

第十八课

思考题

1. 请谈谈福德的重要性。
2. 傲慢有何过患？
3. 顶礼时要三门恭敬，其具体要求是什么？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！
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。
为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

接下来我们继续宣讲《藏传净土法》，往生四因当中，现在讲明观福田的结尾部分。

此明观福田是下文所讲积资净障的所依，因为在积累资粮时，要缘诸佛菩萨作供养、随喜、赞叹等善法；净除罪障时，也需要以诸佛菩萨作为所依对境而作忏悔。虽然在胜义中，积资净障的所依与积资净障都不成立；但在世俗中，以诸佛菩萨为对境，而作鲜花、水果、净水等供养，或作其余善行，则必定能积累广大的资粮，这就是无欺的缘起法则。

但有些人却以“一切都是空性的”、“究竟实相中无任何承认”、“心外无一法”来否认在名言中需要依所依对境而作积资净障，这就不太好。如果不分任何场合，什么都一概而论，那现实生活中的饮食也不应该有多种多样的风格了，即大家只能吃一种饭，且人人都喜欢吃这种东西，但这明显违背事实。又比如，尼泊尔的建筑有特殊风格，那是不是世界各国的建筑都应变成这样呢？根本不可能。既然如此，那我们就不能以一种宗派的观点，来否认其他宗派观点存在的合理性，因为高僧大德在不同时代背景中宣说的不同教言，都有其甚深密意，作为佛弟子，这是大家不得不了解的。那我们应该怎么做呢？应以自宗为主，同时还要广泛接纳其他宗派与传承的优势，这就是智者的选择。

此外，明观福田还是遣除发菩提心、成就清净愿的违缘，和成办各种顺缘的见证者。

在发菩提心时，最大的违缘是自私自利的心。在发清净愿时，最大的违缘是发颠倒的恶愿，比如：以念诵《极乐愿文》或佛号的功德，愿怨敌生病、死亡等。要遣除此类违缘，就需要以诸佛菩萨作为见证者，一般而言在诸佛菩萨面前，我们不敢产生这样的非理作意。同时我们还需要成就各种顺缘，也即在发菩提心、发清净愿、积资净障等时，依靠阿弥陀佛及其眷属的加持，它们皆能顺利成就，且在临命终时决定往生极乐世界。可见，在做这些广大的事情时，一定要有见证的对境。

的确，我们太需要这样的见证者了。因为，如果是知惭有愧的佛教徒，他就会想：阿弥陀佛及其眷属昼夜六时都在以慈悲的智慧眼观照着我，所以我一定不能乱来，这样就能具足正知正念，从而也能行持善法、远离恶业。其实，这就像在上师面前，合格弟子的行为会异常谨慎一样。如果我们对阿弥陀佛与十方诸佛菩萨真正有虔诚的信心，那自己的一举一动就会如理如法，所以我们非常需要这样的见证者。当然这样的见证者，不单在修往生极乐四因的时候需要，在任何时候都不可缺少。因此大家一定要明白，明观福田有非常重要的意义。

所以在开法会等时，一定要奉劝大家这样明观：仿佛亲眼见到了西方极乐世界怙主阿弥陀佛及其眷属一般猛烈祈祷，一定要有这样强烈的信心，这非常重要。

前一段时间，我们学院开零八年极乐法会的时候，学院安排了14位法师，给来自四面八方的信众宣讲往生极乐世界的四因。很多法师都用普通百姓皆能接受的浅显易懂的语言，反复强调了明观福田的重要性，劝他们一定要以信心祈祷阿弥陀佛……讲得非常好，我发自内心随喜他们的功德。这样以后，我相信许许多多听法的人一定能得到利益。为什么呢？因为他们来到这里的目的，就是想得一点法往生极乐世界。所以听法的人肯定有虔诚的信心，再加上法师讲得特别好、交代得特别清楚的话，那这两个因缘聚合的时候，他们就一定会好好观修，这样就能得到真实的利益。

在汉地，各大寺院经常举行百万佛号念诵法会，要求凡参与者从早到晚一直念诵，在十天或十五天当中，每天都要念十万或七八万遍佛号，这非常好。但要注意的是，在念的同时心里面最好不要有傲慢、竞争等

