

DOM February 15th , 2026

佛法开示 - 定嚴法師 - 欣然分享功德

Transcription Audio-text

这个唱颂，来自内心的唱颂，是一行禅师书写的，是禅师自己亲自写的这个唱颂。这个唱颂的标题是普皆回向。我一直在思考这个标题到底应该如何翻译，从越南语翻译到法语，再翻译到英语。它的含义是，这个唱颂的标题是普皆回向。大家一块参加到这个唱颂，一块来回向。在外边很浪漫的感觉。那我们继续。刚才我说了，就是这个唱颂是一行禅师自己写的一个唱颂，标题非常简洁。它是涉及到两个最基本的修习，一个是关于自己的快乐，一个是关于别人的快乐。并将这个慈悲传送给别人。从这个唱颂的标题里面，在英文的标题，我们可以看到，它是要传送慈悲的。在法语的标题，可能很难翻译，很长，也许法语翻译的这个标题不见得是最好的翻译。也许你可以找到更简洁的标题的话，那就送给我，传给我。可以把你们觉得更简洁的法语标题的翻译传给我。那我今后会分享给大家。这个在一个社群里面有很多的联系，在生团里面有很多的交流。如果我们能够很好的休息，如果能够把别人的快乐当成自己的快乐，而不是去浇灌竞争和妒忌的种子。如果我们能够关心别人，当下的情况，我们就能够把我们的慈悲传送给别人。我们所做的一切，比方说我们在做成之后，我们会相互的分享我们休息的成果。我们会把我们休息的成果分享给大家，而不是只是把这种休息的成果保留给自己。这个是在休息慷慨分享，因为这样做的话能给我们带来快乐。我今天看到有一篇文章，关于这个传送的文章，看到目前所出现的一个危机。这个文章里面提到，在哈佛大学里面有一些课程，这些课程得到很多人的欢迎。这个课程是关于如何休息幸福的课程，如何休息快乐和身心健康。非常令人惊讶的是，这位老师谈到了很多关于如何要给予他人的这种慷慨的做法。是通过我们给予别人越多，我们才能够更加幸福快乐。在学生里面所做的研究中发现，很多学生在做义工，在做社会服务的工作。这些学生是最快乐的，因此为别人服务，所提供的服务会给我们带来很多快乐。也能够促进我们成功。这些学生，做义工的学生能得到很多成功的经验。如果他们要在学习中获得成功，如果他们成绩很好，但是不开心的话，那就没有意义。而那些非常有慷慨心的学生非常开心，而这些学生往往会更成功。因此，快乐和幸福能够给我们带来成功。但如果你要先追求成功，这是不会带来快乐的。老师强调了这种成功与快乐之间的不同。这篇文章让我很感动，这就是跟我们今天所要学习的内

