



| 监狱演讲 |

你并没有 失去自由

索达吉堪布 · 演讲

开示
14

ALWAYS A FREE MAN

你并没有失去自由

监狱开示 1

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

- 002 认清往昔 把握现在 恭迎未来
 山东青岛监狱
- 041 不抛弃，不放弃
 福建厦门监狱
- 075 探究苦乐根源，获得自在未来
 山东青岛监狱
- 105 爱的力量
 海南监狱
- 156 命运可以逆转
 海南监狱
- 191 你并没有失去希望
 福建龙岩监狱
- 232 宽恕
 福建武夷山监狱
- 293 你也可以更幸福
 福建武夷山监狱

山东青岛监狱

Qingdao Prison, Shandong

中国 · 青岛

2014 / 6 / 22

认清往昔 把握现在 恭迎未来

ACCEPT, MINDFUL, EMBRACE

这几年，我特别喜欢走进大学，走进监狱。

其实，一个人不管想什么、做什么，背后都有它的因缘。虽然我是第一次来这里，但却有一种说不出的感觉。这也是一种因缘。

一切苦乐是这么来的

你们这里山清水秀，令人赏心悦目。不过，如果心里有解不开的疙瘩，环境再美也不快乐。



你们每个人心里，可能都有自己的痛苦，甚至感到绝望。不过，学佛多年的我，却始终认为人的一生变化莫测，不能轻易下结论。在现实生活中，有些人上半生无比成功，下半生一败涂地；也有一些人，上半生极其悲惨，下半生却活成了人上人。

其实，人生就是一场戏，无论拿到什么角色，都必须演下去。

有人或许会抱怨：“外面有些人，明明罪大恶极，却过得逍遥自在；我只是犯了无心之过，却要遭受牢狱之灾。老天为什么如此不公，安排我演这样的角色？”

对此，佛教给出的答案是：业和烦恼。

所谓的业是什么呢？是你过去的语言、行为和心态播下的种子。所谓的烦恼又是什么呢？是你犯错当下爆发的情绪。比如，一个人的性格本来很好，却因为控制不了情绪，一念之差，铸成大错，令他失控的情绪就

叫烦恼。

人最主要的烦恼有三种，即贪心、嗔心和痴心。贪心会让人在见到喜欢的对境时，控制不住欲望，不顾一切做出非分之举。嗔心会让人在面对不愿接受的对境时丧失理智，想方设法伤害乃至杀害对方。而所谓的痴心，是一种迷迷糊糊的愚痴状态，不明道理，不懂取舍。贪嗔二者的根源，都来自痴心。

儒家说：“人之初，性本善。”佛教也认为，人人都有佛性，本初都是善良的，所有人犯错都是阶段性的，不会永远沉迷于错误。

其实，一个人犯错跟环境有很大的关系。也许，你原本是一个秉性善良、与世无争的人，却因为交了恶友，或受恶劣环境的影响，在不知不觉误入歧途。我就遇到过这样的人，他自己并不想做坏事，却因别人的蛊惑而造恶业，后悔终生，痛苦终生，家人也跟着受苦。

回到前面的问题：“有些人作恶，比我更可怕、更恐怖，为什么只有我倒霉、受惩罚，他们却平安无事？”其实，我们只要做了坏事，不管有没有被发现，有没有被抓到，因果都不会错乱，一定感受果报，没有谁可以逃脱。

所以，陷入眼下的困境，大家不要怨天尤人，而应该自我反省。我们现在感受的所有痛苦，都不是无因无缘的。除了今生的恶缘，可能还有往昔的业力。业果成熟的时候很可怕，哪怕你没犯什么大错，也可能受到严厉的惩罚。

佛经中有这样一个故事：一个出家人在林中煮染法衣，附近有人丢了小牛，四处寻找。丢牛的人来到林中，发现出家人锅里煮着东西，以为他杀了小牛，偷偷煮着吃，于是不由分说，抓他去见官。因为这个原因，他冤枉坐了六个月的牢。

为什么会这样呢？原来，这个出家人前世当过小

偷。有一次，他偷了一头牛，被失主追赶，慌乱中把牛扔在一个入定的修行人面前，令其遭受了六天的牢狱之灾。以此因缘，他这一世被人冤枉，整整关了六个月。

总之，我们身上发生的一切，都不是无缘无故的。当我们对某些遭遇想不通时，要意识到可能是业力的作用。

在藏地，绝大多数人都相信前后世和业因果。因为有这样的信仰，大家碰到解释不了的问题，都会从业果上找原因。比如，我自己遇到不开心的事，就会想：“我从来没得罪过他，他却一直恨我，肯定是我前世欠他的。”这并不是单纯的心理安慰，而是一种客观真理。

我们所受的一切苦，确实都跟业力有关。明白了这一点，很多问题就能想通了；问题想通了，心也就释然了；心释然了，那就一切皆有可能了。否则，心结打不开，永远不会有真正的自由。

真正的自由，是心的自由。有了它，即使身在牢狱，也一样逍遥自在。

不论我们追究什么事情，都应该追到自己头上。佛教有一句话：“恶业未熟时，痴人谓甜美，其业既熟已，方知是苦难。”意思是说，愚人做坏事时，觉得很好玩、很开心，一旦果报成熟，才知道是苦难，悔不当初。

所以，我们现在受苦，不应该怨恨别人。如果非要怪，那就怪自己。俗话说“种瓜得瓜、种豆得豆”，你种什么因，就得什么果。做好事感受快乐，做坏事招致痛苦，是一种必然的因果规律。

因果非常可怕。佛陀曾说：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”我们往昔造的业，历经百劫也不会消失，一旦聚合因缘，果报必定现前。比如，一个人偷了东西，不管有没有被发现，该还的迟早都要还。或者，一个人无论出于贪心、嗔恨或是

无知，只要夺杀了别人的生命，自己总有一天要以命偿命。当然，别人害了你，肯定也要承受同样的果报。

因果是一种自然法则。如同播下种子就会发芽，罪业的种子一旦播下，一定会长出痛苦的苗芽。这一点，没有谁可以逃脱。



把监狱变成大学

痛苦的果报，有的今生现前，有的下辈子成熟，有

的多世以后才感受。今生受报的，叫现世报；今生侥幸躲过，那就来世报或后世报。只要做了坏事，不管什么时候报，都一定躲不掉。

相比之下，服刑是一种很好的命运。否则，等到来世再报，必定会在地狱、饿鬼、旁生等三恶趣，感受无量无边的痛苦。不管你们信不信，那时候的痛苦远远胜过现在，完全超乎我们的想象。在人间再苦再难，也没那么深重，没那么惨烈。

大家现在服一点刑，受一点苦，不但能消除罪业，如果想得开、放得下，还能获得巨大的精神财富。

我认识一个出家人，曾在我家乡的监狱关了二十年。有一次，我俩经过那里，他指着远处告诉我：“我在那里读过大学。”我听了很纳闷：“那里好像没什么大学呀。”一问才知道，他所谓的“大学”，其实就是那所监狱。

他告诉我：“以前，我从来没有受过苦，一直受人尊重，在恭敬和赞美声中度日。后来突然关进监狱，名声没有了，享受也没有了，还接连不断地遭受各种折磨。因为这样的契机，我才有机会重新审视人生。”

他的心念一转，怨恨就变成了感恩，觉得身边都是好人。在监狱二十年，他没有跟任何人吵过架，更没有打过架。即便出狱之后，仍然感恩监狱的管理人员，感恩遇到的每一个人。可见，只要调整好心态，逆境就是学习的良机。

汉地有一位本焕老和尚，前几年刚离世，活了106岁。1958年，他被错打成“反革命”，被捕入狱，判处有期徒刑十五年。但他的心态非常好，觉得“种种烦恼炼我心，种种艰苦修我定”。服刑期间，他把劳动当作修行，积极劳作，从不懈怠。出狱后，本焕老和尚一手兴建了十五座寺院，弟子多达几百万人，为振兴佛法做出了极大的贡献。

还有一位梦参老和尚，也在特殊年代被判入狱，一关就是三十三年。回顾那段历史，他感慨地说：“那是一个很好的修行机会！”梦参老和尚利用狱中的三十三年，忏悔了业障，提升了自己的修行境界。

人这一生，顺风顺水固然好，但有时候经历一些苦难，也会有特别的收获。我们每个人都有需要改正的坏习气、坏毛病，如果能像修行人那样，把劳动改造当作改正习气、净化心灵、完善人格的机遇，未来一定不会让自己失望。

当然，在逆境中调伏自心，也需要一些方法。这样的方法，佛教里面有很多。无论哪一种，都要先让心静下来。

闭关修行二十年

我曾经去过藏地一些监狱，感觉那里是很好的闭

关房。佛教通常有两种闭关方式：一是集体闭关，比如我居住的佛学院附近，有二十多位出家人，每天都在固定的时间，花四五个小时一起打坐观修，观自己的心或让心安住；另一种是个人闭关，独自一人待在静处，从早到晚念咒、打坐、调心、参禅等。大家可以根据具体情况，选择适合自己的禅修方式。

在英美等西方国家，无论监狱、学校，还是高科技中心，都在推行各种禅修方法。研究发现，当人焦躁不安、伤心难过的时候，胡思乱想不但于事无补，反而会激化情绪；如果坐坐禅，让心静下来，当下就能转变念头，并体会到一种微妙的快乐。要是能认识心的本来面目，进入空乐无别的深层境界，那不管你是什么身份，都容易获得无上的解脱。

总之，大家如果能放下执念，好好禅修，二十年改造就是二十年闭关。即使判了无期徒刑，只要认真禅修，增强善念，也有机会减刑，改变未来的命运。

大家一定要善于调心。心态不好，就算像我一样出了家，还是会心烦气躁，痛苦不堪；心态好了，哪怕环境再艰苦，也可以自得其乐。

所以，千万不要浪费人生，应该把精力用在调心上，用在学习谋生技术、与人交往和培养善心上。对做得不够好的地方，要尽量想办法完善。

与其抱怨，不如改变

我们应该与身边的人和睦相处，不抱怨社会，也不抱怨他人。抱怨是一种非常不好的心态，有智慧的人最好远离。

1963年8月28日，二十多万美国人在华盛顿示威游行，争取黑人与白人的权利平等。黑人领袖马丁·路德·金站在总统府前，没有任何抱怨，只是充满激情地发表了《我有一个梦想》的演讲，呼吁大众对未来

满怀希望。《我有一个梦想》也成为 20 世纪最著名的演讲。

抱怨只能带来冲突，解决不了任何问题。所以，你们对自己的遭遇、对监狱的管理人员，最好不要抱怨。应该心怀感恩，感恩磨炼自己的所有人、所有事。

对很多问题想不通、喜欢抱怨的人，是因为心结没有打开。《心地观经》里讲：“三界之中，以心为主。能观心者，究竟解脱；不能观者，究竟沉沦。”在这个世界上，心是最重要的，时时观心的人，一定能从苦难中解脱；不能调心的人，身处再好的环境也痛苦不堪，最后只有沉沦。就像某些富豪、高官，明明拥有令人羡慕的一切，却仍然烦恼一堆、苦不堪言，白天承受各种压力，夜里靠安眠药入睡。

所以，自在在心，而不在身。希望大家把握当下，调伏自心，引发内在本具的善，让未来变得更加美好。

几个希望

趁着今天的因缘，我给大家提几点希望：

第一，多看书。

在你们宿舍，我看到有很多书，非常好。我自己很喜欢看书，只要有书看，不管待在什么环境，我都可以接受。我昨天一到青岛，就有人建议去海边玩，但我谢绝了，待在屋里看了一下午的书。不仅在这里，我在别的地方也是如此。如果不能看书，我心里就非常苦恼。对我来说，看书是世界上最快乐的事。

你们最好也能抽时间多读点书。养成看书的习惯，可以学到很多东西。我认识一个人，在监狱服刑好几年，其间读了十多本书。过去他不会讲课，因为在狱中不分昼夜，认真学习，出狱后很快成为一名讲师。

现在的时光，其实是一种机遇，大家不要感到痛

苦，应该抓紧时间多读书。而且，就算你身在外面，心若没调好，照样有烦恼。如今在外面，有不少人得抑郁症、焦虑症，即使非常有名望的人，也有各种打不开的心结。可见，一个人不管在哪里，都应该学会调心。

大家在学习调心的同时，如果再学一些技术，学一门外语，研究一下禅修，懂一点传统文化，那就更好了。将来不但可以谋生，而且对身心还有极大利益。尤其《弟子规》这本书，内容非常好，很多学者都在推广。不少人学了以后，明白了很多道理，不仅对过去有了新的认识，对未来也做出了新的打算。大家有空可以学一学。

我们如果把精力用来学习，从某种意义上，在监狱跟在学校就没有太大的区别。现在很多学校都是封闭式的，学生在里面学习，很长时间都不能回家——基本上也没有自由。我在藏地办的几所学校，老师和学生一个礼拜都不能出去，大门平时一直关着。

愿意学习的人，调整心态很容易。希望大家把现阶段当作学习的最佳时期。这样做，既有利于你们自己，也有利于你们的家庭。

第二，要知足少欲。

大家在这里，吃穿都是统一的，生活上没有太多讲究。这样其实挺好。可我在别的监狱了解到，有些人经常伸手向家里要钱。这会增加家人的压力，让家人担心，不是太好。如果家里条件不错，要点钱也可以；要是经济条件一般，向家人要钱就没必要了。其实，人在吃穿上，不必要求太多。像我们出家人，平时就几件僧衣，每天就一两顿饭，照样过得很开心。懂得知足少欲的人，才是最快乐的。

跟家人联系的时候，应该多传递积极的信息：“我在里面很好，你们不用担心。”至于以后，能出去当然好；万一不能出去，那也没什么。人生本来就是一场

梦，只不过有时做美梦，有时做噩梦。但不管美梦、噩梦，都一样是梦，没必要太在意。什么样的梦来了，都可以接受。事实上，我们越执著，越痛苦；越想得开，越自在——反正哪里都一样。



佛教中有一些人，也是一辈子与世隔绝，不跟亲人见面。我家乡有个修行人，在山洞里住了三十二年。有一次，他下山探亲，很多亲戚都已经不认识他了。他跟家人见了面，共住了两三天，发现没什么共同语言，很快又回到了山洞。

人生的选择，有少数是主动的，绝大部分是被动的——被命运操控，身不由己，每个人的命运都不是自己说了算。过去期盼的，很多都没有成真；未来希望的，也不一定能实现。唯一可以把握的，就是珍惜现在。

有人可能会想：“我现在又不成功，有什么可珍惜的！”

实际上，有钱、有地位、有名声，并不代表真正的成功，光鲜的背后总有很多失败和堕落。真正的成功在于，当情绪生起时，自己有能力控制，不被情绪左右。退一步想，我们现在眼睛能看、耳朵能听、手脚能动，跟某些人比起来，已算是非常幸运了。所以，没有必要自怨自艾，应该珍惜当下。

第三，多忏悔。

有些人想忏悔自己的罪恶，却不知道方法。忏悔

的时候，可以念金刚萨埵佛尊的心咒：“嗡班匝_儿萨埵吽。”金刚萨埵在成佛以前，曾经发过愿：“如果有众生祈祷我，却无法净除他的罪障，那我绝不成佛！”最终，金刚萨埵愿力圆满，示现成佛。因此，金刚萨埵心咒在消除业障方面，有非常大的力量。经常念这个心咒，罪业会慢慢减轻，行为会越来越如法。

行为如不如法，直接关系到能否减刑，所以特别重要。如果你态度好，表现不错，就有希望早点出去。刚才我看了各位的分数，大多数应该都有希望。有些人刚开始只有 0.3 分，现在也越来越高。通过打分制度，我们可以发现，原来自己有这么多问题需要改正。

虽然外在的监督很重要，但实际上，自我监督才是最根本的。否则，有些事情明明想不通，却必须接受，久而久之，很可能产生逆反心理。只有自己想通了，知道痛苦的根源是往昔的罪业，而罪业通过忏悔可以清净，自己的行为才会既有动力，又有约束力。

第四，培养利他心。

佛教认为，一切快乐源于利他，一切痛苦出于自私。所以，哪怕只是为了自己快乐，也不能没有利他心。

仔细想想就知道，人类的所有恶行确实都出于自私——为了自己的利益而贪婪，而嗔恨，而傲慢，而嫉妒，等等。以自我为中心的无明愚痴，让我们感受了种种痛苦，也让亲人饱受折磨。假如当初懂得利他，一心想帮助别人，很多错误都不会犯。因此，从现在开始，我们要改变自私的习惯，从帮助周围的人做起。

我认识很多人，由于服刑期间受过利他的心灵教育，内心发生转变，出去以后言谈不凡，彬彬有礼，和气包容，心态和行为都不同于一般人。

人这辈子，时而高、时而低，上也容易，下也容易，有钱不一定是优势，懂得调心才是关键。就像我们出家人，因为明白了心的奥秘，生活怎样都行，只要白

天有衣穿、晚上有被盖，吃好吃坏都无所谓。而且我们吃素，早上一碗稀饭，中午米饭加青菜，晚上一碗面，一件衣服穿十几年，平时也不跟家人见面，一辈子都如此简单。这样的生活，跟你们没有什么差别。不过相比之下，出家人却自在快乐，少有痛苦。原因是什么？大家可以认真思考。

第五，不要再犯错。

最后，还有一点大家要注意：以后出去了，千万不要再犯错。

我认识一个人，仅仅因为偷盗，就坐了三次牢。其中一次关了六年，释放的当晚就去酒吧偷东西，结果又被抓了回来。这样进进出出，实在没有必要。

改造的意义，在于改造我们的心灵，而不是在行为上敷衍。否则一错再错，就跟佛经中讲的笨人差不多。从前，有一个愚笨的人，生养了七个儿子。一天，一个

儿子突然得病死了。他把尸体放在筐里，准备挑着去尸陀林。由于另一头没有东西，怎么都挑不起来。他想想去，最后杀掉另一个儿子，装在另一个筐里，挑着担子走了。如此愚蠢的行为，一般人都觉得可笑。但如果犯了错误，不知悔改，跟这个笨人又有什么区别？

《地藏十轮经》中讲，有两种人是真正的智者：一种是从来不造恶业的人；另一种虽然也造恶业，但会以惭愧心发露忏悔。我们若要做第一种人，可能不太现实，但可以做第二种人，知错就改，改了就不再犯，而不是一而再、再而三地造恶。

其实，后悔是一种很好的心态，可以让人生重新洗牌。希望大家对过去生起后悔心，发誓绝不再犯，断掉恶业的种子，彻底改正恶习。当然，所谓的改正，不是表面上做做样子，而要发自内心，真诚悔改。

像大禹治水那样

今天的现场，还有很多执法人员，特别感谢你们的辛苦付出。你们每天面对的，都是有血有肉的人，需要奉献自己的慈悲，在不违背政策和法律的前提下，尽可能给他们温暖和方便。这一点特别不容易。

以后，如果有人家庭困难，孩子失学，我们可以一起想办法。我也愿意力所能及地提供帮助，让他们安心改造，重新做人。

当然，你们执法的时候，可能会跟某些人发生冲突。遇到这种情况，以暴制暴不能解决问题，若效仿大禹治水，重在疏导，效果可能更好。

人与人之间，需要相互的关心和谅解。我们如果态度温和，他们也会温和地配合我们的工作。这样一来，上上下下，和谐友好，很多事情都容易成办。

身心安，自在来

今天跟大家相遇，也是一种缘分。以后，不管是心理上、物质上，还是行动上，只要大家有需要，我都会尽量提供帮助。也希望大家能以佛教“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意”的教义为准则，调整自己的心态，杜绝坏事，多行善法。

善恶的分界线，就在我们自己的心上。如果心存恶念，就会造恶，最后招致痛苦；如果心存善念，则会行善，未来感召快乐。希望大家从今天起，彻底断恶行善，走上一条崭新的人生路。若能如此，明天一定更美好。即使遇到痛苦，也能转为快乐。

人活着，心态最重要，心安则身安。身心俱安的人，在哪里都自在，逆境也会成机遇。所以，大家不要悲伤、绝望，而要微笑着迎接明天，相互传递温暖和希望。



现场互动

问：要想改变命运，需要行善积德。但这样的环境，有时并不具足条件，我们应该怎么做？

堪布：行善其实并不难。如果没有条件，看到别人做善法，自己真心随喜，也有很大的功德。

还可以多祈祷佛菩萨。观世音菩萨的加持尤其不可思议，多念观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，诚心祈祷观世音菩萨，我们的罪业会逐渐消减，善法功德会不断增上。

其实，越是危难、越是痛苦的时候，佛菩萨的加持越能强有力地呈现。你们正处于人生的困境，如果经常祈祷，一定可以断除恶业、积聚善法，对今生

和来世都有非常大的利益。

问：佛教讲的行善断恶，跟我们平时理解的有什么不同？

堪布：现在很多人虽然提倡行善，但衡量善恶的标准，一般却只看语言和行为。而佛教认为，只有心善，言行才会善；如果心恶，说得再好听、做得再漂亮，性质也是恶。所以，佛教是从根本上让人断恶行善。

佛教辨别善恶的唯一方法，就是我们这颗心。以后，你们要学会观察自己的心。如果心生恶念或邪见，就说明是在犯错，因为恶念一定会引发错误的言行。

佛教有一种说法：“宁可百年不修行，不可一时生邪见。”这里的邪见是指什么？明明与事实不符，

你却深信不疑；明明与事实相符，你却死不承认。

本来，造恶业就要感受恶果，遭受惩罚是非常公平的，可你却不理解、不接受，非要以恶制恶、以怨报怨，这种心态就叫邪见。

佛教讲万法唯心造，心恶，一切都会成为痛苦之因；心善，一切都会变成快乐之源。以后，有些事想不通时，要学会随缘，放下执著，这样的人生会充满快乐。

问：我在书上看到，佛陀提倡十种好的品德，请问是哪十种呢？

堪布：十种好的品德，应该是佛陀讲的十种善业。两千五百多年前，佛陀为弟子宣讲了十善业，并将其作为佛弟子的行为准则。这十种品德分别是：身体方面，不杀生、不偷盗、不邪淫；语言方面，不说妄语、粗语、离间语和绮语；心灵方面，不贪婪、

不嗔恚、不邪见。

具足这十种素质，身体、语言和心灵都有了规范，会过得非常安乐。如果因为无明，突破了十种底线，正常生活就会被打乱。

问：您说人人都具有佛性，佛性其实就是所谓的善，那什么又是真正的人性？

堪布：人的本性确实是善。一个人再怎么恶，都有善良的一面。这一点，与人接触就会发现。

任何人，作恶都只是暂时的，而且跟环境有很大的关系，所谓“近朱者赤、近墨者黑”。如果有幸遇到善友，可能一生都不会犯罪；如果不幸遇到恶友，就很容易受染污。但不管染污也好，没染污也好，人的本性不会改变。就像一块金子，即使被扔进粪坑，看起来很肮脏、很恶心，令人唾弃，但它

还是一块金子，纯净的自性从来没有变过。

有些人常说，某某人非常恶劣，眼神特别凶，感觉没有一点人性。即便如此，把他放到清净的环境，经常接触善良的人，再给他讲一些认识心性的窍诀，到一定的时候，他也会认识心的本来面目。那个时候，如同金子表面的污秽被洗掉一样，自心的纯净本性自然会显露。这一点，我是深信不疑的。

所以，不管处于什么环境，我们都要有勇气迎接未来。千万不能消极悲观，觉得这辈子完了，彻底没希望了。真正有智慧的人，可以在不同的境遇找到不同的价值。就像在良医眼里，所有的草木都是药物，在智者眼里，任何一段经历也都是财富。当我们心的潜能被彻底开发出来，上面没有一点点恶，全部都是善。

不要对自己失去希望，也不要对人性失去希望。我们的时代虽然浮躁，但也并非人人不择手段。世上

善良而有德行的人非常多，他们用自己的善心和善行温暖世界，令人佩服，也令人感动。所以，我们对任何一件事，都应该一分为二地剖析。

问：佛教中讲，即有即无，非有非无。罪业既然有，怎样才能变成无，回归本源？

堪布：究竟而言，有和无都不成立。但如果没有证悟这样的最高境界，善也好，恶也好，罪也好，福也好，都是存在的。就拿罪业来说，如果它不存在，就不可能带来约束和痛苦，正因为它存在，所以能影响我们的正常生活。

应该怎样面对罪业呢？首先要观察，罪是自己犯的？还是别人强加的？认清这个问题，才愿意忏悔，而不是怨天尤人。我们出家人也会造罪，比如违背戒律等，所以每个月的十五和三十，都会在诸佛菩萨面前忏悔。



忏悔的时候怎么说呢？“我因为无知、放逸、烦恼深重，造下了罪业，今天我诚心忏悔，以后尽量不再造！”经常这样忏悔，就能慢慢净化自心，清淨罪业，逐渐获得平和与安宁。

问：我们如何借助佛教的智慧安抚心灵，平稳地度过刑期？

堪布：佛教的智慧确实具有奇妙的作用。对此，东西方

不少科学家都比较关注。

要想运用佛教的智慧，首先应该多看佛教关于因果、道德方面的典籍，如《百业经》《贤愚经》等，拓宽自己的视野和空间，重新认识一些现象和规律。

同时，还要学会用佛教的方法，观察自己的心。比如，当你感觉痛苦时，可以这样观察：我这颗痛苦的心，到底在哪里？在体内，还是体外？如果在体内，那是在上半身还是下半身？如果在上半身，那是在头上还是在胸腔？等等。这样观察以后，会发现这颗心既没有颜色，也没有形状，更没有确定的住处，所谓的痛苦也并非真实的存在，就像《金刚经》里面说的，“一切有为法，如梦幻泡影”。这就是佛教的智慧。

很多人都会说如梦如幻，却没有深入体会。实际上，昨天的痛苦到了今天，就是一场梦。你们刚到

这里时，都感受过恐惧、怨恨、纠结、痛苦，可现在回想起来，是不是没那么强烈了？是不是像做了一个噩梦？

同样的道理，今天的生活到了明天，也是一场梦。既然过去是昨日的梦，未来是明日的梦，都没有一点实质，那我们对有些人、有些事，为什么还要拼命执著呢？

总之，大家可以尝试学习佛教的智慧。掌握了这些方法，很容易解开心结，渡过难关。

问：生活中，我们经常因为欲望，产生虚荣心、攀比心，忘记自己是谁，看不清自己真正的需要。怎样才能反观内心，找到自我？

堪布：所谓的虚荣心、攀比心，都与环境有关。如果生活环境比较简单，欲望不会太炽盛，对虚幻的外境

也不会太执著。就像藏地的孩子，从小生活在纯朴的环境中，没什么物质的执念，所以容易满足。一旦进入城市，掉进令人眼花缭乱的广告海洋，就会慢慢受到诱惑。

这个世界，有无数人为了不需要的东西，整日奔波劳累。似乎登上了一艘单程飞船，朝着虚妄一直飞，很难再找回初心。英国著名历史学家汤因比说过，21 世纪人类的希望，只有从大乘佛教和孔孟思想中寻找。但对大多数人来说，这是一个非常遥远的梦。找到初心，回到最本真的状态，已经越来越难。

当然，如果你确实希望找到自我，那求助于大乘佛教和孔孟思想，认真探索，最后一定能如愿以偿。

问：我看过不少的书，也听过类似大师这样的演讲，获得了一些有益的启示。但在复杂的人性和现实

面前，心态和行为很快又回到原点。请问，如何才能长久保持善心？

堪布：每个人都希望自己的善心能持久，而不只是一时热情。但要做到这一点，需要进行长期训练。

一个人的转变，虽然之前的启发很重要，但更重要的是之后的努力。在毅力面前，世上无难事。如果能坚持调心三四年，一定会有大的改变，而且能保持很长时间，不会轻易退转。

我始终认为，转变心态很重要。心态一转，很多问题都不再是问题。希望大家不断学习，努力把好的道理变成好的习惯。否则，你们在这方面接收的理念本来就少，而习气又是根深蒂固的，单凭听几堂课或看几本书，力量远远不够。

佛教认为，要让一种力量在心里扎根，需要进行长期的闻、思、修：先听闻教理，然后仔细思考，最

后实地修持。其中，听闻的时间相对较短，思考的时间稍微长一点，而修行的时间则是最长的。

所以，听了今天的简短开示，你们还要不断思考，思考之后再付诸行动。这样的话，有些东西可能会存活久一点。



福建厦门监狱

Xiamen Prison, Fujian

中国 · 厦门

2014 / 8 / 8

不抛弃，不放弃

DON'T GIVE WAY, DON'T GIVE UP

今天，我想跟大家聊聊天。

不管人生多么美好，多么残酷，或多么平淡，对某些东西，我们始终不能抛弃，不能放弃。

人活一世，有开心欢笑，也有痛苦绝望。一般人在痛苦面前，容易受情绪控制，自暴自弃。但对坚强的人而言，逆境并不可怕。哪怕处境再恶劣，他们也不会放弃追求，更不会逃避责任，抛弃亲人和朋友。

命运看似不公平，比如每个人都有各自的苦乐，实际上却非常公平。我们的每一段遭遇，都是自己的心在

主宰，没有任何人控制。这方面的道理，也许有人不太理解，我先给大家讲几个故事。

奔公甲的仇人

以前，我们藏地有个非常有名的强盗，叫奔公甲。他白天上山打劫，晚上入村行盗，是一个人见人怕的大恶人。怕到什么程度呢？如果孩子啼哭不止，怎么哄都没用，母亲只要喊一声：“奔公甲来了！”孩子马上安静下来。有人跟一位老婆婆开玩笑，突然在她背后大叫：“奔公甲来了！”老婆婆被当场吓死。

奔公甲身强力壮，平时爱打架，就算同时被四十人围攻，也应付得了。因为这个原因，他跟很多人都结了仇。为此，他寝食难安，每天背着强弩利箭，腰上别着好几把佩刀。尽管如此，仍然觉得没有安全感，害怕仇人报复。



后来，他遇到了佛教大德仲敦巴尊者。尊者劝他丢掉武器，忘记仇人，专心与自己的烦恼搏斗。最后，他通过不断的修行，调伏了自己的烦恼，全身没有一件武器，却吃得好、睡得香，得到了真正的安乐。

这说明什么呢？真正的仇人并不在外面，而在自己心里。心调好了，哪怕环境依然未变，也会得到解脱。相反，心如果没有调好，只能眼睁睁看着心里的贪婪、愤怒、嫉妒、傲慢等翻滚起伏，一波未平，一波又起，就算待在最舒适的地方，也感受不到丝毫快乐。

人在自由的时候，容易忘乎所以，不知道自己是谁；一旦跌入低谷，才会痛定思痛，向内反省自己，悟出深刻的道理。所以，这辈子受点苦，不完全是件坏事，没必要怨这个、恨那个。抱怨没有任何好处，只会蒙蔽我们的眼睛，让我们看不到世界的美好，也看不到别人的优点。

喜欢报怨的人，总把过错推到别人身上，自己什么

都对、什么都好。我们藏族有一句谚语：“别人身上有一只虱子，也看得一清二楚；自己脸上有头牦牛，却完全看不见。”看不到自己的问题，不愿意正视自己的问题，这样的人非常可怜。

人们常说：“可怜之人，必有可恨之处。”其实，可恨之人也必有可怜之处。他们的可怜之处在哪里呢？心态没有摆正。心态不正的人，做人做事一定会偏执。现代社会得心理疾病的人越来越多，原因也在这里。心态失衡的人，就算身体自由，心也关在牢笼，有一堆解不开的结。

