《日常禅修窍诀》传讲(2)

索达吉堪布2019.06.05

请大家为利益一切众生，发无上的菩提心。在闻法的过程当中，大家应如理如法地听受。

我们这次讲的禅修法“观佛三昧”，准备利用四节课的时间来讲，昨天讲了一节课，今天一节课，还有明天、后天，这几天当中讲完这个禅修法。

佛禅是最重要的禅修法

现在在西方或者东方，所谓的瑜伽或者说禅定修法比较多，但西方的有些禅修在某种意义上有一些不同。我们讲的这个修法可以叫一种佛禅，就是依靠“佛”来禅修，其实这应该是最重要的。不管你有信仰没有信仰，如果你用佛禅来调伏自己的心，效果是非常好的。

因为我们也研究过现在西方提倡的禅修，实际上是佛教里面个别的一些安住心的方法，只不过有一些改头换面，就变成了现在的禅修瑜伽。现在很多的瑜伽来源是印度，其实印度的瑜伽我们叫作是Yoga(瑜伽)，玛哈Yoga、阿努Yoga、阿底Yoga, Yoga(瑜伽)有很多分类。这是我们佛教里面的瑜伽修法，这个应该清楚，像藏传佛教全部一直都是讲修这些道理。

佛禅可能在某些方面与现在人们经常禅修的放松仪式和方法有点差别，但是从究竟意义上讲，我们现在讲的这种禅修方法，依靠佛像、依靠佛作为我们的所缘对境来观修是非常重要的。当然作为佛教徒，不管你是学藏传佛教、汉传佛教或者南传佛教，虽然有不同的

宗派，但是所有的宗派都可以用这种方法。因为我们的祖师都是释迦牟尼佛，没有什么不同，不管哪一个教派都是一样的，依靠他的这种观修方法，内心都会有很大的改变。

为什么现在不管是藏传佛教、南传佛教还是北传佛教，有些修行人确实改变很大。以前心不调伏、不堪能，特别粗暴简单，通过佛教的方法修练自己的心后判若两人，变成完全不是同一个人了。原因是什么呢？就是我们这里的这种方法非常特殊。所以我们讲的过程当中，大家有必要细心地去研究。

麦彭仁波切这个佛的禅修方法，实际上在西方，应该是很早以前，大概10到20年前的时候，顶果钦哲仁波切也传授过，当时他所传授的这个修法的英文版也已经有了。本来《白莲花论》没有翻成英文，但是这一段已经有翻成英文的，所以我的有些想法跟前辈的大德们可能不谋而合。说是顶果钦哲仁波切非常重视，他觉得如果我们的大圆满和大手印的有些法特别难修的话，那这个公开的一种密法的修行……顶果钦哲仁波切当时是在麦彭仁波切的一个弟子叫仁增堂琼，就是叫持明圣成的大德面前得过这个传授，然后他在西方进行弘扬。而我们应该是2002年开始，在内地也不同程度地给大家传授过。

这次我们利用四节课的时间……可能稍微有点赶，用大概七八节课的话不是那么赶，可能稍微好一点，但是我想包括在座的各位，可能也有不同层次的人，这样的话也比较适合。

不管怎么样，我们任何一个佛教徒，对释迦牟尼佛没有信心的应该没有。甚至现在没有皈依、没有信仰的人，也把佛陀看成一个特

别了不起的伟大人物，他对人类社会做出了巨大的贡献。正因为这样，依靠他的一种方法来调心观心，即便没有真正宗教的信仰，但是也可以用这种方式。比如没有基督教信仰的人，有些也以基督教的一些方法来调自己的心，其实这样也是非常好的。

因此我们这次讲的这个观修方法，我特别希望在座的法师也好、居士也好……其实我讲一遍的话，可能还有很多要说的因为时间关系没办法全部表达出来，希望我们的道友们，非常认真细心地去思考麦彭仁波切的窍诀。这里面讲了麦彭仁波切给禅修者的一种很深的窍诀，而且平时我们禅修者遇到的很多问题，在这里已经解决了；平时我们在修行当中经常提出的一些问题，在这里已经回答得非常完整。所以不好好闻思的人不要提出很多问题，你只要很好地去闻思，其实基本的一些常识的答案都早已回答过了。

以观佛而修止观瑜伽

今天我们紧接着讲“以观佛而修止观瑜伽”。这种止观瑜伽也可以说是一种禅定方法，其实这种禅定方法对我们趣向菩提的人来讲也是很重要的。佛陀在《大集经》当中也讲了：“如来唯以禅定法，能说趣向菩提道，是故常应乐住禅，速能证于大菩提。”就是说如果我们唯一依靠禅定方法来修行的话，可以趣入菩提道，所以我们要经常修行禅定，要乐于禅定——当然这种禅定……就像我刚才讲的一样，现在个别一些学校和企业里面讲的只是把心放下来，这有一点差别。

如果按照我们这里所讲到的禅定方法，那很快的时间当中也可以证得菩提之果。我们前面理论上讲了一些，现在讲如何实际行动

当中来行持。

上面引用的经典的教义归纳而言又要如何行持呢？

前面我们主要是理论方面，比如观一个佛可以同时得到观三世诸佛的功德、我们的心里里外外都不可得到，这些窍诀前面引用了不同经典的一些观点，做了一些理论上的分析。那实际当中我们应该如何修行呢？下面就讲修行的方法。

其实这个不用其他的发挥，只要把麦彭仁波切的原文特别完整地理解应该就可以。我这个是17年之前的翻译了，我又重新再对了一下藏文，当时可能校对的原因，有个别的一些字漏掉了，其他整个的效果还是比较通俗易懂的，也算是比较可以。当然所谓的翻译也不可能十全十美，我看很多大成就者译师的翻译，梵文和藏文比较的时候，也有一些疏漏，包括后来校对的过程当中的一些错字，这种现象应该是有的。但大体上讲，我自己觉得十多年前的翻译还算是可以的。我自己给自己点个赞，没有人给我点赞(众鼓掌)……这个不是真实的，我说了以后你们就开始鼓掌，这叫当面奉承，这不是很好的。

