**遇见未知的幸福**

——梵音读书会初级教材

序言

1．你可以更幸福－慈诚罗珠堪布开示

2．佛教哲学的现代意义－慈诚罗珠堪布开示

3．现代人的精神装备－慈诚罗珠堪布开示

4．因果学说与现代文明社会－慈诚罗珠堪布开示

5．八因三缘－益西彭措堪布开示

6、一个美军飞行员轮回转世的真实故事

7、皈依－慈诚罗珠堪布开示

8、依止上师－慈诚罗珠堪布开示

9、居士五戒－慈诚罗珠堪布开示

10、略说八关斋戒－慈诚罗珠堪布开示

11、谈谈闻思修－益西彭措堪布

12、戒杀放生的功德－慈诚罗珠堪布开示

13、十供养的意义与功德

14、学会供养和积累福报的方法

15、金刚萨埵的修法－嘉样堪布开示／慈诚罗珠堪布

你可以更幸福

－慈诚罗珠堪布开示

 自古以来，所有的宗教与哲学，都在谈论生存的目标，都在寻求真正的幸福。近几年，幸福似乎变成了全球的热门话题。在任何大型图书馆或书店里，关于幸福的书都是一大堆。那么，我们究竟找到幸福了吗？

一、现代人的心灵现状

 （一）物质丰富，幸福贫乏

 从物质的角度来讲，我们这个时代，是人类有史以来空前发达的时代，现代人享受着很多古人不可想象的生活条件。从这个角度来讲，现代人是很幸运的。但因为我们缺乏智慧，因为我们追求幸福的方法错了，所以导致了精神和物质的严重失衡。物质需求已经得到满足的人们出乎意料地发现，物质并没有给自己和家人带来幸福。尤其是西方发达国家，人均收入已经达到很高的水平，他们与丰富的物质生活之间，已经是零距离的接触。然而，他们却反而感觉到空虚、失落，变得没有任何追求。

 西方很多心理学家、经济学家与多家机构经过长达半个世纪的研究，最后得出结论：人类的幸福指数一直都在下降，包括美国、英国等西方发达国家。很多曾经说自己很幸福的人，在过了几十年以后，反而变得不幸福了。

 人类越来越意识到，幸福和物质之间，根本不能划等号，物质并不能带来永久、绝对的幸福。

 任何事情都有两面性，物质的极大丰富，是好的一面。但当一切都靠物质来解决以后，如果精神没有足够的训练，无形当中，就会越来越脆弱，越来越没有承受力，根本无法面对现实生活中的竞争、压力。就像没有皮肤的身体，根本无法面对外界的风霜雨雪一样。这就是物质丰富的负面效应。

 人们一直认为，物质文化水平越来越高，社会应该越文明。但结果却事与愿违，这就是发展的悖论。如果忽略了精神的发展，精神的轨迹就会变得扭曲甚至南辕北辙，并最后趋至没落、绝望的边缘。

很多人最向往的事情，就是这一生能获得幸福。如果今生没有得到幸福，那真是彻头彻尾失败的人生啊！

 （二）知识不能滋养心灵

 在知识大爆炸的当今时代，现代人掌握了丰富的知识和技能，上知天文、下知地理，科学、哲学无所不精，却一直没有揭开过“自我”的真面目。尽管自古以来的很多宗教、哲学都在探讨自我，但迄今为止，却没有发现一个非常令人满意的答案。

 现代人在很多无关痛痒的问题上面，倾注了大量精力。相比而言，认识自我不仅是学术上的重要话题，更是与现实生活息息相关的重要元素，探索自我、提升心灵，理应成为现代人滋养心灵、保持身心健康的重要一环。

 在精神与物质如此失衡的今天，认识自我、提升心灵、追求幸福，也被越来越多的人提到了议事日程。

 越来越多的人发现：如果对物质的追求没有限度，如果追求幸福的方式缺乏智慧，物质反而会让我们更加痛苦。倘若能对自我有一个明确的定位，或者能比较清楚地了解幸福是什么，自己真正需要的是什么，就不会被物欲所刺激，就不会羡慕有钱人的生活方式，就不会为了往这个方向奋斗而付出太大的代价，更不会因为不满足或达不到目标而失去幸福感。如果不能认识自我、了解幸福，就会在生活、工作的取舍当中犯错误、走弯路，从而浪费美好的人生。

 （三）错解了幸福

 几百年前，西方思想家伏尔泰说：从精神中寻找幸福，是在没有幸福的地方寻找幸福。

这句话放在伏尔泰的时代，也许是可以理解的，因为那个时候的物质条件太差，很多人连基本的温饱都没有解决。

试想，如果把一个人和一条狗同样关在一间房子里面，三天不给吃喝。那在三天以后放出来的第一时间，不管是人还是狗，都会是寻找饮食，解决饥渴，把肚子填饱。在那个时候，吃喝就是幸福。

狗填饱肚子以后，没有更高的追求。但人是有智慧，懂得思考，具有价值判断能力的高等动物。人填饱肚子以后，就会有其他的目标，会有更高的追求，艺术、哲学、宗教等等。对幸福的定义，也会有所变化，这也是人与动物的不同之处。

 当车子、电脑、手机等物质都升级到很高的水平，但内心却没有升级；当精神领域的发展，远远跟不上物质领域的发展；当物质世界极大丰富，精神世界却一片荒芜；当物质高高在上，心灵却跪倒在物质之下的时候，物质不但不能给我们带来幸福，反而会给我们带来痛苦。哪怕拥有再多的财富，也会觉得空虚无聊。

 但现在却流行着一句俗语：钱不是万能的，没有钱却是万万不能的。钱，是很多现代人唯一追求的目标。尤其是八零后、九零后的许多年轻人，只对钱感兴趣，凡是和金钱无关的话题，谈都不想谈。除了钱财物质以外，不考虑任何别的事情。在他们心中，金钱高于一切。

很多人衡量成功与失败的标准，就是金钱。只要一个人有钱，哪怕他没有幸福感，家庭不和睦，身体不健康，心理状态等各方面都一塌糊涂，大家还是会说他是成功人士。如果没有钱，则无论他拥有多么高尚的人格、渊博的智慧和无尽的悲心，人们仍然会认为他很失败。

为什么几乎所有的人都变成了拜金主义者？因为我们的价值取向出现了问题，我们错解了幸福，误以为有钱就是幸福。我们对幸福的定义，对幸福的认识，以及寻找幸福的方式，都停留在十六世纪、十七世纪的水平。从二十一世纪的立场来说，这些观念已经跟不上时代的步伐了。曾经固有的理念，已经变成了博物馆的古董，急待更新换代了。

 人类的追求，不能永远都停留在衣食上面。不同的时代，应该有不同的价值观与幸福观。当物质问题解决以后，物质就不可能再持续性地给人们带来幸福感，精神上的财富就显得更为重要。从目前的现状来看，精神粮食的欠缺，必将引起幸福的严重缺失。

 （四）永不停息的欲望号机车，把人类引向了痛苦的深渊

 问题出在哪里？不是科学、金钱，而是人的欲望。就是欲望这个恶魔，让我们内心不得自由，让我们找不到幸福。

 西方国家非常崇尚自由，言论自由、新闻自由、出版自由等等。但真正的自由，是内在的自由。有了欲望，就不会有自由。就会一辈子奔波劳碌、压力重重，死的时候，却无法带走任何身外之物。

虽说欲望是发展的动力，但如果欲望超标，人类会往哪方面发展，就不好说了。欲望的无限，与资源的有限，必将让人类无路可走。

 无论从时间还是空间的角度来讲，任何物质给我们带来的幸福感与满足感，都有很大的局限性。比如，哪怕一辆期待已久的名车到手，能给我们带来的幸福感和满足感，最多也只能持续几天或几个月。过不了多久，就习以为常了。

 再比如，当iphone3刚刚面世的时候，若能拥有一部，会觉得很得意，到处显摆手机的功能。有些人为了买iphone3，把自己的肾都卖了。可不到一年以后，iphon4面世，iphone3被淘汰，那时若不能换一部iphone4，好像就有点抬不起头，当初的得意便被自卑感所替代。其实，iphone3还是那个iphone3，没有变，但我们的心却在变，iphone可以一代一代地出，肾只有一个可以卖！

 释迦牟尼佛讲过，物质享受就像是喝盐水，只会越喝越口渴。

 佛教有一个比喻，在释迦牟尼佛住世的时候，印度有很多牛车、马车，都是由几匹马或十几匹马共同牵引的。在马车前进的时候，每一匹马的速度都必须保持一致，如果其中有一匹马脚步落后，就会被后面的车撞死。现代人就是这样，所有人都在往前奔，只要有一个人的速度慢下来，就会被淘汰。就像由无数齿轮转动的大型机械，只要有了第一个推动力，就会一个齿轮推动另一个齿轮，永远没有停下来的时候。究竟什么是第一推动力？究竟是什么力量让我们如此走上了一条寻求幸福却永不幸福的不归路？那就是我们的欲望。

 我们今天的资讯太丰富，硬广告、软广告等各种渠道，让我们了解到有钱人的生活方式——奢侈品、私人飞机、游艇等等。我们的物欲被刺激、被激化，如果不控制，它将变成强大的动力，让我们殚精竭虑地想发财、想赚钱，甚至不择手段。一旦希望破灭，便痛不欲生，极端的，还会走上自杀的绝路。

 不得不承认，在很多方面，我们都赶不上过去的人。过去的人吟诗作画、品茗弹琴、修身养性，精神生活非常丰富。而今天绝大多数的人却除了赚钱以外，几乎没有什么提高生活品味的活法。

 为什么会这样？就是因为现代人的欲望，远远比我们的祖先扩大了十几倍甚至几百倍。祖先们所拥有的物质，还不到我们现在所拥有的百分之十，但他们却非常满足。我们在拥有了比他们多百分之九十的物质之后，按理说应该很满足，但实际上我们却很不满足。另外，机械化和电脑的大量运用，减轻了人类的劳动负担。过去很多人干的活，现在一台电脑就能解决。按理来讲，我们的工作压力应该比工业革命之前轻很多，工作节奏也会慢很多，每个人都应该能过上闲适安逸的生活，但我们却反而更忙碌了。

 为什么更加忙碌？因为我们绝大部分的奋斗，是为了满足虚荣，而不是为了满足肉体的基本需求。单从肉体生存的角度来讲，我们并不需要这么多的物质，更不需要什么名牌，但精神的欲求却是无限膨胀的。用有限的物质去满足无限的欲望，在逻辑上就行不通。

 抑郁症、精神病人的与日递增，最大的原因，是因为精神的不满足，爱慕虚荣、相互攀比，一旦觉得自不如人，便陷入忧虑、自卑、焦虑的漩涡，慢慢地，就变成了抑郁症。

 人类的喜新厌旧，推动着一代代新产品的面世。少数人掌握了人心的弱点，就能随心所欲地操纵市场。我们的心一直被新产品牵引，而不得自由。我们的欲望，牵动着商场的游戏规则，但我们的生命价值、生命目标，就只能深陷这些游戏之中而不得自由吗？

 不能再上当了！若能控制自己的欲望，若能拥有内心的自由，则不管外面有什么iphone45678910都没关系，我们不会再受其奴役，也不会再追求物质的更新。

 这，就是心灵的自由！

 （五）捡了芝麻，丢了西瓜

 很多人认为，虽然我现在比较苦，为了升职天天加班，为了人际关系天天应酬，说很多不想说的话，做很多不愿做的事，但这都是为了将来。我宁愿现在吃点苦，以换取将来的幸福。省吃俭用节约下来的钱，都用来买养老保险、医疗保险。

 在这种观念的影响下，很多人的一生就是这样度过的：小时候在学校里，学习压力很大，根本没有感觉到童年的幸福；学校出来以后，为了找一个好工作，也顶着相当大的压力；工作以后，为了不落人后，为了拥有房子、车子等与面子息息相关的东西，我们心甘情愿地当房奴、当车奴，把最旺盛的精力，都投入到追求财富当中了；最后熬白了头发，耗尽了精力，在两鬓斑白、满面皱纹、风烛残年之际，即使有了再多的钱，身体也已经无法享受了。

 现在很流行一句话：四十岁之前，用命去买钱；四十岁以后，用钱去买命。四十岁之前，就要不断地加班、熬夜，为了节约时间，经常吃垃圾食品，结果把身体搞垮了，心情也变得郁闷、焦虑了，人与人之间，也变得异常冷漠。哪怕四十岁以后赚到了一点钱，又有什么用呢？可悲的人生啊！

 我们想想：在这样的生命过程中，什么时候我们得到了幸福？难道辛辛苦苦操劳一生，就是为了从进入养老院的那一天起，直到生命死亡之间的那一段日子吗？

二、幸福的密码

 （一）认识幸福

 首先我们要知道幸福和快乐的区别。所谓快乐，也即眼耳鼻舌身感受外在物质所获得的视觉、听觉、触觉等五根识的感受。而幸福，则是内在的一种特殊感受，用佛教的语言讲，叫做第六意识。譬如，有些人即使吃得不好，穿得不好，住的地方也简陋不堪，没有眼耳鼻舌身的任何快乐，却可以非常开心、非常幸福。这就说明，幸福和物质没有必然联系，而只是精神的一种感受。

 虽然释迦牟尼佛早在两千五百年前，就已经把幸福与物质的关系讲得很清楚。但在还没有填饱肚子的时候，谁也不可能听进去。就像刚刚放出的饿狗或饥饿的人不可能对音乐感兴趣一样，饥饿的人们，也不可能对哲学、宗教等意识领域的东西感兴趣。

 但在未来的十年、二十年、五十年当中，如果没有什么突发性的事情发生，来改变我们在物质方面的富裕程度，我们最迫切需要的，将不再是物质，而是精神。我们会有新的想法、新的追求，这是自然发展的必然规律。如果能对幸福有新的认识，能寻找到追求幸福的好方法，幸福就会降临到我们身边。

 随着社会的进步，心灵提升，必将成为人类的新追求。佛教不但可以给我们提供一种非常科学、健康的生活方式，而且能让我们的心灵得到无限的升华。

 佛教认为，心灵提升的方式有两种：一是观念和理念的调整；二是心灵的训练。

 （二）调整观念

 1、知足少欲

 早在两千五百多年前，释迦牟尼佛就提出了佛教徒的生活原则：少欲知足。在中国传统文化当中，也有“知足常乐”的说法。这说明，祖先们已经意识到了这一点。少欲知足，不是让我们去当苦行僧，更不需要春夏秋冬都不穿衣服，故意承受各种苦行。少欲，不是要放下所有的欲望，这个普通人做不到，而只是减少欲望。知足，就是对现在拥有的东西有满足感，最好能有感恩心。

 当我们与财富、金钱、名誉、地位等等有一定距离的时候，这些东西就会显得非常有魅力、有吸引力、有诱惑，但这些想法都是片面、幼稚的。其实，幸福的人生并不需要太多，只要能解决温饱，有健康的身体与愉快的心情，一切都可以变得美好。

 幸福不是来自于高速度、高压力，而是来自于轻松与自由。如果不懂得少欲知足，可以断言，其后果一定会是痛苦。

 现代人的毛病，就是这山望着那山高。因为永远没有满足，为了填补精神的空虚，就会拼命攒钱，就会疯狂购物。就像有些人去钓鱼，其实他需要的不是鱼，而是钓鱼过程中内心获取的满足一样，很多人挣钱，也不是因为需要钱，而是喜欢看到银行数字不断增长的膨胀感，所以哪怕已经拥有几套房子、几辆车了，仍然会继续追求财富。

 要知道，幸福的前提条件，是满足感；而满足感，又建立在新鲜感的基础之上。但无论是金钱、物质、感情、荣誉，宇宙间的任何事物给我们带来的新鲜感，都是有限的。物质刺激感官所带来的新鲜感与快感，会慢慢消失，当美味吃腻了，名牌穿腻了，对已有物质的感觉越来越麻木的时候，欲望和胃口就会变得更大。倘若不能满足，就会心烦意乱。很多有钱人之所以脾气越来越糟糕，越来越暴躁，越来越狂躁，就是因为这个原因。

 佛教有一本很小的论典，叫做《亲友书》。作者是一位非常了不起的学者和修行人，叫做龙树菩萨。龙树菩萨的好朋友，是当时印度的一个国王。这部论典的内容，就是龙树菩萨以写信的方式，把释迦牟尼佛的意思传达给这位国王。

 这本书虽然是接近两千年前写的，但在今天看来，却仍然没有过时，句句切中时弊，字字击中要害。这部论典苦口婆心地告诉我们，任何人、任何事物，都不能永远给我们带来新鲜感。过一段时间以后，新鲜感就变成了审美疲劳。

 要调整自己的心态，要过低碳、简单的生活。所谓的简单生活，并不是要过苦日子，而是过得简单、环保、低碳、实实在在一点，不要太虚荣。真正的生活不是给别人看的，我们不需要外在的虚荣。

 目前已经有三十多个国家在倡导、推广简单生活。简单低碳的生活，是时尚现代人的生活理念、准则与要求。

 若能选择少欲知足，就能腾出大量时间，去追求艺术、哲学、宗教等更好、更崇高的东西，就可以做更多自己喜欢做的事情或更有意义的事情。从佛教的角度来讲，就可以做对全部生命有意义的事情。若能这样，则在生活水平降低的同时，生活的质量一定会提高。

 人的欲望，就像是跑步机，迫使着我们不断往前跑，始终没有停下来的机会。稍稍脚步跟不上，就会摔跟头。若能把欲望这台跑步机的速度调慢，我们就不会那么辛苦。

 人生苦短，我们万万不能在走完人生之路，躺在病床上，咽下最后一口气的时候，是抱着对世间、对社会、对各种人的不满、抱怨、仇恨离开这个世界的。当身体变成尘土，心灵回归自然的时候，外在的发展究竟有什么用？

 很多人喜欢说，我的时间是以美金来计算的。其实，我们所有人的时间，都是以生命来计算的。一年过去了，我们的生命就少了三百六十五天。浪费人生，已经不是浪费美金，而是浪费生命！

 佛教的第一堂课，就是讲人身难得。佛陀告诉我们，从六道轮回的角度来讲，人类已经非常幸运、非常幸福了。如果能珍惜生命，就能得到至高无上的幸福与宁静。

 2、相信生命

 绝大多数人认为，人死了以后，就一了百了，什么都没有了。虽然民间有人死了以后会变成鬼的说法，但绝大多数的人还是不会相信。

 这种缺乏因果轮回概念的人生观，让我们奉行着及时行乐的准则，从而丧失了伦理道德的底线。为了获得自己的利益，完全可以不择手段。

 有些人会把地沟油、毒奶粉等问题归咎于技术的进步，但如果内心有一个起码的道德底线，我想谁也不会利用这些技术来赚钱。就是因为欲望的增长与对因果轮回的无知，才会做出如此伤天害理、不计后果的事情。其结果，必定是身堕地狱、永无出期。

 也是因为不相信轮回，很多老年人看不到任何希望，所以选择了自杀的极端之路。美国每年的自杀人数当中，百分之五十都是老年人。

 这样的人生有什么意义呢？这才是消极、悲观的人生啊！

 其实，这些观念都是不正确的。首先，我们应该对生命有一个公正的态度、正确的认识。很多人相信科学，认为科学的结论都是准确的。但迄今为止，没有任何科学研究的结果可以证明，人死了以后不存在任何东西，没有精神、没有灵魂。西方很多科学家认为，科学无法否定人死了以后仍然有精神的存在，在人死了以后，精神有可能会继续存在。其实，我们有足够的证据可以证明，人死了以后精神绝对会存在，这不是神话、不是传说，而是几千年来无数人的亲身经历。

 死亡，只是一种周期性的生命活动，它不是生命的终点，而是另一次生命的起点。有了这样的长远目光，则即使到了七十岁以后，仍然充满希望，仍然追求不止，仍然生活充实，仍然豪情满怀。今生成功也好、失败也罢，来世还有机会；今生欠了别人的人情，来世还有机会偿还；今生工作没有做好，来世还可以补救，所以不需要那么痛苦、内疚、空虚、无聊。

 藏传佛教中流传很广的一部论著，叫《萨迦格言》。其中说道：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”即使明天早上就死了，今天也要不断地学习，虽然今生没有用了，但来世却可以像领取自己寄存的东西一样，领取自己今朝所学的智慧。这种人生观，才是真正积极、乐观的人生观。

 因为有了轮回的观念，所以即使为了自己的来世，也不会无休止地破坏环境、消耗能源、损减福报，不会将低碳生活、环境保护仅仅停留在口头上。

 3、心存敬畏

 绝大多数的现代人，没有任何敬畏感。没有宗教信仰，天不怕地不怕，不再相信“举头三尺有神灵”的说法，伦理道德、传统文化等等也一并丢失。为了钱不受任何约束，即使有法律的惩罚，也抱着不会被发现的侥幸心理，以致满世界充斥着不放心的产品。农民不敢吃自己种的菜,商家不敢吃自己销售的食物，厂家不敢用自己生产的商品，这都是敬畏心缺失的表现。

 有因就有果，大自然、人的身体、精神等万事万物，都在因果当中循环。相信因果，不是相信释迦牟尼佛；尊重因果，也并不意味着学佛。相信因果，就是相信自然规律；尊重因果，就是尊重自然规律。

 《稻秆经》，是以水稻为例，来讲解因果自然规律的佛经。其中有一句话非常重要：“如来出现若不出现，法性常住”。意思就是，不管释迦牟尼佛出现也好，不出现也罢，自然规律永远都是这样。这充分说明，因果规律是自然规律。释迦牟尼佛的出现与否，与自然规律没有关系。哪怕佛教从地球上彻底消失，因果规律也永远存在。释迦牟尼佛不是因果的创造者，而只是因果的发现者与宣讲者。

 佛教认为，外在大自然与内在意识的变化，都取决于因和缘。比如，一个人的生命形态，是由因来决定的。而这个人会成为什么样的人，他的性格、脾气、成长环境、家庭条件，父母的文化程度等各种因素，则是以缘来决定的。决定着万事万物的自然规律，只能是因和缘。任何事物的变化，都与因缘之外的其他事物没有任何关系。

 自然规律是任何人都无法控制，且必须遵循的。你们可以不相信某种宗教观点，但至少应该相信因果。人类社会是由无数的生命个体组成的，我们都是这些生命个体当中的一员。如果能对因果有敬畏感，那么对整个人类、整个社会与每个人的生活都只会有好处。

 虽然佛教讲无我，但在现实生活中，一切都是存在的。取舍因果、行善断恶，是必须遵守的宇宙法则。杀盗淫妄的结果，一定会堕地狱、变饿鬼、变畜生。

 哪怕眷恋轮回，不想脱离轮回，想拥有幸福的生活，也要遵守佛教最起码的人天乘的要求，不造罪恶、尽量行善，相信轮回、相信因果。

 4、拒绝自私，培植爱心

尽管许多现代人天天应酬交际，日日呼朋唤友，但人心与人心之间，却越来越冷漠。推杯换盏、觥筹交错的时候，人人都说着甜言蜜语，但这一切，都是为了自己的利益和目标。杯盘狼藉、曲终人散之后，很多人却发现，自己没有真正的朋友。

 每个人都觉得自己很孤独，没有人关心，没有人爱护，就导致了孤独症。因为害怕没有人帮助，害怕老的时候没有人管，害怕生病的时候没有人关心，这些对未来的焦虑，就导致了抑郁症。

 每个人都非常自私。学校培养出来的许多新一代学生，也是人格低下的个人主义、功利主义者。在我们心目中，名、利、财，拥有着至高无上的地位。但真正拥有这些的时候却发现，我们高估了它们的能力。它们不但不能给我们带来持久的幸福，甚至不能驱散我们内心的孤独与忧虑。

 如果我们的自私自利越来越严重，如果我们的下一代，再下一代仍然重复着我们的错误，人类的将来，将是一片可怕的黑暗。

 为了幸福，我们必须让自私自利的心态有所节制，否则每个人都没有好日子过！

 所有的生命都非常希望拥有幸福，不愿意有任何痛苦。学会尊重别的生命，懂得关爱其他生命，就能让世上多一份祥和，多一份正能量。提升心灵，就要学会关爱其他生命。培养慈悲心与爱心，提高人与人之间，人与其他生命之间的相互关爱，已经成为迫在眉睫的大事。

 《环球科学》杂志，就提出了几点让人幸福的建议：在生活、工作中，都要适当地把握好尺度；有空的时候，就去当志愿者，做一些利他的事情……

 事实的确如此，如果企业的高层管理者多去参与慈善，其内心获得的成就感、幸福感、快乐感，是无法用语言可以表达的，也是任何金钱都无法换取，更超越了所有物质给我们带来的幸福。很多人经常说，做慈善会有瘾，就是因为其中所蕴含的成就感与幸福感。为什么很多人愿意到生活条件很艰苦的偏僻山村去扶贫、支教或做其他义工？就是因为给予能得到幸福。

 不知道有多少人亲自感受过这种幸福，这种幸福的确是十分可贵的。如果不相信，大家可以试一试。当然，如果做慈善的人能有一点信仰，那他就更懂得其中的意义了。相信因果的人都知道，今生给予出去的，来世肯定会拥有更多。

 讲一个小故事：释迦牟尼佛住世的时候，印度有两夫妇非常有钱。有一天，他们告诉佣人，把所有的财产都打包，他们要把这些财产带到下一辈子。佣人于是把所有的家当全部打包完毕，又准备了很多牛车、马车，然后问主人：“我已经准备好了，如何把这些东西运到下辈子呢？”两夫妇给他说：“把财富送人，就能带到下一辈子。”

 现在很多人做慈善，是让秘书或者下面的人去办，自己并没有亲自参与，这样的效果就不会很好。若能自己亲手去做慈善、献爱心，钱多钱少都不重要，在亲自把钱或财物交给真正需要的人手里的时候，自己所感觉到的幸福，会让我们觉得花掉的时间是完全值得的。

 当然，利他的基础，是爱心。如果没有爱心，则即使把物质送给需要的人，解决了这些人的困难，也不一定有快乐的感觉。

 每个人都会有或多或少、层次不同的爱心，但普通人的爱心是非常有局限的。如何把一个自私自利的人，培养成可以无条件地奉献和付出的人呢？大乘佛教里面，就有培养爱心的方法。培养爱心，并不表示要学大乘佛教。能学大乘佛教当然非常好，但提升自己的心灵与学佛与否没有关系，通过大乘佛教的方法去培养爱心，就一定能拥有不偏不倚、真实无伪的爱心。

 学不学佛，完全是自己的自由。佛教从来不会强制性地推广自己的教义，释迦牟尼佛非常尊重别人的信仰。佛教认为，通过政治手段，或借助某种势力让别人改信佛教，对很多家庭来说，有可能是一种灾难或打击，有可能会让有些人精神不正常乃至自杀。所以，释迦牟尼佛非常反对强加于人的传播方式。

 佛教内部也是这样，大乘菩萨戒中有一条戒，就是不能用强制性的手段，让小乘佛教徒改学大乘佛教。密宗十四条根本戒中的第六条规定，如果毁谤、批评、攻击其他人的宗教信仰，就会犯戒。所以，不管你是唯物论者、唯心论者、有神论者、无神论者，都是自己的选择。但我们大家却有一个共同的目标，就是追求幸福。

 即使是无神论者，为了获得幸福，也可以采纳大乘佛教的理念，学会爱所有的生命，腾出一些精力，去做公益、慈善、环保等等，这样也能从中得到幸福与快乐。

 现在有些有钱人动不动就说：不知道为什么而活，活得没有什么意义等等。如果能选择这样的生活方式，就能体会到自我存在的价值和意义，就会有了生存的动力。

 不过，有没有信仰与幸福之间，还是有一定关联的。对有信仰的人来说，哪怕在世俗当中没有获得幸福，但超越世俗的崇高理想与目标，却会在任何时候都鼓励、陪伴着他，这就是他的精神支柱。而没有信仰的人在面对世俗的坎坷和起伏时，往往会经不起冲击与挑战，最终走到崩溃的边缘。所以，要获得永恒无上的幸福，就要做大乘佛教徒。

 大乘佛教徒最起码的前提条件，不是出家，不是吃素，不是戒酒，更不是放弃家庭、工作，而是爱天下所有的众生。无论对方是无神论者、伊斯兰教徒或者基督教徒等等，都是爱心的对象。佛教从来都不说，我只爱学佛的人，除了学佛的人以外我都不爱。不但要爱所有的人，还要爱所有的生命。

 佛教对生命的定义，与生物学对生命的定义是不一样的。从生物学的角度来讲，一朵花、一棵树也是生命。但佛教却认为，有情感、有痛苦快乐感受的动物和人，才叫做生命。花草树木、山河大地没有情感，所以不是生命。要当大乘佛教徒，就要爱所有的生命，要用开放的心胸，去面对世界，这是大乘佛教徒的最低标准。

 压力，不一定来自于养家糊口，很多比养家糊口更大的压力，是来自于自己的作茧自缚。痛苦，也往往不是来自于钱财的困乏，而是来自于内心的执着。

 我认为，佛教就是一种方法论。佛教的理念，可以帮助我们抵御诱惑、排解压力、消除痛苦，解决很多金钱无法解决的问题。

 5、心灵训练

 心病还需心药治，要解决精神问题，必须通过精神的训练。观念调整以后，还应该进一步把自己的意识升级。遗憾的是，我们历来只重视肉体的训练，却忽视了精神的训练。哪怕学到博士、博士后，也只是空有理论知识，而没有接受过什么心灵的训练。

 就像电脑、手机需要升级一样，我们的精神也需要升级。佛教认为，释迦牟尼佛也是一个人，他跟我们不一样的地方，就在于他是已经被升级过的人，而我们却是待升级的人。佛教认为，众生是未来的佛。这就说明，我们也是可以被升级的，当升到最高级别的时候，完全可以达到释迦牟尼佛的地步，这就叫成佛。所以，佛的境界并不神秘，每个人都可以达到。

 没有信仰的人，不一定要成佛，但心灵却必须提升。当心灵高高在上的时候，内心就可以强大到所向披靡。

 提升的具体方法，就是禅修。通过禅修，就可以迅速提升心灵。在传统文化中，生活与禅的关系已经到了圆融一体的程度，这是过去无数禅师们不断贡献的结果。

总而言之，通过观念的调整，心灵的提升，就能减少烦恼，增强优越感与幸福感。在自己找到幸福以后，还可以把这些方法拷贝到亲人、员工、亲戚、朋友以及更多的人身上，让所有人都得到幸福。如果整个社会都能这样，幸福指数怎能不增长？社会怎能不和谐？

关于幸福的密码，佛教还讲了很多，而且也非常实用。如果有兴趣，大家可以更深入地去一探堂奥。

佛教哲学的现代意义

－慈诚罗珠堪布开示

佛教可以说是一种特殊的文化，因为其中包含了哲学、天文、地理、科学等丰富的学科知识。不仅如此，佛教也有自己的人生观、价值观与世界观。此处要介绍的，就是佛教三观当中的世界观。

 世界观首先是一个知识，然后更重要的，是怎么样能够将这些知识变成一种方式方法，并运用到现实生活当中。一方面调整自己的心态，同时还要利益更多的人、更多的生命，给更多的人带来幸福、健康、愉快。本来，这也是佛教的目的与宗旨。

 有些学佛或学其他宗教的人，总喜欢神神叨叨，讲神通、讲境界，这并不是佛教的初衷。佛教虽不排斥神通，但也不追求神通。佛教最倡导的，是怎么样培养爱心，怎么样增长智慧，怎么样学会奉献等等。

 如今的每个人，尤其是很多企业家的压力都相当大。很多物质不能解决的精神层面的问题，现在已经越来越明显，越来越突出。经济发达以后，很多有钱人却发现，金钱并不是自己原来所想象的那样万能。过去以为，有钱一定会很幸福，但实际上金钱不但不能给我们带来幸福，反而带来了很多负面的影响。

 世界银行和世界卫生组织预测说：在不久的将来，抑郁症将会是全球公众健康最大的问题。仅仅2006年，美国在抗抑郁剂上的年花费估计约达七百六十亿美元。但这种药的疗效却不太理想。因为吃了这种药物以后，会强制性地终止人的一些比较敏感的思维。长期服用这种抗抑郁症的药，就会干扰情绪的活力。

 怎么办？心病还需心药治。精神上的病，用精神去治疗是最恰当的。在如今的商业社会当中，吸收佛教文化里面的一些方法和答案，来解决现实生活当中的一些具体问题，缓和我们内心当中的压力和烦恼，就显得势在必行了。

 当然，如果我们一直都徘徊在佛教门外，以旁观者的姿态去分析、判断佛教，效果不会太好。我们需要进到佛教门内去看一看，近距离甚至是零距离地去接触佛教，相信我们一定能找得到满意的答案。

 下面，我将用最简短的文字，对佛教做一个大致的介绍，同时为大家介绍一些消除压力的禅修方法。

一、佛教简述

 （一）三转法轮

 释迦牟尼佛在一生当中，转过三次法轮。第一次转法轮，开始于释迦牟尼佛成佛后不久，其内容比较基础，通俗易懂，大部分是讲怎么样做人，劝人断恶行善等小乘佛法，相当于我们的小学课程。

 之后，释迦牟尼佛又在印度的灵鹫山上转了第二次法轮。其重点，就是般若。般若是印度梵文音译，也叫般若波罗蜜多，翻译为中文，叫做智慧度。“度”也即从此岸到达彼岸。

 每一个众生都有智慧，但因为没有接受过深层次的训练，所以我们的智慧还不够深广。智慧度，就是训练、培养我们的智慧，使其达到至高无上的巅峰——成佛。以门外汉的眼光来看，这个过程显得比较神秘，有一些宗教色彩，但真正深入其中，就知道这种心灵训练是非常实实在在的过程。大家比较熟悉的《心经》、《金刚经》以及禅宗所讲的很多内容，都属于第二转法轮。第二转法轮的内容，相当于我们的中学课程。

 第三转法轮所诠释的，是大乘佛教的一些博大精神和光明如来藏，属于比较高级的课程。之后，释迦牟尼佛在即将示现圆寂的时候，又传了密法。显宗第三转法轮的主要内容和密法，相当于我们的大学课程。

 佛圆寂之后，由他培养出来的弟子们，又根据他们的理解与修证，去解说释迦牟尼佛所宣说的佛经内容。其中释迦牟尼佛自己口传的佛法，叫经典；佛陀弟子解释的部分，叫论典。汉文版的《大藏经》里面，就收集了经论两部分内容。

 经典和论典的数量，都非常庞大。藏传佛教的许多寺院和高等佛学院将五种论典作为必修课,并称之为五部大论。

 （二）五部大论

 五部大论，也即五种不同的论典，其中每一种论典，都是一个体系。

 第一种论典，叫做戒律。大多是讲佛教徒与出家人的行为规范或戒律。

 第二种论典，叫做阿毗达摩。阿毗达摩是梵文音译，主要宣讲宇宙间各种天体的诞生、毁灭以及生灭之间的变化，微观世界的状况，人体的结构,还有心灵分类、善恶因果、生命轮回、修行与解脱的本质和分类等等。

 在心灵的分类部分，佛教把人类的心灵，剖析得非常细致入微。包括人的情绪分类，毁灭性的情绪有多少，良好的情绪有多少，各种情绪之间的关系是什么，分别在什么样的情况下发生或消失，如何控制等等。其中也包括了小乘与大乘佛教的禅修内容。

 第三种论典，叫做中观。也即不极端的、中间的观点。中间是空性,极端是有和无、常见和断见等等。这是大乘佛教最核心的论典之一。

 第四种论典，叫做因明。这是比较接近于西方逻辑学的一个非常出色的超级辩证法。它的辩证、推理方法，与西方哲学里的大前提、小前提等等比较相似，但因明所涉及的内涵，却牵涉到方方面面。这是一个非常严密的逻辑，喜欢学逻辑的人应该去读一下因明。

 因，就是原因、理由。因明就是通过层层理由，来推导出结论。

 在藏传佛教的很多寺庙里，就能看到很多僧人在辩论。辩论的内容，就是用这种思维方式来建立观点。

 第五种论典，叫做《现观庄严论》。它的主要内容，是讲大乘佛法的修行。什么叫做修行呢？虽然很多人的文化水平很高，但其所谓的文化水平，全都是知识。这些知识能不能融入到生活当中，就是一个问题了。比如说，即使一个人懂得很多伦理道德的理论，能将《论语》、《弟子规》等传统经典倒背如流，但怎样去把这些知识落实到现实生活当中，就需要一种训练。这套论典当中，就把整个大乘佛法的训练过程讲得非常清楚。

 下面将对五部大论中的《大乘阿毗达摩》所讲的世界观，以及大乘中观的一些观点，做一些简单介绍。

二、唯物、唯心、唯幻

 虽然西方哲学，可分为唯心和唯物两种不同的派别，但佛教既不是唯心也不是唯物，尽管佛教里面有很多唯物和唯心的成份。

 西方哲学的唯心主义当中，也有一些比较好的逻辑：譬如罗素的《现象与实在》里面的某些观点，以及英国经验唯心主义的代表人物贝克莱的有些论点等等。他们认为：存在就是感知，除了人的感知以外，没有一个物质的世界。这些观点，与佛教唯识宗的见解比较相似。但贝克莱最后却面临着一个学说的矛盾，他在回答唯物主义者的诘难时，只好把问题都牵强地寄托给上帝，这就是别人无法接受的结论了。

 汉传佛教比较重视唯识宗。当年唐玄奘到印度求学的时候，虽然他求学的大多数时间，是在当时印度最顶级的佛教大学——那烂陀寺度过的。那烂陀寺也开设了唯识、中观甚至密法的课程。但因为他依止的师父，是一个唯识宗的高僧。所以他学的比较多的理论，是唯识宗。回国以后，他着力弘扬的法门，也多半是唯识。

 虽然佛教唯识宗的某些观点，与唯心主义比较相似，但不等于说佛教就是唯心主义。如果必须要给佛教起一个类似的名字，我想，比较适合的应该是“唯幻论”。

三、如何理解唯幻

 首先，佛教认为，我们的现实生活，可以分为两种层次：世俗谛与胜义谛。两种层次的后面，都缀有一个“谛”字，以表示真实。

 什么样是真实呢？比如说，梦中的所有现象，对醒者来说都是虚假的，但对正在做梦的人来说，却是非常真实的，与白天现实生活的感受完全一样。同样，有修行的人和没有修行的人看这个世界，层次也不一样。但在各自的时空当中，却都是真实的。

 佛陀说过：对我们这样的普通人来说，现实生活都是真实的。所以，在普通人的境界中，就只能做该做的，而不能做不该做的，诸如偷盗、欺骗、妄语、杀生等等。但这个所谓的真实，只是相对的真理，而不是绝对的真理。

 举一个例子，如果拿一个鹅卵石放在桌子上，然后用我们的肉眼专注地去看，就只能看到一个一动不动的静止之物。从肉眼的角度来说，水是动的，云是动的，建筑物和鹅卵石是静止不动的。但以显微镜来看，就完全是另外一回事。为何会有矛盾的结论呢？因为肉眼与显微镜所观察的层次不一样。显微镜比肉眼更先进，能观察得更清晰，所以最终的结果，应该以显微镜的结论为准。但在现实生活当中，却可以承认肉眼所见的相对静止。这两个相对真实的结论，就叫做胜义谛和世俗谛。

 我们不要过度地相信自己的感官，感官是有漏洞的。眼睛只能看到这个世界最表面的层次——可见光，这只是光谱中的极少部分；耳朵只能听到最普通的声音，频率更高或更低的声波，我们都没有办法辨析……所以我们不能认为自己感知到的是绝对真理。

 但是，显微镜所发现的布朗运动等现象永远是绝对的真理吗？山外有山，天外有天，智慧背后有更高深的智慧，仪器背后有更先进、更灵敏的仪器。当量子力学出来以后，过去的很多经典物理学知识已经行不通了。世间的一切知识，都是相对的正确，而不是绝对的真理。

 很多人读过《般若心经》，或许还会背。《般若心经》告诉我们说：眼、耳、鼻、舌、身都不存在。虽然从现实生活的角度来讲，有眼睛、耳朵等等，所有的正常人都不会否定这个结论，但佛教最后得到的结论是：我们看到的所有东西都是幻象，只是我们目前感觉不到而已。

 就宏观世界而言，地球始终在以每秒钟29.79公里的速度高速运行，但我们从出生到死亡为止，却一点感觉都没有。而微观世界，佛经在两千多年前所讲的与现代科学的新发现完全一致——所有的物质都是在瞬间生灭。任何新的东西在诞生后，立即就会毁灭。

 为什么我们看不见生灭的过程呢？因为它的速度快得让我们感觉不到。但我想，学哲学的人应该比较容易接受运动和生灭这两个概念。

 佛经的用词是“生灭”，而物理学说的是“运动”，哪个用词更确切呢？个人认为，佛教的生灭更为确切和接近。

 从物理学的立场看电子的运动，往往会误认为：假如一粒电子从东边出发，然后到南、西、北，最后回到东边的终点，始终是一个不变的电子，所以称之为“运动”。但其实，若从佛教的角度看电子的运动，我们会发现：在看似电子围绕原子核运动一周的过程中，第一度位置上的电子，实际上已经在第一度的地方毁灭了。在第二度一直到第三百六十度的每一个位置，都是无数个新诞生又立刻毁灭的、不同的电子所组成的一个圆圈的假象。

 同样，我们看见的这个世界，实际上也只有在当下所见的这个一秒钟的万分之一，甚至更短的时间内可以存在。之前的世界，已经消失无存；未来的世界，还没有诞生。可我们却认为：世界是连续存在、恒常不变的。这都是缺乏智慧的结论。

 其实，现代科技已经为我们提供了一个非常方便的比喻：过去的老式电影胶片，实际上是由一帧一帧的反转片组成的，其中第一帧图像与第二帧图像，完全没有关联，但因为播放的速度比较快（每秒钟二十四帧），所以我们的肉眼无法分辨其间的差别。我们会以为，画面上一个人走路和说话的动作，完全是连贯一体的，绝对想不到这些连续的画面，是由很多没有关联的胶片组成的。因为我们的眼睛没有察看细微物质的能力，所以产生了连贯的幻觉。我想，无论是科学家，还是哲学家，都能够非常容易地了解上述逻辑。

 所以佛教认为，一切有为法，也即有生灭、有因缘的东西，皆如幻、如梦、如泡、如影，都不真实，都是幻觉。

 但从世俗谛的角度来说，我们要生存，要过正常的生活，就需要这些幻觉。如果打破了这些幻觉，就没有生存的基础，我们所有的理念，都会分崩离析、彻底瓦解。

 怎么证明这个世界是幻觉呢？一百年以前，我们的前辈纯粹是用逻辑去推理、判断，并得出结论的。现在，我们在逻辑推理的同时，也可以利用高科技的方法，以便更清楚地证明，唯幻论的结论是颠扑不破的，任何物质最后都可以分解到空。

 或许有人会问：物质的个体只会越分越多,怎么最后会变空呢?

