

你在忙什么

索达吉堪布·开示

开示
18



WHAT ARE YOU BUSY DOING

你在忙什么

索达吉堪布·开示

版本：2024年12月

序

曾经有人跟我说，他跟妻子可以两三天不联系，但手机离开一刻就坐立难安。手机比家人还亲。

他这句话，的确反映了一种时代状况：人与人的感情越发淡化，对外物的依赖越来越强。

在过去，一个人衣食无忧，有个舒适的生活环境，就没有太多物质上的要求。而今，信息爆炸，各种欲望扑面而来，每个人不仅在外面不停地忙，内心也特别忙，忙了一辈子，最后却不知道自己在忙什么。

因此，寻找让心宁静的智慧，此时尤为重要。这种智慧，在佛教中俯拾皆是。

佛教虽然历史极其悠久，但其智慧并没有过时，处处散发着鲜活之力，如同穿越千年的灵丹妙药，功效没有任何改变。

为了让更多知识分子了解这种智慧，近年来我去过近百所高等院校，没有拿任何讲稿，直接用心与心交流——交流自己在过去三十年中对佛法的感悟和修证，告诉他们怎样面对人生的点滴。

不少人听后，说受益很大，再三劝请我汇集出版。于是，我从以往整理的演讲资料中，抽出部分内容重新编辑，以此献给忙碌的你。

身体的忙碌，根本在心。但愿由此你能得到佛教中的宁静心灵，减少无意义的忙碌，活得更加淡定。

索达吉

2015年1月24日

目 录

001	禅与财富
024	问佛陀情为何物
042	科技时代的佛法
071	减轻压力的智慧
110	佛陀眼中的利他
136	佛教的低贪生活
154	心地无私天地宽
181	幸福的根本是心
213	科学怎样让人更幸福
238	怎样面对痛苦
270	快乐的八个秘诀
317	只为一颗心
370	后记

01

禅与财富

/

障碍我们的，不是财富，
是对财富的执著。

/

本章为索达吉堪布在北京大学的演讲

2012 · 07 · 14

刚才一位老师给我献了条哈达，作为缘起。

献哈达是藏族的传统，藏族人如果做重要的事情，一定离不开哈达。也许你们对藏地的文化不太熟悉，若能对此，尤其是藏传佛教，有一定认识，应该会对你的的人生有利。

当然，这样说，并不是劝你去学藏传佛教，信仰是个人的自由。不过，在遇到一些新鲜事物时，随时保持好奇心和探究的态度，这一点很有必要。

对心有驾驭能力，才叫成功

今天的主题，也许有人会想：“禅是佛教境界，财富是世间话题；一个要远离执著，一个要锐意进取，二者怎么能达到统一？”

其实不难。因为企业管理，最高层是精神管理。

如果以禅的思想管理好自心，财富管理很容易成功。

现代社会，人人都想成功。但你是否想过，成功的真正标准是什么？

所谓成功，不单单是有钱、有地位、有名声。对心有驾驭能力，经常有满足感，方可称得上成功。这一点，修禅就很容易获得。

什么是禅？

《六祖坛经》这样定义：外离相，内不乱。简单讲，就是让心远离外境纷扰，处于平静中。

这样的状态，什么人可以得到？任何人，无一例外。

不做让自己后悔的决定

试想，假如我们时常心绪不定，浮躁、焦虑、悲

伤、欢喜……各种错综复杂的心态此起彼伏，此时，处理任何事情、做任何决策，都可能出现偏差。而心平气和下所做的抉择，通常比较明智。

许多人都有过这种经历：与别人吵架时口不择言，过了两三天，冷静下来又后悔莫及：“唉，那天在气头上，言行太离谱了，现在怎么找个台阶下？”

如果把禅当成习惯，就不容易犯这种错误。虽然严格上讲，安住于法性才叫禅，但对一般人而言，心境平和，行住坐卧不离这种状态，无论坐车、上班、在家都能如此，也可称为是禅。

禅对身心调整有极大的作用。如今在西方国家，人们对此十分关注。有些人通过禅来调整心态，不但身心愉悦，事业也取得了成功。像苹果之父乔布斯，提起他的成就，不得不提到禅。他每天坐禅，启发灵感，增加决策力。在做重大决策之前，都先打坐一会儿。当心定下来后，直觉会非常清晰、敏锐。

狂心歇了即快乐

禅，分为世间禅、出世间禅。

出世间禅是一种高深境界。只有大成就者，像汉地的惠能大师、藏地的米拉日巴尊者、印度的龙猛菩萨等，才可以证得。这种禅，我们或许望尘莫及，这辈子再努力也不一定能到达。但世间禅，只要自己肯付出，完全能够获得。

有了禅的境界，很容易认识万法的真相。当然，认识万法真相有两种途径：一是依靠自己的智慧，再加上师的指点，经过漫长时日的研究，最后发现真理；另一种就是凭借禅修，让心进入最细微的状态，从而显露出本有的智慧。古代禅师们选择的多为后者，像六祖惠能，一个字也不认识，更谈不上广闻博学，却依靠禅的力量而大彻大悟，获得了无与伦比的智慧。

禅为什么有这种力量？

《楞严经》中讲得很明白：“狂性自歇，歇即菩提。”我们的心犹如大海，巨浪滔天时不可能映现出月影，风平浪静才可以。同样，当内心躁动不安、妄念此起彼伏时，智慧也无法呈现，只有以禅修令心性平息，才可能瞥见本具的菩提。

当然，这种境界，并非人人都有。假如你对此感兴趣，可以看看与禅有关的经典，如《金刚经》《法华经》《楞严经》。同时，每天尽量抽出时间禅修，观一下自己的心。若能如此，慢慢也有现见心性的机会。

心理垃圾不要积太厚

其实，现代人应该说有点可悲。跟过去相比，如今物质条件是极好的，像我小时候喜欢吃的糖，现在

的孩子根本不放在眼里。但遗憾的是，人们的内心却不如以往平静了，焦虑、浮躁、抑郁等此起彼伏。

尤其现在是商业时代，人人都在追求财富最大化。然而，世事无常，有些人在投资得利时，能日进斗金，但失利时，一夜间也可以血本无归。人生的大起大落，有多少人可以从容面对？

禅在此时正是灵丹妙药。

日本京都大学的佐藤幸治教授，在《禅的效验》一文中说：禅可以安定情绪，增进思考力，增强内心的忍耐力。

我们若能在晨起后、入睡前，稍微打坐几分钟，让心安住，久了，心就会处于积极的状态中，安乐时时充满，连做梦都会是美梦。反之，假如没有这种境界，只有一颗狂心的话，纵然你钱财再多、地位再高、事业再大、相貌再美，也不可能真正快乐。

现在大多数人忙忙碌碌，为的是什么呢？无非就是为了快乐。可他们在追求的路上，往往事与愿违——生活琐事多、工作压力大……一堆说不清的烦恼。

这时候该怎么办？

龙猛菩萨在《大智度论》中告诉我们：“禅为清净水，能洗诸欲尘；禅为金刚铠，能遮烦恼箭。”意思是，禅就像清净的水，能洗净欲望的尘埃；禅又像金刚铠甲，可以遮挡烦恼的毒箭。

所以，适当地禅修，能有效化解这一切。

我们在日常生活中，早晨起床后先要洗漱，晚上睡觉前也要洗漱。身体都需要如此洁净，那心在一天中受的染污更多，为什么忘了给它也洗个澡呢？若能养成禅修的习惯，心的垃圾就不会越积越厚了。

拥有一个修禅的身体

禅修不但对心有好处，对身体也有显著效果。它虽无法保证你不衰老、不死亡，却能极大地提高身体素质。

日本的医学博士长谷川卯三郎在《新医禅学》中写道：禅修对治疗高血压、胆结石、结核病、胃下垂、失眠症等 12 种疾患有帮助。

医学家也发现，心态会直接影响健康。生活中曾听人说，有人原本没什么大病，但被医生误诊为癌症后，万念俱灰，最后竟真的死于癌症。

如今，中国已进入老龄化社会，如何提升老年人的生活质量，是人们非常关注的话题。很多人年老后有孤独感，物质上虽然富足，心却很难快乐起来。假如能养成禅修的习惯，平时经常观心，心就不会那么孤寂无聊，身体的健康指数也会提高。

尤其对于老年痴呆这一疾患，禅修有极好的预防和治疗作用。目前在美国，六十岁以上的老人中，老年痴呆患者越来越多。若以禅修来刺激大脑，能够开智慧、安心神，令记忆越来越增上。

我有一位上师，今年已是八十高龄，但依靠禅修的力量，思维依然敏捷，头脑十分清晰，最近还完成了一部 30 万字的佛学巨作。

在青藏高原，常可以看到七八十岁、年逾百岁的老人，身体非常健康。就气候、物质等方面而言，藏地远远不如汉地，可是，因为藏族人喜欢禅修、持诵心咒，内心相对清静，直接或间接避免了许多疾病，从而拥有健康和长寿。

再过几十年，我们都会步入老年行列。到了那时，我们会是什么样？这个问题也该尽早考虑。

欲望，满足了也是苦

禅修与身心的关系，其实十分深奥，蕴含着人类的许多秘密。若能对此有所认识，我们定会受用无穷。

过去有许多哲学家、文学家、科学家，在各自领域有着不同成就。他们这一切，多多少少离不开“禅”。

为什么？

浮躁的心只能认识浅显的事物。当心静下来之后，进入细微的状态，才可能触及深邃之理。这与禅定非常相似。

“禅”来自梵语，中文意思是“静虑”，即波动的心达到平静状态，如此会见到事物的真相。你若不信，晚上也可以静坐一会儿，在此过程中，或许会领悟一些平时觉察不到的东西。

如今许多人一生都在奔波，从来没有观察过自己的心，也从未留出时间想想：人活在世上，除了成家立业、功名利禄，还有什么更值得追求？

很多时候，他们为了名利，像蚂蚁一样忙忙碌碌。自己的欲望得不到满足，会心生痛苦；得到满足了，新的欲望又继之而起，如此欲望永远无法止息，这也是一种苦。

在此过程中，许多人纷纷倒了下去。这样的命运何时会轮到自己？谁也不清楚。

据保守统计，二十多年来，成功企业家中有 1200 多人自杀。这是什么原因？就是他们的心比较脆弱，不懂福祸相依的无常之理。

其实，福与祸是不定的。当你特别痛苦时，好像一切已没有希望，但过了一段时间，或许又柳暗花明；当你特别风光时，似乎阳光都很灿烂，但这种美

好也可能转瞬即逝。如同一些成功人士，得意时，无数人围绕承事；失势时，又有几人肯看一眼。人生至此，真的需要内心有一种力量。

我们如果注重禅修，对增强心力就极有帮助。我认识一位老修行人，曾蒙冤入狱很多年。他说这是一段非常好的修行经历，因为无人打扰，每天可以自在地禅修，心特别快乐，遇到任何逆境都能坦然面对。可是，当他被释放出来后，经常有人恭敬、供养，见的人多，琐事也多，道心反而不如以前了。

所以，大家也应该反思：到底什么才是有价值的？

毒蛇和黄金

人人都认为有钱是好事。实际上，钱有好的一面，也有不好的一面。比如，没钱的时候，和家人的

感情特别融洽；有了钱后，关系反而大不如前，各种烦恼此起彼伏。

钱给我们带来的问题，有时候会比想象的多。佛经中就有一个故事，讲到了金钱的过患：



一天，佛陀和阿难外出化缘，看到路边有一块黄金。佛陀说：“毒蛇。”阿难见后也说：“毒蛇。”随后他们就离开了。

附近一个农夫听后，好奇地去看，发现他们口中

的毒蛇竟然是黄金，大喜过望：“这些沙门真愚！你们不要，我要。”非常开心地将金子拿走了。

从此，农夫再也不去种田，每天和朋友们吃喝玩乐。好景不长，因为这块黄金，他惹上了官司，被关进监狱。此时，他才幡然醒悟：原来黄金真是毒蛇。

可见，钱是个复杂的东西。当我们拥有时，一定要对它有正确的认知，如此，才有可能妥善管理。

早在 2500 多年前，佛陀就对如何管理财富有详细说明。如《善生子经》中，佛陀告诉我们，应当将收入的 50% 用来经营事业，25% 用于衣食生活，25% 储蓄以备应急。

遗憾的是，很多人不懂这个道理。他们投资比较冲动，事先没有合理规划，凡事只看好的一面，不看坏的一面，以致最后血本无归。更可悲的是，还有些人就像赌徒一样，本钱不多，却举债投资，亏本后没

能力偿还，最终把自己逼上了绝路。

所以，管理财富需要智慧。遇到任何问题时，既要有最好的期盼，也要做最坏的打算——凡事都应退一步想：若是失败，我该怎么办？

这种智慧，以禅修可以激发出来。美国高盛集团的高管乔治，在理财方面极为出色，之所以如此，归功于他三十多年的禅修史。他每决定一项重要投资之前都要禅修。他有一部私人飞机，常利用乘机时间闭目打坐。他还鼓励下属亦如此，并专门为他们建立了禅修中心。

在国外，许多大企业都有禅修中心。要知道，现代企业若想具备强大的凝聚力，只靠物质刺激，效果比较有限。优秀的企业文化，尤其是对心灵有益的禅，会更好地调动大家的积极性。

曾有人问我：“禅修不是要闭关吗？企业搞这

些，不影响经营吗？”其实，禅修不是让你放弃工作，天天闭门打坐，它不但可以跟工作结合起来，而且，能让你工作得更惬意。

你赚的钱，70%是给别人花的

人有了财富后，不能只顾自己享受，还应该想到帮助别人。

佛经中说：财富是五家共享的东西——“王臣以法令取之，盗贼以非法夺取之，不肖后人以放逸衰败之，水火溺焚而毁坏之，由人共取由天没收之。”所以，我们一辈子拼命积攒的钱，死后会落到哪儿去，谁也说不准。

我看到网上有一段话，写得很有道理：一部高档手机，70%的功能是没用的；一款高档轿车，70%的速度是多余的；一幢豪华别墅，70%的面积是空闲的；

一屋漂亮衣物，70% 是闲置没空穿的；一生赚再多的钱，70% 是留给别人花的。

可见，累了一辈子，争了一辈子，自己能用的也不过 30%。明白了这一点，趁我们还有掌控钱财的能力时，应将它尽量用在有意义的事上。

什么是有意义的事？

帮助他人。

当然，像比尔·盖茨、李嘉诚那样，把身家的一大半拿去做慈善，一般人可能做不到。但如果你赚了 100 万，拿出 5 万、10 万去帮别人，这还是可以考虑的。

假如你信不过一些慈善机构，那不必假手于人，可以亲自去做。千万不要因为各种信任危机，就轻易放弃自己的爱心。

在我们平时不太关注的地方，贫穷的人非常多。

对你来说可能不算多的钱，却可以改变有些人的命运。比如，没钱读书的孩子，有了你的帮助，他的人生或许从此不同；交不起医疗费而挣扎在死亡边缘的病人，有了你的帮助，他的生命或许会得以延续……

其实，钱的价值就在于运用，是当金钱的主人还是奴隶？这是值得思考的事。

现场互动

◎ 问：我们应该怎么打坐？

堪布：佛门有句话：“念佛不在嘴，参禅不在腿。”形式不是最重要的，关键在于心。

当然，姿势调得好，禅修的效果会更好。打坐时，可以采取毗卢七法的要诀：双腿跏趺坐，两手结定印，身体挺直，两肩放松（两臂展开，不要内收），头稍前倾，眼睛微睁，舌抵上颚。以这种坐姿禅修，心比较容易调伏。

我们在起床后或临睡前，若能抽出五到十分钟禅修，烦乱的心就能逐渐调整过来。

◎ 问：我在寺院经常看到四个字：不二法门。

请您开示一下“不二”的涵义。

堪布：所谓“不二”，是超离了有无、是非等二元对立，开悟境界就是如此。这种境界不可思议，说“有”也不对、说“无”也不对，不能用思维分别，无法用语言描述。

⊙ 问：您一直鼓励我们修行，我想知道，修行是为了什么？

堪布：我希望大家通过修行，让此起彼伏的分别念停下来，认识到万法实相，之后利益一切众生。

成佛，不是为了自己幸福，如果为了自己而修行，这没有太大意义。幸福是建立在利他基础上的，所以，希望你们以实际行动利益众生。

⊙ 问：怎样才能做到“参禅不在腿，念佛不在嘴”？

堪布：这句话是从究竟上讲的，但对初学者而言，参禅还是要盘起双腿，佛号也要一句一句念。

到了最高境界时，可以不必执著这种形式，只要随时不忘观心，行住坐卧都是修行。

⊙ 问：在我看来，禅是一种境界，禅修是达到这种境界必需的过程。这种理解对吗？

堪布：对。禅确实是一种境界，这种境界有高低之分，有世间的四禅八定，也有出世间住于空性的禅定。禅修的目的，就是要达到禅的境界。

对于禅，现代人有各种描述，甚至还将其用于茶文化、炒股票等。虽然佛法本来就可以融入生活的方方面面，不过，禅是什么味道，还需要自己去品尝。

⊙ 问：我想提高自己的语言能力，请问，如何

才能做到心、脑统一侃侃而谈？您是用大脑还是用心说话？

堪布：不用脑，嘴巴是说不出话的；不用心，也说不出有感觉的话。我在演讲时，心、脑都用了，但主要是心。

我今天讲的，就是从心发出的肺腑之言。希望大家通过禅修，让疲劳的心得以休息，不要每天忙碌地活着。心安宁了，才能快乐。

美国人做过一项研究，得出的结论是，学者用脑说话，修行人用心说话。这二者有什么区别？用脑说话，没有自己的体验，只是强记各种数据、案例，然后加以复述；用心说话，引用的案例不一定多，依靠的是自身体悟的境界加以发挥。

我尽量向后者看齐。

02

问佛陀情为何物

/

若问佛：“应当如何对待爱情？”

佛不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。

佛会说：对情不要太执著，否则一定会带来痛苦，

这不是别人强加给你的，是作茧自缚。

/

本章为索达吉堪布在厦门大学的演讲

2012 · 02 · 23

今天的题目比较特别，刚才在教室门口，不少人就议论。作为一名出家人，在你们面前谈“情”说“爱”，似乎有点班门弄斧。因为我去过不少高校，见很多年轻人把爱情当人生的根本大事，甚至可以为生、为之死，这种态度促使我决定跟大家聊聊这个话题。

佛陀真的不懂爱吗？

为什么很多人把爱情当成一切？

看一下现在的音乐、影视作品就能知道大概答案，那些内容里大多离不开情爱的元素，在这种大环境下，爱情在人们心中成了圆满人生的代名词就不足为奇了。

理智思考一下，你们都知道，爱情有保鲜期，而且很短。我看过一些这方面的资料，有说三个月，有

说一年，最长的时间也就是三年。保鲜期一过，两人之间就少了吸引力，更多的时候是开始挑毛病，看缺点。所以，佛陀一再告诫：爱情看似妙不可言，但在它背后，潜藏着的是无常、痛苦。

有人可能会想：“佛陀哪懂什么爱？你们这些人为了出家抛弃亲人，够冷酷无情！”实际上，佛法对感情的态度，不绝情、冷血，而是告诉众生执著的可怕。

2500 多年前，释迦牟尼佛离开妻儿，选择出家，这种辞亲割爱，不是不负责任，也不是只为自己解脱，而是为众生寻求离苦的方法。

佛陀对情并非一味否定。在《杂阿含经》《增一阿含经》《善生经》中，佛陀讲了很多夫妻之间的伦理法则，并没有劝所有人都断爱出家。

不过，情归根结底是一种执著，执著就会带来痛

苦。假如你爱上一个人，刚开始会觉得非常浪漫，日子长了会发现，苦多于乐。

有人可能对我的说法不以为然。假如你没品尝过爱情的味道，这样想情有可原，但那些过来人，对于个中滋味，应该深有体会。

有一则故事，讲一个未婚的人和已婚的人谈论爱情：

未婚的人认为，爱情是最伟大的魔术。古希腊的一位国王，他爱上一尊少女石像，从此魂不守舍，天天守着她，求她嫁给自己。精诚所至，这石头雕的少女居然活了，毫不犹豫地投入了国王的怀抱。

已婚之人听了这话，摇摇头：“爱情并非你想的这般动人。南朝时，刘瑱的妹妹嫁给了鄱阳王。不料鄱阳王因罪被诛，刘妹十分伤心，从此大病不起。气息奄奄之时，刘瑱请人画了幅画，画上的鄱阳王正亲

昵地搂着一个美女照镜子。刘妹见后勃然大怒，从此不再伤心，很快病愈。”

只用一幅假画，就使热气腾腾的爱，瞬间变成了咬牙切齿的恨，这说明什么？

爱情是无常的。

佛教论典《四百论》中讲，无常的东西一定会变化，有变化的事物就无法让人安乐，因此，凡是无常的东西，本性皆为痛苦。

你到底爱他什么

佛陀曾提醒弟子，不要轻信你的念头，念头根本不可信；不要迷恋美色，否则祸患无穷。如云：“慎无信汝意，意终不可信；慎无与色会，色会即祸生。”

遗憾的是，许多人不知道，也不相信这点。比如他们觉得某某明艳动人，这其实也是一种错觉。若用智慧分析，就会发现自己喜欢的，只是一堆骨肉而已。这堆骨肉从头到脚再仔细剖析，你会恍然大悟：“原来我爱的、思念的，居然是这些东西。”

泰国有一位尊者叫阿姜查。一次，他和两位来自西方的比丘坐在车里。忽然，他回头对一位美国比丘说：“你在想念洛杉矶的女友。”

美国比丘大惊失色。

阿姜查说：“你给她写信，让她寄一样非常私人的东西给你。等你想她的时候，可以把它拿出来。”

美国比丘问：“出家人可以这样做吗？”

阿姜查说：“当然可以。让她给你寄一瓶她的屎，等你想她的时候，就拿出来闻一闻。”

这话看似在开玩笑，其实阿姜查是在说人体的不

净。不仅女人的身体如此，男人的身体也是同样。

昔日，摩登伽女爱上佛陀的弟子阿难，她跑到佛陀面前，求佛陀让阿难还俗与自己成婚。



轮回中的众生，都是贪玩的小孩。|

佛陀问摩登伽女：“你爱阿难什么？”

她陶醉地说：“我爱他明亮的眼睛，爱他英俊的鼻子，爱他迷人的耳朵，爱他甜美的声音，爱他高雅的步伐，我爱阿难的一切。”

佛陀告诉她：“阿难的眼睛中有眼屎，鼻中有鼻涕，口中有唾液，耳中有耳屎，身体内有屎尿，哪一个值得爱？”又叫人把阿难脏臭的洗澡水端出来，对她说：“既然你那么爱阿难，把它喝下吧。”

摩登伽女吓了一跳，仔细想想佛陀的话，觉得挺有道理，爱念当下就息灭了。

爱情，是经不起风雨的泡沫，轻轻一碰就会破碎。假如没有认清它的本质，泡沫破了便失望、绝望，乃至自杀，这是不明智的选择。

在藏地，人们也追求爱情，但不会过分地赞美它，更不会视为生命中的唯一。可是在汉地，人们把爱情渲染得无以复加，原本它没那么惊天动地，但被虚构的浪漫情节包裹着，不少人就迷惑了，甚至疯狂了。直至有一天这层包装被撕开，他们才痛苦地发现：爱情不过如此。

一切都是为了“我”

人们在爱情中动不动就山盟海誓，但承诺得再动听，最爱的还是自己。对方让自己快乐了，就愿意跟他朝朝暮暮；对方如若背叛了自己，便会因爱生恨。

香港有则新闻，不知道你们是否知道：一对情侣，女的说要分手，男的不肯，就杀死了女友。他用尖刀在她的心脏狂插十几下，再砍下了她的头。事后记者问：“她已经死了，为何还要砍下她的头？”他冷冷地回答：“我要确定她真死了。”

有人说：爱情，是人性自私中的最高境界。所有爱情都是“我”爱你，因为有“我”，才有爱。一切都是为了“我”，不是为了爱。

恋人间的关系十分微妙，只看今生，不了解前世，很多现象难以解释。按佛教的观点，你对某人一见倾心、情有独钟，这绝非是一种偶然，而是源于

前世的宿债——对方要么是来讨债的，要么是来还债的。

如果对这种因果一概否定，在面对感情问题时，会遇到许多困惑。

佛陀的爱

与这种自私的爱相比，佛陀的爱不带任何条件，对象是一切众生。有人觉得不太可能，但这就是佛教中提倡的爱。不仅佛陀具有，我们每个人都可以做到。

科学可以让物质世界更强大，但不一定能让人更幸福，若每个人都懂得调伏心的秘诀，才有可能获得幸福和自由。早在几千年前，佛陀就认识到了这一点，并进行了细致宣说，希望大家在空闲时，了解一下这方面的道理。

如今，许多大学生对爱情比较盲目。有些人学历虽高，但搞不懂一些关键问题，在感情上受到一点打击就放弃自己，这样的话，就算读破万卷书又有什么用？

且不谈成佛、度众生等高深境界，仅就现实生活来讲，若能懂得一些佛理，比如“一切都是无常的”，心态也会有所改变。

许多人在年轻时，一直为了爱情、名利而奔波，从来没有寻求过关于生命的真理。直到最后一刻，才开始考虑：“人死后，生命会不会延续？还有下一世吗？下一世我会变成什么？”但此时考虑这些，已经来不及了。

独生独死，独去独来

在空性中，一切不存在，爱情也不例外；但在世

俗层面，佛陀并不反对正常的感情生活。

若问佛：“应当如何对待爱情？”佛不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。佛会说：对情不要太执著，否则一定会带来痛苦，这不是别人强加给你的，是作茧自缚。

《无量寿经》中讲：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”我们出生时是独自一人，死时也是孑然一身，没有谁能永远陪伴自己，所以不要认为“没有他，我就活不下去”。

有些人明明懂这一点，就是不愿意接受。讽刺的是，越是害怕失去，越有可能失去。

今天，我在这里只是想提醒一下，希望你们在追求爱情时，心里要有一些关于无常的准备。佛教中这方面的智慧教言有很多，比如《入菩萨行论》，里面讲了如何放下自我、化解执著，是不可多得的一部

好书。

假如你有时间，最好能从中找寻一下人生的方向。否则，心里全是自私和执著，一定不会幸福。

现场互动

◎ 问：我是中文系 2009 级的。“情”这个东西，经常困扰青少年，引发许多犯罪，现在已成了严重的社会问题。由于我们缺少社会历练，无法控制身心，经常有一些极端行为。请问，青少年该怎样调整自己的心？

堪布：这几年来，我之所以经常去一些大学演讲，就是想用自己的一点力量，让更多年轻人了解人生的真相，尤其要明白“情”是什么。

假如爱情十全十美，只给人带来快乐，当然值得赞叹。但实际上，它的背后隐藏着许多痛苦之因。这一点，无论在传统文化还是佛教典籍中，都有详细论述。

如今许多年轻人为情自杀，究其原因，就是没

认清爱情的真面目。以前在藏地，从来没听说过“失恋”“殉情”这些词，但现在随着一些影视剧的热播，藏族年轻人也开始为情所困。

我年轻的时候，也有贪欲和执著。现在，虽谈不上有什么修行的境界，可是通过思考历史上发生的事件，或者依靠佛法来观察自心，对感情的本质有了真切的了解，慢慢就可以摆脱这些困扰。

年轻人特别需要这方面的认识。若能如此，就算你有一些贪执，它也不会带来极大痛苦，更不会让你选择结束生命。

⑤ 问：我是行政管理专业 2011 级的。您说因为执著爱情才痛苦，放弃执著痛苦就不存在了，那您对善的追求也是执著，它是否会造成痛苦？是否应该放弃？

堪布：执著有两种：一种会带来痛苦，比如感

情、财物，本来不值得追求，你执著它，就会产生烦恼；另一种不会带来痛苦，比如你追求善法、利益他人，虽然这也是执著，到了最高境界也要舍弃，但暂时来讲，它是需要的。

就像有两种船：一种非常安全，可以载你过河，船到岸上就不用了，但正在过河时，不可缺少；另一种是危船，不仅无法渡你过河，还会带来危险，这种船要远离。

同样，我们的执著有好的，也有不好的。好的执著暂时可以利用，最后应该放弃，而不好的执著必须立即放弃。

◎ 问：我是金融系 2008 级的。两个年轻人相爱，但因为家人阻挠，使他们不能在一起。在此过程中，既要考虑亲情，又不能放弃爱情，应该怎么抉择？

堪布：当亲情和爱情发生冲突时，我觉得，最好是做各方面的努力，尽可能跟家人沟通，做到既不伤害他们，也保护自己的爱情。

当然，这种矛盾不一定能在短时间内解决。不管怎么样，做事不能太冲动，只要努力争取，应该会找到比较好的出路。

现实中，有些家长刚开始不同意子女的选择，后来经过调解，慢慢也能接受，这种情况有很多。

⊙ 问：我是国贸系 2009 级的。佛陀说一切皆空，那么，修大乘佛法的上师发菩提心，想利益一切众生，是否说明他心中还有“情”？

堪布：作为大乘佛法的修行人，若证悟了万法皆空，自会放下一切执著，但没有这种境界之前，发菩提心、利益众生的过程必不可少，这种“情”不会障

碍他。

我们证悟空性，是要利益众生，还是利益自己？有智慧的人会选择前者。也只有断除了自我爱执，才能顺利地明心见性。

在修菩提道的过程中，万法皆空与度化众生的关系一定要弄清楚。要知道，在实相中，万法了不可得；在现相中，一切显现却存在。就像做梦，尽管梦境是假，但没醒之前，梦中的痛苦要解除，梦中的快乐也要追求。

同样，站在空性的角度，度化众生是一场梦。但没有证悟之前，暂时还不能放弃。

03

科技时代的佛法

/

佛教不是神秘主义，是现实主义。

它并非充满玄妙的神话，而是指出如何面对情绪、

衰老、疾病、死亡，让我们乐观，不再忧郁。

/

本章为索达吉堪布在香港科技大学的演讲

2011 · 11 · 24

今天的主题，我很喜欢。现在是科技时代，你们是科技大学，此时此地探讨科技与佛法，有不一般的感觉。

爱因斯坦讲过：“没有信仰的科学是跛子，没有科学的信仰是瞎子。”他为什么这样说？

以我的理解，科学若离开信仰的引导，对人类会弊大于利，最终，它走不快也走不远，犹如跛子；反之，假如信仰经不起科学验证，其教义很难令大众信服，学修者也常有各种疑惑，如同盲人。

这位科学先哲在那个年代说的话，我认为，在当今时代，也有必要引起重视。若能体会其中涵义，或许，有助于解决这个社会的失衡。

哪方面的失衡？

人们追求物质的节奏太快了。不少人声称“时间是金钱，效率是生命”，结果怎样？不说别的，就人

的步速来看，英国一份报告说，现在比 10 年前快了 10%。若是这样快下去，可能连休息时间都没有了。每天如此忙碌，人们却没得到预料中的安逸，反而越来越不快乐。

缺少内心的引导，在追求物质的过程中，许多匪夷所思的事情也会发生，比如毒奶粉事件、苏丹红鸭蛋事件、孔雀石绿鱼事件……尤其是科技一旦掌握在不信因果的人手里，为了满足自己膨胀的欲望，什么事情都做得出来。

若想扭转这种现状，佛教可以提供一些方法。

作为一个佛弟子，我不管去大都市，还是偏僻地方，都会给大家讲佛教道理。之所以这样做，主要是自己从中得到了利益，同时也很清楚，我得到的这一切，正是现代人最需要的。

爱因斯坦的回信

今天的社会，人心纷纷投向名利，对生命的思考日渐减少，烦恼越来越多。那么，解决之道在哪里？

1950年，有位19岁的大学生给爱因斯坦写信，提出一个疑问：“我不知道是谁把我降生于世，不知道世界是什么，也不知道我自己是什么……我发现自己被缚在这个宇宙的一隅，不知道为什么把我放在这里，而不是那里……”

收到来信后，爱因斯坦很快回了信。他肯定了这个年轻人的思考，但同时又告诉他，这样提问“不可能有合理的答案”。

爱因斯坦说，一个人活着，重要的是问自己“怎样度过一生”，这才合情合理。他认为，答案应该是：“在力所能及的范围内，尽量满足所有人的愿望和需要，建立人与人之间和谐美好的关系。”

若能达到这一目标，他说：“需要大量的自觉思考和自我教育。不容否认，在这个重要的领域里，开明的古代希腊人和古代东方贤哲们所取得的成就，远远超过我们现在的学校和大学。”

爱因斯坦认为，“古代东方贤哲们”的思想可以解决人生问题。这其中，我最熟悉的，就是释迦牟尼佛。

我最怕的，是对伤害我的人失去慈悲心

我学佛的时间很长，虽然学得不好，但看的佛教典籍比较多，显宗的、密宗的，藏传的、汉传的、南传的都看。越学，越觉得佛的智慧不可思议。

不管时代如何变迁，佛陀的理念都适合每一个人，永不过时。

比如说“慈悲”。佛陀的慈悲，遍及任何众生，不论人或是动物。（有人认为：“植物也有生命。佛教不让杀动物，对植物也该如此。”其实，动物与植物的差别很大，二者虽然都叫“生命”，但植物并非由五蕴组成。）

人的天性中，与生俱来就有悲悯心，即使你不信佛，当看到一个众生被残害，也会自然流露出不忍。所以，佛陀的慈悲观很适合人类。纵然科学再发达，也不可能离开它。



当你富裕的时候，不要得意骄傲，因为一切都是无常的；

当你贫穷的时候，不要伤心沮丧，因为一切都是无常的。

慈悲引申出来，可以说非暴力。它并不带有政治意味，是佛陀对修行人的教诫。《毗奈耶经》中说：“人若打我，我不还打；人若骂我，我不还骂；人若嗔我，我不还嗔；人若毁我，我不还毁。”这种处世原则，就是非暴力。人类需不需要呢？答案应该是肯定的。

