

阿旺嘉措金刚上师倡导

三大爱

爱国 爱民 爱教

四践行

以自净为根本
以利他为原则
以和合为精神
以觉悟为目标

五大愿

社会大和谐
民族大团结
国家大兴盛
世界大和平
修行大圆满



释迦牟尼佛



莲花生大师



静命论师



阿底峽尊者



宗喀巴师徒三尊

陀乐寺《法海宝藏》系列之六

《常诵经文》注释

阿旺嘉措金刚上师讲解

阿旺上师简介

1969年农历正月十五，阿旺嘉措金刚上师降生于青海省海南藏族自治州境内，六岁即入佛门，十八岁出家为僧，曾师从拉茂雍增大法王、十世班禅、^{gā}尕藏曲松金刚上师等七位上师。

这七位上师均是二十世纪藏传佛教最伟大的佛学家、大成就者拉科仁波切的弟子，传承非常清净、圆满。阿旺上师如理依师，完整得到了七位大师的教法传承，得到灌顶两百余种，随许灌顶三百多种，引导二百八十余种，具五百多经教传承与八十多耳传秘诀，是佛教最重要的经典——《大般若经》第四十六代传人，因此，阿旺上师的法脉传承极为圆满，非常稀有。根本上师雍增法王，德行超胜，是格鲁派显密教法传承的完整持有者，阿旺上师追随法王二十余年，得到了法王全部心得教授。其他六位上师亦均精通显密，教证俱足。此外，2022年，阿旺上师拜哲蚌寺86岁的老格西南喀坚参为上师，得到了极稀有难得的21尊吉祥天母的灌顶。阿旺上师还

曾求学于青海佛学院和塔尔寺辩经院，以超常的精进和智慧，提前学完五部大论、五大金刚生圆二次第等显密教授。

来到陀乐寺后，阿旺上师一直担任法台堪布，每日为僧众分班讲授五部大论、三士道、密宗四续。二十多年来，建立了显密辩经院等四大学修札仓，培养出两百多名佛学格西¹，僧团建设日趋完备。目前，陀乐寺在上师的引领下，秉承格鲁宗风，严持净戒、如理闻思，严谨、深厚的学风，在藏区名闻遐迩，学僧在历年的全州辩经大法会上，均名列前茅。培养僧才的同时，上师自己时刻不忘学修，依三士道，坚持每年两个月的闭关。2020年初，新冠肺炎流行期间，上师先后两次闭关，为天下苍生念诵百万叶衣佛母心咒，百万六字真言，祈请诸佛菩萨加持，病疫早除。

雍增法王示寂前，曾付嘱阿旺上师：“你要将一生投入到广转法轮、弘法利生的事业中去。”上师谨遵师嘱，经常面向信众讲经、传戒，传讲道次第教授。2009至2019年，受澳门佛教界邀请，阿旺上师作为藏传佛教高僧代表，为澳门回归10、15、20周年法会主法。2015年10月，

¹ 藏传佛教僧人学修五部大论后考取显宗学位名称，有不同等级，最高为拉然巴格西。

受邀参加了云南省佛协、大理崇圣寺共同举办的崇圣国际论坛，并做了大会主题发言。

阿旺上师深受十世班禅大师影响，主张佛教信众应心系苍生，心怀“三大爱”，身行“四践行”，以获得“五大愿”的和谐圆满。在此基础上，逐渐形成了佛教的传承、立基、修行、弘扬等思想体系：传承上竭力正本护本，保护好法脉的清静及纯粹，秉承教义，不加杂任何无关的理解、教授，不舍本求末、随波逐流。在世间的立基上，主张佛教要中国化、时代化、大众化、实践化。修行上，要显宗和密宗相结合，教理与实践相结合。佛法的弘扬上，要守正创新、与时俱进、应机说法，既要严守传承、教理，又要在传播方式上不断创新，所说所教还要随缘，灵活、契机，通俗入世。

其中，最重要的是佛教在世间的立基。而中国化又是最基本的立基点，脱离国家的信仰是没有根基的，不稳固的，反过来，民众如理如法秉持正确的信仰，也会促进社会稳定、民族团结。时代化上，上师认为，三传佛教都要追随时代，突出现实指导意义。大众化上，佛教的传播一定要接地气，通俗易懂，真正成为大众生活、工作

的指南。实践化上，佛教所有的教义、经论，都应通过弘法法师的讲解而变得生动、具体，可实操，能遵循，而且通过实践，能够反证教理所揭示的客观逻辑与宇宙规律。

阿旺上师不但修证圆满、辩才无碍，在撰著上同样丰富。著作有《般若经注解》《三士道·三派上师口授》《法海宝藏》系列等等，其著述言简意赅，理析精深透彻，为国内外佛学界众多大德赞许和推崇。2016年，中国文史出版社陆续出版阿旺上师的《快乐人生·智慧生活》文化系列丛书，及《智慧语录》单行本。该套丛书以通俗易懂的语言，生动鲜活的事例，分析了现代人生活的诸多问题，并给出了行之有效的解决方法，对人们希望拥有快乐、幸福的人生，具有非常现实的指导意义。在《智慧语录》一书中，上师用风趣生动的语言，由浅入深、直抵人心，引起人们灵魂深处的共鸣。

阿旺上师说，不管是南传、汉传还是藏传佛教，都是佛陀的正法，都在讲解脱、成佛，都是非常殊胜的。佛教徒应多深入经藏，勤于闻思，树立正见；同时，还要广发菩提心，真正为众生着想，从而成就自他圆满的人生。



目 录

第一章 释迦牟尼佛略传.....	1
第一节 释迦太子诞生及少年时代	2
第二节 出家及修行经过	4
第三节 成道及说法济度众生	7
第四节 涅槃及最圆满的真理	11
第二章 佛教经典结集.....	14
第一节 第一次经典结集	15
第二节 第二次经典结集	15
第三节 第三次经典结集	16
第三章 佛教四大教派.....	18
第一节 佛教四大教派概述	18
第二节 有部派	19
第三节 经部派	22
第四节 唯识派	28
第五节 中观派	30
第六节 密宗	31



第四章 藏传佛教	33
第一节 藏传佛教概述	34
第二节 藏传佛教的特点	58
第三节 藏传佛教与密宗	64
第五章 《常诵经文》总述	67
第一节 学佛的目的和道次第	67
第二节 《常诵经文》内容	76
第六章 皈依文	80
第一节 皈依处	82
第二节 皈依的因	89
第三节 三宝的功德	92
第四节 如何修持四皈依	99
第五节 皈依的功德	102
第七章 发菩提心文	109
第一节 菩提心	111
第二节 怎样发菩提心	112
第三节 菩提心的功德	120
第四节 发菩提心的观修法	121
第八章 四无量心文	123
第一节 愿诸有情具足安乐及安乐因	123



第二节 愿诸有情永离苦恼及苦恼因	131
第三节 愿诸有情永不离失无苦恼之妙乐	138
第四节 愿诸有情远离爱恶亲疏常住平等舍	139
第五节 发四无量心的关键	140
第九章 发四大愿	143
第一节 众生无边誓愿度	144
第二节 烦恼无尽誓愿断	144
第三节 佛法无量誓愿学	146
第四节 佛道无上誓愿成	148
第十章 开经偈	150
第一节 无上甚深微妙法	151
第二节 百千万劫难遭遇	154
第三节 我今见闻得受持 愿解如来真实义	157
第十一章 法集要经	160
第一节 诸恶莫作	160
第二节 众善奉行	161
第三节 自净其意 是诸佛教	162
第十二章 跋语	164
第一节 唯识派的由来	164



第二节	如是能闻唯心闻 如是能说唯心说 能闻能说不离心 以心传心无所说	168
第三节	无说而说圣贤心 为觉凡心方便说 普愿心迷诸众生 契佛妙心同解脱	174
第十三章	华严偈.....	177
第一节	若人欲了知 三世一切佛	177
第二节	应观法界性 一切唯心造	179
第十四章	因缘法.....	180
第十五章	金刚偈.....	184
第一节	一切有为法 如梦幻泡影	185
第二节	如露亦如电 应作如是观	189
第十六章	中观偈.....	192
第一节	因缘所生法	193
第二节	不生亦不灭 不断亦不常 不来亦不去 不一亦不异	193
第三节	息灭诸戏论	198
第四节	敬礼佛所说 寂静微妙法	200
第十七章	般若偈.....	201
第一节	令求寂灭诸声闻 遍知导入真寂灭	202
第二节	令诸饶益有情众 道智成为世间利	203



第三节 具足一切种智佛 说此一切种种法	205
第四节 声闻菩萨大众俱 诸佛母前恭敬礼	206
第十八章 法身偈	207
第一节 灭除妄结网	207
第二节 甚深广大体	209
第三节 遍放普贤光	212
第四节 敬礼妙法身	214
回向	217



第一章 释迦牟尼佛略传

释迦牟尼是佛教的创始人，本姓乔达摩，幼名悉达多，释迦是家族种姓，牟尼，意思是能仁、能忍、能寂，释迦牟尼就是释迦能仁，或释迦族的圣人的意思。

悉达多少年时精通 64 种技艺，29 岁出家，35 岁那年的四月十四傍晚降伏众魔，半夜入定，次晨证觉。所以，农历四月十五是释迦牟尼佛的成道日。

释迦牟尼成佛 49 天后，于当年六月初四开始，在瓦拉纳斯初转四谛法轮；随后于次年三月十五，在灵鹫山二转无相法轮。47 岁开始，在佯巴金等地三转法轮，讲了了义不了义法门。

佛一生讲经说法 47 年，度化了无数众生，



81 岁那年的四月十五，在拘尸那迦城圆寂。

第一节 诞生及少年时代

二千五百多年前的农历四月初八，释迦牟尼诞生在古印度的蓝毗尼园，今于尼泊尔境内。父亲叫净饭王，是迦毗罗卫国的国王，非常英明仁慈，母亲摩耶夫人，原是拘利国的公主，为人十分贤慧，四十五岁的时候怀了太子。六月十五入胎，次年四月初八诞生，藏传佛教认为是四月十五诞生，佛经记载是月圆日诞生。

太子诞生后，就能绕行七步，脚踏之处现出七朵莲花，然后，举目四顾，一手指天，一手指地，自言自语：天上天下，唯我独尊。按佛经记载，大梵天王等三十三天的天人，听闻太子出生后大喜，并来到人间给太子沐浴。

父母晚年得子，真是喜出望外，所以，当太子回宫后，举国欢庆。这时，有一位成就很高的婆罗门叫阿私陀，他说：太子相貌庄严，将来若能出家，定会成正等觉；若是在家，一定会成为



转轮圣王。转轮圣王是统治整个世界的大王，净饭王听后，对王子寄予了非常殷切的希望，所以，取的名字叫悉达多，是吉祥及成就一切功德的意思，希望太子将来能成为转轮王。为防止他出家，净饭王对太子看管很严，所以，太子出家的因缘上出现了很多阻碍。

悉达多太子诞生后七天，母亲就去世了，由姨母摩诃波阇波提抚养，她把太子当作亲生儿子一样疼爱。七岁时，太子开始读书，聪明的太子闻一知十，到十二、三岁时，便通晓了一切学问。后来又学兵法和武术，也都很快精通，在一次王室子弟的比武大会上，表现出众，王子中最好的人能一箭射穿三个鼓，太子却能一箭连穿七鼓。

长大后，父亲让他结婚，娶的是邻国公主耶输陀罗。净饭王很希望太子继承王位，所以，为他分别建了寒、暑、温三个宫殿，又挑选了很多宫女伎师服侍他，让他过着快乐的生活。但是，太子对世间的富贵、快乐，并不感兴趣。



第二节 出家及修行经过

悉达多太子对当时印度的种姓阶级不平等十分不满，他常想：首陀罗为什么做奴隶？难道他们不是人吗？有什么办法，能让他们过着自由平等的生活呢？

有一次，悉达多太子随父王去山野游玩，看见几个农夫在耕田，他们上身没有穿衣服，在猛烈阳光的暴晒下，全身是泥浆，大汗直流，气喘不息。耕牛的脖子被绳子勒得皮破血流，还要受农夫的鞭打，犁过的泥土里翻出许多小虫，鸟雀马上飞来争着啄食。见此情景，太子生起了强烈的慈悲心，为了生存，贫民那么苦，动物间也互相残杀，他靠在一棵大树下静静地想：应该怎样帮助他们，能过上快乐的生活呢？

后来有一次，太子出游四城，遇见了生、老、病、死四种痛苦的事，又看到了出家修士的快乐神情。太子反复思量，明白了任何人都逃避不了生老病死这四种痛苦，况且众生为了生存，还要做出种种罪恶的事，甚至不惜互相残杀，造成种



种悲剧，结果还是要向着老、病、死亡的方向上走。这悲惨的生命，充满了矛盾，这不合理的人生，要怎么摆脱呢？

这些问题让太子不能安住王宫，安心享乐。在 29 岁那年，太子终于下了最大的决心，放弃了王位、财富和父母妻子，带着一个叫车匿的侍者，骑着白马，偷偷离开了王宫，越过阿那玛河，到深山旷野去追求摆脱痛苦的方法和人生真理。最后，终于在自己的愿力和四大天王的护佑下，于农历二月初八出家了。

太子决定出家后，在阿那玛河边剃掉头发，披起粪扫衣，叫车匿带着自己原来穿的冠服和白马回宫。

净饭王看见车匿回来，却不见太子，立刻派遣大臣去追。但是，太子出家的意志非常坚决，他对来追的大臣说：我如果不觉悟真理，成正等觉，誓不回宫。国王没办法，只得选了亲族中的五个青壮年跟随太子修行，服侍、保护太子。

太子带领大家继续向旷野前行，进入跋伽仙苦行林，看见那些苦行者为求生天修种种苦行，觉得不是正道，便要离开，苦行者看见他修行的



心非常坚定，就告诉他到恒河南面的苦行林去寻找名师，太子于是继续南行，越过恒河南岸，到了摩羯陀国，就在王舍城中乞食。

这时，频婆娑罗王知道了，特地赶到班达峇岩迎接太子，要请他进宫供养饮食，并要让给他王位，还要赠送给他半个国土和财物，劝他还俗。但太子意志坚定，拒绝接受，频婆娑罗王非常敬佩，对太子说：你如果成道，不要忘记度我。太子说：大王，我一定能如你所愿。于是向频婆娑罗王告辞，朝着苦行林的方向继续寻找名师。

太子和五个侍从向追求真理的征途前进，访问了当时著名的大师阿罗逻迦罗摩和乌陀迦罗摩。可是，太子觉得他们的学说都不圆满，不能满足解脱的愿望，就离开了他们，继续访寻。

在尼连禅河近处的宇奴唯拉村太子过了六年极其艰苦的生活，因为只食麻麦，太子身体消瘦，四肢无力。后来也明白过来，过分刻苦并不能获得真理，便放弃了苦行，接受了牧牛女耶妲的乳糜供养，身体恢复了健康。随从的五个人以为太子放弃了道心，早就不再跟从服侍他了。



第三节 成道及说法济度众生

释迦太子自己一个人渡过尼连禅河，来到了迦耶山附近的菩提伽耶。当时，有一位割草的童子，在一棵菩提树下用草铺了一个座，让太子在上面静坐。太子发出坚强的誓愿：不成正觉，誓不起座。所以，后来佛经中称此座为金刚座。

四月十四傍晚，太子在禅定中出现了魔境扰乱，但太子意志坚定，始终不为所动，并以大慈心的力量降伏了魔王。

降魔后，太子继续入定，凌晨的时候，释迦太子依靠金刚喻定，断除了烦恼障和所知障，于农历四月十五，成了佛。

所以，农历四月十五是释迦牟尼佛的成道日，又是释迦牟尼佛圆寂的日子，也是佛诞生的日子，这一天是佛教的三大吉祥日。

释迦牟尼佛所觉悟的真理是什么？最重要的就是缘起性空，万物万法是缘起存在的，但是是无自性的。宇宙、人生都是从缘起而有的，万法是由因缘和合而依存的。例如，我们的身体是由



父母生育为缘起，由自己带来的业力为因，由自己过去的无明烦恼感召的果报。有了果报的身体出生后，就不能避免老、病、死。所以，要解脱生老病死的痛苦，就只有通过修道，断除无明产生的烦恼。

释迦牟尼成佛之后，七七四十九天没有讲经说法。佛不讲法的原因是没人求法，法一定要有人求。后来，大梵天王和帝释天知道了佛不讲法的原因后，他们就代表众生向释迦牟尼佛请法、求法。

释迦牟尼佛答应了讲经说法，并从菩提迦耶来到了瓦拉纳斯，在六月初四这一天，为五位跟随自己的侍从初转四谛法轮，这五人听闻佛法后，当天就剃度出家了。当时，听释迦佛初转法轮的除了这五位比丘外，天道众生有八万个，讲完了四谛法轮之后，五位比丘和八万天人都证悟了阿罗汉果。从六月初四那天开始，到圆寂为止，释迦牟尼佛讲了无数次四谛法门，度化了无数众生。

释迦牟尼佛 36 岁那年，农历三月十五，在印度的灵鹫山上，释迦佛开始了二转无相法轮。二转法轮包括《般若二万五千颂》、《般若八千



颂》、《大般若经》、般若母子十七部等大乘显宗的法门。从那一天到圆寂为止，释迦牟尼佛讲了无数次无相法轮，令无数的众生发了菩提心，入了大乘之门，登了菩萨位。

释迦牟尼佛在二转法轮那一天，又化身成金刚总持，在哲蚌塔那边给金刚弟子们授了时轮金刚灌顶，很多金刚弟子都种下了即身成佛的种子。之后，即身成佛的金刚弟子慢慢出现了很多。

现在的阿富汗有一个地方，当时属于古印度，有一位叫恩扎菩提的国王邀请释迦佛讲经说法。佛到了那边，让恩扎菩提王出家，他说做不到；叫他苦行，他也说做不到；释迦牟尼佛就给他讲了乐修的法门，并且给恩扎菩提王和王公贵族们灌了密集金刚的灌顶。后来，恩扎菩提王修得非常好，即身成了佛，成佛之后，他给阿富汗所有的人灌了好多次密集金刚的灌顶，当时的那些人全部都成就了，有些人带着身体往生净土，带业往生净土显宗是有的，带身往生净土只有密宗才有，比如，带着身体去了空行净土。

当时阿富汗所有的人都成就了，这样就出现了三次空城。阿富汗在当时是印度的空行圣地，



这也是密法的开始。

有一次，夏安居三个月，释迦牟尼佛去了三十三天，讲了密宗的大白伞盖法门，大白伞盖这个法门就是在三十三天讲的。释迦牟尼佛讲密乘的法门度化了无数众生，很多众生依靠密法的殊胜，即身成了佛，为什么叫众生呢？因为释迦佛的弟子有人、天人、乾达婆、各种非人等，所以就叫众生。

释迦牟尼佛在47岁时，三转法轮，讲了了义和不了义法门。释迦佛讲了义不了义法是在佯巴金等地，通过传法又度化了很多众生。

释迦牟尼佛三转法轮，讲的内容包括了八万四千法门。这八万四千种法门里，包括了小乘法门、大乘显宗和大乘密宗的法门。

释迦牟尼佛的信徒从国王、后妃、大臣到贫民、乞丐、奴隶，应有尽有，遍布社会的每一阶层，这也是他提倡众生平等，慈航普度的伟大体现。



第四节 涅槃及最圆满的真理

释迦牟尼佛讲经说法约 47 年，足迹遍布恒河两岸。81 岁那年，他从摩羯陀国到毗舍离，在竹林精舍最后一次开演教诲，然后，他渐向前行，经过每一个村落，都利用休息时间说法，在波婆村，接受了铁匠纯陀的最后供养。

当时，一位叫须跋陀罗的外道来求见，释迦牟尼佛又对他说法，须跋陀罗成为了佛陀最后度化的弟子。阿难尊者三次请佛住世，释迦佛回答说：万法万物终归于灭，人人有生必有死，我的肉体怎能永存呢？我这段生命，必须循着自然法性归于寂灭。阿难、阿那律和罗睺罗等听了，不禁流泪。于是，众弟子公推阿难尊者请教释迦牟尼佛四个问题：

1、佛住世时，我们依佛为师；佛涅槃后，我们依谁为师？

2、佛住世时，我们依佛安住；佛涅槃后，我们如何安住？

3、佛住世时，恶行比丘有佛调伏；佛涅槃后，



恶行比丘如何调伏？

4、佛住世时，佛的言教，大家易生信解；佛涅槃后，经典如何叫人起信？

佛回答这四个问题说：我涅槃后，应依戒为师；依四念处安住；恶行比丘，应默摈处之；一切经典首句应安“如是我闻”等为证信。

阿难尊者和众弟子在释迦佛身旁默默流泪，佛像慈母般地安慰他们说：你们不用悲伤，我一生所说的教法已经很多，只要你们依照着去实行，我的法身就永远留在人间了。又说：一切众生均有佛性，皆可成佛，永断善根的阐提种姓也可成佛。说完，释迦牟尼佛安静从容地趣入涅槃了，这一年，佛 81 岁。

拘尸那迦城的国王和佛的四众弟子们，为释迦牟尼佛举行了隆重的荼毗仪式。佛的舍利由当时印度的八大国王请去建塔供奉，其中一座塔在蓝毗尼附近。释迦牟尼佛圆寂 150 年后，阿育王将除了蓝毗尼附近这座塔之外的七座塔里的舍利，全部取了出来，分送到世界各地，让人们建塔供奉。这种舍利塔，一直到现在，还留在人间。

释迦牟尼佛将他所觉悟的道理说了出来，指



引我们怎样做人，告诉了人们由人修行成佛的方法，这就叫做佛法。

释迦说的这些教法，在他涅槃后陆续整理结集，又被翻译成各种文字传播到世界各地。中国翻译的佛经，一直流传到现在的，总名大藏经。南传的大藏经有四十多本，汉传的大藏经有一百多本，藏传的大藏经有三百多本，大藏经在世界文化史上是无可替代的瑰宝，是极有价值的文献。





第二章 佛教经典结集

释迦牟尼佛圆寂之前，讲的八万四千法门并没有整理成文字，因为那些和释迦牟尼佛有亲见缘分的弟子们福报很大，智慧很广，愿力也很强。再加上释迦佛的加持力，佛不论讲多少法门，百分之九十以上的弟子，都能一字不漏地把佛法记下来，这些弟子的根基就是这样出色，所以，当时佛说的法不用形成文字。

释迦牟尼佛圆寂之后，人们的福报慢慢地越来越浅，智慧越来越差，愿力也越来越弱，这种情况下，佛法一定要整理成文字，没有文字作凭证，只是口说，人们就学不到正法。

经典结集是什么意思呢？把阿罗汉、菩萨们口述的佛法整理成文字，就叫经典结集。



第一节 第一次经典结集

释迦牟尼佛圆寂三个月后，在古印度的王舍城，五百个阿罗汉集中在一起，进行了首次经典结集。他们把袈裟全部叠起来做了一个宝座，首先是阿难尊者，坐在宝座上把经藏一字不漏地全部口述下来，五百个阿罗汉把这些口述经藏整理成了文字。之后伍巴离（也有译为邬波离）尊座上座，一字不漏地口述了律藏，从“如是我闻”开始口述。五百个阿罗汉在听，以验证是否准确无误，最后整理成了文字，这是第一次经典结集。

第二节 第二次经典结集

在释迦牟尼佛圆寂 110 年之后，当时印度出现了一个叫大天的比丘，这个比丘总是把非法说成是如法，把违背戒律的事情说成是合乎戒律的，不清净行为说成是清净的，他认为这样不会破戒。由于这个原因，以耶舍尊者为首的七百人



阿罗汉集中在毗舍离城，再次进行了经典结集，否定了大天比丘的谬见，重新整理了经典，拯救了佛法。还把以前没有归纳到经典里的有些经文整理成了文字，这是第二次经典结集。

第三节 第三次经典结集

第三次经典结集是在华舍城，时间是释迦牟尼佛圆寂两百多年以后。当时印度出现了一个外道叫大神，这个外道为了收取供养，带很多弟子一起加入了佛教。他们加入佛教后，把佛教和邪教混了起来，因此，导致很多人分不清哪是正法，哪是邪教、邪法。因为这个原因，以目犍连（与佛的弟子目犍连同名）尊者为主的五百个阿罗汉、五百个菩萨、一万六千个班智达，集中在华舍城，进行经典结集，分清了邪教与正法，同时把以前没有纳入到经典的整理成了文字，这是第三次经典结集。

以上三次主要是小乘的经典结集。

大乘的经典结集是怎样的呢？大乘显宗的经



典是将文殊和弥勒为主的八大菩萨的开示整理成了文字，大乘般若经是由阿难尊者整理成了文字。

大乘密宗的法门由金刚手菩萨为主的勇士、勇母们整理成了文字。

大乘显宗和密宗的经典结集很多都是在净土上进行的，一部分是在兜率天弥勒院里，一部分在三十三天，一部分在龙宫，一部分在灵鹫山。在很多不同的地方，菩萨们整理成了文字，这是大乘的经典结集。

南传佛教认为一共有六次经典结集：印度三次、斯里兰卡一次、缅甸两次。藏传佛教认为，小乘的经典结集就是印度的那三次。

当时结集经典时，用了两种文字：巴利文和梵文。小乘法门百分之八十以上是用巴利文来整理的；大乘显宗和密宗的法门主要是用梵文来整理的。当时的佛教主要应用的就是这两种文字，因此，经典的结集也是以这两种文字记录的。



第三章 佛教四大教派

第一节 佛教四大教派概述

经典结集之后，由于当时的大师们对佛经理解的程度不一样，义理梳理不完全相同，对基、道、果的认识也不一样，所以，佛教慢慢形成了四大派，就是有部派、经部派、唯识派、中观派。

佛教又分为大乘和小乘。小乘分为有部派、经部派；大乘分为显宗和密宗；显宗分为唯识派、中观派，密宗分为四部。

基就是修行的基处，包括有常与无常的法，宇宙万物，全都是基。四派在基的有常或无常，以及无我和有我等方面，理解不一样。

道是五道：资粮道、加行道、见道、修道、



无修道，无修道也称无学道。四派在五道的认识上也有差别。

果就是三乘果位：声闻阿罗汉果、缘觉罗汉果、大乘佛的果位。四派在三乘果位的认识上也不同。

第二节 有部派

有部派的法主要依据就是《大毗婆沙论》，是阿罗汉们结集的。有部派以《大毗婆沙论》树立正见、正念，基、道、果。而且，有部派内部对《大毗婆沙论》的解释又有不同。

有部派曾经有四大论师，是非常著名的四位师父，分别是：世友、法救、觉天、集贤。四大论师对《大毗婆沙论》的解释不太一样，由于对《大毗婆沙论》的认识不一样，有部派后来就慢慢分成了十八个部。

