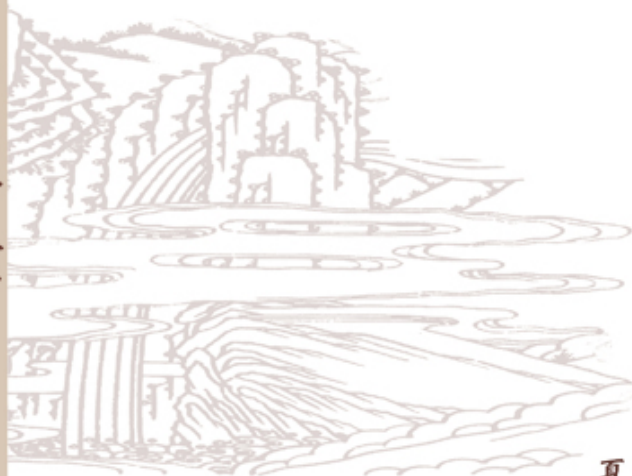


问答录

夏坝仁波切答居士问（一）



沈阳·北塔



夏坝仁波切答居士问（一）

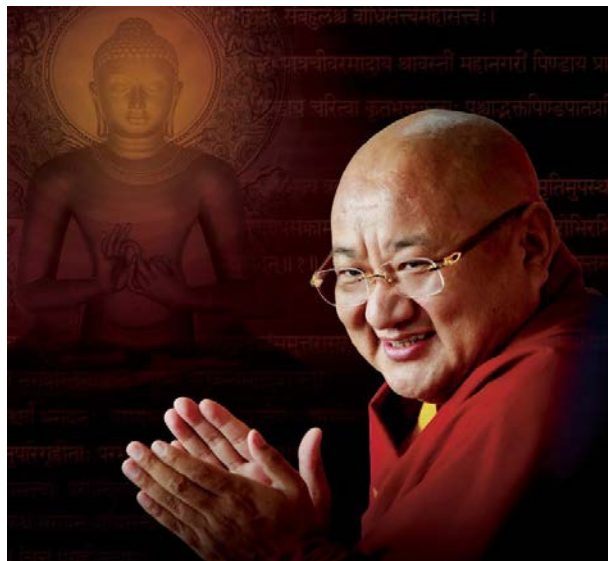


问答录

电子书
沈阳·北塔E-book



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

信 箱：zhflt@126.com

字 数：73 千字

版 次：2015 年 8 月 电子书第一版

目 录

编者的话..... 1

破除迷信..... 1

一、宿命通和宿命论中的“命中注定”有什么区别? 1

二、“法轮功”是邪教，为何现在社会上还有人继续相信?

甚至其中还包括一些文化程度较高的人? 4

三、很多地方，尤其是农村，盛行巫师请神驱鬼、烧纸、
烧物，对此应该怎么理解？如何对待? 6

四、皈依三宝之后，是否可以继续立堂供奉道家、仙家
和其他一些神灵，这样作还算是佛门弟子吗? 8

五、如果有人被仙儿附体，该怎么摆脱呢? 10

六、梦中听到预言或看到文字，或梦中所见的某些现象
不久就真的发生了，这是怎么一回事? 14

佛教常识..... 17

入门常识

七、学佛后可以炒股票、买彩票吗? 17

八、世间事业的成功是宿世修行、集聚福报得来的，
还是今生努力奋斗得来的? 17

九、日常生活中行善之人常有诸多不如意的事和灾难发生， 怎样理解善有善报的说法？	19
十、什么是我执、什么是法执呢？	25
十一、在家修行的居士可不可以传法？	28
十二、归依红教又归依黄教是否矛盾？得到过宁玛和格鲁 两派的传承，各修一部分可以吗？	29
十三、为什么诵经或持咒时，偶尔会难以抑制泪流满面？	31
十四、开光是什么意思？佛像太多佛堂放不下了怎么办？ 佛像需要每年都开一次光吗？开光时候如果没有 太阳可怎么开啊？	31
十五、学净土的居士家里供的佛像可以拿到这里开光吗？	33
十六、我在佛书上得知，释迦牟尼佛教法，正法住世 500 年 (或 1000 年)，像法 500 年(或 1000 年)，末法 1 万年。 而您说佛法一共住世 5000 年，为什么有不同的说法？ 哪种对？	34
十七、听师长开示的录音带或者光盘与现场听法作用一样吗？	36
十八、蔬菜草木也有生命，吃它们为什么不属于杀生？	37
十九、上香上几支最好？什么时间上香或上供最好？ 过了中午就不可以供食物了吗？	38
二十、有的居士接连几天听法，身体越来越不好， 有人说是消业障，对吗？	40

二十一、有些人进寺院时，感觉不太好，为什么？该怎么办？	41
二十二、打坐时总有很多障碍，一个念头捣乱，是不理它呢， 还是想法对治？该怎么办？	41
二十三、以前有佛像送走了，现在又喜欢，想请回来， 可以吗？有什么不妥？需要注意什么？家中有佛像、 经书不用时怎么处理？	43
二十四、刚入佛门应该供什么佛像？	44
二十五、学佛的人是不是不用讲世间法？	44
二十六、我的一个朋友发烧有病，我在他身边作自他相换， 后来也得了病，应该怎么看这个问题？	45
二十七、什么是“恶知识”？如果拜了假师长，该怎么办？	48

理论常识

二十八、遇到各种人和事物，“心无挂碍，” 能不能说悟道了？	49
二十九、师长，佛是怎么求证的？是他自己说证得了就 证得了吗？那岂不是什么人都可以随便说了吗？ 如果一个人自称已经开悟成佛，是否可信呢？	50
三十、出舍利是否标志着已经“见道”？“见道者” 不一定出舍利，这怎么理解？“见道”的时候 有什么标准或表象？	53

三十一、佛教有许多派别，学佛必须归宗于哪一门哪一派吗？	
如果全部都学习也不是办法呀？	54
三十二、汉传佛教、藏传佛教各有多少个宗派呢？	56
三十三、我认为极微是真实存在的，	
并不像中观所说的都是空的。	60
三十四、师父，请问证得空性就可以不受因果业报了吗？	
那怎么解释释迦牟尼佛吃三个月的马麦？	63
三十五、《金刚经》中说“无有众生可度”，	
那么为什么菩萨要住世度众生？度众生是了众生缘么？	65
三十六、“自心是佛，自性是佛”中的“自性”是什么意思？	
是“佛性”、是“第八识”、还是“如来藏”？	67
三十七、禅宗讲“明心见性”，那么什么是“本性”？	67
三十八、心眼见到的佛和顶门开之后见到的本来面目是否是一个？	
.....	69
三十九、“暖位”是怎么回事？	70
四十、请问师长，修到什么情况下才能不退转？	71
四十一、今天灌顶时我们受了菩萨戒，我们需要守哪些戒条？	71
四十二、请师长解释，“意识”的识、“无明、行、识”的识和	
“阿赖耶识”的识之间的不同？	73
四十三、闻、思、修的含义是什么？	76

净土常识

- 四十四、请问师长，只念一句“阿弥陀佛”能不能往生？ 79
- 四十五、有的法师说，早、中、晚十念阿弥陀佛就可以往生，
临终三声佛号就可以往生，对吗？ 81
- 四十六、“十念”念佛中十念的内容和含义是什么？ 82
- 四十七、修净土的人常说只要念佛号就能往生，可您说
“应发菩提心”，否则不能往生，究竟哪个对？ 88
- 四十八、什么是“下辈人”？ 90
- 四十九、僧人问：如果往生极乐也需要发菩提心，
那么声闻的菩提心与真正的菩提心有何不同？ 91
- 五十、修显又修密是否夹杂了？修净土临终时念十声阿弥陀佛
即可往生极乐世界吗？往生极乐世界一定要发菩提心吗？ . 93
- 五十一、修兜率天师长瑜伽法和菩提道次第，要发心往生
兜率净土，而依《佛说无量寿经》修，要往生极乐世界，
矛盾否？该如何统一？ 95
- 五十二、请问师父，专修米字玛可否往生极乐世界？ 97
- 五十三、有人说：“念《无量寿经》不能夹杂，只可以一声
阿弥陀佛念到底，不用念其他的经咒”，这样说对吗？ 97
- 五十四、有的法师讲，只要把《佛说无量寿经》念三千遍，
就能往生极乐世界，不用忏悔，也不用消业，怎么理解？ . 99
- 五十五、没有归依的老人，经常诵《佛说无量寿经》，

能往生吗?	103
五十六、请问师长, 如果念了多年的佛号, 始终没有进步, 修行又常常中断, 这是为什么? 该怎么做?	103
五十七、有人在临终前, 出现一些瑞相, 是不是一定说明 往生极乐世界了?	109
五十八、极乐世界是在他方, 在此地, 还是在心中? 如已体验 到“无我的境界”, 了知刹那无有一实我存在, 那么是否 还需要往生极乐世界呢?	109
五十九、请问师长, 什么是破瓦法?	112
六十、什么是邪定聚、不定聚? 世尊为何说: “佛国犹梦响, 知土如影像”?	113
六十一、念佛是口念、还是心念、还是默念好? 金刚念诵, 瑜伽念诵是什么意思?	115
六十二、如果一个人念佛已经一心不乱, 达到可以往生的 条件, 但他寿命还没到尽头, 那么, 他怎么往生呢? 一定要死后才可以, 今生不能吗? 如果是今生可以, 那么假如是个女身, 极乐世界没有女人那她就不就得换 男身了? 换身后不就不是今生了吗?	116
六十三、四十八愿中有定中供佛愿, 其修法如何? 定中供佛相当于密法中的意供吗?	120
六十四、经常念《佛说无量寿经》给眷属听, 有好处吗?	120

六十五、中阴身时会见到五方佛吗？临终时， 见到阿弥陀佛来接引，见到的阿弥陀佛是中阴的佛呢？ 还是西方极乐世界佛？	121
六十六、修阿弥陀佛是修自生佛还是他生佛？ 念阿弥陀佛时，是否想自身是佛？	123
六十七、以前接触的是显宗、净土宗，再学密宗是不是 会变得杂修呢？	124
六十八、当用实相念佛，见法身后，是否还需要以念佛的 方法使极乐境界显现（从无相到有相），往生时为什么 以有相境界接引？如何理解“有相佛”与“无相分”， 从哪个角度去理解？	126

密宗常识

六十九、格鲁派有多少种究竟证悟灌顶，都是什么灌顶？	128
七十、如何确定根本师长？	129
七十一、受灌顶后，没有坚守誓言每天诵咒，中间间断过。 这样会有什么样的后果，如何补救？	130
七十二、接受过有好几位师长传的法，有人说如果不修就 会成为过失，是不是这样？	131
七十三、修密法不成佛就要下地狱吗？	132
七十四、请问师长，我对密宗了解很少，一本密宗的书也	

没看过，又不愿意看经文解释，认为解释经文都掺杂 个人观点，这样想有没有什么问题？	133
七十五、在内地有很多人认为藏传佛教的僧人可以有夫妻， 是这样吗？	135
七十六、近年来有不少喇嘛师父来汉地传法，有的居士来 一个师父接受一个法，回去如不修有没有什么问题？	137
七十七、请问师父，念诵《法华经》、《华严经》、《楞严经》 等算不算修行呢？	139
七十八、显宗菩萨戒不食五辛、不食肉， 为什么密宗要供酒、供肉？	141
七十九、临终时念本尊咒有何帮助？	148
八十、“准提佛母”在密宗的位置和地位如何？	149
八十一、请问师长，观世音菩萨的六字大明咒在胎藏界 和金刚界观的颜色不同，您能不能为我们开示？	150
八十二、师父，我已经学佛六年了，虽然没怎么修法， 但已经发了菩提心了，请您说说继续修菩提心好么？	151
八十三、请问念咒有什么功德？	153
八十四、请问师长，什么叫双运？	155
实修指导	157
八十五、居士：都说“师父领进门，修行在个人”，	

是不是归依后，自己在家修就可以了呢？	157
八十六、请问师父，我刚进佛门应该如何修？	159
八十七、归依之后应该从哪里开始起修？	161
八十八、听过您讲的《佛说观无量寿经》，以后怎么修？ 我想快修怎么办？	162
八十九、过午不食有何功德？ 作为居士怎样能如理如法的“持午”？	166
九十、如何修“十六观”？	166
九十一、我还在工作，是个医生，作为居士没有太多的 时间修法，仅念一些咒可不可以？	176
九十二、年龄大、文化不高，听法听不懂、也记不住， 又没办法读经、磕大头，这种情况该怎么修行？	178
九十三、修往生极乐世界念什么佛号最好？ 身体有病念 什么咒最好？	180
九十四、工作很紧张、压力又重的人，该怎样修禅定呢？	180
九十五、师父传了很多法，请问修哪个法最好？	181
九十六、受了“时轮金刚”和“大威德十三尊”灌顶， 可否再修菩提道次第？	182
九十七、如果修密宗，不念咒，只坐禅可以吗？	184
九十八、杂念多，难以集中精力，是否有办法解决？	185
九十九、请师父开示什么是观察修，什么是止住修？	186

一〇〇、我想修密宗本尊，是否需要传承？	
修本尊法有什么殊胜之处？	189
一〇一、我们学习过大乘佛法的《法华经》，如何将您授课中	
提到的“速修”和“细修”用来指导我们的实践？	191
一〇二、我们中间有受过显宗的五戒、菩萨戒的居士，	
也有受过密宗金刚戒的居士，如何在继续严持五戒、	
菩萨戒的同时，又能所行不违反密宗戒？	196
一〇三、修阿弥陀佛本尊与修菩提道次第怎样结合呢？	197
一〇四、发了菩提心的人，就是十地菩萨了么？	
修菩提心太难了！没有希望了！	198
一〇五、请问师父，米子玛怎么修？（专题问题）	200

编者的话

此《问答录（一）》是根据夏坝仁波切在 2003 年到 2005 年间接见居士时现场回答居士们提问的录音，经过编辑、整理而成的。

其中，相当多的问题具有普遍性，是我们修行过程中也同样遇到过的困惑和疑问；也有些问题虽只具有个人针对性，但从仁波切慈悲而智慧的回答中，我们仍能得到极大启迪。

仁波切的回答都能直指问题的症结所在，破除弟子们的执着、增加居士们的信心、指明我们修学的道路和方向。因是现场应机作答，很多时候是针对提问者而对症下药，看似答非所问，实则隐含深意，我们都做了保留。

仁波切随时都会回答居士提出的各种问题，我们将尽可能将问题收集到一起，并陆续出版，令更多佛弟子受益。

由于编者水平有限，整理当中出现的各种纰漏和错误，欢迎诸方达者指正。

破除迷信

—

◆居士问：宿命通和宿命论中的“命中注定”有什么区别？

◇仁波切：有很大区别：宿命通是指通达过去、未来、现在的一切因缘及其结果，既了知自己、他人多生所行之善恶，也了知因此即将发生的现世报、来世报和他世报的种种苦乐结果；更了知如何断除自他一切众生由不善业所造的种种苦果、以及如何断除由无明所造的轮回之苦。

宿命论中的“命中注定”，是指命运不可更改，认为贫富、贵贱、贤愚、得失等命运都是上天所定，除了请求上天的恩赐，一切都是人力所不能及。这种思想是有问题的，因为把人的命运看成为“命中注定”就意味着无法改变。龙树菩萨在《中论》中说：

“苦不从缘生，云何当有苦，
无常是苦义，定性无无常。
若苦有定性，何故从集生，
是故无有集，以破空义故。
苦若有定性，则不应有灭，
汝著定性故，即破于灭谛。
苦若有定性，则无有修道，
若道可修习，即无有定性。
若无有苦谛，及无集灭谛，
所可灭苦道，竟为何所至。”

如上所说，苦是因缘所生，所以才有生苦的集、才有断苦的灭，才有离苦的道可修，所以生老病死、所求不得、爱离别、怨憎会、五蕴炽盛等变化无常就是常说的八苦。相反“命中注定”就是不可改变，倘若苦是注定的话，就不会有发生痛苦的原因存在；苦若是注定的，就无法灭苦，医疗治病也变成无用，修行也没有用处。总之，“命中注定”就是得已不失、失已不得，不可更改，穷人再努力也不会变富、富人再懈怠也不会变穷，贵贱、贤愚等亦复如是。这

就违背现实了。

佛教承认诸法现象的缘起因果不虚，也承认诸法本性的空无自性，故而佛了知何为苦，也了知如何断苦根、了知灭果为何，更了知如何证道。在佛看来贫富、贵贱、贤愚、得失等一切命运都不是上天赏罚所致，而是由自己身口意的善恶行为所致。比如说，佛知道一个人现在所积的善行，将会得到何等善报，也知道一个人现在所积的恶业，将会得到何等恶报。同时也知道一个人何时改邪归正，更知道改邪归正之后会怎么样，但这些都是佛的安排，而是自己的业力所决定。

其实任何不好的命运，都是可以改变的，因为命运并不掌握在上帝或上天的手里，也不掌握在佛或其他什么神的手里，命运永远掌握在自己的手里——自己想得到好的命运就应当积累善因，将来必定会得到好的结果。龙树菩萨在《宝鬘论》中说：

“解脱终依己，不由他伴成，
勤修闻戒定，四真谛便生。”

而宿命论认为人一生下来，一切命运都是安排好的，都是命中注定的，是完全被动的，无法违背的。而佛教认为任何一种命运都有可能改变，也都有办法改变。所以说，宿命通和宿命论完全不同。

二

◆居士问：“法轮功”是邪教，为何现在社会上还有人继续相信？甚至其中还包括一些文化程度较高的人？

◇仁波切：“法轮功”是邪教，其之所以有吸引力是有原因的：其一，“法轮功”剽窃了佛教的许多观念，加上一些个人的想象，变成了所谓的“法轮功”。“法轮功”对佛法断章取义，误认为一些异常的幻觉是修行进展的标志，孰不知这些幻觉都是入定的障碍，学“法轮功”的人根本不知如何避免，反而紧追不放，致使很多信徒神经失常。这就如同婴儿玩锋利的刀，很容易伤害自己一样。追求异常

幻觉是”法轮功”吸引人的重要原因之一。其二，伪装真、善、忍，大力宣扬神秘话题和一些神话故事，制造科学谎言。其三，迎合部分人好高骛远之心理，满足常人我爱执与愤世嫉俗之心。

其实，有知识并不等于有智慧，否则世上不会有那么多的高智商、高学历的犯罪分子。这些人都是有丰富的专业知识的，但却没有智慧。因此有些知识分子上了”法轮功”的当，这不足为怪。还有，人们通常的行为并非全都是理性的，大多数的人在大多数的情况下都是以“四颠倒行”而行——比如感情用事、因贪欲而颠倒行；意气用事、因嗔恚而颠倒行；茫然从事、因愚昧而颠倒行；嫉妒疑心、因怖畏而颠倒行。

另外，由于我们凡夫的贪、嗔、痴、慢、疑的恶习、邪念极其粗重，越是邪门歪道越有吸引力，比如人人都知道偷盗不好，可还是有很多以偷盗为生的人；吸毒，人人都知道不好，可是贩毒、吸毒的人有很多很多。这就是人的业力深重，贪、嗔、

痴极强烈的原因！此外，有时人们明明知道有些事情做了后果严重，却把持不住，原因就是我们对烦恼长期串习，习气粗重，当发现与自己的内心世界相符的某种歪理邪说时，对其利弊不假思索，非理性的盲目追随，对它产生了深厚的感情，不愿放弃。所以说这种人难以迷途知返。

三

◆居士问：很多地方，尤其是农村，盛行巫师请神驱鬼、烧纸、烧物，对此应该怎么理解？如何对待？

◇仁波切：其一，无论是仙还是鬼，都是众生，他们不是我们的敌人，而是我们应当慈悲的对象、可怜的对象、度化的对象。但是我们不要让这些仙来度化我们，我们要用佛法来度化它们，位置要摆正。如果有人自称是观世音菩萨派来的，这绝对不可以相信！因为佛菩萨是绝对不会利用附体来利益

众生的，也不需要通过凡夫来利益众生，更不需要差遣巫师来做事。六道里的确有一些众生具有一些神通和治病的能力，它们会附在某些人身上来达到某种目的，我们要明白它们和我们一样是凡夫，只不过具备一些我们不具有的能力而已。

其二，单纯的烧纸肯定没有什么功德，因为这些做法是自己想怎么做就怎么做的，并没有如法的去做，只是随便烧烧纸。随便烧纸，不可能变成对众生、对亡灵有用之物。但是通过四种力量，是可以把你烧的纸，还有烧的任何一种食物，变成为众生能够直接受用的东西。四个什么呢？一个是禅定，一个是密咒的力量再者手印及通过供物。定力、咒力、手印力和供物，这四者，就能够使烧纸、烧物变成真正对亡者有用的帮助。

另外按照《烧香供》的仪轨做烧香，确实是有功德的。因为这是大供养和布施，对“四种宾客”进行上供下施；对三宝的供养；对怙主的献供；对六道众生的布施；对宿世债主的还债，有这四大功

德。据说有些地方有种风俗，认为拿钱买了冥币去烧，就可以偿还宿世对某些众生造恶所欠下的宿债，其实不然！因为首先冥币是假币，其次烧纸的人没有正确的迎请债主仪轨、供物布施仪轨和送走宾客仪轨等。但若是以烧香供的仪轨来还宿债是有可能的，至于能还多少宿债，就要看你修仪轨时的发心、正修和回向时的力度了。

四

◆居士问：归依三宝之后，是否可以继续立堂供奉道家、仙家和其他一些神灵，这样作还算是佛门弟子吗？

◇仁波切：我们中国有一个传统，又信佛又信道，但作为已经归依的佛门弟子，绝对不可以归依道教及其他神灵！不过以尊敬之心，仅在太上老君等像前烧烧香并不等于归依道家，这是允许的，就象修密集金刚或胜乐金刚时为消除违缘供养护方神

一样。在佛经中多处教诲为消除违缘、具备顺缘，可以修持供赞天龙八部、护方神等诸多仪轨。烧香、供赞时不把他当作依靠、救怙主，只把他当作善友，而“烧香”类似是朋友之间的送礼。因此，无论是道教还是其他外道的神，都是有情父母众生，都是慈悲的对象、怜悯的对象、度化的对象、布施的对象，而不是归依的对象。

由于传统的习俗，供奉甚至在家里立仙堂，这样做既违背了归依学处，也不像个佛弟子所为。如果一定要供，可以把它送到某一处或把它放在家中某一角落，比如仙观、山上、家里的某一处方便位置，如佛龕之下，但千万不可与佛同等位置或共放。然后有时间去看一看，烧烧香，作为朋友来对待就可以。因为这种事情往往越闹越僵、越麻烦，会给你带来许多生活上的不便。有些人错误地认为“请了佛而不经常献供，佛就会怪罪”，这种想法就是从仙家来的，为什么呢？仙等神灵和我们凡夫一样有对亲疏的贪、嗔之心，甚至比我们人更小气，供了

之后，一旦什么事情做不到，没有令他满意，他就会生嗔恨心，找你的麻烦。佛是远离一切贪、嗔、痴、具足圆满大慈大悲者，怎么会怪你呢？如果由于嗔恨所惑而打碎了佛像，佛不仅不会怪罪，而且会更加悲悯，但你却会因此而造下了深重的罪障之因而已。

五

◆居士问：如果有人被仙儿附体，该怎么摆脱呢？

◇仁波切：有些所谓的仙儿，常常是些黄鼠狼、狐仙、蟒仙，还有些山神鬼怪之类，其实它们的福报并没有人的福报大，其中有些属于鬼道众生，有些属于阿修罗类。由于他们都依赖于食物，故执着于色、声、香、味、触；其中一些也依赖于布施的饮食。它们经常为了饮食对某些人纠缠不放。唯有色界天、无色界天不依赖于饮食，因为它们的身体

为一种光明体或意识体，不具有像我们这样的色身，故不依赖饮食。

我们在学佛的过程中，注重慈悲的同时也要重视智慧，这一点非常重要！只要我们以“了知功德、了知差别、自誓愿受、不说有余归依处”四种心来归依三宝，即对三宝产生坚定的信解，只要我们具有下至不伤害有情的悲心，具有不执着、不贪求、也不好奇那些特别神奇玄妙怪异之现象，所谓的仙儿就不会找上你，更不会伤害你。因为它们没有能力伤害一个对三宝有信心的人，也不能伤害真正具有悲心的修行人。我们既然已经归依了佛，就已经归依了断除一切过失、具足一切功德的佛陀、法宝、僧宝，那就没有必要再去归依世间的神或仙。有些居士常常去归依这个神、那个仙，甚至还拜一些江湖人物，是真是假分辨不清楚，来历也不明白，最后上当受骗，非常的可怜。如今国家为我们提供了合法的宗教活动场所，又有了最好的归依处——佛宝、法宝、僧宝，为什么要去拜那些骗子呢？

既然归依了三宝，就不要三心二意，又拜江湖骗子、又拜仙、又拜神、又拜鬼，千万不要这样做！这对你们没有任何好处！你愿意拜，在寺院里天天可以拜，佛是不会骗你的。寺院里实在来不了，你可以在家里拜。为什么还要到外面到处乱找神灵、仙怪呢？！

被仙附体的问题，原因各有不同，很难用一种办法来解决所有附体的问题。比如有的是因为疾病、身体虚弱造成的，只要治好了病根，问题自然就解决了；有的是被妖魔所摄，以驱魔的种种仪轨可以摆脱；有的是家中供养某种仙儿所导致的，这类可用送神等方式解决；有的与不分正邪、盲目崇信鬼神有关，就该去分辨真伪，建立理性的信仰；有的是脑神经出了问题所导致，就该去医院了，如此等等。总而言之，这一切的根本原因是业力所致，所以，积累功德，消除业障，祈请师长三宝加持，从心中消除对这些神灵鬼怪的畏惧和崇信，最终结果就会好一些。有的人往往以畏惧而崇信，这是不正确的。

