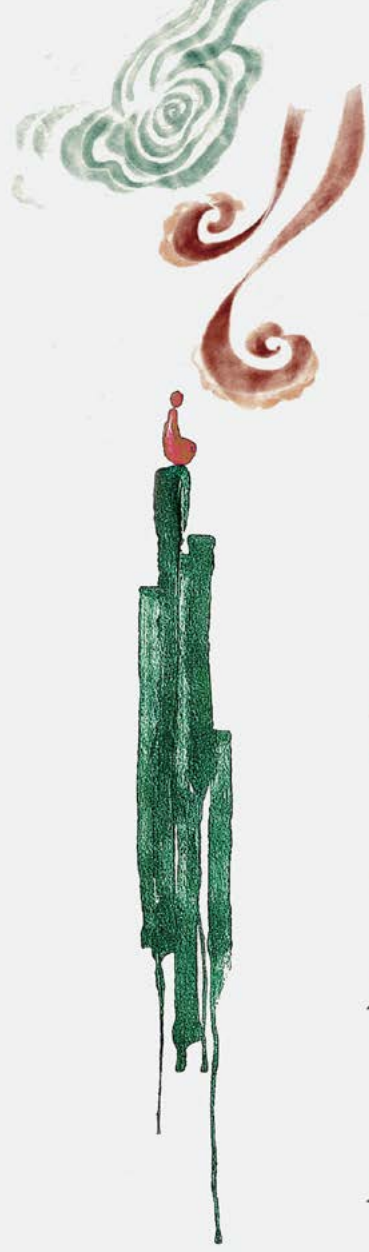




索达吉堪布 · 演讲

冥想与健康

开示
11

MEDITATION AND WELL-BEING

冥想与健康

索达吉堪布·演讲

版本：2023年12月

目 录

004	四圣谛
030	上师瑜伽和修行的关键窍诀
055	现代人修行窍诀
122	在苦难中成长
149	在爱中呼吸
193	对斯威士兰部落的开示
204	对非洲禅修中心的几点希望
217	在苦难中成长
239	浅谈《佛子行》
280	智能科技与利他心

愿一切众生都能具足快乐！

愿一切众生都能远离痛苦！

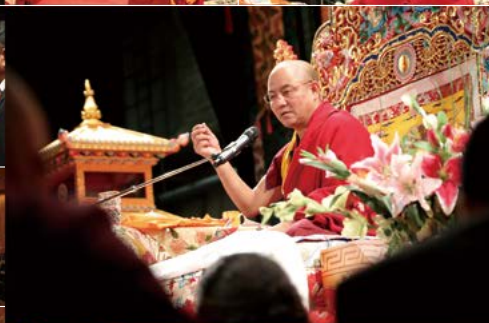
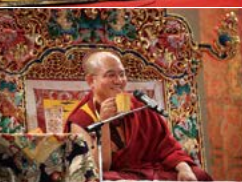
第 78 场

瑞士苏黎世施尼岑霍夫场馆

Schinznehof, Zurich, Switzerland

瑞士 · 苏黎世

2017 / 12 / 10



四圣谛

THE FOUR NOBLE TRUTH

首先，请大家在听法前，为利益一切众生发起无上殊胜的菩提心，愿自己今生来世都能利益一切有情。希望大家以这样的心态听闻佛法。

略说发一菩提心

我们学习的主要是大乘佛法。大、小乘佛法主要以发心来区别。大乘佛法是做任何善法时以菩提心摄持。如果没有以菩提心摄持，那么善根会非常微弱、易遭毁坏，对自他没有利益。因此，寂天菩萨在《入行论》第一品中，宣讲了菩提心的广大功德。我们在行持善法

时，至少也要发起相似的菩提心。

藏族传统里早已融入了大乘佛教的思想。比如，藏族老年人每天都手摇转经轮、念诵。虽然他们文化水平不高，但是心里会经常作意：我是为了一切众生而回向，为了一切众生而做这件事。以毫不造作的发心，口中说道：“为了一切众生而回向！愿一切众生都能具足快乐，愿一切众生都能远离痛苦。”看得出来，藏族老年人天生就有一颗菩提心。

菩提心，略讲分为愿菩提心和行菩提心。愿菩提心，类似于去某个地方前先有想去的愿望，即立下“我要度化一切众生”的坚定誓言。行菩提心，是在不舍愿菩提心的基础上，行持六度万行。平常可以从这两方面，观察自己相续中是否生起了菩提心。

真正的菩提心是很难生起的。因为想让一切众生获得佛果，要么自己先获得佛果，如“国王之发心”；要么先让其他众生获得佛果，如“牧童之发心”；要么

自己和众生一同获得佛果，如“舟子之发心”。

而生起相似的菩提心并非难事。相似的菩提心，是指对沉溺于轮回苦海中的众生，生起“想让他们离苦得乐、获得究竟佛果”的利他心，以这样的心态在行、住、坐、卧中去行持。关于相续中生起菩提心的功德，《入菩萨行论》中云：“生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。”意思是，系缚在生死牢狱中的苦难有情，只要生起刹那的世俗菩提心，立即可以尊称其为如来之子，世间的人天都应该向他礼敬。

皈依和发心是佛法的重要基石。若是缺少它们，受戒、灌顶等也很难真实得到。很多人一方面不承认前生后世，一方面却在修大圆满、大手印等密法。

保护藏文化和佛法

这次主要是给藏族人讲点佛法，因此对藏族人提出的希望是“闻思修行”，即先在上师、善知识前听闻佛法，然后对听闻的法义反复思维、讲、辩，最后实际修持已思维透的法义。宗喀巴大师云：“始初多求广大闻，中于教理现教授，后于昼夜精勤修，普令回向教增长。”

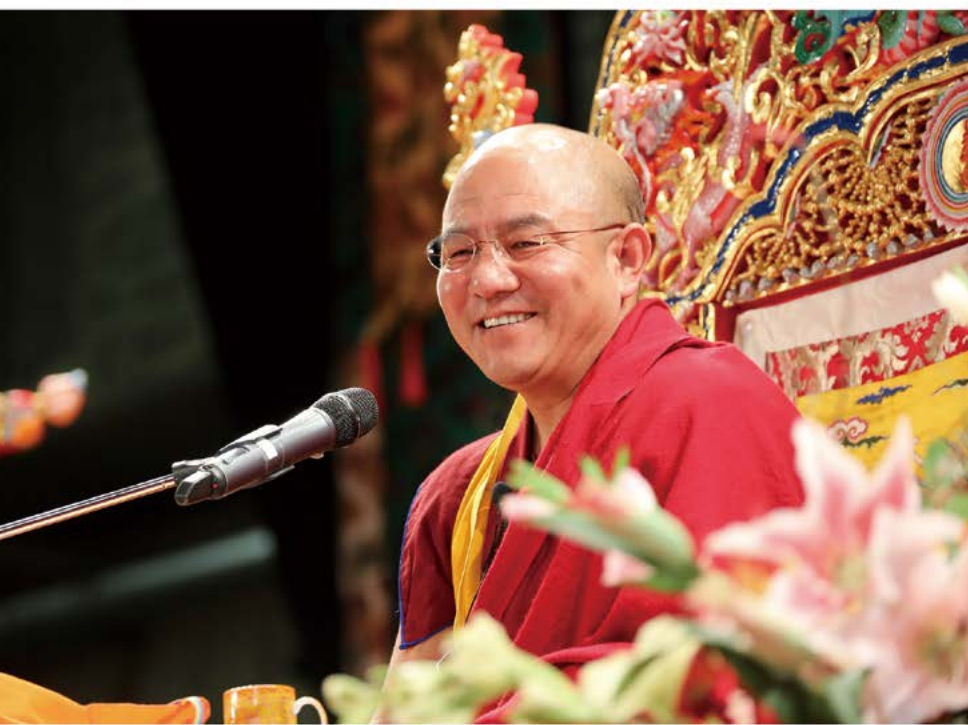
佛法是种教育，如果没有认真学习，就无法深入佛法内涵。作为藏族人，更应要学习佛法——显、密教法都要学，更应该打好佛法基础。今天这位翻译者的佛法基础就非常扎实，无论是四谛法还是其他方面的法，他基本上都能听懂。如果一位译者缺乏良好的佛法基础，即便能轻松驾驭语言，也无法准确译出佛法方面的内容。因此，藏族人一定要先打好佛法基础再实修。

国内藏族年轻人，既不想修行佛法，也不愿了解

它。即便他们中有学佛的，也是对佛法各种批判：“这是封建落后的旧思想，学这些没有任何价值，这些需要舍弃……”还做了很多抵制佛法的行为。

虽然大家都有言论自由，但歪曲事实、违背道理地一味批判，会误导不了解藏文化和佛法的人产生邪见，进而诋毁和诽谤。年轻人口才好、智慧敏锐，但也不敢和一些格西、堪布辩论。他们是以傲慢心、嫉妒心去诋毁藏文化和佛法的。就算藏文化和佛法再势弱，也不是经不起智慧观察的，更不是经不起他人批判的。这一点，大家有目共睹！

之所以势弱，是受上世纪五六十年代的巨变影响，遭受了非常严重的损害；再加上 21 世纪全球受西方文化的影响，加速了它的衰落；而外部其他民族、国家的同化，也带来了不小的危害。时代与格局的多重突变，使它难上加难。但是，只要藏族人思想统一、团结一心，就算做不了太大贡献，也不要从中作梗。





萨迦班智达说：“如栖林间之猴群，粪便洒于绿树中。”意思是，就像栖身于林间的猴群一样，它们居然将粪便洒在自己的住处——干干净净、郁郁葱葱的树上。如果年轻人舍弃自己的传统文化，破坏它、说过失，这也很令人费解。

众所周知，上世纪六七十年代，藏文化遭受了极大的破坏。当时有很多人帮助我们，现在却是我们自己人破坏自己民族的语言、文化。其他民族肯定是既不了解，也无法给予帮助。几千年来，藏文化和藏传佛教一直代代相传、保存完好，但能否延续下去呢？

现在的藏族年轻人，一边领着其他民族发的薪水，一边批判藏文化、藏语和藏文。因此，无论出家人还是在家人，都要好好思考一下：如何护持、延续藏文化和藏传佛教？

四圣谛法

“四圣谛”是佛陀第一转法轮的要义。当年，佛陀在鹿野苑传讲的主要内容就是四圣谛。四圣谛虽然属于声闻乘的法，但是大乘和密乘中无不涉及四圣谛法。

《宝性论》中云：“如病应知因须断，乐住当得药当依，苦因苦灭如是道，应知应断应触修。”意思是，首先应了知病苦和病因，然后要知道断除病痛、得到安乐的方法就是依靠服药。弥勒菩萨在此论中以病人作比喻，阐述了四圣谛，即了知苦谛，断除集谛，依靠道谛，现前灭谛。

共同声闻乘，如泰国、缅甸、斯里兰卡等地的南传佛教修行人，都在修习四圣谛、十二缘起法。日本、韩国、中国等地的北传佛教修行人，也主修四圣谛法。藏地佛教各宗派及苯波教也有修“四圣谛”法。藏族修行人一定要了知四圣谛法。否则，只是手里拿着念珠、口

中念着观音心咒，并不一定就是真正的修行人。

泰国僧人经常讲“四念处”“四圣谛”，泰国老百姓并不知道四圣谛，他们只是对三宝祈祷、顶礼。他们虽然有恭敬心，却不懂怎样修行。藏族人貌似佛教徒，实际是否生起了出离心、是否了解出离心的涵义？是否生起了菩提心、是否了知菩提心的意义？他们的佛法知识非常匮乏，不懂获得解脱的不共之因，也不懂如何修行。

如今，风靡汉地、香港、台湾的“人间佛教”，其实就是人天乘中的人乘，与基督教大致相同。他们在慈善、环保、关怀病患等方面做得比较好，但在“四圣谛”等涉及解脱的真因——福德、智慧资粮方面没有趋入。昨天，我见了一位在汉地弘扬“人间佛教”的负责人。他说自己皈依佛教已经 20 年了，却发现自己不了解出离心、菩提心，更没有实际去修行。他感到内心很痛苦，因此向我咨询如何是好。

藏族修行人也应该好好反省一下：修了这么多年佛法，自己到底有没有生起出离心、菩提心？暂时不谈是否证悟了无我智慧，先看看自己是否了解四谛法？这些问题，我也是再三观察自相续。因此，大家在修学佛法的时候，一定要先懂得佛法。

了知苦谛

轮回有因和果，涅槃也有因和果。轮回的因，是外器世界和有情众生所摄的一切万法都是痛苦的自性。一切万法都是痛苦大海的波涛，一切万法都成了痛苦的因。佛陀曾开示：一切万法中，有些是痛苦的本质，有些是痛苦的因，有些是现量感受各种痛苦。

弥勒菩萨云：“不净粪中无香味，五道之中无安乐。”六道轮回中的一切众生都是毫无安乐可言，如同不净粪里毫无香味一样。以前，有人和我辩论——他和妻子外出旅游，感觉很快乐、很幸福，即使佛陀说没有

快乐，他依然觉得和妻子逛花园很快乐。其实，佛陀并不否认所谓的“快乐”，但是这种“快乐”是易变的、短暂的、不稳固的、经不起观察的体性。

人们常说的财富、庄严、高贵等，只是世间名言上的暂时快乐，之后就会变成苦因。如果我们详细思维，必然会生起定解：轮回是痛苦的自性。

宗喀巴大师在《三主要道论》中说：“思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚。”意思是，三界有情被生、老、病、死的猛烈瀑流所冲击，被业索紧紧束缚着，没有一丁点的自由。

人一生有很多苦：生苦、老苦、病苦、死苦、求不得苦、爱别离苦、变苦、行苦、苦苦……如果一一分析，人生确是痛苦的自性。以自己的生活经验，可以对此生起定解。无论生活再怎么快乐、幸福，当真正感受到生、老、病、死的时候，决定对佛陀讲的“苦谛”确信无疑。



断除集谛

追根溯源，一切痛苦的因是“集谛”，即业和烦恼、执著和无明。宗喀巴大师在《缘起赞》中说：“世间所有诸衰败，彼之根本为无明。”一切轮回痛苦的根本就是无明。无明，包括我执和我所执。月称论师在《入中论》中说：“慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，由了知我是彼境，故瑜伽师先破我。”意思是，诸位瑜伽师以智慧照见，烦恼等诸多过患都由萨迦耶见所生，因为有了知“我”是萨迦耶见的境，所以瑜伽师会先破“我”。

集谛，即需要断除的无明、我执。大小乘在了知苦谛、断除集谛方面，没有显著的区别。比如，喝咖啡时咖啡的苦味即苦谛；苦味的来源即集谛；咖啡里加糖或牛奶，从而消除了苦味，即灭谛、道谛。

依靠道谛

依靠“道谛”，类似于病人为治好病，需要好好吃药。

修学佛法之人，根基各有不同。对下等根基来说，先要断除十不善业、断除五无间罪、行持善法。即初入佛门修正道，尔后逐渐以空性见断除人、法我执，了知空性即方便道。

圣天论师在《中观四百论》中云：“先遮遣非福，中应遣除我，后遮一切见，知此为智者。”意思是，修习解脱道时，应先断除非福德的十不善业，尔后要证悟无我，最后通达诸法实相，了知此次第者是智者。譬如，大乘五道十地即资粮道、加行道、见道、有学道、无学道，相续中次第生起相应的功德。

若是通达了“胜义中一切万法都是空性的，名言中如幻、如梦、如寻香城、如乾闥婆城等”，就是通达了

缘起法。通达缘起法后，对现有名相的执著就会消失。

《中观根本慧论》中云：“如幻亦如梦，如乾闥婆城，所说生住灭，其相亦如是。”如幻、如梦、如寻香城、如乾闥婆城都是没有自性。

现前灭谛

《中观根本慧论》讲到：一切法都能证成是如梦如幻的。现前“灭谛”即证悟中观，也可以说证悟大手印、证悟大圆满。如果一个人证悟了空性，即使遇到痛苦、烦恼，也不会受任何危害了。

一切法于胜义中远离一切戏论、于名言中无自性。如果对缘起显现生起了定解，就通达了中观。

龙树菩萨在《中观根本慧论》中说：“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。”意思是，所有的法都是缘起法，缘起法在胜义中是空性的，

名言中只是缘起显现，这就是中观道。如果有人能现前此深义，就是证悟了胜义谛。藏传佛教的很多上师确实是大成就者、证悟者，他们已经证悟了空性，且证得大圆满的更多。

现前灭谛后，小乘是自己趣入寂灭、涅槃，而大乘是利益所有众生。大乘不共的见解，就是乃至成佛一直利益众生。大乘佛法的核心，就是利益一切众生获得菩提果位。

人生的重点是解脱

《长阿含经》中说，阿难有次出游时，看到很多小孩比赛射箭，他们都在射屋门上的一个小孔，结果所有的箭都射中了这个小孔。阿难觉得很神奇，于是讲给佛陀听。佛陀说：“这没什么稀奇的。一根发丝分成一百根，其中的百分之一作为箭靶，如果能射中它，这稀不稀奇？”阿难说：“非常稀奇。”佛陀说：“这也不稀

奇，很容易的。”

佛陀在《佛说箭喻经》中说：譬如心脏被箭射中了，探寻箭的材质、来源没有任何意义，把箭拔掉才是最要紧的。同样，短暂的人生没有时间学很多知识，最紧要的是从轮回中获得解脱和遍知的佛果。

许多专家一生都在研究“海的深度有多少”“天上的星星有多少”等，虽然对人类有伟大的贡献，但跟自己的解脱毫无关系。全知无垢光尊者说：“所知如空中群星，纵学亦无尽头。”即使花很多时间学习知识，也是没有止境的。

想让短暂的人生变得有意义，需要修习四圣谛等法。首先要认真地学习，中间要仔细地思维法义，最后要去实修。最终利益身边的人，帮助所有众生。



现场互动

问：念诵观音心咒时，观想咒字是右转绕，还是左转绕？

堪布：仁增果吉顿持尊者讲观音修法时讲到：把自己观为观音菩萨，心间中央是藏文“舍”字，周边以六字“嗡玛尼巴美吽”右旋围绕而念诵。“六字住于六瓣上，嗡玛呢巴美吽舍，如是明观身放光。”

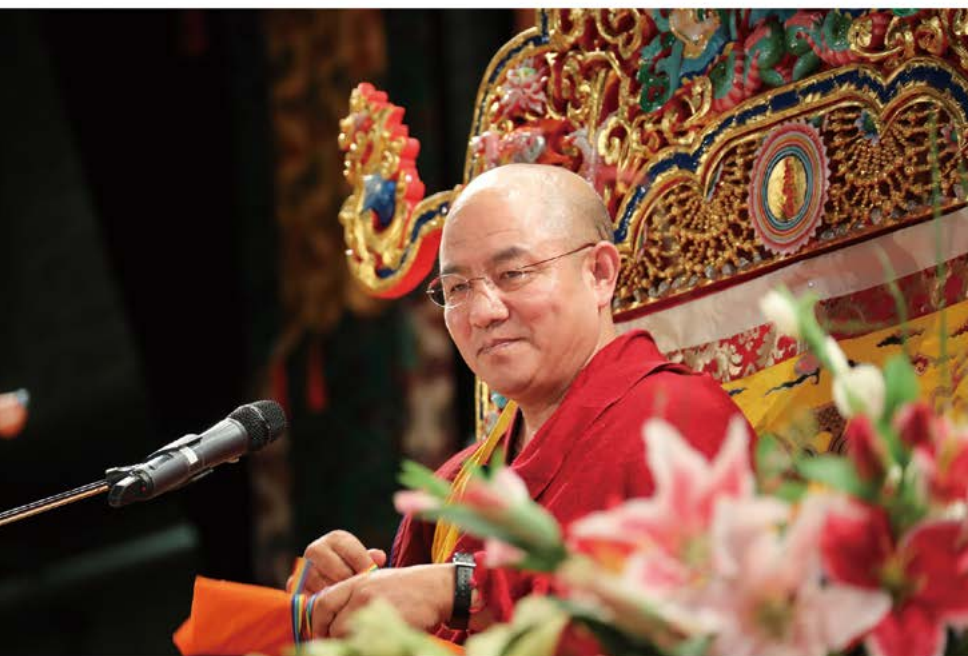
问：粗大和细微缘起上的人无我、法无我，请您略微讲解一下。

堪布：《入中论》中提到人无我和法无我：“无我为度生，由人法分二。”佛陀为了让众生获得解脱，讲了两个“无我”，即法无我和人无我。其中，人无

我主要是断除我见。如果证悟“人无我”，就能断除烦恼障。“无我”就是断除我所执，比如我的帽子、我的鞋子等，对一切法都要证悟无我。如果证悟“法无我”，就能断除所知障。

有人认为，证悟无我是断除了常有、唯一、自在的“我”。实际上不是这样。《入中论》云：“证无我时断常我，不许此是我执依，故云了知无我义，永断我执最希有。”证悟人无我，主要是断除将五蕴执为我和我所。常我并不是我执的所依，这样的常我没有什么可断除的。而“断除了常我和其他造物主等”既不是佛教观点，也不符合事实。





上师瑜伽是所有法的基础，
是依靠信心获得殊胜证悟的不共法门。

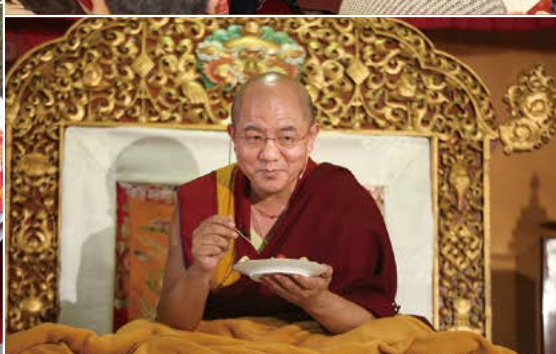
第 79 场

瑞士持明大乘林

Rigdzin Suisse - Thegchok Ling

瑞士 · 洛桑

2017 / 12 / 12



上师瑜伽和修行的关键窍诀

GURU YOGA AND KEY

INSTRUCTIONS FOR PRACTICE

大悲摄受具诤浊世刹，尔后发下五百广大愿，

赞如白莲闻名不退转，恭敬顶礼本师大悲尊。

今天主要讲“上师瑜伽”修法，同时，有英语、西班牙语及其他语种的翻译。经云：“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”往昔，佛陀也是顺应各道众生语言来传法。

上师瑜伽的核心是上师

上师瑜伽在佛法中占有重要地位。虽归类于前行法，但从实修角度划分也属于正行法。历代传承上师一致承认：上师瑜伽是所有法的基础，具有遣除障碍、增上修行的作用。

上师瑜伽，是依靠信心获得殊胜证悟的不共法门。西方宗教认为：如果没有信心，就会堕入地狱受到惩罚。佛教所说的信心是追随真理、对正法生定解。所以，要先懂得信心的道理，再追随。否则，只是凭兴趣追随，就是迷信。

任何佛经论典，都不承认不符合真理的观点。《胜出天神赞》云：“我不偏向于佛陀，亦不歧视外道宗，何派具有胜道理，我即依此为导师。”意思是，我既不偏向佛陀、佛教，也不歧视外道教派，只要是宣说符合真理的教言，我就依止此人为导师。



因此，要用智慧观察是否符合真理。如果不符合，无论是佛陀的教法还是上师的教言，不修持也没有过失。是否符合真理需要智慧观察，智慧需要闻思修获得，否则无法了知佛陀的究竟意趣和上师的密意。

有些上师不重视四厌离心、五加行等基础，直接给弟子传授“大圆满”“大手印”“大威德”“喜金刚”等最高见解、最超胜修法。由于基础不牢固，终有一天师徒均会显露出过失。所以，修窍诀时需要闻思的基础。

曾有大德说，修密法前很长一段时间内，应主要修五加行和其他前行法。如果前行修得稳固，那修行就不容易中断，最终结果也会很圆满。以前，藏地有位玉科喇嘛，是非常有加持力、有名望的上师。他特别重视修前行，他的弟子们后来都成为了很好的修行人。

上师是真正的佛陀

很多人觉得上师也是人，与自己是平等的。因此，没有必要恭敬上师、祈祷上师赐予悉地。其实，佛经论典中说的上师，等同于佛陀。不是说上师的身体、语言是佛陀，而是具相上师相续中的智、悲、力、功德与佛陀等同，与诸佛菩萨的密意无二无别。从这个角度讲，上师的密意就是法身，等同于佛陀。

依止上师是有次第的：最初观察即把上师当朋友，未在其前听法时先观察其过失及功德，尔后于上师前得法并生起“上师等同佛陀”的定解，即上师的功德、事业与诸佛菩萨无二无别；最后通达心的本性，上师的心与自心无二无别。

如实了悟自心实相后，才明白上师就是真正的佛陀，自然会生起定解和信心。此时，视师如佛的信心才不会退转。如米拉日巴尊者所说：“无人山谷岩洞

中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈信心永不离。”意思是，在寂静无人的山谷岩洞中，我生起了出离心、厌世心，传授我甚深窍诀的上师是三世诸佛的化身，对此我怀着强烈的信心，恒常不离。

上师的确与佛陀无二无别，若没有上师，仅凭自力是无法通达万法实相的。一想到上师的事业和佛陀的事业无二无别，自己会生起不共的定解。

证悟实相靠上师加持

了悟自心实相，主要依靠上师的加持。如经云：“当知胜义俱生智，唯一积资净罪障，具证上师之加持，依止他法诚愚痴。”意思是，我们所证悟的胜义俱生智慧，唯一依靠积资净障、具有证悟的上师加持而获得。除此之外，想靠他法获得证悟是愚痴的行为。

如果自己有信心，为自己传授窍诀的人就可以称

为上师；如果没有太大的信心，莲花生大士、诸佛菩萨的化身或让自己结上法缘的人都可以称为上师。

上师的加持融入相续后，上师的恩德无人能比，内心也经常生起欢喜心和不共的定解。如经云：“具德上师诸所行，刹那亦不生邪见，所作见为法信敬，愿师加持入我心。”意思是，具有德相的上师，所有行为都是度化众生的方便，一刹那也不对上师生邪见，将上师的一切行为都视为佛法而生信心和恭敬，祈愿上师的加持融入我自心。平时可以用此偈颂祈祷上师。

依靠上师的加持而了悟自心实相，与大学里学生依靠老师学知识是截然不同的。木匠、石匠、铁匠、裁缝等手艺人也拜过很多老师，他们之间只是师生关系。以前上学时有语文、化学、物理、数学、藏文等老师，他们只是教一般知识的老师，与密法里所说“直指心性、开示大乘佛法”的三恩德上师相比有天壤之别。



我的家人或老师离世时，虽然内心痛苦，但并不是无法忍受而痛哭流涕。而为我传授不共大乘法根本上师——法王如意宝晋美彭措和德巴堪布，他们离世的时候，内心的痛苦极其难忍。现在偶尔做梦醒来，也因想念上师而流泪。

选择上师还是本尊

德巴堪布是一位具有加持力的上师，他给我传讲了《大圆满前行·普贤上师言教》等珍贵的法，我相续中对佛法的不共见解、功德，都是依靠他老人家才生起的。若是经常忆念这样的上师，功德比观修本尊更殊胜。续部中云：“何人俱胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜。”

曼达拉瓦空行母现见本尊坛城时，莲花生大士问她选择上师还是本尊，她选择了本尊，于是莲花生大士将所有法传给了益西措嘉空行母。坛城中的所有智慧本

尊当下就消失了，结果她没有得到法。如果让你选择自己的根本上师还是本尊，大多数人都会选择本尊，但其实上师的加持力比本尊更为重要。唯有上师的恩德能让我们真正证悟！

大学里教授研究的只是某种知识，与证悟的殊胜智慧大相径庭。在座的人里大多数是密咒师，密咒师不需要广大的闻思，只需要一个解脱法。藏传佛教有在家白衣密咒师和出家僧众这两类应供处。在家白衣密咒师虽有家庭，但主要还是修行佛法、穿白衣、留有发髻。藏族历史上有国王铺开自己头发，为持教大德、佛菩萨作地毯并恭敬顶礼。出家僧众是指持戒的修行人，需要剃头发、胡子，身穿三法衣。现在的出家僧众较少，多数是在家白衣密咒师。各地的瑜伽士、瑜伽母也和你们一样身穿白衣。

以前通过微信、Facebook 看到你们身穿白衣开法会、念经，这既是表法，也是庄严的威仪，与佛陀的意

趣相合。国王恩扎布德对妻子、眷属、五妙欲都不愿舍弃。经云：“在赡部洲美丽花园，变成狐狸也如成仙，舍弃妙欲的解脱法，无论何时也不愿要。乔达摩！”乔达摩就是释迦牟尼佛。国王对佛陀说：“在南赡部洲的美丽花园，即使变成狐狸也像成仙一样快乐，如果要舍弃五种妙欲才能获得解脱法，无论何时我也不愿意。”于是，佛陀给他开示了不用舍弃妙欲、在家人也可修道的密法。之后，国王和眷属依靠佛陀的加持、密法的加持获得了解脱。

