**【讲记】《开显解脱道》略释（第2课）**

**全知麦彭仁波切 / 造**

**索达吉堪布 / 译讲**

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！

**第2课**

思考题

1.为什么一定要重视传承？五十万加行包括哪些？

2.为什么要皈依三宝？皈依的发心有哪三种？皈依真正的内涵是什么？

3.请描述：皈依之前行——明观皈依境；正行——念诵及观想；后行——结座的观想与安住。

4.在日常生活当中应如何修皈依？

5.请描述：发菩提心之前行——所依；正行——念诵与观想；后行——结座的观想与安住。

6.为什么要发菩提心？你对利他思想是如何理解的？

《前行念诵仪轨·开显解脱道》，打算在四天内用四节课讲完。昨天讲了共同四加行，今天讲皈依和发心。

**◎ 对传承一定要重视**

在座各位以及网络上听课的道友们，最好能在这四天当中完整地听受这四节课，因为显密任何一个法都有它的传承，这一点非常重要，尤其是密宗的传承对修行者来讲至关重要。

我们说一个人有没有这个法，主要是看他有没有这个法的传承，而不是看他有没有法本或光盘。有些人认为：我有这本书，就有这个法。这不一定。即便你看过这本书，也不一定有这个法。但如果你在某位上师面前亲耳听过、亲自学过，说明你有这个法的传承。

比如大圆满前行法，从莲花生大士经由历代的高僧大德们，代代口耳相传，一直传到今天，所以今天你们所求的法都有法脉、有传承。再比如《开显解脱道》，从麦彭仁波切一直传到我们这里，然后我们再传给下一代。

一方面，传承有一种特殊的加持力；另一方面，传承蕴含着不共的窍诀。比如，你自己看书，相当于自学，不一定能通达里面的道理；但如果有一位上师把其中的教言直接传授给你，你就很容易明白。就像世间任何一门知识，中医也好，开车也好，学习各种现代科学技术或传统技术，都需要师父给你指点。经过老师的指点，你有了这个传承，再给别人讲，跟从来没有得过指点的人是完全不同的。

所以我们对传承一定要重视。如果没有特殊情况，一定要把一部法的传承听圆满。现在我们每次讲课的时间，在亚洲地区没有很大的时差，听法不是很困难；但对地球另一边的听众而言，他们听法的确存在一定的困难。有些人凌晨三点起来听课，有些人凌晨五点起来听课，有些人则是半夜十二点开始听课。可见这些人的确对佛法非常重视，对传承非常重视，如果是一般的世间知识，不一定会这么渴求和精进。

**◎ 五加行非常重要**

虽然这次五加行讲得比较略，一些老学员也听过多次，但就像《萨迦格言》所说：“大海于水不厌足，智者于法不厌足。”修行人应当乐于一生中不断接受前辈大德的甚深教言，不起厌烦心。

五加行非常重要。大约从2009年开始，近十年以来，学会当中一直大规模地给大家传授五加行，要求修五十万加行。现在有相当一部分人已经完成了，尤其是今年（2017年），有相当多的人完成了五加行。当然，有些人的修行质量不一定很高，但不管怎样，跟其他人比较起来，毕竟功课没有落下，发下的誓愿也没有违背，这几年一直在很努力地修行，这样很好。我也希望通过这四堂课，让大家对五加行有不同的认识，尤其是一定要懂得如何修五加行。

五加行的修法，在《大圆满前行引导文》中讲得非常清楚，以前我给大家详细地讲解过，其他上师也在不同场合中给大家讲过。因此，我相信大多数人在理解上没有很大困难，最大的困难在于实际修行。有些人十年、二十年还没有修完加行，说自己特别忙，但这只是借口，实际上是根基不足、特别懒惰等原因造成的，否则，二十多年连五十万加行都修不完是不可能的。相反，有些人确实特别忙，却在短短的时间内修完了五十万加行。

修五十万加行对每一个人来讲确实非常重要。我们不能只是为了听密法而修加行，而是在得到人身、值遇佛法和具相善知识等众多因缘聚合的时候，为了不虚度这难得的暇满人身，使其真正具有实义，因此要修加行。

修五加行的确非常有价值，我们要想办法帮助那些还没有修完加行的道友继续修持。发愿比较容易，有些人十年前发过愿、五年前发过愿，但后来在实际行动上却得过且过，这样非常不好。学院里有些发心人员也是如此，虽然发心和闻思确实比较忙，也有过一些特殊开许，但一直拖着不修，长此以往不是办法。所以，我希望学院各个发心部门的负责人，给那些承诺在一年、两年或三年当中修完加行的发心人员一些特殊待遇，比如两三天里给他们半天时间修加行，这样他们修行会方便一点。当然，各部门的负责人视情况而定，但关心发心人员的修行状况也很重要。

