

“无明”的时代

索达吉堪布·演讲



开示
3

LIVING IN THE ERA OF CONFUSION

无“明”的时代

索达吉堪布·演讲

版本：2023年12月

目 录

004	佛法与人生
078	心存感恩 面对世界
127	一个女人和她的钻石项链
182	藏传佛教对现代文明的重要性
233	《弟子规》开示
263	无“明”的时代，佛法为什么是究竟的真理

人生恰似采花蜂，飞南飞北飞西东，采得百花成蜜后，一场辛苦一场空。

第 13 场

杭州淘宝大学

Hangzhou TaoBao University

中国 · 浙江

2013 / 7 / 25



佛法与人生

DHARMA AND LIFE

各位下午吉祥。今天很高兴与淘宝大学的学生们一起学习。去年淘宝年会时，我就有来这里的计划，但由于种种原因未能成行。这次因缘成熟了，我才来到这里与各位见面，正如佛经中所说“诸法因缘生，诸法因缘灭”。

因缘果报的奥秘

如今，淘宝大学的学生们、阿里巴巴的员工们共同创业、共同奉献，也是由因缘所生。这种因缘，并非由某个人刻意促成，也并非由所谓的上帝、造物主

创造，而是大家曾经造作的善业、恶业、无记业成熟所致。

无论历经多少世纪、度过多么漫长的岁月，因缘果报都不会消失。佛教当中有一部著名经典，叫做《百业经》，其中说道：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”众生现在所造的业，再过一百劫都不会毁灭，待因缘聚合之时，其果报一定会成熟。

也许有人怀疑：“人到底有没有前后世？生命真能延续到后世吗？如果没有后世，所谓‘因缘聚合’‘果报成熟’还存在吗？”这些疑问的产生，大多来自幼时的熏习。很多人由于教育、家庭环境等因素的影响，对佛教因果不虚等道理，缺乏深刻的理解。

拨开误解之迷雾

各位都很成功，令很多人羡慕。但是，如果你们对佛教教义缺乏了解，还是非常可惜。为什么这样说呢？因为佛教是一种真理，是非常科学的。佛陀说法，并非为了自我宣扬，而是为了宣说真理。21 世纪的人们正在探索的精神世界，释迦牟尼佛早在 2500 多年前就宣说清楚了。并非因为我是佛教徒、出家人才这样说，对人类社会做出巨大贡献的智者，如爱因斯坦、荣格、罗素等，也是这样评价的。

很多人受教育环境的影响，把佛教仅仅当作一种宗教，甚至是一种迷信。其实，这种看法并不科学，甚至也可以说是一种迷信，因为这种观点并未经过认真观察、分析，是经不起推敲的。

上世纪七八十年代以来，即“文革”之后，受电影、电视等媒体的影响，很多人都误以为佛教是一种

迷信。当时，佛教的影音资料让大众觉得，人只有在走投无路时才会选择去寺庙出家。由此，大众对佛教的刻板印象日益加深，这也是佛教被误解的根本原因之一。

前段时间，香港举办了“世界青年佛学研讨会”，一位知识分子说，电影《白蛇传》中法海的形象，耽误他学习真理二十年。因为电影里的法海是一个很残忍的人，丝毫不讲情面，也不懂人与人之间的爱，他所宣扬的慈悲，只不过是破坏家庭的手段。看了《白蛇传》以后，那位知识分子对佛教产生了非常深的误解。后来，他经过长期研究才恍然大悟：原来历史中真实的法海，并不是电影中的样子。他也意识到，一些导演拍摄的电视剧、电影，传递的信息充满负能量。

佛教经论浩如烟海，犹如宝库。如今，东西方的科学家、哲学家，都在想方设法地从这个宝库中挖掘

珍宝。大家也应该从理论和修证上，对佛教有一个正确的认识。而且要用自己的智慧公正分析，不要人云亦云、盲目相信。

我也学习过辩证唯物主义、辩证法，但后来经过长期观察，发现其中的理念确实需要调整。而佛教的教义，不仅可以体现在理论上，也可以体现在行为上。当然，并非所有佛教徒都如法而行。在佛教徒当中，有行为如法的人，也有行为不如法的人，但个人行为不应该归咎于佛教。

对佛教的理念，如果有问题和疑惑，我们可以一起探讨。到目前为止，我在佛法当中，确实没发现对人类身心健康有损害的内容。而且，通过对东西方的比较研究，我认为佛法在当今时代，的确对全人类有非常大的帮助。



金钱如毒蛇？

在阿里巴巴，无论是创始人，还是高层主管，你们的思想、价值观，已经依靠网络的便利，改变了世界上成千上万人的命运。很多人的价值观、生活的便利程度都发生了改变。这些改变是依靠什么途径实现的呢？是一种技术。

一方面，你们比较幸运，赶上了改革开放后网络在中国兴起的浪潮，恰逢从工业时代步入信息时代的时机；另一方面，你们也具备了智慧和利他心。所以，因缘具足的当下，你们开创的事业非常成功。

对于营销和生意，佛教也有自己的看法。佛教经常讲观空，一切如阳焰、如梦幻泡影，因此你们或许会以为，创办企业与佛教教义完全相抵触，或者会困惑争取自我完善、进步与佛教的理念是否有冲突。实际上二者并没有冲突。

很多人并不了解佛教的金钱观。其实，佛教并没有把金钱当作不清净的事物，没有让人排斥、放弃金钱。虽然在一些经典中，佛陀也说过“金钱如毒蛇”，但这种说法是有前提的——对非常执著金钱的人来说，金钱的确像毒蛇一样。

有些贪污的人，钱越来越多，家庭关系却越来越紧张。没有钱的时候，家人之间的感情很好，生活也很甜蜜，但有钱之后，心态和想法都发生了改变。所以，从这个角度来说，金钱有时候确实对我们有损害。但在普遍意义上，佛教对金钱并没有偏见，也没有不让众生发财——恰恰相反，佛陀希望一切众生都获得快乐。

佛教有一部经典叫《善生经》，不知道大家读没读过，经中说：“积累财富就像蜜蜂采蜜一样。蜜蜂为了采蜜，辛辛苦苦地穿梭于五颜六色的花丛中；人类为了积累财富，也一直处于忙忙碌碌的工作中。”

按照佛教的观点，我们所积累的财富，生不带来，死不带去，到最后都是一场空。

我以前还看到过一句话：“人生恰似采花蜂，飞南飞北飞西东，采得百花成蜜后，一场辛苦一场空。”其实，很多人的一生就像蜜蜂一样，今天去北京“采蜜”，明天又去另一个地方“采蜜”，经常飞来飞去。

积累财富，无论是为了自己，还是为了家庭，都很辛苦，然而到死的时候，都是一场空。对于这一点，大家可能都有体会。我记得马云也说过类似的话：“无论是什么样的人，最后的结局都一样，都要被送进火化场。”

思想比较成熟的人，可以静下心来想一想：如果没有后世，人在这一生短短几十年中，辛辛苦苦攒来的钱，到最后死的时候，确实是一分钱都带不走。佛教中有这么一句话：“万般带不走，唯有业随

身。”你的金钱，你的亲人，你的别墅、豪车，你的名声……一切的一切，全都带不走。

最终，只有你的心识会延续到后世，而你所造的业，无论是善业还是恶业，都一定会跟随着你。因此，大家对前后世存在的实相，一定要去观察。

有些目光短浅的人，认为人只有这一世。一些知识分子，虽然世间的智慧出类拔萃，很令人羡慕，但同时也让人感到悲哀，因为他们只知有今世，不知有来世。不承认来世，其实是全人类的悲哀，因为它透露出人类的愚痴与迷茫。

众生的每一世接连不断地出现，因此一直在轮回中流转。如果仔细去观察，我们可以找到成千上万个理由，来证明后世的存在。但现在的大多数人，由于对真理缺乏认知，所以对这一实相仍然无法认清。

总之，希望大家要相信因果，这一点很重要。不

相信因果的人，可能会无恶不作，甚至会为了金钱，做出令人难以想象的事情。一般来说，不成功的人会很执著金钱，而在事业、学历方面比较好的人，可能会看得稍微淡一些，这是我的想法。而佛教对金钱的看法，是并不排斥，但也不提倡过度贪执。

大家现在可能有很多压力。有一些专家认为，所有的压力，比如家庭、事业、身份地位的压力，归根结底，是来自金钱的压力。无论是佛教徒，还是世间人，内心真正成熟的人，执著心不会特别强，压力也不会特别大。

远离“猪圈理想”

我读过爱因斯坦的一本书，叫《我的世界观》，书中说：“每个人还有一定的理想，这种理想决定了他判断的准则和努力的方向。在这个意义上，我从来不把安逸和幸福看作是生活的目的本身——从理论的

基础看，我把这种看法叫做猪圈理想。¹”

低等动物每天不是吃就是睡，除此以外，没有更高的价值追求。而作为人类，应该追求真正有意义的事物，并具备利他的思想。利他思想，对世间确实非常有意义。而要具备利他思想，首先需要自我完善，这一点很重要。

现在的社会比较浮躁，很多人看起来很成功，被人羡慕，或者至少在生存上不成问题，但他们内心还是会有烦恼、痛苦和纠结。对于这一点，大家应该也能感受得到。比如，有很多家庭看似很美满，但实际上存在着很多问题。我遇到过很多成功人士，他们解决问题很有智慧，可以处理好与成千上万人之间的关系，但在处理个人问题时，内心却很脆弱——家庭、感情、金钱的问题，让他们长期处于痛苦之中。

佛教中常讲，人生的诸多痛苦，都是由自己的执

1 摘录自《我的世界观》。

著所引生的。现在的成功人士，如果可以多学一些佛法，不仅会对来世大有助益，对此生的心态调整也很有帮助。学会调整心态是很重要的，如果心态没有调整好，开展任何事业都有一定的困难，因为你很难坚持下去，即使能坚持下去，也会感觉勉勉强强、困难重重。

关于调整心态，佛教有一些特别殊胜的教言，这些教言对出家人、在家人，或者任何身份的人，都非常适用。因此，我在不同场合，尤其是在大学里，经常鼓励大家多看一些佛法的内容。我这样做，是出于强烈的利他心，而不是私心，因为我并不想通过弘扬佛法来谋取私利。我是怀着真诚、恳切的心，来推荐大家学习佛法的。也许有些人接受，有些人不接受，每个人有各自的因缘。有朝一日，等大家了解佛教价值观之后，对其中的道理自然会明白。

世间成功人士的价值观，一般也是以利他为主

的。在阿里巴巴，虽然没有倡导佛教价值观，但秉承的也是利他的理念，比如客户第一、员工第二、股东第三，有这样的说法。世界上大部分的成功人士，都有类似的理念。

而佛教所推崇的，是把众生放在第一位，自己放在第二位，追求自他的解脱，这是很高的境界。当然，佛教中也有追求自我解脱的修行者。只追求自我解脱，层次是比较低的，好比世间人只顾自己的生活，不管别人的事一样。如果把他人的事情放在心上，一心一意想要帮助他人，是真正具有利他心。

在企业中，有许多利他的践行者，其中就包括华人首富李嘉诚。有人这样评价他：“他不是一个‘精算师’，而是一个‘让利专家’。”他做生意有自己的原则，如果对别人有利，对自己也有利，这样的生意他愿意去做；如果对别人有害，对自己有利，他就不做；如果对别人无利无害，只对自己有利，他也不

做。

据之前了解到的数据，阿里巴巴在全球 240 个国家和地区，拥有 4500 万个中小企业用户，覆盖范围广泛，给大众提供了便利。虽然我没有网络购物的习惯，但在我的寺院和学院里，也可以感受到技术带来的便利。通过降低商品价格、缩短购物时间，你们为大众提供了便利，同时，自己也获得了利益。

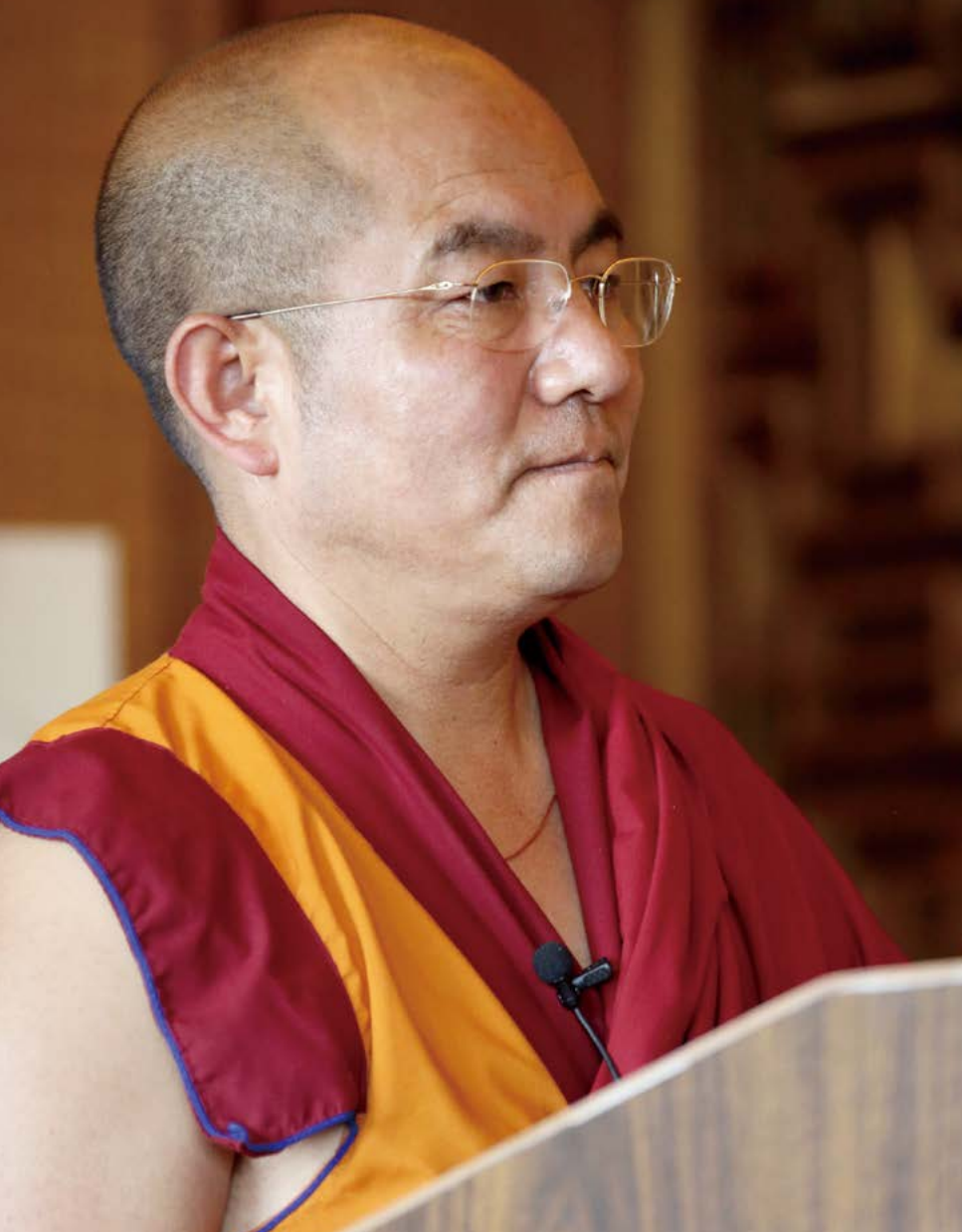
在世间，存有利他心，是非常有意义的。只要拥有利他心，即使事情做得不完美，自己也不会有遗憾。就我个人而言，无论到哪里去，无论做什么，我都会观察自己的心是不是真实的利他心。发心做一件事，如果怀有真实的利他心，就应该去做；如果利他心和利己心都有，但很有可能伤害别人，就不要去做；如果对别人没有伤害，对自己有利，可以选择去做。

在做事情的时候，有很多烦恼、争端、痛苦是正

常的，因为这就是娑婆世界的常态。“娑婆世界”之所以得名，正是因为它有纷争，不可能像极乐世界一样太平无事。所以，人生在世，最关键的就是要调整好心态。

如果心态调整得好，那么即使在行为上，稍微有一点点不合理、不如法，也是可以的。在佛教的大乘戒当中，如果心清净，没有贪心、嗔恨心，即使说妄语、绮语，甚至说别人的过失，也可以开许——四种不善的语言，粗语、绮语、离间语、妄语，在心清净的情况下，都可以开许。

如果你的利他心非常强烈，没有丝毫自私自利，那么在某些特定情况下，杀生、邪淫、偷盗，也可以开许。但要特别注意的是，在这种情况下，要仔细观察自己的心到底清不清净，以及最关键的——是否真正想要利他。



学佛“危险”吗？

很多人学佛之后，父母很担心，同事也很担心。认为佛教是迷信的人，还会对你说：“你在学佛啊，这很危险！”因此，很多佛教徒不敢说自己信佛，只能在心里默默坚守自己的信仰。也有的佛教徒，担心身边的人说自己精神有问题、头脑不清醒，所以也一直隐瞒自己正在学佛的事实。

实际上，在一些国家，学佛是很光荣的事情。对于不学佛的人，大家反而很害怕，因为他很有可能给大众带来麻烦。没有信仰的人，想做什么就做什么，思想和行为都没有底线，很容易对社会造成危害。所以，大家对这样的人，会感到恐惧。

虽然目前由于种种原因，很多人都不敢说自己学佛，但在 22 世纪，或者更远的未来，佛教将被更广泛地认可。

学习佛法，可以提升心灵的力量，或者说，佛法所开显的，是一种能将心灵提升到最高层次的智慧。无论是谁具有这样的智慧，对自己的事业、家庭等各方面都会大有助益。

我经常推荐大家学习大乘佛法，这一方面可以促进家庭和睦，另一方面，也能明显提升工作水平。如果你可以调整好心态，发自内心地认为“工作就是修行，修行就是工作”，那你每天的所作所为都会很有意义。否则，你的内心会充满矛盾，比如有些人说“我只想闻思修行”，这样一来，闻思修行就会与你的工作产生矛盾。

在现代社会，工作与家庭之间经常会出现矛盾，这时就需要有协调的智慧。如果没有智慧，像有些人特别关心家庭，结果把事业丢掉了，这样不合理。还有另一种极端，有些人只顾自己的修行，对工作、生活中的事情一点都不管，这也不合理。而有智慧的

人，应该可以兼顾二者。总之，想要平衡事物之间的关系，确实需要智慧。

对佛陀、佛法、僧众，有真诚的信心是很重要的。有句话叫做“英雄到老皆皈依”，真正有智慧、有思想的人，最后都会皈依佛门。当然，也不是说所有人都必定如此。人在年轻的时候，禁不住诱惑，为了感情、金钱、地位，一直在追逐。但世间的名闻利养就像彩虹一样，追着追着，越追越远，但终究还是徒劳无益。等到了一定年龄，你就会明白——其实人生仅此而已，远没有想象中完美。

当代人有一种口号式的理想，叫做“拥有幸福美满的生活”，但在真实的人生当中，无论什么层次的人，都不一定幸福。举个例子，中高层次的人，在未得到某一事物的时候，会觉得它很美好。比如，在还没拥有一栋房子之前，会一直打工，想尽办法去得到它。拥有房子之后，刚开始住的时候感觉很舒适，一

切都很好，但再过两三天，就没太大感觉了，好像跟住草坯房也没什么区别。有些人没有车的时候，很想买一辆车，认为有车以后自己就会特别幸福。等真的有了车，刚开始还比较开心，坐在车里感觉很好，但后来发现还要找停车位、加油、保养、维修……为车做许多事情，烦恼便接踵而至。

总之，人生中的确有许多痛苦，因此我们需要有面对痛苦的方法。

让烦恼无处可逃

虽然有些人有一定的智慧，但内心还是比较脆弱。在生活和工作中，遇到不开心的事情时，经常会无法面对。因此，需要通过心理锻炼，让心变得更加坚韧。众所周知，身体需要通过锻炼才可以变得更加健康，心也是如此，也需要一些方法来锻炼。我希望大家都能修持、运用这些方法。

修行，实际上是将烦恼转为道用的过程。也就是说，在你不认识烦恼的时候，会感觉非常痛苦，而一旦认识了烦恼的真相，烦恼就很容易对治。

有些令人烦恼的事，其实根本不会发生，因此它仅仅是你的担忧而已。有记者采访英国前首相丘吉尔，丘吉尔说：“当我观察所有烦恼之后，想起了一位老人的话：虽然一生中有太多烦恼，但你所担忧的事情，大多不会发生。”

我们的确有很多恐惧和担忧：“我未来会怎么样”“我的身体会不会生病”……有很多这样的烦恼，经常杞人忧天。实际上，有些烦恼只是当下的一种执著。比如，现在很多人都有感情方面的烦恼，问题刚出现时，你会觉得天都要塌下来了，特别痛苦，但过了十几二十年之后，你再去回顾时就会感慨：“原来那只是一场梦，甚至比梦还要虚妄。”

做网络的人应该知道，虚幻可以创造现实，现实

也可以归于虚幻。物理学家也承认，在对茫茫无垠、含藏万千的宇宙，进行不断剖析之后，除了“空”之外，任何法都得不到。如果以微尘为单位对宇宙进行剖析，可以了知，整个宇宙都是由极小物质所构成的。而把微小的物质累积起来，最终也可以变得如山海一般庞大。

人们内心的执著与烦恼也是如此，一件小事被无限扩大，就产生了烦恼。比如，有人在网上或者当面说了一句你的过失，你心里就特别难受，不断地想“怎么会这样呢，这个人怎么这样说我，语言也太难听了”等等。但其实你可以换一个角度去思维：世界如此广阔无垠，在无尽的时空中，有无数的宇宙，在无数的宇宙中，看似广阔的银河系，其实是微不足道的。而在银河系中的地球，就像一粒小小的微尘一样。在地球上又有 72 亿人，其中一个人的小小的烦恼又算得了什么呢？大家应该有过类似的体验，乘飞机从高空俯瞰高山与大海的时候，你会感受到世界的辽

阔，会觉得区区小事根本不值得生烦恼。

不知道大家现在的心情如何，虽然有些人看上去很开心，但在他的背后，也许有不为人知的悲欢离合，有泪水、有汗水、有各种各样的痛苦。在面对痛苦的时候，需要有非常坚强的意志。而且，一定要懂得如何去面对痛苦。如果真正懂得其中的道理，面对烦恼和痛苦就会非常容易；如果道理没有明白，一直钻牛角尖、作茧自缚，就无法解开自己的心结，这样反而会更痛苦。

现在很多人的内心都很痛苦，因此，患抑郁症的人越来越多，自杀的现象也越来越普遍。有一项调查说，十个中国人中就有一人心理不健康，这个比例是很可怕的。虽然心理健康的评判标准不一，但很多人都有相同的问题，就是感觉压力很大。但实际上，我认为很多人的压力不一定真的大。我们确实需要做一些事情，也会比较忙碌，但如果做的是自己喜

欢的事，就可以把它当作一种享受、一种生活方式，比如，把出差作旅游想，把谈工作作聊天想。也就是说，看待事物的角度稍微改变一下，所谓的压力就谈不上是压力了。

如果是患了特别严重的疾病，一般人确实难以承受，但其他很多问题的出现，其实是因为自己的心态没调整好。比如，本来不是压力的事情，你认为它是压力；本来不算痛苦的事情，你认为是痛苦。这些压力和情绪，会对你的身体造成不良影响，并让你的内心感到恐惧、忧郁、焦躁。

佛教中经常讲，早上起来的时候，要像习惯洗脸、刷牙一样，对自己的心态进行梳理和观察，把心静下来，不要胡思乱想，避免产生怨恨、嫉妒等不良心态，让内心的痛苦随缘而去，不再去思维它们。晚上将入睡时，不要让当天的事情影响你的睡眠。现在有很多人睡觉、吃饭都没有规律，甚至不清楚自己是

在虚拟世界还是真实世界，整天迷迷糊糊的，这就是无规律生活带来的一种迷乱。

实际上，应该尽量把烦恼转为智慧。至于转化的方式，佛教并没有让你抛弃工作、家庭，把所有事情丢下之后到寺院里去。真正的佛教也并非像一些媒体所宣传的那样，我作为一个佛教徒，也从来没有那样宣传过——没有劝你出家，没有让你抛弃家人、生活、感情和金钱等等。

那佛教有没有讲空性呢？确实讲了空性，但空性并不是一无所有。如果说是一无所有，佛教就显得很不明智了，因为明明看到了这张桌子，却还说什么都没有，这肯定不合理。但在真实义中，确实一切都是空性的，包括我们的身体以及内心的执著都是空性。其实，并不是只有佛教徒才这样认为，物理学家也是这样承认的，在物理学家看来，桌子并非实有存在、恒常不变。



现在有很多人，对空性的理解很片面，却还要把问题归咎于佛教：“你看佛教讲的是空性，一切都是空空空，这是一种虚无主义，是消极的、逃避现实的。”这种人并没有了达佛教所开显的真理。实际上，物理学家也会做相似的分析，把粗大的物质分解至分子、原子、电子等，但却没有人指责物理学家说：“你们的量子力学把一切都变成分子、夸克了，那这个世界怎么办，是不是都不存在了？”他们没有对量子力学发这样的太过，却经常对佛教发这样的太过，我个人觉得有点不公平。

这种现象背后的原因是什么呢？我个人认为，跟个别媒体的宣传有关。有很多电影、电视节目，都在宣扬一个观点——“佛教认为什么都是空的”。虽然在究竟层面，佛教的见解和修行确实都指向空性，但不能把它理解为虚无。

对于空性，应该正确地理解和运用。比如，在

你非常执著某一段感情、无法释怀的时候，通过闻思佛法可以了知，这种执著其实是自己的一种烦恼。实际上，无论是这段感情，还是烦恼本身，从本质上来说，都是空性。如果运用智慧，以各种角度去分析、观察，你一定能够完全接受空性的道理，就像“今天所做的事情，明天便不复存在”这样的观点大家都能接受一样。

总结与寄语

关于“佛法与人生”，今天的分享已经圆满了。

我想强调的有四点：第一，我希望在座的各位，要真正了解佛教的教义；第二，佛教，尤其是大乘佛教，其教义的核心归根结底就是要利益众生，这是非常重要的；第三，我也劝大家，在有时间、有机缘的时候，要好好了解和学习佛法，这会给你的生活，带来无比的快乐和无尽的利益；第四，在修行过程中，

需要用智慧去分析，不能用歪曲的思想玷污真正的佛教，以致造成对佛教的误解，而且，这也不符合科学对事物的判断方式。总而言之，要想对人生有所感悟，就需要多维度、多方面地去了解，这样人生才会有进步。

