**特别叮嘱**

慧灯之光禅修班的学员师兄们好，2018年初上师在接见禅修班学员时给予了开示。以下内容的音频是上师的开示原音，文字内容是根据音频整理出来的。

此次开示，上师为大家系统地介绍了建立禅修班的缘起、禅修班的学修制度和管理方式、学修次第和内容、学修过程中学员要团结和合、以及要用正确的闻思修行的方式来传播佛法等。

上师特别强调，本次开示内容适用于所有地区（包括海外地区）的禅修班学员。望各地的禅修班负责人及所有学员给予高度重视。

本文内容较多，希望师兄们能够静下来耐心听（读）完，并且依教奉行，大家在一起团结和合，精进地闻思修行，圆满学修，早证菩提！

**一.   禅修班的诞生及主要原则**

各位佛友大家下午好。我们今天在座的都是慧灯禅修班的学员，今天跟大家见面，关于慧灯禅修班的一些安排，给大家简单地说一下。

首先，慧灯禅修班是一个什么样的情况下诞生的。学院里有索达吉堪布的菩提学会，也有益西彭措堪布的显密学会，这两个都是法王如意宝的法脉，两个都是学院的法脉，课程也是非常地完整，而且一年四季都有课可以听。这两个学会里面都讲很多的经论。所以在菩提学会和显密学会都可以听到非常非常好的法，而且课程是常年都有。本身就是有两个这样的学会，那么后来我们又成立了一个慧灯禅修班，慧灯禅修班跟菩提学会和显密学会有一点点不一样的地方。慧灯禅修班我们没有一个很严格的组织，是比较自由的。我们各个地方的佛友们，自愿地想学习的时候，我们给大家提供学习的资料，然后给大家安排从最基础到最后的课程。

然后想学的人呢？首先，我们没有向外招生，这些宣传都是很少，绝大多数都是大家自己自愿地组建一些小规模的学习小组，家庭式的学习小组。他们组建了这样的小组以后，禅修班的课程全部都是我亲自来给大家讲、亲自安排，我们应该先学什么，然后再学什么。到目前为止，禅修班的这些课程都是我亲自讲的，这个大家都是清楚的。但是没有很严格的组织，对大家的要求也不是很严格。比如说如果能够坚持下去就坚持下去学习，我们就继续带大家学习、修行；如果各种原因坚持不下去，想退，那随时也可以退，进退都是自由的。

还有一个，我们这个禅修班主要是针对上班族、时间不是很多的人，比如说佛经和论这些比较完整的课程，需要用半年、一年这么长的时间来学习的经论，如果没有办法学习的话，那我们就给大家提供一个比较简单的方法来学习。

我们禅修班有几个原则，第一就是简单。课程都是简单的，我们禅修班还有《慧灯之光》中的表达方法，全部都是以简单为原则。《慧灯之光》的书还有禅修班的教材里面，我们故意地把佛教的专用词，除了必须要用的少数以外，全部过滤掉，标准是一个中学生能够理解、能够看得懂、能够听得懂。如果超过了中学生水平的字，我们全部不用，全部过滤掉。所以第一个就是表达的方法很简单。

第二个，我们的侧重点不是学习，而是修行，主要是修行。闻、思、修，这三个当中，有些是闻思比较着重，当然不是不修，但是强调闻思。我们禅修班就是强调修行，闻思方面必须要学习的，是跟我们的修行有关系的，一定要学的这些相关的知识。除此以外的这些论，不要求大家来学习。当然我们如果有时间的话，那当然自己可以学。《慧灯之光》里面虽然没有这些大的论，但是有一些小的论典，表达的方法全部都是通俗易懂的。

我们的两个原则，一个是以修行为主，第二个就是以简单为主。所以这个禅修班当中，我们不会讲太多的佛经、很复杂的佛经。如果想学比较正规的佛经，可以到菩提学会去学，也可以到益西彭措堪布的显密学会去学，这两个都是非常好的，里面都有很多的论可以学。索达吉堪布和益西彭措堪布常年都在讲这些很长的论，所以这个都可以的。我们这边以简单的方式修行，主要是修行。表达的方法大家也看到了，《慧灯之光》就是非常简单的表达方法，然后修行要尽可能地离我们的生活近一些，跟我们的生活联系起来，跟我们的现代的生活连接起来，跟一些科学知识结合起来，这些都是《慧灯之光》和禅修班的原则。这样，我想没有很多时间去闻思的人，可以在这个班里面学习，可以帮助到他们。基于这样的想法和目的，就诞生了慧灯禅修班。背景就是这样。

但是慧灯禅修班的起步很晚，很早以前就有很多师兄提出想法，需要有一个这样的禅修班，但是那个时候还没有正式开始，因为我们已经有了菩提学会和显密学会，有没有必要再开一个这样的班，那个时候摸索了很长的时间。很长时间以后，我发现还有一部分人，第一没有那么多时间，第二对这些很复杂的论不太感兴趣，以修行为主，也有这么一部分人，为了满足他们的需求。

**二.   禅修班的要求及管理**

我们禅修班是不考试的，我们没有任何的考试，但是有三个问题要问自己，禅修班的考试只有三个，这个要自己考自己，书面的这些考试都是没有的。这三个问题是什么？第一，我们学了佛或者参加了禅修班，让我们放下了什么？以前我放不下的，在生活当中经常困扰自己的事情，有没有放下？第二，我们学佛或者参加了禅修班，让我得到了什么，我获得了什么东西？第三，参加了禅修班或者学佛以后，让我改变了什么？这三个是我给大家提出的问题，这个没有人来问大家，是大家自己来问自己。如果我们参加了禅修班，以前放不下的一些东西放下了，以前没有得到的一些东西得到了，以前改不了的东西已经改变了，这样，考试就过关了，那么文字上的考试我们过去没有，以后也不会有这些考试。