总之，时间不会等人，一晃一两年就过去了，如果我们一直拖着不修，可能死的时候连五十万加行都没有修完，那实在令人遗憾。

**不共内加行**

五十万不共加行包括：皈依十万遍、发心十万遍、金刚萨埵百字明十万遍、供曼茶罗十万遍、上师瑜伽中的顶礼十万遍。一般而言，上师瑜伽中的莲花生大士心咒不包括在内，如果把这个算进来就有六十万加行，也有这样的算法。

华智仁波切在《大圆满前行》中讲，可以把皈依和顶礼两个合在一起修，有这样的传统。但一般来讲，这两个分开修比较好。为什么？因为修皈依的时候，自己应该在皈依境面前安静地坐下来修；而磕头，是修上师瑜伽之前七支供中的顶礼支。法王如意宝以前也讲过：虽然《前行》里面说磕头和皈依可以一起修，但这样一来，皈依不一定修得很圆满，如果想提升修行质量，应该分开修。

我以前是一起修的，当时德巴堪布仁波切给我们讲了一个月的前行，要求我们在一个月当中完成皈依和顶礼。所以我每天磕三千多个头，念一遍皈依偈就磕一个。当时是磕小头，不是磕大头，这样比较方便，时间上也没有问题，用28天就修完了。

原来学院有一个汉僧，已经圆寂了，当时他已经接近六十岁了，用20天的时间就把10万顶礼磕完了。“您看师父，我磕得多好啊！我现在磕头，越磕身体越轻飘飘了！”所以，有些老年人磕头也是很厉害的。

顶礼最好是和皈依分开修。我们当时是一起修的，早上磕一千、中午磕一千、晚上磕一千。当时我住在一个老喇嘛家里，吃午饭前磕一些，吃完午饭后再磕一些，磕完休息一下。我当时有一双皮鞋，休息的时候就擦皮鞋。有一次老喇嘛说：“你不好好磕头，擦皮鞋干嘛？”那时我刚刚出家，虽然身体出家了，但是心还没有出家。

这次，我们用三堂课把五十万加行的修法教给大家。五十万加行的具体修法，我想大多数人都非常清楚，但是修每个加行都要保证质量，这样修五十万加行才有意义。如果没有质量，只是完成十万遍的数量，意义不是很大。

**不共加行之一、皈依**

**◎ 为什么要皈依**

首先，为什么要皈依，这一点必须要搞明白。我们要从轮回当中获得解脱，无非是依靠自力或他力。而仅仅依靠自力，是难以从轮回当中获得解脱的，必须要依靠三宝的力量，所以要皈依三宝。

什么是三宝？获得究竟觉悟的佛陀、佛陀宣说的妙法以及修行妙法的僧众，这三者称为“三宝”。三宝的内涵和功德，自己应该先好好了解，不能盲目地皈依，也不能人云亦云而皈依。

**◎ 皈依的发心**

皈依的发心有三种：下士道的皈依，是为了获得即生或来世当中的健康、快乐、财富等；中士道的皈依，是为了自己从轮回当中获得解脱；上士道的皈依，是为了利益天边无际的一切众生。

每个人要观察自己属于哪一种发心。

**◎ 皈依的誓言和决心**

当皈依的对境和发心都观察好之后，可以开始作皈依。皈依有不同的仪式，《大圆满心性休息》当中有四皈依的简单仪式。仪式很重要，但更重要的是，自己内心立下一个非常坚定的誓言和决心，这才是皈依的真正内涵。

有些人认为，是否已经皈依，就看自己有没有皈依证，或者上师是否接纳自己为徒弟，“看上师咋说的，如果上师说我是他的徒弟，我就是他的徒弟；如果上师不承认的话，那我好可怜……”但实际上，这不是上师承不承认的事情，也不是有没有皈依证的问题，而是你自己要在上师三宝面前发下一个坚定的誓言。

在发誓言之前，一定要深思熟虑，再三考虑之后立下坚定的誓言和决心，这样的心态可以叫做“皈依心”。以此心态为前提作皈依，你的相续中才有了皈依戒的戒体。

我们要作真正的皈依，就一定要在皈依境面前反反复复地念诵皈依偈，要完成十万遍，这非常重要。

**◎ 把修加行当作生命中最重要的事**

每一个加行，最好以闭关或静修的方式来完成，这很重要。当然，在家人要上班，可能没办法整天闭关，那么可以想办法安排一些时间静修。比如有些人上班期间在自己的办公室里，抽空静坐一两个小时专修加行；如果没有这种方便，那么可以早晚各修一两个小时，再利用假期、周末的时间修；还有些人甚至请假半年，到一个比较寂静的地方修完五十万加行。

