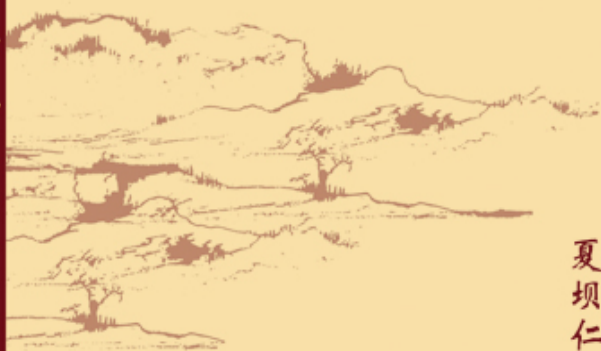


# 问答录

夏坝仁波切答居士问（二）



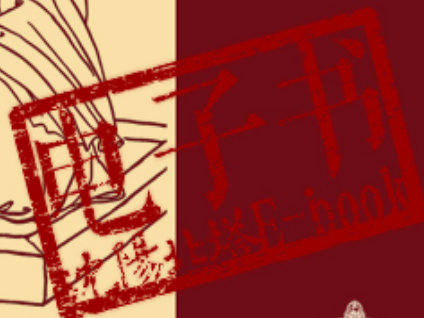
沈阳·北塔



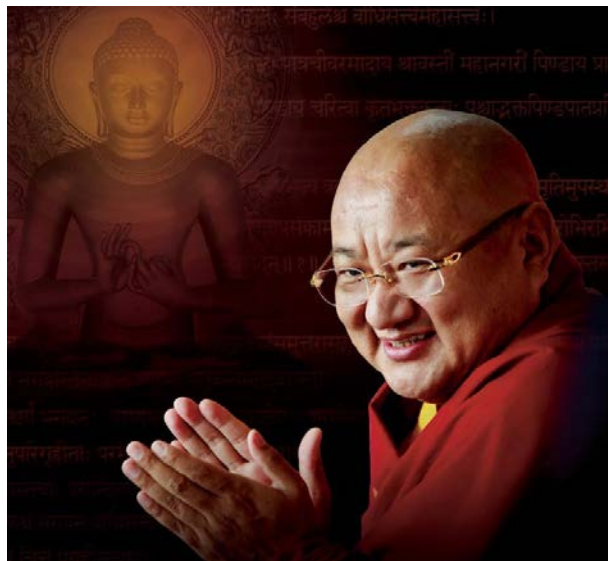
夏坝仁波切答居士问（二）



# 问答录



法名：格勒克珠·降白降措  
第四世夏坝活佛



1968年10月6日(农历八月十五日),出生在四川省理塘县下坝觉悟村。

1976年,8岁,归依佛门,拜在西藏帕绷喀大师和康萨仁波切的弟子赤勒绕央大师门下,剃度出家,开始学习经论。

1985年,17岁,被下密院主持果硕仁波切和西藏意希旺秋师长认定为四川理塘长青春科尔寺三世夏坝活佛阿旺洛桑登贞应巴贤德的转世灵童,并迎进色拉寺佛学院学习。

1990年,回四川理塘长青春科尔寺担任寺院僧人学习佛经之教授师。

1995年10月,被国家正式认定批准为第四世夏坝活佛,并举行了坐床典礼。

2002年,出任四川理塘长青春科尔寺第九十三任住持。同年被辽宁省沈阳市佛协礼聘出任沈阳北塔护国法轮寺住持,主持护国法轮寺的重建工作。

2003年,于北京大学哲学系研究生班顺利毕业。

2006年,出任大庆市杜尔伯特蒙古族自治县富裕正洁寺住持,主持已经被毁坏三十余年的富裕正洁寺的重建工作。

现任理塘下坝麻通寺、沈阳北塔护国法轮寺、大庆富裕正洁寺法台。

# 问答录（一）

夏坝仁波切 编著

---

全案策划：沈阳北塔编辑中心

责任编辑：沈阳北塔编辑中心

装帧设计：卢海滨

版式设计：周军平 王子卉

校 对：宁珂

地 址：沈阳市崇山东路北塔街 27 号护国法轮寺

邮 编：110032

结缘电话：024—86626135

客堂电话：024—86625665

网 站：[www.beita.org](http://www.beita.org)

信 箱：[zhflt@126.com](mailto:zhflt@126.com)

字 数：73 千字

版 次：2015 年 8 月 电子书第一版

---



# 目 录

## 答 疑 解 惑

一、如何克服自己的习气和毛病？ .....	1
二、如何帮助患有绝症的病人？ .....	5
三、家里有危重病人，我们应做些什么， 对病人会有所利益和帮助？ .....	7
四、如何能将净土宗和密宗很好地结合？ .....	7
五、修白文殊和黄文殊都能增长智慧， 他们之间有何不同？ .....	8
六、依止善知识固然好，但请问佛祖是否也依止了许多善知识？ .....	9
七、晚上烧香是否会招来外魔？ .....	11
八、本尊是怎么回事？如何确定自己的本尊？ .....	11
九、年纪大了，没时间修行，怎么样才能够以最快速度 到达西方极乐佛国呢？ .....	15
十、年岁已大，不识字，想直接到达西方极乐佛国， 祈求活佛大悲指一条路。 .....	18
十一、世间有很多的纷争和烦恼，怎样才能够令心平静下来？ .....	19
十二、“出、入、得”三事是什么？是不是“不合群”之意？ .....	21
十三、无励力的菩提心与有励力的菩提心之间的区别是什么？ .....	22

十四、发愿往生净土，是因为那里有金银珠宝、有如意树、有楼阁，这样的发心对吗？ .....	23
十五、西藏的很多僧人，经常闭关十年、二十年， 若我们在家人相续中要生起正见岂不是需要更长的时间？ .....	27
十六、弟子既想在寺院做力所能及的事情，又想在家里闭关， 不知如何取舍？ .....	30
十七、有人跟踪我，还破坏我的家庭，我该怎么办？ .....	31
十八、如何增强修行的信心和愿力，如何开启智慧？ .....	32
十九、完不成六加行的修行，就不能修无上密法，是这样吗？ 打坐时和正修时，为什么流泪不止？怎么回事？ .....	37
二十、听法的时候支持不住，怎么办？是否会犯戒？ .....	39
二十一、听过您的法，得到过您的灌顶，是否需要再归依您？ .....	40
二十二、年纪大了，修密宗，怕不能往生，还是修净土宗， 念阿弥陀佛，临终一定往生，是吗？ .....	41
二十三、真言烧成灰给人治病，这样是否有罪？ .....	44
二十四、怎样看待打坐中出现的一些奇特现象？ .....	45
二十五、学佛法应注意什么问题？ .....	45
二十六、夏天有蚊子、蟑螂怎么办呢？ .....	46
二十七、抄写佛经时写错字儿的纸烧掉可以吗？ .....	46
二十八、自己以前做过许多错事，如为治病拜仙堂、嗔恨金刚兄弟、 杀过无数的蚊子、蟑螂等，请问师父这些罪业能忏悔尽吗？ .....	46

二十九、47 家庭当中产生过一些矛盾，我没办法做到不嗔恨、不愤怒， 做不到平静和宽容，无法自拔，怎么办？怎么对治？ .....	47
三十、走路误踏死虫子，是不是有过失？ .....	51
三十一、学佛以后才觉察到业障深重，常有怨亲债主围在身边， 常常心神不宁，怎么办？ .....	53
三十二、弟子心中有“异物”，求活佛给除去。 .....	54
三十三、我常感到被一些非人控制，该怎么办？ .....	55
三十四、请问什么是性罪和遮罪？ .....	56
三十五、恳请师长详细解释一下“七圣财”的含义。 .....	57
三十六、《烧香供仪轨》中“布达拉”处是什么意思？ .....	60
三十七、扎叶邦霍与三昧耶尊是什么意思？ .....	61
三十八、奢摩他、三摩地、毗钵舍那、补特伽罗都是什么含义？ “六时吉祥”指哪六时？ .....	62
三十九、念经时总是打瞌睡怎么办？ .....	64
四十、刚入佛门应该如何修行？ .....	64
四十一、一生必须修的仪轨是什么？ 一生必须读的经是哪一部经？ .....	65
四十二、初学佛法的人，应从哪部经论开始着手打牢基础？ .....	66
四十三、为什么很多成就者还会生病呢？ .....	67
四十四、静坐念佛时，常常无意识地打各种手印，还有念佛号 和诵经时，在心里念，却发出了声音，为什么？ .....	67

四十五、密宗的经咒没有师长亲传，能否持诵？	
有人说念一句咒顶念八部经，有这样的说法吗？	68
四十六、如何消除恐惧心理？	69
四十七、我身上有魔障，借我身体修炼，愿师父慈悯， 救济弟子身上的魔障。	70
四十八、自己身上不干净、不清净是否还可以打坐， 按照原来的功课修下去？	70
四十九、身上带的佛像或嘎乌盒，上厕所时，是否需要取下来？ 有人说这是对三宝的尊敬，也有人说三宝是不会分别这些的， 可以一直带着，到底该怎么办？	71
五十、作为在家人，修行的时间很少，该怎么办？将零碎的时间 用于修法，可以吗？	72
五十一、求生西方极乐世界，是否也是执着？	74
五十二、无色界天一共四层，是谁在这四层天上修行？ 无色界天是极乐世界吗？	76
五十三、我们现在是修小乘好，还是应该修大乘？	77
五十四、人死了之后，三天后就火化，是否会有问题？	78
五十五、求世间法和脱离轮回之间的关系是什么？	78
五十六、有人为了修行，父母生病也不照顾，这样对吗？	82
五十七、如果受了许多法而不修，是不是有很大过患？	82
五十八、母亲固执，我该怎样面对？	85



五十九、我的父亲在年节时，都要杀鸡、吃肉，该怎么办？ .....	86
六十、放生是不是可以长寿？ .....	87
六十一、凡夫与高僧大德主要的区别是什么？ .....	88
六十二、如果得的病是“因果病”，怎么办？ .....	89
六十三、以前供的是密宗的财神，现在又请了白衣观音， 是否会有什么不妥？ .....	90
六十四、有人说，别学太多佛法，学净土就要一门深入学净土， 善根大的人才能学密宗，像我这样的人只能学净土，不能 学密宗，是这样吗？ .....	91
六十五、请您开示，“双身像”所代表的法义？ .....	94

### 实修《成就盛宴》中的疑难

六十六、修《成就盛宴》忏悔部分，先念忏悔文， 还是先一一发露自己的罪障？ .....	99
六十七、修亲近善知识，生起觉受时就可以往下修了吗？ .....	99
六十八、什么是觉受，什么是菩提心的任运觉受？ .....	100
六十九、《大威德金刚略轨》中的百字明咒和《成就盛宴》中的 百字明咒不一样？ .....	101
七十、如何修《如意宝梯》？ .....	102
七十一、怎样修行，觉受生起得快？ .....	109
七十二、什么是四座瑜伽？ .....	109

七十三、每天以《三十五佛忏悔文》磕大头， 是否能与师长相应？ .....	110
七十四、在正行中，如何观想法缘师长？ .....	114
七十五、《成就盛宴》中元音咒字轮、子音咒字轮、缘起咒字轮 观为平面的还是立体的？ .....	116
七十六、《成就盛宴》中舌加持咒，怎么观想？ .....	116
七十七、观想咒字用藏语好还是用汉语好？ .....	118
七十八、《成就盛宴》里边除障的修法是什么？ .....	119
七十九、《成就盛宴》和六加行的修法是一样的吗？ .....	120
八十、照法本念仪轨感觉不满足，如何增加观想？ .....	121
八十一、在《成就盛宴》里面所说的“三大事祈请”。 “三大事”是什么？ .....	121
八十二、宝瓶气修法在《成就盛宴》里边的哪个位置修比较合适？ 宝瓶气修法有很多种吗？座下可不可以修？ .....	122
八十三、释迦牟尼佛的咒和宗喀巴大师的咒之后， 可不可以加自己根本师长的心咒？ .....	124
八十四、什么是真言行者？ .....	124
八十五、绕塔时诵绕塔变亿咒如何观想？ .....	124
八十六、“一切佛菩萨真言成就神通悉地、持明仙”是什么意思？ .....	125
八十七、语加持里，三个咒轮是什么意思？ .....	125
八十八、生起依止善知识的觉受，除了流泪之外，还有其它的吗？ .....	128

八十九、观想佛像时，记不住、观不清楚，怎么办？ .....	129
九十、《菩提道次第广论》和《成就盛宴》哪一部先修？ .....	130

## 实修指导

九十一、修法当中供品要不要很多？ .....	132
九十二、如何能够发起精进心？ .....	133
九十三、女众修行者要转成男身，才能成佛吗？ .....	137
九十四、我修“亲近善知识八功德之一，近得佛位”的时候， 想起了《华严经》里面所说，女人不转男身难以成佛并且 往生受限制，心有障碍。 .....	138
九十五、出离心和修行过程当中的菩提愿不好理解， 二者有矛盾吗？ .....	139
九十六、持药师佛咒的时候应该如何去观想？ .....	142
九十七、在观想的时候，药师佛的甘露是直接落到我们头顶 梵穴的地方，还是落到我们的心里头？ .....	143
九十八、观修咒字和咒轮是取其“意”还是取其“形”， 或都有，或其他？ .....	143
九十九、一直念显宗的功课，现在想修《成就盛宴》， 但不想放下显宗功课怎么办？ .....	145
一〇〇、在家中打坐修行，有方向吗？ .....	147
一〇一、《师长供》每天要诵吗？ .....	148

一〇二、救度母修法仪轨中的师长“名咒”是什么？ .....	148
一〇三、如果得到了时轮金刚灌顶和法本，可以修吗？ .....	149
一〇四、在白文殊修法中文殊菩萨心间的咒轮应如何摆放？ .....	150
一〇五、我得到过许多灌顶，如：观世音菩萨、绿度母、白度母， 然后宗喀巴大师、药师佛、兜率天师长瑜珈、大手印法等等 许多修法的灌顶，如何如法兼修？ .....	152
一〇六、六字真言念了几十万遍，《金刚经》都能背下来了， 现在皈依活佛了，今后如何做好？ .....	153
一〇七、作为一个修行者，火化的时候，当时就应该有舍利子， 但是过了四十九天或者过了很长一段时间，才出现细小颗粒， 这是不是舍利？ .....	155
一〇八、吸烟对修破瓦法是否会产生妨碍？ .....	156
一〇九、《白度母如意轮》天天修可以吗？修法后能吃肉吗？ .....	156
一一〇、怎样供护法？护法可不可以换？ .....	159
一一一、供黄财神可否与佛像同堂供？是否要供肉？ .....	161
一一二、如何祈求护法？有时候能看到些什么…… .....	161
一一三、我想修佛法，不知道怎么修？有的时候胸闷、头痛； 有时候觉得身体里有什么东西。 .....	163
一一四、关于绿度母修法，不很清楚此法的殊胜。 .....	168
一一五、可不可以将师长视为自己的本尊，本尊修法 应在生起菩提心之后才可以修，是吗？ .....	169

一一六、每次灌顶后一定要修仪轨、诵咒吗？ .....	170
一一七、打坐以多长时间为宜？ .....	171
一一八、每个法有每个法的本尊，这个本尊与师长本尊、 与我自己的本尊，三个本尊，有什么区别？ .....	171
一一九、在打坐修法或行住坐卧时，忽然生出谤法、谤僧、 怀疑因果等邪见，怎么办？ .....	172

## 专 题 开 示

一、仁波切对有关《成就盛宴》的开示 .....	173
二、2006年7月8日仁波切对共修《大宝积经》的开示 .....	176
三、仁波切对如何划分经律论三藏的开示 .....	181
四、仁波切关于“闻思修”菩提道次第的开示 .....	182
五、夏坝仁波切对居士的寄语 .....	211

## 答疑解惑

—

### ◆居士问：如何克服自己的习气和毛病？

◇仁波切：这是一个漫长的过程，因为习气和毛病有粗和细之分，首先要从粗的方面着手。虽然对治习气和毛病的方法有很多，但是，我觉得最殊胜的对治方法是“菩提道次第”的实修。

对治习气和毛病，简单的说，就是在生起嗔恨心的时候，念想嗔恨心的过患和嗔恨心的本性等等，以此方法来断除嗔恨心的生起，然后再通过四力的方式忏悔。

还有一种办法，就是守护自己的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，时时刻刻观察根门生起的烦恼或嗔恨心。比如藏地的奔贡甲大师，他修心时准备了一些黑石子和白石子，每当生起恶念的时候，放一

个黑石子；每当生起善念的时候，放一个白石子。前提是他每天都打坐修行，到了晚上的时候，数一数白石子多还是黑石子多。黑石子多的时候，就骂自己：你算什么修行人！白石子多的时候，就鼓励自己：你这个比丘真的是了不起呀！

若要从根本上断除恶习和烦恼还是要依照道次第，从依止善知识开始，然后下士道、中士道、上士道，非常认真修的话，三、五年你一定能修成菩萨。当你生起了菩提心，成为了菩萨的时候，那你就很了不起了。在此基础之上，再修前资粮道、中资粮、后资粮，然后进入加行道，修到加行道忍位的时候，你就不会堕入到恶趣中了。到了暖加行之后你就可以完全有把握了，再精进修行，说不定此生就能证得佛陀果位。想要即身证得佛陀果位的前提是你必须要修成菩提心，要成为菩萨，并且还必须要通达性空正见，就是我们常说的“开悟”，一定要开悟，一定要通过止观双运的方式了达性空正见，否则，生起次第和圆满次第修得再好也达不到效果。

这就是断除习气最好的办法。这些就是令你以最快的速度达到实修每一个阶段证悟力的方法。

成佛不是从天上一下子掉下来一蹴而就的，而是一步一步地修行，从而产生一个一个的证悟力。资粮位、加行位、见道位、修道位、无修位，一步一步地修上去。必须有了前面的证悟之后，后面的才能生起。

修大乘佛法，一定要修菩提心，要生起菩提心。第一个前提，必须要对轮回有非常强烈的厌离之心，它不是我们一般人所说的那种厌恶之心，而是从根本上认识轮回的根源，并且从心底里边产生非常强烈的、猛厉的脱离轮回之心。也就是说对轮回当中的一切荣华富贵、色声香味触等法，不起丝毫的贪恋之心，反而起厌恶之心和远离之心。假如连你自己都不愿意离开此地，你又怎会想到把一切众生从轮回当中解救出来呢？你的厌离心是没有理由的，也是不坚固的。尽管如此，在这种情况下，会不会生起菩提心？也会的，通过对佛法的学习，也会有



这种可能的。但是菩提心生起了一段时间之后，由于你的想法扎根不深，退失菩提心是极有可能的。就算生起了真正的菩提心，当遇到恶缘或违缘时，失退的也还真不少，所以说菩提心不仅仅是要生起，而且还要扎根，让其变得非常稳固，这很重要。

如果你如法地实修，那么以往的一些恶习会随着证悟的产生而自行消除。比如说，当你生起了如法依止善知识的证悟之后，不了知依止善知识功德的心，于善知识所造的一些过患，自然就消失了。观察善知识过患之心，包括其习气也就消失了；当你修暇满大义难得之后，你对今生的一些需求心自然就会消失；当你修习了死无常九因相法之后，浪费此生、懈怠、懒惰等习气，自然也就消失了；当生起了三恶道苦及皈依三宝之心的时候，对三宝的疑心、对三宝不是非常强烈的信仰、或者不遵守皈依学处等习气自然会消失；当你生起了善恶因果的证悟力之后，身、口、意造作恶业的粗糙的习气自然消失；当你以四圣谛、十二因缘方式观六道轮回

之过患，那么对六道轮回的执着、贪欲等，以及爱和取自然就消失了；当你生起了菩提心之后，那些自私自利之心就消失了；当你修成了智慧波罗蜜的时候，习气的根源就能够完全彻底地拔掉。

所以说，要脱离轮回，必须断除轮回的根源。轮回的根源是无明。何谓无明？有二种无明，一者因果无明，二者缘起无明。因果无明会导致不断地造恶业，由此让你堕入三恶趣；缘起无明会令你产生非常强烈的我执和法执，这两个是轮回之根源。

那么，要通达这些道理的关键是什么呢？关键是实修菩提道次第。对习气的改变就是一个人心的改变，必须经过漫长的过程。只要你掌握了心理变化过程的规律，自然就了知了对治的方法，那就是菩提道次第。

## 二

### ◆居士问：如何帮助患有绝症的病人？

◇仁波切：当人得了绝症的时候，一旦精神垮下去，这个人可能会死得很快。如果他的精神状态非常好，那么，对其疾病的治疗会有很大的帮助。为了让他减轻病苦的折磨，除了为他多念药师佛的咒、无量寿佛的咒、白度母的咒之外，最好让他多听一听自他相换菩提心的修法，这样如果能改变他的心态，或许还真能得救。

如果病情真的好转了，你别以为是自己有那么大的功力和那么大的神通力，而把这个病人救活了，别这么认为。第一、可能是诸佛菩萨的加持；第二、病人自己的精神在起作用，他心里的信仰和精神力量支撑着他的身体。

以前，很多气功师发功，结果有些癌症病人确实好了。他还真的以为自己有多大的功力。实际上，他这么一瞎闹，病人从心理上确信“我一定会好”，因为精神上战胜了疾病，所以他可能就好转了。而我们佛教徒可以通过求诸佛菩萨加持来得到帮助。

病人在心理上常常有非常强烈的恐惧，我们首

先从精神上不让他恐慌，不让他垮掉，令他产生战胜病魔的信心和力量，这样，对他肯定就有帮助。

### 三

**◆居士问：家里有危重病人，我们应做些什么，对病人会有所利益和帮助？**

◇仁波切：最好是请僧人念药师琉璃光佛的仪轨和经忏，及药师千供，那是比较好的，是最有效的。如果需要驱魔的话，诵一些般若驱魔经。

### 四

**◆居士问：如何能将净土宗和密宗很好地结合？**

◇仁波切：净土宗和密宗的结合实际上就是显密佛法的结合。如果你特别想到达西方极乐世界的话，你把净土宗的修行内容加在《成就盛宴》的修法之中。比如说在《成就盛宴》中，于释迦牟尼佛

的咒、师长佛的咒之后，把《观无量寿经》、《阿弥陀经》、《无量寿经》加进来。如果你觉得太多了的话，就把四十八愿加在里面；如果你仍觉得太多的话，就把宗喀巴大师的《极乐愿文》——一个专门修净土的非常殊胜的法门，加在这个地方去修比较好，也比较简单。

## 五

**◆居士问：修白文殊和黄文殊都能增长智慧，他们之间有何不同？**

◇仁波切：文殊法门都能增长智慧，但是稍有不同。白文殊增长智慧主要是广大的智慧、世俗的智慧，也可以说是俗谛的智慧。第一，修白文殊可以增强记忆力、增长写作能力、增长辩才能力和讲法的能力、增长分析事物的能力，让你得到非常好的智慧；第二，可以令你增长菩提心、大慈大悲心，增长布施、持戒、忍辱、精进、禅定等修行的

智慧；第三是白文殊增长智慧的速度比较快。

黄文殊主要是增长甚深的智慧，尤其是万法体性皆空的智慧。如《般若心经》里面所说的“色不异空、空不异色、色即是空、空即是色，受想行识亦复如是”这类的般若智慧。修黄文殊是增长究竟智慧最殊胜的。

所以关于增长俗谛方面的智慧，修白文殊更快一些；关于增长真谛、了达胜义谛方面的智慧，修黄文殊更快一些。区别就是如此而已。

## 六

**◆居士问：依止善知识固然好，但请问佛祖是否也依止了许多善知识？**

◇仁波切：佛祖不但依止了许多的善知识，而且为了在善知识那里得到四句偈颂的法，甚至多次放弃了自己的生命！这在《贤愚经》里有非常明确的记载。另外佛祖在修菩萨道的时候，为了得到善

知识的教授，身上钉满了铁钉；身体用油布卷起来之后焚烧；为了得到一个四句话的善说，跳到火坑里面等等。何况是依止善知识了！

但佛祖在南瞻部洲，为什么没有示现依止许多善知识呢？因为佛祖来到这个世界之前早就成佛了，在南瞻部洲诞生、娶妻生子、出家、苦行六年，最后证得佛的果位，这些只不过是为了引导人们，而显现这样的一种现象而已，其实他在兜率天时早已成佛！

在狮子贤所著的《大般若经》和《摩诃般若经》的解释里，你也会发现，佛原来在兜率天的时候已经成佛了。谁会认为佛是在这个世界上成佛的呢？小乘。大乘佛教不承认佛是在这个世界上成佛的。在这一点上，大乘佛教和小乘佛教之间有不同的认识。所以，如果不依止善知识，根本就不可能证得佛的果位。

## 七

### ◆居士问：晚上烧香是否会招来外魔？

◇仁波切：如果你是向佛供香的话，肯定不会招来外魔！不应该有那么多的分别心，当然早晨上香更好一点，其实什么时候上香都可以。

再说，魔并不可怕，我们每个人都随身携带着。首先说蕴魔，我们的躯体不就是蕴魔吗？我们随时都有可能死，那就是死魔！我们总是懈怠、懒惰、散乱，那是天子魔所致！烦恼经常在我们身边，动不动就发火、怒气冲天，动不动就起贪心、嗔心，那不就是魔中之王烦恼魔嘛！我们早就跟魔交朋友了，不用从外边招来，它就在你身体里边，你随身携带着。我们现在面临的不是堵住外来的魔，而是如何赶除我们内心的魔！这才是最主要的。

## 八

### ◆居士问：本尊是怎么回事？如何确定自己的本尊？



◇仁波切：所谓的本尊是自己专门修行的法门，自己重点修行的佛叫本尊。本就是本师，或者本来修行的，或者以这个修行为本的尊者或者圣尊，藏文里叫“意当”。“意”是心，“当”是心中决定了的，心中立誓我一定要修这个，立誓修某某法，其核心要修的佛就叫本尊。对哪一位佛或菩萨生起的信心更大，说明你与这位佛或菩萨有缘，有缘会修得更快一点。我给你举个例子：月宫菩萨是位在家人，是位非常有学问的居士，是唯识宗的大德。月称菩萨是位出家人，是位非常有学问的中观派的大德。有一天，月宫菩萨来到那烂陀寺，月称菩萨正好在门外与外道辩论。因为在古印度的时候，每个寺院必须有一位最有学问的大德坐在门外，以便应付前来辩论的外道。月宫菩萨来了，就坐在那里，月称菩萨想：这个人可能比较有名气。于是问月宫：“你学过什么法？”

月宫菩萨回答：“学过《文殊根本续》”。

月称菩萨又问：“你是不是月宫菩萨？”

月宫说：“是，如是称矣”。

月称菩萨非常高兴，说：“你等着，我一定要隆重地迎接你。”

月称菩萨让所有出家人隆重地迎接月宫。可是出家人排队迎接一个在家人是戒律上所不允许的。怎么办呢？于是就在马车的前面，安放了一个弥勒佛的像，月宫菩萨安坐在马车的后面，这样走在路上，月宫菩萨与弥勒菩萨像进行沟通的时候，弥勒菩萨回头面向月宫菩萨，旁边的侍者看到了，这尊佛像就不动了。据说那烂陀寺一直有一个面向后的弥勒菩萨像。

后来月宫菩萨与月称菩萨天天辩论，每当辩论到下午的时候，月宫菩萨就哑口无言，但是到了第二天，他就会想办法回答昨天的问题；月称菩萨就怀疑有名师在指点他，于是悄悄地去偷看，发现月宫菩萨在佛殿里面，观世音菩萨在给他讲法，可是他进去之后，观世音菩萨像就不动了。

月称菩萨就祈祷观世音菩萨现身讲法，说：“观

世音菩萨，难道您的慈悲有亲疏乎？”观世音菩萨仍然没有现身，只听一个声音对他说：“你与文殊菩萨有缘，他正在加持你；我跟月宫菩萨有缘，我给他讲法，你不要打扰！”据说那烂陀寺，到现在还有那尊能够讲法的观世音菩萨的石像。

