

改变命运的方法

索达吉堪布·演讲



开示
7

YOU CAN CHANGE YOUR FATE

改变命运的方法

索达吉堪布·演讲

版本：2023年12月

目 录

004	四法印
032	菩提心 · 觉醒的心
066	佛教的皈依及其功德
103	锻炼强壮心灵的重要性
117	爱的传递
146	莱索托ACC早餐开示
155	改变自他命运的方法
183	如何平衡自利他利
229	闻思修与发心的重要性
288	珍爱生命的玫瑰花

在世间所有的脚印中，大象的脚印最庄严；

在所有的观念中，无常的观念最殊胜。

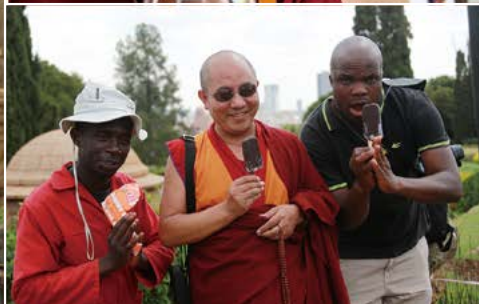
第 41 场

南非约翰内斯堡禅修中心

The Johannesburg Meditation Centre, South Africa

南非 · 约翰内斯堡

2015 / 10 / 27



四法印

THE FOUR SEALS

主持人：

欢迎索达吉堪布仁波切！堪布是藏地最资深的佛教大德之一，您的莅临让我们深感荣幸！

我为大家简单介绍一下堪布。1962 年堪布生于藏地东部的康区，1985 年前往四川色达的喇荣山谷，在宁玛派的喇荣五明佛学院学习。堪布亲近依止了法王晋美彭措仁波切——法王是一位非常伟大的上师，也是伏藏大师列绕朗巴的转世。

索达吉堪布是一位藏族高僧、佛教学者和老师，也

是一位多产的中文翻译家和现代佛教思想家。仁波切致力于传统佛教教法与藏族文化现代性的整合，也因此而闻名于亚洲和西方。他曾受邀到全球100多所著名大学演讲。堪布常说：“我不知道我能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。”

1999年，喇荣五明佛学院被《纽约时报》评为全球规模最大、最具影响力的佛教研究中心之一。喇荣五明佛学院为弘扬佛法做出了巨大贡献，学院不仅传授殊胜的教法，也致力于振兴藏族传统文化、促进各民族团结。目前该院的藏汉僧人共有一万余人。此外，学院在全球有数以万计的学员，他们通过线上课程来学习佛法，这些课程均由学院的资深堪布讲授。

另外，我还要感谢阿弥陀佛关怀中心邀请仁波切到非洲来。今天仁波切是首次到访这里，但我希望这不是最后一次。祈愿以后还有许多这样的机会，可以从如

此尊贵的大德这里接受宝贵的教法。非常感谢阿弥陀佛关怀中心所做的各种工作，他们在世界各地都开设了儿童关怀中心，是一个非常有爱心的慈善组织。

仁波切经常到各个大学演讲，这一站后，他会去开普敦和莱索托的大学演讲，也会访问纳米比亚。希望大家享受这次教学，并有所收获。感谢！

很高兴今天来到中心，与大家一起探讨、交流佛法。我刚刚从英国伦敦过来，坐了十二个小时飞机，还没有来得及去宾馆。按照原计划，今天没有安排做讲座，但中心的佛学爱好者们对佛法交流很有兴趣，所以我没有拒绝他们的邀请，我也很愿意、很欢喜与大家结上这样的善缘。

虽然各位与我接触的时间不长，但大家对佛教很有信心，对净化自己的心灵很有兴趣。刚才有人希望我分享一些缘起空性方面的内容，也有人希望我讲一些唯识、中观的教义，还有人希望我分享一些佛教框架性的

内容，并讲一下四法印。那么，我想先简单为大家介绍一下四法印，之后如果还有时间，再分享一下大家祈请的其他法义。

虽然我可以讲藏语，但今天我还是用汉语讲，配有英语翻译。

八万四千门，归为四法印

释迦牟尼佛宣说了八万四千法门，有弟子问佛陀，如果归纳出一个简单的修行方法是什么，佛陀回答说要修四种法。首先是诸行无常，一切法都是无常的；第二是有漏皆苦，即使现在感受到的快乐，其本性也是痛苦的；第三诸法无我，虽然每个人都觉得有“我”的存在，但仔细观察后，会发现所谓的“我”确实是空性；第四涅槃寂静，当我们真正通达空性的时候，会获得解脱。今天，我就简单介绍这四种道理。

诸行皆无常，刹那不止息

第一，诸行无常。它的意思是说，所有造作的有为法都是无常的。外在的器世界、物质世界是刹那变化的，没有恒常不变的东西，而人的内心世界，起心动念也在不断变化。人们的家庭状况、工作情况在变化，年龄也在变化，人的一生从童年、青年到中年，再到老年，最后离开人间。

世间所有万事万物，全部在刹那变化之中，没有不发生变化的。对此，很多人都缺乏清晰的认知，这是因为人们有常有的执著，有常乐我净四种颠倒的观念——不干净认为是干净，不常有认为是常有，没有我认为有我，痛苦认为是快乐。几乎每个人都有这四种颠倒分别念，就像患上了严重的精神疾病。其实，对事物的真相无法了解，就是一种可怕的疾病。

如果懂得万法的本性皆无常，在面对生活时，你的

心态会有许多变化。在人生中，以前喜欢你的人或许会变得讨厌你，曾经顺利的工作或许会变得不顺利。而你与最亲爱的人，也许会经历生离或死别，当他离开时，如果你没有观修过无常，会特别痛苦；如果观修过无常，或许你也会痛苦，但不会太执著。

在佛教中，对于无常法，需要长期、专注地修持。如果你的无常观修得很好，那么，生活中所发生的任何难以想象的事、一切恐惧和痛苦，你都可以轻松面对。相反，如果你的常执特别重，把一切都想象得很美好、永远不会改变，那么，等有一天生活突然发生变化时，你会无法接受，甚至会选择自杀或做出种种不好的行为。因此，在佛教中，一直着重强调好好观修无常。

大家在中心经常禅修，有些禅修者有信仰，有些没有信仰，但不管怎样，很多人喜欢通过修持正念禅修、瑜伽以及其他修法来调整自己的内心，这非常好。不过，在修行当中，观修无常是最有功德、最有效果的。

如果修行其他法但不修无常法，那么，即使其他修法对你有暂时的作用，但长远来看，也不一定能有非常大的效果。

释迦牟尼佛在经中说，世间所有的脚印中，大象的脚印最庄严；所有的观念中，无常的观念最殊胜。因此，观修无常的功德是最大的。作为佛教徒，如果无常观修得很好，你一定会越来越精进，绝不会懈怠、懒惰，因为你知道自己的生命不会太长，总有一天会离开人世。当自己离开的时候，世间所有名声都带不走，世间八法都变得毫无意义，因此一定要精进行持善法，唯有善法可与自己生生世世相伴。

对没有信仰的人来说，有无常观也很有意义——当你做事情的时候，会自己安排妥当，不致过于懈怠。我听说有些地方的人效率比较低，可能一天只能办一件事情。其实从世间角度讲，这样也不太好，人还是应该有一种紧迫感。这就是观无常的作用。



有漏无常法，本性皆痛苦

第二，有漏皆苦。它的意思是，世间有很多无常的法。既然一切皆无常，那么，即使人生看起来很快乐、很开心，一切显得很美好、很庄严，但最终一切还是会显现出痛苦的本性。

有些人说佛教不应该讲轮回的痛苦、人生的痛苦，因为生活中有很多值得开心的事情，有非常快乐的日子。其实，佛教承认暂时显现的快乐，但佛教也告诉我们，在本质上，现有的一切美好，到一定时候，都会像水泡一样破灭。因此，所谓的快乐就像闪电、流水、彩虹一样，在极短的时间中便会逝去。当快乐逝去后，带来的将是长时的痛苦。

在人生中，看似美好的事物或许有很多，但其本性中却蕴藏着诸多痛苦。这些痛苦，有些已被我们感知，有些还未被发觉，但它们的本性都是痛苦的。已被发觉

的痛苦自然是痛苦，而未被察觉的痛苦，则可能是产生未来痛苦的根源。

虽然动物看起来也很痛苦，但相比之下，人类的痛苦或许要更多。虽然动物对异性也有贪欲，但它们的贪欲不及人类复杂。人类贪地位、贪漂亮衣服、贪旅游观光……各种贪欲非常多。虽然动物也有嗔恨心，但它们的嗔恨心只是偶尔发作，不像人类经常跟同类吵架，无论是对敌人还是亲人，都生出很多怨恨、矛盾。动物的嫉妒心、傲慢心也没有人类重。由此观之，人类因烦恼而感受的痛苦，的确超过了动物。如果没有好好对治，我们的内心将一直被痛苦占据。即使你没有感觉到明显的痛苦，也不代表痛苦不存在。

前两天我看到英国的报纸上说，人的一生中有各种各样的担忧，比如感情、事业、经济状况等等。大部分人在一生中，每天都有几个小时是在担忧中度过的。等到了晚年，计算此生在忧虑中的时间，大约累计有五

年。如果计算一下我们自己的，也许跟这个调查结果差不多。

佛教讲“一切有漏皆苦”，对于这一点，我们确实要明白。如果已经了知轮回中充满痛苦，同时调整好心态，那么，我们选择的生活方式将会更加合理。

诸法皆无我，遍寻终不得

第三，诸法无我。之前已经讲了诸行无常、有漏皆苦，那么，是谁在感受痛苦呢？是“我”在感受痛苦。但是“我”在哪里呢？在没有观察的时候，人人都说：“我就是我啊，这有谁不知道？”每个人都在为“我”奔波，这是一种普遍现象，但如果真正去寻找“我”，却怎样也找不到。

佛教中有一位那先比丘，他与弥兰陀王有一段对话，国王说：“我肯定是存在的。”那先比丘问道：

“那你到底在哪里？手是你吗？头是你吗？脚、皮肤、身体的里里外外，分析下来到底哪一个是你呢？”国王便逐一分析，发现确实找不到“我”的存在，他说：“手不是我，头也不是我……如果说我是身体各部分的总和，但既然身体各部分分开时找不到我，那在总和当中，又哪里能找到我呢？”最后，国王承认所谓的“我”只是一个概念、一种妄执，一旦真正去寻找，根本找不到。

这就是“诸法无我”，或者说诸法都是空性的。但在现实生活中，每个人都把本来虚妄的事物执著为我——这是凡夫人普遍的执著。实际上，用世间公认的科学方法来观察“我”，让爱因斯坦、牛顿来寻找“我”，也根本找不到。可惜爱因斯坦、牛顿没有学过无我空性，如果他们学习过，至少能通达其中的一部分道理，那临终时也不会太痛苦。

对于无我空性法门，任何身份的人，都应当先学

习，然后再观修，最后自己证得。但反观现实，大多数人每天都很执著我和我所，“这是我的东西、我的房子、我的车、我的家属……”但如果我们可以换另一种方式去看待一切，以佛教的中观般若思想为出发点去观察，就会发现佛教讲的不是传说，也不是谣言，而是千真万确的事实真相。每个人用自己的智慧去观察，会明白佛教说的“无我”并不局限在信仰层面，因为你自己会发现，所谓的“我”除了一个假象外，根本找不到。当你完全明白这一切，就可以感受到生活的意义所在。

因此，我也劝勉大家多学一些中观经论，比如《般若经》、龙猛菩萨的《中观根本慧论》等。这样一来，即使我们还是需要工作、上班，生活依然照旧，该做的事情仍会不懈怠地做，只不过在做事情的过程中，当你遇到困难时，不会再像以前那样脆弱、敏感。其实，有些人的痛苦源于过度敏感，有些人的痛苦由于过度脆弱，也有些人的痛苦是因为欲望太大。所以，很多痛苦是我们本不该遭受的——这些痛苦都是由自己造成的。

如果可以学一些空性法门，至少可以使痛苦减轻。

涅槃得寂静，寂灭始安乐

最后第四个，涅槃寂静，或说寂灭为乐。当我们知道一切万法皆无常、无常则痛苦、痛苦的“我”为空性后，通过理论与实修最终会证得空性境界。此空性境界并非暂时获得，而是彻底明了、完全通达了万法实相。这时，之前心中诸多负面情绪，以及烦恼障、所知障一切障碍，都如火烧尽坏种子一般，被彻底遣除了。随之，心将完全处于没有执著的快乐当中，不再因任何执著而痛苦，获得了最究竟的安全感。

现在的我们，每天都患得患失，即使今天没有什么忧虑，明天又会开始担心、为各种事情痛苦。但通过循序渐进的修持空性，最终可以达到佛教的最高境界，这时你将没有任何烦恼，这就是寂灭、究竟的快乐。其实，每个人都可以证得这种境界。不过，证得的过程因

人而异，有些人通过短暂的修行就可以到达修行的山顶，也有些人需要通过苦行积累资粮、长期与烦恼作战，才能达到修行的顶点。

在证得最高境界后，修行人不会停滞不前，不像有些富贵的人，有钱之后只顾自己享受。世间高尚的人有了钱以后，尚且不在乎个人享受，而选择帮助身边的人，那么，证得最高境界的大乘行者更是如此。

在佛教中，虽然有很多高层次的修行，但大乘佛教最究竟的思想就是利他。无论你获得了最高的禅定，还是任何殊胜的修行境界，都不可能一味耽著禅悦或快乐的境界，一定会自然而然度化、帮助众生，以利他为主。这时，你会真正感受到利他才是最大的快乐。

其实，稍微有一些利他理念的人，在现实生活中也会有同感。我就经常有这种感觉，通过享受而获得的快乐并不长久，但通过利益他人而获得的快乐，是没有任何语言能够诠说的，因为它是一种极致的快乐。大乘

修行人的最高目标，就是以种种方式、示现种种善巧方便，帮助、利乐天下一切众生。

接下来可以提问，你们问的时候简单地说，我也简单地回答。所谓的“简单”，不是说问题本身简单，而是因为时间关系，要把语言尽量压缩，问题本身可以是尖锐的。



现场互动

问：我的问题是菩提心与空性之间的关系。佛教中讲菩提心可以去除所知障。但按照中观应成派所讲的道理，如果我们去观察“法”，也可以将其观为空性。那为什么必须以菩提心去除所知障呢？

堪布：在修行的过程中，始终都要发菩提心。而在成佛的时候，究竟的大悲心就会生起。但烦恼障、所知障的直接对治法，并不是一般意义上的菩提心。

法称论师的《释量论》中说，慈悲心与烦恼障、所知障并非直接相违。二障一定要以其直接的违品断除。那么，断除烦恼障、所知障的根本对治法是什么呢？就是空性智慧。空性智慧生起后，就可以断除这些障碍。自己断障生慧后，会对没有证悟空性

的众生生起更强烈的菩提心。这是一种理解方式。

还有另外一种理解，所谓的菩提心，分为世俗菩提心和胜义菩提心。世俗菩提心即所谓的大悲菩提心，是希望帮助、利益众生的一颗心。而胜义菩提心，是一地菩萨以上的菩提心，它具足了无我的胜义智慧。按照法称论师的观点，世俗菩提心不能断除二障，那么，具足了无我智慧的胜义菩提心应该可以断除二障。不过，佛教中并没有说要以菩提心直接断二障。

问：有人说要想真正修行，首先要断世间八风，如果八风没有断除，再多的修行也是不圆满、不清净的。但作为在家修行者，没有办法断八风，在这种情况下，如果想继续修行，怎样才能达到圆满？

堪布：这种说法不太准确。即使没有完全断除八风，你也可以修行，因为八风就是要通过修行来断除的。

断除了八风、平息了世间八法后，也需要继续修行。但对你来说，目前更为重要的是在未断八风之前，就开始修行。

问：我们都会有烦恼，而且烦恼生起时的力量非常强大。虽然在道理上我们懂得是执著产生了烦恼，也知道应该如何对治，但有时候烦恼太强大了，我们被它牵着走，就像卷入了漩涡。因此我想知道，断除烦恼最简单的方法是什么？

堪布：没有特别简单的方法，因为烦恼在我们心里串习得太久了。如果想断除它，一定要有强大的智慧，还需要长期修行。

有一个修行人跟我讲过，起初他的烦恼非常炽盛，即生中断除烦恼的希望渺茫。后来，他先拼命磕了四十万大头，然后再修其他法。在几年中，他强迫自己用全部的身心力量，修行藏传佛教的五十万

加行——皈依、发心、念百字明等。之后，他的烦恼基本平息了，烦恼的力量不似之前那样强大。现在，他几乎不会再生起粗重的烦恼了。

我相信他所说的这段修行经历是真实的，因此，如果想很简单地断除烦恼，还是有一定困难。在修行上，一定要下功夫、花时间，最终才能将烦恼断除。

问：一方面我承认心相续的存在，众生有无始无终的转世；另一方面，我接受无常，也想通过修持无常提升修行。但我修无常的时候，总会想到我的相续还会流转到下一世，这似乎在告诉我无尽的流转不是无常的。如何克服这种心理障碍？是不是只有不承认生命的流转才能接受无常？

堪布：就整个心相续来讲，在没有得到解脱之前，是一直存在的，但这不叫“常有”。因为用智慧观察会发现，昨天的“我”肯定不是今天的“我”，今

生的相续也不是后世的相续，否则，今生就变成下世，下世就变成今生。在中观法门中专门有这样的分析。一般来说，我们观无常的方法，与分析空行的方法是不同的。

认为相续常有，则是迷乱、错误的认识，在胜义中，这种结论一定是错误的。在观世俗无常时，也不能认为心相续是常有不变的。不过，现在人们最大的问题不是这个，而是认为“我”是常有的、“我”的身体是常有的，大部分人还没有想过“我的心是常有的”。至于说观修无常的方法，一般而言，观修现实当中的无常即可。

问：在修行方面，我经常会产生疑惑：“应该修什么？该怎样修？修行的效果如何？”您可以对此给予一些建议吗？老师不在身边，无法每天依止、定期请教，那如何知道自己的修行是否如理、有效呢？



堪布：如果有机会，最好依止一位通达佛教教理的上师，并至少在他座下听十几部法，有问题时就请教。如果没有系统学习过佛法，佛教徒很难懂得佛教的教义。如果没有因缘依止上师，那么，对你来说最重要的，就是反复阅读像《普贤上师言教》这样的书籍，之后你对修行就不会有怀疑，不会总想着：“我修没修错？到底怎么修？”

如果既不依止上师，也不阅读经论，只是依靠自己的智慧去修行，那么，即使你的智慧很高，也难以获得修行的窍诀。就像学开车没有师父教，也没有学习教程，即使你很聪明，握着方向盘也不一定能上路。所以，最好是依止上师，没有上师就依止可靠的法本，法本对有些道理也讲得比较清楚，之后再反复修持。

问1：我们如何找到老师并请他留下？这里没有什么老

师，我也只认识这位堪布，但我们确实需要堪布、老师以及僧团。

堪布：找到一位好上师时，就把他的护照撕掉。

问 2：您的护照在哪里？

堪布：我的护照在这里。（众笑）

如果可以将上师弘法利生的精神，
延续十年、百年乃至千年，
就是对上师最大的报恩，也是最大的供养。

第 42 场

南非开普敦桑耶林中心

Kagyü Samye Dzong, Cape Town, South Africa

南非 · 开普敦

2015 / 10 / 30



菩提心·觉醒的心

BODHICITTA - THE MIND OF AWAKENING

主持人：

仁波切，我谨代表开普敦噶举桑耶林中心，欢迎您的到来并感谢您为我们做演讲！

能够邀请到您，我们深感荣幸。之前益西喇嘛和桑木喇嘛都发邮件嘱咐我，您到开普敦后，一定要邀请您到中心来，很高兴您真的来了。也非常感激您为阿贡仁波切的尽快转世，念诵了上千遍祈祷文。

希望今晚您能为我们慈悲开示，如何继承阿贡仁波切在非洲的事业，以及如何实现仁波切在非洲的弘法

之梦。再次感谢您，祈愿您此行吉祥圆满！

今天我用汉语讲，配有英语翻译。我是第一次来南非的开普敦，很高兴在这里与大家交流有关菩提心的内容。

对于菩提心，在座的大多数人应该比较清楚，或许也有个别人不是特别明白。释迦牟尼佛宣说了八万四千法门，所有法门的醍醐、精华就是菩提心。因此，无论是在理论学习还是实际修行中，菩提心的教义对每个人来说都非常重要。它的重要性不仅是对大乘修行者而言的，实际上，对世界上的所有人类乃至所有生命，它的价值都无法估量。

自他皆平等，修时应相换

在这个地球上，按照人类的不同肤色划分，有白种人、黑种人、黄种人等；按照不同大洲划分，有非洲、亚洲、欧洲、美洲、大洋洲五大洲；按照不同国家划分，有两百多个国家；按照不同文化划分，有千差万别的诸多文化。从这些不同来看，似乎大家在地球上不必存在什么共同的连结，因为每个个体都有自己的文化、语言等。

但其实并非如此。在印度著名的寂天论师所造的《入菩萨行论》中，有一个很重要的偈颂：“首当勤观修，自他本平等，避苦求乐同，护他如护己。”虽然此偈颂诞生于 8 世纪，但其中的思想，在 21 世纪仍然适用于全人类，我们依然能够从中汲取思想的精髓。

这个颂词在现在的时代背景下，所要表达的意义是：虽然人与人之间存在着诸多差异，但在“避苦求

乐”这一点上，所有人都是相同的。我们首先要明白这个道理，并进一步思维：人与人、自与他之间是平等的。无论是东方人还是西方人，都努力追求快乐，并尽力避免身心痛苦，这是所有人的共同点。

那么，我们应当像保护自己一样去保护他人，这是一个基本原则。虽然从表面看来，这个偈颂的意思很简单，但当我们静下心来去思维时，会发现其中蕴含的意义尤为甚深。

在大乘的菩提行中，思维自他的共同之处，其实就是修行“自他平等”。之后更进一步，我们要学会换位思考，也可以叫“自他相换”。比如，在杀生的时候，要站在被杀众生的角度去思维：“如果我是被杀的众生，他人来杀害我、断我的性命，我会感受怎样的痛苦？”通过这样的观察，你会发觉对方的生命极其可贵。“自他平等”与“自他相换”，是修持菩提心最根本的修法。

应生菩提心，善巧辨是非

研究、修行佛教，有甚深的意义。虽然现在有很多人也在宣扬慈悲、善良的理念，但只是这样还不够，应该要修行菩提心，因为它直接关乎每个众生的解脱。如果佛教徒不懂这个道理，说明对佛法学习得还不够深入。

菩提心可以分为愿菩提心和行菩提心。所谓愿菩提心，是发愿从现在开始度化无量无边的众生，让他们获得究竟觉悟的果位。相信大家在理论上可以明白这样的发愿。发愿后就要有实际行动，在具愿菩提心的基础上，修持行菩提心，通过布施、持戒、安忍、禅定、精进、智慧六种波罗蜜多不断努力。

如果你真正发了大乘心，就不会再有理由贪图个人享乐、放任自己的懒惰和懈怠，甚至过度的自我保护都是不适宜的。或许有些人认为，利益他众虽然很好，

但个人自尊、自强、自信的心态也需要被保护。所以，在利益众生时，还是无法接受很多事情，常常感觉自私心与利他心之间有冲突，没办法行持利他的事业。这时，你就要观察一下自己的心态到底正不正确。

不仅自己的心态需要观察，人类历史上所发生的一切都需要观察。通过观察，你会发现有些本以为是正确的事情，其实是错误的。对于个人来说，如果一种习惯、观念是正确的，它值得被保留下来。但如果一种习惯、观念是错误的，它对个人乃至全球所有生命都不利，那么，即使这种习惯、观念延续了千百年，我们也要去改变它。

从道理上来讲，全球的人类都应该是平等的，理应实现平等的共同发展。我相信这个观点很多人都接受。但在几十年前，或许有相当一部分人不认可这个观点——从当时白人与黑人之间的种族冲突、种族歧视就可以看出来。



我昨天刚到开普敦时，很多人给我介绍说，前总统曼德拉在海岛监狱里被关了很多年。他在三个不同的监狱中，总共被监禁了 27 年。我以前看过他的传记，我当时一直在思考，人类历史上所发生的很多事情都能证明：人类的观念，有些是正确的、有些是不正确的。当然，对这个问题，如果你们有不同观点，等会儿问答的时候可以提出来。不过，曼德拉被监禁，确实是历史中真实的事件。

白种人对黑人实行隔离，在当时的白种人眼中，可能是正确的。但是到了今天，各国对此可能会有其他看法。现在，大多数民众对“人类都具有避苦求乐的特点”，应该是有共识的。而在那个时代，所有事情的发生，自然无法脱离当时的政治、宗教背景，无法不受执政理念和其他因素的影响。

1984 年获得诺贝尔和平奖的图图主教，曾在纽约演讲时说：“白人传教士刚到非洲的时候，他们手里拿

着《圣经》，我们黑人手里有土地。白人传教士让我们共同祈祷，于是我们闭目祈祷。可是睁开眼睛的时候，发现情况颠倒了，《圣经》在我们手里，而土地在白人手里。”

今天的听众有很多是白人，你们或许对图图主教的观点有不同看法。但如果从自他平等、自他相换的角度去看这个问题，不知道大家会不会有一些共鸣？

三十年过去了，如果图图主教再次看，可能会看到很多黑人手里的《圣经》不见了，很多白人手里的土地也不见了，这些土地回到了黑人手中。1994年，曼德拉在就职总统演讲中说，每位国民与祖国大地密不可分——遗失的土地再次回到了他们手中。但遗憾的是，现在无论是黑人还是白人，手里拿着《圣经》的人越来越少，很多人都放弃了自己的信仰，这是一种普遍现象。现在在英国、美国、非洲等地，就基督教、伊斯兰教、佛教等宗教来看，信仰的人逐渐减少。所以，如果