你们现在，虽然身体不自由，但只要心没有束缚，看得开，放得下，就是一个真正的自由人。

鉴真和尚的泥脚印

人生总是无常的。原本高高在上的人，很可能瞬间

就跌入深渊；原来像尘土一样卑微的人，也可能在一夜之间荣登高位。所以，无论何时，我们都不应该放弃自己，都要以一颗勇敢的心，去迎接未来。

唐朝有位鉴真和尚，为了将佛法传到日本，历时十年，五次东渡，都以失败告终。在此过程中，他经历了无数磨难，多次遇到大风大浪，船被打沉，困在荒岛，忍饥受冻，命悬一线。最后，他已经双目失明，仍然不屈不挠，踏上了第六次东渡的征途。这一次，他终于成功抵达，将佛法弘扬到了日本国土。

鉴真和尚为什么有如此勇气呢？这要追溯到他小时候的一段经历。那时，他还是一个小沙弥，每天都要出去化缘，磨烂了好几双鞋子，非常辛苦。一天夜里下大雨，他知道路上泥泞难走，第二天就没有去。

师父知道后，便问他：“你今天为何不去化缘？”他回答道：“我做了一年多苦行僧，实在太辛苦了。今天路上全是稀泥，难走得很，不想去！”师父笑笑说：

“那你随我出去走走。”

寺前的小路上，满地都是泥泞。师父问：“你是想当一天和尚撞一天钟，还是做一个光大佛法的高僧？”

小鉴真说：“我肯定想做高僧啦。”

师父又问：“你昨天在这条路上走的时候，留下脚印了吗？”

“昨天的路又硬又光，我怎么可能留下脚印啊？”
鉴真说。

“那今天呢？”

“当然能！”

师父说：“只有泥泞的道路，才能留下脚印。只有敢于在困境中跋涉的人，才能在人生的道路上留下足迹啊。”

确实如此。有些人，从小活到老，一辈子都比较顺，

从未认真思考过人生的意义，临终回顾此生，一点儿有价值的记忆都没留下。有些人，一生经历了九九八十一难，在每一段逆境中不断地反省自己，提升自己，最后人生的价值得到了升华。



一切苦乐从因缘生

我坚信，你们大多数都非常好，只因一念之差，没有调整好情绪，或没有摆正心态，加上外缘的推动，才做了不该做的事。我遇到过很多人，本来跟大多数人一

样，过着正常的生活，却突然因为某些因缘，做了不好的事，受到了惩罚。

说到惩罚，外面有些人甚至比你们更坏，造的恶业更过分，却没有受到一点惩罚。这是什么原因呢？佛教认为，因果报应丝毫不爽，受惩罚也好，不受惩罚也好，都是自己的因果。这方面的道理，与你们所受的教育相反，大家不一定接受。但无论接不接受，业因果都是一种客观规律。

佛经中讲：“未曾有一法，不从因缘生。”我们此生所有的悲欢离合，都跟因缘密不可分。两个人一起做坏事，事情败露以后，一个判刑入狱，另一个却升官发财，逍遥法外。为什么？各自的因缘不同。

不过，作为凡夫人，我们只能看到今生的部分缘，却无法看到前世的因。很多人认为，所谓的生命，只是身体从出生到死亡之间的一段过程。实际上，除了身体，我们的心上还有许多信息。心上的信息是善是恶，

决定了我们此生过得快乐，还是痛苦。而且，善恶信息不仅在今生起作用，还会延续到后世，对后世的生命产生影响。懂得了这一点，我们就知道该用什么样的心态，去面对苦乐。

聪明人不犯同样的错

其实，只要是人，就会犯错。只不过有智慧的人善于自省，错了就改；没有智慧的人，不管别人怎么规劝，都意识不到自己的问题。

佛教特别强调忏悔，其中的忏，就是发自内心认识到自己错了；所谓的悔，就是发誓从此绝不再犯，坚决不重蹈覆辙。孔子的弟子颜回，最大的优点就是“不二过”，任何错误只犯一次，不会犯第二次。

佛陀曾经说过，世上的好人有两种，一种从不犯错，一种知错能改。前者的比例极低，极少有人做到

身口意完全清静。而错了就改，是大多数人都可以做到的。凡夫都有我执与欲望，一定会有意无意地做错事，所以应该经常忏悔。忏悔对每个人来说，都非常重要。

世界存在不公，这一点不可否认；大家都无惭无愧地做过错事，这一点也不可否认。既然如此，又有什么好抱怨的呢？不如放下心中的怨气，真诚地忏悔罪业，努力地改造自己。

心变了，天地就变了

有些人习惯了以前的生活，现在突然换了环境，感觉有一种束缚，觉得不痛快。这一点，我非常理解。不过，苦乐都是心态决定的，只要能保持心态平和，就不会觉得日子漫长。

你们知道佛教的闭关吗？选择闭关的修行人，必须与亲朋好友断绝来往，一心一意地修行。闭关的时间

有长有短，长的十年、二十年，甚至是终身。我以前遇到过一个修行人，在山里闭了五十一年，从年轻力壮变得白发苍苍。闭关期间，除了送食物的人，他几乎不与外人接触，也不与亲友联系。

你们也可以把这里当成闭关的地方，一心一意学习知识技术。用心去做每一件事，肯定能提升自己。

你们当中，也许有人看过邓小平的传记。邓小平本来是堂堂的国家领导人，但在六十多岁的时候，却被下放到工厂，接受劳动改造。传记中说：他在车间拧螺丝的时候，旁边的人怨天怨地，他却从来不讲是非，默默地干自己的工作，哪怕手指磨烂了，也一声不吭。后来，有人认出了他，希望帮他干点活，他却说：“我自己的事情自己做，不用你帮忙。”他每天按时上下班，不管刮风下雨，从不迟到早退，非常守规矩。

换了别人，遇到这样的陷害，心理很难平衡，可能随时随地都会发泄不满，满脑子想着报仇的事。但邓小

平什么都没有说，也什么都没有做，只是平静地接受。我们也可以像邓小平那样，不在乎一时得失，把逆境当机会，好好磨炼自己。

你并不是最可怜的

听说你们在学习《弟子规》，我觉得非常好。传统文化蕴含着很多正能量，任何人都可以从中汲取营养。以前，大家没有受过这方面的教育，做了不该做的事，现在重新学习，不但下半生有了方向，还有机会帮助身边的人。

我和服刑人员交流时，经常问他们一个问题：“你每天最想念的是谁？”大多数人都回答：“最想念家人。以前天天在一起，却不知道珍惜。现在很惦记他们，不知道他们过得好不好，也担心他们埋怨我……”

很多人觉得，这里的生活太苦了，尤其不能跟家

人在一起，简直过不下去。其实，你并不是最苦的人，反而可以说很幸福。看看现在的马航失事、恐怖袭击、地震海啸等，很多人瞬间就失去了生命。我在新闻中看到，有一家祖孙三代，一眨眼就被洪水卷走；有一个村子，一刹那就被地震吞没。而你们现在，至少还活着——活着就有希望。

比起骨瘦如柴的非洲饥民，你们至少有吃有穿，还有很多人关心。虽然身体有点不自由，心里有点想不开，但都不是什么要命的事。最重要的，你们还有思考的能力，跌倒了还可以重新站起来。

从贪污犯到亿万富翁

人这一辈子，时而快乐，时而痛苦；时而有自由，时而没自由。不管怎样的人生起伏，都是再寻常不过的事。

褚时健曾经是红塔集团的董事长，也是中国著名的“中国烟草大王”，在上世纪 90 年代红极一时。他一手打造了很多著名的香烟品牌，十八年间上交国税 1400 亿。1996 年，他的妻子和女儿因为贪污，被关进了监狱。同年，唯一的女儿在狱中自杀。1999 年，71 岁的他也因贪污，被判无期徒刑。

后来，他在狱中得了重病，获批保外就医。出去后，他承包了一座荒山开始创业，种出了有名的“褚橙”，82 岁再次成为亿万富翁。

褚时健的经历让人非常感慨：人生确实不是一条直线。

遇到坎坷的时候，是做一个脆弱的人，选择逃避？还是做坚强的人，选择勇敢面对？有些人会选择后者，一旦失败，就彻底放弃，一而再、再而三地犯错，根本不听劝。

我听说，有个人获得自由不到一个月，又被抓了回来，真的很可怜。失败并不可怕，可怕的是失败以后，失去了重新开始的勇气。

不是别人嫌弃你

我们每个人都有恶的一面，也有善的一面。如果经常接受善的教育，善的力量会日益增强，快乐越来越多，什么环境都觉得舒服。反之，经常沉溺于恶的氛围，恶的力量会不断强大，不但自己越来越痛苦，还给周围带来不吉祥。

那么，怎样增强善的一面呢？爱因斯坦的答案是为他人付出，孔子则认为应该探求真理。尽管说法不同，但都强调对正能量的追求。比如，你们之间如果经常搬弄是非、吵嘴打架，心会越来越暴躁；如果互相帮助、彼此成全，即使生活不如意，由于被友好和善意包围，心情也不会太差。

按照佛教的说法，善良的人会得到天神和护法的帮助。从前，藏地有一个人叫米拉日巴。最开始他很坏，用恶咒杀了很多。后来他去雪山修行，精进忏悔。有一天，来了一位天神，问他：“你需要什么帮助吗？”米拉日巴回答：“在我最痛苦的时候，在我杀人的时候，在所有人抛弃我的时候，你不来帮我，现在来干什么？”天神告诉他：“你作恶的时候，我根本没法接近你，更没法保护你。现在你的心转变了，开始修持善法，我自然会来帮你。”

所以，一个人遭到大众的抛弃，不一定是别人冷漠，也可能是自己的问题。

两只狼的交战

我看过一则北美的寓言。一位切罗基族的老人，给孙子传授人生真谛时说：“在我的内心深处，一直有两只狼在交战。一只是恶狼，代表贪婪、嗔怒、愚痴、嫉

妒；另一只是善狼，代表慈悲、智慧、慷慨、谦逊。同样的交战，也发生在你们的内心深处。”

孙子问：“哪只狼能获胜呢？”

“你喂它食物的那只。”

在每个人的内心深处，都有这样的交战。哪一只狼获胜，关键看自己。如果我们看的书、交的朋友、学的知识，全都是正能量的，善狼就有了胜利的资本；如果经常吸收丑恶的信息，恶狼的力量就会不断壮大，未来的道路一定充满黑暗。

我经常听人说“人性黑暗”，感觉有点武断。人性本来是善的，之所以黑暗，跟心的选择有关。要是选择了黑暗的环境和爱好，就不得不走黑暗的道路。

所以，我们应当时时反观内心，观察心态，千万不要让心灵中毒。心灵一旦喝下贪、嗔、痴三种毒药，就会开出毒花，结出毒果，给人生带来痛苦。



苏格拉底的作业题

当然，善的力量要延续，离不开长期的串习。你们待在这里，表面是服刑，是身不由己，但只要每天、每周、每年不断地学习，最后一定能学到有用的知识，刑期就成了机遇。

实际上，听一节课容易，看一本书也容易，但要长期坚持学习，却非常困难。做善良的人也一样，需要长期坚持，反反复复串习。以刚才讲的忏悔为例，如果只

是心血来潮忏悔一下，之后就抛之脑后，绝对不行。忏悔的心应该一直延续，一天、一周、一个月、一年、两年……持之以恒，才会发生奇迹。

不仅是佛教，世间人也认可串习的力量。古希腊有位哲学家叫苏格拉底，有一次，他给弟子们布置了一道作业，让大家每天甩手一百下。一个星期后，他问：“有多少人在坚持？”绝大多数弟子都举了手。一个月后，举手的只剩一半。一年后再问，只有一个人举手。这人是谁呢？就是苏格拉底的传人——柏拉图。可见，坚持不懈比一时热情离成就更近。

传统文化的神奇

另外，大家要多学传统文化，不光从理论上了解，还要落实到行动上。

在中国，传统文化包括儒家、佛家和道家。奇妙的是，三个宗派的创始人几乎同一时期出现。孔子生于公

元前 551 年，释迦牟尼佛生于公元前 565 年，老子¹则生于公元前 571 年至前 471 年之间。如今，三位圣人在两千五百多年前传下来的智慧，在国内外都得到了极大的重视。

尤其是佛教，在提升心灵方面，作用非常明显。其中关于忏悔、观心、禅修的方法，非常适合大家。前段时间，我去了山东一所监狱，给他们讲了一下禅修的方法，告诉他们白天用什么心态做事，晚上用什么心态睡觉，如何保持心的安宁、不想没用的事情……明白这些道理，比什么都重要。

只要心态调好了，人就有活力，待在哪里都快乐。世上没有什么是心的力量解决不了的。心力强的人，一切都可以转变。不但自己能从痛苦的泥沼中解脱，还能帮助身边的许多人。当然，要达到这样的效果，离不开一个重要的前提——不抛弃，不放弃。

¹ 老子是道家学派的创造人，被后来兴起的道教尊为道祖。

现场互动

问：您说，善良会让我们今生幸福、来世美满，但很多人却说，人善被人欺。这两者有矛盾吗？

堪布：确实有不少人认为，善良会助长恶人的气焰。

事实上，种什么因，得什么果，这是世间的客观规律。为人心善，肯定是快乐之因。善良的人被欺负，并非源于今生的善，而是源于前世的不善。

真正懂因果的人，不管今生遇到什么，都不会只看表面。任何一件事情背后，都有甚深而复杂的因缘。比如，两个人做了同样的坏事，一个被发现，另一个没被发现；即使都被发现，也可能一个受惩罚，另一个安然无恙。原因是什么？跟各自的业力有关。



我们所受的苦，不能都怪别人，应该多反省自己。世界虽有很多不公平，但也有公平的一面，人善并非都被人欺。生活中，很多善良的人都非常幸福。只不过，当我们的内心被蒙蔽时，往往看不到事情的全貌。

有些人总喜欢看社会的毛病，认为社会很黑暗，好人没好报，然后愤世嫉俗、言行极端。这些都是心态不正的表现。

英国历史学家汤因比说：要让自己、乃至整个人类得到解脱，唯有依靠孔孟之道和大乘佛教。而孔孟之道和大乘佛教都提倡奉献——发自内心地奉献。为什么呢？因为长久以来伤害我们的，就是对自我的保护。放下自我，奉献自我，快乐一定会走进我们的生活。

喜欢奉献的人，遇到什么问题都想得开，在他们的世界里，所有外境都跟丑恶无缘。

问：几个月前，我看过您的《苦才是人生》，非常有收获。佛教强调因果，劝人行善积德。但如果存在因果，命运就注定了，不放弃、不抛弃的争取还有用吗？

堪布：《苦才是人生》是我近年出版的一本书，比较畅销。有人对这个书名不理解，觉得人生明明有快乐，比如诗人笔下的浪漫爱情和幸福生活，为什么偏说

“苦才是人生”？实际上，快乐只是人生的花絮，痛苦才是真正的伴侣。不管什么人，高官也好，富豪也罢，各有各的痛苦和烦恼。佛教讲的“苦海无边”，意义非常深远。

今天，我也带了一些书来，你们有空可以看看。很多人看了这本书，心里都豁然开朗。以前，一位领导在网上被人诬告，后来查到了诬告者，他打算狠狠地报复一番。但他看了《苦才是人生》后，觉得没必要以牙还牙。他告诉我：“那件事我已经放下了。”有些书对大家还是有帮助的，即使帮助不大，也不会有害处。

实际上，命运并非前世所造，不然今生怎么争取都没用。佛教认为，一个人的命运，既来自前世的“因”，也离不开今生的“缘”——“因”“缘”和合才会生果。如同种子是“因”，水、土、阳光是“缘”，缺少其中任何一个，都长不出苗芽。所

以，一个人即使有前世的恶“因”，如果今生不再造恶，并励力忏悔往昔罪业，由于“缘”不具足，前世的恶因就不一定会成熟恶果。

佛教不是宿命论，不承认造物主安排一切，只讲善有善报、恶有恶报，不做不报、做了定报。所以，我们所做的任何努力，对今生的命运都有助缘的作用。

佛教认为，命运并非不能改变。依靠行善的强大力量，可以把潜在的苦因转化为快乐。你们正在学习的《了凡四训》，就讲了改变命运的很多方法。

问：人到底有没有前世后世？

堪布：前世后世绝对是存在的。以前，很多人都不承认前后世。随着科技的发展，越来越多的人开始研究这个课题。美国弗吉尼亚大学有一位科学家叫塔克

博士，在全世界找到了许多能回忆前世的人，最后发现前世确实存在。

虽然我们想不起自己的前世，但想不起不一定不存在。小时候的很多记忆，我们现在都忘记了，但谁会否认那段时光呢？

关于前生后世，很多人都没有正确的认识。要转变观念，可能需要更多的学习和思考。我以前翻译过一本书，叫《生命的真相》²，现在已经出版。书中引用了很多真实的案例，从心理学、生物学、逻辑学等现代科学的角度，论证了前世后世的真实存在。如果你们感兴趣，也可以看看。

问：我总是活在往事的回忆中，虽然有一些后悔，但还没有忏悔。请问，忏悔应该从哪里开始？

2 《生命的真相》，又名《前世今生论》，慈诚罗珠堪布著，索达吉堪布译，由世界图书出版公司出版。

堪布：佛教认为，忏悔是一种认罪的心态，需要重新审视过去的行为，揭露自己往昔的罪业，并发誓绝不再造。

不过，太自信的人往往认识不到自己的错误。就像我，经常看别人的问题，却很少观察自己。前几天，我遇到一个人，他每天都会反省自己。我虽然是个出家人，但在他面前却十分惭愧。我相信，在座也有像我这样差劲的人，而且还不少。

每个人都应该审视自己的言行。你们过去的某些行为，并不是父母师长希望看到的。传统文化讲了很多取舍道理，能帮助各位反省往昔的恶行。当你开始自我反省，就叫作“忏”；发誓再也不干坏事，就叫作“悔”。

佛经中有一个比喻：一个人误喝毒药，非常痛苦，生起强烈的后悔心：“这东西我以后再也不碰了！”大家如果能这样思维：“我过去犯了错误，所以在

这里受苦。从今以后，我坚决不再犯错！”就是在忏悔。

问：听您讲鉴真和尚的故事，我很受启发。您说要在逆境中留下足迹时，我有一种很深的体会：“不能因为身处逆境而放弃，要在苦难中磨练自己。监狱只是束缚了我们的身体，并没有束缚我们的心灵！”谢谢您给我们的开示！

堪布：非常好。其实，你们还要感谢这里的领导。我去过很多监狱，有些监狱只是照章办事，在里面待个十年八年，也学不到什么东西；有些监狱比较开明，想方设法让大家学习传统文化和知识技术——这是对你们负责任的表现。

对有些人来讲，哪怕只有一次学习的机会，也会得到极大的改变。将来出去了，见识会跟以前截然不同，就像脱胎换骨一样。

古人说：“塞翁失马，焉知非福？”人的一生，好事可以变成坏事，坏事也可以变成好事。某些人有钱有势，最后却造下弥天大罪；某些人看似失去一切，最后却百炼成钢，东山再起。

人生就像白昼和黑夜，总是不断地替换，不可能始终一个样子。起起伏伏都很正常，每一种经历都不必排斥。如果懂得思考，你会发现任何苦难都有其独特的价值。

问：您刚才讲了因果报应，提倡大家向善，做好人。

但俗话说：“好草要先割，好人要先死。”现实中这样的案例确实存在，比如有些人非常好，却只活了四五十岁。这样的矛盾现象该怎样解释呢？

堪布：因果的道理非常深奥，所谓“善有善报、恶有恶报”，并非字面上理解得那么简单。

因果分为两种：一种是外在的，比如原材料是因，产品是果；一种是内在的，比如贪心、嗔心是因，恶业是果，或者善恶业是因，苦乐是果。前者需要的时间比较短，我们可以直接见到。而业因果需要的时间较长，不是一朝一夕能完成的，有时候需要多生累劫。

佛教认为，因果成熟的时间，有些是现世现报，即今生造业，今生受报；有些是后世受报，即今生造业，下一世或多世以后才受报。就像植物，有些是当年种下，当年结果；有些是头年种下，第二年才结果。

所以今生是好人，不一定马上有好报。但不管怎么样，因果都是不虚的，我们种下的善业种子，一定会成熟乐果。这方面有很多的案例和理证。

问：您一般讲课，都会往好的方面讲，但我们过去虚

荣心太强、欲望太多，现在已经变得人不人、鬼不鬼，还能做到不抛弃、不放弃吗？

堪布：只要是人，就愿意向善——极个别特殊情况的人除外。彻底放弃未来、抛弃自己的人，毕竟是少数。

我今天的开示，虽然是从善和正的角度讲的，但并不是表面上安慰你们。我所讲的内容，都来自佛教深厚的理论体系和实证经验。无数人依照这样的体系修持，都得到了真正的安乐。你们当然也不例外。

在漫长的人生中，心灵的疏导必不可少。所以我觉得，应该把佛教的这些道理传递给大家。虽然仅有的一次交流，不可能让大家马上转变，但也可以为各位的心灵打开了一扇小小的窗户。

如今的社会，有不少人患上抑郁症、焦虑症等。假如懂得调心的方法，大多数都能康复。虽然有人因

为前世的因缘，怎么疏导也没办法，但你们不能因为这样的个案，而轻易放弃自己。

德国的贝多芬，耳朵听不见声音，却凭着自己的努力，成了举世闻名的音乐家。他说：“在艰难的遭遇面前百折不挠，是卓越者的一大优点。”美国的海伦·凯勒，又聋，又哑，又盲，却毕生致力于为残疾人造福。她认为，坚定的信心，能让平凡的人做出惊人的事业。

和他们相比，我们有些人应该为自己的脆弱感到惭愧。每个人都需要奋斗和努力，要对自己有信心，不能一蹶不振，彻底倒下。只要不抛弃、不放弃，一旦因缘和合，马上就可以翻身。

人这一辈子，不管什么身份、处于什么环境，都有数不清的苦。只有正确面对，才能从痛苦中解脱。希望大家充满自信、鼓起勇气，用智慧改变自己的人生。

山东青岛监狱

Qingdao Prison, Shandong

中国 · 青岛

2015 / 6 / 15

探究苦乐根源，获得自在未来

SEARCH THE CAUSE FOR A BRIGHT FUTURE

又见面了，我发自内心地欢喜。

每个人都想得到快乐，获得自在，每个人也都有这样的机会和能力——包括你们在内。下面，我们就来聊聊“探究苦乐根源，获得自在未来”这个话题。

换个环境而已，什么损失也没有

按照佛教的观点，众生皆具如来藏。在座各位虽然在接受改造，但依然具有纯净的佛性，通过学习和磨炼，依然可以提升自己。所以，我对你们充满信心，也

充满期待。

可能有人觉得：“我已经彻底完蛋了！以后即使出去，也会被人看不起，一辈子抬不起头！”这样的想法是比较幼稚的。我以前讲过，梦参老和尚认为自己一生最美好的三十多年，就是在监狱度过的那段岁月。他出去以后，照样弘法利生，完成了广大的事业。去年凤凰卫视采访他时，他说：“无所谓，换个环境而已，关三十三年监狱出来，我什么损失也没有——我把它当成闭关。自己不折磨自己，遇到什么环境，都会快快乐乐。”

所以，大家不要心灰意冷，觉得人生没有翻盘的机会。有时候，获得一次成功不如遭受一次失败。突然跌倒在地，反倒能领悟更多的东西。

我见过很多成功人士，他们有财富、有势力、有威望；我也见过很多失败者，穷困潦倒、一败涂地。这两种人，最初可能都站在同一条起跑线上，后来之所以有

这么大的差别，就在于关键时刻的一念。关键一念调得好，就上天堂，调不好就下地狱。在佛教中，这一念的力量叫作业力，是一切苦乐的根源。

每个人的语言、行为和心念背后，都有一股看不见、摸不着的力量。这股力量如果是善，带给我们的就是快乐；如果是恶，带给我们的就是痛苦。比如，如果我们在贪心的引诱下，占有了不属于自己的财物，或是在嗔心的驱使下，对他人进行打骂乃至杀害，就会感受痛苦和折磨。所以，恶心如毒药，尽量不要沾染。

出狱后，工资翻了两倍多

监狱是一个人才聚集的地方。你们很多人都非常聪明，在绘画、演讲、唱歌等方面富有天赋，甚至称得上是天才。这里就像一所封闭式学校，让你们断绝与外界的一切联系，手机、电脑一律不用——表面上缺少自由，实际上却有助于培养内心的自律和善的力量。如果

大家珍惜机会，一心一意、安安静静地学习，一定能更好地挖掘自己的天赋。

而且，你们比过去的服刑人员幸福多了。上世纪六七十年代，监狱条件特别差，有时甚至会饿死人，执法人员也不像现在这样文明。你们现在可以看到青山绿树，可以呼吸海边的新鲜空气，还是比较有福报的，心里应该感恩。不过，有些人在哪里都怨声载道——对这种不明智的行为，大家千万不要学。

作为一个成年人，要善于思考，反省自己。古希腊哲学家亚里士多德说：“人生最终的价值，在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。”

以前自由自在的时候，你们可能从没思考过人生。现在有大把的时间，正好可以利用起来，好好思考。我认识一个公务员，因为贪污被判了六年。我去他所在的监狱做讲座时，他告诉我说：“我现在把服刑当作培训，每天都拼命看书。这些年专心致志、踏踏实实学下

来，已经看了好几百本——以前读大学都没这么认真过！”入狱前，他是一名公务员，每个月工资三千多。出狱之后，由于智慧超群、能力出色，被一家公司聘为总经理，月薪七千多。

当然，人生也并不是有钱才有意义，关键是不能对自己失去信心。

皇帝与死囚的死亡之约

有些人刑期比较长，认为已经没有机会。其实，就算这辈子没机会，下辈子也还有机会。我们今生的不如意，大多源于前世的恶业，如果现在发愿，今后乃至生生世世，都好好做人，不造恶业，来世肯定会获得快乐的人生。

当然，这只是最坏的打算。实际上，一切都是无常的，有些事不一定要等到来世。如果摆正了心态，很可

能出现奇迹。

《资治通鉴》里讲过一个故事：唐太宗反对严酷的刑法，对死刑的审核尤为谨慎。因为人命关天，他规定了“三复奏”，即要向皇帝禀告三次，才能判一个人的死刑。后来觉得“三复奏”不够，他又改为“五复奏”，力求不冤杀一个好人。

有一次，有三百九十名犯人经过五复奏，依然被判死刑。唐太宗问：“你们死前有什么心愿？”大家都说，想回家看望父母妻儿。于是，唐太宗做出了一个惊人的决定：“我现在放你们回去与亲人团聚，但你们必须遵守一个约定——明年九月初四准时返回受死。”

一位大臣担心他们有去无回，便上前提醒。唐太宗说：“我相信，他们不会辜负我的信任。”

到了约定日期，三百八十九名死囚如期而至，一人因病迟到了一个时辰。他们因为信守承诺，从容赴死，

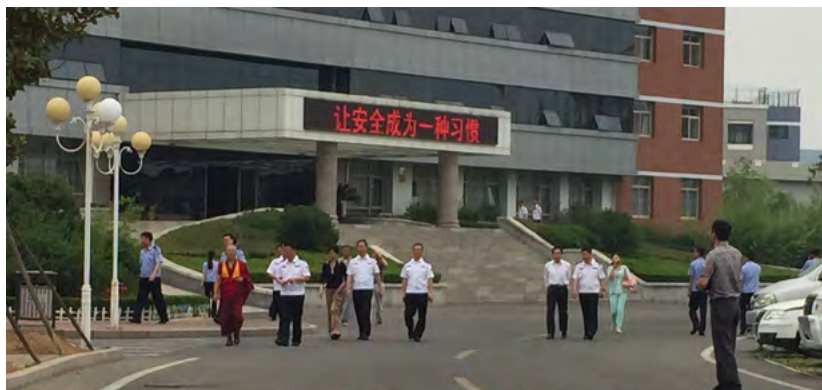
感动了所有的人，最后得到了唐太宗的最高奖赏：全部赦免。³

上个世纪 80 年代，邓小平也给三百多万人平反过，纠正了很多冤假错案，为很多人重新燃起了人生的希望。

任何人身上都可能出现奇迹，所以千万不要放弃自己。我遇到一些服刑人员，因为六七十岁才释放，心里比较悲观。其实，六七十岁也不算晚。如果真的有能力、有智慧，不管什么时候，都可以从头开始。就像原红塔集团的老总褚时健，因为贪污被判无期，后来减为有期，七十多岁保外就医，出去后承包了一片荒山种橙子，最后成了亿万富翁。

重新做人并不是一句空话，只要有勇气，不可能就会成为可能。

3 《资治通鉴》云：“辛未，帝亲录系囚，见应死者，闵之，纵之归家，期以来秋来就死。仍赦天下死囚，皆纵遣，使至期来诣京师。”“去岁所纵天下死囚凡三百九十人，无人督帅，皆如期自诣朝堂，无一人亡匿者。”



永远有人对你不离不弃

各位觉得自己苦，其实家人比你更苦。如果大家自暴自弃，一而再、再而三地重蹈覆辙，那非常对不起自己的家人。

汉地的情况，跟藏地好像有点不同。在藏地，如果一个人进了监狱，他的家人不会受到歧视。而在汉地很多地方，儿子犯了法，父母就抬不起头，周围全是指指点点；父亲犯了法，孩子就没脸见人，上学会被欺负，于是慢慢荒废学业，很可能也走上犯罪的路。到最后，两代人都进了监狱，只留下家中老人无依无靠。最可怜的是老父老母，日夜想念孩子，盼他早日回家。而等到孩子出狱，他们可能已经在思念中离世了……

我相信，各位都非常挂念自己的父母妻儿。如果真的为他们着想，就要好好认罪、努力改造，所作所为守规矩，尽量减少服刑的时间。

最重要的是改变心态，不要整天抱怨，认为别人都很坏，唯有自己无辜受罚。要正视自己的错误，承认自己的过失，言行举止尽量调柔一些。还要提升心力，不被脆弱打败。心力强大的人，什么都可以轻松面对。否则，哪怕有再大的成就，也会在挫折面前倒下去。

一束花的巨大力量

再给大家讲一个故事：

在美国华盛顿，有一个保险公司的营销员，叫乔治。一次，他去花店为女友买花，认识了花店的老板——本。不过，两人只是认识而已，乔治在那里只买过两次花。后来，乔治为一位客户理赔时，被客户无端控告，最后以诈骗罪入狱，刑期十年。听到消息，女友无情地离开了他。

乔治在监狱里痛苦万分，几乎快要疯掉。这个时

候，却突然有人来探望。乔治在华盛顿没有一个亲人，他想了半天，也想不出到底是谁。来到会见室，他惊讶地看到了花店的老板本。本给他带来了一束鲜花。看到美丽的鲜花，乔治心里萌发了一丝生机，似乎看到了人生的希望。之后，他在监狱里大量地阅读，刻苦钻研电子科学。

由于他表现良好，第六年就提前释放了。他先在一家电脑公司做雇员，不久开了一家软件公司。两年后，他身价过亿。

成为富豪的乔治，去看望本。这时的本因为破产，已经搬到乡下，一家人贫困潦倒。乔治把本接了回来，给他买了一套房子，还在公司为他留了一个职位。乔治对他说：“你当年的那束花，让我感受到人间的温暖，给了我战胜厄运的勇气。无论我为你做什么，都不能回报你给我的帮助。所以，我想以你的名义成立一个基金会，让天下不幸的人都能感受到你博大的爱。”后来，

