



# 对准幸福的方向

索达吉堪布·开示

开示  
36

NAVIGATING TOWARDS HAPPINESS

# 对准幸福的方向

索达吉堪布·开示

传讲日期：2022-2023年

版本：2023年12月

# 目 录

- |     |             |
|-----|-------------|
| 002 | 圆满盛事的内部开示   |
| 013 | 怎样才能不虚此行    |
| 028 | 金刚萨埵法会开示和传戒 |
| 049 | 传授菩萨戒       |
| 073 | 别把自己绷太紧     |



# 圆满盛事的内部开示

2022年7月16日

今天《四心滴》灌顶已经圆满了。今年我们这边没有其他灌顶了。有极少数人来晚了，没有得到这个灌顶，但也没办法，这就是缘分，只要自己有信心，以后再等机会吧。

上课之前，我先说几件事。

第一件事情，刚才旺修泽嘉堪布先是说要念传承，后来因为时间不够，又说不念了。当时我已经离开了翻译室，无法告知大家，只能等回到这边以后，再给大家捎个口信，不过你们那时候应该已经知道了。所以《上师心滴》的传承改为明天念，时间是早上 6:30 开始，可能持续到晚上 9:00 左右，一天之内

就能念完。

明天念传承的时候，男众就跟喇嘛经堂的僧众一起听。女众就在法界宫里听。如果坐不下的话，楼上男女众的教室都可以用。因为觉姆经堂离卫生间很远，中间休息的时间只有 25 分钟，经堂门又很小，来来去去非常费劲。所以，我们刚才经过商量，女众就在这边听吧。明天 6:30 起把外面的门锁起来，里面从一楼到四楼都有女众卫生间。二楼的男众卫生间，明天女众也可以使用。男众也有少数人在这边，就在五楼听。这样安排的话，明天会方便一点。

明天从上午 6:30 以后就不能进出，中午这里也不开门。本来县政府计划明天来这里做一些检查工作，我跟他们说，明天我们要闭关，后天再说吧。所以，明天你们最好自己准备一些吃的。我们以前出去求法都会背着一个月的口粮上路，光是明天一天，你们应该能自己解决。到时候内部提供一些开水，或者大家

自己带一点，这样也是可以的。这就是明天的安排。

《上师心滴》的传承念完以后，建议外来的道友们就陆续回去吧。不然的话，这里的疫情管控很有可能又会严起来。一旦严起来，你们又得躲躲藏藏，很麻烦。到时候你们不仅自己无法离开，也会给我们这里引来麻烦，那也不太好。

大家也知道，这两天成都的疫情又严重起来了。省里刚开了紧急会议，昨天州里也开了紧急会议，学院这边有两个管委会的工作人员也通过网络参加了会议，今天上午给我传达了很多会议内容。所以，我们想办法把原定在明天的九本尊和空行母灌顶，提前到今天全部完成了——因为害怕出现违缘，早些完成也是个好事儿。所以，明天《上师心滴》的传承念完之后，你们该回去的就可以回去了。有极少数人如果还想继续听课的话，也可以再留一阵子，但有纪律等各方面的要求，以及一些注意事项。

从后天起，政府要求我们这里的宾馆对所有人一一进行登记和检查，因为担心有外来人员。据说现在沿路各个关卡的检查比前段时间严了很多，我没有出去，不太清楚具体情况，但是今天他们多次强调过。所以，我们建议大家还是尽快离开。

对于汉族修行人而言，《四心滴》里除了《上师心滴》，其他的内容目前你们也用不上。《上师心滴》里的大圆满法已经足够了，除此以外根本不需要其他的大圆满法。所以，明天《上师心滴》的传承接完之后，大家就可以下山了。否则，你们自己也麻烦，我们也担心。现在兰州等地又开始有疫情扩散，再这样下去，你们很可能连回去都不太方便。这是我的建议。如果有人想：“我偏不走，会不会之后还有什么秘密的安排？”到时候说不定工作组找到你头上来，这也许才是你最后等到的。最近这里没有任何的灌顶安排，如果有的话我们完全可以说明，但确实没有。在这里就给大家直接说清楚。



明天传承念完之后，大家就尽早回去吧。本来今天有关部门就要来这里做登记，我们以闭关的理由推迟了。这样下去，很多方面都不知道会怎样变化。大家都明白，每次成都稍有一点病例，我们这里就要大张旗鼓地管控，就连走在大路上的人，都会被工作组带下山去教训一顿，登记一番，这样对你们而言未必是好事。我并不是要吓唬你们，也没必要吓唬，但真实的情况必须给你们讲清楚。

这次《上师心滴》灌顶的过程中没有出现违缘，已经算很好了。明天这里的门要锁起来，念完传承以后再把门打开。到时候，你们最好按照今天所说的那样，沿着小路分散离开。外面因为疫情管控，有很多卫生、公安各个部门的人和车，你们在公共场合当中来来去去也不太方便。今天他们在会议上提出了十个问题，其中很多都非常严格，幸好我们这次的事情已经圆满了，否则有些要求真的很难操作。

明天上午、中午、下午这里都不开门，幸好里面有卫生间，这样就没什么问题了。但建议大家不要喝牛奶，不然肚子容易胀，知道吧？这话一出，卖牛奶的生意不好做了。大家在听传承的过程中去上卫生间，也会断传承的，因为卫生间里没有音响。没到休息时间，大家最好不要离开现场，不然会中断传承。在休息时间内，楼里所有的卫生间应该足够大家使用。这是要说的第一件事情。

第二件事，昨天灌完《上师心滴》以后，很多道友发愿佩戴“系解脱”，所以我们准备了一些。等会儿下课之后，女众在法界宫三楼领取，男众在四楼领取。这次只提供给从未得到过“系解脱”的人，只能领自己的一份，不能多领。如果暂时不着急，过两天再领也可以。到时给我提个醒，我们再发一次。今天主要是发给听完传承就要忙着回去的这些人。

后天其他的传承还会继续念，时间是早晨6点到

晚上9点。后天晚上我还是有课，讲《佛子行》。大家听课的方式跟之前一样。这次有一些新来的居士和出家人想要见我，我本来也想给大家提供一个见面的时间，但是后来因为疫情等方面的限制，大家集聚很不方便，所以只能期待以后的机会。这次大家得了这么深的法，如果还觉得得不到加持，光是见我的肉身肯定也没什么用。既然现在不太方便集聚，希望你们也不要再在路上拦我。我刚才看到龙多活佛，本来他传法一天下来已经很累了，还被一大堆人堵在门口。真不好说这些人到底是做功德还是搞破坏。

不过总体上看，这次大家的纪律还是不错的。我们金刚降魔洲这边，无论是灌顶时还是传加持物时，绝大部分人的表现都很好。但有极少数人，也许是刚来这里不懂纪律，这我能理解。不管怎样，希望大家配合管理。接下来这几天，我这边不安排接见。因为每次一有疫情，很多方面都不方便，尤其是我们这个小地方，规矩特别多，管控特别严，你们也应该理

解。很多问题我们不得不担心，万一给学院正常的闻思修行带来一些违缘，那就不好了。

这就是今天要讲的几件事。明天我没有课。今晚大家最好早一点睡，明早听传承可不要迟到。你们这几天一直比较累，累了以后容易打瞌睡，千万不要因此断了这么难得的《上师心滴》的传承。你们要提醒坐在旁边的人，如果他快要打瞌睡了，就狠狠把他打醒。这样的话，听一整天传承大家应该能坚持下来，但如果睡眠不足，可能会有点困难，所以明天大家要争气。我们这边有现场的视频、音频直播，各方面都很方便，大家要好好珍惜这个机会。

最后要提醒一下，今天龙多活佛已经讲得很清楚了，大家一定要修完五十万加行。有些人很快就要下山了，最好得个加行的传承。所以我今晚暂时不传《佛子行》，先念个《前行念诵仪轨·开显解脱道》的传承，这样便于你们修加行。如果以前没有修过，

一定要发愿修完。这次你们来到这里很不容易，今天龙多活佛清楚地提了这个要求，我也很辛苦，在这五六天中一直不断地同步翻译，所以大家应该有一种不一样的心态。既然来到这个佛学院，如果连这个决心都不下，那真的很应该惭愧。作为佛教徒，我们应该履行自己的承诺，遵守誓言很重要。

下面，我把《开显解脱道》的传承给大家念一下。

（堪布念《开显解脱道》传承）

好，今晚基本就是这些内容。今天大家都很累，我就不传法了。刚才旺修堪布说今天不念传承，大家都鼓起掌来，所以我说今天不讲课，估计你们也松了一口气。既然今天我们大家都累了，就不讲法了，念了传承就可以。

我也很累，你们也很累，但今天大家应该非常

欢喜。昨天念《大自在祈祷文》的时候我就累得睡着了。醒过来时龙多活佛已经开始念顶礼句，我吓了一跳，马上接上翻译：“为一切众生发菩提心。”那时活佛正在念第一句“顶礼本师释迦牟尼佛”，我就装着样子，然后赶快看下面的几个顶礼句。你们没有发现吧？所以，大家最近确实有些辛苦，但也不要紧吧，我们在这一生中很难得有这样一个机会。很多人都想得到这个法，但这要靠因缘，我们也没办法给所有人提供这样的机缘。

至于“系解脱”，大家不要多领，自己已经有了的话就不要再领了。没有灌过顶是不能戴“系解脱”的，只有得过这个法、灌过这个顶才行。“系解脱”里面的东西不能动，外面你们怎么调都可以。还有刚才发的九本尊红线，不知道大家得到没有，没有得到的话等会儿可以补。其他就没什么事了。明天没有课，后天有课，课程跟平时一样。