依靠上师认识心性

现在若像当时的人那样，全部获得持明果位是很困难的。但全知麦彭仁波切所造的甚深窍诀——《直指心性》的密意，即便没有文化、没有勤奋用功，依靠大圆满法的加持力、密法的加持力，也能如实了悟自心的本体，轻而易举获得持明果位。《直指心性》中云：

“不必广闻深思及磨炼，唯以窍诀之宗护心性，城中众多咒士虽不勤，速谳持明地即深道力。”意思是，密法的修持不需要广泛的闻思，而是在已经认识觉性后，唯以窍诀护持心性，众多在家密咒师虽然不勤作，但实际上已经通达了心的本性。

一般显宗的法需要多年闻思修，并付出很多努力和勤奋。密法的修行不用特别勤奋，到寂静的山谷去简单地念些咒语、观心的本体、禅修，或边干家务边观自心，无论何时都对心性实相生起不共的定解。虽不像出家人那样广闻博学，但也已不失己道、不离法味精华、不离证悟觉受。如此，修法觉受就会在相续中自然生起。之所以在相续中能轻易地生起殊胜证悟，最主要来源于持明传承上师的教言、甚深道的加持力、甚深法的力量、信心及与根本上师的誓言。因缘具足时，再平凡的人也能在相续中现量获得殊胜证悟。



对上师生起信心后，认识心性就毫不困难了。全知麦彭仁波切在《大圆满愿文》中说：“自心简易难信之秘密，愿以上师窍诀力见之。”意思是，心的本来面目非常简单，因为太简单的缘故，自己很难相信，希望依靠上师的窍诀和加持，让自己能够认识心性。

《入行论》云：“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。”如果不认识佛法的精要即心的奥秘，纵然努力追求快乐或避免痛苦，仍免不了无义地漂泊于轮回中。无数人通过观心的秘密，进而认识了心的本来面目，无论修持轮回或涅槃的法都变得非常简单。

认识心性的窍诀

你们可能也听受过一些直指心性的窍诀。这些窍诀归摄起来，就是让心自然安住，认识心的本面、自性光明。大圆满和显宗般若经典里的窍诀，都是让心自然

安住、认识心的本面。显宗经典《中般若经》中云：

“心无心，心性即光明。”“心的本体是空性，心的本性是光明。”这两句与大圆满的见解很相似。很多人依靠汉传佛教的《金刚经》而证悟，还有很多人通过念诵《维摩诘经》而证悟。

法王如意宝在密法中讲到：“心无改造自然住，三藏四续乃精华，怙主麦彭仁波切赐教言，本无语自然出。”意思是，自心无有改造地自然安住，就是大圆满三藏四续的精华，本来是不想讲给他人的，但却自然流露了出来。经典中讲“观自心”时眼睛专注于虚空，有很多窍诀是用虚空比喻自心——心的本体空性如虚空一样。“光明”则是用其他的来比喻。

全知麦彭仁波切云：“此时直面之虚空，观其犹如自之心，散乱分别当下空。”意思是，我们直视虚空时，虚空无有自性，当生起贪、嗔、痴、慢等各种分别念时，用自己的心来观察心，嗔恨的自性、贪欲的自性

等都是不存在的，都是五智的本性。这一点依靠上师的窍诀，直指而认识分别念的本性是智慧的本体。

虚空喻心性是很深窍诀

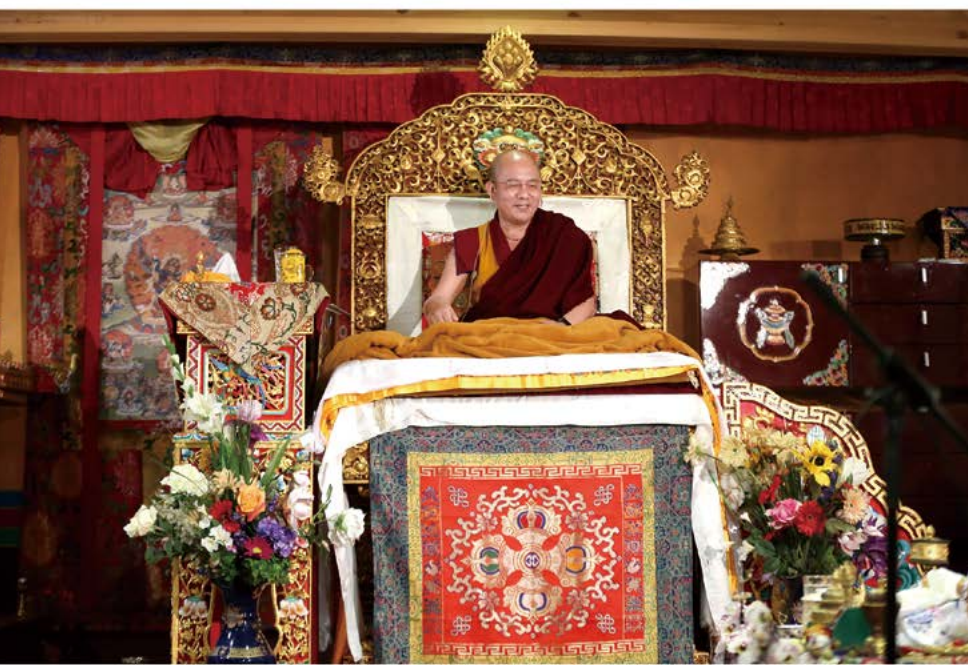
显宗有很多“虚空”的比喻；密宗《法界宝藏论》的注释《法界宝藏论·教证库》中，每一品都是用虚空作比喻。全知无垢光尊者在《法界宝藏论》里讲了很多“虚空”的比喻。世间人觉得土地很有价值，但修行人认为虚空更有价值。《法界宝藏论》中说：“虚空是空性的、没有任何本体，但不是什么都没有，心性还有光明的部分。如来藏的光明，无始以来都存在。认识了本性，才能证悟心的本体。只是了知空性，并没有真正认识心的本面。”

敦珠法王的前世嘉贡多杰敦珠，在有些窍诀中讲到：“大圆满的见解是眼睛专注于虚空，也就是观察虚空的本体。眼睛要专注于虚空，但是虚空没有什么可见

的。”《般若摄颂》中云：“有情自言见虚空，观彼虚空如何见。”意思是，有人说见到了虚空，但如果仔细观察，虚空是空性的、没有什么可见的。

《量理宝藏论》中云：“庄严孔隙之虚空，非为虚空之能立。”意思是，庄严虚空、孔隙虚空都不能称为虚空存在的证据。比如，天空显现蓝色是庄严虚空，孔隙内没有看到其他色法的部分是孔隙虚空。大圆满中经常用虚空比喻心的实相。如实了知心的本体、本基空性的实相。

虚空喻为自心，是传承上师们的甚深窍诀。我一般不给普通学佛人、大学老师、学生讲这些法义，因为他们不会如理地修持甚深的佛法。但是，你们中心的学生，从各方面看确实对密法有信心，也算是真正修行佛法的人。所以，给大家简单地讲了上师瑜伽修法及观察自心本体。



寄予希望

最后，提两点希望。第一是，以后无论南卡仁波切、萨迦堪布以及其他宁玛派的僧人、上师来传法，这里的藏族人和西方人，可以一起来听闻佛法，上师们也应该以悲心给他们传法。这里没有藏地那么多寺院、佛塔和转绕的地方，但最重要的是要让当地人了解佛法。

以前，南卡仁波切为主的上师们传讲过《普贤上师言教》《入行论》等。以后，即使有少数藏族人听法，也看看是否能为他们讲法。各地乘飞机过来的人就是为了听闻佛法，藏族人更没有理由不去听了。希望藏族人一定要听法，上师们也一定要传法，修五加行、闭关等都是必需的。这是第一个希望。

藏族上师们将来在欧洲或美国等地，应该以无偏的心来讲法，这是最重要的。在短暂的人生中，修行佛法是特别重要的事。如果没有真正修法，确实什么时候

死亡也不清楚。因此，获得珍宝人身时，最重要的是上师和弟子都重视佛法，且应以更好的方式重视佛法。这是第二个希望。

这次来到南卡仁波切的佛教中心，即持明胜乘洲，看到很多修行人在直指心性、三年三个月闭关等方面做得非常好。看到你们在认真地修行佛法，我也很随喜！





我没有别的窍诀，只有一个要求：发心殊胜、正行殊胜、回向殊胜，一定要落实到实际生活当中去修。

第 80 场

香港亚洲博览馆

AsiaWorld-Expo, Hong Kong

中国 · 香港

2018 / 9 / 17



现代人修行窍诀

KEY INSTRUCTIONS

TO MODERN PRACTITIONERS

主持人：

我们今天坐在这里很不容易，经历了台风的肆虐，再加上交通不便，尽管如此，也挡不住我们坚定的求法之心。正所谓“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”，“山竹”台风虽强大，却挡不住我们对佛法的希求心，非常随喜赞叹各位今日的到来。

索达吉堪布与我们香港有着深厚的因缘，二十几年前，就曾随同法王如意宝访问香港。2011年应邀两

次来港，在香港中文大学等几所著名学府以及教育机构举办了六场演讲，至此拉开了在香港弘法的序幕。2012年至今，发起并举办了多届世界青年佛学研讨会，与众多年轻人、有识之士交流探讨，将佛法的真理与当今科学相结合，引导世人正确面对学业、情感、工作以及人生。2016年元旦，首次在香港将来自莲师传承的清净佛法，以法会的形式传播给众多有缘佛子。今天善因成熟，我们再一次迎来堪布击大法鼓、降大法雨。

在香港这个国际大都市，生活节奏飞快，常常听到师兄们说：“唉，我好忙啊！又要上班，又要照顾家人，哪有时间修行，哪有时间完成功课呀？”“我在工作生活中常常生起烦恼，该怎么办哪？”我们该怎样做才能不被烦恼牵着鼻子走，而能从容淡定地做心的主人？我们如何在红尘中修习佛法，找到心中的净土？非常期盼堪布能给予我们智慧的指引，赐予我们慈悲的加持——

今天，我们一起在香港举办了这场不大不小的法会。在此特殊时间（17级台风“山竹”袭港），有个别道友因为台风、交通等原因，未能准时到场，请相关工作人员后面为他们特殊开许一下。刚才很多人都打电话跟我说：“我迟到了怎么办？会不会马上关门？”我说：“不会，香港的大门永远为你敞开！”（大众鼓掌）

首先，特别感谢穿白色衣服的组委会团队，针对此次活动所做的精心筹划、精心安排，以及应对各种突发事件。虽然法会时间是在今天下午和晚上，但他们很早之前就已做好充分的准备。筹办过法会的人可能有同感，准备的过程非常辛苦，多方面都需考虑周详。所以，首先特别感谢举办此次法会的主办人员和所有参与者。

对大乘佛法的希求心尤为重要

这次法会时间比较巧合，恰逢台风离开香港。各位能亲临现场很不容易，听说有些人定的航班被取消，再次定又再次被取消，如此反复四五次；还有些人换了多种交通工具后终于抵达；还有些人说，在网上买票跟小孩过年抢红包一样，刚发布消息时就开始“抢”，很久才“抢”到。

因为种种原因，此次法会规模不大。大家知道，2016年举办万人度母法会，当时确实有一万多人，被关注得比较多，我也有些担忧。以后不再适合开大规模的法会，否则，效果如何也不好说。

以目前的状况来看，在香港、澳门开法会，如果提前做好准备，一万人、两万人、甚至十万人以下，应该问题不大。但考虑到各方面的原因，此次仅安排了六七百人次的规模。

在座的各位比较有缘分。原本还有很多人也想前来，但网络听课暂时比较方便，除了密法，我们很多课程基本会在网上公布。在现场参加正式的讲课、正式的法会可能更有感觉，城市里的佛教徒，到了喇荣、到了藏地以后，感觉在现场听课的效果截然不同，所以许多人愿意前往现场，这也很好。

大家为了这两堂课，经过了很多周折，耗费了许多精力与时间，其实这非常值得。本师释迦牟尼佛的广传中，佛陀在因地时为了一个偈颂，越过刀山火海希求正法。人身难得，佛法难闻，遇到大乘善知识、志同道合的同修也极为难能可贵。故而，为了听法、修法，花一定的时间、精力应该是值得的。因为这边无法住宿，前天去往市中心，昨天回来时风特别大，我略感担心：车会不会被风吹到桥下去？我跟司机说，“到中间开，不要靠在桥边，车子被风吹得左右摇晃。”

世人为了生存也是披星戴月，我们每个人为了佛

法、为了众生、为了真理的学习和修行而付出尤为值得。香港本地的道友们稍微好一点，但外地的道友为了听两堂课，有很多家事、公事都要提前安排和处理，在香港这样高消费的城市更要考虑诸多因素。此次面对飓风的挑战，大家勇敢地来到这里不容易，有一定的风险。

我今天早上说：“今天讲课，会不会大家都不敢来？”他们说：“应该会来，只不过人少一点而已。”现在看来人也不少，该来的都来了。对大乘佛法的信心、希求心很重要。如果每个人内心特别希求正法，行动力就会完全不同。所以，我非常随喜大家的信心。如果今天是世间的会议、宴会，或者娱乐活动，我相信很多人能找到各种借口和理由请假，但大家并未如此。所以，也可以看出大家对佛法的欢喜心和希求心，这很重要。

刚才主持人提到，我个人与香港的因缘非常不错，

最早是在 1990 年随同法王如意宝来香港，彼时来港极为不易。当时法王如意宝去印度、尼泊尔、不丹，回国时经由香港过关，在此小住了几日；1993 年，法王去美国、法国、加拿大等西方国家，往返都经过香港，然后去台湾，又从台湾返回香港；1995 年，法王去新加坡、马来西亚，返回时也经过这里；我 1999 年去泰国时也曾到过香港，后于香港教育学院开过三届“世青会”；此前，我在香港中文大学、香港科技大学、香港大学、香港理工大学演讲时，每次前后都会在香港停留数日。

前几年度母法会也是在香港亚博展览会馆举行，当时，经过几天的学习、共修，许多人对佛法、对藏传佛教产生了信心，那次给每个人发了绿色念珠。刚才看到很多人举手，虽然我听不懂香港话，但好像在说那年有谁参加过法会。之前随同法王访港时，我的普通话不是很标准——现在仍不太标准，但比以前好一点，香港人听不懂，每次都需要翻译。现在你们只需要一个主持

人，其他的基本上能听懂，所以，你们的普通话也有进步。（众笑）

修行以贤善的人格为基础

我不爱说客套话，但在香港，无论是学校的老师或是佛教徒，大家的心比较沉稳、淡定。我并非今天见到你们故意表面赞叹，而是内心确有此感。我时常接触不同城市的人，很多地方十年前、二十年前学佛之人基本看不到，但这边，包括参加过“世青会”的大学教授在内，大家的人格都非常稳定，第一次见到时如此，过了七八年、十年以后，再见面时仍旧如此，并非变来变去——今天特别开心，突然就不高兴了、翻脸了，不是这样的。也许是因为香港历史与英国文化之间有着何种关联，我不得而知。

此次前来参加法会的部分佛教徒长期跟随学会学习，以前法王在世时认识的很多香港佛教徒，迄今为止

仍保持着对藏传佛教的信心与修行。虽如前所说“工作很忙、没有足够的时间修行”，此类问题大城市里的人都同样存在，但大多数人心比较淡定、比较沉稳，可以说信心坚固。

若想学习佛法，首先，从世间层面来讲，人一定要诚实、诚恳、忠厚，以此为基础，才能修出真正大乘佛法的境界。否则，倘若连基本的世间人格都不具备，出世间的修行则很难以成功。虽然我们处于比较散乱的时代，但是，只要有坚定的信心、善良的人格、坚固的智慧，修行其实并非如想象中困难。当然，虹身成就、往生极乐，可能需要一定的境界，但在这辈子成为一名合格的大乘行者，这一点，于在座的各位而言并非难事。但也不能因为身处浊世，整天以“特别忙”“根本没时间学佛修行”为借口而放弃学修，再怎么忙、再怎么累，有些功课也应坚持。

前两天，我在微博上有感而发：“作为佛教徒，

再忙也不要忘记每天的课诵，再累也不要中断每天的修行，再烦也不要随意跟人吵架。”这句话也有不少人关注。确实，我们虽有“佛教徒”之名，但有时心情烦乱，很想找朋友、家人、同事狠狠地吵一架，甚至想动手打人，这样不好。在那种状况下稍微冷静一下，如果想打人，明天再打；如果想吵架或者痛骂他，明天再说吧。最好能够隔一天的时间，如果实在不能隔一天，隔一个小时也可以，也许一个小时以后，就像台风走了一样，嗔恨心也会消失无踪，这是古大德们修行的教言。

作为佛教徒，一定要闻思修行

修行并非嘴上功夫。现在很多“修行人”口头上讲得头头是道、特别漂亮，“明空无我、离戏光明、一切都不执著、一切都是禅的妙用、觉性的妙力”等，但在现实生活中做得比较差。修行真正用在世间、用在行为上时有一定的困难。



原因是什么呢？首先，我们对整个佛教理论的系统学习不够；其次，对佛法的道理未能通过思考真正树立定解；第三，在日常生活中未能很好地串习、贯彻、修炼。因此，我们一直强调，作为佛教徒，一定要闻思修行。

1. 闻

首先，若是没有听闻、没有系统地学习，很多人无法通达佛教的教义。系统学习之后才明白，佛教所讲的道理原来是这样，而自己最初仅是以一种盲目的心态皈依佛门。就像世人学习英文、法语，或者其他知识，若没有系统学习，只是听一两节课、看一两本书，或者听一个朋友讲一讲，根本无法深入。亲自学习一段时间以后，才完全明白整个教育的体系、架构。

所以，作为佛教徒，无论是出家人还是在家人，都要花一定的时间，全面地了解显宗、密宗，以及理论和

修行的各种方法。到一定的时候，不依靠其他善知识、其他道友，依靠自力完全可以消化佛教所讲的知识。同时，自身有了一定的境界和认识以后，可以感化志同道合的同行道友。

否则，如同蜻蜓点水般泛泛地翻一本书，然后去见一位上师，在上师面前办个皈依证，“给我加持一下、给我摸个顶”，跟上师共同进餐、合影，再把照片放到社交平台……这样能否解决问题？当然，作为有信仰者，我们并不排斥上述行为，至少说明你与具有功德的佛、善知识，有一定的殊胜因缘。但是，自相续的烦恼、无明、黑暗，以何种方式来认识它？以何种方式来对治它？以何种方式最后根除它……所以，首先系统听闻非常非常重要。

在香港求灌顶、求加持的人比较多。上世纪 90 年代时，我们很羡慕，此地有这么多上师、这么多法会，各方面都很方便。但系统的学习，无论是佛学院还是居

士团体，都比较少。当时几乎每个礼拜天都有黄财神的灌顶——尤其是台湾和香港，黄财神的灌顶非常多，有时是五方财神的灌顶。有些人也许自己没有福报，得了很多黄财神的灌顶，结果越来越穷。（众笑）

听闻极为关键。最好在善知识面前学习《大圆满前行》等法，虽然《大圆满前行》从字面上不难理解，但在善知识面前听闻的效果与自己看书完全不同。

2. 思

然而，仅仅只是听闻，从不思考也不行，一定要思考。最初思考时有很多疑问，这些疑问可以在上师面前，在有经验、有体验、有智慧、广闻博学的道友面前请教。佛法方面要时常沟通，佛教徒坐在一起不要整天谈论“哪家素菜馆好吃、哪位上师的加持品好喝”，当然偶尔聊一下放生，这个好吃、那个好吃也可以，但佛教徒每一次聚会时从不讨论法义，一直讲素菜的价格、

品质，我们也并非依此维生。

所以，平时内心的烦恼、忧愁、怀疑，甚至有邪见时，可以与有智慧的道友讨论：“我现在对佛法生不起信心，我现在对某个法义非常迷茫，这是什么原因？”大家可以沟通。这样之后，很多怀疑和邪知邪见，依靠自己闻思的力量可以遣除；如果智慧还不够成熟，依靠旁边道友的指点可以断除。最后心非常清静，至少不会对佛法产生邪见，不会对佛陀产生邪念，对自己有缘的传承上师、传承教派完全是正信。

现在有些人容易产生邪见、邪念，其实是因为你学得不究竟。以我们的智慧，真正能打破或者能推翻佛教的相关观点，以此而产生邪见的人，到目前为止我未曾见过。的确是因为你自己并未懂得甚深教义。

极少数人是对佛教团体中的个别现象产生邪见，但我觉得，如果完全明白佛法的教理，他人的行为不会令你退失信心。从网络上有些资料中可以看出，不管是

汉传佛教还是藏传佛教，个别人行为不如法、有一些丑闻、负面的信息时，“我对佛产生邪见了，再也不学佛了。”其实这是很愚痴的想法。如果自己对正法有不可退转的信心，个别人的行为也不会影响你。

藏传佛教的仁达瓦大师曾说：“纵然成千上万尊诸佛菩萨来到我的面前，给我指引其他的路，我的心永远也不会动摇。”诸位朋友们，他是这样说的。如果学得非常坚定，自己的信心不会动摇。

我个人也是如此，初到佛学院时，信心不稳固、容易动摇。后来经过长期的系统闻思，学习了显宗的五部大论、密宗的《大幻化网》、大圆满的见解以后，不敢说现在有什么高的境界和了不起的证悟，但至少在有生之年，我对佛法、对显密教法的信心永远不会改变。这一点，我可以在多少人当中非常坚定地说，“哪怕出现最糟糕、最难以接受之事，我内心也不会动摇；佛教徒当中、任何寺院发生任何事情，丝毫不会影响我的信

心。”这是思维的结果。闻思修行当中的思维——自己反反复复思考，然后需要辩论、需要探讨，到一定的时候，信心会达到坚固。

3. 修

第三方面，作为佛教徒一定要修行。否则，平时通过手机、网络学习很多知识，但那些知识到最关键的时候——生老病死面前用不上。昨天出现这种天灾人祸时，很多人非常害怕，如果真的面临生病、面临死亡、面对大自然的灾难时，如何摆脱内心的恐惧、恐慌？作为一个佛教徒，平时的修行在关键时刻要能用得上。

假设无常观得很好、一切万法的空性观得很好，在那种时候，你的内心非常淡定，完全可以按照自己的方式面对，不会有任何恐慌。但在座的很多人连无常观都有一定的困难。修行很重要！

按有些说法，现代人称为“新人类”，“新人类”与“旧人类”的风格差距很大，价值观与古人不同。由于广告的宣传引导，我们想要的东西特别多，你的化妆品、你的衣服、你的车、你的房屋……你所有的这些实用价值不一定很强。比如你买一辆一百万的车，可能百分之七十的速度用不上；买一个非常昂贵的手机，百分之七十的功能用不上，仅仅出于内心的某种渴求，而内心的渴求跟实际的需求之间存在一定的差距。

以前的“旧人类”，只需求实用之物，所以生活压力不大。他们的衣服不一定有很多款式，三四件就已足够。现在全世界的广告都能在我们眼前展现，而且每一个广告的宣传语越来越吸引人，“用了这个永远不会老”，面对这些，人们会有一种渴望与追求，但其实我并不需要，只是我想要。正所谓欲壑难填，而知足少欲就能令自心宁静、安宁。

出淤泥而不染

眼下处于较为特殊之时代，一方面，弘扬佛法、传播佛教方面的知识很方便。昨天早上“山竹”台风看起来有点厉害，我在微博上发“大家多念度母心咒和莲师心咒”，仅昨天一天，阅读量已达两百三十多万，也许是因为害怕或者着急，临时抱佛脚。但无论临时抱佛脚，还是心里确实祈祷本尊，依靠此种方便，大家共同来祈祷也非常好。但另一方面，负面的信息、知识、广告也在全世界泛滥，比如“这个产品用了以后长生不老”，全世界的人都能很快的时间看到，故而，人生存于世会比较彷徨迷茫，这是当今时代的特殊性。那能否回到古代呢？我们已被卷入时代的浪潮，想回去不可能。

庄子讲过一个故事：以前，孔子的弟子子贡，路遇一老农，抱着一个水罐打水，在菜地里辛勤灌溉。子贡说：“老先生，现有种新型机械，灌水时十分轻松，不

必如此辛劳。”老者回答说：“我不需要。使用机巧之器，必然会在行为方面做出趁机弄巧之事；多做趁机弄巧之事，必然会在意识方面萌生投机取巧之心。老夫修道养德，投机取巧之心在胸中扎下根，纯洁的德性就会破坏了；纯洁的德性一旦破坏，寂静的灵魂就会动荡；寂静的灵魂常常动荡，玄妙的大道就会离弃。所以，机械虽好，但我不愿使用。”

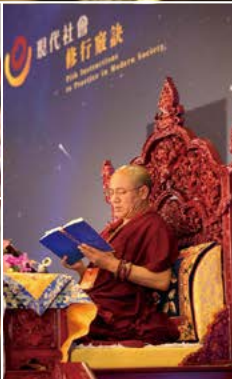
老农的做法确实很有智慧，因为他的心一直专注于旧有的模式，坚守在固有的文化中。但在 21 世纪的今天，无论是香港、大陆，还是其他各个国家，我们不可能不利用时代的工具，如果将每个人的手机、电脑全部没收，可能待一天都很困难。

所以，随顺时代的同时要知道，在当今五花八门的信息爆炸的时代，如何把握自心的清净？如何令自己高尚的品德不被染污？

大多数信息看起来非常有吸引力，因为背后有很

多商人精心策划，故而，人心特别容易被吸引。当然，好的技术、好的知识能用上，作为佛教徒，我们也十分赞叹。如果按以往的方式，佛教徒在各地根本没有共同学习的机会，现在依靠一些科学技术，在不同的地方都能共同学习。但与此同时，很多不必要的信息令我们玩物丧志，包括我自己，虽然在寂静的喇荣山沟已经待了二三十年，但现在也离不开电脑、手机，用完了以后很容易再看一下信息、广告，最后念诵也没有念完，很多事情无法完成。所以，现代社会的人跟古人比较起来，在修行上确实有很大的挑战。

在座的各位身居红尘，而且都有自己的工作、家庭，以及社会上的各种关系，不可能每天右手拿着转经轮、左手拿着念珠，“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”，如果这样，周围的人会对你投来异样的眼光，感受到来自各方面的压力之后，你就会被他们所转，将修行全部放下。故而，我们应当思考：如何把握自己当下这一颗心？



天下本无事，庸人自扰之

我们被很多现象捆绑、束缚，确实很难走出去，但有些事情应该是庸人自扰，其自身并不真正具有让世人一直沉迷的作用与能力，而是自己耽著这个对境。

藏地有一个家喻户晓的故事：以前在喜马拉雅山，有一位老修行人，带着一个徒弟，共同修行了很多年。老和尚时常对小和尚说：“你要懂得宇宙万物的真相，即一切都是幻相——幻化的相。”小和尚问：“能否请您为我解释一下：幻相到底是什么样？”有一天老和尚跟小和尚说：“明天让你与幻相见个面。”因为小和尚经常听老和尚说“一切都是幻相，一切都是幻化的”，所以他非常期待见到这个“幻相”。当晚他一夜未眠，想：明天我一定要见到“幻相”的庐山真面目。

第二天一早，一老一小去河边沐浴，开始正常的功课、禅修，在山里修行。回来时，老和尚看到前面路

边有棵大树，他走过去紧紧地抱住那棵树，大声对小和尚吼道：“小和尚，快过来救我，这棵树要把我带走了！”小和尚感觉奇怪：明明是你自己抱着那棵树，并不是树抱着你呀。老和尚还在继续喊：“你救我啊救我啊，快过来救我啊！”小和尚不以为意地说：“这棵树并没有缠着你，你自己过来就是了。”

老和尚说：“你到底是不是我的弟子？如果是，就来救我！”小和尚勉强过去拉老和尚，但拼命拉也拉不动。他只好说：“你自己想办法吧。”过了一会儿，老和尚放弃那棵树，自己过来了。小和尚百思不解其意，心想，你是在给我演戏吗？老和尚说：“你看到的，就是所谓的‘幻相’。”

他的意思是，包括感情在内的任何事情，其实如同此树一样如如不动，它的本质从来都是无利无害的，只不过我们自己执著它。现在是信息时代，老和尚只是抓一棵树，我们可能抓很多棵树。其实这些树根本没有打