五毒烦恼。如果口念“南无阿弥陀佛”的时候，心里一直流淌着像水一样的贪心，也经常爆发像火一样的嗔恨的话，那自相续已被贪嗔的水火毁坏了，这样就成了口是心非，那就不太好。

所以我很希望，汉地寺院为主的道场，在举行佛七或百万圣号念修等净修法会时，一定要在这之前或每一天，都安排法师专门宣讲极乐世界的功德，与阿弥陀佛的庄严等内容。哪怕只有一堂课，若能将明观福田等四个条件，或念佛时需要注意的问题讲清楚，那念修的质量就会提高，自然也具足一切功德。

而在念诵《极乐愿文》时，“唉玛吶！自此日落之方向……著三法衣黄灿灿”要念一遍。念诵时心不能外散且应缓慢念诵，而且还要一边念诵一边随词句忆念意义，若能如此念修，那这就是所谓的明观福田的修法。

在藏地参加过极乐法会的人都清楚，首先是法师讲法，之后再一边明观一边缓缓念诵，这样的传统遍布整个西藏，也即任何一个极乐法会都是如此。当然，若大家皆能按这样的传统行持，那也未尝不可。若不能，自始自终念“南无阿弥陀佛”也非常好。但无论如何，若能在对整个极乐世界与怙主阿弥陀佛的功德庄严，生起极大的信心和恭敬心的前提下讽诵的话，那这样的法会就具有大义。

但有些人参加法会完全是凑热闹。今年开极乐法会时，来自很远地方的居士问我，开法会放不放鞭炮、有没有剪彩、谁当主持人……我说开极乐法会并非办世间喜事，所以不需要这些，只需大家好好念诵就可以了。最后我还跟他们说：你们来到这里，千万不要在外相上追求，这并不重要；最重要的是要一心一意跟着这么多僧众念《极乐愿文》，从早到晚都要好好念阿弥陀佛的心咒，这才有真正的意义。

所以大家再也不应在开法会、开光、灌顶等外在的形象上追逐，而应发自内心地在诸佛菩萨面前发愿，如果没有好好发愿，诸佛菩萨也很难让你离开如火宅般的轮回，这一点大家务必记住。另外在座的各位，很多都在上师如意宝面前发愿念阿弥陀佛的名号，而我们的人身能存留多长时间又很难说，所以在有时间的时候，应该把该念的佛号全部念完。而在与僧众共修时，大家也应严格要求自己。

在念诵的时候，最好要有发自内心的信心与恭敬心。记得八几年的时候，宗教政策稍微有所开放，当时在我的家乡举办了一次极乐法会。而在此之前二十多年里，人们没有宗教信仰的自由，所以在许多年中大家只能悄悄念，因为很多人都能背诵，但像这样自由自在念诵《极乐愿文》的机会确实没有。所以当时很多老年人，一边念诵《极乐愿文》、一边不停地哭。而在学院开极乐法会的时候，相信大家也能经常看到这种感人的场景，这说明他们确实具有虔诚的信心与恭敬心。

这以上已圆满宣讲了往生极乐世界的第一因——反复明观极乐刹土及阿弥陀佛的形相。

下面是暂停偈：“妙相随好色身观不厌，明观怙主阿弥陀佛尊，生死梦境中有一切时，大悲铁钩摄受祈加持。”意思是说，阿弥陀佛具有妙相、随好的身相，观而不厌、非常庄严，明观这样的佛陀与两大菩萨等殊胜福田，祈祷在生死、梦境、中阴的时候，能以你们的大悲铁钩勾召、加持我们，再不要让我们感受轮回的痛苦，而径直前往极乐世界。

如果生前能经常忆念、祈祷阿弥陀佛，那在临死时或中阴期间，就有可能往生极乐世界。许多人平时修行有素，临终时阿弥陀佛和眷属亲自前来接引，这种情况也比较多。但有些人不知道是打妄语还是出现幻觉，他们说：“阿弥陀佛要来接引我了！”有的还将东西送给别人，但过一段时间，阿弥陀佛并未前来接引，自己又不得不重新购置。