# 怎样才能不虚此行

——2023年金刚萨埵法会开示

2023年5月26日

大家今天能够相聚在这里，是一个很殊胜的因缘。在末法时代，能够与这么多的僧众一起共修金刚萨埵法门，可以说是非常的荣幸！

## 共修时谨慎身语意

但是，有些方面也需要注意一下。

第一，这次共修一共是八天，希望大家好好地念诵，不要到处拍照，尤其禁止拍摄僧众念经的场面，经堂外面的景色你们想拍几张照片也可以，但不能发



到朋友圈等公众平台，不然会给学院带来很多违缘。虽说我们这里没什么不可告人的事情，但还是希望大家注意一下。

有些人可能出于好奇心，想拍僧众念经的场面，或者录制一些音频和视频，最好不要这样做。不管是照片还是视频，都禁止放到网上传播，这一点务必要记住！

第二，在念修期间，每天早上六点半开始早餐，有糌粑、包子、馒头等。这次来的人比较多，不一定每个人都能照顾到，如果没有吃饱的话，只能自己想办法了，不要抱怨别人。

上午七点准时开始念诵，一直念到九点；中间休息一小时，再从十点念到十二点。每座都是两个小时，下午的两座是两点到四点、五点到七点。也就是说，除了中午休息两小时以外，上午和下午座间都是休息一小时，每天有四座共修。

大家一定要有时间观念，否则其他人都在念诵，就你一个人在外面跑来跑去，可能会被管家批评，看起来也不庄严。因为你来到这里，并不是为了拍照，也不是为了旅游。如果你是来旅游的，那可以在色达县转一转，或者是去别的地方，我们这里也没什么可看的，只是一些僧人和红房子。这是最关键的一点，所以我再三强调。

共修期间，希望每个人都能合理安排时间，最晚早上六点要起床，然后七点前吃完饭。当你听到“喻桑巴 Ra 桑巴 Ra……”时，不管在家里还是经堂，都要跟着一起开始念诵。按照前辈大德的传统，仪轨念诵不完整是不太吉祥的，所以大家最好不要迟到，从开头到最后的回向，一定要念诵圆满。而且金刚萨埵仪轨的念诵并不繁多，咒语也特别容易念，不像其他一些咒语，比如说地藏长咒，我直到现在都没背下来，只记得开头是“称波称波曾称波……”所以，金刚萨埵法门非常容易修。

希望大家在这八天当中，每天都能遵守学院的纪律。午休的时候，最好不要在外面跑来跑去，毕竟学院现在还是处于封闭的状态，虽然不像前几年那样，天天有各种各样的整顿，但不管是旅游还是做其他事情，都不是很方便。所以，你们出去上个洗手间，然后稍微放松一下，就尽快回来跟僧众一起共修。无论坐在哪里，都要好好地修持，不要说话影响别人。

## 共修的意义非常大

这次共修的机会非常难得，大家最好在八天内念完40万遍金刚萨埵心咒。有关金刚萨埵心咒的功德，我以前讲过很多次，这里不再赘述。对于精进的人来说，在八天当中念完，完全没有问题。如果实在念不完，也一定要在这个萨迦月完成，不要一拖再拖，不然你们回到城市以后，被各种琐事缠绕，肯定是念不完的。

念诵时，要把金刚萨埵观想在自己头顶或面前。

具体的观想方法，很多相关仪轨中都有，比如《大圆满前行》《前行备忘录》中都有讲过金刚萨埵修法，你们方便的时候可以看一下。

本来我是没有资格做一些密法仪式的，但教务处的相关负责人再三要求我给大家灌顶，所以今天就传一下法王如意宝的“金刚萨埵”灌顶。不然，很多人没有得过四级灌顶，根本不能修密法，尤其是最高的本来清净和任运自成，连法本都不能看，更不能修持。如果有了灌顶，就可以一边看书一边修持，但最好已经修完了五十万加行。

我们也知道，你们来一次很不容易，有的人可能是第一次来，也可能是最后一次。所以，这次他们再三请求我做这个事情，刚开始我并没有答应，但后来考虑到大家没有灌顶，也不方便修一些法，包括麦彭仁波切所造的《金刚萨埵修法仪轨》，也需要获得无

上瑜伽的灌顶后，才可以进行修持。

我知道你们每个人来到这里的故事都是很精彩的，这些故事都可以记录下来，将来告诉你们的子子孙孙：“我曾经去过喇荣求法，过程非常艰辛，最后好不容易才得到法，而且在那里实修以后，我感觉整个身心都通透了，无始以来相续中的所有罪障、习气等全部得以清净。”

我认识的很多修行人，刚开始身心都特别不调柔，后来经常念金刚萨埵心咒，相续逐渐发生了很大改变，并且已经念完几千万甚至上亿遍。1994年，法王如意宝从青海省的年宝玉则湖取出《金刚萨埵修法仪轨》，莲花生大士在其后文中就写道：“此仪轨对汉族为主的众生大有裨益。”

很多人以前不信佛教、不知因果，造下了许许多多的罪业。而相比于在山上生活的人来说，大城市里的人可能造的业更多，因为有些人生活在大海边，各种

海鲜几乎都吃过。那么，现在有这么好的机会，而且有这么多的僧众一起念修，如果没有抓住这个机会，按照藏地的说法，可能这些人真的是没有心脏了。

如果你们来到学院，只是想到处逛一逛，这没有什么意义，还是应该尽量参加一下共修，哪怕只待一两天，也要好好地跟僧众一起共修、一起发愿。对我们自身来说，每天能念一遍《普贤行愿品》，这一天也是非常有意义的。

在这么多的僧众当中，肯定有很多登地菩萨，并且这个道场也有非常殊胜的加持。以前法王如意宝曾说：“来到喇荣的人，相续中自然而然会生起菩提心。”虽然很多人一生只来过一次喇荣，但这足以改变他们的命运。

我每次外出的时候，都会遇到一些人和我说，他哪一年来过喇荣，当时跟僧众一起共修过某法，自此以后，他完全变成了另外一个人，命运也随之发生了

改变，真正感受到了佛法的加持。实际上，很多人都  
有过这种感受。



## 在学院不要浪费时间

五一期间，学院开放了几天，但这不是我们自己想开放的。其实，基于学院的一些状况，原则上我们是不想开放的，但有关部门觉得学院一直不开放的话，好像与周围环境格格不入，所以我们后来不得不

这样做，但这也是一种善巧方便吧。

其实，你们今天能够坐在这里，也和学院开放有一定的关系，如果学院一直不开放，你们也很难来到这里。所以，既然大家已经来了，就应该好好地修行正法，尤其是回去之后，要尽量修完五十万加行，学习《大圆满前行》和《入菩萨行论》。

得益于现代交通和科技的发展，我们不再像以前那样，需要越过千山万水，才能到达目的地，在上师面前听受佛法。现在，通过网络等方便方法，我们不用特别费力，在家里就能轻而易举地学到佛法。

这次，大家已经得到了灌顶和传承，共修结束以后，基本上所有人都会陆陆续续下去。因为相关部门要求学院不能增加新人，包括这里的房屋和宾馆都经常被审查。虽然他们既没有同意我们开法会，也没有同意这里驻留很多人，但暂时来讲，我们通过各方面的努力，让大家有了共修的机会。所以，你们不要觉



得来这里是非常容易的。

从你们的角度来讲，一路上要经历很多辛苦；从学院的角度来讲，我们要顶着很大的压力，也很不容易。你们也知道，现在为了加强宗教活动场所的规范化管理，各方面的政策越来越严格，在这种情况下，我们失去了很多弘法利生的机会。因此，这次能有这么殊胜的因缘，大家千万不要浪费时间，到处请客吃饭，包括去转坛城，此时也不重要。

在如此殊胜的圣地，念修法王如意宝曾经专门为我们取的伏藏，也就是金刚萨埵法门，并且此法门与汉地众生有特殊的缘分，这是非常有福报的。你们来到这里也算是为法苦行，不要把时间浪费在吃喝上。

## 好好发心好好忏悔

我希望学院的常住道友，包括一些出家人，能

够出来发心服务大家，包括打水、打饭等。原本出家人给在家人服务是不太合理的，但就像阿底峡尊者说的：“对远方的客人、久病的患者、年迈的父母等慈爱行事，与实修空性大悲藏者相同。”以前也是这样，每次法会结束后，很多发心人员都特别累，因为经常跑来跑去。

无论做什么发心工作，希望大家在这个过程中，应该以服务的态度，而不是以领导的态度来做。然后，其他人也要配合发心人员的工作，不要把在城市里的各种习气带到这里来，因为这里是清修苦行的道场，不像在繁华都市里，具足各种设施和生活用品。

实际上，学院根本没有能力接待这么多人，因为这里几乎每个人都是自己住，如果今天接待一个人，明天接待一个人，会带来很多不便。这里地处偏远，交通不便，生活条件也比较艰苦，如果不是为了佛法，谁愿意一直待在这里呢？

希望你们白天认真地念诵，然后晚上早一点休息，第二天早上再跟僧众一起共修。最近，我听到很多人说：“我这次一定要好好参加法会，不知道以后还能有几次这样的机会。”这么说也是对的，每个人的因缘都不相同。

大家一定要好好地忏悔，即便你上半生造下许多罪业，也一定会得以清净。法王如意宝以前说过很多类似的话，而且通过教证理证也能证明这一点。尤其是修金刚萨埵法门，在麦彭仁波切所造的仪轨后面有讲，金刚萨埵实际上是百部坛城的主尊。

也就是说，时轮金刚坛城、大威德金刚坛城、莲师坛城等，所有坛城的主尊都是金刚萨埵。金刚萨埵可以散射出无量浩瀚的寂猛本尊，以及所有诸佛菩萨、空行护法。所以，观修金刚萨埵等于观修十方三世诸佛的身相，而我们所念的“嗡班匝儿萨埵吽”，它的功德也非常不可思议。因此，在还没有离开人间