现在大部分人每天追求的是什么呢？是外在的物质财富。而对于内在的精神财富，确实“充电”比较少。其实，人最需要的就是内心的财富，因为它的力量更为强大。法兰西第一帝国的缔造者拿破仑曾说：“世上只有两种力量：利剑和思想。从长而论，利剑总是败在思想手下。”

因此，我们先要调整心态，调整好心态之后，再做任何事情，都会更有毅力、更勇敢无畏。如果做不了太大的事，那么，即使在做小事的时候，也能够怡然自得——去哪里都会感觉很好，面对任何事情都会认为是对自己的一种锻炼。

我接触过各种各样的人，有信仰的、没有信仰的，白头发的、黑头发的，蓝眼睛的、黑眼睛的，不同肤色的，什么样的人都有。他们有不同的语言、思想、观点等等，我在与他们的交往当中，学到了很多知识。同时，我也会把不同的想法分享给他们。至于他们有没有收获，就要看佛教所讲的因缘了。

无论如何，对人生不要有消极、逃避的心态，也不要对已经取得的成功不知足，而让欲望不断膨胀，这样做不是很好。人应该有一种感恩心，要感恩所有的人，因为自己能够拥有今天的生活，并非完全依靠自己的能力，也不可能只依靠自己的能力。

对经常给自己制造违缘的人，甚至是自己怨恨的敌人，也应该去感恩。在其他宗教中也讲过这样的道理：“在所有的爱当中，对敌人的爱是最可贵的一种爱。”虽然很多人现在无法真正做到爱敌人，还没有这种境界，但应该去学习这种精神。如果有一颗包

容的心，对世界上任何一种声音，你都能够欣然接受。我们所遇到的事情，不可能都一帆风顺；所听到的语言，也不可能都是赞美——如果听到的语言都是赞美，未免也太单调了一些。就像出门在外时，如果所有环境都是鸟语花香，所有声音都悦耳动听，你可能反而感受不到它的美好，因为没有其他环境作为对比。

生活中有苦也有乐，我们有时会听到反面的声音，有时会收到正面的声音。但无论如何，我们都要坚强，并怀有感恩心，把应该做的事情坚持做下去。这是具备勇气的一种表现。这种勇气与现在所倡导的“正能量”的内涵一致。如果拥有正能量，对身心健康有极大利益。但反观现在有些人，却对服用营养药物特别执著，这些药实际上是好坏参半。

要把自己的心态调整好，平时无论遇到什么样的情况，能处理的就尽量处理。但如果想让世界上所

有的冲突、矛盾都消失，是不可能的，因为有正就有反——阴阳学说的理论也是这样讲的。有此即有彼，有彼即有此，这是一种社会现象，也是一种自然规律。所以最关键的，是要用智慧去化解矛盾、调解纷争。同时，我们要有开阔、包容、公正的心，以这样的心审视自己的经历，以这样的心看待世界，审视过去、现在与未来，这样一来，我们会对这个世界的真实样貌有更深的体会。

今天就讲到这里。最后，我把心里最美好的祝福送给大家。谢谢！



现场互动

问：末法时期，如果想在家实修，最需要注意的问题是什么？或者说，最应该去重视的核心要义是什么？

堪布：如果在家修行，有几个核心。第一，你应该有一位对佛学比较明白，并有修证经验的善知识，也就是所谓的上师。如果没有上师的带领，仅凭自己的智慧恐怕很难有成就。《华严经》中说：“佛法无人说，虽慧莫能了。”意思是，如果佛法没有人来宣说，即使你有一定的智慧，也不能了知其义。就像学开车也是一样，刚开始需要有人带你一段时间，否则，刚买了车就自己开，很有可能会撞到其他人。所以第一个，在家人的修

行，需要懂佛法的上师的指引。

第二个核心，作为一个在家人，要规范自己的行为，至少要受三皈依，或者五戒当中的任何一条戒律。如果连三皈五戒这样的基本行为规范都没有，学佛很难成功，因为一个行为非常颠倒的人，想要具备正确的学佛心态是不可能的事。

第三，要奠定学修的基础。只依止上师还不行，只受戒也不够，还要至少在两三年的时间中，对佛教有一个比较全面的认识。对显宗也好、密宗也好，或者你自己所学的法要，要有真正的了解，有了了解之后，再继续修下去。

第四点，如果你修的是大乘佛教，就要具足菩提心；如果你学的是小乘佛教或者南传佛教，就一定要具足出离心。修菩提心，是层次比较高的一种修行方法，如果你的理想没有那么远大，那至少也要希求自我解脱，或者至少要有想获得健

康、平安的愿望，之后再根据修行的传统和仪轨去修持。

如果能做到这四点，我想作为一个在家人，对于比较简单的修行，应该是可以圆满的。



问：如何用佛法教育小孩，特别是年龄很小的，比如三四岁的小孩子？这是第一个问题。还有一个问题是，我看到堪布写的书，有教育儿童的教育册，也听闻网上有教育小孩子的学习机构，所以堪布有没有到杭州来创办佛法教育的想法？

堪布：大约在十年前，我编集过《儿童佛教课》，里面讲的是一些以佛教为基础的内容，适用于小学学习。一共编了两本书，一本是小学一册到三册的内容，另一本是三册至六册的内容。本来还想编第三本，这样就可以涵盖小学的所有内容了，但因为比较忙没有编成，所以现在《儿童佛教课》只有前面两本²。

编写的初衷，是希望现代教育学，可以加入一些感恩、慈悲的理念，比如爱护动物、关爱父母等等。虽然这两本书的内容，与官方教材没有冲

² 现已合并成一本，详见索达吉堪布全集 102《儿童佛教课》。

突，但我们也没有在学校里推广。在藏地和其他一些地方，一些佛教徒的孩子，以及对佛教感兴趣的人，通过学习这两本书也得到了一些利益。

你刚才提到对三岁孩子的教育，是非常重要的问题。一些科学家认为，孩子从三岁到十三岁之间，是智慧增长的关键时期，他所形成的价值观会影响终生。如果在这一阶段，能接受来自父母关于感恩的教育，那么，孩子在一生当中，都会有这样的理念。但如果在十三岁之前，孩子天天看电视、沉迷娱乐，那么，他所接受的价值观，也会影响他的一生。

其实，现在有很多父母，并没有真正去关心孩子。也许在“文化大革命”以后，父母自己也欠缺正确的价值观，因此，孩子也无法从父母那里得到这样的教育。学校关心的只是考试考了多少分，却没有教孩子如何树立人生目标，这样的教

育是有缺失的。既然学校里没有这样的教育，父母更应该在孩子十几岁之前，告诉他人生中什么才是有意义的。现在有很多人认为佛教是迷信，因为在十几岁之前，父母就是这样告诉他的，所以他一辈子也都这样认为，但实际上，他根本无法证明这种观点。

任何有价值的知识，需要父母在孩子小的时候就教给他。虽然孩子当时没有什么明显变化，但在潜移默化中，他的人生观就形成了。所以说，在长大之后教他一百遍，都不如小时候在他耳边好好讲一遍。据人类学家分析，人在小的时候，尤其是幼儿园和小学阶段，父母、老师的教育可以影响他的一生。

有孩子的家庭，一定要关心孩子的未来，考虑到他未来会成为什么样的人。是成为具备利他心、有思想的人？还是只会一点电脑，追求一点分

数，什么理想都没有的人？在孩子小的时候，我们就要考虑他的未来。

问 1：咒语一般都是藏文，比如说“嗡班匝_儿萨埵吽”。如果我们念的时候发音不准，佛陀能听懂吗？

堪布：念诵任何咒语，佛陀都听得懂，因为佛陀是遍知，他对所有语言都精通。

佛陀在说法的时候，有一种特殊的语言功能，他可以了知世界上的所有语言，包括动物的语言。他从任何语言中获取信息都轻而易举，如果我们发心是清淨的，念咒自然会有功效。

其实藏语也有发音的差异，藏地主要有三大语系，康巴人的语音跟拉萨人和安多人就不一样，因此三大语系里的“嗡班匝_儿萨埵吽”的发音也不

同，不同地区有各自的发音方法。包括“喻玛呢巴美吽”，他们的发音也不同。但只要是以清净心所发出的声音，都可以得到咒语的加持。

我听你刚才念的“喻班匝_{ཏཱ}萨埵吽”，应该是很标准的。这个咒语可以忏悔我们无始以来的业障。无论是年轻人，还是老年人，每个人多多少少都造过罪业，所以忏悔是相当重要的。

问2：您说懂得安逸和幸福的人，其实是思想境界比较高的人。但据我所见，藏民好像经常在苦修，我看到的一些书里也在讲苦修，包括您，在修行时也应该很辛苦。所以，追求安逸与选择苦修之间的关系是怎样的？

堪布：我刚才提到爱因斯坦的一句话，他说过度希

求安逸和幸福，不是人生真正的目标，而是一种“猪圈理想”。如果一个人每天只对幸福和钱财特别关心，那这个人的层次就不是很高。

人的生活可以分为三个层次，第一个层次是物质层面的生活，对吃、穿、住等方面比较追求；第二个层次是精神层面的生活，对艺术、哲学、逻辑学等比较希求，而对钱财、感情并不是很重视；最后一个层次叫做灵魂生活，除了哲学、逻辑学之外，还关注更高一层的生活，比如生死问题、修行问题，等等。要确定真正的生活目标，就要看自己到底追求什么样的生活。

当然，我在修行过程中，有时候也会遇到一些状况，比如身体生病、心态不好等等。对于这些痛苦和烦恼，我会自己进行调整。但我身边有些人却不会调整，包括我读书时的一些同学。之前我生病、身体不好的时候，我同学的身体也不好，

所以我们都在住院输液、吃药，但我的心态远远好过他，比他快乐。当我用佛法的窍诀来调心时，痛苦对我来说，不但不会构成任何障碍，反而是修行的动力和助缘。



问：最近这几年，家里的长辈年龄都越来越大，也出现了很多状况，比如身体不好，患上绝症，或者突然去世。其实我也看了一些关于死亡的书，人在面临死亡的时候，是很无助的，也非常痛苦。而作为临终者的亲人，我很想帮助他们，但又不知道怎么做。不知道您有没有什么方法，可以给我们介绍一下。

堪布：我认为，对于死亡，以及人生中的各种痛苦，每个人最好提前做好准备。因为无论你再怎么成功、再怎么出名，都离不开生老病死。有些人会因为衰老而感到痛苦，其实这没什么可痛苦的；有些人在拿到病危通知的时候，也非常痛苦。但我自己认为，这些都不难面对。

在佛教当中，生老病死叫四大痛苦，所以患上疾病、甚至是绝症，确实令人难以承受。现在无论汉地还是藏地，得癌症的人都特别多。很多人知

道自己得了癌症之后，完全处于恐慌当中，反而加重了病情。这也是因为他们对死亡没有训练过的缘故。

每个人都要面对死亡，而死亡是最令人恐惧的事，以至于很多人根本不敢提起。但这样做并不合理。我们对死亡应该提前准备，除自然老死外，死亡的方式通常有两种，一种是暴死，即突然死亡，还有一种是住在医院里，被疾病所困扰，一段时间之后才死。在面对死亡之前，如果可以了解佛教所讲的“死亡无常”“身体是四大假合”等道理，在身体健康时有一些训练和修行，那么，等真正遇到死亡的时候，就不会害怕。

前段时间，我去了一所大学，当时有一个人跟我说，他的哥哥是一名科学家，但在临终的时候特别害怕。而他的奶奶是佛教徒，虽然是文盲，不

认识字，但在面对死亡的时候很从容。他的哥哥和奶奶同样是面临死亡，但两个人的状态完全不同，科学家特别害怕，痛苦地死了，而奶奶走得非常安详，知道自己即将死亡的时候，没有任何恐惧。通过这个经历，那个人深深地感受到，在面对死亡时宗教给人带来的力量，以及有信仰和没有信仰的巨大差别。

所以，无论是对自己的死亡，还是他人的死亡，我们都应该有所准备。我以前看过一本《西藏生死书》，是法国的索甲仁波切写的。我跟他平时会通过邮件交流，今天早上他还给我发了一封信，说了一些他的书在汉地的情况。《西藏生死书》是一部很有影响力的著作，书中呈现了莲花生大士中阴法门对死亡的修持方法。对欧美国家的读者来说，这本书通俗易懂，很生活化。仁波切写完这本书之后，由台湾的郑振煌教授翻译成中文，他翻译得也很不错。自从有了中译本，汉

地也有很多人在读这本书。读了这本书之后，大家应该会有一些感触。

对于人生中的生死大事，每个人还是要提前做一些准备，否则等死亡降临的时候，肯定会措手不及。到了那时，内心惶惶不安，再补救也无济于事。因此，每个人要提前做好对死亡的准备，这是极为重要的。

问：作为一个纯粹的佛教徒，应该在入世的环境中修行，还是在出世的环境中修行，为什么？

堪布：作为一个纯粹的佛教徒，想处理好入世和出世的关系，可以根据自己的修行和情况来看。

一般来讲，刚开始的时候，需要比较系统的学习，在这一时期，世间的城市、环境和人群，就显得比较吵闹了，会给你带来修行上的违缘。等

修行达到一定境界的时候，在世间也完全可以修行，这时你的出定与入定已经没有什么差别了。所以，对于一般的修行人来说，要观察自己的心，如果自己的心修得比较不错，就可以做到“在生活中修行、在修行中生活”。作为在家人，有家庭、工作等很多方面的责任，学佛后还有自己闻思修行的责任，其实，这些责任都可以在修行当中去履行。如果有智慧、有善巧方便，就可以在各种责任之间找到平衡。

实际上，我们的很多时间，不一定用在了工作上，而是用在了散乱上，所以有些时间是因为不珍惜才被浪费了。我看到有很多官员、老师、企业家，都可以安排好修行、工作、照顾家庭的时间——这是在世间修行需要处理好的事情。



还有一种修行方式，修行者不愿再面对生活琐事，想珍惜一切时间用来修行，因此想从工作和家庭中彻底逃出来。但这种方式对在家人来说，不太现实，而且如果你出来之后又回去，这样反复不定也不是很好。所以，人生中如果没有特殊的必要，最好不要做很多转变，因为开启一段新的生活，换成另一种生活方式，这需要很长的时间来适应。

每个人所处的环境，实际上有它显现的因缘。你可以在你所处的环境中修行、工作，也可以做很多利益众生的事情。尤其是如果已经在做利益他人的工作，就不要轻易放下来。实际上，如果你很真诚地在利益他众，这就是修行中最重要的修行。因为修行的目的，一方面是为了调伏自己的烦恼，另一方面，按照大乘佛教的观点，就是为了帮助众生。哪怕只能帮助一个众生，也是修行中最伟大的修行，是最值得赞叹的事情。如果你

不能帮助他人，只考虑自己的修行，这属于小乘的行为，因为小乘追求的是自我解脱。而作为大乘修行人，不能把利益众生只挂在口头上，而要实实在在去帮助别人。至于帮助别人的方法，有很多，但无论如何，只要你做的事情对别人有利益，就是在修行佛法。

问 1：我刚才一直在悟上师所讲的空性，在工作中碰到问题、生起烦恼的时候，怎样把烦恼转化为智慧？

堪布：六祖在《坛经》中讲过“烦恼即菩提”，实际上，在我们还没有认识烦恼的本体时，烦恼就是烦恼，不是菩提，众生就是众生，不是佛。但在认识了烦恼的本体之后，烦恼确实就是菩提，为什么这么讲呢？举例来说，烦恼中有五种根本烦恼，贪心、嗔心、痴心、傲慢、嫉妒，当其中

任何一个烦恼在你心里生起时，要去认识它的本体。比如，我现在生起特别猛厉的嗔恨心，由此大发雷霆，这时，我用自己的心来观察这个嗔恨心——它的本体是什么样，颜色是什么，形状是什么，它从哪里来，它到哪里去……当你真正去观察的时候，就会发现在身体的任何一个部位，都找不到所谓的嗔恨心。这时，你就会明白，原来所谓的烦恼是不存在的，这就是空性。

那么，“不存在”是不是就像虚空一样空空荡荡，什么都没有呢？也不是，还是有一种明明清清的东西，这就是光明。光明与空性，叫做明空无二的觉悟，这是禅宗最高的一种认识，各位也可以稍微观一下。我们之前没有这种认识，只不过是因为没人提醒你要这样观。现在真正去观，当你起烦恼的时候，生起的嗔恨心到底在何处，就发现根本找不到。这时，再观它的光明与空性无二

无别，这就是不可思议的法界，也是我们经常讲的如来藏、智慧、觉性——这些只是在名称上略有不同而已。心的本体也可以叫做菩提，所谓的菩提，实际上是没有任何烦恼的一种状态。禅宗经常说开悟，对开悟的大德来说，所有烦恼都不会有任何危害。

禅宗大德和我们一样是人，密宗的虹身成就者也是人，为什么他们能找到“烦恼即菩提”的窍诀，我们却没有呢？一方面是因为前世的善根和今生的修行不同，另一方面，也是因为很多人根本没有修过。如果经常去修，无论是出家人，还是在家人，都有机会认识自己的心。一旦你认识了自己的心，任何烦恼都将无机可乘，不会对你造成危害。因此，认识自己的心，在生活、修行当中非常重要，大家要多加关注。

问2：我想知道在您的心目中，怎样去定义所谓的幸福和自由？

堪布：关于幸福与自由，佛经中有这样的说法：“一切自由皆幸福，一切控制皆痛苦。”意思是说，人们生活在这个世界上，如果能够自由、洒脱，就是一种快乐、一种幸福；如果我们有一种控制的心，或者被他人所控制，是一种最大的痛苦。

大家也都知道，监狱里的人是不自由的。前段时间，我去一个监狱做讲座，里面大概有一千多人，有些人吃得还可以，穿得也比之前好，住的监狱宿舍就像学校宿舍一样，是上下铺，每个人在门口还种了花，花上面写着自己的名字。我问其中几个人：“你们幸福吗？”他们说：“不幸福，因为没有自由。”我问吃得怎么样，他们说吃得还可以。又问穿得怎么样，他们说穿得也不错。但他们最需要的还是自由。我跟他们开玩笑

说：“没事，藏地有很多出家人在闭关的时候，也要闭关十几年、二十几年，跟你们没有什么差别，你们在这里就像闭关一样。”

所以，自由实际上是一种幸福。南非总统曾被关在监狱里 27 年，当时他说：“如果我可以拥有半天的自由，这将是我生活中最大的幸福。”但后来他被释放之后，也没有听说他因为自由而感到幸福。因此，在我们拥有自由的时候，要去珍惜。现在大家有吃有穿，身体很健康，想到哪里去也很自由，这对没有自由的人来说，真的是一种莫大的幸福。

万物卷穹

道

道



问：科学发展至今，一直在丰富我们的生活，但也在一定程度上，用唯物主义的理念，摧毁了人们心中的信仰与期许。因此，在某种意义上，科学的发展，或许站在了宗教的对立面上。那么，您怎么看待科学与宗教的关系？

堪布：大概十年前，我写过一本书，叫做《佛教科学论》。在书中，我对佛教与科学的关系进行了一些分析。

第一，我分析了现代科学对人类心灵等方方面面的认识，从中可以发现科学并不是特别究竟；第二，我分析了科学与佛教的共同点，二者有个显著的共同点，就是对真理的追寻；第三，2500多年前，佛陀已经告诉了人们，心灵世界与外在世界的很多奥秘，对其中的一些内容，科学家至今还在探寻。关于科学与佛教之间的关系，我在其他课程中也给大家分享过。

在座的各位可能认为，科学是一种客观的知识，而所谓的宗教，则是一种主观的传统思想，但实际上，这只是个人的想法而已。科学家自己也认为，对于很多奥秘，科学还在不断探索，对于很多问题，还没有得到最完美的结论，因此，科学理论还需要不断更新。而佛教对心灵的认识非常深广，有其不共的殊胜性，所以科学家也在参考佛教的观点。

当然，并不是因为我是佛教徒才这么说，中国科技大学前校长、现任深圳南方科技大学校长朱清时，曾经在一篇文章中也说过这样的话。这篇文章我读过，他在文章结尾处说：“当科学家千辛万苦爬到山顶的时候，佛学大师早已在此等候多时了。”这句话有非常重要的意义，它向我们揭示了一个事实：真正的佛教大师，在这 2500 多年的时间里，已经在真理的高峰上等着了，而科学家还在用仪器等研究方式，对真理进行着探索。

前一段时间，在“世界青年佛学研讨会”上，香港理工大学前校长潘宗光教授，引用了这句话。我之前去复旦大学的时候，也引用过这句话。潘宗光教授作为一位校长，同时作为一名科学家，在自己的研究领域耕耘多年，根据他的判断，最终也得出了这样的结论。当然，事实的确如此，对于真理，科学家还在辛辛苦苦不断地探索着。

中国著名思想家鲁迅先生，在看了《贤愚经》和《瑜伽师地论》之后说过：“释迦牟尼佛真是一个很伟大的哲人，思想家们辛辛苦苦探索的道理，释迦牟尼佛早已为我们解释得非常清楚了。”我看过鲁迅先生的传记，知道他看的佛教书籍并不多。我以前开玩笑说，如果鲁迅先生看过《大藏经》，学过中观、因明，一定会对佛教更加赞叹。从他的传记来看，他可能最多读过三本佛教书籍，但即便是这样，他对佛教都如此赞叹。我们在小学的时候，对鲁迅先生是很崇拜

的，当时读过他的很多书，觉得他有一种刚强的意志，有自己不共的思想，所以他对佛教有这样高的评价，也是非常难得的。

这样回答你满意吗？满意是吧。（众笑）

问1：我们都相信因果、相信前世和今生，请问，怎么理解我们当前承受、经历的一些事情？如何站在因果和前世今生的角度，来理解其中的因果关系？

堪布：关于前世后世和业因果，有一本叫做《前世今生论》，是我们学院的慈诚罗珠堪布撰写的。在书中，他引用了许多现代科学的案例，以及东西方国家发生过的真实事件，同时，运用佛教的逻辑学，证成前世后世以及业因果的存在。在座的各位，有时间的话，不妨去看看这本书。

有的人很盲目地活着，连前世后世的存在都不承认。如果前世后世真的不存在，倒也不要紧，这一辈子过了就一了百了，但实际上并不是这样。如果我们真正懂得，这一辈子过完以后还有下一辈子，而且下一辈子更漫长，就会明白这一生对未来的生生世世，有多么重要的意义——如果此生造的业特别重，之后的很多世都将感受痛苦。在即生中，你们中的一些人很成功，拥有幸福和财富，这些好的果报与前世做善事有关。

关于这些问题，今天在短短的时间中，三言两语很难说清楚。你们这里很多人都很善良，但也有一些比较盲目，觉得“佛教虽然有这方面的道理，但我不用去追求，反正活着就活着”，这种想法很普遍，也是教育所导致的。如果我们接受的教育比较积极，关注到前世后世，而且从小时就开始接受这样的理念，那很多人就不会这样浑浑噩噩地活了。所以，我希望大家，对于前世

后世是否存在，拿出充分的时间来观察。

问2：净土宗和密宗，对我们的修行而言，从增长智慧的角度，有什么不同的效果？

堪布：净土宗和密宗，实际上没有什么差别。密宗中有很多净土宗的修法，净土宗中也有很多密宗的咒语和见解。对密宗的道理，如果净土宗不承认，实际上是不合理的。只不过汉传佛教的个别大德，之前对密宗并不是很了解，导致一些信徒误以为密宗和净土宗水火不容，所以才分别“我是学密的”“我是学净土的”，甚至强烈地反对密宗。

在藏地，好像从来没有听说过密宗和净土宗是完全分开的，因为几乎所有藏地的寺院，都学净土宗、学显宗，没有说只学密宗、不学显宗的。但在汉地，有些人把藏地所有的佛教传承都看作

是密教。在一些错误的介绍中说，藏地的宗教就是喇嘛教，喇嘛教就是密教，汉地的佛教就叫汉教，汉教就是显教，等等。我以前看过一本书，书里的说法就是这样，我当时很想跟这本书的作者辩论，但也没有找到作者是谁。他这样的说法会误人子弟，因为他根本没有做过研究，对藏地的情况也不了解。

我们应该对这个问题有正确的了解。实际上，净土宗和密宗的观点是一致的，而且兼修密宗和净土宗，即净密双修，是很普遍的，以前有很多大德和修行人都是这样修的。认清这一点非常重要。

问：佛是否会遇到心爱而不可得的人，如何放下，如何不心痛？

堪布：佛会遇到心爱的人，但佛心爱的对境是所有众生，并不像凡夫人所爱的只是一个人、两个人，最多三个人。（众笑）

佛也不会因为爱人，而引发人与人之间的矛盾，因为佛陀的爱是无条件的、真诚的，是把所有众生当作自己的身体一样去爱。佛爱所有的众生，所以，如果我们伤害众生，佛会心痛。在著名的《入菩萨行论》中有讲，佛把所有众生视为父母一样去爱护，所以，如果我们害了任何一个众生，佛都会很心痛。如果一边杀众生、害众生，还一边供佛，佛肯定也不会欢喜。

皈依开示

主持人：

非常感谢堪布的开示！应部分朋友的祈请，我们今天也特别增设了一个皈依的环节。对很多学佛的人来讲，皈依是一个非常重要的入门仪式。那么，皈依对学佛意味着什么，它对我们今后的修行生活，有什么积极的意义？请堪布为我们作进一步的开示。

关于皈依，我要讲的不是很多，但也可以讲一下。我这几天遇到了你们淘宝大学的一些工作人员，他们对佛很崇拜，也承认佛教中有一些奥秘。有些人确实有皈依的心，但还没有皈依。当然，佛教也承认，皈依或不皈依完全是一种自由，可以通过自己的智慧去选择，不能强迫别人皈依或者不皈依。

我个人认为，皈依相当于是加入了佛教。有些人觉得，皈依之后需要吃素、需要守一些戒律，所以做不到。其实皈依的戒律，对有信仰的人来说，要求并不算很高。如果要受持出家戒或者居士戒，这个层次比较高，而仅仅是受皈依，并没有要求必须吃素，也没有要求必须守杀盗淫妄酒这五条戒律。哪怕是心里对佛陀非常敬仰，发誓以后不诽谤、不舍弃佛法僧三宝，发自内心地去恭敬、去信仰三宝，这也是一个初步的皈依。