所以说这叫有缘，不是选择本尊，是你与哪个本尊更加有缘的意思。

至于如何确定自己的本尊有以下几种方式：

1、自己的师长如同医师，会根据你的病情、病症，对症下药，师长会给你传授最适合你的法，作为修行本尊。

2、观察自心相续当中贪嗔痴烦恼哪个更重：愚痴较重者就以文殊菩萨为本尊开智慧；嗔心较重者就以观世音菩萨为本尊修慈悲心、忍辱心，以这种方式来调伏自己的相续。

3、与生俱来的对某尊佛和菩萨有特殊的情感和崇敬心，那么可以断定一定有因缘在先。

4、也可以用吉祥天母卜卦的方式来确定本尊。

5、另外，修菩提心时，要以观世音菩萨为本尊修慈悲心；修性空正见时，以文殊菩萨为本尊，易生起清净正见。

6、还有就是以毗卢遮那佛为本尊，对治愚痴，获得大圆镜智；以阿弥陀佛为本尊，对治贪心，获得妙观察智；以宝生佛为本尊，对治傲慢，获得平等性智；以不空成就佛为本尊，对治疑心和嫉妒，获得成所作智；以不动佛为本尊，对治嗔心，获得法界体性智。

## 九

**◆居士问：年纪大了，没时间修行，怎么样才能够以最快速度到达西方极乐佛国呢？**

◇仁波切：我可以给你们郑重的回答：要是你真的想以最快的速度到达西方极乐佛国，那你从现在开始要认认真真地实修《成就盛宴》。在三年或五年之内，生起了真正的菩提心，成为菩萨以后，就

不是去不去得了的问题了，而是愿不愿意去的问题，只要愿意，你随时可以去。

难道有人不愿意去西方极乐佛国吗？有。不但有，而且还有菩萨不愿意成佛呢！比如观世音菩萨就发愿众生不成佛，我就不成佛！其实观世音菩萨早就达到了佛的境界，但是他仍然示现为菩萨。你看不愿意成佛的有吧，而且还有菩萨羡慕我们这个娑婆世界呢。四十八愿有一句话说，“除了以愿力所致之外”。什么叫“除了愿力所致之外”呢？因为有人发愿到地狱、饿鬼、畜生那里去度化众生。

如果非常急切地想证得佛的果位，去往西方极乐佛国，那就要等很多很多劫；然而在我们这个南瞻部洲，只要你放下一切，认认真真修行的话，就像米拉日巴大师八年就成佛了；所以在西方极乐佛国的众生，证得佛果位之前，我们这边认认真真的修行者，已经成佛多少劫了，所以也有菩萨发愿到我们这里来。

不管你修什么样的密法，诵什么样的咒，没有

比道次第的实修更快的法门了；因为没有做菩萨之前是成不了佛的。你一旦成为菩萨，就变成了一切众生顶礼和膜拜的对象，是一切众生的依怙，是一切如来的真正的圣子，所以说，我希望你们一定要好好修。

当你真正成为菩萨之后，要到达西方极乐佛国，那是太简单了。在这之前，你不管怎么想到西方极乐佛国，都没有用。有人说死了之后，征兆很好，有什么什么征兆等等。是的，征兆肯定是有，但有征兆并不等于是到了西方极乐佛国；来世继续做人也有征兆很好的，来世做仙者也有征兆很好的。死后出现各种瑞相的也有很多；但并不等于一定是到西方极乐世界去了。

其实做了菩萨后，你不愿意到西方极乐世界也行。死了以后，西方极乐佛国也不是唯一的选择，因为西方极乐佛国的很多菩萨非常羡慕咱们，而且还专门投生到南瞻部洲来做人修法。虽然在西方极乐佛国一定会在一生当中成佛，不会再堕入地狱、

恶鬼、畜生，可是西方极乐佛国众生的寿命是以几劫、几劫来计算的，不是以几年几年来算的；所以说，一个西方极乐佛国的菩萨要成佛的时候，这边的人成佛已经好几劫了！因为我们在这里，通过无上瑜伽密法的修法，比如说胜乐金刚、密集金刚等，从发菩提心到最后成佛，十六年的时间，证得佛陀果位应该是没有任何问题的！利用十六年，仅仅十六年，就可以完全证得佛陀果位是没有问题的，所以说，特别快。为了更多地度化众生，也有人发愿到这个地方来，你们到时候也不一定愿意到西方极乐佛国去。那个时候不是说你能不能去得了，而是你愿意去还是不愿意去的问题。

## 十

◆居士问：年岁已大，不识字，想直接到达西方极乐佛国，祈求活佛大悲指一条路。

◇仁波切：到达西方极乐佛国的方便善巧当然

是念阿弥陀佛的佛号、《佛说无量寿经》、《佛说观无量寿经》，这些都有非常大的帮助。但是我认为最主要的还是要修道次第当中的从依止善知识到菩提心为止，一定要修这个；然后把《佛说无量寿经》多修，有时间可以闭关；要从今天开始不惜一切认真地修《速道》；然后每天念诵《成就盛宴》后面的《极乐愿文》。

在适当的时候我可以给老年人专门传阿弥陀佛的颇瓦法，可能这是最好的办法了。但前提是你们必须要依照《成就盛宴》的修行内容，从依止善知识开始好好地修，光有颇瓦法就像把锋利的刀放在了三岁的孩子身边，砍自己的头还是砍别人的头还说不清呐！同样的道理，从今天开始不惜一切地去修《成就盛宴》、《如意宝梯》，这很重要。

## 十一

◆居士问：世间有很多的纷争和烦恼，怎样才能令心平静下来？



◇仁波切：令自己平静下来最好的办法就是不理睬它，不去接纳它。当有人辱骂你、责备你时，你想想“他骂我的目的是什么？”如果他骂你的目的是为了让你不高兴，为了让你难受的话，那么你果真难受了，岂不是达到了他的目的了吗？你干嘛要难受、不高兴呢？无论是骂你也好，说你也好，做任何对你有害的事时，你一定要记住：一个人如果想自己快乐的话，保持一个非常冷静、宽容、包容、谅解的态度，而且保有一个轻松和乐观的心情是非常重要的。寂天菩萨说：“这世上没有比嗔恨更严重的罪，同样也没有比忍辱更广大的善！”一个人的宽容、包容、纯正的爱心令自己非常的清静，令周围的人感到清静，令你见闻的所有的人都感到快乐。如果你放不下、爱计较、老是为小事而争论不休、小题大做、令自己闹心、忧伤、痛苦，令自己周围的每一个人感到很痛苦，感到很难受，压力非常大，那么你怎么会得到快乐与平静呢？所以说，如果希望自己真正得到快乐的话，就不应该去争、

去闹，不应该产生嗔恨心，这是解决一切分歧和争论最好的办法。

## 十二

◆居士问：“出、入、得”三事是什么？是不是“不合群”之意？

◇仁波切：噶当派有“出、入、得”的说法，意思是从人群中出去，入住狗群之中，最后得到佛的果位。就是放弃我们人世间的一切荣华富贵，像狗一样不拥有任何东西，在山洞里面打坐修行，最后才能得到佛的果位。

“不合群”并不等于不与世间人共事或者往来。这里说的是不应该与世俗人的价值观、伦理观和世界观完全一致；因为世间人的价值观非常愚蠢、非常狭隘，常用非常简单的理由去否定很重要的事情。比如人们常说的“人善被人欺，马善被人骑”等这一类颠倒的理论，看起来好像有道理，实际上一点

道理也没有，因为不可能因为你善良而使你容易被别人欺负，而是因为你愚昧才有可能被别人欺负，如果连善良和愚昧都分不清楚的话，当然会有这种想法了。尽管如此，你也应该与世俗人合群，否则就意味着无法度化众生。佛和菩萨都要随机调伏众生，根据不同众生的心性而去调伏，所以不要勉强，不要去违背规则就好。

### 十三

**◆居士问：无励力的菩提心与有励力的菩提心之间的区别是什么？**

◇仁波切：有励力的菩提心叫造作菩提心，无励力的菩提心是任运的菩提心，是不一样的。比如说思念母亲，如果你不刻意想她的时候就不太思念，那就是有励力的；当不用专门去想“我的母亲有多么好，”一想起母亲的名字或者听见母亲的名字就流眼泪，非常思念，那就是无励力的。

## 十四

◆居士问：发愿往生净土，是因为那里有金银珠宝、有如意树、有楼阁，这样的发心对吗？

◇仁波切：这样的发心，还没有离开贪心，还贪图珠宝这些东西，如果真的这样认为，就非常可笑，很糟糕，因为他并没有明白学佛的真正目的，他求的只是一个比我们人间更好的荣华富贵而已。如果你认为这就是西方极乐世界的话，那到极乐世界有什么用？一点用也没有。之所以我们寻求西方极乐世界，目的是为了在阿弥陀佛面前，求得如来正法，修得无上正等觉佛陀果位，这才是根本目的。

一个人如果认为到西方极乐佛国的目的就是为了楼阁、花、树、如意宝树这些，那就是不贪图看到的荣华富贵，而贪图理想中的荣华富贵，实际上还是贪欲。如果我们真的想求珠宝、如意宝树之类，以这个为目的的话，家里买一棵圣诞树不就可以了吗？

其实学佛的真正目的是修心，修心的真正目的就是就在内心当中，消除一切贪欲、嗔恨、愚昧、自私、我慢、执着、狂热、嫉妒、顽固、疑心等等，消除一切给家庭造成矛盾、给社会带来麻烦、给自己的单位带来不团结等等一系列问题的根源。将这些烦恼心，慢慢地消除，培养出慈悲、智慧、德能、宽容、喜悦、乐观、积极和信仰等等之心，把给家庭和社会带来安乐及安乐因的一系列善良的、慈悲的、智慧的一切心，通过修行培养出来。我们的目的是这样。

我们所有的人求的就是快乐，不愿意得到的就是痛苦。那么一切痛苦的根源是什么？是由贪心和自私所引起的嗔恨、傲慢、嫉妒、疑心、吝啬、谄媚、懈怠、懒惰等一系列的烦恼。我们所有的人想要的都是快乐，既然想要的是快乐，那么一切快乐的根源是什么？是慈悲、智慧、德能、宽容、喜悦、乐观、积极，还有非常坚定的信仰，非常清净的广闻，非常精进的持戒，和无有任何悭吝的布施，还

有就是非常深刻的忏悔之心和非常良好的智慧，那才是我们创造一切快乐的根源。我们学佛就是要学这些，并令其增长。学佛就是要消除那些带来一切灾难的根源，所以说你们一定要多学一些佛法的道理，多学一些佛学的理论，在和别人讲的时候就不要再去宣扬装神弄鬼和封建迷信了，好不好？多宣扬一点对佛法弘扬有利益的事情。其实，西方极乐世界的这些珠宝，都只不过是佛所修之功德自然而成的显现而已。佛也不会赞成我们对这些东西感兴趣，因为这些根本没用。那我们最感兴趣的应该是什么？应该是：第一到了西方极乐世界，再不会由业力所推，堕入三恶道，这就是我们最感兴趣的；第二，我们最感兴趣的就是在西方极乐世界里，可以听到阿弥陀佛亲自讲经说法，这是我们所感兴趣的；第三个感兴趣的，就是我们在西方极乐世界中，具有广大的神通变化，可以在无数佛前，敬听佛法，供养诸如来。这是我们最感兴趣的。

只要你学会度化众生的方便，无论走到哪里，

都是为了让更多人脱离恶道，走上善道。令他们趋善，修善积德，学佛，信仰佛法，其实信仰佛法就等于不再做坏事、恶事，因为信仰可以约束他，从此不再做错事。

学佛是为了度化众生，慢慢地以善巧方便去劝说，令所有的众生脱离恶道，修善道，那才是正道。如果你让他们也成为佛法的爱好者，最好的办法就是改变你自己的行为、言谈、举止和起心动念。怎么样改变呢？如果以前你是装神弄鬼的，现在要做到行为非常端正，言谈举止非常端正，起心动念也非常端正。如果你是一个顽固计较、脾气暴躁的人，那么从此你改为脾气极好、非常宽容、非常包容、非常关心自己的孩子和家人的人。如果过去你是不爱看书，只念佛号，或者六字真言或者什么咒，天天念佛天天念咒，想以此解决问题的人，那么从此以后，你不要这样做，要多学习，增长知识、见识，佛学的很多知识你都学会了，他们就会夸：“我的父母怎么变成这么有文化的人了？！说得太好了！”这

就是改变他们，同时也是改变自己最好的办法。

## 十五

◆居士问：西藏的很多僧人，经常闭关十年、二十年，若我们在家人相续中要生起正见岂不是需要更长的时间？

◇仁波切：是啊，问题的关键是你修的是不是得法，是不是如法？如果你不如法即使修了五十年，最后修的就是愚昧，修的就是更强烈的贪嗔痴，而不是善法；如果你修的得法、如法，不要说十年、二十年，修一年也能够有看得见、摸得着的结果，这就看如不如法。比如让一个画家绘唐卡，几个月就能完成；但即使把所有绘画需要的东西都放到你面前，我想三年、五年也不见得画出来，不是你花了多少功夫，而是说你到底有没有学会如何画？！米勒日巴大师不就是闭关八年成佛了吗？温萨瓦大师也就是通过七、八年的修行，就证得佛陀果位了。



珠贡巴·格勒绛措大师，一位非常著名的菩提道次第传承大德，他就是通过九年的打坐闭关修行，证得佛陀果位的。如果你得法，最快三年就能证得佛陀果位！如果修的不得法、不如法，没有依完美的次第修行，即使闭关了二十年，仍还没有生起菩提心，仍没有成为菩萨的，也太多太多了！你按照《成就盛宴》的正行——菩提道次第的内容实修，下定决心从今天开始，或者从今年开始修行的话，不到三、四年你就成了真菩萨啦！一定会的。

其实菩萨和我们之间的区别就在内心的意识形态上，就在价值观和人生观上。当我们的价值观和真菩萨的价值观是一样的时候，我们就变为菩萨了！而我们现在的价值观是什么呢？是唯我独尊的、是自私的、贪婪的，是贪欲、懈怠、散乱的，是一切都围绕自己的利益的这种价值观，是自私自利的价值观。而菩萨的价值观是什么呢？是为了一切有情父母众生，放弃一切自身利益，不惜一切代价寻求佛陀果位的这种价值观。什么时候你生起了真真正正

正的、不需要励力而为的、任运生而行的这样的价值观的时候，你就是菩萨！当然这样要有非常周密、完整的心理改变，就好比制作一张桌子，需要一定的工序。同样的，我们要把贪婪、自私、傲慢、懈怠、懒惰的心，变成为非常圆满的、智慧的、慈悲的、有非常强大愿力的心，是要有次第的。

从依止善知识起，到八暇十圆满人身难得宝贵之念，到死无常三根本九因相法，到三恶道苦，到归依，到因果业报之心，到六道轮回的三苦、六苦、八苦之念；到十二因缘，四圣谛法，之后才能生起出离心，才能修七支因果。修菩提心里面的第一个平等舍，第二个知母，第三个观母恩，第四个报母恩，第五个大慈，第六个大悲，第七个增上心，然后才轮到第八个菩提心。这就是内心变化的一个过程。

为了令菩提心坚固不退转，可以修自他相换，修到这时候你才会变成真正的菩萨！那时候你就变成了保佑者了。西藏确实是佛教胜地，有博大精深

的佛法，有闻思修的传统，也有很多学问广博、修行深厚的高僧大德，同时也有很多很愚昧的修行者。我知道的人当中，就有九年、十年闭关修行，但你问他归依三宝之理、善恶因果业报、什么是菩提心，他都不知道，这样的盲目修行了十年；就只念咒、念经，而不知道经里面说的是什么？！很令人惋惜。

当初八十年代的时候，我们看西方的一切都是科学的，中国的一切都是落后的，这是典型崇洋的想法；同样，如果你认为凡是西藏的修行者或者闭关者都是好的，你就变成了崇西藏主义者了！

你在家仍然可以做一个非常好的佛门弟子，比如说，你跟家人在一起的时候，你要学会宽容、包容、忍辱，要学会谅解他人、包容他人、帮助他人、关心他人，这也挺好啊！也是修行的一种方法。

## 十六

◆居士问：弟子既想在寺院做力所能及的事情，又想在家里闭关，不知如何取舍？

◇仁波切：寺庙里面有法会时，要尽可能参加法会，也尽可能做些力所能及的事情；等到冬天有空闲的时候，在家里做7天、14天、21天的闭关，这样挺好的，不要把它看成是绝对的；其实作功课最好是到庙里面来，这样加持力更大一些；不要在家里，因为在家里面你一旦看到了烦心的家务事，你的心根本就定不下来；在庙里与道友们一块儿修的时候，心情非常舒畅，内心非常安静，然后打坐起来有劲儿，修行起来很如法，内心生起贪嗔痴的可能性就会比较少。

## 十七

**◆居士问：有人跟踪我，还破坏我的家庭，我该怎么办？**

◇仁波切：那只有你自己帮你自己的忙了！你就把他当作你修行的对象，最好以他作为所缘修忍辱波罗蜜，以宽容和包容面对他，人心没有铁做的，

所有的矛盾一定都会慢慢化解，这多好！

没有敌人，只有敌心，化掉了敌心，敌人也是最好的朋友！再说，一切众生皆是父母，哪有真正的敌人？！所以说，我觉得应该多修善积德，尤其是多修忍辱，以包容、宽容的心感化他。

## 十八

**◆居士问：如何增强修行的信心和愿力，如何开启智慧？**

◇仁波切：加强修行的信力和愿力的办法，在道次第里面讲过。

在修行当中，一定要把四个内容想清楚再修，这样你的信心会非常非常的强大，而且修法也会非常精进，非常如法。是哪四个呢？

第一，当你打坐修行时，心里不能安宁、心里面困惑、匮乏，内心很烦躁的时候，多念师长祈祷文，把自己的根本师长、宗喀巴大师和一切如来观

想为无二无别，祈求加持你；然后观想：在头顶上，师长和宗喀巴大师、无二无别的一切如来的智慧、慈悲、德能一起显现；祈请他加持你的身、口、意；从师长的身上降下白色甘露注入自己的体内，消除无数劫来所造的业障，得到一切诸佛菩萨特别的加持力，这就是师长瑜伽的修法。总之，要非常猛厉、强烈地祈请师长，这是第一个。

第二个，消业障。消业障就是修忏悔：修忏悔时，不要把忏悔和实际生活脱离了。其实修忏悔非常简单，你可以念《三十五佛忏悔文》，非常好！或者马鸣菩萨所著的《总忏悔文》也好，或者百字明也可以。但是，一定要在佛堂前，把陈设的佛像视为真正的一切如来的智慧、慈悲、德能的真实显现，和自己的师父无二无别；然后在佛像面前，首先磕头，然后就开始念诵忏悔，同时心想早上起来的时候，我心里想了什么、说了什么话、做了什么事；然后早饭之前说了什么、做了什么，内心里面哪些是贪欲所致的，哪些部分是由嗔恨所致的，哪些部

分是由愚昧所致的，哪些部分是由傲慢所致的，哪些部分是由吝啬所致的，哪些部分是由懈怠所致的等等；然后想，从早饭到午饭之间一个上午，我说过些什么话，做了些什么事，想了些什么东西，其中善的有多少，恶的有多少。恶的当中贪嗔痴……哪些哪些有多少；从午饭到晚饭为止，在这个中间做了什么事、说了什么话、想了什么问题，其中善的有多少，恶的有多少，恶的当中，有哪些哪些；然后就想，这些恶令我的内心养成了什么样的一种业力和恶习，由于这些业力和恶习，将来会得到什么样恶的果报；然后想“我愿意得到这样的果报吗？”如果答案是不愿意的话，那你就应该自责、自畏、自悔。

然后产生强烈的后悔，然后再观察从昨天早上到晚上为止，之后，再前天，再往前往前，十天以内、一个月以内的一些大的事情，包括大的恶事和大的善事，一年以内的大的恶事和大的善事，十年以内大的恶事和善事，区别开来仔细思惟。生起非

常强烈的后悔和非常强烈的遗憾心之后，就下定决心：“哪怕是为了今生，我一定决不再做这样自欺欺人的恶事，不再做带来日后烦恼苦果的恶事！”在心里面产生非常强烈的一次又一次有力的决定。决定了以后，在佛菩萨面前立誓：“诸佛菩萨请你作证，我今天就在你面前发誓了，我决不再作什么什么……”；一定要发誓，一定要发誓！再者，你最好写上“我这辈子什么什么事不去做，尤其是我今年以内什么什么事不去做，特别是明天晚上这个时候为止，我不做什么什么……”一定要对今天到明天晚上之间自己的所做发个毒誓，一边念一边发誓。

这样一来，首先由于你认识到了这些恶的过患，你就会从内心对它产生排斥和逆反的心理。第二个，由于你决定了不再做，所以你很难再生起语言和行动上要做的恶事。第三，由于在佛菩萨面前发了毒誓，所以有点害怕，虽然佛菩萨不会惩罚你，但是你心里面会有所顾虑，觉得在佛陀面前立誓后再犯业障深重，不敢！再者，时间比较短，从今天到明



天晚上为止是比较容易做到的。或者说因时间比较短，看起来容易做到。今天发这个毒誓，到了明天晚上之后，再到后天晚上为止。实际上，如果你每天都这样忏悔的话，就相当于是一辈子都这样做，这样就能堵住一切恶事，明白吗？这是非常有效的一种办法！这是很善巧的，非常有效的忏悔。

第三就是造福报。通过什么造福报？就是供养师长、佛、菩萨，哪怕是一朵鲜花、一杯水、一个水果等等，在佛堂里面进行供养；然后顶礼，随喜功德，求转法轮，请佛住世；然后回向等等，这就是在造福报！增长福报的事一定要做。

第四就是实修。每天一定要有实修，比如你每天修《成就盛宴》，那么以上的内容就都包括了。《成就盛宴》略轨里面，变亿咒后面的米字玛，实际就是《师长瑜伽修法》。在这里，你非常猛厉地祈请诸师长佛菩萨的加持和保佑，也就达到了。然后，再下面观想资粮田以后，有供养的部分、顶礼的部分、随喜功德的部分、求转法轮的部分、然后求住世间

部分和回向部分，这样造福报也就修了；其中还有忏悔的部分，消业障也就具备了；你还可以把《安乐道》和《速道》的内容加在正行里面，来打坐修行。正行具备了，这里所讲的四点也就都具备。所以，换句话说，你想更有信心，加上你想增强修行的愿力的话，最好的办法就是修《成就盛宴》！这样就不需要另外再做些什么了，一切都全了。

## 十九

◆居士问：完不成六加行的修行，就不能修无上密法，是这样吗？打坐时和正修时，为什么流泪不止？怎么回事？

◇仁波切：我觉得，即便你完成了六加行，也没办法修无上密法，为什么？因为你还没生起菩提心，还没生起出离心，还没通达性空正见！

很多人说四加行、六加行什么的……当然，完成十万个曼陀罗、十万个长头，没说的，当然很好！

可是，你要知道最主要的修行是什么？是这些吗？不是！最主要的是道次第实修。在实修过程当中，完成这些打坐和修行的话，因为造了福报、消了业障，令你更容易生起觉受是有可能的。无上瑜伽密法倒不是说不能修，你可以修，但达不到预期或者佛经上所说的效果，因为你还没生起菩提心。你首先要做个菩萨，再修无上部的生起次第和圆满次第，才能真正得到在佛经里面所说的即身证得佛陀果位这样的事。

修“道次第”流眼泪，那是非常好的，挺好！我一再劝你们修“道次第”。其实我的希望并不高，如果在座的人当中，三分之二的人，在离开此生之前，变成为真菩萨的话，我就心满意足了。

你们知道吗？如果修“道次第”，只是一步一步看书的话，一个也不可能成真菩萨，这是我最怕的！

不要说做菩萨，就是做个电风扇，它也有一定的工序，你随便能做得出来吗？做不出来的！为什么？因为你没有遵守它的工序、它的规律。做菩萨

也是如此，是有次第的，必须遵循一定的次第和方法！我给你们讲的就是如何做菩萨的次第、如何做佛的方法，它是一种最完美最快捷的方法。

如果你通过认认真真地修《成就盛宴》，而生起了依止善知识的任运觉受，不说别的，其功德是你过去学佛十年、二十年所有学佛功德的一万倍，甚至更多！如果你能生起八暇十圆满人身难得、死无常九因相法的任运觉受的话，就是你在过去的二十年或十年当中，学佛和修佛的所有念佛号、念咒、受灌顶等等所有功德的一百万倍、一千万倍！如果你做了菩萨，那就是无法形容、无法计算的功德了。什么人能做菩萨呢？只要你下功夫，从今天开始修，如法地修，我敢肯定地说，在三年之后，你们当中一定会产生不少菩萨；四年、五年之后都有希望成为真菩萨；年龄再老，活个四、五年还是有希望的，所以说还是要做菩萨，好吗？！

## 二十

◆居士问：听法的时候支持不住，怎么办？是

## 否会犯戒？

◇仁波切：听法的时候，听到一半就想要回去休息，这未必是身体的毛病，其实是心理的问题！你如果努力的话，应该能坚持到听完法，请消除懈怠。至于犯戒，倒是不会的。可是有一个问题，本来你听得好好的，结果中间站起来走一走，休息一会，再回来的时候，有一大段的法你没有听到。失去了很好的机会，很可惜的。

## 二十一

**◆居士问：听过您的法，得到过您的灌顶，是否需要再归依您？**

◇仁波切：昨天晚上就有一位居士跟我说，想归依。他说每次法会都参加，也受过灌顶，我说：“这不是早就归依过了嘛！”，他还以为没有归依呢！

凡是谛听过我讲的四句偈颂以上法的人，都是我的弟子，不是一定要归依才算是我的弟子，因为

他得到了法。

令你得到一个完整的佛法的实修者，就是你的根本师长！无论给你灌了多少个顶，如果不是教导你根本性实修法的师长，不算是根本师长。

## 二十二

**◆居士问：年纪大了，修密宗，怕不能往生，还是修净土宗，念阿弥陀佛，临终一定往生，是吗？**

◇仁波切：想到达西方极乐佛国，这是可以理解的，如果说修密宗担心不能到达西方极乐佛国，这就奇怪了。按道理说，到西方极乐佛国最快的方法就是密法，因为通过阿弥陀佛的颇瓦法，令自己往生应该是最保险的，怎么能说修密法就不能到达西方极乐佛国呢？敢说这句话真是太可怕了！

“念阿弥陀佛，临终时一定往生。”这句话说错了！佛没有说一定往生！《佛说阿弥陀经》中说：“不可以少善根福德因缘得生彼国”。就在“舍利弗，若

有善男子善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日……一心不乱”这句话之前，说若没有积功累德者，就不能达到西方极乐佛国。

“一定”这句话太绝对了，没有人敢这样说的。一心修，肯定是有希望的，但是一定能“往生”吗？佛没有这么说；《佛说无量寿经》没有这么说；《佛说阿弥陀经》也没这么说；《佛说观无量寿经》也没有这么说；《宝积经》也没有这么说；没有！确实没有这句话。很多人对佛法有误解，认为靠某一个咒就能直接到达目的地，这种想法太愚蠢、太愚昧了！

很多人不想了解既复杂又系统的佛教理论，不想修六波罗蜜，他最想得到就是最简单的一个咒，比如说“南无阿弥陀佛”，“嗡嘛呢叭弥吽”，“嗡雅曼打嘎吽呬，”就这么一句话，用不着做其他事情就可以直接成佛，或者到达西方极乐佛国，这种想法叫断章取义！如果这样去修佛法，不但不能到达西方极乐佛国，可能造的善根也会很小。