 我们知道，在哲学和数学中，有无限大和无限小的概念。但所谓的无限小，应该是一个存在着很大漏洞的错误观念，因为世上并没有无限小的东西。比如说，一分钟，我们可以分为六十个一秒钟；一秒钟，又可以再分为一百个更小的单位，然后一直这样无边无际地分下去，最后的结果，叫做无限小。

 但实际上，如果一秒钟可以无穷无尽地分下去，永远都分不完，则时间将永远停留在这一秒钟上面，再也不会过去。然而，众所周知，在客观世界中，一秒钟的时间，却是有限的。这二者显然有了矛盾。

 再比如说，如果一个分子或一个电子永远都分不完，则一栋房子的重量和体积，会与一粒米的重量和体积毫无分别，因为它们都一样无穷无尽。但现实生活已经告诉我们，一粒米之所以重量很轻、体积很小，那是因为它的结构当中的分子、原子没有那么多。反之，一栋楼的体积之所以那么大，重量那么重，也是因为它的结构当中有很多的分子或原子。为什么会产生矛盾呢？因为我们的主观意识与客观存在的事物之间已经脱节了。

 也就是说，尽管在我们的概念中，一秒钟可以分成一万个单位，也可以分成一亿个单位等等，但这些都只是幻觉而已。就像高速旋转的电风扇，我们看不到它一个个的叶片，而只能看到一个圆形的整体。或一个玻璃杯，我们也看不到它是由很多电子、原子组成的，每个原子核周围又有很多的电子在围绕它转动等等一样。我们的眼睛能力太有限，根本无法看清事物的真相，而只能看到一些错误的幻觉。

四、如何将唯幻论融入生活

 （一）身处红尘，不堕红尘

 这些理论与我们的现实生活有什么关系？如何将这些理论运用到生活当中呢？

 第一，虽然我们现在已经知道，世界是虚幻的。但从我们的眼、耳、鼻、舌、身等感官的角度来说，这都是真实无比的世界。因为这种相对的真实，所以我们要对社会、对家庭、对公司里的员工负责。要去发展事业、养家糊口，这是我们的义务。同时，那些不该做的事情，譬如杀人、偷盗、欺骗等等，也要严加杜绝。绝不能因为这些都是假的，就是非不明、好坏不分。佛陀告诉我们，在世俗谛的层面上，要遵守世间法则，要懂得善恶，要取舍因果。

 第二，既然知道现实的一切都是幻象，我们都在做梦。只是平时晚上做的梦持续的时间比较短，而现实生活的这场轮回之梦延续的时间比较长而已。当我们走到生命的尽头，再来回顾自己一生的所有经历，就会发现，今生今世的一切际遇，都与昨天晚上的梦一样虚幻不实。所以，我们不要过度地执著金钱、感情等一切我们认为可以执著的东西。

 当然，普通在家人并不需要强迫自己禁欲。佛教认为，正常的感情如果没有给自己带来负面影响，就不是罪过，但感情也像做梦一样只是一种幻觉，所以也不要过度地投入，一定要把握好分寸，否则，它就会给我们带来痛苦。

 很多在家人在感情不顺的时候，会感到很痛苦，其原因，就是因为太执著了。

 佛告诉我们，任何事情都要不堕两边，也即不要走极端。既不用对这个世界非常反感、厌恶、悲观，也不要把人生理想化，要走中道。金钱和感情本身，都既不是善，也不是恶，让其成为善或恶的因素，在于我们的意识。如果能用一颗平常心去对待金钱、感情等等，我们的生活就会多一份幸福。

 要启动幸福、正面的生活，取决于自己的训练。就像体育运动员要想在比赛中出成绩、拿冠军，必须加强平时的训练。病人要想治好病，也必须按照医生的药方服药一样。若能依照佛陀的教诲去训练，就能在发展自己的事业，成为商界成功人士的同时，也能做一个非常幸福、非常自由、非常潇洒、没有烦恼的人。不会因为太执著而不开心，也不会因为压力太大而想不开。佛教，尤其是禅宗，经常会用“放下”这两个字来表达这种境界。

 我们一定要弄清楚，放下不等于放弃。放下自己的事业，并不是放弃自己的事业；放下金钱，也不是放弃金钱。放弃，是一种逃避。而放下，却是另一种面对的方法。

 未雨绸缪，才能有备无患。本来世界并不是我们想象的那么美丽，人生存在着很多坎坷。如果对客观世界和人生的期望值过高，没有危机意识和思想准备，就只能唐突地去面对死亡、生病、破产或名声受到损害等各种突变。那时候，我们一定会难以承受。或许一个并不算太大的痛苦，也会让我们自我毁灭。

 越战期间，有一位美国海军上将詹姆斯 ·史达克岱尔(James Stockdale)曾当过战俘。他的心得是:“乐观者最早死。”他说：在一大帮被俘虏的人当中，最先死去的，是那些盲目地抱着乐观态度的人。他们总是会说：“圣诞节的时候，我们会获得自由！”然而圣诞节过去了，他们并没有获得自由；然后他们又会说：“复活节的时候，我们肯定会获得自由了。”然而，复活节又过去了，他们还是没有获得自由；接着他们又会说：“感恩节的时候，我们就会获得自由了。”然而感恩节又过去了，他们仍然没有获得自由。由于期望值过高，而现实又很残酷，所以最后会心碎而亡。

 其实，在任何领域都是这样。没有必要太悲观，也没有必要太乐观，应该保持中庸、随缘的心态，并了知世事的无常与如梦如幻。如果能以正常、坚强的心态去面对人生，就能永远站在金钱的上面，而不会被金钱压得喘不过气来。有钱的时候开心，没有钱的时候也一样自在。这，就是佛的方法在现实生活中所起到的作用。

 （二）加强训练，走向解脱

 现代社会的人，不可能没有压力。如何缓解压力，是一个迫切而严峻的课题。

 对此，佛教有很多方法，此处只讲与前面的理论相关的一部分。

 平时在谈话、走路等等的时候，我们的意识和情绪的波动相当大，散乱且零碎，不能做到全神贯注。在这种情况下，意识很难产生智慧的火花。只有将内心起伏动荡的波澜降到比较平静的状态，当内心显得比较清晰与敏感以后，思维才会更有效率，这样才能更专注更好地去思考一些问题。包括如何做生意，怎么去赚钱，如何处理各种问题等等。过去很多科学家、哲学家的那些令人兴奋的发明，也是在打坐、做梦的情况下诞生的，没有一个是在心绪不安、胡思乱想的情况下创造的。

 如何让内心平静呢？具体方法如下：

 首先要把其他事情处理完毕，并关闭门窗、电话等可能干扰内心的一切外缘，然后以毗卢七法的打坐姿势安坐。

 1、身体的要点——坐姿

 主要包括七点：

 （1）盘腿坐于坐垫之上。

 （2）左手放在下面，右手放在上面，两个拇指相碰，这叫做定印。将结定印的手，放在肚脐下四指处。

 （3）张开双臂。

 （4）身体正直。不能左右、前后倾斜，要保持端正的姿势。

 （5）头部稍稍前倾。

 （6）双目微闭，往下直视鼻尖。

 （7）舌头抵住上鄂，呼吸的速度不要刻意加快或调慢，保持正常呼吸速度即可。这样就能让身体的每一部分，都非常放松，人也可以很快静下来。

 打坐的时候，最好坐在垫子上面。垫子的后面要高一点，前面要矮一点，这叫禅垫。如果坐在很软的沙发上打坐，身体一会儿就会感到不舒服、不放松。

 2、语言的要点——排污气

 安坐好之后，接下来的步骤，就是排出污气。

 （1）为什么要排出污气

 虽然在平时，我们感觉不到呼吸与思维有什么关系，但真正修行的人，却知道呼吸与念头密切相关。

 修行人都知道，身体的姿势、外在的呼吸，与循环在人体内的内气与密气有着密切的关系。就像吃饭之前先要洗碗一样，修禅定之前，也要把一天当中所累积下来的所有与杂念相关的气排除。排了污气以后，自然就能把当天累积的所有杂念、负面情绪乃至毁灭性的情绪都排出去。用佛教用语来讲，这个方法叫观想；用普通的语言来讲，叫冥想。

 打坐观想或冥想，是非常有效的方法，这也是有科学证据的。打坐可以明显地改变左右脑比。确切证据显示，情绪上的悲伤和幸福，与左脑和右脑的前额叶有关。其中左脑负责幸福，右脑负责悲伤。当左右脑对比升高，左脑活动异常活跃时，幸福感也会随之而增加。科学家们发现：打坐冥想的时候，左前额叶外皮区的活动量非常高。换言之，禅修或冥想完全可以达到很快乐、很幸福的境界。

 我们的一贯做法，都是非常看重物质的力量，而往往会习惯性地忽略精神的力量。其实在有些时候，精神的力量已经远远超过了物质的力量，我们万万不能忽略了这一点。

 （2）如何排气

 首先，左手的拇指按住左手无名指的指根（在这里有一个血脉），另外四个手指放在拇指上面，这叫做金刚拳。将拳头按在左腿腿根的血脉上面。

 之后，右手的拇指同样按在无名指的指根上，除了食指以外的三个手指都放在拇指上面，并把手朝上转一圈，按住右边的鼻孔。之后，从左边的鼻孔排气。排气的时候，要冥想：我今天一天产生的所有负面情绪，都变成一种黑色的气体，就像柴油车排气管里排出来的肮脏气体一样，从左边的鼻孔里排出去。同时轻轻地呼气，这样连续三次。之后左右手相换，右手做金刚拳，放在右腿腿根血脉上，左手食指伸出朝上转一圈，按在左边鼻孔上，并从右边鼻孔轻轻排出污气三次。随后左右手同时做金刚拳，一起按在左腿和右腿腿根的血脉上，左右鼻孔同时排气三次。

 3、专注呼吸的修法

 做完上面的排气后，手结定印放在肚脐下四指处，然后静下来，眼睛往下看，将所有的注意力都专注在呼吸上。呼吸的速度不要刻意调快或调慢，呼和吸作为一对，然后数次数。数次数的时候，一呼一吸算一次，一共要数七次。数完以后，又回到一，再数到七，这样循环往复、周而复始。每七次算是一组，这样要数三组，一共为二十一次。这是过去修行人的一种经验，如果数呼吸的数量多了，比如数到十五、十六、二十等等以后，注意力就容易分散，所以最好是从一到七反复循环。大家可以根据时间的长短，自己决定数的次数。如果静坐一个小时，就在这一个小时当中，什么也不想，只是一心一意地呼吸和数数。通过这种方法，就能把自己从压力下面解放出来。

 为什么这种方法能够减压？当我们把所有的注意力集中在呼吸上面以后，相对来说，情绪比较集中，没有那么散乱。集中以后，所有的思维都全部归零。没有任何思维，家庭、感情、公司等等都抛之脑后，不追忆过去，不迎接未来，也不对当下做任何判断。就在这一个小时或半个小时当中全部放下来。这样整个心静下来以后，就会进入一个非常宁静的状态。在这个状态中，所有的烦恼、所有负面的情绪、所有的压力都会消失无踪。刚开始，我们可能只能保持一分钟左右，然后再发展到两分钟、五分钟、十分钟等等。每天最好能保持至少二十分钟以上的静坐时间，这样对我们很有好处。

 4、如梦如幻的修法

 静坐下来以后，就去思考：每天24个小时当中，我所执著、留恋、在乎的这些东西到底是什么样的？通过前面讲的逻辑去思维，最后会判断出：所有的东西，都是一种幻觉。当对这个结果从骨子里深信不疑，并能深深地体会到“世事真的就是一场梦”以后，就不要再去分别思维，立即停下来，在这种感受当中安住。一分钟、五分钟、十分钟都可以。开始的时候，可能仅仅过一分钟左右，这个感觉就会消失。不要紧，再去思维、体会、安住，这样反复持续半个小时或一个小时，就能逐步转变我们的观念，达到减压的目的。

 观如梦如幻和数呼吸这两个方法，都有减压的作用。即使你是一位不想学佛的人，也可以尝试。虽然这是佛教的修法，但其中不掺杂任何的信仰成分。修这个法，并不等同于学佛。就像瑜伽可以脱离所有宗教，只是单纯的瑜伽，既不是印度教，也不是佛教一样。上述修法也完全可以脱离佛教，作为一个纯粹的健身或养生技巧来使用。

 5、打坐的最佳时间

 （1）晚上睡觉之前，经历了一整天复杂的人际关系和应酬，各种各样的压力已经蓄积到了当日的顶点。此时通过这种方法减压后，晚上就不会做噩梦，睡眠质量也会越来越好。

 （2）早上早起一个小时，在洗漱完毕，上班之前，回到床上静坐一个小时、半个小时，哪怕只有二十分钟都可以。把心态调整一下之后再去上班，平静的心态一定能对当天的人和事起到很大的积极作用。

修行要靠长期的积累，我们不能因为一两天没有什么作用，就停下来了。不以跬步，无以至千里。做任何事情，都需要点滴的累积。没有时间的夯积，是不可能成功的。

现代人的精神装备

－慈诚罗珠堪布开示

**一、现代社会的悲哀**

十七世纪，欧洲诞生了近代文明。十八世纪，英国爆发了工业革命。随着人类从农业文明走向工业文明之后，科学技术给我们创造了空前丰富的物质财富。可以说，如今这个时代，是人类有史以来物质生活最发达的时代。但同时，我们也面临着很多问题：

首先，是人与人之间的信任度一直在下降。虽然我们的文化程度越来越高，知识积累越来越丰富，但道德水准却越来越没有底线，我们似乎越来越不会做人了。

上世纪60年代到90年代期间，美国人和英国人的信任度下降了28个百分点。

在短短几十年的时间当中，人与人之间的可信度为什么有这么大的滑坡？这是因为，大多数人已经变得不够真诚。当人的真诚度下降以后，信任度自然会一落千丈。

更为严重的是，随着社会的不断发展，人们的幸福指数也一直在下降，而离婚率、自杀率与犯罪率却在不断上升，抑郁症更是大行其道。如何解决这些问题？我想，佛教哲学对此应该能够起到很大的作用。

**二、佛教理论的现代意义**

 **（一）尊重因果，行持十善**

**1、什么是因果**

释迦牟尼佛当年，给我们宣讲了因果的道理：现实生活中的所有幸福与痛苦，都不是鬼神的安排，也不是无因无缘，而是由两种因缘导致的。其中第一种因缘，叫近缘，也即最近发生的因缘。另外一种因缘，叫远缘，也即比较长远的过去所产生的因缘。远缘和近缘两相结合以后，就会产生它们的果，这叫因果。

不了解因果的人，会觉得因果很神秘，宗教色彩非常浓厚。其实这并不是什么神秘的东西，如果我们稍稍注意就会发现，我们身边的一切事物，无论是动物、植物等大自然的一切现象，乃至人类，都在因果的网络当中循环，都离不开因果。有什么样的因，就会结出什么样的果。

古人云“种瓜得瓜，种豆得豆。”这，就是一个很客观的因果理论。虽然我们的肉眼不能观察到因果之间的细微关系，但我们可以从理论上证明因果的存在。如今的很多高科技新发现，不都是肉眼看不见，曾被大家认为是不存在的东西吗？因果规律也不例外，即使看不见，却仍然存在。

因果里面没有教条性的东西，它不是释迦牟尼佛制定的，也不是释迦牟尼佛创造的，而是一种自然规律，只是被释迦牟尼佛发现了，并将其广而告之而已。

正如《佛说稻杆经》中所说:“如来出现若不出现。法性常住。”意思是，佛出现于人间也好，不出现也罢，事物的自然规律是永远存在的。

佛教与其他宗教有一个很大的不同就在于，佛教认为：因果规律是自然规律，即使是佛陀，也无法改变因果。无论是释迦牟尼佛，还是其他所有的佛，都不是万能的。

**2、因果的形成过程**

做任何事情，无论杀生、偷盗，还是放生、布施等等，虽然在事过之后，我们的肉眼再也看不到它的存在，但却有一种能量，会贮存到我们最低层次的意识——阿赖耶识当中。阿赖耶是梵文音译，意即贮存东西的地方。它就像电脑硬盘一样，可以贮存很多的信息。

不仅如此，包括上一世所学的东西、人的性格、生活环境所带来的差别等所有信息，都可以通过阿赖耶识这个载体，带到下一世。

阿赖耶识，是最基本的意识。其他的识，诸如第六意识等等都会时有时无，比如，在深度睡眠的时候，在身体受到外界强烈刺激而晕倒了的时候，它都是不存在的。但阿赖耶识以及阿赖耶识上贮存的行善造恶的种子，却一直完好无损。在它暂时还没有成熟的时候，我们发现不了，到了一定的时候，它就会成熟果报。此所谓“善有善报，恶有恶报。”

**3、相信因果，利己利他**

虽然佛教讲的绝大多数理论，可以用逻辑去推理。但有些理念，却需要佛陀那样的超级智慧才能发现。释迦牟尼佛传法的时候也曾说过：对因果问题，普通人不容易观察和理解。所以，在智慧没有达到一定水准之前，最好不要观察因果。因为即使观察，也得不到什么结果，还反而有可能让我们对因果持怀疑态度。一旦对因果有怀疑，就会为了一些今生的利益，而不顾忌法律与道德，抱着其他任何人不可能发现的侥幸心理，做出伤天害理的事情来。如果发自内心地相信因果，对因果有敬畏感，则无论如何也不敢做这些违背因果的事情。因为因果与是否被人发现没有任何关系，只要做了，种子一定会贮存下来，总有一天它会成熟。成熟的时候，谁都跑不掉。有因，就一定会有果，这是客观事实。如果没有因果的自我约束，则伦理道德会越来越下降、衰退，甚至沦丧到没有底线的程度，这只会加剧人与人之间的冷漠，很多社会问题也会应运而生。所以，我们应该相信因果，行持十善 。

无论在任何时代，任何文化背景中，十善的任何一条都永远不会过时。杀人、偷盗、破坏别人家庭等恶行不可能得到社会的允许，因为这些都是世人公认的坏事。

假设全人类都能从骨子里去相信因果，世上就不会有杀人、妄语、偷盗等恶劣风气，没有暴力，没有战争，每个人都很真诚。就不可能出现地沟油、瘦肉精、毒奶粉等问题。所以，佛教的因果学说对现代社会有着不可估量的作用。

 **（二）少欲知足**

少欲知足，也是佛教徒的生活原则。佛对弟子的要求，就是过少欲知足的生活。

比较现代人而言，古代的人们算是少欲知足的。科学技术本身，就是一把锋利的双刃剑，它既可以给我们创造丰富的物质生活，同时也给我们带来了欲望膨胀的负面影响。为了随顺欲望而无限度地消耗资源，终将威胁人类自己的生存。譬如说，如果全世界的人都过上美国人的生活，就需要三到五个地球的资源才能满足。这是多么令人担忧的事情啊！我们总共只有一个地球啊！

尽管有些人在不遗余力地提倡节约资源、环境保护，他们的行为非常令人佩服，但即便如此，也是杯水车薪，不能从根源上解决问题。要解决地球资源的短缺，最根本的问题，是抑制人类无限滋生的欲望。所以，现代社会的人，更需要少欲知足。

欲望的特性，就是无限度地膨胀。今年的奢侈品，明年、后年就变成了必需品，一定要拥有，否则就觉得大家会瞧不起自己。再过两三年，这些当年的奢侈品就被淘汰了。欲望就像跑步机，我们的脚步永远跟不上欲望这个跑步机的速度。如果在欲望无限膨胀的过程中，我们能够感受到持续性的幸福，那也可以理解，毕竟资源消耗所导致的枯竭是后代的事情，我们暂时还不会面临这些问题，但是，在欲望无限膨胀的过程当中，我们自身能不能感受到幸福呢？感觉不到！因为幸福是建立在满足感的基础之上的，当欲望无限膨胀的时候，即使有满足感，那也是短暂的。

比如，一个高科技新产品出来以后，我们第一时间买到了，当时觉得很满足，但科技却在不断更新，不断推出一代、二代、三代等新产品，这时候，我们原以为了不起的东西，现在已经不时兴了。原有的满足感与幸福感，也随着新产品的问世而渐渐消失。

包括我们学佛也是一样：有些人刚开始学佛的时候，很兴奋、很认真，一两年过去以后，原有的兴奋感被厌倦心取而代之，逐渐地，学佛修行也不怎么努力、不怎么认真、不怎么投入，越来越落后了。因为人类的天性就是这样，喜新厌旧、虎头蛇尾，总是喜欢追求新鲜的东西，以满足自己的欲望与猎奇心。

所以，我们只能强制性地控制自己的贪欲心。虽然“欲望是发展的原动力”的说法原则上没有错。没有欲望，就不会去做任何事情，包括学佛也需要欲望。但如果欲望过度以后，就不但不是发展的原动力，反而变成了威胁我们生存的公害。

虽然很多有识之士已经意识到这些问题，但却无法控制自己的欲望，这就需要心灵的训练。训练的方法，即佛教的禅定。

 **（三）放下**

禅宗尤其强调放下。也许很多人会认为：我们都有社会责任、家庭责任，怎么能够放下呢？这只是字面上的错误理解而已，是把放下理解为放弃了。其实放下并不是放弃，只是让我们放下对金钱、事业等任何东西过多的执著。作为一个普通人，我们不可能不在乎亲人，不在乎物质。但如果执着超标，就会带来翻倍的痛苦。

现实生活的各种痛苦，都有其因缘，但一切因缘的源头，就是我们自身的执着。在此问题上，很多现代的心理学家，也一直在向我们传递着这个信息。弗洛伊德等哲学家的观点，也与此一致：越是注重、执着、强调金钱上的成功的人，越不开心、越痛苦。在不放弃的前提下，放下不必要的执着，不但不会障碍我们的事业，反而往往会出其不意地令我们的事业更成功。人活得也会更自由、更开心、更幸福。

通过什么样的方法，去放下执着呢？佛教提供了两种方法：

**1、证悟**

证悟是什么呢？就是彻底明白人生的本体，世界的本体。证悟以后，我们的智慧可以升级到最高的级别。当然，不修行的人肯定对此会一无所知，因为多数现代人的内心，是非常浮燥的。在非常浮燥的生活当中，我们根本无法去开发内在的功能，也无法去提升本身的智慧。但我们还是应该每天抽一些时间去学习、去训练。人的意识在还没有被开发，没有接受任何训练的时候，会非常脆弱。这时候，物质的力量往往会超过内心的力量。随着训练的逐步提升，我们的内心也会变得越来越坚强。当训练到极点，也即智慧发展到最高峰的时候，就叫做成佛。其实，佛教所讲的成佛、得到佛的果位等等一点都不神秘，它其实就是把人的智慧训练到巅峰的状态。

但身为普通人的我们，目前对自己的要求并不需要这么高，我们只需把自己的智慧稍稍提高一点点，这样就可以对现实生活当中的很多压力应付自如。如果能够善用佛陀的这些方法，我们就可以在痛苦当中学到很多东西，人就会变得更坚强、更有智慧。佛教有一句话，叫“痛苦转为道用”，意思是说，虽然轮回世间有生老病死等无法逃避的痛苦，但我们可以调整自己的心态，以便轻松自如地去面对。此处所谓的“道”，与道教提到的道差不多，就是修行。用俗话来讲，“转为道用”，就是用善巧的方法利用痛苦，在痛苦中训练自己。最好的方法，是证悟空性。但遗憾的是，很多人不但不愿意训练自己，反而想尽一切办法规避所有的痛苦。

**2、观无常**

世人总是喜欢活在假想当中，把世界、生活、人生理想化，认为世界是美好的。没有任何危机意识，没有任何心理准备，但终究该面对的还是要面对。即使每个人都不想老、不想死，只希望健康长寿，但这都是不可能的。世界本身就有它的自然规律，我们的主观意识必须配合客观规律，如果背道而驰，不接受、不面对，就会非常痛苦。所以，用正确的眼光去看世界，用正确的心态去面对世界，才能让我们变得更坚强。

宇宙、银河系、太阳系，乃至包括微观世界中的最小粒子在内的任何东西，都在变化的过程当中。变成什么样，取决于当下的因缘，而不是由它自己决定。包括变化者本身在内，都没有自由选择的权利。但因缘却不可能永远都是好的，有好的因缘，也有坏的因缘。我们无法预料，什么时候会出现什么样的因缘。比如，一个人现在是好好的，但下一个月，或再过一年，哪怕再过一个小时之后，这个人会变成什么样，谁都说不清楚，因为里面有很多不确定因素。我们最爱的、最执着的很多东西，都有可能在一个小时、一个月或一年以后离开我们，这都是因缘，是不可更改的自然规律。

对任何东西的期望越高，失望的可能性也就越大。所以，我们需要有危机意识。用佛教的语言讲，就是修无常。若能用平静的心态去对待任何事物，把握好执着的分寸，这就是佛说的放下。当然，真正高标准的放下，是明白人生的一切，都像昨晚所做的梦一样，没有任何真实的成分，要彻底地断除执着。但这种高标准的要求，我们暂时还用不上，也不可能做到。但是，只要能依靠佛陀的方法去训练我们的内心，我们的承受能力就能逐步增强。

 **（四）感恩**

若能用感恩的眼光、感恩的心态，去面对世界、面对整个人类，乃至整个生命，我们就会感到极大的幸福和快乐，从此以后，我们的生命也会变得更有意义。因为在心存感恩的无形当中，就不会再有抱怨、仇恨、嗔恨等心态，老板和员工之间、同事之间、家庭亲友之间都会相处得非常好。

怎样就能做到以感恩的心态去看世界呢？如果能接受佛教的理念，那就非常容易。虽然有的人不接受佛教的轮回观念，但我们却有非常充实的证据，来证明轮回的存在。只要能接受轮回的观念，那就应该能推导出，从无始以来至今，所有的人都做过我们的父母。在做我们父母的时候，都与现世的父母一样，对我们恩重如山。只是因为在转世投胎、身体转换的特殊过程中，曾经的很多美好记忆，都被胎障等等过滤掉了。即便如此，过去世的很多东西，仍然会以潜在的方式存在。我们前世的母亲，很有可能就是我们的宠物——狗狗、猫猫等等，有可能是素不相识的陌生人，也有可能是大街上的一条流浪狗、流浪猫等等。

如果接受了这种理念，就可以把自己训练到视所有众生为自己亲人的高标准，佛教称之为菩提心。从此变成一个有爱心、有慈悲心的人。一举一动、所作所为，都是为了一切生命而奉献。这种奉献，是发自内心的，不是做给别人看的。退而求其次，即使不学佛的人，也可以增强自己的包容心，至少能做到，在受到外来刺激的时候，即使一时冲动生起了嗔恨心，也能立即意识到自己的不对，然后立即改正，不让嗔恨心持续下去。

当然，如果不接受轮回的观念，想生起感恩之心就有一定的难度。但我们仍然可以这样说服自己：如果一个人想成功，就离不开很多人直接或间接的帮助和支持。同样，若想成佛，也需要所有生命的帮助。比如，佛教所有的修行，可以归纳为六种事情，也即六度，六波罗密多。其中第一个，是布施。拿钱去帮助穷人，就是布施的一部分，属于钱财的布施。把自己学到的东西无条件地分享给大家，不带任何私人目的，也是一种布施，这属于知识方面的布施。用慈悲心去面对所有生命，这是慈悲的布施。如果没有这些生命，那我们对谁做布施？必须依靠众生，我们才有机会提升自己，才有机会成佛，所以，我们要感恩所有的生命。

 **（五）思维轮回是苦**

一提到轮回是苦，很多人就会认为，佛教的这些说法很悲观、很消极。其实根本不是这样。释迦牟尼佛也不会否定世间的短暂幸福。在六道轮回中，人、天人、非天，都是比较高级的生命。投生此三道，都是过去行善的结果。善的结果，自然就是幸福。但是，佛也告诉我们，如果进一步深层次去观察，我们的所谓幸福，实际上只是当下暂时没有感觉到痛苦而已。是非常短暂的、相对的幸福，而不是绝对的幸福。在这些幸福当中，也有很多的不幸。更不要说，就轮回生命的整体而言，多数的生命，都是痛苦无边、苦不堪言的。所以佛认为，用幸福来形容轮回，有点不恰当；用痛苦来形容轮回，则是恰如其分的。

如果能对世界有一种痛苦的概念，对轮回、对世界、对人生有危机意识，我们就会有所准备，就会想方设法采取措施摆脱这一切，因为命运是可以被改变的。

 **（六）饶益他人**

用佛教的语言来讲，叫普度众生。随着社会竞争压力的日趋激烈，每个人都变得越来越自私，不考虑其他人、其他生命的感受。自私的结果，又加重了压力的强度。在这种情况下，任何人都不可能幸福。我们可以设想，如果一个企业或者是一个人赚钱的目的，纯粹是为了自己，那即使成功了，钱赚到手里了，但金钱所能带来的，也只是短暂的满足，之后就是一系列的负面影响。而这些负面影响，却无法用金钱解决，最后便会遭致很大的痛苦。

有一本书的名字，叫《穷得只剩下钱》。我想，不太了解金钱本质的人看到这个书名，可能会觉得有点别扭。但真正了解金钱实质的人，比如释迦牟尼佛，或西方发达国家的一些富翁看到这个书名，就会深有同感、万分赞同。

在我们以前的概念中，有钱就是富裕，没有钱就是贫穷。当然，没有钱算是贫穷的一部分，有钱也是富裕的一部分。但仅仅有钱，并不是富裕的全部内容；没有钱，也不是贫穷的全部内容。有些人虽然有钱，但内心却很空虚、很无聊，没有寄托，只能以疯狂购物来弥补内心的空虚，但这只是短暂的麻痹，而不是标本兼治的有效方法。这个时候，如果能有一些利他精神，心灵空虚的问题就会不治而愈。

当然，在佛教里面，又分为小乘佛教和大乘佛教，二者对待金钱的观念有点不一样。小乘佛教认为：出家人不能接受别人供养的金钱，甚至不能去触碰金银珠宝。信仰南传佛教地方的僧侣到现在都是这样，不会用手去碰钱，不会去碰金银珠宝。因为小乘佛教的修行人是为了自己的解脱而修行，为了自己而接受金钱，是不合理的。

而大乘佛教却认为：如果不接受别人供养的金钱，虽然没有违反根本戒，却违背了一个细微的分支戒。因为标准的大乘佛教，就是利益一切众生。如果有人供养自己金钱，自己应该给他们积福的机会，金钱的本质并不邪恶，问题在于我们怎么样去对待。同时还要想到：我不是金钱的主人，而只是保管、分配这笔钱的执行人，谁需要这笔钱，我就分给谁，我是管理者、分配者，而不是拥有者。

我想，一个企业家或成功人士如果能想到这一点，金钱就不但不会让他的欲望无限膨胀，同时也能避免在他赚到钱以后，只剩下心灵空虚的无穷遗憾，而且还有机会利用钱财利益更多的生命。

与利他相关的一个重要观念是，要把所有的生命看作一个整体。把自己和众生的关系，看成情同手足的关系。脚有困难了，手去帮助它；左手有什么困难，右手去帮助它，都是理所当然、义不容辞的，没有什么值得考虑或挑三拣四的。这样一来，则即使是一个陌生人，或与我们没有任何关系的一条生命，我们都愿意付出，这就是整体概念的作用。

通过佛教的方法去训练自心，即使非常自私的人，也能变成无私忘我的人。从此以后，就再也不会把工作当负担、当压力，再也不会感到心灵空虚了。

 **（七）自我提升**

**1、必要**

如今的很多人，都缺乏内在的东西，当自认为所拥有的物质、名声、地位、权力等一切身外之物被抛开以后，自身便一无所有。对物质的过度依赖，已经让现代人的内心，远远比过去的人更加脆弱，没有任何能力去承受外在的压力。空前发达的物质生活，让我们每个人都变得非常浮躁。打个比方，如果让我们不看电视、不玩手机、不上网，静下来一个小时，很多人都做不到，都觉得很枯燥、很痛苦、很无聊，这就是物质生活导致的负面影响。如果有一天，现实生活中的身外之物远离而去，我们根本没有能力去承受这个打击，必将陷入极度的痛苦。用佛教的语言来讲，这叫变苦。

开发高科技产品的人，都知道要不间断地提升自己产品的级别。很多人也知道要设法提升自己的身外之物——收入、官位、名声、房子、车子等等的级别，却很少人想到要提升自己心理的级别。然而，当身边的所有物质都升级了，而自身心理的级别却原地踏步，就肯定会酿成痛苦。

佛陀告诉我们，痛苦可以转化为解脱。从这个层面来说，痛苦并不是很坏的东西。如果能够善用痛苦，痛苦可以让我们成长。用佛教的语言来讲，这叫痛苦转为道用，道就是修行，意即痛苦转化为修行。

所以，自我升级非常重要。自我升级当中，包含了很多佛教的观念与修法。下面给大家介绍几个简单的缓和、减少压力的方法——禅定。对学佛或不学佛的人来说，禅定都非常重要。

**2、禅定的具体修法**

提前处理好所有的杂事，在打坐的过程当中，关上电话、门窗，然后坐下来。

坐的时候，要保持全身每个部位都很放松，不能闭着眼睛。有些人喜欢闭着眼睛打坐，因为闭着眼睛看不到东西，相对来说心里没有那么多杂念，比较平静。这样虽然刚开始的时候比较容易静下来，但十分钟，二十分钟以后就会昏沉，甚至会睡着，所以要睁开眼睛。

禅定的利益及前期的毗卢七法与排浊气，请参见前一篇《佛教哲学的现代意义》，此处不再赘述。

 **（1）一缘专注法**

排浊气之后，让自己的眼和心，都专注在前面的一个物体上。

这个所缘物，可以是一个图像，比如自己随便画的一个圆圈。图像不能画得太大，要画小一点。如果是学佛的人，就可以专注于释迦牟尼佛的佛像等等。所有的注意力，都集中在图像上面，尽量少眨眼，心里不要有任何其他念头。善的念头，恶的念头，都要放下。这个时候，我们的情绪，就可以回归到相对自然的状态，并在这个状态中停止。

 **（2）气流冥想法**

将一个字母或一个字作为所缘境冥想在鼻尖，呼气的时候，观想所缘境跟着气流出去；吸气的时候，观想所缘境又回到鼻尖上。这样反复观想，保持一段时间。

 **（3）数息法**

参见前一篇《佛教哲学的现代意义》。

这是最初步的禅定。当我们这样静下来的时候，有些时候自己根本没有发现，还以为自己在修禅定，但一些细微的念头已经产生了，所以，我们必须要监督，一旦发现心没有专注在所缘物上面，而是在胡思乱想，就要立即让它回来，继续保持专注。如果没有监督，很可能一会儿就会散乱，再也回不来了，后面的打坐都是充斥着杂念，这样就没有效果了。

如果在上述修法的前面，加一些佛教的特殊仪轨，就是佛教的禅定。如果抛开前后的发心回向等步骤，只留下中间的内容，就与佛教或其他任何宗教都没有关系，只是调整精神的一种方法而已。

或许刚刚开始的时候，这种状态只能保持一分钟左右，在状态比较好——心里非常安静，很舒服，没有任何压力、烦恼，所有的烦恼、压力，都融化在这个境界当中的时候，必须要停下。如果再不停下来，后面一定会出现一些混乱的状态。在混乱状态还没有出现的时候停下来，立即又去专注，更有利于修行。

如果准备静坐一个小时，则可以在前二十分钟当中，修数息法，后四十分钟，则修观想气流冥想法或一缘专注法等等。如果修得比较投入，一定会见效。当然，如果不投入，一曝十寒、断断续续，效果就不一定很理想。

**3、修禅的条件**

**（1）环境**

禅宗寺院经常会打禅七。所谓禅七，就是七天一个阶段的修禅。相当于我们治病的疗程，可以修一个禅七，两个禅七等等。利用长假去打禅七，哪怕只有一个星期，也会对我们有很大帮助。

禅定不仅可以在寺院里面修，也可以在自己家里修。若有专门修行的佛堂，就在佛堂里面打坐。

**（2）心态**

每天早上起来的时候，必须要保持一个良好的心态，今天我一定要做出对其他生命有意义的事情，然后再修禅定。每天晚上临睡之前的最后一个念头，也不要带有报怨、仇恨，不要去想不开心的事情。通过禅定，把所有的压力、报怨、仇恨、不开心都融化掉，以清净的心态去睡觉，这样不仅睡眠质量会有所改善，心境也会逐步好转，身体状况、工作效率、思维能力都会有所改善。

**（3）时间**

在每天的二十四小时当中，有两个时候对我们的修行是比较重要的：一个是入睡之前，另外一个是早上刚刚起床的时候。

专业的佛教修行人，会把一天分成四个阶段：早上起床之后、上午、下午、晚上临睡之前。上班的人没有这么多时间，则可以在早上起床之后与晚上睡觉之前禅修。每个阶段保持30分钟到两个小时。开始的时候，30分钟就可以了，适应以后，时间可以延长，但不要超过两个小时，超过以后，就会有负面影响——疲倦、反感等等，那样就适得其反了。修行不在于一时的努力，能每天坚持，是最好的。

**4、提示**

平时除了在学习、考试的时候，会高度集中注意力以外，我们从来没有去控制过自己的思想，一直任凭它胡思乱想、任意驰骋，所以思维一直在波动，而且波动的幅度相当大。现在把所有的注意力集中起来以后，意识波动的幅度就可以减少很多。

从小到现在，我们一直都习惯于往外探索、思维、判断。现在往回一看就可以发现，实际上并没有任何可修、可专注的东西。我们以往用于探索、思维、判断的所谓精神，既不存在于大脑里面，也不存在于心脏里面，其实它根本不存在。

西方人为了减压，也盛行开设心灵训练的课程，实质内容，就是禅修。譬如在八周当中，每天都接受训练。八周结束以后，通过脑部观察，发现虽然只有短短的八周，禅修者的左右脑比提升了。很多参与训练的人在回去以后，都对现实生活的调剂，起到了非常大的作用。哪怕只有八周的效果，都可以让这种正能量持续好几个月，但如果之后没有继续训练，这种正能量就会慢慢衰退，所以，长期的训练是必须的。

禅定，就像是自我提升的基本功。通过禅定，就能让白天堆积的所有不开心，以及不好的念头融化消失。同事之间，老板、员工之间的关系，不会像以前那么糟糕。当然，真正的自我升级，就没有那么容易。要证悟，要断除所有的烦恼，才是真正的自我提升。

因果学说与现代文明社会

 －慈诚罗珠堪布开示

佛教的因果学说，可以从三个部分来介绍：第一，因果的本质，也即什么是因果；第二，因果学说对现代社会的影响；第三，释疑。

**一、因果的本质**

大乘佛教的《稻秆经》与《缘起经》，很清楚地阐述了因果。

 **（一）因果的定义**

因果有广义和狭义两种。

1**、广义的因果**

释迦牟尼佛的弟子曾经问佛：因果是什么？佛说了非常经典的两句话，作为因果的依据：“此有故彼有，此生故彼生。”意思是说，因为有这个东西，就产生了另外一个东西，所以叫做有。比如，有左就有右，有高就有低，有上就有下……左右、上下、长短、高低等相互观待的抽象概念，都是如果没有此，就不会有彼的关系，所以在某种程度上，也是互为因果。这是“此有故彼有”的意义。

另外，有了水稻的种子，就产生了稻芽；有了花的种子，就长出了花朵。如果没有水稻的种子，就不会产生水稻的稻芽，这是常见的因果。也是“此生故彼生”的意义。

从这个角度来讲，佛教不承认任何的造物主，也不崇拜任何的偶像。正因为如此，一些东西方的学者与很多高僧大德认为，佛教不是宗教。

若从汉语的“宗教”这两个字的意思来看，说佛教不是宗教，显得有点牵强；但若以宗教信仰的英文单词religion的内涵作为考量，佛教就完全不是宗教了，因为religion的意思表示，要承认神，承认一切都以神为主，所作所为都围绕在神的周围，佛教明显不符合也不承认这几个要求。

当然，如果神的概念，就像哲学家斯宾诺莎所解释的一样，不是人格化的神，而是一种神秘、无形的力量，那或许在某些观点上是一样的。但就大众表面所诠释的神的概念而言，佛教不但不是宗教，而且还是无神论。

在“此生故彼生”的意思当中，还包括了因缘与果之间的关系。比如，一朵花的本质，取决于它的因——种子。撒玫瑰花的种子，会长出玫瑰花；撒茉莉花的种子，会长出茉莉花。但玫瑰花与茉莉花长得好不好、颜色美不美等细节，也需要土壤、阳光、雨露、时间、空间等等的帮助，这些叫做缘。因缘结合以后，才会长出果。其中的因和缘，叫做“此”；生出的果，叫做“彼”。只要有了因和缘，不需要其他条件，不需要任何鬼神的参与，果一定会出现。如果没有因和缘，即使有了神，也无法长出果。

《稻秆经》中有一句非常著名的话：“如来出现若不出现，法性常驻。”意思是说，不管释迦牟尼佛出现也好，不出现也罢，因果之间的自然规律永远都存在。

虽然释迦牟尼佛出世之前，在古印度的其他宗教的书籍当中，也提到过因果，却没有佛经里面讲得那么透彻、到位。是释迦牟尼佛创立了因果学说，阐述了因果之间的关系，建立了一个完整的思想体系。但因果本身，却不是释迦牟尼佛创造的，也不是任何鬼神创造的，而是不以人的意志为转移的自然规律。

佛教不会要求教徒必须去讨好教主，否则就会受到惩罚。佛教认为，只要尊重因果规律，信不信佛都有自己的果报。如果自己行善，制造了幸福的因，将来就会幸福；只要自己没有行善而造罪，将来就一定会感受痛苦；没有制造受苦的因，将来一定不会受苦。即便相信释迦牟尼佛，但假如造了杀盗淫妄等恶业，将来也一定会受恶报，释迦牟尼佛也救不了自己。因果规律就像太阳、地球等宇宙天体的运转一样，都属于自然规律，无论科学与宗教如何去解释，都不能更改自然界运行发展的轨迹。自然法则是任何人都超越不了的，佛也无法改变。

**2、狭义的因果**

狭义的因果，就是佛教讲的善有善报、恶有恶报的善恶因果。

广义因果和狭义因果的相同之处在于，二者都是自然规律，都不是释迦牟尼佛创造的。

自然界中有很多存在的东西，是我们看不见、摸不着的。比如，人的肉眼可以看到的光，只是很少的一部分可见光。更多的不可见光，我们的眼睛看不到。如果在三百年前这样说，可能很多人都不能理解，但现在这已经成了中学生都知道的常识。由此可知，很多我们看不到的东西，也是存在的。这其中，也包括狭义的因果。

