灵修的力量

索达吉堪布·演讲

开示10

POWER OF SPIRITUAL STRENGTH

灵修的力量

索达吉堪布 · 演讲

版本：2023年12月

目 录

004 系统闻思修行的重要性

065 你在忙什么

113 菩提心的力量

149 《心经》，超凡的喜悦

187 现代生活中的科学与灵修

218 《生生世世摄受愿文》讲解

242 四臂观音的修法

259 媒体与科技时代的正念

286 如何保存藏文化和精神

315 皈依和发菩提心

一步一步地走，

才能稳中求进。

第 68 场

美国纽约 *BSA*

BSA New York, USA

美国 · 纽约

2017 / 11 / 18

系统闻思修行的重要性

ON THE IMPORTANCE OF A SYSTEMATIC APPROACH IN STUDYING, CONTEMPLATION AND PRACTICE

前天我们去哥伦比亚大学，麦克风一直不好用。为了那个麦克风，主办方的教授出去买电池，一直在外面跑。等他回来的时候，我们的讲座都已经结束了。美国的科学技术好像也没那么发达嘛——开玩笑！说美国不好，怕你们不高兴。我应该说，美国的科技非常发达，麦克风也很好。（众笑）

为了这个缘起，我想了很久

今天这里，主要是来自各个地方的学会道友，也有一些其他的佛教徒。上午我们一起学习，下午还有一个公开讲座，主题是“你在忙什么”。因为大家都比较忙，所以拟定了这个话题。我用汉语讲，现场有英语翻译。明天有《文殊大圆满》的密法灌顶和一个引导文，要求在有生之年修完加行。不管是藏族人、汉族人还是西方人，如果不修，这个灌顶最好不要接。

我在国内，对《文殊大圆满》的灌顶要求非常严格，必须在短暂的几年内修完加行。去年和前年，我传的所有密法，都严格按修完加行的标准来定听闻资格。这也是我们密法班人数比较少的原因。

考虑到这边有些道友一直在等，如果必须修完加行，不知道即生还有没有机会，所以对你们有特殊开许，不限定修完加行的时间。但你们要根据自己的情

况，尽快完成，至少要在有生之年修完。如果不修加行，就算接了密法，对自己也不一定有利——根本用不上。

对在藏地求学的佛教徒而言，修加行并不太难。真正投入精力，几个月就可以修完。只要每天不间断，一生修一遍加行，完全没问题。不过在座的许多人，因为忙于生活、忙于工作、忙于家庭琐事，好像始终都没有时间。

有些人虽然有时间，但身体总是不行。比如磕大头，身体本来挺好，爬山旅游都没问题，但一说磕大头，身体突然就不好了，有很多很多的状况。我们凡夫人，总能为自己找一大堆理由。

现在很多密宗上师，对修加行好像没什么要求。我在这方面的要求，一直比较严格。但在你们这里，如果严格按照我的标准和要求，不知道离开人间之前，我们之间还有没有这样的密法缘分。而且，上师如意

宝 1993 年来美国，在夏威夷灌顶，也有过一些特殊开许。所以，为了一个缘起，我这次想了很长时间，才决定明天灌顶。

自我定位别太高，一步一步走

今天，大多数人是学会的，所以比较轻松。在管理和闻思修行方面，我跟大家聊天似的，简单讲一讲。

这一次，我们集聚在基督教的教堂，共同思维佛教的教义，有着特殊的意义，体现了一种开放、包容和求真的心。这样一颗心，对人类和平与自他解脱，都能起到真正的作用。我们也应该以包容求真的心，先设立远大的目标，再好好地闻思修行，将来更好地利益众生。

闻思修行的过程中，我们虽然不能太自私，只想自己摆脱烦恼，但作为具缚凡夫，相续中一点一滴的自私也没有，肯定不可能。在证得一地菩萨之前，我们不可

能没有自私自利的心。

经常有人跟我讲：“我做这件事情，没有一丝一毫的自私心。”其实，所谓的“没有一丝一毫”，只不过是不明显而已。即使你真的觉得没有，也肯定还有自私的习气。只要习气没断，或多或少都会有自私心和染污分别念。掺杂了这样的分别念，我们的所作所为很难百分之百如法。

有些人学了佛以后，对自己要求特别高：“都已经皈依了，我为什么还有这么多分别念，甚至还有这么多恶念？与其这样，还不如死了好！”然后开始扯自己的头发、打自己的嘴巴，狠狠地惩罚自己。

其实没有必要这样。乃至菩提果之间，修行之路都是一步一步走的，不可能一步登天。懂得这样的道理，就不会陷入深深的担忧：“为什么我还有分别念？为什么我还这么自私？为什么我还被烦恼所控制？”

还有些人，自我定位特别不切实际：“我一定要大彻大悟！”或者，“我一定要断除一切烦恼和分别念！”如果做不到，“我宁可不学佛，宁可不做善事！”甚至因为达不到目标，觉得特别惭愧、纠结、想不通，以致出现心理问题。这些都是极端的想法，大家要尽量避免。

我们做任何事情，都应该循序渐进。一步一步地走，才能稳中求进。

花五六个小时飞过来，到底该不该

在座的各位，都是从各个地方赶过来的。我大概了解了一下，有美国各地来的——东部、西部都有，包括像夏威夷，也有从国内来的。大家从那么远的地方过来，特别不容易。

西方人的生活节奏很快，你们都比较忙。早在 20

多年前，我就有深刻的感受，当时还想：“以后中国千万不要发展成这样，不然太痛苦了！”

那时，中国还比较悠闲，私家车几乎没有，出门基本是坐公共汽车。我们到了夏威夷，看到听课的人自己开着车来，非常羡慕：“这样的世界，真的不可思议！”那是我第一次知道私家车。

后来我去卫生间，看到感应灯，更觉得不可思议。回去之后，到处跟人讲，美国好先进哦，卫生间的灯，人到了自己亮，人走了自己熄。很多道友都不相信：“不可能，不可能！角落里是不是有人藏着？不然绝对不可能！”

在夏威夷，我们觉得特别美妙，特别殊胜。后来到了纽约，看到每个人都忙得不可开交，心里就想：“这些人怎么这么忙？以后汉地的经济发展了，会不会也这样？”现在汉地各大城市，基本上也变成这样了——人人都很忙。

你们这么多人，生活这么忙碌，却抽出宝贵的时间，从各个地方来到这里。我问了一些熟悉的人，他们坐飞机要花 4 到 6 个小时，都在很远的地方，光费用就是一个很大的问题。

我比较担心，觉得大家不该来，跑这一趟没什么特别的意义。平时，我通过网络视频，经常和大家见面，该讲的话，都已经讲了。你们这次过来，我也没有特殊的教言给你们，还是那些道理，“老僧常谈”。

后来又想，从密法灌顶和传承的角度，来一趟也值得吧。这两天，我一直在怀疑、挣扎，心里到底是什么想法，自己也不是特别清楚。

我问过主办方的负责人：“他们是自愿来的吧？你们没有发动吧？”真的，我一直在问，今天早上还在问：“你们没有发通知叫他们来吧？”他们说：“绝对没有发通知，是他们自愿来的。”

如果是自愿来的，那自己有自己的选择，应该没什么吧。不然的话，我确实比较担心大家，一个是时间，一个是各方面的压力。既然来了，就好好参加活动吧——今天和明天的上下午，都有活动。

从另一方面讲，为了求得正法，赴汤蹈火也值得。历史上有很多为法苦行的公案。前辈的高僧大德也好，虔诚的修行人也好，都用自己的苦行说明了一个深刻的道理：为了真理，应该有所付出。我自己年轻的时候，也一心一意求取过佛法，并为此舍弃了很多快乐和舒适的环境。

我以前给大家讲过《百业经》和《贤愚经》。里面都说，哪怕听受一个偈颂的四句教言，也有很大的价值和功德。想到这些，我又觉得你们跑这一趟是值得的。

现在的世间人，为了一些没意义的东西，也会投入大量的精力，浪费很多的金钱和时间。同他们比起来，我们获得了这么殊胜的人身，面对面地探讨大乘佛法的

教义，共同追求崇高的目标，还是很有意义的。

两个人一起朝过拉萨，会成为永远的朋友

你们大多数人，一直在网络上学习和交流。现在有机会碰面，大家都觉得特别亲切。我在芝加哥和波士顿的时候，好多网络上的道友都来了，就跟天人在人间相遇一样：“啊，你是谁谁谁？我们以前聊过很长时间，原来你长这样，还不错！”看到每一个人，都觉得很亲切。

在某种意义上，我们佛教徒之间，应该建立深厚的感情。藏地有一种说法：两个人一起朝过拉萨，会成为永远的朋友。为什么呢？因为一起经历过路上的风风雨雨，又一起朝拜过觉沃佛像。

世间有一个词，叫做“同学”。30 多年前，我有十几个中学同学。直到现在，大家还经常聚在一起“耍

坝子”——这是藏地夏天的一种习俗。我们在一起度过了 3 年的学习时光，现在回忆起来，觉得特别珍贵。

同学中有两三个女孩子——现在已经老了，不是女孩子了，我不太认识，她们在我们班只待了一两个月，就辍学了，以后再没见过。虽然只待了一两个月，但也是同学，所以每次大家一起玩儿，都会叫上她们。刚开始，她们有点不好意思：“你们一起学习了 3 年，我们只学了一两个月……”但现在已经习以为常了。

我们这里也一样。有的人学了很长时间，有的却只学了三年、一年、几个月。尽管共同学习的时间有长有短，但大家都是道友，应该建立亲密的关系，保持纯真的情意。这非常重要。

有些人在网络上学习了很长时间，对道友却一点不了解，没有一点感情。实体共修的因缘不具足，对大家而言，是一件比较遗憾的事。如果有实体共修，学习气氛和道友情谊会浓得多。

我觉得，借这次机会，美国的道友们能面对面地聚一次，也很好。你们当中的很多人，以前可能就认识，但仅仅是认识而已，关系并不亲近，不像我们以前的同学那样。

各个地方的道友，同一个城市或同一个小组的，一定要建立亲密的关系和联系。这是我的一个希望。

为什么呢？别解脱戒、菩萨戒和密乘戒等三乘戒律，都强调把众生当作自己的父母，何况是乃至菩提果，永不分离的金刚道友、菩提道友？如果彼此不愿意见面、不愿意说话、不愿意接触，甚至不愿意同坐一个座位，那说明修行确实非常糟糕。

先学做人，再学做佛

很多世间人，内心都比较轻松、比较宽容。我在西方看到很多这样的事例。比如，候选人在竞选总统的

时候，人们用各种各样的语言攻击他，甚至用鸡蛋、鞋等东西砸他，他也能保持风度，平静、安忍，一点不生气。我们可以说他作秀，但也可能他的内心真的很放松。

而我们佛教徒的心，有时却显得比较紧张。在一些佛教团体内部，人人都看得出，他们彼此的关系并不好，但他们要么在表面装融洽，要么找很多理由，说自己怎么好，别人如何不好。这种现象，很多佛教团体都有，不只是个别地区的问题。

为什么会这样呢？最主要的原因，是对闻思不够重视，佛法没有融入自心。重视闻思修行、法喜充满的人，关心的是弘法利生，对自己的区区小事，根本不会放在心上，又怎么会计较个人的得失呢？肯定不会，这是一种规律。

在修行和管理的过程中，总会冒出很多的是是非非。根源在哪里？一方面，我们太无知。如果我们既不

了知佛法，又不了知世间法，就会发生这样的事。另一方面，大乘教义还没有融入自己的心。相续一旦得到佛法的滋润，我们自私自利的心、自我宣扬的心、贪欲的心、嗔恨的心——自我满足的一切心，都会消逝无迹。

因此，我们在闻思修行的同时，一定要培养良好的人格，这是学佛的基础。如果没有打好基础，修行最终会沦为口头禅，“我是闻思修行者、我是大乘佛教徒、我是某某上师的弟子、我是某某活佛的粉丝”，口头上说得再好听，没有良好的人格基础，也不可能真正建成学修的高楼。

虽然有人的地方就有是非，即使在佛教兴盛的地方，也无法完全避免是非，但如果一个佛教团体，闻思修行一点都搞不上去，各种是非却沸沸扬扬，就很难让人接受了。所以，在任何一个地方，我们都要学会平衡。

这一次，能面对面地跟大家讲，机会很难得。所

以，该讲的事情一定要给大家讲明白，讲清楚。而且，我说的这些，并没有针对具体的某个人、某个地方。我是放下了我执，一视同仁地跟大家讲的。对目前存在的一些问题，我认为应该及时指出来。每个人都可以对照着，寻找自己的影子，寻找当地团体的影子。

在美国，能有这样的学佛机缘，非常难得。希望大家齐心协力，共同合作，每个人都在力所能及的范围内，放下一切，闻思修行、弘法利生。

无私奉献，积极配合

最近，各个地方都有很多道友，愿意出部分资金，为大家租道场。我看到，这里的每个人都在尽力奉献、无私奉献，因缘很好，也很难得。

大家付出每一分金钱和精力，都不容易。哪怕只有一元钱，也是你们用血汗换来的，而不是从天上掉下来，或从地上冒出来的。你们之所以愿意付出、愿意奉

献，是因为有虔诚的信仰，心里装着无边的众生。对你们而言，人生最重要的就是财富。你们却拿了这些财富，为大家提供道场，融入佛陀如海的事业。真的非常感谢，也非常随喜。

我自己也是这样。只要有能力，无论哪里需要，我都愿意付出。这并不是口头说说，如果只是口头说说，我在佛学院和汉地讲经说法 30 年——那天，我的中学同学相互聊天：“听说，我们那个索达吉，现在混得不错。”我在汉藏两地“混”了 30 年，如果对佛教，包括对今天在座的各位，一点关心都没有，你们恐怕也不会到这里来。每个人的时间都非常珍贵，不可能无缘无故地浪费。我个人的确很愿意付出，不管是精力还是时间，或是其他方面。

在座的各位，如果你拥有一些资源，也可以无私地提供给大家。在这个过程中，所有的相关人员都应该积极配合。我为什么强调积极配合？人类众生有时候很

奇怪，一会儿生嫉妒心，一会儿生傲慢心，一会儿生其他的烦恼心，甚至看到别人做善事，也会不高兴。包括我出来弘法，也有很多人不高兴。不光是我，任何一个人，只要事情做好了，就有人不高兴。要是搞砸了，就更不用说了。

我这次来纽约，肯定有人高兴，也有人不高兴——不过，我倒没有听说哪些人高兴、哪些人不高兴。你们也一样。不管做什么，善事也好，坏事也好，旁边的人，包括同事、家人等，都有不高兴的。但是，不管别人高不高兴，在这个复杂的环境中，为了弘法利生，哪怕做一点一滴的事情，也非常有意义。

有些年轻的道友，可能会感到吃惊：“啊？哪有这样的？不可能！”你们现在觉得不可能，以后慢慢就知道了。

我跟大家说这些，并不是要大家捐钱，不是这个意思。我到美国，不管在哪里讲经说法，基本上没有接受

过供养，这次也一样。明天的灌顶，你们不要买哈达，我不会接受的。你们要是供养，我就在中途直接走掉。我来的目的很简单，跟大家在法上结一个善缘。

再强调一下，我今天提道场的事情，不是让大家捐钱，不是这个意思，我个人也不接受供养。但是，如果有人愿意为道场付出——各个地方都有这样的情况，那以后不管是捐助者本人，还是其他的相关人员，都要如理如法地使用道场。不要因为这个，生出各种各样的争端，搞出乱七八糟的事情。

《劝发胜心经》中云：“何处有诤及戏论，远离百由旬为佳。”对有争论的地方，我们要离开一百由旬。有争论的地方，很难修行佛法，所以一定要离开一百由旬。我想，任何人也不愿意成为争论之源。所以，大家一定要注意。

我希望各个地方的道友，能放下自我，一心一意为弘法利生的事业，做一点实实在在的事情。

法王如意宝在美国，有一个特殊因缘

我昨天晚上在想：如果上师如意宝还在世，看到我们大家这么努力，应该非常欢喜。

我们刚来美国的时候，力量非常薄弱。包括我自己，虽然会说一点汉语，但水平特别低。前两天他们放了一个录音，说里面有法王如意宝的讲话。我很想听上师的讲话，可却突然听到了自己的声音，特别不好意思，赶紧说：“关掉！关掉！”我那时的汉语水平，实在太差了，连自己都不敢听。比较而言，现在稍微好一点。

当时，上师如意宝看到其他教派有自己的道场，就告诉我们：“我很想在纽约创造一个缘起，建一个佛教中心。”后来有四五个人说，他们愿意来这里建道场。

那天有个道友对我说：“以后有了道场，您就可以住在这里了。”我们在这里建道场，并不是为了自己以

后来了，有地方吃，有地方住。这方面从来没想过——那时没有，现在也没有。至于以后，我能不能来，来了能不能住得上，谁也不知道。我自己一个人，不管在哪里，吃住都比较简单，所以从来没有想过这个问题。

建立佛教中心的意义在哪里呢？一方面，缘起确实很好，弘扬佛法需要依靠各种缘起；另一方面，能给这里的部分华人和西方人种下善根，让他们对宇宙人生的真理有所觉悟。对我们而言，这是人生最有意义的事情。

昨天在哥伦比亚大学，有个学生问我：“人生最有意义的是什么？”我的答案是：“自利利他，不损害任何众生。”而建立佛教道场，对自利利他的事业而言，是一个很好的缘起。

当年，上师如意宝在这里建立了“喇荣显密中心”。后来由于通讯困难，没有全部运行。但这个缘起，因为上师如意宝的加持，一直延续到现在。关于这些，2013

年我给学会的部分道友讲过。

2006 年，学会刚开始建立，美国有个别道友也参加了。我当时也说：“在美国，有上师如意宝的一个特殊因缘，将来佛法肯定会兴盛。这方面，有许多不共的缘起。”现在看来，确实如此。虽然今天只来了部分道友，但也有这么庞大的队伍。这在西方，并不是一件容易的事。

我们熬了无数个夜，开了无数次会

现在，很多佛教中心是以什么方式在维持生存、弘扬佛法，你们可能也知道。虽然很艰难，但大家都在努力。虽然我们有好的资源，但如果没有合理利用，也起不到弘扬佛法、利益众生的作用，只会白白浪费。而合理利用资源，需要依靠大家的共同努力和协作。

在座的各位，都要负起相应的责任来。这么大的佛

教团体，如果有一个人在里面搞破坏，很多事情都会搞乱；如果有一个人具足正知正念，如理行事，则会创造好的缘起。所以，以后各个地方的管理，一定要有健全的制度。

今天早上，我还在跟教务处的法师们商量这件事。整个美国，如果只有一个理事会，管理起来有点困难。以后，各个城市的管理模式，可能要根据实际情况来定。可能会像现在国内有些城市那样，人比较多的地方，建立理事会；人比较少的地方，则成立小组。各地和学院则直接单线联系。不然的话，管理起来可能有一定难度。

不仅仅是美国，现在欧洲好几个国家，都只有一个欧洲理事会。那边的小国家比较多，去年开理事会，好像来了十几个国家的人，更分散。我们最初也没有想到，会有今天这样的发展状况。现在，还不断有人被吸引过来，队伍还在不断扩大。因此，我们需要不断地寻

找空间，完善管理机制。

目前，国内的情况比较好。本来，那么多人聚在一起开会或学习，会面临各方面的压力，很不方便。包括共修、管理和沟通渠道在内，都有这样那样的违缘。但是，大家仍然做得不错。

但刚开始不是这样的。我们是从 2006 年开始的，头两年确实很艰难，面临许多问题，比如内部不和、管理人员不团结、学员不好好学习等。2006 年和 2007 年，我跟法师们经常吵架，因为实在做不下去了。就像刚刚创业的企业，每一步都异常艰难。大家经常熬夜开会，怎么办？怎么办？这个城市的管理乱了，那个城市的管理也乱了。我们熬了无数个夜，开了无数次会。这期间的很多事情、很多艰辛，外面的人都不知道。

但坚持做了几年，自然而然，水到渠成，一切都变得容易了。

现在基本上理顺了。每一年招生，比如今年某个城市招了 2000 或 3000 人，怎么找道场，管理人员怎么配合，已经轻车熟路，操作起来非常顺利。个别城市如果存在问题，需要召开理事会会议处理，法师们会先开个会，然后再跟下面沟通。整个管理在一定程度上，已经程序化、合理化，不会出现大的问题和困难。

目前美国这边的管理，还是有一点困难。法师们如果直接管理，由于时差太大，很不方便。这边想打个电话，那边已经睡觉了。你们要和学院的管理人员直接联系，确实很不容易。我现在也不知道怎么办更好。

人要是太放松，心就没约束了

我前两天在这里，跟一些藏族年轻人开会。我说：“在保护藏族语言和文化传统方面，我们那边比较艰难，气候也好，管理也好，都面临很多困难。”他们在这边建立了很多小组，有保护语言文字的，有放生的，

大家互相学习，互相探讨，也起到一定的作用。

在这样的环境中，大家如果懂得发挥自己的优势，能做出很多有意义的事情。不过这边的人比较放松，一说管理，大家都：“啊？这里是自由的国度，谁管谁！”人要是太放松，很多事情就没什么约束了。

有时候，华人和藏人到了这里，会变得不伦不类：丢弃了自己的文化传统，又不能完全融入西方文化。西方人给你们的，只是部分资源，不可能给你们全部。得了西方的部分资源，学了西方的部分文化，就认为自己是西方人——西方人是开放的，西方人是怎么样的，将自己独特的民族文化抛之脑后，彻底不用。这很令人遗憾。

不管怎么样，在管理模式上，国外跟国内会有所不同。国内人太多，不得不提高门槛。我也想像其他上师那样，搞简单一点，谁都可以进来，但这样一来，根本没办法管理。所以，我们只能提高门槛：必须修加行，

必须报学修表。

在国外，大家都比较放松，如果要求太高，可能没法适应当地的情况。这一次，对大家修加行的时间，我稍微放松了一点，其他方面再也没办法了。对我们而言，完全敞开大门，也有一定的困难。

国外的修学环境，一方面的确很好，但你们的闻思修行，跟国内道友比起来——说实在的，还是有点散乱。这里的很多小组，闻思修行都不是特别理想。虽然不能一概而论，也有部分道友学得很好，但整体来看，两地确实存在差距。

你们可能也知道一些情况。在国内一些城市，佛教团体既团结，又学习，有的道场甚至没有一点是非。我去了以后，赞叹他们说：“你们好像天人一样，没有什么烦恼。”在闻思方面，大家特别不满足，这个要学，那个也想学，求法意乐特别强。这样的佛教徒，在那边相当多。当然，也有一些不太好的，出现这样那样的状况。

我希望，大家从今天开始，一步一步提高自己的佛学水平。很多道友都跟我说：“您每来一次，我们都会有进步，所以您每年都要来。”这可能不是很现实。要靠我过来讲、讲、讲，大家才会有一点进步——我认为没有必要。

在座的各位，不管是综合素质，还是信仰、智慧，都非常优秀。不然的话，在纽约这样发达的城市，肯定待不下去。像我这样的人，在这里不要说引导别人，如果没有道友们的帮助，连吃饭都成问题。

你们这样的群体，应该有很多的潜能和资源。关键的问题是，我们现在没有一套好的方法，来开发这些资源；你们自己也没有好好整合，没有有效地利用。

当然，如果按佛教中心的基本标准来看，你们已经很不错了。这一次，我不管到哪里，都比较顺利。到了芝加哥，我一直在讲经说法，道友们一直跟着，学得很认真。到了波士顿，看到的也是一群很好的修行人，很

努力。然后到了纽约——去年和前年去过美国的其他城市，大家也都在认真地学习。有些人一直学到现在，中间没有退过。

大家在学习的过程中，有时候换个道场，也可以。每个人都有适应环境的能力。我们会以比较开放、相应西方文化的方式来推进学会的发展。这样才是合理的、有意义的。

从闻思修，入三摩地

大家在现有的学修基础上，可能还需要更进一步，好好抓一抓闻思修行。下面，我简单地讲一下闻思修行的重要性。

这方面的内容，大家可能听过很多次了。闻思修行并不是藏传佛教独有的传统。不管你属于佛教的哪个教派，都要明白闻思修行的意义，否则没办法真正学佛。

《楞严经》里提到了一尊古佛——观世音如来，他说：发菩提心，需“从闻思修，入三摩地”[1]。这句话很重要。不要认为，只有藏传佛教才强调闻思修，汉传佛教或者其他教派，都不需要闻思修。不是这样的。

有了闻，有了思，有了修，我们才可以入于三摩地。

不闻思，不懂佛法的道理，你拿什么来实修？

上师如意宝讲闻所生慧的时候说：无始以来，我们一直在轮回中漂泊。为了进入快乐的殿堂，现在一定要希求佛法如意宝的真理。

的确如此。我们无始以来，在轮回中不断地流转，不断地流转，一直到今天。如今好不容易遇到佛法，遇到善知识，如果不好好地闻思修行、了断生死，一定还

1 《楞严经》：“忆念我昔无数恒河沙劫，于时有佛，出现于世，名观世音，我于彼佛发菩提心，彼佛教我，从闻思修，入三摩地。”

会再再地流转。那什么时候才能离开痛苦的轮回呢？遥遥无期。

我经常会想：自己这个人身，还是非常有意义的，因为遇到了善知识。否则的话，这辈子就算完了。哪怕再有地位和金钱，再有权势和威望，还是注定要在轮回中不断流转。

大家也一样。今生不仅遇到了大乘善知识，还遇到了金刚乘密法。这对每个人来讲，都非常有意义，所以一定要好好听闻佛法。前两天，我在另外两个地方讲课时，也表达了同样的观点。

我们听闻佛法不是为了交作业，不是为了完成任务，而是为了深入佛法、修行佛法。对于佛教所宣说的甚深智慧，如果没有好好学习，连门都入不了。在世间学一门普通的技术，比如开车，也要老师带领，甚至学当厨师，怎么炒菜，怎么做饭，也要找个师傅来教。如果没有老师的引导，光是自学，好多人都没办法成才。

而佛法涉及的出世间道理，比世间知识更深奥，如果不认真学习，怎么可能通达呢？所以，大家一定要好好听闻佛法。

上个世纪 80 年代，我们去五台山的时候，汉地很多佛教徒都不爱闻思。后来，我们经过种种努力，总算扭转过来了。去年还有人问我：“你们是怎么扭转过来的？”