这些方法、手段都很有必要。如果你把修加行当作生命当中最重要的一件事，那么一定能抽出时间；如果没有这样，那么肯定抽不出时间。不仅是修加行，我们做任何一件事情都是如此。

修加行的时间不要拖得太长，否则，修行的信念会日渐消磨，最终消遁无踪，就像《入行论》中所讲：凡夫人生起的善念，就像黑夜中划过的一道闪电，是依靠诸佛菩萨的加持和威力而突然显现的，但它不会长久，只是偶尔产生，转瞬即逝。所以，当我们拥有这样的机缘时，一定要立下誓言：“五十万加行，我在有生之年一定要完成！我在两年或者三年之内一定要完成！”这样一来，你确实有可能变成一个很好的修行人。

为什么是五十万这么多呢？其实，这是一个从量变到质变的过程，也可以说是对自心的一种训练和磨练。

观修的方法是什么？我先念传承，然后简单讲解。

修加行时，最好要有皈依境的唐卡。在宁玛巴的皈依境中，主尊是莲花生大士，也就是说，修皈依时主要观想莲花生大士。莲花生大士是大圆满密法的开创者和弘扬者，他的加持非常不可思议。我们讲《七句祈祷文释·白莲花》时，曾经讲过莲师的很多功德。就我本人而言，从小就对莲花生大士有很大的信心，随着年龄的增加，这种信心也不断增长，无以言表。希望道友们经常祈祷莲师，这一点非常重要，我也反反复复强调过多次。

**◎ 串习的力量**

有些事情在大家耳边反复叮咛，你们会逐渐养成一种习惯。到一定时候，习惯成自然，就会成为一种不自觉的强大力量。所以，在修行的过程中，培养良好的习惯很重要。

卡耐基在《羊皮卷》中讲过一个故事，说是一个年轻人偶然得到一份藏宝图，图上说某片海滩上有一块点金石，这块珍贵的石头藏在众多石头之中，看起来和普通的石头没有差别，但它摸起来是温热的。于是，年轻人好不容易找到那片海滩，心想：我一定要想办法找到这块点金石。但海滩上到处都是石头，怎么办呢？年轻人就把石头一块一块地捡起来，用手感觉它的温度。如果石头摸上去是凉的，年轻人就把它丢进海里。他就这样找了一个星期、一个月、一年、三年。日复一日，年轻人把他捡起的所有石头都扔进了海里。

终于有一天，他捡到了一块石头，摸上去是温热的，他心里很清楚这就是传说中的点金石，但还是不由自主地把它扔进了大海。因为他已经如此习惯于扔石子的动作，以至于当真正的点金石拿在手上时，他还是下意识地把它扔进了海里。这就是习惯的力量！

好习惯与坏习惯，二者最后呈现的结果大相径庭。在佛教中，好习惯的不断培养和串习，就叫“修行”。养成好的习惯，修行自然而然会水到渠成；而一旦养成不好的习惯，明知它不合理，也很难纠正。

**◎ 明观皈依境**

修加行时最好在皈依境面前修。如果家中有佛堂，就在佛堂中挂上皈依境的唐卡，同时供奉一些佛像、佛经、佛塔，以此作为对境，呈设五供——香、灯、水、花、果。若家里不方便、条件不允许，可以在自己面前放一张皈依境的图片，尽量做一些供养。总之，修加行时，自己面前必须有一个所依，否则观想起来会很困难。

很多人说：“我的心特别浮躁，静不下来，大圆满前行的皈依境怎么也观想不起来，一会儿心就跑了，这是怎么回事？”这可能是你还没有习惯观想。一般来讲，刚开始一两周会比较困难，心慢慢习惯之后，观想起来就不会那么困难了。心堪能，修什么法都会比较容易。此时，虽然不一定能把皈依境中的所有细节都观得特别清楚，但主要的内容观想起来应该没什么问题。

一边观想皈依境中的莲花生大士和三宝所依，一边发下坚定的誓愿：“我在上师三宝面前发愿，生生世世皈依上师三宝，哪怕遇到生命危险，也绝不舍弃上师三宝。”以这样的信心和决心，猛厉地念诵皈依偈。

