

修行道上最大的歧路和违缘是什么？

索达吉堪布：

加哲仁波切叮嘱我们说：我们要避免修行中最大的歧途、迷处，就是一定要舍弃今世。意思是如果舍弃今世的念头没有生起，那么修行的歧途就没有消除，总有一天，仍然会耽著今世。作为一个修行人，尤其是出家人，总有一天会还俗，或者致力于追逐世间的名闻利养，这就是修行中最大的违缘。

——《定解宝灯论讲记》

大圆满法如此究竟，烦恼深重的凡夫可能修持吗？

索达吉堪布：

不应产生此种念头。凡夫地时，于暂时之正道中可以相似修持，之后获得与真实智慧极其相似的喻智慧、义智慧、双运智慧，若以比喻说明，此三者可分别喻为画月、水月、天月。诸传承上师对此解释说：资粮道、加行道之凡夫地所见到的智慧属于喻智慧，将此喻为画月；获得一地时所得为义智慧，此喻为水月；无学地时所见为双运智慧，就如同天月一般。

从凡夫角度而言，有些人直接证得一地，获得义智慧；个别极利根者，如国王恩札布德，无碍获得双运智慧的也有；有些则通过自己的精勤修持、虔诚祈祷上师，能见到

心之本性，此时所见与真正远离一切戏论之本来面目还相距甚远，但可将其称为喻智慧。

这样的喻智慧就如同画月，为何如同画月呢？凡夫众生对于画月、水月、天月都未见过，但通过上师的窍诀，最初见到的境界就如同极其高明的画家所画之月亮，与天月虽存在本质上的差别，但其他如颜色、形状等各方面一模一样；到一地时，就好像见到了现于水中的月亮，对于万法本性更加清晰明了；如此渐次修持，直到无学地获得佛果，比喻为真正见到了天空中高悬之圆月。

很多人认为最初修持即已见到大圆满的智慧、获得了一定境界，那是不是已然成就殊胜菩提果了？也不是这样，因为如“天月”般的双运智慧仍未现见。有些不用说“天月”，连“水月”都尚未见到，仅仅见到“画月”而已，这时切莫与“水月”、“天月”混为一谈。

那处于此种阶段时与何者亦未见之凡夫是否相同呢？完全不同。虽同属凡夫之类，其中仍存有许多差别，有些凡夫根本没有见到心之本性，而对于已然见到如画月之喻智慧的凡夫而言，若继续精进修持，必定可以断根，比如获得加行道忍位时，虽未断除恶趣之种子，但已经获得压制烦恼的能力，从此以后再不会堕入恶趣。同样，已经见到如画月般的喻智慧之后，自此也再不会堕入恶趣，因他已经证悟大圆满、见到了心之本性，从某一角度可将其称为证悟者。

故而凡夫地时可以具足相似的大圆满智慧，当然与一地菩萨以及佛的智慧相比，确实相差十分悬殊，而其他一点一滴也未见到的凡夫相比，这种相似境界已经高如

虚空，对此毫无疑问可以成立！

——《定解宝灯论讲记》

怎样的心态会妨碍大悲心的生起？

索达吉堪布：

大悲心的违品是什么呢？就是自私自利的心。大乘佛教最可贵的精神就是无私奉献，挽救他人生命这样的大利益就不必说了，哪怕是一天、一个月、一年当中能帮助一个人，哪怕是微不足道的类似一个微笑的小小善行，这也是大悲心的一种体现，值得赞叹。反之，如果自私自利心特别严重，那么其危害性也是非常大的，会带来无穷无尽的痛苦。大到人类历史上国家与国家、民族与民族之间的一切战争，小到家庭内部的各种纠纷，乃至孩童玩耍中发出的那些啼哭，无不是因自私心而引发的。由此我们知道，人类全部痛苦的根源就是我执、自私心，在这两者没有消除之前，真正的大乘智慧很难在相续中生起来，因此一定要远离这样的违品。

——《现观庄严论释》

如何能了知佛法是否融入自心？

索达吉堪布：

心趋入法的界限以什么安立？主要以加行而安立。即对人身难得、寿命无常、轮

回痛苦、因果不虚等道理，就算没人提醒，自己也有这种强烈的体会，认为“人身真是太难得了”、“轮回实在太苦了”，进而想从轮回中出离，这说明自己的心已经入法。有了这个基础，修任何法都会成功的。

当然，释迦牟尼佛讲过很多断除轮回的方法，如诵经、念佛、观修、转绕等等，但所有的方法中，闻法的功德尤为殊胜，对此上师如意宝以前在课堂上也强调过。为什么这样说呢？因为不管什么身份的人，只要有机会听闻佛法，相续中的业障就能清净，轮回大海就能干涸，生死不断的相续也能依此得以截断。大家应该发一个殊胜的誓愿：“这辈子对我来说，什么事情都不重要，唯有闻法修法才最重要！”以此强大愿力的推动，我们即生才会有解脱的机会，否则，没有修持佛法，来世连三宝的名号也是听不到的。

——《四法宝鬘论略释》

初学佛者如何能求得真正的佛法？

索达吉堪布：

华智仁波切也讲了，三皈依中最重要的就是皈依法，因为依靠法我们才能得到解脱。法是什么呢？先要依止一个上师，然后在他面前求法、得法。生死大海中，想得到解脱，要靠佛法和自己的精进，否则解脱非常困难。

所依止的上师，最好是像无垢光尊者在《如意宝藏论》和《心性休息》里所讲的一

样，如果你要学习小乘佛法，就依止具足小乘佛法资格和条件的上师；如果想求关于菩提心、中观、因明方面的理论，就寻找大乘上师；如果你要寻求更高的密乘法要，密乘上师也有它的要求。

以前上师如意宝讲过，观察上师的方法很多，但是最起码的条件，是这个上师在世间法和出世间法方面，更重视出世间法；自利和他利方面，以他利为主；今世和来世方面，以来世为主；胜义谛和世俗谛方面，以胜义谛为主。这样的上师，才算是真正的善知识。即使他没有很高的学问，但是特别重视因果的见解、出世间的修行，以及利他的菩提心。

所以，希望初学者不要盲目，缘起很重要，刚学佛最好找一个有“教师资格证”的上师，否则大家互害，到最后对佛教也不利。甚至更重要的是，有些人刚有一点信心，虽然这种信心是迷信的信心，但迷信被别有用心的人破坏掉了，原来美好的想求佛法的水泡就破灭了，这是很可惜的。

——《当日教言解说》

如何做一个安稳的佛教徒？

索达吉堪布：

《入行论》云：“若身欲移动，或口欲出言，应先观自心，安稳如理行。”如果我们想要移动身体，或者想说话，应先观察自心的动机是否清净，然后稳重如法地去行持。

修行人的一言一行，如果不以正知正念摄持，就很容易失毁学处。所以在自己的每一个言谈举止之前，必须先观察自己为什么要这么说、这样做，此发心是否清净？将造的是善业、恶业、无记业……如果发心清净如法，就可以遵照律仪，稳妥地去口说身行。

这是我们平时行持的总纲，藏传佛教史上的高僧大德对此非常重视。以前堪布律登（麦彭仁波切的弟子），每次给弟子讲经传法前，都以“应先观自心，安稳如理行”作为开卷语。这两句偈语的内容，如果我们能踏踏实实地遵照实行，对自己的一生将会有深远意义。在七八岁的时候，我得到了这两句偈语，虽然自己在小时也很调皮，但行为上与自己的伙伴还是有很大差别，我想那是因为自己经常受到这个法宝的加持吧。你们如果从小也懂得这个窍诀，以它深刻的影响，一生中的作为定会很如法，世出世间的规矩一定很少触犯。

关于“安稳”有两层意义。其一是，如果在身口行动前，观察到自己发心清净，就应如理如法稳妥地去行持，不为一切违缘困难所动，始终如一地圆满实现计划；还有一层意义是，此处“安稳”是名词，即安稳者——大乘菩萨之义。一个真正的大乘佛子，一切言行都发自清净菩提心，肯定会是妥善如法，稳固不移，不为一切烦恼所染，因此，大乘佛子也称为“安稳”。

——《入行论广释》

世俗谛是迷乱的显现，故应是所断；胜义谛是一切万法的本

来实相，是需证悟的。是吗？

索达吉堪布：

实际并非如此。若将世俗谛弃之一旁，另外去何处寻找也不会得到一个胜义谛。众生眼前所现之一切万法，均为胜义谛之妙用自现，以柱子为例，“色不异空，空不异色”，若将柱子之色法断除，认为其不重要而柱子的空性非常重要，但除柱子之色法以外哪里又有一个柱子空性呢？说柱子真实固然不合理，否则胜义也无法成立空性，但抛开世俗谛以外，以他法安立的胜义谛少许也无法成立。

世俗谛、胜义谛二者可承许为方便与方便生，《入中论》中说：“由名言谛为方便，胜义谛是方便生。”依靠世俗谛可以证悟胜义谛，从本体而言，并非方便、方便生之本体，但从相续产生这一角度来讲，通过世俗之显现方可证

悟空性之胜义谛，若将胜义谛断除，单独世俗谛的本相则无法找到；将世俗谛断除，再去寻找胜义谛也不能成立。因此，从证悟这一侧面来讲，二者是方便与方便生的关系；从本体而言，完全是一味一体的。

为什么这样讲呢？世俗与胜义二者是在同一物体上进行区分的，对某一法，若未认识反而执为迷乱，则称其为世俗谛；已经认知其本相，即称为胜义谛。比如有眼翳者将海螺的白色误见为黄色，白色是胜义谛，黄色属于世俗谛，海螺若不存在，则海螺的“白色”、“黄色”也根本无从谈起。故于本体上并不存在胜义与世俗之分，只是从认识之有境上出现了不同而已。

如何回向才让自己所做的善法获利最大？

索达吉堪布：

如果作上等回向，则所积累的善根资粮根本不会穷尽。《大乘义章》云：“回向不同，一门说三：一菩提回向，二众生回向，三实际回向。”其中，菩提回向是缘佛果而回向，众生回向是缘众生离苦得乐而回向，实际回向是缘真如而回向。这三种回向都是上等回向，若能随一而行，则善根不但不会穷尽，反而会越来越增上。《华严经》云：“所行功德虽微小，悉能回向广无量。”意谓：即使所行持的功德表面上看来非常微小，但若能以三种回向摄持而作回向的话，那它的功德就无量无边。

