



减轻压力的智慧

索达吉堪布·演讲

大学演讲
7

THE WISDOM ON STRESS REDUCTION

减轻压力的智慧

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

- 004 慧悟人生 荷担科学未来
 山东理工大学
- 051 减轻压力的智慧
 广西师范大学
- 091 慈善离我们有多远
 中国社会科学院
- 104 探索内心科学的精髓
 中国社会科学院
- 156 《大圆满前行》的重要性
 中国文化书院
- 216 念修前行仪轨及禅修
 中国文化书院
- 235 闻法规律与共同外前行
 中国文化书院
- 309 不共内加行与往生法
 中国文化书院
- 378 皈依开示
 中国文化书院

“如果一个人什么都不信，
很可能变成什么都不怕。”

第 36 场



山东理工大学

SHANDONG UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

中国·淄博

2012 / 10 / 27



慧悟人生 荷担科学未来

BRIDGING THE WISDOM OF LIFE TO THE FUTURE
OF SCIENCE

主持人：

请全体起立，让我们以热烈的掌声欢迎尊敬的索达吉堪布！下面，请允许我对堪布做个简单介绍。

索达吉堪布是色达喇荣五明佛学院的大法师，对藏传佛教、汉传佛教乃至传统文化，堪布都有深入研究。

除了是一位传统意义上的佛学大师，堪布还是深受当代大学生喜爱的心灵导师。近几年，堪布应邀在国内外多所高校演讲，与知识分子们进行了广泛的交流。

他的开示充满智慧和幽默，像一股潺潺的清泉，净化了人们的心灵，开启了人们智慧的宝库。

能邀请到这样一位大师，对我们来说是个殊胜的机缘。机会来之不易，希望各位放下烦恼，放松身心，专心聆听。好，下面有请堪布给我们带来“慧悟人生 荷担科学未来”！

感谢主持人的热情推介！也感谢山东理工大学提供今天这个交流的机会！

淄博是齐文化发源地，历史上曾涌现过无数智者和高僧，来到淄博，我感受到了深厚的历史底蕴。我想，置身于这种环境，各位对传统文化应该有着浓厚的兴趣。

接下来，我将和各位分享对人生和科学的一些想法。希望通过这种方式，让我们共同度过一个有意义的

下午。

一、慧悟人生

今天，人类正享受着物质发展和科技进步带来的好处，我们的生活有了极大改善，不再像过去那样吃不饱、穿不暖。然而，这是否意味着我们已经拥有了幸福的人生？答案是否定的。

虽然生活已有保障，可是许多人依然不满足，还在追求更奢华的生活——吃得更好、穿得更靓、住得更高档……换言之，人们的六根还在追求更大的刺激——眼追逐更好的美色、耳追逐更好的妙音、鼻追逐更好的香气、舌追逐更好的美味、身追逐更好的乐触、意追逐更多的信息。这一切，使得人们的生活异常忙碌。

我们看“忙”这个字，左边是“忄”，右边是“亡”，合起来意思就是“心亡则忙”。这就是现代人

的真实写照。

在忙忙碌碌中，许多人已经迷失了人生的方向。因此，我们不妨放慢奔波的脚步，让浮躁的心静下来，对人生作一番思考。

曾有人问我：“人生的目的是什么？”我回答说：“追求幸福。”我觉得这是个普适性的答案，的确，不管对什么人而言，幸福都应该是根本的需求。

可悲的是，虽然人人想拥有幸福，真正幸福的人却寥若晨星。更糟糕的是，随着物质条件越来越优越，人们的幸福感反而越来越低，内心的空虚、忧伤和焦虑则越来越多。

这个时候，除了学习专业知识，大家也要从佛学和传统文化中汲取营养，以树立正确的人生观。否则，在这个迷乱不堪的时代，不要说拥有幸福，恐怕连面对现实的勇气都不会有。

前几天我在上海交大讲学，有一位老师讲述了他学佛的因缘：“几年前的一天，当我步出一栋大楼时，见到一位美女从宝马车出来，匆匆走进大楼。几分钟后我回到大楼，刚到楼下就听到一阵惊呼：‘跳楼啦！’紧接着，‘砰’的一声，一个人落到坚硬的水泥地上。我定睛一看：不就是那位女士吗！我的脑海一阵轰鸣：怎么会这样？刚才还好好的，现在已成为血肉一摊！目击这场悲剧后，我不得不开始思考：人活着，究竟是为了什么？不久我遇到了佛法，佛法给了我问题的圆满答案。从那以后我的生活悄然改变，工作之余，我开始抽出时间学习佛法。”

各位或许没有这么血淋淋的经历，不过，死亡照样在我们身边不断发生着，只不过很多时候，我们有意无意忽略了这个事实。因此，大家也应反躬自思：人活着，到底是为了什么？

二、荷担科学未来

1. 重新审视科学

21 世纪是科学昌明的时代，为了让科学更好地服务于人类，我们首先应该对科学有一个客观的认识。

1) 科学的负面效应

不可否认的是，给生活带来便利的同时，科学也带来了很多负面效应。

拿互联网来说，一方面它非常便利，许多事情上网就能完成；另一方面，它也戕害了不少年轻人。由于思想不成熟，缺乏抵制诱惑的能力，许多未成年人成天泡在网上，沉迷于网络游戏和色情网站，严重影响了身心健康。鉴于此，不少有识之士甚至将网络比喻为“电子海洛因”。

通过上网，虽然可以学到一些知识，可是对网络的

过度依赖，也使得人们无法像老一辈人那样，从生活中直接感悟真理。

谈起自己的成长经历，作家莫言这样说：“我小学五年级就被学校赶了出来。我牵着两头牛，一个人在田野里放牧。家太远，有时候中午也不回家吃饭，我就带一点干粮充饥。只有牛跟我在一起，我经常可以从牛的眼睛里看见自己的倒影……直到现在，我写作动用的依然是 20 岁以前积累的生活资源。”

我很赞同莫言的说法。不一定非要在大城市，不一定接受科班式的教育，不一定天天上网，才能培养出人才。有时候，到广阔的大自然中体验一番，或许更容易发现真理，这种直接源自生活的感悟是科学训练无法替代的。

在这里，我顺便引入一则故事。哈佛大学有一任校长，他向学校请了三个月假，之后告诉家人：“不要问我去哪里，我会定期给你们报平安。”随后，他独自

去往美国南方。

他在农场、餐厅打过短工。打工过程中，有时他背着老板偷懒，有时他和工友说说笑笑，这一切都让他感到前所未有的愉悦。最有趣的是，他做过一份刷盘子的工作，干了四个小时后，老板对他说：“可怜的老头，你动作太慢了，你被解雇了。”

三个月后，他重返哈佛。面对熟悉的环境，他开始以一种谦下平然的心态做事。此时，工作对他来说已经成了全新的享受。

客观地说，知识分子往往有根深蒂固的傲慢习气，遇到不如自己的人，会流露出强烈的优越感。各位可能也是如此。这种心态非常要不得。古人云：“月盈则亏，水满则溢。”人一旦有了傲慢，就既看不到别人的功德，也看不到自己的过失，再也不可能有进步的余地了。因此我建议：如果有机会，你们也像那位校长一样前往他方，过一段平凡甚至卑下的生活。这种经历或许

会给自己带来意想不到的收获。

言归正传，既然科学存在种种不足，我们就要想办法补科学之不足。在前阵子的“世界青年佛教学术研讨会”上，香港理工大学校长潘宗光教授从大乘佛教的视角剖析了科学的不足，并指出只有以佛法引导科学，才会给人类带来真正的进步。我很赞同这种观点。

由此我也想到，老师应该发展出开阔的眼界，既重视专业知识的传授，又重视学生的心灵塑造，方能培养出有用之才，忽略了任何一者，都不能算成功的教育。

总之，我们应当谨记：作为运用科学者，首先必须是个好人，要怀揣一颗善良之心，具备这个前提，自己掌握的科学方能造益自他。

2) 科学不应被迷信

科学的职责在于探索真理，但科学并不等于真理，面对科学家的观点，我们不能轻易交出思考权，

否则很可能被误导。

试举一例。现代人深受“进化论”的影响，这就是科学对人类的一大误导。1831年，达尔文（Charles Darwin, 1809-1882）进行了一次环球考察，根据沿途的观察，他推测：地球上的生物遵循着一条从低等到高等的进化规律，最早地球上只有海洋动物，这些动物逐渐进化为爬行动物，之后进化为哺乳动物，最终进化出人类。1859年，他出版了《物种起源》（On the Origin of Species），正式提出了“进化论”。

“进化论”问世后，恩格斯（Friedrich Engels, 1820-1895）对其大为推崇，将其列为19世纪自然科学三大发现。受恩格斯影响，“进化论”一路东传，从西方到苏联，从苏联又到中国。短短一百多年，“进化论”已牢牢统治了中国人的大脑。

事实上，“进化论”只是达尔文的猜测，从一开始，它就缺乏充分的化石依据。时至今日，以科学的最

新成果衡量，进化论更是立不住脚了。

根据“进化论”，人类的祖先是猿猴，猿猴进化为原始人，原始人再进化为现代人，因此现代人比古代的人聪明。但实际上，这种观点很难成立。从心灵到外境，在许多方面，古人都有不输于现代人的出色表现。