我为什么要劝你们一定要修《成就盛宴》呢？

因为积累福报最完整的方法就在《成就盛宴》里。《普贤行愿品》中的七支供，就是造福报、消业障最殊胜的方法。这里边顶礼、供养、忏悔、随喜功德、求转法轮、请佛住世、回向都有。所以你们还是按照道次第修，有空的时候，可以把《无量寿经》、《观无量寿经》放在正行的内容当中去闭关修，这样会很好。

我非常不愿意听到这些诽谤佛法的语言，业障太深重了！太可怕了！当初大势至菩萨问佛：

“世尊，诽谤佛法的罪过有多大？”

释迦牟尼佛说：“莫说，莫说，人间的一切众生会非常非常的恐惧！假如你把这个世界上的所有人和阿罗汉全部杀掉，也远没有诽谤佛法的业障重！”

释迦牟尼佛在《十地经》里面说：说这个教法好，那个教法不好；这部经好，那部经不好；声闻好，缘觉不好；缘觉好，菩萨不好；这种区分高低的分别心都是诽谤佛法。既不要说密宗好、显宗不好，也不要说显宗好、密宗不好；既不要说密宗能



解脱、显宗不能解脱，也不要说显宗能往生、密宗不能，这些诽谤佛法的语言太可怕了！

这位居士你要明白，只要你一心一意地修，一定会得到相应的果报，佛菩萨不会欺骗你，如果你修得好，到西方极乐佛国一点问题也不会有；如果你修得差一点，即便往生不了，来世再得一个八暇十圆满的人身，继续修法也应该没有问题。

## 二十三

◆居士问：真言烧成灰给人治病，这样是否有罪？

◇仁波切：这太可怕了！我给你们讲个故事。我的家乡有个无恶不作的强盗，他为了能够刀枪不入，把一部《摩诃般若经》烧成灰倒到水里，再坐到一部《摩诃般若经》上面，说：“我要到地狱去！”然后喝掉。这真的挺可怕！

不过，如果按照如法的仪轨，把它化为智慧身，

然后做成加持物的话，倒不是不可以。不过我敢肯定地说，你没有按照仪轨修法去做，所以说，最好不要这么干。

## 二十四

**◆居士问：怎样看待打坐中出现的一些奇特现象？**

◇仁波切：这太普遍了。什么样的现象都有可能出现。一旦出现不是自己原来确立的所缘境，应立刻放下来，重新按照自己锁定的目标去观想，不要让它随意变换。我们修禅定的目的是什么？就是控制自己所有的起心动念，如果你让它控制了你的心，你就会变成神经病，所以一定要小心，千万不要这样！

## 二十五

**◆居士问：学佛法应注意什么问题？**

◇仁波切：要注意身体的一举一动，不要令它做任何一个恶业；注意说的每一句话，不要让它有任何一句妄言、恶口、绮语、两舌等等的恶语；注意自己的心，不要让它生起任何一个贪、嗔、痴、慢、疑等邪见；这是学佛者应该注意的三个问题。

## 二十六

◆居士问：夏天有蚊子、蟑螂怎么办呢？

◇仁波切：和平相处吧。

## 二十七

◆居士问：抄写佛经时写错字儿的纸烧掉可以吗？

◇仁波切：可以，没问题。

## 二十八

◆居士问：自己以前做过许多错事，如为治病

拜仙堂、嗔恨金刚兄弟、杀过无数的蚊子、蟑螂等，请问师父这些罪业能忏悔尽吗？

◇仁波切：能的，一定能！

你知道这些是罪过，太难得了，我随喜你的功德！只要认真忏悔一定能够忏悔掉。不过忏悔要具足四力：第一个就是能破力，就是要知道它是罪，而且也知道将来会带来什么样的恶报；第二要产生非常强烈的后悔之心，一次又一次地立誓。在心里面下定决心以后绝不再做，此为遮止力；第三个就是要在佛面前跪下，一定要把佛像看成是真正的佛，然后在佛面前立誓，这叫依止力；第四个就念《忏悔文》等进行忏悔，此为对治力。如果你能这样做，一定能够消尽一切罪障。

## 二十九

◆居士问：家庭当中产生过一些矛盾，我没办法做到不嗔恨、不愤怒，做不到平静和宽容，无法

## 自拔，怎么办？怎么对治？

◇仁波切：如果你愿意拥有幸福的家庭，那么你要学会宽容他人、包容他人、要学会谅解他人。中国有句俗话：“人非草木，孰能无过，知错必改，善莫大焉。”其实每个人都可能做错事，哪个人不会犯错误啊？难道自己没有做过任何错事吗？天下没有一个人不做错事。自己一次的错误而被他人穷追不舍，永远不宽容，永远不包容，你心里又做如何感想啊？因此，要学会宽容。

第二个，对于一个家庭、一个寺院、一个单位、一个国家、一个民族，你盼公平还不如盼和谐，因为不可能有真正的公平。比如一家人吃饭，有的人可能吃两碗饭，有的人就只能吃半碗饭，这不就不公平了嘛，哪有公平啊？难道你这一点也计较？谅解才是最应期盼的，宽容才是最公平的，包容才是最公平的！

一个人只看别人的过失，从不去观察自己的过错、过失和缺点，注定他这一辈子永远也不会幸福；

一个人不去观察他人的缺点，而观察自己的缺点和漏洞，这个人注定今生幸福美满。因为你观察他人的缺点越多，你会越闹心、越不愉快、越是痛苦。

再说，人们常常以自己的价值观做为标准，来衡量他人有没有错，一旦发现与自己的价值观相违背的时候，他就认为别人是错的，一旦发现别人与自己的价值观相同，就认同他没有错。你想一想如果你的价值观有错误，那你衡量他人对和错的工具本身就出错了，因此不要用自己的价值观去衡量他人错还是对，人与人之间要达到百分之百相同的价值观、伦理观、世界观是不可能的。唯一的可能，就是当你成了佛的时候。在此之前，即便是菩萨与菩萨之间也会有不同的价值观。那么夫妻之间、儿女和父母之间、朋友之间也不可能达到百分之百相同的价值观。

要学会“求同存异”，凡是“存异”的东西淡化它，不要去说它、不要去想它、不要去在意它、不要去计较它；凡是相同的部分要提倡它、赞扬它、

推及它。唯有这样，一个家庭，才能够确保白头到老、幸福美满，一个企业才能够顺利发展，一个国家才能够繁荣兴盛，一个民族才能团结和睦。所以不要用自己的价值观去评价他人的行为、言谈举止和起心动念。

其实，当你越爱某一个人的时候就越容易产生离别、背叛。如果你太爱太爱自己的孩子的时候，你就把他当成了你身体的一部分，所以你就会希望他身体的一切行为、语言的一切言谈、内心的一切动念必须符合你的价值观。一旦不符合你心意的时候，你就会感到很失望、很难受、很痛苦，有背叛的感觉。如果这个孩子所有的意识形态被你架空了，他只能选择三条路：第一就是跟你对着干；还有一种选择就是听你的，他再也不去想问题了，这样他就成废人了，成为根本没有任何独立思惟能力的人了；第三个结局就是跟你明着做一套、暗着做一套，在这种情况下，千万千万小心不要让孩子学坏。你想要这三种结果吗？如果你想要，你可以把自己的

观念强加在他的身上。

对于夫妻又何尝不是这个样子呢？治理一个国家也是这样的。皇帝也要学会宽容民众，一方面积极引导，另一方面要给他们足够的空间，不然他们会造反。要学会佛教里面所提倡的宽容、包容和谅解，同时积极地引导而不是强迫。你听说过佛教曾经强迫人修行吗？没有。佛教历来都是跟你讲道理，你觉得有道理你就去修，听不进去也没关系，你什么时候觉得有道理你可以再来修。佛教两千五百年了，从来没有利用权力迫使民众修佛法，也没有利用武力来消灭异教徒。到目前为止，佛教还没有引发过任何一场战争，过去没有、现在没有、未来也不会有，它是完全自由、宽容和包容的，咱们学佛者也应该这样做，这很重要。

### 三十

◆居士问：走路误踏死虫子，是不是有过失？



◇仁波切：只要不是有意的就没有过。如果你看到满地都是虫子，却有意的去踩踏，那就有过失。只要你不知道，也没看见，也没有有意地踏，就没有过失。

平常人认为身体的行为是身业，语言的行为是口业，这是错的。身体的行为永远也不会有罪的。身体的行动它是一种被动的，如果说你的身体有杀生之过的话，就如同拿刀杀人，刀子有杀人之过一样。让你动手杀人的是你的心、你内心的杀念，由此引起杀生。

第二我们所说的思已业，是指心念支配下所产生的语言和行为，也称为意所生业。比如心指示身体完成杀业，这个心支配下所造的杀业就属于思已业。意业是心，身语二业也是心。“话”本身有罪吗？嘴巴有罪吗？没有，因为它是被动的，但是令你的嘴巴完成说话行为的这个心——本身就想说谎话的心，这种心念是有罪的。起杀念的这个心它是意业；有了杀心之后，支配身体去行动，令身体完成杀生

的这个心，它就是身业，也就是思已业。想说谎话的这个心，它造的是意业；那么想要说谎话以后，令这个谎话的语言完成，支配者这个心造的就是口业。

所以你误踏虫子没有支配者也就没有罪。念一些咒之后，误踏在脚下的这些众生也许可以往生三善趣。

### 三十一

**◆居士问：学佛以后才觉察到业障深重，常有怨亲债主围在身边，常常心神不宁，怎么办？**

◇仁波切：你所谓的怨亲债主，就是说你欠他的，对吧？其实，对谁我们都欠一些，没有一个不曾欠的。为什么呢？首先我们欠所有天下苍生的债，包括蚊子，也包括你的儿子，包括所有做过你的父亲和做过你的母亲、爱过你无数次、救过你无数次的有情众生。我们欠他们的太多了。如果今生不好

好学佛发菩提心，不准备还这个债，不准备成佛解救这些众生的话，我们欠的就会越来越多了。

除此之外，你觉得需要对另外一个人欠债还债的话，这可能不是咱们佛教里面所说的欠债，那我就知道了。你欠儿子的、儿子欠你的。如果你觉得是前世所欠下的债话，比如欠你儿子的、丈夫的、妻子的，父母的、你的亲朋好友的、你的敌人的、家里边的蟑螂的、蚊子的等等，那么你准备还吧！怎么还？最好的办法就是发菩提心，最终证得佛陀果位，然后用佛的智慧来度化他们，这才是还债的最好办法。

另外，既然你们信仰佛教，就不要相信那些装神弄鬼的话！

## 三十二

◆居士问：弟子心中有“异物”，求活佛给除去。

◇仁波切：每个人的心中都有异物，有好的、

也有坏的。好的异物不能除去，比如说慈悲、智慧、德能、宽容，这些是不能被去除的；坏的异物是应该去掉的，比如贪欲、嗔恨、愚昧、自私、我慢等等。

可是我只能教你如何去除，真正去除这些还得靠你自己。经中说“佛非水洗众生罪，亦非手拔有情苦，非将己德移于彼，唯为说法令解脱”。就是说，如来无法用水洗去众生的罪障，也无法用手去掉众生的苦难，更无法将如来所得的证悟迁于其他众生的心间，唯一的办法，就是给众生讲如何脱离一切痛苦和达到安乐的正法，给众生指一条路，让众生按照这条路走下去，这个过程必须由众生自己来完成，别人是无法替代的。

### 三十三

**◆居士问：我常感到被一些非人控制，该怎么办？**

◇仁波切：你这种认为被非人控制的想法多半是精神上有些疾病，最好的办法就是多念经。而且，毅力要坚强起来。

最好的办法就是多念《宗喀巴大师祈祷文》，然后念《成就盛宴》里边大威德金刚的咒，要生起菩提心，毅力要坚强起来，要注意锻炼身体，这样的话就算是三界万魔围绕在你的周围，他也奈何不了你。只有当你的身体、毅力不牢固的时候，他才会乘虚而入。

## 三十四

### ◆居士问：请问什么是性罪和遮罪？

◇仁波切：佛教里把所有的罪分成为两种：一种叫性罪，一种叫遮罪。性罪指的是体性就是罪。比如说，五戒里边，杀生就是性罪。因为杀生直接造成了对他人的伤害。遮罪是什么呢？比如说饮酒。喝酒本身没有什么罪，可是因为喝酒而说了不该说

的话，产生了贪心、嗔恨心，导致了许多许多的罪过，所以它就是遮罪。

## 三十五

◆居士：恳请师长详细解释一下“七圣财”的含义。

◇仁波切：“七圣财”，包括信、戒、施、净闻、惭、愧、慧：一、信，指的是信仰。其中包括对佛宝、法宝、僧宝三宝的恭敬和信仰；确信善有善果、恶有恶报之理；确信有前世与来世；确信缘起性空；确信苦、集、灭、道四圣谛，这就是信。

二、戒，指规范自我的身体行为、语言和起心动念。制止一切身口意恶的方面，发扬一切善的行为、言谈举止和起心动念，那就是戒。

三、施，就是布施。布施有四：无畏布施、法布施、财物布施、爱或者慈布施。什么是无畏布施呢？今天上午我们做放生，那就是无畏布施，当生

命遇到危险时而令它获救，那就是无畏布施；财布施是指以实物进行的上供下施，对三宝的供养、对穷人和有困难者的帮助、救助，这叫财布施。总之，就是将身口意、受用和善根全部施舍，布施最根本的目的就是断除一切吝啬或者悭吝之心。

四、广闻或者是多闻。在《亲友书》里边说“净闻”，干净或者清净的净。多闻不一定是圣财，因为多闻当中还有邪闻、污染之闻，如果天天听闻令人生起贪嗔痴和烦恼的一些影视作品、杂志、小说以及歪理邪说、邪门外道的话，即便多闻亦非财也。净闻是通过所学、所闻减轻痛苦及痛苦因，渐渐消除贪欲、嗔恨、愚昧、自私、我慢、执着、狂热、嫉妒、顽固、疑心等等一系列的内心的垢染，是消除妄语、恶口、谗言及两舌、绮语等等语言的垢染，还有身体的杀生、偷盗、邪淫等等的恶行，这一切的多闻皆为清净闻，也叫净闻。

五、惭者，以己而为惭，对他而为愧。何谓以己而惭呢？当你想做或者已经做了违背善道、违背

正义的事，由内在的良心责备自己，令自己生起愧疚、悔恨、畏惧、后悔、遗憾之心乃惭也。

六、愧者，以外在的伦理道德来约束自己的行为 and 言谈举止，起心动念。如果已经做错了，或者正在做或者以后想要做的时候，想想我若如此做，如何去见人呐？我怎么可以做令他人、令三宝、令朋友感到心酸之事啊！这种以外在的佛法僧以及亲朋好友，或者众人的期望，或者他们的心里会怎么想的方式来约束自我的行为、言谈举止、起心动念乃为愧，叫因他而愧。

七、慧，就是智慧。智慧可分为四：广大智慧、甚深智慧、明细智慧和速疾智慧。

广大智慧者：是无所不知，任何道理都非常通达，非常了解，博学多才；

甚深智慧者：对任何事物的了解，不是停留在表面上，既知其表，也知其里，也就是表里都能非常明了，乃甚深智慧；

明细智慧者：不但对表面和深层都能了解，而



且每个问题的每一个细节都能了解的非常清楚，乃明细智慧；

速疾智慧者：反应非常迅速，就是了解的非常快，很快就可以得出正确的结论，乃速疾智慧。

这四个智慧加起来为智慧，或者也可以把它分成为世间和出世间智慧，或者分为现前的名言智慧和究竟智慧。

名言智慧者：是对一切万事万物的现象缘起、因果不虚之理明了通达；究竟智慧是不仅对此通达明了，而且能觉悟其本性如梦如幻、无自性、无体性的道理。所谓圣者七财：是指圣人所拥有的财富那就是信、施、戒、净闻、惭、愧、慧等等；凡夫所谓的财富乃金银珠宝。各位居士应想办法多挣点圣者的财富，少蓄积凡夫无用之财。

## 三十六

◆居士问：《烧香供仪轨》中“布达拉”处是什么意思？

◇仁波切：“布达拉”处是指观世音菩萨的净土。普陀山就是“布达拉”，咱们汉地普陀山好像是相似的普陀山，真正的普陀山在印度。“布达”发音不准就变成了普陀了，梵文当中叫做“布达拉”。

### 三十七

#### ◆居士问：扎吽邦霍与三昧耶尊是什么意思？

◇仁波切：“扎吽邦霍”这四个字是咒。当迎请诸智慧尊的时候，念“扎”时直接将其迎请到自己的头顶上来（如果是自己修的话）；念“吽”的时候融入；念“邦”的时候基本上融为一体；念“霍”的时候变成为无二无别。

智慧尊就是迎请来的佛的智慧，三昧耶尊就是自己或者自己所观想的佛。

开光过程中，念“扎吽邦霍”智慧尊融入到三昧耶尊之时，念“扎”的时候把佛真正的智慧身迎请到佛像之上；念“吽”的时候融入到佛像之内；

念“邦”的时候跟佛像基本上融为一体；念“霍”的时候佛像和迎请来的佛的智慧尊变为无二无别。

“扎吽邦霍”就是说智慧尊融入三昧耶尊佛像——无二无别也。

### 三十八

◆居士问：奢摩他、三摩地、毗钵舍那、补特伽罗都是什么含义？“六时吉祥”指哪六时？

◇仁波切：奢摩他和三摩地还有三昧耶地，是禅定、内心安住之意。禅定波罗蜜当中实际的修行就叫奢摩他，奢摩他也叫止息、静住、静虑等等，三昧耶地就是说禅定，都是梵文的名词。

毗钵舍那指的是性空正见的观修，也叫殊胜观、止观双运。什么叫殊胜观呢？观就是观察、了解、鉴别；殊胜就是了知一切事物的本来面目，也就是万法的体性皆空。如同《心经》所说的“依般若波罗蜜多故”的这个般若波罗蜜多智——通达彼岸之

智，对于这个智的修法就叫作殊胜观。通过殊胜观就能断除一切挂碍。“无挂碍故”断除一切轮回的恐怖和颠倒梦想，只有远离一切恐怖及颠倒梦想才能证得无上正等觉佛的果位！因此《心经》中说“依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”

补特伽罗。在藏文里面翻译成为“岗萨”，汉语就是“漏者”的意思；但汉文没有把它翻译成为“有漏者”，而翻译成为“人”。那补特伽罗是不是人的意思呢？倒不一定。凡是有漏的众生皆是补特伽罗，译为“人”，范围窄了一点。如《金刚经》里面“无我相、无人相、无众生相、无寿者相，其中的无人相，那就是无补特伽罗相。其中也有殊胜补特伽罗、凡夫补特伽罗之别。殊胜补特伽罗相当于圣人，是非常有修行的圣人的意思。

所以说，补特伽罗是对众生的一种通称。众生指的是大众而不是个别众生，而补特伽罗指的是众生当中的某一个。

“六时”非常简单。一天二十四个小时，白天十二个小时、晚上十二个小时。也可以每两个小时算一个时辰，那就十二个时辰了。把十二个时辰再缩成六个，就是白天三时、晚上三时，那就是六时了，六时吉祥和昼夜吉祥是一码事。

## 三十九

### ◆居士问：念经时总是打瞌睡怎么办？

仁波切：是不是该好好地休息休息呀？如果你觉得这是业障所致，那就多磕头、多消业障、多忏悔，这样就好了。多想一些菩提心的功德、暇满人身大义难得的功德，也可以把自己的精神提起来。

我讲佛法的时候从来都不瞌睡，因为心里非常地快乐、非常地开心，所以把自己的精神提起来了。

## 四十

### ◆居士问：刚入佛门应该如何修行？

仁波切：刚入佛门，要看点佛书，一定要看看我曾经在天津讲的《如何做一个合格和如法的佛门弟子》这篇文章，这样你就知道该做什么样的佛门弟子了；再看看《为什么要学佛》，就会明白学佛意味着什么、能达到什么目的；再看看《学佛为什么要拜师》；或者直接看《掌中解脱》，这是非常非常重要的一本书。

如果工作非常忙，我倒可以教给你一个非常好的办法，就去买个 MP3 或者 MP4，然后从北塔寺、或者我的网站上、或者到编译组把《菩提道次第速道》下载输入到机器当中，一边做事一边听、一边坐车一边听、一边干家务事一边听、一边上班一边听，行住坐卧不离听闻佛法，这多有功德呀！尤其是初学者以这样方式去学会很快。学了之后请一本《成就盛宴》的略轨，每天抽出半个小时好好地修。

## 四十一

◆居士问：一生必须修的仪轨是什么？一生必

## 须读的经是哪一部经？

◇仁波切：一生必须修的仪轨我认为最好是《成就盛宴》，你可以天天读、月月读、年年读，读到你离开人世为止，还有就是《师长供养观行法》。

一生必须读的经，你一定要读《菩提道次第广论》、《略论》、《掌中解脱》！你一定要读，这是必须的！如果再有时间，就要读《大宝积经》、《华严经》、《般若经》，根据你的情况读得越多越好。没有一部经是没有必要读的。

## 四十二

◆居士问：初学佛法的人，应从哪部经论开始着手打牢基础？

◇仁波切：我认为初学佛法的人不要先去看经论。为什么呢？这些经和论，都太深了，有很多人看《金刚经》、《般若经》、《心经》，真不知道他们能不能看得懂，因为内容太深。倒不如多看一些佛法

的基本知识，比如说《掌中解脱》、《菩提道次第速道》，这一类的书都不错。

### 四十三

◆居士问：为什么很多成就者还会生病呢？

◇仁波切：看来你见到过很多成就者呀！？真正的成就者就是佛。即便他示现生病，那也是游戏，示现轮回之苦，并非真正生病。像我这样的凡夫之人才会生病。

不过见成就者之前，你需要知道什么是成就者才行，否则你怎么知道他是成就者呢？如果只是人家说他是成就者，那不一定就是成就者，因为咱们佛教从来讲的是证据、相信证据。

### 四十四

◆居士问：静坐念佛时，常常无意识地打各种手印，还有念佛号和诵经时，在心里念，却发出了声音，为什么？



◇仁波切：这跟宇宙语是不是有点什么关系呢？这很不好！可能是有点神经错乱！你先要把心安下来，多作忏悔才好，要不然的话，到时候很可能变成疯疯颠颠的，不太好！一定要克制住这种现象！这就是不良的现象，很不好！很不如法！

## 四十五

◆居士问：密宗的经咒没有师长亲传，能否持诵？有人说念一句咒顶念八部经，有这样的说法吗？

◇仁波切：我不知道，我没看到过哪一部经说念一句咒可以顶八部经，这有点像还债呀！一般而言，密宗的经、咒和显宗的经、咒，一定要得到传承以后，念诵的加持力才会加倍的大。要是没有传承的基础而念诵的话，就不会有那么大的加持力了。这不仅仅是密宗，显宗也是如此，一切经咒一定要有传承。

所谓的传承是什么呢？是从释迦牟尼佛一代一代传下来，直到你师父，再从你师父那里传授到你为止。这种法脉传承是非常有加持力的，尤其是修一些无上密法的话，传承就更重要了。

## 四十六

### ◆居士问：如何消除恐惧心理？

◇仁波切：不知道你指的是什么样的恐惧？对于生命无常的恐惧越大越好，因为你有了对生命无常的恐惧，才会珍惜人生。因为你珍惜难得的人身，你才会一心一意地修持佛法，为来世做好准备，这没什么不好。

如果是指对他人恐惧、妒忌或者怀疑的心理，你就多修大慈大悲心，多修四无量心，我估计你能消除这些恐惧。

## 四十七

◆居士问：我身上有魔障，借我身体修炼，愿师父慈悯，救济弟子身上的魔障。

◇仁波切：对妖魔鬼怪能发菩提心挺好的！对所有的众生都能发这样的大慈大悲心、宽容心、包容心，那么即便万魔现前，也奈何不得你。这一点很好。

不过，“魔障”是不修行的，这一点你放心好了！如果他修行的话，那就不是魔障。之所以说他是魔，是因为它妨碍你身体行善；之所以说他是障，是因为它障碍你生起善心。你若承认他是魔和障，那他就不会修行。

## 四十八

◆居士问：自己身上不干净、不清净是否还可以打坐，按照原来的功课修下去？

◇仁波切：我们每个人的身体里面都不干净。

因为里面全都是最脏、最脏的东西，臭不可闻。正因为有了不清净——身不干净、心不清净，所以我们才要修嘛！修了之后，虽然身体或许还会比较不净，但心能达到清静也就好了，因为心净万事净、心平万事平。所以说，只要是你心清静了，一切就清静了，你所执的这个不清净也是清静的，因此你想办法把自己的心清静下来就好了。

## 四十九

**◆居士问：身上带的佛像或嘎乌盒，上厕所时，是否需要取下来？有人说这是对三宝的尊敬，也有人说三宝是不会分别这些的，可以一直带着，到底该怎么办？**

◇仁波切：这不是问题！如果一个人把脏与不脏、干净的地方与肮脏的地方分得太清的话，分别心会越来越重！脏就是净，净就是脏。哪有真脏和真净？说明这种人心中对“脏”特别在意。如果你

介意的话，最好不要带；如果你不介意，心里不觉得脏，那就没什么事。我给你举一个例子，当你成为大成就者的时候，破除了我执和法执的时候，美味佳肴和大便、小便一样是美食，毫无好吃、不好吃的区别。只要你觉得并没有对三宝不敬，就可以继续带，其实本来也是这样。如果你心里有分别心，就不要带了，那是很麻烦的。最好是去掉分别心再说。如果说存在过排泄物的洗手间是脏的话，那么在此之前，装排泄物的那个口袋——自己的身体，是不是最脏的呀？

## 五十

**◆居士问：作为在家人，修行的时间很少，该怎么办？将零碎的时间用于修法，可以吗？**

◇仁波切：《成就盛宴》的略轨最适合你修行，因为这不会耽搁你太久的时间。再者，虽说时间很少，但不可能没有时间，如果你精进修行的话，

哪怕是早上早起一点，晚上腾出半个小时、一个小时，总会有一些时间的。如果你将时间用于聊天、看电视、玩麻将，那就没时间了。

将零碎的时间用来修法，似乎更适合你们这样有工作、有家庭的佛弟子，这非常好。一定要学会将生活当中所有零碎的时间用来修行。但不要因为你的修行，造成家庭的矛盾、生活的困难，这样一来你将会出现很多很多的违缘。

你们既然归依了佛门，修学了佛法，就应该做到，在家里比以前更加地勤快，在工作当中更加地积极，与同事们相处更加地团结和睦，对家人更加地宽容、包容、谅解；对自己的丈夫、妻子、孩子或者父母，更加地关心、爱护、孝敬；对社会更加的负责任；对国家、对民族更加有爱心；对穷人和困难的人更加有同情心和善心，这才是真正的学佛人的行为。

有些人学佛后，装神弄鬼、疯疯颠颠、疑神疑鬼的，这很不好！这就是耻辱。咱们国家有荣辱观，

咱们佛教徒也应该有正确的荣辱观，要知道哪些是辱，哪些是荣。要做优秀的贤妻良母、优秀的丈夫、优秀的儿女，那才是荣。要做优秀的职员、优秀的领导、优秀的公务员，那才是学佛者的荣。所以学佛以后，表现得比以前更好的话，不但你自己欢喜，周围很多人会想，“学佛那么好啊！”你不但利益自己，也利益了他人。

## 五十一

### ◆居士问：求生西方极乐世界，是否也是执着？

◇仁波切：如果这样说，发菩提心也可能是执着呀！但是你不求西方极乐世界也是执着，既然都是执着，你执着好的总比执着世间的贪嗔痴好得多呀！

你什么时候会不执着了呢？当你了达了万法体性皆空，了达了一切万事万物如梦如幻的时候就不执着了。那个时候你也会求生西方极乐世界，但你

不会执着，你知道所求的西方极乐世界是如梦如幻，自性皆空的。求的“我”也是如梦如幻，自性皆空的，所求本身也是如梦如幻，自性皆空的。既然是如梦的人，如梦的祈求，来达到如梦的极乐世界有什么不好呢？！