当时，汉地的闻思气氛非常淡薄，扭转起来不是一件容易的事。但不管怎样，现在情况已经大为改观。如今，无论我到哪个学校，大家都会问：汉地为什么有那么多人喜欢闻思修行？

在西方，最早过来弘扬佛法的许多上师们，并没有带领大家进入佛法传承的传统模式。尽管这样，西方还是很有希望的，就像当年的汉地那样。

但我感觉，大家在这方面还是有一些误区。比如

西方的一些洋人，觉得自己不用闻思佛法——这是一个很大的邪见。如果你不想实修，那另当别论；如果要实修，那不管你是西方人，还是东方人，都需要听闻佛法。否则，佛法的很多道理都不懂，拿什么来修呢？

前段时间，我在一些著名的大学，也遇到过这种情况——很多教授自认为懂佛法，不用再学。他们在科学领域的确很了不起，无论是研究治学，还是精通各国语言，都很优秀。但是，实际修持如果没有上师的引导，还是有一定困难。所以，我也建议他们好好听闻佛法。

而且，佛教的闻思修行都特别强调传承。一个真正的修行人，在修持任何一部法之前，都会先听一遍传承。相续中有了传承的加持，修行会更好。即便只是研究佛法，也最好在有传承的上师跟前，先听一遍传承，再着手做研究。

比如《大圆满前行》，表面上看，文字很简单，每个人都可以自己读。但实际上，自己看一遍，和从头到

尾在上师面前听一遍再看，效果完全不同。《中观根本慧论》一共才 400 多个颂词，讲记内容也比较浅显，自己看一遍，其实很简单。但如果先听过一遍传承，学习效果完全不同。

所以，我对大家的第一个希望：一定要将闻思修的“闻”，放在重要的位置。否则，不可能真正懂得佛教的教义。

没有思维，佛法不能成为自己的财富

听闻佛法以后，光在字面上了解还不行，还要进一步消化，让它融入自己的相续。比如，听了《大圆满前行》——100 堂课也好，20 堂课也好，对其中的每一个道理，都要深入思维。这是一个消化吸收的过程。

法王如意宝说过：对佛法，光是听一下，不可能遣除怀疑。还要通过思维、分析、辩论、研讨，不断剖析，不断深入，才能生起真正的定解。

对任何一部法，都要先听闻。明白法义之后，再进行思维，直至生起定解，成为自己内在的财富。遣除怀疑、生起定解之后，才谈得上实修的问题。

思维的方法，有多种多样，可以分组学习，也可以共同研讨。现在国外的研讨班，包括你们这里，都有很多优秀的辅导员，带领大家研讨。这非常好，但还远远不够。

目前，我们的管理还不太规范，不少辅导员是各个地方的负责人自己随便点的。以后选拔辅导员会有两种途径，一是自愿报名，二是我们推荐。其实，你们当中的很多人，完全具备成为辅导员的能力和潜力。所以，大家一定要共同努力，好好研讨。

研讨班有些人，本来研讨得很好，最后却以各种理由——太忙或太累，退下来了。“我想放松放松，休息两三年，再当辅导员。”暂时不当辅导员也可以，但自己还是要认真思维法义。

要真正让佛法成为自己的财富，没有思维是不行的。《阿含经》里讲了一个公案：罗睺罗想修行，但佛陀觉得因缘不成熟，让他先给别人讲五蕴。讲完五蕴，罗睺罗问：“我现在可以修行了吗？”佛陀说：“不行，你再给大家讲六处。”罗睺罗又去给大家讲六处。讲完六处，他的心相续变得更加堪能。他问佛陀：“我现在可以修行了吗？”佛陀说：“不行，你现在应该思维无常。”他又去思维无常，并给别人宣讲。

经过次第性、系列性的训练之后，罗睺罗的相续变得跟以前完全不同。佛陀告诉他：“你现在可以修行了。”于是，罗睺罗开始修行，最后获得了圣果。

这个公案告诉我们，闻思修行是有次第的，不能乱来。首先应该听闻法义，然后进行长时间的思维。在这个过程中，大家最好相互交流，以开放的方式进行探讨。佛教徒之间，应该很好交流。大家都没有私利，都是为了众生——除了这个以外，也没什么好交流的。但

有时候，一些佛教徒的心，好像并不是那么开放，甚至比世间人还拘束和敏感，什么都不敢说。这样不太好。

大家应该多进行一些交流和探讨，提高彼此的佛学水平。在佛学院，经常有一些辩论，但这边暂时没条件开展。不过，大家平时聊天的时候，可以聊一些重要的话题。我每到一个地方，都喜欢讲两个话题。一个是管理，比如管理的缺点和优点，尤其是不足的地方；一个是深奥的法义，比如对某个中观法义的理解。道友之间这样探讨，非常有意义。

我听说，这里很多地方都不能谈政治。我去一些学校，经常被人提醒：“你不要讲政治，你不要问这方面的问题。”我说：“为什么？你们这里不是很自由吗？”“不！不！不！自由当中也有不自由。反正，你不要问教授们有关政治和宗教信仰的问题。”我到了这边，一直有人告诉我“这个不行，那个也不行”，我有点搞不明白，最后只好说：“好好好，那我就装傻

吧。”其实，不能谈政治也不要紧，只要可以谈闻思修就行。

八万四千法门，都是为了调伏烦恼

思维过后，我们就可以修行了。法王如意宝说：“释迦牟尼佛说的八万四千法门，都是为了调伏我们的相续。所以，我们不能耽著文字，一定要将法义融入自心，为了调伏自心而认真修行。”

但听说你们很多人喜欢实修，却不愿意闻思，这样容易出问题。对修行而言，前面两个环节非常重要。如果没有闻和思，是没办法修行的。萨迦班智达曾经说过：没有闻思的修行，就像断臂人爬悬崖，非常危险。

佛法要融入自心，内在一定要转换。就像电脑中了病毒，必须全部清除，才可以重新启用。我们的相续，贪嗔痴等五毒俱全，必须全部遣除，才能生起真正的智

慧。目前，我们对佛法并不熟悉，相续中的习气和毛病却很多。所以真正做起来，有一定困难，需要一个过程。但是，我们还是可以相应地做一些努力。

在修学的过程中，还要注意避免误区。现在的修行人，有一些“狂禅”——没有任何基础，就开始参禅，非常危险。还有一些“狂密”，打着密法的旗号，行持不如法的行为。自己根本没有境界，却说得很好听，“一切都无来无去”。也有很多佛教道场，丢失了佛教的精华，越来越形式主义、世俗主义。

佛教的精华就是智慧。佛教徒如果没有搞清楚佛教的内涵，光在形式上做文章，整天搞会供、灌顶、火供，甚至像泰国那样，卖东西、做加持，非常令人遗憾。

我那天看到，纽约也有假扮和尚的人——剃着光头，穿着灰色的衣服。我很想拍下来，结果他很聪明，低着头走掉了。我当时想，美国居然也有这样的人。他

们说，他不是出家人。这样的人，据说比较多，哪个地方都有。

现在，有很多不好的现象。有时候，是其他人以佛教的名义，做各种各样的非法事；有时候，是我们佛教徒自己不好好学习，不好好维护道场，做一些不如法的行为。

所谓的道场，是修道的场所，一定要减少是非，建立正信，树立正见。只有这样，才叫做道场。否则，一群人天天争论是非，没完没了，便失去了道场的意义。

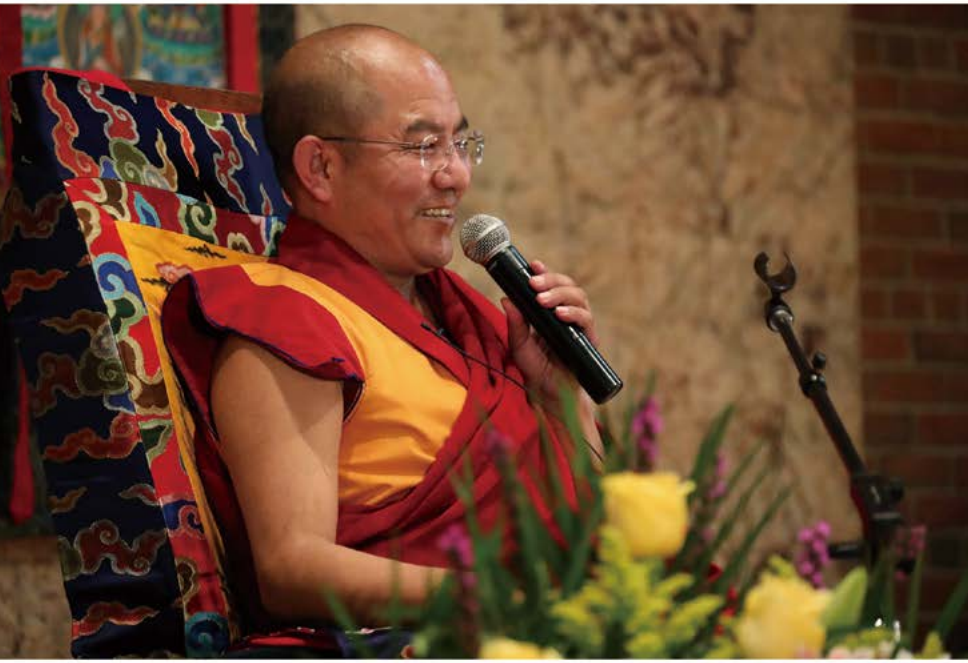
麦彭仁波切有个弟子，叫喇拉曲智，也就是《极乐愿文大疏》的作者。他说：“没有比闻思修行更重要的事了。只有闻思修行，才能建立真正的佛教道场。”学会为什么要求大家把闻思修行放在第一位？原因就在这里。除了闻思修行，其他所有的事，都不算最重要的。

我们每个人都有责任维护道场的清净。所以，大家一定要努力。在这个过程中，应该朝着什么样的方向走，大家心里要清楚。

少量的知识，对付不了深重的烦恼

你们这里的道场，有“菩提功德会”，还有很多宽松的活动，当然很好。但更重要的，还应该在闻思修方面着重下功夫。如果其他泛泛的事情做得太多，表面上很活跃，实际上却没什么实质性意义。

就个人而言，不管形式怎么搞，都一定要有实质性的交流。我去过的那些学校，有些很喜欢搞形式。我说：“如果你们需要，搞这些形式也可以，把我当道具也可以。”有些很实际，一点形式也不搞。我说：“随便一点，简单一点，很好。我来这里的唯一目的，就是把自己知道的东西跟大家分享，并认真地向大家学习。”



从这几年的整体状况来看，学会还是发展得很不错。虽然这边的总体风气改变起来有点困难，但大多数道友都非常努力。西方人的思维方式，依靠我们弱小的力量，要得到彻底的转变，不是一件容易的事，而且也没有必要。我们只是希望，大家能够有次第地闻思修行。

不经过系统的闻思，很难真正通达佛教的甚深道理。有时候，自己认为自己明白了，其实不一定。我遇到的一些教授，觉得自己很懂佛法，修大圆满都没什么问题："噢！大圆满我还是明白的！我以前去过藏地，看到过大圆满，很殊胜！"然后开始讲他的境界，好像真的看到了虚空一样。我觉得他很了不起，心里非常随喜。但过一会儿，他又讲到另外一些事情，贪嗔等烦恼好像都出来了……

有些人跟我讲："西方人不需要闻思，以禅修为主就可以。"我并不这么认为。恰恰相反，我认为他们

很需要闻思。这边有个别法师，专门用英语给西方人讲课。刚开始，他们没有太大的兴趣，慢慢地，就感觉到闻思的重要性了。

不过，我们现在还没有建立像世间教育那样完备、如法的学习机制。对西方的洋人来讲，要次第闻思还有一定困难。但我相信，以后会改变的。大家身边都有很多资源，可以逐渐影响他们。他们的见解有时候非常好，专注的精神也很不错——有些教授一辈子只研究一件事，特别有意思。比较而言，我们的心也许还要散乱一些。

这次——也不仅仅是这次，和法王如意宝是第一次来，后来自己又单独来了两次，这次是第四次了，每一次来，都感觉西方的科学家和宗教人士，对藏传佛教和东方思想很感兴趣，而且特别懂得保护。我们去过一些教授的家里，包括这次在波士顿和芝加哥，看到一些教授的办公室和家里，有特别多的藏传佛教的书籍，快

赶上一个格西或堪布的藏书了。

再看看我们这些学藏传佛教的佛教徒，有没有这样的广闻博学呢？只拿一本《大圆满前行》，或其他的两三本书，可能不够。修学佛法一定要多闻。仅有少量的知识，解决不了我们的烦恼问题。

摩登伽女差点让阿难还俗

不过，多闻只是基础，修行才是目标。《楞严经》里面，有这么一个教证：“虽有多闻，若不修行，与不闻等。”虽然有多闻，但如果没有修行，从某种意义上讲，和没有听闻一模一样。

与听闻相比，修行更为重要。如果没有修行，即使是一个广闻博学的人，最后的下场也很可怜。法王如意宝说过：“精通千经万论的大师们，如果没有修行，那也跟鹦鹉学舌没什么差别。”一定要让佛法融入自己的

心，一定要好好修行。

没有修行的人，表面上什么都懂——就像学术界的有些人，什么都会说，但真正去观察，相续中却没什么境界。《华严经》里讲道：“如人水所漂，惧溺而渴死。于法不修行，多闻亦如是。”就像一个人漂在水里，最后却口渴而死，多闻佛法却不修行，最后的结果也一样。

对佛法广闻博学，但遇到问题的时候，或者死亡来临的时候，却一点儿也用不上，真的很可悲。而且，这样的人还很多。不仅仅是我们，在《楞严经》里，摩登伽女也差点让阿难还俗。阿难之所以会出问题，就是因为没有好好修行。

修与不修，境界是完全不同的。佛陀涅槃的时候，得阿罗汉果的弟子都没有哭，因为他们知道，生老病死就是这样，没什么好哭的。但阿难却很伤心，哭得非常大声。佛陀告诉他：“你平时不好好修行，现在哭有什

么用呢？我涅槃以后，你再得到阿罗汉的果位。”所以，阿难是佛陀涅槃以后，才得到阿罗汉果位的。

所谓的修行，包括两方面。一方面是打坐观修，比如观修共同外前行、菩提心、空性以及禅宗的一些修法。另一方面，对座上所修的法，不断在日常生活中串习。有些人在这方面做得很好，不管什么时候，手里总是拿着念珠、转经轮或课诵集。

大多数人认为，修行就是坐禅，必须如如不动。其实，平时念经、念咒语等，也是一种修行。我们经常讲：他是一个很好的修行人，不仅认真闻思，还通过各种方式，不断串习和体验所听闻的法义。

我们相续中的烦恼根深蒂固，要在短短的时间内转变，有一定的困难。有些修行人很着急，总觉得自己修那么久了，怎么还有烦恼，怎么还没有成就？成就不是那么容易的。无著菩萨光是修个悲心，就修了 12 年。12 年之后，当他生起真正的大悲心时，才见到弥

勒菩萨。

而且，我们也不要认为，自己一直在修行。实际上，我们大多数时间，可能都在做非法或不合理的事。

我那天去“9·11”纪念馆，心里非常感慨：“我们没有遇到这样的灾难，到现在还活着，真的很幸运。”不仅如此，我们现在没有得重病，没有出现死亡无常，还遇到了这么好的大乘佛法，特别不容易。所以，我们应该感到开心，并懂得珍惜。

但光庆幸还不够，还要给来世种下好的善根——最好跟解脱有关。即使不能这样，也不要造恶业。懂得因果取舍的道理，对我们的人生而言，非常重要、非常有意义。

不要低着头，只管念“嗡玛呢巴美吽”

我特别感谢这边的学会道友。我以前来过美国几

次，很多方面都给道友们添了麻烦。这边不像汉地，很多事情都要依靠大家。实际上，我自己并不愿意这样。包括我在汉地，去学校或监狱的时候，也尽量不给学会添麻烦。

虽然不想麻烦大家，但还是不得不麻烦。因为我觉得，出来跟这边的老师和学生接触一下，很有必要。他们当中，有些人很想学藏传佛教，但又不太懂；有些人呢，却因为一些非常简单的问题，对藏传佛教生起很多邪见。我过来跟他们多多地交流，也许可以帮助他们多懂一点佛法，少造一点恶业。

他们生邪见的地方，本来不是什么大问题，他们自己却认为是错误的。前段时间，我在一所学校，当时有点生气，语气不是很好——觉得他们为什么会这样？后来到了别的学校，他们对我说：“你的观点很好。但我们也不是坏人，请你千万不要这样想。”我后来想了想，觉得他们说得也对。不过，这也说明一些问题。对

这边的老师和学生，我们如果没有给予高度关注，确实会有很多令人遗憾的事情发生。

我希望在座的佛教徒，不要一直低着头，只管念自己的“嗡玛呢巴美吽”。大家对周围的世界，应该多一些关注。你们看基督教，现在虽然有点衰败，但他们热爱自己的教法，在各方面都非常努力。作为佛教徒，我们对自己的传承和教法，也应该有发自内心的、自然而然的爱。

所谓的爱，并不是我在口头上给大家洗脑，而是你们通过闻思，真正懂得了宇宙人生的真理后，自然产生的一种情感。尤其对心性有所认识时，谁也没法动摇我们的信心：“我的这颗心，就是这样的！”得到这个世界上的任何东西，都比不上认识自己的心性。那个时候，内在的境界永远不会改变，我们将永远享受真正的安乐。

总之，我们在学佛的过程中，首先要认真听闻，

然后通过各种方式，不断地思维。在这种过程中，大家不要觉得累，也不要认为见面很麻烦。世间人为了做好某件事情，也经常聚在一起。我们为了思维法义，聚在一起也是很有必要的。通过思维生起定解以后，再去修行。

所有的佛法，最终都要落到修行上，没有修行确实很难。

大多数人不好好听，老师却讲得很开心

很好，你们听得比较认真。我有个毛病，下面的人如果不专注，就有点不习惯。在西方的课堂上，大多数学生都不认真，有些在睡觉，有些看其他的，但教授们却依然讲得下去——我讲不下去。我可能是中国式的教育思维，就习惯大家好好听讲。我给藏族人讲课时，他们也很专注。下面的人认真听，我自己的心也能专注，也愿意讲。

我到西方一些学校，有时也跟学生一起听课。我发现，大多数人都没好好听，但老师们却讲得很开心。如果是我，肯定讲不下去。所以我在这边，刚开始很多地方都不习惯。在学校里讲课的时候，看到下面有人走来走去，心里就想：“我可能讲得不好，干脆不讲了吧。”一产生分别念，思维就接不上了。

学会这边的人比较专注，所以时间很快就过了，这样比较好。但我还是要学着适应。所以，你们听课不要太专注，有时故意装一下，给我创造一些机会，让我锻炼锻炼。（众笑）不然，你们都特别专注，我倒是比较习惯，但换了其他场合，又没办法了。

西方人听课，好像特别不耐烦，特别痛苦。这跟我以前的习惯有点不同。也可能不是我想象的那样，而跟教育有关。西方的教育环境特别宽松，学生想干嘛就干嘛。我那天看到，一个大学老师在上面讲课，有些学生却根本不听，甚至背对着老师，自己在那儿玩电脑。

不管怎么样，我还是要适应。明天我讲课的时候，你们故意不好好听，好吧？这样的话，我可以得到一些训练。在这边，不适应不行。（众笑）

下面，我们一起念《普贤行愿品》作回向。

（堪布和大家念《普贤行愿品》）

今天也算圆满地讲了一堂课，前面有发心，后面有回向。我好长时间没念《普贤行愿品》了，看到你们都会念，非常开心。

死亡来临之前，

要一直保持勇往直前、

富有激情的利他精神。

第 69 场

美国纽约 *BSA*

BSA New York, USA

美国 · 纽约

2017 / 11 / 19

你在忙什么

WHAT MAKES YOU SO BUSY ?

主持人：

大家下午好！首先，欢迎堪布来到纽约！这是我们莫大的荣幸和福报！堪布这次在纽约，有一系列的佛法开示。他今天的演讲主题是“你在忙什么”。

当今这个时代，每个人都非常忙碌，忙于工作、家庭、交际以及个人琐事。然而，在追求幸福的过程中，我们的烦恼却越来越多。我们到底在忙什么呢？佛教又能为我们的幸福提供怎样的帮助？

堪布曾经说过：佛教不仅仅是一个宗教，也是一门

心灵教育，也是探索人类情感的心灵科学，也是对治烦恼的一剂良药。下面，我们有请堪布——

尊敬的顾先生、尊敬的各位，下午非常好！

我之所以说“下午非常好”，是因为大家刚吃过午饭，等会儿可能特别困。刚好，我这边有一杯咖啡。

今天，我们一起思考人生。如果在听的过程中犯困、疲倦，我允许你们睡大觉。我在西方的传法方式，跟在藏地不一定相同。

我来自喜马拉雅山脉，是一个普通的藏族出家人。藏族人特别喜欢歌舞，他们唱歌和跳舞的欢乐场景，你们刚才都听到、看到了。我的民族特别讲究因缘和缘起。我认为，我们今天的聚集，是一个很好的缘起。

真正的宗教，都是智慧和爱的教育

刚才，我们的议员顾先生说：法拉盛[2]是宗教自由的发源地。在这里，各种不同的宗教都能互相尊重、互相学习、互相探讨。

在当今时代，这是非常有必要的。因为，我们生活在文化多样的世界，应该以包容和开放的心态拥抱整个人类。我自己虽然是一个佛教徒，但却经常到不同的地方，参加其他宗教的活动，或者和没有任何信仰的各阶层人士交流，或去一些学校听教授们讲课。

今天，这里有很多佛教徒。我希望你们也能接受不同层次的宗教教义。其实，世界上的很多宗教，都有千年以上的历史，都慈悲为怀、教人行善，对人类的心灵教育非常有意义。对所有这些，我们既可以称之为“宗教”，也可以称之为“智慧和爱的教育”。

2 法拉盛（Flushing）是美国纽约皇后区境内的一个区域。近年来，由于华、韩、印度、巴基斯坦、萨尔瓦多和希腊裔等移民的涌入，法拉盛已成为纽约市族裔最多元的社区，使用的语言超过 150 种。

消费主义的盛行与宗教文化的黯淡

对一个有信仰的人而言，虽然学习和弘扬自己的宗教很重要，但从目前全球的形势来看，所有的宗教氛围都变得越来越淡，消费主义已经成为文化主流。

我有一个看法。所谓的消费主义，就是通过网络、电视、电影等各种途径和手段，把人类的兴趣和目光，吸引到物质和金钱上。在这个过程中，宗教信仰慢慢退出人们的生活，甚至被彻底遗忘。尽管这些心灵之光，已经在人类历史上闪耀了几千年。

消费主义以商业销售为目的，不断扩大经济规模，刺激人类的欲望。因为，只有每个人的欲望越来越大，产品销量越来越多，商业利润才会越来越大。如今，整个地球的人，都在以消费主义为主导、经济发展为核心的生活模式下，忙忙碌碌。

全世界大多数国家，都将西方国家尤其是美国，作

为本国发展的指导和标杆。作为世界经济强国，美国的科学技术可以说登上了历史的顶峰。可是，它的宗教文化和民族文化，却没有太多的沉淀。如果美国的教育，只围绕经济发展而实施，其他国家也会跟随，把经济发展作为教育的核心目标。

在消费主义盛行的世界，谁的财富多，谁就是强者。但实际上，人类需要的不只是经济，还需要文化，需要政治，需要宗教，需要艺术。而这些，是人类几千年历史沉淀下来的宝贵财富。如果所有的人，都不再重视内心的艺术、宗教以及文化，都只关注金钱和财富，到最后，可能不得不接受这样的后果：外在的经济越发展，越提升，内心的世界越苍白，越痛苦。

将地球的各种资源占为己有的人，现在被称为成功人士。这些所谓的成功者，表面上很风光，很美好，背后却给人类带来了精神、环境以及教育等方面的种种

危机。因为人类需要这样的成功者，所以我们不能知足少欲，不能有宗教的谦卑与约束。

一个人拥有很多名牌衣服，很多豪车，很多别墅，很多金钱，这就是他们认为的成功。为了这样的成功，大家甚至可以不择手段，大搞虚假吹捧、不实宣传。

现在世间有一种说法，叫做“钻石恒久远，一颗永流传”[3]。非常奇怪，在 19 世纪之前，一直没有这样的“流传”。后来，一些商家为了赚取巨额利润，不断进行这样的宣扬，最后成功地“流传”到全世界。

表面上看，钻石很坚固。实际上，它代表的意义并不坚固。

3 钻石被誉为 20 世纪最精彩的营销骗局。20 世纪初，全球最大的钻石开采公司戴比尔斯（De Beers），策划了“把钻石作为订婚戒和结婚戒”的营销活动。从那以后，钻石成了象征爱情和忠贞的精髓，赠送钻戒代表着悠久的求爱传统。1951 年，公司推出“A diamond is forever”的广告词。进入中国市场时，被译为“钻石恒久远，一颗永流传”。

富人有99只羊，
却向穷人讨要他唯一的羊

在消费主义的刺激下，很多人都为自己设定了奋斗目标，并为此不断地忙碌，活得特别辛苦。但人的欲望是没法满足的，拥有再多，也觉得不够。

有一个故事是这样的：在某个地方，一个富人有99只羊。他的邻居是一个贫穷的人，只有一只羊。但这个富贵的人却对贫穷的人说：“你反正只有一只羊，不如给我，这样我就有100只羊了，正好凑成一个圆满吉祥的数字。”现在的世界格局，跟这个故事有点类似。

我们前两天去参观了联合国的总部。上午的时候，我们看到一个数据：全世界为了战争而购买的武器，每天就花费50多亿美元。到了下午的时候，又看到一个数据：每一天买武器的钱有50多亿美元，这一天的开支，能遣除世界上最贫穷的4个国家的贫困。

如今，全世界每年大概有1100万人死于疾病或贫困。在南苏丹、尼日尔等非洲国家，百分九十几的人都处于赤贫状态，人均收入每天不到1美元。如果减少一天购买武器的费用，就可以遣除他们的贫穷。

去年我看了一本书，叫做《人类简史》。里面说到，虽然全世界现在没有战争，但因为心理疾病和饥荒而死去的人，远远超过战争的死亡人数。对此，我是有切身体会的。在我去过的非洲国家中，比如纳米比亚、莱索托等，确实非常贫困。那里的生活条件，跟我们这里相比，真的是天壤之别。不管哪个国家、哪个家庭、哪个人士，要真正地关心和帮到他们，都有很大的困难。