之前，一定要多多念诵金刚萨埵心咒，这也是不幸中的万幸了。如果每个人都得到一颗特别珍贵的钻石，大家都会非常开心，但实际上金刚萨埵法门就如同摩尼宝一般，一定要好好珍惜。

## 共修期间纪律管理

法会期间，女众住在女众区，男众住在男众区，不能串寮。白天时，进出经堂的楼道，男女不一定要分得很清楚，毕竟大多数都是在家人，这几天分那么清楚也没有必要。因为经堂的门比较小，而女众人数比较多，全都从一个地方出入的话，也有点困难。所以，这次无论是座位还是进出，管家们不要以对出家人的要求来对在家人进行批评。

在这几天里，新来的在家居士也要保持正知正念，没必要在这里造下很多罪业。坐的时候，反正你们都是在家男女居士，大家混着坐也可以，但像男众

区域等地方，你们也要根据情况来看。

（堪布传授“莲师缘起除障法”灌顶和“金刚萨埵”灌顶，并念诵金刚萨埵修法传承）

刚才念了两个金刚萨埵仪轨。一个是法王从青海省年宝玉则湖取出的《金刚萨埵修法仪轨》，法王涅槃法会时都会念修，是金刚萨埵单身像的修法；还有一个是麦彭仁波切的金刚萨埵双身像修法。

今晚结束以后，大家不要急着回家，因为全都堵在门口的话，经堂的门有点小，可能会出现踩踏事件。这里还有很多老年人和病人，如果这么多人挤在一起，是很危险的事情。有些人可能担心出去找不到鞋子，其实找不到也不要痛苦，可以先想办法回家，明天再回来慢慢找。

还有一件事，我这边想发一些加持品，到时会统计一下，如果够给每个人的话，过两天会发给大家，

但现在还没确定下来。

总的来讲，今天算是非常圆满的，也特别感谢大家的配合。



# 金刚萨埵法会开示和传戒

2023年5月29日

今天先给大家做一个简单开示，然后有一些密宗的仪式，最后再念一些传承。

## 修行要有头有尾

今天是金萨法会第三天，大多数人都在认真地念诵，上座时外面也基本看不到人，这样特别好。来到学院以后，大家尽量少说一些闲语，多念一些咒语，否则有些人回到城市后，每天忙于各种琐事，不一定能念完40万遍。

这次的共修机会非常难得。大家也知道，现在

学院外内密的违缘很多，这么多的僧众一起念经、发愿，这种机会也许以后还会有，但不一定有很多。所以，对于有些人来讲，这是一个千载难逢的机会。在剩下的几天里，希望大家一如既往地遵守纪律，每天自觉参加四座，有头有尾地念诵。

金刚萨埵在因地时曾发愿：“以后任何一个众生，如果念诵我的咒语、持诵我的名号，无论是破誓言者还是破戒律者，乃至造下无数大罪的人，其罪业都能得以清净。如果不能得以清净，我誓不成佛。”后来，金刚萨埵的发愿已经成熟，并已示现成佛，所以在忏悔法门中，金刚萨埵修法最为殊胜。

前几天，我们也给大家安排金刚萨埵灌顶了。1994年，法王如意宝从青海省的年宝玉则湖取出《金刚萨埵修法仪轨》，莲花生大士在后文写道：“此仪轨对汉族为主的众生大有裨益。”所以，自从此仪轨现世以来，学院每年都会举办金萨法会。前几年受疫



情的影响，这里哪怕出现一个居士，也会被马上送下山去。现在政策稍微宽松一些，很多人也可以进来了，但进来以后要认真地共修，这个机会已经给大家了，希望你们一定要珍惜机缘。

## 恭敬三宝所依

我先强调几件事情。

第一，有些人可能刚皈依，还不懂得恭敬三宝所依。比如，把佛经、佛像、转经轮等，随便放在地上或坐垫上，然后在上面跨来跨去，甚至把鞋子和佛经装在一个袋子里，这样非常不好。对于三宝所依，我们应该恭恭敬敬地顶戴，而不是随便扔在坐垫上，然后再从上面跨越。

很多人表面上看好像学过一些佛法，但实际上却是一个佛教文盲，把三宝所依放在不干净的地方，随

意践踏或跨越，这样会快速损减福德，而且还会失坏皈依戒。作为佛教徒，一定要以虔诚心把三宝所依放在干净的地方。

第二，今天我们会给大家发一尊莲师像，以及一张阿底峡尊者的见解脱塔像。此见解脱塔也有很大功德，阿底峡尊者走到哪里都会带着，所有见闻觉知它的众生都能获利，这两个是身所依。

语所依，给大家发的是一个转经轮。这个转经轮是以前专门作为考试一等奖来发的，但后来由于各种因缘，山下的学习已经中断了。这次把转经轮也发给大家，因为法王以前讲过很多次转经轮的功德，我也讲过很多次，大多数人应该清楚转经轮都有哪些功德。一般来讲，我们这边课前课后都会使用转经轮。这个转经轮里面全是观音心咒，当初制作的时候，对于材质、纸张的放置等，我们也是层层把关。

意所依，给大家发的是一个佛塔。这样一来，三

宝的身语意所依就完整了，身是佛像，语是心咒，意是佛塔。这个佛塔，前几年开金刚萨埵法会时，已经由全体僧众开光加持过了。今天，我们在这里再念一下开光仪轨。

（堪布和僧众一起念开光仪轨）

现在，所有的三宝所依都以不共缘起力获得了开光加持。发放加持品时，每个人只能领一份，应该要知足，不要多领，常住道友先不发。

## 传授“闻解脱”灌顶安排

大家来一次确实很不容易，所以我们这边商量决定，明天下午五点在这里传授“闻解脱”的灌顶。由于场地有限，希望已经得过此法的常住道友，能把机会留给新来的道友，因为他们都是来旅游的，参加完法会就要马上回去了。在旅游的过程中，得到一点佛

法也不容易，而学院的常住道友，基本上常年待在这里，有些法已经得过很多次了。

下课的时候，希望大家都能遵守秩序，不要太过激动。尤其是有些人还有高原反应，很可能会因为情绪激动而晕倒或突发心脏病。作为佛教徒，遇事要保持冷静，不要过于急躁。当然，大家见到仰慕已久的上师们泪流满面，这种心情和感受我也能理解。但一般来讲，不管在什么场合，大家都应该保持淡定，这一点非常重要。以前法王如意宝去西方弘法时，那边人都表现得特别淡定，不会一直抓着上师的手，更不会抓着上师的肩膀，其实这是一种很不恭敬的行为。

明天晚上，大家一定要听管家们的安排，即使被安排到楼上的教室，也一样可以得到灌顶。我们以前也是这样，有时根本看不到上师的身相，但传承和教授一样可以得到。然后，堪布、堪姆们在传灌顶物时，一定要确保每个人都得到。我们这次也是希望大

家能得到一些法，尤其是闻解脱方面的法，这样以后修习中阴法门也比较方便。

## 经常祈祷上师三宝

大家也知道，最近很多城市出现洪水、干旱等自然灾害，有些地方热得不行，有些地方冷得不行。像以前金萨法会期间，喇荣一般天天都下雨或下雪，但这几天也有点干旱，周边的庄稼树木都晒干了。前几天，学院的主管堪布堪姆要求大家一起念地藏菩萨名号，我和他们开玩笑说：“你们如果越念天气越干，怎么办呢？”（众笑）

末法时代的众生确实很可怜，自从疫情开始以来，大家一直过得不好，很多人失去了稳定的工作，连应届大学生都找不到工作，整个社会发生了很大的变化。有些人因为疫情已经离开了人间，有些人虽然没有离开人间，但在生活、感情和修行上，遇到了各

种各样的麻烦，我们这边的人算是很幸运的了。所以，大家一定要经常祈祷上师三宝。

法王如意宝在加拿大和法国接受过两次采访。在加拿大时，有位记者问法王：“您有过焦虑或者心情不好的时候吗？您有什么妙方可以传授吗？”法王说：“无论悲伤还是快乐，我平日里唯一祈祷上师三宝。除此之外，我也没有在修行其他法上下功夫。”

在法国时，列绕林媒体记者问法王：“您一生都生活在藏地，当年他们摧毁佛法时，您仍在不断地修行和传法。您是怎么做到的？”法王说：“唯一就是祈祷三宝。依靠三宝的大悲力，我自己没有遭受任何迫害和磨难，修行和传法也没有出现任何障碍。这就是三宝的加持。”

因此，在未来的修行和生活中，如果你们遇到不愉快的事情，比如天灾人祸等，这时要一心一意地祈祷上师三宝。

现在，让我们一起祈愿：世界和平，国泰民安，风调雨顺，无灾无难。在疫情期间，人们已经被折磨得筋疲力尽了，如果现在还不断地遭受粮食危机、战争威胁等，那生活会过得非常艰难。

（堪布带大家一起念皈依偈和观音心咒）

希望依靠我们共同的发愿，这个世界的众生会越来越快乐，越来越平安。

## 关于菩提学会的再次声明

在这里，我还要强调一件事情。2019年12月30日，我在微博发表声明解散菩提学会及其所有相关组织，终止一切活动，关停相关网站。在这之前的十年里，我确实提倡过共修，但自从发表声明以后，我个人没有再提倡过任何形式的共修。

近年来，仍有一些人打着“菩提学会”的名义

进行化缘、招生，做各种宣传，其实这些信息都是假的。有些人还说“这是上师的密意”，这也是骗人的。希望你们回去后，也给身边人说清楚我的态度。当然，如果是以个人名义学习，这个政策上没有限制，我也是完全支持的。但是，如果是以集体的名义，私自组织大家一起学习，可能会给自他带来很多不便。

