

禅修教言讲解

索达吉堪布·传讲



课程
98



南无本师释迦牟尼佛

EXPLANATION ON INSTRUCTIONS
OF MEDITATION

禅修教言讲解

索达吉堪布·传讲

版本：2024年12月

目 录

日常禅修窍诀讲解	001
第1课	003
第2课	057
第3课	111
第4课	163
佛教禅修，带来改变	216
禅·悟	235
禅修法讲解	268
修行人如何闭关	294

日常禅修窍诀讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2019.6.4-2019.6.7

日常禅修窍诀讲解¹

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛：

酿杰钦布作丹涅美样

荣内门兰钦波阿嘉达

巴嘎达阿灿图协么多

敦巴特杰坚拉香擦洛

大悲摄受具诤浊世刹

尔后发下五百广大愿

赞如白莲闻名不退转

恭敬顶礼本师大悲尊

顶礼法王如意宝：

¹ 原文出自《释迦牟尼佛广传·白莲花论》第十一品。

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

第 1 课

2019 年 6 月 4 日

今天我们讲日常禅修窍诀，原文在全知麦彭仁波切撰著的《释迦牟尼佛广传·白莲花论》第十一品当中。我记得这部广传的藏文版有 500 页，汉文版也刚好是 500 页，后者于 2012 年 10 月 1 日由西藏藏文古籍出版社出版，并于 2016 年 5 月第三次印刷。

这本《八大菩萨传》也是由西藏藏文古籍出版社出版的。学院这边明后天就可以发给大家，外面还没有

上架，可能要过一段时间吧。其实《八大菩萨传》很重要。现在很多人对于八大菩萨的了解仅限于民间说法，而对于佛经中的记载并不是特别清楚。在这部传记中，麦彭仁波切以其甚深智慧宣讲了很多修行窍诀。法王如意宝也讲过这部传记，希望道友们好好学习一下。这本书中引用的教证在汉地《大藏经》中也有对应，大家可以参考脚注。

前一段时间，我说要传讲释迦牟尼佛的禅修法，藏族教务科就安排喇嘛和觉姆念诵了《释尊仪轨》²，以此怀念佛陀。现在他们刚结束，正在念莲师心咒，我们这边就开始传讲《释尊广传》中的禅修法，这个缘起很好。

今天是萨迦月的第一天，按照藏历，卫塞节也在这个月。我们提倡大家在这个月行持善法——如果能终生吃素当然是很好的，如果不能，也可以在萨迦月吃素；

2 即《释迦牟尼佛修法仪轨》，下同。

还可以放生、供灯、抄经、念诵等，功德是非常大的。

今天是一个特别圆满的日子，也是一个非常吉祥的日子。我们准备利用四堂课的时间讲一下日常禅修法，星期天再给大家讲一下依靠金刚萨埵佛来忏悔的方法。

究竟观想佛陀之法

全知麦彭仁波切撰著的释迦牟尼佛观想修法非常甚深。2001年12月25日到2002年5月3日，我大概用了四个多月的时间，在厦门的医院里翻译了这部论典。这里面的内容基本上都是我一边住院输液一边翻译的，出院的时候就翻译完了。在翻译的过程中，这部论典给我留下了比较深刻的印象。

由于原文内容比较多，藏文的传承我就不念了。我在汉文上逐字讲解，大家也可以得到传承。

我们若能观想、供养具无量功德之释迦牟尼佛，
则已等同于观想、供养一切如来。

今天讲的内容当中，有很多比较特殊的甚深窍诀，
大家要很好地理解并记住。

如果我们观想、供养具有无量功德的释迦牟尼佛
这一尊佛陀，实际上与观想、供养十方三世所有诸佛没
有什么差别。

不知道你们以前有没有听过这个道理，是否能够
理解。以前很多人都觉得：“阿弥陀佛就是阿弥陀佛，
释迦牟尼佛就是释迦牟尼佛，所以我供养释迦牟尼佛跟
阿弥陀佛没有关系，供养药师佛跟金刚萨埵佛没有关
系。”很多人认为诸佛是别别他体的，就像不同的凡
夫人都是彼此异体的一样。其实，这是一种错误的分
别念。

《幻师妙贤请问经》中云：“妙贤若人供一佛，

则供十方一切佛，诸如来与我法界，恒时无二无别故。彼等如来亦接纳，供养诸佛功德增，彼获清净平等性，诸佛本性无分别。”

《幻师妙贤请问经》中说：“妙贤，如果有人供养一尊佛，则与供养十方一切佛相同，因为诸佛如来与我法界恒时无二无别。供养一尊佛，其他如来也会接纳。”比如我们供养释迦牟尼佛，那么阿弥陀佛也会接纳。经中还说：“供养一尊如来，也会增上供养其他诸佛的功德。而且，彼获得清净平等性，诸佛本性无有分别。”

所以我们要知道，诸佛的本性实际上是一体的。《华严经》中讲：“譬如一心力，能生种种心，如来一法身，出生诸佛身。”譬如一心可以产生种种心，如来的一个法身也会产生十方诸佛。所以，我们一定要消除将诸佛执为他体的凡夫分别念。

《华严经》中则如是说道：“仅仅见如来，能断诸业障，远离众魔业。”又云：“何人忆念佛，乃佛诸功德，此人定远离，恶趣痛苦怖。”

《华严经》中说：我们仅仅见到佛陀或佛像，就能断除无始以来的业障，远离一切魔众；而且，忆念佛就是忆念一切佛的功德，此人一定会远离恶趣的痛苦和恐怖。

“众生之利乐，皆从佛力生，当知佛福德，无能相等同。诸佛遍法界，利益众生故，化身无量数，为众宣法理。”“如虚空遍布，如水中影像，为利益众生，诸佛时现身。”“佛一毫毛许，功德无等伦，世人难了知，浩瀚如虚空。”……

众生暂时的利益和究竟的大乐，都是依靠佛的威力和加持力而产生的。所以，我们要对佛陀有感恩之心。佛的福德不可思议，凡夫人很难想象。佛陀在世间

显现无数的相，为众生宣说法理。

如虚空遍布，如水中月影，诸佛为了利益众生，显现各种各样的身相。佛陀一个毛孔的功德也是无可比拟的，如虚空般浩瀚无边，世人难以了知。

《华严经》中说：“见闻供养诸如来，所得功德不可量。”见闻、忆念、供养诸如来，所得到的功德是不可测量的。

故而我们实应依靠了知佛功德后所生信心，一心一意观想佛陀、念诵佛陀名号及心咒，且需时时刻刻励力行之。

所以，我们应该依靠了知佛陀的功德而产生信心，并一心一意地观想佛陀、念诵佛陀的名号和心咒，时时刻刻身体力行。

作为佛教徒，我们应该先了知佛陀的功德，知道释

迦牟尼佛到底是什么样的。我们不能把佛陀看成印度或古希腊的一个名人或哲学家，就像甘地、苏格拉底和柏拉图一样。否则，我们就真的不了解佛陀。为什么这样说呢？大家可以想一想，佛陀所宣说的《大藏经》，这些世间名人能否宣讲？佛陀揭示了万法在胜义谛和世俗谛中所有的奥秘与玄妙，人类历史上有多少人可以做到？因此，我们并不是没有任何根据地赞叹佛陀。

所以，我们应该首先了知佛陀的功德，依此对佛陀生起不退转的坚定信心。然后，要一心一意地观想佛、念佛的名号“南无释迦牟尼佛”和心咒“达雅塔 嗡 牟尼牟尼 玛哈牟尼耶索哈”。这是非常有意义的，功德也非常大。

大家听我讲完之后，还应该很认真地思考。我们做任何一件事情，细节很重要，恒常心很重要。如果没有恒常心，只是马马虎虎地当一个佛教徒，今天信这个、明天信那个，真的没有多大意义。

总之，我们应该了知佛的功德，并对佛生起信心。

若无法做到每时每刻都能观想，则应于七日等短暂时间内，一心观想圣尊，如此行持亦有极大功德。

如果无法做到每时每刻都观想佛陀，则应该在七日等短短的时间内，一心一意地观想佛陀，如此行持也有非常大的功德。

我们可以打“佛七”（藏地称“法会”），比如阿弥陀佛的佛七，释迦牟尼佛、药师佛和金刚萨埵佛的佛七等。我们一般在冬天打阿弥陀佛的佛七，一心念诵阿弥陀佛名号；夏天打金刚萨埵的佛七，在七天当中一心一意地念金刚萨埵心咒进行忏悔；此外还有观音法门的佛七等。上师如意宝在世的时候学院也是这样做的。

《阿弥陀经》中讲：“若有善男子、善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱。其人临命终

时，阿弥陀佛与诸圣众，现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。”可见，在七日当中念佛的功德非常大。

有些人会每天念佛、观佛，有些人则无法做到，那么后者可以在一年当中闭关七天，或者找个地方打佛七。有些地方在打禅七的时候，中间会放一尊释迦牟尼佛的佛像，大家白天、晚上都会观想佛陀。藏传佛教和南传佛教中也有释迦牟尼佛的观修方法。

《圣宝云经》中云：“若能以猛厉信心于七日内远离其他作意，唯恒时观想功德不可思议之佛陀，七日过后之第八日黎明时分，自己身着清洁衣服，并做供品且念诵仪轨，当晚即能亲睹如来；若所诵仪轨不完整，或无专心致志之意，临死时也必能以此善根而面见佛陀。”

我们开持明法会、金刚萨埵法会的时候就是在第

八天黎明求悉地，持明法会更明显一点。七天修法圆满之后，第八天早上会有一些瑞相或梦相。

《圣宝云经》中还讲，如果七日不满（此处汉文译本与藏文译本稍有不同³），或者有其他不圆满之处，则第八天黎明的时候不一定会出现瑞相，但是凭借念佛的功德，此人在临命终时也会面见佛陀，得到佛陀的加持而不堕恶趣、往生清净刹土。

所以，大家不要认为念佛是著相、没有什么了不起的，只是一些老太太、老公公、老菩萨的做法。这种想法是不对的。年轻人也应该念佛，因为谁也不知道自己的寿命还有多少年。在死亡的人当中，可能一半是老年人、一半是年轻人。世间每天都有因车祸、地水火风等灾难导致的横死，癌症等疾病频发。明年的今天我们还

3 《佛说宝云经》（出自《乾隆大藏经》）：“善男子善女人心不错乱。不错乱故思惟如来有大威德。深生殷重信乐之心。七日七夜着鲜净衣。恭敬供养。专念如来大功德宝。心不移易必得见佛。若不满七日乃至一日一夜。命终之时亦得见佛。”

在不在世间，谁也无法确定吧？

不管在藏地还是汉地，很多人都说：“你现在老了，该念佛了。”好像年轻人就不准念、不用念一样。这种传统不是很好，因为人在身体比较强壮的时候，观修、念诵都比较方便；人老了以后，各种疾病会不断出现，心态、观修能力也不是很好。所以，把修行都放在年老的时候并不是很好，这些该做的事情应该在壮年时就去。做。

总之，如果不能时时刻刻念佛，那么在七天当中专注念佛、观修也是非常好的。

同样，《现今如来住世等持经》中亦有此意，此经大意部分摘录如下：

《现今如来住世等持经》其实就是《般舟三昧经》，也叫《贤护经》（即《大集经》中的贤护分），好像有三卷。这部经在汉传佛教中出现得比较早，净土宗的慧远大师

对此经非常重视。汉地历史上还有般舟三昧法会，当时很多修行人会进行苦修，我以前也讲过一些公案。

这部经在七十年代被翻译成英文。大概在2013年，我去斯坦福大学演讲，由一位教授主持，他好像说过，他在七十年代将这部经译成了英文，九十年代再次作了翻译。可见，西方人也很重视《般舟三昧经》。

从藏文直译过来，这部经叫做《现今如来住世等持经》，其中也有刚才宣说的内容，麦彭仁波切将经文大意摘录了一部分。

“在家、出家菩萨住于寂静地时，应再三观想如来，即便仅听闻别人宣说如来身相，亦应将其观在心间，且持诵名号。

佛陀说：“无论在家菩萨还是出家菩萨，住于寂静地的时候，应该再三观想如来，即便是听到别人宣讲如来的身相，也应该把他观在自己的心间，并不断持诵他

的名号。”

自己有如来的像当然是最好的，如果没有佛像，也没有见过如来，就可以听别人描述如来的身相。然后将其观在头顶或心间，并且不断持诵如来的名号。

如此作意观想并守持清净戒律，从一日至七日均能心不散乱地如理作意，七日过后应能于昼时亲睹如来慈颜。若白昼时未能面见世尊，夜晚降临后亦可于梦中瞻仰世尊颜貌。”

有些人能够在自己的验相中见到如来，获得不同感应。如果白天没能见到如来的话，夜晚降临以后也会在梦中瞻仰世尊的尊颜，见到如来庄严的相。梦见上师、佛菩萨是很好的，但也不能特别执著，后面也会讲这些道理。

一般来讲，修法七日以后多少会有一些验相。比如，修七天金刚萨埵以后，可能会梦见天空中出现白

云、日月光芒，自己穿清淨的衣服，喝白色的乳汁、甘露，身体里面肮脏的垢染全部得以清淨等，这是修法成功的相。

下面讲到了西方极乐世界。

“同理，若已听闻西方极乐世界阿弥陀佛住世之讯息，闻已即应再三以如上所述之方式作意、观想。

同样的道理，如果我们听到有西方极乐世界和阿弥陀佛住世的讯息，就应该再三以上述所说之方式作意、观想。虽然极乐世界离我们非常遥远，在无数星球以外的地方，但是作意的力量不可思议，这样观想也会获得感应。

就如贪欲炽盛之人听闻某地有一绝色妓女，虽未亲睹其容，但内心早已垂涎三尺、爱慕顿生，竟能于夜梦中与其行不净行，且获安乐；

这里讲了一个比喻。有一个贪欲炽盛的人，听到某个地方有一位绝色妓女，他虽然没办法亲自见到她，但内心早已垂涎三尺、爱慕顿生，最后竟然在梦中与她行不净行并获得了真实的快乐。这看起来不太现实，但的确是真实的。《贤护经》中也讲过，摩竭陀国有三位男子，分别听说了三位美妙的妓女，并对之念念不忘，最后每个人都梦见自己与忆念的对境一起享受快乐⁴。

这个比喻说明了什么呢？具有贪欲心的人，会在梦中引发相应的行为。可见，梦境虽非现实，但也可以传递其他地方的讯息。同样，极乐世界虽然在很遥远的地方，但是通过观想，也会创造一种非常奇妙的缘起。

同样，具有现今如来住世等持之人，于此世界听闻无量光如来名号后，立即随念如来名号，观想如来

4 《大方等大集经贤护分》：“复次贤护。如此摩伽陀国有三丈夫。其第一者。闻毗耶离城有一淫女名须摩那。彼第二人闻有淫女名庵罗波离。彼第三人闻有淫女名莲华色。彼既闻已各设方便。系意勤求无时暂废。然彼三人实未曾睹如是诸女。直以遥闻即兴欲心专念不息。后因梦已在王舍城。与彼女人共行欲事。欲事既成求心亦息。希望既满遂便觉寤。”

功德、等持，定能亲见无量光佛等诸如来，并于其前请问法理。

“现今如来住世等持”意为“般舟三昧”。具有现今如来住世等持的人，在这个世间听闻了无量光如来（阿弥陀佛）的名号以后，立即随念此名号，忆念如来，观想如来的功德、等持，就一定会亲见无量光佛等诸如来，而且有机会在他们面前听闻法理，获得加持，最后往生极乐世界。

如此观想佛陀当能目睹佛陀，此乃因佛神威加持及自己善根力、等持力所致。

如此观想当能目睹佛陀，这是依靠佛陀的威神加持力、自己的善根力和等持力而得到的。

在因缘具足的时候，很多事情都可以发生。比如西方的人可以通过视频看到我们，美国的人可以跟这里的人进行视频对话，远隔千山万水也能互相呼应，这种因

缘是很不可思议的。同样，虽然阿弥陀佛的极乐世界跟我们这个世界相隔十万亿佛土，但以我们的信心力和阿弥陀佛的发愿力，就能促成奇妙的因缘。

正如我们自己之容颜呈现于镜中时，自身色法并未移至镜中，但凭因缘依然可现前镜中影像，与之类似，依上述方式精进修持亦可见到如来并亲聆法义，尚能得到授记而心生欢喜。”

我们站在很远的地方，就可以使自己的身相清晰地呈现在镜子中。虽然身体并没有到镜子里面去，镜子也没有到自己这边来，但是由于因缘具足，镜中的影像完全可以呈现。

与此类似，依上述方式精进修行也可以见到如来，并且亲耳聆听法义，还能得到授记并心生欢喜。我们的上师虽然圆寂很多年了，但是如果自己有非常大的信心，就很有可能在梦中得到上师的窍诀，就像在白天得

窍诀一样。梦境就如镜中影像，在因缘聚合的时候是可以显现的。

“究其实，如来从未从别处来至此处，自己亦未从此处前往如来处，但以自己清净心则可于心间现前如来身影。

若分析其实质，当我观想阿弥陀佛或释迦牟尼佛的时候，如来并没有越过千山万水跑到我跟前，我自己也并没有从这个地方前往如来所在之处。否则，按照我们现在的速度，究竟是怎么去、怎么来呢？很难说清楚。

我们以自己的清净心，就可以于心间显现如来的影像。刚才镜子的比喻是很好的，镜子没有跑到色法跟前，色法也没有跑到镜子里去，但是因缘具足的时候影像就可以显现。再比如，天空中的月亮可以显现在千千万万的水器中，月亮并没有掉下来，水器也没有

跑到天上去，但是只要因缘具足，月亮的影像就可以显现。

《华严经》中讲：“譬如清净水，影像无来去，法身遍世间，当知亦如是。”在清净的水面上，月影、人影等都可以呈现，但实际上，这些影像是无来无去的。同样的道理，阿弥陀佛、金刚萨埵等清净的佛陀身相也可以在我们心前显现。

没有学过佛或学得不是很深的人可能会想：“如果我大声地喊，金刚萨埵佛就会辛辛苦苦地跑过来。听到这边喊，他就跑到这边来；听到那边喊，他又赶紧跑到那边去。”就像有些人上班一样，经常坐飞机飞来飞去。

其实不是这样的，佛菩萨在我们心前显现是依靠缘起力。龙猛菩萨在《大智度论》中讲得很清楚：“三界所有皆心所作。何以故？随心所念悉皆得见，以心见

佛以心作佛，心即是佛心即我身。”三界的一切法都是由心造的，为什么呢？因为一切都依心的力量得以呈现，所以是以心见佛、以心作佛。

与之相同，三界一切万法均为心之显现，至于心之本体则于心内心外遍寻都无有实法可得。

大家要好好思考，这里讲了很多非常深妙的窍诀。三界其实就像梦境一样，都是由心所造，那么心的本体是什么呢？无论在心内、心外怎样寻觅，都没有一个实法可得。

刚才我们讲了，如来也是自己心的显现。有些人梦到如来就特别开心，其实也不要有什么特别大的实执，因为这是心的一种幻现，而心的本体没有颜色也没有形状，于内于外都不可得。

心亦凭因缘而产生，实为如梦如幻之缘起性，无任何实质可言。所谓无实之法从本体而言，从未曾

产生，亦无有所缘，了达此理即获得远离一切假立之智慧。”

心可以依靠各种因缘而产生，实为如梦如幻的缘起性，无有任何实质可言。所谓的无实之法，从本体而言，从来没有产生过，也没有任何所缘。了达这个道理之后，我们就获得了远离一切假立的真正智慧。真正的智慧，是了知万法在世俗中如梦如幻，在胜义当中远离四边八戏。中观当中是这样讲的，密法当中也是这样讲的。

我们在观想如来的过程中，以及在梦中或自己的境界中见到如来的时候，都不要将如来的身相执为实有。那么，如来不可思议的加持力是否存在呢？确实是存在的。作为佛教徒不能不了知这个道理，如果每天念佛，却不知道自己在念什么，而且越念实执越重的话，就不是很好了。

“诸菩萨，现今如来住世等持可以四法获取。何为四法？坚定不移之信心、永不退转之精进、不依他人之智慧、依止善知识。”

《般舟三昧经》中又这样讲：“现今如来住世等持，可以以四种法来获取。哪四种法呢？坚定不移的信心、永不退转的精进、不依他人的智慧和依止善知识。”这四种法很重要，希望大家记住。

我们平时修行也很需要这四种法。坚定不移的信心确实很重要。有些人刚开始的信心太猛烈了，对法、对上师都激动不已，可是到了中间就变了：“我现在不学密宗了，只学显宗。”再后来连显宗也不学了。有些老佛教徒也是如此，不过他们也不算“老佛教徒”吧，只是学了五六年、十几年而已，虽然自认为是老佛教徒，但其实什么都没有学，可能只是给自己加上一个“佛教徒”的名称而已。

此外，永不退转的精进和不依他人的智慧也很重要。而这些功德来源于何处呢？来源于善知识。显宗当中的《贤护经》对善知识的重要性讲得很清楚⁵，你们方便的时候看一下——不是“方便”的时候看一下，是“应该”看，我不能说“方便”，不然你们好像每天都很忙一样，我应该说“必须要看”（众笑）。《般舟三昧经》在汉地流通得那么广，大家应该看。这部经还有英文等其他文字的译本。

精进、智慧、信心的根本是善知识，作为弟子应该视师如佛。显宗也讲“视师如佛”。有些学显宗的人说：“你们密宗怎么把上师看成佛啊？”其实《般舟三昧经》当中也讲了，如果你没有视师如佛，反而对上师怀有傲慢心、嫉妒心、竞争心的话，般舟三昧的等持是

5 《大方等大集经贤护分》：“尔时世尊复告贤护菩萨言。贤护。若诸菩萨摩訶萨欲得成就此三昧者。当应于彼说法师所生诸佛想。起尊重心勿生憍慢。乃至无有诤竞违逆。不顺心故。然后于此胜三昧中。精勤修学方能克证。贤护。若人于彼说法法师或比丘所。起不善心苟违异心。诤竞之心故陵辱心诸不净心。乃至不生如诸佛想。如是菩萨假令修行。终不能证如是妙定。若得证者无有是处。”

得不到的⁶，因为你没有上师的加持。

吾等若能精进于此四种获取等持之因，必能现前现今如来住世等持之果。“得此等持后，此人轻而易举就能亲瞻十方如来；且同时获取听闻、忆念、智慧、证悟、六度、等持、总持、神变等无量功德；并能于无上菩提道中永不退转；再无转生无暇之处之可能；还可获取诸如生生世世相好庄严、种姓高贵、眷属众多、梦中亦不离如来等种种不可思议之功德。”有关此方面之论述，本经典中有广说。

如果能精进于这四种获取等持之因，必定会现前现今如来住世等持之果。得到这个等持之后，此人就能轻而易举地亲睹十方如来。其实，“般舟三昧”的意思就是一心一意、心不散乱地观想佛陀。经常这样观阿弥

6 《般舟三昧经》：“极慈于善师视当如佛。嗔恚嫉贪不得有……佛告颺陀和。如是等菩萨。当慈心常乐于善师。所视师当如佛。悉具足承事。欲书是三昧经时。若欲学时。菩萨敬师如是。颺陀和。菩萨于善师有嗔恚。有持善师。短视善师不如佛者。得三昧难。”

陀佛、释迦牟尼佛等，就叫做般舟三昧。有了般舟三昧以后，还能获得听闻、忆念、智慧、证悟、六度、等持、总持、神变等无量无边的功德。

我觉得佛的加持真的很重要，经常念佛、观佛的人，会自然生起智慧、等持、总持等功德；而平时什么都不观想的人，虽然暂时口才比较好，但是这些都会消失殆尽，最后相续中什么功德都没有。

获得这种等持之后，能于无上菩提道中永不退转，再也不会转生到无暇之处，并生生世世获得相好庄严、种姓高贵、眷属众多、梦中也不离开如来等种种不可思议的功德。有关这方面的论述，在《般舟三昧经》中有明显的广述。

此经又云：“未来若出现令人恐怖之情形时，何人若听闻后行持此等持，则此人已供养我及过去、未来诸佛。”

这样修持跟供养诸位如来是一样的，依靠这种缘起力、加持力，自己的恐怖、不悦意等所有违缘也能得以遣除。

我们在日常生活当中，遇到工作不顺利、身体或心里不舒服的时候，念佛是很重要的。不过有些人的信心比较差，他们会怀疑：“我这样念起不起作用啊？现在我的感冒很严重，可能念佛已经不行了。”不过，祈祷佛陀也不一定能起到作用，就像得了重感冒以后，即使吃一些好的感冒药也不一定见效。因此，在没有生病的时候就念佛好一点。

人的邪见和怀疑是多种多样的，尤其是现代人。毕竟孩童时代的教育跟人的一生有不可分割的联系，而很多人的成长环境不仅不利于对佛法生信，反而起到完全相反的作用。有些人虽然现在对佛法有正信，知道这是一条正确的路，可是由于自己的生长环境、家庭背景、教育理念等种种原因，他们还是经常与正信和正见背道

而驰，甚至可能完全脱离真理。

有一菩萨曾问护贤：“大菩萨如何修持此等持？”如来对此则回答说：“护贤，我现今正住于你面前宣讲佛法。护贤，菩萨应观如来正等觉之身相，每一相好皆以百般福德形成，对如来一切相均应如是了知。”

为什么说观想、忆念、听闻、现量见到佛陀都有不可思议的功德呢？主要的原因，就像《中观宝鬘论》中所讲，佛陀在因地的时候，曾在无数劫中为众生付出，慢慢积累功德才成就了佛陀的庄严身相。

我有时候开玩笑说，这就像从普洱茶中提炼茶精，很多茶叶浓缩之后只会得到一点点，因此它跟其他物质是不同的——虽然体积很小，但确实是浓缩的精华。同样，我们看《释迦牟尼佛广传》就会明白，佛陀在多少劫中为众生付出，最后才成就了法身和色身的功德，这

些功德全部浓缩成福德身，令见闻觉知的众生都能获得利益。就像治百病的药全部浓缩成一个小丸子，虽然看起来很小，但是人吃了以后，很多病就会自然消除。为什么说一般名人的照片跟佛像不同呢？原因也在这里。

这些道理希望道友们好好地想一想。有些人在邪见方面有很丰富的资源，什么邪见都可以自然而然频频产生，而正见的资源却很欠缺。确实，凡夫人在出生地、所受教育以及无始以来的习气等方面，都缺乏好的因缘，并被很多不好的因缘包围着，经常遇到恶友、处于恶劣环境、接受不良的教育理念等，身边充斥着邪见之道。对此大家应该了知。

“心中如是观想佛陀形象后，尚应如此观想作意：奇哉！三世出有坏如来正等觉之身相竟如是庄严、稀有。同时亦应心中发愿：我于未来亦当身成如是庄严。”如此等等，不一而足，此经中有众多关于如此作意之论述。

后面讲大精进菩萨的传记时，也讲到了这样的作意方法。这部经对此讲得非常清楚。

如理作意后，所谓我与菩萨根本无有实存，对此一定要生起定解。对实无一法可得之作意功德，此经中亦有广说，应参阅贯通。

如理作意后还要想到，所谓的“我”和“菩萨”根本无有实质性的存在，对此一定要生起定解。我们不能把“如来”看作实有，就像其他宗教徒一样，将自己的天尊看成非常固定的存在。从实相的角度来讲，那是不合理的。对“实无一法可得之作意功德”，在这部经典中也有广说，我们应该去参阅、贯通。

《七百般若经》中云：“文殊，行持一缘等持之菩萨可疾获无上正等觉佛果。”

《七百般若经》也叫《七百颂般若》，是《大般若经》中的第七会。这部经很早就有英文和汉文的译本，

唐玄奘最早翻译《大般若经》的时候，将其译为《曼殊室利分》。

佛陀告诉文殊：“行持一缘等持的菩萨，可以很快获得无上正等觉的果位。”这里的“一缘等持”也是观佛像的意思。不同经典中有不同说法，有些说“般舟三昧”，有些说“一缘等持”，但实际上就是观佛。在座有些人以前可能没有听过这种说法，平时都说“禅修”。其实在所有的禅修当中，最有意义、最好的禅修方法就是观佛像，我在“世青会”、一些大学和佛教团体中多次讲过这一点。因为其他的禅修方法不一定适合，有的可能太深了，像安住于大圆满的境界，有些人到底能不能安住也不好说；有的可能有点不伦不类，比如观茶、观花、观萤火虫、观太阳……这到底是佛法还是世间法也不知道，反正什么都叫“禅”。因此我觉得，观修佛陀是最好的禅修。

又云：“文殊，所谓一缘实乃无生空性之异名。

欲行持一缘等持之善男子善女人，应首先了达智慧波罗蜜多之教义，待尽皆明晰后再行一缘等持。何以故？文殊，无生空性法乃无迷乱法、不可迷乱法、不应迷乱法，其奥义不可思议、无法思维、无法揣摩。

佛告诉文殊，所谓的“一缘”，实际上是无生空性的不同名称。行持一缘等持的善男子、善女人，应该首先了达智慧波罗蜜多的教义，分析究竟以后再行持一缘等持。为什么呢？因为无生空性之法以前不曾迷乱、现在没有迷乱、以后也不会迷乱，它的奥义不可思议、无法思维、无法揣摩。

文殊，欲行持一缘等持之善男子善女人，应于寂静地安坐清净坐垫上，以欢喜而无有散乱之心，不着一切相，以跏趺式依无缘方式唯一只观如来相，诸法应如是作意。

佛告诉文殊，行持一缘等持的善男子、善女人，应

该在寂静的地方，坐在清浄的坐垫上，以欢喜、无散乱的心来观修，不着一切相，以金刚跏趺坐式而坐，以无缘的方式来观如来。这就是我们的禅修方法。你到寂静的地方也好，在自己的屋子里面也好，以金刚跏趺坐的坐式唯一观想佛陀——观释迦牟尼佛、阿弥陀佛、金刚萨埵等都可以。

同时亦应持诵所观如来之名号，一边听闻如来名号，一边观想、作意如来居处。

如果观想阿弥陀佛，就观想他居住在西方极乐世界；观想金刚萨埵时，可以将其观想在自己的头顶等处。一边这样观想，一边念诵佛号或心咒。

若能如是观想一如来，则已等同于观想未来、过去、现在一切如来。

这句话大家要记住。观想金刚萨埵就等于观想未来、过去、现在所有的佛陀；念金刚萨埵心咒“嗡班

匝儿萨埵吽”，也等同于念诵所有诸佛的心咒。这是佛经中所宣说的，大家应该清楚。

何以故？因一切如来一本体之故。文殊，一如来实已具足无量佛陀之功德、辩才；同样，获一缘等持一等持者，依无生空性之理，则能了知一切无量法门之类别。如能通达此等持，则已通达如来所了达之境界，阿难所了达之法亦可现前。

如果能通达此等持，则已通达如来所了达的一切境界，多闻第一的阿难所了达的一切法也可以现前。如果了知一法，则可以了知一切法。《大乘密严经》中讲：“如饭一粒熟，余粒即可知，诸法亦复然，知一即知彼。”如果一口锅里的一粒饭熟了，那么其他的饭粒也已经熟了。万法空性的道理也是一样，就像《中观四百论》中所说，如果通达了某一法为空性，那么以此类推，其他法的空性也完全可以通达⁷。如果通达了一

7 《中观四百论》：“说一法见者，即一切见者，以一法空性，即一切空性。”

缘等持的道理，其他所有的法也会通达。

行持一缘等持之人，有生之年即可为四大部洲众生宣说佛法。文殊，有菩萨会如是思维：到底何为一缘等持？对此等菩萨可如是作答：‘此等持乃具不可思议功德，若能为他众宣讲，并令其守持，一切法皆可现前。唯具于所说之理无有脆弱、怀疑之心态者，方可获此等持。’”

行持一缘等持的人，有生之年可以到四大部洲去宣说佛法。有菩萨会如是思维：“到底什么是一缘等持？”对此可以这样回答：“此一缘等持有不可思议的功德，如果给别人宣讲、让他受持，一切功德都可以现前。无有脆弱、怀疑之心态者才可以得到这个等持。”也就是说，只有心很坚强，没有怀疑和邪见的人才可以得到一缘等持。

此经中还说：“有分别念及邪见（有缘见解）之人

无法修持此等持。比如有人拥有一长久未擦拭之如意宝，别人问其价值时，此人说道：‘此乃无价之宝，必得仔细擦拭后才能了知其珍贵之处。’交给买者后，通过一番擦拭终于现出如意宝原来模样。同理，太阳光芒遍照一切处，无边大海同一咸味，以一缘等持即能宣说一切万法均为无生空性。”

这部经典当中还说，有分别念和邪见的人无法得到这样的等持。就像一个人拥有一个很久没有擦拭过的如意宝，别人问其价值的时候，他会说：“这是无价之宝，你必须仔细擦拭才能知道它的珍贵之处。”因为这是他的如意宝，他自己是知道的。他把如意宝交给买者后，买者通过一番擦拭，终于使如意宝原来的模样得以显现——没有擦拭的时候，别人不知道它是如意宝，只有擦拭了才会知道。