虽然我们每个人都在追求金钱、成功和快乐，但在这些背后，却有许多意想不到的事情。我在这里，并不是要反对什么。如果想反对，每个人都有权力站起来，发表自己的看法。

远离瞎忙，让人生具有实义

在这样的大环境中，有信仰的人经常说“我特别忙”，没信仰的人也经常说“我特别忙”。很多人甚至害怕自己“不忙”，宁可忙死、累死，也不愿意停下来休息。好像人活着，就是为了奔波、忙碌，直到生命结束。

我觉得，每个人都有必要问一下自己：“我到底在忙什么？每天这么辛苦，到底是为了啥？”如果是为了基本的生活而忙，我非常赞叹。一个人整天闲着，一点也不忙，全靠别人的资助过活，是不太合理的。但我们有些人的忙碌，完全是生计以外的瞎忙：自己抓不着，别人也看不出，没什么实在意义。

其实，我们不管怎么忙，总有一天会抛下一切，独自离开。

我们的人生，需要实现真正的意义和目标。而这一

切，都需要在心上去建立。所以，大家不管怎么忙，都不要忘了反观自心。为此，我们需要进行禅修。一个懂得禅修的人，也一定懂得放松身心，止息忙碌。

我以前经常讲禅修。最早是在上个世纪，地点是沈阳、哈尔滨、齐齐哈尔等城市。那时候，人们没有现在这么忙，但我觉得帮助大家放松身心，还是很有必要，所以就在 1994 年去了那些城市。当时给大家讲解的时候，有时叫禅定，有时叫瑜伽，有时叫气功，用了很多方便方法。

这几年，我一直在讲比较有深度的专业禅修，和比较简单的消除疲劳的瑜伽禅定。昨天在哥伦比亚大学，有教授建议我开发一些具有特色的禅修课，我答应了。今天在教堂里，也有很多人提出了类似的希望。我们有一个“智悲禅修中心”，以这个缘起，以后可以慢慢开始。

爱世界，爱众生

禅修分两个方面。一方面是爱，如果进一步阐释，就叫悲心、慈心、菩提心。也就是说，我们要通过禅修，训练这颗心去爱别人。方法比较简单，就是在禅修的时候，反复在心里想：“我爱你，我爱你……”

在培养爱心的过程中，需要先从小范围开始。可以先训练自己，爱父亲母亲，爱自己的小孩，爱自己的亲戚，爱自己的朋友。爱是一种善妙的心态。我们爱别人的时候，自身会产生一种力量，一种很有功德的力量。遗憾的是，我们有些人尽管学了佛，却不懂得爱别人。

进一步讲，大乘佛教要求对任何众生，都要有一颗真诚的爱心，没有一丝一毫的怨恨和伤害。每一个大乘佛教徒，都需要在相续中生起这样的爱心。

当然，我们做任何一件事情，都需要把握好尺度。如果过了度，哪怕是训练爱心，也会走向反面，给自己

带来烦恼和痛苦。我们要以适度的心态，从爱身边的人开始，逐渐爱世界上所有的人。

通过长期的训练，我们的爱是可以逐渐扩大的——从爱一个众生，到爱所有的众生。如果训练的专业性比较强，最后会生起大乘佛教真正的菩提心。不过，我们现在没有这么高的要求。大家在禅修的过程中，只是练习对别人好就可以。不管什么人，都训练自己要对他好。可以这么说，佛教讲的悲心就是对所有的众生好。

以心观心，看它到底在什么地方

禅修的另一方面，是智慧。它分为高层次和一般的层次。一般的层次很简单，就是所谓的专注。禅修的时候，身心全部放松下来，心专注于自己的头顶，然后专注自己的心间，再到整个身体，或者先想到左手、右手，再慢慢扩大，一直到全部身体。在这个过程

中，心一直想：“这是我的手，这是我的脚，这是我的头……”心不散乱，一直专注。

如果心开始散乱，我们也要随之觉察。比如，这颗心不再关注身体，而是专注到墙上，专注到咖啡或别的什么地方了，心里就想：“噢！现在我的心到墙上去了，到咖啡上去了，到什么人的身边去了……”

也就是说，当我们的心正在想一件事情时，要用另一个分别念去了知它。心本来是一体的，没有什么两样，但我们观察的时候，可以有两种不同的反体。如果我们的心专注得足够深，可以观想人无我和法无我。

用自己的心观自己的心，看它到底在什么地方，一直这样专注和安住，就叫做寂止。如果我们用智慧来观察心是什么样的，就叫做胜观。不管是修胜观，还是修寂止，用自己的心观察自己的心，都非常重要。在佛教当中，这方面有特别深奥的窍诀。《中般若经》中是这样说的：“心无有心，心之自性为光明。”

在座的各位可以观察一下，自己的心到底是什么样的。我给大家一分钟时间，你们每个人都观察一下自己的心，看它到底是什么样的。等一会儿，默默地给我答案。

（大家观心……）

我相信每个人都有了自己的答案。如果有时间，我们要经常观自己的心。这个时候，最好不要睡着。我以前做过一次讲座，坐在我前面的一个人，讲座一开始就睡着了，直到讲座结束还在睡。我想，今天这里应该不会有这样的情况。

全知麦彭仁波切有一则教言：观察自己的这颗心，它正在起心动念时，也是空的，就像前面的虚空。表面上看，这是一个非常简单的比喻：正在起心动念的这颗心，一经观察，就像前面的虚空一样，是了不可得的。实际上，这是观心最好的比喻和窍诀。

你们最好不要忘记这个教言。如果深度地理解了这句话，你们从那么远的地方——比如从西雅图飞过来，所花的机票钱也是值得的。为什么这样讲呢？因为我们的价值观，是可以依靠另一种价值观来衡量的。

在座大多数是修行人，对自己的心应该有较深的认识，否则行为很容易改变。这多年来，你们一直坚持信仰，坚持修行，坚持利益众生。从这个层面看，大家的修行还是很不错的。

总之，修行真的很重要。如果不修行，再多的理论和文字都是苍白的，没有什么力量。以后不管怎样，我们都要学会修行。

对未来，千万不要放弃希望

在繁杂的人世间，有烦恼，有痛苦，是正常现象。幸运的是，我们这一生，值遇了指引心灵的智慧教育。

依靠它，可以获得内心的安宁和安稳。所以，除了关注生活的忙碌外，我们更要关注内心的忙碌。而要想消除这种忙碌，内观的时候，佛法将满足我们内心最有意义的需求。

在将来的日子里，不管你是佛教徒，还是其他身份的人，都不能放弃对于未来的希望——千万不要放弃。在这个世间，要有坚强的信念和勇往直前的精神，才能生存下来。否则，无论是生活，还是修行，都会遇到障碍，以致举步维艰，无法前进。

未来，我们需不需要发展、需不需要进步？肯定需要。遇到违缘怎么办？如果你有信仰，那就默默祈祷自己的佛菩萨、上帝或其他主尊。在任何信仰的皈依境面前，祈祷都是非常有用的。

他90多岁了，思想还在进步

除此之外，我们还需要不断地学习。听说美国有一个叫做查理·芒格的人，已经 90 多岁了。他说：我现在的智慧，跟 10 多年前相比，又有新的进步。之所以这么说，是因为他 80 多岁的时候，还特别爱看书，特别爱学习。我看过他的一些书，很有收获。

查理·芒格是巴菲特的精神导师。到了 90 多岁，思想还在进步。可我们有些佛教徒，才四五十岁，就说“我老了”“我该退休了”“现在不想干了”……按照大乘的佛教精神，我们在死亡来临之前，乃至生生世世，都应该一直保有勇往直前、富有激情的利他精神。

对各种不同的宗教和思想，大家要有主动交流的勇气。作为佛教徒，如果在其他宗教或非宗教人士面前，以自己的信仰、民族或习惯为由，自己给自己设置障碍，不愿互相沟通，说明心不够包容。

而且，所有的学习和交流，不能只停留在表面上，而要深入内心、发自内心。作为大乘佛教徒，我们要多学知识，多跟和不同背景的人接触。用现在的话来说，叫做“走出舒适区”。也就是说，要放下自己固有的习惯，主动接触更多的人，进入更宽广的学习领域。

一些专修的人可能会怀疑：这样做是不是太杂了？实际上，从大乘佛教利益众生的角度来讲，这样的学习和交流是不可缺少的。

买不起真钻石，戴假的也可以

我们每一个人，还要学会节约。现在很多地方，包括日本等国，都在提倡极简主义。当然，我并不是要求你们，一件衣服必须穿多少年。不过，这样的人也有。乔布斯 20 多年的形象，一直是一条牛仔裤和一件黑上衣。这在他不同年龄的照片上，都能看到。扎克伯格也一样，多年只穿一件灰色短袖和黑色外套。这是因为他

们比较穷吗？肯定不是。

我的建议是，你们有 20 套衣服就可以了。如果穿得太简朴，会让世人看不惯；但如果太多，也确实有点浪费。佛教徒要懂得知足少欲。

有些人认为，佛教徒应该不吃不喝或者苦行。其实不一定。佛教的生活观，强调不堕两边，不要特别奢侈，也不要过分贫穷。有这样的生活理念，人生不会陷入太大的痛苦。买不起真钻石，戴假的也可以。（众笑）

一只老狗狂吠，群狗也跟着乱叫

人类的很多痛苦，都是旁人传递的错误信息导致的。查理·芒格先生说：“人类是一种社会动物，大多数人都在社会的大染缸里，随别人而转。”

现在，如果某个产品的广告铺天盖地、遍布世界，全球的目光都会专注在上面，形成一股流行的风。为什

么会这样呢？因为世间人喜欢盲目跟风，别人宣传什么就是什么，就像藏地非常出名的萨迦班智达说的那样：“如同老狗狂乱吠，群狗亦是随声奔。”看到这些现象，有时会觉得很可怕。

我也曾经盲目过一回。很久以前，我听别人说，喝咖啡对身体好，自己就跟着喝。过了一段时间，又听别人说，喝咖啡对身体不好，可是已经习惯了，很难改过来。以前我当牧民的时候，咖啡很容易得到，根本不值钱。但是现在，一杯这样的黑咖啡要卖很多钱——我说的是青稞做成的“藏式咖啡”。

现在，所谓的市场经济就是这样，所谓的文化推广也是这样。大家都忙着把不值钱的东西变得值钱，关注内心安宁的人越来越少。这个时候，我们更应该有自己的主张，而不是随波逐流。

不出家，一样可以解脱

在密法当中，即使不舍欲妙，没有太多克制，过着幸福的世俗生活，也同样有解脱的机会。当你认识心性的本面、认识烦恼的本体时，就获得了真正的解脱，不需要放弃世俗的欲望和俗事，也不需要舍弃家人。

以前有一个叫国王，叫恩扎布德。他对释迦牟尼佛说：“我很想解脱，但我没办法出家，因为我舍不得美丽的花园，也舍不得可爱的眷属。”释迦牟尼佛给他传了认识心性的窍诀，他如是修持，最后获得了成就。

在座的很多人，以后不一定有出家的机会。虽然出家很好，但也并非每个人都有这个必要。以在家人的身份，一样可以修行，一样可以认识自己的心性。我今天讲的心如虚空的道理，如果好好观察、慢慢思维，一样有解脱的机会。

现 场 互 动

问：我们很容易把世间的执著带进佛法。比如，我很喜欢布施，在每个月的佛菩萨节日，都想做布施，但这样做，经济上又有压力。我想请教您，怎样才能更有智慧，可以做到信而不迷？

堪布：这个问题很好。做人确实需要有智慧，尤其是佛教徒。如果没有智慧，分不清楚哪个重要，哪个次要，在形式上花过多的时间和精力，有时候真的会变成迷信。

现在很多佛教徒，不好好闻思，整天糊里糊涂，把很多事情都搞得乱乱的。如果一个佛教徒每天忙着烧香拜佛，参加各种活动，一点儿不提升自己的智慧，那就是迷信了。

对于佛教，我们应该智信。不管你是哪个宗派的佛教徒，或是其他宗教的信徒，都一定要进行理论学习。没有稳固的理论基础，我们做的很多事情可能都不太如法。

问 1：很少有法师谈到这类话题，所以我很好奇：到底有多少人真的证悟成佛了，又有多少人获得了不同程度的证悟境界？

堪布：在佛教历史上，不同的时期有不同的得果情况。在果法期，获得阿罗汉果位的人比较多。现在已经过了果法期，但在斯里兰卡和别的一些地方，据说仍然有证得圣果的。至于证悟者，现在非常多，我自己亲眼见过的就有不少。

问 2：对这些证悟者，我们能接受他们传的法吗？

堪布：可以，到时我可以推荐——真的有很多证悟者。

问：您今晚的演讲让我获益良多，非常感谢您赐予的智慧法语。您刚才提到了禅修和慈悲。我的体会是，对别人付出爱、表达爱非常容易，但要得到别人的爱却很难。得不到回报的时候，心里会感到空虚。怎样才能让自己感觉好一点，并继续付出自己的爱？

堪布：真正的爱是诚挚的，无条件的。真正爱一个人，即使得不到他的爱，还是会继续付出。如果因为没有得到回报，就不爱了，说明自己对他不是真正的爱，也不是完整的爱，可能掺杂了别的成分。这个时候，只能观空性，尽量不要恨。

问：顶礼上师！顶礼佛法僧三宝以及各位同修！非常感激上师能来美国弘法。按照大乘佛教的观点，所有众生最后都可以得度，因为每个众生都有佛性。上师，您今天讲，心的本质和虚空一样，是空性的。既然这样，我们暂时抛开信仰，单单从逻辑角度，怎么推出众生都有佛性？

堪布：单从逻辑角度，完全可以推出众生皆有佛性的结论。不过逻辑推理属于现相界的世俗名言。就世俗谛而言，可以说每个众生将来都有成佛的机会。而今天讲的心如虚空，是通过修行得到的证悟境界，属于胜义谛。在胜义谛的境界中，一切万法都是一味一体的。

问：我是纽约大学的学生，跟随您学佛很久了。我到美国以后，发现美国人的很多观念和佛教的比较相似，比如他们的平等观和慈悲观。我想，这可能也是西方人对佛教越来越有兴趣的原因之一。我很想影响更多的美国人信仰佛教。而且我觉得，他们和佛教相似的那些观念，是我们可以利用的。请问，您有没有什么方法，让佛教在西方发扬光大？

堪布：你的问题也很棒。西方的逻辑思维，跟佛教的某些智慧的确很相似。让佛教在西方发扬光大，的确非常有意义。

30 多年的学佛经历和体验，让我深深地认识到，不管从外境的宏观与微观层面，还是从内心的爱与慈悲方面，现在的社会，不论东方西方，都需要佛法的力量。我这样说，并不是因为自己是佛教徒，所以故意吹捧、宣传。不是这样的。如果觉得佛教不合理，即使自己是佛教徒，我也不会这么说。

弘扬佛法的时候，通过禅修认识自己的心，是一种方法；通过利他的行为感化别人，也是一种方法；通过逻辑推理，认识世界和自心的本质，也是一种方法。2500 多年前的佛教智慧，被现代科学多途径、多角度印证的事实，也可以让很多人了解。

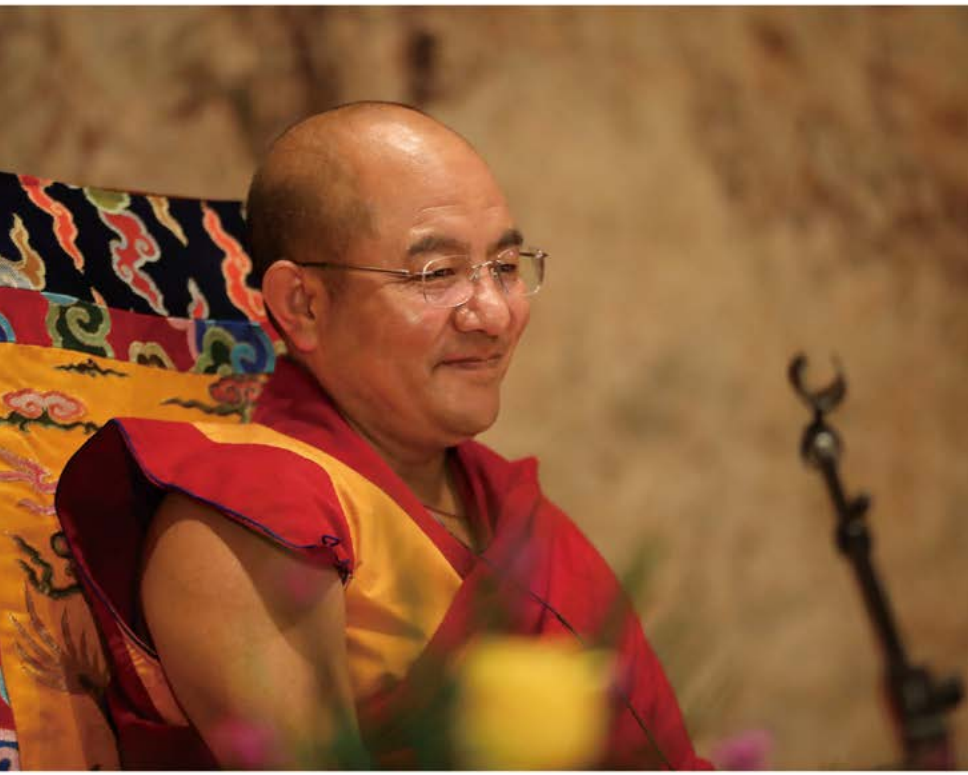
将来在这方面，在座的各位，尤其是年轻人，都肩负着一定的责任。大家只要有这个心，一定会集聚相应的因缘和能力。

问：我的问题跟刚刚那个同学的差不多。我想知道，怎样才能用我们的知识，更有效地帮助别人，尤其是不信任何宗教的那些人？

堪布：只要有帮助他人的心，并且一直不忘，处处都会有机会。但年轻时候的心态容易改变，我希望再过 20 年、30 年，你还能保持这颗珍贵的心。

问：乔布斯说，他把每一天都当成人生的最后一天，想到什么重要的事情，就赶紧去做。末学想在死之前写一本书，不知道如不如法？书的内容类似于科幻小说，每个人的头上都有一个死亡的颈环，当人们去探索这个颈环的秘密时，发现自己大多数时间都被一个类似 VR 系统的东西所操纵，浪费了很多生命。最终人们认识到，浪费太多时间在琐事上是没有意义的，于是选择另外了一种生活方式。不知道我这样的想法和行为，如不如法？

堪布：你所讲的这些内容，我没有看过，所以不太了解。其实现在的科幻也好，VR 也好，都有能帮助众生的很多方便。但如果不注意辨别，有些书籍、动画片或科幻片，也会损害人类的身心健康。所以，你可能还需要进一步地分析、多方面地研究，最后再看看。



问：我拜读过您讲的《入菩萨行论》。里面有几个词，我不太懂，一个是相续，一个是戒体，请您开示。

堪布：相续，是指连续不断的整个过程。比如，白天和晚上是连续不断的，所以叫时间的相续；我们的心，前一刹那和后一刹那也是连续不断的，所以叫心的相续。

戒体就是戒律的本体。比如说，菩萨戒的本体叫做菩萨戒的戒体，密乘戒的本体叫做密乘戒的戒体。就像你的身体，可以分解为身和体；戒体，也即戒和体。

问：顶礼上师！您说爱是一种力量，爱要有适当的心态——过多的爱会造成痛苦。我是一个两岁孩子的妈妈，怎样才能做到“以适当的心态去爱”？如果您是一位父亲，会怎么样爱自己的孩子？

堪布：我如果爱一个孩子，或者爱一个人，首先会想到，一切都是因缘而来。既然因缘而来，那么也会随缘而去。如果发现自己爱得过度或过分了，我会尽量地放下。爱要随缘，不能因为爱而互相伤害。

但不管怎样，我的爱心不会消失。这里面，有一种分寸。

问：我有一个问题想了 10 多年，为什么说娑婆世界跟涅槃世界是不可分的？

堪布：轮回和涅槃在本性当中，的确是没有分别的。龙猛菩萨有一句话：“涅槃与世间，无有少分别，世间与涅槃，亦无少分别。”在胜义当中，二者连细微的差别也没有。但是，在世俗名言中，轮回和涅槃还是有差别的。

问 1：弟子有一个比较实际的问题。我们在家修行人，有些不是养家糊口的主力，需要依靠家人的忙碌，才能学佛修行。这种情况下，应该怎样引导家人，在他努力工作的同时，又接触一些解脱的思想？还有，怎么样引导年龄小的孩子，让他既努力学习知识，又懂得追求有意义的人生？

堪布：很多在家人可能都有这个问题。我们学佛，一定要随顺家人。如果家里的阻力非常大，可以运用善

巧方便，偷偷地学。如果阻力不是很大，可以逐渐地影响他们。

很多佛教徒都有这种想法：我的家人为什么还不学佛？其实，家人不一定要跟我们一样学佛。每个人的因缘不同，不能强迫。在信仰方面，应该给家人一个空间。与此同时，我们要尽心尽力地学修，不舍弃自己的信仰。

问 2：对小孩子，怎样才能既鼓励他努力学习，又让他明白，人生的价值不只是追求财富或者世间福报？

堪布：让他努力地学习，努力地追求世间财富，同时再让他背一点《心经》。

问：我有两个问题。第一个，当今社会，小孩拼命竞争学习成绩和各种特长，孩子和家长的压力都很大。在时间和精力都有限的情况下，应该如何取舍？第二个问题，多伦多“学仁社”在上师的加持下，现在发展得比较好。我们《弟子规》学完以后，会继续学习新的内容。对此，上师有什么建议吗？还有就是，如何正确地引导小孩学佛？

堪布：这一次，包括多伦多在内，加拿大和美国的各个地方，都来了很多佛教徒。你们组建“学仁社”，学习佛法，特别好，我很感谢。

这次大家不应该来——那么远的地方，我一直比较心疼。但是既然来了，也可以吧。不管怎么样，希望你们回去之后，不断地努力。

对于孩子的教育，我们也经常关注，但没法改变整个教育体制。总之，大家一方面要迎合世间，一方面

也要努力让自己的文化不流失。我在这里看到——芝加哥和波士顿也一样，很多华人的孩子都没有忘记本民族的语言文字。

这件事很重要，在座的各位都要努力。这里毕竟不是华人的世界，也许到了下一代，再下一代，孩子们就不会说本民族的语言了。真的有这种可能。所以在这之前，我们要有意识地拯救自己的文化。

各个学佛小组，包括“学仁社”在内，学会已经给了很多建议。我在这里没有什么要说的了。一如既往地，希望大家共同努力。

问 1：我是加拿大菩提学会的学员。首先，祈请上师以后到加拿大传法。弟子最近比较关注人工智能的发展，感觉超出了自己的想象。人工智能在工作能力上超过人类，已经不是一个问题了。目前的问题是，我们怎么去防止人工智能对人类的危害。我想请教上师，作为佛教徒，我们在这方面有什么能做的事情吗？要不要开发一个给人工智能传法的人工智能？

堪布：对于人工智能超过人类的担忧，我个人倒没有。不过，给人工智能机器人传法的希望，也没有。

人工智能确实值得佛教徒去关注，不要认为无所谓。它在不同的领域，都有不同的表现，在某些领域的行为甚至非常惊人。这个世界变得很快，有时难免让人担心。但也没办法，已经变成这样了。

问 2：上师慈悲！可以给我们做一个皈依吗？

堪布：哦对，今天说是要皈依的，昨天很多人祈请。

大家这样想：为了利益一切众生，我现在要皈依三宝。我简单念一下仪轨。你们这样坐着就可以。

（堪布为大家做皈依）

堪布: 最后一个人。为了表达一个缘起。你是问问题吗？

道友: 我有一件珍贵的礼物，是从印度正觉塔请来的佛的僧衣，希望供养上师。

堪布：OK，你拿上来吧。很吉祥，很圆满。谢谢！

主持人:

感恩上师给我们做了如此精彩的开示！我相信，这也是一个非常好的缘起。希望上师每年都能来美弘法！

“我得的病，叫觉性菩提心，

能染上这个病的人不多。”

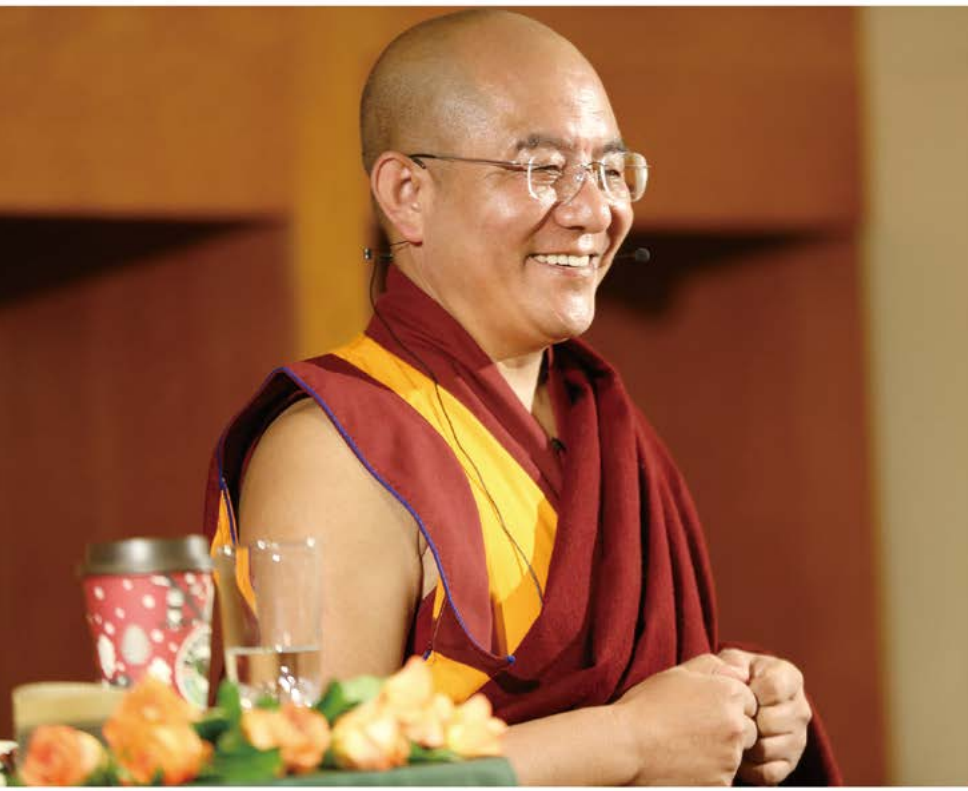
第 70 场

瑞典斯德哥尔摩 *BSA*

BSA Stockholm, Sweden

瑞典 · 斯德哥尔摩

2017 / 11 / 25



菩提心的力量

THE POWER OF BODHICITTA

主持人：

欢迎大家参加今天的讲座。有机会聆听索达吉堪布仁波切的开示，我们十分荣幸。

堪布对传讲佛法，一直极为重视。30 多年来，堪布总共宣讲了 9300 多堂课，其中多次讲到菩提心的重要性。堪布曾经说过：“释迦牟尼佛宣讲的八万四千法门，所有醍醐精华集中起来，就是菩提心。”无论是从理论上，还是修行上，菩提心对我们每个人来说，都极为重要，都具有不可估量的价值。