那我们应该怎样回向呢？一句话，三世诸佛如何回向，我们亦应如是回向。如果能以能回向者、所回向的对境以及回向的善根三者，都远离一切戏论的方式来作回向，那就最好不过，因为这是最了义的随同三世诸佛回向的方法；但这样的三轮体空回向，只有一地以上的菩萨才能真正做到。而藏传佛教宁玛派和噶举派的部分大德认为，修行人安住在大圆满或大手印的境界中作回向，也可以叫三轮体空的回向。阿底峡尊者还说：能回向者、所回向的对境以及回向的善根三者，都以如梦如幻的方式来作回向的话，这也可以说是三轮体空的回向。所以，我们平时也可以这种方式来作回向。

如果不能做到这样，那最好以世俗菩提心摄持而作回向，即：为自他一切众生获

得圆满正等觉果位而回向，愿一切众生获得佛果，在未证佛果之间愿他们往生西方极乐世界，这也是随同三世诸佛而作回向。对广大佛友来讲，可能这种回向方法最为普遍适用。

回向时，也必须念诵回向偈或大愿文来印持。如果有时间，就应念《华严经·普贤行愿品》、《华严经·金刚幢菩萨十回向品》、《入菩萨行论·回向品》、《极乐愿文》等大愿文；如果没有时间，则应念一些简短的偈颂来作回向，如：“此福已得一切智，摧伏一切过患敌，生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。”或者念：“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。”等等。

——《藏传净土法》

修行人会出现散乱的原因主要有哪些？

索达吉堪布：

散乱的因比较多，佛经中讲过：菩萨应该断除四种散乱，如此才堪称真正的行者，什么是四种散乱呢？第一个：多事，无意义的繁杂锁事应断除；第二个：多言，语言很多，经常是无稽之谈；第三个：财物众多，这也是一种散乱的因；第四个：交际众多，跟朋友的交往太多。这些因缘会让我们修行散乱。

因此，要无有散乱、非常精进。不要精勤一天，第二天又懈怠、懒惰，要始终持之以恒地精进修持妙法，修持妙法的功德、利益，到死亡或后世才会现前。有智慧的人

对未来看得比较长远，而孤陋寡闻、鼠目寸光的人，只看眼前的事，从来没有考虑过未来重大的事。

——《当日教言解说》

总是非常担心自己发心修学过程中由于不善巧而出错，或者 缘三宝造罪。如何是好？

索达吉堪布：

曾有“依靠一泥像，三人得成佛”的公案，说明发清净心做事则得善果的规律。以前有一个人在路边看到一尊小泥像，他想：这尊小泥像如果露天放置，很快就会被雨水淋坏。为了泥像不受损坏，就捡了块破鞋垫盖在它上面。又有另一人看到这种情景，认为肮脏的鞋垫盖在小泥像上面很不好，于是将鞋垫扔掉了。乍看来盖鞋垫和扔鞋垫并不是很如法的行为，甚至都有过失。但他俩和塑泥像的人都以清净的发心摄持，暂时得到王位等善趣的乐果，究竟播下了解脱的种子，逐渐也已成佛了。

如果以慈悲菩提心为前导，在创办善事的过程中出现过错，致使事业不能成功，一般的人定会站在一边讥笑、指责。智者却不同，非但不耻笑，反而鼓励那些发心清净、行为也清净的人不要气馁，并帮助他重整旗鼓。

——《格言宝藏论》

顶礼佛菩萨时，佛菩萨会真的在自己前面吗？

索达吉堪布：

倘若具有信心，则佛虽然住于千百万亿那由他由旬以外的远方，但也就像在近前一样。只要具足信心，佛陀哪里也不会去，他始终安住在具信者跟前。

以前，无著菩萨在鸡足山观修弥勒菩萨，但在十二年当中连一个吉祥的梦都没有，最后他心灰意冷地下山。途中见到一只残废的母狗，于是无著菩萨对它生起了强烈的悲心，以此因缘，他终于见到了朝思暮想的弥勒菩萨。无著菩萨感慨地说：您的大悲心实在微弱，我在山洞里苦修了十二年，但您却一直不现尊颜。弥勒菩萨说：不是我不向你现身，实际上我与你从未分离过，只是因为你罪障深重，所以见不到我。你经过十二年的修行，罪业稍微减轻了一些，以此原因才看到了这条母狗；又由于你对它生起了大悲心，因此彻底清净了业障，便真正见到了我。如果不相信，把我扛在你的肩上让众人看。于是无著菩萨将弥勒菩萨扛在肩上，然后到城市里去，他问人们：我的肩上有什么？人们都说：什么也没有。只有一位罪障稍微清净的老妇人说：您的肩上有一具腐烂的狗尸。

这个公案充分说明，诸佛菩萨离我们并没有远近之别，在每一位具信者前都有佛菩萨安住，只不过我们被业惑障蔽了慧眼，故无法见到。所以大家在今后顶礼时，一

定要有佛陀就在自己面前的信心。

如果不具备信心，那即使佛陀住在面前也如同在远处一样。就像善星比丘，虽然他天天和如来住在一起，但也未得到任何利益。其实这就像净水中与明镜里可以显现远处的太阳等影像，而浊水中与垢镜里连近处的色相也不能显现一样。同样，只要内心清净，诸佛菩萨的影像随时都可显现；若内心不清净，则始终得不到诸佛菩萨的加持。

——《藏传净土法》

如何保证学修佛法能成功？

索达吉堪布：

谈到学佛失败这个问题，末法时代学佛不成功的人太多了，总结这些不成功的事例，我认为一个人学佛要成功，除了信心要过关以外，还要做到以下两点：

一、要看破世间。

世间的享受无有任何实义，没必要为了这些而空耗暇满人身。不论哪个国家、哪个民族的人，只要是凡夫，他的生活目标基本上大同小异，都是为了追求世间的欲妙。有些没出过国的人不知道美国人、日本人的生活是什么样，其实美国和日本的凡

夫人的生活就是吃喝玩乐，只不过在语言、服装和生活习惯上，与中国人稍有不同而已。

凡夫迷失在世俗的幻网中，圣者虽然显现上身处世俗，但内心没有任何执著，圣者看世间只是一场戏，就像老人看儿童的游戏一样。我们虽然没有圣者的境界，但也要尽量看透世俗生活的迷乱本质，生起一个真实无伪的出离心。否则，一开始学佛的热情可能会很高，但过一段时间后，又会被世俗红尘所迷惑，学佛的热情也会消失得一千二净。

二、要有长远心。

在学习佛法的过程中，不能最初把生活完全抛弃，过了一段时间又把佛法全部抛弃，这样反反复复是不合理的。应该将佛法融入生活，不紧不松地长期行持，这样才有成功的希望。以学密来讲，最起码要下十年、二十年的工夫，首先花几年时间把理论搞懂，同时修好加行，然后再趋入正行，最后才会现前一定的境界（不一定是圣者的境界，在凡夫地也会有一些较高的境界）。

末法时代，学佛成功率不高有许多方面的原因，其中一个关键就是缺乏长远心。许多修行人的心态很不稳，就像花园里的蜜蜂一样，一会儿飞到这朵花上，一会儿飞到那朵花上。现在很少有出家人能在一个道场闻思修行十年以上，有些出家人在哪个道场都住不长，总是背着个大包到处“参学”，这样“参学”下去，最后会得到什么结果也不好说。居士也是这样，能十多年学一种法的人非常少，许多居士今天学这个法，明天学那个法，过一段时间什么都不学了。

以前学院有些人到别的道场去，我当时要他们不要再回来，这并不是开除他们，我的想法是：既然到了一个道场，就应该在那里长期安住修行，如果没有长期安住，像新闻记者那样，今天到这里，明天到那里，不管在哪个道场都得不到利益。前一段时间，我对一个曾给法王如意宝发过心的居士说：“你还是很不错的，已经接近二十年了，你的信心一直没改变。”他说：“我有这样的决心：在临死之前，绝不改变自己的宗派和修行。”我想，每个人都需要这样的长远心。

今天讲的都是我多年的经验，希望对道友们能有所帮助。从佛法的修行和智慧来讲，我自己确实非常惭愧，但佛法的经验还是有一些的。前些日子，本焕老和尚在一百零二岁生日时，卸下了弘法寺方丈之职，他对弟子们说：“我出家八十年了，当方丈六十年了，虽然我老了，但经验还是有的，今后遇到重大的事情，你们还是要问我。”与他老人家那样的高僧大德比起来，我不敢谈有什么经验，但和那些今天在这里学一点佛，明天人就不见了，过几年又跑回来住几天，然后又消失了的人比起来，我还是有一定的经验的，知道有些人的病根在哪里。

——《藏传净土法》

行善法时如何避免因小失大？

索达吉堪布：

在修行过程中，要善巧于取舍。善法有大小之分，当自己的力量无法兼顾时，不要因小而失大，应舍小取大。比如说持戒与布施比起来，持戒功德相对要大得多，因此

在修习持戒时，就应将持戒放在首要位置，布施次之。世亲论师说过：“如大海水与牛迹水，其量相差悬殊；持戒功德与布施功德亦如是，百年布施不如一日持戒。因行布施容易，世间屠户等劣种人也可做到，但持戒并非如此。”要做到持戒，必须要对三宝有信心，有一定正知正念。这点大家都应明白，在求证菩提的修行中，要观察诸善法功德大小，不能拘泥于小善而舍大善。在《百喻经》里有一个故事，说一个小孩为了一块糖，而将家里的金银财宝给了小偷，比喻有些人舍大利而取小利，这是极其愚痴的行为，在我们修行中应切实加以注意。

大乘菩萨行善法的大小标准是依利益他人大小而分，对众生利益大的行为是大善，利益小的是小善。如果布施对众生利益较大时，对支分微细戒律是可以开许的。在《无尽慧经》中对此有专门论述：比如有人远来向安住寂静处的菩萨求法，而菩萨正在守持禁语寂静安住等戒，这时如果菩萨不舍禁戒，不为求法者布施教言，则为因小而失大，根本戒也就触犯了；如果为利益他人毁坏禁语等微细学处，不但没有过失，而且有很大功德。但是，这种开许在一般情况下只限于微细的支分戒，如果布施与主要戒条有抵触，就要舍布施而持戒，因为这时持戒功德远远大于布施。