刚才讲了这没有一个真实的组织，所以也就没有一个真正的管理者。比如说我们十个人、八个人，他们自己的朋友、同事或者是自己家里人，自己成立一个小组然后学习。但是学习要有一个统一的方法，这个我们为了方便大家，引导大家的学习，就有了一个简单的禅修班的章程。那自己可以建一个班，然后就可以按照这个章程去做，这就是自己的班。没有人管你，自己学习就可以了，比如七、八个人，九、十个人，我们选一个学得稍微好一点或者比较有时间的师兄，作为这个学习小组的组长。这个慧灯禅修不属于任何的派，它没有一个自己的组织，所以其他的寺庙、其他佛教的中心，任何一个地方，都可以开这样的课。

我们的目的不是为了我们自己建一个什么组织，就是为了大家能够闻思修，尤其是大家能够好好修行。所以其他的佛教中心或者寺庙，它们想开这样的班也可以，但是如果以慧灯禅修班的名义学习的话，就必须按照慧灯禅修班的章程去做。这个里面我们怎么样去学习、怎么样去做，有一些简单的规矩，或者是要求，但是都非常松散，没有一个很严格的要求、管理，这些都没有，所以是一个比较开放的自由的方式来学习。如果大家到时候觉得禅修班的课程，他认为对他有帮助，那他一定会继续学下去的。如果他觉得不太合适的，对他没有用，这样我们也不要求，随时可以进，随时可以退，都是没有问题的。

所以慧灯禅修没有自己的一个独立的组织，所以大众可以用，其他的佛教中心也可以用，每一个地方都可以用。但是，不管什么地方开这个课，必须要按照禅修班的方法去学习。只要按照这个方法去学习，那随时都可以。比如说今天大家组建了一个这样子的小组来学习，过两天以后大家觉得不合适，解散了，都可以的，都没有问题的。

**三.   禅修班的学修次第**

以前的话，学习的时候，我们会给大家提供教材还有DVD，但是现在就不需要了，我们的网站现在内容方面比较完整，我们所有东西都可以网上下载，所以我们在任何一个地方都可以下载。这样子以后呢，在什么地方有禅修班，我们很多时候都不知道。有些禅修班平时跟我们有联系，有些禅修班跟我们都没有什么联系，但是他们不需要跟我们联系。联系也可以，不联系也可以，都没关系的。学习的方式就是这样子。

目前，第一年的时候大家先学习，还没有开始打坐。我们的想法是，如果之前还没有那么多的闻思，那可能是一开始的时候就打坐的话，那可能是不太合适。所以第一年，大家了解一下佛法，整体上了解一下这些基础的知识，然后也了解一下禅修班里面有什么样的课程，这些都了解一下。在这个了解的过程当中，我们学习的方法是什么？首先，每周一次共修。当然，如果大家都是已经退休的人或者是不需要上班的人，那么一周两次三次都可以。但是这个禅修班是针对上班族的课程，这样的话，每周末大家就聚在一起。大家修行，最好尽量地聚在一起。但是有些大城市，大家要聚在一起的话，路上耽误很长很长时间，一个半小时、两个小时、三个小时都在路上，交通不太好的地方，堵车的地方。所以也有一个网络班，网上大家学习、讨论，这样的话，路上的两三个小时就可以节约下来了。但是，有些地方路上就不需要花那么长的时间，所以大家最好就是聚在一起，网络和聚在一起的效果是不一样的。所以大家就一周一次地共修，平时的话，每天一个小时，我们的所有课程，都是按一天一个小时来安排的，比如四加行、五加行，全部都是根据一天一个小时来安排的。比如我们现在已经开始修了五加行，要念五加行里的皈依的话，需要多长时间。大约每天一小时，这样的话，也许三个月，也许五个月，课程都是这样安排的。

然后每次我们聚在一起的时候，大家先听我讲的这些视频。看完了以后就开始讨论。《慧灯之光》里面的内容和禅修班的内容都是最简单的。比如说这些非常复杂的中观里面，把精华提炼出来，过滤复杂的逻辑、复杂的表达方式这些东西。然后把这个精华，用我们现在大家都能听得懂的语言、思路告诉大家，《慧灯之光》就是这样。所以，讨论的时候，大家不要把其他的比如五部大论这些复杂的东西拿出来讨论。本来这个慧灯禅修是我故意把它简单化了，你们又把它复杂化了，这样就没有用了。五部大论我也可以讲，我也会，我想出家人学习这个是非常好的，但是一般的非常忙碌的上班族，要求大家学是非常难，自己有时间去学当然没问题了。所以讨论的时候，大家不要太超越禅修班教材内容的范围，就在这个范围当中讨论。这个范围当中讲的，我们听懂了、明白了，就可以了。除了这个范围以外的太多东西展开去讲的话，我们就要花很多讨论的时间，然后这些复杂的东西大家争论过来争论过去，最后我们也没有一个结论，又浪费很多很多时间。

所以像五部大论这些佛经有很多的分歧，虽然本质上没有什么分歧，但是解释的方法，每一个教派、每一个派别、每一个上师，历史上都是这样，这么几千年有很多的分歧。这些分歧当然不会影响到我们的修行，但是像佛教专家级别的，他们讨论研究的范围，这个不是我们去研究讨论的范围，对我们以修行为主的人来说，这些不太需要的。所以《慧灯之光》这么多本书里面，从来没有提过什么有争论的东西。这些最基本的、跟我们的修行有关系的、任何人都要去讲的东西，就要把这个体现出来、告诉大家的，所以我们把这个里面的内容搞明白了就可以了，不需要再展开去讲。稍微展开一点当然是没有问题了，但是不要走得太远，走得太远以后，你们到时候自己也就不知道问题怎么样解决，时间也就花很多，每一次的共修都是这样的话，那就不太好。

