

开示
4

幻乐一场

索达吉堪布 · 演讲



A MERE ILLUSION CALLED APPINESS

幻乐一场

索达吉堪布 · 演讲

版本：2023年12月

目 录

004	从佛学角度看纸媒的未来
056	互联网时代的佛学传播
100	病缘中如何修行
141	当代佛教徒的品质
172	通向净土的阶梯
261	佛教哲学与现代企业管理
309	六和精神与企业文化

纸媒真正的敌人，并不是电子书等新媒体。

第 19 场

北京雨枫书馆

Beijing Rain Library

中国 · 北京

2014 / 6 / 29



从佛学角度看纸媒的未来

FUTURE OF PAPER

MEDIA: A BUDDHIST PERSPECTIVE

主持人：

今天的主题是从佛学角度看出版业、纸媒业的未来发展。希望这是一次有智慧碰撞的讨论，而不只是怀着敬仰之心，来咨询一些佛学问题。

欢迎堪布——

今天确实是一个美好而又特殊的夜晚。在座大多

是媒体界、出版界的朋友，应该都很喜欢读书。相对佛学而言，这次的主题对我来讲有些陌生。但是，纸媒的未来，尤其是出版行业的未来，我个人也比较关注。当然，谈不上提出一些有建设性的意见，只是抛砖引玉，希望能引起共同的思考。

作为出版工作者，你们都有着丰富的从业经验，而我对这些比较陌生。但大家能相聚在一起，也是殊胜的因缘。我也想简单谈一下自己的看法，如果有不当之处，你们可以直接反驳，或者在最后的互动环节提出来。

就我个人而言，对于书籍出版物确实有很大的信心，因为我最大的爱好就是读书。无论是藏文、汉文的佛学典籍，还是其他世间书籍，我都特别喜欢看。我的房间里几乎都是书，除此之外，其他东西并不多。我小时候就特别喜欢读书，这种阅读习惯一直保持到今天，以后应该也不会改变。所以，我与大家在阅读方面有共

同的兴趣和爱好。

纸媒面临的挑战及原因

很多人认为，现在的纸媒、纸质出版物，未来可能会面临严峻的挑战，甚至有可能消失。有些报道中说，再过 30 年，也就是 2044 年的时候，纸媒会彻底消失——也有说只剩下 10 年、20 年了。所以，纸媒未来的生存空间，确实需要大家深思。以现在的市场情况来看，纸质出版物行业并不是很景气。很多人认为，电子书、因特网等新媒体，现在已经开始冲击纸媒。到了一定的时候，人们可能只看电脑，不一定看纸质书。

佛教中经常讲“诸法因缘生，诸法因缘灭”，如果将来因缘具足，也许没有现在说的那么严重；如果将来因缘不具足，很多纸质书有可能会消失。究其原因，是不是因为电子书的冲击呢？也不一定。暂时来看，书籍最大的敌人是现代人思想浮躁，静不下心来看书。

2011年的时候，有一篇报道中讲，现在很多人都不爱看书。中国人每年人均看书量是4.3本，韩国人是11本，法国人是20本，日本人是40本，犹太人是64本。由此可见，中国现在真正能看得进去书的人越来越少了。我曾问过身边一些人，一年当中看多少本书？有人说一两本，有人说一本都没有。大家可以回忆一下，从2011年到现在，我们每个人有没有看过二十本书？即使在座各位对纸质书有信心，恐怕也未必看过这么多，其他人可能就更少了。而有些国家的人，不管在火车上还是飞机上，都喜欢阅读。我去德国的时候，印象非常深刻。当时有一段路是坐火车，上面的德国人都在看书，而中国人在吃东西、说闲话，整段车程一直这样。

犹太人一直被称为最聪明的民族，就是因为他们特别喜欢看书。我问过一些犹太老师，他们说与生俱来就有这样的习惯。如此看来，我们的出版行业不景气也是有原因的。现在的实体书店，单靠卖书恐怕连成本都

赚不回来，只能通过卖咖啡、卖西餐等其他手段来维持开支。严格来说，这不能称为书店，有点像饭店。因此，我们现在最大的挑战，就是大多数人对书本越来越没有兴趣。

在中国，书的价格非常便宜，基本等同于一杯星巴克。美国一本书的价格可以买四杯星巴克。台湾、新加坡等地，一本书至少要人民币七八十元。我们只卖二三十元，可还是很少人购买。可见，现在人越来越不爱看书了，每天只是看一些微博，刷来刷去都是那些内容。如果把这个作为日常生活，不要说形成一种理念，实际上连碎片思想都算不上。为什么现在培养不出很多科学家和思想家？其实，这与我们的生活习惯有很大关系。

大家可以思考一下，纸媒真正的敌人到底是不是电子书等新媒体？很多人认为，一旦新媒体崛起，出版行业会逐渐走向灭亡，然而这只是其中一个原因。事实

上，新媒体的出现，不仅冲击了实体书籍，还冲击了我们的生活。比如，三年前看电视的人还很多，而如今的年轻人都不看电视了，他们大多数会选择在网络上，这导致电视开机率从 70% 降到 30%，而且看电视的大多是中老年人。另外，现在有些美国大学会通过网络授课，这给传统教育也带来了一定的冲击。

实体书与电子书的利弊

新媒体确实方便快捷，比如通过 iPad 可以储存成百上千本，乃至上万本书，而且查阅速度特别快。相对来讲，纸质出版物首先要编辑，编辑完排版，排版完印刷，印刷后发行，最后运输到售卖地点，经过很多环节才能送到消费者的手里。如此一来，就不得不提升价格。而电子书籍，写完之后只需要几句简介，就可以在网络上铺天盖地传播。所以，从时间方面看，这种方式非常高效。

从携带方面来看，纸质书比较重。前段时间，我在北京跟一位清华教授交谈后，他送了我四本书，都特别厚，我很喜欢。虽然这些书跟佛学没什么关系，但涉及科学和哲学，我还是想抽空看一下。后来，我又去了天津、合肥、青岛、五台山等地，这四本书也一直跟着我，不过每次坐飞机都超重，交了很多钱。那时我就想，如果能给电子版的该多好啊，有些书太沉的话，携带也是一种负担。

大家应该清楚，从环保方面来看，制作纸质书的过程中，会砍伐很多树木，而电子书就不需要。所以，二者也有一定的差距。反过来说，电子书都是优点吗？也不一定。一般来讲，新事物刚出现的时候，吸引力非常强，暂时来讲，电子书大大改善了我们的生活，但以后也会发现它的不足。



当初，随着工业革命的出现，人们千百年间无法改变的，依靠现代科学仪器，一下子就改变了。无论是修路还是建造，都方便了很多，工业革命确实给生活提供了很大便利。时至今日，我们再回过头看，才发现这背后付出了很多代价，比如环境污染、水污染、空气污染、资源浪费等，给子孙后代的生存带来许多隐患。更可怕的是，如果这些科学技术，掌握在极个别欲望强烈的人手里，他们可能会肆无忌惮地破坏人们赖以生存的一切。到了那时，人类所要承受的苦难是难以想象的。每次出现一个新事物，人们总觉得它是世界上最好的、最先进的、最方便的、最独一无二的。但是，当它的负作用出现时，的确会带来诸多不利。

五六十年代，电视机刚面世的时候，家家户户都觉得：“全世界的事情通过它都可以一目了然，真是太好了！”我们小的时候，看一个露天电影都觉得非常开心。如果一年能看两次，那就更好了。后来家里有了电视机，又觉得：“这个小箱子可以看到国内外很多事

情，多么稀有啊！”但最后大家发现，经常看电视对眼睛很不好，生活也变得非常浮躁。无论是对孩子的读书，还是老年人的健康，都有一定的影响。从自身来讲，也学不到深层的知识。每天把时间散乱在上面，不看觉得无聊，看了也没什么意义，很多事情并没有我们想象中那么美好。这些新媒体，包括在线阅读等电子书，可能需要一段时间才会发现不足之处。

现在，买一本实体书需要几十块钱，而下载电子书价格就很便宜。但实际上，电子书的弊病也会逐渐显现，据说现在70%的电子书公司都维持不下去了。有些人认为电子书很美好。但在我看来，它与传统书籍还是有一定的差距，这也许和我个人的习惯和爱好有关系。比如，同样两本书，如果在网上阅读，我好像无法深入其中。因为屏幕上会出现很多图片和广告，凡夫人特别容易随境而转，心会散乱到别的地方。如果看纸质书的话，心就容易专注。所以，从专注度方面看，两者有一定的差别。

如果在一个寂静的地方，翻开一本纸质书，从头到尾心很容易专注，能够很深入、很圆满地看完，而看电子书就做不到这一点。更重要的是，实体书有其独特的价值。现在的新媒体，人们对它的投入很少，所以不够珍惜，也不觉得珍贵。任何一个东西，如果你渴望很久以后才得到，确实会产生非常大的执著。从前，我很想得到一个法本，但一直得不到。后来听说十多公里以外的一个人有，就翻山越岭去借，结果那个人还不想借。后来我把手表作为抵押，求他借阅一个礼拜，他才勉强同意。回来之后，我连夜抄写，然后又规规矩矩地送回去。到现在我都觉得，这本书得之不易，需要倍加珍惜。每次出门，我一定会用藏式包经布把它仔细包好，似乎这样才对得起当初的付出。

我翻译过一本书，叫做《大圆满前行引导文·普贤上师言教》，不知道你们有没有看过？在过去，这本书数量很少，谁家要是有一本书，就会被视为富人。我们村里有一户人家，虽然不是很富裕，但他家有这本书，

别人愿意用一匹马来换，相当于现在一辆小轿车。如今，从网上下载这本书非常容易，即便是纸质版的，也就十几块钱，但大家未必会看。就算偶尔翻阅一下，也是随意放置，并不珍惜。

从书籍中汲取精神力量

德国哥廷根大学的图书馆有两百多年历史，珍藏着来自全世界各地的书。我进去参观时，感觉里面充满了历史的味道，也很有神秘感。当时心里就在想：“要是这些书都能放在自己的书房里，该有多么的幸福啊！”由此可见，实体书确实能带来与众不同的感受。在佛教中这叫做加持，也就是世间人说的力量。这种力量，可以从传统的书籍中获得，而在电子书中得到的就很少。

我有一本天天都会念的书。当初，我的老师法王晋美彭措讲过一遍。讲完之后，给在场所有人都发了一

本。他说：“如果你们有兴趣，从现在开始一直到离开人间，最好发愿每天念一遍。”当时，学院里比较老的一批学员，都举手且在心里发愿：“乃至死亡之前，我每天都要念一遍！”在这本书的后面，我也标注了发愿时间——“1995年7月25日”。那时，这本书的成本大约是两元钱，制作得并不是很精美。但一方面我们觉得这是上师讲的；另一方面，它的内容非常殊胜。所以，至今我仍每天念一遍。

之前我每次去泰国，如果下飞机没有时间，会在飞机上念一遍，大概需要半小时。有一次，我把书忘在飞机上了，下飞机才想起来。我没有什么财产，唯一这本书对我来讲是最珍贵的，所以当时非常伤心。后来，我一直用各种佛教修法来安慰自己：诸法都是因缘法，都是无常的，最后都会灭的，也许这本书的丢失，对我来讲是一种考验……但晚上睡觉的时候，还是特别执著。所以，又觉得自己修行很差，对一本书尚且如此执著，对其他就更不用说了。幸好第二天，从斯里兰卡飞回来

的时候，身边人看我一直特别忧伤，就通过各种办法让这本书重新回到我的手里。

虽然我知道这本书可以在 iPad 上看，不需要每天都随身携带，但这也是一种信心的表示。古人有些传统的行为，现在未必还能见得到，但确实有它的意义和价值。有人曾经跟我讲过，古代文化与现代文化有一定的差别。古人的心很清静，是以一种肯定的态度来接受知识；而现在人的心比较迷茫，是用一种挑剔、否定的态度来接受知识。另外，古代的文字都是竖着排列，所以读的时候是一行一行地点头，好像在说“是的、是的”。而现代文字横着读的时候，好像在说“不是、不是”。这种说法听起来很有意思，但现在是 21 世纪，如果再把所有字体竖着出版，也不太可能。但若从中能获得一种难得的思想，也许我们会更珍惜。

我有一位老师叫德巴堪布，现在已经八十多岁了，还在不断地写书。他曾经跟我们讲过，60 年代闹饥荒

时，他跟一群人去外面劳动。那时候几乎没有粮食，领导们要求他翻过一座山，去找一种叫荨麻的野菜，是人可以吃的。在翻山的途中，他路过一处山洞，发现里面有特别多的书。因为附近有座寺院刚刚受到破坏，所有书籍都被扔到这个山洞里。德巴堪布非常欢喜，在书中翻来翻去，结果找到一本《现观庄严论注疏》，这本书非常稀有。当时已经接近黄昏，但他还没有找到野菜，因为肚子很饿，就先回去了。回去之后，他跟领导说了一些方便妄语，说自己找了半天没有找到野菜。至今，他还珍藏着那本书。堪布说，在那样一个难忘的日子里，他找到了这本书，非常幸运！从他说话的语气和表情，也可以看出他老人家的信心。

我以前看过一张著名的黑白照片：二战期间，整个英国都是一片废墟。在硝烟弥漫的时刻，有三名绅士站在图书馆的废墟里静静地读书。即使在最绝望的日子里，他们仍然保持着对知识的渴求，这是一种多么可贵的品质。现在很多人已经不喜欢读书了，每天都是看一

些娱乐节目，一直在想如何赚钱，思想没有深度，智慧也很浅薄。所以，我们需要深入地学习知识，这才是人生真正的价值。如果通过读书有了一种平和的心态，那无论在喧嚣的红尘中，还是在寂静的山林中，都可以做到如如不动。



了知一切皆以心为主宰

心一旦寂静下来，就会发现，这世间所有的事情，没有什么是不能面对的。当然，想要永远静下来有一定

的困难，但通过学习和修行，暂时可以做到。2013年，由陈坤发起的心灵建设公益项目——“行走的力量”第三季“行·静喜马拉雅”，在拉萨举行了出发仪式。他们一路负重，用了一个礼拜的时间，从拉萨一直走到海拔五千米以上的珠穆朗玛峰。在行走的过程中，大家都不说话，一直观察自己的起心动念。这种简单的世间禅修方法，深受现代年轻人的喜爱。

生活在嘈杂城市中的我们，每天不看书，不学习，处于散乱和迷茫的状态中，这样的人生并没有很大意义。如果没有调整好心态，不要说在城市里，就算在寺院中，也会很苦恼。我们佛学院现在有很多人，但我感觉他们跟城市里的人有些不同，因为他们会寻找心灵的宁静。前段时间，佛学院开法会，虽然来了许多人，但整个僧团并没有受到影响，大家还是一如既往地闻思修行。

在生活中，我们要学会调整自己的心态。早上起来

的时候，可以观察自心处于什么状态，有没有被世间得失、喜怒哀乐控制。如果调整好心态，很多问题都能找到解决的办法。所以，最好通过调心的方式来寻找人生的真理。

其实，人生的主宰就是我们的心，其他外在的一切，包括纸质出版物、电子出版物，都只是一种工具。如果内心能够寂静，在网络上看书也可以，关键是要深入地认识自心。佛教中讲“万法唯心造”，这句话的意义非常深奥。有些人不了解佛教的教义，觉得外面这么多形形色色的事物，怎么可能都是心呢？但这不是一两句话能解释的。只有真正懂得了一切的主宰都是心，很多工具都可以为我所用。

不管怎样，我个人特别喜欢纸质书，也喜欢油墨的香味，希望它可以永远留存世间。我始终相信，有了书籍，生活会更加美好，更有意义！



现场互动

主持人：

我是一名经营书店的纸媒工作者，想和大家分享一下自己的感受。其实开书店并不赚钱，这令我时常感觉痛苦。但是，为什么我现在越来越坚定地做传统书店呢？因为学习了佛法，让我的内心无比坚定，阅读也令我感到无限欢悦。

所有的行业，应该先确定理念，后开发市场。经营书店也是如此。我希望大家在书店里都能有所收获。对我个人来讲，也会选择适合自己的修行方式，比如抄经、念经等。我们书店每周还会举办读书会，主题大多是关注心灵的成长。每一位参与者，我们都像是对待自

己的朋友一样，认真了解他们的需求。针对他们的困惑，也会推荐一些值得阅读的图书。

在这半年的时间里，我得到了越来越多的支持，生意也越来越好。所以，我今天最大的感受就是，只要真诚地对待每一位读者，相信这个行业会有一次文化复兴。

我在这里先抛砖引玉，感恩大家的聆听！现在，让我们从佛学或是自身经历的角度，聊一聊独立书店、出版人、纸媒的有关问题。

首先，我想问下出版人路先生，有些书真的非常不适合阅读，为什么它还那么畅销？

路先生：

我不认为纸媒会坚持很长时间，纸质的东西一定

会慢慢消亡。“出版”在英文中译为 publish，它的词根是 public，就是公众化的意思。也就是说，出版的核心是让一个作品传播出去，而我们只是媒介。

有些人，他们有自己的学识，有自己的艺术品，但是不会做传播，而我们善于设计和宣传。把一个素材或原生态的东西，进行包装、传播等整合，这就是出版。所以，做出版就是在做传播。把作品传播出去，读者愿意通过哪个渠道获得都可以。只要我们做的是真的知识、真的艺术，就不一定要限定在纸上。客观来看，纸就像以前的竹简一样，一定会消亡的。听了堪布的演讲，我也深有感触。关于实体书和电子书，它们的边界到底在哪？我个人认为，就在于是否对用户的心造成干扰。

有一天，我在地铁上看到一个人，他一边戴着耳机听音乐，一边拿着手机看小说。我就凑近看了一下，发现他看的是那种很香艳、很刺激的网络小说。一会儿

来微信，就看一下；一会儿来电话，就接一下。说实话我觉得这样的阅读很不好，在短短的时间内，音乐、小说、微信、通话等，这些只会把读者的心弄得越来越乱。

因此，我希望大家在做一本书的时候，最好能限定一个边界，让读者的心免受打扰。在阅读时，应该处于安静的状态。如此一来，读者和作者才能借助这个载体，在一个相对封闭的空间里进行交流。这才是阅读和出版本身该有的样子，不要加入很多让人散乱的东西。

主持人：

请问许女士，您是怎么看待纸媒的未来？

许女士：

我认为纸媒可能会在 30 年或 50 年后消失。这样看

的话，我们把过多的时间和精力投入上面，可能也没什么意义。但这是一个多元化的世界，对于现代人来说，最重要的就是拥有自由。

为什么我坚持做传统书店呢？个人的爱好只是一方面，更重要的是我想给更多的人提供一种选择——到书店里面看书。如果你晚上不用去 KTV，那你可以来到一家书店，打开一本书，度过一个安静的夜晚。我觉得这种选择，如果能够长久地存在，是一件特别重要的事情。

如果纸质书留存下来，放置在一个地方，无论哪一天，只要你想读了，在那个地方就可以找到它。有选择的世界才是一个有价值的世界，而不是想看一本纸质书的时候，你找不到它，也看不见它。

我个人认为，这就是纸媒存在的意义。正是因为有可供选择的生活方式，所以我们才能拥有最大限度的自由。其实，我一直在选择自己的信仰。这对我来说，是

一件幸福的事情。因为有了选择，让我感觉这个世界充满了可能性。

在此，我想邀请中华书局的副社长分享一下他的看法。

副社长：

感谢许老师给我这个机会。关于纸媒的未来，我非常同意前两位的观点。

从历史角度来看，纸只是一个载体，就好像以前的甲骨、简帛一样，也是历史变迁的一个过程。所以，关于今天的讨论，我也有一点不同看法。

出版本质上是一种选择，是由出版社、作者和读者组成的。我个人认为，出版社的危机体现在其他方面。以前，作者和读者之间信息不透明，所以我们有选择的

特权，可以从中选择出好的作者和作品，推荐给读者。而未来会出现新的趋势，现在就有很多作者，通过网络平台形成了自媒体的出版格局，可以抛开出版社直接跟读者互动。所以，这才是我们要面临的最大危机。因此，我们首先要做好自己的分内事，尽量把好的作品推荐给读者。这一点对纸媒的未来非常重要。

从发心角度来讲，在做出版的时候，一定要发善心，尽量把最好的作品推荐给读者。不要把出版产业化，只顾经济利益最大化，而不管内容的优劣，以及对社会的影响。这是一种自暴自弃的做法，也会毁掉纸媒的未来。

问：路先生是站在市场的角度，我们是站在服务终端的角度，都有着不一样的感受。请问堪布，您怎么看？

堪布：我对这两个行业都比较陌生，但我刚才也讲了，

除了调整心态以外，还要养成良好的阅读习惯。

现在很多人不爱读书，这是令我担心的问题。按理来讲，每个人一年当中至少应该读十几本书。但有些人即使在上学期期间，也不爱读书，只是把课程学完、作业做完就可以了。上班以后，也是一直忙于家庭和工作。到了老年，智慧、精力各方面都会减弱，再想读书也是有心无力。很多人都是在这种忙忙碌碌、浑浑噩噩的状态当中，度过了自己的人生，学到的只是碎片知识，没有多大的意义和价值，这是非常可惜的！

当然，无论是纸质书，还是电子书、Kindle 等，暂时来讲，有很多不足之处。至于将来的因缘，虽然佛教中也有一些授记，但这不是我能看准的。因为我没有神通，连自己什么时候死都不知道，所以整个出版行业的未来到底怎么样，确实很难说清。

既然我们选择了一个事业，就应该坚定不移地做下

去。在这个过程中，一定会遇到各种各样的挫折，想要快速获得成功很困难。现在的年轻人，总是不断地换工作，这一点我并不看好。无论成功与否，如果一个人能在很长时间内从事一种行业，说明他还是有相当的定力和智慧。

佛教中经常讲做人要稳重，稳重的人做稳妥的事。既然你们和出版行业有缘，如果没有特殊情况，一定要坚定不移地做下去，而且要热爱这个行业，对它充满信心。



问：作为家长，该如何培养孩子正确的阅读习惯？

堪布：孩童时代读书确实很重要，尤其是看有价值、有深度、有意义的书。至于用什么方法来引导他们，我也不是特别清楚。从表面上看，有些人拥有很多书，但未必能带来很大的利益。如果是有意义的书，哪怕只是看一本，对人生都会带来非常大的转变。

如果是大人读书，我建议大家看《大圆满前行·普贤上师言教》，这本书在藏传佛教中占有非常殊胜的地位。可能里面的故事一般，有些词普通人也能写得出来，但它的影响力跟其他书完全不同。昨天我刚到这里，他们就送给我这本书的英文版。所以，我刚才自然而然就想起这本书，它确实改变了很多人的命运。如果是孩子读书，读《弟子规》就很好，哪怕只是读懂部分的内容，也会影响他的一生。

我经常问一些出版行业的朋友，现在最畅销的书是什么？他们说大多是关于生活类、爱情类的。事实上，有些书的内容并不健康，甚至违背了道德伦理。现在的出版社为了种种目的，不顾及对人们思想的影响，传播一些不健康的书籍，而且这种不健康，谁看都一目了然。所以，看书很重要，看好书更重要。

问：我是一个书画班的老师。现在学佛以后，特别想用佛法来利益他们，比如让小孩子抄《心经》。请问抄完经的纸怎么处理？

堪布：在练书法的过程中，如果抄写的是经书，按照佛经和高僧大德们所说的，最好是放在清净的地方，或者依靠四大来处理——或用火焚烧，或埋在地里，或放在清净的水里，这是传统处理经文的方法。

如果丢到垃圾桶里，或者从上面跨越，可能会有过失。作为佛教徒应该清楚，皈依三宝以后，即使是佛经的碎片，都要恭敬顶礼，放在干净的地方，这是皈依三宝的基本要求。所以，这些抄过佛经的纸，最好是用清净的方式来处理。

问：贩卖抄写的《心经》有过失吗？

堪布：不管是抄经还是画佛像，买卖都有一定的过失。

佛经中讲，禁止贩卖三宝物养活自己。如果想要弘扬佛法，可以抄经送给其他人，或是只收取一些成本费，以此跟更多的人结上善缘。这样的话，我觉得应该不会有过失。

在《金刚经》《妙法莲华经》以及其他经典中都有讲到，依靠佛经可以行持十种功德法，比如受持、读诵、抄写等等¹。现在的出版、印刷行业比较发达，以前基本上都是手抄，不可能全部免费送，所以通过买卖的方式传播出去，不但没有过失，应该还有功德。佛教中讲“心善一切善，心恶一切恶”，所以最关键的还是心态。

1 十法行：是指十种行持经典的方法，即书写、供养、施他、谛听、披读、受持、开演、讽诵、思惟、修习。



问：如何引导家长读好书？

堪布：关于孩子和家长的 education，应该大家共同协商。

比如，老师可以和家长一起商量，看哪些书籍、学哪些知识或哪些文化，有利于孩子们的身心健康。

大家一起集思广益，老师再根据自己的智慧进行抉择，这样会比较好。我也没有特别好的建议，毕竟每个地方的传统和教育方法都不相同。

问：南传佛教、汉传佛教和藏传佛教，将来会不会走向一个融合？

堪布：南传佛教、汉传佛教和藏传佛教，是佛教的三大体系。从现在的形势来看，三大佛教会越走越近，应该以更包容的心态来共同弘扬，但完全融为一体很困难。

我等大师释迦牟尼佛，一共转了三次法轮，每次的侧重点都有所不同。南传佛教以第一转法轮为主，汉传佛教以第二转法轮为主，藏传佛教以第三转法轮为主——在台湾国际佛学研讨会中，我提出过这种观点，但有个教授认为不对，说汉传佛教和南传佛教都包含了三转法轮。当然，我也不否认他的观点，但各自抉择的侧重点确实不同。

藏传佛教将第三转法轮的光明部分讲得很清楚；汉传佛教更加重视第二转法轮的经典，包括《金刚

经》《心经》等；南传佛法则更重视第一转法轮。因此，这三者弘扬的重点各有不同，将来完全融为一体恐怕有一定的困难。根据众生的不同根基，以及不同的修行次第，佛陀应机施教，宣说了三种法门。所以，在后人看来，各教有不同的抉择特点。

如今，在“同一个地球村”这种文化的影响下，情况与以往有所不同。20 世纪，汉传佛教和藏传佛教相隔比较远，导致出现一些矛盾和误解。而到了 21 世纪，彼此的关系有了很大改善，与南传佛教之间的距离也大大缩短，未来也会延续这种融洽的方式。

不过，在南传佛教的寺院，大殿里只有一尊释迦牟尼佛像，其他什么都没有。而汉传佛教的寺院，有八大菩萨等佛像。藏传佛教的寺院里，有很多本尊像。因此，把不同风格的寺院、不同意义的法门融合在一起很困难。

问：关于纸媒未来的发展，请您从佛教角度开示一下。

堪布：这方面，我没有很明确的态度，判断预测出版行业的未来，确实有一定难度。但今天大家一起交流和学习，可以提供一些有价值的思路。

在座各位是出版行业的资深人士，这方面具有丰富的经验。你们的谈话，围绕着纸媒未来的发展、将要面临的挑战等，这些问题值得深思，我也很赞同几位的发言。确实，一本好书，对人心、对社会的影响，是非常深远的。

现在很多出版社追求利润最大化，当然，处于这样一个竞争激烈的社会，如果不顾及经济利益，确实也无法生存。但是，在生存的基础上，大家还应该考虑这些书对未来的影响。作为作者，要想到自己写出来的书，对人们身心健康有利还是有害；作为出版商，应该严格审核内容，不仅要考虑暂时的利

润，还要考虑长远的利益。佛教讲“善有善报，恶有恶报”，如果写了一本好书，子孙后代都会有非常好的命运。相反，如果内容不健康，对家人也会带来不好的影响。

现在这个时代非常特殊。一本畅销书，很快就能流传出去上百万册，如果它的内容真能给大家带来利益，无形中会积累很多功德。如果这本书对人们身心有损，从因果规律来讲，作者有一定的责任，传播者也有很大的过失。就像网络上的不良信息，会影响许多人的身心健康。所以，在传播知识时，各位一定要深思！

问：您一直致力于藏汉文化的交流，已经把《弟子规》翻译成了藏文，请问您下一步还有什么翻译计划，比如《三字经》《千字文》《大学》《中庸》等？

堪布：我以前翻译的《弟子规》，很多藏族老师特别喜欢讲，孩子们也很喜欢学，有些还可以用藏语、汉语背下来。青海省教育厅也印了好几万册，可以说整个青海省的藏族学校都在学。虽然《弟子规》的字数很少，但里面的内容非常好，从小就受到这样的教育很重要。汉地的传统文化中，的确有一些值得我们学习的地方。

我也曾经用汉语讲过《弟子规》。虽然我是一名藏族人，汉语不是很好，但我对它进行了很多研究和分析，觉得有必要讲一下。事实上，是哪个国家、民族、地方的人并不重要，关键是看书的内容，如果能给大家带来利益，那就是一种无形的财富。

汉传佛教的经典《观无量寿佛经》，我已经翻译成了藏文，但还没有正式出版。当时印了几千册，结果没有人买。因为藏地的佛经特别多，可能将来会有人重视吧。在翻译的过程中，我花了很多的时间和精力，之后就没有再去管它。其他的《千字文》《中庸》《大学》，这些我也有学习，但的确不好翻译。比如《三字经》，它跟汉地很多历史有关，如果翻译成藏文，藏族学生读了以后，不一定清楚里面的内容。

我原本想过翻译《易经》。据说藏地最早是依靠《易经》来进行历算的，很多历算班也一直保留着《易经》的传承。所以，汉地现在有些传承不一定有，而藏地还有。将来如果遇到好的论典，我也想翻译。暂时来讲，因为这段时间比较忙，所以还没有这方面的计划。



问：我是一名编辑。请问如何解决传统出版社面临的困境？

堪布：今天大家也提出了一些值得思考的建议。事实上，无论是纸质书，还是电子书，每个行业的起伏都是不定的。

世上所有事情，的确像佛经中讲的那样“万法无常”。《贤愚经》中讲到“无常四际”，即聚际必散，积际必尽，生际必死，高际必堕。所以，不单单是传统出版社，就算现在很火的有些网络平台，它们的命运也是无常的，未来也会面临很大危机。因为现在的竞争非常激烈，每当出现一种新事物，原有的就会被淘汰。《西雅图邮报》有将近 146 年的历史，但在 2009 年的时候，实在无法经营下去，只好停办。所以，像美国等国家，其纸媒行业也会受到冲击。

你们的竞争对手，其实也处于担忧、不安的状态当中。所以，只有用自己的智慧和能力来维护自己的行业，才是最好的选择。

问：迄今为止，我们藏族上千年的文化，以纸质的方式一直延续到现在，而且还在继续出版和发行。请问您有多少藏文作品？我们民族出版社很愿意与您合作。

堪布：首先，特别感谢您的好意！我翻译的藏文书籍并不多，有一部分其他出版社已经帮忙出版了，剩下的是我还没有跟汉族弟子结缘之前，年轻时写过的几本书。从1987年开始，我的老师法王如意宝让我负责汉族这边的翻译。在那之后，我就一心一意专注于汉文的讲课和翻译工作。所以，我的藏文著作跟同龄人相比很少，像慈诚罗珠堪布他们，每个人都写过六七本厚厚的书。我早期写过的和后来演讲的那些书，如果以后方便，可以合作。

我们都希望纸质书一直存在。像藏传佛教的德格印经院²，有着非常悠久的历史，现在已成为世界非

2 据藏文《德格世德颂》记载，印经院系德格四十二世土司却吉·丹巴泽仁（1689-

物质文化遗产。我曾经去那里参观过最原始的木刻印版，以及传统的印刷工艺流程，这一切仿佛带我们回到了过去。以前人对纸质书的重视程度，远远超过现在人对金钱的执著。对我而言，最大的财富就是我的法本，我对它们非常执著，也会经常随身携带。

无可否认的是，电子书确实有它的优势。就像刚才路先生说的那样，将来有可能完全取代纸质书。但不管怎样，我们要知道纸质书的价值，它值得保护和弘扬。对于这一点，不能仅仅从生意人的眼光来看，其实人类与书本之间有一种感情，这就是佛教中讲到的加持力。当然，电子书也有加持力，电脑里的佛经也不能跨越，或者放在不干净的地方。尽管如此，纸质书仍然非常重要，每个人都有义务去保护和弘扬它。

如果能遇到一些珍贵的书，对我们一生都非常有意义，这何尝不是一种幸运！我个人很享受这种感觉：轻轻翻开一本书，喝一杯咖啡或一杯茶，抛开一切琐事，一心一意专注在书籍的智慧海洋中，这是多么惬意啊！

问：我来自民族出版社。我们藏文室最近投资了三百万出版《布顿全集》。对方要求印两千套，相当于一套是八千块钱。但就藏区的市场而言，两千套实在是太多了。因为《布顿全集》是95本书合订为一套。我们的建议是一千套，请您给一些建议。

堪布：布顿大师是藏传佛教中著名的大德，他一生中写了九十多本书，这是很了不起的一件事。我以前看过布顿大师的很多书，他编写了《大藏经》的目录，熟知藏传佛教的历史，精通经典和论典，以及五明³等世出世间的知识，所以他的作品非常有价值。

如果各方面因缘条件具足，应该印两千套，以后有机会把它推广出去。毕竟印一千套的成本也非常高，如果以后想要翻印，价钱可能还会增加一倍。对于一些有意义、有价值的事情，我们要有勇气敢

