

做一个有德行的人，做一个  
信守承诺的人，做一个有正  
知正念的人。

登真益西 著

# 人生的 蜜语



## 序言

在我的记忆里，我七岁就出家了，所以我的孩童时期和青少年时期是在藏地的寺院里度过的。修行，对我来说，就像水和氧气一样，是我生命中不可缺少的一部分。

我的汉语不是很好，所以有时候表达出来的意思和内心想说的话有一点点的不一样，这或多或少成为了一种和大家交流的障碍，但我一直在努力地学习中，就像修行一样，我们都要有努力的方向。我们常常说学佛，但是学佛到底是学什么呢？其实就是学佛的觉悟。我们学佛先学做人，先做一个信守承诺的人。从古至今，小人无信，君子重诺，做人说话算话，也是在为自己积累福报。答应别人的事要做到，这是一种责任，更是一种难得可贵的品质。

在面对充满变化及无常的人生，我希望人人的内心都充满智慧与光明，人人都自在安乐。



# 目录

序言	4
----	---

## 第一章 上报四重恩，下济三途苦

父母恩如山	14
任何人，都要热爱自己的国家	16
报众生恩	18
佛法不分家	20
善知识的恩德	22
抚慰的力量	24
坚定的信心很重要	26
应以何身得度者，即现何身而为说法	28
要教育好自己的小孩	30
智慧如明灯	32
如法的放生	34
在玉树对生命无常的思考（之一）	36
在玉树对生命无常的思考（之二）	38
略谈一谈超度	40
要有一颗大乘的心	42

## 第二章 烦恼的原因及对治方法

你所看到的，不一定是真的	48
断除贪欲	50
消除嗔恨心，事事如意	52
慢慢地，把傲慢消除掉	54
不要总去怀疑别人	56
依靠智慧断除烦恼	58
争了第一又如何	60
内心没有恨的人，是自在的	62
习气难断也要断	64
忏悔可以医病	66
多余的财物，当舍则舍	68
真正地看破放下	70
远离，不代表不慈悲	72

### 第三章 守基本的戒，为目标而精进

杀生的果报	78
关于吃素	80
人身难得，千万不可以堕胎	82
不要饮酒	84
从此，不再妄语	86
邪淫是一种病，要治	88
善护口业	90
许下的承诺，要去实现	92
千万不要偷盗	94
略讲一讲布施	96
精进	98
养成供灯的习惯	100
闭关是一种实修	102
忍一时风平浪静，忍一世解脱成佛	104
好好地说话	106
关于禅定的功夫	108
依靠信心，互相成就	110

### 第四章 平常语

改变命运，从相信因果开始	116
希望你们，好好读书	118
修行先修心	120
养成良好的饮食习惯	122
分辨真正的恶友	124
空闲时，常思维	126
恭敬心及加持力	128
自度度他，利益众生	130
学佛后可不可以打扮	132
适当的距离	134
懂规矩，学佛先学做人	136
过去的恶，像绳子一样地断掉了	138
每一天，都在成长	140
用正知正念的定力，保护自己	142
发生过的一切，都是梦	144
从内心开始改变	146
你在掩饰什么	148
爱情的真相是自私	150
逆境、顺境，都看你的心态	152
做事情要有好的动机	154
要感恩那个肯说你的人	156
修行就在当下	158

信心是成就的根源	160
要识别真正的“善知识”	162
穿着要大方得体	164
任何人都不愿意痛苦	166
关于做功课的一些小秘密	168
随缘，不代表不努力	170

## 第五章 做有智慧的人，福慧齐来

功德与福德	176
美貌是一种福报	178
打扫的功德	180
好好珍惜家庭	182
和有“正知正念”的人交朋友	184
任何问题，都是自己的问题	186
不要追求神通	188
长寿是一种福报	190
酒肉朋友不是真正的朋友	192
有智慧的人，灾消福来	194
不要被别人影响	196
真正的财富是什么	198
先管好自己	200
自觉觉他	202

