

看穿人生的把戏

索达吉堪布·演讲



开示
6

SEE THROUGH THE TRICKERY OF LIFE

看穿人生的把戏

索达吉堪布 · 演讲

版本：2023年12月

目 录

007	宗教和谐与世界和平
044	寻找生命的皈依处
083	东方智慧与西方生活
126	什么是最大的财富
161	《忠言心之明点》略释
204	《三十五佛忏悔文》略释
244	菩提心的修法与运用
282	莫舍己道，勿扰他心

让世界上所有基督徒，都变成更好的基督徒；让所有穆斯林，都变成更好的穆斯林；
让所有佛教徒，都变成更好的佛教徒。

——甘地

第 33 场

法国格勒诺布尔 CECF 中法企业交流协会

Association Des Chefs d'Entreprises France-Chine, Grenoble, France

法国 · 格勒诺布尔

2015 / 10 / 3



宗教和谐与世界和平

RELIGIOUS HARMONY AND WORLD PEACE

主持人：

大家好！欢迎参加由 CECF¹ 主办的主题为“宗教和谐与世界和平”的佛法讲座。

十多年前，中法企业交流协会依据法国 1901 法案成立。我作为秘书长，已在协会工作多年。协会意在定期举办各类文化活动，向法国公众推广中国文化。

热烈欢迎今天的演讲者——尊敬的索达吉堪布仁波切，很荣幸堪布来到格勒诺布尔市！

1 CECF：中法企业交流协会。

堪布的演讲，很可能会彻底改变我们对藏传佛教的看法。在佛教领域，我们诚恳地向堪布学习。我们十分期待通过以“宗教和谐与世界和平”为主题的交流会，实现文化互通与跨宗教交流。相信我们一定会碰撞出智慧的火花。

祝愿大家度过愉快而有收获的一天！

尊敬的各国学者、中法企业学会的企业家、学者们，很高兴今天与大家共同探讨“宗教和谐与世界和平”。

文化缤纷异，诸宗愿景同

虽然我本人是佛教徒，但对其他宗教、文化一直非常感兴趣。在这个五彩缤纷的世界上，有各种各样的花

草、树木，同样，全世界的人类，无论是外在的肤色，还是内心的兴趣，都迥然有异。与自己相应的文化，自然很容易接受；对于暂时无法接受的文化，则有必要学习，因为这些文化也有意义和价值。

其实，审美也因人而异，东方人认为的美，西方人不一定认可；而非洲人，也有自己的审美。其他人认为美的事物，起初我们无法接受，但习惯以后，我们也可以认同。

现在全球有七十多亿人，其中，有宗教信仰的人有六十亿左右。当然，这是粗略的数据，因为没办法统计到每一个人。但据美国的可靠数据，全球百分之八十以上的人，都有宗教信仰。如果信仰宗教的人，能够拥有共同的愿景，那么，所有宗教徒就能和睦相处；如果没有信仰的人也能求同存异，那么，世界就可以实现和平。

如今很多人将世界上发生的战乱、冲突、流血事

件，都归咎于宗教。但以智慧观察就会发现，实际上这些纷争多源于政治、经济利益的纠纷。在纯粹的宗教层面，不会有这样的冲突。

不同宗教之间要互相学习，这是很有必要的。在 21 世纪，科技进步使学习变得非常容易。对不熟悉的词汇或理论，只要在 iPad 或手机上搜索一下，就能找到。因此，在如今的时代，想要学习知识并不困难。对于未经了解的事物，不应该戴“有色眼镜”去观察，否则，你将看到变色的、不真实的外境——由于偏见，你将无法理解对方的宗教或文化。

我们要真正了解，各个宗教的教义对于人类社会，确实有救护的力量——几乎所有宗教都提倡和平、平等、热爱与慈悲。



诸宗渊流久，各具加持力

在人类历史的长河中，宗教一直生生不息，展现出顽强的生命力。人类社会形成的早期，宗教就已经出现了。比如，印度婆罗门教的出现，距今已有四千多年；犹太教以及中国传统道教雏形的出现，已有近三千年。此外，印度耆那教、中国儒教的历史也很悠久。而人们熟知的三大宗教，佛教、基督教和伊斯兰教，它们的历史分别有两千五百多年、两千多年和一千四百多年。

如今世间的一些思想，如闪电般突然出现，随即很快消失得无影无踪。与这些思想相比，世界上留存至今的宗教，它的力量仍然鲜活。

不同宗教的教义有相似之处：佛教讲慈悲；基督教讲慈爱——慈爱人类、拯救苦难；印度教讲救济穷苦、弘扬真理，以仁爱之心救助世界；伊斯兰教提倡热爱生命，如安拉一样对待万物。所以，很多人除自己的信仰

外，不敢、不愿意甚至排斥接触其他宗教，这不一定合理。在未了解时，你可能会认为某个宗教很荒谬，所以心生厌恶，但一旦了解，你会发现，每个宗教都有它的魅力与加持。

诸圣迹皆真，劝莫狭隘观

凡人的双眼所见、双耳所闻、心中所想，都不一定正确。就目前而言，大部分人都不能接受更深层次的知识。也有一部分人，只相信自己教派中的神秘事迹，不相信其他宗教中的见闻感应。

比如，佛教中讲，释迦牟尼佛在尼泊尔蓝毗尼花园，于母亲右腋下降生人间，向四方行七步后，说：“天上天下，唯我独尊。”对此，很多人会觉得，佛教的说法不合理：“人的腋下怎能生人？”

又比如，基督教的圣母玛利亚以处女之身，受感应

而怀孕，所以圣母之子耶稣，并没有真正的父亲²——现在有些基督徒认为，圣母玛利亚在俄罗斯和其他地方有丈夫，甚至她的丈夫很不高兴，因为耶稣是感而孕，不是他的亲生儿子。但不管怎么样，对于这些说法，其他宗教徒都觉得不可能。

八卦的创造者伏羲³，其母于今菏泽一带，因踩大脚印而怀孕，诞下伏羲⁴。在中国出现五帝之前，早有三皇现世，因此，伏羲可以说是我们最早的祖先⁵。对此，很多人觉得不可思议：“伏羲之母为什么会因为踩大脚印而怀孕？”

我以前看过伊斯兰教穆罕默德的传记，他是一位在家人，第一任妻子育有四个女孩、三个男孩。四十岁左右时，他在山洞里修行，受到来自圣灵的启示，成为

2 基督教《圣经》中说，圣母玛利亚为处女时，受圣神天主感应而怀孕。

3 《太平御览》：“伏羲坐于方坛之上，听八风之气，乃画八卦。”

4 《山海经》：“华胥氏履大人迹而孕伏羲。”

5 中国最远古的帝王是三皇五帝。三皇，指伏羲、神农、黄帝。五帝，指少昊、颛顼、帝喾、尧、舜。

真主在人间的使者并开始传教。这就是伊斯兰教的起源。对于这种说法，有很多人怀疑：“怎么能凭一面之词，就相信他是所谓真主的使者？”

藏传佛教里有一位密教的创始者，叫做极喜金刚，他的母亲是一位比丘尼。有一天夜里，这位比丘尼梦到一位身色洁白的人，把由五部佛种子严饰的水晶瓶放在她的头顶。以此因缘，比丘尼怀孕，诞下极喜金刚⁶。藏地的莲花生大士，降生于今阿富汗境内的一个湖里，化生于莲花中，并非胎生。很多人都觉得这些示现不可思议。

以上提到的人物都非同一般，他们的地位、境界，就算是国家总统、领袖也远不能及。他们的思想延续了几百年、几千年，直至今日。他们的这些事迹，我个人认为都是真实的，但没有信仰的人，会觉得是天方夜谭，甚至是人为制造的骗局。很多人只愿意相信自己信

6 密主极喜金刚的诞生经历，在《六中阴》《大圆满前行引导文》中有述。

仰的宗教，不太愿意相信其他宗教。其实，人类需要反思自己的狭隘，不要一味排斥其他文化，只接受自己的文化。

应勇敢包容，具合理信仰

古时候，交通、信息都不发达，在这样的背景下，大家互相批判、存在误解，还情有可原。但现在科技这么发达，人类如果想互相了解，是轻而易举的。以前，西方人觉得东方人不漂亮，东方人也认为西方人不好看，大家很少有接触的机会。但通过昨天的提问，我发现现在东西方交流得还不错。（众笑）

随着时间的推移，人们对世界上各个宗教的思想，会有进一步了解。首先，我们要去学习，进而对教义有初步的理解，最终真正懂得教义的内涵。因此，实现宗教之间的互相理解，需要大家共同努力。



由于根深蒂固的观念，一些人会觉得：“伊斯兰教很可怕”“藏传佛教也很可怕”“基督教与我无关，我也不信”……总之，人们习惯于分别“你”和“我”——“我有我的宗派，你有你的宗派”，在思想上有隔阂。但过于分明的界限感，日久会带来更多的矛盾。

我以前看过一本书，说是在一个寺院里，有个女孩顶礼的时候，颈上的耶稣十字架不小心露了出来，旁人讥笑：“你到底是佛教徒还是基督教徒？你在寺院里磕头，身上却挂着耶稣的标志。”女孩是怎么回答的呢？她说：“耶稣也好、佛也好，都是圣者，我对所有不可思议的对境都有信心。”

女孩所说的话体现了一种开放的思想。如果你的思想比较保守，可以只信仰一个宗教；如果思想比较开放、包容，可以有双重信仰。如果你相信某个宗教的教义，其实就可以算是一种信仰。每个人都可以有自己相信的事物，就像佛教里讲，一个事物只要在世間真实存

在，你就可以去相信、承认。

众生具佛性，佛法纳万宗

佛教思想是很有包容性的。《涅槃经》中说，一切众生都具有佛性⁷。对于这个观点，其他宗教的信徒不一定能理解。

“佛”是什么意思呢？梵语就是 Buddha，觉悟之义。佛教认为：每一个众生、每一个生命体，都具有完全认识、通达宇宙真相的觉悟潜能。佛教能够以开放的态度，接纳所有宗教，是因为所有宗教的信仰者都是众生，而佛教可以接纳所有众生。

伊斯兰教有一个分支教派叫苏菲派⁸。苏菲教也认为：我们的心将来可以觉悟，但在此之前，心有很多负

7 《大般涅槃经》：“何等不闻而能得闻？所谓甚深微密之藏，一切众生悉有佛性；佛、法、众僧无有差别，三宝性相常乐我净……”

8 苏菲教(Sufeyah)，10-11 世纪，伊斯兰教中出现的神秘主义和禁欲主义派别。

面情绪。他们将负面情绪分为七万层，并将遣除负面情绪的过程称为“剥离”。佛教说众生有八万四千烦恼，多了一万多种（众笑）。苏菲派说，七万层烦恼遮障觉醒，而将烦恼逐一剥离后，最终会获得觉悟，即通达真主安拉的真义或去往天堂。在其教义中，同样承认来世的存在。而佛教认为，八万四千烦恼被全部遣除后，众生将彻底觉悟。所以，不同宗教所宣说的道理，有很多相似之处。

应理性观察，创宗教和谐

“宗教和谐”不应只停留在口头上，而应付诸行动。如果之前大家没有意识到勇于实践很重要，那么从现在起，应该勇敢地去接触现实中的宗教。如果你想了解基督教，可以去探访西方的教堂、与牧师交流。我去过很多教堂，在与主教交流之后，才了解到基督教的教义和实际情况。如果你想了解伊斯兰教，可以前往伊斯

兰教比较兴盛的中东地区，去了解宗教教义、感受宗教生活。如果你想了解藏传佛教或印度教，则很有必要去藏地、印度的寺庙，了解他们的教义和生活。

在9·11事件⁹后，有些人对伊斯兰教产生了误解。我接触过一些伊斯兰教的信仰者，据他们介绍，伊斯兰教根本没有鼓励杀害他人的教义，因此，这是极端分子和恐怖分子利用宗教所制造的事件。

我们需要通过宗教徒的宣讲，直接了解宗教教义，因为道听途说无法确保真实性。对于不理解的教义，通过亲自听闻，才容易理解。有一位台湾法师，之前对日本的一些宗教状况不太理解，他的上师就要求他去日本亲自了解。去了日本后，他才明白这些行为是度化众生的需要，是日本佛教针对当地实际情况所作的示现。

有一个话题在法国可能比较敏感，你们不一定能

9 2001年9月11日上午，两架被恐怖分子劫持的民航客机撞向美国纽约世界贸易中心双塔，另一组劫机者迫使第三架民航客机撞入华盛顿五角大楼。

接受，但我也想讲一下。我认识的一个佛教徒前段时间去了中东，回来后他告诉我，他之前特别讨厌一夫多妻制，对于一个丈夫有好几个妻子的做法特别反感，认为这样做完全违背伦理道德。但他去中东后就了解了，一夫多妻制的存在，有历史、信仰和战争等原因，因此很多妇女需要由一个男人照顾。于是，他反感的心态就转变了。因此，只有亲自了解过，才能理解某个习惯或传统存在的原因和价值。当然，我这样说并不代表我就赞同某种做法。

有些事情，也许年轻时非常排斥，但到晚年时就不排斥了。因此，对于惯性思维，要理性观察它是否适应当下，这一点很重要。

愿众皆有爱，多宗皆和谐

1993 年时，我跟随法王晋美彭措前往美国，在那里停留了大概三个月。回来后，法王有一次跟我开玩笑

说：“以前在藏地的时候，觉得红色头发不太好看，但在美国待了三个月后，现在觉得红发、金发特别好看。”（众笑）

现在藏地的年轻人，特别喜欢染红色、黄色的头发，一些比较保守的上师、长者对此特别反感。我就跟他们说：“这种行为其实是一种大趋势。虽然严格的道德约束也有必要，但它会影响我们感受世界。所以，把心放宽，内心就会好受一些。”

在这个世界上，尽管人们的信仰、爱好各不相同，但有一件事情，我们应该保持一致，那就是对人类以及其他生命存有爱心。这应该是人类的共同目标。

著名的音乐家贝多芬曾说：“人类的内心如果连善良都没有，那美德就更不必说了。”所以，我们既要有一颗善良的心，也要有普世的道德标准与行为。圣雄甘地也曾说：“让世界上所有基督徒，都变成更好的基督徒；让所有穆斯林，都变成更好的穆斯林；让所有佛教

徒，都变成更好的佛教徒。”

我希望，在我们保有自己文化和宗教的同时，也能与身边的人成为真正的朋友，彼此和睦相处！



现场互动

问：堪布刚才讲了，为了重新认识佛教，需要亲自去寺院或佛教圣地进行了解。我相信在座的很多人，对这样的参访都非常感兴趣，也很想朝拜您所在的学院。请问学院的大门是不是为我们所有人敞开呢？

堪布：是的。我们佛学院刚建立的时候，法王就表明：“这个学院虽然是一个佛教道场，但海纳百川，各宗各派的人都可以来学。”所以，如今佛学院之所以有这么多人，我认为最主要的原因就是有开放的思想，不排斥任何众生。所以，学院的大门永远都是敞开的，就看大家能不能来、愿不愿意来。

问：我是一名工程师。昨天您提到了中老年人年龄的划

分。不幸的是，我即将步入中老年。

您刚才提到一个观点，说我们可以同时信仰几个宗教，对此我很难理解。虽说信仰不同宗教的创立者、接受不同仪轨也不无可能，但在我看来，不同宗教的一些教义是有矛盾的。具体来说，谈及死亡，基督教说人死后将去往天堂或地狱；佛教则说众生死后将以不同身份流转轮回，由人变成动物或其他身份。请问如何同时信仰在教义上有矛盾的不同宗教？

堪布：其实，只信仰一个宗教，但尊重并学习其他宗教，是非常合理的。

关于死亡，我前两天也讲过，佛教对死亡的过程讲得非常清楚。如果觉得佛教的死亡学说有道理，可以选择接受。当然，如果认为基督教的死亡学说有道理，也可以接受。



不同宗教的观点不同很正常，因为对于一些问题，有些宗教详细宣说了，而有些宗教没有详细说。关于死亡的问题，我问过一个研究基督教的人，他说：“虽然基督教讲天堂和地狱，但并没有说人死后不会转生——只是没有明确说而已。”因此，可以说基督教也间接承认人有来世，并没有否认。

问：我已经在格勒诺布尔生活了 25 年，之前一直是全职妈妈，现在已经退休了。佛教有一种修行，旨在消除分别心、摆脱性别歧视等一切歧视。我记得您也做过相关教导。在政治领域，有黑人总统奥巴马，也有女性总统。在宗教领域，变革也在不断发生，涌现出越来越多的女性修行人，那么，什么时候会出现女性的精神领袖？

堪布：在宗教领袖、各国元首中，有很多非常成功的女性。据统计，截至 2015 年 1 月 1 日，在 193 个联

联合国成员国中，有 19 名女性当选为国家元首或政府首脑¹⁰。

在佛教戒律方面，男众、女众基本守持同样的戒——出家戒和在家戒。在地位方面，男女众平等，如果女众有能力，也可以成为导师——我们佛学院现任的院长就是一位女性。我以前去过很多大学，有一些大学的校长也是女性。在政界同样如此，美国的希拉里正在争取成为总统。

我相信未来会有更多女性成为各个宗教的领袖，因为一位具有智慧、慈悲与能力的女性，没有理由不能成为宗教领袖。

问：我是一名经济税法的顾问——这个职业不怎么浪漫。我是一个无神论者，我应该不会成为宗教的信徒。我曾经尝试去信仰宗教，但做不到。我没有从

¹⁰ 数据来自《新京报》。

任何教义中获得过启发，也没有任何信仰。虽然我对佛教哲学很感兴趣，但我不是信徒，所以，对于非佛教徒，佛教意味着什么？

堪布：对于无神论，我研究得比较多。

在佛教最究竟的“空性”观点中，对包括神、佛在内的一切都不承认，这是最高的境界。这一观点，区别于无神论在世俗层面也不承许神、佛存在的观点。我个人认为无神论不太合理，因为在世俗层面，可以承许神、佛的存在。而且没有证据能否认他们的存在。

达尔文思想，对无神论起到了理论支撑作用，对全人类的思想有非常深远的影响——很多人不再相信宗教中的神，并将宗教思想一一推翻。尽管如此，如果我们用智慧去抉择，就会发现无神论的缺陷显而易见。我以前读书的时候，与相信无神论的

老师有很多辩论。

问：今天您讲的主题在法国很敏感，因为我刚到法国的时候，法国人就跟我说，吃饭的时候有三点不能谈——宗教、政治和工作。但实际上，吃饭的时候，这三点他们都会谈。

关于宗教的内容，我刚才仔细听了，也做了笔记。
总的来说，您今天主要讲了三：

第一点是每个宗教的价值。欧洲是多宗教的国家，所以存在很多冲突，今年法国的“查理事件¹¹”就说明了这一点。我的下属有基督徒，也有穆斯林，在查理事件中，他们都支持自己的宗教。您今天讲了很多伊斯兰教的正面信息，我的穆斯林下属也说穆斯林是非常正面的。所以，对宗教内在的价值，大家都非常肯定。

11 查理事件：2015年1月7日发生于法国巴黎《查理周刊》总部的恐怖袭击。两名蒙面男子高喊“Allahu Akbar（真主至大）”，向平民和警方射击。



第二点是宗教的神通。有时候，其他宗教对佛教的神通有误解，但我相信佛教的神通并没有不合理的地方。我也很感谢上师到访这座城市。我昨晚做了一个好梦，梦到了法国的小甲虫。在法国，这种小甲虫象征着好运，我以前从来没有做过这样的梦。

最后您讲了文化，与我的问题有关。虽然文化传播对宗教弘扬有一定助益，但也可能带来负面影响，因为不同文化背景的人，会以自己的文化理念解释宗教。所以，对于消除文化对宗教产生的负面影响，您的建议是什么？

堪布：其实，我在法国没有讲敏感话题，应该说，我讲的是最不敏感的一些道理。也许你认为比较敏感，所以的确应该讲出来。

我讲的主要是宗教的正面作用，虽然有时宗教看似与负面事件有关联，但实际上，这些过失不一定是

宗教造成的，因为有些人打着宗教的旗号向世人宣扬自己的理念。像在汉地，经常有人以佛教的名义行恶事。当然，借其他宗教名义的也有。所以，对于这样的事件，我们一定要进行观察。

谈到文化与佛教，佛教的“教”，也可以按“教育”的“教”来理解。如果仅仅把佛教当作一种宗教，就很难从文化层面深入理解；如果把它作为教育中的学科，像大学中的哲学系、艺术系一样，将基督教、佛教看作基督教系、佛教系——从文化的角度去理解，就会非常好。现在在一些大学，不能宣扬宗教，只能谈论文化。其实，宗教也是一种文化，但规则的制定者对此并不了解——他们对“宗教”的词义有误解。

问：如今出现了所谓的新道教。以前的道教，以避世的态度面对人生，而新道教则倡导“心中有花，万物是花”。可以看出，道教在教义上有一定发展。

那么，在佛教的发展中，教义是否也有一些新的内涵？

堪布：道教、佛教等各个宗教，都有不同程度的发展。

我们希望道教有道教的兴盛，佛教有佛教的兴盛，不同宗教都能在各自的因缘中，发展得特别圆满。但我们不希望看到某个宗教统治全世界的局面，因为这不一定是好事。当然，一般来说，这样的情况也不会发生。

问：我来自西非几内亚的科纳克里市，到格勒诺布尔市生活刚好一年。虽然我信仰伊斯兰教，但我读《古兰经》的同时也读《圣经》，还阅读佛陀和甘地的教言。

我的问题是：人类是否可以期望信仰一个统一的宗教，而不只是谈论宗教的共存？就像大家可以使用通用的语言一样，这样一来，无论在何时，人们都

可以无障碍地交流；无论在何地，都能遇到说同样语言的人。如果这个目标可以实现，人类之间的相处会更容易，相互之间的理解也可以加深。

在佛教中，有没有这种乐观主义呢？或者说，佛教是否承许共享伊斯兰教、基督教、犹太教、佛教等思想，并汇集这些思想为新一代人类创立一种新宗教呢？

堪布：过几天我去英国演讲，下一站就会去非洲。但我去的不是几内亚，而是南非、莱索托等几个国家。我对非洲的文化、宗教不是特别了解，因此也想借这次机会好好学习。

关于你的问题，从佛教的角度讲，并不提倡佛教变成所有真理的收集者，也没有期望基督教或其他宗教成为全世界唯一的宗教。而且四五千年来，各个宗教一直处于并存状态。所以，未来把所有宗教整

合为一个宗教的想法，恐怕有点难以实现。

历史上，还没有出现过只有一个宗教的局面，只不过在某一时期，有些宗教的信徒越来越多、有些宗教的信徒越来越少，就像经济不平衡的状态一样。在历史长河中，有时候基督教兴盛，有时候佛教兴盛，有这样的现象。

对此，佛教的态度是什么呢？希望所有对众生真正有帮助的宗教，永远存在。对社会、人类有害的宗教，即使包装得再好，也不值得赞叹。

真正的世界和平，体现在每个人的慈爱心中——愿人类的慈爱之心永不消逝。因此，可以说弘扬慈爱的宗教，就是最好的宗教。佛教的理念是：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”让所有人类乃至所有生命获得快乐，就是佛教最究竟的理想。



主持人：

非常感谢堪布今天的精彩演讲！堪布下一场讲座将在巴黎的法兰西学院举行。祝您旅途愉快，一切顺利！

你会惊讶地发现，
两千五百多年前，
佛陀所开显的真理，
真实不虚、不可思议。

第 34 场

法国格勒诺布尔公开演讲

Public Speech, Grenoble, France

法国 · 格勒诺布尔

2015 / 10 / 3



寻找生命的皈依处

SEEKING FOR A LIFE REFUGE

主持人：

下午好！作为一位受过系统闻思修训练的藏传佛教僧人，一位当今时代颇具影响力的心灵导师，一位平等与各界人士交流佛法的学者，在三十个看似平凡却又不寻常的年头里，堪布仁波切的生活简单而充实。

堪布曾把自己描述为一位精进的凡夫，多年以来，陪伴他的是一起为弘法利生不懈努力的道友，是装满精舍的经文、书籍，是坛城中庄严慈悲的诸佛菩萨，是始终在他心灵深处的法王上师。特别是对法王，堪布曾写

下绵绵无尽的感恩与思念：“上师啊！昔日我扶过您的手，至今还留有您的味道；曾经我得过您的法，至今还在血液中流淌；过去我听过您的教言，至今还在耳畔回荡。虽然您的色身已离开了我，但您的智慧法身从未远去，仍如当日一般，是我一切的源泉。”

不难看出，堪布仁波切的皈依处是佛法僧三宝，是赐予他智慧、慈悲与力量的大恩上师法王如意宝。对佛教徒来说，上师三宝是身心的依靠处、福报的增上处和智慧的源泉地。堪布仁波切曾在很多场合中说过：“我这一生最觉荣幸的地方，就是在这样复杂的社会里，遇到了佛法、遇到了我的上师们，尤其是法王如意宝。”

在生活节奏过快、压力超负荷的 21 世纪，我们难得有闲下来、静下心来来的时候，因此你是否曾想过，要寻求一个心灵的依靠处？那么，哪里才是生命的皈依处呢？今天，就请堪布仁波切带领我们一起来探讨这个问题。希望我们都能从中得到启发、获得安慰，找到生命

真正的皈依处！

现在，让我们用最热烈的掌声欢迎堪布仁波切，为我们做精彩的演讲——

今天是我到这个城市的第四天。明天我将离开这里，前往巴黎。

最近我发现，这边的很多佛教徒，无论是修行，还是听法、听演讲，都非常用心。之前我来法国的时候，还比较年轻，有好奇心，但智慧并不成熟。这次再来法国，我有一些新的感触，我感觉法国人的性格很像藏族人，一开始比较慢热，但人格非常稳重，这样的性格会帮助大家修行上走得更远。

