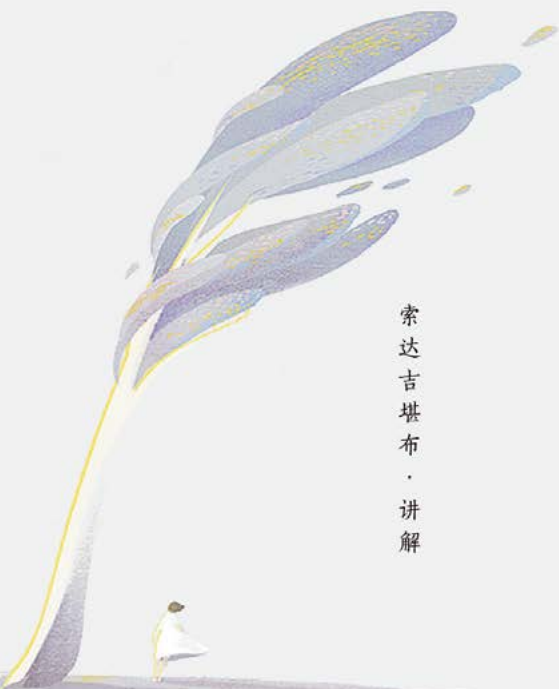


你会选择什么

索达吉堪布·讲解

开示
9



TIME TO MAKE A CHOICE

你会选择什么

索达吉堪布·演讲

版本：2023年12月

目 录

004	健康人生
062	与时俱进的慈悲
100	心灵的诺亚方舟
140	皈依的学处
177	藏语言和佛教的利益
222	佛教精要的修法
240	坚定的信仰
270	忆念上师
315	观察心性

健康人生，离不开智慧与慈悲。

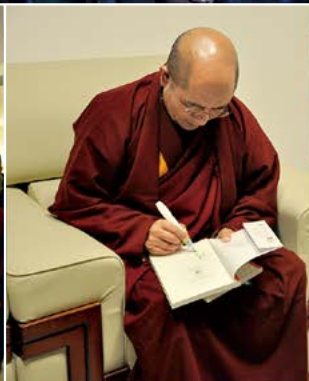
第 59 场

甘孜州康定人民医院

Kangding People's Hospital, Garze County

中国 · 四川

2017 / 4 / 9



健康人生

A HEALTHY LIFE

主持人：

欢迎大家来到由甘孜人民医院工会主办，院办、外联部团委协办的“医者的精进——索达吉堪布与您畅谈健康人生”的活动现场。

索达吉堪布对藏传佛教的传统教义学修甚深，为了让更多人了解佛法的精髓，他采用现代的方式宣讲佛法，为人们揭示出生命的真相。堪布认为，虽然时代在变迁，但佛教的宗旨却始终未变，人们可以从中找到解决现代问题的真正答案。

随着社会经济的飞速发展，人们的物质生活得到了极大改善，但与此同时，很多人的内心却变得急功近利。我们时常抱怨医患关系势同水火，行医如履薄冰，将患者视为洪水猛兽，谈之色变，但我们是否意识到，目前医患关系的恶化，乃是医患双方共同造成的恶果呢？提高医者的素养，改善医疗环境，必须从我们自身做起。

医院是大部分人生命的起点和终点，医院的墙壁承载着比教堂还多的祈祷。在这个距生死最近的地方，人世间的悲欢离合、艰难选择，随时都在上演。

很多时候，我们都把疾病医学化了，认为它只是一个需要攻克的医学问题。然而，人在面对疾病或接近死亡的时候，所需要的不仅仅是医药或治疗，还需要丰富而充实的精神力量。

今天，我们甘孜州人民医院非常荣幸地邀请到著名的藏族学者——敬爱的索达吉堪布，与我们一起畅谈

健康人生。

各位专家、医生、护士，大家好！今晚我们相聚于此，共同探讨一个非常有意义的话题“健康人生”。

人若想幸福地活在世间，离不开健康的身心，因为有了健康的身心，一切才会变得非常美好。英国文学家狄更斯说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”

在座各位医务人员，不仅自己拥有健康的身心，更难得的是，你们依靠自身的力量，把千千万万遭受疾病折磨的患者，从痛苦的深渊里解救了出来。无论医生还是护士，你们每一天、每一月、每一年所做的事情都非常有意义，特别神圣、伟大。

世间有千千万万种职业，所有的职业当中，我最羡慕、最喜欢的有两种：一是教书育人的老师；二是治病

救人的医生。从事这两种职业的人，都具有不可思议的力量，依靠他们，人类的智慧和身体可以延续下去。如果没有老师这个伟大的职业，整个世界都会陷入迷茫、无明的黑暗当中；如果没有医生这个神圣的职业，世界上很多人的生命都无法延续。

今天，我很高兴与你们这些非常有才华、有智慧、有能力、有爱心的人，共同探讨健康相关的话题。

从医很辛苦，但很有意义

当今时代变化特别快，人类从远古社会一直到工业革命之间，几千年的变化都没有这个时代变化迅速，仅仅经过十年、五年、三年，甚至一个月，之前的很多事物就已面目全非。正如成语“日新月异”所说，每天都有新的情况发生，每个月都有不同的变化。这种现象在古代不一定有，而如今，这种巨变已出现在了我们的面前。

处于这种时代，我们不仅要总结过往的历史，也要不断学习和研究新的知识，这样才能更好地迎接未来种种挑战，使自己的人生更加有意义。

治病救人是很高尚的行为，但也非常辛苦。我看过一个小故事：有位感冒患者找医生看病，医生给他开了一周的药，患者吃后不见好转，后来通过输液基本康复，病人抱怨医生说：“你为什么最初不给我输液？让我吃一周的药有什么用啊？”之后，医生看另一位感冒患者的时候，先给他输液，这个人不满地说：“明明吃药就能好，你为什么给我输液呢？”后来，又一位感冒患者看病，这位医生吸取了前两次的教训，先问他：“你是想吃药，还是想输液？”这个人听后抱怨说：“你是医生，为什么问我呀？”

这名医生可能比较倒霉，三位病人都抱怨他，但从这个小故事也能看出，很多时候，无论医生怎样努力、付出，病人也不一定满意。

现在医患关系比较紧张，这与新闻媒体的片面报道也有一定关系。有些新闻媒体，不是把医生的崇高精神展现在人们眼前，而是大量报道个别医生的不良行为。在如今信息爆炸的时代，通过网络不断发酵之后，更加激化了医患矛盾。

前几年，哈尔滨一家医院发生了一起医患冲突，病人把医生杀了。按理来讲，应该有很多人同情被杀的医生，但网络调查显示，百分之六十五的人拍手称快。这种现象非常可悲。

我身体经常不好，在全国各大城市，包括上海、北京、成都、杭州、广州、云南等地几乎都住过院。虽然目前还没住过你们医院，但周边马尔康、炉霍和色达的医院都住过。住院期间，我看到很多医生、护士都非常敬业，日日夜夜为病人付出，工作量大到常人难以想象。

医护人员也是有血有肉的人，并非机器。现在，随

着病毒种类的不断演变、进化，病人越来越多，医护人员经常超负荷工作，特别疲累。一天二十四小时当中，多数时间都要跟病人打交道。本来自己是一个身心健康的人，但因为经常接触身心不健康的病人，到了一定时候，自己也会受到影响。

大多数医护人员都非常了不起，工作能力和精进度是一般人难以想象的。老师和医生是世间非常累的两个职业，但还被许多人指责抱怨，这确实有点不合理。

其实，网暴针对的不仅仅是医生。信息时代，很多人只看到极个别现象，就以偏概全地谩骂、诽谤。这是21世纪与以往完全不同的一个特殊现象。

这个时候，无论别人想什么，说什么，我们医务工作者都应该奉持高尚的行为，继续不断努力，这是我们的选择，也是我们的工作和职责。

不应忽略的现实

当然，现在也有不少医护人员比较懈怠，不好好学专业，也不认真对待工作。我在汉地看病的时候，经常看到有些医护人员对待病人的态度和行为不是很好，有时甚至可以用“虐待”来形容。对于这个事实，我们也没办法忽略。

十多年前我在厦门住院两个月。不知道是什么因缘，负责我这边的一名护士好像特别讨厌我，看见我的时候，脸色都变了。她每次给我打针都特别粗暴，就像对待动物一样，扎的时候特别用力，用不到一秒就把药全部推了进去，拔针之后扭头便走。因为特别疼，每次她给我打针，我都很害怕，但也没有办法。

之前我从未遇到过这样的护士，她给我打了整整两个月的针。她每周休息一天，当天由别的护士替班，这一天我就感觉特别轻松。不知什么原因，她每次看到

我都充满了恨意。刚开始我还随顺她，后来也不随顺了。打水的时候若看到她值班，也会狠狠地回瞪她一眼。我在厦门的那段时间，每天都写日记，日记里记录了这名护士的一些行为。后来，我将这些日记集结成一本书，叫《旅途脚印》。

严肃的职业，需严肃对待

在座大多数人都是医学专业毕业的，你们工作之后还需要不断学习专业知识。实际上，不管从事任何行业，都需要不断提升专业知识。当今时代瞬息万变，医学研究、医疗设备都在不断更新，如果没有勤学的精神，到了一定时候，自己的智慧就会停滞，无法跟上时代。

我去成都一家医院看病的时候，看到有些六七十岁的老专家身旁排队的人较多。这些老专家戴着老花镜，费力地在电脑上打字。他们打字速度特别慢，写一

个人名需要敲半天，这使排队的人越来越多。我问一位老专家：“您为什么不手写呢？”他说：“我们一辈子都手写开方，但现在已经联网了，一定要输入电脑，没办法。”可见，这个时代确实不断在变，我们不应满足于已有的医学学士、博士等头衔而停滞不前，这样很容易跟不上时代。事实上，不仅医护人员需要不断学习，任何行业的人都需要，因为世界各个领域的知识都在不断更新，只有通过学习，才能更好地适应这种变化。

在座有很多年轻人，年轻人更需要学习。因为，指导你们的老专家不可能永远陪着你们，可能再过五年、十年，重担就会落到你们的头上，那时就要自己独自面对。如果从事其他行业，那么学得好也可以，不好也没什么，但是，你们从事的是一份极其严肃的职业，是与人命打交道。如果自己医术精湛且认真负责，那每天都在救人，从佛教的角度讲，功德无量无边。但如果医术不精，不负责任地以相似智慧抉择，那珍贵的生命交到你的手里，后果将不堪设想。

昨天，我去一所学校时对老师们说：老师培养人才、教书育人确实非常了不起，但如果没做好，不但毁了自己，更毁了一代人。一名老师一生会培养上百名，乃至上千名学生，如果老师不负责，很多学生的青春都会被毁掉，自此人生变得黯淡无光。同样，如果没有当好医生，确实会对人的生命造成直接危害。

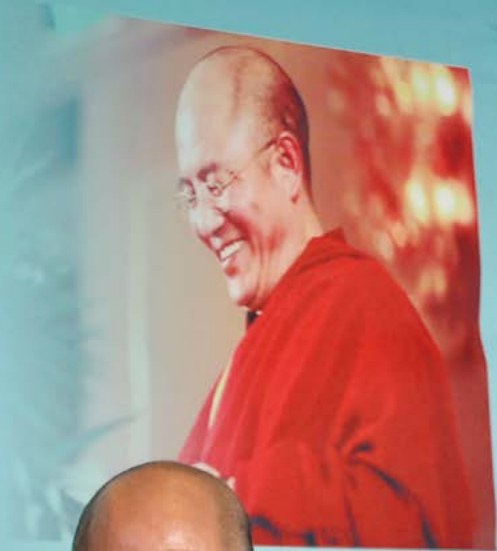
世界上有两种职业直接掌握着人的生命，一是法官，二是医生。一般人会把金子、钻石等珍贵的物品藏好，不轻易示人，更不会轻易送人，可一旦自己生病了，在无可奈何的情况下，也会把它们变卖，用来治疗疾病。虽然舍不得，但也毫无办法。每个人都无法摆脱生老病死的自然规律，生病的时候不得不去看医生。

作为医生，一方面对社会的贡献非常大，但另一方面风险也比较大，尤其有些医术不精，或者医术精湛但心浮气躁的医生，在治病救人的过程中，经常会出现一系列问题。世界各地可能都有这样的医生吧。

当然，也有一些国家的医生工作非常细致。我去日本的时候，看到那里的医生做事比较慢，但的确非常细致。日本人口不多，医生每天看几位病人就可以了，因此诊断得非常仔细。我对他们说：“你们以这样的态度做手术，让人比较放心。”去年我做了六个小时的手术，是在中国做的，我个人对医生没有什么不放心的。不过，当人生病的时候，的确很在意医生的技术水平和工作态度。你们作为医生和护士，在自己亲人生病的时候，也会寻找可靠的医生。这个时候应该更会意识到优秀医生的价值。

我想，在座各位都对工作认真负责，非常虔诚，但从事一个职业久了，很容易变得麻木，没有感觉。有位医生曾对我说：“我刚从医学院毕业，上岗当医生的时候，觉得自己的职业非常有意义，但后来与病人打交道时间久了，感觉自己的诊治对象好像跟动物、植物没什么差别，已经没有以前那种感觉了。”

主，可将山上所有的草都变成良药。
正有智慧的人，不管遇到什么样的经历，
为完美人生的动力。
生起什么



这是人类常有的一种“疾病”，包括我自己也是，有时出去放生，刚开始几天，看到一个个鲜活的生命在屠刀下被杀，心里特别难过、焦急，但放生时间长了，最后好像也没有那么强烈的感觉了。

但作为医生，还是应该时时提醒自己，自己的职业与其他职业涵义不同。应该说，医生在人类社会中具有极其重要的价值和意义。

我想特别劝勉在座的年轻人，现在你们身边有老师和专家，一定要抓住这个机会，多学多记。我看到有些医生和护士把在前辈面前学到的东西，每天以日记的方式记录下来，不断地研究，这样做非常好。不过，也有个别人好像不太喜欢这个职业，感觉无所谓。这种情况下，你坐在这个位置不一定很好。

跟随老师认真学习非常重要。我经常想，自己以前在很多位上师面前听过法，正因为当时非常努力，所以在上师们离开之后，对于很多佛法的道理，自己基本都

能解释。

希望在座的年轻人不要认为专家和老师会永远陪伴你们。到了一定时候，你们就会成为最主要的专家和医师，而现在，你们就要思考这个问题，不断提升自己的技术水平和责任心。

不学习会被时代淘汰

再过几十年，专业水平不高的一些医生可能会被淘汰，也要做好这种心理准备。现在美国好几家大公司，包括 IBM、谷歌、微软等，都发明并掌握了许多人工智能技术。可以说，人工智能是当今世界上高端知识的代表，被运用在各个行业领域，包括医学。

2016 年，诺贝尔文学奖得主鲍勃·迪伦到 IBM 公司参观。当时，IBM 公司的科技人员刚研发出一款名叫 Watson 的人工智能。Watson 短短几秒钟就分析了鲍

勃·迪伦所有的文学作品，然后得出结论说：你所有的文学作品总结起来，就是讲述流逝的光阴和枯萎的爱情。鲍勃·迪伦完全认同这一结论。

此外，Watson 还为一位日本女孩提供了诊疗建议。全球很多医学专家都曾给该女孩会诊，但都未能治愈她的病，Watson 用短短十几分钟就分析了全球约两千万篇医学文献。若把这些资料全部堆在一起，有四千多米高。Watson 分析之后做的诊疗建议，最终帮助女孩战胜了病魔。从这个案例可以看出，像人工智能这样的高科技很可能会促进医学等多学科的升级迭代。

以前实体店铺非常多，而现在大家都在网上买东西，所有的货品都在空中交易，大型商场门可罗雀。康定这边现在的出租车还比较多，但在一些大城市，现在已是滴滴、优步等网约车的天下，这导致传统出租车越来越不好做。包括医学在内的很多传统学科，同样面临现代科技的冲击。这个时候，我们很有必要提高自己的

专业水平。

美国 Google 公司做过一项测验，用研发的人工智能技术与一些顶尖的乳腺癌专家同时分析 130 张切片，专家用了 30 个小时，准确率达到 73.3%，而人工智能只用了几分钟，准确率高达 88.5%。可以说，包括医生在内的很多岗位正在被人工智能替代。

未来世界会变成什么样，我们很难了知。大家在这方面可能没有特别研究过，现在还没有什么概念，但我们迟早都要做一些准备。

前一段时间，我们学院内部做过一次研讨，主题是：如果所有的宗教内容都可以通过人工智能来传递，那么讲经说法的法师是否会下岗？

如今，很多传统方式都被新技术手段取代，这个世界以后会变成什么样的确很难说。电影《黑客帝国》里的很多科幻内容，已在现实世界中不断出现。这个时

候，我们更要努力学习新知识。

不知道大家爱不爱学习？昨天我跟有些老师交流的时候说，一个人既然选择了自己的职业，无论是医生、老师、法师，还是民警、公务员，理应掌握该职业的专业知识，也应积累与之相关的其他领域的知识。

昨天我开玩笑说想去看看老师们家里的书多不多，如果没有什么书，说明不太爱看书和学习。当然，现在很多人都看电子书，不一定购买纸质书。我们所学的知识都是有限度的，如果不能一直提升，的确很难在行业中长久立足。

重视学习的深度和广度

也许有些医生认为：“学不学无所谓吧，我对自己科室的专业已经很精通了。”

这种观点可能还有待分析。一方面，按照西医的观

点，精通某个科室的知识就很好了，因为西医是把人体拆解成很多部分，通过各个不同专业的科室进行研究。但从中医或藏医的角度看，这种分法不一定合理，比如，我今天眼睛不好，按照西医的观点，会以“头痛医头，脚痛医脚”的理念，针对眼睛进行治疗，但按照佛教的观点，一切万法都是依因缘而产生，眼睛不好，可能是眼珠的问题，也可能是神经或经络的问题。

有些医生一辈子专学自己科室的知识，就像挖地洞一样钻得特别深，这样虽然很好，但在知识的广度方面却有点不足。如果我们了解中医、藏医，或者印度、非洲的传统医学，就会知道，这些医学都是将人体视为一个整体，结合起来进行研究。这种思维也许会对你所研究的专业有一些帮助。

我们佛学院有几位在汉地特别出名的医生，他们一辈子只看眼睛、神经等，只对自己科室的知识特别精通，对其他科室的内容却知之不多。他们虽然毕业于知

名的医学院，在单位的时候，在单个学科的深度上也非常有建树，但在学识的广度上确实有点不够。

我感觉这样不一定很合理，就像一个灯泡不亮，只修灯泡未必能解决问题，或许是电源、电线出了问题。同样，一个人的肾或肝出了问题，西医专家们通常针对这个器官进行治疗，但中医和藏医则是把人体视作一个整体进行治疗。特别是藏医，在治疗疑难杂症时，还会建议患者通过念经、忏悔等方式辅助治疗，这样确实会起到一些作用。

希望大家不要满足于自己的专业，认为自己一辈子都会在同一个科室，学习本科室的知识就足够了。事实上，很多事情都是不确定的，也许你前半生在外科，因缘际会下，后半生转去其他科室了。如果自己在年轻、有机会的时候没有好好学，或者所学的知识比较局限，会给一生留下很多遗憾。

此外，学习西医在内的任何一门知识，不仅要在

广度上下功夫，也要在深度上下功夫。为何这样讲呢？

上个世纪，谁能展示知识的广度，大家都会赞叹他广闻博学，而现在是信息时代，提升知识的广度并不难，想知道什么，上网一搜就可以了。以前，我们通过查《新华字典》或《辞海》等才能获取很多知识，现在基本不用这样了，只要在百度、Google 上一搜索，包括医学在内的各种各样的知识，无论汉文还是英文，都会一一呈现。

所以，现在一个人懂得很多知识，并不很稀有，因为谁都可以在网上获取到这些内容。那现在我们需要怎样做呢？需要从深、广两方面同时拓展知识，这对年轻人非常重要！

再过十几年，在座的年轻人就会成为世界的主人，到那时，现在的院长、科主任就会退居二线。这种变化即是佛教所说的无常。大家现在就应该思考，自己成为世界主人的时候，有没有达到前辈的知识水平，具不具

备像他们那样的经验和敬业精神呢？

提升医德医风

现如今，整个社会的设施条件越来越好。以前，我去过你们的老院区，今天来到这里之后，感觉在硬件设施上，这里比老院区提升了好几个档次。这种提升当然很好，但更重要的是，内在的专业技术也要跟得上。希望我们的年轻人能继承和学习前辈医师们的医德医风，不断提升自己。

医学界的情况我不太清楚，但佛教徒如今却一代不如一代。老一辈修行人的佛学涵养和修证相当了不起，但新一代修行人的心普遍很浮躁。尤其现在网络时代，很多喇嘛也经常拿着手机看。

现今，很多人整天沉溺在网络中。从某个角度讲，网络已成了世界最大的盗匪，它抢夺了我们的时间和智

慧。本来我们可以做很多事情，但却耗费了大量时间在网络上，包括晚上在网上闲逛、熬夜看连续剧等等，这使得自己第二天像病人一样，提不起精神，心情浮躁，很难聚精会神地工作和学习。

医护人员除了学习专业知识以外，也要重视自身的医德修养。我读中学的时候，特别佩服我们那里的一名藏医。任何人在任何时候，甚至三更半夜找他看病，他都特别乐意，并且，这位医生的表情极为和蔼可亲，让每位病人都倍感温暖。

医生和护士的表情对于病人来讲，确实很重要。北京大学的一位教授说：“你的一个冷漠表情，很有可能会伤害很多人。”我住院的时候，医生和护士来巡房，我也特别在意他们的表情。如果表情好一点，我的心情就会非常愉悦；如果表情特别冷淡，对我的病漠不关心，应付了事的话，我会感觉很不舒服。有时候，我会不断追问自己的病情，有些医护人员只是勉勉强强作

答。当然，他们的病人很多，精力也有限，答不上来我也理解，但以温和的表情向病人解说，表达一下关心，我想应该可以做到。这对病人来说非常重要。

每年的5月12日是国际护士节，这是为纪念英国人南丁格尔而设立的节日。伦敦设有她的纪念馆。南丁格尔具有良好的家庭背景，从小接受了非常好的教育，热衷帮助他人。

克里米亚战争爆发后，南丁格尔带领38名救护人员到战场上帮助伤员。1860年她回到英国，开始建立护士学校，开创了全球护理事业的先河。她的父母曾想帮她解决婚姻问题，但她说：我是一个漂泊的人，我要把自己纯洁的青春和生命奉献给需要帮助的人。她终其一生没有成家，践行了自己奉献的誓言。

今天我们怀念南丁格尔，是要学习她的奉献精神，以她的思想醍醐滋养心灵，使自己成为真正的“白衣天使”，而不是仅仅拥有一个虚无缥缈的称号。

藏地全民信教，包括医生、护士也有自己的信仰。正因为他们有信仰，所以懂得善恶因果的取舍，并会以行善的心态帮助病人，这与仅仅把医生当作一个职业完全不同。在汉地，很多医护人员都没有信仰，这使得“灰色收入”一度盛行，医患矛盾越来越突出。

现今，汉地的商业气息非常浓重，在某些地方，甚至佛教也染上了经济色彩，这其实是佛教被毁坏的一种表现。同样，行医治病本是一个纯洁、美好、特别有意义的事业，但因为现今已成了金钱时代、网络时代，故而出现了很多不尽如人意的事。虽然这个时候我们保持纯真、善良的心有一定困难，但要知道，这种心是世界上最需要守护的。

爱因斯坦在普林斯顿大学时，接受过校报记者的采访。记者问：“作为当代最伟大的科学家，您觉得这个时代最重要的科学问题是什么？”爱因斯坦沉思了四五分钟后说：“如果真有什么最重要的科学问题，我

想就是这个世界是善良的还是邪恶的？”记者不解地问：“这难道不是一个宗教问题吗？”爱因斯坦答：“不是。因为如果一个科学家相信这个世界是邪恶的，他将终其一生去发明武器等伤害人的东西，制造壁垒将人们隔离开来。但如果一个科学家相信这个世界是善良的，他就会终其一生去挖掘人心的善良，以科技创造链接，使人们联系得越来越紧密。”

当然，科学研究的目的并非挖掘邪恶，若是挖掘邪恶，核武器早已把世界摧毁殆尽，但这样的事情并未发生。科学研究的目的应该是挖掘人心的善良，这一点与佛教所讲的道理非常吻合。

现在，我们既需要传统的医学知识，也需要新的科技知识，而吸收新知识不能离开良知和道德。一旦离开，人就与动物没什么差别了，这将是非常可怕的。藏地盛行大乘佛教的慈悲理念，这种理念与医学所倡导的理念完全相合。在治病救人的过程中，我们若把慈悲理

念很好地展现出来，无数病苦者都会有获救的机会和希望。

《药师经》的力量不可思议

最后我想补充一点，大家作为医学界的人士，最好能学一下《药师经》。去年，我做完手术后讲了《药师经》，这部经的力量不可思议，对治病救人的医生来讲特别重要。

《药师经》里有一个咒语：“唵纳摩巴嘎哇得 贝卡匝耶格热贝哲雅 扎巴 Ra 匝雅 达塔嘎达雅 阿哈得桑雅桑波达雅 达雅塔 唵贝卡匝耶贝卡匝耶 玛哈贝卡匝耶 贝卡匝耶 Ra 匝雅 萨么嘎得娑哈”，平时我们也可以念“唵 贝卡匝耶贝卡匝耶 玛哈贝卡匝耶 Ra 匝萨么嘎得娑哈。”《药师经》云：如果念诵此咒语 108 遍加持病人，很多疾病都可以被治愈。

我想，在座各位医护人员，尤其有信仰的人，在不同环境以药师咒或《药师经》不可思议的力量默默加持病人，非常有意义。我经常看到一些藏医或中医用自己的方法医治病人。其实，医生治病的时候，不仅可以使用传统的医学方法，也可以使用一些佛教甚深的窍诀和教言，这样医治的效果可能完全不同。

结语

真正成功的医生，不仅能医治人的身体，也能医治人的心灵。医护人员不是仅仅给病人打针、敷药就可以了，如果有时间，以言语安慰病人也很重要。

每位病人都特别在乎医生的话，对他来讲，哪怕医生多说一句与自己疾病有关的话，尤其一些安慰的话，都非常重要。因为这时的他很无奈，只能听医生的，医生于他而言是生命唯一的救护者，就像上帝或佛陀一样。

对于没有信仰的人来讲，这时即使佛陀来到他面前，他也不一定会很重视，但却非常想见医生，渴望听到医生的安慰。尤其文化程度不太高的病人，医生如果说他没问题，他就会感到很安心，获得了极大的安慰；医生如果说有一些问题，他就像要面临生死攸关的大事一般。

这个时候，医生需要凭着医德和智慧来应对，即世人常讲的情商和智商都要高。情商是指为人处世、待人接物的能力；智商是指技术、知识和智慧。

最后，希望在座的医师们不仅自己身心健康，而且能在有限的生命中，把自己最圣洁的爱心奉献给病人，令无数患者离苦得乐。谢谢大家！

壬午年正月初四
2002年2月16日

健康的人生



现场互动

问：随着现在医疗技术、医疗理念的发展，器官移植手术已经普及到一些普通的三甲医院。今年卫生部提出，全国将推出三百家肝移植试点医院。

在藏地，堪布也是治疗肝包虫病的宣传大使。藏地很多人因受包虫病的侵害，肝脏已完全损坏。这时唯一解决的方法就是做肝移植。但我们国家在2014年12月已经宣布废除死囚捐肝，现在，肝源全部来自公民逝世后的捐赠。