这十八个部的形成有不同的语言、居住地等原因，但主要还是因为对《大毗婆沙论》的认识不同。



一、有部派对基的认识

基上，有部派认为宇宙万物是无常，但不是刹那都无常，是持续性的无常。刹那的无常是什么呢？正常人的一弹指可以分为六十五个刹那，有部派认为，宇宙万物有变化，但不会刹那之间就有变化，有一个生、住、灭的过程。其他派认为，连刹那间都是无常的，宇宙万物每一个刹那之间都有变化。万物里的量子、分子每一刹那都有变化，刹那的变化已经被科学所证明。但有部派认为没有刹那的变化，只有持续性的变化，这是一个不同。

另外，在基上，对补特伽罗的认识不一样，有部派认为补特伽罗无我，是指外道认为的那一种我，是不存在的，“我”是存在的，我安立在五蕴上，有时认为五蕴全部都是我，有时认为五蕴合和是我，十八部的说法也不一样。

基上，其他派认为有二谛：世俗谛、胜义谛。但是有部派否定二谛。

二、有部派对道的认识

道就是五道，五道里面有声闻五道和缘觉五道。

在出离心的基础上，追求声闻阿罗汉果就是声闻资粮道；在出离心的基础上，追求缘觉阿罗汉果就是缘觉资粮道。缘觉资粮道时累积了一百个劫的福报，所以成为缘觉罗汉果时，跟佛、菩萨具有相似的庄严相。

1、有部派认为，补特伽罗无我才能断烦恼，但同时否定了所知障，认为只有烦恼障，没有所知障。并且，不承认大乘五道。

2、释迦牟尼成佛是经过了资粮道、加行道、见道、修道、无修道成佛的。有部派认为，释迦牟尼佛在资粮道时，就积集了三大阿僧祇劫的福报，后面四道是一天一夜证悟的，这个跟其他派说的有很大的差别。

这是“道”上的见地不同。



三、有部派对果的认识

1、果上面，有部派的见地也和其他派不一样，特别是涅槃，有部派认同有余涅槃和无余涅槃，但否定无住涅槃。

2、在佛的四身里，有部派否认报身和自性身的存在。

3、八万四千法门里，有部派只承认八万法门，不承认四千法门；只承认小乘法门，不承认大乘法门。

有部派又分为早期、中期和晚期，在认识上又不一样。龙树菩萨以前的有部派属于早期和中期，中期的有部派不承认大乘佛法，龙树菩萨以后的有部派属于晚期的有部派，早期和晚期的有部派都承认大乘佛法，但是不修大乘，这就是佛教有部派的主要情况。

第三节 经部派

佛教四大教派当中的第二个派是经部派。经



部派分两个：随教行派和随正理派。

随教行派以《阿含经》树立基、道、果。

随正理派以七部量论树立基、道、果。

一、经部派对基的认识

经部派认为的基：无常的法是刹那的无常，否定了持续性的无常。

有部派认为宇宙是持续性的无常，有生、住、灭的过程，而不是刹那都无常。

二、经部派对道的认识

道：有五道——资粮道、加行道、见道、修道、无修道。

资粮道，是入道积福报的第一步。

加行道，是进入见道之前的预备阶段。

见道，是现量地证悟人无我。

修道，是为了断烦恼，继续修人无我。

无修道，是烦恼已经彻底断掉，不用为了断烦恼去修行和学习，这时就叫无修道或者无学道。



这就是五道。

比量和现量证悟的区别大致是这样的：如果没有去过拉萨的人，听别人讲拉萨，心里想到的拉萨，就是一种比量明白。不懂空性，听他人讲空性，心里就明白了空性，就叫比量明白；如果亲自看到了拉萨，就是现量明白。

三、经部派对果的认识

果：包括声闻阿罗汉果，缘觉阿罗汉果，大乘佛果三种。

声闻阿罗汉、缘觉阿罗汉都是小乘的阿罗汉果位。声闻阿罗汉只听闻大乘的法门，并传给别人，自己不修，只修小乘的法门。这种修行人证悟了阿罗汉果之后，就叫声闻阿罗汉。

缘觉阿罗汉是修十二缘起证悟罗汉果的，有时也叫独觉、独胜。因为他自己的愿力的缘故，会让他在灭法或暗劫时才出现，愿力又促使他修十二缘起，最终证悟阿罗汉果。灭法或暗劫的时候，本来就没有什么修行人，只有那么一两个，没有很多的师兄，所以也叫独觉。



经部派认为，佛的果位就是化身和法身，否定了报身和自性身的存在，这是经部派对果的理解。

没有佛法的时代是非常漫长的。佛教中常常用劫来作为时间单位，按大乘的说法，一个大劫超过一百二十九亿年，劫又分为明劫和暗劫两种，明劫指有佛出世、有佛法光明的劫。暗劫就是无佛出世的劫，释迦牟尼佛降临的这个劫就是明劫，这个劫会出现一千尊佛，因此称为贤劫，就是会出现很多圣贤的意思。

佛出世非常稀有，无数个暗劫中才出现一个明劫。《俱舍论》中说，过去共有五个明劫，却有一千四百个暗劫。而且，虽然明劫时出世的佛比较多，但是在那么多的暗劫中，连一尊佛都没有，如果转世生在暗劫，根本就遇不到佛和佛法。不但如此，即便是在明劫，也不是总能遇见佛法。

四、小乘认为的三宝

有部派与经部派都是修小乘法门的。小乘认为的三宝，和大乘、密乘认为的三宝，都有很大



的区别。

1、小乘认为的佛宝

小乘认为的佛宝只有三世佛：过去的燃灯佛，现在的释迦牟尼佛，未来的弥勒佛。大乘显宗的法门里面记载了三世诸佛如来等很多佛，大乘密宗法门里记载得更多，有四部本尊等很多佛。

释迦牟尼佛讲小乘的时候没讲阿弥陀佛、不动如来等佛，这些佛在小乘的佛经里也没记载，所以小乘很多派别都不承认。

2、小乘认为的法宝

小乘认为的法宝只有小乘的经典。小乘可以分三个时期，早期、中期、后期的小乘，不同时期对法宝的认识也是不一样的。

早期的小乘是在释迦牟尼佛圆寂之后两百多年时，阿罗汉们整理并写了《大毗婆沙论》，这个时期的小乘的法就叫早期的法。早期的小乘是承认大乘佛法的，因为早期的阿罗汉们虽然自己不修大乘，但经常把般若经等大乘法门传给很多



大乘弟子们。

中期的小乘是从《大毗婆沙论》到龙树菩萨晚年的弟子清辩论师为止。中期的小乘否认大乘佛法，它用十八个理由说大乘佛法不是佛意，是魔说。

后期的小乘是从清辩论师之后，清辩论师把这十八个理由全部反驳了，驳了之后，后期的小乘也认同很多大乘佛法，如《普贤行愿品》等。

3、小乘认为的僧宝

小乘的僧宝只认阿罗汉，不承认观音、文殊、金刚手等所有的菩萨，因为小乘的法门里没有记载这些菩萨，这些菩萨在大乘的法门里才有，大乘显宗的法门里记载了很多的菩萨，密宗的法门里记载的更多。

综上所述，小乘跟大乘对三宝的认识是不一样的。佛宝在小乘的法门里，只记载了三世佛，跟大乘对法和僧宝的认识也不一样。



第四节 唯识派

唯识派的创始人是无著菩萨，无著菩萨在山洞里闭关修行 12 年，亲眼见到了弥勒菩萨，并被弥勒菩萨带到兜率天弥勒院待了一个时辰，相当于人间 50 年，回到人间传了弥勒五经。因为人间有唯识根基的人特别多，无著菩萨就创造了唯识派。

一、唯识派总的观念

唯识派总的观念是：基是依他，成实，遍计。

依他：万事万物都是依他的，因为万事万物都是依靠因缘的。

成实：成实是指人无我和法无我。

遍计：除了以上两个，其它的都是遍计，比如说天空。依他和成实认为是实有的，遍计认为是非实有的。

唯识认为外境是不存在的，只是内心的变化而已。即所谓：



若人欲了知 三世一切佛
应观法界性 一切唯心造

二、唯识派对道的认识

唯识派认为道分为声闻五道，缘觉五道，大乘五道。

三、唯识派对果的认识

对果的认识，唯识派认为，有声闻罗汉果、缘觉罗汉果、佛的果位。承认有余涅槃、无余涅槃、无住涅槃。菩萨成佛的地方只有欲界，不承认色界的密严净土。认为大乘道能断除二障，三转法轮才是最究竟的法门。

四、唯识派的分类

唯识分为两个派：实相唯识和假相唯识。
实相唯识派认为：眼睛看到的是实际存在的。
的。



假相唯识派认为：眼睛看到的外境是假相的，是以为的存在，不是实际的存在。

第五节 中观派

中观派的创始人是龙树菩萨。中观派总的观念是断有边和断边，证悟中观正见。

中观派否定了前三派的正见观念，认为万法自性空，依中观正见能破除我执和法执。破了二障，就证悟了大菩提。

中观派认为释迦牟尼佛无数劫以前就成了佛，成佛地是色界的密严净土。悉达多是释迦牟尼佛的报身化出来的化身，化现人间成佛、转法轮、涅槃。

二转无相法轮是最究竟的法门，因为二转法轮的弟子大部分是罗汉和菩萨，面对这些圣人，佛要讲最究竟的法门。

佛初转四谛法轮时，讲的三十七道品等法都是实有的。二转无相法轮时，从色到一切了知全部是非实有的。有些人认为初转法轮和二转法轮



的讲法有矛盾，为此释迦牟尼佛讲了三转法轮。

初转法轮的弟子都是钝根者，二转法轮的弟子是锐根者。所以，钝根者对佛讲的法没有疑问；锐根者一听就明白了空性的道理，对法也没有疑问。三转法轮的弟子是中根者，才有疑问。佛面对中根者讲的法不是最究竟的法，但唯识派认为是最究竟的，中观派否定了这个说法。

第六节 密宗

释迦牟尼佛在人间讲了时轮金刚和密集金刚等许多密法，在天上讲了大白伞盖、大日如来续等密法。密法讲的是气脉明点、拙火等即身成佛的方法。

密宗分四部：事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。事部讲的是通过六神瑜伽修对本尊和自生本尊的修法；行部讲的是：内外瑜伽并重的法门；瑜伽部讲的是：通过内瑜伽证悟光明智慧的法门；无上瑜伽部讲的是二次第，即生起次第、圆满次第的法门。



修前三部时，通过修长寿法门可以即身成佛；修无上瑜伽部，短短的人寿中就可以成佛。

密宗和显宗的区别是：密宗有很多方便的法门，通过乐修可以即身成佛。显宗必须通过苦行积集三大阿僧祇劫福慧资粮，才能成佛。





第四章 藏传佛教

随着时间的推移，佛教慢慢发展形成了很多派别，这些派别又分化成三系佛教，并由此分为三个大派：南传佛教、汉传佛教、藏传佛教。

南传佛教就是现在东南亚国家的佛教，以缅甸、斯里兰卡、泰国这三个国家为主。南传佛教主要讲的是小乘的法门，小乘的五道、三十七道品，这些是它的主要内容。

汉传佛教以中国、日本和韩国等国家为主。属于显宗法门。显宗是大乘的法门，大乘还有密宗的法门。

汉传佛教显宗法门主要的内容是：慈悲心、菩提心、六波罗蜜多等。

藏传佛教是显密结合的法门，把显宗的法门



跟密宗的法门结合了，可以说显密并重。

藏传佛教主要是以藏区、内蒙古、外蒙古为主，现在，欧洲和汉地的藏传佛教也越来越多。

第一节 藏传佛教概述

一、文成公主进藏

藏传佛教发展至今已有 1300 多年历史。

公元 642 年，在藏王松赞干布统治的时期，佛法就进入了藏区。以前藏区的人非常野蛮，经常打仗，打到印度、尼泊尔、汉地等地，和周边每个国家每年都要打仗，发生战争。跟外面打，自己内部也打。

松赞干布就想：看来，我们藏族人需要一种文化、信仰来调伏人心。当时的世界，除了佛教以外，还有四、五十种不同的教派，松赞干布把这些教派基本都研究了，也研究过汉地的道教文化，最后选择了佛教作为藏族人民的信仰。



然后，松赞干布王就从藏地派了好多精干的年轻人，到印度去学习佛法。这些人中，有些人死在半路上，有些人到印度后中暑死了，只有一部分人学成归来。

这些学成回来的人里，有一位叫桑布扎的，在印度学习佛法，学得很好，非常博学，回到藏区就开始传法。

当时的藏区没有文字，传不了法，口耳相传也传不了，桑布扎为了传播佛法，创立了藏文字。他直接从梵文的三十四个字母里，拿过来二十四个，作为藏文的字母，在这个基础上，自己又创造了六个字母，加进去就成了藏文的三十个字母，就这样创立了藏文。

藏族人学习梵文很快，就因为藏文字大多数本来就是从梵文转过来的。藏文字创立之后，就开始译经了，所以，从松赞干布开始，藏地就有了佛法的传播。

与此同时，汉地的文成公主进藏和亲，并且带来了释迦牟尼佛十二岁的等身像，直到现在仍然供奉在拉萨的大昭寺。另外，也带来了许多汉地大法师们的著作，在藏区，最有名的就是圆测



法师的著作，由汉译藏的有二十一部。

藏文的《大藏经》分为《丹珠尔》和《甘珠尔》。《甘珠尔》有一百多本，《丹珠尔》有二百多本。其中有二十一本是从汉文翻译成藏文的，其他的是从梵文翻译成藏文的。

二、莲花生大师进藏传法

松赞干布之后大概一百多年，藏族出了一个藏王叫赤松德赞。

赤松德赞把印度的莲花生大师和静命论师请到了藏区。莲花生大师到了藏区后，就传了密法，以前在松赞干布时代，藏区有一些密法，但只有观音菩萨的密法法门，其他的密法很少，都是以显宗的法门为主。

莲花生大师把密法带到了藏区，并传了密法，修密法一生成就的弟子有二十五位，这二十五位，就是莲花生大师的二十五大弟子。

从莲花生大师开始，来藏区传密法的师父越来越多，印度的大成就者、大师父们到过藏区的有五千多个，非常多。



因为印度离藏区很近，甚至在 1193 年，印度灭法的时候，那烂陀寺被烧毁，大班智达、大成就者、大师父们，都背着经书逃到藏区来避难，前前后后来了五千多位高僧。藏传佛教法脉传承这么圆满，就是因为曾经从印度来了很多大成就者。

此外，藏传佛教译经时，前前后后有七百多位译师，从各教派的历史上来说，从来没有哪个派出过这么多的译经师，这也是藏传佛教法脉传承圆满的另一个原因。

三、静命论师进藏传戒

莲花生大师进藏区之前，静命论师就来了藏区，是第一个到藏区来传戒的师父。

静命论师进藏后，藏王说：我们藏族人也要出家，受别解脱戒。静命论师说：藏族人能不能出家，要先试一试。于是，先选了七个人出家，出家之后看他们三年能不能受得了。三年后，静命论师发现，这些出家人的戒律很清静，他们很轻松地守持了戒律，三年时间也有了些成就。



静命论师就说：藏族人可以受戒。从此以后，传了别解脱戒，后来就有很多藏人受戒出家。

藏族出家人越来越多，静命论师又说：我要建一座寺院。藏地的第一座寺院，拉萨的桑耶寺，就是这么建起来的。

建桑耶寺时来了很多人，出家、在家众一起背来很多土石等材料，白天背到地基那里，晚上，一些鬼神却又全部搬回到原来的位置上，就这样来来回回地搬。后来，莲花生大师到了藏区，在现在林芝地区的莲石洞里，降服了魔王。降服魔王之后，桑耶寺就建起来了。林芝那个地方大家应该听说过，那里有座雪山叫做南迦巴瓦，附近就有一个莲石洞，莲花生大师降服魔王就在那里。

桑耶寺是藏区的第一座寺院，也是藏传佛教的第一座寺院，也标志着藏传佛教正式建立起来了。

四、朗达玛灭法

桑耶寺建成差不多七十年后，藏区出了个藏王叫朗达玛，他和他的臣子们推崇苯教，后来就



开始灭佛、灭法。

朗达玛灭法大致是这样的：只允许在家人念经，出家人全部要还俗。因此，藏区那个期间没有出家人，一直到好多年以后，才开始有出家人。

朗达玛灭法时，藏区有三位高僧，从拉萨逃到安多地区，在安多修行三十多年之后，有个叫拉乾贡巴热赛的人想出家，请这三位师父给他传戒。但是，传出家戒必须要五个出家人才能传，当时只有三个出家人，怎么办呢？后来就请了两个汉地的比丘，藏汉五个比丘一起给拉乾贡巴热赛传了比丘戒。所以，藏传佛教的戒律传承是藏汉结合的，这个大家一定要知道。这样，藏传佛教再一次有了出家人，有了出家人，就代表佛陀的正法有了传承。

这以后，藏区又有十二个小孩子出家了，慢慢的，藏区的出家人越来越多了。

五、宁玛派

宁玛派差不多形成于公元八世纪，是藏传佛教最早的一个教派，创始人是莲花生大师和静命



论师。

藏地重新有了出家人后，这些出家人先修宁玛派的法门，也就是朗达玛灭法前宁玛派的法门。修的过程当中，发现些问题：朗达玛王灭法时，法本都烧掉了，有些在家众就把他们以前还能背诵的全写了下来，有些地方忘记了，有些漏洞。

有些在家人在写的时候，在忘记了的地方添进去了一些自己以为的内容。当时，藏区的佛弟子都发现了这个问题，大家都觉得一定要重新去印度请法。所以，很多佛弟子就分批去了印度。请什么法门呢？继续寻找宁玛派原有的大圆满法门，但是，找遍了印度，也没找到这个法门，这时，很多人心里产生了疑惑，大圆满这个法门到底有没有，大家就停止了寻找，只能遇到什么样的大成就者就跟那个大成就者学法。后来，这些佛弟子在印度学习回来后，每个人传的法都不一样，特别是无上瑜伽部的密法，有很多不同。

那时，很多人开始有疑问了：我们藏区的法里会不会有假的？怎么办呢？大家都商量，要请一位印度最顶级的大成就者来拯救藏传佛教。那时，印度最顶级的大成就者就是阿底峡尊者。



阿底峡尊者有几个特点：第一，传承是最圆满的。阿底峡尊者有龙树菩萨、无著菩萨、世亲菩萨等各大菩萨的传承，显密的传承都圆满，甚至小乘的传承也非常圆满。对藏区的人来说，第一看中他传承。第二，他的闻、思、修是非常圆满的。第三，他的成就很高。

所以，当时的藏族人、法师，还有藏区的阿里王等，一起商量：要请阿底峡尊者来藏区传法。

为了请阿底峡尊者，藏区派了很多人，一拨又一拨的人去了印度，最后终于请到了阿底峡尊者。到了藏区之后，阿底峡尊者开始整顿藏传佛教，把当时确实不如法的，比如有些是天子魔上身传出来的，还有一些假的法门，都清理掉了。

尊者还把整个八万四千法门的纲要整理出来，写出了著名的《菩提道炬论》，利益了后世无数人。

六、噶当派

阿底峡尊者来藏区弘法后期，协助大弟子仲敦巴成立了噶当派。噶当派主要修的就是三士道：



下士道、中士道、上士道。阿底峡尊者传的三士道主要讲的是出离心、菩提心、人生无常观这三个方面。在密法方面，噶当派最著名的有释迦牟尼佛、十一面千手千眼观音、不动明王、二十一度母四大本尊修法，还有噶当十六明点等。护法有十二尊吉祥天母、娘舅金刚护法等。

阿底峡尊者把三士道传给了仲敦巴，除此以外，仲敦巴也有很多密法的传承。

阿底峡尊者的弟子成就的非常多。当时，藏区噶当派的出家人有六十万，一座寺院就有十七万人，噶当派是僧众最多的一个派，非常殊胜。成立了噶当派之后，正法兴盛了，不如法的东西全部自然消失了。

宁玛派之后成立的是噶当派，接下来就有了噶举派、萨迦派，这两个派差不多是同时成立的。

七、噶举派

噶举派分为香巴噶举和达波噶举，香巴噶举的祖师是克智琼悟，他去了印度三次，拜了一百五十个大成就者为师，得到了很多法门的传



承，在藏区开创了香巴噶举派，活了一百五十岁，度化了无数众生。

玛尔巴上师、米拉热巴尊者、冈波巴这三位，是达波噶举派的祖师。玛尔巴上师去印度三次，遇到了那诺巴、弥智巴等很多上师，学了很多法门，特别在弥智巴上师面前，请到了大手印法门。

玛尔巴上师在藏区刚开始传法时，名气不算大，在当时一个叫贡塘的小地方传法。那时，米拉热巴尊者去玛尔巴上师处请法，当时，米拉热巴业障很重，玛尔巴上师就让他通过艰苦的劳动来消除业障。米拉热巴想求一生成佛的法门，对玛尔巴上师说：上师，您给我传一生成佛的法，我没有什么东西可供养，把我的身、口、意都供养给您。玛尔巴说：真的供养了吗？他说：真供养了。玛尔巴上师说：那好，从今天开始，你的身、口、意就是我的了，我叫你做什么你就要做什么，从明天开始，帮我建一座宫殿。

米拉热巴把宫殿建了一半时，玛尔巴上师看到了，就找理由让他全部拆掉，拆掉之后又让米拉热巴重建，就这样建了拆，拆了建，重复了很多次。把米拉热巴的业障通过苦行全部消除，消



了之后就传法，传了密集金刚、那若六法、胜乐金刚等法。然后，米拉热巴尊者开始闭关修行，一生成就，即身成了佛。

米拉热巴尊者有两大弟子：冈波巴和惹琼巴。冈波巴是一位出家人，也是弟子最多的一位大成就者，得到了米拉热巴尊者的全部传承。冈波巴大师传法的时代，也是噶举派最兴盛的时期，冈波巴大师的教法就是要大家不要追求物质生活，一心修行。噶举派的成就者非常多，在当时，藏族修行人一半是噶举派的，噶举派一半的人是乞讨者，乞讨者中一半的人是大成就者。

冈波巴大师的弟子们开创了达波噶举的四大教派：噶玛噶举、帕竹噶举、蔡巴噶举、霸荣噶举。后来，达波噶举又慢慢分出八个小派。

噶举派在正见上最主要的法门就是大手印，主要的本尊是密集金刚、喜金刚、胜乐金刚。

八、萨迦派

萨迦派的祖师有萨迦五祖。一祖是贡噶宁布，



二祖是索南孜摩，三祖是扎巴坚赞，四祖是贡噶坚赞，五祖是萨迦八思巴。

萨迦五祖传下来很多殊胜的法门，最特别的法门叫道果，是萨迦派里最殊胜的。以前萨迦跟噶举派还有五部大论的修行，还有十三金法。

萨迦派的法门传到元朝的时候，贡噶坚赞和萨迦八思巴这两位祖师做了元朝皇帝忽必烈的国师，从此以后，藏传佛教传到了汉地，这是有历史记载的。

九、觉囊派

觉囊派主要的祖师爷叫域摩·弥觉多吉和后来的笃补巴·喜饶坚赞，他们传下来的法门也非常多，最主要的法门就是他空见。

现在各个寺传的时轮金刚，主要就是觉囊派的传承。除此之外，觉囊派灌顶的传承非常丰富。

十、息结派

息结派的祖师是帕当巴，主要是修施身法。



达摩祖师在汉地示现假相圆寂后，真身到了藏区，就是帕当巴，施身法是他在藏区传的密法。息结派分母系和父系，母系由帕当巴传给了玛吉拉准，父系传给了智措哲巴。

十一、格鲁派

前面讲了宁玛派、噶当派、噶举派、萨迦派、觉囊派、还有息结派，大家对藏传佛教各派有了一些概念，藏传佛教最后形成的一个派，就是格鲁派。

格鲁派的祖师、创始人就是宗喀巴大师，宗喀巴大师有无与伦比的十六个功德。

第一个功德是化界无与伦比。为什么这样讲呢？因为宗喀巴大师是诸佛如来的化身，是文殊菩萨的真身化身，也是观音、金刚手菩萨的化身，这就是宗喀巴大师的化界无与伦比。

第二是诞生无与伦比。宗喀巴大师一出生，剪脐带时，一滴血滴在了地上，这个地方就长出来了一棵菩提树。出生时长菩提树这种瑞相，除了释迦牟尼佛、宗喀巴大师，任何大师都没有，



这是诞生无与伦比。

第三是授记无与伦比。释迦牟尼佛曾授记的菩萨、大成就者非常多，但对宗喀巴大师的授记不一样。《文殊根本续》中授记：

世间我涅槃，地上成虚空，
汝现异生相，行诸佛所行。
彼时雪山中，有欢喜兰若。

这是释迦牟尼佛告诉文殊菩萨：

于我涅槃后，此世间成为虚空之际，汝将示现为凡夫身相，行持诸佛所行事业。尔时汝于雪山中，兴建欢喜寺。

欢喜寺就是后来的甘丹寺。

释迦牟尼佛曾授记宗喀巴大师行诸佛所行，诸佛如来的行为有十二种，最特别的就是讲经说法，行诸佛行就是授记无以伦比。

宗喀巴大师在闻、思、修、讲、辩、著这些方面无与伦比。所以，宗喀巴祈请文这样写道：

无缘悲藏观自在
无垢智王微妙音
尽摧魔军秘密主



雪域智严宗喀巴 洛桑扎华前祈祷

第五世嘉瓦仁波切是这样解释“雪域智严宗喀巴”这一句话的：藏区所有大成就者加起来和宗喀巴大师一样，一个一个比，谁都不如宗喀巴大师。比如说，有些大师成就上和宗喀巴大师一样高，但在愿行上不如宗喀巴大师；还有些大师闻、思上面不如宗喀巴大师。比如米拉热巴尊者，尊者成就上不逊于宗喀巴大师，但讲经上不如宗喀巴大师，传承上不如宗喀巴大师，因为宗喀巴大师各大教派的传承都有，米拉热巴尊者只有噶举派的传承。

宗喀巴大师是青海人，到了西藏后就拜了各派的大成就者为师，他的上师有宁玛派的、噶当派的，还有噶举、萨迦、觉囊派的，各个派的都有，所以，他佛法的传承非常圆满。

宗喀巴大师拜的上师有四十几位，当时都是各派最顶级的大成就者，所以宗喀巴大师得到了宁玛、噶当、噶举、萨迦、觉囊各派的传承。然后，宗喀巴大师把各派最清静、圆满的法门融合



