

普贤十大愿王实修要点

宗翎 讲

目录

简介	4
第一大愿：礼敬诸佛.....	8
拜佛是偶像崇拜吗?	8
礼敬诸佛的实修要点.....	11
礼敬诸佛的意义.....	18
第二大愿：称赞如来.....	33
称赞如来的意义.....	33
称赞如来的实修要点.....	41
第三大愿：广修供养.....	49
广修供养的意义.....	49
供养的分类	57
福报如何最大化——“九殊胜”原则	68
八供	91
四事供	126
几种藏地常见的供养方式.....	131
缘起之妙——供养的活学活用.....	135
第四大愿：忏悔业障.....	145
忏悔业障的意义.....	145
怎样忏悔业障——“四力”原则.....	147
忏悔业障的实施方法.....	159
怎样判断忏悔产生了效果.....	162
第五大愿：随喜功德.....	168
随喜的定义	168
随喜的意义	170

如何实修随喜	173
实修随喜的注意事项.....	175
如何判断福报是否增长.....	178
第六大愿：请转法轮.....	183
什么是请转法轮.....	184
请转法轮的意义.....	185
如何实修请转法轮.....	191
第七大愿：请佛住世.....	195
请佛住世的意义.....	195
如何实修请佛住世.....	198
第八大愿：常随佛学.....	202
常随佛学的意义.....	202
如何实修常随佛学.....	204
第九大愿：恒顺众生.....	230
为什么要恒顺众生.....	230
恒顺众生的定义.....	234
恒顺众生要有智慧.....	239
如何实修恒顺众生.....	248
第十大愿：普皆回向.....	257
回向的作用	257
如何实修回向	261
结语	263
附录一：《普贤行愿品》偈颂.....	266
附录二：课程作业	272

简介

今天开始，我们讲一个系列的课程——佛教里很著名的“普贤十大愿王”。

为什么要讲这个题目呢？说起来话很长。最近有一次，我和一个法师——一个汉地的法师聊起一个事情。什么事呢？他遇到了很多学佛的朋友，有居士，有出家人。他发现了一个现在学佛普遍存在的问题——大家喜欢空口白牙地讲很多道理。也有人看了很多书，懂很多教理，讲起来一套一套的，但是一到实修的时候就发现修不起来。经书里讲的各种各样的境界他也进不去，各种觉受也没有任何的体会。那么这个问题的关键点在哪呢？就是资粮不够。这是我们讨论之后得出的结论。

我们现在大多数人学佛，可能很多人是从一个理论的角度，还有的是从一种类似于像公益活动的角度，说：“我来随喜学习，参加一些活动。”但是真正的学佛必须要有个很扎实的基础，因为它最终是朝着成佛解脱去的，所以得面对这么一个事情。既然要朝着这个方向去，那要求是很高的，要打很坚实的基础才能一步一步地达到这个目标，所以很重要的就是要积累资粮。

“积累资粮”这个事在藏传佛教里面讲得很多，一般来说是归在加行阶段。藏传佛教很强调修加行，修十万皈依啊，十万磕大头，十万个曼扎供啊，十万的发心，十万的金刚萨埵忏悔等等，这些都是藏传佛教通用的，每个教派肯定都很强调。为什么呢？就是因为资粮不够，后面没法修。

那有人说：“汉地好像没听说修这些啊，怎么就没有这个？汉传佛教是不是不重视修资粮？”其实也不是，汉传佛教里也讲究修资粮的，凡是善知识都非常强调这个，也很重视这个，只不过可能提得不像藏传佛教那么系统、那么多，其实一样也讲的。最典型的一个体现就是这个普贤十大愿王，这就是最典型的汉传佛教的积累资粮的方便。

这个呢，从我们读《普贤行愿品》就能看出来。《普贤行愿品》上一开始，普贤菩萨就跟诸大菩萨、善才童子讲如来的功德，讲佛有这样这样的功德，尽多少劫都说不完，太多的功德了。说完之后，佛最后来了一句：“若欲成就此功德门，应修十种广大行愿。”你若要成就像佛那样的功德，你就得修这十种广大行愿，否则你就成不了。所以换句话说，这个普贤十大愿王主要就是冲着—一个目标去的——就是我们一个凡夫想要成佛，究竟怎么去积累资粮，怎么去打基础，我们才有可能逐步地积累功德，最终成佛，这个才是它讨论的重点。

我们广为人知的还有一个文殊十大愿王，文殊菩萨发的。文殊十大愿王的内容和普贤十大愿王就不太一样。文殊十大愿王全是“对什么样的众生，我要劝他发菩提之心。”全是这样的愿。这个愿呢，你一看，更多的是向成就众生这个方向去的，就是我怎么让你们这些众生好，怎么让你们发起菩提心来，能一步步成就。普贤十大愿王更多的是成就自己——我一个凡夫怎么样逐渐积功累德，积累各种资粮去成佛。它们的侧重点是不一样的。

为什么我们要特别地把这个东西放在最先讲呢？其实原因也很简单——因为最实用，对大家最有用。其实按照真正的次第，我们最先应该是讲皈依，讲我们为什么要信佛，讲佛的功德，讲怎么依止善知识等等，这些才是第一步，才比较符合次第。但是我们一上来就讲普贤十大愿王，讲积累资粮，原因就是—这个太有用了。

因为我们的生命很短暂，明天我还活不活着我也不知道，所以我觉得有时间要分享的话，就先讲最有用的。

这个大家修了以后，不管你对佛信到什么程度，也不管现在修到什么程度，哪怕能用一点点也都很有用，就会功不唐捐，就不会落空。

比如说我们现在可以讲《心经》，必经之路不是抄《心经》吗？我们上来就讲《心经》，《心经》里面有很多教理，很复杂，要讲清《心经》就要涉及到唯识的东西，涉及到中观的东西，涉及到很多般若空性的，甚至禅宗那

些……要讲清楚这个事特别不容易。然后讲的时候可能也比较枯燥，因为很多是教理，讲了以后你还用不上。因为讲了一堆空性的道理，实际修的时候怎么弄呢？除非是根器很高的人，否则的话实际之中他就用不上，那就是问题。所以我想了半天，我想我得讲一个最有用的东西，那就是十大愿王。

我们一旦把这个学会了，可以说，这就是修行最好的基础。甚至光凭这个他都可以到一个很好的程度——如果他能修得很到位的话。哪怕是你不信佛，你是世间的普通人，你只要肯在这上面稍微花点功夫，比如供养什么的，你稍微做一点，你也是在积累福报，在做好事善事，那人天福报总是有点的，总有点好处，不会落空。这就是我们最先讲十大愿王的原因。

那么这个十大愿王，它主要围绕的核心就是净除业障、积累资粮、获得加持。实际上，如果我们比较了解佛教的那些仪轨、比较了解修持方法的人、经常有一些功课的人，大家就会知道，不管是藏传、汉传、显宗、密宗，其实很多的仪轨里面几乎全部或者部分包括了普贤菩萨十大愿王的内容。

比如有很多的仪轨里面一上来就会有顶礼，顶礼完了要供养，要忏悔业障，要随喜等等，最后都有一个回向文，都是标准流程。所以至少部分都会包括普贤菩萨十大愿王的内容在里面。

普贤菩萨十大愿王的具体内容：

- 一者礼敬诸佛
- 二者称赞如来
- 三者广修供养
- 四者忏悔业障
- 五者随喜功德
- 六者请转法轮
- 七者请佛住世
- 八者常随佛学

九者恒顺众生
十者普皆回向

第一大愿：礼敬诸佛

拜佛是偶像崇拜吗？

说起“礼敬诸佛”，我首先就想起一个事，很多的人，不管是唯物主义者还是其他宗教的人，经常会抨击佛教，说“佛教搞偶像崇拜”，这是一个非常常见的攻击点。这其实是个误解，我们在这里必须要做一下澄清。

唯物主义者的人、无神论的人抨击佛教偶像崇拜，从他的角度是说，你们这个佛就不存在，这根本就是一个虚无缥缈的东西，你们还整天拜这个，真是迷信。基督教抨击佛教是说，你这个偶像——他认为你雕了一个木头的佛像，一个石头的佛像在那拜，这就叫偶像崇拜。他认为你其实应该是在心里面，而不应该是体现在一个外在的木头的形式上。反正各种各样的角度来攻击佛教的拜佛，那烧香拜佛也成了封建迷信的一种代表性的活动了。好，那我们要说一下。

首先，他们有人说“啊，你拜一个木头的佛像，你这个多傻呀！”那我首先要辩解一句，对不起，我们拜的不是木头，木头不是我们拜的对象，我们拜的那个对象是心里面的一个佛的影像，而不是木头本身。这个你同意吧？那个木头只是个代表符号。

换一个比方来说，你看有的人拜祖先的时候——中国古人都喜欢拜祖先——你拜祖先的时候，你拜一个祖先牌位，是不是？那照你这样讲，你傻不傻呀，你拜一块木头？那又不是你爸爸，是不是？但这么讲不对，为啥呢？他的确不是你爸爸，你也没准备要拜那个木头，你其实拜的是你心中的父亲，对不对？他去世很多年了。是不是这样子？那这有什么不对呢？那个木头只是个符号嘛！他并不是在拜木头啊。

那另外你说有些人三步一拜，磕大头拜到拉萨，他也没有对着这个佛像拜啊，他连个木头都没有拜啊，他面前没有一个佛像啊，没有一个木头啊，对不对？

所以可见佛教不是拜的那个木头，他拜的是他心中的圣贤的影像。

好，那么同样，另外一个概念是说，佛是师长。比如释迦牟尼佛，我们叫“本师释迦牟尼佛”，佛教的叫法。他是源头，在地球上至少是源头，是开创者。那他是我们的最根本的老师啊。那你说弟子们或者学生们见到老师表示尊重，表示恭敬，我拜他一下有什么问题吗？中国古代的学生见到老师不都是磕头吗？孩子见到父母也要磕头啊，很正常啊！儒家也讲这个呀！这就作为一个 tradition，作为一个传统，它也没有什么问题嘛。

好，再者来说，就算我是崇拜了一个偶像，那么请问：“我这个偶像就是一个圣贤之人，我为什么就不能去崇拜他呢？”他是一个圣贤，他远远高于我们。问题的重点，不是崇不崇拜，而是你崇拜的这个对象到底值不值得你崇拜，这才是问题，是吧？

还有人崇拜的是那么糟糕的一个人，甚至有人崇拜的是一些伪君子，崇拜一些贪嗔痴很厉害的、没什么智慧的人，很多人在崇拜。还有人崇拜一些歌星影星什么的，为什么我们崇拜一个德行那么高尚的、智慧那么广大的一个佛陀不可以呢？

好，我最终要说明的是，我们拜佛，也不是为了崇拜，说到底，从普贤十大愿王的角度来说，拜佛，礼敬诸佛，它是一个手段，是一个修行的方法。我们一开始就说了，它是为了可以逐渐地获得佛那样的功德，也就是说，是为了圆满我们自己的功德，提升我们的修行而做的一种修行方法。它是手段，不是目的。这个很重要。

同时佛也不在乎你拜不拜他。如果这个佛真的很在乎——你拜他，他就很高兴；你不拜他，他就很生气——那这个人的我执也太大了吧，也不配做什么

佛呀，这水平也太低了一点，是吧？所以佛肯定不是那样。佛不在乎你拜不拜他，是我们很在乎要不要拜佛。为什么呢？——我们想提升自己，我们需要拜佛，而不是佛需要我们去拜。

这跟外道不太一样啊。比如说像基督教里面的上帝，你不去信他，你不去拜他，你不去崇拜他，他就很生气，他就把你划为“迷途的羔羊”，把你划为“魔鬼的同路人”，然后就直接让你下地狱。基督教“信则得救”嘛。那你想，这简直就是个小心眼，是不是？所以基督教跟佛教是很不一样的。佛教的这个“拜”不是因为佛要你去拜他，是我们通过这个可以积攒自己的功德，是这个原因。

好，另外来说呢，佛教所有的方法，从方法论上来说，都是从有相而入无相，从缘起而达性空。

所以它一开始的修行方法，在低层次的时候往往都显得比较的“有相”一些——念个佛呀，拜个佛呀，念个经呀，打个坐呀，越到后面高级的就越“无相”，它就会破掉这些“相”。所以呢，拜佛从某种意义上是在一开始阶段的加行修法的一个方便，它最终是让我们去证悟那个真正的空性。然后会把拜不拜的这些外相的东西，最终都可以舍弃，可以空掉。但一开始不行，我们需要资粮啊，那就得由这个“有相”的方法再进入“无相”。

礼敬诸佛的实修要点

好，那我们接下来就讲一下有关实修的问题。因为我这个课程的名字叫“普贤十大愿王实修要点”，所以我们重点是在实修上。如果只是讲个概念，那这个概念网上也很多的，你们可以去找，书上讲得也很清楚。关键是讲它怎么落实到实修上。

拜佛的这个事呢，不同传承有不同的修法。比如显宗常见的是磕小头，就是我们最常见的那种在拜垫上磕头的方法，很多的。藏传佛教比较多的是磕大头，准确来说是小头大头都磕。但是它作为一个加行来修的时候，主要修的是磕大头。

磕大头具体的方法我相信大家都是知道的，所以我这次没有专门去弄一个视频之类的，而且视频我在网上找了一下，都不是特别合适，而且有的特别长，放一下很占时间，所以我就没准备放视频。这个大家下课以后如果需要，我也可以发给大家一些我觉得好点儿的视频，或者有空的话再录个视频，我们大概讲一下修这个东西的一些要点在哪里。这个小头呢，我就不说了，我们重点就放在磕大头。因为这个方法有它独特的殊胜的地方，我们就讲一下。

这个磕大头呢，我在美国读书和工作期间利用业余时间就磕，磕完了十万个大头，那时候还年轻。磕完大头自己就有了一点经验，而且因为我那个上师给我传这个磕大头方法的时候也比较详细，所以也算是多少了解一些这个具体的过程。

修这个磕大头的时候也很有意思。那个时候我为了修磕大头去租房子，租了一个一楼。不敢租高层啊，租高层的话楼下受不了，你在“砰砰”地磕。所以我特别租了个一楼，我想这下没事了，结果还是不行，因为我天天在那“砰砰砰”地磕，最后我隔壁邻居受不了了。一个黑人胖妞跑来投诉我，抱怨说你整天“砰砰砰”地在做这个。她说我知道你可能有一些宗教信仰，就是

Religion，你要做一些worship，她说你能不能照顾一下我们的情绪，你这个太吵了，声音太大了。我说“对不起，我注意点。”后来就尽量不发出什么声音，想起来很有意思。

磕到最后呢，最大的一个收益就是——别的不敢说啊，这个身材真是很好啊，那是一点肥肉都没有，身体非常健康，觉得浑身都充满能量。磕完十万大头以后，那真的是我这一辈子身体最好的一段时间。整个人感觉身上好像很轻快、很有劲、很有能量。那个时候冬天都零度了我还洗冷水澡，能到这个程度，就是浑身都冒着热气的那个样子，能量特别充足，身体非常好。有时候我出去跑步的时候，那个黑人看到我的身材，他说：“Hey, man, you look so fit.”就是说你身材很好啊，哈哈。所以呢，磕大头确实有很多好处，非常实在。

我们今天来讲讲磕大头的一些具体实修上的要点和方法。首先，身要到位，这有很多方面。

第一个，是姿势要到位。什么叫姿势要到位？这里面的重点，一言以毕之，是膝盖不能打弯，这是最关键的。因为很多人磕大头，包括我看了网上的一些视频，客观地说，很多人的动作不是最标准的动作。就是很多人他扑下去的时候呢，膝盖就咋一下先跪下去，然后上半身再这么搓下去，这个动作就会省劲。不信你试试，那省劲多了。因为他这个腰腹部没有那么大的张力，然后他就可以偷懒了。但是这个效果就会差很多，为什么呢？这里面有个非常重要的原因就是——磕大头这个动作，如果你用最标准的动作磕，它会起到一个拉通中脉的作用。

我现在拿这个纸给你们试一下（拿起了一张纸条）。这就好像是一个人的一个侧面，磕头的时候，正规的磕法是这样的：

站着，先这么顶礼——头上顶礼，额间顶礼，喉间顶礼，心间顶礼，四下。有的传承是三下，有的是四下——然后下去，下去的时候你看他这个身体的侧面先这么下去，下去以后你看这个膝盖，膝盖始终是直的，然后直接就“啪”

地扑倒。膝盖不是先打弯再下去，是直接下去。这个时候他腰部的张力是最大的，就能起到一个拉通中脉的作用。然后他起来的时候又是这样子，到这里用手撑一下就起来，膝盖还是直的，然后再这么下去。

所以你看整个动作，整个身体就是先弓成这样下去，再这么上来，下去，上来，再下去，始终整个的重心在中间的腰腹部这个位置。重心在这个位置有什么好处呢？就是可以拉通身体中间的这个中脉，这个非常重要。它对腰腹肌的锻炼也是非常有用的。可以说你要是天天磕几百个大头，你要是磕上几年，绝对那个腹肌是非常非常好的，那核心力量非常强大。

这个具体的呢，如果有机会将能当面教一下就最好了，手把手的教更好。因为人很容易就偷懒，做这个动作的时候，你要想起到拉通中脉的效果，动作就一定要正确，不能偷懒。我们叫“宁少勿假”，就是说你做一个，就是一个正确的动作做完的，宁可我今天做得少一点，但是这个动作不要假。为什么？动作一假，拉通气脉的效果就会差一些。

有人以前跟我辩论，他说：“这个不对。我看了网上那个很有名的人发的标准视频，人家动作跟你不一样啊。人家膝盖打了弯了的，啪啦一下跪下去，然后又这么往前搓的，你这个讲得不对。”我说：“我不跟你辩论这个，这个东西自己去试你就知道了，哪个效果好你自己试。”

另外，从理论上来讲是这样的，不能说那种膝盖先弯着跪下去、然后再跪下的这种方法是错的，也不能说这不是磕大头，它也是一种磕法。我们要明辨的一点是什么呢？它这种磕法绝对有礼拜诸佛的功德，一定有的。他带着恭敬心这么礼拜，怎么会没有功德呢？肯定有。但是呢，对拉通气脉的效果就比标准动作要差一点点。它就是有这么一个不同，礼拜的功德还是有的，那这个就是不同。不能说都不对，也都对，但是细节上咱可以做得更好嘛。

好，这是第一点。最关键就是膝盖始终不打弯，下去不打弯，上来也不打弯，那是最好的。如果实在不行那至少下去时不能打弯，上来的时候打弯也就

算了，下去千万不能打弯。这个时候就是很关键的拉通中脉、提升腰腹力量的一个训练。

好，然后呢，节奏要正确。什么叫节奏正确呢？简单的说就是你不能太快，也不能太慢，要保持一个均匀的节奏。下去、上来；下去，上来；下去，上来……节奏感要一直在那儿，这个很重要。

如果节奏太慢，那就起不到拉通中脉的作用了，这个作用又会变弱。因为你等于是休息了好长时间嘛，是不是？那这个对身体的锻炼效果就会变差。

但是节奏太快也不行。太快以后，最极端的……我们都听说过这样的情况，有一个上海的朋友就是磕得太快了，因为他可能想赶数量，想赶快磕完。开始还挺顺利的，大概磕到几千还是几万的时候，因为太快，有一天就吐血了。因为太急了，节奏太快，吐血了，结果最后还是中断了。所以磕的时候不能太快也不能太慢，正好的一个节奏是最好的。

还有几个要点：

磕的时候，这个头一定要触到地上。我发现有的人是头下去的时候下巴都着地了，但是这个额头没有着地。额头一定要着在地上然后再合掌，额头要触地。你要恭敬顶礼，那额头得触地，这是个很重要的要点。

然后呢，不能在地上趴得太久。有的人一磕下去以后，他觉得终于轻松了，很舒服，我休息一下再站起来。不能休息的！这个时候要赶快站起来！有一种说法说是如果停在地上这么休息的话，他会变成一个爬行众生，以后可能会变成一个动物——爬行类的动物，蛇呀，青蛙呀什么的，这个不太好。所以要注意不要待太久，一下去就赶快起来，然后保持一个节奏，这些都是动作的要点。

当然你要把动作磕对，把要点做对，同时设备也得到位，设备不能太差。简单说就是你底下铺的那个垫子，得有一个合适的、够长、够硬、也够重的一个垫子。有的人用的垫子特别轻飘飘的，一搓它就跑了，定不住，那就不行。所以一定是一个特别扎实的、不会乱跑的垫子。然后垫子上面最好有些绒毛，

搓的时候比较滑溜。然后，手上要戴上手套，因为到最后手会出汗，一出汗，再好的垫子面都搓不住了，因为你会这么搓下去，正确的动作才能做出来。这些都是很重要的一些要点。

另外一方面，语要到位。

在磕大头时还有一个——要念一点什么东西，语言上也可以做一点什么。但是这个念的东西我们没法教，为啥呢？因为，第一，各个传承都不一样；第二，我们这也不是在传法，所以也不能说什么具体的。而且，事实上你的确念什么都可以，你不念也可以。不念，你磕个大头也有功德，只要内心是恭敬的，也一样有这个功德。

就是说，你念一个你熟悉的——不管是一个偈子也好，或者是一个咒也好，一个佛号也好，都可以，这个没有关系。有一些显宗的就是念阿弥陀佛，磕一个念一个，都行。

很关键的，就是“意”要到位。身语意嘛，意要到位。什么叫“意”到位呢？就是心要专注，这个非常关键啊！

“礼敬诸佛”这个事是怎么来的呢？我们这节课实际上是跳了一个次序，往前跳了一步，最开始按说我们应该先讲皈依的。讲为什么要皈依三宝，皈依三宝有什么好处，佛有什么功德等等。就是说他已经进入了这个佛门，已经了解了佛有什么功德之后，这个时候他就会对佛菩萨升起一种很强的恭敬心、很大的信心，说“我要跟着佛走，我要皈依三宝，他是非常值得尊重的圣贤之人，我一定要追随他们。我非常地崇敬他们，敬仰他们……”那种心生起来时，他再这样磕下去，这个就是一个顺势的——就是把一个心理活动、一个很崇敬佛的信心变成了一个肢体语言，这个时候就变成了礼拜。

这个很正常，就像我们有时候见到一个高僧大德，不由自主地就磕头磕下去了，为什么呢？因为你很崇敬他呀，你觉得“这个人太厉害了，他真的是修

行非常厉害，非常有功德”，那自然就升起一个恭敬心，你就想去给他做礼拜，这是很正常的。所以第一步一定要知道这个心，这个非常关键。

把这个心要生起来，要非常地专注，而不能心是很散乱的。因为磕头时人有时候容易感觉很累，一直气喘吁吁的，特别是磕了十几个以后就什么也顾不上了，这个其实不太好，所以一定要调好节奏。虽然是累，但是又没有累到已经彻底无法观想、脑子已经彻底死掉的那种程度，不能到那种程度，所以要有个合适的节奏。

然后呢，你做一组，中间可以休息一下，再做一组，再休息一下。比如，不行的话就做 36 个一组，21 个一组也行。你做完就休息一分钟，然后再做一组，再做一组……但你中间要保持心是比较清明的，在一个观想的状态下，比较好的那种心理状态下，这个时候功德就大，效果就能发挥出来。

当然了，客观上说你即使心的专注没用上，那这个体育锻炼的效果还是有的啊。我见过好多人就是这样的，把它当成一个体育锻炼，反正也有用，功不唐捐嘛。但是最好心要用上，这个时候就可以和佛菩萨相应，那效果就大得多了。这就是意要到位，有一种恭敬的、虔诚的心出来。

好，另外呢，还有一点很关键，就是要坚持，也就是我们佛教说的串习。串习力很重要，因为这个磕头这个事呢，偶尔做做很容易，但你要长期坚持也真的不太那么容易的。因为人有惰性，他磕着磕着就累了。像出家人还好点，在家的人整天要上班，在单位已经很累了，一天很辛苦地回到家里，一看，这还得磕 300 个大头，就想退了，就没有勇气了。但是不行，这个得坚持，坚持到最后那就是胜利。

坚持，你可以有次第嘛，你可以有点智慧嘛。你开始少一点，不要一下子就上很多，不行的话就先从 21 个开始磕，不能比这再少了，再少就真没意义了。从 21 个开始磕，慢慢加到 36 个，加到 49 个，加到 108 个，然后慢慢再往上加，加到 200 个 300 个，你往上加。

我有些朋友可精进了，一天磕好几千个。像七哥闭关的时候，他跟我说他一天都磕好几千个。我的天呐，我都佩服得不行，我觉得我真是受不了这个。所以七哥为什么身体那么好啊，就是有原因的，就是有秘诀的，哈哈。

礼敬诸佛的意义

好，然后我们要讲一下“礼敬诸佛”的意义在哪里，它有什么好处。这个也很重要。

首先，礼敬诸佛的第一个好处就是净除业障。

这一点，基本上长期磕头的人都会有这个体会，或多或少。我自己也有一些这样的体会。因为我修过各种各样的忏悔法，有的时候忏悔成功的时候——我指的不是磕大头，忏悔成功的时候就会有一个征象。

上一次我们讲忏悔业障的时候讲过，有好几个征象可以印证你忏悔是不是成功了。比如你会觉得烦恼减轻、慈悲心增长、智慧增长……还有，你当场就会有一种得加持的那种感觉，或者是一种得轻安的感觉。比如你从头顶开始就一阵一阵的像清凉灌顶一般这样的感觉会出现。这种感觉在拜佛的时候，如果状态到了，是经常可以出现的。

我印象比较深的是以前我在新加坡的时候，那个时候在读研究生，没事就跑到新加坡的佛教居士林去，有时候听净空老法师讲讲经，然后吃个素斋，再跟他们一块拜佛念佛——他们有个念佛堂嘛。有一次我就记得我在拜佛的时候——跟他们一块拜佛，就是念一句拜一句这样的——拜的时候就特别有感觉，当时就有那种业消轻安的感觉，一阵一阵像清凉灌顶一般的那种感觉。真的是有！所以这个可以有无数的例子印证。

这个拜佛本身，当然要带着至诚的那种心去拜，就可以消业的，这是一个很好的消除业障的方法。

好，另外来说呢，它还可以消除习气。

什么叫消除习气呢？人都有很多习气的，比如说我慢。我慢这个习气的消除，拜佛就是个很好的方法。西方有一门学科叫“行为心理学”，不知道大家

听说过没有。所谓行为心理学，就是说人的心理可以影响行为，这个大家都可以理解吧，反过来说呢，行为心理学发现人的行为可以反过来影响心理。就是说，我开始没有这样的心理，但是我长期做一个动作或者做一种行为，它就会改变我的心理。

比如说这个人长期做一个二流子的动作，叼着烟很痞的那种，慢慢地这个人就开始有那种坏的想法出来。反过来呢，如果一个人他整天做出一个义正言辞的非常正的那种样子，慢慢他那个心理也会变。或者如果这个人经常做出一些很淫荡的姿态，慢慢地内心他也会朝那个方向去走，一样的。你看在部队里也是一样，他长期就是站军姿喊口号那种很勇猛的样子，慢慢这个人就会变得勇敢。

同样地，这个人长期磕头，他对着佛像磕头，慢慢地这个“我慢心”就会下去。如果一个人对谁都特别傲慢的时候，如果有条件的话，你让他试着做这个事，他肯定慢慢地这个傲慢会变少。他对谁傲慢，就让他每天对着谁去磕头——如果能做的话。当然实际上经常不可能，不具备这个条件。如果能做，比如他长期这么做十年，绝对的，他对那个人的傲慢就下去了，为啥？因为他天天就在那儿对他磕头，对他磕头，对他磕头……他的“我慢心”一定就会下去。所以礼拜可以磨除“我慢”的习气。

当然还可以在修的过程中磨除很多别的习气，比如懒惰，比如放逸。因为这个磕头跟别的功课还不一样，它是需要体力的，它需要身体上的一种意志去坚持，特别是你要在一定时间内完成一定的数量，你肯定得这样。那这个时候就需要一种毅力和坚持，这个对人也是一种塑造。你本来是个很懒散的、意志很薄弱的、很喜欢偷懒、很喜欢放弃的人，那么可能通过这个——你说“啊，我一定要把它完成，我花两年时间一定要把十万个大头磕完！”——你真做到的时候，你就会发现你绝对内心有一些变化，就有一种毅力，品格会更加的顽强，会更精进，会更勇敢，你就会产生一种变化。所以它可以磨除一些习气，

是很有道理的。有很多修行实际上是比较容易做的，比较风花雪月，比如说大家抄个经，它也不累，比较容易。但是拜佛就不一样，那需要付出的更多一些。

好，同时呢，还可以积聚福德，这个是第三点好处。

积聚福德这点呢，可以说的就太多了。那我们先来念一个经里面讲的，应该是《佛说业报差别经》，我给大家总结一下啊，我还专门记录了一下。《佛说业报差别经》里说礼敬诸佛有十种好处，我给大家念一下：

- 1、得妙色身
- 2、出言人信
- 3、处众无畏
- 4、诸佛护念
- 5、具大威仪
- 6、众人亲附
- 7、诸天爱敬
- 8、具大福德
- 9、命终往生
- 10、速证涅槃

我给大家解释一下啊。

第一个，得妙色身。

这个很重要。因为你拜佛的时候是冲着佛的相好光明的这个身体去拜的，这是个殊胜的对境。这个时候你肯定是觉得他这个身形很殊胜才找到这个方法拜，这个时候就对佛产生了一个非常恭敬的、崇敬的心理。那么你又用自己的身体在进行供养，在进行礼拜，所以说将来你就会——赶得快一点的话，可能这一生这个色身就会变得更好一些。但这也最多是个花报，最主要的是后一生、下一生或者生生世世会感得很好的色身。这个好的色身，如果是在人间，

你可能是个帅哥，是非常健康的帅哥；如果是在天上，那天人的身体就更好；如果到净土就更不用说了，那就是光明巍巍的那种报身了。

第二点，出言人信。

什么是出言人信呢？就是（你）说话别人会信，这人有信用，人家感觉你有一种信用的力量。为什么呢？因为你拜佛以后，你整个人的威德提升了，你的气质不一样了，你散发出来的那种光芒不一样了。所以别人一看到这个人就觉得这个人很可信，他说话，你就觉得这个人好像是个可信的人。我们经常是不是有这种感觉？你见到一个人的时候，你第一感觉就对他有一种判断。你看到有的人，你就觉得这人说话不靠谱，好像感觉不可信，有的人就觉得这个人好像是个很靠谱的、很值得你信任的一个人。那么，拜佛就会使人散发出这么一种气质。长期的话，特别是在来世的时候，这个人的整个那种业力就会带给大家这种感觉。

三，处众无畏。

什么叫处众无畏？就是说这个人在很多人面前，在一个公共场合，他很有胆子，他很有气场，他不会怯场，他不会害怕。

你看有一种叫“社交恐惧症”。他很害怕和别人在一块，他很害怕在公众面前发表一个讲话或者做一个表演，或者唱歌等等，他很害怕这些。为什么呢？其实从佛教来讲，说明这个人的福报是有缺陷的。其实一个真正福报比较大的、有威德的人，他应该啥呢——我自己在哪儿待着也可以，有很多人在这也可以，我不说话也可以，我当着很多人面去讲话也可以，那这个就是他内心非常强大、非常稳定的一个状态。这是一种福报，一种威德。它会产生这么一种果报。

四，佛所护念。

佛所护念，从某种意义上说就是获得佛的加持。你整天在拜佛，当然佛要护念你。你整天这么去拜佛，佛都不护念你，他要护念谁呢？是不是？所以你很容易就会获得佛的加持。因为你够用心，够虔诚。

你看，宗喀巴大师当年造过一个仪轨，叫《三十五佛忏》。《三十五佛忏》这个仪轨其实古时候就有了，有了之后宗大师就开始修。刚开始的时候这个仪轨只有文字，没有具体的观想，大家只能是一边拜佛一边念一下。宗大师修这个法的时候，他因为非常地虔诚——当然他本来就是菩萨再来，他根器不一样——然后也磕得非常精进，他当时精进到什么程度？据说他磕头的时候手和脚都磨破了，都磨烂了，膝盖都磨破了，手也磨破了，磕得那个石板上都有一个印出来了，有一个坑都给搓出来了。你可以想想他磕了多长时间啊！他修了大量的礼拜。到最后就有了感应，就感得三十五佛现前——就在他的境界中，就在虚空中就现出来了三十五个佛。佛现前之后，宗大师就把那个仪轨进行了扩展，就是升级，他加上了观想啊什么的内容。因为他亲眼见到了三十五佛现前，他知道三十五佛都长什么样，每个佛都长什么样，然后怎么观想——他就把这个仪轨做得更全了。这是历史上的一个往事。

所以“诸佛护念”就是——我们可能没有那么高的境界，但是你磕头的时候只要用心去磕，那肯定诸佛也是护念，也是加持的。只不过是我们可能还没那个能力能见到佛，业障还不够清静，但是这个佛的护念加持一定是在的。

五，具大威仪。

有的版本我看到的是翻译成类似于像“威德”这一类的。它讲的是说，经常磕头的人会有一种威德的力量。这个“威德”会体现在哪里呢？简单的说，就是你受人尊重。受人尊重，你的地位、名誉可能会提高。这个当然不一定是这一辈子就会发生，也可能是下一辈子。但也可能这一辈子就有花报，下辈子正式的果报就开始了，生生世世可能你就是一个非常受人尊重的一个人，一个中心人物，有一定的名声和地位，甚至有的时候有些权力都有可能。

六，众人亲附。

什么叫众人亲附，就是说你会成为大家的一个中心人物，很多人都会依附于你，亲近你，有很多善妙的因缘，很多有德行的人都会围绕在你旁边。当然

了，这个也包括朋友、亲人。那亲人的话，有的经书里就讲了，这个礼拜的功德可以获得这个“生长者家”，如果没记错的话。“生长者家”就是说他出生了可以生在一个德高望重的人的家里面，那他的出生就比较好啊，他可能是个贵族，也可能是一个书香门第、有德之人的家里面。那这个出身就非常好，所以他周围的亲人也会很好，可能周围也有很多高质量的朋友。然后，他如果做事情会一呼百应，可能很多人都愿意跟随他，一块做事情。他就有我们今天说的领导力，他有一种魅力——领导魅力，大家很愿意跟着他干。这个就叫众人亲附，这就是磕头的一个好处。

七，诸天爱敬。

就是说还有很多天人——当然其实也包括一些广义的鬼神之类——会对你这个人很尊重，很爱护。有的时候他有一些这样的情况——他就会变成护法。这种例子在历史上其实有很多，你看很多很有德行的人，常年修礼拜的人，其实他都有护法跟随。所以他遇到一些违缘的时候，就很莫名其妙地突然产生一些转机，就好了。或者他该完成一些事业的时候就有一些顺缘，他就能够完成。特别是一些弘法利生的、比较大的事情，他都有护法帮助，因为诸天爱敬，这都是好处。

八，具大福德。

还有具大福德，这点就不说了，这个太多了。因为他做这个礼拜，就具备了成佛的资粮，可以增加自己的福报，增加福报之后，这个人各方面就会产生顺缘，就会好转。这样的例子很多，我有一个朋友，原来磕了很多大头，起码百万计吧，他越磕大头就越顺。他没有出家以前真的是不行啊，就是连挣钱也挣不到，又穷，又什么都不是。后来他出家以后，精进地磕大头，结果他就越来越好，各方面都比较好，就连钱都比以前多。有人追着他要供养他，他不要都不行。所以就产生各种各样的福报顺缘，还有出世间福报更不要说了。

九，命终往生。

这个往生其实主要指的是，下一些的人就是升天，那如果是发了菩提心、修得好的，可能往生净土了。这样的例子那也非常多的。

实际上磕大头的福报每天一定要回向到往生净土的这个目标上，那将来临终就可以去净土。当然如果修人天乘的那就修到生天界，那也很好。

十，速证涅槃。

那这不用说了，最终目标肯定是涅槃。因为最终资粮足够多的时候，就会得遇最好的善知识，得遇最好的法门，得遇很好的道友等等各种顺缘。最终他这一生，资粮到一定程度的时候，就直接入涅槃位，证得法身，法报化。这个就更厉害了，当然这是最终的目标。

那么这些呢，还是一些资粮方面的。我们再说一个很实际的，磕大头还有一个非常明显的有别于其他修行方法的好处——就是可以改善气脉。这一点是尤为殊胜和明显的，并不是每一种修行方法都有那么强大的改善气脉的作用。虽然说每种方法对气脉改善都有一点作用，但是想胜过磕大头的那是很少的，磕大头这个方法非常直接地作用在气脉上。

所以磕大头从佛教的教理上来讲，它有消除身障的作用。什么叫消除身障呢？我们凡夫的修行会有很多的障碍，其中一个很大的障碍就是身体的障碍。这个身体本身就是一个障碍，为什么呢？身体是一个物质存在，在我们没有证得空性以前，这个身体比如说经常生病，而且就算不生病没有那么多疼痛，但气脉不通的时候很粗重，就会影响修行。

我举个最简单的例子，比如说我们一般人盘腿就很痛，为啥？气脉不通啊，气脉通的其实就不痛了。还有就是一般人说我腿不盘着，那也行，你换个姿势没关系，但还是感觉发不起轻安。轻安的时候是什么感觉呢？就是整个人觉得身体就没了，打坐之中感觉身体一下就没了，感觉不到身体存在了，一下子就入轻安相了，这是禅定中的轻安相。

这种轻安相你怎么获得呢？就要去除一分身障，才能得一分轻安。怎么去除身障？说白了就是气脉要通，这个很重要，气脉不通的话做不到。但气脉怎么弄通呢？我们刚才讲了磕大头，如果你的姿势很正确、很标准，长期坚持做，气脉就会慢慢变通，身障就会变轻啊。

在密宗里面有很多气脉明点的修法，比较有名的比如说拙火定啊，就是专门修拙火、修气脉的方法。它的基础是什么呢？很重要的一个基础就是要磕大头。大头磕得足够好，这个气脉足够通畅的时候，再来修后面的气脉明点的修法、拙火，才有个坚实的基础，否则根本修不起来的。所以这点非常关键，它可以去除身障，身障越来越减轻的时候，就会有一种身心非常轻安的感觉，这点很重要。

我认识一个磕大头的法师，就是我刚才说的那个磕了百万的法师，他跟我讲他有一个很明显的征象，磕头之后他感觉身体非常的轻，不是说体重真的很轻，其实他挺强壮的，并不是很瘦小那种身材。但是他就觉得身体非常轻盈，他觉得很轻，就好像轻若无物那种感觉。

为什么？这是一种气脉的现象，因为他的拉伸改善了气脉之后，就会身障减轻，身心就特别的轻盈。我知道他说的那种感觉，修得特别好就会有这种感觉啊。

反之，这个人身上的各种问题特别多，这疼那疼，问题很多，觉得身体很沉重。其实身体有的时候沉重其实也是一种——我们说业障不一定准确，但至少是一种身体的障碍，这些都可以通过磕大头去改善。另外最起码可以健身减肥嘛，咱也不说修行了，身体好一点，别那么胖乎乎的，减减肥也很好的。

我以前问过我上师这个问题。我问上师：“很多的修行人如果长期就只是坐在那儿念经，不怎么活动，不说成就者，就说凡夫，长期这样是不是对身体不太好？”上师说：“是的，这样对身体还是不太好。”因为整天坐在那儿不动，念经。那我说：“怎么办呢？”上师说：“修行人至少一定要经常磕大

头。”他说只要你经常念经打坐，再配合磕大头的方法，身体就不会出问题，身体就会比较健康，最起码修行这事才能长期的做下去吧，这个很重要。

还有很多人磕大头，身体有了巨大的改善，我有很多具体的例子。有一个居士那时候才三十出头，他当时事业上也出现了很大的麻烦，身体健康上也出现好多问题，他有好多病，什么肾结石、尿道结石、胃也疼，这个病，那个病，一大堆，我都忘掉了。反正才三十出头，身体一堆问题，他很痛苦，加上那时候他生意上出问题，难受的不得了。

后来他就问了他的上师该怎么办，那个藏地的上师就跟他说，你就好好地修这个磕大头，一天磕 500 个，坚持磕，各方面就会有改善。他当时头都大了，他说 500 个大头——他平时比较懒，是一个不太动的人——他说太难了。后来硬着头皮开始磕，因为他实在也没招了，各种问题太多了。

第一次硬着头皮开始磕的时候，他就有个什么反应呢？他拼死了命磕完了以后，出了好多的汗，浑身出汗很正常，重点是满屋子都是臭的。他说他老婆进门了闻到那屋子里怎么这么臭啊，臭气弥漫在整个屋子里面。其实都是他身上的病气，那个毒都排出去了，特别臭。但是排完后他洗了澡后，他觉得好舒服，从来没那么舒服过。他就是这么排了几天以后，他身上就不臭了，再也没有那个很臭的味道。其实这就是排毒反应，这个非常好的。

他磕了一段时间以后，也不是很久，我记不清多长时间，反正磕了一小段时间以后，有一天他的同事这样说：“哎呀，你怎么看起来这么年轻啊！”比前几天，可能半个月一个月前，至少年轻了 5 岁到 10 岁，差别就这么大！同事不是故意捧他，是说真话。他看镜子也觉得自己皱纹都消失了，怎么一下子容光焕发，变得太年轻了。这真事啊！这还不算完，后来他爬山的时候体力特别好，“砰砰砰”地往上爬，他说以前走几步就气喘吁吁，根本爬不动，现在体力特别好。

有时候他磕大头的时候就感觉出现各种各样好的情况，比如说感觉好像有一股黑水就被冲到脚底板了，然后一股浊气都被冲下去，冲到脚底下去了。然后就感觉从脊椎骨这有一股热流就这么窜上来，然后这个热流浑身到处窜，这就是气冲病灶，他哪里有病这股热流就窜到哪里，窜到哪里这个地方就不疼了，原来很疼的地方，这股热流啊一冲过去就不疼了，他说这个真神奇。

他原来身上好多病，有一天他磕着磕着就突然腰疼得不行了，后来支撑不住就干脆去医院了。去医院以后发现他的肾结石、尿道结石全爆发了，然后他在医院里就这么呆着，也没怎么治，喝点开水……几个小时后，哇！这个结石就全排出来了！排出来好多石头，他说自己都看到了排出的那些小石头，排出来后就疼了。从此结石的问题就全部消失了，解决掉了，这是他亲身经历的，他之前好多的身体问题就这么解决了。

我还有一个案例，是我当时在浙大读本科的时候，我们那里有一个老居士，是浙大的教职员工，她长期得了股骨头坏死这种病，中医西医都治不好。后来她一发狠就跑到色达的五明佛学院，佛学院在高原上，她的上师叫她磕大头，那她就磕大头，在高原上磕大头。

她当时的年龄起码是五六十岁，属于中老年妇女了，而且还身上有病——股骨头坏死。色达的海拔差不多 4000 米，然后她每天磕多少呢？据说每天都是数以千计的，这是非常惊人的、顽强的毅力啊！我是去过色达呆过的，那个地方不要说磕大头了，走路都费劲。特别是刚去，高原反应还没适应的时候，真的走路都费劲。磕几千个大头，你试试看，那简直是用生命在磕头啊！这真的不是开玩笑的，可以想象她真的是拼了！她就那么磕头，磕了几个月以后她就越来越好，身体都磕青了，但是也不累了，后来越磕状态越好。等下山以后一检查，股骨头坏死好了！股骨头坏死哦，好了！你能想象吗？！这没有做任何治疗，已经放弃了，医生也治不好，但她磕头就磕好了。这个是真事啊！

你可以想象磕头对气脉的作用了，那我们也不朝别的方向说，我们也不讲那么玄，最起码磕头对气脉肯定是有改善的，肯定是这样的。磕头肯定还有加持力，净除业障，从这几方面下手，这些都是真实案例。

另外我们再讲磕大头的功德，还可以增长禅定力，这是第五点。

它可以增长定力——禅定的力量。其实这是紧挨着气脉来的，气脉拉通了自然禅定功夫就会提高。其实禅定是建立在气脉的基础上，你看宗大师有句话：“气不入中脉，而轻言得定者，无有是处。”这个气如果没有进入到中脉，中脉没开，是不会入定、得定的，所以一定要把中脉拉开。有一个辅助性的办法就是磕大头。

你看藏地宁玛派有一个著名的大成就者叫恰美仁波切，有本书《恰美山居法》，讲他在山里面闭关修行的一些窍诀。这本书里面有一段就引起了我的注意，他说如果一个人修行的时候，比如打坐修禅定，感觉心烦意乱静不下来，状态不好怎么办？即使强迫自己也不行，甚至用七哥讲的觉察也没用，已经觉察不动了。这时候他说有一个窍诀，就是起身以后快速地磕 108 个大头，快速地“啪啪啪”磕，磕完以后你再去打坐，这个时候状态就会好。

这个方法我试过，确实有用。你可以试一下，在你打坐状态特别不好的时候，就起来磕大头。我有时候也没有按照 108 个，有时候懒得数数。反正就起来磕一下，快一点有节奏地磕。磕完以后你再去打坐，就觉得会好。确实就可能是因为气脉改善了，就会好很多。这些都是很重要的修法。

第六点很重要：增长智慧。

增长智慧这点，历史上有很多公案，如果极端一点，他甚至就直接能开悟。我记得倣虚法师当年就在他那个《影尘回忆录》里面提到过一个例子。他当年在宁波，他们那个寺院里头有一个法师，是香灯师，就是在寺院里供香供灯那种，但他文化水平也不高，可能也没什么智慧。因为他比较笨一点，有的人就开他玩笑。比如有一次大夏天天气很热，大太阳晒着，别人说，“哎呀，你看

别的东​​西拿出去晒，把这个蜡烛也拿出去晒晒，要不然长毛了。”你想蜡烛怎么能晒呢？大太阳底下不就晒化了吗？因为他智力不太够，那他真就拿出去晒了，全晒化光了。然后他也很痛苦，忏悔。

后来他们寺院的主持一看，这香灯师智慧不太行，算了，还是别干这个活了，到时候这寺院资产都被他败光了。主持也没发脾气，很客气说，“要么你还是换个事情做吧，这个事不太适合你。”他说你去阿育王寺磕头，拜佛的舍利吧。阿育王寺有佛舍利，我还去那里拜过舍利，就在宁波。如果有机会大家可以去宁波的阿育王寺参拜一下，特别好的一个道场。香灯师虽然笨，但是他很听话，一根筋，这也是修行的好料子。他就很听话，就去了，每天拜阿育王寺佛舍利，就这么拜了三年，突然一下子智慧就开了，据说是开悟了。他之后就很奇怪，原来没什么文化的一个人，忽然又能写诗，又能写偈子，出口成章，讲法，佛经都懂了，一下子智慧就开了。很奇怪的！所以这是拜佛的功德，他后来相应了，得大智慧。

当然，你说那是民国时候的人。那我还有个朋友是一个年轻的法师，他是特别能磕头的一个人，这个人可能我以前文章里面提到过。他前些年的时候就发愿，曾经七步一拜，从四川的雅安一路磕到西藏的拉萨。七步一拜，磕了一年时间，真是太厉害了！这是高原，不是一般的磕头。除了这个，他还朝礼过四大名山，都是一路这么拜过去的，大半个中国他都拜过了。一路这么拜下来，太厉害了。

我就问他：“这一路你这拜了这么多，怎么着磕头都有几百万了吧，你有没有什么体会和变化？”这个法师他很谦虚，也很实在，他就讲了几点。第一点，他就说身心比较轻安，觉得很舒适，身体的气脉很通畅，很健康，打坐的境界也比较好一点，他也不敢讲具体的。

这个都不是重点，他讲其中一个最大的体会是他觉得自己的智慧有一点提高了。人家说得很谦虚，其实我相信人家的智慧是非常高的！是真心话，不是

吹捧，可以说我这一生在修行人里也没见过几个智慧比他高的。咱不说那些著名的大德成就者，就说一般的这些人里面，我很少见过智慧这么高的人，真的非常高。

他就说他的这个转折点就是在磕头。一路上他到处磕头，身心一点点就发生变化。从什么时候开始呢？他说有一次朝礼四大名山的时候，磕到半路，突然有一个小男孩从路边窜出来，向他问好，然后小男孩就问了他一个问题：“你在干什么？”他说：“我在拜佛。”然后那小男孩问：“佛在哪里啊？”——佛在哪里？这个问题一下把他问懵了。

这小孩很有意思吧？小朋友的问题经常是最难回答的，这个我也很有体会。成人提的问题都比较好回答，都有套路的。小孩的问题没套路，他经常出人意的。从你最难受的那个位置给你捅过来，你无法预料他会提什么问题，他的问题都是天马行空的，小孩的问题特难回答。你觉得这问题好回答吗？真不好回答，这个问题可大可小，特别有深度。

“佛在哪里？”——我给你解读一下这问题。

你如果说：“佛在庙里”，这个答案显然很不究竟。比如说我要顶礼观世音菩萨，观音菩萨就在普陀山，或者文殊菩萨就在五台山，这个好像不太符合佛教说的“佛遍一切时处”，这个就太局限了。文殊菩萨就只在五台山，这好像也不对吧。

好，那你说：“无处不在”，那干嘛往五台山去磕头呢？既然无处不在，那你随便找个地方，你往上海金茂大厦可以吗？你往北京大兴机场可以吗？你往哪个村里可以吗？你随便路边找个水沟也可以啊！无处不在嘛。你找个粪坑也可以啊，你干嘛非要去五台山呢？

那你说：“佛在心中，不在外头。”好，那佛在心中，你干嘛往外头磕呢？你为啥不停地在这磕呢？佛在心里，你往心里用功夫就完了嘛，你为什么每天这么累地往前磕？佛不是在心中吗？

他越想越回答不出来，懵在那儿了。有意思吧？这个问题很有深度啊，真的不好回答。然后他就带着这个疑情继续往前磕，因为当时没能回答出来。后来那个小朋友被他爸爸喊走了，这事就结束了。他接着往前磕，一路上充满了问号——“佛在哪儿呢？”“我朝哪儿磕？”“我到底为啥磕？”他一路磕，一路这么想，磕着磕着，想着想着，到最后也想不出来，就先放下了，继续往前磕。

磕了很久之后，在某个瞬间他就有点开窍了，咱也不说开悟，就说开窍了。突然智慧慢慢出来了，他就知道是怎么回事了，他甚至慢慢地觉悟到好多东西。他跟我说，他后来明白了很多事。

他后面拜的时候就感觉到，的确佛在心里面，并不在外面，这是第一个结论。因为慢慢修到后来的时候就能感觉到，这个世界是一个妄想所成的，包括这个身体、山河大地都是妄想所成，并非实有，这是唯识所幻化出来的一个假象。在这个幻化的世界背后，有一个超越一切的、真实的东西存在，他感觉到了，他感觉到……那是什么？自己参吧，咱们都慢慢参。

他又明白了一层道理，他说你要想达到那个真实的东西，一开始要先修这个有相的东西。要实实在在地去磕头、去拜佛，对佛很恭敬。好像那儿有一个佛像，你要非常恭敬虔诚地磕头。要从这开始积累资粮，获得加持。加持多了，资粮积累够了，习气磨除了，身心业障净除了，气脉都通了，各方面都……增上智慧了，到那个时候福报也上去了，智慧自然就开启了。智慧慢慢开启的时候，内在的那个东西就出来了，就会明白这是有次第的。

你看我一开始说了一句话，不知道大家记不记得——“佛教的修行都是从有相到无相，由缘起而性空。”这就是善巧方便。所以我们经常说拜佛，拜佛的尽头是无佛也无我，佛和我是一体，自他不二，能所双亡，这才是拜佛的尽头，所以拜佛不是拜佛。

唐代有个著名的丹霞禅师，这个公案在禅宗很有名。丹霞禅师冬天的时候去一个寺庙，天很冷。他是开悟的成就者，他就把木头佛像劈了，烧火取暖。寺里的住持一看，这还得了，“你把佛像都劈了啊，你怎么回事？你在干什么？”丹霞禅师说：“我在烧取舍利啊。”这是一个话头，请记住这是一个机锋啊。你想，什么有舍利？真佛才有舍利嘛，对不对？那个住持没听懂，他就说：“这木佛怎么可能烧出舍利呢？”那丹霞禅师说：“既然是这样，那再拿两尊木佛一起烧。”为啥再多两只？那既然烧不出舍利，就说明不是真佛——真佛自然就能烧出舍利了。不是真佛，你留他干嘛？那还不如拿来取暖呢。有意思吧？

所以我们今天又回答那个问题，佛教到底是不是封建迷信？到底是不是偶像崇拜？如果是偶像崇拜的宗教，他会把一个木佛劈了烧柴吗？怎么可能？！真是崇拜吗？

所以你看，我们讨论到这儿，就会发现，无论是拜佛还是烧佛，都只是一个手段，而不是目的。目的是什么？真正的目的是引导众生去见佛，去见那个真正的佛。那个朗然独照、超越生死的自性，那个才是真佛，其他都是手段。

所以你看，为了令众生解脱，佛教法无定法，用了各种各样的方法，让你积累资粮，慢慢到达无佛的、无我的、空性的状态。他可以让你烧佛，让你破除对这个佛像的执着，法无定法，大智慧，大方便。所以，那些说佛教烧香拜佛搞封建迷信的人可以洗洗睡了。

第二大愿：称赞如来

称赞如来的意义

“称赞如来”这个题目很有意思，那有的人一上来就说：“佛怎么还要人称赞呢？你就那么喜欢被人家夸吗？”我们说，佛不需要别人拍马屁，佛没那么低级，没那么下作，境界比这高多了。

我们称赞如来是为了什么呢？是为了我们自己能够积累资粮，提升我们自己。不是佛需要我们去夸，去拍马屁啊，佛没有这个嗜好。所以从一开始我们就要搞清楚这一点，这个是很关键的。

那它到底在干什么？实际从某种意义上说，称赞如来是我们第一点“礼敬诸佛”的延续，很多人认为其实它就是“语礼拜”。我们讲“身语意三门”，我们磕大头是“身礼拜”，我们赞叹诸佛，称赞如来，这是“语礼拜”。用语言用嘴巴去恭敬他，去赞他，去礼拜他，敬礼，同样也是为了表达我们对佛对三宝的一种恭敬。

还可以用“意礼拜”呢，你看我们这个普贤行愿说了：“普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一遍礼刹尘佛。”是不是？你想，你一个人变成无数个身体，到无数的佛刹，去给无数的佛陀面前去顶礼，当然那肯定身体直接不能做到呗，那就是用意念，我们现在可以修，就用意念去观想，是吧？用意去观想就这样了，那就是“意顶礼”，是不是啊？

所以这个“语顶礼”就是赞叹、称赞如来。“各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽於未来一切劫，赞佛甚深功德海。”这就是一个修行，能增加我们的资粮，这个修行是非常有意义的。

那么我们修行最核心的，其实说白了就是，把很自然的对佛菩萨的恭敬、信心，转化成一种语言或者文字。这是一种人类很自然的行为，比如说我们对自己所崇拜的人，真正很崇拜的时候，就会去赞叹他。比如说朱熹大儒，他就赞叹孔老夫子，说“天不生仲尼，万古如长夜”，这不就是赞叹啊？他说如果老天没有仲尼，没有孔老夫子出现的话，这个世界千古以来都是一片黑暗。为什么呢？没有人去照亮人的德行智慧，大家都在作恶，也不知道礼义廉耻，不知道世间的道德准则，人就会堕落。所以他说“万古如长夜”，你看这就是一种礼拜赞叹。

有一次，我想起了诸佛菩萨还有高僧大德的功德，我就特别地感动，发自内心的那种感动。我就产生了一个想法，也没有基于任何经典，是我自己的一个话：“如果没有这些佛菩萨，这些高僧大德，这个世间一片黑暗啊。”这是真心话。我那时候一边想着就热泪盈眶，是真实的那个赞叹。为什么呢？因为的确是这样，你想想看，我们这个世间是充满了各种邪说、邪见、贪嗔痴、傲慢，真正能宣传这种正见的力量是非常微弱的。如果没有这些佛菩萨、圣贤、高僧大德们，生生世世度化我们，来（世间）宣传。我们真的没戏了，一定是堕落的，一定是这样。

所以我那个时候就起了一个非常崇敬的心，我就赞叹他们的功德，我觉得这是一个特别好的修行。在那一刻我就有一种感觉，我的体会就出现了。比如说忏悔业障还有拜佛的时候，或者有时候发慈悲心的时候，都会有一个类似的现象，会有一种业消轻安的这种感觉出来，一阵阵像清凉灌顶一般。所以我就发现佛经上讲的是真实的，称赞如来，它是真的会给你带来好处，是能够净除业障，真的获得加持的，确实有这个作用。

同时它还能净除一些习气，它不只是净除业障，还能净除习气。净除什么习气呢？最常见的，比如说，有很多人喜欢恶口，喜欢骂人，喜欢怼人，都养成习惯了，一出口就是那种不好听的东西。这个长期下去就是种习气，特别不

好，这种恶业说白了都是和嗔心相应的。那我怎么改变这么一种习气，怎么消除这个业障呢？其实很好的一个方法就是，多修称赞如来这个功德。你以前用嘴巴做恶嘛，当然有时候用文字做恶，骂人怼人什么的。现在你就反其道而行之，就成为一个对治。你就可以多去称赞如来的功德，称赞佛菩萨，而且不只是称赞佛菩萨，你也可以称赞圣贤。那你称赞他们的同时，你以前做的这种恶口之类的一些口业就会被慢慢净除，然后这种习气也被净除。因为老是想要去夸别人，它就可以非常好地净除这个业障习气。

同时称赞如来还有很多的好处，那我举一些经典里的原话，省得自己没有依据不好。你看，佛经里说称赞如来有十个功德：

- 第一个美名普闻，
- 第二个相貌端正，
- 第三个快乐愉悦，
- 第四个常获恭敬，
- 第五个威德耀人，
- 第六个受人敬爱，
- 第七个辩才无碍，
- 第八个获得智慧，
- 第九个断除无明，
- 第十个证得涅槃。

这些都是因果上的联系，也很容易理解。

“美名普闻”——你称赞别人，称赞佛菩萨、大德，你称赞他们，要让他们的美名传遍天下，当然你的美名也将传遍天下，你的名声就好。

“相貌端正”——因为你称赞他们，那反过来就是你的形象也会变好。你看赞叹如来的时候，经常看一些偈子都是关于相好的，最常见的比如说阿弥陀佛，净土宗经常念的是《赞佛偈》：“阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦，白

毫宛转五须弥，绀目澄清四大海，光中化佛无数亿，化菩萨众亦无边，四十八愿度众生，九品咸令登彼岸。”有好多是关于佛相貌的赞叹，就是赞叹佛的眼睛怎样的好，他的相貌怎样的好，他身体的颜色是金色，非常光明灿烂……有很多是关于这方面的，那将来肯定感得你的相貌也很好，对不对？这很容易理解。

同时还有“快乐愉悦”——心情就会好。这也很好理解，你整天赞佛，赞叹这些功德，赞叹以后众人也欢喜，那佛如果知道他也会欢喜，如果是大德知道他也会欢喜，肯定这样。赞叹高僧大德是让大家都欢喜的事，那你这一生就会很快乐，而且可能你生生世世就有一个这样的果报。你说人生求到最后求个啥？求所有的东西最终都是为了快乐，是不是？你有钱也是希望有钱之后能够获得快乐，虽然有钱不一定就有快乐，这不是绝对的。有地位有官位也不一定快乐，有老婆也不一定快乐，有孩子也不一定快乐，甚至长寿也不一定快乐，都不一定。但是你要是修称赞如来的这个功德，你可能生生世世就很快乐，不管有没钱，不管其他，就心情很好，这是一个很大的福报。

“常获恭敬”——这也可以理解，因为你很恭敬佛菩萨，赞叹佛菩萨，那将来就会获得恭敬的果报。别人也赞叹你，也很恭敬你，你肯定是这样。

“威德耀人”——威德很大，就像太阳一样，照耀着别人。因为你赞叹佛的威德，那当然你将来也很有威德，你也会地位很高，很受人尊重。因为你让大家赞叹佛，让大家都去恭敬佛，那你也会获得果报。

“受人敬爱”——因为你让别人去尊重佛，当然你就受人尊重，如果你贬低佛，那将来你也很下贱。

“辩才无碍”——因为你用嘴巴用文字去赞叹佛，赞叹大德，赞叹别人，你的口业不但清净了，而且你还用口去积了福报，那将来你的口的能力就提高，你的辩才、，你的口才就很好。那反过来，如果你用这个嘴去造恶，将来你的

口才就变差。你看有的人，他说话就总是说不清楚，为什么他有障碍呢？可能就是宿世有嘴巴方面的恶业。那以此类推，一正一反。

“获得智慧”——这个也不用说，因为你用文字、各种形式的语言赞叹佛菩萨，那你将来也会获得佛那样的智慧。

“断除无明”——因为你赞叹佛菩萨的过程让很多人减少了烦恼，减少他们的贪嗔痴，你在引导大家向佛，引导大家烦恼无名都减少减弱了，所以将来你的无明也慢慢就消除了，肯定就朝解脱这个方向走，最终证得涅槃。你的资粮到一定程度，那最终的结果就是“涅槃成佛”。

那么积聚这些资粮可以快到什么程度，强大到什么程度呢？我们举一个比较极端的例子，这个例子可能一般人很难做到，反正我是肯定做不到，但是我们还是应该知道最极端的效果可以有多强大。

佛经有个比较广为人知的例子，是释迦牟尼佛本生中的故事。很多生以前，他是一个外道仙人，那个时候弥勒菩萨也是正在修行的状态。在那个时代有一位弗沙佛已经出世，有一天释迦牟尼佛的前生——这个外道仙人去山中采药的时候，看到弗沙佛坐在一个洞窟中入火光定，当时身上就放出光明——因为他本来就是外道仙人，有一定的神通，能看见——他就被这个场景所震撼，被弗沙佛的这种功德和相好庄严所震撼。他也不去采药了，他就站在那个地方合掌恭敬，怀着非常恭敬的、虔诚的心，他念了一个偈子，一个赞佛的四句话：“天上天下无如佛，十方世界亦无比。世间所有我尽见，一切无有如佛者。”这个四句偈很有名。他就在心中反复地念，他入定七天七夜，就站在那里赞叹弗沙佛。据说他这个赞叹的功德到了什么程度？一下就圆满了九劫的资粮。相当于一个人修行九大劫能获得的资粮，他在这七天里就这样完成了。

当然他当时肯定是在一种甚深的禅定状态，一般人肯定坚持不了这么久，像我的话要是坚持两个小时也许还有可能，我再坚持多点不好说了。我可能得跟七哥说：“哎呀，我们要么先吃个饭什么的，这不可能坚持下去了，这太辛

苦了。”因为我入不了定的，他一旦入定的状态就不一样了，他禅定功夫很深。人一旦入定，这种事情也不是没有可能啊，有的人觉得很玄乎。其实在佛教里这种事情很多的，你看那虚云老和尚，他有时候一入定十几天，不吃不喝的，就在那儿，一下就定过去了。现代这种例子很多的，是吧？一旦一个人入一个甚深的禅定里面，那他就在那种状态里头，所以他是有很深的一个功夫，这不是我们一般人能做到的。

但是我们要知道，这个赞佛的功德修到极致可以到什么程度，那是一个非常大的积累资粮的方法，那不是一般的啊。当然还有很多，还有一些，你像特殊的一些功德的显现那也有。

比如说佛经里还有一个例子，在古印度的时候有个国王，叫什么国我也忘了，名字都不好记。当时有一个国王呢，他非常喜欢佛法，那他经常就请一堆僧人来讲经说法呀什么的。有一次他就请了一个法师——一个比丘来讲经，结果这个比丘一张口，他就发现这个比丘有一个与众不同的特质，就是他嘴里会发出一种香气，而且这个香气非常浓郁。然后他就觉得：“哇，这个怎么就这么香啊？口出香气，怎么会这么厉害呢，这是什么原因？”

他不会是在嘴里放了什么香料嚼在嘴里面？他就一看，查一下还真没有，他嘴里也没东西。那后来他就猜，你嘴里头产生了什么东西吧。那他就让他漱口，那他漱了口之后还是很香，就是说漱口也不会减少他的香气，他还是那么香，那这就很难解释了，对吧？怎么这么香呢？那到后面，这个比丘因为他有神通，这个修行人非常厉害，他就说其实这是他的一个果报，他往昔生中曾经在迦叶佛的时代是个出家人，他曾经就赞叹这个迦叶佛的功德，他至诚恳切地这样赞叹，后来他就生生世世获得了这么一个果报，他口出香气，自然就会出来香气。

口出香气的事，我倒是没有直接碰到过，但是这种身上有香气的修行人，这个确实有。一些修的特别好的这种成就者，你闻他身上有香气的。我不说是

谁啊，就是说真有那个香气。而且很特别，它也不是什么烧的香啊，也不是沉香，都不是，就是他身上有一种特殊的香味。当然嘴巴里直接出来的我倒没有见过，但是以此类推嘛，那这也是有可能有的，是吧？那是他的一种果报嘛。

所以呢，这些就说它这有一个好处，另外来说呢，这个称赞如来，它还有一个社会意义的。我们就抛开这个宗教上的东西说，这个怎么叫社会意义？就是因为这个社会一般的众生，就是看大家赞叹什么，他的思想就会倾向于什么方面，对吧？这个很容易理解的，从众心理嘛！是不是？

所以，比如说，就像以前大家都说这个儒家好，孔老夫子好，那大家就都信孔老夫子。那后来呢，到五四运动以后，大家都说西方的好，孔老夫子不好，打倒他，要“打倒孔家店”。后面就开始说，西方的那些好，德先生、赛先生好，大家就都去赞叹那个东西，大家都学那个东西去了，就觉得那个好，西方的那套东西好，是吧？文革的时候，大家都说那套什么什么东西才好，大家又都开始红卫兵的那套，大家开始整人，搞批斗啊，又搞那套去了。改革开放以后，大家就说挣钱好，企业家、什么明星……你看后来，现在大家追捧的都是一些有钱的、有权的、长得帅的，这些人都受到追捧，是吧？

所以你看，整个社会大部分人都在赞叹什么人，你就会发现，这些人就会很受追捧，这样他们说的话也会很受追捧。就像有很多人追捧马云说的话，有一段时间，现在好像温度又下去了，有一段时间他们又追捧谁谁谁谁的，就特别多，某些科学家说的话也是，都是这样一阵一阵的。