具体而言，首先“前观五枝如意树”，观想前面有一棵具五枝的如意树：

**●中央的树枝：根本上师**

中央一枝安坐着邬金莲花生大士，这里没有要求观想双身像。一般来说，观想皈依境时，如果你对密法没有生起坚定的信心，那么观单身像也可以。形象是莲花生大士，他的所有特征在《大圆满前行引导文》中讲得比较清楚；本体是与三世诸佛无二无别的根本上师，自己的根本上师显现为莲花生大士，这样观想。五枝中央这一枝邬金莲花生大士的观想是最重要的。

**●上方的树枝：传承上师**

莲花生大士的周围，一层一层地围绕着诸位传承上师。从法身普贤王如来、报身金刚持如来、化身极喜金刚，再到嘉纳思扎、布玛莫扎……一直到自己根本上师之间的所有传承上师。这些传承上师以及空行、护法，弥漫着充满整个虚空。

**●前方的树枝：三世诸佛**

前面的树枝上，观想以现在释迦牟尼佛、过去燃灯佛、未来弥勒佛为代表的十方三世诸佛，浩如烟海，安坐在前方的树枝上。

**● 右方的树枝：大乘僧众**

右边的树枝上，观想以文殊菩萨、观世音菩萨、金刚手菩萨、除盖障菩萨、地藏王菩萨、普贤菩萨、虚空藏菩萨、弥勒菩萨等八大菩萨为主的所有大乘圣众。

**●后方的树枝：法宝经函**

后面的树枝上，观想三世诸佛所宣讲的所有经典。《大藏经》的律部、宝积部、般若部等显宗经典，以及玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎等密宗续部，全都包含在内。

**●左方的树枝：小乘僧众**

左边的树枝上，观想以佛陀八大弟子——目犍连、大迦叶、舍利子、阿那律等八位小乘圣者为主，由声闻缘觉小乘圣者僧众围绕着。佛陀有小乘的“十大弟子”，也有“八大弟子”的说法。

**●树枝的空隙：男女护法众**

这些树枝的所有空隙中间以及整个虚空中，遍布着寂猛浩瀚的勇父勇母、智慧护法众。

如此，上师三宝在皈依境中已经全部具足：中间的莲花生大士跟上师无二无别；前面的三世诸佛代表佛宝；左右两边的大小乘圣者代表僧宝；后面的经函代表法宝。皈依境就像芝麻荚打开一样，密密麻麻。以莲花生大士为主的所有十方诸佛菩萨，全部清清楚楚地观想在自己面前。总之，明观十方三世的诸佛菩萨、声闻缘觉、佛法僧三宝。

如果一开始观不出来，那么先多祈祷上师三宝。修五十万加行时，最好前面先念一遍《八吉祥颂》和三遍《大自在祈祷文》，然后是皈依、发心、上师瑜伽。之后，念一遍《开显解脱道》，再开始修某个加行。如果你实在没有时间，也可以直接修某个加行。

在念修皈依加行前，先安住、发菩提心，然后好好地看一下皈依境唐卡，看完后默默发愿：“为了利益一切众生，今天我要好好地修十万遍皈依。我在三宝面前再再地发愿，乃至成佛之间一定要皈依三宝。”这样修行的质量会非常好。否则，像我年轻的时候，心态比较浮躁，一边磕头一边念皈依偈，数量上倒是完成了，但质量的确不是很好。所以，后来凡是念诵仪轨、祈祷三宝的时候，我都很认真、很真诚地念诵。

修行时尽量选择比较寂静的环境，这一点很重要。自己要下决心每天抽出一定时间，比如两三个小时，来闭关修加行。我们藏地一般都是以闭关的方式修五十万加行，除了护关者一天送三顿饭之外，整个闭关期间都不受打扰。其他人也很支持和配合，“他在修五十万加行，不要去打扰他”。不像汉地有些人，只能偷偷摸摸地修。据说有些居士在走廊当中修，有些居士在单位或其他环境中修。有些人条件不太好，工作特别累，家里和单位也不支持，但这样的人却特别精进，能空出一些时间修行。反而是各方面条件很不错、家人也非常支持的人，修行却不精进。

其实，最主要的是自己的心。如果心很虔诚，你总会找到办法。我听说有些道友的家人非常反对他学佛，但他每天以锻炼身体为由，早上五点钟起来，到外面去修加行。每次家人问他的时候，他就说，“今天我跑步去了”“今天我爬山去了”……最后他把加行都修完了，家人还没有发现。

**◎ 正行念诵与观想**

首先把皈依境的唐卡摆在前面，接着观想：在自己的前面，以莲花生大士为主的三宝所依。如果你观得不是特别清楚，按照以前有些上师的教言，可以大概观想：以莲花生大士为主的三宝所依就在我的面前，我就在三宝所依面前发誓愿：生生世世皈依上师三宝。