而有些是在中阴往生，所以在临死时就不一定出现瑞相；虽然在中阴往生时，也有可能出现彩虹等瑞相，但人们不一定会与他联系起来。有人说：“某人生前修行非常好，怎么死的时候一点瑞相都没有，看来他没有成就。”我觉得这种说法不一定正确，虽然他在临死时没有成就的瑞相，但你怎么知道他在中阴时没有成就呢？从高僧大德的传记中也能看出，有些人在死亡后头三四天中都没有获得解脱，但是在第五、六、七天的时候，却见到了本性，或往生到了极乐世界，这种情况也有。所以大家说话一定要慎重。

下面宣讲往生极乐世界的第二因——积资净障。

丁二(积资净障)分七:一、顶礼支;二、供养支;三、忏悔支;四、随喜支;五、请转法轮支;六、祈请不入涅槃支;七、回向支。

第二因——积资净障:我们必须通过多种途径积累诸多善根,因为下面所讲的相续中生起愿行菩提心、成办所发殊胜愿,也是以积累资粮之因作为前提的。《广大游舞经》中云:“具有福德者,亦成诸所愿。”而一切积累资粮的法门全部包括在这七支当中,所以大家皆应励力修积七支。

首先讲一下福德的重要性:有些人很想为弘法利生做一些事情,但因没有福报,所以经常出现各种违缘:有时四大不调,有时内心烦恼涌现,有时受到恶友诱惑,这样就很有可能中断自己的发心;而有些人,他们很想在寂静处好好依止善知识闻思修行,但往往出现一些预料不到的违缘,最后也不得不离开,这些都是福报不够的原因所致。不要说成办出世间的事,就是做世间小事,没有福报也不可能成办,所以福报非常重要。

有些人在干坏事时一帆风顺,什么违缘都没有:身体也没有病,心情也非常快乐,干好事时却违缘重重,这就是所谓的福报浅薄者。若人具有福报,那他就会像福力王一样,做任何善事都没问题:他不但可以长期依止善知识,还可以长期行持对自他有利的善法;虽然末法时代的众生在修行时会遇到种种违缘,但他却能善始善终。

而大家的所愿就是往生极乐世界,将来广度一切众生,但要实现这样的目标,必须要有广大的福德。如果相续中业障重重,连毫毛许的善根都不具足,那这样的目标根本无法实现,所以积累资粮非常重要。如果没有福德,不管是往生极乐世界还是弘法利生,都无法成办。

于我而言,由于依靠上师三宝的加持,在上半生中,凡是自己发愿做的事情,感觉上都没有太多违缘,基本上比较圆满。虽然我做事情都很随缘:事情成功当然很好,假使不成功也无妨,因为因缘本来如此,但是在印象中许多事情都很圆满。拿人生最大的事情——依止善知识来讲,当年和我同时甚至比我早来喇荣的许多道友,皆因各种原因纷纷离开学院,但我却

一直未离上师，而不离上师肯定比离开上师好。当然这一切都来源于上师三宝的加持，并非我有什么大的福德。在未来的日子当中，我也没有什么大的希求，唯一希望能摒除自私自利的发心来做事情，如果全是利他的心，那即使目标不成，面对上师三宝也内心无愧。

下面讲顶礼支：

戊一(对治我慢之顶礼支)分二：一、略说；二、广说。

具有我慢者犹如高山及铁球一般，对他人无有礼拜、顶礼的恭敬心，正如所谓的“傲慢的山岗上存不住功德水”，即有傲慢烦恼就不可能生起任何世间和出世间的功德。这样的人不但不能往生极乐世界，反而会走向恶趣，即使获得人身，也会像堪布根霍所说那样：愚笨如老猪、丑陋如青蛙、体质虚弱多病痛、受人轻蔑如老狗，这些都是傲慢的等流果。为什么有些人总是遭到别人的诽谤和歧视呢？这就是前世的傲慢所致。

不管怎样，有傲慢烦恼的众生将来一定会变成低劣者，尤其是以僧众为对境产生傲慢心，那果报将极为惨烈。以前佛陀在世时，有一个清除粪便的人叫尼提，人们都很厌恶他，小孩子也经常用石头和棍棒打他。他经常想：生活太痛苦了！一次，佛陀以慧眼观察到尼提得度的因缘成熟了，于是来到尼提面前慈悲地问：你想出家吗？尼提羞愧地说：如来是金轮王种姓，您的弟子也出身豪贵，而我卑贱到了极点，我怎能像他们一样出家呢？佛陀说：我的教法犹如清净的水一样，能洗除一切垢秽，不管贫富贵贱，只要能修行，都能断除一切欲染。尼提听后生起信心，于是发心出家，通过精进修行，最终也获得了阿罗汉果。