中国和法国的关系应该不错，因为在昨天的提问环节，我了解到很多中国女孩成了法国人的妻子，但我好像没听说中国男孩成为法国人的丈夫。也许有吧？但我没听说。（众笑）



无论是法国人，还是中国人，或是其他国家的人，都需要有皈依处。来这里寻找伴侣的人，其实也是在寻求人生的皈依处。又如医生是病人的皈依处，老师是学生的皈依处，父母是孩子的皈依处，等等。当然，这些只是世间的皈依。而心灵的皈依，需要以佛、法、僧三宝为对境。如果没有这样的皈依处，人生会非常迷茫，找不到真实的方向。

心皈依对境，佛法僧三宝

那么，我们皈依的三宝是什么呢？所谓“佛”，即觉悟者，他已完全通达宇宙万物的真相。所谓“法”，是指佛陀所宣讲的八万四千法门，即释迦牟尼佛觉悟后开显的真理，这些真理被结集后以文字形式保存，后来又被翻译成多种语言。所谓“僧”，是指追随佛陀、修习佛法的修行者，其中也包括已证悟佛教真义的圣者。

我们要以觉悟者、觉悟的智慧以及追寻真理的同行道友为皈依处，此三者即佛、法、僧三宝。



我对世界上的所有宗教都非常尊重，也愿意与各个宗教一起交流、互相学习，但我对佛法僧三宝的皈依，永远不会改变。出家之前，我就在研究佛学，出家后的三十年，我也在不断闻思修。在这个过程中，我亲自品尝到了佛法智慧的滋味，它甚深而不可言说。所以，能成为佛教徒，我非常荣幸。

皈依佛究竟慧，轮回无忧怖

在座的各位，对于没有说服力的事情，可能不会轻易相信。但佛教的智慧，经得起科学的检验、理性的观察，所以我们不得不心悦诚服。

有一位印度学者写过一篇赞叹佛教的文章，他说：“我对佛教之外的宗教不排斥，对佛教也不刻意赞扬。无论是哪一个宗教，只要宣说了颠扑不破的真理，我都会皈依¹²。”

12 德协达波于《胜出天神赞》中云：“我不执佛方，不嗔淡黄等，谁具正理语，

所谓的皈依，并非仅仅是一个仪式。我们要通过学习，在内心真正认识到，一切有情的皈依处，除佛、法、僧三宝外，再无其他。在行为上，我们要与所有宗教和谐相处，但在见解上，为了最终的解脱，我们要认识到只有佛陀的智慧最为究竟。

在座的各位，都很有智慧。从世间角度讲，你们精通汉语、英语、法语、西班牙语等等，还有很多其他技能。但智慧不应该只用在处理世间事务，更应该用来解决生死大事。如果以智慧抉择佛教的真实教义，你会惊讶地发现，两千五百多年前，佛陀所开显的真理，真实不虚、不可思议。

如果佛教对人类乃至所有生命没有意义，我们也不会竭力弘扬。但既然已经发现它是解决生老病死等巨大痛苦的妙药，我们就有责任好好去弘扬。就我个人而言，没有期望佛教徒越多越好；但对个人来说，如果可

以通达佛教真理，确实非常有意义。

世间有很多人有这样的困惑——人活在世界上的意义到底是什么？除赚钱、结婚生子、成家立业以外，还有其他追求吗？找不到答案的人，就像街头的流浪汉，没有生活的方向和目标。如果皈依了三宝，就能找到自己的归宿，从此，在轮回的大海中，再不会有恐惧之心。因此，很希望大家都能皈依三宝，并深入了解它的内涵。

皈依功德多，圣者亦重视

皈依有很多功德¹³。佛陀对阿难尊者宣说过皈依的八种功德，还教导我们：以三千大千世界各种珍宝供养无数佛陀的功德，犹不及以清净心皈依三宝的功

13 《善生经》：“若人受三皈，所得果报不可穷尽，如四大宝藏，全国人民七年之中，运出不尽。皈依三宝者，其福过彼，不可胜计。”

德¹⁴。

皈依可以遣除罪障，就像千年暗室中，突然出现一盏明灯，霎时便能遣除黑暗一样。人们无始以来的诸多障碍，通过皈依的力量都能迅速遣除¹⁵。

皈依三宝的人，有三十六位善神等许多护法神的守护，而且不会堕于地狱、饿鬼、旁生此三恶趣中¹⁶，能够获得人身、天人身……诸如此类的功德不胜枚举。

以前，印度的阿底峡尊者来到藏地后，经常讲皈依的功德。有些弟子就对阿底峡尊者说：“您这么大的上师，总是讲这么基础的法，很多人都会笑话您。您不应该总讲皈依，应该多讲大法才对。”但阿底峡尊者回答：“皈依就是佛法中最大的法，我看不出有比这更大

14 《佛说希有校量功德经》：“若三千大千世界满中如来，如稻麻竹苇，人以四事供养满二万岁。诸佛灭后，各起塔庙，复以香花种种供养，其福虽多。不如有人以纯净心，皈依三宝所得功德。”

15 《佛说希有校量功德经》：“夫三宝者，千生难遇，万劫难逢，皈依者，福增无量；礼念者，罪灭河沙。譬如灵丹之妙药，疗百病而蠲除。冥冥黑夜中，三宝为灯烛；涛涛苦海内，三宝为舟航；焰焰火宅中，三宝为雨泽。”

16 《开启深道门扉》：“皈依者不堕恶趣，往昔所积恶业渐尽。”

的法了。”因此，即使是这样的大成就者，对皈依都如此重视。

皈依后勤修，实践于生活

皈依不是参加一次仪式便了事，而是要经常念皈依偈。藏地的很多佛教徒，包括大成就者、出色的修行人，都经常念四皈依。藏语的皈依偈念作“喇嘛拉加森且奥、桑结拉加森且奥、秋拉加森且奥、根敦拉加森且奥”，译为“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”。这个偈颂，在行住坐卧中——走路的时候、坐车的时候、爬山的时候都可以念，包括在水里游泳的时候，也可以边游边念。

将皈依的修法融入生活很重要。早上起床后、白天工作时、晚上睡觉前都可以祈祷三宝并念皈依偈。这样的修行，能让我们成为真正的三宝弟子。



总之，起初需要通过仪式获得皈依，之后自己要常常修学皈依，在有生之年活到老、学到老，不能只满足于参加一个皈依仪式。

集体共闻思，恒修自他利

闻思修行应当持之以恒。目前，法国的佛教徒正在进行有次第的闻思修行，这很重要。如果没有系统闻思修，只是参加皈依或灌顶仪式，无法通达佛教的甚深意义。因此我希望，西方人能从理论上认识和学习佛教。因为西方人的思维大多比较严谨，思考能力强，如果通过这样的方式，研究佛教的甚深意义，相信大家会有出乎意料的收获。

我们现在特别提倡海外道友以团体形式进行学习，其中有两个目的：

一、很多中国人刚到西方，用英语或其他语言听受

高僧大德的传法，还有一定困难。这样一来，既失去了在中国本地接受佛教教育的机会，又无法适应西方的佛教教育，还是比较可惜的。而在我们的佛教团体中，至少可以通过汉语学习佛法。

海外的很多中国道友，已自行建立了学习小组，虽然规模没有中国本地的那么大，但大家都很努力。在海外过好自己生活的同时，不要舍弃对真理的追求，这对每个人来说都非常重要。

二、很多西方人对参加灌顶和简单的修法有意乐，但系统学习显宗、密宗理论的人却不太多。因此，很希望大家进行系统学习。很多中国道友也是这样，虽然精通英语、法语、德语等各国语言，但对佛法却不精通，因此应当系统学习佛法，并运用各种语言，与家人、朋友、同事一起交流佛法。相信大家通过理论学习和实际修持，会有很大改变。

劝请常弘法，惜缘莫松懈

中国的年轻佛教徒应该有一种责任感，首先自己要精进闻思修行，进而要通过不同语言，把佛教真理传讲给他人。别人是否接受，我们不强求，但自己应该有这样的发心，要发愿帮助他人——暂时而言，遣除他人此生的痛苦，究竟来讲，帮助他人度脱轮回的大海，直至解脱彼岸。希望大家为这个目标共同努力。

这次讲座，本来我用藏语讲也可以，但一方面懂藏语的翻译比较难找；另一方面，我用汉语为汉族人讲经说法已将近 30 年，对大家的情况比较了解，因此，我有责任让国外的汉族道友有机会继续学习佛法。如果西式的佛法教育得不到，中式的佛法教育也抛弃了，我觉得很可惜。

对西方人的思想、语言，我不太懂；但对汉族人，我还是比较了解。所以，我希望汉族人尽量加入学佛团

体，系统地闻思修行。我们要抓住闻思修行的机缘，在生活、修行中坚强起来，不断努力；不要太懈怠，睡眠时间不要过长。我上午十点钟出门的时候，有人跟我说：“法国人现在肯定还在梦乡中。”我当时觉得很惊讶：“怎么十点钟还在做梦？”

团结和合住，发起长远心

最后，我要对很多道友表示感谢，因为他们特别辛苦。我每到一个城市，相关的工作人员、发心人员、义工都特别劳累。

希望道友之间一定要团结和合，这一点很重要。国家、家庭、佛教团体，都需要建立在和合的基础上。如果争吵不断，家庭不会和睦，团体也不会有发展。因此，要在团体稳定、和合的基础上，努力地闻思、修行、发心。

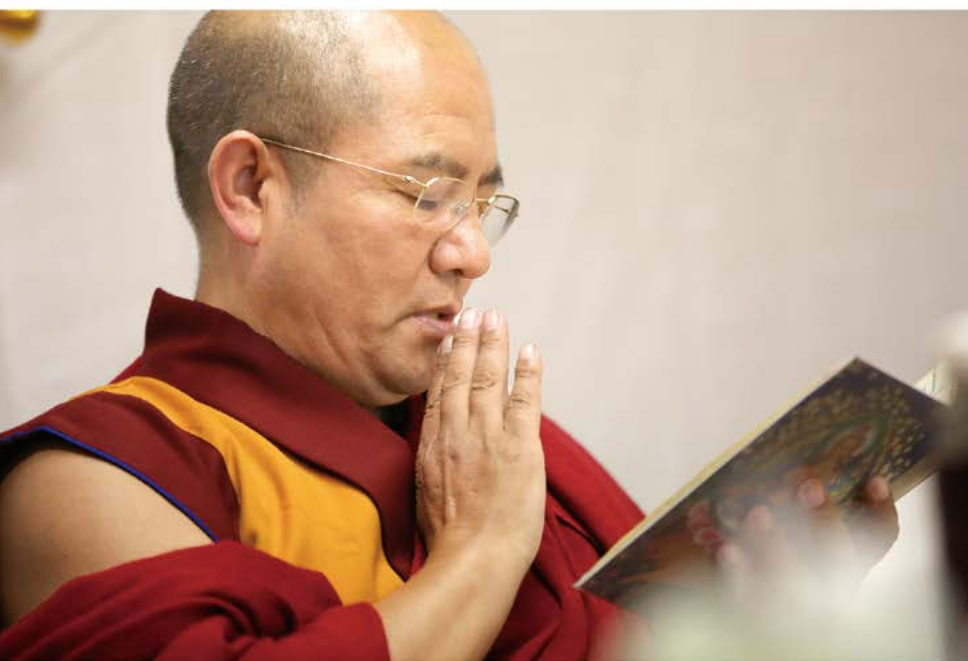


做任何一件事，都要长远考虑，学佛也是这样，不能只学一两年、浅尝辄止。因此，希望大家多思维自他的长远利益。

昨天有一位法国女士说，她已经修行了三十年，我觉得很值得赞叹。索甲仁波切的一些法国弟子，二十多年前就是他的弟子，现在也还是他的弟子——人要有这样的恒常心，不要一两年甚至一两天就变了。尽管生活千变万化，但我们的人格、心态要稳重，学佛也是这样。我对法国人的性格了解得还不太深，但大家看起来还是很稳重的。因此，希望大家坚持长期学习。

接下来，我给大家念传承，之后再简单的问答。

（堪布念莲师七句祈祷文传承）



现场互动

问1：我已经皈依了藏传佛教，参加过一些禅修，去中国的寺院里念过经。希望您可以帮助我找到正确的方向，并引导我的太太也跟随一位上师修学，因为我不想再耽误修行的时间。请问在法国是否能找到一位指引我们修行方向的上师？希望这位上师通晓所有佛法，并能指导我们次第修学。

堪布：在法国应该有很多上师吧？我对法国的情况不是特别清楚。但是我想，如果你的家人也想一起学习，现在通过网络、光盘，学习正统佛法也并不困难。虽然亲自寻找上师很重要，但如果暂时找不到，可以参加一些学习班或研讨会，这样也能通过听闻经论实现系统学习，而且更加方便。

问2：您说的研讨会是不是网上的呢？

堪布：是的。

问3：或者去参加现场共修可以吗？

堪布：能参加现场共修也很好。

问：我是从尼斯过来的。今天同行的法国人，让我给您带个好！我已经学佛多年，但还是很难平衡修学佛法与实际生活的关系，不擅长运用佛法处理工作、学习中的事务以及与周围人的关系。所以，应该如何去处理这些关系？怎样实现平衡？这是我一直很疑惑的。而且，周围的人不理解我学佛；在我分享佛法时，也得不到别人的认可。因此，即使想弘法，也不一定有机缘，而且自己的智慧有限，也没有资格去弘法。在这种情况下，我应该怎样做？



堪布：你的问题有三点，我也分三点来回答。

第一点，作为佛教徒，一定要尽量学习佛教基础知识和理论。打好基础后，对佛教的闻思修，就不会有疑惑。

第二点，作为在家佛教徒，一定要有“双重身份”。一个身份是佛教徒，另一个身份是家庭和职场中的角色。比如，你是一位丈夫、一名员工，就需要尽职尽责。

第三点，要用智慧处理人际关系。比如，面对医生，就说医生关心的话题；面对警察，就随顺警察说的语言。如果有智慧，做事就自在。

问：我来自巴黎。作为上师的弟子、大乘佛教的追随者，在了解其他宗教的过程中，在阅读他们的经典、参观他们的圣地时，有什么需要注意的地方？

堪布：佛教徒参访其他宗教的殿堂，与教徒进行交往，要有学习的态度、求知的精神，不要故步自封。在《瑜伽师地论》中讲，大乘佛子需要学习五明，即工巧明、医学、逻辑学等方面的知识¹⁷。对其他宗教的知识，也应当以求知的态度进行学习。

人与人之间的交往，诚恳的态度很重要。在与其他宗教徒、无信仰者以及其他佛教徒交往时，无论对方怎么想，站在自己的角度，都要有一颗真诚、善良的心，要发自内心地尊重对方，因为友好的交往不能仅仅落在口头上。如果能够做到这一点，那么，即使对方对你有怀疑、不认可，你也可以问心无愧。因此，无论与任何人交往，真实、忠诚、仁厚的品格都很重要。

17 《瑜伽师地论》：“已说有心无心地。云何闻所成地。谓若略说。于五明处名句文身无量差别。觉慧为先。听闻领受。读诵忆念。又于依止名身句身文身义中。无倒解了。如是名为闻所成地。何等名五明处。谓内明处。医方明处。因明处。声明处。工业明处。”



问：我妈妈是您的皈依弟子，她现在每天都非常精进。

她特别在意数字，比如，一天要完成一万遍莲师心咒，要磕多少个大头。但在我看来，过于执著完成数量，让她忽略了佛法的道理。我甚至觉得她有点功利。要如何解决这个问题呢？

堪布：如果她没有很好地学习佛教的义理，而只是执著完成数量，并不是最好的修行方式。如果她可以在兼顾闻思与修行的基础上，完成每天的功课，这是我们所提倡的。

当然，制定完成功课的数量，是对个人修行的一种考察——看自己今天有没有懈怠、散乱。所以，她每天对自己的修行有要求，也是对自己的一种约束。从这个角度来说，这样的行为是有益的。但从另一个角度讲，佛教的修行并非只局限于完成数量。

对此，我们应有的态度和行为是，通过完成数量促

进修行，进而由量的积累实现质变，最终令自己的修行有所进步。如果没有量的积累，就很难有质变，所以对这个问题，我们要一分为二地去看待。

问：我学佛才五六年，时间不长。但我深刻地体会到，生老病死犹如苦海。现在，我对此生和整个轮回有很强烈的出离心，很希望能以有限的精力，去做一些有意义的事情。因此，我自己很想保持单身，这样就可以把更多精力投入教育事业中。但我的父母非常希望我早点结婚、成家立业，他们认为这才是人生的归宿和意义。我想请教您，我该用怎样的善巧方便，让他们明白我的选择，以及如何从究竟层面帮助他们？

堪布：其实，世间有很多成功女性，都不愿意成家生子。因为如果有了家庭和孩子，很多精力都不得不放在这上面。我以前认识的一些人，有男有女，刚

从学校毕业的时候很想成家，成家之后，几乎把所有精力都用在照顾孩子上。因此，如果你实在不愿意结婚，可以对父母说：“我的要求很高，找不到非常满意的人。”（众笑）然后你可以把“门槛”不断提升，父母也不太可能强迫你，这是一种方法。当然，还有其它方法，你可以慢慢去发现。

其实，每个人的选择都有合理性，你的选择或许可以让你为他人做更多、更有益的事情，所以很随喜你！

问：我的先生是法国人，他从小受了洗礼，是天主教徒。听了您今早的开示，他有一个问题：上师说有信仰才会有宽容，但在学校也可以学习宽容，为什么还需要宗教信仰？

堪布：在学校的确可以学习宽容，课本里有这个词，但它主要是从哲学、文化层面讲的，因此在很大程度

上，这种宽容只是理论上的宽容，并没有结合自身的行持。如何结合自身呢？比如，大乘佛教里讲宽容，需要通过修自他交换来修菩提心——真正希望所有众生的痛苦由我来承受，自己的安乐无条件地奉献给众生。因此相对而言，学校里的学习只是理论上的学习。

当然，我们没有要求每个人都信宗教，如果觉得在学校习得的宽容已经足够，那也可以。但实际上，理论知识与实际修持之间，有很大距离，因此，宗教实修也有必要。总之，对理论与修行之间的关系，还要去深入思考。



问：现在，越来越多的法国人对中国传统文化感兴趣，但主要是对道教、儒家感兴趣，因为他们太多是通过中医针灸、太极气功了解宗教思想的。但提到佛教的时候，他们往往认为这是一种哲学。有些法国人觉得，佛教和生活没有特别密切的关系，就算佛教很重要，它也只是哲学。因此，他们对佛教无法产生更深的认识和了解。

我个人觉得佛教非常好，对人类社会、自然环境有很大利益，我也很想让更多法国人来学习佛教。欧洲人的生活比较有保障，而且也有意乐寻找物质以外的追求和寄托，因此我想找到一个方便方法作为切入点，让他们有机缘接触、学习佛教，祈请上师给予开示。

堪布：其实有一种方法，可以把对佛法感兴趣的法国人召集起来，关在一个佛堂里（众笑）。开玩笑的。

在上世纪八十年代，有很多中国人认为佛教是迷信，因而对它嗤之以鼻；还有一部分人，认为佛教过于高深，普通人没办法了解。后来，这些人通过学习，真正懂得了佛教教义后，才恍然大悟：“原来佛教可以运用于生活，并非高不可攀。”所以，如果能进一步了解、学习真实的佛教教义，比如智慧与慈悲，而不局限于参与一个仪式，慢慢就会领略到佛教对改变人生的意义。

总之，引导他人学佛，要随缘而行，或者把佛教作为一种教育来弘扬，这样可能更适合。



问：我在修法的时候，无法调伏自心，心总是不能专注。因此，我想知道，在禅修中应该运用修菩提心、数息或者什么方式，才能让我更快速地安住于心、让心融于法？

堪布：有两个要点。第一，如果想尽快获得修行觉受，最好是修菩提心；第二，通过禅修调整自心时，祈祷上师三宝至关重要。做到以上两点，我相信你会很快有进步。

问：我的问题与“随顺众生”有关。一年前，以一些因缘，我开始读佛教书籍，并开始吃素。每当家人为我做肉食的菜肴，我都会拒绝，他们就非常伤心。后来我了解到有个观点叫做“随顺众生”，所以后来怕他们伤心，我就会说：“好，那我只吃这一盘，下一盘就不吃了，好不好？”请问我在遇到这种情况时，暂时这样随顺众生是否可以？

堪布：一般来说，在一些原则问题上，比如对方劝我们不要学佛、做与佛教根本理念相违背的事，就不能随顺，应该用一些善巧方便来化解。如果不是原则问题，那么随顺家人、朋友，处理好与他们的关系是很重要的。

关于吃素的问题，如果你觉得肉特别好吃，看到家人吃，自己也觉得特别香，那么，你一方面是随顺他们，同时也是随顺自己（众笑），不过这应该不是很大的问题。但在大的原则问题上，不能随顺别人，也不能随顺自己的烦恼，这时需要用智慧来抉择。这是今天的最后一个问题。

这三天我在格勒诺布尔，讲课站了八个小时——前天两小时，昨天两小时，今天上午和下午一共四小时。但我感觉非常好，因为在别的地方讲课，有时一天就要站八小时，所以这三天不算有压力。

希望大家以后好好修行，不要半途而废、不要退

失。中国人、法国人愿意参加都可以，因为我们不涉及政治、民族、经济等问题，也没有传教的目的，只有一个共同的目标，就是好好学习真理。提供这样的平台，完全是为了让更多人了解真实的佛教教义，因此希望大家能够长期学习。

以后，也许我经常来，也许不来，不好说，因为生命是无常的。但不管怎样，希望你们好好学下去，这是我最后的总结语。

佛教智慧来源于东方，
但我认为，它也适用于西方的生活，
并且对西方人会有非常大的帮助。

第 35 场

法国巴黎公开演讲

Public Speech, Paris, France

法国 · 巴黎

2015 / 10 / 7



东方智慧与西方生活

EASTERN WISDOM AND WESTERN LIFE

主持人：

大家晚上好！当今时代，不同民族与文化之间的交融日益加深。如何更好地与不同民族、文化背景的人进行交流，是当代人需要共同思考的话题。今天的演讲嘉宾——尊贵的索达吉堪布仁波切，就是实践跨文化交流的典范。

堪布仁波切虽是一位藏族佛教大德，但近三十年来，他一直摄受以汉族人为主的四众弟子，熟知汉族人的喜好和生活习惯。堪布仁波切认为，不同民族虽然在

习俗、文化、理念等方面存在诸多差异，但佛教包容一切，完全可以超越民族的差异。

在场的朋友，来自不同民族、不同国家，说着不同的母语，有着不同的成长背景，但大家都生活在法国这片美丽的土地上。也许我们都应该思考：为了给自他带来更多利益和幸福，要如何在丢弃传统的前提下，积极融入多元化的文化环境中？

下面有请尊敬的索达吉堪布仁波切，与我们一起探讨这个问题——

今天下午我用藏语进行了演讲。但今晚的汉族朋友比较多，所以我用汉语讲，配法语翻译。

追忆与对比，今昔之巴黎

二十多年前（1993年秋天），我跟法王晋美彭措一起

来过巴黎。那时我们在巴黎待的时间不长，然后去了蒙彼利埃——就是索甲仁波切的列绕林中心所在的城市。当时，我们在他的中心待了大概十天，然后又返回巴黎，飞往香港。

二十多年后的今天，我又来到这里。一方面，我很想念上师老人家，因为他已经离开了我们；另一方面，我也有一些感触——巴黎这座城，好像没什么变化，与当年的面貌无异，依旧很迷人。当然，我不清楚她的内在是否有变化。不过，人们的习惯变了不少，二十多年前，没有人拿 iPhone 手机，那时，富人手里拿的手提电话叫“大哥大”。另外，法国人爱喝咖啡，年轻人手里习惯拿着一根烟……这些都给我留下了深刻的印象。

欧洲的建筑保存得非常好，有些建筑已经有几百年甚至上千年的历史。就像我们昨天去的巴黎圣母院¹⁸，始建于1163年——即使在东方，保存得如此完好

18 巴黎圣母院(Cathédrale Notre-Dame de Paris)，天主教巴黎总教区的主教座堂，哥特式建筑风格。始建于1163年，历时182年建成，是古老巴黎的象征。

的古老宗教建筑也比较罕见。

东西方文化，存在诸差异

如果说外在建筑是一种文化，那么，内在思想也是一种文化。文化又可以分为传统文化和现代文化。对于“西方是否完好保存了传统文化”的问题，我以前问过很多学者，一些人说“没有保存好，二战之后就没有了”，也有一些人说“保存得还不错”。

现在是东西方文化高度融合的时代，东方人和西方人在一起聚居生活、深入交流，世界渐渐成为一个地球村。全球化、国际化，确实是一种大趋势。

所谓的东方文化、西方文化指的是哪些文化呢？东方文化是指印度文化、中国文化，以及阿拉伯、以色列、非洲东北部一带的文化。而西方文化是指欧洲、南美洲、北美洲、大洋洲的文化。



东西方文化之间，确实有很大差异，甚至在某些问题上，存在着冲突与矛盾。如果不能接纳不同文化的差异，可能会导致人与人之间的诸多分歧。

有些学者认为，东方文化是以农耕文化为主的陆地文化，或者称“农夫文化”。人类文明早期，进入农耕社会后，人们便开始了春耕秋收的农耕生活。因此，在东方文化中，蕴含了长远性的理念，习惯长期规划。而西方文化是以海洋文明为主导的“渔夫文化”，好比渔夫打完鱼，当下即完成收获，无需等待日后。因此，在西方文化中，鼓励通过创造与创新解决问题，但在问题解决之后，并不太注重后续影响。