以心灵的智慧来说。孔子生活于公元前 500 多年，直到如今，他的学说仍然深刻影响着中国人。释迦牟尼佛活动于 2500 多年前，佛陀一生的说教被集结为《大藏经》，直至如今，也没有任何智者能指出《大藏经》存在错误。

建筑方面，古人也有远超现代人之作。埃及金字塔建于 4000 多年前，在没有现代工程设计学和大型建筑工具的古代，埃及人就能建造如此宏大的建筑，这不得不令我们惊讶。

西藏的布达拉宫也是个奇迹。这座石木结构宫殿始

建于公元 7 世纪，历经 1400 多年的风风雨雨，它仍然傲然屹立于青藏高原。

另外，佛经中记载，早在释迦牟尼佛时代，就有个名叫耆婆的医师做过开颅手术，他打开一个少女的头颅，取出颅内的寄生虫，最终令病人恢复健康。

诸如此类的例子还有许多。所以有些人不要想当然地认为，自己肯定比老祖宗有智慧。事实上，古人绝非如某些人认为的那么落后。我看过《人类曾经被毁灭》一书，书中记载了大量现代科学无法解释的古代奇迹。大家也可以看看这类书籍，试着了解一下古人的智慧。



由于“文革”的遗毒，中国人染上了蔑视古人的大病，直到今天，许多人还没有痊愈。各位应当反思，要

避免这种心态。今后，大家要虚心向古人学习，肩负起振兴传统文化的重任，切莫让传承数千年的文明在我们手中断掉。

2. 科学工作者应注重内在的成长

我相信，在座各位对专业都应该很重视，知识时代的今天，这当然是理所应当的。不过我要提醒的是，与此同时，也不能忽略了心灵的成长，倘若缺乏健全的心智，纵然你学富五车、满腹经纶，在现实中也难有用武之地。

如果各位有志于提升内在的境界，以下建议可能会对你有所帮助。

1) 有一个正确的信仰

信仰是内在成长的重要基础，所以各位应该试着去了解宗教，发展出对宗教的兴趣。

当然，信仰是每个人的自由，你们有没有信仰或者信仰哪种宗教，完全取决于你们自己的选择。

佛教的特点是随顺众生，佛陀在世时，信仰佛者固然多，但不信佛者更多，佛陀并没有试图把所有人都变成佛教徒。在传授佛法时，佛陀也随顺众生。相应众生的根机，佛陀开演了声闻乘、缘觉乘、菩萨乘、密乘等无量法门。

顺带说一句，我甚至相信，对于暂时不具佛缘者，只要对他们有利益，佛陀也会鼓励他们信仰其他宗教。

所以，信不信佛教，完全是你们自己的事，对我来说无利无害。不过，站在对各位负责的角度，我要提醒你们：在人心极度迷乱的今天，一个人如果没有任何信仰，想获得幸福是相当困难的！

法国文豪雨果（Victor Hugo, 1802-1885）在《悲惨世界》（Les Misérables）中说：“信仰，是人们所必需的，

什么也不信的人不会有幸福。”

有一位智者也说过：“如果一个人什么都不信，很可能变成什么都不怕。无所顾忌的人生往往会偏离正轨。”

听说你们学校有传统文化课程，我非常赞同这种做法。事实上，许多世界名校都有宗教课程。美国的哈佛大学有一所400年历史的神学院，这所学院最初只从事基督教的教学和研究，后来扩大到佛教、印度教和伊斯兰教。该院面向全世界招生，只要达到录取标准，任何人都可以就读。

在国外，许多年轻人都有宗教信仰，无信仰者仅占少数。我在香港时，一个就读于哈佛的香港女生曾说：“在班上，无信仰者只有我，其他人都有信仰。虽然老师和同学不排斥我，可是从表情和语气上，我能感觉到他们对我的不解。”

而在国内，情况则大不相同。如果某学生信佛，其他人都会在背后指指点点，好像信佛跟信鬼一样。

其实信佛没那么可怕。以我本人而言，潜心研究佛法至今已 30 年，在此过程中，自己越来越觉得佛法是宇宙万法的究竟真理。

我这么说，绝非自赞毁他。佛教有个原则：即便对自己的老师，也不能以虚伪之辞赞叹；即便对怨敌，也不能无中生有加以诋毁。我很清楚这个原则，如果佛法不能以正理说服我，我绝不会违心地替佛法打广告。

现在的人们口口声声谈发展，但很不幸，上至领导层，下至基层工作者，人们关注的往往是物质的发展，精神的提升却有意无意被忽略了。其实，与物质发展相比，精神的提升更为重要。如果人的精神得以提升，纵然物质条件一般，内心也会充满幸福，如果精神没有提升，经济再发展，也不可能幸福。

今天的中国，正面临着一个严峻的问题——自杀率节节攀升。调查结果显示，许多人自杀，并非因为物质匮乏，而是思想出了问题。他们错误地将幸福建立在物质、感情或者其他事物上，忽略了对内心的调伏，遇到挫折往往无法面对现实，结果做出轻生之举。

大家应当审慎思考，尽快树立正确的人生观，否则，将来走上社会后，面对复杂甚至残酷的现实，很难说会不会重蹈某些人的覆辙。

在引导学生树立人生观方面，老师负有重要责任。今天早些时候，我和贵校的老师进行了交流，结果令我倍感欣慰，我发现他们很关心学生，很想帮助学生树立健全的人格。今天，这样的老师还是很难得的。

不过，你们也不能完全依赖老师，大学生活比较自由，不像中小学的时候，老师天天拿着教鞭盯着你。如果没有自觉性，四年一混就过了，不仅专业知识欠缺，人格更欠缺，到社会上根本无法立足。所以大家不能懈

怠度日，学好专业之余，也要汲取一些佛法的营养。

我要提醒一点：作为知识分子，在接触佛教过程中，应该着重从智慧趣入。佛教不是迷信，而是智信，如果学佛之人缺乏扎实的理论基础，弄不好信心会沦为迷信。

其实佛教的殊胜性，就在于她是究竟的真理。这不仅为佛教徒认可，甚至为外教徒所认可。在香港讲学期间，有一个信基督的教授曾对我坦言：“我对各宗教都有涉猎。我个人觉得，在所有的宗教中，当属佛教的理论最为严密，我最佩服的就是佛教。”

说一千道一万，人必须有正确的信仰，只有这样，内心才会有归属感，遇到不幸才会有思考的余地。否则，面对生活中的各种挫折，不仅难以从痛苦中自拔，甚至会做出极不理智的行为。

2) 培养慈悲心

佛教常说“无缘大慈，同体大悲”，这句话蕴含着深刻的道理。

人是一种社会性的动物，不管在任何团体，小到一個家庭，大到一個國家，都需要慈悲心。缺乏慈悲心的人無視其他生命的感受，甚至對自己的父母、家人都漠不關心，這樣的人相當可怕。

科學工作者尤其需要慈悲心，否則，科學不僅不會給人類帶來利益，甚至會成為毀壞人類的利刃。

回顧過去，20 世紀的兩次世界大戰給人類帶來了巨大的災難。造成如此悲劇，我認為原因有二：1. 科學負有不可推卸的責任，在冷兵器時代，戰爭不可能奪去如此多生命；2. 運用科技的人沒有慈悲心。

在座各位反躬自思，看自己有沒有慈悲心。或許有人認為自己慈悲心不錯，其實不然。人的相續非常隱蔽，只有真正遇到境界時，才會暴露你的真實面目。

慈悲心是衡量人的首要标准。如果一个人没有慈悲心，其他方面再优秀，也不值得称道。为了维护一己私利，他们不惮于损害他人。相反，如果有慈悲心，即便不太能干，也是值得信赖的好人。

在大乘佛教中，上师的法相有许多条件，所有条件均可包含于是否具足慈悲心。这个道理很简单：一个老师如果有慈悲心，他肯定会为学生负责，他会很努力地工作；如果老师没有慈悲心，那他只会考虑自己，即使水平再高，对学生也起不到作用。

现在的人找对象只看相貌、财产、地位、文凭，很少有考察人品的。这种择偶标准显然是错误的。有些人虽然外在条件优秀，内心却惨不忍睹，连基本的善心都没有，到了关键时刻，连最亲密的人也会抛弃。如果和这种人成了家，不后悔是不可能的。

从我们自身来讲，如果想获得快乐，也要有慈悲心。斯坦福大学一位博士在《慈悲与科学》一书中说：

“虽然美国掌握了全球 25% 的资源，许多美国人依然孤独、焦虑、抑郁……因此美国人的痛苦不在于物质匮乏，而在于缺乏慈悲和爱。”

此外，熟悉大乘佛教的人知道，大乘的心要是菩提心，而菩提心有三种因——无二慧、大悲心和大慈心，因此，如果我们有了慈悲心，就具足了大乘的根本。

既然慈悲心如此重要，我们就应想方设法推广慈悲的理念，最好是从娃娃开始抓起。孩子的心随大人而转，有些孩子之所以没有信仰，就是因为父母师长没有信仰。所以，如果家庭和学校给予足够的重视，孩子们肯定能生起慈悲心。