精进修行后为什么有的人生病	204
有文凭不等于有文化	206
右绕佛塔的功德	208

## 附录:

般若波罗蜜多心经	212
妙法莲花经观世音菩萨普门品	214





# 第一章

上报四重恩，下济三途苦

## 报众生恩

修行离不开众生，所有众生都是我们积累福德资粮和智慧资粮的福田，要想布施、忍辱、持戒，都是要依靠所有众生才能圆满成就的。比如我来到汉地，要坐飞机或火车，一路上如果没有众生的帮助和护持，我就见不到你们，你们也听闻不到我所说的话。比如你来到佛堂，无论是从哪里来，以什么方式来，也要通过无数众生的帮助才能顺利来到这里。

举个例子，比如大门口的保安人员，如果不让你进小区，你就见不到这么多庄严的佛像，也听闻不到我所讲的话。所以，众生在累劫累世都做过我们的母亲。想到这里，是不是对所有人，都产生那么一点点亲近的心了呢！

这个世间的一切，都离不开众生的合力。有种地的农民，我们才有粮食吃；有各个岗位的工作人员，我们才有生活所需的物品；有军队，我们才有安稳的社会保障。众生给我们的顺境，让我们知道珍惜这个暇满人身。众生给我们的逆境，会让我们更加地看破放下，知道一切都是梦，都不是真的，这些都是众生的恩德。

佛堂不是任何一个人的佛堂，上师也不是任何一个人的专属，这些大家尤其要明白。佛堂的卫生是众生的发心帮忙，所以我们看到的佛堂整洁干净。佛堂吃的饭菜，也是十方供养，众生帮忙轮流在做，所以我们才能安心地坐在这里共修学习。大家都在为世间的事忙碌奔波，却还能这样的发心来到佛堂为三宝服务，为众生服务，我们是不是应该有一颗感恩他人的心呢。

你不要说因为看到了哪个人，穿了所谓的名牌，你就去亲近羡慕；或是看到谁打扮得普普通通，就心生不屑不满。那么，你能做到来这里打扫吗？你能放下所谓的身段为众生服务吗？我想，你还放不下那个所谓的我执和傲慢吧。

在学习正法的路上，我们都是众生，众生是平等的。如果没有三宝，没有正法，没有善知识，没有上师，我们根本无法解脱成佛。正是因为有了众生，我们才有希望和有机会成佛，众生是我们解脱成佛最大的恩德！

## 应以何身得度者，即现何身而为说法

有一些初学佛或刚进佛堂的人，偶尔可能会看到一种现象，就是有的人因为不太会跪拜的动作而在那说说笑笑，或是有的人拿着手机对着三宝指指点点地拍照，甚至还有的人穿着暴露的衣服在那讥笑打闹。看到这些现象，他们内心可能就起了怀疑，这是不是正法道场？这些人为什么这么不尊重三宝？为什么上师不管？然后，有的人也许就心生怯意，甚至不再来佛堂了。

回应这些现象之前，我想和大家介绍一下观世音菩萨《普门品》里有一段内容，就是无尽意菩萨替大众问佛陀，观世音菩萨在这个娑婆世界，是以何种身份度众生时，佛举了种种观世音菩萨度众生时示现的形象，以此告诉大家，观世音菩萨应以何身得度者即现何身而为说法！

为什么要说到这个问题呢？大家要知道，在没解脱之前，人人业报不同，有的人天生聪明，好运长寿，让大家都爱敬羡慕。也有的人看起来笨笨的，跟他讲什么事情讲了很多次还是听不懂记不住，或是做什么事情都不顺利，很辛苦地为生活奔波。这些都是什么原因呢？这些都是前世对三宝是否恭敬的果报。

因为每个人的业力不同，根性不同，连三宝都不知道尊敬，连起码的在道场的规矩都不懂的人，你说可不可怜？可怜啊！那么他在这个世上懂得尊重别人吗？别人又会对他尊重吗？所以，你不要因为别人的不如法而起烦恼。那些刚来到佛堂亲近三宝的人，最起码是有颗想修善的心，我们要用慈悲的心看待他们。换个角度，你也可以把对方看待成是来考验你修行到什么层次的佛菩萨，考验当你看到不如法的人、不如法的事，会不会起烦恼，会不会被境界所转。佛菩萨最慈悲，看你是什么根性，是什么阶段，就会随顺你的根机习性现什么身而为你说法，所以，你不要小看哪怕是一只小猫小狗，它们也都有可能是佛菩萨化身而来的。