波斯匿王得知这件事后问佛：尼提以何因缘出身如是卑贱？往昔他又种下了什么福德，现在能值遇世尊并成为阿罗汉？佛陀说：往昔迦叶佛灭度后，尼提是一座寺院的住持，当时他非常傲慢，大小便都拉在金银盆中，然后让僧众清洗。由于他那时是凡夫，而他役使的僧众中有些已获得圣果，以此果报他在三恶趣中感受了无量痛苦，转生为人后，也在五百世中做除粪人。又因他以前出家持戒，如今才有机缘在我的教法下获证圣果。

记得以前法王在讲《贤愚经》这个公案时说：既然

世尊都讲无论贫富贵贱、男女老少，只要能修行佛法就能永尽诸欲，那闻思修行佛法也不应仅是出家人的事；居士虽然是在家身份，他们也应有学习佛法的机会，所以学院要成立居士林。从那时起我们学院成立了居士林，很多居士才有了闻思修行的机缘，这在藏地来讲也很稀有。

傲慢是很隐蔽的烦恼，自己很难发觉，甚至有些傲慢的人还自认为很谦虚，但细心的旁观者却能清楚发现他的傲慢。其实，傲慢不仅人类存在，有些旁生也有，比如牦牛，有时候从行为上也看得出来：这是一头傲慢的牦牛。现在许多人都很傲慢，这非常不好。在我们学院当中，由于上师如意宝的教育，大家在这方面还很不错，活佛、堪布都像普通僧人一样，所有人在行为上也看不出有什么傲慢，这确实值得随学。

己一、略说：

敬礼远近无别故，我以三门敬顶礼。

如寂天菩萨说：“因慢生傲者，将赴恶趣道。”因此，为摧毁我慢而略说顶礼支。

此处顶礼的对境是阿弥陀佛。大家清楚，缘佛陀所造的善根不可思议，《妙法莲华经》云：“若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”汉地许多人每天都念“南无阿弥陀佛”，这非常好。但若能在信心与恭敬心的基础上念佛、礼佛，其功德利益更不可思议。

关于念佛，很多人在“南无”的音义等方面众说纷纭。有些法师说：“南无不能念namo，应念nanwu。”这种说法不对，我查过辞典，“南无”应是“namo”，藏文也是念“namo”。关于“南无”的意思，有些人说是“南方没有”，因为极乐世界不在南方，而在西方，这也不对。在汉语中，梵语“南无”译为归命、敬礼、归礼、救我、度我等，这在《大乘义林章》、《善导观经疏》等论典中有详细说明；而藏地一般将“南无”解释为顶礼，但也有皈依的意思，因为《大解脱经》云：“南无布达雅、南无达玛雅、南无僧嘎雅。”这是三皈依的偈子，意为皈依佛、皈依法、皈依僧。

有些法师说：念佛时，要不要“南无”都可以，如果念“南无阿弥陀佛”，说明你和阿弥陀佛的关系还比较陌生，因为你还要和阿弥陀佛说客气话；如果有决定往

生极乐世界的心，直接念“阿弥陀佛”就可以了。为什么这么说呢？因为莲池大师在《竹窗随笔》中说：我教人念“南无阿弥陀佛”，自己念“阿弥陀佛”。为什么呢？因为人家并不想往生，所以加个“南无”，跟阿弥陀佛结个缘；而我一定要往生，决心要去，所以客气话都免了。我也看过《竹窗随笔》，但并未见到这种说法，也可能是版本不同，不过念四字或六字都可以。

话说回来，的确摧毁傲慢最好的方法就是顶礼。因为谁相续中有傲慢，他就不可能给别人顶礼，不要说五体投地，连弯腰问讯都不愿意。有些傲慢的人给我献哈达，当我将哈达回赠给他，也即将哈达挂在他的脖子上时，他连头都不愿意低。可见，不但傲慢的棍棒将腰撑得端直，而且脖子也弯不下来，这就不太好。汉传佛教也认为顶礼能摧毁傲慢，《六祖坛经》云：“礼本折慢幢。”意为顶礼能折服傲慢的魔幢，所以每个人皆应恭敬顶礼上师三宝。若能这样，那自己一定能成为虔诚的佛教徒，从今乃至生生世世都不会变成傲慢者。最近道友们都在修加行，大家一起在上师像前恭恭敬敬地顶礼，这非常好。但在顶礼时，大家也要在内心发愿：生生世世不要变成傲慢者。