有的人害怕被神灵、仙怪残害和惩罚，故而崇信各类鬼神，小心翼翼，不分应敬和不应敬之别，深陷迷信之中不能自拔，这是极其愚昧的做法。马鸣菩萨在《大庄严论经》中说：

“汝等所供养，凶恶好残害，
汝若奉事彼，以为功德者，
亦应生恭敬，狮子及虎狼，
触恼生残害，恶鬼罗刹等，
愚人以畏故，于彼生恭敬。
诸有智能者，宜应深观察，
若不为残害，乃可生恭敬。
诸有功德者，终无残害心，
修行诸恶者，无不坏残害。
不能善分别，功德及过恶。
功德起恶心，过生功德想，
残害逼迫者，凡愚增敬顺，
于善功德者，反生轻贱心。
世间皆颠倒，不别可敬者。”

其实这一切都是由于执着我相、人相、众生相、

寿者相的无明所致，故应了知万法体性皆空，现象如梦如幻，方能彻底摆脱。

六

◆居士问：梦中听到预言或看到文字，或梦中所见的某些现象不久就真的发生了，这是怎么回事？

◇仁波切：这种现象有好有坏，这种事自古以来在很多人身上都出现过。藏地许多修行者，从小就有这种境相。其原因或者是前世的缘分，或者是修行的结果，这是一种正常现象。

以前在理塘有个人，他不是梦中梦到字，而是白天就能看到许多预言的文字，可他只认字，不会写，他就求人把看到的记录下来，以后成了非常有名的预言师。乌玛巴大师从小就能看到文殊菩萨，就如同我们普通人之间面对面地交流一样。宗喀巴大师曾通过他向文殊菩萨请教了许多显密教义方面

的问题，听受了许多殊胜的教法。有时候文殊菩萨讲的道理非常深奥，乌玛巴大师这样的大成就者也无法理解，只好将文殊菩萨所说的如实地向宗喀巴大师转述，后来宗喀巴大师经过闭关勤修，也亲自见到了文殊菩萨。第四世班禅从16岁开始就能和文殊菩萨交流，这种情况在西藏有很多。梦中听到的诵文，念下来的就能记住，可以参悟；念不下来的就记不住。有时是以道歌的形式出现，但大部分听不懂，听得懂的就能够记下来。有这种经历说明和佛教很有缘分。但是对这些感觉和感应不要执着，不要去追求，不要去管它。《金刚经》中说：“凡所有相，皆是虚妄”，对这些现象一定要有一个正确的认识。

另外一种是不正常的现象，比如，由于身心的疾病所致的幻觉；鬼神妖魔所缠导致的幻觉等等。

至于梦中见到的现象不久就真的发生的原因是：当我们睡觉时大脑停止了大部分粗分别心，可是没有沉睡，所以一些微细的风心仍然活动，此时发挥

了某种极细微的神通功能，故而有这种现象。说到这，我们不能不提一下神通问题，所谓神通是每个众生所具有的有待于发挥的某些功能，我们为什么不能发挥出来呢？原因是由于掉举、昏沉、猛厉的分别心所摄，内心不能寂静，但通过修奢摩他的方式可以断除沉掉、散乱之心，一心安住于所缘境中，故能渐次发挥应有的作用，这种神通并非个别人所拥有的，而是每个众生共有的功能。

佛教常识

入门常识

七

◆居士问：学佛后可以炒股票、买彩票吗？

◇仁波切：信佛之人如果有正当职业，经济上没有太大压力，最好不要去炒股票、买彩票，因为这类事情多多少少带有赌博的性质，不仅能够激发极强烈的贪心和嗔恨心，也能招来许多灾难性的损害。对修行者来说，这是一种违缘。

八

◆居士问：世间事业的成功是宿世修行、集聚福报得来的，还是今生努力奋斗得来的？

◇仁波切：世间事业的成功既是修行得来的，

也是努力奋斗得来的。你把修行得来的和努力奋斗得来的，这两者割裂开来是不正确的。在佛教中所说的修行，并非是脱离合理的努力奋斗之外的某种行为，而是阐述与事物发展规律相应的努力奋斗的正确方法。努力奋斗得来的也就是修行得来的。

单从世间的异熟果而言，凡是善法都能迎来相应善的异熟果。行有三：身行、语行、意行。任何事业都必须通过身体的吃苦耐劳、言语的善巧表达或内心的深入思考才能成办。修行就是修改自己的身、语、意，修行就是把错误的改成正确的。其实不是只有打坐才算修行，行、住、坐、卧，甚至连睡觉都可以修行。只要你精进地规范、监督自己的行为、言语、内心动念，不要让它做不该做的事、说不该说的话、起不该想的念，这就是修行！凡是用不正当的手段巧取豪夺得来的东西，都不会有好的结果，而且将要付出沉重的代价。佛教里讲的不放逸、忍辱、精进等不就是努力奋斗吗？佛之所以伟大是因为明了万物因果变化之规律，并指点世间

善恶之迷津。换句话说，努力奋斗的方向对与否，关系到以后得到结果的优劣。其中有些事业的成功是前世努力奋斗修行得来，有的甚至是无数世前积累的福德中来，有的是今生努力奋斗修行得来。

九

◆居士问：日常生活中行善之人常有诸多不如意的事和灾难发生，怎样理解善有善报的说法？

◇仁波切：这里我给你们讲个小故事。我有一次坐飞机，旁边有一个年轻人问我一个问题：你们佛教总说善有善报，恶有恶报，可我做了那么多好事，怎么没见到善报呢？有许多作恶多端的人却比我过的还好？这又是为何？我说：不是没有善报，只是你没有注意到一个细节。你做生意出差从来都是坐着飞机、住宾馆和下饭店。然而中国十三亿人口，有多少人连飞机也没踏过一步，宾馆、饭店想都不敢想，甚至很多人连飞机都没见过，与他们相

比你所得的善报是极大的。他又问我善有善报的例子。我反问他：“你讨厌我吗？”他说：“不。”我问他：“为什么？”他说：“因为你和蔼可亲、有礼貌，我不但不讨厌，还很喜欢你”。我说：“这就是善有善报。如果一个人用贪、嗔、痴、傲慢、无礼、自私、固执等态度去对待别人，别人就会讨厌他、轻视他，由此招来诸多的阻碍、不顺、苦难等等，这就是恶报。其实单从你和他人今生所造的努力相比，得到的结果，你早就超标了。但人的欲望是无限的，永远也不会满足。”

另外，仅有善心还不够，还应有智慧。没有智慧的善心是有缺点和漏洞的，同样单有智慧没有善心也是不够的。我们所指的善人应该是德才兼备的人，其中“德”就是慈悲，“才”就是智慧，比如人大致可分为四类：

第一是无德无才者。由于他内心极其邪恶和黑暗，充满了贪嗔痴、自私、嫉妒、疑心，所以他是无德之辈；同时他没有胆量、谋略、才干、也没有

能力，既不愿做善事，也没有能力做恶事，所以他是无才之辈。但由于他没有做过坏事的原因，人们往往对他的动机不假思索，误认为他是善人、是好人、是老实人。是老实人不假，但他不是善人。老实人和善人混淆不清是不正确的。这种人不是不想做坏事，只是缺乏智慧无能为力。他们的特征就是怨天、怨地、怨人、怨社会，认为“我的失败是我的忠厚老实和本性善良所致”，说社会对其不公，认为他人的成功是由于他们的坑蒙拐骗和狡诈欺讹所至，始终形成了一种善恶颠倒的人生观，从不反思自己的缺点和漏洞，也不客观公正的观察他人所具的德或才。这等人由于天时地利的巧合，一旦偶得势力必将祸患无穷。因此称他为下下之辈。

第二有德无才者。这种人有善良和慈悲之心，但没有敏锐的智慧。由于他们本性善良、忠厚老实、品德高尚、善于帮助他人，对天、地、人和社会常怀感恩之心，当下的状况充满喜乐，因此他是有德之辈。然而，他没有胆量、没有谋略、才干、也没

有能力，所以既没有能力做善事，也不愿做恶事，所以他是无才之辈。这种人虽然没有做过更大的善事，但他心存慈悲善心，又忠厚老实，是个老实的善人。他们的特征就是念恩、感恩社会，满足于当下，始终认为如今之所得皆是积累善因所至，正面的看待他人的成功，反思自我的缺点和漏洞，忠孝仁义为宗旨，本性老实，缺乏宏伟目标和妥善的方法，始终停留在狭小的目标和埋头苦干的状态，所以难成大事。因此称他为庸碌之辈。

第三有才无德者。这些人天资聪慧、多谋远虑，胆大心细、能力过人，所以他是有才之辈。但他内心极其邪恶，好于阴谋诡计，以损害逼恼他人为乐，所以他是无德之辈。他们的特征是面善心恶、巧取豪夺、不择手段，始终认为一切成功的根源就在于手段，认同弱肉强食的论调，从不反思自己的品德和终究的恶果。根据这种人谋略的不同，其得到成果的大小也不同，有的人眼下如鱼得水，成就大业，然最终结局悲惨、身败名裂、留下千古之骂名；有

的人上半生得意洋洋，下半生凄惨无比，这些人的智慧才能变成了自己的断头剑。这类人如同瓷器抛向空中，智慧的大小决定了它上抛飞空的高度和时间，最终要落地的。飞空的高度和时间决定了落地的惨烈程度。人们只看他现前的风光，常常怨老天不公，说恶人得势，岂不知其人终究必有悲惨的结果。一个有才而无德的人可以毁掉一个村庄、一个地区、一个国家、甚至整个地球。那么他没有得到恶报吗？其实他早就得到了。不要光看表面上没有，当他做坏事时，内心极度的痛苦、害怕、担忧，一旦做完坏事以后，从此内心充满焦虑和恐惧，怕被发现而受到惩罚，一生都生活在恐惧担忧当中，所以可以说恶报早就来了。因此称他为邪恶之辈。

第四德才兼备者。这才是真正的善人。由于他们本性善良、善于帮助他人，心怀利益群生，对天、地、人和社会常怀感恩之心，对当下的状况充满喜乐，对未来的前途充满信心，因此他是有德之辈；智慧甚深、广大、明晰、速疾，心胸宽广，能力过

人，所以他是育才之辈。这种人虽然为数甚少，但其利益的时间和范围都无量广大。一个有智慧的善人从范围上能解救一方百姓、一个民族、甚至全人类乃至一切众生，从时间上利益十年、百年、甚至千秋万代。他们的特征就是德才兼备、胸怀大志、深谋远虑、言辞和雅、行为端肃、品德高尚、谦虚谨慎、善巧方便。那么他得到善报了吗？其实早就得到了善报，每次想到自己做过的善事就充满喜悦，想起对他人、对民族、对国家、对全人类所做的善事就深感自豪，充满了成就感。因此称他为贤圣。

一切不如意之事，都是我们的业力所造成的，而业又是从“我执”中产生，所以“我执”是祸根所在。灾难在没有成熟之前，通过佛菩萨的加持及自己的修持，可能不出现。但已经成熟了的就很难改变。

《集法句经释》中说：

“诸佛非以水洗罪，亦非以手除众苦，
非将所证迁于他，示法性谛令解脱。”

诸佛无法以水洗去你的罪业，也无法以手除去你的痛苦，也不能将所证悟到的转移到你的身上，佛陀只能为我们阐述解脱痛苦的正确方法。

十

◆居士问：什么是我执、什么是法执呢？

◇仁波切：“我执”就是把“我”当真了，认为有一个真实的“我”，心里安立了一个独立的“我”、单一的“我”、恒常不变自在的“我”、由此引起烦恼障；“法执”就是把外在的一切事物当真了，对象是“我的”。一旦成立了“我”念，对外在的万物执为“我所”，这就产生了分别心、爱憎心，什么什么是“我的”，符合自己心意时就产生贪心，与自己心意不符时就产生嗔恨。月称菩萨在《入中论》中说：

“最初说我而执我，次言我所则着法，如水车转无自在。”

其实，这个“我”是虚幻假合的、因缘和合而

成。龙树菩萨在《宝鬘论》中说：

“士夫非地水，非火风非空，
非识非一切，异此无士夫。”

就是我既不是地，也不是火，也不是水，也不是风，也不是空，也不是意识。然而除了这六个以外，还能构成我吗？寂天菩萨在《入行论》中说：

“毛发爪齿既非我，骨与血等亦非我，
鼻涕痰涎非我身，黄水脓汁亦非我。
我者既非血与污，肝肺等亦非我身，
余脏腑等亦非我，我亦非是便溺等。
皮肤肌肉既非我，暖及与风亦非我，
身诸孔窍及六识，彼等一切皆非我。”

这就是说如果把我的皮放在一个盘里，把我的肉血放在一个盘里，把我的骨头放在一个盘里，把我的毛发爪齿、内脏放在一个盘里，再看看，哪个是我呢？每盘都不是，这些是色而不是“我”。受是“我”吗？好的感受不是“我”，坏的感受也不是“我”，无记（不好不坏）的感受也不是。识体是“我”吗？

也不是。识体是“有为法”，是无数的善习气、恶习气和无记习气的群体构成的大群体，其中恶习气再细分的话，可分为贪、嗔、痴、等分四种各自二万一千、总为八万四千个烦恼。再细分的话，其中的任何一个烦恼又可以分为无数善习气、恶习气或无记。识体不是独立的，而是依赖对境产生的；识体也不是单一的，而是无数因缘的综合；识体也不是恒常不变的，而是生灭交替的延续；识体是连接非常严谨、分工又很细致的神识群体，是“心”、“心所”构成的群体。如果识体是“我”，因识体可以细分成无数份，那么“我”也应该可以细分成无数份；或者因为“我”是独一的，那么识体也应该成为独立自主，故说识体不是我。五蕴皆如此类推，如《入中论》中说：

“若谓五蕴既是我，由蕴多故我应多。”

好比一个企业，在未成立之前，没有人会承认这是“我的”集团，自从公司注册以后，这些人就会想：噢，这是“我的”集团公司了。有一天公司

破产了，集团不存在了，执持“我的”公司的念想也就没有了。地水火风是如此，意识也是如此。人们不明白一切事物都是假象，把一切“法”和“我”当真了，也就有了无明。由于不明白，就会被这些假相所困。当你能把一切都看成是虚幻假合的，那时你就能脱离爱和恨的烦恼，就象看到电视里面的金银财宝，不会产生强烈的贪着一样，因为你知道那是假的。

破除“我执”和“法执”的方法，只有通过戒、定、慧才能达到。

十一

◆居士问：在家修行的居士可不可以传法？

◇仁波切：如若具备与仲敦巴或玛尔巴一样的善知识之德相当然可以，否则就不好说了。如果要传法一定要具备传法的资格，至少要具备以下条件：
1、必须要有传承不断的、清浄的口耳相传的法脉；

2、必须要以清净戒律守护三门；3、以实修显密三摩地来调伏心相续；4、以现量或比量来了达缘起性空的实性之理；5、对弟子心怀悲悯。如果最低限度的这几条都不具足，所传之法是否清净就难以保证。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中说：

“诸欲为作学人依者，亦应知此，励力具足如是德相。”

若传密乘灌顶者，应具足四世班禅在《师长供》中所说：

“三门善护慧忍而正直，
无谄无诳了达咒密续，
善巧绘说双十真实法”

的圆满德相。

十二

◆居士问：归依红教又归依黄教是否矛盾？得到过宁玛和格鲁两派的传承，各修一部分可以吗？

◇仁波切：其实你既没有归依红教也没有归依

黄教，你归依的是佛祖释迦牟尼佛，归依的是佛教！为什么不把佛教各派当成一家人呢？这对消除偏见、生起对佛法的恭敬心有很大利益。如果你是佛弟子，你归依的是佛、归依的是法、归依的是僧，并不是归依红教或归依黄教，更不是其他异教。

得到过宁玛和格鲁两派的传承想各修一部份，这种说法令人诧异。因为无论格鲁还是宁玛，都是来自释迦牟尼佛的教法，统统都是如来正法。你不要误认为这个是格鲁巴，那个叫宁玛巴，要在格鲁巴与宁玛巴中间找个平衡点，否则害怕哪一派不高兴，这种非常狭隘的想法就不必了。如果受过灌顶，无论是宁玛还是格鲁的，一旦得到了本尊灌顶之后，本尊咒每天一定要坚持持诵，这很重要。因为得到了本尊的灌顶后持咒不断，传承就不会断。修法应该按照次第修，真正修法的次第就是按照菩提道次第和密宗道次第来修，在菩提道次第和密宗道次第的实修当中，既包含了宁玛的修法也包含了格鲁的修法，包含了一切显宗和密宗的修法，这是最快速、又是最完整的修法。

十三

◆居士问：为什么诵经或持咒时，偶尔会难以抑制泪流满面？

◇仁波切：这种现象可能不是什么坏事，你是由于想起其殊胜功德生起信解而感动得流泪，还是莫名其妙的流出来眼泪呢？（居士：莫名其妙的流出来。）那你多念几遍，这种现象就会消除的。因为人一旦作不经常做的事情，就会有一些生理和情绪变化，如果延续的时间长一点，可能就不会再这样了。有的人虽然自己是情不自禁，然而对佛法僧产生这等现象当然是好事，如同遇见难得之事而激动流泪；有的是因对经、咒或师长殊胜功德生起信解，而感动得流泪，那就非常殊胜了。

十四

◆居士问：开光是什么意思？佛像太多佛堂放不下了怎么办？佛像需要每年都开一次光吗？开光

时候如果没有太阳可怎么开啊？

◇仁波切：开光是迎请佛的智慧身融入到佛像的三昧耶身之内，也就是迎请诸佛菩萨安住在佛像内，这就是开光的意义。佛像一定要开光才有智慧吗？那倒不是，只要你有非常虔诚的信仰，其实佛无处不在。不过我们凡夫毕竟有很多俗念，如法地、虔诚地迎请智慧身融入到佛像，有助于内心对佛像生起信心，由此会得到佛的真正加持和帮助。开光仪轨有简有繁，主要包括驱邪、洗秽、观佛、迎佛、供养、诵咒、化形、安神、开光、加持、散花祝福等。这是第一个问题。

第二个问题，佛像太多放不下怎么办？你可以把其中一些佛像送给那些没有佛像的人，让他们也供，不是很好么？

第三个问题，佛像需要每年开光吗？当然每年开光也行，每天能开光更好。因为每天观一次释迦牟尼佛真正的智慧融入到佛像以内，每天都可以生起很大的信心，由此可以得到很大的加持力。但你

要学会开光的仪轨及观想才可以。单从修行角度来讲，普通居士也应该迎请佛的智慧身融入佛的三昧耶身中，并供养七支供、猛厉祈请等，比如《速道》加行仪轨不就是每天为陈设的资粮田开光吗？但是否能达到开光的真正效果就是另外一回事。但起码由此可以得到相应的加持力。不每年进行开光也没有任何问题。

第四个问题，开光的时候没有太阳怎么办？有佛光不需要什么太阳光。如果用太阳光来代表佛光的话，这个光也太俗了。我们迎请佛的智慧光明融入佛像内，即便在一个黑暗的房子内又有何妨呢？

十五

◆居士问：学净土的居士家里供的佛像可以拿到这里开光吗？

◇仁波切：只要是学佛的佛弟子，都没有什么

问题。因为我们开的既不是藏传佛教的光，也不是汉传佛教的光，开的是佛教的光，汉传佛教的佛和藏传佛教的佛没有区别，都是佛，或者是释迦牟尼佛，或者是阿弥陀佛等等。所以，你不用担心。

十六

◆居士问：我在佛书上得知，释迦牟尼佛教法，正法住世 500 年（或 1000 年），像法 500 年（或 1000 年），末法 1 万年。而您说佛法一共住世 5000 年，为什么有不同的说法？哪种对？

◇仁波切：哪种对哪种错，那是很难说的事，在佛经里面，关于佛法住世的时间，说法很多。有的经典里说正法五百年，像法一千年，末法一万年；有的经典里说正法一千年，像法一千年，末法一万年等等。藏传佛教的大德们认为，这些都是为了度众生不了义的说法，了义的说法是 5000 年。大成就者达玛扎修在《大般若释》中说：“佛法住世十数五

百年，即：第一五百年为罗汉果年；第二五百年为不还果年；第三五百年为预流果年；以上为果三段。然后第四、五、六中修三学道者多，故为修三段。七八九学三藏者多，故为教三段。十为像法段。”这段话是什么意思呢？十数五百就是十个五百，十个五百年就是五千年。第一个五百年得罗汉果的最多，为罗汉果年；第二个五百年，得不还果的人最多，所以叫不还果年；第三个五百年得预流果的最多，为预流果年。以上叫“果三段”。然后第四个五百年，修戒学的最多，第五个五百年，修定学的最多；第六个五百年，修慧学的最多。所以从一千五百年到三千年为止的这一千五百年称作“修三段”。接下来从三千年到四千五百年，第七、第八、第九三个阶段分别是学经、律、论三藏的最多，所以这三个加起来称为“教三段”。最后一个五百年称它为像法五百年。只有出家人的形象，没有清净的戒律，没有实修者，称它为“像法段”，加起来是五千年。

西藏的诸多大德都以这个为标准，我看有一定

道理。二千五百多年佛教的发展历史已经证实了藏传佛教大德们的说法。

十七

◆居士问：听师长开示的录音带或者光盘与现场听法作用一样吗？

◇仁波切：外地很多居士没有机会到这里来听我讲法，最好的办法就是把我讲法的录音带或光盘赠送给他们，听了之后会有非常好的作用。而且，没有归依的人也可以听，一点关系也没有。所以我鼓励大家多刻光碟，多做布施赠送，包括各大城市修佛的人，各寺院都可以赠送，让更多的人得到学法的甘露。

由于佛祖在世时没有光盘或录音带，因此谁也不敢说与亲传一样得到传承这样的话，但我认为听光碟、录音带与看书的效果是一样的，虽不会得到传承，但肯定会得到闻法的殊胜功德，并生起善心、增长智慧。

十八

◆居士问：蔬菜草木也有生命，吃它们为什么不属于杀生？

◇仁波切：学佛之人是不能杀生的。严格地说，蔬菜草木是有生命的，但是否有意识有待于观察，因为佛经中虽然阐述了花草树木的一些主动行为，如佛转法轮万树点头等等，但并没有明确的说蔬菜草木有意识，也没有明确的说吃蔬菜草木就算杀生，但律藏中禁止比丘随意摘蔬菜草木。即便蔬菜草木有意识，摘其业力比杀生要小，因为它没有强大的苦受和恐惧。比如杀人与杀动物之间业力大小的不同。另外若说因蔬菜草木有灵性，摘它有杀生之过，还不如说蔬菜上面有细菌等微小生命，因为比丘饮水时有用滤水囊的戒律。但杀生主要看是否有意去杀，不知道、无意而杀就不构成完整的堕罪，杀生当中最大的罪是以嗔恨心来杀生，犯的罪最大。根本不知道它的存在，也根本没有任何一个杀生之念，就够不上违背杀生的堕罪。

十九

◆居士问：上香上几支最好？什么时间上香或上供最好？过了中午就不可以供食物了吗？

◇仁波切：上香，如果上两支香的话，就想智慧和方便；如果有三支香的话，就把它当成身、口、意供养给佛、法、僧三宝；如果上四支香的话，就想供养师长、佛宝、法宝、僧宝；如果有五支的话，就作五尊如来想；如果有六支香，就作六波罗蜜之想；如果有七支香来烧，就作七菩提分法想；如果有八支香，就作八正道想；如果有九支或者十支，一一都可以想，没有问题，都可以。如果有三十二支香，就想佛的三十二相；如果供八十支的话，就想佛的八十种好，如果供八万四千支的话，就想八万四千法门。

其实佛像代表着佛陀，是我们众生积累功德的资粮田。我们做供养、做礼拜是为自己的利益而做，不是为了佛而做，佛陀是圆满的觉悟者，不会需要

我们凡夫的饮食或花香等供品，也绝不会因为我们不去供养或是因为下午供养而生气，这是以凡夫俗子之心揣度佛陀。我们供养是为利益一切有情众生而供养，因为众生的数目是无量的，所以我们的功德也是无量的。只要以清净及正确的发心来供养，即使只供短短的一支香，也能积无量的功德；如果只为自己现世利益做供养，供上再多的香，利益也不会很大。

虽然如此，早上起来的时候供养比较好，过午之后不供的规矩可能因为过去印度人过午不食，由于这样的原因下午很少上供，这是一种习惯。但是供佛，晚上也行、下午也行，因为这不是佛吃不吃的问题，而是你信仰有多虔诚的问题。有人说天黑了以后拜佛不行，“佛要睡觉”我头一次听说这样的话，哈哈……。这人想的蛮周到的啊，很关心佛，呵呵……。

二十

◆居士问：有的居士接连几天听法，身体越来越不好，有人说是消业障，对吗？

◇仁波切：这个问题最好这样想，这样想有好处，要不然身体不好，心里难受。我记得忍辱波罗蜜里有一个“安受苦忍”，就是这个意思。当你受苦的时候就想：哎呀，让我无始以来所造的业障消除吧，这样去念想挺好的，对自己修行是有帮助的。那么你为什么身体越来越不好呢？你听佛法很不容易，原来你整天活动，这几天坐下来不活动了，会感觉比较累，休息休息就会好的。另外，听法的时候尽可能不要坐在湿的草地上，尤其是老年人，这样对身体不太好，一定要带一点能够垫的东西，这样会好一些。我非常担心你们的身体，尤其是老年人，听法时间那么长，我都有点受不了，何况你们年龄那么大。

二十一

◆居士问：有些人进寺院时，感觉不太好，为什么？该怎么办？

◇仁波切：一进寺庙就容易头痛头昏，一打坐就容易昏沉瞌睡等等，这也可能是一些业障比较重的人的违缘。遇到这样问题的居士，那就要消业障，修忏悔，最好多念百字明咒、多磕头，这样就会把这种情况扭转过来，此后再进庙就会感到特别轻松、特别高兴。