1、皈依，发菩提心

首先应该为一切众生皆获得安乐而发菩提心。不管是修释迦牟尼佛的禅修还是其他任何禅修，都要先皈依、发菩提心。

2、思维暇满难得、观佛功德

然后应该内心当中这样思维：我如今已经获得了暇满难得的人身，而且遇到了如来的教法和证法。在这个时候不要说世间低劣的

事情，甚至连造作、供养如来的身像等等这些善事，虽然功德无量，但这些毕竟是依靠财物来积累福德的，所以这是如来对在家人而宣说的。意思就是说，我们应该内心思维什么呢？我现在获得了人身，又遇到了正法、遇到了善知识，这时候非常珍贵。不要说我们世间的一些灭敌呀、护亲呀，做各种各样的农务、家务等等琐事来耽误自己的时间，甚至我们做一些供养如来的身像、造作如来的佛像，这些虽然有无量的功德，但这毕竟是依靠财物来积累福德资粮，其实这是如来针对大多数在家人讲的。

对出家人来说最高的修行就是观佛，最殊胜的功德应为出家人随念佛陀。世间的那些当然是没有功德的，造佛像和供养佛有功德，但是这种功德跟随念佛陀比较起来有很大的差别，所以出家人应该随念佛陀。出家人应该守持清净的戒律，然后就像我们这里所讲的一样内观，通过寂止和胜观来禅修。这样的话，我们应该按照如来的言教尽心尽力地去修持。

好像《八大菩萨传》中的《文殊菩萨传》里面有一个经讲到，末法时代有些诈现威仪的比丘，整天都是把佛的舍利作为供养对境。其实这个不是很重要，最重要的应该是佛法的闻思修行，闻思修行作为重点才是作为比丘应该做的事情。然后讲到，整个三千大千世界遍满供品供养诸佛如来，不如在一个善知识面前听闻一个偈颂的功德大。

所以有时候求法还是很重要的。虽然这里说在家人就像《入中论》里面讲的一样，福德资粮一般依靠财物布施、造佛像这些，而出家人应该内观，守清净戒律。其实这是针对大多数而言的，实际上我们在家人当中有能力财物布施当然是很好的，如果没有能力的话，

可能功德更大的是内观，就是观佛，守八关斋戒，修寂止胜观，这样的话功德也是非常大的。所以我们作为佛教徒应该尽心尽力地按照佛陀的教言去行持，这是很重要的。

我们观修的时候要怎么想呢？从无始以来到今天，我们其实在漫长的轮回当中被各种各样的烦恼或者说分别念牢牢地捆绑着，好像被狂风猛击、被乌云盖住一样。狂风卷着的话就没有自由，乌云盖着的话就看不见，还有被海上的巨浪鼓荡着的话自己就没有自在，日日夜夜均是无自在地陷于轮回的能取所取、迷乱的显现当中。不仅没有得到像文殊菩萨、普贤菩萨那样世间和出世间的殊胜功德，反而在世间种种的痛苦当中备受煎熬。

这个大家也应该清楚，我们观想的时候大家应该这样想：我现在应该好好地修行，人生那么难得，佛法那么难遇，如果我为一些琐事整天忙得没完没了的话，人生那么短暂，我虽然来到南赡部洲遇到了很多大乘的上师和正法，可是最后离开世间的时候一无所获，这样的话特别可惜！无始以来我都是漂泊在轮回当中，分别念的狂风、乌云、巨浪把我弄得没有任何自在，一直在轮回当中感受各种各样的痛苦，真的非常可怜！

我们在修行的过程当中最好自己激励自己，有些修行人很有激情的，在修行的过程当中发自内心的——“我应该要修，这个人身太难得了！佛法太难遇了！……”有些可能就……尤其是一些法油子，好像好的也没啥感觉、坏的也没啥感觉，这种的话修行的真正验相也很难得到的。

从现在开始，我们应该要想尽一切办法，一定要从疾病一般的、

只能增上违缘的分别念大网当中解脱出来。生病谁都不愿意，我们的分别念大网也是谁都不愿意的，一定要从这样的分别念网当中解脱出来。解脱最好的方法是什么呢？就是要观佛陀、观佛像，一刹那间观想佛陀也可以带来无量无边的利益——世间的很多利益，出世间的很多利益。

建议我们在座的很多人，自己能修一些大圆满或大手印的禅定的最高境界是最好的，如果实在没有，其实修释迦牟尼佛的这种观修方法是最适合的，没有任何危险性而且最容易。就像顶果法王说的一样：如果大手印、大圆满不懂的话，其实观佛完全可以说跟大圆满、大手印的修法是一致的。我们学过《上师心滴》和《大圆胜慧》，最后还是观上师、观阿弥陀佛，很多都是这样的。

所以这里面讲，像疾病一般的、越来越给我带来麻烦的、这样的痛苦当中要解脱的话，观佛像的利益无量无边，因而更应依观想佛陀而修寂止、胜观瑜伽——依靠佛来修止观瑜伽。

3、祈祷诸佛菩萨和上师加持

并且祈祷诸佛菩萨和上师加持我圆满止观瑜伽。自己发自内心地想：我这次修七天的止观瑜伽，所有的诸佛菩萨——跟我关系比较好一点的文殊菩萨、观音菩萨，还有释迦牟尼佛、我的传承上师们，你们一定要狠狠地加持我，在这个期间让我不要中断、不要散乱，让我不要放弃。我修这个法圆满在我的人生当中来讲、在我的生命当中来讲，是非常重要的！