3 五明：内明、因明、工巧明、医方明、声明。

于尝试，应该会有好的结果。我们佛学院也有很多推广的途径，对于这么珍贵的书，确实有必要留存于世间。

现在有些书，连个电子版都没有，是比较危险的。所以，我每次翻译完，都会马上放在网上保存，这样还是很保险。如果只有纸质版，那被水淹了、被火烧了，世界上就没有这本书了。

藏传佛教中有很多非常珍贵的古书，但现在连样本都找不到了。如果那时能像现在这样科技发达，可以放在网上保存，一方面全世界的人都可以看到，另一方面也可以长久流传。哪怕整个国家的文化都消失了，在“虚空”当中还是会继续存在。所以，对于一些有价值的书籍，我们应该共同努力来保护。

按照大乘佛教的观点，
只要是利益众生，
任何一种方便法都可以用。

第 20 场

北京搜狐公司

Sohu Inc, Beijing

中国 · 北京

2014 / 6 / 30



互联网时代的佛学传播

BUDDHISM IN THE INTERNET AGE

今晚，我想跟大家分享的是“互联网时代的佛学传播”。在座的各位智者，可以围绕这个主题各抒己见。

在互联网的浪潮下，人们享受着信息快速传递的便利，而佛教是否也需要依靠这种途径来传播，很多人对此提出了疑问。虽然我已经舍俗出家近三十年，但也经常关心佛教的传播。随着时代的变化，佛教的弘扬方式在不断地调整。以前，有一位记者问过我：“佛教需要与时俱进吗？”我当时回答说：“佛教的教义不需要与时俱进，完全跟得上时代，智慧和悲心是它的超胜之处。但是管理方法和弘扬佛法的一些方式，确实需要与

时俱进。”

我个人认为，佛教的确需要通过网络来传播。在过去，传统的佛教思想，只在寺院或个别寂静处传播，因此，只有寺院里的出家人，以及一些老年人有着非常虔诚的信仰，经常念经修行，而年轻人基本很难接触到佛教，所以他们的佛学知识比较薄弱。如今，知识分子越来越多，不管是金融界、商业界，还是娱乐界的年轻人，都在不同的领域当中，探寻着佛教的智慧。这个时候，依靠网络传播佛法是必经之路。

佛法是一种文化，也是一种传统思想。它带给我们的力量，我不说，相信大家也能明白。现在很多人内心空虚，虚荣心强，在衣服、轿车、房屋等方面，每天都在互相攀比，互相竞争。在这样的忙碌当中，忽略了对人生意义的思考，甚至离开这个世界的时候，仍然没有找到真正的答案，而佛教的确可以帮助我们找到心灵的归宿。其实，人生的终极意义需要一个答案。

佛法才是无上至宝

生活中会带来各种心灵上的问题。有些人是从自己的智慧海洋里寻找答案；有些人是从别人的书本里寻找答案；有些人实在找不到答案，就会故意去一些娱乐场所，通过喝咖啡、喝美酒让自己变得麻木……这些逃避问题的方法，不一定是良药。在面对生老病死等痛苦时，佛教理念对每个人都有非常大的利益。

当今时代，我们应该依靠什么方法来了解自己，什么才是最有用的心灵知识？事实上，佛教与现代科学非常吻合。现代人特别推崇科学，而佛教在科学领域中处于怎样的地位，大家有必要了解一下。生活在这个世界上，我们需要有这样的心灵妙药。否则，一旦心里产生纠结、痛苦和焦虑，就很容易生各种疾病。这个时候，依靠佛教的调心方法，能帮助我们从小情绪中解脱出来。事实上，现在的年轻知识分子，也能从中受益。这几年来，我去过很多学校，发现许多人都在研究佛教。有

些人是对佛教有信仰，有些人是佛学的爱好者，但不管怎样，他们都有不同程度的收获。

我衷心希望大家以后遇到痛苦的时候，能够依靠佛法来思考和解决问题。这是一个缺乏信仰的时代，所以佛法对于很多人来说是无上至宝。在座各位可能也在思考和寻找让心灵快乐的方法，有的是从外在的财物上寻找，有的是从内心的感悟上寻找。我个人建议，当你不快乐时，应该有一种修行。这种修行非常容易，既不需要花费大量的金钱，也不需要很多的付出，可以说是一种轻而易举的获得，但对整个人生会带来意想不到的转变。一旦有了这种境界，无论遇到任何问题，都可以迎刃而解。

网络传法应注意的问题

对于佛教，有些人可能了解一些，有些人不一定了解。事实上，现在人们认为的佛教，未必是真实的佛

教，也许连佛教的门槛都没有踏入。而正是那些我们没有了解到的内容，才是佛教真正的本质。

那什么才是佛法呢？佛法分为教法和证法。教法是指所有的佛经论典，通过听闻、讲说，可以获得教法。证法是指在心里生起智慧和悲心的境界。这两者才是真正的佛法。因此，大家最好是通过网络了解佛法的智慧，这一点至关重要。其他烧香、拜佛等行为，只是佛教中的仪式，应该要注意取舍。

佛教的发展离不开传播，而传播的方法有两种，一种是迎合受众，一种是引导受众。如果是引导的话，应该有一种正确的引导。那些不合理的、错误的引导，对身心有非常大的危害。从佛教的观点来讲，传播者也有一定的责任和过失。如果能以正确的思想，将佛教的正能量——智慧、慈悲和善心，传播给世人，很多人的心态会发生改变。让每个人都拥有真正的利他心，这才是一种正确的引导。当然，这样的引导，需要懂得佛教的

传播。

其实，网络是一把双刃剑。如果落到有智慧的人手里，会利己利他，对社会与人心有非常大的帮助。如果落到愚痴的人手里，会害己害他，对社会也有破坏性的影响，甚至还会影响子孙后代。大家应该清楚，现在有些教育理念，不一定对人们有利。在这种情况下，佛教也面临着同样的考验。有些人也会心存疑问，和尚到底可不可以上网？有人认为，和尚应该待在寂静的山谷里，天天坐着念阿弥陀佛。如果和尚也用电脑、微信、微博等，人们就会觉得他们变得和世俗人一模一样了。

关于这个问题，需要运用智慧来分析。有的和尚可以上网，有的和尚不能上网。为什么呢？如果以利他出发点，有一颗真正想要帮助他人的心，依靠网络不会染污自己的相续，那无论是出家人，还是在家佛教徒，都可以使用网络，不但可以用，而且必须要用。按照大乘佛教的观点，只要是利益众生，任何一种方便法都可

以用。就像藏传佛教中讲到的五明、十明⁴，只有内明属于佛学，其他四明或九明都不属于。按照弥勒菩萨的要求，大乘菩萨对这些都要学。

由于历史的原因，很多人认为佛教是一种迷信，出家是一种逃避，觉得只有在生活中遇到挫折，或者是遭遇不幸的人，才会选择出家。他们被看作是特殊的群体，与普通人的生活有一定距离。

事实上，真正具有利他心的人，依靠网络可以做许多事情。现在的年轻人，通过网络来学习佛法的特别多。前段时间，我们佛学院开法会的时候，网络直播大概有两万人在线。现在每次举办公开的法会，以及我个人传授公开课程，都可以通过网络给大家直播。如此一来，既不耽误工作，又可以学到佛法，这是非常好的一种方便。以前，学习藏传佛教要到很远的地方苦行，翻山越岭。而现在只要你打开电脑，完全可以在家里接受

4 五明是指工巧明、医方明、声明、因明、内明；再加上诗词学、韵律学、辞藻学、历算学、戏剧学为十明。

佛法的智慧，这种方法很便捷。如果你们感兴趣，也可以通过网络学习佛法。

与此同时，各位也要思考一下，你们作为网络平台的管理者，应该传播什么样的思想。英国著名作家狄更斯曾说过：“这是最好的时代，也是最坏的时代，但不管怎样，我们应该爱它，因为它是我们的时代。”他的话确实很有深意。当时处于 19 世纪，工业革命已经基本完成，所以，他说出了这番现实主义的言论。但若把这句话用在这个时代，也是比较合适的。

在这个信息爆炸的时代，科技虽然给我们带来了许多便利，但也顺带产生了很多负面影响。我们每天要看很多信息，听很多声音，想很多事情……如此一来，身心疲惫、焦虑，甚至没时间也没兴趣静下心来听一堂课。哪怕是关机半天时间，把所有事情暂时放下来，让心安静一会儿，对自己来说也是一种奢侈。现在人们已经变成了网络的奴隶，而信息成了我们的主人，每天不

由自主地围着它打转。为什么人们变得很浮躁？因为眼耳鼻舌等每天都随外境所转，而且转得非常快，连短短的休息时间都没有。

在这种情况下，佛教也会面临很多问题，需要做出一些不被人理解的调整。网络上，有一些佛教正面的宣传，也有一些负面的宣传。因为网络存在夸大的成分，有些负面的宣传可以说是无中生有，任意地夸张、诽谤，甚至有些好的东西也被抹杀掉。有的时候，一件很小的事情，通过网络宣传，全世界的人知道了。

几年前在泰国，一位年轻的妇女去寺院里朝拜。她进去的时候高高兴兴，出来的时候却垂头丧气，非常伤心。令她伤心的并不是金碧辉煌的寺院，也不是庄严的佛菩萨像，而是一位和尚的行为。这位和尚在佛像面前，一边拿着扫帚当吉他，一边用摇滚的音调诵经。这位女信徒非常虔诚，所以看见后特别伤心。她说：“寺院还是原来的寺院，菩萨还是原来的菩萨，但和尚不是

原来的和尚了。”按理来讲，一位年轻的和尚做出这样的行为，也并不是特别过分。在年轻人的群体当中，这是比较正常的事情。但大家可能认为，他违背了自己的信仰，所以有些不能接受。后来这件事在网络上发酵，短时间内就被转发了无数次。

听说你们准备设立佛学频道，这样做很有必要，我很随喜。但希望大家在做的时候，要注重质量，而不能只顾流量，一定要发挥正面的弘扬作用。现在有些佛学网站，刚开始的时候，为了吸引流量，会做虚假报道。很多人可能愿意看，但法义不一定过关，对佛教也有一些负面影响。所以，作为网络管理人员，一定要懂佛教，还要具备观察的慧眼，知道哪些是真，哪些是假。

当然，佛教的教义不会有问题，但有些人会冒充佛教徒，把本来不是佛教的教义当成了真正的佛教，如此则辨别其真假非常重要。所以，希望在将来的网络中，有人能够传播、弘扬佛教的真实教义。如果打着佛教的

旗号，利用佛教的品牌，无论任何时候，我们都要抵制这种行为。在网络上，有些人随意报道佛教的负面信息，却不敢报道其他宗教的负面信息，为什么呢？因为这些人不怕佛教徒，认为佛教徒以慈悲为怀，即使被诽谤、被冤枉，也不会争辩。事实上，佛教徒确实没有报仇的想法，但一定要有辨别真假的能力和智慧。因为这是一个智慧的时代，不应该成为一个愚昧的时代，佛教徒也要与时俱进。

最高级的人生智慧

现在有很多人在学习藏传佛教的因明、中观等五部大论，学得也非常好。以我多年教学的经验来看，佛教徒越来越年轻化了，他们依靠网络教学模式，闻思修也很成功。在这个信息时代，通过网络平台来学习佛法，这一点很有必要。而这种平台掌握在不同人的手里，发挥的作用也不同。

今天在座的各位，应该对佛教有一些兴趣。你们也可以思考一下，在当今这个时代，佛教对人类究竟起着怎样的作用？有些人可能认为，佛教对人类起到一些不好的作用，并不像佛教徒所说的那样完美。当然，你也有你自己的理由，我们可以互相辩论和交流。

现代人的内心极其浮躁。这个时候，我们更需要一种宁静。只是依靠网络上的知识，并不足以让心安静下来，还需要长期修行，这就是佛教中讲的闻思修。也就是说，先去听闻，然后思考，再努力修行。这样以后，我们的心会越来越有力量。现在有些年轻人很脆弱，遇到一点小事就想不开，经常为此苦恼，也没有解决问题的智慧。其实，在很多事情的处理上，包括人与人之间的矛盾，只要有一点点智慧，就很容易解决。因此，我们应该通过各种方法来获得这种智慧。

真正的智慧，并不是为了自利，利他才是最有价值的。以自我为中心的智慧，暂时来看是一种自我保护，

但从长远来看，都带有一些副作用。相反，如果拥有利他的智慧，无论遇到何种人生境遇，都会活得自在、快乐和充实。大乘佛教中讲到，以利他的菩提心，利益一切有缘众生，这是我们活着的意义。

其实，网络也是一种度化众生的工具，若以此引导人们向善，是非常重要的。如果我们在网络上的发言，只是为了迎合世人，不一定会很有价值。因此，我们应该珍惜时光，经常自我反省。与此同时，还要利用自己所拥有的资源，尽量去帮助众生，这就是人生的意义。



现场互动

主持人：

非常感谢上师给我们带来这么精彩的开示。相信大家和我有一样的感受，无论上师在讲什么，他语气中带有的平静，可以让我们浮躁的心安静下来。虽然经过了一天的忙碌，但我反而觉得心里很平静。

在上师刚才的演讲中，反复提到了“智慧”。作为网络从业者，在日常的工作当中，是不是应该用智慧去传播信息，引导公众，而不是被他们所引导？这个问题值得每一个人深思。

下面进入提问环节——

问：我来自搜狐网文化频道。现在是互联网信息大爆炸的时代，这与佛教的清静似乎有一种矛盾。请问您怎么看待？

堪布：佛教所提倡的，其实与这个时代没什么矛盾。很多人以为佛教只是让人身心清静。确实，在讲到禅定的时候，需要排除一切外境，让心清静下来，但除了禅定以外，佛教中还讲到布施、持戒、忍辱、精进和智慧，也就是六波罗蜜多。

所谓布施，分为财布施、法布施和无畏布施，哪里有众生，哪里就有喧嚣和散乱，这是很正常的现象，正因为如此，我们才要为他们做佛法的布施；所谓安忍，通常来说，一旦有了怨恨的敌人，众生会产生各种烦恼，所以，我们要让自心坚强起来，同时也可以借助网络学习佛法知识，增强信心和定力，最后安住下来——刚刚我看到有些人在玩手机，有些人在打瞌睡，所以讲得比较简短，因为你们坚持

不住了，我也有点忍不住了，这也是一种安忍（众笑）；精进，是指精进行持善法，佛教中讲要在无量劫度化无量众生，这需要很大的勇气和精进；智慧，包括空性的智慧和世间的智慧，世间的智慧，除了声明学以外，还包括工巧明、医方明、天文地理等。这些在佛经中都有详细阐述。

很多人对佛教的了解比较片面，认为学佛就是抛弃所有事情，跑到一个寂静的地方剃光头发。其实这与佛教的初衷完全相违。我刚才讲了，有些人认为的佛教，不一定是真正的佛教。除了禅定以外，佛教中还讲到了其他五种波罗蜜多。可是，现在很多人认为，只有禅定波罗蜜多才是佛教，其他五个都不是。因此，需要加强对佛教教义的了解。

问：我是财经频道的员工。近些年来，佛教似乎变得越来越商业化了。比如，游览名山大川的时候，大家会去寺院里烧香拜佛，但里面有很多的收费项目，偶尔还会遇到一些“大师”要求帮你卜一卦，给人的感觉好像捐得越多，功德才会越大。请问捐款和功德之间有怎样的关系？应该如何看待这种现象？

堪布：现在有些佛教的现象，确实不容乐观。从藏地来看，基本上还保留着比较原始的传统。而上世纪七八十年代以后，汉地寺院开始卖门票，尤其以四大名山为主的个别地方，甚至在寺院里面打卦，这是很不好的现象。事实上，真正的佛教并不提倡这些。但这也不能全怪佛教，寺院的住持和常住僧人都不愿意这样。其实，这里面有很多的外缘和内缘，他们也没有自主权，不得不跟着现在的形势改变。希望将来所有的旅游景点，都开发成真正的旅游景点，而寺院也可以变成真正的寺院。

在藏地，寺院里必须讲经说法，否则就不能称为真正的寺院。其实，寺院应该是佛教教育的基地、学习佛法的道场。佛教的“教”，有一种教育的含义。我特别希望未来有很多人弘扬佛法，因为现在知识分子的心态，跟你刚才说的一样。前段时间，我去五台山也有这种感觉。一般来讲，在寺院里拜佛，即使不给钱，菩萨也不会介意，自己想花多少钱供香、供灯，都是根据能力随缘做的。事实上，佛教中并没有所谓的“烧高香”“烧头香”的说法，这些都是后来商家为了赚钱想出来的。

这些行为并不符合佛教的真正教义。因此，我们有必要在网络上多宣传一些佛教知识。现在很多年轻人具有虔诚的信心，想要了解真正的佛教，我们应该给予正确的引导。其实，这些问题非常基础，并不难回答。但由于没有学习过基本的佛教知识，烧香拜佛慢慢就成了一种形式。其实，佛教包括感性和理性两部分。烧香、拜佛等行为属于感性部分，

这些行为代表着一种虔诚心，但如果没有理性的指导，人们很容易把它变成一种迷信，自己也会变得迷惑，不解其意。

总而言之，作为佛学爱好者，应该多多学习相关的佛教知识。佛教的教义经得起推敲和质问，但在个别道场里，有些行为的确有待观察。



问：我是读书频道的员工。我的一位朋友说过，60岁之前最好不要学佛，因为很多东西太过随缘或是不强求的话，会造成比较消极的心态。您如何看待这个说法？

堪布：我的观点与他恰恰相反。我认为最好在60岁之前学佛，不然人已经老得糊里糊涂，想学也学不到什么了。

其实，佛教中并没有讲一切都要随缘。在该随缘的时候会随缘，在该积极向上的时候，还是会努力的。

佛教中讲到的六波罗蜜多，是大乘菩萨的基本行为准则。我们做事情的时候，需要精进，并不是消极放松，或者是什么都不做。人们之所以会有这样的印象，是因为对佛教还不够了解。很多人只听到一两个佛教词语，就断章取义地对人说：“学佛要看破一切，你怎么还没看破？”“佛法里讲一切都是

空性，你怎么还没有空？”就像用一两个网络词，来代替所有的语言文字，这在专业人士看来，是非常可笑的事情。因此，我们千万不能用一两个佛教词语，来代表整个佛教的教义。

当然，在某些情况下，佛教会提倡随缘。比如，因缘实在无法逆转的时候，一直抓着不放，也没有什么意义。面对感情和死亡都是如此，一旦缘分尽了，谁都无法扭转过来。但是，佛教没有说所有事情都不用做。其实，真正学佛的人，比世间人还要积极。尤其是具有大乘佛教理念的人，为了度化众生，即使不吃不喝，他们也不会觉得累。

有些信仰佛教的人，会选择去藏地支援，他们的坚强力、安忍力和精进力，远远超过了一些自私的年轻人。有些年轻人学佛以后，可能会对家庭和工作不负责任，但这是个别人的做法。如果真正懂得佛教的思想，应该能处理好世间事情，同时也能调整

好心态。

以前，总有些人打着佛教旗号去教育别人，而听的人又不懂佛教，认为他们说得很对，好像是佛教的代言人。现在很多人对佛教还不够了解，但又装作很懂的样子，用个别词来概括佛教的所有教义，这样做非常不合理。

问：佛教有一个很重要的观点，就是了生脱死，我皈依是为了在死亡时不害怕。很多人看不到自己的前后世，所以不相信轮回。请问，如何才能对轮回建立起十足的信心？

堪布：佛教经常提到的了脱生死，在生活中也非常重要。能不能了脱生死，关键要看自己的修行力度。如果你修得非常好，哪怕刚入佛门时只是一个普通人，但后来通过听闻佛法，最终也可以认识心的本性。当临死出现各样迷乱现象时，认识到这就是五方佛、是自心的妙用显现，不但不会害怕，还会出现一些非常好的瑞相。

最近，听说我家乡有一位佛教徒，他并不是很有文化，但在临死的时候，在床上跏趺坐，闭着眼睛说了一句“我要走了”，然后就圆寂了。藏地这种情况非常多。在汉地的《唐高僧传》《宋高僧传》《净土圣贤录》中，也记载了很多这样的修行者，

他们往生时非常安详。

实际上，每个人都无法逃离死亡。有些人年纪轻轻就死了，有些人最后衰老而死。当死亡来临时，我们有没有这种境界呢？要看自己的努力。佛教也没有说所有人死的时候，都能够了生脱死。

每个人的修行程度不同。如果修得很好，完全可以超越死亡；如果修行力度不够，即便皈依也未必有把握了生脱死。

问：您刚刚讲到，通过互联网也可以学习、传播佛教的思想，不一定非要苦行。请问，您对苦行是持否定的态度吗？

堪布：我并没有对苦行持有否定态度。实际上，在很多人的修行中，苦行是非常有意义的行为。通过苦行找到了真理，这比什么都珍贵。就像有些人去藏地，好多天没有吃到饭、喝到水，但最后求到了正法。

法尊法师是汉传佛教的一位大德，他入藏求法时也经历了很多苦行；能海上师入藏的时候，也有过一段苦行经历。另外，关于唐僧取经的故事，虽然有一部分情节是后人杜撰的，但从历史来看，他路上确实经历了很多苦难。

对于这些苦行，我自己也感同身受。我刚到佛学院时，电也没有，路也没有，甚至一年中连绿色的菜

都看不到，基本上每天吃糍粑粉，除此之外什么也没有。通常情况下，我早上会烧一壶开水，中午喝一点奶茶，吃一点糍粑，剩下的留到晚上继续喝，一直都是这样生活的。

在这样的苦行下，我们仍然保持着高强度的背诵和学习。当时自己所背的有些经典和教证，现在还记得特别牢固，就像刻在心里一样。相反，如果通过轻松的方式获得，人们往往不会珍惜。现在这个网络时代，想要什么样的知识，都能在网上下载，而以前的每本书都来之不易。比如藏传佛教中的密宗法本，一旦公开之后，它的加持力就会消失，因此只能以保密的方式学习。只有这样，学习者才能拥有一种特殊的力量，掌握特殊的密码。

如今，在家的佛学爱好者，可以通过网络学到佛教的公开课程，而且不受地区限制。以前听课只能在特定环境中，听课人数有限，而一旦上传到网络，

尤其是现场直播，全世界的人都可以参与。

有些人本来想学佛，但一直没有机会，现在这种传播方式就非常好。当然，另一方面，人们也会觉得谁都可以看，没什么好珍惜的。现在的网络上，这个教授在讲，那个教授在讲，有能力的人在讲，没能力的人也在讲，各种知识泛滥，人们看得眼花缭乱，辨不清哪个是真、哪个是假。

在这种情况下，我们需要有一种取舍的智慧，辨别真正有价值的东西。就像买东西，市场上什么都有，有的价值连城，有的以次充好，甚至对身体有害。网络市场也是如此，有真有假，有好有坏。所以，我并不否认苦行，为了求法而苦行很好。可是，如果明明网上有资源，还特意去一个地方苦行，那没有必要。

问：随着微博、微信的流行，这几年出来了很多人仁波切。有些人觉得佛法类似心灵鸡汤，已经开始排斥了。一般来说，大家只想解决自己的问题，直接要一个答案，没有时间系统学习。比如，关于觉囊派的他空见，网上只有一些片面的理解。请问，如何通过网络学习到全面的佛法？

堪布：现在网络上的确有很多仁波切、上师、活佛和堪布，他们也有自己的微博、网站、微信平台。其中，大多数都在帮助人们理解佛教的教义，让更多人行善断恶，对此我个人很随喜。虽然有一些所谓的心灵鸡汤，但鸡汤也有鸡汤的“营养”，也有人喜欢喝，而其他比较深广的内容，他们暂时还接受不了。虽然微博 140 个字无法阐明佛教的根本理念，都是一些碎片化信息，但只要肯花时间，就像古人每天记一个格言，最后一滴一滴水也可以盈满整个器皿。如果长期学习这些教义，会给我们的人

生带来改变。

当然，其中或许良莠不齐，鱼龙混杂，这在任何一个文化复兴时，都是在所难免的。比如工业革命时期，很多科技产品真真假假，但也没办法。到了现在的信息时代，有些人打着佛教旗号做事，有的是想真正帮助别人，有的是想自我宣传、别有目的。不仅仅是佛教界，政界、商界和娱乐界也是如此。这些人对人们投其所好，然后传播着不同的思想，这些不一定百分之百有意义。

现在是一个特殊的时代，网络平台比较自由，各种信息不需经过批准和审核，直接拍个图片放到网上，别人就会转发。但觉囊派的他空见等深奥的佛学知识，很难依靠网络来通达，需要非常系统的学习。就好比北大老师也在用微信，但他不会认为通过微信可以传授所有课程，毕竟有些问题需要面对面解决。

关于佛教，大家还有很多地方不了解，所以有不同的评论和看法，甚至怀疑，这都非常正常。

要知道，佛教徒也有自己的自由空间，不一定要按照别人的想法做事。有时候，我发的微博也不会太佛教化，因为很多粉丝不一定信仰佛教。如果我用非常专业的佛教术语，比如他空、自空等，有些人就会看不懂，只有佛教的专业人士才明白。包括物理学家和化学家，他们在发微博的时候，并不会天天发物理、化学的专用词，也会发一些生活化或人们比较关注的内容。

因此，我们不能规定别人只能发有深度的句子，不能有生活化的表达。有些人经常会在我的微博下留言，劝我不要发一些心灵鸡汤。但我第二天还会照样发，因为这是我个人的事情，别人最好不要干涉。我心里是这么想的，不想看的人可以不看，但没有这么说。有些人认为，我应该迎合他们的想法，一

定要发有深度的教言，但我也可能天天发空性的道理。这么多的人看微博，我也要观察一下，大家关心的到底是什么。就像公司生产的商品，不可能只卖给一种人。如果整个公司只为某些人服务，最后可能连成本都赚不回来。所以，要根据市场的具体需求来决定。



问：我刚开始接触佛法，看了您的《有求：二十一度母给你温暖》，里面写到所有女性的本尊是度母。请问，相对于男性，女性在修行中需要注意哪些？

堪布：这本书主要讲了二十一度母的功德。二十一度母是女性的本尊，但男性也可以修，也是他们的本尊。

就我个人而言，刚会叫“爸爸妈妈”的时候，就会念度母心咒了。在那个年代，宗教还没有开放，有一次放牛时，我正在念度母心咒，被村里领导发现了，他一直追问我，我只好说很多妄语。度母心咒是“嗡达热德达热德热索哈”，那个领导问：“你刚才念的‘达热德达热’是什么？”我说：“有一头牦牛叫‘达热’，我在喊它的名字。”当时，我脖子上还戴了一个小皮袋，里面有佛像等加持品。他问我：“里面装的是什么？”我说：“《毛主席语录》。”其实，他也知道并不是，但没有再继续

追究，因为我年纪比较小。

所以，很小的时候，我就一直在修度母本尊。即使上学以后，也一直在念，人生中的很多违缘都依此遣除了。所以，我把这本书的名字取为《有求》，意思是有求必应。无论在哪里，只要有求的话，就会获得佛菩萨的加持。去年讲这部法的时候，我就给大家说过，我很有资格讲这部法。虽然对于没有信仰的人来说，可能无所谓，但对于有信仰的人来说，我的专业性还是很强的。因为我不是一年两年的祈祷，是一辈子都在祈祷，也参考了相关的注释，这本书就是这样完成的。

在佛经中，也讲到了女性的特点，与男性确实有些不同。在性格方面，女性心胸相对狭窄，嫉妒心强，心理比较脆弱。无论是高兴还是不高兴，女性的情绪都容易外露，从她的表情上就能看得出来。如果她看起来很阳光，一直笑咪咪的，别人一看

就知道她最近应该遇到了好事，而遭遇挫折或失败时，情绪也会表现在脸上。另外，在某些小的问题上，女性的智慧往往特别尖锐，对大的事情反而不太关心。

当然，女性也有超越男性的地方，比如女性的觉察能力很强，照顾人很细心，慈悲心比较重等等。在藏传佛教中，有一位大德专门赞叹过女性，赞其是一切般若佛母的来源。此外，我们经常说“我的母校”，而不是说“我的父校”，或是说“母亲河”，而不是“父亲河”。在不同的佛经当中，都有对女性功德的赞叹。

问：我是一名佛学爱好者。请问，遇到让人愤怒、悲伤的事情时，您是如何化解的？

堪布：以前没有系统学习佛法时，我也会有明显的愤怒和欢喜。尤其在读小学时，每次穿上新衣服，我都会兴高采烈；遇到对我不友好的同学，就会产生一些嗔心。后来随着学习佛法的深入，虽然还是会有开心和不开心，但情绪上不会发生太大改变。有些熟悉的人经常称我为“石头堪布”。因为我的心好像石头一样，对于好坏没有很明显的反应。其实，这是因为我对其中的道理有了更深的理解。比如，遇到令人痛苦或愤怒的事情，我会先分析有没有扭转的机会。如果有的话，可以直接把它改变，没有必要特别愤恨；如果没有的话，就像碗打碎了一样，即使愤怒也无济于事。

很多时候，人们往往因一念之差而犯下错误。所以，遇到让人愤怒的事情时，最好当下安静五分钟，或

是半小时。让心稍微平静以后，再去和别人沟通，这一点非常重要。我现在的心态比较平和，也比较容易快乐。无论遇到什么事情，我都比较随缘，但不会放弃努力，要做的事情也会一直坚持，这方面我还是有信心的。

在座各位的工作比较特殊，会影响到很多人。所以，我特别希望你们能有一颗善良的心，力所能及地帮助别人。这颗利他心，就是我一直和大家谈的主题。活在这个世界上，也许有时会很被动，身不由己，但毕竟选择权掌握在自己的手里。

作为网络工作者，确实可以引导很多人的思想。我每天也会发微信、发微博。虽然有时候很累，但每个人都应该发挥自己的社会作用。所以，我还是会坚持把正能量传递给大家。佛教中经常讲，善有善报，恶有恶报。种下这样的善因，一定会收获快乐。对我个人来讲，这样的行为是非常有意义的。

事实上，社会也需要有正能量的人存在。在这个特殊的时代，网络的影响力非常大。如果每个人都有一颗善良的心，即使没有把事情做得很好，但至少问心无愧。

我由衷地希望这个时代多一些佛教徒。很多佛学爱好者一直在门口徘徊，也许是因为心怀畏惧。人生有限，倘若实在没有兴趣，也没必要强求。但实际上学佛并不可怕，进来以后不会像蹲监狱一样，再也出不去。从某种程度上讲，不但没有痛苦，反而会有利益。所以，我们需要有一种勇气。如果它是一个危险源，确实应该站在门口观望。如果它没有任何危险性，而且能够增强自己在工作、生活中的勇气和力量，那我们应该为了自己，以及有缘的众生发起皈依心。



真正的修行，要看内心的境界。

而内心的境界，又来自平常的修行，

也就是哪怕对待一次生病时的心态。

第 21 场

奥克兰普贤净苑

Pushien Temple

新西兰 · 奥克兰

2014 / 10 / 5



病缘中如何修行

HOW TO PRACTICE IN SICKNESS

今天在普贤净苑，我们一起来了解一下如何在病缘中修行。

一、痛苦是轮回的底色

在座的各位都是修行人，明白每个人都会感受生老病死等轮回的痛苦。我们都知道，轮回其实就是苦海无边。佛陀在相关经典中也讲过：“三界无安，犹如火宅。”整个三界轮回就像火坑一样，众生在火坑中遭受焚身之苦，不可能有丝毫快乐。表面上看，这个世界是美丽、快乐、富饶的，很多人会有这样的感觉。但实际

上，从生活的细节上去感受，世间其实充满了痛苦。人的出生、患病、衰老，以及最终的死亡，这就是人类最基本的几大痛苦。更为根本的，还有苦苦、变苦、行苦，日日夜夜不断地折磨着我们。这时候我们会发现，这些痛苦其实就是轮回的自性，是一种底色，而不是偶然的不幸。所以我们一定要知道，只要转生于轮回之中，就必然有痛苦。

昨天我在梅西大学演讲时，有人提到：人面对出生很高兴，面对死亡却特别恐惧。当时我以开玩笑的方式回答：生的时候也并不高兴，因为没有一个孩子是笑着来到世上的。有一部纪录片叫《玄奘之路》，习近平主席访问印度时，就以这部片子作为礼物赠送给了印度总理。我想国家领导选择赠礼一定有他的理由，于是去看这部片子。其中有一个画面是玄奘大师出生时哇哇大哭的场景，当时我想，原来这样的高僧也是大哭着来到人世的。大家都知道，玄奘大师是一代伟人，他在国际文化交流方面贡献卓著，更是历史上罕见的大译师，但

他在显现上也是哭着降生的。当然，这是导演按世间常理设计的镜头，事实上他到底哭没哭过，我们也不得而知。不管怎样，人确实逃不过生老病死。佛经中也说，人出生之时，伴随着哭声，死去之时，眼中含着泪水。这就是人生痛苦的一种标志。所以，我们应该在心里提前做好打算和准备，当你的身体出现疾病时，千万不要想：我怎么这么不幸，疾病缠身，我多么可怜啊！这种想法会把自己的心态变得越来越脆弱，是不明智的。

《维摩诘经》中也讲：“身不离病，病不离身。”这句话很重要，我们只要有身体，多多少少都会出现不适。再健康的人，也会偶尔感冒，或是哪里不舒服。有些人可能由于一些特殊的业力，身体的不适较为严重，甚至一辈子都在病痛中度过。这种情况下，我们不要把患病看成不幸或者是倒霉。应该以什么方式对待疾病呢？不同人有不同的方法。没学过佛法的人可能会服用各种药品，进行各种锻炼，想尽一切方法来治疗。这是世间通常的做法，我们佛教徒当然可以这样做。只要是