在一起，创立了格鲁派，也称黄教。

格鲁派的马头明王、普巴金刚、单坚护法神是宁玛派莲花生大师的传承；密集金刚、那若六法、大手印是噶举派的传承；三士道、观音菩萨灌顶等是噶当派的传承；胜乐金刚、十三金法等是萨迦派的传承；时轮金刚、三百多个随许灌顶是觉囊派的传承；施身法是息结派的传承；所以，格鲁派是各大教派法门和传承的大融合。

大家要知道：宗喀巴大师有十六个无与伦比的功德，最后一个功德就是创立教派无与伦比。

为什么这样讲呢？在宗喀巴大师创立格鲁派之前，藏区大大小小的有很多派，有四个大派、十多个小派。宗喀巴大师成立了格鲁派后，再没有出现过任何一个派。这是为什么？因为佛法的传承、法门全部大融合了，再也没有比这个派法门更殊胜的法了。莲花生大师成立了宁玛派之后，阿底峡尊者又成立了噶当派，因为非常殊胜的三士道、观音法门、十六明点等等，宁玛派没有，所以他单独成立了这个派。噶当派之后出现了噶举派，因为阿底峡尊者没有大手印等噶举的一些法门，玛尔巴上师有这些法门，就这样，大大小



小的派不断出现。格鲁派成立之后，再没有出现过其他的派，这个大家要知道。

当时，明朝的永乐皇帝邀请了宗喀巴大师三次，后来，宗喀巴大师派他的侍者释迦益西大师，代表自己去了汉地传法。到了当时的京城南京后，释迦益西大师超度了永乐皇帝的母亲，又给永乐皇帝灌了大威德的灌顶。

大师去南京时，同行的有三百多个出家人，永乐皇帝册封其中的九个为大灌顶上师，十八个为灌顶上师。但是，大臣们都不知道怎么称呼这些上师，看到这些上师以后都称作喇嘛。从此以后，藏传的出家人在汉地就成了喇嘛，喇嘛是上师的意思，这对藏传佛教来说是非常好的缘起，说明藏传的师父能当汉人的上师。从那时开始，汉地有的地方称藏传佛教为喇嘛教。

1415年4月，永乐皇帝敕封释迦益西大师为“妙觉圆通慧慈普应辅国显教灌顶弘善西天佛子大国师”，赐给印诰。永乐皇帝死后，宣德皇帝比永乐皇帝更加礼敬大师，让大师住锡法渊寺。于1433年，又敕封释迦益西大师为“万行妙明真如上胜清净般若弘照普应辅国显教至善大慈法



王西天正觉如来自在大圆通佛”，简称大慈法王，与他的藏语尊称绛钦曲杰同义。

也是从那时候开始，明朝的历代皇帝都会秘密拜一位藏传佛教的师父，几代皇帝之后，就公开了这个秘密。到了清朝，皇帝公开拜藏传佛教的僧人为上师，顺治皇帝召见了五世达赖喇嘛，但没有拜他为上师。康熙皇帝拜了二世章嘉活佛为上师；雍正皇帝拜了二世土观活佛阿旺嘉措为上师；乾隆皇帝拜了三世章嘉活佛和二世土观活佛为上师。

乾隆皇帝是非常虔诚的一位藏传佛教徒，有一年，我在北京参观了乾隆的坟墓清裕陵，坟墓上方的壁画就是一个地下佛堂，刻满了藏文经文和藏传佛教的佛像。

从明清时代开始，历代皇帝都会拜一位藏传佛教的师父，从第二、三世章嘉活佛开始，藏传佛教传到了汉地很多地方。河北的承德有几座藏传佛教的寺院，比如，小布达拉宫；五台山在历史上有三十二座藏传佛教的寺院，北京也有几座藏传佛教的寺院，现在还有，比如雍和宫。这些汉地藏传佛教的寺院，差不多都是格鲁派的寺院。



格鲁派的正见就是中观正见，通过辩经来学习，闻、思、修、讲、辩、著并重。

闻：首先，听闻佛法上要圆满，显宗的法门、密宗的法门都要圆满。作为格鲁派弟子，先要学习显宗的法门，以一个普通的喇嘛来说，需要十五年的时间，通过辩经来学习，根器好一点的也需要学习七、八年；然后再学习密宗的法门，七八年就可以了，前后总共要学习二十几年。所以，格鲁派的僧人在闻思上是非常圆满的。

思：以思维来修行。闻的越多，思维就越深、越广。

修：闻的多，修的东西也越多，不知道法，就没东西修。

讲：讲就是讲经说法。

辩：藏传佛教的师父就像是老师一样的，每天都要讲课，学僧也每天都要去辩经院辩经、学习，通过辩经来学习才能深入。

著：著就是著书立说。藏传佛教，特别是格鲁派、噶当派，写作要满足三个条件：第一，要写的内容首先需要传承。比如说，要写四加行，首先要有四加行的传承；第二，要写哪一个法门，



对这个法门要彻底理解；第三，真正写的时候，要有佛菩萨的鼓励、劝请，才能写。

比如，宗喀巴大师写《菩提道次第广论》时，传承祖师全部显现出来了，鼓励宗喀巴大师写《菩提道次第广论》。文殊菩萨亲自显出来三次，鼓励宗喀巴大师，在这样的情况下，宗喀巴大师就写了《菩提道次第广论》。有些精要的法门，佛菩萨不准写，就不能写。有这么三个条件才能著书立说，不能乱写。

著作分两种，一般的经论注解和修行仪轨。比如，经或者是续的一些普通的解释，不需要很高成就的人也可以写。但是，有些仪轨没到等级菩萨位不能写，一定要修到等级菩萨才能写。等级菩萨写了有什么好处呢？等级菩萨写的仪轨里有他的愿力，仪轨里的供品等等，如果我们没观想出来，念着念着，这些东西也会在佛菩萨面前显现出来。所以，没到那个成就，没有那个愿力不可以写仪轨，只能佛菩萨来写，凡夫不能写。

闻、思、修、讲、辩、著并重，这些就是格鲁派出家人的功课。

藏传的译经和汉传的译经也有区别。藏传历



史上出现过 723 位译师，这 723 位译师译出来的经典都是一样的，很少有不同版本。但汉地不一样，比如《心经》，以前有十一个版本，现在还存在七个版本，是由七个师父翻译的。玄奘翻译的、鸠摩罗什翻译的、法月法师翻译的等等，文字都不一样。

藏传佛教也翻译过《心经》，是怎么翻译的呢？比如说，假设鸠摩罗什法师是藏区的一个译师，他第一个翻译了之后，玄奘法师看了，如果有缺陷，玄奘只能补译，不能另起一个版本，所以，翻译的全都是同一部。再比如说《度母礼赞经》，假如，藏区的《度母礼赞经》是由十个译师翻译的，第一个译师译好了，过了一段时间，第二个译师再看是否有遗漏，是否表达清楚，发现问题再补充，补充后，原文不准再译，要放到塔里不再流通，把这个译本不断修改，最后，译经院里的大师们全部通过了之后，才不再改动了。

以前藏区，比如桑耶寺、萨迦寺等，都有译经院，里面有很多译师和班智达。

而且，藏区的翻译一定要两个人一起翻译，



一个印度的班智达和一个藏区的译师。印度的班智达要精通藏文，藏区的译师要精通梵文，这两个人合作起来才能翻译。他们翻译了以后，交给译经院，译经院里如果有一百个班智达，这一百个班智达每个人都要看，当发现有什么缺陷时，就找这两个译师一起改，两个译师和班智达一起翻译，改好了之后，最后大家再轮流地看几遍，全部通过了才能发出去。

藏区的翻译就是这样的，所以，藏区的经文翻译几乎都是同样的版本。没有什么不同的版本，这就是藏地翻译经文很殊胜的地方。

前面讲过，1193年的那烂陀寺，印度灭法的时候，那烂陀寺被火烧掉，很多大成就者、大师父们都逃到了藏区，他们带来了许多梵文的经。藏区的译经院就不断地翻译，年年翻译、每一本梵文都要翻译。到现在为止，藏区还有很多梵文经文没有翻译过来，可惜的是，文革期间损毁了很多。

佛教创立以来，在古印度的发展主要分为四个时期，分别是原始佛教时期、部派佛教时期、大乘佛教时期、密法时期。其中，大乘佛教时期



又分为早、中、晚三个阶段。

古印度大乘佛教早期的时候，大乘佛法的经文很多，但对经文的解释的各种论著比较少。

从古印度大乘佛教中期开始，对佛法经文解释的论著就多了起来。比如龙树、无著等等的这些大师父，都是大乘佛教中期时的师父，这些师父写了很多关于佛经的注释。

古印度大乘佛教晚期时，出了更多的大成就者。比如月称菩萨、陈那菩萨、法称论师等等，都是大乘佛教晚期时的师父，这个时期也出了更多解释经文的论。

汉传佛教至今已有两千一百多年的历史，佛教进入汉地时，是古印度大乘佛教的早期。所以，汉传佛教在古印度大乘佛教的早期就开始翻译经典，到了古印度大乘佛教中晚期时，汉地的大师们认为，大乘佛法的经也好，论也好，已经全部翻译圆满了，译经也就停止了。

汉地译经停止的时候，佛教才刚刚进入藏区。藏传佛教至今只有一千三百多年的历史，和汉传佛教差了七百多年。藏传佛教是在古印度大乘佛教中、晚期时，才进入藏区的，所以，这个时期



佛法的经文和论著都比较圆满了。

藏传佛教就是在那时候，翻译了《大藏经》。藏传佛教的《大藏经》分《甘珠尔》和《丹珠尔》，《甘珠尔》的内容主要是佛教的原始经典，包括显宗、密宗两方面的经藏、律藏。《丹珠尔》是论藏，是对佛经和密续的注释，是释迦牟尼佛的后世弟子对佛语解释和论述的集成。藏传佛教的翻译最圆满的是什么呢？就是在论著上。因为古印度大乘佛教早期的时候论比较少，中期、晚期的时候论比较多，藏传佛教将这些论全部翻译了。

由于汉地佛教的译经是在古印度大乘佛教的早期，所以，翻译过来的论著很少。像中观这一块，只有龙树菩萨和他的弟子们的论著，比如《中观四百颂》等。但没有古印度大乘佛教晚期中观派师父的论著，比如月称菩萨的著作，就没有译成汉文，因为当时译经已经停止了。

月称菩萨的这些中观著作代表了中观应成派的观点，清辩论师、龙树菩萨的中观著作和解释，代表了中观自续派。这些在汉传佛教的《大藏经》里是没有的。陈那和法称两位论师是古印度大乘佛教晚期时《释量论》的代表人物，但汉传的《大



藏经》里也没有这两位论师的著作。所以，藏传佛教在《大藏经》佛法里论著这一块，是非常圆满的。

十二、各派共同的法门

上面讲了藏传佛教各大教派的祖师和主要法门，以及各大教派实修的法。各派有共同的法门，也有不共同的法门，不共同的法门有很多，讲一个月也讲不完，现在讲一下各派共同的法门。

共同的法门就是三士道：下士道、中士道、上士道。可以说，八万四千法门的精华都浓缩在三士道里，很多人都不知道修行的次第，要先修哪一个，再修哪一个，应该是先修下士道，再修中士道，再修上士道。这是修行的次第，各派都是一样的。

第二节 藏传佛教的特点

藏传佛教有五大特点：教法圆满、传承圆满、



修行圆满、保存圆满、教授圆满。

一、教法圆满

藏传佛教的第一个特点就是教法圆满。为什么这样讲呢？藏传佛教的法分三个部分：小乘的法、大乘显宗的法、大乘密宗的法。

小乘的法最圆满的是南传佛教；大乘显宗的法门最圆满的是汉传佛教；大乘显宗和密宗、小乘的法门，都比较圆满的就是藏传佛教。因为藏传佛教就是显密结合，外修小乘、内修大乘、密修密宗的二次第。

所以，学习藏传佛教首先要学习小乘的法门，小乘的法门里，三十七道品、别解脱戒，全部要详细地学。所有小乘法门里最精华的东西都有，再加进去显宗和密宗的圆满修法，所以，藏传佛教第一个特点是教法圆满。

汉传佛教是显宗的教法很圆满，但没有密宗的法门；南传佛教，小乘的教法很圆满，但没有大乘的法门，也没有密乘的法门。



二、传承圆满

藏传佛教的第二个特点就是传承圆满，藏传佛教有五大传承：灌顶、引导、口传、秘诀、戒律的传承。佛教不管南传、藏传、汉传都有传承。但佛法经过了多次的磨难，很多传承已经断了。特别是汉传佛教，唐末的时候，唐武帝三次灭法，还有其他朝代的几次灭法，应该有四五次，在灭法的过程中，很多传承都断了。

藏区也经历过一次灭法，就是朗达玛王灭法。很多传承断了，只有一部分传承保存下来了，之后，藏地的仁钦桑布等许多高僧大德又从印度重新取经，重新恢复了传承。又请来了阿底峡尊者，传承没有受到大的影响，还是保存下来了。

虽然藏传佛教也经过了文革时代，文革对藏传佛教寺院的破坏很大，但传承没有影响。文革时期，藏区很多大师都跑到山洞里去了，或是藏在家人的家里，比如我拜的七位上师里的洛桑多杰上师，村里把他保护起来了，袈裟都没脱。另一个师父尕藏曲松上师，也是一个村里把他保

护起来。益西嘉措大法王是躲在一个山洞里，人家偷偷摸摸地给他送饭。到了八十年代的时候，一个一个被村里人请了出来，对传承没有影响。

我们非常幸运，上世纪八十年代我在塔尔寺学习时，高僧大德多得不得了。那时有上百位高僧供选择，可以选择拜这个或那个为师。现在不是这样了，现在藏区公认的大德非常少。拉卜楞寺还有两位，是华旦上师和嘉央嘉措上师，嘉央嘉措上师是十一世班禅的上师，这两位上师是公认的高僧大德。

藏传佛教具有传承圆满的特点，首先是戒律传承圆满。佛教有三大戒律：别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。小乘只有别解脱戒，汉传有别解脱戒、菩萨戒；藏传在这两个戒律的基础上，再加一个密乘戒，三大戒律的传承都很圆满。

其次是口传传承圆满。比如藏文的《大藏经》，我们都有口传，传承从来没断过。一个口传的传承，师父给弟子传，每天师徒面对面，师父天天念、弟子天天听，这样才能传下来。

讲经说法、灌顶的传承圆满。藏传佛教讲经说法、灌顶的传承全都没有断，这是藏传佛教的



一个特点。

有传承和没传承很不一样，有传承的师父讲《心经》和没传承师父讲的是不一样的。没传承的师父讲《心经》是用自己的智慧来讲，有传承的师父讲经时，传承祖师怎么讲，他就怎么讲，不会加进去自己的理解。

我曾经拜了七位上师，这七位上师都是同一个上师的弟子。我在其中五个上师面前得到过《菩提道次第广论》的传承，因为他们都是一个上师的弟子，讲的都差不多，甚至连举的例子都是一样的，有传承就是这样的。

三、修行圆满

藏传佛教的第三个特点就是修行圆满。

南传佛教修别解脱戒和三十七道品。汉传佛教修别解脱戒和菩萨戒、慈悲心、菩提心、六度等。藏传佛教修行比较圆满：外修小乘的法门，内修大乘显宗的法门及密修密宗四续的法门，修持别解脱戒、菩萨戒、密乘戒三乘戒律。



四、保存圆满

藏传佛教的第四个特点就是保存圆满。

佛法的包容性非常强，不管是和哪一个宗教，和哪一个民族，相处得都非常好，都可以融合，这也是佛教的特点。

佛教传播到东南亚各国的时候，所有国家都将本国的文化融入佛教，佛学多多少少受到了当地文化的影响。当佛教传入到汉地的时候，汉地的道教、儒家文化也都非常兴盛，人们把佛教与道教、儒教圆融起来，所以，佛法本身也会受到一些影响。

当佛教传入到藏区的时候，藏地还没有文字，尚未形成特别的文化，所以藏文化是以成熟的佛学为基础形成的。同样，藏文也是以梵文为基础形成的。因此，藏传佛教将二千五百多年前释迦牟尼佛的教诲原汁原味地保存了下来，这个是藏传佛教的第四个特点。



五、教授圆满

佛教学习的课程有经、续、论，佛亲口讲的小乘和显宗经典称为经，密宗经典称为续。菩萨或大成就者们对佛经和续的解释称为论。

南传和汉传佛教直接学习佛经的比较多。藏传佛教一般先学习论，再学习经，因为经的内容很深很广，学了论再学经就比较容易明白经的内容。藏传佛教主要学习五部大论、《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》等等。一部论包含了很多经，学好了一部论就是学好了很多经。因此，藏传佛教提倡先学论，再学经，再学续。

藏传佛教具备五大圆满，传承清净，次第完整，同时融汇了八万四千法门的精华，所以，能对治现代人的八万四千种烦恼，很适合在家众修行。

第三节 藏传佛教与密宗

藏传佛教是显密结合的。显宗法门讲的是：



出离心、菩提心、六波罗蜜多，菩萨道的五道十地；密宗的法门有密宗四部：事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部，显密两个法门结合修行就是藏传佛教。

密宗认为人与自然都是一体的。人身就是一个宇宙，和身外的宇宙结合起来修行的方法，就是密法。

外面有太阳和月亮，我们脸上也有两个眼睛；外面的地球有四大洲，我们人身也有四肢；外面的地球有什么，人身几乎也都有。外面的地球长很多的花花草草，很多树木，我们人身上也长很多的毛。这个就是外面的宇宙有什么样的东西，人身体里面的宇宙其实也有那些东西。

身外的宇宙有地、水、火、风；体内的宇宙也有地、水、火、风。比如，地就是我们的肉体；水是我们身上流动的血；热量就是火；呼吸就是风。

身外的地、水、火、风跟体内的地、水、火、风怎样连起来呢？把外面的地、水、火、风的能量，怎样吸收到体内的地、水、火、风的能量上？怎样把它平衡？密法就是讲内外宇宙这两个怎么



结合的，密宗大概就是这样一个概念。

密法有四部。以前的汉传佛教也有密宗，唐朝时，汉传佛教分为八大宗派，其中就有不空法师创立的密宗。汉传密宗主要是藏传密宗四部里的第一部事部，事部里有哪些法门呢？比如说，秽迹金刚，大黑天，这些就属于汉传佛教密宗的法门，这些法门藏传佛教也都有。

藏传佛教的内容就是显密结合，显密并重。所以，我们学修的时候，要先学好显宗的法门，再修密宗的法门，藏传佛教的修学就是这样的。





第五章 《常诵经文》总述

第一节 学佛的目的和道次第

首先要明白学佛的目的。学佛有不同的目的，有人学佛是希望来世往生净土，有的人是为了来世得到人天果，有的人是为了这一生就解脱，也有人学佛是为了成佛，有很多不同的目的。但是，解脱也好、成佛也好，都要一步一步地修。

学佛、修行还需要有次第，有次第才能成就，次第很重要。没有次第的话，不可能有成就。如果有次第修行的话，第一，可以消除违缘，在修行成佛的路上，障碍很少，平平安安，健健康康。第二，可以积福报、消业障，甚至有所成就。

没有次第乱修，只能积一点福报，消一点业



障，不会有成就。不会断绝烦恼，不会得到出离心，也不会得到菩提心。

有次第修行的话，不管在家人还是出家人，都会成就。以前，藏传佛教的历史上，在家人一生成就的有很多，比如噶当派的仲敦巴大师，一生成成了佛；噶举派的米拉热巴尊者，也是在家人，一生成成了佛。噶举派的大成就者玛尔巴上师也是在家修行的，萨迦五祖中，除了两位是出家，其他三位都是在家修行的。所以说，在家人也可以成就。

现在，很多在家人都觉得：我们在家修行没希望成就，只是念念佛，得点加持，消消业障。这种想法是不对的，不要这样绝望，在家弟子都可以成就，甚至可以成佛。

大家要知道成就的概念，得到了出离心，就算一个成就了；得到了菩提心，也算一个成就了；凡是得到了正道，比如佛教的五道，资粮道、加行道、见道、修道、无学道，进入了其中一个道，就可以说是得到了成就。

但是，要成就，就要按次第修行。比如盖一幢高楼，必须得一层、二层这样盖，不按这样的



顺序去盖是不可能盖成的，所以次第很重要。

有些人问：不是说有放下屠刀、立地成佛，当下就成就、成佛的吗？是有这种人，但这种人是指什么人呢？是指前世修行有成就的。比如说前世修行到资粮道成就了，今生就不用再修资粮道，可以从加行道开始修，这种弟子可以当下成就。

现在在家弟子中的 99% 不是这种弟子，都是凡夫当中的凡夫，一定要一步一步地走，不要想一下子成就、觉悟，没有这个可能的。一步一步走，一定会走得到，比如爬山，一定要一步步地爬！

按照宗喀巴大师的《菩提道次第广论》或《菩提道次第略论》的次第来讲，先修下士道，再修中士道，再修上士道，然后再进入密宗的二次第，然后成佛，就是这么一个次第。用我们现在最简单的话来讲，次第就是两个：第一个，要修世间圆满；第二个，要修超越世间。这是两个过程，也是两个次第。

第一个次第，修世间圆满。

世间圆满指的是什么呢？就是下士道所追求



的人天七德。人天七德是：健康的人生、长寿的人生、有财富的人生、相貌庄严的人生、有说服力的人生、有智慧的人生、能怀爱的人生。如果修成了这样世间圆满的人生，积福报会很快。一句话可以号召很多人来念佛积福报。也就是说，能成就人天七德，积福报，消业障会很快。

从我们佛教徒的角度来讲，历代的班禅大师，就是具备人天七德的人生。还有很多其他的大师父，也具备了人天七德，这很重要。

我们首先要知道，学佛需要健康的身体。健康的人生很重要，很多人说学佛不要管身体，这种说法是错误的。

学佛还需要长寿。寿命长修行的时间就长，修行时间长，成就的可能性就大，成佛的可能性也大。

学佛需要有财富。学佛刚开始的时候，要修世间圆满，所以需要财富。有些人会有一些误解，说学佛不是讲看破、放下吗？是看破、放下，但看破、放下的理解层面上有两个意思，其中一个意思是放下烦恼，不是放下财富、家庭等等，这个大家要知道。我们学佛要不要财富？刚开始是



需要财富的。学佛刚开始时，还没有打开智慧，也没有禅定的力量，有财富可以用来积福报。比如，用自己的财富来建一尊佛像，可以积很大的福报。供养一个共修中心，也可以积很大的福报，因此，我们学佛需要财富。

密宗和显宗还有点不一样，密宗修行是乐修，显宗是苦修，所以密宗不排斥有财富。密法里讲了五性财神：白财神、黄财神、红财神、黑财神、绿财神，为什么讲这么多财神呢？我们修行人需要财富，所以佛也讲了这些财神，也讲了这些财神的法门。

学佛需要相貌庄严。如果修到了超越世间的时候，相貌庄严与否是无所谓的，开始修世间圆满的时候，相貌庄严还是需要的。所以药师佛发了十二个愿，其中一个愿是“相好庄严众生与我同”，就是希望众生的相貌变得和佛菩萨一样庄严。

阿底峡尊者来到藏区时，藏区的很多大法师去迎接尊者，其中有一位叫克顿的法师，相貌非常庄严。有一天早上，他去一户人家化缘。当时院子里有一个女子正在挤牦牛奶，这位法师将手



里的锡杖往地上一顿，那头牦牛被吓得突然跑掉了，把牛奶踢翻在地上。这女子很生气，就抓了一把灰，想撒在这个出家人脸上出出气。她来到那个出家人面前，一看，是非常庄严的一位师父，就直接把灰倒掉了说：师父啊，请到家里用膳吧！这就是相貌庄严的作用。

度众生的时候，特别需要相貌庄严。弟子们看到相貌庄严的师父很容易生起信心和恭敬心。如果师父相貌很差，比如嘴上有疤痕，眼睛斜，鼻子歪等等，虽然修行很好，但是一般人心里还是会有障碍，很难生起恭敬心。

龙树菩萨讲空性法门时，听明白空性的弟子很少，但来看龙树菩萨的人却很多，因为龙树菩萨的相貌非常庄严，看到龙树菩萨的人没有不皈依的，这也是度化众生的一种方便。

修相貌庄严，要多念药师八如来的圣号。相貌庄严了，人家看到就有一种很舒服的感觉。但要明白，相貌庄严不是仅仅指长得漂亮。

学佛需要有说服力。就是说的话要具有说服力，有说服力就不一样。

学佛需要智慧。有智慧的人生很重要，有智



慧能消除痛苦，断除烦恼。

学佛需要自在怀爱。就是既自由自在，又有怀爱、影响他人的力量。

业报的实现有三种：现报、来报、来来报。大的善恶业或长期做的业，果报是现报；中等善恶业的果报是来报；小的善恶业果报是来来报。大的福报和长期做的善业，果报今生可以实现，所以，修世间圆满是可以成功的。

刚开始学佛，身体是很重要的。释迦牟尼佛在密宗里讲了大礼拜。大礼拜既可以积福报，又能消业障，还可以锻炼身体。佛又要我们修药师八如来，就是告诉我们，健康的身体很重要。很多人都有这样的误会：既然学了佛，这个身体就不重要了，最重要的是三宝。三宝是重要，但身体也是一样重要，身体是度苦海的船，不能坏。另外，长寿也一样很重要，所以释迦牟尼佛讲了长寿佛，也讲了长寿的法门。

第二个次第，修超越世间。

刚开始学佛，修的是世间圆满，什么时候世间修行上比较圆满了，比较满足了，自然会对世间法不感兴趣了，到了这个境界的时候，修超越



世间的时机就到了。这时候的看破、放下，就是放下财富，放下家庭，放下对小家庭的执着，想着六道众生全都是自己的父母和亲人，放下自私自利的一切，就超越世间了。

达到超越世间就完全不一样了，心量就打开了，能容纳天下，能容得下六道众生。这时，就不需要财富了，能放得下财富，放下以前贪执的东西。但是，奇妙的是，放下以后，不追求财富了，财富却自然地反过来追随我们。因为我们的量打开了，就不一样了，可以说，自己变成了天下的主人，这时，如果叫蟑螂从房里出去，它就会出去，会听话，完全不一样了。

我们现在要修四无量心，打开心量，什么时候心量真正打开了，就不用追求那些东西，需要的东西自自然然地就来了。心量打开要修忍辱，现在被人家骂，就受不了；怨也受不了；甚至不给好脸色，都受不了，这就是心量没打开。心量打开了，被人家骂不会觉得不舒服；被打也不会觉得不舒服；不给好脸色看，都不会觉得不舒服，相反会觉得很快快乐。到了这种境界，反而没有人会对你那样做。