下面，有请仁波切就“菩提心的力量”这一主题，为我们作开示——

今天，在这里作一个简单的开示。我原来是想给菩提学会的高层管理人员，作一个团队合作的培训或小型演讲。后来发现，很多人对大乘菩提心都有希求，都愿意参加，所以就改变了主意，与大家一起分享并探讨这个话题。

这些，我都写在日记上了

现场有学会的高层管理人员，以及有信仰、没信仰的其他朋友。人数不算特别多，却来自各个国家，可以算是欧洲的一个国际性研讨会。为了这次讲座，大家从不同的国家专程来到这里，包括法国、德国、英国、荷兰、奥地利、比利时、芬兰，等等。还有一些国家，没

有报上来。

我们这么多人，带着各自不同的语言、思想、文化和智慧，进行一次碰撞性、融合性的探讨，非常有意义。我是第一次来瑞典，有很多新的感受、新的兴趣，对很多事物都充满了好奇。这些，我都写在日记里了。

我在藏地，下午如果特别累，会喝一杯咖啡。很多人都劝我：“咖啡里有什么什么，不要喝，不然对身体不好。”我的胃不是太好，下午如果喝了咖啡，确实会不舒服。

但是到了瑞典，他们早上就让我喝咖啡。中午的时候，我也喝了一杯。刚才在下面，又给了我一杯。不知道什么原因，我今天喝了三杯咖啡，胃里依然比较舒服。他们说，是因为加的牛奶比较多。噢，今天的讲座不是讲咖啡，而是讲菩提心。（众笑）

妙金光美女，生起了菩提心

什么是“菩提心”？在座的很多人，以前可能听说过，但恐怕只停留在概念上，对真正的内容并不懂。不仅是我们，历史上也有很多人不懂。

先讲一个故事。前一年，我翻译了《八大菩萨传》。其中《文殊菩萨传》里，有这样一个公案：在印度，有一个身相美妙、漂亮动人的女子，身上会自然发出金色的光，大家都叫她妙金光。不过，她出身比较低微，一直过着妓女的生活。

世间人耽著美色，所以她身边有无数男子围绕。一些有钱的商人之子和高贵的王子，也经常去找她。有一次，一位商人之子，用现在的话来讲，是个“富二代”——不知道你们这边有没有“富二代”的说法，陪她一起上街买金银饰宝，然后准备去花园里享乐。

他们走在路上的时候，文殊菩萨知道度化她的因

缘已经成熟，就穿着一件漂亮的金色衣服，出现在妙金光的面前。文殊菩萨的金色衣服灿烂无比，妙金光身体发出的光芒，顿时变得黯淡无色。妙金光对文殊菩萨生起特别大的欢喜心，抛弃了原来的男朋友，跟着文殊菩萨跑了。

其实，她不是真的喜欢文殊菩萨，而是喜欢文殊菩萨的衣服。文殊菩萨告诉她：“只要你发菩提心，我就把自己的妙光衣服给你。”妙金光美女说：“只要能得到这件衣服，我愿意发菩提心。可是，我不知道什么叫菩提心呀！”文殊菩萨说：“你先发菩提心，我再给你讲，衣服也可以给你。”妙金光答应了。文殊菩萨便开始给她讲菩提心的道理。

文殊菩萨给妙金光讲菩提心的时候，很多国家的人都去听，其中不少人得到了相应的圣者果位。妙金光在听法的过程中，心里真的生起了菩提心。她向文殊菩萨请求：“我现在不要那件衣服了，我想出家。”文殊

菩萨告诉她：“发菩提心利益众生，就是菩萨的出家。你如果放下自私自利的心，一心一意利益众生，就是真正的大乘出家人。”后来，妙金光没有出家，她发起了大乘的菩提心。

这个故事说明什么？在世间，有些人心情特别烦乱的时候，什么都不想干，就想出家。事实上，这不一定是一个好的选择。真正的出家不是这样的。这个故事还说明，我们不管参加什么活动，最好有一件事情能留在心上。比如，我今天讲的故事，如果过了 10 年、20 年，你还能记住，那你听今天的讲座，稍微有点意义。

在我的记忆中，听过很多老师的课。有些老师的课只听过一次，但过了 10 年、20 年，我还记忆犹新。有些老师的课听过很多次，现在回忆起来却是模模糊糊的，没有印象，不知道讲了什么。

其实，不管老师讲得好，还是讲得不好，我们自己都要懂得利用这样的机会。每一次活动，至少记一个生

动的故事、一句精彩的名言或一则深刻的道理。如果能够这样，我们将来会变成极富智慧的富翁。

听了这个故事，大家还会明白：文殊菩萨的弟子，也是先通过听闻，知道什么是菩提心，心里再慢慢生起菩提心，最后身体力行、实践菩提心。所以，有些人不知道什么叫菩提心，也没关系。我下面会给大家讲。

此菩提心，诸善中王

在我们的生活中，菩提心是可以不离开的，发起它也可以是轻而易举的，没有那么困难。关键看有没有兴趣和意乐，只要有兴趣和意乐，我们每个人都可以生起菩提心。

汉传佛教有位著名的大德，叫省庵大师，他写了一篇《劝发菩提心》的文章。里面讲到，菩提心是一切善法之王，需要依靠种种因缘才能产生[4]。所谓的善法之

4 《劝发菩提心》：“此菩提心，诸善中王。必有因缘，方得发起。”

王，意思是一切善法中最重要的，也是所有善根中最大的——包括身体所作的善根、语言所作的善根，以及心里所作的善根。

菩提心不会无缘无故地产生，而要依靠种种因缘。比如，由前世发菩提心的善习气引发而产生，以及通过看大乘佛法的经教而产生，或者依靠大乘善知识的教言而产生，等等。

我们如果不关心大乘佛法，则另当别论；如果关心大乘佛法，菩提心是不可缺少的。著名的阿底峡尊者说过：“大小乘之间的差别，以菩提心区分。”如果没有菩提心，就不是真正的大乘佛教。

实际上，所谓的小乘或南传佛教，也并不是完全没有菩提心。有时候，从自身的修行来看，他们拥有很好的利他心。而我们有些人，口口声声说自己是大乘佛教徒，相续中的慈悲心却比较弱。

不管怎么样，从古代到今天，尤其在当今纷繁复杂的社会，利他菩提心对个人也好，对社会也好，乃至对整个地球而言，都是至关重要的。

但现在这个时代，不管东方还是西方，提倡的都不是利他主义，而是自我主义——一切以自我为中心，自我宣传，自我吹嘘。很多人为了所谓的成功，为了所谓的人生价值，有功德也好，没功德也好，都拼命地赞叹自己。一个社会，如果过度掩盖自身的错误，吹捧自身的功德，权利和义务就不一定分得清了。

我们活在世界上，一方面需要提升自我——这是非常现实的问题，在人生中不可缺少，但另一方面，关注他人，帮助他人，更是重中之重。在家庭内部也好，在社会群体也好，利他心都非常珍贵。相反，如果我们只关心自己，不关心家人、不关心朋友，乃至不关心整个社会，暂时好像说得过去，但长远来看，人生之路也许会越走越窄。

愿仇恨我的人，也得到快乐和满足

佛教思想流传到今天，已经有 2561 年了。在人类漫长的发展历程中，利他菩提心一直发挥着重要作用。回顾人类的历史，利他思想从来没有被人类践踏在脚下过。未来，人类的前程不管有多长，利他思想都具有永恒不变的重要价值。

我经常在想，世界上虽然有各种不同的宗教思想，但最究竟的宗教思想只有一个。那是什么呢？利他。如果大家能认识到这一点，所有的宗教对人类而言，不管是个人，还是社会群体，都具有重要的意义。

在这个世界上，人也好，动物也好，谁都不愿意遭遇恐怖袭击，谁都不愿意住在不安全的地方，谁都不愿意交往有暴力倾向的人。所以，利他心不仅适应过去的社会，也适应现在的社会，同样适应未来的社会。

在日常生活中，我们不管动什么念头、说什么话、

做什么事，都不要损害别人，不要给别人带来痛苦，而应该想：“愿我所做的一切，都能直接或间接利益与我相关、跟我结缘的人，甚至与我无缘、蔑视我、仇恨我的人，也愿他们得到快乐和满足。”

《入菩萨行论》中讲：“任他践吾顶，宁死悦世主。”意思是，不管别人如何欺负我、践踏我，甚至把脚踩在我的头上，甚至用各种方法夺去我的性命，我也不会心生怨恨，反而会用利他心，回报他的伤害，让世间怙主佛陀欢喜。

有些人可能想：“如果每个人的心都变得柔和，不对抗，世界肯定乱套了。现实社会不是这样的。”这样的想法，只不过是他们的惯性思维而已。实际上，世界并不会因为充满善良而乱套。任何时候，具有利他思想的人——“不管别人怎样害我，我都要利益他”，会过得非常快乐，而具有暴力倾向的人，却根本没办法长久存留。生活中，这样的人和事，我们经常耳闻目睹。

我坚定地认为，每一个人都应该有珍贵的利他心。这是我们有生之年，所有追求中，最好的一个目标。

愿你我都染上，菩提心的“病毒”

在世间，有很多传染病，比如艾滋病、肺结核等。相对于世间的传染病而言，菩提心也是一种“传染病”。不过，它是一种好的“传染病”。

有些人可能想：用传染病来比喻菩提心，会不会有过失？没有过失。《大圆满前行》的作者、伟大的华智仁波切，也用过这个比喻。

华智仁波切经常穿得破破烂烂的，四处云游，看起来像个流浪汉，特别可怜。有一次，藏地两个部落发生争斗，准备打仗。他们中间有一条必经之路，华智仁波切穿着一身破烂的衣服，躺在路口。双方战士看他一直躺在那里，以为是个麻风病人，就说：“我们要打仗

了，请你滚开！”但是又想：“麻风病很容易传播，还是避开吧。”

华智仁波切有他心通，知道他们的想法，对他们说：“你们不必担心。我得的病叫觉性菩提心，能染上这个病的人不多。就算我的弟子中，也只有纽西龙多等少数人才能染上。”

他继续躺在那里，一直观修菩提心，并以乞丐的身份劝解双方。最终，这场争斗平息了，没有发生流血冲突。

在藏地历史上，华智仁波切是一位非常典型的隐士，看起来总是穿得破破烂烂的。我刚才在外面，看到一位推行李车的人，穿着也特别破烂，好像是乞丐——你们这里也有乞丐？每次看到乞丐的时候，我都会想：他是不是具有菩提心的“传染病人”呢？

这个世界很复杂，很不好说。有些人高高在上，口

头经常炫耀自己，心里却没有一点菩提心的症状；有些人看起来非常普通，却具有真正的菩提心“病症”，会传染很多人。

如果没有好好修菩提心，没有生起真正的利他意乐，行为上也许能做一些事情，但不会有太大的成就。我们如果生起了真正的菩提心，一心一意利益他众，遇到再大的困难或障碍也不退失，修行一定会获得成功。

对于菩提心，并不是因为某个宗教在提倡，所以我们要追求。大家用智慧观察会发现，对今生也好，来世也好，在社会的每一个角落，菩提心的确非常有意义。

利他心最终成就的，是自己

有了利他心，表面上是我在帮助别人，实际上，是别人在成就我的人生。

再讲一个故事。19 世纪末 20 世纪初，世界兴起了

空中飞行的探索热潮。其中，有一个叫塞缪尔[5]的美国科学家，也在从事飞机研究。不过，他的心态不纯，很希望通过试飞成功，获得声誉和财富。由于他在哈佛大学任过教，美国科学院也给他颁过奖，所以社会上下都看好他。美国政府资助了他 5 万美金，大大小小的媒体也跟着他，追踪他的研究进展。

当时，莱特兄弟私下里也在造飞机。不过，他们没有什么社会资源，完全是个人努力。他们希望以此改变世界，改变人类的生活方式。在利他思想的驱动下，他们进行了多次试飞，并把每次试飞当作生命中的最后一次，后来终于试飞成功。但事情过了好几天，美国政府才知道，因为所有的媒体都在跟踪另一个人，并没有关注他们。

5 塞缪尔·兰利（Samuel Langley，1834 年 -1906 年），美国天文学家、物理学家、航空科学探路者，曾多年致力于可操纵、有动力的飞机研究事业。美国管理学家西蒙·斯涅克在 TED 演讲《那些杰出的领袖怎样激励我们行动》中认为，塞缪尔造飞机失败，是因为没有好的信念。

有时候，利他心会帮我们挖掘出自身的很多潜力，最终成就我们自身。实现了自他二利的人，一旦离开世间，人们永远不会忘记他。喜欢伤害别人的人，离世以后，人们也不会忘记——会用另一种方式怀念他。

来一趟人间，尽量不要害众生

人生最高的境界，既不是拥有多多的金钱，也不是拥有高高的地位和大大的权力，而是实现最高尚、最巅峰的觉悟。这在佛教里，就叫做“成佛”。菩提心的内涵，是要让所有众生都实现这样的觉悟。可见大乘佛教的利他心，并不是某个宗教独占的、狭隘的、教条的思想。它的广大愿力，涵摄了所有众生的觉悟和安乐。

“我要让所有的人，包括仇恨我的人在内，都达到思想觉悟的最高峰”，能发如此宏愿的人，应该是一个高尚的人吧？这样的高尚者，一定会给社会带来正面的影响，而他自身的利益也会不求自得。可见，在自他利

益之间，是可以形成这样一种良性循环的。《大集经》中也说：菩提心是一切佛法的根本，生起菩提心以后，所有功德都会蒸蒸日上[6]。

因此，你们有没有信仰不要紧，是不是佛教徒也不要紧，最要紧的是，大家来人间一趟，尽量不要损害众生，并尽可能地帮助所有的人，乃至所有的生灵。

愿心不可思议，愿力也不可思议。我们如果这样发愿，今生和来世一定会得到不可思议的快乐。

6 《大集经·虚空藏菩萨所问品》：“虚空藏菩萨答宝手言：‘善男子，菩提心是安一切佛法根本。一切法住菩提心故，便得增长。’”

现场互动

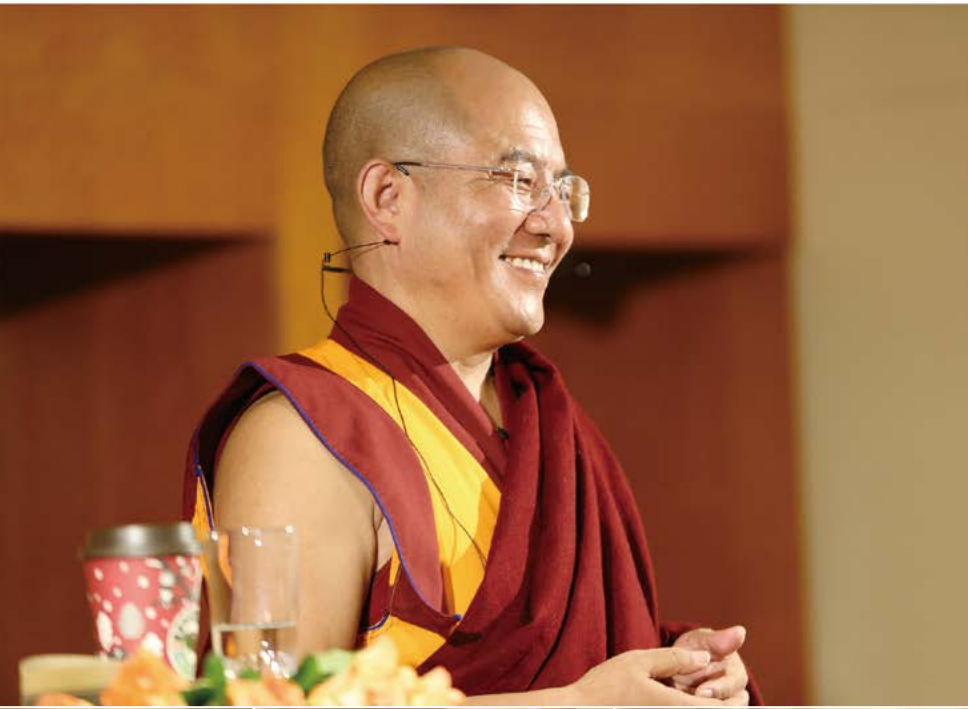
问：刚才您说到利他心，又提到忍辱——忍受他人的伤害。最究竟的忍辱，应该是无辱可忍，对吧？但是，现实生活中还是会有很多伤害。面对这种伤害，律师的辩护、法院的判定，有没有意义？能不能拿起法律武器来保护善良者？

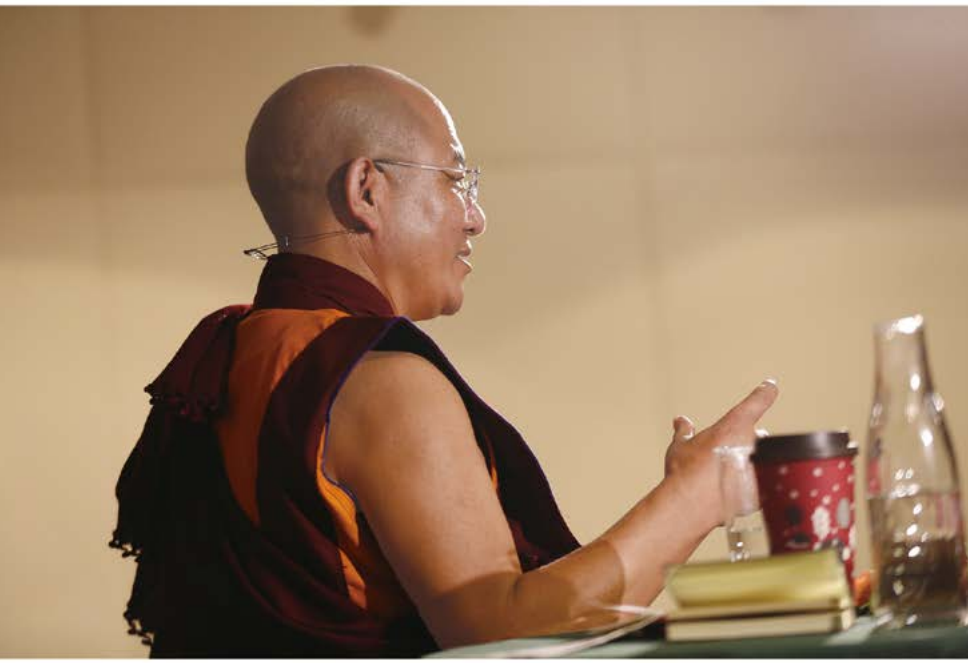
堪布：在现实生活中，我们如果特别能忍，特别柔弱，可能会被人看不起，甚至受到欺负。所以，自己应该变得坚强起来。一个内心坚强的人，一般不会受到别人的侮辱和摧毁。另外，依靠法律来保护自己，也非常有必要。

听说，瑞典的法律没有死刑，是吧？我去了你们的库姆勒监狱，感觉里面太舒服了。在这里受法律的

制裁，好像不是那么可怕，跟住四星级宾馆差不多。（众笑）

我问狱警：“这里这么舒服，会不会有人故意犯罪？”他说：“不会。”“我在其他监狱了解到，有个人反反复复犯罪，一共进了 7 次监狱。你们这里有没有这样的情况？”他说：“从来没有。在我们这里，凡是从监狱里毕业的，都是永远毕业。”这也许跟人的素质有关。





问：一个佛教徒和一个道德高尚的人之间，有什么样的关系和区别？

堪布：一个好的佛教徒和修行人，一定是道德高尚的人，但道德高尚的人不一定是佛教徒。有些人没有任何信仰，或有其他的宗教信仰，但他们的行为也非常让人敬佩。也有一些人，虽然是佛教徒，但言行举止并不那么高尚。

所以我希望大家，尤其是佛教徒，言行举止一定要如理如法。这是做人至关重要的一个原则。在任何一个地方，高尚的美德都是受欢迎的，也是人们需要的。

问：学密宗真的可以今世成佛吗？

堪布：昨天我去斯德哥尔摩大学，见到了一位名叫斯蒂文森的教授，他专门研究《米拉日巴传记》的作者——藏宁·赫鲁迦[7]。我问他：“你为什么研究这个？”他说：“全世界的人都知道，米拉日巴尊者是一位非常伟大的成就者。藏宁·赫鲁迦能为他写传记，肯定也有非常高的境界。”所以，教授专门将他作为自己的研究对象。

米拉日巴尊者怎么评价自己呢？他说：“我本是一个非常平凡、非常普通的人。但是，通过自己的忏悔和努力，即身成就了佛果。”米拉日巴尊者的成就，就是刚才讲的最高觉悟，也叫金刚持，也叫佛果。在藏传密宗当中，不管是大手印，还是大圆满，都有今生成就或成佛的殊胜修法。

7 即藏宁·赫鲁迦·乳毕净坚（1452年–1507年），密宗成就者，师从竹巴噶举。编撰了历史上内容最广、流传也最广的《米拉日巴尊者传》。后世对米拉日巴尊者的认知，多源于此部著作。

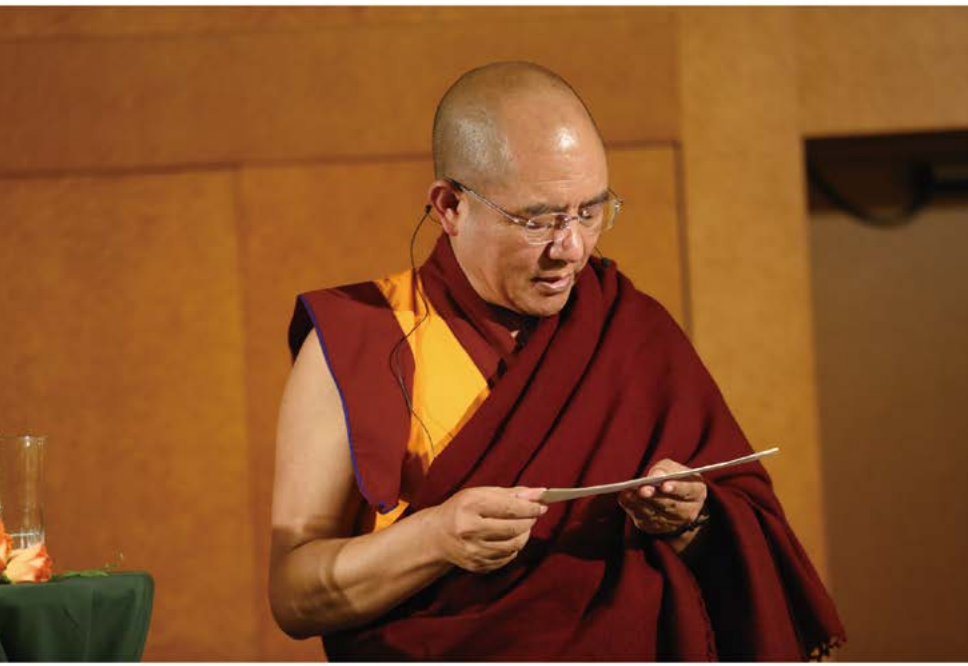
问：菩提心与空性有什么样的关系？我们今生如果没有生起圆满的菩提心，是不是就没有机会证悟胜义菩提心？另外，我们在修上师瑜伽的时候，可不可以直接观您？因为法王如意宝没有见过，观起来比较困难，直接观您，穿上法王的衣服，这样行不行？

堪布：第一个问题。《中观庄严论释》中讲，由于根基不同，有些人先证悟空性，再发菩提心；有些人先发菩提心，再证悟空性。两种情况都可以。

第二个问题。修上师瑜伽的时候，不能直接观我——需要用法王如意宝的衣服盖着，说明信心还不够。

一般来说，上师瑜伽有两种观想方式：按照龙钦巴尊者《大圆满虚幻休息》的观点，直接观上师的形象才能获得成就；而在晋美朗巴尊者和华智仁波切等上师的修法里，显现是本尊，本体观为上师。

关于这一点，我以前也分析过。如果对上师真的有对佛一般的、非常有智慧的信心，直接观上师的形象也可以。但一般来讲，最好观本尊，比如莲花生大士、文殊菩萨或者其他本尊的形象。这样观，信心不会退转。否则，你跟上师关系好的时候，把他观在头顶；关系不好的时候，不要说观想，可能连看都不想看。所以长远来看，观本尊比较保险。



活在天堂，还是地狱，

选择权都在自己手里。

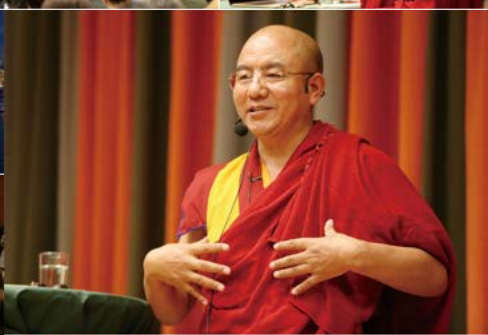
第 71 场

瑞典斯德哥尔摩 *ABF* 大楼演讲厅

Stockholm, Sweden ABF Stockholm

瑞典 · 斯德哥尔摩

2017 / 11 / 26



《心经》，超凡的喜悦

"THE HEART SUTRA"-

HAPPINESS AND BEYOND

主持人:

尊敬的各位来宾，下午好！欢迎大家的到来！今天,我们非常荣幸地邀请到颇具影响力的藏传佛教大师索达吉堪布仁波切，来 ABF 为我们演讲。

在物欲横流的今天，当人们在重重压力之下，内心越来越浮躁和焦虑的时候,堪布却在孜孜不倦地传讲和翻译佛法,鼓励佛教徒在日常生活中培养仁爱和慈悲，也鼓励大众用佛教精神找寻内心的幸福和喜悦。堪布曾