二十二

◆居士问：打坐时总有很多障碍，一个念头捣乱，是不理它呢，还是想法对治？该怎么办？

◇仁波切：不理它也是一种对治的方法。

在《甘丹大手印根本颂》中说：

“随起何分别，即观彼体性”，

意思是当起分别心时，即心从所缘的境上流散

到其他境上时，就观察它的体性，而不用强烈地去断除。之后又说：

“或随分别起，不必强遣除，
认识彼动相，安住其体性。
此与船上鸟，飞扬喻相同，
如云海船鸦，任其各方飞，
终当落船上。”

另外的一种对治的方法就是分别心一起，立刻令其断除，在《甘丹大手印根本颂》中说：

“或如舞剑者，分别起即断，
断已心住时，不可失正念。”

但是要看你起的念头在何时生起。如果是不愿意或无法持续修持，那是懈怠（第一过失），对治懈怠比较好的办法是多修信仰心、欲求功德之心、轻安心等等强有力的精进心；如果起了忘失教授之心时（第二过失），就要修正念；如果禅定中出现了第三过失——沉掉的时候，就以修正知为好；如果出现了第四过患——不作行的时候，就多修一点作行；

如果出现了第五种过患——作行的时候，就要断除作行，修不作行。所以不同的阶段有不同的对治办法。

二十三

◆居士问：以前有佛像送走了，现在又喜欢，想请回来，可以吗？有什么不妥？需要注意什么？家中有佛像、经书不用时怎么处理？

◇仁波切：这就要看你送给谁了，如果他愿意给你，你就可以请回来，没有什么不妥。但需要注意恭敬心！已经归依的人，无论佛像是何质量或何等工艺，不应分优劣，必须视为真佛而恭敬供养。如龙树菩萨在《亲友书》中说：

“随何木等雕佛像，诸有智者咸供养。”

不要喜欢的时候供，不喜欢时就不供。如果能如法的供养，一尊佛像即能令你籍此而增长功德，如果不如法的供养，只能是在累积不善之业。至于怎么处理佛像、经书，你要先想想理由，如果是因为佛像的质地、工艺等问题，就不妥当；如果

你只是觉得佛像、经书太多了，就可以送给周围的人。

二十四

◆居士问：刚入佛门应该供什么佛像？

◇仁波切：刚入佛门的弟子可以供释迦牟尼佛的像、观音菩萨的像、文殊菩萨的像。其实一个完整的佛堂，依据菩提道次第中的传轨，至少要有一尊释迦牟尼佛像、一部佛经及一座舍利塔，分别代表佛陀之身、语、意。其他菩萨像、出世间护法像、世间护法像依次要放旁边一点或低一点。至于世间的神灵、祖先、地神等不可与佛像同放佛堂以内，在佛龕之下或旁侧低处摆放即可，虽然可以分开来供养，但绝不可以起依止的念头。

二十五

◆居士问：学佛的人是不是不用讲世间法？

◇仁波切：世间法一点也不过问的话，我想不仅仅你自己会饿死，你的孩子、你的家里人可能也都会活不下去，那样麻烦就大了！所以你首先一定不要让家里人委屈，也不要让孩子委屈，要让他们得到应当得到的保护、生活与培养，做一个好父亲、一个好母亲。在做一个好人、好父亲或好母亲的基础上，才可能做一个好的佛教弟子，如果你连做一个好父亲、一个好母亲都做不了的话，那好弟子也就谈不上了。

二十六

◆居士问：我的一个朋友发烧有病，我在他身边作自他相换，后来也得了病，应该怎么看这个问题？

◇仁波切：在《菩提道次第师师相承传》慈瑜伽师的传记中说：“某日师长讲法时，旁人以杖击犬，师大声叫痛跌倒地上。众人见犬无恙，以为师长欺

诳。师示以背，犬遭击处杖痕现然，众乃信服。”与你所说的有几分相似。

为什么会有这种现象呢？我们必须要把心里的因素和身体的因素区别开来，才能说清楚此事的由来。一般从身体的因素来看，用杖打犬造成伤害的应该是狗，就像用刀砍头时掉下来的是被砍对象的头一样；但是从心里因素来看，你的心集中在哪里，全身的风就集中在哪里。比如我们身体某处不留意遭受割伤时，如果你此处想的多就会肿起来，因为全身的风都集中在那里了。如果没有发觉，或内心转移它处，没有多想此处，反倒不会有肿痛等等，道理是一样的。当然，除却心理因素而外，由于感染而发炎，发生肿痛，则是生理、病理上的自然反应，就是另外一回事了。

狗被打后，慈瑜伽师之所以有肿痛的现象，是因为当他看见狗遭杖打时，自然的视为自身之痛，全身风集中起来，因而显现肿痛现象，这就是慈瑜伽师修成了自他相换菩提心的铁证，并不是狗痛可

以转移到大师身上。

你的现象与他有所相似，但还是有区别的。你有痛感，并非是真的修成了自他相换菩提心所致，这你自己清楚。你修自他相换时，与其他初修自他相换者一样，有所畏惧和怀疑，生怕他的病苦转移到自身，所以才有了病痛感。因为生病百分之五十的原因是心理因素，另外百分之五十才是身体因素。如果你心里达到了某种程度的怀疑和恐惧，产生自身可能会得病的心理时，就有可能造成疾病，所以有了你的这种结果。

但真正修自他相换菩提心者，就不会得病。因为他毫无怀疑和恐惧可言，把他人的痛苦转到自身，当成快乐一样欢喜接纳。所以他就没有产生疾病的可能。换句话说，如果打狗者拿的是一把刀来砍狗的头，掉下来的不会是慈瑜伽师的头，而只会是狗的头。

这样看来，无论是慈瑜伽师的肿痛，还是你的病痛各有不同原因，并非是对方的疾病转移所致。

另外，果真你没有生起怀疑和恐惧，确实是欢喜接纳，然有病痛之感，就与慈瑜伽师真的相同了，我当恭喜你。

即如是，其实这个病不是他传染给你的，而是你的心理因素在起作用，觉得把他的病取来一定会得病，有了这种心理，所以导致了你的疾病。如果你有更广阔的胸怀，非常高兴的去接受它，那反而就不会病了。你又修自他相换又害怕得病，那你就真的得病了。

二十七

◆居士问：什么是“恶知识”？如果拜了假师长，该怎么办？

◇仁波切：远离他，跑得越远越好！如果你亲近他以后增长很多的贪心、嗔心、痴心，让你堕落，这样的师父就是恶知识或恶友。但有些人往往在崇信他的时候就当他是善知识，不崇信他的时候就当

他是恶知识，这是不对的。善知识与恶知识，在道次第里有明确的区分，不能以个人的情感为准，而应该以是否具有“善知识的德相”为准。

理论常识

二十八

◆居士问：遇到各种人和事物，“心无挂碍，”能不能说悟道了？

◇仁波切：不！那离得太远了，有一万公里。首先你说的心无挂碍与《心经》所说的“心无挂碍”，我看有所区别，因为你指的“心无挂碍”是我们世俗间所谓的不太在乎得失之意吧？但《心经》中所说的心无挂碍指的是，通过“止观双运”的修行破除“我”及“我所”的一切相故，断除一切贪嗔等挂碍之意。因为唯有如此，才能远离轮回的一切恐怖和轮回之因的烦恼、业力等颠倒梦想与习气。当

你彻底了达了《金刚经》或者《心经》的内容，才算是真的悟道。但了达的前提，是你必须从依止善知识到暇满人身大义难得、到下士道、到中士道、到上士道一步一步的修，达到六波罗蜜中的智慧波罗蜜之后，才会有“心无挂碍”的觉受，在这之前是不可能生起的。寂天菩萨说：

“如是一切诸支分，能仁悉为般若说，
欲求寂灭诸苦者，是故应令般若生。”

意思是前面五波罗蜜等等的一切修行，是为了生起智慧波罗蜜，如果想彻底地断除轮回的一切痛苦，应该生起通达自性皆空的智慧。通达自性皆空的智慧，前提就是通达布施、持戒、忍辱、精进、禅定等五波罗蜜。

二十九

◆居士问：师长，佛是怎么求证的？是他自己说证得了就证得了吗？那岂不是什么人都可以随便说了吗？如果一个人自称已经开悟成佛，是否可信

呢？

◇仁波切：首先什么是佛呢？佛是佛陀的简称，梵文叫“布达”，“布达”的意思是从迷茫中觉悟。藏文意译为“桑节”，此意有二：一为散开之意；二为莲花盛开之意——指一切所知障和烦恼障消散，一切福德和智慧如同莲花盛开一样。至于如何验证？从历史上讲，佛不象任命官职或考取博士生那样，需要经过某一个部门或组织的任命、或验证来决定他作为佛的，而是通过内心修证所得来的硕果。

人们之所以拜释迦佛为佛，是因为佛断除了一切缺点和过失，具备了人们所不具备的一切功德，悟到凡夫没有悟到的真理，具有了人们所不具有的广大神通力。简言之，如龙树所说，

“众过皆永离，众德所庄严，
为众所近护，愿成一切智。”

即具备诸功德、远离诸过失，这种伟大的心念，所以称他为佛，认他为依怙主和世尊。这是合理的。比如说，你的母亲是否为慈母，这不需要哪个部门

验证她是否是慈母，儿女的心中自然知道她是否为慈母一样。至于后来的诸多大德，是通过佛所讲的经律论三藏经典的内容来了知佛是具有广大智慧和慈悲的。如果你有兴趣验证释迦佛是否是佛的话，就当细细研读佛教的经典，自然会得到满意的答复。如果你没有细细研读过佛经、或者没有达到一定智慧境界的话，就好像是小学生去验证一个博士够不够博士生水平一样可笑，是不可能的。不要去验证别人成佛没有，要认认真真地验证自己。

现在有很多人，拿自己的价值观去概括佛经，用自己的伦理观去评论佛或其他的人，这种做法无疑是颠倒的行为。其实我们最好要学会用正确的佛经理论，破除我们颠倒的世俗观点，而不应断章取义的将经论中某一段话作为论据来阐述自己的观点，或以佛经的理论阐述自己的价值观。学佛与学书法有所不同，学书法先模仿后创造，充分体现自己的风格；学佛法是用佛法正确的思想来消除自己心中的一切恶行、颠倒梦想，修改自己价值观中一切恶

习、颠倒观念。把自己的身口意转成与佛的身口意无二无别的慈悲、智慧、德能的时候，就是达到了这个目的。

三十

◆居士问：出舍利是否标志着已经“见道”？“见道者”不一定出舍利，这怎么理解？“见道”的时候有什么标准或表象？

◇仁波切：如果用你的肉眼看“见道者”，不一定能看得出来他“见道”没有，因为见道是一种内证的体验，而不是外在表象的一种变化。“见道”的标准是什么呢？现量了达万法性空的真实，这就是它的标准。在达到一地菩萨果位的同时就会“见道”。“见道”虽然不是为给别人看的，但是“见道”以后，可以同时变化出一百个化身在不同的地方利益众生。至于出舍利和“见道”之间有什么关系，这个很难说。不要说见道者，即便是佛陀，也未必一定要有舍利。

为了利益众生，佛陀才专门留下舍利的。

三十一

◆居士问：佛教有许多派别，学佛必须归宗于哪一门哪一派吗？如果全部都学习也不是办法呀？

◇仁波切：在佛教从印度传入我国的历史进程中，由于特定的环境和因缘，形成了许多宗派，但无论是什么宗派，都是佛教，天下佛子都是一家，因为我们只有一个佛祖，那就是本师释迦牟尼佛；都有着共同的愿望，那就是弘扬如来正法，普渡一切有情；都有着共同的修行，那就是戒、定、慧三学的精进修行；都有着共同的事业，那就是培养四众学修弟子，敬护诸山弘法大德，学习显密一切经教，继承完整的如来正法，承担弘扬如来家业，发大愿，行大利，顾大局，务大业，修大善；断除对显密一切法门执持优劣取舍的偏执邪见，建立如来一切圣教相互无违的坚定信心！正如佛在《四十二

章经》中告诫我们的：

“学佛道者，佛所言说，
皆应信悦，比如食蜜，
中边皆甜，吾经亦尔。”

学佛不应当从宗派的角度区分，而是从受用的角度区分。无论哪一宗派，其内容无非是经律论三藏，无论修什么，无非是戒定慧三学。学佛最好不要执着于这一派或那一派。宗喀巴大师为什么继承了完整的经律论三藏的佛陀教法呢？因为第一，是为了不丢失佛所说的每一部经论、不丢失佛所说的每一句教授，能够完整的继承下来，让世世代代的众生受用完整的佛法。第二从修法角度来说，必须适合人心变化的规律，即便学的法再殊胜，如果违背人心变化规律，就达不到佛经中所说的预期效果。并且，教派观点强烈的话，容易产生贪嗔痴，相互之间排挤、排斥，世俗中的贪嗔痴发展到教派中的贪嗔痴。我们要的不是继承哪一个宗派，而是要继承完整的如来教法，否则会障碍你学更多的佛法。

我们学的不是哪一宗哪一派，我们学的是佛法，无论是显宗还是密宗，无论是大乘还是小乘，统统都需要学，没有一个可以扔掉。就像我们为了达到大学的文化程度，小学、初中、高中课程都要学一样，只不过是我们在每一阶段，有每一阶段需要学的内容，达到什么程度的时候应该学什么，这自然是有分别的。

三十二

◆居士问：汉传佛教、藏传佛教各有多少个宗派呢？

◇仁波切：佛教在传播过程中，依地域划分大致上分三种：一是南传佛教；二是汉传佛教；三是藏传佛教。

南传佛教为小乘佛教。在印度分为四大部派及十八小部。四大部派为：一切有部、经部、唯识法相宗、中观宗。

汉传佛教细分有十几种，但现在公认的有八大宗派：1、律宗（南山宗）：此宗以修戒学为主，创始人为唐朝初期终南山道宣律师，祖庭是陕西长安县净业寺；2、三论宗：此宗以印度的中观学派龙树所著《中观论》、《十二门论》、《百论》为所依经典故而得名，祖庭是陕西户县草堂寺；3、华严宗（贤首宗）：此宗为唐朝初期杜顺所创立，主要研究《华严经》，祖庭是陕西长安县的华严寺；4、天台宗：此宗为陈隋时代智顓所创立，祖庭是浙江省天台山国清寺；5、唯识宗（慈恩宗）：为唐代玄奘法师根据《成唯识论》所创立，此宗依《解深密经》说明诸法事相，又名法相宗，祖庭是陕西西安大雁塔的大慈恩寺；6、禅宗：五世纪菩提达摩为禅宗初祖，祖庭是河南登封少林寺；7、净土宗：创始人为慧远法师，此宗以称念阿弥陀佛名号求生西方极乐世界为宗旨，祖庭是江西九江东林寺；8、密宗（真言宗）：此宗以身口意三密相应为宗要，始于唐玄宗开元时代，由善无畏、金刚智和不空等在长安建立，但五

代以后衰败。现西藏所行密宗和唐代所传的部系不同，又称藏密，传入时间较汉地晚六百多年。

藏传佛教有六大宗派：宁玛派、噶当派、噶举派、萨迦派、觉囊派、格鲁派，还有一些小的宗派。

宁玛派（俗称红教）：公元八世纪中期吐蕃王赤松德赞时，先由印度传入藏地，经白玛穹乃（即莲花生大师）加以弘扬，以九乘次第闻名。前弘期主要有莲花生、无垢友、遍照护等传授密法。此派所着袈裟僧帽为红色，故称之为红教。

噶当派（后演变为格鲁派）：“噶当”意为一切佛语皆为修行过程的指导。该派由阿底峡尊者发其宗绪，仲敦巴开其派规，博多瓦、谨哦瓦、普穹瓦三昆季弘其流传，朗日汤巴、夏惹瓦二师及甲、域二师等使其繁衍，其流派中又形成教典、教授、教诫三个支派。该派主张一切经论都是成佛的方便和修行依据的思想，并以三士道次第见行双运为主旨，其教法传播甚广，其他教派均深受影响，至今历史有 900 多年。

噶举派（俗称白教）：“噶举”藏语意为口授传承，由十一世纪时玛尔巴所创立，此派主要学说是月称的中观见，不重文字，重在以实证通达大印智慧，以苦修为特色。主要传承金刚持佛亲口所授密咒教义。其教徒在西藏分两大系：由琼波克珠传出的为香巴噶举派；由玛尔巴译师传出的为塔波噶举派。塔波噶举派后又发展出噶玛噶举、蔡巴噶举、跋绒噶举、帕竹噶举四大派系，其中帕竹一系又分出八个小系，至今历史也有 900 多年。

萨迦派（俗称花教）：是十一世纪中，款·衮却杰波首建萨迦寺，创立以道果为法要的一个派系，后经萨钦等五代祖师弘扬，兼有僧俗两系传承至今历史有 900 多年。

觉囊派：觉囊是地名，是十一世纪中，伏摩弥觉多吉创建“他空见”。其后土杰尊珠建觉囊寺，由堆波瓦·喜绕坚赞及多罗那他等相继流传，明朝末年，弘“他空见”，法门盛极一时，后该派多数寺院改宗为格鲁寺院。

格鲁派（黄教）：是宗喀巴洛桑扎巴师徒所创，把前面各大宗派从印度传入藏地的一切八万四千法门，显密教典进行组合，从学习上变为显宗五部大论和密宗四续部，主张显乘密乘讲修结合，依显宗道次第和密宗道次第进行实修；从戒律上以外行别解脱的清静行，内修出离心和菩提心，密修金刚二次第，成为一切藏地显密经典大圆融的宗派，为藏传佛教最圆满的组合和最殊胜的修法，至今历史 600 余年。

藏传佛教并非全都是密宗，其中包括很大一部分显宗，显宗主要是从理论上理解佛教，需学习 18 年的显宗，再学 5 年的密宗，正统的学习都要这样。

三十三

◆居士问：我认为极微是真实存在的，并不像中观所说的都是空的。

◇仁波切：这样的观点，在佛教内部小乘佛教

当中早就存在。但作为大乘，如果你承认“极微”的真实存在，就必须承认“人”或“我”的真实存在，因为任何“人”、“我”等大的物体都是“极微”的各类物体聚集的。

再说，“极微”物体并非有独立自性，因为“极微”物也是由更细小的众多物体聚合而成的一种群体。如果与组成它的细微物体相比较的话，“极微”物体也是很大的物体了。（居士：我说的是最终极的极微。）没有最终极的极微。如果承认了最终极的极微，就必须承认无方分的物体，因为有了方分就不是终极的，因为他是可分的。因为所谓的最终极就意味着无方分。然是物体者不可能无方分。只要可分方位，就可分，可分就不是最终极的。

再说，硬要承认无方分的最极微的物体的话，那就违背了事物的因果规律，承认了无依无靠、独立、自在的一种物体，这仅仅是个人的猜测所至，并无任何证据说明此类物体的存在。因为万事万物都是因缘和合而成的，既然是因缘和合而成的就是

可分的，所以最终极微是没有的。华严经中说：

“一佛刹有无量刹，一切佛刹亦如是，
一毛端处悉容受，如虚空等无量刹。”

是说一根头发里边的空间能够容下如同虚空般的无量刹土，所描述的极微是不可想象的，你到哪里去找终极的极微呢？与三千大千世界相比，小千世界只是百万分之一，地球是十亿分之一，就像个大山和微尘的比较；那人和地球相比，人只不过是一个更小的微尘；而人和人身上的细胞相比，细胞是更小的物体，因为人是由无数细胞组合的生命体。

《大宝积经》中说：

“胃脾肾肝胆，及肠肺糞秽，
并髓脑脓血，八万户诸虫。”

万物既没有开始也没有终极，龙树在《中论》中说：

“大圣之所说，本际不可得，
生死无有始，亦复无有终。”

这个世界也同样没有大和小的边际。在《华严

经》中说：“佛子，众生无边，世界无边，法界无边，三世无边。”

（居士说：我所说的极微不是因缘和合而成，不会因为因缘散尽而终。）

持这样的观点，你就是属于外道数论派的门徒。因为数论派就是这么认为的，我们佛教不承认这个。佛教与外道数论派最大的差别，就是佛教根本就不承认有任何一个不是因缘和合的物体，认为一切事物都是以因缘而生、住、坏、灭交替而延续的无常。

三十四

◆居士问：师父，请问证得空性就可以不受因果业报了吗？那怎么解释释迦牟尼佛吃三个月的马麦？

◇仁波切：佛陀绝不会有任何身受报，你这种说法按小乘佛教上座部观点来说，还是说得通的，可是在大乘佛法里，这样是讲不通的。

如《大宝积经》中所说，佛陀示现食三个月马麦，是为度化五百菩萨，“善男子，我愍彼五百菩萨堕马中者，欲令得脱离于畜生，是故如来知故受请。善男子，是时五百马，减所食麦，半持施僧……过三月已，其后不久，是五百马，命终生于兜率天上。”另外，佛虽示现食马麦，但其味胜过天馐妙食，“善男子，如来大人，得味中上味相，若如来以最粗食，着口中已，其所得味，胜天妙食。”经中又说：“善男子，为调伏五百比丘，度五百菩萨故，如来以方便力，受三月食马麦，非是业报，是名如来方便。”

——《大宝积经》108卷《大乘方便会第三十八之三》。

大乘佛教认为包括佛陀降生、成家、出家、苦行等等这些都是佛显现给众生看的，包括最后的涅槃都只不过是一种示现，而不是真正的受报。佛陀的十二行也是为利众生所示现的善巧方便，因为佛陀在没有降生到瞻部州之前，在兜率天的时候已经证得了菩提果位，所以不需要为解脱轮回苦而出家

寻师、苦行六年等等。这些都是为了显现给众生看的。

三十五

◆居士问：《金刚经》中说“无有众生可度”，那么为什么菩萨要住世度众生？度众生是了众生缘么？

◇仁波切：《金刚经》里所说：“无有众生可度”，说的是无有众生之相，无有度之相，无有度者之相，是说这一切都是如梦如幻，是虚、是假、是空。空，并不是根本没有，是有，但是性空妙有，是假有、虚有的。佛教里讲的“无”，并不是我们通常所讲的空无一物的“无”，两者在含义上是有区别的。这里的“无”是指无有众生相、度者相、度相三轮体空之意。菩萨当然要住世度众生，为什么呢？菩萨最初发愿是为了普渡众生，而寻求佛果，既然发了坚固不变的利益众生之心，不可能置轮回苦海中之众

生于不顾。众生当以何种因缘身相得度，佛菩萨即化作何种因缘身相来度，是如梦幻一样的菩萨，以梦幻一样的方式，度梦幻一样的众生。

既然无有众生可度，那必然无有可了之缘，怎能说“有缘可了”而又说“无有众生可度”呢？有，万法皆由缘起所聚，假名安立之俗谛。无，万法皆无自性、自由自在之相。所以，大菩萨轮回住世度众生，是依愿力受生，菩萨是以大慈大悲之心，令一切众生具足解脱之因缘。

佛教中说“结缘”和“了业”，是说“结善缘、了恶业”。“了缘”并不是标准的佛教概念，可能是因果观念受民间信仰的影响而产生的误解。以为宿世二个人之间曾经有这样那样的缘分，那么今生当如此如此了尽这段缘分。这是不准确的，因为对一众生而言，无量有情无始以来皆曾做过自己无数次父母、妻子、儿女，如果说“了众生缘”即是度一切父母众生出离轮回苦海，还勉强说得过去。但可以肯定的是“了众生缘”绝不是有些人所理解的一

般“还债”之意。

三十六

◆居士问：“自心是佛，自性是佛”中的“自性”是什么意思？是“佛性”、是“第八识”、还是“如来藏”？

◇仁波切：你让我来说，我一定说是“自性”性空，为什么呢？因为我学的是龙树菩萨和月称菩萨的大乘中观应成派，自然会说是自性性空。如果你问玄奘法师的话，他会说是第八识阿赖耶识，如果你要问一个学《涅槃经》的人的话，他有可能会说是如来藏，各说不一，有不同的说法，这就要看你问谁了。

三十七

◆居士问：禅宗讲“明心见性”，那么什么是“本性”？

◇仁波切：佛性、本性、自性虽然是一个字的差别，但是有着非常深刻的内容。比如禅宗六祖著名的偈子“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”，敦煌的版本里不是说“本来”无一物，而是说“佛性”无一物，这有什么区别呢？是否可以说这三个概念之间是没有区别的？说到底是真面目而已。

这个问题唯识法相宗和涅槃宗以及中观宗有三种不同的解释。按照涅槃宗的说法：佛性是一种不变的、坚固的、与我们生生世世相伴的、我们智慧的本来面目，就是如来藏，这有点类似于梵天教所说的“神我”的概念；唯识法相宗则认为不是这个样子，他们认为一切万法从心所生，他们所承认的本性是阿赖耶识；而中观宗的理解又不一样，能通达万法自性皆空的智慧，也就是可以证得佛陀果位的智慧，称它为本性。

所以用中观的思想回答，所谓的本性，就是人将来可以证得无上佛陀果位的种子，或者这种潜在的能力，或者说是前提条件，称之为本性。

三十八

◆居士问：心眼见到的佛和顶门开之后见到的本来面目是否是一个？

◇仁波切：看起来这有很浓重的气功味！，我什么时候跟你们说过顶门开了？！哎呀，他还没说天目开了呢！

首先，“心眼见到的佛”这种说法是不准确的，很少人用心眼之类的说法，正确的提法应该是根识、意识所见。现见佛菩萨有两种，一种是根识所见，一种是意识所见。

其次，“顶门开之后见到的本来面目”这样说也是不准确的，认识到本来面目是不需要顶门开的。心眼看到的佛，那是内心中所看到的佛；本来面目那是佛的自性性空，这是两个概念，一个是俗谛见，一个是真谛见。