我的问题是，捐赠人体器官与佛教的教义是否冲突？很多方面是否还需进一步解决和完善？请堪布开示。

堪布：肝移植或者说器官移植手术，在台湾、新加坡等地发展了很多年，属于比较成熟的医疗技术。

大约五年前，我在上海仁济医院遇见过一位肝移植患者，他已经成功存活了五年。他告诉我，他现在恢复得很好，刚做完手术的半年，他几乎每晚都会梦到一个人，但半年之后基本就梦不到了。现在，他的状态跟手术前基本差不多。

我个人认为，从佛教层面讲，无论做肝移植还是其他器官移植，如果捐赠者生前自己完全同意，而非在其他因缘触动下捐赠，从佛菩萨的有些传记来看，是非常合理的。

现如今，我们经常看到自愿捐献器官的现象，很多明星也写过器官移植承诺的遗嘱，从法律上讲，这种行为是合法的。当然，这个时候国家也需要制定相关规则，让这种行为有适当的尺度，否则依此也可能发生一些不如法的现象。

总之，从佛教教义来讲，合理的移植没有什么不可以的。

问：我是一名耳鼻喉科医生，我对佛的感悟是，佛法无边，心有佛，佛无边，心静则明，心燥则烦，且行且悟，方得圆满。想请上师开示，我心中所悟的是否正确？

堪布：你说“佛法无边，心有佛”。按照佛教的观点，每个众生都有如来藏，而且依靠如来藏，到一定的时候都可以觉悟。事实上，人达到最高觉悟的阶段，就叫做佛。

为什么我们只要不断地学知识，就可以不断挖掘出智慧呢？因为，每个人都有觉悟的种子和觉悟的力量，正因如此，我们才可以挖掘出来。

耳鼻喉科是一个很重要的学科。前一段时间，我认

识的一位老师因过敏性鼻炎去成都看病。医生诊断后让他马上做手术，手术费用五千多元钱。后来，他又找了另一位医生看，医生告诉他这是简单的过敏，是由感冒和低原反应引起的，只要输一天液就可以了。他输了一天液之后，鼻子的确不塞了，完全恢复了正常。

希望专科医生们在诊断过程中，一定要认真观察。这位医生能深入研究佛教，提出众生有没有佛性的问题，是非常好的。

问：我是做护理工作的，护理工作又苦又累，收入也不高，请问怎样才能调整好心态？

堪布：这个问题很实在，也是很多人比较关心的。不仅仅是护理人员的工资，包括有些医生、老师的工资，与其他行业的工资比起来，也不算很高。

现在是经济时代，人们需要买房、买车，还要买一些奢侈品，这时经常感觉钱不够花，对此我非常理解。但从另一个角度看，护理工作的工资应该也算可以。如今一个人在藏地打工，一天做八小时体力劳动能挣一百元左右。比较而言，你们现在所做的工作并没有那么累。

人的欲望永无止境，很多烦恼都是由攀比造成的。比如，自己的工资涨到四千元时，刚开始觉得还可以，但如果发现身边人比自己高，又会觉得工资不够。

北京、上海等大城市的工资虽然较高，每人每月能挣六七千元，但那里的消费也特别高，很多人都觉得钱不够花。相较而言，康定这里的消费不算很高。今天早上，我们几个人在炉霍吃早饭，花了一百三十多元，还是很贵的，中午在康定吃午饭，才花了九十三元钱。我觉得这里的消费比炉霍要低

一些。

问：医生本身是一个社会人，有来自家庭收入、工作晋升、医患关系等方方面面的物质压力和精神负担，请问怎样正确面对这些问题？

堪布：这个问题很好！身为一名医生，扮演着多种角色，面对领导时，自己是下属；面对下属时，自己是领导；在家里，自己是父母或子女；在病人面前，自己是医生；从养活家人的角度讲，自己是赚钱者，或者说经济支柱……

因为要扮演好各种角色，所以在为人处世方面，需要有一种善巧方法。有些人对家里的每个人都照顾得很好，在工作上也特别敬业，在周围的人眼里，他是一个非常善良、优秀的人。

为什么有些人能做到，有些人做不到呢？其实，关

键看自己有没有智慧，而智慧来源于爱学习的人格。如果我们还没有这种人格，就需要努力培养。

现在很多人都把价值观放在了金钱上，觉得一个人很有钱，就代表很成功，这其实是非常偏执的。所谓成功，并不等同于有钱。有一个良好的心态，不管在家里，还是在单位，每天都开开心心，热心帮助别人，认认真真做事，这就是一种成功。

人的心态很重要，若有一种安然的心境，工作再累也不会觉得累。我个人很喜欢讲经说法，但在学院需要参与管理，每天开很多会。虽然时间很紧，但我一直很努力地做。我觉得自己的心态还好，再累也没有什么。

就像刚才那位博士所说，我昨天早上四点钟起来，然后奔赴学校，在那里做了一整天演讲，晚上为了学校的事情开了很多会，今早返程途中，又处理了很多事情……看起来确实特别忙。这个时候，如果

我心里没有一种力量，可能已经倒下去了。

所以我想，一个人只要坚强而平和，家庭可以撑得起，工作也可以撑得住，这样才会过得幸福快乐，否则，就会每天患得患失、惶恐不安，心态逐渐崩溃。如果心被毁坏了，那什么力量都不会有，什么事情都搞不好，最后一败涂地。现今，全世界抑郁症患者特别多，情况已经非常严重。

问：您知识渊博，刚才提到了抑郁症，前天恰好是关爱抑郁症日。希望以后能有更多人关心抑郁症患者。

随着社会的不断发展，医学也在不断发展。这样一来，现在的治疗方法，在未来可能会被完全否定，现在我们所做的，对患者可能不是治疗而是伤害。请问，这不是一种违缘？我们该怎样避免这种情况？

堪布：虽然科学一直不断发展，但再发展，也不会把现今所有的治疗方法或技术全部推翻。我想这样的时代应该不会出现，只不过某些治疗方法有所改进而已。比如，以前在藏地，人们生了病就吃止痛片，但现在很多医生都不提倡；以及有些西医的治疗方式，在西方国家并不提倡。这一点你们也很清楚。

就像佛教的因果观、四谛等道理，在任何时代都不需要革新。所谓的与时俱进、跟着时代发展，是指要以一种信息化的方式加以传播，否则会被时代淘汰。

现在有很多网络远程教育，我建议大家多关注我们这里的医学讲座，也可以关注一些国内外高端医学讲师或有丰富临床经验医师的课，跟着他们不断学习。

学习是一种很好的习惯。一个集体若天天只谈钱，不谈知识，最终肯定会失败；一个成功的群体，会

通过不同的方式不断学习和提升。

问：您怎么看待“可怜之人必有可恨之处”这句话？

堪布：从某种意义上讲，我认可这句话。我去过很多监狱，里面的囚犯看起来特别可怜，但他们每个人都做过坏事，如杀人、偷盗、强奸等等。佛教认为“善有善报，恶有恶报”，一个人如果前世造了很多恶业，今世他的长相、财富，或者能力、人格等方面，将会非常差。

当然，是不是所有可怜之人都可恨呢？也不一定。每个人在一生当中，都会有高低起伏的时候。包括我们在座的人，虽然现在各方面都不错，但到了年老的时候、下岗的时候，或者生病的时候，也会变成可怜之人，这个时候，我们应不应该被恨呢？也不一定。

人的一生有很多无常显现，无常一旦出现，人就会变得非常可怜。纵观世界，更能看出这种变化。最近，我看到关于韩国前总统朴槿惠的报道：几年前，韩国人民是用掌声和鲜花拥戴她，但前不久，她却锒铛入狱，每天被审讯八个多小时，期间连一个女子的发饰都不让戴。

每个人的因缘和命运都不相同，我们应该一分为二地看待该问题。

问：做医务工作有时很忙很累，家人需要我们的时候，我们没在身边，导致他们满腹怨言；面对患者的时候，我们也要谨小慎微。有时候感觉自己里外不是人。请问，是不是医务工作者上辈子是十恶不赦之人，这辈子才要这样辛苦地偿还上辈子所造之孽呢？

堪布：你可能今天比较累，所以提出了这个问题，也许

明后天身体好一点，心情好一点，天气好一点的时候，又觉得生活是幸福的，那时不一定会觉得现在的一切是偿还上辈子所造之孽了。人的心态会不断地变化。

作为医务工作者，工作强度与一般人比起来确实大一点，但与外面打苦工的人比起来，还是轻很多。那些人每天挖地、背石头，一干就是十几个小时，特别辛苦，但他们很多人都挺开心，笑容比我们灿烂很多。

希望大家不要总觉着自己工作很累，家人对自己稍微有点怨言，就感觉世界好像变成地狱一般，实际不一定真的如此，因为每个人的世界都是自己心造的。如果自己心态很好，即使被关进监狱，监狱也会像天堂一样；如果心态不好，即使工资再高、待遇再好，物质再丰富，尝到的也只是苦味。

所以，关键在于我们的心。如果心不累，做现在的

工作就不会觉得累。不管怎么样，我觉得你们从事医务工作非常有意义。

问：我是肝胆二科的医生，在临床工作中，我们经常遇到这种情况：一些适合手术诊治的肝包虫病患者，其家属在打卦之后，放弃了他们的手术治疗。然而，在数月或者数年之后，患者们往往再次入院，但这时他们已经痛失了手术机会，危及生命。请问，我们应该如何与患者及其家属沟通，争取到最佳的治疗时机？

堪布：这个问题很有意义。现在一些人确有这种情况，虽然通过医学观察，患者必须做手术，否则会危及生命，但在他们的传统观念中，还要去这里或那里打卦，这样做其实非常不好。

我去年做手术的时候，有些亲人也建议我打卦。我想卦象万一不好，也比较为难，所以没有采纳他们

的建议。我们藏地这种现象非常多，确实需要转变一下。明明现在自己不得不做手术，否则非常非常危险，却以这种理由而放弃，最后离开人间，是非常可惜的。

我在不同的场合也讲过，我并不认为打卦完全是迷信，它有自身的一些特点，我曾经也喜欢对某些事打卦，而且翻译了一些打卦的仪轨，但在治病的时候，万一卦象不好，可能会失去活下去的勇气。

在传统观念上，我们可能需要做一些转变。既然有眼见为实的科学依据，就不必用打卦的方式来推测。打卦其实是一种推测，在已经看得非常清楚的时候，就无需这种推测，应该寻找一种更安全可靠的方法来解决问題。

问：我是肝胆科的护士长，我的问題是关于肝包虫病的。所谓包虫病，实际是无数寄生虫集聚在一起而

形成的病症。医生治疗的时候，需要杀死这些包虫，请问这是否犯了杀生戒？算有心还是无心？

堪布：这几年，我对肝包虫病稍微做过一些了解，但并没有深入研究。

对于肝包虫这种小生物，我没有特别细致地观察过。如果它是真正具足五蕴的生命，那可能的确会有杀生的过失。但如果它不是这样，就如细菌一样，按照佛教的观点，并没有杀生罪。

我们手上有很多细菌，洗手时会不会有杀生的过失呢？不会有。我们喝生水或未开的水时，水里也有一些细菌，但佛陀在戒律中并没有说，喝这样的水犯了杀生罪。所以，分析的时候，还需要进一步观察包虫的生命体系才能确定。

问：刚才您谈到医务人员应该勤学，请问有什么好方法

可以改掉拖延症？您如何看待勤学？

堪布：在信息爆炸的时代，勤奋学习是最有意义和价值的事。

我看过一位藏传佛教研究者的传记。他的书房里有六千多本书，他在 38 岁的时候，已经看完了一半，约三千本书。

我看到英国等西方国家，以及一些非洲国家的医生和护士，特别爱学习。他们不管坐火车还是坐汽车，乃至在公共场合休息的时候，都会捧着一本书看。

我去非洲的时候，有一次在一栋破旧的建筑物里，看到好几名医生正在边走路边看书，这时才知道这里原来是一座医院。我当时心想，虽然这所医院外在的建筑远不如我们的医院，但医生们内在的学习精神，却好像胜于我们。

希望我们每个人都能在一年当中看一些书，包括自己专业方面的书籍，这一点非常重要。今天是2017年4月9日，大家可以扪心自问，前四个月自己看了多少本书？再有八个月2017年就过完了，到年底，自己计划看多少本？

有些人可能想：“我没有时间啊，工作累得很，回家后身体像尸体一样，哪有时间 and 精力看书呀？”

其实，只要自己有看书的喜好，在工作过程中也是有机会的。在日本，企业、机构各个部门的员工基本人手拿着一本书，一有空就会看一下。

很多中国人都没养成爱看书的习惯，这是非常可惜的。很希望大家能爱上看书和学习，这样自己的人生会过得非常充实、有意义。

问：人为什么往往对他人宽容，对亲人苛刻？怎样才能拥有一颗宽容的心？与身边的家人、朋友怎样相处比较好？



堪布：对亲人苛刻，实际是一种自私的表现。我们与家人吵架的时候一般都会说：“你对我不好，对我……”这些都是站在自己的立场做出的评判。因为我执很重，所以不愿包容对方。

佛教教导我们破除我执，即不要太在意自己。如果太在意自己，就会看不惯别人的言行；别人的言行也会给自己带来某种刺激，继而生出很多烦恼。现今时代，得抑郁症、自闭症的人特别多，这都是由不良情绪引起的。

我个人认为，我们现在的生活，只是几十年的一段经历，如过眼云烟一般，不必太在意。佛教常讲，心一旦放松下来，就能看到广阔的天空。

从全世界的角度看，每个人很渺小，就如同我们看一只小虫一样，何必与家人朋友争吵不休呢？真的没有意义。今天自己特别痛苦、伤心、愤恨，但到了明天，今天的一切便和梦没有任何差别了。为了

人生中的一个噩梦而一直难过，没有任何必要，应该给自己、给别人留下一个美好的回忆。

问：“葛文德医生三部曲”包括了三本书，一本是《医生的精进》，一本是《医生的修炼》，还有一本是《最好的告别》。这三本书讲了很多内容，包括病人、医生、患者、家庭的关系，以及如何看待死亡等问题。

在汉地，人们普遍对死亡抱有一种恐惧心理，没有人愿意了解死亡，觉得死亡降临在自己身上，是一件很恐怖的事情。请您开示，我们应该如何正确看待死亡？

堪布：佛教讲人有生老病死苦，而贯穿生老病死的全部环节，在医院里最容易看到，一目了然。

有些民族和地区因为没有信仰，所以，人们常觉得

自己的一生应该快快乐乐、平平安安地度过，对死亡等一系列的事情却从未做过任何准备。这样一旦遭遇死亡，不管发生在自己身上，还是在自己的亲人朋友身上，都会非常痛苦、绝望。如果像藏地一样，孩子自出生开始就通过父母的教导、老师的教育，了知了人要面对生老病死、人生有这样的循环轮转，一旦他遭遇死亡，虽然也会有一些痛苦，但因为早已做过准备，所以不会像没有信仰的人那样绝望。

我们作为医生，经常会接触到死亡。我以前说过，医院和天葬台一样，是观修无常的最好地方。大部分人最后都是很无奈地离开世间。一个人的生命如果到了尽头，医术再高明的医生也无力挽回。佛教中讲，如果一个人寿命已尽，即使药师佛来到他面前也没有办法，谁都无能为力。

我想在座各位，不仅要懂得专业知识和世间知识，

更重要的是，应该对死亡有所了解。

藏传佛教讲了很多关于死亡的教言。有一本叫《西藏度亡经》的书，上世纪八九十年代，它被誉为欧美最受欢迎的藏传佛教书。上世纪 20 年代，《西藏度亡经》由桑珠格西和美国学者伊文斯·温兹合作译成英文。该原始译本现保存在英国剑桥博物馆里。这本经书对西方国家的影响非常大。

此经书最初来源于何处呢？就来自我们这里——青藏高原的康区。大家应该都知道《西藏度亡经》伏藏的来源吧。我有时候想，我们生长在青藏高原，尤其生长在《西藏度亡经》的故乡，对于死亡的认知，应该会有一种超越的智慧，当死亡现前时，也会坦然地面对和接受。

我们这里的很多医务人员都信仰藏传佛教，这种信仰非常有意义。希望你们能不断学习生死救度方面的知识，学习的同时也要不断修炼。

问：我听说藏传佛教认为，在人最后死亡的时刻，女人不能触碰他。我作为一名女性医务工作者，在抢救临死患者的时候，触碰他好不好呢？

堪布：我研究藏传佛教已有三十年了，从未在经论中看到过“人死时女人不能触碰”的说法。

按照医院的方式抢救病人，当然是有必要的，只是对于有修行境界的人，按照一些佛教仪轨，这时让他安详地死去可能比较合适。

很多高僧大德或有修行境界的人，在自己生命的最后时刻，都不愿待在医院，而愿回寺院或去寂静地。当然，也有一些大德是在医院圆寂的，包括我们的法王晋美彭措。法王在成都一家医院示现圆寂时，我不在现场，后来听法王的侍者说，当时医生们也做了常规性的抢救。

我想藏传佛教应该没说过“女性不能触碰临终者”

的教言，只不过要注意的是，医生在抢救过程中，需要看看患者还有没有希望，如果已经没有什么希望了，做过多比较粗暴的抢救也不一定合适，这时让他安静地离开也是可以的。

主持人：

感谢堪布百忙之中抽出宝贵时间，为我们传授健康的人生观。感谢您通过旁征博引的精彩演讲，给我们指明了人生的方向。

最后，让我们用一句话圆满今天的活动：一花一天堂，一草一世界，一树一菩提，一笑一开怀，一方一净土，一世一尘缘，一念一清净，心如莲花开。

谢谢大家今天的到来，让我们携手并进、努力向前，为甘孜州人民医院美好的明天，为甘孜州的卫生事

业，奉献自己的力量！谢谢。

各教派都有各自的理论和窍诀，没有高低之分。

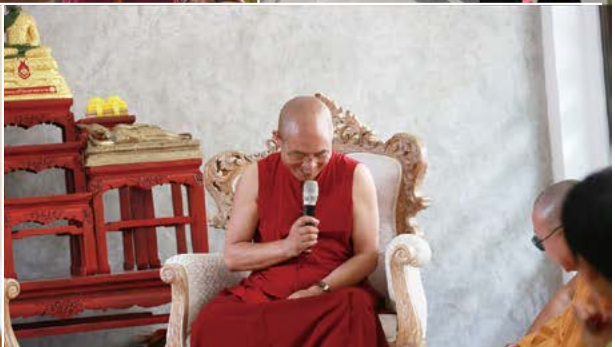
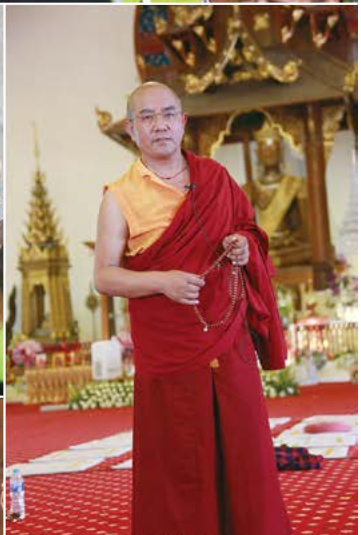
第 60 场

生命电视台

Life TV

泰国 · 清迈

2017 / 8 / 1



与时俱进的慈悲

COMPASSION IN EVOLUTION

海涛法师：

堪布大慈大悲，不浪费任何慈悲利益众生的机会。这两天从堪布身上看到很多值得学习与借鉴之处，我回去要更努力一点，不断地关心他人，去为别人安排任何一件事情，我想这就是最好的帮助众生的方式。大乘思想就是怎样在利他心与智慧的摄持下把事情做到最圆满。

刚刚有几位居士在餐厅喝水，但不知道那边有舍利子，堪布就像母亲一样，以金刚语告诉他们：“赶快

去看舍利子，等等再喝水，拜舍利子比较重要！”

我想，人要有热忱，只要为对方好的事情都要去做。各位等一下有任何问题都可以向堪布请示。让我们鼓掌欢迎堪布开示——

今天在这里见到海涛法师很高兴。我和海涛法师已相识多年，海涛法师是我最佩服的汉传佛教大德之一，弘法利生的事业极为广大。

与时俱进，海纳百川

如今，能相应于时代、看准时代特点、看准众生心态和社会动态的人不多，但海涛法师尤其能够与时俱进，对每个国家、民族的人们的爱好、烦恼、痛苦等，都看得极为透彻。为了对治众生的烦恼，法师也采取了不同的善巧方便，这是我佩服他的原因之一。

其二，多年以来，无论是藏传佛教、南传佛教，还是汉传佛教的各个教派，海涛法师都以非常包容、开放的心态来对待。只要有利于众生、有利于佛法兴盛，海涛法师都不分教派来弘扬。同时，与法师相关的传承弟子们，都以轻松、开放的心态来弘法，而不是用孤陋寡闻的狭隘心胸来排斥其他思想。如果我们所有的佛教徒都只承认自宗、排斥他宗，在这个时代将很难走出去。所以，我非常佩服海涛法师开放的弘法精神。

其三，海涛法师很坚强。我经常关注他的法讯，全世界范围内，只要有讲经说法、弘法利生的因缘，他都不辞辛劳前往。你们很多跟随海涛法师的弟子们，因为需操劳之事众多，确实较为辛苦，但在法师精进利众的带领下，我相信每个人的能力都会得到大幅度的锻炼与提升。

昨天跟法师聊天时，提到我休息时经常生病，他说自己也有类似情况，好像一闲下来身体就不舒服。



缘起性空，慈悲利众

以海涛法师为代表的台湾法师们，通过电视、网络、新媒体等平台传播佛法，将各种资源整合起来，形成系统化来弘法利生，此种因缘在现代确实很需要，这比传统的方式具有更为强大的力量。最初我在这方面缺乏经验，后来也学了些皮毛。

我尤为看重生命电视台，自电视台兴世以来，以其开放性的姿态，在多国利益广大众生。如今是网络时代，若是没有占据网络空间，则其很有可能会被各种魔、各种具有吸引力的散乱因素所占据。此时，在座的团队、不在场的诸多幕后工作者挺身而出，付出了自己很多时间与精力。即使在电视上仅播放三分钟，背后的工作量也非常大。

此次借“世青会”的殊胜因缘，与法师强大的团队相聚，特别感恩。希望各位还要跟着法师不断努力，虽

然在弘法过程中每个人都比较累，但此事意义重大。

发菩提心，护持正法

作为大乘佛子，为众生而流泪、出汗受累，这对每位发了菩提心的菩萨而言异常珍贵，且非常值得，大乘菩萨的责任和义务也正在于此。所以，我希望大家要好好地护持法师的教法，实际上这就是护持佛法。每个教派都有不同的缘起，缘起虽不同，但依靠缘起力所传播的佛法无有差别。每一个人依靠现阶段自身的能力，想要如同法师那般广弘佛法有一定困难，无论愿力、智慧、善巧方便，都不一定达到如此高度，但依靠我们整个团队的力量，可以成办个人无法企及的效果。团队的法师们都非常有智慧、能力，从各方面看都非常优秀，将来我们做任何一件事情都要一直坚持下去，不能虎头蛇尾。

之前我看过有人采访生命电视台，问海涛法师最

担忧的是什么。法师说：“生命电视台何时会停止，这是我时常担心的。”庆幸的是，已过去多年，生命电视台仍在持续稳定地发展。现在的媒体环境，无论是电视还是网络，竞争都很激烈。特别是想要真正利益众生时，违缘也较多，但我们还要坚持不懈地做下去，这是非常殊胜的因缘，也是前世共同发愿的善果。

很多人也想利益众生，但光心里想不行，有钱也不一定能实现，有智慧和技术也不一定行，需要因缘和福报同时具足。真正要想走得远、走得长久，需要有福报、因缘、发愿力，这些都是不可缺少的。

今天，我们在清迈这么殊胜的地方，这么多出家人、四众道友都非常棒，特别感谢大家！



现场互动

海涛法师：

首先向堪布介绍下，此次来参加活动的大部分都是我们“慈悲志业”的干部，在海外各个国家我们以“慈悲协会”登记，合起来叫“慈悲志业”。

既然我们的定位在“慈悲”，就会着重去做慈悲关爱众生的事情，比如关怀老人、助念、施食、放生、烟供、诵经等，佛教所倡导的一切利益众生的事情，基本我们都在做。

请堪布给我们开示，这些干部们怎样去圆满我们的事业？各位一会儿有什么问题，也可以请示堪布——



堪布：

确实很好，海涛法师的很多行为，与大多数的佛教徒、甚至非佛教徒都很相应。为什么这么讲呢？一些高深的理论研究，包括昨天有些专家讲的，我们都不是特别明白。当然，佛教深层次的研究是有必要的，但更重要的是，世界各地很多人更需要世俗善根，比如放生、护生、慈善、助念等行为，大多数人暂时对这些方面非常有缘。

佛教从深广两方面看，想做得深，需要有一些研究团队，像佛学院；想做得广，在世界各地以慈善、慈悲作为契入点非常合理。

我们行善、弘法，要了解各个国家、民族的传统文​​化、风俗习惯，以当地人需要的方式来契入，不能太死板。比如说汉传佛教推崇的“阿弥陀佛”，不一定非要按照汉地的习惯来念；藏地兴盛的“观音心咒”，也不一定非要按藏地的方式念诵。越南有越南的习惯，新

加坡有新加坡的习惯，台湾和马来西亚各有不同的风俗习惯。佛陀的教法可以善巧方便地呈现为他们喜闻乐见的方式，而重点实际上是让他们行善断恶。各地的义工菩萨们，在坚持佛教共同理念的同时，还要在各自的道场、中心，各自的佛教团体中，以适应当地的方式行善、弘法。

很多台湾的法师、藏地的法师，为了弘法而融入社会，这很重要。刚才南传佛教的有些法师也说，南传佛教有点可惜的是，很多高僧大德在山里闭关修行不出来。我们完全承认他们自身的修证很了不起，可是如果没有培养弟子，没有融入社会、帮助社会上的可怜众生，的确佛法只是存留于山洞里、寺院中。

因此，想把佛法带到世间，一定要有很多化身。如果只有海涛法师一个人，想在各个地方待很长时间也很困难。我这边的发心团队也是同样如此运作的，只不过我们做得比较简单，尚未形成系统化。总之，佛陀的教

法很需要去弘扬。

我看到《慧光集》中罗列了生命电视台在世界各地的联络点，其数量之多，令我发自内心地特别随喜！现在是网络时代，国与国之间的距离已经很近了，但仍需要我们努力创造弘法机缘，所以特别感谢各位菩萨的付出！

这次你们参加“世青会”，也许能感觉得到，好多教授在理论上很会讲，但落实到行动中却不会做。因此，希望我们慈悲志业协会的道友们、菩萨们，还要在实际行动中不断地努力。

问：我前几天听您讲，您的师父传了一句话，让您坚持了三十年，我想知道传的什么话？

堪布：其实那句话很简单。我们去五台山时，我的汉语很差——到现在我还分不清普通话的三声、二声，

但当时我的师父说，让我回佛学院以后，负责汉族这边的教学。这句话我坚守了三十年，从未改变。

我自身背过五部大论，给藏族讲课是我的兴趣所在，而对汉族的居士、出家人，要管理又要讲课就很复杂。但当时上师说“你以后是汉族这边的负责人”，这句话我坚持了三十年。

问：作为显教跟密教的弟子，如何更加融合地完成慈悲的事业？

堪布：首先，藏传佛教的大德们在讲法、做事的过程中，应发自内心地配合显教的大德们，这很重要。

另外，显教的弟子和上师们也要多了解密宗，大家一起配合。在各自的团体当中影响很大的法师和上师，有责任让彼此了解显密。有能力的显密大师、弟子，在各个地方要发自内心地互相帮助。