对我们身心有益的方法，修行人都可以采用，而并不像有些人认为的，只要一心一意修行，不用吃药、看医生，这不一定妥当。

相关经典中也讲到，依靠医生的医术和药物的力量来治疗疾病，这也是佛陀的一种加持。即使是释迦牟尼佛本身，也示现过找当时的名医耆婆来诊疗疾病。

《毗奈耶经》和《大藏经》的一些公案里都有记载，当僧团中有人生病时，佛陀也要求耆婆为首的医师们进行治疗，同时要求阿难、舍利弗、目犍连等弟子照顾病人服药。在佛教之中，对各种行为阐述最为细致的就是戒律，而戒律之中也有关于怎样熬药、怎样用药、用药时具体情况如何开许的说明。我们知道，出家人要遵守过午不食的戒律，但在身体不健康时，是可以特别开许食用药品和一些食物的。诸如此类的道理有很多，可见，生病时不去医院，只顾一心修行，什么也不管，这种等死一样的心态是不可取的。

过去很多修证很好、对佛教很有贡献的修行人，示现上也要看病吃药。比如我一直依止的上师如意宝晋美彭措，他一生所有的精力和时间全部都用在弘扬佛法和利益众生上。从我依止他开始，直到他示现圆寂，我都没有把他当成一个凡夫人。我是因为他的所作所为让我非常感动，而不是因为名气和智慧佩服他。他的广大事业和修证境界，是一般人无法想象的。像这样的大成就者，在显现上也经常去成都等地的医院住院治疗，出国弘法时也带着随行医生，每天早晚都要定时服药。我想，既然像这样的大成就者，在人间也要随顺众生而显现生老病死之相，也要看病吃药，所以有些佛教徒生病时还是很有必要去看医生的。有些人刚开始生病时一直忍着：“我要修行！我要修行！”最后到了实在忍不住的时候又不得不去医院，这样也没必要。作为修行人，该看病就去看病，要是看了实在没有用，也不必伤心。

二、病痛不一定是坏事

有些人可能会想，既然修行也要生病，不修行也要生病，那是不是修行对疾病起不到作用？实际上不是这样的。修行对我们的疾病其实有非常大的作用，这个作用对不同人有不同层次的体现。有的人把疾病真正当作顺缘来看待，这样疾病在他的生活中就不是一件坏事，而是一种很好的修行机会。为什么呢？我们如果用智慧来详细分析，疾病对于好的修行人会产生很多的功德。《入菩萨行论》有云：“乐因何其微，苦因极繁多。无苦无出离，故心应坚忍。”意思是说，在这个世间之中，轮回的本性就是痛苦，痛苦的因非常多，而快乐的因却很少。但正是由于存在这些痛苦，我们的修行才有了助缘，因为要是没有痛苦，就难以对三界产生厌离，不可能生起真正的出离心。因此，当你在生活中遇到重大的痛苦、困难、疾病，这个时候就能让你真正生起无伪的出离心。有些人学佛，就是因为身体、家庭、

感情、事业出现问题，人生濒临崩溃，于是才去寻找答案，想找到解脱之法，结果正是从这样的痛苦之中，发现了人生的真理，了知了轮回的真相。

人在身体健康的时候，很难知道世间有这样的痛苦，当身体产生疾病甚至危及生命时，就会重新对人生产生一种认识。我也经常有这种感觉，自己在比较健康的时候，就忙于各种琐事，连修行都忘了；一旦生了病，才开始想起善法功德。不论从历史还是现在来看都是这样，一个修行人要遇到珍贵的佛法、具德的上师、真正的解脱道，因缘会有各种各样的呈现。大多数的因缘是从难以面对、无可奈何的痛苦中找到一丝光明，从而走上了解脱之道。

表面上看，生病是件坏事，但其实可能是非常好的因缘。我在 2000 年生了一场大病，当时医生说至少要住院半年。我想既然要住院那么久，不如就用这段时间来翻译《释迦牟尼佛广传》。因为不想外传生病的消

息，所以就对外声称我在闭关，这样名声可能比较好听（众笑）。当时为了确定病情，我去了两所医院检查，因为不喜欢有人跟着，是自己去的，结果确诊了脊椎有问题，必须安排半年以上的治疗周期。我想，这么长的时间应该翻译一部大些的论典，于是就选择了麦彭仁波切的《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，法王如意宝以前也讲过这部论，一共有 500 多页。我在厦门的医院治疗了半年，病情好转的时候，这部论也翻译完毕了，有三十多万字，于是我就宣布出关了。所以有时候生病不一定是坏事。

起初我觉得，自己一直以来讲课从未间断过，但不治病不行，而治病就要停课那么长的时间，心里是不太舒服的，所幸后来治病的这段时间也好好利用上了。住院期间我每天要输液三四瓶，边挂吊瓶边打开经书翻译。有一次一位护士态度不太好，用脚踢我的床，命令我：“把这些长长的烂书拿出去！”我说：“这可不是烂书，是你没有缘分。”如此辩论一番，结果她更生气

了。所以有时候疾病突然降临，虽然一开始心里会很难受，但如果能把疾病利用起来，那实际上也不一定是坏事。

印光大师自幼患有眼疾，读书写字的时候，常常双眼血红，疼痛难忍。于是他就靠一心念佛来对治病痛，还写了一个“死”字挂在自己的禅房之中，最后他成为净土宗一代祖师，获得了伟大的成就。世间凡人要是眼睛坏了，通常会非常伤心，万念俱灰，但印光大师把眼病作为念佛的助缘，这就是他对待疾病的方法。法王如意宝从1990年去印度到2004年圆寂的近十四年中，眼睛几乎看不见，但他从未停止过向国内外弘法。上师如意宝传法时，我们先把法本内容录音，然后上师戴着耳机一边听一边讲解，十四年来始终如此。普通人要是眼睛看不见文字，讲经说法根本不可能，对于某些懒惰的人，这更是他们懈怠的最佳理由。而真正坚强、勇敢、有智慧的人，就能为他人所不能为。



三、修行人的疾病观

总之，不论你是什么样的修行人，将来都难免有生病的时候。当疾病折磨、痛苦难受之际，要想：世界上有许许多多众生都在跟我一样感受疾病的痛苦，但愿他们的痛苦都由我来承受。这就是自他相换的修法，是一种很高的修行方式。藏传佛教中有一个以修行著称的宗派叫噶当派，在他们的修行过程中，经常把病缘转为道用。什么是转为道用呢？本来是得了一场病，却可以把它用来修行。这对我们很多人来说并不容易做到。大部分人在医院一旦检查出比较严重的疾病，就会特别伤心：“医生我该怎么办？求求你想想办法！我还有孩子，还有家人……”可医生往往也无能为力。这种时候，如果我们的境界稍高一些，就可以用大乘的菩提心和慈悲心来修行。

就像噶当派有的大德，当别人问起：昨晚您修行得如何？他这样回答：我昨晚修得不好，因为我身体没

有病痛。为什么这么说呢？因为如果生病，他就可以依靠病缘观想，修行自他交换；但没有生病的话，就可能一夜沉沉睡去，什么都没有修起来，他觉得这不是件好事。身体上有病痛，一方面可以借此减少睡眠，一方面可以观想代受众生的病苦。这是一种很好的修行方法，但我们很多人达不到这样的境界，唯愿自己别生病，修行不好也不要紧，但一定要睡得好。（众笑）

汉地的弘一大师有一次病得非常严重，广洽法师前来探视，问他病好些没有。弘一大师却说，你不要问我这些没用的，应该问我病中还能不能念佛。所以，修行人的价值观和世间人是有很大差别的。表面上看，修行人和世间人都会有各种感受，但感受的角度大不相同。就像普通人看到花花草草并不会想到它们的作用，但如果草药学家看到了，就会想到每种植物的功效，能把它们用于配制妙药。同样的道理，当我们面对生活中的顺缘违缘、种种处境，如果没有修行到位，就会很难掌控自心，还容易滋生烦恼痛苦。所以，真正的修行，

要看内心的境界，而内心的境界，又来自平常的修行，也就是哪怕对待一次生病时的心态。

当然，对于大多数人来说，如果暂时还不能把疾病转为道用，也可以修一些法来让自己避免生病，在佛教中有很多这样的修法。生病时应该观察，如果这场病对众生没有什么用处，自己也会陷于苦恼，那么对于大部分人来说，还是让身体健康一些比较好，因为好的身体可以用来修行。

我以前翻译过无著菩萨的《快乐之歌》，里面这么说道：如果没有生病是很快乐的，因为身体健康可以好好修行⁵。这也是我们很多人的普遍观点，只要身体健康，即使修行不好，也能好好生活、好好工作、好好睡觉；可要是生了病，就像《大圆满前行引导文》中所讲，纵然是十分强壮的人，一旦染病，也如鸟雀被石头

5 《快乐之歌》：“自他虚幻此蕴身：如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶业，修行正法众所作，皆为净除二障碍。如若无病亦快乐，身心舒适善行增，欲令人身具实义，三门奉行诸善法。”

击中一样，身衰力竭，甚至卧床不起。有时甚至一个小小的感冒，都会让很多人咽痛咳嗽、浑身乏力、睡不着觉。人类的身体和生命其实是非常脆弱的，尤其是对于不够坚强的人，平时即使再傲慢、再强悍，一旦生病，的确如同这个比喻一样，麻雀飞得再高，被石头打中时也只能动弹不得，委顿在地。

患病的人，不管问题出在哪里都很痛苦：眼睛有毛病时，就会觉得眼病最痛苦，其他问题都不要紧；脚有病痛时，就会觉得只要脚能恢复正常，其他毛病都没事；牙不好时也会觉得牙齿至为重要……不管什么地方，只要有病痛，就会变得异常敏感。我有一段时间脚特别痛，看到走路顺畅的人，就会觉得他们很幸福。还有一次我眼睛不舒服，一看书就流眼泪，看到别人睁着大大的眼睛，觉得他们真是快乐。所以，我们每个人只要自己哪里不舒服，就会特别在意此处，但实际上不管身体哪一处，都是同样脆弱敏感的。所以不生病当然有不生病的好处，依靠健康的身体，可以正常生活、正常

修行。这是无著菩萨的一个快乐原则。

同时，他也说：这个幻化的身体，如果生病，也是很快乐的，因为可以消除业障，增上修行。如果修行较好，就会发现生病有生病的好处——没有经历病痛，确实难以对轮回生起出离心。有些人正是因为经历过生活、感情、健康方面的种种违缘痛苦，才真正遇到了善知识和解脱道。藏传佛教中有位无垢光尊者，他在《窍诀宝藏论》中讲：因为病魔缠身才能行持解脱之法，所以要感谢病魔。我们平时觉得病魔十分讨厌，但实际上正是由于病魔督促我们才去寻找解脱之道，所以遇到病魔不一定要觉得不好而舍弃⁶。

另外，我们都知道，即生中的疾病大多来自过去自己所造的恶业。多病短命就是前世伤害诸多众生所致，所以有些人现在每天都得吃药。龙猛菩萨的《中观宝

6 《窍诀宝藏论》：“五是从不舍弃能鼓励我们行持善法的种种病魔，因为在病魔等违缘的催促下，能警醒我们提持正念而精进用功修行。”

鬘论》中有“小苦除大苦”之说⁷。什么意思呢？虽然我们今生患病是一种痛苦，但通过感受这种人间的小痛苦，能够断除将来生死轮回中转生于地狱、饿鬼、旁生界的极大痛苦，这是非常值得的。就像只要开刀做个小手术，就能免除癌症的大病患，那我们自然心甘情愿去接受手术的小痛苦。

今世的病苦往往来源于前世害过众生。比如现在感受到头痛，可能就是因为前世用种种手段令其他众生遭受过严重的头痛；今生四肢不全的残疾人，可能是因为前世砍断过其他众生的肢体。由于过去的这些因缘，我们即生之中难免感受种种病痛。我在住院时看到电视上播放西班牙斗牛，牛的背上被插了许多剑，场面非常惨不忍睹。我当时脊背很痛，心想，可能我前世就是个西班牙斗牛士，用剑刺过牛的背，如果用我今生的疼痛来偿还，那我是很愿意的，但要是让我投生成牛，以前的牛变成人，再来刺死我，那我难以接受。因此，我们

7 《中观宝鬘论》：“如医术中说，以毒能攻毒，小苦除大苦，如是何相违？”

要知道，是因为自己在漫长轮回中所做下的种种坏事，才在即生中产生了疾病的痛苦。这种时候我们要想到业因果的道理——通过重罪轻报减轻自己未来的恶趣感受，也是一种很好的修行方法。

外面下大雨了，原来新西兰也跟我们偏远藏地一样，一会儿停电，一会儿下雨。人说新西兰是天堂一样的国家，原来这里也同样不离生老病死。

活在这个娑婆世界中，需要有一颗坚强的心。刚才讲到“无苦无出离，故心应坚忍”，这句话很重要。我们身处于世间，不管是遇上疾病的痛苦，还是人际间的矛盾，心态一定要坚强，心态若不坚强，就很难存在于这个世间。人本身就有许许多多的烦恼痛苦，它们都是依靠各种因缘而产生的，这些因缘需要用智慧去观察。好的因缘如果集聚，会对我们很有利，然而不好的因缘却处处都在呈现，给我们的生活和修行带来不利。所以我们在娑婆世界的任何环境和群体中，要始终保持一种

冷静的心态。这种心态不是光想想就能有的，需要通过长期的学习、思考和串习才能得到。

一个很好的修行人，在世间无论是生病还是健康都会非常开心。当他身体健康的时候，他可以认真工作、修行、尽到各种义务，能处理好家人、同事、上上下下的人际关系。而当他生病的时候，不管在家里还是医院的病床上，他也同样能够好好修行，同时积极地面对生活。所以，真正的修行人，无论身体好或不好，无论身处哪个国家，无论住在寂静深山还是繁华都市，都会过得快乐。而修行不好的人，无论到哪里去都摆脱不了痛苦。有的人在大城市里过得很郁闷，就到我们佛学院来出家；结果待了一段时间之后，依然不开心，于是又到亚青寺；在那里过了两三年，后来又去五台山待了几年，但还是烦恼缠身。所以痛苦的人不论在藏地汉地、在家出家，都很难拔除痛苦。有些人以为出了家，剃去了头发，就不再痛苦了，但其实痛苦也不一定长在头发上。（众笑）



其实在家出家都可以，出家人当中也有不开心的人，最关键的是要在内心中对佛法产生坚固的信心。这种信心，刚开始可能是依靠一种简单的信仰，但我们作为佛教徒，最终一定要把信心建立在理性的智慧和认知上。我去过很多地方，看到很多佛教徒仍然比较迷信，对佛教的道理不太明白，不管念佛、参禅、修功课，做很多表面形式都没有真诚地去修心。现实中很多问题看似很重要，但作为佛教徒最好发自内心生出离心。如果我们在短短的人生中，自相续中能够生起真正的出离心，了知三界轮回中无论何处都不离痛苦，想从轮回中解脱，以这短短人生作为因缘，发自内心一定要解脱，如果能有这么一种决心，它的力量是无比强大的，我们的修行就需要强大的心力。如果没有这种心力，过一天算一天，浑浑噩噩，就如同汉地的说法一样，当一天和尚撞一天钟。

现在很多在家佛教徒，生活上琐事比较多，在家人、事业、社会等很多方面花了大把时间。我发现如今

很多人都很累，整天把“压力太大”挂在嘴边，这个词确实很符合当代人的心态，以前没有这个词，而现在的人要付房贷，付车贷，要买社保、买医保……表面上看似过得光鲜，但内心其实充满了各种各样的痛苦。这个时候，很多人把最重要的希望从轮回中解脱的出离心，仅仅落在了文字和口头上，没有真正用心去实践它。即使茶余饭后偶尔想一想，但没有花时间去修行，大多数时间用在生活上，甚至用在休闲娱乐上了。很多人没有时间修行，但有时间玩，提起修行就说“我忙得很”，但出去旅游、玩耍却总能抽出时间，这也是我们很多凡夫人的一个通病。

当然，一点时间都不用来休闲和社交，这也有点过分，不是很好。我们作为修行人，还是应该当一个正常人，尤其是学佛的在家人，刚开始不能过于热情、过度勇猛。有些人把家庭和工作全都抛下，一味修行，跟家人的关系也处理不好，工作也干不下去，跟谁都不联系，就像闭关的隐修士一样，结果一段时间下来，就产

生了很多问题。刚开始学佛没必要这样，在家人就要做好在家人的角色，而出家人就要有出家人的威仪、行为和戒律。

但学佛后期很多人最大的问题就是没能长久地坚持下去。有的人去了一个道场，没几年就退出了，可能是一种喜新厌旧的心态，这也是现代人的一种通病。就像购买一个产品，刚开始觉得特别好，可新鲜劲过不了两三天，就去换新的了。有人先买了五万的车，过不了多久又想换更好的，这种习惯我觉得很不好。在这方面我更欣赏欧洲人，像德国和英国人，他们买东西重视耐久，有一个就可以了，不会经常想要换新的。有的修行人就是这样，刚遇到一位上师时：“这位上师真是慈悲，我要去依止他！”但过一段时间又觉得：“他好像也没那么慈悲，还有很多烦恼，不像刚开始时那么慈祥，连微笑都是假装的。”于是又远离他，去寻找更慈悲的上师了。当然，有人刚开始观察得不是很准，但我还是希望你们进入一个道场之后，不要轻易改变心态，

这是很重要的。

不知道这里的状况怎么样，西方的一些道场在这方面做得不错。我二十多年前去过美国的一些道场，去年再去的时候发现当年的一些老弟子现在还在那个道场里，我觉得这样的人修行一定很可靠。我经常跟很多佛教徒讲，不要把自己主修的法门变来变去，你如果学的是净土法，那就一辈子好好学下去。我昨天在《上帝和佛陀》的演讲中也提到，不要轻易改变信仰。我们对待一位上师、一个道场、一脉传承，应该像藏族的一句谚语：“好人一辈子扮演一个角色。”我觉得这句话很有意味，人一辈子应该如初见一样，而不是刚开始演好人的角色，然后换成中等人的角色，最后又去扮坏人的角色。人不应该在一辈子的这场戏里转换各种各样的角色，跟自己的道场和法脉脱离关系，甚至进行损害。现在确实有这种现象，有的上师慈悲培养了弟子，后来这个弟子却变成了上师事业里最大的违缘。



四、病痛违缘如何转为道用

我们作为修行人，一方面在自己的生活中，要做好各方面的准备，当生活中出现疾病和各种困难的时候，修行人应该有自己的方法去面对和对治，这是非常重要的。尤其是病缘中如何修行，我认为有几种方法：

首先，可以通过病缘修出离心，观三界轮回的痛苦。

第二，可以在病缘中修菩提心，要想世间有这么可怜众生，我的区区疾病又算得了什么。释迦牟尼佛在因地时，曾有一世与母亲争吵时踢了母亲的头，后来堕入恶趣，遭受铁轮在头顶旋转的剧烈痛苦。当时他心想：世上若还有人像我一样因脚踢母亲而感受此种痛苦，但愿所有这些众生的痛苦都由我一人来承受。当他发起这么一刹那菩提心之时，立刻就从痛苦中解脱了，这就是菩提心不可思议的力量。我们虽然不一定能做到

这样，但我们可以这样想。

藏传佛教《修心七要》的注释中说，生病时应当这样祈请诸佛菩萨加持：“如果我生病对众生有利，就愿我生病；如果我康复对众生有利，就愿我康复；如果我死亡对众生有利，就愿我赶快死去；如果我活着对众生有利，就愿我活着。”要发这样的愿，这是一种非常殊胜的修法。当然，这种修法需要强大的心力，自私心较重的人可能不一定能这样修。通过菩提心在生病时修行，这是第二种方法。

第三，可以通过空性观的一些修法，在生病时去寻找病痛的感受。这需要中观的见解和一定的修行基础，但这种方法的确非常重要，是一种十分尖锐有力的修法。具体怎样观呢？比如心脏痛的时候要去想，所谓的痛只是一种感受和假象，这种痛觉到底存在于身体的内部还是外部？存在于过去、现在还是未来？这样一步一步去观察和寻找，就会认识到这种病痛的感受之心，除

了我们分别的假象执著之外，实际上根本无处可寻。

还有一种密宗和禅宗中的认识方法。生病的时候，去看心的光明和空性无二无别的状态。这种状态下，并不是把病观在自己的心上，而是以觉悟的智慧观察病的本体。这个时候就会觉得，原来所谓的疾病从来没有产生过，只是众生的分别念把它当作了疾病，实际上从它的内外、前后、左右等所有体性上观察，都根本不成立。

《金刚经》云：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”过去心已经过去了，不再有了；未来心还没有产生，也不可得。很多人可能会想，虽然过去心和未来心不可得，但现在心应该是有的，因为我现在正在感受病痛。作为凡夫，确实会感到现在正在痛，但对于真正圣者的境界，或者从理论上观察，现在感受疾病的心也是不可能得到的。为什么呢？因为所谓的现在只是一个笼统的概念。从时间范围的长短来说，现在可

以指整个 21 世纪，也可以指眼下的一天、一小时、一分钟、一秒钟，一秒钟还可以再分成无数份，所以真实的“现在”，从理论上是找不到的，因此，佛说万法皆空并非没有道理。

如果这样好好去观察，未来没来，过去已过，二者确实是没有的，这点我们都能想得通，然而所谓的疾病似乎的确发生在现在。如果没有经过对无明烦恼束缚的观察，我们可能会有这种“正在生病”的感觉，但这种感觉其实只是一种迷乱的现象，是一种错觉。为什么呢？因为它在理论上并不成立。就像刚才所讲，如果我们“现在”正在生病，那所谓的“现在”到底是什么？你可以这样去观察：去掉过去和未来，如果要寻找到一个“现在”，那也许就是当下的 1 秒钟，可在 1 秒之内我们有时间生病吗？并没有。而 1 秒钟又可以分成 100 份，甚至不断继续细分下去。科学家已经指出，时间和空间只是人的一种错觉，爱因斯坦也这么说过。既然时间是一种错觉，那与时间相结合的感受，就更是错觉

了。人类非常可怜，对于根本没有存在过的东西，无始以来却都把它当作实有。

了解佛教的观点之后，我们就会明白，所谓的疾病、感受、痛苦，实质上的确都是不存在的。这里还用不到密法中觉性、觉悟的认识方法，如果通过密法观修自心，会知道心本来是光明分和空性分，疾病、痛苦等都是分别念假立的，实际上它们的本体根本不成立。对于这点，禅宗有禅宗的认识方法，密宗有密宗的认识方法。在这种境界中痛苦的本体是根本找不到的。这个道理我们暂且不谈，先从般若经典中的“过去现在未来心不可得”这点来想一想，现在生病的心到底本体何在？很多人觉得自己生病很痛苦，但如此观察之后，就会发现这种痛苦只是一种错觉。只要意识到这是错觉，就会知道疾病的本体原来是空性，对我们其实无利无害，只不过众生没有认识到它的真相，把本来虚无缥缈、显而不实的东西当作了真实的存在。所以，这就是众生的可怜之处。



有些人可能会这样想：我虽然知道现在心不可得、病痛心不可得的道理，可我明明正在感到痛啊，这是为什么呢？其实，这是因为我们只在理论上认识到了，但修行还没有到位。比如说，有人生了病，看雪山变成了黄色，别人告诉他雪山是白色，不是黄色的，他道理上虽然明白，但视觉还没有恢复。同样的道理，我们虽然现在能从佛陀讲的理论上明白，从过去心、现在心、未来心上观察，现在所执著的病痛是得不到的，但为什么还消除不了痛苦？这就需要空性的修行。这种空性的修行并非一天两天能完成的，但通过我们这短短的一生，的确可以修成。在历史上就有很多证悟空性的高僧大德和修行成就的居士，他们跟世间凡夫完全不同。我经常看一些科学家和政治家的传记，他们虽然享有盛名，成就卓越，对人类贡献很大，但在临终的时候往往也很痛苦。而很多连字都不识的学佛老太太，临终时却十分安详，没有丝毫恐惧。

我们都会病，都会死，这是修行人也避免不了的，

包括释迦牟尼佛和历史上的大成就者们，都会示现生老病死。不同的是，我们有面对的方法。通过修行，病的时候会很坦然，死的时候也会很坦然，不会恐惧。有时我们可以看到修行人和非修行人面对医院诊断结果的时候，心态上的确有天壤之别。修行人有各种各样的方法面对疾病，即使拿到病危通知书，也会觉得死就死吧，没什么了不起的。但如果是没有学佛的人，一说起死，可能就会怕得不得了。一方面我们知道轮回中本来就有生老病死的痛苦，另一方面，我们对于疾病，有转为道用的窍诀。有的人表面看上去好像过得很不顺，身体也很不好，但也许正是因为这样，他的修行能修得很好。也有的人身体虽然很好，但修行很差。有人仗着自己身体好，觉得暂时不好好修也没事，结果死亡突然来临的时候，什么法也没有修成。所以，我们作为修行人，不仅仅是疾病，面对世间任何的困难和违缘，我们都要学会转为道用。

这就是修行人的特点。一件事成功固然很好，如果

不成，也可以以另一种方式利用起来。如果今天突然停电，那也很好，依靠这种情况我们可以观修无常，可以练习对电不要过度依赖，还可以观修生命如果也像电一样突然消失该怎么办……对于生活中的任何突发意外，我们都可以当下利用起来。有的人遇上飞机延误，就非常烦躁，但如果把延误的时间利用起来，也可以有另一种收获。噶当派有这样一种说法：大多数商人不愿遇到下雪天，因为路不好走，但有智慧的商人会觉得下雪也很好，因为雪地对驮运货物的马比较有利，这样蹄子不会太干燥。换一种认识角度，就能发现一切境况潜藏的益处，这是修行中的一种很好的方法。

我们在人生中，可能会遇到家人去世、事业不顺、身体患病、他人诽谤等不顺心的事，每当遇到这些违缘时，要学会转为道用。藏传佛教中非常伟大的麦彭仁波切曾经说过：有时表面上看是顺缘，但也会变成违缘；有时表面上看是违缘，但也会变成顺缘。我非常重视这句教言。生活中我们确实也会看到，有些人好像一时过

得顺风顺水，但也许这给他的人生埋下了隐患。就像有些人升官时非常高兴，但后来却锒铛入狱，所以仕途的顺缘对他其实并非好事。而有些人虽然遭遇不顺，但却因此获得了走上解脱道的顺缘。所以，人生的因缘有时候是看不出来的，当时你觉得是违缘，其实不一定；你觉得是顺缘，其实也不一定。因此，我们在人生中一定要以智慧来观察，这样才合理。

我们要学会在病缘中修行，我自己其实也一直疾病缠身，但我从没把疾病当作违缘。你们看到的我的很多作品，都是在住院时完成的。我生病时常常带上法本去医院翻译研读，因此看了不少书，也做了不少翻译。

《入菩萨行论·善说海》就是我以前在杭州第六人民医院住院时翻译的。在北京和成都的医院里我也翻译过一些论典。以前有人问我，前辈大德们著述论典的时候，都要去寂静之处，你是不是也特意去医院里翻译？我说，我不是刻意为之，但的确在医院里完成了很多作品。这几年我身体好些了，没怎么住院，但以前确实在

各地的不少医院里待过，边看书，边翻译，边校对。所以我觉得，有时候生病更能让自己好好修行，要是身体健康的话，就免不了到处跑。这两三年来我没有住院，翻译得就少了，到处跑来跑去，这对我来讲到底好还是不好，我也不知道。

现场互动

问：戒贤论师曾因为生病的违缘而想结束生命，对此您怎么看？

堪布：我认为每位高僧大德示现的情况都不尽相同。

有些人可能会因为生病而舍弃这个色身，转世换一个更健康的身体。在我们藏传佛教中有这样的例子，有的大德显现上此生不一定能给众生带来很大的利益，用其他的身体可能更好。我记得一位大德在自己的传记中说，这一辈子依靠这个不健康的身躯，没有实现自己最初的发愿。麦彭仁波切的传记中也说过：他本来是大菩萨，但并没有告诉别人，因为担心被视为妄语，现在接近圆寂，不可能说妄语。他作为大菩萨乘愿来到藏地，但由于藏地福报

浅薄，他的身体不是很好，没有实现最初利益众生的发愿，所以换一个身体，下一世以其他方式再来利益众生。所以从这方面看，有些大德可能考虑以当时的身体利益众生效果不是太好，换成另一个身体会更为方便和殊胜，可能有这个原因。



我也不知道自己能活多长时间，

我没有很高的要求，

只要还能活一天，

哪怕只有一个人，

我都想用佛法来饶益他。

第 22 场

奥克兰普贤净苑

Pushien Temple

新西兰 · 奥克兰

2014 / 10 / 12



当代佛教徒的品质

CHARACTER OF MODERN BUDDHISTS

今天要跟大家聊一聊关于慈悲的话题。之前给大家做了一个简单的灌顶仪式，实际上，任何一个修法都需要有专门的一种仪式，这种仪式在佛法中非常重要。有些人可能以为，仪式不重要，只要心怀良善、心中有佛、心地清净就可以了，实际上并非如此。从真正意义上讲，任何一个仪式背后都有其深远的历史、深层的意义，以及甚深的窍诀和道理。接受灌顶并不是像吃饭一样，吃完就可以了。无论是藏传、汉传还是南传佛教的前辈大德，他们只要得到了一个法，在之后的生活和修行当中都会一直修持。

一、多念观音心咒

今天我们聚集于此，这是一个很好的缘起，希望这种缘起永远存在，永远对你们每个人能有利益。所以我想给大家制定一个简单的修行要求，当然有些人能够做到，而有些人则不一定。因为现在的人大多都很浮躁，如果不想修行，总能找到所谓压力大、工作忙、身体不好、比较懒惰之类千万个理由，要么就是在修行方面怀着患得患失、得过且过、浑浑噩噩的心态。我希望这次传的法能真正对各位的生活和修行起到帮助，所以，要求大家至少每天念一百零八遍观音心咒，这应该是能够做到的。你们早上起床或者晚上睡觉的时候，“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽”这样念一会儿，也非常简单。不管在任何地方，我们都需要保持内心的安宁，当你安静下来的时候，通过禅修以及念诵观音心咒来现前自己的清静本性，这是修行中非常好的一种方便方法。

为什么观音菩萨的心咒有这么大的功德呢？释迦

牟尼佛在因地时曾遍历无数世界寻求观音心咒，了知到其功德不可思议、无法衡量，在汉地的《大乘庄严宝王经》中讲了许多这方面的功德。在以前的一些相关课程中，我也讲解过观音心咒、莲师心咒、金刚萨埵心咒等咒语的功德，你们有兴趣也可以了解一下，今天在这里就不专门讲了。

前段时间我在翻译《八大菩萨传》，也就是藏传佛教中的一部关于八位大菩萨的专门记载。作者麦彭仁波切在这部传记中将诸多佛教经典中的片段“下载”了下来。叫“下载”可能不合适，“下载”是现在的术语，那个时候还没有电脑，应该叫做摘录，或者 COPY，不过那个时候也没有 COPY（笑）。我在翻译的过程中，特别想每天都念念观音心咒。

我经常想，我们藏族修行人福报是非常大的。为什么呢？因为不管是在家人还是出家人，藏地的修行人一辈子都在念观音心咒，有许多人都念了好几个亿，念了

几千万的就更多了。我身边一些根本不识字的人，他们从小都会念“嗡玛呢巴美吽”，就在观音菩萨的心咒声中度过自己的整个人生。他们不论放牛还是干农活时，甚至跟别人交谈的时候，稍微有一点空就会开始念，念久了就成为习惯，任何时候都一直念着。在我读小学的时候，有一位老喇嘛，他整天都在念咒语，那个年代宗教还没有开放，不准念咒，但他已经习惯了，经常在开会的时候不断念“嗡玛呢巴美吽”，所以他经常挨批评，但即使如此也改不了从小养成的习惯。那些人拿他没办法，就狠狠打他、批斗他，可他在挨打的时候还是不停地在念咒。那些人特别生气：“叫你不准念咒，你还在念！”老喇嘛答应着：“哦，对对，不准念。”过一会儿又自然而然念起来了。所以，我觉得修行水平跟我们的长期习惯有很大关系。

我特别希望大家看一看汉传佛教里宣讲六字真言功德的那些经典，看了以后你们会很想念诵这个咒语。我在藏地有几个居士林、养老院，我让那里的法师就修

这个咒。在汉地，大家都认为念阿弥陀佛非常重要，这也非常好。这次灌顶的时候我看到有很多老年人来参加，老年人现在要做大量的闻思恐怕不太容易，因为智慧和身体条件不一定跟得上。但是不要紧，只要在临终之前遇到了观音心咒，遇到了阿弥陀佛法门，这对我们来讲就已经非常殊胜了。

我很希望大家在有生之年，依靠一个本尊来修持，要么修金刚萨埵，要么修度母，要么修阿弥陀佛，要么修观音菩萨。作为一个修行人，你对哪一位本尊信心最大，在你临终的时刻，就会显现这位本尊。就像我们上学时，要有一个主要的老师，比如你要攻读博士学位，就必须有一位博士生导师；你要从大学和中学毕业，也必须有一位班主任。所以，我们要从三界轮回中获得解脱，也需要一位本尊作为怙主，这对每个修行人来讲是不可或缺的。

因此，在修行过程中一定要好好念观音心咒。遇

到任何灾难的时候，观音心咒特别重要。大家也知道，在汉地，只要祈祷救苦救难观世音菩萨，观世音菩萨就会以三十二应身加持救护，特别灵验。且不说为了来世的解脱，就是即生当中为了寻求一些保佑，祈祷观世音菩萨都非常重要。比如生病的时候、发生紧急情况的时候，或者生活、事业上遇到一些违缘的时候，都要马上祈祷观世音菩萨。