扰你，可我们要去这里投资，要去那里搞建筑……一个人抓着很多棵树，一直不放。实际上它只是一种幻相。

从此之后，小和尚对所有宇宙万物的真相有了进一步的认识：原来，外在的现象并没有束缚我，只不过是自己的心一直紧紧地执著对境。

如同帝洛巴所说¹，显现不会束缚你，执著才会束缚你，放弃执著，这就是修行。当然，在现实生活中，因为受生活所迫，有些事情我们不得不追逐，只能沿着这条路走下去。

我们可以说是时代的受害者，就像昨天，有许多叶子被卷入风浪，一直卷到很高的天空中。21 世纪，每个人每天拿着电脑、拿着各种设备，过五分钟看一下手机，过五分钟又看一下……你们很多人担心信息来了，等一会儿还没有下课就马上开机。在此种环境下，对治烦恼的智慧要不断提升。

1 帝洛巴尊者对那若巴尊者说：“显现不缚执著缚，断除执著那若巴。”

像古代修行人那样，一天二十四小时当中非常精进地念经、禅修，城市里的人自不必说，喇荣的五千僧众也未必能做得到；泰国、缅甸等很多原始佛教团体，也无法逃避这个时代。不如披上铠甲，坚强、勇敢地面对。

以上讲述了与现今时代有关的内容，作为修行者，该以怎样的心态面对。在这样非常复杂的环境中，还是要学习和修行，没有退路。你不信佛教也可以，没有信仰也可以，但如果你信仰佛法，一定要修行。今天的题目，现代社会修行的窍诀，窍诀还没开始讲呢！（众笑）

现代社会的修行窍诀——三殊胜

现在开始讲。“修行的窍诀”，一个具有吸引力的题目更能吸引大众。大体上大家都知道三殊胜，很多上师们也讲过：最初发菩提心、中间正行无缘、结行回向。以前讲《入行论》时也专门讲过一堂课。

在座的各位都信仰大乘佛法，这样的人生非常有意义。这里有些人有财富、有地位、有名声、有世间的福报，这些是不是很有意义呢？暂时来讲可以这样说，但从长远来看，并非真正有意义。甚至有些人的财富、地位，即生当中也让自己痛苦不堪，依靠这些造了非常严重的罪业，来世一直在地狱等恶趣无法解脱，有这种可能。

人生最有意义的是什么呢？就是遇到大乘佛法。不仅是佛教徒，任何一个人，如果他能遇到大乘佛法，则人生非常有意义。原因何在？因为大乘佛教的究竟精髓就是利益众生。

利益众生，在当今世界所有思想中是最高尚的。各个国家选最高领袖时的标准不同，但都有一个共同目的——想选出对人们有利益的人；任何一个宗教，无论是基督教、天主教，或者伊斯兰教、犹太教，要选最高领袖时，也很希望选出对所有教徒都有利的宗教人士，

这种思想准则是大家的共同标准。

大乘佛法的利他，不仅是利益人类，还包括了所有的众生。并非因为我信仰大乘佛教才跟大家这样讲，作为没有任何信仰的人，不用站在信仰的角度，而应该从人类价值观的角度看：大乘佛教的究竟思想对全人类而言，是最为宝贵、最为究竟的精神。

所以，各位遇到了这种思想，而没有遇到现在有些极端主义、恐怖主义，以及世间流行的许多其他不良思想，这是非常有福报的。如果我们是这些思想群体的“粉丝”，可能会伤害很多众生，非常可怕。因此，首先要认定自己价值观的取向，这很重要。

在这样非常复杂、非常散乱的时代中，每时每刻要看各种信息、看各种广告，我们作为佛教徒该如何修行？其实最重要的就是“三殊胜”——发菩提心、正行无缘、最后回向，它在很短的时间便能行持。

社會
修行竅訣

With Instructions
to Practice in Modern Society



1. 加行发心殊胜

若是平时的善行已经以三殊胜摄持的修行人，今天就当作温故而知新，因为肯定还有进步的空间；如果以前没有以三殊胜摄持，那么从今天开始一定要重视三殊胜。

三殊胜中的第一个——发菩提心，非常重要。我们的思想、心态，分为无记的发心、不善的发心、善的发心。不善的发心，按大乘佛教的思想，即使是听法、放生等表面的善事，如果是为了今生的名闻利养、健康、发财，究竟而言，并非善的发心。

还有一种心态是无记的发心：今天参加法会、行持放生等，实际并没有什么想法，只是随波逐流，莫名其妙地跟着他们来了，我也不知道为何要来，这叫做无记法。这两种心态都要放弃。

那需要的是什么呢？善的发心。善心的发心当中，

有一种发心——希望自己获得清净戒律、自己解脱，这是自私自利的心，不可取。那么，应以何种心态而行持呢？每次行持任何要善法前要观想：为了天边无际的一切众生而如是行持，比如念诵前要观想，我要为了天边无际的一切众生、令一切老母有情获得无上正等觉的果位而念诵。一定要这样观想。

起初的观想会带有造作性，但慢慢便能运用自如。心是可以修炼的，就像原来很僵硬的身体，通过经常跑步、锻炼以后，慢慢会变得柔软。身体和心的不同之处在于，身体是有限的，而心具有无穷的力量，我们可以不断地修利他心，令其变得无限广阔。很多人因为家庭和环境的原因，从小缺乏大乘佛法的滋润，一直特别自私，慢慢跟大乘佛教的群体、大乘佛教的论典、大乘佛教的教义相结合以后，利他心会变得广大、无限。

藏地的老年人有转绕的习惯——转绕经轮、佛塔、寺院、玛尼石堆，我偶尔跟他们一起转绕，边转边听他

们发自内心大声地发愿：“我为了一切众生而转绕……”他们的文化水平很低，有时连藏语也说不清楚，但内心确实很清净。听到以后，我自己非常惭愧，我也算是一个为人讲经说法的堪布，可他们每天从早到晚非常虔诚、非常认真地发心，就是为了天下无边的一切众生。这种发心我们每一个人有没有？希望自己观察自心。

我们不可能像喜马拉雅山的修行人一样，每天一直闭关、修行，但能够做到的是，早上起来念经、磕头之前，去上班、忙于家庭、工作的各种琐事之前，先发个菩提心。我时常早上起来后念诵《八吉祥》《大自在祈祷文》，在此之前先发菩提心——今天一切所作所为都是为了利益众生，哪怕跟人吵架也是为了利益众生。吵架的行为当然是不善的，但若是内心已经发了菩提心，吵架也是为了以不同的方式利益他，所以菩提心很重要。

我自己没有什么高深的修行，但小时候受到一些

老上师的影响，早上起床之后、晚上睡觉之前，习惯性地有一些念诵，并不是像现在有些年轻人，睁开眼睛第一件事就是玩手机，然后照镜子……这样不好。起来以后第一件事要发菩提心，功德非常大。《王狮经》中云：“为度诸众生，发起菩提心，以此摄诸法，以此得喜乐。”早上起来为了利益众生发菩提心，然后以菩提心摄一切法，以此获得一切心安和喜乐。

今天讲的第一个是发心——起床之后，或者做任何善事之前，先发菩提心。我们刚才在念《普贤行愿品》之前也有发菩提心，这是非常关键的，在菩提心的摄持下，所做之一切事都成为大乘的行为。

2. 正行无缘殊胜

第二个叫正行无缘，正在做这件善事时，心一定要专注。当然，真正的正行无缘是安住于入定状态的一种修行，《大神变经》有云：“身无动摇，语无动摇，

意无动摇，此乃三轮体空之戒。”身体无有动摇，做任何一件事情身体有其相应的姿势；语无动摇，念诵、放生，做任何善事，语言不会夹杂闲话、粗语、恶语，语言与所做之善事完全相应；心无动摇，做善事时，不会因为嗔恨心、贪心等而中断，心无间断，一直专注于此，这叫正行无缘。

以后做任何事情，在未结束之前，中间尽量不要产生烦恼。比如听一堂课，最初要发心，中间很认真地听课，尽量不要散乱、不要掉举、不要昏沉、不要睡觉，不要被很多负面情绪所控制。

3. 后行回向殊胜

最后是回向。做任何善根要回向，如果有时间，最好念《入菩萨行论》的回向品，或者《弥勒回向文》《普贤行愿品》《极乐愿文》的回向文；若时间不够充裕，可念短的回向文：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦

复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”用这两个偈颂来回向很重要。意思是：文殊菩萨您的勇猛智慧如何、普贤菩萨您的发愿力如何，我也要随同您们一样恒常如是修学，将三世所造之一切善根回向给无边众生，愿天下所有的众生离苦得乐。或者用“索南德义²……”这个回向文也可以。

在座的各位，无论从何处来，远自哈尔滨或是莫斯科，所作所为若能用三殊胜摄持，则非常有意义。以后做任何善事，早上起床后就要发菩提心。我再三地讲，因为大家从四面八方聚集于此极为不易，还是要有所收获，更重要的，以后在行为上要有改变。开完度母法会后，我看到很多人都有一颗绿色的念珠，但这只是一个装饰品而已，我也有一颗红色珠子，但这能不能真正体现我们的修行呢？也不好说。

2 藏音：索南德义坛加惹巴涅，托内尼波札南潘学匠，结嘎纳其瓦隆彻巴耶，哲波措类卓瓦卓瓦效。汉意：愿以此福得遍智，击败一切过患敌，度众离生老病死，波涛汹涌轮回海。

今天讲的三殊胜：做任何善事之前要发菩提心；中间不要被负面情绪斩断，包括没有回向、颠倒回向、向人炫耀、生嗔恨心，这些都是毁坏善根的因；最后要很好地回向。修行有一定的困难，但只要能想得起来的时候，要如此而行。像古大德那样，在12年、20年中长期闭关修行，你们都无法做到，最多是12天到藏地去看一看。但能做到的是：做任何善事之前要发菩提心，中间不要被负面情绪影响而中断善法，最后一定要回向。

今天讲“现代社会修行的窍诀”，我没有别的窍诀，只有一个要求：发心殊胜、正行殊胜和回向殊胜，一定要落实到实际生活当中去修。十年以后，如果我们再次遇到，我会问你：“还记得那年在香港讲的是哪三个窍诀吗？”你要能回答得上来。光会说不行，行持了没有？如果再过十年、二十年，哪怕每天念一遍短短的课诵，也坚持在最初发菩提心，中间很认真地将此善事做好，后面念回向文——若没有时间念《普贤行愿

品》，念“文殊菩萨智慧勇猛，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根……”两个偈颂也可以，如果能这样做，非常好。

藏传佛教的很多修行人，的确能长年如一日地如此行持。我以前认识的很多上师，他们经历过非常特殊的年代——如果看到有人手上拿着念珠，可能会受到一定的惩罚。即便是在那样的年代，他们仍然以三殊胜摄持，坚持不断地修行，极为难得。

我个人虽然没有什么大的成就，但因为小时候父母、老师和善知识的影响，在血液中有根深蒂固的大乘殊胜窍诀的习气，无论何时何地，发心、回向等很多方面自然而然会做，并非特意造作。这一点跟现代社会人有点不同。

在今后的修行中，希望大家主动、自觉，不可能永远都有一个老师、一个上师提醒你：“你今天发心了没有？回向了没有？”我们也并不是幼儿园的老师，“你

做作业没有？弹钢琴没有？不要出去玩啊！”大家应该非常有自觉性，如果你与大乘佛教没有任何因缘，没有一点兴趣，我们也不可能强迫。但是，如果真的想学习大乘佛法，在修行的每一个环节，都不能离开“三殊胜”，这一点很重要。

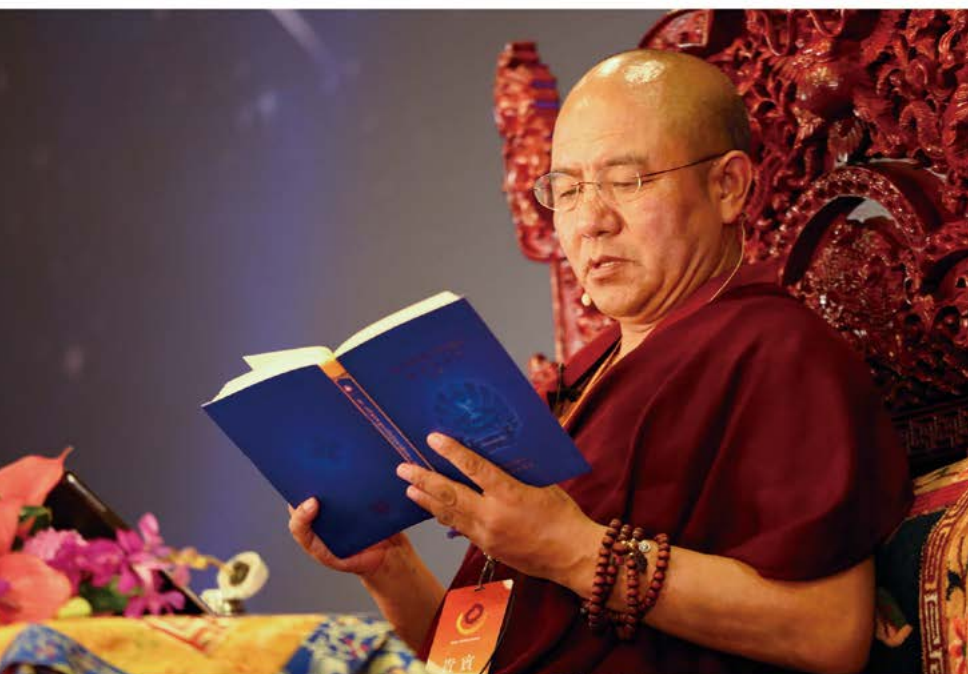
主持人：

由于时间关系，问答环节移到后面，先请上师为我们皈依、授戒、传授传承，好吗？（大众鼓掌）

（堪布念诵藏文传承：《佛子行》、麦彭仁波切《极乐愿文》、法王如意宝《愿海精髓》的传承）

传授三皈依五戒

先传授三皈依。这里有尊释迦牟尼佛的佛像，观想在佛像面前受就可以。



五戒，是指“杀盗淫妄酒”。此处的“杀”主要是杀人，杀动物不犯根本戒，第一个是不杀人。偷盗，很多年轻人可能不太好守，因为它的要求比较高，一般只要能守一分戒律即可称为“居士”，比如不杀人，很多道友应该可以受。在此基础上是不妄语，平时的妄语不犯根本戒，此处是指说“上人法妄语”，比如“我已经获得了阿罗汉，已经获得了大神通”，现在有些假上师、假居士，“我看到什么，我看到附体了，我有神通了。”这些是大妄语，言说大妄语则犯根本戒。一般建议受这两条——不杀人（包括不堕胎）、不说妄语，如果五戒全部能受也很好，根据自己的情况。念诵时，如果“不邪淫”这一条暂时做不到，那你就不念这一句。

下面我念一遍，你们跟着念一遍。听到“我名”的时候，说出自己的名字。

大德一心垂念我，我名某某，从此时起，终身皈依佛，两足尊；皈依法，离欲尊；皈依僧，众中尊。请

大德从此时起，乃至终身时止，摄我为受持三宝戒之居士。（三遍）

此乃方便（师说）；善哉（自说）。

这是皈依。我通常用藏文来念，汉文基本没有传过，但这次他们要求用汉文念。

下面，受五戒可根据自己的情况。

愿师垂念我，往昔圣者阿罗汉，如何断除杀生而不杀生，如是我名某某，亦从此时起，乃至终身时止，断除杀生而不杀生，我以此第一支，向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作；此外，往昔圣者阿罗汉如何断除（此处自己做不到的不要说）盗取、邪淫、妄语、谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，如是我名某某，亦从此时起，乃至终身时止，我以此支之学处（此时发愿要守持的学处，比如不杀生、不妄语），向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作。

此乃方便（师说）；善哉（自说）。

这是居士五戒。

《上师晋美彭措祈祷文》简释

以前，我在五台山写过一篇上师如意宝的祈祷文，今天边念传承，边从字面上给大家简单做个解释。原本不在安排之内，但这次工作人员已经给你们印出来了。

（大众鼓掌）

无等大恩文殊怙主上师如意宝晋美彭措祈祷文

这是无等大恩上师殊胜怙主上师如意宝晋美彭措的一个祈祷文。

顶礼上师文殊师利菩萨！

首先是一个顶礼句。

语日轮照心间莲，语天女戏喉乳海，
三传上师住顶垫，皈处总集摩尼知。

“语日轮照心间莲”：“语日轮”是文殊菩萨。文殊菩萨的智慧光芒，照映上师心间的莲花。

“语天女戏喉乳海”：“语天女”是妙音天女，欢喜游舞在喉间。这也是一个比喻，文殊菩萨的加持日光融入上师心间，妙音天女语智慧的加持融入喉间，故而造诗、造论无有阻碍，这是妙音天女的语加持。

“三传上师住顶垫”：持明表示传、如来密意传、补特伽罗耳传这三大传承的上师，住于上师的顶上。

“皈处总集摩尼知”：所有皈依处的总集就是上师如意宝，如意宝您了知我的一切心念，祈祷您加持我，垂念我！

此偈主要是从身、口、意三个方面，讲文殊菩萨、妙音天女和三大传承上师在上师不同的位置——上师的心是文殊菩萨，五台山文殊菩萨是语自在，法王如意宝受到了他的特殊加持；上师的语是妙音天女，因为造

诗最好的是妙音天女；上师的身体与三大传承上师融入一体。祈祷上师的身口意加持我，希望您经常赐予我加持！

您乃三时佛化身，动心六十梵音语，
普天无缘大悲心，加持成熟吾三门。

上师您具有身口意的功德，身体是什么呢？您的身体是三世佛的化身——未来、过去、现在三世诸佛的功德集聚在一起；您的语言是动人心弦的六十种妙音——佛陀的六十种梵音，非常动听、让人非常感动，您的语言具足了动人心弦的六十种梵音；您的心是什么呢？周遍法界的无缘大悲。上师的身口意三门和其他人不同，希望您加持我的身口意——身体要成为佛的身体，语言要同样具有六十种梵音的功德，心也要成为无缘大悲心。

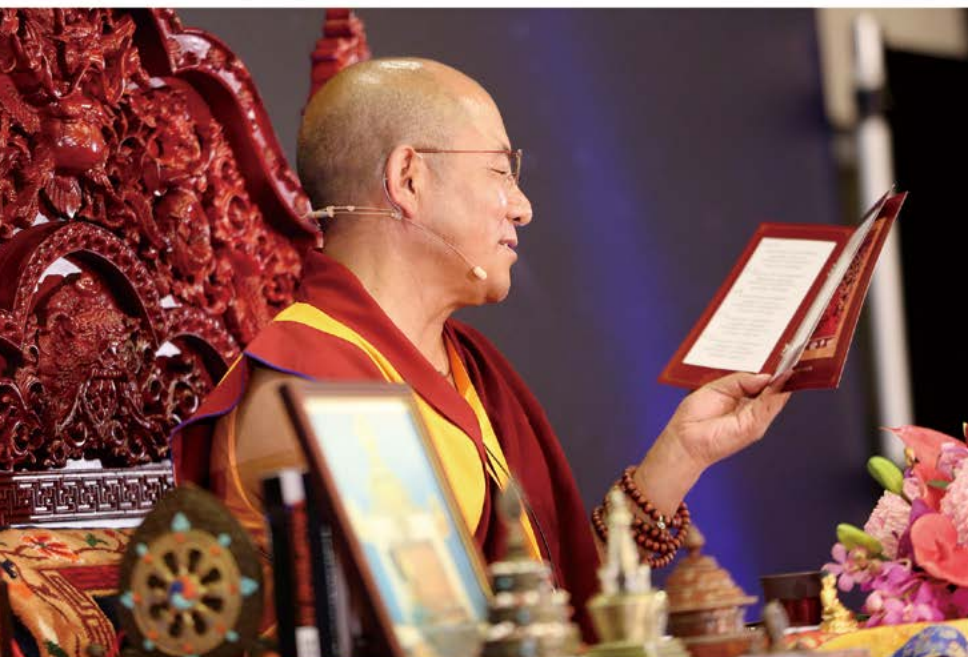
当然，现场有些人不一定见过法王如意宝，也不一定有传承的联系。但你可以观想自己有缘的上师、

有缘的本尊。这是祈祷以上师的三门来加持我的身语意三门。

下面讲法王的一些功德。

**教法证法莲闭时，文殊勇识三密日，
雪域金山上兴起，祈祷开教莲苑尊。**

当时，“文革”和民主改革已经过去，佛教在那期间受到很大的损失，藏地教法和证法的莲花基本上要闭合了、消失了。当年，上师如意宝以文殊菩萨勇士身口意的太阳——上师与文殊菩萨身口意的日光无有差别，让光明再次在雪域的金山上兴起。“雪域”就是藏地，“金山”是色达，金色草原的意思。本来藏地由于特殊的历史原因，佛教几乎隐没，但您披上文殊菩萨三门的铠甲，让太阳从雪域的金山上兴起，对于开启佛陀教法莲苑的上师尊，我向您虔诚祈祷。这是法王当时的事业。在特殊时代，法王对佛法重兴确实起到了非常大的作用。



佛法透明水晶镜，沾染恶世破戒垢，
纯净三戒白绸拭，祈祷再弘佛教尊。

佛法本来如同透明的水晶明镜，但因“文革”时期沾染了恶世破戒的垢染，佛教寺院中对三乘戒律——别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的违犯非常严重。当时藏地几乎没有清静戒律的寺院，上师如意宝用清静三戒的白色绸缎来擦拭，重新整顿佛教。我 1985 年刚去学院时，法王正在发起藏地寺院，包括在家人在内的清静戒律方面的整顿。

在特殊时期，佛教遭受了重创，若上师未做如是整顿，现在很多寺院都不堪设想。当时很多大德都已纷纷圆寂，新的佛法继承人也无从知晓清静佛教之原貌。在那时，法王要求住在寺院里的僧人必须守持清静戒律等，再次振兴了佛教。这在法王的传记里有记载，方便时可以看看。

下面主要介绍法王的功德。

讲经善缘自召集，辩论非见自远去，
著论诗词自流露，祈祷具智三德尊。

藏地智者的九大功德，法王全部具足。此处先讲讲、辩、著三种功德：讲经，法王讲经说法很厉害，有善缘的众生不用召集、自然前来，就像蜜蜂自然集聚在花园一样；辩论，带有非见、邪见的人自然而然远离了，如果辩论很厉害，外道等具邪知邪见者，就会逐渐离开佛教的团体；造论，他的文笔特别美，而且他的造论跟其他人不同，我们造论需要查阅很多资料，到处去搜索——那时没办法上网，但法王很多优美的文句都是从智慧海中自然流露的，不用冥思苦想。所以，祈祷具有三德智慧的尊者您。

智慧洞察诸所知，严谨远离细堕罪，
贤善呵护诸苍生，祈祷圆圣三德尊。

这里是讲智、净、贤三种功德：法王的智慧，洞察世间和出世间的一切所知；他的戒律，连细微的堕罪过

失都已远离，戒律非常清淨；心非常贤善，呵护所有众生。智慧、戒律、善良，是智者的三大功德。所以，祈祷圆满三大功德的尊者您。

以闻圆满教理力，以思吸取诸真义，
修行觉相本任运，祈祷成就三德尊。

这里是讲闻、思、修三种功德：以闻慧，圆满了所有教证和理证的力量，对教证、理证非常精通；以思慧，吸取了所有胜义谛和世俗谛的意义；以修慧，证悟了觉性的本相，对大圆满的最高境界任运自成。所以，祈祷成就三德的尊者您。

愿生生世水晶串，誓言丝线善妙穿，
精进利益群生时，不离欢喜摄我等。

这一偈是我自己发愿：愿我生生世世中，誓言清淨、永不间断，犹如水晶念珠串在丝线上，于精进利益众生的过程中，刹那也不离开上师，愿上师欢喜摄受我等。这是在上师面前发愿，永远不要破誓言，在利益众

生的过程中，令上师欢喜，不要生厌离心。

清净戒律嫩白莲，未遭堕罪垢霜害，
明耀妙慧艳花蕊，与文殊怙您同缘。

这也是一个发愿：愿我的清净戒律如娇嫩的白莲花，不要遭受寒霜般堕罪的侵害；愿我的妙慧像花蕊一样清晰显现。在戒律清净、智慧清净方面，愿与文殊上师您同等缘分。就像《亲友书》所讲，戒律和智慧很重要。

佛说四谛法轮日，神洲弘法圆满时，
祈祷文殊上师尊，长久安住文殊座。

这是祈祷法王长久住世：佛陀初转四谛法轮的那天（六月初四），恰逢法王在五台山圆满一百天，祈祷文殊上师如意宝您，长久安住于文殊法座上——当时在清凉寺有一个文殊法座，这也是一种缘起。愿您像文殊菩萨一样永远住于世间，以童子相来利益无量众生。

如此祈祷妙音赞，文殊幻化净土中，
语自在现上师时，善缘弟子设喜宴。

“文殊幻化净土”指五台山，文殊菩萨的净土。

“语自在现上师相”：“语自在”是指文殊菩萨，也就是说，文殊菩萨显现为上师的形象，上师如意宝是文殊菩萨的化现。

“善缘弟子设喜宴”：自己有缘依止善知识时，非常欢喜。

我写这个祈祷文，已经过去三十年了。去年（2017年）在五台山时，我从当年的一个笔记本里拿出来了。三十年中没有人看，我也没有给别人看。三十年过了以后，六月初四那天我拿出来了。这次不知道你们从哪里得到的？

您深教言一句价，遍满虚空之黄金，
供云海献不可量，世出世恩何以报？

这是当时我的心情：上师您为我们传讲显宗或密宗一个偈颂的价值，以遍满虚空的黄金来供养都无法报答，更何况是世间和出世间的所有恩德了。我该如何报答您呢？

世间恩德是，我刚来学院时，上师时常为我提供饮食、衣物，还带我前往五台山等地；出世间恩德是，为我传授了许多佛法知识。这是当时自己的心态。下面还有一个比较特殊的心态，你们不一定能发现。

**于无等恩慈师前，我无财富之供养，
亦无辛勤敬承侍，唯以净心献颂赞。**

“于无等恩慈师前，我无财富之供养”：在无等大恩上师面前，我没有福报做财富供养——1987年我去五台山时比较穷，不像现在，在学院修很多经堂，算是众弟子中世间福报还可以的。我去五台山时，只有一千多块，接近返回时钱不够了，向另一位堪布借了两百块。堪布说：“我的钱也不多，你回去后要马上还

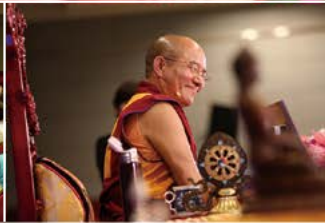
我。”

“亦无辛勤敬承侍”：1985 年上师去藏地的很多寺院时，我和三个人当侍者。而去五台山时，上师没让我做侍者，所以心里有点……我当时很想做侍者，但上师说：“你做翻译就可以了，不用待在身边。”所以，我在这里说“没有缘分再承侍您、恭敬您，唯一只能清净心来供养”，是当时有一点意见，话中有话。（众笑）

可能是因为这个原因，后来上师在各方面加持我。五台山之后，上师去印度、新加坡、美国都带着我，所以我觉得，有时候该说的还是要说，因为上师非常有智慧。

此文，火兔年（公元 1987 年）六月初四佛初转法轮之吉日于汉地五台山南台静处清凉石寺，僧人索达吉恭敬奉上。善哉！愿一切吉祥！

这是 1987 年，距今已有三十二年了。



现场互动

主持人：

由于时间关系，问答环节的时间有一点紧张。上师慈悲给我们这个机会，大家可以准备三个问题，一个人只能问一个，这样就刚刚好。有问题的请举手。

问：我们现在在修四加行，我已经快圆满。上一届您开许他们可以听密法，我想问我们能开许吗？如果开许，我这个人肠子特别直，不能保守秘密，怎么办？您能不能加持我一下？

堪布：修加行很重要。虽然每位上师的要求有所不同，

但如果想学密法，最好是把加行修完。密法对整个人相续的改变、对整个人的证悟，有非常大的帮助。虽然有些上师有不同的要求、规定，但我们还是建议修加行。

进入密法班的要求比较严格，每年都会开许一部分，当然，以后变成怎样也不好说。现在的网络上课以后能不能继续，也不是很确定。但不管怎么样，按照要求，密法班的资格比较高，所需的时间稍微长一点，但长期这样修行，也能观察一个人的耐心，所以要一直不断地努力。

至于如何保守秘密，按照相关的密法教义去做，应该问题不大。

问：现在互联网宗教管理出台了一些新的政策，还在征集意见。如果一旦落实下来，就会禁止我们线下共修或传法。但是我非常珍惜这样的机会，想请上师

开示一下，我们该如何继续闻思修行？

堪布：征求意见我也看到了，有很多佛教徒非常反对，但这能否起作用也不好说。如果他们真的想执行，不管是征求也好、不征求也好，这些政策都会落实下来。宗教在未来完全跟以前一样，可能有一定的困难。但具体的，我也在思考当中。

网络课程如果不受影响，像这几年，很多人住在自己的地方，同时可以学习佛法，那非常方便。当然，如果以后实在不行，我们也坦然接受。因为以往每一个时代的高僧大德都没有网络，但他们同样可以修行、传法。只不过对你们来讲有点可惜，没有以前那么方便。