本身显密没有差别，完全圆融，藏传佛教每一个寺院都是显密双修。我们以后多沟通，多在这方面努力。

问：在不久的将来，我们可否在非洲这样穷困的地方举办佛学研讨会或夏令营？这样可以让更多的青年佛子有机会亲身体验人间的痛苦。

堪布：这倒不是特别难，大家都在做这些事情，包括慈善、助学、建校、教育，我们对这些方面都很重视。

我去过一次非洲，感受确实比较深。这次我们“世青会”也特意邀请他们参与，让我们这边的人了解非洲的情况。可能与在其他地方发心、做义工相比，到非洲还是困难得多，因为非洲有一些毒虫、毒蛇，还有各种疾病、瘟疫、战争，对自身的生命构成威胁。但正因为条件恶劣，更有必要关心这些

地方。所以，将来因缘具足时，我们可以考虑在这些地方开展更多活动。

问：请问两位大德，本菩提院有办佛学班，很多家长怕孩子出家，因为他的孩子不吃肉，且每天早上礼完佛才去学校。我安慰这些家长说：出家要看因缘。请问，要如何开导他们的家长？

海涛法师：

有时候我只能说“以心传心”，因为有些人没办法用嘴巴跟他讲，但你可以用心跟他沟通。这一点我觉得很重要。某个人很喜欢喝酒，我会在内心跟他说法，然后将功德回向给他，我发觉他会有一些改变。就算没改变，至少我做到了我该做的。但如果你嘴巴不肯跟他讲，然后心也没跟他讲，你就被卡住了，会感到有一点

压抑，这样对自己也不好。

当然，佛教的现代化，以及“出家才是真正孝顺父母”的观念，如何落实到汉人身上，是个难点。因为汉人太重视孝顺和祖先，一定要让他们知道，你的儿女出家才真正能够孝顺你，出家是最大的孝顺，而且对你有帮助，从这里入手比较容易。

出家不是离开父母，而是为父母好，这是南传佛教的思想，所以父母很喜欢小孩子赶快去出家几天，这样才对父母有利，才会发财。

堪布：对，法师的观点我完全赞同，我也是这样的意思。（众笑）



问：在现今社会，如何用科技和媒体的力量来帮助佛法兴盛？

堪布：现在是信息时代，一定要掌握高科技，我们佛教团队也是如此。幸好海涛法师很早就醒过来了，我醒得比较晚。我也用了一些网络等媒体手段弘法，我们没有电视台，最多是微信和 Facebook，如果没有掌握这些传媒手段，弘法会很困难。我们的技术人员要不断学习，这很重要，因为设备和媒体日新月异，更新换代很快。

除了技术手段以外，我们要用智慧来抉择哪些可以说、可以做，哪些是不被允许的。我们不仅要懂得佛法，也要了解各个国家的政策导向、风俗习惯等。否则，在网络上发一条信息，对全世界的人都可能造成极大影响。

所以，我们的发心人员，尤其是总策划的人，或者

审核的人，一定要懂世间法和出世间法。佛法方面要懂，否则内容会偏，对大家影响很大；世间法方面也要明白，包括大陆的趋势、美国的趋势，以及很多世间道理都要明白。在这方面，法师用的人才确实都很优秀。这个世界日新月异，希望大家还要不断地提升，不能停留在一个层面。

问：尊贵的堪布，您一直关注我们生命电视台，可不可以电视台的节目上给一些建议？我们也希望能够突破，做更好的节目。

堪布：以前我经常看生命电视台，这几年比较忙，看得不多。生命电视台的影响力的确很大，不管在加拿大、美国，还是在英国、法国等国家，大家都经常看，从中学到很多佛法。作为在家人，平时需要接触现代媒体，同时自己作为佛教徒，也需要佛法的滋养。生命电视台确实在佛法传播上给很多人带来了利益。

我今天没有什么新的建议，但有两点想提醒各位：第一，我们做媒体或是其他任何事情，要做细。做事情时间长了会比较累，这时很容易散乱、马虎。大家使用现代媒体在网络上交流、弘法，一定要用很严谨的逻辑思维来抉择。

第二，大家要长期发心，人要稳重。作为工作人员、发心人员，技术学完以后直接离开，无论是对个人还是对整个集体都不太好。

我最喜欢心很稳重的人。有些人特别聪明，但学了两三天就走了，这种人我不喜欢。作为技术人员和工作人员，自身要稳重；作为观众，对自己喜爱的、有信心的媒体，应长期作为自己的课诵本一样，经常看，从中你会得到很多正面的智慧和慈悲。

在当今时代，依靠电视等媒体来获取智慧和慈悲极为难得。我特别随喜你们有这个平台，有这么好的善知识。说起来是电视台，实际就是一个 24 小时不断弘扬善法智慧的善知识，可以说是活生生的诸佛菩萨的化现。所以，我们要珍惜这种机缘。

海涛法师：我插播一个问题，我想要问堪布，您觉得您现在最痛苦的是什么，或者您最困难的是什么？

堪布：“最痛苦、最困难”，好像也算不上吧。时间总是不太够，这也不算痛苦吧。

我现在所做的，都是自己愿意做的事情。作为出家人，弘法利生也可以随缘，自己能做多少就做多少。其他好像想不出有什么很困难的。

海涛法师：太好了！不过堪布的很多弟子跟我反映，他们很担心堪布的身体，希望堪布永远健康！

问：顶礼堪布，也想问海涛法师，我觉得好像藏传佛教在度化外国朋友以及年轻的朋友方面，给人感觉比较容易。我想请问堪布果真如此吗？我们现在跟随海涛法师，不知道怎样可以度化更多年轻的朋友？

堪布：我个人并不觉得年轻人和外国人对藏传佛教特别有信心。不过这几年，不管是汉传佛教，还是藏传佛教，学佛的年轻人越来越多，这是事实。

现在经常看到，佛教徒当中有很多 80、90 后的年轻人，他们中有不少本科生、博士生，学历都比较高。我自己觉得藏传佛教在吸引年轻人方面没有什么特别，汉藏在这方面应该是相同的。

海涛法师：

关于向外国人弘法这个问题，我觉得首先就是语言的障碍。藏传的，特别是在印度、尼泊尔的很多堪布在学院里面一定要学英文，而且他们必须要到国外发展

才有护持，解决了语言问题就比较容易融入，这是汉传要加强的。有时我跟我们发心团队规定，年轻人一定要全部讲英文，希望通过这种强迫训练提升他们的英文水平，但他们讲几天就不讲了。

当然，会讲英文也不见得就能推动弘法，比如新加坡、马来西亚的人这么会讲英文，也不见得向外国人弘法的效果就好。自己有愿力很重要。

外国人不容易度，他每天跟你讨论问题，但就是不修行。有时我们汉人会觉得，向外国人弘法太浪费时间，因为他只是一直跟你纸上谈兵，问很久的问题。比如关于我出家的问题，外国人可能就会问一两个钟头，我说：“你又不出家，问我这个问题干嘛？”他觉得很好奇：“你怎么离开你太太……”其实这些问题跟他没什么关系。（众笑）汉人如果问我，那是因为他想出家，但他有太太，有这种情况，他才会来问我这个问题，一般不会问。我们和外国人的生活习惯还是不太一样。



问：南传、藏传、汉传都强调打坐，可入手处好像不一样。海涛法师强调，在生活中做每一件事情时都在禅修；堪布强调观想释迦牟尼佛融入自己；南传强调把念头放下，念无念。所有的方式听起来都很不错，但入手时应该怎样结合？

堪布：因为时间关系，海涛法师还没有开始讲。（众笑）

南传佛教跟汉传佛教、藏传佛教，相同点是都强调放下、放松。汉传佛教的禅堂里有很多禅修方法，比如打禅七，只不过他们对正念禅修比较重视。他们也有观佛的修法，今天早上做翻译的阿尼也说，将自己的心和佛观为无二无别。南传的部分大德也开始提倡这样的禅修方法。

在生活中看你适应哪种方法，哪种方法对你自己对治烦恼、分别念起作用，那就修这个法。或者你对哪个传承感兴趣、有信心，也可以修这个。

问：对一个念佛人来说，我们平时行住坐卧都会想去利益众生，但我们心里面只是一句佛号，或者嗡玛呢巴美吽，或者在禅修过程中只是念佛，这样会有冲突吗？是应该有佛号呢，还是要放下佛号去禅修？

堪布：这些都不矛盾。如果你打坐时完全禅修，跟今天我们刚开始讲的一样也可以。如果你修到佛教里面讲的出定和入定的境界，在入定时可以安住于禅的境界中，出定时——出定以后的行为叫做“后得”，观想将佛和菩萨的加持融入自身，自己所有的行为与佛菩萨的慈悲心无二无别。总之，当你在参禅时入于清净的定，出定后的行为不离开诸佛菩萨的加持。

当然，有些境界比较高的修行人，他们可以做到出定和入定无别，那时念咒语也是参禅，参禅时也可行持各种事业。但我们一般人可能只能行持一种——入定时无法念咒，念咒语时无法入定。

问：藏传佛教首先强调要有出离心，但没有受过挫折的人、学者或年轻人，以哪个点契入度化他们比较好？

堪布：出离心很重要。昨天海涛法师也讲了出离心在佛教入门阶段的重要性。藏传佛教中归纳的三主要道——出离心、菩提心和空性智慧，出离心是基础。

但不一定每个人刚开始就有出离心。就像难陀，最初出家时没有出离心，后来看到地狱的状况，才生出出离心。所以，刚开始要产生真实的出离心有一定困难，但要说明的是，出离心是所有三传佛教的基础。

当然，我们要度化年轻人、学术界的人，让他们产生出离心有一定困难，对他们用思辨、逻辑推理的方式可能比较合适，一定要通过辩论让他心服口服。如果不通过辩论，依靠信心、出离心和菩提心

的教法，很多年轻人分别念特别重，很难度化。

我们现在开“世青会”，有些人可以听到很多善知识
的语言，也许能在他们的相续种下一个善根。如刚
才海涛法师所说，有些外国人更“牛”，他们的分
别念特别重，而且大多数人都有其他宗教的背景，
一时间更难以接受佛教的观点。所以我们在组织的
过程中，在他们耳边念一些佛号，让他们知道，原
来佛教团体有很多科学界的人、非常有智慧的人，
通过此种方式，逐渐压制他们的烦恼和傲慢。

问：《西藏生死书》讲到，在中阴的四十九天中，每一天都有不同的情景。如果是修藏传佛教，他应该能看到这一个个景象。那我们修汉传佛教，能否看到这些景象？

堪布：你应该问索甲仁波切。问我们两个都没用，书不是我们两个写的。（众笑）

其实这些景象在中阴阶段会产生，只不过很多人不认识而已。不管你修什么法，都有这种恐惧，也会显现忿怒本尊，但若是以前没有与此法结上善缘，这种显现很快就过了，你没办法认识。

即使索甲仁波切来了，大抵也是如此回答。

问 1：禅宗的明心见性跟藏传佛教的大圆满或者大手印的圆满境界，到底有什么差别？

堪布：差不多吧。

问 2：显教里面有很多修行者证得金刚不坏身，密教有虹化身，这点上好像密教更殊胜一些，您能不能解释一下？

堪布：各教派都有各自的理论依据和窍诀，没有高低之分。每个教派都认为自己是殊胜的，只要修行有成就，都可以说是殊胜的。

问：众生真的很苦，每次有法会，我就把地球观在中间，法师围绕在旁边，借助法师的力量给他们种一个善因，等时机成熟，就有佛可以帮助他们。这样观想可以吗？

堪布：可以，这样观想很好。依靠法师的智慧、慈悲，融入自身，然后发愿度众生，这样有特殊的力量。

藏传佛教中时常提到上师瑜伽的修法，所谓的上师瑜伽，就是将上师的事业、智慧、慈悲融入自身，获得与上师无二无别的力量——上师瑜伽确实能令修者具备此种强大力量。

昨天在现场，索甲仁波切的幽默以及对上师们的信心，与会者有目共睹。24年前（1993年），我随同法王晋美彭措一起去过索甲仁波切的道场，当时我的感受很深，他对上师们的信心非常非常大。我们从《西藏生死书》中也能看出，他一般不会直接称呼

上师，而是冠以“伟大的上师”之尊称。所以，作为一个成功的弟子，对自己的传承上师、法师，要有强大的信心，这是种很强大的力量。



当怨恨的敌人来到面前时，
将自己的善根回向给他，
这是大乘佛教最伟大的精神。

第 61 场

北京第三届“全球社会企业家生态论坛”

3rd edition, Global Social Entrepreneurs Forum, Beijing

中国 · 北京

2017 / 9 / 11



Beijing China 2017

GSEF

全球社会企业家生态论坛



心灵的诺亚方舟

NOAH'S ARK OF THE MIND

主持人：

接下来我们邀请的嘉宾，是一位藏传宁玛派的高僧。

他将佛教真理与当代科学相结合，引导世人正确面对学业、情感、工作和人生。他通过光盘、网络等现代化的方式，将大乘妙法传至千家万户。从 2010 年至今，他受邀在哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学，及香港大学、北京大学、中国人民大学等众多著名学府演讲，发起并参与主办多届“世界青年佛学研讨会”。

他发出“启动爱心”的倡议，救助那些可怜的人们，并大力倡导加强对少年儿童的品德教育。他所写的《苦才是人生》《做才是得到》等书籍，深受读者欢迎，畅销不衰。十多年来，他对放生不遗余力，也被尊称为“放生堪布”。

下面我们掌声有请五明佛学院大堪布——索达吉堪布，他给我们分享的主题是“心灵的诺亚方舟”。

今天是“全球社会企业家生态论坛”的最后一天，我是最后一位讲者。但我很惊讶地看到，这么多企业家还没有走，一直留到最后，说明此论坛有其意义之所在，大家应该从中学到了很多知识。我不是企业家，对企业的管理、技术都不懂，只不过有兴趣与各位企业家一起学习、交流。

在这三天，大家听了很多嘉宾的演讲，每一位演讲

嘉宾都很棒，脱稿演讲仍能滔滔不绝，讲者大多数都是发自内心，且分享的内容很丰富。通过这几天的观察，我觉得你们是一个有人生经验、有社会价值观和个人理想的成功企业家群体。

一切诸法皆无常

我们正处于一个极为特殊的时代，很多人在短时间变得非常成功，比如刚才课题开始前几十分钟，就已达成上亿元的合作项目；另一方面，也有些企业会在短时间内破产、倒闭。可以用“难以想象、不可思议”来形容这个时代，有时自己也不知是现实，还是在做梦。

佛教时常讲“一切诸法，如梦如幻”，的确，在现今时代，我们可能如梦幻般地变成一个万人之上的人，有钱、有地位、有能力，有成千上万的人赞叹你、恭敬你、追捧你、喜欢你；也很有可能因为某些事情，在短短的时间，从众人眼前消失，此时，可能有无数的人开

始质疑你、毁谤你，甚至抛弃你、讨厌你。

人是很现实的动物。当你成功的时候，哪怕是和你拍张合照、吃一顿饭，也觉得荣幸之至；当你某天沦落了，受到人们歧视时，也许没人敢提认识你，甚至这时有人与你接触，他都怕被牵连而觉得危险。

佛教的观点认为，一切诸法皆无常。若是每个人都有无常的观念，对人生的的确确很有帮助。很多人以前生活特别贫寒，但今天各方面都超越别人，其实这也是一种无常；也有些人今日财产丰厚、锦衣玉食、声名鹊起，但到了明年此时还能否拥有也很难说，自己也不一定有安全感，因为这也是无常的。

在座的各位企业家，内心可能有各自不同的烦恼，包括企业经营过程中面临的人才、资金短缺，政策、环境等各方面的问题和挑战。也许这些烦恼，不一定能跟家人、同事倾诉，表面上还要装着有信心、有安全感。故而，我们特别需要调整好自己的心态，排遣压力。

当然，我今日并非劝各位都学佛，但我作为一个佛教徒，多年以来通过修行、通过利他的思想来调整自己的人生，确实有非常大的收获。在眼下如此特殊的时代，如果我们都有一个依靠处，能用信仰来调整自心，让心变得更为坚强，也许我们会做得更好。这一点，在座的各位，要重新思考一下。

以利他心回馈社会

每个人都有贪嗔痴慢疑等诸多负面情绪，也有诸如信心、智慧、精进、禅定等很多正面能量。传统文化中讲“人之初，性本善”，只要有一颗善心，我们所做之事自然会成功，这就是所谓的“善有善报，恶有恶报”。

我不担心各位企业家的个人生活，也不担心你们赚钱多少。但作为一位社会企业家，每个人应饮水思源，你今天的成功其实来自社会。当然，有相当一部分

人的成功是依靠自己的勤奋、创造力和智慧而获得，但实际上，这与整个社会的环境、资源，乃至他人的支持，也是密不可分的。因此，在我们拥有巨大财富时，一定要以感恩的心来回馈社会。

今天，我对在场的五千多名企业家提一个很小的建议：每一个人能不能在一年当中，在你所在的地方资助一位贫困大学生？当然，若是你没有这个因缘、没有这个想法，则另当别论。如果每个人都能帮助一位贫困大学生，我们就能解决五千个人的学习问题，这对社会是一份重大贡献！

成功的人、有能力的人，也许掌握了许多资源，但若是没有回馈社会，我觉得不一定很好。懂得回馈社会的人，会越来越成功，越来越发财，这样对整个世界也有利益；如果一个人非常自私，拥有很多物质和精神的资源，却不愿分享，这对全球七十多亿人来说也是一种损失。



我经常听到，某个人赚了多少个亿，给身边的成百上千名员工发了很多钱，能让身边跟随自己的员工受益，这很好。但在拥有如此大的资源和机缘时，能否将这样的利他心扩大至整个社会？

现在很多企业家的思想来自亚当·斯密的《国富论》，但此论主要是讲自利。其实，亚当·斯密还有一部重要的著作《道德情操论》，这部论最究竟的观点实际是讲利他。若有利他精神，我们的企业会在很长时间产生积极的社会影响。

日本的稻盛和夫在一个商业论坛中说：“自利，就是生存；利他，则能成就。”这一点很多人应该有所体会，这与大乘佛教的究竟思想非常吻合。

从帮助一个人做起

我今天并非与各位讨论管理和技术等方面的内

容，我想说的是：我们每一个人都有社会责任。这种社会责任，并非口头上说：“等我赚了很多钱以后再回馈社会。”我们现在很多慈善公益的理念，与西方国家相比有一定差距。我们习惯将资源、力量汇聚在自己手中，这是一种自信，从某个方面看也很好。但大多数时候，我们更提倡把资源分享给身边的病人、穷人，包括读不起书的人等很多可怜人。这群人的可怜虽然不是我们造成的，我们也不一定全部能救得完，但每个人应该要有一颗善心来至少帮助一个人、两个人、三个人……

特蕾莎修女非常热衷于慈善事业。有一次她在帮助穷人时，印度一个官员对她说：“我们现在有上千万的贫穷人，你怎么能救得完那么多人？”她说：“千万人，这个数字的基础是什么？”

这个政府官员对她说：“这不是数字的问题，你救不了那么多人，既然救不了，你最好少管一点闲事。”特蕾莎修女再三地问：“你说一千万，那么数字的基础

是什么？”

这个官员不得不说：“一千万的数字基础是一、二、三、四。”她说：“那我从救一个人、两个人、三个人开始。”

确实如此，虽然我们救不了一万个穷人，但可以从帮助一个人做起，随着行善的人越来越多，善的力量不断壮大，整个社会的面貌将会焕然一新。

我们不一定能改变所有的社会状况，但作为一个成功的企业家、慈善家、学者，思想里一定要有利他精神。若缺乏利他精神，只是一味自私地挖掘别人的资源，那可能只是表面上的成功。有时我们口头上讲利他、利益众生，但部分佛教徒很自私，只关心自己的事情；儒家传统文化也经常讲为仁、做善事，可有时信奉儒家思想的人也很自私，只要自己成功，可以不顾一切，甚至会损害身边的人和事。

现在环境破坏越来越严重，可见人类是以何种心态在抢夺资源。你们作为企业家，应该是现代社会最主要的一股力量，但这股力量若是缺乏利他心，这样的社会是很糟糕的。

学会调整自心

今天这个时代，对每个人来讲既是机会，也是挑战。每个人应该有种观察自己、认识自己、认识世界的智慧。若是缺乏智慧，盲目地人云亦云，随波逐流，不一定很合理。

当今社会的变化让人眼花缭乱，以前的社会过了几十年、几百年才有变化，但现在却是日新月异、瞬息万变。处于如今快速发展、快速变化的时代中，很多企业家可能比较累，因为我们对社会、对自己的企业付出了很多心血。我的建议，无论是成功还是失败，都要经常调整自己的心态。人生如梦幻泡影，再过十年、二十

年、五十年，我们会不会存在于世也很难说。如果太执著于自己的事业、工作，也许给你带来更多负面的影响。所以，我们始终都要保持平静的心态。

心态决定姿态，姿态决定生态。如果我的心态很好，不管遇到什么事情，都用微笑来面对，那我的语言和身体的姿态，也是让人舒服、快乐的；如果我的心态、姿态都很好，那我对整个生态环境自然而然起到和谐的作用。反过来说，生态对我们的心理，也有直接的作用。

建议我们每一个人，无论遭遇任何事，不要对自己的家人、同事发脾气，要用智慧、理性来解决问题。如果我们用暴力的、非和平的方式来处理，即使表面看起来你解决了这件事，但实际上它带来的副作用可能更大。

佛教讲慈悲为怀，即使竞争对手伤害了你，甚至让你家破人亡，当怨恨的敌人来到面前时，还是用和平的

方式处理，将自己的善根回向给他，将所有善的力量赐予他，这是大乘佛教最伟大的精神。（众人鼓掌）

当然，在座的人毕竟不是全部都学习大乘佛法，但我很希望你们能够有一种信仰，用信仰来调整心态，这是很好的。如果你有信仰，按照你所信仰的藏传佛教、汉传佛教，甚至以其他宗教的方式调整自心；没有信仰的人，也要经常通过自己的方式调整心态，通过冥想、禅修等方法，清除内心贪嗔痴慢疑等负面情绪。我们的身体需要经常沐浴，清除许多不干净的东西，同样的道理，其实我们的心也需要清净，从早上起床到晚上睡觉之间，在与人交往、接人待物时，都很需要调整自己的心态。如果我的心很健康、很平静，那么与人交往、办事都很容易。

我作为佛教徒，也许跟你们的生活方式不同，但我也会遇到很多事情。我不是企业家，你们很多人不一定认识我，我只是一名普普通通的佛教老师。昨天是教

师节，我给自己发了一条微博说，从 1985 年至今的 33 年里，我从简单的佛学知识开始，每天都在讲课¹。

我作为一名老师，跟学生交流的过程中，也有许多不开心的时候，但我会调整、保护自己的心态。如果一个人的心态很好，即使自己家中、周边，甚至国际、国内发生了很多事情，但依然可以用坦然的智慧去面对。如果我能面对自心，即使遇到非常大的事情，都能轻而易举地处理好；如果我的心态调整不好，那么即使遇到很微小的事情，也可能带来巨大的痛苦和压力。

当今社会，从一方面看，确实是无法想象的快速、便利，以往任何时代可能都跟不上现在这么快的速度、这么多的信息、这么好的机遇。但是，从另一个方面也不难看出，现今时代所要面对的问题也是前所未有的。我们每一个人所承受的压力、遇到的挑战，以及心里的

1 微博内容：“从 1985-2017 年，我当了 33 个年头的老师，虽然当老师不轻松，但还是觉得非常有意义。今天是教师节，祝我的同行们节日快乐，继续努力，不要改行！”

各种痛苦，古人不一定有。古人的生活很简单，虽然他们没有我们今天这样丰富的物质资源，可他们有非常纯洁的心态。

在这样一个特殊的时代，我们需要用特殊的方法经常调整自心。调心有几种方法，一种方法是通过冥想或禅修，这是国内外很多企业家非常受用的；还有一种方法，藏传佛教中讲的大乘菩提心的修法，它能直接让心安静下来——任何时候要有一颗帮助他人的心，这样即使你的工作、生活不太成功，也不会有怨言和后悔。

给后人留下精神财富

我们作为企业家，应该对人类社会做出贡献。我建议做一些与智慧相关的贡献，比如建图书馆。你们可能认为中国的图书馆非常多，已经足够满足需求，且喜爱阅读的人很少。其实也并非如此。

我的建议，图书馆应该收集许多古文化。以前我去过德国的哥廷根，那里有四百多年历史的图书馆，馆藏的图书涵盖上千年的古文化，非常珍贵。我们这个城市，或者你们的家乡有没有这样的图书馆？新出版的书籍虽好，但更重要的是要收集一些宗教学、社会学，以及民间的知识。把这些有价值的书籍收集在你的家乡，或者自己家中，建立一个私人书房，当你离开人间时，也是一笔巨大的精神财富。很多欧美国家的人特别喜欢看书，他们中的一些人甚至拥有别具一格的私人图书馆。

相较于物质而言，智慧给人传递的力量更为强大。亚历山大君王曾经统治了以三个文明古国为主的很多国家。他当时的梦想是统治全世界，可未能如愿。经过十三年的战争，确实统治了以欧美为主的许多国家的领土。武力的征服，后人不一定能记得，唯一记得在埃及有一个亚历山大图书馆。此图书馆珍藏了许多全世界最珍贵的书籍，这是亚历山大君王给世界留下的最珍贵的

智慧遗产。

也许有些企业家不一定喜欢看书，觉得办图书馆的投资回报率太低，无法实现利润最大化。但我觉得，作为一个有智慧的人，给子孙后代留下的不一定是物质财富，而要留下与智慧、精神有关的财富。

现在你拥有权力时，如果没有留下有价值的财富，也许不一定很合理。大多数人认为，我要给自己的孩子、亲人留下很多金钱。当然，当今时代金钱很重要，但更重要的是，要为他们留下精神财富。以何种方式留下精神财富，这是非常重要的话题。

这样的企业论坛，是一个很好的学习平台，也是一次难得的交流机会。我这次来的目的，是希望每一个人都能发自内心地帮助他人。在此之前，可能很多人想着只要自己成功就可以，这与我的理念不同。若是缺乏利他心，你的能力不一定非常卓越；如果你的能力超越了一般人，那理应对社会有所贡献，这是真正有意义的。

July China 2017

GSEF

全球社会企业家生态论坛



现场互动

问：佛学强调内心平静，与推动社会发展是否相违？

堪布：佛教讲“自净其意”，也就是自心要清净，要调整自己的心。禅修入定时心要寂静，但并没有说出定时不能产生任何分别念。佛教强调“精进波罗蜜多”，其中包括：铠甲精进，就像士兵上战场时要穿上铠甲一样；加行精进，将口头说的落实到行动中；不退转精进，不管做任何事情，不能退转，勇往直前。

这些概念在不同场合，有不同的解读。佛教并不是一味要求天天禅修，更加强调要有智慧、要冷静处理问题。我们不能太浮躁，如果太浮躁，任何事情都很难成办。

佛教的理念与社会发展表面上看来冲突，但实际上不但不冲突，佛教的理念还能与时俱进，协调社会发展。

问：年轻一代的 80 后、90 后甚至 00 后，该如何选择自己的信仰？

堪布：如何选择宗教信仰，依靠自己的心来决定；如果有信仰，也需要用智慧来决定。按照佛教的观点，千万不能迷信。

信心分智信和迷信。通过自己的智慧观察，或通过有智慧的人帮你做决定，依靠智慧来判断的这种信仰叫智信；依靠盲目的信心，根本不知道这个宗教的好坏，只是随着自己的心，人云亦云而去接受，这叫做迷信。关于智信和迷信，以前梁启超也做过很好的分析。