同样的道理，我们没有一缘等持的时候，一直具有邪见、邪分别念，就像如意宝被灰尘蒙蔽了一样。在这

种情况下，我们就需要别人的指点，否则自己根本没办法知道。如果别人说：“以一缘等持修持佛陀妙法，就能获得如是功德。”我们才会了知这个道理。

阳光能遍照一切处，无边的大海皆是咸味——大西洋也好，太平洋也好，都是一样的，不可能一个是甜的、一个是苦的。修一缘等持即能宣说万法均为无生空性的道理。

此处所讲的修习一缘等持其实就是观想佛陀，但观想佛陀的根本是了达无生空性，这很重要。观修生起次第、圆满次第也好，念金刚萨埵心咒也好，都要懂得最究竟的道理——空性，这就是诸佛的本性，也是自己心的本性，也是上师的密意，一切万法的精髓就在无生空性里。如果我们没有懂得这个道理，就好像如意宝在我们手里，却已经被灰尘遮蔽了。从世俗角度来讲，观佛像是非常重要的，而在胜义当中，要懂得其本体是空性。如果没有懂得，我们就被实执染污了，被邪见的灰

尘一直蒙蔽着，不能显现真正的如意宝。

就像虚空遍于所有的法，大海的味道遍于所有的海，阳光照耀所有的世界一样，这种道理也涉及所有的法。

《圣摄持善根经》中第十七回后，亦宣说了有关一缘等持之内容。而《弥勒狮吼经》中则记载道：

《弥勒狮吼经》中记载了释迦牟尼佛的前世——大精进菩萨的故事。因为时间关系，我就框架性地讲一下，你们自己再详细地看。

无量劫之前，如来正等觉星光如来出世传法。在其涅槃后，有一菩萨名为大精进，长相善妙端严。他后来转生到一大萨拉树般之婆罗门家中，成为其家之子。当时有众多比丘，均以种种方式描摹如来正等觉之身像。有一比丘于绸缎上描画佛像，所成画像庄严、精美异常。

很早以前，有一位如来叫星光如来，他涅槃之后，有一位菩萨名叫大精进，长相非常庄严。他后来转生到一个婆罗门家中。当时，有很多比丘会画佛像，就像画唐卡一样。其中有一位比丘在绸缎上画的佛像异常庄严、精美。

彼时婆罗门已成为国王，此比丘便前往大精进菩萨父王之王宫中。当大精进亲睹佛像后，他不禁想到：佛之画像都如是庄严、美妙，佛之真身更不待言！我要能拥有与之相同之身相则实为善妙。想及此，他便对佛陀生起大信心，且欢喜充满。

当时婆罗门已经成了国王。比丘们应邀到王宫中画佛像，大精进菩萨看到佛像之后不禁想到：佛像都如此庄严、美妙，那佛的身相就更不用说了！于是他对佛陀产生了极大的信心和向往之心。

大精进从此就对所谓成家立业生起强烈厌离心，

他忖度道：一边住于家中，一边妄图生起佛陀身相，这绝无实现可能！我一定要出家证道。

大精进菩萨从此对世间法失去了兴趣，产生了厌离心。他想：我一边住在王宫里面，一边观修佛陀，是绝对无法成功的。所以他就决定出家。

当其十六岁之时，诸根已完全成熟，他便在父母脚下顶礼道：“我欲于如来教法下出家，请父母务必开许。”父母焦急劝阻道：“童子，万勿如此言论。你为我们最可爱、唯一之子，若我们不能见到你承欢膝下，我二人一定会郁郁死去。”大精进决绝说道：

“我并不想伤害二老，但我一定要出家！”父母满心疑惑：“太子，你到底意欲何为？”大精进为向父母表白出家之志，就狠心说道：“从现在直至我能出家前，我不再进食，亦不修行，也不上床安眠，身上亦不涂抹酥油，不论善与非善之语皆闭口不言。”言罢，就来到一处未洒扫之地闭口呆坐。

当他到了十六岁诸根完全成熟的时候，他就在父母面前顶礼说：“我想出家，希望父母开许。”但是父母根本不答应，他们说：“你是我们最可爱的、唯一的太子，你如果出家的话，我们一定会死去的！”他实在没办法，就开始绝食。

第一日他滴水未进，父王将甘美饮食带来劝其进食，而他昼夜均不答言。第二日亦未进食，母亲之五百亲友以甘美饮食请其进餐，大精进看都不看一眼，更不开口搭理。这一日也未食任何食物。第三日依然不吃不喝，父亲之五百亲友又如前日一般祈请，他也同样如前日一般拒绝。第四日还是未曾进食，其他五百婆罗门又来请求，他依然如前拒绝。就这样，他一连五日未曾进过任何饮食。父母于宫中将贝壳、金银珍宝、蓝宝石、妙衣等堆集一处，又带八万四千如天女般之盛装美女前来劝请。总之，父母将宫中所有善妙之物全都拿到他眼前，父母各自之五百亲友、

众多臣民、八万四千美女等人也各持种种甘美食物，日夜在他面前祈请他能进食，能安享饮食妙欲。众人亦劝解他道：“在家亦可广行布施、积累福德，更何况在家还能与女人尽享欲乐，对提供如此悦意环境之王宫怎能轻言放弃？”

面对各种劝请，大精进毫不为之所动，他既不张望众人，亦不开口讲话，于第六日中依然不进点滴饮食。除观想佛陀外，他无任何别种作意，更未生起进餐之念。父母亲友、众多美女及其他民众均哀哭不止，他们全在他脚下苦苦恳请，但他根本不看众人脸面。

经中讲了他绝食第一天到第六天的情形，写得比较清楚，大家自己看一下。

当此之时，于国王宫殿中有一天尊开始于空中示现大神变，且对众人说道：“何人求菩提，彼心如山

王，其心坚固力，永不可动摇。大地会震动，火亦能成水，此人之发心，永无法改变。勿令其不悦，亦不造罪恶，未来俱胝劫，盲人般漂泊。他乃为利众，趋入菩提道，为出家精进，不难获菩提。不为欲受用，而行菩提道，为利诸众生，寻佛智获乐。三千大千界，妙衣遍其中，尚有天人物，他亦不生贪。愚痴所造作，恶业需忏悔，智者忏罪后，恶业不共住。”

到了第七天，大精进菩萨还是没有进食，按常理来讲，七天没有进食是很危险的。这个时候，皇宫中出现了一位天尊，他说：“有人发菩提心想要出家是非常好的事情，你们最好不要阻挡，否则会有很大的过失。”

听罢天人如是劝请，大精进之父母、亲友及众人尽皆当下忏悔已过，他们纷纷对太子说：“你既主意已决，那就随自己意愿出家吧。只是这饭一定要吃，否则就会饿死。”大精进菩萨虽已连续七日未曾进食，但因他一心观想佛陀，故而天人一直暗中善护

其身：他润泽脸色未曾改变，诸根亦未失毁，大精进菩萨即如是于七日中绝食明志，根本不理睬家中大小事件。

国王和皇宫里的人看到天尊开口说话，都觉得非常奇妙，听到天人的劝请，也都产生了后悔心。于是，他们就同意让大精进菩萨出家了，但唯一的要求是：“你先吃了饭再出家，因为你已经七天没有吃饭了，很危险！”

随后他就如弃唾液般舍弃王位，在八万四千美女及父母痛苦哀泣声中，携带佛像离开王宫，并终至一唯有猛兽出没而无一人之寂静地安住下来。他于其处搭建好一支架，然后将佛像端放于上。接着便于像前草垫上以跏趺坐式安坐，身躯挺直，一心观想佛陀。

大精进菩萨好像还是没有吃饭，经过父母同意之后，他就马上拿着佛像到寂静的森林当中去了。他自

己用木头做了一个架子放佛像，在佛像前放一些草当坐垫，开始观想佛陀。

在其后之修行过程中，他恒时如是思维：佛陀画像都如此庄严相好，真正身相又怎能以言语喻之。如来所具端严妙相甚为稀有，何人若能亲见其容，此人福报之大实已超越言词所能诠之境界。他又想到：我想必当能亲睹如来身相。

在观想的过程中，他心里想：“佛像都这么庄严，真正的佛陀身相又怎能以言语表达呢？我要是能真正见到佛陀该多好啊！”

森林中一天尊了知大精进菩萨心态后就特意告诉他说：“朋友，你内心所生欲见如来身相之分别念实际已是如来身相，你目前所见之画像实际正为如来真身。若能意识到此点，则为已睹如来身体。”

这个时候，森林中的一位天尊告诉他：你现在心里

想“我要是能见到佛陀该多好”的这个分别念就是佛，你前面摆的佛像就是真正的佛。这句话很重要，你们翻阅这个故事的时候，一定要把这句话记下来。我以前翻译到这里的时候，觉得这句话非常重要，后来在课堂上也讲过，不知道你们有没有印象。这是佛经中的金刚语，意思是说：“我想成佛”的这个分别念就是佛，我们前面摆的佛像也是佛。

为什么这么讲呢？我们讲《大幻化网》的时候说过：“嗡玛呢巴美吽舍”这个咒语跟观音菩萨是一味一体、无二无别的；我们心里想观音菩萨的这个分别念，也跟观音菩萨是无二无别的。藏语当中表达为“本尊和咒语无二无别”，这在密法当中是一个很深的修法。

一般凡夫人会认为：莲花生大士在另外一个地方，观想莲花生大士就像跟他搞关系一样。其实不是这样的，我们一想起佛陀的时候，那个分别念就是佛，你面前的佛像就是佛。

大家一定要记住今天讲的这个窍诀！这不是一种传说，而是佛经中的金刚语。密宗的无上瑜伽中特别强调，修阿弥陀佛的时候要把自身观想为阿弥陀佛，修金刚萨埵的时候也要把自身观想为金刚萨埵。原因就是，我们产生的这个分别念就是阿弥陀佛、就是金刚萨埵。这个道理是很深奥的，很多显宗的法当中都没有讲，但是这部经中已经讲了。

大精进菩萨闻言立刻想到：所谓如来身相实与画像无二无别。他又如理思维：如来画像从不曾有过思维及分别心，一切万法亦无思维、无分别，如来身体同样不离此种法相；此画像仅是假名安立而已，万法均为假立不实。所谓名字其本性必定为空，自性无有丝毫动摇，如来身体亦不离此法相；此画像无得、无证、无思、无现量、无果、无证果、无住、无依、无来、无去、无生、无灭、无染污、无清净、无声、无理、无非理、无贪灭、无嗔灭、无痴灭、无蕴、无

界、无处、无前际、无后际、无中际，一切万法均如是，如来身体亦不离此法相；此如来画像无动、无行，一切诸法均如是，如来身体亦不离此法相；如来画像无见、无闻、无嗅、无尝、无触、无思、无睡、无起、无呼吸、无作意，一切法亦复如是，如来身体亦不离此法相；如来画像不属欲界、不属色界、不属无色界，一切法无不如是，如来身体又焉能离此法相；如来画像无里、无外、无中、无始、无终、无去、无行、无取、无舍、无能作、无所作、无堕、无真、无假、无证谛、无贪欲、无忧愁、无轮回、无涅槃，一切诸法莫不如此，如来身体又何曾离此法相？

大精进菩萨一直如是思考如来身相，昼夜不舍跏趺坐式，夜以继日修持五神通、四梵住、无碍辩才，亦修持普现等持。待其修成后终获清净天眼，能照见远超此世间范围之十方无量如来；又能以天耳无碍听闻一切如来说法妙音，且听闻一如来音声时并不妨碍

其他如来音声同时传来。大精进即以此种闻法方式令诸如来皆心生欢喜。

在七月之时日内，大精进如是以跏趺坐而安住，每日除以观想佛陀为食外，再不进食任何饮食。诸天、人知其发心清净后，纷纷对其身体作加持，令其始终能保持昂扬心志。大精进当时并未身着袈裟，亦未现见如来，也未曾受戒，但他实已获如来智慧。对此等行持，我们理应效法、追随。

世尊后对迦叶说：“诸菩萨理应如大精进菩萨一般恭敬如来身相，并了知如来法身无增无减。若能如此证得，则必定可生无比大智，亦能现见十方无量无边之如来，并听受诸佛宣说妙法。”

大精进从森林中出来后，便前往大小城邑、村落、王宫等地，对众人广宣佛法，令两万人都发下无上菩提心，无量无边众生均趋入声闻乘。包括大精进

父母、王妃等眷属在内之人众，皆发起无上菩提心。

如是无等大师释迦牟尼佛因地时转生为大精进菩萨，其当时之种种行为实为我们后来追随之目标。其他诸大菩萨之清净行为与发心，亦值得我等随学。

大精进菩萨得到天人的教言之后，马上按照这种方式来修，心里想：佛身与画像无二无别，而画像无证、无修、无分别……一切法都是如此，佛身也是如此。

在短短的七日之内，他就得到了一缘等持的三摩地，又依此见到了十方如来、听到了十方如来的法音，获得了无量无边的功德。后来，他又到皇宫和其他地方去弘扬正法。

这个故事比较长，我没有时间详细讲，但大概意思就是这样的。

最后佛陀跟迦叶尊者说：诸位菩萨应该像大精进

菩萨一样观修佛陀。

今天这一堂课，前面讲了几个经典的教证，希望大家好好地看、好好地思维。今天讲的内容很重要，本来是需要辅导的，但是来的居士比较多，所以讲考班的这些人就“升官”了，转移到比较寂静的地方观佛像去了（众笑），但我希望法师们以后多讲一下。我很喜欢《释迦牟尼佛广传》中的这些窍诀。

佛陀当时也告诉大家，要像大精进一样好好修持这样的法。当时有两万菩萨发了菩提心，还有很多众生获得了不同的果位。

（供佛有极大功德，但仅凭供佛不行其他善事，并心生傲慢，则不应理。）佛经中说：“末法五百年时，善男子善女人中会有一些不精通大乘法、贪欲颠倒暗暗滋生之人，此类人仅仅依赖供养佛像之功德，就欲获得成就、神通等果位。他们自认为唯有自己才

知供养如来身像，他人都不可能如此行持，因之便以如此微少之善根而自赞毁他。除供养佛陀身像外，此等人既不听法求传承，亦不诵经、禅定、内观。如此行持之出家人或在家众，亦能得到他人所供养之法衣等受用。”

《大集经》中讲，末法五百世的时候，有些善男子、善女人不精通大乘佛法，反而暗自滋生各种各样的心念。这些人仅仅依靠供养佛像，就想获得成就和神通等果位。他们认为只有自己才知道要供养如来身相，其他人都不知道，因此便自赞毁他。

其实供养佛像并不是最高的修法，但是很多人除了供养佛的身相以外，既不听法也不诵经，既不禅修也不内观。这种出家人和在家人，实际上并没有得到如来的真正密意。因为如来的密意是说：供养佛像很重要，但同时还要懂得佛的身相是现而无自性的，还要进行禅修、念诵、闻思修行，这是很重要的。

故而佛陀殷殷教导道：“迦叶，我自觉入大乘行者当如是行持：守持清净戒律、希求正法、广闻博学。而此类人却不守持戒律、不希求正法，仅仅以供养佛陀身像满足度日。”世尊又曾开示过：“迦叶，如来为此等善男子善女人之利益而宣说如是真理，此等人闻听此法门后理应了知自己过失，并改过自新。”

佛陀又跟迦叶尊者讲了很多道理，包括求佛道的过程中要清静戒律、希求正法、广闻博学，这样才能真正得到佛陀的加持和成就。其实《大集经》中讲了很多观佛的功德。

我们今天已经把第一部分讲完了，如果归纳的话，大家需要记住两个要点：

第一，我们要经常观想如来。

第二，佛像跟佛陀没有差别。

如果你们实在没办法记住很多内容的话，就把大精进菩萨公案中的这个要点记住：“我想成佛”的这个分别念就是佛，我前面摆放的佛像就是佛。因此，金刚萨埵佛像就是金刚萨埵佛，我执著他、对他产生信心的这个分别念就是金刚萨埵佛。

对很多人来讲，这些内容可能比较新鲜，希望大家再从多方面思考一下。很多人对大乘佛教了解得太少了，可能连20本书都没有读过。虽然我们是大乘佛教徒，但确实不是真正的好弟子，因为我们对浩如烟海的如来正教还知之甚少。我们应该知道，佛教所讲的“是心作佛”等道理到底是什么意思，希望大家好好地思考！

第2课

2019年6月5日

现在，东西方修炼瑜伽或禅定的方法比较多。我们正在讲的这个修法可以叫做“佛禅”，即依靠观想佛陀来进行禅修，与西方的一些禅修方法不太相同。其实，这应该是最重要的一种禅修方法，不管你有信仰还是没有信仰，用佛禅来调伏自己的心，效果都是非常好的。

我们也研究过，现在西方提倡的很多禅修或瑜伽，实际上就是佛教当中讲的安住心的个别方法，只不过是做了一些改变。现代瑜伽源自印度，藏传佛教将“瑜伽”称为“约嘎”，比如玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎，有很多分类。现在我们讲的就是佛教中的瑜伽修法，大家应该清楚。

现在人们经常使用的禅修方法，主要是以放松为目的。但从究竟意义上讲，将佛像作为所缘对境的观修方法非常重要。学习藏传、汉传、南传佛教以及各支分教派的人，都可以用这种方法来观修，因为我们的祖师都是释迦牟尼佛，这一点没有什么不同。依靠这种方法来观修，内心确实会发生很大的改变。在各个教派当中，有一些修行人改变很大——以前心不调伏、不堪能，做事特别简单粗暴的人，通过佛教的方法修炼自心之后，简直是判若两人。原因是什么呢？就是因为这个方法非常特殊。所以，大家有必要细心研究。

大概二十多年前或更早，顶果钦哲仁波切在西方传授过这个禅修方法，据说现在已经有了此修法的英文译本——本来《白莲花论》没有翻译成英文，但是这一段已经翻译了。可见，我跟前辈大德在有些想法上是不谋而合的。听说顶果钦哲仁波切非常重视这个禅修法，他觉得，如果我们不会修大圆满和大手印等法的话，就

可以修这个公开的密法。顶果钦哲仁波切在麦彭仁波切的弟子仁增唐炯（持明胜乘）这位大德面前得过本法的教授，之后就在西方进行了弘扬。

2002年以来，我也在汉地不同程度地传授过本法。这次利用四节课再次宣讲，可能时间稍微有点赶，如果讲七八节课也许会好一点。但是我想，这次的听众有不同的层次，用四堂课来讲也是比较适合的。

一般来讲，对释迦牟尼佛没有信心的佛教徒是没有的。哪怕尚未皈依、没有信仰的人，也会把佛陀看作特别了不起的伟大人物，因为他对人类社会做出过巨大贡献。所以，依靠观修佛陀来调心、观心是非常好的。就像有些人虽然没有基督教的信仰，但是他们也会用基督教的方法来调心。

大家只听我讲一遍这个修法是不够的，因为我还有很多要说的，但是因为时间关系，没有办法全部表达

出来。所以，我特别希望在座的各位法师、居士和道友，能够非常认真、细心地去思考。麦彭仁波切的这个修法当中有很深的禅修窍诀。而且，禅修者平时遇到的许多问题，在这里都回答得非常圆满。所以，不好好闻思的人不要提出很多问题，你只要很好地闻思就会发现，对于一些常识性的问题，这些论典当中早有回答。

以观佛而修止观瑜伽

这种止观瑜伽，也可以说是一种禅定方法，对于希求菩提的人来讲是很重要的。佛陀在《大集经》中说：“如来唯以禅定法，说能趣向菩提道，是故常应乐住禅，速能证于大菩提。”如果唯一依靠禅定的方法来修行，就可以趣入菩提道，所以我们应该经常修行禅定、乐于禅定。当然，我刚才也讲了，现在个别学校和企业里讲的禅定，只是把心放下来，跟此处所说的禅定是有差别的。如果按照这里所讲的禅定方法去修行，就会在

很短的时间内证得菩提之果。

上引经典之教义归纳而言又该如何行持？

前面引述不同经典对修行窍诀做了理论上的分析，比如观一尊佛就可以得到观三世诸佛的功德，心在内外都不可得，等等。那么，我们应该如何修行呢？下面就讲到了具体的修行方法。

其实这些内容基本不用扩展，只要能完整理解麦彭仁波切的原文就可以了。从2002年翻译本论，至今已经有17年了，这次我又重新对照了藏文，发现可能由于当时校对的疏忽，个别字句需要稍作改动，其他方面还是可以的，整体风格比较通俗易懂。

当然，翻译不可能是十全十美的。我看很多大成就者译师的翻译，如果跟梵文和藏文进行对照，也会发现个别的疏漏，也许是校对过程中有一些疏忽吧。我自己觉得，十多年前的翻译大体还算可以——没有人给我

点赞我就自己给自己点赞（掌声）……这个掌声不是真实的，因为我说了以后你们才开始鼓掌，这是当面的奉承，不是很好。（众笑）

首先应为一切众生皆获安乐而发菩提心，然后应内心思维：我如今已获暇满人身并值遇如来教法，此时不要说世间低劣之事；甚至造作供养如来身像等善事虽有无量功德，但依靠财物积累福德，乃如来主要为在家人所宣说之法门。

我们开始任何禅修之前，都应该先皈依、发菩提心。然后内心应该这样思维：我如今已经获得了暇满难得的人身，而且遇到了如来的教法、证法和善知识，这个因缘非常珍贵，在这个时候，就不要以灭敌护亲、农务、家务等世间低劣的琐事来耽误自己的时间；甚至不要勤于造作、供养如来身像等善事，虽然这些善法功德无量，但这毕竟是依靠财物而积累福德资粮的方法，是如来主要针对在家人宣说的。对出家人而言，最高的一

种修行就是观佛。

最殊胜之功德应为出家人随念佛陀，出家人应守持清净戒律，并内观修行。既如此，我亦应按如来教言尽力修持。

造佛像和供养佛是有功德的，但是这种功德跟随念佛陀的功德相比，还是有很大差别。作为出家人，应该随念佛陀、守持清净戒律，通过寂止和胜观来禅修。因此，我们应该按照如来的言教，尽心尽力地修持。

在《八大菩萨传》的文殊菩萨传中，作者引用了《大宝积经》中的一段话，佛陀说：在末法时代，有些诈现威仪的比丘整天供养佛的舍利，其实这不是很重要，最重要的是闻思修行佛法，这才是比丘应该做的事情。佛陀还讲到：如果整个三千大千世界遍满供品，以此供养诸佛如来，都不如在一个善知识面前听闻一个偈

颂的功德大⁸。

所以，求法是很重要的。虽然这里说，在家人一般是依靠财物布施、造佛像等积累福德资粮，出家人应该内观、守持清净戒律，就像《入中论》中所讲的一样，但这是针对大多数情况而言的。在家人如果有能力做财物布施当然是很好的，如果没有这种能力，那么功德更大的是内观，比如观佛、修寂止和胜观，还可以受持八关斋戒等。

无始劫来直至如今，我们皆被各种分别念牢牢捆绑，似被狂风猛摧、被乌云覆盖、被海上巨浪鼓荡，日日夜夜均无自在而陷于迷乱。不仅未获殊胜功德，

8 《八大菩萨传》：佛告言：“迦叶，被恶友左右、善法意乐薄弱、为求衣食的菩萨屡有出现，他们只精勤于供养舍利，以鲜花等物供养如来舍利塔。迦叶，我为不具智慧的众生，让他们种下善根，说要供养舍利，但（那些痴人不解佛陀密意，只行持这一行为。）我对诸比丘说要安住寂静调柔的行为，对有信心的婆罗门、施主说要供养舍利塔，但那些痴人却放弃瑜伽、禅修、听受传承，诵经而勤于供养。迦叶，若有菩萨用遍满三千大千世界大海到梵天世界之间的青油，插须弥山大的灯芯，做成油灯供养如来，另有菩萨以圆满增上的意乐守持净戒，在亲教师或轨范师前，为受持读诵一个四句偈颂的传承而迈出七步，其福德胜前者无量无边。”

反而在种种痛苦中备受煎熬。

观修的时候应该思维：从无始以来直到今天，我们在漫长的轮回当中，被各种烦恼、分别念牢牢捆绑着，好像被狂风猛摧而饱受折磨，被乌云覆盖而不见方向，被海上的巨浪鼓荡而没有自由，日日夜夜均无自在而陷于轮回迷乱的二取显现当中。不仅没有得到像文殊菩萨、普贤菩萨那样世出世间的殊胜功德，反而在种种痛苦中备受煎熬。

我们确实应该这样想：我现在应该好好地修行，因为人身那么难得、佛法那么难遇，我现在已经来到这个南赡部洲，遇到了大乘上师和正法，如果还没完没了地做一些琐事，短暂的人生结束之时就会一无所获，特别可惜；无始以来我都漂泊在轮回当中，被狂风、乌云、巨浪般的分别念所转而没有任何自在，一直在轮回中感受各种痛苦，真的非常可怜。

我们在修行过程当中最好自己激励自己，有些修行人还是很有激情的，会发自内心地想：“我应该修行，因为这个人太难得了，佛法太难遇了！”而有些“法油子”好像对好与坏都没啥感觉，这样就很难得到修行的验相。

从现今始，应想尽一切办法从如疾病般只能增上违缘之分别念大网中解脱出来。既然一刹那间观想佛陀都能带来无量无边之利益，因之更应依观想佛陀而修寂止、胜观瑜伽，并祈请诸佛菩萨和上师加持我圆满止观修持。

从现在开始，我们应该想尽一切办法，从疾病般只能增上违缘的分别念大网中解脱出来。谁都不愿意生病，同样，谁都不愿意被束缚在分别念的大网当中，因此我们一定要获得解脱。

那么，获得解脱的最好方法是什么呢？就是观佛

陀、观佛像，一刹那间观想佛陀都会带来无量无边世间和出世间的利益。当然，如果大家能够修持大圆满和大手印等最高的禅定，那是最好的。如果实在不会修这些话，我建议大家修释迦牟尼佛的观修方法，这是最适合、最容易的，而且没有任何危险性。就像顶果钦哲法王所说：如果不懂大手印、大圆满的话，就可以修这个法。其实，这与大圆满、大手印的修法是完全一致的。如果学过《上师心滴》《大圆胜慧》等密法就会知道，在大圆满的很多修法当中，最后还是要观上师、观阿弥陀佛。所以这里讲，如果想从疾病般只能带来无尽麻烦与痛苦的分别念中获得解脱的话，就应该观佛像，这会带来无量无边的利益。

因而，更应依靠观想佛陀来修寂止和胜观瑜伽，并且祈祷诸佛菩萨和上师加持自己，圆满止观瑜伽的修持。自己要发自内心地想：“我这次要修七天的止观瑜伽，所有的诸佛菩萨，尤其是跟我关系比较好的文殊菩

萨、观世音菩萨、释迦牟尼佛，还有我的传承上师们，一定要狠狠地加持我，让我在修持期间不要散乱、中断、放弃。能圆满修持这个法，是我生命中非常重要的事！”要对自己说这些鼓励的寄语，这样就很容易获得加持，因为诸佛菩萨也会依靠缘起而赐予特别的加持。

我们经常讲，妄念要变成佛念。其实观佛是很重要的，《观佛三昧海经》和《观无量寿经》中有很多观佛的教言，我记得《观佛三昧海经》中讲，有一个王子有邪见，也比较傲慢，有一个比丘劝他修行佛法、观佛，但是他不肯。后来比丘说：“某个塔庙当中有一尊特别庄严的佛像，我们要不要去看一看？”王子特别喜欢散乱的事，他说：“可以啊，有好看的东西我就跟你去！”于是他们就一起到了塔庙当中。

王子在那里看到了庄严的佛像，特别欢喜，就对佛陀产生了信心。但是因为他还有邪知邪见，就不想顶礼佛陀。比丘再三跟他讲：“你如果实在不愿意顶礼佛的

话，可不可以说一声‘南无佛（顶礼佛）’？”王子顾及比丘的面子，就跟他一起念了佛。由于念佛的功德力，后来他忏净了生生世世的罪障，最后获得了三摩地。那位王子就是财首菩萨的前世⁹。

有时候，我们对身边的人讲佛法他不听，那你就可以对他说：“在某个地方有特别好看的东西，我们要不要一起去看一下？”“有好看的东西？可以，那我跟你一起去。”然后你就带上照相机、摄像机，带他到寺院里面，告诉他：“好看的东西就是这个！”这个时候，有正见、有善根的人就欢喜接受了；如果是有邪见的人，也许会很生气。但我们还是要在在这方面努力，哪怕

9 《佛说观佛三昧海经（卷9）》：“尔时财首菩萨白佛言。世尊。我念过去无量世时。有佛世尊亦名释迦牟尼。彼佛灭后有一王子名曰金幢。憍慢邪见不信正法。知识比丘名定自在。告王子言。世有佛像众宝严饰极为可爱。可暂入塔观佛形像。时彼王子。随善友语入塔观像。见像相好白言比丘。佛像端严犹尚如此。况佛真身。作是语已比丘告言。汝今见像若不能礼者。当称南无佛。是时王子合掌恭敬称南无佛。还宫系念念塔中像。即于后夜梦见佛像。见佛像故心大欢喜。舍离邪见归依三宝。随寿命终。由前入塔称南无佛因缘功德。恒得值遇九百万亿那由他佛。于诸佛所常勤精进。逮得甚深念佛三昧。三昧力故诸佛现前为其授记。从是以来百万阿僧祇劫不堕恶道。乃至今日获得甚深楞严三昧。尔时王子今我财首是也。如是等诸大菩萨其数无量。各说本缘依念佛得。如本生经说。”

只是让别人见一见佛的庄严身像，也有很大的功德。

我们这里有很多佛像，你们还是要看一下。有些人只看人面，不看佛面，这样也不太好，人面毕竟是骨肉组成的，而佛面具有相好庄严。很多人说：“某个上师好庄严哦，好胖哦，好可爱哦！”但从来不说：“哇，释迦牟尼佛好庄严哦，文殊菩萨好庄严哦！”

我非常喜欢佛像，如果看到一个特别好的唐卡或佛像，我就很欢喜。1990年我去印度的时候，国内基本都是古代的佛像，金属佛像很少，因为当时还没有多少造佛像的工厂。在印度新德里，我们看到一些铜制的佛像就特别欢喜，每个人都拼命地想请，一方面觉得这是佛陀故乡的佛像，另一方面也觉得那些佛像非常庄严。现在武侯祠卖的佛像，可能制造技术更高了。

如是一心一意发下猛厉誓言后，即应前往远离一切喧闹之寂静地方，也即是白天无人来人往、夜晚无

嘈杂音响等禅定之地，并于舒适坐垫上具足禅定威仪而端坐。

具体怎么修呢？刚才讲了前行的发心等，如是一心一意发下猛厉的誓言后，立即前往远离一切愤闹的寂静地方。猛厉的誓言是指，人身那么难得，我这次无论如何要依靠佛像好好地禅修。那什么是寂静的地方呢？白天没有人来人往和噪音，因为在喧嚷之地很难产生修行的境界；晚上无有嘈杂的音响，不是一会儿有汽车的声音，一会儿有机器的声音，一会儿有拖拉机的声音，一会儿有狗叫的声音……各种嘈杂的声音是禅定者的“荆棘树”，它会刺入自己的心，对禅定造成影响。

以前的高僧大德们都是到一些寂静的地方修禅定，现在人如果实在没有这个条件，也可以在自己的关房，尤其是隔音效果比较好的地方进行禅修，这样也是很好的。

如果能找到这样的寂静地方——白天没有人来往，晚上没有野兽、猛兽等危害，环境比较安全、清静，就在这样的禅定之处铺设舒适的坐垫，具足禅定的威仪而端坐。坐垫要比较舒适，不能太软，像有些席梦思床垫，坐在上面就沉下去了；也不能太硬，如果太硬的话，坐一会儿就开始痛了。总之，坐垫要软硬适度，环境要冷热适中。接着，按照毗卢七法坐式或心性休息坐式来禅坐。

圆满修完前行后，应将一拏长之释迦牟尼佛像置于双目能悦意、适中瞻望之地。此佛像应请技艺高超之画师精心描摹，画像理应大小适度、精妙庄严。

这里的“前行”指的是前面的皈依、发菩提心和选择清净的环境等，不是指五加行。圆满修完前行后，应该将一拏长的释迦牟尼佛像，放在双目能悦意、适中瞻望的地方。我这里的佛像应该比较适合禅修的，是非常庄严的金色佛像，我们以前也做了很多。“一拏”应

该是拇指和中指之间可以衡量的距离。

这里对观修窍诀讲得很清楚。佛像最好请技艺高超的画师精心描摹，尺寸应该不大不小。当然，有些人出差的时候，随身携带的观想所依小一点也可以。以前很多大德也用很小很小的佛像作为观想所依，但是真正禅修的时候，我建议大家选择一拃高的佛像。

一般来讲，佛教徒应该请一尊比较适合的佛像，放在自己的佛堂里或者自己观修的地方；也可以用人工的画像或电脑上的图片来观修。电脑上的图片大小比较适合，但是长期看电脑的话，不知道对眼睛有没有影响，戴个防护眼镜也可以吧。

摆好画像后要对之生起信心，并随念如来之加持，随即就以缘起咒开光。

摆好佛像之后，要对佛像生起真正的信心，并随念佛的加持，自己也可以用缘起咒给佛像开光。如果有

出家人或大师来开光的话，也是很好的；如果没有，那么为了修行的必要，也可以自己念七遍或二十一遍缘起咒，再洒一些米来开光。然后把佛像放在佛堂里，开始观修。

很多人问：“我应该怎么闭关啊？”其实，大家如果认真看的话，这里已经讲得很清楚了。

摆放如来画像时不应离眼过近或过远，双目应能直视画像。

摆放如来画像的时候，不应该离眼睛过近或过远，否则会看不清楚。所以，每个人可以根据自己的视力而调整距离，以便双目直视。

然后一边观看，一边如是思维：此乃如来真正身相，所谓如来实为无量无边，获取佛果之因则为不可思议之智慧、福德资粮。

闭关的时候，把佛像放在前面，一边看着佛像，一边好好地思维：其实这个佛像就是如来真正的身相。虽然它是铜或金做的，虽然它是唐卡或照片，但它与如来的真正身相没有什么差别。麦彭仁波切讲的两个重点，大家要永远记住：我想如来的分别念就是如来，我看到的如来画像就是如来真正的色身相。这是很重要的。