在这方面，藏区的学校做得比较不错。我去过不少藏区学校，在我的感觉中，藏族学生慈悲心普遍较重，看见病人、乞丐，他们会为之惻然，看到遭杀的动物，他们会立即设法营救。

而在别的地方，由于教育理念的偏颇，遑论慈悲一切众生了，学生们甚至认为动物生来就该被人类利用——肉可吃、皮可穿……

这种杀气腾腾的观念实在可怕，如果任其发展下去，也许将来除了人类，地球上再不会有其他生命了。那个时候，甚至可能上演人吃人的惨剧！

不管站在哪个角度，教育的基本方向都应该是培养慈悲心。2009年佛诞日前，联合国秘书长潘基文说了这样一番话：“我们所有的人都要学习佛陀的大悲精神，他的永恒教言可以帮助我们驾驭许多当今面临的全球性问题。”

他说到了问题的关键。慈悲心不是奢侈品，而是人类生存的基础，不是古人需要慈悲，现代人不需要，也不是一个地方的人需要慈悲，其他地方的人不需要，人人都需要这种善心。

回顾人类历史，为什么一再上演互相残害的悲剧？究其根本，就是因为缺乏慈悲心。如果有了慈悲心的滋润，人的内心自然会调柔平和，如此一来，大到国家、民族间的战争，小到家庭、团体内部的争斗，都会从根本上平息。

3) 注重道德修养

道德是个很大的话题，限于时间，在此我只提一点具体要求——心存感恩。

现在的年轻人普遍存在这种毛病：衣来伸手、饭来张口，觉得一切都是理所当然的，从来不知感恩他人。这种心态非常不好。

我在向他人提供帮助时，经常会要求受助者说声“谢谢”。如果说得不好，我会要求再次说。我并不需要“谢谢”这两个字，我只是想让他们知道感恩。

更糟糕的是，不仅没有感恩心，许多年轻人还时常

怨天尤人。这种心态的产生，很大程度源自网络。我们知道，网络是个缺乏约束的虚拟世界，在网络上，平时不能说的话可以随便说，不敢做的事可以随便做，在这种环境下，好东西很难学到，学到的往往是毛病。

有时候看起来，在网上泡大的年轻人和以前的人差别太大了。过去，人人有做人的准则，知道什么能做、什么不能做，不会轻易违越正轨。现在的人则无所顾忌，什么恶俗之事都做得出，甚至在街上裸奔也不以为耻。

但愿大家不要这样，你们应当保持头脑清晰，要用道德约束自己。否则，如果无视一切准则，认为红灯绿灯都一样，什么都可以乱来，只会在现实面前碰得头破血流。

话说回来，之所以要常存感恩心，是因为很多时候，我们都生活在他人的恩泽中，只是自己不知而已。

有这样一个故事。一个人走得太疲惫，躺在路边睡着了。一条毒蛇从草丛中钻出，昂头吐着毒信子，爬向沉睡中的人。这时另一个人经过这里，他赶走了毒蛇，却没有惊醒沉睡中的人，随后悄悄走开了。

和故事中的熟睡者一样，生活当中，我们也蒙受过许多帮助，可惜我们往往不知感恩。你们想想：为了自己，老师付出了多少，自己感谢过老师吗？也许直到毕业，你们都不会对老师说声“谢谢”。对明知于己有恩的老师尚且如此，其他人就更不必说了。

这样的忘恩负义不能再继续了，从今天开始，我们要有一个大转变，要时常反思：我拥有的一切源自谁？今后，我该如何对待为自己付出过的人？

结语

心理学家发现，对于一个人的成功，智商仅起到

30% 的作用，情商（心理素质以及人际关系能力）和逆商（承受失败和挫折的能力）则起到 70% 的作用。现在大多数人只关心智商，却忽略了更关键的情商和逆商，这是极大的错误。

具体到今天的话题，要荷担科学未来，除了扎实的专业功底，还要有健全的心智，信仰、慈悲心和道德底线都是不可缺少的。希望大家今后于此留心。

现场互动

问：我是建筑工程学院 2011 级的学生。美国有一家名叫摩托罗拉的通讯公司，它有一个理念——“要做世界上最好的通讯设备，以改变这个世界的通讯方式。”经过多年努力，它实现了这个初衷。您如何看待这种理念？

堪布：这种理念如果不是一句口号，而是真正利益人类的心愿，那确实很可嘉。

每个人都应该有类似理念，即使你没有能力改变世界，这样发愿也非常有必要。在大乘佛教里，最重视的就是利益众生的发心。

其实，只要具足了强大的心智，完全可以改变这个世界。乔布斯（Steve Jobs，1955-2011）就是一个典型。

1985年，乔布斯离开了苹果公司，之后跟随一位日本禅师学禅。这段学禅的经历对他以后的人生产生了重大影响。1996年，乔布斯重返苹果公司后，一边工作一边坚持禅修，在此过程中收获了许多天才的创意。最终，他用手中的苹果改变了这个世界。

当然，所谓改变世界，应该是让世界往好的方向转变。佛教认为，对众生有害的事情不值得赞叹，有利于众生的事情才值得赞叹。所以，我们要努力让世界变得更美好！

问：我是农业工程与食品科学学院的学生。您刚才说，佛教徒要心存感恩、造福人类。爱因斯坦也说过：“不能单纯地运用科学技术，关心人类应该成为一切技术奋斗的目标。”请问，我们应该怎样用科技来造福而不是毁灭人类？

堪布：很简单，只要有了善心，就能保证科学技术给人类带来利益。

要拥有一颗善心，是需要付出一定努力的。大学的环境比较清静，老师们以传道授业为己任，同学们的心也比较单纯，而到了社会上，周围的环境非常复杂，必须好好把持自己，才能保有一颗善心。

问：我是外国语学院 2012 级的学生。地藏菩萨有一句名言——我不入地狱，谁入地狱。这对我们的人生有何启迪？

堪布：地藏菩萨誓愿宏深，他曾发下宏愿：“地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提！”虽然地狱没有空尽之时，众生也没有度尽的那一天，这样发愿依然是有意义的，它体现了菩萨的无尽悲心。

和地藏菩萨一样，释迦牟尼佛、文殊菩萨也发过殊

胜的大愿。我们应该向这些佛菩萨学习，不要认为他们的发愿太广大了，自己根本无法做到。心是万法的根本，只要我们打开心量，经常如是发愿，奇迹一定会出现。相反，如果心量狭隘，整天想的是工作、家庭、爱情，将来的成就肯定不会广大。

释迦牟尼佛教下有八大菩萨——地藏菩萨、虚空藏菩萨、除盖障菩萨、文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨、金刚手菩萨、弥勒菩萨。如果经常祈祷八大菩萨，念诵他们的名号或者心咒，会有不可思议的功德。尤其遇到危险时，只要虔诚祈祷他们，会立即得到救护。

问：我是电气学院的学生。既然佛教认为诸法皆空，父母妻儿自然也是空的了，释迦牟尼佛为何还要出家修道？

堪布：诸法皆空是就实相而言的，在现相层面父母妻儿依然存在，因此，如果想专心修道，还是要远离家

庭的羁绊。



这其实是一个对世界多层次看法的问题。不仅佛教，科学界也有类似情况。比如物理学家会认为，在微观层面上，茶杯实际上是许许多多的基本粒子，但他们并不会因此而否认宏观层面茶杯的存在。

需要说明的是，佛陀离开父母出家修行，这不是没有孝心，世尊成佛后，首先回国度化了父母。黄檗禅师说过，出家方为大孝。

另外，佛陀出家也是大悲心的体现。如果世尊没有出家修道，就不会有后来的大彻大悟，更谈不上度化我等芸芸众生了。

问：为了摆脱六道轮回，很多人一心念佛求生西方极乐世界，可是佛法又说，佛教徒应该断除贪嗔痴。请问，求生西方是不是最大的贪？

堪布：贪和求生西方虽然都是希求的心态，但二者性质截然不同，求生西方不是为了占有，而是为了利益众生，因此它不属于烦恼所摄的贪。

当然，究竟而言，求生西方也是一种执著，这种执著最终也需要舍弃。正过河的时候需要船筏，过河以后就不需要了。同样，解脱之前需要有求生西方的执著，解脱后就不再需要了。

问：我是农业工程学院的学生。怎样做才算对自己的生命负责？

堪布：关键是要相信前后世。

对前后世，现代科学并没有透彻的研究，只有佛教对此才有详尽宣说。佛教认为，流转轮回的主体不是身体，而是心识，前刹那的心识产生后刹那的心识，如是心识不断延续，就形成了从前世到后世的不断流转。

诚信前后世很重要。如果来世不存在，这辈子我们怎么过都行，什么都不需要顾忌。但事实上，来世是存在的，因此我们理应对未来有所准备，要尽量断恶行善。这才是智者的选择。

有时候看起来人类很聪明，我们在科学上取得了前所未有的进步，甚至可以飞到月球上。可是反观内心，我们又会发现人类非常愚痴，许多人连前后世存在都不懂。这就是人类的最大悲哀！