图图主教再次观察这个世界，会看到很多状况都发生了变化。

虽然人类本应是平等的，但在某些时代背景下，或者说当人类被某些观念驱使时，现实情况就会发生变化。我听说以前在非洲以外的某些国家，对黑人的残暴行为非常可怕。像我知道的一些地方，也存在民族歧视，以及对仆人虐待、杀戮的行为——主人杀仆人就像杀动物一样。如果以自他平等的菩提心去判断这些行为，可以认定它们完全是错误的。

众生皆平等，赞叹素食观

人类对动物的虐待、对其他众生的杀戮，完全违背了大乘菩提心。但在很多人的观念中，认为除了人类、和平鸽等少数动物外，其他动物都应该被杀害、食用，比如牛、羊、水生动物、飞禽等。人类没有想过动物与我们同样会感受痛苦，也没有想过它们同样需要快乐。

虽然人类自诩为高等动物，自以为智商很高，却没有思维过这个道理。



如果只想自己即生中获得快乐、拥有健康的心态，这根本谈不上是菩提心。所谓菩提心，是要让所有众生获得究竟的快乐，这是菩提心真正的核心所在。在当今时代，这些被杀害的动物，其实就像几百年前被杀戮的弱势族群一样。当时，这些民族的人们，遭受了各种虐待，甚至被夺去最宝贵的生命。站在大乘佛弟子的角度来看，每天在世界上发生的残害众生的行为，都是非常

残酷的，也是极其可悲的。

凡是学习大乘佛教的人，无论是西方人还是东方人，都应该对保护一切众生的主题进行深入思考。一些藏传佛教的佛教徒，还有一些西方不同教派的教徒，都需要改变食用肉食的习惯。实际上，吃肉是直接或间接损害众生的生命。如果实在不能长期吃素，至少也要在一个月中的四天或半个月里吃素，以这种方式来改变观念。因为食用动物的肉，与夺走众生的生命没有什么差别。

在《楞严经》和《涅槃经》中，都不提倡食用肉食。佛教一直有吃素的传统，在这方面我最赞叹的就是汉传佛教。在汉传佛教上千年的历史中，一直保持着这一优良传统。我认为全球所有具有慈悲心的人、所有宗教徒都应该学习这一点，并进行反复思考。

我以前研究过汉地的素食观，实际上，吃素的传统与汉地的文化有关。汉地有一部著作叫《黄帝内经》，

经中有云：“五谷为养，五果为助。”意思是说五种谷粮是身体主要的营养来源，而五种果实则用于辅助补充营养，令身体更加健康。吃素这一传统的形成，也受到了儒家孔子、孟子等思想家的影响。

到梁武帝时期，汉传佛教正式建立了吃素的制度。公元 511 年，梁武帝亲自撰写了《断酒肉文》，告诫佛教徒断除酒肉。他于全国下令，凡是出家人，均不能食肉、饮酒。改革由出家人开始落实，并随着时间的推移，将影响扩大至所有佛教徒。改革取得的成功，可以部分归功于梁武帝的执政能力。而且，梁武帝的家族很有佛缘，他的公主是在达摩祖师座下出家的比丘尼。

到今天，梁武帝这一改革的影响已经持续了 1506 年，也就是说，汉传佛教吃素的传统，从一千五百多年前保存至今。我有些好奇，为什么这个传统能够延续下来？其他一些思想，尽管也能传播，但在执政者死后，旧有的制度又会被恢复。但汉传佛教的素食观却一直被

传承至今，凡是在汉传佛教的寺院，包括在家居士在内的所有佛教徒，几乎都不吃肉。

我刚才问了开普敦的汉传佛教徒吃不吃肉，他们回答说“吃得不多”。也许他们受过其他佛教宗派的影响，虽然吃得不是很多，但还是会吃一些，我想这应该不是汉传佛教本身带来的影响。

我以前也喜欢吃肉，尤其喜欢吃肉包子。后来我戒掉了，但戒肉后有一次忘了，中午又吃了肉包子，晚上才想起来，但也没办法，因为已经吃了。但从那以后，我一直努力地坚持吃素，到现在已经十多年了。

由于习气使然，一般人刚开始很难断肉。而且我们很难意识到肉与其他食品的区别，因为市场上卖的肉有很多是有包装的，看起来跟其他包装的产品，比如水果，没有什么差别。但你可以去思维，实际上肉食就是某个众生身体的一部分，当身体被切割时是很痛苦的，那么当众生被作为肉食杀害时，要感受什么样的痛苦？

付出什么样的代价？这是值得我们去思考的。

有些人认为不吃肉营养不够，自己身体不好所以一定要吃肉。但令人意想不到的，吃肉反而会让你患上很多疾病。关于吃素对健康的影响，我以前专门进行过研究，其实素食足以补充身体对蛋白质、脂肪等营养的需求，因此吃素在营养学和医学上，也是站得住脚的。

在佛教意义上，一方面，吃素是一种间接放生，另一方面，吃素也是在实际行持菩提心。这就是我认为汉传佛教很伟大的原因之一。一个吃素的人，无论你是否用语言宣说，都已经在行动中实践了菩提心。仅在中国就有一亿个佛教徒，如果这么多人都吃素，相当于放生了多少个生命？这是值得佛教徒去思考的。



佛子依胜勤，成熟有情众

无论是否已经发起了大乘菩提心，我们都应该以大乘思想去帮助众生，这是非常重要的。弥勒菩萨的《大乘经庄严论》中有一个偈颂，令我印象很深刻：“佛子依胜勤，成熟有情众，为他一善心，久劫亦不厌。”意思是说，作为大乘佛子，发了菩提心之后，应该以最大的努力成熟众生、度化众生。哪怕为令一个众生生起善念，自己在千百万劫中做他的仆人也不能生厌。在现实生活中，就要这样做，为了帮助一个人，哪怕在多少年或更长的时间中去努力，自己的内心中也不应生起厌恶心和疲倦心。这种精神值得我们去思维和学习。

很多人认为自己在座上修菩提心修得不错，好像真成了菩萨一样。但真正去实践时，比如救助可怜众生——像麻风病人、艾滋病人、患疟疾的病人、孤儿、无家可归的老人、穷人、乞丐等，那时自己的大乘菩提

心不一定能生得起来，可能除了自私自利外，根本想不到对方需要你的爱。

在世间，有一些没有信仰的人，无条件地做了很多伟大的慈善事业。我会通过这些事例反思自己：我虽然自诩为大乘佛教徒，但跟他们比起来，真的非常惭愧。尽管自认为已经发了大乘菩提心，但在面对一些事情时，自己的行为还不如没有信仰的爱心人士。这时就会觉得自己还需要不断学习和修行。

追忆仁波切，愿众齐努力

这里是阿贡仁波切的道场。仁波切在西方弘扬佛法时，给很多年轻人无私地提供了帮助。从上世纪八九十年代起，到仁波切示现圆寂之前，他为许多贫穷的藏族年轻人提供了学费。同时，他为保护藏族的语言、文字，做出了非常大的贡献。

作为弟子，从上师那里获得了加持、得到了传承，从皈依开始，一直领受上师法恩的我们，对上师的恩德难以报答。上师为众生示现无常而离开人间，这对大家来说，的确是非常痛苦的事情，但我们更应该把悲哀化成动力。作为他的传承弟子，应该更加团结、更加努力地学习上师所传下来的教法，并弘扬他的传承，这是非常重要的。

十多年前，我的上师晋美彭措法王示现圆寂。当时，在学院追随法王的弟子有上万人，学院以外的传承弟子遍布各国。那时，对于每一位弟子来说，法王的圆寂就像心中的红太阳落于西山，内心被笼罩上一片黑暗，不明方向、不知所措，仿佛世界只剩下黑暗与空虚。但随后弟子们共同商量，发愿要继承上师的遗愿，因为我们知道伤心与哭泣是没有用的，我们要做的是把上师传承的教法弘扬下去。后来，学院所有堪布、活佛反复商量、开会，希望将法王所创办的佛学院，管理得像法王在世时一样好，并决定为此终生努力。到今天，

十多年过去了，我们还是一如既往地在学习和弘法。

如果大家希望听一听我的建议，根据我自身的经验，我建议仁波切所有的传承弟子，长期共同商量、探讨如何继承老人家所传的法要、如何弘扬他的传承、如何维护他的道场、如何延续他弘法利生的精神。如果可以将上师弘法利生的精神，延续十年、百年乃至千年，就是对上师最大的报恩，也是最大的供养。修一座塔或做其他供养，对一位上师来说不一定是最重要的，而把道场的法脉延续下去，是最重要的。

我曾看到有些上师圆寂后，道场就关闭了，弟子们也各自散了，甚至弟子之间还发生了各种矛盾和不愉快的事情。这种行为对上师不是报恩。

上师的离开是正常的，佛陀也会离开，我们每一个人都会离开。即使上师离开了，我们也不要忘记，将最具价值的真理，传递给千千万万的有缘人，这就是我们的责任。

下面我用藏语念《佛子行三十七颂》的传承，之后
半小时留给大家提问。



现场互动

问：刚才您提到不应该吃肉，但种植蔬菜时，也会由于使用化学药品和杀虫剂，杀死蔬菜上的生命。这样一来，杀害的生命数量远远超过杀害一头牛。另外，是否最好也不要食用奶酪和牛奶呢？因为它们来自被虐待的动物。您为什么没有说要成为纯素食者，而只是说要成为素食者呢？

堪布：奶酪不吃当然也很好，我没有要求一定要吃奶酪。如果吃没有农药的蔬菜，当然更好。但即使不得已要吃有农药的蔬菜，农药也不是我们让农夫添加的。而且如果连蔬菜都不吃，也有一定困难。

人为了获取肉食而选择杀害动物，这一动机与选择吃素有非常明显的差别。杀生有直接杀与间接杀，

不得以吃添加农药的蔬菜，是一种间接杀，因为添加农药是农夫的行为。当然，最好不要吃有农药的蔬菜，但即使吃了，我们吃的也是蔬菜而不是肉。因此，在佛教中，吃素与吃肉在发心上还是有一定差别。但不是说吃素就完全没有过失，间接来讲肯定也是有过失的。

问：我在学习的过程中，了解过菩提心，您今天也谈到了。我知道出离心同样很重要，所以我想了解一下出离心与菩提心的关系。我认为它们的关系应该是很紧密的。而且我觉得理解好它们之间的关系，有助于更好地发菩提心。那么如何更好地发菩提心自觉觉他呢？作为没有证悟的凡夫，目前的心态还是很自私的。

堪布：关于出离心和菩提心，在宗喀巴大师的《三主要道论》中有宣讲。论中说，无论白天还是晚上都想

获得解脱，对获得解脱有持续而强烈的希求，就是具备了出离心。我们应当明白，三界轮回中没有什么真正快乐的，因此一定要远离一切痛苦而获得解脱，有这样的心态就是有了出离心。

菩提心是愿一切众生获得佛果的心，既有悲心，也有智慧。对于想深入佛教的研究者与修行者，出离心与菩提心是非常重要的。在此基础上，还需要生起无二慧，对万事万物、一切法都通达空性。

出离心、菩提心、无二慧即是三主要道。在修行过程中，需要具备此三者。否则，善法的修持很有可能成为人天福报、在人间获得快乐的因，而不是佛教最高层次的修行。

问：您多次提到快乐、痛苦这样的字眼，我想知道快乐是什么意思？



堪布：有吃有穿，没有什么身心压力，沉浸在一种喜悦的状态中，可以叫做乐。所谓的苦，可以分为身体的痛苦和心灵的痛苦。身体的痛苦，比如罹患疾病、在监狱中身体受到折磨；而心灵的痛苦，比如有吃有穿但一直不开心，甚至想自杀。

每个众生都希求快乐，不愿感受痛苦。但很多人由于思想与行为的颠倒，反而给自己带来痛苦。印度的法称论师在《释量论》中说，依靠可爱的对境产生快乐，因而生起贪心；依靠不悦意的对境产生痛苦，因而生起嗔恨心。因此，嗔由苦生，贪由乐生。

问：您能否再多讲一些关于宗喀巴大师的内容？

堪布：在藏地，宗喀巴大师是公认的三大文殊之一。三大文殊分别是萨迦派的萨迦班智达贡噶坚赞、宁玛巴的龙钦绕降、格鲁派的宗喀巴大师。他们都撰写了非常珍贵的论典。

宗喀巴大师的智慧极其不可思议，他所造的论典有《菩提道次第论》和《密宗道次第论》，将此二者进行归纳的论典就是我刚才提到的《三主要道论》。

《三主要道论》的内容并不多，前面主要讲生出离心的必要、如何修出离心，中间讲缺失菩提心的过失、菩提心如何运用，最后讲如果没有无二慧，即使具备了出离心和菩提心，也不能获得真正的解脱。最终，我们一定要生起无二的智慧来通达佛的教言，而且，证悟单空还不够，一定要证悟大空性。

问：您刚刚讲到了宗喀巴大师，据我所知，他是藏传佛教格鲁派的创始人之一。我认为有三个宗派在南非具有一定影响力——格鲁派、噶举派和宁玛派。南非的僧众很少，传法也不多，所以很多修行人会去听不同传承上师的法。但我知道对传承专一很重要，因为在修上师瑜伽或其他一些修法时，都应该专一。那么，在闻法机会很少的情况下，我们应该

如何做呢？是坚持一个传承、跟随一位上师，还是只要遇到好的上师和法就去跟随修学？

堪布：这个问题问得很好。对于老修行人来说，在不舍弃自己宗派的前提下，多学一点也可以。如果是初学者，可能先随学一个传承好一点。否则，今天依止这个，明天依止那个，最终背叛了自己的上师和宗派都不知道。

在中国也有这样的现象，有些初学者像新闻记者采访一样，到处都去依止，结果什么都没得到。如果一个人能安住一个道场修学，那么，他的信心不会轻易被别人改变。在这样的前提下，有必要的时候，其他善知识来访，再以清净心去依止。

接受很多上师的教言并不是不可以，但在原则上，不能舍弃自己的宗派，要长期依止自己的上师，这也是人格稳重的一种表现。我之前了解到，阿贡仁

波切在英国的一些弟子，已经依止他四十多年了，我非常惊讶，也很随喜，这样去依止上师是非常好的，不知道南非有没有这样的情况。无论是做事还是修行，终生坚持才能获得成就。



皈依佛教的真正目的，
是为了悟心性的本来面目。

第 43 场

南非开普敦禅修中心

Cape Town Meditation Centre, South Africa

南非 · 开普敦

2015 / 10 / 31



佛教的皈依及其功德

REFUGE AND ITS MERIT

主持人：

各位晚上好，让我们诚挚地欢迎索达吉堪布仁波切！今天很荣幸邀请到这位具德上师为我们做开示，指导我们如何做一个好人。非常感恩仁波切！

索达吉堪布是喇荣五明佛学院的主要负责人之一，与此同时，他还在慈善等方面创立了诸多利他项目。尤其是，堪布翻译了大量佛教典籍并不辞辛劳地在世界各地传法，使无量众生获得了利益。

堪布师从法王晋美彭措，而法王也是我们上师仓

楚仁波切的上师。能听到同一传承上师的法音，我们感到非常欢喜。谢谢堪布，谢谢大家！

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。

这个偈颂是本师释迦牟尼佛的祈祷文。内容是说，大慈大悲的释迦牟尼佛，为了度化末法时代无量无边的众生，发下五百个广大誓愿。有幸听到世尊名号的众生，会在菩提道中不退转。若以这个偈颂来衡量，在座各位应该都与释迦牟尼佛非常有缘。

皈依的涵义

今天，我与大家探讨的话题是“佛教的皈依及其功德”。在座很多人都信仰佛教或者对佛教有好感，这样就会接触到“皈依”这个词。事实上，不仅佛教有皈

依，其他宗教也有，比如基督教的洗礼，就是一种皈依形式。

佛教的皈依有多层涵义。有些人皈依是为了自己今生安康幸福，不受痛苦。虽然这也是一种皈依，但发心范围有点狭窄，因为于我们而言，最重要的是从轮回中解脱，这样才能生生世世离开痛苦，获得究竟安乐。若再进一步，皈依不只为了自己解脱，还为了让所有众生获得解脱，这才是佛教皈依的真正涵义。

世间也有很多皈依，只是人们不称之为皈依而已。比如，人生病非常痛苦的时候，会求助医生；学生为了获得知识，会寻找良师；孩子未成年之前，要依靠父母；世间男女为了生活不孤单，会成立家庭。这些都属于某种意义上的皈依。

所谓皈依，就是寻找一个安全处，依此获得安全感。现今，很多人因为生活不稳定、感情无着落，或者事业不顺利等原因，始终处于焦虑和忐忑不安的状态

中。这时，他们就会想方设法寻找一个可靠的依处。

佛教，是殊胜的皈依处

特别要注意的是，我们一定要找对自己的依靠处，不但要考量物质层面，还要考量精神层面。

物质依处，是指我们需要有吃的、穿的、住处、车辆等等，这些都是生存不可或缺的。一个人若没有物质的依处或者资源，会陷入十分悲惨的境地。我们在街上常会遇到一些乞讨者，他们因为缺乏住处、饮食等生活保障，每天不得不在街头漂泊、流浪。

精神依处，是指把信仰、智慧、慈悲心、道德观念、贤善人格等等，当作内心的依处。一个人如果没有精神依处，即使物质条件样样具足，心也会像乞丐一样到处流浪，毫无自在，始终处于压抑、焦虑等负面情绪中，缺乏一种安全感。

要想拥有稳固的精神依处，需要不断积累精神财富。而在积累精神财富的过程中，也离不开皈依，就像农民向祖辈学习，才能学会如何种庄稼；工人经过一段时间培训，才能掌握生产技艺；乃至世间任何一门高深的学问，都是在皈依一位老师，得到他的教授之后，才能获得。

相较于世间的皈依，佛教的皈依更殊胜。因为佛教所说的皈依的目的、方法、结果，在普通人的日常生活中很少见，它是一股超自然、超想象的力量，也是一种非常抽象的能量。

皈依佛教，也需要因缘

皈依佛教，需要具足前世的因和今生的缘。一个人如果没有缘分，虽然好似对佛法感兴趣，却始终不愿意皈依。我觉得皈依佛教是一种非常特殊的因缘，现在全世界有宗教信仰的人非常多，但佛教徒与基督教徒或伊

伊斯兰教徒比起来，人数不算特别多。

此外，还需要对佛教有不共的信心。如果一个人没有信心，即使佛法或者上师就在他眼前，他也不愿意接触。就像有的居士皈依几十年了，他的家人虽然不反对，但一直不愿意皈依。这属于信仰方面的问题。

三种信心

对佛教的信心有三种：

第一种是清净信，这是初步、简单的信心。一个人虽然对信佛的目的、佛教所讲的内容等不是很清楚，但他却非常喜欢佛教，就像有些孩童一进花园就特别开心一样。很多人都是依靠这种简单的信心而进入佛门，比如，觉得某位上师很慈悲、法会念诵的声音特别好听、佛像非常庄严，等等。

第二种是欲乐信。比较而言，具有这种信心的人，

含有一些理性的智慧，他会观察不信仰有什么过失，信仰有什么功德，即会对功过进行分析。就像我们买一个产品时，会用智慧分辨它是真还是假、质量怎么样。具有这种信心，相对来说比较可靠，因为他不是随随便便信仰，而是对佛教与其他宗教之间的差别、利弊等观察之后，才决定信仰的。

第三种是不退转信，又称坚固的信心。一个人运用自己最深细的智慧，结合严密的逻辑推理，反反复复观察很久之后，才确认佛教所讲的道理千真万确，继而皈依佛教，即称为不退转信。不退转信并不像前两种信心那样，有退转的现象，它永远不会退转。所以，以这种心态皈依是最可靠的。

理性皈依，让信心更稳固长久

佛教并不要求所有人皈依佛教，而是认为每个人都有自由选择的余地。只要对自己的身心有帮助，选择

世间哪个宗教都可以。不过，在真正皈依之前，最好用智慧反复观察，如果觉得所皈依的对境具有过失、不究竟，最好不皈依；如果觉得教义非常合理，对自己的生活也有帮助，则可以选择皈依。皈依的选择权完全掌握在自己手里。

皈依佛教的人大致有两种：一种人自身的智慧水平一般，但非常有信心，这时，可以随着自己的信心和意乐，在因缘成熟的时候皈依。另一种人有一定的智慧和世间学问，我觉得这种人可以先用智慧观察，觉得合理再皈依，觉得不合理，也可以不皈依。

以前，我见过一位科技大学的博士生，他皈依佛教很多年了。我问他：“你是科技大学的老师，也读过博士，能说说你为什么皈依吗？”他说：“我觉得皈依三宝心里很舒服，但从没想过为什么皈依。今天经您一问，我真的需要想一想了。”

很多时候，有智慧的人也不经思考，莫名其妙或者

仅凭舒服、喜欢等感觉，就皈依了佛门。我觉得，如果自身智慧较高，最好先深入观察一下佛教的内容。如果不经观察，一旦听到别人说三宝的过失，或者有人向你发难，你可能就会摇摆不定。如果有所动摇，说明自己的信心并不稳固。

皈依的目的

在汉地，很多人都非常在意皈依证，听说美国也有这种现象。有些人办皈依证，是为了免费进一些佛教道场。以前，五台山和普陀山就有凭证免费的规定。

其实，皈依证有也可以，没有也可以。藏地 99% 的人都是佛教徒，但好像没什么人有皈依证。相较于证书，皈依的心更为重要，因为皈依是一种发自内心的决心，是一种坚定的誓言。

皈依的心态分为几种：有些人是为了身体健康、消

灾免难、升官发财、家庭幸福等很多世间愿望而皈依；比这更高的是小乘皈依，即为了让自己从轮回中获得解脱；最究竟的是大乘皈依，即为了度化无量无边的众生而皈依三宝。

皈依的对境

皈依的对境是佛、法、僧三宝。佛陀是觉悟者，觉悟了万法的真相。佛陀所宣说的教法以及证法，叫做法宝，它可以引导众生远离一切痛苦，获得圆满智慧。僧众，是指与我们志同道合，乃至菩提果之间一直指引我们前往菩提果的助伴。藏传佛教还经常讲皈依上师。我们应该以这四宝作为皈依对境，即皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧。

以前，有位汉地的大和尚对我说：“藏传佛教经常讲皈依上师，这样依人不依法不太好吧。”我对他说：“好像你给徒弟取名的时候，都用你的名义，并且

在他们的皈依证下面，都有你的签名，这不也是皈依师吗？”后来，我们又进行了一些辩论和分析。

佛陀以善巧度众

皈依佛教的真正目的，是为了悟心性的本来面目。如果直接对众生宣讲这些，很多人都难以接受。所以，佛陀先讲皈依三宝，到了一定的程度，才讲究竟皈依佛陀。继续抉择之后，佛即是自心的觉性，故而，皈依自心觉性，才是最究竟的皈依。也就是说，从最究竟的观点来讲，我们皈依三宝只是暂时的，并非最真实。

佛陀根据众生不同的根基和意乐，宣讲了了义和不了义法。针对不能接受深法的众生，佛陀首先讲了一些不了义的方便法，当他们根基成熟之后，佛陀才传授了义法，说出万法究竟的实相。

其他一些宗教或者世间科学家、学者等，很少在自

己的论典中宣讲暂时引导众生的方便法，一般都直接说出自己认为最了义、最究竟的观点。

《法华经》里有一个很著名的故事：以前有位大富长者，膝下有一独子，此子幼时离家出走，长期在外漂泊，沦为乞丐。长者四处找寻，始终未能找到，伤感之情充塞内心，担忧丰厚家产无人继承。

五十年后的一天，儿子来至父亲舍宅乞讨，看到房屋装修华丽，一人威严地端坐在狮子宝座上，众人恭敬围绕。他怕自己招惹祸事，于是转身准备离开。正当此时，坐在宝座上的大富长者一眼认出儿子，心中生起极大欢喜，忙命人阻止儿子离开。儿子早已忘记了自己的父亲，忽见有人抓他，以为要丢性命，心生极大恐惧而昏厥过去。

父亲见状，知道儿子由于常年乞讨，心志下劣，强迫他恐会出事，于是心生一计。他先派二人雇用穷子来家里除粪，自己穿上破烂的衣服与他接近，然后逐渐

提高他的地位。经过父亲的谆谆诱导，儿子心志逐渐增长，已能胜任管家等重要职务。

父亲临终之前，将真相和盘托出。此时，儿子已经心怀大志，完全能荷担起家业。

在这个故事里面，大富长者比喻如来，穷子比喻我等众生。也可以说，当我们尚未证悟，未达到觉性本位之前，佛是我们的导师；法是我们的修行指南和向导；僧众是我们的学伴。如果一直修下去，便会知道自己原来就是佛的亲子。

用智慧担负起双重责任

现今，很多佛教徒都面临着一些问题。一方面，自己作为修行人，需要完成学修任务；另一方面，自己也是家庭成员、单位工作者，需要处理各种事情。这个时候，一定要用智慧摄持，肩负起双重责任，既不能退失对三宝的信心，又不能耽误世间该做之事。



若一味忙于世间事而退失了对三宝的信心，是非常可惜的。因为信仰佛教之后，内心会有真正的归属感。现如今，很多人的内心都极度空虚，无论有钱还是没钱，始终感觉孤独无依，经常莫名伤感。如果信仰佛教并配合一些修行，内心就会生起一种归属感。有了这种归属感之后，无论自己身处何种环境，遭遇何种困难，比如事业不顺、家庭破裂、身体生病等等，都可以坦然面对，平稳度过。

我经常看到一些没有信仰的老年人，好像一直在等待死亡，他们对生活已经不抱任何希望，非常无聊、无助。但有信仰的老人则相反，活得非常充实，对来世充满希望。

可见，对于任何人来讲，精神依托都非常重要。一个人有了信仰之后，可以修行、祈祷、念咒语，也可以观想轮回痛苦、万法无常、因果不虚等法义，或者思维佛的功德不可思议、佛的加持不可思议等等。光从思想