乔治捐出一大笔钱，成立了“华盛顿·本陌生人爱心基金会”，帮助了很多需要帮助的人。

我讲这个故事，是想告诉大家，不论你在这里待五年、十年还是二十年，都要利用这段时间学点东西。我经常把监狱比作封闭式学校，因为远离俗世的打扰，所以能安安心心学习知识技能，或者观观心性、念念咒语，重新定位未来的人生。如果只在这里混日子，动不动就打架滋事，表面上很过瘾，实际上错失了大好机会。

无论什么时候，我们都要用智慧观察利弊，不能莽撞行事。

不要把偶然当必然

有些人过度追逐金钱或权力，最后犯了错误。其实，钱权都是身外之物，没有多大意义。《金刚经》中

说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”荣华富贵、位高权重，都是因缘和合的产物，就像梦幻、水泡、彩虹、水月一样无常，虚幻，根本不值得执著。

大家看新闻就知道，很多人的人生都会在顷刻间发生改变。有些政界人员级别很高，最后也毫无征兆地锒铛入狱。之所以这样，并不是因为他倒霉，或人缘不好，而是有众多因缘在背后起作用。万法都是因缘所生，因缘一旦成熟，谁也躲不掉那个果。

美国心理学家提出的“踢猫效应”，可以简单解释一下何为因缘。比如一个女人，在家跟丈夫吵了架，去单位又被老板骂，因为心情不好，就打孩子发泄；孩子心里窝着火，就狠狠踹身边的猫；猫不开心，就在家乱抓乱咬，弄得到处一片狼藉。家里狼藉是一个结果，看似与猫有关，实际上却是众多因缘共同促成的。

如果详细分析，你们现在身处监狱，也不是单单

因为某一个人或某一件事。一直往前追溯，还跟你们的学校教育有关，跟家庭教育有关，跟身边朋友的影响有关，甚至跟前世根深蒂固的习气有关……总之，是众因缘的和合之力，把你们推到了这里。只要有一个因缘不具足，你们都不会走到今天。

黑格尔在《生命的哲学》中，讲过这样一个故事：一个年轻的死囚被押赴刑场时，一个围观的老太太突然喊了一句：“你们看，他金色的头发多么迷人，这孩子太可惜了！”即将告别人世的年轻人听了老太太的话，朝她深深地鞠了一躬，含着泪大声说：“如果我周围多一些像您这样的人，我今天就不会站在这里！”

因缘非常复杂，凡夫根本看不清，只能随缘。你们已经到了这里，暂时没办法改变，那就坚强地活下去，不断地学习，不断地磨炼自己、提升自己，静静地等待时机。

劳动竟然有不少好处

我们心的力量是非常强大的，有了它，再平凡的人也可以变得伟大。在佛教历史上，六祖惠能大师早年以卖柴为生，连字都不认识。有一次，他在卖柴的时候，听到有人读诵《金刚经》，内心有所领悟。后来依靠自己的努力，通达了万法真相，成为禅宗第六代祖师。

所以，大家不要认为：“将来就算出去了，工作也丢了，妻子也跑了，谁都看不起！”这些都没什么。如果换作是我，大不了到一个陌生的地方从头开始。

还有人觉得自己笨，什么都不会，比较自卑。其实，笨并不是大问题，你再笨也比不上佛教历史上的周利槃陀。周利槃陀生性愚钝，不管学什么，学了就忘，根本记不住。后来随哥哥出家，哥哥教了他短短的四句教言，他背了三个月也没背下来。

实在没办法，佛陀就让他一边扫地，一边念“扫

尘、除垢”四个字。结果还是念了前面忘后面，背了后面忘前面。不过他心态比较好，每天坚持为僧众扫地，非常勤恳。最后业障清净，证得了圣果。

其实，扫地既是一种改造，也是一种忏悔，其真正的意义，是清扫自己的心地。佛教禅宗有一句名言：“扫地扫地扫心地，心地不扫空扫地，人人都把心地扫，世上无处不净地。”

在这里，我看到很多人都在劳动，觉得非常好。劳动虽然有点累，有点枯燥，却可以遣除罪业，完善人格。比如，以前你特别有钱，特别傲慢，现在变成了普通人，慢慢养成平常心，坏习气就会改变。

从佛教的角度，若想忏悔罪业、改造自己，需要做一些事情。公元 1000 年左右，藏传佛教有一位伟大的上师，叫阿底峡尊者。他从印度来到藏地之后，每天都会用泥巴做一种小佛塔，我们叫作擦擦像。做擦擦像是体力活动，非常辛苦，弟子们请求尊者：“像您这么伟

大的上师，怎么能做这些事呢？还是我们来吧。”尊者拒绝道：“难道我自己的饭，你们也要替我吃吗？”

像阿底峡尊者这样的高僧大德，每天还要如此辛苦地忏悔业障、积累福报，何况我们这些普通人呢？



聪明的商人喜欢下雪

此外，念诵金刚萨埵心咒“嗡班匝儿萨埵吽”，也可以忏悔罪业。在台湾、澳门和新加坡，有很多服刑人

员都在念这个咒，发自内心地忏悔。

人生的牌有各种打法，你们过去拿了一手烂牌，给自己和家人都带来了痛苦，今后应该换一换。而真正有忏悔心的人，由于放下了狂躁，人生可以重新洗牌。

有人认为，人生的路只有一条，失败了就再没有希望了。我却觉得，人生的路四通八达，这一条走不通，可以换另一条。佛教讲“万法唯心造”，大家只要真心改错，今后很多愿望都可能实现。

去年我给大家讲过，只要心是自由的，即使身体被约束，也照样可以过得洒脱、快乐。所以，真正的成功是心的成功，真正的自由也是心的自由。

你们每天服从军事化管理，吃饭睡觉都有规矩，这样其实挺好。人毕竟不是动物，不能想什么就做什么。像我们出家人，行住坐卧也都有约束，吃饭有吃饭的规矩，穿衣有穿衣的规矩。三十多年来，我一直穿着这身

僧衣，如果哪天换成西装，就会违反规矩。表面上，受约束是一件痛苦的事，但反过来看，这样的不自由是一种人生训练，能造就全新的自由。

相比之下，外面的世界虽然很自由，但很多人都不愿意学习，也不愿意自我反省，更不愿意被人监督，所以很难有真正的成长。如此换个角度一想，也许就豁然开朗了。

我们藏地有一句谚语：“聪明的商人喜欢下雪。”一般来说，下雪天路上堆满积雪，马队很难走，是一件让商人头痛的事。聪明的商人为什么喜欢下雪呢？因为不会有小偷来偷马，否则，雪地会泄露他的足迹。

所以，一个人只要有智慧，看什么事都是好事，而不是障碍。

几点期望

最后，希望大家能找到几颗心：

第一，忏悔心。以前的事，自己确实有错，所以应该真诚地忏悔。对过去犯下的错，要像吃了毒药一样后悔，下决心改头换面、重新做人。

第二，坚强心。不管什么人，一生都会遭遇困境。有时候，我会问自己：“如果被关进监狱，我会怎样做？”我会把它当成修行的机会。历史上，很多高僧大德都把监狱当作修行的道场，在里面不但不打架，而且帮助大家，给大家做心灵辅导，令人非常钦佩。所以，我也希望各位能在逆境中保持坚强，不要太脆弱。

第三，精进心。希望大家精进学习，努力掌握一些新知识和新技术。狱中虽然很苦，但只要精进学习，不荒废时间，苦中也可以有乐。这样的话，即使被关上十年八年，一切也来得及。

第四，欢喜心。我们不管遇到什么事情，都不能失去欢喜心。事情已经发生，愁眉苦脸有什么用呢？不如看开一点，微笑面对。就像有些修行人，无论到哪里，

无论吃什么饭菜、住什么房子、干什么工作，都开开心心的，再大的困难都无所谓。我们应该学习这种态度。

第五，利他心。很多人之所以走到今天，归根结底是因为过于自我保护、过于自私自利。如果你身口意跟菩萨一样，一直考虑众生的利益，绝不会落入人生的困境。所以，从现在开始，我希望大家对周围的每一个人，不管熟不熟悉，都尽量去利益他们。

第六，感恩心。希望大家能远离抱怨，感恩所有的人，哪怕他以前伤害过自己。心怀感恩的人，白天心情平和安稳，晚上睡觉特别香甜。我教你们一个动作：双臂交叉，同时与两边的人手拉手，然后一起说：“感——恩——你——”

总之，有了忏悔心、坚强心、精进心、欢喜心、利他心和感恩心，大家今后一定会快乐的。

现场互动

问：您赠予我们的《苦才是人生》《做才是得到》，我看了好多遍。您在书说：“追求错了，当然痛苦。”“学佛后，你会发现一种莫名的欢喜在心里冉冉升起、不可思议。”学佛以后，我自己确实有一些感应，非常奇妙。“众生度尽，方证菩提。”在我心中，您就是菩萨。

请问，您读过《易经》《论语》吗？孔子讲过很多道理，我以前很喜欢。这次接触佛教，发现佛教的慈悲也很感人。您能给我们再讲几句吗？

堪布：我非常喜欢读书，也看过《易经》和《论语》。

孔子活了七十多岁，他一生的智慧由弟子们记录下

来，汇集成《论语》一书。里面的很多道理，都值得我们学习。一般读过《论语》的人，都懂得做人的重要。人都做不好，还谈什么修行呢？尤其你们现在的处境，更要学会做人。传统文化有很多这方面的教言，希望大家好好学习。

那天我在候机厅，听到马云的一段演讲——前不久，马云成为中国首富。他说自己刚刚创业时，根本没想过会有今天，他当时只有一个想法：如果创业失败，就把失败的教训讲给别人听。你们也可以把失败当作财富，以后有机会，与更多的人分享。

你提到了佛教的慈悲，非常好。佛教认为，慈悲应该贯穿在我们的日常生活中，因为所有众生都需要慈悲以待，没有一个众生不值得原谅，即使对我们有严重的损害，也要把他当作最好的上师。大乘佛教的这一理念，无论在监狱、大学，还是东西方的文化领域，都散发着不可思议的包容光辉。

我们人一般都很自私，只要对自己不好，就会恨对方。而大乘佛教却强调包容、慈悲，为了帮助他人，甚至可以付出自己的生命。这种精神，我们每个人都需要。有了慈悲，心量就可以打开，什么事情都能接受。

问：菩提心就是善心吗？可当今社会有种现象，老人摔倒了，围观的人却不敢上前施救，怕被赖上。针对这种情况，该如何发菩提心？

堪布：菩提心是一种善心，但层次比较高——希望所有众生都能得到暂时和究竟的利乐。而其他的不杀人、不偷盗等，只是普通的善心，没有菩提心的境界深广。一个有菩提心的人，不管对什么众生，都会全力以赴地帮助。

现在确实有很多不好的现象，比如老人摔倒了没人敢扶。当社会的道德风气整体下滑时，很多人就会

只考虑自己，不考虑别人。但我们遇到这种情况，就算会被冤枉，也要去扶。这对推动社会的良性风气，有非常重要的作用。

其实，佛教提倡的十善⁴特别适合现代人。如果每个人都懂十善的道理，老人摔倒了，不可能没人扶。

问：六祖惠能说：“何期自性？本自清净。”这个自性到底是什么？

堪布：六祖在《坛经》里讲的这个自性，是指我们心的本来面目。心的本面原本就是清净的。为什么呢？因为它是空性的。当我们生起贪心、嗔心、嫉妒心的时候，如果仔细观察，它们的本体就像虚空一样，没有任何垢染。所以归根结底，心的自性就是清净的如来藏。

4 十善：永离杀生、邪淫、偷盗、妄语、两舌、恶口、绮语，贪欲、嗔恚、邪见等十种不善业。详见《十善业道经》。

问：入佛门要先皈依，希望您老人家慈悲，为我们想学佛的人做个皈依好吗？

堪布：我下面念三遍皈依偈，你们如果有兴趣，可以跟着念。没有兴趣的，不念也可以。

有了皈依戒，成为三宝弟子以后，对自己要有一种约束。平时的行为要如理如法，还要多念金刚萨埵心咒“嗡班匝_儿萨埵吽”、观音心咒“嗡玛呢巴美吽”或者“南无阿弥陀佛”。尽量一边观想佛菩萨，一边默默念诵。

下面，我念三遍梵语的皈依偈，想皈依的可以跟着重复。

（堪布传授皈依戒）

问：有时候，我们对父母妻儿的痛苦，会感觉无能为力。自己的心如果安定不下来，对改造和修行也

不利。请问，怎么解决这个问题？

堪布：的确，很多人除了自身感受痛苦，还会因为对家人无法尽责而愧疚。

不知道你们的情况如何，在我家乡，有些服刑人员经常跟家里要钱，感觉不是太好。在这里有吃有穿，基本生活都能保证，没必要给家人增加负担。

大家无论要待多长时间，都应该努力改造自己，争取缩短刑期。同时要宽慰家人：“我现在非常好，不要担心。”还应该多学点东西。出去以后，有个一技之长可以谋生，家人会比较欣慰。

总之，再苦也要坚持，千万不要放弃自己。家人要坚强，你也要坚强，双方都像松树一样，扛住寒冬，等待春来。其实，时间过得很快，机会总有一天会出现。

问：什么是业力？

堪布：我们在田里播下种子，只要具足阳光、雨水等外缘，就会发芽、开花、结果。同样，人的身体、语言和心念传递出来的或善或恶的信息，会像种子一样留在心上，一旦因缘和合，便会结出快乐或痛苦的果实。我们心上善恶种子的力量，就叫作业力。

我们今生的一切苦乐，都跟前世的业力有关；今生播下的业力种子，又会影响来世的苦乐。这是心的循环规律。也许你认为今生是独立存在的，实际上，它的背后有很多力量在起作用。

问：我们入狱，身体上的痛苦都能忍受，可心灵上的痛苦，比如家庭变故、亲人逝去，却很难忍受。怎样才能化解这种痛苦呢？

堪布：家庭变故、亲人逝去，你即使没有入狱，也可能

发生，因为一切都是无常的。

现在离婚率那么高，就算你整天守着妻子，也不是没有离婚的可能。至于死亡，谁都逃不过，即使你在家陪着父母，他们总有一天也会离去。所以，对这些人生变故，我们不要特别在意。

我在《苦才是人生》中讲过一个比喻：面对同样的半杯水，悲观者看到杯子一半是空的，乐观者看到杯子一半是满的。事情本身没有好坏，如何看待它，跟自己的心态有关。

我们经历的所有痛苦，都可以变成财富。缅甸的昂山素季被软禁了十五年，1991年却获得诺贝尔和平奖。最近，很多国家首脑都在接见她。其实无常也挺不错，它会让不可能变成可能——只要你的心准备好了。

海南监狱

Hainan Prison

中国 · 海南

2015 / 6 / 23

爱的力量⁵

STRENGTH OF LOVE

主持人：

尊敬的各位领导、嘉宾、同志，今天，很荣幸邀请到享誉海内外的佛学专家索达吉堪布。接下来，堪布将为大家带来一场别开生面的心灵演讲，题目是《爱的力量》。演讲之后，会有一个小时的交流互动，希望大家踊跃提问。

索达吉堪布是四川喇荣五明佛学院的大堪布，也是当今具有国际影响的佛学专家、翻译家。从 2010 年起，堪布受邀前往哈佛大学、耶鲁大学、悉尼大学、墨尔本大学，以及香港大学、香港科技大学、清华大学、北京大学、复旦大学、

5 6 月 23 日上午，在海南监狱，堪布为全省 3000 多名司法局相关人员、戒毒局管理人员、监狱狱警等讲授了《爱的力量》。下午，为监狱 2000 多名服刑人员讲授了《命运可以逆转》，并通过网络视频直播，让全省多地监狱的服刑人员同步听受。

浙江大学、厦门大学等近百所国内外著名的高等学府进行演讲，与世界各地的专家学者交流、研讨。堪布还受邀前往厦门监狱、山东省监狱管理局、山东青岛监狱等，为改造人员洒下心灵的雨露。

堪布还发起并参与主办了多届“世界青年佛学研讨会”，与海内外众多专家学者探讨环保、和平等问题，将佛教真理与现代科学相结合，引导世人正确面对学业、感情、工作和人生。

堪布在教学之余，笔耕不辍，将大量的藏文经论翻译成汉文，传讲的教言与出版的书籍累计数字超过千万，先后出版了《苦才是人生》《做才是得到》《残酷才是青春》《能断》《不离》《有求》《你在忙什么》等心灵畅销书，并被译为英、日等多种文字，深受社会各界的喜爱。

海南省监狱系统尝试用优秀传统文化教育改造服刑人员，已经走过了近十年的历程，各级领导和广大干警都付出了辛勤的汗水。在省内外产生了广泛的影响，中央电视台进行了专题报道，《人民日报》发表了内参文章。



尤其是监狱局编写的《中华传统美德教材》，被司法部列为全国通用教材。这部教材融合《弟子规》、《了凡四训》和《太上感应篇》等三部传统经典的内容与结构，而成为一个有机的整体。《弟子规》阐明儒家的五伦八德，《了凡四训》阐明佛教改变命运的道理，《太上感应篇》阐明道家关于因果报应的问题。给服刑人员轮番讲授以后，收效十分明显。

去年三月，习总书记在联合国教科文组织会议上指出，佛教产生于古代印度，传入中国以后，经过长期的演化，同中国儒家文化和道家文化融合发展，最终形成了具有中国特色的佛教文化，为中国人的宗教信仰、哲学观念、文学艺术、礼仪习俗等产生了深远的影响。前不久，总书记接见印度总理时也指出，佛教文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，是中国化的佛教。

为了更好地运用优秀传统文化特别是佛教文化，教育改造服刑人员，广大干警首先要提高自己的教育水平。为此，我局特意举办了这次讲座。希望通过本次学习交流，大家能在各自的岗位上，提高个人的修养和境界，大力弘扬奉献

精神和爱岗敬业精神，以爱心与人道主义关怀，调动服刑人员接受教育改造的积极性，以监狱民警的良知形象和人格力量，帮助服刑人员转变人生。

下面，让我们以热烈的掌声，有请索达吉堪布给我们授课——

今天，能与在座的各位领导、来宾以及监狱工作人员共同交流，我感到非常欢喜。一直以来，我都非常关注服刑人员的各方面情况。

虽然我一生都在研究佛教，但无论到什么场所，我都不会仅从佛教徒的立场出发。我喜欢将现代科学与传统文化结合起来，真诚地与大家进行探讨。

心灵管理是全世界的共识

社会就像一部电影，有正面人物，也有反面人物。

现在有相当一部分人，由于违背社会的伦理道德、违反国家的法律法规，不得不入狱改造。然而，尽管如此，他们依然是社会的一分子，我们不能抛弃他们。



在座各位都是从事监狱管理的优秀人才，肩负着改造犯人的重大使命。过去，犯人的改造主要依靠体力劳动，进入 21 世纪后，越来越多的人开始重视犯人的心灵转变——最高级的管理是对心灵的管理，这已经成为全世界的共识。

说到心灵的管理，就不得不提到宗教。全世界所

有的宗教，包括基督教、伊斯兰教、佛教、印度教等，都是直接针对心灵管理的。有些宗教已有四千多年的历史，有些则有两千多年的历史。佛教是中国传统文化中儒释道三家的重要组成部分。儒家、佛家和道家的主体思想都在公元前 500 年左右形成，三家的创始人——孔子、释迦牟尼佛和老子，也大致生活在同一时代。佛教是中国传统文化中儒释道三家的重要组成部分，历经两千多年，完整保存至今。

关于佛教，中国科技大学的前校长朱清时教授曾说：“当科学家千辛万苦爬到山顶的时候，佛学大师早已在那里等候多时了。”有一次，当我与他交流时，问他：“您作为中国科技大学的前校长，多年来一直研究科学，为什么对佛教有如此高的评价？”他告诉我，这种观点来自他多年的研究成果。

在当今时代，科学发展是主流。随着新兴科技不断诞生，为人类提供各种生活便利，人类越来越重视物质

的发展。然而，我们可能需要更多的思考，是否忽略了更为重要的心灵世界。不管人类社会如何发展，都不能轻视心灵世界。只有从心灵中挖掘潜力，才能不受物质的控制，随时感受到身心的安乐。据说你们十多年来一直研究传统文化，以保护和继承人类珍贵的心灵财富，这在当前，是非常重要的—件大事。人类社会的发展，不能只依赖经济，不能只注重财富的积累。努力在智慧、道德等精神层面提升自己，可能更为重要。

监狱不空，誓不提拔

当然，有些年轻人可能不信佛教，认为是一种迷信。其实不信也无妨。无论信仰与否，都是个人的自由。但即便如此，对于有些问题，我们依然可以互相探讨。

佛教中有一位地藏王菩萨，他曾发愿：“地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提。”成佛虽然是

修行人追求的终极目标，但地藏王菩萨因为悲悯受苦众生，宁愿放弃成佛解脱，而选择入于地狱，救度那里的可怜众生。甚至在地狱未空、众生未度尽之前，他绝不求取最高的佛果。



在佛教中，对地藏王菩萨的恭敬和赞叹，甚至比对佛陀还多，因为他有无与伦比的奉献精神。同样，你们在人间管理的人群比较特殊，某种程度上，工作性质也类似于地藏王菩萨，服刑人员类似于人间的地狱众生。服刑人员的心理、性格和行为比普通人恶劣得多，他们

的痛苦也比普通人大得多。要管理这样一群人，与他们善巧地沟通，成功地引导他们，自己若没有一定的智慧和境界，是非常困难的。

有些人对自己的工作并不喜欢，看到同学朋友在条件更好的单位享受优厚待遇时，便非常羡慕。不过，也有相当一部分人热爱这份工作，觉得服刑人员虽然难以调伏，但如果耐心去教化他们，对社会是一大贡献。这种精神非常值得赞叹，和地藏王菩萨一样了不起。地藏王菩萨说“地狱不空，誓不成佛”，你们选择在监狱里帮助服刑人员，“监狱不空，誓不提拔”，尽一切努力履行自己的使命，把这当成人生中最有意义的事业。

再坏的人，也有血有肉

其实，服刑人员虽然犯了法，但他们依然是有血有肉的生命，与我们一样，渴望离苦得乐。如今，他们已经陷入了人生的最低谷，我们不应再舍弃他们。

一个人犯了大错，虽然从法律和佛教的角度来看，都应受到相应的惩罚——即使佛陀提倡慈悲，但对于违反僧团戒律的人，佛陀也会先进行警告，然后给予处分，严重者甚至会被逐出僧团。然而，对于犯错者的惩罚方式，我们需要认真考量。

我曾见到一些狱警在管理上过于冷酷苛刻，缺乏人性的关怀。他们认为自己是管理者，而服刑人员低人一等，认为可以任意惩罚。实际上，即使是死刑犯，也有血有肉，犯罪往往只是因为一念之差，不应被视为十恶不赦、罪大恶极。

谁也不会永远身处高位，谁也不会永远低人一等，人的地位高低很容易发生变化。有些人曾经位高权重，但短时间内也可能被判无期徒刑。既然地位是变化不定的，我们就不应以一成不变的眼光看待服刑人员的处境，而应尽量以温和的态度对待他们。

上世纪七八十年代，监狱中经常发生打骂等恶性

行为。而如今，各地的执法手段已经变得相当文明，这无疑是一种进步。有些监狱领导告诉我，现在的犯人既不能打，也不能骂，他们不听话还自认为很厉害，管理起来很难。其实在这种情况下，可以尝试使用爱的管理方式。

具体该怎么做呢？首先要认识到，所有服刑人员和我们一样，都希望远离痛苦、获得快乐，然后尽量换位思考，站在他们的角度上，理解他们为什么会那样做，然后以关爱的态度开导他们。

对于各位而言，唤醒内心的慈悲，以和善的方式对待服刑人员，虽然充满挑战，但却是一次自我成长。如果你心中有爱，你的人生就会充满机遇，有时甚至会遇到意想不到的幸运。

让禅修在狱中遍地开花

作为监狱的工作人员，提升自身的修养和境界至关重要。如果我们自己感到烦乱和痛苦，就很难真正管理好服刑人员。

我曾去过许多国家的监狱，包括美国在内，很多国家都在监狱中推行禅修，并取得了显著效果。苹果公司创始人乔布斯每天上班前都会进行五到十分钟的禅修，以使心灵平静。在他需要做重大决策时，更是如此。因此，我建议大家也通过禅修来调整自己的心态。

我们的内心常常会生起贪执、嗔恨、愚痴等烦恼。如果不懂得调整，这些情绪会直接影响我们的工作、家庭和身心健康。然而，如果掌握了一套禅修方法，内心就能获得平静。当感到心烦意乱、焦虑不安、工作力不从心时，可以试着通过禅修来进行调整，这非常有效。

在坐禅时，可以观想一个物体，然后将注意力集中

在上面；或者用心观心，思考“我的心从哪里来？住在什么地方？去往何处？”当你愤怒、贪婪、茫然或烦躁时，就可以用这种方法。此时你会发现，烦恼的本性了不可得。安住在这种境界中，可以让自己放松下来。

当然，要达到这样的境界需要不断训练。即使无法完全达到这种境界，禅修也能让我们保持平静的心态，提高工作效率，更轻松地帮助和疏导服刑人员。因此，我认为在监狱中推广禅修，是非常有必要的。

实际上，禅修不是一种宗教形式，而是一种智慧。在美国，哈佛、耶鲁、斯坦福等许多高校都不允许在校内传播宗教——我以前认为美国是一个宗教自由的国家，实际上他们对宗教的管理非常严格，教授们只能在自己负责的宗教领域做研究，不能随便跨越。然而，他们虽然限制宗教，却允许禅修在高校内推广。据说在英美国家，有 70% 的学校明确要求学生可以进行禅修。

禅修确实值得推广。早在 20 世纪 90 年代，印度的

不少监狱就开始提倡禅修。狱警在日常工作中可以通过禅修来调整心态；服刑人员在劳动改造的空隙，利用短短的五到十分钟进行禅修，静心反思自己的过失，观察自己的心态，也是非常有必要的。

心灵管理的效果，远远胜过木棍和电棒等暴力手段。因为无论是什么身份的人，都需要心的平静和爱的温暖。

耶鲁大学的研究表明：爱是有力量的

美国约有四十所大学经过十年的跟踪调查和数据分析发现，只要有爱心，就能以不同的方式得到回报。这一点与佛教“善有善报、恶有恶报”的理念完全一致。

尽管“善有善报，恶有恶报”的规律在表面上可能不太明显，有些年轻人因此认为，好人不一定有好报。但实际上，喜欢行善的人，将来会从各个方面得到

回馈。例如，当你今天发善心帮助某个人，这种善的力量就会成为一颗种子，将来在你的事业、家庭等方面成熟。科学已经证明了这一点。

有一项研究成果来自耶鲁大学。他们经过九年的时间，对七千人进行了心理跟踪调查，结果发现，如果长期浸润在爱心里，爱会变成一种善妙的因，给人带来快乐；而经常陷入愤怒和暴力情绪的人，这些烦恼会变成一种毒素，引发各种疾病，影响生命质量。因此，我们的心中不应充满抱怨和暴力情绪，而应尽量保持爱的状态。

一些年轻人不仅对宗教和传统文化了解不多，对现代科学也知之甚少。所以，我提到的这些科研成果，可能很多人不太清楚。但不管怎么样，希望大家能够不断学习和了解，这一点非常重要。

物质与精神的平衡

现在许多年轻人认为，生活中最重要的是金钱，要买车、买房。当然，生活在大城市里，基本的物质条件确实重要，但如果把人生的一切建立在物质上，内心没有更高的精神追求，整天只顾吃吃喝喝，白天谋生，晚上睡觉，一辈子的奋斗都是为了自己，这连动物也能做得到——它们也会吃吃喝喝和繁衍后代。但我们人类是万物之灵，一生的追求怎么能跟动物一样呢？



我们的人生目标不应太狭隘，只想着赚钱、升职，而应将眼光放长远，考虑到十年、二十年，甚至一百年后，哪些行为对人类有利，哪些有害。有了这样的情怀，自己每一天都会变得意义重大。

当然，你们每天与犯人在一起，可能感到烦躁、疲惫、苦闷，好像自己也成了犯人，没有一点自由。其实，人不一定需要太多自由。在某种意义上，我们出家人的生活，与你们的工作有相似之处。我们也有固定的穿衣规矩、作息时间、修行安排，并没有太多自由空间。

有些人认为：“现在是开放的时代，为什么要有这么多约束？”我个人认为，自律还是需要的，吃饭守规矩，穿衣守规矩，做事守规矩，这样才能避免各种散漫。否则，过度放任自流，不一定会带来好的结果。

让枪口抬高一厘米

当然，守规矩虽然重要，但更重要的是要有一颗善良的心。当规矩与良心发生冲突时，最好不要违背自己的良心。

去年我在德国的时候，特意去看了柏林墙遗址。东德和西德在统一之前，中间竖立着一面柏林墙。当时有个规矩：凡是翻越柏林墙的人，都会被射杀。有一次，一个军官看到一个人正在翻墙，就开枪打死了他。东德和西德统一后，对战犯进行审判时，这名军官被列入了审判名单。

法庭上，军官的律师辩护道，军官开枪是执行命令，不应该受到处罚。法官却认为，虽然他是在执行命令，但可以把枪口抬高一厘米，给对方一条生路——当规定和良心冲突时，人应该听从自己的良心。

这是真实发生在德国的故事。给我们的启发是，当

执行任务违背良心时，应该保持一颗善良的心。这颗心不仅自己需要，他人需要，乃至整个人类都需要。只有善良，才能创造世界的美好。虽然有善必定有不善，我们却不应该容忍这种不善发生在自己身上，否则，无论对自己还是他人，都是一场灾难。

作为监狱的管理人员，平时接触的人，不是杀人犯，就是抢劫犯，算得上是高危人群。但你们仍然可以用爱心去引导他们、帮助他们，这样工作会更有意义。

除此之外，你们还可以进行一些有价值的研究。例如，研究这些犯人的人生，包括他们犯罪时的心理活动、入狱后的心理变化。这样的真实记录，积累十年二十年后，将成为一份极有价值的资料。我以前看过一个狱警的日记，里面记录了当时的社会背景、犯人的普遍心态、他的工作环境等。看完之后，我对相关情况有了更清晰的认识，觉得特别有现实意义和历史价值。

其实，和犯人的接触方式，可以根据需要进行切

换，有时候以狱警的身份，有时候以朋友的身份。曾有一档电视节目，展现了一对狱警和犯人的深厚友情。那名犯人在音乐方面很有特长，出狱后还专门写了一首歌，献给那位狱警。后来，两人一起登上了那期节目，场面非常感人。所以，人与人之间不应该只是领导和被领导的关系，还应该让爱成为共同的理念。

一位流浪汉的心灵坚守

在佛教中，修行人非常注重培养自己的慈悲心。所谓慈心，是希望众生得到快乐；所谓悲心，则是希望拔除众生的痛苦。真正拥有慈悲心的人，会希望所有众生无条件地获得快乐、远离痛苦，并为此不懈努力、付出一切。尤其是发了慈悲心的大菩萨，他们会最大程度地解除众生的痛苦，赐予众生安乐，甚至选择趋入地狱、饿鬼、旁生等三恶趣度化有情。

这种慈悲心就是一种爱。爱的力量有大小之分：世

间人的两情相悦，以及对父母、孩子、朋友的爱，都只是小爱；将这样的爱推及所有生命，包括动物在内，才是大爱。这样的大爱非常难得，即使我们做不到平等地关爱人和动物，也要努力做到平等地关爱所有的人。