所谓如来实际上是无量无边的，会在众生面前显现各种各样的身相。而获取佛果的因，则是不可思议的智慧资粮和福德资粮。

如来于整个世间可谓优昙花般偶尔应世，其身相具足三十二相、八十随好，令人视而不厌。

优昙花出现于世不是那么容易的，《大圆满心性休息大车疏》和《大圆满前行》中都讲过，佛陀就如优昙花一般只会偶尔出世。而且，佛陀具有三十二相、八十随好，令人视而不厌。

有信心的人，会觉得佛陀是非常庄严的；而没有信心的人，可能看到佛像也会觉得它很讨厌。以前就有外道看佛陀具有九种丑相，众生业力现前的时候会有这种情况。但是一般来讲，有信心的人见到佛像都会非常欢喜。

你们以后朝寺院、拜佛像的时候，一定要认认真真地看佛像，然后合掌、祈祷，心里想：“佛陀曾经在这个世间出现过，只是我没有缘分见到他，而眼前的这尊佛像与真正的佛陀是没有差别的。”

不知道你们看没看大精进菩萨的公案，你们自己都不看，天天让别人讲，这是很不好的，对吧？真的要看啊！如果想继续听下一堂课的话，就必须把昨天的作业做完，没有做完的话，明天我讲课的时候你就要站着听——那好可怜啊！不过没事，只有一个小时。这个故事不是很长，但因为时间关系，我昨天只是大概地讲了一下。

人天世间，灿然明然之庄严佛陀身相，有缘众生曾于此刹土中共同目睹过。

我们应该这样想：在人天世间，佛陀的身相是灿然、明然而又庄严的，有缘众生曾经在这个娑婆世界的印度亲眼目睹过。

我去印度的时候，尤其是到了蓝毗尼花园、金刚座等地方，心里还是很难受的。佛陀确实亲自来过这个世界，也转过法轮，有缘的众生在那个时候接受了如来的甚深教言。布袋和尚说过：“佛在世时我沉沦，佛灭度后我出生，忏悔此身多业障，不见如来金色身。”佛陀来到印度的时候，我们可能还沉溺在轮回当中，佛陀灭度以后我们才出生，还是比较令人伤心吧！

悉达多太子刚刚出生的时候，有很多仙人来看，他们说：“太子如果在家的话，会成为转轮王；如果出家，则会成为佛陀。”——他们都用模棱两可的语言来

授记。有一个仙人特别有智慧，他没有说话，而是看着小太子一直哭。净饭王就有点忧虑，他说：“我的太子降生之后，人天都在欢呼、赞扬，你为什么要哭呢？是不是我这个孩子哪里不好？”

老仙人说：“看他的相好，应该不会变成转轮王，也不会在王宫里待很长时间，他以后会出家的，而且出家后一定会成佛。因为他的相好跟转轮王的相好，在很多方面是完全不相同的。我之所以哭，不是因为你的太子有什么不好，而是因为，我自己算了一下，当他成佛的时候我早就离开世间了，没有缘分见到如来的尊颜。”

有时候想一想，我们遇到佛法确实是非常令人欢喜的；但有时候也觉得，此时来到这个世界还是很令人伤心的。我遇到了上师如意宝，见到了他的尊颜，而有些后来皈依、出家的人没有见过，我就替你们感到惋惜。我经常想：“这些年轻人，修行境界各方面都很不

错，可惜没有见过上师如意宝。”在我心目中，上师如意宝和释迦牟尼佛没有什么差别，如果谁有缘见到上师如意宝的话，即使是用不清净的心看过他，都会有非常不同的感觉。

有些居士跟我说：“你们以前去某个地方的时候，我在那里见过上师如意宝。”听他这样说，我就觉得这个人还是很有福德的，这么了不起的菩萨来到世间转法轮的时候，他有缘面见，这是非常殊胜的因缘。

他为众生广演佛法，并显示神变，行、住、坐、卧等行持皆为众生利益，又以善巧方便广做不同事业，并以此方式而成熟无边众生善根。

佛陀为众生广演佛法，并且示现种种神变，行住坐卧等行为都是为了利益众生。就像《中观四百论》中所讲，佛陀的一呼一吸、示现忿怒等各种形象，都是在利

益众生¹⁰。此外，佛陀又以善巧方便广做不同的事业，来成熟无量众生。

昨天我讲课的时候有点赶时间，讲完以后都有点累了，我看你们听者可能也是这样。不过，现在大家听法的威仪还比较不错，即使是刚到的居士也跟以前不同。以前开法会的时候，除了我们山沟里的道友以外，有些居士对闻法规矩一点都不懂。这几年以来，大家的闻思修行确实有很大成效。

在闻思修行过程中可能会有一些障碍、困难，但还是要不断地坚持，不要以一个简单的理由就放弃了。其实，只要自己有信心，在道场或家里闻思修行的差别不是很大。现在，很多方面都是比较方便的，作为佛教徒一定要抓住这个机遇。大家的家庭压力也比较大，如果出家的话，能不能善始善终也很难说，不如还是以一個虔诚居士的身份，来圆满自己所有的事情。

10 《中观四百论》：“诸佛所动作，都非无因缘，乃至出入息，亦为利有情。”

吾等大师本师释迦狮子王降生于释迦族，后示现成佛，并于灵鹫山等不同地方为菩萨、声闻等不同根基之众生宣讲佛法。

吾等大师本师释迦牟尼佛、释迦狮子王降生于释迦族，后来示现成佛——在众生界示现降生、拜师习艺、宫中受乐、出家、苦行、成道、转法轮、涅槃等，以十二相成道。在灵鹫山、鹿野苑等不同地方，佛陀为菩萨、声闻等不同根基的众生宣说了佛法。

我们在观修的时候，对世尊的经历要一一作意、观想：“佛陀是如何成佛的，成佛后如何在印度转法轮、度众生的……”佛经里讲到的很多故事都可以想。现在，大多数人坐禅的时候什么都不想，就一直这样坐着，这种情况在汉地尤为明显。其实这样也是可以的，但最关键的是，要按照麦彭仁波切所讲的方法进行观察修和安住修，观察修的时候就可以如前思维。

对世尊此等经历也需一一作意、观想，并于其后如是思维：如此善妙之如来身相现今就呈现于眼前画像上，如来早已具足戒律、等持及见解脱智慧等无量无漏法之功德，他以大慈大悲心而摄受我等众生，并为众生行持无数苦行。

如此作意、观想之后，再继续这样思维：如此善妙的如来法相，如今就呈现在我眼前的画像上——我们面前的画像，其实就是释迦牟尼佛真正的身相；如来早已具足戒律、等持、见解脱智慧等无量无边的无漏功德，他以大慈大悲的心摄受我等末法五百年的浊世众生，并且为众生行持了无数苦行。

佛陀在这一世苦行六年，这是大家公认的，而更重要的是，佛陀无数劫来为我们每一个众生，在印度鹿野苑等地方无数次布施过头目脑髓。就像月光国王那样，《贤愚经》中讲得很清楚。

大家千万不要把《释尊广传》、马鸣菩萨的传记等看成神话故事。现在的很多人，听到稍微超越现有思维模式的事，就认为那些是神话、传说或传言。这种想法是非常不科学的。真正懂得佛法教义的人，会通过这些故事引发自己对世尊不退转的信心。

从上文所叙之海尘婆罗门初发心开始，历经以上所宣示之种种磨难，经三大阿僧祇劫中厉行六度万行，且因之而积累起无边不可思议之智慧、福德资粮，然后方能远离一切障碍、摧毁四魔，进而圆满所有功德，获得了知万法实相之大智慧，及至轮回未空尽之前，始终成为一切众生究竟皈依处、怙主、无偏亲友。

《释尊广传》第二品中讲到，海尘婆罗门最初在宝藏如来面前发菩提心，从初发心到最后成佛经历了无数磨难。经过三个阿僧祇劫厉行六度万行，积累了不可思议的智慧资粮和福德资粮，然后才远离了一切障碍、摧

毁了四种魔、圆满了所有功德，获得了知万事万物真相的智慧。乃至轮回未尽之前，佛陀始终是一切众生的皈依处、怙主、无偏亲友。

关于这些，我们应该好好地想一想。有些人经常想：“我小的时候是什么样，长大以后又是什么样……”就像看电影一样，历史可以一幕一幕地展现。我们观想佛陀的时候，要把其他所有威仪都放下来，以非常虔诚、安静的心，专注地想：“本师释迦牟尼佛是如何对待我们这些众生的……”自己所学过、所了知的佛陀的经历都可以想。如果实在想不起来，你可以准备一些佛陀的传记或故事，读一段思维一段，这样修行的力量是很强的。不像学术界的有些人，看书的时候随便划一下，再查个字典、拍个照片，这种学习方法跟我们修行人的学习方法是完全不同的。

如此殊胜之无上如来，我们无论忆念、顶礼、持诵名号、瞻仰佛像、一心观想等，做任何微小善根亦

能成殊胜菩提因，此为如来不可思议之发愿力、智慧力所致。

如此殊胜无上的如来，我们哪怕对其做一个非常微小的善根，都能成办殊胜的菩提之因，这是如来不可思议的发愿力、智慧力所致。

我们在如来面前，即使是早晚做三个顶礼、念一句“南无本师释迦牟尼佛”“嗡 牟尼牟尼 玛哈牟尼耶索哈”，或者心里忆念一下佛陀、看一看佛像，都有殊胜的功德。法王如意宝作过一个释迦牟尼佛的灌顶方法，好像叫《种下解脱善根的观修方法》。

其实，见闻接触佛陀都会在相续中种下善根。《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。”我们有些时候说，以散乱心行持善法是没有功德的，其实也不尽然，散乱地念咒语、顶礼也是有功德的。当然，如果要求严格一点的话，就像

华智仁波切在《前行》中所说：顶礼的时候如果没有好好观想，其实是徒劳无益的。但实际上，尊者的意思是说，这样顶礼的功德比较微弱，而不可能是徒劳无益。事实上，哪怕我们念一句世尊的名号，做一次顶礼、转绕，功德也是难以衡量的。

因此，我们实在应数数庆幸自己有如此之殊胜因缘及大福报。

可以说，我们还是有大福报的人，但是可能有点身在福中不知福吧。从负面来看，每个人确实都有各自不同的烦恼——有些人长得不好看，有些人身体生病，有些人没有“咕噜木”¹¹，有些人家庭关系不好，有些人工作不顺利，有些人心态不好、心情不好，有些人脾气不好……但是从正面来看的话，我们遇到了释迦牟尼佛的正法，见到了佛像，这是非常荣幸的事情。

11 “钱”的藏音。

我经常这样想：“虽然我没有见过佛陀的真身，但是我遇到了佛陀一般的上师，还见到了佛像。”我自己认为，见到佛像是很重要的。《观佛三昧海经》中说：“以不见佛作诸恶法，如是等人当令观像，若观像者，与观我身等无有异。”佛陀说：没有见佛像的人会做各种恶法，这些人应该观佛像，观佛像跟观我的真身没有差别。我觉得这句话很重要。

现在有些佛教徒好像也不恭敬佛像，没有把佛像当真佛看。有些人对所谓的上师很重视：“上师啊，您是不是我的根本上师啊？”有些上师可能比较好，但有些上师也不好说——你对他敬而远之的时候，也许觉得他比较好；如果与他亲近一段时间，你可能会发现他有各种烦恼，就不愿意跟他在一起了，尽管理论上说要“视师如佛”。

如果对佛有信心就比较稳妥，因为谁都不容易对佛像生邪见——不用看他今天高不高兴，不用看他喜怒

无常的面孔，也不会因为他对自己好或不好而产生各种烦恼。其实，佛像是佛陀的化现。《观佛三昧海经》中也讲了这个道理，这部经在汉传佛教中是很重要的，由东晋时期的佛陀跋陀罗翻译，其中讲了观佛像的很多方法，目前好像还没有英文译本。

我们没有见过释迦牟尼佛的真身是很可惜的，也很令人悲伤，但是我们有缘见到释迦牟尼佛的佛像，这也是很幸运的。如果有条件的话，应该请一些比较好的佛像，摆放在自己的佛堂或道场当中，这也是很重要的。有些人自己穿的名牌衣服是几万块钱的，而请的佛像只要三百块钱，我觉得有点儿……有些佛教徒的条件还是很不错的，但是几万块钱的包里面只装一尊一百块钱的佛像，这样对待佛陀是不是有点太简单了？当然，如果你没有这方面的条件，简单一点也可以，即使请一尊石制或木制佛像也没问题，就像《亲友书》里讲的一样；如果有这方面的条件，还是请一尊银佛像、金佛

像——钻石的佛像不知道有没有。（众笑）

一边如是作意思维，一边随念佛陀，同时生起坚定信心。还需注意：观想随念佛陀画像、功德之心识，不可过紧亦不可过松，张弛有度，务必以不失正知正念之方式持续专注观想。

太专注会出问题，太放松也修不成。玛吉拉准空行母说：“不紧亦不松，彼具正见要。”修行如此，做任何事情也是如此，都不能走极端。比如说，不要在刚开始就把所有信心都释放出来。有些人刚来开法会的时候特别激动，但是等到法会结束的时候，所有的能量就释放完了，以后再也没有力量了，这样不太好。做任何事情，刚开始都不能太激动了，最后也不能太冷漠了。

我遇到过很多这样的佛教徒。想到某人十年前激动的表情，我都有点受到震动；但一想起他现在的样子，我又有点伤心。当然世事无常，没有一直不变的

法，但我们做事情的时候还是要有恒恒心。

修行的过程中不能过紧，如果太精进就很容易出问题；但也不能太放松，否则一点进步都没有。任何事情都要适度，“不紧亦不松，彼具正见要”，玛吉拉准空行母的这句话是个很重要的窍诀。

除观想佛陀外，再无其他任何分别念，唯一观照者只为佛陀。如此修习，天长日久，心就能不断专注于所缘境。总而言之，以九种住心法¹²次第成就欲界一心禅定之前，应精进于上述修习内容。

除了观想佛陀以外，再没有其他任何分别念。其实，“念佛”的“念”字，上面是“今”，下面是“心”，也就是说，以当下的心关注于佛，这就是心念佛，所以念佛不只是口念。“口念弥陀心散乱，喊破喉

12 九种住心：内住、续住、安住、近住、调伏、寂静、最极寂静、专注一境、等持。

咙亦枉然”¹³，如果我们没有用心念佛，光是口头上念“阿弥陀佛…”“嗡 班匝_儿萨埵吽…”，虽然也有功德，但实际上功德不大。

念金刚萨埵心咒也很重要，我们要求大家每年念诵四十万遍来忏悔无始以来的业障。这个星期天，我想跟大家简单讲一下如何忏悔。以前，我基本会在十五天或一个月之前要求大家念金刚萨埵心咒，但是今年忘了，因为前一段时间我也过“六一”儿童节去了（众笑）。十多年来，每次到了六月份我就比较激动，好多有意义的事情都忘了。还有几天就到金刚萨埵法会了，大家现在就可以开始念了。

念金刚萨埵心咒的话，不管在哪里念都是一样的——在地球的东南西北都可以，只要我们的心连在一起、发愿连在一起，以这种缘起力，我们的功德就会汇

13 慈山大师：“念佛容易信心难，心口不一总是闲，口念弥陀心散乱，喊破喉咙亦枉然。”

聚在一起。我以前也说过：上等者会在萨迦月的七天当中念完四十万遍金刚萨埵心咒；中等者在一个月左右的时间内完成；如果实在不行，就用一百天左右念完。其实四十万遍不算很多，如果认真念的话，很多人会在七天内念完。

这是我们每年都要做的事情，就像体检和保养身体一样。我们最好在离开人间之前清净所有的罪业。其实每个人都应该精进忏悔，无论有信仰还是没有信仰，无论出家人还是在家人，都犯过很多错误——毕竟是南赡部洲的欲界众生，不可能不犯错误的。但是通过金刚萨埵的念修方法，确确实实能忏净罪业。就像我们今天讲的一样，在金刚萨埵或释迦牟尼佛的佛像前一心一意地观修、忏悔，是非常好的忏罪方法。

在观想佛陀的时候，唯一所观照的只有佛陀。长期如此修行的话，心就能专注于所缘境。总而言之，在以九种住心成就欲界一心的禅定之前，我们应该精进于上

述修行内容。这样观修佛陀是非常殊胜的。

在观想佛陀时，我们可观想如来总体身相；为未来获得圣法、灭尽昏沉，我们又可专注观想佛陀之顶髻；为获等持、断除掉举，我们则可观注如来心间吉祥旋；为修有所成、能得大福德及安乐，可将心专注于如来眉间白色如右旋海螺般之白毫；为佛法妙音传遍一切处、众生均能同沾佛法利益，应专心致志于六十种妙音来源之如来喉间、三条海螺纹样之处……无论采用何种方式，只要随自己意愿，心专注于佛陀身相即可。

在观想佛陀的时候，我们可以观想如来的整体身相，也可以分别观想不同部位。为了获得出世间的圣法、灭尽昏沉，可以专注观想佛的顶髻，因为顶髻是由众多福德资粮所形成；为了获得等持、断除掉举，可以令心专注于佛陀心间的吉祥旋；为了修有所成，获得大福德和大安乐，可以专注于佛陀眉间如右旋海螺一般的

白毫。佛经中说，白毫是由福德自然形成的，拉出来是很长的，放回去它就自然卷起，这是佛陀比较特殊的一种功德相。为了妙音传遍一切处，令众生都得到佛法的利益，可以专心致志地观想六十种妙音的源泉——佛陀的喉间，即三条海螺纹样的地方。

因此，随自己的意乐，心专注于佛像的任何一个部分都是可以的。《前行》中讲金刚萨埵修法的时候也说，可以有时观想金刚萨埵佛的法器，有时观想他的白色身相，有时观想他的报身服饰等。我们观修佛陀的时候，也可以时而观想如来的功德，时而观想他的身相，时而观想他在无数劫中为众生所做的无数苦行等。

下面大家就按照这样的方式，自心专注于本师释迦牟尼佛，安住三分钟。

如此修持时，恰如徒手抓蛇一样，刚开始时难以调伏，自心急躁，分别念迅猛、粗大，此正所谓第一

阶段如峭壁落水之动摇觉受。

下面讲五种觉受，这在修行过程中很重要。不管修什么法，刚开始就像手里抓着蛇一样，心难以调伏，有一点急躁，分别念非常迅猛、粗大。这是第一阶段的觉受——如峭壁落水之动摇觉受。

像加拿大的尼亚加拉等瀑布，水流都特别急，刚开始修行的时候，我们的分别念也像这样，不管谁修都是如此。很多人说：“我修行不成功，怎么办啊？分别念太重了！”其实，这是因为你从来没有安住过自己的心，刚开始肯定会这样的。这叫做动摇觉受，就像瀑布一样。

此时应如是思维：自己之心识恒时处于飘摇不定之中，出现此种状况亦在所难免。《妙臂请问经》中云：“心如电如风如云，亦如大海起波浪，须臾随意散外境，动摇迷乱当调伏。”

这个时候应该这样思维：自己的心恒时处于飘摇不定的状态当中，这是在所难免的。无始以来，我们凡夫的分别念都是非常多的。《妙臂请问经》中说：心就像电、风、云或大海的波涛一样，须臾随意向外散乱，但是只要我们努力去修，动摇迷乱的心也是可以调伏的。

我们的心就像野猴子一样刹那不住，又像云一样一会儿出现、一会儿消失，一会儿产生善心、一会儿产生恶念。但是长期修心的话，确实也很容易令其调伏。如果没有修行，只是每天学一点理论、做一些辩论的话，肯定是没办法令心调柔的。

此亦可算正常现象，因每一众生都被此种散乱分别念所控制，哪里能有所谓自在。

心如此动摇也算是正常的现象，因为每一个众生都被这些散乱的分别念控制着，哪里有所谓的自在？

如果没有修行，凡夫众生肯定是没有自在的。我看很多人真的是很喜欢修行。闻思确实很重要，但也需要修行，如果光有闻思而没有修行的话，就很难对治自己的烦恼。

我应尽力不懈怠，努力精进修持。

懈怠是很麻烦的，如果懈怠就会一直拖延，非常重要的法都没法修持；不仅如此，自相续中还会经常产生各种邪见、邪分别念。《大智度论》中说：“懈怠之心烧诸功德，譬如大火烧诸林野。”懈怠的心会烧毁所有的功德，就像最近美国和加拿大发生的火灾，可以焚烧山野、森林。

懈怠是最大的敌人，懈怠之人很难修行。所以我们佛教徒要精进一点，不要每天吃吃喝喝、聊天、看电影、上网、玩手机，不然真的有点可惜。现在散乱的因那么多，如果再这样懈怠下去的话，不要说即生成就，

可能到了临死的时候都没有任何把握。

我们生活在散乱的世界中，完全不懈怠确实有点困难，但是作为佛教徒，每天还是要有一些自我要求。我为什么尽量上课呢？就是想对自己有一个控制。我出去的时候会强迫自己安排一堂课，到了那个时间就不得不讲；回来以后也是一样，除了特殊情况外我都会安排讲课。如果没有这种强制性的控制，就会出现很多散乱之因。

现在山下的很多道友在不断学习，有了集体学习的压力，很多人就不会经常散乱。如果散乱了，别人就会问：“你这节课为什么没有来？你怎么了，最近家里出啥事了呀？”这样还是会感到一种压力。我也是这样，如果要上课的话，我就有一种压力。这种压力还是很重要的，我们不要听分别念的话，因为它永远都不想修行——分别念很顽皮的，对吧？

若真能勤勉不舍，将来绝无不能成办之事！

如果真能这样勤勉不舍，将来绝无不能成办的事情。《入行论》中说：“久习不成易，此事定非有。”任何事情只要串习就能成就。

一边如理作意，一边暗自发愿，坚持不懈地长久将心尽量专注于佛像，日久功成，以前较粗大、猛烈、迅疾之分别念定会逐渐息灭。

以上讲了第一个阶段，对应九种住心中的前三种：安住、相续住和数数住。

不过此时又有一新阶段会出现，在此时期内，微细、众多之杂念纷纷显露，此即所谓第二阶段如山谷流水之获得觉受。山谷水流声势浩大、湍急奔腾，但与峭壁落水相比，其流速已明显减缓，故选用此喻。

不过此时会有一个新的阶段出现，在这个时期内，

细微、众多的分别念纷纷出现，这是第二个阶段——如山谷流水般之获得觉受。山谷水虽然声势浩大、湍急奔腾，但是与峭壁落水相比，流速已经明显减缓了，所以用这个比喻来形容获得觉受。

此时应不断修持，将心继续安住下来，如此修行至一定阶段，心识所起之分别念出现频率会日渐放缓，心已能基本安住下来。

跟峭壁水般急躁的分别念相比，此时分别念的频率逐渐放缓，心也基本能安住下来。这是九种住心中的第四种近安住和第五种调伏住。

此时再仔细观察，仍有细小之分别念不断闪出，此即所谓第三阶段如江河走水之修行觉受。江河缓慢流动，远望几无察觉，唯沿岸观之方见其不舍奔流。

这个时候再仔细观察的话，会发现仍有细微的分别念不断闪出，这是第三个阶段——如江河走水之修行

觉受。江河缓缓地流动着，若从很远的地方看，几乎察觉不出它在流动，但如果在岸边观看，就会看出它还是在一直奔流着。修禅定的时候也是如此，大体看来好像没有分别念，但是仔细观察就会发现一些细微的分别念在闪动。这是九种住心中的第六种寂静住和第七种最寂静住。

我记得在耶鲁大学演讲的时候，曾经把九种住心跟五种觉受结合起来进行宣讲。另外，《大幻化网总说·光明藏论》和《入行论》第八品（静虑品）中也有关于禅修的阐述。

再继续精进不辍，便不会再产生此前修行时所感诸苦，亦不必劳心劳神，此时之精进行持方可谓已入正轨。如是修持后，细微之分别念亦日渐消失，自己将心专注于任一所缘境时皆能安住很长时间，纷扰外缘也难以撼动其安住之心，至此则进入第四阶段如大海离于波涛之稳固觉受。此时心已能完全安住下来，

且非常稳固，故以此喻明之。

再继续精进不辍的话，便不会产生以前修行时的诸多痛苦。以前我们修行的时候很痛苦、很烦恼，也特别劳累。但是到了这个时候，就会很欢喜地修行了，精进行持也可以入于正轨。

如是修持以后，细微的分别念逐渐消失，将心专注于任何一个所缘境时都能安住很长时间，纷扰的外缘也难以动摇安住的心。这个时候进入了第四个阶段——大海远离波涛的稳固觉受。

今天由于时间关系，我不广讲，但是希望你们好好地看这些内容。如果你不修行、天天玩的话，这些觉受就跟你没有关系——它也不管你、你也不管它；但是对于修行人来讲，这些内容还是很重要的。

这个时候，心已经完全安住下来，非常稳固，所以用了大海远离波涛的比喻。这是九种住心当中的第八种

专注一境。

从此之后，即无需过分勤作，再接再厉长期修持下去，即达于第五阶段如山王稳固般之究竟觉受。此时已至觉受极致，此觉受与无勤作行实乃一意贯通。将心专注于任何一处，皆能自然融入此法，无需任何勤作，自然明然安住于此法中，任何分别念都无法动摇，至此则已修成所谓欲界一心。此时因心能安住，故而各种不同之觉受都可出现。

之后即不需要过分勤作，再接再厉长期修持下去的话，就会到达第五阶段——如山王一般的究竟觉受。这个时候，觉受已经到位了，可以与无勤的行为一意贯通。将自己的心专注于任何一处，都能自然而然融入这个法当中。

得到轻安的人，观修什么法都特别容易，心散射到外境也可以，安住也可以。但现在我们的心不是这样，

而是让它安住，它就散射到外面去；让它散射出去，它又收回来了，一直疲倦、沉掉。就像一个三四岁的小孩，让他坐下，他就起来；让他起来，他就坐下。

在这个阶段，将心专注于任何一处，它都会自然明然地安住于此法，任何分别念都无法使之动摇，这个时候已经到了所谓的欲界一心。此时因为心能安住，所以各种觉受都可以出现。学过《俱舍论》的人知道，在欲界一心的禅定境界当中会出现种种功德。

在此种境界中安住修持，即可获所谓身心轻安之境界。如能获取身心轻安，则将心专注一处之时，身心可在很多天当中无劳累之感，整个身躯如棉花一般调柔，且心内充满明晰、安乐之感觉。

在这种境界中安住修持，就能获得所谓的身心轻安之境界。如果能得到身心轻安，那么将心专注一处之时，身心在很多天当中都无有劳累感。如果得到了这种

境界，做弘法利生等任何事情都不会劳累的。

整个身躯如棉花一般非常调柔，而且内心充满明晰、安乐的感觉，不会整天愁眉苦脸的，今天也不舒服，明天也伤心痛苦，经常无缘无故地生气、大发雷霆。如果得到轻安，每天都会笑嘻嘻的，像大肚弥勒佛一样。

其实看一个人修行好不好，跟他接触一段时间就知道了，修行好的人会给别人带来快乐，让周围的氛围特别好；而修行不好的人，跟别人住一个晚上，或者接触一顿饭的时间，也会给周围带来不同的“传染病”。所以，修行好不好还是看得出来的。有些修行人很了不起，大家都很喜欢他；但有些人，大家对他印象都不好，这还是跟自己的修行有关系。

若所获轻安最初尚有沉重、稳固之感，则应继续再修，直至灭尽此等作意。此时就如影子一般微薄、

干净，行者会现前与正行禅定相同之境界——出现寂止。

一开始获得轻安的时候，如果身体尚有沉重、稳固、像尸体一样的感觉，则应该继续修持，直至灭尽这些作意。这个时候，身体就像影子一般微薄、干净，整个身心都特别爽快、轻松、轻安，行者会出现与正行禅定相同的境界，这叫做出现寂止。有些人不懂什么叫做寂止，这里已经讲得很清楚了。

此种修持才可称其为寂止，因其乃轻安之心。此种心属于初禅未至定心¹⁴，凡得此寂止之心者，不管有相抑或无相空性法门，无不可修。

此种修持才可以称得上寂止，因为它是轻安的心。此种心属于初禅的未至定心，学过《俱舍论》的人应该知道，在欲界当中，获得初禅根本定之前有这样的未至

14 未至定心：虽尚未证初禅根本定，但依初禅未至定力，于欲界烦恼亦能断除。

定心。凡是得到这种寂止之心的人，不管是有相禅定还是无相空性法门，没有不可修持的。意思就是说，有了欲界一心，心真正能静下来的话，什么法都很容易修成——修寂止也可以，修胜观也可以，修空性也可以，观佛像也可以……其实，修行好的人什么都会修；而修行不好的人，做什么都会引发烦恼，甚至听一堂课也特别痛苦。

原本修寂止需有四种作意¹⁵、六力¹⁶等众多修法以为辅助；若能以正知正念摄心专注，如此修持即可以最自然之方式现出五种觉受，也即将上述众多要求所欲达成之目标全部涵盖。

原本修寂止需要以四种作意、六种力、八种对治等众多修法为辅助，但如果能以正知正念来摄心，按照前

15 四种作意：修定时引心趋境的四种警觉性：励力运转作意、有间缺运转作意、无间缺运转作意和无功用运转作意。

16 六力：修止过程中能成九种住心的方法：闻力、思力、正念力、正知力、精进力、串习力。

面观佛像的方法来修的话，就会以最自然的方式出现五种觉受，也可以涵盖上述所有要求所要达成的目标。也就是说，如果以观佛像来修的话，其他所有修行都会自然成就，不用像《大幻化网》中讲的那样，按照四种作意、六种力、八种对治等方法一一修持。

修成此种寂止时，因心堪能之缘故，身躯亦具色泽光润、充满安乐、力量等特征，心也清净无染，任运行持众多事业，身心遍布无边喜乐。尤其可贵者乃在于烦恼减少，能感觉与内在大乐相同之觉受。以能依此种寂止观想佛之福德力，再加佛之加持力，行者即可亲见，或于觉受状态下，或于梦中得见如来，并听闻法语，无量功德就能在自己相续中生起。

修成此种寂止的时候，因为心堪能的缘故，身体也会具备滋润、光滑、充满安乐和力量的特征，心清净无染，任运行持众多事业，身心遍布无边喜乐。尤其可贵的是什么呢？就是减少烦恼。修行好不好，就看烦恼

有没有减少；吃得好不好，就看脸颊有没有红光——但现在看不出来，因为人们的脸上经常涂各种各样的化妆品。

我们藏地经常说：多闻的相是身心调柔——如果一个人听闻过很多法，他的身心就比较调柔；修行好的相是烦恼减少。《月灯三昧经》中也讲：“心不生烦恼，证无食圣乐，身心恒清凉，是禅相应利。”心没有烦恼，获得圣者的安乐，身心恒常清凉，这就是禅定的利益。确实，禅定对身心非常有利，大家也要经常禅修。我希望佛教徒还是要用观佛像的方式来禅修，有些佛教徒禅修的时候什么都不想，就一直坐着，这样也许有利益，也许没有利益。

这里说，修成这样的寂止尤其能减少烦恼，获得与内在大乐相同的觉受。以此种寂止观想佛的福德力，再加上佛的加持力，行者可以亲见如来，或者在觉受中、梦中得见如来，并且听闻法语，无量功德会在自己的相

续中生起。通过观修，每个人确实会得到不同的功德，这对我们来讲是很重要的。

第3课

2019年6月6日

现在讲的释尊修法，是依靠观想释迦牟尼佛修寂止和胜观的方法。所谓的胜观，就是获得证悟的法门。前面已经讲了理论上的窍诀和实际的观修方法，包括如何修寂止等。修寂止就是让心寂静下来，也就是修禅定。还通过五种比喻讲了五种觉受，这个内容很重要，因为我们在修行过程中会经常出现这样的觉受。

今天继续讲这个修法，前面的胜观部分我给大家做个字面介绍，后面部分你们自己看也是可以的。因为我们要在四天当中完成，字面上全部做解释会花一定的时间。

此等寂止修成后，应继续修持胜观瑜伽。

前面讲的是寂止，后面开始讲胜观。很多修行人都愿意学寂止、修禅定，而胜观的修行也许差一点。今天的内容把胜观讲得很清楚，希望大家认真思考。

首先应将修持寂止时所用佛像再次当作所缘处，并一心一意观想。最后面前无佛像时，仍能在心里随意现前佛陀身相，至此境地方可谓修成寂止。此时虽无有佛像，但于自己心里，因等持像已成，故可自然明然现前。

我们修寂止的时候，是以释迦牟尼佛的佛像作为所缘，那么修胜观的时候，应再次把他当作所缘处，并且一心一意地观想。最后面前没有佛像的时候，仍然可以在心里随意现前佛陀的身相。也就是说，刚开始，我们把佛像放在面前一直观修，到了一定的时候，在心里观想就可以了，不用一直看着佛像。

至此境地，方可叫做真正修成了寂止。这个时候，虽然面前没有佛像，但由于自己心里的等持像、禅定的像已经形成了，即使你闭着眼，佛像也可以灿然、明然地观在自己的前面。

最初时，如来身相于自己意识前就如镜中影像一般可明然显现；再往后，即能于自己根识前真实现前，并可在别众面前也能观见自己根识前所成影像，此乃前译派众多实修教言中所谓之第一意识、第二根识、第三觉性之对境。