上讲，就被填得满满当当，根本不会感到孤独、寂寞，也不会整天打妄想、期待或者抱怨。

皈依是佛教最殊胜之法

古印度有位著名的班智达，叫阿底峡尊者。有一次，度母对他授记说：“你如果不去藏地弘法，可以活到 92 岁；如果去藏地，虽然能利益很多人，但你自己会减寿 20 年。”后来，尊者为了度化众生，毅然来到藏地，最后确实只活到 72 岁。

阿底峡尊者在藏地弘法期间，几乎天天讲皈依的功德。很多人对此生起了厌烦心，抱怨道：“您怎么天天给我们开皈依法会啊？”后来，他们还称阿底峡尊者为“皈依上师”。有些人甚至诽谤阿底峡尊者只会讲皈依三宝，不会讲其他法。尊者的弟子劝他说：“别人说您除了皈依以外什么都不懂，您还是讲些其他法吧。”尊者回答：“不用，我就讲皈依。所有的佛法中，皈依

是最殊胜的。别人称我为皈依上师，是对我极高的称赞！”

以五条皈依戒守护皈依

大家皈依之后，应该遵守皈依戒。阿底峡尊者以前讲过五条皈依戒：

第一条，纵遇生命危险或者为了大的奖励，也不舍弃三宝。比如，有人让你放弃佛教徒身份，即使他威胁你的生命，或者许诺给你大量钱财、显赫的地位等等，自己也不应该答应。人类历史上，很多佛教徒都做到了这一点，始终没有舍弃三宝。

第二条，遇到重大的事情时，不寻求其他方法，唯一认为三宝能救护。

第三条，恒时忆念供养三宝，哪怕是一盏灯、一根香也尽量供养。作为佛教徒，应该经常念诵《随念三宝

经》，并每天在佛堂做供养。

第四条，尽心尽力地令自他趋入佛门。很多基督徒都热心劝别人皈依，我们佛教徒在遇到有缘人时，对他讲一下皈依的功德，引导其入佛门，也是很有必要的。也可以给他讲一些佛法的道理，从智慧方面引导。

第五条，无论去往何方，都要顶礼佛陀。我出门的时候，一般都会随身带一些佛像。无论在宾馆还是寺院，方便的时候就会对佛像顶礼。作为佛教徒，如果自己去的地方有佛像，应该经常向佛像顶礼；如果没有佛像，则应随身带一些佛像，这样就可以随时礼佛。这一点非常重要。

皈依、供养三宝的功德

皈依三宝能为我们带来很大利益。《帝释所问经》云：“唯有佛世尊，是世间大师，善降大魔军，能度诸

有情。”意思是，佛陀是大彻大悟者，堪称整个世间最殊胜的善知识，他用慈悲心摄持的善巧方便，降伏了贪嗔痴为主的一切魔军，令无数众生的心获得解脱。当心获得解脱之后，身体和生活等方方面面，都会随之发生很大变化。

经常供养三宝，对心的解脱有很大助益。《妙法莲华经》云：“若人散乱心，乃至以一华，供养于画像，渐见无数佛。”意思是，即使不是以很专注的心，而是以贪心、嗔心等散乱心，在佛像前仅仅供一朵花，功德也不可思议。渐渐地，就能见到十方如来，最终获得解脱。

大家平时可以在佛堂供养各种供品，这样做功德非常大。如果没有条件，做供水等微小的供养，也有无量的功德。

《妙法莲华经》云：“或以欢喜心，歌呗颂佛德，乃至一小音，皆已成佛道。”意思是，以欢喜心通过歌

声来赞叹佛陀的功德，乃至一个很小的声音，也有无量无边的功德，会成为觉悟和解脱的因。

如果自己有能力演奏各种美妙的乐曲，并配以动听的歌喉来赞叹佛陀，功德更是不可思议。当然，也可以跟着念佛机或者自己唱诵一些礼赞文、佛号等来赞叹三宝，这样也非常有意义。

《妙法莲华经》亦云：“若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”意思是，一人入于寺院或者看见佛塔时，哪怕用散乱心念一句“南无佛”，此功德也不可思议。

所以，当我们平时遇到困难和违缘的时候，若能一心一意祈祷三宝，除了前世不可逆转的极个别定业以外，佛菩萨绝对有能力帮我们把厄运转变成好运，我对此深信不疑。

最后，我想对大家说一件事情。昨晚，俄罗斯一

架载有 224 人的客机在埃及坠毁，机上所有人员现在生死不明。让我们一起念诵 100 遍观音心咒为他们祈祷好吗，嗡玛呢巴美吽……

现场互动

问：我觉得身语意的皈依比较容易，但不知道如何让自己的身语意成为帮助他人的三宝。另外，藏传佛教中讲皈依三根本，即皈依上师、本尊和空行。这应该是一种更深层理解佛法僧的方式，不过，我不太理解空行和修道之间的关系，不知道自己如何成为空行。请您开示。

堪布：我们应在寻求证悟的过程中成就利他。学了密法就会知道，三根本——上师、本尊和空行，是同一个本体。比如，修上师莲花生大士的时候，本尊、空行与莲师一味一体。三者虽是一体，但有不同的侧面或者特点，上师是加持的根本，本尊是悉地的根本，空行是事业的根本。

也就是说，我们修任何一个法，需要通过上师加持的力量才能成功，此外，想让他人的心得以改变，也离不开上师的加持；想要自己或别人的修行尽快获得成就，需要依靠本尊的力量；想让自己或别人的事业成办于各个角落，需要依靠空行的力量，因为空行有很多护法方面的助缘，成办事业非常迅速。总之，自己修行或者利益众生的时候，应该从三个不同侧面用功。

问：听了您的开示，我知道了藏传佛教还讲皈依上师，并把上师列为第四宝。我的问题是，藏传佛教有很多不同宗派，并且末法时代想找到一位真正的上师非常不容易。这种情况下，我们怎样才能找到适合自己的上师呢？如何判断一位上师能否带领我们从轮回中解脱，值得我们用生命去皈依？

堪布：藏传佛教非常重视依止上师。依止上师的过程

中，首先要善加观察，中间要认真依止，最后就能真正得到上师的教言。怎样观察呢？显宗和密宗都专门讲过上师的法相和条件。对于弟子来讲，应该观察上师是否具有智慧和慈悲、戒律是否清净等等。如果上师具足这些条件，自己对他也有信心并希望解脱，就应该马上依止。

问：我看一些佛书中说：纵遇生命危险，也不能舍弃三宝。但如果出于一些原因不得不舍弃佛教时，要求人们放弃生命是否合理呢？这么做真的对佛教有利吗？请问在什么情况下，这么做是有意义的？

堪布：其实，这表达的是对三宝的热爱，或者说一种精神。以前确实有这种现象，在特殊年代，很多人会逼迫佛教徒放弃自己的信仰。据说当时有一位佛教徒说：“虽然我口头上可以放弃佛教，但内心绝不会舍弃，即使离开人间，我也是一名佛教徒。”后

来，他并没有遇难，反而脱离了危险。

实际上，不仅是佛教，世间也有这种说法。比如，在很多国家的军队中，年轻人应召入伍时，都会以自己的生命来宣誓，表达一种顽强的意志和坚定的信念。

所以，“纵遇生命危险，也不能舍弃三宝”这句话，不是说一个人入了佛教，就必须为三宝放弃生命，就像加入 ISIS 组织那样，必须用自己的生命捍卫国家，并没有这个意思，它表达的是一种皈依的决心。

问：您刚才讲到三种信心——清净信、欲乐信和胜解信。我认为，胜解信的状态基本接近成佛了，也就是马上证悟心之本性的一个状态，这时才皈依是不是太晚了？您能否再详细解释一下胜解信。



堪布：不晚，这时候刚刚好。因为，如果你在生起不退转信之前就皈依了，中间很容易因为没完全了解三宝的功德而退转。如果自己通过辩论、研究，最后真正知道三宝是自己唯一的皈依处之后再皈依，是很好。

当然，每个人的情况不一样，以清净信或欲乐信而皈依也很好。我最初皈依三宝的时候，也只有前两种信心，在翻译完三十多万字的《释迦牟尼佛广传》之后，觉得自己的信心已经转成了不退转信。所以，我刚开始虽然有信心，但后来这个信心才越来越坚固，逐渐转入不退转信。

问：我想问一个关于大圆满的问题。据我了解，宁玛派和噶举派都修持大圆满。如果可以的话，您能否讲一下噶玛巴与大圆满传承之间的关系？

堪布：噶举派和宁玛派都修大圆满法，两派之间的关系

还是比较密切的。

米拉日巴尊者最初在绒顿拉嘎上师那里求得大圆满法，但没有修成，因为尊者觉得自己根器很利，当时有点懈怠。后来，他通过修持大手印而获得了成就。

在这之后，宁玛巴大圆满的主要传承上师是全知龙钦巴，而龙钦巴的上师之一就是第三世噶玛巴，让炯多杰。自那时起，噶举派的很多大德和弟子都在修大圆满，宁玛派也有不少弟子在修大手印，两派五十万加行的修法也基本相同。可以说，藏传佛教这两个教派都非常重视大圆满。

问：请问，对于出家人和在家人这两种不同层次的修行人，佛教的教授内容有什么不同？在教学方法上有什么差别？

堪布：首先，出家人和在家人在头发方面有差别（众笑）。我看到非洲很多黑人与我们出家人一样没有头发。有没有头发应该也算一个差别。

其次，在戒律方面有很大差别。出家人有一些特殊的戒律，比如，男女众出家人，各有不同的出家戒律。佛教内容包括戒、定、慧三学，以及经、律、论三藏。因为出家人和在家人的戒律不同，故行持方面也会有相应的不同。

现在我只能做一个泛泛的回答，因为说起出家人和在家人的修行差别，里面涉及的问题非常多，就像说非洲人和亚洲人有什么不同，用几句话很难讲清楚一样。如果你想出家的话，可以慢慢学习戒律，这样就会逐渐明白的。

问：我的问题很简短，但却是一个较大的问题。请问从本质上讲，大手印和大圆满有什么区别？我们在噶

举中心都修习大手印，我不明白，为什么没有选择修大圆满呢？

堪布：虽然每个法门各有不同，但从究竟意义上讲，并没有什么差别。全知麦彭仁波切的《定解宝灯论》中讲：“于大圆满之心部，智者各修一窍诀，分别称为大手印，道果息法与双运，大中观等不同名，实则同为离心智。”说明了大手印、大圆满、道果息法，以及大中观等，只是名称不同，实际都是指超离心与心所的自然光明智慧。

当然，从不同侧面，也会有一些不同的讲修方法，比如，大手印里专门有一种寂止和胜观的修法，一步一步引导人们修寂止和胜观，这与大圆满直指心性的方法不太相同。

佛陀之所以三转法轮、宣讲八万四千法门，是因为众生的根基不同，以不同的法门才能度化。同样，

虽然佛教各派的究竟意趣完全一致，但因为每个众生的根基不同，所以相应于各法门的程度也会不同。比如，噶举派的有些弟子通过修大手印可以开悟，有些则通过修大圆满才能开悟。当年，米拉日巴之所以没有通过大圆满开悟，而是依靠大手印开悟，原因就在于此。

问：您刚才讲到，男女众出家人学习的内容不一样，需要守持的戒律也不同。我想知道为什么？

堪布：因为女众比较敏感，所以针对这方面会多一些戒律。就像世间男子学校和女子学校的纪律不完全相同一样。

问：现代人生活非常忙碌，有家庭、工作等各种事情需要处理，这与藏民差别很大，与寺庙的僧人更是相去甚远。很多人抱怨最多的就是没有时间修行。您

能否推荐一种适合现代人的修行方式，既能提升修行，又能很好地平衡生活。

堪布：我看非洲人工作好像不是特别忙，他们很多都是当日结算工资。如果当日不结算，周五之前一定要结清。我还听到一种说法，在非洲，一个人干一天休一天，属于非常勤快的；干一天休两天，属于正常的；干一天休N天，才算比较懒惰的。

如果非洲人以这种方式生活，跟藏民也差不多。藏民也不太讲究效率，每个人都比较放松，喜欢慢慢来。当然，我听说非洲有些华人和西方人也比较忙。如果有忙的，也有不忙的，那根据自己的实际情况平衡，可能会比较好。

问：您能否与我们分享一下佛教徒在喇荣五明佛学院开法会的情况，我对此很感兴趣。此外，我还想了解一些有关女性修行人住持、管理佛学院的情况。



堪布：若想了解喇荣五明佛学院的整体状况，可以登录国际佛学网，上面有详细介绍。喇荣五明佛学院始建于1980年，至今有35年历史。学院里女众出家人占大多数。佛学院现由一些堪布、理事会成员轮流管理，每年有两位法师主管。学院教学的主要内容是闻、思、修。

前不久，佛学院的所有僧众闭关了15天，然后开了8天极乐法会。从照片上看，参加法会的在家人和出家人确实比较多。在西方国家，很少会有这么多佛教徒聚在一起开法会的情况。

如果你想了解更多佛学院的学习和管理情况，可以登录相关网站看一些介绍。不过我觉得，最好的了解方法是亲自去一趟。从这里到成都，只需十二个小时；从成都到喇荣五明佛学院，只要一天时间。古人说：百闻不如一见。自己亲自去了之后，对于很多事情，都会清清楚楚。

现在网络已经覆盖了整个世界，
你们会看到、听到、学到各种各样的知识，
这时一定要学会选择。

第 44 场

莱索托 ACC 阿弥陀佛关怀中心

Amitofo Care Center, Lesotho

莱索托

2015 / 11 / 1



锻炼强壮心灵的重要性

IMPORTANCE OF MIND TRAINING

今天有机会在 ACC 学校与我们的院长以及各位老师、同学们一起交流，我感到非常高兴。你们刚才表演的节目，包括中国功夫、歌曲《青藏高原》，以及民族舞蹈等，都非常精彩，不但蕴含丰富的传统文化，还融入了一些现代元素，特别吸引人、打动人。

今天，我与各位朋友分享的内容比较简单。我们来到世间，每个人都需要爱。不过，关于什么是爱，有些人比较清楚，有些人认识得不一定很深。今天我们就聊聊爱的话题，在佛教当中，爱被称作慈悲。



爱需要感受，更需要传递

你们在学校能接受到良好的教育，这样的学习机会，对自己的未来非常具有意义。每个人都有不同的未来，就像每个人都有不同的过往一样。你们有些人的父母仍然健在；有些人的父母已经离开了世间。但无论怎么样，他们的爱都会一直陪伴你们。

我的父亲早已离开了世间。其实，每个人到了一定时候都会失去父母，这时自己一定要坚强地面对生活，不断努力学习。

我童年时家境比较困难，没办法读书，常年在山上放牧。那时我没有鞋穿，衣服也是破破烂烂的，每天都要跟着牛羊爬上高高的山顶，一直在这样的环境中成长。我和弟弟身无分文，父母常对我们说：“如果你俩听话，到了冬天，就可以让你们去附近的城里玩。”其实，他们所谓的城市，就跟你们附近的乡村差不多。

有一次，我和弟弟拿着父母给的一元钱去城里玩。我们用一毛钱买了十颗糖，一人吃了一颗之后，便把剩下的八颗糖收起来，准备拿回家分给妹妹和其他家人。那天，我和弟弟并没有玩，而是一直挖垃圾，因为很想在垃圾里找些玩具或者吃的东西带给家人。

每个人都有不同的生活经历，都会遇到不同的苦难。我在藏地办了几所学校，收了很多学生。我很喜欢和孩子们在一起，与他们谈话、吃饭，做许许多多的事。

学习，才能真正变强大

在座的同学们，都是莱索托人，不久的将来，你们当地的文化很可能会受到一些影响和破坏。我很希望你们年轻一代，从小就能学习自己的语言和文字，包括民族歌舞、宗教在内的传统文化和思想。





此外，也有必要学好中文，因为将来在非洲的大地上，可能会有许多中国人在这里搞开发。到那时，会讲中文肯定对你们的前途有帮助。此外，学好英语也非常重要，因为，现在世界通用的语言是英语。每一位学生、每一位老师都应该熟练掌握。

将来，你们如果掌握了这三种语言、三种文字，就会变得非常强大。刚才很多学生练功夫，看起来确实很厉害，但一个人不仅要身体强大，更需要内心强大，应该不断摄取知识，让自己的智慧愈加深厚。如果胸中有学问，心灵充满了智慧和悲心，内心自然就会变强大。如果身心都强大了，人生中的任何问题都可以迎刃而解。

以智慧引领人生

大家在学习的过程中，可能会遇到一些困难，这时千万不能自暴自弃。《弟子规》云：“勿自暴，勿自

弃。圣与贤，可驯致。”在生活中，无论我们遇到任何困难的事、痛苦的事，或者压抑的事，都不应该逃避，而要用一种善巧的智慧方法去面对，这样自己才能不断进步，拥有一个美好的前程。

另外，我还想提醒在座的同学们，现在网络已经覆盖了整个世界，你们会看到、听到、学到各种各样的知识，这时一定要学会选择，应该多看古圣先贤的书。《弟子规》云：“非圣书，屏勿视。蔽聪明，坏心志。”意思是，不是先贤圣哲的书，千万不要看得太多，否则，你的智慧会被遮蔽，心志会被毁坏，最终，自相续所有高尚的道德都会消失殆尽。希望你们长大以后，能保持一个平和的心态，过一个智慧的人生。要做到这一点，需要现在就开始努力。

我特别感谢这里的义工老师，你们非常不容易。你们对孩子们的付出，虽然暂时看不出什么结果，但这对他们的一生却有莫大的帮助。

你们有些人是佛教徒，有些人是非佛教徒，不管怎么样，我们的目标是一致的，就是帮助众生，这也是大乘佛教的究竟思想和理念。在非洲这片贫瘠的土地上，能有这种具高尚精神的佛教文化中心，确实非常难得。



念佛，可以获得究竟的快乐

在座的朋友和小朋友们，应该都会念阿弥陀佛。念佛非常重要，依靠阿弥陀佛不可思议的加持力和愿力，无论身体的疾病、心灵的痛苦，还是生活中的各种困难，都可以灭除。更重要的是，依靠阿弥陀佛的发愿力和加持力，将来我们可以往生极乐世界，永远摆脱生老病死的痛苦。



拥有这样的人生理念，比得到任何世间知识更为重要。为什么呢？佛陀告诉我们：生际必死。无论是黑皮肤、白皮肤还是黄皮肤的人，一般在百年之内都会离开世间。当人最终离开的时候，最需要的是精神上的依托和归宿，那时候如果能依靠阿弥陀佛，自己能获得一切所需。

希望大家都能经常念诵阿弥陀佛。如果口口声声称念阿弥陀佛，不仅会身心愉悦，也会获得无量的功德。

当我们亲身感受到，
在同一片蓝天下，
有人竟生活得如此贫困和艰难，
悲悯之心便会自然增长。

第 45 场

莱索托 ACC 阿弥陀佛关怀中心

Amitofo Care Center, Lesotho

莱索托

2015 / 11 / 2



爱的传递

PASSAGE OF LOVE

今天我们利用短短的时间，与 ACC 较高年级的学生、各位老师，以及发心义工们，做一次简单的交流。

首先，我很随喜来自各地的发心老师和义工团队，你们来到非洲这片土地，救助了这么多可怜的人。从大乘佛教的观点来讲，这种行为非常伟大。这种精神或者说贡献，不可磨灭。

让爱遍地开花

这次是我第一次来非洲。前些天我去了开普敦和

其他一些城市，那里有很多华人，有些搞企业，有些搞其他投资。听说他们赚了很多钱，不过，我一点都不羡慕。我到这里之后，看到来自大陆和台湾等地的发心人员帮助了很多孤儿，发自内心地欢喜，觉得大家这样做非常有意义。

这种精神动力的重要来源之一，是你们的“和尚爸爸”。如果刚开始他没发这样的大心，很多孩子的命运不可能是今天这样。二十年、三十年，或者五十年之后，这些孩子的变化会更加明显。

也许到那时，和尚爸爸与在座的很多老师、义工已经离开了世间，但这些孩子却会分散在世界各地，有各自的家庭和事业。到那时，很多人才会知道前人付出的努力。

我看了孩子们学习和晨诵的内容。这些虽然现在看不出什么，但却是一笔无形的财富。在孩子未来的成长和生活当中，它们隐藏的珍贵价值将会愈发显露。

我认为，世界任何地方的人类，不管是黑种人，还是白种人、黄种人，都共同具有一个特点，即都需要爱。如果我们能传递爱、分享爱，就会让爱在世界每一个角落、每一个地方，开花结果。

当然，要培养一个人，说起来容易，做起来却非常难。就像对于任何一个艰深的道理，口头上夸夸其谈容易，实际去行持都会遇到很多困难。在座很多老师和义工长期在漫无边际、狂风四起的沙漠荒野当中，在资源极其匮乏的穷困地区坚持工作、无私奉献，非常值得赞叹。这种精神可称为菩萨精神，这种行为可称之为菩萨行。

在座有些发心人员很年轻，虽然自己的家庭、工作和生活都还没有确定下来，却来到这里为孩子们无私付出。我觉得这样做非常有意义。



发心，也是与人为善

不管你们能在这里待多久，都要学会与人融洽相处。我在佛学院从事管理工作，在管人的过程中，我觉得与人良好沟通、彼此理解和宽容非常重要。有了宽容心，才会有很好的发心利他机会。如果内心没有安忍力，无论在哪里，与人相处都会有一定困难。

希望你们不管在这里发心一两年、十年八年，或是更久，过程当中，一定要对上级领导随顺恭敬，与平级同事和睦相处，对学生或下属慈悲爱护。这是人与人相处的基本准则。你们来这里当义工的精神非常可嘉，但如果与人相处不好，也会给周围的人带来困扰。

苦难，给人带来更多启迪

我去过世界上很多繁华的城市，也去过不少大学，它们并没给我留下太多深刻的印象，但我去柬埔寨、泰

国时，那里的难民、孤儿院和贫困学生，却给我留下了一生难忘的印象。所以我想，你们在非洲这种艰苦的环境中当义工，也许一生很难积累的经验，在这里都能得到。

一般来讲，当我们亲身感受到，在同一片蓝天下，有人竟生活得如此贫困和艰难，悲悯之心便会自然增长，前所未有的智慧和潜能也会被激发出来。所以，表面上看，很多人来这里帮助别人，但其实自己才是最大的受益者，因为以此锻炼和提升了自已。就像佛教所讲的布施得财富的道理一样，每个人得到的，往往是帮助别人的过程中，无形的一种回馈。

我对世间各种甚深的道理，都很感兴趣，所以，非常愿意接触科学界和宗教界的顶尖人物，与他们一起探讨。在渴求真理的同时，我也喜欢接触一些非常贫穷、可怜的人群。大约十多年前，我走访过家乡一个极度贫穷的家庭。当我进门之后，眼前除了很小一袋糌粑和床

上的病人之外，什么家具、食物、日常用品都没有。自从亲眼见到那种场景后，我在吃饭方面再也不挑剔了。我以前对饮食比较挑剔，经常觉得这个好吃，那个不好吃。从此之后，我觉得无论在哪里，只要有一口饭吃，无论好坏都可以。

不仅在我的家乡，在世界的其他地方，也有很多人过着那种生活。相比之下，我们对自己所拥有的一切应该感到满足，不应再有什么挑剔和抱怨。

所以，当我们走访一个贫困家庭，或者接触一个孤儿的时候，可以从他们的身上和生活中，得到一辈子在大学里都学不到的人生感悟。

善学立身

下面，我讲一下大家以后在学习过程中，需要注意的几点。

第一点，你们本地的老师和学生，一定要继承莱索托的本土文化，包括语言、文字、传统歌舞等，保留本民族的宗教思想、传统文化、风俗习惯极为重要。昨天，我看了男生和女生表演的传统歌舞，感觉非常精彩。

第二点，希望学生们以及本地的老师，都能尽量学习汉语。希望你们学汉语，并非想用汉文化冲击你们的文化，而是觉得这对你们的未来可能会有帮助。我曾去过美国和欧洲的一些国家，这些国家的很多人，包括一些王室和国家高层领导的孩子，上大学都会选择学汉语和英语。

英国著名的汤恩比博士，被誉为上个世纪最伟大的历史学家。他认为，未来汉语很可能成为世界通用的语言。如果到那时，你们都熟练掌握了汉语，将会为自己的人生开辟出更广阔的发展空间。

第三点，精通英文也非常重要。现今，不管到世界

哪个地方，都可以用英文交流，包括坐飞机的时候，机组人员也会用英语做介绍。可以说，英文是全世界非常重要的主流语言。

孩子们学习语言时，不能只会说一些简单的口语就可以了，一定要深入进去，打好英文基础，加强口语和写作能力。希望我们的英文老师能够重视学生们的前途，在这方面多下功夫。

我昨天看表演时，发现孩子们的身体功夫确实不错，超乎想象。英国很多学校也有这样的练习。练就这样的功夫非常不容易。事实上，我们的语言和智慧，也可以这样磨炼出来。磨炼之后，世间任何困难、阻碍都可以被我们轻而易举地超越和接受。

总之，很有必要先从你们莱索托本民族的语言、文字、传统等学起，然后学习汉语、英语……按照学校总的要求去做。



以佛法提升自己

人全面开发自己非常重要。我听说在座的学生、义工，包括本土的教职人员，经常参加早上的念诵，并学习一些佛法方面的道理。这样做非常好，因为，佛教是调整心灵的一种非常实用的工具。

我刚刚去了英国一些著名的大学，比如牛津大学、剑桥大学和伦敦大学等。这些学校都设有佛学禅修中心或研究社。学校的许多教授、学生，以及其他工作人员，每天都会按照佛教的禅修方法做正念禅修。这样的禅修，给他们的人生带来了很大利益。