容是相关的。这就是我们如果能够给予他人更多，我们就更能快乐，那么成功就会自然的产生。这是一个更加全面的成功。这种成功是我们身心健康的成功。因为作为我们僧侣来说，作为僧侣，我们的成功是在于我们如何能够去完成我们的使命。现在，我想来谈一下这个颤颂。这个颤颂的内容就是，注视诸尊圣众，启垂此，启垂赐此碑。这是第一句话，颤颂中的第一句话。所有的众生都应该给别人此碑。有些时候，我们可能情绪会比较低。我们有时候会比较，我们所有的众生，我们也许会在比较低潮的时候看到某个人会来帮助我们。如果看到有人关注我们的话，我们就能感受得更好。所以我们要有正见是非常的重要。要有正念，要能够一样，要把自己困在一个角落里面，一个黑暗的角落里面。我们的觉醒是一直是有可能的。但是我们，当我们如果要改变，要转化，我们就必须要能够非常的谦卑。如果我们要太骄傲，我们就没有办法改变自己，转化自己。因此，我们要对自己首先要慈悲。我们都需要别人的帮助，都需要别人的爱。如果有人不打开自己的心扉来接受整个宇宙的能量，包括我们祖先的能量，包括我们灵性的祖先的能量来支持我们。如果我感觉我不需要任何的帮助，我虽然还能够生存，自己生存，但是我没有办法从这个能量中获益。现在实际上对我是一个损失，这个就是没有能够达到相继。因此，下面的颤颂另外一句话就是提醒了我们，提醒了我们的这个真理。就是，在我们的周围，从无始以来，于此世和过去无数生中，我等之过旧。在我们这个现世之前，我们不应该想到我们过去往生。现在又开始，当我们听到在无始以来，就是我们的前世，不要认为在上次我们读过宗道的经典，我们学习怎样从自我得到解脱，你记得吗？如果我们认为自己是永恒的，有个永恒的我在，在无始以来，我们可以想到我们的祖先，还有我们的环境。我们就是我们的祖先，我们是祖先的延续，我们是这个世界所有发生的一切的延续。所以，从无始以来，意思就是说，从我们的祖先，他们可能做错一些事情，那我们是他们的延续，我们也在延续着我们的祖先所做错的事情的后果。在今生，我也曾经做错一些事情，让其他人受苦，让自己受苦，那有谁可以说我从来没有做错事情呢？没有人可以这样说。即使是我们没有看到自己所做错的事情，在这一生，即使我们没有看见自己所做的错事，那我们也要记得我虽然没有看到，那我们要知道我们也曾经做错一些事情。你看到一些小朋友，孩子们，甚至是婴儿，他们来到这个世界几年，他们可能是有很严重的疾病，我们常常会讲，怎么这些无辜的孩子，他们没有做任何事情，为什么他们要受苦呢？那如果我们想到相互依存，相机，我们看到，那在这个机中，我们可以看到孩子是他们的父母，他们的祖父母，他们的祖先，他们的延续。孩子没有做任何的事情，他们还没做错任何的事情，他们也没有做错一些事情，让别人受苦，可是他们受了他们祖先，他们父母的做错事情的后果。我们是在生命之流，所以我们可以看到很多的父母，他们很爱他们的子女，那他们改变他们的生活的模式，他们为了

在投胎的时候可能会有一些错误的意念和一些器官的变形过去当过去的医学没有像今天这么先进的时候当我们能够生下一个很健康的孩子对大家来说都是一个梦想我们所有的家人都是有这个愿望那么现在因为医学更加先进因此我们能够我们可以挺前通过超声波能看到孩子的健康状况现在我们能够有健康的孩子生下来那有的时候我们会认为这是正常的在一些国家尤其在亚洲国家在梅村1992年我们在一次梅村的寿节中一行尝试有一个创新在一个寿节的仪式中他有一个创新的做法现在定义法就开始说过去如果一个一个残疾的和尚是不能够受戒的如果这个和尚没有办法帮助别人那么就会造成一些自我感到自己不如别人的感觉因此呢在过去一般是要一个健全的人才能够受戒的但是在梅村今天目前我们一行尝试有一个创新使得我们僧团中有一些成员能够有健全的感知的器官这样的话我们才能够独立我们就不需要得到别人的这种帮助在读刚才的这个畅通我觉得我们很幸运我们的感知的器官都很健全没有没有成为障碍我们所犯的错误会使得我们能够进入到一个不健全不文明的状态今天不管我们是住在城市还是在郊外因为有这个技术我们才能够使得城乡没有太大的差别但是在远古的时候却有些地方是非常的落后不文明非常的远离很多的地方我当我想到我的祖父母他们在农村里面生活的状态的时候当我们今天读到一些很难想象过去这些落后的地方但是我常常听我母亲讲到过去的越南农村的情况是很落后的我们当时没有办法相互的沟通村庄与村庄之间都没法沟通因此那个时候他们必须要去很远的地方上学因此这里畅通的在讲就是我们所生活的环境很重要才能使得我们有政见有正确的看法而且共同的意识是很重要的我们这里边接下来的这个畅通里边谈到了好的环境谈到了天堂好的环境会有很多好的朋友我们可以从朋友那边学到很多这些朋友可以支持我们这些朋友能够给我们带来快乐和幸福今天我们能够身心合一我们继续在念这个畅通里的词今天我们要是关于重新开始的内容重新开始是非常重要的对于好的修行对于寻找到快乐为他人受益是他人受益是他人快乐对我们的身心健康重新开始是非常重要的休息在这个畅通里边的第一部分已经也谈到了这个重新开始第二段是讲到我们如何能够使得他人成功使得他人能够快乐所有这些都是要依靠我们的慈悲那么刚才我们讲到要通过我们的慷慨比方说我们把食物和衣服给给僧团若我等曾出善言众行如果只是自言骗字如果我等曾以慈悲之言示众生即使只是片刻若我等曾于安慰劝勉如果只是一两回也就是说我们如果只是给僧团或者别人一些食物因为在过去人们很穷食物和衣服是很重要的在发达国家可能大家不会太关心是不是有食物那么这一段就是关于我们要以慈眼来看别人来帮助别人这是关于我们的如何去修行若我等以慈悲之眼示众生即使只是片刻如果我们曾聆听妙法即使只有一次的开始在亚洲国家我们会给僧团提供食物这是到现在都还在的做法尤其是在冬雨季因为在冬雨季僧团都在一起他们会在农村里边行走会去取