举个例子，阿底峡尊者说，当时全世界敢骂他的只有两个人，这两个人是他过去世的怨亲债主。阿底峡尊者虽然成就了，但这两个人对他的怨恨还是非常深，只要尊者做了他们不喜欢的事，他们立即就骂：你这个不对，那个也不对。阿底峡尊者说，这两个人就是我修忍辱的老师，是我的师父。所以，修到了超越世间的时候，几乎找不到骂你的人，怨你的人，就算是真有人骂你怨你，也会很快乐。事实上，这两个人后来也皈依了阿底峡尊者，修行也成就了。

现在，我们还没有修到超越世间，佛经里讲的很多超越世间的事，对我们现在来说不合适。我们还没有到不要财富的时候，而是要用财富来积福报，用财富来养这一生。但超越的时候，这一生就不用自己来养了，六道众生、天龙八部都会供养你，这是不一样的。

修行的次第就是以上讲的世间圆满和超越世间两个过程。世间圆满是修解脱的前期阶段，超越世间则是第一可以解脱，第二可以成佛。



第二节 《常诵经文》内容

《常诵经文》包括了八万四千法门，每天读一读《常诵经文》，就读了八万四千法门。《常诵经文》的内容非常广，非常深，包括了五部大论的全部内容，五部大论就是《释量论》、《般若论》、《中观论》、《俱舍论》、《律论》，讲的主要是显宗的八万四千法门。

要修密宗，首先要明白显宗的法门，显宗是密宗的基础。有人说，念四皈依就是修了密宗，修密没那么简单，只有在得到灌顶以后，才可以修密法；修密宗道次第的时候，才算真正修密法；修生起次第、圆满次第的时候，才算修密宗无上瑜伽部的密法。这些之前，持密咒，念密法的仪轨，只是种下了一个修密的种子。

《常诵经文》有皈依文、发菩提心文、四无量心文、发四大愿、开经偈、法集要经、跋语、华严偈、因缘法、金刚偈、中观偈、般若偈、法身偈。



皈依文

皈依上师 皈依佛 皈依法 皈依僧

发菩提心文

诸佛妙法众中尊 乃至菩提我皈依
我行施等诸资粮 为度众生愿成佛

四无量心文

愿诸有情具足安乐及安乐因（发慈心）
愿诸有情永离苦恼及苦恼因（发悲心）
愿诸有情永不离失无苦恼之妙乐（发喜心）
愿诸有情远离爱恶亲疏常住平等舍（发舍心）

发四大愿

众生无边誓愿度 烦恼无尽誓愿断
佛法无量誓愿学 佛道无上誓愿成

开经偈

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇
我今见闻得受持 愿解如来真实义

法集要经

诸恶莫作 众善奉行
自净其意 是诸佛教



跋语

如是能闻唯心闻 如是能说唯心说
能闻能说不离心 以心传心无所说
无说而说圣贤心 为觉凡心方便说
普愿心迷诸众生 契佛妙心同解脱

华严偈

若人欲了知 三世一切佛
应观法界性 一切唯心造

因缘法

诸法从缘生 诸法从缘灭
我佛大沙门 常作如是说

金刚偈

一切有为法 如梦幻泡影
如露亦如电 应作如是观

中观偈

因缘所生法 不生亦不灭
不断亦不常 不来亦不去
不一亦不异 息灭诸戏论
敬礼佛所说 寂静微妙法



般若偈

令求寂灭诸声闻 遍知导入真寂灭
令诸饶益有情众 道智成为世间利
具足一切种智佛 说此一切种种法
声闻菩萨大众俱 诸佛母前恭敬礼

法身偈

灭除妄结网 甚深广大体
遍放普贤光 敬礼妙法身





第六章 皈依文

皈依上师 皈依佛 皈依法 皈依僧

皈依有三皈依和四皈依。南传佛教和汉传佛教是三皈依。藏传佛教是显密双修的，所以，这里讲的是四皈依。

四皈依是指皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。释迦牟尼佛所讲的八万四千种法门中，四皈依是最重要的法门。信众皈依三宝后就是佛门弟子，没皈依就不是。未皈依的人虽然也可以学习佛法的智慧，可是却不能学到完整的正法，为什么呢？因为传承里有很多善巧、口传、秘诀，没有皈依的人就没有传承，没得到传承的人不可



能学到完整的正法。

皈依分两种：带戒皈依和不带戒的皈依。带戒皈依就是皈依的同时要受五戒。汉地以带戒的皈依为主，藏传和南传佛教不带戒的皈依比较多。藏区的人百分之九十九是皈依佛门的，带戒皈依的不到百分之五。缅甸、斯里兰卡等南传佛教的民众，百分之八十五信仰佛教，带戒的皈依不到百分之三，其他都是不带戒的皈依。汉地也有不带戒的皈依，但是带戒的皈依比较多一些。

带戒皈依要受五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，这五个戒律不能破。不带戒的皈依，你皈依了之后，只要对三宝的信仰不退，原来怎么做仍然可以做，慢慢向善，慢慢改变。

四皈依讲的是：皈依处、皈依的因、三宝的功德、如何观修、皈依的功德等内容。四皈依的内容非常广泛，即使是大格西、大法师都不敢说自己全懂四皈依。



第一节 皈依处

皈依处有上师、佛、法、僧三宝。

一、上师

上师是指讲经传法的老师，至少要具备以下五个德相的上师才是圆满的上师。五个德相是：戒律清净、圆满理解佛法、大慈大悲、传承清净圆满、理解空性。

1、戒律清净

破戒的人不可以做上师。如果上师是比丘的话，比丘的二百五十三条戒律要清净，至少也要四根本戒清净。如果受了菩萨戒或密乘戒的话，菩萨戒有十八条根本戒、四十六条分支戒，密乘戒有十四条根本戒、八条分支戒，这些都要清净。

2、圆满理解佛法

如果只理解显宗不理解密宗，会诽谤密宗；

只理解密宗不理解显宗，也会诽谤显宗。对佛法不理解，谤法的罪过很大。这样的上师不能把弟子带到正路，所以上师一定要精通八万四千种法门，对显密都要有很圆满的理解。

3、大慈大悲

上师对待每一位弟子都要像父母对待唯一的孩子一样疼爱，并且疼爱每一位众生，有让六道众生远离苦恼及苦恼因的大愿。

4、传承清净圆满

在唐朝以前，显密佛法的传承都有。我们今天所学习的四皈依，最早就是从释迦牟尼佛传到文殊菩萨，再传到龙树菩萨、月称菩萨、阿底峡尊者，再传到宗喀巴大师、克珠杰，再传到大法王拉科仁波切、雍增法王，再传到我这里，我的七位上师都是拉科仁波切的弟子。

在这里，特别介绍一下我们的法脉传承。我们般若经的传承是从释迦牟尼佛开始，到我这里是第46代。也包括了四皈依的传承。历代的传



承上师在这里说一下：

1、释迦牟尼佛 2、弥勒菩萨 3、无著菩萨 4、世亲菩萨 5、圣解脱军 6、大德解脱军 7、胜解脱军 8、心调伏军 9、毗罗上师 10、狮子贤 11、古萨利 12、金洲大师 13、阿底峡尊者 14、仲敦巴 15、博朵瓦 16、霞惹瓦 17、切喀瓦 18、吉布巴 19、隆季旺曲 20、桑钦巴 21、措那巴 22、门札巴 23、南喀坚参 24、宗喀巴大师 25、智慧狮子 26、根敦主巴大师 27、贤慧宝大师 28、根敦嘉措 29、福德吉祥贤 30、福德大海 31、法贤德大师 32、盛任运成 33、善慧大海 34、妙音喜笑金刚 35、妙音乐金刚 36、大座具胜语自在 37、胜王贤劫海 38、久美旺波 39、旦贝卓美 40、旺孟班智达 41、旭日嘉措大师 42、土登嘉措 43、香敦旦巴嘉措 44、拉科仁波切 45、雍增法王 46、阿旺嘉措。

什么叫传承清净？传承上师中，如果某个上师违背了自己的上师，传承就不清净；如果对上师的信心一直未退，传承就是清净的。

有传承且传承清净是非常重要的，有传承的法加持力很大，各方面都不一样的。



需要注意的是，当前的佛教界存在着很多假的传承。有人说，他的法是天上降下来的，或者是在某个地方挖出来的，这是一种假的传承；还有人在佛像面前观想佛菩萨给自己传法，然后念了一遍经文或仪轨，就说自己得到了某个法门的传承，这也是一种假的传承。

还有的人说梦到佛菩萨给自己灌顶、传法，说自己得到了某个法门的传承，这也是一种假的传承。等级菩萨修圆满次第的梦瑜伽法时，梦到的佛菩萨才是真正的佛菩萨，这时，佛菩萨传的法门、灌顶，才可以说是得到了传承。但是，这种传承只能在这种法门的传承断了的情况下才可以传，如果没断，梦中得到了传承也不能传。等级菩萨以下的修行人，在梦中梦到的不可以算传承。

传承有五种，所有的传承必须在上师面前面对面才能得到传承，通过网络、电话、视频、录音录像传的法都不能算传承，但通过这些学习佛法是可以的。



5、理解空性

作为上师，不要求证悟空性，但应该能从文字上真正地理解空性。

具足以上五个德相的上师，就是我们要皈依的上师。当前社会上有很多的上师、活佛、法王、仁波切，但是有些活佛不一定有传法的资格，因为他今生不一定具备上师的五个德相，活佛的第一世一定是个上师，但今世不一定是个上师，仁波切也是一样。

我们学佛一定要拜一位上师，上师是三宝的根本。法的根本就是上师，上师传了法，才能学到法，才能修这个法。修法得到了菩提心，就变成了菩萨，就算僧宝了，所以，僧宝的根本也是上师。上师传了法，勇猛精进地修行，最后成了佛，所以，佛的根本也是上师。

我们念四皈依的时候，念皈依上师，然后皈依佛、皈依法、皈依僧。很多人不知道为什么皈依上师在最前面，就是因为上师是三宝的根本，所以，我们皈依的第一个对象就是上师。



二、佛

佛是断了二障，身、口、意最清净的人，是大彻大悟无所不知的人，是得到了圆满四身的人，是福慧最圆满的人。佛了知一切苦及苦因，对六道众生的痛苦、烦恼都明明白白，对解决痛苦、烦恼的方法也都明明白白。

显宗讲的佛是指释迦牟尼佛、阿弥陀佛等十方三世诸佛如来。密宗讲的佛包括四部本尊：事部本尊，如五性文殊、千手观音、二十一尊度母等；行部本尊，如毗卢遮那菩提佛等；瑜伽部本尊，如大日如来等；无上瑜伽部本尊，如大威德金刚、时轮金刚等，包括了显、密所有的佛。

三、法

法指的是教法及证法。教法指的是八万四千法门，人有八万四千种烦恼，对治烦恼的方法就有八万四千法门，所以，法门学得越多越好，越能对治人的烦恼。证法是指戒、定、慧、五道等修行人应有的证悟。



法，简单地讲，就是一种方法，离苦得乐的方法，远离痛苦的方法，得到快乐的方法。人们真正地修行一段时间之后，真的会变得快乐的，是自自然然的那种快乐，这是因为有修行的感悟、佛力的加持。

不丹是世界公认最快乐的国家，那里的人是最快乐的，虽然不丹的物质生活条件没有那么好，但不丹人的笑容是最多的。最愁眉苦脸的往往是发达国家的人，压力太大，竞争太大了。

修行会让快乐慢慢增长。我的一个弟子得了抑郁症。皈依之后，经过差不多三年的修行，抑郁症就好了。有一次分享的时候，她说：师父，以前我去公园，别人看到花会觉得很漂亮，但是我一点这样的感觉都没有，无论穿什么样的衣服，也都没有好的感觉，也不觉得美，皈依后，我坚持念《二十一度母礼赞经》，念了三年，有一天我去楼下，看到花园里的花，突然觉得有一朵花开得特别漂亮。从此以后，我慢慢发现，世间还是有很多漂亮的事物，有我感兴趣的东西，世界是美好的。

四、僧

僧的梵文是僧伽，翻译过来就是和合，有时也译成和尚。证悟空性的人和证悟空性的天人都是僧；小乘的僧，是指得到阿罗汉四种果位的修行人；大乘显宗的僧是一地到十地菩萨，密宗的僧是登地菩萨、空行、空行母、勇士、勇母、出世间护法神等。四个普通比丘也可以代表僧，但不是真正意义上的僧宝。

第二节 皈依的因

我们为什么要皈依？以什么样的心态皈依呢？有人为了解脱，有人为了成佛度众生，还有人为了健康、做事顺利，无论何种目的的皈依都是可以的，皈依的因有千万种。

皈依三宝最基础的因有两个：一是对三恶道的恐惧心；二是对三宝的信心。这两个因是下士道皈依的因，也是皈依的根本因。具备了这两个因，才是真正的皈依，才算真正进入了佛门。



这两个因是入佛门最起码的条件。有的人因为生病皈依了三宝，还有的人因为破财而皈依，为了能长寿而皈依。能皈依三宝都是好事，都能得到佛菩萨的加持，但是，这些都不是皈依真正的发心。

三恶道中，无论堕入哪一道都要遭受很深重的痛苦，深入地想一想这些苦，就会生起一种恐惧心。再想一想：面对堕恶道的恐惧，谁能挽救自己呢？只有上师三宝！如果下了地狱，佛可以救我们，这是佛宝；法友可以念经超度，就是法宝；菩萨能救我们，就是僧宝。因此要皈依三宝，从这时开始，就生起了皈依三宝的心。

很多学佛的人，学佛很长时间后，觉得自己的障碍、毛病还是很多，为什么呢？就因为心还没有真正皈依，只是口头上的皈依，就是跟着上师念了三遍四皈依文，以为这样就皈依了，但心里并没有真正生起对恶道的恐惧心和对三宝的信心。如果有了下士道皈依的发心，真正皈依了上师三宝，一定会得到三宝更有力、快速的加持。业障、烦恼也会迅速减少。

中士道皈依的因是对六道轮回的恐惧。不只



是对堕恶道有恐惧，对人道、天道的痛苦也有恐惧，这种恐惧心是中士道皈依的第一个因。然后再想一想：六道轮回的痛苦里，能够挽救我们的只有上师三宝。相信上师三宝，是中士道皈依的第二个因。

上士道皈依的因，是不忍心众生受六道轮回的痛苦。六道轮回有粗的痛苦，还有细的痛苦，中士道时，只是对粗的痛苦有恐惧心，到了上士道时，对最细的痛苦也有恐惧心，会害怕所知障带来的微细痛苦，并且认识到，能够挽救众生，能破除自己所知障的，只有上师三宝，这是上士道皈依的因。

真正的皈依就是要通过学习，了解皈依的因、皈依的对象、皈依的皈依量、皈依后的戒行、行持、皈依的功德利益。明白了这六个方面，才能明白什么叫皈依。

我们现在说的最基础的真正的皈依，是指下士道的皈依。要具备两种皈依的因，一是因为对堕恶道的恐惧心而皈依；二是因为对上师三宝的信心而皈依。下士道怕自己受三恶道的苦，为了下辈子得到具备人天七德的暇满人身，不堕三恶



道；中士道怕自己受六道轮回的苦，为了解脱；上士道怕六道众生受苦，为了成佛。

第三节 三宝的功德

三宝的功德有：佛功德、法功德、僧功德。

一、佛功德

佛的功德有身语意及事业的功德。

1、佛的身功德

佛的身体有三十二相、八十随好庄严相，即“手足轮相具，足底如龟腹”等三十二相及佛爪紫磨金色等八十种庄严相。

《喻赞》中记载佛功德的赞誉说：

相庄严尊身，殊妙眼甘露，
如无云秋空，群星为庄严。
能仁具金色，法衣端严覆，



等同金山顶，为霞云缚缠。
尊怙无严饰，面轮极光满，
离云满月轮，亦莫能及彼。
尊口妙莲花，与日开敷莲，
蜂见疑为同，当如悬索转。
尊面具金色，洁白齿端严，
如净秋月光，照入金山隙。
应供尊右手，为轮相殊饰，
以手做抚慰，生死所怖人。
能仁游行时，双足如妙莲，
印画此地上，莲苑何能美？

2、佛的语功德

佛的语功德有六十四种。佛讲经的时候，不同的人问不同的问题，佛只用一个“阿”字可回答全部问题。佛讲的法百听不厌，每听一次都有不可思议的收获。不同语言的人同时问不同的问题，佛可以用一个“阿”字用不同的语言回答不同的问题。

如《普贤行愿品》中说：



天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，
所有一切众生语，悉以诸音而说法。

又在密续中所说：

虽说一语音，各别现多相。

宗喀巴大师也说：

一切世界众有情，于一时中询诸疑，
于各各前尽所有，身语庄严同时现，
虽作事业息分别。

佛讲经的时候，佛的声音不论在前排后排都能听得清楚。以前星萨活佛去康区传授时轮金刚灌顶，有位聋哑人也参加了，法会期间，聋哑人忽然发现，能听到活佛讲经的声音，也可以讲话了，非常开心。第二天，他想听得更清楚，就去靠前面坐，可是跟第一天听到的声音完全一样大小，可见佛语的加持力很大。

其它的语功德，如《百五十赞》中说：

观尊面可爱，从彼所听闻，
极和雅语音，如月注甘露。



尊语能静息，贪尘如雨云。
拔除嗔毒蛇，等同妙翅鸟。
摧坏极无知，翳障如日光，
由摧我慢山，故亦等金刚。
见义故无欺，无过故随顺，
善缀故易解，尊语具善说。
初闻尊之语，能夺闻者意，
次若正思维，亦除诸贪痴。
庆慰诸匮乏，诸放逸所归，
令乐者厌离，尊语相称转。
能生智者喜，能增中者慧，
能摧下者翳，此语利众生。

3、佛的意功德

各大教典中，讲佛的意功德有：十力、十八不共法、二十一种无漏智品。简单来说，佛的意功德可分为智功德和悲功德两种。

智功德，释迦牟尼佛能在入定时，明见一切法，如观手中庵摩罗果。《赞应赞》中说：

世尊堕时法，一切种生本，



如掌中酸果，是尊意行境。
诸法动非动，若一若种种，
如风行于空，尊意无所碍。

悲功德，佛对六道众生的疼爱比母亲对自己得了大病的孩子的疼爱要大无数倍。我们对自己的珍爱再怎么深切，也比不上佛对每一位有情众生悲悯心的一小部分。而且佛的悲心跟我们有增有减的悲心不同，佛不是见到受苦的有情才起悲心，没见到就不生起，因为佛永远观见一切有情在受苦，所以他的大悲心也从不间断。

4、佛的事业功德

佛除了有大慈大悲、大智慧，还有能力圆满的功德。所以，佛能救度一切众生。只要众生的因缘到了，佛一定会一刻不耽误地去度化他。

二、法功德

法就是离苦得乐的方法。法的功德是让众生断烦恼，脱离苦海，证悟空性；也可以让人心情



平和，心量打开。我们做事时，心态平衡了，就没那么急躁，会忍辱、包容，知道宽容别人就是宽容自己。

三、僧功德

僧从广义上来讲也称僧宝，僧宝包括了登地菩萨、阿罗汉、出世间护法神。

1、菩萨的功德

初地菩萨断了分别烦恼障和分别所知障，证悟了空性、得到了五神通。初地菩萨出定后有十二个百功德：一刹那，能见百佛，能得百佛加持，能到百个净土，能化现百个净土，能震动百个世界，能住百劫，能知百劫因缘，能入百种禅定，能讲百个法门，能度百个众生，能化百个化身，能为每个化身化百个眷属。

菩萨每进一地，功德都比前一地菩萨增长百倍。比如说，二地菩萨一刹那能见万佛，三地菩萨一刹那能见百万尊佛，四地菩萨一刹那能见一



亿尊佛，五地菩萨一刹那能见百亿尊佛，六地菩萨一刹那能见万亿尊佛，直至十地菩萨。

其它功德的增长也是一样的。俱生烦恼障有九品，俱生所知障也有九品。大的烦恼有大中小品，中等的烦恼也有大中小品，小的烦恼还是有大中小品，所知障也是一样的。断二障时，按二障的大小依次断除。

二地菩萨断大大烦恼障及所知障，三地菩萨断大中烦恼障及所知障，四地菩萨断大小烦恼障及所知障，五地菩萨断中大烦恼障及所知障，六地菩萨断中中烦恼障及所知障，七地菩萨断中小烦恼障及所知障，八地菩萨断小大烦恼障及所知障，九地菩萨断小中烦恼障及所知障，十地菩萨断小小烦恼障及所知障。

2、阿罗汉的功德

阿罗汉断了烦恼障，有七地菩萨同等的智慧，得到了六神通和各种禅定。阿罗汉对众生有母亲一样的慈悲心，但没有父亲一样的慈悲心，父亲一样的慈悲心是指承担引领众生离苦得乐的责任心。

3、出世间护法神的功德

出世间护法神能做息增怀诛四种事业，能护持正法和修行人。

息增怀诛：息灭灾难，增长功德，怀爱众生，降伏魔障和极恶有情。

第四节 如何修持四皈依

修四皈依时，先要观想皈依境。有好多皈依境，都可以，都没有矛盾。比较简单一点的，在自己前方的虚空中，观想八个狮子抬的莲花宝座，宝座上面观想释迦牟尼佛，两足跏趺坐，右手压地印，左手结定印，定中拿钵，钵里面盛满了甘露，身上穿三衣，佛的身体里发无量的光芒。

释迦佛前面，一个小一点儿宝座上，观想自己的根本上师。根本上师周围观想和自己结过法缘的上师，法缘上师也是上师，比如虽然不是自己皈依的上师，但是在他面前得过一些传承、求过戒律等等，都是法缘上师。有法缘上师就观想，



没有就不用。

周围再观想传承上师们，传承上师周围观想四部本尊，四部本尊周围观想诸佛如来，诸佛如来周围观想一切菩萨，菩萨周围观想所有的阿罗汉，阿罗汉周围观想所有的出世间护法神。皈依境的四面观想四大天王，面朝四面，其他的佛菩萨全部面朝释迦牟尼佛。

观想后念四皈依。四皈依有梵文、藏文、中文的，一般是念梵文的四皈依。念“皈依上师”时，观想根本上师、传承上师身体里降白色、黄色、红色、蓝色、绿色五色的甘露，融入自己的身体，将身体里的业障全部变成墨水一样黑黑的东西，魔障变成蛇、青蛙、蜘蛛等小动物，病痛变成脓血，邪气变成黑烟，全部排出去，身体干净了，充满了甘露，感觉很舒服。

念皈依佛时，观想所有诸佛如来、四部本尊的身体里降五色甘露，消除业障、魔障之后，身体充满甘露，和皈依上师时是一样的。皈依法，佛菩萨的右侧有他们讲的法，是法本经卷的形状，里面降五色甘露，融入自己身体。然后念“皈依



僧”，观想菩萨、阿罗汉、除出世间护法神的身体里降五色甘露，将自己的业障、魔障全部排出去，最后，甘露充满自己的身体。




刚开始时，如果连续念“皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧”，观想和念诵配合不上，就先念“皈依上师”，边念边观想，将业障、魔障全部排完了。之后再念“皈依佛”，再念“皈依法”、“皈依僧”。

边念边观想最殊胜，也可以先观想再念，也可以先念后观想。四皈依念完之后，观想诸上师融入释迦佛的身体，菩萨、阿罗汉等僧众随同各自的教法也融入释迦佛的身体。

然后，头上的佛越变越小，从头顶沿身体中间红色的中脉一直往下融入心间，观想自己的心变成了八瓣莲花，佛端坐在八瓣莲花中，八瓣莲花收拢，上师、佛、自己的心无二无别。佛永住心中，即心中有佛，皈依心中的佛，就是上师三宝。

皈依境有不同的几种，这个是最简单的，观想能力强的人可以观想更广大的皈依境。



修四皈依的同时，平时要多念诵嗡（）阿（）吽（）供养诸佛菩萨。念三遍之后，供养上师三宝，嗡阿吽是诸佛如来身口意的种子咒，念第一遍时，不干净的东西全部清净，念第二遍时，所有的供养物变成了甘露，念第三遍时，供品变成了无数，再供养心中的佛。这个比较容易做，在生活中，我们可以用眼、耳、鼻、舌、身、意来供养心中的佛，眼睛看到好东西、耳朵听到好的声音、鼻子闻到好闻的气味、舌头尝到好的味道等等，全部可以供养给心中的上师三宝。吃一顿饭也可以供养三宝，洗澡时也可以观想沐浴心中的佛，这些都可以增长福报。

第五节 皈依的功德

一、真正进入佛门

皈依后才是佛教徒，才是三宝的弟子，才算真正进入了佛门。

就是说，从皈依三宝的那一刻起，才可能开



始接受到佛菩萨加持力的摄受。佛菩萨的加持本来像阳光一样普照大地，但是，没皈依前，心就像躲在一个洞里，佛菩萨加持的阳光照射不到。

二、能获得善戒的根基及功德

戒律的根本就是皈依，皈依以后才能受戒。

如果只有皈依的想法，但是没有皈依，那么即使是比较基础的五戒也不能受持，更不能产生持戒的功德。别解脱戒的基础也是皈依，如果没有皈依，别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的功德都不能生起。

三、消业障的功德

皈依后每天都会消减业障。

皈依后就是佛门弟子了，会持续受到上师三宝的加持，受到佛菩萨、护法神的加持，会一直消业障，即使念一遍释迦牟尼佛的佛号，也能消掉几个劫的业障。



四、产生无量的福报

皈依三宝后，皈依三宝的功德不可思议，获得的福德也不可思议，会产生无量的福报。《摄波罗蜜多论》中说：

皈依福有色，三界器犹狭。

就是说，皈依后得到的福德如果有形状的话，那么三界的空间也装不下，三界就是指欲界、色界、无色界。由此可见，皈依后的福德有多大。

佛是最殊胜的福田，以佛为对境种下的善根，即使当初的发心、动机不清净，也会成为解脱成佛的因。佛在《大悲白莲华经》中说：

阿难！于佛所生之诸善根，不欲亦成涅槃果，我说彼等终成涅槃。如是乃至佛世尊一念心生，彼等一切善根之果即是涅槃，我说彼等终成涅槃。

佛在这里对阿难尊者说，对佛所种的善根，即使当初没想得到涅槃果，也必定会终成涅槃。所以，皈依后，供养佛菩萨，或者念经修法后做回向时，回向到不好的、不究竟的地方，回向错了，不会随意流转，最终一定会回归到成佛。