 **（二）因果存在的方式**

比如，我们买了一条鱼，之后杀、洗、烹煮，然后吃下肚，享受了吃鱼的整个过程。从表面看来，事情就到此结束，没有留下任何痕迹。但有一种我们看不见的能量，却会储存到藏识里面。

藏识就是精神最稳定的最深层次。哪怕在深度昏迷的时候，也一直不会动摇。

有可能是这一生，也有可能是下一世或几百年以后，反正总有一天，在因缘成熟的时候，藏识里储存的这个能量会发作。那个时候，我们就会感受杀鱼吃鱼的痛苦果报。

再比如，我们拿钱去扶贫救难，为别人解决了困难。也有一种善的能量会储存在藏识当中，总有一天会发挥作用。

在佛教里面，这个能量就叫做业。就像小小的茉莉花种子，在土壤、湿度、温度合适的时候，就会生根发芽，最后长出茉莉花，因为在茉莉花的种子上面，具备了我们看不见的长出茉莉花的能量。就像充电器充进去的是电，输出的也是电，而不会是水或其他东西一样。注入善的种子，就会收获善的果实；反之亦然。

无论是否有信仰，无论是基督教徒、佛教徒还是没有信仰的人，只要做了善事，就会储存善的能量；只要做了恶事，就会储存恶的能量。其中的善能量或正能量，一定会给我们带来幸福、快乐与积极的心态；而其中的恶能量与负能量，一定会给我们带来痛苦、不幸与消极的情绪。

可见，因果一点都不神秘，只是自然演变的规律，与宗教没有任何关系。我们不能把自然规律与释迦牟尼佛混为一谈。即使相信因果，不造罪业，造作善业，也并不意味着学佛，而只是表示相信自然规律。同样，不信因果，排斥因果，也不表示不相信释迦牟尼佛，排斥释迦牟尼佛。

 **（三）如何区分善恶**

凡是对其他生命有暂时伤害或永久伤害的行为，尤其是动机，都叫做恶。凡是对其他生命有益、有帮助，能给其他生命带来幸福快乐的行为或念头，都叫做善。无论是没有信仰的人、外道徒还是佛教徒，在因果面前，都是平等的。

 **（四）因果的分类**

若从时间的角度来分，因果可分为四种：

**1、现报**

现报就是今生造业，今生受报的果报。

比如，上半辈子做了善事或恶事，下半辈子感受到果报，就是现报。

一般说来，只有非常严重的罪业或非常伟大的善事，才会有现报。

如何区分伟大和不伟大呢？若在能广泛利益很多生命的关键时刻，比如地震、海啸发生的时候，去做救灾、救难等善事，就是伟大的善事。

我们不能以为，所有的善恶，都必须现报。如果今生不报，就没有果报了，这种想法是很愚昧的。哪怕农民种庄稼，也不会在播下种子的第二天，就急着要收果实。果实的成熟，有一个时间。果报的成熟，也是如此。

**2、生报**

生报的意思就是，无论行善、造罪，都不会在今生受报，也不会晚于下一世受报，而是在来世一定会成熟的果报。

**3、后报**

既不是现报，又不是生报，受报没有时间界限，有可能是一百年、一千年、一万年等等。此种果报的力量没有前面两种强大，所以受报时间不确定，但也一定会受报。

**4、不定报**

不定的意思，就是业的力量十分微弱，果报不一定会成熟。即使会成熟，时间也不一定。因果之间，存在着很多具有不确定因素的果报。

因果还有很多的分类方法，如果感兴趣，可以参阅《俱舍论》。

没有学因果的时候，会认为佛教的因果、轮回都很神秘，宗教色彩非常浓厚。但真的了解以后，才发现这些只是我们眼睛看不到的自然规律而已。

虽然因果轮回，是最基础的佛教教义，但这些都是自然规律，与我们的生活密切相关。如果不懂得行善断恶，无形当中就会做出很多不好的事情。所以，了解因果，取舍因果是很重要的。

**二、因果学说对现代社会的影响**

因果涉及到每一个人的生活，也涉及到整个社会的和谐。

 **（一）十善与十不善**

佛教把十种典型的善恶称为十善与十不善，其中包含了身口意所造的善业与罪业。

身体所造的罪过，就是杀盗淫。

杀生：杀人是最严重的罪过，杀害其它无辜的生命也是罪过。

虽然从人类的角度来看，许多时候，用金钱、权力和实力去剥夺其它众生的生命，是合理合法、天经地义的。但其他众生的角度看，最珍惜、最宝贵的，就是自己的生命。如果剥夺了其他众生的生命，怎么会没有罪过呢？

试想，仅仅在人类当中，也有势力的强弱、权力的大小，如果仅凭这一点就可以弱肉强食，随意剥夺弱者的生存权，西方一百多年前存在的长达四百年的黑奴买卖似乎也可以重现了。如此一来，人世间究竟还有没有平等、公平？

人类的偏私、歧视、自保与不公一直存在，人人奉行着事不关己，高高挂起的原则。只要坏事不落到自己头上，就很难生起同情心，就很难重视其它的生命，甚至随意践踏其它生命的幸福。但这种冷漠、残忍与麻木发展下去，灾难一定会转移到人类自己身上，这是值得我们深思的大问题啊！

盗窃：偷盗、抢劫人类的财物与蜂蜜、燕窝等动物的财产，都属于偷盗，都是一种剥削。虽然从人类利益的角度来讲，取蜂蜜、燕窝不叫剥削。但佛教认为，因果是所有生命共同的法律，不是建立在人类的利益之上的法律，它不会站在某一种生命的立场来判定是非。在因果的法律面前，所有生命都是平等的。

邪淫：就是破坏他人家庭。

语言所造的罪过，包括妄语、粗语、离间语与绮语；

妄语：就是撒谎，欺骗别人；

粗语：就是骂人；

离间语：就是挑拨离间；

绮语：就是说一些让人产生过度欲望或嗔恨心等烦恼的无聊之语。

意识所造的罪过，就是贪心、嗔心、邪见。

贪心：不是平时我们所说的贪欲、欲望，而是想通过抢、偷、欺骗等不正当手段，把别人的东西据为己有的想法。至于贪吃、贪睡等等，属于普通人的习气，没有伤害到别人，所以还算不上是罪过。

嗔心：看到某个生命的时候，不但心里发火，而且想去打、骂、杀，就属于嗔。

邪见：故意曲解真理，胡乱解释，欺骗他人，就属于痴。

以上十种罪，会给其他人带来痛苦，会让其他人受到伤害，所以佛教称为十不善。与十不善相对立，就是十善。

 **（二）因果——最平等、公正的法律**

因果与世间法律不同的是：只有犯罪行为被人发现了，犯罪人被抓到了，罪犯才会受到世间法律的惩罚。如果一辈子都没被人发现，法律就不会起到惩罚的作用了。但因果却不是这样，无论是被抓到也好，没有抓到也罢；有人发现也好，没人发现也罢，只要做了事情，能量就已经储存到藏识当中，将来一定会有相应的果报。还有就是，世间法律所管辖的范围，只是语言和行为，基本上涉及不到精神世界。而善恶因果，却与精神有着密切的联系。

同时，因为因果是自然法则，所以不会偏向于人类或任何一个生命群体。无论是动物还是人，都只能遵守因果法则，无一例外。所以，因果是最公正、最公平的，所有生命共同的法律。

从释迦牟尼佛创建因果学说直到今天，经历了两千五百多年的漫长岁月。其间，很多的观念、规定、法律、传统、习俗，都发生了天翻地覆的变化，但以上十种罪过，仍然是大家公认的禁戒。不会有任何人认为，杀人、偷盗、抢劫、拆散别人家庭，让别人的家庭成员承受莫大痛苦不是罪过。其他语言与意识所造的罪业也是一样，相信再过一万年之后，这些观念仍然不会更改，这些都是与信仰无关的原则性问题。

同样，十善业的规定，也与世间人的衡量标准完全一致，没有什么神秘玄乎的内容。比如，与杀生相对的，是拯救生命，在海啸、地震的时候去救人等等；与不与取的剥夺别人财产相对的，是扶贫、救助、济困，其他以此类推，这些都是公认的善事。无论人们是否有信仰，都会支持理解。

佛教的戒律，都符合世间道德标准，很容易让世间人接受。而有些宗教的戒律，世间人就不一定愿意接受。比如，犹太教规定，从星期五日落（Erev shabbat）到星期六日落（motsaei shabbat）的二十四小时当中，不允许用任何现代化、机械化的东西，包括手机、电器等设备，不允许谈工作、谈生意等等，这就有点勉为其难了。

另外，佛教历来主张遵守戒律：发誓不杀生、不偷盗，不破坏别人的家庭等等。这样可以在犯错误之前，起到预防的作用。

 **（三）信因果，得幸福**

如果想远离痛苦，首先就不能做坏事。因果关系，真的是一种蝴蝶效应。现实生活当中一件根本不起眼的事情，或许会导致将来在肉体或精神上的巨大打击。

人人都不愿意面对痛苦，却在不知不觉之间，造作了痛苦的因，而使自己不得不面临痛苦。不了解佛教的人，会说命运不可改造，但佛告诉我们，尽量回避、远离负能量，多创造正能量，就能远离痛苦，获得幸福。这一切，与任何神灵、造物主都没有关系，都掌控在每个生命自己的手里。

“凡夫畏果，菩萨畏因”，也即是说，圣人是怕因不怕果，所以处处谨小慎微；而普通人却怕果不怕因，做任何事情都不考虑后果。一旦遇到痛苦，就想尽一切办法去逃避，可种子已经播下，因缘已经齐全了，又怎能妄想果实不成熟呢？自然规律原本如此啊！

既然已经形成了果，就要以开放的心态去面对它，逃避是没有用的。佛教有很多面对痛苦，化解负面情绪的方法。有了这些方法，就能及时调整情绪，不至于让人走到绝望崩溃的边缘。这样也就不会发生在大街上摔死婴儿，或者在车里掐死婴儿等惨绝人寰的事情了。

如今的科技这么发达，物质这么丰富，我们理应成为最幸运的人。但事实上却有很多人的内心非常空虚、非常痛苦。伦理道德标准已经下滑到没有底线的程度，地沟油、毒奶粉等有毒食品横行于世。

很多企业上至老板下至员工，个个都压力很大，白天脾气暴躁，夜晚不是烦躁、失眠，就是噩梦不断。很多人都感受不到关爱，孤独症、焦虑症、抑郁症大行其道。

所有问题的出发点与源头不在外面，而是在我们的内心当中。外在的法律法规只能治标而不能治根。如果能有一些因果观念，如果能接受一些佛教理念，如果能从内心建立起新的价值观念、价值体系，哪怕这些负面现象不能完全杜绝，但一定会有所减少。

很多佛教徒会说，这些理论我都懂，但在具体面临问题的时候，却经不起诱惑，仍然会犯错误，那怎么办？这都是因为没有接受过心理训练，用佛教的语言来讲，就是没有修行的表现。

如果一个人做到了相信因果，并经过一定的心灵修炼，就可以在消除自身烦恼的同时，影响更多的人，更多的家庭，乃至整个社会。

**三、释疑**

 （一）为什么某人一辈子杀盗淫妄做坏事，却还是健康、富有、幸福呢？

这个疑问其实前面已经回答了。就像有些蔬菜十天、半个月就长出来了；而稻米、豌豆之类的粮食，却要等四五个月才成熟；而水果的结果期，至少是一两年一样。因果的成熟，也有四种不同的时间。

如果造作了罪过，即使三五年没有发现什么报应，也不表明因果不存在。现在的健康、富有，是过去世救命、放生、布施、扶贫等善业的福报，与今生所做罪业没有关系。

同样，一辈子行善，却工作不顺、身体不好、儿女不孝顺，也可以用上述道理来解释。

 （二）有些人为了健康、发财，而去做一些善事，却为什么一直没有见效呢？

任何事情的发生，都来自于两个因素：一个叫近因，另一个叫远因。

近因，也即眼前的客观因素；远因，则是过去世积累的福报。近因相同，远因不同，也会产生不同的结果。

比如，同一个父母的儿女，哪怕是双胞胎，接受了同样的教育，具有同样的机会，但二者的命运却迥然各异，身体、智力、性格、品行等等都完全不一样。这就是近因相同，远因不同的结果。

为了发财去做善事，是在积累一种看不见的远因，但因为过去世的远因，与今生的近因，也即客观条件的限制，也不一定立即就能看到果报。

 （三）虽然佛教讲因果，但也有一部分人认为，命运是不能改变的，一切都是命中注定，该如何解释？

汉传佛教中流传很广的《了凡四训》，讲的就是命运可以改变。佛教认为，命运完全是可以改变的。虽然前世造善恶，后世一定会承受相应的果报，但前提条件，是中间没有发生什么意外。

意外是什么？就是造业的人通过其他方式去改变业力。比如，虽然造了罪，但若能尽力弥补、忏悔，果报就不一定会成熟。

释迦牟尼佛称赞过两种人：第一种人，是根本不造罪的人；第二种人，是虽然造了罪，却懂得改正、忏悔的人。

比如，过去杀了人，现在忏悔并去救人或挽救其他众生的生命，就可以彻底弥补罪过，不再承受果报，就像衣服上的污垢可以彻底清洗干净一样。

再比如，本来水稻的种子洒在水田当中，在温度、空间、时间等条件完全具备的时候，稻芽一定会长出来。但如果遇到了一些外来的干扰，稻芽就不一定会长出来了。

佛告诉我们：命运掌握在每个人自己的手里，而且完全可以改变。这种改变，不是通过讨好佛陀来改变，而是通过善恶之业来改变。

同样，做了善事，按理说也会有好报。但如果在果报现前之前发生意外，就可能会影响乃至毁灭善的种子，将来也不一定有好报。所以，佛教一直强调，在每次行善完毕以后，一定要回向。

回向的意思，就是分享。诚心实意地把善的能量给予、分享给所有的生命，愿天下所有的众生都能得到这个善根，暂时拥有健康的身体，幸福的日子，愉快的心情，最终早日成佛、解脱。从此以后，这个善根就不仅仅是自己一个人的，而是天下所有生命的。

回向所起的作用，就像电脑保存文件。在回向之后，所有的善根都不会受到破坏，一定会成熟善果。

命中注定的说法，最早起源于印度的古老宗教。他们认为，人在这一生当中的所有奋斗都是没有用的，因为你的痛苦或幸福都在上一世就已经决定了。

但佛教认为，所有的因缘法，都可以随因缘而变化。哪怕是定业，也仅仅是指在没有其他干扰的情况下，业力的种子一定会发挥作用。并不是说任何力量都不能改变它，所以也不是命中注定、不可更改。

释迦牟尼佛有一句很出名的话：“吾为汝说解脱法，解脱依己当精进。”我已经把解脱的方法、理论、原理、路途给你们讲得很清楚，走不走、怎么走、都只能靠自己。我不是万能的，我无法让你们解脱，只有精进修行才能解脱。

虽然佛教有时候会说释迦牟尼佛是全能、全知，但这仅仅是指释迦牟尼佛可以教育、引导我们生起最高的智慧。无论如何，释迦牟尼佛不能改变因果，不能改变我们的命运。如果释迦牟尼佛是万能的，那他不可能坐视众生的无尽苦难而不管，世界上也绝对不会有这么多的灾难和痛苦。所以，改变命运，只有靠我们自己。

佛教不但不会有失客观地神话佛陀的能力，而且也非常开放。佛教讲的内容，都经得起推敲、考验与怀疑。佛教不主张盲目接受，而是鼓励弟子要智信。

释迦牟尼佛曾给阿难尊者讲述了一个人投胎的整个生命过程，之后一再告诫阿难：你不要因为我是你的老师，也不要因为我们的感情，就盲目地相信我，接受我的观点。你要到安静的地方，去自己思考，推理，看看我说的是不是真理。在深思熟虑、判断验定之后，再接受也不迟。

如果能进一步去思考这些问题，也许会发现更多的真理，而且这些真理，都可以跟我们现实生活结合起来。面对一些重大决策的时候，或者是犹豫不决的时候，或许在佛的人生哲理当中，我们能找到一些答案。从此以后，我们的生活质量会越来越高，我们的生活会越来越有意义，我们也会更加懂得生命的价值。

八因三缘

 －益西彭措堪布开示

如果眼光看得长远一些，就应当为未来着想，今生修行的目的不是为了现世八法，而是为未来更广大地修持大乘道，做好准备。

八因三缘，实际上是修圆满的福德身，作为大乘利他的所依身，在寿命、相貌、出身、财富、威信、名声、根性、力量各方面，都应当具备上等的条件，这样才能迅速有效地成熟众生。这八因包括了世间一切的圆满，虽然人人都想获得，但是没有辨别业果的智慧，就不知应从何处下手来创造。圆满的人身实际是从平凡起步而修得的，只要在生活中修好八因三缘，就可以现前圆满的福德身。

八德之身，分别而言：

第一，寿命长，能很长时间修行，因是爱护众生；第二，相好，能让人欢喜而愿意接近听受教言，因是佛前供养明灯和新衣；第三，出身尊贵之家，能让人们敬奉采纳自己的言教，因是身口意修恭敬，自己处在低位，象仆人一样；第四，自在，既有大财富，又有好人缘，就可以摄持众生，令他成熟，因是修布施；第五，信言具足，说话别人尊重信任，具足这条功德就能以爱语、同事、利行摄受众生，因是不说妄语、离间语、粗恶语和绮语；第六，具有大势力，这样做事业就有大能力，能由此摄持众生，令众生很快接受教化，因是发愿和供养；第七，丈夫身，能成为一切殊胜功德之器，在修法上有许多方便，因是欢喜丈夫功德，厌离女身等；第八，大力具足，对自他二利的事业没有疲厌，心力坚固，能得智慧力、发神通，因是帮助他人，替人分担，别人不能做的事，自己代他做，别人能做的事，自己充当助手，还有布施饮食。

懂得这些之后，就可以不离开自己的生活，修积未来的圆满人生。比如，照顾病人、老人、爱护动物、放生，这些是修长寿健康的因；在家里在单位里，把环境布置得整洁美观，这样来供养如来，将来会得相好；对人恭敬有礼貌，事事肯让人，把别人放在重要的位置，这就是修种性尊贵；每个月领工资时，拿出一部分钱救济身边经济有困难的人，这是修自在，将来一定会富裕有人缘；注意修好口业，说话不伤人、不骗人、不讲无意义的话，不破坏别人的关系，语言很和善、很真诚，别人就会信任你，喜欢听你的教导；常常发愿能摄持种种功德，对上师三宝、父母等殷勤供养，将来有大威势；爱丈夫性，做人行事正大光明，将来会得丈夫身；乐于助人，见到弱者就主动去帮助，对于上者也愿做他的助手，这样放下自己成全别人，身心的力量就会提升。

做这些善行，唯一是回向无上菩提，而且待人做事，都是用纯厚的心。这就是心清净。每天都这样不间断地作、认认真真地行，就是加行清净。有了这两个清净，自己的相续成为妙田，做什么都能出生大福德。这是在生活中修好八因三缘，把佛法贯彻在现实的人生当中。反之，一天大多数时间都不和修行结合，只是形式上做一做，得到的实际利益就不大。如果能真正去行，不要到来生，今生就会转变，行得猛利，三年就会见大效果。从更近的角度，下半生比上半生增上，一年比一年增上，一月比一月增上，甚至上根者一天比一天增上。自己可以做试验，在家里对父母、眷属修好这个法，在单位里也这样实修，看看自己的身心、人际关系、事业，各方面是不是在增上。所以，业果这个法贵在实践，真正按八因三缘来修，决定可以全方面转变命运，不在这里实行，恐怕学佛修道很难有坚实的基础。

根据重业先成熟这条道理，就可以推知临终时先成熟什么业，如此生前就可以为死时作准备。临终时，可以决定两点：第一，决定唯一随业牵引，其他带不去；第二，以善业力决定安乐，以恶业力决定痛苦。所以一生行善，善业重的人，死时很自在，有的谈笑而逝，有的坐脱立亡，没有任何痛苦。修净土之人以真信切愿执持阿弥陀佛的名号，一生用功，使它成为重业，临终自然往生。如果没有重业，就要看近业，所以临终关怀很重要，要为临终者提供助缘，让他能在善心的状态中去世，以引业善而得生善趣。

一个美军飞行员轮回转世的真实故事

美国路易斯安那州的一对夫妻布鲁斯及安德烈•莱宁杰（Bruce and Andrea Leininger）根据其儿子的经历出版了一本名为《灵魂转生：一位二战飞行员的前世今生》（Soul Survivor: The Reincarnation of A World War II Fighter Pilot）的书，受到美国CNN等多家媒体的关注。该书描述他们几年来不遗余力，经过一步步查证，最后确认自己的独子詹姆斯•莱宁杰（James Leininger），是由一位在二战中殉职的美军飞行员投胎转世的过程。

书中讲述了一个真实的故事：1945年，一个名叫詹姆斯•休斯顿（James M. Huston Jr.）的美国飞行员在太平洋上执行任务时不幸坠机身亡；1999年，一个叫詹姆斯•莱宁杰的男孩诞生在美国路易斯安那州。大量的事实让人相信，这个男孩的前世就是那名二战飞行员。詹姆斯轮回转世的故事也因此一度成为美国家喻户晓的话题。

   詹姆斯•莱宁杰

     詹姆斯•休斯顿

布鲁斯和安德烈都受过良好的高等教育。如同很多现代人一样，这对年轻夫妇以前不曾听说，也不相信轮回转生这样的事。但是在小儿子詹姆斯身上，他们见证了一连串他们曾认为不可思议的事情，深受震撼，也因此彻底改变了他们以往的认识。如今，他们对轮回转生已深信不疑了。

詹姆斯还是很小的时候，就表现出与众不同的特点，尤其对飞机兴趣浓厚、情有独钟。然而，就在詹姆斯还只有两岁的时候，他对飞机的钟爱却开始给他带来麻烦了。詹姆斯开始做恶梦，经常吓得又踢又叫的。梦中他不断惊恐地大叫“飞机着火！小个儿逃不出去！”一边又踢又抓，好像要奋力挣扎爬出驾驶舱。

安德烈说，我母亲是第一个提出詹姆斯在回忆他自己前世经历的人。起初，安德烈对此半信半疑，因为詹姆斯从小只看过小孩的动画片，从未接触过与二战有关的任何信息。而且，安德烈和丈夫在家里也不看二战影片，在詹姆斯面前也从未谈及过与二战相关的历史。但随着时间的推移，在越来越多的事实面前，安德烈由当初的半信半疑变得开始相信了。

 詹姆斯在3岁时，有一次，他走到一个飞机旁边，做着各种动作，有板有眼的，俨然就像一个飞行员在对飞机进行一系列起飞前的检查。

还有一次，安德烈给詹姆斯买了一个玩具飞机，并告诉他飞机下面有一个看起来像炸弹一样的东西。令安德烈感到惊奇的是，詹姆斯赶紧纠正她，告诉她那不是炸弹，而是一个副油箱。“我从来没有听说过副油箱什么的，”安德烈说，“我当然更不懂什么是副油箱了。”

后来，詹姆斯的噩梦变得愈来愈频繁，甚至一个星期要发生三四次。安德烈的母亲这时建议她寻求治疗师卡罗尔•鲍曼（Carol Bowman）的帮助，鲍曼是研究轮回转生方面的专家，已出版过两本有关轮回转生的书籍。

在鲍曼的帮助下，詹姆斯越来越多地开始与人分享自己对前世的回忆，令人震惊的是，他的噩梦也开始显著减少，几乎是立竿见影。与此同时，詹姆斯也越来越善于向人表达和描述自己的前世经历。

 鲍曼解释说，詹姆斯当前正处于最容易回忆起自己前世经历的年龄，因为年幼时对前生的纯真记忆尚未受到来自今生现实世界的侵蚀和干扰。等到了5至7岁，这种对前世的记忆就会慢慢消退。

詹姆斯的父母说，在2到4岁时，詹姆斯常常向他们讲述一个前战斗机飞行员二战时的经历，尤其在他寝室昏昏欲睡的时候。詹姆斯描述得如此细致入微，栩栩如生，就像身临其境一样，令他父母感到非常吃惊，至今依然记忆犹新。

有一次，詹姆斯告诉他们，他的飞机被日本人击中了，然后坠毁了。詹姆斯说他当时飞的是Corsair战斗机，然后又神气活现地说，“你们知道吗？这些战斗机还经常爆胎呢。”

事实上，有关历史学家和飞行员都知道，Corsair战斗机当时确实有着陆时经常爆胎的毛病。这些也可以很容易从书本或网上查询到。

安德烈说，詹姆斯还告诉过他的父亲，他飞机起降的航母的名字——纳托马（Natoma），以及当时和他执行任务的另外一名飞行员的名字——杰克•拉尔森（Jack Larson）。

经过一番调查研究，布鲁斯惊奇地发现，原来这一切全都是真的！纳托马是当时美军在太平洋上一艘航母的名字，而杰克•拉尔森也确有其人！杰克在二战期间曾是一名美军飞行员，在太平洋上服过役，现在还很健康地生活在阿肯色州。

“这给我带来的震撼，就好像见到了活神仙一样，简直难以置信，让我惊呆了！”布鲁斯说，“我的观念也因此发生了一次脱胎换骨的变化。”

为了进一步寻求答案，布鲁斯简直着了迷：不停地在网上搜索，四处收集、整理当时的各种军事记录，并亲临各地采访曾在纳托马航母上服过役的一个个老兵及当事人。

他说，詹姆斯告诉他当时自己是在硫磺岛上空被击落的。而且布鲁斯很快就了解到，在硫磺岛执行那次突袭任务的飞行中队中，只有一位飞行员在行动中殉职，而他名字是，詹姆斯•休斯顿（James M. Huston Jr.）。

布鲁斯说，詹姆斯还告诉他，他飞机的发动机被火炮直接击中了。在采访到的老兵中，有位叫Ralph Clarbour的，当时曾担任Corsair战斗机的后座枪炮手。据Clarbour回忆说，在1945年3月3日硫磺岛的那次突袭中，詹姆斯•休斯顿的战斗机正好与自己的飞机肩并肩地飞行。他当时亲眼看到一颗防空炮弹不偏不倚地击中了休斯顿的发动机的中部。

布鲁斯说，所有这一切使他现在不得不相信，自己的儿子的确就是詹姆斯•休斯顿转生回来的。

后来，莱宁杰夫妇（Leiningers）又与詹姆斯•休斯顿的姐姐，安妮•巴伦（Anne Barron）取得了联系，并向她讲述了他们的小儿子詹姆斯•莱宁杰的这段神奇经历。现在，安妮也对此深信不疑。

                               

 詹姆斯•莱宁杰和现年84岁的姐姐安妮•巴伦，隔世的姐弟得以重逢。

“小詹姆斯能回忆起已故詹姆斯生前的经历，并能描述得如此详细，栩栩如生，实在令人惊叹，没有办法不叫人信服！”安妮说。

当然，随着小男孩詹姆斯慢慢长大，他对自己前生的这些生动记忆也会随着时光的流逝而慢慢褪色。然而，对小詹姆来说，安妮寄来的两件礼物则显得异常珍贵，决不会因岁月而褪色：一个乔治•华盛顿的半身像和一个Corsair战斗机的模型。这两件珍贵礼物都是在二战结束后，美国政府寄给家人的，属于已故詹姆斯的私人物品。

布鲁斯最后说，“现在看来，詹姆斯所经历过的这一切，并非独一无二的现象，但这其中的过程及所呈现出来的方式却是相当惊人的，也很神奇。”

虽然轮回转世原本来源于佛教，然而在今天，无论东方还是西方，有很多人都认同轮回转世的说法，相信人死了并非一了百了。人死后意识犹存、灵魂不灭。

在美国弗吉尼亚大学里，科学家们40多年来一直研究着有关轮回的案例，儿童心理学家吉姆•塔克博士（Jim Tucker）说：“我们已收集了超过2700个案例。这类案例到处都有，亚洲、西非、南美、欧洲、美国……得到的证据表明，我们应认真看待轮回的可能性。”

皈依

 －慈诚罗珠堪布开示

一、内加行的内容和意义

内加行一共有五种修法：

首先就是皈依。皈依是一切修法的基础，皈依戒也是一切戒的基础。一切修法都是以皈依为前提，所以要皈依。

在皈依戒之后，才能传授居士五戒。在没有皈依之前，没有资格受任何一条戒。先要懂得什么叫皈依，再受皈依戒。受了皈依戒，就有了一切戒的基础，从此以后受什么戒都可以。没有皈依就受五戒，这不叫受戒，只是自己的发誓而已，不是正规的戒律。所以，在懂得什么是皈依后，就可以得到非常圆满的皈依戒，之后哪怕仅受一条戒，都称得上是一条完整的戒律。

第二是发菩提心。没有菩提心，则无论修什么法都不是大乘佛法，更不是密宗的修法，没有菩提心根本就谈不上是大乘修行人，所以要发菩提心；

第三是金刚萨埵修法。无始以来，每一个众生都造了无以计数的罪业，如果这些罪业没有清净，就不能证悟空性，也就是说不能明心见性，所以要修金刚萨埵修法；

第四是供修曼茶罗。曼茶罗是积累资粮的一种非常殊胜的方便。必须福慧二资粮双运双修，才能够成佛；缺少哪一个，都不能成佛，所以要供修曼茶罗；

第五是修上师瑜伽。曼茶罗修完以后，证悟空性的条件基本上具备了。接下来就是要寻根究底，去证悟空性，去领悟和感觉空性。当然，密乘还特别强调，如果没有上师的加持，也不能证悟空性，所以要修上师瑜伽的修法。十万个大礼拜就属于上师瑜伽修法。

五加行修完以后，就有资格修大圆满，或者其他密宗正行的修法了，虽然这个加行本来是大圆满的加行，但也可以作为其他密乘修法的加行。

从皈依到上师瑜伽，加行一共有五种修法，依靠五种修法的能力才能够证悟空性，禅宗就叫做明心见性，即看到万物的本来面目，密宗也叫做证悟自然智慧。什么叫自然智慧呢？如来藏就是自然智慧。它是无为法，也就是没有造作的东西，因为它从无始以来直至成佛之间，不会有任何变化，所以叫做自然智慧。我们修行的目的，就是要证悟自然本智。这是所有大乘佛法的共同目标。

藏传佛教的中观见分自空的中观和他空的中观，他空中观特别强调的，就是如来藏；密宗有从密集金刚到大圆满的一系列修法，虽然具体修持方法不一样，但殊途同归，所有修法最后唯一的共同目标，就是证悟自然光明，也就是明心见性。

我们修加行的目标也是这样，即使现在对我们来说，离证悟空性还有一定的距离，因为很多人现在连外加行都没有修，自然谈不上内加行，更遑论修无我、空性、光明等等。

虽然从无我、空性、光明的角度来看，不存在什么加行、因果、轮回，但这是最后才能达到的境界。我们现在只能有这样的分别，也需要有这样的分别，以分别心走向无分别心，从有戏论走向无戏论，最后当然是修光明。但是现在还言之过早，我们只能高处落眼、低处着手，循序渐进、脚踏实地地走上去，一步一步地走上去，才是最踏实的修法，所以要修五种内加行。

二、皈依的含义

有关皈依的含义，在经书中有一个十分贴切的比喻，一个弱小的小孩子，若被狗或者其他动物追逐的时候，他会感到恐怖，然后就会呼唤妈妈的名字，并跑到妈妈跟前寻求庇护。他为什么要这样呢？因为他对这些动物有畏惧感，他相信他的妈妈能够救他，所以他不去投靠别的地方，而是跑到妈妈跟前。

皈依也是同样，我们感觉到轮回非常可怕，如何从轮回里逃脱呢？只有皈依三宝，才能有希望。其他世间的任何方法，都不可能让我们得到解脱。即使其他宗教有一些神通、神变，但是他们有一个共同的缺憾，就是不承认无我。在从两、三千年之前的外道经典，到现在这些外道的经典当中，始终找不到宣讲大空性的书籍。在这些观点的基础之上，无论修行也好、行善也好，由于没有证悟空性的智慧，就只能被束缚在轮回当中。即使我们修学外道，也没有办法真正从轮回中跳出来。只有佛法才能让我们安全地到达彼岸，趋向涅槃。所以，如果我们对轮回感到怖畏，就只有皈依三宝。

如果对三宝建立了这种信任感，就叫做信仰。这是皈依的基础。必须要以智慧而信仰，而不能盲目地信仰。

如何以智慧而信仰呢？首先，就要知道轮回的过患，这是在外加行中已经讲过的；第二，就是要知道断除流转轮回的主要因缘，既不是烧香也不是拜佛，而是通过智慧——所向披靡、不可摧毁的无我智慧才能够断除。为什么呢？因为我们流转轮回的原因，本来就不是因为其他的某个原因，而是因为我们自己的一个愚蠢的念头——我执。现在要断除轮回，就必须培养正知正见，有了正知正见以后，我们就可以用佛教的无我智慧推翻多世累劫当中积累下来的、根深蒂固的错误观点。所以，只有佛法才能解决轮回的根源。通过这样理性地思维，就能对佛法建立理性的信任感，这叫做正信。

建立无我智慧的方法，在前面的《慧灯之光》当中已经讲过了，所以大家应该会有一些初步的常识。无论从大乘的阿毗达摩（《俱舍论》），还是小乘的阿毗达摩入手，再到唯识、中观等等，然后就是密乘，如果有机会，这些系统的知识都应当去学，学完以后才能彻底了解轮回、人生是怎么一回事，只有在这些佛法经典里，才能找到这些答案。其他世间的书籍虽然成千上万、浩如烟海，但即使你黾勉不倦、坐以待旦地攻读到韦编三绝的程度，都始终无法探询到这些答案。所以，学习这些理论对于我们树立正知正见，有着不可或缺的作用。如果能依照佛所说的去做，就能断除轮回的根源。这种信任就叫做信心。

信仰就是这样，其他的宗教讲信仰，佛教同样也讲信仰。但是我们的信仰首先不提倡盲目地信仰，而是让你去了解这些知识，在了解知识的同时，你自己就会自然而然地产生信心，这叫做理性的信心，这在皈依之前是非常重要的。

为什么呢？因为，如果你不认为佛教有足够的能力帮助我们脱离轮回，你就不会去皈依它。只有当你坚定不移地相信，唯有佛法才有办法断除轮回的根源，其他世间的学问以及外道都没有这个能力的时候，如果想解脱，你就会心甘情愿地皈依。

要皈依，就应该知道“皈依”这两个字的究竟含义。汉地的居士中有一种看法，众所周知，受皈依戒的时候会举行比较隆重的仪式，凡是参加皈依法会的人都可以取一个法名，发一个皈依证，大家都认为自己有了这个证件以后，就是佛教徒了，从此以后就自称为皈依佛门的居士。

但这是不一定的，因为皈依这两个字的真实含义，并不在于法会隆不隆重，给你取不取法名，也不在于发不发皈依证，而在于自己心坎深处的一种誓言和决心。有了这个誓言和决心，则无论有证件、无证件，有法名、无法名都无所谓，这才叫做皈依，从此以后才是真正的佛弟子。如果没有这样的决心，即使参加了皈依仪式、有了证件、取了法名也不算皈依。

那是什么样的誓言和决心呢？

首先，我们要知道什么是三宝，三宝就是佛宝、法宝和僧宝。佛宝是什么呢？就是释迦牟尼佛等三世十方诸佛的化身、报身以及法身。凡是佛都属于佛宝，都是我们的皈依处。

第二就是法宝，无论是大乘的法，还是小乘的法，无论是显宗还是密宗，只要是佛所说的法，都叫做法宝。法宝可以分为两部分：证法和教法。证法就是戒、定、慧，也就是戒律、禅定和智慧；教法就是三藏的经典。教证二法当中包括了所有的佛法。

第三就是僧众，大小乘的观点稍有不同，从大乘佛教的角度而言，僧宝就是证悟了一地以上的菩萨，比如说观世音菩萨、文殊菩萨、地藏王菩萨等等，哪怕仅仅是一位菩萨，都叫做僧宝。从小乘的观点来看，僧宝必须是四位比丘以上。无论是否证悟，四位比丘以上的僧团，才叫做僧宝。

作为学佛的人，对佛法不能有偏见及分别心。现在的居士当中有这样的情况：学密的人觉得自己非常了不起，认为显宗见解低劣，没有具体的修法等等；而学显宗的个别人，因为不能理解密宗里的一些比较深奥的法，就觉得这不是佛法，认为显宗才是正法，进而在大庭广众中去诽谤密宗，说密宗不是佛说的法。这些做法都不对，都应当杜绝。我们不能有门户之见，应不分大乘小乘、南传北传、藏传汉传，凡是佛法都要一视同仁。

在许多国家，一个城市里设立了各个宗教的中心、寺院、教堂等等，各个宗教之间都能和睦相处，我们佛教徒内部就更不能有这样的争论，同样都是佛法，就绝对不能执着、分别。如果有了分别心，说那个法不好，这个法不好，肯定就犯了谤法罪。谤法罪比五无间罪还严重。所以，绝对不能去毁谤任何一个教派。

那是不是所有教派的法都要修呢？不一定。在所有的佛法当中，我们可以选一种法来进行修持，如果一个人想把八万四千法门都修完，是不可能的。不要说修，仅仅是阅读完八万四千法门的经典，穷其一生也无能为力，所以我们只能从中选择一种修法，能专心致志地修一种法，就等于修所有的法了。

实际的修行和信仰不一样，要信仰所有的佛法，但具体修行的时候就只需修一个法门，这是非常重要的。

僧众也是一样，无论南传、北传的也好，藏传、汉传的也好，凡是佛弟子，凡是修佛法的人，都是我们的道友。凡是四名以上，无论是藏传的四位比丘，还是汉传的四位比丘，凡是修佛法的圣者比丘，只要在四名以上，都是我们的皈依处。这一点也非常重要。

我们的皈依处就是这三个：佛、法、僧。

密宗还讲第四宝。第四宝是什么呢？就是金刚上师。金刚上师既是三宝的综合体，也可以当成第四宝，都不矛盾。

我们在皈依的时候，比如说：我给你们传皈依戒，很多人往往会认为凡是受这个皈依戒的人都是皈依我，其实并非如此。皈依不是皈依一、两个具体的人，而是皈依所有的佛法僧。我只是帮助你们受这个皈依戒而已，所以不能搞错。

三、皈依的本体

皈依的本体是什么呢？就是决心。

皈依佛的时候，就要发誓：第一、我从今天起生生世世乃至成佛之间，释迦牟尼佛等佛为我的导师，导师是什么呢？就是引导的我们奔赴解脱的人。我们就要听释迦牟尼佛的教诲，他给我们怎么指路，我们就怎么走；第二，就是除了释迦牟尼佛以外，其他世间的鬼神、造物主，都不是我们的导师。必须有这两种决心才会有皈依的戒体。我们受居士戒的时候也是一样，如果心里没有发誓不杀生，虽然受居士戒的时候，你也跟其他受戒的人坐在一起，却不能得到居士戒。因为你心里没有发誓，没有下决心从此以后不杀生。同理，皈依也是要从内心深处皈依以后，才算真正的皈依。

皈依法的时候也要发誓：第一、我从今天起乃至成佛之间，生生世世将释迦牟尼佛宣说的法，作为我的道。道是什么呢？就是我们要修的法。必须下这样的决心；第二、除了佛法以外，不将其他宗教的法，作为我的道。这两个决心有了以后，就有了皈依法的戒体。

皈依僧众的时候同样也要下决心：第一、我从现在起乃至成佛之间，生生世世将学佛的僧众作为我的道友。

为什么要将僧众作为道友呢？我们可以打个比方：如果一个人要走一段既漫长又危险的路，他就应该找一个有能力的朋友结伴而行，这样才能万无一失，顺利地到达目的地。如果他形单影只一人独行，就可能会遇到一些事前意想不到，并且单枪匹马难以应对的灾难。同样，学佛的道路也是布满荆棘、坎坷不平并且遥远漫长的。在学佛的过程当中，我们也需要同伴，那谁是我们的同伴呢？世间的同学、同事、战友、妻子、丈夫、姐妹、父母等等，虽然他们甚至有可能为了我们而献出自己的生命，但这些跟解脱没有什么关系。如果我们把他们当成道友，他们也不能给我们提供帮助，所以我们的道友不是他们。只有学佛的僧众，才是我们的道友。因为他们有足够的能力，让我们顺利地到达彼岸，所以是我们的道友及同伴。

第二、就是除了这些僧众以外，修邪魔外道的法或者是不修法的人，他们虽然也同样是众生，比如家里的亲戚朋友等，虽然不是我们的敌人，但也不能将他们视为我们的道友，要发这样的决心。

归纳起来，就是皈依佛、皈依法、皈依僧，各有两种决心，一共就有六种决心。具有这六种决心，才叫做皈依。

修皈依的时候，要反反复复地锻炼、串习，让自己生起这样的决心。这个方法叫做皈依的修法。有了这样的决心，修法的目的就达到了。

在没有受皈依之前，应当在自己的相续中培养这种决心，这叫做修五加行的皈依。当诚恳精勤地修了很长时间以后，决心就会生起，这时才去受皈依戒。那个时候需不需要皈依的仪式呢？还是需要。如果没有传戒的仪式，仅仅有一个决心，还谈不上是戒体。要将发誓转变为戒律，还需要一个皈依的仪式。但是，没有这样的决心，即使有这个仪式也没有用。有了这样的决心，再举行这样的仪式，就可以得到完整的戒律——皈依戒。

四、皈依的目的

虽然皈依的具体目的千差万别，但归纳而言，就有三种不同的目的。

第一个是下等的发心，即向往这一世能健康、长寿、发财，或害怕下一世堕入地狱、饿鬼、旁生等恶道，希望自己能得到人天的安乐。皈依者所恐惧的，不是整个轮回，而是轮回里的一部分，因此而皈依三宝；

第二个是中等的发心，即小乘阿罗汉的皈依目的。他已经能意识到，整个轮回，从地狱到无色界的三界六道都充满了痛苦，没有可以躲避痛苦的地方，从而厌离整个轮回，希望自己一个人能从轮回中得到解脱，因此而皈依三宝；

第三个是上等的发心，也即大乘菩萨的皈依目的。大乘菩萨与声缘阿罗汉共同的地方，就是大乘菩萨同样意识到轮回充满了痛苦；不同的是，阿罗汉只希望自己能得解脱，大乘菩萨却抛下自己的利益，而希望其他的众生能够解脱。