做过《幸福的根本是心》《遇见喜悦》《佛教告诉你调整情绪的方法》等演讲，也撰写了多部畅销书，如《苦才是人生》《做才是得到》，帮助人们用正能量面对生活。

在演讲和著作中，堪布经常提到，让生活充满喜悦的方法主要有两种：一是以菩提心利益他人，二是懂得般若波罗蜜多的空性智慧。今天，堪布将为我们带来“心经·超凡的喜悦”主题讲座。

《心经》以简短的文字和深微的意义，涵摄了般若波罗蜜多的所有精华。在座的有些道友，甚至只是读诵《心经》，也能够减轻压力，放松心情，安住于平和的心境。

下面，让我们以热烈的掌声，欢迎索达吉堪布仁波切！相信大家能在今天的精神大餐中，收获难得的喜悦！

今天在这里，跟大家一起分享和学习的，是佛教中著名的《般若波罗蜜多心经》，简称《心经》。这是佛教关于空性非常重要、非常专业的一部经典。我讲的时候，可能会涉及一些佛教术语，不知道大家能不能接受，我有一点担心。

今天用的是唐玄奘的汉译本。藏传佛教经常念诵和学习的《心经》，和唐玄奘的译本大体相同，只是前后内容要多一些。

实际上，汉传佛教也有比较广的译本，跟藏文译本的内容基本相同。以前的鸠摩罗什，还有法护，都翻译过。我看过汉传佛教《心经》的不同版本，大概共有七个。

没有信仰的人，也喜欢读《心经》

在藏传佛教的历史上，不管哪一个教派，都非常重视《心经》。藏地有很多教派，比如宁玛派、萨迦派、噶举派、格鲁派、觉囊派等，好多不同的传承。但各教派的寺院僧众也好，信教群体也好，都会读诵《心经》。

汉传佛教也有很多的教派，比如净土宗、禅宗、密宗、华严宗、天台宗等，各个教派也都非常重视《心经》。

南传佛教也有部分佛教徒非常重视这部经。大概是在 1998 年，有一个泰国僧人来到了我们喇荣沟。他身边一直带着《心经》，每天都念诵。后来他邀请我去泰国，我便在 1999 年去了一趟。回来后写了一本书，叫《泰国游记》。我在这本书里提到，南传佛教的部分僧人对《心经》也非常重视，在日课中经常念诵。

在社会上，尤其在汉地，不仅佛教徒对《心经》有信心，不少艺术家、书画家以及文化界人士，对《心经》也很感兴趣。在大大小小的书法展览会上，随时可以发现不同风格和不同形式的《心经》创作。其他很多艺术作品，比如油画、木雕、茶具等，也以各种各样的形式展现《心经》的魅力。

现在，《心经》不仅仅是一种宗教经文，也成了世间的某些文化符号。我认识的很多企业家，他们本人并不学佛，却把《心经》作为自己的企业文化，让员工经常念诵。

许多没有信仰的人，平时也喜欢念诵《心经》。这可能是因为，《心经》里说眼耳鼻舌身、色声香味触等都没有，念了以后，好像现实中的很多东西也没有了，暂时少了很多执著，心里比较舒服。

260个字，涵摄八万四千法门

这么短的文字——唐玄奘的译本只有260个字，为什么能有那么大的作用？这里面有很多隐秘的意义。

按照佛教的观点，《心经》浓缩了释迦牟尼佛转三次法轮所讲的全部内容。有点像现在的芯片，很小很小的一个东西，里面却存有好多文字、图片或音视频。同样，小小的一部《心经》，却浓缩了广大甚深的佛法内容，非常不可思议。

释迦牟尼佛一共转了三次法轮，讲了八万四千法门。第一次转法轮，是在印度的鹿野苑，主要讲苦、集、灭、道的四谛法门；第二次转法轮，是在灵鹫山，主要讲般若空性；第三次转法轮，是在广严城等地，主要讲如来藏以及延伸到密法方面的一些内容。

佛陀第一转法轮，除了讲四谛，还讲了五蕴、十二处、十八界和十二缘起。《心经》里有这方面的道理。

大家公认，《心经》主要是涵摄第二转法轮的精华。《心经》的“心”，指的不是心脏，而是信仰、精华的意思。藏文里面叫酿波，意思是“智慧的心要”，也就是所有智慧波罗蜜多的精要。

佛陀宣说的《般若经》，广的有十万颂，中等的有二万五千颂，比较略的有八千颂，再略一点的是《般若摄颂》，再略的就是《心经》，最略的只有一个字“阿”。最略的般若经典就是这样的：“阿——”

在佛教当中，凡是有关“阿”字的修法，都有很深的意义。很多人可能不理解，“阿”字为什么有甚深的意义？

我们初到人间的时候，都是“阿——阿——”地哭。刚一出生，就自然而然地发出般若空性的意义，根本不用学。最后离开世间的时候，我们也是“阿——”，呼出最后一口气就死了，也是般若空性。而且，不管哪个国家、哪个民族，生活中都离不开“阿”字的发音。

“阿”字构成了我们的语言，构成了我们心灵的世界。

藏传佛教有“阿”字的具体修法。以前我的老师法王晋美彭措告诉弟子们，如果发愿念一亿遍“阿”字，他就把他最好的念珠分给大家。当时我们都发了愿。我脖子上戴的这颗念珠，就是二十多年前发愿念“阿”字得到的。但是，我到现在也念得不多，只完成了一部分，还没有一亿。

般若空性有“无生”的意思。而“阿”字的含义，就是无生。无生的，就是空性的，大概是这个意思。至于具体的修法，怎么是“阿”字，怎么观想，今天先不讲。我刚才讲“阿”字很重要，不是开玩笑。

今天跟大家介绍的，是比“阿”字稍微广一点的《般若经》，也就是《般若波罗蜜多心经》。这部经典是般若空性的精要，揭示了万法本体空性的道理，比如眼耳鼻舌身等全都不存在，都是空性的。

第三转法轮讲的是光明如来藏。“色即是空，空即是色”，其中“空即是色”讲的就是光明的内容，专业性比较强。

对佛教来讲，般若法门非常重要。释迦牟尼佛圆寂之前，郑重地叮嘱阿难尊者，要好好保护般若经典。他告诉阿难：“我讲的其他法，如果全部隐没，我都不会责怪你；但我讲的空性法门，即使失坏了只言片语，我也会责怪你。”

每天一遍《心经》，既满愿又消灾

读诵《心经》，可以实现自己的愿望，遣除各种各样的违缘。在藏传佛教中，祈祷平安也好，遣除违缘也好，增长财富、延长寿命也好，人们都会念诵《心经》。每年最后一个月的最后一天，也会念 9 遍《心经》，以遣除来年的所有灾难。

所以，当你们遇到困难、举步维艰的时候，如果好好诵这部经典，最后一定会渡过难关。我从小时候开始，每天都会念《心经》。虽然藏文《心经》比汉文的字数多，花的时间长一点，但我几乎没有间断过。如果有事中断了，过两天也会补上。

今天上午，我发了一条微博：“每天念汉文的《心经》一遍，六字真言‘嗡玛呢巴美吽’108 遍，加起来要不了 2 分钟。”在座的各位，如果有兴趣，有生之年最好每天念一遍《心经》。汉文的《心经》很短，不到一分钟就念完了。每天坚持念一遍《心经》，我认为对每个人而言，都很有必要。

我算了一下，人的一天有 1440 分钟，拿出 2 分钟来念《心经》和六字真言，还剩 1438 分钟。如果你有信仰，或对《心经》感兴趣，坚持做这两件事情非常好。

作为一个佛教徒，如果整天散乱，2 分钟都不愿意拿出来，那实在太懒惰了。有些人早就皈依了，但行为

却不像个佛教徒——从来不做跟佛法有关的事，既不爱学习，也不爱念修，只是挂了个名而已。

有些人觉得：“我不用学佛，做一个善良的人就可以了。”你自己认为自己很善良，实际上却不一定。你的某些行为可能比较恶劣，但自己却不知道。

我不要求大家都变成佛教徒，但如果没有宗教的约束，或者说，没有宗教的指引，也许我们会在不知不觉中，犯下很多错误。现在，很多人什么都不信，只相信自己。自己的行为本来不如法，却认为非常合理。尤其是西方的自我中心主义[8]，在激发人类的创造力方面，也许起到一定的作用，但过度地吹嘘和吹捧自己，不太合理。

很多人过于自信，以致对自己的权利和义务都分不清楚。人活着当然需要权利，但知道自己应该做什么、不应该做什么，也非常重要。我们有些人，每天花

8 主张完全自由，随心所欲，没有伦理约束，一切决定根据“我”的意愿。

一分钟时间念《心经》都不愿意，却经常说“我们佛教徒应该如何如何”“你们佛教徒应该如何如何”，眼睛经常盯着别人，从来不管自己。

真正的智慧，既要观察外面的物质世界，又要观察自己的内心世界；既要观察别人，也要观察自己。

玄奘版《心经》，一段传奇的故事

唐玄奘翻译的《心经》比较短。对这个短短的译本，汉传佛教非常重视。为什么？它有自己的一段历史。

当年唐玄奘到印度取经，历史上记载了这么一件事：唐玄奘途经一个寺院时，发现里面有一个生病的僧人，非常痛苦。一看，僧人得了可怕的麻风病。玄奘没有继续前行，而是停下来照顾他，一直到他病好为止。僧人特别感谢他，临走时给了他一本梵文的《心经》，比较略，内容和今天学习的版本一样。

后来，玄奘求学的过程中，无论遇到什么困难，只要念这部《心经》，就会烟消云散。尤其是一次他去到恒河边，被当地人抓起来，准备献祭给水神时，他临危不惧：“如果你们非要把我扔在河里，也可以。但我作为出家人，死前有一个要求。”他们问：“什么要求？”他说：“我念完三遍《心经》以后，你们再扔。”他们觉得这个要求不过分，就答应了。玄奘把三遍《心经》一念完，天空立刻乌云密布，电闪雷鸣，所有的危难当下解除。

这件事，很多敦煌文献都有记载。汉传佛教之所以特别重视唐玄奘的译本，原因可能也在这里。

听《心经》，品味超凡喜悦

我以前讲过几次《心经》，时间都比较充裕。今天的时间很短，没办法细讲，只能从字面上框架性地介绍一下。很多人天天念《心经》，却不懂内容，听了这堂

课以后，应该会有所了解。

| 《般若波罗蜜多心经》：观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

这是前面的一个缘起。当时，佛陀进入了禅定，观世音菩萨也在行持般若波罗蜜多空性，并安住于五蕴皆空、远离一切痛苦的境界。由此可知，《心经》是观世音菩萨通过佛的加持，入于空性的禅定，和舍利子之间对话，形成的一部经典。

稍微有点佛教基础的人都知道，佛经有不同的类别：有些是释迦牟尼佛亲口说的，像《般若摄颂》《真实名经》等；有些是佛陀加持某个成就者弟子说的，比如《心经》；有些则是某个弟子和佛陀之间的对话，比如《文殊请问经》，记录了文殊菩萨和佛陀之间的一段对话内容。

有些西方学者认为，这部经既然是观世音菩萨说的，而不是佛陀所说，那就不应该列为佛经。这种观点

完全是从学术角度衡量，不太合理。其实，人类历史上的许多文献，也不全是作者亲自书写的。各国首脑的演讲，也有一些是秘书或其他人代笔的。可是，学术界好像从来没有去观察过，某个总统的著作是不是全部由他本人所作。可见，他们的某些学术成果，可能也需要观察。

佛教宣讲了很多不可思议的力量，包括禅定的力量、智慧的力量、神变的力量等。对这些特殊的不共道理，佛教自己是有解释的。总之，《心经》是佛陀的意等持入于观世音菩萨的禅定后，由观世音菩萨宣说的，属于佛陀意加持的一部经。

| 舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。

前面的缘起说，观世音菩萨照见了五蕴皆空、远离一切苦厄的境界。在这里，他告诉舍利子：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”

我要稍微讲一点佛教的术语，不然没办法解释。整部《心经》，讲了“基般若”“道般若”“果般若”三方面的内容。此处讲的是了知“基般若”，先广说色蕴空性，再分别宣说七个甚深——藏传《心经》中有八个甚深。

首先广说色蕴空性。这四句，在藏文中的顺序是“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”，和汉文的顺序对调了一下。

“色即是空”的意思是，世俗显现的本体是空性的，或者说，我们凡夫人看到的这个世界，在真正证悟空性的时候，都是不存在的。凡夫根识前显现的法，本体确实不存在。物理学家也认为，所有显现，本体都是空的，万物皆非真实存在。这里断除了第一个“有”的边。

“空即是色”的意思是，胜义中不存在的这些法，在世俗显现中是有的。这里的色，不光是眼睛看到的色

法。在佛教里面，色包含了五根、五境、无表色等很多内容。前面讲，这些色法的显现实际上是空性的。而这里又讲，空性中也是有显现的，断除了第二个“无”的边。

“色不异空”是断除第三个边“非二俱”——也不是有的，也不是无的，因为这两个是无离无合的。

“空不异色”断了第四个边，远离非二俱，也就是“二俱”——既是有的，又是无的。

四句话，断除了四个边，即有、无、二俱和非二俱。断除了这四个边以后，剩下的就是万法的实相：不是有，不是无，不是这两者，不是这两者以外的法。看起来有点矛盾，但实际上不矛盾，万法的本性就是这样。

稍微学过中观般若空性的人，用自己的智慧观察时会发现，这样的空性见解，不是佛教站在宗教立场的

说法，而完全是智慧抉择的结论。

我们可以看一下这个水杯。表面上看，这是色法，但它的本体其实并不存在。物理学家也认为，夸克是构成物质的基本单元，再往下分会变成什么，没有确定的答案。现代科学还没有突破能量和场的概念。不管怎么样，我们看到的这个水杯，其本体并不是水杯。虽然在我们的肉眼里，它确实像是一个水杯，但肉眼看到的东西并不真实。

量子力学也讲到，万法最后会变成空。但真正的实相——和光明无二无别的空性，量子力学还没有抉择到。不管我们内在的心，还是外在的事物，经过慢慢观察，最后都没有了。但所有的这些“没有”，并不是一个单空，而是跟光明或显现无二无别的大空性。关于显现和空性是一个本体的内容，大家还需要继续学习和修行才能了解。

| 舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增

不减。

这里讲到了七种甚深的法。因为一切万法本来就是空性的，所以生和灭都是不存在的，清净和不清净、增和减，在诸法的空性当中都是找不到的，只能在现象中寻找。

接下来，讲的是了知“道般若”。在道般若里面，首先讲五蕴皆空，即色、受、想、行、识这五蕴都是空性。这是以前面所说的空性道理类推而来的。

| 是故空中无色，无受想行识，

以色蕴的空性类推，五蕴都是不存在的。五蕴的每一个本体，都以前面的方式类推，而得出空性的结论。

接下来是道般若的第二个内容，十二处：六根、六境。十二处也是空性。

| 无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，

以前有人问我：“我们明明有眼睛，明明有鼻子，

《心经》里为什么说没有？”其实这是一个非常简单的问题。佛教根本没有破显现中的眼耳鼻舌身，这一点谁都看得到。但我们眼耳鼻舌的根也好，色声香味的对境也好，真正用智慧来观察的时候，都是不成立的。

| 无眼界乃至无意识界，

这是道般若的第三个内容，叫十八界：六根、六境、六识。十八界也是空性。

一会儿我讲完后会提问，你们要给我解释啊。今天这一堂课的内容，如果不会解释，听了我的课也没用。《心经》的大致内容，我希望大家都会解释。

“超凡的喜悦”这个题目，是我们前一段时间确定的。但如果对《心经》，连字面意思都不理解，恐怕没办法得到欢悦和快乐。最多是在听《心经》的过程中睡觉，因美梦而获得喜悦。但这种喜悦，不一定要在这个场合享受。

下面讲十二缘起：

| 无无明亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，

十二缘起也是空性的。

在《心经》里，不仅五蕴没有，连单独的空性也不存在。以此类推，十二处、十八界，还有十二缘起，以及下面讲的四谛，都一样：断除第一个边，断除第二个边，断除第三个边，断除第四个边。

| 无苦集灭道，

这是讲四谛的空性。

接下来是了知“果般若”：

| 无智亦无得。

果般若也是空性。

学习般若空性，最后会得到相应的果位或者功德。第一个功德是：

| 以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍；无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

以无所得的缘故，菩萨依靠般若波罗蜜多，可以得到心无挂碍的境界。以心没有挂碍的缘故，所有的恐怖也不存在，远离一切颠倒梦想，得到究竟的涅槃。

还有一个功德：

| 三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

三世诸佛都是依靠般若波罗蜜多，获得阿耨多罗三藐三菩提果。这是《心经》最终的功德。

《心经》由于综合了显宗和密宗的教义，具有咒语的作用，所以《心经》也叫咒语。这个咒语的名字叫：

| 故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。

咒语是这样念的：

| 故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提萨婆诃。

以上，我简单从字面上解释了一下。以前讲过很多次，都比较广。如果对其中的每一个词，都想广泛地了解，可以参阅以前的讲记。有汉语的，也有英文的——已经翻译了。

种种恐惧，《心经》为你遣除

在这样的时代，不管什么人，依靠念诵《心经》来安心都非常重要。我自己是这么认为的。

我们的心，总有很多不安。按照《心经》的说法，就是恐怖。对生存的担忧，对五蕴假合的身体住世多长时间的担忧，都属于恐怖。说具体一点，比如工作能不能在有生之年不变，收入能不能一直稳定，身体能不能

一直健康，青春能不能永远存留，等等。这些恐怖，我们在生活中多多少少都有一些。

应该怎样遣除这些恐怖呢？有些担忧和不安，其实是我们自己想出来的，根本不会出现。还有一些呢，依靠因缘或缘起不可思议的力量，比如念诵《心经》，就可以遣除。

我们除了要对物质世界有所认知，还需要在精神世界找到依托。人生的很多恐怖，需要依靠心的力量来解除。如果没有心的力量，科学再发达，物质条件再好，也不一定能解决问题。因此，我们每个人都应该有自己的信仰，或者固定的价值观。

我非常坚定地认为：除了获取物质上的满足，我们还要懂得快乐的方法、净化心灵的方法。不管有没有信仰，只要经常观自心，就有机会认识自己的心性。到那个时候，很多问题都不再是问题。

每次看到一些所谓的名人或成功人士，我都会想：“他会不会很痛苦？”如果内心充满痛苦，外面再有名声，再有财富，人生也是有缺陷的。我也经常看到，一些人表面上并不成功，内心却充实而喜悦。内心坚强、纯净的人，不管遇到什么坎坷，都不会视为挫折。

因此，活在天堂，还是地狱，选择权都在自己手里。

大家要把这 260 个字，作为日常的心灵享受。这一点，非常重要。此外，大家还要学会学习，学会思考。通过不断的学习和思考，你们会发现，宗教思想里有很多对治烦恼的智慧和方法。

接下来，我先用藏语念一遍《心经》的传承，然后你们用汉语念一遍，最后再用英语念一遍。结束以后，可以进行一些互动。

（堪布念传承等）

现场互动

问：堪布您好，很荣幸见到您。佛教讲因果，也讲无常，这两者有没有冲突？另外，这两个概念是不是由心的功能生起的？它最初的由来是什么？是因为无明，所以才有因果或者无常，还是说有一个独立于无明之外的规律？

堪布：要懂得这个问题，一定要懂十二缘起。十二缘起讲到了外物的缘起和内心的缘起。外在物质的缘起，比如春、夏、秋、冬的四季更替，种子和苗芽之间的关系等。虽然是无常的，但因和果之间的种种变化，有它自己的一个规律。

内在的十二缘起也一样。我们的业力，或者说前一刹那和后一刹那之间，虽然是无常的，但也存在

“善有善报、恶有恶报”的无欺因果规律。

问：我想请您介绍一下，佛教在泰国的发展情况。

堪布：我 1999 年去过泰国的一些学校。当时就所谓的藏传佛教跟南传佛教之间的关系，写了一本书，叫《泰国游记》，有英文译本。在这里面，我讲了自己的一些看法。

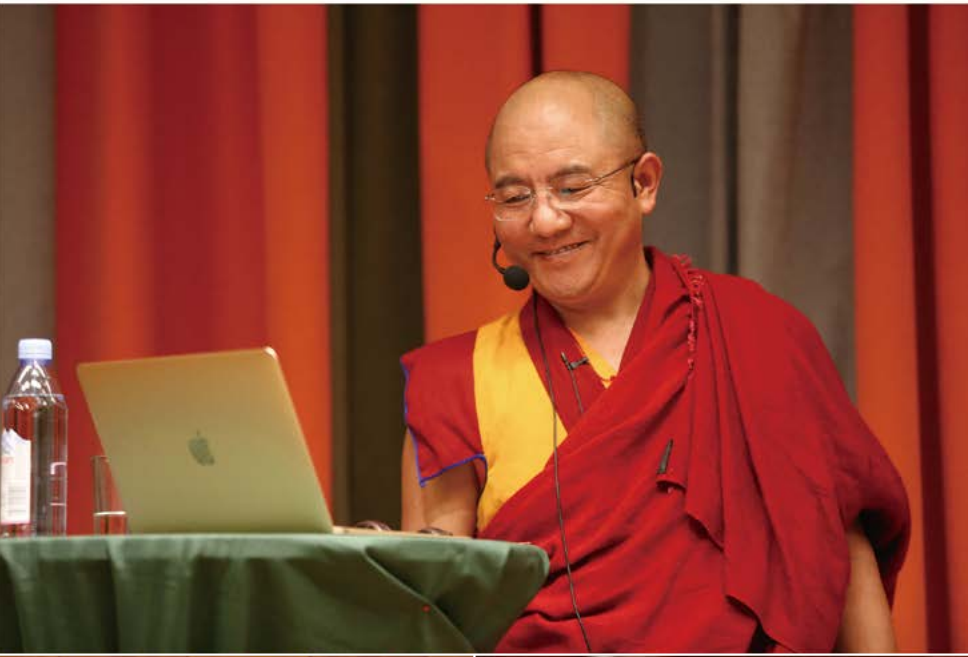
这几年，我们连续开了几届“世界青年佛学研讨会”。这个研讨会的第五届、第六届、第七届，都在泰国清迈的朱拉隆功大学举行。在此期间，我们会和泰国的高层以及南传佛教的大德进行探讨。虽然在某些地方，我们有所不同，但总体上很有合作的因缘。

明年是第八届“世青会”了，也准备在清迈举行。到时候你如果有时间，可以参加。在那里，你可能

会了解更多具体的情况。你如果想报名，我们可以想想办法，但也不敢确定。

问：佛说：“无色、无香、无味，四大皆空。”但是佛又说：“一叶一菩提，一花一世界。”这一虚一实何为因果？

堪布：这个很简单。刚才我讲过，眼耳鼻舌身意在显现上是有的，而实际却是空性的。佛陀所讲的五蕴、十二处等，或是世间的一切万法，如果对其本体进行观察，都不存在。但在世俗名言或现实生活中，“一叶一菩提”也好，“一花一世界”也好，全都以虚幻的方式无欺存在。显现和空性并不矛盾，我们必须要了解这个道理。



最高的禅修境界，就是行、住、坐、卧都不离觉知，同时帮助众生不离觉悟。

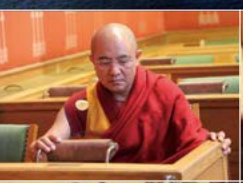
第 72 场

挪威奥斯陆太极中心

Norsk Taiji Center, Oslo, Norway

挪威 · 奥斯陆

2017 / 12 / 1



现代生活中的科学与灵修

SCIENCE AND SPIRITUALITY IN MODERN LIFE

主持人：

尊敬的堪布！女士们、先生们，欢迎大家来到挪威太极中心！

现在，由我为大家介绍今晚的演讲嘉宾——索达吉堪布。堪布来自中国色达喇荣五明佛学院，是一位公认的、极具影响力的佛教大师，也是一位佛教精神领袖。为了让更多人领悟佛法的精华，堪布利用现代科技传播佛法，至今已 30 多年。曾有网友在堪布的微博下留言提问：“我们生命中最需要什么？”堪布回答说：

“内心的平和、安详与自在。”

堪布的思维缜密、理性，他对逻辑学及许多其他学科，有着广泛深入的了解和掌握。为了促进科学与佛教的交流，堪布与多位科学家就“宗教与科学”这一话题开展过多次探讨。堪布曾在书中写到：“科学家孜孜不倦地探究真相，以他们毕生所学经由实验得出的结论，与释迦牟尼佛在佛经里描述的人类世界及宇宙奥秘类似。我们既要探索科学，也要学习甚深的佛法。只有以智慧为前提，才不会对所学感到沾沾自喜，也能避免盲目、草率地质疑不同观点。”

当今时代，科学技术在高速发展，人们的物质需求也得到了极大满足。对于灵性的追求，逐渐成为人们生命中最重要的部分。人们开始关注内心，希望在生活中获得内心的平静与祥和。

今天，堪布为大家演讲的主题是“现代生活中的科学与灵修”。现在，请大家热烈欢迎堪布——

道

很高兴来到挪威太极中心，和大家探讨“道”！

我来自藏地，从小在一个有信仰的群体中受教育、成长，对于“道”、太极等方面也有涉猎。在我还没出家、大概 19 岁到 21 岁左右的时候，喜欢练太极，目的只是为了打架。当时我们知道有种太极动作很舒缓，还有种类似少林寺里飞檐走壁等超越普通人行径的动作，恰恰这种是我们喜欢的。那时，我每天晚上都会去空教室里练习。

出家后，我也对这方面做了点研究。我们以前对它的理解比较浅显，实际上它蕴含了很深的意义，诸如白色和红色、阴和阳、白天和夜晚、苦和乐、空性和光明等世间万物阴阳和合的道理。而人们所见的只是其中一部分，还有很多隐秘的部分与我们形影不离，从来也没有清晰地显现。这部分可归为“道”或藉由宗教来认识。

年轻与科技的局限性

如今，科技的发达使很多人认为，科学能解决一切问题。不置可否的是，科学确实解决了很多问题、创造了种种方便，但是，我们只看到了好处、利益和方便，可能忽视了负面、灾难性、危险性的一面，而今科技的弊端在日益凸显。