再者，你见到的到底是佛菩萨还是世间的鬼神，若非真正的大德，难以鉴定。神鬼装佛，所见多矣！此等不可为据。

三十九

◆居士问：“暖位”是怎么回事？

◇仁波切：“暖位”是指依内证智观修四圣谛（苦集灭道）之境，以止观相应之明得定，而证得除内心所持意言外，无有外境自性。如钻木取火时，先得暖相。此为即将生起如火一般的见道慧之前兆。也就是说，此时所证与见道时所现证的性空正见是相似的，故得名为暖。如果你想得到无上正等正觉佛陀果位，暖位非修不可。因为“暖位”是加行道当中的第一个，没有进入暖位，就不会得到顶位，没有得到顶位，就不会得到忍位，没有得到忍位，就不会得到胜法（世第一法）位，没有得到胜法位，就不会达到见道位，所以说必修不可。不过在这之前，要发菩提心，要修资粮三道，即初资粮道、中资粮道、大资粮道。

四十

◆居士问：请问师长，修到什么情况下才能不退转？

◇仁波切：不退转，也称“有学不还”，是指已有表相显现，决定不再堕入世间轮回和小乘寂灭涅槃二种怖畏处。只有修到忍加行位以上，包括忍加行位、胜法加行位、见道位、修道位，才能达到“有学不还”之不退转境界。

不退转之表相，主要有远离色蕴等法实执相、诸疑永净相、八无暇永尽相、自他力趋善法相、五盖永尽相、清净相、虫不附体相等。

菩萨乘的五道有：资粮道（初、中、大）、加行道（暖、顶、忍、世第一）、见道、修道、无修道。

四十一

◆居士问：今天灌顶时我们受了菩萨戒，我们需要守哪些戒条？

◇仁波切：今天受的是属于方便随喜型的一种

菩萨戒。因为我知道你们中的一些人守菩萨戒是有困难的，所以每次授菩萨戒时我会把它分成两部分：一个是正式授菩萨戒，一个是随喜菩萨戒。后一种不存在犯戒的问题，但可以由于随喜而增长一些功德。倘若因缘具足，能正式受菩萨戒的人，从此以后就要严守菩萨的十八根本戒和四十六学处，还有愿菩提心和行菩提心学处等一切学处，此为正受菩萨戒，其功德无量无边。如《入菩萨行论·第一品》所说。若是后者，就不用太担心。因为来参加灌顶的很多人未必能真正地受菩萨戒和得到灌顶，只是让他方便随喜地受菩萨戒和灌顶罢了。也就是让他结下这种好的善缘而已，哪怕是听到菩萨两个字都是功德无量。

如果能听懂法师所讲内容，也知道一些佛教常识，但如果不能如是念想者，不可能真正的得到菩萨戒和灌顶。若连菩萨戒和灌顶都没受到，守戒也就无从说起。

四十二

◆居士问：请师长解释，“意识”的识、“无明、行、识”的识和“阿赖耶识”的识之间的不同？

◇仁波切：通常说的“意识”是整个识体，而不是佛教中六识和八识之一的那个意识。识体包括六识，有眼、耳、鼻、舌、身、意识；其他五根与色、声、香、味、触这些都是“有为法”，是客观存在的，变化无常的，是无数个小群体组成的。不断更换变化叫生灭，不是彻底没有，前段演变成现在，今天的意识是从昨天的意识演变过来的，现在的意识是前一分钟演变来的。一秒钟的时间至少经过 65 个刹那。生起快乐的心，不快乐的心就灭了；生起不快乐的心，快乐的心就灭了；生起快乐和不快乐之心，无记之心就灭了。

“无明、行、识”三者的关系：佛陀把“识”比喻为田，“行”比喻为种子，“无明”就是农夫。看出什么问题了吗？“识”是无数的善、恶、无记组成的群体。如何区别好坏呢？看邪念多，还是善

的习性成分多。“识”如果是永恒不变的，那么就不会由于善行的变多而使恶习消除，因为它是永恒的话就变不了。（恒常：认识停止不变，老停留在一种变化上。）正因为它无数次不断变换、是无常的，才会改变、（无常——万事万物都处在一刻不停的发展和变化中）。人死了以后，不叫神灵，不叫灵魂，准确地说叫“识”。如果不想让田里长出任何苗子，就要杀掉农夫“无明”，没有农夫就没人播种。怎样杀呢？用智慧宝剑杀，这才能从根本上断掉十二因缘，习气本身就是业力。

唯识法相宗认为：习气这个东西没地方放，便找了“阿赖耶识”这个库，它受第七识——“末那识”支配。第七识属于未证圣道之前，仍由烦恼所覆盖的以无记为主要之心的意识范围。而“阿赖耶识”为人体第八识，别名亦称“种子识”、“藏识”。它将心识缘行的过程中所产生的善与恶业均储藏于一处。这个储藏无量善和无量恶的识之处，即称为“阿赖耶识”。其特点有四：1、无业障覆盖，且以

无记为主要之心；2、一切业的储藏处；3、一切爆发善、恶、无记异熟果报的种子所在处；4、能了解自己的所缘的本质（所缘自体），不会了解所缘的表象。

无数的善恶习气形成一个联盟，这样就不需要找一个究竟的东西，“识”也是虚的，找不到个体的、单列的心。人即非五大，找不到一个单一、独立的“我”，善恶无记的心加起来叫了“我”。佛教不承认坚固自在、恒常不变、独立的“我”，只承认一个不断变化的“我的相续”。事物的变化不是总重复一种状态，正确的认识也应该是不重复的、崭新的。

业力入库随你走的“阿赖耶识”的说法，中观派是不承认的。中观派认为：“识”的组成本身就是善习、恶习、无记之习等等各种识体所组合的一个群体，这个群体叫“识”。因此不需要格外的善、恶业力之库房。所以也不承认“阿赖耶识”。无论怎样善恶变化，相续是不断的，如孩子虽不是母亲，但和母亲的血统一样。

四十三

◆居士问：闻、思、修的含义是什么？

◇仁波切：学习世间的文化，有些部分可能只要多闻就行，然而佛法的修学是要用佛经的理论去改变自己。读经是闻，听法、灌顶都是闻。严格而言，还要避免听法当中违缘的过患。听闻之后，我们才知道应该做什么，不应该做什么。听闻越广，供我们思惟的东西越多。佛教的理论和我们个人的思想存在着许多不同，有很多我们不理解的地方，这时就需要我们反复地思考，在思考中才会感到佛陀教法的正确、深邃和伟大。从而将我们内心的贪欲、嗔恨、傲慢、自私、狂妄、妒忌、固执去除，使我们逐渐变得仁慈、大度、谦和、宽厚、贤德、有智慧，克服自己的情感、缺点、漏洞等消极的一面。

记得一次，我和一个朋友一同吃饭，他的太太对佛教一点了解都没有，她请我用一个非常恰当的

比喻说说佛教是什么样的。我告诉她：你们女人不是很喜欢美容吗？但你们做的美容是表面上的美容，佛教做的是心里的美容，是从本质上做美容。你做面貌上的美容做得再标致也就是看一、二次，以后再进一步接触的时候，看的是你的心里。当人发现你的外表容貌虽然美丽，但你的心里自私、邪恶、不讲道理，内在的丑陋现象一旦表露出来的时候，人们就不敢接触你了；但当别人看到你是慈悲、热情、宽容、智慧、有德能的，对方感受到的是一个真正的完美的人，因而大家都愿意接触你。佛教就是让你做这样的人，也就是教人作心灵的美容。

在整个修持过程中，我们要把自己看作一个染上毒瘾的病人。从理论上认识到吸毒的危害，会停止下来，但一旦毒瘾发作，便会继续吸毒，需要反反复复地强迫自己戒毒和根治毒瘾，一直到彻底戒掉为止。人从无始以来所形成的习气，就象毒瘾一样，要靠反复思考、斗争和治疗，这就是思和修的过程。尤其是遇到麻烦的时候，遇到关键问题的时

候，就会在不知不觉中显露出贪、嗔、痴的毛病。每次犯病都要通过思考来对治，让温度慢慢降下来。人是很自私的、很傲慢的、很自以为是的，总认为自己是最好的。没有次第的修行，往往在没有完全想清楚道理之前，就让他发菩提心，抛弃自己的生命，解救天下之苍生，他能干吗？就象现在用飞机把你带到珠穆朗玛峰山顶，一走出飞机，你就会死掉，适应不了一样。人对海拔的高度要有个适应过程，发菩提心也一样，对慈悲心，一下子也是理解不了的，修心也要有个过程。所以大成就者把修行过程分成下士道、中士道和上士道三个阶段。

净土常识

四十四

◆居士问：请问师长，只念一句“阿弥陀佛”能不能往生？

◇仁波切：天底下绝对没有仅靠一个咒、一个法、一句话就能到达西方极乐世界的。念“阿弥陀佛”很好，也很方便。但整天光想“阿弥陀佛把我带到西方极乐世界去吧”是不行的。能不能往生不是看你每天念不念“阿弥陀佛”，而是看你是否具备往生条件，而且至少要具备三个条件：1、是不是舍得走；2、有没有资格走；3、有没有能力走。

什么叫舍得走呢？就象你要去欧洲，根本没有那个想法，能去吗？不想去就不用往下谈了。要做到舍得走，就要发愿去极乐世界，就要修人生八苦，修脱离六道轮回的出离心。如果认为六道轮回中有

许多乐趣，不愿离开，那你怎么会放下眼前的一切名、利、子孙后代及亲属，远离这里到极乐世界呢？你又怎么会为了一切众生解脱生死轮回而发心成佛呢？所以没有一个舍得走的正确的出离心是不行的。

即使你说都放下了，也能放下了，舍得走了，那有没有资格走呢？什么是资格呢？去国外需要有签证，去西方极乐世界要看你是不是大乘弟子，是不是大乘弟子要看你有没有菩提心。不是读大乘经典就是大乘弟子了，还要看你是否按大乘的要求做，有没有发菩提心，有没有修菩萨道。以小乘发心来修行是无法到达极乐世界的。

◆居士：不是可以“带业往生”吗？

◇仁波切：“带业往生”这句话并不象你们所理解的那样，只要念“阿弥陀佛”，不论做什么都可以带业往生。而是指你在修大乘佛法的道路上，修的已经很好了，但还有一部分恶业尚未完全消除，最后可以带业往生。

你即便舍得走了，又有资格走了，那你有没有

能力走呢？去国外要有路费，需要飞机票的钱都拿不出来，怎么可能走呢？这里的能力是指有没有资粮，福德是否具足。《阿弥陀经》中说：“不可以少善根福德因缘得生彼国。”没有福报的人，就是靠善知识强行把他带到西方极乐世界去，莲花也百年不开。只有发了菩提心，放弃自己的享受，为解救天下苍生，用自他相换菩提心进行实修，并要修布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、智慧波罗蜜，才能够具备到达西方极乐世界的资粮。

四十五

◆居士问：有的法师说，早、中、晚十念阿弥陀佛就可以往生，临终三声佛号就可以往生，对吗？

◇仁波切：按照《大宝积经》里说的十念法，每天早上、中午、晚上非常虔诚地念佛号，发十念心，天天发愿，对往生西方极乐国土确实有很大帮

助，而且在要临终的时候能让他听见佛号以及往生西方极乐的四十八愿的话，对死者真的有很大很大的帮助。能不能念三声佛号或天天十念，然后到达西方极乐佛国，这我不敢说，因为《佛说无量寿经》里没有说，别的经典里也没有说。我就不敢乱说了。我看这个法师也未必敢，因为毕竟是佛说的法。按照佛说的去说，那才是最合理的。不要多说善巧言，到时候兑现不了会很麻烦。

四十六

◆居士问：“十念”念佛中十念的内容和含义是什么？

◇仁波切：我想在这个问题上着重地讲一下“十念”的问题。新罗·元晓谓十念有显了及隐密二种：即十声称佛为显了十念；《弥勒所问经》所说十念为隐密十念；又《佛说观无量寿经》十念唯显了十念；《佛说无量寿经》第十八愿之十念通显了、隐密二种。

新罗国的元晓大和尚在讲到“十念”的时候，以两种方法作了解释：一种是显了义，一种是隐密义。十声称佛为显了十念；而《宝积经》里弥勒菩萨说的十念为隐密十念。这个显了和隐密也就是了义和不了义之说。不了义的说法是念十遍阿弥陀佛，了义是按照《宝积经》里的十念。他为什么用了义和不了义来解释十念呢？我想当时有很多人认为“十念”就是念十声阿弥陀佛，这种解释方法，既避免与他们的直接冲突，也能鼓励一些人念更多的佛号，又能表达出十念的真正含义，由此我看元晓法师是作以方便说。一般来说，对佛学问题的解释不能随便说说，一定要有经典的依据，这非常的重要。《佛说观无量寿经》里面“十念”的解释是怎么说的呢？“具足十念，称南无阿弥陀佛”，就是说，具足了十念的心，称南无阿弥陀佛。另外藏文的《佛说无量寿经》的翻译，里面也说了以十种心来念无量寿佛号，很显然十念就是十种心。

是哪十种心呢？就是在《宝积经》第九十二卷

《弥勒所问经》中说：“佛告弥勒菩萨言。弥勒。如是十心。非诸凡愚不善丈夫具烦恼者之所能发。何等为十。一者于诸众生起于大慈无损害心。二者于诸众生起于大悲无逼恼心。三者于佛正法不惜身命乐守护心。四者于一切法发生胜忍无执着心。五者不贪利养恭敬尊重净意乐心。六者求佛种智于一切时无忘失心。七者于诸众生尊重恭敬无下劣心。八者不着世论于菩提分生决定心。九者种诸善根无有杂染清净心。十者于诸如来舍离诸相起随念心。弥勒。是名菩萨发十种心。由是心故。当得往生阿弥陀佛极乐世界。”这就是《弥勒所问经》里边所说的，如何能够到达西方极乐佛国的十念。所以这是没有办法回避的真实义。

那么有的居士提到如何修这十念，到底是先要具备十念后修阿弥陀佛呢？还是修阿弥陀佛的同时要念想十念呢？这个问题提得好啊！非常关键。我要告诉你们，从修行的时间安排来说，我建议一边念想十念心，一边修阿弥陀佛可靠。但是念阿弥陀

佛称号的时候，应该要念想这十念心，起码以造作或者以主动心去想十念心，然后念阿弥陀佛合适。怎么样做两者互不相违呢？我前面的意思是说，每一天要争取想办法修一些十念心，这个十念心不可能从头到尾一天都作完，而是要一个接一个生起十念的证悟力，同时每天也要修适当的阿弥陀佛的名号以及《往生极乐愿文》等等，这样就做到了同时修。但这个所谓的同时修，只是从每一天的角度来说和从每一年的角度来说的，但是从每一次的角度来说不是这样修的。每一次修念阿弥陀佛之前要发十种心，然后念阿弥陀佛的称号，这就是每次的修法，也就是说一般的修法和实修两者要区别开来。

现在就讲讲如何修第一个大慈心，第二个大悲心。大慈心和大悲心修法一定要依照《菩提道次第速道》里面所说的，通过平等舍，视一切天下众生为母，观一切众生做我母之恩德，生起对天下一切众生报母恩之念，然后来修大慈大悲。为什么一定要先修平等心、知母、念恩、报恩呢，因为有了这

样的前提你才能生起真正的“愿一切天下众生具得一切安乐及安乐因”，并且如同《宝积经》里面所说的，发自内心地希望天下一切众生远离一切损害，得到永久安乐，这就是大慈心的修法。

有了大慈心之后，再修大悲心，因为有了大慈心之后，你就会爱包括苍蝇蚊子在内的天下一切有情父母众生，如同爱自己今生亲生母亲一样，并且愿以一切办法让他们获得一切快乐。只有生起这样的心念之后，才能在看到他们受苦的时候生起非常强烈的悲痛之心，发自内心地希望他们脱离一切痛苦及痛苦因，这样才能生起大悲心，也就是愿一切众生脱离一切逼恼的痛苦及痛苦因。而且有了这个之后才能够生起真正的不惜生命守护如来正法之念，为什么呢？因为你要解救一切众生的话，唯一的方法就是令他们听到如来教法，修习正法，最终证得正等正觉如来果位。由此佛法住世乃是度化一切众生的最主要的方便法门。

然后你要修观一切万法自性皆空，因果善恶缘

起不虚的道理，然后放下一切为利自己的下劣之心，包括贪欲名闻利养等等，生起一心一意地利益天下一切苍生那种清净的心。然后思惟解救一切有情众生。什么才是最殊胜的呢？惟有佛陀解救一切众生才是最殊胜，既然如此，我只有证得佛陀果位之后才能够圆满地度化一切有情父母众生。为解救一切有情父母众生，断除一切所知障及烦恼障，我要一分钟也不忘失寻求具足一切功德的佛的一切种妙智和佛陀果位之心。为此，我要对众生生起如同对善知识一样的恭敬心，不执着一切世间的荣华富贵等等，一门心思地听从三十七菩提分法，学习一切菩萨学处，行菩萨行道，做无量的、没有贪嗔痴也没有执着杂染的、通达三轮体空的布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧等六度四摄的修行，破除一切我执和我所执，舍离诸相——我相、人相、众生相、寿者相的一切着相，最终破除一切执着根源的种子——所知障和烦恼障，到达无上正等正觉的佛陀果位。这就是十念。前前是后后的基础，当然，我们

要真正具有这十念心可不容易呀！但是没有关系，有办法。有什么办法？就是每天拿出《宝积经》十念文，每次念七遍，心里强烈地去念想，思惟这个内容，那也算是发了十念心。然后念无量寿佛的称号，因为《宝积经》是佛说的经，里面的每一句话都是非常有加持力的，每一句话念七遍、二十一遍，然后非常强烈地如是思惟，最后念无量寿佛号，这也是比较好的办法。老年人没有太多的时间按照菩提道次第的方法修行，这可能是最好的办法。

四十七

◆居士问：修净土的人常说只要念佛号就能往生，可您说“应发菩提心”，否则不能往生，究竟哪个对？

◇仁波切：这不是我说的，是《佛说无量寿经》说的，是《佛说观无量寿经》说的，是《阿弥陀经》说的，所以我也没办法。我这个人胆儿比较小，对

佛经里面说的话我不敢妄谈，所以你自己再读一读吧。

《佛说观无量寿经》中说：“欲生彼国者。当修三福。一者孝养父母。奉事师长。慈心不杀。修十善业。二者受持三归。具足众戒。不犯威仪。三者发菩提心，深信因果。读诵大乘。劝进行者。如此三事名为净业。佛告韦提希。汝今知不。此三种业乃是过去未来现在。三世诸佛净业正因。”这里说，三者发菩提心，深信因果，这是《佛说观无量寿经》里面讲的。

《佛说无量寿经》里面也说：“佛语阿难，其下辈者，十方世界，诸天人民，其有至心，欲生彼国，假使不能作诸功德，当发无上菩提之心，一向专意乃至十念，念无量寿佛愿生其国。”下辈人住大乘者，当发菩提心。这是《佛说无量寿经》里面说的，不是我说的，千万不要以为是我说的，这是不对的。好像我给了你们一棒子，我实在要向你们道歉，真的，但我并不是对你们乱说，经里边怎么说，我就怎么说的。

四十八

◆居士问：什么是“下辈人”？

◇仁波切：下辈人、中辈人、上辈人和菩提道次第里边的下士道、中士道、上士道有相同之处，尤其它们之间具有因果关系。

比如说，道次第中的下士道之心，是作为最初的学佛者要生起的。生起下士道之心要修死无常、念三恶道之苦、归依三宝、深信因果、修十善，这就是下士道的含义。前面所说的三福德里也包含了这些内容，当你生起了这四种心——因果心、归依心、观三恶道苦心、死无常心之后，你就达到了下辈人的条件。从此以后，你就可以自认为是下辈人。

我们现在连下辈人都不是，为什么呢？因为下辈人必须达到深信因果，归依三宝还有念三恶道之苦，念无常之苦，一定要达到这样，最后达到不求今生而求来世那样的心，否则我们达不到下辈人。

怎么知道是这样呢？一个要寻求西方极乐佛国

的人，必须是愿脱离一切荣华富贵、今生的一切人天富乐及任何贪心，一门心思的想到达西方极乐佛国之心的人，这种人最起码的条件不在乎今生，而要在乎来世为重，否则他就不会有一门心思的到达西方极乐佛国之心。所以，一定要有不顾今生、而寻求来世之念，这就是下辈人。

四十九

◆僧人问：如果往生极乐也需要发菩提心，那么声闻的菩提心与真正的菩提心有何不同？

◇仁波切：只要是发了菩提心以后，通过修诸多的资粮，可以到达西方极乐佛国。首先我们要讲菩提心，菩提心有真正的菩提心，也有相似的或者造作的菩提心，但是造作的菩提心不要说别人，我们有时候也有，只是我们的菩提心实在是太短了，而且很不坚定，所以不能算造作的菩提心。那么要发什么样的菩提心呢？要发非常强烈的为利众生而

寻求无上正等正觉的无上佛陀果位的这样一种心愿，有了这样一种心愿，再发大慈大悲的心，然后产生增上心，然后有一种相似菩提心，这时，虽然他不是发起真正的菩提心，也还是凡夫，但不能说他没有生起任何东西，还是生起了大慈大悲以及增上心，这是凡夫下辈人。中辈人也就是声闻缘觉，达到中辈人本来就是已经有大慈大悲的，因为他们修四无量——慈无量、悲无量、喜无量、舍无量，小乘经典也有四无量，修四无量的前提下，也知道要证得具足四无量心的佛陀果位好，也承认佛的果位。但他的菩提心与大乘真正的菩提心相比还不是真正的菩提心，为什么呢？他虽是为了解救一切父母众生而寻求无上正等正觉佛陀果位，但他先得到一个小乘的罗汉果位，然后再证得菩提果位。《华严经》里说：通达一乘者不能通达三乘者，最终还是要证得佛陀果位。承认一乘法门的声闻缘觉罗汉，才能够到达西方极乐佛国；如果不承认一乘法门的话，肯定到达不了西方极乐佛国。并不是说所有的声闻缘

觉罗汉都能达到极乐佛国，也不是所有的凡夫都能到达，而声闻缘觉罗汉当中很多很多都能到达，为什么呢？因为他们承认一乘法门，也就是最终要证得佛陀果位，而且也希求证得佛陀果位，只是顿门和渐门之别，他是先到渐门的罗汉果位，然后进入佛陀果位，这就是慧远法师所说的顿、渐之别，所以在这个问题上有所不同，但他还是有相似的菩提心，这种相似菩提心比凡夫俗子更厉害，为什么呢？他是真正的非常强烈的大慈大悲心，只是他的菩提心相对真正大乘的菩提心太遥远了一点，因为他先求罗汉果后再求佛陀果位。但这个也称为菩提心。

五十

◆居士问：修显又修密是否夹杂了？修净土临终时念十声阿弥陀佛即可往生极乐世界吗？往生极乐世界一定要发菩提心吗？

◇仁波切：看起来这和前面一样，还是为菩提

心而发愁啊！其实你没有必要害怕，你每天都念：“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永归依，我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成”，然后再念“愿一切有情父母众生具得安乐及安乐因，愿一切有情父母众生永离一切众苦及众苦因，愿一切有情父母众生永具无苦之乐我心怡悦，愿一切有情父母众生远离贪嗔之心住平等舍”。每天诵这些仪轨的时候，都双手合掌非常强烈的发心：我为了解救一切父母众生要速疾速疾证得无上正等正觉佛陀果位。这虽然不是真正的菩提心，但也是相似的有一点菩提心吧，也挺好，也能有很大的功德。天天这样做，菩提心也可能会渐渐地增长，然后再按照知母、观母恩……的七支因果的方式修菩提心，生起菩提心也不是特别难。不用那么害怕菩提心，一说菩提心就有点发抖，没有什么。

另外关于修净土的人在临死时念十声阿弥陀佛能否往生西方极乐佛国的问题，在临死的时候念阿弥陀佛肯定是有好处，但我绝不敢说由此而能往生

西方极乐佛国，这个佛经里面没有说，所以我不能瞎说。如果不能往生怎么办？不生极乐佛国也没有什么不好啊，也可以重新投生做人，也可以投生到三善道当中，以一个暇满人身继续修习佛法，来世再到达西方极乐佛国不也行吗？一切都要随缘，不要强求，强求等于是着相，着相等于是执着，执着等于是无明，无明是轮回的根源。

五十一

◆居士问：修兜率天师长瑜伽法和菩提道次第，要发心往生兜率净土，而依《佛说无量寿经》修，要往生极乐世界，矛盾否？该如何统一？

◇仁波切：没有矛盾，你愿意到西方极乐佛国也可以通过修道次第或者兜率天师长瑜伽法，两者没有矛盾。另外，居士以为修兜率天师长瑜伽和菩提道次第，就是为了到达兜率净土，这种想法是错的。你无论到任何一个净土，第一，绝不可缺少师

长瑜伽修法，而兜率天师长瑜伽只不过是此处所修师长瑜伽法的名称而已，并不是专修兜率天的修法。由于此颂文的第一句就是“从于兜率天众依怙心”，故而称为“兜率天师长瑜伽”。第二，道次第乃是一切佛法修行之次第，若想到达极乐佛国，没有达到三辈人中的某一辈的条件，是去不了的。还有，《佛说观无量寿经》中所说的到达三辈人条件之前需要先达到三福十净业，而后到三辈人为止的十六观，要证得这些成就，若没有道次第的实修法，如何能够证得呢？在道次第论著中，最为圆满的就是宗喀巴大师的《菩提道次第广论》。无论是修行趣往极乐世界还是兜率净土，为了速疾证得此道，而应修师长三宝为一体的师长瑜伽修法，为了无颠倒的证得此道，而应依道次第修行。如此，无论修《无量寿经》还是其他的法，选择任何一个净土，上述所说都是绝不可缺少的共同法。既如是，何谈什么统一或不统一呢？

五十二

◆居士问：请问师父，专修米字玛可否往生极乐世界？

◇仁波切：当然，你如法修的话，就有可能。因为宗喀巴大师就是阿弥陀佛的化身，又是三怙主的化身，也是一切如来的化身。有无量寿佛和宗喀巴大师合一的“长寿宗喀巴灌顶”，说明米字玛可以往生。但是，要把其中的“摧伏魔军无余秘密主”改成“断除非时死之无量寿”，这是在宗喀巴大师的米字玛里边，修无量寿佛和宗喀巴大师合一的法时念的。所以要换成这句话。