有人认为这样做太懦弱，被欺负就应该反抗。其实，以暴制暴，只能让争斗升级，在今天看来，战争不论对国家还是个人，有百害而无一利，安忍才是解决争端的最佳方式。

甘地曾说：“我的价值观很简单：真理，非暴力。”所以，在世界的任何角落，慈悲都是需要的。

当然，慈悲是一种境界，不是每个人都有。只有明白了为何要慈悲、怎样拥有慈悲，才能真正做到慈悲，坦然放下仇恨。

有一位堪布，曾蒙冤入狱很多年。被释放后，一位大德问他：“你在监狱里，最怕的是什么？”他回答：“我最怕的，就是对那些伤害我的人失去慈悲心。”

这句话令人动容。换成是我们，身处那样的环境，最害怕的会是什么？

青海也有一位大德，在那个年代天天被批斗。每次他去接受批斗之前，都默默发心：“愿我以今天安忍的功德，利益打我的人，乃至一切众生。”被打的时候，守护自己的心不生嗔念。打完以后，再将功德回向给那些人，有时间就默念一遍《普贤行愿品》，实在没时间，就念一些短的回向文。

他把磨难当作一种修行，并以“三殊胜”摄持——最初发菩提心、中间不执著、最后回向善根。如此，那一段批斗和折磨，反而令他的修行迅速圆满。

可惜的是，这种理念，当今很少有人懂得。

勿待老来方学道，孤坟多是少年人

今年 QS 亚洲世界大学排行榜中，香港科技大学位居亚洲第一（香港大学第二，新加坡国立大学第三，日本东京大学第四，香港中文大学第五，北京大学第十三，清华大学第十六，台湾大学第二十一）。从排名来看，你们在教育方面是顶尖的。但只要是人，就离不开生死，除了科学知识，不知你们对操控生死的心性可有什么认识？

前美国总统尼克松说：“我们已经征服外太空，却无法征服人们心里的太空。”

的确，科学工具再发达，也只能观测外在的物质。而对于内心领域，不借助修行，根本无法解开其神秘面纱。

我很羡慕寂静山林里的修行人，他们舍弃了舒适的生活，每天处于觉悟中，享受着心灵的快乐。虽然我们暂时还没有这种条件，但若懂一点佛陀的教义，譬如利他心的道理，并用于生活当中，就会减少很多执著，遇到什么都想得开，这也算一生最大的收获。

所以，对每个人来说，了解佛理，都是极为必要的。哪怕以好奇心也可以。

有人说：“我现在忙于家庭、事业，暂时没有时间，等老了再说吧。”

但到了那时，你精力不济、心智糊涂，因缘可能已经消失了。古大德曾谆谆告诫后人：“勿待老来方学道，孤坟多是少年人。”

这个时代，不少年轻人已开始对佛教感兴趣。前不久，我们举办了第一届世界青年佛学研讨会，有来自于全球各地的学生参加。其中很多人通过信仰，的

确体验到了一些不可思议的事实。

当然，作为一个理智的人，若想认识佛教，光凭这些是不够的，还应该寻找理论支持，最终达到智慧的提升。

学与修的离与合

佛教最重视的是智慧，然而许多人却不知道，学佛仅停留在形象上，只不过是为了保平安。这是相当遗憾的。

学佛能不能保平安？

当然能，但这不是根本。最根本的，是了知佛陀的独特智慧，而不是办个皈依证，参加个佛教仪式。

要想了解佛陀的智慧，离不开佛典。我推荐大家学习《入菩萨行论》《大圆满前行》《菩提道次第广

论》等。若能边学边修，这是最好的方式。

如果不学就修，很容易走偏。萨迦班智达说：缺少听闻佛法，只是盲修瞎炼，来世会变成没有智慧的旁生。因此，我们首先要明理。比如打坐，就要先弄清楚：为什么要这样做？怎样才能让心静下来？静下来有什么作用……道理上明白了，再修就会非常稳妥。

如果只学不修，也体会不到佛法的深层境界。《楞严经》中讲：听闻很多佛法，若不修行，跟没有听是一样的，犹如口中念着食物的名字，不吃终究不会饱。就像有些人，把佛经讲得精彩绝伦，却从没有实修过，甚至都没有认真思考过。这样，即使是讲了一辈子，习气也很难改变。

因此，若想领悟佛法，一定要实实在在地学，踏踏实实地修。

最后，借用虚云老和尚的一句话，祝福大家：心田不长无明草，处处常开智慧花。

现场互动

◎ 问：生长在 21 世纪的年轻人，对佛法没有太大兴趣。怎样让年轻人了解佛法、接受佛法？

堪布：让他们感受到利益很重要。

当今学佛的人群中，确实中老年居多，年轻人看重眼前的生活，大多数觉得佛法跟自己无关。不过，在我看来，即便想过好眼前的生活，佛法的理念也必不可少。

这几年来，我去一些大学推广佛法，并不是想用教义控制哪一个人，也没有政治、经济等目的，只想与大家分享佛教中的真理——不了解佛法的，尽量让他了解；已经了解的，劝他不要停留在表面上，要不断深入。

其实，年轻人接受佛法也分阶段：刚开始，比较

排斥；中间，稍微有点好奇，半信半疑；最后，得到了利益。若能真正感受到利益，谁还不愿意接受？

⊙ 问：我对佛法很感兴趣，但您说只感兴趣不够，还要修行。我该怎么修？

堪布：修行要有次第。

你可以学习《大圆满前行》，里面有细致的讲解。比如先修“人身难得”，把握好这个人身的定位；再修“寿命无常”，知道人终归一死，死期又不定，如此就会有紧迫感，精进修行；接着是“因果不虚”，人死后随业力而投生善趣、恶趣，故一定要断恶修善；然后是“轮回过患”，不论生于善趣、恶趣，统统是轮回，不是解脱，所以要从中出离……就这样，一步一步往上修，打下稳固的基础。否则，直接就修最高的法，听起来是不错，但很难从根本上断烦恼。

要断烦恼，乃至解脱轮回，一定要有空性智慧。这种智慧，依靠上述基础才生得起来。只是烧香拜佛、做善事，虽然是有功德，却无法断除我执，仍要在轮回中流转。

藏地有部论典《三主要道论》，其中讲了解脱的三个要点：出离心、菩提心、无二慧。无二慧就是空性智慧，这才是最重要的。

如今很多人学佛，只注重一些表面善行，这远远不够。想解脱的话，还是要学习和修行一些窍诀。

⊙ 问：我是科大的学生，对佛法半信半疑。我想问：人是怎么来的？谁创造了人？是佛吗？

堪布：根据佛教《俱舍论》，人并非如“进化论”所说，是从猿猴演变来的，没有那么简单。一个人或者一个生命，都是经历了漫长的流转，才呈现出现今的这种状态。

当然，人也不是谁创造的。不是神，也不是佛，是随各自的业力而生。

⊙ 问：我现在的研究不顺，很心烦，怎样用佛法来帮助自己？

堪布：祈祷佛应该会有帮助。但祈祷是不是一定能达成所愿？也不一定，还要看你的因缘。

就像去医院看病，有些病医生能治好，有些病则效果不大。既然有些病治不了，那还要不要看医生？当然要。祈祷佛也是这个道理。

我们在遇到不顺时，祈祷佛一定有加持。至于能改善多少，就看自己的信心和福报了。

⊙ 问：我是商学院的。在这样一个越来越复杂的时代，西藏文化、藏传佛教会不会受到冲击？

堪布：这个时代，不可否认，外来文化对西藏的文化和佛教确实有冲击。不过，短期内应该不会有大的问题。

因为藏地的文化主要保存在寺院里，而这些寺院，大多在深山里，没有对外开放。而且，它的传承持有者——许多德高望重的格西、堪布，也一直住世。加上藏族人本身就重视学修佛法，不管是出家人、在家人，都把佛法视为如意宝一样，不可能轻易舍弃。

当然，也有一部分藏族人，去了汉地或国外后，羡慕那里的生活，整天摆弄自己的衣服、头发，信仰慢慢消失。与之相反，西方倒重视起这些来，开始关注藏地的文化及佛学。

到最后，我想这些藏族人的心，还是会回来的。从汉地到西方，再回到自己的故土。

◎ 问：我是工学院的。您在书上说：佛教的精髓是大悲和智慧。如果“大悲”是指大悲心、菩提心、恻隐心、同理心，那么，“智慧”又是指什么？

堪布：智慧有两种：一是懂得取舍并接受真理的智慧。比如你们大学生，有了智慧才能求生，否则连工作都不好找。佛教中也提倡这种智慧。

但最根本、最重要的，是通达万法实相的智慧。跟了解不同，它是一种大彻大悟。这种悟道的智慧，才是最高深的。

◎ 问：佛教讲业力、讲因缘和合，那业力是怎样发挥作用的？

堪布：佛教认为，一个人的苦乐，是以善业和恶业作为“因”，与众多复杂的“缘”结合以后形成的。你种下什么因，就会生什么果。

恶业，好比有毒的种子，它会产生有毒的果——苦；善业，好比妙药的种子，它会产生妙药的果——乐。果的不同，来自于“因”。起辅助作用的，则是“缘”，就像阳光、水、土等。

举个例子：兄弟姐妹几个人，他们的父母都一样，但各自的性格、才华、工作、遭遇，却截然不同。这些差别的“因”在哪儿？就是他们从前世带来的业力，而不在父母身上。父母对他们来说，只是“缘”而已。

这个道理若想弄明白，需要深入佛教的典籍，在理论上思考清楚，再从实际生活中，方方面面地观察一些现象，这样你会有进一步的认识。

⊙ 问：对年轻人来讲，四谛、十二因缘以及空性观等哲学思想很有吸引力，可是一看到经典里这个佛、那个菩萨，就觉得离我们很远，不太相信。请

问，这些是真的吗？

堪布：是真的。释迦牟尼佛在 2500 多年前，确实来过这个世界。不过，他不是神，而是来传法的，把真理介绍给世人。他的思想也留在文字上，被后人称为佛经，这些你们都看到过。所以，佛陀一生的事迹不是神话。

四谛、十二因缘或空性观，就是佛陀的代表思想。从古到今，许多人依此学习、修行而开悟，看一些大德的传记也知道，他们的境界绝非凡夫可比。追随者尚且如此，佛陀、观音、弥勒等佛菩萨的功德，又怎么会是假的？如果你一边学着佛的思想，一边又否认佛的存在，这好像有点矛盾。

当然，怀疑是可以理解的。由于不了解佛法，加上环境的影响，对一些超胜境界很难生起信心，这也情有可原。但年轻人学佛，不应止于自己可以接受的

部分。对于未知的领域，不能因为不相信，就否认它的存在。



束缚你的，是你自己，
所以解开它，也只有靠自己。

◎ 问：我是香港中文大学哲学系的，一直想全面了解“如来藏”。请问，应该从哪里着手？

堪布：你可以先看几部最根本、最精要的经论：
《如来藏经》以及弥勒菩萨的《宝性论》、麦彭仁波

切的《如来藏大纲狮吼论》、觉囊派的《山法论》。

这些显宗经论中，都对如来藏做了细致阐述。

⊙ 问：我是金融系的职员。在香港这个大都市，人人都忙着赚钱。生活虽然享受，但压力很大，我们该如何对治心里的烦恼？

堪布：不仅香港，内地也是一样，人们越来越忙，每天都在接电话、打电话，想静一静也很难。其实，每个人应该放慢脚步，看看自己在做什么。人生的意义并不只是赚钱，许多人在为钱忙碌的同时，生命不知不觉就走到了尽头。到那时再回头一看，以前追求的好多东西，原来都是虚幻无实的。

要减少烦恼，最好的方法是知足少欲。其实，快乐并非来自于钱财，现在大多数人的苦恼，不是因为没钱，而是因为不满足。俗话说“知足常乐”，这

的确是至理名言。

知足并不是一种消极，而是一种不强求。假如你没有赚钱的缘分，就随遇而安；有机缘，也可以多赚点儿。但赚钱不要只为自己享受，还应该帮帮吃不上饭的人。

有了这种心态，你会快乐地生活，该做的做，该赚的赚，但烦恼肯定少很多。

⊙ 问：我是机械工程系的。请问，“境由心生”是什么意思？

堪布：“境由心生”是唯识的观点。意思是，内外的一切显现，都是由心产生的。这就相当于做梦——梦里没有真实的东西，一切都是心的造作。那“境”存不存在？存在，但只是幻象而已。

若要弄懂这一点，可以研究一下《唯识二十颂》

《唯识三十颂》，还有《楞严经》《楞伽经》等。懂了以后，你会知道“三界唯心，万法唯识”，万事万物是我们的心被无明遮蔽后呈现出来的一种迷乱相。

⊙ 问：佛教说“色即是空，空即是色”，如果色是空的，比如说蚂蚁这个色相，既然是空的，为什么要对它生慈悲心？慈悲心本身也是空的，又何必执著善恶？

堪布：因为“空”即是“色”——空并非什么都没有，还是会显现一切色法。

“色即是空，空即是色”，是中观的基本思想，也是《心经》的核心内容。

在实相中，也就是在佛菩萨的境界面前，在万法本体这一层面上，色与空无二无别。但从现相的角度，在世俗的一般显现面前，色不是空，空不是色。

所以，对于实相和现相，一定要分开层次理解。

这就像在量子力学中，观察瓶子时，它是由夸克、亚夸克等微尘组成，但在显现上，也就是当我们用眼睛看的时候，看见的是不是微尘？不是，是瓶子。眼睛为什么看不到？因为这是两种层面，不能混为一谈。

所以，当看到蚂蚁时，它的本体是空，但我们还没有证悟空性之前，应该缘它的苦乐修慈悲心；慈悲心的本体也是空，但在显现上，善和恶会导致不同的果报，因此要断恶、修善。这是世俗层面的规律，每一个人活在世上，都脱离不了这个规律。

这方面的道理，如果对佛教有全面的了解，理解起来会比较容易。

⊙ 问：我是人文学部的。听您讲座、看您的书，我有种感觉：您是把藏传佛教、汉传佛教、显

宗、密宗结合起来，进行传播和交流的。请问，您是出于什么因缘来做这件事的？

堪布：说到“因缘”，唯有佛陀的智慧才能彻底了知，所以我也不清楚。像你在香港科技大学读书，这件事看似简单，但在它背后，也有很深的因缘。这种因缘让爱因斯坦来说，不一定说得明白。

站在这里，我只想把佛法介绍给大家。太虚大师说过：“科学愈发达，佛教的真意愈显。”当佛陀所揭示的真理因为科学证明而变得更加明晰之时，人们会发现内心的真实需要，此时，佛教对人们的利益也最为深刻。

尤其是年轻一代，如果没有佛教理念的加持和约束，我担心有些人会做出极端的事情，甚至危害整个社会。虽然我做不了什么，也利益不了谁，但算是一种小小的使命感吧，我常常去一些大学做交流。

在此过程中，我一直觉得自己是个学生。有人叫我“老师”“堪布”，很惭愧，不要说老师，即使当学生，我也不太合格。只不过一想到佛教这么好，现在人们又这么需要，就不由自主地站了出来。

⊙ 问：不同宗派之间，对佛法的理解有差异，您有没有遇到过别人的反对或攻击？您是怎么面对的？

堪布：有，但乐意接受。

假如我确实错了，你反对，我不会执迷不悟，一定恭恭敬敬地接受，这是佛教训练中的基本素质。可是，你若举不出合理的依据，我还是会很自信地坚持自己的观点。

如果由于观点的争执，升级到对我本人攻击，我也不会生烦恼。在我看来，在开放的心态中交流，是

一种享受。即使有攻击，我坚持的若是真理，也不害怕。伽利略说过：“真理就是具备这样的力量：你越是想要攻击它，你的攻击就越是充实和证明了它。”

实际上，反对或攻击有时也是一种机遇，可以反省并提升自我。

04

减轻压力的智慧

/

发明机器，本想有更多休息时间，结果人越来越累；

发明手机，本想交流越来越多，结果人越来越孤单；

发明网络，本想让人更有智慧，结果智慧日益迟钝。

人们猜到了开始，却猜不到结果，这是因为忽略了什么？

/

本章为索达吉堪布在广西师范大学的演讲

2012 · 11 · 02

一进校园，在最醒目的地方，我看到了孔子雕像，也看到你们的校训“尊师重道，敬业乐群”，可见你们是个重视传统文化的学校。

这个时代，人心浮躁、混乱、复杂，非常需要传统文化知识。

尤其是如今科技太发达，有用的知识都在电脑里、手机中，存在大脑里的非常少。人们看到珍贵的教言，经常根本不记，只是把它拍下来存好，最关键的时候又用不上。曾在一次世界性的研讨会上，几乎所有发言者都在用 PPT。中途突然停电，一位很有名的教授由于 PPT 放不了，在他拥有的时间里，也没有讲出该讲的内容。

科技能给我们带来方便，但太过依赖于此，只能让人心浮躁，有种非常危险的趋势。所以，传统文化也不能放弃。中国的传统文化，主要有儒释道三家，今天我用佛教的观点和大家谈谈，现代人应以什么方

式减轻压力。

生命不能承受之重

现在的大多数学生，除了考试、学习，感受不到什么压力。但毕业后，到了社会上，压力就会纷至沓来。

首先到来的，是就业压力。找到工作不够，还要找一份满意的工作。在工作中，要处理上上下下的各种关系，解决层出不穷的问题。接下来，是成家，供孩子、供老人、供房子、供车子……佛教中讲供养三宝，世人却要用一辈子“供养”这些，始终处于压力和不安中。

这些压力，能不能听一次讲座就荡然无存呢？

不可能。

那学了佛教等传统文化，对减轻压力有没有帮助呢？

的确有。因为我们的压力，有些必须要面对，有些则是自己添加的，在某种意义上，不一定要去承受。

认识到了这一点，就会明白传统文化对自己的意义。

现在很多年轻人，外表光鲜靓丽、神采奕奕，身上有各种高科技装备，似乎一副坚不可摧的样子。可在他们的内心中，承受力比较弱，面对痛苦和问题时，经常会显得力不从心。这种现象，其实是可以改变的。虽然现在是 21 世纪，但最适合他们的方法是，往前追溯，向古代先哲们学习。

你们校园里有孔子的像，他就是古圣先贤的代表之一。

孔子是公元前 500 年左右的人物，那一阶段，是整个人类文明崛起的时期。在中国，除了孔子，还出现了老子、孟子、荀子等一大批思想家。在西方，涌现了苏格拉底、柏拉图等诸多智者。当时的印度，诞生了佛教的创始人释迦牟尼佛。他们的思想主张，都有文字可查，至今仍深刻影响着世界文明。

在物质和科技方面，古人肯定无法与现代人相比，但心灵方面，我们越向前行，越需要往回看，学习古人在做人、做事方面的智慧。当然，通过一个讲座或一本书，不一定能让你变化很大，但至少，也许会改变你对生命的某些看法，人生由此发生转变。

你不会因为美景而少了压力

最近，很多城市的发言人说，自己所在的地方是“最具幸福感城市”。事实上，真要去住在那里，

幸福指数也不一定很高。就你们而言，桂林山水甲天下，外人会觉得生活在这么美的地方很幸福，可长期住在这里的人，也许并没有特别的感觉，不会因为美景而少了压力。

有资料显示，中国是当今世界上压力最大的国家。前不久十一假期时，大概有七亿多人出门旅行。但因为人太多，有人长时间堵在路上，有人到了地方找不到住处，本想借假期放松一下，结果反而更疲惫。

这就是佛教说的“有漏皆苦”，很多东西看似快乐，本质上却是痛苦。就像一些有钱、有地位的人，外表看起来令人羡慕，但只有他们自己知道，自己有哪些不为人知的苦。

佛教中讲“苦”，并不是逃避，认真思维会发现，它所揭示的智慧符合人心，是一切万法的真相。即使不信佛，若能以此对待人生，也会活得自在、洒

脱。否则，不懂这些话，即便是不值一提的压力，也可能会把你压垮。所以，缓解压力需要一定的见识和方法。

当然，缓解压力的方法有很多，世间有世间的方法，出世间有出世间的方法。

世间的方法是什么呢？

有些人在压力非常大时，会找个善解人意的朋友或亲人，打电话倾诉一下；有些人干脆挑一本好书，沉浸其中，忘却烦恼；有些人则会听听音乐，用快乐的节奏驱除烦躁；也有人把事情放下，出去旅游，散散心。

还有一些不太好的方法。比如拼命喝酒，想一醉解千愁，或者去些不清净的场合，赌博、找刺激，用非法的方式让自己忘掉烦恼。

这些方法，其实只是在暂时转移压力，没有真正

消除它。假如不能从根本上解决问题，长此以往，也许会出现一些不明智的举动。

曾有一则新闻说，有位大学教授，非常宠爱自己的女儿，但给她的压力也特别大，经常跟她讲，你一定要为我们家争光。女儿学习很努力，从小学到中学，成绩都名列前茅，高三的时候，稍微有点下降。高考时，她本想选个喜欢的专业，但这样可能考不上一类院校，二类院校完全没问题。父亲坚决不同意，说：“我一个大学教授，女儿考不上一流大学，我岂不很没面子？”在这样的压力下，女儿闷闷不乐，话也越来越少。临近高考时，一天早上，父亲发现女儿吃安眠药自杀了。枕边放着一封遗书，上面写道：“不孝的女儿离开了！我实在达不到你们的要求，没办法面对你们。感谢你们 18 年的养育之恩……”这样的结果，给家人带来的痛苦可想而知。

现在有些年轻人，不管是在感情上，还是在其

他事情上，遭到一些不公平和挫折时，经常会想到自杀，或者做一些伤害自己的行为，这是很不理智的。要知道，获得人身非常不容易，假如没有好好运用，动不动就轻生，这实在是最糟糕的选择。

压力，是谁都必须面对的，对此没有必要逃避，而应用正确的方式解决。尤其是年轻人，工作后，会遇到更多让自己承受不了的事，这时一定要懂得如何调心。否则，心不受控制的话，很可能一直与痛苦相伴，甚至会得抑郁症。或者即使没生病，做的事情也非常过分，最终不但自己受苦，周围的人也跟着你一起痛苦。

压力让我与这个时代不脱节

其实，有压力不一定是坏事。正常的压力，还是需要的，否则，一点压力也没有，每天过得浑浑噩

疆，人生不一定有什么收获。毕竟人的潜能和智慧，25%可依靠自力开发，75%则要靠压力挖掘。

就像有些老师，如果没有讲课的压力，不一定会看很多书。有些学生，没有考试的压力、将来就业的压力，也不一定去认真学习。所以，适当的压力需要具足。



过于依赖外在的一切，
内心就会迷失自己。

压力越大，有智慧的人收获越多，这叫“拍球效应”——皮球压力越大，弹得越高。对此我就深有体会。

我为什么经常出来讲课？如果不愿意，谁也无法强迫我。但我觉得，与各种人见面的过程中，可以学到一些东西，对我而言，稍微有一点压力会让我与这个时代不脱节。

因此，在压力当中成长，是非常有必要的。人生就像钉子，若没有任何东西对它锤打，钉子不可能自己钻进墙里。同样，没有压力的话，人也激发不出潜在的智慧。

当然，压力如同气球，在一定范围内可以转化为动力，就像气越多、球越大。但气球容量是有限的，人对压力的承受也是，超过了这个限度，气球会爆炸，人也会倒下。

如果是一棵树倒下了，没把它扶起来，它会一直躺着，不像人那样有灵魂。而人在生命的旅途中，如果倒下去，这时候一定要自己爬起来，心要坚强，要有抗压能力。

人死并不如灯灭

面对压力的方法，在佛教中有很多。

一提起佛教，有人也许会想到迷信，这是认知上的一个误区。你们都有独立思考能力，佛教讲的是否有道理，可以用自己的智慧观察。

有些人认为，佛教承认前世后世、业因果等，这不符合科学。

我要说的是，佛教的这些道理，一部分科学已经论证过，一部分正在论证中。比如前世后世的问题，

佛教中讲，我们今生的福报，一部分源于前世积善，一部分则是即生努力而得到的。前世的“因”怎么在今生成熟“果”，就牵涉到人有前世后世。这个问题我经常讲。因为现在很多人，对生命中如此重大的事情，完全是迷糊的。我虽然没有神通直接看到，但通过推理和很多现象，相信人一定有前世后世。

有些人认为，这一点只有佛教徒承认，科学家不会认可。那么，我们先来谈谈科学。所谓科学，至今有 600 年左右的时间。这 600 年要分两个阶段，前一阶段的科学家并没有否认前世后世存在；后一阶段由于某些思想的流行，有些科学家对这一结论有所反叛。然而，到了 20 世纪后期，很多科学家对此又予以否认，他们通过医学、心理学、量子力学等论证，人死后并不是什么都没了。

比如，1963 年得诺贝尔生理和医学奖的约翰·艾克斯爵士，他在一本书中写道，人身体里有一种没

有形状、没有颜色的心识，它就像人控制电脑一样，会控制我们的大脑。当大脑死亡后，这种心识或“自我”永生不灭。

他经过分析认定，人死并非如灯灭、水枯般毫无延续。

美国加州大学医学院史柏理博士，是 1981 年诺贝尔生理和医学奖得主。他认为，所谓的“自我”，是超越身体等物质以外的一种非物质，它可以控制大脑等复杂的结构。

科学起源于西方，西方智者们对前后世的真正看法，非常值得我们研究。比如，近代科学的奠基人牛顿，也承认后世的存在。还有现代科学之父爱因斯坦，晚年开始对佛教理论感兴趣——前些天，海外佛友送给我几本书，里面提到，爱因斯坦晚年时讲到释迦牟尼佛的功德以及佛陀如何看待世界。

一些不承认前世后世的人，其实既不懂传统文化，也不懂现代科学的来龙去脉。他们认为，人是突然来到这个世界上的，来了以后死了，死了什么都没了。这样推论下去，就是自己今生中遭受的压力、痛苦，全都来自无缘无故。

尤其多数人认为，人的心识是大脑产生的。其实，很多诺贝尔奖得主不承认这种说法，科学领域也没有对此进行认定。科学界发现，世界上有许多没有大脑的人、没有大脑的鸡、没有大脑的其他动物，但也有感受、意识和心态。所以，在大脑之外，还有一种心识存在。

否认前后世的人，需要学习一下传统文化，包括多看看西方哲学家、古希腊哲学家的论述。中国的儒家思想里，虽然没有着重强调前世后世的存在，但是也有文字记载。我在其他书中引用过部分公案。

不同时期，人们对幸福的定义不同

知道前世后世存在，就会明白一切皆有因果，有些事情无法强求。佛教说缘聚则生，缘散则灭。因缘具足时，不管怎样都会发生；因缘不具足时，无论如何也挽留不住。懂得这一点，很多痛苦就不会有。

有些年轻人在恋爱时，根本不讲因缘，只是一味追求。结果越是执著，失去越快，就像手握沙子，抓得越紧，流失越多，最后可能什么也得不到。若能明白凡事都有前因，那在面对有些问题时，心态和处理方法，会跟没有这种概念的人完全不同。

你们在学校里学到的知识，以后在人生中能用上的不一定多，据统计只有 15% 左右。关于如何调心，教科书里也讲得比较少，但这些是最基础、也是最需要的知识。年轻人一定要补充这部分内容，若能掌握其中的诀窍，就会减轻很多压力，而且是从根本上解

决。这种缓解压力的效果，是看书、听音乐等其他方式所达不到的。

此外，还有一种减轻压力的方法，就是要常有满足感。

现在许多人喜欢攀比，其实，很多东西并不是你真正需要的，攀比和虚荣导致了过高的需求压力。比如，普通的房子、车子就够用了，但多数人认为这些要越贵越好，为了满足虚荣心，给自己造成巨大的压力。

相比之下，也许农民更快乐。虽然他们物质上可能不如城市里的人，但也没有那么大的压力。城里人住豪宅、开好车、穿名牌，内心却没有安全感，他们的幸福不一定真的多。

当然，不同时期的人，对幸福的定义也不同。

有人曾问获得诺贝尔文学奖的作家莫言，刚开始

写作的原因是什么。

莫言说，当年他听说济南的一个作家比较“腐败”，一天竟然吃三顿饺子——那是 1957 年的中国，多数人一年吃不上一次饺子。他想，作家的生活这么幸福，如果自己能写本小说，是不是也能一天吃上三顿饺子。这就是他写作的起因，也是当时对幸福的理解。

几十年前，物资匮乏的时候，人们觉得最幸福的事就是随时可以吃上东西，各种食物唾手可得。但物质所带来的幸福，一旦得到就会变淡，甚至慢慢消失。这种幸福，是相对且不恒定的。

1993 年我去美国时，50% 以上的美国人有私家车，去哪儿都自己开车，我觉得他们很幸福。但后来跟更富有的人聊天时，发现这些人也有苦恼，因为没有买私人飞机的能力。

人的物质生活水平越高，对自己的要求就越高，这时候，压力会越来越重。或许对有些人来说，只有到死的时候，所有希求才能真正放下。

当然，佛教讲“放下”，不是让你什么都不做，而是让你别太执著。

有一则寓言说，有只狐狸看见一个院子里有葡萄，很想进去美餐一顿，可是因为太胖，钻不进栅栏，就三天三夜不吃东西，最后终于钻了进去。到了里面，它大吃特吃，可当要离开时，又钻不出来。只好故伎重施，三天三夜不吃东西。结果，出来的时候，肚子跟进去时一样。

人何尝不是如此，赤条条地来到人间，又两手空空地前往后世，没有人能带走一生苦苦经营的名与利。

所以，适当的时候，我们还是要学会放下，让自

己有一种随缘的心理——“得之我幸，不得我命”。得到了，是自己的幸运；得不到，要么是今生能力不行，要么是前世业力所致，有因才有果，也没必要特别痛苦。

让人生不那么苦的第一步，是看破放下

我们的痛苦大多来自压力，而压力，往往是自己制造的。

有一个大学生，对自己要求非常高。他的目标是，毕业后，一定要进入世界五百强企业，月薪八千至一万；三年内，一定要事业有成；三年后，一定要买辆好车……他给自己设定了很多的“一定”。事实是，毕业后好长时间，他连份工作都找不到。朋友劝他：“要求先别太高，从月薪两千做起。等有了基础，慢慢才能越来越好。”现实让他明白了理想和现状之

间的距离，如果没有一颗随缘心，这个距离中间存在着的，就是巨大的压力。



世界上最真实的东西，
往往是很多人看不到的。

人生这几十年，压力无处不在。因为学业压力，学生想尽快毕业；毕业进入社会后，工作、感情、生活等方方面面的压力接踵而至，又开始怀念学生时期的生活……如此心态反反复复，压力起起伏伏，确实正如佛教所说，人生皆苦。

让人生不那么苦的第一步，是看破放下，这时，压力才可能减小。若再深入，生起了佛教中的出离心，自我解脱也不会困难。

减压还有一种方法，就是要经常帮助别人。

有个成语叫“助人为乐”，这种表达很到位。加拿大麦吉尔大学的研究人员也发现，人在利他的过程中，痛苦能够明显减轻。

或许有人说：“我又没钱，怎么帮助他人呢？”其实，帮人不一定非要钱，哪怕只说几句关爱的话，或者用表情鼓励，也能够帮到人。

美国有本畅销书《29 件礼物：一个月的布施如何改变你的人生》，故事大意是，一个女士由于长期的工作压力，患上了神经系统疾病，多方求医不见起色。后来遇到一位非洲医生，医生给她开了个奇怪的“药方”——29 天内捐赠 29 件礼物。她感觉很为难：

“我连床都下不了，怎么给别人送东西？”医生告诉她：“礼物不需要是物质的，说一些关爱的话语也算。”她抱着试试的想法，开始每天做一件力所能及的布施，当然，你们肯定也猜到了，她的身体慢慢好了起来。

所以，当你不只关心自己的得失时，压力和痛苦会越来越少。

人类最大的痛苦源于自私

人类最大的痛苦源于自私。有些女孩特别爱哭，但有多少眼泪是为悲悯他人而流的？是为非洲儿童的饥饿哭泣吗？是为遭受飓风的灾民难过吗？恐怕不是，绝大多数人的眼泪都是为了“我”。某人对“我”态度不好、对“我”不公平……“我”字当前，很难不痛苦。

因此，佛教极其珍视无私的慈悲心。这种心，不管是西方人、东方人、非洲人都需要。世间上的绝大多数理念，往往只能盛极一时，但有一种理念，不会因时代的变迁而褪色，它就是慈悲。

慈悲是人类最珍贵的宝物。没有慈悲心的人，在任何一个时代、任何一个群体中，都是大家想要远离的。有慈悲心的人，且不说能给别人带来利益，自己的压力也会减轻。比如，当你身体不好、心情不好时，如果忙于帮助别人，自然会忘记烦恼和痛苦。

还有一种减轻压力的方法，是具有无我空性的智慧。

佛教讲“万法皆空”，现代物理学将量子力学与空性对比后，也证明了 2500 多年前佛陀宣讲的这个道理是正确的。当然，这并不是说量子力学所推断的物质的终极属性，与佛教讲的空性完全相同。事实上，物理学家只抉择了空性的一部分理论，并非全部。但

对于只接受科学的人来说，这种对比，或许可以帮你们找到一个了解佛法的入口。

若真懂得空性之理，对减轻压力有很大帮助。地位也好、名声也好、财产也好……当我们用智慧观察、抉择后，会发现全是假象，包括“我”也并非真实，万法就像虚空一样。有了这种心态，一切痛苦自然会消失。