食 这是他们每天都要做的事情 如果你能够给他们提供一次食物 即使只是一点点的食物 给僧团僧侣的食物 却是能够浇灌我们爱的种子 尤其是在我们现在这个时代 如果我们能够有一些时间 能够在我们今天这个非常繁忙的生活 非常繁忙的世界里边 如果我们有一些片刻的时间 能够给予自己 能够做一些慈悲的事情 如果我们有时间去读经 即使就是读一两行的经 即使我们现在在有生之年 能够做这么一次善行 这些善行 所有这些小善行 如果能够积累起来 就能够使得我们能够给所有的众生 帮助他们能够觉醒 即使若我等曾为僧 为尼 纵使一生 若我等曾护持他人修行之路 即使只有两三个人 若我等曾 我记得我当时刚刚成为 Novice 的时候 当时我穿上了僧团的服装 我当时曾经发愿 就是我要不仅仅这一生 我在未来生里边都要不断地修行 我发誓我要能够实现这个愿望 我从来就不怀疑自己会 在亚洲这种 Lily 在亚洲我们可能大家有很多人 有很多的大概在 2000 年的时候 异性禅师开始了一个新的做法 一次改革 因为很多人 就是他们离开了 可以五年的这个长期短期的 短期的修行成为僧侣 来试试看自己能不能够出家 就是那有些出家了 他们还书了 在西方来说很多的 对于西方人来说 一生人出家就是比较难 所以就改革 就是有三个月的出家计划 五年的出家计划 你知道这样的传统 就是在泰国的 就是在泰国 那在家中他们就可以是南传佛教 可以在家中可以出家一段时间 他们在结婚之前 那个未婚妻会问他的未婚夫 你是不是曾经出家过呢？如果他曾经出家的话 他就更加信任他的未婚夫了 所以在家中能够全身全身的 能够全身全身的 出家短期出家 那对他们在这个世间的生活都有好处 所以在老师就开始了 在梅泉开始了这个新的计划 让年轻人他想成为出家中 那可以是尝试五年 那很多的西方出家中 他们出家五年 五年后他们还是继续 那有些人五年之后就离开 所以看到这一句 如果我们曾经为生为你 可能只是一生 那如果我们曾经修习正念 那这个文本是 2009 年定定的 可能我们需要有些修改 那你知道老师 只有老师他创建了这个五项 就是五年的出家计划 只有梅泉就是五项正念修习 你也在梅泉可以接受一项二项或者三项 这是因为老师对大家的爱 那老师尽他的能力 为方便大家只是修持一个正念 修习两个三个都可以 所以正念修习 如果你只是持其中一项 你要是全心全意的去练习 那其实你已经在修习五项正念了 那有些人他修习了一段时间 那可能他们放弃了 那老师就像一个父亲 他会希望他们可以重新再修持五项正念 就不像其他的师院 在亚洲地区 那他们就是一生就是守一支戒 可是在梅泉 老师就可以让他的学生可以一次又一次的去修持五项正念 就好像在这些文本 如果我们曾经修持正念 修持可能只是一两句修持 那如果我们是全心全意的去修习 那已经足够 已经种下了美好的种子 那就好像是 芬芳的花朵就可以去供奉给所有一切的觉醒者 从这些文本我们可以看到 老师一心尝试着慈悲和爱 内疚的情绪 悲伤都不是健康的 所以在这些文本 老师的文本都是充满鼓励 鼓舞 如果我们用慈悲的眼睛理解 对自己充满慈悲 我们应该看得到我们内在有什么善美的 可能知识很少 我们都要记住我们内在