皈依的方式比较简单，大家想皈依也可以，不想皈依也可以。皈依后要守持的戒律也比较简单，比如，皈念佛之后，要经常到寺院或家里，对佛表示一种敬仰；皈依法以后，对佛陀所讲的法要有尊重、恭敬之心；皈依僧之后，要追随佛陀的僧众，尊敬出家人、在家菩萨，有恭敬心、团结和合的心。这就是皈依戒的一些要求。

不皈依和皈依的功德差别非常大。一般来讲，一个人皈依之后，哪怕是念一句观音心咒，做一点点善事，功德都相当大，就像在世间，入会之后有特殊优惠一样。虽然皈依并不是佛陀给佛教徒的优惠政策，但这是一种法性的自然规律，因此皈依后的功德确实很大。佛陀在经中也讲了，这一世作为人道众生，即生中皈依了三宝，下一世便可以不堕地狱、饿鬼、旁生。如果你不承认有后世，那就另当别论，因为你连皈依的条件都不具足；如果你承认有后世，而且后世再也不想堕入地狱、饿鬼、旁生道，那么，即生中至少要受持皈依三宝的戒律。

在藏传佛教中，对皈依三宝非常重视。如果没有受持皈依三宝的戒律，来世确实不知道会生于哪一道。现在有些人经常跟我讲：“我只要心地善良就可以了，皈不皈依都无所谓，酒肉穿肠过，佛祖心中留。”其实佛祖到底留没留在心间也很难说，可能只是一个借口，给自己找个理由。有些人认为自己很

善良，但其实也不一定，因为你也有很多不善良的地方。



真正皈依佛教之后会有一些利益，我个人认为，戒律是一切的所依，就像所有的草木都依靠大地而生长一样，所有的功德也依靠戒律而增长。所有戒律中标准最低的戒律，就是皈依戒，之后是居士戒、出家戒。对于在家人，按照显宗来讲，由受皈依戒开始，之后再受居士戒；而进入密宗之后，则需要接受密乘灌顶后守持密乘戒，是这样层层递进的。

总之，对于皈依的功德，在有关经论当中讲了很多。想皈依的人，可以在内心当中皈依，这样去发

愿。大家也不用换座位，这样坐着就可以。

（堪布念诵皈依仪轨……）

好，已圆满！（大众鼓掌）

内心的转变，会让世界变得像阳光一样灿烂。

第 14 场

广东华阳国际设计集团

CAPOL International & Associates Group, Guandong

中国 · 广东

2013 / 9 / 30



BE THANKFUL TO FACE THE WORLD

心存感恩 面对世界

KHENPO SODARGYE

索达吉堪布

举办单位: 华阳国际设计集团广州公司

ORGANIZER: GUANGZHOU CAPOI INTERNATIONAL ASSOCIATES GROUP



心存感恩 面对世界

FACING THE WORLD WITH GRATITUDE

主持人：

今天，非常荣幸地邀请到了尊贵的索达吉堪布莅临我公司，为我们做“心存感恩，面对世界”的演讲。

欢迎堪布——

很高兴和大家在这里相识。作为一名出家人，我想从佛教的角度与大家交流今天的主题。

关于感恩，大家都有不同的理解。一般来说，只有懂得感恩的人，才能让自己过得快乐，也能让身边人感到幸福；如果不懂感恩，自己会经常处于忧愁、焦虑和浮躁的状态中，给身边人也会带来困惑、痛苦和不安。

心不唤物，则物不至

人活一生，最关键的是心态。如果心态改变了，行为就会改变；如果行为改变了，性格就会改变；如果性格改变了，家庭就会改变；如果家庭改变了，整个社会、国家，乃至全世界都会发生改变。因此，大家要学会反观自心，不要总觉得别人欠自己的。在反思的过程中，我们会收获很多感悟。其实，只是以前没有观察而已，真正去观察时会发现，确实有很多值得感恩的人或事。

小的时候，父母有养育之恩；长大以后，老师

有教育之恩；工作以后，领导和同事有帮助之恩；成家以后，家人有维护之恩；老了以后，晚辈有照顾之恩。总之，在这个世界上，值得我们感恩的地方实在是太多。包括现在所处的这个房子，大家能够在这里一起学习，这背后凝聚了无数人的心血和汗水。从建筑设计到建筑施工，每个工程的背后都有许多辛勤付出的工作者。包括每一条公路、每一口食物、每一件衣服，无不凝聚着许多人点点滴滴的付出。

关于这一点，现在的年轻人不一定理解，所以经常会抱怨：“父母对我不公平，老师对我不友好，领导对我不关心，同事对我不关注……”认为自己很厉害，很有本事，却一直怀才不遇。我之前看过一份统计，里面讲到：在中国，84%的人对生活现状不满意，总觉得自己被大材小用了，认为凭自己的本事不至于如此。实际上，每个人都应该扪心自问：自己的能力是否真的这么厉害？



我看过一个故事。相传，有个寺院的住持，给僧众立下一个特别的规矩：每到年底，针对整个寺院的状况，每个人都要对住持说两个字。

第一年年底，住持问一位新和尚最想说什么，新和尚说：“床硬。”

第二年年底，住持又问他心里最想说什么，他回答说：“食劣。”

第三年年底，他没等住持问便说：“告辞。”

住持望着新和尚的背影，自言自语地说：“心中有魔，难成正果，可惜可惜！”

在这三年里，新和尚用六个字表达的全是抱怨。就像现在社会上的有些人，总觉得领导对自己不满意，工作量大，工资又少，还得天天加班，然后住得不好，吃得不好，什么都不好。很多年轻人都抱有这种想法，原因就在于从小没有接受过感恩的教育。虽

然从五六岁就开始读幼儿园，然后小学、初中、高中，一直到大学，有的还继续读硕士、博士，可以说一半人生都徜徉在知识的海洋里。但真正应该拥有的感恩心、慈悲心、宽容心、敬畏心等，这些在学校里很少学到。虽然不能说一点都没有，但确实没有引起足够的重视。在这种教育背景下培养出来的学生，步入社会以后，经常会散发出一种怨气，这也影响了他们身心的健康。

不忘久德，不思久怨

德国著名哲学家尼采曾经说过：“感恩，即是灵魂上的健康。”实际上，无论和谁相处，都应该有一颗感恩心，这对心灵健康有非常大的帮助。比如，在一个公司里，你觉得一个月拿三千块的工资还不错；吃的方面，一菜一汤可以，两菜一汤也可以，怎么样都觉得好吃，毕竟很多非洲人连饭都没得吃；穿的方

面，有两三件衣服就足够了，毕竟还有很多人无衣可穿；住的方面，两个人一起住可以，三个人一起住也可以，一个人也可以。总之，一切都随缘。

有一个人，在一家美国公司任职。他的文化水平不是很高，但一直以一颗感恩的心与人交往，从来不会和人吵架。只要能对别人有帮助，他愿意付出很多时间和精力。后来，他成为这家公司的一名高管。

所以，如果没有感恩心，很难在这个社会上立足。虽然能勉强维持生计，但不仅自己会感到痛苦，还会给身边人带来不安全感。

因此，在平时的生活中，大家对父母、老师、同事，甚至是素不相识的人，都要有一种感恩心。实际上，感恩心越多越好，时间越长越好。《弟子规》中说：“恩欲报，怨欲忘。报怨短，报恩长。”意思就是，他人对我有恩惠，要心怀感恩，时时想着报答；他人与我有仇怨，应该尽快忘掉，不要耿耿于怀。如

果十年以后还记得别人对你的批评，这样不是很好。如果别人对我们有所帮助，应该滴水之恩，涌泉相报。但很多人正好相反，把别人的恩德忘得一干二净，不该忘的已经忘了，该忘的怨恨却一直忘不了。

其实，报恩的次数应该越多越好，哪怕是别人的一点点帮助，都应该铭记于心；而别人对自己的伤害，最好不要伺机报复。要知道，报仇不是智者的行为。现在有些年轻人，严重缺乏感恩心，报恩心更是少之又少。据《中国青年报》2006年4月24日报道，20多年以来，退伍军人高健民倾个人之力，先后关怀资助过130多名学生。而这些受助的学生在毕业后，主动与他联系并表示过感谢的还不到10%。

在2005年，被评为“感动中国十大人物”之一的丛飞，他是深圳著名的歌星。从1994年开始，11年间共资助了178名贫困学生。但在他被查出患有胃癌晚期，住院治疗期间，没有一个他所资助的孩子或家

长到医院探望他。反而很多家长不断打电话来质疑丛飞不遵守承诺，半途断掉了资助。有一位家长，还气势汹汹地打电话说：“你不是说好要将我的孩子供到大学毕业吗？他现在在读初中，你就不肯出钱了，这不是坑人吗？”丛飞的朋友向对方解释了他当时的情况，对方仍然问道：“那你问问他什么时候治好病出来挣钱？”根本不关心丛飞的病情究竟如何。

我之前通过各种方法建立了一个基金会，希望能够帮助到贫困的大学生。我这样做不是为了求回报。但反过来说，如果一个人没有报恩心，说明他的人品很有问题，这样谁都不会愿意帮助他。

今年夏天，我们资助了 200 多名大学生。发放助学金的时候，我特意要求每个人说两句话——“谢谢你！”“感恩你！”这样做的目的，并不是为了让别人感谢我，满足一下虚荣心，而是为了让他们学会说“谢谢”和“感恩”。但有些人还是不愿意说，想直

接把钱领走。我就强迫他一定要说“谢谢”，他死活都不愿意，只是“嗯嗯”两声就把钱拿走了。

重视教育，开启感恩

以上这些现象，都是由于人们缺乏感恩心和报恩心，这是非常可怕的现象。《大乘本生心地观经》中说：“世出世恩有其四种：一父母恩，二众生恩，三国王恩，四三宝恩。”意思是说，我们要报父母的恩德，报众生的恩德，报国王的恩德，报三宝的恩德。这也是佛教回向偈中“上报四重恩，下济三途苦”中的“四重恩”。

按照佛教的观点，每个人都要对父母有一种感恩心。如果没有父母，就没有我们。在孩童时期，父母教会我们走路、吃饭、说话、穿衣，又教会我们很多世间知识。因此，一定要对父母心怀感恩。现在有些年轻人，经常以工作忙为借口，不回家看望父母，甚

至连个电话都不打。即使见了面，态度也比较恶劣，这种行为非常不好。

另外，对于身边的好心人，我们也要有感恩心。包括对这个世界的青山绿水、蓝天白云、清新空气等，要感恩它们给我们的生存提供了能量。同时，我们还要感恩国家领导，毕竟是依靠他们的威德，我们才生存在这个国家。更要感恩三宝，即佛、法、僧，三宝给我们带来的不仅仅是今生的快乐，还有生生世世的快乐。

关于“四重恩”，在《正法念处经》中有不同的说法。其中讲到，四重恩是指报父恩、报母恩、报佛恩、报师恩——老师哪怕只传授了一句特别短的教言，我们也要有报恩心。

德国著名诗人歌德曾说过：“你要欣赏自己的价值，就得给世界增添价值。”因此，大家一定要教育自己的子女有感恩心。不然的话，当你老的时候，孩

子不一定会对你孝顺。

前段时间，有一位老师跟我讲，他在某个场合见到了自己的学生，但这个学生并没有理睬他，这件事令他十分伤心。我当时跟他说，一方面这是学生的问题，另一方面也是老师的问题。因为你当年教他们的时候，没有教会他们感恩。所以，培养出来的学生，既不懂得感恩，也不懂得报恩。

因此，我们一定要明白感恩的含义，还要接受感恩的教育。希望大家能够通过佛教的教理，或是其他有益的世间知识来充实自己。更重要的是，我们要教会孩子们感恩。

英国哲学家、教育家约翰·洛克的教育学著作《教育漫话》³，其中就讲到：“我们幼小的时候得

3 《教育漫话》是17世纪英国著名哲学家和思想家洛克的代表作之一。全书以“绅士教育”为主题，分为体育保健、道德教育、智育（包括学问、知识和技能）三个部分，阐明了如何才能培养出符合时代需要的有理性、有德行、有才干的绅士或者有开拓精神的事业家。

到的印象，哪怕极其微小、几乎觉察不到，都会对一生产生长久而深远的影响。正如江河的源泉，水性柔和，稍用一点人力就能将它引向别处，使河流的方向发生根本的改变。只要最初从根源上这么引导一下，河流就有了不同的趋向，最后流到十分遥远的地方去了。”我非常赞同他的观点。从学生时代开始，就应该给孩子们灌输感恩的理念。当前，学校课程中基本没有感恩的教育，即使有一些，大多也没有实质性内容。所以，这方面的学习非常重要。

人人感恩，事事感恩

按照佛教的理念来讲，对于有恩德的人，我们应该常怀报恩之心，而对于那些伤害过我们的人，不但不能伺机报复，还应该感谢他。比如，怨恨的敌人诽谤我、损害我，不但不能报仇，反而还要想尽一切办法帮助他，赞扬他的功德。很多人可能没办法接受这

种观点，但这就是大乘佛教的理念。

有些人可能想：“如果别人对我好，我当然也会对他好。人不骂我，我不骂人；人若骂我，我必骂人。”这是一种比较狭隘的思想。其实，认真观察就会发现，如果我帮助了别人，他可能会帮助我，也有可能反过来伤害我。即便是在这种情况下，我们还是不断地去帮助别人，就像有的智者讲的那样，如果能以爱心来帮助敌人，到了一定时候，敌人也可以变成朋友。

在生活中，我们既要学会迎接好的一面，也要学会面对不好的一面。现在很多年轻人，处处希望自己万事顺利、开开心心。但其实生活有好坏两面，并非全是好的。人生这条路，不可能永远一帆风顺，而是像翻山越岭一般，一会儿看到森林，一会儿看到平原，一会儿看到江河，一会儿看到高山。每个人在成长过程中，都经历过磨难，也享受过快乐。在面对人

生种种境遇时，如果能保持一颗感恩的心，就可以坦然面对一切。所以，关键在于我们的心态。如果别人谩骂你、损害你，你依然能以从容、包容的心态去接受，那他的损害不但不会对你造成危害，反而你可以将这种违缘转为道用。这就是大乘佛教中所讲的，把负能量转变为正能量。

对一般人来说，受到别人谩骂的时候，把它当作空谷声，当作最好的修行方法，这一点确实很难做到。慈济基金会创始人证严法师曾说过：“时时感恩，处处感恩，人人感恩，事事感恩。”也就是说，不管在任何时候，做任何事情，都要有一颗感恩心，这样整个世界就会变得美好。相反，如果以一种抱怨心或仇恨心看待这个世界，世界也会变得很糟糕。

从前，有一个小男孩，因为对某人的一时气愤，就跑到山谷里面大声喊道：“我恨你，我恨你！”结果整个山谷传来回音：“我恨你，我恨你！”小男孩

特别伤心，觉得一切糟糕透了，连外面的山河大地、花草树木都说恨他，感觉自己的世界都要崩塌了。

然后，他跑回家里把这件事告诉了母亲。母亲说她有一个好办法。接着，就把小男孩带回山谷中，并要他大声喊：“我爱你，我爱你！”小男孩照母亲说的做了。这次他发现，山谷也反过来和他说：“我爱你，我爱你！”这时他才明白，原来内心的转变会让世界变得像阳光一样灿烂。

因此，对待任何人任何事，都应该心存感恩。虽然这个时代非常复杂，人心极其浮躁，我们每天都要面对各种人和事，同时还要承受极大的生活压力，但只要内心坚强、长存感恩，一切都会变得更加美好！

索达吉

举办单

ORGANIZER



问：我家里有很多蚊子，请问到底能不能拍死？

堪布：昨晚在广州时，有只大蚊子一直咬我的手和脚。我把被子盖上后，它又钻进来不停地咬。后来我想它毕竟是一条生命，它咬我，我不会死，我打它，它却会死。另外，身为一名佛教徒，我更不应该杀死它。从一切生命都是平等的角度讲，我们不应该杀害任何动物，包括蚊子在内，否则就会欠下命债。虽然蚊子很小，但它的生命跟人一样珍贵。因此，即便它可能会伤害我们，我们也不能杀它。

听说如果把空调温度调低，让屋子冷一些，蚊子就不会咬人。你也可以试试，最好不要杀死它，应该想办法让它失去咬人的兴趣。把空调开低一点，这样它也凉快，你也凉快。

问：刚才您讲到，我们应该学会感恩。但由于种种原因，现在很多人人生不起感恩心，这是缺乏因果正见造成的吗？

堪布：普遍来看，现在大部分人都缺乏因果正见。

1919年“五四运动”以后，马克思主义与自由主义在中国得到广泛传播，形成了一股强大的社会思潮，中西观念孰是孰非争执不下。1949年以后，受到西方文明的冲击，作为四大文明古国之一的中国，其原有的传统文化精髓，包括儒、释、道共同提倡的“善有善报，恶有恶报”，慢慢也消失殆尽了。

我小的时候，经常会看到“批林批孔”运动——对于孔子思想进行全盘否定和彻底批判。前几年，我听说孔子像在天安门展览了一段时间，后来不知道什么原因又没有了。不管怎样，现在最重要的是在教育上要有善的引导，因为很多父母

自己都不懂得感恩，更别说教育小孩子了。

要知道，在社会和家庭里，感恩心是非常重要的。遗憾的是，很多人不明白这一点。在这样的社会环境下，人们变得越来越麻木，别人对他好，没有一句感谢，而对他坏，可能会记恨一辈子。

现在虽然外面的世界五彩缤纷，楼房盖得越来越高，人们穿得越来越美，吃得越来越好。但是，人们内在的贪心、不满也在随之增长。究其原因，就是传统文化遭到了破坏，所以人心才会变成这样。

问：如何理解“出世”和“入世”？

堪布：一般来讲，修学佛法叫出世，沉浸于世间叫入世。而在佛教中，出世是指证悟空性，获得佛果，已经超越了世间；入世则是处于轮回，有“善有善报，恶有恶报”等因果正见——整个轮回的流转过程就叫做世间。

所以，“出世”和“入世”这两个词，在不同的场合会有不同的解释，不同的修行阶段也有不同的定义。

问：我总觉得人的一生最终不过是两手空空而来，又两手空空而去。请问，应该怎样看待死亡？

堪布：在这个世界上，每个人出生时都是拳头紧握，两手空空而来；到了断气时，又是两手空空而去。

当死亡来临之际，唯有善法才对我们死后的去处，乃至生生世世最有帮助。这个问题在佛经中有非常详细的阐述。以我多年研究佛法的经验来看，人不能只耽著眼前这几十年。如果认为人生是短暂的，存有“人死如灯灭”的想法，说明目光太短浅。我们应该懂得生命的来龙去脉，及其流转的规律。

因此，从现在开始，我们应该多做善事，少造恶业。如果造了恶业，即生也许会升官发财，但下一世要承受这种恶业带来的果报。佛经中讲了很

多这样的故事，可以进一步说明因果的道理。今天时间有限，很难用短短一两句话解释清楚。但等你真正了解佛教以后，就会明白如何修行和利他，如何报答如母有情的恩德。

问：我时常心怀感恩，但在跟别人接触的过程中，也会发生一些争执，或是被骗、被打。请问应该如何面对这类事情？

堪布：在与人交往的过程中，虽然我们心怀感恩，但仍会发生争执、受骗等状况。其实，这里讲到的感恩心，是指与他人进行合理的沟通。当感恩心越来越强时，会不会出现受骗的现象呢？这种可能性很小。因为在跟别人起争执的时候，我们是以真理为主导。别人也许不讲道理，但这是别人的事，我们应该以一种清净的心态面对他，保证自己的纯净。

佛教中讲：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。⁴”也就是说，别人欺骗了你，但你如果没有欺骗他，没有以牙还牙，暂时好像特别懦弱，但其实你会从中得到更多。

英国作家萨克雷说过：“生活好比一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对他哭，它也对你哭。”所以，如果常有报恩之心，就会经常遇到报恩的人；如果常有抱怨之心，生活中也会经常上演抱怨的场景。

生活确实像一面镜子。因此，我们没有任何理由对别人不感恩、不报恩。如果有了感恩心，无论走到哪里，任何事情在你眼里都不算大事，完全可以做到随缘、从容、洒脱地面对。

4 选自朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》。



问：您刚才讲到的，是一种很高的层次。作为一名普通人，在帮助别人的过程中，难免会有抱怨心、计较心。请问如何转变这种心态？

堪布：那种层次确实比较高，但实际上非常合理。任何一个人，都应该朝这个方向努力，这才是明智的选择。我们应该沿着正确的方向砥砺前行，这一点很重要。

当然，我也不是说每个人都要达到这种境界。毕竟大家的认知不同，很难做到完全无有嫉妒心、竞争心和抱怨心。但有嫉妒心的时候，还是要想想着帮助别人；有竞争心的时候，应该合理竞争，不要采取非法手段打击对手；有抱怨心的时候，也不要觉得整个世界都对你不公平。

我认识的一个人，他一年之内换了五份工作，因为总觉得人和环境都不好。还有一个人，在一个地方工作了很多年，总觉得各方面的待遇不错，

别人对他也很好，其实他的工资并不高。事实上，这就是心态的问题。

问：父母给了我们生命，抚养我们长大，确实应该感恩。但有些父母，对弱小的孩子做了非常让人难以接受的事情。在这种情况下，为什么还要去孝顺父母？

堪布：不同的父母，教育孩子的态度和方式，有温和的，也有粗暴的，有符合人性的，也有不符合人性的。

但总的来讲，父母为孩子付出的关爱，是常人难以想象的。因此，从这个层面来讲，所有的父母都值得孝顺。当然，也有极个别的父母，堕胎或是对孩子不管不认，这种情况另当别论。一般来讲，父母都会特别疼爱自己的孩子。所以，我们应该尽心尽力地孝顺、赡养和照顾他们。

CAPOL
International
华昭国际

BE THANKFUL TO FACE THE WORLD

心存感恩 面对世界

KHENPO SODARGYE

索达吉堪布

举办单位：华阳国际设计集团广东分公司

ORGANIZER: GUANGZHOU CAPOL INTERNATIONAL & ASSOCIATES



问：我个人认为，出世和入世中的“世”，是指我们眼前看到的这个世界，而前世和后世都不是现在可以见到的。我最近在读弘一法师写的《李叔同说佛》。书中讲到，所谓的“世”是指一种时间的变化，“出”是超越的意思。按照他的解释，一个人如果没有接触佛教，没有真正思考生命的意义，那在处理与万物的关系时，就会处于一种蒙蔽的状态。这种状态就叫入世，而超越这种状态，了知生存的意义，以及与万物的关系时，可以称为出世。请问到底应该怎样定义？

堪布：实际上，“出世”与“入世”是内涵非常广的概念。道教有道教的说法，佛教有佛教的说法。在佛教中，获得涅槃，超越时空，这叫做真正的出世。除此之外的法，叫做世间法。六祖惠能大师曾说：“佛法在世间，不离世间觉。”意思是说，佛法与世间法是融入在一起的，世间中的一

切，都可以用佛法的境界去摄持。

在这两层意思中，弘一大师所说的，与第一层意思相同。也就是说，“出世”是指出世间的法，超越时空，超越过去、现在、未来三世一切，这就是佛教中讲到的涅槃，也叫做“般若波罗蜜多”，即智慧到彼岸。

问：从历史上看，任何一个民族或国家，一旦尊崇了佛教，国事就会逐渐由盛转衰。有些人信仰佛教后，虽然心态会变得平和、宽容，但也会变得缺乏上进心。请问您怎么看待这个问题？

堪布：实际上，佛教只是一种信仰，并没有涉及政治、经济、军事等方面的问题。所以，无论是古代还是现代，没有出现过因为佛教兴盛而国家衰败的情况。

从整个历史来看，唐朝最兴盛的时候，佛教也最兴盛。而唐朝最后的灭亡，并不是因为信仰佛教，恰恰是因为不信仰佛教。当时不信佛教的皇帝出世以后，就出现了各种各样的灾难。宋朝也是如此。原本宋朝非常兴盛，可出现灭佛运动之后，宋朝逐渐走向解体。同样的道理，阿富汗把巴米扬佛像毁掉之后，各种战争此起彼伏，最后变成了现在这样。

佛教是一种宗教，也是一种信仰。对于一个国家来说，并不会因为信仰佛教，所有人的心态就都变得平和，什么事都不干了。其实，按照大乘佛教的理念来讲，学佛的境界越高，利他心也会越强，通过这种心态，完全可以实现世界和平、人民安乐。

因此，有些国家经济落后，没有任何理由说，这是因为佛教的原因。事实上，世间万物的盛衰，所经历的风风雨雨，都有自己的因缘。如果把过错都归结于佛教，这种想法是不客观的，也是不公平的。

问：佛教是世界三大宗教之一，也是超越世俗的一种哲学。但现在很多佛学人士在慢慢世俗化，给大家提供的是类似心灵鸡汤的滋养，这样佛教会不会变得浅薄媚俗？

堪布：佛教思想确实是一种很深的哲学，佛经中也有对宏观世界和微观世界细致入微的分析，但现在很多人的智慧有限，未必能真正懂得佛法的意义。因此，个别人士传讲的心灵鸡汤式佛学，并不能完全代表佛教。

要知道，佛法是根据不同众生的根基而宣讲的。如果人们只关注心灵鸡汤，佛教也会与时俱进。如果人们的智慧跟得上佛法境界，那传统佛教依然存在。尤其在藏传佛教中，宣讲传统佛法的高僧大德非常多。如果人们的智慧跟得上，无论是中观、因明等显宗法，还是时轮金刚等密宗法，都是可以讲的。因此，不能轻易断定所有佛法都

变成了心灵鸡汤，这是一种比较片面的说法。

大家应该清楚，个别现象不能代表总体。其实，藏地有很多佛学院，里面讲的佛法都非常深奥，一般人很难听懂。而对于听不懂的人，就不得不讲一些心灵鸡汤。



问：我皈依佛教有十年了，听说修行越久，头就会越圆，但我的头越来越凹凸不平，这是什么原因？

堪布：在我看来，你的身体并没有发生很大变化。而且你的头比我的还平，看起来没什么问题，可能只是一种心理作用。从修行的角度来讲，身体一般不会发生很大变化。除非是修藏传佛教的颇瓦法，时间久了，头顶可能会发生一些变化。除此之外，应该都是正常的。