作为80后、90后的年轻人，我建议有一个信仰比较好。有了信仰，精神上有一种依托，否则许多人都非常迷茫。很多年轻人，有钱迷茫，没钱也迷茫，不知道自己到底在寻找什么。如果有一个精神的归宿、智慧的依靠，即使做事情不成功，也会有一股坚强的力量让你在逆境中重新站起来。

总之，选择信仰主要靠自己，若自己的智慧不够，我建议请教一些有智慧的人。最好每个人都有自己的精神依靠处，这样人生才有方向，也会变得有意义。

问：我两次创业失败，现在还在苦苦挣扎，所以我希望您能给我一个方向，哪怕是一句话，对我可能都是极大的启发。

堪布：我们的人生都是无常的。有成功，也有失败；有快乐，也有痛苦；有阳光，也有黑暗；有从容，也有彷徨；有笃信，也有怀疑；有时候觉得人生有意义，有时候又觉得没有意义；有时候觉得前路通达无碍，有时候又觉得如临万丈深渊。总之，人应该有自信。当你快乐的时候，不要特别傲慢；当你痛苦的时候，不要特别绝望，还是要坚持到底。其实，人生也是一条随缘的路。

按照佛经的讲法，在我们的阿赖耶上存有善和恶的业。当然佛经并不是讲“宿命论”，并非所有的一切都是依靠业来支配。人生的际遇是因缘聚合的结果，与自己的创造力、坚持不懈的努力是分不开的。



在创业过程中，我们可能会患得患失。但不管怎么样，我们对人生、对生活、对事业，不要特别执著，你越执著，可能越不成功。但你也不要放弃，否则，会失去很多机会。

也许我说的话，你们不一定听得懂，但人生就是如此。互联网时代的虚拟世界已经呈现在我们面前，正如佛讲的如梦如幻的景象一般。在此之前的二三十年，我们不一定知道何为“如梦如幻”，而此刻我们都是整个时代变化的见证者。在短短的二三十年当中，全世界的生活方式、价值观，包括我们的文化，发生了翻天覆地的变化。

此时，有些人正在经历成功，有些人正在经历失败，有些人正在创业，有些人正在感受痛苦……每天都是如此反复。我们在座的人，有些会在未来的人生特别成功；有些今天很成功，但很有可能无常会到来。无论如何，我的建议就是，你要保持平静

的心态。

问：汉传佛教和藏传佛教怎么区分？沿海发达地区怎样更好地帮助川西、甘肃、青海等藏区修行者？

堪布：汉传佛教和藏传佛教都是来自印度，印度佛教融入不同民族的文化中，后来就变成了当地的佛教文化。

佛教确实能从精神上给予我们心灵的妙药，在这方面，我一直尽自己的绵薄之力。我是藏传佛教的僧人，但我接触汉地的在家人、出家人，从1987年开始，到现在已经三十年了。虽然我讲得不好，有时候的表达也只是自己内心的分别念，但我想，地球上的所有人类，都有一个共同的希求——避苦求乐。

佛教总的教义强调“诸恶莫作，诸善奉行，自净其

意，是诸佛教”，这样的原则一直流传到现在，已有两千多年的历史。很多人的生活、工作，从佛教的思想中得到了真正的利益，尤其是佛教强调利他心是最有价值、最高尚的思想，利他的思想在当今社会也起到了一定作用。

当然，你说怎么帮助甘肃、四川等藏区的修行者，这方面我也不是特别清楚。但一般来讲，我们需要有一个学习的机会，我自己一直认为，佛教徒一定要很好地学习，非佛教徒即使没有佛教信仰，但以开放和包容的心学习佛教的精神，也是很好的。

不仅是佛教，我们经常跟伊斯兰教、基督教、天主教的人有交流。如果我们了解这些宗教，会知道他们背后也有很深的道理。所以，我一直强调，现代文明应该从古文化中汲取营养。

作为企业家，我们不能一直追求网络上的新知识，还要考虑自己的民族文化、传统文化，包括古文化

的书籍，这些都是很有价值的精神财富。我们为保存古籍做一些工作，这也是对人类的贡献。总之，我们能做的事情还有很多。

问：英国把佛教等宗教植入到小学教科书里了。在中国，我们能不能把佛教植入到教科书里边，潜移默化地起到弘法的作用？

堪布：在英国，以剑桥大学和牛津大学为主，很多地方推广佛教文化，尤其是在很多高等学校和大专、小学里面正在推广佛教文化。这样的传统文化非常有价值，在我们的教育体系中推广儒释道文化非常重要。

问：出家人在出家之后，会常常想念家人；而我们很多企业家每天飞来飞去，也会很想念家人，但我们挣钱的目的是为了家人，这个矛盾怎么调整？

堪布：作为出家人，也会经常想念自己的家人，比如我的母亲去年离世后，我经常思念她。但因为我們毕竟受过很长时间的“无常、爱别离苦、生死轮回”这样的教育，所以跟在家人比较起来，也许没有那么强烈的执著。



问：我的问题是，释迦牟尼佛信谁？

堪布：按照佛教的历史，释迦牟尼佛是贤劫千佛中的第四尊佛，在他的前面还有三尊佛，他所有的精神，以前并非不存在。还有一种说法，释迦牟尼佛是七佛之一。可以说，释迦牟尼佛所宣讲的这些知识，是万事万物的真理。这种真理，不同的佛曾经在不同场合以转法轮的方式为大家宣说过。

总之，释迦牟尼佛在娑婆世界是唯一的佛陀，而在大千世界中还有很多其他佛陀。

问：作为一个企业家，我们集团在产业规划里面会涉及杀生的行为，比如说建设养殖基地。面对这样的情况，应该怎么做比较好？

堪布：佛教真正的思想关键在利他。利他的思想在人类历史上可以创造奇迹。个人的成长和创业过程中，如果有一颗利他的心，它的作用是完全不同的。我们每个人都是明白人，很清楚到底是在利己还是利他。如果我们从事的是服务性的工作，对社会有帮助的话，这就符合佛教的思想，与现在很多企业的思想也非常吻合。

在创业或者竞争的过程当中，难免会有造养殖场或者杀生的情况，当然，从大乘佛教的思想来讲，尽量不要做危害生命的事情。如果实在是自己的事业和专业逼迫，没有扭转的余地一定要做，那需要经常通过念咒语等方式忏悔，也有必要参与放生来弥补罪业。

总的来讲，每一个生命都非常可贵，这并不是佛教的一家之言。每个明智者都清楚生命的价值，我们应保护生命、保护大自然和地球。

问：我们皈依上师，是只能皈依一位，还是能皈依多位？

堪布：佛教的观点，你可以依止很多上师。著名的阿底峡尊者依止了一百多位上师。当然，我并不是要接收很多弟子，我只是传播佛法。如果你的上师允许，你依止很多上师是非常合理的；如果上师不允许，我也没有这个资格开许。



问：现代社会的离婚率非常高，那是不是感情无常？

每个人的最佳结婚伴侣是自己，最终的归宿也是自己？为什么现代社会女人越来越女汉子，男人越来越娘？

堪布：确实，我看到一条官方的新闻，说北京的离婚率是 47.8%。若果真如此，那就比较可怕。离婚率居高不下的原因，很可能是我们缺少传统文化的教育和信仰。同时我们现在看得多，机会就比较多，人有一种喜新厌旧的心理，这样很可能导致自己家庭不和。不仅是中国的离婚率高，英国和美国更严重。在这个时代，确实如佛教所说，自己是自己的怙主，最后还要靠自己。

你的说法我比较认可，当然，我们还是希望所有人家庭幸福。我作为出家人，不太了解在家人的心理状况，但很多人离婚以后，整个家庭都破碎了，上有老下有小，真的很可怜。所以，这一辈子夫妻有

缘的话，还是要好好珍惜。我每次看到非常祥和的家庭，都很随喜，应该要家庭和合。

你说，现在女汉子越来越多，但可能并非如此。大多数时候，男士应该会比较强势的。今天我们在座的很多企业家，大多数是男士，很多国家领导人也是男士，这比较符合实际情况。

问：习近平总书记在全国反邪教工作会议上，说要防止宗教的邪教化。关于宗教邪教化，您的看法是什么？

堪布：习近平主席在不同场合使用过很多佛教的比喻。

比如他说过，共产党员应该像出家人念佛一样精进；还说过民政工作实际上是菩萨的行为。很高兴看到我们的领导人从正面角度来评价佛教。

关于反邪教，我觉得在人类历史上危害生命或者违背社会规律的宗教，也许是邪教。换言之，判别邪教与正教，要看它是否符合人类历史的发展，对人们的身心健康有无危害。若有危害，也许它是邪教；若是没有危害，并对促进社会进步、维护社会秩序等诸多方面，都有形、无形地起到正面积积极的影响，并具有其无穷的正面力量，那应该值得我们保护、学习和弘扬。

主持人：

堪布回答得非常圆满，大家也听得非常喜乐！

今天最后一位演讲嘉宾，用他的慈悲和智慧给我们开示，让我们明了生命中很多的真谛，也让我们感悟了人生中修行的要义，相信对我们的事业成就、家庭圆满、幸福人生都会带来无限的加持！

所以，请大家用最热烈的掌声，感谢堪布今天下午精彩的开示！

没有一个人是真正的非法器，
因为每个众生都具有如来藏。

第 62 场

美国芝加哥 BSA

BSA Chicago, USA

美国 · 芝加哥

2017 / 10 / 29



皈依的学处

COMMITMENTS OF REFUGE VOWS

今天，以芝加哥菩提学会为主的美国部分佛教徒，集聚在这里。我刚刚从中国过来，时差还没有倒好，这是一个巧妙的因缘。利用上午的时间，我给大家做个简单的开示。

人人都能成佛，佛教讲得最清楚

在座的各位，有些已经学佛多年，有些才刚刚开始。但不管怎样，每个人都有如来藏，都有佛性。《三摩地王经》里讲，如来藏遍于所有的众生。在这个世界上，没有一个人是真正的非法器，因为每个众生都具有

如来藏。如来藏是成佛的因、成佛的种子，每个众生相续中的这颗种子，将来都能开花结果。

佛教还有一部重要的经典，叫做《喜金刚》，藏语发音是吉多吉。其中说，众生实际上跟佛没有什么差别，只是暂时被遮障了而已。一旦障碍遣除，就跟真佛没什么差别。

开头我为什么要讲这些呢？在座各位的智慧不同，福报不同，根基的利钝也不同。有些人的福报比较深厚，有些人的福报比较浅薄。有些根基比较好，是利根者，有些则是钝根者。包括我们的长相、财富、学历、对知识的掌握程度等，都不相同。虽然有这么多不同，但大家都有一个根本的共同点：都可以觉悟，都可以成佛。

人人都可以觉悟成佛的道理，世界上这么多宗教，唯有佛教讲得最清楚。对于这一点，我很有把握，很自信。我之所以觉得佛法殊胜，并不是因为自己是佛教

徒，而是事实就如此。

没有信仰也可以，但不要反感

在这个多元化的时代，大家的信仰可以不同。对所有的宗教，我们都应该尊重。

刚才，我问一个在大学研究伊斯兰教的西方女孩：“你对神的存在怎么看？”她给了我一个巧妙的答案：“很多人相信神是存在的。我也认为，自然的神也好，自然的某种东西也好，应该存在。”

这种思维方式，对我们很多人来讲，都是值得思考的。你如果是佛教徒，对佛教的道理比较明白，但非佛教徒不一定明白；如果你是基督教徒，对上帝的概念比较清楚，但其他宗教徒不一定清楚；如果你是伊斯兰教徒，对真主的教义比较认可，但其他人不一定认可；如果你没有任何信仰，对无神论或者无宗派主义的观点比

较认同，但有宗教信仰的人却不一定认同。

在这个世界上，不同的人有不同的立足点，每个人都可以寻找自己的信仰。对各种不同的宗教，我们应该站在客观、公正的立场，以寻求真理的态度加以分析；也应该以理性的智慧，进行思考、判断，最后做出选择。

但是有个别的人，不信仰任何宗教，甚至对任何宗教都比较反感。其实，没有宗教信仰是可以的，但反感就没有必要了。我自己是佛教徒，但我不会反感没有宗教信仰的人，也不会反感其他宗教的信仰者。我发自内心地尊重每一个没有信仰或信仰其他宗教的人。

做人，应该懂得包容。“心底无私天地宽。”如果我们每一个人，思想不狭隘，执著不过分，世界会变得更加广阔、美丽。如果心胸狭小，只容得下自己的观点，凡与之相违、相异或不相干的思想流派，全部排斥、诋毁，并不是一种客观的态度。

今天在座的，90% 是佛教徒。但每个人对佛教的认识，却有所不同。有浅层次的，也有深层次的。自己属于哪一个层次，心里应该有数。像我的话，学佛有三四十年了，自己对佛理的认识程度如何，心里是比较清楚的。

佛经的数量，浩如烟海。光是藏传佛教，《大藏经》就有一百多函，论著有两百多函。加上各教派高僧大德所造的论著，数量更多。作为佛教徒，大家应该尽量深入经藏。此生来到这个世界，是选择智慧，还是蒙昧，是一个非常关键的问题。

但是，作为佛教徒，不管自己有多高深的智慧，都不要认为自己是真理的唯一掌握者。这样的说法，在今天的时代不一定合适。



不要只跟着感觉走，还得用脑

寂天菩萨在《学集论》中讲到，有人以信心入佛门，有人以智慧入佛门。大家皈依三宝的因缘，也不外乎这两种。一种源于信心和感性。因为前世的因缘，从小看到佛像、佛经、僧人等三宝所依，就自然被吸引，生起强烈的信心。在信心的牵引下，皈依佛门。

另一种是以智慧而入，并非源于感性和信心。对佛法的道理，他们先去判断、分析、探究，最后被其严密的逻辑和甚深的道理所折服，由此步入佛门。以智慧入佛门的，一般比较稳固，不容易退失。

佛教的智慧有哪些呢？简单而言，就是通达空性。佛教认为，外境的万事万物，依靠外在的因缘产生；内在的烦恼和智慧，依靠内在的因缘产生。内内外外的因缘，如果以智慧观察，会从最初认为实有存在，变成了如梦如幻——只有显现，没有本体。如果继续深入观

察，最后连如梦如幻的现象也不成立。那个时候，就是佛教所讲的空性。

不管你有怎样的教育背景和文化背景，如果用智慧分析，都不得不承认这样的道理。对我们每个人来讲，眼耳鼻舌身意的对境确实存在，但看似存在的色声香味触法，在智慧的观察下，都没有一个实有的体性。根识跟外境之间的关系，无论如何都没办法真正建立。

这样的道理，没有学过中观的人，不一定明白。对显宗建立般若空性、密法建立明空无二的理论体系，真正闻思过的人，内心一定会产生定解：佛教宣讲的这些义理，不是故事，不是神话，也不是无中生有的虚妄之谈，而是符合实相的真理。

但这样的空性，并不是什么都没有的单空。佛教有一部著名的论典，叫《中观根本慧论》，作者是龙猛菩萨。论中这样讲：“若有不空法，则应有空法。实无不空法，何得有空法？”如果不空的法存在，那空的法可

以存在。实际上，不空的法是不存在的，那空的法又怎么会存在呢？空和不空，是相互观待的。既然能观待的法瓦解了，所观待的法也肯定不存在。就像常和断、左和右、你和我等法，因为二者相互观待，其中一个没有了，另一个也不会存留。

凡是因缘所生的法，都是空性的。这样的道理，是谁说的呢？以佛教本师释迦牟尼佛为主的成就者和觉悟者们说的。不管什么众生，依靠佛法的指引，都可以在迷乱幻化的世界，体悟这些甚深道理。

对“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”的甚深见解，每个人都可以用智慧去通达和体悟。有深度的人，用深度的方式通达；有广度的人，则用广度的方式通达。虽然大家的智慧有深有浅，有广有狭，但最后得出的结论，都是一致的。

这也是我自己的亲身体验。学佛这么多年，如今在世界的任何一个角落，面对任何肤色的人群，我都可以

大胆无畏地宣讲如来的教法和证法。为什么？因为佛法的真理经得起观察和剖析。而且我也相信，只要理解了这些正理，大家都会发自内心地感叹：这个世界，的确只是一个幻觉。当我们真正证悟了“世界唯是幻觉”的境界，就叫做解脱。

今天，不算是正式的演讲或佛法课，只和大家随意地交流一下。在座的各位，智慧水平都挺高，通过这样的交流，应该能接受这样的事实：佛教不只是一个古老的宗教，也不只是依靠信仰而建立。如果它唯一依靠信仰，当我们抛开信仰，用智慧进行观察，它的教理是根本没办法安立的。

一个有智慧的宗教，经得起任何时代的考验，以及任何理性的观察。这样的宗教，在这个世界上，到底有没有？在座的各位，既有知识，又有学问，不会单单靠信仰就进入佛门。各位今天能坐在这里，一定用智慧观察过。

别人的过失，都是自己的问题

不管我们拥有虔诚的信仰，或是没有信仰，都应该拥有正直的品格。不能戴着有色眼镜看外面的世界。否则，结果不一定善妙。

比如，你刚才走进来，看到一个佛教徒，心里就想：“这是个佛教徒——佛教是骗人的，很不合理！”第一个念头，就把他排除在外，你将永远不能进入他的世界。再比如，我是学藏传佛教的，对其他教派一律排斥。看到南传佛教的信徒，就会想：“哦，南传佛教的，跟我没什么关系！”甚至还找出他们的很多过失——其实都是我自己的问题，他们身上并没有那些毛病。

如果心不正直，不仅宗教信仰会出问题，人际关系也会出问题。比如，我对某个人有看法，认为他很坏，每次看到他，心里都想：“坏人来了！”他说的每一句

话，做的每一件事，我都看不惯，甚至他为我做了一件好事，我也想：“他是在欺骗我、诱惑我，我才不会上当呢！”

站在公正的立场，有一颗平等的心，对每个人都一视同仁，得出正确合理的结论，这应该成为我们做人做事的底线。遗憾的是，很多时候，我们都在用狭小的眼光看世界，给自他都带来痛苦。

有些年轻人经常说：“我是有自由意志的，不受任何人的阻挡和控制。我只跟着我的感觉走，跟着我的想法走！”你当然可以跟着你的想法走，但在你大脑坐镇的指挥员，却很可能把你引向歧途。当你察觉人生出现大的缺憾时，也许已经晚了。所以说，我们不能太任性，不能总随着自己的心意转。

曾子说：“吾日三省吾身。”佛教也强调自我反省，要求用正知正念，随时观察自己的行为、语言和心态。如果能够这样，我们会发现，自己口中的语言不一

定善妙，心里的想法不一定合理，做出的行为也不一定妥当。假如没有正知正念，我们可能在自认为正确的时候，造下弥天大罪。

守护五学处，让自己与众不同

在人生的道路上，我们需要具有经验和智慧的引导。不要认为，我现在已经长大，不需要任何老师了。不是这样的。小的时候，我们以父母为老师；上学之后，接受学校老师的教导；走入社会，以长辈或有经验的人为老师；在闻思佛法的过程中，则需要出世间善知识的引导，这不仅需要，而且非常需要。

作为佛教徒，可以学习其他宗教的知识，也可以学习与信仰无关的世间学问。但不管怎样，内心对佛法僧三宝，要有坚定不变的皈依心。否则，不可能得到善知识的摄受和引导。



怎样才能具有坚定不变的皈依心呢？在佛教内部，有一套完整的皈依法则，懂得并遵守这些规则，就能坚定自己的皈依心。藏传佛教著名的阿底峡尊者，给我们宣讲了皈依的五个学处。下面给大家简单介绍一下：

第一个学处，遇到生命危险，或获得重大赏赐，也不能舍弃皈依境。

第二个学处，遇到人生的重大事情，要向佛陀祈祷，向佛陀求助。有些人可能会想：既然所有困难都要依靠佛陀，那以后生了病，是不是也不用去医院，光念念佛号就可以了？不是这个意思。生了病，该去医院的，还得去；遇到麻烦，该找人帮忙的，还得找。在这个过程中，不忘真诚地祈祷佛陀。

佛陀的力量超出了凡夫人的想象，我们根本没法触及。对这一点，需有一定智慧才能明白。作为佛教徒，我们应当对此生起信心，并懂得随时祈祷。

第三个学处，帮助有缘的众生趋入佛门。既然佛法是理性的智慧，那么接引更多众生皈依三宝，就是对自他都有利的善法。所以，我们应当义不容辞地尽量行持。

这么做，并不是抢别人的信徒，也不是拉人进来，扩充自己的队伍。如果我们所学、所修的不是真理，拉来的人再多，又有什么意义呢？人越多，越不好。正因为我们学的是真理，求的是正法，所以帮助迷乱的众生趋入佛门，皈依三宝，非常有意义，非常值得去做。

第四个学处，行住坐卧不忘对佛做供养。作为佛教徒，供佛的心念一定要有。至少每隔两三天，就要在佛堂做一做供养，比如供花、供香、供水等，或者意幻供养。这很有必要。

表面上看，这只是一种形式，实际上涵摄了广大的资粮和功德。《妙法莲华经》等很多佛经，都讲了供佛不可思议的功德。当你以虔诚的信心，认真学习佛法之

后，才会知道其中的巨大利益。

最后一个学处，去往任何地方，都要向这个方向的佛陀顶礼。礼佛是佛教徒的重要行为，时时刻刻都不能忘记。有些道友好像不懂，很长时间都不做一次顶礼，真的很可惜。

我自己的话，不管到外面出差也好，弘法也好，都随身带着释迦牟尼佛像，作为顶礼和修行的所依。作为一个佛教徒，自己的言谈举止、所作所为，跟没有信仰的人相比，都应该有所不同。否则，应该会比较失败的吧。我是这样认为的：此生既然皈依了三宝，行住坐卧的一切威仪，就应该符合佛教徒的身份。

当时，印度东部和西部的所有智者，没有哪一位比得上阿底峡尊者。如此了不起的大成就者，为我们归纳的五条皈依学处，大家一定要好好遵守，终生行持。

今天这里，有一些二三十岁的年轻人。如果到了

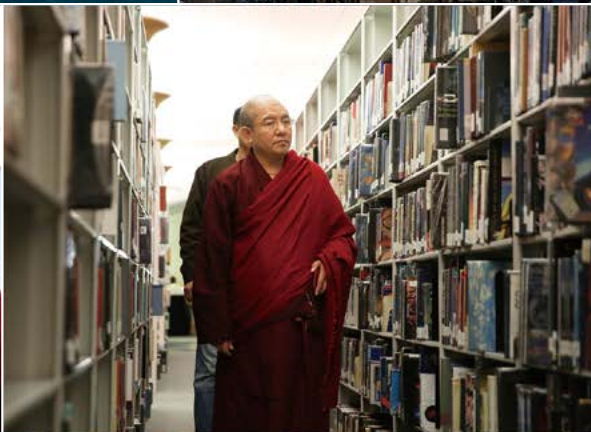
五六十岁，你们还在坚守这五条规则，说明今天的交流对你的生命是有意义的。相反，作为一个佛教徒，连五条基本的规则都不懂，确实比较遗憾，比较失败。

这五条学处，很多人以前都听过。但是，学习佛法并不只是理论上了解一下就可以的。更重要的，还要看生活中能不能用上。比如，我们皈依三宝之后，遇到重大事情的时候，会不会舍弃三宝？会不会祈祷佛陀？行住坐卧有没有礼佛的习惯和意识？有没有尽力帮助别人进入佛门？这些问题，都需要反问自己。

总之，作为一个佛教徒，行为要跟其他人有所不同。如果跟其他人没什么差别，那你应该好好地问一问自己：我信仰和皈依的到底是什么？

芝加哥的个别道友，在学习佛法的过程中，经常和他人分享，非常好。像我的话，虽然从小就开始学佛，但真正依止善知识，还是长大以后的事。当时有一位上师，带我去皈依了法王晋美彭措。后来，我在晋美彭措

上师那里得到了很大的利益。为了报答上师的恩德，我也一直尽心尽力，把跟自己有缘的人带进佛门。对这些人来说，这是一个重要的机缘；就自己而言，也有很大的功德。



现场互动

问：刚才上师讲到，每个众生都有如来藏，我们对其他宗教的信徒也要尊重，因为他们也通过自己的方式在寻找真理。弟子接触过一些真正的基督教徒——不是形象上的，他们认为，上帝就在他们的心里，每个众生的本质都是上帝，而上帝的本质就是爱。弟子想，他们也许是用这种方式，在寻找他们的如来藏，因为如来藏本身就是无尽的慈悲和无尽的智慧，也是我们的本质。当他们安住于爱的本质时，不会对其他众生有特别多的不平等。尽管这样，他们依然不究竟，因为他们没有空性的见解，没有明空双运。

弟子的迷惑在于，他们形象上的上帝，是一个拟人

化的神——有些人说是大梵天。大梵天本人也是轮回中的众生，虽然可以给人间的众生一些爱或善恶的指导，但却不知道真正的解脱之路。他们怎样才能解脱？而且他们的上帝到底是什么？感恩上师！

堪布：我没怎么学过基督教，只看过一些相关的书，知道他们也有一些好的观点。基督教所谓的上帝，主要有两种观点：一种认为，上帝是真实的世间万物的创造者；另一种认为，我们心中的爱就是上帝。此外，还有些人认为，上帝是超离语言、无法揣测、不可思议的，意思是，不管用语言怎样表达，都不究竟，都没法描述上帝的本来面目。具体的情况，他们应该有他们的解释。

我个人认为，作为佛教徒，的确需要尊重其他宗教。这种尊重，并不是为了达成某个共识、让世界和平或实现人与人之间的和谐友爱，口头上客气一

下，而是发自内心的一种真诚。

退一步说，如果我们想反对其他宗教，那就要先把他们的教义了解清楚，否则便没有发言权，也没法反对。如果自己不了解，还非要反对，就是一种不合理的态度。

现在有些人，根本不了解佛教，就随便排斥：“佛教的说法不正确。”“佛教是迷惑人的。”“佛教是错误的。”说这种话的人，智慧恐怕比较有限。像我刚才讲的那样，佛教藏传的《大藏经》，光论著就有两百多本，个别大德的讲解也有一百多本。如果要学，每一本都要花很长时间。而且，由于内容极其深奥，学起来非常吃力。对此，我自己深有体会。当时偶尔会想：这么深的道理，那些知识分子应该来学一学，以他们敏锐的智慧，看能学成什么样？

如此博大精深的佛教，有人却用简单的一两句话判

为不合理，这种智慧确实不怎么样。同样，作为佛教徒，我们对其他宗教也应该尊重，不能随便批驳。至于是否去皈依和依止，得看自己的情况。

问：请问上师，观想是不是一种迷乱？

堪布：观想是不是迷乱，要从两个方面来分析。站在最究竟的角度，可以说是一种迷乱；但从世俗角度来讲，观想不是一种迷乱。因为你观想文殊菩萨也好，观想观世音菩萨也好，观想释迦牟尼佛也好，都是一种正确的信念。虽然这也是分别念，但世俗中还有更差的分别念，比如相续中产生的贪心、嗔心、嫉妒心。这些属于烦恼性的迷乱，更为严重。

《释量论》中说，所有的分别念都是无明。因为所有的分别念，不论好的，还是不好的，都没有离开能取所取的二元执著。就这个层面而言，它一定带有无明的体性。这是从最究竟的角度来讲的。



在世俗当中，存在迷乱的现象和迷乱的智慧两种不同的法。迷乱的智慧是用来对治和推翻迷乱现象的。好比我们过河，需要有桥或者船，否则就没法过河。而一旦过了河，桥也好，船也好，都成了多余的东西，需要舍弃。