比如，过去印度曾经有人供养了万僧，供养后不知道怎么回向。这时，看到面前有一只大象很漂亮，在当时的印度，大象是很受敬畏的动物，他就想，我要回向下一辈子变成一只大象。结果他死后，因为供万僧的巨大福报，就变成了帝释天的坐骑，有三个头的香象。这就是回向错了的例子，但是，即便如此，这个福报最终还是会回归到使他解脱成佛。

我们通常的回向是：六道众生 离苦得乐

这是非常好的回向，回向全部六道众生离苦得乐，既包括了家人，也包括了我们自己，是很殊胜的。如果回向错了也不用怕，即使福报会转到错误处，皈依后，因为皈依的功德力，福报还是会回归到成佛解脱的究竟愿上。

五、不堕恶道

真心皈依了自然会消除堕三恶道的业障。

皈依后如果不做坏事，凭藉上师三宝的加持力，一定会往生净土，或得到人天果。



六、不遭鬼魔扰害

皈依以后，不会受到鬼、魔的障碍。一念四皈依它们会跑掉，四皈依的功德非常殊胜。

四皈依中，一句皈依上师，就皈依了从释迦牟尼佛开始的历代传承上师，直到自己的根本上师。比如，我们的传承中，从释迦牟尼佛传到现在，一共是四十六代，一句皈依上师，就皈依了包括释迦牟尼佛在内的四十六位上师，这中间包括了很多佛菩萨。

皈依佛，不是皈依一两尊佛，是皈依了十方三世诸佛如来，也包括了和我们自己有很深缘分的某尊佛。

皈依法，就皈依了八万四千法门，包括了释迦牟尼佛传下来的所有教法和证法。

皈依僧，就皈依了一地到十地所有的菩萨和阿罗汉，以及出世间的护法神，自然就包括了和我们有特殊缘分的菩萨和护法神。

一念四皈依，三宝就会来救护我们，那些和我们有缘的佛菩萨和护法，因为因缘的关系，更

是一刹那就会到来。所以，皈依后，会受到所有这些上师、佛菩萨、护法的护持，不会受到任何伤害。

七、心愿如意

做事容易成功，有什么心愿都会容易实现。

皈依后，如果经常诚心礼敬三宝，求助三宝加持，做事很容易成功。虽然信心的程度不同，产生的福报也不同，但是福报都会慢慢增长，做事也会越来越容易，所以积福报最大的方法就是念四皈依。

佛在《广大游戏经》中说：

有福之人，无事不成。

米拉热巴尊者的前世、噶当派大德瑜伽师恰赤却也说：若有个平常的皈依心，首先是今世得报，诸事无不成，然后在临终时，会获得吉祥的征兆。



八、快速成就

没皈依前，在修行的各个方面比皈依后要差好多。别的不说，在累积资粮和消业障两个方面，就有天地一样的差别。所以，皈依后修学成就会更快。

皈依佛，就要尊敬佛，不皈依邪魔外道，但不排斥外道；皈依法，就要尊敬法，不害众生；皈依僧，就要尊敬僧，不交恶友，依止和亲近上师。还要尽量闻思修，尽量供三宝，多结善缘，引导有缘人皈依佛门。





第七章 发菩提心文

诸佛妙法众中尊 乃至菩提我皈依
我行施等诸资粮 为度众生愿成佛

诸佛妙法众中尊：诸佛就是十方三世诸佛如来。妙法就是八万四千法门。众中尊就是僧宝，包括菩萨、阿罗汉、出世间的护法神。

众中尊：众生里面最尊贵的就是僧宝。众是指四众弟子：比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷。僧从广义上来讲也称僧宝，僧宝包括了登地菩萨、阿罗汉、出世间护法神。如果是证悟了空性的比丘，或有了菩提心的比丘，也是僧宝。在家人也是，某个在家人有了菩提心，他就是僧宝，僧宝不仅仅指的是出家人。如果是普通的僧人，最低



要四个僧人才能代表一个僧宝。

乃至菩提我皈依：意思是皈依到成佛为止。皈依上师、皈依法、皈依佛、皈依僧是三宝分开来的皈依，而这个说的是三宝一起的皈依。

我行施等诸资粮：我们现在的行为就是菩萨行，菩萨万行。菩萨的行为有很多，笼统说来就是六度，就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧波罗蜜多这六度等资粮。资粮就是福报，皈依三宝的福报、布施的福报、精进的福报、般若智慧的福报、还有修禅定的福报等，用这些福报、资粮来成佛度化众生。

为度众生愿成佛：为了度化一切众生我自己要成佛。这就是发菩提心，成佛的心。就这样念三遍，发三次菩提心，因为发心很好，再念任何经咒力量都会非常大！

修行时有三点很重要：发心、观想、回向。修行要经过初、中、后三个阶段：开始时发心很重要，修行过程中观想很重要，修行结束后回向很重要。



第一节 菩提心

真正的菩提心是什么呢？菩提心就是菩萨的心，得到了菩提心就是菩萨。真正的菩萨叫菩提萨埵，菩提萨埵是梵文直译，菩提的意思是证、断，彻底地证悟空性，彻底地断除烦恼障和所知障，萨埵就是度化众生很勇敢。菩提心简单地讲就是成佛的心，为了度化一切众生我想要成佛，就是菩提心。

菩提心最起码要有两个条件，第一，目标是成佛；第二，为了度化六道众生成佛。菩提心分为愿菩提心和行菩提心。为了度化众生，发愿得到大菩提就叫愿菩提心；在发愿的基础上，再修六度万行来实现这个愿，就叫行菩提心。菩提心又分为二十二个层次，最低层次的叫地菩提心，我们看大地有时会有变化，地菩提心也是如此，有时会退转。第二个层次的菩提心叫金菩提心。我们知道，黄金的性质是很稳定的，任凭火烧、刀砍，黄金的本质都不会变，所以，从金菩提心开始，菩提心就不会退转了。

我们现在觉得自己有时有菩提心，有时没有，



是因为还没有得到真正的菩提心。现在的菩提心是假的菩提心，也称为造作的菩提心。

菩提心和空性是八万四千法门的精华，这两个是所有法门中最重要的。但是，只有空性智慧只能解脱，不能成佛，空性智慧和菩提心双修不但可以解脱，也可以成佛。

第二节 怎样发菩提心

菩提心是为了六道众生离苦得乐，自己要成佛的心。

从得到菩提心开始，修行人才算真正进入了大乘佛法之门。怎么发菩提心呢？有七支因果和自他交换两种发菩提心的方法，我们先讲一下七支因果发菩提心。

一、七支因果发菩提心

七支因果发菩提心是通过七个步骤来发菩提心，所以叫七支。除了第一个步骤外，每个步骤



和前面的步骤是因果关系，因此叫七支因果发菩提心。

1、认定六道众生都是自己的母亲

修七支因果发菩提心之前，要修平等心。

什么叫平等心，就是看敌人也好，看亲朋好友也好，都要有一个平等心，不要有贪心、嗔恨心。没有平等心，所作所为全是为了亲朋好友，度化六道众生是不可能的，因为六道众生包括了自己的敌人、怨亲债主。

有了平等心之后，才能修七支因果发菩提心，首先，认定六道众生是母亲。怎么认定呢？我们在轮回中有过无数次的转世，转世的次数比宇宙中的沙子还要多，每一次转世都会有一个母亲，所以，六道众生都当过我们转世时的母亲。而且不只当过一两次，六道众生都无数次地做过我们的父母亲，即使不是今世的母亲，也是过去世的母亲。

菩萨道最基本的就是认定六道众生是母亲，这是菩提心的根本。



2、思念母恩

既然是母亲，亲生母亲对我们有多大的恩，六道众生对我们也有同样的恩。

3、报答母恩

思念母恩后，要想着如何报答母亲的恩德。报答母恩最好的方法是引导如母众生进入佛门，让她修法，这样的话，最起码后世能不堕恶道。

4、发慈爱心

我们经常念的“愿诸有情具足安乐及安乐因”，就是发慈爱心。要对所有的有情众生，发出母亲对儿子的那种慈心，愿所有的众生永远具足安乐和安乐的因。

5、发悲悯心

“愿诸有情永离苦恼及苦恼因”，就是发悲悯心。六道众生都有很大的痛苦，造成这些痛苦的因就是烦恼和业障，我们心里要想着让每一个

众生都永离痛苦及痛苦的因，这就是发悲悯心。

6、发增上责任心

要想着：我是六道众生的儿女，有引导如母众生离苦得乐的责任，而且一定要把这种责任心发出来。再想一想：我有没有帮助如母众生离苦得乐的能力呢？没有。帮助亲生母亲离苦得乐的能力都没有，帮助六道如母众生的能力就更不用说了。

7、发菩提心

谁有让六道众生离苦得乐的能力呢？阿罗汉？登地菩萨？他们都没有这个能力，有这个能力的只有佛。所以，我要发心：为了六道众生离苦得乐，我要成佛，成佛后马上来度如母众生，让众生离苦得乐。

这就是七支因果发菩提心。



二、自他交换发菩提心

自他交换发菩提心的交换不是说自己和他人交换，是把自己爱我、尊我的自利心，交换到爱他、尊他的利他心。用这种利他心，换掉自己的自利心，再发增上责任心，这时发起的菩提心，就是自他交换发菩提心。

《入菩萨行论》讲：

若有欲速疾，救护自及他，
彼应自他换，密胜应受行。

相对于七支因果发菩提心，修自他交换发菩提心得到菩提心更快，也更勇猛一些，还有很多殊胜的功德。

要发自他交换菩提心，首先要知道自利心的危害。《入菩萨行论》中说：

尽世所有乐，悉从利他生，
尽世所有苦，皆从自利起。

众生受到的刀兵毒害、天龙恶鬼的障碍和侵害，甚至受生于地狱、饿鬼、畜生道等等，都源



于为了自己的利益，做了杀生等恶业。在日常生活中，我们身体的各种病痛、各种矛盾和烦恼，工作中的不顺利、遭排挤，甚至是吃官司、触犯国家法律等一切痛苦，也同样来源于自利心。

为什么每个人都自然而然地敬重佛菩萨呢？也是因为佛菩萨爱众生、敬众生。佛经中讲：造作何等业，即生何等果。尊敬他人，也会受到他人的敬爱，这是因果关系。同时也可以说明：能爱敬多少众生，就会得到多少众生的爱敬。如果能爱全世界的人，全世界的人都会爱我们；能爱六道众生，六道众生也都会爱我们；能爱那些鬼、魔、冤亲债主，它们也不会害我们。以害人为生的鬼、魔遇到菩萨时，不但不会加害菩萨，还要供养菩萨，原因很简单，它们也是众生之一，菩萨对它们有慈悲心，爱它们，不会害它们，它们也能感受得到。

阿底峡尊者刚来西藏时，有很多人去迎接他。大家见到了阿底峡尊者，看见尊者一直在合掌，谦逊地低着头。大家都说：啊，大师都尊敬我们。因为阿底峡尊者尊敬所有人，所以，尊者到西藏后，人人都喜欢他。



修自他交换发菩提心时，先要修七支因果发菩提心的前五部分。以观想的方式修自他交换，观想以种种的利他心，来换掉自己爱我、尊我的自利心，再发增上责任心，再到发菩提心。

观想时，有很多方面要交换：自己的快乐跟他人的痛苦交换，自己的健康跟他人的病痛交换，自己的能力跟他人的无力交换，自己的智慧跟他人的无明交换，自己的福报跟他人的业障交换，自己的功德跟他人的过失交换，自己的大乐跟他人的烦恼交换。

打坐时，观想上述所说的快乐、智慧、福报等，变成无量的白光，从自己的右鼻孔发出来，进入六道众生的左鼻孔里，再观想六道众生都得到了很大的快乐、福报。

再观想上述所说六道众生的业障和烦恼等，全部变成黑气，从六道众生的右鼻孔流出来，用自己的左鼻孔吸进去，观想打在自己的我执上，并且破除了我执。

这就是自他交换菩提心的观修方法。经常这样认真观想，就能感觉到自己接受了他人的业障、病痛。接受了这些后，身体会生病，但因为菩提



心的力量，这种病痛最终会被消除掉。以前西藏得癌症等大病的人非常少，就是因为有很多成就比较大的上师们经常修自他交换菩提心，交换了众生的病痛，避免了很多人的癌症。

藏区曾经流行过一种肿瘤病，就是脖子上长肿瘤，尤其是在青海的贵德县，这种病是普遍性的。后来，贵德出了一位大成就者塔秀上师，他经常发自他交换菩提心，吸众生的肿瘤，最后自己的脖子上长出了一个很大的肿瘤，从此以后，那里就再没出现过这种病。塔秀上师又修行了几年后，自己的病也慢慢好了。这就是自他交换菩提心的力量。

噶当派霞惹瓦大师的弟子格西切喀瓦，在西藏被人称作麻风病法王。以前没办法治麻风病，格西切喀瓦对刚来的麻风病人，用自他交换的法门为他们治病，自己的身上出了痘痘，病人就好了。切喀瓦又教这些麻风病人修三士道、自他交换菩提心。大家都认为这位上师的法就是治麻风病的，其实，格西切喀瓦给他们传的是三士道，特别是三士道里的自他交换菩提心。麻风病人病好后，继续修自他交换菩提心，最后，他们中的



绝大部分人都成就了。

第三节 菩提心的功德

没有菩提心，福报不会变为成佛的因。即使福报全部变成世间法的因，也不会成为成佛的因。

有了菩提心，福报全部可以变为成佛的因。不只变为成佛的因，福报还会不断增长。人在不生氣的情况下，福报每天都会增长两倍。得到了菩提心以后，福报会十倍、千倍万倍地增长。而且，得到菩提心还会累积新的福报，日夜都会积福报，连睡觉都会积福报，这是菩提心的功德。

有了菩提心以后，还会消业障。很难消除的大的业障，在发菩提心后马上就会消掉。

有了菩提心，自然会得到诸佛如来的加持力。没菩提心之前，要得到佛菩萨真正的加持，要靠上师，所以要皈依上师，有菩提心后，自己就可以得到诸佛如来的加持。

有了菩提心后，八大龙王，天龙八部，土地神等等，都会来护持。会帮助破除障碍，实现心愿。

有了菩提心后，出世间的护法神，会像影子



一样跟随护佑。

有了菩提心后，周围的人们自然会变善，他们的烦恼自然会被菩提心的力量压伏，不会生气，大家会变得很和睦。

有了菩提心后，念一句“嗡嘛呢呗咪吽”，功德会变成天空一样的大，而且永远不会消失。我们没有得到菩提心之前，念一句后，得到的福报一旦现出来，就没有了。有了菩提心，念诵“嗡嘛呢呗咪吽”的功德天天都会增长，千百万倍地增长，所以，这种善报即使天天显现，也用不完。

菩提心的功德有很多。在藏文版《华严经》里，讲菩提心有 263 个功德。

第四节 发菩提心的观修法

发菩提心的时候，要如何观想修行呢？

观想释迦牟尼佛在中间，释迦牟尼佛的周围就是上师三宝。包括根本上师、传承上师，上师的周围就是事部本尊，事部本尊的周围就是诸佛如来，诸佛如来的周围就是所有的菩萨，菩萨的

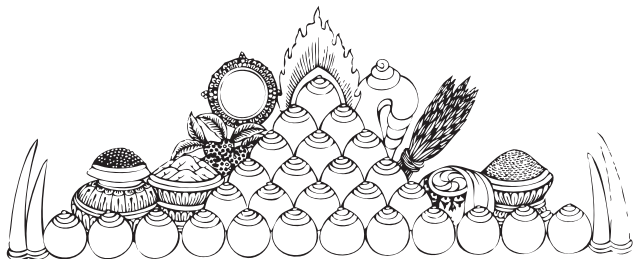


周围观想阿罗汉，阿罗汉的周围观想护法神，护法神的周围观想四大天王，这些就是诸佛妙法众中尊。

乃至菩提我皈依，我行施等诸资粮，为度众生愿成佛。思维：为了度化众生，我要皈依上师三宝，直到成佛为止；我还要发菩提心，愿我做的所有善事和善根，修六度等等，变成成佛的因，为了众生我一定要成佛。

念三遍后，观想诸佛如来的身体发白光，照在六道众生身上，消掉了众生所有的业障，众生都成了佛，庄严相好。

简单来说，就这样观想来修发菩提心，菩提心内容非常深广，详细解释请参阅《法海宝藏》四。





第八章 四无量心文

愿诸有情具足安乐及安乐因（发慈心）

愿诸有情永离苦恼及苦恼因（发悲心）

愿诸有情永不离失无苦恼之妙乐（发喜心）

愿诸有情远离爱恶亲疏常住平等舍（发舍心）

发四无量心就是为无量的众生发慈、悲、喜、舍心。修四无量心可以积无量的福报，消无量的业障。

第一节 愿诸有情具足安乐及安乐因

发四无量心文的第一个就是：愿诸有情具足



安乐及安乐因，这是发慈爱心。

诸有情就是六道众生。愿诸有情具足安乐及安乐因。安乐是指平安、快乐、幸福。就是有住的地方，有吃的东西，有穿的衣服，就是生活、家庭平安，为人有智慧、有福报，身体健康。

安乐的因是什么呢？首先，就是行十善业，要不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不挑拨离间、不恶口、不绮语、不贪欲、不嗔恚、不持邪见，这样会得到安乐的因。

其次，我们的修行全部是安乐的因。念经、咒语，是安乐的因，修戒定慧是安乐的因，六波罗蜜多全部是安乐的因。而且，修行积福报还是下辈子安乐的因，这辈子不积福，下辈子不会有安乐。

愿诸有情具足安乐及安乐因。是希望缺吃少穿的人能衣食无忧，得病的人能健康，无家可归的人能有房子住，没有好的家庭生活的人，希望他能家庭和顺，这种就是发慈爱心。

还希望众生不只具足安乐，还要具足安乐的因。因不具足的安乐只是一刹那的安乐，是不长久的，有了安乐的因，福报显现，安乐就出来了。

一、发慈爱心的功德

如果能真正地生起了慈爱心，功德会大得不得了。《宝鬘论》中说：

每日三时施，三百罐饮食，
然不及须臾，修慈福一分。
天人皆慈爱，彼等恒守护，
喜乐多安逸，毒刀不能侵。
无劳事得成，当生梵世间，
设未能解脱，得慈法八德。

意思是说，假如有人每天三次布施给众生三百口罐的饮食，功德固然是非常大，但不及一刹那修慈爱心的功德。修慈爱心还能获得人天护佑、安逸喜乐、避免刀兵毒害、做事不需辛劳即可得成、后世转生梵天等功德。即使今生没能解脱，也会得到慈爱心的八大功德利益。

1、人天众生都会欢喜。

经常发慈爱心的人，脸上常常带着慈爱的笑容，大家看到都会喜欢。因为他身上那种温暖，



每个人都能感受得到。

雍增法王在世时，每个人见到他都非常开心，连穆斯林都是如此，就是因为他的慈爱心。益西嘉措大法王不管走到哪里，不管遇到信仰哪种宗教的，哪个民族的，大家都非常喜欢他，都欢迎他，也是因为大师仁慈功德的感召。

2、心会非常安宁喜乐

益西嘉措大法王讲经时，经常讲：我没什么特别的功德，我的头往枕头上一放，就睡着了，这就是我的功德。这说明他有慈爱心。没有慈爱心的人睡觉不那么容易，甚至是睡不着觉，总是惴惴不安、担忧不已。

3、刀兵毒魔不得其害

释迦牟尼佛要成佛时，有很多天子魔来障碍他。天子魔诱惑佛说：不要修行了，提婆达多要做国王了，他会害众生的。释迦牟尼佛不理他们，他们又讲了很多理由，诸如你的父母亲病了等等。但佛就是一动不动，始终安住在慈心定中。



天子魔又化现出很多美女，但还是不能扰乱佛。最后，天子魔没办法了，就化出很多刀枪来砍释迦牟尼佛。这时，佛就发出慈爱心，刀枪变成了莲花，这就是慈心的能量。

以前，有人给拉卜楞寺的嘉木样协巴大师投毒，中毒后，大师有一点点不舒服。这时，安多地区的一位大师对嘉木样协巴说：如果真正修到了慈心，就能把毒排出来。你如果不能排毒，我就炸掉布达拉宫。嘉木样协巴大师说：不必这样。说完，就把毒顺着手指排了出来。

大的慈爱心会让毒变成甘露；中等的慈爱心可以把毒排掉。慈爱心的功德大得不得了，刀枪兵器也不能伤害有慈爱心的人。

印度的香巴仁波切成就非常高，慈爱心很大，空中的鸟看到他都非常欢喜，都要下来绕着他飞三圈再走；老虎、狮子这些猛兽看到他，也是如此。有一次，发生了战争，打仗的双方在一起乱砍乱杀，香巴仁波切正好路过此地，大家看到他，都放下了刀枪，不再想杀人了。



4、诸事如意、不劳得成

具备慈爱心的人会得到人天众生的帮助，做事情不用很辛苦，自然会心愿如意。

5、随意往生他方净土

获得慈爱心的人过世后，可以随意往生他方净土。如果想往生西方净土的话，普通人念阿弥陀佛不一定能够保证往生，但是，得到慈爱心后，肯定可以往生西方极乐世界。

二、如何发慈爱心

修习发慈爱心，首先要对自己的母亲发慈爱心。对母亲生起慈爱心不是贪爱母亲，而是要有真爱。先在自己前面观想亲生母亲，然后思维：面前的这个人，不仅今世是我的母亲，而且在生生世世中，有好多次做过我的母亲，她对我的恩情如虚空一样广大。这样思维母恩，就自然会生出爱母亲的心，这就是真爱的心。

慈就是给乐，就是给予众生安乐。所以，再

想一想，自己的母亲有没有得到安乐和安乐因？安乐就是平安快乐的生活。如果母亲因为没有房子不能安乐，我们有没有想过给母亲一座房子？如果母亲生病了，有没有想到让母亲得到良医良药、早日痊愈？如果有了想要母亲得到安乐和安乐因的想法，就对自己的母亲生起了慈爱心。

能对自己的母亲生起慈爱心后，再对周围的人、亲朋好友发慈爱心；然后再对那些对自己不友好的人、敌人发慈爱心。如果都能发出来，再对四大洲所有的人发慈爱心。

在人身上能生起慈爱心后，再对天道众生、阿修罗发慈爱心。如果都能生起慈爱心的话，再依次对畜生道、饿鬼道、地狱道众生发慈爱心。就这样，要对六道众生都能生起慈爱心。

或者先对自己的子女发心：如果我这个孩子没有房子，愿他有房子住；他没有成功，愿他成功；他没有开智慧，愿他开智慧；他没有发财，愿他发财。

如果能对自己的子女身上发出来，就是一种成就。如果对子女发不出来，就对父母亲发慈爱心。如果对父母也发不出来，就想想最亲的人是



哪个人，对那个人发慈爱心，发出来就成功了。

发出来以后，要坚持不退转，还要越来越好，在这个基础上，再对其它的亲朋好友发慈爱心，再对普通的人发慈爱心，再对自己的敌人、冤亲债主发慈爱心，最后对六道众生发出慈爱心。

检验有没有慈爱心，主要看有没有嫉妒心。存有嫉妒心，就代表慈爱心不够；真正发出慈爱心时，一点嫉妒心都不会有。如果经常嫉妒他人的话，可以试着呵责自己：我没有慈爱心，我不应该嫉妒别人。这样，心态会慢慢改变的。

我们修慈爱心时，也可以用观想的方法来修。首先要发心：愿诸有情具足安乐及安乐因。然后，观想自己的身体变成了如意宝，如意宝中又化现出无数个如意宝，再观想把如意宝送给每个众生，众生想要什么，如意宝会随意化现。通过这样的观想，让六道众生全部得到安乐和安乐因。

发慈爱心的功德无量。一个人如果能对全世界所有的人发慈心，这一辈子，所有的人都会喜欢他，下辈子还可以做统治这个世界的国王。从业报上来说，能做到国王没那么容易，大多是前世对很多众生发过慈心的人。

如果经常发慈心，特别是经常对自己的对头发慈心，这人一定会转过来，关系会转好、改善，对方对自己也会好起来，这是慈爱心能量的影响。

第二节 愿诸有情永离苦恼及苦恼因

发四无量心文的第二个就是：愿诸有情远离苦恼及苦恼因。

苦就是痛苦，包括六道所有众生的痛苦，特别是三恶道的苦。人的痛苦有生老病死苦、求不得苦、爱别离苦、怨憎会苦、取五蕴苦等。恼就是烦恼，包括六根本烦恼，二十个随支烦恼等等很多烦恼。痛苦和烦恼就叫苦恼。

众生有很多痛苦、烦恼，希望远离苦恼，还要远离造成痛苦和烦恼的因。

痛苦的因就是造作十恶业：杀生、偷盗、邪淫、妄语等，还有破戒等业障。烦恼的因也有很多，胡思乱想等都是烦恼的因，烦恼根本的因就是贪嗔痴三毒和无明。

这里讲，希望众生远离苦恼及苦恼因，这种



发心，就是大悲心。悲就是拔苦，悲悯心就是大悲心，大乘的七支因果发菩提心里，最珍贵的就是悲悯心，有了悲悯心，救众生的能力会变得非常大。

一、大悲心的重要性

发悲悯心是非常重要的。首先，具悲悯心，是佛教和外道的重要区别之一。

其次，悲悯心也是大乘佛法修行的基础。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》的修菩提心次第科判部分特别指出：“开示大乘道之根本即是大悲”，以及“诸余因果是此因果道理”。意思就是说，大乘佛法的一切道果全部来源于悲悯心。

《正摄法经》中也说：“世尊，譬如转轮圣王轮宝所至，一切军众皆至其处。世尊，如是菩萨大悲所至，一切佛法咸至其所。”转轮圣王的轮宝是运送军队的，这段经文的意思是说：就像转轮圣王的轮宝所在之地，一切军众皆至其处一样，佛菩萨讲经传法也是由悲心发起，菩萨的大悲心任运何处，一切佛法也将弘扬于该地。

月称菩萨所著的《入中论》中，开篇第一个偈颂就说：

声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生。
大悲心与无二慧，菩提心是佛子因。

意思是说，声闻和缘觉罗汉是因为佛的教导才得以出生的，佛是从菩萨位修行而出生的。而菩萨最初是由修习大悲心，进而修空性智慧和菩提心而出生的，由此可见大悲心的重要性。

所以，要成佛，首要的就是修大悲心。
紧接着的第二个偈颂又说：

悲性于佛广大果，初犹种子长如水。
常时受用若成熟，故我先赞大悲心。

就是说，对于获得佛这样广大的福果来说，在菩萨初发心时，需要有大悲心，才能引发菩提心的种子，因为菩提心是菩萨的因，大悲心是菩提心的因；中期行菩萨行时，要有大悲水的滋润，菩提心的种子才不会枯萎，才会日日获得增长；后期菩萨成佛时，要由大悲心示现报身或化身来教化众生，让众生获得真实受用。如果没有大悲