这有几个不同的阶段。最初，如来的身相在自己的意识前就像镜中影像一般明然显现，这是在心中观想佛像。再往后，佛像即能在自己的根识前真实现前。

其实这个过程是比较复杂的。刚开始我们需要看佛像，到了一定的时候，即使不看佛像也可以在心里观想得很清楚。再往后，佛像不仅在意识前显现得很清

楚，而且在根识（眼识）前也显现得很清楚，这是第二阶段。并且，别人也可以看见我们根识（眼识）前所成的佛像。

这也是前译宁玛派众多高僧大德的实修教言中所讲过的：第一个是意识的对境；第二个是根识的对境；第三个是觉性的对境，也有叫“接触之对境”的，藏文和英文译本中都是“接触”。但我认为，说“觉性之对境”可能好一点，因为这是指证悟者对于别人面前所现前的佛像也能看到。

在最初已能明观佛像后，应深入胜观修持，具体方法如下：

首先内心如是作意：心中所观具足相好庄严之灿然佛像，实乃因自心之一种串习力而现前。

很多人对佛是有信心的，但是不懂禅修；在拜佛、念佛方面做得很好，但不知道佛是空性的，自己和自己

的心也是空性的。汉传佛教和藏传佛教的部分修行人，在这方面比较欠缺。

现在最关键的是什么呢？就是不能把佛和佛像看成是实有的。虽然根识前显现的佛像、唐卡也是真实存在的，但实际上，其本体跟我们心的本体一样，都是空性的。这是很重要的道理，大家要好好想一想。

在我们的传统观念中，佛就是实有的，甚至当我们离开这个世界、到了中阴界的时候，还会有一尊实有的佛来救我；而且，西方极乐世界也是一个实有的刹土，那里有一尊实有的阿弥陀佛。如果这样认为，就说明还没有精通如梦如幻之理。

所谓的胜观是说，我们观佛像或自己的心在胜义中远离一切边，在世俗中如梦如幻如阳焰——有八种幻化喻。这是非常关键的修行，如果没有懂得这一点，修行确实很难成功。

总之，我们观修的佛像实际上是由自心的串习力、熏染力而显现的。

如是之佛身无所从来，亦无所而去，若善加观察即可明了，此种身相实无所有，内外均了不可得，完全是依赖于心，并通过长久修持等缘起力而显现。

真正观察的时候，佛身无所从来，亦无所而去，即无来无去。佛像与佛陀其实都是无来无去、不生不灭、不增不减的。若再善加观察即可明了，此种佛相是无所有的，内与外均了不可得，就像虚空一样。佛像的显现完全依赖于自己的心，并且是通过长期修持、熏习等缘起力而显现的。佛像其实是依靠善的缘起力而显现的，而地狱等痛苦是由恶的缘起力而显现。

那么，谁真正懂得缘起的道理呢？就是本师释迦牟尼佛。我们讲《缘起赞》的时候，大家应该产生了一个定解，佛陀与世间伟人的不同点在于，他宣说了缘起

空性，非常明确地揭示了万事万物的真相，包括名言中的现相和胜义中的空性。如果我们懂得了因缘缘起法，那么对于佛教的甚深教义就已经非常清楚了。

在座的佛教徒，应该通过闻思修行产生定解，进而完全明白：“噢，原来心的本性是这样的，万事万物的本性也是这样的！”这个时候，你就不用依赖别人的开示和指点，完全可以依靠自身的力量通达此理，这一点很重要。

若对显现之来源——心善加观察，即能发现里里外外均无心藏身之处，它原本就远离一切所依。既如此，无本之心所显现之形象又何能实有？因此，此等显现无有丝毫本性存在。

一切显现来源于自己的心，那么再去观察这个心，就会发现它本身是远离一切所依的。既然心不存在，心所显现的影像又怎么能实有存在呢？

在具有无明习气的人面前，佛像确实显得非常清楚、真实、牢不可摧。可是，当我们用智慧去观察就会发现：首先，一切万法都是由心造的；其次，就像上师如意宝在《文殊大圆满》中所讲，再三观察自心之时，它在胜义当中如虚空一样，在世俗当中如梦如幻。如果我们了知了这个道理，也就对般若法门、释迦牟尼佛的精华教义有所了解了。

因此，此等显现无有丝毫本性存在。现在我们已经分析得比较深了。很多人以前经常供佛、拜佛、念佛，但是大家想过没有：自己所观想的释迦牟尼佛、阿弥陀佛、观世音菩萨等，其本体也是了不可得的；因为一切显现都是由心造的，而心也是无处寻觅的，其本体远离四边八戏。

我刚才看到有些人的头发都白了，他们也说：“我已经学佛十几年、二十几年了……”但是，你在学佛的漫长岁月中，除了观“实有的佛”以外，有没有观过

佛也是空性的、是了不可得的？如果没有明白这样的道理，要真正从轮回中获得解脱也是比较难的。

这些教言书，看一遍并不能完全消化，大家应该多次熏习。我讲课只是给大家带个头，你们自己还要再三地看。就像你参加一个培训班，老师只是象征性地给你指点，接下来你还要翻阅其他资料，慢慢消化课程内容、继续磨炼，这是学任何知识都需要的。

同理，所谓如来真实出世，实际所指是说众生清净善根与如来大悲发愿力因缘聚合后，就如人面会于清净镜中呈现一般，佛陀亦会无欺显现于世间众生前。

同样的道理，所谓“如来真实出世”，实际上指的是，众生的清净善根与如来的大悲发愿力因缘聚合以后，就像人的面容会显现在清净的镜子中一样，佛陀也会无欺地显现于众生面前。这个道理也很重要。

有些人一听到“佛陀并非实有”，心里就会想：“佛陀怎么会是假的呢？他不是两千五百多年前在印度出生的王子吗？后来舍弃王位出家修行，成佛后还宣讲了无上妙法，难道这些都是假的吗？”其实不是这个意思，因为在佛陀的大悲愿力和众生的清净善根力这两个因缘具足的时候，佛也是存在的，众生也是存在的。只是其本体并不存在而已。

不是，在佛陀的大悲愿力和众生的清净善根力这两个因缘具足的时候，佛也是存在的，众生也是存在的。

究竟而论，所谓如来之蕴、界、处所摄诸法，丝毫不许亦不存在，只不过凡夫难以推测其法界平等智慧身而已。

如果再究竟而论，如来的五蕴、十八界、十二处是丝毫也不存在的，只不过我们这些愚痴的凡夫众生难以揣测其法界平等性的智慧身而已。

浊世众生确实很难揣测佛陀的智慧身，有些人仅凭自己的理解去判断释迦牟尼佛，这是很困难的。我遇到过很多学术界的人，尤其是西方学术界的一些人，有时候很想让他们来学一下《中观根本慧论》，因为他们只看一些历史方面的书，以及一些英文翻译的文献，就直接判断释迦牟尼佛的密意。我个人认为，没有一点修行的基础和信心，仅仅依靠查阅几部字典、翻看一些历史资料来研究佛法，确实是比较难的。

不过，我还是非常佩服他们的专业精神。我去过一些人的办公室，各种书籍堆积如山，他们一会儿在这里翻一下、打个记号，一会儿在那里翻一下、打个记号，有些人可能是为了展示自己研究资料的丰富性吧。可是有时候，没有专业知识的熏染，研究佛法也许不是那么容易的。

总之，一般凡夫人对于如来的法身、色身以及色身的变化等甚深密意，确实难以揣测、分析。

《智显庄严经》中云：“所谓真实如来者，无尽善法之影像，此无真如亦无佛，世间众前现影像。”

《智显庄严经》当中讲：“所谓真实的如来，其实是无尽善法的影像。在胜义当中没有真如也没有佛，所谓如来，只不过是世间众生面前显现的影像而已。”

《现今如来住世等持经》中则说道：“诸佛菩萨由心立，心本清淨性光明，无垢不与众生混，若知此道获菩提。”

《现今如来住世等持经》中也说：“诸佛和菩萨都是由众生清淨的心安立的，而心的本性也是清淨、光明的，这种无垢的清淨（即本性清淨）不会与众生相混杂。如果了知这个道理，就真正获得了菩提。”

我们一定要明白，如来真实的相是了不可得的。

《金刚经》中说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”有些人可能都懵了——不需要懵

的时候已经懵了半天——我们昨天讲如来是存在的，现在又说以身相见如来是行邪道。其实大家不用这么担心、恐惧，事实上，如来的显现就像影像或阳焰一般，后面还会以幻化八喻来说明这个道理。如来的显现并不是真实的，因为诸佛菩萨都是由心立的，而心的本性又是光明的，这与我们的烦恼、业障以及迷乱的显现不可能混为一体。

依此种智慧观察就能了知显现之理，了知此理就会理解：正如如来显现一样，一切蕴、界、处所摄现有诸法，全都依凭种种因缘聚合而如幻显现，并被众生感知。

不仅如来是如梦如幻的显现，一切蕴界处所摄的法也都是依靠因缘聚合而如幻显现的。众生对此有不同的感知，他们认为，自他蕴界处所摄的法都是真实存在的。但实际上，一切法都是如梦如幻而存在的。

此等诸法唯赖各自因缘汇聚而能显现，若详加观察，任何一法都无微尘许自性可得，恰似如梦如幻之显现一样，诸法实无来去、无生灭。

依靠藏传佛教的辨析方法进行分析，可以对中观、般若空性的教义真正生起定解。我经常听到学院道友们的讲考，感觉他们对中观确实是有定解的。其实，在学习中观的过程中，可以通过伺察、辨析而对空性有所领悟，当然，真正的证悟是有一定困难的。

我看很多佛教徒是比较年轻的，智慧也不错，闻思中观教义应该问题不大。但比较遗憾的是什么呢？以前我们开五部大论课程的时候，报名的人非常少，很多人都报加行班、净土班。念阿弥陀佛的确有无边功德，但很多年轻人、大学生不选五部大论，只选念阿弥陀佛求往生，还是有点令人遗憾。

以前法王在世的时候，学院的人不太多，分班时

也有这样的情况，很多年轻人选择净土法门，而很多老年人选择因明，这有一点颠倒。有些人一颗牙齿都没有了，有些人还有一颗牙齿，这种人特别想辩论，因为他在辩论的时候，有机会在别人面前显露自己唯一的一颗牙齿（众笑）；而有些年轻人，就准备念一百万阿弥陀佛名号，然后转个转经轮，而不愿意在别人面前显露他庄严的身相。

贪执显现从不善加观察之凡夫、愚者，皆认为生灭等万法真实不虚，就如眼中有翳之人千方百计妄图驱除虚空中之毛发一样，无始劫来，被无明眼翳所遮蔽之人，彼等完全不知万法究竟实相。

在现实生活当中，贪执世间法的人们认为万事万物的生灭是真实存在的。有人降生的时候，大家都会无比欢喜地祝贺；如果家人死了，人们又特别痛苦、伤心。这就是因为没有懂得空性的教义。如果我们很好地理解了空性的意义，在面对生灭显现之时，就不会过于

欢喜或悲伤。其实，在名言当中，生与灭是一种自然规律；而在实相当中，二者是不存在的，诸法实际上无生无灭。

如果懂得了这个道理，当你面对生活中的各种变故时，就不会感到失望、失去信心甚至选择离开人世。所以作为佛教徒或世间人，都很有必要了解无常法门、空性法门，这很重要。这个世界变化特别快，社会经济、个人财富等很多方面都会快速地上升或下降，人生也有起起伏伏，这也是非常好的。大家不要想：“我最近不顺利，为什么这样？”其实也没有必要这样执著。

凡夫人都认为万法是真实不虚的，就像有眼翳的人千方百计想遣除空中的毛发一样，众生无始以来都被无明眼翳所遮蔽，完全不知道万事万物的真相。很多人没有闻思过佛法，好可惜啊！如果有些闻思的话，对万法的真相就会比较了解。

而真正证悟实相之大士，并非否认万法之显现，他们早已深刻体会到正当显现之时，万法其实毫无成实性可言。

对中观空性法门有所认识、有所开悟的人，从来不会破显现。他们觉得显现是个好事，修行过程中有烦恼显现也是很好的。帝洛巴尊者给弟子那若巴的教言中说：“显现不会束缚你，只有执著才能束缚你，所以你要断除执著，那若巴！”

证悟实相的人早已深刻地体会到，万事万物正当显现时丝毫没有成实性可言。《心经》中说：“色即是空，空即是色。”正在显现的万法，其本性是空性的，这个道理很重要。很多修行者认为，灭掉所有显现以后空空荡荡的境界就是证悟空性，并自认为已经证悟空性了。其实并非如此，没有闻思过的人所认为的证悟空性，跟这里所讲的也许有一定的差距。

证悟者皆明此理：万法本自无生，尽属空性。正如《无热恼请问经》中所言：“缘生皆不生，彼生皆无性，佛说缘生空，知空即智者。”

证悟者都明白此理：万法本自无生，而无生也是空性的。正如《无热恼请问经》中所讲：“如果一个法是依靠因缘而生，它就是不生的，它就是无性的。所以佛说，凡因缘法都是空性，了知空性之理的人即为智者。”这个道理很重要。只要是因缘所生的法，没有一个是不空的，这是佛陀所宣说的道理。

《般若经》中又云：“诸法如幻如梦，涅槃如幻如梦，若有超胜涅槃之法，亦如幻如梦。”《三摩地王经》则云：“如梦亦如幻，阳焰乾闥婆，夜灯本性空，诸法如是观。”

《般若经》中讲：“诸法是如梦如幻的，涅槃也是如梦如幻的，如果有超越涅槃之法的话，它也是如

幻如梦的。”这个教证我们引用过很多次了，这里不再详述。

《三摩地王经》中也说：“如梦亦如幻，阳焰乾闥婆，夜灯本性空，诸法如是观。”如梦、如幻、如阳焰等比喻还是很重要的。现实生活中不管发生了什么事情，我们都不要执著其为真实，真的要想：“这就是一场梦幻。”自然而然有这样的感觉是很好的。

《中观根本慧论》云：“如幻亦如梦，如乾闥婆城，所说生住灭，其相亦如是。”因此，佛之身相在心间显现时，根本无有本体可言，我们应了知万法均无有本体，我也无自性，所谓我之自性实乃如来自性，也即如来自性是一切诸法自性。

《中观根本慧论》的这个教证很重要，我们以前讲过，我个人也受益匪浅。

因此，佛的身相在我们心里显现的时候，根本无有

本体可言；我们应该了知，万事万物无有本体可言，我也是无有自性的，所谓我的自性乃为一切如来的自性，也就是说，如来的自性是一切法的自性。

这也是一个比较新鲜的道理：我的自性其实是如来的自性，如来的自性是万法的自性。那自性是什么呢？就是空性。达到这样的境界才是很好的胜观。如果寂止没有结合胜观的话，修行是不能成功的。

宗喀巴大师写《菩提道次第论》的时候，前行部分写得特别顺，到了寂止部分也可以，但写到胜观的时候，他发觉这些道理太深了，恐怕众生很难通达，不如就此搁笔。这时文殊菩萨显现在他面前说：“无论如何也要把这部论造完，还是有人会通达的。”于是宗大师就继续写了下去。所以，很多讲《菩提道次第论》的人，到胜观部分就讲得比较略了。

在这里，麦彭仁波切用简单明了的方法，以窍诀方

式归纳了《菩提道次第论》的胜观部分，大家应该会明白。没有寂止光有胜观，或者没有胜观而光有寂止，都不能通达如来的真义。所以，止观双运是很重要的。

《智显庄严经》中云：“恒无生法即如来，一切诸法似如来，执相凡夫愚痴众，世间无法反执实。”

《智显庄严经》中说：“恒无生法即是如来，一切诸法跟如来是一样的，但是执相的凡夫愚痴众，反而将世间没有的法执著为实有。”

这里有很多我能背诵的藏文教证。最近我藏文微博里面的教证断了，因为前一段时间我过“六一”儿童节去了，没有时间看藏文书。以前背过的自己有感觉的教证，好多都用在去年的《365颗钻石的约定》里了，现在已经挖不到其他钻石了（众笑）。但是，今天在这里看到了比较熟悉的“老朋友”，所以藏文微博还可以维持几天。

《智显庄严经》中的这个教证是很出名的，麦彭仁波切经常引用，《智慧品》中也引用过。执相的凡夫人，将世间根本没有的像龟毛兔角一样的法，反而执著为实有。其实，我们在座的人都是这样的，都是执相的凡夫众生，把根本没有我的东西当作有我的，把不干净的东西当作清净的，把本来是空性的东西认为是不空的，把无常的东西执著为常有——具有常乐我净四种颠倒的众生，就是我们这些人。但也许你们当中有很多菩萨，听了这句话在笑我，所以我不敢说了，“三人行必有我师”，你们不一定是凡夫众生。

总之，大多数凡夫众生都将世间根本没有的法执著为实有来享受。

《摄集经》中又说道：“知诸有情与我同，知一切法如众生，无生与生不分别，此即行持胜般若。”

《摄集经》（即《般若摄颂》）中说：“如我本性即众

生，众生本性即诸法，在本性当中，无生和生全都不念，这就是智慧波罗蜜多的殊胜行为。”

《中观根本慧论》对此亦阐释道：“如来过戏论，而人生戏论，戏论破慧眼，是皆不见佛。如来所有性，即是世间性，如来无有性，世间亦无性。”

表面上看来，如来是涅槃性、清净性的；但从本体而言，如来也是不生不灭的，世间的一切也是不生不灭的，二者没有差别。

中观当中是这样讲的，密宗当中也是这样讲的。如果能通达诸法实相，烦恼、痛苦就没有什么可怕的。小乘认为烦恼、痛苦特别可怕，但在大乘尤其是密乘当中，真正认识本性的人会知道，一切只不过是心的执著方式不同而已——你认为这是干净的，他认为这是不干净的，但干净和不干净实际上是一样的；就像白云和黑云同样能遮住阳光一样，善念和恶念在本性上也没有差

别。所以在禅宗和大圆满当中，善和恶完全是平等的，只不过执相的凡夫众生还没有了达这一点而已。

在究竟实相义中，一切诸法远离生与不生等所有戏论之网，成为本来平等法界。《慧海请问经》中说道：“此法无垢净善性光明，如同平等虚空本无生，不来不生不住亦不灭，此乃如来手印净无动。”

《慧海请问经》当中说：“此法是无垢、净善、性光明的，如同平等虚空，本身没有产生，是不来、不生、不住、不灭的。这就是如来手印清净无动摇的法。”这是非常究竟的法。

《华严经》中有云：“细微难证如来道，无念无思极难见，自性寂静无生灭，通达教理方明此。本性为空寂无苦，解脱相续同涅槃，无边无中无言说，三世解脱如虚空。”

《华严经》中说：“如来的道非常细微难证，不要

说一般的凡夫人，连十地菩萨都很难证悟。这样的如来说，如果真正去观察，它最终也是无念、无思、极其难见的；它的自性寂灭，无有生灭。通达了这样的道理，才会通晓上面所讲的真理。它的本性是空寂无苦的，解脱相续如同涅槃，无边、无中、无有言说，三世解脱，如同虚空一样。”

没有闻思过中观、般若空性的人，可能不知道这里在说什么，只听到“虚空”“解脱”等名词；如果对中观、密法有所了悟，就会比较明白这里所讲的道理。

那个小孩刚才在哭，现在在笑，真是无常……其实我们每个人都是这样过来的，应该感恩自己的母亲。昨天是我母亲离开三周年的日子，当时请大家念观音心咒，今天希望大家念《普贤行愿品》的时候也能给她回向。不仅仅是为我母亲回向，学会当中也有很多终身学员离开了世间；不仅仅是为我们学院和学会当中的人回向，这个世间还有很多我们认识或不认识的众生已经离

开，我们都可以用《普贤行愿品》为他们回向。

生活中的很多事都会引发我对父母的思念。前两天我去学校路过一片草地，看到了我小时候很喜欢的一些花，就想起以前母亲跟我说过这个花叫什么，那个花叫什么……今天中午，有人给了我一根藏族的麻花，我拿到手里就想起来：“噢，以前母亲也很喜欢做这种麻花。”

父母在世的时候，我们可能没有什么感觉，一旦父母离开了世间，生活中的很多细节就会自然引发我们对父母的思念，但是也没办法……刚才那个孩子哭的时候，我就想起我们小的时候也是这样在母亲的怀里哭，给母亲添了很多麻烦；但孩子笑的时候，母亲也是很开心的。其实，每个人在父母怀里成长的日子还是很漫长的，对父母而言，这样的时光也是很重要的。

我的母亲已经去世三年了，我内心应该也能接受

了。今天早上，我看了一下母亲离开当天我发的微博，阅读量已经有七千多万了。不知道阅读的人都念了观音心咒没有，如果念了的话，这个善根功德是比较大的。为了让所有的老母有情获得快乐，我们很有必要将所有善根融汇在一起，等一会儿我们一起用《普贤行愿品》来回向。

这是刚才那个“小天使”给我们带来的不同感受。

圣者罗睺罗说过：“无可言思智慧到彼岸，无生无灭虚空之本性，各别自证智慧之行境，顶礼三世如来之佛母。”

圣者罗睺罗在《赞般若摄颂》中讲了这个偈颂，藏地念诵《心经》的时候，开头一般都念。这个偈颂还是很重要的，主要讲般若空性。

龙猛菩萨亦曾揭示道：“自知不随他，寂灭无戏论，无异无分别，是则名实相。”

这里讲到了胜义谛的五种法相，也是很重要的。

“自知不随他”是一个法相，胜义谛是以圣者的各别自证来了知的，而不是依靠他人来了知的。另外，胜义谛是本体寂灭、无有戏论、无有他体、无有分别的，总共有五个特点，这就是实相。龙猛菩萨已经开显了胜义，如果我们通达了这些道理，就已经开悟了。

为什么要引用这些教证呢？即使我们现在没有开悟，也要经常读这些教证，这样也就离开悟不远了。喜欢串习空性的人，心相续中自然而然有一种体会。对于中观等佛教道理，一点一滴慢慢积累很重要。有些人虽然不是很富裕，但他每天都把工资积攒起来，最后还是会有一定的财富。同样，虽然我们前世的因缘不一定特别好，不是生来就对中观空性了如指掌，但是通过自己长期的勤奋努力，慢慢也可以增长智慧。

如是抉择远离言说、戏论、所缘对境的真如之瑜伽士（修行人），首先以了达诸法如幻之等持，专注于

梦幻般如来身相，以观看如来画像、听闻法要等方式修学如梦如幻之各种行为。

首先，我们要通达万法如梦如幻，对如来的身相也不要执著。了达一切如梦如幻，在所有的修行当中是很重要的。

今年，堪布、堪姆会给大家讲《虚幻休息》。作为传承弟子，不要仅仅做一个名相上的佛教徒，而要真正具有内在的境界，这是很重要的。虽然办皈依证也很重要，但是如果没有内在的境界，相续中充满贪嗔痴、嫉妒、傲慢，跟人接触的时候特别简单粗暴，行为也相当野蛮的话，那学佛和不学佛的差别也不是很大了。真正的佛教徒，行为非常调柔，有感恩之心，内在具有空性、如梦如幻的见解和境界，对什么法都了如指掌。这样的佛教团体的存在是非常有意义的。

接下来应于无可言说、平等、各别自证对境之空

性中入定，依此方式，当能获取相应法忍。再继续修学，于不久之将来，必能无疑获得见道之智慧。

见道对我们来讲可能比较遥远，但也是很重要的。如果我们先以观佛像修寂止，再以胜观的方式来观修的话，最后也可以获得与圣道不远的境界。

上述道理，也即以窍诀方式宣说现今如来住世等持、一缘等持之实修方法。

三个建议

前面从理论上讲了释迦牟尼佛跟其他诸佛没有差别，昨天用窍诀的方式讲了寂止的修法，今天又以窍诀的方式讲了胜观的修法。那么，我给大家提出几个建议，这些并不是强迫性的要求。

第一，希望大家在任何时候都要有释迦牟尼佛的

佛像。虽然它是一种相，但对于佛教徒来说是很重要的。

我有时候也会提倡大家修度母、莲花生大士、释迦牟尼佛等法门，但每一个佛教徒都要有一个属于自己的所依加持物。如果有条件，可以请比较大的佛像；如果没有条件，请很小的佛像也可以，哪怕在电脑上、照片上有一尊佛像也是很重要的。

以前，噶当派阿底峡尊者的很多传承弟子，无论如何都不会离开小佛像、佛塔和佛经。我们也提倡大家不离佛像。当然，你可以根据自己的喜好选择带什么佛像，如果喜欢莲花生大士，就可以带莲花生大士的像；如果喜欢文殊菩萨、观音菩萨、释迦牟尼佛，也可以带他们的像。但不一定要把所有的佛像都带着。

我看到我们这里的好多佛教徒，可能比较贪吧，来加持的时候身上背着几个大口袋——左边背一个、右边背一个、后面背一个、手里还拿着一个。其实简单一

点比较好。我现在出去的时候不买任何东西，否则回来以后没办法送。如果送给一部分人的话，得到的人可能会高兴，没得到的人就都被得罪了；而且，得到东西的人可能也不高兴——“这个大了，这个小了，这个不好……”所以，送东西有时候是不太方便的，反而不送好一点，比较清静。以前我们去美国的时候，在那边的学校里买笔、纸，结果路上很麻烦；回来以后，给这个人、不给那个人也不行，也是很麻烦的。

有些人的加持物也许是给一些道友的吧，不然一个人拿这么多加持物干吗？但也可以吧，说明你对佛像、佛经、佛珠是有执著、有信心的，跟什么都不承认的人还是有差别的。

虽然佛像是一种相，但是暂时来讲，这种相状还是有必要的。莲花生大士的窍诀中讲，“看日子”等行为虽然是相，但在相执灭尽之前，这对自己也是有利有害的。因此，我今天的第一个建议是，凡是跟我有关系的

佛教徒——朋友也好，弟子也好，道友也好，以后要佛像不离身体，这是很重要的。

我自己出去的时候，带的东西比较多，释迦牟尼佛像、莲花生大士像、文殊菩萨像……好像什么都很重要。我看有些道友的脖子上，有文殊菩萨、观世音菩萨、普贤菩萨、莲花生大士、时轮金刚、喜金刚……从左边一直排到右边。如果通达了诸佛为一体的道理，可能也不需要戴这么多吧。就像《弥勒大狮吼经》中所讲：我们想见到如来的分别念就是佛，我们眼睛看到的画像就是佛。如果有这样的境界，可能不带佛像也是可以的。但是，修行尚未究竟的佛教徒，还是要长期带一些加持物，至少对自己有个提醒的作用。

第二，希望大家以后多举办一些与释迦牟尼佛有关的法会、活动。现在，不管在汉地还是在藏地，人们经常开观音法会、金刚萨埵法会、阿弥陀佛法会等，而开释迦牟尼佛法会、过释迦牟尼佛节日、长期念释迦牟尼

尼佛名号的人就比较少。当然，从究竟意义上说诸佛都是一体的，但我们是贤劫当中与释迦牟尼佛有缘的娑婆世界众生，还是应该多开一些释迦牟尼佛的法会。

东南亚的南传佛教就经常举行与释迦牟尼佛相关的节日活动。以后，我们最好在一年当中，至少举办一次这样的活动。大家可以根据自己的情况，念释迦牟尼佛名号——念汉文的“南无本师释迦牟尼佛”或藏文的“顶礼、供养、皈依本师、出有坏、如来、应供、真实圆满正等觉释迦牟尼佛”¹⁷都可以，还可以念释迦牟尼佛的咒语“达雅他 嗡 牟尼牟尼 玛哈牟尼耶索哈”、礼拜释迦牟尼佛的佛像、举办相关法会，这是比较重要的。

真正摄受我们娑婆世界（具净世界）众生的佛陀是谁呢？就是本师释迦牟尼佛，所以我们要对他有感恩之

17 藏语发音：“喇嘛敦巴 炯丹迪 得银夏巴 扎炯巴 样达巴 作波桑吉 华嘉瓦 夏迦 特巴拉 香擦洛 穹多 嘉森切奥”

心。而且我们依靠释迦牟尼佛的加持力，会自然现前很多证悟和证相。我自己认为，不管人生当中发生什么样的事情，我对释迦牟尼佛的信心是肯定不会退转的。

总之，我们作为佛教徒要重视释迦牟尼佛，大家一定要记住这一点。

第三，佛教徒不能只顾自己念佛、修佛而不管社会。现在这个时代跟以往任何时代都不同，各方面的变化非常大。如果每个佛教徒都只是念佛、念咒语，只管自己、不管社会的话，佛教团体最后可能不会特别成功。

像犹太人和印度人有一种抱团的精神，只要是自己人，他们都会竭力帮助。可我们好像不是这样，海外的很多华人就没有互相帮助。如果一个印度人在公司遇到同胞的话，他就会想办法把自己的资源与之共享，这样一来，那里的印度人就会越来越多。以色列人也是一

样，他们能接纳自己的同胞，也会与之资源共享。

我前一段时间也讲了，现在这个社会是比较复杂的，有很多不确定的因素——家庭不确定、财富不确定、相貌也不确定……在这样的世界里，虽然我们讲如梦如幻，但在切身感受上，很多事情还是比较真实的。当你的家庭、工作、心态等方面发生变化的时候，光口头上说如梦如幻也是不行的。

在这种情况下，具有利他心很重要，认识自己的心也很重要。如果有利他心，就会有很多方法去帮助别人；如果稍微认识了万事万物的真相，不管人生中发生什么，你都会非常坚强地去面对。

我算是一个形象上的出家人吧，经常关心社会，尤其是教育、就业等方面，也许这些不是我的事，真正寂静修行的人可能不会管这些。但是我觉得，在这个社会当中，佛教徒应该关注教育，关心身边很多失业的人、

失恋的人、失去信心的人。尤其是，现在有些佛教徒福报比较大，各方面的资源比较丰富，你们一定要帮助身边的佛教徒和非佛教徒。

我看到有些佛教徒帮助了身边的很多人，确实特别感谢他们。比如，一个佛教徒有自己的企业或工厂，他就会解决很多没有财富来源的人的生活问题，其实这是功德很大的菩萨行为。如果每个佛教徒都有这样的理念，把自己的资源与人共享，就会对社会有很大的帮助。

别人有没有信仰都不要紧，只要我们能帮助到他们就可以。因为现在确实是一个贫富不均的时代，而且这种趋势越来越严重。以后，贫穷的人可能会越发贫穷，连生活都过不下去；而富裕的人会越来越富，最后都不知道如何享受自己的财富。

在这个时代，大家应该发菩提心。有些人是这样讲

的：“哎哟，穷人很多的，痛苦的人很多的，病人也是很多的，我没办法一一帮助。”其实不是这样的。虽然痛苦的人很多，但是如果大家都去帮助，很多人的痛苦就会减轻；自己能帮助一个人也是可以的，我一直有这样坚定的心！如果我帮助了两个大学生、一个病人、一个找不到工作的贫穷的人，那么，即使我一生当中只做了这几件事情，我也心满意足。

如果我在三年中供一个大学生完成学业，也许他认可，也许他不认可，也许他知道我，也许他不知道我，但不管怎么样，我的财富都用得非常有意义；在行为方面，如果我依靠佛法为一个迷路的人指点正道，这也是非常有意义的。

所以，每个人应该有自己的平台，同时也要关注身边的人，有多大能力就付出多少。有些佛教徒确实是很有爱心的，他们在力所能及的范围内建立道场、行持善法，帮助了很多佛教徒和非佛教徒。

当然，你也要做好心理准备，因为帮助别人不是那么容易的。如果你谁都不见，生活会比较寂静、有条理；如果你去帮助别人，可能就会遇到很多不顺心的事情。但是想一想，佛陀在因地的时候也遇到了那么多魔障，那我们在修行过程中遇到一些坎坷也是非常正常的。

对每个人来讲，本师释迦牟尼佛的修法是很重要的；同时我们也要知道，这个修法的核心就是利他。今天中午，有一个居士跟我讲：“修行最究竟的核心价值就是‘利他’二字。”我当时听了很开心。确实是这样的，大乘佛教最核心的精髓就是“利他”，如果你懂得了这两个字，不管你是否有能力，这种发心的力量都是非常强大的。

日常观修佛陀法要¹⁸

这部分内容你们自己看一下就可以，我把大概意思给大家介绍一下。

这是我们平时念诵的《释迦佛修法仪轨》的观想法。前面有皈依、发菩提心、修四无量心、七支供，然后是念佛号和咒语，念咒语的时候要观想如来发出无量的光利益无量众生。

在《大宝积经》第三十卷中有对这些光的描述，大家最好看一下：如来为了利益众生而发出很多种光，有净云现光、净眼光、净耳光等；还讲了如来获得每种光的原因，比如供灯得到净眼光，供佛妙音得到净耳光，供佛妙香得到净鼻光等¹⁹。《华严经》《菩萨契经》中也讲过这方面的内容。

18 本部分内容，堪布未逐字解释，故未引述原文，省略部分可参阅文末附录。

19 《大宝积经卷第三十》：“我复有光明，名为眼清净，以灯明施佛，由是故得生。我复有光明，名为耳清净，以音声供养，由是故得生。我复有光明，名为鼻清净，以香水供养，由是故得生。”

修持这样的止观瑜伽之后，要供曼荼罗、赞颂、祈祷、回向、发愿，这些也是很重要的。最后不用祈送，也不用摄次。祈送是什么呢？比如，在药师佛的有些修法仪轨中，修完以后要把本尊和诸佛菩萨送回清净刹土。但是这里不需要祈送。那么摄次是什么呢？像《前行》当中的一些修法，收座的时候，观想周围的眷属等融入主尊，主尊再融入种子字，种子字发光融入自己的身体。而这个修法不需要摄次，因为本师释迦牟尼佛是三世诸佛的本体，他是无来无去的，只要你有信心，在任何时候观想释迦牟尼佛，他都可以当下出现。所以，这种观想方法不同于其他生起次第和圆满次第的修法。