所以暂时来看，世俗中迷乱的智慧，我们还是需要的。如果没有它，就没办法推翻迷乱的现象。

问：您在寿命无常的观修引导中讲，无论做什么，都要提醒自己：“这是最后一次。”您自己出门或出国的时候，也经常说：“我出去后可能不会回来了。”但在我们国外，有一个视频叫做《吸引力法则》，认为我们的意识如果一直说不好的话，真的会把不好的事吸引过来。这两种观点，我们在生活中如何圆融？

堪布：观修寿命无常的时候，确实要经常忆念“最后一次”。我这次出来，也在想：“可能再也不会回学院了。”离开美国的时候，我也会想：“这会不会是我最后一次到美国？”

修无常的时候，这样的观想很重要。虽然每天观想的“最后一次”，不一定正确，但如果经常这样观想，总有一天会正确，总有一天会变成“最后一次”。

现在很多世间人，根本不知道寿命无常，所作、所为、所想都非常稳固，非常“长远”，好像自己有几百年寿命一样。和这样的颠倒想法比较起来，我们对寿命无常的观想，非常有意义。

所谓的“吸引力法则”，是西方心理学的一种观点。它强调的是，无论善念也好，恶念也好，如果不断地串习，依靠心的能力，个别事情真的会发生。但在现实生活中，不可能因为观想无常，就真的出现无常了。比如你开车的时候，因为观想无常，“我会不会死？”然后马上翻车，不可能的。

其实，我们每个人都活在水无常变化的世界里。即使你不观想，万法的本体也是无常的，也是刹那生灭的。所谓的“吸引力法则”，跟无常变化没有什么关系。但是，如果你不懂无常，一直认为自己不会死，可能死到临头还一点察觉也没有。

在噶当派的教言里，一个弟子请上师给自己传一个

最深的法，上师传的是什么？“你也会死，我也会死！”在我们看来，这个教言并不深。而实际上，对修行人而言，死亡无常的法非常深，也非常有意义。没有生起真正的无常观，任何修行也不可能成功。

总之，观修无常跟所谓的“吸引力法则”，有很大的差别。不过，二者在本质上也没有什么冲突。



问：如果寿命是无常的，为什么我们到学院的时候，法师跟我们讲“不要穿黑色的衣服”？无常跟黑色有什么关系？

堪布：可能这些法师对穿着的颜色比较执著吧。实际上，寿命无常也好、不是无常也好，穿黑色也好、穿白色也好，在某种意义上都没有什么差别。

不过，在某些传统和习俗中，有些人会觉得黑色是什么颜色，白色是什么颜色，各自代表一定的意义。藏传佛教的息增怀诛四个事业，息业是白色，怀业是红色，增业是黄色，诛业是黑色。不同的事业成就时，有穿着不同服装的，也有用不同颜色的。

但我们不能认为，穿黑色的一定是什么，穿白色的一定是什么，这是确定不了的。在万法无常的这条路上，颜色有时候能起到一些作用，有时候却不能。

问：我来自巴基斯坦。您的演讲给我的印象很深刻，您所说的每句话都令我感动。现在很多宗教都通过媒体等不同方式，向我们宣扬他们的教义。像您这样的人物能够亲自到访，令我非常感动。您能不能多给我们传授一些释迦牟尼佛的教法呢？我们小时候在课本上读过佛陀的故事，在大学的书里也看过，但还想知道得更多一些。

我从来没有机会面见像您这样伟大的修行人。我回家之后，该怎么告诉我的孩子们我在这里的收获？他们肯定会说：“你只是参加了一个佛教的会议而已。”我该怎么和他们说呢？比如基督教、伊斯兰教、印度教等，它们之间的根本区别是什么？我怎样才能简单地给他们解释清楚？

堪布：我觉得，给孩子的教育，最好从小就有一些宗教的内容。不管什么宗教，在人类历史上都有两三千年的历史，都具有强大的生命力，对人类社会的影

响都非常深远。

现在很多年轻人，从小就对宗教有所排斥或反对，到最后，人生的某些问题可能没办法解决——再高的科学技术也不行。人生的重大事情或者终极关怀，也许只能依靠宗教的力量。事实上，信仰宗教和不信仰宗教，生命的内涵会有很大差别。

你如果想跟孩子们介绍基督教和佛教的不同，那么，我们佛教对所有的众生——不管是人也好，动物也好，都会平等地爱，平等地帮助。只要有生命的，我们都会去爱，去维护，去利益。而基督教的爱，是用来拥抱整个人类的。两个宗教在慈悲心和爱的范围上，有一些差别。

另外，佛教还有很多智慧方面的观察。当然，基督教在智慧方面也有很多特点。至于其他的区别，好像没有了。



不论上师讲什么法，
都要有信心。

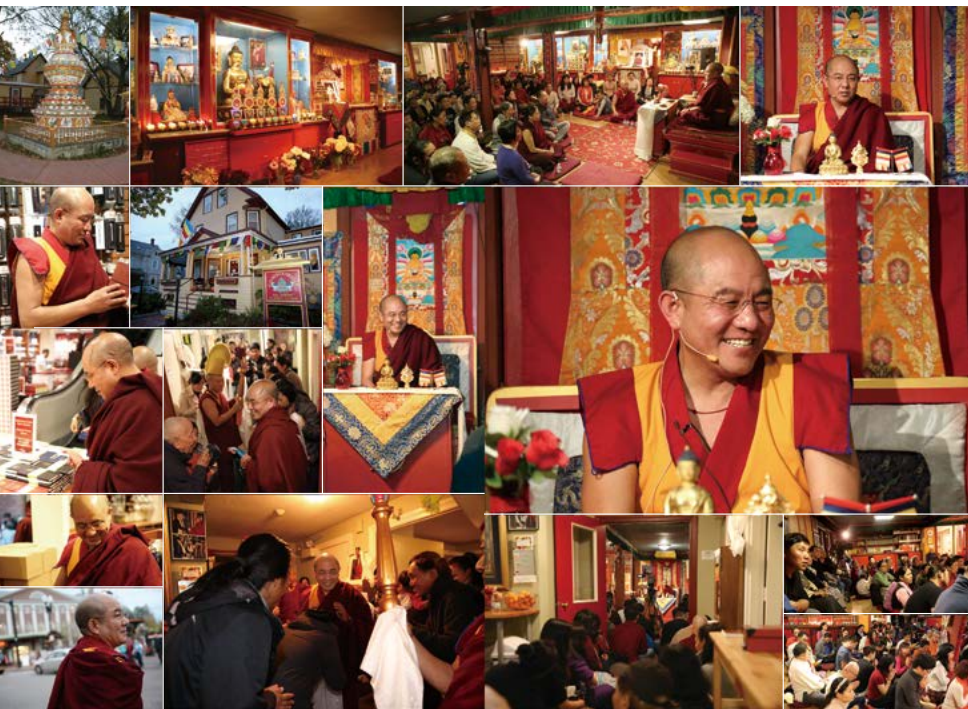
第 63 场

美国波士顿格鲁佛教中心

Gelug Buddhist Center, Boston, USA

美国 · 波士顿

2017 / 11 / 4



藏语言和佛教的利益

TIBETAN LANGUAGE

AND BENEFITS OF BUDDHISM

住持格西：

感谢仁波切今天莅临我们波士顿的中心。作为出家人，仁波切以博学闻名于世。在我们藏地，仁波切现在有 3 所学校、2 所养老院。学校里就读的，都是藏族的小朋友。仁波切将藏族的语言、文化，特别是不共的藏传佛法，传播到世界各地。尤其是对汉地，堪布仁波切有很大的功德。他在汉地的弟子，超过了 800 万。这些，都是他的事业。

堪布仁波切能来到这里，是我们的荣幸。我不浪费时间，不说太多。下面，有请堪布仁波切就藏语言、文化和佛教等话题为我们进行开示——

我个人并没有太大的功德。今天波士顿格鲁佛教中心的听众，大多是藏人，也有一些美国人和汉人。我用藏语简单地讲几句。美国的科学技术很好，但这个东西很奇怪²。应该是个好东西，我们相信它是好东西。

（众笑）

藏人是骨肉同胞，同根同源

在座的，很多是在这边常住的藏人。全世界的藏人都是骨肉同胞，同根同源。我们的语言文字是一样的，文化是一样的，大部分信仰是一样的，未来的前途和目标也是一样的。

² 麦克风刚开始一直发不出声音。

不过从语言上分，有安多音、康巴音和拉萨音。其中，安多音又分很多种，康巴音在各个地方也不相同，比如牧区口音、农区口音。我所在的地方，虽然同在一个县，但山谷上方和下方的口音也不一样，上方是牧区口音，下方是农区口音。格西的家乡和我们县的大部分区域接壤，山谷上方都是牧区口音。虽然口音有很多，但我们都用同一种文字来书写，能诠的文字和所诠的意义也都一样。

我们属于同一个民族，使用同一种语言文字。虽然我在内地，你们在海外，相隔千山万水，但不论在何处相遇，心中都会同时生起“我们都是藏人”的喜悦。尤其是在异国他乡的大城市，藏人相遇就好像亲人相逢，心中会油然而生起无造作的欢喜和快乐。

我这样说，只是表达此刻的感受，不是巧言令色。我事先并没有准备，心里想到什么，就说什么，没有刻意地褒贬。



不和睦相处，藏民族必定走向衰落

这里虽然是格鲁派的中心，但格西仁波切和中心的人都不分教派。持教者不论是谁，格鲁、萨迦的也好，噶举、觉囊的也好，到中心来，只要能护持善戒，弘扬藏族文化，都非常欢迎。在这方面，你们做得很好。

我们藏人有很多不同的传承，每个教派在不同的地方，发展情况也不一样。比如在有些地方，格鲁寺院实力雄厚，僧人众多；而在有些地方，则是宁玛、噶举、萨迦或原始苯教的寺院比较繁荣。寺院的规模有大有小，出家人的数量有多有少，信众的情况也各有差别。

这种情况下，不论在海外，还是在内地，藏人的和睦相处都显得极为重要。鉴于过去和现在藏族内部发生的各种各样的情况，如果我们这些有信仰、有文化、有能力的知识分子不和睦，各教派各寺院之间不和睦，老

乡之间也不和睦，具体地说，如果在安多、康巴、卫藏等各个地方，教派之间、寺院之间、僧众之间、老乡之间，都不能和谐相处，那么，藏人的数量本来就很少，又因为外、内、密的三种障碍而遭遇各种情况，我们这个民族必定会走向衰落。

如果内部不和睦，弘扬佛法会变得非常困难。如果将佛教徒、基督教徒和伊斯兰教徒进行比较，佛教徒，尤其是藏传佛教徒相互争斗的情况是很罕见的。不过，虽然没有发生过大的冲突，但在藏地各教派、各寺院的历史上，宗派不和的事情还是发生过一些。以后，我们要吸取教训，尽量避免这类不和的事情。

就个人来说，我的家乡和格西的家乡离得很近。很久很久以前，我们就有一些联系。他的心量很大，不分宗派，不分寺院，不论持教者是谁，只要是藏人，只要是佛教徒，大家就一起努力，共同弘扬佛法。对此，我非常欢喜，并十分随喜。

你们中间，虽然出家人不多，但是藏人很多。不论你属于格鲁、宁玛、萨迦，还是噶举、觉囊等传承，经常来中心和寺院学习都很重要，不分别教派也很重要。

而且，我们不能只在口头上“不分教派”。对自宗的持教大德称扬赞叹，对其他教派的持教大德却满不在乎，这样的做法，只是口头上的不分教派，实际行为却并非如此。

总之，不论是内地的藏人，还是海外的藏人，不论是僧人，还是在家人，我们都有一个共同的目标：和睦相处。不仅要在口头上说好，还要在行动中真正地做到。这非常重要。

无论哪个教派，弘扬的都是正法

在学习佛法的时候，也要不分新译派和旧译派。在立足各自教派的修行上，如果能向其他教派学习，也

许会有意想不到的收获。从前有位尊者说，他在庸增仁波切座下学习《密集金刚续》³时，对“轮涅皆化为光明”一句的含义不太明白，虽然月称菩萨解释为如梦如幻，但仍难以通达。后来，他在阅读旧译宁玛派的大圆满续部时，看到原始心发出光芒，最后融入光明空性的窍诀时，之前对“轮涅皆化为光明”以及对月称菩萨相关释义不清楚的地方，都变得清晰明了了。

当然，不光是我们宁玛，大家如果去了解噶举和萨迦的教典，也非常有意义。同样，宁玛或萨迦的修行人，如果学习格鲁派的宗义，也有很大的利益。宗喀巴尊者的诸多经教对其他宗派而言，也是极其珍贵的。比如，在《缘起赞》中，尊者以自己的智慧讲到：万法由因缘所生，因缘生故，佛出世或不出世，都是如此。如是开显了佛陀的密意。

3 密集金刚，又称密聚金刚，藏名为桑顿多杰，是藏密格鲁派崇奉的五大本尊之一。属无上瑜伽部父续，与喜金刚、胜乐金刚、大威德金刚等合称五大金刚法，讲规甚多。据说，密集金刚也是格鲁派创始人宗喀巴大师的守护神。

对于这样的缘起道理，我们在修法的时候，一定会有所体悟。一切万法都是缘起的，不是缘起的法根本不存在，作为一个佛教徒，不管学习什么，如果不能对此生起定解，要想深入佛法是很困难的。旧译宁玛派修行人也好，格鲁派修行人也好，都要如此了知。从前上师们的窍诀也都如此。

在我们宁玛派内部，也经常学习格鲁的宗义。而且不论在什么地方，都会传讲格鲁派的经典。1987年，上师如意宝晋美彭措堪布在五台山，讲授了格鲁的《道次摄要》⁴和萨迦派无著贤⁵的《佛子行》——并不是只传宁玛的法。和上师如意宝同去五台山的我们，平常也会读宗喀巴大师的《菩提道次第广论》《缘起赞》等经典教言，并向宗喀巴大师诚挚地祈祷。

藏传佛教的各个宗派，不论属于佛法的哪个源流，

4 即《菩提道次第摄颂》，宗喀巴大师造颂，汉语版由法尊法师译。

5 无著菩萨，藏文全名为额曲土美桑波，意为“无著贤”，为萨迦派历史上卓有建树的大德，《佛子行》是其传世之作。

都是正法，都具有加持力，都值得我们对出家、在家的信众宣讲。在各教派的正法传承中，虽然在中观和密法方面有不同的安立，但许多在家信众都没有闻思的传统，只是念诵金刚萨埵心咒、观音心咒、莲师心咒、度母心咒等，实际上没有什么差别。如果在这方面区别对待，不是太好。

在藏地，虽然有不同的教派和寺院，但就像我们在不同的商店买同一个东西，表面上不同宗派的上师会传讲不同的法，实际上所有的这些法，都是首先发菩萨心，中间积累广大资粮，最后证得菩萨的果位、佛的果位，本质上并没有什么不同。

因此，不论什么地方的藏人，对宗派都不要有好恶之心；不论什么宗派的佛教徒，都要好好地修行佛法；不论自己属于哪个宗派，都是各自因缘的显现；不论上师讲什么法，都要有信心。

别人都在学，我们自己为什么不学？

在修行方面，藏族在家人一直没有学习的传统，仅仅是念念观音心咒，建一些玛尼堆，参加一下极乐法会，等等——美国这里是什么情况，我不太清楚。在未来，这种情况可能需要改一改。

现在，汉族人从藏传佛教接受了很多的佛法。不仅学习《普贤上师言教》、道次第，修持 50 万加行，还对中观、因明、俱舍、现观等五部大论生起欢喜，深入学习。在美国、英国、加拿大等各国的佛法中心，他们也从具相的藏族上师处得受灌顶，听取教言，并认真地修持。

这一点，我觉得值得我们藏人借鉴。不论是在波士顿，还是别的什么地方，不论是藏地的哪一位上师，如果能给具信的藏族大众，讲授一下大圆满、大手印等修法，讲解一下中观的见解，引导大家次第地学修，会非常好。我对你们这里的藏人寄予了厚望。



外国人学的是我们藏传的佛教，汉人修的是我们藏地的佛法，藏人自己有什么理由不好好学修呢？而且，藏传佛教都是用藏语和藏文来讲解的，藏人学起来更为方便。

（**堪布改说汉语：**今天我用的是藏语，你们大多数人可能听不懂。明后天在理工大学有讲座，你们可以去。明天中午也有一个汉语的开示。等会儿我会念《极乐愿文》的传承，大家都能得到。在我讲的过程中，你们都听不懂，只能忍着，没办法。今天是藏语的开示，汉族人和我们经常说的“老外”，只能干坐着。

堪布说回藏语：现场有一些汉人和外国人，听不懂我在说什么，所以给他们安慰一下。）

另外，我们藏人对修法还应该再精进一些。你们虽然在一个自由的国家，却不一定有修法的自由。在修行中，大家肯定会遇到一些困难，因为不论是谁，都有轮回的琐事需要做。

在异国他乡，都很忙，都有很多工作要干，而且住在别人的环境中，不能违犯他们的习俗。总之，谋生困难，时间不够，这些情况可能都会有。在藏地和汉地，也有一些人特别忙。加拿大、澳大利亚的藏人，也说自己没有空闲，忙得很。但无论如何，我们既然是藏人，就应该好好地修法。

其他民族和国家的人，有很多从藏传佛法中得到了利益，心中生起了定解，息灭了大的压力和痛苦，今生获得了巨大的快乐。所以，当他们见到持有藏传佛法的藏人时，会特别欢喜。

这有点像全世界的佛教徒对印度的感情。不论是谁，只要是佛教徒，对印度的诸位圣者，不论是月称菩萨、龙猛菩萨，还是圣天菩萨、寂天菩萨等，都非常喜欢。而且，因为学过他们的法，对他们所在的国度——印度，也有不一样的感情和信心。

因为很多外国人都在学藏传佛教，所以在世间法

方面，他们给予了藏族很多的帮助和支持。而且，这样的人一天比一天多，修法的人也一天比一天多。我去到世间的学校、酒店等场所，很多人都由衷地赞叹藏传佛法，表现出很大的信心。我个人的经验是这样的。

学法最重要的因缘是什么？就是信心。藏地气候恶劣，天寒地冻，有很多不共的困难。尽管如此，他们仍然重视藏传佛教，精进地闻思修行。这种情况下，我们藏族人自己，却不珍惜、不重视自己的法，真的很奇怪。

不能随便他们怎么说

现今，世间的人心所向是什么呢？科学。他们只承认科学，对宗教信仰、宗教习俗、宗教的行仪等，越来越不认同。在家人的群体中，有这样的人。在出家人的群体中，在穿着佛教僧服的这些人当中，也有这样的人。认真修法的出家人越来越少，反对佛教的出家人越

来越多。已经成了这样的时代。

海外藏人的修行情况怎么样，我没有专门研究过，不是很清楚。但是说真的，不论是格西，还是我自己，过去的二三十年，都在努力地学习佛法，尤其是藏传佛教。我虽然不懂英文，但懂汉语，而格西们懂很多的语言。我们对佛法都有比较深入的学习，都在用其他民族的语言传播佛法。

世界上有那么多文字，要学的东西很多。而我们藏传佛教，不论谁去研究，都会觉得非常特殊。这并不是自赞毁他，而是通过智慧认真观察以后，得出的结论和事实。其实，能让我们对此生起定解的经论，有很多；能让我们生起定解的上师智者，有很多；能让我们生起定解的密教的智者，也有很多。

但是，现在美国有很多大学教授，比如哈佛的有些教授，却表现出很大的傲慢心。这些人尽管在学藏传佛教，却没有如实理解。学得并不好，却什么都敢驳斥。

这样的人，越来越多。

我们不要认为，这是一位大教授——大教授直接反对，自己马上就心虚了、无言以对了。不要有这样的疑虑。佛法是有理有据、真实不虚的，经得起任何批判和问难。在佛法的真理面前，大学教授又有什么了不起的？

在我看来，这些大学教授，虽然在做佛法的研究，但却没有如实地了解藏传佛教。由于他们看过的书很多，所以敢说的地方也很多——这个对，那个不对，等等。他们对藏传佛教的指指点点，其实是不合理的。

我之前来过这里一两次。英国人和德国人好一点。在美国，很多教授会藏文和藏语——我们藏族的很多年轻人都不会自己的文字和语言，而这些美国教授却会。他们有些人研究得很不错，而有些人的表现就很奇怪了。

当这些教授对藏传佛教发表不合理看法的时候，我们出家人也好，在家修行人也好，藏族学者也好，都不要认为随便这些教授怎么说都无所谓。我们作为藏传佛教的弘扬者、护持者，如果“随便他们怎么说”，那就太奇怪、太不可思议了。

佛陀说过，出家人主要是修持佛法，研究真相。所以在传统上，藏地的寺院就如同学校一样。藏地的在家信众虽然没有这样的学习传统，但是海外的藏人应该和他们不一样。大家应该好好闻思佛法，护持佛法，弘扬佛法。

藏语言面临消失的危机

今天我想说的重点是，藏人要好好学习自己的宗教和语言文化。关于佛教，前面已经讲了。下面讲一讲关于藏语言和藏文化的问题。



我不太清楚藏语言在美国的处境怎么样。在藏地，大部分地方的小孩都不会说正确的藏语了。你们的孩子也不会，只能掺杂着英文说一些。父母都是藏人，小孩却成了外国人一样，不能好好运用自己的语言。已经变成这样了。

对此，我们可能也束手无策。因为在 21 世纪，世界上很多民族的语言和文字都面临着消失的危险。

美国有一位语言学专家，名叫梅阔尔（McConwell）。他本人是 20 世纪的人，却曾预言说，到 21 世纪，世界上 50% 到 90% 的文字和语言会消亡。现在真的是这样。联合国根据最近的研究发布了一个“全球濒危语言地图”⁶。这里面指出，印度有 196 种语言面临着消失的

6 联合国教科文组织发布“全球濒危语言地图”，该地图指出全球有 199 种语言处境告急，其中有 18 种语言被列为“极度濒危语言”，这些语言有据可查的使用者不足 10 人，甚至大多只有 1 人。中国台湾一种原住民语“巴则海语”，使用者只剩下 1 名年近百岁的老人。

截至 2013 年，全世界有 6000 多种语言。70 多亿人口中，约 80% 讲最主要的 83 种语言。剩下的 6000 多种，有 2500 种被列为濒危语言，其中绝大多数甚至没有任何文字记载。这 2500 种濒危语言被分为 5 个级别，即不安全、危险、濒危、垂危和灭绝。该组织表示，截至 2013 年，每两周就有一种语言消失，超过很多

危险，美国有 192 种，印度尼西亚有 147 种。

我们藏语也面临着消失的危险。你们父母那一辈，只会藏文，不会中文或英文；到了你们这一代，既懂中英文，也懂藏文；到了你们的孩子那里，只会英文，有一部分懂一点藏文——能听懂，却不会讲。变成这样了。

这样的情况，对我们藏人而言，真是太可怕。为什么呢？因为我们的语言文字真的要消亡了。只有少部分人还在为此操心。很多堪布、格西和喇嘛，到处弘扬藏文，让人们学习，为此做了很多工作。一些老师、作家、歌手，也在积极想办法，不论是庆典仪式、弹唱歌曲，还是动画片或影视作品，以及各种场合和节目中，都尽可能多地使用藏语。

表面看起来，处在自由环境中的外国藏人，学习和推广藏语应该有很多方便，可事实上，你们的藏语水平

却比内地藏人还要弱一些。也许这样的判断无凭无据，不过在我自己看来，的确是这样。

去年，我去了澳大利亚、加拿大等很多国家。在那些国家，许多藏人的孩子对藏语一窍不通。他们作为父母，也一点也不担心。再这样下去，20年以后，就没有会说藏语的藏人了。虽然还是藏族的血统，但却没有一点藏族的文化。会有这样的危险。

我询问过这边的情况，据说孩子们每周日都会学习一两个小时的藏文。这非常好，但不能仅此而已。为什么呢？我们的孩子，上的都是西方人的学校，这会对他们的内心产生影响，慢慢地，就不讲自己的语言了。

藏地现在变成什么样子了呢？无论是小县城，还是大一点的城市，孩子们在学校，或和朋友在一起的时候，说的都是汉语。在家里，父母都是藏人，不太会汉语，彼此会说藏语，而面对孩子的时候，父母都要说汉语，否则孩子听不懂。孩子对父母，说的全都是汉语。

你们在海外，可能以后也会变成这样。

内地的藏人，说话时掺杂着其他的语言，比如把藏语和汉语混在一起说。这边也是，很多人把藏语和英语混杂着说。我一个藏人遇到你们，却看到你们这些藏人都在说英语。懂英语的人还好，要是不懂英语，藏语和英语混在一起，完全不知道在说什么。你们的孩子也是一样，只讲英语，不说自己的语言。

为了改变这种现状，上师们、善知识们，在四面八方，做各种努力。

不能只知道建寺院，还要多建学校

推广藏文，学校非常重要。如果没有学校，推广藏文很困难。所以，我们应该在藏人比较多的地方，建立学校，里面要教藏文、英语或其他语言。在我家乡那边，有些学校就是这样的。但是，如果要建学校，和当

地的政府有关系，和经济也有关系，也不容易。

现在，上师们在外面建立了不少的佛教中心。在台湾、美国等地，藏传佛教建了很多的佛法中心和庄严的寺院。但是，建学校比寺院更重要。我曾在哈佛大学见过一个喇嘛。他和尼泊尔的一位基督徒，有过一次交谈。基督徒说：“20年后，你们大多数藏人都会消失，而基督教将占领整个尼泊尔。为什么呢？你们藏族喇嘛只会建漂亮的寺院，却不在各处建学校。而我们在尼泊尔很多重要的地方，都建了学校。所以，你们没有接班人，而我们有。”

他说得很有道理。所以，我们在海外的喇嘛也好，商人也好，都要尽量多建学校，教授藏文。这一点非常重要。虽然有一点困难，但在有自由的国度，还是具足顺缘的。

我从前去过柬埔寨这个国家。那里有很多中国人。过去一段时间，当地中国人的汉语水平一直在衰退。为

了挽救自己的语言，很多中国商人联合起来，共同建立了一些小学和中学，教孩子们学中文。慢慢地，那里的汉语言便兴盛起来了。所以，只要我们能建立学校，情况是可以改变的。

有些藏人看不起汉人。但汉人不管到哪个地方，都非常爱护自己的语言文字。从国内来的汉人也好，在西方国家的汉人也好，他们的英文都非常棒，但大部分不会忘记自己民族的语言和文字。我们过去说：“和汉人一样，什么都不会。”而现在的藏人，好像也有点这样了。

汉人有很强的民族意识，也许是因为，如今他们的经济越来越发达，在世界各民族中变得越来越强大。但不论如何，一到西方国家，就忘记汉语和汉文化的汉人，非常罕见。在藏地喇荣，有很多汉族学生，却没有一个变成藏人的。而我们藏人，去了汉地的天津、北京等大城市，过了四五年，甚至两三年之后，就变得只说汉语、不懂藏文了。这样的人有很多。



不重视民族的尊严，对民族文化没有自豪感，不热爱，别人说什么语言，自己也跟着说，照这样下去，10年、20年以后，我们的藏语言和藏文化会出现很大的问题。

在过去，我参访了西方的很多佛教中心。我们藏人有信仰，这很好。但是，这还不够。我们还要有爱护藏语和藏文化的赤诚之心。不论到什么地方，我们都要考虑长远的将来，平时多在一起商谈、讨论。这一点很重要。

未来，藏人的语言和文字会变成什么样？可能会不太乐观。当地藏人的领导也好，老师也好，不要光在嘴上说说，还要在思想和行为上多思维、多关注。到底要怎么做？我们一起思考，一起努力。