今天咱们不是做了放生嘛，其实放生也是执着，因为现在还没达到三轮体空，将来我们了达了万法体性皆空，仍然会放生，但不会执着，为什么呢？咱们了达放生的众生是体性皆空、如梦如幻的；放生者“我”也是如梦如幻，体性皆空的；放生的行为本身是如梦如幻，体性皆空的。如梦的我，如梦的众生，做如梦的放生，那就不再执着了。

所以说什么是执着、什么是不执着，不在于你所求的对象，而在于你以什么样的方式和心态来对待。孝敬父母也是执着，不该孝敬吗？爱护孩子也是执着，不该爱护了？善待老人也是执着，不该善待吗？不善待，虐待，那就是不执着了？我觉得这是个谬论。



## 五十二

◆居士问：无色界天一共四层，是谁在这四层天上修行？无色界天是极乐世界吗？

◇仁波切：太不是了！无色界天怎么能跟极乐世界相比呢？无色界天还谈不上修行，无色界天的众生纯粹是补特伽罗众生，当然也有一些菩萨、罗汉这样的大德修行者，但是一般说起无色界天，第一不是净土，第二也不具有殊胜的修行条件。无色界天众生就如同昏倒了的状态一样，一“定”之下能够过几百亿、几万亿年。他们在这样的地方，非常安乐、非常舒服地沉睡，他安住在“定”中，毫无摇动的这样的一种状态。

无色界众生没有肉体，没有任何色体。极乐世界有净土、楼阁、有阿弥陀佛，还可以在阿弥陀佛面前听法。无色界天相互之间看不见，比如你是无色界天，我也是无色界天，可是你我之间永远也不知道彼此的存在。而且无色界天就在我们这个娑婆

世界当中，极乐世界不在我们这个娑婆世界，是在很遥远的地方。

### 五十三

◆居士问：我们现在是修小乘好，还是应该修大乘？

◇仁波切：我觉着你们现在还谈不上修小乘，也谈不上修大乘，因为你们现在什么都不太懂。说修小乘，连出离心都没生起；说修大乘，也没生起菩提心。不过我们追求的方向不应该是小乘，而应该是大乘。当我们生起了菩提心的时候，我们将会成为大乘修行者。所以，你不要以为“我就是大乘或小乘，”其实什么都不是。只要你们努力修行，从依止善知识，暇满人身大义难得，按照菩提道次第实修仪轨修上去，不出三、五年，你们可能成为大乘的弟子，可以做真菩萨，那时候你们才是名符其实的大乘。

## 五十四

◆居士问：人死了之后，三天后就火化，是否会有问题？

◇仁波切：其实人死后最不可以碰的时候，就是从将要窒息时，直到最后地、水、火、风渐渐地收摄，进入了明、增、得，这段时间是不能动的。等到进入死光明之后，稍微动一点是没有问题的。但是千万不要在这个时候用火烧，什么时候才能火烧？人的神识离开了身体之后，才可以火烧。一般需要二天半、三天，或者四天、五天都有可能，主要是温度彻底地降下之后。火化的时间不取决于三、五天，而取决于内在心识何时离开。一天、七天离开的都有。

## 五十五

◆居士问：求世间法和脱离轮回之间的关系是什么？

◇仁波切：龙树菩萨对宝行王曾经说过，“先修增上生，后修决定善”，就是说要先修好世间法。何为世间法？寻求人天之快乐乃世间法也；然后修决定善，脱离轮回解脱之道就是决定善，也就是解脱的法。这是龙树菩萨在《宝鬘论》当中所指出的。

我们来讲一下共同的世间法吧！它是我曾在“道次第”、《三主要道》、《宝鬘论》当中所讲过的：第一个，依止善知识。这既是世间法也是出世间法，因为无论是世间法，还是出世间法，都离不开依止善知识。不论是今生还是来世，我们要寻求人天福乐，就必须依止善知识，此乃世间法。我们要脱离轮回之苦，到达永久涅槃的果位，或者为利众生寻求无上的佛陀果位，即身证得佛陀果位，都离不开善知识，此乃出世间法。用我们通常的话说“尊师重道”，用《无量寿经》的话来说就是“奉事师长”，这是第一。

第二个，暇满人身大义难得。世间法需要，出世间法更需要。如果你没有明了人身有多么的难得，

要具备多少的因缘才能获得，如果你不知道人身有多大的利益——今生的、来世的、脱离轮回的、为利众生证得无上正等觉佛陀果位等等，你就不会明白一生当中要做什么样有益的事情，那样无论世间法还是出世间法你都做不好。

第三，死无常九因相法。这也是世间法，因为要是不懂得死无常九因相法，你不会害怕来世堕入地狱、饿鬼、畜生，因此你就不会有再寻求来世人天福乐之念，即便是今生的世间法，也照样需要死无常。因为你不知决定死，更不知死期不定，那么你就不可能会把握今生的每时每刻做有利益之事，你就会拖延，由此，你可能什么事也成不了。

观三恶道苦和皈依三宝，同样既是世间法又是出世间法。因果业报之理，无论是今生和来世，它都是得到一切福乐的根源。你未来是得到痛苦还是快乐，根源就在于善业和恶业。如果你想得到八异熟果，一定要修八异熟果的因才行，那也是世间和出世间的法。如果我们单独求世间法可能就不太好。

我知道你们所指的世间法是什么，指的是当官、发财、做生意、成功等等，如果把这些作为弘扬佛法的顺缘，作为度化众生的顺缘，作为利益他人的顺缘的话，或许还算得上是世间的善法。如果纯属是为了个人的名声、地位、权力而寻求这些的话，肯定不是世间的善法了，那就变成了世间的恶法，这和佛教是没有什么共同目标的。因为佛教所求乃善，无论是世间的善还是出世间的善，前提必需是善。所以做一样的事，目的不一样的话，结果显然就会不一样，因此这些世间善法跟出世间法是不矛盾的。

你没有生起世间的殊胜善心之前，也不大可能生起出世间之心。想断除对今生之贪爱，就要按照暇满人身难得、死无常一一的修行，这样令你不会目光短浅，不会仅仅想到现在这一生，而是会让你目光远大，考虑来世的人天快乐等等。那是世间法当中长远的目标，也算是出世间法，有了这个还不够，还要反复串习，断除来世因。反复串习因果业

报的话，就能断除来世的福乐之念，从而彻底地断除轮回，证得永久涅槃的果位，那么这就叫出离心了。如果连对今生贪念都没有断除，就来断除对来世的贪念，就想生起出离心，那是很难很难的。

## 五十六

**◆居士问：有人为了修行，父母生病也不照顾，这样对吗？**

◇仁波切：照顾父母是很重要的！要把照顾父母和修行同时进行，否则是不对的。学佛是为了利益一切有情父母，如果连对父母的照顾都做不到，就很糟糕了！又何谈“为利益众生愿成佛”呢！

## 五十七

**◆居士问：如果受了许多法而不修，是不是有很大过患？**

◇仁波切：我讲法的目的只有一个，就是为了

让你们学会更多的离苦得乐的方法及佛学的知识。可是有的人什么法都听，什么法都受，却什么法都不修，那是不行的，只听不修是不行的！还有一部分人没有把自己的位置摆正，盼望着直接得到很深的法，如生起次第和圆满次第。这跟现在的社会的某些现象有点象。现在社会上有些人做不了大事，瞧不起小事，小事也没做，大事又没成，就是在那里混，有很多人是这样的。做人为什么不做一个踏踏实实的人？！一步一个脚印，按照依止善知识、死无常、归依、因果业报、轮回苦、三苦、六苦、八苦、以及十二因缘和四圣谛、然后七支因果的菩提心和自他相换的菩提心、六波罗蜜、四摄等等次第进行实修，然后一步一步地生起任运的觉受。当你生起了菩提心的时候，你就是菩萨了，如果你没有菩提心的基础，即便你想做大事，想一步登天，修无上瑜珈部的密法，如什么大圆满、大手印、大中观，或者圆满次第等，是根本没有用的。有些人喜欢走老路，按照自己的嗜好去走，这样很不好。



我是医生，我绝不敢给任何一个人乱开药。如果我开了药，你不吃，你老愿意吃你认可的药，那么我真治不了你的病。人往往有些偏执和顽固，一旦遇到自己的顽固和敏感之处就放不下，总是逃避，这就是人的毛病。但学佛者不应该这样，要坦然地面对现实，该做的事就要全力以赴地去做，并且要做得圆满；不该做的，就一点都不做。

依止善知识最核心、最主要的，就是依教奉行。如果不能依教奉行，就算你依止再多的善知识，做得再好，尊敬和恭敬得再多，也毫无用处。我们修习意乐依止善知识，视师为佛，见过失则看成是自己的过失，念恩生敬，视师父为一切智慧、慈悲、德能的集中显现，如此修行的目的只有一个，就是依教奉行。视师为佛的显现，你就会依教奉行，如果你认为他是凡夫，你就不会依教奉行，你还是按照你个人的情感、个人的偏见、个人的顽固等去走老路是不会有改变的。

我到沈阳来，如果有那么一点点的功德，或者

对你们有那么一点点的帮助的话，我最希望的就是令你们摆脱你们原有的老路和思想，帮助你们找到一个崭新的、理性的、合理的、如法的、正确的道路，这是我希望，我真诚地希望你们能如此。如是咱们师徒都是这样的话，我们就有希望了。如果只是我希望这样，而你们不希望的话，只是一半的希望；如果你们希望，我不希望的话，还是有一半的希望，这样不圆满。所以请大家一定要记住，抛弃我们过去的坏毛病，或者说错误的认识、错误的希望、错误的爱好、错误的偏见、错误的顽执，要建立一个崭新的自我。

## 五十八

### ◆居士问：母亲固执，我该怎样面对？

◇仁波切：其实，在父母眼里，就算你到了六十岁的时候，仍是一个孩子。孩子说服父母是一件很困难的事。但是我建议你：第一，要尽孝道。第

二，不是通过说服来让她变成佛教徒，而是通过你的表现，让她感到佛法确实好，这才是最好的办法。

有些人生活在不信佛、对佛教有反感的家庭，常常会遇到这种事情，你用语言来解释是解释不通的。只有一个办法就是要保有耐心、宽容、忍辱的态度，还要尽孝道。由于你学佛的缘故比以前做得更好，让他们知道，要是不学佛的话，肯定不会这么好，让他们感受到你美好的改变。谁又不愿意让孩子好一些、表现得更出色一些呢？如果你学佛学得装神弄鬼，置家庭于不顾，越学佛越顽固，越学佛越疯颠颠，别说不信佛的，就是信佛的也很反感！所以说，光讲道理是不行的，应该用行动来化解顽固和偏见。

## 五十九

◆居士问：我的父亲在年节时，都要杀鸡、吃肉，该怎么办？

◇仁波切：父亲怎么办，好象你说了不算！因为在父亲的眼里，儿子即便五、六十岁，仍然是孩子，他不大可能听你的。问题出在这，如果你跟父亲要“较真儿”的话，可能会导致更大的矛盾。所以吃肉最好让他吃“不见杀、不闻杀、不为他而杀”的三净肉。如果有办法令他不杀生当然最好，至于杀生的问题，你可以潜移默化地给老人家讲一些因果业报的小故事，以他能接受的方法，于适当的氛围中，给他讲一些道理。

试图改变他吃肉的习惯，再加上他又不太信佛，结果只能是吵架，只能导致家庭的不和，只能导致对父亲的不孝顺，相比之下，要学会做一个孝顺的孩子显得更重要。

## 六十

◆居士问：放生是不是可以长寿？

◇仁波切：放生可以增寿，也可以让你得到很

多的善果，那是肯定的。但是你千万不要为了治病而去放生，因为这样你放生的动机大打折扣，本来是为利众生、发大慈大悲心去放生，但是为治自己的病而去放生，这样本身的目的就错了。至于生病，最好去医院，放生或许可以起到一定的作用，但是以放生为借口，不去医院看病，那是不对的。不要认为生病是过去恶业的果报现前就不去医治，你要知道，得到医生的治疗，令病体康复，何尝不是你的善缘和善业的果报呢！

## 六十一

**◆居士问：凡夫与高僧大德主要的区别是什么？**

◇仁波切：大德的心是清淨的，凡夫的心是烦躁的；凡夫所显现的是贪嗔痴，高僧大德所显现的是清淨见，简而言之是如此。

## 六十二

◆居士问：如果得的病是“因果病”，怎么办？

◇仁波切：其实所有的病都是因果病，没有一个不是因果病的！哪有一个不是因果的呢？不要说病，扎一根刺也都是因果，一切万事万物的存在本身就是因果。因为没有原因就不可能产生任何一个结果，任何一个结果的出现都是有原因的，这就是因果！

在佛经中，《般若心经》、《金刚经》不仅仅是讲佛法中最甚深的万法体性皆空的道理，而且驱魔也非常有用，在《摩诃般若经》里面有这样一段故事：当初帝释天在佛面前谛听佛法，有魔军前来障碍，帝释天按佛所说，安住于万法体性皆空的般若智慧当中，由此一切魔军百米之内不得接近。

为了消除这些魔障，佛为帝释天作了《般若驱魔经》，由此使其远离一切魔军和障碍，得以吉祥圆满。

## 六十三

◆居士问：以前供的是密宗的财神，现在又请了白衣观音，是否会有什么不妥？

◇仁波切：啊？你觉得他们两个会打架？！

菩萨打架？谁赢了，谁输了？菩萨打架那我们学佛干什么呢？你千万千万不要如是想，这说明你对佛法了解太少了，太浅了！

哪有什么显宗佛、密宗佛之说呀？佛就是佛，菩萨就是菩萨，而且供的时候观世音菩萨一定要供在上面，财神一定要供在下面，你不可以把主人放在下面，保安放在上面，那不乱套了吗？护法、财神、四大天王、关公这类一定要放在最低处；观世音菩萨、文殊菩萨、大势至菩萨、弥勒菩萨放在中间；阿弥陀佛、释迦牟尼佛、宗喀巴大师像和师长像放在高处。按照师长、本尊、佛、菩萨、声闻、缘觉、罗汉、明王，明妃、护法神、四大天王这样往下排，主次要分明。

至于菩萨，从来不会打仗，放心吧！如果菩萨都打仗，那我们还修什么大慈大悲啊？

## 六十四

◆居士问：有人说，别学太多佛法，学净土就要一门深入学净土，善根大的人才能学密宗，像我这样的人只能学净土，不能学密宗，是这样吗？

◇仁波切：年纪很大，比如六十岁以后，你就要多念阿弥陀佛，多念《佛说无量寿经》和《佛说观无量寿经》，但是最好不要放弃《成就盛宴》，在《成就盛宴》的基础上，加上《佛说无量寿经》、《阿弥陀经》以及“四十八大愿”，然后念佛号、《极乐愿文》等等。

如果你以为学《佛说无量寿经》、《阿弥陀经》、念佛号就一定要放弃在北塔寺所学的这些法，以为这地方所讲的就是密宗，那就大错而特错了！这地方讲的是完整的如来正法，包括显宗和密宗，也包



括净土宗，净土不应该是一个宗派，而是一个法门，既然是法门，我们作为佛的弟子怎能不修啊？都要修！只要是佛法我们都应该修。我也修净土，我对阿弥陀佛深信不疑，对《佛说无量寿经》深信不疑，也常常念《极乐愿文》，可是我是在什么样的基础上修的呢？是在前行圆满、正行圆满和结行圆满的基础上而修。

佛法就像一个人从头到脚一样，是体系完整的，你要脚就不要头了，我要手就不要脚了，那不就变成残疾人了吗？如果想到达西方极乐佛国，一定要从依止善知识开始修起，如果在三年、五年以内不死，能生起真正的菩提心，作了真菩萨，就意味着不是你能不能到达西方极乐佛国的问题，而是说你愿不愿意去西方极乐佛国的问题。你必须要明白，菩提心不可能从天上掉下来，因为菩提心是一种心态，是要通过一步一步的修改，日积月累，最后生起的一种为利一切有情父母众生而速速寻求无上正等觉佛陀果位的、坚定不移的价值观和任运觉受。

你要按照依止善知识、暇满人身难得、死无常九因相法、皈依三宝、因果业报、六道轮回之三苦、六苦、八苦等等一步一步往上修，修到生起真正菩提心为止。

不过你也不要放弃修净土法门当中的《佛说无量寿经》、《佛说观无量寿经》、《阿弥陀经》、四十八愿，你把这些放在《成就盛宴》里边释迦牟尼佛心咒和宗喀巴大师心咒后面。在这个之后还有个回向文，在回向之前，把这些内容加上去修，那就非常好。

将来如果有机会的话，我还可以传授你们阿弥陀颇瓦法。它是藏传佛教净土法门当中最快速的一种修法，是在一个人即将要面临死亡的时候，以强迫的方式把自己送往西方极乐佛国的一种方法。但是，这个修法对环境条件的要求比较高，比如你被汽车撞死了，或者暴病而亡的话，恐怕这个事很难成，因为它需要一些观想。如果你非常平静地死亡，是躺在病床上死亡的话，只要你修这个法，

就可以做到。如果突然死的，还没来得及想什么就马上死掉的话，可能就用不上了。但大多数的人还不是突然暴病而亡，多数是慢慢死去的，像这类情况都是有用的，而且是比较强有力的一种方法。所以说，以后我可以给老年人专门传授一次。年轻人修这个法对寿命有点障碍。但是对于老年人来说这还是很好的一个方法。在我的网站里面，有《阿弥陀佛颇瓦法修法导论》，如果能看看这个导论，你就会知道如何修才是最圆满的。

## 六十五

◆居士问：请您开示，“双身像”所代表的法义？

◇仁波切：胜乐金刚、密集金刚、大威德金刚等，在无上瑜伽部的密法中都有双身像。其实，在无上瑜伽部中，它是智慧和方便的表象。把人类认为最坏的东西和人类认为最好的东西连接起来，目的是断除人们对坏事物排斥的执着和对好事物贪欲

的执着。把它们都删除掉。

我先说内供，其实内供的供物，实际是人类认为最脏的，比如大便、小便之类。但是你观想时把它想成毗卢遮那佛、阿弥陀佛、不空成就如来、宝生如来、不动如来，把人们最尊敬、最珍贵的佛和他们的大圆镜智、平等性智、法界体性智、成所作智、妙观察智等等，把五智五佛和它们合为一体。为什么？好的东西本来就是好的，你不可能对它产生嗔恨、嫌弃，或者对它产生排斥的执着。唯有你认为坏的东西，才会对它产生那种极强烈的不悦、排斥。但是在万法的体性中，哪有绝对的好和坏，你认为坏的东西，他认为是最好的，他认为坏的东西，你认为是最好的。

我讲这样一个事：比如说，一个大便，我们认为那是臭不可忍，连提这个名字都不可以，它太脏了，是不是？可是乌鸦，如果乌鸦信佛的话，你跟它说“你要向佛供养你认为最好的东西，”很可能它供养的就是这个东西，因为它认为这就是最好吃的，

你说是不是？其实对事物本身而言没有什么好和坏，只不过你认为好它就好，你认为不好它就不好。就像东北人看四川的菜又麻又辣，难吃死了，根本就受不了；而四川的人一看东北的菜，那么咸，又没有麻没有辣，难吃死了。你说到底哪一个难吃呢？其实都是一样的，只不过你认为哪个好吃，哪个就好吃而已。这就是为了消除这种依个人主观意见认定的好与坏。

其实佛法讲的就是一切万事万物的体性，或者一切万事万物的本来面目。我们要成佛的时候需要一个方便，一个智慧。方便是大乐，智慧是万法性空。“女”代表智慧，“男”代表的是方便。在无上瑜伽密法里面，常常会把为利众生而证得无上正等觉佛陀果位的菩提心看成男身，把万法体空的智慧说成是女身。

其实，显宗和密宗不是两个宗派，在藏地没有显宗，只有显法；没有密宗，只有密法。

密宗只是佛教中的一个小小的支分而已，我这

里不只是密，还有显呢！所以我们要学整体的完整的佛教，不是其中的某一个。

比如说，咱们每个人都有手，但是，当你被别人称呼作“手”，就是不对的。因为除了手之外还有口、脚、身，怎么可以只称为“手”呢！同样的道理，如果你把藏传佛教说成是密宗，就相当于对一个人说“你是手”一样。

佛法不应该有显宗和密宗之别，佛说的所有的法都应该记得，都应该一字不丢地让它千秋万代传播下去。因为它太难得、太珍贵！我们没有资格从中选择哪些该丢弃，哪些该捡起来，那样的话，我们对佛法是不负责任的，对千秋万代的佛教信徒是不负责任的，所以说，不应有偏见。修完整的佛法离不开方便和智慧。在修密法，尤其是修无上瑜伽密法的时候，离不开两个：一个幻身，一个光明。佛母代表的是光明，佛父代表的是幻身。如果要即身成佛的话，离不开或者避免不了两件必须要处理的事情：一个是处理我们的心，一个是处理我们的

身。要处理我们的身，就不能没有幻身的修法。要处理我们的心，就不能没有光明的修法。佛母就是光明的显现，佛父乃幻身的显现。你要即身成佛的话，必须把肉体转化为佛的身体。显宗里面没有讲如何转化之理。密法里面讲了，方法也很殊胜。我不可以给你们讲太多密法的东西，因为你们当中有很多人还没受过灌顶，尤其是你们没受过无上瑜伽密法灌顶，因此就不继续讲这个了。

所以，有的人看到佛有双身，说些乱七八糟的，造业障。如果你有疑问，就应该多看看六年前我在天津讲的《如何做一个合格如法的佛门弟子》，对你提的问题我在里面已经作了比较完整的回答。

## 实修《成就盛宴》中的疑难

### 六十六

◆居士问：修《成就盛宴》忏悔部分，先念忏悔文，还是先一一发露自己的罪障？

◇仁波切：念忏悔文就是一一地忏悔自己的罪障。一边念忏悔文，一边想起自己的罪障，那才叫忏悔。如果你想发露自己的罪障，先念几次忏悔文，按照忏悔文的内容发露，然后把忏悔文里没包括的一个一个提出来进行忏悔，应该也是可以的。

### 六十七

◆居士问：修亲近善知识，生起觉受时就可以往下修了吗？

◇仁波切：是的，生起觉受的时候可以往下修。但是要生起任运觉受，大概要经过三个阶段，一为



熟悉阶段，二为生起造作觉受阶段，三才是生起任运觉受阶段。在《成就盛宴》正行修法中的红字部分有详细的讲解，从头到尾好好地念一下，已经讲得很清楚了。

## 六十八

**◆居士问：什么是觉受，什么是菩提心的任运觉受？**

◇仁波切：觉就是觉悟，也就是证悟力；受是这种体验和感受，这叫觉受。比如说，通过对亲近依止善知识的八功德、不依止善知识的八过患、意乐依止、加行依止的串修，最后确定自己的善知识为一切如来的化身，心里毫无任何的怀疑和疑虑，并且能视他为真正的如来，用不着从理论上去想，而是说起其名字的时候就流眼泪，全身的毛发立起来，当你随时都有这种心态的时候，那叫任运觉受。比如说八暇十圆满人身难得，你要时时刻刻想起人

身难得而可贵，即便是吃饭、睡觉、跟别人谈话的时候，心里边一分钟都不会忘记，一直想着要把有限的生命用在积累令我今生和来世、乃至永久安乐的善根当中，这种心念根本不用去想也忘不掉，那就是暇满人身大义难得的任运觉受。

再比如说菩提心，无论是睡觉、吃饭、行走、还是跟别人聊天的时候，时时不忘“我为利一切有情父母而今生一定要证得无上的佛陀果位”的心念，就像一个非常疼爱孩子的母亲，面临着孩子明天就要被枪毙的时候，此时吃饭、睡觉她都忘不掉如何才能解救孩子的这种心情一样，解救众生之心忘不掉的时候，那就生起菩提心了，也就是菩提心的任运觉受。

## 六十九

◆居士问：《大威德金刚略轨》中的百字明咒和《成就盛宴》中的百字明咒不一样？

◇仁波切：你是不是说雅麻达嘎百字明？如果是那个百字明就不是金刚萨埵中的百字明，而是大威德百字明。因为百字明有很多种，观世音菩萨莲花部的百字明，它是这样念的：“嗡白玛萨埵萨玛雅……”，“班甲尔”的地方均由“白玛”替换。大威德金刚的百字明，就是用“雅麻达嘎”替换“班甲尔萨埵”。胜乐金刚的百字明，也就是说“嗡班甲赫鲁嘎萨玛雅……”所以说“班甲尔萨埵”的位置由“班甲赫鲁嘎”来替换，等等。有很多种，都不一样。它们用处也不一样，什么时候该念什么就要念什么，这个不存在“我喜欢念哪个”或者说“不喜欢念哪个”，也不存在哪个加持力大一点，哪个小一点，该念哪一个就念哪一个。就像我们冬天该穿厚一点的衣服，夏天该穿薄一点的衣服一样，谈不上哪个好、哪个差，都是同样的道理。

## 七十

◆居士问：如何修《如意宝梯》？

◇仁波切：修行的过程要有三个：第一个就是要有熟悉的过程；第二个是造作的觉受，第三个是任运的觉受。依《速道》实修的话，首先具有加行、正行、结行三个部分。加行即六加行，每天打坐修行都要有的。进入正行时，比如说依止善知识分若干所缘类，就在一个月以内，将其中一小部分，令生起熟悉的心，倒背如流，一个一个的道理都理解得非常好，随意就能把它想出来：先是依止善知识的八大功德；然后是不依止的八过患；然后意乐依止；视师长为佛；然后就是断除见过患之心；然后念恩；然后加行依止，总共有七个。这七个层面，你一个生起定解的时候，就会把一个道理和内容非常清楚地理顺出来。然后再把它串起来修，都非常熟悉之后，就经过了熟悉的阶段。

然后，再回到依止善知识的功德部分重新修，修到什么程度？当你一专心修行时，就痛哭流涕，全身的毛发全部竖起来，生起非常猛烈和强烈的心。这种情况仅限于修法当中是这样，不修法的

时候，行走坐卧的时候，就没有这样的感觉。每次座上修的时候，一次次都能生起觉受，这时再往下进行，最后再串习地修。这样一个一个地生起了觉受，那叫造作觉受。

之后，还得从前面一个一个地修，在这个基础上，修到说起师长二字的时候，心里面马上有非常强烈的、猛厉的、虔敬的信仰之心，甚至痛哭流涕。达到这样的程度，再一个一个往上，修到有任意觉受的时候，你就可以修下一所缘暇满人身大义难得。大义难得也以这个方式去修，经过三个阶段。但是此时你还不能够彻底放下依止善知识部分，每天还要从头修，因为你虽然是生起了觉受，但扎的根不深，前面的还需要复习，后面暇满人身也如此生起的时候，然后再修死无常九因相法，此时，重点放在死无常九因相法上，但是暇满人身大义难得每次打座的时候也要修五、六、七遍，同时依止善知识部分也不可以丢，至少也要复习二、三次，每座都是这样。这样下来，越往下去，前面的根扎得越深，

而后面修行内容的证悟力的根还不深。对以前重复的次数多，扎根就深了。如是修下来，用不了三年、五年，你就可以变成菩萨了。因为这是生起菩萨心最快的方法，如果不做菩萨，你也没有办法做佛，所以说这是非常重要的内容。

居士问：如何修《如意宝梯》？

◇仁波切：修“依止善知识”时，首先你要反复念诵，念诵之后要背诵；背诵之后，对它非常的熟悉；熟悉之后，内容绝不会相互错乱，也绝不会颠倒，就像我们非常熟悉的父亲或者母亲一样，这时你可以进行到第二个所缘。