我们的有些师兄，他本人在菩提学会、显密学会当中学习比较好，或者是他自己本身的佛教知识比较丰富、看书看得比较多，这样有些时候讨论就喜欢讲得多一点，那这个时候，可能就轮不到其他的师兄说话、提问题，这样一直一个人在讲，最后导致大家对共修不感兴趣。所以诸如此类的，我们有章程，大家要按照这个去做，稍微突破一点没有关系，但是不要走太远，这样子到时候会对我们的修行有影响。

我们的第一年除了看视频和讨论以外，没有太多的。第一年的有些课程当中，有些是对初学者来说比较重要的内容，是比较早期的视频，现在没有这个视频了，所以现在我们禅修班的教材里面的一部分是没有视频的，这个视频这两年我们在补充，再重新把它补回来，这样子的话，既可以看书，又可以听视频，大家就比较方便。但是还没有来得及补，之前的课大家就看书讨论，比如说一个师兄念或者简单地讲，然后大家讨论，表达自己的想法。《慧灯之光》这么简单通俗易懂，这个如果不懂的话，那我们真的是没办法学习了，因为这个是故意的简单，这里面故意不用不常见的字，这样的字全部过滤掉，就是以中学生的水平，很容易懂的。所以我们不要把它再复杂化，大家这样简单学习，我觉得就比较好。

就像我学佛的三十多年的过程当中，根据我本人的经验讲的话，那么我们需要的不是这些有争论的部分，我们需要的是核心的部分，所以核心的部分在《慧灯之光》里面都是有的，那大家好好学习，然后整体地了解。再有时间的话，除了禅修班的课程、教材以外，还有《慧灯之光》的书，都是一样地通俗易懂。我们遇到问题的时候，很多人经常问我的这些问题，实际上是《慧灯之光》里已经讲得很清楚的，但是大家没有来得及看，所以我们有问题的时候，就到这十多本书里去找，一定会找到相关的回答。还有一个，我们这两年在做《慧灯·问道》，也在回答大家比较具有代表性的问题，所以这些里面都会有的。在《慧灯之光》和禅修班的教材里，不会出现这些当中都找不到回答的问题，一般是不太会出现。通过这样的方法大家来学习。

第一册、第二册学完了以后，到第三册教材的时候，我们就开始正式修行，进行实修。实修的时候，第一是看视频，第二就讨论，第三就打坐，大家一起打坐，这样每一天的共修当中，闻、思、修三个都有了。闻就是我们看视频，思就是大家讨论，最后一两个小时的共修就是修，那么闻思修在这个当中都具备了。这样每一周都有一个这样的共修，然后每一天的一个小时大家用于打坐。也可以一个小时分两段，早上和晚上各一段，如果觉得这样方便也可以。或者是早上早一点起来打坐一个小时，早上完成是最好，这样每天打一个小时。这样子的话，四前行一年多两年就可以修完，然后五加行就大概需要三年左右的时间，按每天一个小时左右，一共大概就需要五年左右的时间。五年就把我们的四加行和五加行修完了。

修完了以后意味着什么，并不是说我们五年就念完了这些数字，数字当然是要念完的，但重点不是这些。五年修完的意思就是五年当中我们修出了出离心、菩提心，那这个成就已经是非常非常不得了了，就有了一个非常好的基础了，即使这一辈子当中除了这两个我什么都没有了，那也完全足够。有了出离心和菩提心，在这个基础上继续做一些闻思修方面的事情，那已经是非常不得了了。但是五年以后还要再继续学习，五年以后，我们会开始修密法的一些具体的修法，也就是准备修空性。修空性就要证悟，那证悟就首先会需要修寂止，到时候我们会安排，先修寂止。

比如说像南传佛教先修寂止，寂止方面修得比较多，然后再去想其他的。藏传佛教的话，先修出离心和菩提心，如果是修出离心和菩提心之前修寂止的话，那这个寂止跟外道是一样，没有太大的意义，所以要从出离心菩提心开始。这两个不矛盾的，比如南传佛教先修寂止也有好处，修了寂止，到时候我们修前行的时候能够专注，心就没有那么浮躁。所以先修出离心或者先修寂止，其实这两个都可以的，但是我们的安排是先修出离心跟菩提心，然后再修寂止。如果我们在这个寂止上面花了很长时间，万一没有来得及修出离心菩提心，中间出了什么意外的话，这个确实非常不划算，所以先从出离心跟菩提心开始修。

先从出离心开始修的话，如果有了出离心，那往后这些所有的闻思或者是行善，都就成为解脱道，成为解脱之因，都非常有意义的。所以大家花五年的时间先把出离心和菩提心修起来。最理想的当然是有标准的出离心和菩提心，但不是每一个人五年都一定能够修到标准，我想出离心应该是没有问题的，花了五年的时间去修，前两年的时间去修的话，出离心是应该是可以有标准的出离心，菩提心比出离心还要难一点，难度会高一点，但是大家努力的话，即使没有很标准的菩提心，但是跟没有修的人是完全不一样，还是会有一些菩提心，虽然层次没有那么高、没有那么标准，也完全是可以的，这也已经是很不错了。

这个五年过去了，我们大概是花一年左右的时间去修寂止，那个时候的寂止，因为在出离心跟菩提心的基础上修，所以这个就是跟外道共同的四禅八定完全是不一样的，这个时候我们只是修寂止，也是解脱道，所以大概就是修一年左右的寂止。寂止修完了以后再修空性，那个时候我们会修中观的空性，一些具体的空性的修法，是比较简单的，又是非常具体的，到时候会给大家讲，大概也许要一年左右的时间，也是每天一个小时这样去修。