有些之前的菩提学会学员，私下重新组织学习、化缘等活动，包括供养寺院、供养上师，这些都没有经过我的授权，这样做完全是别有用心，或者只会好心办坏事。所以，我在这里明确地告诉大家，除了日常课程以外，佛学院没有组织任何集体性活动。这边的出家人或在家居士，也没有权力打着学院的旗号，或者以我个人的名义搞各种各样的事情。

学不学习是你们的自由，如果想学的话，那就以个人的名义，毕竟已经开始学习了，中间以各种因缘



断掉也有点可惜。但是，集体学习的话，我们这边确实没有。之前，有个别的堪布堪姆，当时没有听我的话，后来也遇到了一些事情，经过我的再三劝告，确实已经彻底放下了，从此没有接受过任何供养。现在很多事情也说不清楚，说是供养上师、供养学院的，但到底真的供养了没有，证明起来也比较困难。而且学院现在也不缺供养，我个人也不缺供养，僧众只要有口饭吃就可以了。

借此机会，我也表明一下态度：如果有人做出任何违法行为，最后只能是后果自负。作为佛教徒，应该善于辨认时机，就像佛陀示现种种神变一样，都是事出有因的，并非无缘无故。如果大环境允许的话，无论是放生还是做其他善事，当然是人越多越好；反之，则需要低调一点，自己独自认真地闻思修，按照法王留下的教言“莫舍己道，勿扰他心”去行持。否则，跟着一些不明组织学习的话，最后自己变成什么样也不好说。

因此，希望大家以低调修行为主，这一点非常重要。在短暂的人生当中，应该多修一些法，比如《入行论》中的菩提心修法，《大圆满前行》中的共同加行和不共加行，或者层次更高的一些修法。一般来说，修得越虔诚，感应也会越强烈。

## 努力坚持闻思修

现在这个时代的众生，总是感到特别痛苦，而学佛人的心里有佛法良药，在面对痛苦时往往会表现得与众不同。尤其是有一定境界的人，虽然照样要经历生老死病，以及家庭矛盾等各种困境，但他有一种应对逆境的能力，可以很快调整好自己的心态。因此，学佛不是办个皈依证就可以了，而是要把佛法运用到实际生活中，这对我们生生世世的帮助都非常大。

我看这次来的人里，有些是年纪大的，有些是带孩子的，有些是带病的，有各种各样的人。其实，来

海拔这么高的地方，如果没有一定的心力，可能到了马尔康就返回了，这也是一种信仰的力量，信仰的力量是非常强大的。所以，有了信仰以后，最好不要轻易退转，一定要立下坚定的誓愿：在有生之年乃至生生世世，我对三宝的信心永不退转，并尽可能地广闻博学。

我特别推荐大家学习《大圆满前行》和《入菩萨行论》。没有学过的道友，可以通过网络等途径获取相关音频或视频，然后进行学习和修持。这样一来，你们就可以边上班边做家务，边把自己变成一个很好的佛教徒，不一定非要翻山越岭，去陌生的地方到处寻觅。

前两天，我们给大家发了一本《法王晋美彭措传》。我希望下半年开始，所有人一起学习这本书。这本传记比较略，没有丹增活佛写得那么广，但这是我和慈诚罗珠堪布等人，于法王在世时专门为汉族弟

子所写的略传。今年我又重新校对了一次，觉得还是很不错的，内容上不需要做更改，只是个别时间稍微调整一下。去年，我们要求一起学习维萨空行母的传记，有些人到现在还没有完成，我翻译一遍都不需要这么长时间，你们只是读一遍就需要这么久，我都有点替你们感到惭愧。不管怎么样，希望大家好好忆念法王如意宝的恩德。

大家得到法本以后，不要看都不看就搁置一旁，这样非常可惜。其实，做出一本书特别不容易，要付出大量的人力、财力。以前我们刚来学院时，没有复印机和打印机，法本非常难得，基本上都是有人先写在黑板上，然后大家再手抄下来。现在虽然科技很发达，但书籍印刷管理很严格，尤其是宗教方面的书籍，管理得更加严格。因此，即使只是小小的一册书，你们也要万分珍惜。这个世界变得很快，以后会怎么样，谁也不知道，但我希望你们一定要好好地闻思修，比如看传记、念金刚萨埵心咒、修上师瑜

伽等。

有些人来到喇荣山谷后，整个心态都发生了改变，但再次融入喧嚣浮躁的城市中，又变回了原来的样子，这样也没有多大的意义。还有一些人，虽然是第一次皈依，第一次来学院，但再过十年、二十年，他的信心始终没有改变，这一点很重要。今年1月份，朵芒寺96岁的拉雪堪布示现圆寂。他在二十几岁时见过一位上师，整个拜见的过程，他到九十多岁时仍然记忆犹新，对他的一生影响也非常大。

我之前也再三说过，有些人是第一次来学院，也可能是最后一次。1993年法王如意宝去美国时，刚好是60周岁，法王说：“我都这么大年龄了，身体的病也多，这是我第一次来美国，应该也是最后一次。”现在来看，确实变成了最后一次。

## 传授三戒并讲解

今天，我尽量不啰唆了，好像人老了以后，说话特别爱啰唆，这个我自己也知道。年轻时多发挥一点，老了后少说一点，不要浪费时间，这样比较好。

接下来，我给大家传一下三戒。1997年，法王如意宝在桂林和成都有传过三戒，包括别解脱戒中的皈依戒和居士戒，以及菩萨戒、密乘戒。

第一个是皈依戒和居士戒，前面灌过顶的都已经皈依了，但没有灌过顶的或者还想再次皈依的人，可以跟着再皈依一次。

居士五戒，包括不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，稍后我会细说这五条。你们先想好自己要受哪一条，然后一会儿跟着我重复，如果觉得守五戒很难，也可以只受皈依戒。

第二个是菩萨戒，如果认为自己能守大乘菩萨

戒，到时候跟着我重复念就可以。

第三个是密乘戒，凡是得过灌顶的人，都应该受密乘戒。

法王如意宝的受戒仪轨翻译出来后，以后法师们也可以按照此仪轨给大家传授三戒，这个不用灌顶，念诵也比较简单。

（堪布边念仪轨，边翻译讲解）

这个传授三戒的略仪轨，叫做《菩提妙道》。

受皈依戒时，心里观想：祈请十方一切诸佛菩萨及诸位善知识垂念我，从今以后，我纵遇命难也不舍弃三宝。皈念佛，两足尊；皈依法，离欲尊；皈依僧，众中尊。

皈依戒的学处有哪些呢？皈念佛后，经常一心一意地祈祷佛陀；皈依法后，尽量地修持正法，不伤害众生；皈依僧后，以恭敬心来依止僧众，不交往外道

等见行不相合的人。

受居士五戒时，你们觉得哪一条做不到，就不要跟着一起念。比如，我说“不能喝酒”时，如果你们觉得自己能守持，就跟着我一起重复；我说“不能杀生”时，如果你们觉得自己想要杀生，包括堕胎，那就不要跟着念。



不偷盗的界限比较严格，可能不容易做到。不妄语，是指没有成就却说已经成就了，没有获得神通却



说已经获得了，这比较容易做到。不邪淫，是指除自己的配偶以外，不与其他任何人做不净行。

居士戒有两种受持方式，一个是守持一天的八关斋戒，另一个是守持长期的居士戒，大家可以根据自己的情况来选择。

受菩萨戒时，心里要想：往昔的诸佛菩萨如何发菩提心，我也如是发菩提心，为了将一切众生安置于佛陀的果位，一直不断地行持六波罗蜜多。

菩萨戒的学处，是从现在开始乃至菩提果之间，尽力地修持自轻他重等善妙行为。

受密乘戒时，自己对哪个本尊有信心，就把上师观成与这个本尊无二无别。比如，你对观音菩萨很有信心，就把上师观成观音菩萨；你对文殊菩萨很有信心，就把上师观成文殊菩萨；或者，把上师观成地藏菩萨、释迦牟尼佛等。然后，从上师的额间、喉间、

心间分别发出白、红、蓝三种光，同时融入自己的额间、喉间、心间，自己所造的身语意罪业全都清净，一切诸佛菩萨身语意的功德全都获得，一边这样观想，一边听我念偈颂。

这个偈颂的意思是说，文殊师利童子的自然智慧实际上跟你的心无二无别，他的智慧光芒能遣除一切无明痴暗，令众生安住在法界大安乐当中。

密乘戒的学处，将现有一切全都观为清净，这是生起次第；一切都是离戏平等的，这是圆满次第。也就是说，经常不离开生起次第和圆满次第的境界。

此仪轨后面的小字讲了，在成都中央花园，几位弟子祈请受持三戒，为了利益众生，法王于智慧中自然流露出这个仪轨，当时由我记录下来。

1997年，法王先去鸡足山，再去普陀山，没有去成九华山，从途中返回学院。

接下来，再念一些传承。

（堪布念新版《喇荣课诵集》中“法堂课诵类”的传承，  
以及《三十五佛忏悔文》的传承）

《圣八吉祥颂》，是麦彭仁波切觉海中所出之珍贵宝珠璎珞，具有特别的加持力。白天念会成办一切事业，晚上念会做各种善梦，打仗时念诵会凯旋，俄罗斯和乌克兰都应该念一些八吉祥。（众笑）

无论何人念诵《怀业祈请文》，或者将其写于红绸布上做成经旗悬挂，都能如愿成就一切怀业。

# 传授菩萨戒

——2023年地藏法会开示

2023年7月19日

今天，我虽然不在学院，但跟在现场也差不多，我可以通过视频看到现场的人。大家能够来到这里一起听受佛法，一起共修念诵，这种机会来之不易。对你们每个人来讲，肯定付出了很多努力，但我觉得这是非常值得的。