阿罗汉不是没有慈悲心，他也有慈悲心，但他的慈悲心是怎样的呢？佛经里有两个恰如其分的比喻，充分地说明了大乘菩萨与声缘阿罗汉慈悲心的差异。阿罗汉的慈悲心，就像没有双手的母亲，当他的儿子被无情的巨浪淹没的时候，她虽然对儿子有很大的慈悲心，但因为她没有双手，所以无能为力，只能眼巴巴地看着儿子惨遭不幸。阿罗汉的慈悲心就如同软弱无能的母亲，当他看到众生遭受痛苦折磨的时候，也生起了悲悯之情，但是他却没有足够的勇气和能力去救度他们，只能寻求自己的解脱。

大乘菩萨的慈悲心，却如同勇敢的父亲，当他看到自己的儿子在战场上寡不敌众、命在旦夕的时候，知道如果不去救援，自己的儿子就会被敌人残杀，因此而生起了难以堪忍的慈悲心，所以就披挂上阵，奋不顾身地去拯救儿子。他不但有极大的慈悲心，而且有所向无敌的能力和勇气。大乘菩萨就如同坚强无畏的父亲，他越感觉到轮回的可怕，就越有勇气和决心，不顾私利、毫不犹豫地去度众生。这就是形容大乘菩萨与声缘阿罗汉，在慈悲心方面不同的两个比喻。

为什么他们有那么大的差别？这个差别的关键在哪里呢？就在于慈悲心。声闻、缘觉虽然有慈悲心，但是他们的慈悲心深度不够，所以他不去度众生。大乘菩萨的慈悲心，已经达到了视众生为独子，绝不容许自己对众生的苦难视若无睹、袖手旁观，即使粉身碎骨、肝脑涂地，也要拔济众生于水深火热之地的深度，这种义无返顾的决心，已经足够他去度化众生了。所以，大乘菩萨皈依的目的，既不是为得人天的果报，也不是为自己个人的解脱，而是想去帮助众生。

怎样帮助众生呢？不仅仅是在众生饥饿的时候，给他们一些吃的东西；生病的时候，给予医药与照顾。虽然菩萨们也不排除建立慈善机构等等提供世间帮助的行为，因为这些也是饶益众生的方法，但他清楚地明白，这解决不了根本性的问题。要想解决根本性的问题，只有首先把自己的身心调整好，调整好以后，才有能力去度众生。调整的方法就是修法，修法的基础就是皈依，所以他就皈依三宝。上等的皈依目的就是这样的。

要做到这样的皈依，必须要有一定的慈悲心基础，如果没有慈悲心，就不可能有这样的想法。即使口头上说得再冠冕堂皇，内心深处也不会这样想。所以，首先要培养强烈的慈悲心，当慈悲心生起以后，一切所作所为都会为了其他众生，根本没有自私的成分。

有些人会不以为然地认为：自己还是一名凡夫，也同样需要解脱，如果这样发慈悲心，自己又如何解脱呢？

关于此理，佛经中有两个比喻：农夫种庄稼的时候，他的目标就是收获粮食，但在得到粮食的同时，也会得到稻草，而不用专门去种稻草，丰收的时候稻草自然就有了。还有一个比喻，一个人烧柴做饭，当他把饭做好了以后，灰自然就产生了，只要烧火做饭，就会有灰产生，他不用专门去追求灰，自然能够得到。

同样的，如果你的目标真正是为了度化众生，就不用专门去做你自己的事情，在度化众生的同时，你自己的成就也就水到渠成了。如果你没有这样的想法，只是为自己的事情而奔波，一心一意为自己打算，结果不但自己不能成就，更不能度众生。

数不胜数的事例可以证明，佛菩萨从来没有想过自己的事情，没有任何私心杂念，他的一切目标，都是度化众生，但是却已经成佛了。凡夫从无始以来到今天，经历了无数的生生死死，却一直是在为了自己的事情而辛勤操劳，从没有想过别人的解脱，即使有过一些帮助他人的行为，也不过就是类似社会上的慈善机构所做的那么一点点有限的帮助，根本没有考虑过众生的解脱。这样为自己盘算的结果是什么呢？就是从无始以来到今天，始终一无所获。

有些人会满不在乎地说：别人梦寐以求的名誉、地位、财产、眷属，我都已经应有尽有，所以，我并没有徒劳，并不是一无所获。但我们可以静下心来环顾周围的人，当他们命丧黄泉的时候，不论地位多么显赫，财力多么雄厚，也只能两手空空、茕茕孑然地踽踽而去，跟普通的平民百姓没有两样。这是有目共睹的事实。他们下一世还得从头开始，以前的这些名誉金钱都没有用，不但没有用，而且，今生他们为了获得这些金钱名誉，必定造下了严重的恶业，后世他们就必将为这些付出惨重的代价。

因为我们是凡夫，无始以来到现在，一直都是这样串习下来的，根本没有什么利益众生的概念，所以现在要放下习以为常的一切执着，而一心一意地去考虑众生的解脱。

当然，想立竿见影地来一个翻天覆地的变化很难，但是，如果不以极大的勇气和毅力克服这一困难，仍然执迷不悟，不想去度众生，不愿意抛弃自私自利的念头，就不可能成佛，不可能成办真实而究竟的自利。假如永远都有机会做人倒是另当别论，但这纯粹是异想天开！要想再次得到万劫不复的人身，犹如蒸沙成饭、磨砖成镜。所以，当我们已经了知我执的过患以后，就一定要珍惜这难得的人身，竭尽全力发菩提心。菩提心非常重要！非常关键！希望你们最好能选择第三种最上等的目标。

即使发一个造作的菩提心，也会受益无穷。为什么呢？因为我们可以从一开始的造作走向不造作！所有的佛菩萨，以及古往今来众多的高僧大德，都是从造作走向不造作的，他们没有学佛之前，都像我们一样，是一名普普通通的凡夫。都是从凡夫薄地，走向最巅峰的佛地，没有一个是先天成佛的。所以，我们也不必因此而心灰意冷。高僧大德们不是神仙，都是人，他们可以做到，为什么我们不能做到？关键在于能不能够接受，愿不愿意下功夫。我们也清楚，世间的普通工作，一旦不投入，都将一事无成。越投入就会得到越丰厚的回报，就会越成功。同样，如果在菩提心上下功夫，是绝对会成功的。如果想修的时候只是蜻蜓点水般地修一点，不想修的时候就置之不理，肯定永远都修不起来。

如果我们修皈依戒的时候发这样的菩提心，就叫做大乘菩萨的皈依。

以上讲了大乘的皈依与小乘的皈依，在皈依的目的以及皈依处的划分等方面，都有一些不同的地方，所以我们将皈依列入不共同加行。

五、皈依的具体修法

此内容高级班教材里再详述。

六、皈依的学处

受了皈依戒以后，就有三条必须放弃的行为，以及三条必须遵守的戒律，总共有六条戒。《普贤上师言教》中讲得比较详细，于此我们只简单地介绍一下。

必须要遵守的三条戒：

第一、要发自内心地恭敬佛。如果你们的环境不允许从行为上恭敬也没有关系，只要内心恭敬就可以。当然，在方便的时候，见到佛像就应当顶礼、合掌等等。还有就是不但要恭敬佛像，包括佛像碎片都应当恭敬。比如说：如果发现在不干净的地方，有一块佛像碎片，就要拿起来先搁在自己的头顶，然后找一个干净地方，恭恭敬敬地将其放在那里；

第二、要发自内心地恭敬法。不论是大乘小乘，凡是佛法都要恭敬，不能毁谤。恭敬法就必须恭敬法本，要将经书放在干净的地方，而不能放在地板上、屁股下面、凳子底下，或者不干净的地方，脚不能在法本上踩跳，不能有任何不恭敬的行为。不但要恭敬法本，哪怕经书上的一个字，也都要像对待佛像的碎片一样恭敬。总而言之，就是要恭敬法本；

第三、要发自内心地恭敬僧众。无论大乘小乘，凡是僧众都要恭敬。不但恭敬僧众，对僧众的衣服，都不能有任何不恭敬的行为。

这就是必须要做到的三条戒。

其次，不允许做的三条戒：

第一、皈依佛以后，不允许皈依世间的鬼神。世间的所谓护法以及外道的一些造物主、万能神等等，都属于世间鬼神的范畴。不能将他们作为我们的依怙，也不能向他们磕头。

第二、皈依法以后，不允许伤害众生。作为一名凡夫，要完全不伤害的确很困难，但是要尽量减少伤害，最起码也不能故意伤害众生的生命。要杜绝随便伤害昆虫，踩死蚂蚁等行为。如果无意或者是有意地伤害了其他众生，就必须忏悔。

很多人对佛法的认识不够，以为佛法就是念咒、磕头、烧香之类形式上的佛事活动。其实，这些都不是佛教的核心。佛教的核心是什么呢？就是慈悲和智慧。不伤害众生有两个层次的含义：

一、小乘佛教的不伤害众生，只是单纯地不伤害其他众生。比如：不要去杀人，不要去偷别人的东西等等，但没有提到要去度化众生，这是小乘佛教不伤害众生的含义。

二、大乘佛教却是以不伤害众生作为基础，在此基础上还要去饶益众生，度化众生，要帮助所有的人从轮回中解脱出去。最关键的就是要告诉他们，怎么去离苦得乐，这就是大乘佛教最关键的核心。当然，从见解上来说，大乘菩萨已经证悟了空性，虽然从空性的角度来说，不存在佛与众生，也不存在慈悲与伤害，但是众生还没有达到这种境界，还一无所知，还需要大乘菩萨的帮助，所以，作为菩萨就有义务去帮助他们，让他明白真理的含义，这是佛教的中心思想。

第三、皈依僧以后，不允许与外道同住。

当然，无论在单位还是家庭，都会遇到很多外道，如果与他们有一些交往，或者仅仅是身体跟他们住在一起，并没有太大的问题。但是，如果你已经认为这些外道的法超凡绝伦，修外道的人也让你五体投地，并以此发心而经常接近他们，经常跟他们来往，这种情况就是不允许的。

皈依的六条戒律中没有一条是不可企及的，只要愿意皈依三宝，都能够做到，所以，受皈依戒不应该有什么顾虑。这就是皈依的学处。

皈依的修法已经介绍完毕，如何在修行的道路上迈出坚实的步伐，就在于自己了。事在人为，希望在不久的将来，我们每个人都能交出一份完美的成绩单。

依止上师

 －慈诚罗珠堪布开示

有关依止上师的具体方法，可以参看《普贤上师言教》，这本书讲得比较清楚。但是，目前在依止上师方面存在的问题很多，所以有必要讲一些关键的内容。

依止上师的次第是：首先观察上师，中间依止上师，最后修学上师的意趣。修学上师意趣便是我们依师的目的。

一、依止上师的重要性

从外加行的修法中，我们可以深切地感受到轮回是痛苦的，寻找一条出离之路，从轮回中跳出去是我们的唯一选择。但是要找出路，必须有善知识的引导。如果没有善知识的引领，我们是无法在轮回中找到出路的。我们都清楚，要想学成世间的知识技能，也要接受一些培训才可以办到，那么解脱就更需要学习。要学习，自然就需要老师。所以，善知识必不可少。

二、上师的最低标准

我们需要一位怎样的善知识呢？在《普贤上师言教》中已经讲得很明确。显宗和密宗，大乘和小乘，对善知识的要求各有不同，现在就简单地讲讲大乘善知识的最低标准。

 1、不造作的菩提心

 为何需要这样的菩提心呢？因为，如果没有菩提心，就没有利益众生的念头。我们接近他、跟随他，就不一定能找到出路，而且有可能造下种种恶业，这是很危险的。

如果一位上师具有菩提心，就称得上是菩萨。那么，无论他的修证境界怎样，都会一心一意地投入到利生的事业当中。既然他这样投入地利益众生，至少不会有意地伤害我们，一定会尽一切力量引导有缘人走上正途。所以，具有菩提心是作为上师不可或缺的条件。

2、相当的智慧

作为上师，仅有菩提心是不够的。他必须能引导我们，让我们明白通往解脱的道路该怎样走，也就是该从哪里下手、怎样去修等等。如果他仅有菩提心，却不懂得教授，就不能满足我们的要求。所以上师还要有智慧。

智慧本有广义和狭义之分，但此处的智慧是指：如果是修净土宗，他就能够为我们指示一条修习净土法门的完整道路；如果要修禅宗或密宗，他也一定能够清清楚楚地告诉我们一整套的修禅之法或修密之方，这样的人才能够依止。

3、戒律清净

菩提心与智慧是最起码的要求，但它们还须建立在戒律的基础之上，即善知识一定是戒律清净的人。

所谓戒律清净的含义是指：如果是出家人，就必须具备出家人的戒律；如果是在家人，就要具备在家人的戒律；如果是学密宗的人，其密乘戒务必要清净。如果戒律不清净，就没有资格引导他人，这一点极为关键。

以上三种条件是最低要求，如果要依止上师，至少要依止这样的上师。

三、观察上师的方法

在现在的居士当中，依止上师的问题比较突出。比如，一听到何处有灌顶，大家就趋之若鹜，从不仔细观察授予灌顶之人有无做金刚上师的资格，盲目地去接受。结果在灌顶之后不到一个星期，就发现上师的种种过失，又开始退失信心，随意诽谤已经与自己建立了师徒关系的上师，这是极为可怕的。

密宗特别反对作为上师，不观察弟子的根器，便胡乱传授密法、随意赐授灌顶；以及作为弟子，不仔细观察上师，盲目地接受密法、接受灌顶。

如果只是接受一般的开示，比如传讲显宗戒律，或者是皈依、发心、外加行等修法，对传法者的要求并不是特别严。但是，若要接受密宗的正式修法或者灌顶，一定要首先弄清楚传法者有没有这样的传法资格。

密宗观察上师有三个步骤：

第一是在远处向他周围比较了解他的人打听，这位上师戒律清不清净，有没有慈悲心、禅定以及智慧等等，这是初步的观察方法；

第二是到他附近，亲自考察他的所有行动；

第三是通过直接接触，也就是跟他一起住、一起走、一起做事情，以这种方式来进行仔细观察。

在这些过程当中，若没有发现任何问题，并认为密宗对上师的要求他都具备了，最后才可以依止，才能视其为根本上师。这样的上师需要终身依止，时刻跟随其后，尊听教言，依教奉行，就像密勒日巴依止上师的感人事迹一样。要听闻密法，就应该这样做。

但是，我们现在往往没有时间和条件去进行观察，又想闻听密法，那该怎么办呢？就只有到藏地去，依止为众人所公认的那些高僧大德，在他们座下接受灌顶。得到灌顶后，再去求一个适合自己的完整修法。得到修法传承后，回到家里实修。将得到的法全部修好以后，再去求下一步的修法，然后再回家修，只有这种方式，才是实际而又可行的。虽然藏地和汉地天各一方，来回奔波确实有一定困难，但是，在没有其他办法之前，我们也只有克服，只能选择这条路。

如果对赐予灌顶的上师很陌生，便去接受密宗的灌顶，听受密宗的正行修法，这是绝对不允许的。在这方面，大家一定要注意。

不仅仅是密法，若要听闻空性法要，如中观之类的见解，对善知识的要求虽然没有密法那么严格，但还是需要观察。

所以，如果今后有人传密宗正行修法或灌顶，我们首先必须要了解这个人的背景，确保没有问题后才可以接受。如果对方是素昧平生的人，仅仅去拜见，请教问题，顺便听听显宗方面的开示或是密宗的外加行修法，也是可以的，但要听密法，一定要谨慎，这是其一。

其二是灌顶的问题。

在皈依、发心基本上修好后，就可以继续修金刚萨埵、曼茶罗和上师瑜伽的修法。在修后面三种修法前，需要有灌顶。

关于灌顶，以前也做过一个比较详细的开示，大家有机会要看一看。现在汉地明显存在着一个普遍而严重的问题，就是人们觉得从藏地出来的冠以活佛等各种名称的人十分神秘。因为西藏本身就是一片神奇的土地，一千多年来，在藏地出了很多高僧大德，开发了自他内心的世界，在此内在世界中，他们的确发掘出很多神奇的力量，这是实实在在的，全世界的人都觉得这是很神奇的。所以，大家都认为从那片神奇土地里出来的，穿着藏红色袈裟的人都是很了不起的。当有从藏地出来自称为某某活佛、某某堪布的人授予灌顶时，大家都愿意接受，对灌顶的希求很强烈，好像一灌顶马上就可成佛似的，其实不然。

灌顶是什么？实际上，灌顶是传密乘戒。既然是传密乘戒，你就首先要知道所受灌顶的戒律是什么。千万不要以为，在接受灌顶后，对自己没有任何要求。其实，没有一个灌顶是没有要求的。要求什么呢？要求你受密乘戒。有些灌顶有五条戒，有些有十四条，有些有二十五条等等。按理来说，在灌顶之前，先要看看这些戒律能不能做到，如果觉得自己做得到，就可以接受灌顶；如果做不到，就暂时不要受，等到机缘比较成熟时再接受。

比如一个人发心出家，在剃度时，除了剃落头发，换上僧衣，还要给他举行仪式，这个仪式便是让他受戒。同样，密宗的灌顶就是让我们受戒。如果在得到密乘灌顶以后，却对可以做什么，不可以做什么一窍不通，无意当中很容易犯密乘戒。这些盲目的做法，根本不符合密宗本身的要求。很多居士因为缺乏这方面的知识，所以造成了极大后患，今后一定要注意。

如果要接受一个灌顶，首先要了解此灌顶有几条戒。假如有五条，就要看看是哪五条，并反躬自问，考查自己能不能做到。

大家都知道，居士五戒——戒除杀盗淫妄酒，是最基础的戒律。但我们在受戒前，都要看自己能受哪一条，不能受哪一条，能做哪一条才受哪一条，不能做的就不受。若连居士戒都这样认真取舍，那么密乘戒就更需要认真对待，更不能随随便便，盲目草率。毕竟居士五戒与密乘戒相比，是一件很小的事情，所以，在接受灌顶之前，一定要观察权衡，根据自己的实际情况有理智地接受，这十分重要。但现在的实际情况，却与此恰恰相反。

我们需要考虑两件事：第一，是不是所有穿这种衣服的人都有资格授灌顶；第二，即使授灌顶者有能力，你有没有接受灌顶的资格？并非所有自称是学密的人都有资格接受灌顶，所以先要观察上师、自身各方面的条件是否具备，具备就可以受灌顶，不具备就不能。

随便接受灌顶的严重后果是什么呢？

现在因为没有认真对待，很多人都在授灌顶，接受灌顶的人也没有概念，只知道灌顶好。这样接受灌顶后，如果当时你能真正得到灌顶，就一定要守戒，若不守戒就会破密乘戒，破了戒又会怎样？会堕入金刚地狱！相对破密乘戒而言，杀盗淫妄是小事情。杀生、偷盗的罪过，根本无法与破密乘戒相比。所以，首先不如法观察，也不懂得灌顶就是授戒，随便去接受灌顶，之后又不守持这些戒律，就会犯密乘戒。这就是随便接受灌顶的严重后果，也是目前相当严重的问题。

四、依止上师的方法

依止上师的方法虽然有很多种，但最殊胜的依师之法，就是自己认真修行。上师教你的法，你好好地修持，所有真正的善知识都应该会满意；如果你精进修行，他却不以为然，反而乐于叫你捐款或是干其他事务，这只能说明这个上师是不够资格的。

因为，作为大乘佛教或者密宗的善知识，他的目的就是要让大家认真修行，这是他最迫切的需要。你认真地修法，就是向他提供了最需要的东西，他怎么会不满意呢？

依止上师、让善知识欢喜的方法虽然有三种，但真正能够让上师高兴的，就是如理如法认真修行。若真能这样，不但上师欢喜，而且十方诸佛菩萨都会欢喜。

如果上师让你发菩提心，你置之不理；让你发出离心，你也置若罔闻，却妄想通过其他方法让善知识生起欢喜心，最终只能是竹篮打水——徒劳无益。除非他不重视你的修行而重视别的事情，那又另当别论。

简而言之，依止上师的最好方法不是别的，就是法供养——依教奉行，这是最殊胜的供养方式。

居士五戒

 －慈诚罗珠堪布开示

有不少皈依佛门多年的居士，仍然对居士五戒的具体细节不太清楚，为了令大家能够正确地取舍，此处简单地介绍一下居士五戒。

一、总述

戒律包括居士戒、沙弥戒、比丘戒等等。其中的居士五戒，是佛陀对佛教徒的起码要求。

自古以来，学佛的人就可分为两种——在家人和出家人。因为出家人不用处理很多的世俗事务，可以毫无牵挂地将所有身心都投入到修行当中，所以对出家人的要求就比较高。作为出家人，就应受持难度较大的沙弥戒与比丘戒等等。

而作为在家人，则需要面对各种生存的压力、世事的牵绊，所以相对而言，就往往达不到太高的标准。因此，佛陀对在家人戒律方面的要求也就比较低。即便如此，作为在家人，也必须受持不同层次的居士戒。

居士五戒属于别解脱戒。为什么称为“别解脱戒”呢？所谓别解脱，也即别别永久解脱或分别永久解脱的意思。分别解脱的内涵虽然有多种，但最主要的，就是谁受持该戒，谁就会得到永久解脱的意思。比如说，两人当中一人受戒，而另一人不受戒，则受戒的人可以获得永久的解脱，不受戒的人就不能获得解脱。

是否所有人所受持的杀盗淫妄酒五戒都称为别解脱戒呢？并非如此。杀盗淫妄酒五戒可分为三个层次——世间的五戒、小乘的五戒以及大乘的五戒，共计十五条戒。也就是说，不杀生戒可以分为世间的不杀生戒、小乘的不杀生戒以及大乘的不杀生戒三种。举一反三，不与取（盗）戒、邪淫戒、妄语戒、酒戒也都可分为三种。区别三个层次的依据，就是以前所讲的三个差别。

同样，沙弥十戒也可分为三种，也即三十条戒，包括世间的十戒、小乘的十戒以及大乘的十戒；依此类推，二百五十三条比丘戒、三百六十多条比丘尼戒等等，都可以分为三个层次——世间的戒律、小乘的戒律以及大乘的戒律。

是否属于别解脱戒，就要根据受戒人的动机来判定。如果一个人受持五戒的动机，是为了今生的健康、长寿，为了来世可以转生为天人，或者具有名利、地位、财产、健康等等的人，就只能称为世间五戒，世间五戒与外道的戒律是没有区别的。

包括现有的和释迦牟尼佛住世时古印度的很多宗教在内的外道，都制定了本宗教特有的戒律，其中有些外道的戒律比佛教的戒律还要严格。比如说，佛教认为：在走路的时候无意间踩死蚂蚁，或者在烧火以及点灯的时候，无意中烧死了飞蛾、小虫，因为当事人不是故意而为，即没有杀生的动机，所以就既没有犯戒，也没有罪过。但有些外道却认为，以上行为也有杀生的罪业；另外，有些外道认为：即使在荒无人烟的地方，如果没有人将水井、河流等处的水给予自己，自己却擅自饮用，就犯失了不与取戒（盗戒）。尽管外道的戒律比较严谨，但这些戒律却只能称之为戒律，而不能称之为别解脱戒。

为什么这些与外道相同的五戒不属于别解脱戒呢？因为，在不具备出离心的前提下，所有的戒、定、慧，都只能属于世间的戒、定、慧，其果报充其量就是在以后流转六道轮回的时候，可以享有好的善报，除此之外，绝不会让我们超越轮回而获得永久的解脱。比如说，如果断除了杀盗淫妄酒，最多只能临时性地让我们脱离恶趣，投生善趣，却不能彻底脱离六道轮回，所以不能称之为别解脱戒。

而在具备出离心的前提下，所受持的戒体，就属于别解脱戒。守持别解脱戒，就可以令我们获得永久的解脱。

别解脱戒可分为大乘的别解脱戒与小乘的别解脱戒。如果要使所受的戒体成为小乘的别解脱戒，就必须具备出离心。出离心是小乘别解脱戒的起码要求，如果具备了出离心，则所受的戒体至少可以算得上是小乘的别解脱戒。

因此，如同受持菩萨戒之前，需要有不造作的世俗菩提心，只有在世俗菩提心的基础上，才能得到真正的菩萨戒一样，我们在受五戒之前，最好也要培养起出离心，在具备出离心的前提下，哪怕受持一条戒，也属于别解脱戒，否则，就只能成为一种形式，而不能获得别解脱戒的戒体。至于出离心的内涵，我们以前已经讲过多次。修持出离心的方法，就是四个外加行的修法。

总而言之，无论所受持的戒条再多、再严格，如果不具备出离心，则所受持的戒体都不是佛教所特有的，所以不能称之为别解脱戒，而只能称为世间的戒律。

请大家回头反观一下，自己在受持居士戒的时候，究竟抱着什么样的目的。如果发现自己当时并不具备出离心，则从受戒之日起直至今天，我们心中所有的戒体，就并不是佛教所说的戒定慧三者之一的戒，而只能算是一种与外道相同的世间之戒。

怎样才能使其变为别解脱戒呢？是否需要重新受戒呢？不需要。要改变目前的现状，使以前的所有戒体变为别解脱戒，只需从现在开始培养出离心。在生起出离心的当下，我们以前所受的戒体立即就可以成为别解脱戒。

因为，所谓的戒律、智慧、禅定，都是指某人心中的功德，这些东西是互相影响、相辅相成的。在生起出离心以后，出离心就会对原有的戒体起作用，既不需要舍弃以前的戒体，也不需要重新受戒，自身所有的戒体自然而然地就可以成为别解脱戒。

如果我们还能更上一层楼，在生起出离心的前提下，进一步培植起无伪的菩提心，则以前所受的戒体就可以成为大乘菩萨的别解脱戒。

以前我们也讲过，如果没有这两个关要，包括大圆满都有可能变成世间法。既然连无与伦比的大圆满都可以成为世间法，位居其下的其他法又怎么可能不成为世间法呢？由此可见，出离心、菩提心是通往解脱不可或缺的必由之路，我们必须想方设法培养起出离心与菩提心。

在此之前，也许大多数居士并不清楚如何才能受持一个完整的别解脱戒，今天了解以后，也许很多人都会有一种芒刺在背的感觉，因为以前自以为是的戒律、行善、修心等等，都发生了决定性的变化，很多事情都需要从头开始。但这也不要紧，亡羊补牢，为时未晚。只要我们能抓住当下的时机，就还来得及。

戒律是为了规范日常行为而制定的条款。因规范程度的不同，而分为在家戒、出家戒等各种层次的戒律。作为佛教徒，如果不对自己的行为加以规范，而毫无顾忌地杀、盗、淫、妄，则所谓的学佛就不会有什么效果。佛陀也讲过，只有先将一块布洗净，才能为这块布染上颜色。如果布上满是污垢，就不可能染上纯正的颜色。同样，如果要学佛，就要先将行为规范以后，才能在此基础上修行。

作为居士，最关键的是要受持杀盗淫妄的戒条，但因为在饮酒之后，人就会因迷乱而无法自制，在精神失控之后，杀盗淫妄的行为也就会随之而陆陆续续产生，所以，为了保护前四种戒体，佛陀就制定了酒戒。

关于饮酒的规定，小乘佛教内部也有两种观点。一种观点认为：凡是饮酒，都属于罪业；另一种观点却认为：对于没有受持酒戒的人而言，因为酒也是一种饮料，在不喝醉的前提下，适当的饮酒也不算是罪业。

但是，从戒律的角度而言，大多数人的立场还是站在饮酒就是罪业的一方。暂且不论饮酒是否有罪，只要佛陀在戒律当中明令规定不得饮酒，我们就应当严格遵照执行。

虽说随着时代的更替、思想的变迁，传统的习俗、旧有的观念、往昔的行为就会因跟不上潮流而成为过去式，新时代的人是不会再对其感兴趣的，但佛陀对弟子们的这个五戒要求，是在任何时代、任何环境下都不会因过时而被淘汰的。

有些宗教也规定了一些教条，但只有虔诚信奉这些宗教的人才会去遵守这些教条，其他人就不一定会接受。比如说，基督教认为，上帝在六天中创造出了世界，第七天是休息的日子，所以，世人在每周第七天的星期日也应当休息。如果有人在第七天不休息，就会有罪过。

有些基督教徒曾在英国与别国打仗失利的时候写信谴责英国政府，认为导致战争失败的原因，就是英国政府在星期天没有休息而造成的。不知这些说法是否有确切的证据，如果没有就很难说服别人。虽然人人都喜欢休息，但这种类似规定星期天必须休息的种种理由，就有可能随着岁月的流逝而被历史的车轮辗得粉碎。

但是，无论人类社会如何发展进步，即使在一万年，乃至几十万年以后，任何人也不可能打破伦理道德观念，而明目张胆、肆无忌惮地去杀盗淫妄。只要人世间需要和平与幸福，就需要有断除杀盗淫妄的要求。如果不对杀盗淫妄的行为加以约束，整个社会就会乱套，在动荡不安的生活环境中，又怎么可能有什么幸福、和平可言呢？因此，佛陀所制定的杀盗淫妄戒，是永远符合历史潮流的。

关于守持五戒的功德，在经书中的教证可谓卷帙浩繁，此处无法一一列举，归纳而言，则可分为现世的功德与来世的功德。

现世的功德为：如果现世当中没有戒律，就不会有禅定；如果没有禅定，就不会有智慧；如果没有智慧，就无法断除烦恼、获得解脱。

来世的功德为：《等持王经》云：“经恒沙数劫，无量诸佛前，供养诸幢幡，灯幔饮食等。若于正法坏，佛教将灭时，日夜持一戒，其福胜于彼。”也就是说，在恒河沙数的大劫中，每天以充满三千大千世界的胜幢、饮食、黄金、白银等宝物供养诸佛菩萨，其功德也不能与在末法时代一昼夜中受持一条戒的功德相比。

佛经中还说过，某人在佛陀住世时，出家受比丘戒长达五百年，并始终保持戒体的纤尘不染。但是，如果有人在人类烦恼极其粗大的末法时期，在二十四小时内仅仅守持一条戒的功德，也远远胜过前者。这里所说的戒，并不仅仅指出家人的戒，包括在家人的戒也是一样的。

我们可以推算，清净地持守五百年的比丘戒是多么地难得。“人生七十古来稀”，以现在人的寿命来衡量，能够活到七十岁的几率并不是很高。而戒律规定，在二十岁之前是不能受比丘戒的，如果每世在年满二十岁时受比丘戒，然后持守净戒五十年，直至风烛残年的七十岁，也至少需要十世。能够在漫长的十世中都将一生中的最佳时光用来守持比丘戒，其功德应当是不可思议的，但与末法时代持戒功德相比，就显得望尘莫及了。当然，如果能在具备菩提心的基础上持戒，其功德就更是不可估量。

关于持戒的功德，在《赞戒论》等论典中讲得十分详细，如果有兴趣，大家可以参阅有关论著。

受持居士五戒的机会并非俯拾可得，如果有这样的机会，大家还是应当珍惜。现在普遍存在着自称已经皈依，却没有受持皈依戒；自称是居士，却没有受持居士戒的现象，这是很可惜的。如果没有受持任何戒律，就算不上是佛教徒。

因为，所谓的四众弟子，包括比丘、比丘尼、居士（优婆塞）和女居士（优婆夷）。只有在皈依的基础上，受持相应的戒律，才能成为这四种人。如果不具备任何一条戒体，就不能自称为佛教徒。所以，受戒是十分重要的，大家一定要加以重视。

如何受戒呢？沙弥戒与比丘戒是无法对其中的戒条进行选择的，除非不受戒，否则就必须受持全戒。也就是说，如果要受比丘戒，就必须受持所有的二百五十三条戒，其他的比丘尼戒、沙弥戒与沙弥尼戒也是一样。

但居士戒却并非如此，它与菩萨戒一样，都可以根据自己的情况进行选择。因此，在受居士戒之前，就可以先对各个戒条的要求详细地了解一番，然后根据自己的情况进行选择，能受持几条就受持几条。

但在这一点上，也有不同教派的观点，这里所说的不同教派，并不是指藏传佛教内部的不同教派，而是指一切有部与经部的观点。

一切有部认为：受戒的时候，必须将五条戒全部受完，否则就只能成为普通的行善，而不能成其为戒体。但在持戒的时候，就可以进行挑选，能持几条戒就持几条戒。

但经部却对此观点不以为然，他们认为：如果受戒的时候已经将五条戒全部受完，而在持戒的时候却并没有全部守持，就应当属于犯戒。

所有的大乘宗派都不承认一切有部的观点，而认为经部的观点是有道理的，所以，我们也应当按照经部的规定去作。也就是说，在受居士戒之前，就应当根据自己的情况进行抉择，能守持多少条就受持多少条。

但有一点需要注意的是，酒戒是别无选择的。如果不受持酒戒，其他的戒就不能成为完整的戒。戒除杀盗淫妄，都必须建立在戒酒的基础之上，如果不能戒除饮酒，其他的恶业都有可能因此而引发，所以不能成为完整的戒体。

但是，也有一种人嗜酒如命，即使遭遇命难，也无法做到不饮酒，那么这种人也可以受持其他杀盗淫妄戒中的部分或者全部戒条，但却不能称之为戒律。不过，发誓断除这些恶业仍然具有很大功德，所以，即便在名称上有所区别，在别无选择的情况下，我们还是应当尽力受持其他的戒。

酒戒之外的其他四条戒虽然好像没有选择的先后规定，想受持其中的任何几条戒都可以，但最好能受持不杀生的戒律。首先，因为杀生的恶业最为严重；其次，作为一个佛教徒，我们也不应该残酷无情地杀害生命；另外，在经书当中也说过，不杀生戒是所有戒律中最重要的一条戒。

受持一条戒的居士称为一戒居士；受持两条戒的居士称为二戒居士；受持三条戒的居士称为多戒居士；受持四条戒的居士，名称上也称为多戒居士；受持五条戒的居士，就是圆满居士。受持的戒条越多，资粮积累得越快，断除罪业的力量也越强。比如说，虽然受持三条戒与受持四条戒都称为多戒居士，但实际的意义却有着天壤之别。因此，受戒肯定是多多益善，我们应当尽可能地多受一些戒条。

受持戒体的程序是：首先，在正式受戒之前，应当发菩提心，至少也必须要有出离心；其次，在受戒的同时，也必须受皈依戒，因为所有的戒律，都必须建立在皈依戒的基础上；第三个程序，才是正式受戒。

有人也许会怀疑：在我们念诵了三遍仪轨之后，善知识就会告诉我们已经得戒，但我们所得到的戒体究竟是什么？在哪里呢？

一切有部认为：我们所受的戒体，是一种称为“无表色”的物质，这种物质，就像防洪水的堤坝一样。这种说法是不正确的，真正的戒体，就是发誓从现在起直至离开人世为止（尽形寿），绝不违背自己所受戒条的决心。但仅仅有决心，还不能成其为戒体，只有在自己有了决心，并参加了受戒仪式之后，才能具备戒体。

如果有朝一日自己舍弃了当初的决心，并作出犯戒的行为，原有的戒体就不复存在了。由此可见，是否具备戒体并不神秘，只需抚躬返视，观察一下自己的相续便心知肚明。

二、居士五戒的具体规定

 （一）不饮酒

什么叫做不饮酒呢？关于酒的概念，在经书中讲过很多，包括谷酒、酒粉、能醉、放逸之物等等。这些都是释迦佛在世的时候，也即两千多年前，世人所享用的酒类。其中的谷酒，也就是至今尚存的、用粮食酿制的酒类；所谓“酒粉”，是指带有酒精成分的粉末，用其泡水便可成为酒；所谓“能醉”，是指该酒必须具有使人喝醉的能力，如果无论怎样喝，也不会喝醉，就算不上是酒；所谓“放逸之物”，也就是指能醉，因为在醉了以后，就会放逸、懒惰、不精进、丧失意志，所以称为放逸之物。无论如何，只要有酒味，能使人喝醉，则不管是白色、红色、还是其他颜色，都称为酒。

饮酒的概念，就是要一口口地咽下去。经书规定，只要吞下了超过一滴的酒，就算犯戒。如果是外用，虽然通过毛孔也可以让酒类进入身体，但却不属于饮酒。甚至在口腔需要消毒时，用酒类漱口，然后吐出的行为，也不算犯酒戒。

有些食品以及药物里面也含有酒的成分，如果在食用或者服用的时候，发现有酒的味道，就应当用其他的食品和药物代替。如果在这些食品以及药物中，酒的味道并不明显，则即使食用或者服用也不算是违犯酒戒。

另外，如果将一公斤的酒熬到只剩下半公斤，在原有的酒味以及醉人的能力已经彻底消失以后，用来泡药服用以治疗疾病，就不算是犯戒。

另外一种情况我们以前也讲过，就是在灌顶或者会供的时候，也不能直接喝酒。在密宗会供的时候，食物一般是用右手来接，而液体状态的饮料一般是用左手来接。在接受酒类的时候，只需用左手的无名指沾在酒里，然后涂在嘴唇上，就既表示已经接受誓言物，同时也没有违犯酒戒。

目前在包括藏地在内的某些地方，偶尔会出现一些不容忽视的现象，很多人可能也曾经遇到过。有些所谓的成就者，将“加持香烟”、“加持酒”等所谓的“甘露”，散发给盲目无知、不明真相的居士，并告诉对方只要抽这些烟，喝这些酒，就“可以治病”甚至“打通中脉”。居士当中有一些人也自欺欺人地帮助这些人进行煽动、鼓吹，很多没有听过正规佛法，没有受过系统教育的居士一听到这些宣传，就难辨是非、信以为真。也许在喝了这些酒、抽了这些烟之后，暂时可以减少一些病痛，但究竟是好是坏，谁也说不清楚。一些魔障与世间的小鬼神也有这样的雕虫小技。但这种以讹传讹，公然违背佛陀教言的行为，是会令很多人对佛教产生误解并继而大失所望的。

我们不能否认有些成就者可以将烟酒变为甘露的说法，我们也不去评论谁有成就，谁没有成就，谁有能力将酒变成甘露等等，虽然这些情况也不能排除，也是有可能的，但是，在佛教群体里，没有比释迦牟尼佛更具权威的人物，佛陀在很早以前就规定，只有佛才有制定与修改戒律的资格，除了佛陀以外，包括僧众都没有资格修改戒律。因此，我们的所有行为，都必须以释迦牟尼佛的教法为原则，全盘地按照佛陀的要求去做，任何人都不得违越。

在末法时代，即使是佛教徒，也很难严格遵守教规，而有可能会犯错误，并作出杀生、偷盗等等的恶行，这是情有可原的，但这不是佛教的过错，而是个人的问题。如果自己做不到，就要有自知之明，就要勇于承认自己的错误，并引咎自责：因为我有贪嗔痴的烦恼，所以达不到佛陀的要求，这是多么地令人惭愧啊！而不能颠倒是非、混淆黑白，将自己违背教规的行为，堂而皇之地说成是藏传佛教的特点，让别人产生这是正统佛法，是佛陀要求的错觉，并使别人因此而对佛法生起邪见。

现在就有这些问题，人们往往在还没有搞清事情的来龙去脉之际，便将佛教圈内个别人的行为与佛教混为一谈。如果某位藏传佛教的教徒行为好，就说藏传佛教好；如果某位藏传佛教的教徒行为不妥当，就说藏传佛教不好。实际上，个人的行为与整个团体是毫无瓜葛的，谁的行为出了问题，就是谁的问题，这既不是藏传佛教的问题，也不是禅宗、净土宗等任何一个宗派的问题。

众所周知，世间团体的某个人犯了错误，其他人也只能指责这个人是败类，或者要求团体内部给此人予以处分，但谁也不能将某个具体的人所犯的错误强加给整个团体。

佛教团体也是一样，确定是否为佛教的问题，就需要去翻阅佛教的经典，如果佛经中有让人去做坏事的说法，就是佛教的问题，而不是个人的问题，如果有人按照佛陀的指令去作了错事，就应当归咎于佛教。但是，如果有人胆敢超越戒规界线，违背佛陀言教，那就是他个人的问题，大家应当将这两点划分清楚。如果能将此二者分得泾渭分明，就不可能对整个佛教产生误会。

同样，在看待现在经常出现的打着藏传佛教旗号，或者假冒活佛之名进行骗钱、骗财等问题方面也是这样，如果在藏传佛教的经典中有这样的规定，就是莲花生大师等前辈上师的毛病；如果他们不但没有这样要求，而且反复强调要严格遵循佛陀教言，不能作出有辱佛法的事情，我们又怎能将罪责推给藏传佛教呢？

只有佛陀在即将示现圆寂之际，曾经制定的一个言简意赅的简略戒规，其中对戒律的界线留了稍许的余地：就是在不违背原则的基础上，允许戒律随着时代的变迁、区域的不同而因地制宜。在以后因各地的风俗习惯而无法完全依照戒规执行的时候，也可以在不违背大原则的前提下适当地入乡随俗。除此之外，谁也没有权力对戒律进行根本性的更改。

但其他宗教却并非如此。在古代的西方，因为教皇与国王之间往往是瓜葛相连的，为了政治背景的需要，为了加大统治的力度，就进行过宗教改革，也使宗教的内涵发生了转变。比如说，在早期的《圣经》旧约中，是有前世今生提法的，但教皇与罗马帝王出于某种目的，就取消了这一说法，在后来的《新约》中，就不再承认前世今生的存在。

言归正传，虽然我们在介绍酒戒的时候列举了这些问题，但不仅仅是酒戒，包括所有的戒条，我们都应当按照佛陀的规定，如理如法地进行取舍。

曾经有人问我，为了工作、为了应酬等等，是否可以喝酒，在此明确地告诉大家，无论为了什么，都不能破例。凡是喝了酒，就必然犯酒戒，这没有回旋的余地。

 （二）不杀生

居士五戒中的不杀生，与十不善中的不杀生是不相同的。十不善中的不杀生，是指不杀害所有的生命，而居士五戒中的不杀生，是指不杀害特定的生命，也就是指人类。

也许有人会提出疑问：既然戒律只要求不杀人，是否就表示允许杀害其他生命呢？决不可能！

十不善是不需要由谁来制定的，本体、自体的不善（自性罪），是在任何时间、任何条件、任何环境下，都不可能对包括佛陀在内的任何人有所开许的。一旦有人违反，而去杀害了其他生命，就必然会承受堕入地狱的果报。但不杀生戒的对境，就只是特指人。在守戒的时候，就必须遵守不杀人的戒条。虽然杀害其他生命从根本上来讲不会违犯居士戒，但也会违犯居士戒的支分或者类似的戒条。

放生的时候偶尔也可以看到，在放生念经之际，有的居士一旦被蚊虫叮咬，就会在不经意间，随手“啪”的一下就结束了蚊虫的生命。虽然这不一定是故意杀生，但因为有了很长时间的串习，所以一不注意，就会有这种动作。在此再一次重申，无论对境是动物还是人，杀生的罪业都是十分严重的，我们不应该因为戒律没有规定，就随意地去杀害其他生命。