我们身处这个时代，面临前所未有的机遇和挑战，既满怀希望也忧心忡忡。人们觉得有了新科学，旧的宗教、传统文化就不实用了。譬如，一个年轻人觉得自己可以独立创业，而当他真正着手干的时候，才发现没有父母的资助很难开展起来，这时他又不得不求助于父母。

科学如同年轻人，传统文化如同老年人。很多人秉持科学主义思想，将上千年的传统文化视为迷信、无用、陈旧的宗教概念，且不遗余力地抨击和驱逐它。若

是这些人不信任何神、佛倒有情可原，但他们只是给自己的信仰换个头衔而已。揭开他们信仰的面纱，才发现尽是电脑、手机里抽象的动漫人物。

短短的几十年里，人类历史就发生了翻天覆地的变化，价值观也随之改变。老、中、青三代人的世界观完全不同。老人基本上停留在旧的价值观，而现今世界属于中年人、青年人。所以，大人和小孩之间经常会有思想冲突。总之，老年人看不惯年轻人的生活方式和行为，年轻人也抱怨父母、长辈不理解他们。

世界的发展的确需要年轻人的技术和思想。但是一味地相信科学，我们很可能已经被科学欺骗了。我并不是不认可科学，它确实为人类做出了很多贡献，但很多人把科学当“神”来拜，致使处在探索阶段的科学俨然成了“上帝”。于 1927 年获得诺贝尔物理学奖的威尔逊先生曾说：“科学并不是权威，也不能统治一切，它只是人们在探索真理时的知识。”目前，科学也只能

描述有限范围内的世界，仅仅处在探索物质阶段，尚未涉及心灵层面。

幸福的关键在于内心

实际上，生活得快乐与否取决于自己的内心。如果没有认知和了悟内心，即便住在皇宫、天堂般的环境中，也不一定快乐。据说，挪威在今年被评为“全世界最快乐的国度”，但我初来乍到，还看不出所以然。我每去一个国家，就会在当地买点小物件。比如，前段时间去美国就买了一个笔记本、一双袜子，回来后用人民币一换算，顿时觉得美国物价很贵。来挪威后听闻这里的物价也很贵，买了几支笔用人民币一换算，内心也稍微有点“不快乐”。

所谓的幸福指数，并不是只由金钱决定，而是综合考量社会福利、居住环境等多方面因素而定。北欧国家的社会福利确是其他国家无法相比的，我虽然也在竭

力说服自己待在这里最快乐，但不知道随着时间增加是否依然快乐。不过，我还是希望离开这里时会觉得依依不舍。其实，幸福的关键在于内心，内心的快乐才最重要。内心想要获得快乐的话，自己就要有修行、有信仰，并会调整内心。这些才是最有意义的，因为幸福和快乐都是安立在自心上。

禅修的作用和次第

藏地的经济条件虽然不好，但人们内心有一种自在的力量。这种力量，可以通过禅修来获得并且适用于每个人。禅修，可以看成是融合科技与心灵的工具。只有静下心来，才能连接上物质世界。宇宙万物存在着各种力量，生命的力量是其中最强大的。虽然对生命物质形式的研究有很多，但科技无法完全了知生命的奥秘。生命的内核是认识自心、以心观心。

道

SPRING UP
MUSICAL
道

以往，人们认为生活中的问题，可以用科技轻松地解决。然而，很多高科技公司的人，如谷歌、微软、推特等的企业家，芝加哥公牛队球员，苹果公司的高管和员工，他们都在练习禅修，这充分地说明了“科学无法帮你找回内心的宁静”。因此，他们不得不通过禅修来重新认识自心。富有且名声显赫的企业家们，最初学禅修只是想缓解疲劳而已，他们更不会为了物质上的“快乐”练习禅修。

一路上看到欧洲的古建筑、文物都保存得很好，但不知道人们内心的传统思想保留下来了多少。让内心回归宁静的方法，几千年来一直在各地的各个宗教中传承着。当科技风起云涌时，古老的传承就被湮没了。目前流行的“禅修”风，在佛教两千多年的发展史中只是寻常之事。南传佛教的僧人基本上在寺院里禅修，也有在山上禅修的，总之终其一生都在禅修；藏传佛教中也有“三年三个月闭关”“终生闭关”“每年闭关一百天或七天”等禅修传统；汉传佛教也一直传承禅宗思想，

至今从无间断过。禅修于佛教而言，是件再熟悉不过的事了。

禅修划分难易程度为：初级，让身心放松、缓解压力，心中没有乱七八糟的事；中级，观察自己的负面情绪，之后它就慢慢消失了，始终让自己处于正念中；高级，以心观心，以寂静的方式认识心的本来面目，即觉悟、开悟。开悟之人不会为任何烦恼、痛苦所转，过得非常开心，即便在幸福指数不高的国家里，依然会快乐地生活。最高的禅修境界，就是行、住、坐、卧都不离觉知，同时帮助众生不离觉悟。

希望大家能学习禅修。最初禅修时，环境最好比较寂静；在家里坐凳子或盘腿坐都可以；禅修时间长短根据自己的情况来定。禅修对情绪的调节有很大帮助，就像身体需要经常清洁一样，如果内心没有经常清理，情绪就很难控制住。禅修也不是一蹴而就的，应该培养长期禅修的习惯。这样，内心会逐渐变得调柔、堪能和自

在。面对生活中发生的任何事情，也能勇敢地面对、轻松自如地应对。

观察自心，了悟实相

我并不羡慕有钱、有地位的人，却很羡慕有证悟境界的人。因为他们无论何时、身处何地都很快乐，而且他们的一切言行举止都在利益这个世界。所以，我们要学会观察自心、调节自心，当因缘成熟时就能明白心的实相，整个世界无论如何变化都不离自心。

我衷心地希望大家，要用各种方式去观察自心，比如快乐的心是什么样的、痛苦的心是什么样的、追逐世间名利的心又是什么样的，当你观察分析到一定的时候，瞬间就会洞见心的本来面目。那时，你就不会再消极、懒惰了，也会对家人越来越好，更会对社会、世界越来越有责任感。纵观历史，有很多伟大的觉悟者在真正觉悟人生之后，并不是住在封闭的地方独自享乐，而

是将爱和智慧传递给更多有缘众生！

现 场 互 动

主持人：

现在，我们将敲响“北极光鼓”，把殊胜的教法传播出去！同时也为此次演讲作回向。这个铜锣昨天刚被送到太极中心，它是世上独一无二的，由德国铸锣的工艺大师打造。它来到了北海岸——一个可以看到北极光的国家。请大家为了和平、光明、爱和人类一起回向！

堪布：

藏传佛教里有这样的说法：为了听受真理，应先给大家发出信号——如敲锣、击犍椎、法鼓等声音，即便只是听到声音，也能在心里种下解脱的种子；如果前往

听法，其利益更不用说了。所以，愿我们敲锣的声音，听到的人都能获得真正的利益。敲锣的时候，通过观自心也会认识内心。

问：我一直对特斯拉的生前信仰很好奇，也在科技和宗教方面寻找答案。对于未来的科技发明，您有什么建议吗？

堪布：刚才说人类到了恐惧的时候了，是因为各个国家的军费开支很庞大，而且都有自己的武器库。前几天去联合国总部，了解到全球一天的军费开支是50多亿美元，完全能解决非洲4个贫穷国家的饥荒问题。现在全世界的主流思想并不是和平，而是不信任、敌对。历史的原因，曾致各个国家处于危险的境况。我对这些方面非常担心，但也无能为力。

问：如果未来可以通过发明仪器和技术，让大脑进入禅修状态甚至开悟。您认为这是件好事还是坏事？

堪布：若是真能凭借科技手段而证悟，倒是很不错的。但我觉得这可能有一定的困难。佛教有观想本尊的修法，有人用科幻做了一些本尊影像，但我用它观想的时候反而不好观，一直觉得是假的；用自己的传统方式观想，获得的加持反而更大。

截至目前，科技对心理方面的研究还很匮乏。心理学家也只是通过脑科学、生物科学来研究意识。佛教认为人有八种意识，而心理学家对第六意识都还没完全掌握。所以，我觉得未来用科技证悟是无法实现的。

问：在您看来，如果人工智能产生了自我意识，人类将会面临什么？

堪布：这几年，人工智能发展得过快了，很多人对此也比较担忧。比如，“阿尔法狗”超越人类的行为，人工智能互相对话时说出了未曾输入的语言等事件。但是，人工智能的数据还是由人类在后台输入、存储、创造。今年，我在泰国遇到了这位给“阿尔法狗”命名的科学家，我也问过他相同的问题。他也认为人工智能暂时绝不可能超越人类，因为技术掌握在人类手里。

问：如果一位家庭成员总给大家带来负面情绪，我们该怎么办？是接受这个事实，还是采取一些措施？

堪布：不管是家人还是自己，处在特别消极或特殊的状态时，我们应该接受。生活中遇到任何事情，不要逃避，而要勇敢地面对。面对的方式要善巧，也可以咨询智者，最终找到一个最佳方法。其实，状态不佳是正在提升中。我觉得这并不是什么坏事，而是应该寻求解决方法。

问：作为心灵科学的专家，您能否教给我们让内心更清明、更幸福的方法，并带领我们共同练习？

堪布：本来，我到挪威来是想获得更多的快乐。如果让挪威再快乐些，那全世界就没法用幸福指数衡量了。（众笑）

其实，最快乐的时候是人比较满足的时候。真正的快乐来自内心，认识心的本性才是最快乐的。这种顶级体验是通过禅修来获得的。我认为这才是最究竟的不变的快乐。

问：最近，我的一位亲人去世了，但我感觉和他能进行精神交流，他也经常出现在我的脑海中，有时候我也会梦到他。在梦中他告诉我，他并没有离开这个世界。请问佛教是如何解释这种现象的？这只是偶尔出现在我们梦中吗？还是说有更深的含义？

堪布：这种现象有两种情况。一种是他的意识还惦记着家人、好友，他的灵魂一直没有投胎。这种情况可以念一些观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，藏地也有专门的仪式超度亡灵。另一种是自己白天太思念逝者了，导致晚上梦中会出现这样的景象。

最后，太极中心让我给大家作个祈福……

主持人：

非常感谢仁波切！能够邀请到您、听到您的开示，我们感到非常荣幸！您的演讲加深了我们对内心的认识。您的慈悲也让我深受触动。跟您共聚一堂是我们莫大的荣幸。最后想对您说：“保持联系，愿您旅途平安！希望您的挪威之行开心、圆满！”

如果弟子能把上师的教言不断地弘扬给他人，这就是最好的报师恩。

第 73 场

挪威奥斯陆噶玛扎西林

Karma Tashi Ling, Oslo, Norway

挪威 · 奥斯陆

2017 / 12 / 2

《生生世世摄受愿文》讲解

ASPIRATION TO BE CARED

FOR IN EVERY LIFETIME EXPLAIN

首先，在我们听受正法前，大家要发无上殊胜的菩提心。发菩提心的时候要观想：为利益天下无边的一切众生，我们想尽一切办法，让他们将来都能获得正等觉的果位！

尊重差异

今天给大家讲法王晋美彭措的祈祷文——《生生世世摄受愿文》。无论是不是法王的传承弟子，只要对与自己有缘的根本上师有信心，都可用此偈颂祈祷。这

篇发愿文，其实是一篇祈祷文，也是求加持的偈颂。虽然只有几句简单的颂词，但其意义非常甚深、广大。

这次是按照佛教的方式来传讲。佛教的方式与西方人的思维模式不同。东西方文化差异较大，各国、各地区的习俗更是不同。如今提倡全球一体化，即用某一种文化统一所有的文化。年轻人在西方学习完批判主义、自我主义的思想，回到家乡、祖国后就对传统文化一概否认。我觉得这种行为很可怕。虽然科技改变了生活，但不是所有的改变都有必要和意义。有些东西一旦改变，将是人类永远无法弥补的遗憾！

西方一些国家的规矩，虽然我也很难接受，但我会以尊重的心态来对待，绝不会轻易诽谤和诋毁。因此，希望西方学者和东方年轻人，在创业和学习先进知识时，不要毁坏我们的传统文化。于 1950 年获得诺贝尔文学奖的英国哲学家罗素曾说：“西方有科学技术的优势，而传统文化和道德最好向东方国度和民族学习。”

依止善知识

按照西方的观点，老师和学生是平等的，没有必要互相恭敬。在学习知识的时候也的确没有互相恭敬或观察。学木工、画画或其他技术时，对授业者也只是称为老师，并没有“视师如佛”之类的要求。

然而，听闻佛法需要遵循佛教“依止善知识”的要求。这一点千万不能西化！其实，拜师学艺的时候如果过于强调师生平等，那很难学到师父的真本事。众所周知，去年、今年美国的多所高校频频发生“学生对老师一味批判，以致无法开展教学”的新闻。

佛教历经千年传承至今的“依止善知识”，使无数人获得了圣者果位。我们更加不能轻毁它，也不要随意进行改革。当然，对人类社会有用的改革值得提倡，但如果把有用变成了无用，就是失败的改革。

我在接近 40 年的学习、授课的人生里，接触过各

种文化和人。我始终认为佛教的“依止善知识”非常有用。我曾在上世纪 90 年代来过欧洲和美国，当时西方很多好修行人非常稳重，他们坚定地依止自己的上师，努力地祈祷自己的上师，至今一直修行自己的法门。

记得当时遇到了这个中心的法脉创始人——卡卢仁波切、第十六世大宝法王噶玛巴、创巴仁波切的传承弟子们，他们在提及上师名字时热泪盈眶——具足智慧、慈悲的上师已离开人世，具信弟子尚留在世间，当忆起上师的音容笑貌时，种种痛苦和思念难以抑制地涌上心头。这种感觉，我非常能理解：获得了上师的加持、智慧和摄受的弟子孤独地留在人世间，除了上师的头发、加持品以外，再也找不到上师的印迹，有种无依无靠的感觉。

回顾自己这一生，感恩学校老师教给了自己知识，感恩亲生父母赐予了自己身体以及养育之恩。但是，他们没法给予自己观心的窍诀，以及从轮回苦海中获得解

脱的教诲甘露。唯有上师能给予自己无上的教导，上师是谁都无法比拟的恩人。

这首偈颂是法王如意宝当年在五台山所著。

上师是佛的真实化现

三世一切善逝佛，自前显现善知识，

无等宏恩德海藏，如意宝前诚祈祷。

过去、现在、未来三世的一切如来、佛陀，在我们自现前显现为殊胜的善知识。他给予了我很多解脱和精神上的指导，因此他的恩德无与伦比，而且他的功德如大海里无尽的宝藏一样。我要在这样的上师如意宝面前非常恭敬地祈祷。

佛教认为对于具相上师，弟子可以视师如佛。具相上师的最主要条件是有证悟、有大悲心且戒律清净。对这样的上师才可以视师如佛。其实，不只是大乘，就

连声闻乘也承许上师是佛的化身。《大鼓经》云：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”具相上师的确是佛的化现，而且他具足三藏功德。如果我们把上师当如意宝一般恭敬、欢喜地祈祷、顶礼，上师一定会赐予我们智慧和慈悲，一定能满足我们一切所愿。

声闻乘、大乘和密乘各自都有具相上师的条件。在尚未和上师结上法缘前，必须要非常认真地观察，之后再确定是否要依止其听法或求灌顶等。在依止了上师后，就最好不要再观察其过失了。

有些人观察上师的时候是戴着“有色眼镜”的，他认为所有上师都是假的。即使是一位极具功德的上师，在他面前也会被当成普通人，导致自己永远都得不到加持和利益。另一些人是事先不观察，凭着感性去依止，依止过后发现上师的很多过失并大肆宣扬。这样既对佛教不利，也对自己不利。还有些人虽然一开始观察并选

择了依止一位上师，但是后来和上师的关系破裂了，于是他就用处理俗世感情的方式来对待上师。从佛教角度讲，这也很不合理。

俗世规则与佛法规则有很多不同之处。修行人应该以佛教戒律为主，普通人可以世间规则为主。因此，在依止上师前，一定要明白自己的身份，找准自己的定位。这一点至关重要！

藏传佛教有“上师瑜伽”修法，无论在家人还是出家人，对自己的根本上师要当成佛一样经常祈祷、顶礼。

对上师观清净心

您度众生方便行，如何示现种种相，

刹那亦不生邪见，所作妙观求加持。

上师，您度化众生时有很多善巧方便。无论您显现

什么形象、示现何种行为，希望我连一刹那的邪见也不要生起，并将您的全部行为视为善妙来祈求您的加持！

上师们为度化众生要显现各种形象，因为众生的根基不同。有些以寂静方式调伏；有些以忿怒方式调伏；有些以人的形象度化；有些以动物的形象摄受。上师需要度化各种各样的众生，行为上会有不同的示现，这时自己要尽量地观清净心。

正如《大圆满前行引导文》中讲的那样，如来芽尊者依止智悲光尊者期间，无论上师显现什么样的行为，他连一刹那的邪见也没有产生过。法王如意宝在自传中也说过：“我没有什么传记好写，也没有什么特别稀有的事情。我一生中唯一的传记就是在依止善知识的时候，对我的上师没有产生过邪见。”他依止托噶如意宝的六年里，上师所讲的法都当成甚深的教言，甚至连托噶如意宝的一个玩笑、一个咳嗽、一句非常简单的话语，都当成非常有用的教言，并且在很长一段时间里都

在琢磨其中的深义。倘若有如此的信心，并深刻思维上师的任何话语，的确会对自相续有巨大的帮助。

我在依止上师如意宝及其他上师的时候，对得过法恩的上师都观清净心，从来没有观察过他们的过失。即便自己分别念觉得不合理时，也会以很好的心态接受，不会产生邪见，更不会诽谤。而现今很多人并没有好好依止善知识，听说有人经常打上师，上师被打得头破血流、不敢说话，看上去很可怜。

只有把上师当作一位特别了不起的人并经常祈祷，自己才会真正获得上师的加持和密意。西方有些大学教授认为自己的导师很了不起，以至于改变了自己的人生，所以他非常恭敬这位导师。而有些学校里，有些学生连老师的名字都忘了，对老师教的课更是没有感觉，这种师生关系很不利于知识的正向传递。

无论是依止善知识，还是寻找志同道合的伙伴，最好先不要戴着有色眼镜，给对方贴上“化缘”“骗子”

等标签。不管上师显现何种形象，只要依止了上师就要一心一意地依止，不要生邪见。如果心里产生了一些邪见，要念金刚萨埵心咒忏悔。

人一生中能依止一位善知识是非常不容易的事。希望每个人在依止上师的过程中，不要像普通人交朋友一样换来换去。从究竟解脱的角度来说，依止上师的时候三心二意，不仅对自己毫无利益，而且损害生生世世。

我经常在想：虽然没有为上师做过多么伟大的事情，但是心里面没有经常生邪见，也没有出现诽谤等不如法的行为，更没有做过让上师彻底不高兴的事。尽管有时候上师显现上不高兴，我们也会给上师解释清楚。我觉得依止善知识在佛法中非常重要，有部佛经专门宣说了“如理如法依止善知识”。佛教徒应该用佛教的方式圆满修行。

珍藏和弘扬上师的教言

愿您慈授之善说，只言我亦不违越，

满瓶倾泻诸加持，无余融入我相续。

上师，您慈悲心所赐予的教诲、善说，只言片语我也不会违越。愿您相续中的所有加持如满瓶倾泻般融入我的相续，愿您相续中的所有功德悉数融入我的相续。

这也是求加持的方法。这个偈颂讲到了两方面：上师的教言尽量不违背；上师的教言铭记于心。上师在度化众生时，会讲一些对在家人、出家人各自相应的教言。作为弟子，一定要妥善地保存、积极地弘扬这些教言，不能让它们随风飘散了。

具信弟子会以各种方式受持上师的教言。首批在西方弘法的上师们的弟子，把上师们的教言翻译成了各种语言和文字，并用高科技将上师们所有的音视频资料保存了下来。之所以这样做，是因为所有的上师到一定时间都会示现无常，如果他的教言、法音保存得当，未

来可以一直不断地利益众生。

在此，希望那些对你们有恩德的上师教言，能得以保存和弘扬。实际上，上师唯一是要将智慧传递给众生、度化众生。上师表面的一些布施钱财等行为，并不一定是真正利益众生。真正利益众生就是将智慧留给众生。因此，报师恩的最好方式，就是让上师的教言利益更多的有缘众生。

华智仁波切在如来芽尊者前，听受过 25 次大圆满前行法。后来，他将上师的教言全部立成文字，编纂了《普贤上师言教》。这部著作的名称表明了上师的教言与普贤王如来的教言是无二无别的。昨天，我与很多教授及挪威的佛教总负责人谈到：“现今在挪威流通的藏传佛教教言，大多数是以《普贤上师言教》为主。”所以，如果弟子能把上师的教言不断地弘扬给他人，这就是最好的报师恩。

融入上师的事业

愿怙主于净垢刹，示现种种幻舞时，

我成您之胜随从，一同趋入菩提行。

怙主上师，无论您将来在清净刹土中，还是在不清净刹土中，示现各种幻化游舞的时候，愿我也能荣幸地跟随您，一同趋入菩提之道。

很多人觉得“跟着上师多幸福啊”，其实，有些人真的跟着上师去的时候，两三天以后觉得累了就想走了。以前，法王晋美彭措没有见过麦彭仁波切，但是得到了上师的加持，所以他发愿：无论您将来是到清净刹土，还是到不清净刹土，哪怕您当旁生的时候，我也跟随您一起流转！

真正的跟随上师，不一定是身体跟着上师。上师任何的弘法利生事业，你都发心融入其中，这才是真正的跟随上师。而且我建议最好离上师稍远一点，否则清净

心观得不好的人，离上师太近了会经常生邪见，甚至挑出上师的很多毛病。以前，法王上师经常出国，我有时也跟着一起去。那时，我内心也比较矛盾，因为五部大论的学习就会耽误了。所以，有时跟在上师身边，很可能也会生“烦恼”。

阿底峡尊者有三位弟子：仲敦巴给尊者当翻译，一个弟子每天给尊者做饭，另一个弟子每天自己闭关。闭关的弟子看不起另外两个弟子，觉得他俩不好好修行。后来仲敦巴尊者的成就最高，闭关的那个人因为很傲慢，结果并没有修出个好歹来。

依止上师的信心要坚定

一旦自现胜净土，至尊示现成佛时，

愿吾亦列首眷属，成为弘扬事业尊。

在自现的清净刹土中，上师您显现为正等觉、获得佛果的时候，愿我也成为您的首批眷属。在首批弟

子中，愿我成为您弘法利生事业中最主要、最得力的使者。

这里的发愿方式是，生生世世乃至上师获得佛果，我愿一直做您的眷属。

有些人开始会依止上师，自己稍有点成就的时候，就不理上师了。甚至自己有一些不共的功德、成就时，会想尽办法破坏上师的事业。这类不如法的事情非常多，在此就不详尽展开了。我们要明白“一日为师，终身为父”的道理。所以，生生世世依止上师的信心要坚定。

生生世世不离师

愿从今起生生世，不离唯一依怙您，

证觉汝亦成部主，根除一切众生界。

总而言之，从现在开始乃至生生世世都不离开您，

当我获得佛果时，上师就像普贤王如来一样成为我的怙主（普贤王如来是五部佛的部主，也是众生的怙主），祈愿您能无余摧毁轮回之城。

“灭尽轮回城市”并不是把城市全部毁坏，而是众生通过修行逐渐从六道轮回中解脱的意思。

撰写时的场景

祈祷文的后跋，这段没有翻译成汉文[9]，大意如下：陪伴我一生的弟子日珠堪布，祈请我这样的老年人写一篇可以终生修持的祈祷文。虽然我答应了这个要求，但如果有美味佳肴及暖和的衣服，那我再写出更多曲调动听、文字优美的词句都没问题——可能上师原本想写的很多。

9 后堪布将其翻译出来，内容为：“一生依止弟子日珠者，具有一生实修之法缘，劝请临近寿终老者我，撰写世世摄受之愿文。若盘中有高堆极佳肴，泛起油滴营养极丰富，身上亦有极美服饰著，极动听语必会无尽涌，然无营养多食伤害腹，无衣严寒紧裹诸手指，漂泊无亲边地心忧伤，只想放置无义多言语。严寒逼迫、手指冻僵之际阿旺罗珠宗美撰写于五台山。”

当时，上师在五台山的东台顶“那罗延窟”山洞里撰写了这篇祈祷文。因为我们是夏天去的汉地，听说汉地很热，所以带的衣服很薄。那个山洞却特别冷，虽然买了毛毯，上师还是感觉冷。

上师接着说道：“没有营养的食物难以消化。”那时，藏地带去的食物，因为没有冰箱就没法吃了，后来我们在当地买了点蔬菜。上师第一次去汉地，特别不适应汉地的生活，即便蔬菜也经常不消化。加之衣服没有带够，手指已经冻僵了。当时，我们在五台山已经待了两个多月了，上师很思念色达和学院，此情此景之下，就不想再多写什么了。

我们看后跋，也能反映出当时山洞里有意思的生活状况。

法王如意宝的传承弟子及其他人，经常都在念诵这篇祈祷文。希望每个人都能如理如法地依止善知识并时时祈祷。

真正的观音菩萨，

就是慈悲众生的心。

第 74 场

挪威奥斯陆噶玛扎西林

Karma Tashi Ling, Oslo, Norway

挪威 · 奥斯陆

2017 / 12 / 2

四臂观音的修法

AVALOKITESHVARA SADHANA

今天给大家简单地讲一些有关“六字真言”方面的内容。

培养信仰与修行

看得出来，在座的各位对真理有种希求心、欢喜心。一个人心中如果有信仰、有依靠的话，那么无论做任何事、过何种生活都会很快乐；反之，则会杞人忧天、一事无成。

如今世界瞬息万变，若只是寻求外力来经营生活，

不一定能达成所愿。如果稍微能认识自心或经常修行，那就能坦然直面人生中的各种境遇。作为有信仰的人，更应该认真学习相关的道理。如果没有坚实的理论基础，很容易被种种俗事所影响，最终会放弃自己的信仰。

在学习时，我们要尽量舍弃“小我”，因为“小我”会让自己越来越狭隘、纠结和无所适从。对于修行人来说，自己的传承、上师、法脉及教派等是很重要的切入点，但不能过分执著，否则不利于宗教的发展、团结与合作。所以，我们要以大我精神、利美精神来拥抱世界。