所以，这件事情具体会怎么样，我也在做两手准备。一方面随顺、随缘，另一方面，看看有没有其他合法途径让大家共同学习。这一点，我以前已经预料

到，包括去年、前年，尽量让更多人一起听法。这种机会比较难得，一旦失去了，很多人才意识到它的珍贵，觉得非常可惜。

如果未来没有网络课程，有些新学员又会回到红尘，没办法捞上来，我有这方面的担心，毕竟很多人不可能放弃工作和家庭去学佛。但现在是信息时代，只要在这方面努力，希望有一些办法吧。

问：我来自澳门，想了解一下藏传佛教对同性恋的看法，请您开示。

堪布：藏传佛教对同性恋没有什么特殊观点。我在不同场合也讲过，佛陀在《毗奈耶经》《阿含经》《正法念处经》中说，这是因为众生的业力不同。

藏传佛教中，没有看到哪位大德对此有专门解释，只是在讲戒律的时候提过：因为众生的业力不同，

有些人贪恋异性，有些人贪恋同性。贪恋，是不符合实相的妄念，正因为如此，要断除这种不清净的念头。讲戒律时也经常会讲到，有些人对年轻人产生贪心，有些人对老年人产生贪心，有些人对异性或同性产生贪恋之心。

现在国际上，同性恋越来越多，尤其有些西方国家，像新西兰，同性婚姻已合法化，而美国纽约、澳大利亚好像还没有合法。所以，全世界众生的理念与以往不同。

佛教中并没有因为有些众生是同性恋，就把他看成怪物、看成特殊种群。虽然这种行为与传统伦理道德不太相合，但不管是贪著异性还是贪著同性，都是一种颠倒的分别念，对此佛陀早有明示。

问：我们修上师瑜伽时，要将自己观成金刚瑜伽母；祈祷文殊菩萨时，要观想成妙音天女。但我发现这有

点矛盾：如果我是金刚瑜伽母，那么我已经很完美了，为什么还要祈祷莲师加持我？如果我真的是金刚瑜伽母，应该没有分别念。

还有一个问题，如果我们知道自已的问题所在，怎样冲过这个瓶颈？打个比方，我有贪心出来了，怎样去冲破、调伏、降伏这个烦恼？

堪布：第一个问题，《大圆满前行》中讲过，这是上师相应法中，与上师的智慧和方便相应之缘起，并非因为金刚瑜伽母有什么障碍。

观修生起次第时，要将自己的身体观为清淨的本尊身体，比如观为金刚瑜伽母，然后再依靠清淨融入而获得加持。这是智慧和方便的象征，并非一者清淨、一者不清淨。

这种生起次第的修法，你们学密法时会知道。生起次第的主要特点是，器世界和有情世界，包括本尊

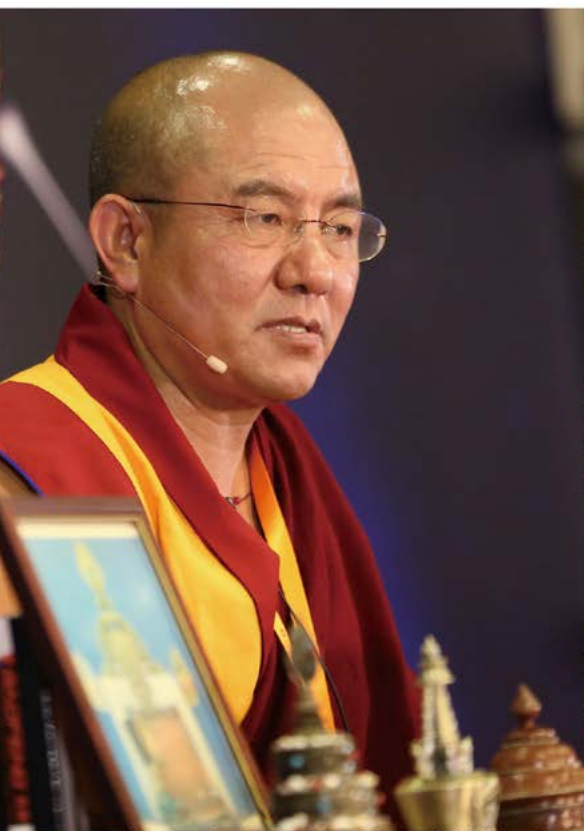
和自己，全部都要观成清净。而且，这一切并非本来不清净，特意要观成清净。不论自己也好，本尊也好，整个身体的相，无论从哪方面讲，没有一个不清净的。现在我们认为的这些不清净，只是自己的分别念而已。到了密宗见解比较高时，所有的净、不净变成无二，这叫做等净无二的见解。这样观想，正是为了让我们圆满见解的力量。

现在我们的见解有好坏、男女等各种相，“这是清净的、这是不清净的”“这是好的、这是不好的”……为了打破这种执著，在密宗玛哈约嘎里有很多生起次第的修法和道理，尤其在《大幻化网》中讲得比较清楚。以后你们有机会学的话，就会非常明白。

第二个问题，每个人都会产生嗔恨、贪心、嫉妒、傲慢，有很多烦恼。当你产生这些负面情绪时，如果用大乘佛教的对治方法，或者密宗的对治方法——

认识烦恼的来龙去脉是怎么样，其本体是空性还是光明，就可以将其当下断除。

当然，烦恼也并非想断就能断，毕竟习气比较根深蒂固。只有长期修行的人，断除烦恼、调伏自相续比较容易。如果没有长期修行，光从理论上明白它是空性的，但实际上，负面情绪仍会不断涌现。因此，修行需要长期才能见效。



当我在信仰释迦牟尼佛、阿弥陀佛的同时，也可以同时信仰基督教所强调的爱和包容。

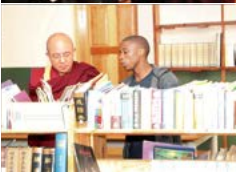
第 81 场

非洲斯威士兰 ACC 阿弥陀佛关怀中心

Amitofo Care Center, Swaziland

非洲 · 斯威士兰

2018 / 9 / 21





在苦难中成长

GROWING THROUGH SUFFERING

主持人：

首先，我为小朋友们介绍索达吉上师。此前，大家还没机会和上师如此近距离地接触和交流。昨天，上师看了你们的表演后，对大家都表示很赞叹。

索达吉上师自始至终都很支持我们ACC中心，对大家的教育方面尤其注重。多年以来，上师一直关注着大家的学习状态。每一年在泰国举办的“世界青年佛学研讨会”，上师都会给我们提供免费的名额，让马拉维的哥哥姐姐们有机会参加。因此，大家今后也会有机会去

亲临现场，参加这么殊胜的佛学活动。

今天，上师特别抽空来到这里，给我们五年级以上的孩子们作开示和交流。之后，如果大家有问题想提问，也请不用害羞，要知道，这样的机会实属难得。我也长话短说，恭请上师为我们开示——

今天，很开心和大家有机会见面、互相交流，这是一个很好的因缘。

昨晚，ACC 的小朋友们表演了非常精彩的节目，你们的歌舞、武术都非常棒。虽然一些歌词我听不懂，但从表情上可以看出，你们展现了一种超越想象的快乐和脱俗的自然力量。昨天，我也见到了新加坡以及各地热衷于做慈善的一些人，我们都被大家的表演所吸引。你们的歌舞表演极富激情，我留意到，现场的有些人感动到流泪。尤其是看到你们的少林武术时，感觉勇猛有

力，让人不由得产生畏惧心，害怕你们的刀、箭、鞭子会打到我们。（众笑）

我们在泰国举办“世界青年佛学研讨会”时也邀请了非洲的很多小朋友，当时，我和来自台湾、马拉维的孩子们有过沟通。我们在新加坡举办活动时，也和 ACC 的小朋友们进行过交流。当时现场每个人的内心都充满了活力，具有很高的智慧，心地也非常善良。

我第一次来斯威士兰，不知道今后是否还有机会再来。人生中的有些际遇，是第一次，也是最后一次，但我希望，自己不是最后一次来这里。我还会来斯威士兰以及其他的非洲国家，和有缘的朋友见面。明天我会见你们的部落酋长，还有当地的老百姓，大家会有更多沟通以及互相学习的机会。

今天中午我吃得比较多，小朋友们也吃得不少。一般吃得太多，到了下午上课就容易犯困。昨天中午，我给斯威士兰大学宗教系的老师们、同学们讲课时，正

好是饭点，在讲课现场，看到学生们听得非常专注，我想，他们会不会是因为若不认真听讲可能就吃不上饭？当时，我讲得也很专注，因为我也想尽快讲完可以早点吃饭。（众笑）

信仰基于慈悲和包容

今天，大家在一起交流，这很有意义。全世界有七十多亿人口，人们出生在不同的国家，分布在不同的地方，所秉持的传统也不一样。我们虽有着不同的信仰与肤色，但彼此唯一的相同点是：全人类都共同希望追求快乐和避免痛苦。所以，大家要懂得全球一体化进程和文化理念，只有这样，人与人之间、国家与国家之间，才会消除隔阂、矛盾和冲突。

回顾 19 到 20 世纪，那时，非洲是封闭的，很少和其他国家的人结婚生活，互相融合。直到 21 世纪，地球上任何国家的人都可以毫无阻碍地融合到其他国家

和民族中共同生活。曾经，信仰佛教就不会去接触基督教、天主教或是伊斯兰教等，同样，基督徒也不会信仰佛教。但是，当今时代完全打破了种种传统观念，作为一名佛教徒，可以同时信仰佛教和基督教。当我在信仰释迦牟尼佛、阿弥陀佛的同时，可以同时信仰基督教所强调的爱和包容。

当今世界，人类拥有慈悲和仁爱的精神，这些精神出自各个不同的宗教，不同的宗教精神又可以融入一个人的行为中去行持。虽然我是一名佛教的出家人，但我依然可以去基督教堂，去不同的宗教场所，与不同宗教信仰的人交流和接触。我想对在座的朋友们强调的是：以往我们父辈一生也许只信仰一个神，或一种宗教，包括我们家里，父母那一辈只承认佛教，但是，21 世纪的今天，此观念有了很大的转变，我们这一代，除了接受佛教外，对于世界上其他宗教也都会认可。

若大家与周围或家人在宗教观念上起冲突时，你

们需要和他人解释，佛教是一个非常包容的宗教体系。昨天，我与宗教系的老师及学生也有过讨论，我们要知道，佛教不会排斥任何一个宗教派别，甚至还会去学习诸如基督教、天主教等其他宗教的理念。大家除了信仰其他宗教之外，完全可以继续信仰和学习佛教，甚至更多宗教，你们应该需要从小培养这样的一种理念。将来大家上了大学，会在寝室遇到不同背景以及不同信仰的学生，你把他们视作敌人还是朋友呢？佛教徒不能只认可佛教的一切而视其他宗教及信徒为敌人，这样彼此都会非常痛苦。

这个时代，对于双重信仰是可以接受的。我经常 would 去基督教、伊斯兰教教堂，也经常会和牧师、其他宗教的导师以及不同的宗教人士共同进餐、聊天，甚至同住一个宾馆，大家内心都十分从容，毫无任何抵抗，我们都很包容他人，都用非常开放的心态来接受一切事物。



人生需要一颗勇敢坚定的心

在座的朋友们，有些从小就无忧无虑地顺利成长，不曾遇到过任何逆境；有些从小就失去了父母亲人，成长过程非常痛苦，甚至还会遇到各种困境。但无论如何，在人生旅途中，大家都需要具备一种非常坚定的心态，它会让我们的学习、生活变得更加精彩和有意义。

不知大家是否看过《哈利波特》的电影或是小说？喜欢吗？（有些孩子回答：看过！）其实，不光是你们看过，很多大人也喜欢看。对于《哈利波特》的创作，我也有过了解。小说的作者 J.K. 罗琳是个英国人，是一位单亲妈妈，她有過一段伤心烦躁的时光。

J.K. 罗琳虽然出生在英国这个非常富裕的国家，但由于家庭原因，使得她的生活并没有过得很好，甚至连房租也交不起。罗琳经常会在咖啡厅或比较压抑的环境中创作小说，《哈利波特》的第一部就是在这样的环

境中完成的。出乎意料的是，小说出版后卖得非常好，之后，她又一口气连续写了七部。《哈利波特》的故事很长，简单来讲就是：哈利波特从小经历了与同龄孩子不同的遭遇，因为他的父母被伏地魔所杀，成为孤儿的他直到十几岁都寄人篱下，生活在他的姨夫家中。之后，他去了魔法学校，在那里学到了不少知识，也结交了很多好朋友，同时，通过不断努力学习，自己也变得特别坚强。最终，哈利波特克服种种艰难，降伏了强大的对手伏地魔，为自己创造了美好的人生。

这个故事告诉我们，人生在世，由于各自不同的业力和命运，有的人会遭遇无法想象的折磨和痛苦，有的人却生活得幸福美满。有的人不会因为所遭受的一切而向命运低头，从此一蹶不振，反之，他们会更加坚强地往前走；而有的人，由于被命运摧残而没有勇气面对将来。

你们每一个人的命运都无法预料。有些人会选择

继续读书，有些会回自己的部落工作。但无论在人生中遇到什么困难和痛苦，一定要学会坚强地面对。在我们的人生轨道上，要避免去做那些与自己良心相违的事，比如杀生、偷盗或是相违道德的行为，希望在座的各位一定要牢记于心。

另外，我还有一个有趣的故事想和大家分享：主人公是非常著名的黑人伊尔·布拉格，他是美国历史上第一位荣获“普利策”新闻奖的黑人记者，堪称美利坚新闻史上的一大奇迹。他获得如此殊荣，并非由于自己从小学习优秀，据他本人描述，他所获得的一切，和父亲的教育理念有着极大关系。

他父亲是一名水手，经常在大西洋中航行。布拉格从小就意识到，由于种族的缘故，黑人的社会地位十分低下，所以非常自卑，不曾对自己的人生抱过任何希望。然而，父亲对他做的两件事，让布拉格触动很大，也由此让他对人类做出了非常有意义的贡献。



第一件事是，父亲带他去参观梵高的故居，那是一个非常狭小破旧的小木屋，里面还有一双梵高曾穿过的旧鞋。布拉格好奇地问父亲：“为什么举世闻名的梵高会看起来如此贫穷和寒酸？”父亲回答说：“梵高在世时，穷得连妻子都娶不上，直到死后，画作才举世闻名。”

另一件事，父亲带布拉格去丹麦参观了安徒生的故居。布拉格一直认为，安徒生应该是住在类似皇宫的地方，可事实却并非如此。于是，他问父亲为什么安徒生也如此贫穷，父亲回答说：“其实，安徒生的父亲是一个鞋匠，靠给别人补鞋维生，他的生活并非如我们想象得那么美好。”

每当布拉格想起二十年前父亲给他讲的这两个故事，他就深刻体会到，世上这么多名人，他们也都经历过各种苦难，但由于后天的努力和勤奋，最终在人生中获得了成功。

我不知道你们曾经的生活如何，但大家回顾人生时，应该正视以往的经历，不要灰心、伤感、自暴自弃，用负面情绪去否定自己，否则是懦夫的行为。你们应该用坚强和勇敢的心态来面对人生。

用知识完善自己、征服世界

改变命运的方法之一就是积累福德。要知道，每个人今生的命运都和前世的业力有关，前世若积累了很多福德资粮，那这种因缘在今生成熟后，自己不需要勤作就能自然获得财富，过上幸福的生活。

另一种改变人生的方法就是学习，知识能改变一个人的一生。当我们学习时，一定要跟随一位好老师，如果这位老师能认真讲授宗教和艺术等各类世间知识，你们在这样的熏陶和教导下，各方面会成长得非常快。

在学习过程中，千万不能懒惰、散乱，要将自己所

有的精力和时间用在学习上。大家正处于学习知识的大好时光，应深度地去钻研。我 16 岁才开始上小学，在此之前，一直在山上放牧，没有读书的机会。之后，通过自己努力，还是学到了不少有用的知识。

你们已经遇到这么好的老师，一定要非常认真地去学习。中国有句古话：“少壮不努力，老大徒伤悲。”大家若虚度了现在的好时光，当你人到中年，回想起现在的种种，一定会产生极大的后悔心，但那时后悔也来不及了。

而且，你们学习的范围要广泛，这就如世界各国推行的教育一样，语文、数学、外语、物理、化学、历史、政治、宗教等都要广泛地接触。我看大家的武术和语言学得不错，其他学科也要同样如此。在整个教育体系的推行中要涉及各个科目，希望在座的老师能引起重视。如果我们不能给学生们传授有用的知识，将来他们的人生也会因此而面临各种问题和挑战。



我在自己的家乡开办了三所学校。其中一所小学今年接收了 1030 名学生，另外一所小学有 400 多名学生，还有一所中学，接收了 800 多名学生。当地政府给学校安排了老师，我们也欢迎来自各地能教藏文、英文、中文的老师以及志愿者加入学校。小学的学制是六年制，中学是三年制，所以，两者相加共是九年制教育，等孩子们学完所有的课程，他们学到的东西是十分有价值的。

我家乡的学校，完成九年制教育的孩子都已经毕业，今年（2018 年）也即将迎来 254 名毕业生，我会去参加他们的毕业典礼。其中大部分学生都学得不错，当然，也会有个别学生不努力，几门课的平均分都不到二十，我对他们说：“大家学了九年的课程，最终得到这样的成绩不太好，你们需要好好努力。”

对斯威士兰当地的教育体系，我不太了解，但参考中国的教育体系来看，小学六年，初中三年，高中三

年，当学生完成了十二年学业，已达到高中的水平。这里的十二年 and 中国的十二年也许相似，你们在这里经历十二年的学习，完全可以高中毕业。昨天，我看到你们武术表演非常出色。但是，我希望今后能看到你们的文化成绩也同样出彩。今后的你们，或许用武术征服别人的机会并不多，但更重要的是，我们要用知识来征服自己、完善自己。希望 ACC 中心的领导们，在今后教育方面能为学生考虑得更完善些，若能参考常规的教育制度来推进，对孩子们来说将是最需要的。

“不放弃”才会花开见佛

我们刚才谈论的是学生在十二年的学习生涯中可以小有所成。不仅世间的学问需要时间积累才能有收获，在佛教中，修行十二年也同样会有一定的成就。

最后，我想和大家分享一个通过努力修行十二年而终获成就的佛教故事：佛教中有一位无著菩萨，他在

鸡足山修行，为了能尽早亲见弥勒菩萨，在山上苦苦修行了三年。但是，三年里他没有修成任何验相，甚至连一个好梦都没有。于是，他心灰意冷地想放弃。下山途中，他看到有个人正在磨一根铁棒，那人告诉无著菩萨，自己要把这根铁棒磨成针。无著菩萨看到眼前的一切，联想到自己这几年毫无成果，应该是努力不够的缘故，于是又回到山上继续修行。

就这样又过了三年，无著菩萨还是毫无感应，也没有一点修行的验相。于是，他又走出山洞准备下山。在洞口，他看见有一串水滴从高处不断地往下落，居然把地面的石头滴穿了一个孔。他思忖到，长年累月的重复，连水滴都能穿石，我的修行没有任何验相，一定是自己精进不够。于是，无著菩萨再一次进入山洞继续修行。

就这样又过了三年，他依旧没有获得任何修行成果，于是，他又走出山洞想放弃修行。路上，他看到

有一个人正在用一根羽毛擦拭一座山，他连忙上去问缘由，对方告诉他，由于这座山挡住了房子的阳光，所以想用羽毛来擦拭这座山，将其磨平。无著菩萨心想：世间人如此勤奋，我这几年的修行又算得了什么？于是，他再次回去修行。就这样，无著菩萨又修行了三年。

这样反反复复，整整十二年过去了，他还是一无所成。于是，他再次沮丧地下了山。路上，无著菩萨看到一条身上长满蛆的老狗，顿时他对这条狗产生了无比的悲心。就在他准备用舌头帮狗舔去身上的蛆时，他竟然亲见了弥勒菩萨。这个故事告诉我们，即使花很多精力和时间做一件事，回报不一定说来就来，但如果自始至终没有放弃，也许最后一刻会迎来成功。

在座的很多人都是慈善家，大家不要因为已经做了五年、十年，十二年的公益事业，就认为“我该退休了”，你们还要不断地努力，这样才能把公益事业做得更好。很多同学也已经学习了五年、十年、十二年，大

家不能自满，因为学无止境。在佛教中，如果想要成就，经历了十几年的修行依旧没有任何境界，这时绝对不能选择放弃，而要继续坚持。所以，不管是学习、做慈善还是世间任何一件事，绝不能因为一些小小的挫折而放弃。“不放弃”是最重要的一个成功因素。

有些慈善家会由于年龄问题而想放下正在从事的事业。其实，年龄不是问题。今年新上任的马来西亚总统年逾九十，但他仍可以连任；现任美国总统拜登也有七十高龄了。所以，年龄不是问题，从事慈善事业的各位，也不应该因为年龄问题而退缩，大家应该继续努力。

我们的孩子们，不管今后人生如何，都要活到老、学到老，不断地学习。学习是唯一能改变自己人生的方法，学习会让我们的生活更加美好。谢谢！



主持人：

感恩上师对大家的加持！大家都已经听到上师对我们的勉励，学习很重要，学习才有好的未来。不知大家此刻有何感想，或者请教上师问题都可以。

参会者 1：今天，我想对上师亲口说声“谢谢”。您今天来到了斯威士兰，我们大家都很高兴。两年前，我在新加坡见过您，没想到上师会来到我们这里，今天有机会能够在这里再次见到上师。您所说的每一句话都对我们很有帮助。的确，我们学习时，就会自然而然地想到上师的谆谆教导，我们也会和同学们分享自己的心得和感受。能够见到上师的机会很少，今天能够见到您的人都是十分有福报的。我们希望今后能请上师再来斯威士兰。谢谢！

参会者 2：师父好。我只是想和您说，谢谢您来到斯威

士兰！希望您今后有时间再来我们这里。也谢谢您帮了我和我的爸爸和妈妈！

主持人：

大家要把握好机会，如果没有更多问题，接下来上师就会去参观大家的住处、学校以及整个院区。好，大家请起立，我们再次感谢上师为大家做的精彩开示以及给予大家的美好祝福！



大乘佛教的基本理念，就是要无条件地利益众生。

第 82 场

非洲斯威士兰 ACC 阿弥陀佛关怀中心

Amitofo Care Center, Swaziland

非洲 · 斯威士兰

2018 / 9 / 21



在爱中呼吸

BREATHE IN LOVE

主持人：

大家早安。昨天，大家已经和索达吉堪布见过面了。索达吉堪布在三年前就曾来过非洲弘法。大家很有福报，能够再度迎请堪布来非洲为大家讲经说法、结法缘。最难得的是，我们新加坡 ACC 中心在没有任何特意安排的情况下，能有因缘在此听法。

既然今天机会如此难得，我们也无需过多赘述，就先恭请堪布来为我们做开示。今天的主题是“在爱中呼吸”——

阿弥陀佛！早上好！很高兴与在座各位进行简单的交流。首先，我为大家分享“在爱中呼吸”这个话题，之后可以随意、轻松地互动讨论。大家有任何问题，都可以在此探讨和交流。

真正的快乐来自发菩提心

三年前，我曾来过非洲。记得第一次来之前，内心比较忐忑。然而真到了这里，一切都和我想象中的不一样。

亚洲各方面的资源都比较丰富，不论是信仰层面的精神财富还是物质财富，我觉得都应该传递到这里，与大家分享、共同学习。确实应该有更多人关注非洲这片土地。即使是佛教的出家人，大多数会选择去美国、英国、澳大利亚这些发达国家，相比之下，选择来非洲

弘法的人，连我们藏传佛教徒也不多。汉地的居士，以及不同国家的佛教徒，大部分愿意去圣地朝圣、旅游，选择到非洲来发心、来关心这里的老弱病残等弱势群体的人很少。

这次来非洲，是我自己的选择。原本今年有一个半月的出行时间，计划头半个月去英国、荷兰等欧洲国家，接下来去澳大利亚和新西兰，最后两周来非洲。但由于护照和签证等原因，行程不得不缩短为半个月。在澳洲、英国和非洲这三个选项中，虽然非洲的条件差了些，但我最终还是选择来这里，进行为期半个月的交流。

在座的善男信女大部分来自新加坡，且有些人已多次来此领养当地的孩子，帮助这里的公益团队弘扬佛法、利益众生，非常了不起。在不同信仰、不同肤色、不同传统的这片土地上，要营造一个共同的理念，并非易事。有些人已学佛多年，有些还没有信仰，但大家都

非常有意乐做慈善。佛教的基本理念就是要无条件地利益众生，要坚固这颗利他之心，这是大乘佛教最直接的精髓，这与人们行善积德的理念不谋而合，从这一层面讲，你们来到非洲这片土地做公益非常有必要。

非洲无论是教育、科技、生活条件，都不及澳洲、英国等发达国家。当然，我们来这里不是为了享受，作为佛教徒，这里更适合我们修行。到了非洲，我发现不需要刻意修菩提心，只要看到这里的众生，就会在内心生起慈悲心，慈悲心、菩提心会自然增上。在这里，我的发心不会受到任何染污，不会因为名声、财富、健康、快乐等世间八法而分心，更不会产生贪欲之心。我会得到很多在别处得不到的精神财富，相信各位对此也有同感。所以，我把这里当作最好、最清静的修行环境。

听说有些人经常来这里关注当地慈善事业的管理与发展，一直在坚持不断地发心，这非常了不起。你们

行持不染世间八法的善行，是最有功德、最有意义的。

三年前，我曾去过纳米比亚、莱索托，发现当地的义工太不容易了。我曾认为，从汉地去藏地支教、为当地的学校做义工已属不易，但与在此地做义工相比，各位更不简单、更了不起。藏地虽然气候恶劣、高寒缺氧，但至少不会存在治安差、疟疾等各种危险。

我是第二次来非洲，但来斯威士兰是我人生中的第一次，感觉非洲之行因缘很好。之前去莱索托时，我们乘坐的小飞机比较破，于是，今年来斯威士兰就不敢再坐飞机了。慧礼法师说可以坐车，但要花五六个小时，我同意了，一方面能欣赏非洲大陆的风景，另一方面，当时去莱索托的乘机体验确实不佳。那次经历不同于以往任何一次，不但飞机设施陈旧，甚至连机场的卫生间都要手动冲洗，这些给我留下了深刻的印象。

所以，能来这里发心的人，往大了说，是一种菩萨精神；往小了说，是修慈悲心的好机会。人在安逸的温

室中是修不出任何境界的，到了非洲，参与以往根本不敢尝试的发心活动，对修慈悲心确实非常有帮助。

以前我们通过媒体宣传，以为非洲人愚痴、野蛮、落后，这些负面信息掩盖了该民族的真面目。来到非洲之后才发现，这里与我们原本的认知不一样——非洲人特别善良、热情，只不过受到物质条件的限制，没有先进的科技以及与外界交流的沟通工具，所以，我们很有必要帮助他们。

在我看来，这里的人们很难从外表区分美与丑，因为我不知道当地衡量美丑的标准是什么，我很想问身边人这个问题。昨天，当学生们在台上表演时，十几个孩子似乎都长得一模一样，如果让我挑选出谁最好看，那真是很为难。但是，不管这片土地上生存着什么肤色的人，他们的内在需求、基本感受，与世界上任何一个地方的人完全相同。



不求回报的才是大爱

大乘佛法有一种自他相换的修法——众生的痛苦由自己承担，把自己的快乐赐给他人。我们对非洲人民用这种修法，真正爱上他们、关心他们，这需要莫大的力量和勇气。我们习惯对与自己各方面相似的人表达善意，但善意不能只停留在表面，不能只是形式主义。当你真正发自内心想要解决他人的困难、遣除他人的痛苦时，这样的爱心，才可称为大乘佛教中无私的爱。

其实，常被世人所称赞的爱，并非真正的爱，甚至恰恰相反，世间的爱情是自私的最高境界——即使你爱我，我也可以选择爱或不爱你；只有当你无私地爱我，我才会接受你，如果你爱上了别人或是对我不再专一，我也会随即改变对你的爱。世间大部分人都是如此。不管东方人还是西方人，经常用“我爱死你了”“爱你一辈子”这些甜言蜜语来包装爱情，但这真的是“爱”吗？不一定。男女之间的爱非常苛刻，令对方没有自

由，对方的一句话、一个动作稍有偏差，内心就会立刻生起嗔恨、反感等负面情绪，甚至连杀害对方的心都会产生。

世间情杀事件比比皆是，人们口口声声说的“我爱你”要打上双引号。世人常说“爱得越深，恨得越深”，可见，爱中也含着恨。即使曾经山盟海誓，最终还是会变化无常，爱会在一瞬间会变成恨，这就是世间所谓的爱。