如今在全世界，藏语言、藏文化和藏传佛教，都备受关注。这个时候，如果我们藏人自己，却一点儿不关心，那就太奇怪了。

藏族，一个勇敢的民族

佛教讲究闻思修。作为在家人，大家首先要依止上师善知识，多多听闻佛法。格西平时给西方人讲《入行论》《菩提道次第广论》等论典时，你们也要多多地听取。如果有别的高僧大德来这里讲道次第，大家也要认真听闻，不要觉得无所谓。对藏人来说，护持平时闻法的传统很重要，修法也很重要。

从前，藏地修行人都在寺院完成闻思、辩经、修五加行等，在家信众闻思修的非常少，一直有这样的传统。但是现在，可能需要一些改变：在家信众，也同样要好好闻思修行，每周甚至每天都要学习佛法。

即使从个人利益来看，大家也应该闻思佛法。如果不好好闻思，只是接一接法、念一念玛尼⁷，恐怕不够。我希望你们认真学习佛教的经论，既利益他人，也

7 玛尼，是观音心咒“嗡玛呢巴美吽”的简称。

利益自己。

现在，依然是藏人将违缘转为道用的时候。从1956年开始，不断有藏人流亡到世界各地。对我们民族而言，这是一个很大的困境，令藏语言与藏文化面临衰退的危险。但也是一个机会，如今，我们的文化和宗教，在世界各个角落都看得见，摸得着。

当年的英语国家也是这样。为了探险，他们一群一群地离开故土，流落到不同的国家和地区。如今，在北美洲和澳大利亚，生活着很多白人。他们都是当年那一批探险者的后代。

我们藏族是一个勇敢的民族。半个世纪以前，成千上万的藏人，从小小的藏地，流落到地球的四面八方。如今，世界各地都能看到我们藏人的身影。包括英国在内的欧洲国家，现在也有上千的流亡者。他们在当地学习、工作，过着平静的生活。由此可见，我们藏人是能够将违缘转为道用的。

藏人的流亡，不只是为了生活，也是为了用自己的文化利益各方。藏人在外面建立的佛法中心和道场，发挥了各种作用，利益了无数众生。相对于其他民族而言，藏人的勇敢、勤劳和自豪，也许具有更多、更鲜明的特色。

总之，大家要再接再厉，继续努力，不断地闻思佛法、护持佛法。除此以外，我没什么要说的了。如果你们有问题，就按格西仁波切的安排，进入下一个环节。

本次开示的中文浓缩版

接下来，我再用中文讲一下：

刚才我说，明天会有汉语的开示。但格西建议，今天也稍微跟汉族的佛教徒说一下。

我在给藏族人的开示中，首先讲到，藏传佛教的各个宗派之间，应该彼此圆融，无有偏堕。在藏地，教派

之间比较和睦。西方国家非常开放，非常包容，各教派更应该这样。比如，这里虽然是格鲁派的道场，但我们宁玛派也好，萨迦派也好，噶举派也好，觉囊派也好，各派的修行人都可以过来交流、学习。这就非常好。

所以，附近的信徒，应该以包容和正直的心，来接受各个教派的教法。要保持清净的心态，好好闻思，不要有隔阂。这是我要说的第一点。

第二点，这样的学习，对我们自己很有帮助。藏传佛教的教义，有些是按格鲁派的教法来解释的，有些是按宁玛派的教法来解释的，还有些是按其他教派的观点来解释的。无论哪个教派的解释，都同样很殊胜。格鲁派的《缘起赞》非常殊胜，宁玛派的大圆满也非常殊胜。所有这些教法，我们都应该认真地学习。

第三点，在如今的藏地，藏语言发展的后继力量比较薄弱。藏人到了外面的世界，使用藏语的能力也在慢慢退化。照这样下去，藏语将来可能会走向灭绝。有这

个危险性。

因此，我希望所有的藏族人都能说藏语，都用藏文写作，不要忘记自己的母语。在 21 世纪，世界上大多数的语言和文字，会走向灭绝。如果不采取积极措施，藏语言也很危险。因为比较担忧，所以我讲了这一点。

最后，我希望藏族的在家人，在汉地的也好，在西方国家的也好，都能真正地闻思修行。藏族的知识分子，本来就有虔诚的信心，如果认真地闻思修行，会有很大的收益。在这方面，格西和其他高僧大德，都可以给大家提供相应的资源。有这么好的学习平台，非常难得，大家一定要懂得珍惜。

总之，当我们拥有难得的人身时，一定要好好闻思修行。这样的人生，才是有意义的。我刚才大概说了这几点。



现场互动

格西：

下面大家可以提问，什么问题都可以。

堪布：大家要提问啊。一般这个时候，汉族人会提很多问题。我们藏人好像只会说：“请加持。我没有问题。嗡玛呢巴美吽！”（众笑）

问：仁波切好。我想知道，喇荣的创始人晋美彭措仁波切是如何建立喇荣五明佛学院的？那边男女众的出家人有多少？很多人都不太了解晋美彭措仁波切，能否介绍一下？还有，为什么会有那么多汉人

学习佛法？这个很重要，能否就此简要开示一下？

堪布：堪布晋美彭措，曾经在波士顿其他教派的佛法中心住过几天。那时候，就有一些藏人在这里定居。我和他们已经认识 20 多年了，可以说是一个吉祥的缘起。

之前，我在国外的大学，讲过堪布晋美彭措的传记，这里再稍微讲一点。堪布虽然长年住在康区色达这个小地方，但却是这个时代具有巨大加持力的一位上师。对我们而言，他有着与其他上师不共的特点。他热爱藏族，同时曾经前往其他很多地方，弘扬佛法。当年，他去了汉地五台山，之后很多汉人成了他的弟子。后来，他又去了北美洲和欧洲的一些国家，利益众生。

喇荣佛学院已经成立 37 年了。这 37 年当中，尽管历经艰辛，现在仍然有几千尼众和男众在那里学习

佛法。他们坚持不懈、勤奋努力。也有很多汉族居士和僧众在那里求学。以这样的原因，现在喇荣在汉地比较有影响。

为什么会有那么多汉人到那里求学呢？因为藏传佛教具有与众不同的加持与特色。日复一日，越来越多的汉人来到学院，精进地闻思修行。所以，你们这里的藏人，也要学习佛法，这非常重要。

问 1：听说烟供的功德很大。平常我们烟供，会有怎样的功德？

堪布：烟供分为素烟、荤烟，也有焚烟⁸。素烟是把很多无肉的东西混在一起烧，香味四处弥漫。荤烟里面会有很多肉类。在藏地，一般结夏安居的时候，会做除障的素烟。华智仁波切有一个特别的烟供仪轨，麦彭仁波切在著作中也讲了很多烟供的修法。

8 焚烟，把糌粑和三白、三甜合在一起烧的烟供。



麦彭仁波切造过《烟施魔崇部多仪轨·解脱诸恶缘》，平时如果多念诵，布施给附近的非人、亡灵、魔众、饿鬼等众生，以及自己前世的冤亲债主，会有很大的利益。这样的烟施很重要。

如果不念仪轨，可以在心中念诵玛尼，然后烧一些糌粑或米饭，再念诵玛尼和“嗡啊吽”，也同样能利益饿鬼等众生。前辈的高僧大德们是这样说的。

问2：法会会供时，会放五肉。为什么要放肉？释迦牟尼佛又不吃肉，上供时放肉好吗？我对此有些疑问。

堪布：这是荤烟的仪轨。按照上师们造的烟供仪轨，如果有肉，会比较好。因为有仪轨的加持，以仪轨的力量，比如“嗡啊吽”等咒语，能让会供的酒和肉，变成甘露。

问：做水食子有很多的仪轨。这些仪轨有各自不同的念诵方法和功德利益吗？应该怎么选择？

堪布：佛陀在经典中，讲到了布施水食子。乔美仁波切造了很多供百水食子的仪轨和简轨。麦彭仁波切也讲过很多。藏地的水中伏藏和续部中，也有很多水食子仪轨。根据仪轨做水食子和饭供等，对众生有很大的利益。

所有的这些仪轨，都是具德上师以金刚语造的，都有各自不共的力量。它们次第地加持水食子、焚烟等，能让饿鬼、魔鬼等息灭害心，不伤害众生，进入菩提道。仪轨有很大的力量，这是从前上师们说的。

总的来说，仪轨的念诵方式和具有的功德，大多会在仪轨的结尾处写出来。念诵的方式，根据不同的传承，也会不一样。宁玛派的仪轨念诵方法有很多，

格鲁派各个寺院的念诵方法也有所不同。某些具体的修法，也有差别。比如大威德有不同的修法，金刚手菩萨、密集金刚等也有不同的修法。自己是哪个宗派、哪座寺院、哪位上师的弟子，就按照他们的传承来修比较好。

西方的有些教授认为，藏传佛教的所有教派应该全部统一，太多了有点困难。他们还说，藏地所有的同类仪轨也应该合成一个。比如水食子，光伏藏品当中就有很多不同的仪轨。他们认为，这么多水食子仪轨应该合成一个，这有利于藏传佛教的教派统一。实际上，把水食子的仪轨变成一个，对藏传佛教的教派统一并没有什么利益，但他们就要这么说。

我曾经碰到一个教授，她说：“喇荣五明佛学院应该恢复比丘尼的戒律。很容易，只要聚集十位比丘就可以了。”我说：“恢复比丘尼的戒律不是那么容易的。”她说：“很简单。如果你们没办法，我

们可以帮你们。”这些西方教授，性格很直，但他们很多人对藏地的佛法并不太了解。

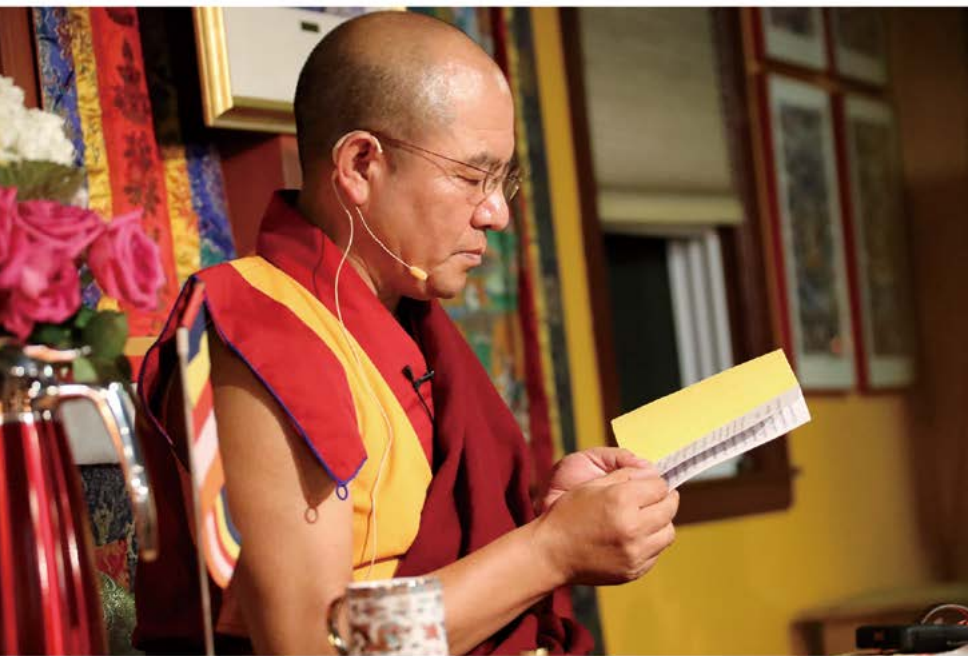
以后，我们藏人应该和他们“辩经”。我们的格西和上师们，不要只会说：“你们是教授，你们很好。”他们可傲慢了。藏族有傲慢的喇嘛，西方有傲慢的教授——非常傲慢。

你们的孩子是他们的学生，如果不恭敬老师，就不能顺利毕业。但是，西方学校里的有些教授，正在篡改我们的佛法，这对佛法有很大的伤害。我们要认真考虑这个问题。

格西：

提问就到这里。下面仁波切将给予我们乔美仁波切《极乐愿文》的传承。

（堪布念传承）



在短暂的人生，

好好修行，

这就是我们人生的价值核心。

第 64 场

美国波士顿噶举佛教中心

Drikung Meditation Center, Boston, USA

美国 · 波士顿

2017 / 11 / 5



佛教精要的修法

ESSENTIAL BUDDHIST PRACTICE

今天，我们相聚在噶举佛教中心。时间不是很充裕，为了表示缘起，跟大家结个法缘，我先简单讲几句。之后，我会给大家念朗日塘巴格西所造《修心八颂》的传承。

今天要结的法缘，是关于修行方面的。昨天佛教中心的喇嘛们，希望我在这方面简单讲一讲。之前，我想讲冈波巴尊者《胜道宝鬘论》的部分词句，后来考虑到时间不够，放弃了。接下来，我想到什么就讲什么吧。

今天在座的，大多数是藏族人，也有很多美国人。我是第一次到这里来，对你们的情况不是特别清楚。但

看上去，大家都很有信心，也有利他心，平时应该在很好地修行。这里确实是不离佛法的修行之地。这主要是噶举上师们的恩德。

学佛，怎么可以不依止善知识呢？

藏传佛教的中心虽然有很多，像噶举、宁玛、萨迦等，但在修行方面没什么分别。你们这个地方给我的印象是，胸襟开阔，心量宽大，各个宗派信徒之间没有嫉妒，上师们同心同德，团结和合，弟子们互相聆听佛法，并对此非常重视。比如噶举、宁玛的佛教中心，大家都在相互学习，确实非常好。

虽然各个宗派的上师都没什么差别，但作为修行人，还是要依止相对固定的一位上师。如果没有依止上师，只是依靠自己的力量，随随便便翻阅佛法书籍，可能会懂一点点，但却无法圆满通达。为什么呢？世间人学习的时候，也会次第上小学、中学、大学，而且所有

学校的老师，都要专门给学生授课。没有老师的引导，学生自己看书，最后完成所有的课程，并达到毕业目标，这在西方和东方的任何地方，都是没有的。

既然世间的学习也需要依止老师，而佛法与世间知识相比较，更为甚深和广大，学习佛法怎么可能不依止上师、善知识呢？而且，在刚开始学佛的时候，就要依止那些闻思修行过、有经验的上师。这对任何修行人来讲，都是一样，没有民族和国家的区别。

闻思修，三驾马车缺一不可

修行佛法，不能迷信佛法。怎样才能懂得修行呢？藏传佛教的教法，归纳而言就三个字：闻、思、修。首先，听闻佛法非常重要。必须在上师面前听闻大量的教言。我们藏族人，在上师们讲法的时候，都会好好地听闻，这是一个很好的传统。



其次，在上师、善知识面前听闻之后，还要在心里反复思维所听闻的法义。通过这样的思维，最后能生起智慧，所以也很重要。

我在美国接触到很多的大学老师。他们最初没有听闻，最后也没有修行，只有中间的思维——翻阅很多书籍，然后通过逻辑推理，对佛法进行研究。在我个人看来，既没有前面的听闻，也没有后面的修行，只用中间的思维来研究藏传佛教，是得不到什么利益的。

正因为这样，他们研究得出的种种观点，有时会比较奇怪。比如在密法方面，有些教授认为清净观不太合理，有些教授怀疑伏藏法是上师们自己编造的，等等。另外，他们对道的次第，如果不懂得如何修持，研究佛法不但对他们的相续无利，反而可能会带来危害。

宗喀巴大师讲过：“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。”首先要多听闻，中间把听闻的教理融入自己的相续，最后，所有

显密经续的内容，都以窍诀的方式进行实修——不管是哪位智者所讲的窍诀，都可以用，以此平息自相续的烦恼和恶分别念。

不实修，得法再多仍是凡夫

获得证悟的因，就是闻、思、修。所以，修行也非常重要。我们虽然可以通过文字了解佛法的内容，但如果没有长期的禅修，对于根除自相续中的贪欲、嗔恨等烦恼，以及无始以来串习的轮回习气，是起不了多大作用的。要想压制并彻底断除烦恼和习气，一定要进行长时间的禅修。否则，想让佛法对自相续有利，非常困难。

不管是谁，人生都很短暂。一个人能活到100岁左右，已经算很长寿了。大多数人活到五六十岁、七八十岁，就会离开人间去往后世。遗憾的是，很多人虽然遇到了佛法、上师、善知识，却将佛法放置一边，不好好

修行。最后死亡来临，仍然是一个凡夫的相续。

总有一天，我们每个人都会离开这个世界。那个时候，如果回顾自己的一生，虽然听闻了很多法，但却没有真正融入自相续——这样死去，确实非常令人遗憾、悲哀。

现在，全世界有很多地方、很多群体，非常重视禅修，尤其是观修禅定。其实，观修禅定也好，其他禅定也好，基本都涵摄在藏传佛教的禅修当中，属于藏传佛教禅修的一部分。对真正的修行人来讲，还有更深、更广大、更详细的观修方法。然而，大多数修行人由于没有禅修，自相续生起贪欲、嗔恨的时候，仍然会被烦恼所转——生贪的时候生贪，生嗔的时候生嗔。

禅修具有一种特殊的力量，能压伏并根除我们相续中的烦恼。如果长期坚持禅修，就如历代上师传记里所讲的那样，虽然最初会生起很多分别念，以及贪欲、嗔恨等各种烦恼，但总有一天，这些烦恼会被彻底

根除。

其他的一些禅修群体，依靠禅修能暂时压制分别念，让内心处于安乐幸福的状态——禅修具有这样的力量。而我们藏传佛教，还有历代上师传下来的比这更为超胜的窍诀。对这些窍诀，我们一定要去实修。否则，在散乱中虚度人生，非常可惜。

无常和因果——必须实修的两大硬核

修行的时候，有两个最主要的修法。第一个是观修寿命无常。不管是谁，生命都容易出现无常。美国的史蒂夫·乔布斯，也就是苹果手机的创始人，是一个信仰佛教的人。他曾说，在长达 33 年的时间里——从 17 岁遇到佛法，到身患重病，他一直坚持修行。临终的时候，他说，自己没什么恐惧，因为他一直把每一天都当作生命的最后一天。这一天也一样，是他最后一次做事情。



乔布斯是得癌症去世的。他因为经常观修无常，所以临终没有太大的恐惧。他的传记中提到，他不像我们藏族人，从小就遇了到佛法。可见，即便是其他民族或国家的人，只要修行大乘佛法，相续中也能生起无常的境界，临终的时候不那么痛苦。

第二个是修因果不虚。在轮回里，无论经历多少世生命，业因果都是真实不虚的。如果现在好好修持佛法，后世会圆满具足幸福和安乐。如果这一世行持了不善的黑法，相续中会留下不好的习气，后世必定感受无量的恶趣痛苦，不可能得到善趣的安乐。

什么叫做业因果？在人类社会里，如果有人违越法律，造下罪业，今生可能会受到法律的制裁。为什么说，是“可能”受到惩罚呢？因为，造罪如果没有被发现，法律就不会制裁他。但业因果不是这样。不管别人知道不知道，只要造了业，迟早会成熟于自己的身上，这就叫做业因果。我们这一生很短暂，最多活一百岁左

右。在这短短的一生里，应当警惕罪业，护持因果，好好修持正法。

希望大家认真观修寿命无常，好好思维业因果，谨慎取舍。这两点可以说是佛法的核心，非常重要，可以作为主要的观修。

理论研究，尝不到佛法的妙味

现在，有很多知识分子在研究佛法，或者批判佛法。东方的知识分子以安立为主，强调信心和清净心；西方的知识分子以批判为主，他们对所有事物都要批判。但无论东方还是西方，在这个世界上，追寻佛法真理的人还是很少的。

客观地讲，佛法经得起任何人的批判。不管是谁，想批判佛教，推翻佛教，只能暴露自己的幼稚和狭隘，对佛法没有一丝一毫的损害。正因为如此，那些知识分

子不管怎样批判，符合真理的观点也是非常少的。

对真正的修行人而言，能闻思修行佛法，心里是非常欢喜的。所以，作为藏族人，不论在家、出家，都要通过闻思，了解佛法、懂得佛法。有了这样的基础，再结合现代的科学和文化，尽量弘扬佛法。如果能够做到这样，其他知识不一定需要懂太多。

在座的很多藏族人，都手持念珠或转经轮。昨天我去格西的佛教中心，也看到很多藏族人拿着念珠。虽然离乡背井，但本民族的信仰和慈悲并没有丢弃，这非常好。人生很短暂，在短暂的人生里好好修行，这就是我们的价值核心。

现在，西方很多人都在修行佛法，并生起了较好的定解。他们之所以能生起定解，最主要的原因还是坚持禅修。如果没有禅修，是不可能做到这样的。这里有一些大学老师，不分昼夜地研究佛法，看了很多书，但因为没有禅修，尽管分析了很多的修法引导文，相续中

仍然没有生起定解，甚至起了邪见，宣说很多诋毁的语言。以研究的态度来观察修行，不可能有太大收获，对自己没什么好处，对佛法也不会有利益。

而我们佛教中心的学生还是不同，大家都在认真地修行。

现在我念《修心八颂》的传承。这部法非常深奥，有很大的加持力，非常需要融入自己的相续。希望你们多多串习。

（堪布念传承）

除了噶当派的《修心八颂》，噶举派的一些修心法门，我也准备翻译成中文。现在我出国的同时，也在翻译你们的《胜道宝鬘论》。我们喇荣不偏堕宗派，并不是光在口头上讲，而是发自内心，愿意向大家学习。

《胜道宝鬘论》的中文译本很多，但如果我将来要讲，还是用自己的译本方便些。

最后总结一下我今天的发言。藏传佛教的各个宗派，在学习方面都要有开放和包容的精神。比如，我是噶举派的，但不能只修噶举派的法，还应该学习其他宗派的教义，翻阅各种不同的资料。在座的各位，不管是藏族，还是其他民族，坚持长期学习都非常重要。希望大家好好努力。



凡是日月光芒照耀的地方，
愿我们都能弘法利生。

第 65 场

美国波士顿 BSA

BSA Boston, USA

美国 · 波士顿

2017 / 11 / 5



坚定的信仰

THE UNSHAKABLE FAITH

今天在这里，利用这点儿时间，跟大家讲一下菩提学会现在的“BSA”标志。你们衣服上印的这三个字母，是从芝加哥开始用的。昨天我到了波士顿，看到你们也穿上了印有新标志的衣服。这是一个很好的缘起。将来在国内和世界各地，这个标志可能会出现得比较多。

刚才有道友说：“有日月的地方，就要有利益众生的心。”还有一句是怎么说的？“在有日月的地方广弘佛法。”这样很好。我们最初的发愿也是这样：“凡是日月光芒照耀的地方，愿我们都能弘法利生。”

不管我的地位处于什么状态、财富处于什么状态、身体处于什么状态、内心处于什么状态，世间所有的无常变化都不管，只要我存在，今生乃至生生世世，凡是日月光芒照射的地方，我都发愿弘扬佛法、利益有情。这是我们学会的原则。

现在用的BSA，B指的是菩提，S指的是学，A是会的简称。这个标志带有现代气息，用在各种场合都比较方便。如果用佛教的什么学会，不信佛的人也许会有所排斥，或者出现各种各样的情况。穿上这件衣服，我们一看，就知道是自己人，其他人基本上看不出来。

这个日月图案，我既是特意写的，又是随便写的，结果好像成了一件艺术品。我当时发愿，在日月光芒照射的地方，愿我们都能成办利乐有情的事业。我希望大家也发这样的愿。今天的因缘很好，很难得！

今天时间不多，大约半个小时，我简单给大家讲一讲。也没什么特别新鲜的内容。在任何一个地方，佛法

都可以应机施教，我们今天从多个方面来了解佛法。

在座各位的世间福报都还不错。不然，光是到这里来一趟，可能都有困难。出世间的福报也不错，在西方各种顽固思潮中，拥有了自己的信仰。

刚才有道友讲：“如果没有闻思修行，人生会充满孤独，没有方向和目标。因为有了对佛法的系统学习，我们的人生不但不孤独，而且充满活力，变得很有意义。”我觉得很有道理，大家可以从这方面去认识。

物质富足与精神苍白

我到西方国家来过很多次。每一次来，都非常感慨。为什么呢？因为这里的环境、科技、建筑等，发展得非常成熟，远远超过了世界上的其他地方。别的一些地方，还在不断地搞建设。你们这里，除了极少数房子以外，其他的基本上建好了。



20 多年前，我第一次来，波士顿就是现在这样，非常安静。2013 年我再次来，这里依然安静，没什么变化。今天的波士顿，还跟过去一样。感觉一百年来，波士顿一直都是这样——因为早就建好了。不仅波士顿，纽约和华盛顿等其他城市，也是这样。发展中国家与发达国家相比，某些方面的差别还是很大的。这方面我们很随喜。

这里的财富和物质水平确实很高，可精神层面却非常苍白，有很多人甚至非常绝望。西方的科技发展，确实改变了人类的命运，这是一件好事。但另一方面，大家可能感觉得到，住着豪华房子，开着豪华轿车的那些人，内心没有安全感，每天都生活在恐惧当中，甚至需要吃安眠药。而且，自杀的人越来越多，恐怖袭击事件越来越多，各种不安全因素也越来越多。你们住在这里，对这些情况应该很清楚。如果观察其中的诸多因缘，会明白许多道理。

当了佛教徒，连一部论也没学完

总的来讲，希望在座的佛教徒不断地闻思修行。学会对所有的学员，都强调三个字——闻、思、修。如果具足这三个字，就是一个虔诚的佛教徒，也是一个合格的学会学员。否则，名义上虽然是学会的，但有些方面还需要分析。

为什么一定要听闻佛法？因为不听闻，就没办法明白佛法的教义。世间的小学、中学、大学等任何一所学校的教育，都要依靠老师讲课才能完成。而且，除了听老师讲课，学生自己还要做作业、研讨、考试等。东方是这样，西方也是这样，各个国家都是这样。

藏地传统的寺院也是这样。每一所寺院，都有上师善知识为弟子宣讲佛法。佛法的道理非常深奥，如果没有善知识的讲解，我们不可能懂得其中的意义，根本没有办法学佛。

因此，我们要求每一个学员，都自觉地闻思佛法。你们不要因为有这个硬规定，才学习；也不要因为月底要交学修表，才听课；也不要认为，听了一部论典，就可以了。学习《入行论》《大圆满前行》，是对你们最低的要求。佛教的基础教育，光靠现在的课程是完不成的，因为学不了太多东西，没法真正深入佛法。当然，跟其他一些团体的课程比起来，我们这里的门槛也算比较高的。

为什么现在很多佛教徒不懂佛法？就是因为没有系统闻思。虽然有一点点信仰，但信心很不可靠。没有听闻善知识的教言，不懂佛教的内涵，光有感性的信仰，很容易退失。

世间人学习物理化学，学会计，学电子计算机等，都必须听专业老师的课，才能掌握相关知识。没有专业老师带领，自己拿几本书，打开电脑，随便学一下就会了，这种自学成才的人，在人类历史上并不多见。

既然世界上所有学知识的人，都要长期或短期地依靠老师，而佛法包罗万象，深奥广大，怎么可能无师自通呢？佛教不仅会讲现实生活的世间现象，更重要的，还要讲很多眼睛看不到、双手摸不着的出世间道理。佛法涉及的，是我们六根无法感知的深广领域，或具有隐蔽性的真相。没有足够的知识和智慧，学着学着，最后生邪见都不知道。

现在有些佛教徒，学着学着就失踪了。电话打不通——始终都是关机、关机、关机，Email也不回，发信息也没用，怎么也联系不上。不知道是转生天界，还是下地狱了，或是依然留在人间。学会里也有这样的人。