如果这个世界没有爱，将会被利己主义控制，每个人都极度自私，无法获得真正的快乐。今年，哈佛大学校长德鲁·福斯特在毕业典礼上，用比喻强调了世界需要爱的理念。她说：“这是一个自拍还有自拍杆的时代。仔细想想，如果社会里的每个人都开始过上整天自拍的生活，这会是怎样一个社会呢？世界只是暂时属于我们，我们肩负着过去和未来的责任。真正的我们，要比我们自己和我们的自拍照要广博得多。”

如今的社会，各个层次的人似乎都只关心自己，只在意自己的工资涨不涨。昨天，我在海南大学作了《做才是得到》的主题演讲，核心思想是财富的增长需要靠自己的勤奋努力。为什么要讲这些呢？因为现在很多年

轻人只想轻轻松松、舒舒服服地工作，事情要干得少，钱要拿得多——最好什么都不干，钱就从天上掉下来。他们茶余饭后谈论的，也都是钱、钱、钱。

其实，现在的人们并不太缺钱。与上世纪七八十年代相比，现在的生活已经富裕了许多。然而，随着财富的增长，我们的欲望也在不断膨胀。即使有一天拥有比尔·盖茨、巴菲特、马云、李嘉诚的财富总和，也不一定会满足，依然会想要更多。这种无止境的欲望对自己非常有害。

一个人的福报与命运息息相关，强求是得不到想要的东西的。所以，不该做的事、不该得的东西，不要去、不要去拿。在任何环境下，与自己有缘的工作，要踏踏实实地去做，不要整天不切实际地白日做梦。

现今，经济发展越来越迅速，但伦理道德和宗教信仰却在逐渐丧失，犯罪率也越来越高，这是非常不好的现象。按理说，社会经济发展了，人们的生活应该越来越

越好，幸福感越来越强，犯罪率越来越低。但是，如果一个社会的人们都在欲望的驱使下，不择手段地追求利益，导致许多社会问题的产生，那么幸福和快乐将无从谈起。

我们这一辈子，不一定非要过得富裕。有时候越富裕，反而越不开心。我遇到过很多富人，他们的财富多得数不清，几百万、几千万对他们来说只是一个数字，但他们内心并没有得到真正的快乐。其实，只要不违背良心，不做违法的事，贫穷一点也没有什么。

美国有个流浪汉，一直流落街头，过着贫寒的生活。有个记者想了解他的内心世界，主动接近他，询问他流浪的原因。刚开始，流浪汉并不愿意讲。后来，他觉得记者很真诚，就说了自己的经历。

流浪汉说：“我年轻时是一名士兵，被国家派往伊拉克。我们的任务是维护公平和正义，推翻独裁统治，帮助当地人获得自由和人权。然而，上级军官却命令我

们开枪射杀当地平民。我不愿杀害无辜，所以拒绝了命令。法官认为我不服从命令，判我违法。之后，我被遣送回国，在监狱里关了 180 天。出狱后，我失去了合法的身份和地位，家人也离我而去。我无家可归，只能选择流浪。”

即便如此，他依然不后悔。他告诉记者：“我现在一贫如洗，什么也没有，看上去很可怜。可是，我的内心却充满欢喜，因为我的枪没有杀过无辜平民。如果当初开了枪，那我的枪不干净，心也不干净。现在我成了流浪汉，身体不干净，但心是干净的。我宁愿过流浪的生活，也不愿违背良心杀害无辜。”

这个故事，每个人可能都会有所触动。

监狱：修行的理想之地

对你们来说，监狱不仅是研究的好地方，也是修行

的理想之地。从更高的佛教追求来看，监狱是修行的最佳场所。如果我有你们这份工作，会将其视为修行的一部分。



在你们的团体中，其实有很多无私奉献的人。我曾读过一位狱警的文章，讲述他三十多年管理监狱的工作经历，深受感动：“世界上还有这样舍小家、为大家的人。他的行为，就像佛教中所说的，‘亏损失败自取受，利益胜利奉献他’。”虽然小家和大家难以两全，但内心有力量的人，做什么都比较容易。如果缺乏精神

支撑，即使事情简单，做起来也会困难重重。因此，我希望大家能不断思考，特别是从传统文化中汲取营养，滋养自己的心灵。

你们的工作对象是服刑人员，任务是改造和教育他们。现在很多服刑人员水平很高，有些是电脑高手，有些是某个领域的专家，只因一时冲动而犯罪入狱。要改造这群既聪明又顽劣的人，没有一定的知识水平和思想境界是很困难的。因此，大家要多学一些现代知识，同时要努力培养慈悲心和奉献精神。

物质的表面繁荣，不是发展的全部

在佛教中，有两个最核心理念，一个是智慧，一个是慈悲。智慧能通达万事万物的现象和本质，任何人依靠修行，都可以达到这种境界。除了智慧，佛教的另一个特点就是至高无上的爱心，又称为慈悲。这两者也是人类思想的精髓，就像双目和双足，缺一不可。如果

没有慈悲，人类的历史将黯然无光；没有智慧，人类的脚步不会走得太远。

与此二者对应的，可以说是宗教和科学，它们的关系也相辅相成。爱因斯坦曾说过：“没有宗教的科学是跛子，没有科学的宗教是瞎子。”只有将科学和宗教结合起来共同发展，人类的未来才有希望。因此，我们应该运用科学创造物质文明，运用佛教为主的宗教创造精神文明。

人类的未来既需要物质的发展，更需要精神的发展。如果不回归宗教，寻求心灵的提升，只信仰金钱和物质，整个社会将充斥着拜金主义和碎片文化，人类的精神世界会日趋低俗。即使满街都是豪车高楼，也只是表面繁荣，不是真正的发展。

这次我来这里，很多人告诉我：“与以前相比，海南现在有了很大的发展。你看，我们的高楼大厦一年比一年高。”房子越来越高固然不错，但更重要的是，我

们的智慧和爱心是否也在不断提升？

之前我去北京和山东时，也有人向我夸赞他们的发展。有个人对我说：“您上次来的时候，我们家的车是二十万的，现在已经换成六十万的了。”然而，我并不认为换了一辆六十万的车就是真正的发展。也许，开上六十万的车，生活反而会更痛苦，因为费用更高，压力更大。很多时候，苦乐与物质条件没有太大关系，反而与心灵状态直接相关。如果心态没有调整好，即使物质再丰富，幸福快乐也是遥不可及。

总之，今天给大家分享了培养慈悲和爱心的重要性。爱的力量不可思议，它可以消除我们的痛苦，改变他人的行为，将荒芜的沙漠变成绿洲，让我们的世界变得越来越美好。

现场互动

问：请问“自他”如何理解？

堪布：自他是指自己和他人。广义上，“他”不仅包括男性的他、女性的她，还包括动物的它。这个词可以涵盖自己、其他人和动物，甚至所有生命。

问：佛教既然讲因果报应，那么罪犯伤害他人也应视为一种报应，这是否合理？

堪布：因果报应的确是不虚的。罪犯在过去世中可能曾伤害或杀害过他人，这些行为如同种子一般，种在他的心田里，一旦因缘成熟，就会显现出结果。因此，今生他再次伤害别人，可能正是他的“同行等

流果”现前。

他因今生的恶行会经历各种痛苦，比如法律的惩罚或强制劳动改造。而这些今生的苦难，其实是他前世恶业的果报。监狱的惩罚只是今生的一个层面，后世的报应，如下地狱等，可能更加严厉。

问：作为干警，我们的工作日复一日，常常感到缺乏新鲜感。我们有一个形象的说法：“犯人是有期徒刑，干警是无期徒刑。”因为我们献出了青春，甚至终身奉献，有些民警因此感到前途迷茫、内心彷徨，甚至对职业产生倦怠。我们该如何应对这种情况？

堪布：你的问题非常深刻。有些干警确实认为“犯人是有期徒刑，干警是无期徒刑”，觉得这份工作非常辛苦，我对此并不完全认同。



所谓的有期徒刑和无期徒刑，是指那些在监狱中接受惩罚的囚犯的生活状态。而你们作为狱警，是管理监狱的人员，虽然和囚犯在同一个环境中，但你们的身份与囚犯有着本质的不同。因此，这份工作并不等同于徒刑。

一些干警可能感到日复一日的工作乏味无趣，缺乏新鲜感。其实，人生并不一定需要不断追求新鲜感。台湾有一位法师在监狱中服务了二十九年，依然感到非常满足和快乐，这说明人的感受和态度各不相同。

我也认识一些干警，他们对工作充满热情，认真负责，并且感到工作非常有意义。我在藏地有一位熟人，最初在宗教部门工作，后来被调到监狱局。他问我是否应该去，我鼓励他说：“你一定要去，那里可能有很多需要你帮助的人。”结果，他在监狱局工作了很多年，虽然有过升职的机会，但他选择

了留在原岗位。他认为监狱是一个特殊的地方，不仅提供了许多苦行的机会，帮助自己修习安忍，还能让自己利益许多囚犯。

监狱确实是一所特殊的“大学”。常规大学每年有一届一届的毕业生，而你们这里，服刑人员也在持续不断地更换。我去山东监狱时了解到，他们每年接纳两千多人，同时也有两千多人离开——山东监狱的规模较大，人员流动频繁。

作为干警，你们可以选择成为这所大学中有爱心的老师，不仅帮助囚犯改造身体，更要关注他们的心灵改造，这一点尤为重要。如果你们能够善巧地引导那些原本危害社会的人，让他们真正转变成好人，那么你们对整个社会和他们的家庭都做出了巨大的贡献。

如果你们觉得在这里工作与囚犯没什么不同，感到每天都很痛苦，那么即使换到其他岗位，也可能不

会太成功。因为那些无法满足现状的人，无论在哪里都难以获得真正的快乐。我接触过很多人，他们不断换工作，对每份工作都感到厌倦，不珍惜，也因此在每个地方都不开心。这种喜新厌旧的态度，其实不利于个人成长。

做一行爱一行是非常重要的。比如我，这身僧衣已经穿了三十多年，平时除了讲课，生活非常简单平淡。无论是监狱、小学、大学，还是其他团体，只要有人邀请我，只要我有时间，都会去分享法义，因为这能帮助他人，非常有意义。对我来说，地位和财富并不是重点。

当然，你们的生活背景不同。我是一个单纯的出家人，而你们有家庭、有责任。为了家庭的幸福，你们可能会渴望升官发财。这种心情可以理解。

然而，升官发财本质上都是虚幻的。佛教教导我们：“一切有为法，如梦幻泡影。”财产和地位实际上

如水泡般虚无，并无实质意义。因此，评判一份工作的好坏，不应仅仅依据是否能带来更多的财富。

我认为，如果能把监狱看作是一所值得珍惜的学校，踏实工作，认真帮助囚犯改造自己，这将是一份有价值的工作，也能使人生更有意义。若将工作视作无期徒刑，这是一种负面情绪，应该进行调整。如果心态调整好，无论从事什么工作都不会感到疲倦，每天都能非常快乐。否则，日复一日的工作可能会让人变得麻木，对任何事都失去兴趣，成为“老油条”。在佛教中，也有一些人对学习缺乏热情和兴趣，浪费了宝贵的时光，这种现象很可惜。

人生在世，一定要不断学习和进步。就像电脑系统需要不断升级，才能保持正常运行。作为干警，特别需要以积极的心态投入工作和学习。如果能够这样，自己将会过得非常快乐。

总之，囚犯没有自由，而我们是自由的，二者不能

等同。



问：儒家、道家、佛家三者之间的联系与区别是什么？

堪布：历史上，三个教派的创始人大致同时出现，都在公元前 500 年左右。道家主张道法自然，强调内心的和谐与安宁；儒家强调仁义礼智信，注重为人处世的道理；佛教的教义更为广深，涉及三世因果、内在的心灵世界和外在的物质世界等。虽然三个教

派的教义不同，但整体而言，都是引领人类在真善美方面不断进步。

我去过山西的一些大学，里面有儒家研究所、道家研究所和佛教研究所，每一个研究所的书籍都不相同。我们通常认为儒教只有《论语》，道家只有《道德经》，佛教只有《金刚经》《心经》。实际上，每个宗派都有丰富的思想和书籍，远不止我们熟知的几部经典。如果深入研究，会发现其中蕴含着丰富的价值和意义。

问：世界上最难的工程是改造人的内心世界。假如您是一位监狱管理者，会如何运用传统文化教育和改造服刑人员？

堪布：首先，如果我是监狱的管理者，我会非常欢喜，因为这份工作很难得，也很有意义。

我们称医生为“白衣天使”，因为他们的医术能使我们的身体健康；称老师为“人类灵魂的工程师”，因为他们能将无知的心灵变得有智慧。同样，作为监狱管理者，我们也可以将一个个迷茫、染污的心灵转变为光明、清净的灵魂。当然，若想获得心灵的最高觉悟，这个过程比较艰巨，按照佛教的观点，需要经过三大阿僧祇劫，精进地积资净障。

内心世界的净化和改造，确实不是一件容易的事。你今天和这个人谈谈话，明天和那个人聊聊天，对方马上就脱胎换骨，这样的情况并不常见。有些犯人的习气非常恶劣，甚至让人感到恐惧。我去监狱讲课时，有时从他们中间走过，心里都会有些害怕，因为他们的眼神中带有一种恐怖的血色，内心充满反抗和敌对。他们的怨恨不仅针对社会，更多的是对所有生命的仇恨。

根据佛教的观点，这些怨恨可能来自生生世世的积

累。如此深厚的仇怨，要一下子抚平、消除，是有一定的困难。尤其是那些屡教不改的人，仅靠简单的说教或一两句话，很难有太大改变。

尽管如此，我们仍然要努力去做，尽量帮助他们改好。通过佛教的爱与慈悲、三世因果，或《太上感应篇》等理念，他们应该会慢慢认识错误，弃恶从善。对此，我们要有决心和信心。他们毕竟也是人，在长期的教化下，一定会有所改变。如果我是监狱管理者，我会这样做。

在我们佛教团体中，偶尔也会遇到很坏的人。甚至有些人表面出了家，恶劣习气还非常深厚。我们的管理经验是，在任何人身上花的心血和汗水，最后都会有效果。

总之，我建议用慈悲、因果等传统思想，帮助服刑人员。爱和智慧的教育，是净化心灵最好的方法，但它需要善巧方便，也需要长期努力。



问：随着文明执法、严格执法的要求越来越高，服刑人员的维权意识也越来越强，接受管理的意识越来越弱，甚至连批评教育都接受不了。如果出现服刑人员拒不服从管理教育的情况，民警如何运用慈爱之心去教育他们？如何把握慈爱的度？

堪布：管理的时候，虽然不能舍弃慈爱之心，但必要时也可以像父母对待孩子那样，用一点严厉的手段。

我们知道，父母是非常爱孩子的，但孩子如果不听

话，也会用棍棒教训。同样，对特别野蛮的服刑人员，温和的方式有时很难起作用。只要内心不舍慈悲，表面上用一些方便法，吓唬吓唬也可以。

关键是要把握一个度，即使在严格管理时，也要保持内心的慈爱和关怀。让服刑人员感受到我们的善意，而不是单纯的惩罚。通过这种方式，我们可以在必要时用严厉的手段，但最终目的是帮助他们改过自新，走上正途。

问：监狱民警的工作十分辛苦，需要非常强的责任心。目前，有一部分人对这份工作缺乏使命感，如何用爱的力量去改变他们？

堪布：无论在哪个国家、哪个群体，都有一部分人表现得很好，一部分表现中等，一部分表现较差。所以，不仅是监狱民警，任何一个岗位都会有这种情况。

我去学校的时候，很多老师问我：“部分老师没有责任感，我们很头痛。您看怎么办？”我去德国和英国的科研机构，也听到他们发牢骚：“我们是严谨的科研机构，个别人员却没有兴趣。您有什么好办法？”在基督教和伊斯兰教的宗教场所，我也了解到有这种情况。当然，我们佛教团体也不例外。

作为一个英明的管理者，我们应该知道鱼龙混杂是群体的正常现象，有好的，有不好的，也有中等的——中等占大多数。

对没有使命感和责任感的人，我们不应该失去信心，也不应该产生厌离；对爱岗敬业的人，也不要过分喜欢。因为人心无常，人的行为也无常，如果对某个人希望太大，也许过段时间就会失望。

在管理的场合，我们要善于控制情绪，不能因为他人的行为，一会儿失望，一会儿高兴。自己要有平常心。

此外，无论在哪里，学习氛围都很重要。在一个群体内部，如果人人喜欢读书，个个爱好学习，这个群体一定是有希望的。如果大家都不愿意学习，天天只谈金钱、地位，最后可能变得不可救药。目前，在传统文化和知识技能的学习方面，我们可能还需要进一步营造氛围。只要大家共同努力，文明执法的情况会越来越好。

日本企业家稻盛和夫曾说：“从来到这个世界，到最后离开，我们应该有一点进步，而不是倒退。”如果在内部管理上，每天有一点点进步，我觉得很有意义。

问：您今天的话题是“爱的力量”，强调心灵管理的重要性。请问，对服刑人员应该如何进行心灵管理？

堪布：对服刑人员的心灵管理，需要从多个方面入手。

首先，要给他们灌输法律法规和社会的主流思想，让他们知道自己错在哪里。但如果仅有这些，他们可能会产生逆反心理：“不该犯的法，我都已经犯了，现在讲这些有什么用？”所以，在适当的时候，还要给他们讲一些传统思想，让他们好好反省，认真忏悔。比如，可以这样开导他们：“你今生虽然没干大的坏事，但前世可能伤害过别人，所以现在会受苦。”对有些人而言，这种引导产生的效果，会比其他方式好。



因此，我希望你们多了解一下传统文化。里面的内容，对改造服刑人员非常有用。对他们这样的特殊群体，只讲法律法规，对部分人应该有效，但对另外一部分则不一定。有时讲讲传统思想，作用可能更大。

当然，我们做开导的时候，要用心、交心。比如这样和他们交谈：“你家里有孩子和老人，这样下去，对你不好，对家人也不好……”如果一心为他们好，再加上善巧的沟通，他们很容易被感化。

最高级的管理，应该是先感动自己，再感化别人，而不是纸上谈兵、敷衍了事。如果心怀慈悲、胸中有爱，很容易做感化工作。而受到感化的服刑人员，对你们也会充满感恩。

感动、感化、感恩，这三个“感”，在监狱管理中非常重要。如果用得好，它们发挥的作用会超出我们的想象。

问：我女儿在学校被人欺负，却不敢还手。请问，该怎么教育孩子，既与人为善，又不被欺负？

堪布：现在很多人认为，太善良就会被欺负。实际上，虽然个别地方确实存在这种情况，但从整个社会来看，并不是所有的善人、好人都会受欺负。

不知道为什么，很多影视媒体都喜欢宣扬“人善被人欺”的观念。看了以后，好像做人真的不能太善良，不然就会受欺负。而事实并非如此。真正心地善良的人，反倒是处处有机会。

当然，现在确实也有一些恶劣事件或极端行为发生。昨天，我临睡前收到一段视频，看了以后整晚都睡不着。视频中，好几个中学生围在楼梯口，轮流打一个小学生。不知道那个小学生做了什么事，被打得那么惨。

即便如此，我们的教育也不能把负能量当作正确的

价值观，把正能量视为脆弱消极的陈旧思想。如果从现在开始，所有孩子都认为“我现在不打别人，将来就会被别人打”，这样一代一代传下去，后果真的不堪设想。任何时候，我们都要给孩子幼小的心灵注入慈悲和爱的力量，而不是削弱它们。

很多犯人之所以走到今天，就是因为从小生活在负能量的环境中。他们走上犯罪的道路，跟环境有关，跟教育、父母也有关。如果分析背后的原因，他们的犯罪行为也情有可原。



总之，我们应该多给孩子爱的教育。虽然当他们长大以后，可能会受到不公平的待遇，但这只是暂时的，不可能一直如此。极端事件毕竟少见，不能代表社会的主流思想。

我们应该用爱拥抱世界，也要教育孩子这样做，因为有爱才有未来。

主持人：

非常感谢堪布精彩的演讲和答疑！

相信大家通过堪布的言语，更加深刻地体会到爱心的力量。我们对堪布提出的一些重要观点，下来要进行深入的思考。比如，干警不仅要有庄严的服装，还要有庄严的心灵；改造和教育服刑人员，要有崇高而慈悲的思想境界和巧妙的管理方法；要用禅修调整心态，以一颗平静的心对待服刑人员。再比如，我们的人生目标不能太短浅，只知道追求金钱，还应该要有长远而高尚的精神目标；精神的力量是伟大

的，也是无穷的；人人都应该有一颗善良之心、大爱之心；监狱既是一个很好的研究场所，也是一个很好的修行之地，等等。

佛教的核心是智慧和慈悲，在某种意义上也可以说是大爱。希望大家用心体会这次演讲的深刻内涵，在工作中切实转变角色和位置，充分发挥“心灵教师”的作用，用实际行动帮助服刑人员重塑人生！

让我们再一次以热烈的掌声感谢堪布！

海南监狱

Hainan Prison

中国 · 海南

2015 / 6 / 23

命运可以逆转

CHANGE YOUR FATE

今天有这么一个难得的学习交流机会，我觉得非常好。我们这么多人能聚在一起，是一种缘分。借助这个缘分，我们可以一起向善、向好的方向努力。这种缘分，是大家共同创造的。

换一种思维，机遇就在眼前

今天的话题是“命运可以逆转”。这听起来简单，但实际上，很多人都认为：“我的命运已经注定了，很难再有改变的机会。”因此，他们感到失望、绝望。

然而，我认为各位有一个非常好的机遇。为什么这么说呢？因为虽然你们被限制了自由，内心可能有一定的痛苦，“监狱”或“犯人”这些词听起来也让人感到悲伤，但实际上，如果换个角度来看，你们所在的这个地方其实是一个“大学”，各位就像大学中的学生一样，在一起生活，一起学习。

有时候，固有的思维模式会造成烦恼。当我们换一种视角来看问题，会发现，人生的很多遭遇其实可以变得温馨和快乐。有人认为，监狱是可怕、悲惨的场所；也有人认为，监狱是修行道场，是一种锻炼人的场所。可能你们目前不太关心监狱是什么，更关心自己什么时候能从这里出去。但事实上，即使你出去了，生活中依然会有压力和痛苦。我在外面接触过一些人，他们有的是身家几十亿、几百亿的企业家，出门坐宝马、奔驰，住五星级、七星级宾馆。虽然他们看起来不错，但心里并不快乐，被烦恼的镣铐束缚着，没有真正的自由。

在座的各位，虽然身体被关在这里，但可以用一种开放、放松的心态来面对，这样你的人生会比那些外面的人更有意义。

什么是命运

监狱其实非常有利于磨炼人心。如果把这里当作痛苦的场所，那它就是痛苦的，你在里面度日如年，一直盘算什么时候才能离开。对于被判有期徒刑的人来说，可能还有希望；但对于被判无期徒刑甚至是死缓的人，是否就永远不能获得解脱呢？并非如此，人的“命运”实际上是可以改变的。

古人说：“命由天定，运由己生。”“命”是前世带来的，也就是说，跟我们的前世有着密切关系。有些人今生可能没有做过什么过分的事情，但还是来到了这里。他们常常愤愤不平，认为自己被冤枉、诬陷，还质疑：“为什么那么多人做坏事没被关起来，而我没犯

什么罪，却落得如此下场？”其实，你今生也许没做什么，但不能否定你前世没有做过。前世有些恶的种子一旦在今生发芽，就会导致现在的结果。

而“运”是我们后天造成的。比如，偷盗、抢劫、杀人、吸毒、贩毒等，这些行为在任何一个国家都被禁止。但你们因为无知、贪婪，没有调整好心态而做了这些事，因此要承受相应的后果。

改变命运的方法

当然，命运并非一成不变，否则我们只能默默忍受。但实际上，命运是可以转变的。

在座的各位，有些人可能觉得：“反正我已经落到这一步了，不管是做好事、坏事，都没有希望了。”这种心态非常幼稚。你的“心”其实可以开发出很多宝藏，命运的确可以改变。

不少人以前认为，算命是一种迷信。曾经我也不信算命，认为有些人只是借此赚钱，有各种各样的目的。但后来发现，通过特定的计算方法，一个人命中发生的事情确实可以提前知道。这些方法包括看面相、八字，或者观察星宿的运转等。《易经》中有很多这样的科学方法，如果你想预知任何一个人的命运，可以用这些方法来推测。

有一位学者叫南怀瑾，他年轻时跟两位朋友一起去算命。算命先生说他将来会成为司令，而两位朋友，一位是中将，一位是大将。几十年后，南怀瑾的确成了司令，两位朋友也分别成了中将军和大将。南怀瑾不信算命有那么准，觉得：“为什么这人是中将，我非要把他提拔为大将。”于是他通过种种方式来提拔，结果每次都有一些困难而无法办成。后来终于有机会了，这个中将却在医院去世了。南怀瑾不禁感慨道：“命运这个东西，确实不能用硬的手段。”

既然改变命运不能用强硬的手段，那应该用什么样的方法呢？

听说你们学过《了凡四训》。里面讲到，一位孔先生给袁了凡算命，最初袁了凡不相信，但算命先生把他很多事情算得特别准，令人不得不信。后来袁了凡认为，他命里的官位、寿命、子嗣等不能改变，但一位云谷禅师却告诉他，只要做善事，这些都可以改变。于是他按照禅师的教导去做，结果，原本认为不能改变的事情，的确发生了变化。这是改变命运的一个典型案例。

逆境中的机遇

在座的各位，你们现在在这里服刑和学习，一方面是你们的“命”，另一方面也是你们的“梦”。这样的“梦”，应该正确去对待它。我特别感谢这里的相关领导，他们用非常开放包容的心态，经常为大家传授一些传统文化。传统文化中的智慧对你们非常有用，应该要

珍惜这样的机会。

人需要思考一些问题，比如，“哪些人在真正帮我？哪些环境对我有利？”这是一个基本的思考。你们有地位、自由、财富、势力的时候，可能不会去想人生到底是什么样，而来到这里之后，应该有时间去思考一下。无常的事情会经常发生。无论你服刑多少年，不要伤心，也不要绝望，而应该用欢喜、平静的心来面对。如果心态调整得好，这是让人生进步的一个机会。

也许有人想：“我已经三四十岁了，再过十年、二十年才能出去，到那个时候，社会都遗弃我了，找不到一个满意的工作，家人也受人蔑视，我在世间也抬不起头来，所以没有希望了。”这种想法情有可原。但人生是起起落落的，如果你在这里有一些准备，出去以后，可能会有另一番天地。

南非前总统曼德拉的故事值得大家深思。他曾受过高等教育，1962年因反对当时的政府而被关进监狱。

他接受了一些宗教理念，饮食、穿着、行为举止与其他人都不同。因此，刚进监狱时，他对失去自由感到特别反感。他强烈要求有一个自己的空间，后来监狱也批准了，但他仍然相当不习惯。

他一天 24 小时中，只有在上午和下午各有半小时的放风时间，其余 23 个小时里，他都被关在一个小屋里。屋里除了一个电灯什么都没有，连睡觉的床都没有，他只能躺在地上。他当时很想看书，却一本也没有，甚至没人可以沟通。他非常孤独和寂寞，后来在回忆录中写道，甚至看到蟑螂都想跟它交谈。他在监狱里待了 21 年后才有机会见到妻子，27 年后，终于在 1990 年得以释放，并于 1994 年获得诺贝尔和平奖。

获奖的第二年，他就成为南非的第一位黑人总统。1999 年，他从总统职位上退下来，但作为南非名誉总统一直到去世。去世后，美国总统等人亲自到他的葬礼吊唁。

这个故事告诉我们，人有非常成功、光荣的时刻，也会有沦落、被人歧视的阶段，因此，很多事情都是无常的，而且无常的事情经常发生。

忏悔的重要性

在座的各位，我深知你们承受着巨大的压力和痛苦，而你们的家人也同样在煎熬着。父母盼望着儿女能过得好，期盼着你们能够早日被释放。有些人因为在监狱里，家里的妻儿无人照顾，孩子缺乏管教，甚至可能走上了吸毒、赌博等不归路，最终也被送进了监狱。因此，你们不仅自己在这里承受痛苦，同时也因为担忧家人而更加痛苦。

但是，这些担忧和痛苦对我们没有任何帮助。按照佛教的道理，现在唯一能做的就是忏悔。或许有人觉得没有什么可忏悔的，认为“这就是我的命，是有人故意害我。”其实，这种心态并不是很好。

曼德拉就任南非总统时，特意邀请在监狱里虐待过他的三个狱警，并在众人面前向他们深深鞠了三个躬。有人问他：“你为什么这样？你在监狱里时，这些人对你那么狠，虐待你。你现在是总统了，为什么要给他们鞠躬？难道你不恨他们吗？”曼德拉回答：“如果我现在恨他们，即使成了南非总统，心也依然被关在监狱里。”希望你们能深刻体会这句话的含义。

其实，世间有些观念是不好的，比如以牙还牙，“某某以前对我不好，我一定要找机会报复，有机会就要整死他！”有些人的心中种下了这种恶性的种子，不断产生恶劣的心态，其实，这样对自己非常不利。希望通过今天的学习，大家的心态能从内心深处发生变化，不要把所有的罪恶和过错都推到别人身上。或许在执法过程中，确实有一些不合理的地方，但痛苦的根本来源在于“我”。如果“我”是干干净净的，就不会无缘无故地被冤枉。

那么，我们现在应该怎么做呢？我们应该用非常坦诚、真诚的心去忏悔，这很重要。我相信很多人都是有善心的，因为人心是肉做的，不是铁打的。当我们认真反思时，就会发现自己确实有过失，正如古人所说：“人非圣贤，孰能无过？”我们并非像圣者那样没有一点一滴的过失。

做了一件坏事，不一定永远都是坏人

有些人本来并不坏，但因为当初一念之差而犯下错误，或者因为一时情绪失控而杀了人。类似的事情，人人都有可能遇到。我现在虽然是一个佛教徒，但如果命不好，也有可能在一气之下做出坏事——我对自己也并非完全信任。虽然我现在在这里给你们演讲，但我心里觉得，我们不仅是平等的，而且在某种意义上，你们很多人非常高尚、了不起，远远超过我，只是暂时处于这样的境地。

前段时间，我看到新闻报道，一个美国白人杀了六个黑人，震惊了全世界。很多记者在调查时了解到，这个白人其实很善良，他小时候经常去敬老院帮助老人，照顾失学儿童，经常做慈善。但是，由于种族矛盾，他一时情绪失控，杀了六个人。那些黑人的家属也不希望这个白人凶手被判死刑，经过公正分析后，最终也确实没有判他死刑。

所以，我并不认为一个人做了一件坏事，他就永远是坏人。一个人做坏事时，确实有不好的地方，这个我们应该承认。但同样也要承认，他还有很多优秀的一面。你们也要想到这一点，其实我们都站在同一个水平线上。

通过忏悔和反思，我们可以从内心深处改变自己，找到重新开始的希望。人生的起伏不可避免，但正如乌云背后总有灿烂的晴天，我们不能失去希望。

风雨过后见彩虹

人的命运时高时低，这是一种自然规律。不谈无始以来在轮回中流转的情况，仅仅在这个时代中，或者仅仅在我们的一生中，也能从他人或者自己身上，看到很多的起起伏伏。然而，这些起起伏伏并不可怕，应该当成一个很好的修行机会。