以前我听别人说过欧洲很多大学都有禅修，一个月前我去欧洲的时候，看到的情况的确如此。我采访了很多教授和学生，他们说佛教的教育真的改变了他们的人生。

我很希望我们这里的学生和老师，也能用佛法来

提升自己。这里的创始人是佛教徒，现在安排了专门的法师带领大家唱诵和修行。这对你们来说是很难得的机遇，这种机遇花多少钱也买不到。

佛教具有圆融性

有些老师信仰本土宗教或者基督教等其他宗教，担心学佛会与自己的习惯或者所信教义冲突。其实不会冲突。佛教思想完全可以与任何宗教相圆融。我是一名佛教徒，又是佛教徒中的出家人，但我也会去基督教教堂，有时还与他们一起祈祷、点灯。

我觉得一个人不管信仰什么宗教，具有一颗超越的心非常有必要。因为，所有宗教都提倡“尊重、和平、关爱”等善的理念，劝导人们断恶行善。佛教亦是如此，佛经云：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”意思是，尽量不做任何坏事，行持一切善法，将自己的心调整得非常清净，这就是佛教。



如果你是基督徒，可以看看这句话是否符合你们的教义；如果你信其他宗教，也可以衡量一下。只做好事，不做坏事，净化自己的内心，我觉得佛教的教义可以与世界所有真正的宗教相融合。当然，世间还有一些对人类身心有害的邪教，这个教义不一定与之契合。

很希望当地的老师能够了解、学习和修行佛法。这样，当你们在生活中遇到困难的时候，就会想到“这是业果造成的”“万法是无常的”“三宝会给我加持”等等。这些佛法的道理可以平息内心的烦恼和痛苦，使心变得安详和快乐，最终转变我们的人生。

两点希望

最后，我提两点希望：一是希望发心老师能每天写非洲工作日记，这会对你们的人生很有意义。包括我们的学生，以后听讲座的时候最好学会记笔记。我在藏地几所学校当中，都要求高年级的学生，不管任何老师讲

课，都应该记笔记。这对学习很有帮助。

我们经历过很多精彩的瞬间，但过一段时间大多都忘记了。如果你们能把在非洲期间经历过的事情每天记录下来，哪怕跟别人吵架也写下来，几十年以后再翻看，也会觉得很有意义。如果最终写成一本书，后人看了也会受启发。

第二点，希望我们佛教老师，能为其他的老师、孩子以及义工们讲一些佛学方面的课。我们不但要念诵经文，也要懂得意思。我昨天看到你们《心经》念得非常好，但是否懂得经文的含义呢？如果不懂，就会产生很多疑惑：“为什么《心经》说眼耳鼻舌身都没有呢？我们明明有啊？佛教到底讲了什么呢？”所以，老师懂得佛经的内容非常重要，自己理解之后，就会向孩子们解释：胜义当中，眼耳鼻舌身都没有，但在世俗当中，一切都存在，我也有，你也有。

孩童时期的教育非常重要。希望法师们带领孩子

念诵的同时，也能为他们一步一步解释经文的意义，并且讲一些十善、六波罗蜜多等道理。这样孩子们长大之后，自然而然就会理解佛法的教义。

念诵有时就像唱歌一样，虽然有功德，但更重要的是理解佛法的教义，而这需要从教育入手。所以，很希望我们的法师和其他老师，能让孩子们了解佛教所说的基本的做人道理和一些佛学常用名词。最好能让孩子们从小就学，否则，他们很快就要毕业了。

如果一年当中没讲任何课，只是一起念《心经》，就会像现在很多佛教徒一样，虽然一辈子念《心经》，但却不懂其中的意思。我遇见过一个人，他念了二十多年《心经》。我问他：“为什么经中说没有眼耳鼻舌身呢？这怎样解释？”他回答：“我也不知道，反正喜欢，就一直念。”这样学佛是不够的，希望大家一定要懂得经文的意思。

一会儿是提问环节，很期待非洲人向我提问题，

当然，中国人有问题也完全可以提。大家提任何问题都可以。

现场互动

问：我在 ACC 工作，非常感谢您为我们做的一切。我们很想听佛法，但有时不那么容易，现在，您为我们创造了这个机缘，非常感谢！您教授的佛法内容，对于我们自身的问题很有启发。我还想知道，佛教本身除了是宗教，还是什么呢？因为您刚才提到，佛教和其他宗教是相融的。

堪布：佛教的确可以与任何宗教相圆融。佛教不但是世界五大宗教之一，从某种意义上讲，它也是一种教育。这种教育可以启迪人的内心创造奇迹，在洗掉心灵垢染的同时，引导自心向真善美的方向发展。

问：请问佛教里面讲过猫头鹰吗？它是一种好的鸟，还是坏的鸟呢？



堪布：世间有些人认为猫头鹰是好的动物，因为它很有善巧方便，会根据不同的境遇，发挥自己不同的特长。比如，它看到鸟类时，会向鸟儿展示自己的翅膀；看到野兽时，会向它们伸出自己的爪子。但有些人认为，猫头鹰是很假的两面派，比较坏。也有些人说它是一种比较特殊的鸟，有各种不同的说法。佛教认为猫头鹰是一种比较好的鸟。

问：我们经常对孩子们说：如果你们唱诵佛经，生活中就会受到龙天护法的保护。请问佛教到底有没有龙天护法？它们是什么样的众生？

堪布：佛经当中经常讲天龙八部。天龙八部里面有一部分世间神，他们是以一种非人的形象来帮助我们。包括四大天王以及很多天子，都会保护我们的国家和人民。佛教寺院当中，一般都有四大天王的塑像及其修法。

天龙八部中还有一些龙王。佛经中有专门对龙王们讲的经，如《海龙王请问经》等。每一个水泉都由大大小小的龙掌控着，就像每一方土地都由土地神掌控一样。龙特别喜欢干净，我们保持水源干净，是对龙王的一种尊重。

佛教徒做供养和布施的时候，需要念一些专门的偈颂。念这些偈颂，会对整个天龙八部有所帮助。这个世界上无形的众生非常多，虽然我们眼睛看不见，但要相信他们的存在。

堪布：请校长帮我问这里的一位老师，让他讲一下对佛

教的想法好吗？另外，我还想请一位学生告诉我他的理想是什么？这是我对本土的老师和学生分别提的两个问题，希望有人能回答。

校长：OK！大家好！我是这里的校长。我觉得佛教不仅可以规范孩子们在校园的行为，更能教导孩子们怎样做一个好人。

这些孩子是七年级的学生。刚才上师问你们，长大了志愿做什么？谁能回答一下？不要害羞啊，来，站起来说说你们的理想。

一位学生：我以后想当护士。

校长：为什么要当护士？当护士很累哦，你不怕累吗？

学生：不怕。

校长：很好，谢谢你。希望大家不要害羞，大声说出自己的理想。昨天很多人跳得那么高，你们不但身体

要超越，心也要超越知道吗？要大胆，用英语或汉语说都可以。

另一位学生：我以后想当一名医生。

校长：为什么？

学生：我想帮助生命。

校长：噢，很好！汉族这边的义工老师，你们有什么问题也可以跟大家交流。

堪布：今天大家变得好害羞噢，可能突然涉及提问，没有提前做准备。有一次，我在我的学校里面，让老师和学生们提问，当时谁都不提。我说，下一次也可以向我提问，这样你们就能提前做一些准备。结果下一次他们的问题多得不得了，最后我都回答不完。

校长：上师，他们原本有很多问题，可能现在一下子想不出来。



某老师：感谢您！我是一名老师，刚才听了您的开示之后，我认识到佛法教言非常珍贵，它不仅对我们的当下有利益，还能帮我们打造美好的未来。我对佛法非常感兴趣。请问怎样才能学到佛法？

堪布：我学习、研究佛法很多年了，与此同时，对世界其他宗教以及科学原理，也很感兴趣。我深深感到，佛教对于人的一生非常重要，它可以引导我们前行，让心中描绘的美好蓝图最终成真。

佛教与现代心灵科学、人文科学，包括量子物理学等各种科学理论，都可以融合，这说明，佛教完全跟得上科学的脚步。

学习佛法应该循序渐进，最好从基础的人身难得、寿命无常、轮回痛苦，以及大乘佛教的发菩提心等学起。虽然学佛需要花费一些时间，但这对你们的生活非常有帮助。很希望我们的老师们以后能够多了解。

你们将来也许有很多赚钱机会，每天非常忙碌，但内心却不一定快乐。现在很多人都是这样，越有钱越感受不到快乐，而通过佛教的禅修等方法，却可以使自己真正快乐起来。

学佛，不仅可以使我们今生快乐无忧，通过对未来的一些殊胜发愿，比如念《普贤行愿品》，可以使自己生生世世都不离快乐。

《普贤行愿品》是最大的愿王，如果理解起来有一定困难，可以从《十善业道经》学起。此经劝导人们断除十不善业、行持十善法，以此规范自己的身语意。

虽然这些是佛教的说法，但实际上，任何国家的人都应该行持十善，断除十不善。否则，不管什么人都不会遭受痛苦。所以，从《十善业道经》学起，对你们的今生来世将会非常有帮助。



我办学校大概十年了，

看到这些有一种共鸣，

觉得这边做得非常棒。

第 46 场

莱索托 ACC 阿弥陀佛关怀中心

Amitofo Care Center, Lesotho

莱索托

2015 / 11 / 3



莱索托ACC早餐开示

A TALK DURING

BREAKFAST AT ACC LESOTHO

慧礼法师：

我们非常感谢上师能悲悯非洲的众生，专程到非洲来！在我们几个 ACC 里，莱索托 ACC 算是比较有福报的，有这个因缘，能够排上行程。其他三个 ACC 就没有这个福报，没有这个因缘了。

上师的学识、涵养可以说是才德兼备，四处弘法，乐说无碍。这种普度众生的悲愿，值得我们每一个人学习。作为佛弟子，都应该把上师当作榜样，作为自己学

习的典范。

我相信，每一个人对上师到来，除了感谢，还是感谢！在佛教中，可以说大家都是在不同的因缘、不同的角色、不同的定位上，为了众生的需要，为了佛教的需要，不忍众生苦，不忍圣教衰，在不同的岗位上努力。

大家一起向上师学习，一起为佛教、为法界、为众生，付出我们每一个佛弟子应该奉献的心力。其实，在奉献的过程中，大家也在自我成就。佛道上的成就，就是在这种奉献中，慢慢完成的。

现在我们有这个机缘，恭请上师为大家做开示。谢谢，阿弥陀佛！

特别感谢慧礼法师，还有院长和其他义工老师！

第一个我要感谢的是你们的团队。这次我所有的

行程，不是一个地方，而是好几个地方，各方面的安排，都是你们团队支持的。给大家添了很多麻烦，我心里有些愧疚，非常感谢！

我以前去过很多地方，但非洲是第一次来，这边有一些苦难众生，我想具体了解一下，虽然我可能也做不了什么。这个愿望不是这几年才有，很早以前我就想来。这次来非洲，虽然时间比较短，没有看得特别细，但基本了解了现在的状况。

第二个我要感谢的是在座所有的奉献者，你们确实不容易。我也和慧礼法师说过，我办了三所学校，两所小学、一所中学。其中，两所小学办了十年，有1600多名学生；一所中学，有700多名学生。我们的老师，很多都是半公半私的，也就是我负责一半，政府负责一半，建筑则全部是我在负责。在这个过程中，以前我觉得自己很伟大、很厉害，要关心老师，又要关心学生，还要操心所有事情。到非洲以后，我觉得我的付

出也好、发心也好，确实非常渺小。在这里，慧礼法师是不断在不同的非洲国家建立孤儿院和学校，发这样大的愿，特别特别值得随喜！

我来这里，和其他人的参观不同，我还是做了比较细致的观察，包括厨房、宿舍、学校等，在院长的带领下看了很多。因为我办学校大概十年了，看到这些有一种共鸣，觉得这边做得非常棒，非常有意义！

今天，我对慧礼法师的团队、在座的各位，提一个希望：人在很多时候，发心可能会有一些退失，或因工作不顺，或因各种焦虑，或因种种情况，但不管遇到什么，最好都能继续坚持。你们来到非洲，把个人的想法、私事都抛之脑后，一心一意为这里的孩子们做事，这样的精神，的确可以改变很多孩子的未来，这将是你们最大的收获。

我在开普敦等地方，看到一些中国企业家，在非洲待了很多年，赚了很多钱，我一点都不羡慕，如果不

能利益到众生，钱再多也没什么意义。但在这里，按照世间的说法，你们抓住了一个很好的机遇，按照佛教的说法，这是一个真正利益众生的平台，这种机会非常难得。你们在这里是真正的付出，不只是口头上说说而已。对一般人来说，不要说教书、做事，连待都待不下去。这两天我口干舌燥，喉咙痛，还感冒了。本来我认为自己比较坚强，到哪里都能适应，很能干，但到了这里才发现，如果让我待个一两年，可能都有点困难。所以，你们在座各位非常伟大。

这是我第一次来非洲，只要有度众生的愿力，以及各种因缘，大家互相帮助，携起手来可以一起做很多事情。非洲这里的众生确实需要帮助，尤其是到了莱索托，我感触很深，经常在思考这些人怎么活下去，他们国家实在太穷了。所以，我们能做的，一定要尽量做，哪怕能帮上一点忙也可以。

以前，我经常讲一个故事：海滩上有一个小孩，

他看到很多鱼马上就要死了，就顶着太阳跑来跑去，把它们一一扔回海里。有个人嘲笑他：“鱼这么多，你能救几条？谁在乎啊？”小孩扔一条就说一句：“这条鱼在乎！这条鱼在乎！这条鱼也在乎……”

看了这个故事，我很感动。我们可能无法帮助所有人，但只要能帮助哪怕一个孤儿，也是这辈子最好的修行。学佛不能停留在口头上，整天夸夸其谈，只顾自己享乐。

此外，前两天我跟大家也讲过，义工老师在这里不管待多少年，都应该把自己的经历真实记录下来，在未来，这将是你们人生中最美好的回忆。

最后，特别感谢大家对孩子们的付出，非常非常随喜！

如果我们今天帮助他，

他将来也许会帮助许许多多的人。

命运依靠善心是可以改变的。

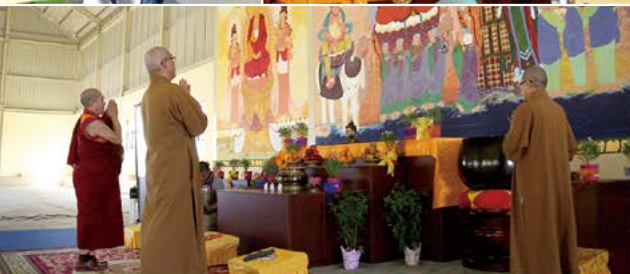
第 47 场

纳米比亚 ACC 阿弥陀佛关怀中心

Amitofo Care Center, Namibia

纳米比亚

2015 / 11 / 5



改变自他命运的方法

WAYS TO CHANGE YOUR FATE

主持人：

大家早安！今天很高兴邀请上师到 ACC 为大家做演讲，与我们分享对生活与生命的感悟。一会儿听上师开示的时候，希望大家也能对生命做一下思考。

首先，邀请我们的大家长慧礼法师为大家做开示，让我们掌声欢迎——

慧礼法师：

今天我们纳米比亚 ACC 非常荣幸，也非常高兴有机缘见到上师。上师弘法心切，悲心悲愿，不请自来，主动跑到我们非洲纳米比亚 ACC 来，成为我们的不请之友。假如我们主动邀请上师，肯定是请不动的。

今天，仁波切不远千里来到这里，与 ACC 的成员以及在座每位有缘的佛友、朋友交流。相信一定会给大家带来喜悦、启示和加持。希望大家能不断地精进学法，在佛道上继续前行。

事实上，纳米比亚 ACC 的近况有点凄凉。因为我们面对政府的一些法令时，很多症结都无法突破，以致现在只剩下几只小猫。不过，只要有一个众生未度，绝不会逃掉，这是每一位菩萨的心愿。我相信，即使台下只有几只小猫，上师一样会非常珍爱。

希望大家能以千年不遇、千载难逢、极为难得的心态，珍惜这次机缘。也请上师一会儿给大家鼓励、加持一下。

在 ACC 处于非常低迷、很多事情无法突破的时候，请上师过来，我们心里很过意不去。但也想让上师知道，我们在非洲无论遇到再多困难，无论爬再高的山，都会一直坚持下去，一件事一件事地解决，一步一步地攀登。

虽然高山挡在面前，但只要我们坚持不懈，坦途终会到来。黎明到来之前总是黑暗，光明到来之前，必定要经历漫长黑暗的考验。

ACC 倾注了很多人的心血，太多捐款人都对我们满怀期待。现在，这些压力都压在大家的身上和心里，一直无法释怀。今天上师来到这里，带给我们祝福、信心和勇气，这让我们和工作伙伴再度燃起了希望，感谢上师！

下面，恭请上师为大家开示。阿弥陀佛！

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。

尊敬的法师、在座的同修，大家上午好。以殊胜的因缘，今天我与你们在纳米比亚 ACC 相聚。



菩提心能超越一切违缘

由于一些原因，有些学生现在还没有到位，但以我的眼光来看，大家不畏艰难，对未来充满希望，并且拥

有强大的团队精神，这些都非常值得赞叹。你们走过的路，不管从哪方面讲，都非常不容易，不仅需要跋山涉水，还需要越过重重险阻。在弘法利生的过程中，包括我本人也是，经常接触到很多阴暗面，遭遇各种阻碍，但不管怎么样，我们都应该勇往直前。

我来到非洲之后，看到这里有那么多个孤儿和艾滋病患者，很多国际组织都在救援，而我们佛教徒做得确实不够。前一段时间我一直在打听，看看有没有佛教团体在发心救助。但除了你们以外，几乎没有。你们 ACC 整个团队，无论在纳米比亚、南非，还是莱索托，都无条件地付出和奉献，这种精神让人非常敬佩。

我一直在想，按照大乘佛教的发心，很多大施主和大法师都应该关注到这里的可怜众生，但为什么他们没有看到呢？昨天，我和一位熟悉的堪布通电话，我说：“真正的佛教徒在这里办学的寥寥无几，这非常令人遗憾。虽然在古人眼里，非洲这片土地离我们很遥远，但

在科技发达的今天，去非洲也不算太远，坐十二个小时飞机就可以到达。”

有时我会想，这种现象，也许是佛教讲的因缘和业力现前，但更多可能是缘于大乘佛教徒发的菩提心还不到位。现在，很多伊斯兰教和基督教教徒，都在这里办学做慈善。既然他们能做，我们佛教徒为什么不能做呢？正因为我们做得很少，所以不少非洲人都对佛教抱有看法。

我非常希望，从现在开始，我们佛教徒也能在非洲办学校、医院、孤儿院，以及一些慈善机构，以此帮助更多人。我在纳米比亚和南非，见到很多 ACC 的义工，他们有些是佛教徒，有些不是佛教徒，只是佛教爱好者。他们救助孤儿并抚养这些孩子，非常不容易，因为不但要照顾孩子们的身体，还要培养他们的心灵，使他们的身心一点点成长，最后变成有智慧、有道德的人。这项育人工程非常庞大，我确实发自内心地随喜。



稳定团队，才能更好利他

接下来，我讲一下组建发心团队的重要性。如果佛教徒自己修行，在自己的寮房或者一个寂静处独修即可。但如果想做很多有组织性、社会性的慈善活动，则必须有很多人参与，构建一个团队。否则，单单一位法师或一个善心人不可能做成什么大事。希望在这个过程中，很多善男信女能放下自身的琐事，全心投入这项事业当中，这一点非常重要。

我发现，在 ACC 发心一两年的人比较多，长期发心的比较少。实际上，在一个灵魂人物的周围，需要有一些长期发心的人员，这对团队的稳定非常重要。

“不离”上师

前一段时间，我去了英国阿贡仁波切的佛教中心，那里有些人跟随上师长达 47 年。我听后很惊讶，后来

了解，他们从 17 岁就一直跟着上师，现在上师虽然已经圆寂了，但这些弟子继承了上师的事业，一直不断在做。

我很希望，ACC 的人跟随法师的时间能长一点。这样法师就能了解你们的性格、信用和能力，彼此一起更好地做事。虽然你们一路上会遇到各种状况，有时非常快乐，就像走在开阔的草原上，有时特别痛苦，如同陷入危险的沼泽中，但不管怎么样，最好能陪伴法师一直走下去，按照佛教的说法，这是真正的依止上师、不离上师。

我在 1985 年见到法王晋美彭措之后，就一直跟随、依止法王。依止的过程中，也常会遇到困难，比如，上师显现上不高兴、自己受委屈等等，有各种各样的情况。但自己一直坚持留在上师身边，为上师的事业做各种发心。上师 2004 年圆寂之后，我仍然留在上师的道场一直努力发心。法王圆寂十周年的时候，我把法王的

一些教言编成了一本书，名叫《不离》。最近，该书的英文版本也出版发行了，这次他们拿了一些过来。

以我个人的经验看，所谓依止上师，不一定是指上师活着的时候，向他供养好吃的、好穿的，或者钱财等，因为出家人的生活非常简单。更重要的依止是关心上师的事业，一旦上师离开之后，应将上师最在意、倾尽一生所做的事业继承下去。我认为这才是真正的不离上师。

这次我到非洲之后，好几次梦到上师。有时很高兴，有时则有些悲伤，因为看到非洲有这么多可怜的孤儿，自己却没能帮上多少忙。

历事才能练心

我以前去过很多发达国家和世界著名院校，现在只记得自己曾经去过，没留下太深的印象，但这次来非

洲却给我留下了一生难忘的印象。

我觉得作为大乘佛教徒，很有必要来非洲磨炼一下自心，看看自己到底修得怎么样。我平时在课堂上，或者与别人交流的时候，经常劝大家一定要发菩提心、要度化无量无边的众生。当我面前真有一些苦难众生的时候，才能看出自己对他们的关心程度到底如何，进而检验出自己的修行。

大家这样发心虽然比较累，但我觉得，这样的付出非常值得。虽然最终结果有时成功，有时不一定成功，但只要自己付出时内心很单纯、清静，没有任何自私自利心，那么对自他来讲，都是一种安慰。

此外，坚持也很重要，刚才法师也说，曙光来临之前，天地漆黑一片。只要我们不断摸索、一直努力，最后肯定会有见到光明的机会。做任何一件重要的事，都很难顺顺利利，不遇到任何阻碍，正所谓“道高一尺，魔高一丈”，尤其我们在这种环境中做善事，更加不易。



善心终得善果

善心的力量不可思议，只要我们怀有一颗善心，有一种坚定的誓愿，并不断努力，成果一定会逐渐显露出来。就像在地里撒下种子，虽然暂时看不到什么，但因缘积聚之后，种子就会慢慢发芽、开花、结果。

下面，我为大家讲一个发善心得善果的真实故事。有一部名为《中央车站》的巴西电影，男主角名叫文尼斯基。这部电影在上世纪 90 年代上映，当时荣获了柏林电影节大奖等很多奖项。虽然电影很出名，但很多人都不知道男主角的身份及其背后发生的精彩故事。

为了筹拍这部电影，导演需要找一位看上去非常善良的小伙子做主演。他去了很多艺术院校，但始终没有找到合适的人选。

有一天，他从火车站往回走，这时路边有一名十多岁的男孩对他说：“先生，您需不需要擦鞋？”导演

看到自己的鞋很干净，便摇摇头说：“不用。”男孩跟在导演的后面央求说：“先生，您可不可以借给我一点钱？我今天一整天都没有擦到鞋，所以没吃到一口饭，现在肚子特别饿。如果您能借给我一点钱，我会在一个礼拜当中使劲擦鞋挣钱，把钱还给您的。”

导演并不相信男孩会还钱给他，但他还是从兜里拿出几块钱给了男孩。半个月之后，这位导演又一次路过这里，这时他早已忘记了男孩向他借钱的事，因为他对这种事早已司空见惯了。然而，令他没想到的是，这一次男孩又跟着他，拿出几元钱对他说：“先生先生，我是来还您钱的。”

导演听到非常惊讶，转身仔细打量了一下男孩。这时他发现，这个孩子的长相基本符合他电影主角的各项要求。他被男孩讲信用的行为感动，便对男孩说：“你明天到我电影公司来一趟，我会和你分享好东西，给你一个惊喜。”接着，他就把公司具体地址告诉了男孩。

令导演没想到的是，第二天，男孩带了一群流浪孩子到他那里，祈求说：“这些孩子和我一样没有父母，在街上流浪乞讨。如果您有好东西可以分享，请先照顾他们好吗？我愿把机会留给他们，因为他们比我更可怜。”

本来导演找演员有很多考核要求，但最后，导演签字让男孩成为他电影的主角。他在审核一栏中只写了一句话：这个男孩具有善良的心，不需要考核。

后来，这个在火车站擦鞋的小男孩，成为一位国际知名的电影演员，并建立了一家影视公司。他还写了一本名叫《我的演艺生涯》的书。书中讲述了他怎样遇到这位善良的导演，由此改变命运的整个过程。

我很喜欢这个故事。表面上看，一个孤儿无依无靠，没有什么能力，但如果我们今天帮助他，他将来也许会帮助许许多多的人。命运依靠善心是可以改变的。

给予帮助，也是给予重生机会

我们办学校或者做慈善，有时能看到结果，有时看不到结果；有时自己的付出后人会发现，有时后人没发现，甚至当事人自己都不知道。但不管怎么样，我们今天给予别人帮助，对方依此机会可能就会改变原先悲惨的命运。

按照机械论的观点，任何事物，包括阳光、温度，以及人的很多行为等都是注定的、不可改变的。但这种说法并不合理。佛教认为，人的命运主要是前世许多善业和恶业的延续，但今生当中，其他人对自己的帮助，外缘的变化等因素，对改变命运也会起到作用。