在此取舍过程中，我们应当依教证与清净智慧来选择。到底何种善法能真正利益众生，并不是以一般凡夫所谓的好心好意抑或恶意之标准而定，因为凡夫人智慧低劣，看不到长远因果，有些事表面与其真实面有很大差别。再者，如果以智慧深入思辨自己的发心，有时虽然好像是利益众生，实际上大多数是以利益自己为出发点，为自私自利而行表面的利他之行，这样不但无有功德，反而有过失。所以在此过程中，必须用智慧来摄持，防止自己造恶业。现在这个时代，许多人口头上说得很好听：我要

弘法利生，因而大兴土木造庙子、塑佛像、讲开示.....做很多表面上的善法，但真正目的却落在追求名闻利养、自己今生后世的人天福报上，这种作法实际上没有多大意义。

真正的大乘菩萨，他的所行有时从表面上看可能与利益众生无关，有时甚至是为了个人利益，但实际上，他一切行事皆是利益众生的甚深密行。他在为一件似乎私事忙碌时，实际上要牵涉到很多众生的利益，就像密勒日巴尊者一样，一生都在寂静山中独自修行，而他的个人修行利益了所有众生，这一点必须用智慧火眼金睛仔细地观察。现代商业社会是龙蛇混杂，名优产品与假冒伪劣产品掺杂在一起，一般人很难分辨清楚；佛教界也是如此，不以智慧去观察，极难辨出真假。

——《入菩萨行广释》

修学方面对他人存有依靠之心，这种习惯坏处大吗？

索达吉堪布：

我们要去主动、积极地修行，不要有依赖心，有别人督促、帮助你才去修法。在《大集经·无尽意菩萨品》中说：“菩萨独自披上无上菩提心的精进铠甲。”《经庄严论》中也说过，大乘菩萨见到众生的痛苦时，不必要他人来劝导，必定会去饶益他，如果要别人去劝励他，这是可笑和可耻的事情。大乘菩萨利生修行，是主动而积极的，并不需要他人劝勉，因为大乘菩萨将解脱众生当成本分工作，就像我们吃饭穿衣一样。我们作为修习大乘佛法的行人，如果生起了菩提心，一定要时刻不忘“众善己应为，谁

亦不仰仗”，一切善法都应主动去承担。如果要别人劝导、帮助，自己才去修行，这不是大乘佛子的行径。

在《格言宝藏论》中说：“常依他人扶持者，一旦此人会遭殃；犹如天鹅携乌龟，终于摔死于地上。”如果自己不去努力，只是倚靠他人，世间小事也成功不了，更何况说是天上天下最大的成佛事业。古人常说学佛出家，是三界中无比的大事，非帝王将相所能比。这样的大事只有靠自己勇猛无畏、果断地去清除菩提道上一切障碍，努力积聚二资，不达成佛彼岸，决不罢休。具足这样的气魄，方有成就的可能。

《华严经》中说修行人“应于一切时，勇猛大精进”，这是我们修行中的关键。特别是这样的年代，很多修行人缺乏这种大丈夫气魄，在修行中经常放逸，没有他人劝勉，自己就不去精进修行。就像我们有些人背诵经论一样，如果没有上师督促，自己就放弃了，一点自觉主动性也没有。这种坏习惯不改变，你的菩提心能不能护持，你的修行最终会如何呢？你们应该好好想想。成佛是自己的事，是所有不甘堕落者的终极大事，你们看看本师释迦牟尼佛在因地是如何去勇猛精进地修行，以往高僧大德是怎样为自他利益事业而修苦行，如果能时刻不忘这些教言与往昔修行人的典范，相信大家自主自强、勇猛精进之心也一定能蒸蒸日上！

——《入菩萨行广释》

有没有能确保自己发起菩提心的方便方法？

索达吉堪布：

法王如意宝以前曾再三讲过：“无著菩萨是（这位无著菩萨并不是印度的那位无著菩萨，他是《佛子行》、《入行论·善说海》的作者）藏地无与伦比的大德，他已真正修成了世俗和胜义菩提心，以菩提心的感召力，他可使身边的天敌，如山羊与豺狼等和睦相处、互不损害，并且都具有慈悲心。无论什么人，只要看过、接触过、忆念过这位大菩萨金刚语所造的论典，其相续中一定会生起菩提心。”鉴于此，法王如意宝还没圆寂时，就非常想讲《入行论·善说海》这部讲义，但由于众生的福报浅薄，这个愿望始终没有实现。尽管如此，我们从《佛子行》短短的37个颂词中，也可了知无著菩萨以大悲心的感召，能令菩提心在每个众生相续中生起来的事实。

那么，菩提心怎样才能于相续中生起呢？首先，应认认真真闻思大乘的有关论典，懂得菩提心的本义，以及它的本体、分类、于相续中生起的界限、生起后所获得的功德，一个一个必须搞清楚。理解后，就应该去认真修持。如果肯这样做，那么，菩提心自然会在相续中真实生起。当然，如果没有修的话，菩提心也不可能无缘无故掉进你的相续中。

——《修心七要耳传略释》

希求解脱的人当以何种心态来做事？

索达吉堪布：

凡是希求解脱的人，无论做任何一件事情，都必须具有出离心。什么是出离心呢？就是想从轮回中获得解脱的心。这一点说起来容易，真正做到却相当困难，若想

所做的一切均以出离心摄持，没有一定的串习是无法成办的。为了早日生起这种心，我们应当时刻思维：轮回中充满了痛苦，不论转生何处都无法得到真正的安乐，所以我一定要想方设法从中解脱。生起这种心以后，还要数数串习，以令其不退且得以增长。比如，在每次闻法的开头，大家应发心：“以此功德，愿我与众生从轮回中获得解脱！”心的力量不可思议，若能经常这样想，时间久了，自然就会变成一种习惯。

当然，所作所为恒时都有出离心，对我们来说恐怕有点困难，但在行持善法时，如念佛、转经轮、绕坛城，偶尔生起一两次，也是非常好的。听说有些老菩萨已经绕十万圈坛城了，但你们有没有观察此举目的是什么？有人想：“冬天比较冷，为了暖和一点，我就多绕几圈。”有人想：“我若能绕满十万圈，别人就会觉得我了不起。”还有人想：“学院整天闻思，活动量太少了，为了身体的健康，我要多活动一下。”……这些都是缺乏出离心的表现。倘若想：“坛城是诸佛菩萨云集的地方，转绕它是为了我和众生从轮回中解脱。”这种功德与前面相比就有天壤之别。

——《四法宝鬘论略释》

一切皆虚妄，那又如何能追求到可依赖的永恒呢？

索达吉堪布：

我们从早到晚用六识来取六境，六识就是眼、耳、鼻、舌、身、意，取什么样的境呢？色、声、香、味、触、法。大家都知道，眼睛取外在的色法，再用意识进行分别，这是好看，这是不好看等等，耳根和耳识取外面的声音……六识会不断地产生，每个人

从早到晚一直在取六种外境。

但是六种外境是不稳定、不恒常的。比如说我今天看到特别美好的事物——花园、蓝天、白云，我很欢喜地惊呼：“哇！这个环境多么好。”可是到了晚上就看不到了，也许过一会儿你也觉得不是很好看了。或者你耳边听到录音机里的流行歌等等，“哇！这个特别好听，再放一遍。”再过一会儿又变了。任何一个六境的欲妙、享受，并不常有，很快就会消失，无法依赖。

如果在这个世界中，要寻找一个常有、永恒、最妙、最好的对境，那就要认识心的本性。在所取境中最好的境是永恒的境，永恒的境是什么呢？返观内心，你会认识自己心的本来面目。前辈很多高僧大德都说，觉性是一种无为法，它不会随着外境而改变，真正的开悟者，不仅今世具足这种境界，而且中阴和来世，无论到任何一个环境，所证悟的觉性永远也不会改变。

大家都知道，到了一地菩萨以上的境界，无论他换多少个身份，觉悟和智慧都不会有丝毫改变。包括自己所依止过的大德，因为他前世是有觉悟的大德，即生中无论小时候显现上怎样，实际上他很快就可以回归到原来觉悟的本位，体现出觉悟的智慧，这种境界永远也不会变迁。因此，我们要寻找的对境最好是永恒的对境，世间中其他对境都不可靠。

很多人喜欢看美妙的色法，但是过一会儿它就消失了，有些人喜欢看花，花到冬天就枯萎了，人们所钟爱的衣服，没过多久就不想看了，或者它破了。

不过现在很多年轻人喜欢破衣服，穿破衣服的人越来越多。原来我小的时候认为有窟窿的衣服很难看，现在大家都觉得遍身窟窿的衣服很好看，尤其在藏地，吹风、下雨，又下冰雹，但是有些人好像是刚从战场上跑回来的一样，这也是一个美好的对境吧，但这也是无常的。因为有洞，须臾又感到冷，外面又要披上其他的衣服，很多外境都不可靠。

真正无有迁变的，比如曾经大译师贝若扎那去嘎绕多吉祖师那里求大圆满法，祖师为他讲直指心性的窍诀时，讲到了“心如虚空，无生无灭”，心真的如虚空一样，空性和光明无二无别，已经证悟这种境界的话，就如《心经》中所讲的“是诸法空相，不生不灭”，通达它的本体时，没有生灭、没有迁变、没有衰老，这才是不增不减的智慧。所以，不要追求有为、有漏的法，它们是迁变性的、欺惑性的，都不可靠。

我经常讲，人们所希求的快乐，最好是胜义的快乐而并不是世俗的快乐，世俗的快乐，比如很多人聚在一起兴高采烈地吃饭、饮酒，但过一会儿，由于各种原因，这种快乐就有可能变成痛苦，它的性质有些是行苦，有些是变苦，有些是坏苦，被三种痛苦所毁坏。

所以，世间中有很多被认为是最好、最妙，又令人快乐的事物，都很有局限性，它很快就会变化。但如果已经证悟了心的本性，无论你处于任何地方，不用去看电影、电视，也不用去听任何明星的歌，不需要依靠对境便获得安慰或快乐。