心，会不愿意帮助众生解脱，会像阿罗汉一样，自己入涅槃了，众生得不到帮助。所以，对于成佛来说，修行的初、中、后三时的每一刻，悲悯心始终是最重要的。

《经庄严论》中也说：

若无悲悯之根本，不能忍受修持苦，
倘若不能忍受苦，不会升起利众事。
若无利生之念头，不会发愿转人身，
如不转身具善身，不能引度诸众生。

什么意思呢？就是说：修行人如果没有悲悯心作为根本，就受不了修行的苦；受不了苦，也就不能成就利益众生的事业；如果连利益众生的念头都没有，也就不会乘愿再来、度化众生。所以，只有具备了悲悯心，才能忍受各种修行苦，最终才可以成佛度化六道众生。

菩提心的大小，要看悲悯心的大小。菩萨们修行成佛的快慢，也是由悲悯心大小来决定的。有的菩萨修密乘法门，能够快速成佛，同样是因为悲悯心的力量。

小乘阿罗汉为什么不度众生呢？是因为悲悯

心不够，只要自己快乐就可以了，所以就入定，入寂乐的禅定。

悲悯心是大乘佛法最重要的法门，得到了悲悯心，救度众生的力量会很大，而且一定会来度化众生。如果有一对夫妇，唯一的孩子得了重病，他们一定会对孩子产生强烈的悲悯心。这样，悲悯心越大，救孩子的希愿力就越大，就会想出更多的办法，孩子得救的希望也就越大。救拔六道众生同样如此，悲悯心大，必定会救拔六道众生。

二、如何发悲悯心

能不能救护众生，就要看能发出多大的悲悯心。而能不能发出悲悯心，就要看对众生所受苦的认识，如果对六道众生的痛苦认识得很深、很广，有了很强烈的体会，就很容易发出悲悯心。因此，修悲悯心的根本就是经常思维众生的痛苦。

思维众生的痛苦之前，自己要对痛苦具备一定的感受，首先要常常思维自己的痛苦。比如，要经常想：我的痛苦这么多，如果能解脱了多好



啊！我都受不了这么多的痛苦，别的众生怎么受得了呢？就这样想，从自己的痛苦，推及到其他众生身上，慢慢就会生起悲悯心的体验。

再思维三恶道的痛苦。观想恶道众生正在遭受的种种痛苦：地狱道的众生被烧红的铁板烧灼，被放在沸腾滚烫的铁水中煮；饿鬼道众生饿得两眼昏花；畜生道众生担惊受怕、弱肉强食的苦等等。然后再推及到其他有情众生。

对三恶道的众生生起悲悯心后，再结合苦谛的内容，思维一下人天道的众生。想一下就会明白：人天道的众生看起来好像过得不错，是因为福报大的关系。其实和待宰的羔羊没什么两样，要被杀却还不自知，只不过是死的时间有先后而已，而且迟早也会坠入恶道，实际上，和已经堕恶道没有区别。

思维了六道的苦之后，再对今生的母亲修悲悯心。母亲因为不明白佛法，造了很多恶业，而且还在造。虽然我们尽可能地对她好，可她仍然要受三苦的折磨。再想想，六道众生都是我们的母亲，都在承受痛苦和造作苦因。所以，我们应当生起悲悯心，思维众生苦的同时还要发愿：如



果能让这些母亲众生远离痛苦和痛苦的因该有多好！我一定要救拔这些母亲众生！

悲悯心可以分为两种，母亲般的悲悯心和父亲般的悲悯心。仅仅希望远离痛苦的悲悯心，是声闻、缘觉阿罗汉所具有的悲悯心，也可以称为是母亲般的悲悯心。而那种看到众生的痛苦，生起的勇于救拔众生的悲悯心，才是大乘的悲悯心，也称为父亲般的悲悯心，也是我们要生起的悲悯心。

如何发悲心呢？就这样想：首先，希望自己的亲生母亲远离苦恼及苦恼因，第一次对自己很亲近的人发悲悯心，比较容易。这个想法生起了之后，再想，希望亲近一点的亲朋好友远离苦恼及苦恼因。然后发心再广一些，对生疏一点的亲人发，这种能发了后，再对普通人发。

对普通人也能发心后，再对自己的对头发。不要对所有的对头一起发心，先想一个经常和自己作对的人，观想，希望他远离苦恼及苦恼因。发不出来不行，就要再发，发出来了之后，换一个对头，再发悲悯心。就这样，慢慢对所有的对头、敌人，和全部冤亲债主发悲悯心，最后对所



有六道众生发心。

就这样练习发悲悯心，内心能真正发出来的时候，就有了大乘佛法的基础。有了大悲心，才能生起菩提心，有了菩提心，大乘佛法的纲要就建立起来了。

第三节 愿诸有情永不离失无苦恼之妙乐

发四无量心文的第三个就是：愿诸有情永不离失无苦恼之妙乐，这是发喜心。妙乐就是无漏的快乐，就是永不消失、永无痛苦的快乐。所有众生都希望得到这种妙乐，所以要发这个心，愿众生得到妙乐且永远不离失。

欢喜心就是当别人得到快乐的时候，我们自己也要同样欢喜：多好啊，希望他一直能这样。

如果人家快乐了，自己却想：哎呀，他那么快乐，我可不开心。这是在嫉妒，这种心态不好。

怎么发欢喜心呢？首先，想一想最亲近的人有什么样的快乐。先观想出他的快乐，然后想：他的快乐能永恒该多好啊，永不离失的话多好啊。

想一想，自己能不能发出来这个心，能发出来再慢慢扩及到更多的人身上。

现在，很多人都是这样的：人家发财了他不高兴，邻居发财了他不高兴，亲人发财了也不高兴，师兄发财了也不高兴，人家升官了也不高兴。这种情形就是没有喜心。

如果心里能这样想：师兄一直这样发财多好啊，健康多好啊，顺顺利利多好啊。能这样发心，才是真正得到了正法。没能发起这个心，就是还没得到正法，念咒这些都是皮毛上的东西。其实，念咒是帮助人明白这些道理的，也是加持生起这种发心的。

真正得到欢喜心时，永不会破财，不会得病，永远会健康，所有的快乐都不会失去。

第四节 愿诸有情远离爱恶亲疏常住平等舍

发四无量心文第四个就是：愿诸有情远离爱恶亲疏常住平等舍。这是发舍心。

我们众生很执着，经常认为这个人是自己的



亲朋好友，生起贪心；那个人是自己的敌人，生起很大的嗔恨心。

如果把贪心和嗔恨心都舍去了，就会非常舒服。压力也就没有了，压力就是这两个烦恼压出来的。对亲朋好友不要有贪心，对敌人也不要有嗔恨心，其实，亲友和敌人本来就是平等的，没有永恒的亲朋，也没有永恒的敌人。今天的亲友会变成明天的敌人，今天的敌人也会变成明天的亲友，这都是六道轮回中的无常。本质上，众生都是平等的，应该以平等心来对待，所以要经常发舍心。

如果是我们自己对亲友有了贪心，就要发愿修行，希望能早一天断掉贪心，心境平衡。

第五节 发四无量心的关键

发四无量心都是一样的，首先从最亲近的人开始，到比较亲一点的，然后比较远一点的，再到普通人。

对普通人发四无量心的时候，千万不能模模

糊糊地一起发。必须要从普通人里找出一个自己认识的人，对他发心，再扩大到另一个人，再对其他的普通人。最后如果随便选一个普通人，也能够没有障碍地发出四无量心，就算成就了。

这个成就了后，再尝试对某个对头发心，真正能发出来了，再增加到其他更多的敌人、对手。当可以对所有的敌人都能发出慈爱心或四无量心的时候，就真正成就了，成了一位了不起的人。

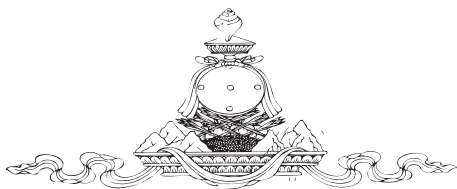
发慈爱心和发四无量心比念咒的力量大很多，这是真正的佛法，能真正改变一个人的内心和人生。尤其是发悲悯心和慈爱心，这个过程当中，身体会改变，人生也会改变，会得到很好的改善。

很多菩萨打坐时观想的就是四无量心。菩萨们眼睛一闭，想的都是六道众生，观想众生有什么样的痛苦，要把每一个痛苦都观想出来，希望他们远离这些苦。不仅是远离痛苦，还要远离全部痛苦的因。再观想众生有什么快乐，愿他们得到这些快乐，愿他们能健康，能得到财物，能长寿，能得到衣食。这就是四无量心，正法说的就是这些。



法是让人离苦得乐的，理解了发四无量心的功德，尝到了真正的法味，身心都会很舒服。这时，会认为众生全都是对自己有大恩的母亲，如果被骂，也不会生气，因为知道是众生的烦恼让她生气。试想，如果自己最亲最爱的母亲疯掉了，打骂我们，我们也是不会生气的。现在，很多人被烦恼折磨，我们也不用对他们生气，明白了这些，才是真正的正法。

有时候，打坐时观想不了其他的東西时，可以先想一想众生。全世界有七十多亿人，其它世界还有更多，希望这些人的快乐永不离失。再想想，痛苦的人有多少，然后，心里希望这些人远离痛苦和痛苦的因。不快乐的人有多少，不健康的人有多少，愿他快乐，愿他健康。头痛的，愿他的头不痛；胃痛的，愿他的胃早日康复；愿乞丐早点脱离痛苦，早日发财等等。这样想一想就很好了，不念发心文也可以。





第九章 发四大愿

众生无边誓愿度 烦恼无尽誓愿断
佛法无量誓愿学 佛道无上誓愿成

四大愿是非常大的愿。

一地菩萨发的愿有十万个愿，二地菩萨发的愿有千万个愿，三地菩萨发的愿有十亿个愿，四地菩萨发的愿有一千亿个愿。一地到十地菩萨发的愿成百倍地增长，十地菩萨发的愿更是无量无边，但这些愿全部总结下来，就是这四个愿。



第一节 众生无边誓愿度

众生无边誓愿度：我们经常说度化众生，这么多众生怎么度？就是要发愿：六道有无数无边的众生，我一定要度，我发誓要度化一切众生，一个都不落下。

为了度化所有众生，我要成佛，发这样的愿。经常发这个愿，什么时候愿力成熟了，就不得了，能度化无数众生。

在藏区的大成就者里面，以前噶当派的博朵瓦大师是公认的大成就者，跟随博朵瓦大师一起修行的人里，成就比较大的有三千多人。博朵瓦大师讲经说法时，经常讲小鸟、小虫子的故事，都能度化无量的众生。谁听了博朵瓦大师讲的故事，都会好好修行，这就是因为大师往昔累世所发度化众生的愿力。

第二节 烦恼无尽誓愿断

烦恼无尽誓愿断：烦恼有六根本烦恼，二十

随支烦恼。六根本烦恼是：贪、嗔、痴、慢、疑、非正见。

我们的烦恼很多，这个烦恼断了，那个烦恼又出来了，但是，再多的烦恼，我发誓也要断。现在，我们的烦恼不是断了，是暂时压下去了，还会出来。如果真的断了，烦恼就不会出来了，就和一棵大树一样，砍掉了树枝，过段时间还会长出来，如果把树根拔出来，树就不会长了。如果我们的烦恼真的断掉了，就再也不会长了。压住了贪心，贪念还会长出来，断了贪心，烦恼就再也不会长出来了。

在阿罗汉面前堆放很多金银财宝，阿罗汉也不会贪，因为阿罗汉已经断了贪心。如果一个人一旦断了嗔心，怎么打他、骂他，都不会生起嗔恨心。

断烦恼，远离恶业，也需要发愿。以前在藏地和尼泊尔的边界，有五百个杀野牛的人，野牛是很珍贵的动物，很多人都希望度这些打猎的人，有很多位大师去劝他们不要杀野牛，不要杀动物，他们都不听。后来，阿底峡尊者到了他们打猎的地方，尊者什么也没说，这些猎人看到尊者以后，



就发愿以后不打猎了，都回到家里种田，放牛、放羊，过日子了，这都是因为阿底峡尊者的愿力和加持。

第三节 佛法无量誓愿学

佛法无量誓愿学：佛法有八万四千法门，有人就觉得，《大藏经》有这么多法门，想学也是学不完的，就不想学了。

我们不能那样，应该这样想：我今年学不完，明年再学；今世学不完，来世再学。一定要有这种精神，一定要学到最高点，不退心。

藏文的大藏经包括《丹珠尔》、《甘珠尔》，有三百多本，很多人一生就看完了，还有看了七八遍的，佛法无量誓愿学，这个很重要的。

有些人说我不用怎么学，我们老了，只念一句阿弥陀佛，念一些咒就可以了。这是不行的，一定要学，老了也要学。

雍增法王经常这样说：这些老人的想法是不对的，你不能说我老了吃不了东西就不吃东西了，



老了也要学习，活到老，学到老，学到死。

我们藏区的老僧人们，有的八十岁以上的老僧人，一年下来能背诵很多经文，还要参加考试，有些老僧人能背诵五十、一百章的，八十岁还继续在学习、修行。我们也需要这种精神，而且经常学习，年老了绝对不会得老年痴呆症。

要多闻法，闻法是很重要的。闻法要有闻法的福报，这种福报很多人是没有的，要很大的福报才行。

第一个条件是前世亲近过上师。

第二个条件，不只亲近过上师，还听过上师讲经，背诵过一些经文，还供养过佛菩萨，这种福报的人今世才能闻法。

没有这种福报的人，是听闻不到佛法的。因为这些经文对于他们来说，闻也闻不了，听也不想听。在藏地，可以说差不多百分之百的人都是信仰佛法的，都有信仰，但真正能听到佛法的却很少，特别是在家人里特别少，即使是出家人，闻思修圆满的也不多，其它的地方更不用说了。

学佛要闻思修并重。听闻佛法，思考佛理，



真正实修，都一样的重要。有些人说闭关很重要，闻法不重要，这是错误的。还有些人说打坐很重要，闻法不重要，也是错误的。没有听经、没有闻法，怎么会打坐呢？要打坐也要先知道打坐的方法，要闭关也要先知道闭关的法门，才不会盲修、乱修，白白浪费暇满人身。

第四节 佛道无上誓愿成

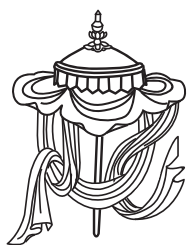
佛道无上誓愿成：佛道就是五道：资粮道、加行道、见道、修道、无修道。佛道的修行很难，誓愿成就是我发誓愿要成功，我要成佛。

其实，修行没入道前很难，一旦入道了，一路走得会很顺利。就像乘坐飞机一样，没坐上飞机前，走路过去很难，一旦坐上了飞机，就很容易到达目的地，就是这个道理。

勇猛精进地修，就能入道。得到了见道的成就，就现量证悟了空性；得到了修道，就断了俱生烦恼；得到了无修道，想成阿罗汉的成了阿罗汉果，想成佛的就成了佛。



四个大愿都非常好，大家要经常发这些愿，发了这些大愿，修行到了一定的层次，愿力成熟了，就不一样，当初发的这些大愿都会实现，愿力不可思议。





第十章 开经偈

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇
我今见闻得受持 愿解如来真实义

开经偈是武则天写的。武则天是个佛教徒，在修行上也是蛮不错的，她跟六祖慧能学佛法，经常派一个记忆力很强的大臣到六祖那边去听闻佛法，大臣把六祖讲的内容全部记下来，然后讲给武则天听，她主要是用这种方法学习佛法。

开经偈这四句包涵了人生无常、佛法难闻、上师难遇等内容，非常圆满地解释了佛法难遇的道理。



第一节 无上甚深微妙法

无上甚深微妙法：就显宗来说，无上甚深微妙法指的是般若经，要遇到佛还不那么难，但要遇到般若经就很难了。

有些菩萨成佛了后，他只讲小乘法，不讲大乘，认为众生没有大乘的根基，如果这时遇到了佛，也不能遇到大乘佛法。还有些佛菩萨成佛后，只讲大乘佛法里普通的经文，不讲般若经，因为众生没有听闻般若经的福报，没有这个根基，这时如果遇到了佛，也不能遇到般若经。所以，般若经就是显宗法门里的无上甚深微妙法，要听闻般若经，一定要有很大的福报才行。

我们学习五部大论，需要花十五年的时间，内容主要是般若经。要遇到般若经很难，前世一定会有一个亲近过的上师，不只亲近过上师，还要听过上师讲经，还要背诵过经文，自己供养过佛菩萨，并且清净持过戒律，见过菩萨、佛，捐建过寺院，才有这个福报，才能得到这个微妙法。

显宗里最殊胜、最至高无上的法门，就是般若经。般若经有《大般若经》、中品般若、小品



般若，还有《般若八千颂》、《般若十万颂》，般若母子共十七部，包括了《金刚经》、《心经》。

为什么叫无上呢？释迦牟尼佛曾经三转法轮，初转四谛法轮时讲的是小乘法，面对的是小乘的弟子们；二转无相法轮时，面对的主要是菩萨众；三转了义和不了义法轮时，面对的弟子里面有凡夫、圣人等各种各样的众生。

这里讲的无上甚深微妙法，就是指二转法轮，二转无相法轮是最高无上的法轮。佛初转法轮，是为钝根者讲的；二转法轮，是为锐根者所讲的；三转法轮，是为中等根器者讲的。这三种根器中，中等根器者疑问很多。钝根者没有疑问，佛说什么，他们就信什么。锐根者一听就明白了，也没有疑问。中等根基的人有很多疑问，他们想：释迦佛初转法轮时讲的都是实有的相，到了二转法轮时，却说万法万物都是无相的，没有自性，这两种说法好像是矛盾的。

这怎么解释呢？释迦佛因此就三转法轮，讲了初转、二转如何不矛盾，就是三转法轮的内容，也就是唯识。

有的人对佛法有误解，认为古印度佛教四

派——有部派、经部派、唯识派、中观派，唯识派是最彻底、圆满的，因为唯识是三转法轮的内容，为什么呢？他们这样认为：佛先讲浅一点的四谛法门，再讲深一点的无相法门，最深的肯定就是三转法轮了。

这种理解是错误的。释迦佛三转法轮时，面对的大多是中等根基的弟子，佛不会给他们传最无上甚深法，因为他们是听不懂的。所以，佛二转无相法轮的般若法门才是最殊胜、无上的，中观才是最殊胜最无上的法门。

甚深的意思是什么呢？般若的含义就是空性智慧，证悟了空性之后，用语言文字很难表达，自己证悟的东西，自己也说不出来，所以叫甚深。

藏地公认最厉害的大师就是宗喀巴大师，为什么这样讲呢？宗喀巴大师证悟了空性，还把自己的成就用语言表达出来了，因为他是文殊菩萨的化身，文殊菩萨是智慧尊，宗喀巴大师有文殊菩萨的语言能力。

就密宗的法门来说，无上瑜伽部的二次第就是无上甚深微妙法。

密宗的法门有事部、行部、瑜伽部、无上瑜



伽部。其中，无上瑜伽部主要的法门有：大威德金刚的二次第、胜乐金刚的二次第、空行佛母的二次第、密集金刚的二次第、时轮金刚的二次第、大金刚手金刚的二次第等。要遇到这些二次第法，哪怕是其中的一个，比如空行佛母的二次第，能听到、遇到、实修，需要很大的福报才可以，没有福报得不到二次第的法门。

第二节 百千万劫难遭遇

百千万劫难遭遇：几百、几千万个劫也很难遇到佛法。现在我们所处的这个贤劫时代，能出现一千尊佛，这些佛里能讲密法的，特别是显密双修法门的佛，只有四尊。其它的佛都不讲显密双修，因为人们没有这个福报。

贤劫千佛中的第四尊佛是释迦牟尼佛，第十一尊佛是善眼佛，也称善慧佛，第五十尊佛是狮子吼佛，最后一尊佛是信愿佛，依经典记载来推断，这四尊佛不但会讲小乘法门，还会讲大乘显宗和密宗的法门，尤其是会讲显密双修的法门。



但是，要遇到这四尊佛非常难，还有些人能遇到这四尊佛，但不能遇到显密双修的法门，因为没有那种福报或缘分。

我们知道，现在释迦佛的弟子里，很多人遇到了小乘法门，但没有遇到大乘法门；还有很多人遇到了大乘显宗法门，但没有遇到大乘密宗的法门；有些人遇到了大乘密宗的法门，但没有遇到大乘显宗的法门。能遇到大乘显密双修法门的福报和缘分非常难得，贤劫千佛当中，996尊佛不讲密宗的法门，因为那个时期的众生不会有这种福报或缘分。

遇到般若经是非常难的。我们在百千万劫的六道轮回里转世了无数次，今生才遇到了般若经。前生可能没念过《心经》，这一生遇到了《心经》，念了《心经》，心里就种下了一个非常圆满的解脱的种子，以后再看这颗种子什么时候发芽。所以说，我们能遇到宗喀巴大师显密双修的正法是非常不容易的。

历代班禅里，第四世班禅是神通最厉害的，四世班禅大师在世的时候，有一个蒙古的师父，是位上师，他向四世班禅大师拜了三拜，说有一



些问题要问。四世班禅大师说，你有什么问题？这个蒙古师父说，我这样修行，下一辈子能不能得到暇满人身？大师用神通看了下说：可以。内蒙古师父又问，我下一辈子能否成为一个弘扬佛法的上师？四世班禅大师说，也可以。蒙古师父再次问道，我能不能得到宗喀巴大师的传承心法？四世班禅大师说，得到这个要很大的福报，你要再精进些才有可能，因为宗喀巴大师显密双修的正法是最精华的法门。

不要说遇到宗喀巴大师的法，人们要遇到宗喀巴大师讲正法的十八本著作，都需要很大的福报。我们的信众虽然大多都是格鲁的弟子，但是，只有百分之一、二才能遇到宗喀巴大师的正法。

怎样才算遇到宗喀巴大师的正法呢？首先要明白《菩提道次第广论》，不但要明白，还要按广论修行。这样的修行才是一个基础，在这个基础上，再修密宗无上瑜伽部的二次第，可以一生成佛。这样，才能算真正遇到了宗喀巴大师的正法。

百千万劫难遭遇。尕藏曲松大师经常说：遇到佛不难，遇到显密双修的法门很难。现在我们



遇到了显密双修的法门，就有了如意宝，让这个如意宝好好发挥作用，还是扔到垃圾桶，这是我们的事情，要看我们的精进，要看我们的智慧。有了如意宝，求什么得什么，扔到垃圾桶里就没用了。现在，我们得到了如意宝，也拜了师父，师父就像一座宝山，弃宝山而空手回就不好了，一定要拿点东西回来，能拿到珍珠就拿珍珠，能拿到钻石就拿钻石，能拿到如意宝就把如意宝拿回来，空手而回就没什么意义了。

第三节 我今见闻得受持 愿解如来真实义

我今见闻得受持 愿解如来真实义：对于如此难得的微妙法，我现在能够有幸听闻、见到，而且得以受持，真是幸运，所以，我愿如实领会佛所说的真实法的根本义理。

法很难理解，经文也是很难明白的。要明白经文，需要很多条件，还要依法不依人。佛怎么讲的，要依法，不要依某个法师的理解，要依法不依人，依了义经，不依不了义经。



现在有很多错误的观点，有人说，这个是法师说的，那个也是法师说的，法师要是讲错了也跟着错，这是不行的，大法师讲的法里也会有错误。

自在军论师是当时印度的法师里成就非常高的，他写了一些文章，里面有一些错误，他的弟子法称论师比他还要厉害，自在军对法称说，你要反驳我的著作，不能这样错误地传下去。师父允许了之后，法称论师就写了《释量论》，反驳了自在军论师著作中的错误，自在军说：错了就是错了，必须依法不依人。

依了义经不依不了义经，了义经是什么呢？就是佛讲的共同的法门，我们可以依照着修行；不共同的法门，通常情况下，不可以依照着指导修行。这些法门中，有些是对十地菩萨讲的，只能十地菩萨学，一般人不懂，不能学，还有些是对八地菩萨讲的，有些是对夜叉讲的等等。

比如，在佛教徒能不能吃肉这个问题上，有很多讲法。有一部经里讲可以吃三净肉，三净肉指的是什么呢？严格来说，是指仅为我杀，但我没听到、没看到、不疑为我杀，这种情形



的就叫三净肉，可以吃。另有一部经里却说，连三净肉都不能吃。那么，这两部经文说的对象是谁，我们要考察一下经典，第一部经是对普通比丘讲的，在当时，有些比丘问佛说，我们去化缘，找不到东西吃怎么办？佛说，可以吃三净肉。另一部经文，连三净肉都不能吃，这是对当时有些喜吃人肉的野人讲的，他们吃人肉的习气非常重。

四依法的四依四不依是：依法不依人，要以佛的经典为依据，不要以某人的个人见解为依据。依义不依语，要以经典为依据，而不以华丽辞藻堆砌的语言文字等为依据。依智不依识：要以对客观事实的分辨智慧为依据，而不要以主观经验的感觉为依据，这其中特别要说的是：依眼、耳、鼻、舌、身五识证悟不了空性，只能依靠意识才可以。依了义经不依不了义经：要以了义经的究竟佛理为依据，不以不了义经的方便说法为依据。



第十一章 法集要经

诸恶莫作 众善奉行
自净其意 是诸佛教

有人问什么是佛教，念上面这几句就明白了。诸恶莫作，恶指恶业，恶业都不要做。众善奉行，善指善业，善业都要去做。自净其意，自己的身口意都要清净，特别是心要没有恶念、杂念。是诸佛教，所教的都是向善的，这就是佛教。

第一节 诸恶莫作

诸恶莫作：我们佛教徒要做到诸恶莫作，十

恶业都不能做。

恶业有十恶业：杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪欲、嗔恚、执邪见，这些都不能做。十恶业细分的话有很多种，有很多是很大的恶业，比如五无间罪：杀父、杀母、杀阿罗汉、破坏佛像、破坏僧团，这些都是比较大的恶业。毁谤佛法、佛菩萨，这些也是大的恶业。