如果自己实在无法观想前面所讲的修法，就可以观四法印——无常、苦、空、无我，这个道理也是非常殊胜的。

此外，麦彭仁波切还讲了《圣四修经》中的教证。我翻译这部论的时候没有网络，还是比较难的；后来才

看到汉文《大藏经》中有《大乘四法经》，其中讲到了很多梦相²⁰，跟麦彭仁波切引用的经文基本上是一样的。只有一处有点不同：得菩提同类因的四种梦相里面，有一个是梦见“匠肖鸟”围绕自己，英文版本当中也是这样说的。但汉文的《大乘四法经》中说的是：梦见有“很多人”围绕自己。你们方便的时候也看一下《大乘四法经》。

这个教证的意思是说，通过观修本师释迦牟尼佛，梦中会得到很多瑞相，指示遣除烦恼、降伏魔众等。

20 《大乘四法经》：“复次菩萨有四种法障梦。云何为四。谓梦月堕于平地井中。梦月现于浊泉池中。梦月在空大云所覆。梦月在空烟尘所翳。是为四。复次菩萨有四种业障梦。云何为四。谓梦堕大险处。梦高下道。梦盘曲道梦迷方惊怖。是为四。复次菩萨有四种烦恼障梦。云何为四。谓梦毒蛇扰乱。梦群兽恶声。梦落贼难处。梦身蒙尘垢。是为四。复次菩萨有四种得陀罗尼梦。云何为四。谓梦大伏藏诸宝充满。梦清池中众花齐敷。梦得双净白叠。梦诸天持盖覆上。是为四。复次菩萨有四种得三昧梦。云何为四。谓梦端正童女众宝庄严持花授与。梦白鹤行列回翔空中。梦如来手摩其顶。梦如来坐莲花座入于三昧。是为四。复次菩萨有四种见如来梦。云何为四。谓梦月出现。梦日出现。梦莲花开。梦大梵王威仪闲寂。是为四。复次菩萨有四种得大人相梦。云何为四。谓梦诸妙花果满娑罗树。梦大铜器众宝盈满。梦虚空中幢盖庄严。梦转轮王以法御世。是为四。复次菩萨有四种不退相梦。云何为四。谓梦白缁系顶。梦自设无碍施会。梦身处法座。梦佛坐道场为众说法。是为四。复次菩萨有四种降魔怨梦。云何为四。谓梦大力士摧小力士持胜幡去。梦大勇将战胜而去。梦受灌顶王位。梦坐菩提树降伏众魔。是为四。复次菩萨有四种坐菩提场梦。云何为四。谓梦吉祥瓶满。梦众右绕其身。梦所往之处树皆低枝。梦金光普照。是为四。”

《解脱经》和《大宝积经·梦境品》当中也讲了清淨罪障以后会出现的梦相。

我梦见其他诸佛菩萨的时候不太多，但是梦见上师们的时候比较多，昨天晚上我也梦见了上师如意宝。有些梦记得比较清楚，有些梦记得不是很清楚。梦也许是信心的一种相兆吧，但我一般不会执著——做好梦也不执著，做不好的梦也不执著。不过，做了不好的梦以后往往会生病，这个是真实的。

《大宝积经·梦境品》中有很多观察梦的窍诀，我们会发现，一些梦境指示着清淨和不清淨的显现。尤其是，如果你晚上梦到上师、诸佛菩萨的话，说明你具有信心。有些人跟别人关系不好、跟家人吵架的时候，就会做噩梦，这是心的迷乱显现。

不管怎么样，修释迦牟尼佛仪轨的时候会出现吉祥的梦等很多瑞相，这也是修行过程中需要了知的。今

天讲到了“对《宝积经·梦境品》等经论中所阐述之道理亦应了知”，这以上的道理大家最好自己看一看。

附录：

《日常观修佛陀法要》（部分）

对上文所宣讲之止观修法不能直接进行修持之人，应时刻随念本师释迦牟尼佛，可念诵《释迦牟尼佛修法仪轨·加持宝藏》（见于上册正文前）。观想佛陀后，以定解心发坚定誓言，然后念诵三遍皈依偈：

乃至菩提之间永皈依，一切殊胜佛法及僧众，
以我修行念诵之福德，为利众生愿成就佛果。

在修完四无量心后，可入于缘起性空之幻化般境界，并念诵“啊，无生空性以及缘起性”至“乃至菩提前以大悲摄”等内容，再按仪轨要求观想释迦牟尼佛真实处于自己面前。如能以清净心、坚固信心依善巧方便法修持，一刹那间也能圆满多劫之资粮。故而对能令人积累资粮、忏清罪障、增上善根之七支供，务必要尽心

念诵。

为圆满所求、所发诸愿，应按仪轨教言诚心祈祷，并依猛厉信心将自身躯体幻化成微尘数身躯，一一在释迦牟尼佛前顶礼、供养种种供品。此时应如是思维：从今乃至菩提间，我与众生尽皈依。在此种心念中应不忘念诵佛号：顶礼供养皈依本师出有坏善逝真实圆满正等觉释迦牟尼佛。然后，通过祈请、念咒语：达雅他嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶索哈，观想如来身体发出遍满虚空之光芒。光芒接触我与众生后，所有障碍皆得以清净，痛苦得以清除；众生各个皆具安乐；自相续中生起信心、等持、总持、辩才、智慧等大乘道之功德；最终皆获不退转果位。

再尽力念诵心咒，此时所观想之如来光芒已达无量无边之多。正如《宝积经·光照品》中云：“以此不可思，善业之因缘，远离愚痴故，现出种种光。”又云：“如是具因缘，显现无量光，众生诸意乐，各满其

所愿。”也即是说，释迦牟尼佛可于一光中现出二、三等乃至无数光芒。

诸种光有众多类别：净云现光；净眼光、净耳光、净鼻光、净舌光、净身光、净意光；净色光、净声光、净香光、净味光、净触光、净法光；净地光、净水光、净火光、净风光、净空光；净蕴光；净谛光；净辩才光；净白黄等光；净胜德光；净龙严光、净象严光、净狮严光、净胜龙光、净调龙光、净调夜叉光；净金刚力光；净空性光；能生起前世善根之净全净光；能令千万如来刹土震动之净法性光；降伏魔怪之净降魔光；能令持名号者遣除危害之净福幢光；能令持名号者远离怨敌之净利幢光；能令持名号者断除贪心之净寂幢光……

凡持诵光之名称即可遣除邪行、破戒等一切过患，仅称诵一光名称亦能令受持者具足清净戒律、圆满等持、灭尽愚痴等烦恼而获安乐，又能具足灭除痛苦、超离戏论、了知三世生起等众多功德。如此众多之光芒中，仅

无愁光等一光即具八万支分光。

总而言之，如来所具不同光芒数量远远超越如来世界中微尘数数目，并以此类光芒利益一切有情、度化所有众生、满足众生各种愿望。《菩萨契经》中云：“诸佛光无边，光网不可思，佛刹如大海，遍于十方界。”此外，我们还应忆念《华严经》《宝多罗经·吉祥贤品》中相关内容。

此处应尽量修持上面所宣示之止观瑜伽，同时亦应修持较相应之寂止、胜观。待最后收坐时，应供上曼荼，并做赞颂、祈祷、回向、发愿等应为之事。至于祈送²¹、摄次²²则无需进行，因无论于何处观想如来身体，如来之身躯即安住于何处。与虚空等同之如来身相本无来去，亦无增减，不管何人何时何地忆念佛陀，佛陀都会住于其前。

21 祈送：其他修法中至最终圆满时，应将所修本尊恭送回刹土，并念诵祈祷文。

22 摄次：其他修法中至收坐时，应将修生起次第时所观想之本尊摄收、融入自己本性中等法。

行者于座间时当念诵各种经典，并以顶礼、供养、转绕等行为尽量广造善根。若不能如此行事，就应随念佛陀，并再三内观无常、苦、空、无我等正念，并及涅槃即寂静等正理。

至于临入眠时之前行善法，则应在近入睡时观佛陀圣光遍于一切处之光明想。正如《解意法门经》所云：“诸比丘，若勤修等持，如何方能获得智慧？诸比丘，比丘应善观光明想。诸比丘，譬如春日无云虚空中高挂皎月，湛湛晴空中朗日普照，日月光明能遣除一切黑暗。诸比丘，比丘亦应如是善加守持光明想，善加作意、修持并了达。犹如白昼观修光明想一般，一切时处均应如是修持。日如何修，夜则如是修；夜如何修，日亦如是修。以前如何修，未来亦如是修；未来如何修，以前亦如是修。下如何修，上则如是修；上如何修，下亦如是修。”

行者理应如是分析，并以无贪执之心安住于白昼

之观想而修光明，此为一切等持之依处，若数数修习，必生智慧。我们应如是按仪轨时刻精进随念佛陀，并为一切众生皆获圆满佛果而诚心实意将此善根回向。若能经常于幻化般世俗谛中入定，再于离一切戏论之胜义谛中入定，最后成就止观时，必能获得现见如来、听闻正法等殊胜圣道功德。即便未真正修成止观，以上述方式仅作相似修行也能获得相应之如来加持与悉地，并可出现于梦中现见如来等众多瑞相。

如何辨析梦之吉凶，《圣四修经》中对此有详述。经中文殊师利菩萨告诉具贤天子道：“障碍同类因之四梦相为：眼见有垢染之水池所现月影、眼见不净湖泊中所现月影、云雾弥漫之空中所成月相、微尘飞扬之空中所出月轮；业障同类因之四梦相为：从一悬崖上堕至极深深渊中、行进于凹凸不平之道、走上狭窄道路、迷失方向并出现恐怖；烦恼障同类因之四梦相为：受严重毒害后心烦意乱、听闻猛兽恐怖瘆人之吼叫、自己处于造

作恶业之狡诈众生群中、自身及衣物均肮脏污秽；获陀罗尼同类因之四梦相为：目睹装满珍宝之宝藏、亲见莲花所严饰之湖泊、自己获得一身白衣、自己顶上有天尊持伞安住；获等持同类因之四梦相为：亲睹美女供养自己鲜花、空中浅灰色天鹅群发出美妙鸣音而飞翔、光芒四射之如来以手指触摸自己头顶、如来正于莲花上坐禅；现见如来同类因之四梦相为：见到月亮升起、太阳升起、莲花开放、梵天之寂静行为；菩萨自相同类因之四梦相为：见枝繁叶茂之大萨拉树上硕果累累、铜器中盛满黄金、空中遍满宝伞及胜幢与飞幡、目睹大转轮王；降魔同类因之四梦相为：自己行走于压服住众大势力之一大势力身上、大勇士凯旋而归、国王行加冕大典、自己获菩提后降伏魔众；获不退转相有同类因之四梦相：以白头巾缠于头上、行无缘之上供下施、自己坐于法座上、如来得菩提且宣示正法；得菩提同类因之四梦相为：见到宝瓶、匝肖鸟²³围绕自己、草木等植物无论

23 匝肖鸟：一种鸟名。

自己身行何处都恭敬顶礼不已、金色光芒遍布十方。”

依此经宣说之理即可了知梦兆吉凶，并应精进行持断除过失、积累功德等方便法。其他佛经²⁴中描述了罪障清净之梦相：“梦见如来降临且触摸自己头顶；光芒遍照十方；目睹鲜花盛开等。”另有些经则云：若梦见莲花，即可成办一切事业。《解脱经》则说：“清净罪障之梦相为：依桥梁渡过大江大河、别人为自己沐浴、身体被雨水淋湿；若梦到自己前往僧众行列中、自己进入佛塔或佛殿中瞻仰诸佛菩萨像，则为自己获诸佛菩萨加持之相；如梦见自己得到水果且食用，则为即生得果之象征。”出现一次梦相，则表明已清净一个无间罪；若连续出现五次梦相，则表明已全部清除五无间罪。另外，对《宝积经·梦境品》等经论中所阐述之道理亦应了知。

²⁴ 藏文原文为《王妃经》，是否确凿无疑尚有待查考。

第4课

2019年6月7日

今天继续讲释迦牟尼佛的修法仪轨。明天给大家简单介绍一下《亲友书》，没有时间学《大圆满前行》的人，先学一下《亲友书》也比较好。明天主要是念传承，也希望以龙猛菩萨的智慧给大家创造一个缘起。明天的课同样有外文同步翻译。

现在，大多数人对基础法门学得很不错，但还需要听受，对法不能有餍足之心。佛的弟子曾经问佛陀：“闻法需要什么样的意乐？”佛陀说：就像大海对江河没有餍足一样，闻法也不应有餍足之心。而我们凡夫人的特点是什么呢？很多人觉得，自己听一两堂课、听一部法就可以了。但实际上，对世间财富有满足感是很好

的，对闻法和修法不要有满足感。

很多人听了这两天的课以后，对释迦牟尼佛和《释尊广传》更有信心了。我问了一些道友，包括在这里住了十几年、二十几年的道友，他们也感觉自己对佛陀生起了更大的信心，这是有必要的。有些人以前学过这部广传，但是并没有特别地重视，只是觉得自己对《释尊广传》有特别的喜好而已，但他们现在觉得，释尊修法确实非常殊胜。所以这次我也很欢喜，因为很多人确实得到了佛的加持。通过闻法令自相续中的信心生根发芽，这就是真正的加持。希望大家都能生起这样的信心。

另外，法王如意宝在1993年去加拿大哈利法克斯时做过一个演讲，也是关于如何对佛陀生起信心的。当时，在创巴仁波切的道场，他们要求法王讲如何对佛法生起信心，上师如意宝就将清净信、欲乐信和不退转信分别对应缘佛陀、缘佛法、缘僧众，做了一个不到两小

时的演讲（包括翻译）。我们这边的英文组和藏文编辑室已经把它做成了视频和讲记，下半年我们全体学员、法王的追随者都要学习，这是非常重要的。就像世间人，如果某个领导、主管有重要讲话，那下面的人都要学习。同样，像佛陀一般的上师如意宝，在二十多年前做过的特别好的演讲，大家也应该认真学习。不仅仅是看一下，还要认真地思考，可以写一些读后感，比如分析法王如意宝当时为什么以这种方式来宣讲佛陀的功德。我今天先做一个预告，下半年会正式“上映”，到时候大家要好好地看。

今天继续讲释尊修法窍诀的后面部分。昨天讲了观想释迦牟尼佛发出各种光加持众生，以及修持此法会出现各种梦境。今天主要讲，每个众生最后都要离开人间，有些修行人有生死的把握，会非常淡定、安详地离世；而有些人可能会双手抓胸、痛哭流涕，非常悲惨地离世。针对不同情况，就有不同的修行教言。

一旦面临死亡，虽有佛经中所宣示之十一种观修法等菩萨所应修习之死亡法门，若归纳而言，《圣涅槃智慧大乘经》中已将此类修法全部涵盖。

佛经当中讲，人在临死的时候有十一种修法。前段时间我翻阅藏文《大藏经》，看到一部经典对此讲得很清楚，当时很想把它翻译出来，但现在忘了是哪一部经典。

如果归纳而言，《圣涅槃智慧大乘经》中已经将此类修法全部涵盖。这部经就是我2017年翻译的《圣大乘临终智慧经》，内容不太多，2017年也给大家讲过。这部经在藏传佛教中非常受重视。有些历史书中说，这是莲花生大士在藏地时给国王赤松德赞宣讲的，是皇室五大经典之一，国王赤松德赞非常重视。麦彭仁波切、全知无垢光尊者等也很重视这部经，顶果钦哲仁波切等大德也曾提倡学这部法。在西方尤其是欧洲，人们也非常重视这部经典，它已经被翻译成十多种文字，

有英文、法文、德文、匈牙利文、葡萄牙文、泰文、韩文等译本，其中英文译本就有五六种。

有一部特别著名的《大藏经》目录叫做《丹噶玛》，也叫《具白目录》。这个目录当中说，《圣大乘临终智慧经》是在八世纪从汉文翻译成藏文的，但后来汉文的版本已经找不到了，这部经又被人们从藏文翻译成了很多种文字。

我以前准备听这部经的传承，就去《大藏经》里面找，好不容易找到了，结果那个老喇嘛说：“不用书，那部经我是能背的。”于是他就用背诵的方式给我传授了传承。可见，藏地的很多修行人对《圣大乘临终智慧经》也很重视。

我把这部经翻译出来以后，不知道你们是否重视。很多人也许都不知道，感觉无所谓，“有也可以，没有也可以，我今天能吃到火锅就行了”。他们对吃火锅、

吃一顿好饭是很重视的，而经典的翻译好像跟自己没啥关系。

也即是说，一菩萨（修行人）临近死亡之时，应了达、修证《圣涅槃智慧大乘经》之奥义。无论身处何地，当自己确已步入死亡境地时，应观想自己顶上有本师释迦牟尼佛安住，要做到这点，必须以猛烈信心专注观想。

每个人都注定会离开这个世间。有些人是在疾病的煎熬中慢慢死去的，这种情况下观想佛陀就比较容易；有些人可能在车祸、地震、海啸或突发疾病中当场就倒下去了，此时可能就没办法观想佛陀。

如果有观想的机会，就要在死相出现、意识到自己马上会死的时候，于头顶上方观想释迦牟尼佛，这非常重要！这个方法简便易行，每一个修行人都可以做到，哪怕你的修行境界不是很高也可以。所以我觉得，今天

在座的人应该是有收获的。

还要以猛厉的信心专注观想：释迦牟尼佛就在我的顶上。

接下来应如是思维：不独自己一人，所有众生都难逃死亡规律。无尽轮回中，我与其他众生虽历经无数生死流转，但除感受死亡痛苦外，从未曾赋予死亡任何意义。如今，我应力争使死亡富有价值与意义。

接下来要思维，一切万法都是无常的。在面临死亡的时候，不要特别着急地痛哭、呼喊，这样是没有意义的。而应该这样观想：“不仅仅我自己会死亡，其实所有众生都难逃死亡的规律。在无尽的轮回中，我与其他众生虽然经历了无数生死流转，但是除了感受生死的痛苦以外，从来没有赋予死亡任何意义。这一次，我应该力争使死亡富有价值和意义。”

众生一直在轮回中不断地流转，生生死死、起起

落落。但是，每一次流转只不过是轮回中多了一次生死，并没有解决大的问题。那么这一次，我们应该想尽办法使死亡富有意义。怎样才能让死亡富有意义呢？就是在临死的时候观佛陀或观无常，这是很重要的。在座的各位可能学过《地藏本愿经》，这部经中讲：临死的时候，如果听到佛菩萨的名号或大乘佛教的一个偈颂，除了造五无间罪的人以外，都不会堕入三恶趣²⁵。这些教言都是很有意义的。

还应继续思维：此等内外所摄一切未来、过去、现在诸法，全为刹那生灭之无常本性。所有有为法中，有些相续马上灭尽，如闪电、水泡等般迅疾；有些则如此世界一样，相对而言相续持续时间稍长一些。

还应该继续思维：里里外外的一切法都是刹那无

25 《地藏菩萨本愿经》：“世尊。一切众生临命终时。若得闻一佛名一菩萨名。或大乘经典一句一偈。我观如是辈人除五无间杀害之罪。小小恶业合堕恶趣者寻即解脱。”

常的。这一点我们可以亲眼看到，也能想象得到。在所有的有为法当中，有些法的相续在产生之后马上就灭尽了，如闪电、水泡一样迅疾，像一些小虫、一些人在出生的当晚就离开了。而有些法相对而言比较坚固，比如这个娑婆世界、一些水利工程，其相续持续的时间就稍微长一些。

不过无论相续多短多长，不灭尽之法无有丝毫存在可能，所有器情世间最终全部灭尽无遗。

不过，无论相续多短、多长，在这个世界上，不灭尽的法丝毫不可能存在。生命无常、万法无常的道理，对每个人来讲都很重要。正因为无常，所有器世界和有情世界最终都会灭尽无余，不可能剩下任何一个法。

如来最终都示现涅槃，我一介凡夫更无须多言。佛陀因此晓谕我等：一切有为法尽皆无常。

本师释迦牟尼佛为主的所有如来，最终都会示现

涅槃，我们这些凡夫人就更不用说了。佛陀知道这样的道理，以总结性的语言告诉我们：一切有为法皆为无常。

《坐禅三昧经》中说：“世界若大小，法无有常者，一切不久留，暂现如电光。”大世界也好，小世界也好，常法都不可能存在；一切法不会停留很久，就像闪电一样在这个世界上稍纵即逝。

因此，我们死的时候应该有所把握。现在不知道是因为核辐射、化学物的干扰，还是因为垃圾食品的危害，很多年轻人得了各种各样的疾病，有些人突然就到了癌症晚期，无药可救了。如果遇到这种情况，自己也不要那么失望：“我为什么这么倒霉啊？跟我同年的很多年轻人还没有死，我怎么现在就要死了呢？”别人死不死跟你没有关系，你该走了，对吧？这个时候就应该想：“一切有为法都是无常的。”

然而可怜众生却不知有为法之规律，他们不喜分离、死亡，对聚会、出生倒欢欣鼓舞，

我们一般都是这样的，对死亡、离婚、分离特别伤心，而对诞生、聚会却欢欣鼓舞。人们经常说“祝你生日快乐”，但是用智慧来观察就会发现，人们过生日的那一天，其实也是往死亡迈进了一步。所以，一方面应该祝你生日快乐，另一方面也应该祝你……（众笑）

正因贪执轮回，故而反复旋转于轮回中。此次我应将即将到来之死亡作为自己难得之善知识，从中了知并抉择一切有为法尽属无常之理。

正因为贪执这个轮回，所以我们反反复复地旋转于轮回当中。这一次，我应该将即将到来的死亡作为非常难得的善知识，从中了知并抉择一切有为法都是无常的道理。观修无常是很重要的修行，我们要经常观修。

我自己临死时需如此作意：生生世世中都愿我

了知万法无常之真谛，并不贪执一切有为法，愿我此愿必能实现。祈请本师释迦牟尼佛及一切诸佛菩萨加持我！

如果我们确定自己已经不行了，在临死的时候要这样发愿：我就要离开这个世间了，但愿我生生世世都通达无常的真谛，并且不贪执一切有为法——因为贪执有为法让我不断地流转轮回、如此痛苦，愿我此愿必能实现。祈请本师释迦牟尼佛和一切诸佛菩萨一定要加持我！

如果我们这样发愿、精进修行的话，确实是能成功的。《分别功德论》中说，以前印度舍卫国有一对夫妻，生活过得很好，但是膝下没有子女，后来妻子离开了世间，丈夫就到寺院出家了。妻子生前对三宝有信心，经常供养僧众，以此功德转生为三十三天的一个天女。她在整个天界观察，都没有找到适合当她丈夫的人。后来，她以天眼观察到，她原来在人间的丈夫已经

出家，在寺庙里禅修，并经常在塔庙中扫地，为僧众做事情，因为他非常精进，以后理应转生天界与她为夫。

有一次，当他正在打坐的时候，天女显现在他面前，老和尚问：“你是谁？”她说：“我是你以前的妻子，现在转生到三十三天了。我通过天眼观察，如果你继续精进修行的话，以后肯定能转生天界做我的丈夫，所以我来告诉你。”天女说完就走了，老和尚非常欢喜，更加精进地修行。因为他修得太精进了，天女再次用天眼观察的时候，发现他的善根已经超越了三十三天，可以转生到兜率天了。那天女就上不去了，于是她又下来跟老和尚说：“现在我们已经没有办法在一起了，因为你已经超胜了我，你可以转生到兜率天了。”老和尚更加精进地修行，后来他没有转生天界，而是即生获得了圣果²⁶。

26 《分别功德论》：“舍卫城中。有清信士夫妇二人。无有子侄。二人精进心存三宝。时妇早亡。即生三十三天为天女。端政无双天中少比。女自念言。谁任我夫。以天眼观世间。见本夫以出家学道。年高闇短专信而已。常以扫除塔庙为行。见其精勤理应生天。必还为我夫。时处静室。夜坐思惟霍然见明。怪其有异举头仰视。见有天女问其所由。从何而来。天女答曰。我从三十三天上来。

因此我们可以这么讲，发愿也好，修法也好，如果心特别切的话，未来的前途就可以不断地转变、切换。

《百业经》中讲，有的人如果没有遇到善知识，没有很好地修行，就会转生为母狗；但后来因为他遇到了善知识，就不需要转生为动物了，有这样的因缘。

有时候，我还是感到很欢喜的。现在，佛教徒的数量可能比较多，虽然不一定都修得特别好，但是很多人在学佛以后还是减少了很多恶行。如果没有学佛的话，有些人可能会不择手段地做各种非法之事，甚至杀害众生，天天点杀，吃鱼、吃海鲜；学了佛以后，虽然不能断掉所有恶行，但至少会断掉一部分。这种功德在你的今生或来世是可以现前的。

所以，我们做一些事情虽然比较辛苦，但是看到大

本是君妇。今为天女。天上无任我夫者。观君精进应还为我夫。是以故来白意。语讫忽然不见。还归天上。时老比丘自是以以后倍加精进。兼更补缮故庙。晨夕不懈。积功遂多福德转胜。乃应生第四兜率天。天女复以天眼观之。见其乃应生第四天。复来语言。积精进已过我界。我不复得君为夫。语讫还去。比丘倍更精进胜于前时。昼则经行。夜则禅思。心意转明思惟四谛。如是不久遂得罗汉。”

家在即生当中有这样的转变、有所成就，也感到非常欢喜。有些发心人员为大众做事的时候可能会感到烦心，因为要满足那么多人的要求，会有很多压力和困难，自己的身体也不行，心力也撑不住。但是就像《大乘经庄严论》中所讲，菩萨为了在一个众生的相续中种下善根，百千万劫留驻在轮回甚至恶趣当中都心甘情愿。与菩萨的精神相比，我们累一点、苦一点也非常有意义、有价值。

另外，我们平时也要发这样的愿：不要被实执束缚，希望诸佛菩萨经常加持我们！

如是思维后，当按《圣涅槃智慧大乘经》所云继续思索、修习。此经有云：“诸法性净故，当观无实想，具菩提心者，当观大悲想。性空光明者，当观离贪法，心乃智慧因，别勿寻正觉。”

这样思维以后，应该按《圣涅槃智慧大乘经》（《圣

大乘临终智慧经》)中所说继续思索、修行。此经中说：

“诸法的自性是清浄的，应该观无实想，具有菩提心的人当观大悲想。心性空性光明者，当观离贪想，心是智慧的因，不要在别的地方寻找正觉。”

我对照了一下最近翻译的《圣大乘临终智慧经》，跟此处的经文相比，多了一个“无缘想”²⁷，其他基本相同，可能是依据的藏文版本不同。去年讲《圣大乘临终智慧经》的时候，我都忘了这部论里面有这个内容，现在记性不像以前了。当时翻译的时候也想，麦彭仁波切好像在哪里解释过这部经，但是一直想不起来，因为《释尊广传》已经翻译十多年了。后来才发现，麦彭仁波切在这里把《圣大乘临终智慧经》解释得很好。以后你们讲这部经的时候，最好参考一下麦彭仁波切的

27 《圣大乘临终智慧经》：“如是我闻，一时佛住色究竟天王宫为众眷属说法，虚空藏菩萨摩訶萨礼佛如是白言：世尊，菩萨当如何观临终之心？佛告言：虚空藏，菩萨命终时当观临终智慧。临终智慧：诸法自性清浄故，当观修无实想；诸法集为菩提心故，当观修大悲想；诸法自性光明故，当观修无缘想；诸有实法无常故，当观修不贪一切想；证悟心即智慧故，当观修不于他处求佛。世尊复说偈言：诸法自性净，观修无实想；菩提心悉具，观修大悲想；诸法自性明，观修无缘想；有实皆无常，观修无贪想；心乃智慧因，佛莫他处寻。”

窍诀。

此段文字是指：首先应观想，于无边无际之世界中，以自己为主之众多众生都将有为无常法执为常有，将轮回、痛苦执为快乐。

这是我们现在共同的特点，在座的各位都是这样的，把无常当作常有——我们的身体是无常的，工作是无常的，住处也是无常的，可是我们却把这些都当作常有的。

有些居士的常有执著好像异常强烈。我看很多佛教徒这次来的时候，自己铺的、盖的什么都不带，随便就来了，不知道这是一种常有的执著还是无常的执著。在国外，如果人们要去一个地方住两天的话，会提前考虑：“我住的地方是什么样，在那两天当中我怎么吃饭、怎么住，晚上要垫什么、盖什么……”如果是在野外开法会的话，首先要有思想上的准备。但是这里的很

多佛教徒就觉得无所谓，好像一切都是理所当然的：

“你为什么不给我准备？”这种态度还是让人感觉比较特殊，对吧？

故而应对于生死流转之轮回中感受无边无际痛苦之众生心生强烈悲心，并发愿为令此等众生远离生老病死之危害，且将其全部安置于无上菩提之果位，自己一定要成就三界怙主如来正等觉之果位。为度化一切众生超离痛苦，自己应修持具有如是菩提心基础之慈悲心。

看到轮回中的众生把痛苦执著为快乐，把无常执著为常有，感觉他们真是非常可怜，于是生起非常强烈的悲心。并发愿令众生远离所有生老死病的危害，把他们全部安置于无上菩提的果位，这就是真正的发菩提心。自己一定要成就三界怙主如来正等觉的果位，如果自己没有成佛，就没办法利益所有众生。所以我们要发起这样一种心：“这些众生真的很可怜，我应该获得如

来的果位，再去救度这些众生。”像有些人看到非常穷苦的人时，就发愿：“我以后要赚很多钱，帮助这些人解决生活上的问题。”但是，有些人刚开始是这样想的，后来真的有钱了就不管他们了，而佛陀是不同的。为度化一切众生超离痛苦，自己应该修持具有如是菩提心基础的慈悲心。

以上解释了《圣大乘临终智慧经》中的第一段“大悲想”，也就是说，临终的时候要修菩提心。在座的每个人都会离开世间，那个时候应该怎么办呢？最好是想：“为了利益一切众生，我要以大悲菩提心来饶益他们。”临终的时候，如果你没有修菩提心还是比较可怜的。

同理，若对以死亡为主之一切万法详加观察就能了知：诸法本性乃根源于自己之分别念，在分别念操纵下才产生所谓痛苦、快乐等感受。究竟实相中，死亡、痛苦等法丝毫许亦不存在，我们理应如是思维。

在座的各位应该有很深的体会吧，快乐和痛苦主要来自我们的实执和分别念。

如果再继续观察的话，所谓的死亡也好，痛苦也好，其实丝毫也不存在。现在又开始讲得比较深了，光听一遍不一定能消化得了，希望大家听完以后再慢慢思考。就像我们从医院里拿了一大包药，回去要慢慢吃，可以吃好几个月。我讲了这四堂课，没有学过中观空性的人不一定能听明白。这些内容看起来非常简单，但实际上，这里面有很多甚深的窍诀。法王在世的时候经常说，麦彭仁波切的语言既浅显易懂又深邃，还特别具有窍诀性。

我们现在正在讲死亡，那死亡为什么不存在呢？这里是说，在究竟实相当中，死亡也好，痛苦也好，都是根本不存在的。

更进一步，万法本来就为无实空性，换而言之，

死亡等诸法本体即不成立，但如梦如幻之显现则并非断灭。如审慎观察，有无等边皆不可言说，本质均为空性与光明，空与不空都不存在。

死亡等诸法本身并不成立，但它的显现还是存在的，并非断灭。如果我们再审慎观察的话，有也好，无也好，所有的边都不可言说。这样一来，一切万法以及我们心的本质均是空性和光明的。在这个空性和光明的境界当中，空和不空都不存在。前面那个“空性”指的是大空，即空明无二的境界。

昨天晚上我也讲了，很多佛教徒在信心上是比较不错的。我最近看到一些居士，有新面孔也有老面孔，跟以往相比，大家现在闻思得很不错，但还不足够。如果真正要提升佛教修行的质量，我们就要学习。世间任何一种教育都是这样，如果要提升人各方面的素质，就要提升他的智慧；如果智慧没有提升，做任何事情都会比较盲目。

我自己觉得，如今的很多佛教徒，在基础法门等显密佛法方面，跟十几年前、二十几年前相比，还是非常有进步的。尤其是，现在很多有智慧、有水平的人一直在认真学习。大家在学习观法的过程中，不要因为这是上师说的就认可，你一定要自己品尝到法的味道，这样的话，你对空性一定会有所认识。其实，从前辈高僧大德的传记中可以看出，他们对法的体验都是特别深的。同样，每一个佛教徒只要用信心和智慧去挖掘，都会得到不同程度的收获。有些人可能前世的因缘比较好，在学习佛法的过程中，收获得就比较快，体悟也比较深；而有些人可能没有那么好的因缘，但是你依靠自己的勤奋努力，也一定会有所收获的。

总之这里讲到，首先把一切法抉择为如梦如幻，再观察就是我们心性的本来面目——空性和光明，并没有什么真正实有的东西。

现如今之自己心性，原本就为光明、空性双运，

在如此之心性本来面目中，轮涅所摄法原本等性。

这里讲的是《圣涅槃智慧大乘经》后面的两句，说明心性光明和空性的。对于这个道理，密法中讲得比较清楚，有密法基础的人应该明白这句话的意思。

本师释迦牟尼佛之智慧与自己之心，在心性自然本智之境界上，原来就无二无别。

我们讲上师瑜伽的时候也说，上师的心跟自己的心在法界智慧中是无二无别的。同样，释迦牟尼佛的智慧跟我们的心，原本也是无二无别的。

若从中不散乱，且能生起定解，此时就能证悟自己心之本性。除此而外，再无任何所谓佛陀存在。

这一段跟前面的意思应该是相同的，稍微有一点证悟的人应该会明白：佛陀的智慧跟我们自己的心实际上没有差别。其实，我们所证悟的这个心就是佛陀。这

句话有点深，你们学过《六组坛经》没有？学过的话就会知道，除了心以外没有佛。

实际言之，本无所谓生死，生死不过是分别念假立而已。在远离分别念之心性本体中，根本无有任何生死。若能入定于此种境界而安然离世，中阴迷乱等显现则不会现前，应能往生如来刹土。