五十三

◆居士问：有人说：“念《无量寿经》不能夹杂，只可以一声阿弥陀佛念到底，不用念其他的经咒”，这样说对吗？

◇仁波切：这个问题我简单地做个回答，关于

“夹杂”“不夹杂”“念到底”的问题，我看学习完整的如来佛法不存在夹杂不夹杂的问题。如果你认为是夹杂的话，你就否定了除了《佛说无量寿经》、《佛说观无量寿经》以外的所有佛经的真实性，你否定了这些佛经的真实性以后，你就否定了佛，否定了佛就诽谤了佛，诽谤了佛就是诽谤了法，诽谤了法就诽谤了僧，诽谤了三宝，诽谤了三宝罪恶深重，不要说不能往生西方极乐佛国，地狱之苦也是在所难免的。这不是我说的，是《菩萨十地经》里释迦牟尼佛对文殊菩萨说的。

同时也违背了《佛说无量寿经》本身和《佛说观无量寿经》所说，因为《佛说无量寿经》里多次提到，看大乘经典，或者闻甚深法，包括《佛说无量寿经》以及其他许多的大乘经典。四十八愿里也有这方面的内容，也违背了法藏菩萨所说的发愿内容，所以这是非常可怕的！学修佛法不但不会夹杂，而且要非常圆满。

你说，人只应该有鼻子，眼睛、耳朵都是夹杂，

应该把它扔掉，那很成问题。佛法好比一个人完整的身体，怎么能说头是需要的，手啊、腿啊、脚啊是多余的呢？所以说，这样讲胆子太大了。

五十四

◆居士问：有的法师讲，只要把《佛说无量寿经》念三千遍，就能往生极乐世界，不用忏悔，也不用消业，怎么理解？

◇仁波切：这个问题好像《佛说无量寿经》里面没说，《佛说观无量寿经》里面没说，《阿弥陀经》里面没说，其他的经典里面没说，佛的经典里都没说，那我也没办法对你说，所以这个问题我回答不了。

而且佛再三地说，要证得任何一个果必须有两个条件：一个是消业障，一个是集资粮。不消业障、不集资粮是不可得的，既然如此的话，我看这样说也违背了佛法。

在《阿弥陀经》中有这么一段话：“又舍利弗。极乐国土众生生者皆是阿鞞跋致。其中多有一生补处。其数甚多。非是算数所能知之。但可以无量无边阿僧祇劫说。舍利弗。众生闻者。应当发愿愿生彼国。所以者何。得与如是诸上善人俱会一处。舍利弗。不可以少善根福德因缘得生彼国。舍利弗。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。舍利弗。我见是利故说此言。若有众生闻是说者。应当发愿生彼国土。”

你看“不可以少善根福德因缘得生彼国”，这是《阿弥陀经》里面说的，这和你问的问题中说法有所相违。这里说少福德资粮和善根因缘者恐怕就不能得生西方极乐佛国，所以说，这就很难了。

另外他说可以不理解内容，那可能不行，为什么呢？《阿弥陀经》里接着说：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，如果你要达到一心不乱地念阿弥陀佛佛号以及念无量寿佛的话，你不但要懂得《佛说无量寿经》的内容，也要懂得《佛说观无量寿经》的内容，否则达不到一心不乱。但不懂内容念诵有没有功德呢？有极大的功德，好好念吧，我不敢保证你们未来时一定到达西方极乐佛国，因为佛陀没有这么保证，但是我敢保证，只要你生起非常大的信心，每天念一些《佛说无量寿经》、《阿弥陀经》、《佛说观无量寿经》以及念诵佛号的话等等，来世投入到三善趣还是大有希望的。继续修持如来正法，还是大有希望的。

有时，我们也不是一定要到达西方极乐佛国，能够再投生八暇十满的人身，闻如来正法，得到善知识的引导，也可以。这不是我说的，是宗喀巴大师说的。宗喀巴大师说，最好生到西方极乐佛国，所以他就先发了往生极乐佛国的愿，然后他留了一条后路，要是我的功德资粮不够往生极乐佛国的话，

只要我能生生世世得到暇满人身，具足比丘戒，具足深、广、明、快的智慧如同文殊菩萨一样，具足大慈大悲如同观音菩萨一样，具有大德调伏一切魔军如同大势至菩萨一样，具有清净心如同释迦牟尼佛一样，具有清净的戒律如同不动如来一样，具有无病如同药师如来一样，具有无量寿如同无量寿佛一样，希望生生世世得到善知识的摄受，生生世世修练如来正法，这不是留了一条很好的后路吗？我们不能仅走一条路不留余地，总要留一点点的余地，不留余地比较糟糕。做生意也是一样，千万不要把全部的钱投到一个地方去，到时候生意一亏，那就一亏百亏了，如果少留一些资金搁在一边，一部分拿出来做生意的话，遇到任何问题就有回旋的余地，这个不行了我还可以拿出来作另外的。同样，到不了极乐佛国没关系，我有耐心，来生我还要继续作一个人，继续修，直到到达极乐佛国，不是挺好吗？！

五十五

◆居士问：没有归依的老人，经常诵《佛说无量寿经》，能往生吗？

◇仁波切：不受归依等于不是佛门弟子，不是佛门弟子，仅仅念佛经没有归依后念佛经的功德大，所以一定要归依！连佛门弟子都不是的话，没有办法。我想这种人的问题在哪里呢？虽然对佛有所敬重，但又无法跟随，养惯了以自我为主的想法，不愿意归依佛宝、法宝、僧宝，这是一种习惯上的毛病，应该改一改，既然你能念《佛说无量寿经》，那就没有理由不归依三宝。你的想法是非常矛盾的，细细地思考一下就会了知。

五十六

◆居士问：请问师长，如果念了多年的佛号，始终没有进步，修行又常常中断，这是为什么？该怎么做？

◇仁波切：念佛念了几年还在原地不动没有进步，这是因为没有一个很好的善知识的原故。要想找到与自己相应的法门，明明白白地修，就要从菩提道次第开始，一步一步踏踏实实地走。那么第一步就是拜师，没有一个老师，不要说学佛，比如茶道等世间的学问也学不会，这种彻底离苦得乐的方法，没有善知识指引，光靠自己读读经、打打坐是绝对学不会，也不会有成就的。任何一个法，不仅要有经续的理论为依据，而且要有心法窍诀，教授的传承必须是从未断过的。你要寻找一位合格的师长去依止，接受未断过传承加持的教授。

修行要以怎样的次第修学呢？如刚才所说的，先修如何亲近善知识：思惟善知识应具有德相、再思惟如何做一个合格的佛弟子、思惟如何从心里亲近善知识、如何从行为上亲近善知识、思惟亲近善知识的功德和不亲近善知识的过患。

而后想暇满人身难得，人生短暂，生命无常，死无定期，有的人在胎里就死了，有的人在儿童或

青年时就死了等等，这时便该进入下士道的修学。

再想任何人是不可能逃避死亡的，所以死亡是不可回避的问题。想人死后，除了佛法没有别的东西可依靠，因为任何东西、任何财物、任何亲朋好友全都带不走，只有一生所造的善业和恶业可以跟随我们，死后去处只有三恶道和三善道。如果去恶道，想一想自己能承受得了地狱中的极热和极冷的痛苦吗？能承受得了饿鬼道中饥饿等痛苦吗？能承受得了畜生道当中鞭打、屠杀和自相残杀等一切痛苦吗？最糟糕的是在三恶道中我们没有识别能力，没有智慧，就算佛陀站在我们眼前，我们也不修习佛法，还会受很多苦，在恶道中要听到一句佛法的声音都很难。这时要想怎样才能生善道，不去恶道呢？就要靠归依三宝，修一切善恶因果报应，这些都是修下士道。

然后进入中士道：这时要想六道轮回之苦，三苦、六苦、八苦；想生、老、病、死苦，求不得苦，怨憎会苦，爱别离苦，五取蕴苦等，应当知道不管

在哪里都是苦处，不论做什么事都是痛苦之因，无论跟谁都是痛苦之友，把一切荣华富贵名利财富看得就像游戏，像刀尖上的蜂蜜，把六道轮回看成是地狱监牢一样，一心只想脱离时，还要明白六道轮回的根源是无明等十二因缘，当明白轮回的规则，就不会对他们贪图，并想通过修持彻底摆脱这种困境，不想求来世的人天福报了，发起真正的出离心，一心想达到涅槃的果位，这时，中士道的共同修行就可以结束了。

接下来进入上士道修行：此时开始观修无数劫以来的一切众生都是恩怨平等。1、想一切众生都是我母，甚至千百次地做过我的母亲；2、想每一位众生在做我的母亲时都和这一生的母亲一样，对我恩德如山；3、想如何报答母亲的恩德；4、修愿一切众生永具安乐及安乐因的大慈心；5、发一切众生远离痛苦及痛苦因的大悲心之愿；6、修一切众生由我从轮回苦海当中解脱出来的增上意乐；7、修为解救天下一切苍生而速疾寻求无上菩提果位之心。再者

可修自他相换菩提心，如《入菩萨行论》中所说的那样，修六波罗蜜、四摄。通过真正发起世俗菩提心和胜义菩提心而不断地修行二种菩提心，才算智慧方便双运，这是修密宗的前提——共同法部分，共同法部分修行圆满了之后，才可以进入密乘受灌顶，受密法的一切戒。

然后是事部，梵文叫“给利亚怛特罗”。密乘的事部以外修为主，外在的沐浴、清洁以及手印等等一切行为，身外举止行密乘之行；行部，梵文叫“咱利耶怛特罗”。平等修持身、语的外行及内心中的三摩地内行；瑜伽部，梵文叫“瑜伽怛特罗”，内外的修行中，以内修为主；无上瑜伽部，梵文叫“比恒那怛特罗”。方便智慧二无分别，成为一切密乘之至高无上。他可以忽略一切外在的戏论，以内修为根本。无上瑜伽部里面还有生起次第和圆满次第，直至达到无上正等正觉大觉佛陀的果位。上述的修行次第不能没有。没有次第就会永远原地踏步，不知往哪走。尽管你可能得到了一个很殊胜的法，你也

不会有什么成就。如同有一个漂亮的鼻子，但不能称其为人，没有人，谁也不会看一个鼻子，但没有鼻子能行吗？没有也很难看，所以要俱全才行。

以上讲的是第一点，修行不能没有次第。

第二是次第不能混乱。我们不能不读小学中学，就读大学。也不能先读中学，再上幼儿园，然后再上大学，再反过来上初中，读了博士后又来上大学，是没有意义的。

第三是次第不能少。你没上初中、高中就直接上大学，知识没有连贯性，前面的学习是后面的基础，哪怕是缺少了一课，那天的内容对你就是一个盲点，表面上看不出什么，实际应用时就会出现为题。

第四是次第不能多余。你小学上三次同样的课，大学读五次同样的学科，那是一种浪费，不是课读的越多越好。想同一个问题，如果没有进步提高，那就是在浪费时间。生命短暂，不能浪费光阴。

五十七

◆居士问：有人在临终前，出现一些瑞相，是不是一定说明往生极乐世界了？

◇仁波切：因果不虚，善有善报，恶有恶果，无善因者无法得到任何善果。经常有人在临终时出现一些吉兆和瑞相，这只是佛菩萨以及一些神灵对他（她）的欢送，说明不了他去了极乐世界。只说明他来世很好，可能是转生为有福报之人或成神仙等等，投生于三善道而已。没有念过阿弥陀佛的人死时也可以有吉兆，人活着的时候很善良，做不少好事，又有修养，佛菩萨和一些信奉佛教的神灵来给他（她）送送行嘛。所以你们要记住往生是有条件的，出现一些瑞相，不一定说明往生了。

五十八

◆居士问：极乐世界是在他方，在此地，还是在心中？如已体验到“无我的境界”，了知刹那无有

一实我存在，那么是否还需要往生极乐世界呢？

◇仁波切：阿弥陀佛所在的西方极乐佛国当然是在他方，我说过了，极乐世界与我们所在的这个世界，相距大概有多远呢？从我们这个娑婆世界要跨过十万亿佛土之外的西方，但前提是我们要知道哪一个是娑婆世界，到底地球是娑婆世界呢？还是宇宙是娑婆世界？都不是。娑婆世界是由十亿个的大小星球组合起来的整个空间，八十多宇宙西方极乐世界是从这样的娑婆世界开始，还要跨过十万亿佛土才能到的一个世界。

如果你的境界达到了西方极乐净土一样的话，你当下就能享受西方极乐世界的一切享受，为什么呢？因为你内心中没有了任何分别心，没有了贪、嗔、痴，没有了执着、没有了着相，当下就如同在西方极乐佛国。所以，这是从个人修行的角度，当下你修行得好，就能达到享受西方极乐佛国的快乐。另外，阿弥陀佛无处不在，阿弥陀佛和我们是没有时间与空间距离的。所以，只要有虔诚的心，佛无

处不在，当下就有阿弥陀佛的化身，当下就有与西方极乐世界佛国一样的境界。

给你们举个例子吧，幸福的生活与人们有多遥远呢？要说远，多远都不过分；说不遥远，当下你的生活就是幸福生活，看你用什么样的心去看待这个生活。如果你把家庭的每一个成员，看成为菩萨，看成为恩人，看成为最喜爱的、最珍贵的、如同自己生命一样的人，用这样的善心来面对每一个家庭成员，乐观地看待这个家庭，眼下的这个家庭就是幸福的。但是如果总不满足，对任何人都有意见，自私自利的话，幸福生活离你的家庭要有多远就有多远。所以说，心净万事净，心平万事平，想通了什么都好说，若想不通，小小的问题也是很为难你的，很麻烦的。

你说：极乐净土如果在心中的话，“如已体验到了无我的境界，了知刹那无有一实我存在，那么是否还需要往生极乐世界呢”？当然了，你悟到了这个道理是很好，不过我不大相信，为什么呢？这个

问题确实太高、太深。你悟的可能不是释迦牟尼佛所说的无我相、人相、众生相、寿者相，你首先要调伏骄慢心，谦虚地清净地修行，有一天会达到的。但是当下还没达到。不过人总是有希望的，有一天一定会达到，我也祝愿你早日达到。

五十九

◆居士问：请问师长，什么是破瓦法？

◇仁波切：破瓦法是指通过某一本尊的加持力，和自身所具备的五力，再通过完整的修法仪轨来把自己的神识从自心间，直破顶门，送入头顶本尊的心间种子字中，融为无二无别，而后进入净土的一种法门。

阿弥陀佛破瓦法与念佛号之间有很大差别。念佛号的方法，我们藏传佛教也是要念的。但是在念佛号中，有一个窍诀，这就是破瓦法。而汉地只念佛号，没有破瓦法。通过修阿弥陀佛的破瓦法，可

以迅速往生西方极乐世界，这就是它的殊胜之处。所以，可以说阿弥陀佛的破瓦法就是净土法门中的心法窍诀。汉地的灌顶失传了。

另外，破瓦法有许多种类，具体修法和目的都有所不同，而此处所谈的只是阿弥陀佛的破瓦法。

六十

◆居士问：什么是邪定聚、不定聚？世尊为何说：“佛国犹梦响，知土如影像”？

◇仁波切：一切如梦想幻化，这是佛教的基本观点，虽说缘起不虚，但是自性是皆空的。这个道理文字上比较简单，但内涵很深。邪定聚、不定聚、正定聚的问题小乘的佛经里也有，大乘的经典里也有，不过因为我们都是学习大乘经典的，所以我拿《大智度论》来解释：“须菩提问。若无法无众生。云何说有三聚众生。佛答。我观众生一聚不可得。云何有三。但为欲破颠倒故分别有三。能破颠倒者

名正定。必不能破颠倒者是邪定。得因缘能破。不得则不能破是名不定。皆以世俗法故说。非最第一义。”须菩提问佛陀说：既然佛陀说法无自性，无自性都是空的，那您为什么说有三种不同的众生呢？佛陀说，我看到众生一聚不可得的，我说有三种众生是从以不颠倒的心作分别的，能破颠倒的为正定，任何一种能破颠倒妄想，贪、嗔、痴、我慢等等的定称为正定；什么是邪定呢？修后只会增长烦恼，只会增长颠倒心，而不会断除一切颠倒妄想的，包括邪见心、外道心，这些歪理邪说都是邪定，因为它不会给你带来任何破除颠倒之理；第三是不定，因为你没有禅定，将来你有了修禅定的因缘的时候，你就能破；没有修禅定的因缘就不能破叫不定，谈不上正定、邪定之说。这是从俗谛的角度来说的。从自性的角度来说，是如梦如幻，性空妙有的，前面说的也不是胜义谛。

六十一

◆居士问：念佛是口念、还是心念、还是默念好？金刚念诵，瑜伽念诵是什么意思？

◇仁波切：首先我要说一下，念佛既要口诵、也要心念，口诵对心念有帮助的。默念和心念没有太大区别，差不多是一样，就是不出声心里边念。

密宗里有金刚念诵、瑜伽念诵，密法中的金刚念诵大概有四种念法：《金刚顶瑜伽中略出念诵经》卷四说，即：（1）音声念诵，乃举音长短分明，自他俱闻。（2）金刚念诵，系唇齿密合，不出音声，微动舌端默诵。（3）三摩地念诵，系住于定心而观真言字义字相之顺逆。（4）真实念诵，又作实相念诵。即观真言之字义字相，如实修行。以上四种念诵功力，能灭一切罪障苦厄，成就一切功德。

其中之一就是大声的念，而且吐字很清楚，谁都能听见，自己也能听见、他人也能听见。第二个是金刚念诵，嘴动而不发声。第三个念诵就是静心

当中观想咒字，让它自己随念。第四真实念诵，就是用作实相念诵，观想真言的字义等等，当然这个时间需有三摩地念诵的基础，心安住在咒字当中，然后心想着咒字，发出一个一个的声音，这样念。真实念诵的时候要观想咒字发光照明十方，一切如来身、口、意加持，融入咒内等等，这种修法、念诵法，只是一种方法，并不是所有的密宗都承认，密宗里面口诵和意念都可以，也包括阿弥陀佛的口诵和意念诵都可以。

六十二

◆居士问：如果一个人念佛已经一心不乱，达到可以往生的条件，但他寿命还没到尽头，那么，他怎么往生呢？一定要死后才可以，今生不能吗？如果是今生可以，那么假如是个女身，极乐世界没有女人那她不就得换男身了？换身后不就不是今生了吗？

◇仁波切：我想详细地回答一下，因为他提到的问题很多是因明里面的内容。

在《无量寿如来会》里面是这么说的：“是故阿难。若有善男子善女人。愿生极乐世界，欲于今世见无量寿佛者。应发无上菩提心。复当专念极乐国土。集积善根。应持回向。由此见佛生彼国中。得不退转乃至无上菩提。”这是《无量寿如来会》里面所说的内容，当然这是一个前提。这种人是什么人呢？首先是上辈人，上辈人是什么呢？上辈人就是菩萨，有菩提心以上的人，这里并没有说所有的这些人一定能够今生往生，但也有今生能够见无量寿佛，也能够生彼国的，当然条件是前面所说的发菩提心，作诸资粮啊、以及出家呀、修六波罗蜜呀、一心不乱地念阿弥陀佛呀等等包括这些内容，这是第一个问题。

那他怎么往生的呢？根据藏传佛教破瓦法，比较典型的往生有两种：一个是今生往生，一个是来世往生。今生往生的意思不是换不换身体的问题，

而是不经过死亡过程当中的从“死有”转入到“中有”的过程。也就是说，一旦进入到“死有”之后，立刻现见无量寿如来以及八大菩萨等眷属来迎接他，不需要任何“中有”身，直接到达西方极乐佛国，这也算作今生往生。

至于你说女人往生不是要换身体吗？在破瓦法里多次提到，当你投生到西方极乐佛国的时候，你的身体自然就变成了男身，不经过我们这样的换身体，不需要。而且类似这样的还有无上瑜伽密法中的金刚瑜伽母的修法，也有直接到达金刚瑜伽母净土的。金刚瑜伽母的修法中说，金刚瑜伽母，直接来到眼前，你的身体刹那间变成十六岁之童子相，带往极乐佛国，就是一刹那带着今生的身体到空行净土。这也是在换身体，换什么身体呢，变成十六岁的童子之相不也是在换身吗？这也算是今生到极乐佛国。所以女人变成男人，那是到达极乐佛国的一个过程，不算是来世。

我看算不算来世的问题就要看他有没有一个完

整的死亡过程。在进入中有之前死亡过程就还没有结束，就还不算是来世。比如说宗喀巴大师，他是即生证得佛陀果位的，可是他并没有在死前成佛，那他怎么成佛的呢？“中有到达宝生国，得胜果位我顶礼。”就是说，在由“死有”进入到“中有”之前的一刹那，立刻转入了宝生如来的净土，没有经历凡夫的“中有”阶段，也算是即生证得佛陀果位。所以这件事是不矛盾的。

另外你说寿命还没有终尽怎么办？那你可以用破瓦法，通过破瓦法即使你的寿命没有终尽，也可以到达西方极乐佛国，或者你真的能见到无量寿佛的话，连破瓦法都未必需要，可能还没有断气就直接把你带到西方极乐佛国。这个你要想清楚，这个时候带走的不是你的肉体，而是你的心，因为连肉体也一块儿带走的那是空行母的净土，西方极乐佛国凡胎肉体带走的事，到目前为止我还没有发现经论上有，所以我不敢妄谈。这也算是今生见阿弥陀佛，今生投生到西方极乐佛国。

六十三

◆居士问：四十八愿中有定中供佛愿，其修法如何？定中供佛相当于密法中的意供吗？

◆仁波切：有点相似，但是方法不太一样。《佛说观无量寿经》里边，一个是普观，一个是杂想观，以及下辈、中辈、上辈观，普观以下就是供养佛的内容，说白了就是七支供的内容，就是如此。

六十四

◆居士问：经常念《佛说无量寿经》给眷属听，有好处吗？

◇仁波切：这个问题要学会一点善巧，不要让他们讨厌就好。如果你大声地念，让他们讨厌并吵架了，我看就没有功德了。在不令他们讨厌的基础上，他们愿意听的基础上，你念经确实有好处。我为什么说有好处呢？在《无量寿如来会》里面说：“由彼如来加威力故。能得如是广大法门。一切如来称

赞悦可。若于彼法摄取受持。当获广大一切智智。随意所乐种诸善根。若善男子善女人等。于彼法中广大胜解之者。当能听闻获大欢喜。受持读诵广为他说常乐修行。”你这样做的前提是什么呢？他听了你念的之后，生欢喜心是最重要的，他一定要愿意听，否则他烦了、吵架了，那可能就不好了，要学会善巧。

六十五

◆居士问：中阴身时会见到五方佛吗？临终时，见到阿弥陀佛来接引，见到的阿弥陀佛是中阴的佛呢？还是西方极乐世界佛？

◇仁波切：说临终见到五方佛，这个人可能看过索甲仁波切著的《西藏生死书》，但是我看未必。临终时未必能见到五方佛，也未必能见到五光等等，那为什么索甲仁波切在《西藏生死书》里边说能见到五方佛，或者五光等等呢？有些佛经中是有这方

面的记载。但我看过这些书，他说的并不是指每一个人，假如一个人都不知道什么是五方佛的话，又怎么可能出现五方佛呢？在一些经典中看到这样一种说法，就是生前修密法，修得境界还不错的人，临终的时候现出五方佛，《西藏度亡经》里好像也这么说，其他的经典也有这么说的。但不信佛，不知道什么是五方佛，也没有很好境界的人，我看他在中有时不会看到五方佛。因为许多经典里面并没有提到这个，所以五方佛出现之说是就那些修行非常好的人而言，不是对每一个人说的。

至于五方佛和《佛说无量寿经》有什么联系呢？五方佛和阿弥陀佛到底有什么联系呢？有一点，五方佛里其中一位是西方阿弥陀佛。

至于你说“中阴”当中的佛是中阴的佛呢，还是西方极乐世界的佛？我不知道还有中阴的佛和极乐世界佛之别，我看没有！上辈人所见到的是阿弥陀佛的报身，来迎接他到西方极乐世界；中辈人所见到的是阿弥陀佛的化身来迎接；而下辈人是在梦

里面见到阿弥陀佛，除此之外在《佛说无量寿经》中没有提到什么中阴的佛、极乐的阿弥陀佛还有什么区别之类的。

六十六

◆居士问：修阿弥陀佛是修自生佛还是他生佛？念阿弥陀佛时，是否想自身是佛？

◇仁波切：修佛既有修自生佛也有修他生佛，念阿弥陀佛是属于修他生佛。

怎么知道是他生佛呢？就凭第十二观的“普观”来断定。为什么呢？因为“普观”中，首先念想自己在莲花当中，然后观想眼前虚空中有无量寿佛、大势至菩萨、观世音菩萨等诸佛菩萨，因此是他生佛的修法，而不是修自生佛。

当然了，修法当中有很多是观修自生佛，这是必须修的。无量寿佛也有自生修法，比如我曾经给你们灌过的无量寿如来的长寿灌顶，那个修法是无量寿佛的自生修法。

六十七

◆居士问：以前接触的是显宗、净土宗，再学密宗是不是会变得杂修呢？

◇仁波切：不对，因为我也是修净土的。我把藏文的《阿弥陀经》和南北朝时鸠摩罗什法师从印度梵文翻译成汉文的《阿弥陀经》（大家比较公认的译本），还有唐朝时期玄奘法师翻译的《称赞净土佛摄受经》，名字虽不叫《阿弥陀经》，但内容是一样的，我把这三篇文章一个字一个字进行对照，玄奘法师翻译的比鸠摩罗什法师翻译的稍长一点，藏文的译本的长短在这两者之间。

藏传佛教《阿弥陀经》和《佛说无量寿经》都要学，单修一个是不行的。要知道一个人，暂且不说他（她）长得漂亮与不漂亮，首先必须要四肢齐全，头、眼、鼻子、耳朵、四肢、五脏六腑都要齐全，否则就是一个残疾人，根本就谈不上好与不好，美与丑都谈不上，在齐全的基础上，才有可能求美