的美善 我们要回到我们内在美好美善 我们的喜乐 我们的动机 我们的理解 还有爱 这些都我们应该是对自己 如果我们对自己有太多的期待 如果我们每天对自己感到失望 我们埋怨自己 这对自己这不是好事 所以我们要避免这样的极端 我们 一个我们不去一个极端 就是完全避免不看自己的好或者坏 另外一个极端就是对自己非常的要求的非常高 我们要避免这两个极端 我们对自己应该有理解和爱 我们可以避免走向这两个极端 理解 如果你想有理解 你必须要有真念 如果我们有真念 我们就可以看到自己 看到真实的自己 我们就可以避免走向刚才所说的两个极端 因为我们看到整个整体 我们不会停留在一个点 那 那只是看到里面的一个细节 或者是一个点 那真念的定义 就是 就是觉知到我内在和周围所发生的事情 觉知到自己 那我们的修习把我们的修习 我们供奉给一切的抉择 我们希望祝福其他人幸福安好 不是说要他们富有或者成功 而是让他们觉醒 这才是真正的目标 因为觉醒的时候帮助我们 让我们远离痛苦 你知道吗 很多佛教徒 他们祈祷 他们在亚洲或者在西方国家 在寺院 会有很多的佛教徒 他们在祈求富有成功 或者远离意外 这不是我们修行的真正目标 我们在这个寂松 在这里我们的目标 我们唯一的目标就是远离痛苦 我记得老师 当我们在学习这个念诵词的时候 老师告诉我们 我们在我们的团体就是去服务 我们可以从早服务到晚上 那你期待的是要其他人看到你的工作 如果是这样的话 那个功德就非常的小 就好像一粒花生 这样小小的功德 你回向给其他人 也只是很小的功德 如果你所做的只是想得到其他人的认可肯定 当我们希望得到其他人的肯定 那我们想要的是名誉 而不是想要觉醒 如果你持续修行 我们会做上面的事 其实我们做了很多美好的事情 如果我们的目标 我们的动机只是需要其他人的认可 那我们的功德就是非常的小 那我们回向给其他人的也是非常的小的功德 如果我们所做的为团体 或者为自己所做的 我们所想的是关于解脱 关于觉醒 那我们的修行的功德 修行的成果 那个能量 我们所培育的能量在我们之内 那无论是其他人看得到我们所做的善事 他们会觉知到感受到我们的能量 那无论你是不是回向 其他人都已经接受到感知到你的能量 我们说 我们回向 功德给其他人 就是灌溉我们内在慷慨的种子 那不是说我们念诵这些文本 无论我们所做的事 是做的善事是大还是小 我们不需要是用这个念诵这些经文 才去传颂我们的功德 在最后的几句 就在说我们的理想 我们的宝 我们静静的 我们希望能够静静修行 转化自己和其他人的痛苦 我们的生理意义 希望可以把幸福快乐传递给所有的人 我们愿将我的生理意义所及的功德 回向给自己和众生的安乐 除了菩提心 除了渴求大智慧和体现理解之外 我等别无他求 我们可以问自己什么是功德 功德是幸福快乐吗 那功德 幸福快乐 那我们希望祖佛跟历代祖先 指引我道路成为我指引道路的明灯 在这个庄严的时刻 我一致成 请愿回归至心恭敬鼎礼 这是这个文本 那刚才要修成一下 刚才所说的第二段 我们读完了这个文本 我想说的是 因为这个文本是老师所写的 所以老师一直在