以前也讲过，违犯每一种戒条，都需要具备四个条件：第一个为对境；第二个为思想或者精神；第三个为行为或者行动；第四个为究竟或者结果。这四个条件是确定是否犯戒的分水岭，如果所有条件都完全具备，就会彻底犯戒。下面一一就不杀生戒的详细界线进行阐述：

1、对境

杀生的对境，就是指人。人可以分为两种：第一为成人，这里所说的成人，是指已经出生的人，包括从呱呱坠地到撒手归西之间的所有人；第二种为胎儿，就是指尚未出生的人。

从戒律对生命的定义来讲，并没有住胎一周、两周、一个月、两个月的分别，在精卵和合的那一刹那，就是生命的开始。从该瞬间直至新生儿出世，这一阶段的生命就叫做胎儿。因此，作为不想生育的夫妇，就必须采取有效的避孕措施，并力争做到万无一失。因为，如果故意堕胎，就属于犯戒。

2、思想

思想分观念和动机两方面：

所谓观念，是指认定对境。如果观念已经错乱，则不犯根本戒。比如说，如果想杀死张三，而实际上却杀死了李四，即使具备了其他的所有条件，就事实而言，是实实在在地杀了一个人，但也不算犯根本戒。因为当事人的观念已经发生了错乱，并没有超越这条界线，所以不算彻底的犯戒；

所谓动机，是指要有杀人的动机。如果没有杀人的动机，只是想吓唬对方一下，但对方却因为惊吓过度而死亡；或者只是想打对方一顿，却不小心失手将对方打死。这种意外的过失杀人，也不算彻底的犯戒，在忏悔之后就可以恢复。

如果是现役军人，在因战争爆发而必须上前线打仗的情况下，只要事先发愿：无论遇到什么危险，自己也决不杀害对方，则即使因枪炮走火而杀了人，也不会犯根本戒。

3、行动

小乘的别解脱戒非常重视外在的行为，犯杀生戒的判定标准之一，就是必须具备为了杀死对方而枪击、殴打、令对方服药或者其他导致对方死亡的行为。如果只是在内心计划、谋算，却没有付诸行动，就不会犯戒。菩萨戒与密乘戒在这一点上的要求往往要严格得多，在仅仅具备内心打算、念头的情况下，也时常会犯戒。

4、结果

对境死亡也是区分是否犯戒的标准之一。

在确定对境是人，没有认错对象，具备杀人动机以及开枪等等的杀人行为，却没有最终将对方杀死，而只是使对方受了伤的情况下，就不算是犯根本戒。

只有同时具备了以上四个条件，才是彻彻底底地犯戒。在了知了这些细微界线之后，就既可以善加取舍、防患未然，也可以在作出某些行为之后，根据以上标准来判定自己是否彻底犯戒，以便有针对性地采取补救措施。

 （三）偷盗

1、对境

偷盗的对境有三个条件：

首先，必须是包括食物在内的所有财产。有人认为食物与饮料不包括在内，但这种说法是没有根据的。有人对此反驳道：如果食物不是偷盗的对境，那么在某个国家或者地区遭遇饥馑的时候，是否就可以随意地去偷盗急需的食物呢？这种说法既没有教证的依据，从逻辑上来说也站不住脚。因此，凡是财产，都是犯戒的对境；

第二，就是所盗财产必须属于没有产权纠纷的合法主人，财产主人与当事人在所盗财产的权益上也没有任何经济上的纠葛。

如果失主认为所丢失的财产不可能再找回，便放弃了寻找的念头，而从心里舍弃了该丢失物，在这种情况下，即使他人在之后偷取了该物，但因为当事人所偷取的是无主物的缘故，所以不算是犯戒。

经书中也讲过，在释迦佛住世时的古印度，有的人是以浆洗衣服为生的，如果风将洗衣人晒在外面的衣服吹走了，洗衣人也产生了“这些衣服已经不可能失而复得，我只有自己赔偿衣服”的念头，如果有人在此之后去偷这些衣服，就不算是犯戒。

但这只是戒律上的一种界定而已，在窃取财物的时候，除了有神通的人之外，又有谁能知道什么东西是主人已经放弃了的呢？所以，我们也不能胆大妄为地去钻戒律的空子。

但是，荒凉无人之地的森林、矿产，却并不是无主物，而是属于国家的财产。因此，我们就不能无视法律而随意地去山上砍柴、伐木，或者私自开采矿藏；

第三，就是所盗窃的财物必须具有一定的价值。这种价值，是用纯银的价值来衡量的。以目前的纯银价值来计算，就是人民币两元钱左右。如果价值达到了两元，则具备了对境的条件之一。

偷税漏税也算是偷盗，当然，这里所指的偷税漏税，是指故意偷缴、漏缴价值足够的合法税金，如果是某些机关巧立名目的非法摊派等等，则不属于此范畴。

另外，在乘坐飞机、火车等的时候，如果在运输单位没有同意的前提下，故意不补超重行李费，或者船票、车费等等，都算是犯戒。

在作买卖时，也只能正大光明地赚取合理合法的利润。如果有欺骗的成分，比如说，明明进货成本为五元，却向买主说是十元，则其中五元的差价就不是正当的利润，而是骗来的。如果所骗金额超过了规定价值，也算是犯戒。

2、思想

首先是观念不能错乱。如果准备偷盗的物品与实际偷到的物品不一致，也不会犯根本戒。虽然不会犯根本戒，却不能认为没有过失，因为无论如何这也是偷盗的行为。

偷盗动机是违犯盗戒最重要的条件，如果没有盗心，则不会犯戒。

另外，如果不是为了自己的生活，而是为了供养三宝、帮助乞丐，或者是为了孝顺与自己没有经济关系的父母，也不会犯根本戒。

3、行动

巧取豪夺、明抢暗偷，以及利用各种各样的手段非法地骗取他人财物，都属于盗窃的行为。

另外，在借回他人财物之后，利用债主已经忘记的时机，而故意不归还，有人以为这样就没有行动，所以不算是犯戒。其实，虽然没有表面的行动，但该做的不做也算是一种行动，所以也会犯戒。

还有，在借回他人财物以后，如果故意拖欠，而不按时归还，在拖欠期间致使该物因损坏而价值降低，则也有可能犯戒，因为通过这种行为，而有可能会使主人损失超过两元以上价值的财产。

4、结果

虽然戒律中有许多细微的划分方式，但最根本的界线，就是是否具备所盗窃的物品已经彻底地属于自己的想法。

在已经据为己有的念头尚未产生之前，还不算是彻底犯戒。如果在此期间被人发现，则因为尚未违越这一界线的缘故，所以没有犯根本戒。

因此，除了经济条件比较好、信心很大、在因果取舍方面非常谨慎的人以外，我们一般会建议年轻人在受盗戒之前要慎重考虑。其实，这只是因为盗戒的规定比较细微而已，如果在了知细微界限之后，守持盗戒也不是很难，希望大家也不要知难而退。

 （四）妄语

1、对境

所谓妄语是指：第一，说妄语的对方必须是会说话、能懂事的人；第二，所说的妄语是指特定的妄语，而不是指所有的妄语。

所谓特定的妄语，就是谎称自己具备在欲界之内，也就是我们所生活的地球之内的普通人所不可能具备的，类似于自己可以看到天堂、地狱、前世、未来等等的功能，以及神通之类的超凡功德。一般日常生活中的妄语，不在犯戒界线之内，因此，妄语戒是比较容易守持的。当然，如果将日常生活中的妄语也纳入持戒的范畴，妄语戒就很难守持了。

2、思想

观念不错乱：是与其他戒条的规定一样，比如说，如果想说自己可以看到未来，却说成了可以看到前世，心中所想与口中所说不一致，就不算是犯根本戒。

动机：要有故意骗人的动机，犯戒必须是故意而为，如果是有口无心，而不是有意去说，就不算是犯戒。

3、行为

必须要用自己的声音去说。通过电话来传递信息，也属于犯戒的行为之一。

4、结果

必须对方能听见并懂得其内在含义。除此之外，通过一些手势或文字来表现、展示自己，则不属于犯戒。

具体的细节不需要一个一个仔细地讲，你们只需依此类推即可。

 （五）邪淫

一般说来，邪淫包含非行境、非处、非境、非时、非量以及非法的行淫等等。

所谓的非行境是指：与受种族、主人、国王保护的对象以及非法的对境，包括他人的性伴侣、自己的父母、兄弟姊妹、七代以内的亲属、僧尼、别人已经支付了钱财的人以及未成年的少男少女作不净行；

所谓的非处是指：在除了密处之外的口腔、肛门等非行淫处作不净行；

所谓的非境是指：在父母、老师、上师以及僧众等附近，三宝所依存在的佛塔、佛像、经书前（包括在佩戴系解脱、佛像、加持品等的情况下），于对方有害的地方（如凹凸不平的地面等等）、有光线的地方以及人群聚集的地方作不净行；

所谓的非时是指：在白天、受持斋戒日、哺乳期、妊娠期、月经期间、生患不能作不净行的疾病期间、产妇尚未完全康复期间以及伤心忧愁之时作不净行；

所谓的非量是指：在一夜之内作超过五次以上的不净行；

所谓的非法是指：通过殴打等强迫手段所作的不净行。

只要符合以上六种情形中的任何一种，并且具备对境、思想、行为以及结果四个条件，就会犯邪淫戒。另外，手淫以及同性之间的非梵行，也属于邪淫的范畴。

当然，这里所说的邪淫，是针对在家人而言的，如果是出家人，则其内涵又有所不同，因为出家人必须从根本上断除不净行。

在现代社会，由于世人观念的逐步开放，在邪淫方面的问题也越来越严重，从政界要人到平民百姓，从大亨富贾到电影明星，各个阶层的人都卷入了性丑闻的风波，无以数计的家庭都遭到了婚外恋的沉重打击，即使处于热恋期的情侣，也是互相猜忌、貌合神离……

虽然在佛陀住世之时，并没有如此猖獗的、涉及家庭伦理道德方面的社会问题，但佛陀却以其远见卓识预知到了这一点，并为在家佛教徒制定了这一戒规。这一戒规的制定，使很多重视因果、渴求解脱的佛教徒避免了因此而造成的家庭破碎、妻离子散。

因此，作为佛教徒，为了防止家庭问题的出现，为了树立佛教徒的良好形象，为了缓解日益突出的社会矛盾，为了自他的暂时安乐与究竟解脱，最好能克服一切困难而受持此戒。

三、结语

杀盗淫妄四条根本戒，加上护持四条根本戒的酒戒，就是所谓的居士五戒。作为一个佛教徒，如果能严格遵守这五条戒，就是一个比较好的持戒人。如果能在此基础上进一步修行，就算得上是一个标准的修行人。

现在有些居士时常被是否出家的问题所困扰，其实，虽然出家比在家具有不可比拟的功德，从各方面来说都比较好，但出家毕竟是一个牵涉面很多、需要付出极大勇气的长远打算，要付诸实施也有一定难度。如果暂时因为种种原因而不能出家，就尽量在前面所说的四条或者五条根本戒的基础上，发菩提心，并持之以恒地精进修行，力争使自己成为一名不折不扣的修行人，这在末法时期也是十分难能可贵的。

在古往今来的在家人，特别是藏地的在家人中，也涌现过很多超群出众的成就者。我们也亲眼见过一些并不具备超常智慧，在平时也没有守持很多戒律、修持太多禅定，只是因为值遇了一位伟大的上师，适当地修持了无上大圆满的人，在临终之时，却出人意料地显示出有异于常人的非凡表现。这种情形，就像释迦佛在世时，每天会有数不胜数的人获得不同层次的成就一样。在如今的藏地，修行人获得成就的标志、现象也比比皆是，大家已经司空见惯、不以为异了。这就是藏密，特别是大圆满的功德。

关于五条戒的概念，已经简单地为大家作了介绍。现在请各位反省一下，首先，自己所受的戒体到底属于哪一个层次，是否需要重新发心；其次，从受戒到现在，自己是否作过犯戒的行为，如果犯过戒，则即使依照小乘自己的观点，也可以重新受持，并且没有受戒次数的限制。在发现自己犯戒以后，就立即忏悔，忏悔之后，再重新受戒。

当然，还有一些细微的界定是否犯戒的方法没有作介绍，我们也不必了解太多。也许有些人在了解到一些细枝末节之后，便以为戒律有隙可乘，从而作出损人利己却又不犯根本戒的恶行来。若是这样，我们今天的开示，也就在无意间起了助纣为虐之效。

在此必须提醒诸位，我们此处所说的，只是不犯根本戒的尺度，但因果却是丝毫不爽的，如果以自私心而作出任何恶行，都必将会受到业力的制裁。作为一名佛教徒，我们应该时刻检点自己的行为，勿以恶小而为之，勿以善小而不为，使自己的一言一行逐步趋于完善。

略说八关斋戒

－慈诚罗珠堪布开示

很多人在守八关斋戒，但却对八关斋戒不是特别了解，所以有必要介绍一下。

八关斋戒可以从种类、差别、授戒者、受戒者、受戒时间、受戒方式、学处与功德八个方面来阐述：

一、种类

八关斋戒有四种：第一种，是人天乘的八关斋戒；第二种，是小乘的八关斋戒；第三种，是显宗大乘的八关斋戒；第四种，是密乘的八关斋戒。

二、各种八关斋戒之间的差别

世间、小乘与大乘显宗的八关斋戒，都建立在皈依的基础之上。没有皈依，就不能得到八关斋戒。

《俱舍论》讲得很清楚，没有皈依有两种情况：第一种，是对三宝没有信心，所以不受皈依戒；第二种，是虽然对三宝有信心，但在受八关斋戒的时候，不知道之前必须受皈依戒，或者忘了受皈依戒。其中的第一种人，就不会得到任何八关斋戒。

而它们之间的差别，是在于发心：

 （一）为了得到现世生活中的一些蝇头小利、健康、长寿等等，或是为了来世不堕地狱、旁生、饿鬼道，而得到人天的福报，这样受持八关斋戒，就是世间的八关斋戒。虽然世间的八关斋戒有皈依的基础，故而不属于外道的戒律，但也不属于别解脱戒，其结果，只是世间的福报。因为所有的别解脱戒，都一定要有出离心。如果没有出离心，即使受持比丘戒、沙弥戒等出家戒，也不能称为别解脱戒，不能成为解脱之因。

 （二）在皈依、有出离心，但没有菩提心的基础上受持八关斋戒，就是小乘的八关斋戒。

 （三）在皈依、出离心、菩提心的基础上受持八关斋戒，就是大乘八关斋戒，它属于菩萨戒的一部分。

在受持八关斋戒之前，发心非常重要。最好是有不造作的出离心和菩提心，实在不行，也要有相似的出离心与菩提心。

前三种八关斋戒与密宗的八关斋戒之间，有六种差别：

 （一）受戒者

前三个八关斋戒，居士可以受，出家人不能受。密宗的八关斋戒，出家人、在家人都可以受。

因为出家戒与前三种八关斋戒的层次不一样。在低层次戒律的基础上，可以受高层次的戒律。但在具备高层次戒体之后，再去受低层的戒律，就有两种结果：一种是得不到戒体；如果得到了戒体，则原有的戒体也会同时舍去。如果出家人受前三种八关斋戒，就有可能舍去出家戒。所以出家人不能受前三种八关斋戒。

 （二）授戒者

第一次受持前三个八关斋戒的时候，需要在一位善知识面前受。密宗八关斋戒最好是在善知识面前受，但如果实在找不到，则在佛像前受持也可以。

 （三）发心

前两个八关斋戒不需要有菩提心，只要有皈依戒与出离心就可以了。密宗的八关斋戒必须要有菩提心。

 （四）仪轨

在前三个八关斋戒的共同仪轨之外，密宗八关斋戒属于外密的戒律，它既有观想，也有灌顶，还有特定的仪轨。

 （五）学处

虽然八关斋戒的八条戒都是一样的，但密宗的八关斋戒必须素食，哪怕是三净肉也不能吃，前三个八关斋戒，尤其是前两个八关斋戒却没有这样的要求。

 （六）结果

密宗八关斋戒的功德相当大，其结果是成就佛的果位。大乘显宗的八关斋戒因为有菩提心，所以也可以成为成佛之因，但前两个八关斋戒的果报，却只是人天福报和阿罗汉果位，而不是成佛之因。

另外，显密八关斋戒还有一些细节方面的差别——禁语、观想、食物方面的讲究等等。

三、授戒者

受戒的时候需不需要授戒的善知识？善知识是否必须是出家人呢？

关于这个问题，有不同的观点：小乘律藏认为，八种别解脱戒都需要在比丘面前受。但其他佛经又认为，在比丘、婆罗门（非外道婆罗门）或其他任何一个正在受持八关斋戒，并且会念颂仪轨的人面前，都可以受持别解脱戒。这样一来，佛经里面就有两种不同的说法。小乘一切有部支持律经的观点；而小乘经部又抱持第二种观点：虽然受持出家戒律需要出家人，而且是比丘，但八关斋戒却不一定要在出家人面前受，由修证很好的居士传授居士戒，受戒者也能得到戒体。

此处所指的居士，最好是指像玛尔巴大师或萨迦派很多成就者那样的居士。如果实在没有办法，找不到更好的善知识，则在普通居士面前受戒也能得到戒体，但出于对戒律的尊重，我们还是不能过分草率随便。

但无论修证再高，修行再好，即使是像玛尔巴大师那样了不起的成就者，只要身份是在家人，就没有资格传出家戒。

虽然无著菩萨的个别论典中也说过，在没有人传的情况下，在佛像前受大乘八关斋戒，也可以得到戒体。但实际上传戒的时候，尤其是第一次受戒的时候，还是需要一个善知识。

在戒律方面，虽然有时也可以用理论抉择，但更多时候是要看佛经，佛当初怎么说，就要怎么办。

四、受戒者

显宗的八关斋戒，受过居士戒的都可以受。居士受此戒就成为居士的“长净法”，长净法也即长善净恶的方法。没有受居士戒但受过皈依的居士也可以受，出家人不能受。

密宗的八关斋戒，出家人、在家人都可以受。

五、受戒时间

在早上不借助于任何光源，仅凭自然光也能看到手纹的时候，直至日出之前的时间段内，都可以受持。

因为八关斋戒只有二十四小时，所以刚刚开始天亮的时候必须受持，如果时间推迟到日出以后，就不够二十四小时，那样八关斋戒就不够完整了。

另外，无著菩萨还制定了一种仅仅夜晚或白昼受持的八关斋戒。譬如说，在睡觉之前受持，第二天天亮的时候，戒体自然消失；或早上天亮的时候受持，晚上日落的时候，戒体自然消失，只受一个晚上或一个白天十二个小时的戒。这也是一种度化众生，令其培植善根的方便法门。无著菩萨这种戒律的制定，是有佛经根据的，我们不需要有任何怀疑，只要如理受持，就一定会得戒。

但此处所讲的，是受持二十四小时的八关斋戒，所以必须在能看见手纹到日出之间的时间段内受持。

六、受戒方式

小乘发出离心，大乘发菩提心，是最起码的前提。另外还有一些要求如下：

 （一）早上第一次受戒的时候，受戒之前不能吃早餐；

 （二）受戒之前要洗澡，如果实在条件不允许，也一定要清洗五支——脸部、双手、双脚。

 （三）如果只受一天的戒，那就很简单，只需按照仪轨念诵就行。如果是受一年、两年、五年或终身，每月在有佛经规定的初八、十五、三十，以及其他功德殊胜的日子——初十、二十五、二十九，或任选其中固定的任何一天或几天。则在第一次受戒的时候要按照自己的选择发心，然后一次性受持。以后每月的斋戒日，就只需自己在释迦牟尼佛像前念仪轨受持即可。

如果不是每个月的某几天，而是终身每日受持这八条戒，就不叫八关斋戒，而变成了一种居士戒。守持这种戒律的居士，叫“果目”居士。

詹匝果目是印度非常出名的论师、菩萨、成就者，他就是终身受持这八条戒的居士，所以人称“詹匝果目”。

一切有部认为：一次性受戒的必要，是第一次在早餐前受戒以后，每月的斋戒日即使吃了早餐也可以受戒；经部与无著菩萨的论典认为：一次性受戒的必要，除了以后可以在早餐后受持以外，还包括以后受持的时候不需要善知识，只需自己在佛像前受持即可。

 （四）在第一次受戒的时候，假如这样发心：如果因为农历和藏历的差别等等而受错日子，或者忘记受戒，我可以第二天补受。我想也应该是可以的。

还有，为了避免因为中秋节或除夕的时候受戒，而引起家人的不满与不理解，甚至对佛教的诋毁，就在第一次受戒的时候发愿：如果中秋与除夕的藏历和农历是同一天，我就发愿在之前的十四号与二十九号受戒，除了这两个特殊日子以外，我都按照正常的日子受戒。我想也应该是可以的。

虽然上述受戒方式不能找到佛经直接的教证，但因为戒律都要根据自己的发心来定，所以应该没有问题。

但是，倘若第一次受戒的时候没有这样的思想准备，而在事到临头的时候，想临时改变受戒日期，肯定是不行的。

 （五）受戒日期的计算，最好以藏历——根据时轮金刚的历算方式算出的日历——为依据。首先，因为时轮金刚的历算方式是佛宣说的。也就是说，在全世界的所有日历当中，唯有藏历才是佛教的日历，其他的农历、阳历、阴历都跟佛教没有什么关系。

其次，时轮金刚的历算方式也很准确。虽然某些工具书中说，藏历是文成公主首先带进藏地，然后受到宗教的影响，认为有些日子是吉祥的，就增加一天；认为不吉利的日子，就把它去掉，故而会出现两个1号、3号等等，或者没有4号、5号等等的情况。但实情并非如此，现在藏地普遍通用的藏历，并不是文成公主带进来的，而是根据时轮金刚计算出来的。

至于日子多一天或少一天的原因，和阴阳历之间的差异有关。本来历算可分为阴历(伊斯兰教历)、阳历(公历)、阳阴历(藏历等)三种。藏历是阴阳历——阴历和阳历合在一起而计算出的日历。一般来说，我们会把每次十五月圆至下次月圆之间的时间段分成三十等分，这样分下来以后，就是阴历的一天。而每天日出与第二天日出之间的时间，为阳历的一天。阴历一天的时间要比阳历一天的时间短一点点，把阴阳历凑在一起以后，就会有一些出入，累积起来以后，就会形成多一天或少一天的情况。

大家知道，月球围绕地球运行的轨道是椭圆形的，故而有近地点和远地点之分。当月球靠近近地点时，受地心引力的影响，月球的运行速度会加快，所以在此期间，每天的时间要短一些。月球靠近远地点时，因地心引力减弱，月球的运行速度也会减缓，所以在此期间，每天的时间要长一些。这种历算方式非常科学，也与现代天文学完全吻合，没有任何差错，根本不存在什么吉利不吉利的说法，所以，根据藏历受戒应该更合适。

 （六）佛经讲过，受戒的时候，受戒者的位置必须低于传戒者的位置。如果是在佛像前受戒，佛像也要放于高处，并在佛像前尽量地设置供品——花、水、香、灯等等。设完供品之后，面朝佛像与善知识磕三个头，然后既可以双手合十，也可以双手交叉，并念诵三遍仪轨。在第三遍结束的同时，受戒者就得到了戒体。最关键的是发心，一个是发出离心和菩提心；另外一个是发誓：从此时到明天日出之间等等的时间里，我一定要严守八关斋戒。

七、学处

 （一）杀生

居士五戒的杀生，是指杀成人和胎儿；八关斋戒毁犯杀生的界限，则除了人以外，甚至连蚂蚁、蚊子之类的小生命都涵盖在内。因为八关斋戒只有二十四小时，所以戒律的要求也要严格一些，大家务必注意。

受戒仪轨有两种：一种是律藏当中的仪轨，另外一种是其他佛经中的仪轨。在汉文《大藏经》中，就是《佛说八斋经》。不过，藏文的这部经，经名不是《佛说八斋经》，而且内容也要比汉文版的详细得多——汉文版的《佛说八斋经》的前面和后面省略了很多内容，只留下了中间的部分，就像玄奘法师翻译的《心经》一样。在藏版经文里面，有一个仪轨，其中很明显地提到，此戒所指的不杀生，不仅是不杀人，包括人以外的所有生命都不能杀。

 （二）不予取

按照居士戒的要求，即使有偷盗行为，也要看所盗物品的价值，在超过几块人民币的前提下，才犯根本戒；如果价值不够，就不算犯根本戒，而只是违犯了支分戒。但八关斋戒中指明，不能偷任何大大小小的东西，犯戒的界限没有价值上的差别，哪怕是一根针、一截线、一口饭都不能偷，所以我们一定要防微杜渐。

 （三）邪淫

八关斋戒的邪淫与居士戒的邪淫迥然不同。汉文版的《佛说八斋经》中虽然没有讲，但藏文版的此经、密宗的八关斋戒以及其他很多经典当中提到：在守持八关斋戒的时候，不但不能邪淫，不能有非梵行(正常的夫妻生活)，甚至连因贪心而故意注视对方都要杜绝。

 （四）妄语

居士五戒毁犯妄语的界限，不是所有的妄语，而是说上人法，但八关斋戒要求不仅不能说上人法，包括开玩笑在内的所有妄语都不能说。因为八关斋戒本来就有理由比居士戒严格一些。即便不是犯根本戒，但也是一个戒，所以还是要小心谨慎。

 （五）饮酒

在饮酒方面，八关斋戒与居士五戒的要求没有什么差别。仪轨当中要求禁食的，还包括放逸之物，也即除了酒以外，只要吃了以后，可起到与酒相同的作用，能够让人迷醉、癫狂的东西，包括毒品、麻醉剂等在内的药物，都不能饮用或食用。但是，如果在八关斋戒当天需要动手术，而必须打麻醉药，则是可以开许的。

 （六）歌舞打扮

歌、舞、音乐、花蔓、涂香、饰件、涂色虽然是七条戒，但在八关斋戒当中算是一条。因为在一般情况下，在家人唱歌、跳舞、弹奏音乐、涂香打扮都是正常的，所以佛陀的要求也比较宽松。在八关斋戒的时候，如果七条戒都违犯了，也无需一一忏悔，只需忏悔一条就可以了。但在出家人的戒律中，很多八关斋戒合并在一起的戒条却是分开的，因为出家人的要求比较严格。

在守持八关斋戒期间，香水、口红、白粉、眉笔等化妆品都不能用，保护皮肤的润肤品应该可以。平时常戴的首饰，在八关斋戒当天佩戴也没有问题，但不能佩戴平常没有佩戴，而于斋戒日特意佩戴的饰件。

律藏里面也讲过，早在两千多年前，印度就有很多化妆品——口红、指甲油、眼影等等，而现在的人也很喜欢用这些东西。用了这些化妆品以后，一方面会影响出离心，另一方面也容易产生傲慢心，所以佛陀明令斋戒期间禁止使用。违犯此戒的界限，是故意唱歌、跳舞、涂脂抹粉等等，平时在大街上走路，或家人看电视、放音乐的时候，即使受戒者听到了音乐，只要没有故意去听，就没有问题，不会犯戒。如果守戒当天因为工作原因，而不得不唱歌、跳舞等等，那就当作供养三宝，也是可以的。

 （七）高广大床

仪轨当中所谓的“高”，是指床脚超过自己一肘高度的床。仪轨当中所谓的“广”，应该是翻译者的理解不同引起的。在《佛说八斋经》里面，并没有提到“广” ，而说的是 “好”。所谓好床或广床，是指昂贵、豪华，价值不适合普通人使用的床和床上用品。

 （八）非时食

过了中午以后，不能吃固体的食物与能充饥的牛奶、酸奶等饮料。下午可以喝茶、喝水。

正午时间的规定，有两种参照方法：一种是真太阳时。在成都，是下午一点零四分，但为了保守起见，超过一点钟以后，不要吃东西。至于其他城市的正午时间，可以在网上很容易地查到。另外一种，是按照时轮金刚的历算方式计算的。以前法王如意宝按照这种方法测过喇荣佛学院的正午时间，是下午一点十八分，扣掉三分钟的保留数字以后，我们一般是以一点十五分作为正午的。法王测量的数字与现代天文学演算出的数字之间，只有三十六秒的差别。在时轮金刚里面，有很多简单、朴素而又非常准确的测算方法。

八、受持八关斋戒的功德

藏文版宣说八关斋戒的佛经在讲述八关斋戒的功德时，是用比喻来描绘的：

第一个比喻：即使印度恒河等四大河流的河水能用一杯或一滴的计量单位来估量，守持一天八关斋戒的功德也无法衡量、不可思议。

第二个比喻：如果南瞻部洲坐满了阿罗汉，有人终身以各种各样的珠宝、食品、衣物等等供养如此之多的阿罗汉。其功德，也不如守持一天八关斋戒功德的千分之一、万分之一，乃至十万分之一。

看过《百业经》的人都知道，哪怕对一位真正的阿罗汉供一次斋饭，其功德都不可思议，而终身供养充满全世界的阿罗汉的功德就更无法想象了。

另外，在很多佛经上也讲过一个比喻：有一个人在一个又一个大劫期间，以遍满三千大千世界的各种金银珠宝供养十方三世诸佛，其功德与末法时代于一昼夜中仅仅守持一条戒的功德相比，受戒者的功德也远远超过供养者的功德。

此比喻说的是仅仅守持一条戒，而不是八关斋戒。可想而知，如果每月坚持守持八关斋戒的八条戒，其功德就更不用说了。假如再有出离心和菩提心的摄持，其功德又岂是凡夫所能衡量的？

密宗的八关斋戒要求比较高——不能说话、日中一食等等，上班时间一定很难守，所以我们一般没有传。目前传的八关斋戒，是最适合大家的。

守戒以后，要好好回向，这非常重要。大乘与小乘的差别不在于法的本质，关键所在是发心与回向。哪怕仪轨取自小乘经典，但实际上究竟是大乘还是小乘，还是要看发心和回向，所以前面的发心和后面的回向事关重大。

附：

八关斋戒仪轨

于三宝所依处前随力供上供品，脱鞋，五支（两手、两足、脸）沐浴，向三宝及上师顶礼，两膝著地、合掌，发出离心及菩提心。于上师或三宝所依处前诵此文：

大德（导师）一心念我，我名\_\_\_\_\_\_，从此时起终身皈依佛，两足尊；皈依法，离欲尊；皈依僧，众中尊。请大德（导师）从此时起，乃至明日日出时止，摄我为八斋戒者（诵三遍）。此乃方便（师说），善哉（自说）。

次诵：愿师（导师）念我，往昔圣者阿罗汉如何断除杀生而不杀生，如是我名\_\_\_\_\_\_，亦从此时起，乃至明日日出时止，断除杀生而不杀生，我以此第一支，向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作。此外，往昔圣者阿罗汉如何断除盗取，非梵行，妄语，谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，歌舞、音乐、华鬘、涂香、饰件、涂色，高广大床、非时食而不食非时食。如是我名\_\_\_\_\_\_，亦从此时起，乃至明日日出时止，不盗，不非梵行，不妄语，不饮谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，不作歌舞、音乐、华鬘、涂香、装饰、涂色，不坐卧高广大床，不非时食，我以此八支向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作（诵一遍）。

此乃方便（师说），善哉（自说）。

谈谈闻思修

 －益西彭措堪布

一、修的内容由闻思决定，修包括观察修和安住修两种

很多人认为“闻思时才需要观察，实修时唯一应安住修，不必观察”，这样自然便会认为：不闻思照样能修，或者闻思只是研究或为实修提供证据。

这种想法若不遮破，则始终不会重视闻思。

以下破除这种观点：

实修时必定有个所缘境，有个所修的内容，若不经过闻思，是不可能了知这一内容。就连炒菜这样的小事也要先听别人讲解怎么炒，之后还要自己考虑，观察到位，才能实际操作。同样，所修的内容首先要听别人讲解，由他力得到决定，再由自力思惟决定，然后再串习就是修。所以，修的内容是由闻思来决定的。

再者，闻思决定的内容本来就有观察和安住两种，因此修也就有观察和安住两种，不能说修唯一是安住。

譬如：修净土法门中求生净土的愿，即是修厌离娑婆和欣求极乐的心。对所修的内容，首先应通过听闻了解，否则就不知道修些什么、该如何修。所谓“听闻”，就是以佛的教法、法师的开演和自己的耳根等因缘和合，而听到佛经中修欣求心和厌离心的内容。同时，必须明白所闻的法不仅仅是知识，更是所修的内容——实修的教授。

比如，听到讲解娑婆世界的三苦、八苦、五痛、五烧，这是修厌离心的教授；又听到讲述极乐世界种种依报和正报的庄严，这是修欣求心的教授。这样通过他力得到了知，就是由听闻决定所修内容。

之后，还要对此数数思惟，了解透彻。比如，娑婆世界的苦苦、坏苦、行苦，每个苦是什么意思？为什么把“苦”、“坏”、“行”叫做苦？为何要出离娑婆世界？娑婆世界有哪些过患？这些问题自己不思惟就决定不下来。所以，修厌离心的内容——三苦、八苦等，先要由思惟引发定解，之后再反复串习，就会引发厌离心，而且越修越强，越修越稳固，最后，会达到囚犯想出监狱、粪坑里的人想出粪坑那样迫切的心情，一刻也不想呆在娑婆世界。

反之修欣求心，就是观察极乐世界没有三苦、八苦，往生立即了脱生死、获得不退转果位，种种依报环境的功德、正报佛菩萨的功德等。但是，对此若不听闻、阅读净土经论，自己是无法了解的；若不思惟，也不能将所修的内容吃准、搞透。所以，首先应通过闻思决定修的内容，再如是反复串习，令欣求心增上、持续。相续中一旦具有欣求心和厌离心，便是成就了求生净土的愿。

由此可见，修不只是安住，闻思也不只是为修提供证据，不是和修无关的佛学研究。应切记“闻思的任务是决定修的内容”这一关要。

二、闻、思、修密切相关

智慧分为闻慧、思慧、修慧。这三种慧是如何产生的呢？即：闻慧由闻而成就，要想获得闻慧，前行是听闻，由闻法就会成就闻慧；思慧是由思惟所成就，不在思惟上下工夫，思慧就无从产生，故思慧的前行是思惟，由思惟便能成就思慧；修慧由修习而成就，即由串习而成。

之后，反观自己：听闻时，如果没有如法的发心和行为，耳根没有专注在法师所说的法义上，或者生起昏沉、掉举、傲慢等烦恼，如此绝不会生起闻慧，只会增加无明、业障；思惟时，若对所闻法义，或者粗略阅一遍，或者束之高阁，根本就不看，又怎么谈得上如理思惟？又怎么有数数如理思惟？所以，落实思惟的人寥寥无几。如是思慧尚未产生，更谈不上引生修慧。

以下再了知三慧次第生起的道理。

 （一）“修慧从思慧生”

 “修慧从思慧生”并不是指从思慧直接就产生修慧。修慧的前行是修，修又是串习由思慧所决定的法义。若无思慧，就无法确定在何处修，想串习也没有所缘境，又如何生起修慧？所以，要生起修慧，必须串习思慧所决定的法义，是从这个角度而言“修慧从思慧生”。

比如，对世间享乐修出离心，所修就是坏苦，这只有由思慧才能决定。换言之，以思慧能决定欲乐不是安乐性，刹那迁变之故；欲乐坏灭时必定产生痛苦，有贪著心之故。了知这些之后，再安住法义串习，就可以引发厌离心，而且，越串习厌离心越强，厌离心越强，就越能放下。如果没有思慧，不知在何处串习，又怎么能生起修慧？所以，没有思慧指导的修就像盲人射箭，是“盲修瞎炼”。

 （二）“思慧从闻慧生”

并不是说从闻慧直接生起思慧，而是说思慧依靠思惟产生，思惟的内容由闻慧而决定，是从这一角度说“思慧从闻慧生”。

比如：清楚地听闻了讲述八无暇、十圆满的文句，所忆持的法义就成了思惟的内容。如果听闻之后，没有记住任何法义，连讲什么都不知道，又能对何者作思惟呢？因此，没有闻慧，就不可能有思惟。

总之，由闻而产生闻慧，由闻慧能进入思惟，由思惟而产生思慧，由思慧能进入修习，由修习产生修慧，这是闻思修的生起次第。

另外，应当“主动及时地转入”闻思修。这个主动性非常重要，闻思修主要靠自己，自己不争取，没有人能把智慧直接送入相续。释尊的能力可谓第一，如果有这种可能性，佛早已把智慧安放在每个众生的相续中。

所谓“主动及时地转入”，就是要尽心尽力地投入，听一点，就要听懂一点；听懂一点，就要思惟一点；思惟一点，就要透彻一点；透彻一点，就要串习一点。比如，听人无我法门，耳根要专注在法师的音声上，自己的动机就是要听懂，要生起闻慧，对重点之处，若无法记下，就应做笔记。总之，要尽一切努力得到闻慧。若具这样的发心和加行，则听一次就生一次闻慧，闻法就很有收获，内心便会欢喜闻法。

听懂之后，最重要的是思惟，即针对闻思所了知的法义，及时地思惟，依靠自力对法义融会贯通，生起断定的理解。乃至未获定解之前，必须不断努力地思惟。

为了能一心投入思惟，并有所成就，应当合理安排时间和环境，尽量避免外缘的干扰，舍离一切无关的世间琐事、无义的闲谈交往，如此才能集中心力投入思惟。所以，应当独自在寂静处，专心致志地观察思惟法义。听闻、修行都应如此。

总之，对每天以闻慧了知的法义，要及时转入思惟，通过点滴的积累，逐渐成就累累硕果，如同“聚沙成塔”一般。世上没有不劳而获的事，也没有异想天开，凡事均需长期用功才会有成果，而且大成果是从点滴积累而来的。

比如，听闻了人无我法门，知道了“观察我和五蕴一体、异体”的方法，但并不能以此为足，而是要思惟透彻，直到生起坚定不移的定解为止。因此听闻之后，就应一心思惟：“我”和“蕴”一体有什么过失；“我”和“蕴”异体又有什么过失；“我”和“蕴”不是一体、异体，那“我”是什么？“我”和“蕴”到底是什么关系？这些问题要一遍又一遍地观察、衡量，要切实下苦工夫，要知道凭空是不可能产生定解的。

一般思惟时都会有个过程，最初一点也摸不到头绪，左边摸一下、右边摸一下，翻来覆去地摸索，但最后慢慢会理清头绪，开始相应法义，能决定“是这样一个意思”，心里能肯定而没有怀疑。

因此，我们应当长期听闻正法，之后及时转入思惟，如是让佛法正见越来越深广稳固。须知，这是一切修行的基础。

闻思还有一个关键，就是要“熟”，“熟”了就会“透”，“熟”了就会善巧。《禅林宝训》中说，白云禅师阅经书不下几百遍。每次开卷再读，一定有新的收获。我们若能像禅师这般勤奋，一定能通达佛法。

古人说：“故书不厌百回读，细读深思理自知。”(旧书若能耐心读上百遍，细细地读，深深地思惟，书中的道理自然会明白。阅读属于闻慧，读时思惟属于思慧。)听闻、讲解、思惟都是如此。任何法门只要反复讲、反复看、反复思惟，以串习力终有透彻的一天。

由思惟决定好之后，就要及时串习。比如，对暇满的涵义，很多人五年前就理解了，但是并没有在心上串习，所以五年后仍在虚耗时间，根本不见有进步，这就是不串习的过患。所以，懂了一点之后，要立即串习。比如，对“暇满难得”不断观察修，才能远离过失、引生功德，也才能日日有进步(上等修行人日日有进步，中等修行人月月有进步，下等修行人年年有进步)。如果不仅没进步，还不断退步，那就不是修行人，因为只是学知识，根本就不修，没有改变自相续。

三、对实修来说闻思最重要之理

理由是：有多少听闻，就有那么多的闻所成慧；有多少闻所成慧，就有那么多的思惟；有多少思惟，就有那么多的思所成慧；有多少思所成慧，就有那么多的修习；有多少修习，就有那么多的灭除过失、引生功德。换言之：听闻是零，闻慧就是零；闻慧是零，思惟就是零；思惟是零，思慧就是零；思慧是零，修就是零；修是零，所灭的过失、所引的功德就是零。

因此，对实修来说，闻思最为重要。若无最初的闻思，修行要么成为盲修瞎炼，要么流于影像，很难成就。

由此便知，闻思修对于个人修行的成败和整个佛教的兴衰，关系何等重大。如果舍弃了闻思，也就不会懂得什么是人身的意义，什么是无常，什么是苦，什么是人无我，什么是慈悲，什么是出离心，什么是因果，什么是生死的缘起，什么是三宝，什么是空性，什么是佛性。如此一来，人天善道、出离心、菩提心、出世间空性之道等，完全会隐没，最后不闻三宝之名，又怎会有教证二法住持世间呢？对个人而言，人天善道、解脱道、菩提道，只有依靠闻思才会了解，也只有串习闻思所决定的法义，才能在心中体证佛法。所以，世亲菩萨说：“佛正法有二，谓教证为体，有持说行者，此便住世间。”这是千真万确的定论。

四、两种偏差

 （一）闻思未到量就盲修瞎炼

如果闻思没有到量，不明白修的次第、方法、数量，不知道如何解决修行中的问题，也辨不清正道和歧途，没有了定解之目，极易堕入盲修瞎炼的险坑中。

 （二）闻思此法，修持彼法

这是不明白教证二法的关系所致。其实，教法是指示修行的道路，教你怎么做、怎么修，而证法是按照所指示的道路真实行持。所以，修就是修闻思所决定的法义。如果闻思和修无关，闻思的法义并不是所修的内容，则即便闻思二十年，也对修没有任何帮助，有心修行的人又岂愿虚耗二十年宝贵时光？若按这种想法，很多人会放弃闻思。

试问：佛成道之后，最根本的事业是转\*轮，四十九年说法，结集成三藏十二部的教法，如果这些教法不是指引众生修行的教授，佛陀四十九年说法岂非无义？这是对佛的大毁谤。

再者，一般人单凭听闻也无法得到解脱，否则“修”就成了多余，只要说“闻、思”，不必再加一个“修”。

全知麦彭仁波切在《大乘庄严经论释》中说：“如果不是这样，那应当仅仅以听闻无我等法就现量证悟其义，当下得解脱，所谓的修持也就没有任何意义可言。又如果不听闻无我等法就可以自修彼义，那宣说诸经论应成毫无意义，也就不必宣说了，但这是绝不可能的。如果想获得圣者如实见法性的各别自证智，必须首先听闻圣法，然后思惟其义而生起定解，接下来，应当专注一缘修持此法义。因此，初学者最初必须生起听闻智慧。因此，听受和所讲的佛法是这样具有大意义和大必要。”

许多人都有这样的通病，听完法合上书本，就算完成任务。如此即便一部接一部地闻法，其实根本就没有思惟过，学的虽多，但真正消化、吸收的却非常少，又怎么能引生定解？怎么能结合相续串习？如此只会堕入“闻思没有用”、“闻思不必要”的邪见中。