如果自己具有信心、恭敬心，那么向顶礼的对境——住于近前的佛陀与住于远方极乐世界中的佛陀顶礼膜拜，二者功德无有丝毫差别。可见，关键在于信心和恭敬心。以前也讲过，只要有信敬之心，供养住世的佛陀和供养佛陀的舍利，二者功德正等无异。另外，我们也不能认为：因为阿弥陀佛住在遥远的地方，而我在这里顶礼、供养，所以他不知道；念佛的时候一定要大声念，不然阿弥陀佛听不到，其实这样的担心都是多余的。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。前面也讲过，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。

在《嘉泰普灯录》中，有“千江有水千江月”的法语，其实它也可以说明这里的道理：一千个人好比一千条江，如果每一条江的水都很清净，那每一条江中都会有一个清晰的月影；如果某一条江浑浊不清，那这条江中的月影也会模糊不清。由此可见，天月与江河之间的距离远近，跟月影能不能清晰显现毫无关系；同样，佛陀的加持能否融入众生的心，关键是看众生有没有信心，这就是无欺缘起的法则。或者：如果天上没有月亮或江水不清净，那江河中就不会有月影；同理，如果没有阿弥陀佛或众生的心不清净，那在众生的心中也不可能显现佛陀的加持。如果既有阿弥陀佛之月，也有信心之净水，那在众生心前自然会显现加持的影像，就像在净水与明月的因缘具足时，江中自然会显现月影一样。总之，有信心者恒时能得到上师三宝的加持，而无信心者始终得不到任何庇护。

所以，我们应以三门恭恭敬敬地作礼。由于身语意是产生一切善恶之门，所以称为三门。那三门应如何敬礼呢？身体不能过于前俯后仰，眼睛也不能东张西

望(否则双手会合十到左右脸颊上去的),顶礼的速度也不能过快过慢,等等;总之,应以端正、寂静、调柔的方式而作顶礼,此为身恭敬。断除言说绮语而念诵顶礼偈或佛号等,此为语恭敬。断除贪心等一切不善分别念,而对佛陀的功德生起欢喜心、敬信心,此为意恭敬。如果在顶礼时产生烦恼,意门就不清净,这样就不可能得到佛的加持。当然一点恶念也不起,这对凡夫来讲也很困难,但心要尽量缘上师三宝的功德而转,并尽力避免产生烦恼。

如理如法的顶礼会让人见而生信。上师如意宝说:“我们在顶礼时,身口意全部要如理如法,这样别人看起来也会起信心。”以前,米拉日巴尊者到鄂巴上师前求法,他远远对上师顶礼,鄂巴上师见到后异常欢喜,说:那边的人所作的顶礼,是南岩玛尔巴罗扎尊者传承的顶礼方式,去问一下他是谁?

相反,如果顶礼时不具足三门恭敬,也即内心既没有敬信,口中也没有念诵,身也不庄重,那就会像华智仁波切所说的那样:没有任何实义。有些上师则说:并不是完全没有意义,只不过功德不大。而《大疏》的作者则说:倘若以不恭敬的心态顶礼,则是耗尽福德之因。所以大家皆应如理如法地顶礼。

仅从世间的角度来讲,顶礼也很有意义。我经常劝一些领导:“你们最好平时多顶礼,这对健康有利。”但却很少用礼佛这个词,因为怕他们受不了。的确,顶礼是最好的健身运动,尤其磕长头这种全身性的活动效果尤其明显,它的健身效果远远胜过健身操。藏地经常会出现这样的现象,许多病人通过顶礼都恢复了健康,甚至有些还是身患绝症的病人,当然这也离不开上师三宝的加持。若有人想减肥,其实只要好好顶礼就行,根本用不着吃减肥药。现在的减肥药很可怕,虽然广告打得很漂亮,但很多都是对身体不利的毒药。总之大家今后一定要精进顶礼!

好,今天讲到这里!

回向偈:

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
杰嘎纳齐瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情