问：我现在越来越想出家，但我还有家庭责任和社会责任放不下。请问如何平衡这种心态？

堪布：从心态方面来讲，最关键的是平和寂静，时时刻刻要有一颗无私的心。

如果自私自利的心越来越少，利他的大悲心越来越强，这是好的修行验相。即使是学习世间知识，也要有一颗慈悲心。让人变得调柔、寂静最好的方法，就是增上慈悲心。

问：如何引导企业家和富豪承担社会责任？

堪布：作为一名企业家或富豪，如果想让身边人有责任感，首先自己要为别人付出。除了金钱以外，更重要的是心灵财富的给予。

企业领导要注重维护员工的心态平衡。否则，即使是给每个员工发八千块钱，一旦他们听到别人得到一万块钱，心里还是会不舒服、不满足。如果给每人发一万块钱，他们听到别人得到一万一千块钱，心里照样还是不快乐。因此，作为一名企业家，应该关心员工的身心两方面。

如果只为欲望活着，人就会成为欲望的奴隶，变得心灵空虚，容易患上身体疾病。所以，我们要不断地给他们灌溉妙法甘露，这样自他都会过得快乐。

问：我从小体质弱，得了一种病，二十多年来一直没治好，以后可能也治不好了。每一次的手术，不仅给身体带来疼痛，对心灵也是一种折磨，这让我生不起感恩心。但我自认为没做过坏事，也算是比较善良，这是为什么呢？

堪布：这一辈子你也许没做过坏事，但前世可能做过，所以即生才会出现这种状况。

要知道，因果规律丝毫不爽。如果你对病魔生不起感恩心，那生活中也快乐不起来。其实，疾病对你也有帮助，它会让你对人生有更深的感悟。如果永远快快乐乐，没有任何挫折，我们根本不会知道轮回的真相。

因此，通过病痛折磨，换一个角度看人生，往往可以看得更清楚。佛教中有一位特别伟大的智者，叫无垢光尊者，他曾说过：“我们应该感恩

怨敌、病魔，还有经常对我们制造违缘的人。这些给我们带来的恩德，远远超过亲朋好友。”我相信你也会慢慢明白这个道理。有时候，疾病带来的利益，确实难以想象。

问：通过经常读经，我感觉自己的悲心越来越重了。

请问，每天诵经、持咒可以去除心魔，改变不好的习气吗？

堪布：事实上，对佛教中讲到的空性、慈悲心观想越多，对生活越有帮助。有些人可能认为，这会不会让自己变得消极，工作没有动力？其实不会。抱有这种怀疑的人，是对佛教的教理还不太精通。

通过持咒、念经，可以平衡心态，去除生活中的烦恼，所以，我建议大家多念《心经》。无论是跟家人吵架，还是对同事不满，都可以想一想：

“既然眼耳鼻舌身都没有，我还痛苦什么，伤心什么？”我认识的一个人，他每次跟家人吵架后，都会念一遍《心经》，然后就可以心平气和跟家人说话了。否则，他可能三天都不理人，但念完《心经》之后，三分钟就说话了。所以，每次他和家人吵架时，家人都会说：“你快去念《心经》吧。”

问：我有一位亲戚，他经常说：“我要借钱去救儿子。”但我心里清楚，他每次都用这种说辞问人借钱，实际上不一定为了家人，可能是为了生意或别的事情。作为一名佛教徒，应不应该帮他？

堪布：虽然我们是佛教徒，但不代表可以随随便便被别人欺骗和利用。如果是你说的这种情况，确实不能把钱借给他。

当然，这种事也分两种情况：一种是你本身不想

帮助这个人，所以找了一个借口。比如，有人看见乞丐很可怜，不给钱又不好意思，就和别人说这个乞丐其实很富裕，不要随便给他钱。自己不但不给钱，反而给对方扣上一个“帽子”。还有一种情况是，对方确实经常利用这种方式骗钱。

其实，佛教中也会出现这种情况。虽然佛法的核心是慈悲和智慧，两千五百多年以来，谁也无法推翻。但在佛教徒当中，无论是出家人还是在家人，或多或少都会有一些不如法的行为。因此，不管是以佛教的名义，还是以其他名义来为己谋利，都是不合理的。大家应该客观公正地分析，排除不合理的现象，这在佛教中也是开许的，而且是必须做的。



CAPOL
華陽國際

BE THANKFUL TO FACE THE WORLD

心存感恩 面对世界

KHENPO SODARGYE

索达吉堪布

阳国际设计集团广
U CAPOL INTERNATIONAL ASSOCIATION



问：拜佛与拜祖先最大的区别是什么？

堪布：拜祖先表达的是一种感恩。因为每个人的祖祖辈辈，对后代子孙都有一定的付出，所以，对他们礼拜应该是出于感恩。而对佛陀进行礼拜，是因为他为我们宣说了从轮回中获得解脱的智慧。因此，对佛陀的感恩心要超过对祖辈的感恩心。

当然，每个人的信仰不同，朝拜的对象也不同，有人还会拜玉皇大帝或其他天尊。他们和祖先之间最主要的不同点，在于感恩心的不同。总体上，可以把这些都当作功德田。但一般来讲，佛教徒不会经常拜祖先。因为祖先已经离开这个世界，不知道轮回到何处了，因此，也没法了知他们的功德。

问：祖先的照片可以放在佛堂上吗？

堪布：祖先或父母的相片，最好不要跟佛像放在一起。因为他们是凡夫人，与佛菩萨像摆在一起，恐怕不太适合。虽然有些民间传统会这样，但道理上可能说不通。

问：如何面对工作中的压力？

堪布：生存在这个世界上，尤其是 21 世纪，很多压力都是自己带来的，并不是公司带来的。

现在很多人不是拿着手机，就是拿着电脑，收集着各种各样的信息，然后花费大量时间处理信息，实际上这就是压力的来源。如果把工作当成一种修行，当成一种享受，上班时调整好心态，觉得在这么好的环境中工作多快乐、多惬意，就不会压力很大；如果没有调整好心态，觉得每天

闷在这里很痛苦，就会感觉“压力山大”。

其实，如果你觉得上班是一种压力，那吃饭、睡觉也是一种压力。若不懂转变心态，始终会在压力中走不出来。人活在这个世界上，应该通过修行，从压力中找到快乐。

虚荣，让人活得又苦、又累。

第 15 场

上海佛学文化社会传播高峰论坛

Shanghai Summit Forum on Buddhist Culture

中国 · 上海

2013 / 10 / 3



一个女人和她的钻石项链

A WOMAN AND HER DIAMOND NECKLACE

今天，我们在此欢聚一堂，认真而有兴致地探讨和交流佛法，我觉得非常有意义。感谢大家的到来！

由出家人谈这样的题目，似乎有点不太适合，不过，一直以来，我对世间人的信仰、情感、苦恼等各类问题也相当关注，关注多了，便想谈谈自己的认识。

先讲讲这几天的感受吧。这几天的“高峰论坛”让我受益颇多，我想在座的也一样，开放包容的聆听，让我们都学到了不一样的知识：延参法师的“参话头”很超越，看似不循常规，还是让人有所领悟；

海涛法师以开放、国际性的理念，引导我们学习如何调心、弘扬佛法……

总之，这是不同思想的汇聚、智慧的碰撞，让我们很轻松地感受到了佛教的力量。气氛很好，要珍惜。

在和谐气氛中弘法利生

如今的社会需要佛法，但佛法传播得如何，还有赖于佛教徒的彼此团结，出家人与出家人、在家人与在家人、在家人与出家人之间，都要和睦、和合，不能破坏和谐。

昨天我偶尔听到有人说：“这三位法师千万不能在茶馆碰面……”

也许这是开玩笑，也许是认真的，但我自己观察下来，我和藏传佛教、汉传佛教乃至其他宗教人士，

没有谁碰不得谁的，相反，我们互相学习，恭听对方的课，了解对方调心修行以及利益众生的方法；这么多年我们发现，这样做既符合佛教的包容理念，也有利于佛法的弘扬。

因此，希望大家对修行人及弘扬佛法者不要有太多的分别，不要看不起甚至诽谤哪个人，这与当前的开放环境不和谐，没有必要。除非你真的发现那是邪法，弘扬它对社会人心有害，可以抛弃，否则，我们最好一起聚集正能量。

以前我也参加过很多论坛，说实话，我感觉有些论坛的目的不纯，不是在弘扬善的、真的、利他的理念，背后好像隐藏着各种私心。但这个论坛不是，你们也看到了，我们自始至终就一个想法：介绍佛教知识，向社会各层面推广好的、向上的理念，都是今天人们最需要的精神食粮。

记得曾经有人这么说，如今这个时代自然科学

很发达，不过人们把它当成了全部，忘记了精神科学的发展，以致现在“几乎快要成为思想白痴的时代了”。

我倒并不认为现在完全没有了精神科学，但在西方工业革命和科学文明的冲击下，东方的传统思想和行为规范也确实在渐渐远离我们，这时候我们必须做的，就是共同维护、发扬我们自己的文化，提升我们本有的善良品性。我想，这应该也是本次论坛组委会弘法利生的初衷和责任。

说到弘法利生，这应该也是在座每一位的责任。为什么这么讲呢？因为所谓弘法，就是弘扬真理；而利生，就是帮助所有的人和所有的生命。从这一点看，不管你有没有信仰，是不是都有一份使命、一份责任呢？

这几天是国庆假期，到处人山人海，有的在享受娱乐活动，有的去了藏地，在座诸位，包括法师、文

化先锋们，我们一定是为了一种共同的追求——对佛学文化传播的兴趣，才来到这里，既然来了，就有弘扬真理的责任。

要弘扬真理，首先要学习真理。真理是让人清醒的，佛教的真理也好、其他思想中的真理也好，学了之后你会看到，我们身边竟然有那么多人一直生活在不合理甚至颠倒的价值观、审美观、世界观和人生观里，可谓千千万万，这时候你就知道该做什么了：传递正见，并用善的引导转变他们。

女人与钻石

回到今天的主题。莫泊桑在小说《项链》里，描写了一个女人和她的钻石项链的故事，故事是这样的：

这个女人家境不富裕，但人长得漂亮，所以她常

常觉得委屈，很想在公众面前展示自己。为了在一次舞会上掩饰寒酸、炫耀一番，她向一个女朋友借了一串钻石项链。结果她成功了。但不幸的是，回来的路上项链丢了，怎么也找不到。不得已，她和丈夫四处借钱，买了一串一样的，还上了。

项链是还上了。但为了还债，他们开始省吃俭用、打苦工，过起苦日子。随着时间一年年过去，她失去了美貌，人也变老了。十年后，债还清了。

有一天，很巧地，她碰到了她的那位朋友，带着孩子，还是又年轻又漂亮。她想，反正债也还了，不妨提提那事，于是上前打招呼。但对方根本没有认出她。

她一说出自己是谁，那个女人便惊呆了，因为她和以前完全是两个人，实在认不出来。于是她说起当时借项链、丢项链，然后借钱买了一串同样的还上，之后打苦工到现在的所有经历。正当她颇感轻松、略

显得得意的时候，朋友很伤心地告诉她，那串项链是假的，不值几个钱。

当初读了这则小说，我很有收获，知道虚荣的可怕，为了一时的荣耀，那个女人付出了青春和美貌。这个故事或许有些偶然，但现实中也有卖肾买手机的例子，而更为普遍、更难以觉察的是，为了表明自己生活有档次，人们一生在车子、房子上攀比，并因此放弃了真正的生命意义。

这些都是为了什么？虚荣。虚荣让人活得又苦又累。

就一个人的基本需要来看，就算生活在城市里，有饭吃、有床睡、有衣穿也就可以了，一件衣服一二十年穿不坏。但问题是，人们不是在愁简单的吃、穿、住，而是要追求高消费、高档饰品，例如钻石之类的。据说自从玛丽莲·梦露唱了那首《钻石是女人的好朋友》之后，全世界刮起了一股钻石风，女

士们都以佩戴钻石为荣。

我知道钻石有祛病的作用，但是，人们热爱钻石，可能不是这个目的，多少有些虚荣吧。

慈禧的夜明珠

让我们感到虚荣的东西很多，钻石、车、豪宅，甚至是传世之宝，可是要知道，这种可以传世的财富一直在变换主人，就像河流穿过一座又一座城市，没有人能真正拥有它。

而且，人是会死的，你再执著的东西，即便像慈禧太后一样拥有那么多珍宝，一旦入了土，哪一样用得上呢？

慈禧太后不是女皇，但她在三代皇帝的统治中握有重权，相当于女皇。她生活奢侈，一顿饭要摆一百多样菜，而死后的陪葬品，也价值一亿两白银。她嘴

里含了一颗夜明珠，据说可以让尸体不腐烂，按 1908 年的价值算，这颗珠子值一千多万两白银，折合现在的数目是八亿多人民币。

1928 年，慈禧死后第 20 年，军阀孙殿英带领军队花七天七夜时间盗了她的墓，棺木一打开，尸身完好无损，有如生前一般。这就是夜明珠的作用。但他们不管这些，把她的嘴撬开，取出宝珠，连同其他珍宝一起偷走了。

有历史学家分析，这颗夜明珠原本是印度莫卧儿王朝的宝物，史称“莫卧儿大帝金刚石”，后来被阿富汗国王抢去，朝贡给乾隆皇帝，之后便流传下来，到了慈禧手里。

这颗夜明珠分开时是透明无光的两块，合拢时是一个圆珠，它射出的光，在夜晚可以清晰照见百步之内人的头发。



孙殿英把夜明珠献给了蒋介石的夫人宋美龄，宋美龄把它镶到了鞋子上，可能是为显示自己的尊贵，慈禧太后含在嘴里的东西，她却拿来装饰鞋子。在一次舞会上，她让灯都熄了，所有人都看到了夜明珠的光，明亮异常。然而奇怪的是，自从她把夜明珠镶到鞋子上，蒋介石处处战败，诸事不顺，于是宋美龄认为，是那颗珠子的问题，它不吉祥。

不过，我的分析是，凡事都有缘起，对夜明珠或三宝这类珍贵的、尊贵的事物或对境，不应该故意轻视或践踏，否则对自己不好。你不信佛没关系，但对佛像、经书、咒语等神圣和纯洁之物，要懂得尊重，不要动不动就毁佛像、拆佛堂，这会给自己的人生带来不吉祥。所以，她的做法可能有些过分了。据说去台湾时，她没有带上它，留在南京了。

慈禧太后入殓时还盖着一条陀罗尼被，前几天的一则新闻说，当时孙殿英没有偷这个，可能觉得不值

钱，但后来发现，上面所有咒语都是金线织成的，当然也是价值不菲。

那颗夜明珠今天在哪儿，还在不在？我不清楚。但有一点我是清楚的：富贵的本质不是别的，就是无常。

富贵虽乐，一切无常

不管在任何时代，慈禧时代、宋美龄时代或是今天的时代，人们对富贵的执著是一样的，但当你了解了它的无常性，就不会那么执著了。龙猛菩萨在《大智度论》中说：“富贵虽乐，一切无常，五家⁵所共，令人心散，轻躁不定。”财富虽然可以给人带来快乐，但这是暂时的、无常的，终将被他人享用；而且，钱财总是让人心思散乱、心神不宁。

5 五家：王、贼、火、水、不爱子（败家子）。

今天在座的有很多是两岸商会中的有钱人，所以我想提醒大家：在你死之前，最好对财富的分配有个准备。

人什么时候死很难说。有法师说：“我们暂时不会死。”这是不了义的。禅宗里是有“不生不灭、不来不去”的境界，一切都是鸟语花香，开开心心、快快乐乐，但在了悟这种境界之前，谁能那么洒脱？我们要真切地面对死亡。然而，当你死的那一天，再一条条去安排，可能就来不及了。

前段时间李开复在微博上说：“世事无常，生命有限。原来，在癌症面前，人人平等。”乔布斯也说：“记住，你即将死去。”他确实把每天都当最后一天对待。可能绝症就有这种作用：你知道活不久了，你醒了，于是理性地看待生命。

其实理性不一定要在这时候才开始，越早越好。

我们不是钢铁制成的，我们身体里有的只是血、肉、骨头，哪一样都不坚固。到时能不能烧出舍利？很难吧，要修行。但这个无所谓，最重要的，就是你活着时有没有找好接班人？有没有发现更有意义的事情？说这些也没什么不吉祥的，因为我们一定会离开，而且，说不定非常突然。

我觉得马云做得很好，他提前把有些位置让了。我不知道他是考虑到哪一种无常才这么做的，但这对企业的长期运作的确有好处。人什么时候死是不好说的，很多大企业的总裁就是年富力强时离开的，突然离开了，均瑶集团总裁死的时候只有 38 岁，留下了 39 亿。当时人们都觉得突然，但佛教认为这很正常，因为一切法的存在离不开因缘：

因缘聚合了，生；因缘离散了，灭。

这就是无常，客观事实，任何人都无法颠覆。对于这种事实，我想，我们认识它不难，但要正视它，

很难。

我们只是生命的过客

现在大家每日为钱奔波，有多少都不知满足，甚至到了要钱还是要命的关口上，有些人还是放不下钱。

今年一月份，上海一个农产品中心发生火灾，有个店主不听消防人员劝阻，非要冲进去抢出他的钱，“我五六百万在里面，我一定要去拿！”结果，当他抱着钱出来时，人死了。

这种悲剧处处在发生，所以我希望，人人都能早一点接触佛法，并透过佛法学会取舍，避免无谓的痛苦。

佛法是最实用的真理，从这个角度讲，那些被普遍认可、对生存有益的知识，也是佛法；同样，佛教

的十善——不杀、不偷、不邪淫，不说妄语、粗语、绮语、离间语，不生嗔心、贪心、邪见，也是人类基本的道德底线，是在任何国家、社会或文化背景下生存的人，都需要的价值理念。

既然是大家需要的，我们就应该尽力弘扬。不论你是什么身份，出家人也好，在家人也好，都应该去弘扬。

出家人也是人，和大家一样生活在这个社会里，来城市也正常，但有意思的是，也有人不理解。前天我们到机场时，有个小女孩好奇地看着我们，“出家人怎么也坐飞机啊？”她妈妈说：“出家人为什么不能坐飞机啊？”

好像出家人是怪物，不应该出现在这些场合里，一出现，比妖魔鬼怪来了还让人惊讶。这是社会教育的问题。



其实我们出家人讲佛法，最大的受众还是在家人。

出家人在佛教理论上花的精力多，研究的时间长，从我们自身的受用以及传播的经验来看，现在和以往不同，是特别需要信仰的时代。所以，希望大家好好学习佛法，这种机缘很难得，能保持多久很难说；而我们的生命也有限，诚如如藏传佛教的修心窍诀《当日教言》中所说：我们不是以主人的身份生存于世，我们只是生命的过客。

请大家记住：我们是客，不是主，百年之内都会离开的，不可能永远住下去。我今天最想强调的就是这个道理：无常。然而遗憾的是，现在大多数人还没有这个理念，他们只知道为现世的利益忙碌，不知道为后世做些准备。

其实应该早做准备，因为死亡和后世随时会到来。

光有信仰是不行的

今天来的多数都有信仰，但是，光有信仰是不行的，信佛就要学习佛陀的教法，学显宗可以，学密宗也可以，学藏传佛教、汉传佛教、南传佛教都可以，但是你一定要学。

关于皈依

现在不少人以为，有了皈依证就是佛教徒，还自以为虔诚得很。其实也不尽然，有没有皈依戒很难说。

也有一部分人认为，“皈不皈依都一样，心里有佛、心地善良就可以……”但是你所谓的善良，是个什么标准呢？符合自己的想法就是，还是符合真理才算？值得商榷。其实皈不皈依有很大差别，你皈依了，什么能做，什么不能做，有底线，功德也大；不皈依，可能口头上说得好听，但要确实做到佛教所认

为的善良，是很难的。

我们不要以为皈依只是一种形式，有也可、无也可，如果是这样，我曾开玩笑说过：“那你们不用结婚办证了，结婚也是形式，心里有爱就可以。”但事实是，结了婚才有法律效力，同样的，皈依后才会有皈依的功德。

我们要尊重形式。佛陀也要求弟子遵循世间规律，他说，世间承认的，我也承认；世间不承认的，我也不承认。

还有人认为，皈依就行，学不学理论没关系。这也不对。因为皈依只是入门，入了门就要系统学习，像人身难得、寿命无常、轮回过患，这些基本道理要学；什么叫皈依，皈依后守什么戒，也要学；怎么发菩提心，菩萨戒有哪些，怎么入密宗，密宗有什么理念……这些都要学。



让我比较难过的是：在今天的社会里，有相当多的人承认自己是佛教徒，甚至皈依了很多年，但却不懂佛法。

关于闻思

修行佛法很讲究次第，那些不按次第来的人，看了几句禅宗、密宗教言便高谈阔论，好像自己就是佛，什么“酒肉穿肠过”“无因无果”……吓唬人，没什么意思。

在这种次第当中，最重要的就是闻思。藏传佛教也好，汉传佛教也好，在所有教授佛法的传统中，僧人们都要透过严密的逻辑去获取正见，但这个过程非常漫长。不信你们去一些正规佛学院看看，他们即便花上一二十年甚至三四十年夜以继日闻思，还是很难通达佛法的甚深奥义。

世间学问没有这么难的，不论是在哈佛、耶鲁、

哥伦比亚还是哪所大学，读三四十年还完不成的，有没有？没有吧。

所以，不要小看佛教，不想研究的另当别论，想研究佛法的话，就要转变一些旧思想和态度。

关于态度

那些旧思想就像杯子里的脏水一样，你要倒掉它，把杯子洗净，才可以盛新的、干净的水，否则没有机会。

我们的心是要洗涤一下了。受先入的思想影响，很多人怀疑前世后世，对众生没有慈悲心，对三宝没有恭敬心，心里充满这些，怎么能装入大悲、智慧和信心这些新能量呢？

所以，要做一个真正的佛教徒，首先要有去旧迎新的态度，不论你那些理念得自父母、老师或其他什么人，如果是错的，又何必固守？不过欧美也有这种

现象，很多思想明明老化了，但就是不改，这样是很难接受新思想的。

我很欣赏今天的年轻人，70、80、90后，他们的思想比50、60后开放得多，哪里有真理，就真诚接受。这种态度是很有智慧的，不死守老套，活跃、理性而又不缺乏诚恳，从微博、微信上一眼就看得出来，的确充满朝气和活力。

总之，我们只有抛弃旧的、不合理的思想，才能进入一个遍布慈悲能量、清静而纯洁的世界。那要什么时候开始这段新的旅程呢？我认为，越早越好。

莫待老来方学道

有些事拖一拖无妨，但学佛最好从当下开始。

学佛不能等。“等孩子读了大学再说”“等退休了再学”……但那时你就老了，老了，身口意都不行

了。

我们看看那些老公公、老婆婆，连起来坐下都困难，更不要说磕十万大头了，两三个就不行了。人老了说话都说不清楚，吞吞吐吐，听别人说话也要很大声才行，这样怎么闻法？更严重的是，人上了年纪心就迷糊，连简单的人名、名相都记不住，更不用说分析那些深细的道理了。

所以，“莫待老来方学道，孤坟多是少年人。”

老的时候是要学、要修，但这得从年轻时就打好基础才行。学佛也不是非要出家，对大多数人来讲没有必要，出了家再还俗，变来变去更不好。出家人的因缘不同。你就在家做个居士，有正见、有正信、有智慧、有慈悲，既通达佛理又会做人，做这样的一个佛教徒，不是很好吗？

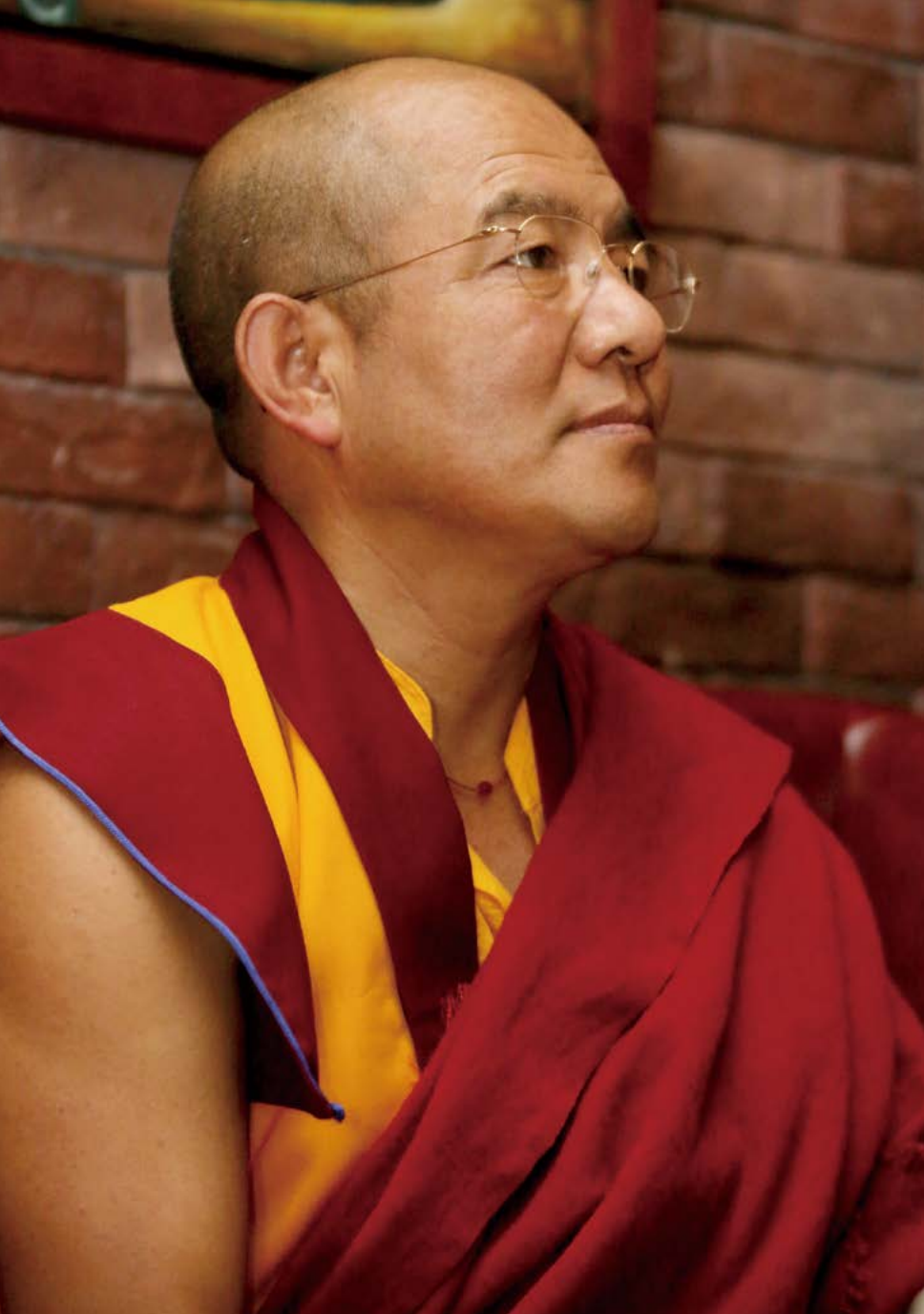
而且，在家利他也方便，你学了佛，有菩提心，

这时候要多想着去帮助他人、社会和国家，乃至为整个世间的所有生命做些奉献。不要老想着自己的痛苦，烦恼都是从自私自利心起的，眼泪都是为自己掉的，谁真的为别人哭了？很少很少。记住这两天法师们的话，多为别人想，人就快乐。