你在听经闻法修行后，因为明理了，因为做得好了，你才因此更加清醒地知道众生可怜，愚昧无明。所以你可以在发心正确的前提下，和言善语地去提醒一下那些行为不妥的人，告诉他们应该怎样做更好一些，告诉他们，我们来到了佛堂，学佛之后，行为上语言上就要做别人学习的模范，不能因为我们的行为而让别人心生怯意或对三宝产生怀疑之心，那样我们造的业可就大了。当你说了这样的劝勉的话，我相信，对方一定会接受你的好意的。





# 第四章

平常语

## 修行先修心

以前有成就的修行人讲经说法不用考虑那么多，佛陀怎么说就怎么说，佛陀怎么开示就怎么开示，因此开悟成佛的多，觉悟的多。现在的时代呢，佛陀讲的经论说出来的时候，要看条件。这个说了，会不会得罪他，影响他没有，这样说出来会不会有什么后果，于是就有很多的纠结，很多的念头和想法。讲经说法的过程中，就非常需要善巧的方式去开示。

我们皈依三宝的目的是为了脱离轮回。地狱、畜生、饿鬼，人道、阿修罗道、天道六道的轮回都是很苦的，我们都是为了脱离这个轮回才来修行。可是，具体怎样修行，就需要找上师指导。

上师的作用是什么？你需要上师指导的原因是什么？这些都要认真思考和反省一下。上师并没有去找你来皈依，也对你没有所图。上师对你只有一种对学生的责任感。如果你学习比较多一点，听闻多一点，修得多一点，上师肯定要讲你的，说不行。因为你学的佛法，是修正并断除自己内心的烦恼、贪嗔痴和我执的方法，上师希望你更进步，才去说你。如果不是这样，你什么都不学、不修，就不可能说你，你还没有具备资

格去接受上师这样的开示。真正好的善知识，特别是大善知识，才会说你骂你，找你的缺点，找你的不对。我们现在接触不到这种上师，因为自己做不到，不相应。所以心里会想为什么这个上师自己不修，反而转过来找我的毛病，因而生起很多的邪知邪见，修行人一定不要这样。

平时我们修行，无论是打坐，持咒念经，或者任何行善行为，都要先观察自己的内心动机。如果观察出来的，都是分别心、贪心、嗔恨心和嫉妒等等，并没有根本地从内心去解决我们的烦恼。这样的情况，原因出在哪里呢？最大的问题是我们自己觉得我懂、我会、我知道。这些想法、念头都是错的。

你什么时候真懂、真明白了，你就开悟了，你就明心见性了。如果还没有到这个境界，就需要戒律清净，持戒清净。无论口头上讲得多好、多厉害，实际上都是没有用的。最根本的是看你内心的想法和动机，还有思维是否改变了，这个才是关键。如果一切的经论你都通达了，但内心的贪嗔痴、我执、法执、傲慢、嫉妒等等都没有改变，那你学习的就不是佛法，而是外道！所以修行人要时刻提起正知正念，发大慈大悲心，发菩提心，好好地先修心。

## 恭敬心及加持力

有些人花那么多时间走那么远的路来到庄严的佛堂，面对三宝，面对那么多的诸佛菩萨像，我建议先拜一下，功德无量，顶礼一下，对你们自己有大好处。好处是什么呢？就是你会生起恭敬心！恭敬心是什么？恭敬心是清净心的代表。清净心是什么？清净心是戒律的代表。

有了恭敬心，诸佛菩萨的加持就都能得到。加持大小，不是离佛像远近的问题，佛菩萨的加持也不是佛像便宜或贵的事情，一块钱的佛像和一百万的佛像是没有差别的，看你的信心，你信心大，即使是顶礼一块钱的佛像，诸佛菩萨的加持也都能得到。你没有信心，即使是顶礼一千万的佛像，那么一分的加持都得不到。那都是你自己的贪心！能得到什么呢？你心里以为拜的佛像越大加持越大！但是，在任何正法经论里，并没有看到过说佛像大加持大，或是说上师功德大加持大。真正的功德和加持是看我们信心大小，信心大功德加持就大，信心小功德加持就小，没有信心就没有结果，就像种子被火烧过一样，自然没有结果。