所以呢，这个赞叹如来有个好处，就是说赞叹的人多了，那起码就会影响社会上的一些人，他会说：“哦，原来佛教还这么好呢。”当然你就不一定能影响所有的人，但可能有一部分有缘的人，他听你赞叹，他可能就过来了，甚至有的人的善根就因此而成熟。

我突然想起来佛经有一个例子，好像是这个舍利弗尊者，有一天和世尊一块出去，出去时候呢，就看到一个老鹰在追着一只鸽子，那鸽子就跑，后来佛

就问舍利弗说：“你观察一下，你看这个鸽子什么时候能成佛呀？”这个舍利弗是阿罗汉，他就用他的神通一观察，他说在八万亿劫以内，它好像就一直都是鸽子，它好像就是成不了什么佛。那他的神通有限呗，他达不到佛的那种神通。那佛也观察，他说，它的确很多劫，多生多劫都是一直在畜生道作鸽子，因为它的业力太强了。但是它到后面再又过了一段时间就成人了，而且它开始根器变得越来越利，它甚至还碰到了佛法，后来它还碰到了有佛出世的时候。在那个时代，他听到有人赞佛，他听到有人赞佛的时候，他就升起了一个信心、一个欢喜心，那他就开始学佛，他就入道了。后来又经过多少多少时间，最后他就成佛了。

所以这是佛当年在定中观察到的，他就发现其实这个鸽子很多劫以后，他也会成就。但是你看，他其中一个转折的因缘就是他听到有人赞佛，是吧？所以我有时候想着，我们佛教徒经常比较谦虚，大家都是喜欢比较内敛低调，不要整天弄得那么夸张。其实你看，其他的很多宗教，比如说基督教，我在国外待过很多年，他们这些教徒啊，特别喜欢赞叹上帝啊，又特别的高调。当然客观上说呢，他们的方法也比较灵活啊，所以吸引了很多人去学基督教。我不是说他们那个东西是对的，但是最起码人家这个手段和这种热情，有时候也值得学习。

我记得我以前还没信佛的时候，有一段时间我对基督教挺感兴趣，我还跟着朋友跑到教堂，去跟他们一块唱圣歌，很多圣歌其实不就是赞叹吗？只不过赞叹的不是佛，他赞叹的是神、上帝嘛。但是他们这个赞、那个圣歌都很好听，那确实做得很好听，非常有那种感染力，你听了以后就觉得这个身心感觉很美妙，像天籁之音，感觉特别好，所以就很容易引起人的共鸣。就有很多人在唱圣歌的时候，唱赞叹上帝的这种圣歌的时候，他找到感觉了，是吧？那其实像这些东西，我觉得值得学习。

称赞如来的实修要点

那我们也应该可以在生活中多运用这个赞叹，我们就说这个东西——赞叹如来，怎么运用到实践中去？实修怎么去落实？我觉得落实的首先一个要点是，我们在这个时代赞叹佛菩萨，要不拘形式，形式要多样，要灵活，这是我很大的一个体会。如果我们就守着古代的大德们写的那几首赞佛偈，我跟你讲，今天这个时代的众生根本没兴趣听你那个，觉得很烦的，全是古文，就是很拗口的文字。这赞佛有很多形式嘛，比如说你弄首歌行不行？你弄个什么视频行不行？你弄一个生动的、有意思的什么，都可以，是吧？各种各样的。在这个时代可以灵活善巧一点。

我记得有一次看了一个视频，我就觉得挺好。一个很短的视频，无意之间翻到的，就是一个很简短的，一个照片，下面有一句话。它那个照片就是虚云和尚入定的那个照片，然后旁边就写了一句话，这个话还挺直指人心的，说：“他在几十年中从未被任何外境所干扰。”他说的这么一句话，就一幅照片，哎呦，我一看，心里一下就起了反应，就觉得一下子触动到我了。所以你看，他就是当今时代用这么一个很简短的视频——因为现在都喜欢看简短的东西，他做的就很有力量，一下子就打动我了，那我一下子就会生起一个很崇敬的心，因为虚云老和尚他是我的偶像。这就特别好，你觉得他就有这种很灵活的一些形式。

像这点实际上我觉得我们汉族可能做的会少一些。这些藏族人，他们特别擅长这个，而且他们特别喜欢搞赞叹，没事就写一个赞叹的诗啊、偈子啊什么的，形式都非常灵活，内容也很优美，对象也比较广泛。像以前我们寺院有一个藏族的小和尚，他因为写诗写得特别好，很有文采的一个小和尚，人也特别好。那他就整天写诗，他这一生写了无数的赞佛、赞叹上师的这种诗，他没事

就写一首，没事就写一首，他就形成了一种习惯了。所以这点呢，我觉得特别值得学习。

而且我们还有……比如把它做成歌曲啊，这也是一个很好的形式。我以前在出家前的时候，当时就写了一首专门是赞叹我的上师的一个偈子，就把上师各种功德总结成很多要点，写了以后还给谱上曲，就变成了一首歌拿去唱。那这种如果我单是写了这么一个偈也好，诗也好，肯定是没人愿意看，因为很枯燥，很少人能耐心看完。但是把这个谱成音乐以后，弄成一首歌了以后，我突然发现这个就变得比较 popular，至少在我有接触的那几个师兄里面，他们就想听这歌，觉得歌很好听啊，那他就要照着歌词唱啊，他就开始传唱开了，那这就是起到了一个效果。所以这形式可以多样，这就是一个很重要的一个点。

另外，这个赞叹如来里面很重要的还有一点，就是心一定要到位，一定要全心全意地去赞叹，这是我自己的一个体会。因为这个赞叹有的时候大家容易流于形式啊，就是说反正我就夸一下，下意识地念一个诗偈，或者说说一句好听的话，但实际上这个相应的就不够，很难得到很大的好处。

真正的那种赞叹，其实你看，我们就回忆一下，就像释迦牟尼佛赞叹那个弗沙佛一样，他那个状态就是全心全意地住在那种定里面，非常专注的、极度专注的那个状态，极度虔诚、极度专注那个状态，他才会有那种感应。所以那种心力一定要到，心力到了以后，一下子这整个的就提起来，一下子就相应了，那个东西就来了，那个加持一下子就来了。反正我有几次有过这个感觉，就是一心专注啊，那种虔诚心一起来的时候，一下子那种加持就来了。

所以心力在这里面是最核心的一点，非常非常关键。另外呢，专注这个赞叹的时候，还要注意的点就是，还是要了解一些佛菩萨的功德，要深入地了解一些，不要流于表面。这话怎么说呢？比如说我们赞佛，那你赞佛什么，你都不了解他，都了解得很肤浅，那你的赞叹肯定也很肤浅，而且你的信心肯定也很肤浅，是不是？这是一脉相承的嘛。

准确地说，是对佛法了解得很深之后，你了解得越深，你对佛的赞叹也可以越深。从一开始，你说很多的赞叹，他会说佛的这个身体多么的美妙啊，这个佛身如何的，光明巍巍，三十二相，八十种好……有的时候是个表面现象，他还有内在的很多东西呢，当然内在你就说大慈悲大智慧，那具体怎么慈悲怎么智慧，那又说不出来了。

就比如说，我举个例子，你看宗喀巴大师，他曾经写过一个叫《缘起赞》，这个很有名的。他这个赞技术含量就很高了，其实你看它叫《缘起赞》，他其实在赞叹的不仅仅是佛本身，他还在赞叹佛所说的缘起法。所以它这个里面就讲了很多空性的、缘起性空的东西在里面，他就讲这个法是如何的殊胜、如何的深广，他赞叹这个东西，同时也赞叹佛，这个就很有深度嘛！那就完全不一样，是吧？

很重要的一个就是，你了解佛的功德越多，你对佛法了解越深刻，你称赞如来的功德才能发挥到极致，否则就流于肤浅，这个也很重要。还有呢，就是从赞叹如来的原理上来说，虽然我们讲的这个手段就是赞叹如来，但是其实原理上说，你也可以扩展一下，这个对象也不一定就仅仅是佛，他也可以是任何功德很大的人，你都可以考虑去赞叹，其实都有一些好处的。

因为我们在这个时代，我们是可以赞叹如来，但是我们没见过佛呀，佛已经圆寂了。那真正的到佛这个果位的人，我们这一生能不能真的见到人，这个不太敢保证，这个几率非常低。那么很多时候可能我们见到的是一个——也许有的是佛的化身，但他也不会说出来，对吧？他不会承认的，但是我们可能见到很多我们可以认为他是佛菩萨的人。

比如说有很多高僧大德，还有很多甚至是圣贤之人，他甚至不一定是佛教的，但他是个圣贤，这种人你也可以赞叹呢。你赞叹了他以后，也有一定的功德，这也可以成为一个资粮，也可以增加我们的福报，只不过这个对境可能没有佛那么殊胜，但是如果你信心大的话，那这个也加分嘛。

因为我们赞叹佛经常有的一个问题是什么呢？就是我没见过佛，都是听说的，是吧？书上讲的，或者别人讲的，我没见过。但是比如说具体到某一个高僧的时候，那有可能我们就见过这个人，甚至跟着他学。

比如说像我，我为什么写那个偈子去赞叹我的上师？我见过他，我跟他深入地这么接触交流，长期的这么依止啊，那我很了解他，所以我赞叹他的时候我是有的放矢。而且我是真感情啊，我跟他这么多年，我就知道他有多慈悲，对我们有多好，他有多大的成就，他的人品，他的戒律，那我有切身的体会啊，对我的恩德是很直接的。那这个时候有感情的，不一样。那这时候写出来的东西，你是从内心深处，真实的、不共的那种东西出来的，它就很有力量。所以这种也可以写，不一定仅限于就是净土里那些十方如来的，不一定，这都可以扩展范围。

再有就是，我们实修的时候还有一个原则，要有“串习力”。什么叫“串习”？说白了就叫长期做。

这个称赞如来是一个很容易被忽略的修行，很容易被忽略，是不是？你看我跟很多人聊过，我说：“你都喜欢修一些什么功课啊？你怎么积累福报？”很多人一般比较常见的，他说：“我放生，抄经。”——咱们必经之路抄经比较多吧——放生、抄经、拜佛这都比较多的啊，念佛，还有的是供养三宝，这都比较多。

我很少听到有人说我要多修一点称赞如来。这种赞叹方面，很少有人，非常少！所以这个比较容易被忽略，但其实这个功德是很大的，是很值得去修的一个功德，为啥呢？首先称赞这个事它不费劲，你想想看，你磕大头，你说现在要是七八十岁了你怎么办？你磕不动啊，是不是？而且这个磕大头是需要体力，还需要时间，有的时候他不是很容易做到的，他不是人人都能轻易做到的，对吧？特别是要坚持下来的话。

你称赞如来很难吗？咱们说耍嘴皮子，这个这词用的不对，就是说你人人都能做到嘛——你只要会说。你不会说话，你会写字，你也能做到啊……你制作一个称赞佛菩萨的一个小视频。好，你说我视频也不会弄，那你写首诗。你说我诗也不会写，那你讲几句话总行吧？

比如说你跟朋友聊天的时候，你整天反正也是瞎聊嘛，没事你瞎聊浪费时间，还引起很多烦恼什么的，那有时候你就称赞一些佛菩萨、或者一些高僧大德、或者一些古圣先贤的功德，你称赞一下，挺好的。

比如你说：“我还是很佩服孔老夫子这个人的。”那你朋友可能就说：“你佩服他啥呀？”那你说，我佩服他啥，比如说他怎么怎么样，他怎么怎么样……那这不也是赞叹吗？是不是？那就比你瞎聊强吧。那你这称赞的时候，可能就会影响一个人的思想，你称赞这么一个值得被崇拜的对象，对社会风气就有净化作用了，那是不是你自己有功德——称赞的功德啊？

那你不要称赞，称赞一下七哥也行吧。然后这有很多可以称赞的嘛，是不是？这有很多，这平时就可以修啊，这就是一种语业——净除语业。你想你在背后可能造口业，咱都说三道四，东家长西家短，诽谤这个骂那个，这很容易就造口业。但你如果称赞一些佛菩萨、高僧大德、古圣先贤——哪怕你也不方便谈宗教的话，那你称赞一些比较伟大的人物，可以吧？你哪怕称赞一些清官啊，一些肯为人民服务的这些道德高尚的人也行，那也算是一种赞叹的功德，是吧？反正诸如此类，它都有点用，这个可以修。

你自己关键是要发个愿，我觉得这个非常重要啊。就是每一种功德，你比如说像礼拜也好，赞叹如来也好，从现在今晚听完这个课，你都可以发个愿。你说这一生我要修满多少多少遍这个功德，比如说磕大头一般在藏传佛教是十万起步，当然你说我实在不行，我身体不行或者什么，那不行你一万也行嘛。或者你说大头磕不好，你磕小头也行啊，反正就是你总得修点，是吧？

称赞如来你也可以修啊。比如说你称赞如来，我举个例子，现在网络很发达，古代还没这条件呢，我写一篇称赞诸佛诸如来的一个帖子，或者我发到微博上去，我发到什么微信朋友圈里，他阅读一个算一人一次，那就可以算一下嘛，1000 个人阅读你就算是 1000 遍啊，相当于你称赞了 1000 遍，是不是这个道理？或者是一个抖音视频，你在抖音上做个视频发出去，你就是称赞一些什么佛菩萨也好，高僧大德，什么有功德的人，都可以嘛。不行你称赞下孔老夫子，总不会犯什么网络禁忌吧，是不是？这没有关系嘛。你称赞这视频出去，那有一万个人点赞观看，那就是影响了一万个人了，你这就可以等于算一万份的功德，对不对？那我这一生修满十万也不是很困难的，是不是？

诸如此类，这个就是你要发愿这样去做啊，要养成这习惯，赞叹这个事你平时都可以各种形式去做啊。那我刚才说的，你看藏族人，藏族人他们特别重视这个呀，特别重视，真的比汉族人重视多了。他们平时喜欢说这种什么什么赞叹的，他们基本上一见到高僧大德，下意识就开始称赞，他们这个好像都形成套路了，就开始说这个赞叹，一堆的话——咱也不能说“拍马屁”啊，他真的是赞叹啊，当然有些人也不排除是“拍”那种感觉，但他就是形成习惯了，也挺好。

你知道藏族特别有意思，就是一个人过生日，你说你过就过呗，送个蛋糕，送点吃的，送点什么礼物就行了。他不，他写一首赞美的诗送给他当礼物。有一些僧人就这样，有一些堪布，文字特别好的人，有学问，他一看谁过生日，他“咔”——写首诗，赞叹他的功德的诗，给他当生日礼物。这也好，还省钱了，不用花钱，特别好，你看是吧？它就是一个很好的方式——赞叹。

另外来说，我们还可以弄一些什么样的发愿呢？

我们刚才不是提到了吗，我们可能经常造很多口业，那要对治这个口业的影响，我们就可以用赞叹的方式，修这个来对治他。

那比如说，我举个例子。我们日常生活有的时候难免还是会造一些口业，比如说我今天骂人了，或者我今天说妄语了等等。那你回来一忏悔说：“哎呀，你看我做错了。”虽然说要忏悔，忏悔完了以后，那你还得弥补一些。你比如说我们杀生，杀生吃肉这种业障，我们一方面是忏悔，但另外一方面我们还可以做一些弥补，什么弥补？比如我放生，放生不就弥补了杀生的过失吗？同时你说我恶口了，我今天骂人了，或者我今天跟谁发脾气，或者我今天妄语了，造口业，那我怎么弥补呢？我赞叹如来啊。我得修一个好的口业来弥补，除了忏悔之外我再做个加法，再把它弥补回来。

你甚至可以是不成比例的弥补，我举个例子。你说：“我今天发愿了，如果我下次再骂人一次，再说一次恶口，造一次恶口的业，我恶口一次，我就赞叹如来一万次。”我把它超几倍，甚至超一万倍地把它补回来，你这样给自己一个规定，一方面就是约束自己，那就不能再恶口了，不能再随便骂人了。

另外一方面，如果骂人这恶业我要用更多的善业把它弥补掉，这样我将来就不太会受这个恶业的影响，是不是？就可以发这样的愿，这不就很好了。这就是在生活中实修这个东西。

我们今天时间关系，就这两个主题先分享到这里哈。

助教他们提出说作业的问题，我也不知道该留什么作业。因为老实说，我觉得其实这些东西啊，应该是放在人的一生中，就一直地修下去，甚至是生生世世都要把它去付诸实践的。

我们讲这课为什么叫“普贤十大愿王实修要点”，为什么强调实修要点？就是我们不是只讲一个理论，我们是希望大家在生活中实修，把它运用到生活中去的，是吧？这个作业应该是一辈子的作业，甚至是生生世世的作业！

当然如果你说短期的作业有没有呢？我觉得我也说一个吧，但是我不强迫要求大家做哈，因为我也从来不觉得自己真的有资格做什么老师、师父之类的。所以我只能说是作为朋友的一个建议，有一个短期的作业大家尝试一下哈。

一个是礼敬诸佛。礼敬诸佛那怎么弄？第一可以上网搜一些视频，看一些文章，把磕大头是怎么磕这个弄清楚。你自己磕一些大头，磕一些大头以后呢……如果有兴趣的话，你体会一下这个磕大头的感觉，如果你以前没磕的话啊。如果说以前你经常磕，那当然也不一定要磕了，但经常磕的话，你可以调整一下动作，如果你动作不标准可以调整一下，节奏不正确你可以调整一下节奏，观想不正确你可以调整一下观想，都可以调整一下。

如果愿意的话，你还可以录一段视频，就是你磕大头的视频。你可以录一段发到学习群，如果我看到你的这个视频，那我就会知道你到底是怎么磕的，如果有问题呢，我就会给你提出一些建议，当然如果是你需要的话。如果你不需要，也可以不用，不强迫，不是强制性的，这是一个作业。

另外一个作业是说这个称赞如来。那我希望，如果愿意，有时间的话，就是有可能的话，大家下去可以写一段东西，或者你做一幅图也可以，或者你做一个视频也可以，但是你原创的内容，原创的，不是照搬别人的。那么就是称赞诸佛如来，或者是高僧大德，最起码也得是你真心佩服的古圣先贤，因为我们这里也有些人还没有皈依，不是佛弟子，那么你也可以赞叹一个你觉得非常有功德的圣贤之人也可以。就是写一段原创的文字，或者图画视频都行，形式不拘，但是要原创的内容，也是发到相应的那个群里面去，有机会的话也可以欣赏一下，可以做一些点评，这是一个非强制性的作业。

好，那今天就先到这里啊，谢谢大家，阿弥陀佛！

第三大愿：广修供养

今天我们继续上一次的课程——普贤十大愿王实修要点。这个课，我们已经讲了普贤十大愿的前两个愿了——礼敬诸佛和称赞如来。接下来我们讲第三个愿——广修供养。

这个是我们这次整个课程里的重头戏，是重头中的重头，估计一节课讲不完，所以我们今天能讲到哪里就讲到哪里，讲不完的话我们下节课再接着来，因为这个内容太多。

这个“广修供养”涵盖的内容，可以说是铺天盖地，一言难尽，非常多。甚至可以说，在佛教里面说的“积累福报”最主要的修行方法，就是修供养。所以这个方法太重要了，可以说是一个很核心的修行内容。

广修供养的意义

我们先来说，为什么要修供养法门？

因为这个供养法门在很多人看来，包括一些唯物主义者，包括一些其他宗教的人说：“佛教整天搞封建迷信，特别着相。你信就信了，佛在心中嘛，但你整天去供一个什么东西，磕完头还不算，还要去上供，然后还没事到处去供养什么僧人，把一个经书也要供养起来，一个塔也要做供养……”他们就觉得非常形式化，觉得非常着相。实际上这是因为他们不懂得供养究竟是在干什么，有什么意义。那我们今天就把供养这个事给它掰扯明白了。

我们这堂课也是重点啊，还是像我们题目里说的，是一个“实修要点”，所以我们重点在实修上，讲这个意义就一带而过了，但还是要讲一下。

首先，我们说供养的第一个很重要的意义是对治慳贪。

什么叫“慳贪”呢？“慳贪”就是慳吝和贪欲。因为众生往往有这样的问题——一旦有了钱财，他首先就是想我怎么把它攒起来，我怎么给自己花，是吧？我怎么留给孩子，留给子孙后代……他很少会想到，“我要去做一些供养，把它给布施出去。”一旦有这样想法的，福报就非常大了，一般人不会这样想。

所以众生都有一种慳贪的习气：舍得给自己花钱，不舍得给别人花钱；舍得给自己家里人用，不舍得给外面的人用；舍得花在世间的方面，不舍得花在出世间的方面；舍得去满足一下自己的贪欲，不懂得怎么去放下自己的贪欲。这就是世间的比较低级的、也比较可怜的人。

实际上这个世间有一个很高明的修行方法，可以一举两得，那就是供养。

供养的同时，一方面是增加你的福报，另外一方面就是对治你内心的慳贪。

你看，人最舍不得的几个东西——什么女人啊，什么钱财啊，什么地位啊，名声啊，无非就是这些东西呗。那到实修的时候，你怎么破除对财物的贪着？这个就是要修供养了。甚至有时候还要破除一些懒惰，破除对身体的贪婪执着等等……总之，它有利于我们修持内在的东西。主要是破除慳贪，这是最核心的方面。

另外一个最大的好处是——可以获得大量的福德。

那有人会说，为什么要修福德？我们学佛，不是求智慧吗？我们求开悟，求心灵的解脱，就可以了呗。我们求福报干什么呢？我又不想发财……

学佛不光是你发财要福报，实际上是各个方面——我们要修行成就，一样也需要福报。这个是非常重要的啊！

比如说，你不在乎钱，那你要不要开悟解脱呢？你要开悟解脱，也得修福报啊。你看很多禅宗大德有一句话，一个人要开悟，不是在那儿参禅打坐就可以了，要“三世帝王福，七世状元才。”就是说，你要有三世可以当皇帝的福报，有这么大的一个福报，你才能够开悟。所以开悟不是仅仅靠打坐就能开悟，

它是福报由量变到质变的一个过程，最后的质变就会开悟。当然我们指的是出世间福报，不是指世间福报。

古往今来，有很多这样的例子。我记得东晋的时候，有一个道安法师，很有名，东晋时候的大德之一。道安法师，大家都知道——“漆道人”。他长得有点黑，但是他的佛法特别好，文采也非常好，也很聪明，各方面都是当世所瞩目的。但是他修了很多年，一直没有很大的突破。据说那时候，他还没开悟。然后有一次，在梦中有人告诉他说：“你应该多去修一些福报。你在其他方面都很好，但是你的福报不太够，要是福报修上去了，就对你的佛法很有帮助。”他后来就开始修福报。他修什么福报呢？当时洗澡条件不太好，他就供养僧人沐浴，就是弄来洗澡水，供僧沐浴。他就用了这个供养沐浴的方法，最后修行上就有了一些突破，这就是一个真实的故事。

还有很多，像藏传佛教里也有这样的例子。藏传佛教里，我记得有一个叫洽域瓦，洽域瓦是噶当派的一个祖师，他的师父非常有名，就是那个京俄瓦。京俄瓦是谁呢？是噶当派在西藏的开山鼻祖仲敦巴的弟子。再往上追溯是阿底峡尊者，仲敦巴的其中一个很大的弟子就是那个京俄瓦。然后，这个洽域瓦去依止他的时候，就是用身体去供养他的师父，每天得干活，也有财物的供养，身体的供养，各种承事恭敬。用在真正的念经打坐上的时间并不是很多，最后他是怎么开悟的呢？

有一天他干活——承事上师就是干活儿，他去倒垃圾。当他把垃圾倒了以后，转头走上楼去，大概走了几个台阶，突然就开悟了，然后就进入了一种三摩地之中，一种很深的禅定状态里面去了。

那这是不是很奇怪？当时他也没有在那儿念经打坐。一般人说：“我必须在那儿不停地打坐，才能开悟啊。”可是有的人就不是这样。他就是靠自己这一生拼命地积累福报，他福报到了一定的量之后，突然量变到质变，他突然就开悟了。很奇怪。不知触动一个什么因缘，然后他就开悟了。有很多这样的

例子，时间关系，我们就不说了。所以你看，有很多人现世想开悟，他也要积累福报，这个福报很重要的。

那你说：“我也不追求什么开不开悟，我是修净土宗的，我想往生极乐世界。”你求往生，也得有福报啊！佛经里面讲，你想往生也得修“净业三福”，要广修各种福报，不是光念佛号就可以的。

唐代时，有一个著名的净土宗的四祖，叫法照禅师，他当年有过一段经历，可能大家听说过。他有一次在吃饭的时候——那时候他好像是在湖南——他吃饭的时候，用钵吃饭，那个钵里面就显现了一个境界出来。显现的好像是一个非常巍峨的山川，有非常雄伟的建筑、庙宇什么的，上面有一座庙宇，庙宇的牌子上写着“大圣竹林寺”，他就看到这么一个很神奇的景象。他就问别人，别人说，“看你描述的这个场景，很像是五台山啊，你是不是应该去五台山看看？”后来他就去了五台山。

去了五台山以后，种种因缘，过程很精彩，但是细节我们没时间说了。他后来就真的找到了一个叫“大圣竹林寺”的地方。当然今天也有一个大圣竹林寺在五台山，是不是那个就不知道了，也可能是后面根据这个名字建的。

那他后来在大圣竹林寺，就亲见文殊菩萨。他就问了文殊菩萨一个问题。他说：“末法时代非常污浊，环境也不好，各种条件都不好，我们要怎么才能快速成就？”文殊菩萨说了两点，最核心的的两点：一个就是要修念佛法门，一个就是要广修供养。你看，就这两点。

法照禅师回去以后就拼命地修福德，修供养，又念佛，所以成了净土宗的四祖，成了一代大师。

那这里面的一个问题就来了——文殊菩萨那么大的智慧，他为什么不叫大家只念佛呢？只念佛不就完了嘛，干嘛还要让你去修供养呢？

那就可见你要往生，如果福报不够也不行。你看我们的经文里面说“不可以少福德因缘得生彼国”——你要生净土，少福德因缘不行啊，福德因缘必须

要够。“与诸上善人俱会一处”——人家都是上善之人啊，都是大福报的人。我们就这点福报，福报不够怎么可能去呢？你这个福报连下辈子做个人的福报都没有，怎么可能去极乐世界啊？肯定不行。

去极乐世界，需要大量的福报做为根基的。它不是一蹴而就，必须要修大量的福报，往那儿回向，再加上念佛，加上菩提心，加上发愿等等，才能去。所以说，你即使修净土宗，你想往生，也是要修福报。

那可能还有人说了：“我净土也不稀罕，我就要人天福报。”第一，这个我们不太提倡啊。佛法认为人天福报是个双刃剑，不是特别好的事，不能只追求这个。但如果你去追求，那也行，但你也得勤修供养，因为这个才能快速地提高你的人天福报。

这样的例子太多了，佛经里面太多了。动不动就是谁谁谁供养了一个阿罗汉一点什么东西，甚至供养了佛陀一把沙子，随便供养了一个什么，就得了很大的福报……这样的例子特别多。

我记得一部经里面讲到，佛陀和他的弟子们——那些阿罗汉们——跑到了一个富之家去应供。那家人非常有钱，那个环境也特别好，家里很有钱，仆人也很多，屋子里面用的装饰品都很精致。然后有人就问了，为什么这家人这么有钱啊？为什么这么有福报呢？而且这家人还特别和睦，家庭关系也处理得很好，为什么会这样呢？

佛陀有神通嘛，佛陀就说，他们在往昔生中也曾经是一家人，那时候特别贫穷。有一次他们去外面讨饭，什么饭都没有讨到，只好找了一点像水草似的东西拿回来熬汤喝，就这么可怜，都没有正经的饭吃。他们熬汤了以后，就来了一个修行人，托钵乞讨的修行人。这家的父母亲就升起了很大的恭敬心，然后把他们煮的这个水草汤，就是这么很差的一个东西供养给那个修行人了。他们的孩子一看，父母的饭都供养了，那父母没饭吃了也不行啊，就把自己的汤给父母吃。他父母也不要，就又供养给那个修行人。最后的结果就是他们一家

人把所有吃的东西都供养给了那个修行人，而且他们非常欢喜。唯一感到遗憾的是，这个东西太差了，拿不出手，不好意思。有这么一点不足，感到有点惭愧。但是，其他的方面，他们的发心都非常的圆满。所以他们就以这个功德，生生世世生在天道，做天人，享受天人的福报。这一世虽然来到了人间，但他们还是很有钱，然后家庭也很和睦，因为一家人都是生生世世一起做善事，所以他们就享受很大的福报。这种例子特别多，所以即使求人世间福报也得这样。

我上师以前跟我说过，很多人看到那个特别有钱的人，看到很多企业家特别有钱，都很羡慕，说这个太厉害了，他上辈子不知道做了多少善事，如何如何。我上师说其实这些有钱人可能很多还真不是有什么了不起的，很多人可能就是上辈子请一个成就者吃了一顿饭，就这么一个功德，他这辈子就很有钱。其实不是什么特别大不了的，也不是什么特别难得的。

所以你看这个好处，你说你就是不想解脱，那你想不想有点钱呢？你想不想过一个比较富裕的生活？你要想的话你也得积累福报，你也得勤修供养，是不是？

有的人说：“你也太庸俗了，你这什么钱不钱的，我们修行人不提这个，我们只要提修行，我们也不追求什么荣华富贵，人天福报。”——不追求，是可以。但你就是修行，哪怕是出家，你也得有点福报，这样你的违缘障碍才少啊。你再具足一些顺缘，你的修行就障碍少，就比较顺利，是不是？你也需要啊！

我就见过好多这样的人，就是出家了以后，其实其他方面还行，但他就困在一件事上了——他太穷，没钱。特别是藏地，藏地跟汉地还不太一样，汉地往往是出家人有一些供养，而且有的是寺院里都发那些单金之类的，有的甚至那个供养还很高的，据说是什么寺院——跟工资已经差不多了，他们叫单金，好像有的比上班的白领打工挣的还多。我也是听说的哈，也没在汉地寺庙待过，那他们当然生活没有问题。

可是在藏地，一般都是自己供养自己，很多人实际上是家里面供养他。他没有稳定的收入来源，又不会去工作，那这个时候怎么办呢？有的人就是经济很困难，特别是如果他家里也没钱，或者他跟亲人也没有什么联系的话，那真的就很穷啊。还有一些是汉人跑到藏地去出家，他在汉地的家就没人，有的家里也不知道他出家了，或者就算知道他出家也不支持他出家。那这个时候他到了藏地就举目无亲，根本没人认识他，他生活就很困难。

我见过这样的。在藏地出家那条件真的就是很艰苦，没有钱，他生活不下去了。有的后来就出现很多障碍，后来有的实在受不了，就只好离开了，退转了。那很可惜啊！我们不说追求什么大富大贵，但是你修行起码得有一定的资粮吧，你还得有口饭吃，是不是？你还得有基本的生活保障，这点福报得有。这点福报没有的话，出家了你也支撑不下去啊，所以这是很现实的一个事。

另外，不光是在财富上，就是在法上面也需要一定的福报。你看这个经书上，如果注意读的话，比如《大悲心陀罗尼经》，就是大悲咒的那本。那本经上就说大悲咒这么一个神咒，你要想遇到它，你都需要很大的福报，你可能都得用多少多少钱，供养了多少多少的佛和菩萨，做了多少供养，有多大的福报，你这一生才能碰到这个法。

密宗也有这种说法。它说很多的法，尤其是很高的一些密法，它说你得是宿生积累了很多资粮，福报特别大，然后这一生就有这个机缘。你就碰到了这么一个很高的密法，然后你还碰到一个很好的上师，他会带你修。你有机会拜入他的门下，他会摄受你。

就是说，法上的这种好处也是要靠福报堆出来的，它也不是无因而生的。所以你哪怕是为了修行，你也得好好勤修供养啊。

那还有一些其他方面，比如说你的健康长寿。你说你修行，好，你有法了，你也有钱，但你身体不行，或者你很短命，在寺院待了没一年，你就死了，你还没来得及好好修呢。所以你要想健康长寿，也需要福报啊！

我们后面会讲，供养各种东西会得什么样的果报，后面我们一个个分类讲，那个时候我们会讲具体的。所以说人即使修行也需要很多顺缘，也要各种各样的福报的积累才行。

所以我们说，积累福报就是勤修供养，这个事它是一定不会错的。你这辈子修别的都有可能错，但是你修供养绝对不会错，不可能错，为啥？它功不唐捐呐！你就是供养一下，你下辈子哪怕有点钱也好，也是好事嘛，是吧？你只要别动歪心思，它也是好事。

我记得好像是宗大师，还是格鲁派的哪个大德说——原文我不记得了，意思是说，有一些人，他从来都不修供养，世间的愚痴无过于此。这个话我印象特别深，当年学习到这个话的时候，我可能才十几岁，印象特别深，一直记到现在。就是看到那句话之后，我就开始比较注意去修供养了。因为的确是太傻了，积点福报不好吗？不香吗？供养怎么能不修呢？不修，这多傻呀，是不是？

好多人整天跟我说：“哎呀，我现在好迷茫，我不知道干什么，我每天混沌沌，整天就是在那儿玩手机，我也不知道该干啥，我就整天玩手机，玩手机玩得停电了……”你有时就做点供养吧！有好多事可以做。你随便做点供养，你的福报“啪啪啪”就上去了，但你却浪费时间。

还有人说：“哎呦，我好迷茫啊，我小孩整天不思进取，他读书也不好……”你带他一块去修供养积福报嘛！他没事干，你就不知道让他积点福？你跟他一块去供养啊，各种形式的供养。帮寺院里干活也是供养啊，你花钱也是供养啊，给三宝做各种各样的供养……太多事可以干了，怎么会没得干呢？

好，我们就不展开说太多，总之来讲就是，当我们提起修福报这件事时，最主力的方式就是修供养，而且是广修供养。我们通过接下来的几节课把“广修”这个事好好地把它说清楚，到底怎么修，修有什么好处，我们一点一点把它掰扯清楚。

供养的分类

好，我们现在讲第二个方面：供养的分类。

这个也很重要。因为我们要建立一个概念：什么才是供养？供养有哪些方式？供养的范畴是怎么划分的？

我们首先来讲第一个范畴：供养的对象。

当你谈到供养的时候，你是不是得有个对象啊？你供养谁呢？总得有个对境吧。那我们这个“对境”，一般来说，特别是显宗，一般划分为三类：恩田、敬田和悲田。

首先，为什么叫“田”呢？就是说，这是一个“田地”。我们修福报，就好像是种一个福报的种子，最后长出一个福报的果子来，那你当然就是在种一块地嘛。所以这是个比喻，是一块“福田”，能给你产生福报的一块田。

第一个田，是“恩田”。

什么叫恩田？就是对你有恩的那些人，比如父母、师长，你如果学佛的话，可能还有个学佛的师父。这些都是对你有恩的人，就是所谓的“恩田”。

有的人就说：“学佛的人都是不要父母的，出家了是不要父母的。”不是这样的，其实佛教是最讲孝道的。佛教讲供养的时候，首先就是供养父母。而且佛教对父母的供养和孝敬实际上甚至超越了一般儒家的范畴，今天我们就不要去展开这个话题了。就是说，父母就是我们的其中一个供养的对象，当然还有自己的上师，或者一般佛教的师父、皈依师、给你传法的师父、你的老师，甚至一般世俗意义上的老师等等，都是恩田。

还有“敬田”。什么叫敬田呢？

就是说，他直接的可能对你没有太多的恩德，间接的也许有，但是他本身是个非常值得恭敬的对象，他是一个功德、福报、智慧都非常圆满的对象，那

么也值得我们去供养。因为这个对境很殊胜，可能给我们带来很多的福报。最典型的例子是佛菩萨，还有圣贤，这些广义的都算在内。

所以在寺院里我们整天在佛像面前陈设供养，说白了就是对这些“敬田”——非常值得我们恭敬的大福田的供养。

这些对象——佛菩萨在法界中，我们没有神通见到他们。那怎么办呢？塑造一个他的形象，对着这个对境供养，其实内心是投射在法界里的那个佛菩萨。比如我们供养一个观世音菩萨，那肯定不是冲着这个木头来，不是冲着这个陶瓷的观音，我们冲的是法界里的那个真实的观音。好，这就是敬田。

第三类，是“悲田”。

“悲田”是什么意思呢？是我们一个慈悲的对象。就是他本身可能也不是对我们有什么恩，也不是说修行功德多么广大的一个对象，但是他可能有一些苦，需要我们帮助，需要我们去慈悲。比如说病人，最简单就是这一类，或者是遇到一些很大困难的人，这个时候我们可以对他们提供供养——这是一种广义的供养。因为一般狭义的供养，都是针对恩田和敬田的。那么对悲田我们也可以去提供力所能及的帮助，这也是一种供养。

当然，有的时候它也可以是三合一的，或者是二合一的一个田。举个例子：

有一个出家人，他本身是你的师父，这个是属于恩田；他又属于三宝，那么这就属于敬田；同时他可能生病了，那他是个悲田。所以他就是三合一的一个田，那这个效果就是翻倍啊。所以，首先我们要知道供养的对境是什么，这个很重要。

然后这个供养的对境，按照一般的原则来说，供养对境越殊胜，他带给你的福报就越大。这个是一般性的原则，但是我们不能光顾着这个，也要注重发心。

好，我们再说第二个——供养的分类，叫做“实物供养”和“意幻供养”。

什么叫实物供养？这个很容易理解，就是我用个实质的物品供养。不管是在佛菩萨面前摆上一些供品，还是供养僧众的时候，拿吃的或者拿着什么去供养，这都属于实物供养。

还有一类，叫意幻供养，就是用意念幻化出来的供养。

为什么要有这类供养呢？原因就是我们刚才说的那三种田里面，有一些人我们看不到也接触不到，比如佛菩萨，都看不到。甚至有的时候还有护法鬼神之类的，也看不到。那么这个当你供养的时候，你要确保他收到的话，你只是摆上一堆东西就够了吗？不像你供僧人，你给他一个面包，他吃完就真的吃完了，你给佛菩萨供上一个面包，供过完了之后，面包还在那儿嘛，对不对？那你怎么让他收到你的供养？这个时候，考验修行的时候到了。特别是在密宗里就讲究这个意幻供养。

就是用意念把它幻化成一堆东西，要做观想。一方面实物要有，但实物还要配合你的观想，然后把它变成很多的供养品。这是非常重要的一个环节。

你看在密宗里，很多人念“唵啊吽，唵啊吽，唵啊吽”，大家不知道在念啥。其实他念的时候——如果他是会修的人，他就是在顺便做一个意幻的供养。他会观想这个“唵”字放白光加持，观想这个“啊”字放红光加持，“吽”字放蓝光加持。加持完这个供品之后，供品就产生了三个要素——净、增、变。

什么意思呢？就是这个“唵”字的白光一加持，它这个东西就变得清净了。你原来供养的是一个很可能你觉得很干净，但是对于天人和佛菩萨来说那还是很脏的东西。我们这个世界其实是很不清净的，在天人眼里面我们如“厕中虫”——佛经上说天人看我们就像厕所里的虫子一样。我们这个世界很脏的，我们人的身体也很脏的，里面都是什么大便小便啊，脓啊血啊的，就是很脏的东西。所以我们觉得很清净的东西，其实并不清净，以天人的标准来说不清净。所以怎么办呢？那就“唵”——放白光让它变得清净，就变成清净的一个东西了，不再是一个污浊的。

然后“啊”字放红光——增加呀！你这个太少了。你说：“哎呀，我已经花了好几百块钱了，我买来供了一大桌子东西啊，这还不够多？”——你这点东西算啥呢？这点东西都满足不了我，哈哈！别说佛菩萨，别说那些护法鬼神了，就这点东西算什么呀。这跟天人那种广大供养差远了，所以得把它增加。两个面包，唵——就遍满虚空。要观想遍满三千大千世界，全部遍满，那功德才大。

好，还要变，变化。这个“吽”字放蓝光——变化。变化成各种奇妙的、美妙的、洁净的、珍奇的、各种各样的、五花八门的东西。因为你以前就很单一嘛，就这么一个苹果、一个面包什么的，但是它现在一变化之后，就可以变化出天界的种种美妙的各种各样的东西，稀奇古怪的我们都没有的各种宝物，天界的各种美妙的天饌饮食等等。

净、增、变，一念之间“啪”一下子就上去，整个幻化出一个大供养云，遍满三千大千世界，全是美妙的鲜花水果……一下子，这个意供养就完全不一样了。

这个方法非常有用，也是非常实用的一个供养。因为一旦你想把供养变广大——我们说“广修供养”嘛，你看《普贤行愿品》里说的“广修”，你要广修的时候就不能局限于时间、地点和形式，否则你就不够广了，不是广修，是狭修。

比如说，你只能在寺院里或者只在你家的佛堂里供上那么一点东西，这就是很狭窄的一种修法。那我现在要广修，广修怎么修呢？我要打破时间、地点、形式的隔阂、阻碍，我把它扩展到所有的时间地点去。

我举个例子，我现在要吃饭或者喝水，或者怎么样，我面前的这点食物立刻就可以“唵啊吽，唵啊吽……”三遍加持，意幻供养，唵——遍满虚空供养佛菩萨。再比如说，你走路看到鲜花盛开，很美的鲜花，你立刻就可以观想这个鲜花，“唵啊吽，唵啊吽……”遍满虚空，就是无数的天人的那种花朵，漫

天花雨，各种各样五颜六色的鲜花，在空中打着转，一朵一朵地飘落，鲜花遍满三千大千世界，供养佛菩萨，这就可以啊。你甚至见到一个很美的景色也可以供啊。旅游的时候，你说：“哎呦，太美了！这个景色！我把这个景色供养出去。”还是“嗡啊吽，嗡啊吽……”地加持。

甚至有的时候连美女都可以供养，不是那个意思哈，是意幻供养。就像一些女孩子穿着盛装出席，很漂亮，身姿也很优美，比如你看演出，看到女生跳得非常漂亮。这个时候，你把她供养出去，把这些人间的女孩幻化成很多的天女，捧着各种东西，穿着非常美的衣服，身姿非常美妙，在佛菩萨面前唱歌跳舞，意幻供养。

你见到任何你喜欢的、你认为美好的东西，全部可以用这种方法去供养。这是不是一下就打破了供养的时间、空间、形式的各种阻隔？障碍全部打破了，这才叫广修供养。

像这种方法，在藏地用的特别多。为什么大家说密宗成就非常快速呢，真的讲道理，人家这个积累资粮非常精进啊！无时无刻不在修供养，不停地修供养。这个方法很有用啊！

我讲一些真事啊，从年轻的时候我知道这方法以后，有时候我就用。我以前在新加坡读书的时候，那时候读硕士。有一次我们去看电影，电影还没开始，我们就买了点儿爆米花在那儿吃。吃之前我就突然想，我要供养佛菩萨，然后我就在电影院里，把眼前那点爆米花这么一观想——嗡啊吽！吽——遍满虚空，供养佛菩萨。就那一瞬间，那个感觉，就是那个轻安相——得加持的那个相，一下就来了。从顶门开始，一阵一阵，像清凉灌顶一般的那种感觉，一阵一阵地灌满全身，灌满全身，灌满全身……非常的轻安，非常的殊胜，非常的美妙……所以那时候我就知道，哦，原来供养可以获益，那是真实的啊！

意幻供养可以获益，是真实的。但前提是你要专注，你要诚心，要有恭敬心，这很重要。

还有人用“业门”来分，就是身语意三门的供养，也可以这么划分。

比如，我们供养一个佛菩萨，我们先合掌，恭敬磕头，这可以算身的供养；然后我们起来称赞如来，用嘴巴去供养，这是口的供养；那意念也可以供养啊，意念也可以顶礼啊，或者像我们刚才说的意幻供养，那咱们就不说得太远了。

还有最关键的一种分类方法，这种方法也是汉传佛教比较常见的，就是我们说的财供养和法供养。

这个概念很重要啊！一般来说，我们说供养的时候，大多数人就会想起财物的供养，就是我拿一些财物去供养佛菩萨或者供养三宝，这当然是一种很典型的供养。但是除此之外，你看《普贤行愿品》原文里面就说，实际上除了我们拿很多的财物去供养之外，“诸供养中，法供养最”——法供养才是最好的。也就是说，对“法”的修行和实践，这个甚至要高于财物的供养。

那这个法供养具体有哪些呢？其实这个说起来范围非常广，我们暂且先用《普贤行愿品》上讲的这个。《行愿品》上大概列了七个：

首先是“依说修行”的供养。就是按照佛经上说的这些道理去依教奉行。

然后，还有“勤修善根”的供养。你自己要修持很多的善根，把各种各样的善根付出实际行动的供养，这又是一类。

还有，“利益众生”供养。这是一种法供养！我们今天必经之路做的就是利益众生的这个事，利益众生本身就是一种供养，是“法”上的供养。

然后，“摄受众生”也是一种供养。这个我们要稍微讲一下。为什么特别提到这个摄受众生？说利益众生不就行吗，怎么还摄受众生？——你不摄受众生，怎么利益众生啊？

举个极端例子。你说：“我想利益他，我想帮他，我想给他传法，我想教他来抄经，但是他不理我，他讨厌我。”那你怎么帮助他？你帮助不了他，对吧？所以你利益众生的前提是，你先要有办法能够摄受众生。摄受不了，你就利益不了他。是不是这样子？

所以佛教就提出了“四摄”法门，这个我相信很多人都知道，是四种摄受众生的修法。哪四种？布施、爱语、利行、共事。

布施，你经常去布施他，不管用财物布施，还是身体布施，还是各种什么布施他，肯定他就会高兴啊，对不对？你就会摄受他，他就会对你印象好。那这个时候你再去跟他讲佛法，再去劝他修行，这就有了一个切入点，人家就接受你。

利行，就是利益他人的行为。比如说帮助他，他这个东西不会弄，我就帮他修一下；他没有车，我开车带他去；他生病了，要找人照顾一下，我就照顾照顾他……这都是利行。你利益他，他肯定就被你摄受，他肯定就对你印象好。

爱语，爱语不能简单地理解为“说好听的话”。虽然它的确是指要说话很注意，但不能说是讨好别人。怎么讲呢？就是他说话柔和，不去惹人，也不去故意刺激人，他用一种很和蔼的方式去跟别人沟通，但不是说假话，也不是要讨好人，这是两个概念。因为人很多的烦恼就是来自于语言的冲突——你对他说话不尊重，不柔和，等等。他一旦觉得你在怼他，觉得你不尊重他，他马上就跟你闹掰了。

我看有的女生吵架——跟老公吵架，真有意思。那个老公跟她讲道理，说她这个事哪里做得不对，他这个老婆就不跟他讲道理，因为她说过她老公，其实是她自己没理。她不愿意讲道理，最后就说：“你说话那么大声干什么？你什么态度？”然后呢，她老公一下就不行了，就说：“好好好”。哈哈，就这样子！所以你看很多女性不是说她在听你的道理是什么，她是首先看你的态度，尤其是女性，这种情况特别多。这不是攻击女性啊，就是讲一个现象。

她很注重人跟她讲这个事的态度，而不是内容本身。内容也听，但是首先你得态度好，否则她就听不进去任何内容。所以说这个“爱语”很重要。你用爱语，就会摄受众生，她就会愿意和你说话，那才有下一步。

共事，简单地说就是一块做事。有人说，为什么这个很重要呢？很多佛菩萨为什么混迹世间？他就是为了这个“共事”，就是他跟众生一起共事，共事以后就会产生亲近感。比如说我们两个人在必经之路里一块做事，一块工作，一块做图，一块出海报，一块组织活动……一共事，马上就增进感情了。如果没有在一块做事，两个就是疏远的，没有一个接近的渠道嘛。当然我们这个共事指的是在菩提心基础上的共事，是为了摄受众生。否则的话你在单位里跟别人共事，我的同事都成了共事，那不是的！那只是一个世间的、因为利益关系结合在一起的一种共事，不是我们说的这种共事。我们说的这种共事是要从菩提心的角度跟他打成一片，跟他一起干，整天混在一起，他觉得你是自己人嘛，这个时候你才能去度他。

所以摄受众生也是一种法供养。

还有一种法供养，是“代众生受苦”。这个在《普贤行愿品》里也明确地提到。“代众生受苦”是很容易理解的。因为真正有菩提心的人，当他把这个菩提心付诸实施的时候，他肯定会有一种菩萨的精神，他会想着：“我要去代替众生受苦，他的苦我来帮他承受，让他能够好。”这种法供养积累福德是非常之快的，为什么？道理很简单——因为这里头没有我执嘛，这是破除我执的。

很多人的供养为什么功德不大？因为他的供养是很大，但我执更大。有的人供养就是：“我要发财啊，我要升官啊，我要小孩考上大学啊，我要身体健康……”反正全是“我”。那代众生受苦不可能是我执，绝对是破除我执的，所以功德就大。任何东西，只要是破除我执的，那功德一定大，这就是了不起的地方。所以为什么一切供养中法供养为最？你看他这种精神就知道。

除此之外，还有“不舍菩萨业供养”。什么叫“不舍菩萨业”？就是我不放弃菩萨应有的那些行愿，那些行为，那些作为，这个就是一种供养。那菩萨的作为是什么？说白了主要就是六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。就是把这些菩萨的行业始终不舍，始终坚持，这就是一种法供养。

比如，你受了戒，就精进地持戒，这个戒律我一定不犯，我一定要把它守好，这就是不舍菩萨业供养。再比如，你说：“我打坐”，那就坚持打坐，坚持修禅定，那这就是不舍菩萨业。那“般若”也一样，我坚持修习智慧，坚持融入空性的修行。还有精进、忍辱，就像七哥教的很多，别人来辱骂，我们怎么办，怎么样觉察，他一直行持下去，这就是不舍菩萨行业，这就是法供养，这很好啊。布施呢，就更不用说了。

好，还有“不离菩提心供养”，就是始终不离菩提心。这个菩提心我既然发了，我就让它一直继续下去，一直保持，一直让它增长，一直扩大，永远不退失。这就是一种最好的供养。其实佛菩萨希望我们什么呢？佛菩萨讲了那么多经，释迦牟尼佛说法那么多年，他图什么？他图我们四月初八的时候给他摆几个大苹果吗？他不图这个。他也吃不着啊！他会在乎这个吗？连我们都不在乎，他会在乎吗？他不在乎。那他在乎什么？他在乎的就是你能好好修行，这是他最在乎的。他最在乎的东西，你不拿这个去供养他，你拿几个苹果顶多大事啊？所以说，一切供养中，法供养为最。任何一个老师对学生最希望的，一定就是这个学生好好修，好好学，这是对他最大的报答，一定是这样的。他一定指望的不是你那点东西，绝对不会。所以法供养是一切供养中最宝贵的东西，把这个要放到一个高度上。

我刚学佛的时候，看到一个大德说了一句话：“若人供养恒沙圣，不如坚勇求正觉。”这句话我印象特别深。他说如果一个人去供养了像恒河沙那么多的圣贤、佛菩萨、高僧大德，还不如把这个劲头用来坚强勇敢地去求取正觉，好好修行，自己要发菩提心，要成就，这个供养是更大的供养。这很重要啊！

你看七哥在世间也很有钱，功成名就，他要想做点财供养，那不是很简单吗？拿点钱，每年多少多少万拿出去，盖庙，布施，供僧，这也可以嘛，他干嘛那么苦兮兮地跑去出家呀？你看七哥以前在家里住着大别墅，那杭州西溪湿地多好的环境，我还去他那儿住过一天。他跑到寺院住那破房子。以前吃的啥

东西，现在吃的啥？你看以前那是啥生活，现在是啥生活？那你说图啥？其实他这是最好的法供养，他把这些东西放下就是对佛菩萨对上师最好的报答。所以一切供养中，法供养为最。“若人供养恒沙圣，不如坚勇求正觉”啊！

这个地方有点感慨，以前读《维摩诘经》，里面有一个公案，说很久以前有一个转轮圣王，那不是一般的人，名叫“宝盖”。他在五劫之中——不是五天，不是五年，也不是五千年，是在五劫之中，一直行广大供养，以各种宝物各种东西一直行供养，供养了五劫，那当然福报非常大了。他有一个儿子就在思惟：“这么大的福报，这世间还能有什么福报会大过它呢？能大过这样的福报呢？”这时候他就听到一个天人跟他说：“有！法供养的功德比这还大！”他就问那个天人：“什么叫法供养？”天人就跟他说：“你去问药王如来。”他就去找药王如来。药王如来就跟他解释什么是法供养。

那段话很长，细节也不记得了，大概意思就是：佛菩萨讲了很多甚深的法要，有很多是超越你的分别意识的，一些非常高级的东西，那么这些东西它能够印持于心，真正地去受持，真正地去修行，真正地把心安住在那个里头，发大慈悲心，精进地去修行，药王如来说这个获得的福报远远超过了宝盖转轮王的五劫供养的福报。五劫的财供养赶不上他这个法供养，这些都是我们要厘清的概念。

我们要说清楚一个事。我们今天讲的这个供养的课程——广修供养，主要是一个狭义供养的概念。也就是说，我们主要讲的是财供养为主的，主要不是法供养，这个要说明。

好，那接下来就是，我们除了财供养和法供养之外——一般来说汉地的佛教就是以这两个为主，但在藏地一般认为是三类供养。就是除了财供养和法供养，还有一类是承事供养。

承事供养是什么呢？就是说我除了用财物供养你，除了用修行供养你，我还可以用我的行为，用我的身语意，用我这个人的行动去供养你。

我举个例子，我有一个上师，那我去照顾我的上师，我去伺候他，给他端茶送水，给他做服务工作，这个就是承事供养。它就不属于财物供养，也不是属于修法的供养。藏传佛教特别地把这块儿拎出来，因为在藏地特别看重这种承事供养，认为这种承事供养的功德非常之大，甚至有的时候都超过了这个财供养。

因为这个供养跟一般的供养一个佛像还不太一样。供养佛像很大的一个功夫是要靠观想，我们刚才说的意幻供养。意幻供养，你得有很强的观想能力，把这个对境观出来。但是这个承事供养面对的往往是个具体的对境，一个具体的人，我怎么去承事他，这个时候你已经不用观想了，他的功德就在你面前，他是活生生的一个人，是吧？他不管是你的上师也好，一个僧众也好，一个大德也好，一个值得尊敬的人也好，或者哪怕是你的父母也好，都是承事。这个承事是很具体的，就解决了一个我观想能力不强的问题，那我直接去承事就行了，用身口意一起供养就行。所以这种供养有很多的好处，有无量无边的功德。

这个甚至可以扩展到什么程度呢？可以扩展到——比如说我表演节目，也是一种广义的承事供养。所以在藏地有一个传统很好玩的，在汉地我不太看到。藏地经常有一些这样的活动——弟子们组织起来给上师和僧众表演节目，用文艺的方式去供养，这就是一种承事供养。

因为我用的是我的身语意，不是用财物，也不是修行，我就用文艺表演供养。这是个很好的形式哦，唱歌的、跳舞的、演小品的都有，很有意思，场面很欢乐，据说这样的功德也很大。像我上师说，有很多做这种文艺表演去供养的，这样的人可能就因为这么唱歌跳舞几次去供养大家，上师说他临终的时候可能就没什么痛苦，就有这样的果报。那这个很了不起啊，很多人就是死的时候很痛苦啊，死的时候考验太大了！所以你看这都是很现实的一些利益。这个问题也不展开讲了，我们就是先跟大家讲讲供养的大概的分类，有这么一些类型。

福报如何最大化——“九殊胜”原则

那我们接下来呢，就进入今天的一个比较重要的环节，我们讲一下供养的一般性原则。

其实说到底，就是怎么样通过供养能够把这个福报最大化。怎么样通过供养，用什么技巧，有什么捷径，有什么窍门，我们可以同样做一个供养，供养的功德就可以特别大？那怎么去干这个事啊？这是一个技术活，所以我们得了解有关供养各方面要注意的一般性原则。

好，那么我们先说，任何事情都分成“道”和“术”。世间的东西是这样，供养也是这样。那什么叫道和术呢？

我举个例子，比如说，你是做销售的——我们先说世间的例子——你是做商业的，那么你怎么去销售，怎么做营销，怎么做广告，这个产品怎么设计，怎么配合宣传，搞什么渠道去销售，这些东西属于“术”的范畴。但是，比如说你的诚信，这就是“道”的范畴。就是非常有诚信，那同时再配合什么，那可能这就是很好的一个商人，就是有道的一个商人，他也会获得比较长久的成功——如果他有一定福报的话。否则你不讲诚信，你是用很多花言巧语、很多欺骗的手段，那很快就被人家发现了，你不会长久的。

所以说，任何东西要想做得到位，效果好又持久，它一定要——就是我们说的四个字，叫做“道本术辅”。就是以道为根本，以术为辅助。要考虑道，要考虑术，术上面要下功夫，但是道上面是根本。在后面的过程中，我们关于道和术都会展开讲。把它分得很细的给大家讲，就是在实践中怎么用，我们全都要把它讲清楚。

好，我们现在讲供养的大原则，怎么样这个功德就特别的大。那么我们就说，有一个叫做供养的“九殊胜”。你符合这“九殊胜”的原则，这九个殊胜你都做到了，这个功德就特别大。如果少一个，扣点分；再少一个，扣点分；

再少一个，再扣点分。反正是能沾一两项，它也有一定的功德。如果你这九项都不沾，那你基本上这也就是算不上，也没啥太大价值了。

那我们这个九殊胜，我们又把它分为两大类——三种外殊胜和六种内殊胜。我们先来讲，什么是三种外殊胜？三种外殊胜，简单地说，属于术的范畴，它不属于道的范畴。

先说第一种外殊胜，就是所谓的“对境殊胜”。

这可以理解吧。我们供养是不是有一个供养的对象，要想把这个功德做得很大，那么肯定是这个供养的对境越殊胜，我们供养的功德就越大嘛，这个道理很简单。那就说什么样的供养对境，功德就大呢？我们先说，最殊胜的当然就是佛，对吧？肯定是这样的。那么再往下，比如说他是菩萨级的，比如说地上菩萨级的，那就也很殊胜。那也可能是加行位菩萨，那就又差一点点，但是也不错。再往下又差点，再往下又差点……那么到了后面，他可能就是个普通的出家人，普通的一个比丘，那可能又差一些。他可能就不是个成就者，只是一个清净持戒的比丘而已，又差一些，但也不失为一个很好的福田。然后那你再往下，他是个沙弥，那就差点。再往下，他如果是一个持五戒的居士，那又差一点。那如果他连五戒都不持，就是世间的一般的一个人，那就又差一些。那如果他是个恶人，都不是个好人了，那就更差了。

这也不是我说的，在《佛说四十二章经》里面有说：“饭恶人百，不如饭一善人。”好像是这么一句话。“饭善人千，不如饭一持五戒者。”它都有这个。所以说，它是有一层一层递进的比较。等于就是，你对面的这个对境，他修行的境界越高……我们指的是修行的境界越高，不是其他的境界。比如说他很有知识，这个不一定。像我，可能有点知识，但是我修行不行，所以就不一定是个好的对境……所以他修行的程度越高，那么你供养他的福报就会越大。

除了对境之外，第二个就是物品，物品是不是殊胜？

那你供养的时候，总有一个载体，总有一个供养的内容，对不对？那你这个内容当然越殊胜，载体越殊胜，它肯定这个功德也会越大嘛，同样发心的情况下。

比如说，我供养了一块钱，那肯定就不如供养十块钱来的功德大一些。同样的，其他情况都一样的情况下，我供养一般的几个苹果，肯定没有供养一桶金子来的功德大。物品的殊胜，这个就不用展开讲了，非常容易理解。

还有一个可能是一般大家不太提的，特别是汉传佛教不太提的一个，就是叫做“加持殊胜”。

什么叫加持殊胜？也就是说，当我们在供养的时候，除了我们的对境之外，还有物品之外，还有一个是你的外面的一个场，这个场是不是很殊胜？如果你在一个很清净的、很有加持力的、很厉害的一个场里面，那你修的状态就不一样。这个时候，你也更容易，你的福报也会变大。

那么这个加持，往往是来自于哪儿？它有几类可能的加持。一类就是“地加持”，就比如说，你在一个加持力很大的道场，那么这个时候，你可能同样去做一个——比如说如果是藏传佛教可能是做一个荟供啊，如果是汉传佛教可能是做一次供养，一次法事的供养什么的，都可以。你自己试试看，如果是身心比较敏锐的人，就会发现那个功德不一样，你自己身上有感觉的嘛。因为这个道场，它有加持啊。

像以前我去印度、不丹、尼泊尔那边去朝圣的时候，好多人跑到那个菩提伽耶，那个菩提树底下去，据说是佛祖成道的那棵树下面去修。就算不是那儿，肯定离得也不远，就在那一带。那为什么跑那儿去？佛当年圆寂的地方，Kushinagar，他为什么跑到那儿去修啊？跑到佛初转法的鹿野苑那边去修？好多人都是跑这地方去，跑那儿去荟供啊，跑那儿去供养啊，拼命去念经，为啥？加持力大呀！

还有很多，你看藏族人特别重视这个，跑到很多神山圣湖啊，历史上有很多大德闭关过的一些山洞啊，一些道场啊，因为那个地方有加持，就是它这个能量场对你有帮助。

除了地方的加持，还有人的加持。我举个例子说，你说：“啊，我也去不了什么这个道场，那个圣地我也没时间去，我也折腾不起，没那么多钱。”那如果和你一块去做供养的这些人里面，有一些修行的高手，那他这个加持力也会对你有帮助。当然，最好那就是成就者了。地上菩萨以上的，那就更好了。那他的这个加持力就会使你的这个供养更加的圆满，更殊胜。这些东西，如果修行气脉敏感的，他会有感觉的。他会发现不一样，气场不一样。因为有这个厉害的人，就有加持力。

那诸如此类还有很多了。那甚至说，如果你这个里面还有一些有加持力的物品啊，那这个可能也有一定的帮助。总而言之是属于加持殊胜，这也是一个我们容易忽略的地方。

那这三种呢，就是所谓的外殊胜。外殊胜，它不是我们内心的东西，它是外界的条件。这个对境是谁啊，这个物品怎么样，外面有没有加持，那这个都是外境的东西。

但是我们经常说的，“道本术辅”嘛，那这个道还是最重要的。道在内心呢，内心才是根本的东西，外因要通过内因起作用啊，更根本的是六种内殊胜。

这六种内殊胜呢，说白了，都是和心有关，是自心的东西。这个东西才是使我们供养的这个福报最大化的，最关键的东西就在这六个内殊胜上，很关键！这个是适用于所有的供养，你任何的供养。

因为外在条件都可能是变化的，你说我外在的物品要殊胜，可是我没钱呀。你让我买一桶金子，我没那么多钱，我买不起哦，我怎么办？那我就只能供三个苹果，那我这时候就没办法做到物品殊胜啊。但是内在你就可以去殊胜，发

心啊什么的，可以殊胜。所以这个六种内殊胜，是关键中的关键。我们先来一个个地看。

第一种，叫做“发心殊胜”。

发心殊胜，把它拆开来讲。第一，这个发心其实有很多方面的。如果你经常看很多的书，供养啊，发心啊，这话都会讲。但是要讲得具体，怎么叫发心殊胜，发心分为哪些方面啊？

第一个很重要的方面，就是看他这个发心和慈悲、菩提心的这么一个关系，究竟有多大程度运用了那个菩提心。这个菩提心越大越真诚，那么这个功德就越大；如果没有菩提心，那这个就差一些了；如果说有一点，反正那就好一点。或者说，你如果没有菩提心，最起码你有个慈悲心也行，或者说你有一个善心，或者有一个想出离的心，反正你总得有一个比较好的发心。这个发心越好，那这个功德就越大，是吧？

佛经里有很多这样的例子。比如说，最明显的一个就是那个贫女供灯。有一个很穷的老女人，穷得叮当响。她有一次听说佛陀的什么弟子来了，她就想供一盏灯。那很可怜的，她没钱，就很穷，怎么办？她用乞讨好不容易换了点钱，弄了一点点的那个油。后来，好不容易做了一盏很可怜的小灯，那个质量很差，也很小，做的那么一盏小灯，她就拿去供佛。那供佛呢，很多人供佛，都供灯，结果最后所有人的灯都灭掉了——那别人供的都是大灯啊，那油都很多的，结果呢，那些灯都灭了，最后都烧光了，烧完以后，就她的灯还亮着。那别人就很不能理解，说这什么情况，怎么她这个灯还在亮着，她这么小、这么弱的一个灯还亮着。

佛就说了，为什么这个灯还亮着呢？因为她的发心大。她当时供上这盏灯，她倾尽她所有的财产、所有的能力供上这盏灯的时候，她发的是一个殊胜的、特别大的菩提心。她说她希望一切的众生都能走上解脱道，她把那个功德给一切的众生，让他们的痛苦都消失，他们的智慧都增长，所有的愚痴黑暗全部解

除，所有的轮回的苦都消失，让他们都能够成就……发了一个非常广大无私的心，配合她的这么一个供灯的行为。所以，在那天供灯的人里，她的功德是最大的，非常大。而且佛还给她做了授记，说她未来以此为缘起会成佛的，好像法号就叫什么什么灯光佛，还是什么灯佛的，反正有一个“灯”字。这就是一个很大的功德，就是她要发这一念的菩提心出来。

所以，我们经常所说的一个事，这个供养的时候，你是发的什么心供养？东西可能就那些东西了。大多数的人，为什么他供养了很多东西，可是他不能成为一个成就将来成佛出轮回的这么一个缘起呢？因为他发的是一个自私的、人天福报的心。这个现象很多，他给寺院供养东西时，他想的就是：“哎，我要发财！我要这个福报！有了以后，我可以地位提高，我将来怎么怎么，我身体健康……”反正全是自己的那点破事儿，人天福报的那个需求。他没有关于解脱的，他不是发心想利益众生。像那个贫穷的老女人，她那供的灯，她的心是希望所有的众生都能好，都能解脱，她不是为了自己。但是她那一念菩提心就感动天地，她才有那种感应，有那种福报。

我们就发一个这么自私的心，发一个贪欲的、什么求财的这么一个心。那最后就等于说，本来你可以获得一个成佛的果的，现在你可能最后就是，只是下辈子你当个土财主，挣了点钱，那点钱用完之后又没了。用没了还没关系啊，关键是你那个自私的习气一直在，那下辈子还是自私。有钱了以后，你那个自私习气会让你做更大的恶业，没钱的时候还做不了那么大恶业，有钱了以后做坏事能力变得更强，然后堕落下恶道。那搞啥呢？三世怨！最后没什么好的。