## 为法苦行 克服一切

我们的一生中会经历许许多多的事情。有些事情对今生和来世都没有意义，只不过是徒增痛苦而已；

有些事情对今生有意义，但对来世不一定有意义；而如理如法地听受佛法，对今生来世都有意义。因此，我随喜你们的求法精神。

实际上，我们也是顶着各种压力，给大家创造这样的共修机会。有些人可能把这件事想得很容易，其实并非如此。大家应该清楚，现在哪怕是十几个人的共修，也会遇到各种违缘和障碍。在这种特殊时期，还能拥有这样的机会，不是一件简单的事情。

有些人可能觉得学院的条件不好，对各个方面都不满意，这也是可以理解的，毕竟你们在大城市里，各方面待遇都不错，也很会享受生活。来到这里以后，大家一起同吃、同住、同睡，而你们在家里时，不要说陌生人，就是自己的家人，也不一定愿意一起睡。在这里，一方面是环境所迫，一方面是为了修持正法，就像我前几天所说的，为了求法吃点苦不算什么。

有时候，我们也要主动走出舒适区，离开熟悉的环境，到完全陌生的地方生活一段时间，以此检验自己的修行境界到底如何，这也是一种修炼。学院现在的条件比以前好多了，上世纪八九十年代，无论是学院的常住道友还是外来的在家居士，基本都没有上课的经堂或教室，各方面条件非常艰苦，甚至学院里连一家小卖部都没有。那时，整个洛若乡都没有商店和餐厅，只有色达县有两三家面馆。所以，与那个年代的求法者相比，至少下雨天你们的衣服不会淋湿，在附近商店也能买到速食快餐，这已经算是比较幸运的了。

在这几天里，大家要互相包容，要有一个快乐的心态。你们也可以观察一下，这种白天一起念诵、晚上一起休息的集体共修方式，对自己的修行到底有没有帮助？对于修行好、人品好的人来说，这确实是一次难忘的经历，对自己的生活和修行也会有非常大的帮助。

希望大家记住一点，无论遇到什么事，都要观清净心。虽然学院这边的接待能力有限，但我们会尽心尽力地帮助大家，包括各个部门的负责法师、发心人员，每次法会结束以后，好几天都累得起不来。

总之，只要对大家有利益，没有出现大的违缘，我们愿意为大家付出一切。但各位也要清楚，这是你们自己的选择，应该懂得知足和感恩，不应该怀有各种抱怨。

我听说有个别的佛教徒，稍有不如意就想马上离开。你想直接走也可以，毕竟我们也没有邀请你，也没有收取任何学费。你愿意待两天也可以，不愿意待马上走也可以，但我觉得遇到这么殊胜的佛法，应该自己给自己打气，自己给自己一些鼓励，这样可能更好一点。

7月22日，如果各方面因缘具足的话，像今天一样也有开示。再过几天，我想给大家发一个加持品，

可能每个人得到的不一样，有佛像、挂件、法本等。如果不够的话，常住的道友先不要领。

以前，法王如意宝特别重视大鹏金翅鸟像章，学院这次以原来的像章为模板也做了一批，并且由学院僧众做了加持和开光。我们尽量保证每个人都能得到，你们要随身携带，它可以遣除修行上的违缘，增上各方面的顺缘。你们以后可能还会得到各种各样的加持品，但从某种意义上讲，这个像章具有与众不同的加持。

对你们来讲，这些也算是一个礼物。还有一些法本，可能每个人得到的也不一样。同时，我也希望大家能够开开心心地参加法会，对于很多人来说，这是第一次来喇荣，也可能是最后一次。1993年，法王如意宝去美国弘法时，他老人家刚好六十岁，法王说：“我都这么大年龄了，身体的病也多，这是我第一次来美国，应该也是最后一次。”后来也确实是这样。



所以，对每一个人来讲，以后会变成什么样真的很难说。

这次法会，很多人一直为大家忙前忙后，在背后做了大量工作。包括我和益西彭措堪布以及其他法师，再三商量之后决定给大家提供这样的机会，但由于学院现在能力有限，再加上各方面也没有以前那么方便，只能做到这种程度了。这次总体还算比较顺利，从这几天的共修状况来看，确实让人感到欢喜，大家也是法喜充满，从表情上也看得出来你们的信心和对求法的渴望。很多人虽然以前也参加过法会，但这次也有一些不同的感受。

## 见面不重要 学修最重要

其实，以后我们能不能见面并不重要，重要的是所讲的这些佛法，包括音频、视频等，这些应该尽量地保存下来，然后进行学习和修持。其实，每个人的

时间都是挤出来的，如果你没有挤出多余的时间，可能学佛也有一定的困难。所以，最关键的是你们回去以后一定要学习《大圆满前行》和《入菩萨行论》。如今是网络时代，具有许多不可思议的方便，不像我们求学的那个时代，有很多不方便。其实，学佛学不好，只不过是因为自己懒惰以及对学佛不重视，实际上根本不缺学习的途径。现在有很多学佛的平台，虽然政策方面和前几年有点不同，但还是有各种各样的方便。

我希望大家好好修加行，对每个人来讲，尤其是对密宗佛教徒来说，最好能完成五十万加行。如果实在完成不了，以前法王如意宝也讲过，可以念诵一千万的金刚萨埵心咒来代替。比如，有些人六根不全或年纪太大了，至少要念二百万的金刚萨埵心咒，可以算作磕头的替代。但对于有能力的人来说，千万不能以简单的修行来代替五加行，这是不开许的。修加行非常重要，可以这样说，修完加行后，才称得上

是真正的修行人。

五加行中包括念诵十万遍皈依偈。只要是前辈大德所造的皈依仪轨，无论哪一个传承都可以，在哪一位上师面前得传承也都可以，只要对方是真正具有法相的善知识。其实，上师也有各种类型，就像市场里的商品一样，所以一定要选好。得到五加行的传承后，自己就要好好实地修持。要知道，一切成就依赖于自己，并非依赖于其他人。因此，一定要珍惜学法的机会。

暇满人身真的非常难得，再加上周围环境也不是那么乐观——没有什么寺院，没有什么出家人，没有什么有信仰的道友，甚至你的信仰行为还会受到别人的讥笑，认为这是一种愚痴的行为。这个我们也能理解，不仅国内如此，从全世界范围来讲，真正皈依释迦牟尼佛教法的人也不是很多。但是，我们可以非常自信地说，佛陀的教法是千真万确的真理。关于这一点，学过五部大论的人都应该很清楚。



最近，我们正在讲华智仁波切的《初中末善妙语·亲证见修行之心宝》，这个教言讲完以后，准备讲阿阇黎图增珠杰所造的《殊胜赞》。其实，我们以前所传过的法，现在并不是找不到，只不过有些人不重视而已，如果重视的话，每个人都有学习的机会。在这个世间，我们的本师释迦牟尼佛与其他任何宗派的本师都不同，但很多人不一定明白这个道理。有些人虽然有虔诚的信心，但是没有深奥的智慧，很容易被他人所转，人云亦云，随波逐流，最后不知道自己该往哪个方向走。

我特别希望大家成为爱学习的佛教徒，具有智慧的佛教徒，不要变成迷信盲从或非常野蛮的佛教徒。很多人表面上看是佛教徒，但实际上内心一点都没有调伏，只不过是依靠佛教徒的外相来做种种事情，甚至在出家人当中也有这种人。最近，我听说有一个出家人，以前在学院待过很长时间，但现在基本上不提佛法，天天说一些奇怪的话，做一些奇怪的事，跟着

他的一群人也是奇奇怪怪的。所以，即使外相上是一个出家人，但如果没有调伏内心的话，那与他结缘的人也会变得很可怜。

因此，你们以后一定要成为智慧的佛教徒，不要变得盲目迷信，或者变得特别狂妄，看起来好像很有热情和信心，但实际上所作所为都是与正道相违。那么，怎样才能变成智慧的佛教徒呢？要不断地学习，最好是学五部大论，同时也要学一些基础法，不能天天只学中观和因明。你原来是一个没有信仰的人，也没有佛法的基础，现在刚进佛门就直接学五部大论，不一定有很大的利益。

对于修过五加行的人来说，学习中观、因明或密法，还是比较容易成功的。如果没有任何基础，直接学习大圆满的本来清静、中观的离戏法门，或者因明的遣余法，恐怕在遇到一些关键问题时，有些人会不知如何取舍因果。依止善知识、祈祷上师三宝、修

五十万加行，如果这些修法不被重视，那说明你只是一个形象上的修行人，或者是一个研究佛法的学者，但实际上不一定修得很成功。

## 发菩提心 守菩萨戒

今天是佛教特别重要的节日，即释迦牟尼佛初转法轮的日子。按照法王如意宝的传统，学院每年在藏历六月初四左右，都会传授菩萨戒。而我个人在上师如意宝面前，已经得过几十次菩萨戒，法王在国内外很多地方都传授过。

很多人应该都得过菩萨戒，但在我们的相续当中，有没有真正生起菩提心呢？这个很难说。关于这一点，我们要好好地想一想。每一个人的一生中，都有很多重要的事情。从出世间法来讲，比如皈依、发菩提心、受别解脱戒、得受密乘灌顶、闭关实修等，这些都非常重要；从世间法来讲，比如上学、找工

作、结婚、生子等，这些也是比较重要且具有纪念意义的事情。

依靠善知识的传授，以及自己的观想和念诵，在自相续中能真正得到菩萨戒。学过《入行论》的人，应该对菩提心的功德非常了解。所以，我思来想去，觉得给大家最好的礼物，就是按照法王如意宝的传统，在今天传授菩萨戒。

距离法王如意宝去美国弘法，已经过去了三十年。那时，在第一节夏威夷火奴鲁鲁，法王传授了一次菩萨戒。也就是说，法王西方弘法的第一站传的法要就是菩萨戒。虽然有些人以前得过菩萨戒，但每年还是要多次重受，没有的要让它生起，已有的要让它不断增上，就像不断充电一样。比如，你在去年受过菩萨戒，但是中间因为生嗔恨心等，可能损坏了戒体，这次便可以重新受持。