有些人请佛像是为了追名求利，或是争权夺势，为了得到

这些，甚至是不择手段，看到这种心态，我坐在上师的位置上很痛苦，我有责任告诉你们的真相就是——佛菩萨不是你们能买通的对象！不是出钱多，就听你的，出钱少就不听你的，如果有这样的好事，还用那么辛苦的修行做什么！如果我做上师变成你们造业的工具，那我没有必要做上师，我做你们的金刚师兄更好。为什么呢？你们不造业，我也很开心，我更自由自在，我做你们的金刚师兄和你们在一起是很踏实很轻松的。但是，有时候想到自己身上还是有那么多宝贵的戒律，想到自己是佛陀的一个护持者，我答应了佛陀，我的工作就是为众生工作！所以看到你们走弯路错路，我就有责任去提醒你，批评你，告诉你真正离苦得乐的方法。对我而言，所有的弟子都是一样的，就如母亲对待所有的孩子一样，是平等的心、平等的牵挂，没有分别！

我觉得时间太宝贵了，生命无常，一切都是充满变化的，唯一不变的就是一切都在变。所以，我们的未来才是真正最重要的，种什么样的因，决定了你去哪里的果。比如贪心会到饿鬼道，嗔恚会到地狱道，愚痴会投为畜生道，即便是三善道，如人道，阿修罗道及天道，也是没有脱离六道的轮回之苦。那个时候，后悔的机会都没有了！所以，没有什么比相信因果，依靠三宝的加持而达到解脱、达到离苦得乐更重要的了。





## 第五章

做有智慧的人，福慧齐来



## 功德与福德

现在有些人，做了一点好事就想让别人知道，特别是做了布施供养后，到处去说自己做了什么，捐了多少钱等等。比如造佛像、建佛塔，都要在佛像或佛塔下面写上自己的名字，这种心态，是在培养自己的执着、贪心和傲慢，根本不是真正供养布施，这不是行善的正法。如理如法的布施供养是，你不要去想你做了多少好事，有多少功德；也不要怀疑你布施供养的去向、用途，如果有这种想法，就是一种邪知邪见。

你做了好事，要悄悄的，不需要别人知道，因为诸佛菩萨知道。这才是最殊胜、最有功德的。那如果你做了一点好事，做了布施供养，却让别人都知道，有没有好处呢？有。这叫福德。有福德不一定有功德，功德胜于福德，有功德才能开悟、能成佛。有一些功德并不需要花钱，比如修布施，布施对治贪心，如果贪心吝啬的心断掉了，对世出世间法也没有贪心，你布施波罗蜜圆满，这就是功德。

当年梁武帝是佛门的大护法，他为佛教做了很多好事，建了四百八十座道场，规模都很大，供养几十万出家人。达摩祖师来到中国跟他见面，他拿这些事情向达摩祖师夸耀，并问达

摩祖师他的功德大不大？达摩祖师告诉他：“并无功德。”梁武帝特别不高兴，碍于面子继续问：“没有功德，那是什么？”达摩祖师说：“是福德，是很大的福德。因为功德是戒定慧，你做这些事情自己没有得定，没有开智慧；如果你得了定，就不会夸耀，也不会问我这个问题。但是，你能有这么大的福报做这些好事，是因为你过去生中所修的福德，让你来这个人间享福。你现在所做的这些福德，会让你来生享受更大的福报。人间如果没有那么大的福报，你就会到天上享天福去。”

很多学佛人分不清功德与福德，虽然两者都是在做好事，但发心不同。大乘佛教里，只要有分别执着，无论你做了多大的好事，都叫福德。如果没有分别执着，就是功德。这个是有根本区别的，一定要分清楚。

功德跟福德最大的区别就是功德能了生死，能出三界，提升你的智慧；福德所感的是人间天上的福报，不能提升智慧，不能超越六道轮回。所以，福德是着相，功德是不着相。

## 有智慧的人，灾消福来

中国人是很有智慧的，特别是老一辈传下来一些谚语，更是处处显示了传统文化的智慧。比如说到因果，用“种瓜得瓜，种豆得豆”来形容种什么样的因，就得什么样的果；说到改变命运，用“断恶修善，灾消福来”来说明断恶修善能改变命运。