大乘佛教的爱与世俗的爱有着云泥之别。大乘的爱是无私的、无条件的，无论对方做任何事情，甚至用各种方式伤害我时，我也不会嗔恨，并会在对方需要时给予帮助，因为我爱你，这种爱方可称为“大爱无疆”。

大家也许看过相关记载，文殊菩萨在因地时，即使最怨恨的敌人攻击他、伤害他，文殊菩萨不但不以牙还牙，反而以慈悲心对待，这种爱非常伟大。

真正的爱不谈条件，也不想从中获取任何回报。在座的各位对非洲孩子的爱也是不求任何回报的，不会要求孩子长大成人后成为自己的子嗣、后代，照顾自己的生活起居。我们帮助他们，是因为他们很可怜，没有父母的照顾、没有家人的陪伴，如果再不学习文化知识，那今后的人生会非常艰难。大家用自己的财富来帮助他们，使孩子们有机会获取文化知识，在学习方面无有遗憾，这对他们而言非常可贵、非常有意义。所以，无条件地帮助弱势群体，这就是大爱。

善用财富

当今时代被称为“后现代主义时代”，它提倡的理念是：不求固有既定的真理，只要对自身有利的便是真理。很多年轻人提倡这种理念，不管是宗教、哲学，甚至科学等，只要能对个人带来利益，即使它不符合真理，也会被认可和接受；反之，若自己得不到真实的利

益，那即使是公认的真理也会遭到排斥。所以，这个时代又叫做“纯粹物质主义”或者“纯粹的利己主义”。

由于受到西方“利己主义”思潮的影响，利他主义思想在逐渐消亡。西方很多理念完全不同于佛教的大乘思想，西方的思想是建立在自我主观意识的基础上，先以我为中心，质疑对他人无条件付出的必要性，由此而产生了利己思想。当佛教徒为他人无私奉献或做慈善时，这群利己主义者无法接受，不明白为何要去领养孤儿？这样做对自身或对自己的企业发展、对个人成长和实现梦想有什么好处和利益？

不论是佛教徒还是没有任何信仰的人，若是衣食无忧，就该多帮助他人，这很重要。人的生命有限，拥有的财富有限，能为社会做贡献的力量也有限，若能以有限的生命开启无限的功德和善行，从佛教前后世的时间和空间维度来看，的确非常难得。



台下各位年龄基本相仿，若是在求学阶段，各方面的因缘没有成熟，可能没有时间、能力和财力去帮助他人；等到了七老八十的年纪时，大部分人的身心各方面又不具足帮助他人的条件。所以，当下的时光正是最好的时机。人活在世间，不能只为了养活自己，不能事事都只想着安排好自己的家人，使其衣食无忧，这是非常狭隘的思想。当你有能力、有资源时，就去分享给有需要的人，这非常有必要。

人的财富如同河流一般。当长江、黄河流经某座城市时，人们就会说它们属于这座城市；当它们流入另一座城市，又被说成属于该地的水源；当同一条河流经不同国家时，不同的河段归属于不同的国家。财富亦是如此，今日你所拥有的房子可能曾经属于他人，当自己一旦死去，财产便会易主。世间财富在不断更换着主人，如同河流，不断流向各处。在我有能力支配金钱时，用它们去做对社会、对他人有益的事，这样才能真正体现金钱的价值。

我经常在藏汉两地资助贫困大学生，每一次当我把钱送到他们手里时，其中的一些人甚至会感动得流泪。那时我真正感受到，钱用在这些孩子身上是有价值的。如果我们只是用在自己身上，丰富的衣食受用可能也会令自己感到快乐，但时间一长，哪怕住五星酒店、住豪华别墅，最初的新鲜感也会随着时间逐渐消失。因此，把钱用在需要的人身上，非常有意义。

爱因斯坦也曾说过，一个人的价值，应当看他贡献了什么，而不是看他索取了什么。这句话很有意义。一个人活在世上有没有价值，不是看他拥有多少金钱，也不是看所处职位高低，重要的是，看他用财富创造了多少有意义的事。如果一个国王、大臣掌权时，权力、财富都分配不当，那他也会成为历史的罪人。

很多人通过自己的勤奋获得了金钱和财富，各方面的条件非常优越。但是，若没有利用好财富，当你离开人间时，会放不下很多东西，但即使你再不情愿，到

那时也是徒劳。佛教里经常将寿命、财富和身体，称为三种执著之法，与其将它们永远封存起来，还不如用大乘的菩提心摄持，利用它们多做善事，因为善事的功德可以永存。多做对他人有利之事，自己生生世世都不会经历贫穷、孤独和抑郁，不会感受各种痛苦。

善发大乘菩提心

我的上师晋美彭措法王曾说：“秉性正直心善良，若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”意思是，为人要秉性正直、心地善良，即使想长远考虑自身的利益，暂时也要先做利他之事。表面上看似你在利益他人，但终究对自身非常有利。

藏传佛教的大德华智仁波切曾说过：“烦恼少即痛苦少，烦恼多即痛苦多。”经常帮助他人，内心的烦恼会越来越少，而经常考虑自己的人，内心的痛苦和烦恼会越来越多。所以，我们要尽力去除烦恼敌。世间为什

么会有这么多痛苦？原因就是来自于自私心，自私心会给人带来各种痛苦。如果把心放远、放宽，那就不容易起烦恼。

前两天，我来到非洲草原，当时就在思考：如果我是这部落家庭中的孩子，我的思想、教育、穿着，以及肤色，自己是否会感到满意？可能大家也会和我有同样的思考。当我看到这里放牛的小孩，就情不自禁地想起自己的童年，当时的自己也和他们一样。出家前，我16岁才开始上学，那时家里就居住在藏地部落的帐篷里，和这里部落的小房子差不多，只不过他们居住在一幢幢小房子中，而我们是一个个小帐篷，甚至比这里的房子还小一些。当时，我的父母、弟弟以及三个妹妹，一家七口就居住在一个小小的帐篷里，里面还有堆积的杂物，有时家里来了客人，留客人过夜的地方都没有。

这里被誉为“非洲瑞士”，风景确实很美，但居住条件却不尽如人意，想到要一辈子扎根于此，对我们来

说的确有一定的挑战。这样的环境又会让想到什么呢？一个人如果生存在这种环境中，有没有机会修行？能不能对社会做出贡献？这是我们需要思考的重点。

总之，对于这片土地，我们要怀有一颗纯真的爱心，如孟子所说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”你爱别人，别人也爱你；你恭敬别人，别人也恭敬你。

佛陀说过“诸恶莫作，诸善奉行”，这与传统文化教育理念如出一辙。他教导我们利他还是利己呢？声闻乘的基本教义是自己离开所有的烦恼、获得解脱，而大乘佛法的教义，是倡导用自己的修行来帮助别人。若我们不具备利他心——明明有能力帮助他们，却缺乏实际行动，还口口声声认为自己是一名大乘佛教徒，这完全名不副实。大乘佛子应无私地帮助众生。不论信仰汉传佛教还是藏传佛教，都属于大乘佛教。大小乘的主要区别，以是否具备菩提心为界限，阿底峡尊者曾说：大乘佛教和小乘佛教之间，以菩提心来区分。



各位也可以扪心自问：自己学佛、修行这么多年，所作所为是否想过让众生离苦得乐？如果念阿弥陀佛时，只想着自己往生极乐世界得到解脱，这是小乘的发愿，并不涉及到真正的大乘佛教。

给ACC中心的一些建议

对于 ACC，我并无任何管理责任，在这三年中自己做的贡献虽不多，但很上心，这已超出了我对藏地的一些寺院、道场、佛学院的关注程度。我如此关注的原因，一方面，是我刚来非洲时，慧礼法师以及几位成员为我创造了一个很好的缘起，对此我特别感恩；另一方面，这里的非洲孩子确实很需要社会各界人士的帮助。在亚洲或其他地方，虽然也有不少需要帮助的人群，但从教育、环境等综合因素来看，他们需要被帮助的程度仍有别于非洲。在地球文明已经进入高科技时代的当下，斯威士兰的人均寿命是 50 岁左右，这和日本、新

西兰等发达国家是七八十岁相比，的确相差太大。

那天刚到约翰内斯堡，慧礼法师告诉我，ACC 团队已交由其他专业组织管理。这当然非常好，是非常理智的做法，因为寿命无常，需要培养接班人，全世界也都遵循这样的规律。但是，我想提一个建议：在交接管理的过程中，要尽量做到细致完善，否则，慧礼法师近二十年时间打造的成果会功亏一篑，这非常可惜。这一切虽与我本人无关，但我也一直牵挂此事，希望原先 ACC 的负责人还要继续努力。我也想对慧礼法师说，不能完全放弃 ACC 的管理，因为前人种树很艰难，后人乘凉虽轻松，但若没有把树维护浇灌好，树很容易枯萎。

此前，我去过纳米比亚、莱索托等几个国家当地的慈善组织，不管是组织的居住条件还是管理模式，很多方面都让我感觉非常不可思议。这让我联想到 ACC，若理事会不再参与管理，我担心原来的施主和发心人员是否还会坚持。

慧礼法师做了相关的 B 计划，我很认同。这就正如我们佛学院，自 1990 年到 2014 年，我一直担任佛学院的七大理事之一，长达 24 年。至今，学院对我们退休的几名理事依旧尊重如初，不论任何重大的事情，始终会邀请我们参加相关会议，做最终决定时，也会慎重考虑我们几位的意见。其实，我们当时也有必要参加重要的会议，若完全做到新老交替，年轻理事的理念和思想虽然活泼，但在实际操作中，由于缺乏经验，并不能事事得心应手。

纵观历史，欧洲的很多国家从君主世袭制变成民主制。当时的国王在民众中有一定的权力和威信，导致新的民主制度并不成功。君主和国王代表权力和身份，作为新上任的首脑，要会观大局，国王除了是一国之主外，手中还有一套成熟的管理制度，有些管理非常成功，这在欧洲各国的历史中比比皆是。如今的 ACC 有很多发心人士，虽然我不参与管理，但最近也一直在思索：如果非洲这么多国家的 ACC 都渐渐没有了发展，那

是非常严重的问题。在世界各地，我们都有一些佛教团体，有时在当地突然增加很多成员，若管理不善，会使很多人失去信心。如果这里的居住条件、管理都出现状况，到那时还想再回到接管前的样子，这会让双方都感到尴尬和不适。

所以，在新旧管理的改革过程中，建议慧礼法师千万不要完全放弃管理，你们可以做B计划，但同时也要考虑周全。大家这么辛苦地走到今天，实属不易。我在佛学院管理汉族僧众已经三十年了，我也很想退居二线，但由于至今都没有找到合适的接班人，所以一直还在亲自管理。一想到有人接替，我也会感到犹豫，因为自己辛苦付出到现在才看到成果，如果有一点差错，可能就会功亏一篑，这也是我不想看到的结果。

我发现，ACC一些重要的负责人交替得有点频繁，原先慧礼法师带我参观的时候，好多地方都有第二期、第三期工程的计划，但昨前天才得知这些计划都没有

了。这么大的变化，是好是坏很难说清。

非洲当地现有的宗教徒中，基督教占 60%、伊斯兰教占 30%，其他宗教大概 10% 左右，在这种环境下，能拥有一个佛教道场非常不容易，这应该是菩萨的誓愿才能成办的。但是，如果现在依靠其他外缘，将这里的村落建设成一些公共建筑设施，作为佛教徒，看到这一切比较痛心。因此，作为 ACC 团队新领导人的你们责任重大，希望各位要善于观察、善于用人，否则，事情最终的发展恐怕不会如你所愿。

继续奉献

中心现在有两百多个孩子，老师要照顾好他们的身体等各方面情况。我看到他们的卫生情况都很好，这在非洲非常难得。孩子们自己洗衣服，寝室里的被褥也非常干净整齐，这都是老师们的功劳。老师们责任非常重大，希望大家能给孩子们多教授些有用的知识，因为

这样的因缘很难得，当他们从这里毕业后，可能就再也没有继续读书的机会了。

我非常注重孩子们的教育情况。昨天我和他们聊天，有一个孩子告诉我说，他已经读了6年的书，还要继续读几年，总共会读12年左右，我听了很高兴。作为老师，你们在这里确实很辛苦，大家放弃自己故乡的一切，来到这里无条件地做志愿者，这相当不容易。

这里的孩子大多数都没有家庭，昨天一个孩子跟我说，他家里兄弟姐妹、奶奶姑姑倒是不少，但就是没有父母，说着说着眼睛都湿润了。这里的每一个孩子都有不同于常人的身世，在这样的人群中发心，确实面临着很大的考验。因此，当得知有些老师已经在这里奉献了六七年时，我真的觉得很伟大、很了不起。

很多人去了南极、北极后，拿出照片炫耀说：“看啊！我这次去了南极、北极，爬上了喜马拉雅山……”但这些并不是值得炫耀的事，在非洲这片土地上陪着孩

子们读书、学习、生活，才堪称伟大。在非洲，物质虽然很重要，但更重要的是给予孩子们精神上的帮助。当地的就业率并不高，失业率却在 40% 左右，跟其他国家相比非常不乐观。领养孩子的父母们，也应关注孩子们的教育，将来他们要真正生存于世，知识是他们的必备武器。

ACC 在这里的作用很重要，大家务必要一如既往地帮助这里的弱势群体。我对新加坡及本土 ACC 的很多负责人表示感谢！第一次来这里，在没有约定的情况下，能与新加坡的各位团队成员见面，非常有缘。谢谢大家！



现场互动

主持人：

感恩索达吉上师为大家慈悲开示、分享。我觉得自己很有福报，因为上师三年前来非洲，去纳米比亚和莱索托时，我有幸与上师同行。

索达吉上师很谦虚。他说在这三年中，没有为 ACC 做出贡献，其实上师一直在默默支持 ACC，不论在大小事务上，还是所需的各种支援上，上师一直有付诸实际行动。对此，我们要代表 ACC 感恩索达吉上师所付出的一切！

再者，上师刚才提到，他原本可以把今年唯一一次出国的机会选择去澳洲或是新西兰，但是，上师选择了非洲，这使得我们非常感动。其实，在非洲大地上，我

们真的很需要像索达吉上师这样的高僧大德乃至社会各界的支持及协助。

今天的机会很难得。上师于 19 日才抵达这里，他一下飞机，就舟车劳顿到了斯威士兰的首都，又马不停蹄奔赴各处开始为大家做演讲。昨天是在斯威士兰大学宗教系做的演讲，今天在现场给诸位做完开示后，下午还要给我们的小朋友们开示交流，接着明天还要去酋长的住处，跟那里更多的居民结上法缘。所以，我们真的是很有福报，同时，我们也衷心地感恩索达吉上师对我们无微不至的关怀！

上师非常用心地准备了这次演讲，才能够让我们听到这么多有益的开示，也希望大家在对孩子们的教育以及诸多方面能更加用心。再次对索达吉上师说声感谢，同时也感谢大家！阿弥陀佛！

机会难得，不知道大家是否准备了问题想要提问。上师可以给大家一点提问的时间吗？

堪布：OK，没问题！

问：刚才上师您说到自己小时候和这里的孩子一样，全家生活在一间小房子里的相似经历。我想知道，您当时的想法是什么？我之所以提这个问题，是因为我时常在问自己，我们现在所做的一切，对他们是否真的有益？

我自己也有些经历：那时我在柬埔寨、泰国帮助当地建设学校，当学校建立后，教的是英语、泰语及柬埔寨语。我当时问孩子们，他们的梦想是什么？得到的回答是，梦想走出自己的村子，要去首都或者大城市。但是，当他们都离开了自己的村子后，父母不但没有小孩帮忙务农，更没有做其他事情的能力。

每每想到这些，我会感觉自己做错了。因为，当地村里有自己的生活方式，我们的做法是否真的有助于他们更好地改变生活和发展当地的地方产业？因此，我想请您开示，我们现在做的一切，是对还是错？

堪布：你提的问题很好。若有能力，还是要尽量推广教育，这不会对他们有害，反而对他们会有很大的帮助。

在我小时候，当时都不用去上学，直到有一年出了个政策：如果孩子不去上学，家里就要交高额罚款。父母原本想让弟弟读书，但他不愿意，于是16岁的我就去上了小学。如今，我比普通牧民懂的知识多些。我英语不好，藏语和汉语还可以。虽然学得还不够，但是，当年如果没有去上学，我肯定走不出那片山沟，也无法在当地建学校、帮助当地改善教育等。

史瓦濟蘭阿彌

Amitofo Care Centre Phila



所以，你要相信，自己做的这些事对他们有利。而且，如果这些村落的人有能力走出去，将来可以再回来发展村落。所以，只要有能力，就一定要帮助这些人，这对他们非常有用。

问：我们做事不求回报，无私奉献，若对方以怨报德，我们该用什么心态对待他？

堪布：大乘佛教有菩提心的修法，在观修菩提心时，分为知恩、念恩、报恩，即首先要知道一切众生都对我有恩德（知恩），忆念他人的恩德之后（念恩），对众生要有报恩的心（报恩）。作为修行人，以报答众生恩德的心做善事是有必要的。当修行达到一定境界时，连报恩的心都不需要，但这对普通人来说有一定的困难。

从大乘来讲，行善不图报恩，这是最高境界。我们在当地做善事，应该是不求回报的，即使对方恩将

仇报，我还是要把该做的事情做好。如果是在别处做善事，也许会有求回报的心态，比如在领养孩子时会考虑“将来自己老去时，这个孩子是否会照顾我”。我再三强调，在非洲做事情不要求报恩，要完全用无私的心帮助对方，不管有什么变化，都希望对方好，这才是大乘佛教无私的心。

我刚才说，自己到了这里，虽然没有特意修慈悲心，但它却会自然而然增长。我想在座很多人也有同样的感觉。当看到这种慈悲的对境时，自己多少都会感受到，这个地方真的很需要大家的帮助。一些富裕的国家和家庭，他们浪费的金钱和财物，可以在这里帮助很多家庭和孩子，因此，资源整合很有必要。

我们常说“百闻不如一见”，只有当自己亲眼看到了实际情况，看到这些部落的生活以及他们的家庭情况后，我们才会有所感悟：原来在这个世界上，还

有这么一群人在这种环境下生存着。与他们相比，我们不管是文化、物质等各方面都有天壤之别。和我同行的一些人，在国外的生活条件比较好，他们说，如果自己的父母来到这里也会有感触。我熟悉的一些朋友，每天都过着特别奢侈的生活，既不知道报恩，也不知道感恩，认为这样的生活理所当然。其实，他们哪怕是以旅游的方式到这里看一看，心灵也会有所触动。

问：我是新加坡 ACC 理事。想请教上师，所谓“恶有恶报，善有善报，不是不报，时辰未到”，如果是这样，为什么不直接出现现世报或者立刻发生相应的因果报应，从而让世人更警惕，或者不会一错再错？比如，人做了一件错事，马上就能有相应的因果惩罚或者教训，那不是比别的方式更加立竿见影，让人不会再犯相同的错吗？同样，如果行善，福报为什么不立即显现，为什么一定要等到下一世

呢？若想让人相信轮回，这样不是更能鼓励大家做善事吗？

堪布：“善有善报，恶有恶报，不是不报，因缘未到”，这是佛经当中讲的因果报应。这句话是对的，但因果分为现世报、后世报、顺后世报，不是所有的善和恶都以现世报的方式呈现，有些顺后世报，要过几千几万年以后才会出现。

比如，农民种庄稼，为什么不能马上得收成？种下去的种子为什么不能马上结果呢？因为，不同种子的成熟时间不同，有些需要一年，有些需要两年。生物学家在对植物种子进行分类时，发现有些种子需要几十年才能开花结果，有些却在短暂的时间内就能发芽。所以，外在的因果缘起是不同的。

同样，因果也是如此，个人内在快乐和痛苦的因果缘起不是依靠外在的事物，善恶因果有它自己的规

律可循。每个人在自己的心田种下了善和恶的种子，有些很快会成熟，而有些却需要很长时间，因为这样的种子比较“顽固”，无法在很短的时间内成熟，只有在因缘和合的条件下才会“开花结果”。

因果报应，并不像其他宗教所说，有一个造物主在随时安排着每个人的因和果。世上没有任何造物主，一切皆是因缘，当因和缘具足时，善恶的果报会呈现；如果因缘不具足，暂时不会有任何外在的表现。若有一个所谓的上帝来支配和操控每个人的因果，那他就有权力给全人类示现一个现世报，提醒人们少走弯路、多做善事。如果这样，世界很快就会变得更加美好，可世间没有造物主。

佛教中的《稻秆经》《俱舍论》《阿毗达磨》《佛说未曾有因缘经》，这些经论里有非常详细的相关描述。若我们懂得这些道理，就会明白，原来现世报、后世报是这样来的。



史瓦濟蘭阿彌陀
Amitofo Care Centre Philani



问：关于孩子的教育，是以书本为主还是以实践为主比较好？我个人觉得，尤其是在南非，现在的孩子比较受宠，大部分课程都在教室里学习，而实践比较少。若孩子们现在能多学习一些知识，当面对真正的生活挑战时会不会更有把握？

堪布：教育和实践这两者都需要。首先，如果没有课本上的引导，只是依靠行动来引导学生，这有一定困难。因为，有些事我们无法用自己的肢体语言来描述、介绍给孩子，他们必须要有常识的储备。

在藏地，我们虽然承办一些学校，但仍必须按照当地政府所安排的课程进行学习。此外，光学政府安排的课程还不够，因为这些课程对于道德方面的教育比较缺少，我们还添加了人文以及道德方面的内容，当孩子在学校读了十多年的书后，完全有资格毕业。否则，即使读书多年，最后可能毕业证都得不到，那今后在世间生存会有一定的困难。

同样，孩子们在这里学习五年、十年后，至少也要小学和中学毕业，这样方便他们在社会上找到一份工作。同时，最好给予一些实际操作的课程。

中国国内的很多学校，只是传授知识，实际操练比较少，这两方面其实都很重要。中国学生每天要上很多节课，除此之外，还要学钢琴、舞蹈……压力重重，特别痛苦。

西方国家对孩子特别放松，让他们自由发展自己的智慧和潜能，不会对他们过多干涉。在这样的教育环境下，好多学生长大后，语文、数学等科目都不好，甚至连名字都写不好。青春太放逸是很可惜的。西方教育更强调激发孩子们的创造性，但是，当孩子们创造力平时，最终学业也一般。

其实，如果把东西方的教育方式适当地结合起来，理论与实践并行，让孩子走中道，应该对孩子们的成长有非常大的帮助。

昨天这些孩子们舞跳得那么好，武术又不错，身体都练得那么结实，我想，他们的心更加可以锻炼。中国孩子的身体素质不如这里的孩子，其实他们同样可以练练武功。少林寺培养出来的武僧看起来好像不如这边的小朋友们威严，他们拿着各种兵器的时候的确很威武。因此，从小锻炼身体，把基础打好也非常重要。



善良的心，就是黄金。

第 83 场

非洲斯威士兰原始部落

Swaziland, Africa

非洲 · 斯威士兰

2018 / 9 / 22



对斯威士兰部落的开示

SPEECH GIVEN AT

SWAZILAND TRIBAL VILLAGE

主持人：

今天，部落里的男女老少都穿上了自己最好的衣服，以光鲜亮丽的形象参加这次重要活动，迎接我们远道而来的贵宾——索达吉堪布。

上师开示之前，请莫桑比克 ACC 的院长，为我们介绍一下上师。他讲英语，由酋长翻译成斯威士语。一会儿上师开示的时候讲汉语，翻译成英语之后，再由酋长翻译成斯威士语。

斯威士兰的官方语言是英语和斯威士语，但部落里绝大部分人只懂本族语，因此需要这样翻译。上师去

下一个国家——马拉维也是如此，需要有人把上师的开示翻译成当地的本族语——齐切瓦语。

我注意到一个有趣的现象，当酋长把上师的话译成本族语时，无论说什么，听众都会在下面热情地回应，发出“哦”“耶”“咦”“呀”的声音。这样会让讲者感觉非常好，知道大家都在认真听。下面就有请上师为我们做开示。

今天，我们能与酋长见面，听他介绍这里的情况，因缘非常好。我是第一次来这个国家，我看到这里的人们非常善良、淳朴，笑声特别纯真、自然。受到你们感染，我的内心也非常欢悦，觉得这次收获很多。

今天，我主要跟大家分享四个话题：

第一，当今是全人类以一种文化融合，谋求发展进步的时代，所以，大家很需要了解全世界的文化。希望在座各位能让自己的孩子不断接受教育。为了应对未来

的发展趋势，孩子们现在就应该学习英语、汉语，或者其他语言。这样，他们的人生才会逐渐改变。

第二，如今，全球化的西方文化已对各国的传统造成了一些冲击。非洲有着非常古老的文明和传统，这个时候，大家一方面需要尊重自己的传统文化，另一方面，也应不断学习世界上的各种新科技和新文化。

第三，斯威士兰人虽然以信天主教、基督教为主，但并不排斥其他宗教。其实，其他宗教不管在这个国家的教育、医疗，还是在人文思想、行为健康等方面，都起到很大作用。所以我想，在座各位在保持自己原有宗教信仰不变的前提下，应该也可以接受其他宗教。

最后，我想和大家分享著名文学家莎士比亚的一句话。他说：“善良的心，就是黄金。”我相信，在这片土地上成长的所有斯威士兰人，心地都是很善良的。希望你们每一个人，能善待一切生命。





今天有这样的因缘非常好，十分感谢你们！我想送给大家一个吉祥的祝福：祝愿你们身体健康、家庭幸福、心情快乐！

最后，我用藏文给大家念诵怀业祈祷文、释迦牟尼佛圣号、法王如意宝祈祷文、遣除道障祈祷文的传承……

上师开示结束后，听众中一些妇女纷纷站起来。她们边唱边跳，充分展示出能歌善舞的天性。

我们问当地人她们在唱什么，得到的答案是：他们感谢国王把这么好的人带到斯威士兰，因为上师以爱心和恭敬心对待每一个人。他们很感谢上师送的礼物，也希望上师能继续帮助斯威士兰人，让所有人过得越来越好。

在欢快的歌声中，在一片感恩心中，当天的活动圆

满结束。

午餐之后，上师一行开车返回约堡，又是5个多小时的行程……



“很抱歉，这次我想去非洲。”

第 84 场

非洲斯威士兰 ACC 阿弥陀佛关怀中心

Amitofo Care Center, Swaziland

非洲 · 斯威士兰

2018 / 9 / 23



对非洲禅修中心的几点希望

VISION FOR AFRICAN MEDITATION CENTER

三年前，我们也在这个中心一起讲闻佛法。上次我来非洲的第一站是约翰内斯堡，记得当时我们刚下飞机就来到这里，也受到了在座各位的热烈欢迎。

刚开始，我不太清楚非洲的状况，来到这里之后，感觉非洲还是很不错的。这我不禁想起一句话：一个人如果只去过南非，没有去过约翰内斯堡和开普敦，那不算是真正到过非洲。

三年前，非洲菩提学会只有一个学员。三年后的今天，我又来到这里时，学员已有十多人，这是非常好的。很感谢在座所有人的努力。

目前在中国大陆，我们通过三十多年的努力，已经产生了一定影响。每次我传法，包括网络在内，听众至少有两三万人。但在非洲这边，因为以前没有传法的因缘，再加上文化的隔阂，并且由于自己各方面的原因一直没有机会过来，所以，与当地结缘有一定难度。

我刚开始计划来非洲的时候，心里比较迷茫，没有什么确定性，但初到非洲之后，感觉却非常好。在非洲，我认识的人不太多，所以很需要和大家一起传播佛法。这种因缘是比较特殊的。

令人高兴的三件事

在我来过非洲之后的三年里，这边有几件事情让我挺高兴。

首先，这里的菩提学会学员虽然不多，但数量却在不断增加，并且，在座各位都在很认真地学习。这是第一件让我高兴的事。

第二件，在这个中心，以西方人为主的学员，不但不断地学习《妙法莲华经》《维摩诘经》等经典，还一直学习我们英文组法师的课程。通过这样闻思，大家都得到了一些收获。

现在很多佛教中心都缺少系统闻思，从这一点来看，我们虽然人数不算多，但每个人都一直坚持学习，这是很难得的。有些道友每天从早上三四点钟就开始闻思，每星期上好几堂课。这种精神和行为，让我非常感动和欢喜。

第三件令我高兴的事情是，这三年来，我们和 ACC 的慧礼法师一起，帮助了一些非洲孩子，包括孤儿和一些大学生。我们在做事的过程中，认识了很多非洲当地人，彼此结下了甚深的因缘。

这次我原计划去新西兰和澳大利亚十五天，去非洲十五天。澳洲的行程涉及十多所大学、几所监狱，以及一些民间活动。后来由于一些原因，这次我只能出国

十五天，这样一来，对于这两个十五天计划，我只能选择其一。在仔细考虑之后，我觉得这次非洲之行的因缘可能比较好，因此来到这里。

澳洲的一位堪布当时强烈邀请我去他那里。我对他说：“很抱歉，这次我想去非洲。”他考虑了一下说：“也可以，不管是藏传佛教，还是其他宗教人士，来澳洲的多一些，去非洲的比较少。你去的话，原则上我同意。”这位堪布可能心里也有点意见吧，因为澳洲的行程很早之前就安排好了。不过，他也认为我去非洲是有必要的。