所以，现在西方，包括日本，很多人喜欢修行佛法来减轻压力。他们的修行有两种：一是学习空性法门，通过理论认识到万法不真实，如《黑客帝国》里的虚幻世界。还有一种就是通过禅修，让心安住。一切痛苦从心上解决，这个方法特别管用。

很多人常会感到身心疲惫不堪，这时，依靠禅修就可以调节。

平常，我们每天早晚可以抽出点时间打坐，或

者，一年中抽出几天参加禅修。不少高校都有禅学社，禅修对修心养性有很明显的效果。若能懂得调整心态，不仅自己身心安乐，也会给周围的人带去温暖。

下面给大家讲两种禅修方法：

一是有缘的禅修，即观佛像的方法。

在面前摆上释迦牟尼佛的画像或塑像，身体端坐，两手结成释迦牟尼佛的手印，或者结定印，专注凝视佛的身相。凝视一会儿后，闭目观想佛像。当印象模糊或心散乱时，睁开眼睛继续看，再闭眼观修……如是三四天后，原来烦躁的心态，就会慢慢改变。

二是无缘的禅修。

当你感到痛苦时，当下观察它的本体，寻找这颗痛苦的心在哪里——在身外还是身内？如果在身内，

又在哪个部位……最后，心也找不到，痛苦也找不到，在这样的境界中安住。经常这样修，到一定时候心态就能恢复。

调心对现代人来讲非常重要。心态摆好了，无论遇到什么样的压力，都不会痛苦、崩溃、受折磨。

心静下来时，想法会自然呈现

许多人希望事业成功，若懂得佛法，成功的可能性也会大大增加。

“苹果”创始人乔布斯就是非常虔诚的佛教徒。一个日本禅师曾跟他讲，千百年前，有两个僧人针对风吹幡动进行辩论。一个僧人说，是风在动；另一个说，是幡在动。六祖听了他们的争论后说，不是风动，也不是幡动，是心在动。

如果没有佛教基础，会很难接受这种说法。事实上，六祖讲得很有深义，这就是“万法唯心”的道理。简单说，当你讨厌一个人时，他做什么都让你看不惯，而当你对他的看法改善了，他做的一切又会让你觉得顺眼。再比如，当你心情烦躁时，看桂林山水也没什么感觉，心情好了，看到一般景致也会觉得很美。所以，外境上没有绝对的好坏。

禅师的提醒让乔布斯了解到，一切都是心在作怪。此后，在工作和做决策时，他尝试用一颗禅心去完成，结果收获了许多天才的创意，创造了与众不同的“苹果”帝国。

日本“经营之神”松下幸之助也是一名学佛的商人。他在 95 岁接受记者采访时说：“像我这种才能的人在这个世界上比比皆是，我之所以能成功，其中关键点就是对禅的领悟。”

有位日本禅学家听到他的言论后，总结成了两句

话：“不通禅理，生活乏味；不明禅机，难成大业。”

意思是，生活中一定要有禅的妙味，否则，每天忙碌、盲目、苦闷，这会活得非常乏味；若能通达禅的智慧，用禅来调整心态，可以成就广大的事业。

依靠这些道理，希望你们能够减轻压力和痛苦，获得真正的快乐。

现场互动

⊙ 问：我是一名研究生。每种文化要不断变化，才能更好地适应时代发展。在 21 世纪的今天，佛教需要哪些新的变化？

堪布：佛教至今已有 2500 多年历史，我认为，它的内容不需要任何改革。因为佛法完全是人类的思想精华，并非因为我是佛教徒就赞叹，包括荣格、鲁迅等东西方智者对此是如何评价的，不少人应该比较清楚。此外，历代高僧大德通过自己的修证，也证明了佛法所讲真实不虚。

当然，随着时代变迁，弘扬佛法的形式可以改变。像以前，佛教传入汉地后，与汉文化融合形成汉传佛教；传入藏地后，与藏文化融合形成藏传佛教。这些形式都很好，是随顺时代因缘的一种产物。但佛

教的内容，不管在什么时候，都经得起历史的考察，也经得起后代智者们的剖析。

⊙ 问：我也是本校的研究生，听了您的讲座受益匪浅。请问，佛法的核心价值是什么？

堪布：佛教分小乘和大乘。小乘的核心价值是追求自己从烦恼中解脱；大乘对自己的解脱不是特别重视，核心价值是利他，虽然也希求佛果，但成佛是为利益一切众生。

现在的社会比较缺少利他精神。不管是提倡马克思主义，还是社会主义核心价值观，都应该让每个人减少一点自私心，增上一点利他心，这样，社会才能真正和谐。所以，佛教与这个时代不相违，不但不相违，而且是当今非常需要的。

⊙ 问：佛教的精髓，您能否归纳为三到五

个字？

堪布：烦恼即菩提。

⊙ 问：以前我去云南松赞林寺，看到一个卖香的佛堂旁边，是个卖烤香肠的小商店。佛家本应倡导吃素，僧人们却没有制止这种行为，这是不是对佛祖的亵渎？

堪布：以前我去普陀山，看到有个饭店外面写着“佛光普照”，一进去，他们却在杀鱼。对此你怎么看？

⊙ 问：在公共场合而不是寺院的话，可能没办法吧，因为不是每个人都信佛。

堪布：不是公共场合，是一座寺院的门口。

◎ 问：难道是要强调每个人都自律吗？

堪布：对，这个时候我们要知道，有些清净寺院的周围，可能也会有不清净的现象。

现在的社会比较复杂，有些现象不一定是寺院的本意，主要是很多人把寺院当成赚钱的场所，而且这种现象越来越严重。

不仅仅是在云南，如今汉地的四大佛教名山，都面临着这种问题，也发生了许多不太愉快的事情。这一点，有些佛教徒可能不知道，或者，知道了也无力制止。

以卖门票来说，这种行为我们非常反对，但汉地这个传统也有历史原因。其实，在国外，寺院卖门票是很少见的。所以，现在许多佛教徒也在呼吁，希望商业与宗教分开，清除各种不合理现象。我所在的五明佛学院，是不允许这些的。

⊙ 问：我是教育科学学院的研究生。刚才您讲“烦恼即菩提”，请问，菩提到底指的是什么？它来源于何处？它所表征的又是什么？

堪布：我今年在讲《六祖坛经》，对这个道理也做了一些分析。关于菩提的本质、来源，还有烦恼如何转为道用的方法，需要比较系统的学习，才能真正明白。

⊙ 问：我发现，藏传佛教的仪轨比汉传佛教更多、更规范。佛在《金刚经》中说“无我相、人相、众生相、寿者相”，又说“知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法”。请问，仪轨是不是一种相？仪轨太多，是否违背不着相的精神？

堪布：佛陀说法，不是只针对一个众生、只讲一种境界。

有些人对佛法了解得不是很深，看了《金刚经》《心经》里的一句话，就开始断章取义，否定佛法的其他内容。这显然不太合理。

所谓“无我相、人相、众生相、寿者相”，是就究竟实相而言的，站在世俗现相的角度，修行仪轨不可缺少。事实上，不仅藏传佛教，汉传佛教、南传佛教也有仪轨。比如，寺院每天有早晚课诵，出家人要受持比丘戒、比丘尼戒……

虽然仪轨本身是一种相，但修行人还没达到最高境界之前，不能舍弃它。这个道理很简单，就像吃饭也是一种相，但你若做不到不吃饭，那饭还是要吃。

⊙ 问：我在寺院常看到有人在佛前许愿，您怎么看这种行为？

堪布：许愿最好是为了众生，不能光想自己的工作和家庭。当然，若实在发不起这种心，也可以为自

己许愿。只要心清静，依靠佛的加持，愿望会比较容易实现。

⊙ 问：我是外国语学院的老师。虽然看佛书好多年，感觉自己还是比较愚钝，运气也不太好。请问怎样才能转运？

堪布：佛教认为，只要因缘具足了，命运就可以改变。

如果你想转运，最好多看《了凡四训》，常怀善念、常行善事，命运就会逐渐好转。

当然，如果往昔造的恶业太重，想马上转运也有困难。就像一个人犯了法，已经被关到监狱里，想让他马上恢复自由，这也不太现实。但不管怎样，都不要对人生失望，也不要对自己失去信心。

◎ 问：我母亲是佛弟子，她现在有一个困惑：每当看到亲友行为不如法，她就会去劝，如果对方不接受，还会严厉批评，结果让别人起嗔心；不劝的话，又会良心不安。请问有什么办法可以帮她？

堪布：身为大乘佛子，理应尽力饶益众生。如果自己付出了，效果却不理想，也要有随缘的心态。我很喜欢“得失从缘，心无增减”这句话。什么事情都要看开一点，没必要因为一件小事，自己的心起起伏伏，苦恼半天。你可以用这个道理开导母亲。

◎ 问：这个时代比较浮躁，以后有时间，我想用禅修让心静下来。除了观佛像等方法，您有什么更好的建议吗？

堪布：如果你想禅修，不要等到“以后”。

要知道，有些念头是不容易生起的。一旦生起

了，就要把握当下，让自己尽量在生活中修行，在修行中生活。

有些人禅修、做慈善，非要找个专门时间，比如“明年放假我再修”“等退休后再学佛”，这样一直拖着，以后不一定还有机会。

⊙ 问：佛说众生平等，但世上有许多不平等，佛教对此如何看待？

堪布：佛教所谓的平等，不是简单的一刀切——所有人个子一样高、皮肤颜色都一样……佛教的平等主要是指，众生本性是平等的，都有如来藏，具足成佛之因；众生感受也是平等的，包括动物在内，都喜欢快乐、不愿痛苦，所以要慈悲对待每一个生命。

这种平等观，现在的人比较欠缺。许多人只管自己，不顾众生死活，结果自己也不会真正快乐。

◎ 问：面对一些不平等，我们怎样保持心态平和？

堪布：要想到这是前世的业力所感，或是自己福报、智慧、能力不够所致，不要将过错推在他人身上，应以感恩心来对待一切。

05

佛陀眼中的利他

/

学佛是为了成佛。

成佛是为了利他，不是为了自己快快乐乐。

/

本章为索达吉堪布在山东大学的演讲

2011 · 11 · 16

提起“佛陀”，有人以为是神话中的人物。其实，佛在历史上真实出现过，是一个经得起学术界考证，万人景仰的历史人物。

最近，佛牙舍利迎请至缅甸供奉，该国举行了隆重仪式：副总统率 2000 多人到机场迎接，总统与 6000 多名政府高官在供奉地恭迎。48 天中，朝拜的人络绎不绝。

佛指舍利当年被请到台湾地区瞻礼时，也是规模空前。短短十一天内，每天的朝拜者超过十万，先后朝礼之人超过百万。

现在已是 21 世纪，人们有较强的辨别能力，不可能盲目信仰一种事物。那为什么仅仅是佛陀的一块遗骨，就得到这么多人尊重？人类发展到今天，也曾涌现过许多名人，他们有没有受到如此崇拜？

比如，爱因斯坦要求死后不建坟墓，把骨灰撒在不为人知的地方。但一个叫哈维的美国医生，偷偷把

他的大脑切下研究，42年后才交给普林斯顿大学医院，让它回到爱因斯坦逝世的地方。虽然这个大脑令很多人着迷，但它既没有佛陀遗骨那样的加持，也没有得到人们的崇信。

或许因为我是佛教徒，所以，对佛陀有种特殊的情感。不过，大家也应该思考：跟历史上的名人比起来，佛陀有哪些超胜功德？后人为什么给予无上尊崇？佛陀为众生广演八万四千法门，留下浩如烟海的三藏教典，到底讲了什么道理，令无数人人为之折服？

今天在座的人，有些信仰佛教，有些不一定。但即便你不信佛，也可以试着去了解，因为佛法不单是一种信仰，更是一种智慧。

连佛陀都无法衡量

大家都清楚，由于一些原因，传统文化受到重

创，我们这一代人是首当其冲的受害者。不少人的的人生信条，除了追求金钱、地位、美色，基本不关心道德理念。有人甚至认为，心肠越狠，就越会成功，在欲望的推动下，为了自己的利益，无所忌惮地损害大众。

这样做，结果其实非常可怜。他们不想痛苦，痛苦却一个接一个降临；想要快乐，快乐却像仇人一样被彻底灭掉了。

追求快乐是人之天性，但方法错了，也会南辕北辙。

获取快乐的方法，佛陀早已明示，就是要实行利他。若更进一步，则最好能拥有一颗菩提心。《无畏授所问大乘经》说：“菩提心功德，是胜妙良药，一切病能治，施有情安乐。”

什么是菩提心？

究竟意义上讲，就是愿一切众生离苦得乐，获得佛果的心。这是最上等的善心，常人很难生起。有些人即使一辈子学佛，若没有修过菩提心，遇到关系不好的人，不要说帮他获得快乐，就算是“愿他快乐”的善心也生不起来。

菩提心是大乘佛教的根本，不了解它，想认识大乘无从谈起。有些学佛人，口头上虽然常说“菩提心”，实际上连字面意思都不会解释，反而将它与慈悲心、善心、慈善混为一谈，这是相当遗憾的。

所谓菩提心，分为两种：愿菩提心、行菩提心。愿菩提心，是为利益一切众生而希求无上佛果的发心；行菩提心，是在此基础上，于行动中真正去做，行持六度万行。

这种心一旦生起，哪怕只有一刹那，功德也相当巨大，即便佛陀也无法衡量。《涅槃经》讲过：“何人一刹那，观修菩提心，彼之诸福德，佛陀不能

量。”

当然，如此境界，并非人人都能马上做到。如果你无法一下子达到，那可以先从慈悲心开始修——慈心是愿众生获得快乐，悲心是愿众生远离痛苦。



利益他人的生活，并不是自我牺牲，

而是自我实现。

现在国外不少大学，都开设了修慈悲心的课程。有些教授让学生在上午、下午各用十分钟修心。一两

个星期后，通过仪器检测，发现他们的心态变得柔和、调顺。即使脾气暴躁的人，心情也十分轻松。所以，他们把这种训练称为“轻松治疗法”。

解脱最快的一条路

关于菩提心的功德，有个故事对我启发很大：

公元 11 世纪，印度有位班智达，叫阿底峡尊者。他是东孟加拉国的王子，本应继承王位，但有一天度母在梦中告诉他：“你已当过五百世的班智达，解救众生脱离轮回苦海是你的使命，不可以半途而废。”他醒来之后，认清了过去的愿力，于是离开王宫，舍弃红尘出家，依止罗睺罗尊者为师，并在上师的教导下，很快精通了三藏。

有一天，他在看书时，突然产生一个困惑：“直接通往开悟，哪一条路是最迅速的？如果遵循大乘菩

萨道，必须在无量劫中救度他人，才可达到涅槃彼岸，那么，我何时才能开悟？”

为此，他去请教上师。上师告诉他：“你太关心自己的成就了。长养菩提心，忘却自己的利益，多关怀他人的福祉，才是解脱的唯一途径。执著自我是痛苦的根源。”

此后不久的一天，他转绕佛陀的成道地——菩提迦耶时，听到两个美丽的女子在对话。一个问：“什么是达到开悟的最好方法？”另一个回答：“无我的菩提心，是成佛的大道。”

第二天，他去佛塔及塔旁的菩提树绕行，又听到一个老乞丐告诉一个麻风病人：“菩提心是超越苦海、获得开悟的最好方法。要设身处地多为他人着想，放弃自私自利的想法。”

他听了以后，心想：“这里的每一个人，从最高

贵到最卑贱，似乎都知道开悟的最好方法，和我上师说的一模一样，只有我一个人还迟疑不定。”

第三天，他手持念珠转绕圣殿，看见一只小鸟栖息在观世音菩萨像的膝上，菩萨像开口对小鸟说：“具备舍弃自己、爱护他人的菩提心，是圆满证悟的最好方法。”就在这一刻，他所有的疑惑全部烟消云散。

了知菩提心的重要性后，尊者前往印度尼西亚依止金洲大师，在 12 年中唯一修菩提心，最终获得开悟。

后来，藏地因朗达玛灭佛，佛教遭到毁灭。国王智慧光为重振佛教，多次派人去印度迎请阿底峡尊者。尊者请求度母给予指示。度母告诉他：“前往藏地，你能利益无量众生，但寿命会减少 20 年。原本你可以活到 92 岁。”想到能够利益众生，尊者义无反顾入藏弘法，扭转了藏传佛教的混乱局面，并开创噶当派，撰著了《菩提道灯论》——著名的《菩提道次第

广论》就是对这部论的注释。最终，他于 72 岁示寂，被尊为藏传佛法的中兴祖师。

阿底峡尊者传下来的菩提心修法，一直到现在，在藏地仍保存完好，所有教言、修行次第不但在寺院里随处可见，在人群中也为广为流传。与汉传佛教相比，藏传佛教在修菩提心方面有不共的优势，很大程度上是尊者的功劳。

如今，国内外有许多学者，对菩提心的教言很感兴趣。可是，纯粹学理论还不够，若没有实修，遇事就派不上用场。所以，道理一定要在实践中运用，所作所为要经常想到利益别人。

很多人一天大部分时间都在想自己，从未想过为大众做些有意义的事情。当然，完全不管自己，身为凡夫也做不到。但有时候你越是想自己，越得不到什么利益；心里越是装着别人，福报反而不期而至。

近几年，道德下滑的事件层出不穷，究其原因，就是人们缺少利他心。在藏地，一个人若是被车撞了，99%以上的人肯定马上停车，全力以赴去抢救他。不要说是人，就算一头牦牛，大家也会想办法救它，或者给它念经，不可能看众生受苦却视若无睹。

藏地有一位著名的大成就者，叫华智仁波切。他有一次徒步去石渠举办法会，途中看到一位寡妇，艰难地带着三个孩子，也准备去参加法会。他见孤儿寡母可怜，便背起孩子一路同行，甚至去化斋分给大家，一直送到目的地。

这样的事，若是被我们遇上，也会如此出手相助吗？

对多数人而言，假如亲友有难，伸出援手义不容辞，但受苦者若是素不相识的人，好像就跟自己无关了。这即是缺乏利他心的表现。

虚空也装不下它

佛教的核心，就是利他，希望所有众生离苦得乐。

或许有人认为：“这根本做不到，所以没什么了不起。”

先且不论你能否做到，仅仅是生起这一颗心，其功德如果有形有色，连虚空也装不下。《宝积经》说：“菩提心功德，若有色方分，周遍虚空界，无能容受者。”

佛经的这些字句，望大家细细体会。它是佛陀的智慧流露，即使文字不多，但里面的深义，许多人穷尽一生也不一定能完全领悟。

可能有人又提出疑问：“佛教若真如你所说那么好，为什么很多人不信？”

其实，任何高深的学问，无论是尖端科技，还是佛教道理，懂得的人只是少数。就像精通珍宝价值的人，在这世上也只如凤毛麟角，普通人很难辨其优劣。

但不管是否懂得它的价值，只要是人，就难免会遭遇不幸、烦恼。若能掌握大乘佛教的调心方法，比如自他平等、自他交换、自轻他重，或者阿底峡尊者所传的知母、念恩、报恩等，不要说来世，在今生中就可以化解许多痛苦。

有人可能担心：“学佛知道一点就行了，千万不要学得太深，不然就会出家。”

这有点过虑了。每个人缘分不同，学佛不一定非要出家。在佛教历史上，即便是释迦牟尼佛住世的时代，学佛者也很少出家，大多都是在家人。所以，佛陀为在家人传讲的经典，数量是非常多的。

菩萨就是勇士

我们生而为人，应该有自己的信仰；即使没有，最少也要了解利他的可贵。

大家应该听过“菩萨”一词。菩萨是菩提萨埵的略称，意思是勇敢的心。勇敢在哪里？敢于放下自己，万难无畏地去利他，这是一般人做不到的。

不少人以为菩萨只是寺庙里的雕像，其实，为了他人而不顾自己，就算遭受白眼、挖苦、不理解，只要能帮助别人，自己也甘愿承受，这才是活生生的菩萨。

青海有一位出家人，许多人说他是菩萨。为什么？因为他的生活极为简单，但只要有人需要帮忙，自己必定不遗余力，哪怕被冤枉也无所谓，一生都是如此。

这种精神，每个人都需要。现在的教育总是教我

们怎样成功、怎样赚钱，却很少提及怎样利益别人。久而久之，这个社会将变成怎样？不难想象。

当然，利他心的内容非常多，在这么短的时间里，很难让大家完全明白。即便如此，仍然希望你们能意识到：利他心正如摩尼宝，它所散发出的光芒，能遣除人类内心的愚痴黑暗，照亮人生的正确道路，故不可不重视。

现场互动

⊙ 问：我是生命学院的研究生。请问，菩提心应该怎么修？

堪布：菩提心的修法非常多，有愿菩提心、行菩提心的修法，也有自他平等、自他交换等修法。具体在《大圆满前行》《心性休息》中有介绍。

简单地讲，你可以随时随地这样观修：把自己的快乐全部给众生，众生的痛苦全部由自己代受。

有人认为这太可怕，别人有传染病的话，会不会也传给自己？实际上，大可不必有此担忧。这样修，可以减少对自我的爱执，依靠菩提心的强大威力，反而能获得不可思议的利益。

⊙ 问：怎样才能找到正确的人生方向？

堪布：人不是只有这一辈子，生命会延续至生生世世。所以，建议大家了解一些佛教理论，这不会有什么危害。

我翻阅过佛教的《大藏经》以及古今中外很多书籍，通过对比发现：佛教对人生有难以想象的指导作用。因此，从佛教中寻找人生之路，是值得推荐的一种方法。

⊙ 问：我是佛教专业的研究生。您能否通过对汉地、藏地的见闻，比较一下汉、藏佛教有何不同？

堪布：以前，汉地对藏传佛教的认识比较少，直到1987年，法王如意宝前往五台山，很多汉族人才开始广泛接触藏传佛教。

汉传佛教历来推崇吃素、参禅、念佛，这方面做得比藏传佛教好。而藏传佛教，提倡辩论，以此可消

除对佛法的各种疑惑；它拥有系统的修学体系，用十到二十年的时间，对佛法由浅至深学下来，这样修行比较扎实；还有藏传佛教的法师们，必须经过长期的讲经、辩经、造论等各方面训练，以及戒律方面的严格审核，才能具备一定的弘法资格，所以在佛学方面有较高的水准。

总体来讲，汉传、藏传都是大乘佛教，没有太多的差别。只不过希望汉传佛教今后不仅要在寺院里弘扬，还应该在老百姓中、大学里，传播佛法的教义。

汉地很多人学佛特别虔诚，但到寺院里只是拜佛、烧香、皈依，却不明白为何这样做，这可能有点盲目。

还有些佛教徒，别人问他学的是大乘、小乘，他很自豪地说是大乘。但以什么标准来判断？他却一无所知。其实，大乘与小乘的区别，唯一看有没有利他的菩提心。若没有这颗心，就算你修很多寺庙、做很

多善事，也谈不上是大乘。

现在的佛教徒，搞形象的有点多，通达佛理的比较少，这是令人遗憾的地方。

⊙ 问：在藏地，其他宗教与佛教有没有冲突？

藏传佛教内部有许多宗派，彼此之间有没有矛盾？

堪布：藏地除了佛教，历来很少有其他宗教。近几年虽然也有极少数，但到目前为止，其他宗教在藏地并不兴盛。

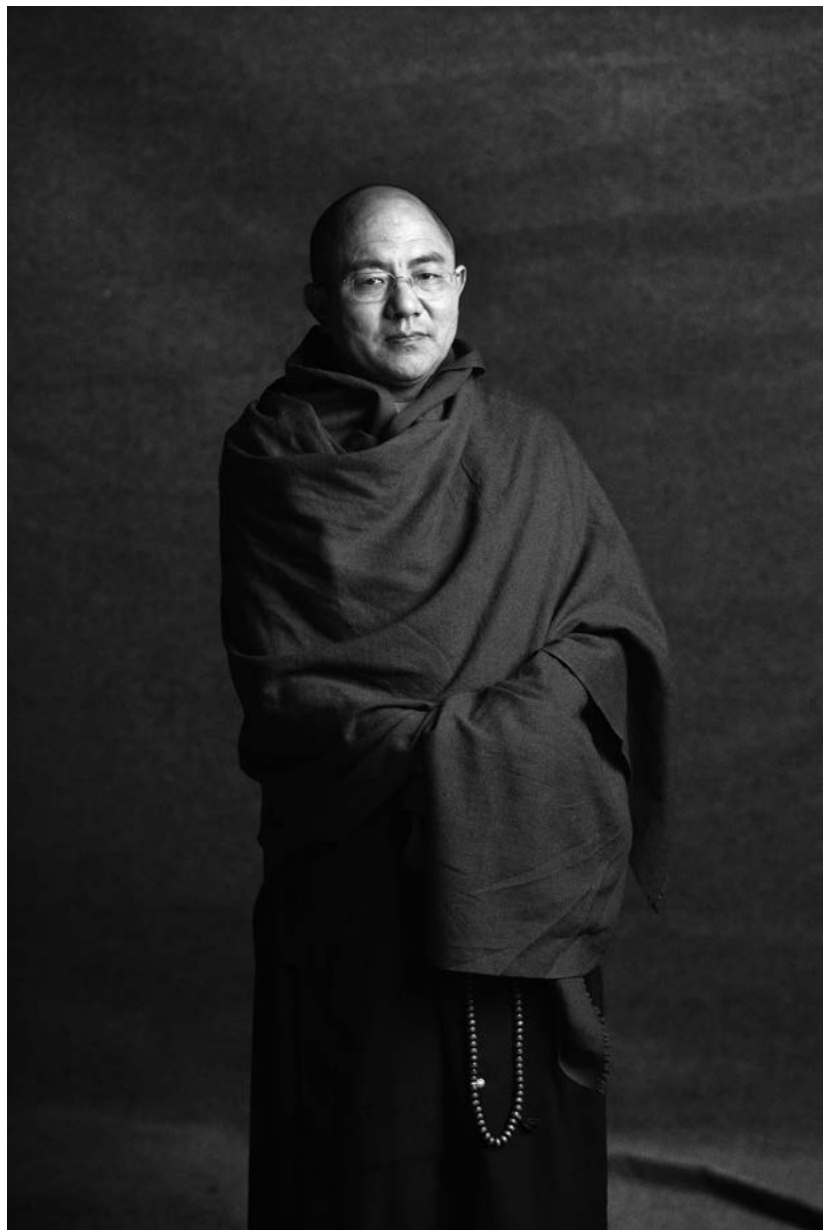
而佛教，是从公元 333 年起，兴盛于藏地的。时至今日，尽管它经历风风雨雨，比如历史上有朗达玛灭佛，但其清净传承依然保存完好，并吸引了国外很多学者前来求学。

藏传佛教的内部，分为格鲁、萨迦、宁玛、噶举、觉囊等八大教派。以前个别地方由于教派不同，

有过不和的现象，但现在各教派之间非常和睦，大家都承认修行之道是最初发菩提心、中间积累资粮、最后获得佛果。所以，各派教义在大的方面，应该说没有任何冲突。

⊙ 问：我们是山东大学的藏族大学生，非常感谢堪布来这里讲法，也感谢学校提供这样的机会，我们特别激动！认识您，主要是通过网络。您放生等好多视频，我们看了感同身受，也经常学习您的讲法视频。请问，我们在内地读大学，应该注意些什么？另外，我们对在网上学佛非常热心，也很认真、积极。可否请您在网上多放些藏文方面的资料？

堪布：你们为求学而远赴异地，非常不容易。山东是儒教的发源地，而儒教，数千年来是汉地的主流文化，就像藏地的佛教一样。大家有机会在这里学习，应该好好珍惜，不要虚度时光。



前不久，我在青海的一所大学里提过，现在有些藏族学生，对自己的传统文化——佛教不太重视；反而汉地很多学校的师生，对藏传佛教颇有研究。这是令人惭愧的。希望你们在读大学时，既要研究汉地的优秀文化，也不要舍弃藏传佛教。

还有一点值得提醒的是，有些藏族学生，包括我资助的大学生，到汉地读书以后，把藏语忘得一干二净。其实，就算是汉族学生出国留学，回家跟父母说话也讲汉语，不会满口英文，藏族学生为什么这样？对此大家要引起注意。

关于藏文资料，我的藏微博、藏博客中有一些。此外，我还开了藏文版的智悲佛网，希望借此弘扬藏传佛教这一传统文化，同时将现实问题与佛教结合起来，做些适合年轻人看的东西。

⊙ 问：我读过一些佛教书籍，但在遇事时，经

常第一念还是想自己，以自我为中心，对此我挺苦恼。怎样才能真正将菩提心运用到日常生活中？

堪布：这是非常非常难的。但即便如此，我们也要慢慢练习。

我本人学佛那么长时间，遇到一些事时，也往往第一个念头就是“我”，特别惭愧。所以，我们应该多看些阿底峡尊者等前辈大德的传记，一点一滴学习他们的行为，逐渐减轻对自我的爱执。刚开始的时候，我们可能会天天想着“我”，但只要了解到利他的重要、我执的危害，对“我”就不会那么看重了。

当然，这不是一两天或一两年就能做到的。只有循序渐进、持之以恒，最终才能无论何时何地，都会自然而然想到众生，而不是“我”。

自古以来的许多大德皆是如此。包括我们佛学院的一些大德，最初也是下了很大功夫，训练自己不管

是说话、做事，时时把利益众生放在第一，久了，菩提心的境界才能运用自如。

⊙ 问：我是传媒专业的。我学习您讲的《大圆满前行》时，一开始还能坚持每天五点半起来观修，但过一两个月，惰性、厌烦心就生起来了，对此我特别自责。有师兄说：“这是正常的，发心越大，违缘越大。”我想知道，这种说法怎么来的？

堪布：首先，很赞叹你的修行精神，但我不承认发心越大，违缘越大。

虽然是有“道高一尺，魔高一丈”这种说法，世人也讲“树大招风”，一个人的事业越大、修行越成功，出现的违缘可能就越多。但这不是千篇一律的，也有些人修行越好，一切违缘反而统统消失了。

学佛刚开始非常精进，慢慢就有点懒惰，这是正

常现象。但只要明白修行的重要性，修行也给自己带来了真实利益，此时你不会放弃的。我相信，一个人修行越精进，违缘就会越少，成就也会越快。

⊙ 问：我来自山东中医药大学。我常看到路边有卖鱼、鳖的，本想拯救这些生命，但俗话说：“没有买卖，就没有杀害。”放生也是一种“买卖”，对此我就产生怀疑，甚至更极端地想，会不会有人专门去捉来给你放生。我该怎么做才是对的？

堪布：买卖，不一定会带来杀害，像放生便是如此。所以，有些问题要具体分析。

当然，确实也有人为了我们放生，专门去捕鱼、捉鸟。但即便如此，生命也是最宝贵的，不管在什么情况下，都应把救护生命放在首位。

放生时，我们需要注意一些问题，例如不一定

非要定期放生。否则，别人就会摸准规律，在初一、十五或佛教节日里，抓很多动物来高价出售。因此，放生应避开这样的时间，随时都可以。

毕竟放生是种偶然行为，每个月若随机放一两次，别人猜不出你的计划，也不会为了你放生而去抓。如此，你所担忧的问题就不存在了。

06

佛教的低贪生活

/

“人定胜天”这个成语，多年来一直被人误用。

其本意是，人心安定高于一切。并不是说人一定能战胜老天。

“定”是安定，不是一定。

很多人没弄懂它的意思，

就打着“人定胜天”的旗号去征服自然。

结果呢？

/

本章为索达吉堪布在广西大学的演讲

2012 · 02 · 27

来到这里，既难过，又开心。

难过的是，15年前我随上师来过广西，并担任他的翻译和侍者。上师在邕江边住了几天，给有缘人传讲佛法，在青秀山举行放生……如今，故地重游，脑海中浮现出当年的情景，而上师却已不在，心里有种说不出的感觉。

开心的是，20年前，广西大学的几位老师就在研究佛法，寻找心灵奥秘，我们也有过交流。现在看到他们依然在这条路上探索，我非常欣慰。学佛，就要这样长期坚持。只是一时热情，不会有什么成就。

出家人也入世

有人可能想：“出家人应该待在寺院里，为什么要跟世人交流？”

这是不了解佛教的表现。佛教分小乘和大乘。按小乘的观点，出家人追求的是自我解脱，应在深山里修行，行为上有许多约束，甚至连钱都不能摸。大乘与之不同，不但考虑自我解脱，更要将众生从痛苦中救拔出来。只要对众生有利，有些事不但可以做，而且必须做。

对我来讲，作为大乘修行人，不能只求自己解脱；作为地球人类的七十亿分之一，面对当前的人类问题，自己也有一份责任。我跟你们没什么不同，只是装束、价值观等略有差异。对于环保，多年来我一直关心，参加过环保论坛，跟国内外专家做过交流，独自一人时，也经常思考当今环境的变化。

这个地球生病了

现在的地球出了什么问题？

首先，水污染非常严重。以中国为例，70% 的河流受到了污染，而且是严重污染。我在上海看到一种水质净化器，经它处理过的自来水，30% 是沉淀物。如果天天喝这种水，那么多杂质要通过肝肾解毒，身体的负担会有多重？

从太空看，地球是个蓝色星球，四分之三的面积覆盖着水。其中，能喝的淡水只占 2.53%，而且还在逐渐减少。比如青藏高原，被称为“亚洲水塔”，长江、黄河、恒河全都发源于此。可是随着气候变暖，青藏高原的冰川已经明显消退。长期来看，水资源的未来令人担忧。