现在有一种人，看起来非常聪明，表面上有名利、有财富，但是从来不做任何行善的事，也不做坏事。他不做任何好事，因为奉行的是“事不关己，高高挂起”，“不求有功，但求无过”，以用来保住自己眼前的名利或是财富；他不做坏事是因为并不知道做坏事会有什么样的报应，不知道做坏事是下三恶道的因。这类人，勉强说是善良，但不是有真正的智慧。因为他并不知道，他眼前享有的一切，是前世积累下来的福报，等福报用完了，内心就会很没有安全感，很痛苦。

还有一类聪明人，做事情目标明确，要么是为了得到钱，要么是为了达到某种目的，贪欲心非常重。表面上也许对谁都很谦和，对谁看起来都一个样，但内心对任何人任何事，都没有真正的慈悲心。这类人不怕因，只在乎果，怕自己没有钱，没有权力，所以他造任何业也不怕，比如为了达到竞争的目的

而妄语，为了所谓的激情而邪淫，或是偷税漏税占国家便宜。所做的一切，他都会用小聪明说服自己什么也没有名利财富重要。这种人的心跟着自己要达到的目标走，让名利财富做自己的主人，所以内心总是患得患失，没有真正的安乐。

现在很多人说自己痛苦，其实就是因为没有正知正念的信心，不知道什么是恶，更不知道怎样去断恶。比如我们想去北京，那么就一定要有路，无论你是坐飞机去，还是开车去，甚至是走路去，都要有路我们才能到达北京。这个路，就好比是要学释迦牟尼佛、学阿弥陀佛、学观世音菩萨，看众生都是平等的，对众生都生起慈悲心、菩提心，努力降伏自己的习气，达到离苦得乐。

真正有智慧的人，因为懂因果，知道做恶或行善会给自己带来什么样的果，所以更怕的是因。怕造业，就会先断恶再行善。真正有智慧的人，因为有慧力的信心，所以在这个处处充满诱惑的社会环境里，不会被名利财富牵着走，对这些外在的名利财富可以选择要或不要，非常自在！

# 般若波罗蜜多心经

唐·三藏法师玄奘译

观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。照见五蕴皆空。度一切苦厄。舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识。亦复如是。舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识，无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法无眼界。乃至无意识界，无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无罣碍。无罣碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆訶。





和妈妈在一起



修行的路上



# 人生的蜜语

作者：登真益西  
编辑：Margaret Miao  
封面设计：4res  
内文设计：4res  
出版：红出版（青森文化）  
地址：香港湾仔道133号卓凌中心11楼  
出版计划查询电话：(852) 2540 7517  
电邮：editor@red-publish.com  
网址：<http://www.red-publish.com>

香港总经销：联合新零售（香港）有限公司  
台湾总经销：贸腾发卖股份有限公司  
地址：新北市中和区立德街136号6楼  
(886) 2-8227-5988  
<http://www.namode.com>

出版日期：2021年8月  
图书分类：佛教／哲学  
ISBN：978-988-8743-42-1  
定价：港币88元正／新台币350圆正



རང་སེམས་འདུལ་ན་ཉམས་ལེན་ ཡིན།།  
调伏自心即是修行

རང་ངོ་ཤེས་ན་སངས་རྒྱས་ཡིན།།  
认识自己便是佛

རང་སྐྱོན་མཐོང་ན་མི་བྱ་ཡིན།།  
发现自身缺点乃智者

རང་ཚུགས་ཟིན་ན་མཁས་པ་ཡིན།།  
把握分寸乃是智慧



བྱམས་བརྗེ་འོད་ཟེར་གཞན་ལན་གླིང་།  
慈爱之光利他洲

ISBN 978-988-8743-42-1



9 789888 743421 >



专业出版 国际销售

红出版文化平台

加入我们: www.red-publish.com

Mod E

上架建议: 佛学 / 哲学

定价: 港币 88 元正 / 新台币 350 圆正