七年了，最后的时候，一年左右的时间当中再给大家讲一些密法里面的具体的修法，这也是跟证悟和空性有关系的，密法里面的和空性有关系的这些修法，这样大概就是有八年左右的时间。这八年的时间当中，我们的禅修班的课程都圆满了，但并不是我们每一个人的修行圆满了，只是我们这八年的时间当中已经上路了，路很远。虽然路很远，但是我们已经知道了这个路怎么走，八年的时间当中，也有一定的经验，大概就是知道未来的路是什么样的，修行上的路是什么样的。并不是说我们八年修了以后大家都开悟了，不敢说这样的话，也并不是说八年修完了以后我们就修成功了，当然不是这样。但是我们敢说，这八年的课程，一定让大家明白剩下的日子修行怎么修，这已经非常明白了，也有一定的经验了。从此以后，如果不学其他的更多的法门，自己可以走路了，就像婴儿不需要婴儿车，他自己可以走路一样，他不需要放在婴儿车里面有人推，他可以离开这个车子，可以自己走路，就达到这个层次了。

那么修行是我们每一个人一辈子的事情，也是生生世世的事情，不是八年五年的事情，但是八年的时间当中，就自己上路了，而且有能力自己可以走下去。比如说从此以后没有人讲了，自己也可以走，至少可以达到这个层次。当然比如说八年的时间当中，修行修得好，根机比较成熟的人也许有可能自己开悟，这个也不排除。但是我们不说八年修了以后绝大多数人开悟，我们不会这样讲，开悟是要根据自己的情况、自己修行上的功夫，还有自己的信心，积累福报，然后是忏悔罪过这些很多很多的因素，来决定我们开悟或不开悟。这并不是说开悟就开悟，这个难。即使那个时候还没有开悟，但是我们知道怎么样让自己开悟，这也是一个非常好的事情。

这样八年的课程完了以后我们自己可以继续学下去，至少可以达到这样的标准。八年的时间有点长，但是作为一个上班族，只能这样，一年两年时间浓缩了，大家就没办法完成，所以要细水长流，逐步逐步地完成这些功课。这些功课不跟我们的工作冲突、不跟我们的生活冲突。在生活、工作跟修行可以做一个圆融的情况下来修，这对我们来说是非常重要的。这些都是我们禅修班的学习方法。

**四.   禅修班学员之间要团结和合**

禅修班的小组与小组之间也许是没有什么沟通，假如有沟通，那小组跟小组之间，或者我们自己一个小组的内部，一定要所有的师兄们团结、友善，对师兄、道友一定要友善、友好，这个非常重要。我们很多时候，只要有人的地方就有是非，按理来讲，佛教徒的团体应该跟社会上的任何团体都不一样，它不应该有很多的是非，但是实际很多时候都有各种各样的是非。那我们这个禅修班，大家的目的是好好修行、好好学佛，这不是一个利益团体，这个里面没有任何的名利，所以不应该有这些争论，这里面没有什么可以争的。但是比如说我们七八个、五六个人的小组的组长，谁当组长谁当副组长，等等，这个很小很小的一些事情上面也会发生一些矛盾冲突，最后这个小组解散了，有这样的情况。我们对名和利的非常过度的执著，是一定要放下的。我们刚才也提到了，我们不用文字的考试，但是放下了什么，这三个问题一定要过关。我们什么都没有放下，跟世俗的人一样，世俗的人所争论的东西我们也去争论，这样的话，这个学习没有太大的意义。所以大家是为了修行，小组肯定需要组长的，需要一个人带头，比如说我们明天星期天，我们十点钟或者什么时候大家来共修，至少需要有一个人来通知。我们大家来了以后，什么时候学习，什么时候看视频，什么时候共修，共修的时候怎么共修，这个肯定是有人要负责，没有人负责的话，这个都是没办法做。这样的话，那自然就会有一个小组里边的管理人员。

虽然我们慧灯禅修班没有一个很严密的组织，没有一层一层的管理人员，但是一个小组自然会有管理负责人，这就是组长。这么一个五六个、七八个人的组，里面其实没有什么名利可图，但是有些地方就不是这样，连这个也要去争，然后就是谁当组长谁当副组长，大家意见、想法不一样，最后就是解散，这是非常可悲的。所以禅修班不要有这样的事情出现，这是不对的。我们学这个是用来控制自己的烦恼，我们本来没有的这些烦恼反而在禅修班里产生，那就更没有意义了，所以这种事情一旦发生，大家一定要知道这是不对的，这跟我们的目的是背道而驰的，所以大家要及时地去处理。因为我们没有一个这样的管理人，所以大家一定要自觉、自律，自己把问题解决好，修行的人应该是这样。如果有一层一层管理的人，那就有办法解决了，但是禅修班没有这样的组织，所以我们要自觉，大家每一个人要懂得。

我觉得，大家好好学习菩萨戒，然后好好学习密乘戒，那么这些要求，菩萨戒和密乘戒里就已经讲得很清楚了，我们按照这个去做，自然就管理好自己了，不需要其他人来管理，这个比其他人的管理方法更加地有效。如果我们不考虑、不在乎密乘戒、菩萨戒对我们的要求，那我们学习只是浪费时间，没有用。如果我们大家懂得尊重菩萨戒、密乘戒，那我们道友之间、佛友之间应该怎么样尊重，应该怎么样友善、友好，这里面讲得很清楚了，这么做就可以了，这些《慧灯之光》里面都有。密乘戒、菩萨戒通俗易懂的方法讲的很清楚，大家学习就可以了。