这次非洲之行比较匆忙，过程中，很多人都付出了大量的时间和精力，特别感谢你们的热情参与！

几点希望

因为时间关系，今天我就不多说了，只给大家提出几点希望：



第一点，这里的中心或学会，虽然人数不多，但大家一定要有信心，因为世间很多伟大的事业，刚开始都是由少数人发起的。虽然最初没有很多人参与，但最后却产生了极大影响，令很多人受益。所以，希望大家不仅自己一如既往地学习佛法，也要把佛法的理念传播出去，帮助更多人。

第二点，非洲学会组织大家共修，每个月都有一些网络课，希望大家能积极参与，这对自己的学修非常有帮助，每个人都要努力维护好这个团体。

希望大家不管遇到什么事情，彼此都能和睦相处。现今，学会、这个中心，以及 ACC 这三处的人，是我们目前在非洲很好的因缘。希望大家能珍惜现在的机缘，不断学习。

第三点，希望大家把现有的一切，看作一个非常殊胜的因缘和特殊的弘法利生机会。在非洲，哪怕给一个人的相续中种下一个善根，与在其他佛法兴盛处让很多

人结上佛缘相比，两者的差别还是很大的。

非洲很多地方都受基督教等其他宗教影响，直接弘扬佛法有一定困难。但这不要紧，我们可以与其他宗教合作，把双方共同的理念结合起来，互相学习。至少要消除很多人对于佛教的误解，遣除他们的邪见，这也是一项很大的工程。

虽然暂时很难在此建立起像佛法兴盛地那样的闻思修机制，但只要我们自己不间断学习，同时依靠善巧方法不断弘法利生，我觉得这种行为也非常有意义。

最后一个希望，我们的传承上师——法王如意宝，确实是一位极具加持、非常伟大的上师。他传下来的教言特别珍贵，我们在有生之年，不管遇到显宗法，还是密法，都极为难得。希望在座各位，不要当一名形象上的佛教徒，而应发自内心地珍惜法王传下的这些法门，好好修行。

虽然我们为了对外弘法，有时需要一些善巧方法，但更重要的是提升自己内在的修为。希望在座各位遇到这样难得的法门之后，能不断地学习和实修。实修之后，内心会获得一种力量；有了这种力量，影响周围的人才不会很难。



读书就如毛毛虫蜕变成一只蝴蝶，不是一件容易的事。但是，这也是人生必须经历的过程。

第 85 场

非洲马拉维 ACC 阿弥陀佛关怀中心

Amitofo Care Center, Malawi

非洲 · 马拉维

2018 / 9 / 25





在苦难中成长

GROWING THROUGH SUFFERING

大悲摄受具诤浊世刹，尔后发下五百广大愿，

赞如白莲闻名不退转，恭敬顶礼本师大悲尊。

我以身口意三门恭敬的方式，向本师释迦牟尼佛作了顶礼。今天，在座的各位多是来自高年级学生以及优秀的老师，我准备利用一个小时候的时间与大家做个简单的佛法交流，之后，我会为大家念《佛子行三十七颂》的传承。此法非常重要，可以令任何一个国家和地区的人听闻后得到加持，从而生起菩提心。所以，不论去往何处，我都会念诵《佛子行三十七颂》给大家加持并赐予吉祥。

我们今天汇聚在马拉维的这所学校，迄今为止已有 14 年的创办历史。如今，学校已颇具规模，这和常住此处的慧礼法师，以及在座的各位义工、老师们所做的贡献是分不开的。

永存感恩

这是我第一次来到马拉维。在 2015 年时，院区曾邀请过我，但由于时间关系未能成行。现在来到这里，感慨万千。一方面，不论是农田、矿产还是植物，马拉维的资源都非常丰富，且当地人心地淳朴善良、清静忠厚，但另一方面，马拉维缺少成熟的科学技术，也缺少提升教育的理念和资源。

在座的每一位学生，在将来的人生中，与周围人相比，具有很大程度的优势。因为，你们从小接受了马拉维当地语言和文化的教育，同时也有机会学习英语，大部分人还懂得中文，这对适应当今世界发展十分重要。

在全球化的今天，英语和汉语这两种语言，不论是用于弘扬自己的传统文化，还是在日常生活中，都非常具有实用性。

这三年以来，我常与当地的师生保持交流，我们彼此都很珍惜这种因缘。在举办“世界青年佛学研讨会”时，我们也邀请了这里的学生参加，算上今年已是第三次。第一次和第二次是在泰国清迈，今年由于特殊原因，我无法参加“世青会”，但是，这里去参加研讨会的同学都很优秀。

在这几年和非洲孩子的接触中，我发现其实大家都很聪明，学习知识非常快，智慧根本不低于亚洲、美洲、大洋洲等任何其他地域的人，在某些方面，你们敏锐的智慧甚至胜过其他民族的人。纵观历史，非洲出现过诸多对整个世界有贡献的伟人。因此，只要我们具足学习的因缘和条件，大家所具有的智慧完全能为世界做出伟大的贡献，能和世界上任何一位智者相提并论。

此时此刻，我深刻感受到，在马拉维当地能有这样一所学校是如此重要。如果没有这所学校，在座的各位，不要说学习其他国家的语言文字，可能连将来的生存都成问题。等你们长大成人之后，曾经培养过你们、为你们付出的这些老师、义工们，也许有些人仍然健在，有些可能早已过世，但无论如何，到那时，你们会深深体会到今天我所说的——他们对各位有着深厚的恩德，因为是他们为大家的人生带来了真正宝贵的精神财富。

我们这里有长期的发心人员，即使有些人发心比较短，但人数也不少。这里大概有一百多位发心工作者和教职工老师，其中有些人已在这里做志愿者长达八年，有些人两年至五年不等。长期待在这样一个资源匮乏、随时可能出现各种不安全因素的环境中为他人奉献，非常了不起，这就是伟大的菩萨精神。

今天还有来自澳洲的团队以及其他各地的志愿

者，你们都长年累月、始终如一地支持关怀着我们的学校，这种精神非常难得。如果是我，短暂来说问题不大，但是，若让我长期留在此处做义工，发自内心地说，我可能做不到。将心比心，我深切感受到，这里的老师们以及抚养你们的父母们都非常不容易，因此，大家要对他们永远存有一颗深深的感恩之心。

破茧成蝶

大家从早上六七点就开始学习直到深夜，整天沉浸在这种学习气氛中，这对我们每一个人来说非常难得，以刻苦学习来度过自己的童年是有必要和有意义的。如果我们虚度了童年时光，甚至没有读书的机会，那整个人生就会处于一种悲哀和无用的状态。虽然，不论是读小学、中学、高中还是大学，学习并不很容易，甚至让人感到沉闷或痛苦，但是，这在整个人生旅程来说是必不可少的经历。



若一个人没有读过书，且不说为整个社会、整个人类做贡献和有意义的事情，甚至连维持一个家庭也有一定的困难。你们的祖辈和父辈们，由于条件的限制而无法读书，从而导致他们这一生根本无法成办任何大事，甚至连一些小事也无能为力。所以，不读书的过患以及由此而导致的一系列痛苦不胜枚举。

凡是在这里的学生，不论是小学还是中学，读八年或十年，我都希望大家一定要努力完成自己的学业，一定要坚持到底，千万不要中途辍学，否则，在自己的一生中，很多有意义和美好的事都会变得遥不可及。不论你的亲朋好友，还是你的父母想要阻碍你学习，你都要十分清楚，这完全是错误的建议，不管别人如何影响你，你都不要动摇自己的决心。

在我读书的时候，周围也有人建议我不要学习。现在想起来，若当时听从他们的建议，那我这一生不会有任何出息。所以，我郑重地建议大家，现在有这么好的

学习机会，一定要坚持，要努力完成所有的学业，做到善始善终。

读书也许并不那么快乐，而且，学习过程中也会有很多挣扎、坎坷和挫折。有一个比喻：读书就如毛毛虫蜕变成一只蝴蝶的过程。这不是一件容易的事，但却是人生必须经历的过程。如果没有这样的磨练，人的一生是不完整的。

从前，有一个小孩，当他看到毛毛虫蜕变成蝴蝶的过程如此艰难，便出于好心，用剪刀剪破毛毛虫外面那层厚厚的外壳。然而，由于违背了自然法则，孵出的蝴蝶因为身体胖重，很快就死去了。破茧成蝶的过程一定是艰难无比的，同样，若想成为一个有智慧、有能力的人，就该在自己年轻时好好努力读书，这也是一个破茧成蝶的艰难过程。只要我们从小认真对待学习，今后的人生一定会比较美满。

不读书的人生不是完美的。我的父母都已过世，他

们都不识字，甚至连自己的名字都不会写。我还有几个兄弟姐妹，但除了我之外，没有一个上学读过书，若想成办一些大事有一定的困难，因此，他们只能单调地生活着。

你们的情况和我不尽相似。若荒废学业，人生会充斥着迷茫，且会殃及你们的子孙后代，世世代代都会重蹈覆辙，成为迷茫的一群人。从宏观来说，这对我们整个人类社会的福祉和发展都无有益处。

创新精神

再过一两年，这里的部分学生即将面临毕业，那时，他们将会处于人生的十字路口，选择出国深造，还是留在自己的家乡，亦或是去别处工作，我对此很关心。最近，我和学校相关的老师也在商量，虽然我的能力无法让所有人都如愿，但你们中的一些人，如果希望出国留学，或是在自己本国继续读大学，在因缘具足的

情况下，我也会资助部分学生，提供学费，使得他们能完成学业。

倘若因缘具足，我想将来在马拉维建立一所技术学校，让人有一技之长。如果梦想成真，这对当地人来说很有用、很受益。因为我听说一些私立学校，按照当地币种来算，一学期大概需要二三十万，这对于普通家庭的孩子来说根本无法承受，而公立学校又存在着入学难的问题。因此，如果能在当地建成一所技术学院，大家压力就会减轻，对当地的孩子有很大的帮助。当然，从人力和财力方面来看，这都不是简单容易的事情。

昨天，我和这里几位非洲学生及老师顺便聊了聊，他们都觉得我的想法和建议，对于当地的孩子来说非常有必要。如果能实现，将来会对很多学生的前途产生积极的影响和帮助。我和 ACC 的老师们也探讨了一番，他们也表示支持，但执行起来非常不容易。因此，我也在继续考虑中。若各方面的因缘具足，将来大家也可以一起推进相关事宜。



虽然大家目前的生活、学习，需要依靠他人的帮助和支持来改善和提升自身的生活质量，但同时，我们应具有自食其力的创造性，否则，仅是依靠别人的支援而活，这是非常危险的。现在有些国家，有一群人完全指望着国际志愿组织、慈善人士和机构来维持学习和生活。若只是依赖他人生活是非常不可取的，我们一定要依靠自己的双手，勤奋劳动来维持生活，间接为我们身边的人创造优良的生活条件。我们不能永远靠别人的支持和帮助，一旦哪天身边的支援者离开了，就会变得束手无策，无法生存。

我个人而言，从小就有一种创新精神。当我还没有上学时，就自己学裁缝剪裁衣服，我会做本民族多种不同的服装，包括皮革缝制的帽子、鞋，以及日常穿的皮袄衣服等。我在 13 岁之前就挨家挨户到别人家里去给他们做衣服，虽然并不收钱，但还是愿意学做很多不同的衣服。此外，我还学过铁匠，制作过一些小物件，有铝做的锅、舀水的瓢，如果它们用坏了、有了破洞，我

能用工具马上修补好。我还会做很多事，包括铁灶。可能大家听不明白这是什么，但总之我会做。还有自制小推车（我看到这里有些孩子也有这种玩具），那时的电话线很粗，我把线做成一个圆圈，再做一个铁钩，推着这个圆圈在路上跑。我幼年时经常这样玩耍，还给很多小朋友做过各种玩具。所以，年少时我还是有很多小创意的。

以色列的犹太人也同样很聪明。去年我去耶路撒冷时，发现全世界很多知识产权、各种不同的技术都掌握在年轻的犹太人手里。其实，有些有才能的人和你们年龄完全相仿，但是，他们已经开始通过自己的智慧和头脑，研究出有用的技术，并把自己的知识产权卖给世界各地的企业家及团队。

非洲的孩子们一定要有创造意识，无论是出于养活自己的目的，还是为整个世界和人类做贡献，创造意识非常重要。

我希望，老师们在教导孩子时，一定要给他们传递

能活学活用的、具有实用性的知识。如果老师只是用传统式的教学方式给学生们授课，下课时间到了就离开，对教育没有激情、活力和感染力，这是不可取的。作为老师，本身要有清晰的头脑，要和学生共同研究某个领域或课题，一定要让学生们努力学习、不断创新，有能力把握未来的一次次良机。同时，学生们也应把所学的知识及智慧，在日常生活中灵活运用。将来国际上会有很多企业家来到马拉维投资或是开发，那时，就需要把所学知识和技能运用起来。

漫谈信仰

最后，我想和大家聊聊关于宗教信仰。在座的各位都信仰佛教，也经常读诵三皈依，每天有早课和晚课，时常念诵《佛说阿弥陀经》。关于其他宗教，如天主教的《玫瑰经》、伊斯兰教的《古兰经》，以及基督教的《圣经》，也会在将来的宗教课中有所涉及，大家要懂

得各个宗教的相关内容。

不论个人有无信仰，对于不同的宗教一定要用开放、包容的心态去对待。马拉维不同于其他地方，如果你信仰佛教，你的家人或周围人可能会用异样的眼光看待你，在这种情况下，你更需要了解佛教的内涵。用佛教的慧眼来看待其他不同宗教时，是不相违、不抵触的，此种道理，要懂得如何正确地传递给他人。尤其是我们的佛学老师，一定要给学生认真地讲课，让每位学生懂得相关的佛教和宗教知识。否则，光是学世间的学问，即使在这么好的一个佛教环境里面长大，但到将来的某个时候，可能会意识到，自己对佛教知识其实一无所知。

我曾在西方遇到不少在基督教教堂和学校里成长和学习的孩子，遗憾的是，他们对基督教的教义一窍不通，这非常危险。我听说大家学习了十善、六波罗蜜多等很多佛学教义，此等教义不能仅仅停留在理论上，每

一位学生必须在实际生活中对此具有更深刻的了解。

我的演讲已接近尾声。最后，我想简单说一点，如今我们生活在特殊的时代，也许个别人会具有既是基督徒、又是佛教徒的双重信仰身份，大家要知道，这是不相违的。因为，基督教也承许有地狱、天堂之说，也提倡爱、慈悲和关爱众生，我们佛教亦是如此。因此，具有双重信仰的身份是可行的。就我个人而言，佛教是我的第一信仰，但对于基督教、天主教所提倡的博爱精神和布施心的信条，我也接受。

各位非常有福报，虽然生长在一个环境比较特殊的地方，但是，你们能亲眼见到佛像，有机会学习佛法的甚深法要，同时，自己也在行持六波罗蜜多等诸多佛法行为，这对于此生而言非常难得。因此，希望在座的每一位老师和学生能珍惜眼前的一切，坚持好好学习、好好修行。

今天，大家听课纪律很好、很专注，本来我还想说

更多，但由于时间关系我会留到下次，也许我在马拉维还会有因缘和大家再次相见。我有一个特点，不论在什么地方，如果现场听众听得很认真、很专注，我就愿意多讲些内容，否则，即使时间再宽裕，我都没有动力多说些什么。大家今天在一起的时间虽然短暂，但以各位诚恳认真的态度为缘起，我确信，今后我们还会有因缘再次相聚。

接下来，我为大家念《佛子行三十七颂》的传承，需要几分钟时间。

（堪布念传承）

我再教大家几个殊胜的咒语，大家跟着我念：文殊菩萨心咒“嗡阿 Ra 巴匝纳德”，观音菩萨心咒“嗡玛呢巴美吽”，莲师心咒“嗡啊吽 班匝_儿格热巴玛色德吽”，度母心咒“嗡 达瑞度达瑞 度瑞索哈”，释迦牟尼佛心咒“嗡 牟尼牟尼 玛哈牟尼耶索哈”，阿弥陀佛心咒“嗡阿弥得瓦阿耶色德吽舍”。

好！扎西德勒，才让罗嘉³！

3 藏语，汉意“吉祥如意、长命百岁”。



最上等的人，

先利益他人，最后利益自己。

第 86 场

开普敦药师佛道场

Medicine Buddha Center, Cape Town

南非 · 开普敦

2018 / 9 / 29



浅谈《佛子行》

BRIEF EXPLANATION ON

“37 PRACTICES OF A BODHISATTVA”

慧礼法师：

首先，我代表南非佛教界恭迎索达吉上师法驾开普敦，虔诚顶礼三拜！

上师的尊容、身份和修行，其实不用我多说，大家也很清楚。对我们佛教徒而言，有一个正确的观念很重要。我们读书是希望了解这个世界，了解人类和历史，而学佛是为了了解整个法界，了解生命，了解真理。

佛陀来到人世间，主要目的是告诉大家法界和生

命的真相。但佛陀住世时间很有限，在佛涅槃以后，需要很多上师、法师继续佛陀的事业——弘扬佛法 and 传播真理。

今天我们非常幸运能与大修行者、大善知识索达吉堪布相聚于此。堪布是在广大悲愿的驱使下，自愿发心来非洲开普敦的。希望大家能用请佛住世、请转法轮的诚敬心和愿心，聆听堪布的开示。

大悲摄受具诤浊世刹，尔后发下五百广大愿，

赞如白莲闻名不退转，恭敬顶礼本师大悲尊。

首先，顶礼本师释迦牟尼佛。

今晚，我利用短短的时间，与大家在佛法方面做一个交流，共同学习《佛子行三十七颂》。



《佛子行》是营养丰富的精神美食

这部论典只有三十七个颂词，可能很多人都读过、学过或修行过。它看似简单，但实际上，里面的内容非常深奥，意义极为广大。自古以来，藏传佛教各派，包括宁玛派、萨迦派、格鲁派、噶举派和觉囊派，以及其他宗派，都非常重视这部论。我个人也对这部法很有感情。

这回是我第二次来非洲。两次到访，非洲的佛教徒赠送给我很多纪念品，包括各种食品，如橄榄油、夏威夷果、国宝茶等等。而我每到一个地方，都会把《佛子行三十七颂》作为最好的纪念品送给他们。也许有人想，我们送的纪念品可以吃、可以喝、可以用，而您给的这个传承，有什么用呢？

大家都知道，保持身心健康，既需要外在的物质食粮，也需要内在的精神食粮。今天我给大家传授的《佛

子行三十七颂》，在滋养内在精神方面，是一种营养丰富、最好的美食。

当然，如果你们不相信，不愿意食用它，其功效不一定能显现出来。如果真正去食用这种精神食粮，它对我们的身心确实能起到不可估量的作用。

得到传承，也即得到无形的力量

今天，我主要是给大家念诵《佛子行三十七颂》的传承。过程中，对于一些重要偈颂，会稍微解释一下。

在座有些人可能不知道何为传承。传承承载着一种无形的力量，当你得到一部法的传承之后，就获得了这种力量，这时你的心态和承载力与以往完全不同。对于任何法，我们有没有传承，在学修时会有一定差别。因此，藏传佛教非常重视传承，并且从佛陀住世时期开始，就不间断地一脉相传，直至现今。

就像这部《佛子行三十七颂》，它由无著菩萨所造，距今已有七百多年历史。无著菩萨又名无著贤，住世七十多年，他并不是印度的无著菩萨（世亲论师的哥哥），而是藏地一位非常了不起的大菩萨。《佛子行三十七颂》的传承，从无著菩萨造论开始直至现今，一脉相传，从未间断过。我今天给大家念了之后，你们就可以确认自己得到了此论的传承。

《佛子行》具有超凡加持力

无著菩萨所造的论典，加持力非常大。不管是《佛子行三十七颂》，还是《入行论释·善说海》，通过听闻、忆念、思维这些教法，相续当中自然而然会生起菩提心。所以，藏地各个教派都很重视这部论典。我的上师，法王晋美彭措，不管到哪里都会传讲这部《佛子行》。我曾跟随上师去过国内外很多地方，在他面前我得过这部法的传承应该不下 100 次。



《佛子行三十七颂》如今已被译成多国文字，不管是哪个国家的人，不管是在家人还是出家人，不管是佛教徒、无信仰者还是信仰其他宗教的人，包括信基督教、伊斯兰教、犹太教的，其中很多人都对这部法感兴趣。

刚才我讲过，这部法文字看似简单，但其实内容并不简单。这三十七个颂词，流传至今已七百多年，并且受重视程度越来越高——自古以来，能达到这种境界的作者并不多。我们需要学习这样的金刚语。佛教的金刚语，与普通语言差别很大。

修才能得到

今天我们把这部论的英文版本也发给大家了，希望你们能重视起来，有时间最好多念诵，这样自然而然就能明白里面的内容，并获得加持。通过念诵或观修这些非常有加持力的经论，可以获得超越自然、超越自我

的一些境界。

我们今天来这里的车程有两三百公里。慧礼法师在车上念诵了《法华经》，之后又念了一些其他经典。我怕打扰他，不敢问，便偷偷看了一下，发现他正在念诵《地藏经》。我一般也这样，坐飞机的时候，会习惯性地念一两部经。但在车上我一般不念，因为眼睛有点花，并且有点晕车。慧礼法师在车上也坚持念经，这一点很值得我们学习。

前一段时间，我发了一条微博，内容是：作为佛教徒，再忙也不要忘记每天的课诵，再累也不要中断每天的修行，再烦也不要随意跟人吵架。

我们作为佛教徒，不管是念诵有加持力的经论，还是学习自己感兴趣的教义，包括每天的修行，都不应该间断。如果你没有信仰，不是佛教徒，那另当别论；如果你是一名佛教徒，最好不要仅满足于有一个法名或皈依证，而应该在自己的实际行动中，在有限的人生中，

做一些具有广大功德的修行。

佛教的内涵很丰富，现在主要有南传佛教、汉传佛教、藏传佛教三大系统；每个系统都有诸多分支，汉传佛教分为净土宗、天台宗、华严宗、禅宗等，藏传佛教也有格鲁派、宁玛派等很多教派；各个教派又有各自重视的不同经论。这一点与其他宗教不同，其他宗教大多有一部代表性的典籍，比如伊斯兰教有《古兰经》，天主教有《玫瑰经》，犹太教和基督教有《圣经》，道教有《道德经》，儒教有《论语》等。

这些宗教的经典应该也有强大的力量。有一次，我在耶路撒冷看到各教派的信徒，用各自的经典在那里虔诚祈祷。有时候，人类不得不承认，世界上确实存在很多神奇的力量。



传授《佛子行》传承

下面，我开始为大家念诵《佛子行三十七颂》的传承。

已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。
贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。
离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，
净心于法生定解，居于静处佛子行。

无著菩萨刚写完《佛子行三十七颂》，拿着稿子坐在屋顶上校对。这时，突然天空刮起一阵大风，把写着颂词的纸张吹向四面八方，最后一张都没剩下。他不得不根据记忆又重写了一遍。

无著菩萨觉得这个缘起很好，因为，这预示着将来这部论典能在整个世界弘扬开来。以这个缘起，他

在每句颂词的后面都加了“佛子行”，意即这是菩萨的行为。

第一颂“已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行”。意思是，我们应该珍惜难得的暇满人身，若想自己和他人都是从轮回的苦海中得到救度，就应该日日夜夜不懈怠地闻思修行，这是佛子的行为。

我们现在最大的毛病是有时候容易懈怠，不好好修行。自己不好好修行，也不好帮助他人，十年二十年就这样白白过去了。希望大家从现在开始，一定要利用好自己的暇满人身，精勤地闻思修行、利益众生。

寂天菩萨在《入行论》中云：“暇满人生极难得，既得能办人生利，倘若今生利未办，后世怎得此圆满。”我们现在获得了极为难得的暇满人身，如果今生没有很好地修行，后世怎能再度得到呢？再没有比浪费此暇满人身更愚痴的事情了。

我不清楚在座各位的修行怎么样。听说我们这里有各教派的佛教徒。其实，修习哪个教派的教法都是可以的，因为每个教派都有能使人成就的闻思修方法。关键是，我们有没有用自己难得的人身信仰这个法，以真正想获得解脱的信念摄持，在有生之年认真修行，这是非常重要的。如果没有修，十年、二十年很快就过去了，这样空耗自己的人生非常可惜。

**长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。**

长期相伴的亲友，最终都会分离；勤苦积累的财富，最终都会留在人间；心识最终会舍弃自己的身体，就像客人最后会离开旅店一样。所以，放弃今生是佛子的行为。

此处是讲无常。了知诸法无常非常重要，懂得无常之理后，在瞬息万变的当今时代，内心会很容易接受变化，比如感情、财富和人际关系的变化；身体以前很健

康，后来慢慢变差了，等等。

我们离开人世时，心识会离开自己的身体，就像旅客最后离开旅馆一样。到那时，今生拥有的一切丝毫都带不走。藏传佛教常用一个比喻来形容：人死亡时，就像从酥油中拔出一根毛发，带不走一丁点酥油，同样，我们的身体和财物，包括拥有的房子、车子或金钱等，死亡时不得不全部放弃，心识随着业风离开这个世间。而死亡的时间，谁也确定不了。所以，每个人应该做好最坏打算，经常思维：如果自己明天离开，现在的一切有什么可贪恋的呢？具有这种无常观非常重要。

很多不学佛的人不太懂得无常之理，虽然知道自己总有一天会离开世间，但内心并没有强烈的无常感。而修习过无常的佛教徒，与世间人完全不同，确实有一种紧迫感。如果自己心里没有无常感，那修行不一定很好，做事也不一定积极。很多古大德都认为，如果一个人无常观修得好，他其他的修行应该也不错。

我很喜欢《大游戏经》里的一个教证：“三有无常如秋云，众生生死等观戏。”这是佛经里非常重要的一个偈颂。意思是，三界中没有任何恒常的事物，皆具变化性。有情众生不断地生死、流转，就像人们所看到的戏剧人物，他们从出生到长大，再到衰老、死亡，历经风风雨雨之后，很快就谢幕了。

世间生命的确没有什么可靠的，作为一名修行人，对无常一定要有深刻的认识。在修无常方面，我个人还算有点境界，一般对任何事情，都会做好无常的准备。

**交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。**

修行过程中，抛弃恶友很重要。否则，我们相续中的贪嗔痴会自然而然增上，而慈悲心则会慢慢减弱。

交往什么样的朋友很重要。如果你交往猎人，可能会逐渐喜欢上打猎；如果你结交商人，可能会渐渐喜欢经商；如果你交往渔夫，可能会慢慢对捕鱼感兴趣。总

之，众生在没有登地之前，一般都会受环境和朋友的影响，正所谓“近朱者赤，近墨者黑”。所以，大家一定要远离恶友，这一点在修行中非常关键。

**依止正士灭罪业，功德增如上弦月，
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。**

此颂是讲依止善知识。如果依止了殊胜的上师，自相续中的罪业将会逐渐灭尽，并且闻思修行、智悲和菩提心等所有功德，会像上弦月一般越来越增上。对于这样殊胜的上师和善知识，我们的珍爱程度应胜于爱惜自己的身体。

有位大德说过：一位上师的好坏，可以用弟子的行为来推知。因为，如果上师爱喝酒，爱做各种非法之事，弟子可能也会变成这样；如果上师喜欢禅修，弟子也会喜欢禅修。很多佛教徒的行为都与上师有关。

不知道在座各位有没有自己的上师善知识？如果有了上师，那么这位善知识一定要能给你指明解脱之

路，让你明白佛教的道理，这一点很重要！我们不能仅注重善知识在世间法方面对你怎么样，这个有也可以，没有也可以，最关键的是，要注重善知识对自己出世间解脱的引导。《华严经》云：“佛法无人说，虽慧莫能了。”佛法虽然蕴含智慧，但如果无人讲经说法，人们依靠自力无法了悟其中甚深的意义。因此，我们一定要依止一位上师。

像本论的作者无著菩萨，他在一生当中依止过四十多位上师，其中有两位对他影响最大，令他获得证悟。像无著菩萨这样的圣者，都依止过那么多位上师，其他人更不用说了。因此，我们在修行过程中，依止一些有智慧、有慈悲、有窍诀、有引导方法的上师非常有必要。