求完善求好。同样道理，佛法的大乘和小乘每个宗派的每一个经文，有些是头、有些是眼睛、有些是耳朵、有些是舌头、有些是鼻子、有些是手、有些是脚，只有完全具足了才能算是一个比较完整的人，佛法也是一样。

显宗不是汉地专有，藏地也有，但藏地既要修显宗又要修密宗，因为显宗是因乘，密宗是果乘，因此说“无显不入道，无密不成佛”，就是这个道理。不过念“阿弥陀佛”，应叫净土法门，而不应叫净土宗。藏地任何宗派都要修净土法门，藏传佛教的各宗派是历史上各种不同传承的延续，而不是从法的角度分的。在藏地，一个僧人要学18年的显宗法门，5年的密宗法门，才有资格获得格西学位。

藏地也念“阿弥陀佛”佛号，只不过比汉地的佛号长一些，而且有关阿弥陀佛的灌顶自生修法仪轨、他生修法仪轨、长寿修法仪轨、破瓦法修法仪轨等等修法非常多。“南无阿弥陀佛”藏地的读法是“南无阿弥达巴”，意思是顶礼甘露光佛，甘露是无

漏的和无量的意思。要知道，显宗和密宗不是对立的宗派，而是释迦牟尼佛教导众生，在成佛的道路上所需的不同阶段的全备修法。所以一切经教都是不相违的，怎么会有冲突呢？你一旦发现释迦牟尼佛所讲的一切教法是度化一切众生成佛的不同阶段，就不会问有没有冲突的话了。如果是外道才会有冲突。想快速成就，你既不能忽视显宗，也不能忽视密宗。如果你没打好基础，直修无上密法，就象一个小孩让他背一百斤粮食一样，是无法承受的。

六十八

◆居士问：当用实相念佛，见法身后，是否还需要以念佛的方法使极乐境界显现（从无相到有相），往生时为什么以有相境界接引？如何理解“有相佛”与“无相分”，从哪个角度去理解？

◇仁波切：有相和无相不是对境的境界，而是一个认识对境的境界。

当你的内心无相，无着相，无分别心的时候，

你眼前显现的极乐佛国也是无相的，如梦如幻，如水中月、镜中影。但是，是这样并不等于没有，如果是没有了，等于是你无相的对象也没有了，所以说是有而不真。那是你自己达到了无相境界的时候，能显现出，如果你没有达到无相境界，仍然着相的话，你仍然能看见极乐世界，但你看的极乐世界不是如梦如幻，为什么呢？因为你看东西的眼睛有问题，而不是所看的对象有问题。你通达了无相无执着的时候，这个（仁波切指着眼前的水杯）也是如梦如幻；你没有通达之前，在你眼里它是有实相的，就是这个区别。而且你认为阿弥陀佛和诸比丘众来迎接是个有相的境界，怎么能是无相的呢？这种想法纯属外道的一种断灭见，不是我们佛教的中观见，因为龙树菩萨说：“因缘所生法，我说即是空”。意思是：凡是因缘所生的法，皆如梦如幻，因为是因缘所生，所以都是假合的、虚幻的、空无自性的。

因此，见的问题要多多的学习龙树菩萨的《中论》，以及宗喀巴大师的中观论著等等，应该好好地读一读。

密宗常识

六十九

◆居士问：格鲁派有多少种究竟证悟灌顶，都是什么灌顶？

◇仁波切：我和你们先简单说一下藏传佛教的历史。佛教是在一千三百年前开始传入西藏，至朗达玛王灭佛之前为止，这段时期传入西藏的佛法，后人称之为宁玛巴；自九百多年前开始，传入西藏的分别有噶当巴、噶举巴、萨迦巴、觉囊巴、希解巴……在五百年前，宗喀巴大师对这些所有教派的显密传承加以甄别，把一切显密教法圆满地整合为一体，那就是格鲁巴。所以说，格鲁巴是大海，其他藏传佛教的教派是流入大海的江河，如长江、黄河、印度的恒河、印度河等等一样，没有了这些江河就不会有大海。格鲁巴的法脉是整个西藏一切显

密教法最后的总集。至于格鲁巴的究竟灌顶太多了，格鲁巴能够得到究竟证悟力的灌顶到目前为止据我所知，有 1536 个灌顶，都是能够到达究竟的。你得到其中的任何一个灌顶，都能获得究竟证悟力。

七十

◆居士问：如何确定根本师长？

◇仁波切：何为根本师长呢？从谁那里得到了通达菩提果位的最全面的教授，谁就是你的根本师长。也可以说你能够信赖，而且能够启发你最大信心的，最能令你的心进步的一位师长就是根本师长。一个人可以有许多的根本师长。根本师长可以不是三恩师长。

三恩师长有两种，显宗的三恩是：传法授戒、经教导论、实修引导；密法的三恩是：传授灌顶、讲解密续、教授窍诀。

一般来讲，修习道次第当中“依止善知识”的

时候，所指的根本师长是传授道次第圆满教授的师长。三世一切如来的总集之体——大恩根本师长，就是显密道次第的传承师长。

而法缘师长是指传授过显、密某一部的教授及灌顶的师长。

七十一

◆居士问：受灌顶后，没有坚守誓言每天诵咒，中间间断过。这样会有什么样的后果，如何补救？

◇仁波切：先说说灌顶的意义，“灌”者大悲护念之义，“顶”者佛果最上之义，即诸佛以大悲水灌顶，以使功德圆满。灌顶也有授权修法许可、加持、传法及培育之意。灌顶可分为很多种类，大致简单可以分为传法灌顶和随许灌顶。后一种并不是灌顶，只是某一本尊之加持法会，对参加资格并不严格要求，参加后一般也没有太重的誓戒。若是传法的灌顶就必须守持誓言，每天持咒不间断。若出现过

间断，虽说可以通过修忏悔再次灌顶等办法弥补上，但这就象我们骨折后虽可以愈合，但还是不如从未骨折更好。你可以进行忏悔并且把欠的补上，这也是可以的，不一定需要重新受灌顶。但是如果要给其他人传这个灌顶，那么必须要有三个条件：一、传承不断；二、严守根本戒，这是最主要的；三、按照要求完成闭关。

七十二

◆居士问：接受过有好几位师长传的法，有人说如果不修就会成为过失，是不是这样？

◇仁波切：一般来说受过灌顶的咒一定要念的，但是修佛法是有次第的，不能将什么都混在一块修，或只是念念咒，念咒只是为了不断它的传承，这不算修。你不用去特意修什么单独的法，而是要修菩提道次第这样比较系统的法，就像你从小学、初中、高中到大学每一门功课都读得非常好，你才能毕业，

而只读一本书是不可能考上大学的。所以，我劝你们学佛法一定要全面，要以菩提道次第这样的一种完整的、系统的方式来修。

七十三

◆居士问：修密法不成佛就要下地狱吗？

◇仁波切：说修密法不成佛就得下地狱，不完全是这样。修密法首先必须要修显，也就是修密法的基础必须是要具备出离心，发菩提心，修性空正见，如果你没有修菩提心，没有修性空正见，没有修六波罗蜜，直接去修密法中的生起次第和圆满次第的话，是堕入地狱还是获得成就那就知道了，那就很难说了。修密法的前提必须要三个：出离心、菩提心、性空正见。修西方极乐净土的前提也是这三个：出离心、菩提心、性空正见，一切法都是如此。所以如果你具备了三个条件，就不用担心修密法修不好要下地狱，因为即使你没有即身成就，

也一定会投生到人天善趣，这没问题。

七十四

◆居士问：请问师长，我对密宗了解很少，一本密宗的书也没看过，又不愿意看经文解释，认为解释经文都掺杂个人观点，这样想有没有什么问题？

◇仁波切：释迦牟尼佛的经典如同大海，大海内有各种宝贝，但我们不需要拥有大海，只要到珠宝店购买珍宝就可以了。汉地带有个人观点解释经文的现象多一些，而印度和藏地则不同。解经是一件很严肃和相当严格的事，绝不能带一点儿个人观点。学习佛法、解释佛法的有两种人：一种人是以佛教的观点来理解；还有一种人是以个人的观点来理解。前面的一种是用佛教思想贯穿自己，以佛教思想来纠正自己的内心观点，把自己佛教化；后面一种人是以个人观点强加于佛教，代替佛教观点。

学佛最根本的要点是：在自己与佛教观点发生碰撞冲突时，是站在个人的立场上，还是能用佛教的思想破除自我的观点；如果不是用佛教思想转化自己，那么即便看一千本书、一万本书也改变不了自己，也就不是真正地学佛。

《般若心经》是一篇很短的经文，你知道它包含了多少内容？详细的讲解要讲十五年，而要听懂，十五年还不够，只有对小乘、大乘一切经典都精通了，才能真正懂《心经》，真的懂了，一切都懂了，因为没有一个法不包括在《心经》里。无论显宗、密宗都可以归到《般若心经》里讲。佛教里有一佛、三佛、五佛、百佛、千佛、万佛、十万佛之分，你知道为什么吗？从密法看释迦牟尼佛是一尊佛，还是三尊佛？佛身的本性是毗卢遮那佛，佛的妙语的本性是阿弥陀佛；佛意的本性是不动如来，这不就是三佛吗？五佛呢？他的功德是宝生佛，他的成就是不空成就佛。

所以说书都是一样的，讲来讲去就讲一个道理，

那就是真谛和俗谛。事物本身的原理是真谛，事物的现象是俗谛。掌握了现象和本质的原理，就通达一切了。佛教不主张万物有创造者、主宰者。你如果证悟了缘起性空的道理，就再也不会轮回了，真的脱离苦海了，你没有证悟这个道理，就永远也不会脱离命运的摆布。

由印度翻译成藏文的经典《甘珠尔》总共有 106 函，每部约有 42 万字；印度高僧的论著《丹珠尔》有 213 函，每部约有 44 万字；而西藏高僧从 1300 多年前至今所著的论文进入收藏的有 10 多万部，每部约 43 万字左右。那么多人写这么多的文章做什么呢？就是不断研究不断学习，藏区虽很贫困落后，但在思想领域的先进连美国也比不上。

我劝你要按菩提道次第一步一步的修炼，不然你懂得再多，对你也没有什么帮助。

七十五

◆居士问：在内地有很多人认为藏传佛教的僧

人可以有夫妻，是这样吗？

◇仁波切：这是个别行为不良的人破坏佛教名声的。不过你要知道，无论藏传佛教还是汉传佛教内部都有一些缺点。我细细的思考过，比如藏传佛教的问题，到汉地来的藏传佛教的很多和尚，大体上可分为两种：一种是非常了不起的高僧大德，可是他们不会汉语，因此，可怜的信众们只能靠从半懂不懂的翻译口中把大打折扣的师长本意的内容作为他们的甘露妙药来接受；第二种，有一部分人修为不怎么样，但在汉地却有人挺买他们的帐，他们到这里来，比汉人装神弄鬼还厉害，欺骗众生，败坏佛教名声，藏传佛教哪里是这样呢？我的寺院里有 3000 多和尚，没有一个和尚是这样的，西藏的三大寺也没有一个是这样的，扎什伦布寺也没有！色拉寺也没有！凡是正规的寺院都没有，跑到内地来的很多是假冒的，所以，难怪有这样的看法。

七十六

◆居士问：近年来有不少喇嘛师父来汉地传法，有的居士来一个师父接受一个法，回去如不修有没有什么问题？

◇仁波切：这个问题提的很好。在没来汉地以前，我没想到这个问题在这里会这么严重。近些年到汉地来的包括我在内的藏传佛教的活佛不少，但是来的师父大概有这么几种：一是自身戒律非常清净，学识十分渊博的师长，精通经、律、论三藏，具有引导我们修持全圆道的能力，有大慈大悲心，并能如理如法地用汉语教授弟子。二是虽自身非常清净，又有大慈悲心，但不懂汉语，无法用汉语讲经说法。三是虽能用藏语讲经说法，如理如法地教授弟子，但由于语言障碍，讲经的人不会汉语，翻译的人不懂佛法，讲了一个小时，翻译二十分钟还不到，更谈不上善巧说；四是佛门中的个别败类和一些居心不良、心术不正的人。他们对善良无知的

信众胡说八道，什么黄教可以这样，白教可以那样，什么红教不须守戒律，可以有不寻常的男女关系等等，彻底地破坏了藏传佛教，把本来没有那么多烦恼的善良天真的居士搞得一塌糊涂。

有些汉地居士由于对密法的渴求，饥不择食，来一个法接一个法，不做任何观察。就象饿了七八天的人，因对食品的要求强烈，一见到食品，根本就不考虑有没有什么病毒、细菌，能不能吃，吃后中毒疼痛时才知道原来吃错了，结果上当受骗。所以我讲的修行次第中的第一个法就是亲近善知识，亲近善知识的第一步就是观察善知识的德相。关于善知识的标准，在我讲的《如何做一个合格和如法的佛门弟子》一书中讲的很详细，你们要好好地看一看。

另外，学了法要实修，不按次第去修，念再多的咒，学再多的法也不会有成就。

七十七

◆居士问：请问师父，念诵《法华经》、《华严经》、《楞严经》等算不算修行呢？

◇仁波切：汉地的一些佛教徒沾染封建迷信的很多，疯疯癫癫，装神弄鬼，根本不懂什么是佛法，对佛法僧三宝一概不知，如何达到解脱也一概不知，而且有些人讲佛法头头是道，可是到自己实修时却不知道如何下手，因为他们没有次第，既然没有次第就没有课程安排了，更不知道从哪里下手。

说到《法华经》、《华严经》还有《楞严经》，你怎么修？没办法修。《阿弥陀经》你也不可能修，《金刚经》更不可能修了，为什么不可能修呢？因为这些都是非常重要的经，可是你没有修《法华经》、《华严经》的方法。为什么没有呢？你想想如果你上十层楼的话，要么要有楼梯，要么要有电梯，不然你怎么上？一步登天？同样，法是非常非常重要，要么象龙树菩萨所说的《宝鬘论》中的方法去修，或

者象龙树菩萨在《亲友书》中的方法去修，或者按寂天菩萨所说的《入菩萨行论》去修。这些经论早在 1000 多年前就翻译成汉文了，大藏经里面有。如果拿出这样一套修行方法放在《法华经》和《华严经》里，你把一切八万四千法门归类于这些修行次第当中，修起来就会一点也不费力。可是我发现汉地有很多人说的头头是道，可是真正修起来他真不知道怎么修。比如，我问为何发菩提心，他会说为了众生成佛；我问如何修这个菩提心呢？他会说天天想为了利益众生。不是这样，哪有这么容易的事。

比如有人说《阿弥陀经》，修阿弥陀佛的境界很简单，天天念佛号，念《阿弥陀经》、念《佛说无量寿经》。是要念这些，但是你念这些经就能到达西方极乐世界吗？不会，为什么不会？因为《佛说观无量寿经》里面讲的清清楚楚明明白白，说有三种人能到达西方极乐世界：一种是戒律非常清静，最后才能造非常广大的福报，还要发菩提心再出家，然

后到达西方极乐佛国。这是最殊胜的；另一种是出家，不用造更大的福报；还一种是不出家，但要造非常大的福报等等。《佛说无量寿经》里又提了三个：孝敬父母、奉侍师长、修十善业。这些若修不好你怎么去见阿弥陀佛？想去西方极乐世界是不可能的。问题的关键不在于你诵多少经，而是在你诵经后，把它变成自己一生当中从头到尾修行的次第，这比任何一件事情都重要。

七十八

◆居士问：显宗菩萨戒不食五辛、不食肉，为什么密宗要供酒、供肉？

◇仁波切：这个问题应该没有矛盾，菩萨戒里为什么说发菩提心不能食肉呢？你知道吗？

◆居士答：是慈悲心的问题，不杀生。

◇仁波切：你说到点子上去了，就是这个问题，如果真的不食肉你能做到吗？

◆居士答：我能做到。

◇仁波切：你做不到的，你天天在吃肉，甚至你今天早上吃了多少肉都不知道，为什么呢？肉并不是我们看到的这些，在水果、食物上都有很多很多细菌，也是生命。“不食肉”从理论上是做不到的，但菩萨戒有非常严格的规定。《别解脱经》里讲的非常清楚，可以吃三净肉，即是不见杀、不闻杀和不是为你而杀之肉。简单的说不能因为你要吃肉而杀害任何一个生命。此外要知道，菩萨戒不吃肉的目的是为了不杀生，除了不杀生，你想基本上不沾肉是做不到的。佛教从来就是不仅看行动，而且看动机。佛教主张不要杀人，但是有时也开许杀生的，有时候如果不杀的话，反而会破戒的。如果为了解救一百个人、一千个人，需要你杀掉一个坏人，而你不去杀，你就违背了菩萨戒。菩萨不是糊涂的，他很清楚，他的一切戒律的核心在哪里？原则是不伤害任何众生，但有时为了保护更多的人，不去杀也是犯戒的。所以说任何戒律要看你做事的根本目

的，为了解救更多的人而杀就是善，不能一概而论。

那什么是戒呢？

◆居士答：是无垢。

◇仁波切：无垢和戒是两码事。无垢是没有约束的，而戒是有约束的。

◆居士：我是引用六祖慧能的话。

◇仁波切：六祖慧能所说的，不完全像你想象的那样，心里没有污染就是无垢。但没有污染除了戒还有定，难道定也是戒吗？不是的。定是你此时此刻所产生的一种感受，而不是当哲理来讲的。如果你这样说的话，戒、定、慧就分不出来了。定、慧都是戒，何必要分三个呢？而分出这三个，是修行当中必然要经过的过程，不光戒是无垢，定也是无垢，慧也是无垢。戒是什么呢？戒首先拿来约束自己的行为、言谈举止和内心的动念，这在《别解脱经》里提到：心好象一匹野马，没有调教好的野马，要调伏它的话，要用口嚼，口嚼就是戒。可想而知，戒是约束行为的。定是什么呢？不是特意去守戒，

而是变成自然的，这时就有了定力。再往前进一步，明白了万事万物的本来面目，就成了慧了。所以戒、定、慧的过程不一样。因此你刚才说的戒的定义就不对了。

你说菩萨戒里不准吃肉，密宗戒里也没有说一定要吃肉。但是密宗尤其是无上瑜伽部里边，肉是代表方便，酒是代表智慧；肉代表乐，酒代表空，空乐无二的智慧。再说佛教徒并不是自古以来就不食肉的，包括释迦牟尼佛也是吃肉的。你知道他要托钵化缘，不允许挑众生供养的东西，无论给什么，绝不可以自己点肉，点这个、点那个。汉地为什么不可以吃肉呢？因为汉地过去在唐朝时就非常虔诚地修观音菩萨、阿弥陀佛、毗卢遮那佛等法门，在修行中恰恰又不允许吃肉，因为在修事部、行部、瑜伽部时严格禁止吃肉，不仅肉还有葱蒜。肉是为了培养不杀生之心，葱蒜是为了什么呢？你说说。

◆居士答：……为了口清净。

◇仁波切：不完全是这样。不吃葱、蒜跟印度

的文化有关，必须承认这个。因为印度文化当中受婆罗门文化和神灵文化影响是很深的。事部、行部、瑜伽部与神灵文化影响有一定关系。以前我去过印度，你知道婆罗门教修行当中最讲究的是什么呢？就是不吃葱、蒜、肉，因为他们认为这些是最肮脏的东西，那为什么那么害怕肮脏呢？因为他们认为自在天的神仙最爱干净，要是吃了这些肮脏的东西，肯定无法得到神仙的加持。

这些食物在修行中确实有坏处。比如说，修白度母如意轮、观音菩萨闭关、文殊菩萨闭关时，我从来不敢吃肉，因为一旦吃了肉之后，我的身体会变得非常重，整个脑袋像被一个大的东西罩住一样，黑糊糊的，平时该显现的一些东西都没有了。但修行无上瑜伽的人不怕，首先他们吃肉是为了度化众生，目的就不一样。通过他的修法，至少可以强迫地把它送到西方极乐世界去，这是其一；其二，无上瑜伽修行者把肉、或人间认为最肮脏的东西和最美妙的甘露两个看得一致，在他们眼里不存在肮脏

和干净，一切都自性皆空。所以在密宗中吃肉也有这个原因。在《现观庄严论》里弥勒菩萨说：你用最肮脏的、丑的东西供养佛陀，在他眼里也都是甘露妙药，因为佛陀早已消除这种脏和净的执着了。无上瑜伽的修行不同于其他修行方法，如果你真的是合格的无上瑜伽修行者，你吃肉可能不但没有罪过，而且是有功德的。喝酒呢？其实我是不喝酒的，因为我是比丘，比丘喝酒是犯戒的。如果我真的达到了无上瑜伽的圆满次第的话，喝酒也不犯戒。佛为什么不让你做一些事呢？因为做了会对你带来不良的后果。比如小孩你能让他在悬崖边上走吗？不能，他会掉下去的。而大人随便走，因为他意识很清楚，走也没事，不会掉下去。所以说佛陀的一切戒定慧就是这样理解。六祖慧能说：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”依他的说法，如果达到了他的这个境界的话，把佛像砍了烧了有罪吗？没有罪。可我们把佛像砍了烧了有罪吗？有罪，就是这样。对于戒律你不能把他看成同等上

的戒，由于不同修行、不同的境界，可以得到不同的结果。

至于会供上必须有肉，如果这个肉不是你杀的，不是你托人去杀的，不是你看着杀的，它的死和你没有任何关系，那么这个肉和其他供品没有什么区别。为什么呢？你把这个肉吃了，这个众生会有苦吗？不会，因为它早就离开这个肉体了，这个肉只是一个尘土而已，是能养活我们的尘土，和菜一样。所以说，应该以内心动机和目的为前题。

◆居士：师长，是不是有念时，觉得肉是众生，不能吃时就不能吃，如果达到了无念的层次，了解了以酒供佛，佛会把它变成甘露，以肉供佛，佛会把它超度到极乐世界。有了这种认识才可以吃？

◇仁波切：你说的也对也不对，为什么呢？从道理上说的对，你供肉、供酒随便，在佛眼里不存在任何差别。但你千万不能供酒、供肉，要不然的话，你会对佛教的习俗留下一个无穷的后患，很不好！所以你不仅要考虑到自己有什么罪过，还要想

到这将会对信众带来什么后果，对佛教的形象带来什么后果，要看清楚这个问题。我从来把个人的得失放在第二，而佛法成就众生的利益是最重要的。其实，这样做有没有罪是个人的事，我不管，而里面有一个佛法形象的问题，是弘法利生的问题，所以说不能这样做。我自己是个佛教徒，而且长期生长在西藏，从小就习惯吃肉，但我很羡慕那些不吃肉的人。如果我们慢慢习惯不吃肉的话，这很好，非常殊胜！这样会有非常非常大的好处。因此说，我非常赞扬这种做法，并且我也想慢慢的靠近它。

七十九

◆居士问：临终时念本尊咒有何帮助？

◇仁波切：临终时念本尊咒确实是有很大帮助的，因为临终最后一刹那，死者的内心动念对他的来世起到极其重要的作用。所以当他要断最后一口气的时候，你在他的耳边念一些佛号、念一些咒会

很容易让他起善念，这么一来对他来世投生到三善趣有极大的帮助。不过我知道有些居士比较执着，医生还没有下不行的通知，还没有确定死，而且这个人可能还死不了，就一下哄挤过去“我们要念佛”，把家里面弄得乌烟瘴气，有些居士爱这样做。往生前是要多念一些阿弥陀佛，在他的耳边助念，可是不要弄得医院和家庭非常紧张，弄得病人本身也非常紧张害怕，这样就不好了，要学会一点善巧，学会一点文明。

八十

◆居士问：“准提佛母”在密宗的位置和地位如何？

◇仁波切：一切如来同等地位，怎么能说哪一个地位高一点，哪一个地位低一点呢？没有这么一说！“准提佛母”，从密续的角度来说，属事部。在修行方法上密法分为事部、行部、瑜伽部和无上瑜

伽部，“准提佛母”修法与最初的事部修法相应，但是地位我不敢说，因为佛没有地位的高低。

八十一

◆居士问：请问师长，观世音菩萨的六字大明咒在胎藏界和金刚界观的颜色不同，您能不能为我们开示？

◇仁波切：不同的传承中有不同的颜色，不是绝对的。为什么呢？五佛的颜色是不同的，有些大德见到的和佛经里说的还不一样。比如说，行部，瑜伽部，无上瑜伽部里都不同。举个例子：文殊菩萨按道理是橘黄色的，但也有白色的文殊、也有红色的文殊、也有黑色的文殊、也有绿色的文殊。又比如密集金刚是蓝色的，黑文殊是黑色的，都是一个佛呀。比如密集金刚三十二尊里面的观音菩萨是红色的，叫观自在菩萨。还有，观音菩萨有黄色的、也有绿色的。马头明王是观世音的愤怒像，是红色

的，而大部分观世音是白色的。由于息、增、怀、诛四业的区分不同和作用不同，本尊的颜色是有可能变的。比如原本你在大殿里看到的胜乐金刚是蓝色的，但是胜乐金刚也有黄色的、红色的、白色的；大威德金刚也是一样。所以说，颜色不能说明一个佛，只能说明他的成就：蓝色代表殊胜的成就；白色代表息成就；黄色代表增长成就；红色代表怀柔三界的怀成就；绿色代表诛成就；息、增、怀、诛事业成就。另外，蓝色代表意金刚；白色代表身金刚；黄色代表受金刚；红色代表语金刚；绿色代表行金刚。由于息、增、怀、诛的成就不一样，因此所代表的颜色也就不一样。