其次，森林面积也在迅速缩减。砍一棵树只要几分钟，种一棵树却要花十几年、上百年的时间。对森林的大规模砍伐，直接导致森林覆盖率大幅下降，进而引发气候反常。像云南大旱，数百万人受灾，有人认为，这与全球最大造纸企业进驻云南有关。

干旱进一步会引发粮荒。在撒哈拉沙漠以南的非洲萨赫勒地区，1000 万至 1400 万人陷入粮食危机，100 多万 5 岁以下儿童严重营养不良。

此外，臭氧层空洞、土壤破坏、物种灭绝、过度开采矿藏……让昔日的青山绿水、蓝天白云，变成了故事里的神话。

或许是杞人忧天吧，我经常想：假如人类继续不尊重大自然，在我们这一代，会不会出现更大的灾害？

20个地球够用吗？

之所以环境出现问题，原因有很多。究其根源，主要是由人类贪欲膨胀所致，尤其在衣食住行各方面，不知节约，损耗得可怕。

前不久我去某城市，正好赶上除夕之夜。按理来讲，过年是为了合家欢乐，可震耳欲聋的爆竹声，却让人有不舒服的感觉。短短一夜放鞭炮，对空气的污染特别厉害，大量烟花爆竹残屑，也给环卫工人增加了很多压力。

还有许多人，觉得在餐桌上浪费是件极有面子的事，一顿饭动辄几千几万元，吃掉的却不过几百元。在穿衣服方面，他们也颇为讲究，认为是身份的象征。我见过一个有钱人，名牌衣服多得穿不完，很多只穿一两个月就扔了。

在佛教中，对惜福极为重视。比如，佛经中说，僧众不可以随便扔掉旧衣服，不能穿了，可做成坐垫；坐垫用烂了，当抹布；抹布用坏了，再跟白灰混合在一起，用来涂墙。

在一些老修行人中，至今还保留着这种传统。喇荣五明佛学院有位老法师，一件衣服从 1987 年穿到现

在；有位堪布，茶壶用了 30 多年也不舍得换。

但现在的人以浪费为荣、节俭为耻。谁若生活节约，大家就看不起他，认为他太吝啬、太小气。甚至他自己也觉得很丢人。

一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，须念物力维艰。试想，假如人人追求奢侈的生活，那要消耗多少自然资源？

有专家指出：如果全世界的人都要达到美国人的生活水平，至少需要 20 个地球。

你不是地球的主人

美国前副总统戈尔在《濒临失衡的地球》一书中说过，世界文明和地球上的生态系统相冲突，主要是源于三点：人口爆炸、科学技术革命、自然观的改变。



人的自然观出了问题，这是讲到点儿上了。

过去，中国提倡天人合一，对大自然十分敬畏，随处可见青山绿水。后来，在“人定胜天”的口号下，人们为了满足增长的欲望，不加节制地掠夺资源，令环境遭到了严重破坏。

拿捕鱼来说，早期的方式是用鱼钩垂钓，一次只能钓一条鱼。如今却是用长达几十公里的拖网，将整片海域的鱼一网打尽。

现在这个地球，平均每天有 70 多个物种灭绝，每小时有 3 个物种被迫与我们“永别”，成为生态破坏的祭品。假如海里游的、空中飞的、地上跑的，有一天都灭绝了，人类自己还能生存多久？

有人认为：人类是地球的主人，有权主宰这一切。

此观点有欠考虑。据估算，地球的年龄有 46 亿

岁，而人类的出现，只是近几百万年的事。可见，人类并不是地球的主人，没有资格对地球为所欲为。

低贪才能低碳

为了保护地球，现在许多人提倡低碳生活。但怎样才能实现这一目标？

方法很简单：低贪，才能低碳。

在我们藏地，人们吃得随便，住着平房，几年穿一件衣服，因为没有太多欲望，脸上总是挂着笑容，歌声时常回荡在山中。这种低贪的生活，就很低碳。

当然，要做到这一点，光是想想还不够，最好能懂一些佛理，心甘情愿地放下贪欲。

这样一讲，有人可能立马警惕：“他在搞传销，想拉我们都去学佛！”这种戒心是多余的。佛教讲的

有没有道理，你可以自己分析。如果有理，能给人带来快乐，即使不学佛，也可以听听。

佛陀曾于 2500 多年前，以智慧揭示了万法真相。比如，他在印度南方宣说了《时轮金刚》，按其历算方法，不必依靠任何仪器，即可准确算出日食、月食的时间。此外，量子力学发现的一些道理，佛陀也早在“缘起性空”中阐明过。

这说明什么？

佛教不像有些人想的那么简单。

其实，我们现在的各种问题，无论是外在的，还是内在的，都可以从佛教中找到答案。就以环保而言，当今时代，佛教中提倡的心灵环保，比环境保护更重要。

为什么？

造成一切环境问题的根本原因，不是“碳”，

而是“贪”——别人穿香奈儿，你也想穿；别人买iPhone，你也想买；别人有宝马，你也想要……但你想过没有，这些要用掉地球上的多少资源。

印度的甘地说：“地球所提供的，足以满足每个人的需要，但不足以填满每个人的欲望。”

贪欲真的非常可怕。在它驱使下所做的一切，暂时看不出什么危险，但如同煮在水中的青蛙，等意识到问题严重，就来不及了。

当然，克制贪欲，并不是让所有人都剃光头，去寺院出家。其实，人只要有中等的物质条件，就可以活得不错。我们这一辈子，有几件衣服蔽体足矣，吃穿住用不必奢华，差不多就行。在我们佛学院，一间小小的土房，修行人可以住上二十多年。

所以，每个人应该反省：有必要纵容自己的贪欲吗？

幸福是什么感觉

人们不停地追求各种享受，只是为了快乐。但方法若没有认清，拥有再多，也不一定快乐。

在美国某海滨城市，有位事业成功的华人女企业家。一次，她的高中同学打电话来，说自己在美国办事，想顺道看望她。她非常开心，开着宝马把同学接来。

同学到了她家，映入眼帘的是游泳池、网球场、花园、别墅、豪华跑车……走进室内，有几十个房间，每间都挂着一些名贵字画。

看到空荡荡的屋子，同学有点不解：“你的家人呢？”

她黯然神伤道：“丈夫前几年有外遇，离开了我；孩子大了，有自己的理想，也搬出去了。我现在什么都没有，穷得只剩钱了……”

可见，幸福不是家财万贯、锦衣玉食，它是知足平和的心态，是一种不需要太多物质的感觉。

一切快乐，源自内心。保护环境，也要从心入手。现在环境遭受的破坏，本质上都跟人的贪婪有关。若没有控制内在的“低贪”，再怎么提倡外在的“低碳”，也不过是隔靴搔痒。

只有抓住问题的根本，才能减少对环境的破坏，人们才会真正快乐起来。

现场互动

⊙ 问：我是林学院的。近几年全球气候异变，引发了各种次生灾害。专家分析，这是几百年来工业发展造成的。那抑制人类的欲望，能阻止环境恶化吗？

堪布：想完全阻止，不可能马上做到，但只要尽力，还是会有效果。

联合国报告指出：全球暖化的主因，就是肉食。为满足人类对肉食的贪婪而大力发展畜牧业，是造成气候变化的元凶。倘若大家都吃素，能减少 80% 的全球暖化，从这个角度而言，吃素就不只是佛教的行为了。

⊙ 问：我是计算机与电子信息学院的。大学生的环保意识还可以，但企业家的不太强，环境污染多

是他们造成的。怎样才能提高企业家的环保意识？

堪布：“环保”是后来才出现的话题。记得我小时候，根本不需要环保，空气和水非常干净，我连垃圾桶都没见过。最近几十年，随着经济的发展，出现了各种环境污染，人们才越来越重视环保。

若想提高企业家的环保意识，需要学术界的帮助。当今社会有政、商、学三个主体，很多问题都是学术界首先发现的。商界和政界虽然有钱财和势力，可他们忙着赚钱、做事，无暇考虑这些，因此，学术界要把关键问题揭示给商界和政界。

比如，大学可以开一些环保论坛，邀请企业家和官员参与，让他们认识到环保的重要性。如果他们找到感觉了，操作起来就容易了。

⊙ 问：我是材料学院的。通过今天的学习，我

增强了环保意识。不过，我的心比较浮躁，几天后可能又像从前一样破坏环境了。我该怎么办？

堪布：如果你真正意识到环保的重要，也许一辈子都不会忘。我个人就有这种经历，有时候听上师讲一节课，内心有了极大转变，从此便会牢牢记住。

如果没有这么强烈的意识，就需要反复思考。否则，你当下的感触，过两三天就会烟消云散，什么印象都没有了。

我给大家讲这些，也只是提醒而已，关键要靠你自己下工夫。

⑤ 问：再过两年，我就要毕业了。世间竞争如此激烈，人人都在追逐金钱，如果我保持善良的心，可能赚不到足够的钱养家，这种情况该怎么办？

堪布：有良心，不一定赚不到钱。有些企业家很

有利他心，对社会有强烈的责任感，他们赚的钱不比别人少。并不是非要通过不合理的途径才能生存。

在谋生过程中，用损人利己的手段，即便赚到钱，也不会长久。以善良的心做事，内心坦然，福报也会与日俱增。退一步讲，哪怕暂时赚不到钱，还是不能失去善心，从长远看，这才是对自己最有利的。

07

心地无私天地宽

/

学佛，不是为了保佑自己，是为了舍弃自己——

不是让佛保佑自己多发财，是保佑断除对财物的执著；

不是让佛保佑自己长命百岁，是保佑不要贪爱这个身体；

不是让佛帮忙铲除鬼魔，是加持自己对鬼魔不要起嗔心，

而以大悲心善待他们。

/

本章为索达吉堪布在兰州商学院的演讲

2012 · 07 · 03

提起佛教，许多人马上想到影视剧中听到最多的一句话：“人生皆苦。”那么，我们人生的一切苦，到底源于什么？

印度寂天论师给出了答案：“执我唯增苦。”

你可以观察一下：当自己痛苦时，不管是身体上的，还是心理上的，也不管是感情上的，还是工作上的，它来自哪里？

对“我”的执著。

《修心七要》也提到，自己遇到的一切痛苦，应该归罪于我执，而不是外在的人、事、物。

这一点，以前我上学时不懂，只是模模糊糊觉得，痛苦应该跟心有关。直到出家后才明白：痛苦不但跟心有关，更与“我执”息息相关。

作为一个人，谁都不愿意受苦，愿意快乐，可命运很少会按着这种轨迹前进。当我们遇到坎坷不公

时，与其怨天尤人，倒不如试着了解痛苦，找出它的根源，然后想办法解决它。

都是“我”惹的祸

若想根除我执，首先要观察一下：每个人执著的“我”，是不是真的？

对这个问题，柏拉图在《理想国》中，讲了一个很好的比喻：

有群人世代代住在一个洞穴里。从出生起，他们就如囚徒，被铁链锁在固定的地点，甚至还被锁住脖子，不能回头或四下张望，永远只能面壁。

在他们背后，一群人每天举着火把来回走动，身影投到墙壁上，成了大家唯一能看到的精彩世界。

他们每天看着影像，久而久之，认为这些是真

的，从不知道外面还有一个光明世界，更没人想要脱离这种困境。

一天，有个囚徒偶然挣脱了锁链，沿着光走出洞穴，生平第一次见到光亮。他克服了最初刺眼的痛苦，看到阳光下的一切，才知道洞壁上所见都是假的。

他庆幸自己的解脱，并怜悯同胞，义无反顾地回到洞穴，解开同伴身上的束缚，向他们说出真相。没想到，所有的人都不相信，大家嘲笑他，认为他疯了，最终用乱棍打死了他。

这个故事说明什么？

人们一向认为真实的东西，可能最不真实。

走出洞穴的人，明明见到了真实，为什么不被大家相信？这正应验了《红楼梦》的一句话：“假作真时真亦假，无为有处有还无。”我们一旦把假当

成真，真就成了假；一旦把没有当成有，有就成了没有。

众生执著的“我”也是如此，看似存在，但只不过是洞壁上的影像。

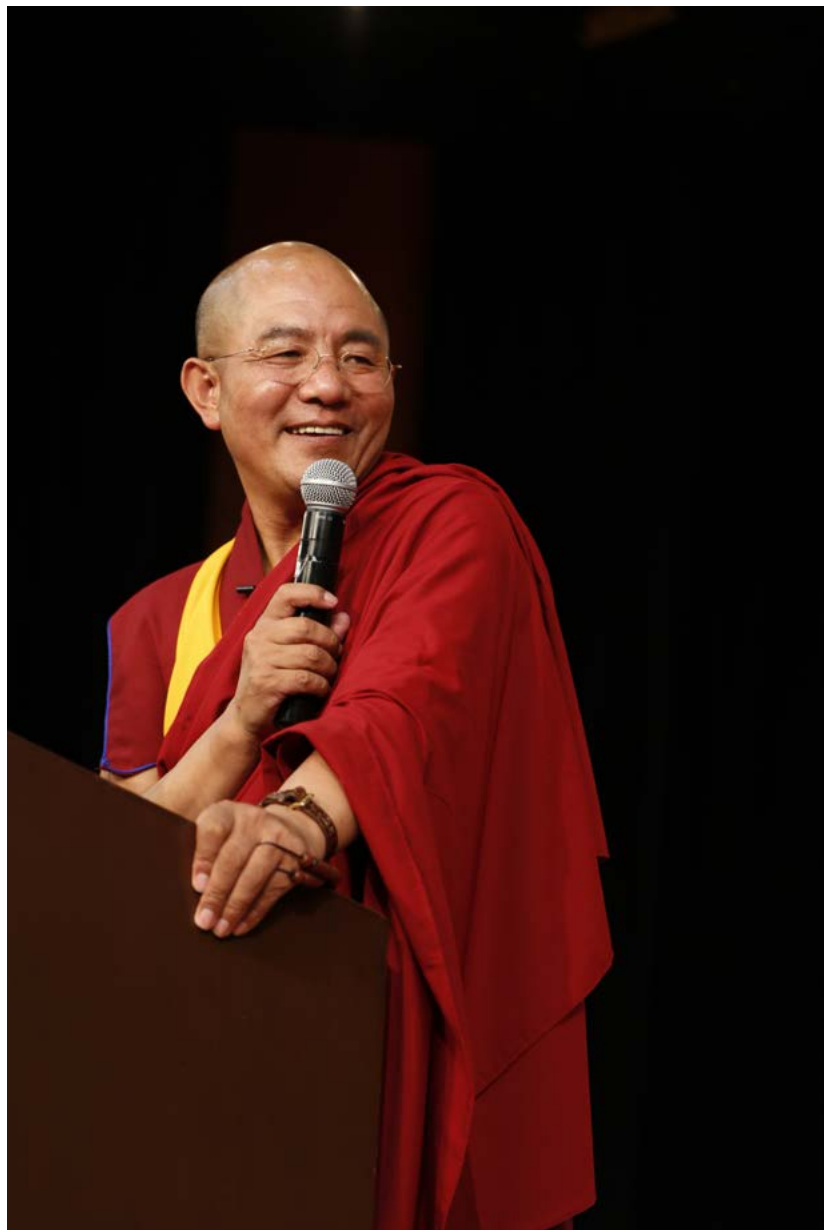
既然“我”是假的，什么才是真的？

无我。

或许有人问：“只是我一人执著有‘我’，可以说我错了。但世上所有人都执著有‘我’，难道每个人都弄错了？”

月称论师在《中观四百论释》里讲过一个公案：

从前有个国王，婆罗门通过占星告诉他，几天后要降一场毒雨，谁饮用就会发疯。几天后，果然下雨。全国百姓喝了，都疯掉了，只有国王一人没喝。可是因为与众不同，大家认为他不正常，说他是疯子。国王不得已，喝下毒雨，变成跟他们一样了。



这种情况，有人听后觉得荒唐。不幸的是，现在的我们就是如此。

心地无“我”天地宽

断除“我执”，不但可以减少痛苦，还能接近万法的真相——空性。

对于空性，有些人不理解：“佛教天天讲空，如果一切都空了，生活、事业是不是就别管了？”

并不是。所谓空性，是指我们身边的一切，包括我们自己，本体是空，但显现上仍存在。所以，该做什么，还是要做。但在做的时候，因为懂得空性，私心少了，天地就宽了。

《吕氏春秋》中说：“天无私覆也，地无私载也，日月无私烛也，四时无私行也。”意思是，天无

私，才能遍覆世界，如果它有私，只能遮盖部分地域；地无私，才能承载万物，如果它有私，只能负荷少数器物；日月无私，才能普照世间，如果它有私，只能偏照一方；春夏秋冬四季无私，才能正常运行，如果它有私，四季就错乱了。

人应当效法天地，断除执“我”的私心。

其实，不论小事大事，小到家庭内部的争吵，大到国家之间的战争，都是为了“我”。

古人发明的汉字，实际上很有趣。“我”字里，就藏着一把伤人的兵器——“戈”。只要有了“我”，既会“戈”别人，又会“戈”自己。

我执大的人，心量特别小，一点委屈也忍受不了，动不动就大发脾气。常言道：“君子量大，小人气大。”一个人心量大还是脾气大，问题就出在“我”上面。

假如对“我”执著强烈，眼里不容半点沙子，哪怕给他全世界的一切，他仍有诸多不满；假如对“我”不太在乎，什么事都不计较，就算生活条件差，家里只有一张床，他依然心怀感恩。

正如日本的梦窗禅师所说：“眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。”

放下“我”，不会失去，而会得到

既然“我”是假的，执著它唯有痛苦，那快乐的唯一途径，就是放下“我”。而放下“我”的所有方法中，最好不过的，是利他。

利他心被强化了，自利心就淡化了；自利心越淡，利他心越明显……如此，在增上利他与弱化自我的交战中，痛苦会日渐减少。

这种境界起初可能难一点，但只要经常放下自己，多考虑别人，久了，你会感觉到：这是最快乐、最放松的心境。

一个人活着的意义，不是看你是否有钱，而是看你能否利益他人，乃至一切众生。

怎么样利益？

没有快乐的众生，带给他快乐；正在受苦的众生，消除他的痛苦。

当然，作为凡夫俗子，谁都有对“我”的执著，完全利他不太现实。即便如此，我执也不要过大，否则，白天想自己，梦里想自己，从来不为别人着想，你的生存空间不会宽广；对别人而言，你的存在，不一定有价值。

什么样的人有价值？

利他的人。

利他让人感动，而最让人感动的，是大乘佛教的利他——没有任何条件、利益一切众生。

普通人利他，是我帮了你，就希望你回报，相互间像一种交易。大乘佛教不是如此，它的利他不谈条件，只要众生有苦难，就全力以赴地帮助，付出一切也愿意。

对我们来讲，这有些望尘莫及，但的确让人景仰。

现场互动

◎ 问：如今网上有大量色情内容，以裸为美；现代人穿着也很暴露，能露的都露。这让我很迷惑，您对此怎么看？

堪布：现在东方人以裸为美，应该是受到西方影响。

假如以佛教的不净观剖析，不管是女人的身体，还是男人的身体，再美也不值得贪求。只不过凡夫都有“贪”的习气，商家就抓住人的这一弱点，以裸露身体来吸引眼球，营造商机。

但到了一定时候，人还是会回归传统的。为什么？有些现象多了，弊病就日益明显，人们也会重新思考一些问题。

◎ 问：有些佛教徒热心劝人学佛，但他们常讲因果报应，劝导也带有强迫性，这往往起到反效果。年轻人喜欢文艺性的、轻松的东西，他们劝人学佛时，一定要死板地灌输吗？

堪布：这种现象确实有，但并非人人都如此。

佛教的教义很丰富。像藏传佛教中的“十明”（大五明：声明、工巧明、医方明、因明、内明；小五明：修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学、历算学），很多就与当今艺术、学术相衔接，只要懂得运用，方式并不单一。

实际情况也是这样。不论在东方、西方，大德们为了让更多人了解佛法，根据他们不同的喜好，采取种种善巧方便。而且，这些也都被很好地接受了。

弘扬佛法的人，其实要具备一定的条件。在世間做事，有学历、资历就可以，对德行一般不观察。而在佛教中，除了要精通佛法，更要具备戒律、修行等

真实境界，不是嘴巴会说就够了。

⊙ 问：我来自甘肃中医学院，研究传统医学与传统文化。我去过一些藏医院，知道藏医学是藏传佛教的重要组成部分，可否请您简单介绍一下藏医学？

堪布：藏传佛教中有“五明”，其中的医方明，就是藏医学。

藏医学在国际上很受推崇，从配方到治疗都有其独到之处。我读书时对它很感兴趣，学过诊脉、配药，还亲自上山采药。藏地的药材资源很丰富，有句俗话说：“山上所有草木，在高明的医师眼里无不是药。”那时候我很想成为一名医生，不过到佛学院出家后，就没怎么学了。

古代的藏医学，有成熟的医疗技术。青海西宁有一所藏医药文化博物馆，里面就陈列着许多精制的医

疗器械，有些已有上千年历史。

如今，这些都在藏医院里得以继承。藏医院，在格鲁派中比较多，宁玛派等其他教派也有相仿的机构。我们佛学院，就培养了很多医师，与一些卫校、高等医学院建立了合作关系。

时下的有些疾病，吃西药、中药不见好的，看看藏医、吃吃藏药，说不定会有效。我生病时就喜欢吃藏药，没有副作用，效果也不错。

若想研究藏医学，《四部医典》是一部重要典籍。如果能掌握其中的理念，不但可以调理自己的身体，给别人治病也很简单。

⊙ 问：我是兰大民族学院的藏学博士，感谢您的鼓励，我才考上了博士。儒家的人性论中，孟子持“性善论”，荀子持“性恶论”，那么，佛教如何看待人性？

堪布：儒家与佛教的思想，在某些层面上是相通的。比如，都认为有一种不可见的人性。

有学者以比喻说：就像暗室中本来有东西，没有灯时没发现，灯一照，就看见了。人性也是如此。

孟子、荀子讲人性，或善或恶。在佛教看来，究竟而言，人性超越了善与恶，因为诸法平等，远离二元对立。

不过，在接引初机时，佛教也讲人性本善。为什么？人人都有佛性，都可以成佛，这在《如来藏经》和《宝性论》中说得很清楚。

如果人性本恶，再怎么努力向善，终究会退失。但成千上万的觉悟者，如释迦牟尼佛、六祖大师，用自身的境界证明这是错误的。当心回归到本位时，会显露出至善的一面。

◎ 问：我来自兰州大学的科学学院。儒教说“三人行，必有我师”，佛教也认为人人是我师，怎样才能达到这种境界？

堪布：有修行境界的人，看任何人的言行，都对自己有利。甚至有人骂他，他也不觉得受伤，反而把谩骂当作最好的指点，有错就改。能做到这样，人人都成了他的老师。

若没有这种境界，不仅是批评，赞叹也听得像嘲讽，如此，把谁当老师都难。即使是你的老师，你也不一定承认。像有些学生，下课就嘲讽老师，在他们眼里，老师也不成为老师。

“三人行，必有我师”的境界不低，这有点像佛教里的观清净心。阿底峡尊者说过：“三人之中，必有一个是菩萨。”菩萨的比例很高，可惜我们发现不了。谁是，谁不是？不知道。



有了清净心，看谁都是菩萨。没有清净心，看谁也不如自己，如此只能带来痛苦，不会快乐。

⊙ 问：我跟有些老师学过佛法，也看过他的书，但他们后来诽谤密法。对这些老师，我该怎么看？

堪布：他们诽谤密法，只是因为不了解。

密法不是简单的学问，藏传佛教中有浩如烟海的续部及其注释，如果去研究，十几年下来都不一定懂；一旦你懂了，肯定瞠目结舌：“啊，以前我太愚痴了！”

不说一般的老师，就连弘一大师等大德，起初也不了解密法。不过，在他们看过密续及藏地大德的言教之后，都忏悔了。

我也理解这些老师。因为环境和朋友的影响，加

之没有深入修学过密法，随随便便就诽谤了。我倒希望他们能去藏地的佛学院，与那里的佛教徒面对面辩论一场。你赢了，我们认输；若连基本的因明推理都不懂，只是口头上不承认，这有点说不过去。

⊙ 问：佛教最重视对上师三宝的信心，但初学者生起稳固不退的信心很难，您有没有比较好的建议？

堪布：对上师三宝生信心，有两个途径：

一、靠前世的缘分。如果前世学过或修过善法，今生中产生信心不会太难。

二、多看诸佛菩萨和前辈大德的传记，并认真学习佛理，尤其是空性法门。《中观四百论》说：你若对佛陀宣讲的法义心存疑虑，通过学习空性法门，可以生起真实的信心。

为什么？空性法门是最深的学问，世间上再聪明的人，凭自己的力量也无法揭示，唯有佛陀才能洞察、宣说。

一旦你从理上说服自己了，自然会生起不退的信心。

⊙ 问：法王曾劝大家念一千遍《普贤行愿品》，说这样功德非常殊胜。现在法王已圆寂，是否还可以发愿念？

堪布：可以。

⊙ 问：我是大二的学生，平时学业比较忙，怎样才能抽出时间多念些经咒？

堪布：鲁迅说：“时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。”在不影响学业的同时，你利用

早晚空余时间，还是可以学佛。

学佛，不单单是念些经咒，更要了解佛法讲了什么。现在汉地对佛经的研究不够，《大藏经》被束之高阁，很少有人愿意深入探索，这是比较遗憾的。

学佛，就要学释迦牟尼佛的智慧。只要你去看，一定会受用无穷。

⊙ 问：婚外恋有什么因果？

堪布：如今婚外恋的现象多之又多。其中的因果，看一看《增壹阿含经》《善生经》《十善业道经》，就知道了。

⊙ 问：如何破“我执”？有没有行之有效的办法？

堪布：寂天论师在《入菩萨行论·智慧品》中，

通过理论抉择过无我。比如，逐一观察身体的各个部分：头发、牙齿、肢体……都不见有“我”。“我”既然不存在，又哪来对“我”的执著？这样就破了“我执”。

或者也可以参话头。像禅宗让大家参“我是谁”，藏密中观察“我在何处”，依此，利根者会恍然大悟：“我”和“我”执著的一切，原本就没有。

当然，若想生起这种境界，一定离不开长期修学。

⊙ 问：从古到今有许多宗教，不同的信仰之间如何相处？

堪布：不同的宗教之间，乃至宗教与非宗教之间，应当彼此尊重、理解，甚至相互学习。但凡一个宗教，能生存至今，足以说明它的生命力与魅力。如

果跟其他宗教水火不容，自己的宗教也不一定有生存之地。

⊙ 问：怎样看待梦境？

堪布：人生就是一场梦，看待人生就是看待梦境。

⊙ 问：我是甘肃联合大学的老师。如果有条件，我想在学校开办一个灵修中心，让学生正确认识佛教，培养他们的慈悲心。这样的灵修中心应该开设哪些课程，举办哪些活动？

堪布：这样的中心，跟禅文化结合比较好。北大、复旦有禅学社，华中师大有心灵与认知研究中心，你们要开设的话，也可以从禅入手。

此外，藏传佛教的菩提心修法也很实用。菩提

心提倡利他，有了这种精神，人心会变得宁静。为什么？一个人的浮躁、烦恼和焦虑，都是源于执著“我”。若能生起利他心，我执弱了，痛苦就少了。

至于活动，可以举办讲座，请一些对汉藏佛教比较精通的老师来讲。若能培养学生的慈悲心，这对社会很有利。

最近，几所大学的老师就在开会讨论，希望提升学生的综合素质，尤其是传统的道德素养。

这才是对学生负责！

有了这样的教育，学生找不到工作，也能找到人生目标。否则，单凭高分来解决人生的许多问题，可能有点难。

⊙ 问：我是西北师大化学专业的研究生。我对佛教感兴趣，找来许多书看，但收获不大。怎样才能

对佛教有完整的了解？请您推荐一些佛教书籍。

堪布：无论学什么，都不能只是走马观花。若无法深入其中，不要说佛教，连一般的世间学问，也很难让自己有收获。

我每看一本佛教书籍，常会先提醒自己：“书里肯定有我不懂的内容。”因此，看的时候很专注，哪怕只看一小段，也会反复琢磨：“为什么这样说？”假如心很散乱，就品味不到其中妙处。

若要全面地认识佛教，我的建议是，想了解大乘佛教，学习《入菩萨行论》；想了解般若空性，学《中观根本慧论》或《入中论》；想了解藏传佛教的修行次第，学《菩提道次第广论》或《大圆满前行》。

如果长期钻研这些教理，我相信，你的身心一定会有很大变化。

◎ 问：念经回向给受灾的人，真能化解灾难吗？

堪布：认为不起什么作用，这不对；认为绝对起作用，也不敢说。

就像病人吃药，医生无法断言：“这药一定有效，百分之百能治好你。”毕竟每个人的病情不同，能治到什么程度，要视情况而定。但一般来说，吃药总会有效。

同样，为化解灾难而念咒、做佛事，有些确实能起很大作用；有些却因业力过重，即使念经回向，也看不到明显效果。

既然如此，还要不要念经？要的，就像病了仍要吃药一样。

08

幸福的根本是心

/

幸福的根本，不在于你拥有了多少东西，

在于你减轻了多少欲望。

苏格拉底曾站在百货市场里开怀大笑：

“看哪，天底下有这么多我不需要的东西，我真幸福！”

/

本章为索达吉堪布在上海交通大学的演讲

2012 · 10 · 24

前不久，央视记者在各地采访，向大家提出一个问题“你幸福吗”，得到的回答可谓千奇百怪。趁着这阵风，也有记者问莫言：“你幸福吗？”莫言干脆回答“不知道”，随后解释：“幸福就是什么都不想，一切都放下，身体健康，精神没有任何压力。我现在压力很大，忧虑重重，能幸福吗？但是我要说我不幸福，你就会说太装了吧，刚得了诺贝尔奖还不幸福。”

在一般人看来，诺贝尔奖让一个人有钱、有名、有地位，肯定非常幸福。然而，莫言却说不知道。对此反思，自然就触及了今天的主题——“幸福的根本是心”。换言之，幸福不在外境上。

当然，幸福也并非与外境完全无关，而是主要取决于心。

有财富就幸福吗？

对没钱的人来说，得到一定的财富，确实可以带来幸福。然而，当基本生活得到满足后，财富的增长不会带来幸福的增上。

比如，从没有房子到拥有一套房子，你会有强烈的幸福感；可如果继续买第二套、第三套，甚至不满足于在国内，还要去加拿大、美国购房……房子带来的幸福感就越来越不明显。

不少人常想：“如果我有一大笔钱，所有的问题就都解决了，绝对会幸福。”实际上没有这么简单。伊丽莎白·泰勒曾说：“我这一生，拥有财富、名声、成功、容貌，但从来没拥有过幸福。”

有了财富，有时候非但不会幸福，还会招来痛苦。打个比方，原来住平房，现在搬进高楼，物业费就增加了；以前开桑塔纳，现在换成宝马，保养费也

水涨船高……各种额外的负担，会让额外的烦恼随之而来。

佛教认为，财富与痛苦形影不离：最初辛苦操劳，有积财之苦；中间担心财富贬值，有守财之苦；最后财富被无常吞没，有散财之苦。所以，有句话说得好：人世间 80% 的幸福与金钱无关，80% 的痛苦与金钱息息相关。

奥地利有一位百万富翁，因感到财富没有带来预期的快乐，反令自己痛苦不堪，于是把所有钱都捐给慈善机构。自己搬进一幢小木屋，过起了普通人的生活。

对我们而言，一分钱都没有，生存下去确实困难；但钱太多了，也不一定就幸福。可惜的是，好多人不明白这一点，只是一心想赚更多的钱，结果，迷失了人生方向。

这种现象，其实与现代教育有很大关系。现代教育过于强调物质，很少提及心灵。事实上，不论是个人成功，还是社会发展，绝不只是物质增长。假如以心灵堕落为代价，实在得不偿失。

有权位就幸福吗？

权位，也同样没什么可信赖的。把幸福寄托在这上面，相当不明智。

历史上有过无数地位显赫的人。当他们身居高位时，一呼百应，身边的人络绎不绝；一旦下台，连亲朋好友都会远离。就像一棵大树，枝繁叶茂时百鸟来集，枝叶凋零时全部飞走。

世态炎凉一再上演，又有几人愿意看破？

在明眼人看来，地位越高，压力其实越大。顺治皇帝在《出家偈》中曾感叹：“我本西方一衲子，

缘何落在帝皇家？十八年来不自由，南征北战几时休。”

然而，对于虚幻的地位，世人总是特别执著，生怕一不小心被人抢走。

庄子有个幼时好友叫惠施，在梁国高居相位。一次，庄子去探望他。他以为庄子是来要官做的，担心庄子智慧德行高过自己，会威胁到自己的地位。庄子知道了他的心思，嘲笑说，自己视官位如“腐鼠”，连看都不会看一眼，根本不可能产生兴趣。

如今像惠施这样迷恋权位的人，太多了。以佛法的智慧来看，想凭借高位赢得幸福，完全是行不通的。为什么？因为轮回本性是痛苦，身陷其中的我们再折腾，得到的也仍是痛苦。

这个道理，古印度的圣天论师在《四百论》中讲得很清楚：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”

“胜者”就是有地位、名声、钱财的人。他们的身体无须吃苦，内心却苦不堪言，每天有各种担忧。有人甚至为此辗转难眠，不得不服药以维持生活。

“劣者”是指生活在社会底层的人，没有地位、名声、钱财。他们的痛苦多是身体上的饥饿、疲累等，经常为维持生计而挣扎。

因权位而痛苦，就属于“胜者”之苦。其实反思一下：权位再高，最多只是几十年，有必要为此付出一生吗？佛教说“得失从缘，心无增减”，所以，我们对权位应该看开点，没必要因为一点得失，就让心起起伏伏。