如果能入定于这种境界而安然离世的话，那中阴的迷乱显现都不会现前，像中阴法王、各种恐怖景象，以及地狱、饿鬼、旁生界的显现都不会出现。而且，你会轻而易举地往生到清净刹土，这对我们来讲确实是很重要的。

不具足上述境界之人，临死或中阴时，只要不忘忆念本师释迦牟尼佛，仅仅依此也能往生清净佛刹。

（注：全知麦彭仁波切在此处以无比之大悲大智，为身值末法浊世之众生开显出一条解脱捷径。无论何种根基之人，只要能依此法门修

持，临终之时则决定往生！特别是其最后所述之方便法门，稍有神志之耄耋老人亦可借此而摆脱轮回。若再要置尊者之悲心切切于不顾，不珍视到手之如意宝，仍一意弃明投暗，则何堪为人？何堪为人？请三思！）

我翻译到这里的时候，觉得这句话对很多人来讲是很重要的，所以在这里加了一个小的注释。有些人不一定有很高的生起次第和圆满次第的修行境界，但是临终时不忘释迦牟尼佛应该能做得到。当然，如果你对阿弥陀佛有信心，忆念阿弥陀佛也是可以的。

所以，我们看到别人死亡的时候，很有必要在他面前念佛号。临终助念团是很重要的，你们不要认为是无所谓的。我住院的时候，经常看到医生、护士抢救病人，也经常看到有人死亡，那个时候，我也不管他们说什么，就很高兴地跑过去念几句佛。有些人会把我撵走，有些让我继续念。去年我在华西医院，有个护士特别恨我，不知道为什么，她特别排斥我去念佛——我在

哪里都会遇到一些恨我的护士。（众笑）

但是遇到这种情况我们也不管吧，凡是看到临终的人，就给他念个佛号。包括看到动物死亡，给它念佛也是很重要的。不管一个人生前多么富贵、有权势，他在临终的时候都不得不放弃自己所有的一切，所以死亡还是很可怕的。《窍诀宝藏论》中说：死亡来临的时候，你的世界会发生翻天覆地的变化。你以前喜欢的东西全部要放在那里，过了七天以后，连你非常珍爱的身体也没有了。那个时候，只有佛号、偈颂等的助念对你有利，因为这会直接影响你的下一世，而其他东西都无法帮到你。就好像你要去其他国家，到了那儿以后就要用那个国家的货币。因此，我们很有必要做好这方面的准备。

释尊修法中有很多甚深的意义，希望法师们以后也讲一讲。

此外，即生中不管遇到何种痛苦、恐怖，只要能随念佛陀，必定能从中获得解脱。

观世音菩萨是大悲的尊者，文殊菩萨是智慧的尊者，药师佛能让我们从疾病中获得解脱……那释迦牟尼佛的特点是什么呢？其实，释迦牟尼佛应该是诸佛菩萨中最权威的，你遇到恐怖也好，遭受痛苦也好，任何苦难都可以依靠释迦牟尼佛的加持力而获得解脱。

平日若值遇幸福快乐之境遇，心中应明白此皆因佛陀之慈悲方能得以现前。既如此，快乐等一切善妙法皆当观想为普贤云供而供养于佛前。

我们平时要把所有的快乐供养佛陀和上师，把所有的痛苦观想成佛和上师给我们的加持。

自己尚应恒时思维：三解脱、六度等法要实乃佛陀恩德所化，我等为利众生以大悲心发菩提心，并竭尽心力行持菩萨行。

我们在修法的过程中也应该恒常思维：三解脱、六度等法门，实际上就是佛陀的恩德所现。

如是随念佛陀实为最极重要，随念佛陀乃一切菩萨道之基础，具备无量利益及能生一切圣道之功德。

以后，每个人一定要习惯性地早上、晚上和白天观释迦牟尼佛，如果你想观其他的佛也可以。经常观佛是所有菩提道的基础。我们如果不念佛，只是像学术界的人一样研究佛法是不行的。念佛包括心念佛、手念佛和口念佛。我看新来的有些佛教徒手里没有拿念珠，以后要拿啊！

随念佛具有无量的利益，能生一切圣道的功德，这是很重要的。如果经常观佛、修上师瑜伽的话，出世间的很多功德会自然生起，而且有能力利益众生。为什么有些人修行那么好，而有些人却越修越糟糕？原因就在于修行的基础有没有打好。

有些人已经在佛学院待了很多年，但是好像越修越容易产生邪见，最后修行一无所成；而有些人在短暂的时间当中，所有功德自然生起，而且信心非常稳固，过了十年是这样，过了二十年也是这样，而且信心越发增上。我就喜欢那种人，他刚开始对佛、对上师不是那么热情——刚开始自己要稍微控制一下——然后信心慢慢上升，偶尔可能会有一些下降，但基本是上升趋势，这样就比较好；如果刚开始信心特别大，后来慢慢下滑，最后已经跌破“红线”，开始产生邪见、恶见了，这样就很可怕。

其实我觉得，我们真的离不开佛的加持。如果平时经常观佛、祈祷释迦牟尼佛的话，诸佛菩萨和白法护法神就会加持我们。这里也说了，经常观佛能生一切圣道之功德——一般凡夫人难以想象的智慧、悲心、菩提心、无二慧很容易产生，这对我们来讲还是很重要的。我们要么不学佛，要学就学得踏实、学得成功。

我昨天也讲了，凡是重视传承的人，都要终生不离释迦牟尼佛或莲花生大士的佛像。比如你出差三天，就带上一尊小佛像，现在佛像也不是那么贵。如果你二十年前在学佛，二十年后也在学佛的话，这是很好的。比较而言，我们亚洲人变得比较快，而西方人就不太容易改变。他们刚开始不学佛，很固执，而一旦开始学就不容易退。从听课的人数上也看得出来，有些人的信心还是比较稳固的。不管怎么样，希望大家有一个稳固的修行境界。

如今之时代中，众多修行人只看重自己所属之宗派在修法、念诵等方面所具特征，反倒于佛祖释迦牟尼佛不知修持及念诵。

在如今这个时代，很多修行人只看重自己所属宗派的修法——我是南传佛教的、北传佛教的、藏传佛教的，在藏传佛教内部也是这样——我是格鲁派的、宁玛派的……很多人对自己宗派的修法或某位上师的法门、

传承比较重视，在念诵等方面也具有本宗派的特征，但是对于本师释迦牟尼佛的修法和念诵却不知修行、不去重视。

我昨天也讲了，按理来讲，每个佛教徒应该对本师释迦牟尼佛非常有信心。可是很多人好像不知道释迦牟尼佛是谁，只重视自己的上师，觉得他很了不起——但不知道你的上师到底是怎么样的。其实，佛教完全变成个体化是很不好的。在南传佛教当中，大家都是佛教徒，没有什么区别；基督教等其他宗教也是一样，所有教徒都属于一个团体。而我们佛教内部的分派太多了，这样对团结不利，念诵修行仪轨的时候也不方便。

从实质而言，进入佛门之佛教徒，若对佛陀缺乏坚定信心，此等所谓行者实为愚痴无知之徒。

如果一个佛教徒连自己的本师释迦牟尼佛都不了解，对他的传记也不知道，对他的修法也不懂，对佛陀

根本置之不理，只重视自己的上师，完全是个人化的信仰，这样的人就是所谓的愚痴无知之徒。

因唯有释迦牟尼佛才以其不共之慈悲发心住持我等现今所居之刹土，并摄受浊世众生，且于众生前行持如来事业。

如果没有本师释迦牟尼佛，我们这个刹土当中怎会有佛法现世？谁会摄受浊世的众生？谁都不要我们，好多佛陀都选择了清净刹土，只有释迦牟尼佛选择了我们。有了如来的事业，才有各个教派存在的空间；如果佛陀的事业没有在世间展现，哪有我们存在的空间啊？

有些上师也是很伟大的。我经常想，如果上师如意宝没有创建这样的道场，在座的很多人也不一定拥有今天这么好的环境。

所有三藏法门，包括能令五浊兴盛时之众生于短暂一生中即获佛果之密道金刚乘佛法，及弘扬显密

教法之高僧大德、僧众，也均依佛陀之慈悲力才得以显现。

这些教言是很重要的。如果佛陀当时没有展开他的事业，就不会有显宗的三藏法门，也不会有能即生成就的密法，更不会有弘扬显密教法的高僧大德和僧众，因为这些都是依靠释迦牟尼佛的慈悲加持力而显现的。

释迦牟尼佛如果当初不摄受此刹土之众生，亦不放射显密教法光芒，我等众生恐连三宝名声都难以听闻，更何谈修持显密佛道？

这些话对你们来讲可能比较新鲜吧？《释尊广传》我已经翻译完那么长时间了，你们也许还没有懂得这些道理。如果懂得了，应该会有体会的，有生之年都不会舍弃本师释迦牟尼佛，任何时候都会觉得：“哇，我的本师释迦牟尼佛真的很伟大！如果没有他的发心，哪有我们的今天？”我想，凡是真正的佛教徒都会有这样的

感恩之心。

因此，无论修持新、旧等何种教派，对释尊必须具备强烈、坚定之信心，此点断不可缺。还需对其格外恭敬，并精进观修释迦牟尼佛。

无论藏传新派、旧派，南传佛教、北传佛教，净土宗、华严宗，这些差别都不重要。其实有时候，过于执著宗派差别是很不好的。众生之间本来就有很多隔阂，如果再加上宗派的隔阂就更不好了。现在有些人对教派的执著很厉害，有些出家人一听到其他教派的名称，脸色就变了：“你是那个上师的弟子啊！噢，那不要、不要、不要，对不起哦！”这样的教派执著真的没有必要，大家学的都是本师释迦牟尼佛的教法。即使一个人不是佛教徒，他毕竟是众生，我们也应该接纳；如果他是佛教徒的话，那他是哪个派的都可以。

我觉得南传佛教的很多大德是比较包容的。1999

年我刚开始接触南传佛教的时候，根据以前学的教言，我以为他们是声闻乘、小乘行人，肯定是很固执的。但去了泰国、云南等个别地方以后，发现他们其实是很包容的，我在《泰国游记》中也写了一些。他们比藏传佛教的个别人更包容、更开放，很愿意接纳我们，对待佛教徒和非佛教徒都是很慈悲的。

我也去过汉地的很多教派，有些大师真的很不错，而有些大师的话，让人一看见心里就有点……心想：“哎哟，那怎么跟他说好呢？”

其实，我们都是释迦牟尼佛的弟子，不要分我的上师、你的上师，我的教派、你的教派。我希望居士们能够做到这一点，不然这个上师的弟子跟那个上师的弟子打仗，这个教派的弟子跟那个教派的弟子作战——“贸易战”也好，“科技战”也好，有很多战争都是很不好的。佛教徒应该以慈悲心来摄受众生，如果没有能力摄受众生，反而在内部吵吵闹闹，这样多没有意思啊？所

以，佛教徒最好不要以自相烦恼来维护自己的上师和教派。什么叫自相烦恼？就是真正的贪心、嗔恨心等。

此外，我们还需要对释迦牟尼佛有格外的恭敬心，以精进心来观修释迦牟尼佛。以前，我们佛学院只是在藏历十五和三十诵戒的时候念诵《释尊仪轨》，但我翻译《释尊广传》以后，觉得每一个佛教徒都应该经常念诵。所以，我从厦门回来以后，就建议大家在我的课前念诵《释尊仪轨》，其他堪布好像都没有这样要求。有些人觉得，这是我的个人喜好，就不太开心，觉得课前念诵太多了，但毕竟这是我的课，所以他们就没有反对。但不管怎么样，大多数人还是能接受的。

我为什么加《释尊仪轨》的念诵呢？因为我想，我们都是佛教徒，不要分得很细——你是那个上师的，我是这个上师的，这样分太麻烦了！大家都是释迦牟尼佛的弟子，互相之间没有什么隔阂，这一点比较重要。现在，《释尊仪轨》应该在全球范围内弘扬得很好，这也

是麦彭仁波切的加持。

下面讲到，有些人有一些疑问，麦彭仁波切对其进行了回答。

若有人生如是念头：尽管自己信心之对境非释迦牟尼佛，不过若本人对早已离贪且具出家相之另外如来，或诸寂静、忿怒本尊等具足信心，这二者又有何不同？

第一个疑问，有人这样想：自己信心的对境并不是释迦牟尼佛，而是药师佛、金刚萨埵佛、不动佛、宝生佛、毗卢遮那佛等其他佛，也就是说，不一定要信释迦牟尼佛，信其他的离贪者、化身相的如来也可以；或者，对大威德、文殊菩萨、马头明王、时轮金刚等寂静和忿怒本尊具足信心也可以，为什么非要对释迦牟尼佛有信心呢？

麦彭仁波切是这样回答的：

对此疑问之答复为：如从本性而言，二者当然没有任何差别，因一切如来之智慧身原本就为平等性，且其断证境界绝无高低差异。

从本性而言，这两者当然没有差别，因为一切如来的智慧身原本就是平等性的。我们前面也讲过，所有如来在法界中一味一体，而且断证境界绝对不会有高低的差异——药师佛、阿弥陀佛跟释迦牟尼佛三者，谁学得更好，成绩更高？没有这样的说法，他们的断证功德都是平等的。

但若以名言谛衡量，从显现而言，所有宗派信奉之寂静、忿怒本尊修法及念诵，均依释迦牟尼佛之大慈大悲力而得以出现。

但是，释迦牟尼佛与其他佛陀还是有一些差别的。如果以名言谛衡量，从显现上而言，所有宗派信奉的寂静、忿怒本尊修法，全部是依靠释迦牟尼佛的大慈大悲

力而得以出现的。也就是说，从实相上讲，所有佛陀都是一样的；但是在显现上，对于我们这个娑婆世界来说，释迦牟尼佛是贤劫第四尊佛，依靠他的大悲力，所有忿怒相、寂静相的佛菩萨才得以出现。

正如赡部洲一切水流均源自无热恼池一般，显密所有修法，包括最细微之修法，皆因释迦牟尼佛之大悲力而存世。

南赡部洲的一切水流来源于无热恼池，这里的“南赡部洲”指的是印度，无热恼池是冈底斯雪山脚下的一个池。赡部洲的中央是印度金刚座，印度的河流都来自冈底斯雪山，在雪山下面有一个由雪水形成的池，叫做无热恼池。以前我们讲《俱舍论》的时候也讲过，米拉日巴等智者认为无热恼池就是玛旁雍措湖，而萨迦班智达认为二者的形状不同，所以不是同一个，总之学者们有不同看法。

但不管怎么样，就像所有水的来源是无热恼池一样，一切诸佛菩萨、本尊、空行、护法的来源就是大慈大悲的释迦牟尼佛，而且，所有显密佛法，包括最细微的简单修法，都因释迦牟尼佛的大悲力而存世。

就像祈祷自己根本上师后所得之加持，超胜祈祷其他上师所能得到之加持一样，因自己前世宿缘所致，若祈祷其他佛，得到加持之速度，肯定不如祈祷释迦牟尼佛来得迅疾。

祈祷与自己有法缘的上师很容易得到迅猛加持；而祈祷与自己素不相识、没有传承关系的上师，不一定会那么迅疾地得到加持。同样，因为自己前世的宿缘所致，祈祷其他佛得到加持的速度，肯定不如祈祷释迦牟尼佛得到加持来得迅疾。

因此，为什么修释迦牟尼佛很重要呢？就是因为他跟我们在加持上、缘分上与其他佛不同；而且，这个

世界上所有佛菩萨的化现都离不开释迦牟尼佛的慈悲加持。所以我们要祈祷释迦牟尼佛。

麦彭仁波切在这里讲的每一个比喻，你们还是要认真地思考。如果祈祷一个素不相识、毫无关系的上师，不一定有什么感应；如果祈祷跟我们有法缘的上师，就容易获得力量。我自己也能感受到这一点，如果祈祷自己得过很多法的上师法王如意宝，确实能很快得到加持；如果祈祷一位很了不起但自己从未得过任何法的上师，所得到的加持就无法与前者相比。

我们娑婆世界的众生确实与释迦牟尼佛有缘，所以我们祈祷释迦牟尼佛跟祈祷其他佛还是有差别的。这句话，大家应该深刻地领会。有时候，佛教的教义如果没有人讲说，人们就不知道其中真正的甚深意义。

若有人又心生疑惑：既如此，我等可否只祈祷释迦牟尼佛，无需再祈祷其他本尊？

第二个疑问，有些人想：“那我就只修释迦牟尼佛，其他都不修了。”这样的想法也有点过分了。现在很多人是这样想的：“你既然说释迦牟尼佛那么了不起，那我只祈祷他就可以了，何必修那么多呢？”其实，众生的根基不同，也就需要很多佛陀的化现。

问题之实质并非如此。因无论自己祈祷哪一本尊，此本尊之本体并非超越、游离于释迦牟尼佛本性之外。

我们祈祷的文殊菩萨、普贤菩萨，乃至汉传佛教、藏传佛教中任何一位本尊，其本体都并未离开释迦牟尼佛的本性。

我们理应知晓：一切诸佛于法性平等性中可谓无二无别，释迦牟尼佛只是以不同身相显现种种不同本尊而已，从而成为我等浊时众生之怙主、皈依处。如果自认为自己修习之本尊与释迦牟尼佛乃为异体，并

因之而舍弃释尊，如此“专修”本尊绝难成就。

我们应该了知，一切佛于法性平等中无二无别，释迦牟尼佛只是以不同身相显现种种不同的本尊而已——这句话大家要记住！各教派都有很多本尊修法，比如普巴金刚、忿怒莲师等，但实际上，这些本尊都没有离开过释迦牟尼佛的自体。如果认为自己修习之本尊与释迦牟尼佛完全是他体，并舍弃释尊而专修本尊的修法，是绝对不能成功的。

又或者有人如是思维：无上密乘中，自己根本金刚上师之自体与三世诸佛无二无别，并且其恩德在显现上已大过三世诸佛，因即便三世诸佛住世，只要上师未出世，则自己必不能得加持，也因之而无法成就。因此，供养上师一毛孔之功德就已胜过供养三世诸佛之功德，令上师欢喜也即令三世诸佛欢喜，且能得到不共加持。这也是众多金刚乘教典中再三赞叹上师之缘由，因上师已代表三宝总体，或可称之为第四

宝。如云：“当知殊胜师，功超三世佛。”除观修上师瑜伽外，哪里还有更殊胜之法门？

第三个疑问，有些人认为，按照密宗的观点，上师是很重要的，因此只要修上师瑜伽就可以了，不用修释迦牟尼佛等其他法。现在有些人就是这样做的，每天只修上师瑜伽，连《释尊仪轨》都不念修。这样的做法也不一定合适。

对此可回答道：原本确实如此，密宗中除圣道上师瑜伽外，再无比其更殊胜之获得加持之修法。但为自己开演密宗教理之上师，实际上正是释迦牟尼佛之化身。《涅槃经》中云：“阿难勿痛苦，阿难勿呻吟，我于未来世，幻化善知识，利益汝等众。”修持依释迦牟尼佛之慈悲力而得以显现的显密教法之诸上师，实际上正是释尊之语生子；实修实证之上师，已获释尊智慧相续中之胜义与世俗菩提心之加持，他们即为佛陀之意生子。故而无论修持哪一个上师瑜伽，我们

都应明了：释迦牟尼佛实与上师无任何本质差异。不仅修上师瑜伽需如此作意，修持任何上师、本尊之法时，都应深信他们与佛陀无二无别，且三世诸佛都无二无别。若非如是，则对诸如来存有胜劣、取舍念头之人，将永无成就之日。

此处《涅槃经》这个教证的译法与我们之前看过的稍微有点不同。依释迦牟尼佛的慈悲力而得以显现教法的上师，实际上是佛陀的语化身；有实修实证的上师，已经获得了释尊相续中胜义菩提心和世俗菩提心的加持，所以是佛陀的意化身。因此，修上师瑜伽与修释迦牟尼佛实际上没有什么差别。不仅修上师瑜伽是这样，修持任何上师、本尊之法的时候，都应该深信他们与佛陀无二无别，而且三世诸佛都是无二无别的。如果没有这样作意，而对如来有胜劣取舍之想，将永远不能获得成就。

了知上述释迦牟尼佛之恩德后，我们应对释尊生

起极大恭敬心，然后开始修持与他无二无别之上师、本尊修法并及念诵，如此行持必得成就。因此，随念世尊修仪轨进行修持、念诵时，我们应将对自已宣示显密佛法之上师、三世三宝全部汇集于佛陀身上，然后再行念诵及修行。在此仪轨中，按显宗要求是以随念佛陀为主要修行内容，加上观佛陀与上师无二无别之修法要求并非不可行，亦不一定必须如此，因只随念佛陀亦能成办事业之故。

观想上师、本尊与释迦牟尼佛无二无别，如此行持必定会获得成就。按照随念释尊的这个仪轨进行修持和念诵的时候，应该观想，对自己宣示显密佛法的上师、三世三宝全部汇集于佛陀的身上，定于一尊，把佛陀看作一切三宝的自体，然后再行持念诵和修行。

按照显宗的要求，这个仪轨以随念佛陀为主要修行内容，如果加上观修佛陀与上师无二无别的修法，也是可以的。但不一定必须这样观想，因为随念佛陀就能

成办事业。也就是说，显宗观修佛陀的修法，与密宗修上师瑜伽的方法不同，后者要观想上师与佛陀无二无别。昨天讲了，观修佛陀的时候，祈送和摄次都是不需要的。这里也讲，只要随念佛陀，所有息增怀诛的事业都可以成就。因此，这里并没有特别要求观自己的根本上师与释迦牟尼佛无二无别，但这样观想也没有什么不可以的。

念诵佛陀名号时要称呼“本师”之原因为：三界导师亦可用于佛陀名号；因观世尊与自己对其有信心之上师无二无别之故，也可用“本师”称呼佛陀。或将无上密宗之根本上师作为本体，其形象观为释迦牟尼佛之身形，以此修上师瑜伽也能行之有效。

在念诵佛号的时候，本来是“炯丹迪 得银夏巴 扎炯巴 扬达巴 作波桑吉 华嘉瓦 夏迦 特巴拉 香擦洛 穹多 嘉森切奥”，但是这里在开头加上了一个“喇嘛敦巴”，即“喇嘛敦巴 炯丹迪 得银夏巴 扎炯巴 样达巴

作波桑吉……”，我将“喇嘛”译成了“本师”，因为在汉文中说“上师释迦牟尼佛”有点怪怪的。本来藏文当中是“喇嘛”，英文等很多语言中也是“Guru”²⁸，但在汉文中说“本师释迦牟尼佛”大家都比较容易理解，所以此处就没有译为“上师”。

为什么叫“本师释迦牟尼佛”呢？麦彭仁波切说有三个原因。

第一个原因，释迦牟尼佛是三界导师，因此可以称为“本师”。

第二个原因，世尊跟自己非常有信心、有缘的上师无二无别，因此可以用“本师”称呼。

第三个原因，以无上密宗的根本上师作为本体，将其形象观为释迦牟尼佛，这样修上师瑜伽也是行之有效

28 “Guru”意为上师。

的。也就是说，我们修《释尊仪轨》的时候，可以按照密宗的方法将上师作为本体，形象观为释迦牟尼佛，因此可以称释迦牟尼佛为“本师”或“上师”。

总之，我们在修《释尊仪轨》的时候，可以只观想释迦牟尼佛，也可以观想释迦牟尼佛与自己的根本上师无二无别——本体是自己的根本上师，形象是释迦牟尼佛。

因上师是诸佛总集根本，无论将上师观为哪位佛陀，此种修持均无矛盾之处，只要自己对上师、佛陀具足信心，何种修法都同样得到加持，此乃铁定规律。

把上师观为阿弥陀佛、莲花生大士等佛陀都是可以的，只要自己对上师和佛陀具足信心，用何种修法都同样会得到加持，这是一个铁定的自然规律。

后面是《释尊广传》中的偈颂，在座的人即生不一

定有机会学《释尊广传》那么大的论典，我就在字面上简单讲一下这个偈颂，也算是一种圆满吧。

**吾乃具诸烦恼缚，极为低劣之凡夫，
然我所言此善说，皆依如来之圣教。**

麦彭仁波切说：“我是具足烦恼、极其低劣的一个凡夫人，但是我所言的这些善说，都是依据如来的教言。”麦彭仁波切是很谦虚的，如果是无垢光尊者的话，写了那么多，肯定要长篇大论赞叹自己：“我智慧的天空当中，聚集善说的云……”（众笑）

**佛陀实语曾赞说，若闻释迦佛名号，
皆获菩提不退转，随此道者真有福。**

诸佛曾以真实语赞叹说：“谁若听到释迦牟尼佛的名号，都会获得不退转的果位。”所以，我们这些修道者真的特别幸运！佛陀在很多经典当中赞叹，只要听闻释迦牟尼佛的名号，在菩提道中就不会退转，甚至旁生

听到佛的名号以后，将来也会得到不退转的果位。

我是这样想的，我们虽然有时候修行不好，烦恼重、痛苦多，但我们还是与佛陀有缘，即生也遇到了佛教。我们有耳根，可以听到佛的名号；我们有眼根，能看到佛陀的法相；我们有意根，能思维佛陀的六度万行；我们有身根，可以接触佛像、佛经。好像用鼻根和舌根没办法缘佛陀（众笑）。如果我们与佛陀没有缘分的话，连这个佛像都没办法见到，对吧？所以“随此道者真有福”，这句话你们要记住！

不可思议福德源，如来加持力所现，
释迦佛修法仪轨，诸具智者当勤修。

不可思议的福德源泉，如来加持力所显现的《释尊仪轨》，具有智慧的人应该精勤修持。

下面是回向发愿偈。

愿以净心所造论，善根回向诸有情，
 悉皆趋入大乘道，获得遍知如来果。
 愿诸世间一切众，远离恐怖等痛苦，
 大德住世佛法盛，有情安乐增吉祥。

《释迦牟尼佛修法仪轨》之广释——《白莲花论》，已由麦彭蒋扬嘉措撰著圆满。愿一切吉祥！

索达吉译竟于厦门闽南佛学院 2002年5月3日

这部广传，我从2001年12月25日到2002年5月3日，大概用了一百多天翻译完成，《旅途脚印》5月3号的日记中也写了。落款处写着“译竟于厦门闽南佛学院”，因为我当时住的174医院离闽南佛学院不是很远，下午偶尔会去那里。现在想起来，那段时间还是很有意义的。当时，诺尔巴堪布和一个汉族喇嘛帮我打字。下午，我们三个人经常去174医院旁边的甘肃面馆吃拉面。翻译、校对全部完成的时候，我们去了闽南佛

学院，还算是比较圆满。我的翻译也许对很多人有点利益吧，如果当时没有翻译的话，你们可能对其中的意义都不懂。

禅修法传讲圆满。

佛教禅修，带来改变

索达吉堪布·传讲

传讲时间：2015年9月12日

佛教禅修，带来改变

索达吉堪布·传讲

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

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

为什么讲禅修？

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

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

贪心的危害

不知道大家有没有看过系列公益影片《大自然在

说话》，其宣传口号是“大自然不需要人类，人类需要大自然”。近些年来，人类以贪心驱使过度开发矿产资源，导致森林、江河等自然生态系统被严重破坏。有资料显示，到 2100 年，全世界将有六分之一的物种濒临灭绝，这对全人类来讲是一个巨大的危机。

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

◎ 财富 = 快乐？

当人的内心没有获得自在时，即使拥有再多的财富，也不一定会感受到真实的快乐。

英国《每日邮报》8 月 30 日报道，沙盘游戏《我的世界》创始人马库斯·珀松（Markus Persson）近日在推特上发文说，自从他成为亿万富翁，他感受到了前所未有的孤独。据估算，他的个人财产将近 10 亿英镑，约

合人民币 98.4 亿元。按理来讲，一个人拥有这么多财富应该是非常快乐的，但他在暴富之后却说，巨额财富让他不再感受到挑战，只剩下无尽的空虚。

可见，在内心还没有得到控制之前，即使拥有巨额财富也不一定感受到真实的幸福。

嗔心的危害

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

◎ 难民问题

如今，有许多叙利亚难民纷纷偷渡到欧洲国家。然而偷渡过程是非常危险的，仅在今年（2015 年）就有 2000 多人在偷渡途中丧生。最近有一则新闻说，9 月 2 日，一名 3 岁的叙利亚儿童在偷渡过程中遇难，他的尸体被冲到了土耳其的海滩上。仅仅是因为想获得自由，仅仅是想拥有一个安定的家，却为此而失去了宝贵的生命。他遇难的照片在欧洲各国及国内网站上疯传，让世界为之震惊，也让以前不接受难民的一些国家改变了想法。

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

我去过一些国家，亲眼目睹了很多难民的生存状况，当时心里很悲痛。

记得去年，我应邀在耶鲁大学讲《现代社会的专注与禅修》，本来这个话题与难民没有什么关系，但在演

讲的最后，我还是忍不住提到了难民问题。当时我说：全世界的人都应该关心那些无家可归的难民，他们毕竟是人类，却没有自己赖以生存的家园，非常可怜，我们应该想办法帮助他们，让他们早日拥有自己的家园！

痴心的危害

愚痴也会导致心灵的不安。

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

最近国内有一项社会调查显示，96.6%的被调查者反映工作有压力；其中15.5%的白领反映，工作、生活压力使自己处于接近崩溃的状态——这是非常可怕的；主流城市的白领，亚健康比例高达76%——表面上看来很不错的职业群体，实际上有七成多处于亚健康状态；

真正意义上的“健康人”，比例不超过 3%。这是一个比较贴近现实的调查。

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

调伏自心是根本

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

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

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

当然我们也承认，任何人在世间生存，都需要一定的物质条件。但更重要的是，我们要懂得如何驾驭自心、调伏自心。若能调伏自心，凭借物质无法解决的许多问题就可以迎刃而解，通过物质无法满足的很多欲望可以被满足，依靠物质无法获得的幸福、快乐也可以轻而易举地感受到。就像一些经常禅修的人，无论处在什么样的环境、接触什么样的人，都能过得非常安心、快乐。

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

禅修效果为科学证实

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

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

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

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

过禅修来调整身心。

禅修的方法

禅修的方法有很多。在藏传佛教当中，任何修法和经论中都会强调寂止和胜观两个方面。

◎ 坐式

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

◎ 寂止

寂止包括无相寂止和有相寂止。

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

这种修法有世间禅定的成分，通过修持会得到明、乐、无念的觉受，但这并不是最高、最究竟的境界。因为，修行者一旦遇到一些外缘，贪嗔痴等烦恼及各种念头就会再次浮现。所以，这种禅定只是让心安静下来，只能暂时缓解痛苦，不会从根本上解决问题。

在藏传佛教和汉传佛教当中，还有有相寂止的修法，如观佛像。

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

在藏传佛教中，有释迦牟尼佛的观修方法：首先，在自己面前摆放一尊非常庄严的佛像，就像我今天给大

家看的这尊释迦牟尼佛像；然后双目注视佛像，到一定的时候，即使面前没有唐卡或佛像，心中也能呈现出佛陀的形象。在有些修法中，还会观想佛陀身体发光融入自己的身体，将自己的烦恼、负面情绪等全部遣除。

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

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

◎ 胜观

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

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

◎ 止观双运

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

禅修中不一定能找得到。

禅修改变心境

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

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

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

只要修行就有收获

其实，只要我们去修行，每个人都会有所收获。

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

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

实验中所提到的是一种比较简单的禅修，而且参与者都是幼儿园的孩子。如果他们都能在短短的时间内取得明显的禅修效果，那么在座的各位成年人，经过 1

个月到3个月的训练，心态也一定会发生转变。

“百日禅修”

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

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

我今天在这里恭敬地合掌，呼吁大家在时间允许的情况下，尽量参与“百日禅修”活动。大家可以想一想，如果你每天念一遍《普贤行愿品》等发愿文，100

天就念了100遍，这个功德是很大的。同样，如果你从9月10日开始，每天只是禅修一座，100天以后，你的心态也会有百倍的转变。

禅修改变世界

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

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

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

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

禅 · 悟

索达吉堪布 · 传讲

传讲时间：2017 年 6 月 4 日

禅·悟

索达吉堪布·传讲

「课前开示」

今天给大家讲一堂简单的课，课前强调两件事情：

第一，希望大家以后好好修加行（即大圓滿前行）。

五十万加行对我们来讲非常重要，其常用的修法仪轨是麦彭仁波切的《开显解脱道》，一会儿我给大家念一下传承。

第二，希望大家在三年当中，每天念三遍以上《大

自在祈祷文》。有些人已经发愿在一年当中每天念 21 遍甚至更多。我之前也答应过，对于明年能圆满念诵一万遍《大自在祈祷文》的人，我会给一颗“怀业念珠”。这些念珠，会在明年持明法会时请僧众加持，具体的数量要在今年年底统计出来。

在统计的时候，大家最好不要虚报，我们作为佛教徒，这样做确实不好。以前有人为了听密法，就虚报前行的修量，最后发现他连十万都没有修——佛教徒当中也有一些特别坏的人，其实这种人即使听到了密法，也得不到任何加持和利益。还有一些人，本来不具足条件，但为了得到一些加持品，也会报虚假的信息。比如研讨组的一些组长等，为了维护某些人，就按照世间的那一套来操作，这样不太好。我们作为佛教徒，应该比世间人更加真实，这才合理。