在座各位来非洲工作的目的，与那些来非洲创办公司、做生意的华人完全不同。他们是为了追求经济利益，而我们则注重爱的付出，希望更多人获得快乐。我们所希求的结果，也许今生能看到，也许今生看不到，

但不管怎么样，我觉得这种付出非常有意义。

后天我就要离开非洲，途经日本返回中国。在非洲期间，给 ACC 各国家的团队添了很多麻烦，特别感谢大家！

愿大，力就大

我们结上特殊因缘之后，未来还要力所能及地进一步去做。佛教徒常说“愿大，力就大”，只要有共同的发愿，不存自私自利心，相信很多愿望都会实现。地藏王菩萨说“地狱不空，誓不成佛”，我们应该随学这种精神，在恶劣的环境中长期度化、利益可怜的众生。即使不能利益很多人，哪怕在很长时间中只改变一个人的命运，也是非常值得的。

当然，从个人安全和自我执著方面讲，很多人都不愿来这里，不愿长期待在这里。其实，这也是与自私心

挂钩的。最近，我在佛学院讲弥勒菩萨的《大乘经庄严论》，注疏中说：作为大乘佛子，为使一个众生心里生起善心，在千百劫中苦行也不应生起厌烦心。这句话的意义非常深。我们作为大乘佛教徒，一定要好好思维。

最后，希望大家能继续不断努力。帮助和改变更多人的命运，这是我们每个人的责任。我们应该共同发愿，共同行持六度万行。谢谢大家！

主持人：

感谢以外，还是感谢！前面法师说，上师生生世世都在不懈努力地度化众生。上师慈心悲愿，今生不但在先进国家不断利众，乐说无碍，而且不舍任何一个众生，能够看到非洲众生的需求。上师不顾非洲的贫穷、破败，主动来到非洲，带给我们莫大的鼓舞。

希望 ACC 的团队成员，以及今天有缘听闻佛法的每

位道友，都能以上师为楷模，未来在道业上、修行上、佛学造诣等方面不断努力，不断精进。

再次感谢上师！



现场互动

主持人：

今天，向上师介绍一位我们团队的成员。ACC 能来到纳米比亚登记组织、取得土地，离不开他的牵线、鼓励和支持。下面我们请他说几句话。

嘉宾：

非常感谢慧礼法师，非常欢迎堪布来到纳米比亚。过去也有藏地的仁波切来到这里，您是第三位。十分欢迎您来我们的国家。

纳米比亚位于非洲的西南部，是非洲大陆最封闭的角落。在殖民统治时期，没有人进得来，也没有人出

得去。我听了堪布昨晚和今天的讲座，我想您已经体会到这里的人们对于知识的渴望。

我们独立已有 25 年了。最初建国时，只有三个人能讲英语。您昨天与他们进行了交流，他们现在用英文交流已经没有任何障碍，这表明我们实现了一个飞跃。

我们希望堪布的非洲弘法也能实现一个飞跃。慧礼法师在这里建立了 ACC，ACC 主要面向小朋友，我们希望堪布能在此基础上不断扩展，将其打造成一个佛教资源中心，实现一种飞跃。

如您所说，在非洲，尤其在纳米比亚这个非洲角落，人们对佛法是很陌生的。慧礼法师曾说，要让这里的人们懂得佛法，还存在诸多问题。但难归难，只要有坚持不懈的决心，我们一定能够克服这些困难。

如果我们从全局出发看待问题，首要任务是要给所有的孩子提供教育，接下来需要让整个社区参与进

来，参与的方式是将这里变成一个资源中心。我们团队里有大学教授，他们的知识资源比较丰富，会把书本里蕴藏的丰富知识，结合人们的需求加以广泛传播，我对此十分感激！因为除了通过学习，人们没有其他获取知识的方式。此外，我们还需要自我转变和自我发现，而佛教恰恰能提供这一切。

最后我想说，请堪布帮助慧礼法师，将这里打造一个佛教知识中心，这样所有人都能从中获益。感谢您！

问：扎西德勒！我想请教一个问题。佛教所说的三宝，是哪三宝呢？

堪布：佛教的三宝是佛、法、僧。

问：请上师开示，什么是“法”？最后，我们该如何面对涅槃？

堪布：三宝当中的佛宝，是指觉悟者，如释迦牟尼佛；
法宝，是指觉悟者留给我们的真言，它既是一种智慧遗产，也是一种慈悲遗产。这笔精神财富，即使到了现在 21 世纪，人们也享用不尽。所谓法，是改变的意思。佛法最主要的作用，就是改变我们的相续，解除我们心灵的烦恼和痛苦。

我们该怎样面对涅槃呢？普通人是面对死亡，成就者才会面对涅槃。成就者因为生死自在，故涅槃是自由的。作为一般世间人，应该提前对死亡做好准备。如果自己修行比较好，死的时候，可以自由自在地离开世间。



佛教并非不强调自利，
而是强调，最好的自利方法是利他。

第 48 场

日本东京公开演讲

Public Speech, Tokyo, Japan

日本 · 东京

2015 / 11 / 12



如何平衡自利他利

BALANCING SELF-INTEREST AND ALTRUISM

主持人：

各位来宾、各位朋友，晚上好！

在秋意浓浓的九月，索达吉堪布从喇荣启程，开始了又一轮环球巡讲之旅。一个多月以来，堪布弘法利生的足迹遍布了意大利、法国、奥地利。

今天，我们非常荣幸请来了尊敬的索达吉堪布，使我们在东京有机会聆听到堪布的法音。今晚堪布演讲的主题是“如何平衡自利利他”。让我们以热烈的掌声，欢迎堪布仁波切出场——

今天很高兴与大家一起谈谈自利利他方面的道理。所谓自利利他，有很多层含义，既可以从佛教的角度解释，也可以不用任何宗教概念，只从世间现实主义的角度阐释。

在生活当中，我们不可能不利益自己。每个人为了生活、家庭和事业，不断地工作和学习，其中可能很大一部分成分都是为了利益自己。当然，也会有为国家和民族奉献、为他人服务的成分。

有时候，利益自己和利益他人两者可以并存，有时两者又无法并存，如果帮助他人，就不得不放弃自己的利益，互相之间有一些矛盾冲突。

今天，我想把世间学者，包括一些经济学家的观点，和大乘佛教的利他思想结合起来，与大家分享。

“利他”才是问心无愧的“利己”

现代很多人都秉持一种自利主义。究其根源，与两百多年前经济学家亚当·斯密写的《国富论》有一定关系。他在书中提出一些经济学理论，倡导人们用经济以及外在的物质文明，将自己提升到最高高度，并强调自我的发展。

这本书对世界产生了巨大影响。包括亚洲、欧美在内的很多学者、社会各界人士，也可以说我们上一辈人，都觉得该书的观点非常有理，于是拼命地展现自我，追求自我发展，这方面有了前所未有的突破。

亚当·斯密写《国富论》的时候，根本没想到它会产生这么大影响，就像以前达尔文写《物种起源》的时候，对其影响始料未及一样。

实际上，亚当·斯密真正的观点并非单纯利己，他也提倡利益他人。他还写过一本叫《道德情操论》的

书，书中讲了一些做人的道德规范，认为无论做生意，还是搞世间任何项目，都要以道德底线为准则。但这本书的影响并不大，很多人都没有看过；即使看了，它对规范人们道德方面，也没起到很大作用。

美国著名经济学家米尔顿·弗里德曼，在1976年获得了诺贝尔经济学奖。他说：“不读《国富论》不知道应该怎样才叫‘利己’，读了《道德情操论》知道‘利他’才是问心无愧的‘利己’。”他的这句话，是对这两本书的精辟总结。

很多人可能产生疑惑：“人类是以自利为主，还是以利他为主呢？”按照佛教的观点，利益别人的同时，自己也获得利益，以利他的方式自利非常合理；如果为了自利而损害他人，或者通过各种虚假手段利益自己，则非常不合理。

自私并非人之本性

有些人认为，人应该是一个自利的动物。有一本叫做《自私的基因》的书，里面讲：“基因的本质是自私的，它们控制了生物的各种活动和行为，目的就是为了使基因本身能更多、更快地复制，只要能达到这一目的，基因是无所而不为的。”按照此书的观点，每个人都有一颗自私自利的心，这样的心是与生俱来、无法改变的。

如果自私是人的本性，无法改变，那么佛教所提倡的放弃自身利益、无私帮助别人的理念就不合理，永远都不能实现。但实际并非如此，虽然刚开始，每个人都有我执和我所执，很难做到对他人无私奉献和付出，但是经过不断修炼，最后达到佛教所讲的最高境界时，完全可以做到。

自利と利他のバランス をどう取るか

如何平衡自利利他

ケンボ・ソダジ
索达吉堪布

2015年11月
18:30 - 20:30



帮助别人，是最好的自利方法

其实，在帮助别人的同时，完全可以成办自利。如果我们很专注地帮助别人，这是一种最好的自利方法。这个道理，值得每个人认真思考。

这一观点与中国儒教思想非常吻合。孔子在《论语》中说：“己欲立而立人，己欲达而达人。”意思是，如果想自己成功，就应该帮助别人成功；如果想自己飞黄腾达、获得显赫名声，就应该帮助别人飞黄腾达，赞叹他人的功德。

受个别经济学家的影响，现代社会的很多人都想独自获得最高成就。我听说日本这边希求快速成功的人不是太多，但有些地方的人，尤其年轻人很希望能快速成功。不过，如果自己不愿对别人付出，特别自私，想凭单打独斗取得成功，不一定能实现。因为一个人的成功需要方方面面的资源，如果不帮助周围的人，最终自

己很可能走投无路。

佛教并非不强调自利，而是强调最好的自利方法是利他。《中阿含经》中有一部《优婆塞戒经》，此经云：“自利益者，不名为实，利益他者，乃名自利。”意思是，每天只想自己的利益，不一定是真实的自利，帮助别人的行为，才是真正的自利。

有些人可能产生疑问，既然如此，那是不是就不能做自己的事情了，否则就违背佛教了吗？并非如此，《大般若经》中说：“自利利他道，是诸菩萨摩诃萨道。”既要自利，又要利他，这就是菩萨道。作为一名学修大乘佛教的人，成全、帮助别人的同时，成办自身的利益也非常合理。

在不扰乱的基础上，积极利他

日本这边由于教育的原因，每个人都特别守规矩，

也很少扰乱、损害别人，这是非常好的。但在这个基础上，还应该尽量想到别人、帮助别人，不能仅仅不扰乱就可以了。

虽然现代社会推崇自利主义，但如果每个人都只想着自己，那么人与人之间，包括夫妻之间、父母和孩子之间，感情就会越来越淡，到了一定时候，甚至会形成一种凄凉和漠然的氛围。整个社会也会变得越来越没有人情味。

作为大乘佛教徒，这个时候需要营造一种温暖，用内心的热情为周围带来光明与和谐。随着自己境界的不断提升，到了一定时候，我们就会为他人完全付出，这时自利的心已不复存在。

听说日本有 85% 以上的人信仰佛教，他们都承认佛陀的故事，被佛陀舍身饲虎等行为所感动。

佛陀在因地的时候，有一世转生成摩诃萨埵王子。

一天，他在山洞里见到一只母虎因生病无法觅食，饥饿难耐，正欲把刚出生不久的小老虎吃掉。受强烈悲心的驱使，王子先用一根尖锐的木头刺伤自己，让母虎喝自己的血，然后把身肉全部布施给了母虎和小老虎，拯救了它们的生命。整个过程，佛陀没有丝毫自私的心，这就是一种无私的利他精神。

我以前看过一些喜马拉雅山大成就者的故事，其中有一位名叫多喇·晋美格桑的大德，他在蒙古、汉地、新疆等地非常著名。一天他途经一个村镇，见到一群人把一个盗贼绑在铜马的马鞍上，然后在下面点火，准备把他活活烧死，盗贼哭喊着大声求救。尊者见状心里生起极大悲悯心，对在场的人说：“不要杀他，这个人是无辜的，真正偷盗的人是我。”最后，尊者代替盗贼受了死刑。

这位伟大的上师甘愿以自己的生命为代价，拯救一个素不相识的盗贼脱离痛苦。从尊者的行为可以看

出，他对自己没有任何贪著，因为如果连最宝贵的生命都可以放弃，那对其他的名声、财富等，更不会贪恋。

世间当中也有这样崇高的英雄事迹，一些人为了国家和人民，可以付出自己最宝贵的生命，这种行为非常可歌可泣。

以教育提升利他心

在大乘佛教思想中，利他占据极其重要的地位。然而，我们从小接受的教育却不太相同，读了十几年、二十几年的书，所学的内容大部分都是围绕自利。比如我们学习各国语言、各种技能等，主要为了将来能找一份好工作、建立美满的家庭等等。

如果全世界的教育都能有所提升，给孩子们从小灌输一种慈悲理念，即不仅要提升自己的生活，也要真诚地帮助别人，比如，帮助身边一些受苦者、素不相识

者，或者其他国家和民族的人，乃至鸟类、鱼类等野生动物，整个世界将会变得非常美好，人心也会充满温暖，不会冷冰冰的。

《入菩萨行论》的前世今生

我很喜欢大乘佛教的教义，尤其是利他思想。印度寂天论师写过一部《入菩萨行论》，这部论对利他思想在全球范围内的弘传，起到了无法衡量的作用。此论虽然只有一千多个颂词，但其中的思想对人类内心的改变，却是巨大的。

不过，寂天论师在世的时候，表面上根本看不出他是如此伟大的一位菩萨。以前，他在印度那烂陀佛教大学求学的时候，众人眼里的他，除了“想吃饭、想睡觉、想上厕所”之外，一无是处，由此，他被大家称为“三想者”。当时那烂陀寺的管家很想开除他，但苦于找不到合适的理由。





后来，管家们想出一个办法，要求寂天论师参加背诵考试，如果通不过，就名正言顺地开除他。考试那天，寂天论师端坐在高大的法座上对众人说：“你们想听我讲以前有的论典，还是想听以前没有的论典？”有些人戏弄说：“您还是给我们讲一部前所未有的论典吧。”听到这话后，寂天论师便开始为众人讲《入菩萨行论》。当他讲到《智慧品》第三十四颂“若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭”时，他的身体开始慢慢腾空，越升越高，最终消失于空中……这时众人才意识到，他是一位非常了不起的圣者。

当时在场的班智达中，很多具有不忘陀罗尼，他

们有的记下一千颂，有的记下七百颂，还有的记下更多。为了求证，他们四处寻找寂天论师，最终在印度南方的吉祥功德刹找到了尊者。他们祈求尊者回去，但尊者觉得缘分已尽，便婉言拒绝了。他告诉来者说：“我的《入菩萨行论》以一千颂为准。在我的僧舍里，还有《学集论》和《经集论》……”

现今，《入菩萨行论》已被译成英文等多种语言，并在全世界得到了广弘。不知道有没有日文版？有，是吧？那有没有人学过日文的《入菩萨行论》呢？有的话，等一会儿问答的时候，我想问你们几个简单的问题。

以理服人，故令人心悦诚服

《入菩萨行论》所宣说的利他理念，并非以说教的方式，或者从宗教意义上让我们帮助别人，而是从道理上让我们明白，为什么要帮助别人，为什么说帮助别

人就是帮助自己。可以说，这是一部以理服人的殊胜论典。

藏传佛教派别众多，有宁玛、格鲁、噶举、觉囊、萨迦等教派，但每个教派都会学习《入菩萨行论》。学了之后，无论年轻人、老年人、出家人、在家人，都受益匪浅。

事实上，佛教所强调的自利利他，也可以说是一种自利。因为想成佛、想度化众生，是自利的一种最好方式。人类的习惯一般是以自利为主，利他为次，但如果从道理上真正分析，就会明白，在不损害他人的基础上，真正利益众生，才具有最高价值。

比如，《入菩萨行论》中说：“所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。”意思是，凡是世间的安乐，都是由利他产生，世间所有的痛苦，均来源于贪图自乐。

现代社会，由于外界竞争等各种原因，很多人都会感到非常压抑、痛苦，内心绷得特别紧。其实，这也是因为对自己特别执著造成的。越执著自己，越会感到痛苦。如果我们一直想着别人，自己的痛苦和压力反而会减少很多。

佛教思想与世间生活，相融相通

在座大多数都是在家人，有些人可能想：自己在世间做生意、做企业等，是否与佛教的利他思想相违呢？其实不但不相违，有些时候，将利他思想融入生活、工作和家庭，还会在社会的方方面面、各个阶层中绽放光彩。

以前，我看过日本著名企业家稻盛和夫的书，他在书中讲了在经营企业的过程中，如何行持六波罗蜜多和十善。我觉得他作为一个世间人，讲得很有道理。

自利と利他のバランス
をどう取るか

如何平衡自利和利他

ケンボ・ソダジ・リンポチエ
索达吉堪布仁波切

2015年11月14日(木)
18:30-20:30



我曾看过杨澜对他的访谈，当时杨澜问：“1997年的时候您剃度出家，作为一名企业家，是在俗世当中追求利润、追求成功，而佛家的理念，却是放弃这一切的功名利禄，专心向佛，这样是否相违呢？”

稻盛和夫回答说：“很多人认为，做企业和学习佛法两者相矛盾，但这其实是一个很大的误解。佛教中有这样一句话‘自利利他’，教导人们不要只考虑自己的利益，也要让他人得益。日本有句话叫做‘人情并不是为别人’，意思是说，善待别人肯定有回报。中国有句话‘积善之家必有余庆’，做善事的人家子子孙孙都会得到幸福。就这点来说，我认为佛教不适应资本主义、不适应企业盈利的说法是错误的，学佛和经营企业可以并行。”

我觉得，像稻盛和夫这种学佛理念，以及乔布斯的一些禅修思想，如果在日本乃至全球范围内传播，会为社会输入真善美的能量。

利他，是改变人生的妙法

现代社会不但有金融危机，还有精神危机。金融危机不是太可怕，真正可怕的是精神危机。因为遭遇金融危机时，可以向国际救援机构或组织求救，但如果遭受了精神危机，即使来了很多医疗人员，也无济于事——很多时候，医疗队成员自身也有心理疾病。

最后，我希望真正想利益自己的人，以后都能尽量地帮助别人。在与任何人相处时，不但要时时控制自己的烦恼，还要真诚以待，关爱对方。

通过这样不断训练，想帮助别人的心就会慢慢培养出来。当内心盈满爱之后，自心会变得非常调柔，这时，即使你没有条件用金钱帮助别人，但你的这颗善心却会让周围人时时感受到温暖。渐渐地，自己的家庭和周围的一切，都会变得与以往完全不同，自己的人生也会过得非常有意义。

现场互动

堪布：有没有人能用日语简单介绍一下自己学习《入菩萨行论》的情况？

与会者 1：在日本，学习《入菩萨行论》并不是很普遍。我是从一位藏族僧人那里学到的，学完之后，感觉这部论非常好。

日本佛教徒像中国佛教徒一样，很喜欢读诵《心经》，但很多人都不知道怎样才能达到这种境界。我觉得，在提升自我的过程中，改变内心才能真正理解空性，而学习《入菩萨行论》会对改变内心起到很大帮助。

现在有几种《入菩萨行论》的日文译本。我个人的感想是，虽然学了这部论之后，内心会有一些改

变，但如果只靠自己看书学习，很难真正理解其中的意义，最好能依止一位上师，在他的带领下边修边学。

与会者 2: 如果没学过堪布您讲的《入行论讲解》，我根本无法理解《入菩萨行论》的意思。所以，我这次亲自来感谢堪布的恩德。

在日本，《入菩萨行论》有几种英文译本和日文译本。对于里面的内容，我经常会产生一些疑问，而这些疑惑通过阅读您的《入行论讲解》，已经完全解除了，并且修正了自己理解上的一些错误，走出了误区。

还有一件事我想说一下，每年都会有一些大德来日本传法，但很多时候他们突然就不来了，这使我们很难顺利听闻到佛法。恳请堪布以及其他的藏地大德，以后能经常来日本传法。



堪布：好的。下面大家可以提问。

问：刚才您提到，最好的一种状态是在自利的同时利他。但我觉得自利和利他也存在一个程度问题。比如，日本的葬礼大都是按照佛教的形式进行，人死之后需要取一个名字，取名的价格至少二十万日元，折合人民币大约一万多元。不止我自己，日本人也认为这个价格有点高。为亡人取个好名字，本身是一个利他行为，但由于价格比较高，使得自利程度显得更多一些。我想问的是，如何把握自利和利他的程度？

堪布：每个国家、地区都有不同的传统和规矩。在我们藏地，一个人死亡之后，他的家人会请僧众为其念经四十九天。这一方面是以悲悯心利益亡者，另一方面，有时也可能含有一点攀比的成分，因为有些家庭即使条件不好，也要请很多僧人来家中超度。

日本佛教道场为了维持自身的发展，使传承不断，需要一些收入，如果没有经济支撑，将很难为继，这样也就谈不上利他。但如果费用让人感到有压力，可能还需要找到一个平衡点。将佛教商业化之后，里面存在很多复杂的问题，这时需要我们再再地思考。

问：请问西方极乐世界在哪里？

堪布：在西方十万亿刹土以外的地方。

问 1：我的职业是厨师。来日本几年之后，开了一家饭店，最近接触到佛法并做了皈依。学佛之后，我有了一些醒悟，觉得自己以前太愚昧了，很想改过，下决心以后不再吃肉、喝酒。但是，我现在因为要经营饭店，每天都会接触一些肉类，虽然它们并非我亲自所杀，送来的时候是半成品，但我还是觉得伤

害了它们。所以，我每次都会为它们皈依并念一些超度的咒语。请您开示，这样做是否有悖于佛法？

堪布：如果是自己亲自杀生或者点杀，过失会非常大，应尽量远离这样的恶行。如果自己没有亲自参与杀生，只是从事接触肉类的工作，则不会有直接杀生的过失。

每个人都有自己的生活，这个过程很难完全清净。如果实在无法避免，可以通过念金刚萨埵心咒、百字明进行忏悔，同时尽量保持清净的饮食，像你刚才所说的吃素、不饮酒就非常好。

我不管到哪里，都会赞叹中国汉传佛教的素食观。汉传佛教中不仅是出家人，在家居士大多数也坚持吃素。但藏地和日本的很多佛教徒，这方面做得并没有那么好。

真正的佛教徒，一般都非常重视吃素。吃素一方面

对自己的健康很有帮助，另一方面，对直接或间接救护众生的生命，也起到极大作用。以前，藏地没有现在这么好的条件，所以吃素比较困难。现在，藏传佛教也开始重视素食，不断培养大家的素食观。很多寺院已经不开许吃荤食，只能吃素。我们作为佛教徒，对于一些好的传统应该尽量学习和继承。

问 2：也就是说，如果我暂时还无法脱离这个工作环境，可以继续是吗？

堪布：看情况吧。

问 3：我还想替我夫人问一下，她也皈依了佛门。我妻子身体非常弱，三天两头招附体，虽然她通过念经、持咒等方法能暂时解决，但总是反复，请问这是什么原因造成的？



自利と利他の
バランス
をどう取るか

如何平衡自利和

ケンボ・ソダジ・リ

索达吉堪布

2015年11月
18:30-20:00



堪布：这可能与她的前世有关，可以多念一些观音心咒。此外，不要特别在乎、执著，这样就会逐渐好转的。

问：我是青海安多人。我想请问，藏传佛教的精髓是什么？

堪布：我觉得藏传佛教的精髓，归根结底是智慧和慈悲。如果没有智慧，无论出世间的解脱，还是世间的成功，都无法达成；如果没有慈悲，大至世界各国之间的友谊，小至父母与子女的亲情等等，都会化为泡影。

问：就您今天的议题，我想问一个很简单的问题。佛教怎么看待“借”与“还”这两个字的概念？

堪布：佛教认为，受戒之人如果不按时归还所借用的

财物，属于犯戒或破戒，这与偷盗或抢夺没有什么差别。当然，如果两个人的财物是一体的，既是我的，也是他的，这种情况下不还也是可以的。除此之外，都需要归还。

问 1：我想请教一个困惑我很久的问题。我来自真言宗总本山高野山，我在高野山生活一年多了，主要研究“入唐八家”带来的相关文献。

入唐八家在唐武宗灭佛前后入唐求法，当时请回了大量经书、经卷、曼陀罗、法器，以及造像等。在研究的过程中，我发现他们请来的这些文献，很多在中国大陆已经失传了，但它们在日本却被保存得非常好，无论是传抄本、复写本，还是原本，现在都完整地留存着。此外，这些法的传承和仪轨也被完好地保存着，但在汉地，这些法的传承早已经断了。现在，很多中国人都想来高野山求取传承。对

于日本佛教的这种留存精神，我由衷地赞叹。

不过，当我在高野山生活一段时间之后，心中却产生了很大困惑。因为，虽然这里的文献和传承保存完整，仪轨和仪式非常摄人，但僧侣们戒律毁失得却异常严重。他们不但可以结婚、生子，还可以喝酒、吃肉。可以说，戒律对于他们没有任何约束性，其他人也不能谈论这方面的问题。可能里面还存在一些更严重的问题，但我承蒙高野山的恩德，在这里不方便说。

每当对此感到困惑的时候，我就会去听堪布您的法，然后对治自己的分别念，强迫自己观清净心。可是，这些问题又真真实实地存在。请问，您怎样看待这个问题？

堪布：这个问题让日本人回答可能比较好。因为我在日本只待两三天，很难深入了解和思考，所以让我回答会有一定困难。但我可以简单讲一下自己的

看法。

对于日本出家人和在家人的具体状况，我不是特别清楚，以前只是略微听说过。据我了解的情况，唐朝的鉴真和尚将佛法带到日本时，戒律方面是以《四分律》为主，当时日本出家人一直严守这些戒律。以前日本净土宗个别大德行持过比较特殊的行为，但这并未对日本出家人的整体产生很大影响。不过近两百多年，日本佛教整体却发生了较大变化。如今，从全世界来讲，日本僧人在持戒方面确实比较特殊。