所以说，一定要用一个最真诚无伪的菩提心去做供养，那这个功德大得不得了，这个是供养中真正最关键的那个东西。

第二点，就是这个发心还有一些方面，还得把它拆得碎一点，拆得细一点讲。

比如你说：“我发心很大。”你发心很大体现在什么地方？你发心很大，是不是得体现在——比如说你很用心地去做供养。你很用心地去做，那这个用心的程度，也体现你的发心。

我举个例子，就前两天，有一个必经之路的女师兄，她就来问我说，她的这个孩子，因为听力有点障碍，耳朵不太好，希望做一点什么供养，修一些什么，可以对孩子这个耳朵有帮助。我就跟她讲了一堆供养之类的方法，她就说：“那我给你 100 块钱，你帮我做一一些什么供养，就可以了把？”当然是可以的，确实也可以，我当时是想说可以。但是我还是想让她得到一个更大的利益，我就跟她说：“这样子呢，可能是不太够，你还可以做的更圆满一些。”她说：“怎么做得更圆满呢？”

我举个例子：“你可以做得更用心一点，什么叫做得更用心一些呢？有很多可以改善耳朵听力的这种物品，有这种缘起的物品，那你自己要很用心地去挑选，去购买，去思考。而不是说把这个都推给我，我帮你买，那我的功德很大，你没啥功德啊。你真要让她好，比如你女儿耳朵不好，你要让她参与这个事，让她用上这个心去办这个事。”

什么叫用心？我举例子说，你看她是个小孩啊，也不是非常小，十几岁，印象里她是个小孩。那你让她干什么？首先让她思考，有一个范围，比如说你供这个铃铛，你供什么白海螺，你供些什么音乐 CD、什么乐器、什么都可以，这类东西都对耳朵有好处。你让她去开动脑筋，去思考。

“你特别喜欢一件什么东西？”有可能她说：“我特别喜欢一只风铃，这只风铃的声音特别好听，那我要把它供养给某某上师、某某高僧大德。”这很好，第一是她自己用心去想的。第二要买风铃，这风铃多少钱？一问 85 块钱，85 块钱怎么弄呢？你自己去挣这笔钱，我出钱是我的功德，你妈妈出钱是你妈妈的功德。既然是你的耳朵，你要想办法自己去挣这 85 块钱，然后买这个风铃再去供养，这就叫用心呐。

那怎么挣钱？想办法！我也不知道。卖个报纸，或者你弄个什么东西，到哪儿去帮这个店里面打扫个卫生什么的，都可以。你用你自己的勤劳，去挣这85块钱。挣完之后，你买一个风铃，那完全不一样了！你再去供养，天呐，你这个功德可能大一万倍啊，大一万倍可能都不止。

如果说她妈妈随便给我85块钱，让我去办点什么。我可以保证，你这功德有，但没多大功德。你没用心嘛，对不对？你根本就没花力气，没用心，是吧？你得用心，这个功德就会特别大。

还有什么呢？在你供养的过程中，你得堪忍。堪忍也很重要啊。什么叫堪忍？你这个事要坚持不懈地，非常勇敢地，很有毅力地，一直把它坚持下来，这功德就特别大。如果说你遇到点困难就不做了，或者说这个事如果特别苦，比较累，你就不愿意做了，你这功德就不会很大。因为这个反衬了什么？就是你的发心肯定就不大。如果发心很大，你肯定就是遇到什么艰难险阻，你都能克服。什么问题都能忍让，能坚持，这才是发心大呀。

像我们以前供灯的时候，有一次，在这个供灯房供灯，我们上师就来看我们供灯。有一阵儿大家就在偷懒，直接网上买现成的那种小酥油灯。那一个现成的，就那个一点火，一点火就供上，一点火供上，那很方便，供得又快。后来上师看到了，上师就说：“其实啊，还是传统的那种供灯方法最好。消除业障，而且积累的福报才大。”

传统那种，就是自己去慢慢熬那个酥油，熬出来很费劲的，一大锅，一个个的倒进那个杯子里面。那个杯子还得先要洗干净，擦干净，擦那个杯子都很费劲呢。你们没擦过，那里头简直是特别难刷。拿着钢丝球，还泡着热水，经常擦得我手就那样子……要去把它擦干净，倒上酥油，插上灯芯，再把它摆个位置，点着什么的。

那个东西很费劲的，它很累，它真的很累，又热。那个供灯房……你看藏地已经算很凉快了，但是夏天的时候，在那个供灯房里，天呐，我就觉得缺氧，

觉得这个胸都闷，呼吸不过来。它里面氧气少，几千盏灯在那燃着，你想想看，在那里头，真的是很考验人的。当然不是我长期在那供，我只是偶尔去随喜。长期在那供的师兄，这个功德就特别大。

你想想看，我就体会我们上师说的那个话，是什么呢？修行修的是你这颗心嘛，你这个心很大，你就是堪忍，就很能忍受这个，能承受这个艰苦的工作。你这样一点一点修，你这个心才受到磨练，你的收获才是最大的，你的福报才大。

我想起《庄子》里面有个故事。有一个老翁，整天就拿一个很大的水瓶子，每天背水，从很远的地方背水，用那个水瓶子背上来水。后来就有人建议他说，你这个方法太笨了，太累了，你应该换成一个比较先进的装置了。当然，古时候没有现在先进，但那时候也有更先进的一种，用一个什么机械装置怎么样，那个打水就省劲得多了，具体细节我记不清了。结果你猜那个老头怎么说？那个老头说，我不干，我还是要用我以前的方式去打水。为啥呢？他说了一句话，振聋发聩，那也可以说是道家思想闪光的一句话，他说：“有机事者，必有机心”。

你听懂没有？就说你有这个机巧之事，你用一些先进的设备想省劲儿，不就是用些机巧的设备，有机巧的事情吗？有机事者，必有机心，你的背后肯定有个机巧的、想偷懒的那么一个心，对吧？肯定是！

上师跟我说这个以后，我就想起《庄子》里这个话来了，想想自己就是想偷懒的那个心呐。那省事啊，你一想省事，对不起，你功德就小了。为啥？你偷懒啊，你不堪忍啊，你那个心就不合于道啊。我们就是讲修行的“道”和“术”嘛。这就是道！你肯去艰苦努力，一定要坚持下去弄完，你的功德就特别大。

你看这两天，我们群里不是交作业吗？礼敬诸佛，也修那个磕大头，看大家都在修，其实重在坚持。这个过程，可能一开始你还觉得好玩，就磕两下。

你再磕一段时间，可能有的人就受不了。哎呦，我天呐，这腰酸腿疼，一天到晚磕。你要是能坚持到，你发一个大心，你说：“我一定要磕满十万个大头。一方面供养佛菩萨，另外一方面净除自己的业障，也改善自己的身体健康和气血，也是消除自己的傲慢懒惰的习气，对自己是个成长。”你就发这么一个大心，你就坚持下去。“十万个不磕完，我就一天都不停。”你真有这个心，你功德肯定——哗！就上去了。

这个人就是，发心就是你得勇敢顽强，要坚韧不拔。其实我这点做得不太好，老实说，我真没资格说别人，但原理真的是这样。七哥这点比我强。你看七哥在那个寺院里面，他就整天啥呢？他们住的那个密修院，住的几十个修行人，都是常年在那闭关的修行人。他那儿都是公共厕所嘛，七哥就每天打扫厕所呀，只要不闭关的时候，每天打扫厕所，给大家打扫。做一天两天行，常年坚持哦，天呐，谁能做到？我估计我是不太行，我最讨厌干这些事，这一下就看出精神境界的差距了。

你这么一个小苦差事常年坚持下来，这个业障一定净除，福德一定增长啊。这个心呢，发心就体现在其中。什么叫发心呢？啥叫发大心呢？它不是说——哇，我要干一个惊天地、泣鬼神、给地球几十亿人一个什么大事，你先把身边自己这点小事，能坚韧不拔地做下去，这就叫大心。

像我有时候给大家讲这个课，有时候想偷懒啊，因为上课你还得准备一下，还得挤出时间，有时候身体又不好。但我就想，不行，我得坚持下去，不坚持下去，怎么行，这点事都不坚持还行吗？那得坚持。这对我也是一种修行。

正因为“难行能行”，你的功德才大呀。这就叫发心。别管这个事是多小的一件事，坚持下来，它就是大心。事小，但是心大，这是发心。

发心还有几个方面，在做的过程中，还有做完了之后，很重要的一点，你不能反悔，不能后悔。无悔啊，这很重要。

很多人为什么福报后来出现问题？他做善事的时候，当时好像发了个大心，做着做着，后来后悔了。尤其是供养这事，很容易后悔。为啥呢？因为他有时候要花钱嘛。有的人供养三宝，一开始很激动很勇猛，发菩提心，一定要供养三宝，垮塌，50万供出去了。第二天他老婆跟他说：“你怎么能这样子呢？！我们家里还要买什么什么东西。你看你把钱都用掉了，我这怎么弄啊？！”就跟他吵架。一吵他自己越想也越后悔，他就开始忧悔了，甚至有的人就想把钱要回来。真有事，我一点不骗你，我们都碰到过，我上师那儿都有。有的弟子供养了上师以后，供养了钱，回头就跟上师说想要回去，他说后悔了，就到这种程度。

那你想，这叫什么发心呢？我记得可能是《佛说业报差别经》，还是什么的，有一本佛经，还讲过因果报应的一个规则。它说这个世间为什么有的人他一开始有钱，后来又破产——那当然佛经上没有用“破产”这个词，这个词我加的，反正就这意思啊——后来就没钱了，为什么？它说这个人是一开始布施，后来又后悔，就产生这么一个果报。他开始还看着挺有钱，后来破产了，不行了。你想这样吗？将来你要发财，你想不想一直就这么挺稳健，别没事就破产？这谁受得了？一会儿上去，一会儿下来的，你就算是冲着这个，你也得把这功德做圆满了。既然做了，不要后悔，一定不能后悔。

而且，为了这个不后悔，那就有一个前提，这是一个智慧层面的东西啊。你一开始供养的时候就想好了，多少钱我供出去，或者多少财物我供出去，我发了愿，将来无论如何不会后悔。你找那么一个数字，你千万不要找一个太大的数字。你一激动，后来后悔了，这样反为不美。最后你的功德还没有那个大，还不如那个（数目小的）功德大，而且还有过失。怎么会没有过失嘛？所以一开始想清楚啊。

比如说，我就是个工薪阶层，那我现在供养 1000 块钱，我能 hold 住，我肯定不会后悔。这点钱任何情况下，我都不会后悔。那这个数字，可能就很适

合你。这就是说，你这个功德，你就稳稳地把它赚到了，不会退失。这比你先供养 10 万块钱，回头你又后悔，那强多了。不要说去要回来，你心里头后悔都不行。你心里头一后悔，功德就没了，马上就退失。

这就是一个智慧。我供养布施都是这个原则：我这个钱出去，我就再也没打算让它回来，我绝对不会后悔。一定要做好这个工作，想好了，想清楚了，我再去做供养。这是非常非常关键的，要点中的要点，这是跟大家一定要说清楚的。

第二点，除了这个发心以外，第二个内殊胜，“信心殊胜”。

这个“信心殊胜”很重要。有的人说，你这个信心不就是发心吗？不完全是，这里面还是有一些区别的。我们就单独提出来，因为这个很重要啊。这个信心殊胜，在密宗里尤其强调。像藏传佛教整天讲这个，就是信心，信心，一定要有信心……信心它会使你的功德加倍很多，它是个巨大的变压器。

藏地有个广为人知的故事，应该是个真事吧，那咱也没法考证啊，我觉得应该有可能是个真事。

有一个藏地的老婆婆，她儿子是做生意的，经常去印度，她就很想要一个舍利拿回来供养。每次她儿子去印度做生意的时候，她就跟他儿子说：“你一定要给我弄一个佛舍利回来”。他儿子每次都说好，但一忙就忙忘了，好几次都没给她带回来。后来有一次呢，他妈妈就很生气，说：“你这次去印度，一定要给我带回来，无论如何你必须做到，再也不能忘了”。她说我年龄都这么大了，我必须一个舍利，我要供养，我要好好修行。他儿子说：“行，我一定”。

结果他到了印度，又忘了。等他回来路上，都快到家了，他突然想起来了。“哎呦，完了，我妈还拜托我找个舍利呢，我全忘了，咋办呢？”他那时候想这次再回去，过不去了，他妈肯定要动手打人了，绝对是要闹得很大了。他想，算了，就骗她一下吧。他就在路边找了一颗狗牙，就是狗的那个牙齿，带回去

蒙他妈，说这就是佛舍利。他妈就信以为真——他妈也没啥文化，信以为真，就拿着那个狗牙供在佛堂上。非常激动地供养，那简直是虔诚得不得了，顶礼供养，每天在弄。后来呢，感得这个狗牙就放光了，就像佛舍利一样，放光出来，有瑞相出现，大家就惊呆了。他儿子说：“天呐，我给她这个不是舍利，就是个狗牙呀，怎么它就还放光了呢？”这就是她的信心感得的，她把它当成舍利，它就得了舍利的加持。

因为佛教说：“诸法唯心造”。这听起来有点唯心主义，不过佛教认为，这个真实的东西就是这样的，其实是个很深刻的理论。这世间的福德、善恶，其实都是从心里来的，它并不在外境上。你发了那个心出来的时候，你认为它就是佛，它就是佛的舍利，那它就是真佛来了。你就很有信心地去供养，顶礼，承事，这个福德就会有那么大，就有真佛来那么大的加持，就有那么大的福报。

尤其是当承事供养的时候——像藏地，比如说，很多人去伺候自己的上师。他的上师那当然也可能是个佛，不排除，有个别修得是很厉害的，成了佛的，那也不排除。但毕竟得承认，还是有很多上师，他肯定也没到佛的果位，他可能还是个菩萨的果位，或者是加行位的菩萨，或者说他也许就是个凡夫，啥果位也没有，但他可能比较善良，懂一些经论，他有的时候也能做上师。但是他这个弟子很虔诚，他很虔诚，他就把他的上师当成佛一样，他有很大的信心，他就觉得他是佛。这个时候他还真就能得佛的那种加持，他的福报就能快速地增长。

你把他当成佛，就得到佛的加持嘛，就得到佛的福报。你把他当成凡夫，你就得到凡夫一般的加持，一般的凡夫的福报。你要是把他当成个坏蛋，你还不尊重他，诽谤他，那你还有恶报嘞，恶报也很大，这跟你的心念有关系。狗牙变舍利这种事，你还真别不信，这还真不好说。我现在也有听说过这样的例子。

当年的黄念祖老居士，他是宁玛派的上师，他圆寂的时候，当时他有个弟子在香港，他听说自己上师圆寂了，就供了很多灯盏，遥供自己的上师。他也去不了，遥供自己上师。供养以后，就拼命地念经，拼命地求加持，非常大的信心呢。那个巨大的信心涌起的时候，就在那一发心的一刹那，猛地一发心，当时那个灯花里面就爆出一颗舍利出来。供的那个东西，真的蹦出来一颗舍利，一颗舍利子就蹦出来。所以说他真有这么神奇，他这个信心到了的时候，他这个心能影响外器世界，他能产生物质的。心能转物！就有这么大的功德在里面，这也是供养时候的一个很重要的要点。

这个信心……比如我举个例子。每天在佛堂里面做供养的时候，供的这些东西，如果你只是把你面前的这个观世音菩萨，或者一个阿弥陀佛，或者一个释迦牟尼佛的佛像，就只是当成一个木头石头，或者就是一般般的，随便这么供一下，你得到的福报肯定就很小。但如果你真的内心升起那种信心，你就把它当成是真佛，在那儿拜，在那儿供养，那这个福报就哗哗地就上去了，这个福报就会非常大，就得有这个信心在。

同样的，他即使不是一个佛像，他是一个真人……比如说你供养七哥，七哥是个僧人吧，你把他当成就是一个真正的菩萨在人间。你别管他是不是，这不重要，他就是菩萨，他就是观世音菩萨化身，你真有这种信心上去的时候，你就得很大的福报。你就这么恭敬，这么有信心地去做，这个福报就哗哗地增长，因为你内心真把他当佛菩萨，他就会有加持，有福报。

所以你看，在佛教里特别有意思的一个现象——我们就随口插一句——你发现佛教里什么样的人最容易成就？就是两类人，所谓的“上智”和“下愚”。一类人是特别有智慧的那种，智慧非常高级的那种，他很容易成就啊，那没话说的。还有一类人是啥呢？就是他看起来笨笨的、傻傻的，他看起来很愚钝啊，但他很老实，信心很大，就是那种有一根筋的信心的那种人，这种人也很容易成就，甚至有时候比聪明的那个还容易成就。

为啥呢？他就是有信心，他其实啥也不懂，他文化也很低，他什么佛经都没学过，但是他就很有信心。他说：“我的上师教给我的一定是对的，佛经上讲的一定是对的，这个佛就是这么伟大，我供养他，他一定会加持我的，我只要好好修就一定会来的……”他就这样子，他就有这个信心，然后他得到的加持就特别大，他福报就增长得很快，这样的人反而最后成就的还挺多。

这就是他用信心去跨越那个东西。其实信心，一根筋的信心，有时候是一种大智慧，真的这是一种大智慧！不要小看这个东西啊！

所以说，最困难的就是处于中间的那种，上不去下不来。你说他很智慧很聪明吧，他也不是；你说他笨呢，他又笨不下去，他说起来又是不能自我欺骗。反正他信心不够真诚，他老是在怀疑，他会经常怀疑。他念佛的时候，他说：“念了有没有用啊？”他拜佛的时候，他说：“拜有没有用啊？”他供养的时候，他说：“这不就是对着一个什么木头佛像在这供养，这不是简直封建迷信吗？这东西能有啥用啊？”他总是在怀疑，他的信心就是不够，所以这个时候，他就得不到很大的福报，你别看好像表面上他这样那样的，说起来还一套一套的。

所以这个就是我们说的，你要么就有很大的信心，很大的智慧你也会获得的；要么就是你干脆傻点儿，别想那么多，你就一直跟着善知识，一直听七哥的就完了。七哥说：“你拜佛”，你就拜；说：“你供养”，你就好好供养。你别想那么多，你想多了就开始胡思乱想，最后结果更差。这是第二点，信心殊胜啊！

第三点叫什么呢？叫“串习殊胜”。

什么叫“串习”？简单的说就是，连续不断地实践就叫串习。

那就好像一件好事，一个供养的行为，你不间断地、不停地、成年累月地这么做下去，这个功德当然就很大。如果你老是中断，或者偶尔做，这个功德就小很多，是吧？这个其实很容易理解。

打个比方说，这里面有个数学模型啊，这个数学模型是什么呢？比如说，你做供养一次，这个功德是 1，你偶尔再供养一次，这功德还是 1，加起来就是 2 啊，所以这个功德就只是这么大了。但如果你是连续不断地、每天不间断地供养，每次供养的还是一个单位的功德，但你连续 1000 天供养，这个功德不是 1000 哦。按正常如果是正比，就是 1000 天吧，连续 1000 天每次是 1，那不是 1000 吗？但你得到的功德不是 1000，可能是 10 万，可能是 100 万，它是一个指数倍的上升，这样能听懂吧。

所以这个串习力，会使这个功德加倍地扩大，它还会影响你的习气，在你的习气里印下深深的供养的种子，对吧？当然，所有的善法都是这样啊，不光是供养。

反过来说，你若是做坏事也是一样的。你是做恶的人，你偶尔做一个恶，这个恶不是特别大。你天天做，不停地、不间断地、很精进地去做恶，你这恶业也特别大，是吧？它也深深地扎根在你的习气里，洗都洗不掉，改都改不了。然后恶业还放大，那不是 1000 倍的恶业，那是 10 万倍，100 万倍的恶业那么大，最后就堕落啊，是不是？

所以说这就是一个技巧，就是要去串习（善业）啊。

关于这个事呢，前两天我姐姐还跟我有有一个讨论。我姐姐跟我说：“你们这个整天什么修佛，还有一个什么计划呀，然后每天还又这么做呀，这是不是太执着了？”她说：“这个修行是不是应该不执着一点好，比较随缘。比如我们积福报，要积，但是我们随缘地积。就是有的时候碰到一个福报就修一下，有的时候供养，就是碰到一个供养就供一下，不碰到我也不主动去供。”

我说：“好，表面上看你是不执着，实际上就是别人在做供养的那时间，你在执着别的东西嘛。你不可能做到像六祖慧能那样子，他真的是一空就空掉，他真的不执着。我们凡夫做不到啊，我们的时间要么用在善法上，要么就是用在恶法或者无记业上，对不对？而且往往是恶业啊。肯定你不会是处在一个完

全没有念头——空的状态，你不会的，对不对？所以你那个时间，比如说你是没有去供养，那你可能在干嘛？你可能在玩手机。那还是好点的，还有的人可能在造恶业，那更糟糕了，是不是？”

那这就是它这个过程，我就是在改变我的习气啊。我就把这个行持善法，供养三宝，变成我生活非常重要的一个部分，这样子扭转它。其实一开始学佛，最重要的是“善法欲”，而不是什么“没有执着”，人怎么可能没有执着？不要自欺欺人了！凡夫不是执着这个，就是执着那个。所以凡夫一开始的主要矛盾不是不执着，而是要把对不好东西的执着，改成对好的东西的执着，这才是第一步。到后面，到一定的阶段，才是连好的东西都不执着，那是很高级的、很后面的阶段了。第一步都没有，哪有后面啊？连资粮都没有，是不是？

所以凡夫一开始要修行，就比如说具体到供养，供养就是一定要有串习力。好，说到串习力，也就是说你得有个计划，对吧？你得有个计划了，你没有计划怎么串习啊？你就得说，供养我怎么样不间断？我怎样修？

我举个例子，比如说供水，供水你就可以不间断。你说：“我每天至少供7杯水，我连续不断地做，一直供养，供满10万盏为止，我不停。”或者供灯，我每天至少供一盏灯，那多一点就21盏、40盏或更多呀，我连续不停地做，我这辈子活到哪天，反正我要供养，供满10万盏啊，10万盏灯。还有的修供香的，我要供满10万根香。有的是供花的，我要供满10万朵花。我要供餐的，供钱也可以，我至少要供满10万的，这个10万块钱也可以嘛。我可以分开，我一下没那么多钱，那我就今天供个两块钱，明天供两块，我在群里什么日行一善，我发个红包，这都可以做起来了，是吧？很多方法的。

大家可以讨论一下啊，就是说怎么样子形成一个供养的串习力，去增大这个福德的力量。我们已经说了，连续1000天这么做，他的功德不是1000呢，他的功德是指数倍上升，可能100万，所以这个坚持的力量是很大的啊。

好，这是串习力。

我们再说第四种，第四种殊胜叫做“戒律殊胜”。

怎么叫“戒律殊胜”呢？这个是经论里说的，这不是我说的。同样一个人在做供养，或者在修一个善法，他的功德的大小，还和他这个人的持戒水平有关系。经里说的，他说一个人如果不持戒，比起一个持五戒的居士，他同样做一件善事，功德要小；如果他持菩萨戒，他就比这个持沙弥戒，他就比这个居士，可能功德会更大；持比丘戒就比沙弥的功德更大；他如果是比丘，同时还有菩萨戒的比丘，那这个功德就更大啊，等等……就是依次往上。

就是他整个的这个持戒，他就拥有了一个很清净的、高级的戒体。在这个基础上，他随便做一个善事，功德都比别人要大得多，它是翻倍的，那是个变压器，所以这个持戒很有用啊。

这里顺便提一句，那比如说我，其实我们为什么要出家呢？如果说出家没点好处，我们干嘛出家？那就不出家了呗，对不对？出家的其中一个好处就是，因为他有这个比丘的戒体在那，在这个戒体的基础上，随便你修一个善法，你的功德就比别人大。所以这个它是好处，平时我们要注意综合实力的提升。

有一些人现在还没有持戒的，那就要想办法持。哪怕你不去受戒，你也要去持守这些因果戒律，要尽量地在因果上提升自己啊。注意因果，注意这些五戒：“杀、盗、淫、妄、酒”，这些事情就别去做啊。然后，当然如果已经受过五戒的居士，就是在家，那当然这个戒律就要好好持守嘛。这个本身就能使你整个的福报的基础都变大，就变成一个高阶的福报的基础，那就特别好啊，能使你的福报翻倍。如果有机会能持菩萨戒就更好，那发菩提心啊，以菩萨戒去利益众生，功德就更大，这些就不多说了，这些就是戒律殊胜。

第五个殊胜呢，就是“定力殊胜”。

戒定慧嘛，这个定也很重要，为什么呢？这个定本身是一个专注的力量。我们说修任何福报，包括修供养，之所以力量不够，经常就是因为专注的力量

不够，太散乱。这个心念太散乱，这个福报就很小。所以一定要专注，把那个心力提升起来。

比如说，像我们经常在佛堂里上供，供水、供香、供花、供饮食什么，你供了以后，这个时候的观想很重要啊。如果你没有把那个对境观想起来，请问你在供谁？你没有供！你供的这个对象，你要把他们观想出来，供的这个东西，把它……包括我们说意幻供养，“嗡啊吽”遍满虚空，这些供养，这个都要靠观想。定，就有专注的力量，专注的力量一出来，那这个功德就加倍地往上提升，那就不得了，这个是谁修谁知道。所以这个定力非常关键，心力要强，要专注，功德就极速地扩大啊，是这样的，这个很重要。

第六点，就是所谓的“见解殊胜”。

什么叫“见解殊胜”呢？就是说，如果他还融合有空性见在其中，那这个功德就更大。比如说我们经常讲的一个概念，叫做“三轮体空”，在讲布施的时候，其实供养也是一样。什么叫“三轮体空”呢？就是说供养的主体——比如说我，供养的对象——比如说佛菩萨，供养的物品——这些什么香啊、花啊、水啊——这三个轮，这三个东西，本体都是性空的。本来就是这样的，这是法界的真实面目，就是这样，它本来是性空，就像一场梦一样的。但是我们一般人又很执着，它是一个执为实有的造作的心，起的各种妄念在供养。虽然这样也有功德，有一些有相的功德，但是这个功德还是小，特别是从出世间的角度来说就小，如果和空性的见解相合去修持，那这个功德就加倍地扩大。

所以你看，有的经就说这个，如果这个菩萨，住于一种空性的状态下，他哪怕“仅散一华，其福极多”。哪怕就撒了这么一朵花，就这么一朵花，你说能有多大功德呢？他功德就非常大，为啥呢？因为他是在一个空性的状态下，在一个三轮体空的状态下，那他这个供养的功德就特别大。

这一点呢，在实践中有的时候，如果偶尔能运用的话，那真的是会非常好。这个时候身上的气脉会有反应，就是做这种空性的观修的时候。因为我们一般

的凡夫不可能说进入那个空性境界，那是个果地的境界，凡夫不可能进入，但是可以朝那个方向去观想，就是把自己学过的空性的道理往上用啊。那往上用的时候呢……这个当然就不能展开讲了，怎么用这今晚真没时间讲，能用一点是一点。

总的来说就是，这些是假象，它是犹如梦幻，是空的。那么在这过程中，他不执着于这个三轮的相，那么这个时候行供养的时候，他就把这个空性的修持融合在里面，这时候气脉就有感觉啊，整个的修持的功德就会特别的大，因为他是不执着的嘛，他用空性的方法把这个我执灭除了。我们刚才说什么代众生受苦，发菩提心，那是从慈悲的角度灭除我执，而这个空性是直接就灭除了，从空性的角度灭除我执。所以这种功德也会是特别大的，哪怕往那个方向观修一点点，受益都非常大啊，但这个难度比较大，这是属于高阶修法。

好，所以我们把这“六殊胜”总结一下。

发心殊胜、信心殊胜、串习殊胜，这三个是我们一般人比较容易去做到的，是一定要去下手要去修的，没有这三个内在的摄持，那这个供养的功德就大大地大打折扣了，差远了。这三个可以做啊，你发起一个菩提心，发起一个坚强勇猛的坚持的决心，也绝不后悔，你这个总可以发吧，是不是？然后要有很大的信心，你要相信供养的力量，你相信那个供养的对境，他是一个真实的佛菩萨，等等……相信，这是信心。然后再加上什么呢？就是串习，不断地串习，那就是持续地这样做。这三个是任何人都可以去修的，是吧？

那么后面的三个——戒定慧，这个就属于高阶一点的东西，就不是说一般有的，但是这个也可以尽量地往上弄。如果再借助戒定慧的这些啊，这个力量再往上加，那这个修持的力量就更大，福报增长得就更快。

现在我们就回到一个问题，就是说我们讲的这些原则，九种殊胜都讲了，三种外殊胜、六种内殊胜都讲了。那么我们说最厉害的、就是福报最大的这种供养究竟是什么？

比如说在藏传佛教，经常有一种说法，他说什么是福报最大的供养呢？就是修荟供。具体来说，就是十万以上的荟供，这个十万是什么意思我们就不解释了。这个十万荟供的要求呢，第一是里面的内容要修十万遍，然后是修的时候要有好像十两黄金的——如果我没记错的话——还是一两黄金，我有点记不清，好像十两黄金的供养，那至少都是几十万元，是吧？有供养要在那，有供品，然后还要有男女空行勇士，至少各一个在现场，什么叫空行勇士？这个是藏传佛教说法，简单地说就是男女的成就者，至少一个在现场。

为什么要有成就者在现场啊？这个你也可以理解，就是：第一，我们讲了，有成就者在现场加持力大，是不是？他有“加持殊胜”，他有加持力啊，这个场就不一样了。第二是什么呢？成就者可以把佛菩萨召请到现场来，凡夫没有这个能力啊。凡夫经常是，你就是对这个佛像的观想，其实这佛菩萨还有本尊护法来不来你也不知道，是吧？这不清楚。但是有成就者在场，他就可以召请，他可以召请真正的佛菩萨的智慧尊来到现场坛城里面，他真的可以做到，他有这成就。好，那佛菩萨真的来了，你在对着一个真的佛菩萨在供养，那当然这福报就大了，是不是？你凡夫就肯定就差点，是不是？

所以说就有这样要求，男女的成就者至少都各一个，然后还有这个供养的供品的级别、价值都要上去，所以他说这样子的一个供养修满十万，叫十万荟供。这样的十万荟供做一次，他说那这个业障就清净，这真是有很大的清净作用，福报就哗哗地往上升。他说基本上这是增加福报最快的方法，这是藏传的说法啊。

但是我们这里要看到，根据我们用刚才“九种殊胜”的原理去分析，你就会发现这个荟供，所谓这种十万荟供最殊胜的说法，其实主要是针对三种“外殊胜”来说的，对不对？是不是这样子？你这个对境殊胜吧？因为是供养的佛菩萨什么的，坛城里各种本尊护法空行都会进，对境殊胜。然后这个物品殊胜，因为你又是多少两黄金，又什么，都是很贵重的东西嘛。然后还有这个

加持殊胜，又有男女的成就者在现场什么的，多少人一起修行，很好地一块供养，那当然了。

所以这个福德就会聚集啊，所以它叫“荟供”——“荟聚”的意思。就是这个男女的空行勇士，各种修行的人都汇集在一块，供品也汇集在一块，佛菩萨本尊也汇聚在一块，功德也汇聚在一块，所以它是几种东西的汇聚，所以叫“荟供”啊。这个是藏传佛教认为功德最大的，但是这个是针对外殊胜讲的，你这三种外殊胜再厉害，还是要配合六种内殊胜，它才会起作用，才能起最大限度的作用啊。

你的发心，你发的是不是菩提心？你是不是有足够的专注的力量？你的信心是不是够？你是不是串习？你是不是有空性的那种观修在里面？你的持戒……这内在的都非常重要，全部都聚集在一块，那你才能说这个荟供的福报是最大的，否则也只是走的过场，是不是这样？内殊胜才是根本啊，所以我们一般的时候来修的时候，还是要紧紧抓住这个内殊胜作为根本。

人有的时候不能太执着外殊胜。我举个例子，有的人，他说：“我就是这么多钱，我就要供养一个修行最厉害的大活佛。”这种想法也挺好，给你培福报，但如果你过于执着这种想法也不行。比如说你妈都快病死了，你这个钱不拿去给你妈治病，你还非要去供养一个什么大活佛，你这个孝道都没有，你连慈悲心都没有了，那你这么差的一个发心，你能有很大的福报吗？我觉得这么自私，你都是为了自己，那这就不符合我们内殊胜的第一个原则——发心殊胜，是不是？你这发心就不行啊，你光是靠外殊胜那个外境。对，他是个大活佛，你的福报就上去了啊？就一定上了很多？不一定！

所以这个时候，我们说虽然三种外殊胜很重要，但是我们学佛的落脚点，是在六种内殊胜上下功夫，这六种内殊胜到位了，下了功夫了，再结合前面的三种外殊胜，那么我们这个功德就会蹭蹭蹭地往上涨，那这就是几大变压器啊，真正的法宝就在这儿。

好，我今天讲的这个东西就先到这儿，这个时间也到了，两个小时了。然后我想说一句，就是我今天讲的这个内容非常非常非常的重要，我恳请大家一定要重视今天的讲课内容，并且把它运用到实际生活中。今天的这个内容，是我学佛三十年来，关于修行福报的一个非常全面的总结，这个含金量是很高的啊。我们不应该夸自己，但是如果不说两句，可能有的人会轻视这个东西，“莫将容易得，便作等闲看”呐。

今天你可能就是听了这么一个课，好像我就随口讲了这么几句。我可以告诉你，就今天总结这点东西，你到外面找找去，不是哪里都有的，不是你轻易能够有这么全面的一个教授的，不是的！

那么后面……我们这都是讲的关于供养的“道”为主的東西，还有它的总体原则。那我们从下一节课开始，接着讲广修供养，广修供养我们要花好几节课的时间把它讲透，讲全面，讲深刻，讲细，要讲得有实操性。广修供养，后面我们就会拆开来一样一样地讲，供水怎么供，供香怎么供，还有什么供怎么弄……一样一样到具体实践环节。这样我们就慢慢地、一点一点地把这些都给做了。

那么今天下来我也不布置什么功课，我不布置什么作业了，因为这个作业也很难布置哈，那我们等到下一次课吧，再去布置具体的作业，。

但是我想提醒大家去思考一个问题，是什么呢？就是我要怎么用我的这一生，去广修供养，我们要有一个什么样的计划，我要怎么调整自己的发心，我怎么样才能让自己的功德最大化，不虚度这个人生啊！是不是？你说你别的不行，也不用你出家，也不用你做什么艰苦的……也不用你非要去什么禅定啊、修什么闭关，广修供养，做点供养总行吧，是不是？这个法门它不会落空啊，是吧？

这个方面我们要有一个计划，要有一个发心，这个事我敦促大家下去好好想一想。好吧，那今天的课就先到这了。

八供

今天是“普贤十大愿王实修要点”的第三次课。我们接着上面的讲第三个大愿——广修供养。

因为这部分的内容特别多，所以我们必须得多花几节课。这个内容特别重要，因为修福报就是靠供养啊，所以多花一点时间。我们今天讲一些具体的主题。

我们上一次讲的是关于供养的一些基本原则——有哪些大的原则，应该注意些什么，怎么才能把供养的功德扩到最大，是一些原则性的东西。今天我们讲一些具体实修时候的一些东西。

首先，今天重点讲“八供”。

“八供”是哪八供呢？有一个口诀叫：水水花香灯涂食乐，这八种供。

第一个水是饮用水。

第二个水是洗浴水。

第三个是鲜花。

第四个是烧香。

第五个是供灯。

第六个涂香。这也是一种香，但它是液体形态的香。

第七个，食，食物。

第八个，乐，音乐。

这就是水、水、花、香、灯、涂、食、乐，八个供。

为什么要讲这个？

首先就是上次有一个咱们必经之路的朋友，我忘了是谁了，他问我一个问题。他说：“我现在搬了新家，我们有一个佛堂，很大，我想知道佛堂里应该

供点什么，怎么布置？”我当时特别忙，我说“你别着急，我现在真没时间，我改天讲课的时候专门讲这个问题。”所以今天顺带就把这个问题一块儿讲了。

因为很多人家里面可能都有个佛堂，但供的时候不知道佛堂里应该供点什么比较好。佛像已经有了，供桌，佛龕，很多家具都置齐了，他说那我该供些什么？最常见的就是我们说的这个八供。

好，我们来讲，为什么佛堂里最常供的是这八个东西啊？这个是通于汉地藏地的，无论汉地藏地都是这样。当然，有的汉地的说加上宝珠、衣服什么的，那个反正是后来发展出来的。但是基本的东西就是八供，这是最普遍的。为什么会有这八供呢？它是有一个由来的。

我们看这个顺序：水—水—花—香—灯—涂—食—乐。这八种的顺序是怎么来的呢，而且有的人觉得很奇怪——这水怎么有两份呢？其实这个是源于古印度的待客传统。

在古代的印度，一个客人进门的时候，大老远来了，天很热呀，水分流失很严重，口很渴，所以一进门先给你喝口水。这个是叫做当务之急，雪中送炭。我最渴的时候最需要的是水，不是别的东西，所以他上来先给你一杯水让你先喝上。所以先有一杯饮用水，这是第一道程序。

喝完水之后，焦渴之感立减，整个人好多了，这时候怎么办？你要进门了呀，你进门得把脚先洗干净——因为古印度的很多人都是光着脚的，特别是修行人、出家人。你看《金刚经》，大家记得吧？佛陀和他的弟子进了城里以后，最后他们到了人家里面，“洗足已，敷座而坐”。先把脚洗干净，我才能入座呀，否则我怎么坐？脚上都是泥啊，是不是？所以他要先洗一下脚再进去，才能入座。所以这也很重要。喝完水了再洗一下脚，所以这是洗浴水。这是第二道程序。

好，脚洗完了，总算能进屋了。主人迎接客人，就要供上花。具体的来说是什么呢？其实在古印度的时候，大部分是一个花鬘。什么叫花鬘？就是一个环形的花束。你们应该见过吧？印度、尼泊尔那边特别多。就是一堆黄色的花——经常是黄色，当然也可以是红色，也可以是别的颜色，但是黄色的比较多，一堆黄色的花，编得很密的，编成了一个环，一个花环，正式的名字叫花鬘。然后他会给你套到脖子上，戴在胸前，这是一个迎接的礼节。可能这个在中国比较少见，但是如果你到喜马拉雅地区去，这个就是待客的礼节，直到今天还是这样。

记得我有一年去尼泊尔朝圣的时候，我们顺便——因为那时候做公益嘛，我们就资助了尼泊尔的一个小学，一个很贫困的小学。他们的小孩没饭吃，我们就捐了很多钱，去给他们买营养午餐，捐给他们学校，捐了可能一个学期的还是一年的小孩的营养午餐。因为这个事，他们那个校长热情地接待了我们，然后又搞了一个捐助仪式。我们当时一上去的时候，那个校长就给我脖子上挂了一个花环，就是我们说的花鬘，黄色的那个花。这就是他们喜马拉雅这一带的一个礼节，是非常常见的。这就是佛陀那个时代的古印度的传统，戴上这个花鬘表示一种待客之道，对客人的尊敬。

好，这是第三步的程序了，水-水-花……然后下面就是“香”。你脚也洗了，花鬘也挂上了，你要进屋了呀，进屋了以后，屋子里的空气不够好，是不是？那要让环境的空气氛围很好，就要烧一点香，是吧？让这个香气弥漫在整个屋子里，用我们现代的话来说叫“香氛”，整个里面香气弥漫，环境比较美好。所以这个时候就开始烧香了，香气就出来……这也是待客之道啊，这个屋子里味道不好，那会……要有一个好闻的气味，是吧？这是印度人非常重视的东西啊，这是第四步程序了。

第五步，你还得点上灯啊。特别是古代的时候，没有今天的电灯或者是一直长明的那种灯，有时候为了省钱——不是省电啊，为了节省，他甚至蜡烛也不是一直都点着的。但来个客人，你不能黑着啊，你自己在家里没关系，来个客人你得把灯点上，这屋子也得亮堂堂的，对不对？那才是待客之道嘛！所以呢，得把灯点上，然后屋子变得明亮了。这是第五个步骤。

好，这时候脚也洗干净了，花也戴上了，灯也点上了，入座了，入座以后就开始第六个环节——涂香。涂香是什么呢？就是把这个香水、香油……或者说香精也行，反正就是带有香气的液体涂在身上。为什么要这么做呢？有很多原因。一方面，它就是个习俗；另外一方面，因为印度很热呀，容易出汗，身上容易有汗臭。走过来以后一身臭汗，在那坐着不太合适，那就身上涂一点香的东西。一方面是身体比较香，掩盖一下这种不管是体味啊还是汗臭，另外，他也感觉身体比较舒服。他把身体擦得很干净、很香，也起到一个代替洗澡的作用。你总不可能一入座就先洗个澡吧，这也太不像话，是吧？所以他就先弄好。这就是印度人的传统。

你看直到今天，不光是印度本土的人，全世界各地的印度人，你只要看看印度人，他都特别喜欢涂香水，哈哈。你去印度的时候，满大街的人，你走过去一点点，那街上都是这个香味。哪怕有一些不是很有钱的人，他也喜欢涂香水，这是印度的习俗。而且他那个香气还蛮浓烈的，一闻就是印度式的那种香水。这就是涂香的传统，这是待客之道——要涂上香水。

好，香水涂完了，接下来……入了座了，灯也点上了，香水也涂上了，接着干嘛呢？你得吃点东西吧，不能饿着肚子，是吧？中国人也讲这个。客人来了，得把好吃的端上来，是不是？所以这就是第七个步骤——食。美食，你得端上来，这是肯定的。

吃着东西讲着话，还少点啥？还得再来点音乐，娱乐性才比较强，是吧？哈哈！中国人也这样嘛，你一边吃着饭，还需要欣赏一下歌舞啊，这个才比较隆重嘛！对待贵客不就得这样吗？你光吃饭，不很尴尬吗？只是在这吃，就显得太低档了，是吧，很 low 嘛。所以说，还得来点音乐。这个音乐当然也包括歌舞，反正就这一类的东西。一边吃东西，一边欣赏歌舞音乐的表演。

所以，这八个环节就是一个完整的招待尊贵客人的流程。据说佛陀当年在印度的时候带着很多比丘修行，有的时候去别人家里应供，就是这么一个场面。大家就会按照印度的这个待客之道来，可能就是这样的。

后来佛陀圆寂了，大家把佛像供在桌上，供在佛堂里的时候，那想着我怎么供养佛陀呢？还得拿这一套给活人的东西放在佛堂里面，一模一样地接着来。所以就演变成了今天的这么一个八供的形式。

那这个八供的形式呢，最简单的是一个“小八供”：八个碗，一个个弄齐。然后两杯水、花、香、灯、涂……八个东西一套，放在那儿——藏地很多人就这么供的。这是个八供，你也可以扩大化一点，变成个“大八供”。

什么叫大八供呢？就是这八样东西每一样都有，但这八样东西都多一些。比如说供的水，水也不是两小碗的，也不分什么饮用水、洗浴水了，就是七杯水放在那儿——至少七杯，更多当然也更好——至少七杯水。灯可以点好多盏，有的点二十一盏。当然，至少你点个两盏，放两边。然后呢，花弄一些，饮食可以供上很多，等等等等。这个是把这八样东西……烧的香，香炉里供的香，这些反正都弄。像那个涂香的话，一般来说涂香很多是用像今天的这种香水来代替，也可以供，都是可以的。

所以就把八供凑全，基本上一个佛堂里供上这八种东西就比较可以了，就是初具规模了，剩下有些东西可以再加，之后我们还会讲可以加哪些东西。好，这个就是八供的来由，也是一般佛堂里最常见的供品。

那我们接下来就把这八供有什么功德以及供养的时候有什么注意事项和要点，我们分项的一项一项拆解来讲，讲得细一点。

供水

首先讲供水。水、水、花、香……当然这两个水我们就不拆开来讲了，就讲一个，就是供水有什么功德，我们先把这个事讲清楚。

首先呢，在讲供水的功德之前，我先要讲一个根本的道理，所有的供养的功德从哪里来的？——实际上是基于缘起之妙，它是一个缘起的道理。这是佛教里面讲的最根本的两个东西之一。你如果非要说佛教里到底讲了些什么东西，它其实就是四个字——缘起、性空——就这两个东西。两个部分组成了佛教教法的主体结构，最根本的教法就在这两个东西上面。

一方面是性空，一切都本性是空，没有自性，所以说可以远离痛苦，可以获得解脱。《心经》是讲什么的？我们必经之路不是整天抄心经吗，心经就是讲“性空”的。诸法空性的那面是怎么样的，它把这个道理讲清楚了。

它还有一面是“缘起”。这个缘起是宇宙间的有为法的规律，有为法就体现在缘起上。就是在这个缘起中，把这个缘起的道理搞明白、搞透以后，人就会生出很大的智慧，对整个世界的背后的规律就有了更加深刻的理解，绝对会受用无穷啊。

所以呢，我们今天说供水有什么好处的时候，我们会从一个缘起的角度把它讲得深一点，不是很肤浅的流于表面。一旦你把这个道理吃透之后，缘起的规律吃透之后，很多事情就可以举一反三，你甚至于可以——你如果懂《易经》，你可能会突然发现原来这个易理，所有的易数的道理，也不外乎就是缘起的道理。

你甚至会觉得还有很多东西、很多修法的道理也不外乎就是缘起的道理，甚至很多人间的事情也不外乎是缘起的道理，甚至于你如果懂中医的话，你会发现中医这个东西也无外乎就是个缘起的道理——所有世间的万事万物都可以涵括在缘起之中，这个我们今天就不展开了。我们接下来讲供水到底有什么功德。

供水呢，一般按照经论上的教授，有八种功德。我们一个一个地讲为什么有八种功德。

第一种功德，叫做“持戒清净”。

就是说供水这个功德可以使你得到这个结果，将来你会成为一个持戒很清净的人，有助于你持戒。为什么会这样呢？一个原因就在于水之德——水这个东西，干净的水，它的一个德、一个特性就是清净。你看这个水，它无色无嗅无味，完全透明，完全干净，没有任何杂质，这就是水之德，水的一种特性。我们用佛教的一句话说，水的其中一种缘起就是清净。所以呢，你在佛前供养这个水，将来就会感得一个持戒清净的果报。这个“持戒清净”，如果我们往深里说，它是多方面的一个清净。

什么叫多方面的清净呢？一方面来说，你内在会有一个清净的内心。很多人发现持戒特别困难——为什么持戒困难呢？可能有些人有体会。他发现：第一，首先内心的心魔这关过不了，心里面很污浊很乱；另外一方面，外在的环境也不允许，他有很多污浊的外在的绳索——外力迫使他不能够清净地持戒。那么这个时候，要解决这个问题……有很多人就抱怨：我怎么有这么多问题呢？怎么办呢？——供水啊！

你多供水，多供水后就会改变这个缘起，它就会使你身心内外比较清净。不光是心容易清净，你外在的环境也会清净。将来如果说求生极乐世界，你就把功德回向到往生西方上，将来极乐世界的那个八功德水就是从这个缘起来的。如果你往生到天道——你说我去不了极乐世界，我去升天道。天上的那个净水、那些甘露也是从这个缘起里面来的。所以，你以一个非常清净的、虔诚的心去供干净的水的时候，就会获得这样的一种清净的缘起。所以你就会获得一种持戒清净的果报。这个很重要啊！这个是它的第一个作用。

供水的第二个作用叫做“得尝胜味”。

这个“胜味”，就是能够尝到殊胜的一个法味。这是个比喻，不是说吃得特别好——当然有可能也会吃得不错，但这个不主要，主要是说将来能够尝到殊胜的法味。

那么问题来了，水不是没味吗？怎么能尝到什么殊胜法味呢？水是无色无味无嗅的，是不是？这个呢，就是我们说的缘起的一种指向性。你看我们经常说“茶禅一味”——其实这个“茶禅一味”不是从茶的缘起上讲的，是讲喝茶的时候要反观自性……这个我们不展开讲了，改天有空有兴趣我们可以再讨论。实际上真正来说，从这个供品的缘起来说，和“法味”最接近的就是净水——干净的、清净的水。

为什么？你看我们《心经》里讲：“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法”。“无色声香味触法”，它在那个空性的、甚深的般若波罗密多的境界里面是没

有味的，舌根尝味道的境界在那个空性的境界中没有了，没有了对味道的执着。所以，从世间供品的缘起上，最接近的就是这个净水，因为它没有味道啊！

其实，没有味道是一种最高级的味道，比如茶……我想起一个往事，以前我在浙江的时候，那个时候因为我人际交往的圈子还蛮高级的，有一次我在一个很高级的会所里面喝了一款特别贵的茶。那个茶据说一斤就是几十万，反正是很贵很好的茶。那这个茶呢很奇怪，它的名字叫“素水兰香”。为什么叫素水兰香呢？因为它泡出来的这个茶汤就像白开水一样，几乎是无色的。一般的茶叶，不管什么茶，泡出来都有点颜色，有的深，有的浅。但它泡出来像白开水一样，没有什么颜色，所以叫素水兰香，只有一点淡淡的兰花香，几乎没有太多的香气，味道也非常淡。结果呢，这款茶卖得特别贵，据说是最好的茶之一。这个咱也不懂啊，但它肯定是很名贵很好的茶，这是肯定的。

所以你看，到很高级的一些东西的时候，它好像有点返本归真了，不是很浓烈的香气、很浓烈的味道，不是。是一个非常淡雅的、几乎没有味的、连茶汤的颜色都是无色的……高级的味道就是这样。这是一种缘起上的意义，所以将来以这个缘起就可以“得尝胜味”，就能够尝到最深的最高级的法味。好，这又是一个规律。

另外一个供水的功德叫“身心堪忍”。

什么叫身心堪忍呢？就是说他非常有忍受的能力，能够忍受修行中的种种的考验——艰难啊，苦难啊，他身心堪忍。

这个很重要。因为很多修行人会半途而废，遇到点困难就退掉了，为什么？——他不堪忍嘛。做什么事情你不堪忍能成功？都不能成功嘛。都得坚持嘛，都得有点毅力和决心，是不是？那这个供水，其中一个功德就是身心堪忍。

为什么？我们想一想这个水的特质就知道了。你看这个水，它永远处在低处，是吧？山是在高处，水永远往低处流。就像一个人一样的，他可以很忍耐，不用老是高高在上，他就是被人打压，他留在低处也不在乎。然后呢，你看这个水，这边有东西挡住了，我就绕着走。你们都在正中好了，你们都占据 C 位，我在旁边不受注意，没关系，我绕着走。你阻挡我的路，我就从旁边绕，这个地盘你占住了，那我不要这个地盘，我从旁边走。总之，它是一个堪忍之德，你发现没有？它一直在一个忍辱的位置上。

所以你看，老子说：“上善若水，善利万物而不争”，它从来不跟谁争啊！你要这个地盘，这地盘给你，我从旁边绕着走，我不跟你争。所以这个水之德是这样，它有个谦德，它谦虚忍让。它堪忍，同时呢，它还很谦下，它还很坚

定。你看这个百川归海，东流到海不复回，它一直坚韧不拔地往前走，不管什么阻隔我都是往东走，我永远不回头。你从来没见过谁最终能把水挡住，其实都挡不住，最终它一定流到东海去。只不过它会绕着弯走，但是我一定会走，我不会停下来。然后你看这个水，它看起来很柔软、很容易变形，但你想把它压小，你压不小，它会顶住你，是不是？你可以把一团棉花压小，甚至你可以把一团土压小，但这个水，你压不小的，你怎么压，它还那么大。它里面有虽然柔软、但是有坚持的那个东西。所以你看它很堪忍，这是水之德，水之性。

这个你看这个《易经》里面谈到坎卦的时候——水是坎卦，属水。坎卦里，他说他喜欢坎卦什么呢，叫“维心，亨，行有尚”，《易经》里都讲的。什么意思呢？就是说，你要坚持那个内心的正确的东西，还要坚持付诸正确的行动，最后就会通达，就会好起来。因为《易经》本来讲“坎”的时候，说“险”啊——学过《周易》的都知道坎卦就是险。就是他外在有很多艰险，艰难困苦，艰难险阻。但是，你只要坚持内心的正确的东西，坚持自己的那个正确的行为，最终就会好起来。这就是坎卦的一个意义之所在。所以说供水就会有这个水之德，水的这个缘起就会体现，他就会获得“身心堪忍”的这么一个功德。这是第三个功德。

第四个功德，叫“心续调柔”。

什么叫心续调柔呢？就是说这个人他很柔和处事，不跟人容易起矛盾冲突，或者是浑身長满了刺一样的，他不会。会比较调柔，跟别人好相处。他为什么会有这个德呢？因为水之德嘛！你看水，它就很柔软啊，它适应性很强，可以永远适应性地调整它自己，它不会非要怎么样，不像一个石头，很硬——我就得这样。它不，水说不行吗，那我从旁边绕一下，它总是很柔和。而且你看这个坎卦是什么呢？外面两个是阴爻，中间一横是阳爻，这个就说什么呢——它是内刚而外柔，内心有原则，但是外在很调柔，可以适应性地调整。所以这个是坎之德，也就是水之德。这个其实是为人处世的一种很高的境界。就是我内心很有原则，我有我坚持的东西，我有我非常刚正、坚持的那一面，但同时我外在又非常调柔，跟大家都能相处得很好。这样子很慈悲，很柔软，这样的人会很受欢迎，而且他会违缘少，他做什么事情也会获得成功。所以，这个是供水的一个功德，会获得这么一个果报。

第五个，叫“神智清明”。

“神智清明”是什么呢？我们看这个水之德，因为水是很清澈的，所以将来你会感得这个果报，就是你的智慧非常的明朗，非常清澈，你能把事情看得清清楚楚，神智总是很清明，这也是一个果报。

第六个，“净除罪障”。

这个很好理解，因为水有一个重要的功能就是把东西能够清洗干净，你有脏东西，我用水一冲一洗，干净了。它有一个涤荡、清洗的这么一个功德在，所以供水就会隐含有一种缘起，就是净除罪障。所以，有人说：“哎呀，我的罪业很多，我过去做了很多恶业，我怎么办呢？”——一方面可以修金刚萨埵百字明，要忏悔，要带着追悔的、虔诚的内心去忏悔，还有就是供水。多供水就可以起到一个清净业障的作用，这都是供水的功德。

第七个功德，“身不生疾”。

什么叫“身不生疾”呢？就是身体健康，不生病。为什么会这样呢？这个道理很好理解，因为水很清澈，它里面没有杂质。所谓疾病，它就是身体里有杂质，身体里有脏东西。水很清澈，对应到你的身体上就是非常的干净，身体里面没有病，就有这么一个功德。人身上70%都是水嘛，这个水清净了，身体就清净了啊。对应的就是人身上没有疾病啊，身体比较好，这也是供水的一个功德。

第八个，音声和雅。

“音声和雅”是什么意思呢？就是说话的声音很好听，唱歌的声音很好听。为什么会有这么一个果报呢？因为水的声音是很好听的。你想想看，那个小溪的水流淌的声音——叮叮咚咚，是不是很优美的、很悦耳的声音？你倒水的时候也会有这种很悦耳的声音发出，它不会是叮叮咣咣的那种很狂躁的声音。所以它也会产生一个音声和雅的果报，这个都是供水的功德。

这就是供水的八德。

好，那么我们接着讲供水的时候具体怎么供。有一些讲究，有一些方法。

首先，供水的时候第一个非常要注意的要点，就是你供水的器皿，不管是一个杯子，还是碗，还是什么东西，一定要擦得非常干净。非常关键的就是要把器皿擦干净，因为这就是一个缘起。你供的水是干净的，结果你这个碗是脏的，那不还是脏的吗？最后这个水也脏了嘛，对不对？那肯定不行啊！所以一定要把杯子擦干净，非常重要。

有一次我们在寺院里，我和七哥在供水的时候，我们上师来了，来了就跟我们做了一些简单的开示。其中一句话我印象很深的。他说：“供水其实最重

要的就是擦杯子，一定要把杯子擦干净。”我印象特别深，一直记到现在，所以我就很重视擦杯子，要擦干净。这是第一点。

第二点，向杯子倒的时候，水倒进去，不能是空的，但也不能是全满，最好是离这个杯口大概有一粒米的距离的时候就停下来，这是最好的。我们都知道任何东西如果空的，这果报肯定不好，这是缘起嘛，那你将来得到的也是空的，那肯定不行，肯定要灌满，尽量灌满。但是全满也不好，满则溢啊，这也不好。差一点点满，这是最好的。人间做事情也是这样。你吃饭也不要吃到全饱，八分饱比较好。做官当个什么……古人有一句话叫“莫到琼楼最上层”，你坐到最顶上的时候，你就“亢龙有悔”了，接着你只能往下降了，其实这个缘起都不好。最好是比较接近于满，但又不是全满，这是最好的，还留一点点空间。所以离杯口有一粒米的距离是最好的。

还有，灌的时候水不要溢出来，不要溅出来。有的人倒水，一盆水“哐”一下子，“啪”——全溅出来了。这个缘起就不好，这是一个破败之相，就是将来你可能——比如说你可能会破戒或者什么——这种都是不好的缘起。所以灌的时候水要很安静地、缓缓地灌进去，不要洒出来，也不要溅出来，刚好到了杯口，要全神贯注。

还有就是不能是空杯摆在佛前，任何时候杯子不能是空的，口朝上空着摆在佛前是不可以的。为啥？你这个果报将来就是空的，你啥也没有，那肯定不行。所以摆的时候这里就一定要有什么东西。所以我们一般是这样子操作的：

我先把杯子全都擦干净之后，先拿一个空杯子灌一点水进去，不灌满，灌一点，然后就放在那个该放的位置。七杯水都放好之后，都是灌一点放好，灌一点放好之后，七杯水我再给加到快满、离杯口一粒米的距离。这样，始终都有水在里面，不是空的。

还有一个要点，杯子和杯子中间不能是完全刚好挨上的，也不对，离得太远也不行。要怎么呢？两个中间留一条缝，大概是一粒米的这么一个距离就可以了。你也别问我是泰国香米还是东北大米哈，你这么较真就不好了，反正差不多就是一粒米的距离就行了。一粒米，不是一厘米哈！刚才说的和杯口有一粒米的距离，也是一粒米哈，一颗大米的距离，不是一厘米啊。杯子之间也是一粒米的距离，不要搞错了。好，然后把它放好。

然后呢，一般来说供水都是早上供。早上供完了之后，晚上要把这个水倒出来去出供。就是先把水一起都倒到一个大一点的容器里面，之后把这七个杯子都给擦干净，擦干净以后倒扣，一个个摆好，倒扣在佛像前。倒扣以后，这个水怎么办呢？这个水不是倒出来了吗，有的人说把它喝掉，或者给一些有病

的人加持一下，这也可以，也是一种方法。但是我们一般在寺院里，大多数情况我们会出供。比如说倒到旁边的草地上，花草树木里面，或者倒到河里面也可以，但是不要倒到脏的地方。有的人倒到厕所里，这不可以啊，这个不可以。垃圾堆里也都不能倒，要倒到一个干净的地方。这个就是出供，把它倒掉。是这么一个程序。

这个要点基本上讲完了。那么我们接着说供水还有一些衍生的方法。我们刚才讲的，是在佛前——一个佛堂里怎么供水，那有的时候也不一定是供给佛像啊。我举个例子，你可以延伸……活人就不能供水吗？比如说你供僧，你给僧人供一些饮料——矿泉水、茶水什么的，行不行呢？这是不是也是供水啊？也是供水。

另外来说你请僧人洗澡、泡温泉，这是不是供水啊，也是供水。我们刚才说有饮用水，还有洗浴水呢。像我们寺院里洗澡条件不太好，最近这两年好多了，也还有一点洗澡，原来整个寺院里没有洗澡的地方啊，我们洗澡都是得到附近的县城里，开车几十公里到县城里才能洗澡，都没有洗澡的地方啊。当然在藏地天气比较冷，出汗比较少，不洗澡还可以，那汉地根本就不行啊，那么热。我最长的一次好像将近两个月都没洗澡，也不知道怎么过来的，反正都脏得不行了。比如说你请他洗个澡，这就是一种供养嘛，这也是供水啊。然后呢，比如说你在城市里有那种比较好的温泉，什么温泉洗浴，现在就很多。你去请一个修行比较好的……像我们有些师兄请我们上师去泡温泉，这就是供水啊，一样的道理。

你不一定非得执着于非得是摆上几个杯子才叫供水，这也是供水。比如说你供饮料行不行？你供个咖啡是不是供水？也是供水啊！当然，我们讲缘起，供咖啡和供一杯清水的功德是不完全一样的，为什么？它缘起不一样啊！比如说你供咖啡，得“持戒清净”这种果报的缘起就比较弱了，为什么？咖啡黑乎乎的，不清啊，是不是？但是它有可能得到神智清醒的果报，因为咖啡提神啊，吃了后人不会昏沉。

比如说僧人喝了咖啡以后他一天听课，包括打坐，他都不昏沉，那你将来可能得到的果报是一直神智比较清醒，你不容易昏沉。有的人不是说打坐容易昏沉吗，你就可以供一些让人清醒的饮料给出家人或者修行人，你将来不就得一个不昏沉的果报吗，是不是？你可以以此类推。

我今天讲这些东西是为了开启大家的智慧啊，就是要大家对这个缘起有理解。这个缘起的奥妙才是最根本的东西，而不是说我们就讲这点现成的，照本

宣科，经上怎么讲就讲完了，你得理解背后的缘起的意义所在，才是最重要的，这样你将来就可以举一反三，这个很重要。

你看，供水你也可以供高级点的。像我出家的那天，受戒的那天，我供养了上师一大提法国进口的依云矿泉水。那个比较贵啊，最贵的矿泉水，我就买了一大提供养上师。当然你平时供，用不着这么贵的，你拿好一点的，干净一点的水就行啊。供茶水算不算是供水？也是一种供水。你泡了好的茶请他喝，这不也是供水吗，也是一种。可以以此类推，不仅仅是在佛堂里供。

然后另外来说，你要说这个缘起呢，说起来还有很多说道。我举个例子，你供水时候的器皿用什么？有的人问我这个问题的，他说：“哎呀，老师，供水的时候我用一个铜碗呢？还是用个玻璃碗呢？还是用个瓷碗呢？用哪种好？”其实没有说哪种好的问题，你如果懂得缘起，你就知道它其实是有不同的缘起的指向性，最后的果报就会略有不同。比如藏地经常拿铜碗去供水，首先一个感觉就是铜这个东西比较坚固，所以将来可能这个“堪忍”的这个功德就比较具足。

反过来我举个例子，如果你是用了一个玻璃杯或琉璃碗，非常清净、非常好的碗，他用这个碗去供水，他可能在“清净”的这个缘起上就更强一些。那他可能就会获得什么呢？将来他这个人就身心特别清净。他这辈子用玻璃杯供了10万杯的水。这个人可能一出生，你会发现这个人气质都不一样，特别的清净，身心内外你就感觉是个很清净的一个人。内心也很清净，做事也很清净，他生的环境也很清净，他什么都很清净，他没有那种染污的那种东西，反正就他接触的人和事也很清净，也没有那乱七八糟的人整天给他捣乱，他可能就是这么一种果报。所以这个不同的东西，缘起的意义不同，关键是把这点把持住，这个非常关键，会开启极大的智慧。

供花

那我们再讲第二点：供花。

供花，这个我太喜欢了。这个供花啊，功德太大了，太好了。供花有十种功德，这是佛经里说的，我引用的是佛经里的，我直接是给大家照念，不是我自己发明的。

第一种叫做“色相如花”，简单的说这个果报什么意思呢？就是长得好看，那谁不想长得好看呢？特别是在座的这些女同胞们，大家肯定是都会很想要长得好看一点。“色相如花”这个很容易理解啊，因为花是这个世间自然生长的东西里面最漂亮的东西。你还有比它更漂亮的，没有啊。自然生长的，除非你人工做出来的，你自然的东西有比它更美的吗？没有了，这是最美妙的东西了。

所以说将来你供这个东西，你感得的就是啥？你就长得非常漂亮、好看、庄严。人长得漂亮也很重要。七哥就经常怼我，七哥说：“我长得比你好看一点点”，“我长得比你帅一点”。他经常跟我说这个话，所以我这辈子好好供花，下辈子别的PK不过他，这点一定要超过他……当然这是开个玩笑。

为什么这个长得好看很重要，甚至有的修行人他就求这个，他求我要相貌端严美妙，为什么他求这个？

举个例子，我有一个北京的师兄，他儿子原来不信佛，谁也没皈依，也不想皈依谁，对谁都没信心。有一次，这个师兄就把我们上师的照片给他看了，当然那是在年轻一点的时候拍的，因为我上师长得还是很帅的嘛，那个相貌非常好。这个男孩才十几岁，一个高中生，他看了以后就说：“哎呀，这个活佛长得好帅啊，好棒啊，我要去皈依他。”他就起了这么一个心。你看，这是个看脸的时代，不光是对明星追星，他对修行人、活佛、上师也是这样。有的人觉得你长得难看，他就不想皈依你，因为你看着吓人呢！凡夫嘛，都有个分别心在。

所以有一些修行人，为了将来能够利益广大的众生，为了这么一个缘起，就发愿我生生世世要长得好，人见欢喜爱敬，他就发这样的愿。发这样的愿，又大量供花，为什么呢？他就说，将来我要让所有的人一看到我，就会喜欢我，就会尊重我，就会去爱戴我，这样子我就可以去广大地渡众生。

你说你通过佛法，跟他讲很深的道理……第一，谁听得懂啊？有几个人能听得懂什么“色即是空，空即是色”，谁懂这个东西？第二，你说我学问多好，我功德多大，人家一见到你，没有时间了解你的功德，也不知道你慈不慈悲，也不知道你有没有智慧，你到底修得怎么样，人家不清楚，人家也没空了解你，但是人家第一眼看到你就有一个外貌上的直观印象。他很可能就因为这个相貌庄严，一下子就会吸引很多弟子去皈依他，皈依他之后，他就可以去渡他们了，就可以让他们出轮回，就可以让他们得到解脱。否则你怎么渡他，他根本就不理你。这个是原因，这个发心不能错。

我相信看了这个视频，很多女师兄就会说了，我要好好供花，我要长得很漂亮，长成一个大美女。长成个大美女，你为了啥？这个很关键。你就是为了

有很多男人喜欢你吗？我的天呐！你在轮回里混得还不够吗？你被男人害得还不够惨吗？我说很多女生吃了多少男人的苦，还整天想长得漂亮，你要吸引多少男人呢？这后果是生生世世就跟着—堆很平庸的男人，在轮回里瞎混干嘛呀？没什么意思啊！所以说你想长得好，你一定要知道是为了什么长得好，这个发心很重要，目的不能错，这个很关键。

再来讲第二点：“世间无比”。

什么叫世间无比呢？引用一段话跟大家说，藏传佛教有一个很著名的成就者，是我们这个传承的，是第三世多智钦仁波切，他写了一个很著名的叫《供花教言》，我翻译成了汉语，现在有汉语版可以看了。里面他就特别讲到，供花有两个特别大的功德，一个就是“美名远扬”，还有一个叫做“得胜怨敌”。什么叫美名远扬，很容易理解，就是名声好，大家都知道你，名声很大，声誉很好。得胜怨敌，是什么意思呢？就是没有人能害得了你，简单的说就是这样。你的敌人想害你，他害不过你，害不动你，害不了你，为啥？你福报大。

你供花就有这种果报在那，所以世间无比，别人想欺负你，欺负不了你，别人想害你，害不了你，你的障碍就小，你的问题就少，你就会比较顺利，你不容易被人家剥削、压迫、欺负、迫害。这个叫世间无比，你比较尊贵，这是一个果报。

怎么修啊？有的人就说：“哎呀，我现在的违缘太多了，你看到到处都是，敌人很多，这个人要害我，那个人怎么样，我的敌人一大堆。”你好好修供花呀！你供花修得好，将来你的敌人就少了，世间无比，得胜怨敌，美名远扬，你名声也好，人家都尊重你，就会得到这个果报。

接下来还有几个功德，简单讲一下：

第三个“鼻根不坏”。

第四个“深离臭秽”。

第五个“妙香清净”。

这些都是鼻子方面的。为什么呢？这个很容易理解，因为这个花，它不光是好看，它还香，很多花都非常香。你鼻子将来就会生得好，你身上就不容易发臭，不容易有臭气，甚至会发出香气等等.....