我刚才讲的第一件事，如果你真的想学习佛法，尤其是想修持藏传佛教的大圆满法，最好自觉地修加行。

在藏地寺院，大家都觉得，如果自己没有修完加行，就不算一个真正的修行人；上师们也会念叨：某个弟子还没有修完加行……好像修加行是人生中应该做的最基本的一件事一样。

可是有些人，在修加行方面特别困难。一方面，我知道你们城市里的人特别忙；但另一方面，有些人确实是有时间的，只是经常散乱，到处乱跑，到处旅游。一些工作不太忙的人，也很长时间都修不完加行，十年过去了还是那个样子，特别可怜。

如果你对密法没有信心、没有兴趣，那没什么可说的；但如果你对大圆满为主的密法有信心，最好把五十万加行完成。这对你个人来讲是非常有意义的，它会使你成为一个真正的修行人，变成相续非常调顺的人。

第二件事就是念《大自在祈祷文》，对此我并不是

特别地强调，大家自愿参加就可以。但如果你发愿参加了，就要做好准备，到时候要真正念完。这是我第四次提醒，以前也给大家发过文字上的通知，我还要再提醒一两次，之后就开始统计了。

如果你实在无法在一年内念完一万遍《大自在祈祷文》，也可以发愿在三年内每天念三遍。其实这个祈祷文念起来是很快的，两三分钟就可以念完三遍。而且，每天念的三遍可以算在一年一万遍的发愿当中。如果有人发愿的话，可以举个手……对，这样挺好的，不要全部举，不然不真实（众笑）。像民主选举的时候，所有人都举手好像是不行的。网上的道友也可以举手，我这边会得到不同的信息。

这个是没有有什么奖励的。很多人课前念诵的时候都念《大自在祈祷文》，这些也可以算在发愿念诵的数量里面。如果哪一天没有课，就自己补三遍。我不管到哪里去，每天都会念《大自在祈祷文》。

这段时间是我们内部的法会，来的人不太多，不然你们也不方便，管理上也有困难。以后我们主要是抓质量，而不是抓人数。希望大家以后不管是开法会还是学习，都主要依靠网络等方式，这样比较方便。

法会期间大家比较累，昨天晚上很多人可能没有睡好，明天还要早起，所以我今天不想耽误很长时间，尽量地简短一些，但我可能还是要讲一个小时左右。

这几天，不管是学院中的道友，还是外面各个道场中的道友，共修的情况都非常好，希望大家在剩下的几天里继续努力。

下面我念《开显解脱道》的传承。

（堪布念《开显解脱道》的藏文传承……）

下面开始讲课，今天的话题是禅与悟。讲课的过程中会有英语同传，对汉语不太熟悉的人可以通过英语来

接受。

在这个特殊的时代，全世界的人很需要一个交流佛法的平台。作为佛教徒，我们也应该跟上时代。我本人一直在这方面追求着，我们的团队也很努力。所谓的“团队”，只是致力于闻思修行方面，并没有什么自我宣传，我也没有什么经济顾问、政治顾问等等。我只是对弘法利生很感兴趣，尤其希望帮助大家在闻思修行方面有所提升。

在这个过程中，很多发心人员也一直在默默地付出。比如每次课程的同步直播，都需要网络组等大量的发心人员。特别感谢他们，我们也把所有的善根回向给他们。参与发心的道友们依靠这样的因缘和平台，给大家传递一种力量，也许得不到什么名声和财富，但因果不虚，他们毫无疑问会获得相应的功德。

禅

“禅”在藏文中是“桑丹”（བསམ་གཏན），意思是让心专注一处、安静下来，完全获得自在，这种修法也可以叫做寂止。

我们未经训练的心好像猴子一样，经常跳来跳去，无法掌控。禅修法中有一个比喻：主人把牛拴好后就睡着了，等他一觉醒来，发现牛已经跑得无影无踪了。这个比喻是说，心的主人常常找不到心的所在。因此，我们现在最需要的就是让心静下来，这个过程就称为“禅”。当然，现在藏汉等地对禅也有更广泛的理解。

悟

“悟”，不仅要让心静下来，还要认识心的本来面目，用佛教的专有名词来讲，这叫做“胜观”，意为殊胜的智慧。从密法更高的境界来讲，大圆满修法中有很

多教言可以诠释胜观，但我今天先不提。

盛行的文化

我先从世间层面简单介绍一下禅修。

佛教徒一定要会禅修，因为现在的世间人，尤其是西方人，都特别重视禅修。前些年，源于印度的瑜伽在全世界非常流行。人们为了健身、美容、塑形等目的而练习瑜伽，众多瑜伽馆也在东西方很多国家纷纷出现。但是，瑜伽只能修炼人的身体，若想使内心变得健康、调柔、清净，就一定要借助禅修，这很重要。

近些年，西方国家的很多人已经意识到了这一点。他们在大学、企业、政府机构甚至监狱中，都倡导禅修。因此参与禅修的人，除了宗教徒，还有政界、商界人士、好莱坞明星、军人、服刑人员等，有越来越多的人开始关注自心的宁静。

禅修在减轻压力方面确实有一定的作用，对于抑郁症、自闭症及癌症等难以治疗的疾病也有显著的疗效。因此，禅修成了当代非常盛行的一种文化。

一些成功的高科技企业，像国外的推特、谷歌、波音、苹果等都在提倡禅修。2014年，英特尔对全球63个国家的十万名员工进行了为期两个月的禅修培训。大家都知道，这样的企业是特别忙的，但他们还是愿意花这么长时间，对这么多人进行禅修培训，原因何在呢？就是因为这些成功的企业家看到了禅修对身心健康有非常大的利益，所以愿意在这方面付出。

这是现在的社会状况，我们佛教徒应该清楚。

禅修可以重塑大脑

禅修可以重塑大脑神经，并显著改善心境。哈佛大学神经科学家拉扎尔（Sara Lazar），长期致力于大脑神

经系统方面的研究。她选取了 16 位从未禅修过的人，对他们进行为期两个月的禅修训练，并通过核磁共振对他们的大脑进行扫描。她发现，禅修前后脑部的变化非常明显。而且，通过禅修，人们所感受的压力逐渐减少，幸福感、喜悦感不断增强。

科学家们的研究，主要着重于禅修对脑神经等方面的影响，对内心的观察则比较少。在这方面，心理学家通过观察发现，随着禅修时间的增加，洞察力、想象力、创造力等能力会逐渐提高，正面情绪不断增加，负面情绪不断减少。现代心理学认为，情绪主要包括负面情绪、正面情绪和中性情绪。负面情绪又包括愤怒、欲望、嫉妒、嗔恨、痛苦、悲伤等，正面情绪主要包括爱、慈悲、快乐、勇敢等。

刚才提到的这些研究，都不涉及禅修对来世的影响，也不涉及禅修对出离心、菩提心的修行有何助益。因为世间的大多数人，只关心自己的生活、心态和健

康等。当然，在这些方面，禅修确实会起到非常大的作用。

乔布斯的灵感来源

禅修来源于东方文化，而且主要是源于藏传、汉传与南传佛教。世界上很多知名的智者和学者都说，自己的成功得益于佛教中的禅修。其实，他们所修持的大多是比较简单的禅修，还不算是佛教中高层次的禅修。但他们仍然通过自己的修行，在身心两方面获益匪浅，我们作为佛教徒也应该为此感到欢喜。

今天我从自己的书房里拿来两本书。这一本是乔布斯的传记，好像是我几年前在机场买的。在乔布斯离世之后的一段时间，各大机场都有他的传记。从传记中看，他对佛教和基督教都非常信奉。但很多人认为，他开发苹果品牌产品的灵感和理念主要来自佛教禅修，这一点在他的另一本传记中有比较多的叙述。

在这本传记中，作者最后写道：“一个阳光灿烂的下午，乔布斯感觉不太舒服，他坐在屋后的花园里，思考死亡。他谈到将近 40 年前他在印度的经历，他对佛法的研习，以及他对转世和精神超越的看法。‘我对上帝的信仰是半信半疑。’他说：‘我一生中的大部分时间里，都认为一定有超出我们所见的存在。’”——他说他对上帝的信仰是半信半疑，意思是说，他一半信仰佛教，一半信仰上帝。他还说：“我愿意认为，在一个人死后有些什么东西依然存在。”

苹果品牌在全世界无人不知，但奇妙的是，乔布斯的很多知识、理念和想象力来源于古老印度的禅修——大家都知道，他从大学退学后，经常到当地一个印度教寺庙打坐、参禅。

我个人对印度的宗教非常崇拜。虽然那里的卫生条件、治安环境、经济水平都无法与西方相比，但世界上很多优秀的文化都来源于印度。许多人跟我说，他们

来到藏地以后也有这种感觉。对于我来说，因为从小就看月称论师、龙猛菩萨的论著，当然还有佛陀的事迹，所以我对印度的山山水水是很有感情的。

《未来简史》的智慧渊源

这本书是《未来简史》，从2015年开始畅销全世界，我之前在书店里也买了一本。书的作者是尤瓦尔·赫拉利（Yuval Noah Harari），他是很富有灵感的一个 人，他说自己每天至少禅修两个小时，早上一小时，晚上一小时，15年来从未间断。他每年还用一两个月的时间，专门以禁语、闭关的方式来修行。

很多人可能看过这本书，但刚开始不一定看得懂，其中讲了很多人工智能方面的内容，有些地方确实讲得比较不错。在《未来简史》的致谢辞中，作者这样写道：“感谢我的老师萨蒂亚·纳拉扬·戈恩卡（Satya Narayan Goenka, 1924—2013），他教导我内观禅修（Vipassana

meditation) 的技巧，让我能够观察事物的真相，更了解心灵及世界。如果没有过去 15 年来禅修带给我的专注、平静及见解，我不可能写出这本书。”

他的老师是一位佛教徒，名叫戈恩卡，祖籍印度，1924 年出生于缅甸，后来移居印度，并于 2013 年圆寂。戈恩卡在世时是很出名的，听说他的所有传承都来源于佛陀。20 世纪，他所推崇的内观禅修在南传佛教中很流行。

赫拉利说，他之所以能够写出这本书，与他的老师戈恩卡有着密切的关系。他的另外一本著作《人类简史》（2014 年出版），也是风靡全球的一本书。实际上，这两本书的来源都和佛教有一定的关系。

当然，我并不是说这些书里的所有内容都是我们所需要的。作为希求解脱者，不一定特别需要世间的理念。我想说的是，这些书之所以能令全世界感到惊叹，

无不与佛教的禅修有密切关系。

佛教徒更需要禅修

我们作为佛教徒，看到这些不得不反问自己：我在禅修方面有什么经验，有什么验相？现在世间各个层次的人都这样关注禅修，如果我们自己一点禅修境界都没有，还说自己是佛教徒的话，恐怕有点不好意思。

长期以来，我们一直在佛教经论的大海中遨游，闻思的时间比较多，修行的时间比较少。这几年，很多佛教徒在闻思方面应该还是比较不错的，看的书比较多，听课、辩论、研讨、思考等方面也算可以，但花在修行上的时间就不是特别多了。所以我们从今年开始，要求大家不仅要学习，更要学会修行。如果没有修行，自己的闻思所得也无法真正起到作用。

修证为要

当然，要想修行的话，必须要先闻思。萨迦班智达说过，未经闻思而直接修行，就像断臂的人爬悬崖一样，是很危险的²⁹。有些人刚学佛就要修行、闭关，这可能有一定的困难，一定要先广泛闻思，这很重要。

但闻思了一段时间之后，如果对于死亡无常、慈悲心、空性义等从来不思考、不观修，法的意义就无法融入自心。藏地民间有个比喻：食物必须要吃，否则对身体无益；佛法必须要修，否则对境界无益。《华严经》中也说：“譬如聋聩人，善奏诸音声，悦彼不自闻，多闻亦如是。”聋人可以演奏各种美妙的音乐，令人赏心悦意，但是他自己听不见，多闻而不修法也是同样的道理。所以，我们一定要实际修行。

佛经中有这样一个故事，有两个比丘，是两兄弟，

29 萨迦班智达：“无闻之修行，如断臂攀岩。”

一个人特别爱专修，一个人特别爱学习。后来，爱专修的人获得了阿罗汉果位；爱学习的人成了三藏法师，有五百个弟子，但是他自己的相续特别不调柔。佛陀为了度化那些人，就特意赞叹实修的人，三藏法师的弟子们听了特别不高兴，心想：“我们的上师有五百个弟子，他的学问这么高，佛陀为什么不赞叹他？”后来佛陀说，之所以赞叹那位实修者，是因为他已经获得了阿罗汉果位。

学会和学院中的有些道友，也喜欢讲经说法、钻研法义，但这些毕竟是文字和词句上的。法义如果没有在自相续中不断地串习和修炼，就很难应用到现实生活中。为什么有些上师的弘法利生事业非常广，而有些人虽然广闻博学，弘法利生事业却没有那么显著呢？二者的差别就在于有无修证。就像在世间，如果一位老师真正具备修养，人们自然而然会尊重他。

《华严经》中讲：“譬人水所漂，惧溺而渴死，不

能如说行，多闻亦如是。”就像人落水之后随水而漂，害怕溺水而不敢喝水，最后就渴死了，广闻博学而不修行的人也是一样。有些人可能一辈子听过很多次《入菩萨行论》和中观、因明等五部大论，但却没有修行，最终也无法解脱。我自己也感觉到，五部大论等很多法从字面上讲应该问题不大，但真正的实修还是要下功夫。

集体禅修

所以从现在开始，学会、学院的道友们要集体禅修。在学会当中，大家每周共同学习一次，效果是很好。以前很多人什么都不懂，对佛法一无所知，参加了一两年的共同学习以后，就明白了很多道理。尽管如此，很多人只是对佛法在字面上有所了解，如果不修的话，到死的时候会跟世间人一样悲痛和苦恼，后世问题也很难解决。

在共修的时候，大家可以先听一个小时的课，时间

允许的话，再共同打坐半小时或一小时。当然，一开始就打坐一个小时的话，很多人可能不太适应，腿会比较痛，也比较累，但慢慢就会习惯的。就像我们在这里上课，一开始盘腿坐久了，腿会痛得不得了。新来的有些居士就是这样，一会儿把左脚伸出来，一会儿把右脚伸出来，不停地动来动去。但过了一段时间，就完全可以安住了，几乎一天都不用动，没有任何问题。

在修行的过程中，大家一定要自己下功夫。如果没有下功夫修，即使再怎么会讲、再怎么会写，也没有多大意义。因为，学佛最关键的就是让自心得以调柔。

《华严经》中讲了很多“多闻亦如是”的道理，比如：“譬如有良医，具知诸方药，自疾不能救，多闻亦如是。”譬如医生特别擅长开药方，全世界的药方都能讲出来，但他却无法治疗自己的疾病，多闻而不修法也是一样的道理。

我在想，大家能不能先每周修一个小时，每天只

要修十分钟就可以了——早上五分钟，晚上五分钟，这很容易。很多人刚开始可能会感到有点压力，但坚持半年之后自然就会“上瘾”了。就像喝咖啡一样，一旦上瘾，别人劝你不要喝，喝了对身体不好，你还是特别想喝。修行也是一样，一旦你对它上瘾，真正品尝到了其中的味道，继续修下去就不会有什么困难了。

不要变成“法油子”

对于空性、死亡无常等道理，如果没有修行，即使讲得特别精彩，也没有什么用的。

大家都知道，善星比丘跟随佛陀 25 年，精通三藏十二部，后来相续中却产生了很大的邪见，结局非常悲惨。

还有提婆达多，虽然《妙法莲华经》中讲，他的所

作所为从究竟意义上来说是一种示现³⁰，但在显现上，他的确是一个傲慢心、嫉妒心都很强的典型人物。大家看过佛陀传记的话，对此应该很清楚。他在一生当中，经常以自己的多闻为傲，看不起别人，甚至连佛陀的功德都不放在眼里。刚开始还好一点，后来因为恶知识等影响，慢慢就变了。

其实，提婆达多的学识是很了不起的，《出曜经》中说，他能背诵的经典，六万头大象都驮不动³¹。而我们能背诵几本书？一目了然，一个书包就能装下，自己就能背动，有些人甚至只能背两三个教证。《出曜经》中还说：后来，提婆达多的恶念越来越盛，对世间的尊

30 《妙法莲华经》：尔时世尊欲重宣此义，而说偈言：“我念过去劫，为求大法故，虽作世国王，不贪五欲乐。捶钟告四方，谁有大法者，若为我解说，身当为奴仆。时有阿私仙，来白于大王：‘我有微妙法，世间所希有。若能修行者，吾当为汝说。’时王闻仙言，心生大喜悦，即便随仙人，供给于所须，采薪及果蓏，随时恭敬与，情存妙法故，身心不懈倦。普为诸众生，勤求于大法，亦不为己身，及以五欲乐。故为大国王，勤求获此法，遂致得成佛，今故为汝说。”佛告诸比丘：“尔时王者，则我身是；时仙人者，今提婆达多是。由提婆达多善知识故，令我具足六波罗蜜，慈悲喜舍，三十二相，八十种好，紫磨金色，十力、四无所畏、四摄法、十八不共神通道力，成等正觉，广度众生，皆因提婆达多善知识故。”

31 《出曜经》：“调达比丘所诵经典。六万象载不胜。”

重、利养也越来越执著³²，经常想跟佛陀争斗，做了很多不如法的事情。

现在也有类似的情况，包括佛学院的有些法师，虽然算不上是三藏法师，但看起来还是很有希望的，我就想：“这个人是不是有培养前途啊？他毕业的学校也不错，人也很聪明，也喜欢看书……”但后来，他在人际关系上出了问题，自己也特别傲慢，谁都不放在眼里，慢慢地，他的戒律、见解也受到了影响，最后好像完全都毁了。

世间有些大学教授也是如此，课讲得很好，但做得很差，最后的结果也不理想。有些居士也是一样，虽然学问不错，人很聪明，事业也很成功，但是因为不修行，结局也很可怕。

因此，没有好好修行的话，的确会变成“法油子”，

32 《出曜经》：“后意转转退渐生恶念，意望供养深着世利。”

最后相续中连对三宝的信心都不一定能留存。

一般来说，傲慢的人，先从自己与道友之间的缘起开始破坏。比如有些居士，因为嫉妒与傲慢而与道友发生摩擦，然后逐渐对上师和佛法产生邪见，最后连佛陀都会舍弃。

所以，很多人不要光看自己听过什么法、灌过什么顶、依止过什么上师，还是要好好地修行，否则法就不会融入自心。无垢光尊者也教诫我们法要融入自心³³，这很重要。如果法未入心，虽然暂时在别人面前表演得很好，但时间长了，修行不会成功，世间的事也不会成功，最后连世间高尚的人格也不一定能具备。

33 《三十忠告论》：“典籍教言以及记录等，虽聚种种所需深义书，若无修持临死书无利，当观心性即是吾忠告。”

古文化中的“笃行”

其实，不仅佛教提倡修行，我国的古文化中也有“笃行”一说。《中庸》当中就有这样的教言：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”也就是说，有了博学、审问、慎思和明辨是非的智慧之后，还需要有实际的行动。可见“笃行”是很重要的，如果缺少了实际的行持与串习，世间的理念也无法落到实处。因此，很多道理并非像一些世间人所认为的那样，只要在理论上明白就可以了。

禅定与智慧

佛法的修行，关键是禅修，而禅修主要靠自己。哪怕是对于一个法，比如人身难得或大悲心修得很好，也会变成特别成功的修行人。

从广义上讲，所有的修行都可以叫做“禅”；从

狭义上讲，“禅”可以指现在禅文化中的静坐、寂止，藏文中的“禅”是“桑丹”（བསམ་གཏན），意为心不散乱、专注一处等。

需要注意的是，寂止也需要智慧的引导。《亲友书》中说，缺少了智慧，禅定则无法产生；缺少了禅定，智慧也不能生起³⁴。因此，智慧和禅定是相辅相成的，在修行过程中缺一不可。

那么，我们应该如何修行呢？对于年轻人来说，学佛之初就要有正确的观念——闻思与修行不能偏废。不能认为只闻思就可以，或者认为只有修行才重要，闻思只是附属。其实只有通过闻思，才能真正明白佛教道理，并在智慧的引导下如法、有效地修行。

像《大圆满前行》，就要首先对其闻思，然后再趋入修行。现在很多人只是对这本书中的部分内容比较

34 《亲友书》：“当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。”

感兴趣。尤其到了西方，讲到无常，他们就很有感觉；一讲到地狱，他们就不太相信了——他们本来也比较固执；讲人身难得的时候，有些人有感觉，有些人没有感觉；讲到痛苦之理，他们也很感兴趣。有一次我在西方的一所学校讲八大痛苦，每次讲这个题目我都很爽，因为对我来讲这很简单——苦苦、变苦、行苦、爱别离苦……这些道理我都很熟悉。当时有些听众的表情特别好，因为人生当中确实是有很多痛苦的。

在西方，很多人认为禅修时用毗卢七法坐式没有什么必要，靠着修也是可以的。一些企业或个人进行禅修时，老师给他们讲毗卢七法，他们会说：不用7个法，6个就可以，3个就可以……他们有自己的禅修方式。其实，禅修时最好用毗卢七法坐式，因为贤劫千佛都是依靠这种坐式而获得觉悟和成就的，而且其中自有身体上的密要。这一点，我在不同场合讲过很多次，南传、汉传、藏传佛教中也都强调这种坐式。

米拉日巴尊者的窍诀

在开始练习禅修的一段时间内，可能有点不习惯，会感到疲倦等。但只要坚持下去，就会发现禅修所带来的改变：自己的身口意会非常调柔，跟普通人完全不同。就像以前，人们只要看到米拉日巴尊者弟子的顶礼方式，就知道他是属于哪一个教派的。可见，如果上师喜欢闻思修行，其传承弟子的身心也会很寂静调柔，不会像野马一样狂放。

经常禅修的人，无论是在家人还是出家人，看起来都很文雅，心很调柔，语言也很如法。如果只是口头上会说，那别人跟他接触三五分钟就可以发现：这个人可能从来没有禅修过。虽然通过外在的表现，不一定能做出准确的判断，但是一般来讲，长期禅修的人，在语言、行为和思维方式上确实与众不同。

所以，我们以后要更加重视修行。学会建立之初，

我们所奉行的宗旨就是闻思修行。十年前我讲《入菩萨行论》的时候，要求大家每天早晚修5分钟到半小时的菩提心。很多人都坚持下来了，十年来一直在修，非常不错。

也有一些人，因为无法坚持禅修，身体一直被业风吹动，一刹那的自由都没有。在学院里，禅修比较好的人，发心就比较稳重，不容易受到干扰。其实，人一旦静下来，修行自然会进步，做什么事情都很堪能；反之，修行、做事都有一定的困难。

当年，米拉日巴尊者最好的弟子冈波巴将要离开时，对尊者说：“上师，我要离开了，这辈子不一定能见到您，您能不能给我讲一个最殊胜的窍诀？”因为以前的交通很不方便，师徒二人分别后就不一定能见面了。尊者说：“你依止我这么长时间，我该讲的都讲了，现在已经没什么可讲的了，你回去吧。”于是冈波巴就离开了。他过了一条小溪，米拉日巴尊者突然喊

他：“过来，我再给你讲一个殊胜的秘诀！”冈波巴回过头来，看见上师把自己的裙子拉起来，露出像马蹄一样坚硬、伤痕累累的屁股……

冈波巴尊者依止上师那么长时间，上师最后给他指点的就是这个窍诀：我是长年累月坐在山洞里面修行而获得成就的，并没有到处乱跑……后来，冈波巴在一生中依止这个窍诀，获得了真实的成就。

这说明，修行人要常常打坐。像米拉日巴尊者等古代的禅师，都是一直坐在石头上禅修的，他们获得了如此殊胜的成就。而现在，大家开法会的时候要垫好几层垫子，还是觉得硬得很、痛得很——屁股是保护得很好，至于内心的境界如何，就不得而知了。

深入修行

总之我想说的是，大家在修行上一定要下功夫。对

于上师所传的法或自己在法本上所得到的教言，一定要在内心深入观想。比如学了死亡无常之后，看到某个人死了，就要去思维：这个人是怎么死的……我的身体也是无常的，有一天也会死……这个现象看起来很简单，但若细细思维，还是会有很深刻的体会。

刚才我给大家看了《乔布斯传记》和《未来简史》，其中有一些看似简单的语言，如果我们听了之后，只是将其视为一种理论，不当一回事，也就不会有什么体会。但若对其深入思考，把它“嚼透”，也许真的会对自相续产生利益。

同样，不管是上师的教言，还是佛陀的教法，如果深入挖掘，人生就会有所改变。否则，很可能一起听课的道友都获得了很高的境界，而自己还什么体悟都没有。

珍视佛法宝藏

现在，南传佛教中的正念禅修比较流行，修持的方法也比较简单。比如训练自己，在喝水的时候不离开喝水的念头，觉知自己正在喝水。这可以作为训练专注和认识当下的一种方法。

加州大学的一位老师经过长时间研究发现，未来和过去的压力在当下并不存在，因此当下是最快乐的。确实是这样，我们所有复杂、痛苦的情绪，要么是对未来的担忧，要么是对过去的悔恨，而当下这一念是很清净的。

对于这些理念，很多世间人听了都觉得特别新鲜。其实，佛教中诸如此类的教言是特别多的，而且有具体的实修方法。但现在的人总是急急忙忙的，遇到一种修法就觉得特别好。其实，像正念禅修等理念是非常简单的，只是很多佛教徒并没有去尝试。

如今，令东西方人们受益匪浅的很多理念，都来源于佛教。我前提到过的《力量》《当下的力量》等书籍，在西方一经公开就深受欢迎，非常畅销。实际上，这些书只是将南传、藏传或汉传佛教中的个别词语做了引用或转换，其内容在佛教中司空见惯，只不过我们没有修行。如果有修行，就完全可以与世界顶级人物进行心灵上的对话。

《未来简史》的作者也说，他是依靠禅修而认识了心灵和世界的。而我们有这么好的佛教资源，为什么不修行？为什么不好好地尝试？如果自己去体验佛法，至少可以轻易扫除生活中的压力和负面情绪，在世间生活也会很快乐的！

禅修法讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

传讲时间：2017年9月16日

禅修法

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·翻译

欲饮寂止之甘露，若未断绝外喧嚣，
无法遮止内散动，故当断绝内散乱。
若未断绝散动续，不得一缘安住时，
依止正念不间断，已稍安住依正知。
持续处于无散中，精进延长安住时，
已成串习复策励，摧浮想敌生住分。
稳固乃至未成就，无勤趋入由彼生，
真实轻安寂止前，不断精勤松紧行。

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

禅修法讲解

麦彭仁波切·造论

索达吉堪布·译讲

今天给大家做一个简单的开示，主要讲麦彭仁波切的《禅修法》。开示过程中会有英语翻译，只会一种语言的人，听起来可能有点累。但我们依靠不同的语言，让更多人了解佛法真理也是有必要的。在未来的时代，英语仍然会在世界上占有非常重要的地位。所以这几年来，我们经常在不同场合用汉语和英语跟大家交流佛法，这也让很多年轻人在语言方面有了很大的进步。由于今天的大多数听众是说汉语的，我们就以比较简略的方式进行翻译，希望大家也以欢喜心来接受。

今天，我们启用了一个新的道场，这里还没有耳麦，我有点不适应。因为平时讲课都习惯于听到自己的声音，今天听不到，好像有点乏味。不管怎么样，今天开光这个新道场，我还是很开心。

珍惜因缘

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

我讲经说法很多年了，尤其是从2006年以来，互

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

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

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

一天的因缘，也应该珍惜。

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

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

依止开悟者的教言

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

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

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

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

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

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

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

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

欲饮寂止之甘露，若未断绝外喧嚣，
无法遮止内散动，故当断绝内散乱。

若想品尝寂止之甘露，首先一定要斩断外在的各种散乱、喧嚣，否则，内相续的各种动摇和分别也无法

断除，从而无法趋入禅修。所以，禅修的第一个重要环节就是断绝外在的散乱，比如车水马龙、人来人往的环境以及各种外部干扰。

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

有报道说，人们平均每天看手机 110 次。这么频繁地看手机，心是无法安定的。以前，西方一位大德说过，电视机给人类带来的危害是最大的，因为人们的心都散乱在电视上，长期被动接受信息，思维的主动性会大大降低。时至今日，电视机的影响可能没有那么严重了，取而代之的应该是手机。人们每天把大量时间花在

手机上，让“碎片文化”占据了自己的眼睛和心灵。因此，禅修的第一个要诀就是断除这些散乱。

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

《方广大庄严经》中说，世尊成佛时也获得了甘露般的境界³⁵，我之前将这个偈颂翻译为：“深寂离戏

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

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

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

第二步：依止正知正念。

若未断绝散动续，不得一缘安住时，
依止正念不间断，已稍安住依正知。

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

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

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

寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：“若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。”如果用正念的绳索，把心这头狂象紧紧拴住，那么所有的痛苦、恐惧、不安、焦虑都会消除，而智慧、信心、悲心等福德和善妙功德则会自然具足。所以，我们要用正念来管住这颗心。

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

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

第三步：持续安住。

持续处于无散中，精进延长安住时，
已成串习复策励，摧浮想敌生住分。

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

“已成串习复策励，”在这样串习的过程中，有时会产生一些分别念，令心无法安住，那就再次地策励自心，让它回归原来的状态。

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

当然，要想持续安住，还是要花一些时间去练习的，因为凡夫人确实很难在短短的时间内安住下来。所以我希望，大家能多一些禅修的时间。从今年开始，每个人最好在一年当中至少闭关7天。如果能连续闭关7天，那当然是很好的；但若由于工作、家庭等原因实在无法连续闭关，也可以在一年内累计闭关7天。比如某个周日闭关1天，下个月再闭关1天……在一年当中凑够7天。

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

我们佛学院在每年的藏历九月都会闭关两周左右。在世间上班的人不一定有这么长的时间，但至少也要一年闭关7天，这是今天给大家提的新要求。当然，如果你实在没有时间、没有兴趣，我也不可能强迫你。但你最好自己好好考虑一下：修行是很重要的；一年当

中有 365 天，除去闭关的 7 天，还有 358 天，所以空出 7 天应该是可以的。如果觉得这也有困难，那只是自己纷繁的分别念不听话而已。

在人一年的生命当中，7 天也许不算什么，但是如果用这 7 天来闭关，它却可以起到很大的作用。麦彭仁波切在其他论典中说过：即使只修行 7 天，我们的身体和心灵也可以得到很大的放松和轻安。

第四步：未成就前精进修。

**稳固乃至未成就，无勤趋入由彼生，
真实轻安寂止前，不断精勤松紧行。**

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

所谓“无勤”，是指真实的轻安与寂止会自然产生，不需要勤作。所谓“轻安”，是指身体或心的堪

能。如果身体获得了轻安，那么安住时身体就不会疼痛。你看我今天就有点脚痛，用什么姿势坐着都不不舒服。如果身体获得了轻安，一直金刚跏趺坐都没有问题。同样，如果心获得了轻安，专注在何处都不成问题。

在无勤获得身心轻安的寂止之前，都要不断地勤奋修行。这种勤奋要松紧适度，不能太紧也不能太松，否则都会影响修行效果；在得到无勤之果以前，修行也不能间断。但遗憾的是，有些人还没有达到稳固状态就退失了。

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

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

希望大家身体力行地长期禅修。这当然不是一件很容易的事情。很多人一开始都觉得修行很重要，于是决定禅修，但真正坚持下来并不容易，这需要智慧和福报。但不管怎么样，学会中的很多人还是做到了。这样说并不是炫耀，而是事实——很多人在过去的几年间，每周坚持汇报修量，最后通过考核而进入了密法班，对此大家都非常清楚。总之，我们对于修行不能光在口头上说，而要实实在在地按次第去修、按小时积累。

刚才讲了第四个窍诀，这是禅修的正行法，大家要记住两点：一是修行没有获得无勤、稳固的境界之前，一定要不紧不松地持续努力，不要中途放弃；二是修行达到一定程度后就不需要再勤作了，可以自然入定。现

在很多人一定要通过勤作、努力专注才能入定禅修，但是到了一定的时候，只要结上金刚跏趺坐就可以自然入定了。就像喜欢睡觉的人，自然而然就能入睡一样。

前面讲了断除散乱、依止正知正念、持续安住，以及最后如何达到无勤和稳固的禅修之果——这是真正的禅修标准，这四个步骤是禅修当中最重要的。最后，麦彭仁波切给大家讲了一个教言作为结尾。

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

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

比如有些人每天早上都修半个小时，坚持了很久，

却好像越修越没有感觉，从而对修行产生怯懦。为此，麦彭仁波切讲了三个窍诀，大家一定要记住。

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

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

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

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

其实，任何一项学习、训练都没有那么简单。有些人听到广告中说，你参加这个学习之后，半年就会取得什么成果，于是就很激动地报名了，心想自己肯定没有问题，但最后却不一定能坚持下来。我之前去北京遇到一些企业家，他们参加企业培训的情况也是如此，刚开始报名、交钱的人特别多，最后能善始善终的几乎没有，一遇到违缘就全都退了。

总之这里讲到，在禅修的过程中要不间断地努力。

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

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

我们学佛也是这样，最初要有精进修行的坚定誓愿，中间不能退转，最后应该获得强大的力量，品尝

修行的妙果。但有些人只是刚开始有决心，中间遇到违缘就放弃了，最后也就无法品尝妙乐的果实了，这很可惜。

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

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

几点希望

麦彭仁波切的《禅修法》就讲完了。我希望，法师们以后能按照这个教言来弘扬禅修，这会有很大的意义；在座的各位，如果对禅修有兴趣，也可以依此窍诀来修行。所谓的“窍诀”，就是以简单的文字，直接揭示深奥道理、有效指导修行的教言。当今时代，在为数众多的禅修群体中，有些人掌握了禅修方法，有些人还没有。我们既然要修，就一定要借助正确的方法。