自己对自己也应该有这样一种鼓励、寄语，其实诸佛菩萨也依靠这种缘起来给你特别的加持。这样以后，我们经常所谓的妄念就变

成了佛念。这种观修很重要！

《观佛三昧海》当中也有很多观佛的教言，《观无量寿经》当中也有很多观佛的教言，其实这个很重要的。我记得《观佛三昧海》里面有一个王子，有一些邪见，又傲慢。后来王宫里面有一个比丘劝他修学佛法、观佛，但是他不肯。后来比丘说在某个塔庙当中有特别特别好看、庄严的一个佛像，我们要不要去看一看，去观光旅游一下？王子特别喜欢一些散乱，他说：“有好看东西的话那可以啊，我跟你去。”然后他们就一起去到了塔庙里面，当他看到庄严的佛像之后特别欢喜，产生了信心。但毕竟他有邪知邪见，他还是不想顶礼。那个比丘又再三和他讲：“你实在不愿意顶礼佛的话，没事，你可不可以说一声‘南无佛’？”王子顾及比丘的面子，就跟他一起念了“南无佛”……因为念佛号的这种功德力，后来他在生生世世当中……（《佛说观佛三昧海经·本行品》：尔时财首菩萨白佛言。世尊。我念过去无量世时。有佛世尊亦名释迦牟尼。彼佛灭后有一王子名曰金幢。骄慢见不信正法。知识比丘名定自在。告王子言。世有佛像众宝严饰极为可爱。可暂入塔观佛形像。时彼王子。随善友语入塔观像。见像相好白言比丘。佛像端严犹尚如此。况佛真身。作是语已比丘告言。汝今见像若不能礼者。当称南无佛。是时王子合掌恭敬称南无佛。还宫系念念塔中像。即于后夜梦见佛像。见佛像故心大欢喜。舍离邪见归依三宝。随寿命终。由前入塔称南无佛因缘功德。恒得值遇九百万亿那由他佛。于诸佛所常勤精进。逮得甚深念佛三昧。三昧力故诸佛现前为其授记。从是以来百万阿僧祇劫不堕恶道。乃至今日获得甚深首楞严三昧。尔时王子今我财首是也。）

所以我们自己信仰佛的话，身边有些人给他讲佛也没办法的情况下，你就可以说：“哦，在某个地方好像有特别好看的东西，要不要我们一起去看一下？带上照相机，带上摄像机，我们一起去看看。”然后到了寺院里面——“我说最好看的东西就是这个。”有正见、有善根的人可能就会欢喜，就接受了；如果有邪见的人他反而可能更生

气了。但我们还是要从这方面努力，哪怕只是他对佛的庄严身像能见一见，这个也是很重要的！

我们这里有很多佛像，你们到时候还是要看一下。有些人只看人面，不看佛面，这样也不太好。人面毕竟是骨肉组成的，而佛面则相好庄严。我们很多人都是——“啊，某个上师好庄严哦！好胖哦！好可爱哦！”但从来不说“哇，释迦牟尼佛很庄严、文殊菩萨很庄严。”

我是非常喜欢佛像，比如看到特别好的唐卡、特别好的佛像的时候……我1990年去印度的时候，当时金属的佛像很难请到，一般除了以前一些古代的佛像以外，基本上现代的这些工厂都没有。我们去印度新德里的时候，看到一些铜像——其实现在武侯祠卖的可能技术更高了，但那个时候看了特别欢喜，我们每个人都请了。一方面觉得是在佛陀的故乡，另一方面觉得那么庄严的佛像，所以当时拼命地想请。但现在我们有些佛教徒好像……

所以，看佛像的功德非常大！

4、在寂静处舒适坐垫上禅坐

那么下面具体怎么修呢？刚才前面也讲了，这样的心态是一种前行：如是一心一意地发下猛厉的誓言。什么誓言呢？就是“人身那么难得，这次我无论如何要依靠佛像来好好地禅修、观修。”应该立即前往远离一切喧闹的寂静地方。什么样的寂静地方呢？就是白天没有人来人往，不是熙熙攘攘、非常嘈杂的，否则很难产生修行的境界；晚上无有嘈杂、音响，一会儿车的声音、一会儿机器的声音、一会儿拖拉机的声音、一会儿狗叫的声音……各种嘈杂声对禅定者来

讲叫“禅定者的荆棘树”，会刺入自己的心，还是有影响的。

按理来讲以前的高僧大德们也是到一些寂静的地方，如果实在没有这个条件的话，可能就在自己的一些隔音比较好的关房、禅修的地方，这样也是很好的。

如果能选择这样的白天也没有人来往，晚上也没有什么野兽、猛兽的危害，环境比较安全、清静的地方去修禅定。并且在舒适的坐垫上，具足禅定的威仪而端坐——“舒适”的坐垫，就是不能太软了，像现在有些席梦思，坐在上面一直沉下去也不行；如果太硬的话坐了一会儿就开始痛也不行。所以要软硬适度、冷热适度。在各方面比较舒适的坐垫上，按照毗卢七法坐式或者心性休息坐式来禅坐。

5、安放合适的佛像

圆满修完前行后，指前面的皈依、发菩提心、具足清静的环境等，这里不是讲的修五加行。然后将一拃长的释迦牟尼佛像，放在双目能悦意、适中瞻望的地方。

我这里的佛像应该比较适合，我们以前也做了很多（上师向大家展示面前的佛像）。“一拃”应该是拇指和中指之间吧。其实禅修的话，这种非常庄严的金色佛像比较适合。观修的窍诀中讲得很清楚，把它放在自己的前面，而且这个佛像最好是请一些技艺高超的画师进行描摹的，而且应该不大不小。如果太小……当然我们有时候出差的话，观想的所依比较小一点也可以。以前的很多大德用很小很小的佛像，也是一种观想的所依。但是如果我们真正要禅修的时候，我建议还是这种大小的佛像比较合适。

一般来讲，佛教徒应该请一个比较适合的佛像供在自己的佛堂里面，在自己观修的地方放着；或者是画像，人工绘画或者是电脑里面的画像。其实我们现在在电脑上观修的话，整个屏幕……我看这个差不多吧（指上师面前的电脑），大小也比较适合……但是长期这样看电脑不知道对眼睛好不好？戴个其他的眼镜也可以是吧？

摆好佛像之后，对它产生了真正的信心，然后随念佛的加持。如果有出家人和一些大师来开光那很好的；如果实在不行，自己修行必要的话，自己念7遍或21遍缘起咒，然后撒一些米，之后放在佛堂里面开始观修。