第一个，我特别要强调的就是道友之间必须要友善、友好、团结，这个非常重要。刚才讲了，理论上这样的团体当中不会出现什么不友善、不友好的事情，但是实际上是出现了，有很多地方都是这样，所以我们每一个小组或者是小组的组长一旦发现这样的问题，一定要处理好。或者是我们组长、负责人自己身上出现了这样的问题的话，那就更加地不对，一定要自我反省、自我批评。因为如果我们有一层一层的管理，那就有人来处理这个问题，但是我们没有，所以必须要自己懂得处理。比如说七八个人的一个小小的组织，看起来就是一个简单的、很小的组织，但是七八个人、五六个人他们干什么呢？在学佛、在修行、在闻思修。从这个内容的角度来讲，人不多，但是大家在做一个非常有意义的事情，所以我们某一个负责人或者我们某一个组员的原因，把小组解散了，这是有因果的。其他的比如说生意伙伴或者是社会上的某一个团体，如果大家有必要聚在一起，没有必要的话，那可以解散，好聚好散，都没有问题了。但是在这里我们大家在学习佛法、共修，如果这个小组在的话，那至少每一周就有一个这样的共修，也是非常有意义，解散了以后，这个也就间断了，所以这也是有因果的。所以这些方面大家也要考虑好，我特别要强调的是，在这个小组，禅修班里面，大家不要争任何的东西，这里面没有可以争的东西，要争的话到社会上去争。社会上有很多我们可以争的东西，这里面权、名、利什么都没有，争什么呢？争佛法，佛法不是这样争的，佛法不争，放下来以后才会有的。所以，越是通过这种方法去争，那我们越得不到佛法，大家必须要懂这个道理，所以不要有任何这样的事情发生。

另外，比如一个小组有十个人、七个人，大家要懂得关心我们每一个人的生活、工作。需要帮助的时候，大家去帮助，让我们每一个组员在这个禅修班都得到一个归属感，这是非常非常重要的。我们虽然是一个小小的团体，但是这个团体的每一个组员，大家齐心协力、闻思修行。生活上需要帮助的时候，比如说亲人走的时候，我们佛教徒是可以帮得上的，一些精神上、情绪上的工作或者是其他的帮助，都可以做到。这时候让大家有一个归属感，这样的话我们这个团体虽然是小，但是很温暖。大家都感到很温暖，有归属感，这样很有意义。否则的话我们这么一个小小的小组，表面上都在学习、都在闻思修行，实际上大家把世俗的最丑陋的东西都带到这个小组里来，这确实是没有必要，这样的话最好不要建这样的组。所以我觉得这是非常重要的，大家要记住。

**五.   专注学修谨慎跨班**

我们如果有时间学禅修班，通常建议一般的人，比如学菩提学会的，就学菩提学会，其他的不要学太多。太多了以后，虽然有些课程内容不冲突，但是时间上会冲突。比如显密学会和菩提学会平时都有一些持咒、念诵这些方面的要求，这个重叠了太多东西以后，大家也完不成，最后就变成了一种压力，而不是行善，这样就是有问题。所以平时我们建议就学一个，把一个做好了，就都做好了；如果一个没有做好，我们学得太多也没有用。所以我们建议就学一个，要不就学菩提学会，要不就学显密学会，要不就学禅修班，不要学太多。但是“不要学太多”的建议是怕大家时间上来不及，如果时间上来得及，有时间，那大家学这些就没有任何问题，可以学的，相互学习没有任何问题，至少我们禅修班是这样，如果想学其他的论，当然是非常好的，尤其我们的禅修班是起步晚，菩提学会这些就起步得很早，所以很多师兄学得不错。以前是我们除了这样的负责人之外，一般的组员建议大家学一个就可以，但是如果有时间的话，都没问题的，三个都要学，那当然也没问题，都是可以的。

我们的禅修班基本上就是这样一个简单的方法，希望大家好好地学习，希望每一个人在这个禅修班里面好好学习，就至少我们一个星期只有一小时去打坐、修无常，这功德真的是非常不可思议的。大家可以看看《妙法莲华经》，《妙法莲华经》就讲，弹一个手指这么一个短短的时间当中就修四法印，四法印就是无常，然后就是有漏皆苦，去思考轮回的痛苦，然后是人无我，就是这些简单基础的法。这些法当中的无常，在弹一个手指这么短短的时间当中修，这个功德都是不可思议的，更何况我们每天修一个小时等等，这个功德就更加地不可思议。佛教讲人身难得，不是说所有的人身都难得，而是瑕满的人身才是难得，当然相对来说，比起动物，所有的人身都是难得，但是佛经讲的这个人身难得，主要指的是瑕满的人身。就像我们今天这样，大家都有机会学佛，这个就是瑕满的人身。那么这个人身为什么这么难得，难得的原因就是因为短短的时间当中，就可以积累这么多的福报，这么多的功德，而且人的一生，就是这么一个短短几十年的奋斗，就能够从轮回当中解脱，就是有这么好的选择，所以佛教讲人身难得，难得的原因就是这样。所以大家要努力，这确实是非常非常地重要。大家要懂得珍惜，这个机会是非常难得的。这样我们往后的七年八年当中，把这些修法都修完了，功课都做完了以后，自己就知道以后怎么去做了，这样修下去，修行上每个人都会有把握，非常好的。

我们禅修班就是这样。修四加行和五加行，一步一步走上去，这是佛教徒里面的最高级别的课程，真正想学佛的人才能够完成这些课程。还有一部分人也想学佛，但是先暂时不想用这么多时间去修行，先暂时没有办法完成，这种人也有一个学佛的方法，我们到时候可以建议开一个慧灯读书会。慧灯读书会现在也有，但是还不多。慧灯读书会主要是针对年轻人，不需要修四加行和五加行，适当地学习。大家每周聚在一起，适当地学一学，这也就可以作为禅修班的预科班。到时候，如果他想学习禅修班的课程，就可以学习。如果他不想学习，不考虑学习四加行和五加行的话，那他也可以在读书会学习，适当地做一些善事，发菩提心。这样就有更多的人有机会可以学到真实的佛法，我想这个是对很多人有帮助的。