然后开始念皈依偈颂，念藏文汉文都可以：

**遍满虚空尽边际**

**上师本尊空行众**

**佛陀正法圣僧前**

**我与六道敬皈依**

在无边无际的虚空界中，遍满三宝、三根本——上师、本尊、空行是三根本，佛陀、正法、圣僧是三宝，这即是宁提派前行仪轨中说的“真实善逝三宝三根本”。在这样的三宝三根本面前，我和六道众生一起恭敬皈依。

观想自己前面是怨恨的敌人、冤亲债主、鬼神等，今生的父母分别观在右边和左边，六道众生围绕在自己的周围。六道众生的位置观得不是很清楚，问题也不大。有些道友对自己的位置很执著，认定这就是我的，谁都不能碰。这样不太好，佛教徒不应该有这样的执著。

在观想怨敌时，有些道友说：“我在这个世界上根本没有仇人，我前面都是空的，怎么观？”但也不一定。如果今生有怨敌，就把怨敌观在自己的前面；如果想不起今生有什么怨敌，可以在前面观想前世的冤亲债主。但很多人可能不愿意把怨敌放在前面，而是把他们放在自己根本看不见的地方，因为“怨敌在我前面的话，皈依修不好”，所以不要说前面，即使放在旁边也不愿意。而在观想父母时，有人会把父母放在左右两边，但有些人和父母的关系也不太好，觉得把素不相识的人放在两边或者前面可能好一点。

其实，修皈依时把怨敌观在前方，这正是大乘佛教的特殊意义，就是一定要毫无差别地看待自己的父母和怨敌，甚至把怨敌看得比其他人更重要，所以要把他们放在前面。我们坐着的时候，很讨厌视线被前面的人挡住。在皈依境面前，如果怨敌的个子再高一点的话，就更不愿意放在前面了。但在修皈依的时候，一定要把自己的怨敌、鬼神、罗刹等，凡是损害自己身心的各种众生，都观想在自己的前面。

然后一心一意地开始念皈依偈。一座念诵一两个小时都可以。一座的念修数量圆满后，开始结座。

**◎ 结座的观想与安住**

结座时的观想是，如前行中所说，自他一切众生就像鸟雀被石簧惊动飞起一样扑向皈依境，我和众生全部变成光融入前面的皈依境，皈依境也从周边开始慢慢地融入中央的莲花生大士，最后莲花生大士变成一个明点，慢慢融入法界，一切都变成空性。在这样的空性境界中稍许安住。

如果在安住时证悟了远离四边八戏的中观境界，这就是胜义皈依。皈依有世俗皈依和胜义皈依，胜义的皈依就是证悟一切万法的本体都是空性，这种空性是连空性的概念也不存在的一种状态。

有些人稍微在一无所有的境界当中安住，就认为自己已经证悟空性了，其实这跟真正的空性相差比较远。但是，在什么都不执著的境界当中稍微安住，这也是智慧资粮的因。我们将来要成佛，需要福德资粮和智慧资粮。

总之，每一次修行，最后心安住一会儿，根据自己的情况，一两分钟都可以。当产生分别念时，开始回向善根。

一座的修法就是这样的。通过这种方式完成十万遍皈依。

**◎ 平时如何修皈依**

下座后行住坐卧一切威仪，全部观想为上师的显现。就像前行里面讲的一样，有时把上师三宝观想在自己的肩上，有时观想在自己的心间，有时观想在自己的头顶上，一直用各种方式来供养、祈祷。

**◎ 时刻不忘祈祷上师三宝**

在座各位，如果各方面因缘具足的话，一定要在有生之年完成五加行！现在，藏地的很多年轻人和老师都在修加行，非常随喜。在汉地，这三十年来我们也一直非常努力地劝大家修加行，因为我们自己受益匪浅——修完加行之后，心真正融入了法，虽不敢说完全融入，但的确到现在为止，自己的出家形象还没有舍弃，修行人的威仪还保持着。其实这也不是很容易的，这一切得益于最初修过加行。

一个人出家或者加入讲经说法的行列，不算很难，但任何一件事情要坚持下来则不是那么容易。我认为自己到现在也没有舍弃出家形象的最主要原因，就是刚出家的时候修了加行。修了加行以后，相续中很多不好的分别念全部遣除了，成了一名真正的佛教徒。