希望大家不要自寻烦恼，如果活在饥荒年代，吃不饱、穿不暖，那你整天想着吃的、穿的也可以；如果被关在监狱里，那你总想见见阳光、和亲人说话，谁都理解，但现在这些都有了，吃穿不愁、自由自在，有什么可烦恼的？

要有满足感、欢喜感，这样活着才有意义。

当然，也要有紧迫感。今天讲了财富和生命的无常，其实一切的一切都是无常，如果你真的懂了无常，该放的放、该做的做，那其价值不用别人说，如人饮水，冷暖自知。



现场互动

问：自从我女儿接触佛学文化后，就对婚姻很排斥，
难道佛教妨碍或排斥婚姻吗？

堪布：佛教不排斥婚姻。佛陀来到世间示现宫廷生活，以及佛子罗睺罗的降生，都说明了这一点。

藏地有 99.9% 的人信佛，但信佛并没有妨碍或影响人们的婚姻，不仅不影响，《善生经》《阿含经》等经典还开示了如何让夫妻和谐、家庭美满的教言。所以，你的女儿不愿出嫁，或有人想出家，这是个人的事。喜欢单身跟信佛没什么关系。如果孩子迷上唱歌，也过着单身，你要怪歌坛吗？

出家人本来不多，现场也就我们几位，其他人们都是在过着各类生活的同时，信佛或对佛教有兴趣的。所以，佛教不排斥婚姻；把佛教当成全然拒绝欲望的宗教，是误解。



问：我婆婆想要一个一万块的金手镯，丈夫打算买，
但我不愿出钱。婆婆想要是因为邻居都有，我不同意，是因为我们只有 13 万存款，开销太大，请问该怎么办？

堪布：在我们藏地，有些法师很慈悲，关心婆媳关系，但有些觉得太复杂，置之不理。我也问过汉地一个有经验的人：“你们汉地怎么样？”他说：“汉地更复杂。”

我不知道你婆婆是怎么想的，只听你的一面之词，也许是你舍不得，或有其他什么原因。但就事论事，从 13 万存款中拿出 1 万买金手镯——因为刚讲完女人和钻石的故事，所以我建议不买，非要买，就给她买个假的。（众笑）

问 1：我是您的一位 80 后忠实读者，从《苦才是人生》开始认识您，您说过，“做善事不要拖延，条件成熟时要立即行动”，能否请您再就此开示一下？

堪布：这句话我在微博上也发了。

印度伟大佛学家寂天菩萨在《入行论》中曾经说过，当我们心里生起善念，即使如夜晚虚空划过的一道闪电，转瞬即逝，也要相信这是三宝的加持和馈赠。

善念的确是很难起的，尤其是在五浊恶世，生个善念不容易，生了善念，跟随它行善更不容易。这时我们要从当下开始，不要拖延，一拖延，到明天善念还在不在，就难说了。相反，如果生了恶念，想去造恶，那尽量拖一拖。

问2：有时帮人也烦，有些人太贪婪或利用你，怎么办？

堪布：只要你发心清净、善良，结果怎么样是另外一件事。这时候要当心的，是不要找借口绕开或放弃善事，人身难得，善心也难起，想做的时候就做。比如遇着乞丐了，有钱就给一点，“他比我们有钱”“他不是乞丐”“他讨了钱去玩”……也许别人说得没错，但该做的我们要做。当然也得是能做的，要是他利用你或太贪了，可以用别的方法应对。

问：为什么我见到您会激动不已，泪流不止？

堪布：感性的人容易流泪。不过理性的人也会流泪，像根登群佩大师在其他宗教的神像前祈祷时，也流泪了。所以他很感叹地告诫后人：“眼泪，是多么不可靠啊！”

我不是说你的眼泪不可靠。大家见面时，也许是前世的因缘，也许是会场的气氛或其他什么因缘，你流泪了。但流不流泪不重要，重要的是，今后大家要一起好好学习善的理念、做善事。激动的泪也好，欢喜的泪也好，如果能转变成善心并给自己带来真实利益，就有意义了。

问：舍不得离开一个人，又不得不离开，怎么办？

堪布：随缘。



问 1：我老公小时候穷，偷过东西，但那是为了温饱。从这里我想问，人活着是应以道德为先，还是生存？

堪布：这要看人的层次了，道德高的人，以道德为先。

我父母对我说过，我的家乡有一个女人，1961 年闹饥荒时，村里人约她去偷牦牛，“这次不偷，我们会饿死的。”

“饿死就饿死吧，”她说，“我这辈子最不愿做的，就是对不起良心的事。我三十多了，从来没见过不道德的事，我不去。”她没去，其他人去了。但她后来也没有饿死。

所以，人的标准不同，高尚的人宁舍生命不舍道德，其他人可能考虑更多的是生存。

问 2：那他该如何面对曾经犯下的错误？

堪布：他也好，在座的也好，偷过东西、杀过生、做过不如法事情的人，要知道这些都有因果，所以要有追悔之心并发愿：今后纵遇命难，也绝不那样做了！之后念心咒忏悔。

同时还要翻倍补偿：你偷过一万，有条件了，就拿出三五万做功德；你杀了一百条生命，至少放四倍生命，或出四倍以上的钱数放生……这样补偿了，罪业会有所清静。

问：看了您的书，我现在慢慢觉得物质已经不那么重要了，但唯有对情爱的执著放不下，怎么办？

堪布：情执是比较难放的，出家人有戒律，而对在家居士们来讲，正常的情欲是不需要断的。不过这些一般也不会困扰我们，困扰我们的是那些迷乱的情执。

现在网络、手机上什么都有，尤其是游戏，很多人一下子就迷进去了。前段时间网游上一个女主角死了，结果有人就“失恋”了，哭了五天五夜……这就有点太迷失了。如果你还不到这个地步，不妨像看淡物质那样，慢慢放下它。

学佛是急不来的。弄得太紧弦会断，一学佛就不看电视、不跟家人说话、不管孩子，成了和尚一样，但等过段时间所有的事堆到头上，佛法学不了，亏欠也弥补不了，就没意思了。所以，我经

常跟在家居士们讲：过正常生活就可以，以前怎么过，现在还怎么过，别人怎么过，我们也怎么过，佛教没有让我们不关心家人、孩子，要好好关心他们。

所谓细水长流，学佛就是这样，慢慢学，慢慢修。

不要让别人把我们看成怪物。这么多年大家都缺失信仰，现在一信起来心里激动、行为失控，我很理解，知道大家有信心，但是别人会怎么想，“这不是迷信是什么？”

所以，我们佛教徒要注意公众形象，不要把里面的东西全都翻到外面，让别人看不懂佛教、看不起佛教。

问：现在有很多假出家人打着三宝名义，骗取善男信女的钱财，也有的做一些出格的事，请问该怎么看待？我记得您也发过类似的微博，批评过这种现象。

堪布：我批评的是极个别的、真正意义上的假和尚。

这种骗钱的事，也许是真的被骗了钱，但也许不是，是佛教徒自己的问题——刚开始很激动地去依止、供养，师徒关系也非常好，但后来要么上师变了，要么自己变了，总之发生了矛盾，之后就开始诽谤，这也是有的。

不管是哪种情况，我觉得，最根本的问题是我们首先没有观察。佛教要求依止前必须观察上师，有的教言要求观察12年。昨天我听说，有一个人在某位法王身边待了十几年都没有求法，只是观察，其实这是很稳妥的。观察了再依止不会出问

题，发现是假的，远离就可以，这比一上来直接求法、求灌顶，依止后才发现他有家有孩子，明智得多。

找个师父，连“师父”是出家人、在家人都不清楚，结上缘又诽谤，学佛不能这样。你至少得熟悉他吧。找个对象也要知根知底，一见面就结婚，结了婚才发现你的老公原来有家庭，这明显不符合世间规则，是不是自己的问题？

看清了自己的问题，再看看别人。我经常说，佛教是没问题的，不论汉传佛教、藏传佛教，教义百分之百正确，也最适合我们的心灵需要。生活在今天，我们每一个人的心里都遍布困惑、压力和痛苦，但只要你把佛教甘露洒一滴融到心里，生活就会充满阳光。我的确是这么想的。

当然，佛教好，不代表所有修行人都好。

修行人里有好的，有中等的，也有不好的。那种不好的，的确是为了一己私利诱骗甚至伤害信徒的人，有是有，但这只是部分，不是全部。部分不能代表全部，就像上海某某领导犯了错，不代表上海所有领导都犯了错。不能一概而论。

问：我的孙子有 20 岁了，明明是个男孩子，却打扮得像女人，打激素针、吃激素药，一心要做漂亮女人，遭到了我和他父母的强烈反对，但劝说无效，怎么办？

堪布：这种事不是爷爷奶奶的事，是爸爸妈妈的事。

按我们佛教理念看，做了爷爷奶奶的人，好好念佛，一心准备往生极乐世界是最好的。（众笑）

不要管这些闲事了，你也管不了。佛经里早就说了，有的人一生下来就如此，男的带着女性性格，女的带着男性性格，这是前世的业力和习气决定的，用现在的话说，就是基因问题，这个要改是很困难的。先慢慢观察吧。

问：我儿子四岁多了，有类似孤独症的某些症状，他认为按汽车按钮会引发闪电，所以一坐到车上就捂耳朵。他爸爸一看到他的类似行为就会大发脾气，比如今天来的路上，他就两次突然停车，靠到路边，拉扯坐在后座上儿子的手。我对这些很担心，请问该怎么帮助儿子和他的父亲？

堪布：家庭问题很复杂，我听说家人吵架，有时比跟外人吵还厉害，为吃饭吵，为孩子吵，为了不同的爱好和习惯吵……几天就要吵一吵。

以前有一次我在传法时问他们：“以后能保证七天不吵架的举手？”几乎没人举，不敢，“七天太长了，我们每天吵。”

家人吵架似乎是正常的，但吵架不解决问题。其实孩子有点什么习惯也正常，确实不好，能改的帮他改过来，对他以后的成长好，但不好改的，

大人们也尽量保持一种平和、轻松的心态，慢慢教育和劝导，这样可能好一点。

问：我们该不该做生意求发财？

堪布：“君子爱财，取之有道”，我们应该用正当的方法赚钱，用正确的知见看待事物，过一种正常、适度的生活。

问：我做什么样的生意好？

堪布：现在是商业社会，有很多生意可做，只要是对社会、对自己没有危害的，就可以努力去做。我也不是打卦算命的，你做什么好，这个要你自己用智慧观察、用良心掂量。观察好了、掂量对了，你前面的路应该是很宽敞的。

问 1：您的《苦才是人生》《做才是得到》，让我知道了很多道理，非常感谢，能为我们签字吗？

堪布：本来说要签字的，但等会儿有采访，没时间。

不过上面已经有签字，藏文的，所以不用签了。

签了也没人重视，签半天，我累，你们无所谓，

想扔就扔，这个我不舒服。我希望你们看书，学习里面那些正的、善的理念；然后去做。

问 2：我发现从不知道到知道很难，从知道到做到更难，请问怎样缩短从不知道到知道、从知道到做到的时间？

堪布：精进。如果不爱学、不爱做，即使用去了很长很长时间，可能你还是不知道，也还是做不到。



问：最近社会上发生了“李某某案”，能否请您谈一谈孩子的教育问题？

堪布：我很关注“李某某案”，也注意到人们因此重视起道德教育，不论在学校里、家庭里，认为必不可少。

孩子进学校是为了接受教育。在座的应该有老师，一名老师身边多的可以带百十个学生，我想老师们也知道，你的观念对他们有直接影响。你的言行就是教育，如果能用爱心维护孩子的身心，传递慈悲理念，让他们感受到爱并发展出宽广的胸怀，我认为，这比鼓励赚钱有价值得多。

家庭教育差别很大，生长在佛化家庭的孩子无疑是幸运的，可以接触菩提心教育，而非佛化家庭，我希望你们最好有一些传统文化的氛围。我们的传统很有价值。这几年我在弘扬《弟子

规》，你们也可以从自己的家庭开始，让孩子从小懂得孝悌仁爱、知恩报恩，这样等他长大了，成不成功不说，至少不会危害社会，不会为自己的人生留下太多遗憾。

我常常提醒大家留心自己的责任，社会的、单位的、家庭的，尤其是年轻人，为人父母者，20年后你们都成了爷爷奶奶，那时候你要教孙子，他不一定听你的。所以，现在就不要忽略你身上的这份责任，教好自己的孩子。

当然，同时我们也要关注内心，关心社会。

问：请问该如何安住当下？

堪布：从当下出发、安住当下、当下开悟、当下放下、当下快乐……有很多的当下。下面我用藏文念一些皈依偈颂和咒语妙音，让大家当下身心轻安。我念，你们重复：

喇嘛拉嘉森切哦 桑吉拉嘉森切哦

秋拉嘉森切哦 给敦拉嘉森切哦（三遍）

嗡玛呢巴美吽

嗡啊吽班匝_ུ格热巴玛色德吽

嗡班匝_ུ萨埵吽

希望大家平时都有一种宁静的心态，当你感受到宁静的当下，就是在安住、观心，也是禅定，这时可以息灭由奔波、驰求带来的身心疲劳，净除心灵垃圾，保持心理健康。

现在很多大学都有禅修中心，爱好者们在那里透过禅修让心灵保持宁静。有经验的人都有体会，宁静的心比散乱的心有力，从中可以发展出良好的抗干扰能力。我知道年轻人都想有所承担，但你的心理首先要健康，要有一种专注的智慧和能量，否则，用一颗散乱、脆弱和苦恼不堪的心，连自己都支撑不住，怎么去维护你的家庭和社会？

学着修修心，让我们也像禅师们一样，在每一个当下里都活得开开心心、快快乐乐、平平安安、健健康康，这样度过自己的一生，离开世间时，也了无遗憾了。

可能有些佛教徒想见见我，摸个顶什么的，说有加持，但一般我到大学或社会演讲时，都不做这些。大家见个面就可以，如果有加持，都在书里了，不在我的手上。这么聊聊就很好，你们也

忙，我也忙，不过我们可以共同发愿：从今以后保持心地善良，尽心尽力服务社会、利益众生。



只要众生的心存在，就需要不同乘的佛法。

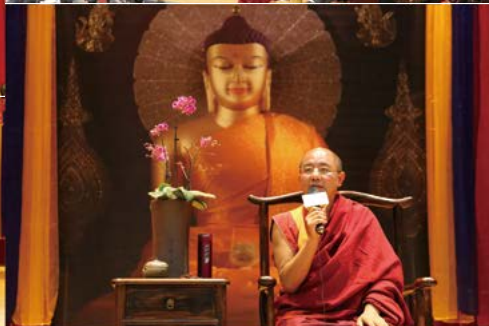
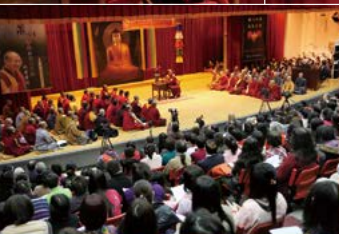
第 16 场

国际藏传佛教研究会

International Tibetan Buddhism Study Institute

中国 · 台湾

2013 / 11 / 29



藏传佛教 对现代文明的重要性

IMPORTANCE OF TIBETAN
BUDDHISM IN MODERN CIVILIZATION

各位法师、学者、同修：

大家晚上好！很高兴参加国际藏传佛教研究会举办的这次活动。

见到这么多藏传、汉传和南传佛教的高僧大德，我非常欢喜。因为所谓的佛教徒，都是把清静戒律、闻思修行和利益众生当作自己的人生准则，而高僧大德们正是其中的典范。今天因缘特别殊胜，台湾各个教派的上师和弟子，还有不信仰宗教的人，大家欢聚

一堂，以一种包容、开放、和睦的心态来共同追求真理，这是比较难得的。

呼唤利美精神

宗派融合是时代要求

按照过去的传统，每个上师都有自己的宗派和道场，像藏传佛教，就有宁玛、萨迦、格鲁、噶举、觉囊等很多宗派。每一个宗派又分出许多支派，比如宁玛派中有噶陀、白玉、佐钦、明朗、多扎等多个支派。白玉派当中，也有这个寺院的传承，那个仁波切的道场，分得比较细。当然分得细很有必要，因为众生的根基千差万别，为了适应他们，佛教在入世的时候，的确形成了许多不同的法门。不仅藏传佛教，汉传佛教中也有天台、净土、禅宗、华严、密宗等八大宗派；同样，南传佛教也有很多教派。佛在《楞伽

经》中也说：“乃至有心起，诸乘未究竟，彼心转灭已，无乘及乘者。”只要众生的心存在，就需要不同乘的佛法。宗乘的划分是合理的。

然而以前，各宗派之间团结的心态比较少，虽然不是没有。汉传佛教的认为，我们是学汉传佛教的，不应该学习藏传佛教；南传佛教的认为，我们是南传佛教，不应该学北传和藏传；藏传的也认为，我们是藏传佛教，不用学其他教派。藏传佛教内部，各个教派的上师和弟子，不但不互相学习，有时还互相批评，说自己的教法是最好的，自己的上师是最好的，除此以外，其他的教法都不那么殊胜，不那么容易成就。这样的理念和行为，实际上对大家都不利。

当今时代，各种文化正在融合为一体，世界已经变成一个地球村。在此时空缩短、多元理念盛行的环境下，无论学习大乘佛教还是南传佛教，我们都应该明白，现在到底该做什么。

有些汉传佛教的法师能高瞻远瞩，在学习汉传佛教的同时，也经常借鉴藏传佛教各大教派的教义。这一点我特别随喜，因为自古以来这都是非常必要的。藏传佛教中也有许多来自印度、尼泊尔等地的高僧大德，他们并没有把自己束缚在藏传佛教的范围里，而是很广泛地顺应汉地及欧美等不同国家和民族的需求，弘扬自己的理念。有了这样的见识和行为，佛教也有希望继续生存和发展。

如果静心观察就会知道，佛教的融合和团结完全符合佛陀的精神。假设每个人都把自己束缚在一个很小的范围里，那各自都没办法发展，修行也会有一定障碍，很容易争执不息，肆意诽谤，说人过失，甚至会造下谤法罪。这样非常可惜。

藏研会的意义

因此，当我听到国际藏传佛教研究会成立的消

息时，心里极为欢喜，因为这代表着各大教派的团结和融合。藏研会的历史虽然不长，但是它起到的作用却引人瞩目。前天我到这里时，与藏研会的萨迦派、格鲁派、噶举派、宁玛派的高僧大德见了面。我们在一个圆桌上吃饭，共同探讨各自传承的教义，心里非常欢喜。这里的每一位仁波切各自代表一个教派，可以说是这个时代佛教的一个象征。相应教派的无数弟子，自然都会跟随这些上师。有了这样的眼光和态度，他们的行为也一定会发生更加明显的转变。

因此，我希望，台湾的在家和出家佛教徒、学者和修行人，对这件事情不但要心里随喜，行为上还要去参与，真正以实际行动来一起弘扬佛法。因为我们皈依的时候，并没有只皈依藏传佛教，或者只皈依汉传或南传佛教，更没有只皈依某某上师，除了他以外，其他所有上师都不承认。我们皈依的是佛、法、僧。所谓皈依佛，你只要恭敬，所有的佛都是一样的；从皈依法来说，无论大乘、小乘、南传、藏传，

都是佛法。这个道理，大家皈依的时候，应该都明白。

利美运动

19 世纪，华智仁波切在藏地发起了一场声势浩大的利美运动，直译过来，就是无偏袒运动。当时包括蒋贡贡智仁波切，还有格鲁、萨迦、噶举等四大教派的众多高僧大德，全都参与了这场运动。从那以后，藏地各教派之间大的分歧与不和基本就消失了。

如今欧美很多国家也在提倡利美运动。台湾有些创始人也一直在推动利美运动，并作出了极大的贡献，可以说这是历史性的超越。

现在康区、卫藏以及安多等地方，各个教派的堪布、格西，还有活佛、上师们，也在共同努力，经常开一些圆桌会议，在一个平台上共同探讨如何弘扬佛法，如何利益众生，如何修行。大家不是为个人目

的，因为真正合格的善知识根本不需要考虑个人的名声、财产、地位等，真正的佛教徒，也不会去耽著个人利益。在藏地，像藏研会这样的组织在不断地扩大，类似的活动也在不断地开展。这些组织与其他各种大大小小的所谓中心、学会相比，意义不可同日而语。

也许有人会问，如果我们参与利美运动，是不是自己的宗派就不需要了，全部融为一体就好了？不是的。你自己学哪一个宗派，跟随哪一位上师，不需要改变。就像现在各个大学，虽然各有侧重，但总的来说，世界上所有优秀的知识和理念都可以传播。有不同，也有相同。从相同的侧面来讲，我们应该有一个融合的佛教团体，这非常重要。

执著越小 空间越大

我的老师堪布晋美彭措，创建了喇荣五明佛学

院。上世纪 90 年代时，他曾经来过这里。你们有些人认识，有些人可能不认识。堪布经常说，他本人是白玉派的，但是喇荣佛学院没有任何派系，只是一个佛教的学院。任何一个佛教徒都可以在这里学习，甚至非佛教徒也可以来这里学习、交流。

同样，有人曾经问星云大师：“你是哪个宗派的？”

他说：“按出家的寺院来说，我是临济宗的。但是佛光山是佛教的，没有什么宗派的区别。如果你们非要让我说一个宗派，那就是释迦宗派。我不愿意分割佛法。”

可见，不管任何上师，越没有宗派的偏执和斗争，他自己的事业反而愈加增长广大。

相反，据说有些地方也发生过一些不太好的情况。在显现上，上师与上师之间，存在一些互相不太

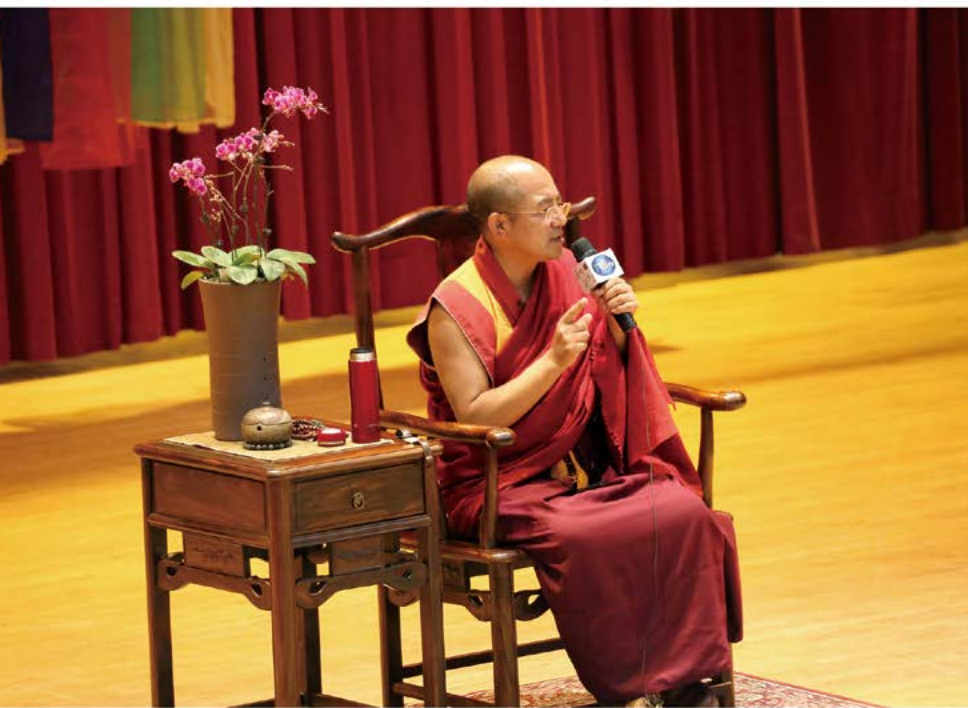
恭敬，甚至互相攻击的现象；弟子与弟子之间则更是矛盾重重，互相诽谤。这样的话，不要说弘扬佛法、利益众生，连自己的生存都会成问题。佛教中最基本的要求就是要团结和合。世间没有皈依的人尚可做到和睦相处，而我们学习大乘佛法的人反而不断地勾心斗角、尔虞我诈，那佛教的前途恐怕会在我们这一代佛教徒手里毁掉。本来现在有一个很好的机会，也许佛教会从此兴盛。但这种因缘，很可能因个别佛教徒行为不利而逐渐消亡。

见解无偏 容纳百川

有一次，华智仁波切去一个寺院。寺院里的铁棒喇嘛问他：“你是什么宗派的？”

他说：“我是佛教宗派的。”

喇嘛说：“知道你是佛教的。你是戴黄帽子的，还是戴红帽子的？”这是问他是黄教的还是红教的。



华智仁波切回答：“我没有红帽子、黄帽子，只有一顶灰帽子。”这象征说，他是无偏袒的，在见解上可以容纳百川。

因此，我们在不失自己宗派见解的基础上，一定要广泛学习其他教派的知识。比如，喇荣佛学院既传授宁玛派的经论，又传授萨迦派的《量理宝藏论》和《入中论注释》等，也传授格鲁派的《菩提道次第论》《入中论善解密意疏》等，还要传授噶举派的《修心七要》、《修行次第》、觉囊派的《山法》等。包括汉传佛教的，比如禅宗和净土宗的很多经论，也都在学习。我今年正在讲的，就有《六祖坛经》等汉传经典。这些法门只是为适应不同根基的众生而安立的，在本质上并非各自独立。

我特别希望，除了原来的成员，台湾的其他学者和高僧大德也能一起参加藏研会，今后共同弘扬佛法。大家都没有什么私人的目的，私人目的不是大乘

佛教的宗旨。我们唯一的目的，就是让天下所有众生离苦得乐，让佛法传遍世界。如果能以这样的心态，无条件地加入藏研会，一直坚持下去，对未来佛法兴盛于世将有极大的利益。

藏传佛教的不共特色

今天主办方让我讲一下“藏传佛教跟现代文明”，这非常有必要。藏传佛教如今可以说是世界上很多人的奢侈品。有些奢侈品用完就过期了，内在品质也暴露了，人们都不喜欢了，但藏传佛教是不是这样呢？我在不同国家、不同学校里都讲过，藏传佛教不是这样。因为它与真理已经变成无二无别。