比如说修依止善知识八功德。这八功德一个一个倒背如流，而且这些道理也能一个一个理解得非常非常地清楚，这时你可以向下继续修八过患，八过患也达到这样之后，你再修意乐依止当中视师父为佛的部分；这个部分也达到非常熟悉的程度后，再修断除见过，就是看师父的过失，实际上是自己的过失，也就是断除邪见；然后再往下转到念恩；

再往后就是加行依止当中身供养、财供养和依教奉行；之后，把这七个内容合起来、串起来再修，修到非常非常熟悉的程度，这是熟悉阶段。然后再重新回到第一个所缘修行。

然后根据内容思考，直到内心非常地感动，每次观想起这些所缘，都会泪流满面。每次打坐要非常猛励，若未从心底产生觉受和身心的变化，那么还应延续一段时间；八过患也达到这样，再修意乐依止当中的三个所缘；再往下就是加行依止，加行依止修完之后再串修；都达到了这样程度之后，还不是任运觉受，只是造作觉受已经生起了。

再重新回到依止善知识的八功德当中去。前面修行之意乐依止的造作觉受有什么特点呢？就是只要不打坐就没有强烈的内心觉受。那么再加深修行之后，无论打坐还是不打坐，凡是听到依止善知识方面的一字半句的时候，内心却生起非常强烈的信仰，或者泪流满面等等，达到这样为止，再换到八过患等等，串修也达到了这样觉受的时候，等于你

用不着特意去修，有人说起师长的名字，马上就生起这样的觉受，那你就算是依止善知识修习到量了，可以转到暇满人身大义难得的修行当中。

暇满人身大义难得，又要分为若干个步骤。第一步就是熟悉阶段，第二步造作阶段，第三步任运觉受阶段。

达到任运觉受的时候，再换到下士道修行当中的四个所缘去修。下士道总共有四个：一个是死无常三根本九因相法；第二个就是地狱、饿鬼、畜生三恶道苦；第三个就是归依三宝及归依学处；第四个就是因果业报。

每一个法内部再分成若干个支分。按照《速道》的要求来看，从死无常开始到因果业报为止，一个一个地熟悉后，从因果业报再重新回到死无常。可是我觉得非常有学问的大格西可能能做到这个，咱们一般的人可能比较难。我们可以把它分成为四段：第一段就是把死无常的部分生起造作觉受；之后再转到三恶道苦，地狱、饿鬼、畜生一个一个地区别



开来生起造作觉受；然后再转到归依三宝的部分；等到这个也生起造作觉受之后，再转到因果业报的部分，分成这四段。等到因果业报也生起任运觉受之后，把这四部分串起来再修，直到生起任运觉受为止，这样对咱们来说比较适合。

这么修起来，把念诵的条目一个一个地背下来，那只是第一阶段——熟悉阶段；第二步的时候是生起造作觉受阶段；第三步的时候才是生起任运觉受的阶段。

你们当中很多人现在能把《成就盛宴》背下来了，我很随喜。尤其有些做生意、特别忙的人都能背下来了，有好几个。但是，还是要把更多的时间花在正行的内容上，这样一来，虽然现在也在念诵、将来也是诵，但是由于你对正行内容理解的不断加深，对《成就盛宴》修行的境界就会提高。如果你们认为先把《成就盛宴》仪轨当中的每一个内容修完了之后，再修正行的内容，这种想法不符合道次第的修行规律。现在你修《成就盛宴》的质量稍微

差一点不要紧，你把正行把握好了，以后会加深的。

像唐诗宋词，幼儿园也在读、小学生也在读、初中生也在读、高中生、大学生也在读，读是读，但是理解程度大不一样！

## 七十一

### ◆居士问：怎样修行，觉受生起得快？

◇仁波切：第一、你修的时候，要有非常大的毅力，还要有出离心。第二、要减少凡夫和世俗的事情，因为你接触世俗越多，世俗的习气就越大，生起的证悟力就越少。第三、就是放下很多世俗的概念和世俗的理念，如果你这样修，必定能在短的时间内生起觉受的。

## 七十二

### ◆居士问：什么是四座瑜伽？

◇仁波切：密法里面的四座瑜伽是指生起次第

和圆满次第的修行；《成就盛宴》里边的四座瑜伽主要指的是每天早上起来之后，从五点多到八点钟一座、九点到十二点一座、下午二点到四、五点一座、晚上七点到九、十点钟左右一座，把每天分成四座来修行。

### 七十三

**◆居士问：每天以《三十五佛忏悔文》磕大头，是否能与师长相应？**

◇仁波切：念诵《三十五佛忏悔文》磕头消业障是没有问题的。但是你消业障的快慢与否关键不在于磕头，而是在于修忏悔的同时要具备四力：

第一个要在佛像面前跪下，一定要把眼前的这个佛像视为真正的佛！也把他视为你真正的根本师长，又是一切如来智慧、慈悲、德能的显现，然后无比虔诚地磕三个头，再念诵《三十五佛忏悔文》。

第二个就想，早上起来到早饭为止，心里面起

了什么贪、嗔、邪见等等恶习恶念，再观察观察嘴里说了什么妄言、恶口、绮语、两舌等等，身体有没有做杀生、偷盗、邪淫等一切恶事？好好地思考，一定要每天念《三十五佛忏悔文》，总结每天从早饭到午饭之间、中午到晚饭、晚饭到你临睡之前所做的善恶事情。如果你做了许多恶的事情，要想“做如此如此等恶事的最终结果会如何？”然后对自己强烈地责备、谴责。然后观察昨天包括今天，观察五天以内、十天以内、一个月以内、半年以内、一年以内，然后观察十年以内、二十年以内，凡是你能想起的，你都把它观察出来，然后你想想“我的罪过有多大！”生起非常强烈的后悔之心、悔恨之心、遗憾之心，再对其后果生起非常强烈的恐惧之意，这叫追悔力。

第三个就在佛面前立誓：“我以后决不再做如是等等的恶事！”这叫遮破力。

第四是对治力。就是念诵《三十五佛忏悔文》磕头等。

其实一个人想弃恶从善、不断进步的话，就要学会忏悔。要看一个人的前途如何，首先看这个人是否把曾经失败的所有原因推在了他人的身上呢，还是把它归到了自己的身上了来呢？如果一个人把所有错误和失败的原因从不总结在自己的身上，而是推到他人的身上，可以断定他的前途是黑暗的；如果一个人尽管没有太大的才华或者智慧，但他能把所有的错误都归结到自己的身上，那么他的前途一定会是光明的。

不要做给自己、给他人带来任何痛苦和麻烦的行为，包括杀生、偷盗、邪淫等等，这是第一个身体的行为；第二个就是要管好自己的嘴，不要让它说妄言、挑拨离间的两舌、伤害他人身心和自尊心的恶口、让人学坏的绮语，也就是不要说任何不该说的话；第三个，心里不应该产生任何贪欲、嗔恨、邪见，不要对他人所爱之物产生贪欲，或产生想伤害他人的嗔恨，不要在内心当中生起不相信因果业报、不相信佛法僧三宝、不相信苦集灭道、不相信

俗谛和真谛等等的缘起和性空道理，不要生起违背真理的颠倒的思惟，要管好自己的心。因为身体的行动实际上是受内心的支配，语言也是受内心的支配，只要没有想错，就不会说错话，就不会做错事。

所以说，归根结底还是要管好自己的心，这非常重要！尤其是邪见，邪见最可怕！因为一个没有任何信仰约束、没有任何伦理道德的人，是真正最可怕的，是最无药可救之人。因为没有信仰，你就没有办法、也没有理由可以说服他。所以要管好自己的身、口、意。佛说过这样的话：善调伏身者、善调伏语者、善调伏意者，善调伏一切、更善调伏一切身、口、意的比丘，一定能脱离苦海。佛是这么说的。

所以说，忏悔非常重要！你们要多多地忏悔。所谓忏悔，是用佛的教法来改变自己的行为、改变自己的言谈举止、改变自己内心动念当中的一切错乱和颠倒，让它变成为正确和完美的，这就是修行。有朝一日我们也可以达到佛的境界，有朝一日也会

成为象佛一样有无量无边广大智慧、慈悲和德能的救怙者。所以说一定要学会忏悔，忏悔越多，你的缺点就会越少。通过忏悔才能增长功德，通过忏悔才能消除一切过患，通过忏悔才能令一个人变成为具有非常广大的智慧、慈悲、德能等一切功德的人。

至于能否与师长相应？如果你指的“相应”是指有朝一日，证得与师长、佛无二无别的佛的果位的话，我看这是有可能的。如果你修《三十五佛忏悔文》，而来代替师长相应，那就不对了。因为忏悔是忏悔，师长瑜伽是师长瑜伽，这是两码事。师长瑜伽里面可以包含着忏悔。比如说《师长供》是师长瑜伽修法当中最圆满的一种，里面有忏悔文，但是《师长供》本身不是忏悔文。

## 七十四

◆居士问：在正行中，如何观想法缘师长？

◇仁波切：本来在七支供之前，资粮田已经收

摄到头顶上与释迦牟尼佛无二无别的根本师长中了，只有一个根本师长跟自己一样是面向前的。但是到真正要修资粮田的时候，从师长佛祖释迦牟尼佛的心间化现出一个接着一个的根本师长及法缘师长，不是在自己的头顶上，而是眼前的虚空中，中间高座上面是根本师长，周围矮一点儿的座上面围绕着法缘师长，而且指名道姓地坐着，他们是你这一生当中教过你佛法的人、也包括令你修善积德所有的人。

因为在道次第中有这么一个记载：曾经有一位大德修依止善知识的时候，一直生不起任运觉受，他就请教师父，师父说他可能忘记了一位师父，最后他把能想的都想了，最后想起来曾经有一个老太太教过他一些四归依方面的知识，他没有把这个老太太放在师父的位置上，所以说他就没有生起真正的任运觉受。后来他把这个老太太想象成出家人的样子，也放在了法缘师长当中，再修的时候很快就生起了任运的觉受。看来令我们增长智慧的每一个



人都要包含在善法的法缘师长以内。但是世间的世俗文化老师可能就不包括，这里主要指的是令你修善法的老师。

因为你修依止善知识的时候，没有把头顶根本师长的身上化现出一个一个的根本师长及法缘师长放到前面来，所以你有这种疑问。好，阿弥陀佛！随喜功德！

## 七十五

◆居士问：《成就盛宴》中元音咒字轮、子音咒字轮、缘起咒字轮观为平面的还是立体的？

◇仁波切：观想任何一个咒轮的时候，一定要观想为立着的，不要观想为平的；而且一定不可以将字和下面的月轮接触上，一定要悬在空中。

## 七十六

◆居士问：《成就盛宴》中舌加持咒，怎么观想？

◇仁波切：观自成本尊，舌心有一月轮，其上白色“嗡”字周围有一咒蔓，就是“啊啊 伊伊 乌乌 日日 利利 诶诶 哦哦 昂阿 娑哈，”是白色的，在前面中间开始，从左向右排列（即顺时针方向排列），咒字都是立着的。这些字从中间嗡字位置往外看的时候，就象我们藏人和汉人念书一样从左往右念的那种方式，这样就能看得见每一个字而且字是面向“嗡”字的。

从“嗡”字里面往外，元音咒轮的外面是红色的子音咒轮“嗡 噶喀嘎嘎盎 匝擦杂杂尼雅 扎插闸闸那 答塔达达纳 巴怕拔拔嘛 雅惹拉瓦 夏卡萨哈恰 娑哈”这 34 个字，相当于阿拉伯人念书一样从右往左排列（即逆时针方向排列）。在外面看的时候你顺着可以看了，如果你的心在“嗡”字的位置，你看到的可能是字的背面、都是立着的。在外面看的时候才是正的，这就是第二个咒轮。

再外面有一圈蓝色的缘起咒轮“嗡 耶达尔嘛 嘿度巴尔巴瓦 嘿敦迭 肯达塔嘎多 哈雅瓦度达 迭

喀佳犹尼若达 埃旺巴迪 嘛哈夏尔嘛纳耶娑哈”这是从前面往右转（也是顺时针方向排列），这些咒字也是立着的，唯独中间那个“喻噶喀嘎嘎盎……”是从右往左念。

我再说明一下，一般所有的咒都是从前面中间位置开始，从左往右顺时针方向排列的，唯有胜乐金刚和母续金刚的咒有时候从前面开始从右往左逆时针排列。

至于咒轮转和不转的问题，一般白度母如意轮，不是转咒轮，主要是转护身轮。白文殊和黄文殊如果你修转咒轮，下面的智慧剑轮往右转，上面的咒轮往左转。但是你要知道，上面的咒轮和下面的智慧剑轮是相互不接触的、是悬在空中的。虽然下面有日轮和月轮垫着，但这些咒字从来都不与之直接接触，都悬在空中，咒轮与月轮中间还有空间的。

## 七十七

◆居士问：观想咒字用藏语好还是用汉语好？

◇仁波切：都可以。既然梵文的咒用藏文来念能得到加持力，那就没有理由认为藏文的咒变成为汉文就没有加持力。我认为是否得到加持力关键在于心，而不在于字的模样。

## 七十八

◆居士问：《成就盛宴》里边除障的修法是什么？

◇仁波切：修法当中消除障碍的方法主要是念《般若心经》，它既能积累功德，也能消除障碍，而且还比较短，才二百六十多个字，非常殊胜。

另外，《成就盛宴》里面有大威德金刚的咒，也可以消除魔障。宗喀巴大师的弟子克主杰著有一显密经续的论述。他说修佛法当中，三大本尊绝不可缺少，第一个是密集金刚；第二个是胜乐金刚；第三个是大威德金刚。密集金刚的圆满次第就是把自己现在的这个肉体转化为幻身的修法；胜乐金刚最

明显、最完整的就是把我们的心的心变成为空乐无二的光明大乐心的修法；那么消除魔障就莫过于大威德金刚啊！而且他又是文殊菩萨忿怒之显现，所以说修大威德金刚也增长智慧，对于我们了达万法自性皆空、驱魔消灾、息增怀诛事业的成就，都有非常殊胜的功德和因缘。

## 七十九

◆居士问：《成就盛宴》和六加行的修法是一样的吗？

◇仁波切：是的，《成就盛宴》是以六加行的修法为主修。但有什么不同呢？六加行里面只有菩提道次第座上修行的一部分，而《成就盛宴》中舌加持、变亿咒等修法全有，六加行里面没有那么多，其它的都一样，没有区别。

总体上来说，六加行是道次第座上的完整修行，而《成就盛宴》是从早上起来到晚上入睡为止，所需要修法的一个完整仪轨。

## 八十

◆居士问：照法本念仪轨感觉不满足，如何增加观想？

◇仁波切：你说的好！在还没有能够背诵的前提下，这样做也可以的。要想达到更多的观想，你最好把重点放到正行内容当中。以依止善知识为例，按照《速道》总共有七个所缘，按照《安乐道》有四个所缘，把这些内容加进来，之后把它背下来。那样打坐修行正行的时间能多一点，你观想的内容自然就非常丰富了。

## 八十一

◆居士问：在《成就盛宴》里面所说的“三大事祈请”。“三大事”是什么？

◇仁波切：第一个，祈请一切诸佛菩萨加持于我，我等一切众生的相续中，从不如理依止善知识起，直到不修暇满人身大义难得、不修死无常、不

修三恶道苦、不修因果业报、不修中士道的轮回之苦、三苦、六苦、八苦等等、十二缘起、四圣谛等等，不修菩萨道当中的自他相换和七支因果菩提心，不修布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧波罗蜜，乃至不修奢摩他和毗钵舍那，而生起我执和法执当中的一切颠倒的心，这些业障皆令消除。

第二个事情就是祈请诸佛菩萨加持于我，令我从依止善知识、暇满大义难得、死无常九因相法开始，到最后智慧波罗蜜当中的万法体性皆空的法为止，一切无颠倒的觉受令能生起，这就是第二个大事。

第三个，祈请佛菩萨加持于我在修法的过程中，消除一切内外的魔障，这就是第三大事。

三大事祈请就是这样的。

## 八十二

◆居士问：宝瓶气修法在《成就盛宴》里边的哪个位置修比较合适？宝瓶气修法有很多种吗？座

## 下可不可以修？

◇仁波切：每次修行之前为了纠正动机，所修的“九节佛风”应该在《成就盛宴》的最前面，就是在第三加行纠正动机之前，毗卢遮那佛八法的修行当中的“数息观”，你所指的“九节佛风”应该在这里修。

如果是为了健身、长寿而修《白度母如意轮》宝瓶气的修法，最好在《成就盛宴》正行的后面，在结行的位置，有释迦牟尼佛、宗喀巴大师和大威德金刚的咒，之后你就把《白度母如意轮仪轨》放在那里面修。

如果是修无上瑜伽部《那若六法》圆满次第当中的宝瓶气的话，需要修胜乐金刚，当你要念咒的时候，观想就比较合适。

当然宝瓶气是一个总的概念，所有气、脉、明点三个当中的气的修法都统称为宝瓶气，种类很多、方法也有很多种。



### 八十三

◆居士问：释迦牟尼佛的咒和宗喀巴大师的咒之后，可不可以加自己根本师长的心咒？

◇仁波切：可以的，没问题。

### 八十四

◆居士问：什么是真言行者？

◇仁波切：通过修行真言而证得了一定成就的人，叫成就真言行者；相应行者也是这样，他所修的法得到了相应的成就就称他为相应行者。

### 八十五

◆居士问：绕塔时诵绕塔变亿咒如何观想？

◇仁波切：你就把佛塔想成真正一切如来所在处，无比恭敬的绕就行了。

## 八十六

◆居士问：“一切佛菩萨真言成就神通悉地、持明仙”是什么意思？

◇仁波切：“一切佛”就是十方一切如来，“菩萨”就是十方一切菩萨，“真言成就”者就是通过修佛法真言而得到了见道位以上的圣人，“神通悉地”就是得到了广大神通的人，“悉地”也是成就的意思，而“持明仙”就是通过修明咒而得到世间八成就等的仙人或者修行者。

## 八十七

◆居士问：语加持里，三个咒轮是什么意思？

◇仁波切：语加持里边有元音咒、子音咒和缘起咒这三个咒轮。元音咒轮就是“嗡 阿阿 依依 乌乌 日日 利利……”；子音咒轮就是“嗡 噶喀嘎嘎 盍 杂擦杂杂尼雅……”。其实这两个咒是印度梵文的字母。因为印度的梵文由 16 个元音字母和 34 个

辅音字母所组合的，与藏文有所不同。藏文的字母由 30 个辅音字母和 4 个元音字母所组合的，日文好象由 10 个辅音字母和 5 个元音字母所组合的，所以说每种文字里边，语言组合的方式也不太一样。藏文及上面这些文字是拼音文字，就是元音和辅音的组合变成了字。

一种语言代表的是想要表达的内容，我要讲，你们要谛听的话，唯有我的语言组合与你们的相同一致，才可以形成你们能听懂的一种格式。佛祖当时讲经说法是通过梵文的 16 个元音和 34 个辅音字母所组合而形成的、代表着一切的语言，舌又是一切语言的所缘处，普通凡夫的舌，令它受到佛之殊胜无比的语言的加持，就是声母和韵母咒轮的加持。

至于缘起咒，是佛教最经典的万法生和灭的思想，所以说“嗡 耶达尔嘛 黑度巴尔巴瓦 黑敦迭 肯达塔嘎多 哈雅瓦度达 迭喀佳犹尼若达 埃旺巴迪 嘛哈夏尔嘛纳耶娑哈” 这是八万四千法门核心的要义，所有大乘和小乘经典的核心内容，佛教最核心

的价值观和世界观。翻译成汉文就是：“诸法因缘生，诸法因缘灭，我师大沙门，常作如是说。”就这个意思。

佛教的观念是：一切万事万物的存在，是因缘和合而产生的，一切万事万物的毁灭，也是因缘和合而毁灭的，没有无缘无故产生的任何事物，也没有无缘无故毁灭的任何一种事物，这就是佛教的基本观，也叫做缘起观。

客观世界可以分为现象和本质。现象的因果不虚称之为俗谛；本质的体性皆空称之为真谛。因此有了以世俗和胜义二谛为基础的客观世界。

那么为了认识这两种世界，主观思想也分为方便和智慧两种。用方便或方便智了知万物现象的缘起和因果不虚；用智慧或究竟智了知一切万物体性皆空的本质。因此佛教的世界观分为俗谛观和真谛观。真谛观就是对客观世界本质的认识；俗谛观就是对一切客观世界现象的认识。这种方便智和究竟智称之为“道”。

由于证得一切万物现象的缘起和本质的体空之后，灭除一切我相、人相、众生相、寿者相，及其习气在内烦恼、所知二障，故而得到方便和究竟。

因证得万法本质体空而破除一切人相、我相、众生相、寿者相等一切着相，及细微习气种子，或者说破除一切遍计所执和俱生我执的二种执着，并断净了一切所知障和烦恼障，而证得的灭果，就是法身。

由于证得了万法现象因果不虚，集聚了三个无量劫以上的福德资粮，因而得到了三十二相、八十种好的色身——方便智。这就是法身和色身之“二果”。

## 八十八

◆居士问：生起依止善知识的觉受，除了流泪之外，还有其它的吗？

◇仁波切：有的。身心会发生非常强烈的变化。

还有就是会有发自内心的、不需刻意去想的、非常强烈的感恩之心、念恩之心和内心非常强烈的视师父为佛的信心，以及再也观察不到师长任何过患等等，有很多表现。流泪只是其中的现象之一。

## 八十九

**◆居士问：观想佛像时，记不住、观不清楚，怎么办？**

◇仁波切：我没有说过你必须记得住、想清楚，因为你不可能想清楚，因为你还没修成禅定。但是你要确信，“诸佛菩萨就在此处！”这很重要。清楚不清楚并不重要，要确信你所想象的诸佛菩萨就在现前，那是很重要、很重要的！所以说，别忘了在观想的时候，要确信一切诸如来、佛、菩萨就在所观想的目标处，要有坚定不疑的信心！这是很重要的。

## 九十

◆居士问：《菩提道次第广论》和《成就盛宴》哪一部先修？

◇仁波切：你错了，修《成就盛宴》的目的就是为了修“菩提道次第”。不过《广论》可以看，修是修不了的，为什么呢？你没有办法把《广论》转化为实修次第，因为你目前还没有这个能力。你要实修的话，在《成就盛宴》的正行当中加上《菩提道次第安乐道》或者《速道》的正行修法。你看看《成就盛宴》正行里边红色字的解说，再看看《如意宝梯》便能了知。如果你认为《成就盛宴》和“道次第”是两码事那就错了。实际上《成就盛宴》是修《菩提道次第广论》、《略论》、《速道》和《安乐道》不可缺少的前行和结行的部分，中间正行当中才安插《广论》和《略论》。

你能够看和学《广论》非常好，修是做不到，之所以宗喀巴大师写《略论》，原因就是他发现很多

大德都做不到《广论》的实修，他才把《广论》当中理论要点去掉，把内容再合理的加以阐述，写下了《略论》，目的就是这个。



## 实修指导

### 九十一

#### ◆居士问：修法当中供品要不要很多？

◇仁波切：修法中供品不是关键的问题。若具备条件，就多作供养，对消除悭吝之心是很有帮助的，可以造福德资粮。如果你没有条件也可以做，菩萨只要是有布施波罗蜜的心就足矣。所谓的布施波罗蜜不是要多少的钱、多少的物资，而是要没有丝毫悭吝心，当你把自己的生命和善根都愿意分享给一切众生，而自己毫不贪恋的时候就达到了这个心。同时了达“布施的我”、“布施的对象”和“布施之物”三轮皆空，就达到了布施波罗蜜。所以说，如果有而不供，那是不行的。有，最好是供养；没有，就没有必要为了作供养而造作许多的业力，那是没有必要的。

## 九十二

### ◆居士问：如何能够发起精进心？

◇仁波切：精进心可以分为二个部分：一个是精进波罗蜜范畴内的精进心，一个是我们平常所说的清净精进心。

精进波罗蜜的范畴是比较完整的，我在《菩提道次第速道》里面有比较完整的关于六波罗蜜的讲述，如果你想知道，可以听一听我讲的《菩提道次第速道》的光盘。至于一般平时我们所谓的精进，实际上就是我们修法当中，能够在较长的时间里不厌烦、不退失、不懈怠，始终有一种非常强烈的督促的意思。我们通常说的是这样的精进。

什么叫精进？人们常常把精进和忍辱混为一谈，分辨不清。忍辱中有一个安受苦忍，是对修法、对行善不管付出什么代价，都能够忍辱坚持的意思。

精进是在忍辱的基础上，变成了欢喜而学，不是忍辱，而是欢喜去做。在《入菩萨行论》当中说，

“精进为欢喜于善”，是说对一切善行，已经变成成为一种爱好，而不是忍耐，不会再对修法产生痛苦感，这就是到了精进的程度。但是，我们平常所说的精进是如何生起的？你如果想精进修法，第一个是长期坚持下去；第二个是要有非常强烈的督促力。这样就必须要做到三点，一是一定要生起依止善知识之心；第二是一定要生起暇满人身大义难得之心，第三一定要生起死无常九因相法，这三个必须生起。只要有了这三个，它们就会随时提醒你，随时督促你，不让你懈怠。

首先，依止善知识。如何生起依止善知识的心？依止善知识，包括意乐依止和加行依止，其中核心的内容是意乐依止。首先通过修行认识到师长乃是一切如来为度化我等众生所示现的凡夫相。当你见到师长的过患时，要理解为是自己烦恼和业力显现在师长的身上，这是种表相。如同无著菩萨看见弥勒佛，是半身腐烂的一条母狗一样，或者象有些大德看见自己的师父正吞食着活鱼，有的看到自己的

师父穿着出家人的衣服在耕田等等，这些都是由于个人的业力所显现的，由此断除对善知识不信任和观察过失的习气。然后观修师长的恩德。之后修加行依止，对善知识所传授的如来正法，毫无怀疑、毫不疑虑的去修，这就是能精进修法的第一个前提。为什么？如果你对善知识所传授法的真实性有丝毫的怀疑，那么对修此法能否达到修法所得的正果等等就会有所怀疑，那你就不能生起精进心，修法之心也不能长远。

第二，如果你没有充分认识到八暇十圆满的人身的难得性，也不能生起精进心。人身难得，是由于得到人身的因、由于它的条件、由于它的数量、由于它的比例等等而难得，即从善因、数量以及比例等方面了知人身难得。而暇满人身更难得。如果没有这种心，就不会充分珍惜自己的人身，就不会好好地利用自己的人身，尤其是不懂得人身具有大义，我们要做大义之事。如果了知暇满人身具有大义的话，你就不会忙于小事当中、忙于自身今生的

琐事当中，就会为利众生而寻求佛果位，就会生起彻底脱离轮回之苦到达涅槃果位之心。所以说，暇满人身大义难得，就是给你划定了一个行动和追求的目标，这对你将来生起非常大的精进心有帮助，在你没达成目标之前，你是不会罢休的。

第三是念死无常，修三根本九因相法。即了知决定死、死期不定、死后唯有三宝才能保佑你，唯有善根才能利益你。一旦修行九因相法之后，你就会吃饭不香，睡觉睡不着，你就会时时刻刻、一分钟都不愿浪费；一旦生起了这样一种心之后，自然就会逼着你去修法。因为在这个时候，不用你去思考修法，或者“我学什么东西呀？”死无常就会帮助你、督促你、时时刻刻提醒你，切莫浪费宝贵的时间，令你直到达到永久安乐的果位，直到达到目标为止，决不松懈。

这就是修法当中生起精进心最好的三个法宝。

菩提道次第里边，首先是依止善知识，其次是暇满人身大义难得，第三是死无常九因相法，这非

常适合我们人心的变化。要是你不认为善知识的教授是真实的，或者不把它当作是脱离轮回之苦的良药，并且不把善知识当作佛的话，就不会对佛法生起非常大的信心；如果没有生起暇满人身大义难得的话，你的目标就不会很大，而会放在今生或者很细小的一些事情上；如果没有生起死无常的话，你即便暂时可能有一些心情想修佛法，一段时间过后会失退的，不猛烈也不强烈了。