有爱情就幸福吗？

还有人把幸福建立在爱情上，这更是错的。

自己的心应由自己主宰，把幸福寄托在他人身上，注定会大失所望。

有时候，爱情不但不会让你幸福，还是痛苦的源头。有了贪执，就会患得患失，就有担忧、害怕。诚如《涅槃经》所说：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”

现在许多年轻人的痛苦，都是源于爱情。他们认为，来人间走一遭，最重要的大事，就是找个对的人轰轰烈烈爱一场。假如爱情以种种原因夭折了，他们甚至没有活下去的勇气，极端者会选择自杀。

当然，人们对爱情的过分执著，与媒体引导也息息相关。时下无论电影、电视、文学，情节都离不开爱情，天天宣传爱情至上。浸染在这种氛围中，如何让人不在情感的漩涡中越陷越深？

其实，爱情只是人生的一小部分，远非全部，对

此不必看得太重。否则，把幸福系在所爱的人身上，对方稍有一点变化，自己的幸福指数就大幅下跌，这样的生活太苦、太累、太不值得。

幸福在哪里？

从小到大，我们了解的幸福，全部来自于外在，而这一切并不稳定，随时可能发生变化。佛教所揭示的幸福，唯一建立在内心上，一旦认识了它，才知道何为不变的幸福。

遗憾的是，大多数人不知道这一点，由于没有认清幸福的方向，追求的越多，痛苦就越大。据调查显示，中国上班族的压力高居全球第一，过劳死的人数也是世界第一。还有资料说，中国每十个人中，就有一个患精神障碍疾病。

为什么会这样？

说到底，就是因为人们的心没有得以调伏。总是不满足，看别人有什么，自己马上也想要。这并不是因为缺什么，只是一味地想占有。每次到了大城市，触目所及，熙熙攘攘的街道上，无数人在盲目地奔波，此时我就不禁心想：这样的生活，真能带来快乐吗？

美国摇滚巨星“猫王”曾绝望地哭喊：“尽管什么都尝试过，可是我还得不到满足。”

德国哲学家叔本华说：“财富就像海水，饮得越多，渴得越厉害。”

佛经中更是一针见血地指出：“多求不遂，发生热恼。”

所以，痛苦的大小与贪欲成正比。若想远离痛苦，就必须减少贪欲。

欲望越小，幸福感越大

前不久，有记者在微博上问我：“你幸福吗？”我说：“幸福。”他追问：“为什么？”我回答：“因为知足。”

若想获得幸福，关键不是天天口说幸福，让大家关注幸福，而是要懂得怎样才能幸福。如同一个病人，光知道自己有病还不行，还应该到一个好医生那里去，找出病因，然后按时服药。

知足，就是获得幸福的药方。有了它，哪怕人生过得平淡无奇，照样可以品味幸福。

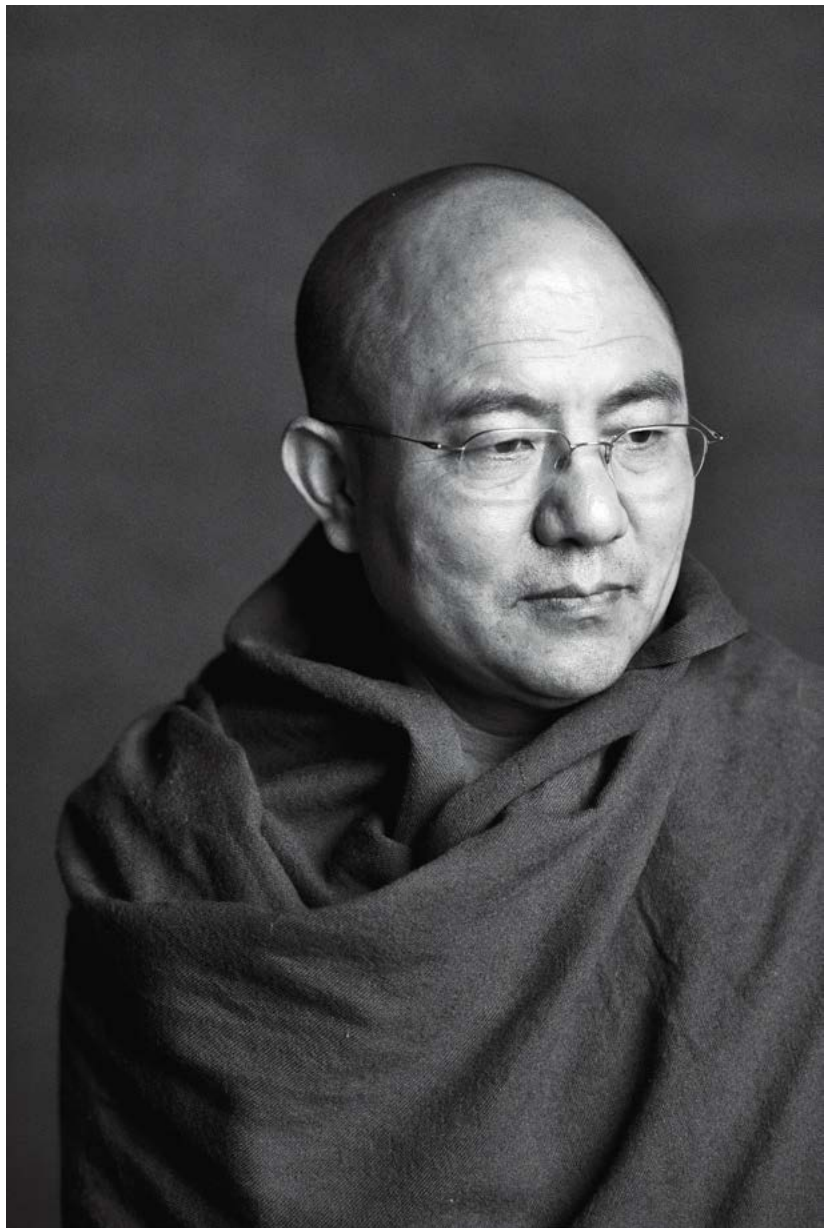
我看过一本书，《塔莎奶奶的美好生活》。书中描述了塔莎奶奶住在乡间的农庄，精心种植花草，慈爱地饲养小动物，自己纺线、织布、缝衣，过着朴素的田园生活，她的幸福令无数人羡慕不已。

我家乡有一位修行人，他在深山里盖了间茅屋，

每天以诵经、禅修度日，身边只有点干粮和几套换洗的衣服。因无须担心被盗，二十多年不用锁门。有一次我去探访他，刚到门口就陶醉了：头顶是蓝天白云，四周的树林郁郁葱葱，旁边有小溪潺潺流淌，到处是鸟语花香，令人感觉置身世外桃源，一切烦恼了无踪迹。

这种幸福，看似让我们望尘莫及，可若懂得知足少欲，当下就能拥有。莲池大师说过：“人生解知足，烦恼一时除。”佛经中也说：“少欲无为，身心自在。”

相反，如果你不满足现状，自己月薪 2000 元，看别人涨到 3000 元，就开始不平衡：“他挣的凭什么比我多？不行，我要超过他！”攀比心一起，痛苦马上就与你形影不离。



有信仰，就会离幸福近一点

想活得幸福，方法其实有很多。从宗教中寻求答案，说实话，是一条不错的途径。

国外报告表明，笃信宗教的人比无宗教信仰的人幸福指数更高。2010年1月至2011年12月，盖洛普公司在全美国进行了67.6万次电话采访，调查幸福与宗教信仰的关系，结果显示，笃信宗教者幸福得分为69.2，无宗教信仰者为65.3。

当我们面对挫折时，信仰宗教者更易走出困境。一位佛教徒曾向我坦言：“因为种种不幸，我一度痛苦万分，好几次想去自杀。幸亏遇到佛法，才摆脱了那段阴影，否则，真不敢想象我还在不在人世。”

我无意为佛教做广告，但就事实来讲，佛教在增上幸福方面，确实表现得极为出色。

以全民信奉藏传佛教的不丹而言，它被公认为世

世界上最幸福的国家。2008 年，有位美国记者通过环球考察，写了一本《世界上最幸福的地方》，书中提到十个最幸福的国家，不丹就是其中之一。

不丹人的生活，我也有所接触。1990 年，法王晋美彭措应不丹国王邀请，前往该国弘法，我随行在那里待了半个月。印象中，不丹并不太富裕，全国的车辆不多，飞机也不过几架，可每个人都少欲知足，身上洋溢着快乐的气息。

我还记得，在不丹，随处可见意味深长的小诗。有一首诗是这样写的：

“当最后一棵树被砍倒，当最后一条河被榨干，
当最后一尾鱼被捞出，人类这才意识到：原来，钱不能吃。”

简短的诗句，说出了不丹人对生活的态度，对破坏自然的反对，对人类行为的反思。

在藏传佛教盛行的青藏高原，人们的幸福感也很高，如果有人去调查，会发现他们的幸福指数应该不低于不丹。在这块最偏僻也最接近天空的土地上，不管老人、年轻人还是孩子，始终洋溢着灿烂的笑容，内心的满足都挂在脸上。

相反，现在城市里的很多人，物质上虽然极大丰富，心中却有说不出的愁苦。对于他们，我建议从传统文化中汲取调心之道。有空的话，试着出去走走，看看修行者的生活，感受另一种人生态度。人若不跳出狭隘的圈子，一直重复过去的思维、生活方式，到一定时候，就会感觉极度乏味，甚至彻底迷失。如果换个角度体验，或许会有一些新的感悟。

调心的方法在佛教中数不胜数。譬如禅修，目前已得到了广泛关注，美国有上万人依此提高了生活质量，很多大学和企业都有禅修中心。你们有压力、痛苦的话，不妨也试试，若能每天打坐几分钟，肯定有

不一样的感受。

作为现代人，不忙是不可能的，但光顾着忙，把自己搞得疲惫不堪，甚至累出一身病，就得不偿失了。我非常推崇古人的生活：该吃饭就吃饭，该工作就工作，该休息就休息，生活简单而有规律。

不像有些人，所有时间都被占满，就算有点空闲，也全贡献给了手机。走路、坐车、上班、聚会……随时随地在低头看手机，忙些可有可无的东西。早上醒来，第一件事马上去开手机；晚上睡前，最后一件事就是关手机。也许在临终前，最放不下的还是手机。

生从何来，死向何去

人并非只有一世，相较于眼前的安逸，我们更应该追求永久的幸福。

很多人认为：人死如灯灭，死后什么都没有。这种想法是错的。死亡只是此生的结束，却是漫长来世的开始。然而，今天的大多数人，对此并不知晓，他们从未思考过生从何来，死向何去。

佛陀告诉过我们：在无尽的生死轮回中，每一世的身体终会消失，但心识不会。只有懂得这个道理，我们才会为自己的未来打算。

否则，认为人生不过几十年，那最后得到的，充其量只是几十年的安乐。

现场互动

◎ 问：一个人若能做到“无所住而生其心”，还需要重视因果吗？

堪布：“无所住而生其心”出自《金刚经》，意思是，不住一切而住于心性光明中。六祖就是听到这句话开悟的。

虽然万法本性皆空，但世俗显现是不灭的，就像做梦，梦境固然虚幻，可梦里照样有苦有乐。所以，我们还是要重视因果、断恶行善。否则，坏事做多了，阿赖耶识就会积累恶的种子。这些种子也许今生成熟，也许来世成熟，迟早会让自己感受痛苦的果报。

在现实中，有些人遇到治不了的病，或者改不了的命运，这都与宿世的业力有关。

◎ 问：福报大的人拥有财富、地位，可往往不幸福，反倒是一些普通人感觉更幸福。如此说来，财富和地位岂非无用？

堪布：财富、地位只是暂时的福报，它是否有用，取决于自己如何运用。运用得当，福报大的人会比普通人更有机会接近幸福。

比如，假如我有财富和地位，用这些资源去帮助他人，就会为自己和他人带来幸福。但若用来做不如法之事，注定会带来不幸，那还不如没有这种福报。

所以，有些福报是否有用，要从它的结果来分析。

◎ 问：如何让众生相信轮回？

堪布：如果不相信，最好能举出可靠的理由。若只说“因为我不相信，所以不承认”，这种理由不

充分。

假如死后真的什么都没有，不信也罢。但万一有来世呢？

现在有不少关于前后世的书籍，多看看就会明白轮回是怎么回事。实际上，轮回并非佛教一家之言，许多宗教都承认，甚至非宗教人士也承认——世界上能回忆前世的人中，相当一部分就没有宗教信仰。

有些人可能会问：“如果前世存在，为什么我记不起来？”

因为众生入胎时有胎障，让前世的记忆隐没，只有个别人例外。且不说前世，我们小时候的经历，现在也多已淡忘，但是，不能因为忘了就说它不存在。

否认前后世，必须要有依据。我关注这个问题已有二十多年，通过翻阅古今中外的资料，确信前后世必定存在，不存在的依据绝对找不到。这是生命的真

相，并不是相信就有、不信就没有。

⊙ 问：轮回与心是什么关系？

堪布：按照佛教的观点，轮回有六趣，其中天、人、阿修罗是三善趣，地狱、饿鬼、畜生是三恶趣。今生造恶，来世会堕入恶趣；今生行善，来世会转生善趣；行持出世间善法，就可以超离轮回。

轮回的主体就是心。这颗心从无始以来，被业力所牵引，在六道中起起落落，转生为不同形态的生命。因为前世的经历不同，众生今生的习气也不相同。比如双胞胎，先天的父精母血一样，后天所受的教育也一样，但由于宿世业缘不同，可能一个善良，一个邪恶，习气、特长、能力有天壤之别。

如果再进一步分析，根据佛教第三转法轮的教义，这颗心有光明的一分，它在成佛后会转为佛的智

慧，但在凡夫阶段，这种光明被各种烦恼覆盖。就好比金矿中的黄金，起初它与泥沙相杂，通过反复提炼，才能成为无垢的纯金。

对我们来说，通达心的奥秘十分重要。若能认识心的本来面目，对外在的一切就不会那么执著，遇到问题容易想得开，很多事情该怎么做，自己也会明白。

◎ 问：您怎么看《弟子规》《三字经》等国学文化？

堪布：我是一个藏族人，从小接受的是藏地的佛学教育，对汉地的国学文化没有学过。但后来我看到这方面的典籍，很吃惊，觉得这些道理非常殊胜，年轻人一定要学。学了以后，社会的未来才有希望，否则，人心彻底变坏了，物质再发展也没有意义。

像《弟子规》《三字经》《论语》《道德经》等，不学的话，太可惜。十年“文革”是一场浩劫，它断了传统文化的根，现在一代代都是受害者。

那如何才能恢复传统文化？一方面需要教育部门大力呼吁，同时，每个人也有责任学习并弘扬。只有这样，有些现象才能得以扭转，社会风气也会从根本上改善。

当然，这个不是说说就行，必须有实际行动。哪怕你做不了什么，也可以从弘扬《弟子规》入手。《弟子规》的内容比较简单，假如你实在找不到“弟子”听，也可以给自己的孩子讲。

⊙ 问：当今是商业时代，影视、网络、艺术都鼓励贪欲，在这种大环境下，佛教所起的作用会不会非常有限？

堪布：佛教不是禁欲主义。对大多数人来说，佛

教并不是让你完全断除贪欲，而是告诫你不要贪得无厌。这种提醒相当重要，就像学开车，一旦自己刹不住车，旁边有个教练可以帮你把控。

现在的媒体宣传，确实有一些不良导向，对人们的价值观有极大影响。此时此刻，大家更需要提醒的声音，不然，就会陷在欲望的泥坑里爬不出来。

所以，作为佛教徒，我只要有会，就特别愿意出来讲课，哪怕人数极少也可以。为什么？因为佛教的教义，当今社会非常需要，很多人心里很空虚，欲望特别大，必须有人在一旁提醒：“你的欲望不能太过分，否则，很可能带来痛苦。”

当然，佛教也不是让你不要赚钱，统统辞亲割爱，去山里出家。包括释迦牟尼佛，也没有这样强调过。佛陀只是告诉我们，在家人有在家人的行为，出家人有出家人的行为，但不管你是什么身份，精神层面都需要一种很好的指引。

⊙ 问：我特别喜欢吃肉，但肉又会涉及杀生，我是不是应该改变一下饮食习惯？

堪布：从健康的角度讲，吃素对身体是很好的。专家也发现，人类的生理结构，天生适合吃素。如果吃肉，不说别的，动物身上携带有许多病菌，很可能会传染给人类。

哪怕你不能吃素，最好也不要点杀活物。不幸的是，在一些错误观念的影响下，许多人认为动物本该给人吃，却没有意识到动物跟人一样害怕死亡，渴望生存。

其实，吃肉就是杀生，这辈子你大口吃肉，似乎很满足，下辈子就不好说了。不懂因果的人，也许觉得这种说法很可笑。但在因果面前，可笑之事却往往成为残酷的现实。

⊙ 问：您怎么看待爱情？

堪布：爱情不一定是幸福，把幸福寄托在爱情上，肯定是错的。但它能给人们带来一些快乐，这也不可否认。

佛法不离世间，对于世间感情，佛陀也会承认。可是它存在的方式和相关理念，我们有时候需要反思。

有些人，爱情一旦出问题，就想不开、放不下，把自己弄得特别苦恼。这种现象，实际上是一种执著。真正用智慧去观察，你、你所爱的人、你们之间的爱情，本体都是空的。

有了这种境界，对于如梦如幻的爱情，你可以拥有，但不会当真。

⊙ 问：很多人喜欢算命，现在流行测八字、改

姓名、补五行，据说有助于改变运势，您怎么看这些现象？

堪布：算命、打卦、观风水等，在佛教中也有。通过特定的方法观察一些缘起，这有一定的合理性。

但现在世上各种算命方法，可以说真真假假，有原汁原味的，也有后人假造的，关键看你选择的对不对。

当然，就算你选对了，也不能沉迷于此。因为命运虽有规律可循，但并非一成不变。若把精力用于培养自己的智慧、慈悲、信心，即使不用算命，命运也会往好的方向发展。所以，我们更应该追求这些。

⊙ 问：南怀瑾先生刚刚仙逝，您如何看待他的弘法事业？

堪布：南老一生弘扬释道儒等传统文化，我发自

内心地随喜和尊重。我几次有机会可以拜访他，可惜因缘不凑巧，都错过了。那天得知南老圆寂，我特意带人为他念了经。

我看过南老的书，他确实是一位博通古今、学贯中西的大师。尤为难得的是，直至九十多岁高龄，他还在不懈地传道授业。今天，这样的大师非常罕见。

在复兴传统文化方面，南老可以说居功至伟。上世纪 90 年代，传统文化在内地刚刚升温，南老的《金刚经说什么》等著作风靡全国，许多人依此重新认识了佛教。

现在南老虽已离开我们，可他的著作依然留存于世，所以大家也不必过于伤心。

当然，也有个别人对南老持不同看法，这很正常。自古以来，当一个人有名望时，旁边总会有人议论纷纷，这不足为奇。

⊙ 问：如果想学修中观，应该从何入手？您能否介绍一下学修次第？

堪布：可以从《中论》《入中论》《四百论》这三部论典入手。

学修中观要经历四步境界：首先万法抉择为空性，再将空性抉择为双运，之后双运抉择为离戏，最后离戏抉择为等性。

若想达到这种境界，有两种途径：一是直接安住空性，就像《六祖坛经》所讲的那样；还有一种方法是通过反复观察，抉择万法皆空，然后安住于此。

⊙ 问：我有个朋友笃信佛教，但在现实中，苦难一个接一个，把他打击得差点崩溃。后来他对佛法的信心没那么强，反倒没什么灾难了。这是什么原因？

堪布：你这位朋友的不顺，并非是源于对佛法的信心。

现实生活中常有看似矛盾的现象：造恶时，一切都顺利；行善时，则违缘重重。这并非因果错乱。一般而言，人在精进行善时，将来的恶报会提前成熟，此时往往会出现不顺；而从善法中退失后，生活虽重归平静，不过这不值得庆幸，因为恶业并未消失，依然在前面等着他。

因果非常复杂，只有系统学习佛法，才会明白这些道理。

⊙ 问：您的人生使命是什么？

堪布：我原来认为自己的使命是看书，因为从小学、初中到师范，我最大的乐趣就是看书。但出家之后，我的想法变了，觉得只要有一点点能力，就应将

多年看书和修行的点滴收获分享给他人。

所谓“堪布”，有把知识传给他人的意思。既然自己是堪布，就要将掌握的真理传递给众生，哪怕只剩一口气，哪怕只有一个众生，也要尽心尽力。这应该就是我的使命。

其实，每个人都要有自己的使命。哪怕做不了太多，若能不害众生，尽量饶益身边的人，或者一天做一件好事，这也非常有意义。

当然，这要由自己选择，只是我说，你不一定听。

09

科学怎样让人更幸福

/

有些人认为，宗教不合乎科学道理。

我是一位研究科学的人，我深切知道，今天的科学，
只能证明某种物体存在，而不能证明某种物体不存在。

/

本章为索达吉堪布在西安交通大学的演讲

2011 · 11 · 12

很高兴跟大家交流，你们的校园环境有种特殊氛围，让人一进来感觉很舒服。今天就在这儿探讨一下：科学怎样让人更幸福。

什么是科学

首先，界定一下什么叫“科学”。

科学的定义有多种，世界各国的百科全书中，也有许多不同的说法。不管如何定义，所谓科学，应该就是要客观反映万事万物的真相。

科学分为自然科学、社会科学。现在又新兴起一种心灵科学，也叫认知科学、心智科学，它探索的是甚深的心灵奥秘。

前两种科学，人们已经研究得很好，在特定范围内，发现了这个世界的许多规律，如万有引力定律、

相对论、量子力学等。而心灵科学，20 世纪末才开始起步，并没有引起社会的广泛关注。

在西方，二十多年来，越来越多的人对心灵科学产生浓厚兴趣。其中有些学者发现，佛陀在《大藏经》中描述的内容，是最深刻的心灵科学，揭示了心灵世界的终极实相。

古代的汽车、飞机没流传下来

作为人类文化的一部分，科学究竟给人类带来了什么？

在物质上，它为我们提供了极大便利。古代没有网络、手机、电脑，而现在，这一切时刻改变着我们的生活，从这个层面而言，科技的确可以造福人类。

同时，它也是一把双刃剑，没有控制好的话，有

可能带来不可思议的危害。20 世纪的两次世界大战，已经证明了这一点。当前尽管没发生毁灭性的大灾难，但科技产生的危害给人带来的不安全感，仍然随处可见。

古人早就明白这一点，所以对科技发展多持反对态度。

中国古代，也有过非常先进的发明。比如，春秋末年，鲁班造出了汽车、飞机的雏形。《酉阳杂俎》记载：鲁班制作的一只木鸢，高飞三日不落，他父亲偷偷骑上之后，一飞竟飞到了苏州。鲁班的母亲，骑上鲁班造的木马车后，《论衡》中说：“一驱不还，遂失其母。”

如此高明的技术，为什么没有留传于后世？

这是因为，古人认为这些发明是奇技淫巧，钻研多了，会玩物丧志。尤其儒家看重的是“道”，认为

下等人才迷恋“器”，有“形而上者谓之道，形而下者谓之器”的说法。而现代人恰恰相反，把目光都盯在科技上。利用各种科技，许多人看似活得很舒服，可是心里的迷茫，只有自己最清楚。



人生是一场戏，死亡不是生命的断灭，
只是这场戏演完后，进入下一场戏的换场过程。

受现代潮流影响，藏地有些牧民也向往汉地的生活，他们用掉所有积蓄，到汉地分期付款买房子，将此视为一生的荣耀。相反的是，汉地有许多人却厌

倦了纸醉金迷、车水马龙的生活，羡慕藏地的清静，渴望远离一切尘嚣。这种有趣的现象，就像钱钟书在《围城》里说的一样：城外的人拼命往里挤，城里的人拼命往外跑。

其实，不管是城里人还是城外的人，所做的一切，无非就是为了幸福。然而，这种幸福又在哪里？

有了四“千万”，才会赚到“四千万”

如今现实中，不幸福的因素越来越多。

前不久有报道说：10月31日，全球人口突破70亿大关。人类的数量从10亿到20亿，用了100年；从20亿到30亿，用了30年；而从50亿到70亿，只用了短短20多年。地球只有这么大，随着人口的不断膨胀，资源危机、生态危机和环境污染势必会愈演愈烈，地球的负荷也会越来越重。

为此，有些国家实行计划生育，试图缓解这个矛盾。然而，这样一来，年轻人身上的负担肯定会加重，生活的压力也会迫使他们一辈子追求钱，不再有什么远大抱负。我曾去过一些大学，看见很多学生都在琢磨毕业后怎样挣钱，却没把心思放在学业上。年轻一代若都如此，未来的社会将变成怎样？

当然，学生的心态，有时候也跟老师有关。北师大有一位教授，对自己的研究生说：“40 岁前赚不到四千万，就不要来见我。”这件事被报道后，引起轩然大波。有人评论：你学生是搞房地产的，四千万，是四个“千万”——千万要暴利，千万要心黑，千万要行贿，千万要强拆。有了这四“千万”，才有希望在 40 岁之前赚到“四千万”。

可想而知，这四“千万”的背后是什么？

唯利是图。

为了赚钱，许多人已无所不用其极。拿地沟油来说，不知从何时起，成了一些人致富的捷径。有资料说，中国每年约有 300 万吨地沟油流向餐桌，通过买卖地沟油，一年形成的利润近 20 亿元。这种劣质油，对人类健康有极大危害。

佛陀曾说，若是欢欢喜喜地造业，未来必定悲悲戚戚地受报。诚如《正法念处经》所云：“如是罪业，作时喜笑，得殃报时，号哭而受。”

别当衣食无忧的穷人

或许有人问：“钱不能带来幸福的话，那幸福到底是什么？”

马克思认为，幸福是“欲望得到满足的心理状态”，这跟佛教讲得很相似。佛教告诉人们，如果内心知足，一贫如洗也非常快乐；假如贪得无厌，富可

敌国也不会有幸福可言。《遗教经》云：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。”

幸福其实是一种内在的满足，跟外在物质的关系不大。

爱因斯坦曾说：“单靠知识和技巧，不能使人类步入幸福和高尚的生活。”苏格拉底也主张：“善就是知，知就是德，德就是福。”意思是要想获得幸福，方法是先求知，再行善修德。

求知，需要求关乎心灵智慧的知识。只有这种知识，才能带来幸福。

实际上，汉地有非常优秀的传统文化，完全可以让人找到快乐。以佛教而言，如果懂得其中深义，对今生来世都有利。现在不少人对佛教感兴趣，这是很好的事。不然，把幸福完全寄托在钱财上，只会让自

己越来越苦。

为什么？

欲望是无有止境的，哪怕你一人占尽天下一切财富，也不一定心满意足。佛经中说：“世人求欲，不知厌足。假使一人得一切欲，无厌无足。”

实际上，一个人拥有的再多，享用的也非常有限。常言道：“家有豪宅万千，夜寐仅需七尺；纵有良田千顷，日食不过三升。”因此，我们应将生活的目标降低点，没必要竭力追求自己用不上的东西。

生命宝贵，何不用来追求智慧和德行。如果没有这两者，纵然拥有再了不起的权力、名气、财富、才华，也不会拥有快乐。金庸先生形容这种人，充其量只是“衣食无忧的穷人”。

让幸福自己来敲门

想真正幸福，在佛教中，其实是有路可循的：

1. 明白凡事皆有因果

今生中衣食无忧，按照佛教观点，这是源于前世的福报——假如前世造了善业，今生不需要太多努力，名利也会纷至沓来；若是前世没有积善业，如同沙子不能榨出油一样，今生再怎么勤奋，也很难达成心愿。

这一点，无论你信不信都会如此。

前世的行为对今生苦乐有直接作用，同理，我们下一世是什么样，也取决于今生造了什么业。所以，命运不是别人支配的，一切取决于自己，自己是自己的怙主。

虽然现在相信“善有善报、恶有恶报”的人并不

是特别多，但这不妨碍它成为真理。以人数多寡来判断一件事是否正确，这本身就不能成为真实的根据。正如同，对科学高等理论一窍不通的人不在少数，而他们不知道、不认可，根本无法否认科学的合理性。

2. 以禅修调整身心

国外很多研究机构发现，将禅修运用于日常生活中，可以让心离幸福更近。

1967 年，哈佛大学的赫尔伯特·本森博士做过一项冥想实验，研究结果证明：禅修可缓解人体的压力。到了 1997 年，美国 60% 的医学院都在传授这种“放松疗法”，许多大医院也提供此疗法，而且效果非常好。

美国某医疗中心，曾让实验者每天禅修 27 分钟。一个星期后，仪器检测发现，实验者的快乐指数远远超过禅修之前。

还有个研究中心，用仪器测试一些藏地的仁波切，实验显示：仁波切们在禅修后，幸福感增强了700%，以致科学家们差点以为机器坏了。他们同样又将一群对禅修完全没有概念的大学生，分成两组进行测试，结果是禅修与不禅修也有明显区别。

目前，禅修已成为美国主流社会的风尚，多达一千万美国成年人经常打坐。他们觉得这种习惯很酷，并从中得到了真实受益。

这样的心理疗法，在西欧、新加坡等地也得到了广泛关注。

现如今，已有越来越多的人意识到，钱财换不回内心的自在。所以，他们宁愿每天禅修5分钟以上，从佛教中寻找心灵的宁静、快乐。

3. 思维佛教法义

如果学佛、禅修只停留在表面形式上，内心没有

多大改变，这是远远不够的。

当然，并不是说形式不重要。有些人比较极端，认为佛教中的念佛、参禅、皈依、出家都没有必要，完全是一种形式，这种想法不对。在某些情况下，特定的形式还是需要。如果说所有形式都多此一举，世间男女只要心中有爱就可以，又何必大费周章地登记、结婚？

不过，只是停留在形式的层面上，也不行。作为佛教徒，还应该有一些内证功德；即使没有，也要对佛理有所了解。这样，烦恼和痛苦才会日益减少，就如无门禅师所形容的：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”

这种快乐，是一种真实的快乐，是开豪车、穿名牌享受不到的。为什么许多修行人住在荒无人烟的山中，却依然自得其乐？就是因为他们通过长期修行，心得到了自在，明白万法如梦，不像世人一样处处执

为实有。

看看每天的新闻，我们就知道世人活得特别苦。这些苦源于什么？就是执著。如果了解万法是无常、空性的，对很多事看明白了，不管是什么人，没钱也好、有钱也罢，心都会非常自在。

像著名慈善家李嘉诚，虽然家财万贯，却没有被金钱束缚，他的生活非常简朴，对衣服和鞋子的牌子并不讲究，一套西装穿十年八年是平常事。

他母亲是位佛教徒，从小教他善恶必有报，要多行善举。后来李嘉诚教导子女时，也常用佛学启发他们做人的智慧，三分之二教如何做人，三分之一教如何做生意。

他本人曾说：“是我的钱，一块钱掉在地上，我都会去捡；不是我的，一千万块钱送到家门口，我也不会要。我赚的每一毛钱都可以公开。”

相比之下，有些人为了赚钱而不择手段。如此，钱

越多，自己越不快乐。

我们这个人生，说长也长，说短也短。但不管是长是短，到我们死的那一天，回顾这一辈子，最好不要有太多对不起良心的事。

从心灵科学中找答案

人生几十年，若能认识到生命的真相，真的非常有意义。

你们西安的兵马俑举世闻名，被称为“世界第八大奇迹”。在我看来，这不算最稀有的。最稀有的是什么？是 2500 多年前的佛陀智慧。它揭示了宇宙世界、人类本源、心灵世界的秘密，一直被保存在《大藏经》中。但遗憾的是，兵马俑这样的名胜古迹，每天参观者络绎不绝，而对一切生命真正有利的智慧，常常被束之高阁，愿意去研究的少之又少。

听说你们这里有不少人，对佛教比较感兴趣，有些人还在修学“心中心法”。这个法门，我认为非常好。之所以这样说，一是我读过元音老人的书，里面讲得相当不错；二是他的传承弟子中，很多人对三宝有信心，对上师懂得感恩，对众生也有大悲心，这是学修正法的验相。

现在有些大德，如本焕老和尚、噶玛巴，对“心中心法”也有正面的认可。判断一个法门是否可以接受，关键看它能否给我们带来真实利益。若是可以，不管哪一个法门，都值得去学习、修持。

如今，人们在物质上不断地往前赶，可是在精神上，需要不断地往后退，退回到古人的智慧上。汤因比说：“拯救 21 世纪人类社会的，只有孔孟之道和大乘佛法。”我特别希望更多的人，今后不能只研究自然科学、社会科学，更重要的是，还应该从心灵科学中寻找幸福。

现场互动

⊙ 问：有一道哲学考题是，请反驳你现在并非在梦中。大家讨论时很难找到答案，请给我们一些指示。

堪布：找不到答案就对了。我们确实在梦中，正如《金刚经》所说：“一切有为法，如梦幻泡影。”

藏地大德麦彭仁波切写过《醒与梦之辩论》，里面通过拟人的方法，把醒、梦各安立为一个人，然后互相辩论谁是真、谁是假。对一般人来说，醒者应该会赢，但结果没有。

我刚到佛学院不久，上师如意宝传过这部法。当时，我感觉人生真的跟梦没什么差别，因为找不到任何理由可以推翻其中观点。比如，我认为自己不是在做梦，理由是醒时有些东西看得到、摸得着，可是在