**六.   以闻思修带动佛教的正确传播**

我们目前，大多数的佛教徒都是非常喜欢参加各种各样的法会，参加很多的灌顶，这个比较多。我们参加法会当然是没有问题的，很多的寺庙把这些建筑修得金碧辉煌、非常宏伟，可能很多人所有的精力都放在这个上面，这就需要很多很多的钱，不是小数目，而是很大笔的数目，几个亿几个亿的钱。修寺庙的钱当然是从信徒的手里来，为了这些，就有很多商业化的东西，其实这些商业化的东西也不是为了他们自己的生活，也是为了这些佛教的建筑。但是如果我们现在这样搞下去的话，大家到日本去看看，从日本现在的这些寺庙的规模可以看出，曾经历史上他们的佛教是非常非常兴盛的，但现在，只有这些规模宏大的寺庙。每一个寺庙都是一样的，它们都是在每一个城市的黄金地带，每一个寺庙的建筑简直是非常非常不可思议的。但是现在，这里面没有什么东西了，都是给游客的观赏品，变成旅游景点了，里面没有什么东西。所以如果我们可以捐钱修庙，当然是可以的，但是如果我们全部的精力放在这个上面，那这个确实是很大的问题了。所以有些还没有闻思过的人，他可能感觉不到，他觉得这样很有功德。但是对佛法来说，佛法没有传下去，就是整天去搞这些建筑的话，他们可能有一点点功德，有一点点福报，但是对佛法是有损坏的。

所以我们现在就是，如果我们佛教徒当中有这样实力的人，那我们可以主动地、自愿地捐一点钱修庙，当然没问题了，很好的。但是没有的话，这些寺庙也不要用这些商业化的手段。这个大家都看得出来，非常地不好，大家都知道这个就是商业化的手段，谁不知道？现在每个人都很聪明的，包括他在想什么都知道，一下子就明白这是什么意思。适当地维持这个道场、这些寺庙那是应该的，从佛陀的时代到现在都是这样，我们在家弟子有这样的责任。但是这个建筑物太壮观、太金碧辉煌了，那信徒大家就会有很大的压力，我们拿不出这么多的钱。拿不出来的时候，寺庙就开始考虑各种各样的商业化的手段，最后我们佛教的所有的活动都变成了商业化。在这个当中，真正的佛教就逐步逐步地没落，失去它的真实的意义。所以现在我们在家居士，你们可以参加灌顶，你们可以参加这些法会，都可以，大家在不影响自己的生活的前提下，我们有一点钱捐给寺庙，如果该用的地方，寺庙真是用到了，那当然也很好。

当年，释迦牟尼佛自己的道场是印度一位施主把那个地铺满了黄金买下来的，佛陀也接受了。所以我们有这种能力的情况下做一点是可以的，没问题，但这个不是重点。重点是我们大家要好好学习。这就有两个方面，一个是我们自己学，得到了佛法的利益；另外一个，我们的学习和闻思带动更多的人来学习的话，那这个也是一个佛教的传播。如果佛教在这个社会上能够传播下去的话，真实的佛教能够解决所有人的烦恼，让人们的心可以平静下来。现在这么一个浮躁的社会，这么一个复杂的社会，佛教是一定能起到一个非常好的作用，所以我们可以把它当做一个对社会的一种贡献。所以我们自己学真实的佛法，然后传播给别人，这样一步一步传下去，这才是有意义的。所以我们以后就自己好好学，然后推荐给我们身边的人。当然如果他不愿意，我们不强迫任何人。愿意的话，可以参加禅修班或者是读书会，或者是我们可以给他介绍其他的，比如说菩提学会、显密学会等等，这都是我们学院的法脉。法脉都是一样，我们居士根本就不要去分这些南传、汉传、藏传什么样的佛法，只要它是讲戒定慧，讲出离心、菩提心，讲空性，讲正法的，讲四法印的，那么都是一样。参加哪一个都是非常好。

凡是以商业化的手段为主要的手段，为名利所图，这些不管是谁的法脉，我们都要保持一定的距离，我觉得这样是最好了。所以大家学佛也得要看清楚，需要有智慧，应该怎么去学，这很重要。如果我们的路没有选错的话，那就是一个短短的时间当中，也可以有成果。路走错了，那就会离佛越来越远，所以这些方面大家一定要注意。但是如果我们没有闻思，那这些根本就不知道，现在寺庙的所有的这些活动，我们认为佛法就是这样子，社会也认为佛法就是这样子，我们佛教徒自己也认为这就是佛法，那是为什么呢？因为我们没有闻思，所以我们不知道正法是什么、佛法是什么、应该怎么做，这我们都不知道，那是因为缺乏佛教的教育。但是我们现在通过这样的方法，大家可以接受佛教的系统的教育，这样我们就至少明白了真正的佛法是什么，这也是非常有意义，这就是我们禅修班或者是读书会的效果和成果。

另外目前呢，像参加一些慈善、当义工这些方面还没有太多的安排，当然自己可以参加，或者我们根据自己的情况，就在特殊的时候、有需要的时候，以禅修班的名义，大家参加一下慈善活动，那也是可以的。需要帮助的时候我们去当义工，这当然是非常好的。但是目前这些方面我们还没有太多安排，主要是大家修行，修行的同时，其他的该参加的、该做的这些都是可以做的，这个都非常好的。我们也不否定、也不排斥这些活动，应该也是鼓励大家参加。