东西方思维，习性皆有别

东西方人的思维方式确实很不同，文化背景、生活习惯也有极大差异。比如，打招呼的时候，中国人问“你吃饭了没有”，法国人问“你住在哪里”，英国人

问“今天天气怎么样”……我只是举个例子，真实情况是不是这样，我不是特别清楚。各位来自各个国家，大家打招呼的方式是不是有所不同？

东方人与西方人之间，有些地方确实差异比较大。比如，东方人大多比较感性，情绪容易起伏，有时会比较激动，很多东方佛教徒也是这样。而大多数西方人则比较理性，情绪相对稳定，甚至有点冷漠，总有很多问题：“为什么他这么笑？为什么哭？为什么会这样？”

东方人普遍在意祖先、父母、政府、上司的看法，对文化遗产比较重视。而西方人并非如此，他们对父母、老师、国家总统的话都不太在意。听说有些学前班的孩子，如果对国家总统的行为不满，也要提意见。因此可以看出，西方人是比较自由、开放的。

由于这些差异的存在，法国人和中国人一起生活，就会有一些分歧——他们都认为自己的传统才是正确的。其实，不同国家民众之间的争论，往往都源于民族

文化、个人思想的差异。

东西方教育，乃差异之源

接纳彼此的不同，首先要懂得对方的习惯和思维模式，这一点很重要。其实，思维模式的形成，与所接受的教育有关。比如，中国人从小就被父母教育：“你一定要孝顺，长大以后要照顾父母，要听大人的话”，等等。但是，很多西方人不一定受过这样的教育。因此，产生差异的根源之一，在于东西方的教育方式有很大不同。

在西方的教育中，有自我中心主义、民族主义的教育，而且尤为重视科学教育。他们提倡创新，不倡导被动地接受知识，鼓励孩子从小就发挥自己的才能和智慧，这是西方教育的特点。在这种教育中，塑造了人类个体自信、坚强的个性。



对于自己的优点，西方人会很自信地承认，而东方人会说：“哪里哪里！我没有智慧，很惭愧。”对东方人来说，谦虚、不骄傲是一种美德。而西方人可能会觉得：“难道我评价错了吗？我认为你有智慧，但你不承认，这是对我的一种侮辱。”

这种情况我遇到过很多，但也许你们不承认——如果不承认，在提问环节可以跟我辩论。当然，不要所有人都跟我辩论，不然我辩不赢。（众笑）

东西方思维，需融合借鉴

拥有西方思维的人，很有发展前途。因为父母、老师、国家领导所说的，不一定都对。在没有确切的答案时，自己有独立思考能力是合理的，所以培养创新精神是正确的。

我认识的一位加拿大老师说，东方的孩子大多很

听话。如果让他们从后门进来，他们就从后门进来；如果让他们从正门进来，他们就从正门进来。这是让老师很舒心的优点。但在做作业的时候，老师讲什么，他们就乖乖写什么，没有自己的思考。如果让西方孩子从后门进来，就会有人抗议：“明明前面有门，为什么一定要从后门进？我还是从前门进吧。”他们经常我行我素，这一点老师不太喜欢。但在做作业的时候，这些孩子往往能给出一些自己的思考。

这些现象，体现了东西方文化的差异，也说明东西方的思维方式需要互相融合、借鉴。

东方之佛慧，遍愈众人心

要接纳彼此的不同。当发现他人的不足时，要选择包容，这是佛教中最重要的智慧之一。

虽然佛教智慧来源于东方，但我认为，它也适用于

西方的生活，并且对西方人会有非常大的帮助。无论是东方人，还是西方人，如果具备了佛教的智慧，就会拥有幸福美满的生活。

三十多年以来，我一直在研究佛教教义，但并不会因为自己是佛教徒，就特意去赞叹佛教。我始终坚定地认为，佛教智慧有两个殊胜之处：第一，它在理论上非常有说服力；第二，它能够帮助任何人，实现物质生活和精神世界的巨大转变。

人间的痛苦，有些来自愤怒，来自对他人的不理解。甚至，我们的家庭中也有一些“战斗”——家人之间的冷战与热战。不知道法国有没有这种说法？冷战指的是双方长期保持不说话的状态，一天、两天、三天、四天……但有时过了一段时间，也不得不说话。不过，有时不想说话，也可以发微信或短信说一两句，类似“嗯”“是”“不”这样的话。发生这种情况，完全是我们的嗔恨心所导致的。



还有一种痛苦来自贪欲，比如，很想得到一个特别漂亮的人。可能自己长得比较难看，却想得到像天女那样的美人，这是一件痛苦的事。

身在此山中，纵美不自知

我以前遇到的中国朋友，都很喜欢巴黎，他们说巴黎是一个浪漫、美丽的城市——好像来到巴黎，就到了天堂。所以那天我问定居在巴黎的人会不会有这样的感觉，对方回答：“‘浪漫’这个词确实很好听，但生活中并非处处是浪漫。我亲眼见过塞纳河旁的一对夫妻，他们本来要一起吃饭，但丈夫没带钱，妻子却不愿借给他。最终，他只好求助其他朋友借钱吃饭。堪布，如果你看到这种场景，也不一定会觉得浪漫。”

因此，住在巴黎的人，不一定觉得这里很美好，但其他地方的人会这样觉得。我以前去过澳大利亚和加拿大，那里是亚洲人普遍认为的幸福国度。当地人得知

我来自藏地之后说：“西藏高原的蓝天白云多么美好！我从来没有去过西藏，很想去一次，我此生的愿望就是去一次西藏！”但很多西藏人都说：“我的愿望是去成都！”曾经有一个藏族朋友就跟我说：“听说成都非常好，我这辈子一定要去成都。”

纵为异乡客，融入莫指责

在座的各位，有很多是法国本地人，可能大家对没有去过的国家、没有见过的人、没有了解过的文化都很向往。今天到场的还有很多是定居法国的藏族人和汉族人，要在这里长期生活，对法国的文化、语言、生活习惯都要去适应。对于本地人和外来人来说，互相学习、相互理解是非常重要的。

有些人进入到陌生的环境后，对当地的文化往往无法轻易接受。比如，一些中国留学生，在外国只吃自己习惯的饮食，每天找中餐馆；只想说自己的母语，不

愿意学当地的语言，也不愿意跟当地人交流。因此，最后连工作也找不到，只能回到自己熟悉的环境中谋生。所以，人适应环境的能力、与人交往的能力一定要强，如果不强，或许不出国、不跟其他民族的人一起生活，会好一些。

有些人习惯抱怨“这个人对我不随顺”“这里的习惯很奇怪”“这里不应该这样”等等，内心充满怨恨。这不合理。比如，选择在法国生活的人，不应该抱怨法国。因为你是自由选择的，不是像难民一样被送过来的。既然你选择生活在这个地方，就应该勇敢地适应当地的生活。否则，让地球跟着你转、让环境配合你，是不可能的。我听说，法国有六千多万人，但在法国的中国人只有六十万人——六千万人不可能跟着六十万人的生活转。因此，你既然选择了这里，就应该对这里的生活有适应的能力。

在喇荣佛学院，有很多汉族人来求学，有人就抱

怨：“藏地的酥油很难吃、很难闻。”我就跟他们说：

“如果觉得藏地的东西不好，就不应该到这里来。”我无论到哪个国家去，都吃当地的食物。虽然刚开始也感觉有点不习惯，但我对自己说：“既然来到了这里，就要吃这里的食物。”到了法国，我尽量吃法国餐；到了荷兰，尽量吃荷兰餐；到了意大利，就尽量吃意大利面和比萨。

劝求内智慧，勤学《入行论》

如果只希望满足自己，那吃什么都可以。但实际上，我是想通过调整饮食习惯，表达一种期望——希望以包容的心态接纳一切。当然，要做到这一点也需要通过学习。

对于没有信仰的人，我也不强迫大家一定要学佛。我只是觉得没有接触过这样的智慧，非常遗憾。很多中国年轻人来到这里后，既没有得到过英文的佛法教授，

也没有得到过来自汉地、藏地的佛法教授——无法获得这样的精神食粮非常可惜。因为对于人类来说，最重要的不是外在的表象，而是内在的智慧和信仰。

如何建立佛法学习的系统？如何促进思想的包容性？我的建议是学习《入菩萨行论》。我以前讲过这部论典，法国也有很多人在学习。我希望再次引起大家对这部论的重视。如果想真正通达佛教的包容性思想，我建议认真学一遍《入菩萨行论》，你的行为会有非常大的转变。

重自宗教义，承扬以传灯

对于法国等各个国家的人来说，系统的闻思修行确实很重要。尤其是自宗的修行人，一定要好好闻思自宗的教义。

在西方，基督教的教堂建了特别多，但更为重要

的是传承基督教的智慧。否则，即使在教堂祈祷的基督徒，也无法阐述基督教的真正教义。所以，建立教堂、参加祈祷仪式，都不是最重要的。其实，最重要的是学习基督教理论，让基督教的思想后继有人——年轻的基督徒也一定要懂教义。

我问过一些年轻的基督徒：“上帝为什么存在？人死之后上天堂或下地狱，这样的状态是永恒的吗？所有人都只有这两种结局吗？”他们无法解释。其实，在基督教的教义中，应该是有解释方法的。

佛教团体也有这样的情况。如今在汉地，寺院里烧香拜佛的人非常多，但如果问他们一些佛教内容，比如释迦牟尼佛的生平、佛教徒修行前后有何变化、前后世如何存在等问题，很多人都答不上来。

相较而言，藏传佛教的思想一直传承至今，没有间断过，就像欧洲几百年来的建筑风格，鲜少改变。假如你们不相信我说的话，可以去了解一下藏传佛教。



思想与心态，快乐之关键

如果深入学习过宗教思想，由贪心、嗔恨等所导致的负面情绪都可以被遣除。佛教，尤其是藏传佛教，完全可以调伏我们内心的烦恼。

无论是东西方哪个国家的人，一定要学会宽容，这很重要。如果学会了宽容，无论你接触的是西方人还是东方人，在任何环境中，与任何人交往，都会感到很开心。同时，希望东方人还要学会传统文化，这样的文化对社会、个人都很有意义，因此不要忘失。有些人通过学习传统文化，确实能将生活中的不快乐都转变为快乐。

其实，快乐有很多种可能，因为人的思想可以很开阔——可以比天空还高远，比大海还深广。但如果思想狭隘，就很难拥有快乐。比如，在别人眼中，巴黎的很多房子很小，但你也可以觉得房子很大。这与自己的心

态有关，如果自己的心态好，房子再小也会觉得快乐；如果心态不好，房子再大也会感觉痛苦。

结劝莫忘本，继而融入世

每个人应该在不忘记本民族传统美德与文化的基础上，尽量多了解世界的多元文化——作为世界的一员，要学会融入这个世界。

对于同样的事物，人们的观点也在不断变化，比如，起初你觉得面貌丑陋的人，后来会发觉他其实很好看。同样的道理，生活中的一切都可以逐渐被适应和接纳。

我原来特别不习惯喝咖啡，所以非常不理解喜欢喝咖啡的人，但我现在也喜欢上了喝咖啡，而且觉得喝咖啡是一件让人感觉特别舒适、浪漫的事。不过，咖啡也不能喝得太多，不然对胃不好。我看法国人一天要喝

很多咖啡，如果我长住巴黎，可能也会跟大家一样，但我现在还不能完全适应。其实，适应任何生活都需要时间。一旦你适应了，就会觉得当下的生活很美好、很有意义，所以关键是你能不能去适应。



现场互动

问：我最近刚失去了父亲，因此很感谢堪布给我提问的机会。我在法国已经六年了，很适应这里的生活，但父亲过世后，我开始觉得出国是一个错误。我的内心很不平静，甚至有一种撕裂感，完全不知道该怎么处理我的情绪，希望得到您的开示。

堪布：每个人的生老病死、亲人的离世都非常正常。从佛教的观点来看，这是一个自然规律。但对于没有无常观的世间人来说，亲人的离去确实让人非常难过。无论是在西方，还是东方，对于亲人的死亡，很多人都难以面对。

我认为你选择出国没有错，因为即使你在其他地方，也无法避免亲人的离世，所以你在哪里并不是

问题的关键。不过，我希望你通过这件事，开始好好闻思修行——通过学习佛法，你才能真正明白无常的道理。在接触佛法之前，很多人都非常痛苦，有些人的痛苦来自亲人的离去，有些人的痛苦来自抑郁症的折磨……但这些痛苦，通过系统地学习佛法，都可以被遣除。

我希望对佛法感兴趣的人，要系统学习《入行论》和《大圆满前行》。在学《大圆满前行》的“轮回痛苦”“寿命无常”时就会明白，无论是父母，还是自己，都终将离开这个世界，其实，人与人之间总会分离，感情也终将逝去，这些都很正常。如果我们没有通达无常的道理，内心总是很执著，或许最终会失去活下去的勇气。

我特别希望年轻人可以系统学习佛法，尤其是在座的各位都很有文化，更应该好好地学。学习小组的建立不是为了经济利益或名声地位，只是一心一意

地想帮助大家多学一点佛教知识，这也是我个人的一个愿望。

希望我们的发心人员，以后要共同努力。虽然有少数发心人员还比较不错，但并不是所有人都参与了。今后，总负责人应该合理分工，安排给每位发心人员一些工作，因为参与弘法利生的事业很重要。

总而言之，希望大家好好了解佛教思想。人生的无常特别容易现前，如果不了解无常的道理，即使你的房子再好、生活再富裕，一旦无常降临，幸福便不复存在。因此，我们要饮用智慧的甘露、享用思想的盛宴，只有这样我们的人生才会越来越好。

问：我是从德国来的。我的问题是：随着学佛的时间越来越长，我们会发现，在人生的每个阶段甚至每一天，都会有不同的心愿。如果用佛法帮我们实现这些愿望，算不算是一种贪执？如果用贪执心祈请佛

菩萨，会不会对佛菩萨造成不良影响？



堪布：我们以某种缘起祈求诸佛菩萨，不算是贪心。

虽然这样的行为的确是一种执著，但对修行和生活来说，这样的执著有暂时性的必要。正如已经上岸便不再需要船只，但正在渡河时，却不得不依靠船只。

因此，起初我们需要有祈祷发愿、祈求诸佛菩萨加持这样的方便方法——暂时来讲的确有必要。但究竟而言，它也是一种执著，最终应该舍弃。

另外，你的祈祷不会给诸佛菩萨造成麻烦，因为他们的事业是无勤的，不会像世间人一样忙得不可开交。（众笑）

问：结合今天的主题，即“东方智慧与西方生活”，我设想了一个场景。如果有一天把您放在圣米歇尔山修道院里，周围全都是天主教徒，一年以后您会怎样生活？十年、三十年以后又怎样生活？

堪布：我也有过类似的想象。我经常去藏地和汉地的监狱，当我看到监狱里的犯人时，就会想：如果我是被判了无期徒刑的犯人，我会怎么做？如果不准出声念佛、不准有任何修行行为，我就会默默念佛。同时，如果有能力，我会尽量让监狱里的人保持开心，并做一些有意义的事。因此，我会以佛教徒的身份，行持一些善法。

假如我在天主教的修道院里，若被允许，我会出声念我的咒语，若不准出声，我会默默地念。同时，我会尽量给周围人带来快乐，劝人行善。所以，我应该会过得很自在。

我也问过自己，如果晚年都在监狱里，会不会开心？我想，如果周围的人不打架，我应该也会过得很开心。因为现在监狱里吃得还不错，尤其是对于吃素的人来说，饮食上不会不满足。其实，人的生活可以很简单，也可以很复杂——简单起来特别简单，复杂起来非常复杂。（掌声）

问：我突然想到一个问题，之前听说，如果做不到不杀生，吃“三净肉”也可以，但不要自己点杀。在欧洲超市里，没有活禽，也没有活的鱼虾。所以，按照这个标准，我很久没有杀生了，还挺开心的。但实际上我还是吃肉了，但对比国内的点杀，我造的恶业是不是少一些？

堪布：国内的一些肉食确实离不开点杀，点杀的肉，不是三净肉。但国内也有一些冷冻肉，可能跟法国的差不多。



其实最好不吃肉，这样就完全没有罪业，是真正的清静。当然，如果实在做不到，尽量不点杀也很重要。

问 1：不好意思，我对佛教没有什么了解。我看到大家都向您请教生活中的问题，然后您会建议他们如何解决。可是我觉得，在生活中，我们应该对自己负责。一般来说，如果法国人有问题，不会找别人解决，不然，好像解答者是成人，提问者是小孩子，因为每个事情都要问。可是，每个人都是上帝的一部分，每个人的灵魂里都有佛，而且我们的大脑中有很多知识，因此，在现在这样的新时代，每个人应该靠自己面对现实中的问题。可能在中国，大家对选择依靠权威还是依靠自己很矛盾，但在内心中，其实每个人应该愿意在很多观点上，与社会大部分人的想法有所不同……

堪布：我问一下，你想说的是什么呢？

问 2：我的意思是，生活中不应该害怕依靠自己。而在中国文化中，大众大多跟随社会的安排，很少有人会有勇气一个人走《圣经》的路。

堪布：那上帝的安排也不行吗？

问 3：上帝的安排可以。

堪布：那为什么上帝的安排可以，社会的安排不行？

问 4：我觉得社会……

堪布：你的问题是什么？

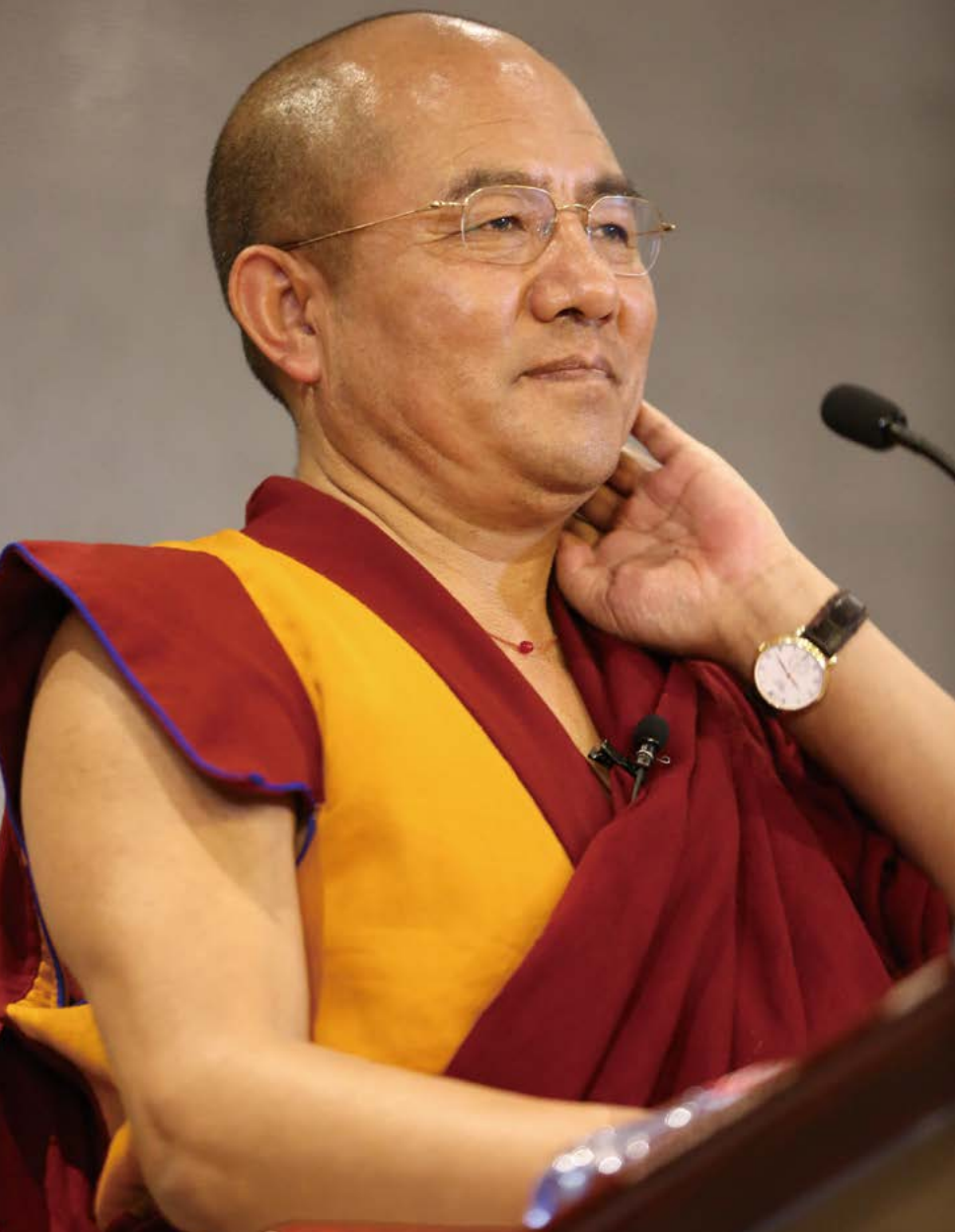
问 5：我的问题就是汉语不好，不知道怎么表达。（被告知可以说法语）可以说法语太好了！我想说的是，当

我参加一个宗教类的讲座时，我希望可以听到类似“人类的本质是什么”这样的话题。但我有一点失望，可能您觉得我们听不懂，所以没讲这些。

主持人：看来她不是来提问的，是来交流的。

堪布：她说得很对，我今天没有讲佛教的修法，也没有讲其他宗教的甚深意义。因为即使我讲，有些人也不一定听得懂。所以，我们就聊一聊大家生活中的问题以及比较关心的话题。我觉得这样的沟通很好，大家有什么问题都可以开诚布公地说出来，这是西方文化的特点，我很乐意接受。非常感谢这位女士。

我在这里补充一句，如果我讲得更深一点，也许你会更失望，因为听不懂。而且，一个人如果真的不需要依靠别人，那么，别人讲的无论是深是浅，他也不会失望的，因为他对别人没有期望。



问：我在藏区长大的，所以对藏区的寺庙、经幡以及高原红，都有一种天生的亲切感。我不是佛教徒，所以我的问题比较简单。我的第一个问题是，在您的开示中，反复提到了“宽容”。我的佛教徒朋友告诉我，宽容并不是忍气吞声。但在实际的生活和工作中，有时我们为了相安无事，可能还是会选择忍气吞声。我想请教您，怎样区分宽容和忍气吞声？

堪布：今天有很多藏族朋友到场，所以在回答问题之前，我先跟他们用藏语说一两分钟的话，希望大家包容一下：

“今天来了很多藏族朋友，虽然没有单独与大家见面，但我希望在法国或任何地方，藏族人都要团结、彼此尊重、互相帮助。这是我的第一个希望。

第二个希望，藏族人无论在哪个国家、哪个地方，都不要忘记藏文化和佛法，并且要保护好它们。

第三个希望，藏族人要向汉族人学习。汉族是一个很勤奋的民族，也很有能力。一般来说，汉族和其他民族的人，在经营商业、学习文化方面都特别努力。听说法国有很多藏族人，希望藏族人要提升心力，学习本民族的文化和佛法，还要学习其他民族的语言和文字，这样一来，藏族人在任何地方都会非常出色。所以，大家一定要勤奋努力！

今天中午我见了一些藏族人，有以前认识的，也有不认识的，能在这里与大家见面，我发自内心地感到高兴。希望你们都能维护好藏族人的形象，未来在各方面更加努力。无论遇到什么困难，藏族人之间都不要有嫉妒心，一定要互相帮助。大家可以像汉族人一样，建立网络微信群，谁有困难，其他人都可以伸出援手。总之，大家要继续努力。最后祝愿大家吉祥如意！”

我刚才跟藏族人说了三分钟话——对不起，超了一

分钟。

下面回答问题。所谓的“忍气吞声”和“安忍宽容”有很大差别。如果是因为内心脆弱，才对什么事情都不在意，这叫做懦弱，不叫宽容。所谓的宽容，是指以智慧面对一切，不发怒、不生气，以微笑接受任何意见。

问：您刚才授皈依的时候，用的可能是梵文吧？我不是佛教徒，所以听不懂。但我在听的时候，真的感觉到一种神奇的力量。在念经的时候，我们应该通过佛教智慧为人生获得一些启示，但藏传佛教的经文是梵文，我不懂它的意思，所以应该怎样深入这种思想的精髓呢？

堪布：我念诵的是藏文，不是梵文。其实，藏文和梵文有很大差别，但藏文的字母来源于梵文。无论是用藏文还是梵文，诵经的声音都有一种力量，这就

是加持力。因此，念诵很有必要。可能你不懂念诵的内容，所以要好好去学，任何知识都要经过长期学习才能掌握。学习佛教、学习藏文或梵文也是如此，应该把它们作为很重要的学问来学。在座的法国朋友、学习小组的道友，希望你们把念诵的内容当作一门学问，认真学习。

欧洲的生活这么好，按理来说，在这里修行比国内更具条件，所以不应该懒惰。虽然在这里也有压力，但世界上没有不存在压力的地方，可以说除极乐世界等清净刹土以外到处都有压力。因此，你们需要更加精进地闻思修行。

等结束的时候我们也要念诵。刚才我进来的时候，大家都在唱诵“嗡啊吽舍 得钦巴瓦……”，这样很好。以前法王如意宝来巴黎的时候，当时有藏族人也是这样念诵的。我希望等会儿我走的时候，你们可以和刚才一样高声念诵。今天的活动应该在具有

加持力的声音中结束，这是一种非常吉祥的象征。

主持人：

非常感恩索达吉堪布仁波切，给予我们难得的交流机会。大家相聚在金秋十月的巴黎夜晚，是非常殊胜的缘分。上师在今天的演讲中，阐述了如何运用东方智慧解决现代生活中的痛苦，并在最后对大家提出了殷切的希望。我们只有认真努力、次第地闻思修行，才能真正运用佛法的智慧。希望大家都能用东方智慧的精华，解决生活中的所有烦恼。谢谢大家！