前段时间发生的台湾“7.23”空难中，个别生还者在事后接受采访时说，当时全靠祈祷观世音菩萨才能安全脱险。这在很多可靠的媒体报道中都可以看到。我完全相信观世音菩萨的加持和力量不可思议，尤其是观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，这个咒语的功德，就连遍知的释迦牟尼佛都难以说尽，更何况是我们。要相信，这六个字背后的确蕴藏着极大的功德和力量。所以，我有时想起观音心咒的功德，就觉得哪怕其他咒语都不念，一心只念观音心咒也是可以的。



今天也正好是观音菩萨的出家纪念日，所以就先跟大家讲了这个观音法门。我听说普贤净苑这边也对观音法门非常重视，经常举办这方面的法会。汉地有一些观音法会，依靠观音菩萨的加持，帮助可怜的众生，包括一些亡者，让他们得到超度，这样特别好。在我们藏传佛教当中，阿弥陀佛的身边就是大势至菩萨和观世音菩萨。阿弥陀佛在极乐世界中圆满了他的伟大事业之后，观音菩萨和大势至菩萨就是他的补处，会继承极乐世界的所有功德和事业。依靠观音菩萨加持，离开人间的众生也可以往生极乐世界。所以，不论是对亡者超度，还是对活人消灾祈福，祈祷观世音菩萨都非常重要。对于我们每一个人来讲，观音法门对于今生的身心健康，乃至生生世世令自相续生起大悲菩提心，都有着非常大的作用。

在我们菩提学会中，有一部分人是终身学员。我曾对他们说过，在你们离开人世的时候，也许我做不了其他事，但我会为你们每个人念一百遍观音心咒，因为你

们在我的生命中是非常重要的。我是这样发愿的，我身边的人也这样发了愿，这几年我们一直在这么做。

通过念诵观音心咒，对生者可以带来加持和保佑，对亡者可以带来功德和利益。所以你们之前要我传授观音法门，我当时就欣然答应了。一方面因为这里是经常修持观音法门的一个非常清净的道场；另一方面是因为我自小就对观世音菩萨充满信心，从能喊爸爸妈妈的时候就开始念观音心咒了，一辈子念了很多数量，而且也在具德上师面前得过这方面的传承。所以我觉得，这次把自己从小一直修到现在，特别喜爱的这样一个法门给大家的话，应该会稍微有一点加持和作用。

今天大家因缘具足，得到了这个法门，以后要坚持念诵。如果让你们每天念一遍《金刚经》或者《地藏经》，很多人可能做不到，念一遍《普贤行愿品》也需要十分钟左右，但是念观音心咒对每个人来说都不算难，所以大家以后最好能多念一些。这是我想说的第一件事。



二、把握当下 勤修善法

下面讲第二件事。大家目前最重要的事情，就是要好好修学佛法，这是我最大的愿望。在座各位应该大多数都是汉族人，从各个地方来到这里，最后定居在了这片国土，从因缘上讲这是非常殊胜的。然而要知道，我们即生当中所做的很多事，再过几十年后基本上全都会失坏。为什么这么说呢？我们为了钱财、事业、感情、家庭，日复一日年复一年不停奔忙着，但是当死亡来临的那一刻，不论你在这世上如何成功，所有的作为、所有的事业，对你来讲统统变成了零，再也不会有任何作用。对我们真正有永恒价值的，只有自己积累的善法和资粮。

当然，从现实层面来讲，我们肯定需要处理好家庭、工作、生活上的事情。尤其是有些人作为家里的顶梁柱，上有老，下有小，中间还有亲戚朋友，都需要你们扛起责任。谁也不可能每天不吃不喝，一直修炼辟

谷，这样肯定是不行的。就连我们这些出家人也要穿衣吃饭，虽然没有其他大的需求，但基本的生活总要过下去。但是，在这个过程中，我们千万不能盲目，不能像那些没有信仰的人一样，每天一直忙于今生的琐事。因为我们都知道，终有一天，每个人都要离开这个世界。扪心自问，我们从小到现在所做的一切，到了那个时候，到底用不用得上？你最爱的人、最珍视的财产，最后也只能留在世上，带不走的。就连现在的这个身体，纵然你对它百般爱护，别人碰不得、说不得，可不论你怎么在乎它，到了那个时候也没办法带走，也只能留在殡仪馆里，自己赤裸裸地离去。

在死亡时，我们唯一能用得上的，就是善法。所以大家不要盲目地紧紧抓着世间法。有些人就连每周学习一点佛法、参加法会，或者念一些佛号，都没有时间，好像始终都有忙不完的事。可是到最后真要离开时怎么办呢？那时候你说：“我忙得很，先等一等，我现在不能死，还有好多事没有做完。”可是阎罗狱卒未必会对

你让步。

死亡来临时什么都用不上，希望大家趁活着的时候、健康的时候、有自由的时候，不要忘记积累善法。现在我们有这么好的机缘，如果什么法都没有修到，到那时可能会很遗憾。尤其作为佛教徒，很多人明明懂得有今生来世，明明知道因果不虚，明明了解很多道理，却一直没有好好学习，好好实修，最后离开人世的时候，懊悔已经来不及了。这就是我今天想说的第二点。我们要时刻准备着，为来世积累善法。

三、包容各派 明确宗旨

第三点，对于大家的学佛方式，我有两个要求。

一是应该有比较开放的氛围。关于这方面，我们这里做得很好，大家不论对藏传、汉传，还是南传佛教，都没有太大的排斥。就像我们五明佛学院，上师如意宝

最初的目的就是要建立一个非常开放包容的佛学院，所以五明佛学院接纳了来自各个地方、各个宗派的学人，汉传、南传的都可以来。正因为当初法王如意宝开创了这么一个开放的平台，如今我们不管走到哪里，提倡世界和平、宗教和谐，以及各宗派不偏堕的理念，都非常方便。

我们每个人都要有一种包容的心态，这对大家很有必要。作为佛教徒，我们一方面要对藏传佛教各个教派的高僧大德们保持清净的信心，一方面在不同教派之间要以一种开放的姿态和睦相处。大家都知道，在如今这个地球村当中，我们要维护好与其他宗教以及非宗教徒之间的关系，这样才会有更好的生存空间。如果我们傲慢自矜，恐怕到了最后会变得无比孤独。所以我们要跟世界的各个宗教保持团结。

作为世界主要宗教之一，我们佛教徒的人数本就不多。在各种统计数据里，全球佛教人口有四个亿到六

个亿的不同说法。据统计，中国大陆的佛教信众有大概三个亿，但不知是否真有那么多人。不管实际有多少人，我们佛教徒的总人数跟印度教、伊斯兰教、基督教比较起来，还是偏少的。我们人数这么少，如果内部还不和，教派之间互相排斥，恐怕不是太好。所以，我们佛教内部应该形成一种开放、包容、合作的共处方式。这是我在这里想提出的一个建议。

二是在这个过程中，我们自己也应该有自己的原则。比如，这个道场主要修持的是《普贤行愿品》，那就不要放弃这个传统，这就是我们该坚持的原则。任何一个道场，一定要秉持自己的宗派以及自宗主修的法门。就像我们佛学院，一直以来的原则就是闻思修行。要与佛教界的其他宗派合作，前提是要确立我们自己的宗旨。就像现在的企业，都要有属于自己的品牌文化、企业愿景和产品特色。所以，每个道场、每个宗派，最好都要明确自己的特点。



我希望，将来各个教派既能互相包容，又能保持自己的宗旨和原则，让各个道场都体现出自己的特点和优势。如此一来，宗派之间就不会有内部的矛盾，也更有利于彼此的交流融合，比如一起合作举办法会、灌顶之类的活动，也是可以的。

四、提升闻思修行水平

平时也要秉持自己的原则来进行闻思修行，这非常重要。所以第四点我要强调闻思修行。我听说我们这个道场的法师常常讲经说法，也经常邀请一些高僧大德来给大家传法，这是很好的。在新西兰这个地方，能这样做的道场并不多，所以，不论是今天在座的道友，还是以后来到这里的佛教徒，都应该要认识到闻思修行的重要性和必要性。

作为佛教徒，应该下一番功夫来学习汉藏显密以及南传的佛法，一定要提升自己的综合素质和佛学水

平，否则在这个世界上很难立得住脚。为什么呢？因为当今世界是一个文化和智慧的世界。一个人如果有文化、有才华，就可以被这个世界所认可。然而，如果我们佛教徒一个个都盲从迷信、没有原则、颠颠倒倒，那佛教还有什么希望？所以，无论是在家人还是出家人，要做到既相合于世间的规则，又相应于佛陀出世间的究竟意趣，这样的人在当今这个世界上一定会有光明的前途。

我二十年前去过台湾，当时对那里一些佛教徒印象不太好，因为他们信佛的方式就只是接个灌顶，求个加持，做个火供，搞一些形式。去年我又去了台湾，发现有些佛教徒的水平相比二十年前几乎没有提高，对于佛教的五部大论和密宗的基本修法，都只是一知半解，有人甚至连最基本的皈依和发心的道理都不懂，真是可怜。所以，我和慈诚罗珠堪布都在不同的场合批评过他们。这些是我接触的一部分人，并不代表台湾所有的佛教徒。但我们佛教徒当中确实有很多人不爱闻思，只重

仪式，这样不是很好。因此我特别希望，我们这个道场能始终坚持对于佛法的闻思，这样我会非常随喜。

虽然这边的菩提学会，没有大陆那样的条件，但这里也有一些人有意愿学习佛法。前段时间我们安排了一些人员针对这里进行管理，为一些愿意学习的人提供方便。由于菩提学会提倡的是次第性地闻思大乘教义，所以在大陆有很多人一直在持续地学习，导致现在我们需要管理的人数越来越多，于是只能尽量地提高门槛。但在海外参与学习的人确实不算多，其实人多人少并不是关键，关键的是要对佛法深入学习。不学习的佛教徒，其实只算是形式上的佛教徒。

因此，我特别希望佛教徒未来能有更专业的综合水平。尤其是年轻一代，如果要当佛教徒，就不要连教义也不懂，光是办个皈依证，挂个虚名。就像不会开车的人，有了驾驶证也没用的。真正的皈依并不是一个证件能代表的，而是至少要懂得大小乘皈依三宝的基本道

理，这样的人才会有资格成为真正的佛教徒。

这就是我要讲的第四点。希望将来的佛教徒不要像从前个别人一样，光挂一个佛教徒的名字。当别人问起你为什么是佛教徒，你只会说：“我在某某上师那里皈依了，所以成了佛教徒。”那样的皈依未免太简单了，我五分钟就可以给你念个皈依仪轨，但你能在五分钟内胜任一份职业吗？世上任何一种专业、任何一项事业，都不可能在五分钟内完成。通过仪轨进行皈依只是开启你学佛之路的一个仪式。从此之后，既然要做一名佛教徒，那佛教的教义你要怎么了解和学习？懂得了教义之后，要怎么把其中的精神传递出去？这些都是需要认真思考的。

大家都见过基督教是怎么宣传他们的教义的，他们那种积极的精神，其实是对自己的宗教非常负责的一种态度。我们佛教徒更是担当着利益无边众生的责任，所以我非常希望大家一定要学懂佛教的教义，而不只是

会念佛号、念咒语。当然，如果你信心特别大，只是念佛持咒也可以，尤其是老年人。但是年轻人如果不学佛法，光会念经，那可不太够。前几天有人跟我说，他会念《地藏经》和《金刚经》，可经念得再好，如果不懂内容含义，又不肯好好学习，那就叫做鹦鹉学舌。鹦鹉也可以做到给他念什么，他就模仿着念什么。天天光是这样念，意义并不大。憨山大师也讲过：“口念弥陀心散乱，喊破喉咙也枉然。”到底什么是念经？念经其实是经文的一种引申。通过念诵经典，把其中的法义引到自己心里来，这才是念经真正的意义所在。

当然念经有念经的作用，但更重要的，是要学习其中的佛法。学习佛法不是一两天的事，而是要长期不懈地学下去。学了以后是不是就可以了呢？不行，还要深入思维，还要实际修行，这就叫做佛教中的闻思修行。我们藏传佛教对于闻思修向来非常重视，希望大家以后也要尽量重视起来。这是我要说的第四点。



五、担起弘法利生责任

第五点，也是我要说的最后一点，我们每个人都要担当起弘法利生的责任。在座的各位法师就不用多说了，作为出家人，他们都有着超胜世间的出离心和菩提心，正是为了佛教的传续，为了自他的解脱而看破今生、放下一切，就连人们最喜爱的头发也剃掉了。在家人也同样，每个人都是弘法利生的一员，不能坐等什么时候开悟了才去利益众生，倘若一直这么等下去，这辈子都不一定有弘法利生的机会。所以，我们每个人都应该把自己学到的佛法一方面用于修行，一方面用于利益众生，这是对佛陀的一种报恩方式。我们要通过佛法来饶益一切众生，特别是身边那些不懂佛法、不明真理的人。这是我发自内心的希望。

以前我曾想过，每个人的因缘都是不同的，我也不知道自己能活多长时间，我没有很高的要求，只要还能活一天，哪怕只有一个人，我都想用佛法来饶益他。

作为一个出家人，如果要用金钱、地位或其他东西来饶益众生，我也无能为力。但是我懂佛法，哪怕只是稍稍讲一点，也能给他人带来一笔精神上的财富，这是非常重要的。所以，我非常希望大家以后在自己力所能及的范围中，先尽量多学一些佛法，然后用所学的佛法来饶益这个世界的众生，这对每个人来讲应该都是能够做到的。我不要求你们必须做到什么程度，必须度化多少众生，但是我希望你们在生活中，能时常为弘法利生的事业创造一些好的机缘。

我们今天所传的大悲法门，就是一种特别适合利益众生的法。大悲心并不是口头上说说就有的，只有当我们真正发自内心地为芸芸众生无私奉献的时候，才会生起一颗无伪的悲心。当拥有了这样一种无伪悲心的时候，我们就不必等到像六祖惠能大师那样开悟以后才去传法。那时候，我们的言行举止，都能影响身边的人，使他们慢慢地发生改变。即使是以前心特别恶的人，我们也能潜移默化地给予他引导。哪怕暂时引导不了也不

要紧，我们的努力不会就此停下。

我经常看到西方的一些学者和官员，在演讲的时候特别喜欢强调努力、希望、坚强，而尽量避开悲观的论调。我们佛教徒也应该这样，不要自卑，不要总觉得自己修行很差、烦恼很多，自身尚有许多问题无法解决，没有能力帮助别人。一味强调自己的痛苦，其实就是找一堆理由来贬低自己的能力，我觉得这是没有必要的。虽然每个人都难免有烦恼和痛苦，但我们要有一种让自己开心、快乐、放松的能力，然后在这个基础上，尽己所能在有生之年去帮助他人。

我们佛教徒如果能从内部团结一致，再加上利他心的驱动，这样就会有非常大的能量。同时还要经常祈祷观世音菩萨、祈祷传承上师，得到诸佛菩萨和传承上师的威力和加持。此外，还要加上大悲菩提心的力量。当这些因缘具足的时候，想要成办利益众生的事业，其实也并不是很难。要度化天下的众生虽然有一定难度，

但如果我们从身边做起，循序渐进地去帮助众生，那也不算难。这就是大乘菩萨真正的意义所在。这些就是今天给大家的开示的主要内容。

这次来到新西兰，我和常灵法师以及普贤精舍，结下了非常殊胜的因缘。尤其在与常灵法师交流的过程中，我发现她非常有智慧、有悲心，而且她联合了世界各地许多藏传、汉传、南传佛教的高僧大德，有着弘法利生方面的远大理想，真是非常非常随喜。确实，我也遇到过某些男众、女众的高僧大德，心态比较保守，不太愿意接触外界。我自己虽然没有多么宽广的心量，但还是希望佛教界内部能以一种放松的心态去交流与合作。在我们弘扬佛法的过程中，如果一位上师有这样的心态，他的弟子和信众也都会变成这样的人。同样，如果上师或者一个道场的主持，是一个排外的人，他的追随者也会变得排外。老师就是学生的一个模版，在我们藏传佛教里叫做“小擦擦”，老师这个模版是什么样，学生就会显现成什么样。所以，我特别希望以后这里能

迎请更多世界著名的大德来讲经说法、灌顶加持，这是非常好的。我们佛教之中，不管是大德还是弟子，如果大家都能以一种开放、包容的心态一起来弘扬佛法，那将会是非常好的缘起。

下面，我这里有一个长寿佛像的缘起物要赠送给常灵法师，祝您健康长寿、广转法轮。

最后，感谢普贤精舍的所有义工和发心人员，以及这里菩提学会的所有负责人和发心人员，还有其他的参与这次活动的发心人员。今天下午讲完《入行论·安忍品》的最后一堂课，明天我就要离开新西兰了。以后如果还能再来那固然很好，但人生无常，你们也是无常的，我也是无常的。希望以后还能有见面的机会，但具体怎么样，确实我们都把握不住，也许还会有机缘。不管怎么样，我们大家唯一的愿望就是弘扬佛法、利益众生，这就是我们共同的发愿。谢谢大家！



往生淨土跟錢無關，只要有信心就可以。

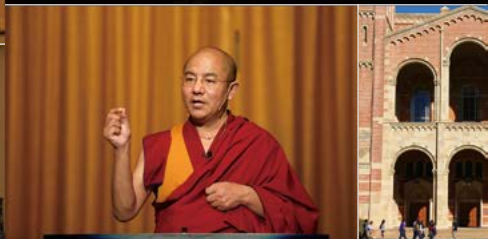
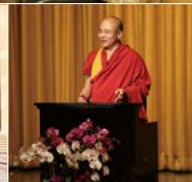
第 23 场

美国帕萨迪纳苏格兰仪式中心

Pasadena Scottish Rite Center, USA

美国 · 帕萨迪纳

2014 / 11 / 8



通向淨土的阶梯

STAIRWAY TO PURE LAND

主持人：

尊敬的各位朋友、各位道友，下午好！我是今天演讲的主持人。下面介绍一下今天的讲者——尊贵的索达吉堪布。

一提起高僧大德，每一个人的脑海里，都会出现不同的形象和定义。对我而言，堪布也许最能代表这样的形象和定义。2010年，我第一次听到堪布的名字。2012年，有幸在香港见到了堪布本人。如今足足有四年了。在这四年多的时间里，堪布不断地刷新我想象中

对高僧大德的理解。

堪布精通三藏，造诣极深，证悟境界更是高深莫测。不仅如此，堪布还管理着庞大的僧团，承担着一个“企业家”所承担的事务。他的日常生活，除了出世间的佛法，还有盖房子、找地方、通水电等世间琐事，甚至需要和当地菜农洽谈，以保证佛学院出家在家四众弟子的日常所需。除此之外，我觉得堪布还是一位非常可靠的朋友，无论你有什么困难，他都以一颗平等的心，向你伸出双手，帮助你，支持你。

我想，今天来到会场的人，一定和堪布有着甚深的因缘。这一点，相信大家在此生，乃至生生世世，都有属于自己的独一无二的感应。

今天演讲的题目，叫“通往净土的阶梯”。《维摩诘经》中说：“心净则佛土净。”作为净土法门的修行人，我们怎样才能修好自己的心？怎样才能增加自己往生净土的把握？今天，堪布将以理论和实修的窍诀，指

点我们观察自己的心，步入通往净土的阶梯。

现在，请大家起立，以热烈的掌声恭请堪布——

今天下午，我利用这段时间，和大家一起思考或者探讨“通往净土的阶梯”这个话题。它涉及的，是我此生非常有信心的一个法门。

在座的各位，大多数是佛教徒，也有信仰其他宗教的，或没有正式信仰，只对佛教或其他宗教有点爱好的。但不管怎么样，大家离苦得乐的心愿大体相同，追求的目标也基本一致。

喇荣与洛杉矶，有了奇妙的缘起

在座的道友，可能有些去过喇荣佛学院，有些虽然没有去过，但也听说过它的名字。在培养佛教人才方

面，学院发挥着非常重要的作用。每一年，学院都会举行四大法会，其中一个便是极乐大法会。而现在，学院正在开极乐法会，今天刚好是第一天，再过1个小时就开始了。所以，我认为今天的话题有相当殊胜的因缘和缘起。

这样的缘起，并不是大家主观上去创造的。主办方没有特意挑这个时间，我自己也没有想到，今年学院的极乐大法会，和我在洛杉矶跟佛教团体相聚，是同一个时间。昨天我发微博时，突然意识到：“‘通往净土’的演讲，怎么跟喇荣的极乐法会在同一个时间？好奇妙！”当时有这样的感觉。

当然，对所谓的因缘和缘起，有些人相信，有些人不一定相信。不相信也没有关系，每个人都有不同的价值观和思维方式。按我的理解，在座应该有很多是佛教徒。但如果没有信仰，我觉得也合理，完全可以接受。

我觉得对人类而言，宗教信仰非常重要。我们如果

除了金钱、朋友以及各种各样的社会关系外，没有任何精神信仰，生活可能会比较空虚。在我们的周围，经常可以看到这样的事例。对此，希望大家认真思考。

很多人因为没有信仰，在遭受年老、重病、死亡等实质性问题的時候，非常无力，非常痛苦。这样的痛苦，往往无法想象，难以描述。而有信仰的人，在面对这些问题时，表现出来的力量完全不同。从这个意义上讲，信仰对我们的人生，非常有意义。

净土法门，能为我们带来什么

很多道友，以前多多少少遇到过净土法。汉传佛教的很多大德，都提倡念佛往生，其中包括实相念佛等四种念法。藏传佛教也同样有忆念阿弥陀佛的修法。有人可能会问：“藏传佛教的净土法，跟汉传佛教的净土法，有什么差别呢？”两种教法的传承和仪轨有所不同，实际上是圆融无违的，没有实质性的差别，最后都

是导归极乐，殊途同归。

比如，我们离开美国去往印度或中国，所乘的飞机不管是加航的，还是美航的，都能带我们离开美国，越过大海，安全到达彼岸的目的地。所以，我们不能建立一部法，舍弃另一部法，这样做是不合理的。

任何一个法门，只要是正法，我们依靠他，就能离开轮回的大海，到达解脱成佛的彼岸。因此，对不同宗派或上师宣说的不同法门和窍诀，我们不应该认为，这个是好的，可以修持；那个是不好的，应该舍弃。以自己的分别念来评价任何法门，都不太合理。这一点，我们先要了知。有了法法融为一体的正见，我们才能更好地修行。

净土法门到底能给我们带来什么呢？

在座的各位，最后都会离开世间。到那个时候，所谓的名也好，利也好，财富也好，包括自己非常执著

的身体，全部都要留下，独自一人离开。各位有没有把握，到时候安详地去往后世？

有些人，能够依靠其他法门，获得解脱。有些人，却没有这样的把握和机缘。那怎么办呢？修净土法门。它简便易行，言简意赅，具有甚深的窍诀。不管是在印度，藏地、汉地，还是其他国家和民族，前辈大德对净土法门都非常重视。

藏传佛教的大德乔美仁波切，在他自己所造的《极乐愿文》开头讲到：净土法门非常重要，其窍诀是所有窍诀中最深奥的。乔美仁波切本人也把净土法门作为自己最重要的修行。刚开始，他每天都念《弥勒发愿文》，发愿往生兜率天。后来发现，转生兜率天也跟南赡部洲的众生一样，需要面对生老病死，不断流转轮回，无法彻底摆脱痛苦。于是，他每天改念《极乐愿文》，发愿往生极乐世界。

乔美仁波切所造的《极乐愿文》非常优美。学院开

极乐法会念的仪轨就是这部《极乐愿文》。不知道大家有没有这个法本。如果没有，希望以后能够得到。成就者以金刚语撰著的仪轨或者法本，具有殊胜加持。把它作为自己的修行所依，是我们有生之年最重要的事情。当我们离开世间的时候，最关键的，是要有修行上的把握。

昨天，很多道友带我去了好莱坞的环球影城。那里有一个地方，专门体验死亡。一到那里，人好像一下子就沉下去了。沉的时候，是不是死了？如果再沉下去，是不是就真的死了？周围还有一些变形金刚，有各种各样的形象。可能代表人死亡后，有恐怖的阎罗狱卒冲过来。

我们独自面对死亡的时候，有没有把握往生极乐世界？有没有把握安住在认识的本性当中？到了那里，我觉得会有很好的体验。我们学了很多的修行方法，但死亡真正来临的时候，能不能用得上？可以去那里检验、训练、磨练。我觉得这个方法很好。



到目前为止，科学有了很大的发展，但修行人的目标好像没什么变化。谁也不知道，自己还能活多长时间，还能在这个世界待多久。当我们离开人间的最后时刻，会感受各种各样的恐怖。当恐怖现前时，往生极乐世界是最重要的选择。这是超离轮回的唯一一个简单而殊胜的方便法门。无论你学修的是汉传佛教，还是藏传佛教，都一定要发愿去极乐世界。

修持净土，不是老年人的专利

如果你不学佛、不修行，对这些道理不一定认可。不认可也不要紧，但不要轻易地毁谤。轻易毁谤任何一个人、任何一件事，都是不合理的。你如果有真正的道理，或非常确凿的依据，可以提出反对意见。佛教从来不会说，你们不能反对我。一个真正的佛教徒，完全有勇气和胸怀面对不同的质疑和驳斥。

但我相信，很多人并没有真正研究过佛教的道理。

这种情况下，你要诽谤或诋毁佛教，有一定的困难。你如果要否定佛教的净土法门或任何一种教义，最好先认真研究一段时间，再进行评论。这样的话，你发表的意见才可能有真正的探讨价值。

另外，即使是佛教徒，也需要断除对净土法门的一些疑惑或误解。在汉地的个别道场，念阿弥陀佛的老年人多一点。受了这样的影响，一些年轻人便觉得，学佛的人都是老年人，修净土法门的人更是老太太、老公公，自己这么年轻，又是知识分子、大学教授，念阿弥陀佛多不好意思呀，等以后老了、退休了，再说吧。

这种说法是不合理的。虽然你现在是年轻人，但人的青春很快就会消失，很快就会走向衰老。而且，就在你年轻的当下，也可能因为车祸、自杀、疾病等各种原因离开人间。

在我们藏地，不管年轻人，还是老年人，都从小就念诵阿弥陀佛，而且非常重视。佛学院正在开的“极乐

法会”——不知道网上有没有，你们方便时可以看看，也有很多年轻人参加。

开极乐法会的时候，我们会念 30 万遍阿弥陀佛心咒，“嗡阿弥德瓦阿依色德吽舍”。这个心咒很有加持，法会的 8 天时间里，大家都会念 30 万遍，并发愿往生极乐世界。其中的念诵者和发愿者，并不都是老年人。

所以，我们不能认为净土法门只是老年人的修法。也不能认为，学佛、念佛，要等到年老以后再说。这些想法都是不合理的。

万法皆空，照样可以往生

还有个别的人，因为学过《金刚经》，学过《楞严经》，或学过空性方面的其他法门，由于空性法门宣讲的是万法皆空的道理，他们便觉得往生极乐净土没有

用，因为万法都是空性的，不存在的。

耽著空性的词句，而不去修行，这种做法也非常不合理。虽然在究竟的实相意义上，所有的基道果，内内外外的一切万法，没有一个不空，但所谓的空，并不是什么都没有的单空，而是远离四边八戏的大空性。在没有证悟这样的境界之前，万事万物都以如梦如幻的方式，实实在在地存在着。

如果你没有远离边戏的最高境界，最好不要诋毁名言。在没有证悟的凡夫人面前，善有善报、恶有恶报的因果规律，生活当中的点点滴滴，详详细细的所作所为，包括吃饭、走路、说法等，都是存在的，不可能否认的。如果你非要否认，认为一切都是空性的，那你晚上不用睡觉，白天不用吃饭，不用上班，不用开车，路上也不会堵车……因为空性，所以什么都否认，你恐怕还没达到这种境界。

虽然在实相中万法皆空，但在世俗名言中，现实生

活的一切都是存在的。既然现实生活是存在的，那么极乐世界也是存在的，往生极乐世界也是有意义的。

一定要远离往生的两大障碍

还有些人认为，我们是学净土法门的，至于其他宗派，比如禅宗、密宗等，跟净土法没有关系，所以不需要学习，也不需要了解。因为没有广闻博学，觉得只要念佛就可以，其他法门都没有用，不用修，甚至排斥其他法门，看不起其他法门，好像除了念佛，其他法门都不是正法一样。这些看法也是不合理的。

往生极乐世界有两个最大的障碍。只要有它，不管什么人，不管怎么念佛，都不能往生。哪两个障碍呢？一个是造舍法罪，一个是造五无间罪。

大家一定要注意，千万不能造这两种罪业。否则，一辈子发愿往生极乐世界，自己却在无意当中，因为无

知、傲慢、烦恼深重等各种原因，给自己制造了往生极乐世界的两大障碍。如果这样，死了以后能不能往生呢？绝对不能。

什么是舍法罪？如果我们发愿往生极乐世界，却看不起释迦牟尼佛宣说的其他法门，就犯了舍法罪。佛陀为我们宣说的教法，有八万四千之多，总的分为显宗和密宗，其中显宗又分为声闻乘和大乘。《弥勒请问经》和其他经典都明确地说到：若人以傲慢心，认为此法殊胜，彼法不殊胜，属于舍法罪。界限非常严明。所以，你如果因为自己是学净土法门的，就认为其他的法不合理、没必要、不能修等，是非常危险的。

以前，法王如意宝晋美彭措要求我们经常忏悔。他还说，自己年轻的时候非常喜欢辩论，很可能在无意中诋毁过其他的宗派或法门。所以晚年的时候，法王如意宝显现上非常害怕。

法王老人家是大成就者，不一定真有这样的情况。

但这件事对我个人的启发非常大。我告诉自己：今后不管有没有机会弘扬佛法，都不要故意诋毁其他的宗派、法门或上师。也有可能无意中造罪，所以要经常忏悔。对我们来讲，这是非常值得注意的一件事。

我以前经常看到，学净土法门的佛教徒，对其他法门特别排斥，内部的团结也搞不好。有时候，修行人的心好像越修越狭窄，甚至比世间人的心还窄。稍微有点事情不高兴，就除了自己的教派和上师外，谁都不认可。在他面前，其他的佛教团体，可能连一个世间团体都不如。这样的话，真的很危险。

造舍法罪其实是非常容易的。从大的方面来讲，对释迦牟尼佛的任何一个教法，进行排斥和诽谤，认为不合理，都是舍法罪；从小的方面来讲，除了自己所修的法以外，其他的显法密法也好，各派各教也好，认为不合理，从而诋毁、舍弃，也是舍法罪。所以，对释迦牟尼佛的所有教法，我们都不能诋毁、舍弃，否则就造了

谤法罪、舍法罪，根本没有希望往生极乐世界。

往生极乐世界的第二个障碍，是造五无间罪。所谓的五无间罪，是指杀父亲、杀母亲、杀阿罗汉、破和合僧、出佛身血这五个极重的罪业。总体上看，现在除了极个别人会造杀父、杀母的罪业外，其他的绝大多数人，都不太容易犯五无间罪。但是，与之比较接近的罪业，还是比较容易犯的。

往生极乐世界的发愿者，如果对父母不孝顺、不恭敬，天天跟他们吵架，或经常诽谤上师，不恭敬圣者、损害圣者，就会造下接近五无间的罪业。现在，亲自出佛身血是没有的，但如果对佛陀的圣像等三宝所依不恭敬、诋毁、染污，也是接近五无间罪。以上这些行为，都会成为我们修行和往生极乐世界的障碍。这在其他的经论当中，也有所宣讲。

净土法门非常殊胜，但总的来讲，在修行过程中，要特别注意这些问题。



要系统闻思，不要神神叨叨

我很希望大家广闻博学。无论在什么场合，佛教徒都要学习。佛教本身，是一门非常系统的具有逻辑性的智慧教育。我们作为佛教徒，如果没有接受这些教育，就自认为是佛教徒，还给别人宣扬，那你说出来的，肯定不是正规的佛教。

现在一说“佛教”，好像天天都是算命打卦，有点迷信。一个佛教团体有没有水平，从他们交流的内容也看得出来。真正有水平的佛教团体，会经常谈论教理或修行方面的道理。而佛教水平比较低的形象佛教徒，会讲什么呢？整天都神神叨叨、鬼鬼怪怪的，要么说梦，要么说神通。他们没有受过系统正规的佛法教育，讲不出真正的佛法道理。这是我们现在存在的一些问题。

美国这边，我不是特别了解。听说在洛杉矶，佛教团体非常多，学佛的人也多，学净土法门的人也多。

我很想了解你们的状况：是真的有基础、有信心、有智慧，还是形象上的佛教团体？平时不学习教理，偶尔凑个热闹，开个法会，烧几炷香，拜几下佛；没事的时候，就说过失，聊是非，谈一些不着边际的境界，等等。有这些行为的人，大多是形象上的佛教徒。

刚学佛的人，整天都喜欢说自己的境界：今天做了个梦，佛赐予了加持；明天又得到了超越的感应。反正谁都不相信的事，他津津乐道，说得比较多。随着学佛的时间越来越长，慢慢会沉淀下来，变得比较稳重，不再把成就挂在嘴巴上——因为已经知道，成就并不容易，但要退失，也不容易。这时候，修行会有次第地进行，既有理论的后盾，也有实修的引导。在这种状态下学佛，会比较安全，也比较稳妥。