梦中，也会有这种情况；我觉得醒后的时间长，做梦的时间短，所以梦不真实，但在做梦时，有些经历也非常长，像南柯一梦、黄粱美梦就是如此。所以，从各方面观察，醒时的一切并不真实。

当然，若想进一步证实这种观点，需要深入解读佛经，尤其要看《华严经》《三摩地王经》。

⊙ 问：我从小就觉得佛法对人类有很大帮助，希望尽自己一点力量，影响周围的人。我该如何去做？

堪布：首先，自己不要故意伤害任何一个众生，小至蚂蚁。然后在此基础上，力所能及地利益周围的人，帮助社会。

当然，每个人的因缘不同，利他的能力也有差别。但只要你有一颗想饶益别人的心，将来它一定会

发光。

⊙ 问：我对佛教了解不多，但对一些简单道理，如善有善报、恶有恶报，还是很相信。我想过朴素的生活，但在这个城市里，经常有地沟油、毒奶粉、豆腐渣工程……造恶业的现象实在太多，我是不是只能逃离这个城市？

堪布：你说的还是很实在。现在佛教徒与知识分子之间，需要一些沟通。其中，对于“善有善报、恶有恶报”，有些知识分子是比较相信。但他们相信的，也仅限于今生，好多人今生做了善事，就希望很快成熟善果，至于来世，一般人从不考虑。

要知道，轮回是个漫长的过程，有些善事你今生做了，果报也许在今生成熟，也许在很多世之后才成熟。但不管什么时候成熟，因果报应都丝毫不爽，所以一定要断恶行善。

如今这个社会，造恶业的环境太多，对此，我们不能一味地逃避，而应负起相应的责任，从自己做起。

当然，在工作中，有些事情的阴暗面不容易发现，你可能无意中做了一些错事。但如果并非故意，佛经中说，这不会有太大罪过，就像不小心踩死了小虫一样。

⊙ 问：我是西安交通大学的老师，也是陕西省道德文化研究会的工作人员。佛法非常好，但藏传佛教、南传佛教、汉传佛教的《大藏经》那么多，作为普通人，应该怎么样学习，才能使佛法入于心中？

堪布：佛经确实浩如烟海，在短短一生中，要想学尽恐怕很难。所幸许多前辈大德把《大藏经》的内容，以简短的窍诀归摄为一些论典，若能学习这些，极容易通达佛法精髓。

那么，哪些论典便于我们学习呢？以我个人的体会，最好先学《入菩萨行论》和《大圆满前行》。

《大圆满前行》里面，从最初观修“人身难得”，到最后往生净土，全部的修行次第讲得非常透彻。虽然它只有一本书，却涵摄了显宗、密宗一切教典的精要。这几年我详细地讲过一遍，整理成文字，也有八本书了。若能好好学一下，佛法的框架基本就理顺了——怎样皈依？怎样发菩提心？怎样行持十善、取舍因果？……诸如此类的关键问题，你会完全明白。

系统学习一些佛典，真的非常有必要。否则，佛教会沦为一种表面形象。当然，有些形象也需要，但若不懂它背后的教义，就丧失了佛教的根本。

⊙ 问：现在社会道德沦丧，我作为陕西省道德文化研究会的工作人员，很想尽力提升自己的道德水

准，并为提升社会的道德水准做点工作。请问，怎么做才是最好的？

堪布：你们研究会的宗旨，包括一些运作方式，我不是很了解，所以无法提出有针对性的建议。总体来讲，做任何一件有意义的事，短时间都不一定有立竿见影的效果，但若能持之以恒、坚持不懈，并辅以一些现代的管理模式，星星之火是可以燎原的。

在此过程中，我们不要遇到一点挫折就放弃。很多人在推广道德文化时，遭受几次白眼和质疑，就开始动摇了，这是不行的。要想真正拯救这个社会，除了有一种兴趣，更要有一颗勇敢、勇猛的心。只有这样，才能结出丰硕的果实。

⊙ 问：您小时候是个经常打架的孩子，而现在，语言、仪态中却充满了梦幻般的温柔。这种变化最重要的影响因素是什么？

堪布：我小时候是很爱打架。记得在中学，最高纪录是一天打过五次架，自己也挂了彩，老师还差点把我开除。

读小学时，我也经常打架，现在回到母校，想不起自己学了什么知识，只记得在这里打过架、在那里打过架。有时候在学校打不方便，我就约别人“等会儿吃完饭，到某某地方去”，然后开始打……周围的山上、河边，都留下了我打架的身影。我的小学，就是这样度过的。

但自从学了佛法，尤其是以《入菩萨行论》为主的大乘佛法，我的变化特别特别大。我相信，这是佛法的殊胜加持。

不仅是我，我们佛学院也有不少这样的人。原来有个和尚，跟另一个人发生冲突时，我听到他恨恨地说：“不跟你一般见识。要不是学了大乘佛法，按我以前的脾气，肯定揍你！”所以，一个人的恶劣性

格，通过修学大乘佛法，会有翻天覆地的改变。

当然，学佛也要靠缘分，有些人特别契机，有些人则不一定。佛陀时代也是如此。没有缘分的人，就如《现观庄严论》所说，天上虽然下雨，烧焦的种子却不能发芽，同样，诸佛虽然降临于世，但无缘之人很难获利。

所以，学佛能否改变自己，跟各人的缘分和善根有密切关系。

10

怎样面对痛苦

/

医生给你治病，

你把药方背下来却不吃药，病也好不了。

有些人为你指明人生道路，

你记住了却不去做，痛苦也难以消除。

/

本章为索达吉堪布在香港理工大学的演讲

2011 · 07 · 29

进了校门，看到这里的建筑，我觉得非常亲切。这种风格跟我们寺院相似，听说它拷贝自英国剑桥、牛津的建筑模式，带有工业革命时代的气息，给人以开放包容的感觉。

佛教讲“诸法因缘生，诸法因缘灭”，世人也说“有缘千里来相会”，我们在这里聚会，并不是无因无缘的，这种因缘来自于大家对佛教的敬仰，所以才产生了今天的交流——“怎样面对痛苦”。

痛苦，是每个人都不陌生的字眼。

我本人虽然也没有出离痛苦，夸夸其谈不一定合适，但因为从小对佛法就有兴趣，多年来依止善知识，在学习、修行上下过一番功夫，所以，从某个层面讲，可以简单汇报一下自己的心得。

有钱也苦，没钱也苦

三界六道中，痛苦可谓数不胜数。仅从人类而言，就有三大根本苦、八大支分苦。

印度圣天论师还将人类的痛苦归摄为两种：身苦与意苦。大人物的痛苦，是意苦，如工作上的压力、竞争、焦虑；小人物的痛苦，是身苦，比如缺衣少食、高强度劳动。所以，有钱也苦，没钱也苦。

不少人以为有钱就快乐，但有了钱才发现，快乐没有如期而至，痛苦反而层出不穷。

对此，美国盖洛普民意调查所用数据作了证明：按满分 100 计算，中国消费者在 1994 年的幸福指数是 69 分；1997 年最高，达到 71 分；十年后的 2004 年，降至 67 分。

这说明什么？随着经济发展，人们刚开始觉得越来越幸福，但过不了多久，幸福指数日渐下挫，最后

还不如没钱时幸福。

有统计说，在全世界，每年自杀和自杀未遂的人数都十分惊人，相当于每分钟都有人自杀身亡。

可见，许多人虽然穿得漂漂亮亮，看起来开开心心，但他们一直被痛苦逼迫着。

“谁说人生皆苦？我就挺快乐”

人生在世，苦多乐少。你若不信，可以看一下《中观四百论》前八品，里面专门讲了人世间的痛苦。看完之后就明白，人生的苦无处不在，正如《法华经》中云：“三界无安，犹如火宅。”

有人可能不认同：“谁说人生皆苦？我就挺快乐。”有个酗酒成性的人跟我说：“佛教讲轮回痛苦。其实不苦，我喝了酒特舒服。”但醉后的舒服，是失

常、颠倒的意识，根本不能算是快乐。

美国史学教授达林，写过一本书《幸福的历史》。他花了六年时间翻阅史料，研究人类的幸福到底是什么，什么能给我们带来幸福……最终，他的结论是：“极致幸福可能只存在于我们的想象中。”换句话说，真正的幸福是得不到的。这种观点，与佛教讲的“三界无安”不谋而合。

所以，人生本来充满痛苦，这点务必要认清。否则，遇到一点挫折，就抱怨老天不公平，“怎么这么倒霉，不幸全落到了我的头上”，却不知轮回的本性即是如此。

有人觉得：“轮回中并非全是苦，还是有一些快乐。”话虽不错，但这些快乐是无常的，随时可能变成痛苦，它只是偶尔的点缀，却不是人生的底色。

还有人认为，快乐存在于感官上，身体的触碰、

美妙的音乐等都能带来乐受。但这种快乐比较肤浅，通过药物亦可获得。

真正的快乐，来自于内心。若想除苦，必须从心下手。

世人面对痛苦的方法

现在有些人在痛苦时，拼命地抽烟、喝酒。我认识一个佛教徒，他说烟酒戒不了，每当他很烦的时候，就会躲到咖啡厅吞云吐雾，再不就去舞厅借酒消愁。他说一醉可以解千愁。但真能如此吗？这只会让自己越来越愁，清醒过来，事情仍要面对，想躲也躲不掉。

有些人心情不好了不是花天酒地，就是去 KTV 狂吼，或者通宵达旦地打麻将，这都是一种逃避。

有些人把痛苦列在纸上，点火烧掉，看着字迹灰飞烟灭，想象痛苦随之消失，这有点自欺欺人。

还有些人跑到山谷里大叫，或者用头撞墙，把锅碗瓢盆砸烂，这样发泄才觉得轻松。

更有甚者，还以杀人取乐。美国有一个 17 岁的孩子把父母杀害后，在尸体仍在房内的情况下，通过 Facebook 邀请几十名年轻人来家中，通宵喝酒进行狂欢。

有些人失恋后，要么把自己杀了，要么把恋人杀了。找不到恋人，就找相似的人代替。据媒体报道，某地有个大学生，专杀一些穿红衣服、长发披肩的女学生，以报复前女友对他的无情。

稍微好一点的人，选择游山玩水，或找有智慧的人聊聊天，再不做一下心理咨询，看看“心灵鸡汤”等励志书。

这些方法，就像吃止痛片一样，可以暂时压制痛苦，让它不再折磨自己。但毕竟治标不治本，要想从根本上解决问题，应该从佛教的智慧中寻找答案。

生命的另一种选择



不要在一帆风顺的时候，装成修行人；

不要在遇到挫折的时候，变回普通人。

下面，我将佛教的方法与你分享。这些很容易消除痛苦，即使有些习气根深蒂固，无法一下子断除，只要持之以恒地练习，痛苦也会渐渐离你而去。

1. 利益众生，断除自利

我们的痛不欲生，多数是为了自己，为众生的寥寥无几。若想断除痛苦，就要斩断它的来源——自私自利的心；要想做到这一点，需要学习佛教经论，以大乘的无我观改变心态。

有些人平时有各种苦恼，但学了大乘佛法后，做一些有利于众生的事，痛苦不知不觉就消失了。所以，第一个除苦的方法，就是利益众生。

假如你有大乘的慈悲心、菩提心，那再好不过；即使没有，也应该有仁爱的传统美德，它是挽救人类的妙药之一。

1988 年，据说 75 位诺贝尔奖获得者在法国召开

会议，探讨 21 世纪人类面临的问题。他们共同发表了一个宣言：“人类要在 21 世纪生存下去，必须回到 2500 年前汲取孔子的智慧。”

外国对中国文化抱有希望，遗憾的是，在中国，孔孟思想遭到了极大破坏。我小的时候，1974 年，全国开展“批林批孔”运动，对孔子的思想进行批斗。尽管这个运动不到半年就结束了，但后患相当严重。从那时开始，中国的传统文化一蹶不振，有识之士即使想力挽狂澜，它也像个奄奄一息的病人，完全恢复非常困难。

前几年，传统文化基本处于被冷落的境地。“孝顺父母”“尊敬师长”等美德，往往看不见了。老一代的教师，虽然还保留一些长辈传统，然而因认识不到其中价值，不会着重去教育下一代。这样，中间一代的教师受的这种教育就非常少，想教学生也无能为力。如此，再下去之后，中国人的文化素养慢慢会变

成什么样？

所以，我们的教育需要完善，不能只追求分数就够了。如今大学的录取标准，往往只看分数高低。其实，一个人考了多少分不重要，人格才是决定一切的关键。有些人就算再聪明，人品特别差的话，对社会也不会有利，反而贻害无穷。

教育最重要的一点，是教学生怎么做人。在古代，一个人能否得以重用，不但要看学问，更要观察德行。假如人格高尚、众望所归，即使学问不高，也会被委以重任；反之，若没有慈悲善良的心，纵然才高八斗，也不可能造福天下苍生。

联合国总部的大厦里，挂着孔子的一句名言：“己所不欲，勿施于人。”可惜，这句话知道的多，做到的少。当人的生命受到威胁时，往往贪生怕死，很多人却没有想到，自己经常吃的动物，又何尝不是如此？

断除自利、利益众生，并不是口头上说说，能否真正做到，需要多方面观察。假如你做到了，必定会断除痛苦。

2. 把违缘转成顺缘

遇到逆境时，佛教中还有种方法：将它转为道用。也就是，不把痛苦当痛苦，而将其利用起来。

无著菩萨曾说，无论发生什么，都应该让自己快乐——没病是快乐，用健康的身体多做善事；有病也是快乐，以此消除往昔的业障。有钱是快乐，用它来上供下施，积累善德；没钱也是快乐，可以断除对财物的耽著。

这方面，我有个中学同学就做得不错。他是一个领导，有次在竞选某职位时，一直无动于衷，好像跟自己没有关系。旁人见了都急，劝他赶紧做做工作。他笑了笑说：“万一没选上也很好，正好有空修修佛

法；选上也很好，有更多机会利益众生。不管结果如何，我都快乐。”

遗憾的是，很多人不懂这个道理，总是患得患失，抱怨这个不够、那个不行，结果顺缘都成了违缘。若能换个角度看问题，纵然是违缘，也可化为顺缘。

贝多芬说过：“最杰出的人，总能用痛苦来换取欢乐。”

3. 修自他交换

当你卧病在床，或名声受损，或穷困潦倒时，可以发愿：“世上也有许多跟我一样的受苦者，愿他们的苦难成熟于我身，由我代受，他们都离苦得乐。”

然后，向外呼气时，观想自己的一切安乐变成白气，施给众生；向内吸气时，观想他们的一切痛苦变成黑气，融入自己。

这是除苦的最佳方法。

我们在遭受磨难时，若能这样观修，所受的痛苦就有了价值，对自我的爱执也会日益减少。

4. 认识痛苦是空性

痛苦是从分别念而来，分别念依靠证悟空性能断除。圣天论师在《四百论》中说：“虚妄分别缚，证空见能除。”

为什么？

感受痛苦的“我”与所受的痛苦之间，是种互相看待的关系——离开了一者，另一者必然不存在。《中论》也说：“离法何有人？离人何有法？”有些人经常叫苦连天，但痛苦的“我”在哪里？通过中观正理一观察，就知道“我”根本不存在，如此，“我”的痛苦只是虚妄分别而已。

没有证悟空性，就会看不破、放不下，将虚妄

执为实有。若像大成就者那样，依靠空性断除了我执，一切痛苦都将烟消云散，开悟会带来不可言说的快乐。

当然，我们不一定有那样的境界，但至少也应对“万法皆空”稍有了解。认识这一点，最好从《中观根本慧论》入手。此论开篇第一句是：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。”短短几个字，将万法真相揭示得淋漓尽致。不管是内在的痛苦，还是外在的诸法，其本性确实不生、不灭、不常、不断、不一、不异、不来、不去。

如果想深入佛教，必须一步一步、踏踏实实地修学。有些人皈依佛门十几年，只是随便看了几本书，对佛教的道理一知半解，这不一定是真正的佛教徒。

如今，佛教徒有两个误区：

一是有些知识分子研究佛教，不像藏地修行人那

样在讲辩著、闻思修上花很多时间，以为得个佛教硕士、博士的头衔就可以了。他们对佛教的认识相当肤浅，写的很多论文也没有实义，傲慢却与日俱增。

二是有些信众比较迷信，到处求灌顶、求加持，以为解脱有捷径可寻。世间义务教育尚且需要九年时间，读完后只是初中毕业，佛教如此甚深，又怎么可能短期通达？假如没有系统学习，光是办个皈依证、求个灌顶，就自称为佛教徒，这只是徒有虚名罢了。

我跟一位教授交流时，彼此有种共识：对于佛教，只是研究理论不够，还要有实际修持；只是盲修瞎练不行，还要有理论依据。这两者，都值得下一番功夫。

曾有个大学老师问我：“给大学生讲佛教故事，他们不相信，怎么办？”

我说：“不用讲故事。他们听惯了神话、看惯了

动画，很容易把佛教故事当成这些。一定要从中观和因明下手，先把他们的傲慢摧毁了，再讲这些故事，他们才能体会到佛教的伟大。”

2009年7月，国际联合宗教会在日内瓦召开会议，世界五大宗教为主的各大宗教、200位宗教领袖，通过投票表决，佛教获得“世界上最好的宗教”荣誉。在此过程中，很多宗教领袖没有选自己的宗教，把唯一的一票投给了佛教。为什么？历史上，没有一场战争是以佛教名义发动的，它的慈悲无偏利益一切众生，它的智慧对万法研究得极为透彻。

我在复旦演讲时，引用过中国科技大学前校长的一句话：“当科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已在此等候多时了。”不管是哪个领域的学问，在佛教中都诠释得极为圆满。当然，有些人不了解的话，这是他的问题，不是佛教的过失。

5. 学会安忍

安忍，就是世人说的坚强。有了它，面对痛苦不会轻易低头。

美国著名盲聋女作家海伦·凯勒，用坚强的一生，创造了不可思议的奇迹。

居里夫人也说：“我的最高原则是不论对任何困难，都决不屈服。”当年她求学时极为贫穷，经历了难以忍受的苦行——因为营养不良，她一次次晕了过去；天冷没有被子，就把所有衣服盖上，甚至将椅子压在身上取暖。

藏传佛教中，有位伟大的祖师叫龙钦巴。他在桑耶修行时，全部家当也只是个牛毛口袋。每当下雪时，他就钻进口袋里。这个口袋，是他的被子、坐垫，还是唯一的衣服。

提到“唯一的衣服”，我想起一个护生短片中的小狐狸，它告诉人类：

“我有件美丽的衣裳，一年四季穿身上。我一辈子只有这么一件衣裳，是妈妈生我的时候送我的。我从此天天穿着它，晚上睡觉也不脱。

人呀，我的衣裳只一件，而你的衣橱已满又满。我的衣裳是我的毛皮，失去毛皮，我只有血肉一团。你的衣服可以一天三换，我衣服脱下，就命丧九泉。”

我们不穿动物皮，还有很多衣服可穿；不吃动物肉，还有很多蔬菜可吃。对许多人而言，吃一块肉不算什么，但你可曾想过：动物只有这一块肉，你吃了，它就会因此丧命。

西方有不少动物保护组织，我们这边虽然不多，但每个人最好能从自身做起，关爱所有的动物。假如你特别爱吃肉，以后尽量少吃点，这也算是一种“安忍”。

6. 心情愉快法

藏传佛教中有一个实修法，若能经常修持，有助于天天好心情，改善人际关系，诸多不顺迎刃而解。

方法很简单：双目直视虚空，不执著一切自然放松，心胸尽量放大，在此境界中坦然安住。然后念诵“达雅他 嗡 措姆迷勒那 德卡踏母索哈”，7遍、108遍都可以。

这个方法，我修过一段时间，效果非常好。当然，你没有信心的话，效果不一定明显，毕竟修任何一个法，信心特别关键。

有些人认为这不理性。其实，过于理性和过于感性，都会阻碍你涉入许多甚深领域。

有些搞学术研究的人，对“信心”“加持”完全否定，一提起就嗤之以鼻，除了自己的分别念，什么都不相信；有些人又太过盲目迷信，对理论从来不研

究，这也是一种极端。若想认识这个世界的真相，应当住于中道，不堕两边。

7. 放下执著

有位画家在纸上画了个黑点，装在相框里。旁人看后有各种猜测，不知道这代表什么。

其实，它的喻意很深：当我们执著于一点时，往往会忽略很多，全然不觉还有大片的空间。

我认识一个人，家庭出了点问题，她就不想活了，包个车去了壤塘大草原。那里特别辽阔，十几公里看不到边。她下车后，打发司机走了，开始大叫发泄痛苦。喊着喊着，心也随之开朗起来。看看天空，看看草原，她感觉自己像只小蚂蚁，死命执著一个小窝，有什么意思？瞬间她就放下了，痛苦也销声匿迹了。

在修行人眼里，有痛苦并不值得大惊小怪。《入

《菩萨行论》中讲，事情若尚有转机，用不着痛苦；没有转机了，痛苦也无济于事。比如亲人离开了人间，如果有办法让他活过来，那不必痛苦；倘若已无力回天，再哭又有什么用？不过，真能这么想的，没有几个人。

当然，我不是说自己就能如此，遇到什么都坦然面对，但通过长期学习大乘佛法，现在看到家人去世，跟以前的心态完全不同了。

不少人也有这样的体会：没学佛时，生起一点烦恼就难以面对；但学了佛以后，解决了生活中很多问题，内心也感受到了快乐。这一切，是金钱无法带来的。

你们当中，也许有佛菩萨的化现。如果有人是圣者，就另当别论，但若是像我这样的凡夫，建议还是学修一下佛法。若能如此，你的痛苦定会慢慢消失。

8. 认识觉性

以我个人的体会，这个方法最简单、最直接，不需要以中观理论分析，只靠上师的一个窍诀，即可认识痛苦的本性，当下将烦恼转为菩提。

这是密宗最深的窍诀。

要注意的是，这个窍诀，必须要得过灌顶、修过加行才能学修。不具备条件的话，连法本也不让看。有些人偷偷去翻阅，但没有上师接引，即使看了一些文字，也不懂里面在说什么。

以上方法不一定要全部尝试，每个人根基不同，选择适合自己的就可以。犹如生病的人，吃中药能好，用西药也行，还可以选择藏药。不管选择哪一种，目的都是为了除苦。

痛苦由心而生，故也要由心而灭。想用金钱让自己快乐，解决不了什么问题，只有依靠佛法来调心，才能从根本上拔除它。

现场互动

⊙ 问：仁波切您好，我代表美国朋友问一个问题：佛教的传承为什么重要？如今有先进的科学记录手段，还需要强调传承吗？

堪布：佛教任何一个传承，包括戒律的传承，都非常重要。

像我们藏地，比丘尼戒的传承历来没有，女众出家的话，就无法受比丘尼戒；而在汉地，这个传承一直存在。不过，《大藏经》和论著的传承，在藏地始终完好无损、代代相传，这是极为难得的。

这些传承有什么用？起到承接加持的作用，也就是说，能将佛陀的加持无有间断地传递给我们，这对修行人来说至关重要。

不单单佛教强调传承，世间也是如此。比如美国

总统，第一个是华盛顿，到现在是奥巴马，这也算是一种传承。既然世间的传承都十分重要，佛教的法脉更不用说了。

⊙ 问：您说受苦时要想到别人，不断地发愿、回向，以此培养慈悲心。这样就不再有痛苦了，对不对？

堪布：这要看每个人的修行功夫。

⊙ 问：但这样也会非常痛苦啊。比如看上师生病了，希望他马上康复。

堪布：《宝性论》中讲，真正的圣者超离了生老病死，身体上是不会有病苦的；但在众生面前，出于某种利他的必要，也会示现生病等。

所以，弟子为上师生病而痛苦，是凡夫对圣者的

一种“担忧”。

⊙ 问：那么说，上师生病是为了度化我们，就像维摩诘居士？

堪布：如果上师是大成就者，是；上师若是凡夫人，那也值得弟子关心。

⊙ 问：我是香港公开大学工商管理的硕士。去年，我恭请上师为部分弟子开了个法会，这样做对吗？还有什么可做的？

堪布：你们举办法会，具体情况怎样，我也不是很清楚。但不管开什么法会，最好不要经常募捐，搞些不如法的形象，这对上师不利，对整个佛教也不利。

我们每个佛教徒，应该对佛教负责、对上师负

责、对自己负责。如果有些行为容易引起他人误解，就应该尽量制止；对弘法利生真正有利的，哪怕遇到生命危险，也要尽心尽力去做。

以前在特殊年代，我的上师法王如意宝为了护持佛法，再危险的境遇也坦然面对。所以，法王传承下的很多弟子，在弘扬佛法、利益众生方面，有很坚强的意志。我非常希望大家也能做到这一点。

现在的学佛环境这么自由、开放，你们一定要好好珍惜。不但自己要对佛教有正信、正见，同时，也应让世人了解佛教的本来面目。这是每个佛教徒的责任，大家要在这方面下功夫。

⊙ 问：我是噶举派的弟子，参加您的网络学习班可以吗？不同传承有没有冲突？参加网上学习，要遵守哪些密乘戒律？

堪布：可以。网上的那些课程，主要是《入菩萨

行论》《大圆满前行》等，没有讲密宗的不共修法，故不涉及密宗戒律。

佛教各派，不管是噶举、萨迦、宁玛、格鲁，都是圆融一体、互不相违的。听说在香港，以前不同宗派的弟子，包括一些佛教中心之间，互相有冲突，这是很不好的。无论哪个教派的法，都是首先发菩提心、中间积累资粮、最后成就佛果，这些理念完全一致，不分什么你我。

大家在学佛时，心量应该放大。包括对佛教以外的宗教，也不能随意排斥，彼此应当求同存异，和睦相处。

⊙ 问：我是香港公开大学的博士。这个世界，是释迦牟尼佛的刹土。佛的刹土一般很美好，但我们的世界充满了痛苦，这是否意味着释迦牟尼佛在因地时没有发好愿？



幸福是短暂、有限的美丽。

若知道这一点，你幸福了一阵子，一旦它消失也很正常。

否则，把所有希望都寄托在肥皂泡上，结果可想而知。

堪布：不是。《白莲花论》中讲，释迦牟尼佛在因地时，发下了五百大愿。在当时一千位发愿者中，释迦牟尼佛的愿力最殊胜。

为什么？

其他发愿者都选择了清净刹土，而释迦牟尼佛看到浊世众生非常可怜，于是选择了这个恶浊的刹土。

佛经中有一部《白莲经》，专门记载了这些如白莲花般的发愿，说释迦牟尼佛的大愿超过贤劫其他佛。

对我而言，经常会忆念释迦牟尼佛的恩德。若不是他发愿摄受浊世众生，我们这些人岂有机会得度？所以，一定要感恩释迦牟尼佛。

⊙ 问：往生极乐世界，是不是一定要具备空性智慧？带业往生，是否也要证悟空性？

堪布：不一定先要证悟空性才能往生。依靠阿弥陀佛的发愿力，带业往生之后，可以在极乐世界证悟空性，然后获得菩萨的果位，度化众生。

⊙ 问：我看了很多佛教的哲学，对四法印也有了解。但在工作中被人批评时，许多道理仍用不上，怎样才能使我不受环境影响？

堪布：你在工作中，受到领导批评或别人谩骂时，可以把它当成空谷回声，这在《虚幻休息》以及阿底峡尊者的教言中有讲。

或者，还可以把谩骂当成赞叹，这也是一种境界。以前在释迦牟尼佛面前，有人赞叹、有人诽谤，但佛陀对所有的毁誉一视同仁，不随外境所转。

推荐你学一下《入菩萨行论》，即使没时间全部学完，只学其中的《安忍品》也很好。若能如此，以后遇到什么痛苦、不平，都可以忍受，活得会比较开心。

当然，学佛不能只停留在文字上，从来不去修行。想当个佛教徒，还是要有点实质，不能只是空

架子。

要修佛法的话，应从皈依、发心等加行开始。这些简单的法修好了，修高深的法才比较稳妥。现在很多人不是这样，非要先求大法，修不上去了，再进入简单的法，如同先读博士、再读小学，顺序已经搞错了。

11

快乐的八个秘诀

/

佛教，会给每个人带来不同程度的快乐。

如果它没有这个作用，我们不必弘扬和修行，但事实证明它可以。

在压力过大的今天，或许，它比钱更重要。

/

本章为索达吉堪布在上海交通大学的演讲

2012 · 10 · 24

唐朝皇帝武则天写过一个偈子：“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义。”意思是，佛法甚深微妙，又极难得闻，有缘听到的时候，务求通达。

今天讲的快乐秘诀，就出自一部“极难得闻”的论典——《修心八颂》。

《修心八颂》问世已八百多年。当年，藏地佛教被国王朗达玛所灭，为了重振，印度阿底峡尊者应藏王邀约，不顾一切入藏弘法。于是，大乘正教再兴于藏。尊者的再传弟子，朗日塘巴尊者，就是本论作者。

生而为人，谁不想快乐

在藏地，无论是寺院、学校，还是一般人的家里，这八个快乐秘诀随处可见。它看似简单，但其中

的深意，我们毕生也学不尽。

记得刚出家时，上师给我传了这个法，当时自己还年轻，也比较傲慢，觉得这很好懂，没有什么了不起。可是后来，我才发现错了。在之后的近 30 年里，每次重温它，都有不一样的收获。

你们第一次接触《修心八颂》，可能也觉得：“这有什么？我可以写出更好的。”但事实上，它是圣者的智慧流露，不同于凡夫拼凑的文字，它可以让

我们获得快乐。

生而为人，谁不想快乐？然而，光是嘴上说说没用，快乐需要一种调心方式。只有掌握了这个，幸福感才会与日俱增。

《修心八颂》就是这样的快乐秘笈。在藏地，大德们极为重视这一秘诀。我所在的喇荣五明佛学院，出家人必须背诵三部论典，《修心八颂》就是其中之一。

当然，这里面所说的，百分之百做到并不容易。

《修心八颂》讲的是圣者行境，不说俗务缠身的在家人，连我们出家人，完全做到也特别难。

但即便如此，也要尽力去做。实在不行，可以按里面的内容发愿，祈愿在未来做到，或者将它贴在显眼的地方，经常用这些提醒自己。

或许有人怀疑：“短短八个秘诀，有那么殊胜吗？”答案是肯定的。这些秘诀的加持不可思议，它用简练的语言，开显了最深的道理，就像一把小钥匙，能开启宝藏的大门。

由于时间关系，这次无法广讲，只能给大家简单地介绍一下。如果在藏地，讲的时间会比较长。我家乡有位八十多岁的老法师，他讲经的时间，是从下午一点到七点半，中间没有休息，不管听众多累，他都一直慢慢地讲——不过你们放心，我没有这么厉害。

快乐秘诀一： 把爱“我”变成爱“他”

[原文]

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

[注释]

利益他人之心，比如如意宝更珍贵。愿我以此心时时爱护一切众生。

如意宝，是龙族的宝珠，有着特殊的能力：无论向它求什么，皆可如愿。世人通常认为，这样的宝贝十分难得，但实际上，拥有一颗利他心，比拥有如意宝更珍贵。

这个时代最需要的，就是利他心。若都惦记着一

己私利，社会必然不安定。只有不分地域、国家、种族，平等关爱一切众生，我们周遭的环境才会更好。

几年前的一则新闻让我记忆深刻。在一次网球公开赛中，最后一局，双方长时间处于比分相同的状态，胜负就在一球之间。

此时，一只小鸟突然飞进场内，被高速飞行的网球击中，当场坠地而亡。

误打死小鸟的选手，不再关心比赛输赢。他放弃迎战对手毫不客气的进攻，当着万千观众的面，跪在小鸟面前，为自己的过失忏悔……

有人不理解这种行为，为一只已经死了的小鸟，丢掉了可能的冠军宝座，值得吗？

当然值得。因为尊重生命的心，比什么奖杯都珍贵。

从佛法的角度讲，这种心若进一步升华，就是大

乘佛法的心髓——菩提心。《入菩萨行论》中说：宁可失去钱财、名誉，乃至生命，也不能失去利益众生的菩提心。

要知道，一切众生都对我们有恩。且不说无始劫来，仅仅是眼前，我们的吃穿住行，哪一样背后没有众生的汗水？只有时时念恩，多想众生，少想自己，才符合道理。也只有这样，快乐才会不求自来。

其实，一个人的痛苦全部来自于爱“我”，如果把爱“我”变成爱“他”，痛苦自会减少很多。

有些人固执地认为：“凭什么要爱他，他又不是我家人？”

且不谈佛教中的观点，现在科学家通过 DNA 技术也发现：人类拥有同一位祖先。也就是说，地球上所有人都是一家人。

既然如此，我们何不放下执著，试着去爱每一个人？



用智慧来观察，现在的一切苦乐，都是虚幻。

但我们往往把它当真，为它哭、为它笑，不愿意从幻境中醒来。

快乐秘诀二：

被人尊重是幸福，能尊重人更幸福

[原文]

愿我交往何人时，视已较众皆卑下，

诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

[注释]

无论与谁交往，愿我无有傲慢，心怀诚意，时时想到利益别人。

《礼记》中说：“夫礼者，自卑而尊人。”

可是，现在许多人不懂“礼”，不管是走路、说话，经常一副目中无人的样子。其实，尊重他人，是做人的基本素养。若不懂得尊重别人，自己也不会得到别人尊重。

有些人想不通：“明明我身份地位比他高，为什么要对他谦卑？”要知道，任何人都有值得尊敬的地方。而且，身处高位而谦卑有礼，才不会骄横过分。

无论做世间事，还是学习佛法，人最容易有的问题就是贡高我慢，这点会阻碍我们在学业和道业上进步，做事情也不容易成功。

一个人暂时有点福报，其实没什么了不起。世间一切皆为无常，财富再圆满，也可能一夜沦为乞丐。前些日子，广州某位有 22 套房产的贪官遭爆料后，立即被免职，查封全部财产。谁能知道哪一天，我们不会也身陷极其悲惨的境地？了知无常，还会轻易看低谁吗？