在释迦牟尼佛初转法轮的日子，在十三大虹身成



就圣地喇荣，按照法王如意宝的传承，得受大乘菩萨戒，是一件非常有意义的事情。

受戒的时候，一定要发菩提心，否则不要说成佛，连菩萨都成不了。为什么说不能希求声缘果位呢？因为他们没有利他菩提心，而作为佛教徒，在有限的生命里没有发菩提心，真的非常可惜，因为想要生生世世遇到大乘佛法和大乘上师是很难的。

所以，大家今天一定要发起菩提心，有了菩提心以后，无论修行还是不修行，甚至处在睡眠或放逸当中，你的功德也会蒸蒸日上。每年受菩萨戒很有必要，在学院的早晚课诵中，都会念菩萨戒的仪轨。对佛教徒来讲，发菩提心非常重要。初发菩提心的时候，也就是你开始迈向成佛之路的时候，这既是一个起点，也是一个非常重要的时刻。今天，每个人都要为自己的生生世世打下一个良好的基础。

受持菩萨戒的方法，包括龙猛菩萨的甚深见派

和无著菩萨的广大行派两种。而我们现在所受的菩萨戒，是将甚深见派和广大行派合二为一，法王如意宝以前也是这样传授的。

受菩萨戒时，首先要观想十方三世诸佛菩萨及传承上师，然后在他们面前接受菩萨戒。

在此之前，还要准备供养物，比如供花、供水、供香、供灯、供神馐，以五供为主的一切供品。在念普贤云供时，大家要观想经堂里的花、香、灯等，以及自己意幻出来的各种供品，整个器情世界所摄的一切美妙、圆满的供品，全部供养给诸佛菩萨及法王如意宝为主的所有传承上师。

下面，大家一起念一遍曼茶供：

涂香鲜花遍大地，须弥四洲日月饰，  
观想佛刹作供养，愿诸众生行佛刹。

章 格热 Ra 那曼扎拉 波匝美嘎萨么扎 萨帕 Ra

## 那 萨玛耶啊吽

念诵仪轨时，大家要随文入观，一定要观想到位。

首先，心里观想：祈请十方一切出有坏正等觉、十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我，我今天一定要得到菩萨戒！

如果没有皈依过，不能算正式的佛教徒。因此，皈依的时候，心里要想：从现在起直到菩提果之间，我皈依功德断证圆满的一切如来，我皈依一切如来所宣说的正法，我皈依跟随一切如来的大小乘僧众，以前诸佛菩萨如何皈依，我也如何皈依。

下面开始皈依：

香确酿波齐杰瓦	乃至菩提果
桑吉南拉嘉森切	皈依诸如来
秋当香确森华耶	正法菩萨众

## 措拉昂得印嘉森切 如是亦皈依

现在，大家已经获得了皈依的戒体。那么，什么是菩提心呢？看到三界轮回的众生非常可怜，作为大乘佛子，我一定要帮助他们，但如果没有让他们成佛，这不是最究竟的帮助，所以我不但自己要想办法成佛，同时也要让所有众生获得佛果。

如果没有这样发菩提心，即使你每天都念这个仪轨，在你的相续中也未必存在真正的菩萨戒，因为只是念诵的话，不一定能得到戒体，一定要发自内心地发愿。此时，心里要想：我刚才已经在诸佛菩萨面前皈依了，以后我要尽力将一切众生安置于佛果。就像各国领导上任时，也要有一个宣誓。

如果不具备发心，只是口头上念念有词，起不到很大作用，关键在于内心要有非常坚定的誓言，否则自相续中肯定不会有戒体。另外，即便你有了戒体，也很难说未来会不会犯根本戒，如果犯了，还是需要

重新受持，恢复戒体。

接下来要念的仪轨非常关键，大家一定要好好观想，不要三心二意。你心里要想：这次真正得受了菩萨戒，那无论路上花了多少钱，或是遇到怎样的困难，也是值得的。

这次你们已经来到藏地发了菩提心，以后就都是大乘菩萨了，只需要好好修行就可以了。如果你没有发菩提心，相续中也没有菩萨戒戒体，行善就容易流于表面，无论是转绕还是转转经轮，或是其他闻思修行，都不算是以大乘菩提心摄持的善根。

从现在开始，大家心里要想：往昔诸佛菩萨如何发菩提心，法王如意宝为主的传承上师如何发菩提心，我也如是发菩提心，从今天开始，为了利益一切众生，我要发起无上殊胜的菩提心！另外，还要次第学习大乘佛子的三种学处。

如果你有了这一时刻的发愿，那从现在开始一直到成佛之间，只要没有出现破戒的违缘，菩萨戒会一直存在于你的相续中，即使死亡，菩萨戒也不会消失。不管你是变成动物还是变成人类，自相续中的菩萨戒都会一直存在。

接下来，大家将下面两个颂词一起念三遍。这两句颂词的意思是，往昔的一切如来为了利益他众而发起菩提心，循序渐进守护菩萨戒的所有学处，同样我也为了利益众生发菩提心，次第学修学处。

念诵时大家一定要好好观想，得到这个戒体非常重要。第一遍念完，观想获得愿菩提心；第二遍念完，观想获得行菩提心；第三遍念完，观想已经获得的愿菩提心和行菩提心得以稳固。最后，我弹指的时候，你们一起说“拉索”，这时已经得到了戒体。

下面开始发愿行菩提心：

杰达温杰得夏吉	如昔诸善逝
香确特呢杰巴当	先发菩提心
香确森慧拉巴拉	复此循序住
得达仁印内巴达	菩萨诸学处
得印卓拉攀敦德	如是为利生
香确森呢杰杰样	我发菩提心
得印德呢拉巴拉昂	复于诸学处
仁巴印德拉巴杰	次第勤修学

现在，我们每个人都已经得到了菩萨戒。得到菩萨戒以后，后面还有令自己欢喜和令他人欢喜。

为什么自己欢喜呢？因为我已经获得了人身，并且如今又投生在如来种性中变成佛子。从此以后，我一定要尽己所能从事合乎大乘佛教的事业，绝不能以恶行玷污此无垢种性。就像一个盲人在垃圾堆中得到了如意宝或金子，那该是一件多么幸运的事啊！把这颗菩提心保护好，可以说远远超过了拥有一切世间财

富。有些人可能觉得中了大奖、买一辆车、买一栋别墅，这是值得欢喜的事情，但从佛教的角度来讲，拥有菩提心的功德，远超于此百倍千倍。

我已经发了菩提心，变成了大菩萨，那么其他人、非人等众生都应该欢喜，为什么呢？因为我现在变成了菩萨，以后一定会好好地帮助他们，让他们得到正法的利益。其实，这个世界真的需要很多菩萨。如果大家全都变成了菩萨，一定会给世界增添很多平安和快乐。

接下来，心里要想：我今日在所有怙主前，也就是请他们作为见证，以究竟正等佛果的安乐及暂时的安乐宴请一切有情作为上宾，愿人、非人等所有众生皆大欢喜。

下面是赞叹随喜：

当第达才追沃哟

今生吾获福



么耶哲巴拉巴托	善得此人身
得让桑吉热色吉	复生佛家族
桑吉这色达杰多	今成如来子
达呢达给杰内江	尔后吾当为
热当腾波类赞得	宜乎佛族业
俊美怎波热德拉	慎莫染污此
纽巴么杰得达夏	无垢尊贵种
隆卫香达彭波类	犹如天盲人
杰达仁钦涅巴达	废聚获至宝
得印杰耶达第内	生此菩提心
香确森呢达拉吉	如是我何幸
达给得让久巴檀嘉杰	今于怙主前
现尔卓瓦得夏涅当呢	筵众为上宾
瓦德得拉准德悟仁吉	宴飧成佛乐
拉当拉门拉索嘎瓦吉	普愿皆欢喜

得到菩萨戒后，为了感恩诸佛菩萨及传承上师，

再念一遍曼荼供：

涂香鲜花遍大地，须弥四洲日月饰，  
观想佛刹作供养，愿诸众生行佛刹。

章 格热 Ra 那曼扎拉 波匝美嘎萨么扎 萨帕 Ra  
那 萨玛耶啊吽

还有一点时间，我想先念一下《佛子行》的传承，因为我特别希望每个人的相续中都能生起《佛子行》中所讲的境界。然后，为了大家以后修加行方便，我再念一下《开显解脱道》的传承。

（堪布念传承）

你们来一次很不容易，这种信心和欢喜心非常值得随喜，我也很高兴见到你们。在之后的几天里，希望你们继续好好修行，每天精进地念诵。非常感谢大家！



# 别把自己绷太紧

——国庆期间开示

2023年10月2日

今天，给大家做一个简单的开示。为什么增加一节课呢？因为国庆期间，有些佛教徒稍微有点时间，就趁此机会来这里旅游或朝拜。有些人是第一次来学院，也可能是最后一次。所以，我临时加了一堂课，希望能够对大家有所帮助。哪怕只有一点点的帮助，这样做也是值得的。

## 从红尘中前往学院

现在全世界经济都不太好，我知道你们从大城市

来到这里很不容易，交通费等各种开支也很多，而且现在人们都特别忙碌，有意乐抽出时间前往寂静的地方，也非常不容易。佛陀在《三摩地王经》等相关经典中说，如果为了解脱想要到寂静地去修行，朝那个方向仅迈七步，其功德也是不可思议的。学院算是一个解脱圣地，因此你们从红尘中前往这里，确实有非常大的功德。