八十二

◆居士问：师父，我已经学佛六年了，虽然没怎么修法，但已经发了菩提心了，请您说说继续修菩提心好么？

◇仁波切：学佛六年，虽然没修什么，但已经发菩提心了！？不要说没修法，就是修了很长时间的人，都不敢轻易说自己已经发了菩提心！之所以你说自己发了菩提心，其实只是有那么一点点善心，误认为是菩提心而已。然而，什么才是菩提心呢？菩提心就是发自内心地、任运地、彻底地放下对自我的执爱，为解救一切众生，无论是梦里还是行、住、坐、卧，都念念不忘寻求无上正等觉果位的心。就像一个母亲看到自己独生儿子在刑场上即将被处死的心情一样，生起对一切众生解救的心，此为大悲心。当有了这个心，才可以修增上心，生起了增上心以后，才可以修菩提心。

比如说，当看到了一个萨斯（SARS）病毒感染者，或其他非常剧烈的传染病感染者时，心里一点害怕或分别心都没有，以强烈的慈悲心去照顾患者，这还不算是发了菩提心，那只不过是发了大悲心，然后发起解救一切众生的重担由我担当的、没有任何顾虑、也无造作、任运的增上心。有如此的增上

心之后，此心进一步的深化，成为利一切有情速疾证得无上正等觉的菩提心，直到生起任运的菩提心为止。发没发这种心只有自己心里是最清楚的。坐在庙堂之内，自感没有恐惧是不算的，不相信哪天穿上白大衣到医院里面去试一试，当自己要去碰这种病人的时候，没有任何的顾虑，也没有任何恐惧感，并任运生起非常强烈的同情心和救苦之心，这差不多是生起了大悲心了，然后修增上心，继而修菩提心。学佛六年当中什么也没有修，怎么会生起菩提心呢？

八十三

◆居士问：请问念咒有什么功德？

◇仁波切：念咒有非常大的功德，如果不受持这些咒，肯定无法证得无上正等正觉的佛陀果位的。但，首先要清楚什么叫念咒，这非常重要的。念咒要分为两种，一者口诵，二者意念。口诵是意念

的基础，单单口诵虽然也有加持力和功德，但离开了意念，口诵是无法真正的让你修证无上正等正觉的。因此，我阐明一下意念咒的功德略要。

比如，“喻、啊、吽、娑、哈”。这五个咒字，是五方佛的种子字。由此如法修行，能令行者断除五烦恼，生起五种智，转化五漏蕴，证得五佛果位。

其中，通过“喻”字的如法修习，令行者调伏愚痴之心，生起“大圆镜智”，转化有漏之色蕴，证得身金刚的体性——毗卢遮那佛的果位；通过“啊”字的如法修习，令行者调伏贪欲之心，生起“妙观察智”，转化有漏之想蕴，证得语金刚的体性——阿弥陀佛的果位；通过“吽”字的如法修行，令行者调伏嗔恚之心，生起“法界体性智”，转化有漏之识蕴，证得意金刚的体性——不动如来的果位；通过“娑”字的如法修行，令行者调伏悭吝和骄慢之心，生起“平等性智”，转化有漏之受蕴，证得受金刚的体性——宝生如来的果位；通过“哈”字的如法修行，令行者调伏嫉妒和疑惑之心，生起“成所作智”，

转化有漏之行蕴，证得行金刚的体性——不空成就如来的果位。

每一个咒都有这样不同的内涵，比如说心咒，心咒是咒其中的一个类型，六字真言是观音菩萨的心咒，通过六字真言可以消除轮回之苦，特别是堕入三恶道的一切痛苦及痛苦因，断除六烦恼，证得六波罗蜜，并且还可以得到一切诸佛菩萨的身、口、意的加持等。但是，如果没有修成禅定波罗蜜及以下的一切共同法，还谈不上这些，为什么呢？就算念咒能够得到一些加持，比如白文殊咒念的次数多，可能会增长一些智慧，这是可能的，但是要生起真正的性空正见之智，达到如《心经》里面所说的“色即是空，空即是色，受想行识亦复如是”的境界就离得太远了。因为我们必须把自己的位置摆好，才能明白我们已修到的程度。

八十四

◆居士问：请问师长，什么叫双运？

◇仁波切：一提双运你们就想到佛父、佛母双身像。双运的内涵很多，智慧和方便双运（智慧波罗蜜加前五种波罗蜜）；幻身和光明身双运；身心不二也叫双运；佛父、佛母双身也代表一种双运。佛父代表方便、慈悲，用幻身代表；佛母代表光明、智慧，而智慧无法表示，所以用这种双身去表示。幻身是方便的最高修法，光明是性空，性空的最高智慧是空乐无二。修佛最后要解决的是肉体 and 心。人的肉体是肮脏的有漏之体，要把肮脏的肉体变成具有三十二相、八十种好的不坏如来毗卢遮那光明之身（幻身），心要变成法身、光明身。修法是把心修成空乐无二的具体方法。死后身和心分开了，到了佛的果位，身和心是不可分开的。方便法门是修六波罗蜜，智慧法门是破“我执”“法执”，通达一切万物的本来面目。

密法的最高境界是金刚双运心，密宗的五个圆满次第是：1.身悟（身远离）和言悟（语远离）。2.心悟（心远离）。3.幻身。4.光明身。5.双运身。

实修指导

八十五

◆居士：都说“师父领进门，修行在个人”，是不是归依后，自己在家修就可以了呢？

◇仁波切：那我问你，你是怎么修归依的呢？

◆居士：就是举行个仪式，就归依了，然后受五戒。

◇仁波切：这叫三归依呀！归依后要“修三归依”你知道吗？

◆居士：没有人讲过，就是喜欢哪部经，就念哪部经。

◇仁波切：不对呀！归依有一套完整的修法。

◆居士：那是密宗这么讲吧？

◇仁波切：不对，佛法都是一样的，归依不是密宗，归依是显宗。你不要以为藏传佛教是密宗，

汉传佛教是显宗，不是的。大悲咒你知道是哪个宗的吗？它就是密宗的；毗卢遮那的坛城你知道属于哪个宗？是密宗的；阿弥陀佛的坛城属于哪个宗？包括念阿弥陀佛佛号也是密宗的，这些都是密宗的。而藏地一半是显宗，一半是密宗，刚开始必须学显宗，显宗达到了一定程度的时候，才能进入密宗。你首先要明白什么是密宗，藏传佛教不只是密宗。什么叫显宗你知道吗？

◆居士答：就是大家都可以修的。

◇仁波切：般若乘叫显宗。那么什么叫密宗呢？

◆居士答：密宗是自己独特的修法。

◇仁波切：不对，金刚乘叫密宗。般若乘有初级阶段、中级阶段、最后阶段，有很多次第的修法，这不是我说的，是《妙法莲花经》、《华严经》中说的，包括《阿弥陀经》、《佛说无量寿经》、《佛说观无量寿经》里面，已经把这种修行次第讲得非常清楚了，只不过你没有学会这种手段而已。这里只是说了一下次第，而佛陀讲了八万四千个法门，所讲

的内容必须把它连成一体和其他般若乘的经典融汇起来之后，找出一种具体的方法修行。那你说龙树菩萨讲的《宝鬘论》是显宗，还是密宗呢？

◆居士答：反正我们都能看吧。

◇仁波切：龙树菩萨讲的《宝鬘论》是属于般若乘，我在这一次白文殊灌顶前讲了两个小时的《宝鬘论》，为什么呢？密宗的基础就是显宗，密宗和显宗之间的关系是什么你知道吗？一个是房子的基础，另一个是在上面建房子。如果没有了房子的基础，怎么能建房子？所以没有显宗的基础，修密宗也修不成。但是只有了基础，没有房子，人也不能住。

八十六

◆居士问：请问师父，我刚进佛门应该如何修？

◇仁波切：首先你要皈依。什么是皈依、为什么要皈依、学佛要达到什么结果，这些都不知道，那怎么行呢？

有的人已经信佛了，还见山拜山，见树拜树，见石头拜石头，这样的人非常多，他们是出于迷信。虽信佛，但佛教的思想是什么根本不知道。有的人拜佛时经常说：佛菩萨呀，你帮我发大财吧，挣了钱，我拿出多少多少供奉你……！把佛当成商业伙伴，求官求财；甚至说某某人很坏，给他报应吧！求伤害人……这符合大慈大悲、救苦救难的菩萨精神吗？中国内地的佛教徒许多是以学这个功、那个功开始的，以后渐渐地归到佛教中来。这些人那种讲信息、讲感应的习气总是去不掉，更有人神神叨叨、装神弄鬼、装模作样。所以说信仰也面临着挑战，各种信仰对佛教也都是一种挑战。

中国文化的根底是佛家、儒家和道家的思想。现在正是大多数人站在十字路口，不知往哪儿去的时候。我们要以慈悲为怀，如果你具备了一些佛教的知识，就有责任把他们带到正确的道路上。有时候我会想：中国有那么高的高僧，如来大业轮不到我来承担。但细又一想，你不担，我也不担，那谁

来担呢？佛教这个家就散了、就乱了。有很多心胸狭窄的人，讲什么这个派、那个派，他们心里只有自己，排斥别人，瞧不起别人。佛教是以慈悲、宽容心对待他人，自家都包容不了，怎么能包容天下苍生呢？我希望这些人都能走到真正的佛教道路上来。这些是我对你们的肺腑之言，千万不要当成普通的聊天儿，丢在一边。

八十七

◆居士问：归依之后应该从哪里开始起修？

◇仁波切：一定要先看《掌中解脱》。当你读过《掌中解脱》，很多问题可能就都找到答案了。有些事没有办法一下子说明白，但是看完《掌中解脱》，就会明白。

如果你一定要念些仪轨的话，就念《成就盛宴》，这是一个非常全面的修法仪轨，无论修什么法，都用得着它，先要把它念熟。

看《掌中解脱》，你就会明白该怎么去修。很多人学了很长时间佛，还没摸到边，没找到一个完整的道理，都是因为没有看过《掌中解脱》，没学过菩提道次第而导致的。如果一个人学过菩提道次第，他就再也不会感到无从下手。

八十八

◆居士问：听过您讲的《佛说观无量寿经》，以后怎么修？我想快修怎么办？

◇仁波切：我没办法解决你的问题，只有佛能解决这个问题，所以我直接运用佛经来回答你。《观无量寿经》中说：“令未来世一切凡夫欲修净业者得生西方极乐国土。欲生彼国者。当修三福。”记住他这里说当修三种福德，第一个福德有四个内容：一者孝养父母。二者奉侍师长。就是亲近善知识，修习亲近依止善知识的八大功德和不亲近依止善知识、依止恶知识、恶友的八大过患；内心如何依止善知

识；行为如何依止善知识；内心依止里如何生起对善知识如同佛祖一样的敬信，如何断除对善知识的不信之念，如何念想善知识对自己的恩德之念等等，我已经讲过很多了，今天简单回答一下。三者慈心不杀。就是要发大慈大悲的心，不要去杀生。四者修十善业。十善分三个部分：身三善、口四善、心三善。身三善是不偷盗、不杀生、不邪淫；口四善是不妄言、不两舌、不绮语、不恶口；心三善是不贪、不嗔、不邪见。这就是十善了，这是第一个福德。

第二个福德有三个内容：受持三皈。就是修三归依的心，归依佛宝、归依法宝、归依僧宝的心，包括为什么发归依之心，往哪个方向归依，念想三宝之功德，如何归依之理，这是三归依。然后具足众戒。有的在家居士应该受八关斋戒或者居士戒，或者有的出家受沙弥戒，求得具足戒等等众戒，以及菩萨戒、密宗戒等等众戒。不犯威仪。什么叫不犯威仪呢？不要犯戒，自从你归依了以后，尽可能

的不要犯戒，假使不小心犯了轻戒的话，立刻在佛面前作忏悔，消除犯戒之罪，这叫不犯威仪。

第三个福德是什么呢？三者发菩提心。深信因果。读诵大乘的经典。劝进行者。首先是发菩提心，有七支因果的菩提心修法和自他相换菩提心的修法。其实十念的修法如果非常认真地修也能发起菩提心，但是菩提心的最后修行之理还是七支因果和自他相换菩提心的修法。这是印度几千年以来，最为殊胜的一种修法，所以这样修是最合适的。然后修因果业报。第三个是什么呢？一定要读诵许多大乘经典，有人说：读什么经啊，一心念佛就好了。这种说法非常不好，对佛法将带来灾难性的后果，自己也将堕入愚昧的坑里，所以非常的可怕！哪怕你眼花看不清，最好每天也要坚持看一两句话，字大一点的可以看嘛。因为佛陀教法无论是写、还是读、还是背诵，都能生起许多功德。如果主张不看书，不看大乘佛法的经典，那是谬论矣！所以一定要读大乘经典，这是释迦牟尼佛说的，不是我说的。

然后劝他人入菩萨行道，行善积德，这就是这位居士所说的我想快修怎么办。我看，你真的想快修的话，一定要如是修，方能最快、最好。如果你要把这个变成为实际真正的修法呢，最好按照《菩提道次第速道》和《安乐道》的内容来修，当你达到了发菩提心，走入了上士道以后，等于你生起了前面所说的三福德及其中所有的功德，全部具备了。所以这就是得到了到达西方极乐世界最好的净业，什么叫净业，清净之业。如此三事名为净业。

另外你问我要快修怎么办？达到了下士道、中士道和上士道的情况下，就要按照《佛说无量寿经》当中所说的：“佛语阿难。其下辈者，十方世界，诸天人民。其有到欲生彼国。假使不能作诸功德。当发无上菩提之心。一向专意乃至十念。念无量寿佛愿生其国。若闻深法。欢喜信乐，不生疑惑，乃至一念，念于彼佛。以至诚心，愿生其国。此人临终，梦见彼佛，亦得往生。功德智慧，次如中辈者也。”这里说得非常清楚，不是上辈人也不是中辈人，是

最差的下辈人也必须要达到的一个要求，所以说如此修那是最好的。

八十九

◆居士问：过午不食有何功德？作为居士怎样才能如理如法的“持午”？

◇仁波切：过午不食功德无量。但要看你身体的情况，老年人，千万要小心不要勉强。因为过午不食对年轻人来说可能会很好，但对于老年人尤其是习惯午后吃饭的人，千万不要因此而把身体弄垮了，否则的话，修佛法的时间也没有了，那就很不好。修佛法要学会保护自己的身体，爱护自己的身体，一定要有健康的身体和健康的心理，你才能修好佛法。

九十

◆居士问：如何修“十六观”？

◇仁波切：按照《佛说无量寿经》的内容来说，阿弥陀佛是金色的，诸菩萨也都是金色的，但是金色也有些差别。据我所知，好像阿弥陀佛的颜色是金色当中最好的纯金色，叫瞻部洲河流里的金。这种金的颜色据说是比较暗的或者稍微深的一种深黄。西藏许多无量寿佛的佛像把它形容成红色的。为什么把它形容成红色的呢？来源于五方佛，因为五方佛代表着息、增、怀、诛，息的颜色是白的，增的颜色是黄的，怀的颜色是红的，诛的颜色是绿的，殊胜成就的颜色是蓝的。从这个角度出发，阿弥陀佛的颜色是红的也不矛盾。但是《佛说无量寿经》说的一般是深金黄的，其实金黄色与红色也很相近。观音菩萨和大势至菩萨据说虽然是黄的，但里边透一点紫色的金，这是《佛说观无量寿经》说的。

我现在想说一下十六观修行的内容：第一是日观，第二是水观，第三是地观，第四是树观，第五是八功德水观，第六是总观想，第七是华座想，第八是像想，第九是遍观一切色身想，第十是观观世

音菩萨真实色身相，第十一是观大势至菩萨色身相，第十二是普观想，第十三是杂想观，第十四是上辈生想，第十五是中辈生想，第十六是下辈生想，总共十六个。当然十六观中有一个问题我要和你们说一下，下辈、中辈、上辈修的时候，从下辈、中辈到上辈这样修行。为什么想的时候上辈在前面，中辈在中间，下辈在后边呢？因为上辈是最殊胜的，放在前面，然后再观中辈，下辈是最次要的放在后边。可是在我们修的时候，一定要下辈在前、中辈、上辈在后的顺序。为什么呢？因为我们有了比较低的心念，才能生起中等的心念，在中等心念的基础上，才能进入上等的修习，所以我们修的时候，要以下、中、上的顺序去修，想的时候以上、中、下的顺序去想，这就是十六观的修法。

第一是日观，又作日想观，是什么呢？谓观日落。观想极乐世界之所在，即正坐西向，谛观于日没之处，令心坚住，专想不移，见日欲没状如悬鼓，既见日已闭目开目皆令明了，这是第一个观。其实

这个就是修禅定的一种方法。当每天日落的时候，你就到能够看见日落的地方，往西方日落的地方念想着打坐，先用眼睛看一看太阳，因为我们白天看太阳看不了，太刺眼了，可是日落的时候，太阳虽有光芒也不那么刺眼，看她整个形象的目的是：看太阳整个的光明和亮，你把这种眼睛里看到的既亮又有光明的太阳牢牢地记在心里，然后打坐，你不要把眼睛全部闭起来，要想极乐世界就在西方，如同太阳一样发射出光明，为什么要想呢？因为在《佛说无量寿经》里都是在说，极乐世界的光明普照十方一切佛刹土，那么你第一个接触到的应该是西方极乐世界的光明，要接触到这种光明，你首先要念想光明和观光明，如何观呢？以日落为所缘境，来设想西方极乐光芒的样子，然后来观，当你观到九住心里所说的：一断除懈怠，二断除忘失教授，三断除掉举沉没，四断除不作行，五断除作行为止，能够达到断除五过，修八断行，达到九住心，并且直至身心轻安为止，方为所缘，开目闭目都能达到

如同阳光普照一样光明，而且所缘非常清楚，这就是第一个日观。

第二是水想观。谓见冰映彻之相，观极乐国土琉璃地。亦即先见水澄清，当起冰想，见冰映彻，作琉璃想。水观是你念想在这个光明之中，一个透明清澈如同水一般的一块琉璃大地，念想它就是西方极乐的大地，直到刚才所说的断五过行八断，达到九住心的身轻安及心轻安为止，这个你会修得很快，因为最难修的就是前面的光，那时你还没修成禅定，所以你刚开始修起来很困难，可是一旦达到了日观的禅定之后，其实下面的水观就很简单了，很快很快了。当你能想象到非常精美的冰映彻琉璃相之后，就做地想观。

第三是地想观又作地观，谓观极乐国土之琉璃地，由七宝金幢所擎，又地上以黄金绳杂厕间错，地有黄金等各种奇珍异宝，琉璃光是它的基础，一一宝中有五百色光。这里有各种七宝组成的大地、草原、树木、莲花等等，见彼国地，了了分明，不

可具说这叫地观。

第四是宝树观。观极乐国土有七重行树，具足金银珠宝等七宝华叶，一一华叶作异宝色，一一树上有七重网。如同《佛说无量寿经》里说的一样的各种宝树，这叫宝树观。

第五是宝池观。观极乐国土到处有八池水，有河流，西方极乐世界没有海，但有河流。河底的沙是金色，一一水中有六十亿七宝莲花的莲花池，摩尼水流注其间演妙法，又有百宝色鸟和鸣哀雅，常赞念佛、念法、念僧等等，这就是宝池观。

第六是宝楼观，又名总想观或总观。谓观众宝国土一一界上，有五百亿宝楼，其中楼阁有无量诸天，作天伎乐，又有乐器，悬处虚空，如天宝幢不鼓自鸣。

第七是华座观，观佛与二菩萨所坐之华座，即观其莲花有八万四千叶，华叶小者纵广二百五十由旬，一一叶间有百亿摩尼珠王，一一摩尼放千光明，莲花的每一片叶都各由七宝所成，而这个莲花发光，

每一个光箭上都有诸佛，乃至施作种种佛事到一切世界去度化众生等等，如同《佛说无量寿经》里面所说的这种莲花观。

第八是像观，又名像想观，或佛菩萨像观，观想在莲花座观真身之前，当先观像，即观一阎浮檀金色佛像坐彼华上，观音、势至二菩萨像随侍左右，各放金光之上的阿弥陀佛以及众菩萨整体的像观，要记住这时不牵涉看每一尊佛和每一位菩萨的细节，大概的比较粗的一种像，这叫像观。

第九是真身观，又名佛身观或佛观，观无量寿佛的真身。即观无量寿佛身呈阎浮檀金色，身高六十万亿那由他恒河沙由旬，诸毛孔所放光明，犹如五须弥山，有众多化佛化菩萨，皆具足八万四千相好光明，一一光明照十方，摄取念佛众生而不暂舍。从整体观转到观阿弥陀佛从头到脚为止的整个三十二相八十种随好的相，这叫真身观。

观达到了身轻安及心轻安之后，开始修第十观观音观。因为观自在菩萨站在阿弥陀佛的左边。观

观世音菩萨身呈紫金色，高八十万亿那由他由旬，顶有肉髻，项有圆光，天冠中有一立佛。眉间毫相流出八万四千种光明，恒以宝手接引众生。

达到成就后，再观大势至菩萨在阿弥陀佛的右边的第十一观。势至观，是观大势至菩萨身量大小亦如观世音，以智慧光普照一切，令离三涂，且天冠中现十方佛国之相，于肉髻上有宝瓶，盛诸光明，普现佛事。

然后再修第十二观普观，又名自往生观，或普往生观。观自生极乐，于莲华中结跏趺座，莲华开时，五百色光来照身想，乃至见佛菩萨满虚空中。众多的菩萨，以观音菩萨、大势至菩萨为代表的无数诸佛菩萨以及声闻缘觉徒众，中间有莲花池，内有莲花，其上自己作金刚跏趺坐，花开突然看见了无量寿如来以及观世音菩萨、大势至菩萨等一切比丘众、菩萨众和凡夫众等等西方极乐佛国所有的信徒、楼阁等等，内心生起极大的欢喜心，这就是普观。

第十三是杂想观。观想一丈六像在池水上，或

现大身满虚空。观想在这个水池之上能够现见无量寿佛身量无边，如同虚空一般的特别广大的像。

第十四是上辈观，又名上品生观，观往生极乐的上辈徒众（分上中下三品）。即观修上辈之行，发三心，慈悲不杀，临终蒙圣众迎接，往生后得种种胜益。

第十五是中辈观，又名中品生观。观修孝养父母等中辈之行，感圣众迎接往生等相。

第十六是下辈观，又名下品生观。观虽作诸恶，但临终之时遇诸善知识，称念佛名号，往生净土，蒙种种胜益，能够感召相。这里下观、中观、上观的主要的话题还是《佛说观无量寿经》中所说的消业障、供养诸如来佛、作诸功德、发愿，这个时候发愿非常方便，为什么？你已经想你自己在西方极乐世界的莲花宝座之上，而眼前就有阿弥陀佛如同虚空一般特别大，左右两边是观世音大势至，周围是无数的菩萨，然后你双手合掌，想：我现在虽然只是在观想，实际上我并没有到达西方极乐佛国，

但我希望为利众生我要速疾速疾证得无上正等觉佛陀果位，愿阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨及诸菩萨加持我，加持我的相续，让我能为利有情而获得正等觉佛陀果位的大菩提心，然后按照七支因果或者自他相换的方法生起菩提心，生菩提心之后，还须作功德。

如何作功德呢？一切功德有二：一个是集资粮，一个是消业障，一切造资粮和消业障的内容都可以包含在七支供里边，而这个七支供在《普贤行愿品》里边有顶礼、供养、忏悔、随喜功德、求转法轮、求住世间、回向。然后你在阿弥陀佛、观自在菩萨、大势至菩萨以及众菩萨面前首先顶礼，再作一切内外的供养、再作忏悔、再作随喜功德、再作求转法轮、再作求住世间、再将一切功德回向早日到达西方极乐佛国。你可以把这个《普贤行愿品》前半部分七支供边念边作。有人问我定中供养怎么作，就这样作。你在阿弥陀佛、观自在菩萨、大势至菩萨以及众菩萨面前，内心化出许多供品，供养一切佛菩萨等等。

发了下辈人之心后，再发中辈人心，再发上辈人之心，观想不断地扩大。总之你就是要发“菩提道次第”中所说的从下士道、中士道、上士道到六波罗蜜为止的完整的发心，一个一个地去做。这与“菩提道次第”有什么区别呢？唯一不同的就是资粮田，这个里面的资粮田是以阿弥陀佛为主的观自在菩萨、大势至菩萨等等西方极乐世界的资粮图，而“菩提道次第”里的是按照道次第的资粮图来观的就这个区别而已。修法从依止善知识到最后性空正见为止没有任何不同。这就是十六观比较详细的阐述。

九十一

◆居士问：我还在工作，是个医生，作为居士没有太多的时间修法，仅念一些咒可不可以？

◇仁波切：可以，但你要学些具体的东西。如打坐、观想、持咒，但光持咒是成不了佛的。你学

佛了，就不要讲名利了，你不要想我搞技术治病与名利有什么矛盾，世俗界也有着非常深的道理。《英雄》那部片子里有一句话，含义非常深，说什么呢？说最下水平的人剑对剑；比他高的人，手中无剑心中有剑；再上层的人，手中、心中都无剑。这说的是很深的道理。贪图名利的时候，你反而得不到名利。只要真心为病人着想，不想自己的名利，你的名利反而有了。再进一层，连名利都不要讲了。

所以，首先要克服对病人的那种医患关系，如果由于某种原因从心里排斥病人，那你就治不好他。要说服自己，他也是你无始以来的父母，想他对自己有非常大的恩德，纠正自己那种排斥的态度。要知道，不好的感觉只是自己内心对事物的敏感性，不要逃避它、排斥它，反而要对治它，骂自己：你怎么疯了，你怎么能不管病人的痛苦呢？

谈到对治，我们要像本贡甲大师那样：他为了对治自己的恶习，准备了一盘黑石头，一盘白石头，当心里一生邪念，他就往盘里放一个黑石头；心里

生起善念，就往盘里放一个白石头；当白石头多起来时，他就赞叹自己；当黑石头多时，他就骂自己说：你还算人吗？因为你的恶念，在苦海中轮转了多少世，还嫌受苦少吗？过去你伤害了我，现在你还在伤害我，难道以后你还想伤害我吗？以这种形式对治自己的贪、嗔、痴等恶念。他说：我学佛法，用正知正念的矛，守在六识的门口，它硬着来，我也硬着来，它退却，我也放松一些。你说学佛越做越难，我说不难，如果天天做，你就会习惯的，你心里接受了就不感到难了。有时间好好的听听《修心七义》，对你很有帮助的。