我们有时候闭关……很多人说我应该怎么闭关呢？其实这里面讲得很清楚，我们如果认认真真的话，应该很清楚的。

开光之后，摆放这个如来画像时，不应该离眼睛过近或过远，过近的话看不清楚，过远的话也看不清楚。所以根据每个人的视力看放在你前面什么样的地方，然后双目应该直视佛像。

6、思维：佛像即真佛；佛陀确曾出世，相好圆满

你在闭关的时候，佛像放在前面，然后自己一边观看，一边好好思维。思维的时候怎么想呢？就像我们昨天讲的一样：其实这就是如来的真正身相，虽然也许是铜做的、也许是金做的、也许是唐卡、也许是照片，各种各样，但实际上你用眼睛看见的与如来的真正身相没有什么差别的。昨天麦彭仁波切讲的两个重点，大家永远要记住：“我想如来”的分别念就是如来；我看到的如来画像就是如来的色身相。这两个很重要！

如来其实是无量无边的，在众生面前有各种各样的。而且获取不可思议佛果的因，是由不可思议的智慧资粮和福德资粮而形成的。如来对于整个世界可以说像是优昙花一般（昙花和优昙花稍微有点差别），优昙花在我们世间当中是不那么容易得到的，《大圆满心性休息大车疏》、《大圆满前行》当中都讲过，偶尔会出世的，而且这样的佛陀具有三十二相、八十随行好，令人思而不厌。

真的，尤其是对有信心的人来讲，如来是非常庄严的。当然没有信心的人可能看到佛像觉得很讨厌，以前不是有个外道饮光，他看到的佛像有九种丑相，业力现前的话也有这样的。但是我们一般有信心的人见到佛之后都觉得非常欢喜。

其实这个很重要。你们以后朝寺院、拜佛像的时候，一定要认认真真地看，然后自己合掌祈祷，内心当中想：佛陀原来在我们世间当中是出世过的，只不过我没有缘分见到他，他真的是画像当中……就像我们昨天讲的一样。

昨天讲的大精进菩萨的公案你们看了没有？我大概地讲了一下，你们看了没有？如果没看的话今天不准听课。你们自己都不看，然后天天让别人讲，这是很不好的对吧？真的要看完啊。如果下一堂课要继续听的话，昨天的作业你必须做完，如果没有做完的话……明天、后天的课，如果大精进菩萨的故事没有看完的话，我讲课的时候你就在一边站着——这种惩罚可以哦，没有做作业的学生一直站着。这个故事不长吧？我昨天大概地讲了，因为时间的关系，我要求大家自己看。如果明天不看的话，很有可能没有看的这些人就要站着听课。那好可怜哦！——一个小时没事，站着也有好处。首先说一下，也许有可能……但这样的话，会不会有人离开？——也

可以。

我们这样想：佛陀确实是具有相好圆满的，人天世间当中，他是灿然的、明然的、庄严的佛陀身相，有缘众生曾经在我们娑婆世界当中——在印度，确实是亲自目睹过。

以前我也经常想，尤其是到了印度的时候，蓝毗尼花园、印度金刚座，那些时候心里还是很难受的。曾经佛陀确实亲自来到这个世界，在这里转过法轮，有缘的芸芸众生那个时候接过如来的甚深教言。好像布袋和尚还是谁说的：“佛在世时我沉沦，佛灭度后我出生，忏悔此身多业障，不见如来金色像。”也是说的一样，佛陀来印度的时候，我们可能还沉沦在轮回当中，而佛陀灭度以后我们才出生的，所以内心当中应该会比较伤心的吧。

以前悉达多太子刚刚出生的时候，当时很多仙人看了他以后说：“他将来如果在家的话会变成转轮王，如果出家的话会变成佛陀。”他们都用模棱两可的语言来授记。有一个仙人特别有智慧，他并没有说话，他看到悉达多太子的时候一直哭。净饭王有点忧郁，他说：“我的这个太子降生之后，人天都在欢呼赞叹，你为什么哭呢？是不是我这个孩子不幸？”那个老仙人说：“看他的这个相好应该是不会变成转轮王的，他不会在王宫里面呆很长时间，他以后会出家，而出家之后他一定会成佛。”他说太子的相好跟转轮王的相好有好多方面是完全不相同的，他说：“我哭的原因不是因为太子有什么不幸，而是我自己算了一下，他成佛的时候我早已经离开了，我没有缘分见到如来的尊颜，所以我是为自己哭。”

所以我们在座的各位，有时候想起来遇到佛法，确实也是非常

欢喜的；有时候来到这个世界也觉得很伤心的。像我遇到了上师如意宝，见到了他的尊颜，后来的有些新皈依的、新出家的，我也替你们有一点惋惜。我经常想：年轻的这些修行境界各方面很不错的，可惜他没有见到过上师如意宝。我心目当中的佛，可能释迦牟尼佛和上师如意宝没有什么差别。我觉得谁有缘见到他，甚至用一种不清净的心见过的话，都会有那种不同的感觉吧。

我们有些居士经常跟我说“以前在什么地方我见过上师如意宝”，好像就觉得这个人还是很有福德的。这么了不起的菩萨来到这个世界上转法轮的时候有缘面见，也是非常殊胜的因缘。

佛陀为众生广演佛法，并且示现种种的神变，他当时行住坐卧等等这些行为都是为利益众生。其实就像《四百论》里面讲的一样，佛陀的一呼一吸无不是利益众生，依靠愤怒、依靠各种形象都是利益众生，以这种方式来成熟无量的众生。

昨天我讲的时候有点赶时间，最后讲完了以后都有点累了，我看你们听的也可能是这样。不过现在听法的威仪还是比较不错，即使刚到的一些居士对闻法还是跟以前不同的。以前除了我们山沟里面的有些道友以外，一般来开法会的很多居士对闻法规矩一点都不懂，这几年以来大家闻思修行确实有很大的效果。

闻思修行的过程当中可能会有一些障碍、困难，但是要坚持不断地闻思修行，不要简单的一个理由就放弃，对吧？其实在寂静的道场当中闻思修行跟在自己家那边闻思修行，只要自己有信心，应该差别不是很大，现在很多方面都比较方便。因此我们作为佛教徒一定要抓住这个机遇，否则你想完全出家的话，现在家庭压力也比

较大，出家的一切行为能不能善始善终也很难说，还不如做一个虔诚的在家佛教徒来圆满自己所有的事情。

佛陀用无量的方法来利益众生。吾等大师本师释迦狮子王降生于释迦族，后来示现成佛。他的整个十二相，从降天到降生，还有技艺比赛、享受王宫的安乐，然后出家、成道苦行、转法轮，最后示现涅槃等等，这些都是佛陀在我们众生界当中的示现。