（堪布领大众念诵怀业自在祈祷文）



每个人都要有无常的观念，
不能永远抱有美好的期待，
因为它总有一天会破灭。

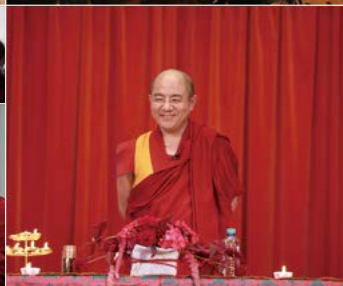
第 36 场

奥地利维也纳公开演讲

Public Speech, Vienna, Austria

奥地利 · 维也纳

2015 / 10 / 10



什么是最大的财富

THE GREATEST FORTUNE

主持人：

大家晚上好！当代社会，人们谈论最多的是如何获取财富。然而，什么样的财富才能给我们带来真正的快乐和幸福呢？这需要用智慧来抉择。

今天，在维也纳这个美丽又充满艺术气息的城市，我们迎来了一位特别的客人，他就是藏传佛教大德——索达吉堪布仁波切！

索达吉堪布仁波切，是当代最受欢迎的藏传佛教上师之一。早在二十多年前，他就将许多珍贵的藏传佛

教典籍译成中文，传授给成千上万的汉族四众弟子，为他们提供了系统闻思修的机会。近年来，堪布仁波切又不断推出通俗易懂的佛法畅销书，为忙碌而不堪重负的现代人，进行富有深刻哲理的智慧引导，给予当下即可受用的心灵慰藉。

多年来，堪布仁波切不仅是一位深入人心的心灵导师，同时，他也是一位爱心人士——他帮助上千名的贫困学生完成了小学、中学、大学的学业。他曾说：“作为大乘行人，我们要关心身边的人，乃至身边的动物。”而谈到“什么是最大的财富”，仁波切本人也正在践行他的财富观。他的身体力行，也许能让在座的朋友们去思考：我们当下所追求的事物，会成为自己最大的财富吗？

下面，让我们用热烈的掌声，有请索达吉堪布仁波切带来精彩的演讲“什么是最大的财富”——

今天很荣幸，围绕着话题“什么是最大的财富”，与大家探讨、交流。

我是第一次来奥地利。以前经常听说，维也纳很美丽，来到这里确实有这样的感觉。其实，我以前看过维也纳的照片，感觉这座城市像天堂一样。今天上午我去了博物馆、图书馆、斯蒂芬教堂¹⁹，这些建筑充满文艺气息，独具艺术风格，特别殊胜。

东西差距故，金钱观不同

无论是东方人还是西方人，都会追求内在和外在的财富。尤其是一些年轻人，在追求外在财富的时候，喜欢穿名牌衣服、喝美酒、用化妆品把自己打扮得非常漂亮。而年长的人，喜欢买车、买房子，用物质财富满足自己、充实自己的生活。

¹⁹ 斯蒂芬大教堂：天主教维也纳宗教区的主教座堂，是维也纳的标志，也是奥地利最重要的哥特式建筑，现存世界第八高的教堂。



在一些贫富差距很大的东方国家，人们对金钱特别重视。他们认为所有幸福都建立在金钱上，只要有钱，获得快乐就轻而易举；如果没有钱，就非常可怜。这样的人，他的价值观完全以金钱为导向，把自己的快乐、幸福全部建立在金钱之上。

大多数欧美国家的社会福利比较好，即使人们再贫穷，一般也不会沦落到吃不到饭、穿不到衣服的地步。所以有很多年轻人，认为自己的生活水平达到一定标准即可，不会无止境地追求财富，因为挣的钱越多，税收也越高，工作会更辛苦。所以，相比而言，欧美人好像没那么执著金钱。当然，这种风气的形成还有其他原因，比如，欧美人更易于满足，他们认为钱挣得再多，到最后不一定能用上。

我问过这里的年轻人：“你们喜不喜欢钱？”有些人回答说：“虽然喜欢钱，但钱并不是万能的，所以有一定量就足够了，因为即使挣再多钱，离开这个世界的

时候也用不上。”这样的思想是比较符合实际的。

因此，东西方的金钱观有一些不同。

执财徒增恼，内财更具义

英国文学家菲尔丁²⁰说过一句话，给我留下了深刻的印象，他说：“如果把金钱看作上帝，会受到魔鬼般的折磨。”现在有很多人不信上帝、不信佛陀，只信欧元、美元、人民币……只要是钱都喜欢。如果心里只有钱，除此之外什么都没有，会比被恶魔折磨更加可怕、更加痛苦，这样的人非常可怜。

东方人和西方人在情感上是互通的，大家都有烦恼、痛苦，有复杂的情感关系、嫉妒心等等。昨晚我看了一眼奥地利的电视，不过我听不懂德语，也看不懂德文。电视里正在播放一部电影，演的是一个老头和一个

20 亨利·菲尔丁：英国文学家。出生贵族。被誉为英国 18 世纪最伟大的戏剧家、小说家。代表作有《弃儿汤姆·琼斯的历史》《堂吉珂德在英国》等。

老太太吵架，他们的情感关系比较复杂。他们吵架时的表情、行为跟东方人类似。最后，他们因为吵架导致驾驶超速，被警察逮捕，看起来很痛苦。可见，人类的烦恼是相似的。

外在的财富的确很重要，因为幸福的生活需要具备物质条件；但内心的财富——智慧、满足感、乐于布施等善念更加重要。如果具足心灵财富，即使物质财富比较匮乏，生活也会很快乐。所以，积累内在的财富、开显内心的智慧，更有意义。

内财即智慧，慧能应万变

内在的智慧财富，在任何时候都可以运用。比如，在生活中遇到各种违缘、障碍、变化时，有智慧的人可以把这些不利因素转化为有利因素。比如，金融危机导致的亏损、离婚引发的家庭安全感缺失、衰老所致的皱纹遍布、牙齿掉落等等——人生中不快乐的事情，对于

有智慧的人来说，是一种珍贵的财富。日后，再回顾当时的遭遇时，会发现这样的经历让自己获得了成长。

如果每个人都能懂得变化的必然性，那么，每次在变化出现时，就可以灵活处理、积极面对。这是很重要的态度，也是一种内在的财富。否则，即使你有很多金钱，也不一定能给你带来利益。

总之，生活中有很多变化，如果能够以智慧灵活应对，那么，无论发生任何事情，我们都能够处理好，而且，这段经历会对我们更有意义。

以慧观无常，提前做准备

对于任何人来说，懂得观察事物的真相都很重要。如果能洞悉事情的发展过程，那么，即使发生的事情再大，对你来说也不大——只要有智慧，事情就会变得很简单。如果不了解事情的真相，那么，即使一件很小、

很简单的事情，对你来说也特别大。比如，两个年轻人吵架，大多是因为很小的事情，但双方都觉得这是世界上最大的事情，所以争吵不休，甚至会因为嗔恨造成更严重的后果，比如自杀等等。所以，用智慧观察、抉择非常重要。

生活中的一些事情，若以智慧观察，会发现并不重要，但我们还是会很执著。不过到最后，很多事情也不得不放弃。我们经常讲，一切万法皆无常，因此，每个人都要有无常的观念，不能永远抱有美好的期待——因为它总有一天会破灭。

在这么美丽的城市中有特别美丽的花，但每一朵花最终都会凋零，它所有的美丽都会消失。同样，人间的荣华富贵、财富地位，到最后也都会毁灭。所以，在拥有美好的时候，也要时常想：“这样的美好一定会离开。”如果有这样的心理准备，那么，一旦你的亲人、名声、才华、容貌显现无常时，你应该也不会非常伤心。



现在是 10 月份。9 月 19 日的时候，有一个迪拜王子，年纪轻轻，才 33 岁，就因为突发心脏病去世了。据说他的财富有 19 亿美元，他擅长马术，获得过很多金牌，长得也特别帅。他的突然离世，让整个国家陷入极度悲伤之中，毕竟他还那么年轻。我们当中的有些人也很年轻，家庭充满快乐、非常圆满。但要知道，无常随时都会现前，往往在我们还没反应过来的时候，无常就出现了。在无常未到来时，先做好思想准备——这样的思维习惯，我认为很重要。

欲壑永难填，知足者常乐

谈及内心的财富，欧美人是比较具足的，因为他们容易有满足感。这或许跟整个环境、民族文化以及个人的人生追求有一定关系。人应该有满足感，这一点最为重要。如果有知足的心，那么，即使不太富裕，你也会觉得“我的生活条件已经可以了”。拥有这样的心

态，你会成为真正富有的人。与此相反，如果你的心里充满欲望，那么，即使你有再多财富，也欲壑难填。有了一百万，想要两百万；有了两百万，想要一千万；有了一千万，仍觉得不够，还想做更大的事业，追求两千万、一个亿；等有了一个亿，又想办上市公司，想要一百个亿。在短短的人生当中，就这样不断追求，可能到死的时候，也无法达到你的目标。

一旦拥有满足感，那么，即使你在工作中吃了亏，也可以过得很快乐。曾经，乔布斯和另外两个伙伴一起创业，那时苹果还没有现在的规模。他们有两个大股东，各持 45% 的股份，还有一个小股东持 10% 的股份。持 10% 股份的股东，没有继续跟乔布斯合作，于是把股份卖掉，获得了八百元美金，然后用这笔钱过上了安闲的生活。

二十年以后，苹果已成为世界闻名的大公司，那时 10% 的股份价值约 350 亿美金。很多人问他：“你会不

会很后悔？如果你当时继续跟他们合作，现在已经拥有350亿美金了。”他回答说：“我不后悔，因为乔布斯和他的伙伴都是高智商的工作狂人，如果跟他们继续合作，我可能早就累死了。命都没有了，有钱又有有什么用呢？因此我已经很满足了。当时我赚了八百美金，现在又拥有一个幸福的家庭，我很知足。”对于他的选择，或许大家有其他想法，但无论如何，满足感对人生的重要性值得大家思考。我们已经获得了珍贵的人身，也拥有了美好的生活，更应该对人生有自己的思考。

今生幸福果，前世资粮因

我们经常评价“这个人有福报”“那个人没有福报”，这是佛教徒的评价方式。世间的经济学家也有自己的评价方式，他们以经济学观点进行评论、开展研究；同理，宗教人士也是以宗教理念分析一切。通过分析可以了知，今生的所获与即生的勤奋努力有一定关

系，比如，有些人拼命赚钱，到晚年的时候，生活会变得很富裕。但也有些人，虽然非常努力，但到了晚年，生活也不一定有什么改善。这是因为，与今生的努力相比，前世积累的福报更为重要。

前世积累资粮、行持善法，可以让一个人在即生当中现前福报，拥有很多财物。有很多中国年轻人刚到这里时，创业是很困难的。我问过很多人，他们说刚来的时候打工很辛苦，洗碗、扫地……做过很多粗活。后来，由于前世的福报和今生的努力，因缘最终具足，在晚年的时候，他们在这里生活得非常快乐。

当然，前世的因缘是很复杂的。因此，今生的福报一方面与自己的努力有关，另一方面，也与看不见的因缘有关。



布施之善力，致富之秘密

我们常讲，以布施等行持善法之力，可以令我们在即生中享用更多资财；在未来的生生世世中，也将拥有源源不断的财富。

有一个典型的案例。第二次世界大战后，当时的美国、苏联、中国、法国、英国这五个国家认为：为避免日后再次发生这样的世界性战争，一定要有一个组织协调各国的关系，于是经过商议决定建立“联合国”。当时，洛克菲勒²¹家族无条件为联合国提供了一块位于纽约的地皮，价值 870 万美金，同时他们把周围的地也买了下来。联合国建立之后，周围的地价都涨了，因此，洛克菲勒家族又大赚一笔。当时有很多专家认为，这其中的秘密就是布施。

佛教中常讲，布施的果报是财富圆满。基督教也

21 洛克菲勒（1839-1937）：美国企业家，美孚石油公司联合创始人，同时致力于教育和医药领域的慈善事业。二战结束后，无偿捐献纽约曼哈顿东岸的地皮给联合国。

常讲，要多做慈善。因此，做善事对今生来世都非常有帮助。

佛慧察万法，如梦莫执著

也许你们很多人不信宗教，这也可以。按照佛教的观点，不一定非要有信仰。因为佛教信仰并不需要盲目的信心，而是需要一种智慧。

其实，你们可以随时观察甚至批评我们的宗教。佛教智慧包罗万象，从宏观角度，宣说了整个物质世界的构造——在两千五百多年前，就已有相关记载。而对于极其细微的微观世界，如分子、质子、夸克等粒子的本质，在两千五百多年前的中观经论中也讲得非常清楚。

佛教倡导大众用智慧作观察。如果以你的智慧，有充分的理由证明佛教的观点不成立，那我们也可以承认。但如果佛教能够以理服人，最终，你对佛教也不得

不承认。

我们对人生、对世界，都需要用智慧来观察。以智慧观察时，暂时看到的现象，我们也可以承认，但这些现象都是暂时的、如梦如幻的。再进一步详细观察，可以了知一切现象都是空性的。有一句非常著名的教言：“一切有为法，如梦幻泡影。”²²一切法皆如梦幻，与昨天的梦没有任何差别。其实，人生中所发生的一切事情，都与昨晚的梦没有差别。因为昨晚的梦，只能回忆。同样，人生中的所有经历，除回忆外，没有任何实质。

其实，我们当下的一切，与现在的梦没有什么差别，明天要发生的事情，也与明晚的梦没什么差别。刚听到这个道理，有些人可能会觉得：“这不可能，梦和现实还是不同的。”但用智慧认真观察时就会明白，人生的确是一场梦，只不过有好梦、恶梦的差别而已。

22 《金刚经》：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”



因此，对于工作、家庭中发生的事情，最好都不要执著，因为它跟一场梦没有什么两样，尽量不要有负面的情绪，否则只会给自己带来更多痛苦。

如果可以把事情看得比较淡，不太去执著，就获得了人生中的一种觉悟——它是内在的财富，是最为珍贵的。

法能疗众苦，结劝闻思修

以上是关于“什么是最大的财富”的一个简单的演讲。

接下来，我想跟佛教徒们说几句话，其中也包括从瑞典、德国等地来这里的佛教徒。虽然现场有一些人还不是佛教徒，但未来也可能会成为佛教徒。

无论是什么身份的人，我都希望你们能够认真、系统地闻思修行。如果没有这样做，即使你表面上是一个

佛教徒，但内心却什么都不懂，也非常可怜。因此，我希望这里的人都可以好好闻思修行。

我用汉语讲课是比较顺畅的，懂汉语的人应该听得懂。但在其他地方，一些华人既听不懂英文讲座，也没有机会听汉语的课，会因此失去修学佛法的机会。所以，我特别关心海外的华人佛教徒，也特别希望你们能系统地闻思修行。

如果你们可以好好学习，相信你的所学将成为一生中最重要的财富。甚至通过一次讲座、一次学习，你的人生都会有很大转变。未来，即使你没有获得很多钱，但也有了真正的人生目标、获得了真正的财富，这非常有必要。

我讲这些没有其他目的，讲课也不收供养，我唯一的希望是：无论是欧美国家的人，还是中国人，大家都有必要具足思想的财富，这一点非常重要。在当今时代，有些人的内心很浮躁、充满困惑，甚至患有抑郁症

等各种心理疾病——这些烦恼、疾病完全可以通过佛法来遣除。因此我再次郑重地说：希望大家好好闻思修行。

如果只是参观一下教堂、拜访一下寺院，算不上是学习；如果真想学习，自己就要下功夫，至少要学十年、八年，这时你才能成为一个真正的宗教徒。否则，什么教义都不懂的宗教徒，是很可怜的。

主持人：

非常感谢堪布的精彩演讲！下面恳请仁慈的堪布为我们传授二十一度母赞、金刚萨埵心咒、莲师七句祈祷文的传承。

（堪布用藏语传授传承）





现场互动

问：在您看来，“利美运动”对于现在康巴、安多地区的佛教有哪些影响？在学院里，利美运动是否对佛教的教学和发展有一些影响？

堪布：佛教的利美运动²³，在藏地开展得比较早。我的上师法王晋美彭措，为了体现利美运动的精神，在我们佛学院建造了一座坛城，里面有不同教派的殿堂，象征着佛学院的开放与包容，体现了教派无偏的理念。

去年我在美国哥伦比亚大学，专门以利美运动、教

23 利美运动：利美，藏语意为“无偏向、无偏见”。《东嘎藏学大辞典》中解释：“藏区有宁玛、萨迦、噶举、格鲁等诸多藏传佛教教派，各派不以自派主张为据，在不诽谤、不歧视其他教派的基础上，各持己见，清净守持见修，称之为‘利美’。”

派无偏作为话题，做过一次讲座。可以通过那次讲座，了解利美运动和我个人的观点。

问 1：我已经确认学佛是我想走的路，但我不知道选择哪种修学方式。我应该参加小组共修还是在家自修？

堪布：小孩子如果想要接受教育，最好是去学校。如果在家里自学，很难有自觉性，最后很有可能学不好，所以最好去学校。

问 2：可是我不是孩子，我是大人。

堪布：对于学习佛法，也许你还是孩子。



问：听说如果信仰佛教就不能信仰别的宗教。那如果信仰两个以上的宗教，比如基督教和伊斯兰教，会有什么不良后果？

堪布：在教义上，如果佛教与其他宗教没有相违的地方，比如修慈悲心、行持善法，那么，与其他宗教一起行持没有任何困难。只要对众生没有危害，对个人的身心健康也没有危害，那么，无论是基督教还是其他宗教，都可以共同行持。

问：都说初一、十五要吃素，但我在维也纳，与国内有时差，所以我应该按照北京时间还是维也纳时间来吃素？

堪布：无论在维也纳，还是在其他地方，吃素都没有时间限制，没有上午或下午的区别。如果受持八关斋戒，过午不食，就以当地时间为准——如果在维也纳，就以维也纳时间受持过午不食。

问：佛教崇尚放下执著、放下执念、放下欲望，但这与青年人的进取心、上进心岂不是矛盾了吗？我们应该怎样平衡这两种观点？

堪布：我们的我执不能太重，如果我执太重，生活中会有很多痛苦。比如，你会很介意别人没有提你的名字，会觉得别人不重视你、不爱你、看不起你……会有很多很多痛苦。所以，在世间为了进取，虽然需要有对“我”的执著，但我执不能太重。如果太重，确实会带来各种各样的痛苦。

问：在佛教教义中，建议我们念佛号、咒语，因为这样对我们有帮助。对此，您的看法是什么？

堪布：美国密苏里大学的专家通过研究证实，念咒语对心理有非常大的转化作用。所以，通过禅修、念咒语，可以解决很多麻烦的事情。

特别建议大家在生活中经常念一些咒语。因为，很多咒语确实像妙药一样，蕴藏着不可思议的力量。同样，禅修也是心灵的妙药。我们需要这些妙药治疗自己的心病，这一点很重要。

问：汉地的一些佛教徒，没有学过什么佛理，也没有看过什么书，只想通过念阿弥陀佛，往生西方极乐世界。这种修行人是您说的“只是表面的佛教徒，其实什么都不懂”的很悲哀的人吗？

堪布：汉地有很多人修净土宗，以念“南无阿弥陀佛”为主要修行方式。真正有信心的修行人，可以通过这种方式往生极乐净土。但是，分别念多、烦恼重的人，需要理论上的闻思，有了理论基础，修行会更有保障。

主持人：

让我们再次感谢上师精彩的佛法开示！最后，祝大家都能如上师所言，不断积累心中的智慧与财富，寻见世间、出世间的一切财富。祝吉祥圆满！



法王经常讲，纵然依止他一百年，
所获得的教言也没有比这更殊胜的了。

第 37 场

英国伦敦索甲仁波切中心

Rigpa London Centre, UK

英国 · 伦敦

2015 / 10 / 21



《忠言心之明点》略释

BRIEF EXPLANATION ON

"THE HEART ESSENCE: MY HEART'S ADVICE"

主持人：

尊敬的堪布，非常欢迎您的到来！也欢迎今晚到场的每一位朋友，很多人从很远的地方来到这里。第一次来列绕林中心的朋友，有些可能没有见过堪布，下面让我为你们介绍一下。

索达吉堪布受教于堪钦²⁴ 晋美彭措仁波切，是仁波切最主要的汉语翻译，并被委任为堪布，为汉众传讲佛

24 堪钦：藏语音译，意为“大堪布”。

法。如今，索达吉堪布已成为当代最杰出的法师之一。堪布不仅是藏传佛教的上师、法师、学者，还是多产的藏汉翻译家、现代佛学思想家。他在亚洲乃至西方都享有盛名。

堪布注重将传统佛教与全球问题、现代生活相结合。他曾亲口说：“我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力地用佛法饶益他。”

堪布，我们非常欢喜您来为我们传讲佛法！因为堪钦晋美彭措仁波切的缘故，我们感到列绕林与您有甚深的缘分。索甲仁波切也非常赞叹您在亚洲的弘法事业。在此，我代表列绕林中心和今晚在场的听众，怀着欢喜之情欢迎您的到来！

请赐予我们教授。感恩堪布！

很高兴来到索甲仁波切的列绕林中心与大家交流。

二十多年前（1993年），我跟法王晋美彭措一起去过法兰西的 Rigpa 中心。当时，我们有到访英国和荷兰的计划，但未能成行，就直接返程了。

刚才，我看到了当年与索甲仁波切的合影，以及二十多年前我年轻时的照片²⁵。这次我来欧洲，很荣幸地见到索甲仁波切两次，一次是在意大利，一次是前段时间刚到这里的时候。因此，因缘非常殊胜。

传讲开始前，稍作略介绍

下面按照今天的安排，给大家做简单的传授，采用的是藏传佛教传统的传讲方式。

平时我去学校讲课，一般不讲真正的佛法，因为学

²⁵ 当天，中心现场的墙上挂着诸多大幅合影以及上师仁波切年轻时的照片。

校里的老师和学生大多不懂佛法；我也不讲世间法，因为世间法我不太懂，也没有很大兴趣，所以我在学校里讲的内容可能有点不伦不类。

今天，我要正式讲一些佛教义理，按照藏传佛教寺院对论典的解释方法，对每一个颂词做简单讲解，同时，大家根据法义一起思维，以这样的方法传授。授课圆满后，如果还有时间，再进行互动问答。

今天要讲的是堪钦晋美彭措的一部殊胜论典，此论典造于堪钦 1987 年前往五台山的时候。当时，藏地的高僧大德与汉地的信众基本没有联系，所以可以说，是以那时的缘起，令藏传佛教在汉地再次复兴。对于这一点，很多了解历史和实际情况的人都清楚。

对于堪钦晋美彭措，我在这里不用做过多介绍，你们应该有所了解。其实，那时法王到 Rigpa 和列绕林时曾说：“伏藏大师列绕朗巴²⁶的转世，可能会显现为

26 名声威震西藏的瑜伽自在列绕朗巴（1856-1926）是《莲花遗教》等诸多密续中

一个出家相和一个在家相。”出家相的化身，根据诸多授记所说，就是堪钦晋美彭措，主要在东方弘扬佛法；而在家相的化身，即是索甲仁波切，主要在西方弘扬佛法。也许有些人会认为这是一种自夸，是弟子对自己上师的赞叹，但通过我对两位大德弘法愿力、事业的观察，我对这种说法完全有信心。

接下来，我用藏语念一句颂词，再用汉语进行解释。大家可以按照《忠言心之明点》的英文法本，一起来学习。对你们来说，这种讲法可能比较特别。

闭关时造论，智慧中涌现

《忠言心之明点》由法王智慧中倏然流露，此道次第论极具加持，是涵摄整个藏传佛教显宗、密宗的次第论总集，非常殊胜。那么，这部论典的造论缘起是怎样的呢？五台山有一个善财洞，1987年时法王在善财洞

闭关。洞上方有一小山，山顶是文殊菩萨广转法轮的圣地之一。当时，法王在善财洞山顶上的帐篷里，突然说有一个教言要我记录。我飞快地把法王的智慧流露现场记录下来，仅用了 23 分钟。我亲眼见证了整个过程，确实非常稀有。

1989 年，我用藏文写了一本《忠言心之明点释义》，对每个颂词做了较多解释，应该有十多万字。这本书当时印过一次，但二十多年后，原本几乎没有了一——前段时间我拼命找，也只找到一本。虽然我写过这本书，但这本书在藏地不怎么出名——也许是我不出名的原因（堪布笑）。慈诚罗珠堪布也写过一本释义，比我写的简略一些，但他的书也不怎么出名。（众笑）

论名：《忠言心之明点》

这部论典叫《忠言心之明点》，从论名可知，它是法王最重要、由内心最深处流露的教言，犹如心灵的精

华醍醐。

法王经常讲，纵然依止他一百年，所获得的教言也没有比这更殊胜的了。如果这部论典没有修好，即使依止他也没有用；如果这部论典修好了，即使没有见过他，也与他的亲传弟子无异。

众佛菩萨诸三密，总集成熟相好身，
语之杲日童子尊，令汝心转菩提道。

这是对文殊菩萨的顶礼句。十方所有诸佛菩萨一切智慧功德，都集于文殊菩萨一身。祈祷文殊菩萨加持所有弟子。

这一颂旨在以吉祥文祈愿²⁷ 文殊菩萨加持所有传承弟子。其缘起是，一方面，当时的造论之处在文殊菩萨道场——五台山；另一方面，法王的著作前，大多有对麦彭仁波切或文殊菩萨的顶礼句。