有境界的人，无论他在山洞、城市或任何环境中，都有最妙的享受，这种享受与世间上人们认为的快乐有天壤之别。在座的人中，认识心的本性的人会明白，世间各

种美食、华衣、乐音，虽然显现上觉得不错，可是继续享受下去也仅此而已，除此之外没什么了不得。比如说你觉得国家总统的位置很好，拼命去寻求，最后真正当上了几亿人的国家总统后，还是很痛苦，并不是你当初所想的那样。

如果你在心性上有所认识，知道它没有迁变，也不会有毁坏性，它是取境之中最永恒的境，这才是最重要的。

凡夫人很可怜，心随境转，人人如是。有时候大家坐在一起，旁边有人哭了，我们的心马上就跟着他痛苦起来；旁边有人笑了，看到他又想跟着笑起来；有些人喜欢吃什么东西，我们马上也很想吃；有些人讲一些丑恶的事物而欲呕吐，我们也随着他的行为而改变。凡夫人的心识没有稳定性，依靠一个不可靠的对境充实自己，相当困难。因此，希求前辈大德传记里所讲的永恒的快乐，是非常必要的。

——《当日教言解说》

如何避免沦为形象上的佛教徒？

索达吉堪布：

现在很多人，不管是出家人还是在家人，学佛只是一种形象，表面上看来这个人很虔诚，不管是供养三宝也好，还是自己念佛、参禅也好，都还不错。但若跟他交谈一段时间，在真正了解之后，很多漏洞就会出现。因为他对佛教的基本道理都不懂，许多邪念分别都未根除，而且对佛法还有很多误解。现在很多表面学佛的人，都把佛

当作神仙来对待。问他：你凭什么说自己在学佛？他说：因为我家里摆的有观音像。有些开车的司机，因为自己在车上挂了一尊阿弥陀佛，或黄财神的像，就认为自己在学佛。由此可见，他们根本不懂佛神之间的差别，那他们叫不叫真正皈依佛门的人呢？按大乘的要求来看，这只是名相上的皈依，因为他们并未对三宝不可思议的超胜功德生起信解。可见若没有好好学习，我们也很容易堕入这样的深渊。

而在闻思的时候，如果每天都是马马虎虎、迷迷糊糊，那自相续也不可能产生定解。但麦彭仁波切却在《定解宝灯论》中，再三再四地强调一定要生起定解。所以我觉得，不管是学汉传佛教还是学藏传佛教，所有佛教徒都要反观自心，看自己对佛法到底有没有发自内心的、从骨髓深处生起来的坚定信心。若没有这样的信心，而只是表面上的人云亦云、随波逐流，也根本靠不住。到一定的时候，稍微有一点风吹草动，就会随着外境摇摆不定。所以在闻思期间，大家要再三观察：看自己对佛陀生起了什么样的定解，对佛法生起了什么样的信心，这非常重要。

所以学佛不能停留在口头上，也不要注重外在的形象，而一定要有内在的智慧、悲心和戒律。因此在见解上，每一位佛教徒都应跟外道及未学佛的世间人完全不同，这样自己才有把握。纵然很多人都说学佛如何如何，但自己却坚信不疑：我选择的道路千真万确。如果一千位智者或成就者，来到我们面前示现种种神变，我们的心也绝不为之有微尘许的动摇的话，那就说明你的见解比较稳固。而这样的见解又非常重要，否则在遇到各种各样的折磨、坎坷之时，就经不起风吹雨打。所以我想很多人一定要闻思，也即必须通过思维观察的方式来磨炼自己的相续。

依止善知识应具有的心态如何？

索达吉堪布：

我们对上师应当无有狡诈谄狂地恭敬依止，若是当面说一套、背后做一套，这种行为很不如法。具体应有什么样的心态呢？

1.若病求医：犹如身患重疾的病人遇到了良医，为使自已早日康复，老老实实地谨遵医嘱，医生怎么说，他就怎么做。

2.商人投商主：犹如大海寻宝的商人遇到了商主，对他的指令言听计从，不敢有丝毫违越。

有些员工对老板也是特别恭敬，老板的脸色稍有不悦，他们就非常害怕，拼命地卖力讨好。我常想：他们的对境若是具法相的上师，那该多好啊！

3.舟靠舵手：犹如无人驾驶的舟船遇到了舵手，定会任其操纵，没有任何自己的意见。

4.行人依护伴：犹如沙漠中迷路的行人遇到了护送者，定可放心地将安危交付予他。

我们依止上师，一定要谨遵师言、依教奉行，否则，轮回茫茫，苦海无边，没有上

师的引导就会迷失方向，不可能达到解脱的彼岸。《大圆满心性休息》也说：“如同患者依药王……客人依止护送者，商人依止大商主，舟子依赖于船桨，为灭烦恼离过害，因畏生死成二利，为渡有海当依师。”

因此，要恒时以欢喜心和恭敬心来承侍上师。“承侍”并不是叫你们天天给上师做事，而是上师欢喜什么，自己就尽量去做。诸位道友，上师最欢喜的是闻思修行，你们知道该怎么做了吧！

——《四法宝鬘论略释》

烦恼驱使下，修行人如何悬崖勒马，避免造业？

索达吉堪布：

我们以正知观察自心，如果自心对外境的人或财物生起了贪欲，或者对某外境要生起嗔怒，此时自己应猛然醒悟，力提正念对治。龙树菩萨说过“贪嗔痴所造的业为不善业”，我们如果在贪嗔等烦恼驱使下，言行肯定要触犯戒律，伤害自他。这种烦恼在开始萌发现行之际，就应果断地停下来，强行压制自己的言行欲。虽然凡夫人要完全调伏内心烦恼是不可能的（登初地的菩萨才能断见惑，断除遍计烦恼），但凡夫可以用正知正念监控自己，暂时强行压制言行，不让自己随恶劣意乐去做事说话。上师如意宝说：“如果你的贪心猛厉现前，暂时坚持克制一下；或者你的嗔心非常猛烈时，也暂时强行克服；只要你坚持一会儿，烦恼就会渐渐地减弱消失，你只要保持十分钟不动不言，然后再慢慢地去讲话、做事，这样就不会有什么不良后果发生。”即使是

再难对治的烦恼，只要我们采取这种战术，不开口，不动身体，如大树一样，不论东南西北风如何吹，虽然没办法制止狂风侵袭，但只要能稳重地安住下来，烦恼狂风也莫可奈何，过一会儿就会消失无踪了。

这个窍诀为历代高僧大德所注重。树木扎根于大地，无论狂风暴雨、冰霜骄阳，都是静静地屹立，不会有剧烈变动。真正的修行人，也应如是，任凭各种烦恼违缘的冲击，决不屈就，决不违背学处去造恶业，而应以果断手段去制止烦恼，转为道用。

——《入行论广释》

念佛如何避免有口无心？

索达吉堪布：

所谓的“念”是指“今”下有“心”，也即当下这颗心正在观就是所谓的“念”，故念佛应从心起，而不单单是口。阿弥陀佛现在以色身住世，我们在观想时，最初也不需要从极乐世界迎请阿弥陀佛，中间也不需要观想阿弥陀佛安住在前方的虚空中，或与誓言尊者融为一体，最后也不需要祈送回极乐世界。只需日日夜夜念念不忘，比如：在西方极乐世界有一尊阿弥陀佛，他是一切诸佛的总体，他时时刻刻都以慈悲的目光注视着我，如果我们能以这样的信心一直忆念着他，那就完全足够了，可以说这就是修往生法的一大要诀，大家一定要记住。

全知麦彭仁波切在《净土教言》中，再三强调了以信愿忆念佛陀的重要性，汉地古

德也强调“信愿行”，故大家皆应以真诚的信愿之心来忆念佛陀。如果仅仅是口念，而没有信愿，那就应了憨山大师的话——“口念弥陀心散乱，喉咙喊破也徒然。”当然，念佛也并不仅限于持佛名号，但不管是以哪种方式忆念佛陀，皆应以信愿之心摄持。

如果白天念念不忘，那么夜晚做梦遇到恐怖梦境时也定能忆念祈祷；如若梦中能如是忆念，那么临终时或中阴界出现恐怖、畏惧时定能忆念。相信大家都明白，在死亡时，除了三宝之外，谁也救不了自己。所以在活着时就应重视这个问题，若能提前做好准备，那到时就能忆念；若平时没有经常忆念祈祷，那遇到中阴的恐怖时也自然不能忆念，所以在平时一定要认真串习。

——《藏传净土法》

自己心里常常起烦恼恶念，如何是好？

索达吉堪布：

龙树菩萨也说过：“心里的烦恼，智者和愚者基本上没有什么差别，但智者不会将它表露于言行，以此而很少造成不良后果。”我们生起恶念时，当力持对治，不让它轻易流露于言行，这样烦恼就不会增上，恶念也不会转为恶行。坚持如树安住一段时间后，这类烦恼自然也就消失。

因此，虽然在凡夫阶段，这种烦恼心念有时无法压制，但在它想流露于言表时，要坚决地制止住。一个有智慧的人，决不会让内心烦恼付诸实行。关于对治烦恼，大

乘经论中讲了许多窍诀，比如生起贪心，以不净观去对治，在本论下面的静虑品中讲了很多；生起嗔心时，以大悲心对治，观想一切众生皆是自己无始以来的父母，观想父母对自己的恩德；对治痴心，修观缘起深义；还有慢心、嫉妒等，每一种烦恼都要观它的过患，针对不同特点而有不同方便法。总之，烦恼并非不能制服，很多噶当派的格西也是这么说过：“烦恼如果不去对治，它会相当厉害，但是只要你去对治，它也很脆弱，没有什么不可降伏的。”藏族有句俗话：“愚者不察自相续，愈纵身心愈野蛮。”如果不察身心对治烦恼，最后越变越野蛮，更加低劣。那种放纵身心，不对治烦恼的人经常想：“算了，算了，这个烦恼生起来了，没办法对治，让它生吧，将我弄进地狱也管不了……”这种想法确实很愚笨，烦恼不去对治，最后的结果会使自己越来越悲惨。如果你不知对治方法，只要去依止善知识，生起正知正念，自然会通达“惑幻心莫惧”，彻底断一切烦恼。