其实，是不是真正的佛教徒，并不是看你办了皈依证没有、上师承不承认，或者你自己怎么认为。有时候，虽然你自认为是佛教徒，但也许根本算不上，因为真正的佛教徒，纵遇命难也不会舍弃三宝。

我记得上师如意宝1993年去加拿大，一天晚上，有个记者问了法王一个非常尖锐的问题（很多记者都喜欢这样），当时我也在场，他说：“当您在人生当中遇到无法想象的违缘、障碍时，您会怎么办？”法王说：“我会一心一意地祈祷上师三宝。”这句话对我影响至深。后来，每当我在人生中遇到恐怖的事情或没有安全感时，唯一想到的就是：我应该祈祷上师三宝，上师的功德和威力不可思议。确实，此后很多因缘发生了难以想象的转变。

所以，希望佛教徒在人生中遇到困难时，一定要祈祷三宝。有些人说：“我现在进入了一个瓶颈期。”当陷入困境难以走出来的时候，一定要祈祷上师三宝。这样一来，在你的前面自然而然会现出一条光明大道。

皈依的学处和功德，以前详细讲过，在此不广说。

**不共加行之二、发菩提心**

下面讲发心。

**◎ 发菩提心的所依也是皈依境**

修五加行时，皈依和发心都用皈依境唐卡，要把它放在佛堂中最重要的位置。我看过很多居士的佛堂，里面都供着莲花生大士像和皈依境，而且皈依境的做工也非常精致。如果皈依境非常清晰，观想起来也比较容易。

对于真正修密法的人来说，皈依境特别重要，应放在自己的佛堂、办公室或其他重要的地方。不仅是在修五加行的时候，平时也要经常在皈依境前放一些供品，把它当成自己终身皈依的对境。

很多人把夫妻俩的结婚照作为“皈依境”挂在屋子里，但离婚时没办法处理，要么烧了，要么扔到垃圾桶里。但如果我们皈依的是三宝，则不需要这样。作为凡夫人，这样的所依很重要，比如说，办公室有一尊莲花生大士像，那么你看到后马上会祈祷。所以，修行的所缘境很重要。

有些人觉得：这些都是相，我学中观就可以了。这样想的话，以后你的修行不一定成功，因为很多理论家的修行是不成功的。我这么说，也许你们不一定高兴，但经过长期观察，我总结出的人生经验是：很多人讲得特别好，智慧也很不错，但没有信心或偶尔有一点信心，这种人很容易退失，而以智慧和信心虔诚修行的人，皈依和发心都不容易退转。

所以，修皈依、发菩提心和其他加行时，佛堂中最重要的所依就是皈依境。有些佛教徒家里，包括有些寺院，如果不方便供皈依境，那么在前面放一张皈依境的照片也可以。

如果藏传佛教的佛像和唐卡在汉地一些道场不方便供奉，也不一定非要放在特别明显的位置。1987年我们去五台山时，法王说最好每个寺院都放一尊莲花生大士像，但有些寺庙接受，有些不接受，因此我们特意做了一批袖珍莲花生大士像，放在罗汉殿一个小小的孔里面，外面根本看不到。为了创造弘扬教法的缘起，好多莲花生大士像都藏在不同的山洞里面。所以，弘法很需要善巧方便。

**◎ 藏传佛教的利他思想**

现在各个地方有一些道场，建道场的目的，不是为了控制任何人，也不是为了把信众拉入藏传佛教，而是为了把佛法弘扬起来。弘扬的时候，要有一种服务的心态——我们是为大家服务的，为汉传佛教乃至全人类的宗教服务。我们去服务别人，别人不会有危机感；如果我们要占据寺院、领导别人的话，对方会有防备心。我发自内心地讲，藏传佛教不需要占据多少地方，如果对大家有意义，我们愿意把藏传佛教的精神奉献给全世界、全人类。

我相信未来十到二十年，藏传佛教会越来越兴盛。现在全世界很多人的目光聚集在青藏高原，但大多数人觉得这是个神秘的地方，纯净的世界屋脊，因此很好奇、很关注，只停留在这个层面。但我想，藏地最吸引人的地方，是这里有着传承完整的藏传佛教，正是它，给世界带来了巨大的利益，让很多人的心灵获得了解脱。所以，学习藏传佛教才是最重要的。不然全世界的人来到这里，只是采采野花、看看蓝天，这样解决不了心灵的痛苦。如果想真正领略藏地的风光、探寻最神秘的宝藏，就应该去了解和学习藏传佛教，它对你的心灵非常有帮助。