不少人总以为自己拥有某种资本，进而生出莫名的优越感。龙猛菩萨说，有人以才华傲慢，有人以美貌傲慢，有人以财富傲慢，有人以地位傲慢。假如你有类似的心态，不妨多翻阅史料，了解一下这种人的结局。

人生在世，不但要学知识，也要学做人。所谓的做人，不是表面上待人进退有度，而是要发自内心地尊重别人。

这方面，大乘佛教中有更深层的宣说。

大乘最重要的理念，是大悲心、大慈心、菩提心。大悲心是想拔除众生痛苦；大慈心是想给予众生快乐；菩提心是在二者的基础上，希望众生获得永远的解脱——佛果。

有了这些善心，不用学表面功夫，也会尊敬众生，这从很多大德的言行中即可看出。

当然，大成就者的有些境界，我们不要说一辈子，一百辈子也遥不可及。但即使做不到 100%，做到 20%，10%，甚至 5%，也是可以的。不能因为做不到最好，就彻底不做了。

快乐秘诀三： 将烦恼消灭在萌芽中

[原文]

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，

毁坏自己他众故，立即强行而断除。

[注释]

愿我恒常观察自心，每当烦恼、妄念刚生起时，意识到它将毁坏自己和他人，立即强行将之灭除。

现在的人烦恼极其炽盛，诚如《地藏经》所形容的，“起心动念，无不是业，无不是罪”。

当一个人生起烦恼时，常会丧失惭愧心，甚至无恶不作。培根在《论贪婪》中描述得很形象：“贪婪者为了煮熟自己的一颗鸡蛋，不惜烧掉邻居的一座房子。”

打开网络，这样的新闻比比皆是，豆腐渣工程、毒奶粉、地沟油……人们连走路、吃饭、喝水都已没安全感。造成这种悲剧的原因，一方面是许多人不懂因果，一方面就是贪婪等烦恼过盛所致。

在烦恼的驱使下，还会爆发个人、家庭、民族乃至国家间大大小小的战争。在上海街头，我看到两个小贩为蝇头小利而打架，虽然打得不厉害，只用苹果互砸，却也算是一场“战事”。

灭除烦恼，最好的武器是利他心。不管做什么，若以他人的利益为出发点，尽量减少自我爱执，烦恼很快会灭尽。烦恼灭尽，痛苦也就不复存在了。

快乐秘诀四：

可怜之人，必有其可爱之处

[原文]

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

[注释]

若有人因造过恶业，如今正在受苦，愿我犹如遇到宝藏一样，以难得心珍惜眼前的机会，帮助这些可怜众生。

这个时代太缺少爱，许多人为了自己，不愿意多管闲事——前面讲的小贩打架，当时围观的人不少，可没一个人去劝。这件事虽然没引发严重的后果，但从性质上讲，跟“小悦悦事件”是一样的。

按照大乘精神，见到这种情况，包括看到饥饿者、残疾人、乞丐等可怜众生，我们应该怎么做？

要如同挖到金矿般欢喜，觉得利益他人机会难得，想方设法去帮助他们。

有人虽然也会付出爱心，但往往是遇到灾难时才想起。比如汶川地震期间，许多人都向灾民伸出援手，可是灾难一过，就不管他们了。站在大乘的角度，这种偶尔的爱心远远不够。

还有人看见可怜众生时，无动于衷、袖手旁观，甚至会想：“可怜之人必有其可恨之处，活该！”这种心态，就跟大乘发心相去甚远。

当然，要一下子转变积习已久的观念，达到大乘境界，也有一定困难。不过我希望，大家今后尽量要往这方面努力，以善心对待一切人和事。

善心，应从点点滴滴培养。哪怕你做不了太多，不妨试着“日行一善”，每天至少做一件有益于自他的善事：看到腿脚不便的人，过去搀一下；别人骂自己，稍微忍一忍；生起嫉妒了，马上调整心态……时间长了，善心一定会成为习惯。

快乐秘诀五：

别人诽谤你，是对你最大的恩惠

[原文]

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

[注释]

若有人因嫉妒诽谤我，愿我心甘情愿接受一切亏损、失败，将利益和胜利奉献给他。

这个偈颂加持非常大。

《大圆满前行》中记载：昔日，恰卡瓦去甲向瓦格西家做客，见到一个小经函，顺手翻开，看到一句话：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”他感觉非常稀有，忙问：“这是什么法？”

格西答道：“朗日塘巴尊者造的《修心八颂》。”

恰卡瓦迫不及待地想求此法。遗憾的是，朗日塘巴尊者已圆寂。

后来，历经艰辛，他终于在夏日瓦格西面前，求得此法传承。之后的六年中，他一心修持《修心八颂》，最终获得了殊胜成就。

在世人眼里，听到诽谤自己的语言，正常的做法是以牙还牙，秉持的原则是人不犯我，我不犯人，人若犯我，我必犯人。但站在大乘的角度，就不应该有这种心了，而要做到失败都归我，胜利都归他。

乍听之下，有人可能会想：“如果干什么都是‘亏损失败自取受’，那还怎么活呀？”

这种顾虑是多余的。修行讲究次第，对凡夫来说，可以根据自己的接受能力来行持，暂时并不需要所有的事情都吃亏。

在此过程中，若善于运用各种窍诀，烦恼便会无从生起。比如别人骂你时，你可以将骂声观为空谷回声，它对自己无利无害。

昔日，寒山问拾得：“世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治乎？”

拾得回答：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

这不仅是修心的窍诀，也是为人处世的良方。试想，假如你没做对不起别人的事，人家非要诬陷你做了，此时你是针锋相对地回击，还是以这种方法化解？聪明人一想，就知道后者效果好。

不过，这些秘密只掌握在少数智者手中，大多数人不知道。就算偶尔知道了，也很少有人做得到。

佛法重在行持。“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”这一理念，刚开始去做，肯定比较困难，但能长期坚持的话，自然会得心应手。如果一心行持，哪怕只是这一句话，也可以让你根除痛苦。

快乐秘诀六： 恩将仇报的人，是我的上师

[原文]

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

[注释]

如果我曾帮过某人，并对他寄以厚望，他却反过来陷害我，愿我也能将其视为善知识。

当今社会，恩将仇报的人特别多。有些老板费心栽培一个人，此人在有能力后，不但不报恩，反而将客户拉走，把老板逼得走投无路。

以世间眼光看，这种人非常可恨。大家小时候学过《东郭先生和狼》吧，这个寓言就告诉我们：忘恩

负义者该千刀万剐。

可是按照大乘的理念，不但不应该记恨，还要把他当作上师。

对很多人来说，这有点匪夷所思。但在佛教历史上，许多大德的确以实际行动展示了这种境界。

广钦老和尚有个弟子，被人陷害后，跑到老和尚面前哭诉。老和尚听后说：“俗气，没脱俗！俗人才感觉别人在刺激我。如果是修行人，心放在道上，人家说我不好，是在帮我改进修行。”

对修行人而言，别人陷害你，是对你最大的恩惠。

我们即使达不到这种境界，也应多记别人的恩德，忘掉别人的伤害。现实中许多人恰恰相反：别人帮了自己，转眼就忘得一干二净；几年前别人说的一句重话，至今还记得清清楚楚。这样不太好，大家今

后要改变习惯，心里不要装太多怨恨。怨气大了，伤人伤己。

快乐秘诀七：

你一生做的好事，全是为自己做的

[原文]

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

[注释]

愿我以直接或间接的方法，将一切快乐奉献给众生，默默承受他们的痛苦。

利他有直接、间接之分。直接的，像医生治疗疾病、老师解答疑惑等；间接的，是通过一些途径让众

生远离痛苦，比如不吃肉。



人如果没有自信，也不信任他人，
这种生活是一种孤独。

利益众生，看似在帮别人，实际上是帮自己。

有个美国人叫克雷斯，在一个风雪交加的夜晚，他的汽车抛锚，被困在野外。正当焦急万分时，有个骑马的男子路过，见此情景，二话不说，用马将汽车拖到了附近的小镇上。

感激不尽的克雷斯特掏出钱，准备酬谢对方。男子拒绝：“这不需要回报，但请给我一句承诺——当别人有困难时，你也尽力地帮助他。”

后来，克雷斯特主动帮了许多人，每次他都将这句话转述给被帮助者。

多年后的一天，克雷斯特被爆发的洪水困在孤岛上，一个少年冒着危险救了他。当他感谢少年时，少年居然说出了那句克雷斯特曾说过无数次的话：“这不需要回报，但请给我一句承诺……”

克雷斯特顿时明白：他这一生做的好事，原来，全是为了自己做的。

利他即利己，这在大乘佛法中有全面、透彻的宣说。如《入菩萨行论》就告诉我们：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”

你们头一回听大乘的利他教言，也许感觉比较陌

生，但只要用心观察，就会知道这种理念的可贵。

快乐秘诀八： 一切万法似梦似幻

[原文]

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

[注释]

愿我的一切所行不被世间八法染污，了知万法本体皆空、显现上如梦如幻，远离执著与束缚，获得解脱。

世间八法，即称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐。

作为普通人，喜欢赞美，不喜欢批评；喜欢被关注，不喜欢被忽视；喜欢得到，不喜欢失去；喜欢快乐，不喜欢痛苦。

但修行人了知万法皆空，“一切有为法，如梦幻泡影”，并不会把得失看得太重，以此可摆脱世间八法的束缚。

断除了对这一切的执著，才能真正远离痛苦。

谁有了它，谁就有了快乐

这八个秘诀，从各个角度宣说了利他的道理。依此行持，不管你是否学佛，都可以拥有快乐。

利他，其实不仅是大乘佛教的根本，也是全人类不可缺少的财富。现如今是 21 世纪，就算到了 30 世纪，人类照样需要它，它依旧不会被淘汰。

为什么呢？

我们所有的不快乐，全部来自对“我”的执著。只有转变心态，将短暂的一生用于利他，才有可能减少痛苦、增上幸福。

这一点，不单佛教如此提倡，其他宗教也不例外。像特蕾莎修女，付出一生帮助他人，自己的生活极其简单。但在她的生命中，没有痛苦，唯有喜乐。

许多人不知道这个秘密，总抱怨自己太倒霉，老天不公平……如果你不想快乐就另当别论，想快乐的话，请停止怨天尤人，从现在开始培养利他心。

我本人虽然修行很差，但也看过大量的经论，从中深深体会到：人最需要的是利他心，谁有了它，谁就有了快乐。

这其中的奥妙，只有你做到了，才能有所领悟。

当然，凡夫的利他心，跟菩萨比有一定距离。

我们即使达不到太高的境界，若能在减少自私、增上利他方面有所进步，哪怕只前进一步，也是个好的开端。

现场互动

◎ 问：我去过很多汉地寺院，几乎都有被骗买高香的经历。请问，藏传佛教的寺院是否有类似情况？佛教怎么看待这个问题？

堪布：如今，汉地寺院商业化的倾向比较严重。在有些地方，甚至有寺院已经上市。对此，许多人议论纷纷。这种情况如果继续下去，佛教确实会面临危机。

不过，最近国家统战部、发改委等部门联合下发文件，制止寺院“被上市”“被承包”。如果这些政策能落实，对佛教应该是好事。

到目前为止，藏地还没有出现这种情况。除个别著名的寺院外，绝大多数寺院仍保持着传统特色。

我个人认为，寺院不应该卖门票，否则，就分

不清寺院和旅游景点了。作为佛教道场，应该保持清净、安宁，给人带来一种祥和。

◎ 问：出世间快乐与世间快乐有何区别？怎样才能获得出世间快乐？

堪布：世间快乐源自感官享受，出世间快乐超越了感官享受。

获得出世间快乐，首先要生起出离心，了知轮回是痛苦的；之后生起度化一切众生的菩提心；最后证悟万法皆空。若如此，就能获得无法言表的大安乐。

自古以来，无数高僧大德证得了这种境界。只要具足信心和精进，我相信人人都能得到。

◎ 问：有世间经历后出家和从小就出家，这两种人在开悟方面有区别吗？

堪布：对开悟来说，从小出家还是半路出家不重要，关键要看自己的信心和精进。如果精进和信心不足，即使从小出家，也不一定开悟；若具足了这二者，即使很晚出家，也能迅速开悟。

⊙ 问：您说，前世的因，造就今生的果。那现在做善事，能否改变今生的命运？还是必须等到来世？

堪布：这要看你行持善法的程度。佛法中讲，如果在佛陀、圣者、僧众等严厉对境面前行持广大善法，今生很快就会感召果报。

业果是极其复杂的，只有系统学习，才能通达其中奥秘。简单讲，今生造的业，感果有三种情况：一是今生成熟果报，即现世现报；二是下辈子成熟果报；三是第二世乃至千百世后受报。

就像世间犯罪，有人立即被判刑，有人过几年被判刑，有人这辈子都不会受惩罚。

⊙ 问：既然诸法是空性，我们何必执著于幸福？

堪布：确实一切法是空性，证悟了这种境界，就不必执著幸福，因为你已获得最究竟的幸福，如同获得博士学位的人，肯定已掌握了小学知识。但如果没到这个境界，就必须执著幸福。

万法皆空是就实相而言的，追求幸福是就现相而言的，二者不能混为一谈。

打个比方，以物理学家的眼光观察瓶子，它是由原子等组成，但物理学家不会以此认为瓶子不存在，更不会否认瓶子能盛水。同样，学佛的人也不能以实相来否定现相。

永嘉玄觉禅师说：“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”六趣众生的苦乐就像做梦，但没有从轮回的迷梦中醒来之前，一切感受是无欺存在的。只有完全证达了万法皆空，才不需要追求幸福、逃避痛苦。

⊙ 问：被人爱和爱别人，哪一种更幸福？

堪布：这要看你自己。所谓幸福，是内心的一种感受。不管被人爱，还是爱别人，哪一种让你得到满足，哪一种就让你更幸福。

⊙ 问：我有一个朋友患抑郁症失去了工作，一个朋友总想自杀，这是前世的业障造成的吗？他们该怎么办？

堪布：无论遇到什么，要有面对的勇气，不能选择自杀。生命是最宝贵的，留得青山在，不怕没柴烧，暂时没钱、没工作不要紧，这些可以慢慢来。

心理疾病的成因十分复杂。若是前世业力所致，这种比较难以对治；若是暂时非人制造违缘，则可念莲师心咒“嗡啊吽班匝_儿格热巴玛色德吽”，只要经常持诵，就会对治疗有帮助。

藏医认为，在所有的疾病中，相当一部分是非人引起的。遇到他们作祟时，不管你是否信佛，只要念诵莲师心咒，就会遣除一些莫名其妙的心态。

不仅如此，在生活中遇到违缘，也可以多念莲师心咒。我自己就是这样，有时候做了恶梦，醒后马上念100遍莲师心咒，心情很快会平静下来。

⑤ 问：身、口的克制，比如戒杀、吃素，很容易做到，但起心动念较难控制，如何消除不清净的意念？

堪布：相对于身、口，心确实更难控制。正因为如此，佛陀才依次说身、口、意，先从调整身体入

手，再调整口业，最后才调整心。

若想调伏心，必须有一个过程。若按照佛陀的教言，长期地训练与对治，心就可以慢慢调柔，达到最清净的境界。

⊙ 问：帮助别人是一种快乐。可由于自己的力量渺小，有时候无法帮到对方，这反而让我非常难过。既然自己的力量微不足道，这种付出有意义吗？还值得坚持吗？

堪布：做善事也许会违缘重重，造恶业往往非常顺利。但即便如此，帮人的心也不能退，我们能做多少，就做多少。

有这样一个故事：退潮后，沙滩的水坑中留下很多小鱼，在烈日的炙烤下，它们即将死亡。此时，有个孩子一条条捞起小鱼，把它们扔回大海。有人问：

“这么多小鱼，捡得过来吗？这样做，谁在乎？”孩子一边往海里扔，一边说：“这条在乎，这条也在乎……”同样，我们在帮人的过程中，或许能帮到的并不多，而且经常遇到阻碍，但不能就此灰心，因为，总有人在乎。

我认识一位法师，他的寺院有五百多人。在弘法利生时，别人对他的做法不理解，他感觉很为难。一天晚上，他找我谈心，说准备放下一切，不当寺院的住持了。我劝他：“还是继续干吧。如果是为了自己，可能会有痛苦；但若没有自私自利，而是以饶益众生的发心做事，即使事情不成功，也不会有什么。”最终，他听从了我的建议，坚持了下去。

在利他的过程中，不要轻言放弃。只要有一口气，一定要帮助众生。

⊙ 问：在家居士怎样才能保持精进？

堪布：如今诱发散乱的因缘相当多。作为皈依三宝的人，对每天的生活要有规划，早起晚睡，少接触令人散乱的环境，尽量挤出时间修学佛法。



没有慈悲，纵然微笑也是恶；

怀有慈悲，即使怒目也是善。

① 问：我是学藏传佛教的，每天都修上师瑜伽。请问，上师瑜伽是否相当于禅修？

堪布：禅修有两种，一是观察修，一是安住修。

修上师瑜伽时，在自己前方观想上师，把他当作三世诸佛的总集，并且虔诚地祈祷，这相当于“观察修”；之后，观想上师放光融入自身，上师的智慧与自己的心融为一体，安住在这种境界中，相当于“安住修”。

所以，上师瑜伽就是禅修。

⊙ 问：每天花两个小时念经磕头，不闻佛法不读佛书；每天花两个小时听闻佛法阅读佛书，不念经磕头，哪一个更有功德？

堪布：每天吃饭不吃菜，每天吃菜不吃饭，哪一个更有营养？

⊙ 问：六道轮回像一台巨大的机器，众生像机器里的部件，慈悲的佛陀站在机器旁边，不断地将苦难众生救拔出来。我想问：谁制造了这个机器？是什

么动力使它不停运转？

堪布：轮回是无限的，用有限的机器比喻它，不太恰当。

轮回没有一个推动者，众生流转是种自然规律，如同播下毒种会长出毒果，造了有漏业，必定会转生轮回，乃至没有停止造业，就会不断地流转下去。在此过程中，没有一个外在的主宰者。

若想了解轮回，必须学习佛教的四谛、十二缘起。明白了这些道理，就会知道轮回是怎么回事。

⊙ 问：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。那么，追求幸福的心可得吗？

堪布：在实相中，三心不可得，追求幸福的心也不可得。如果有了这种境界，就会像藏地的米拉日巴尊者、汉地的济公和尚一样逍遥自在，没有任何

约束。

但没有证悟这种境界之前，了知幸福的心还是有，害怕痛苦的心也是有，因此，追求幸福并不矛盾。

所追求的幸福有两种——暂时的幸福是满足内心；究竟的幸福是断除烦恼障和所知障，获得圣者的果位。

⊙ 问：我看过一段话：“人生有三重境界，第一重是‘看山是山，看水是水’，第二重是‘看山不是山，看水不是水’，第三重是‘看山还是山，看水还是水’。”请您解释一下它的意思。

堪布：没学佛时，对万法有强烈的实执，这就是“看山是山，看水是水”；学佛之后，以中观理论观察，一切法皆为空性，这是“看山不是山，看水不是

水”；学佛到一定境界后，虽然体悟到无一法可得，显现上仍要随顺众生，这是“看山还是山，看水还是水”。

拿幸福来讲，也可以相应这三重境界：首先，没学佛时认为，幸福是真实的；中间，学习佛法后，明白幸福是空性；最后，虽然有了不可思议的境界，可在随顺众生时，还承认幸福是存在的。

需要指出的是，随顺众生非常重要！佛陀已证悟了最高境界，但在众生面前，仍像普通人一样托钵、吃饭。许多大成就者也是如此，内心有常人望尘莫及的证悟，但外在的显现还和普通人一模一样。

⊙ 问：何为小乘佛教？何为大乘佛教？我们应该信仰小乘还是大乘？

堪布：小乘佛教，常被认为是南传佛教，在斯里

兰卡、缅甸等国比较兴盛。大乘佛教，往往被认为是汉传佛教、藏传佛教。

阿底峡尊者说过：“大小乘的差别，看是否具足菩提心。”具有菩提心叫大乘，不具足菩提心叫小乘。

只想自己离苦得乐，这种发心属于小乘；不仅自己求解脱，还想度化一切众生，这是大乘的发心。

有些人念佛求往生，目的是什么？为了自己到极乐世界好好享受。如此，你修的虽然是大乘法，却有一颗小乘心。

选择大乘还是小乘，主要看自己的心态。如果心力强大，自己能否解脱不要紧，唯一希望众生解脱，就可以选择大乘佛教。

⊙ 问：在修上师瑜伽时，是否要将根本上师观

为莲花生大士？

堪布：有两种观想方法。无垢光尊者在《大圆满虚幻休息》中说：“修上师瑜伽时，上师的形象无须改变，上师是什么样，就直接观想那种形象。”也有经论中说，可以观想本体为上师，形象为莲花生大士。

具体采用哪种方式，看你对上师有没有如佛般的信心。如果有，可直接观想上师的形象；没有，最好是观想上师的形象为莲花生大士。

⊙ 问：为什么梦中犯错不算犯错，现实中犯错却算？

堪布：按别解脱戒的观点，梦中犯戒虽有一定过患，但因为不具足真实的对境，所以不算真正犯戒。

月称论师说，人有三层梦：一是晚上睡觉的梦；

二是现在的人生大梦；三是觉悟前的一切都是梦。

现在我们还没从轮回的迷梦中醒来，如果哪一天你觉悟了，就会发现，自己所造的罪业犹如梦中的罪，从来没对你造成过真正的伤害。

⊙ 问：我感觉自己上半辈子太苦了，有没有办法改变下半辈子的命运？

堪布：做善事是改变命运的唯一方法。佛教认为，人生的主线是命定的，但也并非一成不变，如果大量做善事，命运就会朝好的方向转变。学过《了凡四训》的人，应该明白这个道理。

知道苦是人生的底色，苦的感受就不那么明显了。比如身体患了疾病，病苦虽然难忍，但由心态而导致的痛苦，完全可以消除。

实际上，你们是非常快乐的，如果去监狱看看，

才知道什么是痛苦。我去过一些监狱，在许多犯人的心中，唯一的愿望就是跟亲人交谈一个小时。如今，你每天能跟亲人朋友聊天，这时候不但不珍惜，反而经常吵吵闹闹，若是在监狱里，有一次机会和他们聊天，就非常满足了。

大家应该反思，不要总觉得自己苦。有这样的怨气，会给生活平添许多不开心。外境的好坏、事情的成败，我们应抱着随缘的心态。

当然，随缘不是消极。对于有意义的事，不能轻易放弃，还是要努力去做。

⊙ 问：我长期吃素，但经常被动杀生，比如朋友请吃饭时要点杀，这该怎么办？

堪布：佛教徒一般不会主动点杀。不过，现在的人结婚、过年时大量杀生，有些佛教徒不得不应酬，结果染上了罪业。如果是这种情况，应该多忏悔。

在我一生中，最不愿意看到的，就是杀生。小时候，只要碰到杀牦牛的场面，我会尽全力阻止，阻止不了，只好跑开，实在不忍心看到那种惨况。

从因果上讲，杀生的后果非常可怕。倘若经常杀生，且不说本人会感召不幸，子孙后代也受影响。因此，希望大家尽量不要杀生。

⊙ 问：吃素的人可否食用鸡蛋和牛奶？

堪布：若是严格的素食者，鸡蛋和牛奶不应该吃。不过，一般来讲，有些鸡蛋不是受精卵，无法形成真正的生命，所以有些素食者也吃鸡蛋。

轮回皆苦，在这个世界上，完全没有罪业的食物是找不到的，甚至吃米饭和蔬菜，在种植过程中也难免造业，多多少少有一点过失。

总之，吃鸡蛋和牛奶，间接会给动物带来痛苦，

但与吃肉比起来，后果不算很严重，比较容易忏悔清静。

⊙ 问：佛教提倡出世，儒教提倡入世；佛教追求精神上的财富，儒教追求现实的东西。您如何评价儒教？

堪布：佛教不仅讲出世，也讲入世。像今天的演讲，我就将二者结合了起来，否则，只讲出世的道理，比如空性、菩提心，你们不一定能接受。

儒教也并非不重视精神财富，不过相对于佛教，儒教偏重于现世的关怀，更多是讲如何为人处世、孝顺父母，而对于来世的解脱和度化一切众生，并没有深入剖析。

其实，儒教、佛教都是传统文化的精华，少一个也不行。南怀瑾先生说过：“只有儒释道结合起来，

才能给中国人带来全面的提升。如果儒释道缺少其一，就不会圆满。”

我本人对传统文化非常感兴趣，平时看书也偏重看古人的书。希望大家也多了解一些传统文化，从老祖宗的智慧中汲取营养。

12

只为一颗心

/

莎士比亚说：“怀疑，是大家必须通过的大门口。

只有通过这个大门口，才能进入真理的殿堂。”

所以，怀疑并不可怕，关键是如何对待。

/

本章为索达吉堪布在中国文化书院的交流活动

2012 · 12 · 22

现场互动

⊙ 问：我曾帮助过一个人，他若是伤害了别人，我有过失吗？

堪布：你如果没有害其他人的心，就没有过失。

我曾帮过一个贫困学生，希望他有前途，但没想到他用学到的知识伤害了很多。我帮他有过失吗？没有，因为我的心是想利益他。他做坏事只会害自己，对我不构成损害。

⊙ 问：这个业由他自己承担？

堪布：对。我帮他是一颗好心，好心不会有恶报。业依赖于心和行为，我的心和行为清净，没想过让他造恶。他要造恶，就自己承担。

⊙ 问：也就是说，是从发心的那个点来判断？

堪布：是的，判断善恶主要看发心。

⊙ 问：有些人长得不帅，但你就想亲近他，这是因为他的魅力还是什么？

堪布：可能是因缘吧。

佛教认为，初次见面时，如果你对某人有不同的感觉，“好像以前认识他”“怎么如此亲切”……那很可能有一些因缘在里面。

这种因缘分两种：你面对的若是一位高僧大德，真正的善知识，你对他有欢喜心、清净心，这种善缘会给你带来解脱和快乐。

若是个一般的世间人，你对他的执著，也许是来自前世的共同发愿：“愿我们生生世世在一起”；也

许没那么幸运，他是你前世的仇人，彼此间有宿债，
“你欠了我、我欠了你”。

是亲是怨，难以确定。因缘很复杂，有时要牵扯
很多世。



纵然你无法得到渴望的一切，满足现在所拥有的，
也是第一富翁。

最近，我在翻译明珠多杰的传记。传记中说，他是宁玛白玉派中天法派的创始人，能回忆两百多世。在这些世中，他有时变成动物，有时变成人，什么样的情形都有。其中，他跟自己的上师乔美仁波切，前

世也有好多关系，比如有一世上师转生为马，他就转生为一匹小马，诸如此类。

现在我只译了一百多世，还有一百多。每一世的故事很短，不像《百业经》那么广，例如“当时他变成什么，我变成什么”，“当时他是怎么死的，我是怎么死的”……一段一段的，很精彩。

看了以后，你会感受到业的力量。再看今生中自己与他人的相遇，不管是遇到上师还是其他人，你会相信，这背后一定有很多世的因缘在。

⊙ 问：汉地弟子选择上师很难。戒律严格的上师，形象比较保守，不好接触；有才华的上师，涉猎广泛，又特别开放，请问该怎么选择才恰当？

堪布：保守的也好，开放的也好，先观察很重要。

凭一时冲动不观察就依止，往往会发生不愉快的事：弟子的信心变了，上师的加持没了，弟子诽谤上师，上师辱骂弟子……这就是之前没有观察的结果。

观察后再依止，人不容易退。如果是具相的上师，无论他怎么显现，自己都应信心依止，随学《华严经》中依止善知识的公案。

戒律清净的上师，可能会有点保守，藏地寺院里有很多。他们来汉地的机缘不多，即使来了，因为语言不通或性格严肃，显得不太好接近。不过，如果能找到这样的上师，时时敲打你、监督你，对你的修行很有好处。

开放的上师比较随和，如果他有些善巧方便，也精通佛法，那么你在依止时，一方面比较轻松，一方面能学到佛法，这是很好的。

总之，上师的行为不重要，重要的是，依止他能

不能得到佛法。

遗憾的是，许多人不了解这一点。他们依止上师，只是依止上师的微笑或行为，有点像感情依赖。但感情会变。如果你依止一段时间，始终没学到佛法，感情一变，信心也就没了，那时候很可能依止不下去。即使不是这样，一旦无常显现，既见不到上师，又没得到佛法，就悲惨了。

所以，一定要在佛法上结缘，这才是依止的真正意义。

◎ 问：放生过程中，放鱼的时候，有些鱼死了，有些被人捞去了；放鸟的时候，有些不走，他们就往空中抛，这样会不会不好？这是积福还是造业？

堪布：我发愿放生、劝人放生，已经有二十多年了。我特别喜欢这件善事。

你说的这些情况是有，社会上也有人不提倡放生，认为放生有弊端，但我们不能因此说“放生没有意义”。我认为放生百分之百是善法，功德非常大。只不过，方法上确实要注意，否则就是对生命不负责任。

放生前必须观察好：地点对不对？在这里放能不能存活？有些人在大路上放鸟，一些刚出笼的鸟飞不起来，结果车一来，好多就被轧死了。

真正有经验的人，放生之前会找个好地方，甚至为此花上几天时间，这样就会比较安全。

⊙ 问：我们放生群发愿吃素，但“佛法不离世间觉”，有时也会坐到荤桌上。请问，该怎么解决类似的矛盾？

堪布：平时能吃素最好，实在不行，放生时也一定要吃。否则，一边放生一边吃肉，善法就不清

净了。

“佛法不离世间觉”，是让我们在修行过程中，懂得随顺世间，学会从世间觉悟真理。这并不是说，世间人吃肉，我也吃；世间人偷东西，我也偷；世间人干坏事，我也干……不是这个意思。

有些事可以随顺，有些事不能随顺。

⊙ 问：现在市面上有您的书，我在读，也推荐给朋友。仅仅读这样的书，可不可以修行究竟？

堪布：《苦才是人生》《做才是得到》等，是我把平常讲课时说的道理、讲的故事集合起来，用适合世间人的语言汇编成书。每一篇都不长，很快就能看完。

看这些内容，改变一些观念是可以的，知道我们以前哪些行为不好，将来怎么为人处世，怎么变得

善良，甚至可以学着积福累德。书中还提到了死亡问题，这对现代人也有警醒作用。

至于能不能让一个人修行究竟，这要看根基。像禅宗中的利根者，听个简单教言就可以明心见性，如果是这种根基，也并非不能开悟。

⊙ 问：我是做管理工作的，压力很重。当我专注佛法时，工作就使不上劲；专注工作时，佛法又疏离了。请问，工作和修行如何协调？

堪布：这是个很实际的问题，也是很多人的问题：不修行吧，人身难得，一定要修；修行吧，工作又太忙，顾不上。所以，我经常建议大家：在修行中生活，在生活中修行。

其实这事不难。对我们藏族人而言，从小的时候开始，修行就被很好地融入生活，成为习惯。一旦习

惯了，也就容易了。

认为二者水火不容，修行时不能工作，工作时不能修行，那可能永远没有修行的时间。作为在家人，谁都有家庭、工作，完全放下不太现实，想抽出一个星期或一个月专门修行，也很难。

所以，你要习惯在工作的同时，完成一定的修行。比如，每天看三四页《大圆满前行》，或者走路、坐车时，念够一定数量的咒语。习惯以后，就不至于中断修行。

有些人比较极端，修行的时候舍弃工作；等家庭和生活的压力承受不住了，不得不去工作，一工作起来，又把修行全部放下。

我不赞成这种做法。除非你像学佛之前一样，做个一般的世间人，或者干脆出家，两者都做不到的话，那最好兼顾——在修行中生活，在生活中修行。

其实，释迦牟尼佛住世期间，佛弟子也大多是在家人，他们就是这样兼顾的。那时候都是如此，何况现在？

把工作做好，把家庭照顾好，与此同时，你可以每天抽出一段时间学修佛法。

每天一两个小时，肯定空得出来。我认识一些企业家，他们特别忙，去这儿出差、去那儿开会，但一有空就学佛法、做功课，天天如此。久了，两边都兼顾得很好。特别是修行，不会退失。

我也是这么过来的。平时要翻译、要传法、要管理、要搞建筑、要办学校，同时还要跑出来跟你们交流，但我的功课从来没落下。出来的车上或飞机上，我会念一部分功课，中间一有空就翻译，哪怕两三个偈颂也行，就这么坚持下来了。

要想坚持，最忌讳的就是冲动，一会儿热情高

涨，什么都不管，一心修行，一会儿又心灰意冷，什么都不修，这样既做不好工作，也修不好法。我们应该有一颗恒常心，对于做好的决定，永远也不放弃。

不必放弃工作，因为你要生活；不能放弃修行，因为你要解脱。只要不放弃，总能找到一种平衡方法，让生活和修行同时进行。

⊙ 问：我现在学佛了，不喝酒、不吃肉，也不去卡拉OK。但一聚会就被边缘化，别人觉得你另类。这个时候应该怎么对待？

堪布：学佛的人不喝酒、不吃肉，圈子变小了，对待起来有两种方式：

一是随他去。如果因为这种行为，减少了一些不好的朋友，生活反而简单、正常了，这是好事。现在人“无酒不成席”，你不喝就不够意思，不玩就成了

怪物：“你是不是受刺激了？”“最近受了什么奇怪的教育？”……我们学佛有什么问题？只不过人们的认识已经是这样了。

还有一种是，你可以用健康为借口跟朋友解释，比如，“医生说，我再喝酒就没命了”“要是我继续吃肉，血压肯定降不下来”……渐渐地，周围的人也会理解。

其实吃素很时尚。有些藏族老乡劝我：“你不吃肉不行，营养不够。”我开玩笑说：“知道吗，奥巴马也吃素，他身体很好。”不过，奥巴马是为了环保，他的妻子和女儿也在各大学校推广这种理念。