你们还可以自己举办一些小规模的活动，比如去周边的一些寺庙、周边的一些比较安静的地方，闭关三五天，有这样的时间的话，禅修班集体的或者个人的活动，或者是师兄之间的两三个、三五个人，自己组建这样的小规模的闭关也是非常好的。或者是禅修班集体统一安排，这样人也许会多一点，有些地方可能容纳不了那么多人，所以分开也可以，这样子闭关三天、五天、七天。

**七.   关于灌顶**

将来的课程，我们会一步一步地安排。将来如果我们遇到了大家都能够相信的上师有灌顶的话，那么我们禅修班统一地安排也可以。学员个人在哪里听法、灌顶都是可以的，没有人管。有些时候如果有这样的必要，就是遇到特别特别难得的机会，这样的话，禅修班也会给大家介绍。曾经也有这种情况，就是有些地方有非常了不起的上师在，但是我们禅修班学员，大家都不知道，于是鼓励他们去接受灌顶，这样的情况在其他地方是有的。

但参加的时候我们要观察好上师够不够资格，也要观察自己够不够资格去接受这些灌顶。如果这些条件都基本成熟的话，那大家也可以去接受这些灌顶。目前我没有给大家灌顶，所以你们如果遇到这样的机会的时候，不要错过这个机会，最好去灌这个顶。

**八.   问题互动**

**1.**顶礼堪钦仁波切，许多经典和上师教言教导我们如何选择金刚上师和善知识，却比较少听到该如何选择金刚师兄。例如参加禅修班，班上分成好几组，我的组员师兄有几位特别喜欢离题高谈阔论，表现自己读书多、修行高，又经常引用一些令人难以判断的法师或居士言论，甚至自视甚高地批评组员，使一些师兄感觉（事实上是错觉）自己比他们差，学不下去了。面对每周都要见面的这类师兄，该怎么办？不敢换组或告诉辅导师兄的困境下该如何修安忍？与此同时，又该如何对治自己的傲慢心呢？

**答：**首先，我们禅修班的这种情况，我听说比如像菩提学会，其他的很多学会的组员，也有这样的情况，所以我们第一个，先看视频，然后看完视频以后的这个讨论的部分，比如说我们在学习《三殊胜》，在这个当中不要讨论《三殊胜》以外的话题。

我们有些师兄可能看书看得比较多，那么我们自己看到的书里面讲的这些东西，全部拿到大家讨论的时候来讨论的话，那就是没完没了的。然后大家又讨论，又辩论，一下就过去了很长时间，最后也就没有一个结论。因为佛经里面的很多内容，我们一般的人要解决这个问题是很难的，这样的时候我们就浪费很多的时间，所以建议大家，我们禅修班里面，除了禅修班的课程内容以外，这些课外的话题，越少越好，不要讲太多。

现在的网络非常地方便，我们自己看一看这些论，然后把这些拿到禅修班来讨论。我们禅修班的课程本身是一个非常简单的课程，这样把这个简单的课程复杂化，这是没有必要的。复杂的东西我也可以讲的，但是我们故意把这些复杂的东西全部抛开，然后用简单的语言给大家讲比较核心的内容，这是我们的目标。我们的目标并不是把某一件东西讲得特别地复杂，然后让大家去学习辩论，这不是禅修班的目的。所以建议我们到时候就不要讨论太多课外的话题，不要讨论太多的其他地方学到的内容，不要在共修时讨论。当然自己在家里可以讨论，或者跟别人讨论、自己学习，都是没有问题。

因为禅修班的每一天的看视频和讨论的时间都是有限的，那么在这些时间当中大家要讨论一下视频里面讲的一些东西，稍微延伸一点点是没问题的，但不要太多的延伸。佛教就是这样，如果你要延伸的话，那么一句话里面可以讲很多复杂的道理，这个不是我们禅修班的风格。禅修班的风格，我们考虑就是像《慧灯之光》这样简单、非常通俗易懂的。

我们的要求是什么呢？比如像中国大陆的教育，中学生完全可以看明白的这个水平，我们就故意不用太复杂的、大家一般的水平认不到的这些字。很复杂的表达的方法，还有太多的佛教的术语，都是故意把这些抛开的，这样子就为了方便大家的理解，为了大家的学习。现在我们又把它复杂化了以后，那就没有意义了。这实际上不是很严重的问题，但是，这个不太符合初衷，所以建议大家就不要把复杂东西拿到禅修班的短短时间当中讲。

这个问题在很多组都有，在很多地方都有。这个是我本人不太赞同的。当然，闻思修越多越好，书看的越多越好，在其他的场合、其他的时间是可以讨论的，师兄之间讨论是非常好的。但是这个禅修班，就是故意把它简化成这么简单的一个学习、一个修行，那么这个时间当中不要讲这些复杂问题。这是第一个建议了。

第二个，如果我们组有任何的问题，我觉得应该给我们的组长反映。如果这个组里有这样一些不太利于我们学习和修行的事情，然后也不反映给组长，不反映给负责人，每一次都这样，每一个月都这样，最后呢，我们在这个当中就学不到东西，反而这些东西多了以后大家都不想学，就影响很多人修行的动机、发心。再严重一点的话，甚至会断掉别人的善根。所以，有什么是大家觉得不如法，或者是不太符合我们的禅修班的要求的事情发生的话，那就应该给组长反映。组长听到了这个事情呢，然后大家一起商量、解决。当然，在解决的过程当中，我们不要发生世俗的这些东西，我们组员也好、组长也好，大家都是心平气和地讲道理，讲佛教的道理，除了佛教的道理以外，我们不需要讲其他的太多道理，这个是很重要的。

第三个，如果他觉得非常不适合这个组，各个方面不适合，那换一个组当然也没有问题了。但换的时候，每个组学习、修行的进度有可能不一样。如果是换到同等的进度的组，那也应该是可以换的。有些人，可能是因为每个人的因缘不一样，可能是大家学习啊、修行啊各方面，有的合得来，有些人就平时发现一些看不惯的事情，我觉得这样换一下也应该没有问题。