我个人的观点是，日本佛教在保存文献和传承等方面做得特别好。包括中国的有些陶瓷工艺、传统文化，在日本这个小小的岛国上都被完整地保存下来，这一点我非常赞叹。但日本僧侣在守戒方面，确实比较松懈。不过，这种守持方式可能也有其他必要，因为这样，人们“心中有佛”的理念，会一

直留存下去。

希望大家不要对此产生邪见，应该随顺历史、随顺传统。如今是信息化时代，以后，很多地方守持戒律的人会越来越少，很可能逐渐变得与日本一样。

问2：不好意思，我补充一下。我感觉自己是一个矛盾体，困惑的同时，也很感谢日本现今的戒律状况。因为，如果往前推一百年，我作为女性只能止步于“女人堂”，根本不可能进入高野山。所以不可否认，现今的局面对于我们在家人接触佛法，确实方便了很多。总而言之，高野山的学问做得还是很好的。感谢您！

堪布：对。不管是宗教与宗教之间、道场与道场之间，还是每一个国家、每一个人、每一个佛教徒之间都应该和睦相处，因为各自都有自己的存在形式，每种形式都应该被理解和尊重。



并且，利益众生的方式不一定完全相同。两位上师的弘法方式可能就不太一样，两位牧师布道的方式也可能不同，两位医生的治疗方法也经常各异。世界上有很多不同的存在方式，我们不能用一个标准来衡量全部。

我年轻的时候，对于那些与自己想法不同的观点和现象，非常看不惯。但自从去了很多地方、见了较多现象之后，内心变得比较包容了。现在再看到不同的想法和行为，都能够理解对方。

问：很高兴再次与您结缘。我感觉为他人着想也是一种利他。但我发现，当我太为对方着想的时候，经常是自己想多了，对方并没有那么玻璃心。这时我内心会很矛盾，觉得以后是不是不用太在乎对方的想法？但这与我的性格又不符。我不知道这是一种利他心，还是一种我执？是不是因为我执太深，太在意自己感受造成的？这个问题困扰了我很久，祈请

您开示。

堪布：对于某件事，如果我们做得太细、太在乎、太计较，就会经常被痛苦缠绕。虽然办事时，处理好细节很重要，但不能特别算计利他或利己的一些小事。

美国有位著名的心理学家威廉博士，他在 32 岁之前，做事特别细，也精于衡量利弊得失，很多人都觉得他很聪明。然而，他却经常生病，虽然奔波于各个医院，却始终找不到病因。直到有一次，他看到一个实验报告，报告上说：对小事过于在乎、计较的人，90% 以上会患有心理疾病，并伴有心率较快，失眠、免疫力下降等各种疾病。他惊讶地发现，这与自己的病症极为相似。这时他才找到了真正的病因——自己发生了严重的内耗。

自此以后，他在生活中，不再过于专注一些微不足

道的小事，尽量从大的方面考虑事情，也不再计较任何得失。改变思维之后，他的身体和内心都逐渐恢复了健康。

我们在与任何人交往的过程中，不必天天看对方的脸色行事，这样非常辛苦。只要自己问心无愧，凭良心做事，别人高兴或不高兴只是一种因缘，这就是我们的生活方式。

问：我知道您来日本，所以从北京赶过来。您如果在内地传法，现场肯定人山人海，我能挤进一个角落都很困难。今天有幸坐在这里并有机会提问，特别感恩！

我的问题是，我对一些师父，尤其比较熟悉的师父，恭敬心可能有点不够。其实我心里很难过，不知道怎样做才叫有恭敬心？前一段时间，我和一位师兄共同迎请一位讲法非常好的师父到内地传法。

我觉得既然师父不远千里从国外来内地传法，最好安排师父多讲，这样能让更多人受益。但那位师兄对师父非常恭敬，说师父很辛苦啊，不要安排太多了。我们两人由此产生了矛盾。请问，怎样解决这个问题比较好？怎样才能平衡好自利和利他？

堪布：你从北京特意赶过来，也很辛苦。不过我今天没有直接传法，明晚才会念《佛子行》和《修心八颂》的传承。如果你明天晚上还在日本，可以过去听一下。这次你花了那么多路费，如果没有听到法，可能有点不值得。

你说的问题，我觉得随缘比较好，不要为了上师特别执著和痛苦。对上师有恭敬心也可以，没有恭敬心也可以，很多西方人都不太会恭敬。我昨天说日本人特别有礼貌，经常向别人鞠躬，但英国人好像不愿意弯腰。每个地方的人都有自己的习惯，佛教完全可以随顺。

如何平衡自利和利他

ケンポ・ソダジ・リンポチエ

索达吉堪布仁波切

2015年11月14日(木)
18:30-20:30



问：我最近一段时间心里特别难受，学佛之后也知道心的重要性，所以一直告诉自己说没关系。但有时又觉得有关系，就是没办法安心。不知道自己该怎么办。

堪布：不管什么身份的人，内心都会有痛苦。美国是世界第一大经济体，最高领导人是奥巴马，但他也经常感到痛苦，更何况其他人？

痛苦的时候，应该思维佛教所讲的“轮回是苦”的道理，同时思维无常之理，知道苦是因缘产生的，并非常有。今天的痛苦，明天可能就会变成光明，它不会永远存在，很快就会消失。尤其对于修行人，获得快乐应该非常容易。

我特别希望大家能用佛法的理论和修行，调节自己的生活。这样虽然偶尔也会有痛苦，但痛苦很快就会消失，不会达到极点。佛教当中有很多对治痛苦

的妙药，除了思维轮回痛苦和万法无常以外，还可以思维因果不虚——想到自己现在受苦的业因是自己前世所造，感受一下也很正常，现在虽然难忍，但它并不会长久，是会间断的。

主持人：

谢谢堪布珍贵的开示，时间过得很快，这场座谈马上就要结束了。

堪布刚刚讲到，如果想成功，首先，应该培养内在的利他心与智慧，否则很难得到真正意义上的利益。堪布又说，执著是一切痛苦之根，利他是一切快乐之源。我认为这是佛法智慧的精华。

现在东京已经进入冬季，虽然今天外面非常冷，但听了堪布的开示之后，我相信大家内心得到了不少力量与温暖。希望大家将这种力量，如春风一般传递给自己周围的每一个人。

最后，让我们以热烈的掌声，再次向堪布表示感谢！

现在佛教已经变得越来越形式化。

表面上看，很多寺院装修得特别庄严，

但里面除了佛菩萨像以外，几乎没有什么修行人。

第 49 场

日本东京池袋公开演讲

Ikebukuro, Tokyo, Japan

日本 · 东京

2015 / 11 / 13



闻思修与发心的重要性

TAKING INITIATIVE: A BUDDHIST PRACTICE

主持人：

朋友们，晚上好！首先，非常感谢大家百忙之中抽出时间来到这里，聆听堪布仁波切的开示。

索达吉堪布仁波切本次海外弘法，足迹遍及欧洲和非洲，途经九个国家。为了利益各个国家、民族的有缘众生，堪布不辞辛苦，历时一月有余，飞越万水千山弘扬佛陀教法，利益有情众生。在日本弟子的再三祈请下，堪布终于在全球弘法的回程中，来到了日本东京。

堪布依止晋美彭措法王系统闻思修行三十余年，

传讲佛法二十八年，期间还翻译了大量藏文佛教论著。不仅如此，堪布还曾先后受邀，在全球一百余所著名学府做了精彩演讲。

堪布循循善诱，教诫弟子应树立以闻思修为主的正知正见，发菩提心，为弘扬正法、救度众生而精进修学。这使我们深刻认识到，不能空耗暇满难得的人身，应该精进修行。我们发愿跟随堪布，为弘法利生的伟大事业添砖加瓦！

不过，发心占用了很多闻思修时间，有些道友不禁犹豫，不知道自己的闻思修重要，还是发心重要，该如何平衡两者之间的关系。下面，有请尊敬的堪布，为我们慈悲开示——

很高兴今晚与大家见面。前面的一些讲座主要针对学校和社会各界人士。今晚的讲座，参加的人主要是

佛教徒和佛教爱好者。我们利用两个小时的时间互相交流。有些听不懂汉语的佛友，可以听日语同传翻译。

今晚的交流比较随意，我会给大家讲一下《修心八颂》，它是藏传佛教著名的修心法，极具加持力。此外，我还想简单讲一下闻思修和发心的重要性。

不断学法，才会持续提升

其实，你们不一定能从我讲的内容中学到很多知识，但我从你们身上，包括表情、眼神、一举一动当中，却能学到很多，这是一种无形的财富。我们的财富有些是有形的，比如美金、人民币、日元、黄金等；有些是无形的，虽然无形，却会给内心留下深刻的印象，给人生带来很多帮助，其价值有时超越了金钱、感情等人们希求的外在事物。

我觉得人在任何环境、时代当中，都要不断学习。

一旦停止了学习，前进的步伐就会戛然而止，也很难有提升机会。

今晚的交流也算和大家轻松聊天。如果佛教思想对整个人类有益，我会不断地弘扬、学习；如果对人类没有什么意义，或者只对少数佛教徒或者对我个人有利，我不会不辞辛劳地到处为别人讲说、传递。但我经过三十多年不断研究、思考和体验之后，内心的感触是：佛教思想的确会为整个人类带来不可估量的利益。

佛教修心法，让心真正强大

现在是一个信息爆炸、压力巨大的时代，人们的内心会受到各种冲击。不管是欧美人还是亚洲人，都很需要精神上的一些调整和修行。而仅仅依靠世间知识或者外在的科技、财富等，很难满足内心的需求。我非常希望，大家尽量学一些佛法，学的时候，不要停留在表面形式上，一定要真正地研究、思维和修行。

日本虽然国土面积不大，只相当于中国的二十五分之一，人口也只要一亿多，但日本的经济、科技等，却在世界两百多个国家当中位居前列，占有很重要的地位。以前我也思考过这个问题，觉得国家是否强大，并不完全取决于国土面积和人口数量，就像人并不是身体强壮就一定强大一样。真正的强大取决于内在的力量。

虽然依靠内在的智慧和力量，日本现已跻身世界强国行列，无论外在的科学技术，还是民众的生活水平，都达到了一个很高的水准，但人们的内心是否快乐呢？可能很难说。如今，日本的自杀率高居不下，也能反映出人们内心的痛苦。明天我会和一些自杀未遂者、自杀者家属，以及心理医生，就自杀方面的问题做一次会谈。

现在不仅在日本，世界各国的自杀者都非常多。为了使我们自己能平安、开心、顺利地度过一生，学习佛教强大的修心法门非常重要。

此外，我们作为有智慧的人类，一定要知道确实存在来世，不应只想今世短短的几十年，还要考虑自己来世几百年、几千年、几万年，甚至几亿年的长远前途。如果只活成一个今生的动物，只关心今生的吃喝拉撒，即使科学再发达、物质再丰富，思维方式也不一定会提升、超越。

在未来时代，每个人都需要一种使自己内心真正强大的法门。因为，我们不但会感受个人业力所造成的痛苦，也会遭遇全人类共业所带来的危害，这时内心一定要有一种强大的力量支撑，这不是军事强大或国力强大所能解决的。

让内心强大的方法，在佛教中的确存在。如果很系统地学习，完全可以获得。在藏汉两地，我们这方面有较丰富的经验。通过系统学习，无论年轻人，还是老年人，都离开了痛苦的网罟，寻到了解脱的绿洲，生活得非常有意义、有价值。



学佛团体，为系统学佛保驾护航

我很希望在日本能有一个系统、认真学佛的在家
人佛教团体，因为想在日本建立一个出家人团体，确实
有一定困难。

我大概十年前就想过，最好在日本能有一个系统
学佛的团体，但那时自己确实无能为力。虽然以前也有
很多人组建过，但一段时间之后就消失了。

如果没有以团队的方式系统、认真地学习佛法，
只是短时间学一下，虽然暂时来讲未尝不可，但从长远

来讲并不究竟，因为学佛不像打麻药，不是暂时停止你的压力和痛苦就可以了，必须从根本上解决问题。我们每个人都像得了烦恼和痛苦的慢性病。想治好这种慢性病，吃一两副药很难根除。因此，我很希望大家能有次第、有组织、有纪律地学习佛法。

系统闻思修，才能树立正见

我不知道你们这样学佛能坚持多久，但我相信，很多人的决心是坚定的，不会出尔反尔或者半途而废。世间人学习科学技术都需要十年、二十年，甚至终生。学修大乘佛教，更不会一蹴而就，极少有在十年八年就修成的，按照大乘佛教的理念，在三个阿僧祇劫当中，都要不断地度化众生。希望我们很多佛教徒，都能认真、长期地学习佛法。

现在很多佛教徒都觉得供养上师特别有功德，认为做好供养就可以了；有些认为跟上师朝拜寺院，到处

旅游，就算已经依止上师了，就 OK 了；有些认为在微博上、微信上和上师聊聊天，就已经成了上师的弟子；有些觉得给上师寺院捐款，就成了上师的弟子；还有些认为，简单看一下上师的法本，去一下他的寺院，或者彼此认可：“你是我的弟子，我是你的上师……”就可以了。其实，这样承诺只在佛陀住世时期可行，除此之外，一定要通过闻思修行与上师结上法缘，才能形成师徒关系。

既然如此，做这些有没有用呢？还是有用的，可以说，上师与弟子之间，始于一个很偶然的因缘，然后依此可以结上善缘。不过，依止上师最根本的目的是闻思修。现在佛教徒主要是缺乏系统的学习，我不管在哪个国家、哪一个道场，都会一而再、再而三地强调。

我之所以这样强调，是因为现在佛教已经变得越来越形式化。表面上看，很多寺院装修得特别庄严，但里面除了佛菩萨像以外，几乎没有什么修行人。即使

有，也鲜有讲经说法，这使得很多佛教徒不要说大经大论，连基本的道理，比如什么是三宝、供养、布施、六波罗蜜多都不清楚。我不是指责哪些地方不好，而是希望我们要有自己的特色。

什么特色呢？作为在家居士，可以先学一些基础法门，如人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦、依止善知识、皈依、发心等。首先在善知识面前听受，然后真正去实修。

有些人可能想：“哦，前行法很简单，对我来讲不重要，我要求最高的大圆满法。”有这样的希求虽然很好，但很多人可能连基本的因果都不相信。如果基础不稳固，高深的法将很难修起来。

今天有个人对我说，他虽然相信人有来世，但却不想关注它，只想关心自己的今世。我说：你如果真的相信，就会像关心自己的明天或下半生一样，关心自己的来世。

我听说日本相当一部分人，并不重视自己的来世，但对各种宗教仪式却非常重视。很多父母会抱着新生的婴儿去教堂接受洗礼；年轻人经常在教堂举行婚礼；死亡之后，家人会把其灵牌放在佛教寺院……在一个人的一生当中，会融入几种不同的宗教仪式，这其实是很开放的。

我并不反对日本信徒搞各种仪式，但我觉得学习佛法更为重要。在懂得佛法的基础上，参加佛教仪式才更富有意义。我对其他宗教不是很了解，没有反对或赞叹的权利，所以不破也不立。但从佛教的角度讲，今天在座很多人都是佛教徒，各位目前对佛教的认知程度怎么样呢？

在十几年前的中国大陆，佛教徒整体的佛法水平并不是很高。以前我去过中国很多省市，有些地方去过多次，也算比较了解当时的状况。现今中国的佛教徒已与以前完全不同，很多年轻人通过系统闻思，已经变得

很有智慧。这些年轻人大多是大学生、研究生、博士生，或者学校的老师，整体素质比较高，学起来非常容易。我觉得如今汉地的年轻人，还是很有希望的。

很希望我们佛教徒的相续当中都能够具有教法和证法。所谓教法，就是所听闻的佛教经论。所谓证法，就是通过闻思修佛法，内心当中真正通达了这些道理。比如，对于佛教所说的万法无常之理，光是口头上说说肯定不够，一定要在修行中体现出来，最后在生活当中，无论发生任何事情，都能以无常观来摄持，这就是真正的证法。

系统学修，可以做到

如今，我觉得中国很多佛教徒都比较有希望。因为在汉地有很多学佛团体，他们十多年以来，一直非常认真地学习佛法，基本上一周集中一到两次共修。

他们大多数人也很忙，尤其在北京和上海，人们生活节奏和日本差不多，早晨走路速度都非常快，急急忙忙去上班，司机开车速度也很快，虽然不是高速公路，却像在高速公路开车一样。尽管他们很忙，但一直坚持学习，通过不断努力，现在确实学到了一些佛教知识。

我对日本佛教徒的现状，不是特别清楚，但以前与我有联系的一些佛教徒，都不是很稳定，每次学到中间的时候不是不学了，就是跑到别处去了，但他们在别的地方也没有很好地学法，这是非常可惜的。前两天我就这个问题和个别佛教徒谈了一下。我直接对他们说：“像你们这样学佛，其实是在浪费时间……”当然，我知道日本也有一部分佛教徒非常虔诚，学得相当好，并非所有人都不爱闻思。

做有内容的佛教徒

希望以后能有更多道友爱上闻思修行。为什么我

这样强调闻思修呢？因为，如果没有闻思修，佛教徒只是一种形象，如同包着一个外壳一样。没有内容，只依靠外相而显示的任何仪式，都是不完美的。希望大家都能认识到闻思修行的重要性。

目前，虽然整个日本的佛教徒特别多，但不管是出家人，还是在家人，佛教水平到底怎么样很难说。我相信成长在这个国土上的人，世间智慧应该非常不错，为人处世也很善巧。但我更关心的是出世间智慧是否有所提升。

希望大家不要一听别人说什么，就马上跟着跑，而应该长期、稳定地学习，这样才会知道怎样调整内心、怎样修行、怎样从生生世世的轮回中解脱。

不知道日本有多少人想解脱？希求解脱非常重要。很多人都说自己相信来世，如果真的相信人有来世，肯定会关心来世的解脱。但真正希求解脱的有多少人呢？每个人可以扪心自问。



也许有些人不太在乎来世，觉得有也可以，没有也可以，无所谓，只要自己这辈子活好就够了。如果抱有这种心态，不一定能获得很高的境界。希望我们佛教徒，在有些方面还要深入思考。很多道理通过闻思才能真正明白。

闻思修的几个关要

一、需要在具相的上师面前听受。如果身边没有这样的上师，也可以在网上听受。现在网络非常方便，很多上师都在网上授课或组织大家共修，如果想听，完全可以听到。

以前，藏地出世过很多高僧大德，比如萨迦班智达、宗喀巴大师、龙钦巴尊者、麦彭仁波切等。我经常想，如果有他们的录音或录像该多好啊，一定极其珍贵。包括我的上师法王晋美彭措，他的录像和音频都特别珍贵。有时我在看上师传法的录像时，觉得好似回到

了从前，亲自在上师面前得授此法的传承。虽然以这种录音或录像的传承，为别人传授有一定困难，但自己得到、接受应该没有问题。

二、学佛需要精进。我们虽然处于一个特殊时代，但并不是没有学法的机会，只不过很多人忙于世间法和各种琐事，喜欢散乱而已。有的人对我说：“在日本生活太累了，一天工作很长时间，下班后累得不行，不要说学习，连喘气的时间都没有了。”但我想，喘气的时间肯定还是有的，否则怎么活下去呢？

我来日本，每天都要讲课，有很多事情要做，确实有点累，但如果精进一点，还是会有修行的时间。我想你们很多人不一定像我这么忙，但我多年以来，基本没有放弃自己的学习和修行。我不是很精进、坚强的人，但对自己短暂的人生应以什么方式获得真正的实义这个关键问题，却非常清楚，所以我才会坚持下来。

三、学佛要有耐心和毅力，并且最好有组织地学。

否则，今天学，明天不学，很难坚持下去。我特别感谢参加学习的道友们，你们顶住了各种困难和压力，一直坚持学习非常不容易。我听说很多人都退了，心里有一种说不出的感觉。本来有些人很有智慧，但可能因为人格不稳，或者烦恼深重，或者被其他事物引诱，没能坚持下来，这是非常可惜的。

如果有人对我展现他世间的功德，比如赚了多少钱、现在拥有多少亿、买了多少房产、开了什么公司等等，我听了都没什么感觉。但任何国家的人，如果告诉我，他认真学修佛法很多年了，我听到之后都会非常高兴，觉得他很了不起，随喜他的勇气，也很想多看看他。也许这是我的习气吧，自己对这方面比较执著。

当今时代，人们生活水平越来越高，但长期闻思修行的人却越来越少。藏地也是如此，除了我们佛学院人数不断增加、需要控制以外，其他很多寺院的出家人都越来越少，越来越世俗化了。

以前，藏地百分之九十九的人都信仰佛教，但现在，年轻一代由于受西方思想的影响，很多人已对佛陀没有很深的感觉了。他们看到影视明星时，眼睛会睁得大大的，而见到释迦牟尼佛像的时候，却经常打瞌睡。

这一现象是怎样造成的呢？应该是科技信息化导致的，它使人们变得越来越世俗化、低俗化。这个时候，我们能否把握住自己呢？如果不能，第一次、第二次别人会帮你，但如果一直依赖别人，最后自他都会失去信心。如果发愿，无论在什么环境中，自己都要坚强地站起来，也许到了一定时候，你的内心就会变得坚强起来，无需再依靠任何人。

四、学佛需要明确以解脱为目标。

希望大家好好地闻思修行，这并不是为了我，而是为了你们自己将来能够从轮回中解脱。轮回里充满了烦恼和痛苦，如果不用一些佛教的理念调整内心，确实难以面对。不要说为社会做贡献，自己可能连活下去的勇

气都不一定有。

其实，闻思修行的重要性从很多方面都可以讲，但我有感而发，觉得希求解脱非常重要。

肩负起弘法利生的责任

此外，我还希望大家，尤其一些年轻人能尽量发心，不能仅求自己离苦得乐，还应肩负起弘法利生的责任。

所谓发心，不是让你们做供养，而是自己一边学法，一边做弘法利生的事情帮助大家。比如，大家共修时需要辅导员，当自己稍微有点智慧的时候，就要勇于担当，而不要推脱“我不行，不敢讲”“《入菩萨行论》的内容太深了，太多了，太难了”等等，这样以很多理由来推诿没有必要，行持善法需要勇气。每个人都应该争取当辅导员，这不仅对自己有帮助，也可以帮助

其他人进步。道友之间一定要互相关心、互相帮助。

团结，才能成办利生事业

想做成任何一件事情，最好以组织的形式来做。日本虽然国土面积不大，但人却很厉害。我认为主要原因是日本人有一种组织观念。同样，如果佛教团体的组织性较强，大家彼此配合、团结，就会形成一股很强的力量。藏地有句俗语“五个指头握在一起，就变成了拳头”。一根指头的力量很弱，但五根指头握成拳头之后，力量就会变得非常强，可以打少林拳或太极拳。

同样，一个人想弘法利生很难，但如果五个人组成一个小组，力量就会变得很强大。希望大家在弘扬佛法的过程中一定要团结。

怎样才能团结呢？内心要时刻提醒自己：我所做的一切不是为了自己，而是为了大家。任何一个道场，

如果利他心培养得不好，闻思修行不好，道友们就会每天讲很多无聊的事情，或者人与人之间的是非，互相拉扯。如果一个道场非常重视闻思修行，每个人都特别发心，齐心协力做事，里面就几乎听不到是非，即使偶尔有，大家也不会把它当回事。

其实，道友之间有矛盾也很正常，互相稍微说一说就过去了。夫妻之间也经常产生矛盾，比如，一个日本人和一个中国人在一起生活，新婚宴尔特别甜蜜，但慢慢就会因为习惯、爱好等不同，产生很多摩擦。两个中国人在一起生活也是如此，刚开始难舍难分，但慢慢互相就没什么感觉了，相处久了，甚至还会互相讨厌、看不惯。

人是比较奇怪的动物。有时候和喜欢的人分开了，心里很难受；但长时间在一起，又会闹矛盾。最初觉得，对方是全世界七十亿人当中，自己最喜欢、最合得来的，但到了最后，又觉得他是七十亿人当中最坏、最

令人讨厌的一个。

有时佛友之间也是这样，刚开始非常和睦，但慢慢地互相都不理不睬，甚至因为一点点小事就互相吵架、生气。这说明自己还没有学好《入菩萨行论》。我到日本后听到了一些民间故事，说某个道友和某个道友关系不太好，为什么呢？因为当时一个人说了什么话，后来对方知道就不高兴了，从此之后再也不理他了。其实事情很小很小，如果真正学好了《入菩萨行论》《大圆满前行》，就不会产生这样的矛盾。

心法需要用心体会

一会儿，我为大家讲一下《修心八颂》。《修心八颂》所说的道理，并不是很难理解，但因为大家学得不多，可能觉得不可思议。

按理来讲，像在座各位这样有智慧的人，五部大

论、密宗续部等深法都应该学习，不应只求一些灌顶。以前中国汉地也是这样，弟子们在上师面前求一个灌顶、舔一下加持品就特别开心，觉得这些酸酸甜甜的加持品很不错，对此特别执著。事实上，他们得到的只是舌头上的味道，不一定能得到法味，因为一般人只有闻思修佛法，内心才能真正感受到法的味道。

当我们内心真正得到法味之后，世人难以面对的很多问题，比如，遭遇突如其来的灾害、别人对我们的严重伤害、身体的病痛等，都能坦然面对。这会令世间人非常惊讶，觉得不可思议。

反之，如果内心没得到法味，世人轻而易举能面对的事情，有些佛教徒反而难以逾越，非常痛苦。一些非佛教徒经常向我抱怨说：你们佛教徒很坏，我们都不计较的事情，你们却斤斤计较。有些修养较好的世间人，确实很宽容、豁达，根本不把一些小事放在眼里，更不会计较。但我们很多佛教徒，却经常为了某个道场、某