从我个人而言，近 30 年来，几乎用所有的时间和精力在跟藏传佛教打交道。越研究，越是随时随地想，这个藏传佛教，有缘人如果都能了解该有多好。当然，我的理解和想法不一定堪为证明。但是大家都

是有智慧的人，可以从历史和教义上观察，藏传佛教到底是什么样的。

三乘教法圆满于密乘

从教义上看，南传佛教主要宣讲的是四谛法门等第一转法轮的内容，以戒为主的教理讲得比较清楚；除此之外，空性和光明讲得不多。汉传佛教则主要讲到第二转法轮的空性，以及禅宗等理念；在学习这些教法的同时，也可以明白第一转法轮的意义。到了藏传佛教，进一步着重宣讲了光明以及如来藏的本体，这在第二转法轮中并没有详细宣说。虽然《维摩诘经》、《楞伽经》和《楞严经》等经典中，在空性的基础上也讲到了光明，但是如果没有涉及藏传密法，想通达这种光明的道理，确实比较困难。藏传佛教的密乘，实际上圆满具足了所有三乘佛法。因此，如果你想懂得释迦牟尼佛三转法轮的全部教义，最好学习藏传佛教。藏传佛教不排斥任何宗派，只要你去学，

的确很容易了解世尊三转法轮有关光明空性的所有道理。

完整的菩提心学修体系

藏传佛教所呈现的以菩提心理念入世的精神，跟其他宗派有一定差别。它有一个特别系统、次第分明的修法和理论体系。千百年来，印度那烂陀等寺院的所有传承和教法，至今都完好无损地保存于藏地雪域高原。其殊胜性，全世界有那么多佛教徒和修行人可以作证。他们在修行和生活中，各自得到的利益是什么？在座的人应该知道，如人饮水，冷暖自知。很多人经过多年的修行，非常感恩传承祖师，非常感恩这些教法，因为这种次第分明的修行理论和仪轨，的确给大家提供了极为丰富的“美味佳肴”。

系统闻思修

还有一点更值得我们深思，藏传佛教并不是简简

单单地传播一种教条，而是用尽自己的一切智慧，通过讲、辩、著的途径和闻、思、修的次第，力求通达内在的智慧奥义。这在其他教派中已经很难见到了。这种修学模式从古至今一直传递下来，到现在，藏传佛教的各个寺院已相当于不同的学校。为什么这么讲呢？因为他们不仅传播藏传佛教的显密教义，而且上至天文、下至地理，包括戏剧学、诗学、医学等等，以及其他与现代科技完全相应的包罗万象的知识，也全都在传授。如果有人觉得这可能吗？到底有没有这种事啊？那不妨去藏地正规的佛学院或寺院认真考察一下，看看到底是什么样的。

培养人才

藏传佛教非常重视培养人才。众所周知，任何一种教育，任何一个知识，想要让它与时俱进地弘扬于世，如果没有人才则无法实现。这种智慧就会断层，无论再怎么殊胜，也难以弘扬开来。现在有些宗教和

教派，就是因为没有人才，已经无法传下去了。藏传佛教并没有陷入这种困境。即使是在“文革”期间，表面上看个别耆宿大德，有的因此而离开了人间，有的去了国外，有的当时并没有展开自己的事业，好像藏传佛教已经凋零了。但实际上有非常多的高僧大德，并没有中断其个人修行及对人才的培养。目前来看，当时培养出来的人才对佛教的教义都非常精通。

很多人问我，为什么在汉地和西方，藏传佛教那么受欢迎？其实人都是一样的，并不是藏人长得更好看，只不过他们学得确实多一点。

说到这里，也许有人会觉得：“他是藏族人，所以自己夸自己的民族，很讨厌。”我从来没这么想过。我只是觉得，有些特点应该实事求是地看待。无论是谁，他的优点应该继承和发扬，他的缺点应该避免和改正。现在信息这么发达，每个人都可以通过各种渠道去了解，如果我是在这里吹嘘，肯定没什么

用，也没有必要。以前我经常引用一个教言：即使对自己的根本上师，也不能用妄语来夸赞。这是一个原则，所以我不会那么做。现在是以事论事，而不是因人而厚薄。

事实上，藏传佛教的这些继承者，在藏地的佛学院和寺院里，闻思修行的时间比较长，内心积累了一定的慈悲和智慧。在不同环境中，他们很愿意把自己的所得奉献给大家。其他人从他们的行为中也多多少少能得到一些利益。虽然有些仁波切不会说汉语，但在日常生活中，他的慈悲理念也经常会显露出来。比如非常慈悲地帮助你，当你遇到任何困难时支持你等等，有各种体现。

传承严谨

除了完整有效的修行和理论体系，藏传佛教还有一个极其重要的特点：非常重视传承。按照藏传佛教

的传统，如果你没有真实得过某个法的传承，就不能向别人传授。这种传统保证了藏传佛教流传一千多年仍然可以保持意义纯正不变，不会因为某个时代个别凡夫的臆造而失去其本来面目。

依靠这些理念，藏传佛教连绵不断地培养出众多具备高深境界的佛教大师。而且它的方法跟现代人的生活很贴近，修行起来没有一点困难，非常实用。这也是藏传佛教的一个重要特色。

藏传佛教的发展

藏传佛教研究会在这里努力给大家提供一个无偏袒的环境，这非常有必要。我听说，以此为基础，藏传佛教还要同时迎请汉传和南传佛教的大德一起弘法。他们有什么新的理念，我们学习；我们有什么新的理念，大家一起学习。比如，汉传佛教的素食观，以及一些禅修方法，很值得我们学习；汉传佛教的网

络和电视台的弘扬方法，藏传佛教的很多大德也非常随喜和渴望；刚才有的法师还说，以后因缘成熟的时候，要共同创办显密佛学院。这都是很好的计划。

但另一方面，显宗和密宗，不同的传承还要努力实现自身的发展。跟汉传佛教比起来，现在很多藏传佛教的弟子比较羸弱，因为他们没有自信心。也许是因为不懂网络 and 现代方法，以前藏传佛教的上师们，在各种国际会议中，基本没有以集体名义代表藏传佛教参加的；而汉传和南传佛教就比较多。作为一个体系，藏传佛教应如何发展，这一点更加需要思考。三大体系的佛教，既有一体的一面，也要有他体的一面，因此，弘扬佛法也需要有一体和他体两种方式。

在现代社会中，藏传佛教的修行非常管用。不管是哪一个教派，都有各自传承的理念和加持，修行后都可以获得相应的境界。所以藏传佛教的修行人一方面要跟其他教派一起学习，另一方面也应该好好修行自宗。



物质时代更要修行

在这个科技非常发达的时代，大家更要关注佛教的理念，长期修持。很多人认为，所谓科学才能解决人生的最大问题——其实科学只能解决部分问题。梁启超曾说，道德与科学之间的关系是相反的，当科学越来越发达的时候，人的道德会越来越衰退。我比较认可这个观点。为什么呢？因为科技越来越发达，可能会使我们迷失方向，丧失良知。我们不能一味迷失在时代的洪流里，而应该用清净的慧眼，去发现和争取一种不同的理念，这在任何时代都是极为必要的。

现在来看，我们尤其要思考的就是要修行佛法。无论修哪一个本尊，依止哪一个宗派都可以，有缘就很好。重要的是，自己在短暂的人生当中一定要修行。如果没有修，仅仅是在词句上辩论，或者在形象上度日，那到死的时候，恐怕什么境界都没有，那就太遗憾了。

要知道，真正的财富不是金钱和财物，而是认识自己的心灵。有一个故事说，从前有一个云游僧，旅途中得到了一个非常珍贵的珠宝。他把珠宝放到包里，一直赶路。路上遇到了一个人，贫困交加，又渴又饿，看起来非常可怜。修行人想给他一些饮食，就去自己的包里面找，结果发现里面还有珠宝，心里非常欢喜，立即把珠宝给了这个可怜人。那人高兴极了，欢天喜地地离开了。过了一会儿，他又返回来，把珠宝还给了这个修行人。他说：“我虽然特别喜欢这个珠宝，但是我还是决定还给你，因为我现在想要的不是它。这么好的珠宝你都舍得给我，说明你的这颗心更加珍贵。它是哪里来的？这个心态，对我来讲更加重要。我要修行。”

是法平等 无有高下

今天，大家在如此和睦的气氛中，非常快乐开

心。此时，我们需要得到什么呢？首先是各教派不相违的理念，大家一定要用清净心来完成自己的修行。在藏传佛教中，按照第四世班禅罗桑秋吉的教言，宗喀巴大师、阿底峡尊者和莲花生大士实际上是同一个本体。还有萨迦班智达、克主杰等，所有这些传承上师，也都是诸佛菩萨的化现。有无数的教理可以证明这一点。包括在座的很多仁波切、法师，我昨天看了一下，有这么多高僧大德。我很吃惊。这个格西，那个堪布，还有各位仁波切，而且确实都是有德行的。我倒不是刻意赞叹。听过我课的人都知道，我一般很少夸奖别人，经常都是批评别人。虽然我个人并没有得罪过谁，但是有些不如法的行为，我经常在讲课时说出来，所以很多上师不喜欢我。但昨天看到有这么多高僧大德在台湾，我的确很吃惊。

其实像我们这样的人，大老远跑过来给大家讲一堂课，非常有限。时间有限，精力也有限，你们在短短的几十分钟当中，也得不到太多。但这些上师们，

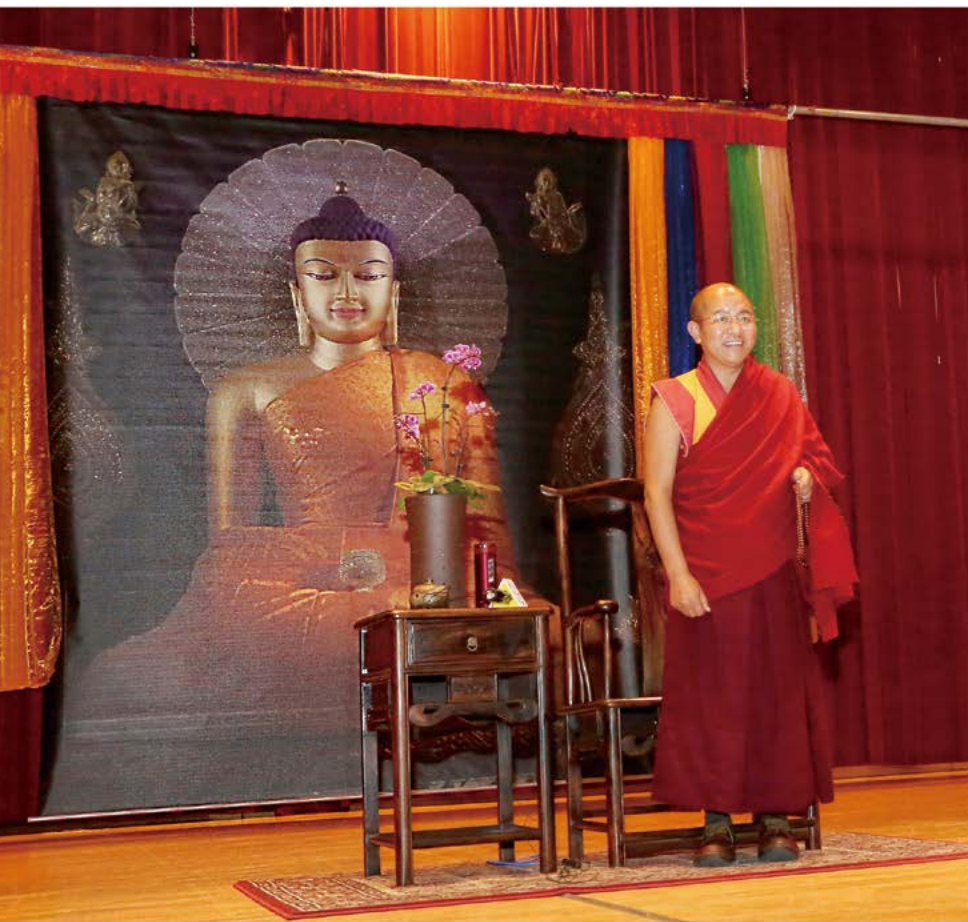
都曾在不同的学校学习过，相续里确实有很多佛教的真理，极其令人欢喜。你们一定要争取这个机会，尽量在上师面前得法，其他并不重要。比如各种随喜功德，很多人心里的“功德”概念都不相同，这些我不破也不立，怎么样都可以。

重要的是，我们现在最需要什么？就是心里的智慧和悲心。上师们留在这里，主要目的也应该是弘扬佛法和利益众生。大家秉持一个共同的目标，尽量断除自私自利的心，一心一意弘扬佛法利益众生。这对每一个大乘佛子来讲，是义不容辞的，也是不可缺少的。如果缺少了利他心，缺少了对佛法的责任心，那我们学法其实也不过成了自私自利。因此，特别希望大家共同弘法利生，每一个人都承担起自己的一份责任。这个责任是什么？就是要维护正法，同时认认真真地修行。怎么才能做到呢？首先需要一种和合，因为和合才是“僧”。和合以后，心态能平和，心态平和以后，法能融入心，当法融入心的时候，每个人的

开悟实际上就不远了。

我想，这种理念，科学再发达，时间再改变，东西方各种文化背景的任何层次的人，都没必要舍弃。

《金刚经》说：“是法平等，无有高下。”我们每个人都应该发挥自己的自性妙力，在佛法中奉献自己的一切。如果能这样做，佛教的未来会有希望，各位的解脱也会有更加美好的前程。



现场互动

主持人：

谢谢堪钦索达吉仁波切为我们作了这么精彩的开示！接下来邀请郑振煌教授代表大众向仁波切提问。

问：说到现代文明，不得不提起美国哈佛大学教授塞缪尔·亨廷顿。亨廷顿是世界著名的传播学家、文化理论学家。1993年，他在美国外交季刊上发表了一篇文章，题目叫《文明的冲突》，后来扩展出版为一本书，在全世界产生了巨大的影响。

依照亨廷顿教授的理论，未来世界的冲突是文明的冲突。由于资讯的普及，不同文明之间互相接触就产生了冲突。有人把美国和伊斯兰教之间

的冲突也解释为文明的冲突。我要请示堪钦仁波切的是：如何以藏传佛教来解决文明的冲突？除了利美运动之外，有没有其他更好的思想理论基础？

堪布：关于亨廷顿讲的文明冲突，我也曾了解过。所谓文明冲突，说的是西方文明、各种宗教以及传统文化之间的冲突。

藏传佛教不仅可以面对这种冲突，而且还可以顺利地化解。

大概前年的时候，中国科技大学前校长朱清时，跟藏传佛教的个别仁波切进行过一场对话。他提到世界上有三大文明：古希腊文明、中国文明和印度文明。中国文明主要指孔孟老庄思想；印度文明主要指佛教，现在分为南传、北传和藏传佛教三大体系。他认为这三种文明，可以分别对应

现在科学的三大分支：自然科学、人文科学和心智科学。

前一段时间，我跟他有过一次交流。我特意问他，为什么这样讲三种文明？难道与西方科学的有些理念不冲突吗？他说，自己曾长年研究自然科学，但他发现佛陀的证悟是依靠内证而来的，而科学发明是通过仪器不断探测得到的，证悟跟探测有一定的差别。对于佛教，他还认为，在藏传佛教中，从印度直接传下来的佛法保存得非常完整。

另外，获得诺贝尔文学奖的罗素也曾说过：“在真理发掘方面，科学需要佛教；在物质文明方面，科学更需要佛教。”

按照这些智者的观点，佛教与现代文明不仅不冲突，而且现代文明还非常需要佛教。

在佛教的三大传承中，藏传佛教无论教理体系还是修行体系，教证二法等任何一个层面都非常完整。因此，它面对冲突没有任何问题。

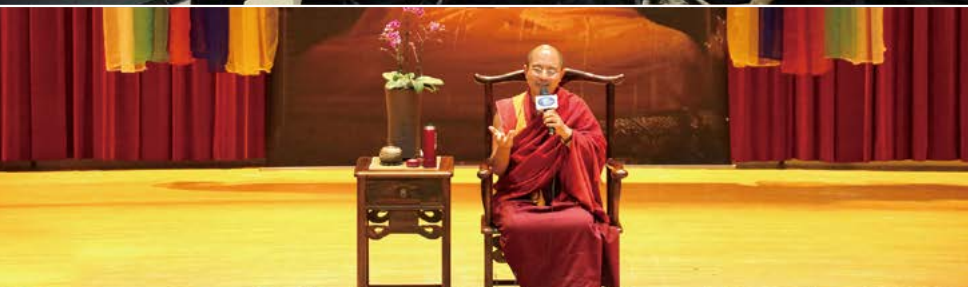
问：在这个科学非常发达的时代，流行一些所谓的现代文明病，包括心脑血管疾病、癌症、糖尿病，以及各种各样的传染病：非典型肺炎、病毒性肝炎、艾滋病等，甚至还有电视肥胖症、电冰箱病等。

所有这些现代文明病，三传的佛法都有对治之道。现在要请示堪钦仁波切的是，藏传佛教在对治现代文明病方面，与南传、汉传有哪些不一样的地方？

堪布：如果广泛地观察，的确如郑教授所说，现代文明带来的问题涉及方方面面，每个众生都不同程度地受到影响。

不论藏传、汉传还是南传佛教，根本的观点都认为，这是不同时期众生的共业所形成的。文明病也好，病毒也好，各种痛苦烦恼，以及种种不良现象，都是众生不同业感的体现。面对这些现象时，佛教的基本原则是以沙门四法来对待。

而不共的方面，我经常发现，藏传佛教有部分修行比较好的人，处处都体现了圆满的菩提心。当然其他教派也提倡菩提心，但是在实地修习的理念、次第和仪轨等方面，藏传佛教确有许多不共的特点。依靠这些方法，有些人完全把无著菩萨和龙猛菩萨的菩提心理念，真正落实到内心，付之于行动。不论疾病还是损害，他们都以全然无私的心来面对。这种行为方式可以作为藏传佛教的代表。



问：历史一直向前进步，人类没有办法后退。请问，佛教如果还一直强调内心的修证，与现代文明的推进能够相融吗？或者是可以自外于现代文明，仍然过着雪山上的闭关生活？

堪布：现代文明愈进步，我觉得内心的修持愈重要。因为如果没有内心的修持，就像古人所说，会“玩物丧志”。

众所周知，现代文明的发展，主要是物质和科技的发展。但物质的发展能给我们带来真正的宁静吗？很难。

原来我们以为，每个人有一部手机，可以成办很多事情，节省很多时间，也可以更好地休息。现在手机已经有了，人却得了手机焦虑症。如果10分钟看不到手机，心好像都没有了一样。所以我觉得，在这个时代更加需要修行。

随着时间之轮的运转，科学越来越发展，大厦越来越高，高级轿车越来越多，我们内心的恐慌、不安和焦虑也越来越严重。此时，内心的宁静变得多么重要！也许我们这才发现，2500 多年前，佛陀给我们留下来的宁静的禅法智慧，是这个时代唯一的甘露妙药。

我们每个人，大多已成为这个时代的高速路上正在奔驰的一员，追逐着所谓的现代文明，未曾稍息。但何时才是它的终点？恐怕我只能猜得到开头，但猜不到结果。而佛教既能猜得到它的开始，又能猜得到它的结果。

随着社会如此不断发展，我们的内心也许越来越后退。如果没有佛教的内观，痛苦将越来越严重。因此，现代文明不仅不能自外于内心，相反，它比任何时代都更需要内在智慧。

问：宗教信徒很容易将自己的信仰无限上纲，强调自己所信仰的宗教绝对是对的。尤其是强调绝对信仰上师、佛菩萨、护法神和咒语加持力的藏传佛教，如何能跟强调客观实验的现代文明相应？

堪布：的确，不管任何佛教徒，都对自己的上师是诸佛菩萨的化身，或者是诸佛菩萨所加持的这种理念，有坚定不移的信心。表面看，这似乎跟现代文明重视客观现实的理念有所冲突，但若详加观察则并非如此。

首先，大乘佛教强调视师如佛：到一定境界的时候，要把上师看作是佛菩萨。这种理念，并不是所有的阶段都要强调的。最初时，一定要观察上师，而且要把上师当作自己的朋友、亲人，甚至当作一个坏人来观察，这在佛教当中是开许的。观察一段时间之后，如果确确实实觉得这个上师，即便不说是诸佛菩萨的化现，至少在道德、

行为和知识等各方面都没有任何问题，可以当自己的老师时，才可以在他面前求法、受灌顶、求加持等，真正把他当作自己的师父。

不仅是藏传佛教，汉传佛教也说：“一日为师，终身为父。”一旦你将某个人认作师父以后，就要把他当父亲那样来对待。这样到最后，将其当作诸佛菩萨也是可以的。《华严经》中也说：“于善知识生如来想。”

依止上师后，如果某位上师确实对你的人生给予了转变，赐予了解脱，赐予了真正的智慧和慈悲，那这位上师比任何一个人的恩德都重，比父母还重要。因此你把他当作佛菩萨或者本尊护法，都没有任何问题。

就我个人而言，在我的人生经历中，有过很多非常了不起的上师。在我心目中，确实把他们看作与佛没有什么差别。因为他们给予我的，世间任

何人都没办法给予。我相信很多人应该用这种方式来依止，这非常符合佛教的教义。

这种思想与现代文明有没有冲突呢？实际没有。为什么？因为现在是一个非常敬重知识的时代。知识的来源就是老师，老师教给你知识，你需不需要有一种感恩心？我想只要是承认孝顺、承认尊上爱幼理念的人，都会认可这是一种客观事实。

现在，有人认为一切都是平等的：老师和学生是平等的，上师和弟子是平等的，父母和儿子也是平等的。当然，在某些理念下可以说是平等的。但是在有些理念下，却不能视为平等；否则，在平等的领域里，你得不到真正平等的本事。如果学生自以为跟老师完全可以平起平坐，那老师心里的知识，学生能得到多少？因此，所谓的客观，在不同的层面应该有不同的理解。

包括孔子也有类似的思想，在《论语》里，从他对弟子的教言中可以一目了然。

总之，藏传佛教非常强调依止善知识，但并不是刚开始就把上师当作佛。刚开始应该把上师当作普通凡夫人。慢慢地，他给你的知识，真正跟佛给你的没有什么差别时，你把他当作佛也完全可以。

问：佛法常说，心生法生。如果这个法是心内的法，那就是自内证的个人经验，与现代文明无关；如果是心外的法，那么就是心所投射的世界，与现代文明的理念完全不同。这样，又如何能说藏传佛教对现代文明相当重要？心生法生，如何跟现代文明划上等号？

堪布：很多人用一种可怜的眼神看着我，担心我答不上来，对我有一种同情心。（众笑）



佛教讲“万法唯心造”“由戒生定、由定生慧”，有这样一种因果关系。这种观点与现代文明能不能划等号？我觉得完全可以。为什么？

因为现代文明最推崇的是科学，而人们常说，科学来自于心。大家都知道，现代文明中形形色色的一切，各种琳琅满目的产品，全部来自于科学家的发明创造，是他们反反复复思维得到的成果，可以说是他们的一种幻想。这正好符合佛教中所说的，万法由心生。

为什么万法都是心生呢？当我们心没有任何分别，真正达到一定境界的时候，至少也是在我面前的一切现象，隐没于法界当中。因此，包括现代文明的所有一切现象，全都是由心生的。

有些人可能认为，佛教跟不上时代，否则，为什么这些发明创造，在佛教当中没有体现呢？其实，即便在世间，也有一些不注重发明创造的情

况。比如诸葛亮曾发明过木牛流马等许多非常先进的工具。但他觉得，这些东西如果流传下去，有可能会毁坏人类，所以就没有传下来。我记得郑振煌教授翻译的《西藏生死书》中也举过一个例子：19 世纪末，被称为喜马拉雅发明家的麦彭仁波切，曾经发明了一些加农炮、飞机等。但制造出来后又马上毁掉了，因为他觉得这样的发明只能给人类带来危害。这是这本著作中很深的一个理念。

我相信，古人发现他们所发明的很多事物，对未来的未来没有意义，所以就没有继续下去。而现代一些科学家，包括发明核武器、潜艇等对人类有毁灭作用的武器的人，并没有考虑未来人类将面临什么样的危险，会生活在怎样的危机之中，因此轻易把这些发明留存于世。在如今这个文明社会之中，人们常常有一种恐惧感，这与我们的发明创造也有密切关系。所以我特别希望，现代

文明能够像藏传佛教那样，在强调慈悲的大乘理念的指导下进行弘扬。这样，自他的今生来世都会获得快乐和幸福。

问：在现代社会生活的人，要如何真正证得大手印、大圆满的果位？

堪布：在藏传佛教中，噶举派有非常殊胜的大手印教法，宁玛派有大圆满教法。这里有很多噶举派大德，他们会给大家讲一些大手印的传统和具体修法。我对大圆满的法脉比较了解，但是今天在这这么短的时间里，不可能说得很全面。而且大圆满法有一层一层的要求，有些道理也不能在这里公开讲。

这个时代很多人都喜欢大圆满、大手印。大圆满、大手印也的确特别适合末法时代的众生，因为它特别简单，获得成就也非常迅速。但也许是

快餐时代的原因，许多人以为大圆满也像快餐一样，得了法一修就可以成就。但实际上，修行有自己的规律，不下功夫而获得成就毕竟不可能。

修学大圆满其实需要很长时间。首先，一定要修前行，这一点非常重要，大家一定要知道。前行分“共同前行”和“不共前行”。“共同前行”要思维人身难得、寿命无常、轮回过患、业果不虚；“不共前行”有皈依、发心、积累资粮、忏悔业障等。如果这些没有修，基础没打好，后面的修行很难圆满。因此一定要按照传承，次第地去修持。

前行修圆满之后，还要接受灌顶。现在很多人特别喜欢灌顶，但灌完之后，自己并没有好好地守持密乘戒律，这是不合理的。灌完顶以后，一定要了解和守持密法的戒律，如果犯了密乘戒，密法的修行很难成办。

比如，灌大圆满的顶，至少要守持基本的密宗十四条根本戒为主的戒律和大圆满的不共戒律；如果得到一个“大幻化网”的灌顶，要守持五条戒：不舍无上、不舍弃上师、慈悲金刚道友、不泄露秘密、不间断修行。这些我们一定要去修，否则，即便得到灌顶也不一定有多大意义。