### 九十三

**◆居士问：女众修行者要转成男身，才能成佛吗？**

◇仁波切：要证得佛陀果位不一定要转为男身。由于人本身的原因，女身和男身确实是有些差别。如果你想来世做男儿身，祈请药师佛是可以的。此外，也有看到轮回当中的众生太苦而舍弃自己的一切，有意地从西方极乐世界投生到不清净的地方。

比如象观世音菩萨他本身是男身的，但为度化众生而显现为女身。甚至有时候他会显现为牛、马或者屠夫，佛化身外道的也有！只要是能利益众生什么样的形象他都会显现。从这个角度来说，药师琉璃光如来十二愿中之一，说“若有女人愿转为男儿身”，前提是你愿意，听懂了吗？证得佛的果位不一定要男儿身，它没什么性别的差别。

## 九十四

◆居士问：我修“亲近善知识八功德之一，近得佛位”的时候，想起了《华严经》里面所说，女人不转男身难以成佛并且往生受限制，心有障碍。

◇仁波切：不用怕，《华严经》并不是说女身一定不能成佛，只是说与男人相比，女人身体、疾病、因缘方面违缘比较多一点，修起来困难大一点、障碍多一点而已。实际女身证得佛陀果位的也不少。有一个叫“永母”的瑜伽修行者，专门修观音法门，

她不是证得了佛陀果位了嘛。《无量寿经》的修行者“珠比降母”就是成就女王，她是《无量寿经》长寿灌顶的传承者，也同样证得了无上正等觉佛陀果位。还有莲花生大师时期的益西绰嘉·曼达罗瓦不是证得了佛陀果位吗？觉宇派当中的“玛吉朗吉卓玛”不是通过密法证得了无上正等觉佛陀果位了吗？证得成就的很多很多，只不过由于家庭、工作、孩子的困扰，由于身体疾病等缘故，心力、愿力和心胸各方面受些限制，违缘多一点而已。只要你一心修法，一定能证得佛陀果位的。如果你不愿意以女人身证得佛陀果位，你这一生中做个菩萨，来世转成为男儿身也挺好啊！

## 九十五

◆居士问：出离心和修行过程当中菩提愿不好理解，二者有矛盾吗？

◇仁波切：没有出离心的话就不会有菩萨行愿。



出离心的意思是看到轮回当中的行苦、坏苦、苦苦的真面目，也看到了我们人生之所以有苦，苦的根源——业力及烦恼等等的本质，发现从世间顶到十八层地狱所有的天界、阿修罗、人间、畜生、饿鬼、地狱等等六道轮回当中，我们以为的一切荣华富贵和权力、名声、地位等等，从根本上来说都离不开三苦，一旦了知了这个之后，强烈的欲望和贪心就消失了，只想得到永久安乐及安乐因的涅槃果位，这是一切菩萨行愿的基础。

如果你觉得我们这地方挺好的，你干嘛要去度他人呢？要是离不开贪欲、嗔恨、愚昧的话，人是不可能真正的快乐的。贪欲、嗔恨、愚昧的根本所在，是没有发现一切万事万物的本来面目：现象的虚假与体性的皆空，也就是《般若心经》里面所说的“色不异空、空不异色、色即是空、空即是色、受想行识，亦复如是。”不明白这个道理，你没有办法破掉“我”的真实感；就会把“我”当真；把“我”当了真，“我”和“我所”获得的名和利也会

当真。比如说一个市长或者省长或者某一个领导，如果他把他现在所拥有的这个地位或者名称当真的话，那就很糟糕了，因为他真的以为自己是这个了，但问题是他会变成不是的。一旦变成为不是的时候，他就会很痛苦、很烦恼。如果他明白了这一切都是如梦如幻不实在的，他只不过是暂时拥有这个领导的称呼，那么无论是得，还是失，都能想得通、都能包容、都能接纳。所以如果没有把轮回看成是苦海、看成是一切痛苦的根源，你无法生起真正的愿把一切众生从轮回当中解救出来之心，唯有自己明白了它是苦的根本的时候，你才能生起真正地愿意度化一切有情、对一切有情产生大慈大悲的这种心态。

菩提心是以两个为基础的：一个是以为了解救众生作为基础，二是以得到佛陀的果位为基础。所以我们不选择成罗汉果而选佛陀果位，最主要的原因就是要度化众生，度化众生的原因是众生沉溺在无穷无尽的苦海轮回当中！自己要认识到在苦海

轮回当中沉溺的时候有多么艰难、多么痛苦，才能够了知他人的艰难和痛苦。我们藏人有句俗语：“自己身上的伤口，只有自己才知道是什么感觉。”如果你自己没有尝试过轮回有多么苦，你怎么能体会到众生正在受苦的这种感受呢？不会的。因此，出离心和菩提愿不但不矛盾，而且是成为菩萨必须的前提条件。

## 九十六

**◆居士问：持药师佛咒的时候应该如何去观想？**

◇仁波切：首先观想把东方琉璃光世界真正的药师佛迎请到眼前虚空中来，再融入到你的体内，你的身口意和药师琉璃光佛的身口意无二无别，得到了药师佛的一切加持，由此消除了一切灾难、得到了一切功德，尤其是自己的身体恢复健康，智慧得到增长等等，这就是最简单的观想方法。

## 九十七

◆居士问：在观想的时候，药师佛的甘露是直接落到我们头顶梵穴的地方，还是落到我们的心里头？

◇仁波切：在自己面前的虚空中，观想一个药师佛，既是为自己授药师佛灌顶的师父，又是药师琉璃光如来无二无别，然后按照上面所说的观想就可以。

## 九十八

◆居士问：观修咒字和咒轮是取其“意”还是取其“形”，或都有，或其他？

◇仁波切：修咒轮既要取其“意”，又要取其“形”，也有取其他的。

如观世音菩萨的咒：“嗡 嘛呢叭弥吽，”从取其“意”的角度来说就是：“持莲花如意宝者加持我”的意思，也就是求救于持如意宝和莲花的菩萨。嘛

呢就是如意宝，叭弥就是莲花，嘛呢叭弥这个弥里边取出来谐音的弥就是喊叫的声音，呼喊观世音菩萨祈求加持。所以念咒时要记住，“我正在呼喊观世音菩萨！”要有非常强烈的对观世音菩萨求救的信念，这叫取其“意”。

取其“形”者，观想咒字。比如说自身观想为观世音菩萨，心间白色月轮之上，中间“舍”字周围，从前面开始“嗡 嘛呢叭弥吽”六个字围绕着，如是观想为一切如来的智慧、慈悲、德能等显现的这个咒字发光，照明十方。观世音菩萨的身、口、意等一切加持力从十方八面而来，迎请到虚空中，以咒字的形状融入到心间，这是取其“形”。什么形状呢？我看你可以观想为汉文的。我说的不是没有依据，既然咒字翻译成为藏文之后可以观想为藏文，那就说明也可以观想为汉文。所以说梵文、藏文、汉文你愿意想哪一种都可以，都照样能得到加持。

至于取其他的也有。比如说取它的表相：嗡 嘛呢叭弥吽，嗡——布施波罗蜜，嘛——持戒波罗蜜；

呢——忍辱波罗蜜，叭——精进波罗蜜，弥——禅定波罗蜜，吽——智慧波罗蜜，代表六波罗蜜等等诸多功德。这既不是“形”也不是“意”，因为从梵文来说这些字意并不是六波罗蜜。此外也有断六过、增长六功德等很多寓意。

## 九十九

◆居士问：一直念显宗的功课，现在想修《成就盛宴》，但不想放下显宗功课怎么办？

◇仁波切：非常好，如果这样，你把《心经》放在正行当中，即释迦牟尼佛心咒之前。或者在念本尊咒，即大威德金刚咒之前修《心经》也行。《大悲咒》可以放在大威德金刚咒之后修。《金刚经》可以放在《心经》之后，也就是念大威德金刚咒之前，先念《心经》，然后念《金刚经》也可以。念《阿弥陀经》也可以放在《金刚经》之后，《普门品》可以放在《道次第回向文》之前，由此回向功德，这样

就非常好。

不过我劝你学法不要感情用事，什么叫感情用事呢？凭着个人的感觉修，这样意义不会太大，而且会浪费大量的时间。你把所有的时间都花在念诵《金刚经》上面，而把正行修法的内容缩短了，就会误大事。

《金刚经》你要把它当作正行来修的，而不只是念诵。智慧波罗蜜的核心就是《般若心经》和《金刚经》的内容。但是根据《金刚经》里面万法自性皆空的修法，破我执和法执也就破我相、人相、众生相和寿者相，这才是真正的修《金刚经》。你现在修《金刚经》如同一年级的小学生去博士班里面听课一样，只能有一个念诵的功德，永远也修不成《金刚经》。什么时候破了我执和法执，得到了圆满的智慧波罗蜜的时候，你就修成了《金刚经》。但前提要修菩萨的五波罗蜜：布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜和禅定波罗蜜。不是藏传佛教这样，整个佛教都是这样。夏天穿貂皮大衣乃是

愚昧之举，但冬天穿，人家就不会说什么。所以你到什么时候修哪个法要有理性的抉择。

龙树菩萨说：信仰要远离四个颠倒行，什么是四个颠倒行呢？以贪欲而颠倒行——感情用事；以嗔恨而颠倒行——义气用事；以愚昧而颠倒行——茫然行事；以怖畏而颠倒行——嫉妒或者疑心太重，这是信仰当中最不可取的四大障碍。学佛、修佛都是如此。我的弟子不要分什么显宗、密宗。如来佛祖当年讲了八万四千法门，我们应以精进的修行来调伏自己内心当中的八万四千多种烦恼，方能证得无上正等觉佛陀果位。要断除八万四千多种烦恼，就得要有八万四千多种法门来对治，所以理性的抉择很重要。除此之外，我们有责任和义务把佛陀当初所讲的一切小乘和大乘、显宗和密宗的教法完整地继承下来，传到千秋万代。

一〇〇

◆居士问：在家中打坐修行，有方向吗？



◇仁波切：最好是不要考虑方向的问题。因为分别心太多了，反而会造成很多修法上的障碍。怎么如法、怎么殊胜、怎么心情舒畅就怎么修，不背着佛像坐，就行了。

一〇一

◆居士问：《师长供》每天要诵吗？

◇仁波切：诵了非常好！早上诵《成就盛宴》，晚上诵《师长供》。这两个都诵，算是你每天修了两个非常圆满、非常殊胜的法。

一〇二

◆居士问：救度母修法仪轨中的师长“名咒”是什么？

◇仁波切：救度母智达嘛尼里面的师长“名咒”，就是你们在我这里受了灌顶，指的是我的名咒，你的根本师长的心咒。不过你们要记住，得到绿度母

的灌顶，并不等于是得到了智达嘛尼的灌顶。因为绿度母有事部的、有无上瑜伽部的，而《救度母师长瑜伽修法》和这个灌顶传承是无上瑜伽部密法当中最高的，是格鲁巴的一个近传，其他的教派里面没有，只有格鲁巴才有，它的名字叫智达嘛尼。

一〇三

◆居士问：如果得到了时轮金刚灌顶和法本，可以修吗？

◇仁波切：念咒可能还可以，修《时轮金刚》我看你做不到。因为时轮金刚这个法本特别大、特别多，咱们格鲁巴也有一些简略的时轮金刚修法，但非常如法和圆满的《时轮金刚仪轨》，你知道藏地的僧人是怎么修的吗？早晨两点钟起来开始，诵到下午六、七点钟都诵不完，就这么多，不是特别熟悉时轮金刚法门的人是很难做到的，这是第一。

第二、时轮金刚的灌顶是不是得到了，我持怀

疑态度。得到加持灌顶是有可能的，传承灌顶就不可能了。因为没有哪位大德用汉语灌时轮金刚，只能算加持，而不算是正式的灌顶。得到灌顶要达到非常清晰的观想，起码要生起每一个阶段我得到“如是如是”的心理之后，才算得到真正的传承灌顶。

反正得到加持灌顶也不错，你就念时轮金刚的咒也很好。至于真正的灌顶只有像历代的班禅、达赖这样极少数的人才能灌时轮金刚的顶。

#### 一〇四

**◆居士问：在白文殊修法中文殊菩萨心间的咒轮应如何摆放？**

◇仁波切：自身观想为文殊菩萨，以身体左右来说，咒轮在中心的位置；以前后来说的话，稍微靠后的位置。实际上，我们的心尖位于左边偏下，但观想时要想成心尖向上的，而且在中间的地方。心变成了八叶莲花，花芯上面的空中，悬空着一个白色的月轮。中间是白色的轮心，周边有六个轮齿

相当于文殊菩萨的智慧剑。月轮的周边有六把智慧剑，剑是平放着的，剑柄金色、剑身蓝色。剑轮外面是没有轮环的、没有轮周的。它只是有中间的轮心——白色月轮，和轮齿——六柄智慧剑，而且是平着放置的，不是站着的。平放着的白色月轮之上，有一个悬空的、白色直立的“阿”字。在六个轮齿（智慧剑）上面分别是悬空的“喻、瓦、基、达、纳、玛”六个字，白色的、立着的。智慧剑轮向右（顺时针方向）旋转。上面的咒轮是向左（逆时针方向）旋转，而且咒轮和轮齿不接触。

智慧剑轮和咒轮一定要观想得小一点，越小越好。因为这样对心脏的伤害比较小。有的人把剑轮和咒轮想得特别大，因为在心脏位置，想的太大之后全身的风会集中到心脏。一般来说，把心集中在哪里的时候，全身的风就会集中在那里。加大心脏的压力，容易导致心脏疾病。把它想得跟白芥子一样很小的话，体积小，对心脏的压力比较小，损伤不了心脏，这是比较合理的。

一〇五

◆居士问：我得到过许多灌顶，如：观世音菩萨、绿度母、白度母，然后宗喀巴大师、药师佛、兜率天师长瑜珈、大手印法等等许多修法的灌顶，如何如法兼修？

◇仁波切：融合在《成就盛宴》当中就比较容易了。如果你想广修的话，你把四臂观音、绿度母、白度母的修法和药师佛的修法，可以放在大威德金刚咒的后面，加上你的这些仪轨去修；如果你想略修的话，在大威德咒的后面可以加上这些本尊的咒修行。至于宗喀巴大师，在语加持修法之后，有宗喀巴大师祈请文就行了。至于大手印法，其合修内容可以加在正行之后。念释迦牟尼佛心咒之前，把甘丹大手印的偈颂放在那里修也行，或者念《般若心经》也行。在这里，实际上也就是《般若心经》的内容。这样，你就把所有的法都融合到《成就盛宴》里面兼修了。

一〇六

◆居士问：六字真言念了几十万遍，《金刚经》都能背下来了，现在归依活佛了，今后如何做好？

◇仁波切：非常好，但是我觉得你以后要改变方式。就是把记数的习惯转化为修心的习惯。不要管十万遍还是一亿遍，只要你没有生起任运觉受，那也只不过是得到一点点的加持力而已。所以说，从此以后，你从注重念咒的数量转化为注重质量好不好？如果质量不好，你念的数量再多也没有用。

什么叫质量呢？要有看得见、摸得着的任运觉受。比如说依止善知识、暇满人身大义难得、死无常九因相法，下士道、中士道、菩提心，要生起觉受才算数。比如说念《金刚经》最好的觉受是断除一切所知障和烦恼障，证得万法体性皆空的境界，可是要达到这样智慧波罗蜜的觉受，之前要修禅定波罗蜜；修禅定波罗蜜之前必须要修精进波罗蜜；精进波罗蜜之前必须要修忍辱波罗蜜；在这之前要

有持戒波罗蜜；之前要有布施波罗蜜；要修这六波罗蜜必须要有菩提心；不然的话你根本就不是修菩萨行道；要生起菩提心，首先必须了知六道轮回就像苦海、火坑、地狱、监牢，要断除一切荣华富贵及轮回当中任何一种贪念之心；彻底地生起想脱离轮回之苦到达永久涅槃果位的心念，如果连自己都认为轮回是蛮好的，你怎么会想度化他人？如果你认为你儿子所在的地方比你自己这还好，你怎么会想要把他救出来呢？因此之前你必须要修出离心，也就是中士道的修行；在修中士道之前你必须要修归依和因果业报、死无常九因相法。要是没有道次第的一步一步的任运觉受，即便你有广大神通、变化无碍，在死的时候你仍然会被业力所推，去往地狱、饿鬼、畜生等趣，至于能到哪里你都还不知道呢！

有些具有神通的仙人，当他死的时候完全受业力的支配，一刻也停不下来。关键就在于有没有踏踏实实生起觉受。因此，以后你要按照《成就盛

宴》去修行，按照菩提道次第一步一步地修行，令自己生起真正的、名副其实的觉受好不好？

### 一〇七

◆居士问：作为一个修行者，火化的时候，当时就应该有舍利子，但是过了四十九天或者过了很长一段时间，才出现细小颗粒，这是不是舍利？

◇仁波切：出现舍利子的问题，一般修行非常高的大德，会出现舍利子。凡夫之人出现舍利子的可能性就非常非常低了。当然了，你说颗粒一样的、很小很小的东西，每个尸体烧时都会有，但你一摸它会变成粉，它不是坚硬的。真正的舍利子是什么样的？是光滑的，非常坚硬的，甚至比铁还要坚硬，花花绿绿的一颗一颗的粒子。这是一种从修行得来的结晶。不过，样子也不见得都是圆的，也有海螺似的，也有佛塔样式的，也有佛像样式的，各式各样的，这些情况不一样。所以说，出现这样一些粒



子，也不能说明什么。

### 一〇八

#### ◆居士问：吸烟对修破瓦法是否会产生妨碍？

◇仁波切：会的，因为烟或任何一种药都有堵塞中脉的作用，也同样会使破瓦法更难修。尤其是吸大烟、吸毒的人，他的神经脉、尤其是大脑内在的非常细微的部分，都会有非常强烈的破坏，所以大大地阻碍神经脉的畅通。在修破瓦法的时候，实际上就是人的神识从全身收摄到心间不坏明点以后，从心间往上，经过神经脉往上，从头顶上去，融入到头顶上阿弥陀佛心间的这样一个修法，所以说堵塞了神经脉的话，肯定有害处，这是真的。所以千万千万别吸毒，有可能的话最好也不要吸烟。

### 一〇九

#### ◆居士问：《白度母如意轮》天天修可以吗？修

## 法后能吃肉吗？

◇仁波切：可以天天修，也可以不天天修。但是《白度母如意轮》的咒你每天念七遍、二十一遍就很好啊！如果每天念略的仪轨，这样修行那就非常好了。

如果你要专门修绿度母和白度母仪轨的话，就不可以吃荤，也不可以吃葱蒜等。因为白度母、白文殊菩萨、千手千眼观世音菩萨、四臂观音等等都属于事部的法，最忌讳的就是肉、葱、蒜。如果我说汉地学佛的人吃素不是因为它是显宗而因为是密宗的话，你们肯定会大吃一惊的。之所以不吃肉，根本原因是因为密宗分成为事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部，其中除无上瑜伽部可以吃肉之外，下三部是绝对严格地禁止吃肉和葱蒜。是不是因为吃肉业障深重而不可以吃呢？不是。因为下三部迎请诸佛的时候，随着诸佛会迎来许多天界的众生眷属，他们最害怕的就是脏，葱蒜和肉的味道，他们最嫌弃。读过大日如来、观世音菩萨的续和事部、行部

的续，会明确地看到为什么严格禁止吃肉和葱蒜。汉地历来非常重视密宗的，也离不开大悲咒，离不开大悲咒也就离不开大日如来、毗卢遮那佛，也离不开阿弥陀佛。在密法当中是属于事部和行部的，还有药师琉璃光如来，你们要记住凡是来参加这些法会的时候，最好早上来之前一定不要吃肉。在汉地天天要修大悲咒啊！今天修今天不可以吃，明天修明天又不可以吃，就变成了天天都不可以吃，天天不吃等于一辈子不吃，一辈子不吃等于是断肉。

显宗里边是否也严格禁止食肉呢？显宗里边反倒不是太严格禁止。在《大藏经》唯有《楞伽经》和《大涅槃经》里面讲关于吃肉的比较多，除此之外的经典里面讲得很少。比如说《大涅槃经》讲了所谓吃肉就是吃三净肉。什么是吃三净肉呢？不为自己而杀、不见杀、不闻杀的。

像我们藏地人是这样，如果你这一段时间要修观世音菩萨的闭关的话，之前半个月是不吃肉和葱蒜的，起码是七天以内不吃，修的期间当然更不吃

了。在无上瑜伽部密法里边，把最脏的东西和最干净的东西都视为皆空的、都是清净的，所以说没有真正的净和脏的分别，一切都是分别心所致的，我们看到最脏的大便或者小便，可是在乌鸦看来那是一顿美餐。所以说，吃荤的问题也是这样的，但是我还是劝你们一定要吃素，我也很赞成吃素。



**◆居士问：怎样供护法？护法可不可以换？**

◇仁波切：护法是在修法当中帮助你远离违缘、增长顺缘的一些朋友，相当于警卫或保安。有缘的护法是生生世世都不变的，是指你前世跟他有过接触或者供过等等这些缘份。

护法可不可以换？当然可以换。重要的是只要你努力地修法，所有护法用不着你去求他，它自然会保护你。我对护法的看法非常简单，我从不去太在乎护法，只要我一心一意弘扬如来正法，那些护

持如来正法、曾经在高僧大德前立过誓的那些神、在释迦牟尼佛面前立过誓的那些神，他们有责任和义务保护我完成我的使命，那是他们的责任，要是他们没有做到就是失职。如果我胡作非为、无恶不作，它仍然护持我，那他也是失职。所以得到护法加持最好的办法，就是一心一意地修佛法，尤其是修菩提道次第，只要你一心一意的修菩提道次第，世间所有信仰佛法的鬼神都会主动上门来保护你、令你消除一切违缘。偶尔有时候你烧烧香，说些感谢的话就好。

我很感谢北塔护国寺的那些护法，感谢他们不违背在如来佛陀面前所立的誓言，为北塔护国法轮寺所做出的一切贡献！我每次想做一件大事的时候，就到护法殿里边去跟护法先说一说，我最近想干什么事，你觉得如法，就保佑我，你觉得不如法，就不用保佑我，因为我觉得祂跟我一样，每个人都是带着使命来的，完不成使命就是失职，所以关于护法的事就是这样。

◆居士问：供黄财神可否与佛像同堂供？是否要供肉？

◇仁波切：可以同堂，但是佛在上层，黄财神一定要在下层才行。因为一般护法神的位置不可以与佛的座位同等高。

供黄财神是不可以供肉的。一定要供水果、牛奶、冰糖、白糖之类的，这样供就挺好的。

◆居士问：如何祈求护法？有时候能看到些什么……

◇仁波切：你最好是祈祷：请诸佛菩萨保佑我，让我今生为了解救一切众生而证得佛陀果位，为此令我所修的一切法能够变得如法，令我消除内心的烦恼和业力，增长一切功德。就是这样。你在烧香的时候这样祈请就可以。

我认为诸如能看到些什么这一类的事，你最好不要太在乎。反正他对你没什么用，为什么？佛不是因为能看见什么而证得佛果位的，而是因为改变了内心的毛病和缺点，增长内心的功德、慈悲心、菩提心而证得佛陀果位的。护法他又对你怎么样呢？护法他能干什么呢？护法只不过是帮帮你而已。但是他没有办法让你成佛。

重要的是，你生起菩提心了吗？恐怕连菩提心是什么你都不知道。生起了死无常九因相法的心了吗？你没有。生起了依止善知识任运觉受了吗？都没有。所以我说，装神弄鬼不好，还是实实在在地修点法，令你的内心当中生起真正的功德。不要在乎外在的东西，外在的东西帮不了你什么，唯有内在的修行才能真正地救得了你。这个世界上，即便是佛祖释迦牟尼佛，他也没有办法强迫你成佛。要是这样的话，他不是早把他的弟弟提婆达多强制地解脱了嘛？可是没有！唯有自己修自己的内心，消除自己内心的贪欲、嗔恨、愚昧等等，增长自己修

行的功德，最后达到佛的果位，这才是真正的修行。

我是很忌讳这些封建迷信的，你以为我看不见什么吗？我从小会走的时候就开始有神通，但是我就把它当作跟看到牛和马一样，根本就不在乎。你就把它当作看到一头牛、一匹马就好了！因为反正他对你没有什么帮助。

一一三

**◆居士问：我想修佛法，不知道怎么修？有的时候胸闷、头痛；有时候觉得身体里有什么东西。**

◇仁波切：其实修的前提是思，思的前提是闻，闻、思、修。闻者学也；思者，把所学之内容与内心的意识形态加以磨合，让所学到的东西变成自己成熟的理念，变成自己意识形态的一部分；修者，反复地串习为修，这就是闻、思、修之别。

现在你之所以不会修，就是因为你没有思，没有学，问题就在这里。我劝你首先看一下《为什么



学佛》的光盘，然后看《掌中解脱》。另外，在我的网站里面，有《速道》导论的 MP3 文件，可以下载来听，一定要听完。那个时候，你会有一个非常好的答案，自然就会解决问题了，这是闻。

不要花更多时间看《金刚经》或《心经》，因为你现在还不到时候，虽然这些经很重要。但更要注重基础，一定要看《掌中解脱》和《速道》。如果《掌中解脱》看懂了，再看《广论》或《略论释》，这些书都非常精确，没有误导，一句话也不会错。当你明白了这些道理之后，反思自己当前的内心世界，与佛经里所讲的进行比较，发现哪里不对就改，这就是思。

然后是修。开始的时候，可以念《兜率天师长瑜伽》这是一个非常综合的、也是一个非常完整的修法。然后念一些忏悔文，忏悔很重要。为什么要忏悔？人如果要想进步的话，就必须要有忏悔。

如何忏悔？就要具备四力：第一个，忏悔的时候，要跪在佛像前，就把它当真的佛，在佛的面前，

请他作你发誓的见证人。只要你把它当成真佛，他确实是真佛，那是毫无怀疑绝对的，这就是所依力。

第二个，破坏力。凡是自己的过错都找出来，比如说想得最多的就是今天的过错，昨天的过错、前天的过错，因为这些过错刚刚做过，很容易想起来。然后思考身体行为当中犯了哪些过错，语言当中犯了哪些过错，起心动念当中犯了哪些过错，一定要把它找出来，破坏它。然后再想十天以内的，大的错误你可能记得清，因为比较敏感，一个月以内、一年以内、十年以内的、从小到现在为止的，身体行为、言谈举止、内心动念等等一系列的过错，包括贪欲范畴之内的、嗔恨范畴之内的、愚昧范畴之内的、自私范畴之内的、傲慢范畴之内的、悭吝范畴之内的、疑心范畴之内的、妒忌范畴之内的、顽固范畴之内的、执着范畴之内的，懈怠范畴之内的、懒惰范畴之内的、散乱范畴之内的等等，一一地区别开来。找出来之后，念起它们的后果，继而内心深处生起非常强烈的后悔和非常猛厉的自责。

自责很重要，因为对过去的自责，等于是对未来可能发生的警告。当你一旦发现过去做的事是错误的时候，以后你犯这方面的可能性就会减少，这是非常重要的，是防止以后再犯错误的最好的办法，这就是破坏力。

第三个是遮止力，就是从此以后绝不再犯的决心。在佛面前，再再地发誓，再再地立誓。发誓能起到什么作用？虽然你明白了这些道理，也知道不该做，但当你没有约束力的时候，你就会把持不住；当你在佛面前发誓了之后，心里就会有顾虑：不可违背佛的教言啊，绝不可以欺骗佛！心里总有顾虑。所以就防止你继续犯错。