还有一些人虽然在闻思，但不够彻底。有些只掌握佛法的片段，不懂得整个菩提道从下至上的次第；有些没有体会到佛法的真实义，没有得到心要；有些不知道“修”是安住在闻思所得到的定解中，串习由闻思所决定的法义。

观察目前闻思修的状况，问题颇多，不良心态也很多。一种是不老实，无法老老实实坐下来，全心全意地融入佛法；一种是不踏实，学佛多年，心里一直没底，总是怀疑“这样做有没有用”；还有一种是幻想家，本来基础的法门就是目前最需要的，抛开这些能闻思、能串习的法门，整天盼星星、盼月亮，幻想能得一个最高、最快、最轻松的法。

本来一切佛法通过如理闻思都能显现为修行的教授，但一般人未能好好闻思，也就没有能力趣入实修。这并非所学法门的问题，而是我们自身的问题，没有好好思考过闻思修的关系，一向没有依教奉行，才导致不能把法结合在自心上修行。如果不改变这种状况，恐怕还会发生不良的后果。

因此，首先要调整闻思修的发心，明确目标，唯一是为了了生死、成菩提、度众生，而不是想获得名声和地位，也不是只收集佛学知识。

其次，为了能真正串习法义，改变自他相续，先应精进闻思，掌握修的方法，明白修的次第和数量。之后，于己，唯一要在心上实修实证；于他，唯一要无私地为有情开示佛法的心要。由此可见：上等修行者是上等法师，中等修行者是中等法师；住持佛法和实修、自利和利他、教法和证法、闻思和修，彼此关系密切，并非毫不相干。

比如，某人想练剑的愿望非常强烈，到处寻访名师，拜师之后，想方设法要学到剑术。他的心始终专注在剑术上，对老师的教导，一句不肯漏，全面主动去寻求、去摸索、去请教，目的无非是想把剑练好，提高境界。他弄清套路之后，不会只满足于“纸上谈剑、口上谈剑”的境界，会立即真刀真枪地操练。我们闻思修若能有这样热诚实干的心，肯定会成功。

所以，学佛不只是为了做理论家、谈论家，积累佛学知识，学佛的目的是解脱、是成佛、是度众生。一切闻思修都应从这点出发，而且注意力要放在如何修心、应修何法上面。这样的初发心非常关键，应时常铭记于心。须知，佛地之前均为有学地，均需闻思修，需辗转增上，故应发起从现在开始学到成佛为止的大心。佛法如大海，越转越深、越转越广。我们闻思就要和修心结合，逐渐将自相续转成圣贤的相续，转成佛菩萨的相续。

五、举例说明

 （一）修暇满

我们耽著今生，散乱心非常强，这是无始以来串习坚固的习气，直接障碍摄取后世和解脱的大义。看似很小的颠倒心，实际上危害无穷，会把心完全缠在追求今生的魔网当中，大好人生都浪费在造恶业上。

对治这种颠倒的方法就是修暇满。能否修成，就观待闻思是否获得定解。因为修暇满实际是串习闻思所决定的暇满难得和义大的意义，如果获得定解，安住定解观察，越观察就越能引发珍惜人生的善心，当这个善心修到猛利、持续时，就有力量逆转颠倒心。

所以，对于修暇满来说，最重要就是闻思暇满，力争生起定解，而不是用其它方法，也不观待外在条件。

为了获得定解，要尽力寻求闻思。凡是宣说暇满之处，我们都要好好听闻。凡是开示人身难得、义大的经论，古德珍惜人身的教言、传记，我们都应收集，作为专题，对重点要深入思惟。像这样，一次一个重点，下死功夫突破，学一次学透一个，步步透出就是在前进。

平时应多听、多看、多思惟。学暇满，就一心投入在暇满上，一直思惟到完全扭转观念，获得不可夺的正见，再依正见串习，就是顺理成章的事。不然，见解没有转变，修行就很难相应。

所以，首先要获得定解，然后安住在定解中串习，而且要坚持串习，如此才能断除原先的颠倒心，让珍惜人身的心越来越强，乃至最后稍一提念，就会现起正念，这就修成了菩提道的一个支分，自相续也因此受用匪浅。

 （二）修人无我

首先，由闻思抉择无我，遣除心中对无我的怀疑，破除有我的观点，引起人无我的定解。然后，不论入定出定、行住坐卧，都再再串习无我的定解，让无我的习气逐渐成熟，即“生处转熟、熟处转生”(习气生的地方——无我，让它变熟；习气熟的地方——有我，让它变生)。

无始劫来，我们最熟悉的是我执，一张口就是“我”，起心动念都是考虑“我”，不必费力自然如此，这是无始积习，根深蒂固。这个我执就是轮回之根，此根不断，根本无法相应出世间法。从这个根出生八万四千烦恼：赞叹“我”，马上露出笑容，批评“我”，脸马上阴沉下来，顺我的意就高兴，不满我的意就生嗔心、嫉妒心，凡事都要满足我的意愿。换言之，凡事都要随顺我执才行，这就是修我执。这种状态若不扭转，千生万劫也出不了生死，因为方向完全相反，这是念念生死的走向，怎么会有解脱？所作所为都落入生死当中。

现在要从根断除轮回，唯一要依靠智慧。智慧也不会凭空产生，必须通过闻思空性，而且首先从容易下手的人无我开始。

为了让修行得力，首先闻思要达到要点。闻思越成熟、越究竟，修起来就越方便。如果闻思透彻，提起来就可以用，就可以安住。这样熏习得多，思惟得也多，达到量之后，“无我见”自然就稳固，丝毫动不了。

我们对一件事听得多、想得多，自然形成一种见，转不过来，以后无论做什么，都随着这个“见”转。现在应善用心这个作用，逆转串习，不断听闻无我，时时思惟无我，最终会破除疑惑，得到定解，之后串习这个“无我”的定解，以无我执伏住我执，不去想我、贪我……，自然就伏住烦恼。

若能以无我定解的慧眼，见到只有色受想行识五蕴，此外并没有“常、一、自在”的我，心就直接安住“唯蕴无我”的定解上，串习得越熟、越深，越好。最好一切威仪中都依止正知正念，让心安住在“无我”中。走路时，知道只有五蕴在不断随缘起运转。听声音时，也要作意没有我，只是耳根和声尘和合，现起一个声音的相。安住在无我中，别人说你好，也观“没有我，只是一堆蕴，没有可贪执的”；别人骂你，也观“只有蕴，只是零散的微尘和念头”。如是怎么也找不到“我”，不必为“我”欢喜、为“我”忧。

身处人群当中，很容易就和别人比较，这时不安住无我，很快就会生起烦恼。比别人高，就生傲慢；比别人低，就生自卑；见别人圆满，就生嫉妒；见自己好，就有表现欲，想争座位、出风头。这时应当安住在无我中，别人是五蕴，我也是五蕴，心专注在蕴的相上，不去执我，如是“我好、你不好”、“我吃亏”、“我没有被重视”等念头得不到支持，就生不起来，即可遮止贪嗔。

总之，要举一反三，自己主动给自己当教练，把人无我的法门贯彻在生活当中，时时运用。

 （三）修苦

若对苦闻思得不够，则很难生起真正的出离心，更不必说大悲心。因为如果没有闻法，就不了知三苦的体相以及八苦、六道诸苦等的差别，而不思惟有漏皆苦、乐是坏苦等涵义，就无法获得定解，这样很难安住在轮回是苦海、是火坑等意义中，也就无法修成普厌三有的出离心。

一般苦苦好理解，但了解坏苦、行苦的人并不多，这样就很难修成出离心，因为只知道苦苦，并没有深刻认识到坏苦和行苦，就无法对善趣(欲界人天、色界、无色界)生起出离心。若没有出离心而一味追求轮回的圆满，则无论修什么也只是积集顺生死业。

由此可见，了知教理的重要性。教能指示方向路径、界定地道阶位、辨明真妄，若教理不明，就像盲人一样，容易误入歧途。比如，认识不到坏苦，就会把欺诳性的乐受看成是安乐，无法解脱对乐受的爱著，不必说天宫的妙乐，即便对人间的小乐也是趋之若鹜，不会觉得没有意义，而且还耽著不舍。如此发展下去，要等到何年何月才能趣入解脱道？

再者，大悲心也要有闻思苦的基础才能修成。一般说修大悲，其实修的只是片面的悲、浮在表面的悲。闻思若未究竟，会有很多似是而非的说法，修也是流于影像。今天照着法本相似修一点，几天不见效果，又转修下一个，一系列修下来不见有什么成就，便全抛在一边，把希望寄托在另一个法上。总认为有不共的法，认为有捷径，可以轻而易举地奏效，就是不肯刻苦地闻思修。相反，若闻思究竟再修，则修一法就能成就一法，修出离心成就出离心，修菩提心成就菩提心，修无我成就无我。由闻思决定好了整个菩提道的各个支分，之后就是修习这一系列的道次第，不必再另找一个修法。

 （四）修持净土

我们想求生极乐世界，前行也是数数闻思净土经论。比如，对西方净土的因、果、事、理，依报、正报的功德庄严，往生净土的殊胜利益，往生的正因和违缘，西方净土的不共优点，修持净土的方法，阿弥陀佛的大愿海，弥陀名号的功德等等，都要由多闻才能了解。多闻之后，又要多思惟忆念。如果由思惟圣教和正理引发了定解，那就能引生往生净土坚定的信念和切愿。在真信切愿推动下，身心投入修持，修一分就是一分净土正因，步步切实，决定成功，可以说“往生净土，万牛莫挽”。以这个原因，蕅益大师说：“往生与否，全凭信愿之有无。”

所以先由闻思引生定解，这是最初的关键。在定解的摄持下，所有的修行下至一点一滴都能成为净土资粮，而且是纯乎其纯的资粮，由此开始踏上了往生净土的真实之道。而且，修的效果非常好，因为整个心和阿弥陀佛相应，功德不可思议。按这样发展，虽然还身处娑婆世界，其实已成为极乐国的人。

相反，若没有闻思净土的经论，对净土没有生起真信切愿，则修持净土容易沦为影子之道。(当然并不排除宿世已种过深厚善根，一听就能深信不移，这并非此处所指的对象。可以反观自己，如果只是模糊的信心，往生的愿望甚至比去美国还微弱，那一定要闻思净土的经论教言。各人都有自知之明，反观自心就知道信愿的真切程度。)

不闻思是怎样造成修持的不得力和不相应的呢？(此处，“闻”不只是听闻，十法行中的书写、阅读、讽诵、开演等都归属在内。)比如，没有听闻思惟过阿弥陀佛的功德和恩德，就不会去忆念，也就无从生起对佛的信心和感恩心。或者，闻思得不够，观察和忆念未到量，则信心和感恩心就很难猛利、恒常。如是即便修一点，与法相应的程度也很差，效果也不明显。

或者没有闻思，就不会了知阿弥陀佛的智悲力不可思议、四十八愿宏深广大，也就不能由衷地发起对佛的皈依心，这样即便形象上向阿弥陀佛合掌、礼拜，但和以猛利皈依心礼拜相比，功德相去甚远。

或者，不知道依仗佛力超越生死远比单凭自力容易，就不能死心依止佛力，决志求生净土。

或者，没有闻思，就不能真正观察到娑婆世界纯粹是苦性，遇到世间的顺逆境，仍会耽著不舍，无法投注心力修持净土。比如，一个人对苦谛思惟得深彻，出离心坚固，他就能放下世间，一心修净土。而另一人不知轮回是苦，根本没有出离心，虽然口中念佛，心中追求世间的念头不断。两人念佛的效果肯定相差悬殊。

或者，不闻思，就不知道净土不可思议的利益，不会缘此观察串习，也就难以生起欣求极乐的心，更不能让欣求心达到强烈，以及持续到行住坐卧的一切威仪中。无法深刻了解《阿弥陀经》所说的“无有诸苦，但受诸乐”极乐世界“乐”的内涵，也就发不起求生的心力。

再比如，若没有对因果深入闻思，就无法引生对因果的信心，这样正知正念不容易坚固，平常起心动念，恶念多善念少，念佛的功效也差。印光大师说：“心地上了不起恶，全体是善，其念佛也，功德胜于常人百千万倍。”所以，有没有深信因果的正见，在念佛的效果上相差甚远。当然，此处闻思业果是指如理如量的闻思，而且能以法为镜反省自己。走马观花般的闻思或者不得要领的闻思，起不到大的效果。

或者，没有闻思过菩提心的教法，就不会深刻认识到菩提心的重要性，不知道发菩提心是往生净土极关键的正因。事实上，有没有菩提心摄持念佛，功德相差悬殊。或者，对于菩提心是大乘入门、菩提心的利益、菩提心的德相、修菩提心的方法等，没有深入闻思引发定解并实修，即使发菩提心，心力也很微弱，或者只是相似的发心，这样念佛效果也就很差。

印光大师说：“念佛须善发心者，心为修持之主。心若与四弘誓愿合，则念一句佛，行一善事，功德无量无边。”又说：“须发菩提心，誓愿度生，所有修持功德，普为四恩、三有法界众生回向，则如火加油，如苗得雨。既与一切众生深结法缘，速能成就自己大乘胜行。若不知此义，则是凡夫、二乘自利之见，虽修妙行，感果卑劣。”

或者，不系统闻思第二转\*轮的空性和第三转\*轮的如来藏，对于净土的理解就很肤浅，证入的品位也不高。《观无量寿经》中所讲上品上生的条件，其中一条是“读诵大乘，方等经典”，目的也是提高对大乘的见解，增上大乘的福慧资粮，从而提高往生品位。

或者，如果没有闻思最基础的暇满、无常、恶趣苦等涵义，就不知道怎么珍惜时间修习净土，怎么让心专一。相反，对此等若获得了定解，则一提正念，就能很快让心转入修行。如《彻悟语录》中说：“世之最可珍重者，莫过精神。世之最可爱惜者，莫过光阴。一念净，即佛界缘起。一念染，即九界生因。凡动一念，即十界种子，可不珍重乎。是日已过，命亦随减，一寸时光，即一寸命光，可不爱惜乎。苟知精神之可珍重，则不浪用，则念念执持佛名。光阴不虚度，则刻刻熏修净业。”这段开示就是将暇满和无常的教法直接和净土的修行结合，显示为实修的教授。开示中所说的“知”，也只有通过闻思才能强有力地引发。如果经过串习让珍惜人生的心强烈、持续，单以这个善心，就有力量改正浪费时间的恶习。

印光大师开示：“至谓欲心不贪外事，专念佛。不能专，要他专。不能念，要他念。不能一心，要他一心等。亦无奇特奥妙法则，但将一个死字，贴到额上，挂到眉毛上。心常念曰：‘我某人从无始来，直至今生，所作恶业，无量无边。假使恶业有体相者，十方虚空，不能容受。宿生何幸，今得人身，又闻佛法，若不一心念佛求生西方，一气不来，定向地狱镬汤、炉炭、剑树、刀山里受苦，不知经几多劫；纵出地狱，复堕饿鬼，腹大如海，咽细如针，长劫饥虚，喉中火然，不闻浆水之名，难得暂时之饱；从饿鬼出，复为畜生，或供人骑乘，或充人庖厨；纵得为人，愚痴无知，以造业为德能，以修善为桎梏，不数十年，又复堕落，经尘点劫，轮回六道。虽欲出离，末由也已。’能如是念，如上所求，当下成办。”这是将无常和恶趣苦显示为实修教授。若想强有力地生起这一正念，基础仍是闻思无常和恶趣苦。如果闻思获得定解又数数串习，那就能让怖畏心越来越强，由此一提正念，就有力量让心转入念佛。

总结：

总之，要知道由闻思修修心的方法和次第，对此获得定解之后，不会认为闻思和实修没有关系。我们应当静下心从长计议，一点一滴逐渐积累闻思，下十五年到二十年的工夫，将思想观念彻底转为佛法的观念，面对任何人事物以及轮回、人生的现象，都能用佛法来看待，以佛法思惟，以佛法指导自己的身语意，从而走上觉悟之道。

如此，面对轮回时，不缘则已，一缘就是不净、就是苦、就是假相，如是自然会退掉耽著轮回的心；面对众生时，自然就能生起慈悲菩提心、利他心；修持六度时，自然就能自在趋入，修持到位，而且自然发起大乘弘愿；面对境界现前时，都能了知是因缘生，没有自性，打我、骂我、赞我、毁我，没有任何可执著之处，能所双亡，或者，思惟这些都是缘起法，不必欢喜不必忧。而且，无论讲什么、修什么、念什么，很容易就契入，就像丹青妙手画技纯熟时，随手画来，惟妙惟肖。

所以，贵在纯熟，对佛法要学得滚瓜烂熟，日里夜里、醒时梦时，心心念念往法上如理作意，朝也念法、暮也念法，心自然就转成佛法的体性，从文字的教法修成了心中的证法。

这样，见色闻声、待人处事、穿衣吃饭，都可以在心上用功，统统可以转为道用。就在一个心上运用一切佛法，譬如到一个城市，可以观无常、观苦、观无我、观多体、观缘起、观净土，可以修菩提心、发愿等。可以将佛法完全融入生活，一切都变成修法。

如此才会明白，阿底峡尊者传来的道次第具有一切佛语现为教授的特点。若能沿此道深入下去，即可显露更深层次的佛法，如同抽丝剥茧，最终显露万法实相，了达佛法的密意。如此自然就知道佛法都是引导众生成佛的方便，根本没有相违之处，而且全都可以融会于一个心上，头头是道，念念可修。

能修的天地非常广阔。暇满、业果、无常、恶趣苦、皈依、苦集、十二缘起、忏悔、慈悲喜舍、菩提心、六度四摄等，都是在心上起修。对这一套得到定解之后，修行方法不必要问别人，自己心知肚明，不会再有任何怀疑。

全知麦彭仁波切在《辨中边论释》中告诉我们，圣法的一切修行相或行为相，可以归摄在十种法行中。十种法行就是书写、供养、施他、听闻、披读、受持、开演、讽诵、思惟、修习。这十种当中含摄了一切有关圣法的修行，因而称为十法行。我们行持十法行中的任何一种，都可以获得无量福德聚。因为圣法是出生一切利乐的源泉，并且是超出三有的正道，与之相关的一切作业都具有极大意义。因此下至书写、听闻一个偈颂，功德也胜过一切世间善根。

此“十法行”就是闻思修的广说，而闻思修是我们入佛门乃至成佛为止最重要的所作，也是我们应日夜投入唯一的所作。所谓资粮道的菩萨，主要精力都要用在听闻和思惟圣法上。在此基础上“加功用行”，就趣入加行道。由此便知，自己目前应当在何处着手努力。

最后，愿大家一入道就认准方向，顺利进入闻思修的正轨。

(本文仅就道次第体系，讨论闻思修的轨则。然而，众生根性有利钝、善根有深浅、法缘有亲疏，且修行不止一世，宿世栽培大有厚薄，因此法门的施设、方法、次第无法一概而论。或以信入、或以定入、或以慧入、或渐修后悟，或悟后渐修，或一机一缘而顿悟，或一名一咒而直入，或依佛力顿发宿慧，或依信心暗合道妙，或师徒缘深依师口诀修持等等，这些都不在本文讨论范围之内，请读者审慎抉择。)

戒杀放生的功德

 －慈诚罗珠堪布开示

关于戒杀放生的功德，想必大家都多多少少地知道一些。在以前关于放生的开示中，也讲过一些戒杀放生的功德，所以一看到这个题目，也许很多人会认为这已经是老生常谈，是不值重提的话题，将宝贵的时间浪费在此，显得有点多此一举。

但此处要讲的，也有一些不同往常的新鲜内容。这些内容，就是释迦牟尼佛亲口所讲的一些戒杀放生的概念以及戒杀放生的功德。一旦知道这些教证，它们就会成为一种动力，对我们奉令承教、励力戒杀放生起到鼓励、鞭策的作用，所以在这里还是有必要再讲一讲。

戒杀放生虽然是佛陀对佛弟子的最低要求，可做起来却并非易事，若能无惧艰困、难行亦行，其功德也远远超越了守持盗、淫、妄戒的功德。

一、关于戒杀

 （一）戒杀的必要性

在十不善中，有两种不善的罪业是最为严重的，一个是杀生，另一个是邪见。

为什么杀生的罪业有那么严重呢？首先因为杀生对其他生命构成了极大的伤害；其次从自己的角度而言，杀生的严重果报是惨堕地狱，所以将杀生的罪业排在了第一。

为什么邪见的罪业有那么严重呢？唯识宗认为，在众生的阿赖耶识中，储藏了许多善恶的种子。一旦我们的心里生起了邪见，这些邪见就会摧毁所有善法种子的力量，从此以后，相续中的所有善种或者善根都会因此而间断。

平时所说的邪见，不一定属于十不善中的邪见。十不善中的邪见是什么呢？《俱舍论》中讲过，就是认为不存在善恶因果，不存在前后世之类的观点。因此，从破坏善根的角度来说，十不善中最可怕的就是邪见。

这里我们暂时不强调邪见，而只以戒杀放生为主题。

为什么要戒杀呢？要想意识到戒杀的重要性，就需要从将心比心的角度来进行换位思考。

首先我们应当这样思维：每个人在来到世上以后，随着年龄的增长会逐渐地去寻找自己的理想、追求与爱好。比如说，有些人因为贪图钱财，而愿将体力、青春，以及千载难逢的人间岁月等所有的一切，都花费在追逐金钱的“事业”之中；有些人因为崇尚地位，为了赢得高官厚爵，宁可舍弃包括辛苦换来的钱财在内的所有一切；另有一些人却垂青于名声，为了名满天下、流芳百世，又置钱财、地位于不顾。尽管每种人都各有图谋，但愿意为了金钱、地位与名声而付出生命的情况却异常罕见。由此可见，对于所有人来说，生命的价值都是极其珍贵的，一切世间万法均无法与之比肩。

但很奇怪的是，虽然人类万分珍惜自己的生命，却将其他众生的生命视若草芥。为了自己的蝇头小利，会亲自动手去杀害这些众生；即使自己不动手，也会在为了满足自己的口腹之欲，或者在为了获取利润的情况下，眼见他人灭绝人性地残杀这些无辜生命，却熟视无睹、冷眼旁观，不愿尽己所能地规劝阻拦。

我们自以为人类文明在不断地发展进步，但由人类发明的残酷杀害、虐待其他生命的方法，却在现代社会的各个角落层出不穷。这些现象除了能证明人类的愚蠢、无知、贪婪与野蛮之外，又能说明什么呢？难道这就是所谓的文明吗？既然人类都不愿意放弃自己的生命，又怎能随意剥夺他众的生命呢？

人类不仅肆无忌惮地屠杀无辜生灵，还为自己的恶劣行径寻找了一些所谓的正当“理由”与“依据”。

基督教以及释迦佛住世时的一些婆罗门的宗教认为：动物是上帝等神灵赐给人类的食物，以动物为食是天经地义、理所当然的事情。

另外，很多人都知道，二元论的缔造者笛卡儿甚至认为：动物只不过是一种自动的机器，是没有任何感觉的物体。自从他创立了这种学说之后，西方医学界就开始在没有麻醉的情况下，残忍地对动物进行活体解剖，使无数生命遭受了惨无人道的凌虐。

本来依照常规，在各个宗教、各种学术之间，大家都应当互相尊重、和平共处，而不应该以严厉的态度去驳斥对方。但上述观点不但导致了自己观念上的错误，而且还对其他众生造成了极大的伤害，因此我们就必须毫不留情地给予破斥。

首先，认为上帝等神灵将动物赐给人类为食的观点，是绝对无法证明的。时至今日，上帝存在之说已经成为令西方人深感头痛的一种尴尬，虽然无数人都在绞尽脑汁地去证明上帝的存在，但至今尚一无所获。

当然，我们并不是想否认上帝的存在，但既然上帝存在之说尚是一个悬案，那么所谓“上帝”将动物赐给人类为食的观点又如何以理服人呢？

至于笛卡儿的观点就更是不堪一击，包括小孩子都知道，像黑猩猩之类的很多动物，其智力、情感都跟人类不相上下。如果认为动物没有苦乐感受，就真是可笑荒唐了。因此，这两种说法都是没有任何根据的荒谬之说。

既然动物也跟人类一样具有知性与感受，不愿意承受痛苦的折磨，那么人类究竟该如何对待动物呢？关于这个问题，世间人以前并没有拿出明确的答案，后来在近几百年间，西方才开始制定了一些善待动物的法律条文，以约束世人日益疯狂的残暴行为，但这些条例所规定的范围，却是极其狭窄的。哲学与其他宗教，也没有在此问题上给出完整的答案。而世人奉为圭臬的科学，又根本无法以自己的结论唤醒人们的良知，建立起伦理道德的观念。唯一能够全面回答这个问题的，只有释迦牟尼佛的经典。

 （二）戒杀的三种层次

佛在小乘的经典当中，提出了戒杀的三种层次：

第一种，是最低的要求。就是如果做不到发誓不杀害所有生命，就可以在动物当中进行选择，比如不杀猪、鸟、鱼、羊或者牛等等；或者发誓除了鱼类之外，不杀害其他的所有生命；或者发誓除了在生病的时候，为了治疗疾病，而杀死体内的寄生虫之外，绝不杀害其他的所有生命；或者发誓不杀害现在不太可能杀害的老虎、大象、熊猫等等珍稀动物，包括发誓不杀害现在根本不存在的恐龙，也有一定功德。虽然这是一种不完整的戒杀，也比完全不戒杀要稍强一筹；

第二种，是中等的要求。就是只有当遇到命难时才杀生，比如在肺、肝等器官中发现了寄生虫，如果不打死，自己就会死亡，为了保住性命，才不得已而杀之；或者在仅剩的少量食物中发现了虫子，如果自己不吃完这些食物，就肯定会饿死，在万不得已的情况下，只有赶走小虫，独吞该食，除此之外，绝不杀害任何生命；

第三种，是上等的要求。就是无论遇到何等的困难，也绝不杀死任何生命。仍以前面所说的情况为例。

如果在身体内发现了蛔虫之类的寄生虫，要治疗疾病，就必须将其打死，不然自己就会付出生命的代价。有一点需要说明的是，关于细菌是否属于众生，至今还没有一个非常确切的答案，所以这里暂时将细菌排除在外。

另外，在仅剩的食物中发现了虫子，如果将这些虫放到其他地方，它们就会因为失去了赖以生存的食物而必死无疑；若将仅有的食物布施给虫子，自己又将命丧黄泉。在不是将虫子扔到一边，就是要放弃自己生命，二者不可两全之际，若有纵然牺牲自己的生命，也绝不故意伤害其他众生的决心，就算是最崇高的发誓。

疾风知劲草，岁寒知松柏。在西藏动乱期间，曾涌现过很多这方面的公案：

有一位上师，在有人将四肢被捆绑的牛、羊等动物放在他的面前，又将屠刀交给他，强迫他去杀害这些生命的时候，曾大义凛然地将屠刀对准了自己的脖子，甘愿以死来捍卫自己的誓言，也绝不向残害众生的邪恶势力低头；

在“除四害”的年代，一位在监狱服刑的出家人，从管教干部处得知了第二天将要捕杀麻雀的计划后，就偷偷去厕所，用小刀割断了自己的血管。旁人费了九牛二虎之力，才将他从死亡的边缘抢救过来；

前几年有一个小出家人，他因为病得苦不堪言而到医院去治疗，结果发现折磨他的病因，是腹腔内的大肠已经腐烂坏死。只有杀死一条狗，并用狗的大肠来替换他自己的大肠，才能把病治好。当他知道后，便急切地告诉周围的人：千万不能为了自己的病，而杀死狗的性命，宁死也不肯接受这种治疗方案。他的上师听到这个消息后非常开心，并赞不绝口地说道：“学佛的人就是应该这样！学佛的人就是应该这样！！”

这些都是真实的事例，前面两个公案中的其中一个当事人至今还在，另一个是否在世我不太清楚，按年龄推算，应该已经去世了。不仅在藏地，包括在汉地等其他地方，也发生过很多类似的公案。这种为了维护其他众生的生命，而将自己的生命置之度外的精神和行为，就是最上等的戒杀。

事到如今，有多少人愿意为了“低贱”的动物而舍弃自己的生命呢？我们在遇到这些情况的时候，又会如何选择呢？也许很多平时将佛理讲得头头是道的人，在面对这个问题的时候，却只能闪烁其辞，环顾左右而言他了。

很多人都自诩为了不起的大乘佛教徒，但在生死存亡的关键时刻，内心深处的软弱就会暴露无遗。请大家衡量一下，自己是否有堪称大乘佛子的资格？如果没有，就应坦然承认，而不要自命不凡。如果现在能有为了众生而舍弃自己生命的决心与勇气，不论将来是否能够做到，也算得上是守持上等戒杀之人。

对于每个人而言，从无始以来心相续中所积累的杀生罪业是非常严重的。而杀生的果报，就是惨堕地狱，这是非常可怕的。如果这一世养成了浓厚的杀生习气，下一世也会因串习而酷爱杀生，并在以后的生生世世都酷爱杀生，也因此而积累更多的杀业，如果不设法让它中断，就只能在地狱中永世不得超升了。

 （三）佛经中的戒杀定义

佛陀在佛经中说道：如果在房间内发现有蚂蚁、蚊子、蟑螂、青蛙、螃蟹之类的小生命，纵使它们没有太大的罪过，其存在也会让人感觉不舒服；或者因为老鼠会吃掉衣服、食物等东西；或者在睡眠的时候，一些小生命从天花板上掉下来，将自己从美梦中吵醒，在这种日常生活被打扰的情况下，即使感觉不方便，也尽力忍受而不杀害这些众生，就是一种戒杀；

但一般人的行为却并非如此。一旦某种生命的存在对自己稍有不利的影响，就会千方百计地去消灭它，只是碍于法律、舆论的制约，才不敢去杀害同类，否则也不会手下留情的。

佛陀又说道：如果在青稞、大麦、小麦等粮食中发现有小虫，便考虑到：“如果将这些粮食送到磨坊去推成面粉，就会碾死这些小虫；而将这些明知不能食用的粮食销售出去，不但不能转嫁罪过，反而会有偷盗的过失。”为了避免这些情况，于是自己不食用，也不卖给别人，则也是一种戒杀；

当牛、马、骆驼等牲口因为驮运货物过久、过重，而引起背部溃烂生疮，疮口里面繁殖了很多小虫的时候，就不再让这些牲口去驮东西，而且还用柔软的鸟翅羽毛，将这些微小柔弱的生命从疮口中取出，并放到安全的地方；或者在发现肉食中孳生小虫的时候，就不食用、不销售，也不用来喂养猪狗等家畜，并想尽一切办法保护小生命安全；如果发现被褥下面存在啃食、损坏垫褥等东西的小生命，也不去伤害；或者在走路的时候，虽然知道无意间踩死蚂蚁等小生灵不是罪业，但也小心翼翼，尽可能地不伤害它们。以上这些善待生命的态度，都是戒杀；

上等的戒杀，就是在内脏器官中寄生了虫类，如果不杀死它们，自己不但会疼痛，还会有生命危险；如果打死它们，就可以结束痛苦，获得健康。在面对这种重大抉择时，也宁可牺牲自己的性命，而不伤害其他生命的行为。

佛陀又说道：什么是戒杀呢？如果在仅剩的食物中发现了虫子，若将这些虫子放到其他地方，它们就只有死路一条，如果不吃这些食物，自己又会饿死。于此紧要关头，宁可自己饿死，也绝不伤害众生，就是戒杀。

以上内容，就是佛陀在经书中所宣讲的戒杀概念。这些要求不是佛陀对大乘菩萨特有的要求，而是对大小乘佛弟子的共同要求。

我们以前总以为，自己不去饭店中点杀鸡鸭鱼兔，也不亲自去宰杀猪马牛羊等，就算是戒杀。这虽然是戒杀的一部分，但戒杀还有很多细微的要求。在了知这些要求之后，我们也应该尽力去做到。

以上简单地介绍了三种不同层次的戒杀，以及佛陀所宣说的戒杀概念。

 （四）综述

有人会认为佛教的这种要求太过分、太不近人情，简直是匪夷所思，但不论是否理解，佛就是这样以身作则、言行一致地珍爱生命。现在全世界都在提倡珍爱生命，但他们所珍爱的对象，只是人类自己的生命。而佛陀所指的生命，却不仅是指人类的生命，而是包括蛔虫在内的所有生命。只有佛陀，才是珍爱生命的典范，将博爱的意义发挥到了极致;也只有在佛陀的博爱世界里，才没有任何片面、偏袒、狭窄、自私的成分。由此可见，佛不但在宣说如来藏、空性等胜义谛方面是无与伦比的，在劝诫后人善待生命方面，也是如此。

既然我们自称为学佛的人，就应当按照释迦牟尼佛的要求去做。比如说，遭遇疾病的时候，不但自己不去服用杀灭寄生虫的药物，而且也力劝他人放弃这一念头。是否堪称佛教徒的试金石，就在于生死关头能否严格履行佛陀言教。如果仅仅在平时精进地磕头、念经，外表看起来非常虔诚，但遇到具体情况的时候，却仍然怙恶不悛，随意违背佛陀教言，就不配进入佛教徒的行列。

如果根本没有善待动物的心，只是一味地去接受各种灌顶，拜见很多上师、活佛，修持所谓的“大圆满”等等，都是没有用的。连佛陀的最低要求都做不到，又怎能修高层次的法呢？

我目前对自己的要求，就是从这些方面入手。高层次的要求做不到，是可以原谅自己，理解自己的。比如说，如果不能证悟大圆满，生起次第的本尊观想得不清楚，或圆满次第的气脉明点修得差劲，我也不会伤心失望，不会对自己失去信心。因为大圆满、生圆次第等等不是像我这样的人可以证悟的，我离证悟这些高深之法的境界还有一定的差距，所以没有必要勉为其难。但如果我发现自己连佛陀的最低要求都达不到，居然在小的基础方面停滞不前，就会伤心失望甚至万念俱灰。

不知道你们是怎样要求自己的？是往高处着手，还是从低处落脚？如果选择的是前者，我就不得不告诉你们，这种眼高手低的选择是错误的，我们只能从最低处起步，先奠定好坚实的基础，才能一步步地往高处走。

很多人的岁数已经不小了，在几十年人生历程中，你们也耳闻目睹了很多令人动容的事情，但是否看到世间有哪一本书有这种善待生命的要求？或者听到世间有什么人是严格遵循这种要求去做的呢？虽然西方也有一些动物保护协会，我们也非常赞叹、随喜、敬佩他们的行为，但在有人申请做动物试验的时候，他们还是会批准。而佛却不会开许这种做法，绝不允许任何人为了任何目的，去剥夺其他生命生存的权力。

按理来说，任何生命都有生存权和自由权，虽然杀戮行为也不时地在自然界中发生，但除了人类以外，没有哪个生命会自认握有对他众的生杀大权。人类的蛮横无知常使其变得禽兽不如，往往仅为了自己的私欲而凶残地侵犯其他生命，直至物种灭绝的地步仍不为所动。

希望大家不要再对这一切充耳不闻，也不要仅仅将这些要求停留在口头上，而应该付出实际的行动。每个人都应该在客观评价自己的基础上，尽己所能地在以上三种层次中，作出符合自己的选择，并在以后的生活中严格遵照执行，尽量以自己的行动交出令人满意的答卷。

 （五）戒杀的功德

1、现世的功德

佛经中说过：诸佛菩萨、世间神灵都会对戒杀行为感到满意、高兴，并竭力赞扬戒杀之人。

也许有人会想：诸佛菩萨是否会了知我的戒杀之愿呢？关于这一点，相信很多对佛教常识有稍许了解的人，都会轻而易举地作出解答。我们也有无数的例证可以证明，佛陀是全知的正量夫。

另外，戒杀之人还可以获得健康。当然，如果前世的杀业重于今世的戒杀功德，或因为其他原因，就仍有可能会生病。但发誓戒杀之人即使偶感小恙，却可以代替堕入地狱的巨大痛苦。

戒杀之人纵使到了晚年也是耳聪目明、五根敏锐。

戒杀还可以消除寿障，延年益寿。有很多人在遭遇寿障之际，会惊恐不安地延请僧众念诵很多仪轨。其实，念诵仪轨虽有作用，但最奏效的方法，无疑是戒杀。通过戒杀，就可以遣除所有的寿障。

戒杀之人不仅可以得到佛菩萨的庇护，就连世间的罗刹、魔鬼等非人，也会保护此人。护法以及其他世间神灵，也会昼夜围绕，严加守护。

很多居士都在坚持供护法，并念诵格萨尔王等各种护法仪轨，但如果不吃素戒杀，其作用是微乎其微的；如果能戒杀吃素，则仪轨可念可不念。即使不念，护法等鬼神也会履行保护、照看戒杀之人的责任。

以上这些戒杀的现世功德，都是佛陀亲口所说的。

2、后世的功德

经书中讲了很多戒杀的后世功德，归纳而言就是：在没有出离心、菩提心以及特别回向的情况下，戒杀之人来世可以投生为天人。

戒杀、放生还有一个重要功德，就是可以成就戒杀之人的任何一个心愿。

比如说，如果在戒杀放生时发愿：愿我能以此功德，而成就阿罗汉的果位，将来就会成为阿罗汉；如果发愿：愿我能以此功德，而成就缘觉的果位，将来就会成为缘觉；如果发愿：愿我能以此功德，而成就佛的果位，将来便会成就佛的果位。其他愿望也可依此类推。愿力本身就是不可思议的，在有了戒杀放生功德的配合之后，更会如虎添翼，成就所愿。

因此，在我们每次放生结束，念诵《普贤行愿品》作回向时，大家一定要珍惜这个难得的特殊机会，尽力地强调自己的心愿。要知道，这时的回向之力与平时是迥然不同的。

二、关于放生

 （一）放生的概念

佛陀对放生所下的定义是：在市场上看到有鱼贩、鸟贩为了宰杀而销售鱼类、飞禽（包括鸡鸭等家禽以及其他动物在内）时，以钱买下这些众生剩余的寿命，并用自己的手将其放回原处。所谓原处，是指如果是水生动物，就放回湖泊、河流或者海洋当中；如果是森林动物，就放归森林等等。不但自己作，而且心生欢喜，并动员他人参与且随喜此事。当自己做完之后，又满心欢喜地想：我今天完成了一件很有益的事情，将来我还要继续坚持下去。

总而言之，真正意义的放生包括三个必不可少的程序：前期加行、中期正行以及后期结行。

前期加行：就是拿钱去购买生命的过程。此时的每一个步伐、每一次呼吸，都是为了放生而作的预备工作；

中期正行：就是在购买之后，用自己的双手将所买众生放回原处的过程；

后期结行：包括随喜，竭力劝勉他人放生，并发誓再接再厉等所有的行为。

毫无疑问，我们一向的放生完全符合佛陀的要求。

 （二）放生的功德

在不少的《放生功德文》及以前的放生开示中，已经讲了很多的放生功德。在这里，我们只补充性地讲一下，其他书中没有收集的，小乘佛经中佛陀亲口宣说的教言。

经中云：“万法之根本乃为生命。”对于包括人类在内的任何生命而言，没有任何东西可以比生命更重要、更宝贵。如果有人赐予他众生命，也就赐予了对方所有的幸福。

比如说，在我们买下一头牛用于放生之后，假如这头牛以后可以活五年，那么就说明，我们这次不仅给予了它重生的机会，在直至它临死为止的五年当中，它所享受到的，就它自己而言的所有幸福，也都是我们给予的。因为万法的根本就是生命，如果这头牛失去了生命，就不可能有幸福可言。只有在生命能够延续的情况下，才能享受到所谓的幸福。

同样，在一个人即将死亡之际，如果让他在自己的生命与全世界的所有财产之间进行选择，他肯定会选择自己的生命。因为如果保不住生命，全世界的财产都毫无价值可言。

因此，佛陀才谆谆地教导后人：“诸布施中，放生第一。”

如同戒杀的功德一样，如果作了无畏布施（放生），在没有出离心、菩提心的情况下，死后立即可以投生为天人。若希望能享用轮回世间的圆满，并有针对性地进行回向，便可以随己所愿，转世为天界的梵天、帝释天，人世间的转轮王，或者非天界的阿修罗之王。当然，如果能具备出离心与菩提心，则效果更是不可估量。

经书中还讲过：如同金匠可以将金银加工制作成各种各样的首饰、容器与佛像等等一样，戒杀放生的功德可以帮助自己实现各种各样的心愿。因为戒杀放生的功德是不可思议的，不管怎么回向发愿，都必定可以成就。

戒杀放生的人还可以自然而然地令心相续中生起慈心和悲心，因为生起慈心与悲心的主要因素，就是戒杀、放生和吃素。

佛陀还说道：大悲心是一切正法的种子！戒杀放生的人是轮回众生的怙主、救星，是轮回黑暗中的一盏明灯！

佛陀又说道：“诸持戒中，戒杀第一。”

因为，小乘所有戒律的基础，就是不伤害众生。而对他众最严重的伤害，非杀生莫属。如果能守持这条戒，就断除了对众生的严重伤害，所以是最殊胜的持戒。

平心而论，作为一名佛教徒，虽然在其他的高标准方面我们不能做到，但在杀生以及跟杀生直接有关的吃荤方面，我们必须严格要求自己，千万不要出尔反尔，作出草菅他命的伤天害理之事。

要受持杀戒，只需要自己私下发愿即可，不需要外在的仪轨、仪式。

如果我们能心系众生，将戒杀放生作为迫在眉睫的头等大事，就是名符其实的佛弟子。能竭力倡导这种精神，可使佛法进一步发扬光大，使佛之慧灯更长久地照亮世间！

十供养的意义与功德

 以十供养来做功德︰香、花、灯、涂、果、茶、食、宝、珠、衣等十种物品供养，各有其不同的象征意义与功德。十供养源自于《梁皇宝忏》，又名《慈悲道场忏法》。其象征意义如下：

 1.香供养——象征意义：戒香。

　　2.花供养——象征意义：微妙万行，开花结果。

　　3.灯供养——象征意义：光明。

　　4.水供养——象征意义：甘露水，抚慰众生烦恼。

　　5.果供养——象征意义：出世圣果。

　　6.茶供养——象征意义：清醒。

　　7.食供养——象征意义：禅悦妙食。

　　8.珠供养——象征意义：摩尼宝珠。

　　9.宝供养——象征意义：法宝。

　　10.衣供养——象征意义：柔和忍辱，出离生死。

 **佛陀宣说十供养之功德：**

　　1.香供养：心神安宁，身体洁净；三业清净，多闻妙法。

 **《分别善恶报应经》**：“若复有人施[涂香](http://baike.baidu.com/subview/621867/621867.htm)供养如来之塔。获十功德。云何十种。一鼻根清净。二身离臭秽。三身妙香洁。四形相[端严](http://baike.baidu.com/subview/7809562/7707369.htm)。五世间恭敬。六乐法多闻。七尊贵自在。八声誉遐布。九命终生天。十速证圆寂。如是十种功德。布施涂香供养如来舍利之塔。获斯胜报。”