佛陀在灵鹫山鹿野苑等不同的地方为菩萨众、声闻众等不同根基的众生宣说了佛法。我们心里要这样想：“佛陀曾经在印度是真的这样转过法轮啊！”对世尊的这些经历也需要一一地作意和观想，他怎么成佛的、怎么样度众生的——佛经里面讲了很多这方面的故事，自己要一边这样想。

现在大多数人一坐禅，什么都不思考。尤其是汉地，很多人一说禅修就这样一直坐着，其实这样也是可以的；但最关键的，就是麦彭仁波切所讲的一样，有观察修和安住修。观察修的时候，我们都可以这样想。

并且再继续这样思维：如此善妙的如来法相如今呈现于我眼前的这个画像上——其实释迦牟尼佛真正的身像就是这样的，而且如来早已经具足了戒律、等持，还有见解脱和智慧等等，有无量无边的无漏功德。而且他以大慈大悲心摄受我等末法时代五百浊世的众生，并且为这些众生行持了无数的苦行。

佛陀在这一世六年苦行，这是我们大家公认的苦行。还有更重要的，在这之前，无数劫以来，就像我昨天讲的一样，佛陀为我们每一个众生，包括在印度鹿野苑这一个地方，就无数次地布施过头目

髓。

就像月光国王的故事，《贤愚经》里面讲得很清楚吧。包括《世尊广传》、马鸣菩萨的故事，还有很多的佛传、故事，大家千万不要把它当成一种神话故事来对待。因为我们现在的人，稍微超越了自己的历史、超越了自己眼前的思维模式的时候，都把它当作一种神话或者传说、传言，这种说法是非常不科学的。真正懂得教义的人，通过这种故事情节，可以引发自己对世尊不可退转的真正的信心。

7、思维佛陀的无漏功德

然后，开始思维佛陀的无漏功德。这种无漏的功德真是非常不可思议，就像《世尊广传》第一品里面讲的，海尘婆罗门最开始的时候是在宝藏如来面前发了菩提心，从初发心开始到最后成佛之间，有无数无数的磨难。经过三个阿僧祇劫，厉行六度万行，积累了不可思议的智慧和福德资粮，然后才远离了一切障碍、摧毁了四种魔，进而圆满了所有的功德，获得了了知万事万物真相的智慧，以及轮回未尽之前始终成为一切众生的皈依处、怙主、无偏的亲友。

所以这些我们都要好好地想想，这整个经历就像我们有时候看电影、看电视，里面有些人就是“我小的时候是怎么样，然后中间是怎么样……”他回忆整个历史的时候，一幕一幕怎么样显现的。所以我们观想佛陀故事的时候，也是以非常虔诚、安静的心，其他所有的事情都放下来，一直思维我们的本师释迦牟尼佛对我们这些众生是如何如何的，所有学过的、了知的这些经历全部都观想。

如果自己实在想不起来，那你可以准备一些佛传，准备一些佛

的故事，一边读一边开始思维，读一段思维一段。这种修行的力量很强，不像现在我们有些学术界的人随便划一下，然后再查个字典，然后拍个照片……不是这样的。学术界的这种学习方法，跟我们修行人的学习方法完全是不相同的。

如此殊胜无上的如来，我们无论是忆念也好、顶礼也好、持诵他的名号也好、瞻仰他的佛像也好，一心一意地观想等等，做任何一个非常微小的善根，也能成办非常殊圣的菩提因，这是如来不可思议的发愿力还有他的智慧力导致的。

我们在如来面前，甚至晚上做三个顶礼，然后念个“本师释迦牟尼佛”或者心里面忆念一下，或者是“唵牟尼牟尼嘛哈牟尼耶梭哈”，或者自己看一下佛像……法王如意宝专门有一个种下善根的释迦牟尼佛的灌顶方法，叫种下解脱善根的观修方法。其实见闻接触的人都是……“若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”用散乱心一称佛，也是逐渐成佛道的。

我们有时候说散乱念佛没有功德，其实也不是这样的，心散乱念咒语也是有功德的、顶礼也是有功德的。当然严格要求一点，就像华智仁波切《前行》里面说的，如果你没有观想好的话，徒劳无益。但实际上它的功德是比较微弱而已，不可能是徒劳无益的。真正来讲哪怕我们念一个释尊的名号、做一次顶礼、转绕一次，这种功德还是非常难得的。

因此，我们实在是应该数数庆幸，自己有如此殊圣之因缘。可以说我们还是有福报的人，但我们却身在福中不知福。

确实是，我有时候想，人生当中好像每个人都有各种不同的烦

恼，有些是长得不好看，有些是身体生病，有些是没有“锅尔木”（藏语）——就是没有钱，有些是家庭关系不好，有些是工作不顺利，有些心态不是很好——就是经常心情不好，有些脾气不好，等等。从负面来讲，是有很多很多的不好；但是从正面来讲，我们遇到了释迦牟尼佛的正法，遇到了佛像，这是非常荣幸的事情！

我自己是经常这样想的，虽然我没有遇到佛陀的真身像，但是像佛陀一般的上师也遇到过，然后佛陀的佛像也遇到了——佛像遇到我自己认为是很重要的。《观佛三昧海经》当中也说了“以不见佛，作诸恶法”，如果没有见到佛像的话，会做各种各样的恶法；“如是等人当令观像”，这些人应该要他观佛像；“若观像者，与观我身等无有异”，真正观佛像的话，佛陀说“与观我真身没有什么差别”，这句话我觉得很重要！

现在有些佛教徒对佛像好像不恭敬，并没有当作真佛看，有些好像对所谓的上师比较重视。但是有些上师可能好一点，有些上师也不好说，你敬而远之的时候也许他好一点，越来越亲近的时候，发现他也有各种各样的烦恼，跟他一起一段时间之后，你都不愿意再跟这个上师了。虽然我们理论上说视师如佛，但如果我们对佛有信心，对一个佛像也不容易产生邪见，也不用看他今天高兴还是不高兴，也不用看他喜怒无常的面孔，也不用说他今天对我不好，明天什么的，有各种各样的烦恼。