在口中再念诵一些仪轨和忏悔文，心里边想边念，心口两个结合起来。最好是嘴里说出来，或者一个一个的默默忆念，然后念一些经，这叫对治力。一定要具备这四个。

第二个问题，你说胸闷之类的，主要因为是内心当中还没有产生强烈的欢喜心，你把它当作任务

一样来看待了，你应该把它当作一件爱好来完成。如果学佛就像爱好玩电脑一样，就不会胸闷了。这样一来，你就不会感到累，很容易生起精进心。

第三个问题，觉得体内有有一些什么东西，确实是有。因为我们体内有贪心、嗔恨心、痴心等等。由此，内在的魔就是烦恼魔、天子魔、死魔、蕴魔，四魔所缠绕，能没有吗？对我刚才所说的贪、嗔、痴等等，通过忏悔，一一地对治，由此可以消灭烦恼魔。蕴魔得慢慢地一点点地来，直到你证得了佛陀果位的时候，才能真正地降服蕴魔。所谓的蕴魔就是五蕴，色、受、想、行、识，你把有漏的色受想行识变成无漏的佛的身、口、意功德和成就，这个时候，你就彻底地降服了蕴魔。对于死魔，你什么时候得到了不死的长寿涅槃果位，你就降服了死魔。对于天子魔，你要努力和精进，天子魔的本性就是懈怠、散乱和懒惰，当你努力和精进的时候，天子魔必然就会消失，那样你身体里面也就没有什么东西了。对于其它的什么神鬼之类，你不在乎，

它就没有；你在乎，它就有。人不应该在乎这些东西，只要你不在于乎，它就无法纠缠你。如果你在乎它，就会真正的难离。

#### 一一四

◆居士问：关于绿度母修法，不很清楚此法的殊胜。

◇仁波切：无上瑜伽部的绿度母修法确实很殊胜。过去我师父传授我灌顶的时候，多次说按照这个仪轨修行，功德非常广大。大多数绿度母的传承仪轨修法，都属于行部和事部，无上部的修法仅此我传授于你们的这个智达玛尼的修法，其中包含了密法的生起次第和圆满次第。从现前来说，绿度母可以消除一切疾病、灾难、痛苦、障碍，增长福祿寿财、善慧喜乐等等。这不是我随便说的，是在度母的赞颂文里边说的，如果对绿度母生起非常广大的信心，早上或者晚上以绿度母的仪轨修持并诵咒

的话，能消除一切魔军的障碍、他人的毒害和自己身心的痛苦及逼恼，利益自己，也能利益一切周围的人，及你所回向的人。如果一个人念诵《二十一度母礼赞文》，或者绿度母的修法，哪怕只修两遍、三遍、七遍者，愿意得儿子可以得儿子、想得女儿的可以得女儿，如果想得到财富可以得到财富，你所愿望的一切事情都能得以成就，最后得到诸如来之灌顶，证得无上佛陀果位。

另外还可以息灭八难，比如说监牢难、火灾、水灾、毒蛇、野兽、盗贼的侵害等等，所以是非常殊胜的。

## 一一五

◆居士问：可不可以将师长视为自己的本尊，本尊修法应在生起菩提心之后才可以修，是吗？

◇仁波切：是这样的，必须把所修的本尊和师长观为一体、无二无别，这是密法当中最核心的一

个内容。另外，如果你希望等到生起菩提心之后，再修本尊法，那万一在生起菩提心之前死了，没来得及与密法结缘，就太可惜了。为了结缘，你可以修一修。但若要生起真正的证悟和觉受，一定要生起菩提心之后才行。之前你修也会得到加持，同时结个殊胜的善缘。

## 一一六

◆居士问：每次灌顶后一定要修仪轨、诵咒吗？

◇仁波切：灌顶以后一定要诵咒，这样这个灌顶的传承就不会断。但是修仪轨就不一定了，因为看你主要修的是哪一个法。

我建议你们先要从依止善知识开始，一步一步修起，直到生起菩提心，然后六波罗蜜为止，先做一个真菩萨，然后再求密法。先把道次第作为主干来修行，仪轨念诵作为次要的来修，那就很好了。

一一七

◆居士问：打坐以多长时间为宜？

◇仁波切：按道次第当中说，初学者打坐的时间不要过长，因为时间太长，下次你一想到打坐就会有酸溜溜的感觉，就不愿意再打坐了。打坐打到正舒服的时候结束，下一次你就愿意打坐。其实对初学者而言，每天不一定要打坐，闭关也不一定要坐成四座，可以坐成六座、八座、十座都可以，时间短一点，次数多一点，这样就不感觉累。就比较好。

一一八

◆居士问：每个法有每个法的本尊，这个本尊与师长本尊、与我自己的本尊，三个本尊，有什么区别？

◇仁波切：其实，你受过的每一个灌顶的本尊，都是你的本尊，可以都把他当成本尊。这里的师长、



本尊是一体的，与你自己的本尊也是一体的，无二无别的，因为一切如来毫无分别。所以说，不应区别看待。

### 一一九

**◆居士问：在打坐修法或行住坐卧时，忽然生出谤法、谤僧、怀疑因果等邪见，怎么办？**

◇仁波切：说明你应该好好地注意自己的修行，否则很危险！如果我是这样的话，我会哭。如何对治呢？应该在佛面前发自内心地忏悔，积集福德资粮，要多看看谤佛、谤法、谤僧的过患；生起真正的后悔、遗憾之心，产生真正的内疚和良心上的自责，由此在佛面前发露忏悔，这是应该做的，没别的办法。

## 专题开示

一

### 仁波切对有关《成就盛宴》的开示

《成就盛宴》广轨、中轨、略轨的出版，对咱们北塔护国法轮寺来说，已经奠定了作真菩萨、作真佛的一个非常殊胜而圆满的基础。从此以后我们就有了不需要专人去解释，一看就明了的法本；而且你修得再好，这个法本也不会过时，可能等到成了登地菩萨的时候，仍然可以依照这个法本继续修行。

最近咱们硕果累累呀，去年一年当中已经完成了非常圆满的《成就盛宴》广轨、中轨、略轨的编著，可以算是给咱们北塔护国法轮寺所有的弟子铺上了一条高速公路；也为无论是学汉传佛教、还是学藏传佛教的佛子指出了非常圆满的、到达无上正

等觉佛陀果位的道路。因为它是一个人从开始学佛直到证得佛陀果位为止的根本离不开的一个完整的仪轨。

《成就盛宴》是由历代的传承师长传来的，即从释迦牟尼佛到现在为止所有显密一切教法当中，把最重要的部分和最核心的部分聚积起来，把它变成一个人从早上起来到晚上睡觉为止，一天当中令他如法正修的、实修的所缘。给以菩提道次第为实修者，给愿意做真菩萨、愿意成佛者铺上一条非常圆满的道路。

有人问：“红教好还是黄教好？”有人说“白教好呢？还是花教好呢？”我说，这个我没法给你回答，因为无论是红教还是白教和花教，这些藏传佛教的五大教派或六大教派就相当于长江、黄河的每一个支流，而黄教格鲁巴相当于大海。如果没有奔涌的长江黄河，何来一望无际蔚蓝的大海呢？因为这些河流不就是流入了大海了吗？我为什么这么说呢？所谓黄教格鲁巴，从严格上讲，不是单独的一

个宗派或教派。宗喀巴大师三岁受居士戒，七岁受沙弥戒，十六岁到西藏；最初学噶举巴白教，然后学萨迦派的花教，后又学红教宁玛巴、觉囊巴、希解巴的所有教派的一切显法和密法，通达了实性以后，悟出了一个道理：如来所说一切教法、八万四千法门都是我们应该去修学的东西。所以把过去那些教派所有的经典、教授，所有显宗、密宗的传承全部综合起来，让它变成为最完整、最圆满的如来正法继承下来，这真是众生之福、千秋万代的信徒之福。因此格鲁巴所弘扬的教法，一是完整，二是无颠倒没有错乱，三是适合各种不同的人。所以宗喀巴大师写的《菩提道次第广论》，实际上不是站在格鲁巴或者说黄教的角度去写的，而是站在整个佛法、显密一切教法的高度而写的，该论概括了整个经律论三藏经典的全部内容。

二

## 2006年7月8日仁波切对共修《大宝积经》的开示

《大宝积经》是非常庞大的、内容非常圆满的一部经，总共有一百二十卷，非常的殊胜！下面我就简单地讲一下念诵的功德、念诵的动机和如何念诵？

首先，念诵佛经的功德，尤其是诵《大宝积经》，能消除一切无明之黑暗，能够消除一切堕入三恶趣的罪障，能够从轮回中得到解脱，能够令我们无数世来所造下的一切身口意的业障得到消除。

闻是“闻思修”佛法当中的第一步，也是证得无上正等觉佛陀果位基础当中的基础，念诵等于是闻。诵《大宝积经》经，就是通过闻思修令我们学会菩萨的广大行，了解如来所说的从下士道、中士道到上士道等一切修行的出处和依据。释迦牟尼佛在《大宝积经》当中说：

欲乐读诵说，智能从此生，  
忍修此能行，速能生善趣，  
察依此能观，如果如是学，  
永利众喜福，速至于涅槃。

就是说，如果我们非常欢喜地读诵佛经的话，就能够增长智慧；由于增长了智慧，我们就可以修许多的善法，积累福德，令生生世世中能够趋入善趣，走向修善积德的正道当中。由于我们长时以智慧观察和闻思修佛法的缘故，能够得到了知一切万法本来面目的智慧，或者说通达一切万物本来面目的法的本性。了达法的本性——“体性皆空”以后，以此修行能令我们永离轮回之系缚，能够到达究竟涅槃的果位。

其次，念诵的动机，就是我们在修《大宝积经》的时候，要端正动机。要像六加行中所说的那样坚定不移地归依师长、佛宝、法宝、僧宝，这是第一个动机；第二个，为利一切有情故愿证得无上正等觉佛陀果位，为此念诵《大宝积经》，这就是菩提心

的动机；然后，以所修《大宝积经》的功德力量，愿一切众生远离一切痛苦及痛苦因、具得一切安乐及安乐因、永不远离一切无苦之乐、并且愿一切众生远离贪嗔亲疏住平等舍的四无量心，这三点就是念诵的动机。经中说：

正法不久留，应发坚精进，  
我亦如是说，应速正思惟。  
此劫过去已，满于六十劫，  
当不闻佛名，何能生信乐。

意思是：正法不会长久留在世间，很快就会灭亡的，所以我们应该以坚定的信心，精进地闻思修，尤其应该速速思惟和修行佛陀所说的一切经律论三藏的内容，一旦过了这个劫以后，在随后六十多劫当中，无法闻听任何佛法。怎样能够生起信乐呢？我们今天闻、思、修《大宝积经》要生起非常难得之心、非常殊胜之心、消除罪障之心、增长智慧之心、破除无明黑暗之心，能够生起诸多功德之心，以此来非常虔诚地读诵《大宝积经》，这就是念诵的动机。

第三、如何念诵。之所以让你们在《成就盛宴》的仪轨当中，正行诵《大宝积经》，不是随便添加的，而是有不可思议的、非常殊胜的意义。能够如法地发归依心、菩提心和四无量心，然后把一切诸佛菩萨如同迎请道次第和师长供养资粮田一样，从十方刹土迎请来，安坐于我们这个道场，为我们读诵《大宝积经》作证，并且为我们加持！实际我们通过《成就盛宴》的修行而读诵《大宝积经》，不是我们自己在读，而是在一切诸师长、本尊、佛陀、菩萨、声闻、缘觉、罗汉、明王、明妃及护法神面前读诵《大宝积经》。这个机缘极其难得！其次以七支供，也就是顶礼、供养、忏悔、随喜功德、请转法轮、请住世间、回向等方式，在一切诸佛如来众会之下，我们读诵《大宝积经》，能够生起殊胜功德而积累福报、消除业障。所以说功德无量！

再者，我们以三大事而祈请一切诸佛菩萨，令我们圆满生起：从依止善知识、暇满人身大义难得、到死无常九因相法、到下士道、中士道、上士道的



一切殊胜无颠倒的觉受；愿一切诸佛菩萨消除我不如理依止善知识、到不如理修暇满人身大义难得，及下士道、中士道、上士道的一切不如法或者颠倒的心念；祈请一切诸佛菩萨诸会众，愿消除我修佛法当中，现前和究竟一切违缘、魔障，这就是三大事的启请。由此，令我们可以得到读诵《大宝积经》的一切功德，消除一切违缘，并且断除一切邪念或者恶念，令我们能够早日生起如同《大宝积经》里面所讲的每一个觉受、每一个证悟，令我们速速证得佛陀果位。

最后我祝愿大家由读诵《大宝积经》的功德，消除一切违缘、具得一切顺缘，消除一切疾病、灾难、魔障等等，断除内心的贪欲、嗔恨、愚昧、自私、我慢、执着、狂热、嫉妒、顽固、疑心等等诸烦恼，增长慈悲、智慧、德能等一切功德，愿一切诸佛菩萨保佑，阿弥陀佛！

### 三

## 仁波切对如何划分经律论三藏的开示

有很多人对于“三藏”的认识有误解。认为：经藏是佛说的，论藏是高僧大德的著作。实际经律论三藏和经典论典是两个概念，是两码事。

那么经藏是什么意思？主要讲方便和智慧两者当中，以方便内容（包括：菩提心、布施等）为主题的一切佛的经典以及各大德的论著叫经藏。

律藏是什么呢？以戒律（包括：行为规则等）为主题的一切佛的经典以及各大德有关这方面的论著叫律藏。

论藏是什么呢？在方便和智慧二者当中，以智慧为主题的一切佛的经典以及各大德的论著叫论藏。

比如《入菩萨行论》，是论典，但属于经藏的范畴，因为讲的主要是菩提心方面的内容。所以翻译的时候，前面是“一切诸佛菩萨我顶礼。”顶礼诸佛菩萨就意味着它是经藏！如果前面是顶礼一切种妙

智，这就意味着是律藏！《大般若经》等前面是顶礼文殊师利童子，这意味着它是论藏。

要知道，经典有三藏经典，论典也有三藏论典。凡是佛说的都叫经典，在经典里面，既有佛说的经藏、也有佛说的律藏、也有佛说的论藏。比如《般若经》就是佛经的论藏，当然不只《般若经》，凡是讲人无我、法无我的一切经典，都是经典中的论藏。

要区分开经典和经藏，论典和论藏，律典和律藏，要分清楚典和藏的区别。经典是佛说的，论典是菩萨著的，经典有三藏：经藏、论藏、律藏；论典也有三藏：经藏、论藏、律藏。

## 四

### 仁波切关于“闻思修”菩提道次第的开示

#### 第一次开示

◆居士问：请问师长，怎样算是正确的修持呢？

◇仁波切：我用自己的修行来做例子说明吧。我先背诵几个可以指导目前修行的偈子，它可以是佛陀说的，可以是菩萨说的，也可以是历代师长说的，我反复地背诵，然后再反复地观修。

比如修菩提心的时候，先以毗卢七支坐的方式打坐，把整个身心全部放松下来，然后通过21次呼吸，来调整自己的心。修平等舍之时想：“一切众生是我母”，然后是“知母恩、观母恩、报母恩、大慈、大悲”等一个一个地想，想完了之后真正起修菩提心（此处特指自他相换菩提心修法）的时候，就念龙树菩萨在《中观宝鬘论》当中说的“众罪咸归我，我善施众生。”（仁光法师、任杰老师所译《中观宝鬘论颂显明要义释》）我就反复这样念，念的同时就想，我要想办法把这种语言所表达的内容变成自己心的一部分。我便思惟所有众生的一切罪业由我来受吧，我愿把自己所有善根回向给一切众生。无论是一切六道轮回当中的行苦、坏苦、苦苦，不管每一个众生有多少苦，以及由于因果业报所造恶的恶

报业力，都由我来受吧！我修菩提心等的一切善根，及我无始以来到现在所造的所有善根，回向给六道轮回的众生，愿他们脱离一切痛苦，具足一切安乐吧！我在心里这样不断地思惟，不断地想。想到什么程度为止呢？想到不断地流出眼泪，内心非常非常难受，或者生起一种无法忍受让众生继续受苦的大慈大悲心为止，这就是一种观想。

不仅要这样去想，而且还必须拿一些其它的经典，一边念一边去想，一边想一边去念，通过这种方式，找出很多很多的理由来说服自己，其实你能找到很多道理来说服自己。直到你的心一次又一次地生起对一切众生非常大的爱心和慈悲心为止。这样修的时间长了，你对每一个众生，哪怕是苍蝇和蚊子都不会感觉它是跟我完全不同的另外一种什么东西，你会总是感觉它也是我的父母，包括你的敌人和最痛恨的人，也都会不由自主地成为你发慈悲心的对象，要生起这种心理。

我为什么要说这个呢？无论是亲近善知识还是

暇满人身难得，在念“福田正士至尊师长前……”、“偶一获此有暇十圆满……”（能海师长译《师长供》）这些词句时，要不断地想反复地想，观察自己的思惟，然后再用《师长供导论》里面所讲的一些道理和理论来说服自己，如果导论里面没有，就要到其它的书里面找出相应的道理来说服自己，即便其它的相关书里面也没有，你也还是要寻找一些道理来说服自己，让自己生起这种心。

现在最需要的就是调整我们内在的心理思惟结构，慢慢调整，调整到最完美为止，也就是我刚才所说的成佛。你成佛肯定不是到西方极乐世界去享受！绝对不是这个意思，而是把我们最肮脏的肉体变成毗卢遮那佛的金刚身，把现在我们最肮脏的烦恼心变成无所不知、能够度化一切众生的诸佛的大智和大慈大悲。

## 五

◆居士问：您的意思是不是说，现在打坐观想

某个本尊并不是最重要的，现在最重要的是修菩提道次第，其它的都可以先放下？

◇仁波切：对，我就是想说这个，一定要按菩提道次第修，这个很重要！你现在念念咒也可以，但是最主要的是按菩提道次第去修，能生起菩提道次第的觉受才是无价之宝，将来你再修什么本尊、什么法都可以非常快地修成。

## 六

◆居士问：我念仪轨的时候，开始时念得很开心，后来就在反思，反问自己：你对文字懂了吗？不懂的话，你天天在那里念，费了那么多时间，到底心里明白吗？！这样想是否正确？

◇仁波切：你说的也对，也不对。为什么呢？你对仪轨中的文字的意思可以渐渐明白，而且可以通过导论去理解。但是最根本的是：文字真正的含义是什么？这个很重要！字的真正含义到哪里去找

呢？我跟你们说过，比如说“福田正士……”这四句话的内容，你可以到《掌中解脱》里亲近善知识的部分去找，那里的全部都包容在这四句话里面；《菩提道次第广论》里亲近善知识的内容也全部都包容在这四句话中；《菩提道次第略论》、《略论释》里面全部亲近善知识的部分也都可以拿到这里面来。也就是说，修暇满人身难得、生命无常等都是这样，只要你把有关这方面的全部内容都拿到这里来修，就行了。再说你不要太在意文字的内容是什么，为什么呢？因为字的内容太少了。

## 七

◆居士问：我所说的文字的意思，就是指您说的文字的真正含义。真正的内涵我到底能做到多少，到底明白多少？！

◇仁波切：你明白多少就修多少。尤其是把《师长供》和《掌中解脱》的内容合起来修，修到能够



非常非常熟练为止，然后你再拿《略论》里面的内容和《师长供》里亲近善知识的内容合起来修，再将《略论释》、《广论》里面相关的内容都拿出来修。这样一来，实际上你就彻底明白其中的内容了，心里也会生起了相应的觉受。甚至你可以根据它们的内容再添加很多跟它相关的内容。为什么要如此呢？因为这样才是合理的闻思修的方法。

## 八

### ◆居士问：什么是“闻思修”呢？

◇仁波切：“闻”是指，对不懂的道理，从师长那里听或从书里面看，而且听明白了、看明白了，这就是“闻”。

“思”是将你所听明白、看明白的道理从理论上加以思考，并和自己当前的意识形态（内心的看法）进行对照，而且反复地思考，在理论上跟自己进行辩论，最后确认自己过去所执的观点是错误的，佛经中论述的是正确的，而且内心对此毫无疑问。

这时候，你又可能生起这种念头：虽然佛法是对的，但是我现在是凡夫俗子，还暂时无法做到这一切。这时你要想办法制止这种逃避的想法，破掉这种胆怯的障碍，生起只要它是对的，我就一定要坚定不移地去做，只要它是对的，我当下就要接受这种正确的教诲！”这就是“思”。

“修”，当从理论上解开了一切疑问、确信了佛法三藏的正确性、通达了菩提果位的正道后，不间断地观修贯穿这种正理，一次又一次地反复观修贯穿。到什么程度呢？到你所生起的心是自然的而不是造作的，是坚固的而不是摇动的，好比是一座坚固的山，这时你所修的心就算修成了。

所以说每一个内容都要有闻、思、修三个过程的修行。这样一来，你的心很快就可以达到如经典里面所说的，每一个不同阶段所产生的非常完美的思想体系和意识形态了。咱们学佛就是为了这个目的！如果一个一个的修行阶段都能这样修下来，修到禅定波罗蜜的时候，就不难了。

## 第二次开示

### 九

◆居士问：如果把一个并不是很正确的认识、见解进行反复地贯穿，而且还贯穿得很坚固，这样恐怕会有问题啊？

◇仁波切：好啊，你问得非常好。我要给你好好地回答。

从“福田正士……”开始，一边念一边看相关的书，在这里似乎只表现出“修”的部分，好象没有更多的表现闻和思的部分。实际上，我前面说了，从师长那里听曾经没听过的道理是闻，看没有看过的书也在闻的范围内。因此我让你们在座下的时候不断地去看《广论》、《略论》、《略论释》、《掌中解脱》等书中相关你目前所修阶段的内容，意思就是让你们彻底明白这些道理。为什么这样呢？因为你知道：师长是船长，可是具体的导航不一定是船长

亲自去做，下面会有人去做的，船长只不过是总负责而已。这和修法一样，我只是给你们指一条路，告诉你应用什么方法，看什么书，怎么去修。剩下看书的问题，还是要你自己去看，这是非常重要的！这就是闻。因此你刚才所问的没解决的部分，可以坐下看书。因为“闻”不仅仅限于耳听，眼看也是一种“闻”。当然了，必须要有师长的传承和引导，这是很重要的。在“闻”的问题上，包括“闻”的主要意义、“闻”的范围、“闻”的技巧和方法等很多细节。

第二个是思惟。就是把你今天所看到的这部分道理一个一个地想，然后将书上说的和自己的内心进行比较，有区别的、有误解的就进行反复地思考和论证，让自己想通为止。表面上看来是修，实际上是“思”。

若想通了，每次想到的时候都没有任何疑问和争论了，能够放弃原来的错误观点了，这时你还要贯穿，反复去贯穿，那就是“修”。

因此闻、思、修和我前面讲的，从表面上看，他们之间的关系并不明显，但是实际上是非常紧密地联系在一起的。“闻”表现在从师长那里听和看书；“思”表现在打坐时，结合书本里面的定义标准与自己当前的动念、所思内容进行比较等等；确认了之后，反复地贯穿，来对治内心的烦恼以及习气，那就是“修”。

## 十

◆居士问：怎样才能够在念诵词句的同时，又如理的思惟呢？有的时候，注意在词句上，就忘记了思惟；注意在思惟上，就忘记了词句。

◇仁波切：思惟时，如果“福田正士”等词句念不下来也无所谓，先原则上念几遍“福田正士……”，然后根据思的内容，选出相对的最核心的那几句话，你把它在座下时背下来，座上的时候就念。由于看书的内容不断地换，念的内容也不断地

换，这样一来就会达到非常好的“思”的效果。比如我打坐修菩提心的时候，先是背诵《师长供》里面自他相换的内容，这些背诵累了，或者背诵了几百遍了，觉得对它的兴趣小了，我就背诵龙树菩萨在《中观宝鬘论》中说的关于一切善根回向给众生的八句话：

于生如爱命，随彼极爱我，  
众罪咸归我，我善施众生。  
何时有有情，未得解脱者，  
我虽得菩提，誓愿住三有。

然后，我可以再念《入菩萨行论》当中相应的内容，也把它背下来；虽然是同一个内容，字偈换一下，心里可以不断用新内容、新方式来贯穿，效果会比较好。但是如果你觉得嘴里念、心里想两个相互干扰，不念也行。当你嘴里念的和心里想的完全一致的时候，就不会有干扰；否则光是心里想，有时候想着想着，很容易昏沉。

## 十一

◆居士问：这样修法对我们修禅定会有什么影响？

◇仁波切：你暂时根本就不用考虑修禅定的问题，因为你现在需要修的是菩提心。修禅定的时候当然不是这样修。而且这样修对禅定的影响是：第一，会对修禅定有帮助；第二，禅定的基础是菩提心，没有菩提心你根本不该修禅定，因为即便你修了禅定也证不了佛果。

## 十二

◆居士问：我们在座下的时候，因为菩提道次第有些地方的道理可能相对简单，有的相对复杂，以我的经验，需要花时间看不同的参考书，听一些师长的开示，然后自己进行相对长时间的反复思考。这样做正确吗？

◇仁波切：你说得对。这就是“闻”的阶段。“思”

的阶段是将理论和自己的想法进行对比思考。不过，更重要的还是“闻”的阶段。闻的时候不要同时看好几本书进行对比。先看一本书，比如《掌中解脱》最简单，就看《掌中解脱》，《掌中解脱》的这一条修完了，再到《略论释》里面去找和这一条相关的内容，然后再到《略论》里面去找相关的，这两个对照着看，修也修了，修得也挺好了；然后你再到《广论》里面去看相关内容。

这样，先《掌中解脱》，然后《略论释》、《略论》、再《广论》，这样的话，你实际上不存在不懂的问题，为什么？因为你先从比较容易的地方入手，然后才接触稍微难一点的，这样也就不觉得难了。要是你直接修习《广论》，然后《略论》、然后《掌中解脱》，这样的话开头特别难，甚至到了《掌中解脱》的时候才会懂。所以说先从比较容易的内容入手，渐渐向难的方向走，就有一个思惟的空间。



### 十三

#### ◆居士问：如何理解“闻”和“思”的关系？

◇仁波切：我认为是的闻和思是：首先是听或者看或者学，这是闻。思是把所看到的東西不是在修的形式下去思考，而是以自己看书的形式去对证和思考。这个勉强可以说是“闻”和“思”，但是真正的“闻”和“思”不是这样。

思惟的核心并不是你理解了听见的内容，而是经典的内容和你自己的当前自心之间进行对比，这才是真正的“思”。实际上，你听懂了、看懂了经典的内容，能够几部书之间串联了，知道这个里面说的和那个里面说的是什么意思，怎么连接。在这个时候所得到的结果只不过是我说说的“闻”的阶段，只达到了“闻”的比较好的结果而已。就是说对理论没有什么怀疑、疑问，属于“闻”的范围，不管你怎么样“思”都只是达到了“闻”的阶段而已。

我们再谈谈“思”的问题，那么“思”是什么

呢？你们认为的“思”仅仅理论上能进行连接，只是各部论著和不同师长之间所讲的理论之间的连接，而并没有把自己当前的想法和理论进行对比，因此实际上你内心的问题仍然没有被触及。以前世来世为例子，你不管怎么了解，实际上你对前生、后世的怀疑还根本没有破。你只不过了解了这本书里面怎么说的，那本书里面怎么说的，它们之间在理论上接通了，但这仅是你懂了经典的内容，而并不是把你当前内在心里对它的怀疑和它之间进行理论分析，从而使其成为自己内心的一种确定，你并没有达到这样，这也就意味着你根本没有达到“思”的效果。而“思”的效果是你自己的心态和所看的经典的内容完全达成一致。就是你在观念上已经真正地接受了经典的观点，没有任何含糊。但是你做的时候，并不一定能够做到这样。