国内的很多佛教徒，刚开始很迷茫，虽然对佛法有信心，行为却不太正规，既不好好学习，也不好好修行，每天背一个黄色的包，到处乱跑。今天跑这个寺

院，明天跑那个法会，这就是所谓的跑跑居士——整天跑来跑去。也有一些跑跑和尚，我可能算是跑跑和尚吧。

现在的很多宗教，有些只是单纯的信仰，并没有深奥的理论体系，全凭信心维护本宗教的正义和理念；而有些宗教，则是有教理，有学习，有研究，也有实修，佛教正是这样的一种宗教。作为佛教徒，我多年以来一直坚持深入学习。我自己的体会是，越学习，对佛法越有信心，越觉得它是真理，经得起任何考验。

不仅是佛教徒自己，甚至世界顶尖的科学家，他们在学习和生活中的迷茫，也能依靠佛法的智慧得以消除。这一点，并不是我们自赞毁他，而是实实在在的事实。而且，人类世界的许多神秘现象，依靠佛教的理论进行挖掘和探讨，都能得到合理的解释。这是我们在研究佛法的过程中得出的结论。

信心是往生极乐世界的根本

在座的各位，一方面人身难得，另一方面，即生遇到这样的净土因缘，也很不容易。因此，一定要好好珍惜，好好修习佛法。

我对往生净土的教理，一直很有兴趣。并不是因为今天需要讲课，所以产生了一个新的兴趣。多年以来，我对包括《净土五经》在内的往生法门，讲过很多次，并将《观经》从中文翻译成藏文。所以，我在净土方面，稍微有一些经验。

是不是每一个人都能往生极乐世界呢？是的。关键看你的信心，看你的愿力和行动。只要有往生的信心和愿力，并付诸行动，好好修净土法，就可以往生。并不是有钱才能往生，没钱就不能往生；也不是有地位才能往生，没地位就不能往生。

一个人要从中国来美国，跟钱会有一定关系，不然

买不起飞机票。但往生净土跟钱无关，只要有信心就可以。而且，信心是往生最根本的条件。有了信心，年轻人可以往生，老年人也可以往生；富人可以，穷人也可以；有智慧的人可以，没智慧的人也可以。原因是什么呢？自己的信心和阿弥陀佛的愿力，是往生净土的两大因缘。只要因缘具足，人人都可以往生。

因此，我们对净土法门，首先要有坚定的信赖之心。

个别人可能在想：“有没有那么简单哦？会不会像你所说的那样？”心里有怀疑的人，可能还需要进行大量的闻思。因为光念一个佛号，光念一个心咒，不能斩断我们的分别念。而对往生有怀疑，是没办法往生的。

凡夫人的分别念很重。你们有些人，从小就不学佛；学了佛以后，仍然有许许多多的妄念、分别念，不断地怀疑猜测：这个合不合理？那个合不合理？实际上，我们的六识非常有限，根本触及不到世界的真相。

这双肉眼看不到什么，这对肉耳听不到什么，光靠自己的分别念，也想不出什么。你不能说“因为我不相信，所以没有”，否则，只会暴露自己的孤陋寡闻。

在我出生的地方，有些人一辈子都生活在小小的帐篷里，连县城都没有去过。他们不会相信科学的发展，也无法想象高楼林立的城市。大概在十年前，我接触过一个牧民，他住在山里。我跟他说，外面有很高的房子，有好多层。他不相信：“我这辈子没见过两层楼的房子。你再怎么说也没用，我就是不相信。”有时候，人的智慧和根识确实很有限。

就像那个牧民不相信有两层楼的房子，有些人也不相信有极乐世界。当然，相不相信，对个人来讲都是可以的。但你所谓的不相信，不一定是智慧的抉择。分析而言，不相信有两种情况：第一种，通过多年的研究，最后确定是迷信，不合理，所以不相信。这个时候，你是有发言权的，因为用智慧进行过观察。另一

种，自己没有任何研究，只是不相信而已。这种不相信，没有什么可靠的依据，也不能说明什么问题。

作为佛教徒，要遣除心中的怀疑，一定要广闻博学。很多怀疑的网，都会因为你的见多识广，自然而然地解开。

往生极乐世界的大保障

想往生极乐世界，必须具足往生四因。不管是藏传佛教、汉传佛教，还是其他教派的大德，都有类似的教言。什么是往生四因呢？我给大家简单解释一下。

1. 明观福田

所谓的明观福田，就是随时观想极乐世界和阿弥陀佛。如何观呢？就像《阿弥陀经》和《观经》所讲的那样，观想从这里往西方，越过无数世界，有一个清淨

庄严的刹土，叫极乐世界。那里有具足相好、断证圆满的阿弥陀佛，他一面二臂，身色红色，周围被观世音菩萨和大势至菩萨为主的成千上万的清淨眷属所围绕。极乐世界的这些圣者，日日夜夜注视我们，加持我们，慈悲我们。无论是谁，只要发愿往生，就一定能生到那样的世界。

这样的极乐世界和阿弥陀佛主眷，行住坐卧都要认真地观想。并不是明天要死了，今天才开始观一观。不是这样的。修行应该融入生活。现在有很多人认为，一个礼拜拿出一两个小时，简单地修一下，这才叫修行。除此之外，都不是修行。上班就是上班，家里的事情就是家里的事情，都跟修行没有关系。

你们最大的毛病和最大的困难，就是生活不能融入修行，修行不能融入生活。在藏地，很多藏民都没有你们聪明，但他们放牛也好，吃饭也好，坐车也好，走路也好，手里经常拿着念珠，心里经常观想阿弥陀佛和

极乐世界。无论干什么，他们都有观修和念佛的习惯。一旦有了这样的习惯，生活就变成修行，修行也变成生活，不一定需要特意空出时间来修行。

可你们平时是怎么做的呢？开车就开车，工作就工作，从来不观想。等所有的事情全部处理完了，再规规矩矩地打坐一会儿，假装修行一下。时间非常短，根本不能叫真正的修行。

我们如果真的想修行，生活中随时都可以修。走路的时候，可以观想极乐世界的清净刹土；吃饭的时候，可以观想美味的食物献新部分，供养阿弥陀佛为主的十方三世诸佛；睡觉的时候，可以观想阿弥陀佛的光芒照耀自己。

有人可能会想：“不可能吧？极乐世界那么远，我在这里观想，能起到什么作用？”



其实，这都是我们的分别念。麦彭仁波切说过：具有清静智慧的佛陀，就像月亮，虽然高高地挂在空中，但只要有清静的水器，就会映现出清晰的月影。同样的道理，佛的法身无处不在。一个有信心的人，无论什么时候观想，佛都能当下赐予加持。如果没有信心，即使佛就在你身边，你怎么祈祷也没用。

所以，晚上也好，白天也好，大家随时都要观想阿弥陀佛，这叫做明观福田，是往生极乐世界的第一个因。千万不能忘记。不然，到死的时候才念几句佛号，恐怕有点晚了。现在有些人就是这样，临近死亡了，才念几句佛号，别人也给他助念几句佛号，然后就完事了。这样做，能不能往生，我不敢保证。

所以，大家在生活中，一定要养成经常观修阿弥陀佛的习惯。

2. 积资净障

所谓的积资净障，是指积累资粮、净除障碍。一般来讲，积资净障可以包含在七支供的修法中，也就是供养、顶礼、随喜、忏悔、请佛转法轮、请佛和上师不要涅槃，最后是回向。

我们平时要多修七支供，比如经常皈依，经常顶礼，经常随喜别人的功德，经常忏悔，经常观修自己祈请十方诸佛菩萨，以及善知识们，转法轮，最后把善根回向众生和菩提。这样就能积资净障。

如果进行归纳，就是尽量行持积累福德资粮和智慧资粮的善法，并好好忏悔自己的罪业。

作为凡夫人，每个人过去都造了很多罪业。要顺利往生极乐世界，必须尽量消除这些罪业和障碍，比如排斥其他宗派的舍法罪等。如何消除呢？励力忏悔。

汉传佛教，会依靠八十八佛、三十五佛等对境进行

忏悔。藏传佛教则有念百字明、念金刚萨埵心咒等忏悔方法。我们学院每年都要开专门的忏悔法会。大家通过相应的忏悔方法，清净往昔所造的罪业，非常重要。在这个基础上，再进行修行。

现在有些佛教徒，特别喜欢讲空性，喜欢讲高大上的法语，而不好好修行。世间人也有相信因果，愿意做善事的，佛教徒却在一边说大话，说空话，不行持善法，真的令人惭愧。

当然，说空性，我自己也很喜欢，修空性法门确实很有功德。但如果认为，“全是空性的，什么都不用做”，以空性为名，把世俗资粮全部否认，是不合理的。我们应该从点点滴滴做起，多行持善法，多积累资粮。这样修行才能成功。

世间有些人，也知道以点滴的小事，积累大的资粮。这方面有很多感人的故事。那天，我看到美国这边的一个节目：故意放 50 元美金在路上，看谁会捡。后

来，有一个 60 多岁的老太太捡到了。但她捡到之后，并没有自己收起来，而是把这钱送到了银行。记者采访的时候，她说，她非常穷，银行卡上有 10 美元，身上只有 7 美元，50 美元对她来讲，是一笔非常大的财富。

“你为什么不自己留着用呢？”记者问她。

她说：“做人应该多做善事。从小母亲就告诉我，千万不能偷窃。”

其实路上捡到的一一美国这边，路上捡到也算偷窃吗？不知道，可能各个国家的观念不同。节目组的人很感动，把这 50 元美元送给了她。她很开心，接受了。我不知道这位老太太有没有信仰，但她的言行确实让人感动。

我们这些佛教徒，有没有像那位老太太一样，点点滴滴地积资净障呢？这是一个值得思考的问题。



积资净障非常重要。尤其是我们学净土法门、希望往生净土的这些人，一定要多多地积累资粮。不要认为，只要念一句阿弥陀佛就行了，连一点点的布施、一点点积累资粮的善法都不愿意做。

国内有些老菩萨，非常虔诚，经常跑到寺院去。但是他们又特别吝啬，特别执著，尤其是对钱、对儿女、对家庭，执著得不得了。这么自私，能不能往生很难说。

就佛教的理念和修行而言，应该是越信仰，越开放，越包容，而不是相反。大家如果真的想往生极乐世界，从现在开始，就要依靠七支供的修法，好好地积资净障。

3. 发菩提心

修净土法时，我们一定要想到，自己一个人往生极乐刹土，并没有多大意义；要为天下无边的众生都能往

生极乐世界，而发殊胜的宏愿。这应该成为我们往生极乐世界的唯一目的。当依靠阿弥陀佛的大愿力，和自己的大信心，往生极乐世界以后，我们一定要回来度化众生，把所有众生接引到极乐世界。一定要发为众生而往生的大愿。

现在有个别的人经常讲：“自己往生就可以，其他众生不用管。”有这种想法的人，汉传佛教有，藏传佛教也有。昙鸾大师在《往生论注解》中说：有些人不愿意发菩提心，却想往生极乐世界，这是不可能的。这可以说是汉传净土的究竟教言。《往生论注解》在汉地非常有名，写得很好，我以前看过。

其实，汉传佛教有很多关于菩提心的教言。前一段时间，我看了《出生菩提心经》，是隋朝时期阇那崛多翻译的。其中讲了发菩提心的必要和功德，比如：“若有众生等，欲灭于无明，及断贪爱网，须发菩提心。”要断除无明愚痴、贪爱之网，须发菩提心。还讲到，如

果要断除各种傲慢，也要发菩提心⁸。这部经在网上好像有，你们方便的时候可以看看。《入菩萨行论》里面，也有很多发菩提心的教言，希望大家也学一下。

我看到，每次开法会，都有很多人在烧香、拜佛、念阿弥陀佛，但真正为了众生而烧香、而拜佛的，不知道有多少。如果我们佛教徒个个都自私，只关心自己，根本不为众生着想，那实在是太惭愧了。

汉传佛教和藏传佛教的很多道场，我都去过。有些道场，僧众共同念阿弥陀佛或《阿弥陀经》的声音，非常好听。无论是维那师，还是大众，唱腔都很优美。但也许只是唱歌，只是好听，并没有发菩提心。有没有功德呢？有一点。就像歌手唱念佛歌一样。每个老菩萨都变成歌手，都唱阿弥陀佛，唱《心经》，好听是好看，

8 《出生菩提心经》：“若有众生等，欲灭于我慢，及色使我慢，须发菩提心。若有众生等，欲离于贡高，无病命我慢，须发菩提心。若有众生等，欲灭老我慢，无常常住慢，须发菩提心。若有众生等，欲灭多闻慢，及以持戒慢，须发菩提心。若有众生等，欲灭兰若慢，乞食等诸慢须发菩提心。若有众生等，欲灭知识慢，爱粪扫衣慢，须发菩提心。若有众生等，欲灭神通慢，一食以为净，须发菩提心。若有众生等，欲灭一切慢，所有有为慢，须发菩提心。”

但没有发菩提心的话，可能不会成为往生的因。

那我们要怎样发菩提心呢？菩提心包括胜义菩提心和世俗菩提心，世俗菩提心又包括愿菩提心和行菩提心。因为时间关系，我在这里不广讲。总之，发菩提心很重要。

在座的很多人，即生遇到大乘佛法，非常不容易，一定要以菩提心来摄持一切善法。如果没有出离心、菩提心的摄持，所有善法只能成为世间法或人天法，有点可惜。

什么是世间法呢？现在有些人，经常求平安、求健康、求无病、求幸福，这样那样的全都是为了世俗利益。为了达到这些目的，他们去皈依佛、皈依法、皈依僧，或者念佛。这些行为，基本上是世间法。

什么是人天法呢？下一世，自己希望有一个幸福的人生，或变成天人，转生天界。这样的想法，就属于

人天乘。从来没有想过出离轮回，也没有想过利益天下无边的众生。这样的发心，不论小乘法，还是大乘法，都没办法受持。

我们很多佛教徒，都认为自己是学大乘佛教的。但实际上，世界上如果有一种仪器，能测试我们的内心，可能好多人都不达标。为什么？我们心里真正希求的，都是人天福报。甚至有些人，连人天福报都不知道求，就迷迷糊糊地皈依，迷迷糊糊地拜佛，迷迷糊糊地认为自己是佛教徒。

出家人当中，也有相当一部分是这样的。只是剃了头发，换了衣服而已。如果心态没有摆正，尽管形象是出家人，也不能说明什么问题。光头谁都可以剃，有时警察也剃光头。头发没有了，不一定能变成真正的出家人。

发菩提心，必须要有超越轮回的真正的出离心。这是我们现在最关键的问题，也是往生极乐世界最关键的

问题。遗憾的是，大家的心态可能都不怎么达标。为什么皈依？为什么修行？很多人不是为解脱，而只是为平安、为健康。美国这边的情况怎么样，我不清楚。但我接触的很多佛教徒，都比较倾向于人天乘。

这样的话可能不好听，很多人都不高兴：“你说我是人天乘？我连声闻乘都没达到，更别说菩萨乘了？这种话，我根本不想听！”不想听也没办法。声闻乘的佛教徒是什么样的？菩萨乘的佛教徒又需要什么样的条件？你可以对照这些标准，观察一下自己的心。名相上，我们可以说自己是什么什么，实际上却不一定真的是。

作为一个佛教徒，不能只在表面上下功夫，相续中应该实实在在拥有释迦牟尼佛传下来的戒定慧。否则内心空空，只有一个佛教徒的外壳，这不是什么好的事情。

释迦牟尼佛的戒定慧，博大精深，浩如烟海，全部

通达有一定困难。但是，我们至少应该了知大乘佛教的个别教理。前一段时间，我在加拿大给道友们的说：“一个真正的佛教徒，至少要学习 50 部经典和论典。没有这样的学习量，不能算中上水平的佛教徒。”

但我们学得也太少了。只念一两部经典，只看一两部论典，就认为自己怎么样，实际上远远不够。我们的知识还需要提升。

总之，发菩提心非常重要。能真正把所有善法都归摄为往生之因的，就是发菩提心。这是第三个因。

4. 发愿回向

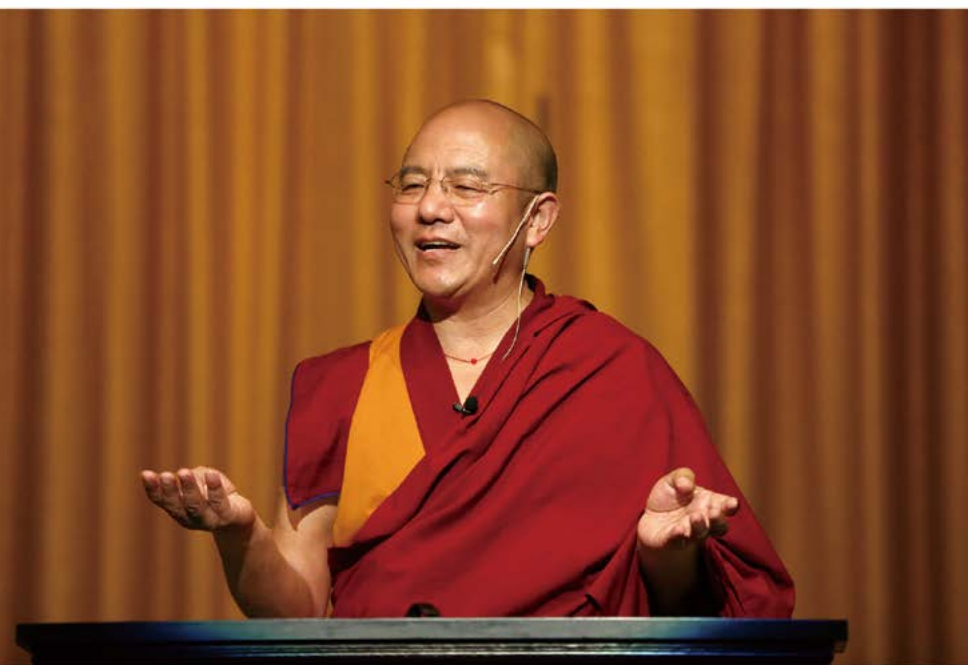
所谓的发愿回向，是指我们做点点滴滴的任何善事，都要回向极乐世界。如果不经常观想、经常发愿，往生极乐世界将非常困难。就像去一个国家，你自己如果不愿意，不努力争取，则不太可能有机缘。

所以，我们要以强烈的意乐，好好发愿：此生命

终，一定离开充满烦恼和痛苦的娑婆世界，往生极乐世界的清静刹土，然后依靠清静的禅定和智慧，利益天下无边的众生。往生极乐世界以后，我们会有各种各样的善巧方便，度化众生。

一般而言，发什么样的愿，就得什么样的果。藕益大师也说过：如果没有信愿行，往生很难。一个人能不能往生，关键看自己有没有信愿行。这和藏传佛教的说法完全相同。如果没有去极乐世界的强烈愿乐，往生是非常困难的。

只要经常发愿，即使是非常普通的人，死的时候也会很安详。我以前去过一个藏民的家里。他们没有什么文化，但却有很深的信仰。当时，这家的老人快死了。老人非常安详地说：“今天早上，我感到了阿弥陀佛的加持。我要前往极乐世界了。”家人听了，都开心地等着。不像没信仰的有些人，亲人死的时候，全家都在伤心、哭闹。



我觉得这个家庭的气氛很好。你看，要死的人很安详。他说：“今早阳光照进屋里的时候，我感觉得到了阿弥陀佛的授记。”到了下午，他便欢喜地离开了。家人也很安心，觉得他到极乐世界去了——确实出现了很多往生的瑞相。其实，这些不可思议的往生相兆，很多人通过努力，死的时候都可以出现。

有些人认为：“你们佛教徒就知道关心死亡！”确实如此，因为死亡非常重要。一个人如果能淡定地面对死亡，就一定能淡定地面对所有的事情。可是，对很多人来讲，死亡却是一件非常可怕的事。有些人甚至根本不愿意提这个词。比如，我有时问某个人：“你死的时候怎么办？”他特别不高兴：“多不吉利！你不要提这个！”其实，迟早都要面对的事，光在口头说吉不吉利，又有什么用呢？如果有一种方法，能让我们从容地面对死亡，那为什么不提前了解，提前做准备？

不过，死亡毕竟只有短短的时间。安详也好，不安

详也可以，都没什么要紧。关键是死亡之后，如果能往生极乐世界，未来的生生世世，都不会在轮回中继续感受生死流转的痛苦。

在轮回的苦海里，不管哪个世界，都充满痛苦。我这次去了好几个地方，先是国内的个别地方，然后是澳大利亚、加拿大，最后是美国。我看到的每个凡夫众生，都跟我们一样，感受着各种各样的痛苦。有些表面上比较成功，内心的痛苦却随时都在产生。

所以，要得到真正的快乐，唯有从轮回中解脱。如果没有解脱，你即便再富裕，再成功，长得再好看，仍然会在希望与担忧、痛苦与烦恼的淤泥中挣扎不休。

我的心态，不知道跟大家的是否相同。我自己的确觉得，死时能够安详地离开，死后能够彻底脱离轮回，非常重要。而且这一点，我们是能够做到的。只要活着的时候好好下功夫，死后就一定可以往生极乐世界，脱离轮回的痛苦。

一个老喇嘛往生了

但像有些修行人那样精进，我们可能真的做不到。去年，我们学院有一个喇嘛往生了。他往生的当天，丹增活佛的网站也宣布了这个消息。我以前采访过他身边的堪布，大家的描述完全一样。

他叫丹珠喇嘛，85岁。活着的时候，非常快乐。死了以后，没留下什么家产。家里所有的东西，包括房子在内，全部卖了，不到1000人民币。去年，他跟身边的人说：“我今年一定会死，应该在法王涅槃纪念法会之前。”

他身边有个居士林的堪布，叫特尼堪布。有一天，特尼堪布准备回自己的家乡一趟，丹珠喇嘛告诉他：“你今天最好不要走。明天到来之前，我会离开。”特尼堪布便留了下来，没有走。

特尼堪布不一定相信丹珠喇嘛的话，但因为他刚

来学院的时候，丹珠喇嘛对他恩德很大，所以就没有离开。后来，正如丹珠喇嘛自己所说，当天他真的离开了，而且圆满了所有往生的瑞相。

丹珠喇嘛生前特别精进，念了6亿观音心咒。这是一个非常惊人的数字。我也很惊讶。我们很多人，不要说1亿，这辈子可能连1000万遍都没法完成。他一生念了6亿，活了85岁，不知道每年念多少。此外，他还念了100万遍《普贤行愿品》，好像还有10万遍《三十五佛忏悔文》，具体数字我忘了，但当时是得到证实的。

以前，我们在法王晋美彭措面前，发愿每天念大圆满的一个续部。我虽然发了愿，但出门的时候，有时会念，有时时间来不及，就没念。丹珠喇嘛每天坚持念7遍。他每天很早就起来，非常精进。

当我们看到他往生的种种瑞相时，一方面觉得惊讶，另一方面也不惊讶。作为一个修行人，如果活着的

时候肯下功夫，死的时候肯定自由，想走就走，而且十分安详，没有痛苦。

不像我们有些人，得到医院的病危通知，或者临近死亡的时候，特别紧张，特别恐惧。他们的家人也特别着急，到处去打听：“他会不会死？他死了怎么办？”等到真正离开的时候，大家又哭成一片，闹成一堆……人类世界真的非常奇怪。

在这个奇怪的世界，做点快乐的事

前一段时间，我看到爱因斯坦说过的一段话。他是在朋友贝索离世以后，说这段话的。他说：“他比我先离开了这个奇怪的世界。这没有什么。对于像我们这样相信物理学的人来说，过去、现在和未来之间的区别只是一种错觉，尽管是一种持久的错觉。”

从这段话来看，他好像有点修行的境界。他的头脑

的确跟常人不同，在科学方面还是很厉害的。听说他在普林斯顿生活了很长的时间。过段时间我要去那里。不过我想，可能在那里什么都看不到。我还是很敬佩这些人的智慧。爱因斯坦的有些话，很像境界比较高的修行人讲出来的。

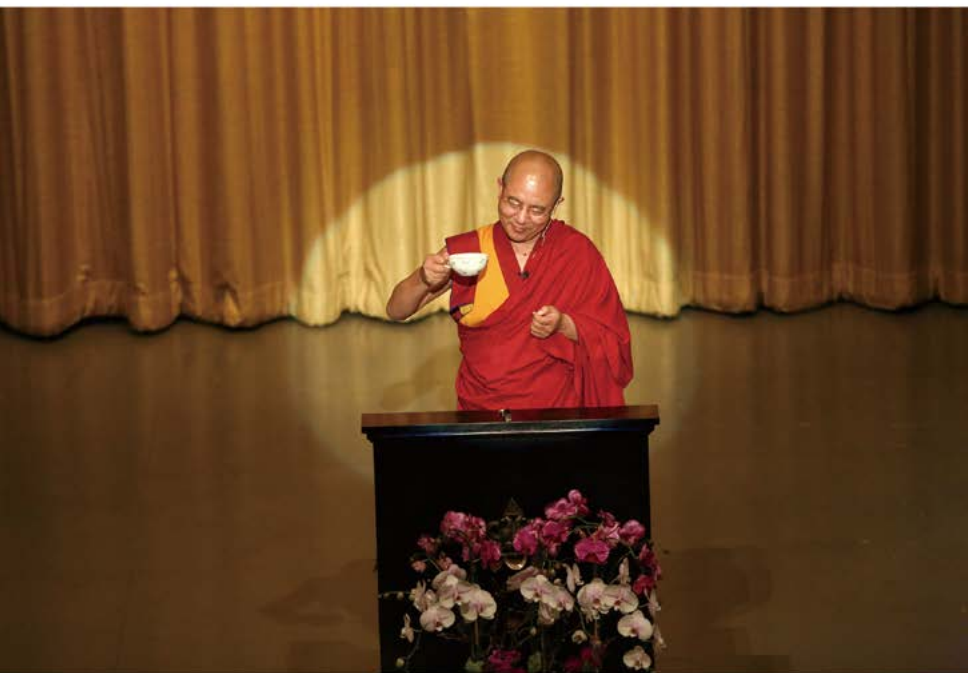
我们每个人，最终都要面对死亡。我希望每个修行人离开这个世间的时候，都能安详地往生。你可以按照汉传佛教的修法，通过念佛而往生；也可以修藏传佛教的颇瓦法，把自己的心观成阿弥陀佛的种子咒“舍”字，用念“吼”“啪_的”的方式往生。如果死得比较突然，比如发生车祸或其他意外，则可以用刹那往生法——刹那间观想阿弥陀佛，把自己的心融入阿弥陀佛的心间。我们只要有信心，依靠阿弥陀佛不可思议的发愿力，什么事情都可以呈现，什么事情都可以成办。

也希望在座的各位，有信仰的把它变成正信，没有信仰的好好观察信仰。在这个世界上，可能有了信仰，

自己的人生才有归宿。当然，没有也可以。最关键的是，有了信仰以后，还要系统地学习理论，并得到实修的体验。人生很短暂，如果每天都浑浑噩噩地过，死的时候什么境界也没有，跟普通人一模一样，有点可惜。

作为修行人，境界稍微高一点，都不会像世间人那样，遇到一点事就特别痛苦，特别烦恼，特别伤心。在我们的身边，有很多这样的修行人。既然他们能修得好，同样是人，我们为什么不能呢？

总之，修行人要有包容的心态，同时修一些窍诀性的实修法。当传承上师、前辈大德的加持与我们的信心融为一体，我们不但今生快乐，来世也快乐。



现场互动

主持人：

感恩堪布为大家带来的精彩演讲！“佛以一音而说法，众生随类各得解。”听了堪布的演讲，相信大家的问题，都在一定程度上得到了解答。可能还有一些朋友，对佛教不是太了解。希望今天这样的因缘，能引发你们的思考。

下面是问答环节。

堪布刚才提到了爱因斯坦。其实，堪布对现代科学，比如量子力学等，有着非常渊博的知识。对佛教与科学的关系，也有很深的研究，并写有这方面的专著。一会儿大家提的问题，可以广一点。

堪布非常 open，非常开放。很早就利用互联网传法，不仅有脸书 Facebook 的账号，还天天发微博。万一哪天没有发，还会给大家请假：“今天发不了啦，给你们发两张照片。”所以，大家提问不要怕难，也不要怕广。问题越难越好，这样才能领略堪布的智慧。

问：和基督教相比，佛教在教育、医疗和社会互助方面要差很多。请问，这到底是什么原因？什么时候，佛教也能像基督教和其他宗教一样，在社会上有所作为呢？

堪布：这个问题可以从两方面来分析。一方面，在西方国家，基督教确实比较有优势。不管是美国也好，英国也好，基督教在主流思想中，都占了非常重要的位置。在社会慈善方面，比如建医院、建学校等，基督教都发挥了很大的作用。

这当然有历史方面的原因。在英法美等西方强国

中，基督教很早就进入了主流社会，对这些国家的文化和教育产生了深远的影响。我去过的很多西方学校，都能见到基督教的教堂，却没有佛教的寺庙。不过，基督教对教育的研究可能比较少，更擅长用行为做一些慈善活动。

另一方面，在东方国家，尤其在中国，虽然基督教也有一定的影响，但佛教的文化根基和社会影响却要大得多。就拿我所在的甘孜州来说，那里大概有 100 万人口，在当地建学校和医院的，都是佛教徒，而没有基督教的人——基督教在当地的力量非常微弱。在中国的其他地方，佛教团体或个人做慈善的也相当多。

这样的情况，跟历史文化有一定关系，跟宣传教育也有一定关系。当然，作为佛教徒，我们也需要认真思考这个问题。实际上，基督教的爱心和利他心，大乘佛教徒更应该拥有。为什么？从教义上

看，佛教的利他心，是无上菩提心，针对的不仅仅是人类，还包括所有的众生，比如动物。因此，佛教在爱护生命方面，比基督教积极得多，优势也更为突出。不管哪里放生，都能看到佛教徒的身影。这跟我们的教育和发心有关系。

问 1：我是佛法幼儿园的一名老师，刚开始修加行。

每天早上，先读课诵，再念莲花生大士心咒。但一边读诵，一边冒出各种杂念：“哎呀，电话费忘了交！水费也没交！过会儿吃什么饭？”这应该如何对治？

堪布：善法包括三个方面：行为的善、语言的善、内心的善。作为凡夫人，行持善法的力量比较薄弱，要将身口意全部摄于善法，确实有点困难。但是，如果有行善的意乐，虽然会出现各种分别念，但只要坚持，到一定的时候，这颗心会全部收摄于正法的境界。

我刚才说，藏地很多修行人随时都在念咒。其实，他们也一样，表面上在念咒语，心里却不断地胡思乱想。你开车的时候，口里一直在念观音心咒或莲师心咒，心里想的却是其他事情，这种情况肯定也有。这些都很正常，问题不是很大。

我早上也有接近一个小时的专门念诵。刚开始会想：“不能有分别念，一定要认真念！”结果，有时候念着念着就开始打瞌睡，有时候不知不觉就已经念完了。因为念得特别快，自己也产生怀疑：“刚才是不是没有好好念？”尽管这样，我还是一直坚持在念。每天都有这个心，从来没有间断。

在行持善法方面，我们需要不断地努力。虽然有杂念，但总比不念好，总比念其他无意义的东西好，总比去做非法或罪恶的事情好。每当分别念跳出来的时候，就提起正知正念，告诉自己：“我正在念莲师心咒，电话费、汽车保养费之类的事，等会儿再说！”

每一次，都可以用这种方法来过滤。到一定的时候，心就会有进步。刚开始可能很强烈，慢慢会有一些转变。我觉得问题不是很大，每个人都会这样。继续努力，坚持下去。



问 2：我平时工作很忙，又想在三五个月或半年之内修完五加行。为了节约时间，我会一边开车，一边念经，尤其是等红灯的时候。心并没有完全专注在念诵上，这样念 11 万遍也可以吗？

堪布：可以，而且堵车的时候可以多念。现在很多修行人都觉得，堵车是修行最好的时机，因为到了家里，会有很多琐事。一说堵车，别人可能觉得无聊，但作为修行人，我们可以好好念经。所以，路上最好堵堵车。（众笑）

问：在汉传净土传承中，曾有古德说过：“弥陀可以总摄大乘法。”在大乘法中，空性智慧占了很重要的部分。请问，念阿弥陀佛如何包含空性智慧？

堪布：佛经中讲，称诵十方诸佛的名号，功德非常大。

而念诵阿弥陀佛的名号，功德尤其不可思议。不知道你们学过《无量寿经》没有，里面专门讲了这方面的功德。《妙法莲华经》中也说，“一称南无佛”，能消尽我们无始以来的罪业。

阿弥陀佛的名号，应该包含了空性智慧。在藏语中，阿弥陀是沃华美，意思是无量光，其中“阿”对应“无”，“弥陀”对应“量光”。也就是说，“阿”是无生的意思，无生就是空性。从发音方面讲，“阿”本身就有无生和空性的意思。通过推理可以知道，阿弥陀佛包含了无量的法门，包括空性智慧。

因此，不管是念诵阿弥陀佛的名号，观想阿弥陀佛的身像，还是佩戴阿弥陀佛的佛像，都能得到不可思议的加持。对我们来说，这是非常重要的。

问：汉传的持名念佛，和藏传的颇瓦法与阿弥陀佛灌顶的修法，有什么不同？如果我是一个汉传的净土修行人，是否需要通过灌顶来增加自己往生的把握？

堪布：念佛的念有两种意思：一种是念诵，一种是忆念、观想。汉传的净土法门，也有持名念佛、观想念佛、观像念佛等不同的方法。关于这个问题，我以前分析过。

现在很多人认为，念佛就是持诵佛号。持诵佛号当然有功德，但更重要的，心里还要观想阿弥陀佛。

藏传佛教既有显宗的修法，又有密宗的修法。灌顶实际上是密宗的修法，显宗是没有灌顶的。不过，《极乐愿文》虽然是藏传净土法，但没有得到灌顶，也可以修，也可以念。所以，我们不能说，因为这部法是藏传佛教的，所以要灌顶，修汉传佛教的法就不用灌顶。