位上师、某位道友的一些小事吵来吵去。听说你们这边学藏传佛教的有几百个人，可能大多数都是中国人。如果里面分成几派，互相排斥，彼此都会不开心，这样没有任何必要。

希望大家能保持一种和睦的气氛，增进彼此的团结。有必要时可以在一起，没必要时也无需跑来跑去、拉来拉去，彼此洗脑宣传。每个人都有自己的生活方式和存在方式，都是合理的。我们作为佛教徒，应该包容，调整好自己的心态。

成为名副其实的佛教徒

另外，希望大家能认识到学习佛法的重要性。如果学得不够，很容易变得不伦不类，既不像世间人，也不像真正的佛教徒。世间人有他们自己的生活方式，每天喝酒、打牌、吃肉等等。我们不吃肉、不喝酒，与他们的类别不同。而真正的佛教徒，有自己的闻思修行，严

守戒律，如果我们没有做到这些，与真正的佛教徒也不是一类。

希望我们佛教徒有一种内在的佛教素养。我相信你们在世间都有很强的能力，否则很难定居日本。你们可能也懂很多种语言。昨天，我拜见了一位日本出家人。他精通好几种语言，刚开始讲梵语，但我带的几名翻译都不懂，后来他又接连讲了巴利语、藏语、日语和中文。我相信你们很多人在语言、文字等世间学问方面都下过很大功夫，这一点我要特别向大家学习。但在佛学专业上，可能我花的时间稍微长一点，因为我出家的时间较长，出家以后也没有天天为了吃饭而活着，基本将自己所有的时间都用在研究佛法上。

我的想法是，若真想成为一名佛教徒，最好不做名义上的佛教徒。中国有句成语叫做“名副其实”，意思是，名称与实际相符。既然成了一名佛教徒，理应懂得佛教的教义，内心具有戒定慧三学。否则，即使有了皈

依证，也不一定是真正的佛教徒。一些道友有五六个法名，每遇到一位上师，就让他给自己取一个。虽然法名取了一大堆，但这些上师的法自己却没有得到，内心依旧空空如洗，这样不能叫名副其实。

如今，不管在世界哪个角落，都有名副其实的佛教徒，也有徒有虚名的佛教徒。我有时非常担心，害怕自己变得徒有虚名，所以一有时间就会学习各种知识，过程中深深感到，人确实不能离开学习。我听说日本人也特别喜欢学习，很多人坐车的时候也在看书。希望大家对佛法也能这样，通过不断闻思修行充实自己。

我今天最强调的是，希望大家能长期地闻思修行，同时发起一颗利益众生的心，力所能及做一些有意义的事。



随学佛陀，为求法而苦行

在场有些道友好像是从北京、广西，以及附近一些国家过来的，很多是为了求法而来。不过，我最近一直在大学演讲，在学校讲佛法不是很方便。无论在中国、日本，还是美国，很多大学不仅限制弘扬佛教，对基督教、天主教、伊斯兰教等其他宗教的传播，也都有限制。其实这样也很好，如果大学变成了弘扬宗教的道场，不知道培养出来的人会变成什么样。

这些道友从很远的地方过来，如果没有得到法，确实有点可惜。如果得到法，这一趟也算值得了。

《贤愚经》里讲过一个公案：释迦牟尼佛在因地时，有一世转成一位国王，他为了向婆罗门求得一个偈颂——“积际必尽，高际必堕，聚际必散，生际必死”，在身上挖了一千个洞，点燃一千盏灯，经受了极大苦行。在《释迦牟尼佛广传》中也记载了佛在因地为

一个偈颂而付出宝贵生命的公案。比较而言，远道而来的道友，为了八个颂词花费一些时间和精力，也是值得的。

略释《修心八颂》

今天比较方便，所以我给大家传一下《修心八颂》。学过《大圆满前行》的人，都知道这部法的殊胜性。自古以来，很多人通过了达其中一个颂词，便获得了成就。《修心八颂》的字面意思很简单，没什么不懂的，但修起来并不容易。我一边用藏文给大家念传承，一边稍微解释一下。

《修心八颂》极具加持力，我每去一个国家，都会尽量给当地信众传一点法，包括《佛子行》《修心八颂》等。下面，我就简单讲一下。

第一颂：

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

我们应当发愿，要以胜过爱如意宝般饶益有情的意乐心，时时刻刻倍加珍爱轮回中的一切众生。

一般来讲，世间人都有爱自己父母、孩子等家人的习惯，但将所有众生都视为老母有情，以胜过爱世间最珍贵的如意宝那般爱他们，刚开始会比较困难。日本人还算好一点，欧美国家的很多人都难以理解，觉得为什么要爱他人呢？应该爱自己、爱自己的家人才对。不过，学习佛法以后，很多人不但理解了，而且菩提心修得特别好。

希望大家刚开始不太适应的时候，不要急着诽谤，而要多思考一下，为什么要爱所有众生？也许你一年、两年想不明白，但再过几年可能就会豁然开朗，觉得自己确实应该爱所有众生，这才是所有思想中最有价值的。

第二颂：

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

我们在生活中与任何人交往时，不管对方是高层人物，还是低层人物，或者与自己同等的人，都不应该傲慢，要把自己看得比对方卑下，并且从内心深处尊重他人，诚心诚意地提供帮助，奉献爱心。

我去大学演讲的时候，有些老师特别傲慢，尤其一些擅长学术研究的老师。当然，也有很多老师谦虚有礼，非常尊重别人。我这次来日本看不太出来，也许有的人内心比较傲慢，但表面上对别人还是恭敬地行弯腰礼——这是一个很好的礼节。

我在家乡办了一所学校，我告诉学生们每次看到老师，都应该行礼。我觉得礼节非常重要，当然，更重要的是心里要恭敬。如果心里特别讨厌对方，只是表面上低头、弯腰，也不是很好，应该真诚地尊重别人，奉

献爱心。

与任何人交往，都不应该傲慢，因为不管什么身份的人，即使是最发达国家的总统、世界最富有或最美丽的人，如果仍是一个凡夫，都会有诸多不可告人的缺点，内心也会隐藏着各种烦恼和痛苦。

我本人常有这种感觉，当别人说我时，我会觉得很爽快，因为觉得自己确实没做好；而当别人夸我时，经常感觉夸得有点过了，因为我知道自己是什么样的人。所以，人最好不要心怀傲慢，而应谦逊有礼。

我想，这一颂在日本讲应该会得到认同，在其他地方讲可能有点困难。前些天我在一个国家讲了之后，一个老外特别不高兴地问：“我为什么要尊重所有人呢？”

第三颂：

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，

毁坏自己他众故，立即强行而断除。

我们应该时时刻刻观察自心，当内心的贪、嗔等烦恼刚刚萌生，即将危害自己与他人之时，应该想尽一切办法立即强行斩断。

今天我在早稻田大学的时候，听一个人说，他的母亲从未产生过烦恼。我很想见一见他的母亲，问问她是怎样做到的。

心生烦恼，不仅令自己痛苦，也会恼害别人。比如，一个家庭当中，如果一个人性格暴躁，经常发脾气，那所有家人都会感觉不舒服。一个团体当中，如果一个人性格不好，会影响所有人的情绪。尤其出去旅游的时候，如果游伴性格很好，这趟旅游会让人非常开心，留下难忘的记忆。如果游伴性格不好，经常抱怨、计较，在住宾馆、吃饭等过程中，就会与人产生各种矛盾，特别麻烦，整个气氛都会被搞坏。

我们应该时时观察内心，在烦恼刚刚萌生时，就

立刻将其斩断。如果实在无法断除，也要尽量控制，不在别人面前显露，以防扰乱他人的心。《入菩萨行论》云：“如树应安住。”当自己特别生气的时候，不要说什么，应该像树一样安住不动。如果能做到这样，也算不错。

第四颂：

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

当目睹恶劣众生对我们制造各种违缘进行加害，内心遭受剧烈痛苦的时候，我们应该像值遇珍贵的宝藏一样，以难得之心来爱惜、保护他。

在生活中，我们经常会遇到性格不好、修行不好的人，他们做出各种让人讨厌的事。这时我们不应为此烦恼、痛苦，而要像获得如意宝一样，开心地接受。

第五颂：

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

如果有人以嫉妒心对我非理诽谤，我愿将一切痛苦、损害、失败自己代受，把胜利和利益奉献给他人。

《大圆满前行》里有这方面的公案，大家方便时最好看一看。如果自己对某人很好，而他却因为嫉妒在众人面前诽谤自己，说自己坏话、过失。这时，我们能否不但不以牙还牙，还以欢喜心把他视为上师呢？

如果自己修行比较好，可以找一位脾气很差、性格不好的人作为自己最亲近的朋友。如果非要找一个性格特别好的人做朋友，从某个侧面也说明了自己修行不好。我们不应该害怕坏友，因为他会对自己的修行很有帮助。以前，阿底峡尊者就找了一位脾气特别差的弟子给自己一直当侍者。

现在，很多佛教徒都有一个毛病，就是不敢接触性格不好的人，常常避而远之。其实这没有必要，应该勇

敢地面对，如果经常对别人有种抵触情绪，别人也会如此待你。长此以往，自己的世界将会变得越来越狭小。

希望在座的每位道友，至少能与一两位性格不太好的人交朋友，不要看到某人参加活动，就远远地躲开。看到他在之后，应该更积极地参与，这样才能更快地提升自己。

第六颂：

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

我以前饶益、帮助过某人，对他寄以深切的厚望，然而，他却恩将仇报，对我无理陷害，此时愿我能真正视他为善知识，毫无怨恨之心。

第七颂：

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。



愿我能以直接或者间接的方式，将一切利益和快乐奉献给所有的老母有情，而老母有情的种种苦痛，我愿独自默默取受。

虽然做到这一点确实困难，但我们还是应该朝此方向不断努力，尽量修自他交换。平时最好经常想，将自己的快乐和善根奉献给所有的众生。在菩提心的修法中，修自他交换的功德非常大。

利益众生的时候，可以直接去帮助，也可以通过念经、念咒或回向等方式，间接地帮助。

第八颂：

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

这是最后一颂。愿我所行持的一切行为，都不被名闻利养等世间八法染污；愿我能了知万法的实相——究竟胜义谛中，一切皆为空性；世俗谛中万法如梦如幻，现而无自性，以此断除所有的执著，最终脱离四边戏论的束缚而获得究竟解脱。

希望大家都能修持以上这些善法，修的时候需要以如梦如幻的智慧摄持，不要被有毒的实执束缚，最后很好地回向。

《修心八颂》是藏地非常著名的朗日塘巴尊者所著。虽然只有短短八个颂词，看起来很简单，一张纸就可以写下，但做起来却非常困难。

我在三十年前，无论到哪里，都喜欢传讲这部法，三十年后的现在依然如故，以后无论自己能活多久，有生之年应该还会继续传讲。我不仅为人传讲，自己也在

每天修，不过修得确实不太好——每次出门都会找脾气好的随行人员，害怕路上出问题。

这部法的意义和加持力非常大。我虽然会讲，但做起来确实感觉很困难。很多人可能也是如此，口头上自称为佛教徒，但行为却经常没跟上。这时候，需要一种强有力的加持来刺激自己。一般来讲，没有刺激，修行是不会进步的。

现场互动

问：我十二年前来到日本，这次是从大阪过来的。我五年前接触佛法的时候，在网上偶然看到堪布在五明佛学院的一个开示，从那时起便认识了您。

我来日本以后，吃了生鱼片等很多海鲜，现在身上经常过敏，并伴有其他病症，体质与在国内时很不一样。

我听闻佛法之后，便开始念诵《地藏经》，现在基本吃素，不再碰这些海鲜了。不过，我先生还在吃这些东西。有时候，我们会去日本人家里做客，发现日本人经常请本地的法师来家里诵经，而这些法师也跟着大家一起出去吃生猛海鲜。我经常劝我先生吃素，但他总是说：“哎呀，我吃完了向它们说

声对不起就可以了。”

我对此很困惑，不知道应该怎样把佛教的因果观在日本弘扬和传播。请上师开示。

堪布：对于任何一个科研项目，想要研发成功都需要做一个试点。你可以拿你先生做个试验，看看他能接受的点是什么，然后循序善诱，向他传播因果观念。

在座很多道友以前都是学汉传佛教或藏传佛教的。汉传佛教历来倡导吃素。个别佛教徒以前坚持吃素，但在日本住了一段时间之后，也学着当地人吃肉和海鲜了，其实这样不太好。我觉得汉传佛教吃素这一点，值得全世界佛教徒学习。

日本佛教的一些习俗，我们很难改变。既然来到这里，就不要说他们的过失，最好用一种善巧方法来应对，否则，自己可能很难待下去。与此同时，我

们也要有一种自我认知，保持原有的好传统。自己做好之后，慢慢会对周围人起到潜移默化的作用。

问：我以前看过您的一篇文章，里面讲述了肯德基和麦当劳的共业问题。请问，吃肯德基和麦当劳里面的点心和薯条，有没有共业？如果有，该如何忏悔呢？因为我以前经常吃这些东西。

堪布：吃点心和薯条应该没有什么共业。如果吃了麦当劳或肯德基里面的肉食，会有一些共业。这些业障可以通过念金刚萨埵心咒来消掉。

问：吃蛋奶素究竟吗？有没有果报？

堪布：事实上，即使我们汲取的是植物精华，也会涉及一些损害生命的现象。如果我们在一种食品的说明或介绍当中，没有发现直接损害众生的情况，食用

之后，即使里面有一些罪业，佛教认为不会构成很严重的罪。

问：我是一名学生，想请教您关于传授大圆满资格的问题。请问是不是得过大圆满灌顶的人，就具有了传授大圆满资格呢？藏地一般对此有什么要求？

堪布：为别人传授大圆满，包括灌顶和传讲，资格要求非常高，不是那么容易。并非得过一个灌顶就可以了，也不是某个人说你能传就能传了。

最关键要考量四点：一、自己在修行过程中，是否获得了证悟大圆满的一些验相；二、虽然得过灌顶，但如果没有得过所有大圆满教授的传承，也不行；即使得过传承，但没有修过，尤其没有完成五加行为主的基本咒语和修行，也不行；三、更重要的是，需要传承金刚上师直接或者间接对你认可和认证；四、不仅要在大圆满有所了悟，还要对所有的

密宗法要，包括玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎三种无上瑜伽的教义，有所掌握……诸如此类很多条件具足之后，才可以为别人灌顶或者传授大圆满。

问：我现在正在修出离心，过程中我会看淡、放下一些东西，但与此同时，我对家人和朋友的感情好像也越来越淡薄了。我想请问，从修出离心到生起真正菩提心之间，需要一种怎样的过渡？我现在是不是有点修偏了？需要同时修什么法来补正一下呢？

堪布：其实，修出离心以后，人情不一定会变淡。因为当你很想从轮回中解脱的时候，自然会想到，与自己有缘的众生同样可怜，也需要解脱。一般来讲，仅仅有个出离心还不够，还需要生起菩提心。

人情或亲情淡了，不一定是修出离心导致的，也可能是自己在某些地方有些疏忽，没有特别关心他人造成的。



问：大乘佛教引导一切众生趋向解脱，但在现实生活中，轮回的许多众生一直在互相啖食、互相厮杀，而佛教徒却对此无能为力。我们应该如何面对这一现象？是否应该对他们说：请你们等我，等我成佛之后，来救度你们。

堪布：大乘佛教的发愿，对象极为广大，修行时间极其漫长，但如果我们以真诚的态度，猛烈地发起宏愿，并精进修行，有些人短短的时间内也可以成就。

藏地有位名叫克珠诺桑嘉措的修行人。我看过他的传记，他闭关四十年修菩提心，在短短的一生当中就获得了成就。这样的修行者还有很多，比如，格鲁派宗喀巴大师的一位弟子——僧成论师，他在传记里讲述了自己修行的经过。著名的米拉日巴尊者，也是在一生当中获得了金刚持果位。汉传佛教当中，也有很多一生成就的故事。

表面上看，成佛离我们非常遥远，但如果内心发起了特别强大的誓愿，比如，发愿度化无量无边的众生，只要轮回中还剩一个众生，自己就不取涅槃，继续度化……这样一来，在众生未度尽之前，自己就已经获得了成就。

问：于您而言，佛教是一种工具，还是其他什么？

堪布：可以从两方面理解佛教：从词句角度讲，佛教是一种工具，依靠这种工具可以领悟佛法的意义；从所学角度讲，佛教是一种所得，即我们完善生命之后，最终得到的果位。

问：我看过您的很多讲座。很希望能在您座下学习。请问，想成为上师您的徒弟，需要做到什么？

堪布：想做上师徒弟的话，需要闻思修行。

问：第六世尊者仓央嘉措的诗非常有名。我刚才看到您的书里引用了他情诗里的一句话“不负如来不负卿”。请问上师，您如何看待或评价仓央嘉措？他的诗为什么会流传得这么广？

堪布：我看过仓央嘉措的广传和密传，对他的很多介绍都有所了解。表面上看，仓央嘉措是一个非常自在、洒脱和浪漫的人，写了很多优美的诗。他的经历也比较特殊，超越凡人。从其密传来看，他是一位了不起的预言家，把未来发生的很多事都写在他的诗里。此外，他还是一位伟大的修行人，获得了超凡的成就。他的有些修行法门和次第，现在人很难想象，无数人因修持他的法门而获得了利益。

对于他的诗歌，世间人只懂得词句，并不了解其中真正的含义。比如，他写过一首诗：“洁白的仙鹤，请把双膀借给我，我不会远走高飞，到理塘转转就回。”表面上看，这首诗是在抒发一种感情，

表达想去理塘的心愿。直到后来人们才明白，这是他的一个授记，说自己不久会离开人间，后一世，即第七世尊者会在理塘降生，很快返回人间。还有很多诸如此类的神奇故事。



问：我来自早稻田大学，现在正在读研究生。我今年7月份去过五明佛学院，并参加了地藏法会。我想请问，如果不出家，在世间从事什么行业对修行最有帮助？

我学佛是受父母影响，但我父亲只是烧香拜佛，信得并不深。他经常对我说：学佛不要太入迷了。我母亲则非常虔诚，现在正在学《菩提道次第广论》，

我也跟着她在—个佛教团体里共修。

我很希望自己既能学好佛法，又能在事业上取得成功。但我越来越发现，世间的成功人士经常造恶业。我研究的是亚洲流行文化，但现在的传媒界非常商业化，盛行—种不太好的风气，行业人士普遍造很多业。我很担心将来自己也会变成这样，心里常会有一些障碍。

堪布：对于年轻人来说，多思考人生的重大问题非常有必要。一般人都觉得成家立业很重要，虽然这一点不可否认，但我觉得更重要的是思想定位。人在—生当中，尤其在年轻时很需要明确两个问题：—是信仰的问题；二是自己修行的问题。

有些人—辈子忙于事业，当大限来临时，根本来不及思考，最后手忙脚乱，追悔莫及。反之，作为在家人，为了学佛而抛弃自己的工作，也不太合理。

即使想出家，也不要特别着急，没有必要马上把所有的事情全部放弃。

每个人都应该认真对待自己的工作，过程中，一定要学会善加取舍因果，按照佛教所说的道理和世间正理行事。如果觉得做某事确实造业很重，担忧自己的未来，那不一定非要去做，可以用一种善巧方法解决。

你现在不要对此过于担忧，可以从每件事上锻炼，最后就会发现，如果在佛法方面有很好的见地，那既不会违逆你的父亲，也不会违逆你的母亲。走好中间道，不但修行会圆满，事业也会成功，最后一举两得、十全十美。这样不是更好吗？

问 1：我听受您的传承已有两三年了，但一直没有皈依。一个原因是，我听您说过，皈依上师之前需要好好观察。我今天想皈依您，可以吗？

堪布：你现在观察好了吗？

问 2：观察好了，所以想今天皈依您。

堪布：在座有些人可能也想皈依，有些暂时还不想皈依。一会儿我念皈依偈的时候，不想皈依的人不用害怕，因为皈依是自愿的。

下面，我会按照《大圆满心性休息》的要求，念三遍皈依偈。请大家坐在原地不要动，也不用合掌。如果这次想皈依，就在心里默默想：从今天开始，我要皈依三宝。

我为大家做皈依，并不是将你们收为我的弟子，我只是在三宝面前做一名代表，证明你们自此以后皈依了三宝。就像佛教僧尼受具足戒时，有“三师七证”的规定一样。所谓三师七证，是指三位阿阇黎授戒，七位比丘作证。



下面我念三遍皈依偈，想皈依的人跟着念即可……

问：您是对我法恩最大的一位上师，非常感恩您。今天，我替我的孩子问一个问题，他在持咒的时候，经常会有一些杂念，而且这些杂念是与佛像有关。他想知道为什么？

堪布：持咒的时候，心里想着佛像或咒语，是件很好的事，这不是杂念，而是佛念，这些念头也具有功德。一般在修行过程中，如果产生了各种分别念，应尽量把它们转化为佛念。

念佛有两种含义：一是念诵佛号，二是心里一直忆念佛陀、观想佛陀。如果经常观想佛像、佛的功德，这也是一种功德。

我觉得不论孩子还是大人，心里经常观想佛像是很好的事，不用特意排除。当然，修行过程中如果产

生了一些杂念，则应该尽量去除。

主持人：

非常感恩大恩上师的慈悲开示！让我们再次以热烈的掌声表示感谢。

减少对自我的执著，
扩展帮助别人的爱心，
自杀的念头自然就会消失。

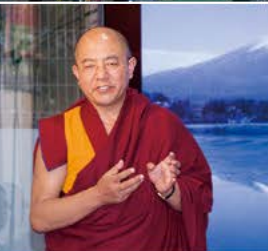
第 50 场

日本自杀者论坛

Suicide Forum, Japan

日本 · 东京

2015 / 11 / 14



珍爱生命的玫瑰花

CHERISH LIFE: A ROSE STORY

主持人：

今天我们非常荣幸邀请到索达吉堪布。早上我们接受了堪布的建议，请来三位精神科方面的专家和医生，为大家汇报来自日本第一线的情况。这可以让大家对日本自杀者的现状有一个了解。

索达吉堪布：

我这次来日本，有机会和大家一起探讨“生命的珍

贵性”这个话题，感到很高兴。

我虽然生活在中国藏地，但接触过很多其他国家、民族的各界人士。过程中，感觉每个人都对“生命的珍贵性”非常关注。我想，如何对自他唯一具有的生命进行保护，应该有很多方面可以研究，值得医学界、宗教人士，以及其他各界人士共同探讨。

今天的机会非常难得，我特别想听听各位专家和医生的观点，因为你们在这方面有专门的研究和实践经验。多年以来，我也非常关心人类和所有动物的生命，所以你们讲完之后，我也想谈谈自己的观点。

川崎医生：

我先做自我介绍，我叫川崎，来自京都宇治，是一位精神科医生，我旁边的言角先生是从大阪过来的。

我们准备了四张表，它们是日本厚生劳动省发布

的日本目前自杀情况的资料。首先，让我们看一下自杀的人数。现在日本每年有很多人死于自杀，并且数字一直攀升，最多一年超过了 34,000 人。最近几年，由于国家做了一些努力，自杀人数有所减少，但即使这样，每年也有 25,000 多人死于自杀。虽然现在没有战争，却有这么多人非正常死亡，这是非常令人遗憾的。

虽然最近几年，自杀的人数降低了，但企图自杀的人数却处于上升趋势，每年有 7 万多人。他们因被及时送往医院抢救，才得以幸免。这些人为什么想自杀呢？70% 都是精神上遇到了很大障碍，比如，得了抑郁症、综合失调症、无法适应社会等等。

现今日本没有战争，人们生活得也不错，但很多日本人精神上却出了大问题，这导致自杀率高居不下。我们不知道怎样改变这一现状，很希望得到仁波切的开示。

下面，让我们看一下来自医疗第一线冈崎医生的

报告，他来自京都宇治，毕业于医科大学，现在是一名精神科医生，做了三年精神方面的临床研究。他们医院的精神科现有 200 张床位。

1991 年日本经济泡沫破灭，整个日本社会陷入一片恐慌，自此，自杀率开始不断上升。其中，男性自杀率的上升幅度显著高于女性。

在日本，人们生活和工作都特别忙，起初，这件事并未引起大家注意。过了很长时间之后，人们才渐渐意识到，日本的自杀率已经这么高了。政府对此采取了一些措施，比如，建立精神病医院，医院设立精神科、急救中心等等。

自杀属于精神科的治疗范围。京都医院的精神科收治了很多自杀患者。医院会为患者提供基本的咨询，同时承担急救任务，此外，还会提供一个轻松、良好的环境。救助方式基本上是在医院短时间治疗之后，回去继续做康复治疗，让患者逐渐恢复原来的生活。看得出

来，这样治疗的效果还是不错的。

冈崎医生认为，最好探讨一下人为什么会得抑郁症，为什么会自杀。虽然长时间工作、家庭压力、酗酒过度等是一部分原因，但可能还有其他原因，应该是很多因素综合在一起导致人抑郁或自杀的。

通过专业人员治疗之后，很多人的病情得到改善，有一定效果，但也有很多复发的。若能及时发现、及早治疗，整体效果还是不错的。

不过，企图自杀的问题并不容易解决。政府部门、各个机构、医院精神科的所有努力，并没有使企图自杀的人数减少，新的自杀者一直不断出现。此外，很多自杀患者都没有得到根治，他们处于顺境还好一些，一旦遇到不顺，马上又想自杀，承受不起一点挫折。尤其日本的男性，这种倾向特别明显。日本一向有切腹自杀的独特文化，这对他们多少会有一些影响。

冈崎医生观察发现，人一旦得了抑郁症，就会不停地思考，身体特别容易疲劳，晚上睡不着觉，内心深感绝望，最后，很多人选择了自杀。

此外，日本饮酒多的地区，得抑郁症而自杀的比例都比较高。在日本买酒很容易，在便利店就可以轻易得到。很多人在遇到工作压力或其他难题时，就会喝点小酒来麻醉自己，这样逐渐就会养成酗酒的坏习惯。很多抑郁症患者都长期依赖酒精，心情一不好就喝酒，造成一种恶性循环。