27 《中观庄严论释》：“一般来说，藏传佛教当中有四种顶礼方式。一种是直接明说的顶礼句，一种是诸佛菩萨护持我、救护我，一种是愿诸佛菩萨战胜一切违缘的顶礼句，还有就是诸佛菩萨赐予我吉祥的顶礼句。”



接下来是开显讲述此教言的原因：

相应无边众信解，深广法理虽无量，
归摄要诀实修法，心语心要授心友。

佛陀随顺不同众生的根基，宣说了广大、甚深无量无边的法门，但若归纳为一个核心修法，就是本论所讲的内容。所以法王说，我要给你们讲一个最简要的实修要诀。

若想在末法时期修行八万四千法门，基本不太可能——很多人终其一生，连看一遍《大藏经》都无法做到。因此，若想通过浅显的方式，了达释迦牟尼佛所有的深广法门，就要闻思修行这部论典。法王说：“我对自己最贴心的弟子们，才宣讲这样的教言。”

教言窍诀在藏传佛教中不可或缺，而且对修行人，尤其是老年修行人，非常重要。

本论宣讲的次第很清晰，首先讲修行的违缘、顺

缘、基础。

如何避免修行的违缘？就是不能太贪执今世：

贪今生离修法缘，愈享欲妙愈增贪，

利乐称誉无了时，如梦买卖当舍弃。

耽执今生的名闻利养等世间八法²⁸，贪执名声、财物、世间快乐，享受世间的种种欲乐，都只会令贪欲不断增长，没有完结之时。其实，享受世间快乐就像在梦中做交易一样，毫无实义。

作为一个修行人，不能过度耽执今生，否则永远不会有修行的时间。当然，对于世间法，我们也不能完全舍弃——并不是说学佛之后就要抛弃家庭、放弃工作。在《杂阿含经》中说²⁹，佛教徒同样可以经商、种田、畜牧、建造，这些工作都是被允许的。但是，如果要做

28 世间八法：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。

29 《杂阿含经》：“佛告婆罗门：有四法，俗人在家得现法安、现法乐。何等为四？谓方便具足、守护具足、善知识具足、正命具足。何等为方便具足？谓善男子种种工巧业处以自营生，谓种田、商贾，或以王事，或以书疏、算画。于彼彼工巧业处精勤修行，是名方便具足。”

一个好修行人，也不能把所有时间都用在世间法上，否则，直到死亡，修行也不可能成功。

按照藏传佛教噶当派的传统，修行人应当看破世间。法王用这个教言教诫大家，不要太过执著世间法。

下一偈讲修行的顺缘是依止善知识：

于能增长众功德，远离一切诸过患，
殊胜具相善知识，以三喜依成心意。

如果我们能依止一位很好的善知识，那么，贪嗔痴等所有烦恼过患都会远离，闻思修行的所有功德都会增上。所以，对具足法相的上师，我们要通过三种欢喜来依止——为令上师欢喜，上等者以修法供养，中等者以承侍供养，下等者用欧元、美元、人民币等货币、财物供养。不过，也会有“上师”喜欢下等的供养。（众笑）

我个人而言，喜欢上等的供养，自己外出演讲时没有接受过钱财供养。去英国时，我没有接受英镑，所

以还不知道英镑的样子；去年去美国时，也没有接受美元。我去过很多国家，有些人以为我会带很多钱回国，有位藏族喇嘛就对我说：“你这次去了那么多国家，肯定有一大堆美元。”但实际上，我没有美元，因为我假装喜欢接受上等的供养。（众笑）

我们依止善知识，一定要长期。同时，要常常祈祷上师，这一点很有必要。Rigpa 中心的很多三宝弟子对上师很有信心，从许多方面都可以看得出来。我那天也跟索甲仁波切说：“在《西藏生死书》里，我最赞叹的就是您和上师之间的精彩故事。”所以，对上师具足信心、常常祈祷非常重要。也许在西方的思维模式中，崇拜偶像不一定合适，但依靠恭敬祈祷，确实会给我们心灵带来无穷的力量。

下面讲修行的基础——戒律：

如求空中欢乐园，诸增上生定胜富，
失戒者无得是处，具知念谨调自心。



如果没有戒律，即生与来世的快乐、暂时与究竟的安乐都无法获得，就像在虚空中无法建造花园一样。所以，每个人在修行时，先要守持戒律。在家人有在家人的三皈五戒，出家人有出家人的戒律，总之，要有正知正念，令自己不放逸。

具正知，要经常观察自己的三门；具正念，不能忘失善法；同时，要注意小心谨慎——须用这三种方法经常观察自己。

不同的人需要受持的戒律也不同。如果可以守住人格、具足戒律，其他修行都很容易成功。

以上讲了修行的违缘、顺缘以及基础。我们要观察自己——是不是特别贪恋今世？有没有戒律基础？有没有上师的指导？虽然这个颂词看似简单，但它对真正的佛教徒来说，非常重要。

接下来讲学习佛法要闻、思、修，这是藏传佛教非

常重视的。

首先是闻所生慧：

无始至今如疯子，独漂轮回痴暗中，
今为寻求寂乐宫，理当喜闻佛法海。

无始以来，我们像疯狂的人一样，漂泊在无明轮回中。现在，为了寻求解脱的宫殿，一定要听闻浩瀚如海的佛法。

我们要习惯在多位上师面前听闻佛法，就像世间人在学习世间知识时，要读小学、中学和大学一样。总之，为了解脱，一定要听闻佛法。如果没有听闻，根本不懂法理和窍诀，修行就变成了盲修瞎炼。所以，在闻思修的过程中，闻法是第一位的。现在有些佛教徒，未经闻思就盲目修行，这肯定是不正确的。

第二个是思所生慧：

唯闻不能断增益，难以诚信佛与法，

故以百般讲辩著，思所生慧铭刻心。

仅仅是听闻佛法，还不能断除我们的怀疑，尤其是对本师释迦牟尼佛、对佛法还不能生起真正的信心。因此，我们应该通过讲课、辩论、造论来断除增益。

“讲、辩、著”是藏传佛教非常重视的。按照这三种方法，反复探讨、辩论、造论、讲论等，以多种方式深入法义，最终一定能对佛法生起不共的、不退转的信心，这一点非常重要。

现在很多人不思维法义，不会辩论、不会讨论，更不会讲法，只满足于听一些简单的佛教名词，这样不太保险。因此，系统闻思非常重要。

第三个是修所生慧：

博通宗派大法师，未调自心如鸚鵡，

死亡骤至懊悔因，教义入心诸心友。

即使一个人会讲千经万论，学术上什么都精通，但

如果没有好好修行，讲法也会像鹦鹉学舌一样。鹦鹉非常聪明，教它一句，它会重复一句，但它根本无法理解词句所表达的意义。不重视修行的人，在死亡降临的时候，会非常可怜，因为他将感受死亡的恐惧、以恶业结生后世的痛苦。

所以，自己得到的教言一定要付诸修行。在我去过的大学里，有些教授一生研究佛法，但从来不修行，包括我这次去的牛津大学、剑桥大学，有些老师的学问很不错，我也很佩服，但他们对佛法的探索只局限于学术研究，所以我为他们感到遗憾——或许他们临终时会跟凡夫人一样，很痛苦、很可怜。

法王在这个颂词中告诫大家：不要只满足于学术和理论研究，应该实地修持。否则，自己的相续始终不能与法相应。

由于修行非常重要，因此，在下面的偈颂中，再三强调修行。

佛说浩瀚众法理，唯调自心之方便，
复次劝请莫耽句，胜深要义融心底。

释迦牟尼佛宣说的八万四千法门浩如烟海，其目的归根结底就是调伏自己的心。换句话说，佛陀宣说各种法门的目的是，就是为了令众生开悟、真正了解自己的心。

法王在这里劝诫我们：不要耽执于词句。如果每天只是在文字上看一下，没有深入修行，非常可惜。对于这些甚深教言，我们一定要记在心里，并好好修行。很多人是遵循次第、从头开始修的。但也有些人喜欢从高法开始修，听说很多外国人，先观心的本性，然后再修加行，其实这样的次第有一些颠倒——按理来讲，应该先修加行、再观心性，这样比较稳妥。

前面讲的是整个修行次第中的基础部分，下面广说真正的修行。

闻思修要以“前行、正行、后行”次第进行。修

无上大圆满前，须修“共同前行”——按照华智仁波切的《大圆满前行·普贤上师言教》，修人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患；然后修“不共加行”的皈依、发心、百字明等。

首先是人身难得：

难得此身如昙花，具义超胜十万宝，
未来难得如是故，成办大义莫懈怠。

在轮回中获得人身如昙花一现，极为罕见。昙花绽放的时间非常短暂，同样，具有意义的人身，其珍贵性胜过十万珍宝。

现在拥有珍贵的暇满，千万不要散乱、懈怠、天天睡懒觉。不要认为英国的天气不好，就一定要睡好（众笑）。有些人说冬天下午四点太阳就落山了，所以从下午四点钟一直睡到第二天八九点钟，这样不太好。既然人身这么难得，就应该好好工作、好好修行，不要太懈怠。总之，这个颂词是劝诫我们要珍惜人身。

下面是寿命无常：

**死主大敌如霹雳，谁亦不知何时至，
无暇住留数岁月，当下理应修善法。**

死亡犹如霹雳，突然就会降临。因此，什么时候死、以何种方式死、在什么地方死，谁也无法测度。其实，我们不一定能在这个世界住留很长时间。时光匆匆，万物无常，因此，应该马上修行。

无常观对佛教修行人尤为重要。世间人由于不懂无常，会认为“我可以在这个世界上活很长时间”。修习过无常的人，当生活、工作、感情发生变故时，会很坦然：“一切都是无常的。”比如，以前有钱而现在没钱了，会意识到只是无常现前；以前没钱而现在突然发财了，也会知道是无常的示现，因此对钱财不会太执著。又比如，以前长得很好看，现在不好看了，会明白：“这是无常的，我以前还是很美的。”当然，以前不好看，现在变好看了，因为做了整容，这也是无常

（众笑）。总之，我们确实需要有观无常。

刚才索甲仁波切问：“汉地人的性格跟西方人有什么不同？”我认为的不同点是，我说的有些话，汉族人笑得“哈哈”，但西方人好像没有感觉。（众笑）

下面是业因果：

有情业果不虚耗，果报临头不可改，

如今具缘自在时，自欺自己谁能救？

众生所造的业，若无对治，永远无法耗尽，一旦因缘成熟，谁也无法阻止果的产生。

所以，在业未成熟时，不要自欺欺人、不要造恶业。如果造恶业，等恶果成熟时，谁也无法救护，就像已经被关进监狱的人，谁也没办法立刻把他救出来。同理，一旦堕到地狱中，谁也没办法直接救护你。因此，相信业因果非常重要。

下面是轮回过患：

难忍轮回诸痛苦，唯念能令毛耸立，
无数苦逼身心时，如何是好当自忖。

轮回中恶趣的痛苦，仅仅忆念、听闻、看图，都会毛骨悚然，感到非常恐惧。那么，如果这样的痛苦无边无际、逼迫你的身心，你能忍受吗？

讲理论的时候，也许你们都讲得头头是道，但对于真实的修行，很多人还没生起定解。

如果对业因果深入修行，自然会常常忆念轮回过患：“如果我转生到地狱，那可怎么办？”据我所知，有些佛教徒并不相信因果，这样的“修行人”很可悲。理论与修行相结合是很重要的。

下面是不共加行中的第一个——皈依：

如此大怖极难脱，余处不得引导者，
无欺智悲力主尊，如是三宝当皈依。

上面讲了轮回痛苦，如果想从轮回中解脱，那么，

除三宝外，没有其他皈依处；除了依靠“佛宝、法宝、僧宝”三宝的力量以外，没有其他方法。所以，我们一定要真诚地皈依具有智、悲、力的三宝。

有些人说：“不用皈依，只要心清净就可以。”其实这是不懂皈依、不懂佛理的说法。因为只是心清净还不够，如果根本没有皈依的心，也没有皈依的仪式，不是真正的皈依。

在藏传佛教中，修无上密法之前，“人身难得”等共同加行要修很久。修完后，再念“皈依”十万遍、“发心”十万遍、“百字明”十万遍、“磕大头”十万遍、“供曼荼”十万遍，这就是五十万加行。

以五十万加行作为基础，对于真正修密法的人来说，非常非常重要。如果有加行基础，再修密法的生起次第、圆满次第、大圆满，就会很容易成就。如果没有打好加行基础，即使得过一些窍诀，你的修行也会像没有地基的墙，不一定稳固。



下面是发菩提心：

求自乐生三有苦，利他心生诸妙乐，
故当追随人天师，发最无上菩提心。

三界轮回的一切痛苦，源于只追求自身的快乐；三界的所有安乐，源于行持利他。因此，我们一定要追随本师释迦牟尼佛，发无上菩提心、修行大乘道，这一点很重要。

现在有很多修行人，很重视自己的成就，但实际上，自己的终极成就就是利益众生。因此，如果发菩提心，就会有成就的机缘。

下面是忏悔——念百字明：

自心觉界水晶镜，客尘障碍遮覆时，
难现深明等持影，四力白布应勤拭。

我们的心像一面明清的镜子，如果被尘垢遮障，就无法显现任何影像。同样的道理，如果有很多烦恼遮障

我们的佛性，那么，修很多法也无法成就。所以，一定要以四种对治力——所依对治力、厌患对治力、返回对治力、现行对治力来摄持，精进地念百字明，以此“擦拭”我们的心。

以上是显宗的加行部分。下面是密宗的正行部分。现场有些人可能没有得过灌顶，也没有修过加行，所以接下来的内容我就简单念个传承，根据科判作简单介绍，不详细讲，因为害怕泄露秘密。

首先是生起次第：

了知显现声心识，本是本尊咒法性，
不离此见转修箭，自如折服摄受行。

“生起次第”是观外器世界、内情世界等万法皆为清淨的修法。通过修清淨观，把不清淨的见解转为清淨的见解。继而，通过息、增、怀、诛四种事业获得成就。

下面是圆满次第：

以命勤持身幻轮，能招明乐无念伴，
光明幻身自在故，圆满次第融心底。

“圆满次第”是对身体风、脉、明点的修行。通过这种瑜伽，最后能现前光明身或幻化身。这个颂词是劝诫我们要好好修行圆满次第。

接下来，讲大圆满的殊胜特点：

五浊黑暗尤重时，八乘星光难驱散，
绝密心滴万光日，三信七马乘所引。

这里用了一个古印度的比喻。在末法时期，大圆满以外的八乘，即声闻、缘觉、菩萨乘，外三续——事续、行续、瑜伽续，以及玛哈约嘎、阿努约嘎，这八乘就像星光一样，难以遣除末法众生心中的黑暗；而大圆满就像日光一样，能遣除一切黑暗。

所以，我们应该依靠三种信心，好好修大圆满。

因为此时修其他法不一定能遣除烦恼，而修大圆满法却可以。

下面介绍在末法时代大圆满的殊胜性。

大圆满分两个方面：一个是本来清净，另一个是任运自成，即“嘎当彻切”和“恒札脱嘎”。

首先是本来清净：

所现无改逸然觉，自然自住性中观，

认识离根自明空，顿越地道成佛果。

在大圆满修法中，心不要耽著，自然放松。以心观心时，会认识自己的心。

《般若经》中也有类似的教言：“心者无有心，心之自性是光明。”但与此并非完全一样。相比而言，大圆满的教言更具窍诀性，反观自心即可认识心的本来面目。通过这种方式，可以快速获得成就。这就是大圆满本来清净的直指法。

印度的中观宗、汉地的禅宗也讲直指心性，实际上，修行的根本就是认识心性，这一点很重要。

以前我去法国索甲仁波切中心的时候，看到道友们修大圆满修得非常好，很随喜他们。英国这边修得怎么样，我还不清楚，但相信大家应该修得不错。

观察自心、认识心性，对每个人来说都非常重要。一旦认识了心性，世间所有痛苦、烦恼都无法伤害你。

下面是任运自成：

直定中以坐看式，享自现界明点觉，
二取轮暗消法界，四相究竟大虹身。

大圆满观脱嘎，通过三种坐式、三种看式，观天空中的明点、金刚链等。最终，所有执著全部消于法界，大圆满的四步境界得以圆满。

最后，在这部论典的结尾，法王做了一个总结：

如是俗语碎忠言，虽无智者所喜诗，
顿现流露未择取，前译传承之特性。

他是怎样造论的呢？与其他人的造论方式不同。
法王说，这部论典由非常简单的语言撰著，没有美妙动听的词句，因此不一定令智者欢喜。

有些人造论可能要参考很多资料，一直冥思苦想，但法王造论则是通过智慧的自然流露。这就是藏传佛教前辈大德造论的一种特点。不像有些学术界的人，只是将各种数据、观点堆在一起，拼凑成一篇文章。

当时，法王飞快地说，我拼命地写，才记下了这部论典，之后再没有修改过。通过这个颂词，可以了知藏传佛教造论与学术界著述的诸多不同。

最后是回向善根：

愿以此善无余众，自在四身妙佛果，
我一刹那亦不离，文殊童子勇猛力。



以上所造的善根——大家听课的善根，我给大家授课的善根，包括有些人打哈欠、打瞌睡的“善根”，这一切善根，都回向给所有老母有情获得法报化三身以及本性身的果位。

法王曾说：“我在生生世世中，与文殊菩萨的宏愿一刹那也不分离。”他将以无异于文殊菩萨之心的勇猛菩提心，生生世世救度无量有情。

火兔年（1987年）五月初三，阿旺罗珠宗美于汉地五台山寂静处文殊童子为一万佛子转深广法轮之山顶，二十三分钟内即性而造。善哉！

这是一个总结文。

五台山有一处圣地叫善财洞，去五台山朝圣时应该可以见到，这个洞在菩萨顶对面，洞上方的山顶即是文殊菩萨转法轮之地。要爬山才能上去，路不太好走，上去之后可以看到很多经旗。法王就是在那里造了这部

论典。

我每次去五台山的时候，都会去那里朝拜，然后念一遍《忠言心之明点》。此外，东台顶有一个罗延窟³⁰，是文殊菩萨驻锡之地，对此，《华严经》中也有记载。这两个地方我经常去，因为它们是文殊菩萨转法轮以及特殊加持过的地方。法王的这部论典，是我在善财洞用 23 分钟飞速记下来的，确实非常不可思议。

在我们宁玛派中，有一部殊胜的论典，就是全知龙钦绕降³¹所造的《大圆满心性休息》，我在学院正在讲。每天晚上听课的人有多少呢？据上次统计，网上听课的人有一万多，现场听课的人有两千左右。

《忠言心之明点》从显宗讲到密宗，广说的话，就是格鲁派的《菩提道次第论》《密宗道次第论》以及宁玛巴的《大圆满心性休息》。反之，如果将这三部论典

30 罗延窟：即那罗延窟，在五台山东台顶下不远的半山腰处。《大方广佛华严经》里面明确授记，那罗延窟是文殊菩萨长期为众菩萨传法的地方。

31 即全知无垢光尊者。

归摄，就是这部《忠言心之明点》。因此，通达理论、有修行的明眼人，一眼就明白这部论典的殊胜性。

那天你们中心的人让我讲这部论典，我当时就感觉好像参与了一个很好的项目，找到了很好的“生意”，因为我很长时间没有讲过这部论典了，所以很欢喜。

我刚才问了负责人，最后需要留多长时间念诵，他说需要五分钟。我时间控制得还不错，刚好还有五分钟。今天很圆满！

主持人：

堪布，十分感谢您今晚精彩的教授！我们有太多想要感谢您的话——非常感谢您慷慨地分享了堪钦晋美彭措仁波切的珍贵教言，它的内容是如此甚深、广大。

我想，在场的每位听众俨然都已被折服——被您

慈悲柔和、清晰明了的讲法风格所折服。您宣说的纯正教法令我们叹服，您讲法的风格直接、幽默且具有感染力。西方有个说法叫做“实话实说”，您就是这样做的——这也正是我们所需要的。

在今晚这么短暂的时间里，诚挚地感谢您的教授十分有力地提醒我们：要对自身负责，不能自欺、不能仅仅将佛法当作理论，应当真诚切实地思维佛法，用佛法转变自己的心态。您还说西方人要多笑。

源于我们与您的上师堪钦晋美彭措仁波切的缘分，我们感觉与您在法上有一种与生俱来的联系。

堪布，我们祈请您长久住世！祈愿您无勤地成办广大的弘法事业，成就您的一切所愿！希望不久之后您能再次来到西方，到访伦敦的列绕林中心以及其他中心。请您将这里当作您的家。再次感谢您的精彩教授！



现场互动

问：佛教如何理解和对待其他不同的宗教信仰？作为普通的佛教弟子，如何在生活中处理其他宗教、思想的非议与质疑？

堪布：在各种宗教信徒中，佛教徒应该是很容易相处的。因为佛教教义很包容、很开放。所有众生都具有佛性，都是我们的所化对境，因此我们不排除异教徒。

佛教徒应该有宽广的胸怀，尤其是对基督教等比较兴盛的宗教，要尊重他们的信仰，学习他们的正确行为。因此，除对众生有害的个别宗教外，我们都可以随顺、包容。

总之，佛教徒一定不能用狭隘、自私的心态对待他宗，否则会对佛教未来的发展不利。另外，善巧平衡家庭与工作之间的关系，也非常重要。

问：我很爱看书。我看过钦哲仁波切、慈诚罗珠堪布还有您的书，我觉得书里讲的内容都很有道理。其中有一本书是慈诚罗珠堪布写的，是您翻译的，叫《生命的真相》，里面有很多有趣的故事。但有个故事我一直想不通，所以给慈诚罗珠堪布发了 Email，但他没有回。那个故事是说，曾经六世达赖去一个山村，看到一个头掉了的人一直活着——他靠插在脖子里的两根管子生存了很久。我想不通他是怎么活的。

堪布：他没有回 Email，可能是暂时不方便回答你。那么由我在这里回答。

世间有很多人认为，我们的灵魂在大脑当中。如果

真是如此，那么按照科学的观点，没有头的人是不可能生存的。但当时的六世达赖却亲眼看到，没有头的人还活了很长时间。这是很多人都难以置信的。

实际上，在美国等一些国家，也有无头动物可以存活的报道，比如无头鸡³²，最近也有这类的新闻。如果按照科学的说法，即意识在大脑当中，那么，没有头是不可能存活的。因此，意识的存在与大脑没有必然关系。

现在，世界上有很聪明的无脑人³³，这是推翻所谓“大脑能操控一切”的主要依据。对于这些案例的存在，我们可能想不通原因，但世界上确实有不计其数、令人难以想象的事情，这就是佛教所说的“业力不可思议”。

32 无头鸡：美国有一只被斩掉头部后依然生存了18个月的公鸡。

33 无脑人：1980年12月，科学界著名杂志《科学》发表了英国谢菲尔大学神经学教授约翰·罗伯的一个研究成果，论文名《你真的需要大脑吗？》。

如果你们有兴趣，可以在网上搜一下“无头鸡”，有照片和相关资料。既然无头鸡可以存在，那么无头人也可以存在。

任何人在临终时，
如果能祈祷三十五佛，
死后就不会堕入恶趣。

第 38 场

英国伦敦三昧宗佛教中心

Samye Dzong London Tibetan Buddhist Meditation Centre, UK

英国 · 伦敦

2015 / 10 / 23



《三十五佛忏悔文》略释

BRIEF EXPLANATION ON

“THE THIRTY-FIVE CONFESSION BUDDHAS”

主持人：

欢迎来到噶举三昧宗！

能邀请索达吉堪布来到这里，我们感到非常荣幸和欢喜。他是一位真正的具德上师，是大家能遇见的最棒的上师！所以，希望大家都能从堪布的开示中有所收获。堪布所教授的内容，不离良善的宗旨，他教导我们如何获得喜悦、得到幸福。我们要感谢堪布仁波切来到这里并给予开示，希望大家都欢喜听受！

接下来，堪布将用中文开示。由于我不懂中文，所以先下台了，请堪布和大众见谅，下辈子我会学习中文的。（堪布与众笑）

今天下午和晚上、明天上午和下午，我将用四节课的时间，给大家作佛法开示、给予密宗灌顶。这次传授用的语言，主要是汉语，同时配有英语翻译。其实我也可以用藏语讲，但这里的听众大多是听汉语和英语的。

有孩子的道友被安排在了其他房间，我建议让他们到现场听课。我认为，孩子从小接受慈悲等佛法教育非常重要。可能他听不懂教义，但只要他参与了，这样的经历就会给他带来深远的影响。也许他长大后会回忆：“我很小的时候，跟妈妈一起听过佛法的课，参加过佛法的活动。”他成年后的观念会跟没参加过的人有很大差别。

有些堪布、法师讲经的时候，会觉得孩子在现场影响讲课效果，所以要求“勿带小孩入场”。但我觉得，

虽然孩子们有时比较调皮，哭声、笑声有一些影响，但影响也不太大——我经常把孩子的哭声当作传法中的背景音乐。做任何事情，有一些“好听”的背景音乐还是很好的。（众笑）

接下来，利用下午的时间，我准备给大家讲一讲《三十五佛忏悔文》——藏传佛教的修行人特别重视念诵这部经文。

今天选择宣讲有关忏悔的内容，是因为在座的人都有信仰，而且大多愿意修行——在修行过程中，首先要让自己的相续恢复清净。否则，恶业没有清净，修任何法都会非常困难。无论什么身份的人——有钱、没钱，年轻、年老……来到这个世界后，都造了不计其数的恶业。