其实佛像在末法时代的时候是很重要的，刚才的佛经当中不是也已经讲了嘛。《观佛三昧海经》在汉传佛教当中是很重要的，它是东晋时代佛驮跋陀罗还是谁翻译的，我问了他们，好像英文当中到目前为止还没有。《观佛三昧海经》里面讲了很多观佛像的方法，所

以还是很重要的。

其实我们没有遇到释迦牟尼佛的真身是很可惜、很悲伤的，不过有缘见到释迦牟尼佛的佛像，不管是铜像也好、金像也好，如果自己有一些条件的话，应该请一些比较好的佛像，这也是很重要的，供在你的佛堂当中、你的道场当中。

有些人自己穿的是几万块钱的名牌，然后佛像就三百块钱的，有点儿……我看到有些佛教徒条件很不错的，但是请的佛像就比较那个的……听说你的包是好几万块钱的，然后几万块钱的包里面装一个一百块钱的佛像……那可能还是要提升它的价值，对吧？如果自己没有这方面条件的话，石头的佛像也是可以的，木头的佛像也是可以的，就像《亲友书》里面讲的一样，很简单的都可以。如果有这方面条件的话，在道场当中，在佛堂里面，应该请银佛像、金佛像，钻石的佛像不知道有没有？没有？不知道啊？（众笑）呵呵，好嘛，不知道就算了吧，我也不知道。

8、观佛的心识张弛有度

一边如是观想，一边随念佛陀，同时生起坚定的信心，还需要注意什么呢？就是观想随念佛陀画像和功德的这种心识，不能过紧也不能过松，要张弛有度，务必不失正知正念的方式来持续关注佛像。

我们太专注的话也会出问题的，太放松也修不成。“不紧亦不松，彼具正见要”，玛吉拉准也是这样讲的嘛，我们修行也是这样的，任何事情都不能极端。我们的信心也不能极端，不要把所有的信心全部在刚开始的时候就释放。有些新来的，开法会的时候“哇！——”特别激动。但是你所有的能量都释放了的话，法会开完了以后就再也

没有力量了。这样也不太好，任何事情刚开始不能太激动了，到最后不能太冷漠了。

我遇到过很多这样的佛教徒，我想了想，十年前这个人激动的整个表情浮现在我脑海里面的时候，我有时候都有点震动；然后现在这些人已经变成怎么样了，我也有点伤心。

当然世事无常，没有一直不变异的法。但确实我们做任何事情，比如修行，不能太过紧，太精进的话很容易出问题；也不能太放松了，一点进步都没有，这样也不行的。任何事情都应该适度，“不紧亦不松，彼具正见要”，玛吉拉准说的这个是很重要的窍诀。

除了观想佛陀以外，再没有其他任何分别念。其实我们“念佛”的“念”字，上面是“今”下面是“心”，就是“当下的心”关注于佛，这样才是“心”念佛；并不是什么“口念弥陀心散乱，喊破喉咙也枉然”。如果我们没有很好地去“心念”的话，光是“阿弥陀佛、阿弥陀佛”“嗡班匝萨埵吽、嗡班匝萨埵吽……”这样的话，这个有是有功德，但是……

念金刚萨埵也很重要，我们要求每年忏悔无始以来的业障，要求大家念四十万遍。这个星期天的时候我也想跟大家简单讲一下“如何观修和忏悔的方法”。我以前基本上十五天或者一个月之前就要求大家念，但今年忘了，前一段时间我也过六一儿童节去了（众笑、上师笑），然后就忘了。十多年以来，每一次到了六月份的时候就比较激动，所以好多有意义的事情都会忘了。现在开始也可以，还有几天，大家就念金刚萨埵心咒，不管在哪里都是一样的，在这个地球的东南西北哪一个地方都可以的。反正我们的心连在一起、发愿连在一起的话，都可以的，这种缘起力全部都是集聚在一起的。

以前也说过，上等者在萨嘎月的七天法会当中念四十万遍金刚萨埵心咒；中等者一个月左右吧，如果实在不行就一百天左右。大家能不能念四十万遍金刚萨埵心咒？其实四十万遍不算很多的啦，自己认真念的话，很多人在七天当中都能念完。

我们每年可以说是这样，就像现在有些人体检身体，每次都对身体做各方面的保健一样，我们如果离开人间的话，之前所有的罪业可以得到清净。其实我们每个人，你有信仰也好、没有信仰也好，即使你出了家或者已经受了居士戒，还是犯过很多很多的错误，毕竟是南瞻部州的欲界众生，不可能不犯错误。但是通过金刚萨埵的这种念修方法，确确实实能忏净。而且我们今天所讲的一样，如果你观想金刚萨埵佛在前面，或者释迦牟尼佛的佛像在前面，然后自己一心一意地去观修忏悔，那么这个是非常好的一件事情，希望大家应该很好地去忏悔。

那么唯一观照者只是佛。如此修行的话，天长日久，那么心就能不断地专注于所缘境。总而言之，我们以九种住心法成就一切的禅定之前，应该精进于上述的这些修行内容。这样观修佛陀是非常殊胜的！

9、可观想总体，也可分别观修

在观想的时候，我们可以观想总的如来体相，也可以分别观修。就像我们刚才讲的一样，为了获得一些出世间的圣法，或者是灭尽一些昏沉，我们可以心专注在佛陀的顶髻上——因为顶髻是非常多的一些福德资粮形成的。

或者说为了获得等持、断除一些掉举，我们也可以专注于佛陀

心间的吉祥旋，也就是万字符。

或者是为了修有所成，能获得大福德和大安乐，也可以心专注于佛陀眉间的白色，就是如右旋海螺一般的这个白毫。在佛经里面说，白毫如果拉直的话那个毛很长的，是自然福德形成的；如果放下来，就自然而然卷起来，是一种比较特殊的佛的功德吧。

为了妙音传遍一切处，众生都能得到佛的利益，那么心可以专心致志于六十种妙音的源泉——喉间，也就是有三条海螺纹样的地方。无论采用哪一种方式，只要随自己的意乐，心专注于佛陀的任何一个身相都是完全可以的。