诸恶莫作，所有的恶业都不要做，也不能做。对于人们来说，信佛也好，不信佛也好，做了十恶业自然就会有恶报。不是不报，只是因缘未结合或是时机未到。

第二节 众善奉行

众善奉行：我们佛教徒要做到众善奉行，所有的大大小的善事、善业都要去做。

善业主要是指十善业：不杀生、不偷盗、不邪淫、不说妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪欲、不嗔恚、不执邪见。其他还有很多善业，六波罗蜜多，也就是布施、持戒、忍辱、精进、



禅定、智慧六个波罗蜜多都是善业。众善奉行，就是所有能做到的善事要尽量去做。

做了十善业，就自然会有善报。

第三节 自净其意 是诸佛教

自净其意：自己的身口意都要清净，身怎么清净呢？远离杀生、偷盗、邪淫，身体就清净了。修到密宗高层次的时候，将身体观想成本尊，也是身清净。

口怎么清净呢？要远离四种口业：妄语、两舌、恶口、绮语，远离这四个口就清净了。修到密宗比较高层次的时候，把内外的声音全部观想成咒语，也是口清净。

意清净就是心清净，就是不贪。心远离贪欲、嗔恚、执邪见，意就清净了。修到了密宗的高层次，心经常观空乐不二，也是意清净。

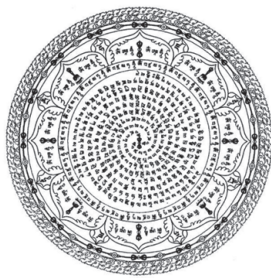
自己的心真正清净了，就断了烦恼，断了烦恼就得到了解脱。只有佛教讲断烦恼、解脱成佛，其它的宗教不讲这些，也没有这些。



真正的自净其意只有佛教有，其他宗教是没有的。佛教已经走过了两千五百多年的历程，但是，在佛教历史上，从来没有发生过战争，也没有因为佛教发生过的战争，特别是从来没有佛教人士发动过的战争。其它宗教方面，尤其是近代，世界上大部分的战争都是因为宗教纷争的原因而起的。

是诸佛教：不管是佛的教法，还是证法，学佛最大的作用就是要做到自净其意。真正学了佛，会远离恶业，会多做一些善事，这是佛法真正的意义。

自己的身口意要清静，不参与恶业恶事，能做到的善业尽量去做，这个就是佛法。



金刚萨埵咒轮



第十二章 跋语

如是能闻唯心闻 如是能说唯心说
能闻能说不离心 以心传心无所说
无说而说圣贤心 为觉凡心方便说
普愿心迷诸众生 契佛妙心同解脱

跋语和华严偈讲的都是唯识宗的观点。
这里先大概地讲一下，唯识派的观念讲清楚了，就明白了这两个偈颂的意思。

第一节 唯识派的由来

唯识派的创始人是无著菩萨。无著菩萨是尼



泊尔人，尼泊尔古时属于印度，他有个同母异父的弟弟叫世亲。

在当时，大乘佛法在印度几乎就要灭了，无著菩萨的母亲有个心愿，希望她的儿子能弘扬大乘佛法，所以，一生下无著菩萨，就在他的舌头上写下了文殊菩萨的种子字，还让她的儿子从小就出家。

所以，无著菩萨很小就出家了。到了二十多岁时，他觉得自己学的不是很圆满，都是很表面的，不够深入。他认为，大乘佛法由释迦佛传给了文殊和弥勒两位菩萨，要想深入理解大乘佛法，就要向文殊或弥勒菩萨学习。

无著菩萨选择了弥勒菩萨，就修弥勒菩萨的法门，念弥勒菩萨的咒语。十二年后，他亲眼见到了弥勒菩萨，并向他求法，弥勒菩萨把他带到了兜率天弥勒院，在里面待了一个时辰。

弥勒院的一个时辰，相当于人间五十年，在这一个时辰里，弥勒菩萨给他传了弥勒五经，讲了很多大乘佛法。讲完了以后，无著菩萨对大乘佛法就圆满地理解了，弥勒菩萨又把他送回到了人间，并对他说：你要去人间弘扬大乘佛法。



无著菩萨回到人间时，他弟弟世亲也出家了，已经是个老僧人了，但他入的是小乘有部派。

无著菩萨对弟弟讲了大乘佛法，讲了一两次，但世亲并不认可，不承认大乘佛法，认为小乘没有这些，佛没有讲过这个法，是无著假作的。

世亲大师的智慧很高，他一直在用小乘的智慧求解脱，找解脱的方法。他问自己的师父：什么是“人无我”，师父讲了后就明白了。但他觉得，这些都不彻底，所以还是不满意，一直跟他师父说：这些太浅了，这些我都懂。师父又说，人无我的意思是，人从身心来说都不存在，内外都不存在的话，你就明白“人无我”了。但世亲觉得这些观念不对，要反驳他的师父。

到了晚上，世亲点了一盏油灯，在房里到处找，也去每个僧人的家里找。人家问他：你干什么？他说他要找我：我要找我，一直找不到，师父说人无我，但是如果没有了我，我怎么解脱？世亲大师回去又对他师父说：我是有的，但我现在找不到我。他这样说，师父就明白了，就不太高兴地说，从今天开始，你去哪里我都不管了，我管不了你。



世亲大师就去经部派学习，有了点进步后，认为经部比有部派的观念更合理、更深，在佛法的理解上比有部派要好。

无著菩萨本人是大乘中观派，在有部派里学习的时候，对弥勒菩萨诉苦：我现在连自己的弟弟都难度化，怎么度化他人呢？弥勒菩萨说：你要创立唯识派，唯识能度化你的弟弟，还能度化很多人，对众生有很大的利益，众生跟唯识有缘分的人特别多。

就这样，无著菩萨创立了唯识派，他弟弟也入了唯识派，跟随无著菩萨学习后，世亲大师才知道自己以前造了很多口业，诽谤了大乘佛法，为了忏悔，就去修舌金刚的法门，修成以后，一天可以念《大般若经》七十二遍。

前几年，在西藏圆寂的一位师父，也是修舌金刚，最终成就了舌金刚的。他口传《大藏经》时，每天可以读厚厚的十本经文，要两个喇嘛帮忙，左边一个，右边一个，给他快速翻经书。大家很熟悉的经文，比如大白伞盖、度母礼赞经等，他念的时候，就像是录音带里快速播放的那样，很快但也很清楚。



世亲菩萨修了舌金刚后，每天都念很多经，慢慢地将诽谤大乘佛法的业障消除了，真正成就了。他的成就虽说不是很高，但已经是唯识派里比较高的了。

第二节 如是能闻唯心闻 如是能说唯心说 能闻能说不离心 以心传心无所说

唯识派的主要观念就是：宇宙万物全都是内心的变化。宇宙万物的变化就是内心的变化，内心有了变化，心外的外境才有变化，宇宙万物是内心世界的反应。

如是能闻唯心闻 如是能说唯心说 能闻能说不离心 以心传心无所说：听要靠心，心识先动，耳识后动，才能听到。耳识动了之后，由于耳识的变化，才可以听。如果入定了，耳识不动了，就听不到，因为眼、耳、鼻、舌、身、意全都定在定处上，听不到，也闻不到，即使有人在耳边大声讲话，也听不到，因为心没有动，耳朵不起作用；眼识也没有动，眼睛不起作用，也看不见。

这是唯识派的观念。

以前释迦牟尼佛讲这些的时候，古印度的一位王子不相信眼前的东西眼睛看不见，是用心看。他说，有眼睛、耳朵不起作用的吗？有耳朵听不到的吗？释迦牟尼佛说，可以试一试。你把牢里面要被杀头的犯人叫到这里来，给他一个盆，盆里面装满油，然后对他说，你端着装满油的盆走满一百步，如果有一滴油滴出来，马上砍你的头。如果一滴都不洒，免你死。这样说了之后，旁边的歌舞者继续唱歌跳舞。结果犯人慢慢地走了一百步，一滴油都没有滴出来。问这个犯人，今天唱歌唱得怎么样？他说，我没有听见。问跳舞跳得好不好看？犯人回答，我没看到。他的心不在那些东西上面，所以耳朵听不到，眼睛也看不到。

这里讲：如是能闻唯心闻，如是能说唯心说，能闻能说不离心。我们请几个人评价一个人，通常会得出这样的结论：有人看他是好人，有人看他他是坏人，有人看他觉得是有缺点的，有人看他是有优点的。看法不一样，这些都是心造的，看事情都会有不同的看法。一切唯心造，就是这个



意思。

唯识派认为，一个人的好坏，宇宙万物的好坏，以及一个人对好坏的看法，全部都是内心的变化，外境上不存在这些东西。

比如说看一个人，他的亲朋好友看他是很好的人，但他的敌人看他会是很坏的一个，一般的人看他没有好坏，这些都是人的心造成的。同样的，一个人可以被看成好、普通、坏三种人，但是，一个人不可能同时是好人，又是坏人，所以，好坏都是看他的人的心造成的。

比如一杯水，人看是一杯水，天人看是甘露，饿鬼看是脓血，同样一杯水，为什么有这么多的看法呢？因为全都是心造成的。饿鬼的心业障很重，看起来就是脓血；天人的福报很大，看起来就是甘露，喝起来也是甘露。

唯识宗的人常说，心要清静。如果心真正清静时，人间就是极乐世界。有时候，我们的心向外跑了，有人在我们耳边说话，也听不到；在我们前面动来动去，也看不到，都是心造成的。所以，我们要学佛、修行，把心修好、改好，要让心宽容、清静。能闻能说不离心，听到的、看到



的，所有的言行，都不离开心。唯识派的观念就是这样的。

唯识派内部也有不同的观念，分为实相唯识派和假相唯识派。实相唯识也称有相唯识、真相唯识，认为眼睛看到的是实际存在的。

假相唯识也称无相唯识、虚相唯识，认为眼睛看到的外境是假相的，是以为的存在，不是实际存在。

就像观察一个彩色的瓶子，瓶子上面有白绿蓝红各种颜色，看这个瓶子时，用不同的心一起看，能看到瓶子上的各种颜色。有一种唯识派认为，只要用一种心去看这个彩色的瓶子就可以了，不用一个一个颜色看。

如果看到的只是瓶子的一种颜色，是不是正确的呢？如果是正确的，其它人看到的颜色也都是一样的话，那么，这个外境的颜色就是存在的。但是，每个人看到的颜色不会是一样的，有人看这个彩色的瓶子是红色的，觉得很漂亮；有人看到这个瓶子是白色的，觉得不漂亮。有人看它只是一个普通的瓶子，没有什么感觉；对这个瓶子感兴趣的人看它却会觉得喜欢，有很多不同的看



法。所以，外境上，这个瓶子就不存在，宇宙万物全部在外境上不存在，更不要执著，这里讲的意思就是这样的。

如果现在看到的是自己的敌人，就不要执着他是敌人，也不要生气，因为他不一定是自己的敌人。因为现在我们的心修得还不好，心一旦改变了，对他的看法就会改变的；看法一旦改变，他也会改变，会跟随我们自己的心改变而改变。

对我们不好的人第一次出现的时候，自己的心看着他会想：哦，他对我不好。然后，心越来越执着，反复地想：他是我的敌人，对我这不好，那不好。这样，慢慢会越来越痛苦，最后他也会真的变成自己的敌人。现在，我们要收回这种心态，不执着他是敌人，因为他不一定是敌人，以前可能是，将来不一定是，以前可能是自己的看法错了，没想过这些问题等等。现在想一想，会发现很多问题：可能是我错了，他不是我想象的那种人。这个观念一旦收回来时，他自然会改变，这是唯识派改变人看法最好的一种方法。

当我们很爱一个人的时候，就会觉得他各方面都好，但是，到底是不是像自己觉得的这么好



呢，如果再想一想，应该不是，应该也没那么好。有了这个想法，心收回来的时候，就不会那么贪爱他，自己也不会有痛苦。所以说，对万事万物的看法全部是我们的心先发了出去，想法就慢慢变化了，宇宙万物都是跟着心变，这是唯识派重要的观点。

很多人一起发菩提心时，心会很容易改变，能改变所有人的心。会看到没有什么敌人，看别人是敌人的那种看法会收回来，会觉得众生全部是自己的母亲，有这种看法时，不好的想法就全部收回来了。

现在，科学家们也研究宇宙四大——地水火风，对于四大，如果我们骂，对着四大生气，四大也会变坏；如果不生气，赞扬四大，对四大发爱心，四大也会改善。比如，以前陀乐寺的周围光秃秃的，几乎不长草，种什么也长不出来，现在却慢慢都长出来了，因为出家人的修行越来越好，到了一定的层次后，周围的环境都会发生变化，不长草的地方长草了，树木也长出来了。所以，宇宙也是跟着人的心在变。

世界要毁灭的时候，人心会变成什么样的程



度呢？佛经里说，那时候的人会变得父子也不认，父亲不要儿子，儿子也不要父母亲，我杀你，你杀我，十恶业越来越盛，到最后，世界就毁灭了。恶业做到最顶级的时候，世界会毁灭，没到的时候还不会灭，都和人心有关系。文革的时候，很多文物被破坏掉，很多地方树木也都砍掉了，环境也变坏了，现在，国家提倡和谐，倡导人向善，人也慢慢地变善了，自然环境也好了，没树木的地方有树木了，这些都是因为人心的改变才改变的。

第三节 无说而说圣贤心 为觉凡心方便说 普愿心迷诸众生 契佛妙心同解脱

无说而说圣贤心 为觉凡心方便说：真正证悟了空性后，在空性的禅定中，不能说话，也不能讲法。定中能做事的只有佛，除了佛，阿罗汉在定中都没办法做事，也听不到别人讲话，出定后才能做事。

我们要准确地理解空性，防止堕入顽空。以

前，汉传佛教也传到过藏区，有一段时间很成功，后来，有一个叫马哈亚纳的大和尚来到藏区传法，他传的法也有传承，但是，慢慢就堕入了顽空。他说，修行时什么都不用想，就傻傻地待，能待多久就待多久，这就是真正解脱的路。

又说，善也不要做，恶也不要做，善恶就像一个人手上的手铐，金手铐和铁手铐对人的束缚是一样的，所以，作善和作恶是一样的，都会陷在轮回里，跳不出去，十恶业是三恶道的因，是一种轮回；十善业是人天果的因，也跳不出去，不能解脱。再比如，黑云遮住了天空，不见太阳，白云把它遮住了，也是一样的。就这样，这个汉地和尚举了八十个这样的例子，认为这些讲顽空的法是正法。

后来，藏区的一些大师和这个汉地和尚辩论，辩到针锋相对的时候，这时，藏王也不知道谁说的是正法，谁堕入了顽空，就派人去印度请来了莲花戒大师，由他来主持认定，谁说的对。莲花戒大师一过来和汉地和尚辩论，那个汉地和尚就辩输了，然后跑了，他的弟子后来也都返回汉地去了。从那以后，汉地的师父很少去藏区弘法。



普愿心迷诸众生 契佛妙心同解脱：我们说的也好，做的也好，全部是心驱使着的，人是心的奴隶，心是人的主人。人变成心的主人，心就会听人的话，这时候人就解脱了。



第十三章 华严偈

若人欲了知 三世一切佛
应观法界性 一切唯心造

华严偈的意思是，如果众生想要真正明白过去、现在、未来一切诸佛的真实法身，应该观察世间诸法的真实本性，也就是世间的本来面目，会发现，一切都是自心造成的，是我们的心幻化出来的。

第一节 若人欲了知 三世一切佛

若人欲了知：了知就是知道、明白的意思。



欲了知就是想知道、想明白的意思。

凡夫和智者的区别就在于是否明白佛理，能明白佛法的真正含义，就知道这个世界全部是自己的心造作的。天刚刚黑时，一根绳子在地上卷着，人们一看，以为是一条蛇，有这种心的时候，就有了恐惧心。但是，这种恐惧是自己的心造出来的，绳子不是蛇，是自己的心把它当成了蛇，如果心不觉得它是蛇，就没有恐惧心。同样的道理，我们的心把别人当做敌人的时候，就对敌人有了恐惧心，把别人当做恶人的时候，就有了对恶人的恐惧、愤恨心。

万物万法都是心造成的，这是唯识派的观念，也是佛法里认识世界的一种观念，但不是最高、最彻底的观念。因为中观派反驳了它的观念，要理解中观派，首先要明白唯识派的观念。思维修持唯识派的观念，真正修成功了，明白了唯识派的观念后，对理解空性有很大的帮助，然后可以进入中观论的学修，才能证悟空性，最后就解脱了。四派就像台阶一样，在学修上，有一、二、三、四的步骤。

三世一切佛：是指过去、现在、未来的佛。

第二节 应观法界性 一切唯心造

应观法界性：观十法界等外境都不存在。

一切唯心造：十法界众生一切都是自心所造。心造法界，心就是法界，这是唯识派的观念。

十法界就是六道众生、声闻、缘觉、菩萨、佛所居住的地方。六道众生指的是地狱、饿鬼、旁生、人道、阿修罗、天道，六道众生都不具足圆满智慧，造恶业的比较多。

十法界众生全部都是是一样的，一切都是心所造。下地狱也是心让我们下地狱，堕畜生道也是自心所造，成佛也是心所造，解脱成就阿罗汉果也是心所造。心怎么改，根据就是因果，自己的心变成了菩提心，就是菩萨，心变得很恶，就成了恶魔，心变善就是一个善人，心很狡猾，就是一个狡猾的人了。看十法界，全都是心变化而成的。



第十四章 因缘法

诸法从缘生 诸法从缘灭
我佛大沙门 常作如是说

大乘有两个派，唯识派跟中观派。《跋语》和《华严偈》讲的是唯识派，下面的《因缘法》、《金刚偈》、《中观偈》，这三个讲的是大乘中观派。

诸法从缘生：万法万物都是因缘结合才能生出来。不但要有因，还需要缘，没有缘也不能生。

诸法从缘灭：灭也有灭的因缘。特别是灭的缘，人死有死的缘，死因可能是前世或者今世的业，但如果没有防止灭的缘，因缘结合，人就死灭了。灭掉痛苦也是一样，因和缘结合，才能灭掉痛苦。



我佛大沙门 常作如是说：佛就是经常这样讲的。

所有的法都是因缘结合而成的。比如说，一个杯子，需要很多材料组成，还要有制造这个杯子的机器，这一切就是因缘。独立自主的法是不存在的，比如，天空也是由缘起造成的，它也有四面八方，结合起来就是天空。

万法都是有分的法，什么叫有分的法呢？比如，一个东西可以分为四面八方，有上层，下层，再分的话，有更细微的分子、原子，原子还可以再分。所以，万法都是有分的法。

在北京，我见过一位美国的华人科学家，他把分子、原子分到了一个层次，可以看到很多东西，很多大大小小的宇宙。《普贤行愿品》里就讲过，“一尘中有尘数刹”，一个量子、分子，上面也有无数佛，无数净土。

佛说一切法都是有分的法，都是因缘结合的。听起来比较深奥，很难明白，但如果福报够了，好好学佛，会很容易明白的。

诸法从缘生：万法全部都是从缘起生出来的。这里大家要懂得因果。因跟果之间还有一个



缘，因缘结合了果报才能产生。因缘不是果报，因缘结合了，果报就出来了，时机到了，果报就出来了。种庄稼时，种子是因，水、阳光、适当的气候是种子的缘。种子遇到这些缘时，会发芽、结果。如果没有遇到缘，再多的种子也不会发芽，我们经常看到，仓库里有那么多的种子，没遇到水，也没有遇到适当的气候，主要的缘没有遇到，所以就不发芽。

健康也有健康的因和缘。健康的因就是放生等，健康的缘就是锻炼身体，就是生活上讲卫生等等，因缘结合了，就会健康。

财富也是这样的。财富的因就是布施，供养三宝是布施，在社会上捐赠也是布施，帮助需要帮助的人，也是布施，这些都是财富的因。财富的缘是什么呢？智慧、人际关系是财富的缘，遇到真正好的项目是财富的缘，因缘结合了，才能得到财富。

这里我们大家要知道的是什么呢？很多人业障很重，但某方面的福报也很大。如果让业障遇到了恶缘，恶报就出来了；福报遇到了善缘，善报也会出来。



我们修行人都相信因果，应该怎么修呢？就是尽量多积福报，做各种助缘，福报是可以积的，助缘也是可以造的。自己没有做助缘，认为自己有很大的福报，应该也会得到财富，这是不可能的。一定要有助缘，如果福报等不到善缘的话，今世等不到，来世可能会出来，来世还等不到，就要继续等，直到遇到缘，福报一定会出来。

我们修行人把善的因和缘尽量让它们结合，然后也要等到一定的时间。就像把种子种下去了，还是要等，快的也要一两天、两三天。因缘未结合，时机就未到。

业障很重也没有关系，怎么避免业报呢？要远离恶的缘，不要让因和缘碰到，保持一定的距离，恶报就出不来。人们的业障今生没有遇到缘，恶报就出不来，但业障不会自然消失，会带到来世，来世还没有遇到缘的话，就再带到来世。会一直等恶报的缘，等到了，恶报就出来了。

我们要懂得这些道理。懂了道理，就明白了自己的问题出在哪里。我们念经、供护法就是在积福报、消业障，有了福报，有了佛菩萨、护法的加持，善缘就靠得更近了。



第十五章 金刚偈

一切有为法 如梦幻泡影
如露亦如电 应作如是观

这四句是《金刚经》最精华的部分，通俗的解释就是：一切法都是缘聚则生，缘散则灭，变化无常，刹那生灭，应看做如梦、幻、泡、影、露、电。这六种比喻也是佛经中佛讲缘起经常用到的，除了这些，还有其他更多的比喻。

偈就是诗的意思。通常四句就叫一偈。偈有二十八个字的，也有十多个字，三十多个字的等等。



第一节 一切有为法 如梦幻泡影

一切有为法 如梦幻泡影：这里的法是指世界上的一切现象，有为是指由因缘或条件构成的。

如梦幻泡影：幻就是幻相。做梦的时候，人是有意识的，感觉梦中的东西都很真实，醒来才知道是假的。

也就是说，万事万物都是因缘和合而成的，都是暂时的，像梦幻泡影一样不真实，一旦事物存在的条件变化了，事物也就消失了。

《金刚经》最精华的就是这个偈，有两个层面的解释。第一就是讲无常，无常来临的时候，特别是大的无常，死亡，有人活到了八十岁，临死前回想一下，这八十年以来，痛苦也好、快乐也好，真的就像是做了一场梦。

我今年是五十岁，这五十年来，我有时回忆一下，就像做了一个梦一样。修行人悟到了无常的时候，就不会执著，过去的痛苦，已经过去了，不会记恨，不会执著。过去的风光也是过去的事情了，现在没有什么关系了。

没有修行的人不懂无常，会觉得以前多好，



一直想以前的事，放不下，就会带来很多痛苦。

第二个层面的意思更深层一些，是从空性的角度来解释。我们现在认识的万法万物，都是一种假相。比如说，我们总说的“我”，很多人都没法安立，会想：我在哪里？我是谁？在体内？还是在体外？和五蕴身是一是异？如果和我的身体是一，那么，我死之后，假如我的身体火化了，我也就随着火化了，那我怎么转世呢？所以，我和五蕴是一，是说不通的。

如果被别人在脸上打了一巴掌，会说 he 打了我，不会说打了我的脸，因为通常情况下，我们都认为我和五蕴是分不开的。那么，这种我和身体分不开的这个“我”是什么呢？其实是假相的东西，就是假相的我。

有了这一种假相的我，会有很多的烦恼。比如，他打我，我就起嗔恨；我爱她，就起贪心，凡是有这个我在，就会起烦恼。是别人的，我不会起烦恼，他被别人打了，我觉得无所谓，他打了我就生气了。他打了我的亲人，打了我的孩子、兄弟、姐妹，只要带一个我字，我就会生气。所以，我是起一切烦恼的根源。



那么，这个烦恼根源的我究竟存在不存在呢？现在来找这个我，我在哪里？我是谁？从五蕴上，从身体内外，用各种逻辑推理来找，如果找不到，就悟到了空性。但是，如果不依正理来找，虽然也找不到，也不算证悟了空性。所谓正理，包括九种：否定四际生、合理王缘起推理、否定四义生、一异推理、金刚屑因、五合理推理、七合理推理、四要推理、否定有无推理。

悟到了空性之后，再来看，以前想像的那个我就没有了，就像是做了一个梦。和那句偈说的一样，如梦幻泡影，梦醒了就不存在了。

那么，到底有没有我呢？真正的我是有的，但是我们平常想象中的这个我是没有的，是假相的我，是起烦恼的根本。什么是假相的我呢，比如，一个人当了县长，“县长”这个称谓就安立在了这个人身上，当他从县长的职务撤下来后，他就不是县长了，那么，对这个人来说，“县长”这个称呼就是一个假相。

真正的我就是五蕴上安立，在名言上存在的我，就是修行解脱的我。这个我虽然也包含了五蕴，但单独的五蕴并不是真正的我。



幻就是幻相，泡就是气泡，影就是影子。

如梦幻泡影，这话翻译一下就是：一切由因缘构成的事物，都是虚幻的，像梦幻泡影，应该这样看待这个世界。这是佛教空观的一个经典表达，是对空性的比喻，这个比喻就包括了《金刚经》的全部。所以，念一遍这个偈颂就有了念《金刚经》的功德，含义非常深。

这里是说，我们看待一切法，全都不应该有我执或法执，要像看梦境一样。如果现在做了一个梦，我们肯定不会执着这个梦，如果梦中有人打了我们，也不会执着，因为知道那是梦。但是，如果在街道上被人打了，我们通常会生气，以为这个是真的，是真的被人打了。

现在要想一想，如果在街道上被人打了一巴掌，到底有没有打到我，是打了我的身体，还是打了我的脸？还是打了我其他部位？把街道上好像真正被打的我和梦中被打的我，放在一起思维，如果悟到的感觉是一样的，不再起烦恼了，这个时候，以前执着的观念和想法就会全部破除了，一破掉，再看这个世界，和以前就像是两码事。

到这个层次的时候，看凡夫时，会觉得凡夫



好像都疯了一样，每个人的烦恼都大得不得了。这时的自己很快乐，什么都不用求，所有的行为都是自自然然的，不用作假。现在，我们的言行里有很多假的东西。但是，这种自自然然，被凡夫看到会觉得：“哎呀，这个人有点不正常”。智者看凡夫会觉得太假了，凡夫看智者会觉得不正常，因为这是两种不同的观念和看法。

这时候，才能发出真正的大悲心来。被人骂，或有人对我们生气的时候，能看得出：哦，这人很可怜，没有悟到“人无我”才生气，没有悟到“法无我”，才有这么多烦恼。这时，才能真正发出大悲心，以前发的悲心不那么强烈，也发不出来，根源就在这里。