佛教的《地藏经》中说，南赡部洲的有情起心动念，无不是业、无不是罪³⁴。也就是说，南赡部洲的众

34 《地藏菩萨本愿经》：“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪。何

生在行住坐卧中，起心动念经常有很多烦恼——常生贪心、嗔心、傲慢、嫉妒等等。所以，我们平时造的业非常、非常多。

在座的一些人修行了很多年，对佛教的见解、行为都非常清楚；也有些人刚开始学，对佛教教义并不是很了解，理论基础也比较薄弱。作为佛教徒，首先应该用虔诚、恭敬的心全面了解佛教的道理。不然，你们当中的很多人，把东西方的各种现代文化、科技知识，满满地塞在大脑里，很难对法产生真正的信心。甚至随着学习，起初的分别念会变成深深的怀疑，有这样的心态很难修行成就。

我听其他法师说，噶举中心这里的工作人员和修行人，有很多在中心已经二三十年了，这样确实非常好。因为修学不能浅尝辄止，不能只是简单接触一下，而是要花一定的时间和功夫进行长期修行。长此以往，

我们的修行自然而然会融入生活。当生活中的行住坐卧等一切行为与佛法相应，修行就会成功。

在座的人，对佛教教义，都能理解一些，但更重要的是长期依教修行。心如果没有在约束下进行修行，恐怕分别念将永无止息。我刚才跟喇嘛一起做了探讨，他说自己以前的心态很不好，但经过长期修行有所改变——从刚开始强迫性的闭关、修加行，到现在自然而然地修行，他感觉做什么事情都很快乐。我当时说：“作为修行人确实应该这样。”其实，每个人在修行中，都会有这样的经历，刚开始的时候，感觉修行很困难，但串习到一定程度后，即使不造作，心自然而然也会成就。

忏悔有次第，如理则能净

今天所讲的忏悔很重要。忏悔的方法非常多，比如，念修百字明十万遍、金刚萨埵心咒一百万遍等，以

这些方法忏悔，可以让自心得以清净。

“忏悔”，在藏文中是“悔忏”——“悔”在前面，“忏”在后面。意思是说，以前我们因为无知、烦恼深重等各种原因造了很多罪业，生起后悔心后，我们发愿要把罪业忏悔得干干净净。

简而言之，忏悔的意思就是先生起后悔心，再通过修行将罪业忏干净。汉文中是先“忏”再“悔”，次第与藏文不同。总之，所谓的忏悔，就是先对自己所造的恶业生起后悔心，进而在诸佛菩萨面前发露、不作覆藏。这就叫做忏悔。

在基督教中，忏悔是很普遍的。前段时间我去了很多教堂，看到教堂中有小木屋，神父坐在里面。忏悔的人在小木屋外发露忏悔、发誓痛改前非——这是他们忏悔的方式之一。

总之，只要我们好好忏悔，罪业一定会清净。大家

可能都读过米拉日巴尊者的传记。刚开始的时候，米拉日巴尊者由于家庭的变故，学咒术害死了很多人。但他后来特别后悔，于是前往依止善知识、至诚忏悔，最终在即生中获得了成就。在人类历史上，他是非常伟大的一位成就者。

在英国和中国，很多人以前不学佛，不懂取舍，所造之罪罄竹难书；现在懂得了因果，应该好好忏悔。如果能够如理忏悔，即生中就有清净的机会。

此经功德胜，昼夜应忏悔

为了忏悔，藏传佛教的修行人会非常精进地念百字明或《三十五佛忏悔文》。这部忏悔文在藏地有一个简略的称呼，叫做《堕忏》，意为忏悔能令众生堕入恶趣的罪业。如果没有好好忏悔，一定会堕入地狱、饿鬼、旁生当中，但若依靠三十五佛的愿力进行忏悔，不但不会下堕，反而能清净一切罪业——不仅能清净今生

的罪业，也能清净往昔无量劫以来所造的罪业。

在藏地历史上，宗喀巴大师非常重视这部殊胜的忏悔文。我以前看过宗大师的传记，他每天晚上都拜三十五佛，有时向每一尊佛顶礼三十五次，有时在临睡前，一边念《三十五佛忏悔文》，一边礼拜三十五佛。总之，这是藏传佛教修行人不可或缺的法门。

在生活中，我们也可以经常念这部忏悔文。依靠对它的念诵，不仅可以于此世消灾延寿，也可以成办出世间的一切所愿。此外，临终时如果没有专人来超度、助念，那么，由身边的人为亡者念《三十五佛忏悔文》，也可以超度。

你们可能学过《普贤上师言教》，也就是华智仁波切的《大圆满前行引导文》，文中说，有些人为了亡人超度、为生人祈福，都不是很如法。其实，与其以不如法的心态做某些宗教仪式，还不如以清净心念一遍《三十五佛忏悔文》或《普贤行愿品》来超度，这样做

对亡人非常有利。任何人在临终时，如果能祈祷三十五佛，死后就不会堕入恶趣。如果自己实在无力念诵，那么，身边的人以忏悔文助念，也能免去临终者的一切堕罪。

《三十五佛忏悔文》也叫《三聚经》。《入菩萨行论》中云：“昼夜当各三，诵读三聚经。”意思是说，白天应该念三遍《三聚经》，晚上也应该念三遍《三聚经》，通过这种方式来清净修持菩提心过程中的一切罪障。

在座很多人都是大乘行人，在修行大乘佛法的过程中，我们也做过不如法的行为，不知道大家为此忏悔过吗？我们可以通过每天念六遍《三聚经》来忏悔——《入菩萨行论》中是这样讲的。

《三十五佛忏悔文》中讲了忏悔、随喜、回向，经文包含这三部分内容，因此也叫《三聚经》。如果各位得过灌顶、受过菩萨戒，那么按理来讲，应该每天念

六遍《三聚经》：白天三遍、晚上三遍。对于这一点，学过《入菩萨行论》的人应该非常清楚。但很多人不要说一天念六遍，连六天念一遍都做不到，这也是有可能的。（众笑）

我出家这三十年来，确实没有每天念满六遍，但除特殊情况外，每天念一遍是有的。因为从刚开始学佛时，我就觉得《三十五佛忏悔文》很重要。

在今生以及无法忆念起的前世中，自己肯定造了很多罪业，如果没有清净这些罪障，即生想获得很高的境界和成就，恐怕有一定困难。所以，我刚出家的时候，就发愿每天要念一遍。但比较忙的时候，可能会有中断。如果我当天忘念了或者没念完，就隔天补上。总之，不管到了哪里，我对《三十五佛忏悔文》的藏文念诵一直很重视。

等简单介绍完每尊佛之后，我会用藏文给大家念一遍《三十五佛忏悔文》的传承。



逐次而宣说，诸佛胜功德

下面介绍三十五佛，图文都在 PPT 上。我为大家简单介绍一下每尊佛的功德、手印、身色等。

如果有时间，你们最好每天念一遍，如果实在没时间，两三天念一遍也好，因为我们每个人都需要忏悔，这真的非常非常重要。大家要知道，很多前辈修行人都把忏悔当作最重要的修行。那么相比之下，现代人的业力更加深重，因此也更需要忏悔。有很多人总说：“我现在修不成，分别念非常重。”其实这类现象与业障有一定关系。

南无释迦牟尼佛

在三十五佛中，第一位是本师释迦牟尼佛，尊称为“薄伽梵、如来、应供、正等觉、具德胜尊释迦牟尼佛”。

释迦牟尼佛身色纯金，右手作触地手印，左手持

定印。他的身体具足三衣，相好圆满，身相庄严，金刚跏趺坐。如果祈祷、持诵世尊名号，可令众生不退转菩提道。而且，能够听到世尊名号的人都非常有福报。一般来说，如果没有一定福德，即生中不会有机会见到佛像、听到佛陀名号。这其中的诸多道理，推荐你们多看一下《释迦牟尼佛广传·白莲花论》。

南无金刚不坏佛

第二尊佛叫做金刚不坏佛。他的身色为金色，三衣圆满，双手作说法手印——往昔佛陀转法轮时，即作说法手印。如果我们祈祷、持诵他的名号，可以让多劫以来的身口意罪业全部清净。

我经常想，能见到这些佛像确实是莫大的福报。在座的各位也许不懂其中的功德，如果能懂得，就会明白自己多么幸运。

南无宝光佛

第三尊，宝光佛。宝光佛身红色，与阿弥陀佛的身色相近，双手结定印。一般情况下，如果释迦牟尼佛位于中央，宝光佛则位于东方。

如果持诵宝光佛名号，能令三大劫以来的所造罪业得以清净。

我们有时候说，持诵某某佛的名号能够清净多少劫的罪障，这种说法侧重说明此佛的佛号功德；而并不是说，只念一句佛号，其他什么都不用做了。所以，在讲述所持诵的佛号功德时，有不同的解释方法，而这里是侧重讲佛号的功德。

南无龙尊王佛

第四尊，龙尊王佛。龙尊王佛与其他佛有些不同，他的颈部以上是白色的，身色是蓝色的，双手作说法手印。

龙尊王佛位于释迦牟尼佛的东南方，如果我们持

诵他的名号，能令八万劫以来的罪障得以清净。

南无精进军佛

第五尊，精进军佛。他位于释迦牟尼佛的南方，身色为黄色。他的右手作施护手印，取“一边布施、一边保护”之意，左手在胸前作说法手印。如果我们持诵他的名号，能够清净多劫以来所造的口业。

有些人不太会说话，常常造口业。今天说粗语，明天说离间语，后天说恶语，有时还说绮语，每天都不停地说说说……偶尔还由于贪心、嗔心的牵引，说一些不好的语言。总之，凡是口业非常严重的人，需要念精进军佛的名号。

南无精进喜佛

第六尊是精进喜佛。汉文的“南无”，应该读作“na mo”，是“顶礼”的意思，英文的发音跟藏文相似。

精进喜佛位于释迦牟尼佛的西南方，身色为黄色，双手作说法手印。如果我们念诵他的名号，能遣除意所造罪，即能清净贪心、嗔心等总的意业。

南无宝火佛

第七尊叫做宝火佛。他位于佛陀的西南方。在一些唐卡中，三十五佛的位置展现得非常清楚。

宝火佛身红色，右手作触地手印，左手作定印。持诵他的名号，能清净盗窃三宝物的罪业。若发心人员不小心令三宝的食物、财物有损失，通过祈祷这尊佛，能清净相关罪业。

我特别欢喜见到唐卡上的佛像，不知道你们有没有同感？

南无宝月光佛

第八尊是宝月光佛。他的身色洁白，左手结定印，右手作触地手印。如果我们持诵他的名号，能令一劫以

来所造罪业得以清净。

南无现无愚佛

第九尊，现无愚佛。他在佛陀的北方，身色碧绿，双手在胸前持说法手印。持诵他的名号，能令宣说四众弟子过患的罪业得以清净。

南无宝月佛

第十尊是宝月佛。他的身色为白色，双手持说法手印。如果持诵他的名号，可以清净五无间罪中杀母的罪业。

西方有些人对父母本来就不孝顺，现在一听这个，如果觉得念这尊佛的名号，就可以名正言顺地不孝顺父母，甚至杀害父母，这是不太合理的。

南无无垢佛

第十一尊，无垢佛。无垢佛身蓝色，双手结定印。

持诵他的名号，可以清净杀父的罪业。

很多人对念诵《三十五佛忏悔文》的功德，以及其中每尊佛的手印等都不清楚。其实，在藏传佛教中，《三十五佛忏悔文》是一部很重要的经典，描绘它的唐卡也很常见。所以我稍作讲解，这样你们持诵佛号时，就可以知道每尊佛的功德。

南无离垢佛

第十二尊，离垢佛。我们现在用的这个版本有点不同，因为在个别版本中，有这尊离垢佛，但没有前一尊无垢佛³⁵。

通过念诵离垢佛的名号，能清净许多罪业。他的身色金黄，右手作触地手印，左手结定印。

南无勇施佛

35 《三十五佛忏悔文释》（第二课）：“这里跟藏文的版本稍微有一点差别。藏文当中虽然有离垢佛，但前一位无垢佛却是没有的。”

第十三尊，勇施佛。他的身色为黄色，双手作说法手印。如果持诵他的名号，可以清净杀阿罗汉的罪业。

南无清净佛

第十四尊，清净佛。清净佛身黄色，右手作触地手印，左手结定印。如果念诵他的名号，能清净五无间罪中破和合僧的罪业。

南无清净施佛

第十五尊，清净施佛。他的身色为红黄色，双手持说法手印。持诵他的名号，能够令出佛身血的罪业得以清净。

南无娑留那佛

第十六尊是娑留那佛。他的身色为白色，双手结定印。如果祈祷、念诵他的名号，能清净过去生驱逐阿罗汉等罪业。



南无水天佛

第十七尊，水天佛。水天佛的身色也是白色，双手持说法手印。若往昔有杀害菩萨等罪业，通过持诵这尊佛的名号，可以令罪业清净。

南无坚德佛

第十八尊，坚德佛。他的身色为黄色，右手作施护手印，左手结定印。如果念诵他的名号，可以清净杀害阿阇黎、师长等罪业。

南无旃檀功德佛

第十九尊是旃檀功德佛。其身色为白色，右手作触地手印，左手结定印。如果念诵他的名号，可以清净供斋时处理食物不当的罪业。

南无无量掬光佛

第二十尊，无量掬光佛。他的身色为红色，双手作

说法手印。如果持诵他的名号，往昔毁坏佛像、佛塔等罪业可以清净。如果此生不小心损坏了佛经、佛塔，持诵无量掬光佛的名号，也可以清净罪业。

南无光德佛

第二十一尊，光德佛。其身蓝色，双手持说法手印。以持诵其名号的功德，能够遣除过去生中由嗔恨所造的罪业。

有些人的嗔恨心很重，但修行人应该尽量不生嗔心。如果所处环境可以改善，我们不用生嗔，去改善环境就可以了；如果想改变却无济于事，那么再怎么生气也没有用。所以我希望，修行人一定要改变心态。如果心态无法改变，就谈不上是修行。当然，在不修行的人当中，也有心态好、很快乐的人。

总之，修行中一定要学会观察自己的心。

南无无忧德佛

第二十二尊，无忧德佛。他的身色浅红，双手结定印。持诵他的名号，能遣除过去生由贪欲心所造的一切罪业。

众生在世间有无尽的欲望和贪婪，如果想完全断除贪心，的确有一定困难，但尽量减少自己的贪欲很有必要。

南无那罗延佛

第二十三尊是那罗延佛。其身黄色，双手持说法手印，持诵他的名号也能清净很多罪业。

南无功德华佛

第二十四尊，功德华佛。他的身色金黄，右手拇指和食指作相捻手印，置于膝盖上；左手作说法手印。通过持诵他的名号，能令多劫以来的罪障得以清净。

在有些版本中，此处的佛名为“南无清净光游戏神通王如来”。

南无莲花光游戏神通佛

第二十五尊，莲花光游戏神通佛。其身红色，右手作触地印，左手结定印。持诵他的名号，能令过去七劫中所造罪业得以清净。

南无财功德佛

第二十六尊，财功德佛。他的身色为蓝色，双手结定印。持诵他的名号，能遣除烦恼习气的罪过。

南无德念佛

第二十七尊是德念佛。其身色为黄色，双手结定印。持诵他的名号，能遣除一切身体所造罪业，比如，杀生、邪淫、偷盗等。

南无善名称功德佛

第二十八尊，善名称功德佛。他的身色洁白，右手作说法手印，左手结定印。念诵他的名号，能清净无始

以来因不喜爱善法而造的罪业。

南无红炎帝幢王佛

第二十九尊，红炎帝幢王佛。他的身色是蓝色，右手持宝幢倚在左肩，左手结定印。念诵他的名号，能遣除由嫉妒心所造的罪业。

南无善游步功德佛

第三十尊佛叫做善游步功德佛。其身蓝色，右手持宝剑，左手结定印。持诵他的名号，可以清净唆使他人造恶的罪业。

南无斗战胜佛

第三十一尊是斗战胜佛。其身蓝色，双手于胸前持盔甲。念诵他的名号，能遣除傲慢所生之罪障。

南无善游步佛

第三十二尊，善游步佛。其身蓝色，右手作触地

印，左手结定印。以持诵其名号的功德，能遣除两舌，即“离间语”的罪业。

南无周匝庄严功德佛

第三十三尊，周匝庄严功德佛。他的身色为红黄色，右手作施护手印，左手结定印。持诵他的名号，能够清净随喜他人作恶的罪业。

比如“今天你干了坏事，太棒了！”“今天美国跟伊拉克打仗，随喜赞叹！”“俄罗斯打叙利亚、美国打叙利亚，打得好！”诸如此类随喜恶业的罪业都能得以遣除。

南无宝华游步佛

第三十四尊是宝华游步佛。他的身色是红黄色，右手作施护手印，左手作说法手印。持诵宝华游步佛的名号，能令谤佛、谤法的罪业得以清净。

南无宝莲花善住娑罗树王佛



最后，第三十五尊佛是应供、正等觉、宝莲花善住娑罗树王佛。其身黄色，双手结定印，定印中间托妙高山，即须弥山。持诵他的名号，能遣除诽谤上师、违犯三昧耶戒的罪业。

以上就是三十五佛的功德以及庄严身相等。

结摄忏诸罪，随喜及回向

后面的内容，我从字面上简单做一下介绍。

如是等一切世界，诸佛世尊，常住在世，是诸世尊，当慈念我。若我此生，若我前生，从无始生死以来，所作众罪，若自作，若教他作，见作随喜。

在这部《三聚经》中，现在讲的是随喜的部分。

十方所有世界正在住世的如来正等觉，请您们垂念我。我于今生、前世以至无始以来，在轮回任何一处

所造的罪业，包括自己所造、让别人造、见别人造业而随喜——这些罪业我全部忏悔。

这段经文，在汉语和藏语的版本中，都有些不容易理解的地方，我简单解释以后，可能会好懂一些。你们不要认为会念英语原文就算懂了，等一会儿我要考试。

（众笑）

若塔若僧，若四方僧物，若自取，若教他取，见取随喜。五无间罪，若自作，若教他作，见作随喜。十不善道，若自作，若教他作，见作随喜。所作罪障，或有覆藏，或不覆藏，应堕地狱饿鬼畜生，诸余恶趣，边地下贱，及篋戾车，如是等处。所作罪障，今皆忏悔。今诸佛世尊，当证知我，当忆念我。

对佛塔以及四方僧众的财物，自己取、让别人取、见别人取而随喜（“取”在这里是偷或抢的意思），我对这些罪业一一忏悔。对曾经所造的五无间罪——自己做、教唆别人做、见别人做而随喜的罪业，我也一一忏悔。对

十种不善业——自己造、叫别人造、见别人造而随喜的一切罪业，也好好忏悔。

如果由于没有忏悔而被罪障所覆，我等有情将堕入地狱、饿鬼、旁生，或转生到长寿天。即使获得人身，也将转生为诸根不具、持邪见者，或转生到边地成为蔑戾车³⁶，甚至会转生到佛不出世之时劫³⁷。

所有罪障，我今对世尊发露忏悔。您是能证者，通达一切智慧；您是眼证者，是弟子的见证人；您是称量者，是唯一的量士夫；您是知者，具一切智智，为一切见者……在您这样的殊胜主尊、世间导师面前，我至诚发露忏悔、不覆不藏，并发愿今后永不再犯。

前面第一部分是随喜，第二部分是忏悔，下面是《三聚经》的最后一部分——回向。

36 蔑戾车：又作蔑隶车。旧曰边地。下贱种也。

37 此段描述的是八无暇处。经云：“地狱饿鬼与旁生，边鄙地与长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”



我复于诸佛世尊前，作如是言：若我此生，若我余生，曾行布施，或守净戒，乃至施与畜生一抔之食，或修净行，所有善根，成就众生；所有善根，修行菩提；所有善根，及无上智；所有善根，一切合集，校计筹量，皆悉回向阿耨多罗三藐三菩提。

这段内容也包含了“愿一切佛垂念我”之义。我于今生、前世乃至无始以来，在轮回的任何一处，哪怕对旁生仅仅有一抔之食的布施，我也把我做布施的善根，以及护持戒律、清净行为的善根、成熟有情的善根、修无上智慧的善根……将这些善根全部集聚，经审视、筹算之后，在世间无与伦比、无比超胜、一切殊胜中最殊胜的世尊面前全部回向。回向的目的是让所有众生获得无上正等觉的果位。

如过去、未来、现在诸佛所作回向，我亦如是回向。众罪皆忏悔，诸福尽随喜，及请佛功德，愿成无上智。去来现在佛，于众生最胜，无量功德海，我今皈

命礼。

过去诸佛怎么回向，未来诸佛怎么回向，现在诸佛怎么回向，我也这样回向。愿所有罪业得以忏悔，所有福德皆已随喜，祈请十方诸佛，让我获得无上智慧。过去、现在、未来的所有世尊，是最超胜的人中之尊，对于他们如海的无量功德，我在这里合掌、皈依。

我一边念一边解释，也算传了汉文传承。刚才有人说英文翻译得很通顺，等会儿我要考一两个人，让他们讲一下，看是不是真的懂了。（众笑）

下面还有两个颂词。

菩萨具足大悲力 勇士救护利有情

普救无依罪恶我 彼诸菩萨我皈依

菩萨圆满具足大悲力，利益、救度一切有情。祈请菩萨救护无依无靠、罪恶的我，为此我在诸位菩萨面前进行皈依。

以上是第一个颂词。下一个颂词是：

身业有三种 口业复有四
以及意三业 十不善尽忏
愿戒净无垢 无执戒度圆
无始至今生 十恶五无间
心随烦恼转 诸罪皆忏悔

对于三种身业、四种口业、三种意业——共十种不善业，我今皆忏悔。愿戒律无有垢染、清净圆满；愿从无始直至今生，十恶业、五无间罪等一切因烦恼而生的罪业，全部得以清净。

劝沉潜温习，能释此经义

以上是汉文版《三十五佛忏悔文》的讲解。汉文有很多不同版本的翻译，我对比过藏汉的几个版本，内容基本相同。接下来，我给大家念一遍藏文传承。

明天我可能要抽几个人，来解释一下《三十五佛忏悔文》。今天讲了一堂两小时的课，有些人可能听懂了，有些人可能没听懂，没听懂的人还要继续努力。总之，希望大家课后还是复习一下。虽然我在这里只代课一两天，但也有考试的权力。（众笑）

（堪布念诵《三十五佛忏悔文》藏文传承）

很多藏族修行人，包括一些法师，都不会解释《三十五佛忏悔文》。所以希望你们空出时间，通过汉文或英文好好地看。明天也许考试，也许不考试。如果要考，我会根据报名名单，抽两三个人。抽到的人，可以用英语讲，由翻译译成汉语我来听；或者直接用藏语或汉语讲，我可以听懂这两种语言。

听完这节课，希望大家都要会讲解《三十五佛忏悔文》——其中每一尊佛的相关内容都要能解释。在念诵、忏悔的时候，要知道经文的内容是什么。其实，这部经的藏文版是很难懂的，汉文版也不太好懂，所以，

你们说英文版好懂，我不太相信。（众笑）



在当今时代，
形式并不是最重要的，
最重要的是学习和修行。

第 39 场

英国伦敦三昧宗佛教中心

Samye Dzong London Tibetan Buddhist Meditation Centre, UK

英国 · 伦敦

2015 / 10 / 24



菩提心的修法与运用

CULTIVATION AND

APPLICATION OF BODHICITTA

现在，上午的讲座正式开始。在此之前，希望在场的人都发菩提心：“我今天听课，是为了度化天下无边的一切有情。”每个人都应该以这样的心态来听受讲座。

关于今天的演讲主题，听说海报上写的是“慈悲心”。其实，道场的本意是讲菩提心，但如果写成“菩提心”，担心很多人不懂是什么就不来参加，而写“慈悲心”，就会有很多人来。所以，虽然海报上写的是“慈悲心”，但其实上的是“菩提心”的课。（众笑）

未经系统学习或没有学习过的人，会觉得慈悲心、慈心、悲心、善心，与菩提心没什么差别，因为这些心都与利他有关——可能很多人会这样认为。虽然从广义上讲，这些心的确都是善心；但实际上，在大乘经论中，这些“心”有很大差别。

因此，在学习的过程中，首先要了解为大众所熟知的慈悲心、善心；进而更要了知大乘不共的菩提心，比如它的修法、分类、作用及功德等，这些都非常重要。

求法莫畏难，劝深入学修

面对没有系统闻思过的同学，我会简单讲一些大乘佛教的教义，而面对长时接受佛教教育的人，我会有更高的要求。长期闻思的人，不应该满足于理解简单的字面意思，而应该深入挖掘佛教的甚深意义。如果不能深入挖掘，那么，表面的词句、知识将很难打动我们，更无法引导我们进行深层次地修行与利他的实践。



欧洲的很多情况，我还不是特别清楚。不过按理来讲，自上世纪六七十年代开始，很多藏传佛教的高僧大德，一直在欧美弘扬大乘佛法和密法，很多修行人也一直在努力，因此，相信这里有很多人对佛教理论、实际修持有非常超胜的成就。

不过，就目前汉藏两地的情况而言，在理论闻思与实际修持方面，居士团体与僧团相比还有一定差距。很多居士由于工作繁忙，还没有在理论上进行深入，如果对理论的研究和学习不够深入，很容易退失信心，也难以对佛法生起定解。

佛法确实非常难得。不过，你们住在都市里，不一定感觉得到。其实，在佛教历史和传记中，东西方弘法者、修行人的求法事迹多如牛毛。如今，在英国等各国有很多留学生，也有很多求学的故事。我在欧洲的这一个月，看到了很多留学生，他们在生活、学习等各个方面，都比较辛苦。我把自己的求学经历与他们的进行过