《前行》里面修金刚萨埵法的时候，有时候要关注他的法器，有时候关注他整个白色的身相，有时关注他的报身服饰……我们观修的时候，有时候你就观想如来的功德，有时候观想他身相的功德，有时候观想他为了众生做了如此如此的功德，等等，就这样来想。

我们现在心专注于本师释迦牟尼佛，按前面说的内容不管你怎么样观想都可以，一起安住三分钟，大家稍微修一下。看看你是哪种观修方法，我们前面刚刚学了，我相信每个人都懂的。

(大家集体观修三分钟)

10、获得五种觉受

如此修行时候，下面讲到五种觉受，这五种觉受在修行过程当中很重要。

刚开始的时候，就像我们手里抓着蛇一样难以调伏。不管是修

什么法就是这样的，自心有一点急躁，分别念非常地迅猛、粗大等等。这是我们所谓的第一个阶段，就是峭壁落水之动摇觉受。加拿大的尼亚加拉瀑布，还有很多地方的瀑布，水是特别的湍急；我们的分别念也是这样的，刚开始的时候不管是谁修。很多人说：“我修行不成功啊，怎么办啊，分别念太重了！”其实你从来没有安住过自己的心，那刚开始的时候肯定会这样的，这叫做是动摇觉受，就像瀑布一样。

那么这个时候应该这样思维：自己的心恒时处于一种漂泊不定当中，出现这种状况是在所难免的，无始以来凡夫的分别念就非常多的。就像《妙臂请问经》当中说的，心就像是电啊、风啊、云啊，还有大海的波涛啊，须臾间就会随意往外散乱，那么这样动摇迷乱的心其实是可以调伏的。

我们只要努力，心是完全可以调伏的。虽然我们的心就像野猴一样、就像闪电一样，就像风一样、云一样——你看云一会儿就没有了，一会儿又出现了。我们的心也是一会儿产生一个善心，一会儿产生一个恶念，但是长期这样修行的话，确实是很容易调伏。如果没有修行的话，只是天天学一点理论、辩论，肯定心没办法调柔的。那么这也可以算是正常现象，心就是这样的，每一个众生都被这些散乱分别念控制着，哪里有所谓的自在？凡夫众生如果没有修行的话肯定是没有自在的。

我看很多人真的是很喜欢修行。修行还是很重要的，闻思也很重要，但是如果光有闻思没有修行，确实很难对付自己的烦恼。所以我们应该尽心尽力不懈怠，努力精进地修持。懈怠很麻烦的，如果懈怠的话就会一直拖延，非常重要的法都没办法修；不但法不能修，

而且自相续当中经常产生各种各样的一些邪见、邪分别念。

好像《大智度论》里面讲的“懈怠之心烧诸功德”，懈怠的心烧毁所有的功德；“譬如大火烧诸林野”，就像美国和加拿大发生的那些火灾一样，焚烧了所有的森林，所有的树木全部都会烧尽的。懈怠是我们最大的敌人，谁有懈怠的话，其实修行就很难。所以大家要精进一点对吧，不要每天都是要么吃啊、要么喝啊、要么聊天啊、要么看电影、要么整天都是上网、玩手机，作为佛教徒真的有点可惜。现在散乱的因那么多，如果我们再这样懈怠下去的话，那即生当中不要说成就，可能临死的时候连一个得解脱的安慰都没有。所以虽然我们完全不懈怠是有点困难，因为我们身处散乱的世界当中，但是作为佛教徒，我们每天对自己还是要有一些要求。

我为什么尽量地上课呢？就是对自己的一个控制吧。我是不管怎么样，如果是出去的话，我尽量地强迫安排一堂课，这样的话我就没办法，到时间的时候就不得不讲；然后回来的时候也是，除了特殊情况。这是对自己强制性的一个控制，不然的话，好像有很多散乱的因出现。

所以我们现在山下的很多道友也是，有些还是不断地学习，有集体的压力，大家都说：你为什么这节课没有来？你怎么了？你最近家里出啥事呀？你怎么不来呢？……这样人还是有一种压力。我也是这样的，我如果没有上课的话我也有压力。这样还是很重要的，还是不要听自己那个分别念的话，如果听“分别念”的，它永远不想修行的。“分别念”很顽皮的，对吧？

如果人真正勤勉不舍，将来绝无不能承办的事情。“久习不成易

，此事定非有”，《入行论》里讲任何事情只要串习都是能成就的。

一边如理作意，一边暗自发愿，坚持不懈地长久将这个心尽量专注于佛像，日久功成，以前粗大的、猛厉的，或者迅疾的这些分别念，慢慢慢慢逐渐会消失的。这是第一步，第一个阶段。

第一个阶段实际上包括我们九种住心里面的安住、相续住和数数住，在第一个觉受当中基本上能安住下来。

不过有一个新的阶段会出现，是什么呢？也就是说在这个当中，比较细微的众多的杂分别念会出现，这是所谓的第二阶段，如山谷流水般的获得觉受。这个获得觉受就像山谷的水声势浩大、湍急奔腾，但是与峭壁落水相比校的话，那它的流速也明显是缓慢的，所以用了这个比喻。

这个时候要不断地修持，将自己的心继续安住下来，那么修行到一定的阶段，心识所起的分别念跟刚才峭壁落水一般非常急躁的分别念，也应该逐渐逐渐放缓，那么心也基本上能得到安住。这是我们九种住心里面的近安住和调伏住，前面的第四个和第五个住心方法。“住心”就是心可以安住下来。

这个时候再仔细观察，那么细微的分别念不断地闪出，这是所谓的第三个阶段，如江河走水的修行觉受。江河缓和地流动着，很远的地方看来，好像察觉不出来它在流动；但如果在岸边看它，它里面还是有不同的奔流。就像我们的分别念，大的方面看好像没有什么分别念，但是仔细地观察，里面有一些细微的闪动。这个时候是我们九种住心里面的寂静住和最极寂静住，就是第六个和第七个安住在这里。