2.花供养：处世如花，见者欢喜；身常香洁，欢喜真理。

 **《分别善恶报应经》**：“若复有人于如来塔施花供养。功德有十。何等为十。一色相如花。[二世间](http://baike.baidu.com/subview/830755/830755.htm)无比。三鼻根不坏。[四身](http://baike.baidu.com/subview/884202/884202.htm)离臭秽。五妙香清净。六往生十方净土见佛。七戒香芬馥。八世间殷重得大法乐。九生天自在。十速证圆寂。如是功德。以花供养佛舍利塔获如斯果。”

3.灯供养：眼睛明亮，事业顺利；获正知见，智慧圆满。

 **《分别善恶报应经》**：“若复有人施灯供养佛舍利塔。获十功德。云何十种。一肉眼清净。二获净[天眼](http://baike.baidu.com/subview/558612/5078425.htm)。三离于三毒。四得诸善法。五聪明智慧。六远离愚痴。七不堕黑闇三涂。八尊贵自在。九往生[诸天](http://baike.baidu.com/subview/933547/13350120.htm)。十速证圆寂。如是功德。施灯供养佛舍利塔获斯胜报。”

 灯有去暗投明之义，希望每一个人都能做一盏暗路中的明灯，驱除幽暗的世界，光亮宇宙大地。

4.水供养：身心清净，相貌庄严；远离烦恼，人缘良好。

以八功德水献供更能快速净除罪障、累积相应殊胜功德，通过修习供水还可以调柔身心。八功德水如上师教授口诀：“清凉甘轻美，柔纯无臭味，饮不伤喉胃，具足八支水”,水有八种功德，分别有八种表义:供“清凉”水有戒律清净的功德；供“甘美”水有获得胜味的功德；供“轻”水有身心堪能的功德；供“柔”水有心相续调柔的功德；供“纯”水有神智清明的功德；供“无臭味”水有净障的功德；供“不伤喉”水有语音和雅的功德；供“不伤胃”水有身不生疾的功德。

5.果供养：远离瘟疫，不受灾害；享受快乐，早证佛果。

 **《分别善恶报应经》**：“若复有人斋食供养佛及众僧。功德有十。云何为十。一寿命延长。二形色圆满。三肢节多力。四记忆不忘。五智慧辩才。六众睹欢喜。七丰足珍宝。八人天自在。九命终生天。十速证圆寂。如是十种胜妙功德。施佛及僧斋食供养获如斯果。”

 《佛譬喻经》中曾提到，有位农夫以供养僧人一颗水果之功德，来世投生为王子。

6.茶供养：口齿芳香，永离渴爱；安乐少病，具大福报。

茶能退睡魔王，人若昏昏欲睡，一杯好茶在手，精神百倍，此指示学佛者，昏沉不得，须时时省察自己，检讨自己，每日举心动念，所做所为是否正确？人若道理不明，佛理不懂，凡事不知，迷迷糊糊，就好比一天到晚昏睡不醒，辜负大好时光，愧对己身。

《杂宝藏经》中提到，从前，佛陀在舍卫国祇树给孤独园说法度众时，许多敬仰佛陀慈悲、威德和想寻求人生意义的人，都纷纷来到祇桓林。当时，有一位长者，希望能就近供养佛陀、亲近佛陀，于是想在祇桓林中，买一块地建造房子。但是，祇桓林中的地，都已被须达长者给买走了，没有任何剩余的空地。

于是，这位长者就想了一个方法，准备甘甜可口的茶水，在祇桓林的入口处供养一切过路的行人，因为佛陀每天都会出来托钵化缘，如果能因此而供养到佛陀，即是无上的大福报。

因此，长者很用心地取来纯净的水，并且用种种上好的蜜及面粉来作各式各样的米浆，供养所有来往于祇桓林的人们。时间辗转，经过三个月后，佛陀终于经过此地，并且接受长者至诚的供养蜜浆。由此因缘，长者在寿终正寝之后，便往生天道，住七宝宫殿，具大威德力，享有种种珍宝及众多家眷，但其仍然不忘记要供养佛陀，要听闻佛陀的教法，于是乘着天宝宫殿，来到人间供养佛陀。佛陀为天人宣说法要，天人因而证得须陀洹果。

佛陀的弟子们，看到天人来供养佛陀，又因此能够得度，于是请示佛陀：“此天人是以何因缘，有如此广大的福报，能够生于天上，又能具足如此的威德庄严呢？”佛陀说：“此天人，当他在人世时，身为一位长者，于祇桓林的入口处，准备种种上好的蜜浆，供养一切来往的行人，佛也接受了他的供养，就是因为这样的福德因缘，而能得生天上。如今，又能不耽着享乐，不忘来到佛所听闻法要，所以得以成道证果。”

7.食供养：力大无穷，寿命绵长；众人爱乐，辩才无碍。

向佛陀供食是祈愿众生饥苦消除，心灵可得禅悦法食。

8.珠供养：相貌庄严，风度美好；破除悭贪，速证圣果。

向佛供珠表示圆融圆满的意思，象征做事圆满，做人圆融。

《百业经》中有一大商主，入海探宝，平安归来后，世尊观知商主被调化的机缘已成熟，即著衣持钵与众比丘入舍卫城。商主见到世尊无比庄严的身相，生起无比欢喜心恭敬顶礼，如散花般把种种珍宝抛向空中供养世尊。以世尊的加持力，供养的全部珍宝都停在世尊头顶上空。商主更加欢喜，再三祈求供养世尊及僧众三个月饮食，世尊默许。在三个月供养圆满之日，他对世尊及僧众分别供养殊胜妙衣，并在世尊前发无上菩提心愿：以此善根，愿我获证如来正等正觉的果位，度化无边的众生。世尊对他赞叹授记曰：“善哉！善哉！大商主，汝将成就如来正等觉的果位，度化无边的众生，名曰宝积如来。”

9.宝供养：消除业障，心得安宁；福寿绵长，永离恶道。

《贤愚经》里有一则公案：佛住世时，有一位长者生了个男孩，因为降生时天降七宝，堆满了屋里和院内，所以取名宝天。宝天长大以后，随佛出家，并很快获得了阿罗汉果。

阿难问佛：“世尊，不知宝天比丘过去修了何种福德，感召出生之时天降七宝之雨，衣食自然，不缺吃穿，而且出家之后，很快证果？”

佛陀说：“过去毗婆尸佛住世时，有一次僧众游行村落，当地有福报的居士们共同迎请僧众，广作供养。有一个穷人见了，也想供养，但家里穷，没有宝物，于是就找来一些白色的石头，观想成金银珠宝，抛洒于空中供养僧众，并发下大誓愿。

当时的那个穷人，就是现在的宝天比丘。他以供养白石的果报，九十一劫中福报无量，多具财宝，衣食自然。而今世成了最后有者，值遇我，并且出家证阿罗汉果。”

10.衣供养：所有安全，不遭破坏；色泽柔美，具有财宝。

即用衣服供养三宝。衣在此引申着依靠之意。从事上说，衣服须穿着在身上，才能显出衣体的好坏。从理上说，学佛的人，须依佛、依佛经、依靠出家人，照佛指示的路径去实行，才能得到究竟解脱。

《杂宝藏经》中讲述，那时须达长者这样想，(所有)生在我家里的人，死后没有堕到恶道中的，这是为什么呢？我(对他们)全部都教以清净佛法的缘故。那些贫穷困苦，相信佛法和不信佛法的人，我现在也应该教给他们善法，让他们供养佛陀和僧众。

就这样，他就把这个想法报告波斯匿王。(波斯匿)王就击鼓鸣铃(告诉大家)：“七天之后，须达长者要宣传教义劝人为善，化缘来供养三宝。所有的人，个个随喜，多少(不拘，随意)布施。”到了第七天开始的时候，须达长者向众人宣传教义，劝人为善并化缘。有一个贫穷的女子，辛苦求索，才只得到一块细棉布，用以覆盖身体。看见须达化缘，立刻就施舍给他。须达得到棉布后，对她的难能可贵的行为感到惊奇，于是就按她的心意，提供钱财、粮食和丝织品及衣服和食物。

(这个)贫穷女子后来寿命结束，生到天上。(又从天而下，)来到佛的身边，佛为她说法，她得到须陀洹的果位。比丘问：“如今这个天女，因为什么因缘能生到天上？”佛说：“以前她在人间，遇到须达长者教化化缘，心里生起欢喜，立刻把自己身上的白棉布布施给须达长者，因为这个善业，得以生到天上，又来到我身边，听闻佛法，生起了信心并且理解了法义，得到了须陀洹的果位。”

从很多公案可以看出，要供养，要积累资粮，不见得非要很多的钱。相反，恭敬心、清净心是最重要的。像学院有很多老觉姆、老喇嘛，他们念《普贤行愿品》时，边念边抛大米，同时观想供养诸佛，其实功德是很大的。不过，现在学院不让抛了，怕经堂里到处都是，所以要求意幻供养。其实抛米是很有功德的。

不管怎样，以后我们朝拜圣地，礼拜佛像、佛塔时，用金银珠宝供养当然好，没有的话，以清净心摆放石子、鲜花或净水，也有很大的功德。

有些不信佛的人，认为供养是多余的：“这么愚昧，干什么呀？”其实，我们供养有我们的道理，是有意义的。你们世间人不也有一些仪式嘛，谁轻蔑它的话，恐怕也说不过去吧。所以，不懂的人要歧视真理，是不合适的。

那么，刚才也讲到了，佛能接受一切供养，既然如此，我们也应该随时随地作供养。见到路边涓涓流淌的清清小溪，见到遍满鲜花的一方平原，夏天的彩虹，冬天的雪景……任何赏心悦意的事物，甚至进入城市，堵车时见到成排的车灯闪烁，进入机场时见到许多庄严的建筑，这些我们都可以意念供养三宝。这样观想，在不知不觉当中，顺便就可以圆满资粮，所以我们一定要这么去做。

学会供养和积累福报的方法

一、七供的内容和意义



（一）水——供养诸佛菩萨饮用和盥洗之水，象征行者听闻佛法，上供下施的数目有如大海水一般。

（二）花——供养诸佛菩萨一切美好的色，象征功德。

（三）香——供养诸佛菩萨世间美好的香，象征戒律。

（四）灯——供养诸佛菩萨眼识先明，象征智慧。

（五）涂香——供养诸佛菩萨涂身的香油，代表世间美好之触，象征净信。

（六）食子——供养诸佛菩萨的食物，代表味，象征禅悦。

（七）音乐——供养诸佛菩萨世阅妙音，代我声，象征发愿成就佛陀的清净微妙离垢音，为众生演说妙法，乐说无尽。

用七个供碗代表“七支供”，分别为:礼敬支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请佛住世支（请不入涅槃）、回向支。

《菩提道次第广论讲记》根据宗喀巴大师所说，宣说以六种意乐供养三宝。

六种意乐分别是：

 （一）“无上大功德田”增上意乐：通过思惟如来是无上大功德田而发起的增上意乐，就是无上大功德田增上意乐。

 （二）“无上有大恩德”增上意乐：因为三宝为我们开示三乘正道，使我们获得一切义利，所以是无上有大恩德。

 （三）“一切有情中尊”增上意乐：如来是一切无足、二足、多足等有情中最殊胜的。

 （四）“犹如邬昙妙花极难值遇”增上意乐：三宝犹如稀有殊胜的邬昙妙华，很难遭遇。

 （五）“三千大千世界独一出现”增上意乐：在同一三千大千世界中，不可能同时出现别别相续的两尊佛。诸佛化身虽有无量，但在同一教期，不会有两尊示现八相 成道的殊胜化身。

 （六）“一切世出世间圆满根本”增上意乐：三宝是产生一切世间与出世间圆满功德的所依，出世间三种菩提及世间人天的圆满，都是从三宝产生。

“作是思惟而设供养”：供养三宝时，首先必须依照这六种意乐作正思惟，然后再施设供养。

三宝是无上殊胜的福田，我们应当尽己所能地供养，这能出生不可思议的福德。为积聚福慧资粮，更应了解所们一切供养，皆是“空性”，究竟非实有，皆依因缘而生，故称空性。更一层体会大乘三轮体空之真谛，无施者、受者、所施物。如此方便行者积聚智慧资粮。若以空性见解行实质供养，所积聚的就是福慧二资粮。

下面主要详细介绍供水、供灯的方法及其功德。

 （一）如何供水

 《掌中解脱》云：“关于献供的具体方法，这里以供水为例，稍作表述：必须先将供杯仔细地拭擦干净，然后将供杯一字排开放在供桌上。应当避免杯与杯之间的间距过远，否则将与上师分离：也应当避免两杯相触，否则就成为钝根；供献时如果发出响声，也将导致疯狂等等。空的盛器放在供桌上会减少我们的福德，所以在排列前，应先将供杯迭成一迭，往最上面的碗里注入少量的水，并诵三种子字加持，随后倒少许水到下面的一个杯中，再放到供桌上。依次重复进行整个过程，直至所有的杯子都排列在供桌上。这样的话，就没有一个杯子是空的。在献供(注水)时，如果单用一只手来作是不恭敬的，应该像为一位大王敬茶那样。注水时，水流的变化应该像麦子一样：两边细、中间粗。如果水太多溢出杯外，将导致破戒：反之，如果水太少，又将使受用减少。所以，水线应低于杯口约一粒麦子的距离。”

慈诚罗珠堪布在《慧灯之光》中说：“供水却要供七杯。每个杯子中间的间隙既不能太宽，也不能太密，一般大小的供杯(直径10厘米左右)之间的间隙，为一粒米的宽度；如果是大供杯(直径20厘米左右)，其间隙就是一根手指的宽度，供杯应在一条线上整整齐齐地摆放，倒水的时候既不能因太满而溢出，也不能太少。七杯水每天下午都要收回倒掉，第二天再换上新的凉水 。”

施水时可念“嗡啊吽”，观想其以少变多，遍布虚空，令无量鬼道众生均获得受用和满足，亦可念观音心咒加持，还可念一偈：“此施诸善根，愿彼利饿鬼，离饿鬼劣身，获善趣安乐。”

 （二）供水的功德

《藏巴拉功德经》云：

1、水供一次相当于念诵阿弥陀佛心咒100万遍，黄财神心咒100万遍功德。

2、水供一次所有饿鬼道众生可解除一年饥饿之苦。

3、往昔所杀害水族众生罪业得以清静。

4、水供一次能消除违缘，广结善缘，所作善业顺利，身心自在快乐，空行护法六时护佑，吉祥如意！

水有八种功德，分别有八种表义，所以供水因缘十分吉祥：

1）清凉：持戒清净 ；

2）味甘：胜味，得享百味食；

3）性轻：身心堪忍壮健 ；

4）质软：意念柔顺；

5）清澈：意念清明 ；

6）无有垢：净除罪障；

7）益喉：音声和雅，成就妙语；

8）养胃：身不生疾，健康无病。

佛前供一杯水，水代表心，心要像水一样乾净、像水一样平等。心清净、平等，就是功德。水代表空性的特质，能显现一切，但本质是空，具有无常易变的特质。因此供水较不易生起执著。供水是积聚资粮，消除贪嗔痴的一个很好的方法。

 （三）供灯的功德

现在很多出家人和在家人对供灯比较重视，但有些供灯的方法不太如法，需要纠正过来；

还有一部分人有供灯的条件和能力，但因为不知道供灯的功德，这方面做得不太圆满。所以，今天给大家讲一下供灯的功德。

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

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

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

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

3、得于天眼。供灯者将来会获得五眼中的天眼。

4、善恶智能。能辨别善法和恶法，懂得一切因果取舍。现在世间上许多人极为盲目，不知善恶取舍，而供灯者的智慧超越其他人。

5、灭除大暗。具有超胜的智慧，能灭除自他相续中的一切愚痴黑暗。

6、得智能明。自己的智慧超群众人，不受外界的各种诱惑，有辨别取舍的能力。

7、不在暗处。生生世世不会转生在邪见或者黑暗的地方，住于光明的殊胜之地。

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

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

10、速证涅槃。很快的时间中能证得圣者的果位。

此经所介绍的十种功德，大家应该要记住，如果以信心来供灯，功德决定会得到的。上师如意宝在世时，对供灯也极为重视，别人供养他老人家的财产，全部作为普贤云供的基金，请僧众们每天供3000盏灯，多年来一直如此，至今法王圆寂接近四年了，从来也没有间断过。法王在讲《贤愚经》时说，他的根本上师托嘎如意宝，一辈子对两种善根最重视，一是印观音经旗，二是供灯。托嘎如意宝每天要供500盏灯，别人对他的供养，基本上不作其他功德，都是用来供灯。同样，法王老人家一生中除了放生以外，对修寺院、建学校等其他功德也不太重视，最重视的就是供灯。噶当派的三同门也很重视供灯，他们在佛堂上供奉着释迦牟尼像、经书和佛塔，不间断地供水、供灯。所以，大家有能力的话，应该尽量供灯。

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

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

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

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

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

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

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

所以从今天开始，希望大家开始供灯。佛陀亲口所说的如果你都不信，那你就成法油子了。对于供灯的功德，我是深信不疑，这种信心并不是迷信。研究佛法、修行佛法这么多年，虽然我是很差的，但自己的辨别智慧和分别念比较重，一般来说，不可能随随便便相信什么，然而佛陀所说的这些教言，没有任何理由说它不了义。所以自己从小到现在，看见别人供灯就非常随喜，哪怕一个人家里只一盏灯，也知道这个功德很大。

我们藏地基本上全民信佛，对供灯确确实实比较重视，除了有些年轻人被其他民族同化了，一切恶习全部具足，优良传统弃之不顾以外，比较纯洁的藏族人，家里没有不供灯的。记得我在很小的时候，当时生活非常困难，每天从牛奶中取出的酥油，要留着冬天吃，家里人也比较多，有时候还会来客人，酥油是很紧张的。但家家户户都会留一块酥油，说这是供灯酥油，我们小孩子也知道，自己再怎么饿也不能吃。每天晚上，最少供一盏灯是不会缺的。现在不管你到哪个藏人家里，佛面前也都会有几盏灯。比较富裕的家里，佛堂里的灯非常多。去年开同学会时，我大致了解一下，除了一两个人以外，大多数人基本上天天供灯，虽然有些是国家干部，但也有不同的善巧方法。

所以，你们的传统能不能也改变过来？其实任何事情都需要习惯，习惯了就不难了。比如念咒语，在学院呆十几年的人，不管走到哪里，口里都会念咒语，手里也拿着念珠，看见一个旁生会念嗡玛呢巴美吽。但在其他寺院里面，这样的行为比较少。很多居士表面上看来很虔诚，遇到一个上师、到一个寺院，偶尔做点功德是有，可是长期性这样行善，确实比较缺乏。

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

《杂宝藏经》中也有个公案说：有位女子在7月15日佛陀所要经过的街道，点灯供养佛陀。阿阇世王因为被提婆达多的恶言所惑，听到有人点灯供佛的消息，十分愤怒，就用利剑把她从腰部斩杀。那女子死后投生在天界，成为非常庄严的天女，后来降到人间，在佛陀面前听法而获得圣果。

现在没有佛陀那么殊胜的对境，但在佛像前供也是可以的。放上释迦牟尼佛的佛像、佛塔和一本经书，在前面供一两盏灯，并不是很困难。你们以后能不能将供灯作为日常必做的事情？不是偶尔开心的时候、开法会的时候，或者来了一位大德的时候，才在一起供灯，完了以后就再没有了。长期性的供灯，跟偶尔的供灯还是有差别。所以任何一个佛教团体中，大家集中时只要因缘具足，就应该一起供灯。若能长期供是最好的，如果实在不行，也应该在每月的初八、十号、十五、二十五、二十九、三十，或者诸佛菩萨的圣诞佳节供灯。

供灯的数目不一定要固定，但七盏灯是比较传统的。供七盏灯和七杯水的缘起，是因为释迦牟尼佛降生时在地上走了七步。但如果想修一些法，想获得一些悉地，那应该供一百盏灯，《胜乐轮续》云：“欲成胜悉地，应供百盏灯。”还有供一万盏灯的说法，《菩萨藏经》云：“燃十千灯，若酥若油。”十千就是一万，也可以点一万盏酥油灯或其他油做的灯供佛。现在有些地方开法会，或者在一些神山中，许多人都供一万或十万盏灯。以前上师如意宝朝拜印度金刚座时，我们就在金刚座的佛塔面前，用了好几个晚上，供了十万盏灯（当时是用蜡烛供的）。我们学院出去的几个道友，在五台山也供了十万盏灯，去年圆满时让我去一下，但我实在空不出时间来。

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

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

附：

《供灯愿文》

阿底峡尊者 著

索达吉堪布 译

嗡啊吽！

愿灯器等同三千大千世界，

愿灯芯巨如须弥山王，

愿油汁多如周边大海，

愿灯数于一一佛前各亮一亿，

愿灯光驱除有顶直至无间地狱一切有情的无明黑暗，而现见十方诸佛菩萨刹土。

嗡班则达玛阿罗给阿吽

诶玛吙！

稀奇稀有光明灯，贤劫千尊佛陀等，

浩瀚十方无余刹，师尊空行及护法，

坛城尊众前供养。父母为主诸有情，

愿今生及世世中，亲睹圆满佛净土，

无别怙主无量光。依于三宝三根本，

尊众谛实之威力，发愿速成祈加持。

达雅塔，班赞哲亚阿瓦波达呢耶索哈

阿底峡尊者所造供灯愿文终

阿底峡尊者于卫藏诸供殿供灯时，十八位阿阇黎异口同声宣说：

愿吉祥！

一切如海如来前，供上无数如海灯，

如海有情得成佛，轮回大海皆干涸。

——秋扬让珠造

下面再介绍几种殊胜的积累福报的方法。

二、供僧的功德和意义

－索达吉堪布开示

我们应当经常忆念阿弥陀佛及其眷属，在日常生活中，遇到任何悦意的外境时，都要以心缘取来供养阿弥陀佛及其眷属，这样很容易就能积累广大的资粮，这就是所谓的修行。有些人认为，只有紧闭房门、闭目打坐才是修行，而行住坐卧中忆念上师三宝，为佛法和众生做事情不是修行。其实，只要能以信心和菩提心摄持，一个人的任何所作所为都是修行。

下面继续宣讲应当精勤供养之理。在现实中普遍存在这样的现象：通过辛勤劳作获得钱财，或者以往昔积累的资粮现前而拥有钱财时，人们往往没有布施的心；当有了布施的心时，人们往往又没有钱财。有个人以前拥有上亿元的资产，但那时他经常在不清净的场合过花天酒地的生活，从来没有想过要作上供下施，后来他生起了上供下施的心，但所有的财产已经耗尽了，不要说上供下施，甚至连维持生活都成了问题。他经常感慨地说：“唉！我以前太奢侈了，为什么那时没有想到作供养呢？”

布施的心和钱财很难同时具足，所以在有钱财时，应尽量供养三宝。有些人担心：如果经常作供养，自己的财产会不会很快耗尽？其实，就像佛经中讲的那样，布施可以得福，越作布施福报就会越大，所以这些人应该放下顾虑，趁有钱财时多作供养，如果有钱时不作供养，以后没钱的时候，再想作供养也没有能力了。因此，每个人要尽量拿出维持生活之外的财产作供养，有钱供钱，有物供物，甚至自己用不上的东西也可以供养，这些用不上的东西与其浪费掉，还不如用来积累资粮。

当然，也并不是没有钱财，就绝对无法作供养。有些人觉得：我前世没有积累资粮，现在一点福报都没有，我是没有办法积福了！其实，只要自己有心，没有钱财还是可以积累福德。佛经中讲了七种不花钱而能获大果报的布施：一、眼施，以和善的目光看别人；二、和颜悦色施，以和蔼悦意的表情对待别人；三、言辞施，对别人宣说柔和的语言；四、身施，起立、迎送、礼拜父母师长，并且以自己的实际行动帮助别人；五、心施，以善良、恭敬之心对待别人；六、床座施，为父母师长铺设座位，或者将自己的座位让给他人坐；七、房舍施，将自己的房子提供给别人住。所以只要有供养的意乐，就会有作供养的机会，即使你没有财产，也可以用身口意来善待别人，这一点任何人都能做到。

下面讲几则穷人舍财作供养的公案。

从前有一对夫妻，当他们财产富足时未能上供下施，后来他们的财产全部用光了，沦为一无所有的乞丐。他们担心以后生生世世都会成为乞丐，便想对僧众作供养。这对夫妻在空空的仓库里仔细寻找，结果竟然找到了一枚金币，他们将金币放在装满净水的瓶子里供养僧众，僧众用这瓶水来洗脚，并用金币买了鲜花，从而享用了他们的供品。以此福德，这对夫妻无论转生于何处，刚一出生，家中便会出现一个纵广八肘的水井，而且井中能随欲出生金银财宝。

在这个公案中，僧众把供养的财物都用上了，这对施主是非常有利的。施主的钱财来之不易，除了极少数福报现前的人，一般人都需要勤作才能得到财产，在这个过程中肯定要付出许多血汗，所以大家一定要重视别人供养的财物。但有些修行人在这方面做得不太好：有时候施主很不容易得到一些钱财，当他们恭恭敬敬地献上供品时，这些修行人不但不欢喜接受，反而说一些刺伤人心的语言。这样做是很不好的。作为一个出家人，当自己受到别人的供养时，为了护持施主的善心，不管供养的物品合不合心，都应该尽量欢喜接受，为了让施主得福，也要合理使用这些供品，如果自己实在用不上，也不能丢弃浪费，应该转用在其他合理的方面。

大家还需要注意的是，接受别人的供养后，不要忘了替施主回向。即使是具足一切功德的释迦牟尼佛，在接受供养后都要为施主作回向，我们这样的凡夫更应如此。我去泰国时对这一点深有感触，泰国的出家人受供后，必定会为施主念经回向。这种做法很符合世尊的教规，接受供养者也能避免染上虚耗信财的罪垢。今后大家收到供养后，不能像世间人那样说句“谢谢”就了事，最好当场作回向，如果当时不方便，过后应该及时作回向。

记得我刚出家时学过一遍《极乐愿文大疏》，那时自己对因果方面特别谨慎，也算比较苦行，别人供养十元钱，我都担心消受不了，一定要给施主念一万遍观音心咒。但凡夫人有一个毛病，如果经常受到许多人的恭敬，自己渐渐就会生起傲慢心，在一些细微的因果取舍方面就不会很谨慎了。现在一方面法务比较繁忙，一方面自己的修行比较差，别人即使供养很多财物，有时候连念一遍《普贤行愿品》作回向都没有。有时候我想：自己接受了这么多信财、亡财，如果没有好好给施主念经回向，死后肯定要用自己的血肉来补偿施主，到那时后悔也来不及了，不如现在早点给施主们念经回向。我常有这样的想法：人生非常短暂，如果当一个普通的修行人，除了维持基本的生活，什么供养都没有，这样过一辈子才是清净的，临死时也不会有许多信财和亡财的债务，如果能这样度过一生该多么快乐啊！每当看到那些过得很清贫的修行人，自己总是非常羡慕他们，也经常默默地发愿：但愿我生生世世都能成为这样的修行人。

刚才那对夫妻以供养僧众的福德，后世无论转生于何处，家中都会出现一口能出生金银财宝的水井。从世间的眼光看，这似乎有点太玄了，但这的确是事实。有福报的人家里出现财宝是很正常的事。前年我去东北一个油田时，有些人的地里一挖就能出油，这些人很快就发财了，而他们的邻居在地里怎么挖也不出油。藏地也有这样的情况，在炉霍、道孚那一带，有些人家的田里能挖出许多金子，而紧挨着的人家的田里怎么挖也挖不出金子。所以人和人的福报的确有差别。

要想致富，必须要有福报。有些人想：我这么聪明能干，为什么发不了财？其实聪明能干不等于有福报，如果前世没有积累资粮，再聪明能干也没有用，甚至连饭碗都找不到。而前世积累过资粮的人，即使不是很聪明能干，也照样能发大财。我认识有些大老板，他们连字都不会写，每次签名的时候都很麻烦，想找别人代签，别人也不愿意，实在没办法就随便画一个符号，但他们的财富却远远超过很多知识分子。

通过上面这对夫妻的公案，大家应当认识到，僧众是非常殊胜的福田，供养僧宝福田能够出生巨大的功德。我一直有这样的观点，具有福报者才会值遇殊胜的福田，而没有福报者很难值遇，即使遇到了也不一定会生起信心。去年我们学院的大经堂竣工后，很多喇嘛都赞叹说：“现在每天有那么多僧众在经堂里闻思修行，这些施主们的福报真大啊！”而有些人在作慈善方面很有兴趣，他们愿意建学校、修桥、筑路，但对供养僧宝福田却没有兴趣，这就是福报不够的表现。

还有些人喜欢供养个人，这也特别需要慎重。当然，如果上师是具相的善知识，他为弟子指示了真正的解脱道，弟子供养他肯定有功德。甚至弟子的信心特别大的话，即使上师不懂佛法，也没有为弟子开示佛法，供养他也能获得利益。佛经中有一则公案，以前有一位优婆夷经常供养僧众，她每天请一位僧人应供，每次供养完之后，她都要请僧人开示佛法。有一次轮到一位老比丘应供，由于这位比丘出家很晚，对佛法一窍不通，所以不愿意去应供。但僧众要求必须去应供，最后他只好硬着头皮去了。老比丘吃完饭后，优婆夷铺设了高大的法座，请他坐上去说法，自己在下面恭恭敬敬地闭目听闻。老比丘想了半天，实在想不出要讲什么佛法，他特别不好意思，最后非常惭愧地自言自语道：“愚无所知实在是痛苦之本啊。”说完，趁优婆夷闭目之际，就悄悄溜回寺院了。听了老比丘的话，这位优婆夷便开始思维：愚无所知是指十二因缘的根本，由此导致生死不绝，感受无量的痛苦……通过认真思维，她当下获得了须陀洹果。开悟之后，优婆夷非常感谢老比丘的“传法”，于是带上丰盛的供品到寺院找他。老比丘听说优婆夷来了，以为她要找自己算账，吓得到处躲藏。最终优婆夷还是找到了老比丘，感谢了他传法的恩德。老比丘觉得非常惭愧：自己接受了别人的供养，连一句佛法都没讲，结果人家已经开悟成为圣者了，而自己却还是个凡夫。老比丘因此而精进修行，后来也获得了须陀洹果。因此，对信心特别大的人来说，供养个人也能获得大利益。关键是看自己的信心，大家要观察善知识的功德，不能观察善知识的过失。佛经中说，一个人在漆黑的夜晚拿着火把做向导，即使他长相丑陋、衣著破烂，我们也应跟随这个人，不能因为有一些缺陷就舍弃他，否则自己会迷失方向；同样，只要善知识有菩提心和正知正见，即使他存在长相不庄严、说话不好听、身体有缺陷等过失，我们也没有必要舍弃他。

但一般来讲，对个人作供养比较容易产生后悔心，而供养僧众不容易产生后悔心，所以为了保险起见，我觉得大家今后最好是供养僧众。汉地有些人刚开始信心特别大，对上师作种种丰盛的供养，可是一段时间之后，他觉得自己上当受骗了，要求上师把以前供养的财物还给他。以前一个汉地的居士和一个藏地的上师打官司，居士说：“我以前供养过你许多钱财，现在你必须还给我。”上师说：“我以前给你传过许多法，如果要我还供养，那你必须把法还给我。”这件事闹得沸沸扬扬，影响非常不好。

今后大家在这方面一定要注意，如果你真要依止某人，事先必须做好观察，按照《上师供讲义》的要求，弟子应该观察上师十二年，确定是真正的善知识后，才能去依止。但现在有些人就像华智仁波切所说的“饿狗遇到肉一样”，遇到一个上师后根本不去观察，随随便便就依止。前一段时间，有个人打电话问我：“我们这里来了一位上师，据说他要举行灌顶，我想去参加灌顶，但不知道他是不是合格的上师？”我说：“这个上师是谁啊？”“他今天刚到，我也不知道他叫什么……”在世间，找对象都要反复观察，看对方的财富、人品、门第怎么样，可是在依止上师这么重要的事情上，有些人连最基本的观察都不作，就非常盲目地去依止，这样最终会得到什么结果？很可能师徒互相毁谤，最后双方都被毁坏。如果是结婚，两个人过不下去可以离婚，可佛法不是这样，一旦师徒之间结上法缘，绝对不能互相舍弃，否则会导致非常可怕的后果。

需要说明的是，许多汉地的居士因为没有观察，结果被一些藏地的假上师骗了，这些人由此对整个藏传佛教产生邪见，从此以后到处毁谤藏传佛法。其实，这些人应该怪自己不懂依止上师的程序，不能把过失一股脑推到藏传佛教上。藏传佛教本身是非常清净的，只不过有些藏传佛教徒的行为不如法而已。不仅藏传佛教有这种现象，在汉传佛教中，由于有些修行人的行为不如法，也导致了世人的讥嫌，但这并不能说明汉传佛教有过失。所以我们应该把人和法分开，现在有些人根本不加区分，轻率地将个人的过失推到整个佛法上，这是非常不合理的。我在《密宗断惑论》里面，对这些问题也作了分析，大家可以看一看。

下面我们讲一个贫女供衣的公案。以前印度有一位富裕的施主，他家生了一个相貌端庄的女儿，她刚出生时就身著一件珍宝白衣，而且这件白衣也随着她的身体一起长大，因此父母给她取名为白母。这个女儿虔诚信仰佛教，后来她在佛陀的教法下出家，她的白衣也自然变成了法衣，最后她证得了阿罗汉果。诸比丘问佛陀：“白母比丘尼往昔造了什么业，一生下来就有俱生的珍宝白衣，出家后很快就证得阿罗汉果？”佛说：从前，有一对以乞讨为生的夫妻，他们仅有一件衣服，谁出去乞讨时便穿上那件衣服，另一个人就躺在土堆里。一次妻子说：“我们因往昔未曾积累福德而成为这种惨状，现在将这件衣服供养世尊来积累福德吧。”丈夫听后却不以为然。 现在许多家庭都是这样，要么妻子想供养三宝而丈夫不同意，要么丈夫想供养三宝而妻子不同意。有一个人对我说：“我是性格外向、对上师三宝有信心、喜欢作供养的人，而我的丈夫是性格内向、对上师三宝没有信心、非常吝啬的人，我们天天吵架。”许多夫妻虽然在一个房子里生活，但因为来自六道轮回的不同之处，性格、爱好自然会有所不同，有时候一个人说要看电视，另一个人说不要看电视，一个人说要吃稀饭，另一个人说要吃干饭，经常为一些小事吵吵闹闹，过得非常痛苦。

但那个妻子非常有主见，不管丈夫怎么反对，她还是决心作供养。有一天，她看见一位化缘的比丘，便躺在树叶下面，委托他将衣服供养佛陀。那位比丘代她将衣服供养了佛陀，佛陀为她作了回向。当地的王妃听说此事后非常随喜，将身上的一套衣服及所有的珍宝饰品都给了那位贫女，结果她即生就成了富裕之人，并且在许多世中都有与生俱来的妙衣。那位贫女即是现在的白母比丘尼。

本来一件旧衣服算不了什么，但这是贫女一家仅有的一件衣服，她能以毫无吝啬之心作供养，所以获得了不可思议的果报。佛经中还有一个难陀贫女，她以乞讨到的一文钱供养佛陀一盏灯，这一文钱是她一天的全部收入，但她毫无吝啬地作了供养，从而获得了未来成佛的授记。想一想这些稀奇的因果，我们为什么不去作供养呢？当然她们供养的对境是圆满正等觉佛陀，在如今的末法时代，要值遇这样的对境很困难，但僧宝也是殊胜的福田，我们可以供养僧宝，这同样能积累巨大的福德。

《律藏》中说：“莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器，智者渐积累，可圆胜福德。”《法句经》和《贤愚经》中也有类似的教证。意思是说，不要认为某些善法非常微小，所以就轻视而不去做，就像水滴逐渐积累可以盈满很大的容器一样，智者渐渐地积累微小的善根，最后就能圆满殊胜的福德。相反，如果吝惜钱财，不愿意作供养，这种人舍身之后必定会转生饿鬼中受苦。佛经中说：“惜财不布施，藏举恐人知，舍身空手去，饿鬼中受苦。”现在许多人虽然很有钱，但他们一直牢牢地抓着自己的钱，从来不肯作上供下施，这其实没有任何意义。一个人生前再怎么执著钱财，死后这些钱财也只能留在人间，不可能被带到后世。因此，我们应当从微小的善法开始积累资粮。在积累资粮时，除了个别利根者之外，一般人都需要长期行持。《无量寿经》中说：“善人行善，从乐入乐，从明入明。”因此，如果能长期积资行善，一定会拥有光明和安乐，即使今生没有获得成就，来世也会获得成就。

不仅自己要精进积累资粮，我们也要以种种方便令众生积累资粮。有些居士的父母特别吝啬，如果正面劝他们作上供下施，也许他们永远都不会去做，在这种情况下，可以从父母的钱包里拿一些钱去放生、布施，表面上看这是偷父母的钱，实际上是在利益他们。有些居士曾经问我：“我很想让父母行持善法，但他们根本不信佛，我该怎么办？”我说：“如果实在不行，你可以骗他们，说你今天特别忙，要他们帮你磕三个头。”他们按我说的办了以后，父母也确实磕了头。

我们这样做是有据可依的，佛陀和一些高僧大德为了让众生积累资粮，有时候也会采取各种方便。比如，佛陀曾经让一个婆罗门童子说一句“我不要”，以此令他种下了未来获得解脱的善根。《百业经》中记载：以前有一位施主供养世尊甘美的食物，一个婆罗门童子看到后，飞快地跑到佛陀面前祈求：“把它给我吧！”佛陀对他说：“你说一句‘我不要’，我就给你。”婆罗门童子迫不及待地说了后，佛陀就慈悲地将食物给他了。事后，诸比丘问佛：“为什么世尊初时不给他食物，要他说‘我不要’后再给他？”佛说：“此婆罗门童子的贪心很重，在过去的百千世中，无论他见到什么食物都说‘给我吧’，从来没有说过‘我不要’。今天他说了一句‘我不要’，以此善根，将来他会在山王如来教法下出家并证得阿罗汉果位。”以前华智仁波切也曾以各种方便让贫穷的人积累资粮，如在举行极乐法会时，他老人家经常让参加法会的乞丐们去乞讨，并要求将乞讨得来的饮食供养他。华智仁波切并不是无法得到供养，而是为了让这些乞丐积累资粮才这样做的。

华智仁波切的许多故事都与乞丐有关。有一次，华智仁波切到石渠主持极乐法会，路上遇到一个寡妇带着三个孩子也去参加极乐法会。见到她们孤儿寡母很可怜，尊者便背起一个孩子与她们同行。有时候尊者背着孩子去化缘，有时候女人抱着小孩子去乞讨，有时候大孩子去乞讨，他们共同分享乞讨来的食物，人们都以为他们是一家人。这样朝夕相处一段时间后，那个女人觉得“老乞丐”为人忠厚、心地善良，便对他说：“我们孤儿寡母一路上多亏你照顾，你也是孤身一人，不如我们一起生活吧。”尊者说：“这件事以后再说吧。”法会前一天，华智仁波切对那个女人说：“你们在此休息，今天我先走一步，明天法会中见。”女人说：“只差一天了，不如明天我们一起去吧。”尊者说：“不行，我必须先走。”

次日，华智仁波切登上法座，在传法之前对众人说：“本来我不接受供养，但今天我有一位特殊的客人，你们要供养财物尽管供养吧。”于是与会的信众纷纷供养。那个女人到了法会现场后，由于参加法会的人密密稠稠，她只是在远处模模糊糊地看见法座上的人，却看不清面容是什么样。她在人群中到处寻找，但一直没找到同路来的“老乞丐”。到了法会最后一天，她想：那个老头子也不管我们了，现在我应将乞讨到的这点财物供养华智仁波切,一方面超度过世的亡夫，另一方面自己也种下善根。她来到法座前，恭敬而又惶恐地将微薄的财物举过头顶，当她抬头看时，才发现法座上的华智仁波切竟是为自己带孩子的“老乞丐”，她顿时目瞪口呆，想到昔日自己说过的话，不禁羞愧难当。华智仁波切慈祥地说：“我说过一定会让你们母子过得好，这些财物你全部拿去吧。”

南赡部洲是业力相杂之地，人和人之间有很大的差别，这是我们有目共睹的事情。同一父母所生的孩子，父母对他们平等对待，他们分到的家产也相同，可是后来的生活却大不相同——有些过得富裕快乐，有些却过得贫穷痛苦。两户人家在同一个田地里播撒种子，一户人家的收成非常好，另一户的收成却很差。两个人同样从银行贷款做生意，有的人一下子就发财了，有的人连本钱都收不回来。两个人在同一个单位勤奋地工作，最后得到的结果也是截然不同的。我们学院的道友有出家人，也有在家人，每个人的福报也各不相同，有些福报大的修行人经常受到别人的恭维：“你的福报比较大，要不要你做东下馆子吃个饭……”而有些修行人生活一直非常困难，有个人曾伤心地对我说：“我实在是没有福报，吃的也没有、穿的也没有，家里也不给我寄钱。上师啊！我该怎么办呢？”

表面上看来，人和人之间的贫富差别好像是以一些偶然的因缘，或者以现世的勤奋等因缘所致，但实际上并非如此。富人的财产既不是从天上掉下来的，也不是由于他们聪明能干才致富的，而是由于他们往昔积累过福德所致。穷人之所以贫穷，既不是遭到别人掠夺，也不是因为不努力工作，而是由于他们往昔未曾积累资粮以及造恶业所导致。《三世因果经》中说：“欲知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。”因此，要想知道前世造了什么业，看一看现在感受的果报就会明白，要想知道后世将转生于何处，看看现在造的业也会知晓。所以我们一定要精进行持善法。当然，就像《慧海请问经》中所说的那样，“修善违缘多，造恶顺缘多”，行持善法并不是很容易，在此过程中会遇到各种违缘，但既然明白了善恶因果之理，再困难我们也要坚持下去。所有的高僧大德都是从布施、持戒开始，以坚强的毅力一步步地精进积累资粮的，我们应该向他们学习。