问：我是商学院的学生。据我了解，目前世界上只有中国人没有信仰。在外国人看来，这种情况是非常可怕的。近几年来，我国食品安全问题泛滥，民众道德水准大幅滑坡，这些是否可归结于信仰缺失？

堪布：我倒不认为除了中国人，其他国家人都有宗教信仰。不过相对而言，国外信仰宗教者比较多，中国不信仰宗教的人比较多。

在历史上，中国人曾是具有虔诚信仰的民族，只是最近 100 年以来，由于激烈的文化、社会变革，才造成民众信仰缺失，甚至出现了无信仰光荣、有信仰可耻的颠倒现象。

信仰非常重要，人如果有了正确的信仰，就会知道什么能做、什么不能做，行为会有所约束。

一位教授对我说，在香港的学校，对有宗教信仰者

一般比较放心，当涉及财物管理工作时，会优先录用宗教徒。

在色达喇荣五明佛学院，常住者约六七千人，大家都有虔诚的信仰，极少有人干坏事，生活在那里很有安全感。

问：我是法学院的学生。历史上佛教曾几度兴衰，在佛教的起源地印度，佛教甚至一度灭绝。我想知道，未来佛教的发展前景如何？

堪布：这要看众生的缘分。现在许多人对佛教有信心、有兴趣，从这种情况来看，佛教的前途应该是光明的。

我经常想：不必说佛教徒，即便非佛教徒，也应尊重并了解佛法，因为佛法是宇宙人生的究竟真理，而真理是任何人都应接受的。

曾有人问佛陀：“世尊，每个教派都认为自己的观点正确，您怎样证明佛教超胜其他宗派？”佛陀说：“不管听到任何说法，你都要用智慧去观察，符合正理就接受，不符合正理就舍弃。对于我的教言，你也应如是观察。”这个人通过反复观察，认识到佛陀的教言是究竟的真理，从此对佛法生起了信心。

佛法既经得起理论的观察，也经得起实修的验证，对于这种无上的智慧，如果没有理由却顽固否认，那只能说明自己的愚痴。

问：您怎么看少林寺的发展模式？

堪布：和大多数人一样，我很早就知道少林寺。上世纪 80 年代，由于电影《少林寺》的影响，在中国人心目中，少林寺成了令人神往的武林圣地。我读书的时候，校园里到处都传唱着：“少林，少林——”

这些年来，围绕少林寺，社会上众说纷纭。最近我看到济群法师的微博，他引述了释永信的一番话：“……地方政府想让少林寺上市，我做了很大努力，才没被上市。”所以少林寺的情况比较复杂，有些事情很不好说。

我建议各位，今后在评判佛教界的事情时，最好用“显微镜”去观察，不要用“放大镜”看，通过“放大镜”看到的与实际情况往往有出入。

问：我是农业工程与食品科学学院的学生。

过去，出家人过着与世无争的生活，今天出家人的生活是什么样？

堪布：和从前相比，现在出家人的生活比较散乱。对此我有切身体会。在五明佛学院的前十几年，我的生活非常寂静，全部时间都放在闻思修行上。后来，随着弘法利生事业的开展，各种琐事逐渐多了起来。当然，

这也是度化众生的需要，如果彻底与世隔绝，就无法度化众生了。

不过，有些寺院似乎有点过了头，整天忙于应付各种琐事，甚至成了旅游场所。寺院本来是闻思修行的道场，如果一所寺院既没有闻思，也没有修行，再怎么金碧辉煌、人流如潮，也没有意义。目前，许多有识之士很担忧某些寺院的发展方向，正在采取措施保持寺院的宗教本色。



问：我是交通与车辆工程学院的学生。人生在世，许多因素迫使我们去追求名利，这是否与佛法的生活观矛盾？

堪布：佛教的生活观有两种。对米拉日巴那样的利根者来说，由于内心有超凡脱俗的境界，已经彻底看破世间，所以任何物质都不需要。如果是一般人，生活就应不堕两边，不能过于富贵，也不必过于贫穷。

身处尘世，追逐名利是正常的。古人说：“天下熙熙，皆为名来，天下攘攘，皆为利往。”因此，只要不是太过分，在自身福报允许的范围内过日子，佛教对此没有意见。

但如果始终不满足，无止境地追名逐利，就会给自己带来灾难。许多贪官就是如此，起先他们也是正常人，然而在欲望驱使下，最终走上了违法乱纪的不归路。

问：我是资源与环境工程学院的学生。在生命的前半程，阿育王发动战争，造成无数人死亡，在生命的后半程，他大力弘扬佛法。请问：阿育王的善行能抵消恶业吗？他的来生会怎样？

堪布：阿育王的一生可以说是善恶参半。早年，他多次发动战争，令无数人丧命，后来他认识到自己的过错，开始广行善法，尤其是收集佛陀的舍利，造了八万四千座舍利塔，并将这些舍利塔分送世界各地。据说仅中国境内就有十九座阿育王舍利塔。

阿育王死后会怎样？凡夫人很难测度。不过，佛陀曾授记：“我入灭后百年，将有阿育王出世，他分布我的舍利，广弘佛法。”从这些授记看，虽然阿育王造过恶业，可是他对佛教也有巨大贡献，所以他应该有转生善趣乃至获得解脱的机会。

和阿育王一样，在这个世界上，大多数人的一生都不可能完全清白，不少人年轻时都造过恶业。不管怎样，只要自己精进忏悔，励力行善，罪业也有清净的机会。

问：我是商学院的学生。我觉得人还是需要欲望的，有了欲望，人们才会为之努力。就市场而言，因为消费者的欲望，企业才会做各种努力，结果带来了经济的发展和消费者的满足。您怎么看欲望？怎样才能用信仰的力量让欲望朝着正确的方向发展？

堪布：总的来说，如果以非法手段牟利，佛法是不赞叹的，如果以正当手段赚钱，佛法对此是认可的。

作为企业家，应当本着对良心和消费者负责的态度牟取利润，自己的产品要过得了“因果关”，不要为了赚钱而生产“毒奶粉”“地沟油”等害人的产品。

现在是商业气氛浓厚的时代，身处这样的环境，大家要有“己所不欲，勿施于人”的理念。按佛教的说法，就是要有自他交换的理念。如果没有这种理念，未来的前途不一定光明。

问：我是建筑工程学院的学生。佛教讲究放下，可如果把握不好，放下就可能变成逃避。我们应该如何区分放下与逃避？

堪布：所谓放下，有真放下和假放下。

真放下是认识到“三界无安，犹如火宅”，不管转生于轮回中哪一处都无法免于痛苦，基于这种认识，从而万缘放下，一心希求解脱。许多高僧大德就是如此，他们彻底了知轮回的本质，认识到一切世间法皆无实义，前往寂静处精进修行，最终获得成就。假放下则是逃避，当感情、事业遇到挫折时，由于无法面对现实，所以逃到寺院里。这种“放下”是不可取的。

问：我看过《金刚经》，经中有些道理能看懂，有些看不懂。请您指导一下，应该怎样看佛经？

堪布：《金刚经》是般若法门的重要经典，它的内容非常深奥，如果没闻思过中观，看《金刚经》会很吃力，甚至会感觉前后矛盾。

像《金刚经》这么深的经典，不可能像小说那样一下就看懂，必须花一定时间研读，才可能明白其意义。我以前讲过《金刚经》，许多法师也讲过《金刚经》，在网上应该能找到《金刚经》的讲义，如果反复研读这些讲义，慢慢就会理解《金刚经》在说什么。

问：我是美术学院的老师。我在一本书中看到，现代天文学的许多说法——例如月球、地球、金星等的公转周期——跟佛教《时轮金刚》的说法惊人地相似。我们知道，现代

天文学是通过仪器观察得出这些数据的，那么《时轮金刚》是怎么得出这些数据的？

堪布：这个问题问得好。天文学的大发展是最近几百年的事，而《时轮金刚》问世已有几千年历史了，它是释迦牟尼佛在印度南方的米积塔宣说的。按《时轮金刚》的算法，无需任何科学仪器，就可以精确地推算出每年的日食、月食。藏族使用的藏历就是根据《时轮金刚》制定的。喇荣五明佛学院有一个历算组，他们专门负责用《时轮金刚》推算来年的藏历。

由于时间关系，今天我无法广说。我们学院的慈诚罗珠堪布写了本《慧灯之光》，书中有现代天文学与《时轮金刚》的对比，对于《时轮金刚》的道理，堪布讲得比较清楚。有兴趣者可以自行参阅。

在人的能力当中，
25% 是自己开发的，
75% 则是被“挤压”出来的。

第 37 场



广西师范大学

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY

中国·桂林

2012 / 11 / 2



减轻压力的智慧

THE WISDOM ON STRESS REDUCTION

主持人：

领略大师风采，聆听智者声音！欢迎光临“独秀大讲坛”。“独秀大讲坛”是一项邀请海内外知名专家学者讲学的活动，我们的宗旨是让每一位师大学子拓宽视野、博采众长。

今天，光临“独秀大讲坛”的嘉宾是上海慈慧公益基金会名誉理事长、国际著名慈善理论家索达吉堪布。下面请允许我对堪布做个简单介绍。

索达吉堪布是四川炉霍县人，1985年舍俗出家，

后于喇荣五明佛学院求学。自 1990 年起，堪布开始四处弘法利生，足迹遍及世界各地。2007 年，堪布发起“启动爱心”之号召，积极投身于慈善公益事业。近年来，他应邀前往国内外各高校进行学术交流，令莘莘学子受益匪浅。