前几天，我发过一条微博：“我们有生之年，每天最少念 108 遍六字真言，如果当天忘了念，之后也可以补上。”此外还要求念《般若波罗蜜多心经》，汉文版比较简短，英文版也有短的。我粗略估算了下：一天共有 1440 分钟，抽出两分钟念诵，还剩 1338 分钟。剩下的时间足够做其他事了。微博发布后，大概有 2 万多人

自愿参与。

我们拥有珍贵的人身，如果没有用来学习、修持、念诵佛教的经典、论典、咒语，是非常可惜的。达波瓦尊者在《胜道宝鬘论》中说，得到人身却没有修行，会有十种遗憾。佛教的修行方式很丰富，有念诵、念咒、念经、禅定以及观修寂止、胜观等不同层次的修法。每个人都能在其中找到适合自己的方式。

念修观音法门

这次大家从周边国家和地区不辞辛苦来到这里，充分说明了大家对法的希求心。佛法的价值，的确也值得如此苦行。所以，只是求个法、得个灌顶、接个传承远远不够，更重要的是修持它。听说这里很多人闭关三年三个月或长期修行，这一点非常随喜。

是不是货真价实的修行人，打眼就能看出来。每次

遇到不同的人，我一看对方的眼睛，基本上就能推测出来了。遇到修行人就会比较放松，而遇到学术界的人就有点紧张。学术界的人很好，藏地学因明的人也属于学术界，因为因明也是用智慧来观察、分析。

人生真的很短暂，如果死时没有一点修行境界，可能还会在轮回中不断地漂泊。因此，有生之年除了追求真正有深度的智慧外，还应该念一些观音心咒。刚才看到很多人在转绕佛塔，这个行为非常好，功德也特别大。

藏地修行人都要念观音心咒，有人一生中能念上亿遍观音心咒。虽然他们文化程度不高，但有虔诚的信心。他们一辈子念诵、禅修，过得特别快乐。据说这里的幸福指数是最高的，但是真的幸福吗？所谓的幸福指数越高，生活压力也越大。全球患抑郁症等心理疾病的人也越来越多了。

依靠观音菩萨修法，可以遣除心灵的痛苦，对个人

乃至全人类来说都很重要，观世音菩萨是三世诸佛慈悲心的总集。我们先要让自己的心平静下来，然后开始修慈悲心。否则，一颗暴躁的心，即便观音菩萨也束手无策。通过修行，短短的时间里就能从粗暴、痛苦变得乐于助人。所以，作为修行人，即便无能为力，也不要放弃可怜的众生。

大乘佛法的核心是大悲心

昨天在诺贝尔和平奖的纪念馆里看到一些照片，有的家庭三代人都在战争中流亡，从巴基斯坦到伊拉克，再到续利亚，再到挪威。想到这些人的苦难，换作是我会怎样？这时候才能发现自己的慈悲心修得怎么样。

大乘佛法的核心就是要像爱自己一样爱众生。即使每天一个微笑也能带给别人快乐，也是赐予他人的一种“爱”。有个小故事说：有一个老人住在养老院里，

她的丈夫、儿子都遇车祸死了。她自己也得了抑郁症，于是她准备买药自杀。药店的老板微笑着迎接她。过了两天，这个老人给药店老板写了一张纸条：“那天我原本想在你店里买药自杀的，可是你的微笑治愈了我，让我有了活下去的动力。特别感谢你！”看似寻常之事，却改写了他人的命运。

很多人自诩是大乘佛教徒，但却经常害别人、说他人过失。现在很多大乘佛教徒，一讲到空性、修行就兴趣盎然，而谈及利益众生时，内心和行为上都很匮乏。所以，修行时先想尽一切办法让内心生起慈心、悲心，再生起菩提心。如此，修任何法就成了正等觉的因。如果抓不住修行的根本，就得不到理想的结果。

如果要生起利他心，首先要明白大悲心的重要性。如今，各企业、各高端人士都流行禅修，但大乘佛教徒与他们不同，我们是在慈悲心的基础上禅修。否则，禅修就只变成放松、舒缓身心而已。

藏传佛教中，华智仁波切的《击要三句》是很有意义的教言。其中提到三位上师的名号：见解是龙钦绕降，修行是智悲光，行为是如来芽。这三位传承上师的名号有着非常甚深的道理：见解是龙钦绕降，是说空性智慧很重要；修行是智悲光，是说见解空性不离光明，不能舍弃大悲心；智慧和悲心结合起来的行为，就是如来芽。也许能即生成就，即使没有成就也一定会很快乐，啊啦啦（表示很稀有的感叹词）！

修习慈悲法门饶益有情

人世间的爱是简单、脆弱的爱，慈悲心、大悲心则是对众生无条件的爱。如果具足这样的大悲心，我的心就与观音菩萨的心无二无别。修习这样的慈悲法门，自私自利、痛苦、烦恼的心会逐渐消失。如果心不调柔，学得越多，傲慢心、嫉妒心、狡诈心也越盛。佛教中说，自己是自己的怙主，也是自己的老师，因此，我们

要经常观察自己的利他心有没有增长。只要利他心有增长，自私自利心就会相应地减少。

有人说：西方不讲大悲心，而讲自尊心。但两者并不矛盾，如果自尊心是害众生的心，越强大越可怕；反之，爱众生、爱人类、爱动物、爱大自然的自尊心，越强大越好。如果我们修行懒惰，利益众生的心很脆弱，烦恼痛苦的心很强大，说明我们还要不断地磨炼。

四臂观音修法是极具价值的法门，生活、修行中在自己前方观想观音菩萨，或观想自身为四臂观音都可以。每天念 108 遍观音心咒是很容易做到的。华智仁波切说过：“大家共修的加持像熊熊燃烧的烈火一样，个人做善事的加持就像小小的火星一样。”所以，我们今天集体发愿共修念观音心咒的功德非常大。这样修持善法的功德有种算法：如果有 2 万人每人念一遍心经，那每个人都得到了 2 万遍心经的功德。这是前辈大德们一致承认的。希望大家共同长期修行。

我们所修的善根和功德，要回向给可怜的众生，包括世界上遭受战争的难民、遭受饥饿的人们、遭受疾病无药可医的患者等。我们可能无法像伟大的菩萨们一样利益众生，但心中要发愿不害众生。我们的发愿应该像观音菩萨那样饶益有情。

如果日行一善有困难，一个月或一年做一件利益众生的事，也是人生中最有意义的。前段时间一则新闻对我触动很大：美国的一个美女大学生在餐厅吃饭，这时进来一位流浪汉，这个美女给他买了一顿饭，而且还听完了他的哭诉——这个流浪汉的父亲早逝，母亲也刚去世，他现在无依无靠只有选择自杀。流浪汉离开餐厅时，递给这个美女一张纸条，上面写到：“非常感谢你，美丽的人！我今天本打算结束自己的生命，可是因为遇到你，你的善行让我又重拾活下去的希望。”

真正的观音菩萨，就是慈悲众生的心。希望我们每个人都能成为观音菩萨！

这是最好的时代，

也是最坏的时代。

第 75 场

挪威奥斯陆 *BSA*

BSA Oslo, Norway

挪威 · 奥斯陆

2017 / 12 / 5

Scandic

Scandic
OSLO CITY

Scandic

媒体与科技时代的正念

MEDIA, MINDFULLNESS AND TECHNOLOGY

主持人：

尊敬的各位来宾，尊敬的索达吉堪布仁波切，亲爱的朋友们，大家晚上好，感谢大家的到来！

今年能邀请到索达吉堪布来这里开示，是我们大家的荣幸。感谢堪布不辞辛劳，从中国长途跋涉到美国再到欧洲，这让我们意识到此次机会非常难得，应该倍感珍惜。请允许我简单地介绍索达吉堪布仁波切：

索达吉堪布于 1985 年舍俗出家，前往喇荣五明佛学院，依止法王如意宝晋美彭措为根本上师。堪布深入

研修五部大论、甚深密续，通过堪布资格考核后成为学院的大堪布，并担任法王汉族弟子的翻译。后受法王的托付，肩负起为汉地四众弟子传讲佛法的重任。作为藏传佛教的堪布、学者、翻译家和现代佛教思想家，堪布不遗余力地专注于将传统佛教和现代世界、现代生活相融合，在东西方都享有盛誉。在过去的 30 多年里，堪布一直孜孜不倦地系统传讲佛法，并通过其广大的弘法利生事业培养出了一大批佛学人才。这也使堪布成为当今世界上最具影响力的藏传高僧大德之一。

现在让我们掌声有请索达吉堪布仁波切，为我们开示“媒体与科技时代的正念”——

今天与大家一起探讨“媒体与科技时代的正念”。这个话题，大家比较熟悉，也非常关心。

网络社交与心理疾病

现今处在高科技、媒体社交发展迅猛的时代，有人说“这是最好的时代，也是最坏的时代”。

当今时代，科技的发达让全球信息瞬间一览无余，个人生活、修行体验确实变得很便利。譬如订宾馆前先看评价如何，手机上外卖点菜，上网订飞机票，等等。

但过于依赖科技的话，人反而会变笨：开车有 GPS 定位，如果没有定位就不认得路；演讲有 PPT、投影仪，如果没有这些就记不住内容；老师让学生下载好教材再讲课……

过于依赖科技，还会带来很多心理疾病。有专家说：现代人的心理疾病与社交媒体有密切的关系。焦虑、自闭、抑郁的现象越来越多，尤其在发达国家愈加明显。原因是很多年轻人在网络社交方面花了大量的时间。这些心理疾病，反而在比较贫穷、落后的国家和人

群中不常见。据统计，现今每天使用网络的人数，占到了全球 70 亿人口的 50%，2015 年和 2016 年就已达到了 40%。如果整天都活跃在网络上，自然会患上各种心理疾病。

据业内人士分析，人们上网时对某些物品的喜好，会被网络后台跟踪，这种跟踪信息会被收录在庞大的数据库里，之后再根据个人喜好，推送海量的相关信息给个人。最后，当你打开网络时，映入眼帘的全是符合你口味的内容——上了年纪的人就不太会操作这些，反而被叫做“网络文盲”。

大多数年轻人从小生活在科技时代。他们经常网购，当他们的所需没法满足时，内心就会产生很多负面情绪。久而久之，他们与现实生活中亲朋好友的社交就逐渐减少了，因为这些在虚拟世界里就可以满足。他们跟父母连十分钟的电话也不愿意打，却在网上和他人聊得热火朝天，一连几个小时也不觉得累。人们面对面的

交流越来越少了，网络上的交流却与日俱增——但其中无效信息居多。手机可存 1000 个联系人，但只存了 150 个，常联系的可能仅有 10 个。

我们的时间、精力和能力都是有限的，就像手机内存只有 60MB 或 120MB 一样。这个时代，信息铺天盖地，让人眼花缭乱。长期的内心不被满足，最后会导致各种心理疾病。发达国家的高端企业和大学都在禅修，正是因为科技发展到最顶点时，才发现客观物质并不能解决人类的主观意识问题。所以，建议大家不要沉迷于网络，一天至少关机一小时。即便不禅修，也要过一个正常的生活。然后再观心，才会有新的发现。

禅修解决内心问题

禅修可分为两种：观察修和安住修。佛教的修心法门非常多，藏传佛教也有很多殊胜的修心法门，我也翻译过很多。各种禅修法都是历经上百年、上千年的传承

和教授。藏传佛教称禅修为“罗雍”，意思是修养。禅修，其实就是修养自己的内心。

现在流行的“正念”，也是源自佛教“四念处”修法。即“身念处”，观身不净；“受念处”，观受是苦；“心念处”，观心无常；“法念处”，观法无我。如果四念处观得好，就能破除颠倒、断掉烦恼而证悟。寂天菩萨在《入菩萨行论·智慧品》中以“四念处”来破法执，从而抉择法无我的智慧。

藏传佛教中有很多修心法门。譬如，《修心七要》是非常殊胜的修心法，很多修行人都修过，唐弥桑波做过非常好的注疏。格西朗日塘巴的《修心八颂》，很多大德都传讲过，虽然只有短短的八个颂词，但是里面的内容非常值得实修。如果经常实修，身心都会得到极大的提升，并生起真正的智慧和悲心。噶玛拉希拉尊者撰著的《修心次第》，详细论述了上等、中等和下等的修心次第。书中介绍了寂止和胜观的修法，以及如何禅修

的方法。布绕巴尊者的《修心法》也是内容简短、加持力极大的修心法门。前辈大德都非常重视的《开启修心门扉》里也讲了很多禅修法门。扎嘎仁波切所著的《扎嘎山法》，主要也讲了闭关专修时如何修心、看破世间的方法。这部法以前讲过一两次，讲完以后大家都很有收获。

世界需要爱和慈悲

挪威是一个非常开放、包容的地方，昨天南传佛教、汉传佛教、藏传佛教及其余的宗教人士，探讨了关于未来佛法弘扬的问题。大家都秉着求同存异的态度来学习和修行。我相信，这里的宗教徒们和无信仰的自由主义学者之间，都能互相学习、互相理解、互相包容。如果这里都不存在和谐的氛围，那在其他地方也很难找到了。

虽然我们个人的能力有限，但也应该以有限的生

命和能力，为世界和平做出点贡献。有些人认为“世界和平”的命题太大。其实，每个人的身体都是一个世界，自己的家也是一个世界。比如，我在佛学院有一个小房子，这就是我的世界。我们对自己的世界应该创造一种爱和慈悲的氛围。如果每个人都没有利他心，即便科技再发达，这个世界也不一定美好。

警惕“暗网”

我们能看到的只是科技正面的部分，还有很多负面的部分是看不到的，这部分称为“暗网”。我们所见的都是由社交媒体渲染后的世界，并不是真实的。既得利益集团为达到目的，将信息包装好后再呈现在我们面前，我们也不得不接受。二战期间，希特勒的纳粹主义对所谓的“劣等民族”进行丑化，对纳粹主义进行美化。当时媒体的渲染很可怕，整个欧洲都疯狂地支持他们。

Scandic
SUPERDRY
AIR CORP

现代社交媒体展现的只是冰山一角，只有 10% 露出了水面，其余 90% 还在水面下。“暗网”体系非常庞大，有些国家虽然采取了干预措施，但也阻挡不住很多全球交易。例如，比特币是一种加密数字货币，今年上半年的成交价是1:1000美元，目前已经上涨至1:10000美元。“暗网”的交易市场体系庞大、操作环环相扣，且交易内容多为枪支、毒品、色情等被大多数国家所禁止的项目。“暗网”的交易都是秘密进行，不少人在其中尝到了甜头，比如黑帮等很多见不得阳光的组织。

修炼内心应对变化

世界的真相难以知晓，网络时代难以分清幻相和真相，人们的生活缺乏安全感，这些都是科技带给我们的。这个时代变化很快，与任何一个时代都不相同，无论你是什么身份，都要提前做好心理准备。

媒体时代既需要正面的评价，也需要对负面的了

解和警惕。无论时代怎么变，内心应该始终保持一种正面的、淡定的、宁静的状态，并安住在这样的状态中。训练自己的心态很有必要，就像运动员经过长期训练可以轻松自如地掌控身体一样。如果我们经常禅修、观心，就有能力应对生活中的突变。倘若没有经过训练，遇到突发情况就会措手不及。

无论是否有信仰，平时修炼内心对每个人都很重要。佛教评判一个人修行好坏的标准，主要看他平时的修炼。即便做不到佛教的标准，也可以一天关机一小时来反观内心，回归真实的生活。

最后，给各位提三点希望：

第一点，一天关机一小时，这是第一个窍诀。

第二点，观万法如梦如幻，对任何事都不要太执著，因为越执著越痛苦，最后反而会把事情搞砸。《金刚经》中云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如

电，应作如是观。”经常念诵这句偈颂，遇到任何事情就不会特别痛苦和在意了。

第三点，希望大家重视并经常思维《修心七要》和《修心八颂》。

现 场 互 动

问：既然我们已无法避开媒体和网络，那怎样利用它来修行呢？

堪布：我觉得，没办法离开它就只有接受，但在接受的过程中不能过度沉迷。否则，很有可能患上心理疾病。因此，要有正知正念，经常从正、反两方面去了解。自己要知道这些信息是专门来吸引我注意力的，要明白后台的大数据想要我迷失其中。网络时代有很多孤独的人，因为在网上可以和人沟通，但在现实世界中却做不到。长此以往，自己很适应网络环境，而对现实生活和人群会格格不入。依靠网络，很多正常人慢慢变得不正常了。

Scandic
OSLO CITY

问：目前佛法好像都是对个体和僧团修行的指导，不知道有没有对社会、政府、企事业单位等机构的指导？当前有没有佛法和社会学、教育学、环境保护等结合的学术研究？

堪布：其实佛教既有个人修法，也有集体修法。集体修法就是社会性的，如果不是社会性的，很多文化都不会认可它。佛教本身就包括了社会学、环境以及大自然等方面的内容。

问：藏传佛教怎么理解死亡？死后有没有灵魂，有没有可能会被科学家证实？

堪布：关于这方面，有一本书叫《西藏度亡经》，我也翻译过一本书叫《前世今生论》，其中讲得比较细致。

问：我们能做什么，让信息时代、网络环境变得更好，对人们不那么有危害性？

堪布：你不一定能改变这个世界，但可以改变你的小世界。今天早上，我在街上看到很多乞丐，不由得想到：也许改变一个人的命运有困难，但可以把正面信息和知识，通过网络传递给大家。

问：我们这代年经人能很快掌握很多新技术，而我身边的很多人在掌握技术的同时并没有慈悲心。应该怎样帮助他们呢？

堪布：如果想让掌握技术的人心里有爱，最好是念观音心咒。还要充分了解科技的利弊。先念观音心咒，然后不断传播爱的教育，即便有些事情不能改变，也会对他们有帮助。

问：互联网、多媒体已经和我们息息相关，作为一个凡夫，如何区分平台上的正知正念和邪知邪说？

堪布：这个问题确实很难分析，尤其是年纪较小的孩子根本没有取舍能力。年轻一代从小就在恶劣的网络环境中成长，将来前途堪忧。虽然我们没办法避开网络，但在应用过程中要有自己的原则，同时也要做很多思想准备。最关键的是要看穿背后的秘密，该用的用、不该用的尽量避免。我经常是查完资料就关掉网络，这样会好一点。

主持人：

非常感谢堪布仁波切的精彩开示！感谢大家的积极参与！

正如堪布所说：在信息爆炸时代，正念必不可少，它既能帮助我们保护自己和他人的心，也能帮助我们远

离恶业，而正念的培养与稳固需要佛教的次第学习。在此，希望大家能够早日树立正念，在平时的生活和学习中能念念不忘善法！

让我们恭送索达吉堪布仁波切，感恩上师！

无论哪个民族，

一旦其语言和文字消亡了，

这个民族就彻底无法起死回生了。

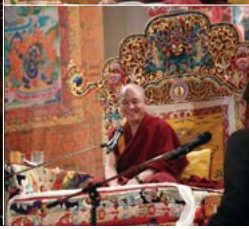
第 76 场

瑞士苏黎世施尼岑霍夫场馆

Schinznehof, Zurich, Switzerland

瑞士 · 苏黎世

2017 / 12 / 9



如何保存藏文化和精神

PRESERVATION OF TIBETAN CULTURE AND SPIRIT

主持人：

今天，我们非常荣幸地邀请到了索达吉堪布仁波切！仁波切常年任教于藏地雪域的喇荣五明佛学院，他是法王如意宝晋美彭措的心子、持教者。这是仁波切第一次来到苏黎世。

仁波切的弘法利生事业遍及全球，如繁星般成千上万的弟子遍布世界各地。他日夜不间断地行持着利生事业，于百忙之中抽出时间来到我们这里，给在苏黎世

生活的藏族同胞们赐予最珍贵的开示。我谨代表前译持明中心对仁波切的到来表示最热烈的欢迎！我谨代表在座各位向上师仁波切恭敬顶礼！

这两天的现场时间安排如下：

今天上午，任波切给大家简单地开示有关藏文化和佛法方面的内容，下午讲解有关皈依和发心方面的内容；明天上午，宣讲佛法中的四圣谛等方面的内容，下午举行千佛灌顶。

今天在座的藏族同胞中，有些人是我以前就熟识的，有些人则是第一次见面，但我们彼此心中都有一种无法言表的喜悦！

现今在苏黎世生活的藏族人，追根溯源来说，是从上个世纪 60 年代开始迁徙至此的，尔后人口陆续增加至八九千，直到目前有将近一万人定居在这里。我发现

大家不是集中居住在一个地区，而是分散的。

原本我以为今天下雪再加上各自都有其他安排，就不会有多少人来，结果却出乎意料。既然大家来了，我肯定是知无不言、言无不尽。考虑到听众里既有藏族人也有西方人，所以我先用藏语讲，然后翻译者用德语转述。

扎根海外的藏族人

今天和大家探讨的是有关藏文化和藏传佛教的话题。“文化”一词，实际上包涵很多方面，但归根结底就是落在语言和文字上。历史反复地提醒着我们：无论哪个民族，一旦其语言和文字消亡了，这个民族就彻底无法起死回生了。

早前我造访过美国、澳大利亚、加拿大、德国和英国等地，那里也居住着很多藏族人。从他们的生活、

工作、教育等方面看，他们在这些国家和民族中不断地进步、发展。生活在苏黎世的藏族人，也有着很高的评价。这是因为大家秉持佛教的理念，在行为举止、起心动念等方面的自我要求较高。所以，苏黎世的当地人对藏族人的评价，比对非洲人和穆斯林人的更高。也有很多人说“藏族人还是比较可靠的”，甚至把藏族列入了高等民族之列。

大多数定居在这里的藏族人，之前都是移民过来的，但他们生活得还不错。第一代迁徙来的藏族人，对当地的语言、文化不是很了解。到了第二代、第三代藏族人，他们在不同的学校里学语言和生活常识，就比较了解当地的风俗人情，而且也能融入其他民族了，在生活上也没有较大的困难了。在座的藏族同胞中有很多知识分子，要么在政府或银行工作，要么经商或从事科研工作。说明藏族人已经完全融入了西方社会，甚至在道德和文化领域达到了较高的水准。

藏语和藏文化开始衰落

这些成就对大家扎根立足来说有极大的必要性。但另一方面来看，藏族的语言和文字在全世界范围内已经开始衰落了。生为藏族人却不懂藏语——很多藏族人除了英、德、中及其他语言外，压根无法用藏语交流。如果自己缺失藏文化背景，久而久之，就会被所在地的语言、文字和文化同化。

据联合国教科文组织统计，全球现存语种数量近6000 种左右，其中 80% 的语种正在衰亡。罪魁祸首是谁呢？有专家表示就是英语，而且它在未来极有可能成为全球统一的语言。

学藏语的藏族人越来越少了。国外的藏族年轻人里，学藏语的寥寥无几；国内的藏族人，虽然用藏语交流，但上了大学以后慢慢地也就不讲藏语了。我担心：再过 20 年、50 年或者 80 年，藏文化、藏语和藏文字

很可能会彻底地消亡。国外较年长的藏族人，虽然对本民族文化深信不疑，但他们的受教育程度不高。他们也五六十岁了，当他们相继离世之后，第二代、第三代藏族年轻人除了会说英语，几乎没有学过藏语和藏文。

藏族人大多时候很令人费解。为什么这么说呢？西方的很多学校里，很多专业教授、科学家都能说一口比较流利的藏语，而且他们还在学习藏文。而我们藏族年轻人，却舍弃了自己的母语和文字。国内外很多年轻人，不仅不会讲母语，还很轻视它。

藏族人应弘扬藏文化和藏传佛教

藏族人里有很多从事科研工作，但对藏语和藏文化做了哪些研究呢？反而，很多西方学者在关注、研究藏传佛教和藏文化。当然，对国外的藏族人来说，上有受教育程度不高的老人，下有年幼无知的小孩，为了养家糊口不得不掌握其他语言。为了眼前的苟且，就抛弃

千年传承的藏族语言、文字、传统和精神，会不会造成无法挽回的损失？

众所周知，各个国家都有大量的移民。大多数移民在当地从事偷盗、抢夺等扰乱社会治安、违法乱纪的行当。国外的藏族人虽然也是移民过来的，但他们都从事着正当行业，因此各个国家对藏族人都有高度赞扬和认可。如果藏族人在自给自足之余，用佛法和藏文化帮助其他民族和国家，那一定能利益当地人。如此一来，大家不仅身心愉悦，而且还能遣除他们对藏文化和藏传佛教的疑惑。

以前，藏族人每去一个地方，就会被评价为工作懒惰，但现今也和其他民族一样被称赞为吃苦耐劳。无论从事哪个行业，大家对藏族的评价都是“吃苦耐劳的民族”。

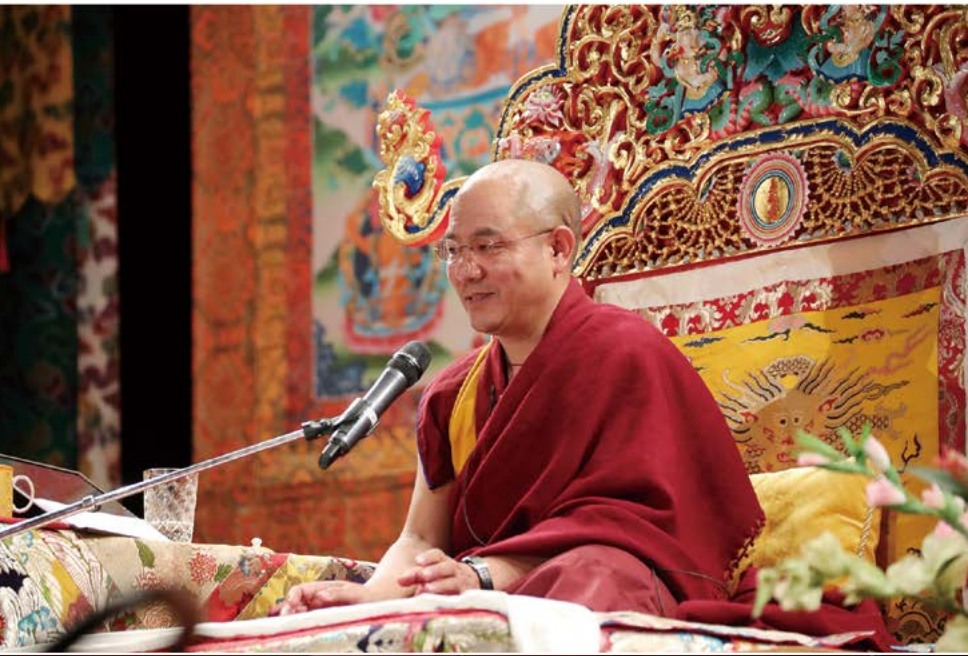
当前最要紧的是藏族的语言和文化正在衰落。历史上，满族占领了汉族最大的政治中心，统治着辽阔的