对于自己的傲慢心，当然我们要通过修行，修处理傲慢心的这些修法，自然就可以解决。

**2.**我现在是初阶的学员，那真正上坐起修是从三阶才开始，但是如果我们现在想要静坐的话，是现在就可以开始吗？还是要等到三阶？

**答：**我们禅修班的第一年，刚刚学佛的人之前都没有学习、修行过，这样的话一般情况下第一年我们就先让大家了解一下佛法，从整体上了解一下，没有太多的打坐。但是如果自己喜欢打坐的话，自己有空的时候就去听视频，听完了以后打坐也可以的。但是禅修班共修的时候，目前还没有安排打坐，只有闻和思。第一年过去以后，就可以开始打坐。

**3.**堪钦仁波切我有一个问题，因为禅修班的章程里面有规定，出席率要70%，管理上我们在这个拿捏上就比较不好把握。然后因为禅修班的加行，规定是每一个加行要做满150个小时，所以在这个上面有些师兄因为个人的因素，可能不太能够配合，那我们要怎么样去抉择这个70%跟150小时的部分？

**答：**比如说要听禅修班以后的这些层次稍微比较高一些的课程的话，那必须要完成了前面的课程以后才可以。如果150小时也没有完成、出勤率也不够，这样的话，那到禅修班里来学一学是可以的，但是如果禅修班比较后面的时候有一些比较特殊的课程，那这个时候可能不一定能够修禅修班的这个特殊的课程。如果要参加这个特殊课程的话，那我们现在就要达到禅修班的要求才可以。如果觉得最后不需要参加这个特殊的课程，那就现在比如说150个小时就没有做到，然后70%也不够，但是如果还是想学习的话，那暂时也就可以这样了。

但是一般的情况下我们最好的建议是，如果是出勤率也不够，而且这些都没办法做的话，那就是不是要学其他的，像菩提学会，但是菩提学会的课程可能更多。这种情况下，我们比如说一些特别特殊的人，就是因为时间等各方面的原因，实在是没有办法完成150个小时的话，那就能不能学、能不能修呢？我觉得应该是可以修，但是以后能不能参加稍微高一点的课程，那这个有点难，就是这样吧。

**4.**请问我自己在家里念诵仪轨和祈祷文，藏文跟汉文有差别吗？

**答：**念诵藏文和汉文一般都没有太多的差别，但是比如说像法王如意宝写的或者是像麦彭仁波切这些高僧大德非常非常有加持力的著作，最好是念原文。因为翻译了以后，在翻译的过程当中就有些时候跟原文有一点点不一样，有一点点出入，这个很多时候是免不了的，所以能念原文最好念原文。但是前提条件，首先通过翻译的版本把原文的内容学好，学好了以后念原文的话就应该比较好。但是有些时候我们自己喜欢念翻译过来的版本，汉文的，也可以的。

**5.**我代大家请问：堪钦仁波切可不可以给我们灌顶？

**答：**灌顶现在很难，灌顶要做很多的准备，我现在也没有时间去做这些准备，这个以后再看。现在暂时呢，我们这边有一些大家公认的仁波切经常都来，他们来灌顶的时候大家去灌，但是，昨天晚上也讲过了，还没有灌顶之前，我们先学《十四条根本戒》，然后再学《如何接受灌顶》，再学《金刚上师与灌顶》，这三个的书和视频都要学习一下，学习完了以后，再去灌顶。目前就是这样。

**6.**堪布，我想问，比如说我现在上了第二年，那第二年就已经开始有些功课，就念《莲师七句祈请文》，或者莲师心咒，要十万遍。到第三年的时候，也要开始再加入静坐了。这些统计的时间一般都是以一年为主，如果我们一年内不能够完成的话，那我们应该如何处理？是要自己觉得羞愧、自己退出还是可以继续上课呢？

**答：**如果没有完成的课程不多的话，自己后补就可以；如果课程落得太多了，那到时候就可能有点难。然后我们没有把这些基础的东西做好的话，到时候我们听后面的课程，只是听而已，可能不会有什么收获，所以大家尽量不要落这么多课程。其实我们是根据每天一个小时的时间安排的，其实每天一个小时能坚持的话，那应该是不会有太多的课程完不成，一般不会的。

**7.** 顶礼上师！请问在修四加行时，如人身难得、无常都要从头到尾念一遍仪轨吗？如果很忙碌，能够只念要修的部分吗？

**答：**这个仪轨的方法，《慧灯之光》第二册的后面有。比如说不忙碌的话，我们每一座就念一遍仪轨。如果忙的话，比如说如果每天专门打坐的话，那么一天才念一遍。那我们现在是每天只打坐一个小时的话，那就这个当中把仪轨念完，仪轨念完不需要很长时间。我们建议大家念《开显解脱道》，这个我们也念过传承，大家有传承，然后不需要花很多的时间，一座一遍就可以了。

8. 请问堪布，刚才有说到，我们在五年内就要修完四外加行和五加行，第六年开始就上一些不同的、更深的课，如果我们修的五加行不是根据五明佛学院的法脉，而是修的别的五加行，那可以再上第六年的课吗？

答：修谁的法都不是很重要，都没问题了，只要有修就可以了，但是，用什么样的方法去修，这个很重要。比如说很多地方，所有的五加行可能多半都是把这些数量念完，这种五加行到时候不一定能够参加后面的这些课，所以我们按照我们现在的要求去打坐、修行，通过这种方法完成了，那就可以的。但是，我们如果到时候禅修班前面的课都不听，只想听最后的一部分，这个可能不一定是可以，到时候我们再看。