对比，我求学时虽然没有出国，但我的苦行应该更多一些，当时我是“出县留学”。（众笑）

当时像我这样的求学者，离开家乡，去其他地方依止上师，那时各方面的条件都比较困难，但我们还是会花大量时间闻思修行。在美国、欧洲弘法的藏传佛教大德，比如邱阳创巴仁波切和我们中心的阿贡仁波切，他们也曾度过艰难的岁月。听说他们刚来英国的时候，语言不通，文化上也不适应，但为了弘法利生，他们还是坚持了下来。阿贡仁波切在这里的医院工作过，为创巴仁波切道场的建立付出了很多。我以前也去过几个创巴仁波切的道场。仁波切们当年的坚持，意义深远，为后人所知。

诸德事业广，劝思此缘由

阿贡仁波切在藏地的特殊时期，帮助了很多藏族学者。这些学者本来没有机会读书，但依靠他老人家的

愿力，不仅使西方弟子有修行佛法的机缘，而且更重要的是，在本民族文化极其危脆、面临断层之际，他做出了常人难以想象的贡献。

很多在各国弘扬佛法的大德，起初都很艰难，因为在某种意义上，他们当时的身份就像难民一样，而对于难民来说，连生存都非常困难。不过，很多大德在特殊的历史背景下，不但解决了自己的生活问题，还在当地开展弘法利生事业，不断传播大乘佛教的理念，将佛教的慈爱传递给了无数人——不仅是藏族人，还有其他民族、国家的人。总之，在各个国家，他们以弘法的能力，勇敢地帮助了不计其数的人。这些付出背后的根本原因是什么？我们有必要去思考。

在这个世界上，有些人不但自己可以生存，还能帮助他人，为他人的生活带去希望和快乐。他们背后的动力是什么呢？第一，他们在年轻的时候，受过非常严格的大乘佛教教育；第二，他们不但受过理论上的教育，

还真正修行过。在苦行的岁月中，他们不仅能以自己的所学充实自己，还能在有机缘、有能力的时候，将它传递给周围的人。

莫流于表象，劝殷重学修

今天在场的听众大多数是佛教徒。我建议大家不要当名义上的佛教徒，虽然这样做很简单：在一位上师那里皈依、得灌顶，但一生都不深入学习，也不好好修行，这样的人，即使自认为是佛教徒，但实际上，他并没有进入佛教的殿堂。要想成为真正的佛教徒，需要深入学习理论，不能学一两部论就放弃。

对于佛教最重要的戒定慧之理以及经论中的其他道理，应该依止善知识来学习，或者自己通过各种方式来修学，这非常重要。否则，现在很多佛教徒跟个别其他宗教徒一样，内心没有任何见解，这种人只是表面上的信仰。长此以往，很多佛教道场将从社会中慢慢消

失。基督教等一些宗教的现状就是如此，在世界各地，包括法国和英国，近年来很多教堂没有人去，变得空空荡荡。信仰者的信心退失现象也日益严重，其根本原因就是信众没有理解、没有深入宗教教义。

今天我喝的水和茶比较多，这边有两杯，另一边也有两杯——这边代表西方，另一边代表东方（众笑）。我们的听众也可以分为这两大类，大家的文化背景不同，心态和生活习惯也不同。

如果你只想做一个佛教爱好者，有时间的时候看看书，那可以很自由，我对你也没有任何要求；但如果你想成为一个真正的佛教徒，那就要花一定的时间。有很多年轻人，六七年甚至十几年，连一两部论都没有系统学过。甚至听几堂课都要找无数理由推脱：“我特别忙”“我特别累”。其实，如果把闻法当作非常重要的事情，就不会找这么多借口。

做任何事情都是如此：你下了多大功夫，就会得到

多大成果。修五十万加行其实非常简单，但很多人认为它是一个特别大的工程。如果没有真正实修，可能特别简单的佛法教义在自心都没办法生起来。如果自心没有真实的体会，那做什么都只是外在的形式而已。因此，在当今时代，形式并不是最重要的，最重要的是学习和修行。

心大则力大，劝生菩提心

修学大乘菩提心，按照印度寂天菩萨的观点，有“自他平等”、“自他交换”和“自轻他重”的修法——可以通过这几种修法令菩提心生起。

从阿底峡尊者到藏地弘扬大乘佛法至今，后学者依尊者的传承一直不断修行。按照尊者的修法，修持菩提心有七种窍诀。依靠此实修法，藏地的许多高僧大德在相续中生起了无伪的菩提心，令利生事业圆满广大。



我刚才也提过，有些人的力量非常强大，让人感受到强大的加持力；而也有些人，即使希望为他人传播真理，也无法实现。这是为什么呢？差异产生的原因，在于内心是否生起菩提心。如果没有菩提心，即使境界再高，也不一定能为世界带来利益。所以我很希望，包括在座道友在内的所有佛教徒，都能生起真正的菩提心。如果有菩提心，任何人都无法障碍你的修学；如果没有菩提心，即使与别人有一个小矛盾、小争吵，也会使你想离开这个团体，甚至不想再学佛了。

去年我去美国的时候，有一个藏地出家人跟我说：“到了美国，直接给他们讲一些空性和大圆满的境界就好。你千万不要讲菩提心，他们不习惯，也不接受。”当时，我断然反对他的提议：“我刚开始给汉族佛教徒讲菩提心的时候，他们也不习惯，‘为什么要度化无量众生呢？我怎么能度他们呢’，有很多怀疑和顾虑。后来经过长期修行，大多数人完全接受了菩提心。”

最后，我又对他说：“我不一定会讲很多空性方面的内容，但我一定要讲菩提心。虽然西方人可以接受对人类的慈悲心，但对更为超胜、对所有众生的慈悲心，接受起来需要一个过程。就像有些东方人刚到西方的时候，对当地的一切都不能接受，但十年、二十年之后，他们也适应了西方的生活。一些西方人刚到东方的时候，也是这样。其实，学会适应新的生活是很有意义的一件事。总之，适应世间的生活尚且需要一个过程，那么，接受出世间的利他菩提心更需要一些时间。”

因此，在接触“菩提心”这样的新理念时，先不要着急用各种理由拒绝，应该先深入了解，进而接受，最终去实践。通过实践利他，会让很多人获得快乐。而且，拥有利他思想的人，自己也会非常快乐、幸福。

依窍诀实修，定生菩提心

阿底峡尊者修菩提心的窍诀，有“知母”、“念

恩”、“报恩”、“修慈”、“修悲”、“增上意乐”和“生起”这七个。通过这七个窍诀进行实修，一定能生起真实无伪的菩提心。

在显现上，阿底峡尊者并非具有俱生的菩提心。从他的传记来看，他依止过很多上师来实修菩提心法门。那时，海上交通不便，他坐船从印度前往印度尼西亚，花费了很长时间。他在印尼依止了金洲上师，十二年中唯一修菩提心，最后获得了真正的成就。之后，他在印度和藏地广弘大乘佛法。

在座的很多人，对修行没有下定决心，也没有花功夫。所以，我对现在的一些佛教徒有点不满——没有好好地去闻思，也没有好好地去修行，这样怎么能得到真实的定解和真实的菩提心呢？确实很难。像阿底峡尊者这样的圣者，尚且需要十二年的苦修，才能得到真实的菩提心并为他人传讲，那更何况是我们？

下面详细介绍修菩提心的七个窍诀：



一、“知母”。在修菩提心时，对所有众生，要像对待自己的父母一样。这里的众生不单单指人类，也包括其他有情。刚开始修的时候，肯定有很大困难，但我们从理论上应该知道，一切众生确实都当过自己的父母³⁸。《梵网经》中云：“一切男子是我父，一切女人是我母。”

众生无边无际，于轮回中无数次流转，因此一切众生在生生世世中，都曾做过自己的父母。对此，藏传佛教中有大量的教证、理证可以证实。比如，汇集众生在轮回中流过的眼泪，其体量超越大海；堆积死后的尸骨，其体积超越山王，等等。通过学习这样的理念，我们能够理解——所有众生与自己的父母无异。这就是“知母”。

实修时，我们要反反复复地观修“一切众生与自己的母亲一样”。而修行的验相，可以参照阿底峡尊者

38 《大集经》：“无有一众生，非我父母者。”

的示现——尊者看到任何众生，包括狗、牛等动物，都直呼为“我的母亲”，对待它们就像对待今世的母亲一样。

二、“念恩”。仅仅知道众生做过自己的父母还不够，同时应该知道，众生当自己父母的时候，对自己有怎样的恩德，并忆念这份恩德。任何众生，在做父母的时候，都给予了我们最深的关爱³⁹。比如，我刚来到这个世界的时候，什么力量都没有，是父母给予了我身体；在我成长的过程中，是父母教我说话、吃饭、穿衣，并为我传授知识；当我稍微长大，没有食物的时候，是父母给我食物；没有衣服的时候，是父母给我最好的衣服；没有钱财的时候，是父母给我各种财物……如今，追求出世间解脱的这个人身，也是父母给予的！因此，我们应该深切地了知父母的恩德。

39 《大圆满前行引导文》：“其实，身处轮回中的一切众生，无始以来无一未曾做过我的父母，做父母时他们都是无微不至地呵护我、恩宠我，最好的食物先给我吃，最好的衣服先给我穿，十分慈爱地抚育我成长。”

有些地方的人，对父母的晚年不太关心，对于这种传统，我个人不赞同。我之前看到过一个说法：“您养我长大，我陪您养老。”对待父母就应该如此。父母抚养我们的时候，时时刻刻关心我们；现在他们衰老了，我们也应该关心他们，并应该在他们即将死亡时，送他们最后一程，这是我们的责任。

进一步观想，与今生的父母一样，无始以来，每个众生做我父母的时候，都曾经对我特别关爱。

当然，也有些人认为，我的父母对我不好，所以我不想为他们的晚年负责。其实，即使他们对你的态度不好，他们也一定有付出，否则，你不可能出现在这个世界上。如果你生下来的时候，父母就把你遗弃了，你也不可能有今天。这是第二个窍诀“念恩”。

三、“报恩”。只知道众生对自己有恩德还不够，我们一定要报答恩德。其实，如果不报恩，就相当于忘恩负义，即使从世间的角度讲，这样的人也很不好。



一方面，我们对今生的父母要有报恩的心和行动；另一方面，也是最重要的一点，在修持大乘佛教的菩提心时，要忆念所有众生对我的恩德。所以，我今生不但不能伤害众生，还应该让一切众生都获得快乐。

佛教里有一部《父母恩难报经》，讲述了父母恩重如山、难以报答，以及应当何如报答。按照出世间的观点，劝请父母行持善法，是最好的一种报恩。同样，对众生报答恩德，也应当劝请对方行持善法。世间人认为，给父母一些钱、买一个房子就是孝顺，当然，暂时来讲这也有必要，但更为重要的是让父母获得解脱。

四、“修慈心”。修慈心指的是“愿所有轮回中的众生获得快乐和快乐的因”。

这里的快乐指的是灭谛，灭谛是通过道谛实现的，也就是修慈心。在实修的过程中，要常常想到“愿众生获得乐和乐因”。在四无量心中，这叫做慈无量心。

五、“修悲心”。修悲心是指“愿所有的众生远离痛苦和痛苦的因”。

痛苦是指苦谛，在佛教中，痛苦的因叫集谛。我们可以看到，有些众生正在感受三界的痛苦；也有些造恶业的众生，将来会感受痛苦。所以，我们发心的时候，要愿所有众生离开苦和苦因。这样的修行叫悲无量心。

六、“增上意乐”。即发愿由我来承担度化众生的重担。无论其他人是否愿意度众生，我都要发愿度众生；无论世界如何变化，我都要承担起度众生的责任。为了实现利益众生的最终目标，我一定会在各个方面精进努力！

分享一些我个人的做法，有时我会祈祷诸佛菩萨一定要加持我的心；有时我会立下坚定的誓言——无论在修学、利生过程中，遇到再大的困难、障碍，我都要不断努力；有时我会因为阅读上师的传记而深受鼓舞，发愿一定要随学。

听说有些道场里的道友，因为人际关系不和就退出了，这说明自己还没有生起菩提心。如果生起了菩提心，外在的违缘根本无法动摇你的决心，最终，你的修学目标和利益众生的大愿，都一定会实现。

所谓“增上”指的是：“我一定要实现利益众生的大愿，在没有实现之前，我需要奋勇前进，不断努力。”要有一颗非常强大、勇敢的心。

七、“生起”。通过以上六种修法，最后自然而然会生起菩提心。不用刻意强求，也无需忧虑“我的菩提心生不起来，怎么办呢？”因为坚持这样修行，到一定时候，菩提心自然会生起，而且它很稳固，不会退转。

这时，无论你在东方还是西方，无论你在上班还是居家，无论何时何地，强烈的利他心都将永远伴随着你。即使你一天上班十几个小时，长期住院，在经济、感情等各方面有变故，甚至整个人生发生了巨变，你也根本不会有任何痛苦的感受，因为你在为了利益众生而

活。你原先自私、执著自我、充满痛苦的心，完完全全改变了，这就是生起了菩提心。已经生起菩提心的人，无论在什么样的世界，无论有什么样的遭遇——哪怕是当乞丐，他也会唱起快乐的歌。

我执生痛苦，幸福源利他

人不快乐的根本原因就是有我执。西方有很多人认为要以自我为中心，要自尊、自强、有自我独立意识。其实，佛教也并没有忽视这些思想中积极的一面，但缘于“我”的强烈耽执，却会给生活带来很多痛苦。

“我的生活不快乐”“我长得不漂亮”……如果我执太强，源于“我”就会产生很多痛苦；如果有利他心，痛苦就会发生改变。现在有些人请我讲“幸福学”，其实幸福的根本就是利他。

前两天，我在另一个道场遇见了一个藏族女孩，她

当时说：“我的老板特别有钱，可他整天愁眉苦脸、特别痛苦。而我在英国打工，没什么钱。因为我的父母教我要有利他心，所以，虽然我的身体很累，但很快乐。尽管我的父母没有文化，但他们有利他心，他们教给我获得快乐的方法，让我到了英国依然受用。所以我一直很感恩我的父母。如果我没有利他心，可能也会像我的老板一样痛苦。”我完全相信她的话，因为有大乘利他心的人，无论在哪里都会过得很快乐。

这次我在欧洲，看到过特别痛苦的人，也看到过特别快乐的人——包括益西喇嘛，他看起来非常慈悲，他的胡子也很好看（众笑）。很多人心情不好的时候，可以看看益西喇嘛的胡子，也许就开心起来了。他自己平时非常开心，别人叫他的时候，他都显得很快乐；同时，他也非常努力，这么多年以来，一直在精进修行。

希望在座的所有人，即使你没有信仰，内心也一定要有宽容、利他的思想。其实，在这个世界上，任何事

情都有好的一面；即使你认为不美好的事物，从另一个角度看，也可以是美好的。即使是垃圾桶里的东西，通过艺术家与文学家的描绘，也会变得特别美妙。

这个世界可以通过每个人内心的净化，而变得美好。这样一来，每个人的脸上都会有微笑，每个人的心里都会有广大的慈悲心，这时，你会发现外在的世界也变得有意义了。





现场互动

问：请问您有没有噶举道次第的书可以推荐？因为这是噶举的中心，当然，其他教派的也可以。

堪布：我们宁玛派有《大圆满心性休息》，格鲁派有宗喀巴大师的《菩提道次第论》和《密宗道次第论》，噶举派有冈波巴的《解脱庄严论》。以上著作对修行次第讲得非常清楚。

问：我们平时的时间很有限，但您说修行不可或缺，而且理论学习也非常重要。请问如何安排理论学习与修行的时间？

堪布：如果我们对一件事的重视度很高，那自己一定会

尽力安排时间。比如，我想获得博士学位，那么，博士学位的所有课程我会想方设法地安排时间参加。不过，每个人安排时间的方式不尽相同。

即使我们再忙，也可以通过早起空出一个小时，晚上下班后再空出一个小时——虽然两小时不一定够用，但至少说明我们对修行的重视程度超过了其他事情。现在有很多人把时间浪费在一些无聊的事情上，比如发信息、看一些没意义的资讯，等等。如果我们对学习教理和实修很重视，那么，即使很忙，也一定能想办法抽出时间。

问：慈悲心和同情心有区别吗？区别在哪里？同情心、慈悲心和菩提心有点不太好区分，所以不太好修行。

堪布：一般来说，同情心的核心是“设身处地”，即自己站在他人的角度感同身受，生起怜悯心。而慈悲

心，可以分为“通常的慈悲”与“深度的慈悲”。世间的慈悲，包括基督教、伊斯兰教等其他宗教所讲的慈悲，属于“通常的慈悲”，这种慈悲是对人类的一种关爱。因此，这种境界与同情心相同。

但佛教大乘不共的慈悲菩提心，与“通常的慈悲”、同情心不同。我刚才也讲过，“慈悲”是愿一切众生远离苦因和苦果、获得乐因和乐果——其中的“苦”与“乐”，内涵是比较深的。从这个角度讲，菩提心与一般的慈悲心、同情心存在差别。

问 1：我是一名中国学生。我最近在读您讲的《中论》和因明。我对空性见解非常有信心，但可能弟子业障太深，有时对事情还是过于执著。不过，我在努力把空性见解运用到生活中。我觉得对物品的执著还比较好断，但不知怎样才能遣除对一些事情的执著？因为在世间还是有些事情和任务必须完成。

堪布：你应该用英语说。（众笑）

问 2：“空性”和“因明”，我不知道怎么用英语说。

翻 译：因 明，Indian Classical Logic。空 性，
Emptiness。

问 3：不好意思，我补充一下提问。其实，我知道三轮体空的道理。我感觉“物品”是存在的，可以现见，这样的执著可能容易断除。而“事情”本来就是虚幻的，所以不知道怎么去断除这种执著？

堪布：你指的是什么事情？（众笑）

问 4：世间一些很没意义的事情。

堪布：是这样的。其实，学习因明和中观的确很重要。

作为年轻人、知识分子，我特别希望你们学习佛教

的因明、中观思想。在这方面，中国年轻人还是比较不错，包括大学生、老师在内的很多知识分子都在特别精进地学习。

西方人的学习情况我不是特别了解。我去年去美国时，很多人对大圆满、对高深的修行境界比较感兴趣，这也很好；但很多人的分别念还是比较重。藏传佛教的一些大德在讲解修行方面比较有特色，但对中观、因明等理论方面的传讲不是特别多。其实按理来讲，很多诺贝尔奖的得主都来自欧洲和美国，所以，西方人的思维应该是很敏捷的。因此，我很希望，西方人在中观空性、因明推理方面继续研究、挖掘，这样做对修行有非常大的帮助。

有时候我们对物质、实物不一定特别执著。但由于烦恼习气和一些因缘，对各种各样的事情特别执著，是非常正常的。而且，对于中观空性，我们还停留在理论上的认识，没有进行实修，所以遣除执

著的效果并不明显。



我刚才强调过，最好要长期修学，不是一二年、三五年，也不是十年，而是要进行更长时间的修学。而且要深入，避免走马观花、蜻蜓点水式的修学。一定要像以前的诸位大德一样，切实在修行上下功夫。你们都需要上班、生活，随顺世间、照顾家庭，这没问题；但与此同时，应当把闻思修行佛法放在极重要的位置。如果你可以这样做，就一定能够在行住坐卧中落实修行——谁也无法障碍你。

渐渐地，我们的定解会生起，修行境界也可以提升。实际上，断除对各种事情的执著不是那么容易，但通过长期修行也能够实现。



问5：为了断除对各种事情的执著，有什么具体的修行窍诀吗？

堪布：如果想要断除对事情的执著，可以闻思修《入菩萨行论》的第七品和第八品，以及《中观宝鬘论》。大家可以循序渐进地学习一下。

问：我们都知道要知母念恩，但有些父母对孩子不是特别慈悲，孩子没有感受到慈爱，而且除父母外也没有其他可以修念恩的对境。这样的人，应当怎样修“知母念恩”？

堪布：如果是这样的情况，也可以用佛教中常讲的“如母观独子”的方法。一般来讲，人对自己的孩子都有特别强烈的爱，那么，就可以将所有众生作为自己的孩子来观修。这个方法可以用，佛经对此有明确说明。

今天的讲座晚了五分钟结束，不过这是因为开场晚了五分钟，所以也算很圆满。（众笑）

若要不扰乱他人的心，就需要培养慈悲心。

第 40 场

英国伦敦大学

University of London

英国 · 伦敦

2015 / 10 / 25



莫舍己道，勿扰他心

DON'T LOSE YOUR PATH,
DON'T DISTURB OTHER'S MIND

主持人：

女士们、先生们，大家下午好！今天非常高兴尊贵的索达吉堪布仁波切能来到这里。他将与我们分享他的根本上师法王如意宝晋美彭措的珍贵教言——“莫舍己道，勿扰他心”。

下面，请让我简单地为大家介绍一下堪布仁波切。索达吉堪布仁波切是当代极具影响力的藏传佛教上师，他来自佛教圣地喇荣五明佛学院，常住学院逾三十年。

仁波切常说，早年在法王座下听法的日子，是他人生中最美好的时光，是他最珍贵的记忆。

作为宁玛传承的持有者、卓越的现代佛教思想家，堪布的言行正是对“莫舍己道，勿扰他心”的最好诠释。依照法王如意宝的嘱托，从1987年至今，堪布一直肩负着培养和管理汉僧的重任。

在信息高度发达的时代，仁波切常常提起与人沟通的重要性。与人相处的最胜之道是什么呢？堪布说，法王如意宝对此有最殊胜的教言，即对上者恭敬、对下者爱护、对与自己平等者和睦相处。堪布无论在哪里，无论与任何人相处，都可以照顾到对方的感受和需求。堪布还以这种慈悲，平等地对待一切众生——他要求在学院听他讲法的每一位弟子都必须吃素。

“莫舍己道，勿扰他心”，是法王如意宝在圆寂前留给大家的最后教言，对教言的解读可以有很多角度。下面，掌声有请索达吉堪布为我们分享他的理解与感

悟。欢迎堪布——

很高兴今天有机会与大家共同学习。学习是一件很美好、很有意义的事，让人停不下来。学习有很多种方式，可以是老师讲课、学生听课，也可以互相辩论，或者通过参观、走访、与他人交往来学习。

爱学习的人，无论到什么地方，接触什么层次的人，承办什么事情，都能找到学习的机会，并通过学习增长自己的智慧。不爱学习的人，即使老师苦口婆心地为他讲课，他也不会好好听。

藏传佛教中有一句名言：“活到老，学到老，智慧无有穷尽。”还有一句名言：“即使明天死亡，今天也要精进修学。”这些格言对人生很有指导意义。虽然我没有机会在伦敦大学听课，但在这里分享应该也算是一种学习。

法王临终言，意义极深远

今天我分享的主题是“莫舍己道，勿扰他心”。这是法王晋美彭措在圆寂前，为我们留下的甚深教言。在近现代，法王对佛教、藏文化的继承与发展、跨文化的交流，有非常大的贡献。他是非常了不起的修行人、智者、成就者。

我在上师晋美彭措座下学习过很多年。他在圆寂的那年，做了心脏手术，在成都住院。临近圆寂时，法王给喇荣佛学院打电话，对弟子们讲了很多话，他说的最后一句话就是“莫舍己道，勿扰他心”。

当时，佛学院成千上万的弟子，听到上师最后的声音、耳根留下的最后印记，就是这八个字。从表面看来，这句教言的文字简单、内容易懂，但实际上它的意义非常深。在法王离开之后，成千上万的弟子视此教言犹如“上师”。



佛陀在涅槃之前曾说：“我在世的时候，我是你们的老师；我离开之后，戒律就是你们的老师。”同样，在上师离开之后，我们把上师的教言作为人生的准则、规范自己的标准。

莫舍己之道，实践各不同

对于这一教言，不同身份的人有不同的理解。比如，作为藏族人，不能舍弃藏族的民族文化、语言、传统、信仰，不能舍弃与此相应的思想、行为、品质等，不能损害人类乃至动物的一切众生，要尽量保护他们。这是从藏族人的角度来理解并实践这句教言。

汉族人以及东西方其他各民族的人，也不能舍弃自己的道——不能舍弃自己的传统文化、应有的宗教信仰、有用的知识技能，同时，不能损害地球上的生命。

从事不同职业的人，同样不能舍弃自己的道。作为

老师，要明了自己老师的身份，不能舍弃老师应有的行为；作为出家人，不能舍弃自己的本分；作为医生，不能舍弃自己的职责。作为飞行员、服务员、护士、政府官员，乃至任何正当行业的从业者，都不能舍弃自己的道，也不能舍弃人类的善良与慈悲。这样的“道”，可以用“莫舍己道，勿扰他心”来诠释。

每个人无论身处何方，都要常常观察自己、提醒自己。有的留学生，父母的经济条件并不好，他们为了供孩子读书花了很多钱，甚至倾尽所有。但孩子在读书时，留着奇怪的头发，穿着奇装异服，每天都喝得醉醺醺，人在教室也昏昏沉沉，不知身处何处。这样的留学生就舍弃了自己的道，扰乱了老师、父母以及周围很多人的心。每个人都有当为与不当为之事，如果做了不该做的事，会让自己后悔一辈子。

我想起英国前首相卡梅伦的一个故事。他在高二的时候，有一次跟同伴出去玩，玩得忘记了时间，结果

他们回来时，一场很重要的考试已经开始了。到教室门口的时候，卡梅伦决定欺骗老师，于是对老师说：“这次外出时，我们的汽车不幸爆胎。我向上帝发誓，我们不是故意迟到的，请老师原谅。”他这样说着，还向其他三个同学使了眼色，让他们也跟着一起撒谎，于是这三个同学纷纷帮他作证，一起撒了谎。