今天我本想给你们多讲几个颂词，但因为时间关系，所以只能先把传承念完，然后再讲一个颂词作为总结。

（堪布用藏语念完了《佛子行》的全部传承……）

其中有一个修心方面的偈颂：

一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。

意思是，器情世界的一切现象，全部是自心的显现，而心的本体远离四边八戏。了知这些道理之后，对所有外境的所取和有境的能取，不应再有任何执著。

也就是说，我们在禅修过程中，通达外境的显现和内在的显现全部远离四边八戏，这是空性中最高的境界。我想看看大家通过修行，能否认识自己心的本来面目。

其实，佛教很多甚深的空性道理，通过禅修入定后方能了知。寂天菩萨造的《学集论》中有一个教证：“真实而入定，方知佛所说。”意思是，通过真正入定，才能了解佛陀所说的远离四边八戏、甚深的空性教

义。所以，拥有禅修境界的人，才能通达佛陀所说的到底是什么。

不知道在座有没有人修过密法的大手印、大圆满，或者大中观？如果有的话，无论是通过观察还是禅修的方式抉择，最后都会懂得，自己的心如同虚空一般。虽用虚空来比喻心，但实际上，心和虚空也有所不同。这时你无论产生贪嗔痴，还是其他分别念，自己都完全明白，心的本体原来就是这样，它是空性和光明无二的一种境界。在禅宗当中，这种境界被称作“明心见性”。

当年，寂天菩萨最开始讲《入菩萨行论》时说：我不敢说自己能利他，造的《入菩萨行论》不一定对众生有利。但是，当他讲到第九品《智慧品》的末尾时，却展露出了证悟的境界，如云：“如我当受持，一切如虚空？”意思是愿所有的众生，也像我一样证悟如虚空般的空性境界。寂天菩萨在此发愿，愿后学者能真正通达万法空性的本体。



希望各位都能了知佛教的究竟思想：从见解方面讲，是离戏空性；从行为方面讲，是利益一切众生。一般而言，如果在见解上有所突破，确实证悟了万法皆空的道理，那么对其他未证悟空性的众生，自然会生起大悲心。所以，佛教很多经论都讲，证悟空性和生起大悲心是同时的。一个修行人如果有非常强烈的大悲心，他一定会证悟空性；如果证悟了空性，他对众生一定有大悲心。

作为佛教徒，如果内心什么感觉都没有，也没有帮助众生的热情，这不是一个好的状态。前一段时间，我们去了马拉维的一所师范学校，校长和副校长对我们说：“现在很多老师都没有积极性，这是最大的麻烦。”当时我心里想，现在很多佛教徒也没有积极性，不仅对修空性没有感觉，对利益众生也缺乏热情。其实这样不是很好，我们应该有一种强烈的信念和紧迫感，想着“人身非常难得，我一定要修行；世间有这么多可怜众生，我一定要救度他们”，这才是真正大乘佛教徒

该有的思想。

完整讲解《佛子行》可能需要好几天时间。今天因为时间关系，我只能象征性地为大家解释几个颂词。希望在座各位一定要懂得这三十七个颂词，细致思考每一个道理。也许里面的个别偈颂行持起来有点难，因为讲的是比较高的修行境界，比如，远离故乡、远离亲友等很多方面，你们暂时不一定能做到，但其中有部分应该可以做到。希望今天之后，大家能认真地自学，多看一些《佛子行》的注疏。目前，这部论有很多藏文和汉文的注释。

以后如果我们还有机会见面，我不希求任何财供养，而是希求你们的法供养。这次在开普敦听我讲《佛子行》的道友，我下一次会好好考考你们，看你们会不会解释这三十七个颂词。今天时间太短了，我只能做简短的讲解。如果你们听完之后，不深入学习和思维，我是不满意的。要想真正通达《佛子行》的内容，还要靠

你们自己的努力和付出。

我翻译过无著菩萨的传记，尊者接近圆寂时，有些弟子祈求他留下遗嘱。尊者说：“我没有其他遗嘱，《佛子行》就是我的遗嘱。”前辈大德们留给我们的教言，文字虽然很少，但确实非常珍贵。没有信仰的人可能觉得无所谓，但作为大乘佛教的信仰者，得到这样珍贵的窍诀，对自己的修行极为重要。希望每一个人都能重视起来。

三点希望

最后，我想对各位提三点希望。

第一，希望在座来自藏传、汉传等不同教派的道友们能明白，虽然大家的教派不同，但实际上都是佛教，佛法僧三宝也都一样，最初发心、中间积累资粮、最后成佛，这些都没有差别。只不过佛法在融入不同国家、

不同民族的时候，因为要随顺他们的传统和习惯而略有不同而已。我看到这里的气氛非常融洽，这样非常好。

此外，我希望我们佛教徒不仅内部要团结，与其他宗教徒以及无信仰者，也要和睦相处。人类历史上，发生过很多次由于肤色不同、信仰不同、民族不同而导致的冲突事件，这给人类带来了极大危害，有些损害至今还在延续。所以，有了“团结就是力量”的信念，人类才有希望发展，我们的修行才有希望成功。

第二，作为佛教徒，很有必要学习佛教的经论。如果不懂佛教的教义，在推崇教育的当今时代，我们会显得很愚昧。希望大家至少能学几部经论，比如，藏传佛教的《菩提道次第论》《大圆满前行》《胜道宝鬘论》《入菩萨行论》，汉传佛教的《妙法莲华经》《金刚经》《六祖坛经》，或者其他传承的经论。学了之后，还要在有限的人生中尽量去思维和实修，这就是所谓的闻思修行。这一点非常关键。

第三，在座各位无论在这里待十年、二十年，还是三十年，一方面自己要认真修行，另一方面，也要积极参与利他事业。自己无论做什么，都应该用一种利他心摄持，这样才算真正的大乘佛教徒。

前两天我去了慧礼法师办的一些孤儿院，感觉要想在非洲大陆上利益众生，一方面，需要慈悲心，另一方面，需要一些善巧方法，这一点也很关键。希望我们都能一如既往地在这片土地上，力所能及做一些对众生有利益的事情。

现今，世界上有很多贫困、痛苦的众生。我最近去了几所非洲监狱，看到里面很多囚犯非常痛苦，内心感触很深。我们只是自己享受大乘佛法的快乐或者修行的快乐，是不够的，还应该尽量帮助他人。

现今，非洲仍有很多人生活在偏远地区或部落，他们在恶劣的环境中生活，忍受着各种痛苦。我看到时，心里特别难受，就像佛教一个比喻所描述的：有一位断

臂的母亲，看到自己的孩子落入河中，被水冲走，她因为没有手臂无法搭救，内心非常痛苦，只能一边失声痛哭，一边跟着水流奔跑。我当时的感受与这位断臂母亲一样，虽然非常牵挂这些村民，却没办法帮到他们。给他们讲佛法吧，彼此的宗教不同，他们难以接受；用钱财帮助他们吧，自己又没有足够的财富。看到他们的生活后，我晚上睡不着觉。每次吃好吃的就会想，那些人可能一辈子都没尝过这么好的食品，一辈子都吃不到我们平常的一顿饭。今天中午我们的饭菜很好，我刚才还在想，这么新鲜的蔬菜，那些人也许永远都吃不到。

希望我们每个人都能以自己的悲心和行动利益众生。不管自己有没有能力，只要有一颗利他心，利他行也会慢慢成熟的。

今晚我就说这些，还剩十多分钟，作为提问互动的
时间。

现场互动

问：感谢上师为我们念传承。末学有几个问题，想请上师慈悲开示。

一、如果站在法界高度看佛教教理，佛教的核心思想到底是什么呢？是平等觉、空性观，还是缘起观？

二、您所说的闻思修，和通教所说的信、解、行、证的联系和区别是什么？

三、请问站在藏传佛教的立场上，怎样解释“中道”？

四、佛陀成道之后，首先宣讲了二十一天《华严经》。《华严经》的当机众是方外大士，连舍利弗

和大目犍连都听不懂。我想知道，既然佛陀了知一切，为什么要在地球上宣讲这部除方外大士以外，其他众生都听不懂的法？

堪布：因为时间关系，我只能简单回答你的四个问题。

一、从法界角度讲，缘起、空性都是一致的，学了《缘起赞》之后，就能明白这个道理。

二、闻思修和信解行证这方面的教义，学了《阿弥陀经》或者《华严经》，应该就能明白。闻思修中的“闻”就是听闻，其他说法也是从发愿到最后证悟之间的差别。

三、所谓中道，就是中观般若思想，如《金刚经》所蕴含的思想。藏传佛教的“中道”与之完全相同。

四、佛陀虽然在地球上讲了一些阿罗汉和凡夫听不懂的佛经，但可以给有缘者种下善根，而且有些菩

萨能听懂，其他佛也能明白。

问：我们修净观的时候，会思维世界一切万物都是自心的显现；修慈悲心的时候，会观想众生正在受苦。请问，怎样同时修这两种法？是不是应该观众生受苦都是自心不清净的显现呢？

堪布：佛教的修行包含大乘的修法，如唯识宗或中观的修法。我们先用“万法唯心造”这句教言，来观察整个世界的一切显现就像晚上的梦境一样，不管是好是坏，都是自己的分别念和习惯在作怪。外境的一切和梦境，只是我们习气坚固和不坚固的差别而已，都是心的一种显现。当我们修行达到一定境界时，就会明白万法唯心的道理。

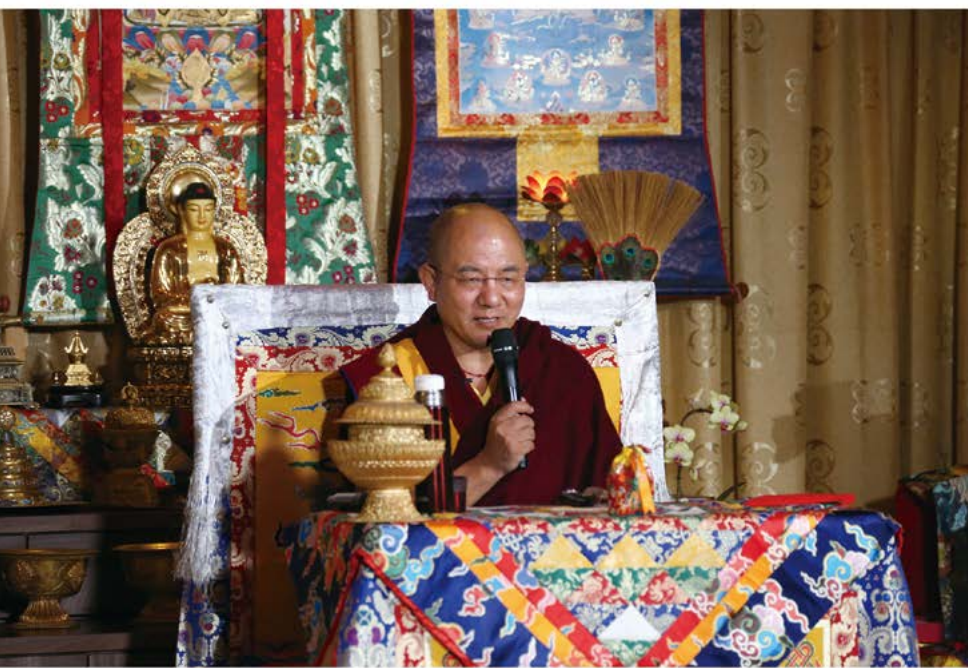
我们对众生观悲心是在世俗谛层面修；“万法唯心”的修法是进一步观察，它是接近胜义谛层面的一种观修方法；最后将心抉择为空性，则是胜义谛

层面的观察。

从世俗谛角度讲，众生因为没有通达空性，所以在迷乱的显现中确实会感受痛苦。所以，我们要对众生发慈悲心。像佛陀虽然已经通达了万法唯心并证悟了空性，但在世俗显现中还是去不断度众生。所以，我们应该分开二谛，从两个层面去观修。

关于这个问题，密宗里讲过三种等持——因位等持、现位等持、真如等持。因位等持，是观一切万法皆为空性；现位等持，是观没有懂得空性的所有众生；真如等持，是指为了度化可怜众生而观想金刚萨埵或其他本尊，是从本尊的种子咒开始观。一般来讲，密宗修法为了解决这个问题，需要在一个观修中，一层一层地全部修完。





主持人：

我们还有两个请求：第一，请上师与大家合个影好吗？第二，今天的机缘非常难得，慧礼法师刚才讲得很简短，所以，我们想请和尚做一个最后总结。大家鼓掌欢迎。

慧礼法师：

我来非洲二十几年了，与大家见面和一起修行的机会很多。今天能听到上师讲法，才是最重要的，这样的机会非常难得。不过，我虽然来非洲这么长时间了，但在座大部分人我好像都没有见过啊。（众笑）

修行，法界唯心，生死唯念。所谓法界唯心，就是说我们要知道，这个法界，可以说空间是无量无边的，众生也是无量无边的，时间是无始无终的。在法界之

内，我们常有各种比较、计较，比如，我们看到蚂蚁、蚊子那么小，便经常看不起它们，觉得踩死它们不算一回事。可是你想过吗？天界的众生看我们，比我们看蚂蚁还要小。我们以为人活一百年应该很长了，但如果以天界第二层天的角度讲，我们的一百年仅是他们的一天而已，一个人早上出生，晚上就死掉了。

有些人在修行过程中，觉得自己一天念了多少佛号、持了多少咒、修了多少功德，很了不起，走路都摇摆、有风。但实际上，佛的修行无量百千万亿劫没办法形容，无量百千万亿恒河沙劫没办法形容，无量百千万亿恒河沙阿僧祇劫没办法形容，无量百千万亿恒河沙阿僧祇那由他劫没办法形容……我们人实在是太渺小了。

不过，每一个最渺小的生命都是法界的中心、宇宙的中心。宇宙再大，法界再大，也是我心内的法界、心内的宇宙；众生再多，也是我心内的众生。所以，不要看轻自己，不要看轻短暂的时间，我们的生命是由每

一个念头堆砌起来的。在生活当中，为人不要有太多比较、计较。如果要比，就去跟天比，跟罗汉比，跟菩萨比，跟佛比。

生死唯念，虽然我们现在活着，但不晓得什么时候无常就到了。如果随时准备接受无常、面对死亡，你就会珍重每一个当下、每一分、每一秒，好好地用功，好好地修行。

感谢上师法驾开普敦为大家开示说法。我们都是佛弟子，希望彼此互相勉励，互相加油打气，一起走在成佛的菩提大道上，一起获得成就。谢谢大家，阿弥陀佛！

主持人：

大家来自各个地方，语言都不一样。刚才我们用中文做了祈祷，现在我想请 Karen 用英文带领大家总回

向。上师的驾临给了我们听闻佛法的机会。在听完上师和慧礼法师的开示之后，我们把此次闻法功德回向给法界的一切众生，愿一切众生都能够离苦得乐，得到究竟的佛果。请大家一起合掌。



人工智能只是一个工具，
掌握在什么人手里，才是最关键的。

第 87 场

上海商米科技集团

Shanghai SUNMI Technology Co.

中国 · 上海

2019 / 1 / 18



智能科技与利他心

SMART TECH AND ALTRUISM

主持人：

非常荣幸，今天请到了全世界具有重要影响力的藏传佛教大德——索达吉堪布！堪布对藏传佛教的法义学修极深，并不断用现代化的方式向人们传递生命的真相，是唯一在哈佛、耶鲁、牛津、剑桥、斯坦福、清华、北大等世界近百所高校演讲过的佛教心灵导师。此外，堪布还出版了上百本公开和内部图书。我们真的很有福报，今天能在现场聆听堪布的演讲。

堪布今天的演讲主题是“智能科技与利他心”。演

讲时间是 9:30 到 10:30，然后 10:30 到 11:00 是提问环节。希望大家保持恭敬，用心聆听。如果有疑问，可以在提问环节和堪布直接互动。

接下来，有请我们的贵宾——船长上台致辞！

船长：

首先，我代表商米集团感谢索达吉堪布！今天真的很荣幸，能够请到堪布给商米全体员工讲“智能科技与利他心”的教言。也欢迎各位旁听的嘉宾！

我作为商米的创始人和 CEO，一开始就觉得商米的核心价值观应该是——我问一下咱们的员工：商米的核心价值观是什么？

“利他心！”

是的，商米的核心价值观就是利他心。读书的时候，我们有老师带领，但是毕业以后，进入工作岗位，

却很难遇到人生的导师。荣幸的是，我在 11 年前，遇到我的上师索达吉堪布。从那个时候开始，我的心中就种下利他心的种子。

我记得跟上师第一次见面，就发愿吃素，一眨眼已经坚持 10 年了。5 年前，也就是 2013 年，我创办商米的时候，就发愿：公司的使命和价值观就是利他！

我认为，如果企业一开始的发心就是利他，不管每一位员工具体在思考什么、做什么，最后的结果一定是好的，一定能利益身边的人，利益更多的人，乃至整个社会和全人类。我非常感恩我的上师，一开始就给我种下了这样的种子。

我们的人生都是跌宕起伏的，有顺境，也有逆境，会面临各种诱惑和烦恼。如果有一位好上师，像明灯一样指示我们用利他心一步一步地去利益身边的人，利益更多的人，乃至整个社会和全人类，我觉得非常非常难得。

人身难得，佛法难求，善知识难遇。我这一生真的很荣幸，遇到了这么好的善知识！下面，大家以热烈掌声欢迎索达吉堪布——

今天很高兴，能和商米的全体员工，和这么多高科技人士进行沟通交流。我做过很多讲座，有时会客套地说一下自己“很高兴”，但今天的高兴不是口头上的，是发自内心的。

为什么呢？有两个原因，一是有这么多年轻人依靠科技创新得到了真正的利益。大家通过自己的智慧和科技，以利他心的方式，为个人，为家庭，为周围乃至整个社会提供服务，这在全球很多领域都是比较罕见的。另外，你们公司的技术创新和业务发展也很快，时代的竞争这么强烈，你们的产品能进入近百个国家的市场，应该说非常难得。

第二个原因，你们公司的价值观是“利他心”。

在这个自我主义盛行的社会，这样的价值观非常非常难得。也许有些年轻人认为：“现在是以自我为中心的特殊时代，哪有讲利他的道理？自己才是最重要的。”人在年轻的时候可能会这么认为。但当你到了一定年龄，在复杂的社会里把各种事情都经历过以后，可能会明白：人活在这个世界上，以自我为中心的奋斗和努力虽然重要，但发自内心地用实际行动去做利他的事情，才是更重要的。

最好的时代，最坏的时代

我今天跟大家交流的话题是“智能科技与利他心”。这个话题在当前来讲非常关键。为什么这么说呢？在座的这么多人，每一位都这么年轻、有活力。从拥有的智慧和掌握的技术而言，你们是这个时代的主人，是这个世界的主人。不过，由于我们彼此受到的教

育不同，在宗教的利他心方面，我受的教育可能多一点，所以我们今天的交流和互动还是很有必要的。

学历方面，你们大多数都是本科生、研究生或博士生，甚至有国外留学的经历。你们不但对现代科技知识了如指掌，更重要的是，还拥有很强的研发和创新能力。这一点非常难得，非常重要，是这个时代不可缺少的。不过，大家可能缺少的是什么呢？一种真正有价值的道德观念，或者说利他心——发自内心地想要帮助身边的人、帮助周围的人。这样的心态，你们是否拥有？我不太清楚。现在很多年轻人内心比较浮躁，烦恼比较多，痛苦也很多，以此工作和生活都受到一定影响。你们是不是这样呢？

我认为，如今这个时代非常特殊。既是最好的时代，因为现在的生活条件和节奏跟以往任何时代都不同，非常便利，非常迅速；但另一方面，这个时代又非常不好，因为人心的道德水平不断下滑，大家承受的痛

苦比任何时代的人都更为深重。很多数据表明，科技的发达并没有让我们的幸福指数跟着上升，相反，还在不断下降。

表面上看，生活在这个时代的人应该很快乐。我们做任何一件事的效率，都超过了以往的任何时代，是那么快速有效。不管是交通工具，还是信息工具，都非常便捷。可是，当每个人反观自己的时候，却在内心发现了许许多多的欲望和痛苦，简单说，就是佛教所说的贪、嗔、痴一应俱全。

数不清的贪婪和欲望控制着我们的心：网上有那么多好东西，自己拥有的却很少很少；世界上有那么多成功人士，自己却达不到他们的境界；竞争对手、家人以及种种社会现象，都那么让人讨厌，由此生起各种不满……内心的嗔恨、欲望、贪婪、嫉妒、傲慢等负面情绪，可以说是纷至沓来，防不胜防。

我觉得，在这样一个特别的时代，在座各位一方

面要不断地努力学习和工作，一方面也要学会时时刻刻调整自己的心态。如果心态调整不好，工作可能就做不好，生活也过不好，自己辛辛苦苦建立起来的价值观也不一定能够实现。

在这方面，如果有一些佛教的信仰，做起来可能相对容易一点。不过，我并不是在这里宣传佛教。你们有信仰或没有信仰，都可以。佛教经常讲随缘度众，有因缘的人给他种下善根，他自己会获得成长的机会；如果没有因缘，再怎么讲也没有办法。

现在的年轻人，一定要有利他的人生观和价值观，就像刚才你们“船长”所讲的那样。它不但应成为企业的核心价值观，更重要的是，大家在做人的时候，也要发自内心地要求自己：一定要在有生之年坚持做利他的事情。哪怕很小很小的一件事，坚持下去也很有意义。比如，拿出每个月工资的1%或者0.1%来帮助他人，用这样的行为，慢慢开发内在的善良，慢慢培养自己的利他心。这种商业理念，在如今时代真的至关重要。



人工智能是利是弊

大家都知道，人工智能时代跟以往的工业革命和互联网时代等，很多地方都不相同。我不是人工智能方面的专家，这方面的知识没有你们多。你们在这方面有专门的研究，相关的理论和技术非常擅长，是真正的专家。但是，这几年以来我也一直在关注人工智能的发展动态。

去年，我们在泰国开了一个世界性的佛教研讨会——第八届世界青年佛教研讨会，当时的主题就是“人工智能与佛教”。来自全世界的科技界人士，南传佛教、北传佛教、藏传佛教的修行人，都用各自的观点阐述了人工智能对人类社会的利弊问题。大家探讨和交流的结论是，人工智能兴盛于世是大势所趋，没办法阻挡，也没有必要阻挡。但是，如果没有掌握好分寸，它的利弊就很不好说了，可能给我们带来很大的危害，也可能带来很大的利益。受到危害的时候，很多人可能会

牺牲在它的控制下。得到利益的时候，无论是物质还是精神，很多人可能都会有所收益。

就人工智能对人类社会的影响而言，很多人都比较担心，比较恐慌，因为它可能会取代我们的工作，影响我们的生活。在真正的人工智能时代，大多数人都会失去工作机会，成为无用之人。到那个时候，大量的汽车司机不用了，老师也不用了，翻译也不用了。我的“职业”是给大家讲课，不过很多人跟我讲，以后也可能被它们取代。

实际上，人工智能再怎么样，毕竟只是一个科技产品，最终还是要由人的智慧来控制。它给人类带来的是利还是弊，关键看我们的心是善还是恶。人心善，大多数人工智能是掌握在我们手里；人心恶，大多数人工智能还是掌握在我们手里。说到底，人工智能只是一个工具，掌握在什么人手里，才是最关键的。就像我们经常用的钱，有智慧、有道德的人拿到手以后，会用来利

益身边的人，当然也利益自己；而没有道德底线的人一旦有了钱，整个行为则完全不同，到最后可能是毁人又毁己。

现在很多人害怕人工智能控制人类，我觉得一段时间内还不会出现那么严重的现象。但人工智能兴盛以后，可能会在很多领域给人类带来痛苦。尤其是人工智能掌握在有些人手里后，他们得到的利益可能会比较多；而被人工智能取代的这些人，会走投无路。举个例子，如果科技公司的业务全部人工智能化，那么肯定会裁员，到时候成千上万的人全都不用了。什么原因呢？人工智能的工作效率比人类高。

在座各位如果有一颗真正的利他心，看看怎么样把它运用到产品的研发和设计上去。真正的利他心是可以用到产品上的。而且这种力量会传递给每一个客户，再通过客户慢慢传递到社会的各个角落。这样的精神和理念，可以让我们的社会多一些幸福感、安全感，这是

非常重要的。

追求自我与物质的代价：空心症

各位有没有这样的利他心，可能很难说。因为现在盛行的是西方自我主义的价值观，大家都以自我为中心。而且西方所谓的自我主义，基本上就是物质主义。所以很多人对自己内心的快乐、安宁与平和，不一定重视。

古代的人很讲道德，但现在这个时代，好像不需要道德，人们对所谓的道德基本上持漠然的态度。大家眼下最关注的是什么？就是物质，就是金钱，就是自我。即使对自己的精神领域，也是模模糊糊，不太重视。至于身边的人，周围所有的生命，以至整个社会，更是慢慢地选择忽略。在这样一个时代讲利他主义，也许并不是很管用。

尤其是亚当·斯密在《国富论》里，不断强调商业模式与自己的发展，而所谓自己的发展，就是如何将别人拥有的财富和商品，用来为自己服务。这种商业理念和我们佛教讲的无条件利益众生，完全是相违的。

受西方价值观的影响，现在很多东方人的心灵导向变成了什么？只求自己快乐。自己快乐最主要的源泉是什么？金钱。把所有的快乐和幸福都建立在金钱上。只要有钱，就是快乐，这是很多年轻人的想法。

实际上并不是这样的。所谓的金钱，没有的时候，觉得有了它会快乐，但真正拥有的时候，也仅此而已，而且还可能依靠它感受无法想象的痛苦。虽然现在这个社会没有金钱肯定不行，因为生存需要物质基础，但是过多的财富、过分地贪婪，对自己的健康和心态都是不利的。

因此，我希望年轻人在工作时也好，生活中也好，都应该时时观察自己的内心，关注心灵的安宁平和，不

能每天都看网络，玩手机，以各种各样的碎片文化充塞自己。虽然目前这种形势改变不了，但我看到年轻人每天都刷手机，真的很担心，因为很多垃圾知识对大家的内心健康非常不利。现在很多年轻人都得了一种病，叫做“空心病”：没有真正的价值观，觉得活在这个世界上没有什么意义，对学习和生活都不感兴趣。原因在哪里？就是只看重物质，不关注内心，任由垃圾信息和碎片文化侵蚀自己的心灵。

我记得北京大学有位教授分析说：现在北京大学30.4%的学生对学习没有什么兴趣，甚至对老师、对所有的知识学问，都生厌烦心；40.4%的人觉得生活没有什么意义，甚至非常厌烦。我们想一想，北京大学的学生在国内应该是最有希望的，如果这些年轻人都觉得学习没有什么意义、生活没有什么意思，那其他大学、其他领域的学生和成年人，到底该怎么找到人生的价值和生活的希望？

在这个时候，我们最需要的是什么呢？利他心。这非常重要。有了利他的价值观，生存将非常有意义，生活也非常有意思。比如我们，对自己的生活也好，学习也好，非常有热情。原因是什么呢？我们觉得，生存在这个世界上，哪怕去做一点点利益众生的事情，也是非常有意义的。这就是大乘佛教的思想。

利他心，让企业走得更远

你们也许听说过，也许没有听说过，整个东方佛教的主流就是大乘佛教。大乘佛教的核心价值观是什么呢？无条件地利益众生。这种精神和现代经济社会的新理念有点不同。有些人不一定听得惯，甚至有点反感：“什么意思？无条件利他？简直是一本正经地胡说八道！”

实际上不是这样的。在我们这个社会，如果每个人都有哪怕一点点利他心，也是非常珍贵，非常重要的。

你们公司有今天的发展，也应该跟你们刚开始的发心和行动有一定的关系。

在国内，马云应该是成功的一个案例，不管到哪里，都有很多人在谈论他，我也看过他的一些事迹。我虽然不做商业，但有时候也看一些世间书籍。其实，马云刚开始的时候，也提到过利他。虽然在社会的各个领域，都有一些人对他不满意，但这个很正常，当自己的利益受到冲击时，人都会心生不满。事实上，也有很多人因为他而得到了利益。

对得到利益的这部分人而言，应该用这样的利他精神和行为去创造更多的利益。在这个过程中，是可以找到很多方法的，比如引入佛教里讲的菩提心。菩提心是什么呢？今生哪怕能让一个众生在生活、物质或心态方面得到一点利益，我也要心甘情愿去做。这是大乘思想最精华、最重要的窍诀。



当然，你们这样的科技公司，要完全无条件地付出也是不可能的事情，我也没有这样的想法和要求。但是，当整个人类社会都在提倡以自我为中心的时候，我们似乎可以从另一个角度思考一下：如果所有的人都只讲自己，连身边的人都不愿顾及，将会导致什么样的结果？过于重视自己、珍爱自己，可能到一定时候，我们对家人也漠不关心，对朋友也漠不关心，甚至对自己周围的一切，包括自己的企业在内，都漠不关心。当人类社会的每个人都活成了单独的个体，所谓的发展是很难实现的。

在互联网和人工智能时代，人和人之间应该是互通的。如果你帮我、我帮你，大家都有生存的空间，也会有发展的机会。相反，在一个我吃你、你吃我的时代，不论群体还是个人，都不会有太大的发展余地。