后面我们讲供香的时候要讲这个，就先略过去。就是你会有一些类似供香的这个功德在。这花本身也是一种香，它是自然界产生的一种花香，它有供香的功德在，这个不展开讲了。

第六个叫“往生十方净土见佛”。

这个功德要详细地讲一下，为什么会有这么一个功德？它会帮助你往生净土去见到佛。

首先，净土里是个什么样的环境呢？根据很多经典的记载，净土里的一个特点就是花很多，它很美，到处都是花，而且是漫天花雨，这个花雨，落在地上，甚至都会堆起来。有很多的各种天花，这个是净土里特殊的、美妙的花。

去年的时候我翻译了藏传佛教的一个极乐法会的仪轨，就有很多藏传佛教的祖师们讲的偈子，其中就有关于净土的描述，里面就有好多人提到这个花。这个净土里的鲜花漫天坠下，落下来还会弹跳，各种颜色的花，很美妙。

你会去到一个那么美妙的世界里，那么好的环境里，这个缘起从哪来呢？它总得有个来由，有个因——就是从供花里来。不是说就只是从供花，但是供花就是其中一个很重要的因，你现在大量地供花，将来你感得就是在一个到处都是鲜花、美妙的净土里。退一步说，将来就算你不能去净土，哪怕你来人间，做人的生活环境也会很好，你周围都是鲜花盛开，很美妙、很干净。有这么一个很好的环境生活，这不也很好的？这些就是我们要修的一个。

第三世多智钦的《供花教言》里还特别提到，我们用莲花或者优钵罗花去供佛，将来感生的一个果报是什么呢？你会生在净土的那个佛前的大莲花里面。这个净土的很多经典里面不是讲吗？往生的时候，这个佛是有一个莲台，你会生在一个莲台上，他带着一个莲台来接你。你会生在一个莲花里面，你就坐在这个莲花里面。看你往生的品级了，九品往生，那看你什么品级了。有的是个莲花苞，就比较低一点，高一点就是莲花盛开。在一个莲花里出生，这个缘起，就是说你多供莲花啊，就会帮助这个缘起成熟。那谁不想去净土呢？谁不想生在佛前的莲花里啊？在净土那比这个五浊恶世要强太多了。所以多供花，尤其是多供莲花。

上次去广东——在广州光孝寺，就有好多用莲花去供佛的，这特别好，就要多供，多供佛，多供花，这是往生净土的缘起，把这个功德回向到净土上，将来就是往生净土。而且你看在净土里面，实际上他们也是互相在供花的。净土的经典里记载的，净土里的这些人，他们在供阿弥陀佛，供观世音菩萨，也是拿着花去供。你先练起来，去净土接着供。

第七个叫“戒香芬馥”。

产生的一个缘起，你有戒香的功德，就是持戒，有戒律的芳香。这是个比喻，去感染别人，让世间认可你的持戒功德。

第八个叫“得大法乐”。

可以得到法的快乐，很大的法乐。为什么呢？很多花，尤其是莲花，它本身就是代表“法”，它是一个“法”的象征性的缘起。所以呢，供花，尤其是供莲花，将来你就得到正法的安乐，这是个缘起。

第九个叫“升天自在”。

第十个叫“速证涅槃”。

这个反正都是老生常谈了，一般供所有的东西，最后都是有助于你的——如果你还不能够成佛，那起码能够升天道，如果再厉害一点，将来因缘成熟可以证到涅槃的境界成佛。

这就是供花的十种功德。补充一下，除了这个佛经里常讲的这十种功德以外，《供花教言》里特别提到，供花还有一个功德，也是很明显的会得到财富。不是说供花就只是让你会长得好看，或者什么名声好之类，这个是主要的方面，但还有一些其他方面也是有功德的，获得财富等等.....它这个功德是非常大的。

像第三世多智仁波切的观点认为，这个花就是所有世间的供品里面，最殊胜、最美妙的，它甚至胜过金银财宝。有很多人觉得金子这种东西很值钱，是很好的供品，其实很多佛菩萨、很多高僧大德的观点不是这样的。他们认为这个花比那个要好，为啥呢？因为花是这个世间自然产生的、天然的东西里面最美妙的，没有超过它的。所以它的缘起特别殊胜。

甚至有一个佛教的经里提到，如果能堆花，堆一大堆的花，供养佛的塔庙，它的功德胜过你用十万船的阎浮檀金——就是很好的一种金子，去供养佛的功德。就比这个金子供佛的功德还大，它是有这么一个比较。

当然咱们也不用执着这个，也不是说供金子功德就不大，但供花是祖师大德们认为非常好的一个缘起，非常好的一个东西，所以这个要特别地强调，更何况还能长得好看，这个还是很吸引人的。

供花它这个功德的大，如果没记错的话，可能是南传的《法句经》里，有一个例子，当时这个印象很深刻。当时在古印度的时代，有一个花匠，叫啥名字也忘了，他是给国王供花的，自己养花种花，每天给国王去送花，去供给国王。国王叫频婆娑罗王，他给这个国王供花，你可以理解为他就是国王的指定花朵的供应商，他每天都要去送茉莉花给国王。

有一天，去送花的路上，他看到佛陀和他的弟子们过来了，那威仪非常的庄严，非常的有功德，他也早就听说过佛陀。他看到的时候，哇！一下子人就震撼了，升起了极大的虔诚心、欢喜心、供养心，他说今天这个花不给国王送了，我就供佛陀了，哪怕国王把我杀头，这个花也要供佛陀，就这么一次机会——因为佛陀一走就再见不着了，不知道哪去了，他在云游的状态了——我必须把这花供佛陀，无论发生什么。就把所有的茉莉花全供到佛陀那去了。供完以后，国王一看你这花没送来，你什么情况？他也实话实说，他说我都供佛了，你要处罚就处罚我吧，我就这么一次做功德的机会，我不想错过。他说我太欢喜了，我太恭敬佛陀了。结果呢，国王也是个很开明的人，他也很信佛，他也是佛的弟子，他也供养佛的。他说我就不怪你了，这次事就算了，我也不处罚你了，我还很随喜你的功德，这次事就算我也有一份，也挺好。他也没受到处罚。

最后呢，有弟子就问佛陀说，花匠这么大的一个供养的决心，完全不管不顾地去供奉，将来他会是什么果报啊？佛陀说，他会在很长一段时间的轮回中都不会堕入恶道去，最终他会消除掉这个轮回的痛苦，他会证得解脱，会获得这么一个果报。这是当年的《法句经》上记载的一个例子，印常非常深刻。所以供花的功德特别大，就要多供。

接下来讲供花具体实修的时候要怎么做，有什么注意事项？

供花最重要的一点就是，千万不能供毒花和干枯的花。枯萎的花不能供，一定要供新鲜的花。那有的人问说塑料花、绢花、假花行不行？也可以供，作为一种装饰品是可以供，但是它的功德和你供鲜花不是完全一样的。这个你可以理解吧？因为这个缘起啊，你自己想一想啊？这个缘起上的道理不完全一样，肯定是供鲜花的功德更大，有可能的话尽量去供鲜花，在它枯萎之前把它换掉，这个很重要。供花之前要先打扫干净，再把新鲜的花供上去。

千万不能供毒花。我有一次就是不小心，供上师花的时候……那时候是跟七哥去采花，在周围去采的花——野花，好多花不认识，咱也不是植物学家，也不懂那个。就有一种花叫狼毒，那是后来认识的，当时不认识狼毒。它有毒的，我不认识，我看白白的挺漂亮，我采了。可能我们上师也是有神通，真的

厉害，那天供的花里面，上去就说这里的花有毒，就那么瞟了一眼，老远就说，这花里有毒花。后来我们就拿出那个手机软件查，真是毒花——狼毒，后来那个花也不敢供了。这是个不好的缘起啊，一定不能供有毒的东西，枯萎的东西也不可以，一定要新鲜的、好的花。

供花，它随着颜色而分，还有各种隐含的缘起，跟五色有关系。比如说红色的花，它就有怀爱方面的缘起；黄色的花，就有增益方面的缘起；白色的花就有净障的缘起；蓝色的花有空性的缘起在里面，等等。诸如此类，以此类推。

供花的时候有好几种形式：

第一种就是你插在一个瓶子里头，一般是家有花瓶，就供在佛堂里面，这也是一种供花的形式。

还有一种，在藏地和印度都很常见的——堆花。直接把花堆在那儿，往那上面就一直堆，堆，堆了很多花。堆花，我还真找到经论依据了，就确实有讲堆花这种。

还有呢，可以捧着一个花环，把花穿成一个环，因为它可以捧着。一边念供养文，一边捧着，这样的供养，这也是一种形式。捧完以后，你可以挂在佛堂上某一个方便挂的地方，或者是摆上去都可以。

还可以做各种造型。除了这些以外，比如说有的花艺的，有些会插花的，可以拿那个去插花。我有一段时间，供花的时候——给上师供养，专门从网上订购日本的花道器皿，包括那个剑山，我都订购了，我自己就做各种插花的造型供上师，这也挺好的。

而且你供花，不是说光是在佛堂里面这么摆着花，你也可以供真人，不一定非得是佛像。比如说有一些高僧大德来了，也可以献花。你给他金银珠宝他不要，你送他个花，他不可能不接受的。也不一定是他抱着花，你可以装点在这个房间里面。

比如有一次我请上师吃饭的时候，供养上师吃饭的时候，我在饭馆的包厢里面，就在周围订了很多花，鲜花一束一束的就摆在那个地方，用架子全摆好，整个饭馆那个房间里全是花，就这样子。等于既供养了吃饭，还可以供花，所以都是可以灵活运用的啊。

供香

接下来讲供香。

供香也是十个功德，这是从佛经里面抄下来的。

第一个是“鼻根清净”。

鼻根清净很好理解，因为香气嘛，你供香的东西，肯定对你的鼻子就有好处，香用鼻子闻，肯定就有好处。现在有的人问说，我长期慢性鼻炎怎么办？还有鼻息肉，鼻子有什么问题等等.....多供香啊！你好好供香，供香就会产生一个缘起，会对你的鼻子很好，鼻根清净。各种鼻子的病，同时可以修供香，再配合一些其他的治疗。

第二个是“身离臭秽”。

供有香气的东西，将来你的身体就不会有臭气，不会很臭。有的人有那个狐臭，还有的人是长期那个脚臭，有的身体会发出一些臭味的——我真见过这样的人，就是那个身上，他怎么洗都没用，身上一股臭气。其实这样的人往往是宿生有一些业障的，估计是造了某一些方面的业障，那怎么办呢？你就修供香啊，大量的供香，身体的臭秽慢慢就从因上面把它消除。

第三个是“身妙香洁”。

身妙香洁这很好理解，身体可能会发出香气。我想起可能二十年前——少年的时候，读的一个佛经叫《杂宝藏经》，这段我印象特别深。里面有一个故事讲，在舍卫国有一个老女人，当时她在地上坐在那儿磨香，香粉还是香油就不知道了，就是磨一种香，坐在地上。结果呢，就看到佛陀和他的弟子经过，她就起了很大的欢喜心和恭敬心，她就把她磨的那个香，就涂在佛陀的脚上，因为那时都是赤脚走路，佛陀都是这样赤脚走路，她就涂在他脚上，就这么一个行为，她后来死后就去了天道。去了天道以后，她的一个什么……这个原话我好像还能记起来，叫做“身香远闻，彻四千里”，如果我没记错，是这句话。就是说她的身体发出香气，很远都能闻到，四千里这么远的距离，天人都能闻到她身上的香气，她所到之处一下香气就来了，很远的地方都能闻到，这就是她的一个果报。

其实不光是天人，人间也有这样的人，有一类修行人他身上有香气的。不知道你们有没有见过？你们去找找，佛家道家都有这样的人，真的有这样修得很好的，其中往昔生中的因就是供香，就会身有香气，这是真实的。

第四个是“形象端严”。你供香，所以这个人的相貌会比较好的，比较端严。

第五个是“世间恭敬”。

第六个是“尊贵自在”。

这几个都有点类似，形象比较端严，世间都很恭敬他，尊贵自在，地位很高，很尊贵。

第七个是“声誉遐布”。

就是美名远扬的意思，声誉很广。你看这个香的缘起就知道，香一点燃之后，它是很香的，一股烟雾状的东西往上走散开，往上走，它一定是往上走，所以他将来就会感得尊贵的地位，一个很高的、很尊贵的地位，名声很大。他为什么美名流布呢，名声遐布？因为这个香气，它四处流布，是四处这么跑，整个空间里面到处都布满了，他就会美名远扬，就这么一个缘起在起作用。他地位就会高，受人尊重，美名远扬，这就是香之德，缘起感得果报。

第八个是“乐法多闻”。他会很喜欢佛法，他会多闻，这也是香之德。你看这个香，它是无孔不入的，到处飘散，到处这样走。你会发现，它就是有一种很广大的特性，他就会多闻。将来他就会有很多知识，他会懂很多东西，他会学习，他会很广大。他不是局限在一个狭窄的空间，他是很广大的这样一个状态，这就是香的缘起。

第九个是“命中升天”。将来修得好的，功德大的就升天。

第十“速证涅槃”。最终的果报可能有助于成佛。

那我们再讲，接下来就讲实修，具体供香的时候，我们要注意什么？怎么去做实修？把它落实在实处。

供香最关键的——香本身一定要好，尽量不要用化学香，那种有刺激性的香气不可以。

我以前也玩香，玩沉香。有一段时间就很喜欢这个东西，花了好多钱。比如说在这个香的行当里面，大家都知道，这个好的香和差的香。

首先一个标准：它辣不辣眼睛。你一点这个香，他一股那个烟，眼睛都睁不开了，太辣眼睛，这种香肯定不是好香，很多化学香就是这样的——辣眼睛，那个烟特别重，那个香气不行，但是烟很重，这种香都不要点。

为什么不要点呢？你都不喜欢，佛菩萨、鬼神能接受吗？对吧？你简直是在驱赶他们，而不是在吸引他们。你是在放毒气，那不叫供香。这个很重要，要用真正的香。

在这个香上面，我自己的观点是啥？我宁可供真正的香，我宁可供的少一点，我不供太差的香。当然不是说非要很贵的，你要买名贵的奇楠，1克都是多少钱，用不着。你可以不用那么贵的香，但不能是很差的香，为啥呢？你那叫放毒。

这个供香，选香很重要，你用的香的器皿这些不详细的说了。一般来说，你用香炉、香盒，就看它的形状和大小什么的，这个很重要。

供香完了之后，这个香灰的处理要注意一下，香灰不要乱扔。有的人把这香灰“啪啦”就倒到垃圾桶里去，就端走了，这都不太合适的。这个处理的方法是跟供水、供花一样的，枯萎的花、不好的花、供完的香粉、香灰都是倒到干净的地方去，花草树木里面或者河水里面都可以。

供香，我们还要注意一点。这个香，我为什么特别强调品质，各方面要特别注意，因为香跟别的东西不一样，它是一个跟鬼神沟通最好的介质。鬼神这个东西，我们人类——只要没有神通的人，或者没有特殊情况的，一般人看不见，但这香气会把他招来，会和他有一种沟通。

有一种鬼就叫寻香鬼，鬼里面有一类，闻着香味就来了，真的是这样的。所以鬼神对香气特别敏感啊。

以前明代有一个著名的大文豪黄庭坚——必经之路抄经有一些还是黄庭坚的字体。黄庭坚写过一个叫《香十德》，这个很有名，凡是玩香的人没有不知道这个的。香有十德，其中一个就叫做“感格鬼神”，什么叫感格鬼神？就是它能够感应沟通，和鬼神相交流，它是这么一个媒介和工具，所以这个你千万要注意。

供香一方面是供佛菩萨是没错，但它对周围的护法善神、鬼神是有影响的。像在藏地，专门有人修烧香供的。甚至有的人家里，比如说有闹鬼这种怪现象，他们都用烧香供解决。他怎么解决的，比如说在家里经常出现怪事，有鬼神捣乱，就修烧香供，当然有一套仪轨，念诵观想什么的弄完，这个一炉烧的很好的香，修完法就把这炉香，趁着它还在烧的时候，就把它送到一个远处的十字路口去，放在那个地方。从此之后这家里就平安了，这鬼神就走了。为啥呢？他被这个香引走了呗，说白了不就是这样吗？他跟着这香走的，因为他喜欢这个香，他就跟着香走了，他也不回来了，他就该去哪去哪了，这个家里面就平安了，这真的啊。藏地真有这样修的，这说起来还有好多，反正这个香它的作用是很大的，它有很多很多的功能，这个香特别要注意哈，要好好供。

当然供香也是像我们刚才说的，供香不仅仅是供这个佛像，你供活人，也可以供香。比如说你送他香，有高僧大德来了，在会场上，在吃饭的地方，你点上一些很好的香，这不也是供香？供活人也可以。或者可以供香水或者是精油，这个除了烧香还有涂香，涂香也是一种香。比如说，给他的这个师父，我供养一些精油，按摩的时候可以用，它也算一种涂香。

至于实际上能不能用？因为有些出家有限制，“香花鬘涂身”可能是戒律上不允许。但你不用管这个，他不用可以给别人。有些上师是在家人，他可以用的。这些呢都是可以考虑的，包括一些有香气的东西，都是广义的供香。它不一定非得是一根一根的香，那种烧的香，或者一定是香水，它可以是别的形式，比如你给他个香囊，这是不是供香？它也是香。或者你给他一个有香味的食物、植物，这些都是可以灵活地去应用的。

供灯

供灯的功德，也是从佛经里摘出来的十大功德。

第一个叫“照世如灯”。

什么叫“照世如灯”？这是个比喻，就是说这个人会很有影响力，而且会带领众生走向正确的方向，这样的人就叫“照世如灯”。所以就要讲到《易经》的离卦，《易经》的离卦的象，我记得那个象好像说——如果记错了请原谅，好像说“大人以继明照于四方”，好像是这么一句话。什么意思呢？就说这个灯明，它是火之德，因为古人的灯都是点那个火在上头，靠火来发光的，所以

它是火之德。它是合于《易经》的离卦，离卦就讲了：“大人以继明照于四方。”什么叫“以继明照于四方”呢？就是说一个大人，大人就是尊贵的、有德行的这种人，他用持续不断的光明去照耀四方，带给众生真理光明，这就是离卦的意义所在。

所以供灯，将来感得一个功德就是你会有很崇高的社会地位、很大的名望。并且你通过这个名望，不是作奸犯科，不是贪污受贿，不是为自己以权谋私，而是用你的这个智慧和真理去引导众生，会获得这么一种功德。这个也很重要啊，比如说有很多高僧大德大量供灯，为什么？他有一个理想，他有一个愿力，他说我将来就要照世如灯，我要用真理的光明去引导众生，让他们获得解脱。所以要怎么样有这个果报呢？那就要大量供灯，将来就有这么一个结果。

再看第二个：“肉眼不坏”。

什么叫肉眼不坏，简单说就是眼睛好，视力好。很多人如果眼睛有问题的，比如说近视眼，要多供灯，这个对眼睛有好处。

我这里是真实案例的，零几年的时候，可能05年还是哪一年，有一个学佛的朋友，他自己当时查出来有一只眼睛，眼底下面长了个小肿瘤，而且眼球上还长息肉，眼球上没法治，为啥呢，动手术太危险了，没法动手术治，也不知道怎么治，没法弄。这太可怕了，眼睛都成那样了。后来……他信佛，他想不是佛教说这个供灯肉眼不坏吗？对眼睛有好处，那我就试试。他就发了愿，他说我要供一千盏灯，他就供了一千盏酥油灯，他就每天供，当然可能还有念诵观想的，加上其他，具体就不知道了。反正他发愿供一千盏酥油灯，都是比较好的酥油灯，供一千盏。他说是供到第三百多盏的时候，他突然就觉得眼睛好一些了，再去医院一检查，就发现肿瘤缩小了，息肉好像也是缩小了，还是没了，反正就是有很大的改善，这是个真事哦。

他还有一个朋友，也是个学佛的，近视眼特别严重，500度还是哪个，大近视眼。他一听这个，他也来劲了，他开始供灯。供着供着，不知道供了多少，供到后来，结果他把眼镜摘了，虽然可能还有点近视，但他眼镜肯定不戴了，就供到这个程度，这真实案例啊。

所以肉眼不坏。你眼睛有问题的，要多修供灯，再配合别的，当然他们这个可能也不是定业哈，肯定是不定业啊，通过供灯这事它就改变了。如果是定业，这事可能改不了，但是到下一辈子你至少也可以改的，下一辈子你眼睛非常好，视力非常好，不生眼病，这个很重要。

第三个功德叫“得于天眼”。

这是佛说的，“得于天眼”。你供灯，因为获得明亮，将来的一个果报，你还可以获得天眼通这种神通。最有名的一个例子，佛陀的十六尊者大弟子之一，阿那律尊者天眼第一，目犍连尊者神通第一。阿那律尊者，他为什么天眼第一呢？

佛陀说往昔生中，他在过去有一个佛在世的时候，他是一个贼，他是个小偷，他跑到那个佛堂里，庙里面，去偷东西。偷东西的时候，当时他看到那个佛堂上，大殿上的灯快灭了。他就用那个剑，一把剑去挑了一下那个灯芯，把它又给挑亮了。一挑亮了之后，一下子那个佛像就看得很清楚，光明晃耀，就在眼前，因为之前灯都快灭了，看不清楚。他一下看清楚了，一看这个佛像特别庄严，这样明晃晃的在眼前，他一下就起了惭愧心了。他说我怎么能这样呢，我怎么能偷东西呢，我怎么能这么堕落呢，他说我得做一个好人呐，我不能这样啊。他就起了惭愧心，就起了个清净心，在佛前发了愿。后来就这一个在佛前挑灯的一个功德，到这一世他就碰到了释迦牟尼佛，成了他的上师，他就获得了天眼通，号称天眼第一的果报。所以这将来就可以获得天眼。

第四个叫“善恶智能”。

它的意思是什么呢？就是说善于分别善恶，能够知道因果，能够分别因果善恶，这个非常重要。这个人你看他聪不聪明，智不智慧，有没有头脑，最关键就是他的善恶观怎么样。他知道什么是善的，什么是恶的，这个人啊，那就很好办了。为啥呢？他就会走正道。

用我们今天的话来说，价值观如果错乱了，那就完蛋了，他就不停地做恶业，最后就下恶道，那肯定就堕落呀。如果一旦人知道什么是善，什么是恶之后，他自己就有了一个人生的方向，他的价值观就是正确的，这个人就会越来越好。他就会积善行德，他就不会作恶，他就不会有灾祸，他福报增长。而且他能看清世间的事情，他就有智慧，有很多人为什么看不清这个世界，很大的程度上就体现在，他看不清楚什么是对的，什么是错的。

你看今天西方文明——美国人的那一套在这个世界上很流行。他的很多观点，如果你是一个真正有智慧的，你一看就看出来，他的观点有很多问题。西方那套东西问题好大的，但是很多人就很买账，觉得他那样特别好，什么自由了、民主了……如果有智慧你就知道，不是这么简单的。你能分别善恶因果，就不会走错路，别人很难骗倒你，你就知道谁是对的，谁是错的，这个世界黑白是非，你就分得很清楚，对你人生的道路那就是个很大的帮助。

第五点叫“灭除大暗”。

什么叫灭除大暗呢？这是个比喻，就是灭除愚痴之暗，就不愚痴了。有很多人，你会发现他这个人笨笨的，特别笨，你跟他讲道理，他听不懂，要学东西，学不进去，说什么不知道，脑子很迟钝，昏昏沉沉，说什么都不明白，傻傻的。他就是啥呢？愚痴之暗。但是经常供灯的人，他就会好，他就不会这么愚痴，他就有判断力，他这个愚痴就会减轻，这个很重要。

第六个，“得智慧明”。

很简单，他有智慧，得到了智慧的光明。因为你供灯，灯是明亮的，很亮，就会照亮这个世界，就会看得很清楚，就会灭除愚痴的黑暗，他会得到智慧的光明。这个缘起之力，缘起就会获得这样，他就会有智慧，很容易理解。所以但凡想求智慧的人，一定要广修供灯。

在藏地，很多的修行人都是大量地供灯。法王如意宝在世的时候，他经常闭一个关出来，好多人给他钱，那时候钞票现金用的比较多，好多钞票都堆得一堆堆的，供养他。他自己生活还是很简朴，他也不缺啥，但是他把大量的钱用来供灯。非常聪明，太有智慧了。我们一般人有了钱就吃喝玩乐，净做恶业去了，消耗福报。你看他拿来供灯，供灯以后智慧增长，这不得了。

人最宝贵的就是智慧啊，这个世间我们真正缺啥？我们最缺的就是智慧。有的人说我们是缺钱，错！我们缺的是智慧。如果没有智慧而你有钱，这个钱会害死你，你越有钱死得越惨，hold不住啊。你要想害死一个人，最好的办法就是给他很多钱，在他没有智慧的时候给他很多钱，你放心，这个人马上就疯掉，他马上就不行了，他彻底地就疯狂了，不信你看看，绝对的。因为他没有智慧，他会被害死的。

反过来说，如果一个人有了智慧，他穷的时候也hold得住，他有钱的时候也hold得住，他都不怕。他有钱也能正确地使用，甚至他没钱的时候，他也知道怎么能挣到钱，因为我有智慧，我会有办法的，我也知道该怎么去度过。所以智慧才是最宝贵的，比钱有用。

“得智慧明”，要想获得智慧，不管是世间智慧、出世间的智慧，多供灯。有很多人都跟我说，我最近好多事情，我想不通啊我想不通，那广东话“点改啊？”我为什么会这样啊？在那儿很悲愤，愤世嫉俗。你悲愤啥？有那功夫，多供点灯，你就想通了。为啥？你就获得智慧了，自然就想通了很多问题。

我给你们讲个例子，我们山上有个供灯房，管供灯房的尼姑大姐，她原来很多事情想不通，老觉得别人都一堆缺点，自己都是优点，看这也不顺眼，看那也不顺眼。后来她在供灯房供了好几年的灯，天天供灯，天天供，供了好几

年的灯，供灯都是她负责。她有一天智慧就开了，她跟我说的，她说她现在突然发现，其实以前都是自己的错，是自己有问题，不是别人有问题。她一下智慧开了，这就是供灯的功德。

所以整天抱怨，他就看不清楚这个世界，其实他自己问题最大，他没看到，他就抱怨。你多供灯，智慧一开启，突然一下发现问题在哪儿，你一下就看清楚了。

第七，“流转世间常不在于黑暗之处”。

什么意思啊？就是说我还没出轮回，我还没解脱，也没去净土，我还在轮回里混，但我在这个世间，我不会在黑暗的地方待着。

这个黑暗是多重含义。有的是说，这个自然的地理环境很黑暗，有的地方就是终年不见阳光的。你们要去北极圈就知道，你去挪威北部，你要去旅游，就芬兰那边，加拿大北部看看，半年几乎都是黑天，极夜整天都是黑的，很多人都得了抑郁症，真的是这样子的。你看报道上都有，很多人得抑郁症，为啥？他整天不见阳光，这黑黑乎乎的，他就抑郁，真有这样的。

那还有一些是什么呢？还有的是动物也是这样，它就老是在一个黑黑的洞里面，到处都是黑的，不见阳光。或者在一个很深的海里面，深海之中没见过阳光。还有的他是鬼神，他不一定是人类的身体，他也是不见阳光，整天都在黑暗的那个世界。

有的在人道，他也是这样的，沙尘暴，天黑，整天都是阴天，没有阳光。你要是生长的那个环境，整天都见不到阳光的话，你要想想了，可能过去供灯供得不太够。所以供灯就不再黑暗，一方面是地理环境。

另外一方面呢，这个黑暗也指这个世道人心，比如说他可能是在一个黑暗的、大家都没有正确价值观、人心浇漓、法治不彰、道德沦丧、人心中没有正义感道德感的地方，这也叫黑暗——黑暗的时代。但如果你多供灯，你就会生在一个明亮的、光明的、大家都比较正义的、社会环境很好、地理环境很好的地方，即使你没有去净土，也是这样。

第八个，“具大福报”。

人真正获得智慧之后，才会真正获得福报。真正的福报，一定是基于智慧的福报，那才是真正的大福报。你只是有点钱，那不叫真正的福报，很快你那点钱会把你害死，有了钱之后你会更糟糕。所以真正的供灯获得的福报，这里

面说的大福报，和别的福报不一样，它是指一种基于智慧的大福报，他会上升，这是灯之德。

第九个，“命中升天”。

第十，“速证涅槃”。

供灯是非常重要的修行。在藏传佛教，很多人都是供灯十万以上的，基本上都是这样。

供饮食

我们再讲供饮食，供饮食，十个功德，这是佛经上说的。

第一，“寿命延长”。

这个很好理解，他有东西吃，当然就会活的长，没东西吃不就饿死了，所以就会感得寿命也会长。

第二，“形色圆满”。

什么叫形色圆满呢？就是说你这个人形象比较高大丰满，气色很好，这个很重要，形色脸色很好。有的人他的气色，看起来脸黄黄的，面有菜色，或者很憔悴，营养不良。你多供食就会好，就会得到这个，这个很容易理解。你的气色就会好，你的形体、身体也好，形象都好。

第三，“肢节多力”。

什么叫肢节多力呢？就是很有力气，胳膊腿都很有劲儿，整个人肢节多力，他力气大。有的人他感觉身体瘦弱无力的，怎么办？修这个供饮食，多去供养饮食，就会获得这个果报。因为人吃了饭以后，他就有力气了。你经常供饭，供饮食，将来你也感觉自己很有劲，很有力气嘛。气力很充足，精力充沛。

第四，“记忆不忘”。

记忆力会变好，这个也很重要。你老饿着，当然就饿糊涂了呗。所以供饮食它会增强人的记忆力，也有这个果报。

第五，“智慧辩才”。

这个也是智慧，所以供饮食不光是获得身体方面的，他还获得智慧、记忆力、辩才，都有这个好处的。

第六，“众睹欢喜”。

大家看到你以后会非常欢喜。你供养了别人东西吃饱，第一，别人就会很开心，很欢喜。第二呢，这个形象好了以后，别人也会欢喜，所以各方面……将来你就会获得一个别人看到你会很欢喜的果报，一看你就高兴，所以这是“众睹欢喜”。

第七，“丰足珍宝”。

这个很容易理解。珍宝丰足的意思并不只是说金银财宝多好，资财丰饶，这样说可能更恰当一些，就是说你的物质享用很丰富。这个很容易理解，你供养别人吃东西，饮食，当然将来你的物质生活肯定就很丰富，资财很丰饶，这是肯定的。

第八，“人天自在”。

第九，“命终升天”。

第十，“速证涅槃”。

这个就是说，将来就都是很好的果报。

那么供饮食的这个里面，重点在哪？重点是我们要讨论一个问题，供饮食怎么供？包括供完的这个饮食，能不能自己吃？这是经常有人问的一个问题。

这个问题，我们就专门讲一下。好多人就说了，我供了一堆水果在佛堂上，撤供下来我能不能吃？

有两种说法，一种说可以吃。还有一种，是查了佛经的人，佛经上有的地方就说，供佛的东西就是供佛的东西，人不能吃。好了，这下矛盾来了，到底该怎么办？能吃还是不能吃？我告诉大家一个我自己研究的结果，我也花了好多时间研究，最后只能说是一管之见，不一定正确，仅供参考。

我研究的结果是什么呢？这里面涉及到一个所有权的问题。什么意思呢？如果这个东西，你当时买的时候就是准备自己吃的东西，但是你在吃之前，我

先供了佛，这个时候你可以吃的。为啥呢？因为我开始买的时候，我的发心就是准备自己吃的。这个东西我不是给佛的东西，也不是给僧人的东西，也不是给谁的东西，也不是给鬼神的东西，就是给我自己吃的东西。那么这个时候，我只不过吃之前先把它供了一下，可不可以呢？当然可以了。

举个最简单的例子。比如说吃饭之前，汉传佛教也这样，藏传佛教也这样，吃饭之前都把自己的饭先供一下，还念一些经供上去，供给佛菩萨，供完我们才吃的，这是不是可以？那同样的，我买了一堆水果准备自己吃，吃之前我也先供，供到佛堂上，供完以后我撤下来自己吃，可不可以？也可以啊，当然是可以的。因为你的发心决定了所有权就是你的。

但是如果是你买的时候就选好，这个就是供佛的，不是拿来自己吃的，或者说不是你买的，是别人买的，别人说我买这个就是用来供佛的，我的发心就是供佛，不是给你吃的。或者还有一些情况，在藏传佛教里面，比如有的是供护法的，有的供鬼神的，有的供龙王的，反正我不是给你吃的，我是供这些的。那这时候的所有权，根据这个施主的意愿，它就是属于佛陀的，属于鬼神的，属于护法的，属于龙王的，属于谁谁谁的，它不属于你，这个时候你就不能吃。你供完之后，就必须把它出供出掉，出到什么地方？或者扔到河里面去，或者是倒到干净的草地上，花丛里，都可以。但你要出供，你不能自己吃。

这就是我们法律上讲的，一个所有权归属的问题。他到底属于谁，谁决定的，不是你说了算，是买这个供品的人的发心决定。那你说我不知道他的发心怎么办？你不知道就问清楚，如果是你自己，你肯定知道你的发心吧，是不是？那就可以。

如果是供护法，因为在藏传佛教——这个很多汉传佛教其实也有供护法——一般来说供护法的东西是绝对不可以自己吃的。那个所有权是很清楚的，就是护法的，你供完就一定要出供，这些东西是属于护法的，不属于你的。

如果是荟供，藏传佛教还有荟供，很多弟子大家一块儿做一场荟供，每个人都带了一些供品上供。供上去以后，荟供结束之后，或者荟供中间，大家有时候会分享这些供品，要吃掉一些。荟供结束以后，有一部分供品会自己拿回去吃，有一部分可能会出供出掉。为什么要这么处理呢？这个道理很简单，也是所有权归属的问题。

所谓荟供，就是大家聚会起来一起做供养，带来的东西也是大家一起提供的。而且与会的每一个人既是供养的主体，也是受供的客体，同时具备两个角色，所以每个人都应该分一份供品去受用。但是你又不能拿走全部，你还得有

一些给佛菩萨，给护法的，所以那部分得出掉。就是这么一个逻辑，还是一个所有权归属的问题。

这么说了之后，我不知道大家是不是清楚了，以后就不要再纠结这个供品到底能不能吃？能不能，这个就是看当时的发心和情况，按照这个所有权归属的法律原则来决定，这样你就不会乱了。供养饮食主要的注意事项就是这个。

我们说供食，并不是只是在佛堂上摆一摆什么供品。供食其实最好的方法，我自己觉得，请修行人吃饭是最好的、最直接的方法。供餐，是不是？你看，我们每年结夏安居的时候，藏地的老百姓他们都来供餐，那个叫“工策”（藏语），我不知道汉语怎么说，就是“工策”，可能就是供餐，但是它那是特指的一种供餐。比如说结夏安居的时候，他们就会到厨房里自己做饭，拿桶拎进来，一个僧人面前分一碗，有饭有菜有大饼什么的，酸奶什么的，供餐这个就很好，这也是一种供食。

不一定非得是摆在佛堂上，你可以现场请他吃。或者说程序上不要搞的那么复杂，你就请一个修行人、出家人，或者高僧大德，你就请他吃一顿饭，这个是可以的。因为一般来说，哪怕是一个比丘，他不敢接受昂贵的供养，但他接受一顿饭的供养，这个在戒律上是允许的。你总得吃饭吧，人不吃饭不行。有的出家人他没钱，他也不挣钱，也不工作，那他总得吃饭，所以饭食的供养是可以允许的，是没有问题的。但一般来说，供餐最好选择中午，这个我要提醒大家，有的人说供晚餐，供晚餐其实不太合适，但有的时候他说我已经准备好了，你必须去，那也没办法。最好是在中午，这个缘起也比较好。

供音乐

最后一个供乐，这也是佛经里说的，有十种功德。

第一个，“身相端严”。

因为供音乐，会使你的这个形象变得比较端正，比较美好。

第二个，“见者欢喜”。

因为听了音乐大家都很高兴，所以将来感得的果报是别人见到你也会感到很高兴。

第三个，“音声微妙”。

就是说你的声音非常好听，这个也很重要。佛经有一个例子，在佛陀那个时代，有一个长者，他有个儿子，一方面长得很好看，另外一方面声音特别好听。大家就很奇怪，他为什么声音这么好听呢？他后来还跟佛陀出家了，还证得阿罗汉果，这个人修行非常好。

大家就说，他为什么声音这么好听？佛陀就用神通观察，佛陀说也是在过去的时候，在多少多少劫以前，他曾经绕着佛塔供养音乐，演奏非常美妙的音乐，以非常欢喜的心在供养这个佛塔，所以他感得的果报。他九十多劫中没有堕过恶道，一直在善道里面，没有下过恶道，同时他的声音总是很好听。这一世他还拜了佛陀做师父，最后证得阿罗汉果。

所以这个功德是非常好的。有的人说，“我声音很沙哑，我嗓子不好。”你多供音乐啊！

第四，“言辞和顺”。

他说话的时候，表达别人很愿意听。表达得很合适，说话的口才，表达方式都非常的适当，非常好。这个叫言辞和顺。

供音乐，那当然出来的，你讲话也会很好。

第五，“肢体适悦”。

什么叫肢体适悦呢？就是说我的身体总是感到很舒服、很好，这个很重要。

我上师专门跟我们讲过，他说有一些做歌舞表演的这些师兄弟，他给上师，给高僧大德，给僧众，他做一些演出，歌舞表演，那么他将来感生的果报是什么呢？他临终的时候会没什么痛苦，他的痛苦会很少。所以这个果报大家一定要记住。

很多人他就很担心什么呢？临终的时候很痛苦。因为临终的时候生病，各种病痛，四大分解，人会非常的痛苦。这个时候怎么避免呢？生平活着时候要多供养音乐，好听的音乐。多供音乐，临终的时候身体的痛苦就会减少。

第六，“远离嗔恚”。

因为你供养的是美妙的音乐，那大家都很开心，很舒服，所以将来你也会很少发脾气，你的性格也会比较调柔，有比较好的心情，也很快乐，很少会生气，远离嗔恚，这个当然是很好了。

第七，“庆喜多闻”。

他很欢喜，又能听到很多的佛法讲的道理。这很好理解，你在播放法音，对不对？因为很多是播放的佛乐，或者什么念佛号，唱佛歌佛曲。你现在在流布法音，将来的结果是你也会听到很多佛法。你不会听不到佛法，就有机会接触到很多佛法教授，而且很欢喜地去听，所以叫“庆喜多闻”，这也是个果报。

第八，“崇贵自在”。

就说这个人地位很高，很尊贵，又很自在。因为你用音乐去供养佛，将来你也是美名流布，你也是很受人尊敬，这个是很自然的。

第九，“命终升天”。

第十，“速证涅槃”。

这是供养音乐的十种果报。

供乐具体的修行方法是什么呢？

首先，你可以直接在佛堂里播放好听的佛乐这类，当然不是一般的流行歌曲，那是不太适当的。我们要讲清楚，我们说佛教讲的是缘起法。很多的流行歌曲，它讲的是男欢女爱，什么情情爱爱，什么失恋了，都是这种世间的，它其实是个烦恼，而不是清净法。这个就不太适合在佛堂里播放，不适合作为音乐供养。

音乐供养要用比较清净的、合于道的音乐比较好。一般的像佛曲，还有一些很静的古琴曲、箫等等……一些中国古典的传统音乐，那种也还可以，它比较清净，像这个也可以去供养。

当然直接念佛号，或者是加一些音调，有的是唱颂很好听的那种念佛，或者是一些偈子、祈祷文这种，加上乐曲，配上音乐，这种唱颂也很好，这也是一种可以供养的。

如果说你没有这个条件，你说我们家佛堂里不能整天播放这个，播放这个的话邻居受不了，或者我老公不开心，那怎么办？你可以用一个代替的东西，比如一般常见的白海螺，用白海螺来代替音乐，它又不用发出声音。

但白海螺你要选好。第一，它一定要颜色纯白；第二最好是右旋白海螺。什么叫右旋白海螺？市面上生物学上的右旋白海螺是佛教里说的左旋白海螺，正好是相反的，你要记住。什么叫右旋白海螺呢？就是你把这个白海螺，那个最尖的那个尖尖，很长的那个尖尖立在地上，我教大家一个分辨方法，立在地上立住的时候，你用左手抠进去正好是顺着的。它不是有个洞，有个大的口子，你用左手抠进去，正好是顺手的这个方向，这个就叫“佛教的右旋白海螺”，这个是生物学上讲的左旋白海螺，正好是反过来的。

这是一个方向问题。然后呢，你要选右旋白海螺，最好是大一点的，还有是制作精美的，外面还包银的那当然就更好，更尊贵气一些，那当然更好，镶上一些宝石什么的当然更好。这个可以供一个在佛堂上，这也算是代表了音乐的供养。八供这样你可以凑齐。

事实上呢，音乐供养也可以推而广之，可以再广泛一点。举个例子说，不一定非得在佛堂上播放，或者是供一个白海螺，你也可以是真人供养。比如说我们做歌舞类的节目请上师观看，或者请僧众观看。有的说你僧人不是有戒律，不能观听歌舞？如果佛教类的就没有关系，可以看，那种比较清净的，比较好的内容的歌舞，他作为欣赏是可以的。他自己唱歌跳舞是不行的，他作为欣赏是可以的，所以你可以供养他这种好的歌舞的节目，这也是一种供养。

有的人很聪明，我看有的居士很聪明，他们会唱歌的，见到我们上师以后就说，“上师我给你唱首歌吧。”他就抓空儿，正好看上师在那坐着，闲着。那上师说：“好啊，那你唱吧。”他就在那儿唱了一首歌，他就是种下了一个种子。唱一首好听的歌供养上师，这就是一种供养音乐。

同样的，你还可以……比如说拿一些好的祈祷文，或者你自己作词，再配上曲子。你能作曲当然最好，你做不了曲可以花钱请人作曲，配上曲。你还可以花钱请人去演唱，比如说做出一些歌曲来录成音乐，这不也很好吗？

我出家以后还做这事，也不只是我，我们几个人，七哥也出了一份力参与了，我们做了十三首歌曲，去供养上师。就是佛教的歌曲，有的词是我自己写的，有的是用现成的祈祷文之类的，配上乐曲，请那些有名的歌手去演唱，做了一些这样的事情，录成光碟，这也是一种音乐供养。

因为我这嗓子也不好，你说我唱歌，我就是个公鸭嗓子，也唱不好，五音不全的，不行。我就发挥我的优势，你说作曲我也不会，那我怎么办呢？我写点词还行，那我就写点词，或者组织，找人去出钱。比如说去供养啊，作曲配乐，找人演唱录下来，你花点时间和精力在这上头，你这个方面的功德就提升，这就是积累资粮。这都是该花的功夫，各种各样的所谓音乐供养的形式。

当然现在人来说，这个形式可能就更丰富一些，你不只是音乐，你可以加点舞蹈，或者加点什么别的形式。你也不只现场演奏音乐，你可以用光碟、多媒体。还有人供养上师去看音乐喷泉，这也是一种，这也是可以的。反正现在人花样多，都可以，你就围绕这个思路去做就可以。

我们现在讲最后一点。八种供养就讲完了，这个实修得跟上。大家如果是有缘的、有信心的、有愿望的人，我希望你能发一个愿，把这八供里面，全部或者是部分，你要发愿在一段时间内完成一定的数量。我不讲具体数量多少，你可以发愿。

我可以告诉你，首先我的发愿是什么？我的发愿是这八供我都要修满十万以上。供水十万，供灯十万，供香十万，供花十万，供音乐十万，供饮食十万……其实是六样，并不是八样，因为水、水两个水，你就合成一个就行了，烧香、涂香合成一个也行，这就一下少了两个，其实是六样。就是水，香，花，灯，食，乐，就六样。

这六样我是发愿每样我都要供养十万的。十万怎么来定？你可以自己来定，一般来说一杯水就算一个单位，一次，你可以每天早上供多少，晚上把它撤掉。也有人说早上供完以后，晚上的时候换一杯水，把它擦干净，再换一道再供上，也有这样的。还有的是念一道经就撤下来，再擦干净，再供，反复这样供。还有的一次供一千盞，一个大桌子上……什么都有，都可以。

供灯也是，供灯一方面你可以自己供，你还可以出钱请寺院供，都可以。供花你可以供在佛堂前，也可以供给高僧大德，什么都可以。供饮食你可以请僧众吃饭。各种你就自己计算，自己想办法。哪怕你说我发愿，我这一生能供满十万，那也行。

人整天在那打妄想，起烦恼，干闲事，还不如把这时间用来扎扎实实积累点福报。刚才我为什么费这么多口舌讲这八供的好处，我就是告诉你，你实实在在修供养，将来会得到什么样的果报。你不想要这个果报吗？你将来真正地把修行落到实处，这是最实在的。

哪怕说你获得点人天福报也好，是不是？也比你下辈子做个穷困潦倒、什么都很不顺利的人要强吧？是不是？你下辈子长得漂亮点不好吗？不香吗？你下辈子有点钱，不香吗？你下辈子身体比较健康，不香吗？你下辈子持戒内心很清净，不好吗？你下辈子有点智慧不好吗？所以咱叫实修，怎么修我都讲的很清楚了，接下来就要落实。

自己要发愿，我是非常诚挚地恳请大家要发一个愿，你说十万发不了，你发一万可不可以呢？你发三万，发一万，不行的话，你发一千，是不是？你看那个朋友，他一千盏灯还没修完，修到三百盏，眼睛的肿瘤都好了，是不是？

那发了很大的心，认真去修。你发一个你能做到的愿，你一旦发了就要坚持，一定要做到。最好是每天不断，当然如果你断了，你总数能修满也行。因为有的人他这个香完全不断，可能不一定容易。

但起码我发愿十年之内做到，不一定那么快，十年之内我做到修满十万，我一年修一万吧，可不可以？是不是？一万的话你分解到 365 天，一天也就是 30 左右，对不对？一天也就是 30，30 一天，30 也不算非常难做到，是不是？

或者你说我发愿这辈子能做到，也行，总之就是这样子。想办法去把修行做到，这样子福报就增长了，将来修什么都有。

我为什么一上来不给大家讲《心经》呢？《心经》可以讲，讲了大部分人也听不懂，为什么呢？智慧还没到，福报没到，所以一上来大家先积累福德，积累之后……比如你供灯，哪天可能供灯供满十万了，供满一万了，那时候因缘成熟了，我们讲《心经》。一讲《心经》发现还能听懂点，还可以，对吧？这就很好了，智慧增长。都有一个次第在。

我们讲的这个，是非常实实在在。这么多年的很多经验，都分享给大家，毫无保留。希望大家能珍惜，好好的下去能够落实到实修上，就这点东西供养给大家，阿弥陀佛，谢谢大家。

四事供

我们今天接着讲系列课程“普贤十大愿王实修要点”。

首先，上次讲到“广修供养”，后面还有一个尾巴没有讲完，要接着讲。另外，如果有时间，我们就接着把“随喜功德”也给讲了。主要是这两个部分。

我们先讲广修供养剩下的部分。我们上次讲了广修供养的“八供”。这个“八供”主要是针对什么呢？它主要针对的是供佛为主的。尤其是解决了一个问题——别人经常问我说：“我家建了一个新的佛堂，我应该供些什么东西？”——以八供为主，就是一个比较标准的答案。当然还可以加很多别的东西，以八供打底，再加别的东西。

当然它也可以用来供僧，也可以用来扩展，但是它最主要针对的是供佛为主的。我们今天还要讲的是供法和供僧。当我们讲到广修供养的时候，首先就是针对三宝广修供养。供佛的部分，以八供为主，其他可以自行扩展。

供法的部分，怎么叫供养法呢？供养法，简单地说，就是对法宝进行供养。这个里面，我们要区分两个概念：一个是供养法，一个是法供养，这两个是不同的。

法供养，是指对佛法进行实修；供养法，是指对佛法，对这个法宝，进行供养、弘扬、保护等等，这些叫供养法。

比如说，我在练习觉察，我起了烦恼，觉察——这是法供养，不是供养法。

那供养法呢？比如说，我们把这个经书供养在一个很好的地方，放在一个修好的塔里面，或者家里的佛堂里，旁边放上鲜花之类的，这个是属于一种对法的供养。

当然对法的供养，不仅仅是把它放在那儿，像对佛像一样那样供养，它还有别的方式。比如，我们建一个藏经楼，把经书藏起来，很好地收藏存放起来。或者建一个佛教图书馆，或者你在家里面用一个很好的比如木匣子那种匣函，把它封装起来，然后用很好的一块锦缎的布，把它包起来……等等，都属于一种对法宝的供养。你可以这么认为，保护、存留，这都属于供养。

当然，它还有更广大的。比如你传播弘扬法宝，这个本身也是一种对法的供养。比如印赠经书，流通佛教的光盘、音频、视频、文字、内容，这就是法宝，你向外去宣传推广，它本身也是一种供养法宝的行为。

拿必经之路来说，比如我们每年都印很多抄经纸，组织很多抄经活动，印抄经纸这个本身就是属于供养法。当然你的抄经过程也是法供养。但它本身也是一种对法宝的供养，就是我印抄经纸，让心经能够流传开来，引导大家都来抄心经，来认识心经，和心经结缘，它也是对法的一种供养，对法宝的一种供养。这些你可以在这个基础上自行扩展，这都属于供养法宝的行为。

接下来再讲一个重点——供养僧。供僧怎么供？三宝——佛法僧，本就应该供僧。首先我们说，供养僧众，功德特别大，特别特别大，对这个的重视程度，不应该亚于供佛和供法。

有的人可能对在家里的佛堂上供很重视，对印经书、弘扬佛法也很重视，但是供僧也是非常非常重要的一个积福手段，甚至有时候是更重要的。因为你看不见佛，对不对？但是僧人他是活生生的，在这世界上还有的。

有很多人认为，供僧获得的果报会特别快，甚至于这一生就有可能成熟一部分，它是一个可以快速变现的一种积福的方式。有这种说法，当然让我一下子找依据，我也找不出来，但是这种说法非常流行。

这有一个原因，因为我们日常生活中能够供养的对象，要么就是一些普通的人，比如街上的乞丐；或者是一般的一个人，比如一个病人。我们讲过供养的原则，叫做“对境殊胜”，你供养的对境要殊胜，他最好是个修行人。他起码是个清净持戒的修行人，这个功德就会更为殊胜一些。更何况这些僧人里面，不排除还有一些成就者，或者至少是走在成就道路上的人，那这个就非常的好。

为啥呢？比如说，你今天供养了他一顿饭，他可能将来成就了，哪怕是下辈子成就了，你这个因缘接上了，他将来可以来度你啊，有这么一个法的因缘。你布施一个乞丐，没有法上的因缘，至少目前没有，他成就比较遥远。所以有这么一个殊胜的地方在这儿。

对大部分人来说，这一生可能最容易接触到的一个比较殊胜的对境就是出家人，或者我们再扩展一点，修行人这个群体吧，所以说供僧的意义是非常重要的。供僧有很多种供法，也可以有很多种方式，用很多种东西去供，但是最主要的是佛经里提到的，叫做“四事供”，就是四事供养。

什么叫四事供养呢？就是饮食、衣服、卧具、医药这四种东西，所以简称叫四事供。

为什么是这四种东西呢？因为这四种东西是生活必需品。即使你出了家了，很多出家人已经舍弃了对金钱的执着、对于世间名利所有东西的执着，他都不要了。甚至有的出家人持金钱戒，他不收金银、钱之类的。当然你说现在有支付宝、微信，那是另外一回事，他连手机也没有，这个他也没法收，他也不收，他为了破除自己对金钱的执着。这种修行人往往是修得特别好的，很值得供养。

就算他不收金银，不收钱，不收现金，不收微信、支付宝，但是他不可能不吃饭吧？他还得吃饭，要不他饿死了。他不可能不穿衣服吧？他不能光着吧。他不可能不睡觉吧？睡觉的时候，总得有个床单、枕头、被子，得有卧具，没错吧？生病的时候不能不治疗吧？还得有医药，对不对？

所以这四样东西——饮食、衣服、卧具、医药，哪怕是一个最最修苦行的出家人，他也必须还是得有，生活必需品。所以对于供养僧众这么一个特殊群体来说，四事供就是供养的主体，也可以说是最为正点的供僧的东西，就是这四样。

一般来说，比如拿我个人来说，我自己是发愿的，别人要是拿金钱供养我，我目前反正是不要。因为我自己经济还可以，我不敢收这个钱，因为这个对人的影响非常大呀！我不想堕落，我不想下辈子变头猪来还信财亡财，所以我一般都不收。

但是一般来说，像四事供，作为比丘，还是允许的，可以适当去收取。所以一般来说，如果是食物、药物这种东西，我一般不太会去拒绝，因为这是人家一片好意，如果别人需要一些福报，他需要积一些福报，那要给别人这样的一个机会。所以，你就知道供僧的时候这些僧人他在想什么，他看重什么，你该怎么去供僧，我们得知道一些这种要点。

还有就是供僧的时候，有几个东西大家要知道的，比如怎么样供养比较如法？

一般来说，供饮食的时候，如果你去问一个出家人，在最标准的情况下，你问他：“你想吃点什么？”他基本上回答都是：“你自己看，什么都可以。”这个时候，说白了就是你要做好这个供养，你问他这个是不行的。因为从他戒律的角度，他不能去主动提要求的。所以你要自己去揣摩，去想，去把这个供养给做好，这个是你自己去想的。你比如说，这个东西的种类合不合适啊？凉、热？吃起来方不方便？味道怎么样？还是要思考一下。

我在藏地有碰到过这种情况，僧人早上在念经的时候，结夏安居的时候，供僧的时候，拿了一堆方便面来供僧。这个本身没有问题，方便面也很好的，这个可以吃，吃起来也方便。但是没有碗，没有器具。如果是碗面，倒一杯开水就可以吃了，但是现在是一个塑料袋里头装的一包方便面，没有地方泡。我见过藏地的人，藏族的这些和尚也真是厉害，他们就直接在塑料袋上剪了个小口，就把开水倒进去，就这么拎着这个塑料袋，就这么泡熟了，然后直接吃进去了。看得我目瞪口呆，我真是长见识了，我说这方便面还能这么吃呢。但是反过来说，从我们来讲，这种方式就不是特别圆满哈。他供的时候，他没有想过，比如供了张大饼，这个饼很凉不说，也没地方放，往那个很脏的东西上一放，这种缘起都不好。

就是供僧的时候，出家人都不会去提任何要求，只要是合法如法的，就基本上他不可能跟你提要求，一般都不会的。但是，你自己作为供养方，不能不明白。你自己心里得有数，怎么把这个供养给做得比较好一点，这样是对供养者的福报有好处，是从这个角度来说。这个里面细节就非常多了，你可以自行展开，我们这里就不讲得特别多了。

然后我们来讲讲四事供的好处。四事供的好处，我们这里也不广讲了，佛经上讲的很多了。像供养这种，什么东西得什么福报，什么东西得什么福报，这个讲的太多了，已经陈词滥调，我都懒得再讲了。但是总体来说，你也可以想想，你以四事为主的东西去供养僧众，它会起到一个对你个人的综合福报特别好的作用。为什么？因为这四种东西是人的必需品。

它不像有的东西，你供的，人家可用可不用，可能不一定有用，甚至有的就是反作用。有的人他给和尚供一个手机，我有时候在想：“你供了个手机，他装个微信，搞不好装个抖音，再装个什么，他还修不修行了？”就是说这个对他是不是好事都不敢讲，是不是？除非是像七哥这样比较自觉的人，那可能没事，像有一些不好说。但是你供四事，这四种东西基本上是不会有问题的，非常安全，非常非常如法，你后世的福报就会增长，而且增长得是非常全面的。

将来你首先吃的、财富会很丰饶，你不会挨饿，因为你供僧饮食。你的衣服，我们都知道，供僧衣服得到什么呢？首先你相貌很端严，你皮肤也特别柔，特别好，你名声也很好，睡眠好……很多很多的好处，你将来肯定也不会缺衣少穿，这都会很好。你供僧药物，你就健康长寿。你供僧卧具，你就会安神，会睡得好。

像很多人说：“我晚上失眠，睡不着觉，我怎么办？长期失眠。”我们从供养的角度说，你供一个好点的卧具，你供点床单枕头这种睡觉要用的东西，

供一些修行好的修行人，或者把一个寺院整个的僧人卧具全给供了，供上一百套。你想想看，将来你得到的果报肯定是睡得好呀，是不是？这个你就以此类推，诸如此类，这样就身心安稳呐，是不是？等等等等……有很多好处啊，这里就不展开了。

所以这个四事供很重要。供养出家人可以是以四事供打底为主的東西上，你可以再做一些加法。有的人很聪明，他供出家人的时候，他这样做。比如100个僧人，他每个人发一个盆，盆里头装着四样东西：有吃的，比如说一袋米；有一件内衣；有一件卧具，一个床单；药物，一些生病的时候经常会用的东西。一个盆，“啪”一端，这还挺好的。我觉得像这种供养，挺好，他也不会花很多钱，但是这个功德就非常大，非常大，真的。你只要是发心是好的，具足六种内殊胜，往这个上努力一下，这个功德就非常大。

藏地有很多人，其实汉地也有些居士这样，每年夏天结夏安居的时候……供僧最好的时候是什么时候呢？就是夏天结夏安居的时候。因为僧团，只要是如法的僧团，每年夏天的时候，像在汉地经常是三个月，藏地有的时候是一个半月，都会有结夏安居。结夏安居期间，整个的僧团是最集中的时候，会一起念经，一起学戒律，诵戒，反正就是最集中的时候。这种时候，你趁这个机会去供养是最好的。因为你平时逮不住这么多人，没有那么集中。汉地还集中一点，像藏地的寺院，平时各住各的，各修各的，经常没有那么集中。结夏安居最集中，所以趁那个时间你就可以供养，以四事供为主，进行供养，就特别好。

这个四事供，我们就先简短地讲到这儿，也不特别展开了。这个四事供主要针对僧，对僧宝进行供养的，主体思路就是这样子。

我们说佛法僧，供佛以八供为主；供养法的，对经书法宝进行供养，我们都讲过了；供养僧的，以四事供为主进行展开。好，这就是供养三宝的基本的方面。

几种藏地常见的供养方式

接下去，我们还要来介绍一些供养的其他方面的一些东西，各种形式的。

比如我们还有什么供养的形式呢？我要讲一下有关藏地常用的几种修供养的方法，有这么几种常见的。在汉地比较少见，但是在藏地是非常常见的方法。

第一种，就是所谓的叫“曼扎供”，也有翻译为“曼荼供”的，反正那个梵文读音有点象“曼扎”。这个曼扎供是怎么一个修法呢？因为我们这里不是传法，所以我们不讲具体修法，我只是简单地、非常快速地大概扫一下它是一个什么修法，你有个数。将来如果有些有机缘的人，有机会认识一些藏地的上师，你可以去求这个法，这个是对提高福报非常好的方法。

曼扎供也有另外一个名字，叫“三十七堆供”，因为在供养的过程中，要有三十七小堆供品要放上去，所以叫“三十七堆供”。

这个法最早是萨迦派的，萨迦班智达创立的一个修法。这个修法为什么很有特色，而且积累福报很快呢？是因为它整个供养的一个概念是：我拿整个的三千大千世界去供养，遍布三千大千世界的供品，去供养佛菩萨、上师、三宝。它是这么一种思路，那么在修的时候，它这个供的具体方法就很有特点了。

要拿三千大千世界来供，那具体到供品上，你怎么呈现？怎么体现三千大千世界呢？很难体现啊。于是他设计了一个专门的法器，叫做“曼扎盘”。这个曼扎盘，它的思路是：把一个小千世界的，就是以须弥山为中心的几大部洲、日月等所有的东西，都给形象化地弄在这个曼扎盘上面。然后同时配合观想，观想把这个扩展成三千大千世界，这样去供，所以它的功德特别大。

为什么？就是这个道理——他是用遍满三千大千世界的珍宝去供养佛。所以他修的时候，他都会一开始先手托着第一层的曼扎盘，然后他会擦拭，还会一边念，一边念的时候，一边就会把上面各个方向——他有一张图的——各个方向就会去放米或者是珍宝，这是第一层。第一层弄满了之后，他就会弄平，然后又放第二层，放第二个圈。然后再往里面，按照那个方向，再弄。然后再弄第三层，然后弄完到最后，供品、宝石或者是米，都供满之后，他就会在上面放一个顶，一个摩尼宝，那个顶象征的是须弥山的那个尖。他观想的时候，就是整个以须弥山为中心的四大部洲的所有的一切，就是以这个小千世界的模型，作为三千大千世界的代表，这样去供。

这种修法，在藏传佛教非常普遍，几大教派几乎都是修这个。这个是所有的教派在修加行的时候，在积累福报上面，都是以曼扎供为主去修法，所以这个很重要哈。有机会的话，将来大家可以去藏地，可以求这个法，那是非常好的。有很多人修这个法都有很大的感应，这里我们就不说了。

我们再接着往下，另外一种在藏地也非常常见的积累福报的方式是什么呢？就是所谓的“荟供”，当然也叫“荟供轮”。藏语的名字叫“搓金阔尔罗”，直译过来，这个藏语的意思是“聚集之轮”。

它聚积什么呢？聚集的是四种东西：上师、本尊、佛菩萨、护法、空行的聚集；同时它也是一个各种微妙的、善妙的、很好的供品的聚集；同时它也是很好的一群修行人，甚至里面可能有成就者的聚集；同时它最后会实现福报的聚集。所以它有四种聚集，所以它就是一个聚集之轮。

当然我们一般汉语翻译成“荟供”，就是会聚起来做供养。荟供的时候，跟我们一般汉地修供养不太一样的地方是：首先是扎堆了，一大堆人在那儿修，它有专门的仪轨。大家各自都带一些供品来，主办方也会提供大量的供品，大家一起会聚供品，供品量非常的大、非常丰富，供养的对境基本上是这个传承所有的上师、本尊、护法的这个总集，都进行供养、观修。中间它甚至还要分享供品，有些环节还要分享供品呢。甚至有时候还有歌舞表演，歌舞也是一种供养，等等。

它形式很灵活，很丰富，也很有意思，是藏地经常会有的一种形式，叫荟供。具体的方法，我们今天在这里也不讲，如果有兴趣学习藏传佛教的人，将来可能会有机会去修这样的一个法门，这个对于积累福报是非常快速的。

我的上师跟我说，最快的积累福报的方式就是修荟供。为什么这是最快的积累福报的方式呢？结合我们在前面一次讲的修福报修供养的“九种殊胜”，你就明白了。我们讲有三种外殊胜，叫做对境殊胜、物品殊胜、加持殊胜，你想这三点是不是这个荟供都是最具足的？它是最好的。

因为一个完整的“十万荟供”以上的荟供——它叫十万荟供，其实并不是十万次荟供——是一次大规模的，这个规模到了十万，就叫十万荟供。一个十万荟供，它有什么要求呢？它的物品，一个标准的十万荟供，它的供品不能少于十两黄金。十两黄金折合成人民币的话，至少也是二三十万，按以前的金价。现在黄金可能还涨价了，可能三四十万，反正得几十万起步。所以它物品殊胜，是不是？

再说它对境也殊胜，因为它是所有的上师、本尊、护法、空行的一个总集汇聚在那个地方。当然你也得有一定的观想能力，也得有一定的信心做配合，那它对境是极为殊胜的。

它还有加持殊胜，因为最标准的荟供里面是要求男女的成就者至少各一位。男女的成就者，藏地叫“华沃华姆”（藏语），或者勇士空行，“华沃堪卓”（藏语）。就是勇士和空行各一位，男女的成就者各一位，那就是菩萨级别的了。在现场跟你一块做荟供，所以它就会有加持殊胜。其他的也都是很好的修行人，所以这个气场不一样，能量场不一样，所以加持殊胜，它具足这个。

这就是我们说的，“三种外殊胜”全部都圆满具备，所以说修荟供的功德大是有原因的。但是我们还是得说回来，就是“六种内殊胜”是更加重要的。否则的话，你光是三种外殊胜，外因要通过内因起作用，不能偏废。好，我们荟供就讲到这里。

我们接下来讲另外一种供养的形式，这种形式也是只有藏地才有，汉地我是没听说过有人修这个的，这个叫做“施身供”，藏文叫“古萨里”，是一种施身法。

这种供养形式，听起来就比较惊悚了。因为它是拿自己的身体去进行布施，不是说真的把自己的身体的肉给布施出去了，像佛陀割肉喂鹰、以身饲虎，不是真的这么搞，它是一个意幻供养的修法。主要是为了破除我执用的，当然它有很大的、供养本身的、修福的作用。所以我们既然讲广修供养，这个也得提及，这是一种很重要的修法。