——《入行论广释》

粗大的五蕴怎么样转变为清净？

索达吉堪布：

云怎么消于虚空中的？云表示我们的身体，虚空表示法界。我们经常看到云漂浮在虚空中，很漂亮、很好看，但以一些偶然的因缘，云全部消于虚空中，为什么？

在修行过程中，如何对待验相？

索达吉堪布：

验相并不是很重要。自己通过修行，相续中的贪心、嗔心等烦恼减少，信心、慈悲心增上，这是最好的验相。表面上能看到什么东西、听到什么声音，并没有太大的意义。

学习佛法时，最好不要以求神通、求验相为目的，而应努力让自相续变得善良，为利益众生发菩提心！

为什么不必舍弃烦恼，而烦恼自解脱呢？

索达吉堪布：

是这样的。不管是禅宗还是密宗，根基比较好的人，明白烦恼的自体是空性。比如生起猛厉的嗔恨心时，观察嗔恨心到底在哪里，是在身体里、心里，还是在外面……，这样一经观察，嗔恨心当下不存在，若了悟到这一点，就是所谓的“烦恼自解脱”。但如果没有认识的话，嗔恨心就是自相的嗔恨心，不能叫做自解脱。

为什么舍弃了密法，就不能往生极乐世界？

索达吉堪布：

密法是本师释迦牟尼佛所宣讲的最甚深、最精要的法门，可以说代表了佛法，若以嗔恨心来舍弃密法，依靠净土宗的任何修法也不一定会成功。因为《阿弥陀经》、《极乐净土庄严功德经》中皆说：舍法罪不能往生极乐世界。所以，不管是密法，还是

其他宗派的法，假如随随便便地舍弃，今生想获得往生是非常困难的。

怎样以清净心来调伏自相续？

索达吉堪布：

在佛教中，观清净心是很重要的。阿底峡尊者曾说：“三个人当中，一定有境界非常了不起的修行人，诸佛菩萨会显现各种身相调化众生。”我们平时觉得这个人很坏、那个人精神不好……，很有可能面对的是诸佛菩萨的化身。因此，对任何一个众生，包括路边的旁生，我们也应当观清净心，将其视为诸佛菩萨的化身。

作为一个凡夫，有时候心态很难调整，这是我们每个人的通病，但如果以佛经的道理来经常要求自己，久而久之，心是可以改变的，清净心的范围也会越来越广。

受了菩萨戒的在家居士，怎么样取舍细微的因果？

索达吉堪布：

首先，要了知佛陀在有关经典中规定的菩萨戒条。假如不了知菩萨戒的根本学处、细微的支分学处，在日常生活中根本没办法取舍。

然后，不管是学显宗还是学密宗，即使自己的证悟、见解非常高深，取舍因果也不能轻易舍弃，在缘起规律上，“善有善报，恶有恶报”是亘古不变的原则。莲花生大师也说：“纵然见解比虚空还高，取舍因果也要比粉末还细。”当然，具体怎样取舍因

果，关键还是看修行人自己。

总之，大家先要懂得所有的戒律，对佛陀具有无比的恭敬心，然后在此基础上，尽量护持一切学处，假如不慎违越了，则当励力去忏悔。

如何判别相续中的菩提心是真实的，还是相似的？

索达吉堪布：

这个界限比较好分。菩提心有世俗、胜义两种，胜义菩提心远离一切戏论，这是凡夫人难以获得的。但世俗菩提心却比较容易，如果没有别人劝你，你做任何事情都会想到：“我要度化众生，让一切老母有情获得佛果，为了他们我要精进努力。”这种没有造作的心一旦生起来，或者心心念念在这种心态的摄持下，则说明我们相续中生起了菩提心。但若只是偶尔想一下众生，大多数的时间都是自私自利，这不叫真实的菩提心。

打个比方说，一个员工不愿意在某公司干了，下定决心要离开，这叫做离心；而在工作过程中，时刻想要度化众生，除此以外，再没有其他的事情了，这就是菩提心。因此，我们到底有没有生起菩提心，通过这个比喻也可以衡量。

不平时什么都不修，死时将希望全部寄托在上师身上，是否可以获得往生？

索达吉堪布：

假如上师是非常了不起的大成就者，通过他的殊胜加持，再加上自己的前世因缘，可能会产生一些奇迹。但一般来讲，最保险的方法，就是按照佛法的次第，在自己没有死之前，该修的法一定要修，尤其是临终时想解脱的话，必须要修往生极乐世界的捷径法。如果相续中具有正见，对极乐世界有不退转的信心，依靠这种捷径法门，必定可往生极乐世界，这是佛陀的无欺之语。

将一切希望寄托在上师身上，虽然也有一定的好处，但佛陀常说：“我为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”大家最好还是按照佛陀或上师的教言，自己脚踏实地地修行！

怎样在最短的时间内，将上师的一切智慧融入自己的相续？

索达吉堪布：

按高僧大德的传记中所讲，要对上师具有无比的信心，将上师视为佛陀来对待。噶当派的金厄瓦格西说：“心脏是身体的核心，除去心脏的话，身体就成了一个血淋淋的肉团。同样，上师瑜伽是所有修法的核心，没有了上师瑜伽，一切修法皆无法成功。”《华严经》中亦云：“善男子，汝当令善知识生喜，以此可尽知福德与非福德资粮，故能尽除一切流转轮回之因。”又云：“善男子，如是依止承侍善知识，则恒常回忆宿世、利乐众生、值遇诸善知识、成就地道殊胜等持。”

因此，将上师智慧融入自相续的最快方法，就是修持上师瑜伽！

刚入佛门的修行人，应该看什么书？

索达吉堪布：

《大圆满前行》和《入菩萨行论》。

通过什么方式才能得到传承？

索达吉堪布：

得传承必须要依靠声音，不管你听MP3，还是看VCD、DVD，声音最好不要间断。有些道友只看法本，没有听法，虽然可以得到一些法义，但并不能获得真实的传承。

所以，听受声音非常重要，无论是集体学习、个人学习，只要听到传法的声音，应该都能够得到传承。

什么叫“现空双运”？

索达吉堪布：

蕴界处等一切诸法的基，即是现空双运。比如我们人类见一碗水，饿鬼见为脓，地狱众生见为铁水，天人见为甘露……，六道众生虽各有不同所见，但它有一个共同的现分——光明。实际上，这个现分的本体仍为空性，这就是所谓的“现空双运”。在圣者的根本慧定面前，离戏大空性现前的同时，这个光明也是不离开。

现空双运这一本体，虽然以教理可以成立，但无法在我们的分别心中建立。

对于“见修成正比”与“见比天高，行比海低”，应如何理解才互不相违？

索达吉堪布：

所谓“见修成正比”，是指在理论上有怎样的见解，才会摄持怎样的修行，修行不会超越见解。而“见比天高，行比海低”，是指在行持的过程中，即使见解再高，也不能废弃最细的取舍因果，正如莲花生大师所云：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”

要知道，即使见解再高，行持也应最低，即使见解是中观空性见或无上大圆满，行为上也应小心翼翼，从小乘的行住坐卧诸威仪和断恶行善等取舍因果做起。在行持的过程中，行为不一定要跟随见解，尽管见修行果成正比，但若不考虑周围环境，以很高的见解去显现超胜行为，他人可能会接受不了。当然，假如一点见解都没有，只是在行为上“高”，别人更是受不了！

有人认为在忏悔方面，念阿弥陀佛与持金刚萨埵心咒无别，只要念佛就可以了。是这样吗？

索达吉堪布：

佛经里有没有这样的记载？

他说从究竟而言，二者是一样的。

索达吉堪布：

从究竟而言，阿弥陀佛的极乐世界也是空性，又何需念佛求往生？

看待世俗缘起，念修金刚萨埵心咒忏悔业障，是极为超胜的。尽管《阿弥陀经》中说过，念佛名号可以清净罪业，《极乐愿文》中也有类似教证，有些祖师大德还说：“即使造了五无间罪、谤法罪，只念阿弥陀佛，也有清净的机会。”但作为一个修行人，最好的修行方式就是：传承上师怎样做，我们也怎样做。这是非常可靠的！

传承上师让我们观想金刚萨埵，念诵金刚萨埵心咒，那我们就应当如是忏悔。金刚萨埵于因地时会发愿：“我成佛时，凡持我心咒者，可令一切罪障皆得清净，五无间罪与谤法罪，也能无余清净。若不清净，我不取佛果。”

因此，我们应深信念修金刚萨埵的不共之处。虽然念阿弥陀佛是一种忏悔，发菩提心是一种忏悔，修习空性也是一种忏悔，但对一般凡夫来讲，在不具这些超胜境界之前，念修金刚萨多进行忏悔，是最可靠的！

有居士认为，学了大圆满以后，最后仍要走禅宗之路。这种说法对吗？

索达吉堪布：

众生的分别念无量无边，我没有时间一一回答。

他的想法是不是不太合理？

索达吉堪布：

对！不合理。

那该怎样劝导他？

索达吉堪布：

好好地闻思修行。实学，实修，才能实证！

没有菩提心可以往生吗？

索达吉堪布：

不可以。

那杀牛人在地狱相现前时，猛厉念佛即得往生；打铁人在“叮当”声中念佛，命终也得往生，这怎么解释？

索达吉堪布：

你怎么知道杀牛人在猛厉祈祷时未生起菩提心？你凭什么说打铁人在“叮当”声中没有菩提心？

顶礼哪一尊佛的功德大？

索达吉堪布：

“顶礼哪一尊佛的功德大”，我在有关经典中并未见过。不过我想：不论你顶礼哪一尊佛，若能观想十方诸佛菩萨与此佛同一本体，这样修就很好。《释尊广传》中不是说过嘛，将所有忿怒、寂静本尊以及诸佛菩萨，全部融入一尊佛的本体中，而行顶礼。

听说有些人在家里设佛堂时，将藏传佛教与汉传佛教的佛堂分开，每一尊佛像前的供品也一定要相等，否则好像过意不去。其实不需要这样，只要对一切殊胜对境都怀有清净心供养，功德是平等的！！