今天堪布为大家带来的是“减轻压力的智慧”。
好，让我们以热烈的掌声有请堪布！

今天能来到广西师大和各位交流，按佛教的说法，这是一种殊胜的因缘。时间非常宝贵，希望我们能够珍惜这种因缘。

一进师大校门，我就看到了高耸的孔夫子像，也看到了你们的校训——“尊师重道 敬业乐群”，感觉挺好的。我想，大家都应该是尊敬师长、重视真理、热爱专业、利乐群生的人，我很乐意跟这样的智者交流。

在座各位非常年轻，许多人胸怀大志，有强烈的求知欲，这一点很好。不过我要提醒的是，21 世纪是科学发达的时代，也是心灵极度迷乱的时代，在这么一个特殊时代，我们既要掌握、运用科学，也不能过于依赖科学。

科学能带来便利，也可能导致意想不到的麻烦。时下，在不少学校能看到这样一幕：老师讲课时不是现场板书，而是用提前做好的 PPT 把资料演示给学生。方便省事的同时，也埋下了隐患：知识都存在机器和电脑里，没有存入自己的大脑，关键时刻往往用不上。

我参加过一次研讨会，除我以外，几乎所有发言者都在使用 PPT，会议进行到一半停电了，有些人就讲不下去了。

所以，在运用科技的同时，我们也不能忽略对自身智慧的培养。

说到培养智慧，不得不论及传统文化。我国传统文化博大精深，蕴含着宇宙人生的大智慧，其核心是儒释道。接下来，我主要以佛家的观点向各位分享如何减轻压力。

一、压力，人生无法回避之现实

人生在世，不得不面临各种压力，这可以说是一个永恒的课题。

以你们来说，眼下有繁重的学业压力，将来到社会上，压力更是纷至沓来：首先是就业的压力，随后是事业和家庭的压力。事业的压力有二：一来自领导，二来自工作。家庭的压力也有二：首先是成家，接着是养家。佛教常说，要将身口意供养三宝，为了养家，你们也要将身口意供出去——供孩子、供老人、供房子、供车子……

在这种情况下，我们非常有必要掌握减压的智慧。

在我们面临的压力中，有些是不得不承受的，有些则是不必要的，甚至是自找的，如果有了佛法的智慧，许多压力就能轻松化解。

有时候看起来，现代人吃得好、穿得靓，似乎很成功，可在心灵层面，现在的人却远不如古人，尤其缺乏承受压力的能力。因此，我们很有必要汲取古人的智慧。

今天，人类已经迈进科学昌明的 21 世纪，但我认为，在精神层面，我们最好是回到公元前。

早在公元前 500 年，人类的思想就达到了前所未有的高度。在西方，希腊出现了苏格拉底（Socrates，公元前 470- 前 399）、柏拉图（Plato，公元前 429- 前 347）、亚里士多德（Aristotle，公元前 384- 前 322），在东方，中国出现了老子、孔子、孟子，印度出现了释迦牟尼佛、舍利子、目犍连等圣者。和这些睿智的古人相比，我们这些浮躁

的现代人可以说望尘莫及。

一份调查报告显示：改革开放三十年，中国不仅在物质领域创造了多项世界第一，在精神压力方面也高居世界第一。这个尴尬的结果，不得不引起我们深思。

今天，中国到处在高呼：“创建最美丽城市”“创建最幸福城市”……据说全国有一百多个城市在争创“最##城市”。但事实上，光鲜亮丽的外壳下，不少城市却存在严重问题，尤其是生存压力极大。

一个确凿的依据是，前阵子“国庆黄金周”期间，为了排遣平日累积的压力，全国共有七亿人选择出游，结果造成大范围的交通、住宿紧张。

拿你们桂林来说，自古以来就有“山水甲天下”的美誉。外人都认为，生活在这里肯定很幸福。可本地人非常清楚，在桂林住久了，也没什么特殊的感觉，每天照样是一大堆的压力和烦恼。

我走访过不少大学，这些学校校容整洁、环境优美，给我的感觉是：这里的人肯定很幸福！然而一旦接触每个具体的人，我马上能感觉到他们内心的压力和痛苦。

我也认识不少政界和商界人士，从拥有的地位和财富看，他们应该很幸福了。但事实上，这些人非但不幸福，内心反而有着他人无法想象的压力和痛苦。

因此，只需稍加观察，我们便不难明白，佛说“轮回皆苦”并非对现实的否认，恰恰是对世间真相的如实描述。

我这么说，不是借机向你们布道，我只是在阐述一种简单的事实。我始终认为，每个人都需要佛法的智慧，任何人掌握了这种智慧，都将拥有自在、洒脱的人生，如果缺乏这种智慧，生活中处处将是坎坷和不幸，甚至微不足道的一件小事也会给自己带来巨大的痛苦。

曾经发生过这样一个悲剧。一位大学教授有个独生女，全家人特别疼爱她，从小把她当作小公主。但疼爱的同时，给女孩的压力也特别大。家人总是对她说：“咱们家将来都靠你了，你可别辜负了我们的期望，学习一定要力争上游！”

这孩子也挺争气，从小学到高中，成绩一直名列前茅。到了高三，她的成绩稍有下降。高考前，她想填报一个喜欢的专业，但这意味着考不上一流大学。这个时候，父亲坚决反对她的选择。他说：“我是堂堂大学教授，如果我女儿没考上名校，我的脸往哪搁？你必须填报一所名校！”在父亲的压力下，不得已，女孩填报了一所重点高校。

从那以后，女孩就变得郁郁寡欢，话也越来越少。终于有一天，她服安眠药自杀了。她在枕边给父母留了一张纸条：“原谅女儿不孝，感谢你们 18 年的养育之恩，我辜负了你们的厚望……”

在现实当中，许多人备受压力的煎熬，以至于情绪烦躁，甚至罹患精神疾病，最糟糕的就是像这个女孩一样选择轻生。因此对许多人来说，如何解压已成为一个迫切的课题。

二、如何化解压力

化解压力的方法有许多，大致可分为两类——消极回避法和积极化解法。

前一种方法，大家都应该比较熟悉。比如，找个善解人意的朋友，当面或者打电话向他倾诉一番，然后对方安慰安慰自己。或者阅读一本爱不释手的书，在此过程中忘却压力。或者外出旅游一段时间，身处美丽的大自然，烦恼也会顿然消失。或者听听音乐，沉浸在动听的音乐中，将烦恼一扫而光。

这些回避法算好的，还有不好的。比如，用酒精麻痹自己，以期暂时忘掉压力。或者去一些喧闹、不清净

的场合，通过感官刺激来释放压力。

回避不能从根上解决问题，一段时间后，我们又不得不重新面对现实，所以这种方法意义不大。

下面我要跟大家分享的是积极化解法，这些方法大多出自佛法。依靠这些方法，许多人有效调整了身心，同样面对压力，表现得与他人截然不同。

1. 换个角度看问题

压力其实并不都那么可怕，如果换个视角，压力甚至会给我们带来利益。

我们面临的压力有两种——正常的压力和过重的压力。正常的压力并非坏事，它对人的成长是不可缺少的。心理学家发现，在人的能力当中，25%是自己开发的，75%则是被“挤压”出来的。

如果毫无压力，人往往会浑浑噩噩，如此一来，就

很难有所成就。在一所学校，如果老师没有授课的压力，不一定会认真钻研业务，如果学生没有考试的压力，也不一定认真学习。

心理学提到过一种“拍球效应”——拍球时用力越大，球就跳得越高。其寓意是，承受的压力越大，就越能激发潜能。因此，出于成长的考虑，我们需要给自己适当施加压力。

对此我深有体会。虽然没有人强迫，我却不顾辛劳坚持讲课，之所以这样，就是因为有了讲课的压力，我不得不努力学习，如此一来，自己的智慧就不会停滞。

所以大家不必太害怕考试，在考试的压力下，你们现在不得不刻苦学习，有了年轻时的付出，到了晚年有些知识还会记忆犹新。

我也是从学生时代过来的，为了应付考试，我经常跑到河边拼命复习。当时觉得很苦，现在回过头来看，

这种付出确实值得。

当然，对于过重的压力，则要及时予以化解，否则自己很可能被压垮。不过要提醒各位的是：人生本来就不可能一帆风顺，对有智慧的人来说，失败和挫折未尝不是件好事，即使跌倒了，也要有重新站起来的勇气。

2. 树立三世因果观

佛教认为，每个人都存在前生后世，今生所感受的苦乐，一部分取决于前世的业，还有一部分取决于今生的行为。如果我们懂得了这个道理，对眼前的得失就会看得比较开，不会给自己增加无谓的压力。

对此，有些人可能不屑一顾：“别开玩笑啦！前生后世没有科学依据，年轻人信这一套，未免太可笑了吧。”