你们或许听说过本焕老和尚，他曾在监狱里服刑，共计 21 年。有一次有人问他：“你在监狱期间，心态怎么样？”他说：“监狱虽然听起来可怕，但实际上是一个好地方，一个很好的修行之地。我当年如果没被关进监狱，很可能在“文革”期间就离开人间了。”听说他在服刑过程中，态度非常好，从不与人发生冲突，还积极养鸡、养鸭。他服刑结束重获自由时，已经 69 岁了。你们中有些人可能担心：“我出狱后已经老了，没有机会了。”但本焕老和尚 69 岁出狱后，建了十五座寺院，在汉传佛教的历史上做出了巨大的贡献。建一座

寺院已是难事，而他建了十五座。你们想想，69岁离开监狱后仍然有如此多的机会。我以前去深圳的弘法寺见过他，他当时102岁，身体很健康，后来106岁圆寂。他从未将监狱视为一个绝望之地，他没有想过自杀，也没有与人冲突。

到了这里，大家应该认真反省、观察自己，重新认识自己。我认为，每个人本性是善的，只不过暂时被乌云遮盖了。有一次我去一个监狱，楼梯口写着一句话：“乌云背后依然有灿烂的晴天。”这是美国诗人的话。我当时站在那里静静地思考了一下，虽然现在看来有些人的人生乌云密布，令人绝望，但实际上，乌云背后依然有灿烂的晴天，人生还有希望，并不是一切都完了。我们不能失去希望。

用禅修的方法调心

有些人的性格可能比较暴躁，无论做什么事，都

是一种冲动的态度。其实这并不合理。在服刑期间，首先要让自己的心静下来。我今天也向这里的领导提议，能否效仿许多先进国家的监狱管理办法，让大家进行禅修，使心静下来。以前很多事情的发生，都是因为心没有静下来。

现在，你们可以试一下：什么都不想，身体不动，心也不动，安住片刻。你内观自己的心到底是什么样的？当你生起嗔恨心、贪婪心，或者产生各种分别念时，看看这些念头到底在哪里？稍微安住一下……

这种安住很重要，希望你们有机会多去练习。在服刑期间，或许白天要做很多工作，但手里做事的时候，心里可以想：这颗心到底在哪里？痛苦到底在哪里？烦恼到底在哪里？“我”到底在哪里？……当反问自己时，很多问题就容易心开意解、豁然大悟。这也许比获得金钱、获得自由更重要。如果能这样，你刚来到这里时，也许只是一个普通的“恶”人，但通过自心的

调整，当你离开这个环境时，可能已成为一个了不起的“善”人。

藏传佛教中有一个非常出名的人，叫米拉日巴。他曾杀过四十多人，是一个厉害的杀人犯。后来他请一个老师教他调心，跑到山洞里修行，成为一位伟大的成就者。我经常学习他的道歌，他非常了不起。米拉日巴去山洞之前，已经杀了四十多人，你们应该不会比他更恶劣。但他非常精进地忏悔、反省、观心，最后开悟了，明白“我原来认为实有的这些东西，其实是空的、虚妄的、如梦如幻的”。这样的境界，其实你们也可以获得。

在佛教中，有很多甚深的窍诀，即使你不一定有这方面的知识，但它为我们带来的利益远远超过世俗名利。通过这些窍诀，你的心确实能静下来。

转变思维，厄运变成好运

刚才我问领导这里有没有书，他们说有。监狱实际上是一个很好的学习场所。我认识一位领导，原来对我帮助很大，但由于各种原因被关进监狱，服刑了六年。有一次我去监狱讲课，正好遇见了他，心里非常复杂。因为当我刚开始办学校时，他给予了我很多支持，但没想到他竟然被关进了监狱。

他是一个非常有智慧的人。他说在监狱里学习，比在大学读书还要认真。在六年里，他把监狱里一些重要的书籍全部看完了。他认为，这是他人生中最好的学习阶段，因为在这里无法与家人和外界联系，不受任何干扰，再加上他心态开朗，所以能够全心全意地专注于看书和学习。实际上，学习非常有益，并不是虚度光阴。如果我们能转变思维方式，在这里也会觉得很开心、有收获。人往往因为思维方式不对，在不同环境中要学会运用不同的思维方式，这样，厄运可能会转变为好运。

日本有一位诺贝尔文学奖获得者大江健三郎，他的儿子出生时头盖骨异常。在医生为他儿子做手术时，大江心想：“我的儿子如此不幸，最好是在手术过程中死去，否则我们父子都会活得很累。”他把这个想法告诉了院长，院长非常同情他说：“你这样想是不对的。日本地震后，我们接收了很多受到核辐射的病人，即使他们不正常，但还能活着，这已经很好了。我们医院不同意你的观点，应该尽力让他活下来。”大江健三郎也觉得有道理，于是尽心尽力地为儿子治疗。在治疗过程中，他经常给儿子播放大自然的各种声音，如风声、流水声……不知不觉中，他的写作灵感源源不断，最终成为一位著名的作家，并获得了诺贝尔文学奖。

有时候，人生中的厄运并不一定是坏事。如果我们懂得运用它，它可能是一种很好的机缘。前几年“非典”期间，马云“阿里巴巴”团队里有一位员工感染了“非典”，导致整个团队被隔离。在那段艰难的时期，他们与外界完全隔绝，但却在那段时间创办了“淘宝

网”。所以，那次隔离对他们来说，反而是一种机遇。

相由心生，境由心转

各位在座的朋友们，白天工作时没有必要谈论是非，怨恨这个人，抱怨那个人。我们应该懂得善、懂得爱，这非常重要。俗话说“相由心生，境由心转”，人的面相由心决定，外在环境的好坏也随心而转。佛教有一句很重要的话：“诸法因缘生，住于意乐上。”今天在座的每一个人，都是依靠因缘来到这里，而这个因缘是否对你有利，关键在于你的心。如果你的心能够逐渐调整，很多问题就会迎刃而解。

最后，我想给各位提几点希望：

第一，要有快乐的心。

实际上，你们并不是最痛苦的，应该感到快乐。至少你们现在能看见、能走路、能吃饭、能说话，可以

正常思维。大家在生活中要怀着一种欢喜心。我有时候觉得，监狱就像一个闭关的地方——佛教中的“闭关”是指不与外人接触，通过自我反省来开发内心的最高境界。因此，你们有这样的机会，要感到开心。

第二，要有和睦的心。

各位服刑人员之间应该和睦相处。如果你能对他产生好的影响，这非常好，但若造成不好的影响，则非常糟糕。我看过一个光盘，叫《我在监狱的日子》。在这里过日子，有的人可能变好，也有的人可能变差。因此，不管你们在这里待多少年，彼此之间一定要有爱心和耐心，不要因为一点小事就大打出手。我听说有些人对寝室里的室友施暴，这是没有必要的。大家都处在同样的环境中，应该同舟共济、和睦相处。更重要的是，服刑人员要尊重领导，认真学习他们的演讲内容，而不是抛之脑后、置之不理，用敌对、蔑视的态度看待。我们要有一种和睦的心。

第三，要有利他的心。

各位当初来到这裡的原因是什么？就是因为一颗自私自利的心。我相信你们很少有人是为了国家、为了民族、为了全世界的利益，才来到这裡。大多数人是为了自己的财富、名声，做了各种不合理的事。所以，从现在开始，大家能不能尽量地改变自己，时时刻刻有一种帮助他人的心态？哪怕是身边某个人的一些小事，也尽力去帮忙。在我家乡有一个老人，他在监狱里待了二十多年，尽心尽力帮助身边的人。当他离开的时候，监区所有的人都哭了。所以，具有利他心的人，无论在哪里都很珍贵。

第四，要有忏悔的心。

海南是个好地方，很多家庭不一定信佛教，但信观音菩萨。观音菩萨是救苦救难的本尊，我们可以观想在他面前，通过念“南无观音菩萨”“嗡玛呢巴美吽”，真诚忏悔自己以前做的恶事。大家要想得开，这样心里

就会很轻松，把监狱当作修行的道场、闭关的地方，时间也会过得很快。

第五，要有坚强的心。

坚强的心，是指无论怎样都不失去希望。你们海南有椰子树，椰子树的特点是什么？它永远都非常坚强，即使面对十几级台风，也不会被吹倒——风往这边吹，它就往这边弯，风往那边吹，它就往那边弯。同样，各位在服刑过程中，也要有椰子树的智慧，不要处处碰壁，每天挨打挨骂，跟这个人冲突，跟那个人冲突，室友之间冲突，跟领导也冲突，这样的话，上上下下都不平安。其实，如果上上下下平安，你们会过得很快乐。

特别希望大家像狂风中的椰子树一样，具有非常坚强的生命力。到了适当的时候，你们就会获得自由的生活。那时，当你回忆起人生的这一段经历，会觉得这是成功的阶梯。

希望大家能重新思考和定位自己的人生。

现场互动

问：真有因果报应吗？我们怎样才能摆脱它？

堪布：不论是否相信，因果报应都是真实存在的，它是一种自然规律。古人说：“时也，运也，命也。”可见，人有一种命运。而这个命运，又与我们的今生和前世紧密相连。佛教有一句偈颂：“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”这句话非常重要，意思是我们所做的善事或恶事，即使经过了许多年，哪怕是几百年、几万年，它的力量也不会消失。就像一颗种子埋在地下，等到因缘成熟时，就会发芽、长大、开花、结果。同样，我们心田中的许多好种子和恶种子，也会在不同的因缘下逐渐成熟。

有些人可能感觉得到，在人生中，有些事情本不是自己想要的，但确实有一种无形的力量推着你去做一些好事或坏事，让你感受快乐或痛苦。这种因果关系很深奥复杂，但也非常科学，我们不得不信。

相信因果报应不仅需要理论的研究，还需要实际的了解。如果你不懂因果报应，有些事情就会一直想不开，但一旦懂得了，就会知道自己虽然被困在监狱，这可能是今世的因果，或者是因为前世造的业，现在只能承受果报。在我的家乡，很多人都有信仰。有了信仰后，对人生的思考就会更深刻一些。

如果想要了解因果报应，可以看看《太上感应篇》里的事例。比如，做一件事，假如行为、语言和动机都是善的，三年之内一定会获得好的报应；如果语言、行为和动机都不善，三年之内一定会受恶的报应。这“三年”只是一个虚指，按照佛教的教义，善业和恶业不一定三年就会成熟。我家乡有一

个杀人犯，逃了 27 年才被逮捕。虽然他做了恶事，但由于种种因缘，27 年后才被发现。

佛教有一部经叫《善恶因果经》，里面讲述我们今生的某些苦果，可能不是今生造的，而是前世的业报；今生中的某些福报，比如一夜之间赚了几百万，也不一定是今生的努力，而是前世种下的因。传统文化中常讲因缘，比如“一命、二运、三风水、四积德、五读书”。如果我们能正面思维，人生中的许多问题都有转变的余地。

问：我们有些人即将出狱，但不知别人会用怎样的眼光看待我们？该如何面对亲人和朋友呢？

堪布：就像我刚才讲的，有些人并不是因为自己恶劣才进了监狱，而是有非常复杂的因缘，这些因缘可能包括社会、家庭、教育、环境等各种因素。一个人做恶事，并非无缘无故，而是长时间中孕育了这个

种子，其背后有一定的复杂性。

若是这样，那出狱是一件光荣的事。从世间人的态度来看，刚出狱时，身边的家人、亲朋好友可能会用异样的眼光看你，但这并不重要。什么才重要呢？是智慧。倘若你在服刑期间掌握了一些很好的知识，有了“一技之长”，那出狱后，你就有机会让别人刮目相看。

人生的道路，并非只存在于家庭周围；我们也不是只有在家人身边才有生存空间。我看很多海南人，经常在广州、东北、北京谋生。我在东北遇到的一些人，几乎都是从海南过去的。所以，即使你没有来过这里，生活也可能有变动，会不断地换地方。

或许你认为：“我服过刑，整个世界都对我有不一样的眼神。”也许暂时会这样，但如果你的行为非常好，服刑的经历对你不会造成长期影响。关键是，如果你在这里没有认识到自己的错误，出去后反而

不断地做坏事，那确实很危险。犯过一次错并不可怕，但如果屡教不改，让自己的错误不断蔓延，后果是无法想象的。

在座的各位不需要担心别人对你有什么看法，需要担心的是，你的心是否受到感化。有些人刚强难化，不论讲多少道理也听不进去，不论有多少机会也不愿忏悔，总觉得自己是对的。很多时候，凡夫人的心有很多毛病，只有先认清自己，出去才会有出路。

问：是欲望导致了我人生中的失败，但如果没有欲望，还能取得成功吗？我也想知足，但现实却不允许。

堪布：要想争取成功，确实需要一定的欲望、理想和梦想。然而，过度的欲望会让你在不知不觉中做出许多不该做的事，因为欲望的膨胀会使你的行为越过

某些界限。

那么，是否需要完全断绝所有欲望呢？并不需要。佛教的最高层次是万法皆空，一切执著皆空，但大多数人很难达到这个境界。所以，你无需对一切都不执著，你可以追求你想要的正常生活。

在这个过程中，适度的欲望或进取心不会妨碍你的生活，也不会阻碍你的解脱。有些人认为，只要有执著就是错的，这种说法没有界定清楚范围。虽然到了最高境界时，一切执著都不需要，但我们还没有达到这种境界，就应该努力、合理地去争取，正常的追求是不可缺少的。

在座的很多人都很年轻，年轻人在冲动下做了一些出格的事是正常的，但大家千万不能失去信心，千万不能绝望。一旦心死了，一切都会死。只要你的心还活着，将来就有翻身的机会。因缘是不可思议的，你可能根本想不到，在短短的时间中，有些

奇妙的事情就会发生。

问：在监狱服刑，是否可以学佛？我该如何学习和修行佛法？

堪布：当然可以在监狱里学佛。佛教有着 2500 多年的历史，传入中国后，释儒道三种文化已经成为中国文化的根，融入了我们每个人的血脉。尽管由于一些历史变故，人们淡漠了它的作用，但如今越来越多的人想要恢复这些传统文化。我们也可以通过研究的方式，了解佛教中的安忍、向善、忏悔等内容。

我们需要真诚地忏悔。忏悔的最高境界是安住于空性，中等忏悔是念诵一些咒语，同时反省自己，真正明白“我错了，我不对。”如果身边没有人，你可以默默地说出来，对自我进行一种斥责：“我当时确实因为愚痴、贪婪，因为环境的种种影响而做出这些恶行，我错了！”这种忏悔有很大的功德。

现在一些国家领导对传统文化，尤其是佛教非常重视。在这种趋势下，服刑人员学习这些内容非常有用，通过学习，你的行为将来会有改变。

问：我的刑期还有将近十年，我每天都在努力改造，但仍感到迷茫，不知道未来的人生该如何走下去。命运会因此改变吗，还是会变得更加痛苦，甚至被社会抛弃？

堪布：无论你服刑十年还是二十年，出狱后仍有机会重新融入社会。

藏传佛教中有一位伟大的导师——十世班禅，他在监狱里关押了15年。在服刑期间，他每天都念诵经文，有时候周围的人提醒他不要大声影响他们休息，但班禅大师说：“我习惯了，我念我的经，也在加持你们。”出狱后，他成了全国政协副主席，足迹遍布藏族地区。跟他一起关押的人没想到他是

如此伟大的人。所以，无论被关多久，未来都是有希望的，不应该对未来感到迷茫。

说到迷茫，不仅仅是你们，世间很多人也同样迷茫。虽然他们有自由，但忙碌的生活让他们迷失方向。“忙”和“茫”分不清楚，天天忙着忙着，就变得迷茫了。因此，不要以为只有你们才会迷茫，其实很多人都没有安全感，包括一些领导和富人。最近股市大跌，很多人在短短一天内失去了所有财产，甚至选择自杀。我遇到一个人，他说：“我20年积累的所有财产，昨天全成泡影了，我现在不知道该怎么活。”我看他一直在哭，特别可怜，但也没办法。

迷茫并不只是你们才有的。前段时间，我去另一个监狱讲座，有服刑人员就问：“我在监狱里，妻子会不会跟我离婚？孩子会不会出一些问题？父母会不会去世？我该怎么办？”我说：“即使你不在

监狱，这些无常的事情也可能会发生。现在离婚的人越来越多，父母年纪大了也会去世，担心这些没有必要。无常真要发生的话，谁也挡不住，只不过是你在里面，别人在外面而已。”虽然这话听起来不太好听，但事实确实如此。因此，有时候我们的心要淡定，不要因为一点事情就感到绝望。

问：在服刑期间，怎样做才是对父母尽孝？

堪布：让父母放心，不要让他们为你担心。你应该告诉他们：“我这里有吃有穿，不要担心，不要总给我寄钱。”有些服刑人员贪心很大，总让父母寄钱，但在这里用不上很多钱——穿一样的衣服，吃一样的东西，寄钱没有多大用处。大家应该学会知足少欲，像佛教中的苦行僧，吃的一般、穿的一般，通过修行提升心灵境界。

听说有些服刑人员经常让家人寄钱，如果家庭条件

好，也许没问题，但如果家庭条件不好，家人不仅要担心你，还要辛苦地赚钱养你，这是不合适的。希望大家能过简单的生活，以此磨炼自己，通过这种方式提升心灵，也许你会活得更好。

问：如何才能让心平静下来，好好度过服刑生活？

堪布：有几种方法可以让心平静下来。

第一种是禅修。早上起来，好好安住一会儿，盘腿坐着，什么都不要想。如果纪律允许，早晚各做一次，这对调整心态很有帮助，白天不会产生烦恼，晚上也不会做噩梦。有一个杀人犯，逃亡期间每晚做噩梦，但被抓判刑后，那个噩梦就再也没有出现过。如果我们好好坐禅，慢慢地，晚上不会做噩梦，早上起来也安心，心会越来越平静。

第二种方法是念一些经咒忏悔，比如“南无观世音

菩萨”“嗡玛呢巴美吽”“嗡班匝_儿萨埵吽”“南无阿弥陀佛”等，可以默念，不影响他人。这是内心的忏悔，也是一种安心方法。

第三种方法是努力改造，把改造当作学习的机会，而不是被迫接受它。通过这种行为磨炼自己，心会安定。

曾有人说，男人要得到真正的锻炼，要么当兵，要么去监狱关几年。我家乡有个人，在监狱服刑五年，出来后性格变得特别好，不再打架，大家都说让家里不听话的孩子也去监狱学习五年。痛苦的磨炼有时能让人脱胎换骨。

福建龙岩监狱

Longyan Prison, Fujian

中国 · 龙岩

2015 / 6 / 25

你并没有失去希望

DON'T LOSE HOPE

主持人：

今天，我们非常荣幸地邀请到四川喇荣五明佛学院汉僧部的索达吉堪布，来为我们做一场有关佛学的讲座。作为藏密大乘佛教的传承者，堪布本身的证量非常高。而且，堪布非常慈悲，一心一意把佛法分享给所有的有缘众生。对我们汉地的四众弟子，堪布尤具深恩厚德。

堪布著作等身，已经出版的著作和翻译的作品，超过了1000万字。昨天大家拿到的《苦才是人生》，就是其中的一册。堪布赠送了1000册《苦才是人生》给我们。

从1990年到1999年这十年间，堪布开始前往美国、加拿

大、法国等国家弘法，并应邀前往清华大学、北京大学、人民大学、复旦大学等多所高等院校开办讲座。



我们能邀请到这样一位具相的善知识，可以说因缘非常殊胜。希望大家认真聆听堪布的讲座。讲座结束以后，大家在日常生活、人际关系乃至佛法修行方面，如果有困惑，可以提问，堪布会给大家一一解答。下面，让我们用热烈的掌声，欢迎堪布开始今天的讲座——

今天是一个殊胜的日子。能够在这里与大家分享我的心得，以及你们在服刑期间的心理调整方法，我感到非常欢喜。我的演讲时间不长，希望大家认认真真地聆听。

我来这一趟不容易。为了这次讲座，我专门从海口飞到厦门，再从厦门赶到这里。我深知每一个人的生命都非常珍贵，正如古人所说：“寸金难买寸光阴。”生命中的每一秒、每一分钟都非常有价值。所以，不论我们是什么身份，都不能虚耗时间、浪费生命。

地狱天堂，一念之间

今天，我们共同探讨的话题是“你并没有失去希望”。这个话题值得我们每个人深思。有些人可能认为：“我已经被判了无期徒刑，没有任何希望了！”也有人在想：“虽然我是有期徒刑，但还是感觉遥遥无期，不知何时才能解脱？”每天都在掰着指头数日子，

感觉无比失落、绝望。

表面上看，你们失去了人身自由，确实令人同情。但换个角度来看，失去人身自由并没有那么可怕，不必过分伤心。

在前几站的讲座中，我去了许多监狱，与很多服刑人员面对面、心对心地交流。在这个过程中，我一直有个强烈的愿望，希望大家能够调整好心态，坚强地面对人生。我这样说并不是为了敷衍大家，也不是为了自己的利益，而是真心希望大家能拥有一个美好的未来。

昨天给你们发的书，名叫《苦才是人生》。从某种意义上说，人生确实充满痛苦。但是，如果懂得一些佛法的智慧或传统文化的思想，找到应对的方法，人生就没有那么痛苦。

平时，不管说起“监狱”还是“地狱”，大家都觉得非常可怕。死后堕地狱，活着进监狱，似乎都是最悲

惨的下场。尤其是进了监狱，一辈子好像都完蛋了——在里面没有自由，出去后也抬不起头。

如果不能调整心态，监狱确实是一个非常痛苦、非常折磨人的地方。相反，如果能稍微调整一下心态，这里就成了锻炼人、改造人的大熔炉。比如，你本来非常懒惰，如今在高度强制的纪律下，每天都要做很多事情，最后变得非常能干；原来你性情暴躁，通过劳动改造和思想教育，慢慢变得调柔、堪忍、坚强，受到所有人的赞叹。

其实，监狱既可以是人间的地狱，也可以是闭关修行的寂静处。是堕地狱，还是成为闭关修行者，关键在于自己的选择。如果你选择后者，那就在这里好好思考人生，反省从小到大的种种经历。晚上睡觉前，脑海里像放电影一样，浮现以前读书的场景、成家的生活，做了些好事，也做了坏事……每天进行这样的思维和观察，心会慢慢静下来，萌生新的希望。

刚才进来的时候，我心里在想：“虽然你们现在多少有些痛苦和绝望，但实际上，这里周围环山，偏僻幽静，大家都放下了亲朋好友和各种应酬，跟藏传佛教的修行人闭关一样。”

修行人闭关，有闭十二年的，有闭六年的，有闭三年三个月零三天的，也有闭三个月的。对于修行人而言，闭关是一件非常重要的事。要是某个出家人开始闭关，大家都非常向往，很赞叹，觉得他了不起。

一般来说，修行人会选择在山洞里闭关。周围虽然没有高高的围墙，但也不能随意活动。他在闭关前，会下定决心，立下誓言，比如“三年之内，绝不走出百米的距离，否则就请护法神惩罚！”

那些闭关十二年的修行人，生活和你们差不多，都是简单而有规律。你们的衣服是统一的，一天三顿饭专门有人做。他们的衣服也是统一的——都穿出家人的僧装，生活资具也有专人送到山洞门口。

在家人的各种生活，包括年轻人比较执著的男女之爱，修行人都能够断除。为什么呢？因为他们有心灵的追求。人一旦有心灵的追求，什么事情都好办，地狱也可以变成天堂。

但是，心态如果没有调整好，再优越的环境也会饱受痛苦。我认识一些富翁，在香港、日本、美国等地，有好几千万的别墅，开的都是宝马、奔驰等豪车，但他们的心，却被贪嗔痴束缚得比镣铐还紧，一点自由也没有。这些人看起来风光，实际上饱受煎熬，每天晚上做噩梦，早上起来就叹息。甚至严重失眠，需要吃大量的安眠药才能入睡。

真正的苦乐，都在自己的心上。不懂得调心的人，待在监狱里痛苦，在外面自由自在的也痛苦。

坐牢不全是你的错

你们很多都是八零后、九零后。年纪轻轻来到这里，心里难免抱怨、委屈：“外面比我坏的人，多得不计其数。为什么他们逍遥法外，我却要坐牢？都是我的命不好，太倒霉！”一想起这些，就伤心绝望。

其实，今生坐牢不全是你们的错。佛教讲因缘，你们之所以来到这里，表面上是因为做了一件错事，实际上却没那么简单——背后还有很多力量在起作用。第一个，你们心里可能有前世种下的不好的种子，它们在今生成熟了，所以这辈子注定要坐牢。第二个，就是导致你们犯错的今生的各种因缘。如果没有今生的因缘，你们也不会走到今天。

如果分析，今生的因缘非常复杂。比如，现在的影视作品大多都含有暴力、色情的情节，尤其是一些香港影片。十几二十岁的年轻人看了，就偷偷模仿，学着影视中的人物打打杀杀、偷盗、邪淫等。

如果我们从小接受的，不是影视剧里的色情暴力，而是佛教提倡的十善业道，今生的命运可能就完全不同了。所谓的十善业，包括身体方面的三种善业、语言方面的四种善业、心方面的三种善业。与十种善业相反的是十种恶业，则是我们需要断除的。

身体方面的三种善业，包括不杀人、不偷盗、不邪淫，与之相反的杀、盗、淫则是三种恶业。由于我们从小没有受过这方面的教育，所以并不清楚杀盗淫的危害。看见电影里的人打打杀杀，觉得很英勇，自己也去杀人；看到电视里的人各种偷盗，不劳而获，过得很轻松，自己也去偷盗；或是偷偷观看黄色碟片，慢慢跟着学……最后，自己成了杀人犯、盗窃犯、强奸犯，受到法律的制裁。很多人的罪行都和杀、盗、淫有关。

语言方面的四种不善业包括：妄语，说各种各样的语言欺骗别人；离间语，故意说挑拨离间的语言，破坏别人的关系；恶语，用伤害性的语言谩骂别人；绮语，

谈论是非、军事、战争、娱乐等无意义的话题。

心方面的三种不善业，包括贪心、害心和痴心。首先是贪心，觉得自己的财富不够多，希望把别人的财富占为己有。有些人就是在贪心的驱使下，贪污公款而犯罪的。

第二是害心，即嗔恨心特别大。有些人品性很好，却没控制住怒火，一念之差造了恶业，终生后悔。我遇到过很多人，都是因为嗔恨心生起时，控制不住，一瞬间犯罪，一辈子坐牢。

第三种是愚痴或邪见。有些人不好好学习知识，文化水平不高，比如我们说的法盲，因为不懂国家的法律法规，做出各种犯法行为。

总之，各位如果从小受到十善的教育，大多数今天不会在这里。

死刑犯当上国家总统

世事无常，一旦落入困境，我们还有没有机会翻身，重新做人呢？当然有。只要自己不放弃，一定有机会。

比如，一个人被判了死刑，有没有可能减为死缓？有可能。只要自己态度诚恳，认真改造，完全可能减为死缓两年。如果继续努力，在两年内拼命加分，可能就由死缓减为无期。然后再再地努力，两三年以后，很可能减为有期。又再再地努力，不断地积分减刑，再过十几年，可能就有了出狱的机会。

判死刑听起来很可怕，好像彻底没希望了。实际上并不是这样的。通过其他的种种因缘，可以改判无期，也可以走出监狱，获得新生。这方面，我专门研究过，所以敢这么说。

我看过韩国前总统金大中的传记。他的一生起起

落落，坎坷不平，却始终坚强不屈。学生时代，他的学习成绩非常优秀。后来被判死刑，六个月中等待执行。之后，改判无期，又改判有期，出狱后被迫流亡国外。他曾经遭人绑架，刀枪直接对准他的胸口。虽然不止一次失去人身自由，他却一直没有倒下。通过不断的努力，最终迎来了人生的曙光。



获得自由以后，他致力于推动朝鲜与韩国之间的和平进程，并为此做了最大的努力。后来，他当选为第

十五届韩国总统，之后不断改善韩朝之间的关系，最终促成双方的首脑会晤。2000年，他因此获得了诺贝尔和平奖。

在诺贝尔获奖感言中，金大中讲了自己的人生经历。他说：“我曾五次落入独裁者手中，每次都险些丧命。我在狱中度过了六年的时光。有四十年的时间，我要么遭到软禁，要么遭到流放，并且时刻处于监控之下。如果没有人民的支持，没有全世界民主同仁的鼓励，我不可能忍受这种艰辛。这种力量也源自我不变的信仰。”

所以，不管处于什么样的境地，我们都不要绝望。

苦乐都是心的执著

人的一生，有低落、悲伤、绝望的时候，也有阳光、快乐、荣耀的时候。金大中被判死刑时，所有人

都非议他，甚至亲朋好友也纷纷离开。当他当选韩国总统、获得诺贝尔和平奖时，那些非议过他的人，又开始赞叹他、奉承他。

谁的人生又不是如此呢？当你痛苦的时候，很多人都看不起你，离你而去，让你苦上加苦；当你快乐的时候，很多人都会接近你、追捧你，让你乐上加乐。

如果仔细分析，真正让我们快乐或痛苦的，不是环境的好坏优劣，而是我们自己的心。所谓的苦乐并不在外面，也不是外缘导致的，而是心的一种执著。比如，大家同在监狱改造，苦乐的感受却不同。悲观的人认为未来没有希望了，然后自暴自弃，不思进取，整天愁眉苦脸，跟狱友处不好，跟狱警也处不好，痛苦不堪之余，甚至想一死了之。而稍有智慧的人则想：“反正已经进来了，不如该放松的放松，该开心的开心。说不定，这段经历会成为最精彩的人生篇章。”

确实应该这样。虽然不愿意，但既然来了，干脆彻

底放宽心。就算有一些痛苦，也不至于太痛苦。

据我了解，监狱中的“改造”，最初指的是劳动改造。马克思说：“劳动创造了一切，劳动创造了人本身。”运用到监狱管理上，这句话被理解为，犯人只要参加劳动改造，就可以变成好人。三四十年前，在苏联、东德等很多国家，犯人都必须参加强制性劳动。按照当时的理念，人的身体如果能改变，心也能改变。因此，所有的监狱都安排犯人天天干活，以达到改造的目的，这就所谓的“劳改”。

后来，很多国家都认识到，劳动只是改造的一部分，而不是全部。比劳动改造更重要的，是对犯人心灵的改造。于是，各种心理辅导措施在监狱管理中应运而生。

现在，国内很多监狱逐渐与国际接轨，比如犯人应该有什么样的空间、有什么样的权利和义务等，都有明确的规定。单就这一点，你们和二三十年前的犯人相

比，已算是非常幸运的了。在那个特殊的年代，我的很多亲戚入狱后，身上全是伤痕，经常挨饿。你们现在既不会挨饿，也不会伤痕累累，承受的痛苦真的微不足道。有时候，人要学会比较。

总之，心灵的改造很重要。你们每天参加的劳动改造，属于规定内容，很有必要。但更重要的，你们要认识到监狱生活的特殊意义，从而调整心态，开心过好每一天，同时反反复复思考如何重新做人，如何改过自新。

她被儿子关进监狱

我在福建省监狱管理局看到，他们给大家提供的学习材料中，有两本佛教书籍。一本是《佛法的智慧》，另一本是西藏活佛对犯人的一些教言。这些都可以帮助大家疏导心灵，非常好。

我希望你们调整心态，把服刑当作学习深造的机会。大家应该这么想：“这里四周都是高墙、武警，无论如何跑不出去。如果试图越狱，很可能是死路一条。不如面对现实，好好改造。无论如何，我的心是自由的，既可以云游世界，也可以好好忏悔。”