老师并没有批评他们，而是说：“没关系，我可以给你们一次考试机会，我会出一道很简单的题，让你们很轻松地拿到成绩。”于是，老师让四位同学分别坐在教室的四个角落，互相离得比较远。安排好座位后，老师说：“考试剩下的时间不多了，所以你们只需要做一道非常简单的题——你们的汽车是前轮还是后轮爆胎了？把它写清楚就可以交上来了。”

分别坐在四个角落的同学无法沟通，所以最终不得不交白卷。本来他们以为骗老师非常容易，结果没想到，这样的欺骗让他们都得了零分。



卡梅伦自己也说过，在他的一生中，确实因为自作聪明做过错事，这让他终生难忘，因为那时的他失去了道德与良心。如果以后有机会，你们可以问问他详细情况。我是很早以前在资料中看过他说这些话，应该是真实的。

我们佛学院有一位慈诚罗珠堪布，他以前也做过一件坏事，我在这里跟大家讲一下（众笑）。他上的小学在一个山谷里，有一次“六一”儿童节，校方让他去很远的地方买糖。他买了糖以后，要背好几公里带回学校，所以学校的人就一直等他回来，他在回来的路上偷吃了几颗糖，到现在还没有忘记，而且特别后悔。不过，这件事不算是秘密，好像他在微博上也发过。

无论你是否跟别人讲过，但实际上，每个人在生活中，都做过一些不道德的行为，可能是因为自己无明愚痴、烦恼深重，但无论如何，这都是不好的。我们不应该舍弃善良、高尚的道德与行为。

纵观全球，有一些非常好的传统、信仰、民族文化，都渐渐被抛弃，于世间销声匿迹。等某一天再去寻找，即使寻遍整个地球，也许都无法找到。

西方的现状是这样，东方也不例外。在东方的印度、尼泊尔、不丹等国家的寺院，出家僧团越来越少。尤其是近十年来，出家人的数量明显下降。在藏区各地的寺院，出家僧人也越来越少。在汉地，本来僧人众多的寺院就很少。近年来，我基本没有见过有千人以上僧众的寺院。即使有这样的寺院，常住僧人的数量也在不断减少。

而在西方，无论是美国还是欧洲，放弃自己信仰的人越来越多。很多教堂也改作他用，有的变成了幼儿园、图书馆、博物馆，有的变成了餐厅、游乐园、车库、住宅区，等等。我之前在荷兰时，听说未来十年中，将有一千座教堂面临关闭。现在西方形成了这样的“关门潮”，情况不容乐观。



我也看了英国的资料，2001 年时，信仰基督教的人占英国总人口的 71.7%，而到 2011 年，也就是在十年间，信仰基督教的人口比重下降到 59.4%。还有资料显示，现在英国无宗教信仰者有 1400 多万。可见在十年间，有许多人放弃了基督教的信仰。当然，他们中的一部分人，也有可能转而信仰佛教或其他宗教。但即使信仰其他宗教的人数略有增长，增长率也不是很高。

从现在的整体趋势来看，很多人只信仰钱，而且这样的人越来越多。他们信仰美金如同信仰基督教，信仰人民币如同信仰佛教，这种现象很普遍。其实，具宗教信仰人口比重的大幅度下降，对全人类而言，并不是一件好事。

另外，短短十年以来，许多极具价值的少数民族的语言、文字、文化也在逐渐消失。我看过一个联合国教科文组织 2009 年的统计，说世界上原本有 6000 多种语言，但在短短十年中，大约有 2500 种语言濒临消失。

在历史上，澳大利亚的语言曾多达 3 万多种，到后来只剩下 250 种，而其中的 110 种又很快消失了。

在一百多年前，中国的官方文字之一是满文，但现在懂满文的人只剩下几十个。我作为藏族人，对藏族的语言、文字也非常担心。我在英国看到过很多藏族人，他们的孩子只会说英语，不会说藏语。在中国城市里的藏族人也是如此，他们的孩子只说汉语，不说藏语。或许几代人之后，藏族的语言、文字将只能存在于博物馆中，成为大英博物馆收藏的资料。

此类现象的出现，与当前的民族环境有关，或许与政治、经济等其他领域也有关系。不过，我没有听说过西方人到中国后把自己的语言忘了，也没有听说过汉族人到西方后忘了汉语、只会说英语。这种情况也许有，但我没听说过。不过，有些中国人回国后，汉语说得不是很地道的情况倒是有。

这个话题不再展开讲了，今天主要是交流佛法，

不过这也是佛法。在座的中国面孔比较多，各位年轻人在西方生活，如果你们的孩子将来变得既不像西方人、也不像东方人，甚至只会说西方语言，不会说自己的母语，就是舍弃了“己道”。其实，舍弃母语是没有必要的，因为人类有习得多种语言的能力。如果你的孩子会说母语，会写本民族的文字、了解自己民族的文化，这非常好。

据牛津大学的研究机构发现，如今有一种语言只有三个人会说，等这三个人离世后，这种语言就会消失，只剩博物馆里保存的录音资料。

因此，大家要多关心语言、文化的保护问题，不能对此视而不见。古人有一句成语叫“落叶归根”，是说树上的叶子掉下来后，会落到树的根部。就像有些人，年轻时在国外漂泊，年老时会回到自己的国家一样。如果在回国时，不会说自己的母语，也是一种遗憾。

以上简单地讲了“莫舍己道”。

当修慈悲心，勿扰他之心

下面讲“勿扰他心”。“勿扰他心”的字面意思相信大家明白，也就是尽量不要扰乱别人的心。你的父母、孩子、家人、身边最亲的人，还有你的同事、朋友等周围的人，都与你非常有缘，因此尽量不要扰乱他们的心。

对脾气、性格不太好的人，我们常常把他们比作“一把火”，因为“一把火”接触谁都会燃烧、会得罪周围所有人。他们就像一颗定时炸弹，让周围的人都非常害怕。的确，如果人心没有被调伏，是会让他人感到恐惧。

若想不扰乱他人的心，就需要培养慈悲心。每个人应当每天修炼自己的心，并帮助其他人修心。包括对孩子，也要从小培养他们的慈悲心，避免爆发愤怒的情绪，禁止虐待身边的动物，等等。



有很多坏人，比如杀人犯，他们在很小的时候，就有虐待、杀害动物的行为。我看过一则国外的报道，有一个人杀了三十五个人，警察询问他的经历，他说他第一次行凶时掐死了一只狗，后来演变成杀人——他一个人就夺去了三十五个人的生命。可见，孩子杀害动物，会导致愤怒心不断增盛，最后很有可能会演变为杀害人类，这是非常可怕的。

去年八月，有一位父亲带着孩子逃到叙利亚，七岁的孩子拿着人头，父亲将这一情景拍了照片放到网上，配文是：“这就是我的儿子，他是一个英雄。”他们通过这种方式加入 ISIS 恐怖组织。当时这张照片轰动了全世界。

如今，这个恐怖组织的成员已由原来的几百人，增长为三千多人。在短短的时间当中，成员人数还在不断增长，甚至美国、欧洲等地的西方年轻人，也愿意加入它。

恐怖组织控制人心的手段是什么呢？起初，先通过各种报道吸引年轻人的注意，进而宣扬组织的理念。虽然从表面看来，一些理念是在倡导理想的生活，但实际上是在培养组织成员的嗔恨心，最终，成员会毁坏自身，甚至毁灭世界。

人成长于怎样的环境，受怎样的教育，会体现在他所做的事情上。因此，我很希望大众能接受大乘佛法的教育。大乘教义不仅教导我们对人类要有无条件、无私的爱与维护，对所有动物也要无条件地去帮助、保护。在这个世界上，这样的理念确实非常伟大。

很多人在修正念禅修、空性智慧、慈悲菩提心时，不愿意贴上佛教、基督教等任何宗教的标签，只能接受无宗教或科学的理念。这是一种错误的观念。其实，只要对人类的身心健康有意义，带宗教标签也没关系。我们应当以一种开放的心态去接受。

为众佛教徒，慈示诸期望

今天在座的有佛教徒，因此我对佛教徒也提一些期望。

首先，“莫舍己道”。希望大家无论跟随哪位上师、安住哪个道场、信仰哪个教派，都尽量不要舍弃。因为起初你选择的时候，是经过智慧观察的，所以应当一直按照这个宗派的修行方法去修行，直到你离开人间。不要今天依止一位上师，明天又舍弃，这样不太好。

第二点，“勿扰他心”。作为佛教徒，要调伏自己的心，应当时时处于平静、欢喜的状态中，不应当扰乱其他佛教徒。不能因为非常小的事情让自己整天不开心，还到处去传播；不能在各道场、上师、弟子之间制造是非，也不能在佛教徒与其他教徒、佛教徒与无信仰者之间制造矛盾，这是不合理的。人生在世，应当与其

他众生和睦相处，这需要一种智慧。

第三点，重视佛法学习。现在无论是在东方，还是西方，很多佛教徒并不重视学习，但我们应当学着去重视。对于佛教显宗和密宗的道理，要非常努力地去接受，否则，我们的行为很有可能不如法。在香港、台湾等地，有一部分佛教徒不太重视学习，只重视灌顶等仪式，因此有很多不如法行为，这甚至出现在大型的佛教活动中。至于中国内地，可能由于宗教活动原本就不多，因此不如法的宗教行为也不太多。

在 20 世纪，藏传佛教的很多大德来西方弘扬佛法。他们都非常了不起、非常有成就。在 21 世纪，还有没有这么多大德来西方弘扬佛教呢？这很难说。

大家作为在家人，也可以护持道场、树立佛教胜幢，因为你们完全能接受佛陀关于显宗、密宗的教授。一旦你们具备了戒定慧的见解，未来在弘传佛法时，一定会发挥非常大的作用。

第四个希望，在短暂的人生中，至少好好修持一两部法。如果没有修行，即使你此生习得了再多世间、出世间的知识，但在临终时，还是没有解脱的把握。你可以修寿命无常，或者修五十万加行，总之至少选择一部法终生修持。否则，当你临近死亡时，会非常后悔，死后的你仍将漂泊在无边无际的轮回中，非常可怜。为什么会后悔呢？因为你已经得到这么好的人身，遇到这么好的佛法和上师，却始终没有修行。

第五点，希望大家常常处于快乐之中，但也不要过于散乱。那么，快乐的因是什么呢？就是平时吃饭、穿衣，都不要特别挑剔。吃饭的时候，有可以吃的食物就行，不要因为挑剔而天天跟人吵架；穿衣服也是同样，不要有太高的要求。现在有很多人特别喜欢穿名牌衣服，其实这也是一种对资源的浪费。

平时在生活中，并不需要天天逛街。我之前看过一则报道，有一位欧洲的女士，在五十几岁的时候，计算

了自己在一生中用于逛街的时间——计算结果是三年半。试想一下，如果白天、晚上都在逛街，其实是很可怕的一件事情。但这位女士确实很喜欢逛街，甚至每天都逛，实际上这是对时间的一种浪费。

当然，作为佛教徒，还是有必要在一些场合中，随顺当地的装扮。否则大众会觉得人学了佛就变得不正常了，这样也不行，所以在应该穿得漂亮的场合就要穿得漂亮，该如何展现自己就如何展现自己。为了随顺大家的看法，应该让自己看起来外表庄严、内心喜悦。我到了西方之后，发现很多汉地年轻人没有染头发，但很多藏族人都染了红色头发。

虽然按照佛教观点，在究竟意义上，一切都是空性的、如幻如梦的，但在没有达到这样的境界前，我们应该快乐地生活、工作，乐于助人，拥有温暖的家庭生活。无论生活中发生什么事情，我们都应该开心地去面对。

挂真切！（藏语“谢谢”）





现场互动

问：您提到我们要快乐地生活、工作，但在现实生活中，凡夫会遇到很多烦恼——生老病死、分分合合。那么，我们如何才能做到放下？我认为这很难。

堪布：如果以修行的心态，就可以快乐地面对衰老、疾病、死亡。

经常有人问我：“我现在离婚了，该怎么办？”我就回答说：“离婚很好，以后就不用吵架了，这是一种快乐和解脱。”不过，提问的人不接受我的回答，认为我在敷衍他们。

实际上，对任何痛苦的事情，如果换一个角度看，确实有方法快乐地面对。当然，我是对已经离婚的

人这样说，对没有离婚的人，我没有建议他们离婚。（众笑）

问：我在接触佛教之后知道有六道轮回，但因为我是凡夫，没有天眼，看不到饿鬼道、地狱道、天道，所以其实我不是很相信有六道轮回的存在。因此，我还没有能力深信佛法。不过，当我读《地藏经》的时候，也会感觉有鬼，但只是一种感觉而已——也许是自己的错觉。

对于读经、拜佛等修行，我有时候觉得确实有用。因为在面对一些事情的时候，修行会给我的心态带来很大改变。但时间久了我就又变得懈怠，觉得修行没那么大的用处，因为也没看到六道轮回，不知道是不是真的。万一不是真的，会觉得修行不值得，所以没办法坚持修行，很懒散。等自己再遇到难以解决的事情，就又像抓救命稻草一样抓一下佛

法。所以我想问的是，有没有什么方法能让我坚持修行？即使在我看不到六道轮回的情况下，也能生起信心。

堪布：你的问题让我想起了我家乡的一个故事。我有一个亲戚，他没有读过书，性格刚强难化，做过很多不好的事，比如偷盗、破坏他人家庭，等等。他偷盗的劣行尤为严重，很多人都劝他改邪归正。我也劝他说：“不要这样做，否则对你的今生后世都不好，而且你有可能会被关进监狱。”但他对我说：“我从来没有见过监狱，所以我不相信。”后来，他因为做了特别过分的事被关进监狱五年。等他出狱后我就问他：“你现在相信有监狱了吧？”他说：“我终于知道了，原来监狱确实存在。”

问：感谢堪布不远万里来到英国对我们进行教诲。我想问的是，作为需要工作的社会人，或者说世俗人，应该如何兼顾世俗生活与佛法修行呢？



堪布：天天念观音心咒，好好上班。（众笑）

问：我看过某位仁波切写的关于业力与轮回的书，书中说六道中的道，并不是死后身躯去往的地方，而是一个业的结束与另外一个业开始的心之显现。我之前的理解是，当我们造了业，业会驱使我们去往三恶道或三善道。能否请您讲解一下轮回的流转？

堪布：佛教所讲的六道轮回，其流转的根本因是业力，业有善业、恶业，也可以分为满业和引业。前世的业，令你投生到今世，因此这一世的所现，源于前世所造之业的力量。而此生结束时，此生的业又牵引我们去往后世的善趣或恶趣。关于这个问题，在《俱舍论》的第四品中，讲得比较清楚。

问：我患抑郁症有八年了，这几天一直参加您的讲座，感觉症状有所缓解。我时常会陷入对人生很绝望的

境地中，但没有症状的时候，我又像一个正常人。我一直对自己没有什么信心，不确定我的病是否可以被治好。有时候，我感觉念佛经会让我的状态有所好转，所以我以为之后不会再陷入困境，但最终我还是会陷入痛苦，不断循环，周而复始。前段时间，在我病得特别严重的时候，我很害怕一个人待着，而且很想自杀，一直困于这样的情绪中，但我最终没有自杀，因为我想到了父母。我的病真的很严重，我不知道自己到底能不能好。

堪布：现在患抑郁症的人确实比较多。但从某种意义上讲，我觉得抑郁症不是一种无法治愈的疾病，尤其是当患者遇到佛法以后。

前段时间，我在剑桥大学的时候，讲了很多关于抑郁症的内容，也传了一些窍诀。或许在座的其他人，也或多或少有抑郁的倾向，只不过没有说出来而已。因为抑郁症患者在大众中占有很高的比例，

在一则英国的报道中说：在英国，约有六分之一的人患有抑郁症。今天在座的约有六百人，按这个比例计算，肯定有相当一部分人患有抑郁症。包括我自己到了伦敦同样有这样的问題，今天天气还稍微好一些，在天气不好的时候，我也怀疑自己会不会得抑郁症。（众笑）

不过，我可以确信地说，通过佛法修行能够大幅度减轻、并最终彻底治愈抑郁症。希望患者们好好祈祷不动佛，并念诵咒语“嗡赞札玛哈若卡纳吽_的”，这个咒语非常重要。或者也可以通过禅修让心放松。

在这样的时代当中，抑郁症是一种高发的疾病，对人类的影响也很大。因此，希望大家对很多事情不要特别执著，尽量随缘、放松。当心越来越放松的时候，治愈抑郁症就不会有太大问题，对此我很有把握。

现在在中国大陆，抑郁症的问题也非常严重，但并

不是没有办法解决。总之，希望大家好好祈祷。等一会儿问答结束后，请你到这边来一下。

问：虽然我不是佛教徒，但我对佛教的一些观点非常感兴趣。因为佛教中的很多说法，与我看待人生的方式非常相似。但我一直有一个问题——究竟什么是佛教？在您的一本书里，第一章就提到了佛教的定义。不过我一直认为佛教不是宗教，而只是一种哲学。但在您的书中说，不能简单地把佛教与哲学进行对比，还说佛教的核心是学习智慧与慈悲。所以我很想知道，佛教究竟是不是宗教？如果佛教是宗教，那么宗教又是什么？

堪布：所谓“宗教”一词，最早出现在欧洲，后来被广泛使用，直至今日。对于佛教是不是宗教，可以有两种说法。第一种，你可以说佛教不是一种严格意义上的宗教，而是一种充满智慧的教育。

今天我遇到了一位英国的大学教授，他认为佛教就像一座高山，其他宗教则像一般的建筑物。这是他的观点，我不清楚其他人对这样的比喻会有怎样的看法。

第二种说法，在某种意义上，佛教可以被称为宗教，因为佛教毕竟是五大宗教之一，这是全世界公认的事实。如果你一定要说佛教不是宗教，恐怕会与世间的很多说法有矛盾。

当你体会到佛教对为人处世带来的意义，以及其中所包括的天文、地理、医学等方面的内容，就会明白佛教中蕴藏了很多领域的哲理与知识。因此，在学习佛教的同时，也是在学习世间的一切知识。实际上，藏地的很多寺院就是学校。

问：我的问题是关于保护传统的。我认为积极保护传统与固执留守旧习之间的界限比较模糊。过分执著传

统会引发嗔恨，从而带来痛苦，因此，在某些情况下，我们需要改变传统。为此，我们需要去审视，哪些传统值得保留，哪些传统有待改进。

例如，我是一名女数学家，从事这一职业的女性并不多，其中一个原因，正是由于人们执著旧有的传统。所以我想请问您：第一，您是否会考虑转世为一位女性上师？第二，如何区分好与不好的传统，以此来保护佛教阿毗达摩的教义，以便让人更容易理解？

堪布：在传统中，确实有些内容不一定要一直保存，比如在西方文化中轻视女性的传统。的确有一些古代传统，是我们不建议保留下来的。但有一些语言、文化方面的传统，在人类历史上确实非常重要，一旦失去，对人类来说将是一种损失。对于这些问题，你提到的微妙、模糊的界限，以及用微妙的智慧去审视，这是我完全接受和承认的。



在传承高尚传统的基础上，人类要与时俱进，要有创新、创意——但所谓创新，并不是让人类把旧有的一切全部改造。

最近在伦敦，每当看到现代的高楼大厦时，我并不是很欢喜，但看到富有文化底蕴的欧洲风格建筑时，我就很欢喜。我之前去巴黎时，感觉那里的很多建筑还保留着自己的文化风格。

总之，我认为有价值、有意义的艺术、文化、习俗，最好都保留下来，而没有意义甚至对人类有害的观念，随着时代的变化与发展可以摈除。

于我而言，下一世变成什么样，我很难知道。不要说下一世，明年在哪里，我现在都不知道。（众笑）

问：我是伦敦大学的学生。我母亲是一位非常虔诚的佛教徒，她非常景仰您。她一直让我修法、念经，当我遇到任何问题时，她就说是因为我没有修好、经

没有念好。她自己在生活中遇到问题时，也会说是因为她今天功课没有做好、经没有念好。我想请您开示一下，这种想法值得认可，还是需要改进？

堪布：其实，考试没有考好、事情没有做好，不能完全归咎于念经没有念好，因为念经虽然可以起一些作用，但不是所有事情都能通过念经来做好，即使是出家人也没有这样的想法。今天不顺利、事情没有做好，与自己今生、前世各方面的因缘有关。

你应该先好好学一学佛法，一个年轻人只念经不学法是不行的。年轻人应该要懂得佛教的道理，在见解上要超过你的母亲，之后用道理说服她：念经只是一种仪式，实际上是如何如何。

时间快到了，但还有很多人想提问，所以请之后提问的人，用简单的一句话问，我用简单的一句话回答。

问：请问您计划什么时候再来伦敦或欧洲分享您的思想精华、面对面解答大家的问题？您目前有固定的安排吗？

堪布：我现在没有，希望将来有。

问：我的问题与杀生有关。医生需要用药物杀细菌、病毒，还要消灭四害——苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂。是否应该这样做？在一个密闭的房间中，有一只老虎，还有一位非常有学问的博士，如果我是这位博士，我应当选择消灭老虎还是被老虎吃掉？

堪布：在佛经中说，自己杀害、劝别人杀害、随喜杀害都有过失，所以我们应该尽量避免这种过失。

主持人：

感恩法王如意宝振聿发聩的教诲——“莫舍己道，

勿扰他心”。感恩上师慈悲给予精彩开示！弟子想请您为今天有缘的来宾传授三皈依，并祈请上师慈悲授予上师瑜伽的传承，弟子愿与上师心心相印，生生世世不离师。感恩上师！

（堪布授皈依与传承）

问：从事科学研究的人要发表论文，因此必须要针对前人的研究成果作出一些反馈，比如有时要找出他们的漏洞。这样的做法算不算扰乱别人的心？有什么方式可以尽量降低这种影响？

堪布：你们可以找不在人间的前辈的漏洞，这不算扰乱别人的心。（众笑）

你们把名字写在纸上然后递过来，我在其中抽三个问题回答，不然今天问题太多，时间延迟太久了，等会儿还要念一遍《普贤行愿品》。



问 1：今天的主题是“莫舍己道，勿扰他心”。一个人可能有很多道，他可以成为一个拯救人类的科学家，也可以投身佛道、传播佛法，那怎样知道某个道是我的道呢？

堪布：即生当中有缘做一件事情，就是一个人的道。在无形当中，你会接触这个道，而且必须要做这件事情，这就是你的道。

问 2：那您是怎么知道的呢？

堪布：一件事做着做着就知道了，就像我走着走着就走到了出家的路上。（众笑）

问：我有两个问题。第一个问题是，有一句话叫做“一切的成就都来源于上师”，上师又有外上师和内上师，依止皈依外在的上师是为了唤醒内在的上师。

在我依止外在上师的过程中，上师的状态和心情可能会有浮动，我和上师的关系状态也会有浮动。在这个过程中，如何才能保证自己的信心更坚定、更清净，最终能够实现由外在上师唤醒内在上师的目的？这其中的道理是怎样的？以及为什么依止外在上师是一切成就的根本？

第二个问题是，虽然我从小就相信佛法，但在不同国家学习的过程中，我发现学到的许多内容无法再用佛教理论去解决。比如，我这学期学的 International Business，其中的理论说：国家和国家之间注定会存在矛盾，因此一个国家的领导人，应该有勇气去做道德上有争议的事情——哪怕是伤害其他国家的人来保全自己国家居民的利益。如果这个领导人没有这样做，那么他对自己的国家就是不道德的。这样就出现了两难，如果“莫舍己道”注定要“扰他心”，或者说如果“勿扰他心”注定要“舍己道”的时候，应该如何取舍？

堪布：你的问题我用两句话回答。关于第一个问题，你自己一定要如理如法地好好闻思修行，这是依止外内密上师的唯一窍诀。第二个问题，国家领导如何行持“莫舍己道，勿扰他心”，应该当了国家领导的时候再去管，我们现在不用管。（众笑）

问 1：我的问题有关佛教徒与其他宗教信仰者之间的相处。一个佛教徒的伴侣是信仰其他宗教的，比如天主教，天主教的教义要求教徒的孩子全部信仰天主教。但作为佛教徒，希望孩子信仰佛教、皈依三宝，并得到三宝的庇佑。在这种情况下，如何在“莫舍己道”与“勿扰他心”之间取得平衡？

堪布：家里有几个孩子？

问 2：这件事要随缘，看天意的安排。



堪布：这个问题比较关键，我稍微广说一下，作为今天最后一个回答。

中国人在英国或其他国家时，先要了解对方的宗教、传统、国情，我个人认为这是非常有必要的，因为我们不可能改变他们的信仰和国情。要在“莫舍己道”的同时，尽量不扰乱对方。

作为佛教徒，如果经常扰乱其他宗教徒或非宗教徒，这非常不好。如果家庭成员信仰不同宗教，在有分歧的问题上，要通过和平的方式来解决。如果有两个孩子，一个孩子非要信仰其他宗教，那就让他去信仰，另一个孩子，可以信仰佛教，这样比较公平。在一个法治国家，这样做应该是可以被接受的。现在很多家庭中，家庭成员之间的民族观念相互交融、冲突。将来，在全球化的背景下情况可能更严重。

之前在法国时，我也讲了我对东西方文化交融的态

度和看法，其中最重要的一点是学会随顺。在这方面，“莫舍己道，勿扰他心”的教言，对每个人来说都很有用处。希望大家在不舍弃自己语言、文字、信仰的基础上，尽量不扰乱他人。如果有时候稍微扰乱了一下，就好好忏悔。

我这次走访了欧洲五个国家，今晚是最后一站。我来这边主要是为大家讲一些课，或者从佛教意义上讲，来为大家种一些善根。今天到场的大众，有些是最近一直跟我学习的，有些是新来的佛教徒，希望大家将最近获得的善根，通过念诵《普贤行愿品》回向给一切众生，发愿令无量无边的众生获得真实利益，并祈愿世间所有战争、疾病、痛苦全部消除。

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