这种修法大体的一个过程是，观想自己把自己的身体给割开，变成一具尸体，割开以后放一个锅里煮了，然后供养给冤家债主、仇人、鬼、魔、天人、鬼神，“你们吃了我吧！请吃我！都把我吃了算了。”就这样子。简单地说，就是这样的一种修法。

这个修法它最大好处是，不但是进行了一个供养，同时它是以破除我执为基点的这么一种修法。因为大多数人在修供养的时候，是带着执着的，而且带着人我的对立，带着自我的、很强烈的我执在里头——我要获得福报——都是以贪欲来驱动，有很多人是这样的。这样越修我执越大，所以我们说“六种内殊胜”很重要，很关键。通过这个，能真的破除掉我执。

有的人修这个法门的时候，走遍很多的地方，去水边，去林边，甚至去墓地，去一些很恐怖的地方去修持，就是为了破除自己对色身的执着，所以这个修法非常伟大。这个修法是藏地古代的大成就者帕当巴桑吉提出的，这一派一

一所谓的“希解派”，他们用的最多的、大量的修法都是这样的，通过布施自己的身体来破我执，这是非常好的一个修法。

因为这个修法里面，还有一个很重要的意义，是什么呢？有的人说：“我没钱啊！你说我要供养这个，供养那个，都要花钱啊，我没有。”特别像藏地有一些修行人，穷得真是叮当响，他真的一点钱都没有，什么财物都没有，他能勉强维持生存已经很好了，他真的没有任何东西的，没有任何钱财修供养。藏地有些大德说：“你什么都没有，你还有个身体吧？你可以把自己的身体供养出去啊，对吧？顺便还可以破我执。”

所以这是一个非常伟大的修法，但是很不好修，客观上说。至少我是真的修不起来，我每次都会觉得，真修的时候会觉得恐惧，会觉得自己真的没到那个程度。但是我非常赞叹随喜修这种法的人，因为太伟大了，他真的去破我执去了，这个很厉害。

今天只是简单介绍一下，让大家知道还有这么一种供养的方式存在。这是藏地的几种常见的修供养的方式。

缘起之妙——供养的活学活用

我们再来讲各种杂的供养，就是说我们要实现一个目的，我们用什么东西去供养？怎么供养就能够建立这种缘起？

我要讲这个部分，是为了什么呢？其实本身我也不是为了告诉你，你就该供养什么，去获得什么，根本的不是这个。而是围绕我们之前讲的一个核心命题——供养的本质是，利用“缘起之妙”去改造自己的命运，这就是供养的本质。

所以我们必须要回到最根本的这个东西上，缘起它到底是怎么回事？怎么样通过深刻地认识缘起，来把供养做到极致，做得非常精细，非常广大？

我们说广修供养，当然就不只是这些形式，可以变化无穷。但关键你要知道原理，知道原理就可以变化无穷。

我们佛经里面以前是讲了：布施什么饮食，得什么什么报；布施车马，得什么什么报；布施鲜花，得什么报；布施灯明，得什么报……这个是佛经里讲的东西。

那我们今天在这个世界上，这个时代还有很多新鲜事物呐。我问你：“你布施手机，得什么报？你布施个电脑，得什么报？布施个电视机，有没有报？布施电冰箱，有没有报？”它肯定都有一个果报在，因为它都有个缘起，对不对？但古代没这东西，佛经上也不会讲，是不是？你要是只知道背佛经上那点死东西，你完蛋了，你这个时代没法搞供养了，你说是不是？因为随便一件东西，佛经上都没讲过呀，那你不是完了？你就太死板了。东西它得活学活用，最核心的是要理解“缘起之妙”，缘起的运行规律，这个最重要。

下面就来举很多例子，举很多很多的例子来引导大家思考，怎么样通过深刻认识缘起来广修供养？我们现在就一个一个来说。

比如我举个例子，你说：“我要获得财富。”你现在没看过佛经，啥也不懂，你就说要获得财富，应该供什么东西？其实很简单，那就是和财富相关的缘起的东西。比如说——这个是最最容易的，简直是送分题——供养钱，对不对？你说我微信转账是不是财富？在佛经上也没讲过微信转账，微信转账供养就不是钱吗？它不一样是钱嘛？对不对？所以它对财富有帮助，是不是？金银

珠宝，所有的和世间财富相关的东西，甚至是生活所需，都会有财富方面的一种缘起。

再比如说，我们要得到官位，有人说：“我想当官。”我们要获得官位，地位比较高，我们该供什么？其实这个佛经里也讲的有，但是不只是这些，你可以活学活用。我举个例子，佛经里讲过的——宝盖，供施宝盖就可以得到官位。为什么呢？因为它“覆护众生”。你看宝盖的形状，覆护众生，永远在高处，在佛的上面都有个宝盖，它在高处，而且它覆护众生，倒扣下来，覆护——就是保护众生。所以这个缘起就是什么呢？它就是一个在很高的位置上保护别人的这么一种缘起啊，所以它是一个官位的象征。通过这个，可以得到官位。

还有什么呢？比如说佛像下面的那个宝座，它是不是也意味着一个地位？所以你供养佛像下面的那个宝座，它就是一个很高的地位的象征，是不是就可以帮助得官位？同样以此类推。

有人说乌纱帽，乌纱帽看情况，因为这个时代，你供养一个乌纱帽，不好说。如果官员有一种特定的帽子，比如皇冠，那可能是可以的，它是一个这个方面的缘起，得到很高地位的缘起。再比如说权杖，西方人不要宝盖，西方那种权杖它有没有这缘起？也有啊！活学活用。

可能有的人会说了：“天呐！为什么修行人还官瘾这么大呢？老想当官，这不是不符合佛法吗？”谁跟你说求官位一定要为了自己？你可以为了别人，可以为了众生。

有很多古代的大德，他求什么呢？求财富。不是为了自己，是为了弘扬佛法。甚至有很多寺院里面，比如都在修财神法，每天修。你看看藏地好多寺院天天修财神法，为什么？因为只有有一定的经济来源，经济上比较好，这个寺院、这个道场才能发展起来。弘扬佛法也得有点钱，也不能太穷困，这个道场都维系不下去。他不一定都得为了自己。

他获得权力也不一定为了自己，他可以是利益众生。你看看范仲淹以前年轻的时候，他找人算命，他第一看有没有当宰相的命，第二有没有当良医的命，因为他觉得当宰相和当医生可以帮助众生。发心不一定都为了自己，是不是？

还有你说要求名声，甚至很多人求美貌，说要长得漂亮长得帅。要长得帅不一定要用来勾引异性，长得帅可以用来法相庄严，将来有很多信众会相信你，愿意跟着你走，是不是？七哥要是长得丑点，可能没那么多女粉丝吧，弘扬佛法的事业马上就大打折扣，是不是？（笑）所以求美貌也不一定要为了自

己，不一定是出于贪欲，看发心。这个问题我们不展开，不能肤浅地看这个事，发心还是要正确。

再比如，我们求名声，名气很大，有影响力。名气大有什么好处？有助于利益众生。比如一个高僧大德名气大，当然利益众生，会有很多人跟着他学法，他有影响力就可以把佛法传播开。你没有影响力，一个人在山洞里头，谁都不爱理你，你怎么弘扬佛法？怎么利益众生？对不对？所以可以求名声。

求名声靠什么？你自己想想，常识性的。你想这个缘起，什么东西有名声广大的缘起？我举个例子，一个铃。这个铃“嘭嘭嘭”响，发出很美妙的声音，声音传得很远，它是不是有这种缘起？一个钟，比如说庙里面那一口钟，打钟僧人每天只要“嘯”一声，那个声震十里，是不是？这个是不是名气的缘起？

还有比如说香，很好的香，这个香一烧，香气就四处流溢，就飘得很远，这是不是名声广大的缘起？刚才说钟鼓、喇叭、音乐，是不是都有这方面的缘起？还有幡幢，这个佛经也有讲，《佛说业报差别经》里讲过，幡幢这类的东西也有名气的缘起。

但是你会发现这几类东西缘起可能各自不同，它都和名气有关，仔细体会它里面的缘起有差别。比如说你供一个幡幢，幡幢这东西因为它更多的是视觉效果，所以这个人可能将来会很有名，但他的名气很多时候是体现在他的形象上。如果你供养的是钟、铃这种乐器类的东西，它可能更多的是什么呢？他的名声会很广。同样香，因为它是味道特别好，有可能是说，这个人有一种功德，就是他很有感召力，人家对他的印象会非常好，就觉得这个人功德很好，对他的口碑就会很好。所以可能各自的寓意上都略有一些小小的不同。

我们再看，比如说如果人要有威德该供什么？什么叫威德？受人尊重。比如说你要威德好，以此类推，你可以供佛像，佛像很庄严，那你将来肯定很受人尊重。佛像别人都去顶礼它，将来你的威德也很大，你可能要么很有权势，要么很受人尊重，所以塑佛金身得这样的报。你也可以供我们刚刚讲的宝盖，佛像上面那个宝盖，宝盖它也有提升威德的作用。这都是供养上的一些窍门。

再比如说，你希望将来有很多的佣人，有很多人照顾你、伺候你。我们只说因果的规律，佛经里讲的，你供养车马，供养床座，就有这个效果呀，将来就可能仆从很多。你还可以用身供养，我们之前讲的供养有很多形式，承侍供养，用自己的身体，用自己的劳动，出力，比如去照顾自己佛教的师父，照顾高僧大德，提供一些身体的服务，那将来你感得的果报，可能也有很多人照顾你，有仆从。

有好多人说：“好担心，我现如果没有小孩，以后老了，没人养我怎么办？”我从来不担心这个，为啥？我相信因果，我好好地布施车马床座，用我的身体去给上师服务，服务一些僧众，去照顾他们，出力干活，做这些善的因，将来我老的时候，一定会有人照顾我的。我们可以看看，是不是这样的因果？当然我这方面做得不太好，但我也想试试看，将来有没有这种可能，我会不会老了以后真没人照顾，流落街头，孤独终老，或者死得很惨？我想试试看，到底佛讲的对，还是你讲的对。

还有什么呢？有的人想：“将来我吃的比较好，饮食不缺。”这种都很容易，供养些食物就好。有的人这辈子老挨饿，吃的不好，钱不够多，福报不够大。我举个例子，我出家的时候，还供养了上师一台冰箱，这冰箱啥缘起呢？你不是想要福报吗？你不是想吃的很好，穿的也很好？就是想世间福报大，基本的生活用品方面要充盈，你就把冰箱里塞满各种吃的，或者还有一些别的用品，塞满整个冰箱，你给他供过去，这是不是一个缘起？这样的缘起会让你的来世生活非常好。

还有可以供器皿。因为你吃饭需要器皿，比如一个碗，最好供碗的时候不要是空的，尽量不要供空的器皿。比如，一个钵里面你塞满东西，塞满吃的东西，再供过去。我以前供上师，凡是用到器皿类的东西，我从来不供空的，都是里面一定要装满各种东西，才供过去，这样子就是综合的福报的缘起。

再比如说：我想长寿怎么办呢？你可以供各种长寿缘起的东西，比如说供一尊长寿佛，是长寿缘起。我还供养过上师寿桃，是金寿桃，金子做的这个寿桃，这是长寿缘起。本来金子就是一个“常住不变”的一种缘起，它又是金刚不坏嘛！金子的、又是长寿的寿桃，它就有长寿的缘起在里面。

还有很多，包括要健康，希望我不要生病，那供什么呢？你可以供药品，供各种药物。供食物也有这个功能，我们之前讲供饮食的时候说过。八供里面讲过的，供饮食得色得力，对身体有好处，身体比较健康，不容易生病。供水也有这个功能，可以得健康。

这个里面具体的就还有很多。比如某一种形式的健康。有的人他生来腿脚就不好，我见过这样的。比如说像腿脚不好怎么办，可以供啥？可以供车马类的东西，交通工具类的东西，供养鞋子，等等。穿上一个好的鞋子，走路会更轻松；有车马就可以代步，不用那么累地走路，这个缘起是不是对你的腿脚就好处？

身体特别虚弱，我该供什么？供一些让身体不虚弱的东西。可以供补品、床座。给人家一个很好的床或座位，他可以休息好，感得的果报是你也有力气。供饮食这类东西，都对他的身体有好处。

还有的人说我心神不宁怎么办？我怎么才能神安？都可以以此类推。

比如有的人抑郁症的，还有人失眠，长期焦虑不安的。什么缘起是和这个有关的？你供养快乐的东西，神不就安了，不就快乐了吗？什么东西快乐？有一些很可爱的小玩具，就可以供养。有很多高僧大德很喜欢这类东西。给他一块金子，他可能看都不看，给他一个小玩具搞不好他很喜欢。你让他很欢喜，就得到很大的这个果报。

我的师公 XX 仁波切，在藏地有名的大德，而且是修行那么厉害的成就者。原来在的时候，他每次出现在哪儿，无数的人上去给他供养。各种值钱的东西，特别精美的佛像，贵重的礼品什么的，他每次看都不看，走的时候他对那些东西都没兴趣。成就者谁稀罕那些金银财宝？他对那个没兴趣，你多贵重跟上师没有什么关系，他都不太爱看那些东西。结果就有一次，有人送他了一个什么呢？就是一个很便宜的玩具，一个不倒翁。就是那种一碰它就会“嘟噜”又转回来，一碰又转回来，还会发出“嘎嘎”的很傻的笑声的不倒翁。其实不值钱，估计就十几块钱吧。结果呢，我师公看了以后就特别高兴，特别喜欢，然后他走的时候，满桌子的金银财宝、贵重的佛像那些，什么都没拿，就拿了那么一件，就是那个不倒翁，拿走了。他很喜欢那个东西。

很多成就者，修行好的人，他内心很干净，就像个小孩似的，他喜欢那种很有趣的东西。那你让他很开心，将来感得的果报就是你也很开心，你就不会抑郁，不会整天焦虑，会有个快乐的心情。以此类推，这就是缘起之妙，要体会这个呀！

有的人说：“我心情很不稳，整天很烦躁，定不下来。”怎么才能安定，佛经里讲的就有，那供养什么呢？供养僧人这种殿堂、庙宇、屋舍这种东西，修一个庙或者给僧人修房子。你想，房子是个什么？房子是一个很坚固的、很稳定的东西，在那儿放着，风都吹不倒，雨也打不垮，是非常稳固的东西。那么将来就会得到没有恐惧、身心非常安稳的果报。

还有人说：“我心里总是很乱，我清净不下来。”你可以供水，供很清静的水，因为它很清静、很干净、很透明、很清澈，那将来就感得你心无杂念的果报。以此类推，这就是缘起之妙。

还有人说：“我要长得好看。”就有好多可以供的东西了。我们最常见的——供花，鲜花供佛，就是得美貌的报，我们都讲过的。还有什么呢？饰品类的东西，庄严类的东西，能让一个地方变得美妙庄严的装饰类的东西，有这种相类似的功能。很美，别人看了赏心悦目，将来感得的果报就是你也美。

看佛经上举的例子，就很有限。佛经上会讲涂抹佛塔，会得到美貌的果报。涂抹佛塔，就是在庙、塔上面，用金子或者很美的颜料把它涂抹，让它变得很漂亮，就会感得美貌的果报。但是仅仅如此吗？可以以此类推的，可以无限延展的。

找一些很好的装饰品，去把庙里面装饰得很漂亮，有没有类似的功能？肯定有，你也会得到美貌的报。还有什么？供衣服，很好质地的、优质的、漂亮的衣服，这种果报肯定有。别人穿上你供的衣服，变得更美了，更庄严了，看起来更端正更好看了，将来感什么果报？肯定也长得很美，很端正，很好看。

它里面还有很多细节的原则。比如，皮肤不好，皮肤很粗糙，很暗，脸色不好，怎么办？佛经上都没讲，但是没关系。我举个例子，可以供什么？供养那种非常光滑的用品，供养的衣服用很丝滑的面料，很好的面料，去供。你感得的皮肤就会很丝滑，很光滑。

你还可以供什么呢？那种很丝滑的东西，钵就是。打磨得非常好的、很光滑的那种钵，你供给僧人，将来感得的皮肤也很光滑。

以此类推，那还有还有很多东西，你千万不要学死了，就记住一个什么东西，还有很多东西的。

一些好的食品对人的皮肤有好处的，一些药物对人有好处的，它也可以起到对人皮肤很好的效果。

再比如说，一些宝物，珍珠，很圆润的一颗珍珠，非常光滑，非常洁白漂亮。供珍珠，将来是不是有一种果报，你的皮肤也像珍珠一样很白净？

诸如此类，以此类推，无限扩展，你要了解缘起之妙哈！

还有人说：“我是学音乐的，是唱歌的，是个流浪歌手，我希望我声音好听一点，唱的歌好一点。”还是类似的道理，你可以供养乐器，可以供养音乐光盘，比较好听的音乐，不要供养那个很嘈杂的、听了让人很暴躁的音乐。

你还可以供养铃铛，风铃我就觉得很好。我给上师还供养过风铃，风铃的声音很美啊，风一吹过，叮叮叮叮，那声音特别的美，我就供养上师了风铃。

这世我不行，我这嗓子，看我这辈子唱歌也不行，嗓子也哑，这声音也不好听。我想来世希望我的声音美妙一点，以后如果给人家讲佛法，人家会觉得声音不错，声音很好听，就会感得这个果报。

还有的人业障重，快速地净除业障，我该供养什么？也是以此类推嘛，可以供清净的水。还可以供什么呢？和净除业障有关的佛像，供一个金刚萨埵的像。供个洗衣机，洗衣机不是用来洗东西的吗？或者是洗洁精，供养一块肥皂，洗衣粉，都和这个有关系。必须灵活机动，充分地理解这个缘起的奥妙。

我要开智慧，智慧不够，我脑子太笨，对佛法理解也很不深，写文章也写不好，学东西也学不快，怎么办？很多种办法，我们上次讲的供灯，供灯明。古时候是用酥油灯、蜡烛、油灯什么的，现在可以用电灯吧。只要能发出亮光来的东西就有光明的源起，就可以破愚痴的黑暗。

还可以供什么？供个笔，供个纸，这是不是得智慧的缘起？我原来写文章很差，供个笔。我出家的时候，专门定制了一个派克金笔，上面刻上我上师的名字，专门供养上师一支金笔。这个缘起，将来可以得文字般若。

供书，供经书。要得佛法的智慧，供经书；你要得世间的智慧，可以供世间学问的书。都可以啊。

我出家的时候藏文的《大藏经》供一套，汉文的《大藏经》供了一套，英文因为没有全套《大藏经》，就供了主要的几本。

我还供过什么呢？佛教讲五明之学——声明、医方明、工巧明、因明、内明等大小五明之学，你可以供五明方面的书。我出家的时候，供养了上师一本电路原理方面的书，科技方面的，工巧明嘛。还供了一本医学方面的书，医方明，我希望懂一点医术。结果供完以后还真有点用，现在学上中医了，学得有点感觉。

我希望将来弘扬佛法，我的佛法能够广大，供什么呢？有很多，供一个大法鼓，可不可以？我出家时候供了个大法鼓给上师，上师还敲了一下，发出很大的声音。还可以法螺啊，大白法螺，能吹的那种法螺。佛经里面会讲：“击大法鼓，吹大法螺。”那就是弘扬佛法的缘起。

这是佛经里有的，那些佛经里没有的、现代才有的产物，你可以供养一个话筒，供养一个扬声器，供养一个音箱，这也是法音远播的缘起，是不是？念佛机，可以吗？可以的。这就是弘扬佛法的缘起。

有人说：“我想要获得成就，怎么办？我要成就佛法，我想解脱。”你可以供养法器，供各种修法要用的东西，你可以供念珠啊这些东西，这是和修法有关的缘起。

密宗可以供铃杵啊。我出家的时候，专门跑到不丹去请了特别好的一对古董铃杵。一般铃杵我看不上，我觉得不行，专门找了一对特别好的古董铃杵，是以前的宁玛派修行人用过的传承有序的家传珍宝。这就是密法成就的缘起嘛。

比如说，念诵用的念珠，修法用的小手鼓，汉传的木鱼，还有其他法器，都可以供。供法器，当然对你修法有帮助。

要获得各种成就，密宗可以供养四种不同颜色的念珠或者法器，代表“息增怀诛”。我出家的时候，供养了四串不同颜色不同材质的念珠给上师，代表“息增怀诛”。黄琥珀的念珠代表增益，白水晶的念珠代表息灾，红玛瑙的代表怀爱，黑色的黑曜石代表诛法，息增怀诛四种成就。

还有人说：“我要开悟，获得开悟的法身成就。”那什么东西最像法身呢？水晶球。我出家的时候就供养了上师一个水晶球，专门跑到江苏的东海去。东海产水晶，是中国水晶之乡，东海那年轻剩的一只尺寸比较大的、双 A 级品质特别好的水晶球，被我给收了。品相特别好，那年就那么一只，最好的就那一只，被我收了。我转头就供养上师，作为主打的供品。

这个寓意是什么呢？你可以想象，一个非常好的、纯透明的一个天然水晶球，是什么寓意呢？“法身无相，法眼无瑕”呀。证得法身成就，是不是开悟啊？而且它是纯圆的，是不是“大圆满”啊？还有什么呢？代表持戒清净，很清净透明，代表净除业障。所有的缘起都在里面，是不是？

所以请打开你的思路。我这只是激发思维，不是在攀比，搞炫富，千万不要往那个方向去想，否则就完蛋了，我不是这个意思。我在讲这个供养的缘起之妙，着重抓重点，不要跑偏。

供水晶球的时候很讲究啥？它里面一定不能有杂质，不能有气泡，不能有裂纹，不能有棉絮，都不能有，一有缘起就不好。如果水晶球里头好多裂缝，还有棉絮，看起来很脏的东西，宁可供养一只小的，绝不能供养这种不好的。供养那种是破戒的缘起呀，供这个会出问题的，里面代表各种缘起啊，你怎么能那样供呢？要供养非常清净的东西，很重要。

还有人说：“我想成佛，要什么缘起？”成佛你供佛像，你要什么佛的功德，你就供养什么佛菩萨。你说成佛，供释迦牟尼佛，不是成佛的缘起吗？你

还可以供养一个菩提树叶。我出家的时候，还供养了金子的菩提叶，鎏金的菩提树叶。就是在菩提迦耶，佛成道的那棵树上摘的一片菩提树叶，干了以后鎏金鎏上去。一个金子的菩提树叶，供养上师，成就菩提，这是个缘起。

以此类推，启发思维。我这人慈悲心不够，供观世音菩萨，观世音菩萨是大悲本尊，就有了这个获得慈悲的功德的缘起。智慧不够，可以供文殊菩萨。还有人说我力量不够，心太软，我总是心太软，遇到点困难就退缩，胆子也特别小，修法也没力量，遇到事情也坚持不下来。你供养一个威猛一点的本尊吧，金刚手菩萨，大威德金刚，都可以，那你不就获得了力量吗？

还有人说：“我想获得神通。”神通也有很多方法，要获得天眼通，你可以供灯加上回向，就可以获得天眼通啊。不但获得净肉眼，还可以获得净天眼，还可以获得智慧，那好多种缘起在里面。所以你回向到神通天眼上，未来——说不定这辈子就可以，你要修得好就可以获得天眼通了。

我要获得天耳通，天耳通你可以供个耳机，无线耳机，是不是？天耳通，这都是缘起。

神足通供什么？供双很好的鞋，供车马，很好的汽车呀。供一个凯迪拉克，下辈子获得神足通。或者你干脆供个飞机，那也是很好很好的，不过那也太贵了。反正都是缘起，这缘起就是这么回事哈。

你还要获得宿命通。宿命通还真是有，你看那个《地藏经》里面讲，说要是有人至诚恳切地拿香花、饮食、各种东西去供养，长年地供养地藏王菩萨，最后获得的果报就是，于生生世世中，不但得享各种福报，做帝王，做天人，他还可以忆宿命，他就能记起宿命的、往昔生中的事情。

有人问：“电瓶车可以供不？”当然可以供了，但你看要供谁哈。要是供养一些大活佛，他可能那么胖，骑自行车骑电瓶车都骑不了。你可以供养一个寺院里那种小喇嘛之类的，他合适的哈。

修行藏传佛教的，有些发愿说：“我要生生世世跟着上师，紧密地跟着上师。”这种也有很多缘起。我出家的时候，供养了上师一条腰带。因为上师属虎，我就在新加坡定制了一条金虎头的腰带。缘起就是什么呢？我一定要紧紧地缠着你，不分开，就有这么个缘起。

那我还供过啥？还供过上师内裤呢。大家说：“哎呀！这种东西怎么能供呢？”这种东西怎么不能供？当然可以供了。看发心吧，看你的智慧。上师也

要穿内裤的呀，为什么不能供？可以供啊。供内衣内裤，“怎么知道尺码？”哎呦，我的天呐！你这种问题……就是为了个缘起，还不一定真穿。

我还供过一个特别好玩的东西——一只狗玩具，一个毛绒绒的玩具狗。我供养那个玩具给上师，我发了个什么愿呢？我说：“上师，我要生生世世像癞皮狗一样跟着您。”然后上师很高兴。你看着这个好像很粗俗，其实不然，这个缘起非常好，就像癞皮狗一样跟着上师。真的，上师看到这个以后特别高兴。他临走的时候，满桌子的供品，各种珍贵的佛像，各种宝贝，上师都没拿。临走的时候，就把我供的那只癞皮狗给带走了，带到成都了。其实那个东西特别便宜，大概在四十多块钱，我就在一个文具店里面买的。所以这种东西它有特殊的缘起，你配合上一些吉祥的话，这个会起到意想不到的、特别好的效果！这样子就生生世世不离开上师。

缘起方面要讲的太多，这个暂时讲到这里，有关广修供养就讲到这里。

我举了这么多例子，目的就是为了开启大家的思维，对缘起之妙有更深刻的理解。通过更深的理解缘起来广修供养，灵活机变地这样去用，没有一定之规啊，这点很重要。

第四大愿：忏悔业障

我今天讲的是一个非常重要的话题——有关忏悔业障。这个话题我很久之前就想讲了，但有好几次都恰好有别的事情，就一直推到现在，那我今天就借这个机会跟大家分享一下这个主题的一些内容。

忏悔业障的意义

首先，是为什么要讲忏悔业障这个话题。

这个话题非常重要。我们今天很多的人说：“啊，我什么什么事情很不顺啊，我有怎么样的一些问题无法解决……”那么，我们会烦恼，甚至会发脾气，我们会夜不能寐。但是我们很少有人会想到，这可能是因为宿世的业障所致，所以才有今天种种的一些违缘、不顺、障碍等等。这个对我们现世是非常重要的，更何况为了来世——如果我们相信有轮回、有来世的话，那么这个对我们的来世也是非常重要的，这是佛经里讲的异熟果。我们生生世世以来，不只是这一生，我们都做了很多的恶业，不管我们承认与否，愿不愿意接受，都是这样的。那么我们只有把这些业障尽量地忏悔掉，我们来生才能去到比较好的地方。

还有一点，不光是对于来世、这世的一些果报本身，关于我们的心性、我们的习气也要靠忏悔来圆满。有的人以为我们好像就只是为了来世获得一个好的果报，实际上像我们新手村里经常讲的，我们这一世有一个什么样的习气，比如说脾气很大，容易急躁，或者有什么样的一些心理上的问题——这些问题只是通过向内求，知道一些道理去克制自己，往往还是不够的，不足以解决这

些问题。那么，很多时候我们要干什么呢？我们要忏悔业障。把业障净除了之后，我们就会有能力，整个的业力会改变，这个时候你才有能力去改变自己的习气。这个观点是非常重要的，而这点也往往是我们非常忽视的。

哪怕是我们不谈今天的这些现实的问题，还有人可能有一些更高的追求，他说“我想成就啊，我想要获得各种各样的……”怎么说呢，不管是佛法上的成就，哪怕是外道的修行成就，我们都要通过忏悔。

像我以前修道教的时候——因为我在学佛之前是修道教的，在道教龙门派的功课里，每天都要忏悔业障。这个很重要啊！否则他认为你的功行很难圆满，你道教的修行也达不到相应的程度。哪怕是在基督教里面，它也要求人要忏悔。你如果去看，很多的天主教堂里面都有一个窗口，它会专门让觉得自己有罪的人到那个窗口去跟神父忏悔。这个在基督教里其实是个很好的传统，我个人认为。

佛教就更不用说了。佛教认为人为什么很难即身成就？很大程度上就是被业障所障蔽。因为业障很重，所以他这一生就没有办法达到一个很高的成就。他想要解脱，可是明明是有很深的一个罪业，这个罪业要把你往三恶道里面拉，往六道轮回里面拉，你怎么可能去极乐净土呢？怎么可能即身获得很高的一个菩萨果位呢？这个业障它不会允许你获得那么大的成就，它不会允许你去解脱。所以解脱之前一定要先想办法把业障忏悔掉。

怎样忏悔业障——“四力”原则

好，我们今天就来讲怎么忏悔业障。

首先我们先简单地讲一个大原则。所有的忏悔业障，最根本的是依照“四力”的原则，就是四种力量。哪四种力量呢？——追悔力、遮止力、对治力和依止力。

这四种力量在藏传佛教里，藏文的这个词是一样的，但是翻成汉语以后，每个宗派都有不同的翻法。我们就不去计较这个名词的问题，我们就讲这个关键的意思到底是什么。

先来讲第一个，最重要的“追悔力”。

什么叫追悔力呢？简单地说，忏悔业障最核心的一点就是：你一定要真的觉得自己错了，真心悔恨，追悔自己以前做的那些恶业。这一点是最关键的，几乎后面所有其它的力量都是建立在这个力量的基础上。因为如果你不觉得自己错了，那怎么谈得上是真正的忏悔呢？这个道理很简单。

那么这个追悔的力量呢，有一点也很重要，就是人要有一个见解，他得知道什么叫善，什么叫恶。因为有很多人在这点上他过不去的在哪里呢？他老觉得“我是一个挺好的人，我没有做过什么伤天害理的事啊，我用得着忏悔吗？我好像没有那么坏吧？”所以他这个追悔的力量就一直出不来，因为他不觉得自己真的有什么很大的问题。这一点，我们今天这里不能展开，但是我们要讲，你需要对佛法进行一定的闻思。因为在佛法的很多经典里面就讲了人的业障分为很多类的，有很多东西你根本就想不到。就是在你学习佛法之前，你根本就想不到“这原来也是恶啊？！”

举个很简单的例子。《百法明门论》里说这个“谄”就是一种恶。有的人他很喜欢讨好别人，他想着讨好别人总不是坏吧。

（直播中断一分钟）……

善恶的标准定义首先就是很重要的。什么是恶？要搞清楚。在佛教来讲，这个“恶”的定义是非常严格的。不仅仅是杀人放火这种，就连你有一些不正确的……可以说任何的不合于“道”的行为、言论和心念，通通都是恶。甚至小到你有一个错误的见解——比如说你认为人其实是真的有“我”的，就是你有这么一个见解，这一切的世界其实是真实存在的，你认为佛教的那个空性好像讲得不太对，这个世界怎么可能是空的，它明明是真实的——就这么一个见解，其实在佛教都属于错误见解的范畴，属于广义的“恶”。所以这个“恶”的标准极其严格。

过去有一个大德——藏地的一个大德，叫做阿底峡尊者，非常有名，他讲过一句话很有意思。他说：“我当年受了别解脱戒以后，几乎没有犯过戒；我受了菩萨戒之后，就时不时地会犯戒；后来我受了密乘戒以后，几乎天天都在犯戒。”犯了戒怎么办？那只有忏悔。所以你可以想像，他这样的大德，在藏地的历史上可以说是最有名的大德之一了，他都这么说自己——而且他说的是一个真实的情况，那么你就可以想象，从佛教严格的戒律和因果的角度来说，它的要求其实是非常深细，非常高的，并不是那么容易达到的。所以第一步，就是人得有一些见解上的提升，要去明白什么是善恶的标准。

关于这一点，我之前就有关善恶的主题里分享过一点，如果以后有机会我也可以就这个主题讲得详细一点，今天这个就不能展开了。

好，明白了什么是善和恶之后，这个时候要对自己往昔生中无始劫以来所做的所有的恶业要有一个真心的忏悔的态度。

可能有的人会说：“我追悔了呀，我很后悔啊，我是真心认错了。”不一定哦，这个还是要看标准。佛教认为——至少有很多大德认为，最低的追悔，达到一个基础的标准，最起码是“泪流心热”。就是你心头发热，泪流满面，到这么一个程度才能说是一个最低限度的具足追悔力。

这一点实际上对我们一般来说，因为经常在念诵一个忏悔文的时候，或者修一个忏悔法的时候，很多时候就会容易流于形式，如果没有这么一个对追悔力的要求，那么整个后面的忏悔法就起不到很大的作用，所以这点非常的关键，一定要把一个追悔的心生出来。

人这一生，我自己觉得，很重要的一个窍诀，要把一些问题解决，要让自己的心态到位，很重要的就是要认罪、认命。因为很多人，他这一生在和自己较劲，和周围的人较劲，和世界较劲，甚至和因果法则较劲，他不愿意真的低下头来承认“我真的是错了。”这样的人是佛经里讲的真正的健儿勇士，他敢说：“我确实错了，我真的错了，我认罪了，我也认命了，我知道我这辈子就是这样命，我的不幸是自己宿世的恶业造成的，我不能怪任何人，我认罪了，我知道我真的做错了，我是一个恶人，我有很多的罪业，我要去改变我自己，我要忏悔自己。”在这种时候，这个命运才能发生改变，这个人的心态才能到位。否则的话，终其一生的修行，很可能都是在玩弄“我执”而已。因为他不肯面对真实的自己，那个充满罪恶的自己。好，这个话题我们就先不展开了，我先讲到这里。就是这个追悔力至少要达到一个泪流满面、真心觉得自己错误的程度，追悔力才能真正的具足。

第二个力，叫做“遮止力”。

遮止力是什么意思呢？就是说，我发心，我发愿，以后再也不做了。这一点也很重要。因为追悔力是追悔过去，遮止力是遮止未来，同样的重要。如果一个人说我错了，但是我以后还要接着做这个坏事，那肯定是假忏悔嘛，是不是？所以呢，一个真诚的忏悔一定会伴随着遮止力，就是我发愿以后再也不做了，不能再做了，如果再要做，那一定是假忏悔。

当然，这个里面也有一些我们讲的方便法门。有的人说，我可能真的由于客观原因不能完全做到再也不做了，怎么办呢？有个别的人会有这种情况。那

么，佛教里说，你最起码、最低限度要发愿一段时间不做或者在某种情况下不做，你不能在任何情况下还要继续地这样毫无休止地做下去，这个不可以。

佛经里曾经讲过一个例子。说有一个屠夫杀生为业，他后来皈依三宝以后，认识到自己杀生是错的，他就忏悔。但是他又要养活家里的人，他又不可能说再也不去杀猪了，他就说怎么办？后来他的师父就说，那你至少要发愿某一个时间不做吧，你不能一直这么坚持做下去。他后来就发愿说“我晚上不杀生，我只有白天杀生。”这一点对于屠夫这个行业来说不太容易做到。因为屠夫一般都是夜里杀完以后，清晨一大早拿出去卖。所以这样子就给他带来了很多工作上的不便，但他还是竭尽全力地做到了，因此还影响了他的生意，但他还是做到了。最后他死了之后，据说他最后得到的果报是什么呢？就是他有一半的时间受地狱的苦，但是还有一半的时间不受苦，甚至还感受天人的那个快乐的果报。就是一半时间受苦，一半时间受乐，有这么一个奇怪的果报。那为什么呢？因为他发愿是晚上不做白天做。那这样的话，虽然说也不太好，但是至少比一直在受苦要好一些。所以呢，这是一个方便法门。

但是我认为，我们这样听听是可以，我们发愿的时候，还是要发愿以后再也不要做了。而且这一点从唯识学的角度看，它对于改变人的心理状态、改变人的习气非常重要，为什么呢？因为大多数的人不肯去发愿以后不做，所以他自己内心在阿赖耶识里种下的那个种子不能彻底地破坏掉，而且他自己多生多劫形成的一种等流习气无法得到彻底地遏制和扭转，这样，他以后还是会犯，他不能够完全地解决这个问题，因为他这种习性、这种习气还在嘛。那怎么解决这个习气呢？就要通过这个遮止力。就是他要非常坚决地发愿，以后无论怎样再也不会去做这个恶业了，他这个习气才可能慢慢地消散掉。否则他在轮回中慢慢这个习气又犯，他以后还会犯错，以后还是会出问题。这是有关遮止力的问题。

第三点，“对治力”。

对治力是非常核心的一点。什么叫对治力呢？简单的说，就是你通过什么把这个恶业、把这个种子让它将来不要开花结果，不要变成异熟的果报，这一点主要靠对治力来达到。

那么，这个对治力有哪些方面呢？一般来讲有六个方面，有六种对治力。

第一种，最常见的对治的力量是“依甚深密咒力”。

简单的说，就是有一些专门能够净除业障的密咒，可以通过持诵这些密咒，以及依托这个密咒做相对应的观修，就可以净除业障。在藏传佛教里面最有名的是金刚萨埵百字明咒，几乎每一个修藏传佛教的人都要至少持诵 10 万遍以上这个百字明，就是为了去净除业障。当然它还有配合观修的方法，这里我们就不能专门来讲这个了。

当然了，还有别的一些密咒也有净除业障的作用，也不是只有百字明，但是百字明号称是所有的净除业障法里的“净罪之王”，没有比这个更高的净除业障的法门了，可以这么说。

第二种对治力，是“依佛菩萨名号力”。

什么是依佛菩萨名号力呢？就是我们说的念诵佛菩萨的名号。像阿弥陀佛名号、观世音菩萨名号、地藏王菩萨名号等等佛菩萨的名号也有灭除罪业的作用。当然要至诚恳切地念，三心二意地念，效果就会差很多。

为什么说念佛菩萨的名号也有净除业障的作用呢？因为，首先，佛菩萨们在往昔生中曾经发愿说：“将来我成佛、我成就的时候，若有众生至诚恳切地念我的名号，就会净除业障，他的业障就会得到消灭。”因为有他的这个愿力在，所以如果我们至诚恳切地去念诵，就会和他的这个愿力相感应，就会起到灭除罪业的一个作用。另外一方面来说，我们经常说这个密咒威力很大，其实佛菩萨的名号从某种意义上说也是一个密咒，也是一种陀罗尼，也是一种总持，只不过是换了一种形式。

在我没有学梵文之前，我还不太了解这点，后来通过藏文学了仿梵字，学了梵文的那些拼法，我惊奇地发现，其实很多的咒语里面就包含着佛菩萨名号，或者甚至于它的主体就是佛菩萨的名字，只不过是它梵文的名字。所以说佛菩萨的名号其实就是总持密咒，有很多总持密咒的主体就是佛菩萨的名号，这两者是一体的，所以它就会起到很强的净除业障的作用。像汉地净土宗的阿弥陀佛……念佛等等这些传统都是可以帮助来净除业障的。

第三种对治力，是“读诵甚深大乘经典力”。

这个大乘的甚深经典，佛在很多的经典里都讲过——比如《金刚经》，如果你至诚恳切地受持读诵，为人讲说等等，这个经典就有灭除罪业的力量，就有增加福德的力量。像我们必经之路经常在抄写的《心经》，同样也是甚深的大乘经典，也有这个作用。这个非常非常的有用，非常的重要。所以我们必经之路有的时候在抄经，抄经的时候其实就是受持读诵啊，在抄的时候你心里也在默念，你也在受持这个经，你也在感受这个经的加持，所以只要是至诚恳切地去抄经，本身就有灭除罪业的作用。所以我们必经之路这个活动是非常有意义的，大家一定要坚持。

第四种对治力，是“依形象力”。

什么叫依形象力呢？佛在很多的经典里都讲过，如果你去造立佛像——因为佛的形象背后就是十方诸佛的加持和威德之力，所以通过造立佛像就可以灭除罪业。这个不是我说的，这是佛说的。所以呢，如果我们想要净除罪业的话，其中一个方法就是多去造佛像，这是一个很方便的、又很容易做到的方法。

我分享一些例子。

在台湾的台北，有个很著名的饭店叫圆山大饭店，大家可能听说过。就在那个圆山大饭店附近，有两个大的佛像，可能就是释迦牟尼佛和观世音菩萨像，很大的佛像。当年造这个像的时候，如果我没记错，应该是五六十年代的时候，有一个好像是姓高的老先生，造的这两个大佛。当时造这个佛像的时候呢，他

发心很大，那真的是很不容易啊，历尽艰辛。不但把自己的钱花光了，还自己亲手上出力，去干活，经常是把手都磨破了，非常劳累。就这样子一直坚持下来，把这两尊大佛终于花了几年时间给建完了。建完之后当时出现一个奇迹——他有一个儿子（他有好几个儿子，因为台湾没有计划生育，他好像是四个儿子）常年得血癌，治不好，要常年输血，而且这个病是没有办法治的，只能是勉强输血续着命，治不好，而且很容易年纪轻轻就死掉。结果呢，在他把这个大佛造完之后，他这个儿子卧床多年，已经失去造血能力了，突然之间病就好了，没有用什么特殊的治疗方法。治了那么多年也治不好啊，也没有什么办法可治，突然之间就恢复了造血能力，到医院一查，没事了，好了！所以你看，这个造像的功德灭除了他以及他家人的相关的这个罪业，这就是一个感应的故事。所以从古到今有很多的人都常年就干一个事——造佛像。

有人说，哎呦，这个造佛像要花很多钱吧？不一定啊。像我以前就干过什么呢——专门印八十八佛。就是搞高清的八十八佛的图片，弄下来去高清彩印，印完了之后就发放到一些寺院、一些地方去给别人。这个呢，一张照片上就有88个佛像，你自己算算其实用不了多少钱。我记得当时花了几千块钱，就印了大概10万个佛像出来。所以呢，这个不一定是非常难做到的一个事情。但是你得发这个愿，就是我这一生至少要造多少多少的佛像。你可以出钱，还可以出力，钱多的可以造大佛像，钱少的可以造小佛像，或者是这种图片类的佛像，都可以啊，有很多方法的。你带着虔诚恭敬的心去做这个事情，就可以灭除罪业。

第五种对治力，“依供养力”。

就是通过供养三宝、供养塔庙等等行为也可以灭除罪业。当然你要发虔诚恭敬的心去做这个供养，它是可以净除罪业的。

关于这个，历史上的感应的事情就太多了。有很多的人就是通过修各种各样的供养的方法。比如在藏地，大家常用的方法是做荟供。荟供的时候通过出

钱，自己又修这个荟供的仪轨，在荟供的时候发愿忏悔过去所造的一切恶业，通过这些方法来净除自己的业障。藏地有很多人认为，如果能做一次十万荟供——这个十万荟供，他要拿出比较多的一些钱，折合成现在人民币可能要几十万，这样才能够做一场比较圆满的十万荟供。做一场这样的十万荟供——甚至有的人的钱多一点，做一个二十万荟供——和大成就者一起做这样的荟供，据说就可以把过去毁坏三昧耶戒等等的一些很严重的罪业都可以忏悔掉。通过荟供的方法，就是一种供养的方法，当然这个荟供是供养虚空中的佛菩萨、本尊护法之类的。还有一些呢，你可以供养现实中的修行人。比如说，如果你知道有一个修行有成就的成就者，那你可以去供养他，请他吃饭之类的，供养他一些东西。比如说在藏地，有些人专门去雕刻一尊——比如用水晶雕刻一尊金刚萨埵的佛像，供养给一个成就者。那么同时他就等于具备了两种净除业障的方式——一个是造佛像，这是一个力量；另外一个，他又供养了一个成就者。他既具备了依形象力，又有供养力，他两方面都具足。这样子他就可以快速地净除业障，这都是一些很善巧的方便。

那你说，我也不认识什么成就者呀，我也不知道谁有成就，我怎么办呢？你可以供养一些好的修行人嘛，或者是供养一些清净的修行道场的出家人嘛。不管是汉地、藏地，包括南传佛教，都有一个传统，就是斋僧。供养僧人吃饭就是一个很好的净除业障的方法。比如说每年在藏地结夏安居的时候，很多的藏族老百姓都去出钱供养结夏安居的僧人。因为这时候僧人最集中，可以请他们一起吃饭，甚至供一些衣服、药物、一些钱，都可以。那么这些，就是用供养作福的这种力量来净除自己的罪业。

第六种对治力，“依真空信解力”。

这个意思，说白了就是依修持空性的力量。这一点难度比较高，门槛实在是太高了，一般人就很难做到了。这个方法就是我们汉地讲的“理忏”。就是通过修持空性的力量，本身就可以清除业障。因为我们说一切的贪嗔痴，一切

的罪业，其实它本性也是空，它并不是真实的有。它如果真实的有，就是实有的，那人还怎么解脱呀？人生生世世以来那么多的罪业都是真实的有，充满虚空，无量无边，怎么弄得完啊？它就是真实的存在，就是永远那么存在着，你怎么才能忏悔完啊？你怎么灭也灭不完。

有一些教法还真认为人的罪业是不可能消灭的。但是大乘的宗派一般都认为，这些罪业的本质，你如果往深处看，它也是空的，所以可以通过修持甚深空性的方法净除这些罪业。这些呢，今天也不展开了，如果讲下去这是一个很大的话题，三天三夜都讲不完。这个因为不太适合于我们普通的修行人，所以这个对治力，我们就不多说了，我们大多数人主要依止前面的五种对治力的方法就可以了，就很好。

好，这个是对治力的方面。

那么，第四个方面也非常重要。第四种力，是“依止力”。

这个依止力，一般来讲分为两种，两个方面。

第一个方面，是至诚恳切地皈依三宝的力量。这个力量非常重要，甚至于说，在前面的修行——比如我们说对治力里面，有念佛菩萨名号、持甚深密咒——这些力量往往都必须和第四种依止力、皈依三宝的这种力量结合起来才能起到比较大的作用。比如说你在修金刚萨埵忏悔法的时候，修百字明咒的时候，你同时就应该发起一个至诚恳切皈依金刚萨埵本尊的一个心；如果是念阿弥陀佛名号，你就要生起一个至诚恳切皈依阿弥陀佛的这样一个心；如果是观世音菩萨，那就至诚恳切皈依观世音菩萨。这个力量非常之大。

那么，什么叫至诚恳切发起这种皈依的心呢？我打一个比方，你就知道了。

就好像你自己是在一个茫茫的大海中，本来坐着船出海航行，结果在大海中船翻了，海上波浪滔天，非常危险，你也不会游泳，马上就要沉下去了。就在这个最焦急、万分紧急的时刻，海上飘来了一艘船，船上站着一个人，就是

观音菩萨。这个时候，你就拼命地向她祈祷，你拼命地大喊“南无观世音菩萨，救救我吧！南无观世音菩萨，你救救我吧！”这么一种心，就是我们所谓的“至诚恳切皈依三宝”的决心。这种心，可以穿越轮回，可以穿越时空，可以穿越无边的世界，和佛菩萨感应上。

我当年把这个比喻讲给我的一个朋友听，那时候还没有微信，是通过QQ联系的。我跟他讲：“你应该这样地去忏悔业障，你去发起对佛菩萨这种皈依的心，你一定会有感应的。”我说完这句话以后，他半天没回复，我当时想，怎么回事？他怎么没有回复呢？结果过了一会儿他回复了。他说：“我刚才按照你的方法去试了，我哭了，我泪流满面。就在那一瞬间，就感觉到观世音菩萨的那个加持力过来了，遍体清凉，我浑身的汗毛都竖起来了。我在那一刻有一种什么感觉呢？——现在哪怕有人拿着一把刀把我的头砍下来，我都不会觉得恐惧。”然后他说，在那一次得了加持之后，很长时间里都对众生涌起一种感情，他说：“我看一草一木，处处有情。”他一下就起来那种慈悲心了。

这个就是佛菩萨的感应，这个感应是依托在他至诚恳切地皈依三宝的那种心上面的。他有了这种至诚恳切的皈依的心，有了这种依止的力量，他忏悔业障的这种力量就出来了。那个时候是超越一切的，什么都挡不住，佛菩萨的加持力是不可思议的。但是前提是，你得真的皈依他，你得真的依靠他，你得真的相信他。

依止力的第二个方面是发菩提心的力量。

这个力量是被很多人所忽视的。大家觉得说：“哎，我忏悔业障，我就是后悔一下，大不了哭一场，我求求佛菩萨，我以前做了很多坏事，我现在受报应了，你看我现在好苦啊，你救救我吧！”这样就可以了吗？不对！！其实你往深了想一想，这个心还是带有一点“我执”在里面，是不是？他还是在为了自己。而真正的发菩提心，一旦这种真正利他的心出来的时候，他才能从深处把自己的罪业给真正地净除掉。

以前，好像是莲池大师（按：应为省庵大师），有一个《劝发菩提心文》，它里面讲了一句话说：“此菩提心，诸善中王。”我那个时候刚学佛，我还不理解，我说发菩提心怎么会是诸善中的王呢？然后呢，在一些经典里我还看到这样的说法，经典里说只有发菩提心才能于一刹那间灭除无量的罪业，生起无量的功德。甚至呢，还有一些偈子说：“菩提心如劫末火，刹那能烧诸罪业。”我当时就想，这个菩提心怎么这么厉害呢？别的方法也没说一刹那就能销毁啊！念金刚萨埵百字明，也要念多少多少万遍以后可能才能灭点儿罪，怎么这个菩提心一刹那就能灭除无量劫以来的多少罪业？我说这太神奇了吧。

到后来有一天，我想明白了。我想明白了一个什么事呢？你说人的罪业是从哪来的？罪业的根源到底是什么呢？你只有知道了罪业的根源，你反着来，才能真的把罪业给铲除啊！那么，罪业的根源是什么呢？其实说到底就是两个字——叫做“我执”嘛！对不对？所有的罪业的背后一定有一个“我执”在。“我执”越大，那个罪业就越大，一定是这样子的。

所以我到后来在想，他发菩提心的时候，他是在干什么呢？有的人他在求佛菩萨，他也是在想：“哎呀，我现在好苦啊，你看我受了这样严重的报应，佛菩萨，你帮我！”他还是一个“我执”在。他甚至想着去极乐世界享福，他也还是个“我执”在，是吧？他甚至想着他害怕以后下地狱，就这，他还是一个“我执”在。但是当他发菩提心的时候，他想着我要去代一切众生受苦，我要把我的一切好处都给众生，在那个时候，他修“自他相换”的时候，他真的把自己的“我执”放下了，他才能发起那样的心来。也就是说，他把自己那个罪业的根子，真的是从根子上斩断。一切罪恶的根消灭之后，他才能以最快速的方式、以最大的力量去铲除这个恶业，否则，他都不够彻底。

当然，如果菩提心修到极致，从世俗菩提心到了胜义菩提心的时候，还有空性融合在其中，那就更彻底了，就更没有“我执”了，那就是《心经》上说的“照见五蕴皆空，度一切苦厄。”那个时候，他那个恶业是无从安立的，因

为连“我”都没了，连“五蕴”都没了，都空了，他还有什么恶业呢？所以发菩提心的那一刹那，那个时候，大家一定会有这种体会的，就是那种清凉的感觉一瞬间就来了，一瞬间整个忏悔业障的各种征相都会现前。

好，时间关系，这四点我们也不展开讲了。

这四种力啊，几乎所有的——不管是汉传的、藏传的忏悔业障的仪轨，如果你深入地来看，你会发现它基本上都是建立在四力忏悔的基础上，它都具足这四个要素。比如我们常见的《三十五佛忏悔文》，你看它一上来就开始念三十五佛的名号：“南无本师释迦牟尼佛，南无金刚不坏佛……”念这个三十五佛的名号的时候，第一就是皈依三宝的力量，依止力，同时也是对治力——对治力里面我们说了，有一种就是依佛菩萨名号力，它就是在对治、灭除那个罪业。同时，你看，它说：“从无始生死以来，所作重罪，若自作，若教他作，见作随喜……众罪皆忏悔”——这就是追悔力啊，是不是？然后它后面还说：“所有善根，成就众生，所有善根，修行菩提，所有善根一切合集，校计筹量，皆悉回向阿耨多罗三藐三菩提……”这些就是发菩提心。所以你会发现，任何一个忏悔业障的忏悔文也好，仪轨也好，全都是具足这四力的，都是建立在四力的基础上，所以这个才是一切忏悔的核心。

有很多人说：“忏悔业障到底要念哪个忏悔文比较好，哪个仪轨比较好？”我说都好，没有一个不好的。都是祖师大德定的仪轨，怎么会不好呢？但是最核心的，它不是这个仪轨本身，而是我们要把那个仪轨的精神实质融入进去。那精神实质是什么呢？就是这四种力啊！一旦这个四力融入在其中之后，我们就绝对会感受到这个忏悔的力量，这个业障在快速地消除。

忏悔业障的实施方法

那么，如果说从具体程序的角度，我们有了业障怎么去忏悔呢？一般来说，我们有两种通行的方法。

一种方法就是所谓的作法忏。

这个作法忏，就是说按照一般的佛教的组织原则，你去进行一个忏悔。比如说，你可能是一个受过五戒的居士，你说：“哎呀，我受了戒以后，这五个戒律我没守好，没有持好。比如说我又喝了酒了，那怎么办呢？我当时碍于面子，我这个朋友劝我，我一不留神没有坚持住，我就喝了。”喝了以后你怎么办呢？你赶快找到一个——最好是一个清净持戒的僧人，能找到一个比丘是最好，比丘找不到，沙弥也行，实在不行，你找到一个持守五戒持守得比较好的居士也行，你在他的面前进行忏悔，最主要的就是要发露忏悔。就是这个罪业，你不能瞒着，不能藏着掖着，只有你把它发露出来，这个罪根才能忏悔掉。你如果藏起来，覆藏，这个罪业，不但不能忏悔掉，它还会增长。所以这个时候你就要讲清楚。你就找到一个——比如说一个出家人，你跟他说：“对不起，我昨天犯了戒了，我喝了酒了，我没有坚持原则，我这个罪业我发露出来，我向您忏悔……”这一点非常重要。

像喝酒还好一些，还有一些事情是可能很难启齿的。比如我就碰到过有的人来忏悔犯了一些邪淫。比如说他婚外恋啊、婚外情啊，他出轨了。那么他也是多年学佛的老居士，也受了五戒了，他也知道不对，但是他有时候烦恼上来了就没有抵御住自己的烦恼，他出轨了。出轨了以后呢，他就非常痛苦，内心也特别纠结，他就来找到我忏悔。那我就觉得这个特别好，我为什么觉得特别

好呢？他进来找我忏悔的时候，我看到他是特别痛苦的，而且他也不好意思去找别人说，但是我还是非常赞叹这个人。我为什么非常赞叹呢？一个人，你只要认识自己错了，你肯发露出来，这就是改过的第一步，这就是真正的学佛人。

一个人怎么可能永远不做恶业呢？谁敢说能做到这一点？至少我是做不到。我就是出了家之后，还时不时地一会儿要犯这个戒，一会儿要犯那个戒，一会儿又做错这么个事，一会儿又做错那么个事，很正常。只要还有贪嗔痴在，只要还是凡夫，只要还没成就，他一定有恶业的，一定会犯戒的。但是这个时候态度很重要，就是他不能藏着掖着。觉得自己错了，想办法尽快地找到一个清净持戒的僧人也好，或者一个老修行的居士也好，去忏悔，一定要发露出来，不能藏着。

如果今天必经之路的有些朋友，实在找不到合适的人，你来找我也可以。你放心，我可以向你保证：第一，我不会嘲笑你，我会非常赞叹你，因为你很勇敢，你面对自己的错误了。第二，我也不会去告诉任何人，我一定保守秘密，我也不会到处去乱说。我觉得这样对你真的会很好，这是一个非常好的修行。如果这一关过不了，真的没有办法谈真正的修行的。老是要把自己的错误隐瞒起来，这样不行。你不一定要满世界去说，你可以找到一个真正的修行人去跟他讲，这是可以的。

另外一种常见的忏悔方式叫做取相忏。

就是说非常严重的一些恶业——比如说有的人不是一般的恶业了，他可能已经破到根本罪了，比如说五戒里面的杀生，他已经破到杀人了，那这种就是非常严重的，就不是一般的罪业了。这个时候，忏悔一下，找个僧人发露一下

都不够了，不足以忏掉他的这个罪业，因为这个罪业太重了。这时候还要去修一种忏悔法，专修一种忏悔法。一直修到什么程度呢？修到见到净罪相为止。那么见到净罪相的这个时候，而且是不止一次的见到净罪相，才能说这个罪业基本上被忏掉了，它不会产生异熟的果报了。

什么叫异熟的果报？就是说他可能不会因此而下地狱、堕恶道。但是他不是就一点果报都没有，还是不敢说。因为他有可能下辈子还有等流果。比如说他杀了人，下辈子可能没有下地狱，但是他下辈子可能就非常的短命，他可能活了三十多岁就死掉了，然后呢，一身病，就生很多莫名其妙的病，找什么医生也治不好，就有这样的果报，叫做等流果。那么甚至有可能他杀了这个人，他虽然通过修忏悔法忏悔掉了，可是下辈子他见到这个人的时候呢，这个人可能会莫名其妙地就很讨厌他，就很烦他，甚至是莫名其妙地鄙视他，仇恨他，给他穿小鞋整他，甚至来迫害他——这就是一种等流的果报。所以从某种意义上来说，我们这一生如果碰到有人专门来整我们……如果说他见谁都整，那可能是他的问题，但是他别人都不整，就专门整你，这个时候你想想，这也可能是自己上辈子的果报。所以说不要去怨别人，好好修忏悔法，非常重要，非常重要。

怎样判断忏悔产生了效果

接下来我们讲一下怎么来判断这个忏悔起到了效果。这个非常重要。

我们说修行要形成闭环。我们光是说：“啊，我忏悔了，我念了什么祈祷文，我念了多少百字明咒，我念了多少观音菩萨圣号……”那有没有起到效果呢？不知道。那这样子的话，你行不成闭环啊，是不是？就是任何一个事情，你也要检测一下它有没有起到效果啊，达到什么程度，你总要检测一下吧。好，我来跟大家分享一些我自己的经验，就是什么样的情况下才能说这个忏悔起到了效果，我们可以自我检验一下。

第一点，也是最重要的一点，就是如果你修了忏悔法之后，你发现自己的烦恼变得比较清净了，习气——当然指的是不好的习气——变得比以前要弱了，慈悲心也增长了，贪嗔痴也减少了，内心经常充满喜乐和光明，那种负面的情绪很少出现了，甚至脾气都变好了，这个时候往往就说明这个忏悔起到了效果。这一点非常重要哦！

很多人都说“啊，我为什么脾气这么大，就是改不掉？我知道不对，我学了那么多道理，看了很多七哥的文章，可是我脾气就很大……”这个时候你要想一想，这可能是业障导致的。因为这个业力要让你堕落，甚至要让你下辈子下恶道，它就必然要让你产生烦恼——烦恼要很重，你才能下恶道啊，你才能以后受到恶报啊！那么，一旦你把这个业力忏悔掉了，有可能你的性格也会随之改变，你的贪嗔痴也会变少，你也就不太会去造恶业，甚至心里面就起不来烦恼。你就不太可能再去下恶道了嘛，是不是？就是这么一个由因到果、由果又到因的循环的关系。

好，这是第一点，非常非常关键。我可以这么讲，基本上这一点如果你做得成功，忏悔的效果百分之百是会出现的，一定会出现。

有很多人非常看重那些感应，说：“我忏悔了之后，做了一个什么什么神奇的梦……”那个有的时候不一定的，有的时候也说明点问题，也有的时候不怎么说明问题。因为人有很多妄念，梦往往都是虚妄的，不一定是真实的。但是你忏悔成功了，一定会烦恼上有所减少，心性上、习气上会有所改变，这点是绝对的。

第二个现象是什么呢？就是在你忏悔的当时，会有一些气脉上的反应。

最典型的来说啊，就是你会有一种从头顶开始，一阵一阵的，像清凉灌顶一般的这种感觉，遍满全身。这种感觉是非常强烈的，而且在成功忏悔的时候，几乎当时就立刻会产生这种现象。有的人甚至会觉得他这个汗毛都会竖起来。然后，尤其是人在发起那种慈悲心、发起菩提心的时候，发起那种真诚忏悔的决心的时候，他会伴随着什么呢？他会眼泪狂流，有很多的眼泪，然后内心一下子就打开了，一下子把自己就交出去——我要至诚恳切地皈依观世音菩萨，皈依阿弥陀佛，皈依金刚萨埵，我至诚恳切地忏悔以前的罪恶，我真的是错了。那个时候，那个心一打开的时候，一下子那个加持力就过来了。然后身毛倒竖、遍体清凉，真的是这样。就好像有一个净瓶在头顶上，一阵一阵的那个清凉，一股水一样的那种气体就遍满全身，一阵一阵地下来，一阵一阵地下来……真的。然后那个时候呢，人就会一下子涌出很多善的念头。他可能这时候就会发愿：“我一定要生生世世去度众生，把这些众生都救出苦海。”他会真实发起那种念头。他甚至会觉得自己真的错了，我以后，我从今开始一定要做一个非常善良的人，持戒的人……他就会一下子产生那种念头。

然后等他哭完了之后，内心平静了之后，他会觉得自己的内心充满一种特别舒适的、喜乐的那种安宁的、光明的感觉。这种感觉很奇怪——你不是悲从中来，你不是哭了半天吗？应该很悲伤啊……不是。他哭完之后，这种加持力

到了之后，他内心会变得非常的光明和喜乐，就觉得好像世上什么坎都没有了，什么事都没有了，什么问题都没有了，就是那种特别喜乐的感觉，基本上都会有这样的感觉的。这也是一个征兆，说明你的忏悔是达到了效果的，同时也说明你的气脉有所清净，气脉通了。而且以前气脉里的——藏传佛教叫做“业劫气”——可能得到了部分的清净，所以才会有这种非常舒适的、清凉的、喜乐的感觉出现。

如果之前有一些抑郁症的人，他这个忏悔一旦成功，这种感觉出来的时候，他这个抑郁症马上就改善，就会消失。不信你可以试试看。所以我到后来发现一个问题，就是有很多抑郁症的人、焦虑症的人、狂躁症的人，他其实是被恶业所推动的。他一旦把这个恶业忏悔掉的时候，他一下子那种感觉就来了，一下子那种抑郁的、焦躁的情绪就没了。为什么呢？因为他的业劫气得到了清净，他的气脉通了，他的气清净了，他那种感觉一下就舒服了，这都是真实的。

我们再讲第三点，也很重要。第三点就是我们在取相忏里面讲的，叫做净罪相。就是在定中或者是梦中，会至少一次，经常是多次地出现这种净罪的瑞相。有些人——少部分人修行比较好的——是在定的状态、定境中出现的，大部分人没有那么厉害，他只能靠做梦，在梦中出现一些瑞相。

什么样的瑞相呢？有一部经叫做《准提陀罗尼经》，密宗的一部经典，里面讲了很多例子。比如说你梦见自己吐恶食——在梦中吐出很多脏东西；或者是梦饮甘露——就是梦见自己在喝甘露水；梦见自己飞行虚空，见微妙宫殿，见日月轮；梦见诸佛放光摸顶等等，这些各种各样的瑞相都有可能是净除业障的一种表现。这个就有很多的例子了。

我当年上大学的时候，有一天晚上我忏悔不孝父母的这个罪业。因为我从小到大都不是特别听话的那种孩子，就是经常忤逆父母，很不孝顺。然后有一天晚上，我那时候刚学佛，就想起了过去在老家的那个场景。我想，我父母对

我那么好，结果我这么不听话，我这么刚强，经常和父母吵架呀什么的。然后呢，我就非常的后悔，那一瞬间就哭了。哭了以后，就真诚地忏悔，念了很多心咒，当时还发愿父母的一切痛苦都由我来承担。那个时候情绪很激动，然后一直发愿啊，念经啊，到很晚才睡觉。睡觉以后没多久就做了一个梦。梦见什么呢？梦见我父母拿了一种饮料来给我喝，我就咕嘟咕嘟喝下去了。喝下去之后就觉得很想吐，然后我就趴在那儿开始狂吐，吐了很多脏东西出来。吐的那个东西也很奇怪——吐出的那些东西飞上天去了，不是往下掉，而是全都飞上天空了。等我醒来之后我就想：哎，这不就是那个佛经上讲的“梦吐恶食”吗，就是梦中吐出脏东西。那么这个有可能——我只能说有可能——是一个净罪相的表现。

这种例子还有很多。我当年有一个师兄，他是一个很好的居士，但是他有一次犯了邪淫的罪。因为他受了五戒，结果他还是做了一些邪淫方面的恶业。后来我们师父就叫他去修忏悔法，修百字明。他就修了一段时间，非常虔诚地修，因为他很痛苦，他想把这个邪淫的罪忏悔掉。后来有一天晚上他就做了一个梦，他梦见跪在我们上师面前，我们的上师坐在一个宝座上，浑身发出灿烂的光明，他示意我这个朋友上前去。他就这样跪着上前去，跪在上师面前，上师就用手伸进他的嘴里这么一抠，一抠之后，他吐出了很多脏东西，哇哇地这样吐，吐出了很多脏东西。这样子，也是一个很典型的净罪相。

还有一些是在人清醒的状态下发生的。这个很有意思。

我当年有一个师兄，他有一次在寺院里面做功课，修四皈依。一边修四皈依，一边忏悔业障，一边发菩提心。到最后，念四皈依的时候就发起了一个很勇猛的菩提心，就是希望度尽所有的众生。这个菩提心一发起来之后，他说当时眼前就出现了一个景象——他说因为他一直修到很晚，可能都到凌晨一两点钟了，他一个人在那个寺院的大殿里面念经，念得非常激动，因为他发了很大的菩提心，一边念的时候，一边眼泪狂流。这个时候他就看见大殿的上空，一