三、悬挂经幡的功德

－益西彭措堪布开示

经幡，也叫“风马旗”藏文音译为“龙达”，“龙”音意为风，疾速如风；“达”音意为马，取快速如风之意。“风马”是金刚乘中用来对冶各种业缘障碍、增长寿命福气运势最善巧方便法门。释迦牟尼佛住世之时，有些弟子因运势低落，更有些时常遭遇邪魔障碍，身心不时染患病苦，无法专心修学佛法，恳求大悲佛陀教导去除恶业、恶障及消灾解难最快速法门；佛陀传授于弟子“悬挂、施放风马”，此法门后传入西藏，非常盛行于康藏地区，为藏地信众最为注重之息灾去恶障、延寿、增福开运、去除病苦，增益财富之殊胜法门。

风马旗上印制、书写诸佛菩萨、本尊、圣众心咒或经文，绘有摩尼宝、宝马及四神兽等图案（印于五色纸张或五色布上），五色风马随风飘动，使书写其上之咒幔随风飘送四面八方，使十方虚空中一切众生能读颂佛经咒而得到巨大利益。

法王如意宝一生的怀柔事业，与观音九本尊修法和大自在祈祷文的重视，始终同步。上师如意宝在古屋神山修持观音怀业本尊时，山上石壁处处自然显现红色观音心咒。当时，在他老人家倡导之下，曾经在喇荣山沟和古屋神山飘起了一片红色的大自在祈祷文的经旗海洋。唯其如此，无数高僧大德和四方佛子团结在他的座下，说不尽的法喜和欢乐！从而，他老人家在整个大地上的弘法利生事业，以喇荣为中心，燃起了兴盛广大的希望。

益西彭措堪布开示：经旗能够圆满一切世间的衣食财富等受用，使低贱变高贵，痛苦转快乐，贫困成富有，犹如夏日的湖水和上弦之月一般，增长寿命、福报、受用、财产、权力、运势、名声、智慧等功德。一面经旗竖立于大山之巅，该处居住的野兽、鸟类、昆虫，甚至微细生命，皆可往生观音刹土、获证菩提；悬挂于江河湖海上空，流水所到之处，饮用此水的一切生命，都将从恶趣解脱、往生西方极乐净土；悬挂于高山风口位置，风所遍及的地方，一切众生皆得往生极乐世界；草原上竖立经旗，此草原中生存的一切生命都将播下解脱的种子，并往生极乐国土；桥梁、大道两旁挂上经旗，凡经过的一切有情，终有一日往生观音刹土和极乐世界；甚至在一处能够看见罪孽深重的屠夫的地方，比如一座小山，那么在这个山上树挂一面经旗之后，那些被此屠夫所宰杀的众生，都将获得转生善趣之果。而且，即使是不能舍弃世间俗事之人，只要劝说、运输、出资赞助、提供饮食等协助经旗流通者，都与经旗结上了善缘，均将往生观音刹土。

四、转经轮的功德

－索达吉堪布开示

 今天所开示的内容，是六字真言（观音心咒“嗡玛呢贝美吽”）转经轮的功德。

在藏传佛教中，六字真言的功德可谓人尽皆知，尤其是转经轮的功德，很多人从小就比较了解。在藏地，信奉观世音菩萨、念诵观音心咒的人不胜枚举，俗话说：“从小会叫阿妈的时候，藏地小孩就会念观音心咒了。”观音心咒的功德相当大，经典续部中有各种各样的教证，方便的时候我可以给大家讲一讲。知道这个功德之后，很多人会非常愿意念观音心咒。

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

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

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

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

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

比如说吃素这一传统，藏传佛教从历史上看，确实不像汉传佛教那样普遍。但我们作为藏传佛教的修行人，见到这种慈悲的理念相当殊胜，也非常愿意随学提倡。同样，藏传佛教中的转经轮、闻思修行、辩论，不管在哪个寺院中、居士团体里，都应该值得效仿。佛教徒彼此之间应取长补短、互相学习，不能总抱着老观念至死不悟。因此，汉传佛教的高僧大德也应该使用转经轮，这没有任何过失，反而有极大的功德，随学你的人也能直接间接得到无量利益。

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

大家不妨看一看，藏地的家家户户、寺院周围，有多少个转经轮？见闻忆触的众生，都能直接或间接获得解脱，这是佛经的无欺语言。发了菩提心的高僧大德们，不能只想到自己的未来和前途，应该考虑怎样让与自己结上善缘恶缘的众生前往极乐世界，这也是大乘佛教徒的根本目标。所以，我非常希望汉地的佛教徒，手里也能拿着转经轮。在藏地，不管是萨迦派、格鲁派，还是宁玛派、觉囊派，各大教派的寺院里都可以看到转经轮；藏族在家人，无论是田野里的农夫，还是草原上的牧民，每个人也是手里拿着转经轮，口里唱着观音歌，（即六字真言的歌）。而且藏地有一种传统，孩子如果对父母非常孝顺，他出差回来经常要买转经轮。尤其是父母到了晚年时，每天的任务就是坐在床上念观音心咒、用转经轮，平时不参与任何事情。

我小时候认识一个人，他叫桑当嘎洛，我对他的印象比较深，平常有空的时候，脑海里经常浮现他的笑容和慈祥的目光。我们之间的交往可能有十几年。每次看到他，他总是坐在屋子里念经，用一个大大的手动转经轮。他每天只吃一顿午饭，一般跟家人不接触，要求他们送进来。家人也是非常孝顺，中午好好地供养他，除此之外他一天中不见任何人。因为我们在行持善法方面有共同的见解，小时候我经常去他那里，听他讲一些佛经的公案。他是一个普普通通的在家人，但行为与现在的很多父母完全不同。现在的父母是什么样呢？在家里整天吵吵闹闹、说是道非，管孙子、管儿子，经常参与没有意义的事，如何度过晚年从来没有一点点预计。但我认识的这位老人，十几年如一日，每天都是转经轮、念经典，一直过着这样的生活。所以你们若真正对父母孝顺，也应该买个转经轮让他转，这才是报答了他的恩德，其他的衣服食品，对他也不一定有利益。

我为什么这样讲呢？因为转经轮的功德不可思议，这方面现在有各种资料，你们也可以看一下。**按照了义经典的观点，一切有漏的身语功德中，转经轮的功德最大。邬金莲花生大士说：“凡是印度译成藏文的佛法中，身语所做的善事里，没有比转六字真言经轮利益功德更大的了。”**你们想一想，从印度译成藏文的经续成千上万、堆积如山，莲花生大士已经完全精通，他最后得出的结论是什么？**身体和语言所造的善根中，转经轮的功德无与伦比。**（这里没有涉及菩提心等意的功德。）**乔美仁波切精通五明，了知一切世间和出世间的学问，他也说过：“我从未见过比此法功德更大、威力更巨、更深奥的法了。”**

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

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

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

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

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

转经轮的功德特别大，尤其人在死亡时，如果身旁有个转经轮，那就不需要破瓦法。我前段时间也讲过，法王接近圆寂时留下来几种教言，最后一个就是用转经轮，这是法王如意宝的临终遗嘱，以后文字上可以给大家发下来。**上师当时也说了，在身语的所有善根中，转经轮的功德最大，大家一定要使用，千万千万不要放弃。**尤其到一些偏僻地方或没有这种传统的地方，应该给众生多结缘转经轮。如果有人死亡，你实在来不及超度，或者没有人超度，或者这个人不信佛教，在他头的方向（放在头的周围即可，不一定是头顶上）放一个转经轮，那他根本不会堕入三恶趣。我经常也这样想：“我死的时候，不知道身边有没有金刚道友？如果有的话，我要求他放一个转经轮在我的枕头旁。这样心里也有种安慰，一方面是上师的教言，一方面自己的确知道观音心咒的功德。”

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

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

藏传佛教的经轮，一般来讲，可分为保护轮、降伏轮、杀害轮、转经轮等多种。其中的转经轮，又包括风转经轮、土转经轮、水转经轮、火转经轮及手转经轮五种。所谓的水转经轮，就像古代的磨坊或现代的发电机一样，借助山谷里水的力量，带动特别大的转经轮白天晚上一直旋转。至于风转经轮，你们到一些村落和寺院中，就可以看到屋顶上有许多转经轮，只要风一吹动，便不停地转动。火转经轮就是在钢炉的烟囱旁边，悬挂一些转经轮，生火的时候就开始转，火越来越燃，经轮就越转越快，听说我们这里的好多道友精于此道。

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

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

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

对我个人来讲，从小到现在，对转经轮的感情非常深。以前在文革之后，当时宗教还没有开放，若发现有人拿转经轮，可能会被抓起来。那种年代里，我在山上放牦牛时，就有一个黑色的小转经轮，无论下雪也好、下雨也罢，走到哪里，都是一边光脚放牛，一边用转经轮。看见远处有人来了，就马上藏起来，人走了以后，又接着用。我从小放牦牛时，一直使用转经轮。

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

你们若想真正获得一些功德，一定要清楚转经轮的功德。佛经中云：“一切世间界充满七宝，以此作供养的功德可以衡量，以大发心手转一次经轮的功德却无法衡量；一切世间界大地的微尘可一一数尽，手转一次六字真言经轮的福德却不可胜数；布施给三界每一众生双目的福德可以衡量，为饶益众生而手转一次经轮的福德却不可衡量……”以前上师如意宝也讲过，**藏地有位非常出名的空行母，叫西琼堪卓玛（即《西藏生死书》中的林萨秋吉），她经常前往中阴界，虽然去过十八大地狱，却没有见过生前使用转经轮的人堕地狱。有些上师说：“即使你杀了十八个人，用转经轮也能遣除罪障。”革萨里尊者游十八地狱时，认识到身语的善业中没有比转经轮功德更大的。莲师说：“善男子善女人，凡是欲求往生极乐世界者，应当勤转此经轮，五无间罪也可依此得清净。”乔美仁波切也说：“造五无间罪、八堕罪以及犯淫戒杀生等重罪之人，只要使用转经轮，罪业根本不会染污自相续，且能获得圆满的解脱。”这么多高僧大德的教言，我们不得不信服，如果还不愿意使用、不愿意弘扬，那真是太可惜了！**

上师如意宝没有提倡之前，虽然我也看过一些书，基本上了解转经轮的功德，但没有特别去思维。后来通过上师的这些教言，自己总结自己的一生，最后真心地发愿：“在有生之年，只要自己有一口气，一定要多多弘扬转经轮。”后来我买了好多转经轮，只要来一个比较好的客人，什么东西都不给，就是给他转经轮。这种感觉也比较舒服，因为它直接或间接对众生有利。

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

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

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

去年我在一个DVD上，看见一位汉传佛教的大德一边唱观音心咒，一边拿着转经轮给很多众生作加持，我对他生起了极大的信心。为什么呢？因为转经轮对任何众生都有利，这种弘法方式是非常对的。他如果宣传“我是成就者、我是某某的转世”，我无法确定凡是与他结缘的众生必会解脱，但转经轮的功德不可思议，只要见闻接触，肯定直接间接有解脱的善缘。用世间话来说，我们就是搞这行的，哪些善根最大，哪些善根不大，哪些善根没有，这方面不用问别人，自己这么多年来专门研究、专门思考，应该非常清楚。

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

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

通过这次开示，**你们有经济条件的话，可不可以在佛堂里放一个电动转经轮，平时手里也经常使用转经轮。**倘若家里有老年人，一定要让他学会用转经轮。在我们藏地，人到了五六十岁时，家人就让他退休了，什么事情都不用干，只是一心一意地念观音心咒、转经轮。但汉地的情况并不是这样，人越来越老，事情好像越来越多，家里方方面面都让他管，这是不孝顺的一种表现。真正对父母孝顺的话，应该让他们什么都不做，一天到晚念观音心咒、念阿弥陀佛、用转经轮。他们这么大年纪了，研究经论、闻思修行恐怕有点困难，依靠因明辩论更是困难，为了他们的来世着想，子女应该让他们多用转经轮。

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

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

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

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

因此，从对自己负责的角度来讲，还是要好好地用转经轮，毕竟短暂的人生中，我们什么时候死也不好说。对我而言，不管在车里还是家中，每天用一下转经轮的话，心里比较舒服。如果当天没有用，或是忘在家里的话，总有一种空荡荡的感觉。这种行为对我身边的很多人，直接或间接也有一点点影响。

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

**总之，大家一定要以菩提心为基础，所作所为不离开善法：身体经常用转经轮，口里经常念观音心咒，心里经常想到利益众生，若能做到这一点，你就是名副其实的修行人，我们藏地衡量一个人的修行好坏，也是以此为标准的。**如果没有这样，自己认为修行境界很高，觉得转经轮没有用，只要安住在胜义境界中就可以了，这对凡夫人来讲可能比较困难。正如**法王如意宝所言：“你的见解再怎么不可思议，行为也不能远离取舍因果的准绳。”这个金刚语，大家务必要牢记于心，平时多行持善法，多使用转经轮，为一切众生做有意义的事情！**

五、右绕佛塔的功德

－索达吉堪布开示

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

佛塔是诸佛的意所依，从历史上看，释迦牟尼佛之前就有佛塔了：《百业经》中有个国王叫哲巴，他前世造过拘留孙佛涅槃后的舍利塔；迦叶佛时代有个直智国王，他也造了许多佛塔；释迦牟尼佛出家时，是在清净佛塔面前出家的；尼泊尔的香根佛塔，也是好多佛之前就存在了 ……所以说，佛塔的历史跟佛像、佛经的历史有所不同。在印度，佛陀涅槃以后，阿育王于世界各地修了八万四千座佛塔；龙猛菩萨造了释迦牟尼佛的舍利塔；印度金刚座那里也有一座佛塔……印度大乘和小乘的塔相当多。佛塔传到藏地时，国王赤松德赞在卫藏造了以桑耶塔为主的许多佛塔，后来又传到安多、康区，逐渐遍及整个藏地。在汉地，洛阳白马寺的齐云塔，算是最早的一座佛塔了，它修建于两汉时期，但现在有人认为，普彤塔的年代比这个更早。不管怎么样，自佛灭度之后，佛塔传遍了南赡部洲的每一个角落，信奉、供养、朝拜的人相当多。尤其阿育王所造的舍利塔，是人与非人的供养福田，对之礼拜供养有相当大的功德。

至于佛塔的分类，印度有八大佛塔，藏地比较信奉时轮金刚塔，密宗各个仪轨里也有不同的佛塔，在莲花生大士的伏藏中，还有一些修行的佛塔。据《涅槃经》等大乘经典所述，佛塔与声闻缘觉的灵塔在形状上、加持上有所不同。佛塔是佛陀的意所依，《密集金刚》云：“诸佛之住处，宫殿乃佛塔。”应把佛塔当作诸佛的宫殿来想。小乘的《根本律释》中云：“佛塔即法身。”这一点在《宝积经》中也有说明，经云：“何人供养承事住世之我与涅槃后之佛塔，其二功德相等。何以故？因佛陀以法身而立，非以色身而立。”因此，佛塔是三宝的所依，是佛陀的法身，是佛陀的意所依。

但凡佛教兴盛的地方，佛塔都比较多。譬如在泰国，无论你到山上去、到城市里，一路上佛塔随处可见。同样，在我们藏地，哪里都可以看见白色的佛塔。泰国好多佛塔都是贴金的，所以是金黄色，而我们藏地比较贫穷吧，没有金，白色的佛塔比较多。听说有个领导来藏区视察后，特别不满意地说：“为什么这里到处都有白色的佛塔？我心里很不舒服！”（可能是他的业力现前。看见那么多佛塔，本应生起欢喜心的。）我们藏族人有种传统：见到佛塔、寺院或出家人时，会马上摘下帽子，双手合掌。如果没时间到跟前顶礼，远远在车里或者马上、路上恭敬合十，这样功德也非常大。

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

汉地如今比较而言，造佛塔的现象不太多，以后自己有能力的话，应该在一个地方建佛塔，这样的话，看见、转绕、顶礼它的众生都能得到解脱。佛陀在《无垢净光大陀罗尼经》中讲了造塔的许多功德，并说：“若五无间罪者，或在塔影，若遥见佛塔，或闻塔钟声，或闻其名，此人所有五无间罪、一切罪障皆得消灭。”所以，造佛塔的功德不可思议。

当然，造佛塔的标准比较严格，如果这一辈子没有能力，也可以花钱请一座小佛塔，这个是很容易的。佛陀在《造塔功德经》中讲了佛塔的种种类型，并说即使佛塔有枣叶那么大、针那么细，也能得到非常多的功德。这么一个小小的佛塔，现在很多佛店都有卖，（我们商店是不是又要发财啦？你们有没有佛塔卖？噢，没有，那完了……不说了。）按理来讲佛塔里面要装藏，如果没有装藏的咒语，佛经中说把那四个偈子 装上也算是一种装藏。然后把它供在佛台上，那就成了三宝所依。倘若造塔实在没有能力，也应该请一个金子、银子、木头、石头、玻璃等材料做的佛塔，里面装藏，送给别人，跟他结缘，这样功德也非常大。

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

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

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

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

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

值得注意的是，绕塔时一定要右绕，汉文《华严经》中也说“右绕三匝”。绕塔必须顺时针，如果逆时针方向绕，不但没有功德，反而有非常大的过失。以前我们去五台山时，整天都在绕白塔，当时看到好多佛教徒，甚至一些出家人竟然在左绕。我们里面有一个扬意喇嘛，他每天的工作就是挡着他们。有次他拉着一个年轻女孩的手，不让她去那么绕，但他不懂汉语，就使劲地拉着她。那个女孩吓坏了，一直叫：“啊！不要拉我，不要拉我！”其实那个喇嘛心很清净，他在道孚一带造了很多佛塔，还经常印经旗。当时他六七十岁了，也不懂什么规矩，就是在那儿挡着，叫他们不要逆转。因此，佛塔一定要右绕，否则过失非常非常大，这在汉文经典中也讲得很清楚。

右绕佛塔的功德非常大。佛经中记载，往昔有批商人到海里取宝，途中遇到鲸鱼的危害，几乎被它吞食时，他们大声地念佛号，鲸鱼闭口而死。后来鲸鱼转生为人，名叫须瑞迦塔，他从小就入寺为僧，最后获得了阿罗汉果。那他获得圣果的因缘是什么呢？原来他前生曾是一只苍蝇，闻到佛塔周围的牛粪味，很幸运地绕塔一周。另有一种说法是，苍蝇停于浮在佛塔周围的牛粪上，当水流经佛塔四周时，苍蝇也跟着绕塔一周。以此功德，他在佛陀出世时证悟了圣果。

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

假如实在找不到佛塔，有些寺院里有祖师的灵塔，如果祖师是真正的高僧大德，那他的灵塔也一定要转绕。（上师如意宝圆寂后的灵塔倒是没有，但降生的地方修了佛塔，我们每次去的时候都顶礼膜拜。）假如连祖师灵塔也没有，那可以转绕寺院里的佛像。藏地寺院里的佛像大多靠在后面，殿堂里面没有转绕的路，但汉地很多佛像的后面是可以过的，以佛像为所缘境进行转绕，这个功德也非常大。《波斯匿王教诫经》中说：“若人以净心，绕佛塔佛像，来世怨敌敬，具德成法器。”若以清净心、恭敬心绕佛塔佛像，来世的邪魔外道、修行中的障碍怨敌都会消失，自己具足一切功德，并且成为大乘的法器。

表面上看，绕塔一圈好像不是特别大的事，但实际上这个功德相当大。以前很多人拜见华智仁波切时，他总是说：“真倒霉，你们不让我这个老头子休息。我金刚上师如来芽尊者的灵塔你们不去转绕，天天守着我这个尸体有什么用？”华智仁波切在《前行》中也讲了华杰施主和预试七人的前世。华杰施主在100岁时出家，很多阿罗汉都不知道他具有马上解脱的种子，只有佛陀才知道。原来他在迦叶佛时是一头猪，被狗追赶而绕塔一圈，以这个善根，他最终获得了圣者果位。预试七人的前世是树上的七条虫，它们落到水中，水中有个旧佛塔，它们随波逐流右转佛塔七圈，也成了解脱之因。

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

表面上看来绕一圈好像没什么，但实际上功德只有佛才知道。《贤愚经》中也说：“莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”小小的善根不要随便轻视，一滴水、一滴水地积累，最后也能盛满很大的容器。古人言：聚沙成塔，垒土成山，纳川成海，积善成德。功德要一点点积累，不可能立即就圆满一个成佛的资粮。读书也是从小学开始，慢慢才到博士生导师，不然你幼儿园还没有毕业就要当博士，还是有一点困难的。我们对自己的如来藏虽然要有信心，但也不能太傲慢了，小小的善法还是应该去做。三国时期的刘备在临终时，也曾告诫过儿子刘禅：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”

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

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

六、顶礼的功德

如果按照要求如理如法进行顶礼，则有无量的功德。

《佛说灌顶经》中说：“人如果在临死之前礼拜过十方三世诸佛，那他命终之后不论转生何处都将值遇佛陀，而且千劫万劫乃至亿万劫中所造的重罪之报都将获得解脱。”因此即生中能作顶礼，是很有福报的。

那么，顶礼一次有怎样的功德呢？《毗奈耶经》里有一则公案：

从前，一位比丘顶礼有佛陀头发、指甲的佛塔，阿难尊者请问世尊他顶礼的功德，世尊答言：“他这样顶礼一次，将获得自己身下所压面积直至金刚大地以上所有微尘数量的转轮王位，然而这还不能达到其顶礼功德的边际。”

这是如法顶礼一次的功德！想一想，每一个微尘就是一个转轮王位，这个数量是不可思议的。

《业报差别经》里也有一个类似的教证：“礼佛一拜，从其膝下至金刚际，一尘一转轮王位。”

此外，《业报差别经》又讲了顶礼的十种功德：

一、得妙色身：顶礼的人，生生世世获得妙色之身，相貌端严。

二、出言人信：顶礼的人，凡是你所说的话都会受到别人的信任。

三、处众无畏：顶礼的人，处在众会当中，无有畏惧。

四、诸佛护念：顶礼的人，会得到诸佛菩萨的护念。

五、具大威仪：顶礼的人，不论出家在家，行为如法，并具有令人生信的威仪。

六、众人亲附：顶礼的人，会有很多人亲近你。（那样你就不会孤独，不会因为没人理而痛苦。有些人谁都看不惯，谁都讨厌，这也是前世不礼佛所致。）

七、诸天爱敬：顶礼的人，连天人都爱戴、恭敬，并且时时保护着。（这样的话，也不一定要特意地供护法神；常修顶礼的话，护法神自然会护念你。）

八、具大福报：顶礼的人，将获得大的福报。

九、命终往生：顶礼的人，命终以后会往生净土。

十、速证涅槃：顶礼的人，将迅速获证涅槃。

这十种功德不是平常的功德，因此说顶礼是不共的善法。哪怕礼佛一拜，也有不可思议的果报。

下面再讲一则《杂宝藏经》里的公案：

往昔佛在世时，有一长者天天前往佛陀那里。这让他的妻子生起怀疑，心想：“是不是去见别的女人了？天天都去！”于是便问丈夫：“你每天都去哪里了？”丈夫回答说：“我到佛陀那边去了。”妻子问：“佛陀长得好看吗？能胜过你吗，让你一直去！”于是，丈夫为妻子赞叹并宣说佛陀的种种功德。妻子听后心生欢喜，立即乘车来到佛陀居止的地方。然而这时在佛陀的身边，国王、大臣们围得水泄不通，使她无法靠近。于是她只好远远地向佛顶礼，顶礼一拜之后便回城了。后来不久，妻子去世，转生到了三十三天。生天之后一观察，她心里就明白了：原来佛陀对我的恩德如此深重，仅仅一个顶礼便使我生到天上！所以经云：“得佛恩重，一礼功德，使我生天。”

一礼的功德尚且如此，那我们修十万，而且是在发无上菩提心的基础上修持，这个功德肯定无法衡量。来到这个南赡部洲，虽然造过恶业，甚至还在造，不过同时我们也在行善；每天早晚磕三个头，能做到这一点，结合上面所讲的功德来看，得人身也是非常有意义了。

金刚萨埵的修法

 －嘉样堪布开示

金刚萨埵的修法

 －慈诚罗珠堪布开示

该金刚萨埵修法，名为《依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之如意宝珠修法窍诀》。

此修法的仪轨没有五加行的金刚萨埵修法那么复杂——没有观想心间月轮上的百字明咒轮、咒轮的融化、金刚萨埵心咒以及发光等过程，只是把金刚萨埵观想在自己前面的虚空当中，然后依靠四种对治力，在金刚萨埵座前祈祷。它是法王如意宝撰写的，所以非常有加持力，也很重要；仪轨也不长，大家可以背下来，随时随地都可以念。

一、修法的要求和必要

修持这个金刚萨埵修法的人，最好能灌过顶，不过，假如对这个金刚萨埵修法很有信心，即使没有灌过顶，我想也没有问题。

我们多数人是凡夫，无论里里外外身口意，全都充满了罪业。我们都知道，十不善中最严重的是杀业，而我们这样的人，恰恰又是造杀业方面的高手。现在大家都学佛了，也不吃海鲜、不吃肉了，与过去相比，有了巨大的转变，但在还没有学佛之前，我们跟其他人一样——点杀、吃海鲜，还有堕胎等等，其中堕胎的罪过和杀人的罪过是完全一样的，杀生的各种花样可谓登峰造极。这些严重而不可思议的罪业，我们基本上都犯过，而且不止一次，可以说是恶业累累、罄竹难书。

汉传佛教很早就有吃素的优良传统，不少人很多年前就已经在坚持吃素了；八、九年前我讲法的时候，也有很多道友在听了戒杀吃素的功德后发愿吃素，这么多年也坚持得很好；堪布索达吉也曾向五明佛学院的汉族常住提出要求，如果没有发愿吃素，就不允许听他的课，这样还是起了一定的作用。如今，在修学藏传佛教的居士当中，吃素的习惯已经蔚然成风！但其他有些学藏传佛教的居士，却以学密法为理由，而认为吃肉是理所当然的，这完全是大错特错！

此处我也要强调的就是，凡是学大乘佛法的人，不管什么藏传佛教、汉传佛教，都一定要吃素，这个相当重要！

在汉地生活，吃素根本不存在什么困难，汉地有那么多的蔬菜、豆制品、水果等等可以选择，吃素是轻而易举、顺理成章的事，所以，除了环境特殊，或者是身体上有什么不适应等等以外，其他所有的人，都一定要吃素。

当然，如果你学的是小乘佛教，那是另外一回事，现在泰国、缅甸等南传佛教盛行国家的出家人也没有吃素，小乘佛教的戒律允许吃三净肉。但我相信，我们当中没有一个人会说自己是学小乘佛教的，都认为自己学的是大乘佛法，既然学大乘佛教，那就要吃素。如果实在没有办法，那也绝不能吃活的生命或者点杀等等，这些严重罪业一定要回避。

藏地因为蔬菜、水果出产不多，以前交通也不便，所以多数出家人在没有办法的情况下，选择了小乘佛教的要求，但这本身是不太符合大乘精神的。现在不一样了，藏地也开始有了吃素的条件，我们也在逐步地改变，相信以后藏地出家人吃素会越来越普遍，吃肉的人会日渐减少，当然，这肯定需要一段时间。

我们刚刚开始在汉地讲法的时候，居士当中也有很多人在拍蚊子、杀蟑螂等等，但是现在几乎看不到了，这是一个很好的进步。

另外，现在很多学藏传佛教的人，经常举行什么火供、会供等等。我听说有些人故意买很多肉，然后放在供桌上作所谓的会供，会供完以后，大家就把肉煮来分而食之，其实这种情况与平常在餐厅里面吃肉没有什么两样。

本来会供和火供是很有用的积累资粮方法，但普通人想做一个标准的会供和火供，是非常难的。买一大堆食品，然后念仪轨，仪轨念完以后，就分给大家吃，这并不是真正的会供；买一大堆食品，念一个仪轨，然后统统往火里扔，这也不是标准的火供。火供跟会供最起码也要有比较好的生起次第基础，即使没有生起次第基础，也要清楚其中的程序，弄懂以后才可以做，但是，很多经常参加火供、会供的人，却根本不知道内在的含义和程序，这样就很难达到目的和标准。

这与修出离心和菩提心不一样，出离心、菩提心的标准修法很容易掌握，只是有没有修好就不一定了。

如果我们以后真正有了生起次第的基础，再去作会供、火供等等，才可以起作用，在此之前意义不是很大，所以还是要以修行为主。

目前我们最重要的修行，除了修菩提心以外，就是清净罪业。如果没有清净罪业，这些罪业会成为很大的障碍，使我们的修行不会有进步，即使暂时有一点进步，过一段时间也会退失等等，会出很多问题，所以，清净罪业是很关键的。

当然，如果我们天天在杀生，则即使修金刚萨埵忏悔，也不是很管用，所以，首先应当尽量不造恶业，实在做不到的，才通过金刚萨埵忏悔，一定要记住！

在背这个修法颂词的时候，如果能背藏文，那当然最好；如果不能背藏文，背汉文也可以。

这么多年以来，尽管堪布索达吉、堪布益西彭措他们花了很多心血，将一些修法、仪轨翻译成了汉文，但还有很多的修法仪轨没有翻译成汉文，所以，要是你们中的年轻人有机会学习藏文，就最好不要错过时机。虽然学了藏文以后，不一定能看懂或者是翻译藏文的经典，但若能以藏文的发音念诵这些仪轨，也是一个很大的收获。

学藏文发音不难，如果肯下功夫的话，应该很快能学会仪轨念诵；但要学藏语，还是要背很多名词、语法等等。藏文和汉文的构成完全不同，很多谓语和宾语是颠倒的，还有时态的各种差异，所以学起来也有一定的难度。

现在翻译藏文的人特别多，但除了少数人算是正规的以外，其他真正能够翻译的人还不是很多。现在很多仪轨翻译得究竟准不准确，你们也无法辨别。如果翻译不准确，念诵虽然也有一部分功德，但对清净罪业等各方面肯定有一定的影响，所以，念诵的时候最好能念藏文，然后通过汉文来理解意思，这样就比较好。

二、具体修法

 （一）前行

修行之前与之后的要点，收集在《慧灯之光二》的《入座与出座》里面。全部的入座程序做完以后，就是皈依和发心。

皈依和发心的念诵内容，也可以用《开显解脱道》等仪轨里面的皈依和发心偈颂。念诵的同时，心里也要生起皈依和发心的决心。

在皈依、发心完毕之后，首先仪轨里就有一个“阿”字，“阿”是什么意思呢？就是表示空性。

显宗和密宗都一样，为了断除常见和断见，在修法的前面和后面，都要安住于空性，所以，在没有修法之前，首先要专注在空性的境界当中，并同时念诵“阿”字，然后是观想、念咒等正式修法，最后在回向等程序全部作完以后，又进入空性的状态。念诵“阿”字的时间，应当延续一分钟或几分钟左右。

 （二）四种对治力

1、依止对治力

然后观想，在空性境界中，像天空中乌云突如其来一样，突然在自己面前的虚空中出现了琳琅满目的供品，在供品正中，是庄严的莲花宝座；在莲花宝座上面的月轮之上，是报身装束的金刚萨埵。

要注意，这个修法不是把自己观想为金刚萨埵。虽然绝大多数密宗修法，会把自己观想为所修的本尊或者把自己心的本性，观想为本尊的心咒等等，但这个修法不是这样，而是观想自己就是现在这样的凡夫身，在自己面前的空中，金刚萨埵面朝自己而坐，然后是自己向金刚萨埵祈求忏悔，所以，在这个修法里面，没有很多密宗的内容，如果很有信心，则即使没有灌顶，也可以修这个法。

无论修金刚萨埵还是其他本尊，都需要生起次第的基础。正规的生起次第需要很多条件，我们很难达到要求，但简单的观想方法，在《慧灯之光二》里面讲得很清楚。观想是需要诀窍的，如果没有按照方法观想，只是闭着眼睛，逼迫自己心里要显现出一个金刚萨埵像是不可能的！比如说：如果要修金刚萨埵，首先要请一个金刚萨埵的标准唐卡，这个修法所用的金刚萨埵不是双身像，而是单身像。双身像只有在密宗的内密修法里面才有，显宗里面永远都不会有这样的佛像。

我们请的金刚萨埵单身像唐卡不能太小，至少也要一肘以上，另外还要具备三个条件：第一个条件，就是在唐卡上面除了正中的本尊——金刚萨埵以外，周边不要有太多图案，否则观想的时候注意力不容易集中；第二个条件，佛像一定要画得非常标准。标准的衡量方法，一般画唐卡的人才知道，我们的区分方式，就是看唐卡中的佛像是否庄严，是否自己一看，心里就能产生欢喜心和信心。如果一看就觉得有点不对的唐卡，就不能用来观想；第三个条件，就是唐卡必须要开光。

然后，把具备这三个条件的唐卡，放在比自己打坐的位置稍高一点的前方，前面陈设简单的供品——花、水果、油灯等等都可以。打坐的地方必须光线比较好，尤其是观想唐卡的时候，唐卡不能放在逆光处。光线太暗或上下明暗不一等等都不行，那样观想出来以后会出问题的。

之后，以毗卢七法坐式坐在唐卡前面，双眼长时间目不转睛地看着唐卡，心里不要有其他杂念，让意识和眼识都像融入唐卡一样非常专注于唐卡，这样过了一段时间以后，佛像就会慢慢地在心里显现出来，那个时候就闭着眼睛不看唐卡，看能不能显现出来。如果眼睛一闭，佛像就会立即消失的话，那就睁开眼睛继续看唐卡。

正规的生起次第，还讲了很多调整方法。比如：本来坐着的唐卡显现出来是一个站立的唐卡，或显现出来的佛像没有头、手或一些身上的饰物，或者是出现变形等等，针对这些问题，生起次第讲了很多应对的方法。不过，对我们来说，这些现在还不是很需要，现在我们只需简单观想就行了。

在看的过程当中，首先要看面部，然后是右手、左手、右脚、左脚，也可以有些时候看面部，有些时候看身上的衣饰，有些时候从宏观的整体看整个佛像，有些时候又观察佛像的细节，比如金刚萨埵眼球的黑白部分，这样仔仔细细地看了以后，佛像才会显现出来。

很多人都说自己观想不清楚，如果没按修法或不花时间，观想肯定不会清楚。观想不是那么容易的事，不能因为一、两个上午看了看，显现不出来就放弃了，清晰的观想必须坚持很长时间才能成功。如果观想到位，同时还能起到一个作用，就是修寂止禅定。

寂止有两种修法，以后我们也可以讲一讲，其中的一个修法，就是我们正在讲的看佛像。因为看佛像的时候，一方面佛像可以在心里清楚地显现出来，故而属于生起次第的修法；同时，在很专注地看佛像的时候，心里也很平静，不起杂念，不会胡思乱想，所以也可以说是寂止的修法。

如果仍然观想不清楚，就也许是我们的罪业非常深重，也许用功还不够，方法上面不会有什么问题。

任何一个修法，都一定要按照规定的次第一个一个去做，这样肯定会修得很好，否则就不会成功，这些方面一定要重视。其他任何一个本尊都一样，都是这样修，这就是密宗生起次第的初步修法。

当我们即使不看唐卡，金刚萨埵也能在心里比较清楚地显现出来的时候，就算是暂时达到观想的标准了。

还有一个要强调的，是我们一定要知道，自己心里显现出来的金刚萨埵，实际上就是真正的金刚萨埵，而不能认为，现在我心里显现出来的佛像，是我看了很长时间唐卡以后的记忆，像投影一样，只是影子而已，实际上金刚萨埵肯定在另外一个清静刹土当中。

密宗还认为，“嗡班匝尔萨垛吽”这个咒语，实际上就是金刚萨埵，但我们往往认为，咒语肯定不是金刚萨埵，咒语只是我自己的声音，是属于我的一部分。这些想法都是不对的。

金刚萨埵身上穿的衣服、装饰等等，我们就不讲了，这和加行里面讲的完全一样，只是加行里观想的是金刚萨埵双身像，这里是单身像，除了这个以外，没有什么差别。

然后观想金刚萨埵身上发出智慧的光芒，观想完以后，首先祈请金刚萨埵，用我们的俗话简单地说，就是请你不要忘记你当初的承诺，请以慈悲心摄受我等罪业深重的众生。

在金刚萨埵还没有成佛的时候，就曾经发誓：如果将来任何一个罪业深重的人祈请金刚萨埵，念诵金刚萨埵心咒，仍然不能清净罪业的话，我就不成佛！

如今金刚萨埵早就成佛了，他当初的誓愿也绝不会空耗，依靠他当初的誓愿力，必定能使我们清除一切罪障。

本来金刚萨埵是佛，不需要我们去提醒，但是为了表达我们的虔诚和真诚，所以还是要祈请。

2、破恶对治力

然后，在金刚萨埵的座前，以如同误服毒药一样的强烈后悔心，发露忏悔从无始以来到现在自己以身口意所造的犯戒等各种罪业。如果能记得清楚的话，就要一条一条地坦白，哪年哪月哪日，在什么地方，我做了什么罪业，凡是能够记得清楚的，全部要一一交待。

后悔心，也即破除恶业的破恶力，是四种对治力中最关键的对治力。如果没有后悔心，也不会下决心以后再不做这件事，这样四对治力当中的恢复对治力就没有了；观想也不会很认真，这样依止对治力也不完善了；念诵金刚萨埵心咒的过程当中，也会散乱，这样现行对治力也缺乏了。只有有了非常强烈的后悔心，才会发誓，以后不再继续造此罪业，才会认真观想，精进念诵……罪业清净的程度，全都依赖于后悔心，一旦有了强烈的后悔心，不可能没有其他的对治力，所以在后悔心上一定要下足功夫，这是非常关键的。

3、恢复对治力

第三个对治力，是恢复对治力。也即发愿：从此以后纵然遇到生命的威胁，也绝不再造罪业，请金刚萨埵主尊慈悲摄受我！

在比较广的仪轨里面还讲到：祈祷之后，金刚萨埵将手放于修行者头顶，并面带笑容说道：“善男子，从此以后你的罪业已经得以清净”等等，然后自己和一切众生所有的破密宗誓言、违犯菩萨戒以及杀、盗、淫、妄等所有罪业全部得到清净。

不仅如此，通过金刚萨埵的修法，自己还能获得共同和不共同的成就。所以还要祈请金刚萨埵，希望在这一座当中，自己能立即得到这些成就。

4、现行对治力

然后是现行对治力，也即念诵金刚萨埵心咒“嗡班匝尔萨垛吽”。

四种对治力并不是密宗独有的，实际上在显宗的经典中也提到过。具体内容，在《普贤上师言教》和《慧灯之光》等书里都讲得很清楚了。

 （三）结行

观想完了以后，是回向，然后念一些吉祥的颂词，这跟其他的修法仪轨是一样的，之后按照出座的修法做一遍，就可以结束打坐了。

三、修法的功德

整个修法就是这么简单。当然，这只是字面上简单而已，意思是说这个修法很方便，并不是说内容上缺少了什么。虽然过程很简短，但内容却很丰富——四个对治力都具备了。

法王如意宝讲了：在具备四对治力的情况下，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，则即使犯密乘根本戒这么严重的罪业，都能够清净。

其实，关于这一点，在密宗经典里面也有记载，只是密宗续部不是说的四十万遍，而是说的十万遍。

那为什么这里要求要念四十万遍呢？因为，在过去，人们的烦恼不像现在这么严重，那时修行人的观想能力、智慧、信心等各方面都比现在好，所以只需要10万遍，但现在是末法时代，所以数量上要乘以4，这个也是在佛经上面有记载的，所以要念40万遍。

每年我们学院召开金刚萨埵法会，都要求每一个人念40万遍心咒，其原因也是如此。

在法王的著作里面，还有很多其他的金刚萨埵修法，那些金刚萨埵修法，是属于密宗的修法，也就是再加上在心口观想月轮，月轮上面咒语发光，往上供养诸佛菩萨，当光收回来的时候，观想得到佛菩萨所有身口意的加持；然后观想这个光又往下普照六道众生，清净六道众生的罪业，最后所有众生都变成金刚萨埵，加上这些内容，就变成了密宗的修法。

以后大家无论修任何本尊，观世音菩萨、文殊菩萨等等，其简单的修法都大同小异，可以此类推。

许多居士几乎每年都能去学院参加金刚萨埵法会，即使不能去的，也会在自己家里同步念诵。以后念诵的时候，如果能按照五加行里的金刚萨埵修法来观想当然最好，如果怕修不好，也可以修这个比较简单的修法。

金刚萨埵修法如意宝珠

依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之如意宝珠修法窍决

法王如意宝晋美彭措之伏藏法

皈依：

南无！

从今乃至菩提果，如海诸部坛城主，

上师金刚萨埵前，吾以深解信皈依。(念三遍)

发心：

一切等空诸有情，为得安慰竟乐地，

身口意之诸精勤，皆当不离菩提道。(念三遍)

观想圣尊法：

阿!

自前如海供云中，白莲月轮坐垫上，

部主金刚萨埵尊，明现洁白皎月色。

一面二手持铃杵，圆满报饰跏趺坐，

放射智光遍十方，澄净意中观明然。

呜呼上师金萨尊，请忆往昔所立誓，

吾等痛苦诸有情，哀恳大悲以摄持。

无始以来至今生，身口意造诸罪堕，

如同已服恶毒药，深生追悔发露忏。

今后纵遇命难时，亦绝不造诸恶业，

祈汝悲眼视吾等，柔和之手赐解脱。

我与一切诸有情，失坏誓言皆令净，

一切胜共诸悉地，愿今悉皆得成办。(念一遍)

如是作祈祷，若具足四对治力（依止力、破恶力、恢复力、对治力）后随力念诵金刚萨埵心咒“嗡班则萨垛吽”，若诵念四十万遍，则破根本誓言罪（密乘戒）亦能清净也。萨玛雅！最后作回向及诵吉祥偈也。

回向偈：

吽！

此善为主三世善，回向为利无边众，

愿诸一切能速得，金刚萨埵之果位。(念一遍)

吉祥偈：

嗡！

诸现清净身庄严，诸声圆满密咒性，

诸念成熟智慧中，盛德圆满愿吉祥。(念一遍)

于丁丑年三月十一日，由阿旺罗珠宗美（晋美彭措）之净觉性力中显现时，其弟子无垢戒者笔录。愿诸吉祥！公元一九九七年四月七日。

若如法念此心咒四十万遍者，则获得念三百亿六字心咒之功德，若修圆满，今生必能消灾延寿、兴财、无病等成办一切所愿之意，来世亦决定往生极乐世界等自己所欲之净土。此除障法，学显宗、密宗及未灌顶者都可以修。恭请诸位应当了知此理。此乃晋美彭措等喇荣大佛学院之上万僧众为证，增吉祥！

（说明：此仪轨为1997年法王如意宝从智慧中显现的意伏藏品。末段“三百亿六字心咒之功德”指当年(1997年)共修所获功德。今年(1999年)共修之功德，则如《广弘金刚萨埵修法之缘起》中所云，为“三千亿心咒”的功德。）