在佛法弘扬方面，您对自己及弟子们有什么期待和展望？

索达吉堪布：

我没有弟子，不过有很多金刚道友。我对自己没什么希求，但对道友们的弘法利生，的确有一些期待。

当今时代，法王如意宝弘法利生的发心与事业，完全体现了他老人家对浊世众生的眷顾。藏传佛教中，颇具名望的大德不胜枚举，不论是修行成就还是闻思智慧，他们都可谓极其超胜。但从讲经说法住持佛教，以及提倡放生饶益有情的方面来看，法王及其传承弟子的事业，无有能与之比肩者。这是事实，并非自夸之语！

法王教法的兴盛，在这个时代尚不明显。我已四十多岁，还能存世几年不得而知，所以，法王一脉相传的佛法能否兴盛于汉地，完全取决于你们这一代。在你们当中，可能会出现一批真正有能力的僧才。不管是男众、女众，这种潜质现在有些人还不明显，但是到了将来，也许他们会成为非常了不起的高僧大德。据我了解，现在有些道友到了汉地以后，在弘法利生方面还是起到了很大作用，而且这样的道友为数颇多。

再从学院在汉地的影响，及汉人对佛法的期待来看，时间成了佛法兴盛的唯一因缘。去年至今，我本人与汉地一些净土道场、禅宗道场、中国佛协等佛教界具有名望的高僧大德，经常进行一些谈话。在谈话期间，他们从内心中流露出对学院的赞叹。不论是佛法的造诣，还是一直以来讲经说法的传统，他们都给予了肯定和承认。另外，学院某些法师到了汉地寺院，由于他们的智慧和修行，也自然赢得四众弟子的恭敬。大家只要听说是“喇荣五明佛学院的修行人”，都会生起仰慕和信心，许多道场想让他们留下来，但师命难违，道友只是作了短暂停留便回到学院。

由此可知，汉地非常需要僧才。只是由于历史的缘故，藏汉佛教界的交流尚未完全开放，许多佛学院及佛教徒只能默默地等待。据说从今年开始，政策有了新的突破，如果是这样，藏汉交流可能会越来越方便。因此，我们可以推测：一旦内因外缘全部具足，学院的显密教法将得以推广，对佛法兴盛所起的作用也是不可估量的。

我作以上分析，并非没有依据。从目前的闻思状况来看，像学院这样再再闻思大经大论的道场，可谓绝无仅有；具缘道友个个具有殊胜见解及向道之心，这也极其罕见。因此，只要是具明目者，都会做出同样的推测。

至于具体到每位道友的发展，恐怕谁都难以预料。我想，绝大多数道友需依靠自己的因缘而定。有些人前世有弘法宏愿，今世的利生事业也能顺利展开；有些人由于前世愿力欠缺，即使今生具足智慧、戒律清净、人品极佳，弘法事业也可能会出现天

折现象。

所以，我想再次强调：不管大家闻思修行能力如何，一定要再再发下弘法利生大愿。这一点极为切要！

如果没有出离心，是否可以生起菩提心？

索达吉堪布：

一般来说，没有出离心的菩提心是不能生起的。即使生起来了，这种菩提心也不稳固，不具足菩提心的所有法相。

但如果这个人证悟了空性，是否可以生起菩提心？

索达吉堪布：

这倒是可以。因为众生有两种根基：一种是通过菩提心而证悟空性，另一种则是通过证悟空性而获得菩提心。倘若你已经证悟了空性，这个空性不可能在“孤独林”里住很长时间，菩提心马上就会生起来陪它。所以二者是俱生的，只不过有时间先后顺序而已。

一个人既没有出离心，也不具菩提心，是否可以在上师的加持下往生？

索达吉堪布：

那要看这个上师的成就如何。

对上师生起真佛般的信心，怎样才能生起这种信心？

索达吉堪布：

经常思维上师的功德，经常忆念上师的恩德，经常看如何依止上师的教言、上师与佛无二无别的教证，若对这些经常串习，自相续就会逐渐转向清净，对上师能生起真佛般的信心。

《前行》说：“出现死相后，五根隐没次第，上师需要为他直指心的本来面目，这是超度的最佳时刻。”但此时耳识灭尽，只是听到一片嗡嗡声，那如何接受上师的引导呢？

索达吉堪布：

首先威仪很重要，应时刻以正知正念来守护根门，然后自己的见解不可动摇，因为女众的心变得比较快，很容易随外境而转，所以见解和性情要稳定。第二要有利他心，希望将自相续中的智慧、功德无条件地传递给众生。第三要有能力、有智慧。如果具备了这三个条件，凡是与自己有缘的众生，都是可以利益的。

如果弘法不是贪著自利，出发点纯粹是利他之心，世人也不得不认可你。因为整

个世间特别需要善良的人，不管是女众还是男众，只要有能力帮助众生，大家都不会排斥的。

现在也有一些非常了不起的女众，如台湾的证严法师、内地的隆莲法师，对弘法利生起到了相当大的作用。相信在不久的将来，某些道友弘法利生的发心也会成熟的！

《六祖坛经》中说“前念著境即烦恼，后念离境即菩提”，对此应该如何理解？

索达吉堪布：

无垢光尊者在《上师心滴·正行光明藏讲义》中也有相似的教言：前念还没有认识时，是烦恼的自体，后念通过上师的加持、直指以及自己的观心，在前念灭尽的当下认识烦恼的本性，这就是佛陀的本来面目。

但上师如意宝以前讲《文殊大圆满》时说：“认识烦恼的本性或者说灭尽烦恼，不一定是成佛。有些属于资粮道的认识，有些属于见道的认识，也有些像国王恩扎布德那样，直接获得无学地的佛果。一般而言，认识烦恼的本性只是资粮道的认识。”

这种说法与有些法师的观点也不相同，如慧律法师认为六祖已经获得了佛果，境界上跟佛没有什么差别，只不过是他就成佛而已。

远距离灌顶是否存在？

索达吉堪布：

一般来讲，灌顶必须具足一定的因缘，但有信心的话，应该能得到相应的境界，可是跟现场灌顶完全一模一样，这可能有点困难。

当然，有些大成就者例外。以前莲花生大师在藏地灌顶时，包括小虫以上的众生都得到了灌顶，所以大成就者的行为，是我们凡夫人难以测度的。

假如起了恶念，但没有去做，会不会受到果报？

索达吉堪布：

如果以正念来摄持，就不会受果报。但若既没有正念，也没有忏悔，产生贪心、嗔心等都有果报。

如果自己忏悔了，还受不受果报呢？

索达吉堪布：

看你忏悔的四对治力具不具足。

弟子发了菩提心以后，行持时很困难，怎么办呢？

索达吉堪布：

再次发愿！再再发愿！

对上师和佛菩萨有信心可以解脱，与解脱依靠于自己，如何

圆融？

索达吉堪布：

主要是依靠自己，当然，同时也需要依靠诸佛菩萨的加持。比如我们在学修净土法的时候，如果没有阿弥陀佛的加持和发愿力，是不可能往生的。当然，光有一个阿弥陀佛的发愿力，如果自己一点信心没有，也不愿意发菩提心，这样也不可能往生。所以，依靠诸佛菩萨的加持是一种因缘，而修行依赖于自己这才是根本的因缘。

因此佛陀在不同场合说的这些金刚语，我们应该用智慧来取舍，不能断章取义。如果断章取义的话，那么佛法的本意就无法彻底了解。所以佛法一定要长期学习，否则就会像有些人那样，看了一两本书就开始随便评价，这是极其不合理的。通过长期学习，佛教的很多内涵和密意都会潜移默化地明白。因此我在任何场合当中，都要求大家长期学习。如果你没有长期的学习，那么在大城市里面，很多人的分别念和胡言乱语可能马上就把你现在的这颗微弱的善心压服了，所以我特别希望我们很多人要经常充电、不断充电，一定要通过不断地闻思以后，才能知道这些金刚语的真正奥义。

弟子对您很有信心，并曾在诸佛菩萨面前发愿：第一、请您为

我授皈依；第二、拜您为上师。希望我能够满愿，将来利益众生。

索达吉堪布：

以前没有皈依过的道友，请在心里观想：在诸佛菩萨面前，我为了利益一切众生而皈依。

【藏语念诵皈依传承略，录音的39'50"—40'02"】

大家要发愿利益众生，这真的非常重要。大家时时刻刻都要想：我活在世间，并不只是为了自己的生活和家庭，我应该多做一些利益众生的事。今世乃至生生世世，我都要成为帮助众生、利益众生的人；哪怕我变成牦牛、旁生之类的众生，我也要饶益众生。这是我等大师释迦牟尼佛在因地时发愿的唯一核心。

在座的各位也要尽量这样发愿，我们大家共同这样发愿。心的力量是不可思议的，终有一天，我们的相续当中一定会生起真实无伪的出离心和菩提心。

关于在平常的时候，经常会听到很多上师的殊胜的修行法门。比如厌离今生等等，在以前的修习过程中，从来没观察过自心。

所以自相续没有这些善根，平时在思惟的时候，总会观察到别人的过失，自己的心无法平静下来。甚至有时会生嗔心，反过来责备自己不要观察别

人的过失的时候，又会随外境会转。不知道怎么办？

索达吉堪布：

每一个凡夫人在学习当中，刚听到上师说的厌离心、菩提心的一些教言。可能收获比较大，但在实际操作中，可能不是那么好的效果。原因就是我们现在很多人在城市当中，环境比较杂乱。平时我们的工作和一些琐事比较多，这样的障碍会覆盖我们的心性和智慧，在修行当中往往不能上进，尤其是说别人的过失，想别人的过错。其实这不是很合理的。但是学大乘佛法的人，尽量多观察自己的过失，要尽量少观别人的过失。少说别人的过失。尽量控制自己。这也是需要一个过程的，并不是说我们现在学完法之后，懂得道理之后，马上会做的到。这也是不一定的。

该怎么如理34种无瑕，其中一条不具备，就会与正法修法无缘，我们凡夫人产生这种定解，还不如不闻思。该如何如理思惟。

索达吉堪布：

《普贤上师言教》所讲的三十四种无瑕，其中一个具足，不能变成修行人。这么多的条件当中，如果一个是非常强烈的话，很有可能我们相续当中所有善根断掉，比如说我们如果转生到地狱中去，如果转生到其他的八无瑕当中去。没有修行的机会。其他一些，无垢光尊者《如意宝藏论》中所讲的，16种条件当中，如果自相续中生起邪见，或者严重的嗔恨心，很有可能毁坏你的所有善根，就是这个意思，并不是说你必须要全部具足所有的34种，否则的话我们一个法也修不成，不是这个意思。虽然我们