将来，藏地的机场、高速公路会越来越多。我们也非常担心，随着藏地的开放，这里的宗教和文化若没有得到很好的保护，很有可能会遭受破坏甚至毁灭。如果我们学习藏传佛教的人，一起把平等、利他的思想传达给世人——不说密宗当中的高深境界，只是菩提心这样的利他思想，也能给全人类带来巨大的利益。

当今时代物质丰富，但人们普遍面临心灵危机，心里特别痛苦，21世纪的抑郁症患者已经达到了人类有史以来的高峰。这个时候，我们学习藏传佛教，一定要汲取其中的精华——利他思想，以此来帮助他人。

学佛不在外相上，并不是骑着马、穿着藏服就是学佛。我们从康定上来的时候，看到很多游客穿着藏服、骑着马在山坡上游玩，很多人觉得这就是藏地的特色。其实，藏地的文化并不只是骑马，骑马不会品尝到藏文化真正的智慧。藏地的高僧大德们已经把智慧全部写进了书里，如山一样地堆在寺院里面。大家在寺院门口拍个照，就说“我到喇荣佛学院了”，其实你只是在喇荣佛学院的门口拍个照片而已，还没有真正进入智慧的佛学院，智慧的佛学院和形象的佛学院是有差别的。所以，真正融入藏地的文化可能更有意义。

**◎ 修四无量心**

上面已讲了第一步，以皈依境作为发菩提心的所依。

第二，在修菩提心之前，要先修四无量心。一般来讲，要生起菩提心，一定要先修四无量心。这些道理以前讲过，《大乘经庄严论》中也有专门一品讲四无量心，所以这里不多说。

**◎ 正行念诵与观想**

第三，正式观修菩提心，正行是这样的：

**吙！如三时佛及佛子**

**发起殊胜菩提心**

**我亦为度普天众**

**发起无上菩提心**

这个发心偈要念满十万遍。

**●为什么要发菩提心**

发菩提心就是为了利益众生，断除自私自利的心。不管你想要获得什么样的成就，只要是大乘佛教徒，就一定要发菩提心。阿底峡尊者说过，大乘和小乘之间的最大差别，就在于有没有发菩提心，这是大小乘的界限。

大家应该非常清楚，如果没有菩提心，出世间的成就无法获得。禅宗的明心见性一定要发菩提心，为什么？不利益众生的证悟者哪里有啊？不可能有的。学净土宗也要发菩提心，因为《阿弥陀经》《无量寿经》和《观经》里面都讲了，往生极乐世界要具足四大因——明观福田、积资净障、发菩提心、发愿回向，其中一个就是发菩提心，讲得非常清楚。藏传佛教中的各种修法，包括大圆满、大手印等，都离不开菩提心。所以，我们一定要有菩提心。

当然，个别传承显现上似乎没有特别强调菩提心，但实际上，不发菩提心的佛菩萨是没有的。只有发了菩提心，你的修行才会成功，你的修行才是大乘的修行。

因此，不论是修显宗还是修密宗，既然大家都自认为是大乘佛教徒，那么就一定要发菩提心。发菩提心，并不是口头上说说，而是要在内心发下坚定的誓愿：“所有众生无始以来都当过我的父母，我此时此刻发下菩提心，以此力量，一定要救度这些众生！”同时忆念：往昔释迦牟尼佛、文殊菩萨、观音菩萨等诸佛菩萨，他们也是最初发了菩提心，最终修行成就、如愿以偿；我今天也在以莲花生大士为主的上师三宝面前发誓愿，我也一定要生起无上的菩提心！然后，以这样的心态认真、虔诚地念诵发心偈。

修行的时候，要品尝到修行的味道。这是什么意思？就是说，修皈依的时候，心里要想：我一定要皈依上师三宝，纵遇生命危险也绝不舍弃三宝。发菩提心时要想：我一定要发无上殊胜的菩提心，菩提心就像如意宝一样，以前没有生起的话，让它马上生起来，已经生起的话，让它不要损减，而是蒸蒸日上。“香且森窍仁波切，玛基巴南洁杰结，基巴年巴美巴扬，恭内恭德培瓦效。”（汉意：“菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，辗转益增长。”）我们每天的念诵当中有这个偈颂，《入菩萨行论》中也有这个发愿文。

**●修行人心理要健康**

我再次强调，特别希望在座各位好好修加行。有些人已经修完一遍了，还打算修第二遍、第三遍……而有些人一遍都没有完成。当然，每个人的情况，包括身体状况、时间意乐等各不相同，所以也不能过于强求。如果实在不能修，也不要太过埋怨和苛责自己，不管怎样，我们的心态要健康。如果你天天都责骂自己：“我这么懒惰的人，我这么恶劣的人，我这么愚痴的人，现在又不修加行！”天天对自己不满意，总是自我侮辱和轻毁的话，那么你的心理可能会发生一些变化，最后变得不健康，甚至连说话都颠三倒四，身边人看了也害怕，“啊？怎么了？这个人是不是精神出问题了？”这样不太好。