下子好像那个屋顶都不见了，就看到上空出现了一个光明的、像时空隧道一样的东西，有无数的众生向着那个光明的方向拥过去，飞过去，飞过去……无数的众生朝着那个光明解脱的方向飞过去，飞过去……他就看到了这么一个瑞相。后来呢，念了很长时间，他有些疲惫了，就回到房间去休息。一躺下来——他说根本就没有睡着，因为人就这么往床上一躺，怎么可能立刻就睡着呢？他就这么一躺，往床上一贴的一瞬间，就感觉眼睛一闭上，感觉自己的身体“砰砰砰”地在房间里弹了几下，就好像有另外的一个自己的身体，你可以理解为是幻相，也可以理解为是灵魂，不知道怎么描述，反正他就感觉自己的身体从床上弹起来，在室内弹了几下，砰砰砰这么像皮球一样弹了几下，就飞上了天空。飞到天空上以后呢，当时是半夜，可能凌晨两点钟左右，结果呢，他看到的不是一片黑暗，他看到的是大地上一片光明，他就飞在虚空中，是在一个清醒的状态下飞在虚空中。看到整个的大地上光明遍照，花果园林，小桥流水，还有一个特别精美的、庄严的、金色的寺院，非常的庄严。他就那样在空中飞行着，看着这个大地上美妙的景色。然后，这个时候，他听到空中传来了三声非常清脆美妙的唱诵声：“南无本师释迦牟尼佛！南无本师释迦牟尼佛！南无本师释迦牟尼佛！”——非常清凉的、美妙的唱诵声，唱了三声。这个就是他当时给我的描述。他自己后来也感觉非常惊讶，因为他说那个时候完全是在清醒的状态下，他没有睡着，就产生了这么一个瑞相。这也是我们讲的净罪相的一种。

关于这个境界呢，还有很多很多的例子，这个要讲很长时间。包括在历史上，你也能看到很多高僧大德有这样的例子，都非常得多，这个我们就不一一枚举了啊。有兴趣的话，大家可以看很多高僧大德的传记，这都有讲过。这一点非常重要，因为，怎么说呢，人在白天的时候他可以欺骗自己，但是夜里做梦的时候他很难欺骗自己的，因为那时候你表层意识已经丧失了，底下潜意识的一些种子就会翻出来。所以在成功的忏悔之后，一定会有非常殊胜的一些梦境，甚至是一些定境出现，这个可以用来作为一个检验忏悔是否得力的重要的

标准，但是不能作为唯一的标准来使用，一定要配合前面两个，特别是第一个。如果说你只是做了一些听起来很 fancy 的梦，但是你没有烦恼减轻，没有慈悲心增加，没有身心变得清凉柔软这样的一些感应，你仅仅只是做了一两个梦，这个有的时候不一定说明问题哦。因为有的人就是属于那种很会做梦、妄想很多的那种。所以一定要这三个标准互相配合，你才能知道自己是否忏悔得力了。

好，今天关于忏悔的话题我就先分享这么多。

第五大愿：随喜功德

接下来讲第二个部分，关于随喜功德。这是一直以来我特别想讲的，真的很想讲很想讲。

随喜的定义

我们先来讲讲什么叫随喜。简单地说，当别人做一件善事以后，你对他的功德，起很高兴的、内心里很赞叹很欢喜的这么一种心，这个就叫随喜。

这个修法要讲几个要点，就是关于定义，什么叫做随喜。

第一点，随喜是为数不多的一种修行，仅仅是一个心理活动，没有任何语言和行为在里面。虽然你可以配合语言和行为，但是并不需要非得有，仅凭一念之间，一个心理活动，就可以把这个法修完。

有很多人问：“随喜，我要做什么？”我说：“你啥也不用做，关键是你要想什么。”这个时候，就是要内心里面去修，只是在动意念。就说我看到别人做了一件很善的事情，那么我就要对他进行随喜。我非常的高兴，非常的开心，发自内心感到太好了，这种心就叫做随喜。

谈到随喜的定义呢，我们不得不又要讲另外一个概念，很常见的一个概念，叫做“四无量心”。“四无量心”里面有一个叫“喜无量心”，这个概念和随喜有点像，但是又有区别，我们要把它讲清楚。

我们先讲什么叫“喜无量心”。喜无量心，简单说，就是当看到众生很好的时候，我就感到非常高兴，这就叫喜无量心。那“悲无量心”，就是当看到众生受苦的时候，我感到很难过，这个是悲无量心。

喜无量心很容易和随喜搞混，那它这里面有什么差别呢？差别在于，严格来说，狭义的随喜是指随喜善因。比如说你做了一件好事，或者你在供佛，或者你在念经，或者你在帮助别人，或者你在放生等等。当你做一件好事，这是

一个功德，这是一个善的因，你在修行，那么我们去随喜你的这个功德，随喜他的因。

当喜无量心的时候，他这个欢喜是针对什么？是指一个善果，已经形成果报了，我们针对这个果报进行随喜。比如我看到一个人，他发财了，我感到非常高兴，这个就是喜无量心。或者一看到他考上好的大学了，一听说同事的孩子考上清华了，我好高兴啊，太好了，太好了，喜无量心。为什么呢？因为他得到了一个善果嘛，他非常好。还有人找到好的工作了，还有人被提拔成这个市委书记了，你都可以发起喜无量心，感到很高兴。但这个是针对他的果来进行，而不是针对因进行随喜，所以这两个是要分开的。

关于因和果的问题呢，《普贤行愿品》里面在讲到随喜的时候，基本上都是在讲因的方面。你看原文：“十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。”是不是？他随喜的是功德，他在原文里面展开的文字，也是讲的佛菩萨什么功德，什么什么功德，我们去随喜。讲的都是功德，也就是说是善因，而不是指的果，所以这点我们是要拆清楚的。

你会发现，现在有很多人会把这两个给混起来，他会说别人有了好的果报，你要进行随喜。比如说这个人他很健康，他很富有，他各方面包括出世间法都很美满，那么你要进行随喜，就变成果的随喜了。现在这个概念，讲着讲着，已经开始扩展了，把它既用在因上，也用在果上了，都进行随喜了。我们也认可这种讲法，因为其实关系不大，这反正也没关系。

但我们还是要把这个事说清楚，随喜的定义有狭义和广义之分。狭义的是针对善的因进行随喜，广义的是针对因和果都可以进行随喜。我们都认可，都可以啊，都没关系哈，这个当然我们要做一个说明。

随喜的意义

随喜有什么好处？为什么随喜功德这么重要？好，我们先来分享一个例子，佛经里的例子，就是著名的贫女随喜国王供僧的一个故事。以前看的，有点记不清那个具体细节了。

我如果没记错的话，是在佛陀时代的时候，有一次有一个国王，好像是叫“圣光王”吧，当时他就供养佛陀以及佛的弟子吃饭，就是斋僧，连续斋，斋僧斋了很长时间。每次受供完毕，吃完饭的时候，佛陀都会做一个回向，回向的时候就产生了一个对话。

我先要讲一个前因，当时在圣光王做这个供养的时候，有一个非常贫穷的女人，好像是一个乞丐。她当时看到国王在对佛陀和他的弟子进行这么盛大、这么美妙的供养，就起了一念极其真诚广大清净的随喜的心。她说：“真是太好了！”她就在那种随喜的状态中，非常的欢喜，至诚的随喜。

等到吃完饭了回向的时候，佛陀就说：“我们今天这个功德，是回向给提供供养的人，还是回向给通过这件事情获得福报最大的人？那么我回向给谁？”那国王心里想：“不都一样吗？那肯定都是我。”他说：“那就回向给这个善根最大的人吧。”结果佛陀就回向了这个贫穷的女人，而没有回向给国王。当时国王就很纳闷：“怎么搞的？这个女人在旁边，她也没干什么呀，她也没出一分钱，怎么她功德还比我大？饭都是我提供的。”

而且连续三天都是这样。每次那个老女人都来，都来随喜，就这样在旁边拼命地随喜。每次佛陀都是把功德最大的这个都回向给了她，就认为她的功德通过这次事情是最大的。

三天过后，国王就受不了了，说：“不行，不能再这么下去了，这搞了半天，我功德还没她大。”就出了个比较损的主意，等到这个贫女再来，就给她赶出去，不让她进这个场地了。结果呢，这个老女人一来就被轰走了。轰走的时候，贫女就起了嗔心，她不高兴呗。可能人家还连带着搞不好有肢体动作，又推又打的，那她就很不高兴，起了嗔恨心，结果就没有功德了。这里面功德最大的人就是国王了，佛陀就回向给了国王。

从这个例子里面可以看出随喜功德多大。这个乞丐老贫女，她一分钱都没出，什么都没干，结果她竟然获得的福报比那个国王还大，这是一个修持福报的窍门。

总有人问我，说：“你们佛教修行福报，这是个有钱人才能干的事，我们这些穷人干不了。为啥呢？我没钱。我自己养活自己都困难，怎么修福报？我没法修，我没有那么多钱可以供养，我能出个几十块钱都不错，我的福报肯定很小。”错了！完全错了！佛教什么时候说过修福报必须得花钱，必须得提供物资，必须得用有形有相的这种纯物质的方式进行供养？不一定啊！

在广修供养里面我们已经说了，九种殊胜里面，有六种是内殊胜，你可以用很少的一点供养，通过六种内殊胜，就可以把供养的功德放得很大。

就算你外面的供品都没有，你还可以做什么呢？可以做意幻供养。我们也讲过意幻供养也是一种供养，也不需要花钱。

就算没钱，还可以修什么？我们刚才讲的施身法，把自己的身体意幻施出去。财物都没有，我拿自己的身体去供养，也有很大福报。

布施自己的身体我修不起，太恐怖了，太吓人了，我不敢修，那你还可以修什么？你还可以修随喜，随喜不用花一分钱，不用走一步路，不用动一个手指头，你就仅凭这一念之间，就可以积累广大的功德，而且是很大的功德。

有一种说法，如果你随喜的对象是佛菩萨、圣人、高僧大德这类的，可以部分获得他的功德，你想获得全部的可能做不到，因为他的那个境界太超胜，一般凡夫尽最大的努力随喜，也只能得到一部分的功德，那已经很不错了。

如果是跟你差不多平级的修行人，有可能你可以得到他全部的功德。对于有一些发心修行比较差的人，你甚至可以超过他的功德，是吧？比如像国王，他毕竟是个普通人，也没什么修行，只是他可能带着一些烦恼，带着一些贪欲，他在修供养，是不是？他的境界并不是很高，这个时候贫女至心随喜，竟然功德还超过了他的供养，是不是？你说这是不是一个很大的窍诀？

随喜是最好最方便的法门，不修这个法门，太傻了！真的！这个太好修了！太好用了！太简单了！动个念头就行，但是要真诚啊。

宗喀巴大师他写过一个《证道歌》。《证道歌》什么意思？就是他证道了以后，在《证道歌》里面讲了很多他修行的窍诀，他的体会经验等等，做了一些总结。整个《证道歌》我只记住了一句话，就是有关随喜功德的，叫“少勤能积广资粮，随喜功德谓最上”。我其他都忘了，真的一句话都记不得了。这

句是什么意思呢？“少勤”就是用很少的一点辛劳，就可以获得广大的资粮。只付出一点很少的努力，就可以获得很大的福报，随喜功德称为最上的。

什么样的窍门有这么好的效果呢？投资小，见效快。什么东西收益大？就是随喜功德，这是最上的，没有超过它的法门。其他法门功德大不大，我不知道，但是从投资回报比这个上头来看，随喜功德绝对是最大的，那是绝对的。

为啥？几乎是零投资，对不对？它就是动个念头，它的功德可以非常大。投资回报比太高！这个功德不修太傻了！只能说太傻了，世间之愚无过于此。你啥都可以不修，就是随喜功德你不能不修，你不修你就是一个傻子，真的，你也别学佛了，你也别想有智慧了。那你也别去抱怨，说你福报上不来了。你不会修，你连这点窍门都不掌握。你听到了随喜法门，你还不赶快天天修啊？这个法门就要经常修，天天修，使劲修，多好啊！

你看那磕大头累成啥样？累得像狗一样，是不是？好不容易积了那么一点功德。那供养花了好多钱，好不容易积了那点功德。哈哈，是不是？太不容易了！结果你随喜呢，咔嚓，就这么一念之间，一秒钟起了个念头，得了，把人家功德全拿过来了，你说占不占便宜？反过来说，你说不修的人傻不傻？

如何实修随喜

我们一般人搞的那个所谓随喜是不对劲的，那个不是正确的修法。一般人都是啥呢？见了面，一看他做的什么功德，就说：“哎呦，随喜随喜，随喜赞叹。”有的是当面这样子，随喜赞叹就是个口头禅，有的就是在微信群里面，说：“哎呀，随喜随喜。”其实就是随便说的话。他内心没有起任何念头，没有波澜的。甚至有的时候还是反过来，他可能没随喜，甚至有的还嫉妒，但是他嘴上说随喜。那个功德就很小，没有多大功德。

真正随喜是个什么状态呢？就是完全至心恳切投入的那种状态里面。我有过几次，就是特别进入那个状态的随喜，当时感受就特别深。

在我读大学的时候，有一次我读了一个新闻报道。说在辽宁那边，有一个中年妇女，有一天走在街上，走到一个幼儿园门口，看到有一个精神病人——可能是个疯子，拿着砍刀，在追杀那个幼儿园的那些小孩，见小孩就砍。哇塞，她当时立刻就冲上去了。其实这个幼儿园里没她的孩子，她是个路过的人。结果呢，周围的人都吓呆了，吓傻了，也没人冲上去。她一个弱女子就冲上去和那个歹徒搏斗，最后身上被砍了几十刀啊，倒在血泊之中。后来警察赶过来，总算是把那歹徒制服了，后来那些小孩就都被保住了。她被送进医院抢救，抢救回来命保住了。

后来有记者采访她，看那个采访我就特别感动。记者问她说：“你为了保护这些小孩，其实也不是你自己的小孩，你自己上去，受这么严重的伤，命都快没了，你是不是没有想到会有这么严重的后果？如果下一次再碰到这样类似的事，你还会上去跟他搏斗吗？”结果那个女人很认真地说道：“如果下次我再碰到这样的事，我还是会上去保护那些小孩。”我当时眼泪哗一下子就下来了。

我们都在说菩萨，其实你说这个女人是不是一个菩萨？这个世间，她可能不信佛，但是她有可能就是一个菩萨，她这个行为就是一个菩萨行。所以我当时就至诚恳切地开始随喜，我把报纸上她的照片放在我的床头，恭恭敬敬地朝她磕了三个头，顶礼。我就这样至诚地随喜，眼泪狂流，非常感动，随喜她的功德。那一瞬间，那个感觉特别的强烈。

从那以后，我就发现，原来随喜是这么随喜的。随喜的时候那一瞬间，不瞒你说，就跟发菩提心或者至诚恳切忏悔业障时候的状态是很类似的。会觉得从顶门开始，一阵一阵像清凉灌顶一般，灌满全身，一阵一阵像清凉灌顶，灌

满全身，遍满全身，觉得身上的每一个汗毛都竖起来了，就那种感觉。整个人就特别的轻安，特别舒适，就那种感觉，就全来了，觉得业障都被净除了，那种感觉就来了。

我就知道，原来以前我那种随喜，见面就说：“随喜随喜，随喜赞叹。”什么随喜功德？原来都是玩假的。为啥没有功德？为什么进步得慢？就是因为玩假的，不是真诚的随喜。一旦真诚随喜是非常感动的状态，非常感动。

我还有几次这样的感受。有一天，我想起这个世间，要是没有这些圣贤之人在，就像儒家的朱熹以前就说过一句话，他说：“天不生仲尼，万古如长夜。”如果上天没有生下一个像孔子这样的人来，众生就生活在一片黑暗之中，不知礼义廉耻，不知道善恶，不知道怎么做，这个世界一片黑暗。我当时想的当然更广大，我想的是佛菩萨，这些圣贤，如果这些佛菩萨，这些大德们，这些上师，这些三宝，他们如果不来到这个世间，他们不来弘扬佛法的话，这个世间一片黑暗。然后，我当时就非常的感动，我就开始至诚随喜，就随喜他们这个功德，就是这样。这个这种状态一来，每次至诚随喜，那个加持力一下子就过来，非常快，就是那种清凉灌顶一般，就遍满全身，这种感觉一下就又来了。

我今天跟大家讲这个体会，大家要去找这个感觉，要进入那个状态去随喜，不要玩假的。修行不要玩这个假东西，它一定要是真实的，这么去做就得受用，这是非常真实的体验。

实修随喜的注意事项

那么修随喜是为了对治什么呢？什么是随喜的反面呢？

随喜反面的东西主要是两个。一般的书上都会讲一个，其实还有一个。第一个就是嫉妒，第二就是见恶随喜。这两个都是随喜要对治的，是随喜的反面。

先来讲嫉妒，它是世间人最常犯的毛病之一，这也是嗔心的一种，你可以这么认为。嫉妒消耗人的福报，它的破坏力非常之大。

《佛说业报差别经》里面就讲过，众生什么情况下会得小威势报？什么叫小威势，就是说这个人威德很少，不受人尊重，不受人爱戴，别人都瞧不起他，他生来就很下贱，做什么都不顺，威德很少。什么情况下会发生这样的现象呢？就是这个人喜欢嫉妒，就会影响他的威德，将来他就不受人尊重。只要见他得利，他就心不欢喜。甚至于他还有很多具体的果报，比如，有的人见到别人生病，他就很开心，见到别人身体好，他就不开心——佛经上讲的，不是我讲的——这样的人他自己就会得到多病的果报，他身体就不好，他自己经常得病，这都是业报。

所以，嫉妒，还有随喜恶的恶业，恶因恶果，都要避免，都要去消除。

嫉妒这个东西，是一个最傻最愚痴的行为，为什么呢？你这个嫉妒本身又不能伤害别人，他只会伤害你自己，折磨你自己，把你的威德变小，把你的福报变差，除此之外没有任何效果。看，在这点上，七哥的觉察课程就很重要，要学会去觉察，要去对治。

世间的万事万物都有它的道理的，不要拿一些伪概念去欺骗自己，这个世界现在流行很多很错误的观点。有一类人，网络上这种人很多，这一类喷子，他特别地仇富仇官。只要是人家好的，过得好的，他就看不下去，就要去诋毁人家，就要说人家这样不好，那样不好，找别人的茬，找别人的缺点。

这个世间没有那么简单，背后都有业力的。有很多当官的人，客观上说，一看他的面相，一看人家做事风格，这人是个人有福报的人，他的福报确实就会很大，所以不要去嫉妒人家。包括很多生意人也是这样，你看做生意做得特别大的，商业上非常成功的一些人，老实说他的脸上都写着的，人家的福报真的是很大，这是他命该得到的东西，你去嫉妒他干什么呢？

有些女性跟我说：“有些女人不劳而获，就知道去找有钱人嫁了，去败家，这种人真看不起。”我说从另一方面讲，能嫁给有钱人，有机会去败家的人，她也还是有她的福报在的，否则她连败家的机会都没有。

讲个具体例子，我们那个时代的，后来我都不看这娱乐圈的新闻了，就不懂了。我们那个年代，我们上大学的时候，香港的娱乐圈里，有很著名的一对夫妻，就是钟镇涛和章小蕙。章小蕙嫁给钟镇涛，她就是很败家的一个人，把钟镇涛钱都花光了，然后弄得他很惨。很多人说：“章小蕙这个人不行，钟镇涛瞎了眼睛，怎么找了她？”之类的。实际上会看面相的人一看，章小蕙这个人命中是有财富的。她的鼻子状如悬胆，是标准的“悬胆鼻”。那个就是一种有钱人的鼻相，特别标准，标准的悬胆鼻。她注定命中是有财富的，败家她有的败，确实有财富。后来离了婚以后，自己做事业，据说也赚了不少钱。这是人家命中本来就有的，你嫉妒她干嘛？

你只看到人家那些缺点，人品不好的，或者习气的问题，但是你没有看到他的背后，是上辈子积累的福报，他这辈子的财富也不是凭空来的，所以你嫉妒他干嘛呢？人最傻的就是嫉妒，这个时候应该赶快随喜。就是见别人得利的时候你要随喜，我一般都是这样。

见到有钱的有势的，很多影视明星，别人整天在批判，说那些影视明星，怎么烂啊，怎么怎么差。其实我们也知道，他们有些私生活有问题。但是首先我一上来，先随喜他前世的功德。为什么呢？如果他前世没有积累很多功德，他不可能这生有那么好的一个福报，有那么大的名气，挣那么多的钱，长得又那么好看，他一定上辈子是做过很多功德的，所以我随喜。我随喜什么？我随喜他前世积累的这些善因，这些功德我随喜。

当然，我也修广义的随喜，喜无量心。这辈子你很好，你过得很开心，你过得很好很富裕，我也感到高兴，我也随喜你啊。这样子去做，不要去嫉妒别人。

如果是佛教群体里面，谁做的功德，谁修行得很好，比如说七哥，七哥的修行很好，那随喜啊。像七哥的上师，有时候会表扬七哥，表扬完还要批评我，七哥做得这么好，你看你这么烂。对我来说，这也是个机会啊，就是要随喜。要随喜七哥的功德，那随喜完他的功德，我就得了一份。他跑去闭关，好不容易修了那么多功德，我也没闭关，没咋样，我一随喜，得，拿了一半功德，你说我爽不爽？哈哈，是不是很聪明？

这是属于修行人独有的小狡猾，你要学会窍门，你嫉妒人家干什么？要随喜。见到他得到好处，生活的好，你也随喜。见到他修的功德，善因，要随喜，还要拼命地随喜佛菩萨，是不是？

尤其是对那些你讨厌的人，甚至你嫉妒的人，尤其要去修随喜，为什么？同时对治嫉妒。这个很重要，要去修的。

随喜里面还有一个很重要的前提，就是你要随喜善，而不是随喜恶。

那么这里面就有一个前提，首先要知道什么是善，什么是恶。你要能明辨是非，明辨善恶。这是需要智慧的，需要学习，需要一定的闻思。有的人说，我还不知道什么是善恶？真不一定知道，有的时候细节你不一定拿得准的。

有的人特别恨日本人，因为抗日期间日本侵华，杀了好多中国人，做了很多坏事。所以，日本一发生什么事，他们就特别高兴。这个在我们来看，是不如法的。那现在日本跟你无冤无仇，现在地震了，或者疫情倒了霉了，你不能因为痛恨那个日本军国主义者，痛恨日本天皇，你就希望他们都死光，这个就不对。还有就是见到什么异教徒被杀了，他就很高兴，这也是见恶随喜，这种都不行的。

所以，前提是人一定要先知道什么是善，什么是恶，才能去做正确的随喜。讲戒律的时候我们讲过，讲忏悔的时候讲过，恶有几种：

一类是“自做”，就是自己做。还有一类是“教他做”，教他做也是恶。除此之外，还有“随喜做”，别人做的，你没做，但你随喜他做，你觉得他做的挺好，这个是随喜恶，这个恶业也是很大的，也是有恶的。

我们忏悔叫做：“自作、教他、见闻随喜……”，就是这么去忏悔的，都是连成一串。自作、教他、见闻随喜全部都要忏悔，这个很重要。

我就看见有杀人犯杀了人，只不过杀的是他的仇人，那个仇人当然平时也是行为不端，人品也不太好。被杀了以后，我看那个帖子下面，一片叫好之声，都是：“杀的好，杀的好，这帮恶人就应该杀掉，就应该死光光。”我当时一听，如果从一个标准的佛教徒的角度来说，这个不太对的，不太好。你在随喜一个杀人的行为，尽管对方他这个人本身是有些问题，但是你随喜杀人，就是种了个不好的因。

随喜一定要有善恶的标准，能随喜什么，不能随喜什么，这个很重要。

如何判断福报是否增长

我们接下来讲很关键的一点，我们要讲一个很关键的问题。前面这两个部分（供养和随喜），都是有关福报的。积累福报的状态，我们怎么判断啊？我做了很多供养，我修了很多随喜，我怎么去判断我的功德有没有增长？福报有没有增长呢？我修持有没有得力？我供养得好不好？随喜有没有得力？那总有些标准吧。

我们就来讲一讲，怎么判断自己的福报是否有所增长。这一点可以参照我们之前讲的那个忏悔法，怎么修忏悔。其实很类似，也是三个方面去看：

第一个方面是，看修了供养随喜这些增福的法门之后，你有没有一些心理上的变化？准确地说，就是你的贪嗔痴有没有减少，慈悲心有没有增加，智慧有没有增加，等等，从这些方面去考察自己。如果这些方面没有明显的提升，基本上你这个还不够，还得再使劲努力的，这还差得很远。

在藏地有一个仁波切，叫丹增桑波仁波切，他是一个活佛。他是寺庙的大活佛，很多人很恭敬他，他的地位也很高。他有一次讲的话，我印象很深，也非常的感动。他说什么？他一直修荟供，常年的修荟供，荟供是种积福的法门。常年修荟供，他修了很多年以后，有一次他突然感到自己福报增加了，修了这么长时间的会供，福报终于明显地增加了。

那明显的增加是什么样的一个景象呢？如果是一般人，他会说：“我福报增加了，你看我最近挣了好多钱，我发财了，这个房子也住成大别墅了，小孩考试也考得很好，搞不好我还可以换个新的老婆……”什么想法都有，“我当上更大的官了……”普通人会从这些标准去衡量自己的福报。其实都不对的，至少也是不究竟的。

你看这个丹增桑波仁波切，他说我修了很多年的荟供，直到现在，福报才真的有了一些增加。他说：“我以前是个非常傲慢的人，一直觉得自己是个非常厉害的人，我至少也是我们寺院最厉害的人。”他是他们寺院最大的活佛，他想：“我肯定是我们寺院修行最好、最厉害的人。”他说：“但是现在我不这么认为了，我发现自己以前的见解有问题，我发现我以前太傲慢了。我现在突然发现别人有很多优点，别人在很多方面都比我强，我自己真的很差，还差得很远。”他说：“这就是我这么多年来，修行荟供以后福报的增加，我终于看到了一点福报了。”

你看看真正的大修行人是什么样子的。他是在求钱吗？看挣多少钱，什么名利地位？没有。他不看这些指标，他看的是自己内心的傲慢有没有降低了，烦恼是不是更清净了。这时候，他说：“我福报真的增加了。”

这里就提到一个最关键的命题：人的福报最大的体现在什么上面？不是体现在你有没有钱上，有多高的社会地位，当了多大的官，有多少孩子，有多少房子，有多少票子，有多少妻子、老婆，都不是。

人，其实这个福报就体现在他的心性上。

你看这个人，他性格非常调柔，他非常的善良，他非常的慈悲，他非常的谦逊，他非常的为别人着想，等等这些方面，可能就体现了这个人的福报。

反过来，你看这个人脾气特别大，见谁无缘无故就开始骂人，发脾气，整天火冒三丈，而且特别傲慢，什么道理也听不进去，跟谁都不能好好说话，对人都特别冷漠，非常的自私。一看，这个人福报不行，而且他几乎很难积起福报来。

为啥？他很自私，他没有慈悲心，他就不会去修善法，他积不起福报。他脾气很大，嗔恨心很重，他刚修一点善法，就被这嗔恨给摧毁了，所以他福报总是积不起来。你就会发现这样的人，他一定是很没有福报的，而且就算现在有一点，很快福报也会下去，这点福报花完就没了，这是很可怜的。

看福报有没有增长，首先就要观察自己的心性是不是更好了，贪嗔痴是不是更小了，智慧是不是提高了，慈悲心是不是提高了，是不是变得更谦逊了，傲慢有没有减少，等等。这些就能看出来，这是第一点。

第二点是什么？就是在修法的当下，看气脉上的感觉。修法是非常真诚的、严谨的、专注的，它起了力量的，出来的效果，一般来说，当场就会有气脉上的反应。具体来说，很多人就会有一种生起轻安的、或者是获得加持的、一种非常美妙的感觉。我讲的那是其中一种，从头顶开始一阵阵像清凉灌顶一般那种感觉，非常舒服，非常清凉，身心内外如洗，这种感觉就是一个典型的获得加持、获得轻安、福报提升的一个标志。

第三点是什么呢？你可以观察一下你的梦境有没有改变。一般来说福报增长了，在梦中，甚至有的时候是在定中，就会看到一些净罪的景象。修福报也是一样，梦境可能会有所改变，甚至有的人在定中，清醒状态，就能看到一些景象。具体的景象是什么？佛经上，经论上，讲过一些的。比如会看到一些宝山，就是珍宝所累成的高山，自己在这个金银珠宝里面打滚；或者是有很多美

妙的食物给你吃进去；有天人把你迎请到一个什么地方……甚至是有的人升官之前，可能会梦见一些地位提高这方面的福报的景象，他可能会梦见国家领导人跟他在一块儿，在一起吃饭，这种不同寻常的一些景象。这些佛经上都没有的，你也不用看，你可以以此类推，但是我也不是乱讲的，多少都是有点依据的。诸如此类，都可能是福报增加的表现。

自己的福报到底有没有稳固地在增长，你对照一下这三条，大体上就可以知道个大概。

最后我们布置一个作业。今天讲了两个内容，一个是供养的部分讲完，一个是随喜的部分，两个部分都要留作业。

广修供养，这个部分的作业是：结合自己的实际情况，提出一个修福计划出来。

这个修福计划怎么做呢？我是做了一个 Excel 表格——

自动表格，可以帮你自动累加，一下子算出来，已经完成了多少。这个修福计划，你不一定要给别人分享，因为一般来说，功德是隐藏起来比较好，不要让别人知道。功德露出去就不太好，隐藏起来比较好。你发了愿以后就不要退转，就一定要坚持做下去。这个愿也可以不用一下子都发完，不确定的你可以先不发，你确定的再发。但是只要你发了愿，就一定要想办法坚持下去。

举个例子，我发愿我这一生要——也不一定非得是这一生哈，你也可以有个具体的年限。比如我十年内也可以，十年内我要修满多少什么东西。你也可以说，我这一生反正我尽量修满什么什么东西，也可以。也有人说，我三年内要修满，三年后我再有别的计划。那都可以，这个你看自己情况。

比如说，我要供水 10 万，供灯 10 万，供香 10 万，供花 10 万，我还可以供法器 10 万，供 10 万的法器，比如念珠啊，各种东西都可以。我还可以供佛像 10 万——10 万不一定是 10 万尊佛像，你可以 10 万块钱的佛像也可以。

凡是供养方面的一个计划，你自己把它总结下来。包括我们之前的这个礼敬诸佛——磕大头，你也可以 10 万。甚至这个今天讲这个随喜，你可不可以修 10 万？10 万随喜，每天见到什么就随，见到什么就随喜，把次数记下来。不一定 10 万，修一万可不可以？修一千可以吧？一直修，随喜有一个数字，有个好处——督促你。

供僧 10 万——我一定要在三年内拿出 10 万块钱供僧。以各种形式供僧，不管是吃的、穿的、用的，或者直接现金、钱供僧，都可以，这都很好，等等。你自己发愿，就是看供什么。

有的说不计数，可以，养成习惯就好。不计数当然可以，没有问题，目的并不是为了计数，计数的目的是为了督促你养成一个习气，尽量做到不间断。习惯很重要，我建议大多数的初学者，最好是这样。这样子比较能够坚持下去，有利于督促自己，还有观测自己做得怎么样。

当然其他的也可以放到这个表格里头，不是光是供养类的。什么放生 10 万，什么绕塔 10 万，磕大头 10 万，都可以，往里头都可以放，什么念咒，念莲师心咒 10 万，观音心咒 10 万，都可以，就往里放，什么金刚萨埵百字明 10 万，都可以。

还可以根据自己的情况，有重点地去修。有的人身体不好的，你就围绕着重对健康有利的东西修。

第二个，是一个随喜方面的作业。两个方面，第一个是，想一个或者是一组你最佩服、最景仰的个人或者人群，随喜他的功德。如果是信佛的人，可以是随喜佛菩萨、高僧大德，或者是像七哥这样的，也可以。至心恳切随喜，至少随喜七天，每天要至少随喜一次。

要养成个习惯，就随喜一次不行，这是最低限度。我建议是终身随喜，就是终身。每天早晚各随喜一次，终身雷打不动。

随喜作业的第二组：随喜你最嫉妒的、最看不起的、甚至最讨厌、最痛恨的人，随喜他。你最为嫉妒的人，你要随喜他的功德，善的因和善的果，随喜，这样去对治自己的嫉妒，对治自己那个嗔恨。

比如说这类的人，你找到了以后呢，那一般的凡夫都会想方设法说服自己，说：“他就是个坏人，他简直毫无优点，真是烂透了的人。”这个世界上哪有烂透的人呢？佛说众生都有佛性的，是不是？哪有完全一点闪光点没有的人，不可能。只是你没看到，你不肯去看，因为你嫉妒，或者因为你嗔恨，你讨厌，是不是？所以你不肯去看别人的优点。

那我们要求什么呢？对这类的人，就要成为你主要的修持对象，每天都要修一下。去把这个嗔恨心、嫉妒心给去掉。你要两方面都要随喜，一方面要随喜他善的因，另外一方面要随喜他善的果。

随喜善的因是，你有一个特别讨厌的人，或者你特别嫉妒的人，你要想一下，他有没有做过一些好事善事，有没有一些他的优点。至诚随喜他的优点，随喜他的功德，他一定有优点的。

随喜他的果，这个非常重要了。很多嫉妒的人，嫉妒别人就是看不得别人好，那你就偏要对治这个东西，你就要随喜他的善果，好的那个果报。比如说这个人是你的同事，结果老板没提拔你，提拔了他，他现在升官了，跟你一块进单位的，你很嫉妒他。这个时候，你就要练习随喜他的这个善因和善果。因为他肯定有福报，他没有福报老板怎么会提拔他？还是他有官位方面的福报，对不对？你要随喜啥呢？随喜他有这个功德，随喜他获得了一个更高的职位，随喜他在职场中发展非常顺利，有升迁，步步高升，随喜他，至心随喜，真诚地随喜，太好了，非常好。

这个随喜每天至少一早一晚两次，最起码修一周。但是我建议大家是终身修持，因为这法门又不用花钱，又不费劲，一定要好好修，这是真正的窍诀，福报快速增长。

第六大愿：请转法轮

我们今天接着讲普贤十大愿王。前几个月因为事情太多了，所以一直没能继续这个课程，也有很多原因，现在我好不容易抽出一点时间，赶快接着讲。

前面已经把普贤十大愿王讲了五个大愿，什么供养、忏悔、随喜……都讲过了，这次开始把第六、七、八三个大愿放在一起讲。

第六个大愿：请转法轮。

第七个是：请佛住世。

第八个是：常随佛学。

这三个我们放到一起来讲，为什么放到一起讲呢？是因为这三个之间有较强的关联性。

首先我们说请转法轮，请转法轮的意思大家也都知道，说白了就是请佛讲法，那么请佛讲法当然是我们解脱的需要。同时，如果他活的时间很短，就不能长期地给我们讲法，是吧？所以还要请佛住世。请佛住世以后，他长久住世了，也经常在讲法，但是你不经常跟着佛去学习，也不行，他不是白讲了吗？你还是得不到利益。所以说这三个是一个连环套，我们就放到这节课一起全讲掉。

好，那么我们现在就开始讲第一个——请转法轮。

什么是请转法轮

首先我们先来说一下，“请转法轮”是什么意思？请转法轮，它更多的是一个比喻，这个比喻实际的意思就是——请佛转动正法之轮，那么也就是请他说法的意思。

今天我们在很多的寺院，尤其是藏传佛教的寺院，包括一些印度的寺院，都有这么一个装饰物，就是旁边有两个小鹿，中间放着一个法轮，这么一个装饰物就表示佛陀在鹿野苑初转法轮的一个含义。

他初转法轮的时候，当时是一个什么场景呢？就是佛陀成道，在菩提树下四十九天，睹明星而悟道。悟道以后成佛了，成佛以后，其实他就安住在那里，待了很多天，也没有讲过一个法，也没有去弘扬佛法，完全没有。他当时也没有办法去讲，因为没有人可以讲，他这个法这么深，而且从所未有啊。不像现在接触佛法，大家多少有点基础了，那个时候没有接触过，这是个新鲜事物。那么他就一直在那儿安住着，没有讲过任何的法。

直到过了很长时间了，过了好多天，至少是一两个月以后，才有天人来劝请他，说：佛陀，您讲点法吧。而且好像帝释、梵天还拿来了千辐金轮，就是很大的一个金轮，这样一来，佛陀才开始讲法。从那以后，我们就管这个叫“转法轮”。初转法轮，他第一次讲法是在鹿野苑，是在北印度的一个地方，叫Sarnath，如果你去印度还能看到。因为养了很多鹿，到现在还养了很多鹿，叫鹿野苑，英文叫Deer Park，就是鹿的苑子。

在那里初转法轮，度的五比丘，就是五个人，其中一些是他以前的仆人什么的，后来另寻其他的高人去了，但是佛陀成佛以后又给他们讲法，这个就是初转法轮的故事。佛法就从这儿开始的，所以就是管佛陀讲法叫转法轮。

请转法轮的意义

那么好，我们就来说一下转法轮的意义，这个意义非常大。

简单地说，如果我们不去请转法轮，没有人去请佛说法的话，佛正常情况下就不太会说法。你看在佛经里面，除了极少数的情况是佛自己没请就说了法，比如《阿弥陀经》，佛说西方极乐世界，说阿弥陀佛，这个法是没有问，也没人请，他自己就说了，但这种情况是极少数。大多数情况是啥？没有人请问，佛就不说，你请问了之后，基本上佛就会回答，这个记载下来就形成了佛经。所以请转法轮的意义非常大，否则没有这些人去请问，咱们地球上到现在就没有佛法，是吧？即使佛在世也不行，你不去请转法轮，他就不说。

比如说像《金刚经》里面，须菩提尊者他偏袒右肩，右膝着地，合掌向佛，就开始发问，说：“善男子，善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，应云何住？云何降伏其心？”然后佛陀才讲了后面的那些非常经典的话，什么“应无所住而生其心”之类的，是不是？很重要。

当然，好像藏语版本还多一些话，须菩提问：“应云何住？云何修？云何降伏其心？”包括玄奘法师的版本也是多这一句——“云何修”。总之这些问题都很重要，你看他问你怎么样安住，你怎么样修行，然后你怎么样去调伏自己的心。这些问题都很重要，这些问题问得很有水平，一般人问不出来。正因为有这些大德去祈请，去问，佛陀回答，佛法才一点点被挖出来，我们才有今天这些机会去接触到这些教法。

很多时候问非常关键，往往都是一些很有智慧的人，很有基础的人，去问一些非常有水平的问题。就像咱们最熟悉的心经——必经之路不是天天抄《心经》吗？《心经》它是怎么来的？说白了，是舍利弗尊者，佛陀的弟子之一，舍利弗尊者，他问观世音菩萨这个问题。他说如何才能得到般若波罗蜜多，才能进入这个境界？观世音菩萨回答的那些话，就形成了《心经》的主体。

当然咱们汉传常见的版本是玄奘法师翻译的版本，不太全，也不知道为什么，可能当时取的这个版本就有点简略了。像藏传的版本讲得就很细，前面讲佛和多少尊者，多少阿罗汉在那里聚会，当时，舍利子就问观世音菩萨问题，观世音菩萨在照见五蕴皆空，然后舍利子问他问题，问了问题以后，观世音菩萨就开始答，“色不异空，空不异色……”，就开始了，是吧？所以就比较清楚。我们现在看汉传版的就不是很清楚，但是不管怎么说，总之如果没有舍利弗尊者的请转法轮，观世音菩萨也不会说，就没有我们今天抄经的这个事了，《心经》就没有了。

你再看，还有很多时候是明知故问，什么叫明知故问？就是我早就知道答案了，但是我还是要问一下，为啥？这是为了一个缘起，这样佛就以这个缘起，他就会去说这个法，不见得是我不知道。比如说很多佛经，比如说我印象比较深的有个《解深密经》，这个是法相宗很重视的一个经典，玄奘法师翻译的。你看这个《解深密经》上，文殊菩萨就问佛，他说如来法身是怎么回事，您能不能给我讲讲？你想文殊菩萨——七佛之师，那是智慧最大的大菩萨，他怎么可能不知道法身是怎么回事？他这个问题不可能是他不知道而问的，他肯定已经知道答案，但是他要劝请佛来说法，这个法就可以留在人间，将来的人看到佛经就能得到好处，对吧？因为这个原因，所以他明知故问，他是为了什么？他是为了利益众生。所以这种情况比比皆是，你看《解深密经》里，观世音菩萨也问，观世音菩萨能不懂这些法吗？不可能。他也是明知故问，他就是为了劝请。

好，说到这儿就有问题了，有的人会说，你这个佛不是智慧很大吗？你不是很厉害吗？你应该知道我们众生需要什么法，你直接说不就完了，你干嘛非要这么矜持？你还要让别人问，不问你就不说，你这不是很不主动吗？太消极了，太被动了，是不是？这个问题我们要解答一下，为什么会有这么个现象。

我们在中国传统文化里有一种说法，说圣人之心跟一般人的心是不一样的，它是叫做“随感而应”。随感而应是什么意思？就是我不主动地去影响这个世界，是外面有一个什么信息来了，我感应到的时候我去应答他一下，因为圣人的心一直安住在“道”上，所以他就有这么一个特点。

你看，在道家以前有一本书叫做《悟真篇》——“万古丹经王”之一，宋代的紫阳真人张伯端写的。后续里面——我现在记得有点不是太清楚了，后续里面张紫阳真人说了这么一句话，他说什么呢？他说：“达人心若明镜”。“达人”不是我们今天说的什么“电脑达人”“汽车达人”，这个达人就是了达了空性，真正入了道的这种人。他是心若明镜，然后他是时时在照见，所以他这叫什么？叫做“鉴而不纳”，是这么一句话，“鉴而不纳，随机应物”，是这么一句话。

“达人心若明镜，鉴而不纳，随机应物。”什么意思呢？就是说真正厉害的修行人，这些证悟的人，佛菩萨，这些高手们，他的心就像一个镜子一样。“鉴”是什么意思？“鉴”是我知道了，我明白了，但是我不“纳”。“纳”是什么？是收纳。我不把它收进来，我不形成一个负担，我不是在那儿跟着它跑，我也不是把它执着进来了。我就是随机应物，有一个什么来，我就根据因缘做出一个反应。所以这个境界，圣人的心就像镜子一样，它叫做“物来则应，物去不留。”

我们凡夫就正好相反，东西还没来，我们就开始计较了。东西都走了，这个事都结束了，还在那不停地倒腾，不停地去烦恼，不停地回忆，是吧？一个人骂了一句，我们能生气生三天，其实这个人早就走了。结果生气生很长的，生三年都有可能，那人都死了，他还在生气。他是啥？他就是“纳”了。他纳受的这个东西就藏在心里面，一直堵在这儿，是不是？

所以圣人境界，就“鉴而不纳”，照鉴明了，但是他不会藏着它，是吧？然后随机而应，这就是圣人的心。正因为有这个特点，所以真正的佛菩萨这种

绝顶高手，他一直安住在空性境界之中。什么境界？就是我们《心经》讲的“照见五蕴皆空”的境界、“行深般若波罗蜜多”的境界。安住在那个里头之后，平时他没有任何烦恼，他也不起心动念，但是外界一来了个缘起，有个因缘，他马上就会根据因缘做出一个最恰当的反应。所以我们要请转法轮，因为一旦有人去问的时候，他收到外界的这么一个因缘了，他就开始根据因缘会去讲法，是这么一种境界。

屏幕上这个人 XY 的“见而不纳”，这个“见”字是错的，这个“鉴”是借鉴的鉴，不是看见的见。借鉴的“鉴”就是镜子，就是照见，不是这个“见”字，是错的。XPZ “鉴”写的是对的。

所以我们要请转法轮。请转法轮对我们有什么帮助？比如我们一个人去修行，你看这是普贤十大愿王的一种修行方法——请记住是修行方法，不是社交方法。修行方法对我们肯定有好处，是不是能增长我们的一些功德什么的，才会有这么个修法。它有什么好处呢？

它有几个好处，首先一个很大的好处就是它可以净除我们的舍法的罪业。

什么叫“舍法”的罪业？这个是藏传的说法，就是“秋放杰力”（藏语），就是“舍法业”，这是藏语。那么这个词经常在汉语的典籍里翻译成叫“谤法罪”，就是它可以消除谤法罪业。

当然，我个人觉得“谤法”的翻译不如“舍法”翻得准确，为什么准确？谤法是舍法的行为中的一种，如果你诽谤佛法，这个就会造成很严重的恶业，这个我们都知道。这是一类舍法罪，恶业会严重到什么程度？你看我们净土宗的经典里面讲的有，你要想往生极乐世界，你要勤修净业，你要念佛等等，但是还要消除一些障碍，如果有些障碍太大，你很难往生。比如说什么呢？就是“唯除五逆，诽谤正法”。念佛的功德非常大，但是如果你是五逆再加上谤法，你就去不了极乐世界，所以谤法的罪也非常大。

有的人说我只谤法，我不五逆……五逆就是杀父、杀母、杀罗汉……你想那个罪业当然大了，把自己爸妈都杀了，你说这种人还能去净土吗？好吧，确实这就不太可能了。但是有的人说我不做五逆这种事，我就只谤法，我能不能去极乐世界？对不起，还是去不了。这是大德说的，不是我说的，我忘了是谁，反正是一位大德，讲净土的时候讲的。当然去不了，为啥？因为谤法的罪大过五逆十恶，严重的诽谤正法的罪，甚至比杀父杀母的罪还大，为什么呢？

众生为什么做五逆十恶，不就是因为不懂佛法？他没有善恶的观念。一旦你把这佛法消灭了，众生就都会去拼命地造业，把这些正法——当然包括广义的那种正法，包括儒家什么的——你把这些都给弄掉，众生就拼命造业。你看看文革的时候，你就看出来。大家没有善恶观念的时候，那都能做坏事到什么程度，是不是？

所以谤法的罪过与五逆十恶非常严重，这会形成以后修行的巨大的障碍。但是如果修习请转法轮的功德，就可以消除谤法的罪业。

当然我们刚才讲了，谤法只是舍法罪业中的一种，还有很多其他的罪业也是属于舍法的。比如说不尊重法宝，你把经书到处乱扔，破坏经书，或者把经书什么放在地上，你自己从上面跨过去，不恭敬，故意损坏，这种也属于舍法罪。它不是谤法，但它是舍法，不恭敬法宝。

再比如说，甚至于到什么程度呢，你像在汉地比较少，比如藏族人，有些藏地的人，素质不高那种，对因果也不太信的人，他们有时候会对着一个经书之类的，去发一个毒誓。他说我要是偷了你的牛，我就怎么怎么样，拿着经书来发誓，给他做证人。明明就是他偷的牛，还说个妄语，这种也属于舍法罪。虽然它并没有谤法，但是它也属于广义的舍法罪。

所以通通都算舍法罪，都会对人的解脱造成很严重的障碍，那么这类的罪业不好消除的，而且很严重。但是通过修行请转法轮功德，它就可以消除，可以减轻，至少是这样。好，这是其中第一个好处。

第二个好处是啥？它可以增长我们的智慧，也就是说，当我们想圆满智慧资粮的时候，这是个很好的方法。

我们要成佛，要圆满两种资粮，一个福德资粮，一个智慧资粮。比如说我们前面讲的广修供养、随喜什么的，这些是福德资粮，但是还需要智慧资粮。你不能光福德，还要有智慧，智慧怎么修？

有的人说了，我不是可以供灯吗？供灯是可以得智慧，这也是一个缘起。有的人说我还可以读经，多读点经书，多学点闻思什么的，这不也是可以增加智慧？当然这也没错。但是，有的人他连买一桶油去供灯的钱都没有，有的人他想去学经书，但是没文化，他是个文盲，或者说他就算不是文盲，但是他文化很低，他根本看不懂，他听了也学不懂，他智慧资粮就不积了吗？

但是还有一些方法，比如说请转法轮就可以增长智慧，增加智慧资粮。比如说我啥都不懂，我甚至连供灯的钱都没有，我这个人又特别笨，我怎么办？怎么积累智慧资粮？你可以请一些高僧大德说法，比如你说：“我什么都不懂，七哥，您给我们讲一讲，该怎么修心？人怎么才能把心修得很清净？您给我教教这个方法。”请问这个的时候，只要你发心正确，这就变成一个请转法轮的修法，这就有功德的，那就可以增长智慧，为以后的开启智慧种下一个很殊胜的因，诸如此类。

好，除了能够增长智慧以外，还有什么呢？当然它还可以利益众生，不用说的。你说我们这些人——凡夫俗子，怎么去利益广大的众生？其中一个方法就是请比我们厉害的人去讲法呀！当然如果佛在世，当然更好。就是请这些佛菩萨高僧大德去讲法，他们一说法出来，那就能利益很多人。

我们问了一个很优质的、很好的问题，能帮助到大家，大家听到回答——佛菩萨高僧大德的回答之后，开启了智慧，很多疑惑就消除了，走上解脱的道路，这个功德就很大，是不是就可以利益到很多人？所以请转法轮的功德就很大，有很多好处。

如何实修请转法轮

好，我们接下来说，有这么大的好处，具体到我们在实修中，到底怎么修？这个请转法轮是个概念，具体怎么修？这个很重要，因为我们这个课叫“普贤十大愿王实修要点”，所以要时刻落在实修上。你具体咋修呢？那么我们有这么几种形式，可以去修请转法轮。

第一种形式，如果你在有佛出世的时代，你当然可以请佛直接说法。你可以像阿难、须菩提长者那样，就问问题。但是我们这个条件肯定不具备了，现在佛陀已经都入灭了。我们可以采用什么方法呢？我们可以去问其他的高僧大德嘛。虽然可能没有到佛陀的水平，但最起码他也是个很不错的、一个很有功德的人，对佛法的理解至少比我们要深刻得多了，这个时候我们就提一些很好的问题，以很好的发心提一些很好的问题，引起他来讲佛法，这个时候就是一种请转法轮的修法。

比如说我们必经之路的人，最起码你认识七哥，你就可以问七哥一些很好的问题，比如：“七哥，我想请您讲一讲有关什么什么……一些佛法的问题，请您跟我们讲讲。”这个就是请转法轮。

除此之外还有什么别的修法？比如说，你也不认识任何的高僧大德，你谁也不认识，那你怎么修呢？你可以把一些佛教的经典制作流通，赠送。也不只是经书，印赠经书只是一种形式，现在这个时代形式就多了，比如说你在互联网上，你可以发放视频，你可以翻录、转发等等，你给别人看文字，一些帖子什么，都可以，不只是书的形式。那么这些都可以算作是广义的请转法轮。

好，那么在修法过程中，还要注意一些问题。注意什么问题？就是说你要正确地理解请转法轮的事，要以正确的发心去做这个事。

这个怎么讲呢？我们一定要明确一个概念，并不是你去问了一个高僧大德有关佛法的一些问题，就叫请转法轮，不一定！你要配合正确的发心和正确的理解，那才是。

我举个例子，有一个中年妇女，她就问我问题，她说：“宗翎法师，我请转法轮，请你转个法轮，你看我问你点问题。”我说：“啥问题？”她说，你看我婆婆又怎么对我不好了，我老公又怎么对我不好了……絮絮叨叨讲了一大堆，然后越讲越生气，火冒三丈地跟我讲。讲了以后，我刚回答，我说：“你要观察一下，内心有些对治要做……”我刚讲没几句，“咔咔”又给打断了……“你看看，他们都太坏了，我婆婆那个人简直是个恶魔，简直太糟糕了……”还给我解释，又给我讲了一大堆，她越讲越生气，到最后我根本就讲不下去了，她也不听我讲，然后就这么结束了……这不叫“请转法轮”，这叫什么？叫“中年怨妇发泄情绪”，你说是不是？她这不是请我转法轮，是她自己在那儿“转发轮”——“转发泄之轮”。

发心就是——你到底目的是什么？你的发心是什么？她也不是想从我这儿得到什么答案，她也不听我说的，她也不听，这叫“请转法轮”？不是说你形式上在这儿问了个问题，好像就行了，这是两回事。

请转法轮，你看看这些佛经里，这些佛菩萨，须菩提尊者，舍利弗尊者，文殊菩萨，人家发心是什么？他们的发心大体可以归结为两类。

一类是追求真理，比如说他确实不懂，他想搞明白宇宙人生的真理到底是什么，所以他就发问。这种是出于智慧的需求，因为他知道什么东西很重要，但是又不懂，他有智慧，所以他问这个问题。

还有一类是像文殊菩萨、观世音菩萨那样问问题，他能不懂吗？他肯定都懂，但是他故意问的，为什么？他为了利益众生创造一个缘起，让佛陀来讲法，他这种方法是出于慈悲。他的发心都是非常清净，非常好的。

所以请转法轮的前提是，你得有一个正确的请转法轮的发心和智慧在里头，是吧？你扪心自问，你到底是为了什么？

还有一类是出于一种名利的、反正不纯粹的发心，比如说有一些佛学家，他佛学很厉害，研究很好，他看一些出家人在讲经的时候，他就故意在底下问一些问题。因为他自己研究过一些唯识、中观什么的，很深的一些佛教经典，他就问一些学术难度很大的问题，他就要把别人考倒，证明他自己很厉害，别人水平不行，然后凸显他自己。这种问问题这叫请转法轮吗？根本就不虚心的，他是为了炫耀自己，为了打击别人，打压别人，抬高自己。这种心是个贪心，有贪欲在里面，好名之心，这怎么能叫请转法轮，是不是这样？

还有一些人是什么？他是愚痴。他不是贪，也不是嗔，他是愚痴。他问的问题特别没有意义，特别无聊，有些甚至和佛法都没有什么关系。

上次有个人问我啥问题，我都有点记不清了，那个问题是超级的无聊，反正就有点类似于我走路是先迈左脚还是先迈右脚，就类似于这种问题。你问这种问题干什么？它有什么意义？它有什么价值？你能帮到谁？它就是纯粹浪费我的时间。所以问这种问题也不叫请转法轮，在那瞎转，都不知道在转啥。

昨天，还有一个小姑娘，她问我的问题是什么？她说我要去美国留学，但是你看国外又不安全，你说我是去还是不去？结果说了半天，原来她飞机票都买好了，那还问这么一个问题干什么？我最后就跟她说：“你怕就别去，去就别怕。”但是这个问题总体讲我觉得就比较无聊，这也不叫什么请转法轮，是吧？

其实高僧大德，往往他们的时间也是很有限的，特别是弟子很多的这种，你问问题的时候要注意点质量，是吧？提一些有意义的、对自己和别人都比较有帮助的、那种高质量的问题，就比较好一点。然后带着发心问了一个问题，大家很多人受益，自己也很受益，对解脱也带来很大的帮助，这种问题问一点。

还有的人问着问着，都开始问起怎么做生意什么的，都扯到哪儿去了。你这都叫请转法轮？“请转财轮”吧。所以不是说你找一个和尚去问问题，这就叫请转法轮，不一定哦，所以我们得正确地理解请转法轮的含义。

第七大愿：请佛住世

好，这个问题我们就先讲到这里，我们再讲第二点。第二点叫做“请佛住世”。当然这个比较好理解，希望佛菩萨长久地住世在世间，这也是一种修法。

请佛住世的意义

那么我们首先说请佛住世，我们为什么要修法？要了解意义就很重要。

首先还是回到一开始我们刚才这个点上讲的，因为佛菩萨不是普通人，这些得道高人他都有一个特点，他是随机应物，我们刚才讲过的。所以他往往做什么事，不光讲法是这样，他即使是否住世，是否继续活着，活到哪一天，他也是根据因缘来的。这个很高级，很有意思，这是超过我们一般凡夫想象的。那么他不是随随便便决定的，所以我们要不断地创造让佛菩萨、高僧大德长久住世的缘起。这是法的最关键意义所在，他们长久住世，就有人给我们讲法，我们就能得到摄受，我们就得到解脱，得到好处，就是这个原因。

比如说，佛陀当年涅槃入灭之前，是出现了一些缘起的。我记得《阿含经》里面就讲，佛陀其实在入灭前几个月，他有一次就跟阿难说——阿难是他的侍者——他就跟阿难说，其实很多佛的能力是非常强的，他如果想住世的话，因为可以修四神足，就可以住世一劫。一劫啊，多少多少万年，是吧？他可以住世很长时间，他有这个能力可以做到，有可能可以做到。说这个的时候，阿难就没反应，也没说话，也没接茬。佛陀就又说了一遍，阿难还是没接茬。佛陀就又说了一遍，还是没接茬。就这么搞了三个回合，阿难没反应过来。因为他

可能平时也经常听佛说法，他天天跟在佛陀身边，几十年了，肯定整天听到佛法，估计各种说法他也听得麻木了。

当然还有一种说法，说他是被魔所干扰，反正各种说法都有。但是不管怎么说，总之是他听完这话以后没什么反应，他就没接茬，没接茬以后，在佛这边就认为这是一个很确定的缘起，他收到了一个外界的信号，他可以涅槃了。

如果当时阿难一听这个不对，就赶快劝请，说您要长久住世，您要留下来，您要住世一劫，您给大家讲法……说不定这个事就成了，但是他没反应过来，缘起错过了三次，那就错过了。

错过之后，后来佛就宣布说，三个月后我就要入灭了，我只能再活三个月了。大家很悲伤，也很惊讶，震惊，那个时候大家拼命开始劝，您不能走，您要长久住世，您要利益众生，但是晚了，缘起已经过去了。所以这些东西就不是我们凡夫想的那种。

到了佛的成就，他还不是想住世就住世，想怎么样就怎么样的？错！有这种想法的人就是没有明白最根本的缘起的道理，就是“诸法因缘生”。这些圣人就是随感而应，而他不是自己个人可以硬生生地决定很多生死。外界是个什么因缘，我就跟着因缘走，随缘而住，连生死也是这样，所有的事情都是这样，讲法也是随缘，生死也随缘，一切都随缘。

所以佛菩萨就把这个做到极致了。我们凡夫喜欢硬搞，什么都是硬着来，我一定要怎么样……硬着来，而且没那个能力，他还真做不到。你硬想发财就能发财吗？你想活多久就能活多久吗？你想怎么样，但是做不到，最后还是得随顺因缘，你被迫也得随顺因缘，对吧？就是这样。

所以，为了这个缘起的需要，我们就要学会请佛住世这个事儿，学会了以后，这样佛菩萨高僧大德才能够长久地在世间待着，来指导我们修行，这个作用非常的大。

那么我们再来说，修习请佛住世这个法门能给我们带来什么其他的好处。除了佛菩萨高僧大德长久住世，多指导我们，另外从我们自身来说，也有很大的一些其他方面的东西。你带着这种非常真诚的心去劝请的时候，首先对你的寿命是一个很好的缘起，对你的修行解脱也是一个很好的缘起。也就是说，你可能会感得生生世世，你比较长寿，你也比较能生在有佛出世的那种地方，甚至可以去净土，你总是能遇到佛菩萨，遇到高僧大德，遇到善知识。遇到的善知识，他还总是能出现在你的身边，你还总能跟着这些人。就是会产生这种修行解脱的很好的缘起，长寿的缘起。

当然了，它也能提升你的福德智慧，都有一定的帮助的。所以它不是一个特别简单的修法，它是一个很有意义的、很有好处的修法。如果佛菩萨高僧大德真的是长久住世了，就能间接地利益到很多众生，那就不用说了，是吧？那是肯定的，所以它的功德非常的大。

如何实修请佛住世

那么我们下面再来讲，因为我们这是实修要点，所以我们要讲具体怎么实修，请佛住世的功课具体怎么做，那么它有几种形式。

第一种形式就是……如果你生在有佛在世的年代，当然你就可以直接跟佛去请，您要长久住世怎么的，但是这个我们现在已经不满足了，佛陀已经圆寂了，我们这个时代可以修的有这么几种方式。

第一种方式就是请善知识长久住世。佛陀是不在了，那还有很多高僧大德在，对不对？他们其中有些也是佛菩萨化身，就算不是佛菩萨化身，他可能成就也很高，或者他境界很高，反正总比我们高，我们可以请他们长久住世，是不是？

那么，在请他们长久住世的过程中，不光是可以在语言上，文字上去请求，还要注意什么呢？要注意的就是，你可以创造一些缘起，什么叫创造一些缘起？比如说，你去请他长久住世的时候，可以献上一些供品，代表长寿、长久住世的一些缘起的供品。

比如说藏传佛教最常见的就是长寿佛，还有一些长寿的经典等等，都可以供养他。就说：“我这是供养一个长寿佛，希望您长久住世。”甚至有的时候还会连同供一个法轮——一个金的法轮、鎏金的法轮上去，说：“祝您长久住世，常转法轮。”两个一起，这等于是请佛住世还请转法轮了，两个都修了，这是一个缘起物。

当然也有一些别的缘起可以代表这个的。比如说，像我以前还供养我的师父寿桃，就是金子做的寿桃——金寿桃，它也是长久住世的缘起，长寿的缘起，是不是？还有的人是送“寿”字，就是长寿的“寿”，甚至有的还送《百寿图》，就是上面有一百个不同字体的“寿”字，这种都是长久住世的缘起，这都很好，是不是？

但是，同时还有一些忌讳，比如说，有的人不懂，他说：“我好不容易见到一个很厉害的高僧，我送了他一尊佛像。”一看，送个啥佛像？一个卧佛。卧佛是佛在入灭前、圆寂前的造像，你这缘起是让他赶快走人，赶快圆寂，是不是？缘起不好！或者你送了双鞋，这个鞋不就是赶快走人吗？这也不好。

诸如此类，这种就要注意细微的缘起，所以请佛住世很多是在缘起上的，然后同时你还要很注意什么呢？你请善知识长久住世，经常还要注意什么？你要注意捕捉善知识的一些语言、行为、一些表情、一些表达、一些细微的缘起。你知道，去注意很多的善知识——尤其是一些成就者，他们在临圆寂之前的一段时间，其实往往都是有一些反映的，只不过是你能不能看出来，你有没有注意到，有的。

比如说，他可能会说一些很奇怪的话。我记得南老——南怀瑾先生，好像是圆寂前也说过一些话的，他说什么，然后把太湖大学堂这些事都开始安排，找人把什么弄了，还说什么，反正我记不清了，反正就说了一些。后来一想，他当时准备要圆寂了，但是弟子没反应过来。你反应过来，你就可以请佛住世，你说：“千万不能圆寂啊，一定要长久住世……”，要请，对不对？弟子也没反应过来。

好多大德都是这样，他走之前都会说一些很奇怪的话。你看有一个净土宗的高僧，也就是现代的，忘了是谁了，法名也忘了，不是很出名的。他当时往生之前一两个月，他就授记了，他说我过几天，哪天哪天我就要走了。人家也没听懂他走了是什么意思，什么叫走了，以为他要出门去了，但是也不知道他是要圆寂，要知道圆寂可能就会劝请了，没有人听懂。

所以像这种时候，他其实多半都会透露一些信号，因为这些高僧大德他都是有成就的人，他都是预知时至的，他预先就知道自己什么时候走，所以他不可能一点蛛丝马迹没有落下来，所以这个就要学会去观察这些细节的东西，就是各种缘起要很注意。

像我现在，比如说，我跟我师父就比较近，我在师父身边工作，就会比较注意这种东西。经常一说话的时候，稍微一有什么，我赶快就是“长久住世”，就是反正什么都往这上引，反正全是这类的话。一听到哪个不太对劲，就赶快引到这个上头去，把它转成这种长久住世的缘起，反正就是这样，已经形成习惯了，所以这个要有点眼力劲儿。

另外来说，除了说劝请善知识长久住世以外，我们还可以有一些其他的形式，属于请佛住世的一种代替形式。比如说造好佛像，然后给佛像开光，这个也可以算是一种请佛住世，这是为啥呢？佛陀不在世界上了，我们可以请法界里的佛菩萨安住在佛像里面，是吧？开光就是这个含义，开光在藏语里它不叫“开光”，叫“热尼”，意思就是“殊胜的安住”。请一个佛菩萨很殊胜地安住在佛像里面，所以这个叫开光，要迎请智慧尊进入到佛像里面，这就是请佛住世。那只不过是法界里的佛菩萨，你肉眼看不见，但是他还是有加持力的，来安住。所以造了佛像，请佛菩萨入住开光，本身也是一种广义的请佛住世，是吧？

还有什么方式？比如说，你可以念诵一些请佛住世的内容，这种祈祷文、发愿文一类的，同时如理作意，跟着它一起内心去发这样的愿。比如说《普贤行愿品》，《普贤行愿品》里就有“请佛住世转法轮”，是不是？这个里头就有相关的内容，你读这个《普贤行愿品》的时候，你就可以顺势发这样的愿，希望十方的佛菩萨、高僧大德都长久住世。你就发了这个愿，这个时候也是一个请佛住世。

那你说：“不对啊！这佛菩萨也不在这啊。我在这儿空对空地念一个经，这怎么是请佛住世呢？”你只要这个念头是真诚的，你嘴里念诵的祈祷文也说出来了，这个时候在法界中佛菩萨就知道了，对吧？他们有神通啊！他们有证量啊！他们在他的境界里，你这个心念一动，他就收到这个信号了，那法界中的佛菩萨就会想办法，他就知道。比如说如果全世界的人都在这样祈请，每天

都在念这个祈请，那就算佛的肉体不在这世界上，但法界里的佛菩萨收到这信号了，那么他就会在这里长久住世，他就会感受到你的这个东西。所以，这个也是一个间接的、替代性的方法。

这个就是我们怎么修这个请佛住世具体的修法，那我们这个就讲到这儿。

第八大愿：常随佛学

那我们再讲第三个方面，叫做“常随佛学”。

“常随佛学”这个含义是比较清楚的，但是我们要说明的是：这里面的“常随”指的不是“经常”，而是“恒常”，永远的意思。如果你翻成英文的话，你就不能翻成 often，它不是 often。often 就是你时不时的，那就只是有时候了，它是 constantly、 permanently，它是这么一种概念。就是要永远地、恒常地、无时无刻地——这样子跟随着佛去学习，学佛，学法修行，这么个含义。

常随佛学的意义

这个是我们今天最核心的、要主要讲的部分，那么这个“常随佛学”的意义在哪儿呢？当我们说到普贤十大愿王的时候，你说这十大愿里面最核心的是什么？我们说，十大愿当然都很重要，都是为了完善自身的功德，提升自己的资粮，让自己能够快速成佛，而设立的这十大愿王。都很重要，你不能说哪个不重要。但你如果非要说其中有个最重要的，以我个人的看法来说，那就是这个常随佛学。

为什么这么说呢？你看它重不重要，比如说我们把这个常随佛学给去掉，只剩下另外的大愿了，没有常随佛学，你就整天在这供养、忏悔呀，但我不跟着佛学，你说你能成就吗？那你这个供养什么的，到最后整个都失去意义了，你不跟着佛学，你怎么可能成就？你怎么可能解脱呢？是不是？

但是反过来说，就算我把别的都去了，我也不提供养，也不提忏悔，也不提什么随喜，什么礼拜啊，什么礼敬，都不提了，我就单提一个常随佛学，实际上已经把其他所有内容都含摄在里面了，你说是不是这样？我一直永远地跟着佛在学，佛就会告诉我：“你要供养”“你有恶，要忏悔”“你要随喜别人的功德，不要嫉妒！”“你要经常礼拜诸佛”，“你要做什么才好……”佛就会跟我讲这些，你说是不是这样？