全部不一定具足，但是具足一部分，也可以变成修行人。但是反过来说，如果你的相续当中，生起一种非常严重的违品的话，很有可能毁坏整个修行的机会，是这个意思。

修厌离心时，好像对生活没有了信心，但是，有时候又觉得没信心不行，怎么办呢？

索达吉堪布：

我觉得这个不要紧。我们修厌离心时，对生活不应该失去信心，相反应该充满信心。我们是对整个轮回没有兴趣，但是我们对吃、喝等日常生活和工作不要失去信心。否则的话，这是世间所谓的“消极”，不叫“厌离心”。

对大多数修行人来讲执着利他是非常好的，但是否与“三轮体空”相违？如果总是觉得有善可做，有众生可度，那是否会障碍“证悟空性”？

索达吉堪布：

我们对“三轮体空”的执着，实际上是在我们发菩提心的时候，想度众生，利益众生；但是出定时，“利益众生的心”是能获得“三轮体空”的直接因。比如我们学《中观》时，里面讲到“利他的菩提心”不能舍弃，因为“利他的菩提心”实际上是证悟空性的

因。麦彭仁波切在《中观庄严论》有一个比喻：用燧木和燧垫摩擦，虽然有两个物质存在，但是最后点燃之后，这两个物体全部自燃烧尽。同样的道理，首先我们在因地的時候，利益众生的执着是需要的，但是这个执着根本不会障碍“三轮体空”或者“证悟空性”。

顶礼大恩上师，《二规教言论》中说：“要对所有的人，利益我们的人，伤害我们的人，有所分别”，而在大乘教言中说“对所有的众生不应该有分别心，要宽容忍辱”，这两者应该如何看待，如何平衡呢？

索达吉堪布：

是这样的，《二规教言论》里讲要利害分明，利害分明不一定要对所有的众生观成自己的父母，当然《二规教言论》是从世间做人的角度来讲的。从世间做人的角度讲，哪些是坏人、哪些是好人、哪些是我的敌人、哪些是我的亲人，应该要分清楚。对敌人也没有说要报仇或者用其他方式去应对，所以《二规教言论》里面的教言，应该用《入菩萨行论》来完善。这样一来，首先应该知道哪些是坏人，哪些是好人；在此基础上，对敌人按照《入菩萨行论》的观点来进行摄持，对所有的众生观做自己的父母那样来对待。

上师在《智慧品》中把抉择“无我”讲得很清楚，我们在修行的

过程中能够领悟，但在生活中总想有个所依，总觉得有个 “我”，这怎么办？

索达吉堪布：

虽然在理论上懂得所谓的“我”是不存在的，但始终认为有一种所依存在，这说明还没有真正地实修。如果实修的时间非常长，到了一定时候，你的见解在日常生活中也可以落实、运用。

修行是为了放下，彻底地放下，放下时还要度众生，这其中 有些矛盾，如何解决？

索达吉堪布：

放下有两种，一种是平时心里的执着要放下。以前我讲过隐峰禅师年轻时为寺院做事，一次推着车子在路上行走，马祖正坐在路边，把脚横在路中间，挡住了车子的去路，隐峰禅师便推车子从马祖的脚上碾过去。上师显现上很不高兴，拿着锋利的斧头让他站出来，隐峰禅师伸出脖子，以为今天完了，但上师并没有用斧头砍他，而是大笑一声放下了斧头，隐峰禅师当下开悟。所以，很执着的心一旦放下，便有开悟的机会。

这里放下的意思是，放下自私自利的心、放下自我的烦恼心。此时如有能力利益众生，利益众生的心不要放下来。这两者并不矛盾，放下自私自利的世间琐事，不放下利益众生的事。高僧大德们没有放下利益众生的事，文殊菩萨也没有放下利益众生

的事业，轮回未尽度生不休，但谁也不会说文殊菩萨放不下。

磕大头的时候该如何观想？磕大头的过程中，有时候心特别散乱，应该如何对治？

索达吉堪布：

这在我们以后讲《大圆满前行引导文》的时候会讲到，最好身口意集中精力。如果心散乱，要尽力祈祷上师、观想上师和莲花生大师，一直专注于前面上师的照片或者唐卡，这样修持应该没有大的问题。

顶礼大恩上师！祈请上师长久住世、常转法轮、利益众生。弟子有一个问题：

我们每天也观修菩提心、出离心，也看了很多法本，但是自己心中没有真正产生那种感觉，遇到问题习气就出来了，贪嗔痴还是很多，想问如何生起出离心和菩提心，如何去掉自己长久以来的习气？

索达吉堪布：

刚才你说的也是对的。我们的闻思，在道理上很多人都明白——菩提心很重要、

断除烦恼很重要，自己也多多少少学过一些，修过一些，看过很多书，但是关键时候用不上。

原因是什么？有两点：一是学习不够，以前的高僧大德是长年累月地学佛，一位高僧大德修行二十到四十年，用特别长的时间在学习佛法上面，最后他学得也相当成熟。而且，他们每天用很多个小时来修行，这样对治烦恼方面起到非常大的作用。

而我们城市里面的人不同。虽然你说看了很多书，但我觉得看的书不一定很多。你说学了很长时间，也可能只学了两三年、四五年。我们的烦恼在相续中根深蒂固，长久以来一直存在着，这样的疾病相当于长期慢性病，你简单地吃一两次西药或是打一两次针，不一定马上有疗效。所以，我们要长期地努力，不能因为修行过程中有一次忍不住发脾气，或是产生了贪嗔痴的烦恼就马上放弃，不能这样。只要我们长期奋斗，就像以前的高僧大德一样，必定会战胜烦恼的。

怎么观自己的菩提心和自己菩提心的增长？

索达吉堪布：

我们菩提心的修法，在自相续中怎样增长呢？应该这样想，自己以前所作所为都是想帮助自己利益自己，然后从听到了大乘菩提心的教法之后，很多问题都能想到众生的苦了，如果我们心里有一种无勤的感触，不是我刻意去的。无勤当中一直想众生的事情，有了这样的境界，就说明我们的菩提心越来越增长了。前一段时间，一个道友修行旅途当中一个歌，歌里怎么讲的呢，我的上师始终想着众生的事情，我自己时刻想着我的事情，我的上师每天做众生的事情，我自己每天做私人的事情，他以一个上师与自己做一个对比来赞叹上师。我们相续当中，如果一旦真的生起了除了众生以外，其他自利没有的话，这就是菩提心增长修持。所以很多人的矛盾、冲突、痛苦都

是以自己的自私自利的心来的。你们看一看你们家里，有些人吵架，或者人与人之间的不和，全部都是为了自己，因此我们尽量放下自己的事情。尽量帮助众生，提升众生的利益。

大家在学《大圆满前行》的时候，里面讲了四灌顶，观想的方法比较复杂。希望上师能够有个比较简单的方法，比较方便去观想做四灌顶。

索达吉堪布：

四灌顶的观想，首先是从上师身、语、意这三处发出不同的三种光，融入自己的三门，从而获得了上师身口意的所有灌顶、加持，自己身口意的所有不清净的障碍都得以清净。最后上师全身发出光芒，融入自己的全身，这个时候就获得第四灌顶。这样以后，观想上师所有身口意的功德，全部融入自己的相续，自己也获得了上师的果位。麦彭仁波切《开显解脱道》后面有一个偈颂，希望你读一下，应该能知道四灌顶的教义。

宗萨蒋扬钦哲仁波切的《佛教的见地与修道》一书中说：“因为一切现象都是我们自己心的感受，所以让一切众生觉悟是自己的责任，而不是众生的责任。”还有一句话是“明了中觉悟诸法如幻”。能否请堪布开示下？

索达吉堪布：

宗萨蒋扬钦哲仁波切在《佛教的见地与修道》一书中所讲的内容就是这样的。外境的一切显现实际上是我们的心造的，这不仅是无上大圆满的见地，也是唯识以上的显

宗的观点。如果一个人知道外境的一切显现都是如幻、如梦、如阳焰，同时在修行过程当中也如理如实地这样去修，那么他对外境的执着就会逐渐减少；当对外境的执着最终消于法界时，他在这个世界当下就可以获得菩提的果位。

我们时时刻刻都应该想着这种见地，对任何人、财物、地位、名声、外境都尽量不要有强烈的实执。如果我们没有这样的执着，那么自相续当中的修行会成功。以前的高僧大德经常讲：如梦如幻的现象不会对解脱造成障碍，对解脱最大的障碍就是实执。所以，宗萨蒋扬钦哲仁波切的这个教言，我们也应该牢牢记在心间。

无垢光尊者讲了三个殊胜：最初，以菩提心来摄持；中间，安住于三轮体空的无缘境界中；最后，缘无上菩提而做回向。最初和最后我都能理解，但是中间“安住于三轮体空的无缘境界中”，这到底是一种什么样的状态？

索达吉堪布：

以听受佛法为例。刚开始，为了一切众生而发菩提心，这是前行发心殊胜。听受过程中，心尽量专注于法义、心不外散，这就是正行无缘殊胜。当然，真正的三轮体空是无上密法的境界，或者中观所讲的般若空性的境界，一般凡夫人无法达到；但是，我们在做任何一个善法的过程中，心不散乱、专注于所行善法，这也算是正行的三轮体空。最后是结行回向殊胜。这三点，叫做三殊胜。

依止上师、选择上师的时候，上师要满足6个条件。但是说实话，这其中

一些条件我们是观察不到的，那怎么办？

索达吉堪布：

那就应该在比较长的时间中，反反复复地去观察。在短暂的时间当中不一定能看得出来，所以应该慢慢地去观察、了解，最终才会知道上师的法相。

无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也说了，在末法时代，一位上师要具足所有的法相，这是很难得的，但是最根本的几条必须要具足，比如上师要具有智慧、具有大悲心、行为清净、戒律清净等，这些法相必须要具足。

所以，将经论学习和实际观察结合起来，应该会找到一个很好的上师。

我们这儿修净土的比较多，大家在修金刚萨埵的时候，能不能把阿弥陀佛观想成金刚萨埵呢？

索达吉堪布：

这种修法并没有讲过。但是修金刚萨埵的时候，把十方所有诸佛菩萨都观为与金刚萨埵无二无别，这是可以的。没有必要只观想阿弥陀佛一位吧。十方所有的诸佛菩萨都是与金刚萨埵无二无别的，这样来观想。