第二节 如露亦如电 应作如是观

如露亦如电 应作如是观：这是《金刚经》里面讲的空性的几个比喻。露就是露珠，电就是闪电。梦、幻、泡、影、露、电，藏译和汉译有一点区别，藏文版《金刚经》有九个比喻。这六



个比喻属于不同的层次，要通过九个逻辑才能解释，如果真正能解释出来，对理解空性更有帮助。

没证悟空性的人，依靠智慧合理地分析讲空性的逻辑和譬喻，可以真正理解空性。明白空性后，实修时，一旦进入了空性，我执和法执就破了。我法二执一破，再看万物万法，就像梦一样，跟现实完全是两码事，两种状态。

幻相有很多种。比如，当一个人患了严重的胆囊炎时，皮肤都变成了黄黄的，看大地也都是黄色的，雪山本来是白白的，但病人看是黄色的，这就是一种幻相。

再比如，拿一个棍子点着火，在空中划圆圈绕来绕去，远远地看，就像是一条火龙，其实不是火龙，只是一个棍子，这也是幻相。坐车的时候，路边的树木好像在向后跑，其实树没动，是我们在动，这是一种幻相。我们现在认为这个是我，那个也是我，其实都不是，都是幻相。

这样的事例有很多，有无数种幻相。经典中，经常说的比较大的幻相有十个，用这十大幻相来解释这个空性。

泡，起泡的泡，是什么意思呢？就是说像水



泡一样，一下子就没有了。

这说明，我们要破的我，在我们心中，一直是一个永恒的我，但那不是我，我是无常的。心中有常的法，也不是法，是幻相。一旦我执和法执破了，假相的法和我就像水泡一样，一刹那就破掉了。

影，就是影子，就是镜子里的那种影子，是虚幻不实的。我们经常能看到一些魔术，中观论讲到一定的层次时，寺里会请来魔术师表演魔术，表演魔术后，会告诉大家，万法都是这样的。以前西藏表演魔术的非常多，五部大论里的中观论毕业时，或是在学习的中间阶段，师父们会请魔术师来表演一下。

现在的电视其实就是讲空性最好的例子，可以说，电视里的人眼睛会动，耳朵会听，嘴巴会说，但是全都只是一个影子。

不是说万物万法全是空性的，就不要因果了，空性一定要符合因果道理，正因为有因果，性空中才能化现出万物万法，不讲因果的空性就堕入了顽空。



第十六章 中观偈

因缘所生法 不生亦不灭
不断亦不常 不来亦不去
不一亦不异 息灭诸戏论
敬礼佛所说 寂静微妙法

中观偈是龙树菩萨写的，龙树菩萨写的著作有龙树六论，讲的都是空性。中观偈既包含龙树六论的内容，也包含般若经的内容，龙树六论里最根本的就是《大智度论》，《大智度论》最前面写的就是中观偈。

中观偈的内容非常深、非常广，讲的是缘起，因缘法，万法万物都是因缘和合而生，如果因缘散了，万法也就没有了。

第一节 因缘所生法

因缘所生法：佛教讲因缘法，我们做什么事情都要讲因缘，因缘是很重要的，因缘分开了，事物就空掉了，就没有了。

讲空性就要讲缘起，因缘结合才能出来一种东西，比如说这个法本，结合了什么缘起呢？152张纸结合才能出来这么一个法本，撕去每张纸，就空掉了，这个法本就不存在了。那么，在每一张纸上来说，这个法本存在不存在？单就每一页来说，是不是法本？还是全都加起来才是法本？这上面有很多逻辑要考虑。

所有的东西，比如说，这个房子也是，是水泥、钢筋等很多东西的结合，才形成这一栋楼。通常情况下，我们看到的一个实有的东西，其实是由很多东西因缘结合而成的。

第二节 不生亦不灭 不断亦不常 不来亦不去 不一亦不异

不生亦不灭 不断亦不常 不来亦不去 不一



亦不异：龙树菩萨在《中观论》说：不生不灭、不断不常、不一不异、不来不去。这八个就叫空八法，就是生、灭、断、常、一、异、来、去。

为什么要在这八个法上讲空性呢？是因为在以前的古印度，外道也好，佛教内部的经部派、有部派也好，在理解空性的时候，最不能理解的就是这八个方面，这八个法确实实是实有的法。所以，为了破掉众生在这八个法上存在的我执和法执，龙树菩萨就针对这八个法讲了空性，讲了破我执和法执的方法。

首先要理解这八个法，这八种法，龙树菩萨说，都是无自性的，是空性的。自性的意思是什么呢？如果有常一自在的法，就有了自性，如果有了常一自在的生，就有了自性生，但是，是没有常一自在的生的，因为万事万物都是无常的，不存在永恒的常。万事万物也要由各种因缘结合而生，也没有独立存在的一。自在是指不依赖缘起，这样的东西也不存在，所以说没有常一自在的生。

生、灭。外道认为，生是实有的生，如果没有实有的生，就不会有转世；灭也是实有的灭，

没有实有的灭，就不会真的灭掉。那么，到底有没有生呢？生不能否定，八法不能否定，但我们要否定的是实有的八法。无自性的生是有的，有自性、实有的生是没有的。

灭也是一样的，灭是有的，无自性的灭是有的，实有的灭、有自性的灭是没有的。

不生亦不灭：它讲的是什么呢？我们想像当中的那种生死都是没有的，那种假相的生死是没有的，但是，对于真正的生死，我们还不明白。

要想明白真正的生死，一定要明白密宗的法门。一般认为，断了气就是死掉了，其实不一定死掉，断气是死亡时的一种表现。人身上有很多经脉，里面有很多气在流通，临死时，这些不同的气会全部融入在身体中间的中脉里，有些气是往上走的，这种气融入中脉时，外在的表现就是人断气了，但其实还没死。气全部融入了中脉后，中脉上下两端的气又汇聚在中脉的最中间，在这里，由父母亲身上带来的白红菩提中间，存在着自己的灵魂，然后，自身地、水、火、风四大的能量全部从中脉融入灵魂，这时，人的身体也就凉了，外表看起来就是死了，但还没死。然后，



从父母亲身上带来的白红菩提的能量破了，灵魂就从身体里出去了，进入了中阴身状态，这时，人才真正死了。白红菩提一破，红菩提从鼻孔流出来，白的菩提从密处出来，外在能看到的就是流鼻血了。

我们一般执着的假相的死是没有的，那种生死都是不存在的。

不断亦不常：凡夫不明白诸法的实相，不是执着“常”，就是执着“断”。执常，就是执着一切事物都是存在的，而且是恒常不变的，不会消失。实际上，万事万物刹那都在变化，只是时间长短不一定。比如说一个星球的寿命，可能要几百、几千万年，最后还是爆炸，会消失，和宇宙相比，也是一刹那。所以，一切的万法万物，不管是有情、无情，都是变化无常的。

无常，就没有永恒，就是虚妄的，不真实的，只是因缘和合的一个假相，暂时存在的。执着假的东西，那就是烦恼了。

还有些人知道了无常，看到万物万法最后还是要坏灭，就执着“断”，认为一切一旦消失了，就不存在了。认为人死如灯灭，死了就一了百了，

不会再生了。因为这样想的缘故，活一天，就尽情享受，吃喝玩乐，不管因果了。为了享受还会去犯法，造了很多罪业。万物万法的本质是空性，但因果的作用还是存在的，是凡夫就要受果报，最后就下了地狱，出来了也要在六道中轮回。

不来亦不去：空性的本来面目就是清净寂灭的，一尘不染、一法不立，来、去只是一种幻相。

常、断，来、去都是相对的，不是实有的，没有绝对的常，也没有绝对的断，没有绝对的来，也没有绝对的去，比如，此岸的人去彼岸，对此岸的人来说，就是去，对彼岸的人来说就是来。因此，来、去都不是绝对的，所以，就不要执著。

不一亦不异：一就是指永恒的一，异是多的意思。再小的东西也能分出十方，一切法都是有分的，所以，没有真正永恒不变、不能再分的一；一切法又可以随因缘和合，所以，没有永恒不变的异。

菩萨在空性的禅定中，看不到生灭、常断、来去、一异，因为八法都是世俗谛。证悟空性的菩萨，出定之后，才能看到八法，因为八法虽然是无自性的，但是是存在的。而且菩萨出定后看



到的是真正的万物万法，不是假相的万物万法，所以，对于菩萨来说，面对的不是起烦恼的外境。凡夫由于看到的都是假相的万物万法，所以总是会执著，会起烦恼。

按佛教的观点来说，生灭、常断、来去、一异都是相对的，不是实有的，也是无自性的。这几句话与心经所说的不垢不净、不增不减，讲的都是中道真谛的实相。我们现在还是凡夫，什么都不明白，看到、听到的都是假相的东西，把假的东西认为是真实的，还没明白万物万法的实相。

第三节 息灭诸戏论

息灭诸戏论：实有的八法、有自性的八法就是戏论。现量地证悟空性时，在空性的禅定中，万物万法都没有自性，不但没有八法那样的自性，连八法都没有。

从我们凡夫的角度来讲，要息灭的诸戏论就是实有的八法，生、灭、断、常、来、去、一、异，是我们心中的一种游戏，我们就是因这八个

东西而烦恼。

凡夫认为的万法都是假相，明白了假的东西就是假的，就开悟了。我们不能解脱的根本，就是把假相的东西当作是真的。

在空性的定中，假相才能破掉。一旦破掉，定中什么也看不到，连真正的东西也看不到，这才是真正的空性定。定中能看东西，做事情只有佛，菩萨证悟了空性也看不到生灭、常断、来去、一异。

这里告诉我们，如果有人说证悟了空性，入了空性定，在定中看到了什么东西，就知道这不是空性定，还没有真正入空性定。

真正入空性定要到一定的层次，空性的力量非常大，一旦入了空性定，这种禅定的能力能把世俗谛的东西全都压掉，平时的烦恼等等全部没有了，一般的意识也都没有了，眼、耳、鼻、舌、身、意的识全都没有了，定中只有空性，如果还有其它的东西，那就不是空性定。到这个层次是菩萨见道以上才有的功德，一般的定不会这样。

觉悟了之后，能看到的就是万事万物的真面目，悟到万物万法的本来面目后，现在的这些枷



锁就全部破掉了。

第四节 敬礼佛所说 寂静微妙法

敬礼佛所说 寂静微妙法：顶礼佛说的八万四千法门，寂静微妙法，微妙法就是般若法门，寂静就是佛的果位。

念一遍中观偈的功德相当于念一遍龙树六论的功德。我们如果真正理解了中观偈，也就大概理解了般若经，对佛法也就有了一定的认识。

中观偈这几句话，是中观的真谛，是般若经的精华，如果能充分理解了，用在日常生活中，做什么事情都能顺顺利利，自在无碍，很快乐。

第十七章 般若偈

令求寂灭诸声闻 遍知导入真寂灭
令诸饶益有情众 道智成为世间利
具足一切种智佛 说此一切种种法
声闻菩萨大众俱 诸佛母前恭敬礼

般若偈是弥勒菩萨讲的，在《现观庄严论》中的最前面。般若偈包括了般若经隐义的全部内容，首先是赞颂般若，佛母大般若令求寂灭解脱的声闻罗汉，导入了真正的寂灭，也就是成了佛。又令要利益有情众生的菩萨，依靠不断增长的修道智慧成办世间利益。

中观偈主要是讲般若经的显义，般若偈讲的是般若经的隐义。般若经显义讲的是空性，隐义讲的是道次第，这八句完整地宣说了般若经里的三乘五道的内容，就是声闻五道、缘觉五道、大



乘五道。

第一节 令求寂灭诸声闻 遍知导入真寂灭

令求寂灭诸声闻：声闻就是声闻罗汉，寂灭就是消除痛苦、灭除烦恼，声闻追求的是寂灭，就是小乘的解脱。诸声闻，就是五道的所有声闻，也是讲声闻五道。这里的隐义就是讲缘觉五道，因为缘觉罗汉追求的也是寂灭。

声闻包括资粮道、加行道、见道、修道、无修道的声闻，无修道时已经解脱了，缘觉也是一样的。

遍知导入真寂灭：遍知是指道智；佛的智慧叫遍智，不叫遍知。佛的涅槃、大解脱，要经过长期的修行，所以，导入的遍知有菩萨的遍知，缘觉的遍知等等，这里讲的是声闻罗汉的遍知，就是通常说的基、道、果中的道，包括声闻五道和缘觉五道，声闻和缘觉通过五道的修行能得到寂灭的果报。

上面这两句讲的是小乘的解脱和五道。



第二节 令诸饶益有情众 道智成为世间利

令诸饶益有情众：这个里面讲的是菩萨道，菩萨道的修行会饶益一切众生，就是帮助一切众生，是为了度化众生而修行。

道智成为世间利：行菩萨道和菩萨的智慧能利益所有的众生。这两句讲的是大乘的菩萨道。

资粮道：集资粮、福报的道，就叫资粮道。

加行道：准备进入见道的道就叫加行道。

见道：现量证悟空性的第一个道，就叫见道。

修道：继续修空性的道就叫修道。

无修道：该断的烦恼都断了，在断烦恼上再不需要学习了，就叫无修道，也叫无学道。

以上五个就是五道，又分为声闻五道，缘觉五道，菩萨道。

声闻是小乘的一种。在佛面前听到大乘佛法，自己不修，记下来，圆圆满满地讲给修大乘佛法的人听，这种修行人就叫声闻。声闻五道是：声闻资粮道、声闻加行道、声闻见道、声闻修道、声闻无修道。

声闻资粮道：为了解脱而积福报的道。



声闻加行道：为了清楚明白人无我，准备入见道的道。

声闻见道：已经清楚明白了人无我。

声闻修道：继续修人无我的道。

声闻无修道：断了全部烦恼的道。

缘觉五道和声闻五道在修道期间有些不同。

缘觉资粮道：缘觉为了解脱而积福报的道。

缘觉加行道：主要修的是人无我和法无我。

人无我和法无我都分为分别和俱生两种，分别法执的对治力是粗分的空性，俱生法执的对治力是细分的空性，缘觉罗汉只能证悟粗分的空性。

缘觉见道：已经见到粗分空性的道。

缘觉修道：继续修粗分空性，证悟人无我的道。

缘觉无修道：断了粗的分别法执的道。

菩萨五道的修行比声闻五道和缘觉五道更圆满，果位也更殊胜。

菩萨资粮道：为了成佛而积福报的道。

菩萨加行道：为了进入见道彻底证悟空性，要先进入加行道修行。

菩萨见道：现量证悟了空性。



菩萨修道：继续空性的道。

大乘无修道：就是成佛了。

这里只是大概地说了一下，关于三乘五道的详细解释请参阅《法海宝藏》五。

第三节 具足一切种智佛 说此一切种种法

具足一切种智佛：这里说的是佛的果位。

在大乘五道中，菩萨修完了前四道后，就进入了最后一个道，大乘的无修道。大乘无修道时就是具足一切种智佛，得到了佛最高无上的智慧，获得了一切了知。

说此一切种种法：修菩萨道，得到了一切了知，也就是成了佛之后，才能转法轮，宣讲八万四千法门。

这里要知道的是，一定是成了佛才能转法轮。菩萨讲法不叫转法轮，只能叫讲经说法，阿罗汉讲经也是讲经说法，凡夫讲经更不能说是转法轮。一般在讲经说法时，以弟子的角度来说，看待上师是佛，这时说“请转法轮”是可以的，但不是



真正意义上的转法轮，真正能转法轮的只能是佛。转法轮和讲经说法是不一样的，讲经说法不一定能够百分之百地利益众生，转法轮一定会百分之百地利益所有众生。

第四节 声闻菩萨大众俱 诸佛母前恭敬礼

声闻菩萨大众俱 诸佛母前恭敬礼：这里是讲，声闻、缘觉、菩萨，甚至佛，都是从哪里来的呢？都来自于佛母，佛母就是般若经。声闻阿罗汉是依般若经修出来的，缘觉阿罗汉是依般若经修出来的，菩萨位也是依般若经修出来的，甚至佛的果位也是修般若经修出来的。

所以，般若经就是三乘佛母，三乘都要依般若经成就。因为大乘般若经有般若母子十七部，包含了很多部经，小乘经典中，指导阿罗汉证悟空性的也属于般若法门，所以，这里就说：诸佛母前恭敬礼。



第十八章 法身偈

灭除妄结网 甚深广大体
遍放普贤光 敬礼妙法身

法身偈是法称论师写的，是法称论师所著的《释量论》中礼赞释迦牟尼佛的偈颂，《释量论》是藏传佛教五部大论的第一部，是对佛初转四谛法轮的总结。

这四句包含了《释量论》的全部内容，讲得比较深。

第一节 灭除妄结网

灭除妄结网：妄结网就是烦恼障和所知障，



灭除了烦恼障和所知障之后，真正得到的就是佛的四身中的自性身。

佛的自性身是什么呢？我，或者叫补特伽罗我，和万法最究竟的空性，也就是人无我和法无我最彻底的空性，就是佛的自性身。

自性身有五相、五功德，五相是：无为、无别、永断二边、解脱三障、自性光明。五功德是：不可量、无数、不可思、无等、离垢。

自性就是空性的意思，自性身就是佛大彻大悟的一种境界，这时是真正的解脱，是大解脱。阿罗汉的解脱只是断了烦恼的解脱，佛的解脱是断了烦恼障和所知障的解脱，要断掉二障必须要证悟空性，所以，这里说“灭除妄结网”。

这句又讲了二障怎么灭，在见道时可以灭分别烦恼障、分别所知障；到修道时可以灭除俱生烦恼障、俱生所知障。

烦恼障为什么叫网呢？我们在六道轮回里逃不出去，就像有一个无形的大网，把六道众生紧紧地困在轮回里，所以就叫网。

所知障为什么也叫网呢？轮回分粗的轮回和细的轮回，粗的轮回就是通常讲的六道的轮回；

细的轮回是十地以下的菩萨还没有脱离的轮回。细的轮回也是一个网，十地以下的菩萨全部困在这个细网里，因为所知障的关系，超脱不出去，不能成佛，因此也叫网。

要灭掉这个妄结网，最主要是要灭掉烦恼障。简单地说，所知障就是烦恼障的微细的习气。如果要破所知障，对治力是法无我空性，一旦明白了法无我，证悟了空性，所知障就断掉了。

第二节 甚深广大体

甚深广大体：甚深体指的是佛的报身，广大体指的是佛的化身。俱生烦恼障和俱生所知障一旦灭除，不但得到了佛的自性身，还能得到甚深广大体，即佛的报身和化身。

报身为什么叫甚深呢？因为一般的凡夫看不到报身，也听不到报身讲的经，只有登地菩萨才可以。对我们凡夫来说，报身是不可思议的，所以叫甚深。

报身有五个特点。



第一、相貌永远是三十二相八十随好庄严相，非常庄严。

第二、只讲大乘佛法，不讲小乘法。

第三、眷属只有登地菩萨，没有凡夫众生。

第四、住处只在净土，不住娑婆世界。

第五、寿命永恒，脱离了生老病死。

广大体，广大是什么意思呢？就是指佛的报身化出来的各种化身，因为化身的化度无限，有很多化身，对凡夫来说就是广大体。

无论是僧人、登地菩萨、小乘罗汉，还是凡夫，还是其他的六道众生，都可以在佛的各种化身前学法，得到他的教诲。化身也有五个特点。

第一、化度很广，众生的因缘需要什么样的化身，报身就能化出那种化身，可以化成六道各种众生。为了度人，就化成人；度化动物，就化成动物；度化地狱众生，就化成地狱众生。而报身的形象只有三十二相八十随好庄严相，没有六道众生的形象。

第二、讲法的内容很广，化身不仅讲大乘佛法，还讲小乘佛法、密法。

第三、眷属很广，有菩萨、阿罗汉，还有

凡夫。

第四、住处也广大，净土、娑婆世界、三界都有，无处不在。

第五、寿量相对有限，寿命有万年、千年的，也有百年、几十年的，随众生的福报。

弥勒佛的化身出来时，经典上说，要活八万年；燃灯佛活了六万年，释迦牟尼佛八十一岁就示现圆寂，寿量都不一定。有时还会示现无常，比如，根据众生需要，可以活很久，没有限制。也有今天诞生，第二天就圆寂的；甚至有当天诞生、当天圆寂的。

我们通常说的释迦牟尼佛是指释迦佛的化身，是为了度化南瞻部洲的众生，由报身化身为悉达多太子，圆寂就是报身把化身收回去了，不是一般的人认为的死。

甚深广大体，这个体指的是有体，佛的四身中，只有报身和化身有体，法身（即佛的智慧身）和自性身是无体的。



第三节 遍放普贤光

遍放普贤光：普贤就是佛的总体，光就是佛的事业功德，遍放，讲的是佛度化众生的力量，就像太阳放光，一下子就照到整个宇宙，遍放到六道众生身上，不漏掉一个有情，普度所有众生。

遍放普贤光，这一句内容非常广，讲的是佛的二十七个事业功德，这些事业功德就叫普贤光。

二十七种佛的事业是：安业调伏业、安立他相续成熟四摄事、安立知取舍，以上为安立资粮道三业；安立证真实义、安立六度满业、安立二义行、安立正见，以上为加行道四安立；安立知空性前现，此为见道一安立；安立戒实修、安立忍实修、安立知菩萨同品智、安立知四谛智慧、安立知缘起智慧、安立一切有性成熟、安立知三道智慧、安立违执着真谛、安立证名言三宝菩提、安立佛土清净、安立不堕小乘决定成佛、安立执守殊胜功德、安立菩提分支、安立业不失坏、安立知真谛、安立颠倒尽、安立无根谤、安立清净圆满、安立世出世间平等性、以上为安立修道十八业；安立不住涅槃，此为果报一安立。共为

二十七种佛业，归纳起来主要有三种：

第一、众生没有解脱成佛的种子的，没有缘分的，给他心里种一个种子。

第二、有种子的，让他的种子发芽，让他入佛门、发菩提心、发出离心，修六般若波罗蜜多。

第三、种子发芽的，将他度化到成佛解脱，获得佛的果位。

度化也有很多不同的方法：真正的度化是帮众生断烦恼，不是压制烦恼。

普通的度化，比如把三恶道的众生日度化到善道也算一种度化。具体来说，就是把地狱等恶道众生日度化到人间，到人间后，也不能放弃，一直跟着他，给他心里种善根。善根一旦成熟，就入了道。首先是资粮道，再鼓励他，给他讲经传法，让他入加行道，然后再帮他入见道，再帮他成为一地、二地直至十地菩萨，到十地菩萨后，还要帮助他成佛。成佛了后，这个任务就完成了。

佛菩萨就是这样慈悲。一个真正跟佛有缘的人病了，如果他有健康的种子，佛能帮助他健康；如果没有健康的种子，佛就给他种健康的种子，佛从各个方面帮助他，也可以给他种财富的种子，



或者智慧的种子等等。

佛一下子就可以度化整个宇宙中和他有缘的六道众生。但是，佛法无边，度有缘人，一点缘分都没有就很难度，要等缘分成熟。什么时候缘分有了，缘分成熟了，佛菩萨再来度化，一分钟、一秒钟都不会耽误，会马上来度化。

地藏王菩萨前世的一个兄弟，在很久以前，就下了地狱，他这个兄弟也不是学佛的人，地藏王菩萨想在地狱里超度他，就一直等他的缘分，待了几百个劫，先给他种一个种子，又等了几百个劫，等种子成熟，最后度出来了。度化要等缘分，缘分到了不会耽误，缘分不到就没办法。

第四节 敬礼妙法身

敬礼妙法身：就是顶礼非常殊胜的法身。

这四句偈里讲了佛的四身：自性身、报身、化身、法身。佛的最高无上的智慧就是佛的法身，佛的一切了知。为什么只顶礼佛的法身呢？因为只有佛的法身才能度化众生，只有佛的智慧才能

度化众生，具备了一切了知才能转法轮。

这四句偈的整个意思就是成佛的一个过程。成佛先要断二障，成了佛就会得四身。佛的四身有佛的二十七个事业功德，有佛的事业加持。

留巴格乐大师去西藏大昭寺顶礼释迦牟尼佛，他一直在释迦牟尼佛像的身旁，右看看，左看看，这时，佛像开口说话了，笑着说：我是释迦牟尼佛。于是他就三顶礼，并说：最初你跟我一样，在六道里面转来转去，也下了很多次地狱，做人时比我还惨，也当过乞丐，后来，你遇到了一个师父，你跟着师父学习，勇猛精进不退转地学习，你就成佛了，而我还是一个凡夫，现在，请接受我的顶礼。

成佛说难是很难，说简单也很简单，主要是看能不能找到成佛的方法，信不信这个方法，是不是按照这个方法做。宗喀巴大师这种显密结合的法门是彻底圆满的，章嘉活佛曾经说过：很可惜我没有米拉热巴尊者一样的弟子，如果我有这样弟子的话，我也可以当玛尔巴上师那样的上师。米拉热巴尊者在玛尔巴上师的教诲当中，总共修了二十多年才成佛。章嘉活佛说：如果听了我的



教诲，他这样精进的人，三年就可以成佛。

东哲日巴大师是专门修密集玛（宗喀巴大师祈愿文）的大师，他得到成就以后，经常讲经传法，有时没办法给他献宝座的时候，他经常拿一根很长的棍子，上面是尖尖的。他就把棒子插进地里，在棒子顶端打坐、讲经。大师讲经时，经常说：你们这些人啊，应该让阎罗法王的角顶你们一下，叫你们学，你们不学，以后你们下了地狱，遭受痛苦，我只能再去地狱度你们，真是给我添累。

我们每一个人都可以成佛。想成佛也可以成佛，想解脱也可以解脱。有成佛的法门，也有解脱的法门，也有往生净土的法门，什么法门都有。能不能成功主要看自己，自己有没有精进。不看师父，师父只能教诲，传给你们法门，比如有什么障碍，师父把破障碍的法门传给你，你做到了，一定会成功，你做不到，师父也没办法。

不会有人拉着你的手脚把你扔到净土上，那是不可能的。如果可以这样的话，释迦牟尼佛这么大的慈悲，早就把我们全部扔到净土上了。要自度，自己度自己。上师有了，传承有了，法门有了，其他的只能靠自己了。

回向

愿 以 此 功 德
普 及 于 一 切
我 等 与 众 生
皆 共 成 佛 道



ཡི་གེ་ཉི་ལུ་རྩ་དུག་པ་འདི་དབེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དབེ་ཚ་དེ་ཅི་འདྲར་
བགོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།

此咒置经书中 可灭误跨之罪