好像记得我在耶鲁还是在哪儿也讲过，就是把九种住心跟觉受结合起来。我们的《大幻化网》总说当中也有这方面的讲述，还有《入行论》的第八品当中都有阐释。

再继续精进不辍的话，那么便不会产生以前修行时的那种痛苦。以前我们修行的时候，有时候很痛苦、很烦恼，而且也特别劳累。但是到了这个时候，基本上是很欢喜地修行，这个时候精进可以入于正轨。

如此修持以后细微的这些分别念逐渐逐渐消失，将自己的心专注于任何一个所缘境都能安住很长时间。尤其是外缘的纷扰，全部都不可动摇我们安住的心。那么这个时候进入了第四个阶段，就是大海远离波涛的稳固觉受。

今天时间关系我不广讲，但是希望这些你们还是好好看。因为我们修行过程当中……如果不修就没有这些，跟你没有关系，你天天玩，这些觉受对你没有关系，它也不管你，你也不管它。但是对我们修行人来讲还是很重要的——好像我也不是修行人（上师笑），我说“我们修行人”的话，我觉得我修得不是最差的，也不是最好的。

那么这个时候心已经完全安住下来，非常稳固，所以用了这个比喻。住心当中的话，就是专注一境住，第八个住心法。

之后不需要过分勤作，再接再厉长期修行下去，最后达到了第五个阶段，如山王一般的稳固阶段，究竟觉受。这个时候觉受就已经到位了，这个觉受以无勤的行为也可以一意贯通。将自己的心专注于任何一处，都能自然而然融入法当中。不管是你观到佛像上也好、观禅定也好，观什么方面都特别容易。

得到轻安的这些人，心散射到哪里也可以，安住的话也可以。现在在我们的心不是这样的，就像一个三四岁的小孩一样，让他安住，他起来了；让他起来，他坐下了。我们让心安住的话，它就散射到外面去；让它散射的话它又收回来了，疲倦啊、沉掉啊。

这个时候自然明然安住于此法当中，任何分别念都无法动摇。这个时候已经到了所谓的欲界一心，此时的心能安住，各种不同的觉受在这个时候都可以出现。因为欲界一心的话，学过《俱舍论》的人都知道，有了这种禅定境界的话，什么样的功德都会出现。

在这种境界当中安住修身，能获得所谓身心轻安的境界。如能得到身心轻安的话，将心专注于一处之时，身心可以在很多天当中无有劳累之感——得到这种身心轻安的话，不管是弘法利生还是做任何事情，好像没有劳累的感觉。

整个身躯如棉花一般非常调柔，而且内心也是充满明晰、安乐的感觉。不是整天都愁眉苦脸，今天也不舒服、明天也痛苦伤心，无缘无故当中特别容易生气，爆发雷霆，不是这样的。如果得到轻安的话，每天都是笑嘻嘻的，“嘿嘿嘿嘿……”(众笑)就一直像大肚弥勒佛一样的，整天就这样。

其实修行好不好跟他接触一段时间就知道了。修行好的人，接触一段时间，还有周围的氛围，就特别快乐，给谁都带来快乐、快感；修行不好的人，你如果跟他住一个晚上，或者是跟他接触一顿饭的时间，他就给整个周围带来不同的“传染病”。所以还是看得出来。所谓的修行人，为什么有些人很了不起，有些人大家都对他不好，这个原因还是跟自己的修行有关系的。

如果所获得的轻安，最开始的时候身体还有沉重稳固的感觉，就是像尸体一样的不同感觉，那就应该继续修持，直到最后灭尽这些作意。这个时候像影子一般微薄、干净，整个身心都特别特别爽快、轻松、轻安。那么行者也会出现像正行禅定当中的境界——出现寂止。

什么叫做寂止？我们有些时候很难懂，这里面讲得很清楚。此种修持才可以称得上寂止，因为它叫轻安的心。那么此种心属于我们初禅的未至定心。学过《俱舍论》的都知道，正行之前就有这样的未至定心，欲界当中的。那么凡是得到这样的寂止的心，不管是有相禅定，或者是无相的空性法门，无论什么样的都没有不可修的，就很容易的。

按照禅定的话，有了欲界一心，心真正能静下来，那你修寂止也可以、修胜观也可以、修空性也可以、修佛像也可以，不管修什么……其实修行好的人什么都可以修，修行不好的人什么都烦恼，甚至听一堂课也特别痛苦。

原本修寂止需要四种作意、六种力，还有八种对治等等，有众多修法为辅助。如果能真正以正知正念来摄心，我们前面以佛像来修的话，如此修持可以最自然的方式出现五种觉受，也可以将上述所有的要求全部已经涵盖了。

所以，你如果以佛像来修的话，其他所有的修行自然而然都已经成就了，不用特别去修。像《入行论》里面讲的一样，前面的四种作意、六力、八种对治等等，不用一一地修。

那么修成此种寂止的时候，心堪能的缘故，那么身体也滋润、

光滑、光润，都会出现的，充满安乐也充满力量，有这些特征出现。心也清净无染，任运行持众多的事业，身心遍布无边的欢喜。

尤其最可贵的是什么呢，就是减少了烦恼，我们修行好不好就是看烦恼减少没有。吃的好不好就看脸颊有没有红光——但现在看不出来了，里面涂各种各样的。我们藏地最经常这样说“修行好不好看烦恼”，（上师藏语念诵）“闻法的相就是身心调柔”，如果听闻过很多法的话，他身心就比较柔和、调柔；修行很好的话，烦恼就会减少。就像《月灯三昧经》里面讲“心不生热恼，证无食圣乐”，心没有烦恼的话，获得了真正圣者的法乐；“身心恒清凉，是禅相应利”，身心清凉的话，这就是禅定的利益。

禅定确实对我们的身心非常有帮助。大家也经常禅修，如果能观佛……佛教徒我希望还是用佛像来观修好一点。不然有些佛教徒什么都不想一直坐着，也许有利益，也许没有利益。你看这里说，尤其是减少烦恼，感觉与内在大乐相同的觉受。

以此种寂止观修获得的福德力，还有再加上佛的加持力，那么行者可以亲见，或者在觉受的状态下见到，或者在梦中得见如来，并且听闻法语，有无量的功德在自己的相续当中生起。所以通过观修确实我们每个人都可以得到不同的功德，这对我们来讲是很重要的。