法本里有一句：“师是本尊，师是明妃，师是护法神”，那是不是可以把上师观想成金刚萨埵呢？

索达吉堪布：

可以。

怎样去除心魔？我最近越修，越发现自己离自己心里想的越来越远。

索达吉堪布：

很多传承上师的教言中说，我们修行人经常会遇到一些外魔、内魔、秘密的魔，有各种魔的干扰，但是一心一意祈祷莲花生大士的话，就能去除违缘，去除障碍。莲师在去除魔众方面，功德是非常大的。

有些莲花生大士的传记当中说，只念一句莲花生大士的名号，就等同于数劫当中念诵三世诸佛的名号。所以要想去除违缘的道友，始终都要念诵莲花生大士的心咒。我觉得，很多人在菩提道的修行过程当中，都需要排除一些外、内、秘的魔障，所以我在这里给大家念一下《莲师金刚七句祈祷文》和莲花生大士的心咒。

【藏语念诵《莲师金刚七句祈祷文》、莲师心咒传承略，录音的49'00"-49'19"】

今天下午我看到一张光碟，是一位上师在莲花湖传讲佛法。当时莲花生大士在印度时，沙霍国王用火来烧他，结果不但没有烧着，整个火堆还变成一大莲花湖。这就是非常著名的莲花湖，现在在印度的北方。刚才我又看到了莲花生大士的传记，想起当时我们上师如意宝去朝拜莲花湖的时候，他老人家唱了一个金刚歌，就是莲花生大士的传记。

所以我想，我们今天在座的每一位修行人都要好好地祈祷莲花生大士，不管你是学净土宗的，还是学汉传佛教其他什么宗派的。是什么样的传承都不重要，只要能遣除我们的障碍，我们就应该祈祷，这对修行人来讲才是真正重要的。在藏传佛教的历

史上，有很多修行人通过祈祷莲花生大士，使自己一生的修行非常圆满、非常顺利。

在观无常的时候，产生一切都是无常的感觉，这有什么意义？

索达吉堪布：

现在修加行，比如观无常的时候，会产生一切都是无常的这种感觉。这种修法，在生起出离心方面帮助非常大。一切万法都是无常的，如果你有了无常感，就有紧迫感，有了紧迫感，学习佛法就会非常精进。在人身难得、无常观的基础上，再修习四加行、五加行就会非常稳固。因此，要把无常观和轮回观结合起来观修，我觉得这是很重要的。

理解、觉受和证悟三者是有差别的。在理解之后生起一些相似的觉受，如何使觉受切入证悟？是不是无造作地自然保任，就这样修？

索达吉堪布：

理解、领受、证悟，这三者当然是有差别的。一般在凡夫地的时候，只是在文字上有点理解；在资粮道和加行道的时候，会有一些领受；到了第一地菩萨的时候，才真正地证悟法界的本性。所以，不管是在显宗还是在密宗当中，这三者还是不同的。

不造作照着自心，自然安住当下一念，这样保任修行，是否正确？

索达吉堪布：

从实相的角度来讲，这样是正确的。但是我们没有通达这个境界，光是口头上说一说，那也不一定正确。

关于定业和罪业，是否通过忏悔罪业就可以转化，就可以完全清净，不堕入恶趣？是否要承受果报？大家争议比较大。

索达吉堪布：

这个问题有大乘和小乘的两种观点。按照小乘的观点，我们造的定业是不能转的；而大乘的观点，无著菩萨的有些论典中说是可以转变的。怎么转变呢？比如我造了五无间罪，造了一些非常严重的罪业，按照小乘的一些教言所讲，来世必定会堕入无间地狱。但是按大乘的有些教言所讲，通过四种对治力可以忏悔清净，还可以依靠密宗的灌顶和坛城忏悔。忏悔之后还会不会受业呢？不会受业的，有些非常严重的业力，就像在地狱当中弹指之间感受之后马上就可以获得解脱的。所以两种说法没有矛盾。

打坐的时候容易打瞌睡，可能是打坐的方法有问题。打坐的时候眼睛应该怎么闭，是微闭留点缝，还是眼睛全闭上？

是这样的，打坐的时候，每个坐法根据所修的法都是有差别的，每一个法的仪轨和修行的要求都不相同。比如有些法需要毗卢七法坐势，有些法要求眼睛稍微闭着，有些法要求不能闭眼睛。所以你不管修什么样的法，按这个修行次第当中所要求的去做才是不相违的。如果一个法的仪轨，你把里面说讲的内容跟自己的分别念结合在一起，则会有过失。所以说，不管是哪个宗派的法，都有不同的坐法和修法，必须按照高僧大德或者是圣者们的教义去做。

什么是修行的验相？如何判断自己的根基？

对修行人而言，修行的验相不是很重要。自相续中的烦恼、贪心、嗔心以及分别念逐渐减少，这就是修行最好的一种验相。别的一些表面现象，比如说看到什么东西、听到什么声音，这对真正的修行人来讲不是特别重要。我们学习佛法的时候，最好不要要求什么神通、验相、悉地，这些不重要；让自己的心变得善良，为利益众生而发菩提心，这才是很重要的。

判断自己是什么样的根基，可以看自己对哪个法门非常有信心。你对哪一个法门非常有信心，就说明你是这个根基的人。比如说你对密法有非常大的信心，这说明你是密法根基的人；你对显宗的净土宗、禅宗有非常大的信心，说明你是这方面的根基者。

所以，大家在修习佛法的时候，一方面，不要希求神通、神变、验相；另一方面，也应该知道自己对应哪一个法、哪一位上师，这可以根据自己的信心和欢喜心来确定。

初学者可以修气脉明点吗？

这种修法对于初学者而言不一定非常方便。我们首先应该好好地修持菩提心，然后再修一些风脉明点、修一些密宗的生起次第和圆满次第，这样对你的修行肯定会有很大的利益。

念诵金刚萨埵的时候出现昏沉，是什么原因？

念诵金刚萨埵的时候出现昏沉，我觉得可能有两种原因：一种原因是自己修行不是特别精进；一种原因是天气比较热。天气比较热的时候，自心的状态不太好。以前，我们随上师如意宝去印度。当时印度特别热，我们无论观什么本尊或念什么心咒，都经常打瞌睡、昏沉。

在大乘佛教里面，修任何一个法出现昏沉的时候，不能再坐在屋子里面，应该到外面去，让心稍微散一散、放松一下；清醒一点以后，再回来继续观想。相反，如果心散乱于外境，就要让心专注。这就是大乘佛教当中经常需要训练的。

如果念诵金刚萨埵心咒的时候心昏沉，就稍微放松一下；同时，要在比较寂静的地方修，让自己的心专注一点。这样，念诵的效果更好，观想金刚萨埵的加持力也更大。

心不散乱很重要，心不昏沉也很重要。这两种障碍遣除之后，自己的心就能专注于金刚萨埵而念诵百字明或金刚萨埵心咒。

您好，上师。我是个初学者。这几天您讲《入菩萨行论》讲到念咒语的时候要发愿，然后晚上要回向。我就想问一问，是总的早上起来回向？还是每次比如我念金刚萨埵心咒或者是念六字大明咒之前都要发愿，每次念完了以后都要回向？

你好。如果自己方便的话，最好是每一个法刚开始的时候要发愿，最后完了以后做回向。如果实在不能做到这一点，早上起来的时候发心，然后做自己的事情，晚上睡觉之前做回向。

学习佛法时经常生起怀疑，怎么办？

凡夫人在学习佛法的时候，相续当中生起怀疑，这是一种正常现象。要证悟佛的第一义谛，才可以完全断除怀疑。

当我们生起怀疑的时候，要知道这也是一种烦恼，是五种根本烦恼之一。因此，自己平时要念一些金刚萨埵心咒或百字明来忏悔，并且多学习佛教知识，这样，自相续中的怀疑应该会断除的。

从世间法来讲，就如莎士比亚所说：没有怀疑，不可能有证道。禅宗当中也经常说：“大疑大悟，小疑小悟。”大怀疑也是大开悟的一种征象。多看一些佛经，尤其是学习一些因明、中观的话，自相续当中的怀疑自然而然会消除的。

对佛法要有虔诚心，但是那个心“定不住”有什么办法？

如果对佛法有信心，应该心能“定得住”。很虔诚的话，对佛法方面的一切善根、对佛陀的功德，信心应该都会越来越增上。如果心定不住的话，就多念一些莲花生大师心咒或者六字大明咒。

家里人毁坏了佛像、佛塔、佛经，该用什么样的方式来忏悔？

一般来讲，如果我们造了这种恶业，实际上是近五无间罪，这个罪业是非常严重的。你要忏悔的话，最好念百字明或者金刚萨埵心咒。时间允许的话，念百字明10万遍或者金刚萨埵心咒40万遍。按照佛经的教证，这样可以遣除自相续当中的罪业。

在家居士怎样才能保持精进？

现在诱发散乱的因缘相当多，作为皈依三宝的人，对每天的生活要有所规划，早起早睡，少接触不学佛的人，尽量挤出时间修学佛法。

为什么日月食是极为重要的修法时机呢？

《时轮金刚》认为，外在的日、月，是人体内在气脉明点的一种投影。我们每个人每天的呼吸次数是21600次，其中绝大多数是业气，智慧气的比例很少。但在这些特殊的日子，多数业气就变成了智慧气，气脉明点运行处于特殊阶段，在这时候精进修行，其效果会非比寻常。

汉地的《苏悉地经》亦云：“于月蚀时，成就最上之物；于日蚀时，通上中下成就之物。”

我和人接触时，常常对这个世界更厌离，请问，这是出离心的标志吗？

我们作为修行人，不管与佛教团体还是非佛教团体相处，都应该给人一种和睦的气氛。

有些人平时呆在屋子里还好，但一接触人的时候，就露出自己丑陋的一面。所以，出离心和性格孤僻千万不要搞错，你到底是跟谁都合不拢呢？还是真正生起了出离心，愿意呆在寂静的地方，厌倦散乱的城市？这个一定要分清楚！

——《正法醍醐》