其实，汉传佛教的唐密也有往生法，我以前看过。要修唐密的往生法，按理也需要灌顶。因为唐密属于密宗当中的外续部，要接受外续部的灌顶以后，才可以修持。只不过，汉地从一开始可能就没有灌顶的传统。但严格来讲，应该是需要的。

我刚才忘了，学院今天念诵的《阿弥陀佛修法仪轨》，要给大家传一下。现在他们正在念诵，应该是3点钟开始的。我看了一下，这里的3点钟，正好是那边早上七八点钟。今天是法会的第一天。

你们如果有兴趣，或者比较虔诚，可以多念一些阿弥陀佛心咒，算是参与法会的共同发愿。我不敢说念30万遍。对你们来说，30万遍太多了，因为你们总是很忙。其实你们并不忙。很多人修行的时候说很忙，可是到处去玩，到处去旅游的时候，一点都不忙。你们去过很多地方，到处消费，因为你们不爱存钱，跟美国人一样。不过你们还是爱存钱，

因为大多是中国人。你们是心忙，身体不忙。

下面给大家念一下传承，算是一个缘起。

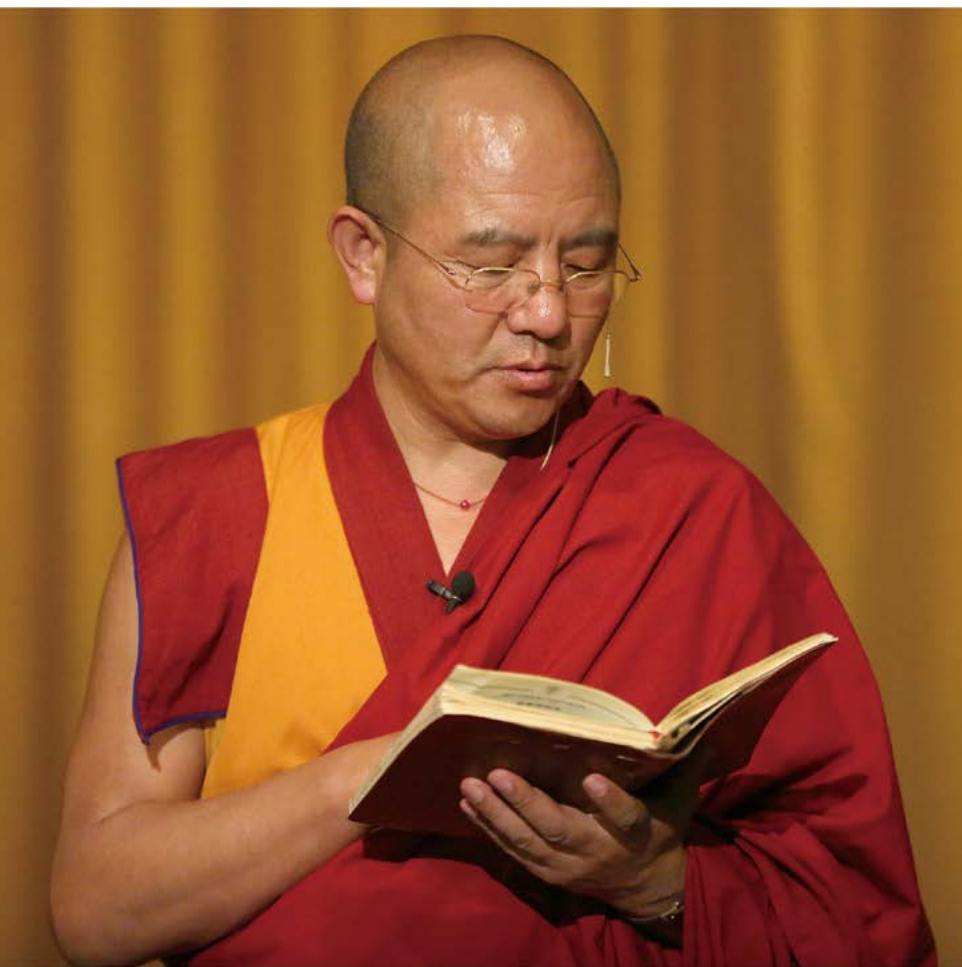
（堪布念藏文传承）

我们共同这样发愿，功德很大。那边参加法会的人，特别多。成千上万，集聚一起，一心一意念诵阿弥陀佛的心咒。有汉族，也有藏族，还有其他民族。你们可以通过网络或者其他途径看一下。和这么多僧众一起发愿，功德很大，非常难得。而且，能以这样的方式和僧众结上善缘，也特别殊胜。

有时候，我们的善心很容易消失。所以一旦具足善心，具足因缘，一定要珍惜。人生的改变，有时只是因为某位老师的一句话，或者一堂课。一个小小的因缘，就能转变你的一生。因此大家发愿的时候，一定要抓住特殊的因缘，不要轻易放过。机缘一旦失去，茫茫轮回大海，什么时候再能遇到呢？

很难。像今天这样的机缘，确实值得我们把握。

现在很多商人，四处寻找商机。而所谓的商机，就是机缘成熟的一种表现。其实，商机随时都会出现，但学佛的善缘之机，却不那么容易遇到。以后大家遇到殊胜机缘的时候，一定要懂得争取。



问：在成长的过程中，老师告诉我们：“人人生而平等，这种平等是人格上的、权益和义务上的、发展和机会上的。”但是随着年龄和阅历的增长，我和朋友都认为，人与人之间不是平等的，先天的禀赋也好，父母的给予也好，后天的机会也好，都是因人而异的、不平等的。我想问，在佛教体系中，对这种平等和不平等，有怎样的看法？

堪布：你的观点很好，佛教也这样承认。

关于平等和不平等，佛教认为，所有众生都有想远离痛苦、获得快乐的心，每个众生也都有本自具足、其性本善的内在资源——如来藏。如果懂得去挖掘和利用，我们都能开发出巨大的潜能。这就是佛教所谓的众生平等。

当然，尽管每个凡夫众生现在都具有潜力，将来都可以成佛，但因为如来藏被烦恼客尘所障蔽、所覆

盖，所以不能如理如实地挖掘出来。这也是我们修行的意义所在。

不平等的地方，又体现在哪里呢？比如刚才你讲到的那些地方。再比如，两个同卵的双胞胎生下来，父母给予的爱是一样的，但长大后，很可能一个聪明，一个不聪明；一个有病，一个没病。同一个家庭的孩子，刚开始父母可能同等地对待，最后却不一定同等地给予，每个孩子所得到的也不一定相同。为什么？我深信他们前世的业力不同。否则，他们的人生一定没有任何差别——但这是不可能的。

佛教认为，众生的共业可以相同，但个体的业却不可能相同。我们今生所有的不平等，都来自前世业力的不平等。有些生物学家也说，人与人之间，即使基因、背景等所有因缘都相同，成长过程中的造詣和智慧也是不同的。这样的结论，可以作为众生业力不同的一个证明。

有些人，今生不管怎么努力，由于业力原因，始终不能如愿以偿。虽然佛教并不承认，一切都是命中注定，但的确有个别人，因为前世所造的业因，力量非常强大，今生无论怎么做，都有很多无法预测的事情出现。

大家可能有这方面的体会，同在一个教室的同班同学，有一些很优秀，有一些不那么优秀。长大以后，在不知不觉中，有些得到了好的机遇和前途，有些堕入了痛苦的深渊，有些甚至造下极大的恶业，非常可怜。

每一段人生的背后，都有一只业力的手。这从同一个家庭、同一个班级、同一个社会背景的群体中，完全看得出来。这就是我们的不平等之处。

业力问题，其实是非常甚深的。所以大家一定要重视善有善报、恶有恶报的因果道理，谨慎因果取舍。

问：请问，什么叫做五加行？

堪布：在藏传佛教当中，修行密法会有很多不同的次第。在这些次第当中，排在最前面的，是最基本的五种修行方法，也是修密法最基础的五个条件，这就叫五加行。它包括我们平时说的皈依、发菩提心、顶礼、供曼荼、忏悔等五个修法。一般来讲，五种加行修完以后，才能进入正行。

修行密法的次第，包括加行、正行、后行，共有三个阶段。前面的五种加行，是进入正行的一个阶梯。

问 1：我们都知道，“心净则国土净”。净土原本存在于我们的内心，西方极乐世界是我们心清净的一个感应。既然这样，如果我们的心的没有调伏，能往生西方极乐世界吗？

我读过您写的一本书叫《不离》。其中讲到，法王如意宝说，念 100 万遍阿弥陀佛心咒，一定能往生西方极乐世界。但我觉得，西方极乐世界是心的一种感应，并不能以数量来衡量。念 100 万的阿弥陀佛心咒，就能说明心已经被调伏了吗？怎么样理解法王如意宝的这个授记？

堪布：《不离》这本书里，确实有这段话。但是，法王紧接着解释说，他是以《阿弥陀经》为依据说这番话的。而且，他的根本上师、观音上师等，对他都有明确授记：“将来你若让有缘人念 100 万遍阿弥陀佛名号，他们就能往生极乐世界。”

当然，法王如意宝说的，是用藏文念佛“炯丹第得
印夏巴 扎炯巴 样达巴 作波桑吉袞波哦华德美巴
拉 香擦洛 秋多 嘉森切哦（顶礼供养皈依出有坏、如来、
应供、真实圆满正等觉怙主无量光佛）”100万遍。如果是用
中文念佛号“南无阿弥陀佛”，则需要念600万。

我们修任何一个法，都要有传承上师的指点和佛经
的依据。《阿弥陀经》中说：“若有善男子、善女
人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日，若二日，
若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心
不乱……即得往生阿弥陀佛极乐国土。”这算是佛
经的教证。

法王的根本上师托嘎如意宝、观音上师、多额单比
尼玛活佛等，都对他有特殊的金刚语授记：凡是和
法王结缘的有缘人，如果念100万佛号，将来都能
往生。所以，你可以再看看《不离》是怎么讲的。

法王讲的100万佛号，虽然是一种数量，但数量积

累到一定的时候，就跟我们心有关系。比如，开飞机本来是一种技术，跟数量无关，但要成为一名飞行员，却需要2万个小时以上的飞行训练。通过2万小时的数量，就能达到独立飞行的技术要求。

所以，我们表面上是念100万佛号，实际上也是训练自心的一种方法。修50万加行也是这样。为什么是50万，而不是60万、30万？而且，有些人哪怕修100万也不一定修到量，但基本要求就是这样。

问2：这是一个由量变到质变的过程，对吗？

我的第二个问题是：刚才堪布说，往生净土需要很多条件，比如明观福田、积资净障、发菩提心和发愿。但是，佛在《观经》中提到了“十念往生”，其中并没有说平时需要明观、发心、积资净障等。甚至一个恶人，临终清净地念十声佛号，并发愿往生，也可以成功地往生。这个应该怎么理解呢？

堪布：《观经》的后半部分讲到了九品往生。其中的下下品往生，虽然恶人临终通过念佛，也有往生的，但一般来讲，大多数人还是需要积资净障才能往生。

我们知道，世间的学校招生，会有不同的要求。往生极乐世界的道理，也有点类似。对某些人而言，依靠念十遍佛号，能够往生，但大多数人只念十句，是达不到这种境界的，所以会增加一些辅助条件。

其实，藏传佛教也好，汉传佛教也好，每个宗派或上师都有不同的要求。我们不能认为，这个是对的，那个是错的；这个是真的，那个是假的。大家在世间做事情，有时也会用不同的方法。而且，这些方法也各有各的合理之处，各有各的解释角度。

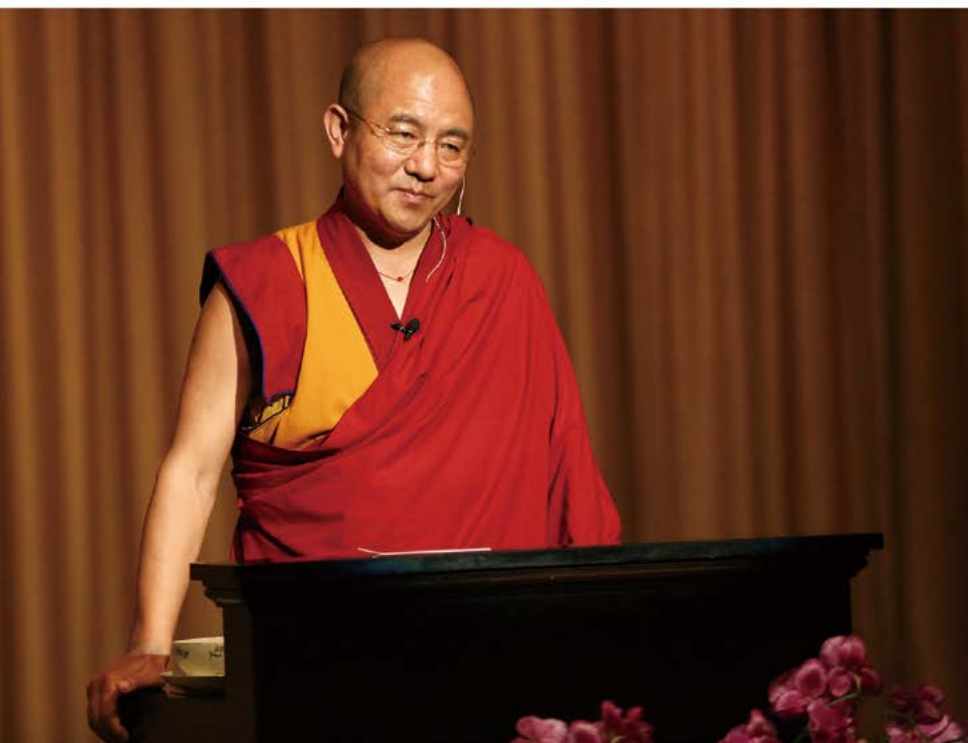
不过我个人认为，所谓的十念往生太简单了。作为凡夫人，想用这种方式往生，没有什么把握。我以前讲《净土五经》的时候，觉得念十句就能往生，

真的很好，但我们平时做得太差了，所以没有那么简单。平时不下功夫，可能还是不行。

藕益、慧远两位大师，都比较重视持名念佛。现在有很多人持名念佛，七天七夜不睡觉。汉地的净宗祖师和各位大德，在往生方面，提倡的行为和传承都有所不同。

问 3：是不是可以理解成根基不同？

堪布：可以这么理解。



问 1：您在开示中提到了接近五无间罪。请问，接近五无间罪只是往生的一种障碍，还是彻底不能往生？

堪布：按照乔美仁波切的说法，近五无间罪对往生确实有一定的障碍，但没有说决定不能往生。但如果是五无间罪，确实不能往生。

问 2：临终的一念往生，跟之前提到的无法往生，是不是相违？

堪布：应该不会。前面讲的那些障碍，如果好好忏悔，最后得以遣除，还是有一念往生的机会。但如果造了舍法罪或五无间罪，不管依靠什么方便法，也决定不能往生。这种人如果能往生，无有是处——阿弥陀佛的四十八愿中，说得非常明确。

问：密乘中的很多本尊，都有自己的净土。我们是不是只能发愿往生阿弥陀佛的净土？还是说，可以发愿往生自己本尊的净土？

堪布：每个人对净土的理解和信心都不相同。在密宗修行人当中，也有发愿往生邬金刹土或其他刹土的。实际上，往生极乐世界以后，通过神变和神通，一刹那就可以云游其他的清净刹土，然后再返回极乐世界。所以，无论往生哪个刹土，都不相违。

问：初学者应该先生起菩提心，再修学空性，还是先修空性，再生起菩提心？

堪布：寂天菩萨在《学集论》当中，引用佛经的教证说：有一种人，先对众生生起无上的菩提心，再逐渐产生空性智慧；另一种人，先对万法空性产生极大的信心和定解，依靠证悟空性或者了知万法真相的力量，再对无量无边的众生产生悲心和菩提心。

汉文《大藏经》中有《学集论》，你们方便的时候可以看一看。那里面说，这两种都是合理的，因为众生的根基不同，有些人更容易产生空性智慧，有些人更容易产生大悲菩提心。

问：堪布您现在也看微博。大家总说：“一边是马云，一边是星云。”马云，我见过，当时我就像打了鸡血一样，觉得雄心勃勃。星云大师，我也见过。在大师面前，我又觉得所有的这一切都没有意义。

生活和工作也是这样。在工作中，要应对各种问题，有时必须全力以赴，不得不牺牲家庭的利益。这是困扰我很久的问题：应该是马云，还是星云，还是怎么样？堪布，您有没有好的解决方案？

堪布：我既不是马云，因为没有那么多钱。他现在是全世界最有影响的 72 位人物之一。他的影响主要以金钱为主，以阿里巴巴为主。我也不是星云老和尚，因为没有那么大的福报和能力。他年龄比较高了，在世界各地都有弘法的道场。

但是，在不是马云、也不是星云的中间，有一条小路。我的老师法王晋美彭措说过：“莫舍己道，勿

扰他心。”意思是说，我们应该有自己的正知正见，不能随波逐流，在这个过程中，尽量不要扰乱别人的心。

见到成功的世间人，就兴致勃勃，也想变成那样，我有时也会这样。最近，我在一些学校里，见到了一些科学家。当他们谈到生物学、谈到物理学的时候，我很有兴趣，觉得自己也可以好好地研究研究，这很有意义。

有时候，看到一些修行人，放下万缘，在寂静的地方一住就是好几年，甚至几十年，我也会想：“我应该把事情全部放下，像他们一样，去寂静的地方好好修行。”

但对我来讲，这些都不现实。我还是要走适合自己的一条路，不能太“世间”，也不能太“出世间”。太“出世间”，什么都不管，肯定不行；太“世间”，一味地跟着世俗走，也不行。虽然现在

有很多好的机遇，但在短暂的人生中，一直跟着机遇跑，对今生来世不一定有利。

所以，法王的这句话很重要：做人应该有自知之明，千万不要舍弃自己的道。

最主要的原则，是不舍菩提心。如果能够利益众生，当马云也可以，当星云也可以，甚至当什么都可以——只要对众生有利。在印度的大成就者当中，有很多是受世人讽刺、轻贱的小人物。我个人觉得，如果对众生有大的利益，即便当这样的人，也很有价值。但是，我不知道自己能不能做到。

我希望你用智慧进行观察。既不舍弃世间的机遇，也不舍弃出世间的修行。对你自己来讲，这两者都非常有意义。



问：请问，应该怎样理解“无我”的概念？

堪布：现在很多佛教徒，把“无我”跟世俗的修行对立起来。实际上，这二者并不矛盾。从胜义谛的角度观察，“我”是没有的，修行者也没有，轮回也没有，涅槃也没有，天堂地狱也没有，什么都不存在。但在世俗名言当中，在现象当中，所谓的“我”是存在的，轮回涅槃也是存在的，极乐世界、地狱饿鬼也是存在的。这两者不能混淆。

大家最好学一下中观。藏传佛教著名的大德麦彭仁波切说过：任何一个中观派，都不会破显现。意思是说，抉择空性的时候，任何一个中观宗，都不会否定世俗名言的存在。所以，我们不用担心，一旦“无我”了，“我”是不是就不存在了。

但进行实相观察的时候，今天现场的一切，这个场合不存在，你也不存在，我也不存在，灯光、座椅

等都不存在。这种不存在，并不是口头上说说。实际上，我们一个一个去观察的时候，万法确实都不存在。

这不仅仅是佛教的观点，量子力学的科学家也认为：世界就是一种错觉——概念是错觉，空间是错觉，时间上的未来现在过去也是错觉。那物质是不是错觉呢？很多科学家，包括美国的科学家南沙，都认为物质世界是由分别念幻想而成，是分别念设计的假象。这些科学家，并没有接触过佛教的中观道理，但他们通过研究，得出了与中观教理完全一致的结论：世界上的一切，都只是假象。

其实，现象世界不存在的道理，是很容易分析的。比如，我们平常会认为：这是桌子。但到底哪一块是桌子？是下面的四条腿，还是上面的那块木板？这样一个一个进行分析，到最后你会发现，所谓的桌子连一块也找不到。

我特别希望有更多的人，尤其是年轻人，能够通达这样的道理。为此，大家应该学一下《中观根本慧论》《中观庄严论》《入中论》《中观四百论》等中观论典。虽然真正学起来，不那么容易，有点困难，但学完了以后，你会知道佛教在哪些情况下是“无我”的，哪些情况下是“有我”的。

大家要记住的是，在名言的实相当中，千万不能说“我不存在”。

主持人：

亲爱的各位朋友，短短的两个小时很快就过去了。我想，可能很多朋友还意犹未尽，所以在这里给大家提供一点信息：明天和后天，堪布还有两场演讲。明天下午是在南加州大学，后天下午是在 UCIOA。详细的信息，大家可以去查一下。

《华严经》云：“犹如暗中宝，无灯不可见。佛法

无人说，虽慧莫能解。”堪布不远万里，从雪域高原来到洛杉矶，为我们开示甚深的佛法。所以，我们要再一次感恩尊贵的索达吉堪布仁波切！希望大家与堪布结缘以后，精进地闻思佛法，让自己的心清净，也让我们周边的国土清净！

最后，请大家再次起立，以热烈的掌声感谢并恭送堪布仁波切！

我们心的本体是空性的，
在这样的空性当中，
根本找不到任何的负面情绪。

第 24 场

美国贝尔维尤市中心美邓鲍尔会议中心

Meydenbauer Center, Bellevue, USA

美国 · 贝尔维尤

2014 / 11 / 23



佛教哲学与现代企业管理

BUDDHIST PHILOSOPHY

AND MODERN BUSINESS MANAGEMENT

主持人：

各位女士、先生，欢迎来到贝尔维尤市的美邓鲍尔会议中心。非常荣幸能邀请到尊贵的索达吉堪布仁波切，他将在各位的配合下，在此留下珍贵的教言。这将对我们的未来的社区、商业产生深远影响。请各位起立，欢迎索达吉堪布仁波切——

谢谢大家！在正式开始前，我先介绍下我们今天的嘉宾索达吉堪布仁波切。他是当今时代公认的最杰出

的佛教上师之一，并且培养了很多高水平的佛学老师。他也是一位作家，出版的书籍已超过一千万字，而且至今他依然在写作。

为了让大家更好理解，托尔斯泰的《战争与和平》也只有五十万字，可见一千万是多么庞大的数字。自2010年起，仁波切应邀到多所全球顶级学府演讲。2013年，中国的《人物》杂志评选仁波切为“年度最具影响力的宗教人物”。

在中国，仁波切俨然已经成为明星。今年美国的巡讲，仁波切去了耶鲁大学、天普大学、斯坦福大学以及加州大学伯克利分校等高校。今天在场的有很多高层管理人员、专业人士，来自亚马逊、微软、谷歌、T-Mobile 以及波音公司，这只是列举了一小部分。

感谢各位的到来！最后，我要向大家介绍 Conrad Lee，在过去 20 年，他一直担任贝尔维尤市的议员。Lee 先生出生于中国，他是一位退休的波音工程师，也

是贝尔维尤市的前市长。

有请 Lee 先生发言——

Conrad Lee:

尊贵的仁波切，欢迎您！各位来宾，欢迎大家来到贝尔维尤市，谢谢大家！我代表贝尔维尤市，十分感谢仁波切的到来！我觉得我们都备受加持，我非常高兴。我是一名基督教徒，但是我认为，我们都对圣者有信心。

仁波切之前谈到了点灯，我很高兴他在进行全球巡讲为人们点亮真理之灯。

在基督教中，我们阅读《圣经》，我们不愿遮蔽真理，希望与他人分享光明。让全世界的每个人都能认识到真理，因此我们感到非常高兴。



仁波切能在全世界传递这样的智慧明灯，他的足迹遍及欧洲和美国。这次我们有幸邀请他来到西雅图，来到贝尔维尤市，我们希望仁波切能经常来，把这里当作第二个家。希望他的智慧能够让我们更好地成长，以及体悟真理。再次感谢大家来到我们的城市。欢迎来到美国。

主持人：

谢谢！感谢 Lee 先生。今天仁波切演讲的题目是“佛教哲学和现代企业管理”。

如今我们都逐渐意识到拥有高智商和高情商是企业管理成功的必备条件。如果没有敏锐的头脑，公司就缺乏创造力；如果没有自我认知和慈悲，管理层就会由于压力过大而无法营造出和谐的工作环境。此次演讲结合了西方的管理理念以及东方佛教的智慧和慈悲。这是

一个东西方的完美结合。和谐、创新和进取精神对管理层和员工都是有利的。仁波切的演讲结束后，我们安排了足够的时间提问。

请大家起立，与我一起欢迎索达吉堪布仁波切——

首先，非常感谢理事长，感谢主办单位和协办单位。今天能有这么好的缘起和机会让大家聚在一起，也很符合佛教的“因缘和合”。我昨天刚从湾区来到这里，发现这里居住着很多掌握顶尖科学技术的年轻人和科学家。我作为一名传统的佛教徒，今天能和在座的各位这样对话，对我自己来说也是很好的学习机会。

世界上再聪明的人，也需要传统理念

我曾在东方传统的佛教寺院中待了很多年，之后

到了城市里云游。很多人可能觉得在西方科技非常发达的现代社会，其企业管理与古代的寺院管理不一定相同，甚至还有很多的相违之处。但在我看来，古代的寺院管理模式，可以为现代的企业管理，提供一些建议和参考。我发现寺院的一些管理模式与现代的企业有相同之处，但是你们不一定承认这种观点。俗语说：“有千年的寺院，却没有千年的企业；有打不走的和尚，却没有留得住的员工。”从这个角度而言，传统的佛教寺院所传承下来的且遍布于世界各地的分院或中心，这相当于现代企业的连锁店一样。传统文化和传统组织研发的并不是外在的物质产品，而是内在的精神食粮。

其实，我们生活在这个世界上，不仅需要外在的物质和各种因缘，也需要内在的情绪调整和心灵粮食。我知道，今天在座的各位有很多是有智慧、有能力、有思想的精英，而且也是在微软、谷歌、波音等掌握着世界上许多高科技的企业里工作。从世间研究的智慧层面来讲，你们掌握着现今地球上最高端的理念。但是，如

果缺乏传统的宗教信仰和理念，无论世间的智慧再怎么高超，当你向内寻找自己的心灵时将会是一片空白。即便面对最简单的同事关系、家人关系、身体与心灵的关系，也会是束手无策。

我认识很多非常有智慧的人，他们在发明或创业过程中是非常成功的，但在为人处世、待人接物甚至是产生烦恼、负面情绪等小方面却难以对治。长此以往，他们会觉得自己是非常脆弱的人。这个世界有时候是非常奇怪的，因为无论是外在物质，还是内在情绪，包括同事关系、家庭关系等，都是在瞬息变化的。关于这方面，我们需要寻求传统的方法或现代的研究，来解决这些比较棘手的问题。

大乘佛教的四摄

谈到现代企业的管理，其实佛教哲学也与之有一定的关系。大乘佛教中讲到四摄，即四种摄受方法。对

于现今的企业家来说，如果掌握了这四种摄受方法，无论是对产品研发还是员工管理都有极大的帮助，甚至对平时的生活也会带来一定利益。

其中，第一个是“布施”摄受。大乘佛教认为，对于任何一个组织或集体，管理者应该有财物的布施。如果你非常吝啬、没有财物的布施，周围的人不一定会集聚在你的身边。如果你想要企业有一种凝聚力、有一定的工作效益，那一定要提高员工财物方面的待遇。我认识很多的企业老板，有些老板是特别吝啬。员工毕竟是活在这个世界上的人，他肯定会关心自己的薪资、福利等条件。而作为一名企业管理者，首先应该少考虑自己，多考虑员工、客户以及与你相关的人，你先要无条件地布施给他们才行。人都不是愚笨的，当他满足了一些利益的时候，也会反过来考虑你。从这个层面看，大乘的“布施摄受”，无论在大企业、小企业，还是在任何一家公司、任何一个集体中，都是不可缺少的一环。

第二个是“爱语”摄受。任何一个集体或组织都需要语言的沟通，因为语言是人与人之间关系的桥梁，如果我们没有用好语言，那你最珍贵的、最重要的人有可能会很快离开你。古人常说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”一句爱语能带给你春天般的温暖，一句恶语也会带来寒冬腊月般的冰冷痛苦。所以，企业领导、项目经理等在调和人际关系时，一定要会用善巧方便的语言。如果你没有用好语言，人际关系是很容易破坏的，当然，维系它也是很容易的。有智慧的人，该说的时候会说出来，不该说的时候是不会说的，而且说出来的语言也很适合所针对或想表达的。佛教里有专门的语言学知识，而它恰恰是现代年轻人缺少的。也可能是大学里人与人之间的沟通比较少，很多人也比较自我且缺乏社会经验和沟通能力。因此，我觉得我们很需要掌握语言摄，也就是爱语摄。

第三个是“同事”摄受。什么是同事摄呢？作为一名管理者，自己应该展现出合理如法的形象，否则，

你自己一点都不守规定却想管理别人，那是非常困难的。古人言：身教重于言教。比如，我是一个出家人，如果我要管理僧团，至少我的言行举止要过关。我看到现在的有些管理人员、经理、总裁、领导等，他自己不受任何约束、随心所欲，却对员工的要求非常高。这是不合理的！在某一个场合的管理中，自己要跟群众、同事、领导之间有一种良性沟通。这种沟通应该是内心的沟通，而现在人们之间缺少了一种信任、一种行为上的交流。有些人觉得自己是领导，实际上很多人都在观察你。你言行中只要有一丁点的不合理之处，别人马上就能看出来。虽然别人不一定敢说，但我们在这方面，尤其是作为领导更要以身作则。这就是同事摄。

四摄中，最后一个“利行”摄受。利行，就是利他的意思，也就是说我们不管做什么样的工作、做什么样的产品和技术，任何事情都要建立在利他的基础上。如果没有利他心，只有自私心或是害别人的心，到头来害的还是自己。人们常说：利他就是利己，利己不

一定是利他。佛教的大乘教义，归纳起来就是利他，也就是帮助别人。在发展高科技的 21 世纪，有很多人认为自我推崇、自我宣扬才是非常重要的，包括很多先进国家也承认自信是很重要的。但是，利他和自信是不矛盾的。

亚当·斯密更看重《道德情操论》

自我价值的真正体现，实际上是去帮助身边的人。我觉得这才真正是人生最有意义的价值观。有些人可能会觉得利他虽然重要，但是利己更为重要。尤其是现代经济学中，比如亚当·斯密的《国富论》精神，提倡自我创新、自我开发，在这种理念下，如果我们无条件地利他，那我怎么赚钱呢？怎么体现自己的竞争力？我又如何在市场经济的竞争中获胜呢？所以，有些人觉得更重要的还是自我。

虽然我的专业是佛学而不是经济学，但我也非常

关心现在人的心态，也很关注当前人们所关心的知识。

我们不得不承认，西方经济学家亚当·斯密所创立的“资本主义经济”即古典主义政治经济学思想，对全球的影响非常大。我们现今所处的阶段，从已掌握的科技水平上来说，应该是自古以来地球上最高超的时代；从已拥有的物质财富来说，应该也是最富有的时代。

但是，人们是不是也相应地处于最幸福、最快乐的阶段呢？我们的心灵会不会也处于最快乐、最幸福的时候呢？这是不一定的。你们可以观察一下，我们现在还处在时刻充斥着不安全感、恐慌感、威胁感的时代。所以，人们不能只追求科学技术、经济发展，却忽视真正



在西方哲学史中，亚当·斯密一生中最重视的就是《道德情操论》。他从最初造这部论直到最后要离开人世的时候，一共做了六次校对、修订。直至最后接近离世的时候，他依然很重视这部论。然而，以往遇到过的很多经济学家，和一些高科技公司的管理人员，他们都只重视《国富论》，对《道德情操论》却漠然视之。作为旁观者的角度看，《道德情操论》中讲了经济发展的最基本的基础——即道德、利他心、慈悲心、仁爱心和正义等。在这样的基础上，人类再进一步发展贸易，让大家互相都得到利益。

但是，在如今高科技和经济爆发性发展的时候，我们对很多客户和竞争对手都间接造成了不同程度的伤害。因此，我们在利他心或良心上，也应受到谴责。我非常希望，很多科学工作者在做研究时，要关心环境问题，凡是对环境有害的产品，尽可能地减少对它的研发。同时，也要关心人类身体和心灵健康，任何对心灵健康不利的科技，也不一定有可行性。我们更进一步要

关注全球的空气、资源等问题。

尽管在座的各位生活在 21 世纪，但我们还是不得不考虑一下 22 世纪、23 世纪甚至以后的人类子孙。因此，科学工作者不仅要关心自己以外的芸芸众生，还要关心未来世世代代的众生。虽然我们每个人的能力和智慧是有限的，但在自己活着的时候，应该尽量地多帮助身边的人。这并不是口头上说说而已，而是要发自内心地去做。在实际践行中，我们能不能做到这样呢？

佛教的观念是：只要众生需要帮助，我都会尽量帮助。我们每个人都可以在短暂的人生中，做一些小事来帮助别人。那我们能否产生这样的心呢？我们从来到这个世界起一直到今天，很多人可能从来没有想过帮助别人，但不一定没有这样的心。我记得在《道德情操论》里面，有这么一句话：“虽然人是自私的，但当他看到别人幸福的时候，他也会替别人感到高兴。同样无须证明的事实是，当我们看到别人痛苦的时候，我们也会为

别人的痛苦感到伤心。这种情感并不专属于良善君子，尽管他们可能对此最为敏感。即使一个无赖罪大恶极，无视一切社会规范，他也不会完全丧失同情心。就像人性中所有与生俱来的感情一样，我们每个人都具有同情心。”