很多佛学爱好者、修行人特别喜欢求灌顶。当然求灌顶很好，它确实有一种不可思议的加持。当你获得灌顶之后，很多贪嗔痴自然而然就消失了。但得灌顶并不那么容易，一般来讲，需要具足二因四缘，这在相关的资料当中有详细说明。而最重要的是，得灌顶后一定要守持戒律。

在灌顶的基础上，真正要认识心的本性的话，首先前面要经过一定的积累资粮，然后次第地去修行，最后可以实现大圆满的妙果。

同样，我相信大手印也有很多要求。

这些修法，前面的次第圆满之后，可以进一步求得甚深的法要。依靠这些深法，具有信心的人在短暂的人生当中，也可以获得不同的果位，如同禅宗的明心见性，或者净土宗在刹那之间往生极乐世界一样。



问：陈那论师是唯识宗的论师，有人认为，采用陈那论师的因明观，去解读中观应成派龙树菩萨《中观根本慧论》的思想会有问题。请问仁波切，您的见解如何？

堪布：无论是按照陈那论师的《集量论》，还是法称论师的《释量论》，以量果、量理、所量这三方面来观察的时候，因明观点最高只能上到唯识宗，基本没有涉及中观的意义。

如果用陈那论师的因明来解读中观，会是什么样的结果呢？实际上中观有两种承认：第一种，在抉择名言的时候，无论中观应成派还是中观自续派，完全可以按陈那论师的因明观来解读。即使龙猛菩萨在后得抉择世俗法的时候，也会承认一切万法是唯心的。暂时抉择所量境时，会依靠小乘经部宗的观点；而在抉择名言实相，或者说抉择心识或能取的时候，要依照唯识宗。这个道理

在麦彭仁波切的《中观庄严论释》当中讲得非常清楚。

第二种，如果想用陈那论师的观点来解读中观应成派的不共观点，那就没办法了。为什么？因为《中观根本慧论》主要抉择的是一切万法最究竟的胜义谛。此时，不论是涅槃，还是如来藏、佛陀，以及所有的对境、时空和一切万法，都是空性。这些在《中观根本慧论》的二十多品当中，一丝一毫都没有保留。这样的道理，能不能依靠陈那论师因明中的某种推理方式推出来呢？没办法。只有依靠中观的不共推理才能进入。因明的三相推理，到这里就无有施展之地了。

所以我觉得，刚才教授所提出来的问题，一定要去分析。如果没有分析，只用一个笼统的概念，比如说不能衡量的话，会有一个过失：陈那也不能解读龙猛菩萨的《中观根本慧论》；如果说能

衡量，又会有一个过失：《中观根本慧论》就成了一种名言量的对境。我不喜欢有这种过失，所以多加了一些文字进行解释。

教授：

非常感恩堪钦仁波切今天晚上精彩绝伦的开示，让我们见识到了一位藏传佛教上师的风采：一方面可以自由自在、幽默风趣地从他的自性中流露出对佛法的信心和解释；一方面又能够很严谨地引用各种经论，对所有的问题给予圆满的解答。非常感恩我们的仁波切！希望您在台湾过得愉快、健康、吉祥！

“一个人的成功，只有 15% 源自他的专业技术，85% 则要靠人际关系和为人处世的能力。”

第 17 场

上海市七宝外国语学校

Shanghai Qibao Foreign Language School

中国 · 上海

2014 / 3 / 17



《弟子规》开示

TEACHINGS ON "THE STANDARDS
FOR BEING A GOOD PUPIL"

主持人：

大家好！我是上海东方广播电台经典 947《流淌的歌声》的主持人，很高兴见到校长、老师还有家长们，也很高兴来到这所美丽的学校，真的是让我大开眼界。

今天我们很荣幸地请到了索达吉堪布为我们开示《弟子规》。下面，就让我们热烈地欢迎堪布！

尊敬的校长、老师和同学们，大家好，很高兴能和大家一起学习、交流《弟子规》。

谢谢大家刚才唱的《感恩歌》，非常动听，希望大家都能在这首歌当中收获心灵的启发——每个人都要有感恩心。没有感恩的心，不论我们生活在世界上的哪个角落，恐怕都不会很快乐。因此，我很愿意和大家分享学习《弟子规》的心得，因为这里面所包含的古德先贤的智慧，能培养我们宝贵的感恩心。

就像主持人刚刚说的那样，这所学校非常美丽，更重要的是，这里的同学对老师和家长都非常恭敬，这一点与其他学校比起来特别突出，我想这应该归功于老师们的悉心指导。希望《感恩歌》也能启发大家心中的爱，让同学们在爱、慈悲以及智慧的滋润下成长，以后利益更多的有情。

教育不能忽视内心成长

现在不管是老师、家长还是同学们自己，都特别重视学习知识和技能，但这同时也增加了不少负担，很多同学都不得不从小就开始学钢琴、跳舞等。当然，在现代社会里，同学们的确有必要学一些特长，但更重要的是学习如何为人处世、接人待物。如果这些没有学好，即使智商再高，懂得再多，长大后也不一定能为社会、家人带来真实的利益。著名的教育家卡耐基就曾说过：“一个人的成功，只有 15% 源自他的专业技术，而 85% 则要靠人际关系和为人处世的能力。”

我听说这所学校在教同学们传统文化，这一点非常好。传统文化能提高内心的素养，对同学们的成长有非常大的利益。我还听说学校用桥牌来开发同学们的智力，很多同学都打得很好。我特别随喜这种开放的教育理念。记得我小学五年级的时候，有一次跟几

个同学在教室里面打牌，老师发现后，就让我们在零下二十多度的室外罚站。但其实早在八十年代，欧美国家就开始在学校里推广用桥牌开发智力了，但当时我就读的小学还是采用观摩式的教育，不像同学们这样自由。

更重要的一点是，我希望老师和同学们都能重视《弟子规》、学习《弟子规》。我就曾经把《弟子规》翻译成藏语，介绍给藏族的孩子学习。《弟子规》的内容并不多，全篇只有九十个偈颂，三百六十句，总计一千零八十个字。我觉得同学们应该先背下来，然后在生活中运用学到的道理。《弟子规》中的次第非常分明，很有逻辑，而且它所讲述的一些问题都是当今社会所面临的。

报父母恩

《弟子规》中的第一个问题讲“入则孝”，也

就是孝顺父母。如果没有父母在世间的努力工作和细心照料，我们不会一出生就享受舒适的生活。所以，古德先贤最重视的一个德行就是孝顺，这也是《弟子规》一上来就讲“入则孝”的原因。

如果同学们不懂得孝顺父母，恐怕你们以后的孩子也不会有孝敬之心。因此，大家从小就应该对父母有欢喜心、感恩心。

从佛教的角度来讲，我们应该不只孝顺父母，还要孝顺天下所有的众生。大乘佛教特别强调菩提心，而修菩提心的时候，第一步就是把今生的父母当作报恩的对象，进而再把一切众生都观作父母，并发心报答他们的恩德。如果对今生的父母没有丝毫的感恩心，菩提心很难修得起来。



尊重兄弟姐妹

《弟子规》中所讲的第二个问题是尊重、爱护兄弟姐妹，也就是“出则悌”。虽然现在大多数同学都是独生子女，没有兄弟姐妹，但同学们也应该尊重亲朋好友，乃至以后的同事。如果不懂“出则悌”的道理，那以后进入到社会，很可能会与别人格格不入，没办法建立起友善的关系。

行为自律

第三个问题是“谨”，也就是谨慎，小心翼翼。佛教讲“善有善报，恶有恶报”，做任何一件事情都要自律。如果没有从小培养出自律的习惯，那长大之后，很可能会无视法律，不畏因果，进而犯下种种错误，生活在痛苦之中。

说话算话

第四个问题是“信”，也就是做人要有诚信。俗话说得好，“人无信则不立”，如果一个人没有信用，那终将失去所有人的信任。现在社会中的人际关系越来越冷漠，原因之一就是诚信缺失，导致人与人之间没有信赖，甚至连家人之间也是如此。这真的特别可悲。所以，同学们应该从小就讲诚信，尽量做到言出必行。

关爱生命

《弟子规》中讲“凡是人，皆须爱”。儒教思想并不像大乘佛教那样教导我们关爱天下无边的众生。

《弟子规》所讲的“泛爱众”主要是教我们爱所有的人。从字形上看，“众”是由三个“人”组成的，指的就是很多人的意思。刚才讲的“信”字，是单人旁

加一个言，意味着人要为自己的语言负责，不能说话不算话。

大家可能会爱自己的同学和亲戚朋友，一般不爱跟自己没有太大关系的人。但如果陌生人之间缺少关爱，那“小悦悦事件⁶”可能就会越来越多。大家看到别人倒在路上都不去关心，更不用说搀扶。听说现在有很多老人没有子女关心，不得不住到养老院去。长此以往，社会可能变得越来越没有人情味。因此，我们要从小就培养自己的爱心，从尊敬父母开始，然后扩展到亲戚朋友，最后关爱天下所有的人类。

我们甚至可以再扩大儒家“泛爱众”的思想，不仅关爱人类，也关爱动物。动物也有生命，也能感受痛苦和快乐，这跟人类是一样的。可能有些同学还不懂，其实吃动物的肉不一定会让你很健康，反而可能

6 2011年10月13日，两岁的女童小悦悦相继被两车碾压，7分钟内有18名路人路过但都视而不见，最后，一名拾荒阿姨上前施以援手。最终，小悦悦因伤势过重，抢救无效而去世。

对身体造成损害。此外，杀害动物还会给它们带来极大的恐惧和痛苦。相反地，如果我们救护动物，它们就会无比快乐。虽然我们现在的教育理念还不关注这些，但我们有必要关爱动物。

先做人再求知

《弟子规》里的第六个问题是“亲仁”，也就是亲近、依止圣贤仁德。在座的老师们都非常优秀，兢兢业业地为学生、为教育事业付出，但放眼社会上的现状，有些学校里的老师却丝毫不关心学生的健康成长。因此，同学们应该多亲近具有德行、智慧的老师，因为他们能帮助大家提升内心的素养，从而引导、改变人生。

在亲近圣贤仁德后，同学们就可以“有余力，则学文”，也就是在有了一定素养的基础上，开始学习各种知识。但很可惜的是，现在的教育基本只强调知

识，不强调内心素养，这也是当前教育的一种缺陷。因此，同学们更要重视培养自己心中的爱和慈悲。

老师、家长也要学《弟子规》

我建议老师们也学一学《弟子规》，因为很多年轻的老师也没有接受过太多传统文化的教育，更没有宗教信仰，因此很难给学生们带来慈悲和爱的教育。佛教有一部《戒律花鬘论》，其中提到：“不知理，六十岁也孩童。”没有智慧的人，哪怕活到了六十岁也依然是个孩童。换句话说，如果对传统文化、对“善有善报，恶有恶报”这样的道理一无所知，即便表面上是老师、是家长，看似成熟，但实际上心理还比较幼稚，就像儿童一样。

听说现在有一种很有趣的现象：孩子在学校里学习传统文化，回家看到父母行为后，要反过来给父母“上课”。所以，老师和家长也应该坚持学习传统文

化，努力提升自己的素养，给孩子们做好榜样。

经历锻炼，人生的路更好走

我听说有一个孩子，四岁的时候就跟着妈妈学做饭、洗衣服，做各种家务。但不幸的是，五岁的时候，母亲去世，他成了孤儿。上学后，老师们都特别喜欢他，因为他比同龄的孩子更坚强，生活完全自理。如果孩子们从小就习惯做一些家务，长大之后会比较坚强，也更容易建立良好的人际关系。试想一下，如果从小什么家务都不做，父母扫地的时候，孩子就像根木头戳在一边，更不认真学习，整天看电视、玩游戏，那在这种环境下成长起来的孩子，长大后很难面对生活中的困境。因为他从小就觉得自己是家里的小王子、小公主，一点苦都不能受，更不用做家务，所有人都应该随顺自己。但这样的人生，走得会比较辛苦，前途也岌岌可危。

有些教育统计显示，真正成功的人不一定毕业于名牌学校，更有可能毕业于一般的学校。懂得待人接物的孩子，长大之后更有可能成功，人生也过得更快乐。听说美国有很多学校专门开设生活课，老师教学生们怎样做饭，怎样和别人沟通，怎样接人待物，等等。这些看似非常基本的生活常识，却对我们的人生非常重要。



学生们现在学的一些知识，可能到了社会上很难派上用场，所以老师们平时不能只看重考试分数，更要重视训练同学们的生活技能。最近有一条新闻，网上议论纷纷，大家可能也有所耳闻。据说有些大学生不会洗衣服，于是把脏衣服打包，寄回家里，父母帮他洗好之后，再寄回学校。后来，有些学校就不准再用快递寄衣服了。

为什么我反复强调要从小培养学生们的生活技能？因为有些人小时候就没受过这样的教育，再加上家庭条件不错，一直生活在别人的呵护中，但长大后遇到生活中的困难和障碍时，内心往往特别脆弱。反观那些从小就受过生活训练的人，长大后内心往往非常坚强、乐观。因此，我们应该从小就训练学生们的生活技能，虽然过程可能会比较辛苦，但为了他们以后能更好地面对生活，这值得我们多花一点时间和精力。

用更完善的教育陶冶内心

现在有很多学生都不喜欢学习，每天只想上网。网络上虽然有各种各样吸引眼球的内容，但却不一定对健康有利。网络上那些暴力、恐怖影片，会在学生们的心里种下暴力的种子，造成不健康的心态。因此，老师们最好能引导学生去追求一些更加健康的知识，比如儒家思想。但儒家思想也有一些局限，因为它只强调关爱人类，更完善的教育应该是佛教教育。

什么是佛教教育呢？就是从小懂得人有前世后世。同学们可能还不知道，人的的确确有前世后世。我们的前世可能是一只动物，今生投生成人，而我们今生的所有行为又会影响到后世。今生结束以后，并不像人们常说的“人死如灯灭”，其实人还有灵魂，它随着业力在六道当中不断地流转。有些人通过修行，可以投生到天趣、人间，如果能够证悟空性，就可以断除六道轮回的种子，获得解脱。但如果今生做

了很多杀生、偷盗、妄语、嗔恨等十不善行，后世很有可能会堕入地狱、饿鬼、旁生等三恶趣。大家要懂得这个道理。

有些人认为，六道轮回仅仅是佛教的一种说法，但其实它更是真理，只不过在一些世间教育的影响下，很多人都没有接触到这样的真理，甚至被误导，不相信前世后世的存在。他们也因此在学习上不知取舍，为自他带来很多痛苦。因此，大家从小就要懂得前世后世的道理，懂得善恶取舍，懂得利他，有一颗真正愿意帮助众生的心。

我以前结合佛教思想讲过《弟子规》，也利用现代的教育手段进行过推广，还建议过藏地的一些老师和学生背诵《弟子规》，为的就是让大家种下利他的善根。即使今生当中善根没有发展，但如果能在心里种下这颗种子，也还是很有意义的。因此，我也希望大家都能学习《弟子规》，种下这样的善根。

父母更要以身作则

其实父母是孩子的第一位老师，所作所为更是最重要的一本“教科书”，对孩子的影响非常大。如果父母的行为、观念不正确，那孩子的一生都会受到影响。所以，父母也应该学习《弟子规》。

父母信仰什么，孩子也会信仰什么，父母爱说什么，孩子也会爱说什么，因此，家长们要想培养孩子内心的素养，就尽量不要总想着考试分数、名牌大学、名牌服装，这些都没太大的用处。古代人一般不会给子女留财物，他们更重视德行，也就是智慧、慈悲心、宽容心、忍耐心以及积极勇敢的心，这才是人生当中最重要的财富。

现在的父母和古代父母非常不同，他们更关心要不要给孩子买名牌衣服、笔记本电脑、iPad等，但这些都不是最重要的。有了好电脑、名牌服装，不代表

学习成绩就一定好，更无法代表内心的素养。有些同学每天都穿高档的衣服来学校，但上学又不是服装比赛，这样只会增加虚荣心。

好像很多亚洲人都对奢侈品情有独钟，而很多欧美人却不太在乎名牌不名牌，更重视个人品德。父母不应该从小培养孩子在物质上的攀比，没有必要在看到其他小朋友用几千块钱的电脑时，就一定要让自己的孩子用上更贵的。我们应该更重视孩子们的慈悲心、节省的意识、孝心以及知识的积累。有了这些宝贵的品质，相信孩子们的未来会更美好。我相信知识的花朵在人格贤善的花园里更显美丽！

问：谢谢您给我们开示《弟子规》。我在家里经常会为爸爸妈妈做一些力所能及的事情。我想问一下，我长大以后，能做些什么事来报答社会呢？

堪布：可能在座的同学们都有美好的理想，有些理想会实现，有些则不一定。但不管怎么样，同学们从小就要立志帮助他人、回馈社会、热爱生命、保护环境、清静戒律，尤其在这个复杂的社会里，同学们更要立志坚强。

大部分的同学可能一出生就处在父母无微不至的爱和呵护中，一直在家庭的温室中成长，不知道外面世界的狂风暴雨、生活的酸甜苦辣和人间的悲欢离合。但当你长大之后就会发现，原来脚下的路不一定总是平坦的。因此，大家一定要从小就训练一颗感恩、坚强的心。

同学们在成长过程当中还要学会爱，最好是无私

的爱。社会上所强调的大都是自私的爱，但自私的爱会给你带来伤害和痛苦。有了无私的爱，我们就可以为自他带来温暖。如果你在路上看到乞丐，不要认为他一定是骗子，即使身上没钱，你也可以用柔和的语言说：“叔叔，我今天没有钱，等我有钱了再来帮助你。”

同学们以后可能非常有钱，也可能没那么富裕，毕竟每个人的业力都不同，但无论如何，我们都有一个共同的财富，那就是心中的爱。



现场互动



问：我们学校也一直在教导我们要孝顺，我现在在家里能做到不与父母顶嘴，尊敬父母并且以优异的成绩回报他们。请问我怎样能做得更好呢？

堪布：在座的同学们都是在父母的慈悲恩德下成长的。其实父母养育我们是一件很辛苦的事，但可能只有自己成为父母后，才会明白这一点。

知母、念恩、报恩是大乘佛法中非常深刻的窍诀。我很小的时候，经常不听父母的话，让他们伤心难过，现在回想起来，小时候的很多行为真的是不应该。我希望在座的同学不要跟父母顶嘴，尤其是当自己不高兴的时候，更不要以摔东西的方式来发泄，这是很不好的行为。

其实父母特别疼爱你，虽然他们有时候比较严厉，但那可能是因为你花太多时间看电视而耽误了学习。等你成了大人之后就会明白，父母之所以严厉地教育你，无非是希望你长大后成为一个好人。

现在有很多孩子总是对父母不理不睬，这是很不好的行为。如果连自己的父母都不关心、不孝

顺，那长大之后，你很可能也不会对社会、家人作出任何奉献。

除此之外，同学们也要尊重老师。老师们特别辛苦，因为他们日日夜夜都在为你们操心，但工资却不高。老师的事业非常伟大，我以前也想成为一名老师。虽然我现在是出家人，但也还算是一名教授佛法的老师。所以，不要因为老师批评了两句就觉得他很讨厌，其实老师是为了让你们做得更好。如果放任你们，不管不问，那恐怕大家以后没有什么前途可言。

总而言之，我们从小就要培养对父母、老师的感恩心。如果能在慈悲、包容的心态下成长，相信一二十年之后，同学们一定会成为非常优秀的人。

现在有很多学校培养出来的学生都像是只会学习的机器人，电脑玩得特别好，但一点感恩心都没

有，和别人相处得也非常糟糕，这非常值得我们反思。希望老师和家长们能把孩子培养成内心充满爱和慈悲的人。





我们每天有着各种各样的分别念，其实心的本体并非如此。

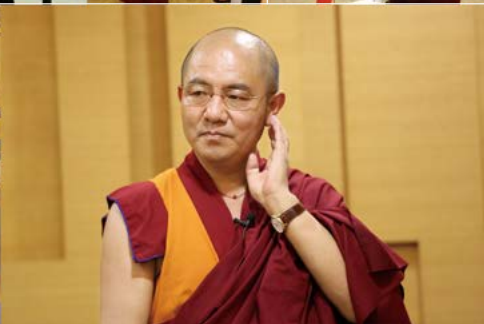
第 18 场

北京雨枫书馆

Beijing Rain Library

中国 · 北京

2014 / 6 / 29



无“明”的时代，佛法 为什么是究竟的真理

DHARMA FOR THE AGE OF CONFUSION

如今这个时代，可以说是无“明”的时代，也可以说，是一个让人感觉迷茫、没有方向感、思想普遍浮躁的时代。相较过去而言，这个时代应该说是成功的，从物质层面来讲，现在的资源比以往任何一个时代都丰富。但从精神层面来讲，人们却愈发迷茫。

让思考成为一种习惯

现代人似乎处于一种“无思”的状态。尽管有思想，但既没有深度，也没有广度，大多数是碎片化思

维。因此，这个时代又被称为“微时代”，微信、微博、微小说、微电影等微产品层出不穷。外界各种爆炸式的信息，让我们的思想变得非常碎片化，难以整合起来。从生活中可以看到，始终能保持整体性、完整性、长久性思考的人，非常鲜少。

近二三十年来，产品更新的速度也日新月异。有的甚至还没等到人们熟悉，就已经消失了，紧接着被另一个新产品取代。或者，刚学会了一门技术，很快就被淘汰了，随后又出现一门新技术。可见，现在是一个竞争激烈、攀比心高涨的特殊时代。

当然，想要改变这个时代，回到原来物质落后、思想简单的时代，也是不现实的。那么，应该以怎样的方式来适应它呢？大家需要改变心态和观念，尽量给下一代留些财富——不仅仅是物质上的财富，更重要的是精神上的财富。

在座各位大多喜欢读书，我们都有这个共同爱

好。在整个人生当中，我始终没有对读书生起过厌倦心，觉得最清净的生活状态就是读书。读书的时候，好像世间杂念当下就消失了，沉浸在智慧的海洋中，这何尝不是一种幸福的人生？

如果时间充裕，我们可以围绕读书的话题聊很多。有些人虽然没有信仰，在某些问题上可能有不同的观点，但总体来讲，我们对现在和未来的关注，以及当下个人的感受，应该会有一些共鸣。目前是一个复杂的时代，基于多年的学习和修行，我个人有些心得体会想跟大家分享。

在佛教中，一些道理特别甚深，现在人的智慧有限，不论怎样思考、研究，都很难通达佛法中最究竟的思想。因此，我们有必要多读书，包括宗教、艺术以及修行道理，这些可以让心真正平静下来。在这个无“明”的时代，读善书是很重要的。尤其是学习古德先贤的智慧，对我们来讲更为重要。

有质量的读书和写书

现在的书店每天都会更换新书，尤其是现代人写的一些书，特别受欢迎。因为他们在写作的过程中，抓住了读者的喜好和关注点，但在深度方面，有些书可能只是为了迎合受众心态，开卷未必有益。因此，关键在于书的内容及其所要传递的价值观，是否对我们的人生有所帮助。

现在市场上的很多书，一方面是为了顺应时代，以及当代人的心态，有一定的思想价值。但另一方面，在古代，比如唐朝曾出现过很多有贡献的思想家；在近代，像鲁迅等人，也有他们独特的思想，而如今这个时代，想要拥有非常大的影响力，确实有一定的困难。按理来讲，每个时代都会出现一些智者，人们也很喜欢他们的思想。但现在大多数人的兴趣和爱好就是赚钱——这是一个经济高速发展的时代，大家都喜欢研究怎样赚钱。还有一部分人，他们关注的

焦点是电影明星、著名歌手、篮球赛、世界杯等。因此，具有吸引力的作者和作品很少。即便出现了，也不一定有人认识和喜欢。

现在大多数人喜欢看娱乐节目，比如电视剧、电影、动画片等。由此可见人们的思想会逐渐走向何方。即使有些作者真的写出关心时代、关心社会的作品，又有多少人可以接受？这也是值得思考的问题。比较而言，古人写的非常著名的书，就能影响一代又一代，流传上百年、上千年。比如，《弟子规》的内容很简单，文字也少，却可以影响非常多的人。事实上，现在很多人也具有聪明才智、独特的思维模式，如果他们能以这种思想作为指导写出一些书，也会利益好几代人。

为什么这样的思想没有被开发出来呢？从国外来看，欧美学者的思维依然还保留着创造力，在孩童时期，学校和老师就会开发他们的想象力，而不是只灌

输一种思想。所以，这与整个教育体制也有一定的关系。相较而言，我们的古文化思想传播得并不理想，尽管拥有着非常完整的汉藏论典传承，却每天都在走向消亡。原因就在于，后人不清楚它的价值，也没有人愿意去传讲，这就导致了古哲的思想与现代人的思想无法对接。到了一定时候，新思想开发不出来，原本有价值的思想也慢慢消失不见——人们虽然拥有财富，却没有深刻的思想。

按理来讲，人类应该拥有更高尚的品德和智慧，而现在人们却变得越来越浅薄。为什么？因为很多人特别喜新厌旧，那些对人生有益的书籍，往往被束之高阁。所以，作者们要不断变换写作方式来适应人们的口味，否则没人愿意购买。这样来看，现代人缺乏有深度的思维，也是没办法的事情。



跳出小我的内心困境

虽然有没有信仰是个人的选择，但如果能以佛教的利他思想来面对人生，即使出现灾难、死亡等难以想象的现象，自己也知道如何面对。所以，我发自内心地希望，大家能将佛教的思想运用到生活中，这样就不会觉得很痛苦。

其实生活中的很多痛苦，都是由虚假的分别执著引起的。正因为我们没办法放下执著，所以始终就像坐牢一样。毫不夸张地说，现在很多人非常自私，做事只考虑自己，真正想利他的人很少，即便有一些，他们的力量也非常薄弱。

最近，我正在翻译一部大乘论典，叫做《大乘经庄严论》，属于“弥勒五论⁷”之一。截至昨天，已翻译完了第九品。这部论共二十一品，在大乘佛教中占

7 弥勒五论：《辨法法性论》《辨中边论颂》《究竟一乘宝性论》《现观庄严论》《大乘经庄严论》。

有非常重要的地位。虽然唐代也有人翻译过，但跟藏文版本有一定的差距。近代也有个别学者再次翻译，但仍有必要对照藏文版本重新翻译，这样可能更为妥当。所以，不管是外出还是在佛学院，我每天都会抽出时间翻译。