原因是什么呢？法没有融入心。学着学着，觉得这就是一般的知识，没意思。但当面说离开，面子上过不去，经过反复观察，觉得最好的选择是关机。关掉所有的朋友圈，这是他唯一的“明智选择”。最后，他跟没

有学佛的时候一样，继续在世间迷迷糊糊地混日子。因为闻思不够，佛法没入心，没有生起定解，最后成为一个不伦不类的人。

我不是批评他们，而是觉得他们可怜。当了一回佛教徒，却连一部论典都没有完成。人身这么难得，佛法这么难闻，遇到了这么好的机缘，却没有珍惜，随意地抛弃和放下。对他个人来讲，这是一件非常遗憾、非常可惜的事情。但这样的命运，谁也没办法帮他扭转。主要的原因，还是自己没有好好地听闻佛法。

一种无法言说的欢喜

我自己一个人的时候，有时特别欢喜。原因是什么呢？上个世纪 90 年代，我跟上师去过很多国家。那个时候，出国是一件非常荣幸的事情。但我并不觉得这件事本身有多么幸运。真正让我感到幸运的，是自己年轻的时候，曾在上师面前听过特别好、特别多的佛法。

而且每一部法，自己在修学过程中都特别欢喜，特别认真。

我们听闻佛法的时候，不像现在有些人那样，只停留在口头上，今天稍微听一下，明天稍微学一下，然后就抛弃、放弃。我们那个年代的佛教徒，是将自己所有的精力、所有的时间、所有的一切，全部用来学习佛法。对吃饭、休息甚至睡眠，基本上都不在意。

那时候，生活和学习条件非常简单。大家都知足少欲，过着真正的“低碳生活”，都很节约。当然不节约也没办法，因为也非常穷。这样的环境，对我个人的成长非常有意义。现在，自相续中对佛法的定解扎实、坚定、牢不可摧，与当年的成长环境，密不可分。

世界各地学会的道友，都要有坚定而自觉的信仰和信心。有了这种自觉，不需要法师天天鼓励你、请求你，也不需要道友天天告诫你，“不要退啊，好好学啊”。



如果一条鱼，在烈日的沙滩上辗转、翻滚，突然被人救回清凉的水中，它会自由自在，游来游去，有一种无法言说的欢喜。同样，我们无始以来，一直在轮回中挣扎，在红尘中辗转。当我们值遇如意宝般的佛法，内心获得甘露和清凉时，也会得到无法言说、难以想象的快乐。那个时候，不需要别人整天劝勉、安慰、请求，自然而然，水到渠成，会全身心投入对佛法的闻思修行。

所以，刚开始学佛的那几年，大家一定要打下坚实的闻思基础。如果基础不稳，后面的思维和修行，都可能成为纸上谈兵、冰上建筑，比较危险。

做一个理性的随法者

对初学者来说，“闻”字至关重要。不好好听闻佛法，只凭一种单纯的信仰来接受佛法，不是真正的信仰，而是迷信。什么叫迷信？对自己所学的道理，根本

不懂，只是盲目、冲动地接受。站在科学的角度，人们特别反对迷信。实际上，佛教本身也是反对迷信的。

佛陀在佛经中讲，学佛的人有两种，一种是随信者，一种是随法者。许多随信者只随着自己的信心走，不深入学习，可能过不了几年，就慢慢退失了。随法者在善知识的引导下，认真闻思教理，真正懂得了佛法的甚深意义，所以信念比较坚定，一般不会退。

“文化大革命”期间，藏地很多高僧大德被关进监狱，遭受了常人难以想象、无法描述的折磨和摧残。人间一般的痛苦，根本不能与之相提并论。但是，在那样的恶劣环境下，他们不但没有退失信心，而且在监狱中将自己的修行境界不断提升。这一类的真人真事，在藏地比比皆是。

所以，我们从现在开始，就要有学习佛法的意乐、准备和计划，这个很重要。我最近在芝加哥大学看到，那些老师的藏书特别多。有些研究藏传佛教的教授，

一个人就有好几百本、好几千本。再看看我们这些佛教徒，却只有两三本。天天只拿着这两三本书，可能不太够。

自己广闻博学，才能对他人应机施教

当然，能天天拿着两三本书，一方面也很好，说明有虔诚的信心，就像基督教徒整天拿着《圣经》，伊斯兰教徒整天拿着《古兰经》一样。有些人的书，因为经常翻阅，已经磨破了。

但另一方面，有了虔诚的信心，我们还需要广闻博学。作为佛教徒，如果你想利益众生——像刚才有些道友发愿那样，不管自己是出家身份还是在家身份，都要利益众生，那就必须明白古代和现代、世间和出世间的许多道理。众生的根基千差万别，各种各样，要对他们应机施教，不懂这些道理恐怕很难。尤其是，西方国家盛行批判主义，没有一定的智慧和善巧方便，根本没办

法度化他们。

我个人觉得，西方的有些教育特别不好。他们给孩子从小灌输的，就是什么都“破”，天天都“破”。所以我到了西方，经常祈祷上师三宝，加持自己不要对上师三宝生邪见。其实，真正的批判主义思想，出现的时间只有几十年。它的原则是，人们在智慧成熟、合情合理的前提下，有权力驳斥不合理的东西。但现在很多学校提倡的却是，不管有没有道理，你只管驳斥。

西方人讲究创意，重视对孩子想象力的开发。这种教育有一个好处，孩子想象力丰富，不会形成封闭的思维模式。最不好的是，孩子对谁都没有信心，对谁都不恭敬，看谁都想破，都想批判。这样的孩子长大之后，很难有真正的快乐。

我最近接触了很多学术界的教授。他们看起来过得很好，工资比较高，住的房子也好，各方面都比较优越——不像我们内地的有些老师。人一旦有了金钱、相

貌和地位，傲慢心自然就出来了。因为从小在批判主义的教育氛围中成长，他们过得并不快乐。对家庭也好，工作也好，同事也好，他们都非常地以自我为中心。每个人都要保护自我、肯定自我，最后大家心里的弦，都绷得越来越紧。

西方有很多好的口号，比如自由、平等、博爱。但真正进入西方人的生活，发现他们并不是那么自由，也有很多限制。东方人对某些规矩不太懂，但大家都很开心，很放松。我个人觉得，到了华人和藏人的群体，心会比较放松，比较自在。到了西方人的群体，却很难自在起来。因为每个人都特别紧张，表情都绷得紧紧的，“这个是我的隐私，不能说”“那个又是什么什么，也不能说”。所谓的自由、平等，最后可能都沦为了文字上的宣言。

有时候，因为文化的差异，一件事给人带来的，到底是快乐，还是痛苦，真的很难说。对于诸如此类的道

理，作为大乘佛教徒，也需要学习和了解。

总之，我们在听闻阶段，内容要尽量地广博。首先要听闻佛法的道理，这是最重要的，因为和修行有关，和解脱有关。除此之外，如果还有机会和能力，应该学习包括东西方文化和思想差异在内的很多知识。大乘佛教徒度化众生，既要知道东方人是怎么想的，也要知道西方人是怎么想的。对不同地域和民族的思维模式、价值观念和生活习惯等，都要了知。否则，可能会在无意中触犯禁忌，犯下很多不该犯的错误。以上讲的是听闻方面。

思维法义，不能只停留在表面上

对佛法进行听闻之后，还要反反复复地思考、辩论、研讨。这一点特别重要，藏传佛教也特别强调。

我刚才在格鲁中心讲到，现在学术界有些研究佛

法的人，闻思修三个环节，只取中间的思维，前面没有听闻，后面也没有修行。手里拿着很多的资料，整天搞理论研究。我看到一个人，专门做传记方面的研究。先是看很多的传记，然后再自己思维。其实，如果没有听闻相关的体系，也没有得到传承，光是自己思维，有时候很麻烦，对相关的修行道理会很头痛。

真正的佛教徒跟这些人完全不同。我们会先听闻佛法的道理和框架性知识，然后再反反复复地思维，最后在心中生起定解。法王如意宝晋美彭措在《忠言心之明点》里讲过：光有听闻，不能遣除我们相续中的怀疑，也不能让我们对上师三宝产生真正的信心。而通过辩论、研讨等各种途径，我们能生起真正的智慧。

作为佛教徒，大家经常烧香、拜佛、放生，这是很好的。但这些善法，毕竟是外在的，只是佛教的一部分。要真正地弘扬或者修行佛法，做这些远远不够。更重要的，我们还要静下心来，对某些问题进行深入思

维，比如取舍因果、菩提心、中观空性等。在这方面，大家一定要互相研讨，这非常重要。

如果没有深入地思维法义，只是每天做一点善事——这当然很好，作为在家人，你们确实不容易，但是，真正的佛教徒，行善不能只停留在外在的行为上，还要深入思维佛法的深义，让法融入自己的心。

这是我讲的第二点，思维佛法的教义。

不实修，断不了烦恼

在座的各位都需要修行。如果没有修行，我们相续中的贪嗔等烦恼很难除掉。这些烦恼，无始以来就在我们的相续中存在，根深蒂固，断起来不是那么容易的。光是听一听佛法、思维思维，却没有好好地实修，肯定断不了烦恼。所以一定要修行。





为什么有些人控制不了嗔恨心，经常跟金刚道友发脾气，跟家人发脾气？修行不过关。座上修的时候，感觉很好，就跟弥勒菩萨一样，特别慈悲，特别安详。可是一遇到事情，就开始生嗔恨心。

生嗔恨心其实特别痛苦，可能会摔东西——不知道西方人生气是什么样的。你们生气时候，可能也有一些西化的味道。不管怎么样，生嗔恨心的时候，自己痛苦，他人也很痛苦。

明明已经学了佛法，甚至学了很多年，为什么还在不该发脾气的时候发脾气？“很惭愧啊，很不好意思。”有些人这样给我讲。其实没什么好惭愧的，要是没有修行，佛法在生活中用起来肯定很难。

现在，我们非常强调修五十万加行。是不是修完了加行，就没有烦恼了呢？不是。五十万已经圆满，却仍然喜欢发脾气的人，有很多。修五十万加行其实不算什么，修完加行就想断掉所有的烦恼，不太可能。当然，

修加行和不修加行，差别还是非常大的。总之，通过实修，相续中生了一定的境界，我们才真正具有利益众生的能力。

这次为了缘起，凡是有学会的城市，我都尽量参与活动。在国内没办法，人太多，每个城市的道场都要去一下，不太现实。这边人比较少，也为了满足大家的愿望，所以过来，给大家讲一堂简单的课。

闻思修三个字，我以前在其他场合也讲过。今天结合美国的国情，再讲一次。

珍惜共修共学的机会

法王如意宝以前在波士顿待过几天，地点是在香巴拉中心。当时好像先到的纽约，然后是波士顿，再到加拿大，之后又从加拿大回到波士顿，从这里飞往法国。就我个人而言，一到这里，就有一种不同的感觉。

金刚上师加持过的地方，确实非常殊胜。

我希望，以后各方面因缘成熟的时候，道友們不但要放生，还要做一些更重要、更有意义的善法，也就是共修共学。每周或每半个月集聚的时候，大家一定要闻思佛法。这比其他的任何聚会都重要。

会供也好，放生也好，供灯也好，举办沙龙也好，虽然都是佛教内部重要的善行，但却没办法跟共同闻思修行的功德相提并论。这些行为，谁都可以做。只要有錢，买几盏灯就可以供，买一些生就可以放。但学习必须依靠善知识的因缘，这是百千万劫难遭难遇的，大家一定要珍惜。

在美国，芝加哥、波士顿、纽约以及西部的好几个城市，都有实地共修。这是非常难得的机缘。其他地方，大多是网络听课。虽然网络听课也很好，但面对面地相聚，共同学习一些传记或教言，更有意义。希望我们波士顿的道友们，以后能够做到这样。



殊胜的发愿

今天的相聚，是一个很好的因缘和缘起。大家可以这样发愿：“凡是日月光芒照射到的地方，我们的菩提心和利他心也要遍及。”如今的环境，有很多不利的违缘和障碍，不过也是正常的。我在学院的时候，有时候身体不好，有时候心情不好，有时候各种因素带来困扰，有时候听课的道友让人厌烦，有各种各样的情况。但我一直在坚持，一直在努力。能走到今天，自己觉得特别不容易。

那天有人问我：“你现在有什么想法？”我说：“上师如意宝让我给汉族弟子传法，我一直坚持，走到了今天。这样的环境，这样的身体，能坚持传法 30 年，我自己也觉得不是一件容易的事。”

你们在国外生活、修学佛法，也不容易。有时候是家庭的原因，有时候是外部环境的原因，尤其是现在，

全世界的经济趋势不太好，政治的动荡让人不乐观，社会安全也不是特别有保障，总之，有很多不确定的因素和担忧。

人生就是一段痛苦的经历。不管怎么样，只要我们的身心还在，就要发殊胜的利他大愿。所以，我们今天的发愿是：“将来，在日月光芒所照射的世界，我们要用各种善巧方便，利益无量有情。”我们一起发这样的愿！

最后，为了让大家相续中生起真正的菩提心，我念一下法王如意宝《上师瑜伽》和《佛子行》的传承。这是我们今天聚会的重要意义。特别感谢这边的道友给大家提供道场。在美国，能有这样的道场，非常不容易。

（堪布念传承）

只要不放弃，

最后一定有结果。

第 66 场

美国纽约 BSA

BSA New York, USA

美国 · 纽约

2017 / 11 / 13



忆念上师

ALWAYS REMEMBER THE GURU

今天，在纽约的实体道场、学会的中心，我作一个简单的开示。

20多年前，有一个喇荣显密中心

1993年，法王如意宝来到这里，希望建立一个修学显密佛法的中心或道场。依靠种种缘起，我们当时也建了一个，叫“喇荣显密中心”。相关信息，当时美国的一些媒体报道过，比如《世界报》之类。这算是一段小小的历史。



当时的人不是特别多，可能跟现在的人数差不多。我们想的是：以这个缘起，将来一定要在美国弘扬佛法，利益众生。其实，在这里办一个中心不那么容易。美国寸土寸金，买房子建道场特别贵。尤其在纽约，更是难上加难。所以，中心建立以后，法王非常欢喜，开心地加持他们。

中心虽然建起来了，但因为纽约跟佛学院联系非常困难，很多事情最后也就放下了。当时的通讯不像现在，现在不管国内国外，每天都可以通过视频、微博、微信等进行联系，非常方便。我们当时在国外待了3个多月，基本上没法跟佛学院联系。那时有一种电话，叫大哥大，大大的个头，黑黑的，一分钟好像要花几十美元。

当时，我们到了夏威夷，准备给佛学院打电话，报个平安。但是，那边只有甘孜州公安局局长才有大哥大，我就准备给那个人打。后来好像打通了，说了几分

钟，大概说的是我们已经顺利到达美国了。随行的一个印度堪布说：“这个太贵了，你不要浪费别人的钱。”我也比较紧张。后来回到成都，我才知道打大哥大那么贵。

在那个年代，纽约的“喇荣显密中心”也维持了一段时间。后来因为通讯困难，我们便失去了联系。听说当时的那些佛教徒，包括主要负责人，比如副会长，都还在——当时我应该是会长。但这次没联系上他们，去年也是这样。

我准备找他们。20年前，我们在一起的时间虽然不长，但法王在美国期间，我们还是一起做了一些计划。虽然后来由于各种因缘，放下了，但心里一直惦记着这事。去年有人跟我讲，他们也在找我。

你不会像断线的风筝

2013年之前，我来美国的因缘一直没有成熟。2006年，学会的共修开始，这边道友的闻思修才慢慢跟上。这之前，我的重心在国内，因为国内的人比较多。国外的话，一是有时差，管理起来有一定困难，二是东西方思维方式不同，佛法中的有些修行方法和教言，暂时来讲，西方人不一定能接受。所以，我最初的发展意乐以国内为主。

后来看到，这边的中国人也特别多，而且中国人无论到哪里，都不会放弃自己的信仰，加上大家对佛法的信心很强烈、很坚定，所以就通过各种方式，在国外建立了学会。学会建立以后，闻思修的效果非常不错。

我个人的观点是，虽然有人的地方就有矛盾和碰撞，但学习和不学习还是有差别。我们的相续要发生转变，还是要通过学习。学会这样的组织，对大家学习佛

法，具有什么样的意义呢？能帮助大家坚持下去。如果没有学会，很多人学到中间，就自然而然地掉下去了，最后就像海底捞针，或像断线风筝，根本找不到了。此外，如果没有学会，你们要和我直接联系，包括加持、管理、学习等，各方面都有一定困难。

其实，就我个人而言，要管理全世界这么多地方、这么多人，特别不容易。大家进了学会，并不是就马上变成菩萨，甚至有些人学了佛以后，变得更加痛苦。我们面临的问题，可以说既复杂，又繁琐。

为什么有的人学了佛，反而更痛苦呢？以前放任自流，不知道自己的行为哪些是错的，哪些是对的。学了佛以后，用佛法的镜子一照，发现很多地方都不如法，内心充满挣扎。本来，生活和工作就有压力，现在又增加了闻思修行的压力，加上行为上这个不如法、那个不如法，于是便觉得心情不好、状态不好。

总之，国内也好，国外也好，能有这样的学习平

台，都特别不容易。在这个平台上，大家的身心会有很大的转变，所以要珍惜，也要有信心。

有了信仰，就该暗自庆幸

我个人觉得，大家的学习精神都很好。但我接触的很多道友，跟我讲的却是：“我修行不是很积极。”“我比较惭愧。”“不好意思。”强调的负面东西可能多了一点。

其实，我们的人生还是非常积极、非常有意义的。现在的都市人，整天忙忙碌碌，没有因果正见，没有善知识引导，没有系统学习，特别迷茫。而我们，却在这个迷茫的、云里雾里的世界中，找到了光明的道路，人生基本上有了着落、有了目标。虽然在实现目标的过程中，不是那么顺利，有大大小小的各种阻碍，但总体上讲，自己还是很幸运的。

如果没有遇到佛法，或者没有坚持学修，必定会不断地迷茫、沉沦。如果一直眷恋轮回、贪恋世间法，任何一个净土对我们而言，都将遥不可及。现在有了这样的机缘，我们应该感到庆幸，并对自己的人生，生起一种前所未有的感悟。

这样的感悟是来之不易的。在这个世间，大多数人都是依靠外在的物质，满足自己的贪欲，刺激自己的心。依靠内心的修证或调心法，获得满足和快乐的人，可以说微乎其微。在这样一个世界，我们找到了自己的信仰，找到了人生的皈依处，不管是纽约人也好，北京人也好——刚才有人说自己是成都人，我一听到“成都”，就感觉比较亲切。但你们说的好像不是成都话。会说成都话吗？那还可以。成都话，我听是听得懂，但不太会说。

我的汉语口音，好像有点不伦不类。我今天去时轮金刚的道场，自己给自己做翻译。后来拿到那个录音，

我自己都不好意思听。我没有系统地学过汉语，16 岁才上学，而且上学的时候天天打架。学校也没有真正的汉语老师，汉语课都是由藏族老师教的。

上个世纪，法王带我到这里来的时候，我的汉语其实很差。但是，我自己认为很好——我是懂汉语的人。当时有个人对我说：“你的普通话不太好。”我特别生气。回头看一看，还是现在好一点。也不知道期间是怎么变成现在这样的。如果还像以前那样，就太糟糕了。我的口音，不知道是成都话，还是什么话。

刚才讲到哪儿了？纽约人，北京人，对吧？昨天我跟一个大学老师聊天，他说自己和这边特别相应，已经待了 20 多年。我开玩笑说，他如果现在回国，可能很多理念都和国内不相应了。

你们比较适应西方文化，因为业力不同，有些人最开始不一定想在这里生活，后来却一直生活在这里；有些人上半生拼命想办法到美国来，下半生却拼命想办法

回中国去。有时候，业力真的很不可思议，也许是因为大环境的改变吧。

不管怎么样，学佛对我们的人生是有用的。暂且不说未来获得圆满的正等觉果位，也不说来世转生善趣的福报和功德——学佛绝对会有这些不可思议的功德和利益，仅从今生来看，不管我们在东方，还是在西方，人生有了这样的信仰和修行，都不会轻易被环境动摇。

不要舍弃自己的信仰

昨天，我在教堂给藏族人作开示时说：有些藏族年轻人，到了西方以后，就完全被西化了。这是因为，他们没有护持好自己的信仰。真正维护信仰的人，即使到了西方，也应该坚持修行。

法王如意宝晋美彭措说：“莫舍己道，勿扰他心。”“莫舍己道”该怎么理解呢？作为一个修行人，

不论在什么环境下，都不能舍弃应有的道德、行为、观念和信仰。西方人的思想，有些是基督教的，有些是无神论——不承认任何宗教信仰，有些则是批判主义。我们即使没有能力弘扬佛法、说服他们信仰佛教，也至少应该保持自己的信仰不变。

要保持自己的信仰，首先应该通过闻思，懂得佛学的基本道理。这一点非常重要。如果基础没有打好，不管是汉族的佛教徒，还是藏族的佛教徒，到一定时候都会动摇。

我们藏族人本来是全民信教的，但是，有个别人没有好好地闻思，只有烧香拜佛的信心，每天拿着念珠念“嗡玛呢巴美吽”。由于种种原因，他们从印度、不丹、尼泊尔来到这里，接触到西方的各种思想，受到跟佛教相悖的一些教育，再加上他们的孩子无论是上公立学校，还是私立学校，都天天说英语，自己又没有牢固的闻思基础，慢慢就变得没有信仰了。现在有些藏族人

的信仰，退失得很厉害，有些中年人的信仰甚至快要变成零了——只剩下一点点。

所以，我比较婉转地批评他们：“你们自己应该想一想，为什么会变成这样？这么多年，我接触了各种各样的人，却从来没有动摇过自己的信仰。因为我深信，佛菩萨的加持也好，佛教讲的那些殊胜境界也好，都是千真万确的。先不说什么空性离戏、光明大圆满，仅仅是人生遇到了痛苦，我自己也能以前世因果的相关道理，轻松面对。

生活中的很多事情，背后确实有一种无形的业力，不是我们今生所能想到的。佛陀宣说的这些道理，符合事实，值得我们信仰。而且，遇到事情的时候，祈祷诸佛菩萨和上师，确实能得到不可思议的加持。对诸如此类的很多道理，我都坚信不疑。”我昨天跟那些藏族人是这样讲的。



活着，也是一种成功

在座的学会道友，还是有一定闻思基础的。每个礼拜，都一如既往地坚持学习《入菩萨行论》《大圆满前行》，这样非常好。非常感谢为我们提供道场的道友。

在这里学佛，如果没有集聚的场地，完全依靠网络平台，前进的力量不是很大。大家聚在一起，面对面地共修，一起喝茶，一起探讨，一起聊天，一起学习，就不容易掉队。在团体当中，有时候觉得自己很差，学得不好；有时候也觉得挺好，比上不足，比下有余。

现在很多人，学着，学着，就彻底退了。所以，每当有人跟我讲“我学得不好”，我都会问：“你是不是还在学？”他们说：“是，还在学。”只要还在学，就算不错。还没有死，还活着，也是一种成功。在纽约这样的大城市，有一个佛法的闻思修体系，非常重要，非常有意义。所以，不管怎么样，大家都不要退。

明后天，在学会发心人员的会议上，我也想讲一讲闻思修行的重要性。这方面的内容，我在不同的场合，说过很多次了。前一段时间，我给成都理事会的个别成员也讲过一些，可能你们很多人都看了。目前，可能这样的模式比较合适。

我们对国外学会的管理和学习，还要不断地推进，这是一个逐渐磨合的过程。在这期间，大家有时非常满意，有时又不满意，这都是正常的。我出来的时候，有很多人赞叹，也有很多人说不好，有时甚至无缘无故就有人不高兴。

你们这边也是这样吧？如果什么都不做，就这样坐着，大家都很高兴，觉得你是个好人。你只要稍微做一点事情，大家就开始批评，说各种各样的话，抱怨、冤枉，甚至背后诽谤。这可能是人的固有习气吧，很多人都是这样的。

但不管怎么样，我们应该不退初心，不违良心，坚

持发心，坚持学习，这是我们当前最重要的发愿。

用单纯的心，做免费的午餐

在纽约这样的大都市，有学会这样的平台，我特别开心。我有时会想：法王当年在这里建立道场，并取名为“喇荣显密佛教中心”，应该有殊胜的缘起。我坚定地认为，上师的加持不可思议，哪怕他开一句玩笑，也能让我们的人生得到非常大的利益和转变。

实际上，二十世纪六七十年代，藏传佛教就开始在西方弘扬。一方面，当时的弘扬可以说非常成功；但另一方面，大多以灌顶加持的方式弘扬，很少有提供免费闻思课程的。

20 多年前，大家在纽约有了集体学习的因缘。我们当时的目标很简单，就想把佛法呈现在众人面前，让他们了解、修行。这几年，我们在这边免费授课，很多人都产生怀疑，不理解为什么要免费。



当然，免费并不代表我们就很伟大。在美国，很多上师传法是很艰难的。而且这些困难，一直跟道场的生存有关。在美国，维护任何一个道场，都非常困难，需要很多钱，用于水电费等各种开支。所以，各个地方的上师传法灌顶，都是收费的。

当初法王如意宝在美国传法，也是收费的，参加一次需要很多钱。我记得在华盛顿的KPC——贝诺法王的道场，法王讲了7天的法。有一个中国女孩子，好像是留学生，对密法很有信心。听到第5天的时候，她对我说：“我现在钱不够了。”当时听一堂课好像要70美元，还是比较贵的。她把自己所有的钱都拿出来听课了。最后课没听完，钱却不够了，特别伤心。

我当时不懂英语，只有她一个华人，所以有时候会跟她聊一聊。最后，我对她说：“你这么有信心，这200块钱我来出，你还是继续听完吧。”我帮她听完了课。不知道那个中国女孩子现在在哪里。

我们当时也没有办法。法王过来的时候，包括机票等，各种费用都很高。我们大多数时候住在道场，有时也住居士家。法王这么大的上师，也有过这样的经历。

所以，现在很多道场，如果不跟金钱挂钩，运转起来有一定困难。但我们学会，除了学员的公摊费用以外，其他方面尽量不跟金钱挂钩。我自己过来的时候是这样，听说慈诚罗珠堪布来的时候也是这样。我们希望以单纯的发心，开创一种新的佛法交流模式。

在这个过程中，包括我们藏传佛教徒在内的有些人，有点看不惯。我们的做法，从另一角度，可能会有不同的解读，所以会引发各种各样的说法。这也是正常的。

现在，大家聚在一起，就是为了闻思修行，非常单纯。这也是我们真正的希望。只要不断地学习，到一定时候，传承上师的加持入于自己的心，一种任何语言都没办法描述的境界，一定可以在你们的相续中生起。

昨天，我跟藏族人也讲，要多祈祷上师，要对心性有所认识。现在有些藏族人，不太承认佛教，也没有得过灌顶，所以我不敢讲得太深。但基本的，比如对空性的认知、祈祷上师的方法等，也讲了一些。

愿力大，一切皆会圆满

大家在学习的过程当中，肯定会遇到各种违缘和阻碍，比如家庭方面、信心方面、生活和工作方面的，等等。尤其是部分留学生，学着学着，又要回国。而一回国，很有可能就退了。各个国家的留学生都有这种情况，不是很稳定，尤其在学校里面。还有一些人，因为学佛和西方思想冲突，最后也不得不退。

实际上，不管遇到什么阻碍，我们都不要放弃。不放弃的意思，并不是要你们与家人同事背道而驰，因缘暂时不具足还非要坚持，而是说，自己在内心、行为和修行方面，一定要坚持不放弃。