这种论调看似理直气壮，不过，它恰恰是错误的。



佛法如大海，在佛法开显的真理当中，直到今天，也仅有少部分为科学家所认知，大量未知领域尚有待于科学家去认识。

拿前后世来说，这本是佛教最基础的观点，众多科学家却对此一无所知。由于唯物论的影响，许多科学家执著意识是大脑的产物，认为生命是从父精母血中产生，顽固地否认前后世的存在。其实，在科学的最新发现面前，这些陈旧的观点早已站不住脚了。

著名医学家约翰·艾克里¹说：“在人的身体内确实有非物质的心识、意识，或者叫做心力的‘自我’这种东西隐藏着。在胚胎时期或极年幼时，这种‘自我’就

1 约翰·艾克里 (John Eccles, 1903-1997)：1963 年诺贝尔医学奖得主。

进入到人体内的大脑之中，它能操纵大脑的一切功用，就像人脑掌控电脑一样。人所拥有的这种无色、非物质的意识，可以指挥、控制属于血肉之躯的大脑，它能让大脑中的相关神经细胞从事在它指令下的具体工作。这样的非物质形态的‘自我’或心识，在大脑死亡之后依然存在，并仍拥有生命活动的形态，而且可以永生不灭。”

美国加州工学院的史柏理博士²也认为：“人们所谓的‘自我’，实际上是超越物质并且非常崭新、重要的一种非物质，它只出现于复杂分层结构组织的肉体大脑中，并实际控制大脑每一部分的活动。”

大量事实也证明，意识和大脑并非一回事。最近几十年以来，科学家发现了许多没有大脑的人和动物，这些众生同样有意识和感受，这足以推翻意识是大脑产物的观点。

2 史柏理 (Roger W. Sperry, 1913-1994)：1981 年诺贝尔生物奖得主。

在中国，许多人奉科学为主臬，可这些人万万没有想到，科学的最新观点居然与佛教不谋而合。因此，如果不承认前后世，认为生命只是一种偶然，出生就像雨后忽然冒出蘑菇，死亡则如同灰飞烟灭，这种人可以说既不懂佛教，也不懂科学。

除了科学和宗教，在东西方哲学中，也有对前后世的阐述，大家可以看看哲学家们对这个问题是怎么讲的。

人如果有了前后世的观念，遇到挫折就会有思考的余地。一个居士曾对我说：“我失去了自己至爱的人，这是命运给我上的一堂课，它以刻骨铭心的方式告诉我：今生的恩爱离合，一切无非是前世的因缘。”

相反，由于不明此理，许多人死死抓住贪执之境不放，结果就像以手握沙一样，握得越紧，沙子流失越多，最终不但一无所获，而且增加了自己的不幸。

遗憾的是，现在学校只重视 ABC、数理化，不要说三世因果，连如何孝敬父母等做人的道理都不教。这就是现代教育的误区。

哈佛大学一项研究表明，对于人的成功，专业素养只起 15% 的作用，非专业素养（诸如为人处世之道）则起到 85% 的作用。

所以我建议：学习专业课程之余，大家也要掌握一些生活中用得上的知识。

3. 培养满足感

许多压力都源自不满足。从生活本身来讲，我们并不需要太多，住房经济适用即可，乘车国产就够了。可人们总是贪心不足，房子一定要高档豪华，车子一定要进口，结果给自己带来了沉重的压力。

一个人幸福与否，和物质条件并无必然关系。我们看藏地的农民，他们的生活再平常不过了，每天在田里

打理庄稼，吃的是简单的农家饭，可他们脸上却时常露出灿烂的笑容。

相较之下，生活在城市中的人则不同了，虽然物质极大丰富，住的是豪宅，开的是靓车，穿的是名牌，心头却总萦绕着一大堆忧虑。

提起农民的幸福，我想到一个故事。乾隆爷下江南时，曾问一个农民：“你觉得普天之下，何人最快活？”农民说：“自然是皇帝了。”乾隆问：“何以见得？”农民说：“你想，皇帝出门是八抬大轿，衣服右兜里有吃的，左兜里也有吃的，这还不快活吗？”

还有一个故事。六十年代，有记者采访铁路工人：“你觉得将来实现共产主义后幸不幸福？”工人说：“当然幸福。”“为什么？”“那个时候，天天有大米、白面吃，红糖、白糖也随便吃，难道不幸福吗？”

这些故事也许是笑话，蕴含的意义却值得我们

深思。

前几天，我看到莫言自述其创作生涯的一段话：“1957年，我家来了个大学生邻居。这个大学生说，他在济南的时候认识一个山东省比较‘腐败’的作家。这个作家‘腐败’到什么程度？一天三顿吃饺子。那时我家一年也吃不上一次饺子。我当时就问：‘叔叔，如果我将来写出一本小说来，是不是能一天三顿吃饺子？’所以，我最初对文学的梦想，就是冲着一天吃三顿饺子开始的。”

我对莫言的话很有同感。小时候，每到冬天我就盼着过年，不为别的，就是想得到几颗糖。每次得到糖，自己都有一种无法言表的欢喜，很久都不舍得吃。

现在的人或许觉得这都是神话：“不可能吧？过年有饺子吃，有几颗糖吃，就那么幸福？”

综上所述，我们可以得出如是结论：幸福是一种基

于内心的感受，倘若内心没有满足，物质条件再优越，也不会有幸福感。

现实当中，有许多富裕却不满足的人。1993年我去美国访问，当时美国家家有洋房汽车。在我看来，美国人应该满足了。可事实刚好相反。我曾听到一对美国夫妻私下商量：“邻居都有飞机了，我们怎么办呀，什么时候也买飞机吧？”

佛教常说“放下”，这里面蕴含着深刻的道理。放下，绝不是什么都不做，而是放下过分的贪求。要知道，世间的一切都是生不带来、死不带走，过分贪求有什么意义呢？

我想起一个故事。有一只狐狸徘徊在葡萄园的篱笆墙外，馋得口水直流。它饿了三天三夜，瘦得前胸贴后背，才钻进篱笆墙。到了葡萄园里，狐狸大吃特吃，身体又胖了起来。心满意足之后，狐狸才发现出不去了。没办法，它又饿了三天三夜，好不容易才钻了出去。最

后狐狸感叹道：“空肚子进去，又空肚子出来，真是白忙一场啊！”

其实人何尝不是这样？赤条条来到人间，又两手空空前往后世，曾经拥有的一切都不得不留在身后。

明白此理后，大家对生活要抱着“得之我幸，不得我命”的豁达态度，放下过分的贪执，如此一来，许多烦恼就无从生起了。

说实在，我们的烦恼大多是自找的。有一个心气很高的大学生，他给自己订了一个择业标准：世界 500 强企业，月薪八千至一万。因为目标过高，好久都没找到工作，他为此闷闷不乐。后来朋友劝他：“要求先别太高，从月薪两千做起，等有了基础，慢慢就会好起来。”他听从了劝告，结果很快找到工作，心情也随之好了起来。

可见，只要有了随缘的心态，许多无谓的痛苦都可

以避免。

不过我也要提醒大家：人世间本来就充满缺陷，身处这种现实，想完全免于痛苦是不可能的。

拿人的一生来说：小时候有学业的压力，走上社会后有生活和工作的压力，晚年又有健康问题，即使没有明显病症，身体也会逐渐衰老。

如果我们了解了世间的真相，就会比较易于接受痛苦，痛苦的感受也会自然减弱。

4. 展现利他心

有个成语叫“助人为乐”，这种说法很有道理。加拿大麦吉尔大学的研究人员发现，在帮助他人过程中，自己的痛苦能明显减轻。所以，如果你感觉压力比较大，就赶快帮助他人吧。

有人或许会说：“我没钱，怎么帮助他人？”这种

疑虑是没必要的。帮助他人不一定需要钱，只要有一颗善心就足够了。

美国畅销书《29 件礼物：一个月的布施如何改变你的人生》（29 Gifts: How a Month of Giving Can Change Your Life）中讲到：由于长期的工作压力，加州的沃克女士患上了神经系统疾病，百般治疗都没有效果。后来沃克遇到一位非洲的传统医生，医生给她开了一份奇怪的“药方”——29 天内捐赠 29 件礼物。沃克感觉很为难：“我连床都不能起，怎么给别人送东西呢？”医生启发说：“礼物不需要是物质的，说一些关爱的话语也算礼物。”抱着试试看的想法，沃克开始每天做一件力所能及的布施。29 天后奇迹出现了，她的健康明显好转，工作和生活也开始步入正轨。

和沃克女士一样，许多人本着一颗善心，投身于帮助他人，最终带来的都是对自身的救治。

利他心是治愈痛苦的无上妙药，大家应当培养这种

善心，并在生活中将其发挥出来。在此过程中，不一定付出多少金钱和实物，哪怕为别人做一件小事，说一句关心的爱语，甚至献出一份善意的表情，都是可以的。

相反，对自我的爱执则是痛苦的根源。这一点不难理解：看看人们的眼泪，除了真正的菩萨和奉献者以外，大多都是为“我”流的，很少是为他人流的。

有些女孩特别爱哭，她们是为非洲的饥童哭泣吗？是为遭受飓风的美国人哭泣吗？恐怕不是。她们哭泣，原因不外乎如此：“你为什么对‘我’不公平？”“你为什么对‘我’不好？”……