昨天翻译的时候，里面有一句话对我触动很大。我当时就在想：如果能把这种伟大的利他思想运用于现实生活中，该有多好啊！大乘佛教中讲，最上等的精进就是利益众生，而《大乘经庄严论》整部论都在讲如何帮助他人。大乘佛法可以分为甚深见派和广大行派。甚深见派，主要讲中观的见解，比如龙树菩萨的“中观六论⁸”，每一部都在讲空性法门；广大行派，主要讲在世俗中如何发菩提心、积累资粮、修持五道十地等，这些在弥勒菩萨的论典中有详细阐述。

大乘菩萨行持的六度包括布施、持戒、安忍、精

8 中观六论：《中观根本慧论》《回诤论》《七十空性论》《六十正理论》《精研论》《中观宝鬘论》。

进、禅定和智慧，也叫六波罗蜜多。精进就是第四个方面，即勤奋努力。大乘菩萨最殊胜的精进就是成熟众生。为了成熟别人的相续，哪怕令他心中生起一个善念，菩萨可以千百世不间断地进行利益，并且无有厌倦心。这种思想多么伟大！如果能够帮助到别人，哪怕半天、一天、一月、一年，都是很有意义的事。

普通人无条件地帮助他人时，容易生起脆弱、厌倦的心态。而大乘菩萨为了度化众生，可以在百千万年当中做别人的仆人，不仅毫无怨言，反而欣喜若狂，没有丝毫厌倦。反观我们自己，不要说为了众生，哪怕为自己做一点事情都会嫌累，非常容易生起厌倦心。

藏地有一位大德，叫麦彭仁波切，他在解释《大乘经庄严论》的时候说：“哪怕为了一个众生生起一刹那的善念，千百万劫做他的仆人也愿意。”所以，我们也要思考一下，在这么多的世间思想中，有没

有讲到如此殊胜的利他心？如果有了这样的利他心，很多痛苦都会烟消云散。如今为自己流泪的人比比皆是，为众生流泪的却寥若晨星。大多数人痛苦，都是因为我的家人、我的感情、我的财物……如果一个人真的有利他心，表面上可能有痛苦，但实际上并不一定。

信仰之力能减轻痛苦

2010年4月14号玉树地震时，我们佛学院组织了出家人救援队，在那里待了将近一个礼拜。当时，发生了几件令我终生难忘的事。有一次，我们看到一位老太太拿着念珠坐在废墟上，就想去宽慰一下。我们问：“您有什么需要帮忙的吗？”她说：“你们想帮也帮不了，我的家人都埋在这里，可能没有人活着了。”我们就开始帮她挖，但她整个人显得非常自在，让人感觉不到痛苦。我想这就是信仰的力量。这

位老太太还说：“人最后都会死的，只是方式不同而已。不过他们很可怜，全都埋在这里了。”但她也没有哭，一直捻着手里的念珠，口里念着观音心咒，脸上表情很平静……

当时，每天挖出来的尸体有几百具，暂时安置在一个地方。在这个过程中，按照藏传佛教的传统，上千名僧众会为这些亡者念经超度。一些幸存的家属也会到现场助念，有的也会哭，但大多都在合掌念诵观音心咒。如果换成其他地方，发生类似的事情时，人们可能会大哭大闹，但这里的人会说：“人总有一天要死，这次能有这么多僧众为他们念经超度，是一种福报。”

当时我住在临时搭建的小帐篷里，旁边住着一位专程从北京赶来的记者。他以前是心灵救助中心的主任，这次特意带队来做心理辅导。凡是发生过地震的地方，包括汶川，他都去做过志愿者。在聊天的过

程中，他告诉我明天就要回去了，因为这里几乎找不到有严重心理问题的人。虽然他们还专门请了中央民族学院几名懂藏语的学生做翻译，但发现这里并不像汶川地震时那样——有些人精神严重崩溃，甚至疯掉了。

通过这些真人真事可以看出，如果有了信仰，内心就有了寄托。不过，很多人遇到难以解决的问题时，会想起祈祷佛菩萨，比如生意倒闭、走投无路时，会想到“菩萨保佑我”，而生活一帆风顺时，就想不起来了。

总之，大家要思考一下：大乘佛教的理念到底是什么？实际上，就是利他。但这与人们平时所说的无私奉献，有一定的差别。

系统化学习的重要性

总体来讲，藏汉两地都属于大乘佛教。藏地非常注重大乘佛教的思想传播，早期就已建立了完整的教育体系。一般来说，藏地寺院里都有大乘佛法的学习制度，否则算不上一个真正的寺院。从外在的建筑看，藏地跟汉地的寺院差别不大，但其内在的教学模式，的确有很大不同。在藏地，寺院存在的主要意义就是让人们学习佛法。并非简单地学一两部佛经论典，而是首先学习基础法门，再进一步学习更高深的内容。

在藏地，要想成为真正的佛教行者，一般需要十到二十年的时间。我的一位老师曾经说过：“你们这些年轻人千万不要觉得当学者是很容易的，看看那些古老的寺院，大多数人得到格西或堪布学位时，都已经白发苍苍了。”从这句话不难看出，藏传佛教的教育体系是非常严格的。作为寺院的高层管理人员，

以及传授佛法的教职人员，至少需要十年、二十年讲论、辩论和造论的经验。他们都是通过多年理论培训和实践锻炼相结合培养出来的。

当然，汉地佛教也很兴盛，比如烧香、拜佛、放生、念经等，人们的信仰也很虔诚。但就真正的佛教理论体系而言，虽然一些寺院里也有佛学院，但课程只是个别大德临时制定的。目前来看，有些佛学院虽然建立了教育体系，可是为数不多。



如果想要学习大乘佛法，最好是系统化地学习。只是在书店里买几本书，随便看一看就说：“我已经读了两三本书了，所以我也是学佛的。”这种说法有失偏颇。还有些人经常说：“我是佛教徒，因为我皈

依了。”但实际上，你可能只是名相上的佛教徒，真正的佛学思想、修行次第，以及度化众生的行为，未必能讲得出来。

学习一门世间专业知识，尚且需要好几年才能拿到文凭，更不用说学习深奥的佛学思想了。一些具有聪明才智的人，经过多年夜以继日的思考和辩论，对于某些道理仍无法通达，所以说佛法是一门非常深奥的学问。有些人也许认为：“我很懂佛教，因为我看过《金刚经》《楞严经》。”其实并不一定。如果一位物理学家，既没有导师的引导，也未曾进入大学物理系学习，只是在某个书店随便买几本书翻看一下，就说自己对量子力学非常精通，恐怕不太可能。当然，极个别的天才确实有可能做到，但对于大多数人来说，学开车都需要找个教练，之后才有上路资格，更别说佛教中的实修了。

有些人虽然皈依了佛门，却没有把兴趣放在学习

上，仅仅是形式上的皈依、学佛和修行。他们认为，只要办一个皈依证，或者看一两本书，就可以称得上是佛教专家了。有些所谓的佛学教授，甚至都没有系统地学习过佛法。还有些寺院的管理人员，也没有接受过系统的培训。这样的话，从事与佛教相关的工作确实有一定难度。

大乘佛教中的闻思修

在《大乘庄严经论》中，讲到了很多利益众生的行为。其中第九品《成熟品》讲到，如果想要帮助他人，首先要成熟自己的相续，否则是很困难的。世间人也会说：“泥菩萨过河，自身难保。”有些年轻人，虽然身体和生理已经成熟了，但内心特别脆弱。遇到一点点事情就特别痛苦，甚至想要自杀，这就是内心没有成熟的表现，如同三岁孩童一般。其实，如果你没有很大的执著，就不会产生特别大的痛苦。有

的修行人大智若愚，外表看起来笨笨的，实际上内在思想已经完全成熟了。《亲友书》里面引用了芒果的比喻⁹：芒果有外成熟内不成熟、内成熟外不成熟、内外都不成熟、内外都成熟四类情况。事实上，人类也是如此。我们的利他心，以及人生观、价值观、世界观，也存在内外成熟、不成熟的差别。

表面上看，人与人之间穿着同样的衣服，似乎没有区别。但是，如果跟他接触一段时间，可能一天两天、一两个月，就会发现有些人内心很坚强，无论遇到什么痛苦，他们不仅有面对的勇气，更有解决的智慧。相反，有些人不但没有解决的办法，反而把事情复杂化了。从生活中就能看出来，由于内在思想的成熟或不成熟，智慧尖锐或不尖锐，导致了种种快乐和痛苦的产生。基于这种情况，我建议大家学习一下佛教的中观思想。

9 当知人类如芒果：外似成熟内未熟，内成熟外似未熟，内外未熟内外熟。

中观的核心思想是将一切万法都抉择为空性。关于这一点，运用逻辑推理与哲学推理完全可以成立。人们通常认为眼睛看到的是真实的，耳朵听到的也是真实的。但实际上，运用中观智慧去观察时就会发现，眼睛看到的只是假象，并不是真实的，耳朵听到的也是假的。正如《心经》中所说：“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。”意思是说，一切法只是暂时显现在我们面前而已，实际上根本找不到它的实体。

事实上，万法的实相，既不是看到的色法，也不是听到的声音，由此你会越来越明白《心经》中所说的“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”。这句话看似有两个矛盾点，色怎么是空，空怎么是色呢？其实，一切万法的自性，包括心的本体，都是不可思议的，如佛经中所说：“不可言说智慧到彼岸，无生无灭虚空之体性，各别自证智慧之行境，顶礼三世诸佛之佛母。”意思是说，诸法的本性是不生不灭、不可思议的，这就是真正的智慧到彼岸。

众生由于虚妄分别，认为万法有生有灭，可以通过思考和言词来表达，并非不可思议。但如果认真去观察，就会发现心的本体不是有生有灭，而是空性和光明无二无别。当你真正静下来的时候，可以观察到内心的很多世界，会发现原来自己每天有着各种各样的分别念，但其实心的本体并非如此。

当一个新事物出现时，我们很容易会认定它是最好的，然后另一个出现时，又认为那才最好的。只有真正认识了心的本体，才会了知这些所谓有价值的物质并不是真实的。在内观的时候，自然而然会出现这种境界。这不是哪位天人、上帝或佛赐予的，而是心的本性原本如此，这也是禅宗中说的明心见性。

对于某些学者来讲，很容易通达上述道理。一般来说，学者分为两种：一种是寻伺观察的学者，他们永远见不到心的本来面目；还有一种学者，一边翻阅古今中外的千经万论进行思考，一边把所学到的内容

运用到实际行动中，同时还会反观内心，这就是佛教中讲的修行。

所谓的修行，不一定非要闭目打坐。作为学者，应该既要思维法义，又要观察内心，这样很容易明心见性。我们每天忙忙碌碌地奔波，从中又得到了什么呢？纵观整个大千世界，人类可能连一只小虫都不如。生活中，我们会觉得有些事情很重要，包括买房、买车。其实，这就像小蚂蚁一样，得到一块小泥土时，它也是很执著的。而当生命结束的时候，才知道原来只不过是一场美梦。这样的美梦，每个人都会做，但未必知道它的真相。作为读者和学者，应该有一种稳固的智慧，这才是真正的思想。

现场互动

问：我是新浪佛学频道的工作人员。看到您关于麦当劳和肯德基的开示后，我们对此展开了讨论：如果一个人去麦当劳或肯德基吃一个鸡腿，要承担所有连锁店的杀业果报，那我们以后吃饭是否先要看一下这个餐厅是不是连锁的，去超市买一根火腿肠，也要看一下它的牌子呢？因为中国最大的火腿肠制造商，一天至少要杀掉七万头猪。这样的话，买一根火腿肠是不是要承担七万头猪的杀业果报？

堪布：你提的问题很好。我讲这个问题的时候，其实跟当时的主题有一定关系。所以，无论是阐述哪个问题，关键要看当时以怎样的背景而讲的。

事实上，无论是造善业，还是造恶业，涉及的结果都非常微妙。比如，有位大德正在做一件非常广大的善事时，我们哪怕是随喜一分钱，也会像往大海里投入一滴水一样，在大海没有干涸之前，这滴水也不会干涸，由此结上一个善缘。结恶缘也是一样，很多人一起残杀几条生命，做成肉汤喝了，算不算共同杀生呢？算的。

如今这个时代非常特殊，人们的所有食物仅与一个生命结缘，恐怕是不可能的。因果的甚深意义，不要说一般凡夫人，就是菩萨也很难了知，唯一是佛的智慧行境。因此，善业和恶业的细微因果，需要以佛的智慧进行抉择，我个人也无法判定它的果报。但是，通过所学的经论可以推测，像这样越来越多的杀生，享用与此相关的肉食，肯定会有一定的过失。这跟真的亲自杀很多猪和鸡是否完全一样呢？也不一定。虽然《楞伽经》里面讲，吃肉与杀生有同等的过失。但按照

因明学来讲，杀生的过患更重。当然，从两者罪业都比较重的角度讲，也可以说有同等的过失。

因此，我们可以根据自己现有的智慧进行衡量，尽量参与一些恶业比较少的行为。如果实在无法避免，就要像《地藏十轮经》中讲到的，进行忏悔、念咒语。可以多念金刚萨埵心咒、观音心咒和阿弥陀佛心咒，回向给这些众生，同时尽量改变自己的生活方式。

问：佛经中常说人身难得、佛法难闻，但我们暂时很难出家修行。请问，有什么修行方法可以让我们的平时的生活中，获得心灵的宁静？

堪布：有几种比较简单的修行方法，比如以毗卢七法参禅打坐，或者思维一些简单的法义，以此来调整自己的心态。很多佛教大德都有过相关开示，早上起来、晚上睡觉的时候，我们可以打坐

观修，也可以念观音心咒、莲师心咒、度母心咒等。这些比较简单的修行方法，对调心有一定的帮助。

如果想要更深入，即使不能出家，也可以修藏传佛教中讲的五十万加行。加行修完以后，是不是真正的修行人呢？也不一定，但这是最基本的修行标准。因此，这些年来，我一直向大家强调：如果想要成为一名佛教徒，不能只是流于表面、口头上参禅论道，最好能修五十万遍加行，即皈依、发心、顶礼、曼荼罗、百字明各十万遍。按照藏传佛教的观点，五十万遍加行修完以后，再不断串习更深的法义，会比较容易一些。有些人即使暂时不能出家，以在家人的身份来修行，也是非常有意义的。





问：佛经中经常讲因果报应。那么，一个人心向善的国家，是不是应该有好的果报？印度几乎每个人都是佛教徒，但它的经济发展的确有些不尽人意。请问，佛教信仰与整个经济发展有没有必然联系？

堪布：佛经中确实有讲到，行持善法会获得快乐，行持恶法会感受痛苦。对于这样的因果报应，我个人是深信不疑的。但是，善恶业成熟的时间不定，可能是在这一世成熟，也可能是在下一世成熟。在佛教因果经论中讲到，今生所造的善恶业，会有四种果报，即异熟果、等流果、增上果和士用果。其中，有些是现世报，有些是来世报，有些是后世报，所以，业力的成熟需要经过几十年，甚至几个时代。就像农民种庄稼一样，并不是当下种就能当下成熟，善恶报应也不一定在今生就会出现。

现在世界上很多国家的经济发展，跟信仰有没有关系呢？不一定有，因为很多人学佛可能只是为了发财。像印度这样佛教兴盛的国家，现在所感受的贫穷果报，有可能是前世业力所致。

有些人认为，外在的物质越丰富，人就越快乐。但实际上，发展可以分为内在的发展和外在的发展。如果内心没有获得宁静，拥有的外在财富再多，也不一定快乐。不丹的国家领导人，不愿意经济发展得太快，所以规定游客每天最多消费 200 美元，就是担心外来文化会冲击人们内在的信仰和快乐。

1990 年，我去过不丹和印度。当时这两个国家的经济条件差不多，但从国民的幸福感来讲，可以说是不丹人更幸福，所以不丹被称为世界上最幸福的国家。

很多人认为，经济发展是为了让人更幸福，但实

际上，有了财富以后，有些人比没有财富的时候更痛苦，甚至患上了抑郁症。因此，大家要详细分析因果的奥秘。

问：有些人认为，藏传佛教讲究传承和加持，这种观念过于自私和狭隘。但我认为这也是佛菩萨的一种慈悲。请堪布开示。

堪布：事实上，汉传佛教也有它的殊胜加持。有些大德依靠一些传承和加持，可以度化难以想象的无量众生。我看到新闻里讲，五台山的梦参老和尚昨天刚满一百岁。他老人家既学藏传佛教，也学汉传佛教的天台宗，前两天我还想去五台山拜见他。

无论学汉传佛教还是藏传佛教，都是佛门弟子，其实没什么差别。藏传佛教中有萨迦派、宁玛派等不同教派，不同教派有不同的修行理念，互

相之间并不矛盾。任何一个宗派，在建立自宗的不共观点时，都需要与别人不断地辩论。从历史上看，宁玛派的大德跟格鲁派的大德有过非常激烈的辩论，萨迦派的大德跟格鲁派的大德也是如此。在辩论的过程中，智者们用自己的辩才互相交涉，非常精彩。这种智慧的碰撞，相当于现在大学的辩论赛。而智者们的这种游舞，一般人可能无法理解。

有些人觉得藏传佛教最好，有些人觉得汉传佛教最好，其实不能这样取舍。当然，大德们在弘扬佛法或修行的时候，会有自己的不同体会。比如汉传佛教的念佛法门，如果我从中受益匪浅，就会使劲地赞叹，因为对我来讲，这是最好的修行的法门。同样，其他人有受益的时候，也会赞叹他所修的法门。

不管是汉传佛教，还是藏传佛教，都有非常殊胜

的利他思想。分别来讲，藏传佛教具有严谨的传承体系，如果没有在上师面前得过传承，就不准传讲这部法。比如我想要讲《金刚经》，那一定要上师给我传过。如果只是在寺院里请一本《金刚经》，然后看看相关注疏，是没有资格讲这部法的。无论讲哪一部论典，都必须在上师那里得过传承。其实，这种要求很有必要，它代表了严谨的治学态度，是一种非常好的传统。除此之外，藏传佛教的修行次第也很有特色，但仅凭这些并不能说明藏传佛教的一切都是好的。我们应该要有一种包容心，运用各方面的智慧来观察。

汉传佛教特别契合汉地众生的心态。比如有些人喜欢坐禅，禅宗法门就很适合；有些人喜欢念佛，念佛法门就很合适，所以说“一方水土养一方人”。与此同时，我们还应该接纳一些外来思想，包括西方思想、东方思想、藏传思想、南传思想等。学习时，要博览群书；而修行时，要一

门深入，这一点很重要。

如果大家有学习佛法的意乐，最好不要今天学这个法，明天学那个法；今天修这个法，明天修那个法；今天跟这个上师学，明天跟那个上师学，一直跟着感觉走。这样的话，可能一生都在做选择。我们一定要有自己的定位，同时又不能轻易否定别人。在没有确切的理由之前，不要随便破斥别人的观点。如果能做到这一点，说明思想已经比较成熟。

问：我之前看到有篇文章中写道：“目前社会上的一切制度问题都是源于文化，而文化问题又都指向宗教。”道德也是源于文化，那么道德是不是宗教的一种社会表现形式呢？会对人们的生活产生什么样的影响？

堪布：人们的言行举止肯定来源于文化。比如藏地文化，影响了藏族人的生活、言论、思想等。汉地有汉地的文化，藏地有藏地的文化。印度、美国等其他国家，也都有自己的文化。这些文化的根源，有一部分确实来源于宗教。比如，汉地真正的文化根源，应该是儒教、佛教和道教。几千年来，这些思想一直延续，已经成为中国人最根本的道德观。

事实上，人们的生活一直有受宗教思想的影响。就藏地而言，佛教已经融入到藏族人的生活当中。可以毫不夸张地说，所有藏地文化都是受佛教的影响，佛教已经完全成为人们的道德标准。所以，藏族人普遍心地善良。在藏地，除了佛教以外，没有其他传统文化发挥这样的作用，而且千年不衰。同样的道理，许多优秀的汉地传统文化跟宗教也是息息相关的。当然，个别文化和道

德规范，或从西方传过来的一些文化或习俗，可能跟宗教没有关系。

不管怎样，宗教中确实有特别人性化的规范，而且从长远来看，适用性比较强。现在这个时代，文化更迭的速度特别快。从适用性上看，有些暂时还可以，但长期来看，确实存在一定的纰漏。如果没有任何宗教或道德的约束，让孩子们直接随着外境成长，当长大以后，物质生活能满足他们所有的欲望吗？恐怕有些困难。

这是一个充满欲望的时代。人们不是按照自己的信仰去生活，而是随着欲望去生活。这些欲望来自于各个方面的信息，如果将这里面的所有对境，一一地去寻找，恐怕有一定的困难。

因此，我个人认为，道德跟宗教应该有一定的关系。



问：请堪布为我们皈依。

堪布：实际上，皈依是一种决心。比如，一个人投靠了某个地区或国家，这也是一种皈依。同样的道理，以前没有一个固定的依靠处，从现在开始可以发愿皈依三宝。

要知道，大家今天皈依的并不是我，皈依我个人是没有用的。否则，如果我死了，你们就没有皈依处了；如果我病了，你们会认为怎么皈依处也生病；如果我不见了，皈依处就不见了。你们可能会因此生起邪见，而皈依三宝就不会发生这些事情。

所以，你们要皈依佛、皈依法、皈依僧。皈依佛，是指皈依释迦牟尼佛，因为他是佛教的创始人。皈依法，是指皈依释迦牟尼佛的思想，从今生乃至生生世世，依靠处都是佛的思想。皈依

僧，是指皈依追随佛陀的弟子，像文殊菩萨、观音菩萨那样，真正通达佛陀思想的人。当然，一般的出家僧众也是佛陀的追随者。但严格来说，真正的僧宝是指通达佛教教义的圣者，也就是获得证悟的菩萨。

我们今天皈依的，是以释迦牟尼佛为主的十方佛陀，因为他们已经证悟了宇宙万物的真相，是真正的觉悟者。很多人的思想比较复杂，总是想这想那，根本不知道佛到底是谁。有的人还会担心：“释迦牟尼佛涅槃以后，我还能不能皈依？”实际上根本不用担心。无论是释迦牟尼佛，还是过去、现在、未来的佛，凡是真正觉悟万法实相的就是佛。佛陀证悟以后宣说的真理，就是所皈依的法。在弥勒菩萨的《宝性论》中，讲到了具有六种功德的证悟圣者。他们虽然没有达到佛的境界，但已经是证悟了灭谛和道谛的大乘菩萨，这就是所皈依的僧。

我今天只是给大家做代理。就像一个人要去皈依国王，我相当于一个导游，告诉他“这就是国王，国王定制的法律是怎样的，国王的眷属是怎样的”，我就是中间的介绍人。所以，你们并不是皈依我，不然的确有些危险。因为我还没有证悟，如果你们皈依我，会产生很多怀疑：“堪布没有吃饭，肚子也会饿得厉害，那我好像皈依错了，他只是一个普通人。”这样的皈依有什么用呢？我们之间会出现很多问题，而三宝永远不会欺惑我们。所以，大家首先要对皈依的对境有所认识。然后，如果以前没有皈依过，想从今天开始皈依三宝；如果以前皈依过，可以再次坚定誓言：虽然十年、二十年前皈依过，但我要再次在佛面前发这种誓愿。这样的人都可以皈依。

皈依可分为不同的层次。上等的皈依，不是求三宝保佑自己，而是为了天下无边的众生皈依，这是大乘的皈依方法；中等的皈依，是希望自己先

获得解脱，就像现在有些修行人一样，先发愿自己往生极乐世界。有些人认为，这是一种小乘的皈依方法，也有一定的道理。很多人皈依只想着保佑自己，或者是自己获得解脱、修行成功，这些都属于小乘的皈依。因为大乘的究竟思想就是利益众生，而小乘是害怕三界轮回的痛苦，希求自己获得解脱。一般的皈依，是希望自己不堕三恶趣，即地狱、饿鬼和旁生，或者今生平安健康。如果没有度化众生的目标，也不想自己获得解脱，但又对佛法有很大信心，可以发愿：“从现在开始，我要把生活中的皈依处交予佛陀。”

所以，在皈依的心态上，可以有三种选择。按照佛教的戒律来讲，皈依戒只能在这一世具足。但如果皈依时发了大乘菩提心，从今乃至生生世世，戒体可以一直存在。因此，能摄持什么样的戒体，关键要看自己的发心。如果以生生世世利益众生的心态来摄持，由于菩提心的功德，人死

了以后，在下一世的相续当中，仍有皈依戒和菩萨戒存在。所以，大小乘的戒体存在时间有所不同。小乘戒的有限期，是这一世的身体毁灭时，戒体也随之消失。而大乘戒不随身体而消失，乃至成佛之前，一直不会过期。

接下来，我用藏语给大家念四皈依——皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧。你们在念诵的时候，要这样观想：“我今天要皈依三宝，最好是乃至生生世世，成为三宝的追随者！”如果没有这种发心，那就发愿今生一定要皈依佛陀，成为三宝的追随者。

（堪布现场给有缘者皈依……）

〇〇 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 1 | 开示
《觉悟的智慧》
——社会演讲 1
- ▶ 索达吉堪布全集 2 | 开示
《转角遇到了佛》
——社会演讲 2
- ▶ 索达吉堪布全集 3 | 开示
《无“明”的时代》
——社会演讲 3
- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 开示
《幻乐一场》
——社会演讲 4
- ▶ 索达吉堪布全集 5 | 开示
《一切都好，只缺烦恼》
——社会演讲 5
- ▶ 索达吉堪布全集 6 | 开示
《看穿人生的把戏》
——社会演讲 6
- ▶ 索达吉堪布全集 7 | 开示
《改变命运的方法》
——社会演讲 7
- ▶ 索达吉堪布全集 8 | 开示
《人生很贵，请别浪费》
——社会演讲 8

- ▶ 索达吉堪布全集 9 | 开示 《你会选择什么》
——社会演讲 9
- ▶ 索达吉堪布全集 10 | 开示 《灵修的力量》
——社会演讲 10
- ▶ 索达吉堪布全集 11 | 开示 《冥想与健康》
——社会演讲 11
- ▶ 索达吉堪布全集 12 | 开示 《在慈心中绽放》
——社会演讲 12
- ▶ 索达吉堪布全集 13 | 开示 《现代化的清醒》
——社会演讲 13
- ▶ 索达吉堪布全集 14 | 开示 《你并没有失去自由》
——监狱开示 1
- ▶ 索达吉堪布全集 15 | 开示 《一切都会过去的》
——监狱开示 2
- ▶ 索达吉堪布全集 16 | 开示 《少有人走的路》
——采访合集 1
- ▶ 索达吉堪布全集 17 | 开示 《堪布下山》
——采访合集 2