像我个人，已经坚持了 30 年。在这期间，并不是没有违缘。尤其在翻译和修行方面，遇到过很多违缘。有时是身体的原因，有时是外在的原因，有时是自己智慧的原因。

刚开始，我很喜欢学五部大论。对背诵论典、和道友辩论等，特别有兴趣。给汉族上课，我最初比较反感，因为会遇到很多管理上的问题和复杂的事情。光是处理小事，也要花大量的时间。真要去学管理，又没什么可学的。我不太愿意过这样的生活。

但后来，上师如意宝要我带汉族道友。我便想：“上师这样要求，肯定有密意。不管怎么样，我不能放弃。只要不放弃，最后一定会有结果。”所以，中间不管出现什么，违缘也好，灾难也好，我都一直坚持。

这是我的心态，也是我的修行方式。

从我个人的经验来看，在学修的过程中，一定会发

生各种各样的变化，有些甚至是自己根本想不到的。不过，生命本来就是无常的，这也许是一种规律。你们以后的工作、信心等，都可能发生变化。但只要不放弃，依靠强大的发愿力，我想大家各方面最后都会圆满。

眼睛是干的，眼泪是湿的

大家的信心应该没什么问题。否则，不会在上师三宝面前流眼泪。藏族有一种说法：“眼睛是干的，眼泪是湿的。”干干的眼睛里，要流出湿湿的泪水，不是一件容易的事。平时，你们应该不那么爱哭，但面对上师三宝，却自然而然地流出感恩的泪、信心的泪。这样的眼泪，不是语言能说清楚的。再多的语言，都会显得很苍白。

以前上师如意宝经常讲，我们对上师的信心，应该像世间人思念父母或恋人那样。世间人是怎样思念父母和恋人的，我想大家都有体验。如果对上师三宝，始终

保持念念不忘的强烈信念，说明获得了一定的加持。有了上师的加持后，信心不容易退转。不管发生什么，都会坚持学习，也会努力利益众生。

所谓的利益众生，即在有生之年，因缘聚合的时候，坚持和大家共同学习，并力所能及地为众生做一点事。除此之外，恐怕也没别的了。谁也没办法把某个众生迅速安置在佛地，“看，他成佛了！发光了！”没有这样的。历代高僧大德度化众生，最初也是让他们发菩提心，好好取舍因果，尽量不造太大的恶业。

我们也应该用这种方式利益众生。在座的各位，如果能做到尽心尽力取舍因果，尽心尽力利益众生，尽心尽力闻思修行，就已经很好了。至于其他，比如戒律非常清净，闻思特别精进——每天晚上只睡一个小时，对大家来说并不现实，因为每个人都需要面对一大堆烦恼，以及各种各样的状况。

不要说你们在家人，即便是我们出家人，也有很

多烦恼的事情。经常有人问我：“我现在特别烦，想出家。我可不可以去喇荣？你们收不收？”喇荣的出家人，确实有一部分在精进地闻思修行，但也有少数人过得很痛苦，比你们还痛苦。虽然因为某种因缘，到喇荣出了家，但还是解决不了问题，烦恼依旧一大堆。

对此，有些人觉得奇怪：“出家人怎么也有烦恼？怎么也有矛盾？怎么也吵架？”这其实很正常，任何一个群体，都难免会出现一些特殊的情况。

制度健全是有必要的

尽管已经出家，但我对世间知识依然很感兴趣，总想多看一看，多了解了解。我到了美国，甚至想了解美国的政治、经济、军事和科技。刚才去联合国总部参观，也学到了很多想要的知识。总之，我既要关注世间法，又要学习包括显密佛法在内的出世间法，还要参与学会的管理。



坦诚地说，菩提学会的确比较大。从总的人数和闻思修行的团队来讲，全世界不会有超过它的——国内有那么多，国外也有那么多。我这么说，不是傲慢，而是客观地介绍情况。这么大的团队，管理起来非常不容易。学会这边有一些制度，也能起一定的作用，但还不够完善。以后，人员的进出等，都要用制度来管理。

我回去以后，过一段时间——大概一月份，准备给全球的高层管理人员开个会。现在是冬天，马上放假了，我本来不想回佛学院，可是，学会管理有许多事情需要商量，还得回去。我下来的时候就定了，教务处的法师们要专门开三天的会，商量如何完善学会的管理制度。一下子要管理这么多人，真的不知道怎样才好。

在美国，各个方面都有完善的制度，国家的发展比较有保障。你们的特朗普上台以后，很多人都觉得他的某些行为有点疯狂，但因为在他的权力范围内，制度比较完善，所以民众也不会太担忧。

学会将来也有这方面的考虑：用健全的制度保障健康发展。至于具体怎么做，学院有 70 多个法师，我让他们提一些建议，同时自己也在思考。以后，国内外的负责人都要共同商量，参与制度的制定。学会是一个集体学习的平台，不管是地方管理也好，学院方面也好，都要有善巧方便，要考虑长远的利益。只有这样，我们才会有长期生存的因缘。

总之，大家一起努力，看用什么方法，能让佛法长久留存于世。作为大乘佛法的学修者，我们对名、利、财之类，没有任何想法，唯一的目标就是让佛法如意宝长久住世，并依靠它利益众生——不仅让众生的身心暂时得以平静，还要给他们种下解脱的种子，这是最为重要的。

自己不好好学，我来了也没用

西方有很多佛教中心，非常好，功德不可思议。但

真正的闻思修行——正如有些道友讲的那样：“好像现在才开始，现在才知道佛法到底在讲什么。”

我非常认同这句话。没有闻思，就不会知道佛法在讲什么。不知道佛法在讲什么，一旦遇到退失的因缘，信心很快就会退光。如果在有生之年，在闻思上下了功夫，对佛法有所认识，那谁也夺不走我们对真理的信心，谁也毁不掉我们对上师三宝的恭敬与感恩。

佛法确实非常难得。有管理团队的辛苦付出，有我在背后的各种服务，加上你们前世积累的因缘福报和今生的种种努力，方方面面的因缘具足，大家才有机会在一起学习佛法。

而且，在美国听上师们讲课是要付费的。一节课要交 100 美金、80 美金或 50 美金，最便宜的也要多多少少。虽然就佛法本身的价值来衡量，付出这样的费用也是值得的，但你们却不需要付出那么多，依靠信心和大家的共同努力，便拥有了这样的学习机缘。

以后不管怎样，大家都要好好学习。将来，如果因缘具足，我也可以过来。但到底能不能来，现在不好说，因缘总在不断地变化。

我不管到哪里，英国也好，美国也好，大家都有这样的心态：“上师，您要多来！您要是不来，我就不能好好学习！”你自己不好好学习，我来了也起不了多大作用。我也不是什么“见解脱”，见一下你就马上证悟。只不过，我来了以后，道友们可以聚一下，气氛稍微好一点。但如果没有自觉性，我头天走，你第二天可能就冷冰冰了。不管做什么，自己不努力肯定不行。

这几年我比较方便，一直到处走，各个地方都去看一下。不过全世界有那么多道场，除了极个别特殊的道场外，绝大多数都没法安排。像汉地的话，一个城市就有好几百个道场，如果一家一家地去，怎么样也安排不过来。在国外，也只能去比较重要的中心，鼓励一下大家。但仅仅是这样，对我来说也很不容易。

总之，对闻思修行，我们应该有难得之心。有了这样的心，做什么事情都容易成功。如果觉得佛法可有可无、可学可不学，最后肯定学不圆满。

少说是非，多做实事

以前我们来美国，看到很多佛教中心虽然小，但起的作用却非常大。因此，一座城市如果有一些佛教中心，非常值得大家共同维护。而维护道场最重要的一条，就是不谈论是是非非的各种事情。

我的家乡有一个居士林，有 200 多人。我给他们建好了经堂，然后安排一个堪布去管理。那个堪布管得比较严，要求大家到了经堂，只能念经，不准说废话——佛法以外的都不让说。堪布认为，如果说很多是非，佛教团体就变成了是非团体。因为堪布管理得好，那个居士林办得非常成功，念修的氛围特别正。



所以，大家在学会内部，尽量往好的方面努力，多探讨闻思修行的道理。我们在这方面越努力，做得越好，内心就越充实，得到的利益也就越大。在这里，大家都没什么私心，也没别的事，只要一心一意把闻思的事情做圆满，自然就会有学习气氛。学习有了起色，每个人都能从佛法中得到大的利益。

每一个道场都来之不易，大家要共同努力，共同维护。不管是培养人才，还是管理组织，都需要大家的参与和配合。为此，道友之间一定要相互团结，尽量减少是非。

当然，现在城市生活的压力那么大，对你们而言，坚持共同学习不是一件容易的事。不要说共同学习，哪怕集中一次，也不大容易。为什么呢？因为不一定有时间。“我生病了。”“我心情不好。”“老板不同意。”“家人不同意。”反正，可以找出各种各样的理由。很多地方都有这样的人，好像学习不是为自己，而

是为了某个负责人、某个团体。

但在世间法方面，好像怎么集中都没问题。比如赌博啊，喝茶啊，聊天啊，只要一提起，很多人都有兴趣：“没问题，我一定来！”几十个人，每天聚在一起吃喝玩乐，大家既有兴趣，又有时间，什么因缘都具足。

但不管怎么样，希望大家能尽量坚持闻思，并在每一次聚集的时候，少说一些是非，多谈一些佛法，共同维护来之不易的道场。

一次特殊的开许

你们很多人，已经坚持学了很久，有的开始修加行，有的已进入密法班。对国外的人来讲，修加行确实很累，很麻烦。有些道友虽然很有信心，但不管是共同加行，还是不共加行，要按我的要求全部圆满，恐怕很

长时间都没办法。我考虑了很长时间，如果必须修完加行才灌顶，不知道有些人这辈子有没有机会。

所以，这次对国外平台的道友，跟国内稍微有点不同。在国内，去年和前年的灌顶要求都比较高，不管什么人，都没有特殊开许。现在有些上师，什么要求都没有，直接给大家灌大圆满的顶，有些则非常严格，我算是介于二者当中的吧。

你们如果对《文殊大圆满》有兴趣，而且和工作不冲突，19号可以来接这个灌顶。这次灌顶，主要针对学会的密法修行人。加行没有修完的——不管其他上师怎么做，我这几年一直卡得比较严，但这次稍微有点不同，也开许参加。

最近有个别道友，18号从北京、黑龙江飞过来，19号接完灌顶，20号又飞回去。也可以吧，为了接法，我觉得也值。只要对密法有信心，不管怎样都可以。比较而言，你们不需要飞来飞去，很方便。

有了法王上师，已经足够

我大概讲这些，没有什么逻辑，想到哪里说到哪里。法王如意宝有一个《妙音天女》的修法，是以前在五台山造的，我前段时间刚翻译完。下面给大家念一下传承。你们可以自己印一下。

（堪布念传承）

妙音天女之修法

——赐语智德

遣世住世唯一事业十万殊妙功德之宝藏，
悦音绢索紧拥有寂边际妙语纤指之功用，
伪竞赐予总持辩才驱逐不明犹豫邪蔓延，
持有尽所俊俏福德无尘伪装有尘妙音女。
洁白容颜露出睨视利刃能勾入灭之禅定，
蹲坐双足游戏莲月姿态百般牵动润者心，

清晰明观汝以心咒祈请恩赐一切善妙德。

（上文诵一遍，之后随力念一字咒“舍”。）

所云舍一字，持诵八十万，启十万智藏，智者动心语，喉中自流露，胜共诸悉地，轻易速获得。

此文是为满晋美彭措活佛与空行达赖拉姆二人心愿，阿旺罗珠宗美于圣地五台山静处撰著，愿增善妙！

妙音天女的心咒只有一个字——“舍”，开智慧的。一般修生起次第，有“阿”字的念法，有“舍”字的念法，也有“吽”字的念法。虽然只有一个字，也是一种咒语，叫种子咒。

法王在这里用了诗学的手法。网上有妙音天女的法相，好像只有一种，照着那样观想就可以。先念一遍仪轨，观想清楚一点，然后以非常虔诚的信心，祈祷妙音天女：请开启我的智慧。心咒要求念 80 万遍。修到量以后，智慧自然会流露出来。



当年，法王在五台山为众生开启智慧，今天算是以此修法，跟大家结上新的法缘。其他的佛法开示，我以前讲《大圆满前行》和《入菩萨行论》的时候，都已经讲过了。

总而言之，大家要不断地学习。不要学着、学着，就生厌烦心。不管学什么，学佛法也好，学世间知识也好，包括企业管理等，最开始都可能是一件很苦的差事，感觉非常枯燥。

但学习也是一件很有意思的事。虽然刚开始比较辛苦，但学着学着，法融入了心，真正的兴趣就上来了，不学都不行。像我现在，学了这么长时间，到了这个年龄，还想学。对佛法的学习兴趣，我从来没有中断过，也没有减弱过。只不过，有时候时间有点儿不够。

在跟自己有缘的法脉或系统里学习，进步很快，收获也很大。尤其学得稍微深入一点的时候，你会变得稳重，不再东奔西跑。不会像有些人那样，一直四处奔

走，最后什么利益也得不到。

确实有这样的人，今天跑这个道场，明天跑那个道场。所谓的跑跑居士，可能见得多一点、学得广一点，看起来广闻博学，最后却过于散漫，抓不住主线。人这一辈子，很短暂，不管做什么，抓主线都很重要。

我闻思的时候，藏地的情况跟现在有点不同。虽然像法王如意宝那样闻名十方、弟子云集的大德不是特别多，但附近还是有很多著名的上师。所以刚开始，我也想到处求学。后来觉得，既然已经依止了法王如意宝，就应该把心定下来。实际上，不管哪位上师传的法，都没什么差别。最重要的，是用智慧选择一位具有加持、跟自己投缘、跟自己的法脉相应的具德上师。这么一想，心就坚定了。

在我们学院下方，霍西那个地方，当时有一位曲恰堪布，非常了不起，有两三百个弟子。我很想去拜见一下。但又想：“有了法王这样的上师，已经足够了。”

就没有去。他示现圆寂的时候，我有点后悔，觉得他活着的时候，应该去拜见一下的。当时太傲慢了。

因为对上师有信心，所以我求学的时候，没有东奔西跑。现在回顾自己的一生，也很好。如果跑得太多，学得太杂，自己现在不知道会怎样，也许已经晕了。

一个严格的系统工程

我并不反对你们学其他上师的法。不是这个意思。大家知道学会的章程：从个人层面来讲，你们学任何一个上师的法，都是可以的。我不限制你们信仰和依止其他善知识的权利，但在学会里面，还是要按统一的方式来。这是给大家的一点建议。另外，你们要依止其他上师，最好是合格的具相上师。如果不经观察就跟着跑，辛辛苦苦跟一辈子，最后什么法都没得到，可能会后悔。

将来，不管你们怎样选择，都要选择有系统性、被公认的学习方式。只有这样，才能得到不共的加持力和收获。我们这边的传承和法脉，以后应该有自己的独特风格，这样比较好。

世间人读完大学，如果还要读硕士或博士研究生，会给自己选一个好的导师。如果导师很优秀，毕业后和别人说起“我的硕士或博士导师是什么人”，仍然比较自豪。可见，世间人在学习阶段比较高的时候，也不会随随便便地选择。选择导师肯定是固定的一两位，不会是见一个就拜一个。

同样的，一个成功的佛教徒，一般来说，会有一两位根本上师。就像我的根本上师德巴堪布，他跟人聊天或修行的时候，经常忆念两位上师：一位是以前闻思时依止的上师，叫班玛堪布，第二位就是法王如意宝。德巴堪布依止的上师比较多，但对他恩德最大的就是这两位。我刚开始依止的是德巴堪布，他虽然不像法王那么

出名，但他对我的恩德和加持，也很难用语言描述。第二位大家都知道，是法王如意宝。

世间人对工作，也会有相应的定位：“以后做什么？是学计算机，还是学经济，或是会计？如果学会计，晚年的人生怎么过？”会有一系列的打算和计划。我们作为佛教徒，如果对自己的学修，什么计划都没有，肯定不行。

在这些计划中，依止上师是一个非常严格的“系统工程”。希望大家根据自己的智慧、信心、因缘以及各方面的情况，综合考虑，善加取舍。

今天就说这么多，希望大家不断地努力。

不管哪一个修法，最重要的，
都是认识自己的心。

第 67 场

美国纽约觉囊时轮金刚道场

Jonang Kalachakra Center, New York, USA

美国 · 纽约

2017 / 11 / 13



观察心性

OBSERVE YOUR MIND

主持人：

1993 年，法王如意宝晋美彭措吉祥贤师徒赴美弘法。在这个佛教中心，法王当年慈悲地给予了极其珍贵的殊胜教言。扎西坚参仁波切曾多次提到此事。众所周知，法王如意宝是藏地雪域一位无偏大爱的高僧大德，对我们觉囊派，一直很关注，很重视。如今在喇荣佛学院，以慈诚罗珠大堪布和索达吉堪布仁波切为主的所有堪布，对觉囊派的法脉也都非常关注。这些，我们心里都是知道的。在此，我谨代表仁波切以及觉囊佛教中心，向您和大家表示衷心的感谢——



今天很高兴，来到觉囊派的佛教道场。我个人觉得这件事很重要，所以下面的演讲，我会先用藏语说一遍，再用汉语简单翻译一下——自己给自己做翻译。

在上个世纪，1993年，法王如意宝晋美彭措来过纽约，也来过这个道场。当年法王在这个道场，还灌过“莲师除障法”的顶。这个法有广、中、略三种不同的灌顶仪轨，法王用的是比较广的四级灌顶仪轨。不仅如此，法王还对觉囊派佛教中心的未来发展和弘法利生寄予了厚望。

我那时跟随法王如意宝，来过这个道场。听说当年的一些老道友，至今仍然健在。

秉持法王如意宝当年的遗风

我个人而言，对每个教派的法脉都有信心。前一段时间我在波士顿，先去了格鲁派的中心，再去了噶举派

的中心。现在到了纽约，又来到觉囊派的道场。在我看来，不管哪个教派的道场，都是佛教的道场；不管是理论还是修行，各教派的究竟密意都是一致的。所以，我自己一直在努力学习各教派的宗义。

法王如意宝当年，不管对哪个教派，觉囊派也好，格鲁派也好，宁玛派也好，甚至包括苯教在类，都持开放和包容的心态。各大教派的佛殿，在喇荣佛学院的坛城上，都有一席之地。这也是大家非常清楚的。如今，我们也算是秉持法王如意宝当年的遗风吧。

觉囊的不共法脉：他空思想与六加行

接下来，我想讲一下觉囊派他空中观的观点。众所周知，要如理如实抉择如来藏的本体，需要强有力的窍诀和教证。而这样的窍诀和教证，在觉囊派的不共法脉中能得到。也就是说，整个藏传佛教的他空思想，或者说抉择如来藏的光明部分，主要依靠觉囊派的教义，才

能真正地了悟和领受。

法王如意宝生前，对每个教派的宗义都有很好的信心和评价，而对觉囊派的法门尤为重视。老人家的色身在娑婆世界暂时显现无常的前一阶段，讲的正是觉囊派朵洛瓦大师所造的《宝性论》注释。这部注释讲到中间，法王如意宝示现无常，色身暂时收摄于光明法界——讲法的因缘暂时中止。

所以我认为，将来觉囊派的法源会有不断弘扬的特殊机缘。不管是上师如意宝的显现，还是我们这些传承弟子的意愿，好像都蕴藏着这样的因缘。这些值得大家思考，要多了解。

我个人从觉囊派的教法中，得到过很多利益，尤其是《山法》⁹——我经常在课堂上引用其中的教言。在阅读此论的过程中，我受到了很大的启发：一个是修

9 《山法》，全名为《山法了义海论》，为觉囊派开山祖师笃补巴·喜饶坚赞（1290-1361年）所造，重点阐发他空要义。

行人如何修持佛法，如何坚定地把握当前的觉受；一个是如来藏的本来面目，以实修的方式怎样领会、怎样现前。这两个方面，我觉得很有意义，很有收获。

我讲觉囊派的这些功德，并不是故意吹捧、赞叹。不是这样的。长期以来，我自己的观点就是这样的。

大家都知道，在密法的续部中，《时轮金刚》是释迦牟尼佛亲口宣讲的。当年，在印度南方的米积塔跟前，佛陀依靠时轮坛城，给有缘弟子宣讲了这部大续。这是佛陀亲口所说的、密法最主要的续部之一。印度的很多大德，都造过《时轮金刚》的注释。在藏地，包括麦彭仁波切在内的很多大德，也造过不少注释。

而在觉囊派的教典中，对《时轮金刚》的注释讲得非常细致。而且，觉囊派对《时轮金刚》的主要修法——“六加行”，需要在打好密法精要基础的前提下，才能进一步修持，非常深奥。



我曾去过壤塘的一个觉囊道场，里面有好几百个出家人。他们修六加行时的闭关方式、所修教言等，确实非常殊胜，很让人生信心。当时的堪布，也曾经在我们佛学院待过。

认识心性，无非是空性与光明

我今天的开示，没有特别准备，因为中心没有提要求。但既然来了，就跟大家简单讲一下佛教有关的重要修法。

佛教有很多修行法门，比如修本尊、念咒语等。但不管哪一个修法，最重要的，都是认识自己的心。而认识自心，无非两个方面，也就是本体空性和自性光明。

本体空性这个层面，释迦牟尼佛在第二转法轮的《般若经》中讲得非常清楚。有关二转法轮的观点和密意，龙猛菩萨和月称论师等历代中观宗大德，阐释得特

别细致。在藏地，荣索班智达和全知麦彭仁波切的教言，对认识心性的空性部分，讲得非常清楚。

至于心的光明部分，佛陀在第三转法轮的经典中讲得非常清楚，弥勒菩萨的《宝性论》和龙猛菩萨的《赞法界论》则进一步做了阐释。之后，藏地的全知无垢光尊者、明朗大译师，尤其是觉囊派的大德们，以窍诀的方式，将心性的光明部分，宣讲得特别透彻。

心的本体是空性，大家只要内观，就会非常清楚。在不离空性的前提下，心的自性也是光明的。《般若经》中说：“心无有心，心之自性是光明。”非常明确地讲到了光明。诸位大德的教言书中，也讲到了心的自性光明，而且，有时他们会用日月的光芒来比喻心性光明。

每个人的心都是光明的。这种光明，实际上是所认识的心性的另一种特质。所谓的光明，并不是像阳光或者灯光一样，特别耀眼。心的本体是空性的，在这个空

性当中，还有明明清清的部分——并不是像虚空那样的单空，这就是光明。禅宗也有“烦恼即菩提”的道理。这个道理，通过上师的窍诀或自己的修行，最后得到了，就是所谓的认识心性。

作为一个修行人，如果不能认识自心，无论修什么法，都不一定能遣除痛苦；而一旦认识了心的本体，不管修什么法，做什么事，都会变得容易。

不观自己的心，离解脱会越来越远

佛教最主要的特点，就是观自己的心。藏传佛教很多大德的教言，都强调认识自己的心性。如果耽著表面的形象，从不观察自心，说明修得不是很深。

昨天，我给一些藏族人作开示。他们有的依止过上师，也听过一些密法，所以我告诉他们：作为修行人，归根结底要向内观，要对自心有所了解。否则，就像现

在学术界的个别人一样，整天讨论别人的过失，从不内观，离解脱只会越来越远。在短暂的人生，一定要关注自心，尽量认识它的本来面目。

关于修行的教言，藏族人多多少少听过一些。很多汉族修行人，十多二十年来，也一直在学习，对很多教言都比较了解。但对内观自心——这么重要的修行，会不会缺乏足够的重视？

在纽约这个城市，有很多仁波切和上师，每天都有不同的法讯。对你们而言，并不缺少听法的机会。但有时候，因为自己雾里云里，没有把握好机会，没有认真学习，非常可惜。

因此，我今天在这里，对那些还没有修行，或虽然修行，但却不重视观心的人，稍稍作一个提醒，也算是一个鼓励：希望大家在修行的过程中，多多观照自己的心，认识自己的心。



所有的江河，终将汇入同一个大海

正如我刚才讲到的那样，我自己坚定地认为：在藏传佛教内部，不管哪一个教派，究竟密意都是互不相违的，不但不相违，而且融会贯通、一味一体。关于这一点，有智慧、有修行体验的人，观点完全一致。只有那些不了知各宗派究竟意趣的人，才会分别“你属于那一派，我属于这一派”，以致下面好多弟子也在中间扯来扯去。实际上，所有宗派、所有上师，都如江河交汇一般，最终流入十方三世诸佛究竟密意的大海。

藏传佛教著名的大德——班钦洛桑曲坚说过：凡是精通了义教证和理证的修行人，或具有丰富修证的瑜伽士，经过观察或体悟，一定会得出各教派究竟密意一致的结论。

这句话很重要。如果既不精通了义的经续教证、严密的理证推理，又没有任何的修行体验，只是像搞学术

研究一样，在书本上钻来钻去、夸夸其谈，“这个不合理，那个不如法”，不可能通达甚深广大的佛法真理。

不仅藏传佛教内部如此，如果详细研究或认真修持南传佛教以及北传佛教的教义，会发现他们的究竟意趣也是一致的。

所以，我们对佛教的所有分支和教派，都应该秉持清静和包容的心态。这不是为了应付某个场合，口头客气地说两句：“对每一个宗派，我都有信心，都非常喜欢。”不是这样的。应当发自内心对佛教所有分支和教派都有信心。各宗派之间应该快乐融洽，共同闻思修行、护持佛教、利益众生，而不是互相排斥。

自己给自己当翻译有点困难。有时候还可以，有时候就——有人告诉我：“你喝点水就好了。”（众笑）

我对未来的希望是，每个人都能对各大教派生起不退转的信心。实际上，觉囊派也好，其他宗派也好，

都是前辈大德以智慧和悲心创立的。前辈们撰著的这些珍贵论典，我们应该以无有偏袒的心，认真地学习和修持，并以之引导有缘的众生。

在这个过程中，先要对自己的宗派生起信心和定解，这个很重要。有了这样的基础，再无偏地学习各宗见解，并把学到的宗义逐渐推广。对各教各派的大德教言，如果有时间、有能力，各方面因缘具足，每个人都应该去学、去修。倘若每个佛教徒都能够这样，佛教的智慧广弘于全世界，不会有任何困难。

我们应该认识到，传承祖师们以其不共的能力和智慧，发掘并传承下来的教言宝藏，对后人而言，是一笔极其珍贵的财富。这笔财富如何使用、如何分享、如何传承下去，我们这一代人肩负着重要的责任。

从这个意义上讲，我们都应该成为历史的见证人，也应该成为有时代责任感的修行人。



三个原因，三种欢喜

最后我要表达的是，今天来到觉囊中心，心里很欢喜。这样的欢喜，有三个原因。第一个原因，在当前的时代，各教派之间有必要建立圆融无违的关系。今天正好有机缘，和大家共同学习，所以很欢喜。

第二个原因，20 多年前，我跟随上师如意宝，来过这里。20 多年以后，我独自一人，再次来到这里。对个人而言，这是一次非常珍贵的体验，也是自己忆念上师的殊胜因缘。依靠这样的因缘，启发了自己的某些潜力。

第三个原因，今天这样的因缘，创造了一个好的缘起。刚才仁波切讲，在我们以后的人生里，要尽量弘扬觉囊派的教理和修行法门。我觉得，我们每个人都有这样的责任和能力。我自己将来弘法或修学时，也会以觉囊派的一些法要作为切入点，尽量在世界范围内弘扬如

来的教法，给全球众生带去利益。

总之，依靠这三种因缘，今天跟大家有这样的聚会，我心里非常欢喜。

主持人：

堪布仁波切不仅给我们开示了取舍的要点，还在实修方面赐予了殊胜的教言。对此，我们表示衷心的感谢！



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