眼下在一些圈子里，喝酒、吃肉、KTV 仍然是重要内容，但慢慢也在变。你们可以试着转变别人的观念，即使做不到，也要善巧自处。

⊙ 问：晚上我要去修行，一下班就得走，但领

导看你不加班，就会找你谈话。怎么才能既不得罪领导，又能继续修行？

堪布：这个也得善巧。看来佛教里强调“善巧”，还是很有道理。

在这种情况下，你要反反复复观察、思维和祈祷，借用文殊菩萨的智慧、观音菩萨的大悲，再加上你自己的善巧，一定会有办法。

⊙ 问：为了修行，跟领导撒个谎怎么样？算妄语吗？

堪布：这叫方便妄语。准备说什么？（众笑）

⊙ 问：有个师父跟我讲，做事时念咒语不计功德，必须坐下来静心念才计。我已发愿念某个咒语十万遍，但他这么一说，我就气馁了。对此您怎

么看？

堪布：我的观点是，做事也好、走路也好，都可以念。也许对一般人而言，这么念不如静下来专注，但对修行纯熟的人来讲，就不同了。

藏地有许多大德，他们在行住坐卧中都能念咒，已经习惯了。以前有位格西，他每天一边看因明、俱舍，一边念咒，法义完全领会，咒语也念得有质有量。我的上师法王如意宝在睡梦中也能念咒。我亲眼见过几次，就在旁边看着，他人已经睡着了，但手还在一直拨念珠。

我们没有这个境界，但在做事时念咒，肯定有功德。那位师父说一定要坐下来念，可能是从严格角度讲的，这样念心比较静，功德大一点。

⊙ 问：您能不能说说自己一天的起居情况，比

如几点起床？都做些什么？这样我们也好随学。

堪布：就说今天吧。早上我五点半起床，念了半小时咒语，禅坐了一会儿。接着念了一小时经，这是我的功课。念完后，磕了一百个头。接下来，我喝了点五台山的文殊茶，一边喝茶一边看书。之后写微博，吃早餐，然后就到这里来了。

⊙ 问：那您一般几点睡觉？

堪布：以前有资料说，人晚上要睡足八小时才行，但今年有新的报告说，每天睡八小时的人死得快，四五个小时足够了。所以，睡眠时间太长对健康不利。

平时我十二点钟以后睡。昨天要晚一点，我们那边有个病人，说要我念经，让我等着。但我等到一点钟，还没来电话，就睡着了。

◎ 问：那您什么时候写作或翻译？

堪布：一般是在下午。

◎ 问：《普贤行愿品》说要“恒顺众生”，这对我们来讲很难。众生有善有恶、有正有邪，面对善的时候，可以从善如流，但面对恶人恶事时，该怎么办？还要随顺吗？

堪布：恒顺众生，是指一切时候都要随顺。这是《华严经》等大乘经典中教诫菩萨利益众生的殊胜方便。

法王如意宝的《胜利道歌》里说：“言行恒时随顺友。”针对这句，曾有人问：“如果对谁都随顺，那对贪心大的人，是否也要随顺他生贪？对嗔心大的人，是否也要随顺他生嗔？”

法王说：“当菩萨随顺众生时，一定要有度化他

们的智慧和能力。比如，文殊菩萨在度化国王的嫔妃时，首先就是随顺她们，然后才让她们皈依，引导她们获得解脱。”

不仅是文殊菩萨，许多菩萨也都有自己的善巧方便，并在各种场合中随顺世人，度化有情。

所以，在接触所谓的“恶劣众生”时，如果你有能力、有方便，不妨先顺着他，以赢得信任。比如，你想帮助一个有邪见的朋友，可以先听听他的观点，甚至适时地表示认同，到了一定时候，再恰当地提出你自己的看法，慢慢引导他。

当然，如果你没有这个能力，就不要随顺了。否则，说不定被别人吸引，度不了别人，还跟着人家跑，这不成了“同流合污”？

⊙ 问：我是做媒体工作的。现在有些人披着“上师”的外衣，我也看到了他的私心及不如法行

为，请问这时候该怎么做？是视而不见，还是揭露出来提醒身边的人？

堪布：这个问题要分开看。有些不如法的现象，如果危害面比较广，让大家知道也好，有个提防。但要注意的，不能因此给整个佛教带来负面影响。

现在许多藏传佛教的上师在汉地度化众生，劝大家皈依、发心，让大家行善，而很多人也皈依了，懂得了法理、得到了摄受，这非常好。

与此同时，也有来谋私利的。汉地一些比较单纯的人，因为没受过佛教教育，加之心急，见到上师也不观察，直接冲上去依止、供养。等出了问题又生邪见，甚至闹着打官司。这种现象是有，就像工业革命后，市场上出现各种商品，真的假的都有。

看到这些问题，要不要说出去？这要观察我们有没有制止的能力，制止的话，效果好不好。

如果你有能力，确信效果会好，那就制止。但如果你观察到，这对他个人不利，你度不了他，对佛教更加不利，那装着不知道也好。

为什么？因为一旦你报道了，现在人你们也知道，一个人的问题，他们不会怪罪这个人，而是说“藏传佛教怎么怎么”“汉传佛教怎么怎么”……本来这个人代表不了任何教派，但“丑闻”一出来，就会损害整个佛教的形象，也会伤及很多人的善根。

所以我认为，现在我们更需要的，一方面是法律，法律对佛教的保护；一方面是多些正面报道，以赢得社会对佛教的普遍认同。

⊙ 问：我一位朋友的母亲刚过世，心情很悲痛。我给她推荐了您的《苦才是人生》，她看完后，特别特别想见您。您今天在这儿上课，她很想来听，但碍于书院的规定，来不成，非常难过。我也很不开

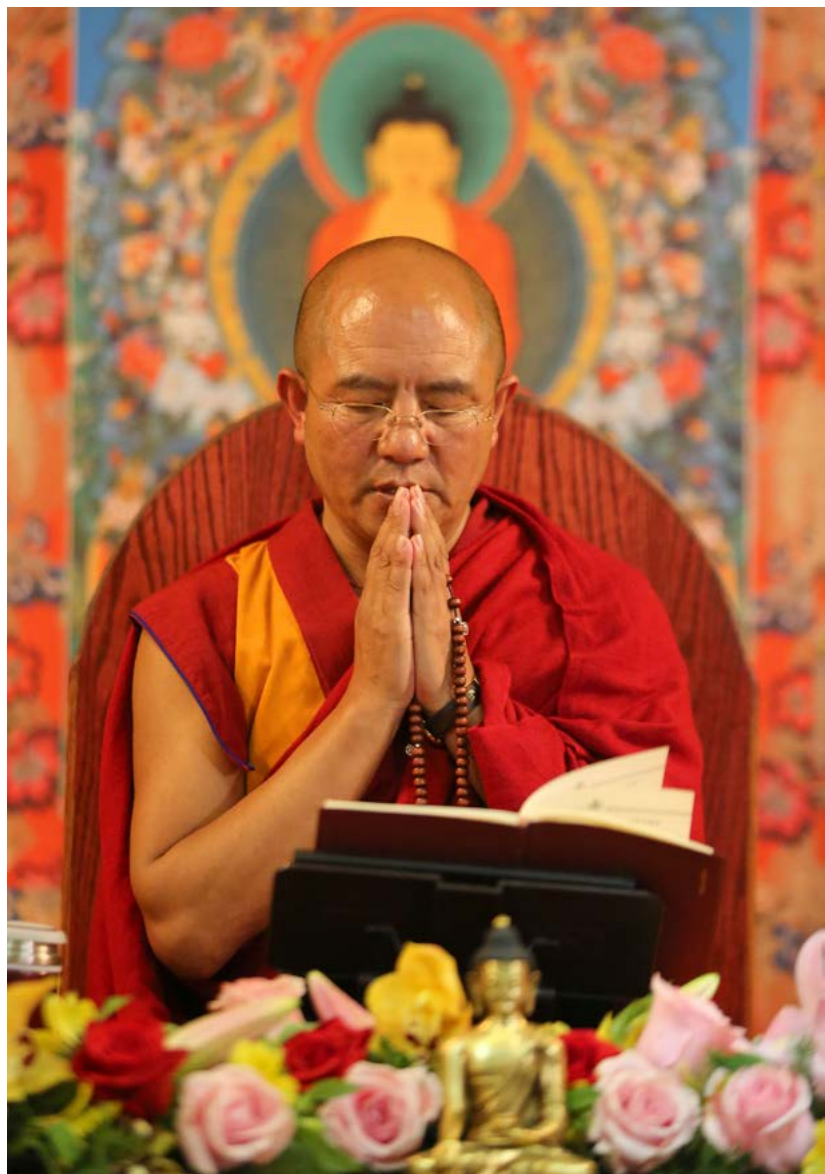
心，就向您诉诉苦，没有别的。

堪布：书院在管理上有些规定，非常有必要。但她处在这样的困境里，想要见我的话，可以单独安排个时间，晚上或明天早上都可以。

亲人死了，是最悲痛的时刻，很需要帮助。没有感受过的人不知道，“为什么哭得这么厉害，为什么这么难受……”但正在感受的人，很难摆脱这种痛苦。

在佛学院，以前有人请我念经，我很少去。但后来我父亲死了，我去请一些上师、活佛念经，有些答应了，有些没答应。我知道他们忙，但还是沮丧：“我家人死了，请您念个经，为什么不答应？”

我感受过，就知道她的痛苦。用自己的感受来为别人着想，也是一种修法。



⊙ 问：禅一般是静着修的，但能不能动着修？

比如我打球，打一下念一句“嗡玛呢巴美吽”，再打一下，再念一句，能这么修就方便了。

堪布：这个主要看修行的熟练程度。初学者一般先安住修比较好，念咒也好、观想也好，在身心寂静的状态中容易修。

等境界提高了，稍微有点散乱也没关系。像密乘里的有些修法，有一定境界时，还要求你奔跑、唱歌，做各种行为，这时也能专注，可以成就很高的境界。

每个人的根基不同，如果你有这个能力，一边打球一边念“嗡玛呢巴美吽”，当然好。如果打着打着就忘了，不如多抽些时间静修。

⊙ 问：您说念咒一定要计数，但我经常不知道

自己念了多少遍，这样行吗？

堪布：念咒还是要计数。光是口头上念，不一定很踏实，念了十遍，可能你觉着念了很多。如果你一个一个计数，念多少是多少，对修行是一种动力和压力。

⊙ 问：我在学佛时，不少同事对此感到好奇，也找我聊佛法。他们是自己看书，也常说些自己的见解，但我一听就知道在谤法。我不好直接反驳，怕他们烦恼，请问如何善巧引导他们？

堪布：要引导别人，自己先应该学好教理，培养佛教方面的综合素质。

听说有个大德来这里讲显宗密宗，有人问旁边的人：“什么叫显宗密宗？”那人回答：“显宗就是显宗，密宗就是密宗。”

可能很多人确实不知道这个差别，所以很难作答。佛教徒要系统学习佛法，最好有善知识引导，这跟你没学过或者自己看书差别很大。

自己看书，可以了解点知识，但很难通达教理。不通教理，就像你所说，一说话可能在谤法了。所以，你最好建议他们，在有师承的情况下学习佛法。

没有师承，不说一般人，就是永嘉大师也不被认可。当年他对玄策禅师说自己读《维摩诘经》时，悟到了佛陀的心宗。玄策说：“无师自悟，是天然外道。”

他请玄策为自己印证，玄策说：“我的境界不够，曹溪有位六祖大师，你可以找他。”就这样，永嘉大师参礼六祖，得到了印证。

因此，见到有人自学佛法，我们应该启发他的善根，让他接受一些正规的佛教教育。开导时要善巧，

不必加些什么“罪”给他，免得人家生烦恼，但是在道理上，你一定要有破斥他观点的能力。

这个不必客气。他觉得自己对，你就用佛教理论跟他辩，让他知道什么是对，什么是不对，理论上不要留余地。否则，他会觉得专业佛教徒都答不上，自己的观点更厉害了，还到处宣扬。这对他不好。

我们自己要好好学。学好了，方式上善巧一点，那些断章取义的说法很容易破。

⊙ 问：烦恼怎么转为道用？

堪布：《六祖坛经》说：“烦恼即菩提。”这句话的意思若能通达并做到，就是把烦恼转为道用了。

比如，当你生起贪心或嗔心，就用智慧观察这个烦恼的来龙去脉：它从哪里产生？住在哪里？去了哪里？……这样观察下来，你会发现，其实烦恼是不存

在的。

不仅烦恼，生烦恼的人和烦恼的对境，也都不存在。如果我对这个人生嗔心，“我”的本体存在吗？这个人的本体存在吗？嗔心的本体存在吗？反复寻找以后，结果了无一法：找不到“我”，找不到敌人，也找不到嗔心，里外都找不到。所以说“了不可得”。

一切唯有空性，显现也不过是智慧的妙用。

当你学着观察，并真正认识这点时，也就是把烦恼转为道用了。因为你已经了解到它的体——体是空的，既然如此，也就没什么可烦恼了。

当然，这个一定要修，只是道理上懂、口头上说，是不管用的。试想，怨敌来了，你边跑边喊“没有怨敌、没有怨敌”，行吗？烦恼来了，你边生烦恼边叫“没有烦恼、没有烦恼”，有用吗？

所以，一定要认识烦恼的本性。认识了，也就无害了。

⊙ 问：我公司很多人在学佛，天天“我上师是谁，你上师是谁”，但我一直没皈依。不过您的课讲得好，我喜欢听，特别是您说要用五六年观察上师，这挺对我的脾气。而且您不是那种把自己摆得很高的感觉——不好意思啊。我想问的是，是不是每个学佛的人都要皈依？

堪布：大家一起交流，有什么想法就说出来，这点我很欣赏。你在皈依上这么谨慎，比不知道观察、听到一个名字就去皈依的人，要明智得多。

暂时不皈依也好。有人皈依后，以为皈依的是人，把上师当私有财产，“这是我的上师，不是你的”。听说某位上师有两拨弟子，他一下飞机，弟子们都去抢，结果一拨抢到人，一拨抢到衣服，闹得很

不愉快。

基督教没这种事。他们共同信仰上帝，神父不会说“这是我的信徒”，信徒不会说“这是我的神父”，这样就团结。其实我们也一样，大家皈依的是三宝，所以我每次都说：“我代表佛法僧三宝给你们授皈依，你们皈依的是三宝，不是我。”

我这么说有我的考虑。一方面，一旦我做了什么坏事，不会染污别人；另一方面，也是让大家不要有“你的、我的”这种分别，我们都是佛教徒，是佛的弟子，应该要和合。

当然，人的意乐、根基不同，我们选择的路，并不是所有人都要这么走，别人可以自由选择。今天我们聚在一起，信仰什么都可以，不妨碍大家共同开拓一种事业。所以，皈依看因缘。因缘成熟了，瓜熟蒂落，也就皈依了。

不过，人身难得，以后因缘成熟了要把握好。要知道，皈不皈依在功德上有很大差别，约束力也不一样。

⊙ 问：不知道为什么，我一看《金刚经》就想睡觉，这是怎么回事？

堪布：是不是这部经的加持让你的心安宁？以后我睡不着也试试。

⊙ 问：在依止上师的问题上，您说要观察五六年，这肯定非常如法，也最踏实。但是，如果每个人都花这么长时间去观察，会不会影响佛教发展？有没有特殊情况？

堪布：观察五六年，应该不会影响佛教发展。就像九年义务教育，这不仅不妨碍中国发展，还会促进社会进步。所以，在一些重要问题上，长期准备是有

必要的。

其实，观察上师还有更长时间的，按宗喀巴大师《事师五十颂释》的观点，需要观察十二年。

特殊情况也是有。一些非常公认的大德，你可以不经观察就依止。以前德巴堪布对我说：“按理来讲，长时间观察上师是对的，但像法王晋美彭措那样对弘法利生具有极大功德、举世公认的大成就者，你们没有能力观察，也不必观察，直接依止就可以。”

听了这句话，我马上去喇荣依止了法王如意宝。

⊙ 问：大圆满教法里有三个概念：本体空性、自性光明、大悲周遍。而现在的“人间佛教”常说无缘大慈、同体大悲，禅宗也只强调空性，那是不是说，大圆满才是将这三者整合在一起的教法？

堪布：宁玛巴里讲的“本体空性、自性光明、大

悲周遍”，是从觉性的不同侧面上讲的，这三者本来就是一体。

所以，这不是指所有宗派观点的最终圆融，而是当一个人证悟心性时，自然会呈现这三个融合一味的特点：本体空性，这是法身；自性光明，是报身；大悲周遍，则是在不同众生面前示现种种化身。

⊙ 问：我经常组织给亡人助念的活动，但个别师兄有顾虑，担心会把亡人招来，给自己及家庭带来不良影响。请问，这种顾虑有没有必要？

堪布：一般的亡人，像病死的、老死的，这些不会。按照藏地民间的说法，横死的可能稍微有一点，但这个通过念咒，也都能遣除。

你们助念者发心大，功德也大。虽然民间有各种说法，但不必有什么顾虑，因为佛菩萨的名号及咒语

完全有守护自己、防止危害的能力。而且，以清净的发心去助念，对亡者的利益不可思议。

⊙ 问：弟子以前在一年当中，都是五点起床，然后学习、上早殿。后来我发愿受四十九天八关斋戒，希望再早起一点，多些时间学法。谁知道已经三十天了，还是不到五点起不来。我现在好像起不来了——

堪布：你这不起来了么？（众笑）

修行佛法，也要根据自己的身体条件。这个要长时间调节，偶尔性的过于精进，不一定合适。

如果你想多些时间修法，一是要减少睡眠，睡太多只是习气而已，这个可以慢慢减下来。还有一个就是要减少散乱，很多人说没时间修行，其实时间都用到散乱上了，并不是没时间。

◎ 问：我是慈慧基金会的志愿者。在实习过程中，我接近了一些老人，才体会到他们的孤独无助。同时也看到，有些人做志愿者时，觉得这只是世间法，和自己追求的出世间法不一致，还有人不愿意接受制度的管理。但我认为，亲自做慈善，是能够实践菩提心的。请上师开示，该如何通过做慈善完善自己的心灵？



堪布：我做慈善的时间不长。刚开始，是一个女孩的信触动了我。

那时候她在读中学，家里没钱，读不下去了，于是给我写了一封信，并托人转交。当时我在汉地，回去后没见到那封信。为了读书，她又写了第二封信，这次我收到了。

信里说：“我很想用自己的智慧来过自己的生活，但家里实在太穷，没办法供我读下去。听说您是一位堪布，能不能帮帮我……”信末，她留了隔壁的座机号码。

此前，我没有资助过贫困学生。读了信，我辗转找到她，并开始给她资助。现在她已经毕业，在甘孜州白玉县做医生，对我非常感激。

这件事改变了我很多观念。以前我认为，只要自己修行、自己行善就可以，是她让我开始做起了慈善。那天我还对她说：“你的那封信，让我后来资助了一些人，也改变了一些人的命运。”

那这些是不是世间法？是。你去看望老人，去关怀他们，这些也是。但一个追求出世间法的人，有没有必要做这些？有必要。

虽然你修的是空性大悲，但要落实它，无非是落实在这些地方。

当你去落实时，可能会发现自己的悲心远远不够；当你偶有所得时，又会激励自己继续修行。所以，世间与出世间并不矛盾。当然，我们也不是天天做这些，不修佛法。

做慈善要不要管理？

我认为，合理合法的管理是需要的。大家虽然都是佛教徒，都是行善的人，但不管理也不行。以前法王如意宝在世时，对佛学院的堪布、活佛以及所有出家人，都有相应的管理。所以，合理的管理很重要。

没有管理，即使行善，也不会做得尽如人意。

“六一”儿童节大家都去给孩子送花，“老人节”又都去照顾老人，完了以后呢？没人管了。所以，行善也要用管理保证大家那颗助人之心，如此才能细水长流。

我常说“慈善是心”，当你有了行善之心，做慈善也就顺理成章了。大家都有行善的能力，身边也有需要帮助的人，可是，如果你没有一颗利他心，即使擦肩而过，也看不到那些可怜人，看不到他们的痛苦。

佛教徒若都这样，还有谁会关心他们？

我们常认为自己是大乘菩萨，但是不是菩萨，不是口头上说，而要见诸行动。基督教的教理没有佛教广，但实际行动却在为宗教、为众生奉献，这比我们为自己修行更有说服力，更能体现一种善的力量。

刚才有个人说，他在印度金刚座前发愿做善事，

这非常好。不管是病人、老人，能帮多少算多少。如果你只有帮五个人的能力，那就把这五个人的事情做好，用五年十年，把事情做圆满；你能帮十个人，就帮十个人……什么都不做的话，天天为自己，人生也就过了。

其实我们拥有的财富和地位，一方面是自己前世的福报，一方面也跟众多人的帮助有关。得到以后，只是独自受用不回馈社会，因果上是说不过去的。

⊙ 问：我骑自行车进藏时，见到一座山叫冈仁波齐。当地人说，它被印度教、藏传佛教等奉为神山，转一圈可洗清一生的罪业。我转了两圈。不知道这种说法是否可信？

堪布：转神山有很大功德，特别是冈仁波齐，我也很想去朝拜。在许多上师的传记中记载，作为修行的一部分，他们就常常转绕冈仁波齐，还有匝日神

山、湖心山等，这些地方加持力很大。

至于当地人的说法，如果是了义的，确有其事，那只要你的心清净，也像大德们一样完全具足相关的对治力，就一定可以清净。即使做不到这么圆满——毕竟每个人的业力不同、修行力量也不同，但清净相当一部分罪业是没问题的。

⊙ 问：我家里有两个孩子，一个八岁、一个两岁。请问，在小孩教育方面，您有什么样的建议和叮嘱？

堪布：对于孩子的成长，现在人们普遍认为，胎教、家庭教育、学校教育、社会教育一个都不能少。尤其是家人的影响，是很重要的一种教育。

教育是为了培养人。但汉地自传统文化受损之后，怎么为人处世、怎么做人，没人教，也没人重

视。所以我建议，家人可以安排孩子学一学《弟子规》《三字经》，甚至是佛教的《业报差别经》，从小为他们种下道德理念和因果观念。

学校里也有这些就好了。有这种意识的老师，可以给孩子讲讲故事，如孝顺父母、关爱他人的故事，古代的、现代的都可以，这对幼小心灵会有很大启迪。否则，光是盯着 ABC 或考试分数，孩子日后很难有大的出息。

现在的“人才”，人很多、才很少。招的是本科生、研究生、博士生，学历不错，但一做起事来，与人相处的能力都没有，这不是个小问题。他们自己也苦恼：读这么多年书，知识学了不少，但有些东西一点都不懂，一面对社会就这么受挫。

所以，要教些什么，还是要考虑。

如果在家里、学校里能推广儒教和佛教思想，让

孩子从小有个善良人品，其他的就不用操心了。

⊙ 问：仓央嘉措的诗里，有一些关于情爱的内容。我不明白，请问怎么理解？

堪布：一个人若有真正的菩提心，随缘度化众生时，犹如佛菩萨的化身，可以作种种示现。他们的爱，不带任何占有，虽然这样做，却不会执著，“犹如日月不住空”，这是利他的一种方便。

而我们凡夫，没有圣者的境界，爱总是要占有，有自利心，所以不能效仿。

⊙ 问：自您号召爱心行动以来，我积极参与动物保护活动，也救助了很多流浪动物。在这个过程中，我发现很多人不关爱动物，甚至去伤害它们。请您对他们做些开示，也为我们提些建议。

堪布：保护动物，是因为它跟我们一样有感受，有苦有乐，甚至有爱有恨。

前不久有则新闻：重庆一户人家的阳台上，来了只母野猫，生了五只小猫。母猫天天出去找吃的，回来喂它的孩子。就这么过了几个星期。

有一天，这家主人起了恶念，把那些小猫从阳台上推下去，全部摔死了。母猫回来后，不知道为什么，竟然衔着那些小崽的尸体，一个一个摆在他家门口，然后就离开了。一个月后，那人得了皮肤癌。

这是真事。有人认为这是母猫的报复，谁杀了它的孩子，谁就会得到报应。

说这是因果，很多人可能不理解。那我们不说这个，只是想想母猫的感受，它会不会痛苦？会不会恨？现在有许多人，总以为伤害动物、杀死动物无所谓，吃掉它也天经地义。但是动物也有感受，当你体

会到这一点，应该能引起些许反思。

很多人常说救人有功德，其实救动物也一样。若能帮助那些流浪动物，保护它们、喂养它们，这是非常有意义的善事，做得越久越好。

在一个项目上做久了，人就会有经验，方方面面考虑得比较周到。功夫下到了，十年八年甚至几十年以后，会出现真正的成效。否则，今天做这个、明天做那个，到头来可能一事无成。

总之，你们帮助动物，我很随喜。西方的动物保护观念比较成熟，像法国、西班牙，去年就以裸体示威的方式，抗议人类虐待动物。

我认为，这是在捍卫一种平等——动物和人一样。他们已经明白了，但我们有些人还不知道。

⊙ 问：我有一只藏獒，把它当儿子一样。前不

久，它从四楼跳下去，抢救过来，又开始自残，把骨头都咬出来了。医生和朋友建议给它安乐死，但我非常矛盾。请您简单告诉我，是让它继续活着，还是让它去？

堪布：让它活着吧。直接了断它的生命，有很大的过失。

⊙ 问：我吃饭应酬时，同席的人一般不信佛，要吃肉，点活鱼活虾。我劝过几次，很少有人接受。请问，怎么避免这种饭桌上的杀戮？

堪布：这个问题很难解决。我们身边不信佛的人还是占多数，肉食的诱惑那么大，让他们不吃肉、不杀生，可能不太现实。六祖大师曾在猎人堆里吃肉边菜，没办法的话，你们也只能这样。

不过，吃久了“肉边菜”，慢慢地，会不会吃

“菜边肉”也不好说。我理解你们的苦恼，一边要学佛，不能吃肉，一边又要工作，不得不随顺大家。但即便如此，建议大家还是坚持吃素，这是个好习惯。

这个传统是从梁武帝时代开始的，符合大乘教义，对生命也是最直接的保护。否则，像我们今天一百人吃饭，要是都吃肉，杀一头猪也不够。你们想想，生活里顿顿吃肉，要威胁多少生命？有本书里说“吃肉就是吃生命”，这不是危言耸听。

人的观念是可以改变的。在藏传佛教中，因为藏地的条件恶劣等原因，吃肉的习俗一直存在，但如今很多大德也提倡素食，学习汉传佛教的传统。我们佛学院开法会时，好几万人一起吃素，平时吃素的人也越来越多，这是前所未有的。

如果说在佛教群体中，吃素是因为慈悲，推广起来不难，那我们让身边人吃素，可以从素食符合医学、营养学理念的角度来劝导。有很多医学报告说，

肉食并不适合人类的生理结构，而且，素食的营养足够。

“牦牛吃草，但长得很壮”，这虽是我常说的玩笑话，但时下很多人的素食经验足以说明：吃素的体质很健康。

不愿吃素的人，主要是吃肉的习气重，一顿不吃都不行。我在家乡办学校时，和县领导开了几天会。他们天天吃素，最后实在受不了了：“陪你们吃三天素，都吃拉肚子了，你们佛教太苦了！”我笑笑说：“不会吧，汉地那么多佛教徒天天吃素，身体都很健康，跟这个没关系。”

⊙ 问：佛教中说：“佛说一切法，为度一切心。既无一切心，何用一切法？”那到了最后，是不是就不用佛法了？

堪布：对，这是从本质上讲的，因为心不存在，

所以也谈不上用佛法。但在显现层面，还是要用。

⊙ 问：什么时候就不用佛法了？

堪布：真正证悟的时候。

⊙ 问：有了出离心的人，怎么看待对子女和父母的责任？

堪布：不少人以为，对家人不管不问就是有很强的出离心，其实不是。《三主要道论》中说：修人身难得、寿命无常，会对今世生起厌离；修轮回过患、因果不虚，会对来世了无执著，这是真正的出离心。

有这种出离心的人，不会贪执荣华富贵，也不会计较荣辱得失，而是甘于过平淡生活。在这种生活中，他也会按世间规则行事，该承担的都会承担。更进一步地，他会生起菩提心，那时候，对父母、子女

乃至所有生命，都会像对待菩萨一样恭敬随顺。

所以，出离心不是冷漠，它是一种智慧，甚至是家庭和合的顺缘。

◎ 问：发了菩提心的人，怎样提高心力和能力？

堪布：愿大，力大。龙猛菩萨说，真有菩提心的人，哪怕行为上没有在利他，也是真正的大乘行者。

菩提心是大乘佛法的根本。我们心力弱，主要是因为自私自利心的牵制。多了解利他的功德和自利的危害，心力慢慢就大了。心力一大，能力也就大了。

我有这种感觉，不管做慈善还是办学校，一发大心，好像各种资源和因缘就来了；不发心的话，这个也不行，那个也不行，什么都做不成。

⊙ 问：有个年轻人失恋了，得了抑郁症，想自杀。请问，这是否来自前世的因缘？

堪布：有些的确是前世的因缘，但并非百分之百，今生的因缘也有。但不管是什么，失恋后不需要自杀。我常说，人生的路并非只有一条，这边走不通，再往那边走走试试。

《释尊广传》里有一则公案：一个痴情女人因为丈夫死了，便神智失常，背着他的尸体在尸陀林游荡，尸体变成了骨架，还背在身上。当时佛陀转生为一名医生，叫革夏巴。他见到这个女人，心生悲悯，于是背上一具女尸，来到她面前。

彼此熟悉后，他趁女人睡去，把女尸和她丈夫的尸骨绑在一起扔进河里，然后大叫起来。女人醒了，他朝着她喊道：“你丈夫把我妻子拐走了！”女人见状，嗔心大起。革夏巴安慰她一番，她就恢复正

常了。

所以，人和人的感情，如果了解其本质，不过是一种暂时的缘分，十年、二十年后回头看看，有些执著是非常可笑的。

⑤ 问：我最大的心愿，是在川藏云贵那里建一所希望小学，但不知道他们长大后能否皈依佛教。有师兄说还是供养上师和建寺庙好，这才是弘法利生。请问，我该把精力放在哪方面？

堪布：是建学校，还是造寺庙，你最好自己决定。如果要建学校，孩子们长大后皈不皈依不重要，重要的是，他们可以学到文化知识，有前途，有个快乐人生。我自己建学校的目的就是这个人。

不过建学校不容易。刚开始要建，建好后要运行，运行过程中要维护……方方面面要投入很多。建

寺院也一样，但主要看对弘法利生是不是有利。

⊙ 问：无常说起来简单，面对起来特别难。尤其当父母子女突然离世时，好像完全没有准备。希望您为我们开示一下这个道理。

堪布：的确，我们知道无常就在身边，自身也好、周遭也好，谁都逃不过它的威胁，但有些无常真的来了，还是很难面对。不过，时时刻刻有个无常观念，修行人也好，非修行人也好，总归是好的。

乔布斯说过：“我把每一天都当最后一天过。”

我个人而言，其他修法不敢说，但无常是天天修。每次看到历史上高僧大德圆寂、帝王将相作古，我都会修无常；看到身边的黑发人送白发人、白发人送黑发人，我也会修无常。

倭虚大师在《影尘回忆录》里说，有家人正在结

婚时，一个人死了，婚礼成了葬礼；前不久我一个同学突然去世，本来过得很好，说没就没了；这两天我和你们聚在一起，分别后有些还能见面，有些再也见不到了……这就是无常。

人生是一本无常教科书，每个人都在扮演无常的角色。只要常常这样观修，提醒自己，自然会有一种面对无常的能力。这是境界，不是简单的认识。

所以，古德说：“如果要专修一法，就修无常。”修无常，最初可作为你进入佛法之因，中间是你精进修行之缘，最后成为你证悟诸法等性之助伴。

后记

现在，好多人都在低头看手机，走路在看、吃饭在看……他们所谓的“忙”，大多不过如此。

这种“忙”得不到自由。乔布斯说：“自由从何而来？从自信来。自信，则是从自律来。自律，就是严格控制自己的时间。”

这句话讲得很有道理。其实，我们也要学会把控时间，真正做些有意义的事，同时偶尔也要观观心，不要整天“忙”不停。

有一首诗我很喜欢，抄录于此，也许会让你对“忙”有另一层理解：

急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋，

朝朝暮暮营家计，昧昧昏昏白了头。

是是非非何日了，烦烦恼恼几时休，

明明白白一条路，万万千千不肯修。

索达吉

2015年1月24日

〇〇 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 27 | 著作 《苦才是人生》
- ▶ 索达吉堪布全集 28 | 著作 《做才是得到》
- ▶ 索达吉堪布全集 29 | 著作 《残酷才是青春》
- ▶ 索达吉堪布全集 30 | 著作 《幸好有烦恼》
- ▶ 索达吉堪布全集 31 | 著作 《没什么放不下》
- ▶ 索达吉堪布全集 32 | 著作 《有什么舍不得》
- ▶ 索达吉堪布全集 53 | 课程 《金刚经讲解》
- ▶ 索达吉堪布全集 70 | 课程 《二十一度母赞讲解》