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

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

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

修行人如何闭关

索达吉堪布·传讲

传讲时间：2018 年 5 月 28 日

修行人如何闭关

索达吉堪布·传讲

喇荣内部的金刚萨埵法会已基本圆满，明天僧众再念一下《药师经》就全部结束了。金刚萨埵法会有二十几年的历史，以前是对外的，现在改为内部法会，但外面的人可以参与共修，这方面没有限制。这次法会，大家念修的情况很好。今天做总回向的时候，我看到报上来的念咒数量非常多，因此大家所获得的共修功德也很圆满。

同心同德

这里的道友们在七天当中一直精进地实修，各个地方的佛教徒也比较听话，多数都在当地参与共修。开法会之前我也讲过，这里的交通、卫生条件等方面都不是很方便，最好不要来很多人，不然你们可能会自讨苦吃。后来确实没有来很多人。

其实，大家在各自的地方参与共修，所获得的功德是同样圆满的。而且，所有僧众和善心人士共同回向功德，所获得的善根乃至菩提果之间都不会耗尽。另外，大家在诸佛菩萨尤其是金刚萨埵佛面前，忏悔无始以来的自性罪和佛制罪，我相信，在清淨的法性力、不可思议的缘起力和金刚萨埵佛为主十方佛菩萨的发愿力等殊胜因缘齐聚之时，自他相续中的罪业都能得以清淨。因此，我们不一定要到同一个地方才能参与共修，只要以同样的一颗心做同样的事情，就会获得共同的功德。这就是佛教中所讲的缘起不可思议。

“吉祥日”

今天，我按照课程安排给大家讲一下“修行人如何闭关”。在此之前，我先念一下《释迦佛修法仪轨》的传承。

为什么要念这个传承呢？因为明天（农历和藏历都是四月十五）是本师释迦牟尼佛的成道日和涅槃日。

有些历算中说，明天也是佛陀的降生日，有不同的说法。在汉历当中，普遍的说法是农历四月初八为佛陀降生日。在藏历当中，按照《时轮金刚》的推算方法，佛陀的降生日为四月初八或四月初七。

不管怎样，萨嘎月确实非常殊胜，因为在一年的十二个月当中，只有这个月具足了佛陀的三个节日（降生日、成道日、涅槃日）。在此期间，全世界的佛教徒会以各自的方式纪念佛陀。

今天我也想呼吁大家，在佛陀的成道日举行一些活动来纪念佛陀。明天我们可以念诵一下《释迦佛修法仪轨》，我在十多年前翻译了这个仪轨，并倡导大家经常念修，等会儿我就给大家念这个传承。

在斯里兰卡、新加坡、马来西亚、缅甸、老挝、越南、美国、加拿大等很多地方，佛教徒都非常重视佛陀的誕生日、成道日等节日，届时会举行一些纪念活动。而中国的佛教徒，在这方面的活动就比较少。在藏传佛教当中，僧众会在安居结束时宣讲释迦牟尼佛的十二相成道；在汉地，佛教徒会在四月初八庆祝浴佛节。但这些活动的范围都不是很广。

所以我想，我们佛教徒能否从今年开始，将四月十五这一天作为佛陀的一个特殊节日。虽然在佛陀的四个节日（降生日、成道日、转法轮日、涅槃日）当中，喇荣都会举行法会，但这其中最重要的就是萨嘎月的十五号，即佛陀成道日和佛陀涅槃日，我们最好在这一天有一些特

殊的仪式。

◎ 卫塞节

在东南亚的很多国家，这一天是卫塞节，他们会举行各种活动来怀念佛陀。1995年，我们随法王如意宝去新加坡，在那里参加过两场卫塞节活动。一次是在晚上，观看他们总会的表演，现场有一尊非常大的释迦牟尼佛像，很多学生在佛像前献歌献舞、赞美佛陀；一次是在白天，法王如意宝去了当地的道场参加活动。

卫塞节是一个很重要的国际性节日，一些政界首脑也会参与其中。2006年，在泰国举办的大型卫塞节庆典中，四十多国的佛教徒前来参加，时任联合国秘书长安南也为庆典送上了祝贺。2016年，奥巴马以美国总统名义向卫塞节庆典大会发来贺信，时任联合国秘书长潘基文在大会上致辞：“面对当前存在的大规模人口流动、暴力冲突、残暴的侵犯人权行为和旨在分裂社群

的仇恨言论，纪念神圣的卫塞节提供了一个宝贵的契机，我们可以借此思考佛教教义如何能够有助于国际社会处理各种紧迫挑战。”今年（2018年），尼泊尔总理也参加了本国的佛陀纪念活动。

◎ 纪念仪式

既然连政界的领导们都如此重视佛教节日，那我们佛教徒以及佛教的寺院、道场、中心、学会等，就更应该重视这些特殊的日子了。若在一年 365 天当中，对佛陀的节日都不闻不问，恐怕不是很合理。我们通过各方面的观察，已经对藏传佛教的寺院提出倡议：从今年开始，在佛陀的节日举行一些纪念仪式。

前两天，佛学院举行了一个比较简单的佛陀成道日纪念仪式——为了避免与金刚萨埵法会的时间发生冲突，仪式是提前举行的；我的寺院朵芒佛学院，明天会集聚僧人和在家信众，召开为期一天的佛陀纪念法

会，非常有意义。

这边的道友们，明天也要举行一个象征性的仪式。由于时间比较紧，网上也没来得及通知，大家就做一些简单的念诵：前后念汉文的《普贤行愿品》，中间念《释迦佛修法仪轨》，再念 1000 遍释迦牟尼佛心咒“嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶索哈”；并做简单的灯供、花供，供灯时要注意安全，防止发生火灾。

各个地方的佛教徒，如果实在没有条件跟大家聚在一起，可以单独做一个简单的纪念仪式。我小的时候，每逢佛陀的特殊节日，都会请求母亲给我一点酥油，自己做一盏灯，供在佛像面前。刚开始，我连佛像都没有，就拿一块三角形的石头当佛像。现在看来，当时的做法是对的，小的时候还是有一些善根的。

在那个年代，宗教政策还没有开放，佛像、唐卡都非常难找，而且人们之间互不信任，即使自己有佛像

也不敢拿出来。当时，我家隔壁住着一位老喇嘛，他经常说哪一天是佛的什么节日。于是，我就在那一天把那块三角形的石头拿出来，放在特殊的石板上，再供一盏灯。因为怕别人告状、惹出麻烦，我供灯的时候会非常保密——在帐篷里面，用一些衣服把四周围起来，我一个人在里面念释迦牟尼佛心咒，一直念到灯熄灭为止，我的“供佛仪式”就算结束了。我当时选的那块石头，看起来还是比较像佛像的。至于孩童时代玩耍般的“供佛仪式”，也应该是具有功德的，去年我讲《妙法莲华经》的时候也说过这一点。

现在真的很方便，佛像、唐卡都很容易得到。但如果家人不信仰佛教，不方便摆佛像，可以从网上下载一些图片放在电脑里，看到有人来了，马上玩游戏就可以了。

总之，希望大家明天在各自的地方过一个大乘佛教的卫塞节。

◎ “吉祥日”的内涵

释迦牟尼佛成道和涅槃之时，月亮都是圆满的，因此卫塞节也是月圆之日。1950年，世界佛教联谊会在首届会议中，通过了庆祝卫塞节的决定，并请求各国政府领袖，将公历5月（藏历、农历四月）的月圆之日作为公众假期，以纪念佛陀。但在中国，人们很少庆祝卫塞节，很多佛教徒甚至不知道有这个节日。

其实，这一天不仅是一个佛教的节日，也是一个吉祥圆满的日子。我等大师释迦牟尼佛证悟万法实相，给整个三千大千世界带来了光明和吉祥。因此无论是佛教徒还是非佛教徒，都可以把这一天当作“吉祥日”。作为佛教徒，如果在这一天没有举行任何仪式、没有任何表示，是非常遗憾的。

◎ 营造吉祥气氛

在西方，人们庆祝圣诞节的时候，会装扮圣诞树，

还有圣诞老人等。我们过“吉祥日”的时候，也可以有一些特殊的标志。当然，我们不会效仿他们吃火鸡，但我们可以吃“吉祥饭”“吉祥菜”等，大家在这一天多吃一点好吃的；还可以制作“吉祥卡片”，希望懂卡片制作的佛教徒，明年能做出一些丰富多彩的“吉祥卡片”；还可以打“吉祥结”、送“吉祥礼物”等。这样大家都会比较开心。

◎ “佛诞日”的历史记载

关于佛诞日，历史上也有一些记载：周昭王有一天看到，太阳出现两重光轮，祥光遍照四方，于是命太史进行占筮，太史说：“这是西方圣人降临诞生之相，此后过 1000 年，他的教法会传到我们这个地方。”周昭王命令将此事刻在石头上记载。大概过了 1000 年，汉明帝在梦境中见到了佛陀，就派人前往印度求取佛法。他们回来的时候，是用一匹白马驮着佛经，因此汉明帝下令在洛阳建造了白马寺。这段历史我以前也讲过。

◎ 非佛教徒也可以过“吉祥日”

我刚才所说的“吉祥日”，也可以不冠以“佛”字，便于非佛教徒接受。因为，宗教信仰毕竟只是一部分人的精神活动。在一些基督教的活动，也没有宗教标志，这样大众就容易接受。

像基督教，在一些非宗教场合，甚至是无神论的场合都会举行活动。有些不信上帝的人也会加入，如果你问他们加入的原因，他们自己往往也答不上来，也许是被当时的气氛所感染了吧。这样也是非常好的，因为不管是基督教、佛教还是其他一些宗教，都可以成为人们心灵的妙药与依靠。

◎ 为了佛法的延续

如果“吉祥日”形成了一种传统，孩子们就会经常期盼，“什么时候到‘吉祥日’啊，那一天会有很多好吃的！”不过，现在的很多孩子可能对吃的没什么感觉

了，不像我们小时候，对一颗糖都特别期待。

我们每个佛教徒都要反思：对于佛陀证悟的日子，为什么没有一种特殊的表达，为什么没有任何仪式？这样下去的话，佛法的传承也许将无法延续。所以我再次呼吁大家，以后要在佛陀的成道日举行放生、供灯等活动。

另外，大家不仅要共同做善事，还需要一些沟通和交流。比如可以互相赠送一些礼物，你可以对别人说：“我们都是佛教徒，所以我要等到‘吉祥日’再送给你，至于是什么礼物，我要保密 75 天！”于是对方一直等着，到了“吉祥日”收到礼物的时候就很惊喜，“哇，原来是这个，真好啊！”

在泰国、不丹、尼泊尔等很多国家，每逢佛陀的特殊节日，都四处洋溢着浓郁的佛教气息，每个佛教徒都会在门口悬挂佛教旗帜。当然，各个国家的情况不一定

相同，但在个人层面，我们还是可以把握自己的生活方式和内在信仰，因此小范围内举行一些仪式应该没有什么问题。

从寺院的层面来讲，理应在佛陀的节日举行一些纪念仪式，但很多寺院并没有这么做。当然，有些寺院会庆祝浴佛节，还是很好的。以前法王也参加过浴佛节活动，还讲述了佛陀的很多功德，我们当时给法王拍了一张照片。在庆祝佛陀的节日时，大家应该多讲佛陀的感人故事，表演与佛陀的事迹有关的节目，这非常有意义。

下面我念传承。

（堪布念藏文传承）

刚才念了《释迦佛修法仪轨》和会供、供护法的几个简略仪轨。

明天，大家可以发一些殊胜的愿，在发愿的时候一定要忆念：本师释迦牟尼佛在因地时，为我们这些三界众生布施过多少次身体、行持了多少苦行……这些事迹，在我们学习过的《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中有详细叙述。

我们是佛陀的传承弟子，理应对佛陀怀有深厚的感恩之心，犹如孩子始终不忘父母的恩德。但佛陀与父母的差别在于，他的慈悲没有远近之分，任何对他有信心的人，都能得到其加持、灌顶和摄受；反之，如果对他没有信心，即使整天待在他的面前，也不一定能获得什么利益。

这些道理看似简单，但我们也一定要看看自己到底有没有真正懂得。的确，佛教中的闻思还是很重要的。有闻思基础的人，在这次法会中就能如理念修，取得不错的修行效果。而闻思基础非常薄弱的人，即使已经入佛门 20 年，或者闭关了五六年，也无法如理修持

一个简单的忏悔法门。

闻思是实修之基

所以，我非常反对没有任何闻思基础的闭关与实修。有些人刚刚皈依，第二天就说：“我要闭关，我要禅修！”其实，这样的实修只是一个形式而已。

另外，不闻思的人容易迷信，有些佛教徒确实有这方面的问题。当然，这些问题被非佛教徒指出来的时候，我们心里会不太舒服。但若就事论事，有些佛教徒确实是过于感性了。他们不好好闻思慈悲、智慧、出离心、菩提心等重要的佛法教义，只是整天搞一些形式上的活动，赶各种法会，这样的人现在被叫做“法会居士”。

“法会居士”尽管参加了无数次法会，但真正实修时，还是连一个非常简单的金刚萨埵仪轨都不会修。其

实，我们讲《大圆满前行》和《入菩萨行论》的时候都讲过这个修法，但对有些人来说，讲了也没有用。

这几天我发现，有些居士连恭敬三宝所依的道理都不懂，随便跨越踩踏法本、佛像、唐卡、转经轮、佛经等，有些人还会坐在上面。那天大家排队进来的时候，管理人员为了维护经堂卫生，给每人发了一个塑料袋，用来装鞋子。但有些居士是怎么做的呢？他们把金刚萨埵唐卡放在塑料袋的最下面，然后再把鞋子装在上面……

对于如何恭敬三宝所依，佛经中讲过很多，我在课上也讲过无数次，但有些人还是不懂，从他们的行为中就看得出来。不仅如此，有些人还口口声声地说自己有什么境界、依止过哪些上师、得过什么高法……说的全是高大上的豪言壮语，仿佛用不了一个礼拜，他就可以飞到外太空去了。

之所以要跟大家说这些，是因为有时候，一味赞美起不到作用。

关于闻思与修行，我在香港度母法会也说过，最好是闻思 5 年到 10 年才考虑专门的闭关。有些人年龄偏大或闻思能力非常薄弱，实在无法学习五部大论，这种情况就不强求；但各方面因缘都具足的人，最好把五部大论学完，然后再学修生起次第、圆满次第、大圆满等密法。因为缺少闻思基础的话，修行时就会非常困难。

有些人说：学五部大论会增加分别念和所知障。这非常可笑。所知障³⁶是获得佛果时才能完全断除的非常细微的障碍，学五部大论怎么会增长所知障呢？有些时候，我们佛教徒自己说出来的笑话还是特别幽默的。

今天虽然要讲如何闭关，但我还是想提醒大家，很

36 所知障：指执著于所证之法而障蔽其真如根本智。又作智障、智碍。为二障之一，“烦恼障”之对称。谓众生由于根本无明惑，遂迷昧于所知之境界，覆蔽法性而成中道种智之障碍，故称智碍。

多人可能并不具备闭关条件。除非你参加的是与佛法没有任何关系的“闭关”。

现在有些国家流行“闭黑关”，而且价格很贵。

“闭黑关”的人，进入关房后做什么都可以，只要在 7 天到 21 天当中不出来就行，不能见到光明。这样的地方恐怕跟看守所、监狱没有什么区别吧？只不过后者还有提审。但是，很多人还是特别欢喜，提前一两年就开始报名了。

有些人听到这些可能不太舒服，但我还是觉得，至少要修一些解脱法门，才称得上是佛教的闭关。如果只是在关房里面随心所欲，那究竟是何种闭关呢？可现在的人非常颠倒，真正有内涵、有价值的法不去修，非要去修这种法。

修行主要靠自己

还有很多人说：如果要闭关的话，我一定要师父带着，不然我不会修。有什么不会修的？如果修行还要师父带的话，说明你的水平太差了。师父一般是在你闻思的过程中给你讲解的——我给你指点解脱道，而解脱依赖于你自己。本师释迦牟尼佛也是这样说的：“吾为汝说解脱道，当知解脱依自己。”他并没有给每个弟子单独指导，“舍利子过来，我今天教你禅修。”可是很多居士就比较迷茫，认为有人带修才好，并为此付出很多代价。

其他宗教当中还有“辟谷”，就是7天当中不吃饭，参加“辟谷”的人要交5000块钱到1万块钱。很多人也特别欢喜，“我一定要去，不吃饭很舒服！”你自己在家里不吃饭也差不多吧，为什么一定要到那里去呢？我们用智慧来观察的话，有些人真的是……当然，在他们面前我们也不会说这些，而是会说：“哇，非常

殊胜，好棒哦，真是很了不起！”因为不这样说可能也不行。

何为闭关？

如今世界上有各式各样的闭关，比如“工作闭关”“生活闭关”“旅游闭关”，武侠小说里也经常提到“闭关”。所以很多人一听到这两个字就很惊讶，甚至会害怕，因为他们不清楚到底什么是“闭关”。

佛教徒最好以智慧来观察：何为佛教中的闭关？当然，有些人只是为了养生或调节情绪而参加各种闭关，我们也不排斥，只要你有这个条件就可以。但是大家一定要懂得，佛教中与闻思修行相结合的闭关，与世界的各种“闭关”截然不同。有些佛教徒不明白这一点，整天背着个黄色的包，装得满满的，东南西北地到处跑，“某个人要传真正的闭关法，我要去！”但是，他所谓的“真正的闭关法”究竟是什么？大家要自己

观察。

其实，像藏传佛教中无垢光尊者的《三处三善引导文》就是真正的闭关法，其中有 140 个引导文。1992 年我传了这部法，有些人依此而实修。后来有一位比丘尼依靠本法获得了成就，对此我深信不疑。很多续部和论典中都说，上根者修习大圆满，六个月会获得成就，而从我讲完这个引导文到她圆寂，刚好是六个月。我在一些书中也如实地做了记录³⁷。

无垢光尊者在《三处三善引导文》中说，上等修法

37 《密宗成就者略传》：明慧比丘尼，四川雅安人，1989 年到五明佛学院学法，后获得堪姆（法师）称号。1993 年 9 月 1 日在上师前听完《大圆满心性休息三处三善引导文》后，因患癌症到汉地治疗，后回到雅安金凤寺，圆寂前半月身体已不觉病痛。在生病的那段时间里，她对面的墙上始终挂着金刚上师法王如意宝、阿弥陀佛与观世音菩萨像，而且神智一直都很清醒。1994 年 3 月 1 日，明慧圆寂前，给服侍的道友讲说了般若空性，并发愿将来必定救度她们，便双足趺坐、双手合掌，安详圆寂，圆寂后身体还是一直保持着合掌、盘腿的姿势。在寺院中火化后，骨头呈现红黄绿三种颜色。大圆满续部指出上根人修大圆满六月即可成就，从明慧 1993 年 9 月 1 日听完大圆满引导法，到 1994 年 3 月 1 日圆寂，前后正好六个月时间。如法王在《胜利道歌·天鼓妙音》中说：“六月修要得解脱。”《金刚续》中也说：“不动信解行六月，金刚持地能获得。”又《庄严誓言续》说：“由六月不动，信解及恭敬，获金刚持地。”以续部所示观察其圆寂前后的征象，已得解脱无疑。此在新加坡《狮城潮音》1997 年第 3 期上曾有登载。

者每个引导修 7 天，中等修法者每个引导修 3 天，下等者每个引导修 1 天……很多法本对于修行方法都讲得很清楚，但有些人还是觉得自己不会修，一定要去黑屋子里面闭关。

去黑屋子里闭关也可以，前提是你的修行要与出离心、菩提心、无二慧相关联。如果只是压制分别念，就不是真正的闭关了。正如华智仁波切所说：未以出离心、菩提心所摄持的修行，闭关 9 年也会一无所获，连解脱的种子都无法播下。

从未学过佛法的人，不懂佛教的闭关还情有可原，但佛教徒也不懂的话，就有点悲哀了——只有极少数人不懂也正常，因为在任何一个团体中，人们的水平都不可能完全相同；但如果多数佛教徒都在盲修的话，就要出问题了。

我为什么一直强调闻思与修行相结合？因为佛教

是一个非常殊胜而又系统的教育体系。但现在很多人把佛教当成了一种活动、一种灵丹妙药或止痛剂，甚至是某种神神叨叨、可以产生特异功能的方法，这是对于佛教莫大的误解。

闭关的重要性

十多年前我讲《入菩萨行论》的时候，第二节课讲到了菩提心的功德，要求大家每天早上修半小时菩提心，很多人都发愿了。前几天我遇到了当时听课的一些道友，问他们是否还在坚持，他们说，十多年来没有间断过，每天早上或晚上都会修半小时以上。

我觉得他们非常了不起。相比之下，我自己虽然是倡导者，但由于经常出去弘法、讲课，需要倒时差、赶时间，有时候就没办法修了；在佛学院还稍微好一点。还有一些人，当时可能只是口头上说说而已，修得不是很理想。

去年我讲麦彭仁波切的《禅修法》时，也要求学会的人一年至少闭关 7 天，如果无法连续闭关，就在一年当中累计闭关 7 天。但是到了年底统计的时候，只有 20% 左右的人做到了，80% 的人都说没有时间修。其实，他们不是没有时间修，只是没有修行的习惯，觉得自己不会修，也不想修、不愿意修。

如果没有修行，烦恼确实是很难断除的。西方的“一万小时定律”中说：要想在任何一个领域取得突破性进展，必须付出至少一万小时的努力。比如要精通一门技艺，就要花一万小时以上去学习、去锤炼。“一万小时”是什么概念呢？按照工作日每天 8 小时来计算，大概需要 5 年时间。因此，长时间持续地下功夫，才会在某个领域获得比较明显的、超越平凡人的境界。

有些佛教徒的修行确实是比较差的。我们喇荣寺、佛学院和居士林，在修行方面算是有一种强迫性的要求——每年至少要闭关 14 天。这几年，大家的修行效

果还不错。

有些世间人也非常重视闭关。像比尔·盖茨每年都要闭关 14 天，当然他闭关并不是为了解脱或利益众生，而是为了在创意、战略等方面获得灵感。我们作为佛教徒，应该比他们更重视闭关才对。

闭关的时间

闭关的时间并不是固定：3 天、7 天、21 天、1 个月、100 天乃至更长时间都可以。在藏传佛教中，有些修行人会闭关 3 年、3 年零 3 个月或 10 年。当年，达摩祖师曾面壁 9 年。华智仁波切的传记中说，有的修行人通过 9 年闭关而获得了成就……对于大多数在家人来说，长时间闭关是不现实的，但在一年 365 天当中，利用节假日休息时间闭关应该是可以的。

有些人以前对修行关注得比较少，所以去年我倡

导闭关以后，很多问题就出现了。有些人在闭关过程中非常保守，他们会问：座间可不可以打电话、发微信、接送孩子、吃饭、上厕所、吃瓜子、上网买东西、跟人聊天？而有些人又太开放了。

实际上，闭关之前需要结界，划定闭关区域；还要规定闭关时间，就像我们出家人在安居之前，要提醒安居期限一样。这些大家可以根据自己的情况来定，比如计划上午、下午各打坐两小时，或者早晚各打一坐。定好之后，就严格按此执行。

具体的闭关方法，大多数人可以按照《日修闭关要诀》来修，我们之前给大家提供过。在那个要诀当中，我结合了阿琼仁波切、法王如意宝等很多上师的窍诀。

对于一些在家修行人来说，直接断掉所有的散乱和分别念去闭关确实有一定困难，但还是应该尽量努力。藏地有些在家人，一听说闭关就很害怕，“怎么闭

关啊，在7天当中不吃、不喝、不睡觉、不说话吗？这也太孤独了吧？产生烦恼怎么办啊？”有很多的担忧和顾虑。

其实不需要这样担忧，闭关过程中即使产生了一些分别念、跟人说话了，也不会有什么大的问题，更不会像有些人所想象的那样，会受到护法神的惩罚。一开始要对自己宽松一点，不要特别严格，否则修行会很困难。如果循序渐进地修，慢慢就可以步入正轨了。

闭关要诀之六法

全知无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中讲了“闭关要诀之六法”，即外、内、密、上、中、下之闭关³⁸。

外闭关：在闭关过程中，尽量远离容易引起贪嗔痴

38 《窍诀宝藏论》：“实修闭关要诀之六法：远离贪嗔乃为外闭关；无有积蓄乃为内闭关；远离二取乃为密闭关；不希善妙乃为上闭关；不忧恶劣乃为下闭关；无事无执乃为中闭关。若具此六不会出违缘。”

烦恼的环境。因为凡夫人的心容易散乱，在遇到外缘时很难不受影响。

内闭关：尽量断除内心的贪心、嗔心、嫉妒、骄傲等烦恼，并使信心、悲心、智慧、菩提心等正面心态不断增上。

密闭关：修行到了一定的程度，只要安住在自性光明与空性无二无别的境界中即可，能取、所取要全部远离。

然而在有些道场，刚开始就让大家安住，什么都不想，这种做法有点危险。因为有些人还没有任何基础，连居士都不是，加行也没修过，直接安住可能不合理，还是要打好基础。

总之，外闭关是指断除外在的散乱，内闭关是指尽量修持善法，密闭关是指放下所有的分别执著。

上闭关：不希求神通、本尊的加持与授记等，只是安住在自己的境界当中。

下闭关：在修行过程中，不担忧自己是否修错了，对正法不生怀疑，对因果不生邪见……将各种负面情绪和念头全部放下，安住在自己的境界当中；有时还要祈祷上师三宝和护法神。

中闭关：不执著自己所修的法。即使有时做了好梦，出现了好的境相，也不要太开心，“哇，我现在可能成就了，闭关成功啦！”不要这样想。即使有时做了噩梦，或身体不舒服、心情不好、孤独寂寞，也不要太伤心。

有些人特别情绪化，他们的心情就像春天的天气一样：一会儿高兴得不得了，笑得比弥勒佛还灿烂；一会痛苦得不得了，好像比无间地狱的众生还痛苦。其实修行人不能这样，心态要比较平和，将一切好与坏的现

象都观为如梦如幻。

如梦如幻观的确很重要。我们对生活与修行中的任何境相都不应过于执著。若按中观和大圆满的方法来观察、抉择，确实没有什么好执著的。比如观察一切万法的因缘、本体和果，会发现它们在胜义当中都了不可得，在世俗当中如梦如幻。有了这样的见解，就容易获得一定的修行境界。

很多人说自己不会闭关，其实没有什么不会的，除非你对佛教的教理一窍不通。如果是这样的话，那你交多少钱也没有用——现在西方的很多人将瑜伽、闭关、禅修当成了最好的赚钱工具。其实，一个真正的佛教徒不一定要在这方面花钱，而应该在法本中寻找答案。像《前行备忘录》等前行、正行的教言，你只要好好学一遍，就会非常清楚，修行过程中应该注意哪些问题。而这些，在一些需要交钱的地方是学不到的。

很多人自己根本没有闭过关，也不会修行，更没有什么境界，却在教别人禅修，“你应该这样上去，这样下去，现在放松下来……”很多人也很愚昧地跟着学，“上去了，下去了，现在可以了……”他们有时还会说：“明天我要给你们讲最深的法，但价钱要提一下，因为我们最近比较忙……”实际上，他们所说的一些“闭关法”，跟出离心、菩提心、无二慧一点关系都没有。

不知大家有没有看过《印度八十四大成就者传》，在这 84 位大成就者当中，有 70 多位是在家人，而且大多数人的种姓并不高贵，但他们的修行都获得了成功。现在，印度还有他们曾修行过的山洞，我们去印度的时候就朝拜了萨绕哈巴等大成就者的山洞。

因此，修行确实要靠自己，不能一直指望某位上师、某个道场，甚至到一些根本不熟悉的地方去。有些佛教徒经常到处跑，我看了都非常心疼。当然，如果你

有所收获，到哪里去都可以。但是否如此呢？大家要用智慧来观察。

成就相

如何检验自己的修行是否正确呢？麦彭仁波切说，要想知道自己是否真正证悟了空性，就要看自那时起，你是否对因果缘起深信不疑，烦恼是否逐渐微薄，如果是，你就获得了真正的成就相³⁹。

有些人会想：“我修错了没有，这样闭关会不会出问题呢？”那你就看看自己对因果法门是否越来越有信心，相续中的烦恼是否越来越少，如果是，说明你修对了，闭关成功了；如果你对众生的悲心越来越弱，对业因果、上师三宝越来越生不起信心，甚至产生邪见，贪嗔痴烦恼越来越重，出关以后脾气也越来越大，那就说

39 《定解宝灯论》：“若具正见之明目，前所未有证相增，现见空性功德力，于业因果缘起法，无欺惑性生诚信，一切烦恼渐微薄。”

明你修错了。

昨天，在我们学校的毕业典礼上，有个学生说：我们的某某老师，个子不大，但脾气不小（众笑）。同样，如果我们闭关的时间不长，但烦恼不少，那可能不是很好。

利他

另外，我想借这个机会感谢各个地方的志愿者们，感谢他们多年来为贫困地区的教育和慈善事业所做出的贡献。在他们当中，有些人是刚刚大学毕业就到了藏地、云南、贵州等地支教。我最近也去了一些学校，看到很多志愿者在非常投入地教书育人，深深地感受到他们是真正具有菩萨精神的人。

我想，有些人如果闭关很久都没有修出什么功德，反而增长了烦恼的话，还不如到一些偏僻的地方去帮助

老人和孩子。有些人可能觉得这样的行为没有什么意义，但实际上，这是非常殊胜、有意义的利他行为。当然，我也非常赞叹那些终生闭关的人，比如藏传佛教的一些大德。但我们如果无法像他们那样终生闭关，也可以通过其他方式来积累功德。

利他的行为不一定会被所有人理解，就像米拉日巴尊者所说：我看轮回中的众生很可怜，轮回的众生看我也很可怜。的确，修行人看到世间人整天都在造业，所作所为都在违背因果，就会想：“这些人死了以后怎么办啊？”同样，那些不信因果的人也会想：“这些佛教徒为什么要放生？为什么要到偏僻的地方去教书？是不是精神有问题？”这种价值观上的隔阂，自古以来都存在。

不管怎么样，每个人都可以站在自己的角度来看问题。从我们佛教徒的角度来看，好好禅修与利益众生都是非常有意义的。

我自己也非常想闭关禅修，但一直在往后拖，不知以后还有没有机会。我在想，如果有一天我死了，你们可能会说：“堪布当时很想禅修，但他确实没有时间，还没来得及修就离开了……”我自己可能也会很遗憾。所以，我确实特别羡慕那些终生闭关、终生修行的人。

另外，那些一心利他的人也非常值得羡慕。他们没有任何自私自利的心，不需要名声、财富、地位，甚至将自己最好、最美、最爱的人都放了下来，去往他乡帮助众生——这个世界还是存在美好的。

小结

我今天说了三件事情：

第一，每年释迦牟尼佛的成道日，大家都要举行吉祥活动。我相信，凡是与释迦牟尼佛结缘的人，不管有无信仰，都会依靠本师不可思议的加持力而获得吉祥。

第二，希望大家重视修行，不要整天夸夸其谈，像我一样一直讲讲讲。如果不修行的话，烦恼丝毫不会减少，最后面对死亡时也毫无把握。这样度过一生的话，人身就空耗了。总之，大家要将学与修圆融起来，因为二者本身就是相辅相成、缺一不可的。

第三，如果自己不能好好闭关、修行，就去做一些利他之事。虽然凡夫人不可能完全放下自私自利，但怀着一颗善心去利益他人也很有意义。

最后也要特别感谢这次法会的志愿者，如果没有你们的帮助，很多方面就会出现困难。

昨天，我本来打算参加你们的感恩会，但是因为实在抽不开身，就没有去，很遗憾。我的事情确实比较多，可能是因为我心里比较有活力吧，这个也想做，那个也想做，最后把自己弄得特别累。昨天有一位藏族老师跟我说：“您每周必须至少休息一天……”他给我发

了4个60秒的微信语音。可能我确实需要休息吧。不管怎样，从大家这几天的发心情况来看，很多人的确是具有利他心的。

利他心的确很重要，缺少了利他心，很多事情都会变得困难重重。昨天我跟一些学生到外面去玩，后来发现地上的垃圾特别多，很多发心人员就开始拼命地捡。等到所有人都离开的时候，草地上已经变得干干净净了，看起来非常舒服。如果大家都没有这样的爱心，只顾自己玩，玩完就走了，那个地方会变成什么样？如果大家都很自私，只想获得、不想付出，这个世界又会变成什么样？

所以，每个人都要有爱心，而且要自觉地付出，看到哪里有需要就去哪里帮忙，而不是等别人来指挥，“你过来，你来捡这里的垃圾……”

最后我想说的是，希望大家在因缘具足的时候，也

自觉地去闭关、禅修。

○○ 相关阅读

▶ 索达吉堪布全集 75 课程	《菩提道次第摄颂讲解》
▶ 索达吉堪布全集 80 课程	《四法宝鬘论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 81 课程	《华智仁波切教言讲解》
▶ 索达吉堪布全集 83 课程	《当日教言讲解》
▶ 索达吉堪布全集 84 课程	《胜道宝鬘论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 86 课程	《菩提道灯论讲解》
▶ 索达吉堪布全集 100 课程	《莲师金刚七句讲解》
▶ 索达吉堪布全集 101 课程	《莲师教言讲解》