佛教非常重视对罪业的忏悔。你们也许有信仰，也许没有信仰，但不管怎么样，忏悔往昔的罪业都很重要。如果有一颗忏悔的心、羞耻的心，过去造的罪业完全可以清净。如果你以前杀过人，现在就想：“生命如此可贵，我却断送了别人的命根，现在感受痛苦也是应该的。以后我再也不杀人了！”如果你以前贪污过，就想：“我以前想不劳而获，抢夺了别人的财富，非常不合理。现在我真诚地忏悔，以后再也不干了！”

很多人心非常恶劣，自己却认识不到，反而觉得自己很好。大家应该趁这个机会，静下心来好好反省自己。大家不要觉得自己苦，其实你们的父母妻儿更苦。

即使为了他们，你也要坚强，要忏悔，要改过自新。以后老实做人，合法做事，才对得起他们。

福建这边，大多数人信佛，也有人信观音菩萨。遇到大的事情，大家都会向佛菩萨祈祷，请求保佑。你们的家人，肯定也常到寺院烧香、拜佛，希望佛菩萨护佑你们，平平安安，尽早释放。所以，你们也要真心地忏悔、祈祷，以感召佛菩萨不可思议的加持力入于自己的心。

在佛教历史上，有一个非常著名的故事。在佛陀时代，有一位频婆娑罗王，在印度有很大的威望。他的儿子未生怨王，也叫阿阇世王，非常坏，杀了很多。因为受提婆达多的挑拨离间，未生怨王准备杀掉父亲，提前登上王位。

他把频婆娑罗王抓起来，关进黑暗的监狱，不给吃的、不给喝的，准备将他活活饿死。未生怨王的母亲叫韦提希。他允许母亲去探望频婆娑罗王，但不能带任何

饮食。韦提希不忍心频婆娑罗王挨饿，但迫于未生怨王的淫威，也没办法。

后来，韦提希想出了一个主意。她在自己身上涂酥油、蜂蜜等食物，在饰品中盛满葡萄汁等饮料，每天都到监狱探望频婆娑罗王，让他享用蜂蜜、葡萄汁等饮食。当时有一位佛法老师，叫富楼那。韦提希还请他给频婆娑罗王做心理辅导，对他进行精神安慰。

按理来讲，一个人七到十天不吃不喝，就会饿死。但因为有韦提希的帮助，频婆娑罗王过了二十一天还没有死。未生怨王很生气：“都二十一天了，父亲为什么还没有饿死？”他派手下去了解情况，才知道母亲一直在给父亲送食物。他大发雷霆，把母亲抓起来，也关进了监狱。之后，频婆娑罗王被活活饿死。

韦提希夫人被关在监狱里，没有别的办法，只能祈祷佛陀，最后得到了佛的加持。以此因缘，促成了《观佛无量寿经》的问世。你们可能听说过这部经典，但不

知道有没有读过？其实，这部经典是佛陀在监狱中为韦提希夫人宣说的。

末生怨王为了提前当国王，把父母都关进了监狱。韦提希夫人没有办法，只能祈祷佛陀，得到了佛陀不可思议的加持，获得了成就——她是成就以后才往生的。所以，你们如果对诸佛菩萨真心地祈祷、忏悔，或者持咒、观想、禅修，也会有意想不到的效果。

看到你们监狱有《佛法的智慧》这本书，我心里很高兴。大家学习法律法规当然重要，接受《弟子规》《千字文》等传统教育也很重要，如果再学一点佛法就更好了。因为传统教育只讲做人的基本方法，而佛教能让我们的身心得到真正的放松。

很多人在监狱里一直痛苦，好不容易熬出去，也找不到人生的方向。而在监狱学佛的人，把监狱生活当作修行，认真改造。出去以后，一个个都成了成功人士。

“文革”期间，汉传和藏传的很多高僧大德都被关了监

狱，但他们把每一天都当作修行，一点不觉得苦。

没手没脚，走遍世界

我了解到，监狱中的人常常不团结。大家十几个人住在一起，如果有一个人性格不好，脾气暴躁，所有人都非常恐惧。所以，应尽量减少人为制造的痛苦。

尤其刑期较长的人，相互有十几二十年的相处时间，比和家人在一起的时间还长，关系应该亲密才对。长年在外打工的人就不说了，即使正常的一家人，也只有晚上才能见面，白天各自上班、上学。而大家在狱中朝夕相处，白天在一个工厂上班，晚上在一间房间休息，应该珍惜彼此的陪伴。如果你的性格不好，经常发脾气，会让大家心生不悦，甚至恐惧不安。

如果你有修养、有口才，经常给大家讲讲故事或做人的道理，氛围会比较融洽。以前，有个藏族青年进

了青海一所监狱。刚开始跟其他人一样，没什么特别之处。慢慢地，他开始给狱友讲故事，开导大家把监狱当作忏悔和修行的道场、改造心灵的基地。很多人听了，渐渐都想开了，获得了新生。

你们的心，现在非常脆弱，经常为一点点小事痛苦不堪，甚至因为家人的去世而伤心绝望、精神崩溃。如果你们有一点信仰，懂一点调心的方法，这些都不算什么。

任何时候，只要有信心，就有重生的机会。不管怎么样，你现在有手有脚，可以自己走路，自己吃饭，自己阅读。但你们知道吗？对有些人来说，能够自己走路、自己吃饭，却是一个永远无法实现的奢望。

在澳大利亚，有一个特别可怜的人，叫尼克⁶。他

6 尼克·胡哲，1982年12月4日出生于澳大利亚墨尔本，是澳大利亚演讲家。他天生没有四肢，但他学会了生活自理，并获得大学双学士学位。他是两个机构的负责人，同时也投资房地产和股票，会骑马、游泳、足球、冲浪等技能。尼克走遍34个国家，做了大约1500多场演讲，成为与命运顽强斗争的象征。他的座右铭是：“没手，没脚，没烦恼。”

出生时没有双臂、双腿，就像一个肉球。母亲怀他的时候，检查结果把父亲吓坏了：“怎么怀上这么倒霉的孩子？”尽管如此，母亲还是把他生了下来。

尼克渐渐长大，却一度陷入绝望。有一天，他在学校连续遭到十二个同学的嘲笑，非常伤心。他痛苦地告诉自己：“如果再有一个人嘲笑我，我就不活了！”这时，一个女孩走过来对他说：“尼克，你今天气色不错啊！”

女孩的话给了他巨大的安慰。多年以后，他已经想不起那个女孩长什么样，但却记得那一天对自己的特殊意义。从那时开始，他发誓要重新振作，好好努力，将来影响整个人类。

一个连双臂和双腿都没有的人，却想影响人类，听起来有点像天方夜谭。但他无视自己的劣势，不被困难吓倒，坐着轮椅，由别人推着到处演讲。到了讲台边，等别人把自己抱起来，像放瓶子一样放在讲台上，他才

开始自己的演讲。虽然没有手、没有腿，但他的演讲却很有感染力，很多人听了都燃起了生活的希望。他先后去了三十四个国家，受益者有好几亿人。

与尼克相比，大家不知道有多幸运。你们当中，有谁绝望到那个地步了？没有一个吧？对你们而言，只要振作精神，认真改造，从无期到有期，从有期到提前释放，一切都有可能。

我希望你们能彻底改变自己，而不是屡教不改。如果再次违法，等待我们的，将是更加可怕的未来。

重建自己的心灵

总之，我们既要有洗心革面的决心，又要好好学习各种知识，尤其是以下三种知识：

一是相关的法律法规。我们过去因为无知，违犯了法律，应该感到惭愧，不要觉得无所谓。多懂一些法律

知识，可以帮助我们明辨是非，避免再次走上歧途。

二是劳动技能。我去过的所有监狱，都比较重视服刑人员的技能培训，为他们安排了裁缝、绘画等技艺学习，还有心灵疏导等精神引导。你们应该抓住机会，主动学习。这样出狱以后，有个一技之长，可以养活自己。

三是传统文化，尤其是佛教的调心方法。在监狱里，有很好的学佛机缘。我给你们的书，以及其他一些资料，都讲了世间和出世间的很多真理。大家可以传阅、思考，深入学习。希望各位从中得到启发，重塑自己的人生。

你们当中，有些人文化层次高，非常聪明；有些没受过什么教育，但心很善良。不管怎么样，我都希望你们有一颗快乐的心。

以前，你们晚上可能经常做噩梦。如果从现在起，

多思考未来，并不断努力，美梦也许就会出现。我以前看过一本书，叫《心灵的重建》。作者是一位女性，遭受过非常多的痛苦。她五六岁时，父母离异，14岁遭到强暴，结婚后又被抛弃，还得了癌症，等等。但她始终没有放弃自己，在人生最困难的时候，她通过吃素、禅修等佛教的调心方法，获得了新生。

总之，不管发生什么，都不要有极端的行为。极端行为不一定害得了别人，对自己却肯定不利。

人生是透明的空瓶

我在海南监狱讲了本焕老和尚的故事，在山东监狱讲了南非总统曼德拉的故事，在你们这里讲了韩国总统金大中的故事。这些名人都遭遇过人生的重大挫折，但通过不懈的努力，最后都获得了巨大的成功。虽然我们不一定像他们那样，成为举世闻名的伟大人物，但只要调整自心，彻底洗心革面，未来的人生还是很有希

望的。

我接触过很多服刑人员，发现大家有一个普遍的心理，希望马上出去，马上获得自由。其实对你们而言，马上出去不一定是好事。现在放你们出去，有些人可能又会去杀人、偷盗、邪淫，干很多坏事。要不了几天，又进来了。

以前，我有个亲戚进了监狱。我去看他，对他说：“也许你不高兴，但我说的都是真心话。你这个人很坏，暂时还是安心待在这里吧，不然回到社会上，又会祸害你的家人。”

他回答道：“你说得对，我确实很坏。我待在这里挺好，你不用担心。”

我说：“我不仅不担心，心里还挺高兴。”

他听了，也没生气，说明有一点自知之明。

事实就是这样。没改造好就出去，又会干很多坏

事，继续危害社会、祸害亲人，没必要。不如定下心来，重树正确的人生观、价值观，发自内心地改过自新。

人生就像一个透明的空瓶，你往里面倒墨汁，它就变成黑瓶；你往里面倒牛奶、椰汁，它就变成白瓶。换句话说，如果你在人生的空瓶中，装入智慧、慈悲、感恩、福德等善妙的东西，就会拥有美好的人生；如果装的是邪恶、嗔怒、贪婪、愚痴等有毒之物，就只能拥有罪恶的人生。

大家一定要记住：人生不管出现什么，都自己亲手装的。

在这样的特殊环境里，如果懂得一些特殊的调心方法，会有很好的效果。过去，狱中有无数人通过这些方法，找回了最初的自己，希望你们也能这样。

无论从哪方面看，各位的未来都充满了希望，千万不要失落、失望，更不要绝望。希望你们坚强地活下

去，努力改掉不好的心态和行为。这对狱警的工作有利，对自己的人生也有利。

在任何场合，我们都要创造宁静祥和的氛围，给自己带来轻松和快乐。

现场互动

问：您在书里提到，结婚就等于把自由的钥匙交到了别人手上，从此失去自由之身。但是，如果没有婚姻，今天我们大家都不会存在。这个问题一直困扰着我，您怎么看？

堪布：我是一个单身的出家人，对婚姻的看法可能和世间人不太一样。

虽然爱情很甜蜜，很幸福，但结婚成家却意味着失去自由，增上压力，做什么都不方便。随时会有个“警察”盯着你，查你的手机、看你的留言，监听你、监视你，自由的钥匙肯定是在别人手里。而出家人的生活比较清静，因为没有家庭和感情的困扰，不管做什么事情，都不会有家人的约束，比较

自由。

观察任何事物，都有不同的角度，既可以这样看，也可以那样看。我说婚姻让人失去自由，是就婚姻的本质而言，并不是要所有人都不要结婚。在我看来，成家立业有一些好处，但也充满痛苦。很多人恋爱时都向往婚姻，而真正结婚以后，却很难得到期望的快乐，甚至感受极大的痛苦。现在，为什么有那么多人困在婚姻里，过得不开心，甚至不得不离婚？原因也在这里。

不可否认，我们每个人的生命都通过婚姻而来，但这和婚姻本身的苦乐是两回事。从佛教的观点看，婚姻并不像世人赞叹得那么美好。即便有一些美好，背后也不离痛苦。在这方面，我作为一个研究者，从另一种角度观察，自然会得出另一种结论。

其实，人生也好，婚姻也罢，美好总是短暂的，痛苦却那么绵长。

问：请问，普通人如何成佛？

堪布：在印度的梵语中，“佛”叫布达，意思是最高的觉悟。当我们的心里全是善的理念，没有任何不好的情绪，就是成佛。成佛需要经历漫长的修行，包括忏悔罪业、积累资粮。

佛教有大乘和小乘两种不同的修道方式。每一个人经过长期修行，都能达到最高的觉悟。而所谓的长期，究竟有多长呢？不是十年、二十年，也不是一百年、两百年，而是一生又一生，一世又一世，最终达到最高的觉悟，彻底了知世界的真相。

释迦牟尼佛成佛以后，为我们留下了几百部经典，宣说宇宙人生的真相，指点成佛之道。2500 多年来，佛教从来没有被历史和文化的发展推翻过。到了 21 世纪，也依然经得起所有科学和哲学理论的检验。当代不少科学家研究佛经，都发现里面确实

有甚深的道理。

佛经之所以经得起时间和科学的检验，是因为出自最高觉悟者的智慧。普通学者或科学家的思想可能会被后世淘汰，而觉悟者宣说的金刚语，不管什么时代，人类社会都不得不承认。

问：佛教讲的“四大皆空”，具体是指哪四大呢？

堪布：佛教讲的“四大”，是指组成人体的地、水、火、风四种元素。具体来说，我们身体上坚固的部分，叫作“地大”；能和合的元素，叫作“水大”；能运动的部分，叫作“风大”；能生起温度的部分，叫作“火大”。

为什么说“四大皆空”呢？因为不管从古代哲学，还是从现代科学的角度观察，这四种元素都是空性的。比如，我们都认为自己有手，实际上所谓的手

并不存在，只是一个概念。大家可以伸出自己的手，每一个指头都分开，然后问自己：“到底手掌是手，还是手指是手？如果是后者，具体哪一根是手呢？”你会发现答案都是否定的。有人也许会说：“五个指头加上手掌，合起来才是手。”实际上，凡是聚合而成的东西都是假立的，没有真正的本体。

各位之所以来到监狱，都是因为太执著自我——为了“我”的利益，不惜伤害别人。可见，每个人都认为“我”是存在的。实际上，所谓的“我”只是一个概念，根本不成立。大家可以问问自己：“身体是不是‘我’？心是不是‘我’？”答案也是否定的。而除了身体和心以外，哪里还有一个“我”呢？这样粗略地观察下来，根本找不到“我”的本体。

佛教的经典很多，其中的《心经》篇幅短小、加持

力大，主要讲无我空性。希望你们早晚多念一念《心经》，多观一观无我。这样持之以恒，心很容易调整。借助佛教的加持和观察把心静下来，以后不管做什么都很容易。

问：我们知道，波罗蜜多的意思就是到彼岸，我的问题是“此岸”和“彼岸”指什么？

堪布：你们的问题都很专业，很有挑战，我感觉压力比较大（众笑）。其实应该这样的。通过这样的互动，我们大家都有收获，都很开心。无论处于什么环境，应当保持积极的心态。

我父亲过世时，我没哭，还说：“没事，人都会死，活着的人应该开开心心活下去。”我弟弟和亲友很不理解：“父亲死了怎么开心得起来？你精神有问题！”我的精神肯定没问题，只不过觉得事情已经发生，与其毫无意义地伤心流泪，不如开开心

心地活下去，做一些有意义的事情。

现在回答你的问题：“波罗蜜多”是印度梵语的音译，梵语发音为“巴绕密达”，意思是到达彼岸。

《心经》里有“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”一句咒语，其中的“波罗揭谛”和波罗蜜多类似，也是到彼岸的意思。

所谓的此岸和彼岸，是互相观待的一对概念。如果福建是此岸，与它相对的大海另一边的美国，就是彼岸。佛教把轮回比喻为大海，我们凡夫在“轮回的此岸”，此岸充满了烦恼和痛苦。凡夫人通过修行，渡过轮回的大海，就到达了“涅槃的彼岸”，也就是成佛，或者说获得最高的觉悟。涅槃的彼岸没有痛苦，唯有快乐。按照弥勒菩萨的说法，当修行达到了较高的境界，比如证得了菩萨的果位，下地狱就像去花园游乐，不会有任何痛苦。

我想，你们这里肯定有很多菩萨。他们在这里非常

快乐，就像生活在花园里，不像有些人那样痛苦不堪。

当然，真正的菩萨不会只顾自己快乐，不管众生的痛苦。地藏王菩萨曾经说过：“我不入地狱，谁入地狱？地狱不空，誓不成佛。”我们虽然不是菩萨，但也要尽量帮助身边的人。在菩提心或利他心的摄持下，教导和帮助周围的人，自己会得到无量的功德。

佛教的教义，有一部分是般若空性，也就是般若波罗蜜多，翻译成汉语是“智度”，智慧到达彼岸的意思。我们现在没有智慧，不能到达涅槃的彼岸，所以很痛苦。当我们以智慧到达彼岸、获得觉悟时，什么事都可以接受。就像地藏王菩萨那样，即使到地狱或监狱度众生，也跟到花园游玩一样，没有一点痛苦。

问：我在您的书里看到一篇文章，里面提到“老友不可轻抛，新友不可全信”，感觉深受触动，却又相当迷茫。我进监狱已近十年，在这里接触了很多很多人，经历了很多事。让我感触最深的就是人性、义气和道德。感觉交往越深，受伤越大。现在我对人性相当迷茫，不知道以后该如何与新朋友和老朋友交往，也不知道在这种环境里应该怎样面对人性。

堪布：面对人际关系确实需要智慧和勇气。不仅是像你这样在监狱住了很长时间的人，即便是现在的大学生，面对人际关系和社会生活也会感到困惑和迷茫。

昨天，我在海南监狱讲了一个比喻：做人应该像椰子树。椰子树遇到七级狂风也不会倒下。为什么呢？因为它懂得随顺，从不与风对抗。风往哪里吹，它就往哪里弯；风往哪里刮，它就往哪里摇，

所以生命力非常顽强。做人也一样，不能太坚硬，要随顺时代，随顺环境，随顺周围的人群，随顺当前的境遇，随顺自己的命运，随顺前世的因缘，随顺各种无形的力量。

所谓的随顺，并不是委曲求全、逆来顺受，而是一种善巧方便的智慧。我之前接触过很多服刑人员，有些人既有智慧，又有勇气。但在某种意义上，这样的智慧和勇气可能用得上，也可能用不上。无论在什么地方，怎样做人，怎样做事，都需要自己去思考。

我们在任何一个群体里，都可能遇到不公平的事。在监狱、僧团、社会的各个角落，都有一些看不惯的人、听不惯的事，也有一些值得我们学习和借鉴的因缘，关键在于自己怎么选择。希特勒本人吃素，还热爱艺术，看起来非常友善，非常正面，但他却没给自己选择一个好的命运。选择什么样的命

运，也是需要智慧的。

说到底，利益自己最好的方式是什么？一是学会变通，二是利益他人。虽然我们现在做不到大乘佛教讲的那样“利益无量无边的众生”，但至少要懂得利益身边的人。只有这样，才能真正利益自己。

主持人：

有时候，一个偶然的机，也会给我们的人生带来彻底的改变。相信堪布今天的讲座，就是这样一个难得的机会，也是这样一盏解脱的明灯！

谢谢堪布！下面请大家起立，用掌声再次感谢堪布！

福建武夷山监狱

Wuyishan Prison, Fujian

中国 · 武夷山

2015 / 6 / 26

宽 恕

FORGIVENESS

主持人：

全体学员，大家上午好，首先，请大家以热烈的掌声，欢迎并感恩索达吉堪布，千里迢迢从藏地来到这里，为大家上课！

索达吉堪布幼具慧根，自 1985 年舍俗出家，一直潜心研究佛学经典的教理，并精苦修持，取得了深厚的造诣。堪布曾先后前往美国、德国、英国、法国、日本、加拿大、荷兰、印度、不丹、尼泊尔、新加坡、马来西亚等十几个国家弘法，并受邀在哈佛大学、华盛顿大学、哥伦比亚大学、香港大学、香港理工大学、清华大学、北京大学、中国人民大

学、复旦大学、南开大学、浙江大学等著名学府演讲。

堪布学识渊博，智慧深邃。从孔孟老庄等诸子百家，到秦皇汉武、唐宗宋祖，从分子、原子到夸克、量子，古今中外诸多领域，堪布均有所涉猎。并针对现代人的思想误区，以浅显易懂的语言，开辟了一条光明与快乐的心灵之路。



堪布勤奋努力，在传法教人的同时，笔耕不辍，创作出版了《苦才是人生》《你在忙什么》《残酷才是青春》《做才是得到》等畅销书。上师注重汉藏文化和中西方文化的融汇贯通，出版各类书籍三十多部，累计字数上千万。

堪布多才多艺，创作了《启动爱心》《放生歌》《世界青年佛学会会歌》等广为传唱的歌曲几十首。近年来，堪布还经常与海内外的众多学者探讨环保、和平、道德、跨宗教等问题，希望进一步提升所有生命的福祉。

今天，堪布的演讲主题是《宽恕》。分为两部分：上半场是堪布的专场演讲，希望大家认真聆听；下半场由各位学员提问题，堪布现场解答。

在演讲开始前，我们进行一个简短的捐赠仪式。听说要来我们这里演讲，堪布特地给我们的图书馆捐赠了一千册图书。下面，有请我们丁监狱长上台，接受捐赠！

（捐赠仪式……）

请大家鼓掌表示感谢！下面，有请堪布为我们演讲——

今天有机会和大家面对面交流，我感到非常荣幸。除了言语上的交流，还希望我们能彼此交心。今天的主题是“宽恕”，即宽容、饶恕的意思。接下来，我想分

享一些自己的想法。

换个角度，苦不再苦

在座的各位属于比较特殊的群体。你们被困在一个听起来就让人感到恐怖的地方，身心都备感痛苦。不过，如果能换个角度思考，大家所谓的痛苦不一定真的有那么痛苦。

也许，你们会质疑我的说法：“人生最快乐的事，莫过于身心自由，享受天伦之乐，或是如愿以偿地过上自己想要的生活。可是现在，我们就像笼中之鸟，被关在这狭小的地方，既没有自由，也不能陪伴家人，怎么可能不痛苦？”

实际上，真正的自由在我们的心中，而不在外部的环境。外面的世界虽然看似自由，但同样有人在痛苦中挣扎。他们的身体是自由的，可以随意去任何地方，但

内心却并不自在。在欲望和压力的控制下，他们经常感到愤怒、焦虑和烦躁，没有丝毫快乐。而在没有自由的环境中，仍然有一些人过着快乐的日子。



所以，懂得调心的人，在哪里都是自由的、快乐的。听起来，监狱是一个充满寒冷和凄凉的地方，但一些有修行境界的人同样能找到属于自己的快乐。在某些特殊时期，被关进监狱的佛教徒，刑期大多在十年以上，有些人甚至关了二十年、三四十年。但他们在狱中，并不觉得痛苦。为什么呢？因为他们把坐牢当作修

行，不断修炼自己，最终变得越来越坚强和成熟。入狱前，他们是普通的修行人，内心脆弱而浮躁。经过十几、二十年的磨炼，他们拥有了一定的境界，变得极有力量。

因此，你们也可以换一个角度，重新审视牢狱生活。有人认为，身体被束缚在狭小的空间，无法忍受。实际上，世界上有很多人和你们一样，住在狭小的地方。比如，山洞里的修行人、大中学校的住校生——他们也睡上下铺，一个房间里七八个人，甚至十几个人。

所以，真正的苦与不苦，关键在于我们如何看待。通过调整心态，改变对环境看法，我们可以在任何境遇中找到平静和快乐。

有些人觉得：“不能跟家人在一起，非常痛苦。”虽然远离家人可以说是一种痛苦，但却不是绝对的。出家人一辈子都待在寺院、山洞或森林里，没有世间的情感和家人，却照样逍遥自在。既然他们能过这样的生

活，为什么我们就不行呢？

还有些人说：“我的头发黑黝黝的，非常好看，现在全剃了，没办法见人，所以很痛苦！”其实，剃光头也没什么，我们出家人全是光头。我是在年轻时候剃度出家的。在这之前，我经常为头发烦恼：“该留长一点，还是短一点？往哪边梳更好看？”出家以后，这些烦恼都没有了，而且再也不用摆弄头发，非常省事。现在人老了，因为是光头，也没有脱发的烦恼。这样的生活其实很有意义。

感受真正的快乐，从改变观念开始。观念不改变，总认为活着的压力大、幸福小，那就永远得不到幸福。尤其像你们，学会调心更为重要。心调好了，很多事情都可以接受。

没有宽恕就没有未来

有一本书里说：不管发生什么，都要学会说“对不起”“请原谅”“谢谢你”“我爱你”。这几个词看起来简单，学会了却对身心健康有很大的帮助。

你们大多数人心里都有怨气，觉得社会对自己不公平，仇人故意陷害自己，经常愤愤不平、心怀不满。本来，每个人心里都有善的种子，但在环境、恶友以及不良教育的影响下，很多人都舍弃了心中的善，进入恶的循环，最后不得不感受苦果。所以，抱怨不解决任何问题，只会制造问题。

从现在起，我们要学会原谅，找回自己的善心。有人可能想：“有些人我可以原谅，但有些人，我这一辈子都不会原谅！”因为他们深深伤害过你，所以你耿耿于怀，要找机会报仇，甚至杀了他，让他家破人亡……

产生报仇的念头，虽然可以理解，但对你们的人

生却非常不利。我希望今天的讲座能转变各位心中的恶念，也希望在座的每一位都能通过改造，变成真正的好人。这对你们的今生来世都有很大的意义，能带给你们长久的安乐。

有人可能会说：“我无所谓，快乐就快乐，痛苦就痛苦，反正人生对我不公平！我就要报仇！”每个人都希望快乐，不愿意痛苦，你又怎么可能例外呢？不愿正视内心的需求，用简单的语言糊弄自己，是不明智的表现。

要做一个好人，获得快乐，必须学会宽恕和包容。特蕾莎修女讲过一句话：“包容是一种信诺，对每个人都很重要。”训练自己的包容度或宽容度，既是一种自我成长，又是创造未来的最好方法。

有一本书叫《宽恕》，在全世界有非常大的影响。作者是南非的图图大主教，曾于1984年获得诺贝尔和平奖。我曾经为这本书写过推荐文，其中有一句话是：

“面对伤害，以牙还牙不会让你更好过；选择宽恕，才能轻盈地放下过去。当你试着去宽恕‘那个人’，奇迹不一定发生在他身上，却一定会发生在你身上。”表面上，我们宽恕的是别人，最终受益的却是自己。奇迹会跟在宽恕的后面，自然而然来到你的身边，不需要你付出任何努力。

这本书里有很多精彩的故事，描述了我们没办法容忍的很多事情。我看了之后，感触很深。后来出版社邀请我写推荐文，虽然我一般不写推荐文，但转念一想，尽管作者不是佛教徒，但书里传递的某些思想，与大乘佛教的理念非常相合，所以就答应了。

我记得书里有这样一个故事：某个人的父亲被杀了，凶手残忍地在他父亲身上砍了四十多刀，还往父亲脸上泼硫酸，割下父亲的耳朵、鼻子，甚至剖开腹部，还把双手切得连一根手指都找不到……各种残忍的手段，在他父亲身上留下了可怕的痕迹。此后很长一段时

间，他们全家一直努力寻找凶手。但他们找凶手的目的，不是为了报仇，而是为了宽恕——彻底原谅他对父亲所做的一切。

如果换了我们，能不能这样宽容杀父仇人？希望大家好好反思。

做得到也好，做不到不好，都只是一种假设。落到现实问题上，你们服刑人员内部，至少应该相互包容，氛围融洽。虽然这里的四周围着铁网，人身没有自由，但如果内心宽容，也能拥有广阔的空间。相反，心胸狭小的人即使住在宽广的大海边、辽阔的草原上，仍然会被恐惧束缚，得不到一点自在。

我们藏族人过去一直有“以牙还牙，以血还血”的传统，不管被谁伤害，都必须报仇。尤其有人杀了自己的亲友，那更要亲自杀掉凶手，否则就是懦夫，“没有种”。如果一直不报仇，大家都看不起他们：“他们家的人被杀了，到现在还不杀回来，太懦弱了！”

这几年，随着宽恕理念和大乘佛教的推广，情况有了好转。最近我听到很多案例，比如某人杀了人，对方的家人却宽恕了他，甚至连赔偿金也没有接受。在我家乡那一带，杀一个人的赔偿金，根据不同的情况，从20万到200万不等。

现在，很多藏族人都转变了观念：“说大一点，地球是我们共同的家园，所有众生都是家里的成员；说小一点，大家都是人，都有苦乐的感受，都希望感受快乐，远离痛苦。虽然他造了杀人重罪，但我们可以选择原谅，接受他的忏悔和道歉。”

大乘佛教在汉地也好，藏地也好，都非常兴盛。按照大乘佛教的理念，一切众生都当过自己的母亲，应该无条件地慈悲他们。这样的思想，确实能促进人与人之间的和谐友爱。

敌对是一把双刃剑

不过，有些地方依然盛行以牙还牙、冤冤相报的仇恨风气，“你杀我，我一定要杀你”“你这辈子杀我，我下辈子必定杀你”。生生世世，辗转相杀，带给自己的是无休无止的伤害和痛苦。

所以，我希望你们能减少敌对，彼此包容——不仅包括同伴，还要包容狱警。

按理说，大家同住一个寝室，应该好好相处。但嗔恨心重的人，好像跟谁都搞不好关系。听说在一个监狱里，两个小伙子想打架，考虑到寝室和改造厂不方便，就约好时间，吃完饭在一个角落里打。结果双方打得头破血流。

都已经进监狱了，还打什么架？应该好好改造、诚心忏悔、重新做人才对。爆发这么大的嗔恨心，让周围的人都不舒服，对自己有什么好处？而且每天都出问

题，对狱警而言，也不是什么好事。

有些人觉得狱警很坏，始终抱有敌对情绪。这种想法并不合理。各位被关进来，又不是狱警造成的，他们管理你们，只是他们的工作，并不是故意和你们作对。你们入狱受惩罚，跟他们有什么关系？

按照佛教的教义，一个人堕入地狱后，会有恐怖的狱卒拿着铁锹、锯子、刀枪等各种刑具，对他进行砍杀。而这一切，都是他自己不清净的业力所现，并非真实存在。

同样，你在某个地方犯了错，被公安机关抓住、调查，被法院判决，这些都是你过去的业力和生活历程。如今，你却在监狱里仇恨狱警，有什么道理呢？而且狱警也是人，也需要尊重和理解，你却不顾一切地仇恨，怎么也说不过去。

我们应该用一颗慈悲的心、宽恕的心，相互包容，

彼此善待，营造和谐宁静的人际氛围。

用好人生的充电桩

我去的监狱比较多，个人感觉是，有期徒刑没有想象得那么苦。大家服的都是有期徒刑，没有无期或死刑，所以气色还可以，住的地方也不错，一天三顿也有保障。唯一不足的，是失去了人身自由，不能像外面的人，想干什么就干什么。