九十二

◆居士问：年龄大、文化不高，听法听不懂、也记不住，又没办法读经、磕大头，这种情况该怎么修行？

◇仁波切：听法很重要，听不懂也有益处。在

印度的历史上有个世亲论师，他每天念经背经。他的屋顶上有一只鸽子每天听他背经，但在他背律藏时，鸽子做窝下蛋去了，没听到。后来鸽子死了，投生到一家，有一天他对父母说要找世亲论师，父母按照他说的地方真的找到了。去了以后，这孩子学什么都快，就是到了律藏学不下去，背不下来。这说明，能听到佛法就已经很难得了，听不懂也有很大的益处，有没有听过将来的悟性是绝对不一样的。鸽子都如此，何况人呢？听法，会使你了解许多修习方法，你慢慢就知道怎么去修了。

你可以多修一些道次第里面的实修法，愿意的话可以修无量寿如来的法，念佛号，以十念心来念佛号，十念心要按照《大宝积经》所说的去念，总之一心一意皈依三宝，多积福德资粮，以七支供的方式来消业障，造福德智慧资粮，如法依止善知识，最终你一定会很好的。不在于你年龄多大，而在于有多大的虔诚，要是有了非常大的虔诚之意，临终的时候一定会很好。

九十三

**◆居士问：修往生极乐世界念什么佛号最好？
身体有病念什么咒最好？**

◇仁波切：往生西方极乐世界念阿弥陀佛的佛号最好，具足十念称南无阿弥陀佛必生佛国，那是佛说的，我不用重复了。有病当然最好是去医院看医生，但是你可以念一些药师如来佛的咒，还可以念一点长寿佛的咒。

九十四

◆居士问：工作很紧张、压力又重的人，该怎么修禅定呢？

◇仁波切：这个有一点点难哦！修禅定与修其他的法不太一样，要选一个很清净的地方，绝对要远离任何不清净的事物。等到有时间，专门休假一年半年的，找一个清净的地方专门修就行了。看来你现在不行，不过，你也不用因为这样就失去信心，

因为在这之前，还需要作很多事情，我看一时半会儿你还修不了。你要先修依止善知识之心，再修暇满人身大义难得，再修死无常三根本九因相，再修三恶道苦，再修归依三宝，再修因果业报，再修六道轮回的总苦别苦，再修四圣谛法，再修十二缘起，再修自他相换和七支因果菩提心修法，再修布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜，在达到了精进波罗蜜以后，再修禅定也不迟。所以，工作忙，但每天可以抽出一、两个小时来修这些法，而修这些法，环境要求不是那么高，一边工作一边修没问题。现在能作的先作，至于现在作不了的，以后有时间了再作。

九十五

◆居士问：师父传了很多法，请问修哪个法最好？

◇仁波切：如来正法如同大海，我给你们讲的只是一根汗毛上蘸的水，非常的少，今后我还要加

倍地努力，让你们听闻更多的佛法。

至于修什么法最好，没有最好的法，适合你的法就是最好的。修法不能选择哪个好，哪个坏。修法讲究的是一个规则，博士生的功课虽好，但你一定要经过小学、初中、高中、大学、硕士生之后，才能读。否则，你直接读博士生的课，虽好但是听不懂。所以，我还是劝你最好是修道次第，因为这才是最适合你的。对每一个人来说，也是最适合、最稳当的，也最容易往生西方极乐世界，即使不能往生西方极乐世界，未来也还能继续得到暇满人身，继续修持佛法。所以你让我作主，我还是推荐修道次第。那么用哪个法本呢？用《安乐道》和《速道》的法本来修，因为这个不长也不短，刚好合适，非常适合你们修。尤其对那些没有时间看更多书的人来说，更好。

九十六

◆居士问：受了“时轮金刚”和“大威德十三

尊”灌顶，可否再修菩提道次第？

◇仁波切：受了“大威德十三尊”和“时轮金刚”灌顶，当然可以修菩提道次第！但是一定要得到菩提道次第的传承为好，否则没有传承的话，修起来就没那么好、那么有效果。因此，一定要多看道次第的书，多学，最后要修的时候再求个传承。在座的大多数人已经有了传承，应该是没有太大的问题。还没有受过传承的，如果你什么时候真的想修的话，只要你向我要求受传承，没问题，我一定会抽出适当的时间，为你传授仪轨。但是要受菩提道次第传承之前，一定要多看《掌中解脱》，多看《菩提道次第速道》、《安乐道》的一些内容，掌握基本情况。我劝你们一定要听完我讲的《安乐道》和《速道》的光盘，然后你再来受我的传承会比较好，能比较完整地听清里面的内容，又得到传承，这样再修法比较好。

刚才有一个居士说，看菩提道次第是不是要得到黄教的允许才行？看菩提道次第不用得到传承，

你直接找到书、找到光盘看就行。但是，当你对它生起了信心，下定决心要修的时候，一定要得到传承，这样修起来才会有加持力，才会有很快的进度。你来求道次第的传承，我一定会传授予你。

九十七

◆居士问：如果修密宗，不念咒，只坐禅可以吗？

◇仁波切：首先你不要把藏传佛教列为密宗，把汉传佛教列为显宗，然后认为显宗有显宗的成佛道，密宗有密宗的成佛道，这种想法是不合理，不如法的。显宗是因法乘，密宗是果法乘。你必须要先学显宗的菩提道次第，因为它是最完整的将显宗的一切经典，变成实修方法的一部论典；修完了菩提道次第之后，该修密宗了，要修密宗道次第，那才是真正的修密宗了。

你现在不能修密，因为你显宗还没修好，怎么

能修密呢？在地基没打好之前，怎么能够建房子呢！没有修菩提道次第之前，你是不可以修密宗的，因为你还没有达到这个境界。至于灌顶、念咒，你可以作为修显宗的一种辅助，增长智慧、消除疾病的方法，使自己如法的修行，但是真正实实在在的修密宗是首先要在修习显宗的基础上才能修，所以先掌握佛教的教典和理论很重要。

九十八

◆居士问：杂念多，难以集中精力，是否有办法解决？

◇仁波切：能够完全忘掉杂念是一个很高的修行境界。《佛说阿弥陀经》里不是有“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”，你知道要达到无散乱之心要修什么吗？必须修九住心，再继续修达到初禅以上，要不然你根本不可能做到无散乱之心。

所以首先就要学会修止，止有九住心，要一个一个往上修，消除一切沉没、掉举，最后达到身轻安和心轻安，再修，进入了第一禅之后，才能达到脱离一切疑心杂念和散乱之心。所以你不要以为经典里说的那么一句话就觉得这很简单，这里面要求是很高的，要想达到需要好几年的努力，而且要在很好的师父带领下，有非常完整的修止的基础上才能达到，要不然，所有的人不早就成佛了吗？！

九十九

◆居士问：请师父开示什么是观察修，什么是止住修？

◇仁波切：修有两种：一个是观察修，一个是止住修。首先，你要调整好打坐的姿势，通常用毗卢七法加上数息法，想要一下就进入定修，不太可能，一般先从观察修开始。观的顺序是，首先观善知识的德相，再想如何做一个合格的弟子；再想如

何从心里亲近善知识，从行为亲近善知识，再想亲近善知识的功德和不亲近善知识的果报；而后想暇满人身难得；人生短暂，生命无常，死无定期；想人死后怎样才能生善道，不去恶道；想皈依三宝的好处；想六道轮回之苦，六道轮回的根本原因、轮回的规则、如何彻底摆脱轮回苦；再想一切众生都是我母，想母亲的恩德，想如何报答母亲的恩德等等……。当你发起了真正的菩提心，心里只有众生，没有了我，你渐渐就有了定力。你有了非常坚固的禅定时，在定中细细地思惟“我”的存在，观察“我”而落空的时候，在一切万法皆空的状态下入定，反过来再观察再入定，最终可以达到止观双运，合二为一了。也就是说，一旦入定直接进入万法皆空的状态。如果你能把掉举心、散乱心、妄想心、昏沉心等去掉，定住一个小时的话，就可以说你完全离开了昏沉、掉举、散乱、妄想之心。

可以说禅定是一把锋利的剑，既可杀敌人，也可杀自己。佛教用禅定破“我执”、“法执”，是在入

定后观空，在一种虚空似的座上观空和如梦似的座下显现。当你能把一切看成是虚假的，你就真的脱离了烦恼。但我问你掉了手臂你不疼吗？我说你执着就疼，你不执着就不疼。比如你买了一辆几百万的好轿车，因你非常喜欢，就会把它当成自己的一部分。一不小心车被刮了，你的身体和心里就都会疼，因为你把车当成自己身体的一部分了。如果你不把它当成自己，就不会疼。看别人的车碰坏时你不会疼。无“我”就不疼。当你心里接受了一件事和心里不接受一件事，感觉是不一样的。当没想通时你让他做，他心里很委屈很不高兴，干起来身体也感到很疲劳，这里疼那里疼；而他接受的事，愿意做的事，会高高兴兴地去做，干起来也不感到累。所以要解决烦恼心，关键是要破“我执”和“法执”。

如何去破呢？就象前面讲的要修智慧波罗蜜。没有禅定这把刀，是断不了“我执”的。你做一件事雷打不动，谁说什么都去修，这叫精进波罗蜜，精进是忍辱波罗蜜发展的结果。忍辱是精进的前提，

而持戒波罗蜜又是忍辱的前提，你能很好地守戒就会做到忍辱，而施波罗蜜又是持戒波罗蜜的前提，而施波罗蜜的基础是发菩提心，没有菩提心是修不了六波罗蜜的，因为不会有那个勇气。你觉得挺好的地方能发出离心吗？贪恋还来不及呢！要把人间看成地狱，看成监牢，看成苦海，观各种苦。不但自己要离开，还要把自己生生世世的父母全都解救出来。观人为什么会受苦，观轮回的规律和原因，没有对三苦恶道的惧怕而想脱离，你怎么能诚心诚意地归依三宝呢？不知恶道的可怕，不知暇满人身难得，怎么能想人生短暂，死无定期，怎么能好好修行呢？修行没有一个好的善知识，谁来指导你修习呢？以上观修方法，是我又从上而下将修行次第逆向地给你们讲了一遍。

一〇〇

**◆居士问：我想修密宗本尊，是否需要传承？
修本尊法有什么殊胜之处？**

◇仁波切：修密宗本尊当然需要传承，密法的修行没有灌顶、没有传承是绝对不能修的，修任何一个密法的本尊一定要受过灌顶以后才行。

修本尊法的意义和好处就是迅速集聚福报资粮，成佛。因为“无显不入道，无密不成佛”，没有显宗的法，你连入佛门都没有办法。但若是没有密法，你今生成佛肯定达不到。另外修不同的本尊有不同的功德。有些本尊修了以后可以增长智慧，比如说文殊菩萨；有些本尊修了以后可以增加大慈大悲，比如说观音菩萨；有些本尊修了可以调伏三界一切魔军所崇，如金刚手菩萨。有些菩萨可以让你长寿健康，增长智慧、福、禄、寿、财，如白度母如意轮。有些菩萨可以使你成就事业，比如绿度母会救苦救难，让你成就事业；有些菩萨可以让你增长福禄寿财；有些菩萨可以消除一切痛苦、疾病、灾难和业障；有些本尊可以让你怀柔三界；有些菩萨可以使你诛戮三界的魔军等等。总之，每一个本尊会有不同的诸多殊胜功德，是讲不尽的。如果你想成

佛，你就必须修密宗本尊。何时修？怎么修？每一个本尊有自己修行的完整仪轨，得到了灌顶以后，你不用发愁怎么修。

一〇一

◆居士问：我们学习过大乘佛法的《法华经》，如何将您授课中提到的“速修”和“细修”用来指导我们的实践？

◇仁波切：首先，你不应该拿“速修”和“细修”来形容，因为“速修”和“细修”是两回事。我这次讲《菩提道次第速道》中提到的“速修”，是指速速证得无上正等正觉的两个速的问题。

其中第一个“速”指的是大乘佛法中以显宗方法证得菩提果位必须要修三个阿僧祇劫的福德和三个阿僧祇劫的智慧及消除三个阿僧祇劫的业障，才能证得无上的菩提果位。但是，密法里“快速”是否需要那么长的时间，这一定要搞清楚。它经过的

方式不太一样：显宗里一般不太提倡观想，观想大部分在密宗里。以《普贤行愿品》里所说的磕头修行方式来说，如何“观”呢？首先要把从无始劫以来到现在为止每一世的你，都观想成人的样子，和你一起磕头，这样你每磕一个头就可以达到无数倍磕头的效果。另外，就是以恒河沙数自己的身体，在恒河沙数的佛面前进行顶礼、赞扬所得的功德，显宗要历经三个阿僧祇劫消业积福，然而通过密法的修持在十六世之内即可完成。修持显宗的五戒和菩萨戒基础上，进而修持密宗的戒律。这是第一个“速”。

第二个“速”是什么呢？密宗里有事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部，前三部的修行和无上瑜伽部的修行表面上看好像是一样，其实是不同的。通过无上瑜伽部生起次第和圆满次第非常圆满的修行，可以在16世之内证得佛陀果位，甚至即生证得佛陀果位。第二个“速”是这样来的。

至于你刚才说“细”的问题，不应该说“细”，

应该说广和深。比如，在讲到传承的时候，一切大乘佛法里只有两大派：一个是深见派，一个是广行派。广行派的观点来自于释迦牟尼佛到弥勒佛，从弥勒佛到圣者解脱军和调伏军这个传承，叫广行派。深见派是从释迦牟尼佛到文殊菩萨，从文殊菩萨到龙树、圣天、月称、大理杜鹃师这个传承，叫深见派，这些大师们讲的都是般若。虽然印度大乘佛教有华严、楞严等等，还有很多很多的经典，但实修时，有的经典几乎都可以概括到《般若经》的修行当中。比如唯识法相宗最主要的经典《解深密经》，是专门解释《般若经》了义不了义的一部经典。

此外，凡是任何一个东西都会牵扯到一个本质和现象的问题。那么，唯识宗主要讲的是广行。说的是细的问题，如果一个一个地讲，包括菩提心、布施波罗蜜、持戒波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜等等如何去修，都有很细的具体方法。龙树这一派系的不同之处是什么呢？什么是深见呢？要修见别。为什么要修见别？一切广行修行的目的是为了

产生另一个见别，所以《入菩萨行论》中讲，前面所讲的一切广行的分支，都是为了生起智慧而论的，似乎智慧是一切佛法修习的根本，用万法一切皆空的性空妙有的智慧来断除“我执”和“法执”的根，就能断除轮回的根，一切轮回的根就在于“我执”和“法执”，一切解脱的基础就在于破除“我执”和“法执”。中国禅宗的祖师菩提达摩说过：“夫道者以寂灭为体，修者以离相为宗。”离法相、我相、人相为宗，所以说是智慧。龙树法系无论是汉地的大德，还是藏地的大德，都把龙树当成最主要、最主要的师长，包括天台宗、禅宗、三论宗等都是这样，这是深见。

如果你不发菩提心，就根本学不了密乘道，这是因为显宗是因法，密宗是果法，要是没有因，怎么能有果呢？阿底峡尊者曾经说“无显不入道，无密不成佛”。你刚才说宗喀巴大师讲过《三主要道》，一个是出离心，一个是菩提心，一个是性空正见，那是修密法的共同之法，也就是一切显宗最终组合。

想想显宗的一切法，哪有除了出离心、菩提心和性空正见以外的法呢？六波罗蜜当中的前五个波罗蜜是变成性空正见的前提，若无智慧波罗蜜，前五个波罗蜜也不称之为波罗蜜，性空正见是修菩萨行道的结果，发菩提心是修自他相换和修七支因果的结果。出离心是声闻道、缘觉道以及一切大乘共同的法呀。因此说一切大乘法的修习，集中起来可以说包含在出离心、菩提心和性空正见中。文殊菩萨曾经对宗喀巴大师说，你把《三主要道》掌握了，你就精通了一切三藏经典的核心。

另外，元朝的国师萨迦班智达，他看到文殊菩萨现身时对他说四远离。什么叫四远离？“如果不能远离今生之贪欲，就不是修佛者，”这讲的是人天道下士道。“如果你不能对轮回生起远离之心，就生不起出离心”，这讲的是中士道；“如果你不能远离为自己之自私心和爱我之心，你就不是菩萨”，这讲的是上士道。“如果你不能远离执着的话，就不能开悟”，这就是四远离，还是离不开《三主要道》。

没有这些，你就莫想修密宗。所以修菩提心不是你口头上说修菩提心，而是要有具体的手段来修，这样你才会修成。不然口说修一千、一万遍菩提心也没用。什么手段呢？自古以来从印度到现在为止，只有两种方法才能让你生起菩提心，一种是七支因果的菩提心修法，这是无著菩萨法系的传承修法；还有一种是自他相换菩提心的修法，这是龙树菩萨以及寂天菩萨法系的传承修法。你们应该请一个我去年讲的《修心七义》以及《修心日光论》，里面讲的很清楚了。

一〇二

◆居士问：我们中间有受过显宗的五戒、菩萨戒的居士，也有受过密宗金刚戒的居士，如何在继续严持五戒、菩萨戒的同时，又能所行不违反密宗戒？

◇仁波切：学修密法要受三种戒：别解脱戒、

菩萨戒和密宗戒。所以说，你如果放弃了别解脱戒和菩萨戒，实际上你就坏了密宗戒了。

关于你提的在受持显宗菩萨戒的同时，如何守密宗戒，这个问题是顺理成章的，我刚才说过，如果你放弃了别解脱戒和菩萨戒，实际上就是坏了密宗戒；你若是脱离了显宗的戒，你也就脱离了密宗戒了。所以不能破掉显宗的戒，而且受持显宗的戒也没有什么难的，如果你细细地观察，两者之间并不冲突。

一〇三

◆居士问：修阿弥陀佛本尊与修菩提道次第怎样结合呢？

◇仁波切：这个我已经说过了，你修菩提道次第的同时，每天念阿弥陀佛，念《往生极乐愿文》，最后把修菩提道次第的功德回向于往生西方极乐佛国。佛号和《往生极乐愿文》可以加在《成就盛宴》中释

迦牟尼佛心咒的后面就行了。没必要太复杂地修。

一〇四

◆居士问：发了菩提心的人，就是十地菩萨了么？修菩提心太难了！没有希望了！

◇仁波切：当然不是！发了真正菩提心还只是资粮道的凡夫菩萨，资粮道有三品，前资粮道、中资粮道、后资粮道。然后才能够转入加行道，加行道有四个层面：温（暖）加行道、顶加行道、忍加行道、胜法（世第一法）加行道。然后才能够转入见道，见道的同时，才得到一（初）地菩萨的果位，在这之前连圣者都不是，离十地菩萨还很远。

其实修菩提心不是非常难，只要你能放下那么多的杂事，每天一门心思地修两到三个小时，按照菩提道次第说的那样认认真真地去修，我敢肯定地说，用不上三、五年，你一定能生起菩提心的。我看在座的诸位，再差的也能活个三年到五年，所以

说，修菩提心不难。如果你觉得难那就难，如果你有足够的信心就不难。

比如要经营一个企业，从创业到变成为比较稳定，也要十年八载的，再要让它辉煌至少也需要有个二十年，发菩提心只需三年五年，你说这不是太快了吗？因为你创的事业可是能证得无上正等正觉佛陀果位的事业，你要达到的不仅仅是今生受益，而是生生世世受益，你最终要得到的不是自己利益，而是利益天下一切有情父母众生，如此之大业，三、五年就能达到一个基础，这可不是很快么！说实话，我们生活在娑婆世界真好，能够遇见释迦牟尼佛的如来正法，尤其是拥有宗喀巴大师所创造的显密合一的教法——道次第的这种修行方法，简直是太好了，太难得了！这种修法不难，实在是太快了！你不用感叹啦！

说“没有希望了”。有希望，非常有希望！当然了，不愿意修是另外一回事，只要你愿意，只要你活着的话，就有希望，人千万不能失望。

一〇五

◆居士问：请问师父，米子玛怎么修？（专题问题）

◇仁波切答：依照《兜率天师长瑜伽》修法导论的讲解来修。这个导论我已经讲过几次。修米子玛比较简单，按此仪轨及导论修就可以。

先念归依发心：“诸佛正法贤圣三宝尊……”三遍。

念发四无量心：“愿诸众生永具安乐及安乐因……”三遍。

念迎请颂：“从于兜率天众依怙心……”，要非常认真地念，这四句用心地念三遍后，心里便会有—种感动。确信宗喀巴大师师徒三尊完全来到你面前的虚空中，直到生起这种觉受为止。

请住世：“面前空中狮子莲月座……”念三遍。

之后是顶礼：“遍了所知正量善慧意……”，顶礼的时候可以同时顶礼三次或七次，边念边顶礼，

不顶礼的话，也可以双手合掌。

然后是供养：“夺意功德之水种种花……”念三遍或念一遍都可以。

然后是忏悔：“我从无始时来广积集……”，忏悔要念三遍，把过去所造的身语意的一切业障，在宗喀巴大师三尊面前进行忏悔，念一百遍也可以，一定要用具足四力的方式忏悔。

然后，就是随喜功德：“浊世多闻勤修恒精进……”，随喜功德念两至三遍就可以。

然后就是请转法轮“具德无上最胜诸师尊……”念三遍或七遍，因为请转”法轮功”德是非常大的。

然后就是回向：“尽我所有积集诸善根……”念三遍。

然后是米子玛，依汉语来念就行：

无缘大悲宝藏观世音无垢大智胜王妙吉祥
摧伏魔军无余秘密尊雪域智者顶严宗喀巴
善慧名称足下作白启

米子玛一定要多念，一百遍、二百遍、乃至一

千遍、二千遍。念的时候，根据内容进行认真地观想。导论中观想部分说得很清楚，开始是三皈依，四无量心，然后是请住世等观想，然后到米子玛的观想是最重要的。

之后是祈祷“具德根本无上大宝师，安住于我顶间莲月座……”，这时观想宗喀巴大师师徒三尊变成一尊，贾曹杰和克珠杰融入到宗喀巴大师体内，宗大师越变越小，直到一寸高时，进入你的顶轮，再到喉轮、心轮，这时心尖向上成八叶莲花，花开之后，师长宗喀巴大师融入其中，然后八叶莲花合上，继续按仪轨念诵。

最后作回向。

除了以上所讲的内容外，还有迎请，迎请宗喀巴大师安住。

前面讲的顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请求住世、回向，其实就是七支供！但与七支供有什么不同呢？七支供是在祈请转法轮之后，再请求永久住世，而这里迎请之后，第一个就是请求住世，

然后才是顶礼等。除了顺序有些差别之外，别的没有任何不同。

七支供之后，开始念米子玛，念米子玛时的观想，这里说得很清楚。念米子玛是增长广、快、深、明、讲、辩和著这七种智慧的修法，也是祈祷宗喀巴大师的慈悲、智慧与德能的方式和身语意的加持。

◆居士问：修米子玛时，宗喀巴大师师徒三尊降下的甘露，每一滴都是文殊菩萨，小的看不见，大的手掌大小，进入体内，他们总是往体内进吗？

◇仁波切答：对！

◆居士问：进到体内，放到哪里？

◇仁波切答：一进入到体内，观想与自身融为一体了，不存在放到哪里的问题。

◆居士问：这里自身变为佛的金刚身，怎么观自身？

◇仁波切答：自身一刹那间变成师长宗喀巴大师。

◆居士问：米子玛的文字成咒轮，咒轮观成什么样？

◇仁波切答：咒轮字是橘黄色的，智慧剑本身是蓝色的，别的都是橘黄色的。

◆居士问：降下来的“帝”字观想成汉字“帝”字可以吗？

◇仁波切答：可以。

◆居士问：把米子玛观成大如房屋怎么观？

◇仁波切答：大的咒轮很大，小的咒轮很小，千千万万融入到体内。

◆居士问：都是从顶轮进入体内吗？

◇仁波切答：从十面八方进。

◆居士问：请问文殊菩萨也是从十面八方进入吗？

◇仁波切答：对！

◆居士问：我一小时能念三百遍，快慢都可以吗？

◇仁波切：可以。

◆居士问：每次都把七个方法全部观想一遍吗？

◇仁波切答：对！

◆居士问：我以前背诵的汉语米子玛和现在翻译不一样。

◇仁波切答：按现在这个版本改过来。

◆居士问：收资粮田时，宗喀巴大师从顶轮融入喉轮，再入心轮，这顶轮、喉轮、心轮用不用观想清楚？

◇仁波切答：观宗喀巴大师在顶轮上，然后下降到喉轮，从中脉降下，到心轮后安住在那里。

◆居士问：心轮八叶莲花什么颜色的？是蓝色吗？

◇仁波切答：八叶莲花可以观成白颜色，也可以观想成一般莲花的颜色。

◆居士问：中脉怎么观？

◇仁波切答：中脉就是一个脉管，像吸管一样，里面是红色，外面是蓝色，像玻璃一样透明。

◆居士问：念安住祈请“具德根本无上大宝师……”这段时，是边念边观想宗大师到自己的顶

轮、喉轮、心轮，还是念完之后再观想？

◇仁波切答：念的同时观想。

◆居士问：最后宗喀巴大师进入心轮，自己就是师长，师长就是我，是不是这时要安住？

◇仁波切答：对！这时观心轮八叶莲花之外有米子玛围绕。

◆居士问：安住多长时间？

◇仁波切答：随便，越长时间越好。

◆居士问：安住之后再回向吗？

◇仁波切答：可以，不过念的要少一点，少而精，就是数量少，而质量要高，念太多质量就不保证了。每天可以分二座、三座或四、五座都可以，每次打坐时不要太长，但要保证质量，逐渐适当增加时间。

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

- ◆ 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