我常跟着佛学，不就会学到这些吗？就会跟着修。所以，这一条里面隐隐地已经成了个前提条件，它等于间接地涵盖了这些内容，都包括在里面。所以，这个其实是十大愿王最核心的，就是这个常随佛学。你只要做到了常随佛学，别的或多或少都跟着进去了，你只要没做到这条，就等于这些也都做不到。所以，这是最核心的。

包括咱们请佛住世，你请他一定要长久住世，请转法轮，你一定要跟我们说法。那他咋叫住世？咋叫说法？你不跟着他学，那又有什么意义呢？那不自说了吗？白住世了吗？他难道就是为了在这儿活着吃闲饭吗？不是。他就是为了让你能够跟着他学，这就是他来到这个世界的目的。所以这是普贤十大愿王最核心的东西，它的意义是最重大的。

如何实修常随佛学

那我们现在就来讲，它这个东西具体的方法，我们怎么来落实到日常的实修中。当我们要落实这个常随佛学的时候，我们有这么几种形式可以落实。

第一种，当然如果生在有佛住世的年代，我们就直接跟着佛学嘛，这个就很好办了，但是这条显然现在已经做不到了，佛陀也不在世了。那么怎么办呢？

第二种，替代的方法，就是我们跟着一个善知识去学。这个年代虽然佛陀不在世，但还有很多高僧大德，更何况很多高僧大德内在的证量搞不好也达到了一种佛菩萨的境界，甚至他就是个佛菩萨的化身，只不过他自己不承认，不说。那我们尽量跟着高僧大德去学，不就是类似于这个常随佛学的修法吗？可以认为这就是常随佛学，更何况佛的这些观点，也得通过这些善知识你才能了解。

那么如果你一个善知识都找不到，你实在没有这个条件，那只有换作第三种办法，怎么办呢？你跟着佛陀祖师说的这些经论去学。那没办法嘛，因为你找不到老师，找不到现成的人嘛，那你就自己读佛经，读这些论典，读这些祖师大德的注解、讲解、开示。通过这种方法去学习，跟着这些去做，去落实，去行持，实在没办法，就只有这样了。但是，我们一定要知道，这两者之间是有巨大的不同的。

我们现在有很多学佛的人，尤其是在家居士里面，很多人其实走的都是第三条路。他也信佛，他有时候去这个寺院里面，他也读佛经，看一些印光大师的开示，看看这个大德的开示，看看那个大德的开示，然后自己跟着也念念佛，学一学……就这样子，这也是现在很多人的一个现状，那他觉得这样也挺好。

但是，我个人认为，如果你有可能的话，你还是尽量地走第二条路，就是我们刚才说的依止善知识。如果有一个善知识去依止，比起你自己去学佛经这些，那要好得太多了。为什么这么说呢？那有的人就挑战我这个观点，他说：“你看，我直接读佛经，我是跟着佛在学，你这是跟着一个法师在学，或者跟着哪一个所谓的大德去学。但是大德再高，他也不会比佛还高，他讲这东西是对是错都不知道，他也不是佛。”

那这个问题，我们要这么来看。你直接看佛经，那佛说的当然是真理了，那是没错，但问题是你能不能正确地理解呢？不一定能正确理解哦。我也学过世界上很多哲学思想，其实世界上所有的哲学思想、宗教信仰里面，最难学的可以说就是佛学了。最难学的！几乎是没有之一。因为它太深了，可以这么说，大多数的普通人，是没有这个智慧和能力去完全搞懂佛在说什么，不太可能的，甚至经常是完全错误地理解了佛的思想，走向反面，已经跑偏了，他自己都不知道。我跟很多人一讨论法义，讨论得一多以后，就发现他那个见解根本不是佛教的见解，实际上还是外道见，他自己都不知道。

我随便给你举个例子，有很多人跟我讲，佛教讲了灵魂转世，那每个人都有个灵魂，这个灵魂不停地在转世，所以，我们要做善事，善有善报，恶有恶报，他说这就是他所了解的佛教最究竟的观点。

我一听，完了，我说：“你知不知道佛教最究竟的观点是‘无我’？”这个灵魂的见解是个外道见，佛教认为这个是“常见”，是佛教所批判的一个外道的见解，佛教不认为人有一个恒常不变的、永恒在那儿的一个“我”，这是外道的见解。佛教真正的见解是“无我”，连灵魂都是个假我，它不是真我。

当然今天时间关系，这不是主题，所以我们不展开讲了。我只是讲了一个常见的错误，很多人都以为他理解的佛教是正确的观点，其实他根本就不知道佛教的观点是什么。他秉持的是一个外道见，他根本就不知道佛教有什么见解。这里面细讲起来太多了，我就不说了。

所以，很多人都是用自己的这种妄想、妄念，粗浅地去理解，用自己那点很浅薄的智慧，试图去理解佛经那么深奥、那么广大的东西。我的天呐！那叫瞎子摸象！绝大多数人是不可能做到的，你可能没这个能力。那怎么办呢？你必须依止善知识，否则的话，纵使你看遍千经万论，你只看到了一个字，那就是“我”字，你不是在学佛，你是在学“我”呀！

所以，依止善知识的反面是什么？如果你不依止善知识，你就必然是依止自己。除非你自己很聪明，很有智慧，你很厉害，否则的话，多半你就无法正确地获得佛教的那个见解，更谈何修行呢？你连见解都没搞清楚，你的修行能对吗？路子都错了，你都不知道。所以，找到一个好的老师，一个明眼人非常重要。

依止善知识不只是说他能帮你解说清楚这个佛经到底在讲什么，佛的观点是什么，这只是一方面的好处。同时还有一些修行上的东西是连佛经都没有讲的，他也没法讲，这类东西在藏传佛教里叫做“窍诀”。你比如说一个人，他有一个自己具体的情况，一个真正的明眼善知识，他会观察这个弟子的根器，给到他最适合他的那个东西，就是所谓的“对症下药”。那么这个东西，佛经上怎么会有呢？

比如说我们最熟悉的案例，米拉日巴祖师，他当年遇到他的根本上师玛尔巴大师。玛尔巴大师一看，他最核心的矛盾，不是懂不懂佛法看不看佛经的问题，也不是念什么经，也不是灌什么顶，这都不是他的主要矛盾。他的主要矛盾是啥？他恶业有点重，他其他方面都很厉害。因为他之前杀了好几十个人，他恶业很重，那个都是地狱业啊！你想杀几十个人，你还不下地狱啊？然后为了净除他这个业障，玛尔巴大师就给他量身定制了一套方案，要怎么快速消除他的业障，他才能成就。否则的话，你再修啥也没用，整天在那念经也没用。

那快速地净除业障要怎么办呢？折磨他，让他受苦，让他受罪。一会儿盖房子，一会儿拆房子，盖完了拆，拆完了盖，要他背石头……他又特别勤奋，他很努力地去执行他上师的那个命令，那他就背石头，最后苦到什么程度？他那个身上，后背裂开了一个大缝，鲜血直流啊，就到那种程度，他还继续在那儿背石头，他就那么勇猛。

到最后，当然他总算是把那个业障给净除了。中间吃的那个苦啊，根本就不是一般人能够忍受的。而且，他不光是身体上受苦，这个可能很多人还能挺住，他心灵上还受到巨大的折磨，包括还有侮辱啊什么。不停地耍他呀，一会儿答应要给他灌顶，等他去灌顶的时候，又把他赶出来了，诸如此类这样的。到最后把他折磨到什么程度呢？米拉日巴内心这么强大的一个人，把他都折磨到要跳楼了，他要自杀，他完全崩溃了，就到这种程度。

直到那个时候，他上师才给他开始传法、灌顶，正式地开始教他。但是反过来说，他成就这么快，就是因为上师给了他最适合他的东西。但是请问这种起了房子又拆，拆了又起，整天背石头，还要折磨你侮辱你戏耍你，这种方法哪本佛经上有呢？哪本经上也没有啊！只有你碰到一个真正的绝顶高手，一个顶尖的明眼善知识，他才会给你这些超出世俗理解的东西啊！但是它是最适合你的、最快的一个捷径啊！你才能得到这个东西，是不是？

所以，依止善知识，它比学佛经还重要，它太重要了，太关键了。那你说，就算你碰不到这么大手眼的明眼善知识，就是普通一个善知识，他最起码也给你一些好处，我觉得要比一般的情况好一些。为什么呢？他可能能看到你的一些缺点，你自己发现不了，或者你不愿意承认，不愿意面对。那他能帮你解决这些，能帮你改掉一个缺点，这也是很大的好处啊。

那可能修行还有个人在旁边盯着你，哪怕他是个凡夫，他也会检查你的功课，他说：“你那个佛号一百万遍念完了没有啊？你怎么还没念完啊？你赶快念啊！”你本来很懒，你现在想：“哎呦，那我功课还没做呢，我赶快努力一

点。”你是不是就可以少一些懒惰，多一点精进啊？有人盯着你啊，还有一个人批评你啊，有的人有时候可以提醒你一下，这都是好处啊！你一个人看点佛经，等到修的时候，你还是很有惰性啊，你不愿意改正啊。你自己的那个毛病，你很难对治，连个提醒的人都没有，你自己很快就散着散着又散掉了，是不是？

所以，这个依止善知识有很多很多的好处。当然我讲的都是比较实在的啊，你要去看一些佛教的经论里面，把这个依止善知识是捧得非常高的。有的说，依止善知识是诸佛欢喜啊。怎么说？反正那你就看经书里面，那讲的好处特别多！但是我讲的是我自己有点体会、比较实在的一些东西！这个供大家参考。在末法时代，要想修习常随佛学，真正的下手处就是依止善知识，就是把这个落到实处，你就等于落实了常随佛学了，要铁着心跟他，这个很重要。

那么要落实这点，就有两个根本的问题要解决了。哪两个根本的问题呢？第一步，你就要选择一个善知识，你要找到善知识。你不找到善知识，你怎么依止啊？第二步，你找到之后，你怎么跟着他学啊？你要怎么样才算是一个合格的弟子啊？你要解决这两个问题。

我们就先来一个一个问题讲，我们现在讲，怎样才能找到一个善知识。那么，首先我们要认识到，一个善知识的标准是什么？它的定义是什么？

我们先来讲一个最常见的、最流行的、也是有经论依据的定义，就是善知识的十德，就是一个善知识要具备十个标准，这个是显宗的、一般性的定义——十个标准，哪十个标准呢？

第一个标准，他要具足戒。你要持戒吧，你说你一个善知识，你整天叫别人做这做那怎么样，往好的学，你自己都不持戒律，你能是一个善知识吗？不可能。所以，第一点，他一定要持戒。

第二点要具足定。他最好有一定的禅定功夫，他在修持这个定力，修持禅定，那最好有一定的定力。

第三点具足智慧。这个慧指的还不是一般的这个慧，这个是指佛教的慧学，戒定慧里的这个慧，当然一般是指出世间的智慧。如果说这个人很会赚钱，这个不是我们这个里面讲的这类智慧，它是世间的这种普通的智慧，它跟解脱没有关系。它不能帮你解脱呀！它只能帮你赚钱，那有啥用啊？所以，它这个不属于佛教说的具足智慧。

（第四点）具足慧的同时，他要德行比较圆满。这个德行圆满就是指在戒定慧之外还有很多做人、品德方面的这些品质，他要比较好。那有的人可能会问了，你这个人戒定慧都还可以了，你这品德会不好吗？这个还真不一定。

我给你讲个具体的例子，当然我就不点名了。在藏地，有一个寺院很有名，非常有名，一个大寺院。它有一个大活佛，也很有名，活佛现在还活着，但是我也不点名了。他修行好不好（我不知道），那也是公认的（活佛），大家说修行是很不错的。而且他也是一个很有名的传承活佛，也很有修行，那人家的戒定慧肯定都是在的。

但他曾经出过一个什么事呢？就是他的弟子，后来因为公众的评论不太好，当时就陷入了一些舆论的风波。那么他为了和这个弟子切割，他就发表了声明，说这个弟子跟我没有一点关系，他是个骗子，我们是跟他没有关系的，他讲的那些都是假的。他来了这么一个，类似划清界限了。那这个在我们来看，当然就是也可以理解嘛，因为他这样子，他不想被牵进去，被他的弟子带进去，也不想自己的寺院受到牵连，可以理解这个心情。但是，话说回来，这个从我们一般人的角度来看，那你就有点不义之举。这个弟子确实是你弟子，他的那些头衔确实你授过的，又不是假的，但你关键时刻就落井下石，不说落井下石吧，你就跟人家划清界限了，这个有点不太仗义，从我们一般人来看。

所以说，人有的时候是这样的，就是没有成佛之前，谁都不敢说自己是完全圆满的。那么呢，有的时候，我们除了要看一般性的持戒、修禅定、佛法方面的一些智慧，那还要看这个人一些为人处世方面的东西，你也得看啊。这个

怎么看呢？简单地说，就是我们过去儒家讲的这五条，叫做“仁义礼智信”，你就从这几个方面看，大差不差就在里头了。他是不是有一个仁爱之心，他是不是比较讲义气，他是不是比较主持正义，他是不是守信用，他这个人是不是有一些恭敬心，对人比较有礼貌等等，还是说有点傲慢什么的，这些你都可以去看的。所以，确实没这么简单，那就需要你近距离观察，你还要了解很多信息，那你才知道这个人人品到底怎么样。你接触久了，从一些事情能看出一些人品。

德行圆满，除此之外，还有啥？（第五点）他得精进呢，这人太懒惰也不行，他修行得比较精进。有的人很聪明，但他很懒。就像我这样，就比较懒，我就没有精进，这条我就是完全没做到。经常困得不行，赶快睡吧，今天没念完，明天再说吧。这种就不符合善知识的标准。所以，精进是很重要的一条，你自己不精进，又怎么能让别人精进呢？这就没有什么说服力了。然后，他是不是精进修行这一条，这第五条了。

再有，（第六点）他是不是通达教理，他对佛教的教义是不是比较通达，他是不是佛法方面比较多闻，知识比较丰富，这个也很重要。因为他学的多，他看的经论多，要不然你跟他学啥呢？不就是学佛讲的那些法吗？那他自己都没学过一点经论，他怎么跟你讲啊，这不也是个问题吗？所以他能有这个总是好呗，懂得这个教理，懂的越多越深，那当然就越好。

还有一条，第七条，很重要，叫做“通达真实”，这个很重要。这个是直接翻过来的，这个“真实”什么含义呢？就是说他得明白那个缘起性空、甚深空性的究竟义理。因为教理里面分为很多方面，比如说，我明白一些因果的道理，这也是教理的一方面。我明白一些什么皈依的道理，这反正都属于广义的教理的方面。但是，那些是表面的法。这个真实法——佛教最真实的法是缘起性空，最根本的东西，这也是佛法区别于外道的核心点。

如果你对这个真实之法，这些空性、缘起这些东西，你不通达，没有真实通达，那这个就差很远了。所以，就这一条的话，如果往高的要求，这人最好是个开悟的人，明心见性的人，他已经见到那个真实之法。那这个时候，他讲东西就不会错，方向不会错的。

那如果说达不到这个，最低要求，他起码是解悟以上。解悟什么意思？他没有证悟到空性，但是他已经从理论的角度完全想明白了这空性是怎么回事。他只差自己证悟了，他从道理上完全都了解了，而且方向都完全正确，他符合佛所说的那个真实的意思。那这样的人也可以算是广义上的通达真实，其实这样的人已经不是太多了，老实说哈。

有了这样的一些条件之后——那这些是关于这个人自身的一些修行、涵养等等——那么另外还有三个条件，是他怎么去对待弟子的，这些也很重要。

第一个是他说法要比较善巧，这点为什么说很重要呢？因为，你是一个好的学者，不等于你是个好的老师。你懂的经论很多，你甚至都解悟了，你甚至都怎么怎么很有智慧，戒定慧，定力也很强，戒律也持得很好，你人品很好，什么都很好，但是让你去给弟子讲法的时候，你讲不好，你讲的别人根本都听不懂，也不知道你在说什么，你的表达能力也很差，你也不能根据这个弟子的情况，去变通地、生动地、对症下药地这么去讲，那你这个就不够方便善巧，最后弟子从你身上就学不到什么东西。他学了半天，云里雾里，不知道你在说什么，那他就得不到好处。所以，这个其实对弟子来说是很重要的。当然这不能说是很根本的一个，但是实际上，你这个老师讲课讲得好、生动、深入浅出，这个价值是非常大的，对弟子来说价值是非常大的。所以，说法善巧这点也是一个判断标准。

第九点是什么呢？就是他要具足悲悯。就是说这个人要很有慈悲心，他来跟你讲法，不是为了名闻利养，他不是为了自己出名，不是为了你去供养他钱，然后为了发财，为了什么，他都不是。他是出于真实的慈悲心，他想帮

助你，他希望你能解脱，他有真实的这种悲悯之心。这样的人，那么他才能成为一个善知识。否则，他这个目的就不纯，那就不行。

最后一条当然也很重要，就是叫断除疲厌。这一般是翻成叫断除疲厌，断除疲厌是什么意思呢？简单地说，就是他给你说法，他来度化你，他给你讲课，他接引你，他是非常勤奋的。他不是很快就很不耐烦了，讲两句讲不下去了，“你就赶快回去，我这边事多着呢。”那就赶快把你打发走了。他也不跟你好好讲，讲一会儿他就烦了，他就累了，他就不弄了。明明说好这个事，他后面就不坚持了。那这就不行，这也是善知识的一个品质。虽然这不是最重要的，但它也比较有一点作用的。

你比如说我们七哥，这个方面可以说就是个楷模，就做得非常好。你看必经之路，这已经七周年了，七年多了。七哥不停地一直在操办这些事，花了多大的心思，花了多少时间去整这个事。而且我客观上来说，好多人问的那个问题，我听得都直烦，我都觉得：“哎呦！我的天呐！这个絮絮叨叨的，跟个老婆婆似的。”我都快听不下去了，七哥还很耐心在那儿回答。我到后来，有时候群里那信息，我都不想看了。“天呐！就这点破事，讲来讲去的。”真的，我有时候真是这种想法。所以，我就没有达到善知识那个标准。

无有疲厌这条，我就没做到，真没做到，这是说心里话。我有时候看着，这啥玩意，不干了。但你看七哥，他还一条条耐心在那儿回复，我的妈呀，我看着我都说：“这真厉害！”所以，他是真正的善知识。

这一点是很关键的，否则，他不可能这么几十年如一日地去把一个弟子一直带到解脱。

其实像我师父，他也是这样。他有些弟子，我师父都说，有些弟子那简直就跟精神病人一样，还絮絮叨叨的，他讲的很多东西是很变态的，而且很奇怪的，就是什么人都有。那我师父都很耐心地跟他解答，还去应付他，还去接待

什么的。我在旁边看着，我有时候都受不了。我说：“哎呦！天呐！这都什么人呢？这牛鬼蛇神的，真受不了！”结果他还总是满面春风地跟人家去解答。

所以，这个真正的修行人，真正的善知识，他这一点，这是一个素质。否则你让他坚持三天可以，三年也许可以，你让他坚持十年，他坚持不下去了，为啥？太烦人了。因为这众生啥人都有，你没这个功夫，你做不下去了。

我们刚刚就说了，这是善知识的十德，十个方面。

首先，我对照我自己，我这十个方面大部分都没做到。所以有的人说：“你是善知识。”我说：“拉倒吧！”我自己还算学过点教理，我不是那种特别非要名利的人，我还算有点自知之明，我至少学过点教理，我知道我哪条做到了，哪条没做到。这个东西也蒙不了我，你说我是十条都满足的大善知识吗？不是，真不是，好多条没做到啊。

这十个标准都满足的人，当今世上也没多少，很少，是极少数，凤毛麟角。特别是还通达真实，明心见性，开悟的这种大成就者，我的天呐，这全世界也没多少。那就很难找，很多时候就得降低标准，但降低标准的时候，我们就要知道哪几条是最重要的。

首先第一条，我个人认为——当然也不止我，也有一些善知识认为，这里面最重要的一条就是持戒。如果这个人其他都没有，但他起码能做到持戒，你才可以去依止他。这条没做到，别的再好也不行。

有的人不同意。我也见过一个很有名的法师，他说首先排第一的是要通达法义，这个要讲法呀，他懂很多经论，这样子他才能跟你讲法。你依止善知识，不就要听他说法吗？他给你讲佛法，你就得到好处，就行了，他把这个排第一。

这个观点我不是完全认同，为什么呢？我就这么说，我举个极端的例子，你就明白了。比如说，你现在发现，有个和尚他整天给你讲的佛法似乎很好，结果你发现他背后又搞女人，又干什么，他完全不持戒的话，你发现了这个，你还能依止下去吗？这不就是个人渣吗？当面一套，背后一套。你自己嘴里说

的，你要我去持戒，你自己都没做到，你要求我啊？你没有说服力。所以，你马上对这个人就不能接受了，是不是？所以这很重要的。

再说，我们中国古人的教育学，哪怕儒家，都讲一个“言传身教”，但是身教胜于言传，它是示范。师父是个榜样，是个模范、楷模。“行为世范”，就是德行成为世间的楷模，你得做到这一点，为人师表。

所以，不是简单地说——这跟西方人理解还不一样——不是说你有个专长，你能讲点东西，不行！你自己得做到以身作则，这个很重要，为什么呢？

这里还有个更深的道理，戒律那是佛说的，它是符合这个“实相般若”的道理的，通过修持戒律，人可以逐步地到达实相般若。所以，戒律的背后它隐藏的实际上是佛的智慧，是道的规律，它是实相般若的一种体现。所以哪怕你的师父别的都不能教你，但是他能教你持戒，他以身作则示范给你好好持戒，你就学这一点，你也暗合道妙，你也符合了实相般若，你也就接近了那个道的本质。

书本知识理论，佛教的理论，那只是文字般若。这个持戒它反而是暗合了实相般若，哪个更高？对不对？所以，持戒排第一位。

佛陀圆寂的时候，别人就问他，弟子说：“佛陀您要圆寂了，您在的时候我们以您为师，您入灭了，不在这世界上，我们以什么为师呢？我们没有老师了。”佛陀说：“要以戒为师。”因为这个戒律都是佛制定的，这个戒律的背后是般若智慧，是世间的因果规律，是道德规则和体用，所以它非常深奥，它没那么简单。

所以，在所有观察善知识的功德里面，十德里面排第一名——持戒。如果他不持戒，其他不用谈了。你一看这个人，比如说一个和尚他整天在那乱搞女人，算了，也许你很有功德，这咱不知道，但是对不起，我一看你这个劲儿，我还是远离你比较好。

那还有些什么邪门的都有，还有一些人提倡“双修”，这种法你都敢修吗？甚至有人说，你们藏传佛教搞双修。我从一进寺院，上师就跟我说，你出了家，哪怕跟一个女人在一个屋里头——封闭的房间里，没有别人在场，说超过四句话就犯戒。我的天，吓得我……还男女双修，你想什么呢？所以，他要是跟你提倡这些东西，你就要打个问号了。那就算你再好，对不起，你好，你好你的去，反正我是不跟着你。

所以，以戒为师，这是最关键的一点，你要看他的持戒，但是你看他持戒的时候，有一点很重要，你不能光是看这个戒的条文。有的人说了，不是要看持戒吗？那我先研究一下比丘戒到底说些什么？看看这比丘戒有没有犯戒。

第一，比丘戒，居士不能看的，你一看，你自己倒是违反规矩了，佛教都不允许这个的。

第二，你看了以后，你整天拿你的尺子去量别人，你不能光看这个表面的。你看虚云老和尚那样的大成就者，还有人在批评，他说你看你那条——比如说他那个头发不是经常留得很长吗——他说你看人家戒律里说的，头发不能留太长，你这个头发胡子留那么长，你犯戒了。还批评这个？人家整天在山洞闭关，人家也没有理发工具，那就只能留着呗，那怎么办？这你都没点智慧，净看这个表面。

持戒的关键要看什么？要看“戒之自性”！这个很重要。什么叫戒之自性？就是这个戒律的根是什么？它的本质是什么？这叫“戒之自性”。

戒的本质就是断我执，断烦恼，这个才是戒律的本质。所以，最关键的不是具体的戒条，你要看他这个人的心性，你要看他这个人的发心，他是不是围绕着断烦恼、断我执的这个方向去的，这个才是戒律最本质的东西，不是一些死的条文这么简单。

就像我说的，有的人说，你们不是晚上不吃东西吗？有的时候他居士就是在那儿请客，他请你去，你怎么办呢？他饭馆都定好了，说晚上7点钟，你不

去他就起烦恼，他就不开心。那有时候是为了成全他的功德，不一定就是个犯戒行为。但你一定要盯着人家说，你们这过午不食哪去了？你很难理解了。

所以，要看这个戒之自性，不是只看条文，这点我们要说明。好，这个就不展开了，其实这里有很多话要说。

除了持戒之外，第二点最重要的是什么呢？我个人认为，第二点最重要的就是他要具足悲心，就是要有慈悲心，他有悲悯心。他教你佛法，他不是为了自己的名利，不是为了自私的目的，他真的是为了你好，这点很重要。他有这个慈悲心，也会感染给你，那他也会以身示范给你——你要慈悲地对待别人，你要去替别人考虑，你要想的是利益众生——他这种情怀会感染你，他以身示范的。

那么，这个时候，你跟他哪怕别的不学，你学了一个戒律，你学了个慈悲，那也很好啊。而且他因为慈悲心，他就不会利用你，他也不会骗你，他实实在在尽量地在帮助你解脱，帮助你学习佛法，你多少是有收获的，你就学这两样，都很好了。

一个人持戒持得很好，又很有慈悲心，这个人已经在世间都是人中龙凤了，那已经非常好了，是很好的修行人了！即使其他方面差点，什么佛经看得少点，那也是一个很好的修行人。抓住本质了，他暗合道妙了嘛，那就很好了。

那么，除了慈悲之外，再有比如，从我的角度来说，我觉得他懂得教理，通达教理，通达真实，这就比较重要。为啥呢？这个时候，他就能跟你讲出一个比较纯正的佛法出来。这个人人品还不错，持戒不错，又很有慈悲心，同时他又给你讲了很纯正的佛法，那你就很有收获了，这就抓住了最主要的方面了。比如他的禅定功夫怎么样，其实他禅定功夫再深，反正跟你也没关系，但是他讲的佛法很纯正，跟你很有关系。你对佛法的理解很正确了，你能正确理解佛法了，你就能正确地去修行了。所以，这个非常关键。

所以，你就先抓这几个核心的东西，然后再一条条往上加。如果说他这几条都具足了，这个人说法还特别善巧，这特别符合我的情况，他一说就能说到我心坎上，就能对症下药，量体裁衣，因材施教，那就更好了。

然后，他如果还无有疲厌，断除疲厌，像七哥那样，对你说的不烦，他永远是很耐心的，永远花时间来跟你讲，那就更好了。如果他禅定功夫还很好，那就更好了。反正一条条往上加嘛，你就往上加。

这个就是我们显宗讲的善知识十德这个标准，大家要记在心上，这就是一个判断的标准。

那现在有人说了，现在还有好多是密宗的师父，密宗是不是也按照这个标准就完了呢？那还没这么简单。如果是密宗的，你还得加几条，一般来说，有的教授会说你还要再加十条，还有的说十二条的，反正还有其他，那标准多了。但是，我讲讲我自己的体会，我认为最重要的是五条，你要加上去，其他的你可以不加，单就这五条，还是多少基本都得具备的，才能成为一个相对比较合格的密宗上师。

第一条是什么呢？就是他得获得过哪些灌顶，这个我们叫“闷巴”（藏语），翻译成汉语叫“成熟相续”。

“成熟相续”这个话呢，一般汉族弟子听不懂。其实这个意思，指的就是他获得过一系列的真实灌顶，成熟了他的身心。也就是说，跟着那些真正的上师，去获得很好、很足够的灌顶。

第二是什么呢？他要持守密戒。密宗有很多独特的戒律，是显宗所没有的，那么这些密宗的戒律，他要持得很好。在显宗戒的基础上，又加上密宗的戒律，要持守得很好。

第三点是什么呢？那就是要念修圆满。因为密法的很多法，你要想有基本的一个成就，或者基本有点入了那个门，获得了一点加持，你就要念修足够的数量，要闭关足够的时间，专门去修。反正它有一些要求，每个法的要求

还不一样，这里面太多了，就不能讲得那么细了。很多这样要求，什么法要闭关三年零三个月……甚至一些打卦的，你比如有的人说他会打卦，就连打卦这个法都要专修的。比如说像文殊打卦这个法，他要闭关专修文殊菩萨心咒，起码修满一千万遍以上，它都是有要求的。所以每一个法，有传这个法的资格要求。比如这个法要闭关多长时间，要满足念修的数量，什么要圆满多少遍以上，甚至要出现一些觉受，出现一些修法成就的征相什么的，一些验相都要出现，那么才能说这个法他起码修到一定程度了，他有和本尊相应……所以要念修圆满。

第四条是精通密续。密续是什么呢？密续是密宗的经典，你可以这么认为。是在显宗经典之外，还有一些独特的密宗的经典。就是理论上他也要比较精通，因为密法有些独特的见地，他理论上得懂。

第五条是要具加持力，这个也很重要。显宗不太提这个事，但密法特别注重加持。上师本人，很大程度上，他所谓的成就里面有一条很关键，就是他有一定的加持力，他能够加持这个弟子清净相续，圆满一些资粮，甚至有一些违缘障碍、魔障，他能通过他的加持把它去除，这个就非常地重要。

所以如果这五条没有的话，他可以成为一个显宗的善知识，但他还达不到密法上师的及格线，那就可以说，还有一定差距，还差得比较远。

当然，密法的最好的上师，就是成就者了。他已经是完全证悟了这种大圆满境界，证悟了大手印等等这些。一般来说他这个成就，我们说他有成就，至少是要明心见性以上，就是他要是登地菩萨以上的这种，见道位以上。那如果退而求其次，起码是他要得见本尊才行。这是我们的一个标准。

但是呢，不管是显宗的这十个标准，还是密法的这五个标准加上去，这里面还有一个标准，是大家在书上可能没太提或者提的不多，但我认为在实践中非常非常重要的一个标准，是什么呢？就是大德的认证和观察。这一点我甚至是把它排在第一位，这是在实践中根据实际经验得出的。

为什么这么说呢？因为刚才我们讲的这个十德、五德，显宗的、密宗的标准，都存在一些巨大的、根本性的问题。

第一，就是你不一定有机会去近距离地、长时间地观察一个善知识，你不一定有这个条件。比如说某某活佛他在藏区，天呐！离得那么远，高原反应，你就根本去不了。你就算去了，能呆三天都不错，然后你头痛欲裂，觉都睡不着，三天以后高原反应都受不了，气都喘不上来，你就赶快下山了，你还怎么可能在那儿长期观察三年？理论上这种观察善知识，师父和弟子间互相起码观察三年呢，但是实际上你很难做到啊！你就算是耗了三年，你也没在他身边待啊。你说你在成都、北京待了三年，那个上师在藏地啊，他和你没在一起，你也看不见他在干什么呀，对不对？所以，首先这条，你就很难，在操作上不具有可行性，经常你是无法做到的。你无法近距离地、长期地观察一个善知识，那么这些德行你怎么看得见呢？你看不见。

第二，既然你看不见，很多时候你就要通过别人的描述，来判断一个善知识他是否符合这些标准。那问题是，“别人”——这个人得靠谱啊。比如说，你听了另外一个弟子、一个居士在那说：“这个活佛特别好。”这个不足为凭啊。这个居士可能就是普通人，他这个凡夫也没成就，甚至也没什么智慧，甚至教理也没怎么学过，而且这个人的观察力也不太敏锐，平时就傻乎乎的。他在说：“啊，这个活佛可好了，可慈悲了。”不一定啊！搞不好那个活佛就是个骗子，他装出来的嘛！越是骗子，他越会装，越会演戏啊，他表演得都很慈悲的嘛。哪个骗子会表演得很凶恶给你看呀？不会，他都很慈悲的。然后他给你讲点法，都从那个佛经上咋啦咋啦，反正说几句现成的话：“哎呦，你们要好好皈依三宝，你要注重因果，你要发菩提心”等等……反正讲的都差不多呗，你怎么判断啊？你也判断不出来，对不对？

第三，还有一点是，就算你有机会近距离地、长期地跟着一个师父去观察，你的观察力也不一定够，你的标准也不一定正确，你的智慧也不一定充足，你

的福德也不一定够，你的眼力劲儿也可能不行，你甚至搞不好把他的功德都当成过失了。

我举个例子，今天你也跑到玛尔巴大师和米拉日巴大师那儿——比如他们还在世哈，你亲眼就在旁边看了三年。哎呦！天呐！你看这个玛尔巴大师天天在折磨米拉日巴，你会说：“米拉日巴好可怜呀！这么好的一个年轻人，结果这个玛尔巴天天又打又骂又什么的，这个肯定是个很坏的人，根本就不是个好人，怎么可能是个善知识呢？”你肯定就吓跑了，对吧？你还要诽谤的，你说：“玛尔巴大师他就是个坏人，这是个假活佛，我们赶快远离他。”你绝对会这样的，对吧？

因为你没有智慧看透这些东西啊，往往这些大德们的表现，有的时候是超出世俗的、寻常的观念的，你无法理解。那甚至有的成就者，显现上他有老婆，甚至搞不好他还有几个老婆，说不定也可能是表演啊，什么原因咱不知道。完了，你一看，天呐！太吓人了！你可能看不透呗，对不对？这不一定啊。甚至有的大德他可能吃肉，他说：“我最爱的就是吃肉，我就喜欢吃肉。”你怎么办呢？当然他也没杀生哈，他吃三净肉。那你说：“不行，我的标准就是要吃素，不吃素就是假的，就不是真正的善知识。”那完了！你的标准有问题，你的眼光有问题，你的智慧很短浅，有可能很多大德你都发现不了。他是大德，你无法认同，甚至还会诽谤，对不对？

所以综上所述，这都是在实际中会遇到的实际问题，这不是理论的问题，这是实际问题。所以我说，有一点最重要的是什么呢？就是一些你很确定的、也是公认的、真正的成就者、明眼人，他们是怎么看待这个人的，他们认为他是不是真正的善知识，这个标准就比较重要。为啥呢？因为你没有成就，人家有成就啊；你没有智慧，人家有智慧啊；你没有开悟，人家开悟了；你没有神通，人家有神通啊；你不了解，人家了解呀；你不懂佛法，人家懂；你的眼光

不行，人家眼光毒辣呀。所以说那些真正厉害的大成就者，他怎么看这个善知识，这是最重要的一个标准，在实践中非常关键。

但是那些凡夫，东一个西一个的，有的这么说，有的那么说，这就仅供参考，不足为凭啊。因为他自己也搞不清楚，说好的也不一定好，说坏的也未必是坏，对吧？

所以公认的成就者的评价，你要放在一个最高的权重上去考虑。比如说，在显宗，如果虚云老和尚说了，你有明确的证据证明，虚云老和尚说了：“这个人就是个成就者，他已经开悟了，他是一个真正明心见性的、很好的禅师。”那你就可以去依止啊，虚云老和尚不会看错啊，那是什么样的成就者，是不是？那如果在密宗，比如说多智钦仁波切，那他不会看错，真正的大圆满成就者，他不会看错，而且他很严谨，他也不会随便认证。那他们说好的这些善知识，你就会比较放心一点。这个在实操中是最关键的一条，所以我特别要提出来。

我们接下来说，我们按照这各种标准、各种方法去认证挑选了善知识之后，善知识里面，你要依止的话，又分 A、B、C 三类。这个我以前讲过，但是我今天再讲一遍，因为这个很重要。就是什么样的人可以依止，你要有一个标准。最好的是依止 A 类的，那不行就 B 类，不行再 C 类。但是那 C 类就是最低了，不能更低了。

那这个标准是什么呢？A 类的成就者，就是 A 类的善知识，他本身得是一个真正的成就者，他不能是个凡夫。这个成就者的标准是什么呢？标准就是有真正的大德认证过他，他是个明心见性的人，这是最好。最起码他要得见本尊以上，就是他自己亲自见到了本尊，能和本尊交流。比如说他的本尊是观音菩萨，他能够见到观音菩萨，和观音菩萨交流，就起码是这种程度的成就，那这个才能叫成就者。

为什么？因为很简单，当他证得了空性，或者他能够得见本尊以后，他就不再是用自己的妄想、自己的分别心去指导你的修行了，他用的是自己的证量

里头出来的东西去指导你。如果他证得了空性，他可以从这个大光明藏中直接流出来东西，是他的心性中流淌出来的东西，法尔天成啊，那个东西是最宝贵的。

释迦牟尼佛就是这样。释迦牟尼佛讲法的时候，你以为是他靠脑子想啊，要做一个PPT，列一下提纲讲呀？不是啊。他是从心性中，从他那个大圆满的心性中，直接出来东西的，那个东西是最厉害的。有很多大德，他明心见性到一定的成就以后，他就是类似这样的境界，他就可以在那空性之中直接出来东西，那这个东西最宝贵，它不是分别意识里的东西。

那么好，如果连这个也做不到的话呢，那么他至少要证得了一部分的空性，他虽然还没有到达那种自由流淌的程度，但他证得了一部分的空性以后，他就能按照这个空性的那个路子去给你讲，那他讲出来的东西也是对的。就是他不会脱离那个法身的、实相的那个关键的东西给你讲，那他也是有料的，那讲的也是符合实相的。

那么如果是得见本尊的这类人呢，他自己的确可能还没有明心见性，但是因为他能和观世音菩萨交流，和文殊菩萨交流，他不懂可以问菩萨呀。比如，他可以说：“哎呀，你看我这个弟子到底最适合修什么法呢？文殊菩萨请您告诉我。”文殊菩萨跟他说，你修什么什么法，他就把这个转告给你。那这个也不是通过分别意识来思考的，那这个价值就非常大。

我都跟你们说透了啊。所以这类的就称为是 A 类善知识，他们是用自己的证量来直接指导你，而不是分别意识。

如果你 A 类的找不到——A 类的其实在当今世上还是有的，只不过确实凤毛麟角，非常少。如果你说，我条件所限，A 类的实在找不到。那怎么办？退而求其次，我们找 B 类的。

B 类的善知识是什么样的呢？就是说，他没那么大的成就，但是有很丰富的实修经验，而且有很深刻的、真诚的、广大的菩提心，可以拿他的实修经验来

指导你。虽然说他没证悟，但是他的经验很丰富。你实修中遇到的问题，他很多都遇到过了，他就可以拿经验来指导你怎么实修，对你就很有帮助。他甚至还有一定的禅定功夫，搞不好他还有点小的神通，那他甚至能知道一些事情，他还会打卦什么的，那他的指导可能就比较丰富，而且比较深刻一些，换句话说，他给你的不只是经书上的东西。

好，这是B类的善知识。你说：“B类的我也找不到，怎么办？”那退而求其次，找C类。

C类的善知识是什么样的呢？就是说，他虽然也没有证悟，也没有得见本尊，也没有丰富的实修经验，禅修功夫也不行，连神通也没有，甚至连打个卦也不会。但是他理论还是学得不错的，理论上他至少是比较多闻，符合我们说的通达教理，他甚至通达真实，他有一定的解悟，他对空性还是比较懂的，他只是没有证道而已。他对佛法的理解是比较深刻和全面的，他这个人也有真实的慈悲心，他不是为了自私的目的教你，他是真的想利益你。那么他也持戒，戒律也还不错。符合这些条件呢，那也可以依止了。为什么呢？他至少可以用经书上的东西，用理论来指导你，也是可以学到很多东西的。

但是低于这个条件，那我觉得就没有必要了。如果他理论也不行，持戒又不行，这些都不具备，那C类的标准都达不到，你还依止啥呀？那没必要，你直接依止七哥不就完了嘛，那比这个不会差呀，只会更高。七哥还有很丰富的实修经验呢，搞不好人家还是佛菩萨再来，咱也不知道啊，不敢乱讲，哈哈。所以呢，那你就没必要再退而求其次了，你找他干嘛？最起码要C类啊，这就是我们的标准，去找什么样的师父依止好。

师父的事讲完了，就是如何找到一个善知识，这个讲完了。那我们现在要讲的是什么呢？你怎么才能成为一个好的学生，你该怎么依止善知识，这个其实有的时候更重要。我经常跟别人说，就像一个女人，你找了世界上最好的老公，但是你不是一个好的老婆，你过几年可能就跟他离婚了，对吧？你跟不下

来也没用。那依止善知识也是这样，你要找到一个好的师父，你还得成为一个好的弟子，否则你也跟不下来，你得不到好处的。

那怎么才能成为一个合格的弟子呢？有几个条件。这些条件，讲的也很多啊，我们简而言之吧。比较重要的，首先前三个，就是所有的书里几乎都会讲的，叫做质直、具慧、求法义，这个是好学生的首先的三个前提。

什么叫“质直”呢？质是品质的“质”、质量的“质”，直就是直接的“直”，不是弯的，是直的。

质直，就是这个人的心是开放的、理性的，而不是上来就预设什么对什么不对，或者就是只支持哪一个宗派、哪一个观点、死执着不放的那种人。他有一个很开放的、平等的、公平的态度。这个很重要，为啥呢？比如在佛教里，这样的人很多呀，当然外道这样的人也很多，世间也很多这样的人，他很固执于他已有的观点，固执于他那个族群或者社群的那种属性，固执于他已经学到的那些他认为是真理的东西。它也可能是一个所谓的科学，也可能是一个什么大乘小乘的观点。他一个小乘的人，他就觉得你那个大乘不对啊。又或者他是一个学唯识的，他觉得你中观不对呀。他学的科学，他又觉得你这佛教都是迷信的，这都不够实事求是。他就有很多成见，他放不下门户之见，等等。这些都是学法的障碍，所以呢，首先他要质直。

第二点，具慧。具慧是具足智慧的意思。具慧，就是这个人要有慧根，要有智慧。没有智慧的人，你跟他讲法也没用，他不能正确地理解。我讲的是对的，但他理解的是错的，那完了，对吧？他看不懂，他想不透，这样的学生很不好带，太笨，那不行。所以他要具足智慧，他有思考能力啊，这是个条件。

还有一个很重要，他要“求法义”。什么叫求法义？他得是冲着佛法来的，冲着解脱来的，他得是追求佛法这个东西。有很多人从一开始，动机就不对，目的就不纯，他能学好吗？他就不是冲着佛法冲着解脱来的。什么是求法义的人？最典型的例子，像玄奘法师就是这种人。玄奘法师，你看他去西天取经，

他为什么？他冒着生命危险去印度取经，他就是说：“我一定要弄明白佛法是怎么回事”——求法义啊！他是有这样精神的人。所以他去那烂陀寺，见到戒贤法师的时候，他就非常虔诚、非常好地在依止，用尽自己的生命在依止他的师父，他才能成为一个好的弟子。因为他有这个解脱的动机在这儿，这很重要，动机得对。

满足以上这三个条件还不够，还有一些条件。比如说，你对自己的师父要尊重，你对佛法要尊重等等，这些都要有。还有很多，那个经论里讲的就太多了，我就不一一阐述了。比如说你这个弟子，你要很谦虚、谦逊、谦卑，用这种态度去对待自己的师父。你要非常能够忍辱，要堪忍，出现任何的艰难困苦都能忍耐，甚至上师骂你打你，你也要忍耐，这都很重要。

在藏地有个大成就者，叫晋美林巴尊者，他写了一本书叫《功德藏》，其中有一段就是讲怎么依止一个善知识的。有一段话，那段话我当年还翻译过，所以我就印象比较深。我翻译的那段话，不知道能不能记清楚啊，有好几句，起码是有六七条，就讲一个合格的弟子，怎么依止一个善知识的。他讲这个，是六、七个比喻。

责之不怒如良马
往来不倦如舟船
好坏皆担如桥梁
冷热俱承如铁砧
唯命是从如奴仆
放下我慢如渣滓

“责之不怒如良马”，讲的什么意思呢？就说一个好的弟子啊，他是应该像一匹良马一样，你责骂他，他也不生气，他还是很温顺的。

“往来不倦如舟船”，他应该像一个舟船一样的，来来往往地干活，一天到晚忙来忙去，帮着师父干活，他也不疲倦，他也不喊累，他也很勤劳。

“好坏皆担如桥梁”，这个好坏皆担如桥梁，你来好事也好，坏事也好，怎么样也好，我都担着，很有担当力啊。

“冷热俱承如铁砧”，就像一个打铁的那个铁板一样的，打铁的不是用那个铁砧板吗？都在上面，你来了热的铁、冷的铁，怎么打，我都承受，就这么很忍耐的啊。

“唯命是从如奴仆”，你叫我干什么就干什么，就像个奴仆一样，很听话。

“放下我慢如渣滓”，就是把我的傲慢全都放下来，自己就像个垃圾一样的在那儿，非常低下，非常谦逊，就是这么个状态。一个好的弟子，应该是这样的，这个很重要啊。

因为如果一个弟子他很傲慢，或者他不能忍受，有的上师很严厉啊，弟子他不能忍受，不就跑了吗？你像米拉日巴尊者，他的上师玛尔巴大师，那么打他骂他，那么让他做苦力，折磨他，他也不跑，他都能忍住。他如果没有忍住，他后来不会那么快就成就啊。所以，这些是作为弟子的一个素质，就在这儿。

《华严经》里就讲，你要依止善知识，要有好几种心，什么大地心、舟船心……其中有个心叫“犬心”，就像一条狗一样，一个哈巴狗，就是那么跟着上师。你看这狗，它跟着主人啊，你打它也不跑，你骂它也不跑，它就反正是一直跟着你，就这样。你对它好点，它就摇摇尾巴。你对它不好，打完它，它很难受，它叫一声，它就又跑回来了。这就是有犬心。

我记得上次回寺院，我就供养上师一个狗玩具，一个毛茸茸的狗玩具，一条小狗。那个玩具，我当时供养给上师以后，上师就很开心。我跟上师说：“我希望永远都像个癞皮狗一样地跟着上师。”我是这么说的。上师非常地开心啊，非常地开心，从来没有，很少那么开心，非常开心。

这个就是《华严经》里说的这个“犬心”，你要像个狗一样。最后上师走的时候，满桌子那么多贵重的礼物、佛像，都很值钱的，一样没拿，就把我那个狗玩具拿走了，这个就很有意思啊。

所以，你不这样，你就不能依止好你的善知识。因为很多善知识，他不会惯着你。你有缺点，他可能就会说你。像我现在在上师身边，我也偶尔会这样。上师会骂我呀，会批评我啊，说这个事你就做的不对啊，你修行哪里哪里有问题啊。你一听的时候，那心里很难受，但是你就得去改，是吧？回头我就想，这样其实也挺好。虽然当时心里真的是很难受，但是一旦想明白，就觉得这样挺好的。为什么呢？这一生，咱们需要这么一个人。

凡夫都有自己的劣根性，都有自己的缺点，没有这么一个人提醒，那就堕落了，是吧？那么大的毛病，自己看不见，上师再不跟你说，不骂你，你怎么改正啊？是不是这样？那很傲慢，连上师的话都听不了，那你说怎么提升自己？提升不了。所以这个很关键啊，我们依止善知识，非常重要的就是要成为一个合格的弟子。

咱们也讲一些反例哈。前些日子，有个必经之路的同学，她之前一直很想皈依我的上师，那我出于好意，就给她介绍了。介绍去了以后，也皈依了，她当时说的是特别好特别振奋的那种，我也是排除万难，还走后门，给她安排皈依了。但是皈依完了之后，这一年也没怎么见到上师，然后她就不干了，到后面还发现和总结了一堆上师的各种缺点和问题。

紧接着，功课也不念了，到最后把法本、皈依证，全给我退回来了，连上师照片也全给我退回来了，不要了，就退出了，就这样，我怎么劝都不行。包括跟我问问题也是这样，她在手机微信上问我一个问题，我当时忙啊，而且她那个问题特别无聊，已经问了无数遍了，我都解答了无数遍，她还问。我就隔了一天才回复，就比如说星期一问我，可能星期三我才回复的，就中间隔了一天。就隔了这么一天，她意见就很大，她说：“你为什么不及时回复我的问题。

你为什么？你有那么忙吗？我知道你根本就不忙的。”哎，我怎么样，你怎么知道我忙不忙，你又不是在我身边，你看到我了吗？我忙你也不知道啊。然后还来指责我，就因为我晚回复，我还不是没回复啊，我只是晚回复了一天，就被她指责。

指责完我以后，又指责上师。那是你自己的上师哎，不仅仅是我的上师，你都已经皈依了，你皈依之前为什么不好好观察呢？如果说不符合你的条件，你别皈依嘛！你皈依之前不好好观察，皈依完之后说得那么热血沸腾，皈依完之后你又要退出，不做功课，到后面你还要来诽谤上师，你什么人品呐？！你自己对照一下这些弟子的要求，符不符合呀？一个真正成就的人，一个真正修行的人，他一定是在依止善知识上，下手做得好，才会这样啊，才能得到真实的受用，才能得到好处。哪能这个样子呢？

所以你看，但凡不依止善知识的人，他就一定是依止自己，依止“我”，对不对？然后他的我执就越来越大，我见也越来越大，我慢也越来越大，所有东西都是围着“我”在转。能好吗？能进步吗？你看了多少的经书也没用，你哪怕念了多少咒也没用。都是围着我执走，人能进步吗？

所以，我们讲到这里啊，今天这时间关系，已经到点了，我们再讲几句就结束。我们今天讲的这个内容，非常非常关键啊，非常重要。

我可以这么讲，这就是我出家这么多年——我学佛已经三十多年了，我在这三十年里面，你要说我学佛有个什么最大的经验，一言以蔽之，概括成一句话，那就是：“要找到一个真正的善知识，然后用生命去依止他。”这就是最深的窍诀，没有比这更深的窍诀。

这就是佛法的全部，没有超过这个的内容，所有的东西都涵盖在里面。如果你听懂了这个——我们过去经常说“假传万卷书，真传一句话”，你要是想听假东西，我跟你讲这个经啊，那个论啊，这个空性，那个缘起什么的，这个

我可以给你讲——别说三天了，我跟你讲三年，都不带重样的。那么多经论，讲呗。《大藏经》那是几柜子呢，咱慢慢讲。

但是我可以保证，你只要不抓住核心，你这东西都是假的，叫“假传万卷书”啊。你知道这个“空”那个“有”，你最后我执还是那么大，搞不好我执更大了，你修行根本没抓住重点，你都不知道修行是怎么回事。但是你要真传，那就这一句话。你把它整明白了，落实到实处，你绝对得到受用啊，落实一分得一分受用，落实十分得十分受用。真的，这是真东西啊，它不是假东西，谁修谁知道。所以，这个我认为才是普贤十大愿王最核心的东西，在今天的这节课里，不是在前面。

第九大愿：恒顺众生

我们今天接着讲这个普贤十大愿王，前面已经讲了八个愿，我们今天争取讲完剩下的两个愿——一个是恒顺众生，一个是普皆回向。

为什么要恒顺众生

我们先来说恒顺众生，在讲这一点之前，我们先把这一部分的原文念一下，有利于大家理解。这是《普贤行愿品》原文中的一部分。首先文中说恒顺各种各样的众生：

“如是等类，我皆于彼，随顺而转。种种承事，种种供养，如敬父母，如奉师长，及阿罗汉，乃至如来，等无有异。于诸病苦，为作良医。于失道者，示其正路。于暗夜中，为作光明。于贫穷者，令得伏藏。菩萨如是平等饶益一切众生。”

我们读完这段文字再来看，恒顺众生究竟是讲什么，我们可能就有一些概念了。

首先，我们从这段文字里就可以看出，为什么要恒顺众生呢？可以肯定的一点就是，它能够利益众生。

经文里面说，众生如果生病了，我们要去治疗他的病苦；如果他贫穷了，我们要令得伏藏……所以利益众生是恒顺众生的首要目的。

另外，除了利益众生以外，还有一点很重要的，就是广结善缘。因为通过恒顺众生，就可以和众生接上一个很深的、很好的因缘。这一点对于长久利益众生很有帮助。

为什么这么说呢？因为要想长期利益众生，你就必须要和众生结上一个善缘才行。为什么有很多人弘法利生的事业打不开？就是因为他在往昔生中和众生善缘结的太少，所以这一生就没人理睬他。虽然他想去帮别人，但是别人跟他没有缘分，人家也不理他，那他就度不了人。所以广结善缘是非常重要的。

我记得有一位在山里的高僧，他的修行非常好，但是弘法的时候打不开局面，后来怎么办呢？他用了一个方法，他拿大量的食物去喂鸟。后来过了二三十年以后，就有一批年轻人来找到他，对他特别地恭敬，特别地相信，特别有信心，跟着他学佛。这些人其实就是他当年度的那批动物，因为他结上了这个善缘。

深圳弘法寺本焕老法师有一个弟子，是个比丘尼，这个比丘尼从很年轻的时候就做一个梦，梦见自己是一只鸭子，在池塘里游，然后有一个老僧整天给她喂食吃，她总是做这个梦。后来她认识了本焕老法师，然后就皈依了。她见到本焕老法师的时候，发现本焕老法师就是她梦里面的那个老和尚。实际上，她上辈子就是一只鸭子，当时本焕老法师在文革时不能在寺院待了，就跑到生产队去养鸭子。他整天在池塘里喂鸭子，喂的时候就给鸭子们讲经说法，给它们授皈依，加持，回向。结果后来，下一辈子这个鸭子就变成人，开始跟着本焕老法师出家学佛了。所以这就是广结善缘的重要性，要想广度众生，也得要广结善缘。

但这还不是最重要的，最关键的是第三点，它的作用是什么呢？就是可以积累福德。

我们已经讲了，《普贤行愿品》、普贤十大愿王最核心的是什么？最核心的不是利益众生本身，而是可以通过普贤十大愿王的修习，圆满自己的功德，广积资粮，这样可以快速成就，然后去利益众生。

所以普贤十大愿王最根本的落脚点是如何快速广大地圆满自己的资粮。

你看我们前面讲八个愿王——礼敬诸佛、赞叹如来、广修供养、随喜功德、常随佛学等等，这都是在什么上面用功夫呢？是在一个殊胜的对境。简单地说，就是在佛菩萨、三宝上面用功夫，去挣工分。比如说供养如来，供养三宝，这些获得福报；然后你称赞如来，也是在佛身上获得福报；你随喜功德，肯定也是随喜圣贤为主，凡夫毕竟功德少，你肯定是随喜佛菩萨、圣贤的功德，也是在佛菩萨身上挣工分；哪怕忏悔业障，也是朝着佛菩萨去忏悔，念诵百字明也是朝着金刚萨埵忏悔的，也是在佛菩萨身上挣工分。总之都是这样的，常随佛学更不用说了，都是跟着佛，这些都是在挣工分。

但是除了这些对境以外，我们还有一个很重要的挣工分的来源，是什么呢？就是从众生的身上去挣工分。

通过恒顺众生，来积累功德，增长福报，增长资粮，所以恒顺众生等于是把方向变了一下——从众生身上去积累资粮，这个很重要。

因为我们利益众生，其实就是利益自己，这是很重要的一个命题。因果就是这样，通过恒顺众生，圆满自己的福德。这就是这个法门、这个愿王的核心所在。

当然，还有一点很重要，一方面是增长你的福德资粮，另外一方面是减少你的业障，这个也很重要。

一般人学佛是什么呢？一方面积累功德，一方面又在摧毁功德，在造各种各样的业。

比如说，你可能刚刚在寺院里供养了三宝，做了点功德出来，结果回家就跟老公吵了一架，一生气就火烧功德林，那功德林就给烧了。但是如果你修恒顺众生的话，这种可能性就会变得比较低，你就会减少造业障的机会。

其次，修行要有攻有守。

一方面攻——要去主动地积累功德；另外还要防守——防止自己的功德丢失。要不然像个大漏勺似的，这边灌着水，那边漏着水，那功德永远都积不满，是不是？

所以一旦学会了恒顺众生这点，实施贯彻到生活中，这个业障马上就会减轻，损失功德的这个漏洞就被补上了，所以非常重要。

另外还有最关键的一点是什么呢？

就是它可以降低执着，减轻我执，这个也很重要。

因为很多修法本身不能帮你直接地降低我执，我说的是直接降低。间接降低肯定有作用，你福德提高了，肯定间接都有帮助。

比如说赞叹如来，你每天都赞叹世间诸佛：“相好庄严，您真好啊！”但问题是你的执着不一定减少，可能回到家你老公说做个饭吧，你就生气了，是吧？因为这个不是在生活中直接面临这些对境去修。

但是恒顺众生就不一样，恒顺众生，是一个真正能够帮助我们降低我执的非常直接的方法。

因为在生活中的各种对境中去磨，磨除自己的习气，减轻我执。你恒顺众生了，以众生作为优先，去随顺他，我执肯定就得降低，不降低我执这法你怎么修呢？你必须降低！所以，就有很大的减轻我执的作用。

有些法门，其实你整天修，一不留神可能我执还会增加呢。你看有很多人，他就常随佛学，他可能会说：“你看我的师父多厉害，你看我都跟着佛了。”他就觉得自己很厉害。广修供养也不一定，你整天在那儿供养，你觉得：“哎呀，我功德很大呀！”你可能还我慢。这都不好说呢，是不是？但是你恒顺众生的时候，你一定就被迫必须减轻我执，否则就没法修，必须得这样做，所以有很大的好处。

特别是我们必经之路一直提倡在生活中修行，蓝狮子又讲《觉察之道》，那怎么落实呢？从普贤十大愿王的修持来说，就是落实在恒顺众生这点上。在生活中修行，这就是修持恒顺众生，这也是这个法门的意义所在。

恒顺众生的定义

接下来很关键的就是，恒顺众生的定义是什么？这个我们必须搞清楚。

因为很多人，有各种错误的说法，说恒顺众生就是永远都要顺着众生，不要跟众生逆着来，要让他们满意。这都不对！这些说法都是非常不全面的，千万不要被误导。

我自己给恒顺众生下了个定义，我不确定就是正确的，仅供参考，但是我是这么认为的。恒顺众生就是以慈悲和智慧出发，根据众生的业力、因缘、根器、秉性，尽一切可能地去利益他们，这个就叫做恒顺众生。

这个定义说完以后，我们就拆开来讲。我们来讲一下这个修法里的要点，在生活中怎么实施，以及什么是正确的，什么是错误的，我们来辨析一下，我们把很多要点展开讲一下。

首先第一点，它必须是建立在慈悲和智慧的基础上，建立在这个基础上才能叫恒顺众生，否则就不是。好，那我们现在看发心，发心一定要对，这是恒顺众生的前提。

我举个常见的例子，有很多人看起来是非常丝滑顺溜的，他说好听的话，总是让你特别舒服，但是这样的行为就一定是恒顺众生吗？不一定！得看他的发心

前些日子，咱们一个同学跟我说，“老师，我最近听了《觉察之道》这个课以后，有一些观念上的提升。”我说：“你啥提升呢？”我不知道他是在企业还是政府里工作，他说：“我以前特别讨厌单位里的一种人，就是那种马屁精，整天溜须拍马说好听的话。这个我真做不来，我这人特别刚硬，什么都是直接的，我就没法说那种好听的，总是很直接的样子。”他又说：“我学习这个课程以后，我发现，人家这也是一种优点。为啥呢？人家恒顺众生啊！人家见到众生，就一直说好听的话，这也不能理解为溜须拍马。你看人家说好听的话，就是恒顺众生啊，大家都很开心，你看我这性格就不行。我能够发现人家的优点了，我觉得这是一种进步。”

我越听越不对，我说：“你这个理解也不完全正确吧。你不能把拍马屁等同为恒顺众生啊，这是两回事！”为什么这么说呢？因为我们刚才讲了，恒顺众生的前提是建立在慈悲和智慧的发心上，你的发心得是好的。

拍马屁的人首先发心就不对，他的发心是什么呢？他是出于贪欲——比如说是为了获得更多的提拔、升官等等晋升的机会，是不是？我拍好多领导的马屁，我说好听的话，这个发心是慈悲吗？不是啊！这个是贪欲的发心啊！怎么会是恒顺众生呢？不对！这个溜须拍马讨好人家，那叫谄媚！那怎么就成了恒顺众生了呢？

发心不是出于慈悲，就不是恒顺众生。所以不能看表面！

古代有一个例子，韩信当年在逃跑的时候，路上碰到一个小孩，那个小孩朝他头上撒尿。撒完以后，他不但不去骂这个小孩，不去批评他，好像还给了小孩一枚铜钱，并对他说：“你看后面还有个官，你这个行为非常好，非常棒，你见到他还可以接着撒。”这个小孩也不懂，结果后面追过来一个将军，他也朝人家头上撒尿。他想：“你看我撒尿还能赚钱呢。”结果后面那个将军很火爆，人家不会去纵容你这种行为，一刀把他砍死了。所以，你看韩信这借刀杀人非常厉害。他看到你犯错误了，不提醒你，表面看起来很和蔼可亲，还给你钱。这不是恒顺众生！他的发心就是为了害死这个小孩，是非常恶毒的，这是借刀杀人。

你想害一个人，最好的办法就是，让他在错误的道路上越走越远，保证害死他。这是恒顺众生吗？不是！你这是在害他！

这里面就讲到了第二个关键——“智慧”的问题，你怎么做智慧的抉择？

有好多人说：“恒顺众生，我是不是就得完全顺着别人来，这样才是恒顺众生？”

比如说小孩不听话，不好好学习，打架斗殴什么的，我是不是也应该顺着他呀？你看我管不了他了，那叫恒顺众生吗？

还有一些学佛的人，他学佛学的好好的，有人就让他喝酒抽烟，甚至叫他做点邪淫的事。那他就说：“你看，我是不是应该恒顺众生啊？你看人家都这个形势了，我是不是该顺着别人啊？”我说：“你都受了五戒，还问这个问题？你能去做这些事吗？你戒律不要了吗？佛法的教言你都不要了吗？”

这怎么是恒顺众生呢？这人他在干一件坏事，他以后会遭到很严重的惩罚，他会很惨的啊！你见了不提醒他吗？

我们看《普贤行愿品》，为什么刚才念这个原文，你看原文里这句，我再念一遍：“于失道者，示其正路。”你看，这就是恒顺众生！

什么叫失道者？这个人走歪了，跑偏了，他路线都错了，你要告诉他什么是正确的路，这就是恒顺众生！

所以，比如说小孩不学好，干坏事，你要及时地制止他，该打就打，该骂就骂。这发心是为了他好，这不违反这条，因为这就是上面讲的“于失道者，示其正路”。我告诉你正确的路是什么，你现在不能学坏，学坏了你以后怎么办？你现在不制止他，可能他二十岁的时候就进监狱了，你想看到这一天吗？

所以，我们说一定要有智慧，去正确地理解什么叫做恒顺众生，这非常关键。

我们看一些大德、佛菩萨，他们是怎么做的。他们绝对不像我们想的这么死板。

我给你讲个我身边的真实例子，就是我的师父，他是公认的大德、大修行人、大成就者。

曾经发生过一件事，我们那儿有一个藏族小孩，特别不听话，而且非常的傲慢，也不尊重寺院里的师长、长辈。各种坏，各种问题，那问题太大，对父母也不孝顺，也不听话，简直就没人能管得了他。谁的话他都不听，说啥都没用，就这样的一个人。我师父后来是怎么调教他的？上去暴打，打断了五根肋骨！真的啊，直接住院了，后来他伤好了以后，发生什么事呢？他成了一个特别乖的孩子，后面非常地听话，而且尊敬师长，也开始孝顺父母，他开始反思自己，就像完全变了一个人。

所以你看，这种真正有智慧的大修行人，反而不是像我们凡夫这样，什么都要顺着他。不是这样，恰恰相反，于失道者，示其正路，这个才是要去做。有的人的根器，你必须得非常严厉地对待他，他才会改变，才会学好。

这就是我们刚才讲的这个定义，你要根据众生的根器。什么叫恒顺？恒顺不是顺着他的烦恼走，不是顺着他的恶业走，而是顺着他的根器，给予他最适合他的东西，去真正地帮助他，利益他，这才叫恒顺众生。

所以，我师父就看透了这个小孩，除了用打的方法，其他任何方法都不会有作用，已经看透了，吃定他了。一旦打了，对他会有效果，他会反思自己了，那时候他就知道自己不对了。

所以根据他的根器，给他下重手。你看结果这小孩现在变得非常好了，这是对他最大的帮助。要不然，以后别说坐监狱，他还下地狱呢！你说你是不是害了他？

但是，你说是不是一定就要不顺着他？我一定要严格地按照什么规矩、戒律来？也不一定，需要看情况。所以说，我们要有智慧，得看情况，没有一定。

比如说我师父，他对有一些弟子就恰恰相反，非常地包容，甚至非常纵容了。比如我们有一个师兄，他各方面有点过分，真的有很大问题，而且脾气也很大，跟谁都合不来，各种的弄。结果呢，我们师父用别的办法发现都不行。私下里跟我们说，不敢骂他，也不敢批评他，甚至都不敢说一点点不好的话。为啥？知道他的性格就是那样，他是宁折不弯的，而且跟谁都不买账，连师父批评他都不行的。所以，我们师父知道，他就是这么一个根器。

怎么办呢？叫他去给别人去讲佛法。给我们这些师兄弟去讲，该如何正确依止上师，该如何正确对待自己的师兄弟，该怎么样发慈悲，让他去讲这些东西。我师父说让他讲的时候，反省一下自己。你跟他讲没用，因为他不吃这套，这就是他的根器。

甚至还有的是，师父故意给了他一个很高的位置，叫他去当个什么长，就是在学会里当个干部。为什么呢？因为不给他一个很高的位置，他就跑了。因为他是一个很注重权位的人嘛，他一定要有个很高的位置。

有的人是来修行的，有的人是来做官的，每个人的发心都不同，众生就是形形色色的，你都得有办法去度他，你都去利他。那就得想办法，你得恒顺众生啊！所以，他用这种方法，让一些弟子能够留下来，让他慢慢修，再去增长福报，一点点来，只能是这样子。

所以不难看出，真正的善知识是非常方便善巧的。

观音菩萨普门品上讲，观音菩萨现种种身，去利益众生。应以国王身得度者，即现国王身而为说法；应以夜叉身得度者，即现夜叉身而为说法；应以居士身得度者，即现居士身而为说法。以各种各样的身，去随机说法。