其实，有一点约束也不全是坏事。可以放下散乱，思考人生，好好为未来做准备。我认识一些进过监狱的人，他们都说：“在监狱的五六年是很好的学习机会。以前在社会上，根本没有时间学习、充电。入狱后，电话没办法打，微信也不能用，就连跟亲人说话的机会也很少，完全没地方散乱，只能放下一切，好好学习。”

刚才监狱长和大家谈话，也劝诫大家看破、放下。

确实应该这样。到了这里，对世间的名闻利养都要看破、放下，好好配合改造。

其实，入狱服刑只是人间的惩罚，如果不好好忏悔往昔的恶业，下辈子待的地方可能就是地狱——成千上万种监狱的痛苦加起来，也无法和地狱的痛苦相比。

世界上到底有没有地狱？你们也许信，也许不信。但不管信不信，等下辈子亲身感受地狱痛苦时，就知道存不存在了。就像你们以前对监狱没有概念，等真的被关起来了，才知道“关监狱这么痛苦！”

有些人待在这里很难受，很难熬，每天都在算日子：“一年、两年、三年、四年、五年、六年……还有多少天才能出去？”有些人却觉得：“出去还要挣钱养家，太累了！不如待在这里，好好休息，反正饿不死就行。”

但我觉得，大家还是应该积极一点，把服刑当作

自我修整和锻炼的绝佳机会，不要消极面对，破罐子破摔。人的一生曲曲折折，有时辉煌灿烂，有时落魄悲惨，有时平淡安稳。就像登山一样，时而是美丽的风光，时而是危险的悬崖，时而是平缓的山路。大家现在处于什么样的人生阶段呢？最需要修整、最需要改造的阶段。

像老鹰那样重生

我小的时候，经常放牧。在蓝天白云下，大地开满鲜花。有时候，我会去一些陡峭的山谷。那里有很多小溪，清澈明亮，哗哗哗哗地流向远方。悬崖上，蹲踞着很多老鹰。

在动物界，老鹰的寿命是比较长的，能活七十岁左右。但在接近四十岁的时候，要经历一段痛苦而危险的选择：要么等死，要么重塑生命。这个时候，它们会面临三大威胁：第一，全身的毛越长越多，身体变得沉

重；第二，喙越来越长，弯到了胸前；第三，爪子逐渐老化。这样一来，老鹰便没法飞行，也没办法捕捉猎物，一年左右就会死亡。

一些聪明而勇敢的老鹰，会拼命改造自己。首先，它用喙在悬崖上拼命地敲，把坚硬的旧喙全部摧毁。待新喙长出后，老鹰用它把老化的爪子一个一个地拔掉。每拔一个，都会流血，非常痛苦。爪子拔完之后，还要拔全身的羽毛。也是一根一根地拔，拔得满身鲜血。整个过程，需要一百五十天左右。

如果老鹰敢对自己下手，做完这个残忍的“手术”，就可以获得新生、飞向蓝天，自由自在地再活三十年。每一只活到七十岁的老鹰，都需要经历这样的改造。如果忍受不了改造的痛苦，就只能活四十岁。

你们中的许多人，现在正处于三四十岁的阶段，就像那些面临重生的老鹰一样，是选择重获新生，还是放任自流？如果屡教不改，最后肯定会走向彻底毁灭的结

局。大家要认真思考，这样做是否真的值得。

在山东监狱等地，复进率控制得很好。服刑人员通过良好的教育，彻底变成了好人，一旦出去，就再也不会回来。刚开始，很多人可能因为你进过监狱而看不起你，但只要你坚持努力，一定会得到社会的接纳。然而，有些人不是这样。他们好不容易放出去，很快又犯错误，又回来。这样反复进出，不仅对不起社会，对不起亲人，更对不起自己，永远都是一个囚犯。

汉字的“囚”字很形象：四方形的屋子或笼子里面，关着一个人——而且是自己把自己关进去的。这是我对这个字的理解。有人或许会说：“哪里是我自己关自己？明明是别人关的！”实际上，任何过错都应在自己身上找原因，别人只是外缘，不是主因。

一切过失归于自己，是佛教的忏悔方法，对调整自心非常有效。如果把所有过失都推到别人身上，自己会变成最顽固、最危险的人。无论谁教育你、开导你，你

都听不进去，根本得不到救助。

现在有个特别的名词，叫“顽危犯”，是指顽固而危险的囚犯。如果狱警说：“某人是个顽危犯。”说明这个人很顽固，不管跟他讲什么、怎么讲，他都不听，一副无所谓的样子。而且，这个人还很危险，要么危害自己，有自杀倾向，要么威胁身边的人——在监狱威胁狱友和民警，出狱后危害社会。

作为一个佛教徒，我今天来给你们讲课，没有一丝一毫的自私心，唯一的希望是你们能变好。大家扪心自问：“我来到这个世界，非但没有对国家、对社会、对整个人类，做出一点一滴的贡献，而且还伤害别人、危害社会，这样合理吗？”

所谓的因果报应，并不是佛教独有的说法，而是真实存在、不可更改的客观规律。这种规律在任何人的身上都会体现。如果你天不怕，地不怕，做很多伤天害理的事，结果是什么呢？活着的时候进监狱，死了以后再

堕地狱，生生世世都感受痛苦。

回到宽容的话题上来，我希望大家能想开一些，宽容一些，不要总是对身边的人或害过自己的人生嗔恨心。嗔恨心是导致自己的生活空间，乃至整个社会动荡不安的主要因素。

改变命运的特效药

佛教传入中国已有两千多年的历史，尤其在你们闽南一带，佛教信仰深植于人们的生活。许多人从小就懂得烧香拜佛，年老时甚至选择在寺院生活。然而，真正理解佛教的内涵，并不是每个人都能做到的。佛教不仅是一种宗教信仰，更是一门系统的教育，蕴含着深奥的智慧。它不是通过简单的拜佛就能完全领会的。

佛教智慧能够跟得上任何时代的科学进步和人类发展。即使面对当代最顶尖的科学理论和哲学思想，

佛教也不会显得落后。我强调这些的目的，是想告诉你们，佛教的调心方法真的非常有效。当你们陷入痛苦、恐惧或困惑时，无论是否有信仰，都可以默默祈祷观音菩萨、释迦牟尼佛、阿弥陀佛。只要真诚地祈祷，诸佛菩萨的加持就会像特效药一样，在无形中改变我们的命运。

最近，福建省监狱管理局编写了一些有关佛教智慧和传统文化的书籍。只要你们认真学习，努力实践，必定会改变自己的命运。我并不是因为自己是佛教徒，所以故意这么说。实际上，我个人对佛教研究了很长时间，发现佛教思想在任何群体，确实都能起到不可思议的作用。这一点，在大学、监狱以及其他社会团体，都已经得到验证。

如今，美国很多大学都认为，东方文化融入西方科技是人类有史以来最成功的一件大事。科学家们对此纷纷赞叹，并加入相关的课题研究。

由于传统文化在“文革”中遭到了极大的破坏，所以你们有些人并不太认可传统文化，尤其是佛教，甚至斥之为迷信。实际上，传统文化和佛教思想究竟在讲什么，很多人并不了解；传统文化和佛教思想对人类发展的重要性，很多人也并不清楚。

站在客观公正的角度，人类已经进入 21 世纪，凡是有点智慧的人，都不愿意接受缺乏理智的、具有迷惑性的信仰。虽然我穿着出家的衣服，是一个纯粹的佛教徒，但也不接受带有迷信色彩和欺骗性质的狂热信仰和宗教活动。

但是，佛教智慧是契合人类身心发展的，对全人类的身体健康和心灵净化确实能起到很大的作用。对这样的智慧，我们为什么不接受呢？我们是人，不是动物。动物只有简单的需求，比如保护生命、繁衍后代等。人类的智商虽然有高有低，但都有取舍的智慧，都愿意寻找生存的意义，创造美好的未来。这一点是动物完全不

具备的。

正因为这样，所以我们何时得到真理，何时就要用于实践。

原谅别人就是原谅自己

佛教的《六度集经》讲了一个关于包容的故事。

从前，有一个国王叫长寿王，心地善良，乐于布施，对百姓特别好。有一次，邻国侵犯国土，虽然他有能力对抗，但长寿王想：“我如果起兵，一定会伤害无辜平民。”最后他选择退让，躲进了森林。邻国轻松夺走了他的国土。

后来，有个乞丐跑进森林，找到长寿王，向他行乞：“听说你乐善好施，我需要很多钱，你能不能满足我？”国王很想满足乞丐，但他身无分文。怎么办呢？他想了一个办法：“你把我绑起来交给某某国王，他一

定会赏赐你大量的财物。”于是，乞丐就把长寿王绑起来，带到了国王那里。国王很开心，给了乞丐很多钱财，并下令将长寿王活活烧死。

正在烧的时候，长寿王在围观的人群中，看到了他的太子长生。他抬起头，望着蓝天，大声地说：“人活在世上，生命最珍贵，善良最珍贵。千万不能报仇！千万不能报仇！”说完这一句，他就死了。

长生太子看着父亲被烧死，非常伤心，暗下决心，一定要报仇。太子是个多才多艺的人，通过各种方法，慢慢混进了王宫。又经过一段时间，他成了国王的侍从。一天，国王带着侍从到森林打猎。长生太子和国王迷失了方向，很长时间找不到出路。后来他们累了，就在一起休息。

渐渐地，国王睡着了。长生太子抽出宝剑，准备杀掉国王，为父亲报仇。但这时，他突然想起父亲“千万不能报仇”的临终遗言，于是停止了行动。

就在这时，国王突然惊醒了，他说：“我梦到长寿王的太子准备杀我，怎么回事？”长生太子装作什么也不知道，安慰国王：“大王，这儿没有刺客，我在保护您呢。”就这样，太子起了三次杀心，抽了三次宝剑，国王也惊醒了三次。

后来，太子忍受不了内心挣扎的痛苦，向国王坦白道：“我就是长寿国王的太子，刚才一直想杀你。但我一想到父王的临终遗言，就下不了手，你现在杀了我吧！”国王问：“你父亲临终前说了什么？”太子说：“千万不能报仇！”

国王深受感动，他说：“我不但不会杀你，还要把王位还给你。”

这个故事告诉我们，宽恕别人就是宽恕自己。表面上看，是“我在原谅别人”“我对别人很好”，实际的结果却是“我在原谅自己”“我对自己很好”。很多人不明白这个道理，但我希望在座的各位能明白，不管遇

到什么事情，懂得宽恕的人一定有意想不到的收获。

包容的力量

在战国时期，中国分为多个诸侯国，其中楚国是个大国。一次，楚国在战场上获得了胜利，楚庄王决定举行庆功宴，让他的爱妃为将军们敬酒。宴会上，一阵狂风突然吹灭了灯火，在黑暗中，一名醉酒的将军趁机对王妃进行了不当行为。王妃愤怒之下，趁机摘下了这名将军的帽缨，并到楚庄王面前控诉。她请求楚庄王点亮灯火，找出侵犯她的人，并将其处死。

然而，楚庄王展现了极大的宽容。他安慰爱妃说：“酒后男人偶尔会有些出格的行为，而且在庆功宴上处死人并不合适。”接着，他请所有将军摘下帽缨，继续享受宴会，这样就无法辨认出真正的犯人。

三年后，楚庄王在战场上被晋国军队包围，生命

垂危。在千钧一发的时刻，有个将军奋不顾身，冲进包围圈，救下了楚庄王。楚庄王心中充满感激，也充满疑惑：“为什么你对我拼死相救？”将军说：“之前我酒后失态，侵犯您的爱妃，您却赦我不死。今天，我是在报答您的恩情。”

这是一个非常有名的历史故事，各位都是有智慧的人，应该好好想想背后的道理。

人的心，有时可以很大很大，甚至大到无限包容。比如在佛教的理念中，有人无缘无故被人砍杀，还要把对方当作老师恭敬对待；有人无缘无故毁谤你，让你恶名传遍全世界，你还要赞叹他的功德，感恩他。这样的行为，即便在大乘佛教里，也是一种很高的境界，普通人是很难做到的。

实际上，我不太敢给你们讲这类高深境界，因为不容易得到认可。很多人听了，会觉得“做人总该有点血性，不报仇怎么行”，还有人觉得“人善被人欺，马

善被人骑，所以不能太善良”。其实，善良的人在任何团体中，都会有很多人喜欢他。虽然有时候，极个别的人会欺负他，但这与喜欢他、尊敬他的人相比，根本不算什么。所以，认为“做人不能太善良”，是一种颠倒的价值观。如果从小就给孩子灌输这样的教育，非常可怕。我们应该努力培养孩子善良的品格。

以爱对恨，恨自然消失

很早以前，我看过一篇文章，标题是《宽容是最重要的财富》。讲的是二战时期，两个军人在一场战斗之后，与大部队失去了联系。他们相依为命，漂泊在欧洲的大森林中。二人饥饿难耐，好不容易猎杀了一只鹿，靠分食鹿肉勉强活了下来。

后来，鹿肉要吃完了，只剩下一块，由其中一个人背着，两人继续寻找大部队。突然，一声枪响，走在前面的士兵，发现自己的手臂受伤了。后面的士兵一边喊

着“母亲，母亲”，一边追上去，用自己的衣服帮他包扎伤口。然后背着他，继续赶路。第二天，他们找到了自己的部队，两人都得救了。

三十多年过去，受伤的士兵——后来活到了九十多岁，在接受一个英国记者的采访时说：“我听到枪声以后，发现自己受伤了。当伙伴从后面跑过来抱住我时，我摸了他的枪，枪管是热的，我知道是他开的枪。但我并没有拆穿他，因为那时我俩都很饿，而鹿肉只剩下了一点。他想活着见到自己的母亲，情有可原。所以，我宽恕了他。”

据他说，开枪的士兵后来找他忏悔，但他没有让忏悔者把话说完。他告诉开枪的士兵：“我从来没有责怪过你。释迦牟尼佛曾说，以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。”

今天的讲座，其他内容你们记不住也不要紧，但请务必记住英国士兵最后说的那句话。这句话虽然出处

我暂时还没查到，但它的意义值得我们深思：“以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。”

如今，许多人依然坚持以恨对恨的理念。结果是什么呢？恨永远存在。所谓“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”“你若打我，我必打你；你若杀我，我必杀你”，这种以牙还牙的理念，只会让仇恨深植于我们的血液、头脑和生活中，永远烙印在我们意识的最深处。如果这一生无法报仇，来生还会互相残杀，真是非常可怜。这就是“以恨对恨，恨永远存在”的真实写照。

我希望每个人都能牢记这句话，并且对社会、对他人不要有太大的嗔恨心。根据佛教的教义，嗔恨心能够毁掉我们一百劫积累的善根功德，后果非常严重。

宽容的心可以接受一切，无论身处何地，都能感受到美好。宋朝的无门慧开禅师曾说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心间，便是人间好时

节。”春天有百花，秋天有月光，夏天有凉风，冬天有白雪，四季都有美景，多么美好啊。

你们这里四季都有鲜花，白的、红的、绿的，五颜六色，种类繁多。冬天还会飘雪，也很美。如果你是一个禅宗大师，住在这里肯定会很开心。禅师能从春花秋月、夏风冬雪中感受到快乐，而你们有些人却视而不见，一直沉浸在痛苦当中。可见，令自己快乐的是心，让自己痛苦的也是心。

我建议你们这样想：“身边的狱警也好，同伴也好，都是我的善知识。不管他们做什么，我都要学会接受。我自己要念金刚萨埵心咒，或通过其他方法，一心一意忏悔无始以来所做的错事。只有好好忏悔，未来才有机会解脱！”

如果能做到忏悔已过、宽容待人，即使身在监狱，心也如处天堂。而“以恨对恨”的人，即使住在最富裕、最自由的地方，心中也是一片黑暗，不得不感受地

狱般的痛苦。

澳洲有一种著名的花，叫紫罗兰。当我们踩过紫罗兰时，它总是默默承受，并在我们的鞋底留下香味。这是包容的最好象征。

世界上的每个人，都有办法创造自己美好的未来。我希望你们每一个人，也能开发心灵深处的潜力，唤醒大善的种子，过上真正快乐的生活。



现场互动

问：现在小孩子吸毒的现象越来越严重，吸毒的年龄越来越小，毒品也越来越容易获得。相比之下，杀人、偷盗等其他犯罪还有回头的希望，但一旦染上毒品，今生戒毒的可能性几乎没有，后世也可能越来越糟糕。

请问堪布，关于毒品的缘起，佛教经典有没有特别的描述？吸毒的人将来会怎样轮回？另外，能否请五明佛学院的四众，以后法会时多为这些人禁绝毒品、解脱吸毒而回向？

堪布：你问得很好。我曾经去过一个监狱，那里的人告诉我，吸毒和买毒品非常容易，三分之一的服刑人员都与毒品有关，要么贩毒，要么吸毒。

前几天，我特意与一个省戒毒局的局长聊了聊。现在的年轻人刚开始并不知道毒品是什么，但受港台和西方影视的影响，觉得好玩，好奇，喜欢尝试。而毒品能毁坏人的神经系统，一旦吸了就容易上瘾。上瘾后，任何劝说和教育都很难起作用，后果特别可怕。所以，现在各地的禁毒局、戒毒所工作任务都很重。

毒品是控制人类、摧毁心志的恶魔，非常恐怖。我遇到过一个吸毒的人，他说：“我吸了毒以后，根本没办法控制自己。没钱买毒品，就想去抢！”现在很多打砸抢的行为都与毒品有关。

在帮助大家禁毒方面，我们佛教徒，尤其是像五明佛学院这样有世界影响的僧团，以前确实做得不够。今后，我们要动员讲经说法的法师，在这方面多做一些事情，并想办法为这些人回向。

你们吸过毒的人要注意：如果还想做个人，就要发

誓戒掉毒品，否则人生彻底没希望了。不仅如此，我还担心你们的孩子。虽然我也听说过丈夫入狱后，妻子独自将两个孩子培养成大学生的事迹，但这毕竟是少数。相反，因为父亲入狱，孩子无人看管，流落到社会上吸毒，最后关进监狱的现象却是不胜枚举。

佛经对毒品没有详细描述，也没有讲怎样戒毒。佛教徒因为有信仰，一般不会吸毒。很多人因为没有信仰，所以很容易沾染。因此，我特别希望大家有一个信仰，依靠信仰的力量戒除毒品。

毒品对社会的危害实在太大了。虽然很多戒毒部门一直在努力，但却收效甚微。以后，我们佛教徒要在合适的场合倡导全民禁毒，这件事需要全社会的共同努力。

问：您刚一进来，我就感受到您慈悲的光辉，眼泪差

点流下来。在这炎炎的夏日，看到您写的《苦才是人生》，心中的郁结打开了，感受到雪域高原的阵阵清凉。有许多同学委托我问您，《苦才是人生》里面的幸福咒语，正确的发音是怎样的？请您慈悲示范。

堪布：《苦才是人生》是一本值得阅读的书。里面写的，都是我自己的亲身感受。虽然我们从小都说“人生很幸福”，但实际上，大多数人的生活，无论有钱的还是没钱的，有地位的还是没地位的，都充满各种痛苦。如果懂得运用佛教的方法，正确面对挫折，人生的很多痛苦都可能转变，从而获得真正的幸福。

在《苦才是人生》里，我提到了一些咒语，比如“嗡玛呢巴美吽”，这是观音菩萨心咒，也是最重要的一个咒语。在闽南一带，很多人都特别喜欢观世音菩萨，经常念“嗡玛呢巴美吽”非常好。

还有莲花生大士的心咒，“嗡啊吽 班匝_儿格热巴玛色德吽”；

祈祷阿弥陀佛时，可以念“南无阿弥陀佛”；

忏悔时，可以念金刚萨埵心咒“嗡班匝_儿萨埵吽”；

祈祷药师佛时，可以念“南无药师琉璃光如来”；

想增长智慧，可以念文殊菩萨心咒“嗡阿 Ra 巴匝纳德”；

长寿佛的心咒是“嗡阿玛 Ra 呢则万德耶娑哈”。

这些咒语按照拼音和汉语直接念，都可以。

问：服刑人员身心失去自由，压力很大，也给家人带来了痛苦。我们在高墙里，度日如年，做什么事都容易分心走神，总觉得未来一片黑暗，前途渺茫。阅读《苦才是人生》以后，心好像变大了，

监狱也变宽敞了，周围的人和事也和谐了，心情也开朗了许多。如何才能长久保持这种状态呢？另外，我每天用十到三十分钟，朝着心里的方向或者心里的物体虔诚许愿，有用吗？算不算在修身、学佛呢？

堪布：你问得很好，这是很多服刑人员都关心的问题。

在这样的环境中，虽然生活简单，但也还可以。我刚才讲了，你们的生活与出家人差不多。我在佛学院也是一天三顿饭，不吃肉，饮食非常清淡。我去过一些其他监狱，他们的生活条件和你们差不多。上个世纪五六十年代，监狱里饿死了很多人，那是个非常可怕的年代，而现在大家在生活上应该过得去。听说有些服刑人员经常向家人要钱，我觉得这没有必要。在这里，除了买牙膏、牙刷等必需品外，不需要再买很多零食吧？你们现在不要太奢侈，应该过得清贫一些，像苦行僧那样。这对你们的心理

是一种锻炼。

入狱服刑，确实会给亲友带来心理上的创伤。所以，你们要坚强，尽量争取减刑，早一点出去。不要天天给周围的人制造麻烦，这对自己和他人都不利。

虽然佛教不承认宿命论，不讲命中注定，但讲因果业力。你们今生要在监狱里度过一段时间，这就是佛教讲的命运和因缘。既然有这样的因缘，那就应该好好改造。不仅要改造身体，更要改造内心，心灵的改造更为重要。

在《苦才是人生》里，我引用了很多短小的故事，不仅服刑人员看了有所触动和改变，一些高层领导也变得宽容起来。我接触过一些领导，他们的心本来很坏，总是想和别人竞争，甚至想把别人搞垮。后来通过学习，心态有所改变，思想也通了：“我不应该那样做。”

怎样才能长久保持这种好的心态呢？不断地看，不断地学习。这本书的语言简单、通俗，但里面的思想要真正变成自己的东西，仅仅看一遍是不够的，一定要把它当作自己的人生格言，反复阅读。三十年前，我刚出家时，看过一本《大圆满前行》，给自己的人生带来了巨大改变，于是我发愿终身携带。直到现在，这本书依然在我身边。

为了家庭、为了未来，你们内心一定要坚强，并尽量劝家人也坚强。有狱警告诉我，有些服刑人员的家人很坚强，总是安慰服刑人员：“你不要担心，家里虽然有困难，但我们会克服。你也会很快出来的！”这种支持和安慰非常重要。而有些家人却很脆弱，发生一点点事情就全部告诉你们，好不容易通个电话，双方都在哭：“家里出事了，孩子不听话！”“家里全完了，大家都看不起我们！”

之前你高高在上，大家都来吹捧；现在进了监狱，

人人都看不惯、看不起，这是很正常的。面对这种情况，你们也许会觉得迷茫。但我在外面接触到的很多自由人，也感到前途迷茫。经常有老师对我说：“当老师既辛苦，又看不到希望。我现在很迷茫，不知道该不该坚持下去。”有些公务员也告诉我：“人人都发财了，就我还没钱，不知道以后该怎么办。”很多人都有自己的迷茫之处。

我个人觉得，只要心还没死，就还有希望。如果心死了，那就没办法了——无论在监狱还是其他地方，都不可能有机会。

所以，我特别希望你们拥有一个宽松的内心世界，不要自己束缚自己。身体不自由，这是没办法的事，但如果心情能够放松，把周围的人都看作佛菩萨，无论遇到什么事，都认为是修行和锻炼的好机会，待在这里的意义就完全不一样了。

佛教的修行人遇到逆境和违缘时，心里都会想：“这

是诸佛菩萨赐给我的修行机会。”比如生病了，我们会想：“这个病是诸佛菩萨赐予我的，可以消除我的业障。”用佛教的方法调整心态非常有效。

我希望你们能通过禅修、持咒等佛教方法，得到真正的利益。尤其推荐大家早上起床后静坐片刻，晚上睡觉前念一些咒语。《苦才是人生》里面有很多咒语，比如“嗡玛呢巴美吽”等。以前有些服刑人员，把服刑当作闭关念咒修行，手里无论做什么事情，心里都一直在念咒。结果在监狱待了十年，念了一亿遍咒语。

如果能把服刑当成闭关修行，天天念咒，刑期再长也没关系。大家可以试一试。否则确实会觉得度日如年，自由遥遥无期——很多人都感觉狱中的时间很难熬。不过，外面的人却觉得时光飞逝。我十年前来过一次厦门。这十年一晃而过，感觉像两三年一样。

我刚才问了一下，你们大多数人判的是有期徒刑，而且还有减刑的机会。所以，只要各位把心放在学习和修行上，做事勤快一点，时间还是过得很快的，不会觉得度日如年。

问：尊敬的大师，我想提两个问题：第一个问题，近年来新闻媒体都在报道各行各业的正能量，我们服刑人员生活在社会的最底层，还可以有正能量吗？这个所谓的正能量又是什么？第二个问题，我今年六十四岁了，刑期又很长。像我这样的老年犯人，应该如何度过漫长的刑期？恳请大师指点迷津，谢谢！

堪布：如今，全社会都在提倡正能量，不仅新闻媒体在宣传，各个领域的宣传片也在强调。虽然“正能量”这个词听起来已经被说得很多，但实际上还远远不够，还需要多说。

一个人走上犯罪的道路，不仅有他个人的原因，还有许多其他的因缘。社会风气、教育、宣传，以及从小接触的邻居、同学、朋友等，都可能是导致犯罪的因素。如果一个社会不提倡正能量，负能量就会滋长，犯罪率会不断上升。

现在的很多电影、电视、视频，为了吸引眼球，专门制作不健康的内容。为什么呢？因为好的、善的内容卖不出去，没有人看；不好的、坏的内容，卖得特别快，大家都喜欢看。一个明星花一亿元做慈善，没有人报道，即使报道了公众也不爱看；一个明星违规了、出轨了，家里发生了一点小事，媒体都抢着报道，大家也争着看。可见，我们这个社会对所谓的正能量其实是不太关注的。很多媒体虽然在提倡正能量，但实际上报道的负能量却比较多。

媒体的导向会极大地影响年轻人的三观。我们的八零后、九零后，就是这样成长起来的。人在青少年

时期，一般没有判断和分析的智慧，只会照着别人的样子做，渐渐形成自己的人生观。如果影响自己的恰好是负面东西，他做出的很多事情肯定与正能量相反。

我希望大家能关注一下信仰。佛教讲的智慧、慈悲、十善、五戒，如果每个人都做到，世界将不会存在监狱，也不存在地狱。但实际上这是不可能的，因为大多数人都有前世的恶业和今生的恶缘。

你刚才说监狱是社会的底层，我并不认为监狱一定意味着底层。在狱中，虽然有一部分人好吃懒做、人格低劣，但也有相当一部分人既有能力，又有智慧，出狱后不管在事业上，还是在经济上，都会取得成功。

很多人进了监狱，习惯上会觉得“这辈子完蛋了！”实际上，进监狱不一定就会完蛋。如果懂得用另一种方式度过这段时光，人生依然有希望。

你说自己年老，我却觉得六十多岁还年轻。本焕老和尚在狱中待了二十二年，近七十岁才获得自由。出来以后，他一共造了十五座寺院。当年他如果没有进监狱，可能遇到更危险的事。所以他说：“对监狱所有的人，我都充满感激，因为有他们的关照，我在里面过得很好。”著名企业家褚时健，也是七十几岁出狱以后，才开始创业的。他后来打造的企业品牌，获得了举世闻名的成功。

你在监狱的时间比别人稍微长一点，所以觉得没有希望。其实，只要心里没有失去希望，就应该有办法。而且，现在很多人都比较长寿。

问：我拜读过您的《苦才是人生》，收获很大。今天有幸面见您，感到非常荣幸！我们在改造的过程中，经常碰到这样的情况：许多“同改”的安忍力不够，很容易生嗔恨心，不仅影响自身的改造，还影响整体的改造氛围。请大师赐教，如何

尽快提升安忍力，泯灭嗔心？

堪布：汉字的“忍”字很有意思——心上一把刀，这意味着，即使被人用刀砍，心也得忍着。听起来有点残忍，但实际上，我们的心非常有力量，遭遇再锋利的刀刃，也有应对它的能力。而且，只要肯修行，每个人都能达到这样的境界。

在大学中，同学们会有四年的时间共同生活。你们的环境更为特殊，彼此之间的联系应该更亲密，所以一定要和睦相处。如果现在不团结，出去以后可能会后悔：“我当初跟很多人关系都不好，现在想起来，真的不应该！”

我家乡有一座寺院的活佛，曾经被关了十一年。在西藏的传统中，活佛的地位是很高的，但他在监狱中，每天早上都起来扫地，默默帮助所有的服刑人员。经过一段时间，大家都开始喜欢他、尊敬他。

嗔恨和傲慢，确实会让周围的人不快乐。平时看看书，学一学，忍耐力也可以提高，但要真正熄灭嗔心却很难。严格来讲，安忍其实是一种修行，需要长期的坚持。如果大家愿意一起努力，坚持一两年，彼此的安忍力都会有所提升。等出去的时候，你们已经锻炼得很好了。这对社会、对家庭，都会有很大的益处。

问：大师辛苦了！您刚才提到了好人和坏人。我想，像您这样有修为境界的高僧，应该不会片面地从法律角度来判定所谓的好人和坏人。请问，您会以什么标准来衡量一个人的好坏，特别是我们这些服刑人员？

堪布：人生就像一个透明的空瓶，装上黑色的液体，就变成黑色的瓶子；装上白色的液体，就变成白色的瓶子。

好人和坏人，从外表是看不出来的，真正的差别在心。智慧、善良、诚恳、利他等，都叫好心。身体里住着好心的人，就叫好人。那么，什么叫坏人呢？尽管我们每个人都有贪嗔痴，但如果相续中的贪嗔痴特别炽盛，给他人造成了严重的伤害，那就是坏人。

我怎么衡量好人与坏人呢？如果你原本是个好人，只因一时犯错来到了这里，我不会觉得你不好。因为，即使是出了名的好人，也可能有导致入狱的前世业力。

另外，如果在一个寝室里，大家都觉得某个人很好，那他可以叫作好人。如果所有人都觉得他不好，他走了大家都高兴，那就叫作坏人。

在我们山上的出家团体中，也有好人和不好的人。好的出家人来了，大家都觉得开心；坏的出家人来了，破坏这个、破坏那个，得罪这个、得罪那个，

他离开以后，大家都松一口气：“他终于离开了，太好了！”所以，所谓的好人和坏人，并不是我或者其他某个人能认定的，而是大家共同“评选”的结果。

当然，从一个人的外在表现，我也能看出一些端倪。比如，好人在了解任何一种新鲜事物时，都很专注、很用心；不好的人，在态度、举止方面，会稍微有一点差别。

总之，好人和坏人在外表和态度上，会有一些差别。而真正的好坏，即各自价值观的优劣，不需要别人来认定，自己心里都知道。稍微有点智慧的人，都能判断哪些是好的，哪些是不好的。

问：尊敬的索达吉上师，我拜读过您的《苦才是人生》，今天又听了您的讲座，心里确实有种释怀的感觉。您刚才提到，我们服刑人员也好，社会

上的人也好，每天都需要忏悔。我的问题是，对于我们这些特殊的服刑人员来讲，如何将遵守监狱纪律与念诵阿弥陀佛名号和《心经》等结合起来？

堪布：我们正处在一个提倡传统文化的特殊时代。《心经》是释迦牟尼佛宣说的《般若经》的精髓，经常念诵非常好，并且与遵守监狱纪律并不冲突。

在《苦才是人生》这本书里，我特别提到一个忏悔咒语：“嗡班匝_儿萨埵吽。”除了念诵《心经》，还要多念这个咒语。我个人也发愿念一亿遍，因为自己表面上在为出家、在家的道友，以及大学生、服刑人员等各类群体讲课，内心却经常产生不好的分别念，所以经常念这个咒语忏悔。由于我一直比较忙，目前还没能达到一亿遍。