有时候我在想，我跟你们的思维模式还是有一定差别的。你们不管做软件开发，还是别的工作，跟我的

生活方式都完全不同。怎么不同呢？我的几十年人生，都在长长的经书里寻找自己的价值观；而你们这些年轻人，先是在学校里学习，然后毕业找工作，然后因为工作需要到全世界走一走……我们的人生经历和价值观应该有很多不同点。

但是，我们在寻找快乐或者解脱方面，还是有共同之处的。比如，你们有痛苦，我也有痛苦；你们不喜欢痛苦，我也不喜欢痛苦；你们会追求快乐，我也会追求快乐——虽然快乐的点有时候不同。对我们发了大乘菩提心的人而言，真正利益到他人，会发自内心地快乐。

刚才在你们公司聊天的时候得知，刚开始你们公司只有十几个人，而今天已经有了几百个人。我非常开心：这几百个人，每个人都能找到这么好的工作。我发自内心地觉得，这在世间是一件很好的事。虽然这种快乐是靠你们自己努力得到的，跟我没有有什么关系，但我还是为大家感到开心。这可能跟我受到的教育有一定关

系——我不知道你们有没有这样的心态，比如，我群体中的几百个人有了一定发展，这个堪布以前是什么样的，现在各方面都有很大进步，我都会发自内心地生起欢喜心。

人类的智慧和爱心，不应被机器抹杀

不管怎么样，各位今后在工作中应该有真正的爱心。在这个时代，真正的爱心非常珍贵。没有爱心，我们就变成机器人了。人工智能一方面很好，让我们的生活得到了便利，但同时，由于智能产品越来越简单，导致人类变得越来越愚笨——除了动动手指，其他都不会。以前的人开车，对路线一般都比较清楚。现在有了导航，的确很方便，但很多司机却根本记不住路，只要导航一停，就什么都不行了。

过去很多人记东西是用人脑，现在是用电脑、手机。一旦电脑没了、手机没了，人就跟傻子一样，什么

都不知道。所以说，智能产品一方面给我们提供了很多便利，但另一方面，也把我们带入了越来越愚痴的状态。怎样寻找一种平衡，我们不得不思考。

你们现在的年轻人，在电脑和手机使用方面非常精通，你们的父母和更老的一辈人，什么都不会，看起来不能与时俱进。但是与他们头脑里记得的知识、心里装着的智慧相比，你们可能才是真正的笨。我希望这方面大家多多地思考。在某种意义上，人类内心的觉悟需要主动开发，如果不开发自己的潜力和智慧，一味依靠人工智能或系统化的集成数据，到一定时候，人类真的找不到生存在这个世界上的价值。所以，我们应该不断学习，提升自我。

按照佛教的教义，我们每个人都有潜在的智慧。虽然人工智能的智慧都是人类发明的，但如果人类不关注自己内心的智慧，将来恐怕真的会被人工智能打败。佛教认为，众生都有如来藏，不管是佛菩萨，还是现在

所谓的科技知识，都藏在我们每一个人的心里。通过正确的方式开启，每一个人都可以现前这样的智慧。如果不去努力开发，一味地享受和依赖物质上的智能，那人类自己的智能会越来越下降，直到完全不能使用。到时候，人类原有的道德、智慧和爱心，慢慢就僵化了，慢慢就沉睡了，人类固有的灵性特质和内涵，也许沉入海底，也许变成化石。

人类延续了几千年的具有价值的思想珍宝，也许人工智能一出现，就被摧毁了。从某种意义上讲，人工智能最后可能会抹杀人类文明。虽然我们很多时候不得不使用现在的科技产品，但有时候是不是也该思考一下科技发展背后的代价？

这个时代，是在前进还是后退

大家不能一味地觉得：“哇！现在科学这么发达，非常好！”其实，好的同时也有很多的不好。为什么这

么讲呢？我有时候在思考，现在做什么都那么方便，只要有一个手机，打车也可以，吃饭也可以，以后可能连手机都不用了，只要有一张人脸——只要你的面孔没出现什么问题，有了钱就绑定在人脸上，轻轻松松走遍天下。

即便是这样，我们会不会快乐呢？不一定。有时候看看科技的发达程度，“噢，这个时代应该是很快乐的”，但很多时候却看不出什么快乐，每个人仍然有一大堆烦恼。在我们父母辈、爷爷奶奶辈年轻的时候，人心更加健康、纯洁。而现在，为什么有那么多大学生自杀，有那么多人得抑郁症、空心病以及各种各样的身心疾病？

在人类历史上，身体不好的人是比较多的，而心理有疾病的人不太多。可现在，却有那么多年轻人觉得活着没什么意思，找不到生存的价值和意义。这是非常悲哀的一件事。科技这么发达，物质那么丰富，人那么

年轻，却对生活、对人生感到失望，好像看不到希望似的。我们人类社会是在进步，还是在退化？这方面可能也要想一想。

我遇到的很多年轻人，好像都有这个倾向。按理来讲，现在的年轻人对社会应该充满信心才对，不管是智慧还是能力，他们跟以往的人相比，都有一定的超越性。可是很多人却活得不开心，打不起精神，提不起兴趣，对工作没有热情，人际关系也搞得一团乱麻。

尤其是现在的很多独生子，刚从学校里面出来时，在别人眼里，“哇！这个人应该很了不起，知识水平那么高！”可是跟人一交往，别人稍微讲一句不合心意的话，心就开始要崩溃了，痛苦得要马上辞职了……这样脆弱的心，要活下去的确不太容易。

其实古代的人，近代的人，甚至上个世纪的人，科技没那么发达，心却是很健康的。他们在生活、感情或工作上遇到困难的时候，根本不会选择所谓的退缩和自

杀，太多的负面情绪也不会有。

这个时代到底是在进步，还是在退步？真的不好说。光看物质，人类也许是在进步。不过也不一定，历史上人类文明非常兴盛的某个时期，那时的人也觉得自己所处的时代是最兴盛、最光明的，可是到今天一看，几百年、几千年前的人类文明，有些并不是那么有价值。所以我们今天认为科技发达给人类带来了利益，也许再过十年、二十年甚至几百年，就不是我们想象的那样了。

保持热情与感恩，远离孤独和抑郁

而且，在座的各位还应该时时保持一颗警惕的心，因为科技日新月异的发展，会给我们的生活带来非常大的变化。你今天是搞科技的，也许过一段时间情况完全不同了。在如今这个时代，大家的工作也好，生活也好，心态也好，都是不稳定的。佛教讲“万法无常”，

万法在每一瞬间都在变化。其实一瞬间的变化，在如今的竞争市场是很容易看到的。总之，一方面，我们要有无常感；另一方面，我们要追求新时代的信心和热情。

有时候，我真的觉得现在的年轻人应该很开心、很快乐，因为掌握了那么多的知识。可事实上，他们如今的生活压力很大，情绪不是很好，每天都在手机上看各种各样的信息，心态受到一定的染污，眼睛也逐渐变得近视，跟身边人的交往能力也越来越弱。因为这样的原因，很多人都得了心理疾病。尤其是在国外，得抑郁症的人越来越多，国内也差不多有这个趋势。

我前两天看到一则官方新闻，说中国现在大概有1亿多抑郁症患者。这样的话，每14个人当中就有一个。不知道咱们这里有多少个人……得抑郁症是很痛苦的，对吧？我没有得过，不太清楚。不过我看过这方面的介绍，得抑郁症的人，好像对工作、对整个生活都没

有热情。

其实，热情很重要。刚才有几个领导跟我讲：“您对讲课好像很有热情。”这一点，我自己也承认。我当老师已经有三十多年了，确实很喜欢看书，也很喜欢给大家讲课，而且从来没有想过自己活着没有意义。即便以后老了，也不会失落。只要还有一口气，能给一个人讲讲课，跟一个人聊聊天，也觉得很好。

如果全世界的人都放弃我、舍弃我，也会很坦然，因为一切都是因缘分，没有什么大不了的。哪怕只能帮助一个人，我也会跟他好好地沟通，可以聊一聊历史，可以聊一聊人工智能，也可以聊一聊菩提心。

我始终觉得，活在这个世界上很有意义，而且活着就是一种巨大的成功。你看，很多人还没出生就已经离开了世间，有些人才几岁就得了各种各样的病，而我们，到现在依然健康地活着。这难道不是成功吗？



前几年有个记者采访我，她问：“您最大的成功是什么？”我说：“到今天为止还活着。”你们也许会想：“活着有什么了不起的？人人都活着。”其实并不是这样。什么事情都不能从负面去想，而应该从正面来看。我们每个人身边都有很多资源和机会，这些都是来之不易的，应该感恩我们的父母、老师、朋友和对手。有了周围的这些因缘，我们才有了今天。

尤其要感恩那些对我不好的人。从大乘佛教的角度，尤其是从你们公司的核心价值观来看，这是最重要的。每个人身边都有一些对自己不友好、天天让自己不开心的人，每一个好人身边都经常有坏人加害。佛经里也讲，每一尊佛的旁边都有一个提婆达多。要特别感谢这些人。对自己不好的敌人、坏人、竞争对手，发自内心地感恩，这是大乘佛教最重要的一种修行。我相信你们都有这样的包容心。

给自己一个底线：不害众生

总而言之，我们不能害任何众生，这个非常重要。尤其是你们搞科技研发和做产品的时候，要尽量地饶益有情，饶益所有的众生。一般来讲，人分为几种。最低级的人，害别人，最终也害自己，或者害别人，自己从中得利；中等的人，既不害别人，也不饶益自己；上等的人，自己得到利益，也让他众得到利益；最上等人，先利益他人，最后利益自己。这是做人上中下的不同层次。

我们活在这个世界上，要尽可能地做不害众生的事情。当然，经商的过程中，有时候难免会直接或者间接伤害别人，这时我们要在内心忏悔，以此清净自己的罪障。佛教里有一句伟大的颂词，是寂天菩萨说的：

“不管是做什么事情，都要直接或者间接饶益有情⁴。”有些事情，我们可以直接帮助别人；有些事情不能直接

⁴ 原颂为：“直接或间接，所行唯利他。为利诸有情，回向大菩提。”

帮助，但可以通过间接的方式来饶益。关键是自己要有一颗利他心。只要坚持去做，这个利他心会慢慢成熟，慢慢开花、结果的。

做人如果能始终坚持这一点——无论社会变成什么样，自己的利他心不中断，那不管你是什身份的人，都是我们经常说的菩萨。如果心里一直存着害别人的恶心，不管你显现上多么了不起，你这个人对社会也是有害的，像毒品一样。

我们出家人也是一样的。在佛教中，出家是一种比较殊胜的选择，但是如果内心经常想害别人，那即使穿着出家衣服没有任何用。而有些在家人心地非常善良，所作所为一直在利他的框架中进行，这是非常好的。



利他，是最好的利己

我真正希望的是，你们的利他心要真正落到实处，不能光喊口号，而没有实际行动，甚至内心根本没有这个想法。像有些企业一样，天天喊利他，也许内心完全背道而驰，这样的话，可能没有太大的意义。

你们如果有了利他心，对自己将来的家庭也一定有很大的利益。有一颗温柔、利他的心，会让周围的人对你另眼相看。而且，即使别人对你心怀恶意，因为自己内心很柔软，你也可以应对所有的问题。可能是多年来学习大乘佛法的原因，我自己真的是这么认为的。

虽然这个世界的利他心确实不怎么样，尤其是西方的很多思想，和我们东方的大乘思想有一定冲突。读一些鼓吹西方自我主义的言论时，大家也许觉得以自我为中心的确很重要，但如果过度吹捧自我，到最后自己可能会无路可走。佛教是这样讲的，儒家也是这样讲

的。现在的商业理念，提到利他的有很多。有些人是真正想利他，有些人虽然不想利他，但是通过利他的方式，自己还是有所收益。

我有一个老师，叫法王晋美彭措。他是这样讲的：即使你最终的目标是自己的利益，但如果你有利他的心和行为，你自己的利益最后也会实现⁵。我觉得这句话说得千真万确。即使现在不能真正利益他人，但只要有这颗利他的心和利他的行为，在你成长和创业的过程中，别人都会信任你，帮助你。相反，如果没有这样的心，只想着自己，也许你在这个社会很难成功。

幸福就是：认识自己的心

我希望在座的人，不但要有物质的成功，还要有精神的成功。我刚才在你们的价值观中也看到类似的理念。“追求全体员工物质和精神两方面的幸福，对人类

⁵ 原句为：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”

社会的进步发展做出贡献”，我记得这是稻盛和夫的一个商业理念。我非常佩服稻盛和夫——这么成功的商业人士，对大乘佛教这么有信心。他以利他心创业，带出了两个世界五百强企业，而且对大乘佛法六波罗蜜多的解说也非常到位。

可以这么说，包括李嘉诚和比尔·盖茨在内，东西方很多有名的慈善家，都是依靠利他心，逐渐对人类社会做出很大贡献的。我们虽然不一定有他们那么大的福德和力量，但可以在自己的国家和家庭等小的范围内有一颗利他心，并从中收获真正的幸福。

不要以为，只要有物质就可以得到真正的幸福。其实不是这样的，真正的幸福存在于我们的内心。尽管让物质与内心完全脱离，在今天这个社会很难做到，但当我们拥有适当的物质条件时，就需要向内看，去认识自己的心。要懂得以知足少欲的理念，培养内心的满足感、成就感和安全感。佛教里的这些理念，才是幸福的

真正源泉。

当然，所谓的幸福，并不是没有任何违缘。我们大家的人生都有很多曲折。你们以前的人生不一定是平平坦坦的，以后的路也会弯弯曲曲。但只要不断简化和净化自己的内心，即使遇到了很大的挫折和痛苦，你也会非常坚强，非常坦然。如果没有内心的调解方法，即使没有任何违缘和障碍，你也会觉得走不下去，对整个世界都看不惯，最后实在没办法，很可能选择自杀。现在很多年轻人就是这样，莫名其妙地陷入痛苦，莫名其妙地选择自我终结之路。其实，不管怎么样，人都应该开心地活着。

我去年年底去了非洲几个国家，深深地感到，我们这里的很多人，生活真的非常幸福。看到那些待在监狱里的人，看到贫困的学生和老百姓，我心里很难过，可他们却照样活着，而且活得很开心——他们唱的歌很好听，跳的舞也很好看。可是我们很多人，不要说唱歌跳

舞，连最简单的微笑都不会了，整天闷闷不乐、愁眉苦脸、怨气冲天，这样的人生，真的没有什么意义。

我们的人生很短暂。在这短暂的人生里，好不容易有机会跟大家一起活着，应该好好珍惜。我们不仅要一起活着，更要一起开心。

在座的各位非常年轻，有一定的世间智慧，但可能还不够。希望你们多学一些心灵方面的知识，比如大乘佛教、儒家思想等传统文化。在有些人看来，古人的思维方式比较陈旧落后，应该抛弃。其实不是这样的，在心灵调整方面，古人有非常敏锐的智慧，对我们的生活非常有帮助。希望大家不要放弃古人的智慧和爱心，温故而知新，一定可以收获很多有价值的东西。这对现代人来讲，也是非常重要的。

总的来讲，希望大家依靠人工智能这样的超世纪智慧，去帮助现在和未来的人。这是我们的共同目标。

现场互动

问：我是智悲德育的发心义工。公众号自改版以来，粉丝逐渐增加。请问，在即将来临的智能科技时代，我们应该写出什么样的文章，来吸引更多的家长 and 孩子们加入智悲德育的学习？

堪布：我看过你们的很多文章，非常好，我自己公众号上的文章都不一定比得上你们。看得出，你们在这方面花了很多时间，对这个时代也比较了解。

以后可能还要不断地思考。现在很多年轻人有暂时的智慧，长期的智慧却比较少。因为很多人喜新厌旧，刚看到一种知识觉得很新鲜，但过段时间就不愿再去思考了。这是大多数人的一个通病。

你们的智悲德育对很多家长和小孩子来讲，都有积极的意义，可以在孩子们幼小的心里种下善根。这种善根不会一天、两天就成熟，需要日积月累。慢慢地，他们虽然身处这个时代，但也会有变化。

如果在孩子小的时候，没有给他们播下爱心和德育的种子，他们长大了就很难有完整的人生。就像我刚才讲的，在座的很多年轻人，在学识方面很不错，但这不叫智慧，只能叫知识。真正的智慧体现在道德、爱心和做人方面。而这些，现在的学校教育非常缺乏。现在的学校，基本上只负责知识的传播，除了这个以外，其他方面，包括如何做人、孝顺父母、心怀感恩等，老师自己也懂得比较少。

你们的文章暂时来看，还是比较不错的，但不知道能不能长期坚持。做什么事情，都要有耐心。而现在的人，工作比较多，耐心比较少。你们如果能继续下去，应该是很好的。我也希望你们能够这样。



问：刚刚听您讲利他心，我一直很好奇：这个心是怎么来的？怎样才能管理好这个心呢？

堪布：这颗利他心确实不太好找。《金刚经》里讲：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”在胜义实相的层面，这个心是得不到的，但在世俗假相的层面，这颗心每个人都有。而且，这个心有善心、恶心，有狡诈心、利他心，各种各样的分类。

按照《俱舍论》的观点，心分为主要的心王和分支的心所。心所共有 51 种，其中一部分是烦恼心，一部分是善心，还有一部分是无记心——既不是善的，也不是恶的。

给我们带来正能量、带来快乐的，叫做利他心或善心。给我们带来痛苦的，叫做烦恼心，比如贪心、嗔心、嫉妒、傲慢等。心的本体，在胜义中是得不到的。不仅是内在得不到，从外在找也得不到。

物理学家观察外在物质时，将其一直分解到中子、质子、电子……最后什么也没有。比如对这朵花进行分解，从粗大到细微，从细微再到无分微尘，最后无分微尘也得不到。但若不经仔细观察，按照世俗共称的概念来讲，所有物质在我们面前似乎是存在的。

同样的道理，没有仔细观察的时候，我们的利他心可以得到，害心也可以得到。不仅心本身能够得到，它带来的后果也可以得到，比如利他心带来的成功和快乐，害心带来的监狱之苦等，这些都是真实不虚的。

佛教对心的分析非常细致，探索内心世界是佛教最重要的内容。所以我认为，在对心的分析和认识方面，佛教应该是最权威的。其他宗教对心虽然也有一些探索，但没有佛教那么深细。

一般而言，科学领域研究物质比较多，对人的心灵

方面的探索比较少。除了做一些意识方面的检测以外，在心灵的其他方面，科学界基本没什么有效的方法。而佛教在这方面的研究成果则数不胜数，除了唯识宗和中观宗的论著，还有有部和经部等有实宗的论著。

我希望我们的年轻人，应该对这颗心多一些关注。看看自己的内心到底是什么样的，我们人类到底是什么样的，“我”到底是什么样的——所谓的“自我”，它的本体到底存不存在。这方面如果多一些观察，对大家的生活会很有帮助。

问：我们公司目前的理念是利他心，利益的是客户——广大的人民群众。问题是，我们虽然利益了客户，给他们带来了比较好的产品，但对竞争对手而言，却是直接的损害。在损害竞争对手和利益客户之间，如何取得平衡？

堪布：佛教著名论典《入菩萨行论》中讲到，当我们直接去帮助众生的时候，可能会间接地伤害其他众生。因为不是故意的，所以没有过失。

佛教另一部著名的论典《入中论》里面说：“损害别人的观点没有过失。”意思是什么呢？比如，我在建立自己的正确观点时，不正确的观点或者其他观点因此而倒塌，我是没有过失的。同样的道理，你用利他心建立你的客户群时，利他心以外的人受到损害，换句话说，你为了利益你的客户，间接让非利他心圈子的人受到损害，你是没有过失的。但你如果想“我要故意用害心来摧毁竞争对手”，这个肯定不行。

所以，以利他心作为商业活动的前提，以客户为中心进行各种运作，应该没有过失，而且这种方式也是合理的。就像我要去建佛塔，走路的时候不注意，踩死了一些小虫。对这些小虫而言，我不会有

过失。佛经当中讲，有些业虽然造了，但是不会成熟。你在建立利他心的时候，其他人受到一些损害，虽然你这么做了，但不会积累罪业，佛教是这样的观点。

问：我刚刚接触商米的时候，就知道我们船长是信佛的。当时感到很好奇，也很意外。我们接触船长的时间其实不长，但您接触船长有十几年了。大家应该都想知道，从佛教徒的角度，您怎么评价这个弟子？

堪布：看一个人，有时候从表面看不出来，有一种说法叫做“路遥知马力，日久见人心”。我跟他接触的过程中，对他的基本印象是：做事很认真。

最开始，应该是十年前，我们都在香港中文大学参加一个讲座。后来，我们开始在香港办佛教论坛，你们船长和其他三位，每年都会跟我一起参加。

我们第一届“世青会”在藏地色达办的，后来在香港教育学院办了三届，在泰国清迈朱拉隆功大学也办了三届。去年我没有去成，但前面的七届都参加了。这是一个世界性的佛教论坛。在整个过程当中，我们相互都比较了解。他对佛教的信仰是智慧型的，并不是迷信，而且有利他的思想。

你们船长在刚开始创业的时候提出了利他的理念，是值得赞叹的。而且，这不仅仅是一个理念，对你们大家而言，也是一个机会。我觉得对他的评价，从他的行为来看会比较合理。而在这方面，我对他的了解就是：做事很认真。

我跟他们四位，已经参加了七届“世青会”。去年我没有去成，如果去成了，就是八届了。我们每年都在做这件事情。从长远来看，做事情的耐心很重要。

还有一个，他的利他心很重，不然，他不会提出这

样的理念。在现代社会，这种带有奉献味道的词汇，圈子里的很多人不一定接受。还有，他对科技很感兴趣，有一种超前的思维。这一点，在当前社会还是很重要的。他也非常关注自己身边的人，希望大家得到真正的利益。

问：刚刚有人问，利他心从哪里找。我认为利他心是从他人的身上感受到的。举个例子，我好几次去吃午饭，都遇见了同事 Jack。他看见我的第一眼，都会给我一个很大的微笑。我当下就觉得自己心被温暖到了。那一刻，我是不是从 Jack 身上找到了自己的利他心？我想知道那一刻的我，是不是也有利他心？

堪布：你当时这颗“利他心”比较特殊，带有一些电视和电影里的味道。当然，我觉得这样的一颗心也很重要。

其实，利他心不仅仅是看到别人的微笑才产生，从别人对你不屑一顾的眼神中也同样可以得到，你承认吗？这在我们的修行中很重要。我们有时候遇到的事情比较特殊，别人会对你怀着仇恨和蔑视，在这个时候，也可以培养自己的利他心。

我昨前天发了一条微博：“登不同的山，知道自己的体力够不够；见不同的人，知道自己的修行好不好。”看到不同的人，可以检验我们自己的修行境界怎么样。遇到好人的时候，我的修行肯定很好；但是遇到的如果是坏人，自己的修行好还是不好呢？我们佛教徒有时候会认为自己很善良，但在对你不好的人面前，你还会不会善良？

利他心有不同的层次。一般的利他心是维护自己的家庭和身边的人，而菩萨的利他心是关爱所有的众生，包括怨恨的敌人。对怨恨的敌人，也要去真正帮助，这种心是很伟大的，我们现在可能都做不

到。对所有的人——不止是所有的人，还包括人以外的其他众生，凡是有生命的，都要真诚地帮助，这种善良的心，一般人很难做到。所以我认为，大乘佛教的伟大就在这上面。凡夫人很难做到，因为我们心上都有一种自私的染污。

问：我是一位 90 后。最近这两年，90 到 95 这个阶段的年轻人过得都比较苦。可能是时代和文化的压力把我们推到了这种境地。我们要考虑买房、买车，还要考虑娶老婆，这些压力已经很大了，可我们还要考虑利他心，要去深化这个利他心……我觉得利他心是一个很光明、很自在的心态。可是，我们的压力已经这么大了，该怎么去平衡自己的心态，做到身在黑暗、心向光明？

堪布：你的这个问题很现实。其实，不仅是你们 90 后，前面的 80 后、70 后、60 后，他们也要面对这样的

生活，也要承受压力。后面的 00 后，也需要买车、买房。

事实上，所谓的利他心，并不是把自己所有的一切全都不要，全部用来利他。不是这个意思。应该拥有的东西，你们可以拥有。因为你们毕竟是在家人，而不是出家人，正常的生活条件肯定都需要。

对你们而言，拥有一颗利他心，就是在工作和生活中保持一颗善良的心。有了善心，你需要的东西也许很容易就得到了。即使没有得到，也不会有那么大的抱怨。

现在的人普遍没有满足感，欲望很大，而且在欲望驱使下，得不到想要的东西就非常痛苦。所以我觉得，所谓的利他心，对你们的正常生活是没有什么负面影响的。

当然，按照佛教的观点，每个人的福报都是不同

的。如果没有福报，即使再怎么努力，生活有时候也很困难；如果自己各方面的福报很好，利他心也比较重，你对生活的愿望也许很容易就实现了。

问：我是一个产品经理，平时在工作中会接受一些方法论的指导。今天听了您的演讲，我敢肯定地说，我们大部分人在未来三五天之内，都能保持非常强劲的利他心。但是三五天之后，我们可能就忘了，需要刻意去寻找。是不是需要有一种方法论来指导，让我们一直保持利他心？因为我们平时工作确实很忙，而且特别务实，很容易忘掉以务虚来修炼自己的心。

堪布：挺好，你说得很对。所以，我在佛学院会不断地讲课。如果几天不讲，自己就会忘掉很多修行。我身边的人也是这样的。

其实，人真的需要持续的知识传递，也需要传递的

因缘和环境。你们公司既然把利他心写入了价值观，我相信我走了以后，你们的利他心不会走的，三五天之后，应该不会像你说的那样。甚至三五年之后，三五十年之后，你们公司的利他心应该还存在。至于以什么样的方式存在，你们所有的人都有责任。

既然是你们的核心价值观和愿景有利他心，围绕这个利他心开展什么样的活动，传递什么样的信息和价值观，这是大家都可以思考的。我以前讲《入菩萨行论》时说过，作为一个企业，完全按传统方式来学习真正的利他心，不一定现实，不过也有很多别的方法，比如写一篇文章，拟一则企业文化的宣传，包括利用你们的公众号传递利他思想，发一些相关的片段、教言、窍诀等，都可以不断地推行。你们公司的很多口号也带有利他的内容，这也是提醒大家不忘利他心。总之，经过长期的潜移默化，逐渐逐渐地，在座的很多人都会被熏染的。教育不

可能一天之内就让我们发生改变。

现在世界上的人基本上不强调，所以这个社会的利他心很少被宣传。你们有这个口号，真的非常难得。而且在座的各位年轻人，你们有智慧，也有爱心，会不断思考这个问题。我相信随着时间的推移，慢慢地，你们的利他心会不断地成长，并不会三五天就消失。过一段时间就是春天了，春天一来，万物都会不断生长。

问：您对自己的定位是一个传播佛教的老师。我非常好奇，是什么原因让您选择了这个职业？在 30 年的经历中，有没有什么事情让您感觉非常挫败？您是怎么挺过去并继续传播佛教的？

堪布：我当佛教老师，跟现在很多老师可能有点不同，因为我这个老师是免费的，而且是自愿的。

我以前读的是师范学校，但是没有真正毕业，也就是说，还没拿到毕业证我就出家了。这段经历比较特殊。我的人生没有什么特别的挫败，在记忆里，想不起来有特别的变故。

我刚开始的想法是，只有出家，学习佛法才比较方便，而且我从小就很喜欢出家人的行为，心里也很想出家。所以我在师范学校临近毕业的时候，还没有拿到正式的毕业证，就悄悄跑到佛学院去出家了。之后我还是很喜欢当老师——很多佛教徒都比较清楚，我喜欢当一个普普通通的老师。

现在也是这样，很喜欢给大家讲课。其实我如果不想上课，哪怕一天也不上，都是可以的。我是自由的，上面也没有人管着我，要求我必须上课，但我自己愿意一直上课。我这种习气可能比较特殊，也算是自己一个小小的爱好。

在成长过程当中，我觉得不断学习很重要。我也希

望在座的各位年轻人，不要因为找到了工作，就什么都不学了。这样不是很好。既要学习工作领域中的相关知识，更重要的，还要学习传统领域的知识，以及佛教利他方面的思想。这些知识对你们个人的生活，会有很大的帮助。尤其当你们遇到一些特殊的人生经历时，它可能发挥更重要的作用。

我个人虽然没有遇到过什么特殊变故，但是我经常给大家讲调心的方法。他们听了以后，都有很大的收获，得到了很大的帮助。其实，只要有一颗坚定的心，人生就没什么面对不了的事。如果心比较脆弱，即使没有遇到什么违缘，我们也可能会倒下。

所以，如果每个人带着一颗快乐的心，一颗学习的心，一颗利他的心，生活不管怎么样，都应该是有意義的。



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