作为佛教徒，即使不能修行，也一定要做到心理健康，要吃好、穿好、睡好，这是做人的基本要求（众笑）。先健康地活着，身体健康，心理健康，在这个前提下，如果能修五十万加行是最好的，如果实在不能完成，也千万不要产生心理疾病。当然，一定的压力是可以的，有压力才有动力，有动力才会成功。

修行人的心理一定要健康，这一点很重要。否则，老觉得别人都修得那么好，为什么我修不了？然后开始打自己、骂自己，最后慢慢心理出问题，这样没有必要。实在不行的话，这辈子修不成下辈子再修吧，只要你健康就可以，我真的这样认为。

所以法师们也不要催得太紧，不然对方一直被逼，最后不知道会发生什么事情。现在很多人的内心特别脆弱，简直难以想象，一句话不注意，他就觉得被伤透了，就像破碎的玻璃一样，再也没办法挽回了。有些玻璃是比较坚硬的，但现在个别人的“玻璃心”特别容易破碎，稍微碰一下，“啪——”就不行了。

**◎ 密宗的发心仪轨**

如果按照密宗的发心仪轨，偈颂是：

**我与无边众**

**本是正等觉**

**了知如是性**

**发大菩提心**

这是密宗的发心修法。在密宗的一些仪轨当中专门念这个发心偈。

**◎ 结座的观想与安住**

收座的时候，观想皈依境化光融入自己的身体（这跟修皈依收座时的观想不同），自己获得了诸佛菩萨的加持，变得与诸佛菩萨无二无别，然后慢慢融入空性。在空性当中安住一会儿，最后起定的时候做回向。

**◎ 平时修菩提心的基本要求**

一切威仪当中，利益他众的心态和行为不能改变，这是修菩提心的基本要求。

发菩提心的功德和学处、愿菩提心和行菩提心的具体修行方法，以及六波罗蜜多的道理，我们在其他论典当中已经讲过，大家可以参阅。

不管怎么样，希望大家一定要修加行。不要因为自己工作繁忙、身体不好等原因，就轻易放弃这么难得的修加行的机会。如果身体实在不好，原来上师如意宝在学院也讲过，每一个加行可以用两百万遍金刚萨埵心咒或者观音心咒来代替。除此之外，若想变成一个很好的修行人，最好是修完五十万加行。

修完加行之后，人确实会完全不同。我能明显感觉到，修完加行的人，就像野马已经被驯服一样，身和心都已经调伏得很不错了。倘若没有修完加行，即便是再好的根基，跟真正的密法法器还是有一定的距离。

我也知道，你们有些人连磕一个头、听一堂课都有困难，要修这么多加行，对大城市里面的人来讲，确实压力比较大。如果压力实在太大，就慢慢来吧，我刚才也讲了，心理一定要健康，不要过于逼迫自己。不然的话，修行也修不好，工作也做不好，不值得。现在有些人，修行对他来讲不是心灵妙药，反而成了一个负担。我觉得这可能是自己不会调整的原因，如果会调整，工作再忙也可以平衡，不至于那么困难。

我认为很多人的成功，一是靠自己的能力，一是靠自己的智慧，还有一点就是时间的积累。如果每天少睡一个小时，把散乱的琐事减少一部分，这样一来，完全可以挤出时间来修行。你们每个人根据自己的情况来做决定。

不管怎么样，我发自内心地讲，还是很欢喜。有时候去一些大学作演讲，会说“我今天很高兴”，其实不是那么高兴，但好像已经习惯这样讲了。但是，我待在学院的时候是发自内心的高兴，一想到今天有课就很欢喜，一想到能够跟大家一起学习大乘佛法，再好好地念《普贤行愿品》做回向，觉得非常有意义。不像有些人，“哎呦，今天有课好痛苦啊！”

学习佛法和修行佛法，这才是人生的意义所在。当然，这是我们佛教徒的观点，非佛教徒不一定这样想，他们认为其他很多行为有意义，对此我也不否认。但是，作为大乘佛教徒，我们每天要么闻思修行佛法，要么做一些利他的事情，并且发愿回向，这样每一天都不会虚度，非常重要。

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然

我今回向诸善根 随彼一切常修学

三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿

我今回向诸善根 为得普贤殊胜行