“修”的结果是你做的时候一点问题都没有，哪怕你做梦时也没有相违。所以你刚才对“闻”和“思”的理解有些误解，没有确切明白“闻”、“思”、

“修”的更深层次的道理。从普通意义上说，可以这样理解：比如“闻”就是听，“思”就是思考经典的内容，这其实也对。但这种“对”只是一般意义上的“对”而已。你要看到闻、思、修最核心的目的是什么，你要看到它起到的作用是什么。

比如我常说，普通的文化只存在闻和思，只存在文化之间的比较行为，是对它的认识和对它表面的一些“思”，只是为了听懂它的含义的思。

这样的“闻”和“思”，能达到的最好的效果，就是把菩提道次第的文字倒背如流而已，但是无法令起心动念发生根本性的变化。

藏地有些人是这样，我们称之为“言词格西”，他们对佛法有点像汉地的口头禅。这些人，说起佛教道理比谁说得都好，可是一做起来就不行了，甚至是与佛法相违背的，人们就称之为“言词格西”，只会说不会做，不能依教奉行。等于他拿到了镜子本来应该照自己，可是他的镜子老照别人不照自己。

## 第三次开示

### 十四

◆居士问：如果把“闻”、“思”放在主要位置上，把“修”放在次要位置上，这和前几天讲的有什么区别？

◇仁波切：有人说什么叫“闻”呢？听不懂的东西从老师那里学，就是闻。什么叫“思”？这个内容和那个内容相互冲突或者不太一样的时候，反复从理论上考虑和分析，然后进行研究，这就叫“思”。实际上这种说法太简单化了。这是不是闻思修的“思”呢？或许可以把它列为思的一部分，但是如果这就是真正的“闻”和“思”，那么所有宗教的那些学者对宗教的研究不都成了“闻”和“思”了？其实不是！

宗教研究者们只闻而不思，当然也更不修。为什么这样说呢？不懂的东西从书里面学，学完了之

后进行比较。从来没有想过眼前所研究的内容对他自己有什么用处。他没有把自己的内心和所研究的内容进行对比，他只是把两种不同的内容进行对比而已。这样一来，他对这个内容毫无兴趣，毫无感情。实际上光是思考并不一定就是“思”。

佛教里面说的“闻”，是指对根本没有听过、没有学过的内容，或者曾经学过但是还不太明白的东西，从师父那里听或者到书里面看，通过这种渠道，使过去不明白的内容明白了，这是“闻”。这种“闻”不仅仅是咱们的佛教独有的，任何一种文化包括外道等都讲。但是他们不讲“思”，不讲我们佛教意义上的“思”。

咱们佛教意义上的“思”是什么呢？是把佛教里所指出的教理观点拿出来，同时也把当前自己的心态拿出来，二者进行比较，这才叫真正的思！这种思惟方式和刚才那种仅仅是对两种不同内容进行比较的思惟方式，是不一样的。那种仅仅是对两种不同的文章内容进行比较的思惟方式，不怎么费劲，

你马上就可以一目了然，甚至有人把这概括为闻的范围。其实并不难辨别，一看就马上看出区别开来了，而且你也不存在接受或不接受的问题，因为那种“思”不存在面临要放弃曾经一直所持的立场和观点，所以那种思惟对人的内心而言无关痛痒，不是什么艰难的事情。

但是我们佛教当中的“思”是比较艰难的，有时要触及到个人的灵魂深处。佛教经典里面的概念和自己的想法肯定会发生千千万万的冲突，即使不是直接的冲突，至少也有非常大的距离。对于这种状况有两种可能：

第一种是，那些对佛教认识不深的人，他甚至会放弃佛教思想。因为很多人把个人的观点当做正确的，要让他抛弃自己的原有旧观点是很痛苦的事情。之所以说“思”艰难是因为它不是简单地进行比较，它关系到是否要放弃过去的那种观点、见解、原则的问题，所以说，是非常艰难的。而且这些观点，他可能曾经认为是非常非常正确的，有些观点

还是他的重要观点，当他一旦发现有了冲突的时候，不管佛教在理还是他在理，他很不情愿放弃自己过去的观点和说法，因为人总是自私的。正因为如此，“思”的意义非常重大。

第二种可能是什么呢？就是他对总体的佛教有非常虔诚的信仰，因此他对佛教不会生起更多的怀疑和否定，但是他可以找借口，可以逃避。比如他会想：佛经说的道理显然非常伟大，可是我当前的现实情况做不到。这是非常好的借口，然后他马上可以逃避到这个借口当中去。

佛教的“闻”当中包括不同的“闻”，相互的结合、相互的理解都包括在“闻”当中，因此“闻”非常重要！

但是“思”更重要。你是不是放下了那些与佛教的理论相违而你又非常重视的观点，或者，过去认为非常正确的一些观点，你现在是不是能放弃，这叫“思”。所以说“闻”和“思”都是难度很大的事情。

“思”的最终结果，肯定是你自己输了，佛教赢。原因在哪里呢？因为咱们不管有多大的智慧，也只是几十年和十几年功夫所得来的一些自己的想法，哪有一种非常完整的理论体系和哲学上的说服力呢？可是佛教在两千五百多年中，经过了无数的高僧大德不断地论证，不断地从理论上进行推敲和提炼，就象一个人已经几乎达到了非常成熟的成年人的阶段，而我们还仅仅是非常不成熟的小孩子。三岁的小孩子怎么可能打得赢非常成熟的成年人呢？根本打不过的！由于这样的原因，你肯定是最终的输家。如若你非要站在自己这一边，那你不会输，因为这是你自己心里两种不同理论的辩论、斗争。所以我们经常说的思想斗争，实际上就是心里的一种抉择。是我们学佛者在正见和邪见之间的一场心里斗争，或者说是一种心里的辩论，这是真正意义上的“思”。

那么“修”是什么呢？是“思”的最终结果。是当你得出正确的结论以后，用这样的结论去打败



自己过去的观点，自然而然地放弃你原来错误的观点，并不存在你找到了正确结论之后还要再去说服你自己。如果你和我之间进行理论辩论的话，那我用所学到的理论和你进行辩论直到把你辩倒为止，这样的辩论是比较简单的。“思”的辩论不是这样，是自己和自己辩论，当你确认了佛教的道理是正确的，在那一刹那，你就已经放弃了你原来的观点了。

虽然放弃了，但是你要把最终所得到的正确结论，反复地贯穿，这叫“修”。要一次又一次地进行意识斗争，要不断地贯穿，不断地贯穿才可能意志非常坚定，这个不断贯穿的过程就是“修”。

这不是我自己随便说的，莲花戒大师（噶玛那西那）在他的著作《修次三篇》中对这个问题讲得非常清楚。

《菩提道次第广论》里也特别阐述了观察修和止住修的问题。观察修里面有“思”的成份，也有“修”的成份。观察修里面思惟的成份，是从理论上不断地和自己的意识进行对比的部分，这就是

“思”。将所得到的结论不断地、反复地进行贯穿就是“修”。这两个都包含在观察修里面。

那么在“止住修”里面，更注重的是“修”，因为“思”的部分在观察修时已经过去了。闻完了之后去想，去观察自己的内心，然后去寻找这个目标，对于寻找目标的一些方式等，已经在前半部分当中“思”的里面讲了，这时就慢慢地进入到修定当中了。所以说这也是“修”。

问题的关键是，有的人把禅定列为“修”，观察修列为“思”，这是不对的。观察修里面有“思”的部分，也有“修”的部分。修定当中也是有“思”的部分和“修”的部分，但是修定当中更注重“修”，观察修当中更侧重于“思”，然后才是“修”。

对“闻”、“思”、“修”要有非常正确地了解，然后在自己的行为当中真正地去实践，很快就能生起暇满人身难得、生命无常等等的感受。

比如亲近善知识部分，你先修亲近善知识的功德，这个过程中，座下就看《掌中解脱》、《略论释》、

《略论》、《广论》里面的亲近善知识的功德，你看一部，就要把这一部的内容看透。看透了之后，按照它的过程修，先修《掌中解脱》中的相关内容，修到效果非常好了之后；你再看《略论释》，按照《略论释》来修。虽然这里面肯定有很多重复的地方，但是没关系，因为修的本身就是重复。你不要把一部书作为核心，而把其它的作为辅助，把重复的部分去掉，这样做你就没有办法把每一部书的殊胜和特点彻底了解。

格鲁巴教法里面有一个特殊的情况：修得越好的人，学得越好；学得越好的人，修得越好。原因就是我现在所说的，不用一下去学很多，就去学关于当前所修范围内的内容，一个一个地修学，既能分开得很清楚，而且又能运用得非常清楚。这样，既能一一指出每部书中有什么不同的特征和殊胜之处，又能保证从头到尾的修行次第不乱。

然后再去修《广论》，因为你一旦扎下了根，一部书中的相关部分修得非常好了之后，别的修起来

也很简单，而且很容易生起。修完了亲近善知识的功德，再修不亲近善知识的过患，之后，就是修加行依止和意乐依止。到最后亲近善知识全都修好了，有了非常好的、坚固的、清晰的觉受的时候，你再去修暇满人身难得，这其中认识暇满人身：八有暇、十圆满，观暇满人身之难得、宝贵、短暂。就这样，到不同的书里面都把它找出来，然后一个一个地修，而不要把它混在一起修，一起修不太好。

## 十五

◆居士问：如果把这些书中所有关于亲近善知识的内容都拿来放在一起，内容重复的去掉，不重复的保留，这样，我把所有能够找到的关于亲近善知识的内容，一条一条地都摆在这里，这样一下思惟起来不是更好吗？

◇仁波切：你这个方法不是不可以，但是也有不太好的一面。如果按照你说的方法修，虽然你可以把很多的特点集中在一起，但是你分不清楚。分

不清什么呢？第一，你分不清其中的某条道理是从哪里来的？第二，它的这种理论程序全都被打乱了。多理论是相互关联的，虽然其内容可能是一个，但论证的模式不太一样，有的从前往后阐释，有的相反，而且各有各的特色，如果照你那么做，你是无法感受到每一种修行道次第之教授的殊胜性和特征的。因此我不太同意你把这些揉在一起。

如果你念的时候，讲的时候，完全可以这样揉在一起，但是你修的时候，不但要把相应的觉受在内心生起，而且你一定还要非常清楚地看到它们之间理论的连贯方法，以及为什么如此连贯的理由。

这很重要，这样你能够得到以下四个方面的好处：

第一，你能把所有的教授修了，而且很不费力。虽然修的可能是一个内容，但是就象我们穿衣服一样，老是一件衣服会觉得单调，经常换一下，就会感觉好多了，就没有那种非常厌烦的感觉了。虽然只有两三件衣服，老是换着穿，感觉就不那么单

调。但是如果象你说的那样，把所有衣服全部都穿在一起，就没有新鲜感了，很容易厌烦。因为咱们要生起的是一种世俗的心，世俗的亲近善知识的心，它不是究竟的智慧。所以尽量接近本身的特性是非常重要的，这样你才能真正地调伏好它，如果太严格了，反而治不好。所以说，理论的体系不同，贯穿的方式也不同，总会有一些新鲜感，这样就会不断地有兴趣，有兴趣才能非常容易地修出来。

第二，你按照这个方式去修，会有非常明确的认识，这是来自这本书，这是来自那本书，你就会对道次第产生既能组合又能分开、很清楚的一种整体的理解，会有非常好的理论性，概念条理清晰，对其中一些细微的支分以及不同的教授都能了如指掌，实际上你就变成大学者了，是无意当中变成的，因为你不会把它们弄错。

第三，如果你这样去修，你还可以得到这些著作的作者以及这些师长的加持。比如你修《文殊口授》你可以祈祷第五世达赖喇嘛加持。你可以在不

同的修行过程当中，得到不同的师长加持。

最后一点最重要，就是你要由浅入深地修学。最浅的是《掌中解脱》，然后《略论释》、《略论》、最后是《广论》。以这样越来越深广的方法修学

就不容易造成混乱。否则当你把深的和浅的全部混在一起，没有从浅到深的过程，容易造成开始进入的时候很枯燥，最后也没有什么更深的去处。所以有一个从浅到深不断深入的过程，你的理解也会不断提高。

因此说这样修比较好。不管你修什么样的内容，理论的深浅肯定是不一样的。既然理论深浅不一样，你直接到最深的地方肯定不行，应该从浅慢慢到深，应该有一个理解适应的过程。就象一个人跟你说话一样，一下子把该说的全部说了，你肯定接受不了。如果一个人很会说话，他慢慢地、很善巧地把你引入更深的道理，你会觉得：对啊，说得很有道理啊。这与修行其实是同一个道理，也就是说方法不同，导致接受的能力也不同，这是很重要的。

所以要一个一个分别去修，不能掺在一起。

## 夏坝仁波切对居士的寄语

一，首先是希望。从 2002 年为你们传授千手千眼观世音菩萨灌顶开始，到现在为止，在这四年多的时间当中，我历尽了千辛万苦，你们也历尽了千辛万苦，经过我们共同的努力，今天的北塔寺已经变成了非常殊胜如法、万民归信、四众弟子闻思修如来正法的非常难得的一个道场。在此我代表北塔寺现在和未来的所有的受益者感谢你们！发自内心最真诚地感谢你们！感谢你们在北塔最困难的时候、最艰难的时候所付出的一切！我再次跟你们说一声：我夏坝活佛、北塔寺的每一位僧人及居士们是不会忘记你们所付出的一切心血和努力的！

但是你们不要认为：北塔寺现在已经有那么多的弟子了，用不着我们了。是的，从北塔法轮寺它本身的角度来说，或许缺了一位、两位也不会象以前那么困难。不过从咱们自身的角度来说，直到成



佛为止，我们是不可以放弃或停止造福报、消业障的，所以希望你们还是要延续以前把北塔寺当成自己家一样的心态，继续来参加各类的佛事活动。早上参加念诵《成就盛宴》的功课，继续把北塔寺当成自己的家，当成你们最爱护、最敬护、最想维护的道场。你内心深处对北塔寺的这种情感，对它的爱护和敬护，实际上是对佛法的一种敬护和爱护，因为咱们修持佛法的合法的场所就是北塔寺。只要听过我讲的四句偈颂以上的法，都算是我的弟子。我再次希望你们把寺院当成自己的家，北塔法轮寺不是我夏坝活佛的，也不是某一个僧人的，乃是我们每一个在北塔护国法轮寺里面受益的信徒和居士们的，所以大家有责任和义务爱护它、保护它，甚至对它比对自己的家还要更爱护，我不在这里的时候，你们也要常常到这个道场中来。因为它是令我们走向善良、走向快乐、走向无上正等觉佛陀果位之路的家，它比世俗的家更重要！所以请大家一定要牢牢地记住，任何一个弘法利生的事业大家都要

积极地去参与！

我们道场基本上建设完成了，现在你们要把努力的方向放在做功课、修行、打坐这类事情上，这是在为你自己造福报。早课、晚课都可以在这里认认真真地参加。尤其是阴历的初一、十五，初十、二十五等殊胜的日子，还要参加会供，为了自己、也为了道场的庄严、为了修法的殊胜而到寺里来打坐修行，你在这里修行肯定远远胜过于在家里边修行。因为它有僧伽会众的加持力；除了僧伽之外，还有会众本身的加持力；还有道场的加持力也在这里呢！所以说在这里修和在家里修的功德显然是不一样的。要是退休了、没什么事的人，就经常到这里来修行；有工作的就星期六、星期天到庙里边来，把它形成一个规矩：我星期六、星期天就要到庙里边去做些事儿，然后修些法、打坐打坐、修行修行、绕绕塔、绕绕寺院，那不是挺好的嘛。

请大家一定要记住：无论我在不在这，希望大家把自己的虔诚心和爱心融化为平常的真修实证当

中去；把对北塔寺的爱心和敬护之心，融化到你自己一心修行佛法当中去；把对我的信仰和虔诚，融化为你平时的不懈怠的修行中去。你们什么时候想起我、什么时候想我了，马上就修行。如果我是你们的父母，你们就是我的儿女，我作为你们的父母，最希望的是令你们增长诸多修法的实证，最希望的是你们能生起修行的任运觉受和境界，真真正正地修行，实实在在地证语，我想要的，就是你们很快成为菩萨。什么时候你们都变成菩萨了，我就心满意足了。我觉得，这个菩萨不是有些人对有钱的施主说“你就是菩萨呀！”那种奉承谄媚的菩萨，我说的菩萨是真菩萨，谄媚的菩萨就不用作了，要作真菩萨！

二，北塔寺现在的状况、气氛非常好，非常和谐、非常和睦、非常如法、非常殊胜，我感到非常高兴！开始也有艰难的时刻，渐渐地越来越好、越来越好，现在已经第五年了，已经走向既如法、又殊胜的状况，这离不开大家的功劳，离不开我们大

家共同为北塔寺所付出的努力。

如果说我最高兴的事，就是从三年前开始，再也没有人在我的耳边打小报告，这就说明什么？说明我们北塔寺的居士们已经把世俗当中的明争暗斗、世俗当中的嗔恨心、世俗当中的相互观察缺点、相互观察毛病的这些习气已经放下了，学会了不去观察他人的毛病、只观察自己的毛病，所以说不再有人东说西说、不再有人挑拨离间、不再有人相互指责、不再有人相互挑剔，北塔寺有了这种成绩，我感到非常非常高兴！

因为一个家、一个寺院、一个团体、一个民族、一个国家，它最需要的就是和谐、和平、和顺、和睦。如果你想要一个家整天吵吵闹闹，如果你想要一个家四分五裂，如果你想要家破人亡、妻离子散，那么你最好的办法就是相互挑剔、相互计较、相互在乎、相互去观察缺点，那你肯定能达到这个目的；如果你想这个家和睦、和顺，白头到老、幸福美满，就相互谅解、相互宽容、相互包容、相互忍让，不

去观察对方的缺点，严格观察自己的缺点、制止自己的缺点，不去在乎和挑剔计较他人的缺点，计较挑剔自己的缺点和漏洞，谅解他人、宽容他人、包容他人，就自己而言做任何事，要做到公平、公正、不违背良心，就他人而言，用宽容、包容、谅解去宽恕他人，这是一种美德。

咱们学佛，就是要时时刻刻不忘记观察自己的内心有什么缺点、有什么漏洞，及时地发现它、及时地否定它、及时地制止它、及时地铲除它，时时刻刻观察他人的优点，来提醒自己，向他学习，就像他那样增长功德。

人为什么常常去观察别人的缺点，因为你的烦恼和业障深重，所以才总是看到别人的缺点。可是你看到的缺点却不一定真的是别人的缺点，只不过是你认为缺点而已，因为人很自私，凡是发现与自己的价值观、伦理观、世界观不一样的任何一种观点的时候，自以为就是别人的错误。实际上，不符合你们心意而不是缺点的多矣！符合你的心意而

是缺点的也多啊！所以说，请大家在道场里面，尤其是一旦进入北塔寺里面以后，要永远保持一个良好的风气，那就是互相尊重、相互宽容、相互包容、相互恭敬、相互只看优点，绝不去看别人的缺点，即便看到了别人的缺点，你心中也不要去看它，不要去计较它，令这种心淡化。一定要学会只看自己的缺点而不要去看自己的优点，因为你看自己的优点很容易生起傲慢，要去淡化它！

所以不要把公平放在别人的头上，谅解放在自己的头上，这样就颠倒了，要把谅解和宽容放在他人的头上，公平和公正放在自己的心间，那才是正确的。唯有这样你才能够保持一个幸福美满的家庭，一个寺院、一个民族、一个国家何尝不是这样？一个寺院、一个家庭、一个民族想达到价值观和伦理观百分之百相同那是不可能的。不要说一个寺院，夫妻之间也不可能达到共同的价值观，儿子和父亲之间、母女之间也不可能达到共同的价值观，全天下的朋友没有两个人能够有百分之百相同的价值观。

当然，有一个时候，那就是成佛的时候能达到完全相同的价值观。

凡是北塔寺修学佛法的弟子一定要牢牢地记住：无论你什么时候到北塔寺里边来，不要去观察他人的缺点，不要去宣扬任何一个人的缺点。即便是碰到了你也别说；要积极地观察自己的缺点、发现自己的缺点、暴露自己的缺点，并且改正自己的缺点，惟有这样才能保持一个和平、和谐、和顺、和合的殊胜和清净的道场，让它成为在北塔寺修行佛法的僧众和信众的殊胜功德，让它成为北塔寺与众不同的特点。我们一定要达到这样宏伟而远大的目标。

三，我们要学会“求同存异”。在“求同存异”当中，如果你提倡“存异”的部分、计较“存异”的部分、在乎“存异”的部分、宣扬“存异”的部分，那你就是搞分裂；如果你提倡“求同”的部分、淡化“存异”的部分，那才是和睦相处、和合共事。比如说，如果你想要一个家庭幸福美满的话，那么要学会求同存异。就是不要计较“存异”的部分，

把“存异”的部分淡化，不要去想它，不要去说它，不要去计较那些不一样的看法和做法；多提“求同”的部分，或者相同的部分，多提倡那些共同的观点、想法和共同的利益，发现它、赞扬它，这样才能够保持一个完整的、幸福和睦而美满的家庭。一个国家、一个寺院如果要团结和睦的话，就要在“求同存异”当中不去计较那些“存异”，要重视和珍惜那些“求同”。

所以，请大家一定要记住，不要去挑剔，不要去计较任何一个他人的缺点和漏洞，要学会计较自己的缺点和漏洞。这是非常好的，也是修佛法当中最核心最重要的。我们北塔寺就是要保持这种局面，要学会在听佛法、修佛法这类问题上，穷人和富人、有权力的人和没有权力的人、有名望的人和没有名望的人是同等的，没有任何差别，没有任何的高低贵贱之别。这就是学佛人的平等心、平等舍。我希望你们永远记住这种平等舍，对我们寺院而言，永远要保持下去。



从这个围墙进来之后，庙虽小，但是我们一定要保持清净的、没有烦恼和污染的、如同极乐世界一样的、安详宁静的、如法的心。为了达到这种理想，我们每一个人都有责任和义务，只观察自己的缺点而绝不去观察自己的优点，不令自己生起傲慢心；只观察他人优点而绝不观察他人的缺点，不令生起嗔恨心。

各位居士，请大家牢牢记住：我们北塔寺应该以和顺、和睦、和合，应该以宽容、包容、谅解为原则，以观察他人的优点而令自己的增长更多的优点和功德为原则，以回避他人的缺点、不说他人的缺点、不宣扬他人的缺点、淡化他人的缺点为原则，将这些作为北塔寺每一位师父及居士们的根本原则，请大家一定要牢牢记住这一点，这是我的希望！所以说，我希望保持现在北塔寺的这种和睦、和合的状况，我希望不但在我活着的时候延续下去，我还希望，我死了，咱们都死了，几百年，几千年之后，这种只观察自己的缺点而赞扬他人功德的美德，作

为北塔寺的特点，能够永远保持下去！让它变成为北塔护国法轮寺与众不同的修行特点，让北塔寺成为一个不一样的地方。

四，另外，最近有些人，向我提了点意见，问我现在是不是太忙了，所以每次灌顶之后，就没时间摸顶了？

其实字里行间很简单，暗示着说：你这活佛现在高高在上了，开始摆架子了，没时间摸顶了，是不是？

但是你们错了！你们知道我为什么不摸顶？是的，就他个人而言，供养一些钱财物不是负担，但对有些人而言，可能他一个月的生活费只有几百块钱，他会把他兜里面的钱拿出来供养我，看到这样的情况我心里很难受、不舒服，我不希望让他这样做。为了避免由于我给他摸一次顶，令他这个月过得清清贫贫，我就不愿意去这么做，你们要谅解我。有困难的人，看人家供养，他不供养，心里不得劲儿，但是他半个月就没什么好吃的，这样我心里就

很难受、很不舒服，我不摸顶的原因就是这个。

其实，我最大的希望，就是不愿意、也不要让任何一个人，因为学法而让他在生活当中遇到任何一种困难。所以，跟你们说老实话，我不摸顶的原因，是我不愿意你们老是给我供养，出于这个目的，我才不摸顶。

如果你们愿意做什么功德，做什么事的话，你们可以把这笔钱拿给正法流通组印经书、印法本，给宣传组制作光碟，免费结缘给很多很多人，广结善缘，这就功德无量，非常好了！

我为什么要提这件事呢？因为我不愿意让你们误解，你们要明白我为什么要这样做。说实话，我五、六个小时可以坐着不动，再多一个小时、半个小时摸摸顶，我的身体是没问题的！但是，我不愿意给你们造成任何压力，我心里难受。这是我随便跟你们聊聊。

我要的不是你们的供养，要的是别把我给你们讲的法丢在一边儿，要认认真真地修，内心生起真

正的任运觉受，哪怕是生起了依止善知识的觉受也行啊！

你们知道吗？作为一个活佛他图的是什么？就是弘扬如来正法！知道佛法、信仰佛法、了解佛法的人越多，就说明我这个活佛做得越好。

还有我要的是你们把寺院当成自己的家、当作自己的生命一样去爱护，把修佛法当作生命一样去认真地修，不要放弃，这就是我最需要的、最需求的！

# 功德回向

愿将助印及流通本书的功德：

回向大恩根本师长夏坝仁波切，愿恩师法体安康、长久住世、常转法轮；

回向如来正法，愿如来正法永住世间；

回向一切父母有情，愿他们早日脱离轮回之苦，终得菩提果位；

回向所有同修师兄，愿他们违缘消灭，顺缘增长，速速成就世出世间种种功德；

回向给自己、家人及亲朋好友，愿远离一切内心的忧愁、烦恼、痛苦和外在的一切灾难、魔障和疾病等等，永久安乐！愿现前具备禄、福、寿、财以及一切修学佛法的顺缘，消除一切违缘，家庭幸福美满，工作顺利，万事如意！生生世世不离如来正法，速速证得佛陀果位！

# 法施功德

《金光明最胜王经》云：

由其法施，有五用利故。云何为五？即：

（一）法施兼利自他，财施不尔。

（二）法施能令众生，出于三界，财施之福，不出欲界。

（三）法施能净法身，财施但唯增长于色。

（四）法施无穷，财施有尽。

（五）法施能断无明，财施唯伏贪爱。



ཡིག་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་ཡི་ནང་དུ་བཞག་ནད་པེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བཀོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།  
跨經免罪咒輪，此咒置經書中，可滅誤跨之罪。

# 普为出资及读诵受持 辗转流通者回向偈曰

愿以此功德 消除宿现业  
增长诸福慧 圆成胜善根  
所有刀兵劫 及与饥馑等  
悉皆尽灭除 人各习礼让  
读诵受持人 辗转流通者  
现眷咸安乐 先亡获超升  
风雨常调顺 人民悉康宁  
法界诸含识 同证无上道  
普愿见闻者 此生皆解脱  
尽此一报身 同生极乐国

# 沈阳北塔·护国法轮寺全年固定法会

正月初一弥勒佛诞生日法会

正月十五祝愿法会

清明节超度大法会

开光法会

五月大型讲授传法法会

文殊增慧加持法会

药师佛千供法会

护法神驱魔消灾法会

息增怀诛火供大法会

十月大型讲授传法法会

十月二十五宗喀巴大师涅槃日法会

- ◆ 每年法会时间请在“沈阳法轮寺”微信公众平台查询“法会时间”。





## 结缘流通 欢迎助印

沈阳北塔护国法轮寺编辑部整理的夏坝仁波切讲传之法皆免费结缘。希望十方善信积极参与助印，广弘正法，功德无量。

您的善举必将增长您的菩提资粮



◆用微信“扫一扫”扫描上面的二维码即可关注沈阳法轮寺的微信公众号

◆或者用微信“添加朋友”功能搜索 foxuebaozang-btbyz



[www.beita.org](http://www.beita.org)

◆在浏览器地址栏输入上面的网址，即可进入“佛学宝藏”官方网站，下载或者查阅夏坝活佛弘法资料。

◆结缘佛书典籍请致电北塔流通处

024-8662 6135