在佛教中，利他的善心被称为慈悲心，这种善心对人类是必不可少的。一个人如果没有慈悲心，不管走到哪里，别人都会对他敬而远之；而如果有了慈悲心，不论身处何方，都会得到别人的恭敬和爱戴。

慈悲心具有永恒的价值。人类历史上，曾出现过无

数种思想，时至今日，许多思想已被淘汰，而慈悲的理念不仅没被淘汰，反而愈加焕发出勃勃生机。

我们应该想尽办法生起慈悲心。

5. 体解空性

2500多年前，大慈大悲的佛陀宣说了万法皆空的道理，如果我们对此有所领悟，就能从根本上化解压力。

何为空性？以智慧深入观察时，我们便会发现，世间的一切，包括亲人、地位、名声、财产，都是虚幻不实的假象。生起这种见解后，进而安住于其中，一切压力就会销声匿迹。

认识空性有两种途径：一是学习般若，通过理论认识到万法都是虚幻不实的，就像电影《黑客帝国》（The Matrix）展现的那样，整个世界是一个虚幻的程序；二是坐禅，让心安住下来，进而体会到心性本空。



作为没机会系统闻思佛法的人，后一种方法比较适合。大家可以根据自己的情况，每天禅修一会儿，每年也可抽一段时间参加禅修训练。现在不少高校有禅学团体，如果有兴趣，不妨去这些团体体验一番。

可能你们不知道，很多成功人士都热衷于禅修。“苹果之父”乔布斯便是一例。乔布斯曾跟随一位日本禅师学禅，当他面临人生选择而举棋不定时，禅师向他讲述了“风动幡动”的公案。

“风动幡动”是禅宗的著名公案。《坛经》中记载，一日风吹幡动，两个僧人展开辩论，一人说是风动，另一人说是幡动。二人争执不下。惠能说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”

如果没有佛法基础，会很难接受这种说法，但事实上，六祖的说法有其甚深意义，这就是佛教“万法唯心”的道理。讲得简单点，当你对某人印象不佳时，对方的一切所作都是坏的，如果你的看法变好了，对方的

一切所作都是好的。再比如，当你心情不好时，看到桂林山水也没什么感觉；心情好的时候，看到一般的景致也觉得很美。

通过禅修，乔布斯领悟到许多禅的妙理，在之后的职业生涯中，他始终以一种禅心去工作，结果收获了许多天才的创意。

接下来，我要向大家介绍两种禅修的方法：

1) 在前方摆一尊佛像，身体端直，双腿盘坐，两手结定印，专注凝视佛像。凝视一会后，闭目观想佛像。当印象模糊时，再睁开眼睛看佛像。

2) 何者皆不缘，安住下来返观自心。直接观察心的本性——心是什么颜色、形状，或者寻找心在哪里——在身外还是身内？如果在身内，又在哪个部位？如是反复观察，最终认识到心不可得。生起这种觉受时，就安住于这种境界。

禅修不仅是证悟的基础，也具有现实功效。一方面，禅修可以调节心态，心态调好了，再大的压力也不会把自己压垮。另一方面，如果想事业有成，也可以借助于禅修。前面提到的乔布斯就是一个典型。

日本“经营之神”松下幸之助也是借助禅取得成果的典范。他曾说：“像我这样才能的人，世界上比比皆是，我之所以能成功，关键一点就是对禅的领悟。”

聆听松下幸之助的话后，有个禅学家总结道：“不通禅理，生活乏味；不明禅机，难成大业。”

以上，我即兴谈了一些自己的浅见，但愿对各位有所帮助。希望大家掌握生活的智慧，将压力转化为动力，将烦恼转为道用，快快乐乐地生活，也给别人的生活带来快乐。

现场互动

问：我是政治与行政学院的研究生。每种文化都要不断变化，以适应生存和发展的需要。面对 21 世纪现代化、全球化的背景，佛教应该采取哪些变革措施？

堪布：佛法流传至今已有 2500 多年，它的内容没有任何改变，将来不管到什么时代，佛法的内容也不需要改变。为什么呢？因为佛法是最究竟的智慧，我们只需学习、掌握它就足够了。

不过，随着时代和环境的变迁，佛法的形式可以有所改变。佛教传入汉地后与汉文化融合形成了汉传佛教，传入藏地后与藏文化融合形成了藏传佛教，这些完全是允许的。

问：我是马克思主义学院的研究生，我有一个疑问，佛法的核心价值是什么？

堪布：佛教分为小乘和大乘，小乘的核心价值是自己从烦恼中解脱，大乘对自己的解脱并不是特别重视，大乘的核心价值是利他。虽然大乘行人希求成佛，但成佛的目的还是利益众生。

今天，我们的社会最缺的就是利他精神，如果人人减少自私心，增上利他心，社会一定会更加和谐。所以，大乘的核心价值与现代社会非但不矛盾，而且是现代社会迫切需要的。

问：去年我去了云南松赞林寺，看到这样一幅场景：在寺院大门前，正对主殿是一个卖香的佛堂，紧挨佛堂却是一个卖烤香肠的小商店。佛家本应倡导吃素，可僧侣们却没有制止这种行为，这是不是对佛祖的亵渎？

堪布：现在的社会比较复杂，许多地方都有类似现象。造成这些现象，主要是因为人们忽略了寺院的宗教功能，将寺院当成了牟利的场所。

当然，有些事情并非出于寺院本意。以寺院卖门票来说，广大佛教徒非常反对这种行为，国外也没有卖门票的寺院。这种现象有其历史原因：“文革”期间许多寺院被毁了，后来寺院重建遇到资金缺口，于是政府同意寺院卖门票。

好在这类现象已引起人们重视，许多人也在呼吁宗教场所停止经商牟利行为。

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》上说“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著相

的精神？

堪布：佛说法不局限于一点，我们应该从多个角度去理解。有些人对佛法一知半解，看到《金刚经》《心经》中的一句话，就开始断章取义，否定佛法的其他内容。这显然是不合理的。

所谓“无我相、人相、众生相、寿者相”，这是就实相而言的，站在世俗显现角度，仪轨还是必不可缺的。事实上，不仅藏传佛教，汉传佛教、南传佛教也有仪轨。汉传佛教的寺院每天有早晚课诵，出家人要受持比丘戒、比丘尼戒，从来没有人说这是著相。

虽然仪轨本身是一种相，但凡夫人还没有达到最高的境界，所以不能舍弃这些相。这个道理很简单，就像吃饭虽然是一种相，但如果没达到不需要吃饭的境界，饭肯定还是要吃。



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：在佛前许愿功德非常大。许愿最好是为了利益众生，不能光想着自己的工作和家庭。如果实在发不起利他的心，也可以为自己许愿。只要心清净，依靠佛的加持，一切善愿都能实现。

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

堪布：佛教不是宿命论。佛教认为，只要具足了因缘，命完全可以转变。

如果你想转运，最好多看《了凡四训》，只要常怀善念、常行善事，命运就会逐渐好转。

当然，如果往昔造的恶业太重，要想马上转运也有

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，也是有困难的。

问：我母亲是您的弟子，她现在遇到一个困惑：每当看到亲友做不如法的事，她就会劝诫，如果对方不接受，她就会批评他们，结果不仅别人起嗔心，自己也很痛苦。请问有什么好办法帮帮她？

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，没必要因为一点小事，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：佛说众生平等，然而世间有许多不平，这使得我们的心很难平静。佛教怎样看待现

实中的不平？面对这些不平，我们怎样才能
保持平和的心态？

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、皮肤一种颜色……佛教的平等有甚深内涵：第一，每个众生都具足如来藏，都具足成佛的因；第二，任何众生，包括动物在内，都愿意感受安乐、远离痛苦。

这种平等观是今天的人类迫切需要的。由于缺乏平等心，许多人只管自己，不顾他人死活，最终给自他带来了不幸。

当我们在现实中遇到不平时，要想到这是前世的业力所感，是自己福报、智慧、能力不够所致，不要将过失推在他人身上，要以感恩心看待这个世界。

问：您刚才说“得之我幸，失之我命”，可见

您是一个信命的人。那么您怎样看待算命？

堪布：每个人都要有“得之我幸，不得我命”的心态，有了这种心态，就不会产生无谓的烦恼。比如今天现场提问，如果大家能想“轮到我发言是幸运，轮不到是我的命”，就不容易生起烦恼。

算命是传统文化的一部分，它的理论来自《周易》，在现实中有较为广泛的应用。现在的社会比较复杂，算命先生当中，有些真有本事，也有骗人敛财者。因此对于算命，我们既不能轻信，也不能一概否认，要用智慧去抉择。

在此我也建议，对包括算命在内的传统文化，大家应该有所了解，要给自己订个计划，每年阅读几本传统文化方面的书籍。这样持之以恒，就会明白一些深奥的知识。

出于爱心，

对别人说句贴心、

安慰的话语，

实际上也是一种慈善。

第 38 场



中国社会科学院

CHINESE ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES

中国·北京

2012 / 12 / 11



慈善离我们有多远

THE GENUINE PHILANTHROPY

郁丹教授：

各位领导、各位大德、各位同仁，你们好！今天请允许我用自己的母语来作讲座。因为我在国外待的时间很长，老是用英语写作，汉语说得不太流利，请大家包涵，谢谢！

我首先想由衷地感谢，社会科学院世界宗教研究所的曹中建书记、卓新平所长、金泽副所长、郑筱筠教授邀请索达吉堪布和我参加这次具有历史意义的国际慈善会议。前不久，我们在德国的哥廷根和慕尼黑，一