再者，内心的创伤也是导致自杀的一个主要原因。从自杀数量看，男性比较多，但从企图自杀的角度看，则女性占多数，可能因为女性治愈创伤的能力比较弱。

很多人在童年时，遭受到过较大的精神创伤。比如，小时候遭受了家庭暴力，身体受过一些伤害；父母关系不好，经常吵架；父母有一方酗酒或者得了抑郁症，郁郁寡欢；父母对孩子漠不关心，没有家庭温暖，

等等。这些对孩子的伤害都很大，会影响他们的一生。

当然，还有很多内心的创伤是由综合因素造成的。比如，有些人内心一直处于紧张不安的状态，这造成了他们对自我的否定，觉得“我不行，没有这个，我活不下去……”很多时候，他们会通过喝酒来缓解内心的紧张和焦虑。但这不但解决不了问题，反而是一种伤害。因为喝酒之后，人容易丧失理智，这种情况下，长期蓄积的痛苦会一下子爆发出来，瞬间产生自杀的想法并付诸行动。对于有精神创伤的人来说，药物治疗好像没有什么效果，只有治愈心灵的创伤，才能打消他自杀的想法。

其实，这个问题也可以从日本共有的传统文化和地缘价值观方面分析。2011年的日本海啸和大地震，给日本人的内心刻下了一道很深的伤痕。海啸摧毁了核电站，造成了核泄漏，整个日本社会对此深感不安，恐慌和紧张情绪一直延续至今。最近，由于全球气候变

暖，台风和大规模水灾频频出现。按照佛教的观点，出现地水火风的灾害，也是由人心不安导致的。

事实上，这些天灾并非最近才降临日本，日本是一个岛国，自古至今自然灾害就一直不断。伴随灾害而来的，是人们内心和精神上的不安，这种不安一直渗入到日本人的生活。

因此，日本人在面对自然灾害的时候，会有一个共同意识，即要相互帮助，以家族和家庭为中心，所有人形成一个命运共同体……彼此有一种心理上的链接。用日本话来讲，就是求“和”。

日本是一个求“和”的国家，即以和为贵。相互协调是日本人信守的思考和行为模式。正因如此，大多数日本人并不像欧美人那样，追求自我主张，或者张扬自我个性。日本人的生活方式基本是以一个群体为主，齐心协力、和谐共处。从日本语言具有的共通性，也可以看出这一点。这样的生命群体，基本上是以一种同种、

同治的方式生活，所以，日本不太可能变成一个移民社会。

对于一些约定俗成、共同信守的价值观，大家都会很自觉地遵守。稍微出现一些不和谐或者不一样的主张，大家就会非常警惕和不安，这就是日本的特色。在这种社会氛围中，只要自己顺从，就能与大家和谐相处，而一旦哪一天你与这个群体不一样了，就很容易遭到排斥。到那时，你连跑的地方都没有，因为日本国土很小。

虽然日本人以和为贵，但每个人都不想成为生活和工作的失败者，故而也会相互竞争，彼此牵制，这是日本社会的一个潮流。在这样的社会氛围中生活，人的内心很容易紧张，精神也容易出现问題。日本人的紧张度和不安情绪，可能比其他国家的人都要高一些。

以上是日本的一些传统现象，但随着大众媒体的影响，近几年也有一些变化，比如，出现了很多喜欢待

在家里的“宅男宅女”。他们在家通过电脑、手机就可以与外界沟通，与有共同兴趣的人组成一个小团体，进入一个虚拟、非现实的空间，在里面找到一种共同需要。这种现象被称作大众文化。

本来社会交往需要人与人面对面地交流，但现在，大家更愿意待在家里，通过网络进入一种虚拟空间与人交流。但这种沟通方式有自身的弊端，会使人心变得越来越狭隘和脆弱。因为在虚拟空间中，大家很容易得到自我满足，这虽然看起来还不错，但实际上，基于一种共同爱好而形成的共同体，其意识是很狭隘的。当他们认为这种虚拟空间比现实生活好，长此以往习惯之后，再面对现实生活，内心就会变得非常脆弱，难以承受压力，并且行为也会逐渐与社会背道而驰，表现出强烈的攻击性。在这种情况下，很容易出现杀人或者自杀的现象。

如今在日本，追求自我、自私自利的人越来越多，这已成为日本社会一个很现实的问题。



以前，很多日本人都住在乡村，群体意识比较强。但现在，年轻人为了追求理想，获得自由，彰显自我，通常喜欢去城市生活。然而，城市人的共同体意识相对比较薄弱，人情也比较淡漠。一旦自己遇到经济问题，或者感到无助的时候，不能再依赖原有乡村式的共同体，一切都得靠自己，这样渐渐就发展成了金钱至上的拜金主义，把金钱视作解决个人困难的主要途径。

另外，以前在乡村，长辈都会为年轻人举办成人仪式。通过这种仪式，年轻人会感到自己已经成熟了。但都市没有这样的仪式，没有人关注你，一切都要靠自己。这使得个人感觉不到共同体的存在，连自己成长的确认，也成了一件困难的事。虽然最初来到城市，是为了追求理想，成为一个自由的人，但结果，反而变成了“自由的奴隶”，这是很多日本年轻人的现状。

传统上，日本人对于学佛的人、佛教徒或出家人，都非常尊重，但现在，能做到这一点似乎越来越困难

了，因为多数人更崇尚自我。据统计，在整个亚洲，日本有信仰的人比例非常低。

日本传统社会共同体意识的淡薄，以及宗教信仰的缺失，导致日本社会越来越缺少规范性。日本人的精神承受能力也变得越来越弱，不但对自己缺乏信心，对整个社会也深感不安，经常陷于一种消极的意识当中。

虽说日本是一个民主自由的国家，但人们在实际生活中，却有很多不自由，受到很多约束和限制。大家比较容易排斥异端、异己，比如在说话、穿着等方面，稍微表现得不一樣，就很容易受到大家的排斥。这是一种广泛的现象。

日本人在面对死亡方面，也存在一些问题。大家都比较忌讳谈论死亡，尽量回避这个问题。一般那些无法治疗、临近死亡的人，都会被送到养老院，在那里结束自己的生命。所以，人们在日常生活中，不容易看到人的死亡过程，不知道死亡到底是什么样。

日本人一般喜欢吃肉和海鲜，或者因为没有意识到那些是有生命的，或者因为对死亡痛苦了解的比较少，没有同理心所致。

大多数日本人都没在现实生活中看过死亡的过程，基本上都是从电影、电视或游戏当中了解的。但这与自己亲身体验的相差很大。因为缺乏这方面的学习和经验，导致我们不知道怎样面对死亡，也不知道该如何关怀临终者。

总而言之，日本人已经逐渐远离了传统的生命共同体意识。这一现象会使人的内心产生很多困惑，不知道自己到底为什么活着？人生的价值和目标在哪里？这也是刚才两位医生的观点之一——日本人精神上的不安，也是由日本社会深层原因导致的。

对于这些深刻的问题，我们迫切希望得到仁波切的教诲，希望从中找到解决办法。

索达吉堪布：

我听了三位医生的经验报告之后，感觉我们很有必要在这方面进一步学习和研究。这样虽然不能完全断掉所有的自杀现象，但通过一些干预，应该会有机会降低自杀率。

在很多年前，我就听说过日本的自杀率很高，对此比较关心，也思考过这方面的问题。但在短短的时间内，想要解决这么大一个问题，肯定会面临诸多困难，因为它的因缘是综合性的，并非单一。

我对这一现象的调查、分析和研究，与几位医生的观点有相同之处，也有少许不同之处。下面我说一下自己的想法。

如今，整个日本的自杀现象确实令人触目惊心。刚才听川崎医生讲，日本每年自杀的人数有三万左右。这样算下来，每天都有八十几个人因自杀而失去生命。

因为他们分散在各地，不被人们看见，所以人们感触不大，如果他们聚集在一起，我们能够看见，就会感到非常震撼。就像刚刚发生在法国巴黎的恐怖袭击事件，因为一百多人同时失去了生命，故而成为全世界极为关注的一件大事。日本一个人口不到两亿的岛国，如果每天都有一百多人自杀或企图自杀，细想起来是特别可怕的。

自杀率高的原因

日本自杀率这么高，依据我的分析，可能有以下几个原因：

一、个别人的自杀行为，也许与宗教有一定关系。

佛教对自杀行为有严厉的遮止，佛法中强调：一个人如果自杀，会产生一种堕罪，即有堕地狱的过失。基督教也不允许自杀，认为自杀者犯了杀人罪，以后不能

上天堂。

但据我所知，日本有些原始圣教，对此不作任何遮止，甚至有些传承宣称自杀之后可以入于圣道，成为圣者，自此便会获得自由和幸福，如同进入天堂一样。因此，有些人选择了这条道路。

二、可能与日本的文化元素有一定关系。

这种文化元素，在中国的很多少数民族，包括我们藏族当中，经常出现。

比如，有些民族认为，在战场中不能失败，失败是一种耻辱，还不如死了好。他们持的观点是：光荣地死，胜过耻辱地活。

又如，藏地对出家人非常尊敬，一个家庭当中，如果孩子出家了，父母会特别高兴，但如果他后来还俗了，父母就会极其伤心，觉得宁可见到他出家身份的尸体，也不愿意见到他在家身份的活人。这是藏地的一种

普遍文化。

中国还有一种文化，认为白发人送黑发人很不光荣。其实，不一定非要老年人先死，哪里都没有这样的规定，但这种文化已经深入人心。每个人都害怕这样耻辱的事情发生，一旦发生，就觉得没有面子活下去。

日本可能也有这样的文化，我以前看过一些日本电影，里面有切腹自尽的情节。从中可以看出，日本人对于所谓的“英雄”“光荣”特别崇尚，尤其一些老年人，认为这种文化至高无上，千万不能被毁，一旦毁坏，还不如死了好。现在的日本年轻人，虽然不一定像老一辈那么崇信，但也会受他们影响。一旦走投无路或者违规的时候，也会选择自杀。

三、与教育也有一定关系。

日本能在二战后迅猛崛起，离不开自身强大的战略思想。执政者为了维护统一的目标，必然要统一人们的思想，教育每个人一定要墨守规矩。



孩子从小就接受这样的教育：“我不能扰乱别人、麻烦别人，所有的事情必须自己承担。”因为被父母、老师、长辈不断灌输这种思想，他长大之后，即使自己实在承受不了，也不愿意扰乱别人、麻烦别人，这使得自己连一个哭诉的对境都没有，什么事只能闷在心里。最后实在承受不了，只能选择自杀这条路。有时候，我们的教育需要稍微放松一点，这样心就不会绷得那么紧。

四、与压力和社会竞争也有关。

当今时代，压力和竞争不仅在日本，在世界各地都存在。每个人，尤其是年轻人，需要面对各种竞争。在校学习要竞争，找工作要竞争，上班要竞争，升职也要竞争……一直竞争不断。而日本人都特别守时、守规则，非常认真努力，这样压力就会格外大。在这样艰难的竞争中，自己一旦赶不上别人，成了失败者，就会倍感耻辱。这时如果另寻发展，对于短暂的一生来讲，又

有很多困难。很多人因为不愿以一个失败者的形象活着，所以最终选择离开这个世界。

五、很多人认为自杀、死亡是一种解脱，将其视为一种成就。

他们觉得活在人世间非常痛苦，有许多烦恼和困扰，一旦死亡，就可以获得解脱。这也许是受到宗教、文化，或者自己思想价值观等方面的影响，是综合因素造成的。

日本著名小说家川端康成，就是一个代表。他在1968年获得了诺贝尔文学奖，成为获得该项殊荣的第一位日本人。然而，他在获奖后的第三年，却采用口含煤气管的方式自杀，突然离开了人世间。

他在自己的传记中讲，他在三四岁时父母双亡，后来又接连遭受了很多痛苦，这些创伤给他心理造成了阴影，心情经常苦闷忧郁。为了摆脱痛苦，他一直刻苦学

习，最后成为一名非常优秀的作家。他曾说过“无言的死，就是无限的活”，认为默默无言地离开人间，这是无限的光荣、最高的艺术。这是一种比较特殊的想法。

以上五点，是我分析的造成日本自杀率高的主要因素。

其实，现今不仅是日本，很多国家的自杀率都很高。我也关心过中国的自杀率。对此有不同的报道，有些说每年有十几万人自杀，有些说二十几万、三十几万。欧美国家的自杀率也在不断攀升。去年我去美国讲课的时候了解到，美国的自杀率也特别高。当今时代，各方面的压力非常大，这导致患抑郁症的人越来越多。不仅仅日本，乃至在全世界，自杀都成了越来越普遍的现象。

降低自杀率的几种方法

该怎样解决这个问题呢？我想，完全阻止自杀现象的发生，以前没做到，现在和以后同样做不到，但尽量减少，还是有办法的。以下几种方法也许会起到一定作用。

第一种方法，是刚才三位医生所讲的，即采用药物治疗、心理咨询等医疗方法，对患者的身体和心理进行治疗和调节，以恢复他们的身心健康，这样做非常重要。

第二种方法，是转变人们的观念。不管是在宗教当中，还是传统文化当中，凡是提倡主动结束自己生命之后，很快能获得解脱和快乐的观念，都应该摒除。应鼓励人们无论发生什么，都要努力活在世间。在学校、家庭或者社会各个群体当中，这样宣传非常重要。长此以往，应该会逐渐转变一些人固有的观念。

以前，有些少数民族认为，一个人战死沙场非常光荣，甚至在二十世纪的时候，很多人还认为战死是一件很荣耀的事。但到了二十一世纪，人们的思想发生了很大转变，绝大多数人都不愿意打仗，即使一些少数民族也觉得为了打仗而死不值得，活着才是最重要的。

因此，如果我们努力，以前一些不太好的观念也可以改过来。这对很多年轻人而言，是延续生命的一种助缘。

第三种方法，是多对人们讲一讲人情的真假。所谓人情，到底是真的，还是假的呢？之所以要分析，是因为人们通常会被一个虚假概念所蒙蔽。虽然不扰乱别人是很好的，但更重要的是，应在维护自己生命的基础上不扰乱。如果自己特别痛苦、伤心，在父母、师长、朋友或亲友面前诉说并询求一下解决方法，这不算什么大的扰乱。对于这个问题，我们应帮助人们尤其年轻人认清真相。

你们有些人可能见过我的上师——法王晋美彭措。他在圆寂的时候，给弟子们留下的最后一句教言是“莫舍己道，勿扰他心”。上师虽然也强调了不能扰乱他人，但前提是“莫舍己道”，即不要把自己的道德、人格、文化、乃至生命舍弃。这一点非常重要！我们作为上师的传承弟子，现在不管是为人处世、为别人传授佛法，还是自己修行，都以这句话来衡量，把它作为自己人生的准则。

在孩子小的时候，就应该时常教育他，千万不能舍弃自己的生命，因为这是对别人更大的扰乱。据统计，一个人自杀，至少会给六七个与他关系密切的人造成伤害，让他们感受难忍的痛苦。

可能有些人想“自己默默地走”，但实际上，你并不是默默地走，你的家人、亲朋好友、领导、同事等等，都会受到很大影响。

这样的教育和劝说，需要提前进行，而不是在一个

人得了抑郁症、准备自杀的时候才去做，如同提前打了某种疾病的预防针，以后就不容易得这种病一样。一旦极端的情绪已经形成，化解起来就非常困难，就像面对癌症晚期患者，任何医生、宗教都没有办法一样。

第四种方法，对别人奉献爱心，也可以防止自杀。自杀的念头是由内心操控的，主要由内心的不安所导致，不一定是因为外在物质的缺乏。如果生起了一颗关爱别人、帮助别人的心，自己的心结便会解开。

为什么呢？因为，人有自杀的念头，大多都是因为对“我”执著得太深所致，觉得“这对我不公平”“别人对我不好”“我在别人面前没有面子”“我以后怎样生存或工作”等等，因为太过执著“我”的得失，最后把自己逼上了绝路。如果减少对自我的执著，扩展帮助别人的爱心，自杀的念头自然而然就会消失。

第五种方法，为了使自杀现象不再延续，最好请人经常在以前发生自杀的地方，念一些观音心咒、阿弥陀

佛名号等。念经咒非常重要。

过两天，我们准备开一个和平法会，这次法会主要有两个目的：

一是二战时期，日本遭受了原子弹袭击。日本是全世界唯一遭受核武器轰炸的国家。原子弹的破坏力前所未有，造成了数十万人死亡。前几年的海啸和地震，也夺去了很多人的生命。从历史上看，日本的灾难比较多，痛苦经常接踵而至。通过开佛教法会，大家共同念诵观音心咒并一起回向，无论对生者，还是亡者，都会有很大利益。

人们去藏地时，经常会见到带有观音心咒的石堆或经旗。一般在藏地，一个路段发生车祸之后，人们都会在此挂经旗。这样不但能使遇难者脱离恐怖，也可以防止以后再发生类似事件。以宗教的方式帮助、超度亡者，是非常重要的。



按照佛教的观点，人类看不见的有些鬼神，有时确实会给我们带来一些危害。比如，在自杀频发的地方，自杀现象一直不断，听说日本富士山下就有一片“自杀森林”。以前有些佛教徒想邀请我来日本，当时我说：“如果这次去富士山，我想到这片森林念一些经。”作为僧人或者佛教徒，对经常发生事故的地方做加持、念经，是非常重要的。

尤其对那些上吊而亡的人，更要做特殊加持。一般要请修行境界较高的人砍断绳子，若一般人砍，鬼神很容易附在他身上。藏地如果发生这样的事，大家都会请有一定修行、不太害怕、不太执著的人来处理。

有一次，别人请我去砍绳子。当时正值黄昏，我看到亡者好像站着一样，心想，他是不是没有死啊？后来确认是死了。刚开始我也有点害怕，不过后来念一些般若空性的咒语就好了。

按理来讲，安住在般若空性的境界中砍断绳子，

鬼神就不会危害你。如果随意砍断，也有各种说法。虽然这是一种民间的说法，但也含有一些佛教的意义。当然，在唯物论者眼里，这些说法不一定合理。

我看到日本的很多祭典都会祭拜地神、海神、树神等诸神。藏传佛教的一些仪轨里也会提到很多神。有些人认为，这些神只是宗教或古人的一种说法，并不真实存在。实际并非如此，在我们生活当中，包括做恶梦、突然发生交通事故、突然出现意外等等，不一定是人为造成的，可能也有很多非人在搞破坏。自杀也是如此，经常会涉及一些无形力量的损害。对于这些，我们也需要用无形的正能量来降伏它、对治它。

第六种方法，虽然我们身边有些人现在不会自杀，但将来会发生什么很难说，因为人的分别念怎样起现，谁都说不准。现在，我们应尽量把“珍爱生命、关爱他人”的价值观，推广给身边的每一个人。

与此同时，我们也要鼓励他们，在心情抑郁的时

候，尽量把心里话说出来。在藏地，我们会要求大家在上师或导师面前，把心里的困惑说出来，这样心情很容易平复。很多人自杀都是因为一些小事想不开，一直钻牛角尖。当身边有人不开心的时候，我们很有必要对他做心理疏导。当对方把心里话说出来之后，我们千万不能轻视或蔑视他，而应想尽一切办法帮助他。

第七种方法，可以去外面的世界走一走，这对恢复心情也有帮助。听说日本人有钱后，经常去欧美国家旅游。我去到这些地方之后，除了觉得欧洲的建筑比较不错、美国的科技发展很快以外，没有其他太深的感触。

我建议大家，如果经济条件允许，可以去非洲看一看。去了就会发现，那里人的有些价值观与我们恰恰相反，他们有“三种不值钱”的说法。

第一是生命不值钱。非洲不仅艾滋病、疟疾等疾病泛滥，还频频出现战争和饥荒。这些因素经常夺去人们的生命，由此，非洲人普遍觉得生命不值钱。到非洲后

的确有这种感觉，我那时也经常想：自己死就死了吧。

第二是土地不值钱。非洲有广袤的土地，而干旱气候使土地荒漠化非常严重，根本不像日本这样寸土寸金。第三是时间不值钱，日本人习惯遵守时间，一个人迟到一分钟，都会被大家另眼相看，而非洲人基本没有时间概念，和一个人约好三点钟，他四点钟到就已经非常不错了，算是 OK 了。

如果大家能去非洲感受一下，就会觉得，哇，原来人还有这样特殊的活法。在那里一个人不用自杀，也会很快死去，真切体会到生命的短暂。

想自杀的人，也可以去藏地看一看。藏地气候比较恶劣，有些人年收入只有几百元人民币，无论自然条件，还是生活条件，都远远没有大城市优越。但因为藏地全民信佛，佛教文化已经深入人心，所以长久以来，人们始终保持着内心的宁静与祥和，脸上时时挂着幸福的微笑。

如今，很多人都愿意到藏地旅游，一方面，是被藏地蓝天、白云、雪山等自然风光吸引；另一方面，是被藏地老人和孩童的微笑所打动。他们的微笑透露出心灵的热情与欢悦，这种欢喜的自然表情，是表演不出来的。很多人拍到之后，内心都被深深触动。

为什么藏民在如此恶劣的环境中，都能开心、自在地活着，而我们很多人生活条件如此优越，却痛苦地想自杀呢？其实，人有很多种生存方式，并非一个愿望没有达成，就走投无路了。人每时每刻都站在十字路口，这条路走不通，四面八方还有很多路能通向光明。

非常希望我们每一个人都能珍惜自己和他人的生命。向外，多看看世界；向内，多观察自心，这样自己的一切都会逐渐圆满。

主持人：

今天仁波切的演讲，带给我们很多珍贵的启示。仁波切入乡随俗，严格遵守演讲时间，是我们的典范。非常感谢！

现场互动

问：按照佛教的观点，自杀属于犯了很重的罪，其果报说出来会让人觉得很恐怖。请问用什么方法开导自杀者的家人会比较好呢？

堪布：对自杀者的家属应该以安慰为主，既然人已经离开了，再说什么也没有很大意义。按照藏传佛教的观点，一个人尚未自杀之前，周围的人应该经常对他讲一些这方面的道理。一旦不幸发生，就要好好超度亡人，劝他的家人不要伤心，多想想无常的道理。

问：在中国藏地或汉地，高僧大德们在平时的很多开示中，都会告诉大家自杀的危害性及其严重果报。

人们接收到这种信息之后，便会有所警惕。但在日本，人们平时很少关注这方面的事情。只有当人死亡了请寺院僧人超度的时候，才知道自杀是一种重罪，这时很多人都接受不了。我对此感到非常遗憾，但也没有办法，可能是日本文化与中国汉藏文化不同所导致的吧。

堪布：不仅日本人，包括汉地在内很多地方的人，都不愿意提及死亡，对此非常忌讳，但这并不是一件好事。因为人在死亡之前，知道一些事情会比较好。

藏地人一般对死亡比较了解。因为藏地实行天葬，家人会亲自把亡者送到附近的尸陀林，并目睹整个天葬的过程，知道每个人的身体最后仅此而已。

人类的传统可能对死亡比较忌讳，但从真正意义上讲，一个人很有必要知道自己最后的去处是什么样，最终要面对的死亡是什么样。



藏传佛教经常提醒大家观修无常，因为死亡随时会降临，说不准自己明天就会死。如果提前做好准备，当自己面对死亡或者面对亲人死亡的时候，内心就会比较坚强。所以，我们非常有必要在这方面提前学习，这也是一种文化。

问：我先生是从北京来日本的，现今在一家电力公司工作，我是台湾人，我们在日本生活了二三十年。二十年前我得了抑郁症。有统计显示，抑郁症的治愈率为 90%，但实际上，治疗的时候选对医生非常重要，如果医生与自己很相应，治疗效果就会好，否则就不太理想。但即使与医生相应，治疗过程中也会出现医生去世或者换工作等情况，这样也会影响治疗效果。

幸运的是，我通过学佛，同时配以医生的药物治疗和心理咨询，现在已经完全摆脱了抑郁症的困扰。

回顾以往，我发现自己以前的人生观比较狭隘，每天只考虑家庭、丈夫和孩子，生活圈子非常小。此外，我喜欢日本文化，融入日本社会之后，思维方式与日本人很相近，不愿意麻烦别人，很多事情都自己独自承受。

我学佛之后看了堪布的很多书，逐渐意识到，爱人是一件非常重要的事。我开始反省，发现自己的心很狭小，只关心自己的家人和孩子。当意识到问题之后，我开始调整自心，试着关爱身边更多的人，这样做之后，内心的确收获了幸福和喜悦。我现在从事医疗工作，每天需要照顾很多病人，这让我觉得自己是一个有用的人，从中找到了人生的价值。现在，我每天生活得很充实、很开心，爱心也在不断扩展。

我以前自杀过好几次，现在回想起来，感觉自己当时太可笑了。以前听过堪布的一句话——“爱别人，

自己会得到幸福；给予别人，自己会收获喜悦”，这句话帮助我走出了人生的低谷。

堪布：现在得抑郁症的人很多。在英国，约有五分之一的人遭受抑郁症的困扰。得了抑郁症不要害怕，人类以前也发生过这种情况，只不过现在人们把它当做一种疾病而已。

你刚才讲述了如何运用佛法治愈自己抑郁症的过程，这是一个非常好的例子。每个人的内心都会有烦恼，只是烦恼的程度不同而已。所谓抑郁症，其实就是烦恼稍微多一点，经常处于一种担忧、焦虑、恐惧的状态。

通过学习佛教的慈悲和智慧，可以转变自己某些固有、狭隘的观念，再结合实际修持，就可以逐渐恢复健康。反之，如果没有运用佛教的方法，也没有好的医生指导，最后很可能会转变成另一种状态，

这是很危险的。



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