当下，就练习利他

也许在个别人看来，这种想帮助别人的心态、语言和行为，并不是很重要的。但对我来说，我觉得世界上所有学问和知识中，利他是最重要的。我们很多人喜欢帮助自己认识的亲朋好友，但对素不相识的人，比如今天坐在一起却互不相识的各位，你会不会帮助他们？我有个小小的建议，大家可不可以把自己的双臂向左右交叉，然后左、右手分别握着旁边人的左手或右手，并对你两边的人发自内心地说：“我将来有机会的时候，一定会帮助你。”大家一定要很真诚地说：“如果你真正

遇到困难的时候，我会帮助你。”然后再紧紧地握着别人的手。

（大家纷纷这么做）



将来不管你的智慧有多高、经济收入有多丰厚、学历和经验有多丰富，当身边有人需要帮助的时候，你一定不要漠视。有智慧固然很重要，但贤善的人格和道德更重要。现在的一些大学毕业生，从智慧上说是相当不错的，因为学校教的科技知识偏多，而怎样为人处世、怎样解决问题以及面对痛苦时要自信、坚强等诸如此类的道理教得偏少。美国也是这样的情况，世界上其他国

家也是这样的。很多学校只是一个锻炼技术的学校，而锻炼做人却只能等到学生们进入社会、市场后靠自己摸索。其实做人也是需要提前培训的。

观无常对人生有帮助

我还要提出一个建议，在座各位的人生虽然现在看上去很辉煌，而且也过得非常快乐，但是我们需要有一种无常观。佛教里讲的无常的观念是极其重要的。佛陀在《杂阿含经》里讲到：“若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切悉皆无常。”我对这句话的感受非常深。为什么呢？因为在座的领导、员工或其他普通人，今天过得很快乐，明天就可能很痛苦，这些都是瞬息万变的。比如，有个领导特别信任他的手下，但这个人很有可能想离职就离开了；而有的员工很想待在这家公司里，但到了一定的时候，如果技术和工作不过关的话，领导也

会残忍地当下就辞退你。那个时候，自己的生存都成了问题。

之前在金融危机爆发的时候，有一家公司在一天之内就辞退了上千人。所以，我们的生存和生活，时刻都有一种危机。对我而言，观无常会对自己的人生非常有帮助。我经常看到很多成功人士对无常修得不好，最后他们选择的道路很悲惨，甚至大多数人选择自杀。如果无常观得好，应该不会有这样的下场。尤其很多年轻人，我特别希望你们心里时时能有无常的观念。因为内内外外的一切万法，包括你的青春都在不断地变化。很多人都希望自己可以青春永驻，但这是不可能的。随着年岁增长，脸上的皱纹也会增加，皱纹越增越多，心里的创伤也会越大。但这也是没办法的事，到了那时候，青春一定会发生变化。

人们很羡慕那些受万众敬仰的领导、富贵者、明星，但他们过一段时间就不一定是这样光鲜了。他们中

的有些人很快地住进了监狱，有些人在一瞬间就离开了人世，有些人虽然还没有离开人世，但却过得非常痛苦。因此，因缘聚合的时候，一切法都可以产生，因缘灭尽的时候，任何情况也都会发生。这一点，佛教剖析得非常好。

因此，我们不仅需要计划、目标和理想，也需要保持乐观，不能完全成为悲观主义者。与此同时，我们也要考虑到：一旦自己的工作、生活、感情以及很多方面出现无常的时候，自己应该如何去面对。如果提早有了这样的心理准备，一旦真正出现了一些无法预估的事情时，你就有一个很好很及时的解决方案。我们对生活的态度，应该是正面地、积极地去努力实现自己的目标。假如你没有实现自己的目标，反而失败了，也一定要有一颗坚强的心，不能永远倒下去。我看到有报道说：澳大利亚的小孩子在跌倒的时候，父母是不会去扶他的，而是让他自己站起来，每个小孩子都做过这样的训练和准备。我觉得这种方法很好，我们每个人不能把自己的

幸福依赖于别人身上，比如“我的幸福就靠我的伴侣和领导了”等等，而应该靠自己去建立自己的幸福。

这种幸福，应该是内心的幸福。父母从小培养孩子内心坚强的教育很重要。为什么美国的经济和科学水平成为当今世界顶尖水平，自杀率却非常高？据统计，美国的自杀率已经远远超过了癌症、交通事故及其他因素导致的死亡率。这是因为我们的心灵教育没有跟上，导致人类走到了非常可怕的地步。

自心管理的两种方法

今天讲的是“现代企业管理”，我认为其中最重要的是内心管理。内心管理，是所有管理中最高级的管理。我们应该先管好自己的心，然后才能管好别人。如果每个人都有反观自心的习惯，那在任何场合中大家都会非常开心。

自心的管理方法中，其一就是禅修。现今各所大学、企业中都有很好的、不同的禅修方法，包括来自藏传佛教的、日本的、印度的以及泰国的一些方法。希望大家要经常禅修让自己的心静下来，心静下来以后，所有的愤怒、嫉妒、嗔恨、痛苦和烦恼等都集中在心性上，最后在心性中根本找不到这些负面的情绪。因为我们心的本体是空性的，所以在这样的空性当中，我们根本找不到任何的负面情绪。在这样的状态中经常串习，实际上会提高我们的工作效率。我们的身体经常需要按摩、调养，补充维生素、营养药等，同样地，我们这颗非常疲惫的心也需要调整。尤其是每天在电脑前和各种情绪作战的年轻人，他们的心也需要放松、舒缓和安静。这样调整之后，自己的寿命不但会延长，而且也会非常正面地面对自己的情绪。这是一种内心的调整方法。我们也发现，如今这个时代很需要一种安静的妙药。否则，生活太浮躁了，压力太大了。无论哪种方法，如果我们的内心很坚强，那在任何环境中以任何方式

生活，都会过得很开心、很快乐。如果我们的内心没有调整好，那在物质条件再好的环境中，也不一定过得快乐。



还有一种方法是观佛像。印度独立后的第一任总理尼赫鲁在监狱中时，别人送给他一尊佛像，这尊佛像在他之后的人生中，算是他的一个非常重要的伴侣。他觉得这尊佛像给他带来了非常多的力量，在他消沉的时

候就依靠它、关注它。今天我们看到的这尊文殊菩萨像是智慧的象征，释迦牟尼佛像也是让我们的心完全沉静、清净的象征。无论你是否信仰，都可以依靠它使你的心平静。因此，在平时生活中，如果你是佛教徒或是对佛教有兴趣，最好在自己身上、车里放一些佛像，这非常有作用。就像宝珠能对自己的身体起到驱邪、驱毒的作用一样，我们凡夫人虽不一定能想象到，但它的的确确有作用。我认识的很多基督教的朋友也说，他们经常在身上戴一个十字架或在车里挂一个，也是起到一种保佑平安的作用。我相信每个宗教都有其非常甚深的意义，我们用科技的眼光来看的时候也许能看得清楚，但在我们看不清楚的地方，还存在着一个秘密的因缘。

我觉得，处在科学非常发达时代的年轻人，如果你们只掌握了现代科技，却丢失了一直传承至今的本民族传统文化，那会不会成为历史的罪人？如果对今天的讲座做个总结的话，我觉得现代的科学管理固然很重要，但更重要的是内心管理；关心自己、发展经济固然很重

要，但更重要的是关心社会上更多的弱势群体和贫穷的人；外在的物质财富固然重要，但更重要的是丰富的内在精神财富！

现场互动

主持人：

仁波切，感恩您带给我们的智慧财富，由我来总结一下今天的演讲。仁波切认为我们应该共同开发智商与情商，将科学和人文结合起来，在我们的工作当中，改变自私就可以改变不良的环境，营造出积极、友好的氛围，这有利于健康的心态，人们也会彼此更加关爱，所以我们要去关心他人。谢谢！

下面是我们期待已久的提问时间——

问：我在墓园殡仪馆工作。刚才您提到帮助人，如果说这个人他本身有私欲和目的，但是他还是需要人的帮忙，在这种情形之下该如何做？

堪布：这有两种情况，其中一种情况是：虽然别人的私欲和目的存在，但他的确需要我们的帮助。在这种情况下，我们不能以“他是自私的、有目的的、有其他想法的”作为借口就不帮他，这是不合理的。从大乘佛教的观念来讲，利益众生是非常重要的、不可推卸的责任。

还有一种情况是对方真的不需要帮助。当我们用智慧来观察时，发现对方确实不需要帮助的话，你不帮他也没有任何过失。如果你用智慧观察，发现他欺骗你或是准备用其他手段来欺骗你的话——现在世间确实有一些狡诈性、欺骗性的行为，那我们可以不帮。也有人把这些作为借口，实际是自己内心不想帮。总之，有两种情况，需要用智慧去观察。



问：我是一名来自微软的工程师。我的问题就是：经常在工作中和生活中，有很多的负面情绪，比较焦躁、比较愤怒，这个时候我就想有没有什么好的方法，能够迅速地平息这种负面的情绪，让心灵回到一种比较安定的状态？

堪布：可能很多人有这种情况，因为有时候我们压力比较大，再加上整天工作的关系——大脑过度地使用，可能自己内在的调整就比较少。我刚才也讲了，实际上最关键的就是认识自己的心。这是非常重要的！这些高端的高科技的人才，对人类有很大的贡献。现在包括微软在内的很多成功企业，世界上很多高科技人才都在它们那里。我听说你们十年之内的订单都已经掌握了，不知道是不是真的。但不管怎么样，因为现在有竞争和对手，我们的愤怒等各种情绪就会发生的。我们这种情况下的确需要修行。

现在很多人通过修行，觉得原来的生活非常浮躁，没有很大的意义。虽然我们金钱方面富裕，智慧方面、技术方面也很聪明，但自己总是不开心。正因为这样，现在得抑郁症的人越来越多了，得自闭症的人越来越多了，得孤独症的人也越来越多了。

在我们藏族的语言里，连“孤独症”这个名词都没有。前一段时间，我在美国时，他们很多人询问关于孤独症的问题。我的家乡有一位专门做英、藏、汉辞典编辑的大法师、大堪布，我问他：“你这么多年以来专门编辑辞典，我们藏文当中‘孤独症’是怎么说的？”他回复我：“我们这里既没有孤独症，也没有它的名词。”

所以，这个词也许来自现在的高科技和大城市当中。我们没掌握自心的时候，反而又产生很多的烦恼。现在这些烦恼暂时是一个小小的肿瘤，如果我们没有很好调整的话，将来很容易变成恶性肿瘤，

逐渐地毁坏自己的身心。所以，我们现在通过禅修、通过无我、通过一些宗教的方式来调整是最好的。

问：扎西德勒！仁波切，我的问题可能用藏文好一些吧，先用藏语再用英语吧。我想问仁波切的是：比如有时候两个人初次见面时，我会说我是藏族，他是汉族，然后慢慢会谈到我们都是佛教徒，这样共同的宗教信仰就有了拉近距离的作用，我们有共同的上师、共同的信仰，但是从科学的角度有没有类似的方法，比如说有共同的话题，依靠科学如何拉近人们的距离，从科学的角度是怎么讲的，刚刚佛教的作用已经很明显了，这就是我的问题。

堪布：我刚才听你的问题，可能现在不一定有科学的理念，能把大家都统一起来。而宗教有个好处——这是我们大家的宗教。但是也有不太好的地方，比如说我是汉族、他是藏族，或者我是伊斯兰教、他

是基督教，一方面，有宗教信仰的人可能会联系在一起，但另一方面，我是基督教的、他是佛教的等等，这中间好像被一种分别念拉开距离，这也是不好的方面。

所以，我经常在想：不论从宗教还是科学的层面看，最终都可以归结到人的层面。从宗教层面讲，我们不应该有宗教的界限、民族的界限、国家的界限；从内在的价值观层面讲，我们都有离苦得乐的愿望，这个时候我们就会统一起来。所以，有时候宗教对团结有很大的帮助，但有时候宗教也有一种狭隘的思想，会让人与人之间的距离自然拉开，因此，宗教、非宗教的概念不是很重要的。

从人的层面、从生命的层面来讲，大家应该成为一个地球村或是一体化，这一点我觉得才是很重要的。在这个问题上，我讲一下自己的感受：比如说一个人是佛教徒、一个人是基督教徒、一个人是不信

仰任何宗教的，但我个人对这些人是没有任何差别的，如果我要帮助他们的话，我不会区分对待——因为我是佛教徒，所以我要帮助他；因为他没有任何信仰，所以我就不帮他；因为不是我们宗教的信徒，我就把他放在最后。我是不会这样的。

所以，从我的理念当中就感觉到，宗教、民族等不应该成为一种隔阂。佛教的教义是：所有众生都一视同仁。它不会因为你是哪个国家的，或者不是这个国家的就对你歧视。类似“不是我这边的，就是他那边的”这种想法，实际上是我们被一种狭隘的执著束缚了，这是现在很多人需要关心的问题。



问：我是做房地产的，有一个很实际的问题想请教您。

我发现当你做得越多的时候，就会有更多的工作等着你去做。很多时候在慢节奏的社会生活中，比如说像在西藏，很多事情可以坐下来，大家喝一杯咖啡、喝一杯茶来谈论、来解决，而现在因为现代科技，生活节奏很快，即使很希望能跟对方见面，时间上也不允许，所以就发一个短信或邮件。这并不能帮助人建立更好的人际关系，反而把人与人之间的距离拉得更远了。请问一下您有什么样的建议？

堪布：她的问题，可能也是大家需要思考的。现在因为科技的发达，越来越多的一些技术，表面上看来好像让我们越来越有效率了。二十年前我来过美国，当时第一次看到传真机，我感到非常惊讶：一封信从这里可以直接传到大陆，然后在那边就原原本本地显现出来了。当时，这在1993年的中国，还没有看到过。我当时非常惊讶，回去后跟很多朋友说：

“有一个非常微妙的东西，即使中间隔着大海，也可以让另一边的一封信在这边看到。”

前两天到了美国的时候，我询问：“现在传真机还用不用了？”他们说：“现在基本上不用了，直接发 Email 就可以了。”但是，我看到美国人并没有因为科技的发达，让他们更加轻松、快乐，好像反而比二十年前更忙了，大家都觉得有做不完的事。

其实，我们的人生是很短暂的，有时候可能需要成功、需要做很多的事情，但有时候，我们的欲望不能太大了。如果欲望无节制，且我们也跟着欲望跑的话，那我们会活得很累的。当你死的那一天，也许还没有做到想做的事的一半。



问：感谢您从远方来到贝尔维尤，我有两个问题。第一个问题是，在家人没法像出家师父们那样，整天禅修得很精进，把一些负面的烦恼解除掉，您有没有什么建议，在家人每天至少要花多少时间，做心理调整的工作？当然您可能会说，有些比较利根的，半小时一天就够了，那钝根的话至少要三四小时。我是想从仁波切这边得到比较务实的禅修经验，就是您观察这些在家人的经验。

第二个问题就是，我自己也是有一些负面的东西，因为我们还是在这个娑婆世界轮回。我比较困扰的就是，每次我坐飞机的时候都会有气流发生，我听说有一些在家师兄，问过雪哥仁波切这样的问题。那我想请问师父，您坐飞机的经验有很多年了，您要是碰到这种情况，您怎么建议在家人或是您自己？当然您已经修行非常高深，您都不会有这种困扰，但万一那个时刻来了，那要怎么解决？

堪布：第一个，在不同的工作当中，都有不同的一些调节方法。但我的建议，是从五分钟到二十分钟，作为一次坐禅的时间。坐禅，根据自己的情况可以定，至少也是要五分钟，然后二十分钟。如果时间越来越长，当然是最好的。一天当中，最好早上起来的时候安住一下，晚上睡觉之前也可以安住一下。早上起来的时候，你要想到：我今天工作、上班之前，应该要有一个很好的情绪，不要被自己的各种贪婪和嗔恨心所左右。

心清净一下，这点相当重要。就像早上起来洗漱一样，也要对心灵有一种洗涤。晚上睡觉之前，跟很多人习惯洗漱一样，也可以净化一下心灵，因为白天环境的很多污染都在心里。我自己也是经常这样做。但有时候我本来想好好禅修一下，结果就睡着了。

第二个问题，我坐飞机的时候也经常遇到气流。这

次我出来到明天回上海，我算了一下，坐飞机已经有 88 个小时了。在这个过程中经常有气流，心里觉得“哇，这次已经不行了”，有时候我会祈祷，有时候是安住心性，安住心性对我来讲是最管用的。也许你们不相信，确实如果没有安住心性的话，我也经常很害怕。安住在心性当中的话，所有的恐惧在那个时候就没有了。所以，有时候需要安心，但有时候需要祈祷。有一次，我坐飞机时使劲地祈祷，旁边的人全部都在睡觉，后来我想何必这样祈祷呢，我也装着不祈祷，我也睡觉。（众笑）

问：欢迎您来西雅图，我来自谷歌柯克兰，我的问题主要是关于帮助别人的。对我来说，我现在年纪三十多岁，上有父母六十多岁了，我妈妈有些生病，下面又是小孩、老婆，岳母也在这边，各种各样的问题，更远的有我的同事、很多朋友，也有很多其他公司的人，他们都需要帮助。我在帮助他们的过程中，发现我的时间是很大的问题：我怎么能够有效地管理自己的时间，能够帮助别人，还能使我自己不至于太累，中间的平衡怎么样来找到，既能帮助别人，也能帮自己保持心理平衡？

堪布：很好！你现在帮助别人的话，资源很丰富——上面有老人，中间有爱人，下面有孩子，这些都是你应该帮助的对象。

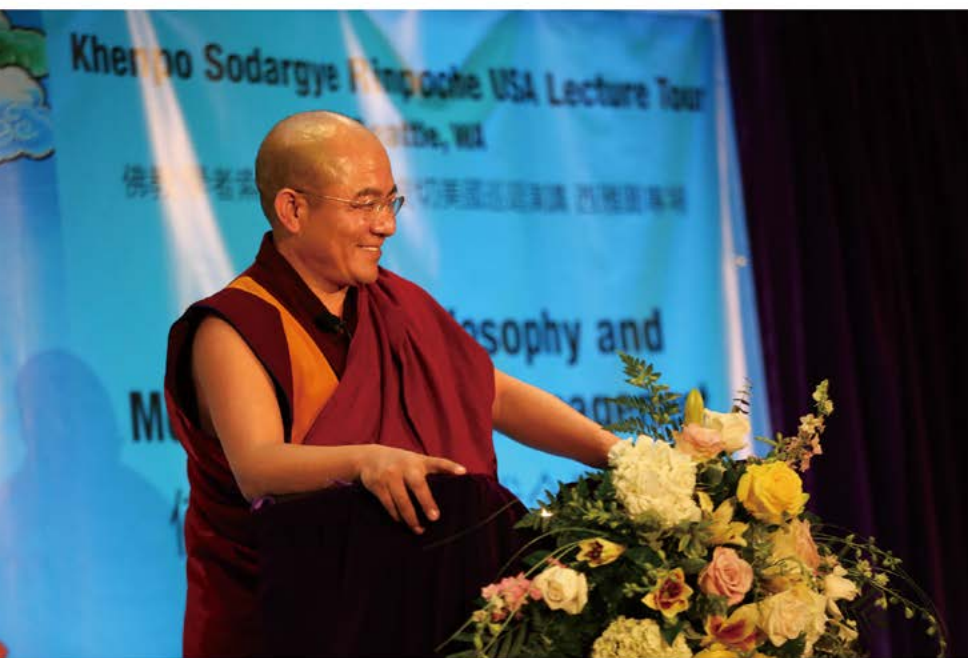
你可以先从自家的老人开始关心。现在很多人对老人根本不关心，很多老人非常可怜、孤零零的，他们没有人关心、没有人安慰。我听说美国也有很多

这样特别可怜的老年人。

然后，对自己的伴侣也要关心。现在这个时代，有些高科技人才只关心他自己的事业，根本不关心家人的感受。家人一直等待着有很多话想说，但也不给他们机会，甚至连基本的交流都很缺乏。我接触到的一些科学工作者，他们可能太注重自己的事业，在短暂的人生中基本没有陪过家人，到最后很后悔也没办法。有些人对自己的孩子也不关心，孩子的成长跟父母非常有关系，但是父母因为忙着自己的事业，最终孩子的成长缺乏同情心、慈悲心、人格。这样培养出来的下一代，可能不是自己所想象的。

所以，如果我们有了利他心，可以先从自己的家人开始，不一定是你单独拿出一部分时间，而是随时随地关心他们。之后，再把这个利他心扩大到你的工作当中以及你周围的事业当中。

我们经常遇到各种各样的人，这个时候，自己应该要想帮别人，至少不要害别人。有了这样的心，那自己周围的氛围也会越来越好。帮助别人并不是要求你把所有的家人都放弃了，专门到一个地方去天天做义工。我们每个人都有最基本的同情心，要把它更有深度、更有广度地开发出来。科学技术和人类的同情心是可以并驾齐驱的。



主持人：

仁波切，感恩您智慧的教授！我们非常感恩您的到来，希望您能尽快再次来访！

生活中，

有些看起来是顺缘，也许会变成违缘；

有些看起来是违缘，有可能会变成顺缘。

第 25 场

中国人大重庆校友会

RUC Chongqing Alumni Association

中国 · 重庆

2015 / 3 / 1



六和精神与企业文化

SIX HARMONIES AND CORPORATE CULTURE

主持人：

大家晚上好。感谢各位如约来到我们的现场，相信各位跟我一样都迫不及待了。在此我宣布，“六和精神与企业文化”主题演讲现在正式开始。

掌声有请索达吉堪布上师——

今天上午我们进行了关于自利利他的学习，晚上就来讲讲“六和精神与企业文化”。从上午的学习状况

来看，我觉得大家的整体状态非常好，虽然我讲得不是怎么样，但从表情上、态度上可以看出很多人的素质。

当下正是利他时

晚上想跟大家分享的是，现代企业文化与两千多年前古老的佛教文化有何相同之处。在座各位对此可以用智慧分析，有些地方可能你们认可，有些地方不认可，有些地方半信半疑，这都是可以的。我只是跟大家讲讲自己的心得，并没有期待所有人都接受，毕竟仁者见仁，智者见智，每个人的见解不尽相同，判断一切的价值观也不一样。

其实，在不同的场合交流，让所有人都满意是很困难的。因为我是一个穿着僧衣的人，如果讲世间文化，有些人觉得太世俗，没有什么好听的；如果只讲佛教的内容，有些人觉得这是在传教，跟自己没有什么关系。在座有信仰、没信仰的都有，我很难抓住所有听众

的心，而且每个人的心态都不同，有些喜欢听高深点的理论，有些愿意听生活化的内容，一百个人有一百个想法，众口难调，佛教中说，众生的业力不同，感受也千差万别。

尽管如此，我还是想尽量跟大家分享一下。在南传佛教和大乘佛教的经论中，“六和精神”出现过许多次，可以说，这种精神在僧团中一直保持得非常好。而这样的精神，与诸位关心的企业文化也可以对应。

有些人经常跟我说：“我在世间的话，心比较乱，要不要到寂静的寺院去出家？”我说：“不用吧，你在世间能帮助这么多员工、这么多人，这是一种重要的利他，甚至很多出家人都做不到。”

在中国人的观念里，出家人应该待在寂静的寺院，天天念阿弥陀佛，如果到了城市里，很多人就感觉怪怪的。实际上，出家人和在家人也有同样的感受，同样可以为社会做一些事。

很多人觉得出家人应该四大皆空，如果与世间有一些交往，会招来不同的非议。但实际上，佛教徒既有出家众，也有在家众，而且按照大乘佛教的理念，出家人应该广结善缘，只要是能让众生获得快乐的事，都要去做。

作为企业家、各行各业的精英，你们也应该想想，自己的人生是有限的，能活过一百岁的寥寥无几，即使活了一百岁，身心也会衰老不堪，活着也没法做什么事了。所以，趁着现在这个年龄，最适合做什么呢？就是一些利他的事。因为人在年少时，思想非常浮躁，工作、家庭等没有着落；人到了六七十岁时，眼耳鼻舌身意六根都衰退了，想做一些对社会有益的事也力不从心了。你们现在刚好处于壮年，从三十岁到六十岁，这三十年的时光虽然不多，但也可以为社会做一些事。当然，如果你没兴趣为社会做事，至少应该为家人做点有意义的事。什么才是有意义的呢？和谐，也就是要具有“六和精神”。

有“和”才有意义

藏族有种说法：家里再穷，只要有“和谐”在，也会很快乐。虽然这只是民间说法，其涵义却非常深。

有些人家里应有尽有，财富地位样样俱全，但因为缺少和谐，经常和家人吵吵闹闹，苦不堪言。所谓“家和万事兴”，如果夫妻不和，孩子的性格也不会很好，即使物质上非常富裕，也始终得不到真实的快乐。

所以，对家庭而言，我觉得这个“和”非常重要。为了得到“和”的境界，希望很多人以后在行为上，尽量不吵架、不打架，这是你们可以做到的。现在有些人开口闭口都是争吵，在家里已经习惯了，一直吵了几十年，天天如此，这真的很痛苦。

家庭是社会的一个细胞，家“和”是非常重要的。当然，不吵架的关键是什么？就是自身观念的调整和改变，心要比较豁达、宽容、包容，有一种正确的信念。

我看到很多吵架的家庭都不幸福，其实他们也不是为国家大事、为获得佛果、为特别重要的事而吵，只是为了一个小小的观点吵来吵去。无论是汉族、藏族，还是其他民族，在家人吵架大多如此。那天我去一个地方，见到几个非洲人，就问：“你们非洲夫妻平时会不会吵架？”他们说：“吵得厉害。”“主要吵些什么呢？”“就是他说一个观点我不承认，我说一个观点他不赞成，之后就吵得不可开交。”这样的现象可能贯穿于每一个家庭，也同样贯穿于我们每一个团体。

《论语》中说：“君子和而不同，小人同而不和。”真正有智慧的君子，在抉择重大问题时，他的智慧、能力、见识都高人一筹，所提出的想法跟别人截然不同，但即便如此，他也照样能与大家谈笑风生、相处融洽。而小人，表面似乎和别人打成一片，观点和别人一模一样，但却经常跟大家不和。你们在企业里应该也有这种感受，人格不好的人在团队里非常麻烦，他走了以后，大家都松一口气，“哇，真舒服！”一旦他回来，大家

又要看他的脸色说话做事。

现在有些年轻人，在学校里接受的人格教育不多，父母教他为人处世的道理也不多，所以在跟别人交往时，表现得非常差。包括我们出家人中也有这种情况，虽然某人是名校毕业的硕士或博士，在国外留学多少年，看起来相当了不起，但跟别人交往一段时间后，就会发现他跟谁都不和，整个集体的气氛都被搞乱了。而有些人虽然没有这么高的学历，但是人格稳重随和，谁都喜欢接近他。

可见，“和”在任何团体中都非常重要。佛教中的“六和敬”，就是这样一种文化。佛教的出家僧团，看似和世间团体也差别不大，但实际上，它背后有极深的文化渊源。所谓的和尚，就是以“和”为最高精神追求的一群人。所谓的出家僧团，梵语叫桑嘎，音译为僧伽，意思就是和合众。这样的出家僧团，在 2500 多年中虽然经历过风风雨雨，但却能一直延续到今天，这在

人类历史上也极为罕见。

“六和敬”与企业管理

在座的企业家可以想想：出家僧团为什么有这么强的生命力？他们是以什么样的组织架构、管理观念，一直支撑到现在的？像斯里兰卡、缅甸、泰国等南传佛教国家，每个寺院都有那么多僧人聚在一起，藏传佛教和汉传佛教的僧团也是如此，实际上，这就是因为他们有佛教的六种“和”。下面我做个简单介绍，大家也可以对照一下，看自己的企业有没有这些特点。

一、见和同解

指的是见解相合，同样都追求解脱。

僧团有共同的见解、共同的理念、共同的追求目标。具体而言，他们都承认前世后世、因果不虚，诚信

万法都是无常、无我的，最后都希求获得寂灭的解脱。每个出家僧团都是如此，这是他们的共同见解。

那么，企业有没有这样的“见和同解”呢？我觉得是有的。很多企业经常说，所有人都为了同一个目标，大家就像坐在一艘船里，企业负责人相当于船长，同一个时间在船上的人就是这个企业的员工。所以，对企业而言，大家有共同的远大目标，这一群人同舟共济，即使途中遇到狂风巨浪，大家也会风雨同舟、同甘共苦，只要一直努力，最终定会抵达目的地。

但是，现在有些企业就缺少这一点，负责人没有明确告诉大家企业到底是干什么的，结果员工每天除了挣钱以外漫无目标，这实际上是不成功的。

二、戒和同修

佛教中有统一的戒律，出家僧众有沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒，在家人也有居士戒。但佛教戒

律不像各国的法律，法律通过商议可以不断修订，而佛教戒律一直没有改变过，像戒杀盗淫妄，就是 2000 多年前佛陀制定的戒律，但放到如今也仍不过时。

其实，戒律并不是一种约束，而是对底线的一种提示。如果你想成为高尚的人，可以守持比丘戒，里面要求比较多；想做中等的人，可以受沙弥戒；想成为基本可以的人，那就受持居士戒，戒除杀、盗、淫、妄、酒。这些戒律都代表了佛陀，佛陀在圆寂前说：佛住世时，以佛为师；佛圆寂后，以戒为师⁹。正是依靠这些戒律，佛陀涅槃之后，僧团一直存在于世。

有些人总认为，佛教戒律是用来约束我们的。其实并非如此。纵观人类历史，无论过去还是现在，任何人都会守一些行为规范，包括我们读书时，无论是小学、中学还是大学，都有相关的规章制度，这些也可称为“戒律”。如果你认为佛教戒律不合理，那这些学校的

9 《佛遗教经》：“汝等比丘，于我灭后，当尊重珍敬波罗提木叉，如闇遇明，贫人得宝，当知此则是汝等大师，若我住世无异此也。”

制度也不合理，各国的法律也不合理，因为都是用来规范行为的条条框框。

对企业来说，其实需要一套完善的制度。西方国家的企业发展比较平稳，就是因为他们是法治国家，企业对每个人的行为要求、日常制度的运行，拟定得比较全面。所以，大至一个国家，小至一个团体，都要根据需求来定好制度，否则，运行或维持起来非常困难。

南怀瑾先生曾说，所谓的“管理”，是西方的一个词汇演变过来的，在中国的古文化中没有，“管理是现在的名称，从政治术语来讲，就是‘统治’，从军事的术语来讲，也就是‘指挥’”。

总之，企业离不开管理，合理的管理非常需要。无论是僧团还是企业，都需要完善的制度。

三、利和同均

就是利益方面要均分。



你们可能没体验过出家生活——现在有些地方虽开许短期出家，但与真正出家还是不同，而且佛经中对此是否开许，也有一些争议。但不管怎么样，如果你没机会终生出家，试一试短期出家也很有意义。

出家人的利益是怎么分配的呢？比如有人去寺院供斋，所有僧人都可以享用；施主供养的钱、布、食物等，所有僧人都可以分到。任何一个寺院，对僧众的钱财分配都非常注意，不可能无视因果而独自私吞。

当然，作为企业，不可能上上下下所有人的工资都平等，但在分配利润的时候，也应该遵循比较公平的分配原则，例如“多劳多得，少劳少得”。

有些企业中，管理者因为安排不善，以至于没做什么事的人，每个月的工资最高，而非常辛苦的人，拿到的钱却很少。对大部分世间人来说，工作的唯一目的就是赚钱，如此一来，有些员工的心理就会不平衡。

听说还有些企业推行终身制，满足条件的人会成为终身员工，工资也随之翻倍增加。有些终身员工觉得：“既然我都熬到这一步了，少做点也可以。”而非终身员工的工资不高，却非常辛苦，所以很多人心里不舒服。

人们对自己的收入，往往有一种攀比心。本来每个月三千块完全够用，自己也比较满足，可一旦知道别人拿了六千块，嫉妒和怒火马上就盛燃起来，觉得世界太不公平，进而失去工作的动力。这时候，管理者就需要非常有智慧，善巧地跟员工解释清楚，平衡好各自的利益关系。

这方面，我看到很多企业经常出问题，这与僧团有很大差别。僧团里，比如分配念经钱，出家人本来对此看得淡，所以没有什么好争的，基本听不到“不公平”“这次谁分了多少”之类的话。但企业在月底、年底时，经常会听到各种议论——即使我不在企业里，耳

边也经常传来很多类似“这不公平”“这个人得多少、那个人得多少”的抱怨。这就是没有做到六和敬中的利益平等。

当然，所谓的平等，简单而言，就是多做多得、少做少得。但具体怎么落实，还是需要智慧的。

四、身和同住

指自己要在团体里跟大家共住。

在佛教中，不管是南传佛教还是其他传承的佛教，出家人都要住在寺院中，有统一的服饰，每隔十五日就要诵戒，如同你们的半月例会。很多寺院有这种统一的管理。

像我们佛学院，很多人来旅游时，看到出家人穿着红色僧衣，居住在小小的山沟里，经常被眼前的景象所震撼到。有人在网上形容这里是“红色的海洋”，说出家人的僧衣映红了整个天空。虽然他们有各种感慨，但

由此对出家人的统一安住也可见一斑。

那么，企业需不需要“身和同住”呢？也需要。有些老板对企业一直不管不顾，很少来上班。我以前遇到一个总经理，他说：“我们经常看不到公司的最高领导，下面的管理松松垮垮，非常脱节。”所以，若想办好一个企业，领导层必须要经常出现在下属面前，及时有效地处理各种问题。