虽然你们很多人不可能一直待在这里，但是在这里和这么多的僧众一起念一遍《普贤行愿品》的功德，也是不可思议的。大多数人去朝拜时，都只是看看风景、拍拍照片，其实到了圣地以后，跟僧众们念一遍《普贤行愿品》，一起发愿、回向，才是一生当中最有意义的事情。

大家也知道，许多藏民会千里迢迢地朝拜拉萨，有些是走路，有些是磕头，然后到了觉沃佛那里，会一起念《普贤行愿品》好好发愿，这才是朝拜的最主

要目的。因此，我希望你们来这里后，不要太过散乱，到处看这边人的过失，或者看环境的过失，然后带着各种不清净的心回去，这样非常不值得。

相反，你们心里应该想：在末法时代，能有这么一处清净的圣地，是多么稀有难得的事！现在，来学院旅游的人越来越多，今早我去坛城看维修进度时，一眼望去到处都是人，这样确实会直接或间接地对出家人的生活造成不同程度的影响。但从某种意义上讲，得到人身非常不容易，对于没有信仰的人来说，哪怕只是出于好奇心来到这里，也会在他的相续中种下解脱的善根，等到来世这颗种子成熟时，他自然会迈入解脱之道。所以，我们现在也是比较随缘的态度。

学院将来可能会越来越不寂静，但同时结上善缘的人也会越来越多。从学院本身来讲，一方面要面临一系列的挑战；另一方面，也蕴含着很多机遇，比如

说以后每逢节假日，图书馆都可以举办一些临时性的佛法讲座。2011年，趁着各大学校放暑假，我们在学院举办了第一届“世界青年佛学研讨会”，其中有一个专题是“佛教与科学”。当时参加研讨会的那些人，后来有些也出家了。

有时候，看到这些远道而来的人，我总想和他们结上一点善缘，给他们一些加持品。但是，我建议我们结缘的加持品，尽量做得小一点，不要特别大——比如一些特别长的唐卡。我认识的一位居士，他最害怕别人送他大佛像，不拿的话，好像不是一个佛教徒，拿的话，抬都抬不动。尤其对于女性来说，真的比较辛苦。所以，我们应该尽量做方便携带的加持品，结缘甘露丸就非常好。

你们来到喇荣后，最好是多转一转坛城。这个坛城是法王如意宝亲自参与建造的，是特别殊胜的大幻化网坛城。然后，你们还可以去参观各个经堂，进

行顶礼、转绕，发一个清净的善愿，然后再离开，而不是以拍照为主。这样离开以后，你可能会想：“原来喇荣是这样一个地方，有一群人过着清净的修行生活，他们的房子看起来也很简单。”

## 今年学院的相关安排

今年，我们计划给大家的屋顶换一种特殊材质的红色瓦片，这样从高处看也比较庄严，还有更重要的一点是防火。前段时间，有个小木屋着火了，但由于已经更换过屋瓦，所以火焰才没有烧到外面。可见，这种材料的防火性能确实很好。另外，还有一个好处，铁皮瓦在夏天会变得很热，尤其是太阳强烈的时候，小虫子只要一落到上面，就会被烫伤或烫死。而现在采用的新材料，基本上不会出现这种情况。

因此，我们更换屋瓦，一方面可以起到防火的作用，另一方面还可以起到放生的作用，不损害众生。



这几天道友们也比较积极配合，女众这边基本上已经完成了，男众那边还没有开始。总之，这是学院的统一安排，希望大家能够配合。这样学院看起来也无比庄严，也容易让人产生信心。其实，看似一件很小的事情，既可以让人生起信心，也可以让人退失信心，甚至生起邪见。

近几年，有关部门一直要求开放学院，但我们这边一直没有答应。前两天，听说色达县开始卖门票了，这个也没有得到我们的授意，好像一张票会分给学院三四块钱。其实，我们并不想赚钱，只想给大家提供方便，有时不配合这种规则，好像也不行。但我们还是不想像其他旅游胜地一样，这里的宾馆和餐厅不会收费很高，否则让人不舒服。但做人做事的话，即便你做得再好，也无法让所有人都满意。不管怎样，大家都要开开心心的，可以旅游、朝拜、见某位大德或转绕坛城，不要纠结很多问题。人生本来就是一场梦，在这短暂的梦里，很多实有的东西一直控制

着自己，这样到了一定的时候，你醒过来后会发现已经没有了机会了。

## 长期闻思修的必要性

学习佛法确实非常有帮助，暂且不说来世往生极乐世界，今生也能成办种种所欲，这一点认真学佛的人应该都有所体会。所以，希望你们以后能好好学习《大圆满前行》，成为一个真正的佛教徒。学院里的很多道友，都会背诵《大圆满前行》，他们有些发愿两年背下来，有些发愿三年背下来，听说背得很不错。你们可能没有背诵的时间，但至少应该每年看一遍。实际上，它不仅仅是大圆满的一个前行，更有很多非常珍贵的教言和窍诀。

现在的人喜欢看比较通俗易懂的书，比如说我们现在发的《西游回忆录》，里面也有很多窍诀，都是法王如意宝的金刚语，看一遍也非常有意义。今年是

法王如意宝圆寂二十周年，这是我们对传承上师的一种怀念，也是一种祈祷。通过阅读大德们的传记，可以使自相续中的善根得以增长。所以，在学习佛法的过程中，有时候看一些传记，这样也特别好。

今天下午，学院有些负责人和我说，想让我翻译门措上师的传记，我也很乐意地答应了。这些高僧大德的事迹，应该让更多的人了解，这非常有意义。所以，希望大家来到这里以后，要立下一个誓言：“我在几年当中，一定要看完某本书，或者修一遍五加行。”这对你们特别有利益。

从加行的道次第来讲，应该先认识到人身非常难得，而且得到人身极为重要。这样的人身，如果不用来学习佛法，则是一种极其愚蠢的行为。利用暇满难得的人身，可以成办上士道、中士道和下士道的一切实义。所以，对今生和来世来说，获得人身都有一定的利益。因此，有些上师们讲，人身比天人的身份更

殊胜，学佛的身份是非常重要的。

得到人身以后，如果没有尽快学习佛法，可能很短的时间当中就离开了人间，因为一切万法都是无常的，不管是春夏秋冬的变化，还是人们从青年、中年到老年的变化，或者是外界山河大地的变化，都能说明，这个色身无法长久驻留世间。因此，大家随时都要有一种无常感，然后带有无常感来学习如来的教法。

通过祈祷上师三宝，学习真正的佛理，让自相续中生起信心，然后夜以继日地去修行，这样无常来临时，我们才有解脱的把握。因此，大家一定要懂得取舍因果、行善断恶，如此便不会流转到轮回当中，否则下一世很可能会流转于三恶趣当中，那里的时间是人间无法比拟的，痛苦也是无法言喻的。而我们现在依靠善知识的引导，即生就有希望从轮回中彻底解脱。

大家要明白，学佛必须依止一位真正的善知识。有了善知识的摄受，我们才能领悟佛讲的这些道理，否则依靠自力很难通达佛教的教义。所以，依止善知识以后，你的解脱就有希望了，但是想要解脱就必须先要皈依三宝，然后发菩提心、积资净障，最后依靠上师瑜伽将一切都转为道用。这是简单的共同加行和不共加行的引导法。大家一定要修五加行，修完加行的人，才是名副其实的修行人。

如果不修加行，即使你学过很多密法，得过很多灌顶，自相续可能还是刚强难化。因此，一定要在修行上下功夫，至少也要修一遍五加行，尤其对于学密法的人来说，这个非常重要。

在座的各位，有些是初学者，有些已经学了很长时间，但不管怎样，修行归根结底就是调伏自心。如果没有调伏内心，即使得了很多大法，也没有多大的意义。如果内心得到调伏，哪怕只学一本经典

或论典，也足以让自相续产生大的改变。佛陀讲了八万四千法门，最精髓的教言就是“调伏自心，自净其意”。法王如意宝也曾说：“莫舍己道，勿扰他心。”

接下来，我用藏语给大家念一下传承。

（堪布念《佛子行》《愿海精髓》《前译教法兴盛愿文》的传承）

今天，我对大家提出了几点希望：第一，发殊胜的善愿；第二，每年给自己定一个修行目标，大家一定要修行，如果没有修行，很难斩断自己的根本烦恼；第三，想要修行的话，一定先要听闻佛法，然后认真思考法义，这样才能让法融入心；第四，在末法时代遇到大圆满，尤其是前译宁玛巴的教法，这是非常有福报的事情，大家应该万分珍惜。这并不是我们自己赞叹自己，宁玛巴的教法确实非常完整，圆满具足所有的佛法，并且具有不共殊胜的加持力。



## 自利利他是佛教徒的人生态度

以前的藏地一直处在黑暗当中，但自从有了佛法如意宝，人们的心中就出现了正法光明。只要我们用心修行，则如同向如意宝作祈祷，能圆满一切所欲。因此，大家最好不要舍弃自己所修的法，尤其是具有很多殊胜窍诀的宁玛巴教法。当然，无论你是学习藏传佛教还是汉传佛教，或者是其他宗教，我们都不排

斥，只要是对众生有利、对自己有利的法，都可以进行修持。同样，我们也不排斥任何高僧大德，他们以各种善巧方便摄受众生，这些都非常有意义。

这个世界需要很多人来共同守护，而不只是一两个人努力。所以，遇到各种各样的人和事，应该以宽容和包容的心态来看待。但是，对别人要宽容，对自己要严格，不能人云亦云，到处跑来跑去，不好好闻思修，总是口无遮拦，经常说一些闲言碎语，或者天天说是非来度日，自己不好好地修行，这样没有任何意义。

其实，很多人的人生都没有真正成熟。人们从小就开始不停地读书，到了二三十岁，人生才算是比较成熟。但如果你没有好好学修，再过一二十年可能又开始下滑，然后到了五十岁以上，身体或多或少会有各种疾病缠身，很难再有学习佛法、弘扬佛法的机会。因此，现在有机缘的时候，大家一定要珍惜，不