疆土。而一百年后，汉族重新夺回了所有疆土并统一了文字，其后满文彻底消失了。前车之鉴，藏族人应该不遗余力地弘扬藏文化和藏传佛教。

从小重视藏语和藏文化

听说这里的学校周末也上课，周末如果能让小孩子学藏文和藏语就更好了。有些小孩不一定每个周末都参加，所以可以在各个社区多增加几所学校。只花两三个小时学习藏文肯定是不够的，因为他们大部分时间都在学习英语、法语和德语，等他们长大后就不会讲母语了。

昨天抵达苏黎世后，看到有些孩子的藏语讲得很流利，我感到甚是欣慰。而有些孩子根本不会说藏语，我感到很伤心。当今很多学者对藏文化、藏语和藏文字非常地重视。他们比藏族人还关注这些，全身心地投入其中做研究。



曾经去美国的时候，我遇到一位专门研究藏文化的外国老人，他的头发已经花白了。他用了三十年的时间专门学习藏文，他也很担心藏文化的衰落。因此，我们藏族人更应该重视母语和文化。如果有人问你是哪个民族的，你说自己是藏族人，对方问你会不会讲藏语，你说不会；又问你认不认识藏文，你摇摇头。我们流着藏族血液，如今从肤色上已经区分不开了。因此，生为藏人，一定要先懂母语，再掌握其他语言。

佛教是最高级的心智科学

再谈谈藏传佛教方面的话题。年轻人看不惯老年人转绕、磕头、念诵等信仰，关键是他们自己也没有这方面的兴趣。纵观全球，东方在人文、道德方面造诣颇高，西方在自然科学方面发展迅猛。于 1950 年获得诺贝尔文学奖的英国哲学家罗素说：“科学知识可以向西方学习，而宗教和人文道德应向东方学习。”

按现代科学分类，佛法属于心智科学范畴，应该是最高级的心智科学。历史上，苏黎世出过一位著名的心理学家——荣格。他一生都在学修《西藏度亡经》，他曾说：“宗教是调伏人心最好的方法，尤其佛法是与内心相应的最高科学。”

藏族个别年轻人觉得：佛法是迷信的、落后的、不科学的，是老年人才修的。其实这是他们对佛法的偏见。藏族老年人一手持佛珠、一手摇转经轮，口中念着观音心咒，同时转绕佛塔，这就是世界上最高级的心智科学。

以往我在欧洲和美国演讲的时候，担任翻译的大多数是西方人。虽然也有藏族年轻人来翻译，但他们对宗教毫无涉猎，压根无法翻译佛法方面的内容。西方人对佛教很感兴趣，并前往尼泊尔、印度学习，而雪域高原的藏传佛教，却没有藏族年轻人懂得。希望藏族年轻人不要只相信科学，要知道佛法是科学之王，更是心智

科学之王。希望你们好好地去认知它！

我没出家前，也在师范学校学过物理、化学、生物等自然科学和心理学等社会科学。当时我有很多疑惑，却找不到能说服我的答案。直到后来学习了佛法，当年的很多疑惑自然就心开意解了。比如，佛教中抉择一切万法都是空性的，从粗大到细微、从细微到无分，一层层地分析，最终抉择出空性智慧。有位叫薛定谔的物理学家，他于 1933 年获得了诺贝尔物理学奖，被称为量子力学奠基人之一。他的观点就与佛教中观的空性智慧非常接近。

寄语

最后，我提三点希望：

第一点，希望大家尽快地拯救藏族的语言和文字。藏族俗语说：“兔唇是吉祥的象征。”意思是，兔唇本

来不是吉祥的，却被说成是吉祥的。同样，我们藏族的语言已经在衰落了，就不能说还没有衰落。因此，需要建立一些拯救藏语的中心。

定居在这里的每一位藏族人，都应该认真商量如何更好地保护、传承藏文化和藏传佛教。尤其是佛教中心的出家人，也应该以不偏教派的方式，组织大家一起学习。这一点迫在眉睫。

中国的康巴、青海地区，有一个叫“促进藏文化发展协会”的团体。他们关注不会说藏语的五六岁藏族小孩，甚至二三十岁的藏族年轻人，并提供帮助。如果大家也都能做一些类似的工作，那藏语应该不会衰落下去。

第二点，希望藏族人要团结。藏地有萨迦派、格鲁派、噶举派、觉囊派、宁玛派、苯波教等五六个教派，如果大家能互相团结，那对藏传佛教、藏文化的进步和发展都会带来很大的利益。

虽然这里也有一些佛教中心和寺院，但大家好像一年里面没听过几次法。听说藏族的上师们来讲法的时候，藏族人来的非常少。这是非常大的遗憾！在家男女不应有教派的分别，自己在哪里最方便就去哪里听法，上师们更不会因为不同的教派而犯难。

以前去美国的一些地方，正值上师们在开法会，参加者大多数是汉族人和西方人。藏族人几乎不怎么去，就算是去了也不会念经——这和平时没学过有关。本来藏族人应该是懂藏文、说藏语的，现在却要和其他民族一样学习藏语和藏文。对于其他民族来说，学藏语和藏文应该是非常困难的事，但他们却能对会供、念经、法本等信手拈来。这确实令人感到悲哀。

最后一点，希望大家重视我们本民族的传统文化——藏语、藏文、藏传佛教和藏族服饰等。平时就应该重视修学佛法，而不是来了一位名气很大的上师才去听一次课。即便不是声名远扬的上师，只要他传授因果

取舍的道理，那他就是一位善知识。因此，要经常学修各教派的法。

各位虽生活在异国他乡，但苏黎世的社会条件很好，且自然环境也像藏地一样有山、森林和雪，当地人对我们有很大的恩德。所以，你们在这里更要好好学习、弘扬藏传佛教和藏文化。我们向西方人学习自然科学的同时，也要向他们介绍对内心有极大帮助的佛法。大家彼此互相依偎，在佛法里称为缘起法。

尽管每个人都有身心上的困难，但大家一起努力弘扬藏文化，可以让更多的年轻人既懂佛法，又懂现代科技和多门语言。他们将来无论去哪里都不必看别人脸色，岂不是更好吗？

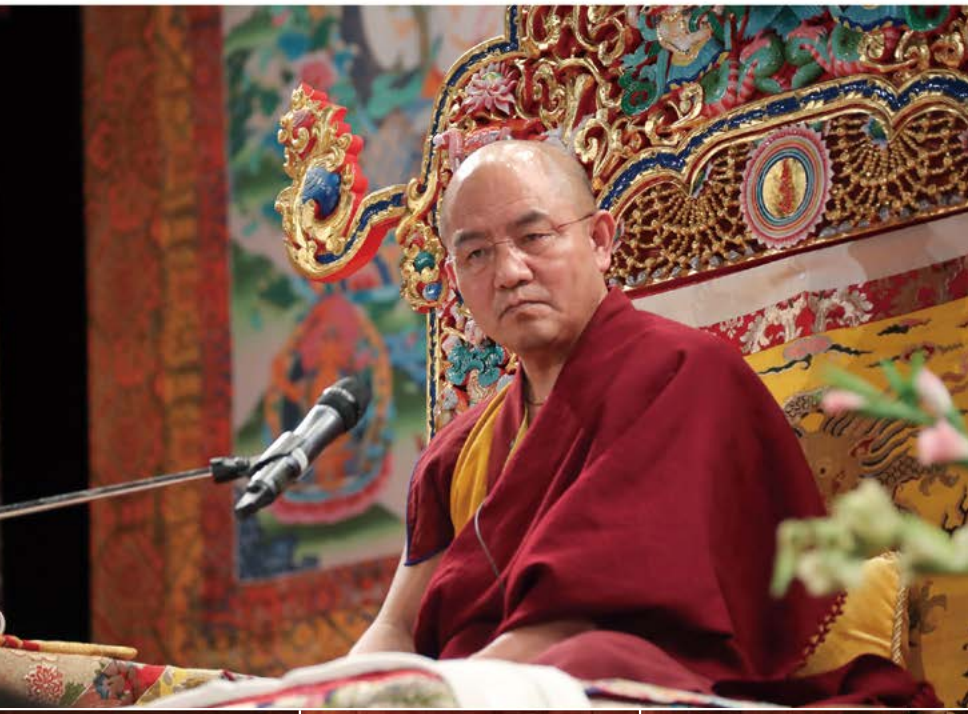
今天的长篇大论归纳为两句话：

第一句：生为藏人，勿忘佛法。

第二句：生为藏人，勿忘母语，勿忘民族文化。

若只是为了眼前的苟且而放弃本民族的文化瑰宝，那将来更不可能会为民族和世界做出贡献。

最后，恳请诸位慎思！重视！勿忘！



现 场 互 动

问：您怎样看待民族特征？我们很少使用藏语是受环境的影响，还是因为人的改变？

堪布：民族特征，有社会学和人类学等不同的安立方式。一般以文化来认定。文化，指人们共同的生活方式和价值观。按照生活方式和价值观来分，两者基本一致的称为文化，秉持这种文化的群体称为民族。藏族就是有共同的生活方式和价值观的群体。

语言衰落的主因是环境，尤其是网络和信息化时代。如果我们也没有好好保护，各种因素加在一起会使它急速消失。

问：有些藏族上师会来这里讲经说法。如果他们讲的跟我们有关，那我们会非常重视；反之，就不会重视了。您对此怎么看待？有些人既不是僧人也不是瑜伽士，却随意地穿僧衣，这是否如法呢？

堪布：与自己相关的话题会很重视，与自己无关的话题就没那么重视，无论是谁都有这样的情况。今天我讲的话题，不仅仅与我有关。藏语、藏传佛法在世界上占有非常重要的地位，和我的饮食、衣物、名声等没有任何关系。因为，藏语正在衰落是真实、客观的情况。

全知无垢光尊者云：“多世曾为三界主，身披袈裟唯今世。”意思是，虽然在轮回中，我们曾多世转生为三界的领主，但身披袈裟的机会却是难得一遇的。以修道者的眼光看，世间最宝贵的物品莫过于披搭于身的袈裟。身披袈裟的功德难以言表。所以，不是出家人不可以披袈裟。

“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，

我于未来时，化为善知识，

利益汝等众。”

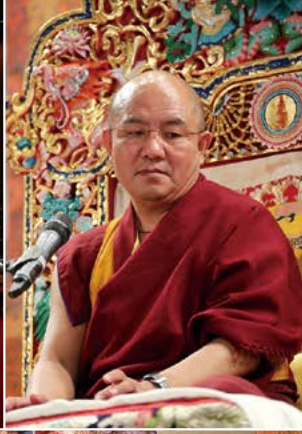
第 77 场

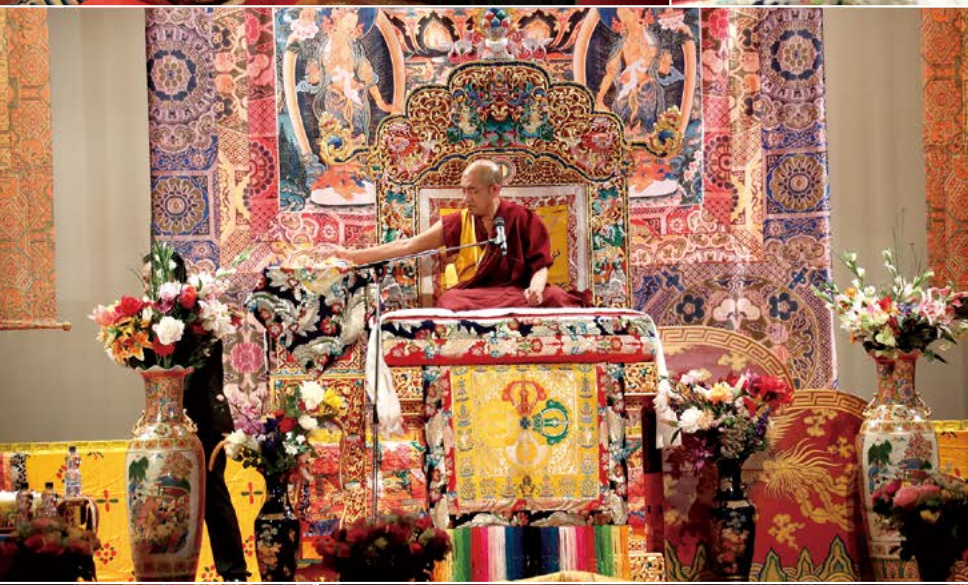
瑞士苏黎世施尼岑霍夫场馆

Schinznehof, Zurich, Switzerland

瑞士 · 苏黎世

2017 / 12 / 9





皈依和发菩提心

REFUGE AND BODHICITTA

首先，为了利益天边无际的众生，获得遍知佛陀的究竟果位，请大家发无上殊胜的菩提心并恭敬谛听！

当务之急

现今国内的藏族学生有丰富的藏文教材，还有各团体编辑出版的藏文书籍，各寺院也在流通各种藏文经书。相比起来，国外的资源就相当匮乏了。所以，我们应该竭尽所能地整理声明学、藏文语法的论典及其他藏文书籍。尤其，给未来出生在国外的藏族孩子们提供藏文教材。这些工作都是当下急需去做的。

出家与在家共弘佛法

佛法既符合西方人思想，又符合东方文化和宗教。流通佛教书籍和传讲佛法都很重要。藏族知识分子有三类：一类是出家人，一类是还俗的出家人，还有一类是在家人。不管是在家人还是出家人，最重要的是努力弘扬佛法，让更多的人了解和信仰。

有些出家人各方面都很不错，即使后来还俗了依然继续修行。有些出家人还俗后，自身的想法、行为都与往昔僧团的生活习惯大相径庭。虽说任何人都有自由的权利，尤其在自由主义盛行的西方国家。但有些人明明皈依过佛教，却到处散播“皈依三宝是错的”等言论，这对他来说恐怕也不是光彩的事情。有些人因为前世业力所感，导致今生从出家人还俗成了在家人，但他能够一如既往地修学佛法，并把这些知识传讲给其他人。

纵观藏族历史，有一个奇怪的现象：出家人在显宗、密宗方面一直闻思修，而在家人除了念观音心咒、转绕、作供养外，闻思修的传统并不兴盛。在家人念咒语、顶礼、行持少许善法，出家人闻思经论、实修，就像划分好了各自任务一样。藏传佛教传承至今，无论从全世界的发展趋势上看，还是从大乘佛法来看，出家人需要遵守戒律，在家人也有行持善法的责任。

东西方需要互补

东西方在很多习惯上都不同。比如东方人有作揖、顶礼等礼仪，西方人就没有这些传统。西方人对心理研究得很细致，东方人看待心性的视角就截然不同。年轻人觉得西方的观念全对，老年人觉得东方的观念全对，这就导致了两代人的价值观冲突。

每个地方有自己的习俗，每个民族也是这样，渐渐形成了“成王败寇”的潜规则。所以，希望国外长大的

藏族小孩，将来去藏地旅游的时候，不要用西方国家的价值观去衡量。

亚洲的历史非常悠久，西方的历史只有一百多年。但西方经济富裕、科技发达，致使年轻人会把老师的话当成唯一标准。很多藏族人和汉族人去美国留学，待了两三年后思想完全变了。尽管美国的科技很发达，但我们的传统文化、佛教信仰及佛法的甚深思想，是他们不具备的。

皈依的意义

阿底峡尊者说：“内外道以皈依别。”皈依，是指对释迦牟尼佛及其所讲的正法，以及追随佛陀的僧众作皈依。也就是对佛、法、僧三宝作皈依，这是共同乘的皈依。

关于皈依的意义和道理，无著菩萨说：“己尚缚

于轮回狱，世间天神能救谁。”意思是，世间的天神、龙神、梵天、帝释天及很多世间护法神，连他们都还深陷于轮回的牢狱中，又怎么会有救护他人的能力呢？所以，他们不能做我们的救护者、怙主、主尊。

就像监狱里的犯人一样，他们的手脚都被铁链铐住了，即便想出去也没有自由，周围是铜墙铁壁，日夜都有狱警看守。他们连自己都救不了，又怎会有救其他犯人的能力呢？

同样，我们在轮回的牢狱中，被业和烦恼的铁链牢牢捆住，在三界轮回的痛苦大海中不停流转，完全没有能力救护其他众生。如果有人从轮回中解脱了，他就有能力带给他人真正的自由，就像监狱外的人可以把犯人接出去一样。所以，我们对佛陀和佛法皈依的主要原因，就是祈求他们能带我们远离一切痛苦。

视师如佛

平时修行佛法，要明白是上师的恩德，才使我们能够听闻佛法。因此，要对上师生起恭敬心、欢喜心及视师如佛的不共信心。最殊胜的皈依是视师如佛的信解心。

有些年轻人认为不用对上师有信心、顶礼，因为人人平等，“他们是人、我们也是人，人与人之间不需要恭敬”。但在我看来，具足法相上师的相续中具足证悟、悲心、解脱等功德，虽然外貌上都是人的形象，但在功德上有天壤之别。所以，我觉得对这样的上师恭敬顶礼，并没有不妥之处。我认为，为我传讲佛法的上师，其恩德无人能及。这也不只是传统，很多西方科学家、教授、学者也都依止了自己的根本上师。

当上师的身、语、意加持融入自相续，要经常忆念、祈祷上师，即使上师示现圆寂，只要听到上师的名

号，也会泪流满面。比如，一个非常贫穷的人，富翁给了他很多钱，完全消除了他的贫穷。这个穷人会一直记着富翁的恩德，一旦遇到会恭敬顶礼。

相续中没有丝毫功德的人，如果依靠根本上师的加持，获得了不共的力量，使心相续具足了与以往不同的功德，那么他也会以报恩心时常恭敬祈祷。很多佛教徒因想念根本上师而经常掉泪，我觉得这一点是值得赞叹的。因相续中生起对上师的信心，即使掉一滴眼泪，也能圆满很多劫的福慧资粮，有不可思议的功德。

藏地很多上师，在特殊时期远赴印度、尼泊尔，也有部分前往欧洲和西方国家。那时，他们并不懂英语和当地语言，但他们传讲的大乘佛法和密法让许多弟子的内心得到了帮助。虽然他们已经圆寂了，但他们的弟子想起他们时会泪流满面。

以前我去这些地方的时候，这些弟子边说着想念上师，边就会哭起来。相续中真正获得了佛法利益的

人都会如此。男女之间的感情也是这样，其中一个去世了，另一个会非常伤心地哭起来。可想而知，为自己直指心性的根本上师示现圆寂了，心里肯定会有种强烈难忍的痛苦。

声闻乘认为上师、善知识也是佛陀的化身。《大鼓经》里记载，佛陀涅槃之际安慰阿难：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”意思是说：阿难，你不用这么伤心，我在未来的时候，会化身为具相的善知识，来利益你等一切众生；我会化现为上师、善知识的形象，到世间讲经说法、为众生开示取舍之理。佛陀明确地讲到了自己将来会化为人的形象降世。

信心乃功德之基

很多苏黎世当地人和藏族人都对上师有信心。一个人对上师是否有信心，从言行举止上就可以看得出

来。一个不错的修行人，从藏族人的角度评判，就是对与自己有法缘的上师是否具备信心。

信心，是极其重要的。《大宝积经》云：“若不信之人，不生诸白法，犹如烧种子，不生根芽等。”意思是，人一旦没有了信心，就不具备任何白法功德，如同种子被火焚烧一样，不会生出任何根茎、苗芽。

初学佛时信心很重要。如果缺乏信心，佛法的功德丝毫也不会融入相续。当今很多学者，仅凭自己的分别念来研究佛法，虽然可以钻研到很深的程度，但相续中一点都生不起佛法的功德。

我们自己可以准备一张根本上师的小照片，平常外出时随身携带，可以向他人介绍“这是我根本上师的法相”。任何宗派的上师都可以依止，但一定要具足上师、善知识的功德。藏族人无论去哪里，都会在睡前向上师的照片磕三个头或祈祷。

何为皈依三宝

有些人认为，释迦牟尼佛是类似于基督教造物主一样的神。其实不然，释迦牟尼佛降生到人间，至今（2017 年）已有 2561 年了。全知麦彭仁波切所著的《释迦牟尼佛广传·白莲花论》主要讲述了佛陀在过去世中发殊胜菩提心的故事，对于年轻人了解佛陀的功德很有必要，能真正地了解佛陀。

现今人们普遍不承认前后世和业因果，认为佛陀只是净饭王的儿子，是印度当时特别有名望的人。而《释量论》举出了很多“承许佛陀是量士夫”的理证，是对佛陀本生传的最高定解，也是了解佛陀的方式。释迦牟尼佛广转三次法轮：第一转四谛法轮，第二转无相法轮，第三转光明如来藏。若对三转法轮的内容能大致了解，是皈依释迦牟尼佛的不共方式。

听上师、善知识们宣讲佛陀的功德，依靠自己的智

慧生起不退转的信心，也是皈依佛陀的方式。藏族僧众对这些肯定是了解的，在家人只是对佛陀有信心，认为佛陀是三宝、皈依处，但不清楚佛陀有什么样的功德。这样的信心，遇到外缘时很容易改变，进而对佛陀失去信心甚至诽谤。虽然我不具备丝毫功德，但对释迦牟尼佛有着永不退转的信心。

一般是以具足“三想”的方式皈依，即佛陀作名医想，宣讲的法作妙药想，僧众作修行助伴想。佛法，是从梵语“达玛”音译过来的，意思是断除相续中的所有烦恼，即调伏烦恼。正法也就是真理，如果佛陀讲的法不符合真理，就没有必要皈依；如果符合真理，就可以皈依。僧人，具有智慧和解脱的功德，能领悟真理和解脱自相续烦恼。因此，沙弥、比丘等出家弟子称为僧众；文殊菩萨、观音菩萨等菩萨，从功德方面也可以称为僧众。

藏族人历来是全民信教的。当然，也有少数藏族人

没有皈依三宝。如果生为藏族人却没有皈依佛教，确实令人惋惜。当今世界上有800万左右的人受了皈依戒，掀起一股“学习藏传佛教”的热潮。国内外稍有学识的人，提到“三宝”的时候没有任何感觉，对男女间的情爱却津津乐道，这样的人有很多，但实际上这些欲乐只会给你带来暂时的欢愉，曲终人散时毫无益处。

皈依之功德

不了解佛法的人，会有“皈不皈依都一样”“不需要成为佛教徒，做个好人就行了”“不需要戒律，戒律会让我们没有自由”等谬论。你若问他：“好人的标准是什么？”很多人就哑口无言了。《诸法集要经》云：“戒如清凉水，深广常弥满，为彼持戒者，涤身心垢秽……旃檀沈水香，怛计蔷卜花，人天咸所重，不及彼戒香。”戒，就如同清凉水一样可以洗涤身心的垢染和污秽，即便世间再名贵的旃檀香也不及戒香的殊胜。

莲花生大士曾讲过皈依的八种功德：

1．皈依后表示入了佛门，才算是真正的佛教徒。“内外道以皈依别”说的就是这个意思。

2．皈依是一切戒律的根本。别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的基础就是皈依。《皈依七十颂》云：“虽众皆可受戒律，然未皈依不可得。”皈依是受戒时能得戒体的先决条件。

3．皈依三宝后，无始以来身语意的习气，皆能得以清净的不共之因就是皈依。

4．皈依后，除了特殊的业果成熟外，一切愿望都能如愿以偿。

5．皈依后，能免遭人、非人、天龙、野兽、火、水等的损害，即使遭到损害，也很容易遣除。

6．皈依三宝后，福慧资粮会逐渐无勤获得；如果没有皈依，即使行持再多善法，也没有一刹那积累广大

资粮的殊胜力量。

7．皈依三宝后，能具足诸多不可思议的功德，后世不会堕入地狱、饿鬼、旁生等三恶趣中，也不会转生到持邪见者、边地等行列中。

8．皈依后，今生或来世必定获得解脱、遍知的果位。

以上，简略地介绍了皈依的功德和意义。

让众生相续中生起菩提心

先给大家念一个无著菩萨《佛子行三十七颂》的传承。我去任何地方都会念这个传承。如果能让那里的众生相续中生起菩提心，他们做任何事就不会觉得困难。寂天菩萨云：“有情种种心，佛亦难尽悦，何况劣如我，故应舍此虑。”即便佛陀也无法满足所有人，更何况我呢。但如果能让大家相续中生起菩提心，自然就能

利益很多众生。

大家也应把《佛子行三十七颂》放在功课里念诵。此外，《入菩萨行论》《普贤上师言教》《菩提道次第广论》中有“修四厌离心”的窍诀，《胜道宝鬘论》等论典里有特别殊胜的窍诀法。这些窍诀，无法用价格衡量，就像黄金和醍醐一样珍贵。所以，要使人身有意义，就应经常修持传承上师们的教言。无论怎样观察，任何人、任何民族都需要修持这些法，因为它们会给今生、来世带来暂时和究竟的极大利益。希望大家不要忘失，努力修持！

现 场 互 动

问：在每天的生活中如何利他？怎样是在无缘空性中安住？

堪布：佛教认为，利他很重要。西方更多是自我主义，首先想到的是自己。有点像发菩提心里的“国王之发心”——自己先登上王位，再利益其他众生。

很多人以为，禅修就是什么都不想而安住。但在藏传佛教中，禅修时空性的见解非常重要。大家应该通过学习《中观根本慧论》《入中论》等，对般若空性生起不共的定解。

问：亚洲教育方式、西方教育方式、藏族教育方式三者

之间有哪些区别？

堪布：东西方在价值观、文化背景、民族文化等很多方面都有不同。宗教背景也不同，西方有伊斯兰教、犹太教和基督教，东方是佛教、道教、儒教。西方的思想很开放，大多数是批判主义。这是第一个区别。

第二个区别是，东方的教育方式有点保守，孩子从小没有开拓思想。

问：我非常想学藏文经论，但不知道从哪里开始？

堪布：《入菩萨行论》《普贤上师言教》《菩提道次第广论》都是非常重要的窍诀类经论。知识分子可以学中观和因明，《入中论》《中论》《中观四百论》《量理宝藏论》《释量论》《集量论》《定量论》《因滴论》等。学习这些论典，会对佛法真理

生起定解，会对三宝生起信心。《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”念诵一遍很简单，但其意义是很甚深的。

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