为啥呢？干嘛这么复杂呀？一个形象不就完了吗？一种方式不行啊，因为众生就是形形色色的，你用一种方法没法度广大的众生。

所以说到底，他是被自己的慈悲所驱动，他要去利益这些众生。但是众生毛病多，各种各样的，怎么办？没办法，只好菩萨自己想办法，适应各种各样的人，恒顺众生，以种种身，说种种法，这样子来利益众生。

有时候我也在思考这个问题，为什么有时候我跟大家交流，讲点东西，有的人会说：“哎呀，怎么你写文章的风格那么随意啊？讲话也那么口语啊？没事就开个玩笑啊？”

一方面，是我的习气使然，可能我就是这个习气。但另外一方面，有时候我也考虑到现代人的这种根器，这种情况。

我们和尚之间，有时候私下里也讨论，按照传统寺院里的那种方式去讲经说法，那么样去接引别人，真的不太完全符合这个时代的情况了。

这个时代，大家整天在抖音上看那些东西，整天都是短平快，你还在那儿讲着“五重玄义”什么的，跟人家一个个解释名词，一口一个“空”，一口一个“色”的，都是很玄乎的。那些东西谁听啊？人家也听不懂，而且觉得你这人特别老朽、死板，听不下去嘛。

所以没办法，这个时候要恒顺众生，只能是根据这个时代众生的情况，自己去想办法调整。你不能让众生去变，他就那样，他变不了，只能我们自己去适应，是不是？那只能这样子。

恒顺众生要有智慧

我们说这个恒顺众生，必须得有这种智慧，得去思考。我们看佛菩萨是怎么做的，其实给我们很多启示。

比如说，我印象很深，佛经里有一个例子，这是我们学戒律的时候，在一本戒律的书里面看到的。

佛陀有神通，有一次他突然观察到，这个附近有一个老女人叫战迦罗，她的因缘快成熟了，就叫阿难去接引她一下。怎么接引呢？让阿难去到老女人战迦罗那里，跟她说：“佛陀需要水，你打点水供养佛陀吧，佛陀要水喝。”这个老女人一听说佛陀需要水，那太好了，她就带着水过去供养佛陀。她一见到佛陀，整个人就不行了，升起那种欢喜感动，慈爱的心，抑制不住地就上去要抱佛陀，就到这个程度啊。

为什么呢？这里有原因，佛陀因为有神通，说这个战迦罗，其实在过去很多世中，都曾经当过释迦牟尼佛的母亲，曾经是佛陀的母亲。但是因为她的业障比较重，做了很多恶业，所以她这辈子过得很苦很穷，给人家当奴婢，干苦活，也没钱，好像也没孩子，特别落魄。但是她和佛陀的因缘很深，她当过好几世佛陀的母亲，所以她一见到佛陀时，那种慈爱的母性就爆发了，她就扑上去，拼命想要抱一下佛陀。

你想佛陀是出家人，他有戒律，女人不能去抱他，这肯定是不行的，违反戒律的，绝对是不可以的，弟子肯定就拦着她呗。但当时佛陀就跟弟子说：“你们不要拦她，让她抱吧。”

为什么呢？佛陀用神通观察就知道，如果不让她抱，不让她把这个母爱宣泄一下，她就会非常的忧苦，她会很苦恼，甚至会吐血身亡，她到这种程度了。所以佛陀说要随顺她，恒顺众生，这时候不能机械地去管那些戒律的问题，所以就让她抱。抱了以后，她就非常的欢喜，她的愿望得到了满足。

后来她跟着佛陀出家了，成了一个比丘尼，而且她修得非常好，在当时的比丘尼里号称“分析经法第一”。她在所有的比丘尼里，特别擅长分析这些法义，跟别人讲怎么分析，这什么意思，怎么理解，她特别擅长，她是很有智慧的，后来肯定很有成就。

你想，如果不是佛陀用这种恒顺众生的方式，甚至打破了戒律，这种方式去摄受她，随顺她，她怎么可能有此成就啊？所以你看，这就是恒顺众生的力量！

这一点其实做起来不容易，举我自己的一个例子，我是个反例，我没做好。

曾经有一次我们在大荟供，供水的时候，当时我是负责这个事的人之一。这里面有出家人，也有在家人，有居士。我就跟大家说，因为出家人有戒律，供水的时候，女居士就不要去碰触出家人，不要有身体接触。我宣布了这么一个戒律，结果在供水的时候，有一个年龄挺大的女居士来推我，我当时就很不高兴。我想如果没说过也就算了，我都跟你讲过这个戒律了，你还故意上来推我，我当时就显得很不高兴。

这个事情从戒律上来说倒没有什么，因为我是在坚持戒律。其实从某种意义上，我批评她也是对的，有道理的，但是后来结果不太好，为什么呢？她因为这个事情就非常生气，觉得我像是当众给了她一记响亮的耳光，当着很多人的面，她就很不舒服，非常生气。之后她简直跟我就像仇人一样，甚至还在背后说我的一些坏话。开始各种什么的（诽谤）都来了，因为她要报复，她要把心里的怨恨发出去。

当然这个事我后来也反思自己，可能在恒顺众生这一点上做得不够好。其实她当时虽然是推我，虽然我也宣布过这个戒律，她没听是她的错，但是她当时推我也不能说完全是恶意的，她可能也是为了表达一种喜爱之情，就是关系好，朋友之间，好像这样子，那才推一下。但是我当着面就批评了她，完全不给她面子，最后的结果是她很生气，生了很长时间的气，然后背后还说很多诽谤我的话。总体上，这个结果更不好。

其实我在想，这就是我要提高的地方，如果我有恒顺众生的智慧和精神，应该当时不要当面去说她。大不了等没人的时候，我私下里提醒她一下或者怎么样，总比这样最后的结果要好很多啊。这是我自己一直在反思的地方。好，那就不说了。

另外来说，恒顺众生需要很多智慧，我们要学习。还有一点很重要，也是我自己多年的一个心得，就是我们一定要对业力、因果、因缘、缘起有深刻的认识。简单地说，就是你得要随缘，不能过分强求。

我有一个中年女性朋友，她有一年就给我打电话，跟我痛诉她老公，她说她难受，胸闷，简直是气得不行了。我问她怎么了。她老公是个银行行长，事业很有成就，我也认识她老公，知道怎么样。那么他有一个问题——老喝酒，

但他身体又不好。然后喝酒苦劝都不行，还给他找了好多医生，怎么治疗，但是他就断不了喝酒。

她无数次劝，她老公就是不听，他最近一次又喝得胃出血，人都非常危险。好不容易治好了，没几天，他接待客户又去喝酒了。为了这个事情，她就非常生气，她说简直就过不下去，想离婚了。她气得都快崩溃了，她就来给我打电话。

我说：“我觉得这个事其实很简单，这是他的业力，是他的命，你如果对这点有清楚的认知，你用不着这么痛苦。”

恒顺众生很重要的就是——你要顺应他的因缘，顺应他的业力，你不要去违抗这个天命。

为什么这么说？你想想看，她老公这人我认识的，首先她老公是一个很讲道理的人，绝对不是听不进别人意见、刚愎自用的人。我非常了解他，他是一个非常柔软的人，所以他不是听不进你的建议。

第二点，他是不是爱喝酒呢？也不是，他没有这个习惯，他不喜欢喝酒。

第三点，难道他受教育程度不高，智慧不够高？也不是，人家学历很高的，而且能当上银行行长的人，那都是人中龙凤，人精啊！他不懂这些道理吗？

但是你想，他这么聪明，这么懂道理，这么好沟通的一个人，他前两天还胃出血刚出院，但是他在这种情况下还会去喝酒，说明什么？他一定有他不得不喝的理由，对吧？至于是什么原因，你不用管了，他肯定心中有一个权衡，是不是？那么这种情况下，他又不得不喝，这就是他的命，他的业力，业力如此。

那个女的就很着急，她说：“那他这么年轻死了，我不是要当寡妇了吗？”

我说：“那也是你的命！也是你自己的因缘呗，你也得顺应啊，没办法。你既然嫁给他，你要接受他好的那面，你也得接受他坏的那面，是不是这样子？”

你们想想看，我这个朋友跟着她老公过了多少好日子，享了多少福。她不用工作，不用上班，因为她老公收入很高嘛，她整天就是旅游、健身、化妆，弄什么珠宝，反正就是做她喜欢做的事情。她比起大多数的劳动妇女，她简直过着神仙般的生活呀。

我说：“你享了这么多的福，结果你还想着要和老公白头偕老，还要他长寿，还要健康，还要什么都要好。你已经都 80 分了，你还想得 100 分？怎么可能啊？你的福报有那么大吗？说白了就算你老公英年早逝，那也是你的命啊！这话说起来不好听了，但这就是事实嘛，你得要认他的命，也得认自己的命，对吧？你生命中有好的部分，也会有不好的部分，你不能和天命去抗争，你得恒顺众生。他就这么个情况，他也没办法，他也不想喝，是不是？”她听完我说这个以后，觉得好多了。

其实恒顺众生呢，要有慈悲心，但是不要执着，要有智慧。这种情况下，你就知道这是他的命，也是我的命。这个时候你就尽可能地帮助他，该找医生找医生，该劝就劝，该看病看病，尽量就可以了。剩下的事情，这是在老天手里的，你改变不了的，对吧？

但是一旦有这种态度之后，你会变的，咱不说改变别人，至少你自己的烦恼少很多，对不对？你的嗔恨心少很多，对不对？最起码你的功德保留住了，你少造一些恶业，少一些业障，少一些烦恼，生活品质也高一些嘛，对不对？所以这点很重要。

还有一点，其实我们人生中好多事都是这样的。我举个例子，有好多做企业的人，特别喜欢定计划，包括我以前做公司也做计划什么的。后来我出家以后，我就认识到一件事情，我发现人过度的计划其实是一种执着。

我说的是过度的计划，为什么呢？因为业力因缘这个事，不是你能完全控制的，你得随缘，你得要恒顺众生，要顺应因缘业力。人不能完全没有目标和计划，但也不能太过执着这个东西，所以很多人的痛苦烦恼，都来自于缺少这种随缘的智慧，缺少这种恒顺众生的智慧。

那些真正成功的公司都是靠计划出来的吗？计划赶不上变化！哪有那么多你能计划的东西，是不是？

当年我们一起读博士的师兄，他创办的一个企业，后来我在里面做高管。我这个师兄的脾气是很大，人也很傲慢，但是他也有很多优点，很有智慧的一个，商业方面很有智慧。他当年准备要创业的时候，因为我们做一个芯片的企业，他去拉风投，让人投资。风投就说：“那你要我们投资，你要写个商业计划书吧。”他说：“那个计划书有什么用啊？全都是一些假数字，跟你说我们今年的销售额是 300 万，明年 3000 万，后年 3 个亿，有意义吗？这不都瞎说八道吗？这个计划有什么意义啊？！”哇塞！那人家说：“那你没有计划书，我们怎么投资啊？我们都按照这个程序啊。”然后他就说：“只要我们这几个人是比较厉害的就可以了，你定的计划都赶不上变化，有什么用啊？”

我觉得他讲的很有道理，你过度的计划之后，你就会用这个计划，你的这个目标，不但去要求自己，你还会去要求别人，到最后就产生了很多烦恼，很多痛苦，是不是就变成执着了？

在公司里，你就要求你的员工，要求你的部门经理，今年销售额一定要多少。其实今年市场都很不景气了，你还要求人家要比去年的销售额还要高，那怎么可能啊？是不是？

在家里，你就要求你老公，要求孩子，要求这个，要求那个。其实都是把你自己的执着，你自己想得到的那些，去投射到别人身上，是不是？

很多时候，它就会变成一种烦恼和痛苦，真的！这样的例子简直是不胜枚举，太多了，我们今天在这里就不展开了。

很常见的一个例子就是这个父母……尤其是我周围，这样高学历的朋友非常多。比如说夫妻两个都是博士，甚至有的还是大学教授，他对孩子的要求就特别高，要求孩子一定要上很好的大学。如果没有上，你会发现他那个痛苦啊，家里面简直是阴云笼罩。

我身边好多这样的例子，其实他为什么痛苦呢？简单地说，就是他把自己的一种目标和计划，投射到他孩子身上去了，他这就不是恒顺众生。我们说恒顺众生是什么？根据众生的业力、因缘、根器、秉性去尽量地利益他，而不是让孩子去利益你，给你争面子，不是！他变成了你争面子的一个工具了嘛，你要那个干嘛呀？你要去利益他就行了。

他的利益是什么？他明明就不是那块学习的料，你为什么非要强迫他呀？整天学数学，他很痛苦，而且他学不好，他不是那块料嘛。你要根据他的因缘、他的根器去制定适合他的东西，这个是需要智慧的。你要去观察去分析他到底适合干什么，就让他走适合他的路，这样他也不痛苦，你也不痛苦。你要放下的是自己的执着。

我们说了，恒顺众生的核心是什么？是去除我执啊！通过恒顺众生去掉自己的执着，在去掉自己执着的过程中，去利益众生。然后这时候福德也增长，烦恼也减少，对别人有很大的好处，这个叫什么？就叫多赢嘛！这有啥不好吗？你执着就完了，是吧？

好，我们接下来再讲关于恒顺众生的智慧。

在我们中国古老的易经里面，六十四卦里，有一卦和这个很有关系。这一卦叫做随卦，就是泽雷随，下震上兑，上卦是兑卦，下卦是震。这个卦之所以叫泽雷随卦，看这个名字就知道——随顺、跟随、随从。

你看，内卦是雷，内动以德；外卦是兑卦，是喜悦。这个“悦”，研究易经的都知道，兑为悦，喜悦。所以这个就是外悦，外面用好听的言行去影响别人。内在动之以德行，你内在的德行很充盈，所以这时候天下归心，天下人都会跟随你走。他们觉得在你这儿很舒服，很喜悦，非常棒，能得到好处，那他就会跟随你。

所以随卦的含义很有智慧的，这一卦的智慧给过我很多的启示，和我们恒顺众生有很大的关系。

比如说，这卦用在治国上，内卦是人民，外卦是政府。你看人民，动就随着政府而动，任劳任怨，要奉命而行，不去捣乱，不去乱抗争，而是要跟着政府的安排来，这就很好。那外卦的政府怎么做呢？他要悦民，让人民很高兴，要主持正义，要从善如流，让人民都高兴，那这样上下就非常和谐。

其实，什么叫民主？什么叫仁政？中国古代的文化里讲的都有，只不过西方人不懂这个而已。我们中国人现在把自己的文化都抛弃了，觉得我们中国这不是民主。政府要使民愉悦，这个难道不是民主吗？要创造各种各样好的制度也好，方法也好，各种政策也好，让老百姓高兴，这民主已经在里面了，你说是不是啊？好，这个我们不展开讲了。

再比如说，如果用在企业里，或者你工作的单位里面，领导和下级员工之间的关系也是这样。作为领导，要让下级员工高兴。比如说，分配制度上，工作的安排上，奖惩机制上，要让他们高兴。那么下面的员工，也要跟着上面动，就是跟着领导的安排，跟着公司的计划规定走。这就很和谐，是不是就很好啊？员工也会跟着你，跟得很好，会做得很开心。那反过来，如果你是员工，你要随着公司，跟着领导走。不要领导说什么你都对着干，非要跟领导抗争，展示自己的个性。公司有自己一盘棋的考虑，你不在其位，不谋其政。

那天咱们的 JD 同学，是在学校里当老师，她就说：“我觉得学校现在都是应试教育，就一心围着考试的指挥棒转，就知道考分，这个简直是太不好了！”等等。

其实，一方面我也认同，也承认现在学校里都有这个问题。但是反过来说，作为学校的一名普通老师，你是员工，你得恒顺众生啊。因为你不在其位，不谋其政嘛。你不是学校的领导，无法左右政策，无法左右战略性的东西。你就

在你的位置上，尽量地去做好你的本职工作，你把学生的包袱减轻一点，让他们开心一点，把你的工作做好，就可以了，其他的不在你的范围之内。

这个很关键，要认清自己的位置，要动而随之，跟着走。这是一种智慧，这样上下才能和谐。

哪一天你当上校长的时候，你就会体会到这点的重要了。如果你底下的老师都不听你的话，你试试看？你的想法得不到执行，到后面你也会很难受的。或者你当一个公司老板的时候，你试试看，底下人都不听你的，都闹哄，你试试看，你这公司搞不好啊！

你要是当上国家主席，老百姓都在造反，我的天，这国家怎么弄啊？所以政府说：“稳定压倒一切”，这句话本身也没错。从老百姓角度，要随着政府；从政府角度来说，也要对老百姓好，让老百姓高兴。这样上下各尽其位，天下就太平了。

好，我们再讲随卦还有哪些智慧。

随卦里面有个象，象词里讲的叫做“君子以向晦入宴息”。什么意思呢？这句话翻成现代文就是，天黑了的时候，你就赶快去休息，去睡觉，就这么个意思。这不是太肤浅了吗？这谁不知道啊？这还用说吗？真不一定哦。

你看我们现代人，好多时候天黑了不睡觉，就在那儿熬夜打游戏，干什么都有，就不睡觉，然后把身体也搞坏了，出各种问题。当然它本身是个比喻，倒不是说让大家要早休息的问题，最关键的是说，你要在适当的时机干适当的事。随顺形势，这是一种智慧。所以恒顺众生，你要根据形势来，你不要死板地去做。

文革的时候都不让传播宗教，佛法的庙都给拆了，红卫兵都把你都打倒了，那个时候你硬要去传播佛法吗？你说这是真理，所以要传播？不一定。这个时候，已经不适合干这个了。天黑了，睡觉吧。这时候我不传了。

你看古人说：“道不行，乘桴浮于海；人之患，束带立于朝。”大道不能推行的时候，历史上总有一些很黑暗的时候，怎么办呢？乘桴浮于海——坐一艘小船去海上漂着，我不管世间的这些破事了，你们折腾去吧。人得有这么一个智慧，不是什么时候都适合你做任何事的。这个也是恒顺众生，随顺众生的因缘、时机、形势，这是智慧。

还有，你看随卦里面还讲了什么呢？有一个很有意思的，叫“系小子，失丈夫”。什么是“系小子，失丈夫”呢？是说如果你整天围着一群小人转，跟小人太紧密，你最后会失去这些君子、大人物，好的人反而会远离你，你会失去他们，所以你看这里面非常关键。

我们说恒顺众生，有的人就理解成我要跟所有的众生都保持等距离，我跟所有的人都特别好，不管什么烂人、人渣，我都要跟他特别好，都要对他特别好，都要走得很近，都要去慈悲地对待他，那你这太没智慧了。你看这随卦上说了，“系小子，失丈夫。”一旦你跟那些人品太差的人打成一片了，完全跟他们混成一团了，这些正人君子就会远离你。为啥？他看你整天跟这帮人在一块，你怎么是非不分呢？人家可能也会提防着你了，所以要看情况，没有这么简单。

恒顺众生不是对每个众生都一模一样，若是那样，就有问题了，不是这么玩的。你看这个随卦九五爻。九五爻讲什么？叫“孚于嘉，吉。”这句话很有意思。什么叫“孚于嘉，吉”？就是说对贤善的人，要用诚信去对待他，这是非常吉利的。那这个反过来说，对不那么善的人，你不一定要那么诚信。你要小心点，你要有点智慧，有分别，你别见什么人都是掏心掏肺的，很诚心，都很坦诚，你可能被人家卖了都不知道。所以“孚于嘉”，才是吉的。对于正人君子，对行善的人，要非常诚信，非常坦诚。对小人还是要提防的，不要被利用。

我们已经讲了，恒顺众生最核心是什么？要根据他的根器、因缘、情况，最大限度地利益他。

对小人有时候坦诚或者去帮助，直接去从经济上帮助他，可能反而害了他。比如说一个小人，他最大的问题是贪婪，你知道他很贪婪，这是他的毛病，你要想利益他，你不能助长他的贪婪，你助长他的贪婪，你是害了他，你不是在帮助他，你让他造业了。

所以有的时候，你知道他是小人，你就要有对待小人的策略，这个时候反倒是对他最大的帮助。对待君子，你要有对待君子的方式，最大限度地帮助他。

我们之前讲过借钱这个事，你不是恒顺众生吗？那众生来管你借钱，你顺不顺着他？看情况，用智慧来抉择，既要有慈悲还要有智慧。他可能借钱就没打算还你，这个你不要中圈套，是不是？这样的情况很多。

我这辈子借出去的钱90%都没有还过，至少没主动还过。现在的情况是，大部分的人都是小人。我们说句真心话，真是大部分人的。所以恒顺众生，你要看情况。

如果他真是吃不上饭了，快饿死的时候，你是该帮的。但是很多人不是这个情况，他是出于贪欲，他可能想出去搞什么投资，做生意，他挣了钱也不会分你的，他会分你一个股份吗？不会。但是他赔了钱，他一定是先把你的钱砸进去，他不会再还你了。这样的人品？为什么要帮他呢？

再说他挣了钱对他就有好处吗？钱是毁掉一个人最好的工具！我们已经说过了，人品不够的时候，最好别有太多钱，有钱是毁掉他，而不是帮助他。有的时候让他适当吃点亏，可能是对他最大的帮助。当然你要以慈悲心去做，你不能是想害人家，那不行。所以这些都是我们要注意的地方。关于这点我们以前讲过就不展开了。

如何实修恒顺众生

我们接着往下说，实修恒顺众生的时候，我们怎么去下手？有一些具体的下手处是很关键的。

首先第一点，我们要从身边的人开始下手。

我们说的众生那是无量无边的，恒顺众生是所有的众生都要恒顺，但你得从身边开始下手，从你的亲人、你的同事、你的朋友，从这些人中开始下手做起，带着慈悲和智慧，仔细地去观察他们的根器、因缘、业力，尽可能地帮助他们，去恒顺。

儒家在《中庸》里面说：“仁者，人也，亲亲为大。义者，宜也，尊贤为大。”仁爱，当你谈到仁的时候，首先要从哪里做起？从亲人开始，从你身边的亲人。一个人恒顺众生，但连父母都不恒顺，还谈什么恒顺众生？陌生人你顺着他，父母你更要先孝顺起来，所以说恒顺众生要从身边的亲人开始做起。

儒家讲的这个我觉得特别好，有很多佛弟子整天就在佛菩萨前修菩提心，什么恒顺众生，我要度尽什么众生，净讲些大话。先把自己身边的家里人、父母先孝敬了再说吧，别整那些没用的，别扯太远，你要有个下手的地方，这个才是扎扎实实的修行。

所以你先孝敬父母，从身边的父母开始恒顺，老公、老婆、孩子、公公婆婆、兄弟姐妹，你先从这些人开始，然后你再扩展到同事、朋友、老板、手下这些人。你再慢慢扩展，最后你再扩展到陌生人，所有的众生，甚至到动物、鬼神、六道一切众生，慢慢来，慢慢扩展。

真正的成就者，的确是对所有众生都很好的。藏地有一个很著名的成就者叫如来芽尊者，大成就者华智仁波切的根本上师——如来芽尊者。他在他的自传里写过这么一句话，我印象很深，原话我也记不清了，意思就是说：“我也没有什么特别大的功德，我这一生最主要的一个功德就是——我对所有的人都很好。”他说这是我最主要的一个功德。这么一个大成就者，没说自己已经证悟空性，明心见性，神通广大，什么他都没说，就说最主要的功德就是对每个人都很好。

大成就者、大德是这样的态度，非常值得我们学习。我有时候就在想，我这一生也别扯那么多好高骛远的东西，我从身边做起，我要尽量地对身边的人

都比较好。大家能评论说：“这个宗翎法师好像还可以，他对我们都还挺好。”我觉得这就已经很难得了。事实上很多人对我评价还是很差的，说我这人脾气大，有时候说话爆粗口，有时候我就想，真的得改。自己想想，有时候觉得这点都没做好，怎么成佛呢？离佛十万八千里，差老远了，要从身边先做起。

我们真的很难学菩萨，他们都是做得特别好，对众生是非常平等。《米拉日巴传》里面有一个地方我印象很深，米拉日巴尊者在山洞里闭关的时候，少吃少穿，特别惨。后来有一次，有人供养了他一块肉，总算有食物了，肉是很高级的食物，热量还很高，他就舍不得吃，每天只吃一小点，这个肉放的有点坏了，就开始生虫了，生了很多小虫子在上面。他一看，那我吃还是不吃？他想了一下，决定不吃了，如果吃，就和这些虫子在争食，就与众生争利。这些虫子已经生了，他再吃一块肉，它们就没肉吃了。他说那我恒顺众生，不能去抢夺众生的口粮，宁可自己饿着也不再吃。他就再也没吃那块肉，他好像又去吃植物——像是荨麻之类的，吃草去了，吃得一身绿。

看得我就特别感动，我说换了我，我想到我都饿好几天了，我还管这些，我可能就真不顾这些。但是，大成就者、真正的大德就是这样，他连一块肉都不去跟这个虫子——虫子是动物，还不是人类——他跟动物都不去争抢利益，他恒顺众生。所以这种大德的修行不一样。

所以，我们先从身边的人开始做起。很多时候我们不能跟家里人搞好关系，很大程度上因为我们还是没有从一个学佛人的角度，也就是从一个菩萨的角度去看待问题，我们是从一个凡夫斗争的角度。我也是个凡夫，你也是个凡夫，你是个更差的凡夫，我很讨厌你、我要骂你、我要怼你。一旦把自己定位为：“我要行菩萨道，我现在要学普贤十大愿王，我得成为一个菩萨，我要利益这些众生，”你从这个角度出发就不一样了。

你不要把她当成是你婆婆，或是一个很不听话的小孩。要把他当成是一个在轮回中受苦的众生，我要去帮他，尽一切可能去帮他，用慈悲心，用智慧，想着怎么去帮他。你这个发心是对的，出发点、定位一对，很多时候态度就不一样了。

很多家庭，特别是女人，就喜欢跟自己婆婆斗争，婆媳关系不好。如果你一进入这个家庭，你的出发点就像个菩萨那样，把众生当成自己的父母，她就是我的母亲，我要好好利益她，从这个出发点去做，肯定关系会好。

而你一上来就说：“她不是我妈，那是别人家的妈。对我也没有养育之恩，我凭什么要对他好？她对我喝来喝去的。”你按这种定位那肯定关系就搞不好。

在这个过程中你很失分，整天跟婆婆吵架，不损耗你的福报吗？不损耗你的功德吗？不增加业障吗？不增加烦恼吗？

如果你修恒顺众生，在家庭里就想着要把她当成自己的母亲来对待，要好好给她养老送终，这样就是在增加自己的福德。作为一种修行，你不要怕吃亏，你这么做了之后，实际上她的福报减少了，你的福报增加了。你的福报增加了，你怎么没有收获？你收获比谁都大。你怎么会吃亏？不会吃亏的。这世间的因果报应不会让你吃亏的，放心大胆地去做，转变这种思维和定位很重要。

一定要从身边的人开始，否则这个修行都是假的，是骗人的。到庙里拜拜佛，见七哥，见法师，说几句好听的话，很恭敬的样子，一回到家里就变了一个人，开始蛮横无理，吵架。你说这叫什么修行？功德永远都存不起来，全漏光了。

那么具体下手处，当然先从身边的人开始做起，慢慢推而广之，甚至推广到动物，推广到其他众生。具体的行为就是从两个点下手：一个叫做四摄，一个叫做忍辱。四摄首先就是布施，当然还要加一个忍辱。这就很全了，这就是真正下手的功夫所在。

你看也很有意思，关于普贤十大愿王有人问一个问题，他说：“以前不都是讲修六度吗？这个普贤十大愿王怎么都不提六度呢？”六度波罗蜜，就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，这些怎么也不提呢？其实普贤十大愿王里面都包括了。

这里插个题外话，比如说常随佛学，是不是就包括了戒、定、慧？我们今天讲的恒顺众生，也就包括了布施、忍辱在内了。

原文讲：“于诸病苦，为作良医。”“于贫穷者，令得伏藏。”贫穷的人，你要给他布施，让他得到宝藏，这就是布施。生病的人，给他作良医，这就是布施，这都是布施。“于暗夜中，为作光明。”这也是布施。同时恒顺中的顺应，忍辱也在里面了。所以六波罗蜜在普贤十大愿王里已经都包括了，只不过组织方法不一样，分类方式不一样而已。

首先，我们四摄里第一个就是布施，布施在做的时候一般是分成三大类：财施、法施、无畏施这三种布施。

什么是财布施？你拿财物去帮助别人，这个很容易理解，这个不用多说。比如有一个乞丐太苦了，在寒风中，没有吃的东西，你布施他一点吃的，或者给他一点钱，这个都叫财布施。对动物也可以，比如流浪狗没东西吃，喂它点

东西吃，这也是布施。这也是属于财布施。失学儿童，家里面没钱的，你帮助他上学，这也是财布施。

那法布施就更多了，比如说用佛法的道理去给别人一些布施，他不懂得佛法的道理，他就会做错事，你可以用你懂得的一些佛法讲给他听，让他明白这些道理。起码他能够相信因果，他知道善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到，那我得做个好人，我不能干太多坏事。他最起码能知道这个，对他的改变就非常之大。他最起码知道这个世间还有轮回，还有转世，人还有灵魂，他的世界观可能就会高级一些，等等。这些你都可以去引导他做一个好人，做一个更好的人，这都属于法布施。

当然法布施还有更广大的，比如说一些方法上的教授，都可以算是一种法布施。比如说这个人数学题不会做，我会做，我帮你，告诉你怎么做，也是一种法布施。到了一个地方，不知道这个路怎么走，你为他指路，这也算是一种法布施。

总之这种知识上的、理论上的、思想上的布施，这都属于法布施。这种也是我们可以经常去做的。从某种意义上讲，比如我今天在讲这个，对我来说也是在修行法布施。

还有无畏施，就是施众生以无畏。什么叫无畏？本来他很害怕、很恐惧、很烦恼，那这时候你去安慰他，劝导他，让他的心情变得更好，更稳定等等，这一些行为都叫无畏施。

最典型的一个例子，比如放生。放生就是无畏施，放生救众生，它马上要被杀死了，你救它的命，就是无畏施，所以这个特别好。放生是特别需要去修的一个行为，这是一个很好的修法，可以大量地去修，这个就属于在生活中贯彻恒顺众生。

我们说在落实的时候就落实在四摄、忍辱这些方面，去布施无畏施，这个就属于恒顺众生。你利益它了，你是慈悲心，你看着它要被杀了，你用慈悲心把它买下来，把它放掉，这个是很大的利益众生。所以这些都是可以去做的。

当然远远不止这些，还有很多。比如像我们必经之路很多同学，发心非常好，去帮助一些抑郁症患者。抑郁症非常痛苦，他难受得觉都睡不着，甚至都想自杀了。在这么痛苦的时候，你安慰他，开导他，跟他讲一些道理，让他修一些觉察之道，甚至带他去看看中医，让他身心都得到舒缓。这个也属于一种无畏施，这个非常好，这个功德非常大。很可能他本来要跳楼自杀的，你就把

他的生命给挽救了，你说这个功德不大吗？这个不是在积累福报吗？这个不是在利益众生吗？这是非常好的修法。

所以修行很广大，不一定要整天在那儿念经才是修行。这个就是我们要特别注意的地方，要尽量地去帮助这些众生。

那么除了布施之外，还有第二个：爱语。也很重要。

爱语，简单地说，就是要说些让众生觉得比较舒服的话，不说难听的话，不恶语攻击，比如怼人。这个也很重要，因为众生都是感情的奴隶，一般的人都是喜欢听好听的，不喜欢听不好听的。

首先这个爱语，不是说任何时候都不能说一点点违逆他的话，一点硬话都不能说。也不是这个意思，要看人，分情况，用智慧去抉择。大多数的情况下，在没有一定必要的情况下，尽量用温和的、好听的语言去劝导别人，让别人觉得心里舒服。这样他才能和你沟通下去，你才能和他结善缘，你也才能够影响到他，才能进一步地度化他们。你一上来就痛骂一顿，大部分情况这个人就跑了，是不是？

只是米拉日巴这样的根器，才能扛下来，大部分人不行。米拉日巴的上师玛尔巴大师说：“像我对待你的这种方法，对待弟子可千万别用了，一般人没这个根器，受不了。”也就是米拉日巴这样的根器，又打又骂他还能跟着，一般人谁受得了？早跑了！

连师父对弟子都是这样，更何况你还不是他上师，你跟一个普通人这样做，能行吗？他根本不会接受的，99.9%他不可能接受你。你去骂他或者你去说他，说一些不好听的话，绝对不可以的。所以就是要用这个爱语，这是一种修行，说好听的话，说让人舒服的话，用沟通的方法，用心灵交流的方法。还能够转变你，能够利益你，这是一种修行，这也是一种对自己的智慧的增长。

爱语施之后就是利行，利行简单说就是要帮助别人，做利益别人的事情。

那这个就多了，比如说你在车上给老人让座，这也是利行。比如说开门的时候有人进来，他手里拿着很多东西，你帮他开一下门。停车的时候，你别跟人家抢车位，退让一点，这个车位让给他。多去想着怎么帮助别人，不要处处去争啊抢啊，能帮别人一下就帮别人一下。包括在公司里，不要去过于争功，其实这一点也是一个很重要的品质，有很多人喜欢去抢功劳，喜欢出风头，喜欢表现自己，其实没必要。

一个真正的修行人，功劳是大家的，给别人，给老板。不争功，对自己安全有好处。历史上那些被杀的功臣们，都是功高震主，喜欢抢功劳。年羹尧就是这样，自己战功赫赫，军队的将军、当兵的都听他的，不听皇帝的。什么功劳都是自己的，就是功高震主，皇帝能不忍惮他吗？所以被杀也是自己没有智慧，从某种意义上是不是这样的？

一个真正很有修行的人是恒顺众生的。做出的很多成绩是大家的，也不是我一个人的。荣耀属于老板，光荣属于老板，让大家敬佩的时候，佩服老板指挥得当、管理有方，我们也只是顺势干了一点活而已。不要什么都是自己厉害，其他人都不行，你这样子关系处不好。老板也都是聪明人，能当上老板能有几个笨的？都是人精。他看你这个人懂事，对你也高看一眼。实际上老板喜欢这样的人，反而你提拔的机会还多一些，老板也高兴。恒顺众生，你利益他，让他高兴，你帮助了他。

反过来说，比如说在公司里，同事有东西不会，他刚来，没经验，不熟，你就帮他一下，让他快速度过学习期。你不要那么固步自封，自己有什么经验也不分享，不想告诉他，不想让别人好，没必要。你去利益他，去帮助他。当然也要看清人，有一些小人你也要看明白。这个东西说起来，反正学问多了，咱们就不展开讲了。

总体来说，你要有利益别人的心，想着帮助别人，这样修利行，这个很重要。

最后是共事，什么叫共事？简单说就是要和他在一块干，和他在一块相处，也很重要，感情是处出来的。

所以很多佛菩萨为什么到人间来？他可以待在净土享福，他不用下来。但是他为了一个愿力，他要利益众生，他就得下来。他要不断到人间来投生化身，然后和众生混在一起，增进感情，加深因缘，广结善缘，以后才能度他。否则怎么度他呢？这很重要，所以这个时候就要和他在一块，陪伴、共事这个本身就是一种修行，你要学会陪伴。

我们说四摄，什么叫四摄？就是摄受众生。众生被你吸过来，就叫摄受众生。做到这四点，人际关系一定好，人缘一定好，一定就会结上善缘，不信你试试看。如果有一点没做到都不一定，都不好说。

比如有的父母跟我说，小孩很叛逆，不太听他的，跟他关系很冷漠。我首先就问他：“你是不是整天忙于事业，不回家。你经常陪着他吗？”他说：“这点我确实没做到，太忙了，工作事业……”等等，反正一堆理由。我说这

关系肯定好不起来，四摄有一条就是共事，你得陪伴，你要跟他在一块，你不但要帮助他，你得跟他在一起。比如说共事，你陪伴他多就感情深。他觉得你老在他身边，这就不一样，你才能摄受他。所以你连陪伴小孩子都没做到，你那么多理由，到最后你埋怨小孩子不听话，很冷漠。你自己也有一部分原因的，你整天都不着家，都不陪伴，怎么行？这个我们也不展开讲了。

共事也很重要，要在一起干。比如必经之路，虽然线上也可以交流，微信群里也可以交流，视频会议等，但是有时候大家组织个年会，或者有时候线下碰碰面，要共事，大家经常在一块见面交流，那不一样，这个善缘就结得更深。

当然还有一点是忍辱。忍辱在实际的生活中实修太重要了，可以说如果你没有这一条，你的功德就没有办法长期地积聚起来，一定是一边积一边漏。因为这个嗔恨的火能烧功德林，我们都知道。这是生活中最重要的修行之一，非常非常关键。在恒顺众生的修法中，我不敢说它是第一位，但起码是排在前三位的。特别是你遇到逆境的时候——你不可能永远是顺境，总有遇到逆境的时候，你没有忍辱的这条，你没有在这上面去修恒顺众生，你就完了，你的修行会崩盘的，一点不夸张。

文革时候的一些修行人让我很感动的。当时在藏地有一批大修行人，他们有些是活佛，有些是上师，文革时你知道干的什么事，他们被关监狱，被人家整，特别惨，家破人亡，还被毒打，打得遍体鳞伤，有的都打残废了，关了十年的监狱。一些人出来之后，你知道他们干啥？他们找到当年整他们、关他们、打他们的那个人，说：“土极切”（藏语）。什么意思呢？就是藏语的“谢谢”。谢谢你们，真心的，不是在讽刺，真心谢谢你。为什么？因为你们帮我净除了业障，谢谢你，帮我净除了多生多劫来的很多业障，谢谢你。他们是这么做的。

所以这些大德为什么功德能够增上，能够即身成就，和这个是分不开的，他所修的功德都能保存住，不会耗散掉。因为他受到屈辱、打击的时候，他能够承受住。

成都昭觉寺有个很著名的清定上师，99年的时候圆寂了，他也是我的师父之一。他在“三反五反镇压反革命”的时候，55年就被关进监狱了，关了二十年，75年才放出来。二十年呐！人生能有几个二十年？！他在监狱里面，天天给那些众生回向，给他同在监狱的狱友们回向，他说：“我发愿，让你们都先出去，我最后一个出去。”他这么说。而且他出狱以后，别人说：“你这些年受的苦，你这都是冤狱。你也没犯什么错，冤假错案给打进去的，你太可惜了。”你们知道他说什么吗？他说：“这个世界上没有冤案。”只有生生世世

的因果在里面，只不过你不一定知道。他从来不抱怨，他也从来没去怨恨过那些人。

我的另外一个师父，浙江多宝讲寺的智敏上师，他也是在文革中两条腿都被打断了，从膝盖以下两条腿都截肢了，残废了，这太厉害了，一般人那一定有深仇大恨啊。有一次我跟他提起这个事的时候，他说：“这是我自己的业障，如果不是这个因缘，可能遇到个车祸，腿也断了。”他说：“我有这个业障，那该承受就得承受，不能怪任何人。”这才是大德，真正的大德。

真正的成就者哪一个不是这样的？全是这样子的。这个心量等如虚空，这样的人才能即身成就，他的功德才能快速增长，他的业障才能快速消除。你要整天抱怨，整天恨，完了！增长不了功德。所以恒顺众生实施的时候，忍辱是最关键的一点。其实一个真正的修行人，什么样的逆境都可以修的，都可以变成修行。

原来听过一个例子，我很感动，也很震撼。据说有一个女居士，好像是在四川梓潼县的。她的丈夫是一个屠夫，是个杀猪的，这个女人学佛，她丈夫一直非常反对，坚定地在破坏她，不让她学。她原来一直吃素，还是比较随顺她丈夫，她就每天做两份菜，做一份肉菜给她丈夫，她自己吃一份素菜。她丈夫看不惯，就把肉扔到她碗里去，逼着她吃。她没办法，后来就只好也吃了，否则怎么办？也不能离婚吧。再说那时候旧社会女人地位都很低，不像今天还能离婚，她没办法，可能离婚也养活不了自己。最后没办法，她只好说：“那就吃吧。”接着就吃肉了。吃肉以后她丈夫又干嘛呢？她丈夫杀猪，就逼着他老婆按住那个猪腿。然后她老公在杀猪时候，说：“杀猪的没罪，按腿的有罪。”这么说去气她。吃肉的时候，说：“吃肉的没罪，做肉的有罪。”那个肉也是她做的，就这么气她。后来她也不敢发出声音来念佛了，吃素也吃不下去了，然后每天帮她老公按着猪腿杀猪。就这样，一句佛号都听不见了。你说惨不惨？这太屈辱了，太难过了，这没法干了，这修行都没法修了。

但是有一天，她告诉老公：“我要走了。”她老公说：“你去哪儿？”她说：“我要去极乐世界了。”她老公很震惊，结果她果然坐化，就往生了，出现了很多瑞相，那是很厉害的修行。她是怎么做的呢？她每次按着那个猪腿的时候，心里面就默默地念佛，求阿弥陀佛来超度拯救这个猪。她说：“我帮不了你，我也改变不了我丈夫，但是我把所有念佛的功德都回向给你，希望你能往生极乐世界，希望阿弥陀佛能来度你。”她就这样在心里面默念，就这样默默地回向，发很大的慈悲心，这样继续修，最后也成就了，也往生了。

所以你看，真正的修行人是这样的，他在逆境中恒顺众生，他还是这样忍辱，还是继续修。你只要脑子还能用，你的修行是不用靠外面的，你坐在那儿，你心里在念佛，谁能挡住你？你心里在觉察，你在禅定，你在发慈悲心，谁能挡住你？都可以修。修行不在这些外相，在生活中修行，就是这么去落实。

你看那样的逆境，人家都能修。你的家庭怎么了，小孩怎么不听话了……什么话？怎么不能修？有办法，一定有办法。这个才是真正的恒顺众生，把它落实到实处。关于这一点，因为时间关系，不能展开了，我们先讲到这里。

第十大愿：普皆回向

我们现在讲第二点，这个叫做“普皆回向”。我们先念一下这个原文：

“复次善男子，言普皆回向者。从初礼拜，乃至随顺，所有功德，皆悉回向尽法界虚空界一切众生。愿令众生，常得安乐，无诸病苦。欲行恶法，悉皆不成。所修善业，皆速成就。关闭一切诸恶趣门，开示人天涅槃正路。若诸众生，因其积集诸恶业故。所感一切极重苦果，我皆代受。令彼众生，悉得解脱，究竟成就无上菩提。菩萨如是所修回向。虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此回向无有穷尽，念念相续，无有间断。身语意业，无有疲厌。”

原文念完你就知道了，所谓的“普皆回向”，重点都在利益众生上。当然我们也说了，利益众生最后实际利益的就是自己，反过来的反作用力。

我们很多人回向都有一个最大的毛病，就是自私自利，整天都围绕着自己。供养了三宝，我回向我要发财，我儿子要考上大学，我要什么顺利，反正这也好，那也好，都是这样子的。

我们已经看了普贤十大愿王，《普贤行愿品》上讲的这个回向是什么？它的回向都在讲，回向给一切众生，让众生好，让众生不要造恶业，不要下恶道，要成就菩提，让他们都得到安乐，全是这样子的。甚至到什么程度？众生的苦我来代受，全是这样子。这才是真正的回向的核心东西，是为了利益众生。他是出于慈悲心，出于菩提心，发心才是回向最核心的东西，发心要正。

回向的作用

我们现在讲回向，它有什么作用？有什么要点？我们先来讲回向的作用，简单来说，我们为什么要进行回向呢？

回向有三大作用，我自己总结的，别的书上也没说。简单地说就是：定向、放大、锁定。

什么叫定向？就是我们现在修了一个功德，比如说我们供养三宝，供养了很多钱、花、水之类的，供养完有功德，但是这个功德如果不回向的话，这个功德可能就会按照它原有的自然的方向去发生，将来会有一个果报，没错。但是如果现在我们用回向的方法，我们就可以改变这个功德的指向，它是可以改变的。

什么叫回向呢？回向就是说，原来它有一个方向，现在我们把这个方向回过去，反过去，把它改变了，这个方法叫回向。所以这个就是要改变它的方向，回向的时候，我们可以把它定到一个我们想要的方向，这点非常关键。在佛教整个的修法里面，改变方向的就是两个东西，一个叫发愿，一个叫回向。

这两种修法会改变功德的指向性，它用在什么方向，它以后会成熟到什么样的果报，就是由发愿和回向这两个东西来进行的。

我们说发愿或者发心，这个一般是修行正行前，那回向一般是修完了之后，这个就是藏传佛教说的“三殊胜”。三殊胜就是前行发心殊胜、正行无缘殊胜、结行回向殊胜。发心和回向是一前一后，决定了功德的指向性，把它用到一个什么方向上。相当于是火箭的制导系统，决定了火箭往哪儿走。这个正行，比如你修供养、礼拜、恒顺众生，是给火箭添加燃料，但是火箭往哪儿飞是你的发心、发愿、回向来决定的。这个决定了方向，这个非常关键，所以它起到定向的作用，我们要把它回向到一个正确的方向上去。

我们今天看到很多人有种种的果报，实际上和他们宿生的回向有很大的关系。有一类人在生活中福报特别大，比如说他很有钱，生活过得很好，也很有智慧，什么都很好。但他就是不修行，他也不一定不信佛，他也可能信佛，也可能不完全信，无论他信不信，反正他就是不修，他也不往出世间那个方向走。这种人往往在宿生中是一个什么情况呢？晋美林巴尊者就说过这句话，大概意思是说，这种福报很大，但是又不修行的人，往往是往昔生中，回向发愿不清净所致。为什么呢？因为他以前做了很多功德，但是他不往修行解脱这个方向去发愿，他也不往利益众生这个方向发愿，他都回向到我要发财升官，我要生活过得好，他全是回向到这个方向，所以他这辈子当然他会好，但是他解脱无缘，就变成这样。

还有一些称为“魔”的人，什么叫魔呀？魔并不是我们想的，像魔鬼一样，青面獠牙，张牙舞爪那种形象。不是，是另外一种。我们讲人间有很多的魔，是说因为他走到了魔道，他的方向错了，他的见解错了，发心错了，他做事的方向全错了，这样的人就是一种魔。

比如说在历史上，有很多人都是打着一些道德、宗教、或者某某主义的旗号，最后把大家把众生引入了一个错误的方向。但是这样的人他可能很有福报，他可能是个皇帝，可能是个国家领导人，他可能是个军队的领导者，或者他是一个很有社会影响力的大人物，但他把众生引到了一个错误的方向上去，这类人其实就是佛教说的广义上的魔。

这个魔他很有福报，很有势力，甚至很有钱，而且还很聪明，人家不仅聪明，还很有某些方面的世间智慧。但问题是，怎么会产生这么一种人，他是怎么来的？就是在往昔生中，他的见解、发心和回向出了问题。他积了很多的福报，他拼命做善事，供养布施，利益众生，做了很多善事。最后他回向到一个错误的目标上，比如要当一个很厉害的皇帝，要很有势力，众生都听我的，要怎么怎么样。他可能当年又放了很多生，他可能又利益了很多人，这些人跟他有缘，他当皇帝的时候都听他的，跟着他造反，闹革命等等。他的影响力就特别大，可能影响很多的人，带领大家走向一条错误的道路。这种人也属于魔王，大魔王。他的见解错了，回向的方向错了，所以这个发心、见解、回向非常重要。

我们经常说：“方向比努力更重要。”是不是有这样一句话？这个回向就决定了你的方向，很关键，很关键。

第二点，回向还有什么作用？是放大。什么叫放大？

正确回向的功德会放大很多倍，《地藏经》里就有这么一句话，原话我记不清了。佛当时说，你修行了之后，做了很多功德，造佛塔庙，各种功德之后，把它回向给一切众生，回向给法界，这个功德就是“舍一得万报”，成万倍的增长，增长很多，无穷无尽。如果你回向给自己，或者回向给自己的亲人，自己家里人，就回向这点儿人，你可能就三生得福，可能就三生。比较短暂的时间内你会得一些福报，有些好处，但是长期来说就福报不大，也很有限，也很短暂。你回向给法界，回向给一切众生，这个指数倍地增长。

它是作用力与反作用力。你原来只回向了三个人，那就只有三份回向反作用回来，你回向给法界所有众生，所有的众生都作用回来。那这个就很重要，这个反作用力就特别大，功德就增上，就是舍一得万报，这个很重要。功德就增长，无穷无尽的无量生中，这个功德都可以享用，一直就持续下去，一直到成佛，这是放大的作用。

那么第三点就是锁定。什么叫锁定？一个功德如果没有回向之前，这个功德还可能产生变化。比如说，你刚做完功德，供养完了，回去就跟老公大吵了一架，生了很大的气，火烧功德林，这功德可能就又不行了，或者被极大的推

迟，被弱化，等等，这个功德受到影响。但是你如果刚一做完功德，立即把它回向了，做了一个很正规的、很好的回向之后，这个功德就已经被锁定了，即使你后面又生气，又做那些恶业，它这份功德不受影响，已经指定了，就在那儿，它会起到它该有的作用，已经在那儿了，落袋为安了，这点也很重要。

所以一定要养成一个习惯，修完一个功德，最好就立刻回向，不要等，不要拖，最低限度每天一定要至少回向一次。比如说每天晚上临睡前，把之前做的所有功德赶快回向，不要拖，有的人说：“我能不能三个月后，一年后回向？”理论上是可以，但是万一中间出现各种变化，你怎么办？你天天在那儿发脾气，这不好说。所以落袋为安，赶快放进保险箱，立即回向，这点很重要。

回向有这么三大作用，这是一定要重视的。

如何实修回向

我们现在再来讲，回向的一些要点和方法，我想到哪里讲到哪里。

第一点，回向最关键的，我刚才讲了，一定要重点回向给一切众生，而且请记住是一切众生，一个都不能少，一个也不能舍弃，一个都不行。有的人他有这么个心，他说谁谁谁太坏了，我回向给别人都行，我就是不回向给他，他那么坏的一个，我怎么能回向给他？这不行，那你这个菩提心少了这么一块，你就不再是菩提心了。这就好像是一个完整的气球，只要戳一个小洞，那个气就全泄了。所以它必须要回向法界一切众生，一个都不能少，对多坏的人都得这样。

刚刚还有人问，能不能预支？早上提前回向一天的善业？不行！我们说钱还没挣到呢，你要存到保险箱，你拿什么存呢？你还没有钱啊。你得先有了功德，你才能回向。所以回向一定是做完功德之后，之前是不可能的，之前你可以叫发愿，你可以是发心，都可以，但就是不能叫回向。回向一定是功德做完之后，这个很关键，不能贷款，这个是必须现金交易才行。

这是第一个，一定要回向给一切众生，并且以这个为主。

第二点，如果你要回向，还有一个很重要的，是要回向给自己得解脱，这也是很重要的，成就，成佛。因为菩提心就是“为利众生愿成佛”，一方面要回向给一切众生，还要回向给自己的解脱成就。比如说，回向我死后要往生极乐世界，或者要开悟明心见性，烦恼减轻……解脱方面的功德都可以，什么烦恼减少啊，执着妄想减少啊，业障消除啊，福德增长，智慧增长……

这些都可以去回向，而且也应该成为一个重点。因为成佛的目的也是为了利益众生，你不成就怎么利益众生？你还需要别人来救你呢。所以这个就是回向重点。

（第三点）当然你也可以回向给很多人，比如你有一个朋友，他现在得了癌症，很痛苦，那这个时候你可以专门回向给他，这都可以。或者他的孩子准备要高考，希望他考好点，这也可以。这也是为了利益众生，恒顺众生嘛，这都可以结合进去。

（第四点）原则上来说，一般不回向给自己私人的、世间法的事情，原则上来说是这样。比如有人说，我最近这个生意不好，回向我赚钱，能够发点财，

这个生意好起来。一般来说，不要做这样的回向。当然，除非是你发了很纯净、纯粹的心，你发心：“我赚钱完全就是为了佛法，为了众生去赚钱的，我赚来钱，我自己的生活水平一点都不提高，我只要留下一点，勉强能活命，维持目前的生活水平，剩下全部的钱我都捐出去。我要帮助那个寺院的建设，我要帮助一些残疾儿童，我要帮助他们，我要帮助什么什么……”除非你是非常纯粹的，没有一点私心杂念，100%纯粹的，你可以回向给这个生意，否则你宁可不要这样做。为啥？助长贪欲，增长我执，得不偿失，与道相违。而且你根本就不是在利益众生，把这个东西变成自私的，就不是修行了，这些是我们要注意的。

（第五点）回向一定要每天及时地回向，不能够也不要拖，一定要及时回向。你甚至可以做一点什么事就立刻回向，都可以。有的人上午刚念完一个经，赶快就回向，都可以，没问题，不怕多，只怕少，要及时。

这个就是修回向的一些要点，普贤十大愿王把这个放到最后，这也是很重要的，因为你前面都是一堆各种功德，修完之后你得回向，没有回向这个功德不圆满，而且没有定向好，也没有锁定，也没有放大，这不行。所以到最后来这么一个次序，是很有道理的。

还有人问：“这个回向要不要专门去念个回向文？”我的看法是：都可以，但你要抓住回向的核心。比如说修净土宗，一般来说，显宗的都经常念：“……若有见闻者，悉发菩提心。尽此一报身，同生极乐国。”那个回向文都可以念，没问题。当然密宗的每一宗每一派也都有自己的回向文。

实际上《普贤行愿品》的那个很长的偈子，它本身就是回向文，其实藏传佛教回向的时候基本上都是要念一遍的。这些只能说是一些常见的，那各宗各派都有自己单独的回向文。因为我也修过不同的宗派，我发现每宗的回向文也都不尽相同。所以这从形式上来说，没有什么固定的，但得抓住这个本质。

这个本质简单的说就是两点：第一是就是利益所有的众生，回向给所有的法界一切众生。第二就是要回向给自己得解脱得成就。这两点是最核心的。

其他的可以往上加，但是都不是最关键的，看情况。当然还有一些出于你的孝心或者是恭敬心，可以加入，那也很好。比如说祝你的师父师尊法体安康长久住世，这种回向都可以有。因为我们希望高僧大德都长久住世，能够利益众生，这个都完全可以有。希望自己的父母长寿、健康、快乐，这都可以有。这个就是恒顺众生等等的实际的修持，可以融入到这里头，都可以有。其他人都弄好，缩小自己的世间的那个部分，最好要把它降到零，少想自己，多去想别人，这就是核心。那回向的部分我们基本上就讲完了。

结语

现在我们普贤十大愿王就全部都讲完了，那我们也做一点总结。

普贤十大愿王从根本上来说，就是围绕着圆满自己修行的资粮来展开的。我们经常说文殊十大愿王，主要是为了利益众生，主要都是劝发菩提心为主的。但是普贤十大愿王主要是围绕着圆满自己的功德和资粮为主来展开的。

很多人都说，我们修习积累资粮，这方面藏传佛教有很多的方便，怎样怎样。实际上在我看来，汉传佛教这方面也是很深厚的，关键要落到实处。普贤十大愿王就是汉传佛教最经典的积累资粮的前行功课。藏传佛教的前行里面，曼扎供、忏悔业障、金刚萨埵百字明、皈依、磕大头，其实都是普贤十大愿王里的内容，只是具体的形式上可能有的用这个，有的用那个。

总之，可以说一切积累资粮的方法，基本上都含摄在普贤十大愿王里，这是我们修行最好的下手处。

这一生，哪怕很高的明心见性参禅，什么大圆满、大手印的，我都修不了，你把普贤十大愿王——我们这一系列讲的东西落到实处，你将受益无穷，绝对就抓住了这些核心的东西。

我们说，很多东西都是你生不带来死不带去的，但是这个东西你可以一直带到生生世世，它都在。因为这个功德、福报、习气、对心性的改变、你发的愿力都在这儿。这个普贤十大愿王，如果有时间，甚至可以每天都念诵一遍原文，那个回向文，都可以念，都是非常好的。

这个原文有一段就讲了这个功德，我念着就觉得非常的感动。它说这个十大愿王有什么好处：

“又复是人临命终时，最后刹那，一切诸根悉皆散坏，一切亲属悉皆舍离，一切威势悉皆退失。辅相大臣、宫城内外、象马车乘、珍宝伏藏，如是一切无复相随，唯此愿王不相舍离，于一切时引导其前，一刹那中，即得往生极乐世界。”

我每次看到这儿，我都特别地感动。为啥？它说你到死亡的时候，所有的东西都不会跟着你走，你有多少房子，有多么好的车，你有多少的亲人、仆人，所有的金银财宝，你都带不走。什么东西你可以带走？就是这十大愿王。看到

没有，它说“唯此愿王不相舍离”。这个十大愿王是你修行的功德、你的愿力啊！

发的这个愿，这些福德资粮，一直都跟着你，“于一切时引导其前”，在所有的时间里它都引导着你。引导着你去哪儿呢？“一刹那中，即得往生极乐世界。”引导你到极乐世界去啊！

所以诵普贤十大愿王，修习十大愿王，诵持十大愿王、《普贤行愿品》，每天要发什么愿呢？我临命终时要去哪里？要去极乐世界！除了极乐世界，我哪儿都不去！就要这么发愿，每天把这个功德全部都回向。

我不是讲了普皆回向吗？其中一个回向的内容就是：“回向我临命终时，身无疾苦，心不颠倒，欲知时至，阿弥陀佛与诸圣众现在眼前，令我即时往生西方极乐世界。”这么去回向。

所以普贤十大愿王最后就导归极乐，这是个最好的东西！你这一生，什么金银财宝，什么最好的宝贝，都比不上这个东西更宝贵。这是死的时候能带走的最大的宝贝，永远能带在身上的宝贝，这才是最好的宝贝。你带不走的東西，弄那么多干嘛？有什么用？

十大愿王这个课我们今天讲完了。我恳请大家，我这一生也没有什么好的东西能给大家的，但是我作为一个修行人，能给大家带来最好的宝贝就是这个。你只要按照这个十大愿王去修行，你这一生就没有空过。这里面有利益众生的方法，有去除烦恼我执的方法，有积累福德资粮的方法，有祛除业障、忏悔业障的方法，有常随佛学、依止善知识的方法，又有普贤十大愿王导归极乐、最终去极乐世界的方法。你还要什么呢？还有什么东西没有呢？全都具备了，无所不备，真的无所不备啊！你在这个基础上修行，哪怕什么高的法你接不住，但最好的基础都打下了，什么法你都修得起来，都有了一个强有力的根基。

上面说到明心见性、成佛做祖的方法，大手印、大圆满，都可以去在这个基础上去修，因为你资粮具足。所以这就是为什么我排除万难，坚持到底，一定要给大家讲这个东西的原因。希望能对大家有一些帮助，谢谢大家！我们这个课就圆满结束了。

最后我们还是照惯例，读诵一遍这个《普贤行愿品》，也作为一个回向。

（诵《普贤行愿品》，此处从略）

今天我们这个课就结束了，这个系列的课也结束了，谢谢大家。以后我们每个人都尽量地多把这个普贤十大愿王落实到生活中，这是我们一生的功课，甚至是生生世世的功课，愿与大家共勉。

谢谢大家，吉祥如意，晚安。

附录一：《普贤行愿品》偈颂

所有十方世界中，三世一切人师子，
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。
普贤行愿威神力，普现一切如来前，
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。
各以一切音声海，普出无尽妙言辞，
尽於未来一切劫，赞佛甚深功德海。
以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。
我以广大胜解心，深信一切三世佛，
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。
我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
十方一切诸众生，二乘有学及无学，
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。
十方所有世间灯，最初成就菩提者，

我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。
我随一切如来学，修习普贤圆满行，
供养过去诸如来，及与现在十方佛。
未来一切天人师，一切意乐皆圆满，
我愿普随三世学，速得成就大菩提。
所有十方一切刹，广大清净妙庄严，
众会围绕诸如来，悉在菩提树王下。
十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，
获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。
我为菩提修行时，一切趣中成宿命，
常得出家修净戒，无垢无破无穿漏。
天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，
所有一切众生语，悉以诸音而说法。
勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心，
灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。
于诸惑业及魔境，世间道中得解脱，
犹如莲华不著水，亦如日月不住空。

悉除一切恶道苦，等与一切群生乐，
如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽。
我常随顺诸众生，尽于未来一切劫，
恒修普贤广大行，圆满无上大菩提。
所有与我同行者，于一切处同集会，
身口意业皆同等，一切行愿同修学。
所有益我善知识，为我显示普贤行，
常愿与我同集会，于我常生欢喜心。
愿常面见诸如来，及诸佛子众围绕，
于彼皆兴广大供，尽未来劫无疲厌。
愿持诸佛微妙法，光显一切菩提行，
究竟清净普贤道，尽未来劫常修习。
我于一切诸有中，所修福智恒无尽，
定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏。
一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛，
一一佛处众会中，我见恒演菩提行。
普尽十方诸刹海，一一毛端三世海，
佛海及与国土海，我遍修行经劫海。
一切如来语清净，一言具众音声海，
随诸众生意乐音，一一流佛辩才海。
三世一切诸如来，于彼无尽语言海，

恒转理趣妙法轮，我深智力普能入。
我能深入于未来，尽一切劫为一念，
三世所有一切劫，为一念际我皆入。
我于一念见三世，所有一切人师子，
亦常入佛境界中，如幻解脱及威力。
于一毛端极微中，出现三世庄严刹，
十方尘刹诸毛端，我皆深入而严净。
所有未来照世灯，成道转法悟群有，
究竟佛事示涅槃，我皆往诣而亲近。
速疾周遍神通力，普门遍入大乘力，
智行普修功德力，威神普覆大慈力，
遍净庄严胜福力，无著无依智慧力，
定慧方便诸威力，普能积集菩提力，
清净一切善业力，摧灭一切烦恼力，
降伏一切诸魔力，圆满普贤诸行力。
普能严净诸刹海，解脱一切众生海，
善能分别诸法海，能甚深入智慧海，
普能清净诸行海，圆满一切诸愿海，
亲近供养诸佛海，修行无倦经劫海。
三世一切诸如来，最胜菩提诸行愿，
我皆供养圆满修，以普贤行悟菩提。

一切如来有长子，彼名号曰普贤尊，
我今回向诸善根，愿诸智行悉同彼。
愿身口意恒清静，诸行刹土亦复然，
如是智慧号普贤，愿我与彼皆同等。
我为遍净普贤行，文殊师利诸大愿，
满彼事业尽无余，未来际劫恒无倦。
我所修行无有量，获得无量诸功德，
安住无量诸行中，了达一切神通力。
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。
愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，
面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。
我既往生彼国已，现前成就此大愿，
一切圆满尽无余，利乐一切众生界。
彼佛众会咸清静，我时于胜莲华生，
亲睹如来无量光，现前授我菩提记。
蒙彼如来授记已，化身无数百俱胝，
智力广大遍十方，普利一切众生界。
乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，

如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。
十方所有无边刹，庄严众宝供如来，
最胜安乐施天人，经一切刹微尘劫。
若人于此胜愿王，一经于耳能生信，
求胜菩提心渴仰，获胜功德过于彼。
即常远离恶知识，永离一切诸恶道，
速见如来无量光，具此普贤最胜愿。
此人善得胜寿命，此人善来人中生，
此人不久当成就，如彼普贤菩萨行。
往昔由无智慧力，所造极恶五无间，
诵此普贤大愿王，一念速疾皆销灭。
族姓种类及容色，相好智慧咸圆满，
诸魔外道不能摧，堪为三界所应供。
速诣菩提大树王，坐已降伏诸魔众，
成等正觉转法轮，普利一切诸含识。
若人于此普贤愿，读诵受持及演说，
果报唯佛能证知，决定获胜菩提道。
若人诵此普贤愿，我说少分之善根，
一念一切悉皆圆，成就众生清净愿。
我此普贤殊胜行，无边胜福皆回向，
普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹。

附录二：课程作业

一、礼敬诸佛：

大拜 10 万个

二、称赞如来

赞佛 1 千次（最好每日）

三、广修供养

1、供水 10 万杯（最好每日不少于 7 杯）

2、供花 10 万朵

3、供香 10 万支（最好每日不少于 3 支）

4、供灯 10 万盏（最好每日不少于 2 盏）

5、供饮食 10 万元

6、供音乐 10 万首

7、供衣服卧具 10 万元

8、供医药 10 万元

9、供三宝（钱）10 万元

10、曼扎供 10 万次

其他各种缘起的供养可以根据自己的因缘自行添加。

四、忏悔业障

百字明 10 万遍（具足四力，每日至少 21 遍不间断）

五、随喜功德

***随喜 1 千次(最好每日)

六、请转法轮

制作、翻译、流通经书法宝 10 万元

七、请佛住世

1、造佛像 10 万尊/元

2、造寺院佛塔 10 万元

八、常随佛学

***1、诵《普贤行愿品》偈颂 108 遍

***2、抄心经、诵心经 108 遍

3、四皈依 10 万遍

4、发菩提心 每日一次

5、发愿受持五戒 终身

***6、发愿行持觉察之道 终身

九、恒顺众生

1、放生 10 万条

***2、善事(孝亲、助人、布施、劝信因果等)3 千件

十、普皆回向

***每天至少回向一次(必须包含以下要点，其他可以另加)：

1、回向一切众生离苦得乐、早证菩提

2、回向父母、师长、亲友等健康长寿、吉祥如意等等

3、回向自己临命终时，身无疾苦，心不颠倒，预知时至，得蒙弥陀接引，往生极乐世界

注:其中***为建议必修内容，所有数量只是参考数量，每个人可以根据情况自行发愿。

后记

2023年初，宗翎老师应必经之路同学们的邀请，开始主讲《普贤十大愿王实修要点》，历经半年多时间，顺利完成。

宗翎老师一直说：“我这一生也没有什么好的东西能给大家的，但是我作为一个修行人，能给大家带来最好的宝贝就是这个。你只要按照这个十大愿王去修行，你这一生就没有空过。这里面有利益众生的方法，有去除烦恼我执的方法，有积累福德资粮的方法，有祛除业障、忏悔业障的方法，有常随佛学、依止善知识的方法，又有普贤十大愿王导归极乐、最终去极乐世界的方法。你在这个基础上修行，都有了一个强有力的根基。所以，这就是为什么我排除万难，坚持到底，一定要给大家讲这个东西的原因，希望能对大家有一些帮助。”

在众多热心志愿者们的参与下，本次编辑整理的课件主要就是宗翎老师的课堂讲义，在此一并感谢所有志愿者的付出。

由于本次编辑仓促，文字或许会有错误或者遗漏，请同学们学习时，如果发现错误，请及时和如意同学联系，一并进行修改。

在此也特别感谢宗翎老师的倾心授课，希望同学们学以致用，在生活中对照自己，认真实践，增长智慧。

编者

2024年5月25日