要浪费这么好的时光，不然今生恍恍惚惚就过去了，这样特别可惜。就像《入行论》所讲的，拥有一颗善心是非常不容易的，我们应该要懂得珍惜，因为这颗善心很有可能会被各种违缘所摧毁。哪怕是听一堂课，念一遍《普贤行愿品》，念一句观音心咒，也要努力去行持，这样做非常重要。

这次来了很多游客，有些人很想见一见我，其实也没有必要。我刚才念的那些传承，你们应该自己学一学。有时候，所学的法不需要太多，只要把几部法成功融入自相续，就足够调伏内心了。当然，如果想学习五部大论等显密法要，也非常值得随喜。

在短暂的人生里，如果实在学不懂也没有关系，大家千万不要失去信心。有些人经常说：“我很惭愧，我学得不好、修得不好、念得不好……”然后拼命压制自己的烦恼和痛苦。其实，每个人都有一大堆的烦恼、执著和痛苦，但我们仍然有一颗善心，而地狱、

饿鬼、旁生三恶趣中的众生连拥有善心都很难。我们感觉很烦恼、很痛苦时，可以用正知正念来对治，在一些原则性问题上，我们的见解、修行和行为并不会改变，虽然偶尔会产生各种烦恼，但也可以通过念修金刚萨埵进行忏悔。

凡夫人的烦恼大多是不由自主而出现的，自己很难控制，但只要具足正知正念，就不会失去本性。虽然道友之间会有不愉快，但总的来讲，不应该把对方看成是很坏、很差的人，不要因为一两件小事心里总是过意不去。其实，如果仔细观察就会发现，痛苦和烦恼的来源就是我执。但是，有些人就像戴着有色眼镜，认为一切外境都是我的痛苦之源、困惑之源，实际上这些都是依靠自己的迷乱习气而显现。

佛教中经常说“万法唯心造”，如果真的像前辈大德那样当下开悟，则一切除了如梦如幻的显现以外，根本没有任何实义可言，这样安乐自然而然就会

生起。但暂时来讲，每个人的修行都不容易，需要独自面对自身的种种烦恼、复杂的世间生活、外部环境的各种诱惑，以及内心非常多的希求。像学院这样闻思修行的传承，也是我们用几十年的努力换来的，为此哪怕是付出自己的生命，也是心甘情愿的。

佛法如意宝真的对众生非常有利。我们的健康、名声、财富等，跟慈悲心、菩提心相比，根本不足挂齿。如果有了菩提心，就像释迦牟尼佛传记中说的那样，即使众生把你的肉一块一块割下来，你也不会起丝毫嗔恨心。当然，凡夫人很难达到这种境界，反而还有很多事情让我们苦恼，让我们心不安定，只不过有烦恼粗大与否、我执强烈与否的差别。因此，即使两个人之间有矛盾，也不要一直记在心上。我那天也讲了，如果大家都很放得开，别把自己绷得那么紧，处于比较放松的状态，那整个世界都会变得特别美好；如果心绷得越来越紧，确实是度日如年，不但修行很难提升，甚至还会影响身心健康。

修行说起来容易，做起来真的很难。就我个人而言，讲经说法将近四十年了，不管是用藏语还是汉语，如果不限时间，我可以一直滔滔不绝地讲，根本不用备课，但让我去做的话，我也很难做到。有些人可能认为，堪布对治烦恼和痛苦很厉害，所以他应该很幸福。实际上并不是这样，如果没有调伏自心，只是嘴巴上说说，也起不到什么作用。但不管怎样，我这么多年从来没有想过要舍弃三宝。我从小学佛，出家到今天，无论遇到任何事情，除了祈祷三宝以外，从来没有产生过舍弃三宝的恶念。

在未来的人生当中，难免会遇到成功与失败、得到与失去，但绝对不能舍弃菩提心，一定要帮助众生、利益众生、不害众生，依照这样的原则去做事，并以此来度过自己的一生。即使你修得不是很好，这一生也算是比较成功的。看看我们的周围，有那么多人以杀生等恶事为生，和这些人相比，我们没有天天杀害众生，的确是件值得欢喜的事情。有些佛教徒虽

然修得不好，学得不好，但他们也有自己的优点。

不管做什么事情，我们都要对自己有信心，对别人也要有信心。遇到困难的时候，只要你能调伏自心、祈祷三宝，一切违缘障碍都会自然消除。总之，不要退失信心，不要退失悲心，尽力通过闻思修来增上智慧，这样的人生才有意义。按照密宗的说法，倘若今生没有得到稳固殊胜的境界，那临终时可以将自心观成白色的藏文“阿”字，被风吹送而融入顶上安住的上师心间，然后上师越来越高，去往极乐世界，自心与上师无二无别中入定而往生，这种往生窍诀非常重要。

## 全体僧众闭关念修文殊心咒

学院今年闭关期间念文殊心咒，要求每个人到明年闭关的时候，念满100万遍——在一年当中念完并不难，希望大家都能报名参与。益西彭措堪布也翻译

了《文殊静修大圆满仪轨》，闭关期间主要是按照这个仪轨来修。

当然，发愿容易，行持很难。1987年，法王如意宝朝拜五台山后，要求全学院的弟子主修文殊本尊，念一亿遍文殊心咒。我们现在念一亿遍可能有些困难，但念100万遍应该是可以的。虽然我以前也发愿过，但这次这么多僧众一起共修，每个人都能得到百千万亿遍的功德，我也想再次发愿，希望你们也能参加。

为了表达一个缘起，大家可以举手发愿，不想发愿也没关系。虽然我每天念诵的功课很多，但一年当中念完应该问题不大。尤其是，如果能与僧众一起共修，善根的增长是不可思议的。

（堪布和在场道友一起举手）

在学院这么多的僧众里，肯定有很多了不起的菩

萨，这样一起发愿的机会确实非常难得。当然，你们想提前念完也可以。如果每天不间断地念诵，100万遍真的不算很多，关键是要长期坚持，不要三天打鱼两天晒网。

这段时间，我们讲了《智慧百论》《诸佛之母·一字般若经》《文殊静修大圆满》等，现在大家应该共同念诵文殊心咒。我刚刚念完10万遍莲师心咒，从明天开始又要念文殊心咒。其实，人还是要给自己一点压力，而且文殊心咒并不是很长，也比较好念。

念诵时，最好这样观想：在自己的前面虚空当中，文殊菩萨身色红黄，一面二臂金刚跏趺坐，然后在他面前开始祈祷，这是一种上师瑜伽，也是一种皈依。

接下来，我给大家传一个文殊法门。

（堪布念传承）

下面，再给大家做一下皈依，以前皈依过的人，重新皈依也可以。大家心里观想：对于释迦牟尼佛为主的佛宝，释迦牟尼佛宣说的法宝，跟随释迦牟尼佛的僧众，我从现在开始乃至生生世世皈依，永远不舍弃三宝。一边这样观想，一边念诵皈依偈。有些人为自己解脱而皈依，有些人为利益众生而皈依，有些人为了不堕恶趣而皈依，大家心里最好想着为利益众生而皈依。

（堪布传授皈依戒）

今天的开示已经圆满了，如果在其他地方，做一次开示很不容易，大家相聚在一起也很不容易。按照藏地的传统，皈依后都不取法名，一般汉地有这种习惯，但我想今天不起法名也可以。

过段时间，学院开始闭关念文殊心咒，然后又共



修念阿弥陀佛心咒，任务也比较多。因此，大家最好在一年内念满 100 万遍文殊心咒。对于有正知正念的人来说，只要每天坚持，念完是没有问题的。如果一点压力都没有，天天散乱放逸，这样没有多大意义。

念诵《普贤行愿品》时，大家心里要想：终有一天，我要获得登地菩萨的果位，现前普贤菩萨的十种大愿，利益无边无际的众生！那个时候，你不会有任任何烦恼和痛苦，可以任运自成地利益众生，这应该是每一个人都希求的境界。

喇荣是前辈大德们加持过的圣地，而且经堂里还有很多三宝所依，大家在此处以清净心共同发愿，然后又一起回向，希望道友珍惜这样难得的机遇。

## ○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 21 | 开示  
《最珍贵的是什么》  
——2006 年放生之旅
- ▶ 索达吉堪布全集 22 | 开示  
《放过自己》  
——人生格言合集
- ▶ 索达吉堪布全集 23 | 开示  
《梦中佛事》  
——2011 年弘法行
- ▶ 索达吉堪布全集 24 | 开示  
《遇见喜悦》  
——全球直播合集
- ▶ 索达吉堪布全集 27 | 开示  
《一切加持的源泉》  
——2006-2007 年开示合集
- ▶ 索达吉堪布全集 28 | 开示  
《活着是一种修行》  
——2007-2009 年开示合集
- ▶ 索达吉堪布全集 29 | 开示  
《学佛是一门技术活》  
——2009-2010 年开示合集

- ▶ 索达吉堪布全集 30 | 开示  
《平凡中的不平凡》  
——2010-2012 年开示合集
  
- ▶ 索达吉堪布全集 31 | 开示  
《让生命成为一本正经》  
——2012-2013 年开示合集
  
- ▶ 索达吉堪布全集 32 | 开示  
《不能不知的那些事》  
——2013-2015 年开示合集
  
- ▶ 索达吉堪布全集 33 | 开示  
《你是一个特殊的人》  
——2015-2017 年开示合集
  
- ▶ 索达吉堪布全集 34 | 开示  
《痛苦如何转为快乐》  
——2017-2018 年开示合集
  
- ▶ 索达吉堪布全集 35 | 开示  
《无成本的喜乐》  
——2019-2022 年开示合集