我看到现在企业的很多人，经常没有兴趣待在企业里，工作只是迫于无奈。这是一个很不好的现象，我们应该热爱自己的团体。我在学校给老师们开会时也说过：“作为老师，应该热爱学校，因为学校是我们共住的地方。如果老师都不热爱学校，以后怎么教书育人？”因此，共住在团体中是非常重要的。就像寺院，如果连一个出家人都没有，这个寺院应该很糟糕。同样，当你进入一个企业时，如果看到上上下下的人都安住于这个群体中，那它的凝聚力、团结力自然会呈现

出来。

五、口和无诤

这是对语言的要求。一个人从进入佛门开始，就要做到身体不杀生、不偷盗、不邪淫，断除身体的三种罪业；语言不说妄语、恶语、离间语、绮语，断除语言的四种不善。僧团中要求什么呢？要求互相赞叹，不允许讲别人的过失。在僧团里，除了管家以外，一般听不到其他人说是道非，评论别人的短处、缺点。因为“祸从口出”，口是一切祸害的根源，所以大家都以敬语为主，语言交流非常谨慎，除了日常念诵、辩论，或者讲一些佛法教义以外，出家人不允许讲是非。

我认为企业也需要这样。有些企业在抉择一些重大事情时，让大家提出建议、方案，很多人说不出什么，也提不出什么建设性意见，但他们平时的话特别多，喜欢讲各种是是非非，甚至将本不算什么过失的事

也到处宣扬。本来，中国人有“家丑不可外扬”的说法，可有些企业内部的各种是非在外传来传去，这是非常不应该的。因此，每个人的语言要谨慎，这对企业来说非常重要。人与人之间的矛盾，甚至团体之间、国家之间的冲突，大多是由语言引起的，因此，很多人应严格断除这种过失。

六、意和同悦

这讲的是心灵方面。在出家人的团体中，心灵要清静，始终处于善念中，尽量断除嗔心、贪欲、邪念、无知、傲慢等不良心态，护持自己的慈悲和爱心。僧团的日常理念也是强调心地善良，心善一切善，心恶一切恶。

刚才有人问我：“好人和坏人的差别到底是什么？善和恶如何区分？”其实归根结底，就是看你的心善不善，如果心地善良，就可以叫好人。当然，有些人自认

为很善，但实际上很恶，这不是真正的善，只是他的错觉而已。

在出家僧团中，大家都会注重培养善的心念。同样，企业也需要共同培养爱心。有些老板对下属有一种爱的传递，这种企业文化很重要。当然，企业文化的形成，还需要每一个员工将其落到实处。如果在二十个人、两百个人、两千个人中，大家都积极发挥自身的作用，以实实在在的行动传递爱，将爱传递给自己的家庭、自己的周边，延伸出去会是一种很高的境界。而且，大家有了爱和慈悲，自然会过得非常快乐。

《道德经》中说：“以其无私，故能成其私。”意思是，一个人正因为没有自私自利，才能成办自己的事情。确实，很多企业家的成功，就是以无私而造就的。当然，有些人口头上说自己无私，但别人也都不笨，你到底是无私还是自私，大家一目了然、心知肚明。

其实，如果企业真的在传递爱，久而久之，也会获

得相应的回报。为什么有些企业生存时间很长，有些企业在一夜间倾家荡产？其背后隐藏着一种因果规律。美国曾有一家著名的能源企业，本来已发展为上市公司，但因为做假账骗人，很快就从市场上销声匿迹了。包括我们这边也有这种情况，不管是做医药、做食物、做产品，如果是损人利己、不择手段，大众对你产生严重的信任危机，你未来也不会有太大的生存空间。

如果这个企业尽量为世人创造安乐，也会给自己带来意想不到的利益；如果直接间接对人类或动物造成巨大损害，那前途也会非常危险。因果是不虚的，并不随个人的意愿而改变。自私只会带来一败涂地，只有心怀慈悲、善良，才会有广大的发展空间。

总之，上述的六和精神在佛教中随处可见。尤其是我所在的佛学院，都是出家人，我们的“和”文化是什么呢？就是不准吵架，不准打架，如果发生矛盾而互不说话，必须不过夜而彼此忏悔，否则就不能待在学院——这一点在企业里很难做到。



我们都是第一责任人

我们佛学院成立的时间并不长，只有三十几年，但影响非常大。佛学院主要秉承的原则是，包括高层的大德、管理人员在内，不管是表面还是真心，所有人都要非常和合，彼此不能产生嫉妒心等。以前法王如意宝规定：和合的人，才可以住在学院里，即便是暂时来喇荣的出家人、在家人，也一样要遵守。尽管法王圆寂已有十多年，但我们一直执行这个规定。如果互相不和、互相不说话、互相不忏悔，那么——对不起，请离开。不管你有多高的智慧、是什么样的人才，若跟别人合不拢，想待在这里也没办法。所以，我们佛学院在和合方面，确实比较有特色。

以前有一个藏族人，应该是藏地历史上的第一个博士，他写博士论文时，研究主题是“喇荣五明佛学院有几千人，为什么上上下下相处得如此和睦”。为了找出其中秘密，他采访了很多堪布、法师，但最后采访的

结果如何，我也不太清楚。

对我们喇荣来说，法王如意宝是整个僧团的灵魂人物。同样，企业也需要一位非常了不起的灵魂人物，这样在管理上不容易失控。要知道，灵魂人物的抉择、智慧、行为很重要，如果他这方面不如法，就会导致上行下效，整个企业偏离了方向。就像在学校里，班主任是什么样的见解，班上的学生就会跟着班主任跑，因为学生很难有能力去辨别，即使有，在老师面前，也只能假装跟他保持一致。

我们佛学院，非常重视和谐、和睦，“团结和合”可以说是一种校训。其实，团结和合的力量非常强大，有了它，无论在哪个地方，你都会意识到“我们来自同一个团体”，这有一种强大的力量，会让我们走得更远。如果内部不和，彼此之间我说你的过失、你说我的过失，上上下下都不开心，那想要做对自己、对别人有意义的事，也非常困难。

如何才能做到“和”呢？首先，每个人要把自己当成中心，当成第一责任人。看看周围、看看家人，你要尽量与所有接触的人和合，不要搞破坏。有些人是故意搞破坏，包括一些领导，每天以吵架度日，没必要这样。虽然有时候批评别人需要讲过失，但大多数时间，应该以慈悲心、宽容心，在和善的气氛中度过，这样你的人生会比较美好。一个人不管怎样都会走完这一生，如果整天伴随着脾气和眼泪，一天天都这样度过，那最后离开世间时，会留下遗憾的。

对每个人来说，实际上自己就是“国家总统”，周围的世界就是“地球”，所以我们应该具有正知正念，经常观察自己口中在说什么、身体在做什么、心里在想什么——其实最难管的就是这颗心，但还是需要学会观察，这在生活中非常重要。可惜的是，很多人在学校里、在父母跟前很少学这些，尤其在座各位来到这个世界时，“文革”浩劫刚刚结束，有价值的传统文化正在消失，此后，完全靠外在的物质来支撑人生，心灵很苍

白、很空虚。所以，这个时代需要一种精神的传承、精神的传递。你们应该已为人父母，对下一代要传递什么样的价值观？人生又该以怎样的方式度过？这也是不得不考虑的现实问题。

让爱连接你我

有时候我出国时发现，跟其他国家相比，我们的文化在人与人之间的关系上，非常冷漠。我去一些欧美国家时，不管到哪里，即使素不相识，在电梯里碰到，大家都会打招呼。尽管我从没见过这个人，他也会冲我友好地微笑。刚开始我会想“我认识他吗”，后来才发现，这是他们的习惯。可是在我们的文化中，即使是熟人、是同事，彼此就像陌生人一样，互不说话。这意味着什么？我们的人际关系并不和睦，可以说，这是很悲哀的。

全球那么多地方的人，即使没什么共同信仰，但

看到陌生人时，也会主动打招呼。我原来想：“是不是因为我是出家人，他们特意跟我打招呼？”结果不是。不管是谁，他们在电梯里碰到时，都会主动说：“你好，上去还是下去？”每个人对陌生人的戒备心没有那么强。

当然，也不是说我们不好，但是，我们的“和”文化，不管是对陌生人还是熟人，可能都用得太少了。这样一来，人与人之间就没有以一条爱心和慈悲的线来连接。如同一串念珠，没有线的话，念珠都是散的，但若用线把它们连在一起，才能发挥念珠的作用。

一个团队也是同样，如果有统一的战略思想、未来愿景，大家都会朝这个方向共同努力，就像佛教所说，我们共同发菩提心、共同度化众生、共同解脱，这是共同的愿力。为什么几千年来，佛教有顽强的生命力？就是因为它背后有共同的愿力。企业也是一样，大家要有共同的愿景或口号，在这个过程中要关爱每一个人，这

一点很重要。

今天在座的很多人都是高管，下面有特别多的员工依赖你，他们的一切都依靠你。如果你没有慈悲心，只是把这些人当作工具、当作机器人，需要时拿来用一下，不需要时生锈了也不管，这是很没有良心的。其实，当你用不上他们时，比如他生病了、得癌症了，我们所有人也要去帮助他。现在的社会非常需要这种理念，只有在和合的气氛中共同努力，企业才会获得很好的收益。

佛教里有一句话：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”也就是说，不做坏事，勤做善事，经常调自己的心，这就是佛教的根本宗旨。对每个人而言，这是一种正面教育。无论是什么样的时代、什么样的国家、什么样的人，只要生存在这个世界上，就需要这种教育。因为人都需要善良，都不喜欢恶心，如果与之背道而驰，这辈子、下辈子，都不会有一个好的

结果。

自净其意

另外，我上午也讲了，希望大家有一种开朗的心态。心的状态很重要，生活中发生任何事情，都应欣然欢喜的心态去接纳它、去迎接它。

有些人可能想：“我求的是快乐，当生活中出现一些不快乐，怎么迎接啊？”其实，人生中并不全是快乐，反而大多数是痛苦：富人有有钱的痛苦，穷人有没钱的痛苦；有地位者有位高的痛苦，低下者有没地位的痛苦，各自都有不同的痛苦。如果有一种开朗的心态，生活中的很多遭遇、很多相遇，对你来讲都可以变成机遇。有这么一句话：“生活中，有些看起来是顺缘，也许会变成违缘；有些看起来是违缘，有可能会变成顺缘。”这句话很重要。有些人经常抱怨“我怎么这么不顺啊，经常碰壁，经常遇到痛苦和困难”，实际上，对

你来说，这也是自我提升、自我锻炼的好机会。根据佛教的观点，如果身边经常有脾气不好的人，就是修安忍的机会，同样，人生中经常遇到不开心的事，也是一种难得的机遇。

佛教中说“自净其意”，我们的心态要始终保持清静、平和、自在、洒脱。若能如此，自己无论是住五星级宾馆，还是住在家徒四壁的破房子里，都会很开心。

人生中总有各种各样的事情发生，但我们的心态始终要保持淡定，不要因为工作、家庭的酸甜苦辣，一会儿开心、一会儿痛苦，就像春天的天气一样变幻莫测。如果你的情绪不稳定，生活也会不稳定。所以，无论发生什么，应该像老人看孩童游戏一样，或者像自己看节目表演一样，将所有得失观为如梦如幻，这也是佛教的最高境界。这种境界，我们每个人都可以得到，只需稍微把其中的道理搞明白，然后反观自己的心，最终你会发现，现实就是这样，生活就是这样。

自利利他

利利他》 晚上《六和精...业文化》
and Others Six Doctrines of Harmony and Entrepreneur Culture

人：索达吉堪布
Khenpo Sodargye



佛法让内心强大

大家可以想想，自己辛辛苦苦了一辈子，赚了一辈子的钱，死时又能带走多少？活到一百岁的人那么少，而自己现在已经多少岁了？在座很多人都四五十岁了，还能活多少年呢？在这种情况下，自己还在特别拼命地索求，跟别人不断地攀比计较，每天过得特别痛苦，有没有这个必要？

有些企业家，钱确实赚够了，但欲望还在不断扩大。当然，如果欲望的扩大对身边的人有帮助，那也可以。但如果没有帮助，就应当适可而止、量力而行，这也是减少烦恼的一种方法。

其实，每个人要对社会做一些贡献，有一种责任感。这种责任感，相当于大乘佛教讲的利他心。有了利他心，有了和合的精神，然后用实际行动去尽量帮助别人，那企业也好、企业家也好，活在这个世界上是非常

有意义的。即使做的事情很渺小，实际上也非常伟大。希望各位经常体会这种内在的价值观。

遗憾的是，现在很多人对佛教的教义不太懂，我也不可能今天就给大家讲明白。有必要的时候，大家应该通过网络、光盘好好地学一学，学习之后对自己确实会有帮助。当然，要学得深一点，不能太浅了。有些年轻人对佛教感兴趣，但一直流于表面，没有用上自己的智慧，这是非常可惜的。其实如果能通达佛教的一两部重要论典，你这一辈子会有非常大的转变，从中能得到无尽的受用。有了佛法的引导，当你内心坚强以后，做任何事情都会轻而易举；如果内心比较脆弱，即使你拥有千军万马，实际上还是一个懦夫，还是一个失败者。

当然，我并不是以佛教徒的身份在给大家打广告，这没有任何必要，不管去哪里演讲，我都没有这样想过。但是，佛教让内心强大的方法，确实很殊胜，每当我看到内心脆弱的人，心里就会想：“哎，他真该学学

佛教的空性见、无常观、生死轮回等道理，这样以后，他会站得更高、看得更远、看得更透彻。”世间人非常执著的这些事，用佛教的观点进行分析，真的非常简单。

有些人可能担心：“学了佛之后，会不会消减我的积极性？”其实不会的。学得越成功的人，他的利他心也越强。你看世间有很多伟大的佛教徒，在全球非常有影响，他们并没有因为学习佛教就避世了，企业就倒闭了。比较典型的是日本有些成功企业家，你们可以了解一下他们的成功来自什么文化。

人如果想要成功，需要一种“和”与“善”的理念，这对自己的今生和来世都非常有意义。因为人并不是这一辈子过完就没有了，否则，跟一朵花又有什么差别？实际上，我们的生命还会延续，生生世世都是自己在受苦、自己在享乐，这些苦乐都是自作自受。为什么有些人今生中很苦？其实不应该怨别人，应该怨自己，

是自己往昔造恶太多。为什么有些人很快乐？应该要感谢自己，因为往昔在生活中行过善。这一点，我有非常多的理论依据，但今天没时间在这里讲。

总之，给大家敲一个警钟吧，轮回是非常漫长的，在人生旅途中遇到这样的教义，也是难能可贵的，应该珍惜现在这个人身。佛教中讲暇满人身相当难得，但也很容易与其擦肩而过，如果你没有抓住这次机会，何时才能再得到呢？所以，大家应该再三想想，自己的人生到底该怎样度过。我们这一辈子不能只是赚点钱就够了，这样的想法比较鼠目寸光。如果将人生的目标扩大一点，关注到周围，关注到人类和其他众生，关注到未来的生生世世，那你的人生会活得非常精彩。佛教经常强调“世间正见”，也就是相信因果不虚，在这种见解的引导下，你做的好事会越来越圆满。

结 语

今天晚上，大概跟大家就分享这些。希望我们的这次相遇、这次结缘，是一种善的开端。我们可能是第一次见面，也可能是最后一次。茫茫人海中，每个人都是独来独去，生时一个人来到这个世间，死时也是独自而去。我们在这里相识，是一种善妙的缘分。

最后，非常感谢主办单位——人民大学校友会的领导们，也感谢组委会的所有工作人员，给大家创造这样的因缘。从佛教讲，这让大家种下善根；从世间讲，我们彼此结上了善缘，这跟工作人员的筹备是离不开的。非常感谢！

同时，也特别感谢你们！因为周末每个人都很忙，上午听了那么长时间，晚上又听了这么长时间，占用了你们很多休息时间。等会儿你们打开手机，可能会发现很多未接的电话和微信。以前关机一个小时都无所谓，

但现在对很多人来说是一大损失。你们承受着这样的损失来跟我一起学习，也是非常难得的。特别感谢大家！

现场互动

主持人：

今天整整一天的时间，索达吉堪布上师给我们带来了许许多多精神层面的财富。接下来就是提问环节。

在提问正式开始之前，我有一个小小的请求：刚才在交流当中，上师跟我们讲过，人要相互和善对待，比方说，彼此仅仅是简简单单的一个微笑，生活中许许多多的事情可能会变得更加简单、轻松。那么，接下来我建议，大家与我们的“左邻右舍”、与前来听课的我们的校友，共同握手，相互认识一下好不好？大家互相给一个微笑、说一声“你好”，好吗？

可能有的是老朋友了，可能有的是新朋友，不管怎样，从此之后咱们也算是认识了，地球上又多了一位兄

弟姐妹，都是一家人。

好的，那我们的提问现在开始——

问：六和敬是佛陀僧团的团队精神，孝和悌是我们的传统文化，在家人如何结合孝悌的内涵打造团队精神？

堪布：在六和敬传播的过程中，实际上已间接说明了我们需要孝和悌。大家知道，《弟子规》对孝和悌非常重视。按照六和敬中提倡的和睦精神，在僧团中，对戒腊长的长辈要非常尊重，对戒腊短的晚辈要关心爱护，这也相当于孝悌文化中的尊老爱幼。这种孝悌文化，在佛教的《善生经》里讲得很细致，在儒家传统文化中，《弟子规》也讲得很好。

我希望每个企业最好都有自己的文化。以前我去过云南的一个企业，员工每天早上都会念一遍《心

经》，而且每个人都必须背下来，否则不能加入他们的团队。这是一种很好的企业文化。其实背《心经》非常容易，记性再不好的人都可以。按照般若空性的观点，通过念诵《心经》，很多恐惧、痛苦、悲哀都比较容易消失。我们人生当中，难免有各种各样的想不开，对一个企业来讲，《心经》的空性智慧应该是断掉痛苦、增强善念的非常好的方法。所以我觉得，企业以后应该弘扬传统文化中的般若智慧，这是第一点。

还有一点，现在国家领导非常重视《弟子规》，《弟子规》也值得在企业中弘扬，大家应该集体学习。我以前要求我们的学校，以及跟我有关的一些人，组织学习《弟子规》。大人也要学，像你们这个年龄的人，以前应该没有学过。会不会背《弟子规》呢？可能很少有人会，有些人连看都没有看过。所以我希望，以后在企业当中多弘扬《弟子规》。

其实，人要懂得孝顺、悌爱，若能如此，做事就会容易很多。同时，大家还要有一颗感恩的心，对社会、对团队、对他人都要学会感恩。像刚才主持人的方法很好，要求素不相识的人相互握手。企业中的员工也是一样，大家要经常互相拥抱、握手，互相信任、感恩。这也是《弟子规》的精神，是我们非常需要的。我曾把《弟子规》翻译成了藏语，虽然藏地也有丰富的孝文化，但大家学了《弟子规》，还是收获很大。因此，以这种方式来打造团队，可能更为妥当。



问：非常荣幸能见到您，并在这儿聆听您的教诲。《心经》说“色即是空，空即是色”，这是缘起性空，但证悟它事实上很难，尤其在这样的世俗社会中，我们不可避免都要做一些追名逐利的事情。我想请教您：如何平衡“色即是空，空即是色”与现实社会追名逐利的心态及行为？或者说，如何理解“色即是空，空即是色”对现实生活的指导？

堪布：“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”，这是《心经》中很重要的一段教言。

所谓“色即是空”，拿这瓶矿泉水来说，如果佛教去剖析它的本体，外面的瓶子由很多很多微尘组成，里面的水也由很多很多微尘组成，而每一个微尘，当我们进一步剖析时，它的本体了不可得，最终这瓶水根本找不到。这一点，中观有很多剖析方法，比如大缘起因、离一多因、金刚屑因等。

现代物理学中，也可以找到类似的观察方法。到最后，当我们看到这个瓶子时，肉眼告诉我们这是个瓶子，但实际上它只是一种虚幻的概念，瓶子本来自无数微尘组成，但对每一个微尘去观察，最后什么也得不到。所以，瓶子本身是空性。

包括“我”也是同样。在座的每个人都有“我”，未经观察时“我”肯定存在，但若真正去观察，“我”的色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴中任何一者，上面都找不到真正的“我”。这就是佛教所说的，世俗中一切都有显现，但在胜义中去观察时，万法皆空。

早在 2000 多年前，佛陀就对宇宙万物的真相剖析得非常透彻。这一点，包括西方非常顶尖的科学家去观察时，也惊奇地发现，他们得出的结论与佛陀一致。

“色即是空，空即是色”，已经揭示了万法的本体

是空性，但这个空性，在我们的五根识面前却有无欺的显现，这就是色与空之间的关系。

现在，很多人在现实生活中离不开追逐名利，对此佛教也并不排斥。佛教没有否认人类的正常需求，你可以务农，可以放牧，可以经商，这些都是开许的。但要知道，你所追逐的事物，有可能并不存在。比如名声，其本体也是空性的。或许你在一个团体中很出名，到了其他团体，就无人问津；也许你在这个城市很出名，到另一个城市就门可罗雀了。或者，几百年前鼎鼎大名的人，到现在还有人认识吗？名声是这样，财富也是这样。所以，在追求名利的同时，也要知道这些东西并不可靠。所以，佛教称之为“世俗谛”，原因就在于此。

所谓的世俗谛，是指在世俗人的面前，是一种真实的存在，但在圣者眼里，以更高的智慧去观察时，这些并非实有。以前你追名逐利时，觉得这些实实

在在，但若去观察它的本体，一切根本无法成立。

当然，要想平衡佛教的空性见和世俗的追名逐利，有一定难度，因为二者的层面不同。但是，了解这个道理很重要。有些人活得太实有了，对感情、名声、财富特别执著，尤其是家人死了，就变得万念俱灰。当然，这是人之常情，可以理解，但另一方面，如果懂得无常观，就会知道所有人一个一个都会死，有的人先离世、有的人后离世，有什么不可以呢？爱因斯坦曾有一个朋友病逝，爱因斯坦是样为他写吊唁信的：“现在，他又比我先行一步，离开了这个奇怪的世界。但这并不意味着什么。对于我们笃信物理学的人来说，过去、现在和未来之间的区别只不过是一种幻觉而已，尽管这种幻觉有时还很顽固。”他是在用科学的观点看待这个问题。

当用佛教的观点看待这个世界时，虽然一切皆空，但只要是对众生有利的事，我们再辛苦也要努力。

在努力的同时还要清楚，万法的本体不值得特别执著，否则会给自己带来痛苦，因为它是不真实的。这就是“逐梦人生”。



问：我可以说是您的学生，在网上学过您的很多视频，
我也是一个团队的负责人，今天想请教一个我工作中碰到的问题。我需要在两个员工中选出一个当经理：一个是非佛教徒，不重视修行、不关心解脱，推崇物质第一，非常希望事业成功，工作非常卖力，加班积极主动，能力也不错；另一个是佛教徒，工作很踏实，与人为善、很诚恳，但他不太愿意加班，因为下班后他要修加行、放生或参加共修。对此，我该怎样抉择呢？

堪布：其实，你们做企业的话，员工修不修行并不是很关键。你选经理的话，要看他对你工作的帮助，因为企业不是佛教团体，只是一个世间营利组织。

当然，能修加行、行持佛法也很好。目前包括中国在内的很多国家，修行人其实并不少，但对企业来讲，看你需要什么样的人，需要什么样的工作能力，这个很关键。

如果你实在选不出来，也可以像我一样——我选人的时候，有时候怕得罪他们，自己又拿不定主意，经常会抽签来决定。如果抽签不太方便，我觉得你应以适合工作需要为主，这也是一种方法。

问：我很仰慕您的智慧和慈悲。现代企业管理是鼓励、培养员工按照自己的特长发展，发挥员工的积极性；而在普通人的心目中，学习佛法要守持戒律，好像这也不能做、那也不能做，处处受限制。这二者看上去有冲突，如果以佛法的观点来管理企业，如何解决这个矛盾呢？

堪布：作为一个企业，确实需要培养人才，尤其是自己所需要的技术人才、管理人才等。不过，现在是个比较特殊的时代。我在香港遇到很多企业家，他们都说自己企业很需要人才，但就是找不到合适的人；同时，很多人也在找工作，但找不到心仪的工作。为什么呢？因为很多人贪心太大，提的要求太高，而企业也希望用最低的成本，找到最适合的人。因此，这两者之间的缺口越来越大，有能力的人也在不断跳槽。我昨天遇到一个企业家，他说每年的员工流失基本是 30% 左右。这应该是一个普遍

现象。

在这种情况下，企业应该多考虑员工的需求，用有价值的企业文化凝聚人心。当然，如果你想以佛法的观点来管理企业，佛教戒律也并不障碍企业的发展。在佛教中，出家人的戒条比较多，但作为在家人，并没有很多戒律，最多是守居士戒，断除杀、盗、淫、妄、酒。其实，这也应该是人的底线，世间因杀、盗、淫、妄而入狱的人比比皆是，所以，这并不是佛教徒才需要遵守的行为规范。

此外，佛教的因果观也非常重要。如果员工信仰因果，做事会更加可靠，做人也会知恩图报；如果企业对他很好，他不可能随便跳槽，同时有一种满足感，觉得自己不能太贪，等等。

当然，坦白说，佛教徒中也有好有坏，有些人的戒律和修行只是徒有其表，实际上连做人都做不好。这种比较差劲的佛教徒，不要说对企业，对家庭来

讲也是一个负担。他经常打着佛教名号去影响别人，以佛教徒的名义与别人不和，有数不胜数的负面行为，直接让很多人误解佛教。有了这种人，佛教团体中会有很多是非，产生种种矛盾冲突，人与人经常不和合，甚至他和家人也天天吵架，这种人只能称为“形象佛教徒”，不是真正的佛教徒。因为自净其意、调伏自心的佛教理念根本没有融入他的心，他只是用佛陀的教理在包装自己。

要想成为真正的佛教徒，首先要与家人的关系处理好，无论家人对他怎么样，都应该安忍；在工作中，他也会默默奉献，谁都做不到的事，他却能做到，这才是名副其实的佛教徒。

然而，现在个别佛教徒的行为，让很多人都看不惯。虽然佛教的教义很好，这些人却以佛教徒的名义，抹黑了佛教。像这样的佛教徒，对企业没有任何帮助，甚至有非常坏的作用和影响，企业尽量不

接受，我也会赞叹。



问：我们凡人很多时候会有痛苦，与烦恼和空虚相伴。

从佛法来讲，这是因果的原因，还是我们没有智慧造成的？能否通过训练来化解？

堪布：佛教中经常讲人生很苦，当然也不否认快乐存在。我写过一本书叫《苦才是人生》，当时很多人批评我：“你搞错了！快乐才是人生。”其实，我的本意并不是说，人生连一点快乐也没有，只不过是在提醒大家，痛苦比快乐多很多。

如果你能认清痛苦、明白人生实苦，那在痛苦降临时，提前会有一种心理准备。但若世间教育都在宣传人生多么快乐，在这样的氛围中长大，那你一旦遇到痛苦，就会非常脆弱。

其实，人生中的快乐，在佛教眼里也是一种痛苦。佛教把痛苦分为变苦、行苦、苦苦，而快乐的生活，就是一种变苦——你今天很快乐，明天可能就

痛苦。所以，佛教不是不承认快乐，而是认为这种快乐会变成苦。你看世间哪一个快乐不会变化？最后它都离不开痛苦。

人来到这个世界上，为什么都是哇哇大哭，没有一个是哈哈大笑？就是因为人生太苦。前不久我看唐玄奘的纪录片，他这么了不起的高僧大德，刚出生时也一直在哭。所以，“苦才是人生”并没有错。每一个人都是生时在哭，死时很苦。所以，大家这辈子要有心理准备，要知道痛苦比较多，而快乐是无常的、变化的。

其实企业家也很痛苦。今天你非常风光，但明天在意想不到的情况下，可能因为一条热搜，就让你家破人亡，沦落为乞丐。因此，在这世上，什么事情都有可能发生。如果你知道人生皆苦的道理，就会坦然面对，“没事，我也曾快乐过，现在痛苦很正常”。尽管谁都不喜欢痛苦、喜欢快乐，但也没必

要特别执著，“随缘吧，苦也好、乐也好，人生这条路就是这样”。

包括电影中描述的人生，也是苦多乐少，没有一部电影从头到尾一直快乐，大部分全是让人流泪的，观众看到受苦的情节就很有共鸣。所以，很多导演在拍电影时，会特意选择用打动人心的悲剧结尾，这也是现实生活的一种写照。

总之，大家要看清人生的真相。这样的话，一旦自己死时，没有什么好痛苦的；见到亲朋好友死时，也比较容易面对，“哦，人肯定会死，没有什么”。以前我父亲去世时，妹妹在一旁放声大哭，我说：“你哭吧，使劲哭！但是我不会哭。”她非常生气，觉得我没有良心。

其实，世间的很多痛苦，你哭也没有用。如果早就看明白了，发生什么都知道如何面对。因此，换一种方式看人生，也许效果更好一点。

问：听了您刚才的讲座非常受益。请问，商界如果太执著于“和”，是否会丢失利润、商机等其他东西？如何进行两者之间的调和？

堪布：不管是什么事，太执著都没有必要。但是，作为商界，有时候为了争取利润，也不得不互相竞争。

不过，商界包含很多企业组织，这些组织需要一种凝聚力，这种力量离不开和合。就像面粉里没有水的话，不可能揉成面团，人与人如果缺少关系上的和合、心灵上的和谐、行为上的和睦，表面上是一个组织，实际上也创造不出共同的利润。既然利润很重要，就应该通过合理、正常的途径来合作。

当然，有些人可能有不同的理解，认为不需要和合，不需要这样的力量，应该用其他方式抓住商机。对此我也不反对，我只是站在大多数组织的层面上考虑的。像佛教的僧团，直到今天都强调和合，出

家人的衣服 2000 多年来一直没变，试问，世间哪一个组织的集体服装，直到今天还穿着？不敢说没有，应该非常少。那么，这种文化为什么可以延续百年、千年？它的灵魂在哪里？这是企业需要具备的长远目光。

很多人办企业，并不希望它只是兴极一时，像彩虹那样灿烂，但也很快就消失。要想企业“长期住世”，就需要找到核心价值观，这是最重要的一环。当然，在此基础上，企业也需要利润，如果连利润都没有，恐怕没办法生存。

问：感恩法师今天给我们非常宝贵的分享，同时也感谢主办方给我们提供这样宝贵的机会。今天法师一直强调现代人要学会调心、修心，晚上也讲到了六和精神中的“意和同悦”，就是我们心心念念都要向善。但因为现代生活纷繁复杂，现代人的烦恼也层出不穷，我有时静下来仔细观察自心，会觉得心很飘忽、很杂乱，充满了烦恼。请问，有什么方法能够让我们的的心更安宁、更清净，满满都是良善？

堪布：每个人都有烦恼，但若观察烦恼的自体，烦恼并不是实有的东西。比如，当我生起非常大的嗔恨心时，我可以看看这颗嗔恨心的自体是什么样的，通过观察，发现它从来没有产生过。可能有人认为：“我明明正在发脾气，怎么可能没有产生？”但你若观察你的心，会发现心的自体是空性，这叫做心的本来面目。

在禅宗中，用心观心的时候，利根者会当下开悟。

大家都知道，六祖惠能大师、天台智者大师，这些高僧大德也是领悟了这样的境界。而我们这些普通人，在修行过程中要经常反观自心，从而认识到：烦恼没有产生过；既然没有产生，也不可能安住；既然没有安住，最后也不会灭除。藏传佛教的修心窍诀，就是要观察心的来处、住处、去处，这样一观察，才知道烦恼无来无去。

在日常修行中，如果你有信仰，可能还需要有一种祈祷。对我而言，无论早上晚上还是走路时，经常祈祷观世音菩萨、释迦牟尼佛、莲花生大士、度母等。诸佛菩萨的加持，的确的确不可思议。

当然，如果你没有信仰，也可以纯粹用智慧来观察。看看自己的烦恼是哪一种？是嗔恨心、嫉妒心、贪心、无明、愚痴，还是其他什么烦恼？所谓的烦恼，在不同的经论中，分为四十种、五十种或二十多种。但不管是哪一种，当你心烦意乱时，都

可以观察它的来龙去脉，通过修行进行化解。

有些人原来脾气特别不好，心很浮躁、很痛苦，但后来通过这种调整，不管在任何场合中，都是乐呵呵的。这种调整，可以通过一种祈祷，也可以通过观察分析。现在很多人之所以做不到，是因为没有下功夫，如果下功夫了，调心并没有那么难。

当然，要想修成佛教的最高境界，还是有一定的距离，但最基本的心态调整，应该易如反掌。在美国、德国、俄罗斯、加拿大等国家，很多大学都开设有禅修、静坐的课程，这就是很简单的调心方法。今天在座的有些企业家，在自己的企业文化中也提倡过这些，这是很好的。希望大家在弘扬企业文化的同时，让员工们看一看自己的心，哪怕只看五分钟，不然，整天被烦恼束缚着、驾驭着，人会活得很累。

如果没有太高境界，可以只做简单的禅修，或者唱

诵观音菩萨的心咒“嗡玛呢巴美吽”，在悦耳的梵音声中，大家也会心情放松。我去过很多企业，有一些企业就让员工共同唱诵，这样做的话，至少在念诵过程中，每个人的心都会很平静、很享受，哪怕只有十分钟，也是很有必要的。所以，心态调整对每个人来讲不可缺少。

主持人：

非常感谢索达吉堪布上师这一天给予我们的宝贵分享。今天在座的各位都是全天坐着，而上师是一直站立着为大家演讲。现在让我们再一次以热烈的掌声感谢上师！请全体起立，欢送索达吉堪布上师！

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