即使其他念诵没办法坚持，大家心里也要默默念诵

“喻班匝_儿萨埵吽”，诚心忏悔往昔的罪业。除了念“喻班匝_儿萨埵吽”，晚上睡觉前还可以念“喻玛呢巴美吽”。只要声音不大，不影响其他人，就与监狱纪律没有冲突。

十世班禅大师在监狱中待过十多年，每天都大声念经。他身材魁梧，声音洪亮，念起经来震耳欲聋。同住的人觉得吵，无法入睡，就骂他，狱警也批评他。但班禅大师说：“你们不要干涉我念经。我以前在寺院就是这么念的，已经习惯了。”他从监狱出来后，到处讲经说法，我也去听过他的课——声音确实洪亮。

班禅大师在监狱的时候，很多人说他的坏话。出狱后有了名声，很多人又开始赞叹他。人在高处，周围总是一片拥护和赞美；一旦跌落谷底，马上被批评和指责包围。这在世间很常见。

当然，班禅大师是特殊人物，可以在监狱里坚持自

己的行为。你们在高墙内，必须要遵守各种纪律。不过，这里的领导都很开明，只要对你们的身心有帮助，无论学习什么知识，都不会阻拦。你们自己要把这段时间当作难得的机遇，用我刚才传授的方法，好好调整心态，好好改造。在智者眼里，任何一件事情都蕴藏着机会。

你们虽然不幸落到了这里，但也幸运地遇到了一些新思想和新知识，包括我的《苦才是人生》——我特别感谢领导们给大家看这本书。以前你们在这里体验到的，可能更多的是黑暗和狭隘，现在稍微想通了一点，感觉没有那么痛苦，也看到了未来的一丝希望。内心能有这样的转变，不是一件容易的事。所以说，你们真的很幸运。

我为什么喜欢到监狱讲课？因为很多服刑人员都深陷痛苦，你们的家人也跟着痛苦。如果不帮大家解开心里的疙瘩，痛苦可能永远不会消失。我希

望自己能做一个解心结的人，唤醒大家对未来的希望——只要肯努力，刑期一定会慢慢缩短。这样一来，狱警的工作也容易完成，双方都能感受到心灵的快乐，提高幸福指数。

我并不认为，落到监狱就是坏人，会永远被社会抛弃。你们并不是没有希望，只不过有一种特殊的因缘，需要用这一段时间来呈现。所以，我希望大家发自内心地忏悔。先观想金刚萨埵、阿弥陀佛或诸佛菩萨在前面的虚空中，然后向他们诚心忏悔：

“我以前做了很多坏事，现在非常后悔。今天，我在你们面前发誓，以后再也不干坏事了！”诸佛菩萨的功德不可思议，各位只要真心忏悔，就能得到不可思议的加持。用佛教的方法忏悔罪业，解开心结，效果是立竿见影的。

佛教精神非常包容，连害自己命、砍自己头的人都能原谅，还有什么是不能原谅的？被别人打一下、

骂两句，根本不算什么。而没受过大乘佛法教育的人，对别人的一点点损害都不愿忍受。我以前遇到过一个商人，脾气有点大，他说：“我这个人嫉恶如仇，别人稍微害我一下，我就要报仇——喝他的血都不行，必须把他的头砍掉！”有些人确实喜欢小题大做，无事变成有事，小事变成大事。大乘佛教根本没有这样的理念。

最后，我有几点希望与大家分享：

第一，要真诚地忏悔。不要总是抱怨：“世上那么多坏人你们不抓，为什么偏偏抓我？这不公平！”抓不抓是别人的事情，而被不被抓是你的业力所致。即便抓了别人，对你也没有任何好处。你只需真心忏悔，好好改造。

第二，一定要坚强。每个人的一生中都会遇到各种各样的挑战。所以，大家不要因为眼前的困境而伤心绝望，一定要坚强地活下去。你们还要鼓励家里

的亲人，让他们也保持坚强。只要活着，就有希望，就有机会。

第三，要有信仰。没有信仰的人，身体就只是一具肉体，心灵也很浅薄，看不到未来和希望。有信仰的人相信来世，生命的眼光更为长远，所以任何时候都能看到希望。即使今生没有希望，来世也一定有。即使你不承认这一点，也不要放弃对未来的希望。

总之，大家要忏悔，要坚强，对未来要充满希望。希望大家在信仰和学习的支撑下，每一天都过得快乐而充实，而不是天天数日子——日子没什么好数的，时间到了就到了，那时就该走；时间不到，再怎么数也没有用，反而越数越长。

无论我去美国还是去欧洲，都没有特别的感觉，哪里都一样。只要不饿死，环境其实并不重要。如果心不放松，待在哪里都痛苦；心若放松了，住在哪

里都开心，怎么过都可以。佛教讲随缘——随缘很重要，随缘度日更重要。

主持人：

感谢堪布的精彩演讲，两个小时很快就过去了。可能部分学员还有问题，但时间有限，下一次如果有机会，大家再提问。据我了解，堪布的心脏有些问题，两个小时不断地讲课，对他的心脏是一个负担，希望大家能够谅解。

堪布今天的演讲，既有纯正的佛法教育，又有对现实和人生的睿智思考。堪布首先告诉我们，宽恕别人就是饶恕自己。他以楚庄王宽容犯罪将军的历史故事向我们说明，只有学会宽恕，才能处理好上下左右的人际关系，特别是在我们这个群体中，警囚之间和囚囚之间的关系。和谐的人际关系，对大家都有利，能让我们快乐地度过每一天。

堪布还进一步告诉我们，要努力获得重生，这非常重要。我在这里工作了二十几年，见过很多熟面孔，有的甚至

两次三次地见到。堪布用老鹰经过磨炼获得重生的故事，鼓励大家从这里出去之后，一定要获得新生，不要让我们再次看到你们。

其实，我们和堪布有同样的希望：你们一旦离开，就彻底离开，再也不要回来。你们不来，我们也不会饿死，可以改做别的工作。这是我们心里最大的希望。当然，真正做起来，可能比较难。

堪布讲到，人生就像一个玻璃瓶，你把黑的装进去，瓶子就是黑的；你把白的装进去，瓶子就是白的。已经过去的事，就让它彻底过去吧。从今天开始，我们把自己当成空瓶子，把爱装进去，让恨永远消失，创造和谐的狱园，创造今后更美好的人生。

最后我提议，大家再次以热烈的掌声，感谢堪布的精彩演讲，让我们能享受如此丰盛的精神盛宴！

福建武夷山监狱

Wuyishan Prison, Fujian

中国 · 武夷山

2015 / 6 / 26

你也可以更幸福

YOU TOO CAN BE HAPPIER

今天我很荣幸能有机会与大家进行交流。上午与部分服刑人员的交流结束后，本打算离开，但接到邀请，希望我利用下午的时间，与各位监狱管理人员共同学习，我欣然接受了。

接下来要探讨的话题是“你也可以更幸福”。我们每个人从来到这个世界的那一刻起，就在不断地追求幸福。然而，世上虽然也有幸福的人，但绝大多数人觉得幸福离自己有点遥远。

生活是自己的，为什么总是要与他人相比？

这个世界上，每个人都在追求幸福，但很多人却错误地认为，追求幸福就是追求金钱。在某种程度上，金钱确实能给我们带来快乐。一个人如果没有钱，不管到哪里，不管做什么，都不方便，甚至连基本生活都得不到保障。但金钱能否带来真正的幸福呢？恐怕不能。



无论在东方还是西方，很多有钱人都有一个共同特点：特别无聊。我认识一个人，以前特别穷，后来炒了七八年的股票，可能是福报现前，家产突然暴涨到七八亿。以前穷的时候，他是非常开朗的一个人。有了

钱以后，却很不开心。他与家人的关系变差，每天无所事事，常与一群内心贪婪、没有文化的人以钓鱼为乐，他的内心非常迷茫。

从他身上，我深深体会到“有钱不一定幸福”的人生哲理。真正的幸福，其实是我们内心的一种感受。只要我们懂得知足，对自己所拥有的一切感到满意，就与拥有亿万身家的富豪没什么差别。

如今的时代，科技虽然飞速发展，但道德和信仰却在逐渐退步。整个社会都在追求金钱，导致道德沦丧和信仰缺失。无论在公开场合还是私下交流，大家谈论的话题都是金钱。甚至一些所谓的高层人士也在讨论“谁最有钱，怎样才能赚更多的钱”。在这个金钱至上的时代，许多珍贵的传统价值观逐渐消失，即便是富贵之家，也似乎与高尚无关。

年轻人热衷于讨论明星的外貌和流量，但这些话题对真正有深度的人来说毫无意义。电视和电影偶尔看

看可以，但如果将影视明星视为人生的偶像，多半会落入虚无缥缈的结局。

很多人经常关心别人赚了多少钱，买了多少房子，开什么豪车，自己的人生目标也只是财富增长。他们大多有攀比心理，喜欢向“高标准”看齐。比如，身边的某个人到城里去了，听说城里工作好找，待遇高，子女读书方便，那他也要想办法去。实际上，大城市的生活压力往往是小城镇的几倍，那里的生活并不如想象中那么美好。

表面上看，生活在一线、二线城市的人过得很快乐、很光鲜，每个月的工资，比三线、四线城市的工资翻倍还多，令人羡慕。但事实并非如此。比如，北京和上海的月平均工资有七八千元，但因消费水平过高，这七八千块钱只能满足基本生活需求，和在小城镇挣两千元的工资没有太大差别。很多人没有经过深入观察，只看到事情美好的一面，就幻想自己也能拥有，然后拼命

追求。最后弄得疲惫不堪，却未能得到想要的生活。

我特别羡慕欧美国家的生活方式。在德国、英国和法国，人们不在乎你开什么车，穿什么衣服。每个人都根据自己的经济状况安排生活，很少与人攀比。真正的生活应该是这样。一个人的内在品质，不会因为穿名牌衣服或佩戴奢侈品而提升。既然如此，为什么还要在物质上进行无谓的攀比呢？

大多数人缺乏独立思考的能力，也没有健康的人生观、价值观。他们盲目地模仿别人——别人做什么，我也做什么；别人谈什么，我也谈什么；别人追求什么，我也追求什么。总是随波逐流，最终只会感到疲惫不堪，越来越空虚。

当然，凡夫人有比较之心很正常，但既然要比，就应该全面一点，对上比也要对下比。然而，我遇到的很多人，只喜欢跟上面的人比，不愿意和下面的人比。比如，看到某个同学赚了大钱，与自己拉开了距离，就觉

得沮丧。其实，只要和下面的人比一比，心情马上就会好起来，因为“比上不足，比下有余”，满足感和幸福感会瞬间升起。

不过，能上下比较的人很少，大多数人只看上面，为自己赶不上别人而苦恼。其实，生活是自己的，为何总要追逐别人的脚步呢？我看到有些生意人赚了一百万，想赚一千万；赚了一千万，想赚一个亿；赚了一个亿，想赚十个亿。人心是个无底洞，永远无法填满。如果不学会平衡自己的欲望，我们怎能真正快乐？

当好灵魂的工程师

在座的各位，你们的工作是改造犯人的思想和行为，可以说是“灵魂的工程师”。作为改造者，你们需要具备平和的心态和高尚的道德。如果整天处于迷茫、贪婪或悲伤的状态，不仅难以改造他人，连自己的正常生活也难以维持。

我也是一名教育工作者。作为同行，我发自内心地赞叹：“你们的工作非常伟大！”实际上，我和你们一样，也在一个特别的地方从事教育，而且一干就是三十年。我所生活和工作的地方，在你们看来条件很差。然而，我在这样的环境中，以一名普通教师的身份，度过了人生最美好的三十年。虽然我完全有能力选择更好的生活条件，甚至可以去一个更富裕的地方，但我认为生命的价值不在于金钱，而在于我们所做事情的意义。在我看来，世上最有意义的事就是教化和改造人，所以我愿意一直坚持下去。

当然，我们教化的对象有好有坏，有些容易引导，有些则非常难以调伏。而你们所面对的群体，恰好是一个不服管教的特殊群体，工作确实辛苦。然而，他们每一个人都是社会的一部分，如果你们能够感化他们，帮助他们走上正道，彻底改过自新，那么你们所产生的社会效益是不可估量的，和大学教授的社会价值没有什么差别。

改造罪犯，听起来似乎没有大学教授的工作高贵，但实际上，你们的工作比任何一所高校都重要。你们改造的人，如果没有培养好，可能会危害社会，伤及无辜。因此，哪怕只能转变一个人的思想，让他不再危害社会，你们对社会的贡献也是巨大的，功德也是无量无边的。

然而，你们是否有这样的决心和信心呢？这很难说。我接触的一些狱警，因为工作时间太长，已经变得有点麻木，内心缺少动力和激情。我最近还听到一种说法：“服刑人员有期徒刑，狱警的工作是无期徒刑。”但实际上，这两者怎么可以相提并论呢？如果任由这种负面情绪蔓延，最终大家都会受到影响，进而影响工作和生活。

在福建，无论是领导还是普通人，大家对佛教或多或少都有所了解。因此，我在这里与大家分享一下佛教中菩萨利益众生的六种心态，佛教的专业术语叫“六

度”。这些原则不仅能帮助我们在工作中更好地引导犯人，也能提升我们的生活质量和内在修养，希望大家认真聆听。

六度之一：奉献的心

第一种心态，佛教中叫作布施，也就是一种奉献。奉献什么呢？根据自己的能力而定。

上等的奉献是奉献身体和生命。社会上有一些高尚的人，为了人民的利益而牺牲自己，这是奉献身体的一种方式。比如，雷锋把所有的精力都用来“为人民服务”，最后甚至为此牺牲生命，这是一种高境界的奉献。

中等的奉献是奉献智慧，佛教称之为法布施。智慧的传递是人类最重要的活动。马克思主义认为劳动创造一切，所以很多人相信仅通过劳动就可以彻底改造犯

人。我去过很多监狱，有些监狱只靠劳动来改造犯人。劳动固然重要，但当代西方学者认为，仅仅进行身体改造是不够的，还需要进行思想改造。

所谓思想改造，就是让犯人通过学习，接受新的知识和理念，从而改变思想。因此，在座各位要不断学习，才能对犯人进行思想改造。活到老，学到老，这对每个人都很重要。你们不仅要学习法律法规等与工作相关的知识，还要学习为人处世的各种道理。现在很多年轻人，不懂人与人相处的道理和沟通技巧，遇到一点小事就反应激烈，容易铸成大错。所以，我们自己先要懂得这些道理，再传递给别人，这就叫奉献智慧。

服刑人员在监狱中无依无靠，确实可怜。当一个人失落时，哪怕只是一句安慰的话，对他也是极大的精神鼓励，甚至可能影响他一生。所以，当你们有能力时，应尽量多给他们传递温暖和力量。我在其他监狱，看到过《佛法的智慧》《弟子规》等书籍，如果你们也能让

他们学一下传统文化，他们的内心应该会有很大改变。

你们这里其实就是一所学校，服刑人员在这里可以学习各种知识，最终得到真正的成长。如果他们从内到外都变好了，对他们的家人和社会都有极大的意义。所以，各位肩上的责任重大，不能每天得过且过，也不能只是把他们关起来，动不动就使用简单粗暴的手段。不管什么样的人群，都需要心灵的抚慰。

现在有些大学老师，只关心学生的成绩，对他们的心态不闻不问，这是不负责任的表现。同样，服刑人员因为身上有缺点才来到这里，既然来了，你们就有责任管好他们，而不是“关”好他们。

当然，我们即便再努力，也不可能对所有人都起作用。有一部分人，不管我们努不努力，他们都会主动改造自己；有一部分人，不管我们怎么努力，他们都不会配合改造；但还有一部分人，只要我们努力了，他们就会改变，不努力他们就不会改变。所以，为了第三种

人，你们一定要好好努力，为他们传递一些正确的智慧，这就叫法布施。

除了身布施、法布施，还有一种财布施——用财物帮助有需要的人。对很多人来讲，做财布施可能有一定困难，所以不强求。

不管怎么样，我们应该知道奉献的精神很重要。奉献的东西，包括生命、智慧和金钱。对方接受以后，会产生意想不到的利益。



六度之二：安全的心

安全的心，佛教中称为持戒。佛教僧团有戒律，你们监狱有纪律，其他团体也有各自的行为规范。这种防非止恶的心，就是安全的心。

如果全社会，包括服刑人员，都能遵守佛教的五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语和不饮酒，监狱可能基本没人了。现在监狱里关押的犯人中，一部分是杀人犯，罪行极其严重；一部分是盗窃犯、抢劫犯、诈骗犯，他们通过欺骗手段获取非法财物，甚至拐卖儿童或利用高科技犯罪；另一部分是强奸犯，他们伤害女性，行为极其恶劣；还有一部分人，本来很善良，却因酒后一时冲动，做出了杀人、强奸等不法行为。如果他们都能持守清净的五戒，绝不会沦落到今天的地步。

如今，很多人都认为“无酒不成席”，觉得一顿饭没有酒就没法交流。其实，人在喝酒后状态会完全改变，本来好好的人，因为喝了酒，会说不该说的话，做

不该做的事，产生不该有的恶念……很多罪业的根源都是因为酒。所以，不饮酒是佛教徒最基本的底线。

作为狱警，你们也要有自己的底线。一旦行为越过底线，就不算是真正的执法人员。普通民众也需要有行为底线，否则会受到良心的谴责和法律的制裁。守护这些底线的心，就是安全的心。

现在，犯罪率一年比一年高。有些地方，去年服刑人员是七八千，今年就达到了一万多，翻倍地增长。这在一定程度上说明，社会的道德底线出现了问题。如果人们早一点知道如何约束自己，包括佛教的五戒等，很多人就不会走上犯罪的道路。

每个人对自己的行为都应该有所约束。即使我今天站在这里，看起来是个传播正能量的教育者，但如果我的行为不合法，最终的结局也会很难预料，毕竟人生无常。

所谓安全的心，就是规范和约束自己行为的一种警觉。以你们为例，如果行为不庄重，下属不一定会服从。我听说，有些服刑人员很聪明，经常观察“上面的领导”——他的为人如何？弱点是什么？爱好有哪些？然后针对性地寻找机会，设套抓他的把柄。如果“上面的领导”没有智慧，没有道德底线，不但改造不了他们，还会被他们毁掉。

因此，各位对自己的行为一定要有约束，要有道德底线。这就是安全之心。

六度之三：坚强的心

所谓坚强的心，佛教称之为安忍。有些人认为：“如果事事都忍耐，说明你很脆弱，容易受欺负，所以千万不能忍！”实际上，安忍是一种高尚的品格，与脆弱完全不同。

在任何地方，心太脆弱都很难过活。有些人觉得工作的压力太大，一天八个小时难以坚持，不想继续工作。实际上，不管你做什么，都必须付出努力。正如我在《做才是得到》一书中所说，如果不付出，就得不到任何东西。而任何一件事，要做好都不容易，都需要付出，都会让脆弱者难以承受。

现在有些年轻人，不想付出，只想得到。尤其是许多八零后、九零后，他们不想干活，却想拿高工资，这既不合理，也不现实。

任何收获都来自勤奋，而勤奋的人必须坚强。尤其是在面对逆境时，更是如此。被领导批评了，或者遇到一件小事，我们可以伤心，但不能倒下，否则就比服刑人员还可怜。

有了坚强的心，很多事情都可以忍。无论别人责怪我、辱骂我，甚至攻击我，我都会坚守原则，不会轻易被别人的情绪牵着走，把自己困在牛角尖里。

六度之四：勤奋的心

勤奋的心，在佛教中被称作精进，即积极从事善行，决不懈怠。遗憾的是，有些人在行恶时极为积极，而在行善时却显得懒散，这种态度是不合理的。我们应当积极行善，尽量避免恶行。

善行并不局限于寺院中的磕头、烧香或拜佛，而是包括无怨无悔地帮助他人和尽职尽责地完成本职工作，这些同样是善行，也能带来快乐。很多人却未能领悟到这一点。

汉传佛教中的无德禅师，曾被三个年轻人问及人生最快乐的事物是什么。他并未直接回答，而是让年轻人自己先回答。他们分别认为拥有金钱、爱情和名声是最快乐的。无德禅师却指出：“这些看似带来快乐的事物背后隐藏着痛苦。比如，积累财富时痛苦，守护财富时痛苦，财富耗尽时更痛苦；爱情看起来美好，但追逐它却处处充满辛苦；有了名声，暂时会有一些快乐，但

最终可能因为名声而遭受诽谤，乐极生悲，这也是许多名人的结局。”

这提醒我们，即便是在感受快乐时，也可以像无德禅师那样，从另一个角度观察其本质，可能会有新的发现。

六度之五：安宁的心

安宁的心，佛教称之为禅定。人在世上，需要一颗清静与平静的心。如果每天都处于浮躁和焦虑中，往往妨碍我们应对工作、学习和家庭生活。

要得到安宁的心，首先需要放下过多的贪欲和欲望。作为在家人，虽然有些事情无法完全放下，但可以尝试减少不必要的担忧和追求。各位在寺院应该看到过“看破放下”的大字，如果真的能做到看破放下，将会获得真正的自在。

在生活中，有太多看不破、放不下的事，比如提拔、创业、发财等。这些需求都很正常，不用放下。需要放下的是对目标的过度执著。佛教教导我们“因上努力，果上随缘”，即便我们的愿望未能实现，也应心平气和地完成自己应尽的责任，而不是因挫折而垂头丧气。

现在，很多人做事心不在焉，该做的工作不好好做，不该做的事情却一直惦记着。比如，大学老师的职责是教书育人，为社会输出人才，但有些老师心思根本不在学生身上，每天起早贪黑，一心只想着赚钱……越是这样，越赚不到钱，只会越来越贫穷。

其实，如果没有太大的欲望和野心，现有收入是足够生活的。一个人来到世间，只有几十年光景。前面的三四十年已经过去，剩下的三四十年，只要有足够的生活费和安稳的住处就可以了。除了生活所需，拥有再多也要放下，没有一分一厘能带走。

但现在的人，完全不顾这个事实，拼命赚钱，好像能活一千年、一万年一样。其实，赚这么多钱有什么用呢？死时一分钱也带不走。也许孩子上学有经济压力，但你可以根据自己的福报和收入来定，不一定非要上最贵的学校。

有一个年轻人，拥有一份普通的工作，觉得自己特别贫穷。有一天，他见到一位白发苍苍的老人，便对他诉苦：“我现在特别穷，该怎么办呢？”老人说：“你这么年轻，应该不穷吧？”他说：“不，我非常穷！”

老人问：“如果有人给你一万块钱，砍断你的一根指头，你干不干？”他说：“不干，我不可能为了一万块钱，把自己的指头给他。”

老人继续问：“那给你十万块钱，砍掉你的一只手，你干不干？”他说：“不干，我的两只手都很珍贵。”

老人继续问：“如果有人给你一百万，把你变成八十岁，你干不干？”他说：“我还很年轻，不愿意变成八十岁。”

老人又问：“如果有人给你一千万，让你现在就死掉，你干不干？”他说：“生命这么宝贵，我不愿意现在就死！”

老人说：“这样算下来，你应该不穷啊！先不说你手上有多少财产，光是你自己的身体，就价值上千万。这么有钱还哭穷，不合理吧？”

老人的话，值得我们每一个人深思。我们自己的身体，原来有这么大的价值。所以，健全的身体是人生最大的财富，人应该知足。

我觉得，你们这里的民风、环境，都给人一种松弛感，这是我在大城市感受不到的。在所谓的大都市里，人们连坐下来喝一杯茶的时间好像都没有。尤其在香

港，人人行色匆匆，连过马路等红灯都特别着急，一直在催：“还不变绿灯！”好像越发达的地方，人的心灵越忙、越急。既找不到自己，又找不到生活的方向，更找不到快乐。

实际上，越是忙的时候，越需要内心的安静。这种内在的安宁，佛教叫禅定。通俗一点，也可以叫安宁之心。

有了这颗心，我们在物质上，没必要过多追求。每个人都有自己的福分，宝马也好，劳斯莱斯也好，有福报就开，自己的心不要乱。此外，我们在工作上，也不要过度攀比，老老实实做人，踏踏实实做事。

现在很多人犯法，并不是因为缺钱，而是不懂知足少欲，过分放纵自己的欲望。当欲望得不到满足，自己又没有能力和智慧，就容易超越法律的界限，最终受到法律的惩罚。所以我们可以看到，监狱里什么身份的人都有。

现在的贪污分子，真的太贪了。之所以贪，并不是没吃的、没穿的、没住的，纯粹是欲望膨胀。现在这个社会，温饱都有保障，可在欲望的驱使下，有些人的心始终不满足，拼命向上攀，直到掉下来才知道后悔，但为时已晚。

怎样才能让心保持宁静呢？美国很多大学都在提倡禅修，在座的各位也可以试试。一旦通过禅修让心静下来，做任何事情都很轻松。

在新西兰、澳大利亚、加拿大等国家，很多监狱也在引导服刑人员学习禅修。服刑人员经过禅修，心得到训练，性情变得安静柔和，不再像以前那样粗暴蛮横，监狱管理也会轻松很多。

你们也可以让服刑人员练习禅修，令心安住，从而反省自己、认识自己，这比强制性管理可能更有效。现在提倡文明执法，有了禅修的话，管理风格会更趋向人性化，对犯人来讲也是一种福利。

以上讲的是安宁的心，即佛教中的禅定。

六度之六：明理的心

所谓明理的心，在佛教中称为智慧度，是指明白道理、懂得取舍的能力。这个复杂多变的世界中，我们有太多不明白的事理，因此需要不断学习更多的知识、文化和思想。

作为执法人员，你们必须紧跟新时代的执法理念和法律精神。在全球化的今天，不仅要熟悉东方的法律观念，还应深入了解西方在管理监狱方面的理念和方法。如果你们仅限于了解一隅之地的情况，就无法与国际接轨。换句话说，既要掌握国内监狱的传统管理思想，也要了解全球各国的监狱状况及其管理方式；既要掌握普遍适用的法律常识，也要清楚不同国家的特殊情况 and 规定。只有全面了解自己的工作，才能真正实现与世界接轨。

作为监狱管理者，你们需要明确自己的角色：在这里的任务是什么？是管理服刑人员的身体，还是他们的心灵？这一点至关重要。心灵管理是管理工作的最高境界。一旦赢得了人们的心，管理他们将变得容易得多，甚至不需你干预，他们自会管理好自己的行为。在中国，以佛教为代表的传统文化已经流传了几千年。如果能让儒释道三家的教义慢慢浸润服刑人员的心中，他们将自然而然地受到启发。

请在座的各位领导不要轻视服刑人员。在他们中间，未来可能会出现对人类有巨大贡献的伟人。如果我们现在轻视他们，不仅对他们不公，对我们自己也有害。“文革”期间，许多高僧大德曾被关押在监狱中，后来在宗教政策放宽后，他们被无罪释放并恢复了名誉。在世界范围内，无数具有智慧和能力的伟人也曾经历过牢狱之灾。

虽然在监狱中，你们管理者，他们是被管理者，

但在某些方面，他们确实有自己的长处，未来可能对社会做出重大贡献。你们可以根据规定管理他们，但绝不要虐待或故意伤害他们。这样做，当你离职或退休时，将不会感到后悔，而且会获得许多人的尊敬。

曾有一位狱警，他在监狱工作了三十多年，始终以真诚和包容对待每一位服刑人员，没有一次敷衍或简单应付。三十年来，数千名服刑人员在他的帮助下“毕业”，无论他们的过去如何，都对他充满感激。当然，在座也有很多领导，在这里工作了很多年，用自己的一生帮助了很多，非常伟大，非常值得我们学习。

人们常常对服刑人员持有偏见，认为他们品行不端。确实，他们有诸多缺点，但同样也具备优点，并拥有改过自新的可能性。正如残缺的四肢仍属于身体一部分，无法割舍，服刑人员尽管存在缺陷，但他们依然是社会的一分子，他们的存在对家庭同样重要，因此也不应被抛弃。服刑人员的改造成功与否，直接关系到一个

家庭乃至整个社会的未来。作为监狱的管理者，你们承担着极大的责任和使命。通过今天的交流，我相信有智慧的人能够明白如何取舍，这就是明理的心。

多想想可怜的人

今天，我向大家介绍了佛教的六度：布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧。这些是比较高的修行境界。下面，结合大家的工作，我做一个简单的总结：

1. 奉献的心：监狱管理本质上是一种奉献，你们一直在不断奉献自己。
2. 安全的心：在行为上对自己施加约束，坚守道德底线。
3. 坚强的心：无论做什么事情，都应保持坚强，不能脆弱。

4. 勤奋的心：在任何职责上都应保持勤奋，懒惰无法成办任何问题。

5. 安宁的心：要让自己的心平静，避免急躁。

6. 明理的心：在工作中运用智慧，明白相关道理。

有了这六种心，大家工作的方方面面也许会有所改变。

总之，我们必须适应时代变迁，不断学习新的知识和技能。人活着，无论年轻还是年老，都需要学习。目前，我也在了解并适应现代年轻人——如八零后、九零后的思维方式。他们的兴趣和爱好，跟我们六七十年代的人完全不同，还经常使用网络语言、影视语言，我们根本听不懂，完全不知道他们在想什么。

很多服刑人员也是八零后、九零后。要想更好地管理他们、改造他们，先要读懂他们的心，走进他们的内心世界。如果仅依赖强制性管理，可能只能得到表面

的服从。希望大家能深入了解服刑人员，走进他们的内心，给到他们切实的帮助，这就是佛教讲的普度众生。以你们的身份，这么做是合情合理的，而且功德无量。相比之下，我穿着僧衣到监狱度众生，很多时候都没办法。

地藏王菩萨曾发愿“地狱不空，誓不成佛”，他专门到地狱度化众生。同样，你们这些善良的狱警，如果足够坚强，也可以随学地藏王菩萨发大愿，承担起帮助这些不幸之人的责任——哪怕有机会去大城市挣更高的工资，自己也不去，而是选择终生留在这里。

帮助服刑人员真正得到改造，为社会做出贡献，这比单纯追求物质利益更有意义。所以，我建议大家多想一想这些可怜的人，多想想他们可怜的父母妻儿，多想一想该如何利益他们。希望通过我们的共同努力，能让更多人获得真正的帮助，让我们的世界变得更加美好。

主持人：

短短一个小时很快就过去了。今天下午，堪布从正确的金钱观和职业观入手，为我们讲述了如何调整心态，如何在工作中践行佛教的六度——奉献的心、安全的心、坚强的心、勤奋的心、安宁的心、明理的心。堪布指出，作为监狱管理者，我们要正确对待我们的工作和权力，做一个有智慧的人。

堪布特别强调，我们应正确对待服刑人员，他们不仅是社会的一部分，也是家庭的一分子。对待他们，我们应当心存善念，给予尊重和帮助。

我个人认为，堪布的演讲不仅包含深厚的佛法智慧，更有对现实生活的深刻洞见。对于我们长期在监狱系统工作的管理者，如何正确对待犯人，值得我们深思。

最后，我提议大家以热烈的掌声，感谢堪布为我们带来的精彩演讲！

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