起作了愉快的、具有深远意义的学术交流，今天又欢聚一堂了。

看到来自不同学科的同仁、朋友们，以及来自各宗教的慈善家，对我而言，今天是中国“慈善日”。从我个人学科意义上讲，今天也是特殊的一天——我由衷感谢、感恩中国藏族佛学家、思想家、精神科学家、生命伦理学家、慈善家索达吉堪布，在百忙之中抽出空来，我们一起完成这篇论文。在过去半年的合作中，我每时每刻都在感受、感悟堪布慈善思想的甘露。

索达吉堪布，现任四川省甘孜州色达喇荣五明佛学院大堪布，除了翻译、编辑达千余万字的各类著述，他还是一位跨文化、跨民族的慈善家。自2007年4月开始，堪布发出“启动爱心”的倡议，提出“慈善是心”的核心理论，此后陆续开展了捐建学校和敬老院、资助学生、组织赈灾等一系列公益善举。2008年和2010年，堪布与国家领导人一起参加了第二届、第四届“国

际慈善论坛”，并作了主题发言。

这次我们合作撰写论文，对我来说，是一个社会学实验，其目的是通过一个当代藏汉佛教互动的案例，从经验上和学科上，探讨宗教与慈善互惠的关系。这里所称的“社会学实验”指的是，我们的合作是基于一个共同认知的倾向——即社会活动要知识化，学术研究要社会化。

我们的共同目的是，辨认、表达出佛教是如何通过其传统世界观中与慈善相关的教义，参与构建中国公益社会的。通过对佛教“布施”理念和行为的研究，我们希望在当代中国慈善公益场景里，阐述佛教布施对构建公益社会的两个重要方面：第一，布施是一类精神行为；第二，布施是一种把奉献人群与受益人群连接起来的道德移情过程。从社会学的词汇来说，这两个方面促成了公民社会资源的积累、公民责任感的增强、民族亲情团结的增进，以及对国民慈善公益习俗的培育。

针对中国慈善业当下的现状，作为社会科学工作者，我深深感到自己的学科理论观有很多局限性，感觉到更需要聆听慈善实践家们在构建中国公益社会过程中的经验和感受，这样能够避免自己学科理论与社会现实的脱节。

现在有请索达吉堪布用自己亲身的慈善经历，给我们开示佛教文化中“慈善”的内外意义，欢迎——

我跟郁丹（Dan Smyer Yu，德国马普宗教与民族多元研究院）教授一起写了一篇文章，叫《移情布施与公益》。他作为一名西方的学者，我作为一名藏传佛教的教徒，分别从不同的角度，就对慈善的认识作了一些阐述。但今天讲这个的话，可能有点理论化，刚才主持人也说了，“要多听一些穷人的声音”，所以我在这里，想把自己生活中个别穷人的声音传递给大家，这也算是一种爱心传递、温暖社会吧。

我总认为，所谓的慈善，并不是宗教徒才需要做的，它应该是所有人的道德底线，体现了人类的共同美德。这一点，刚才各大宗教的相关人士，都按照各自的教义，对慈善阐述了不同的理念。而对我们佛教来讲，佛教认为所有的众生皆具佛性，从某种意义上说，每个众生毫无例外都是“佛”教徒，因此，慈善就该是人人必须行持的行为。

现在很多人认为，慈善是一种宗教行为，并且是短期的突发性行为，似乎只有发生了灾难，才会让人联想到“慈善”。但实际上，做慈善不一定非得有很多的财富、很大的权力，只要有一颗爱心，人人都可以为“穷人”提供帮助。

所谓的“穷人”有两种：一种是物质很富裕，但内心特别贫穷的，这种人需要心灵上的帮助；还有一种是物质生活贫穷，连基本生计都难以维持的，他们需要财物上的资助。鉴于此，我们每个人明白慈善的意义非常

重要。

如今在中国，慈善的普及面还不太广，很多方面有极大的提升空间。北师大的王振耀教授曾做过一个统计：中国作为拥有 13 亿人口的经济大国，目前的慈善组织只有 2000 个左右。而与之相比，人口 3 亿多的美国，慈善机构超过 100 万个；人口不足 1 亿的英国，有 16 万个；人口只有 3000 多万的加拿大，有 8 万个。这组数据可以让我们一目了然：中国的慈善事业，今后还有很长的路要走。

当然，这一切离不开相关政策的支持，若能对慈善活动减少一些条条框框的约束，提供较为宽松的空间，慈善事业的未来肯定更令人期待。同时，宗教人士也好、非宗教徒也好，若能经常举办各种论坛，就此作一些交流以取长补短，我相信，将来会有更多人得到切实有效的帮助。

其实，如今很多穷人的现状，我们可能根本想象不

到。在大城市里，有些人吃一顿大餐或买一件名牌的钱，若是节省下来去帮助他们，可能会改变许多人一辈子的命运。

作为出家人，我原本近 20 年来一直在山里修行、学习经论，后来为什么要出来做慈善呢？就是因为看到了很多穷人。

有一次，我去一个人的家里，他家只有一把茶壶、十来斤粮食，其他什么都没有。我问他身上有多少钱，他红着脸说只有 32 元，这就是全部家产。他的母亲生病了，一直躺在那里，没有钱医治……试想，在当今这个时代，32 元钱能做什么？能看病吗？看到他的眼神，听到他的声音，作为一名佛教徒，我如果一直待在山里，与世隔绝，就已经失去了佛教所讲的大悲心。

还有一次，我见到一个需要资助的大学生。他的父母都是病人，家里唯一值钱的东西，就是一辆摩托车。这个孩子非常聪明，考上了大学，很想读书，但学费

就要 4500 多块。他的父母一直在商量，准备卖掉摩托车。那个时候，我们发现了他家的状况，想办法帮孩子交了学费。

其实，这个社会上，需要帮助的人特别特别多。今年，我们上海“慈慧”基金会，就资助了藏族、汉族的 300 多个孩子。在发放善款的仪式上，一个贫困的孩子作为代表发言，她说自己的父亲早年因车祸成了残废，母亲起早摸黑，苦苦支撑整个家。为了几个孩子的学费，母亲到处去借钱，但亲朋好友都不愿借，因为之前父亲看病欠的债还没还……她泣不成声地讲着父母的无助、自己面临失学的痛苦，我当时也流了很多眼泪。其实，我是个不喜欢哭的人，包括父亲去世，也没有流过什么泪。但听到他们真实的心声，确实触动了内心最柔软的地方。

所以，我们每个人有能力的话，应当多关爱弱势群体。当然，这个一方面需要政策的宽裕，对慈善事业

进行立法保护，以促进其规范化、管理化、现代化的转变，同时也需要人们观念的扭转，不要一提到“慈善”，就当成一种宗教行为。



其实，只要有善心，谁都可以参与慈善，慈善也并不一定只是钱。黑格尔在一本书中讲过：曾经有个年轻的死囚，在押赴刑场的途中，围观的人群里有个老太太，突然冒出一句：“看，他那金色的头发多么漂亮迷人！”这位即将告别人世的年轻人听后，朝着老太太的方向，深深鞠了一躬，含着泪大声喊道：“周围若多一

些像您这样的人，也许我不会有今天！”所以，我们有时候出于爱心，对别人说句贴心、安慰的话语，实际上也是一种慈善。

谢谢大家！

“若不知此心，
奥秘法中尊，
求乐或避苦，
无义终漂泊。”

第 39 场



中国社会科学院

CHINESE ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES

中国·北京

2012 / 12 / 20



探索内心科学的精髓

EXPLORING THE ESSENCE OF INNER SCIENCE

卓新平所长³:

今天，我们给中国社会科学院的研究生、世界宗教研究系的学生开一堂特殊课，因为是开放性讲座，也有社会各界的朋友、贤达来参加。欢迎你们！

为什么说特殊呢？因为我们邀请了一位特殊的教师。以前给我们讲课的，都是社会科学院的研究人员或大学教授。但我们毕竟是研究宗教的，想要研究透彻，直接与宗教界人士尤其是精英人士面对面对话，很有必

3 卓新平：中国社会科学院世界宗教研究所所长，中国宗教学会会长，中国社会科学院学部委员。

要。用佛教的话说，我们今天要跟一位藏传佛教的大师结缘，由这位特殊的教师，为我们作一个不同以往的讲座。

今天我们邀请到的，就是索达吉堪布大法师。

尽管许多朋友对堪布已非常熟悉，但我还是简短地介绍一下：堪布生于1962年藏历六月初四。对我们这代人来说，其实堪布是非常年轻的，不过虽然年轻，他的深厚学养与修行功力，却让我们学界钦佩不已。

堪布1985年舍俗出家，到色达喇荣五明佛学院潜研教理、精苦修持，得到大成：教理上有相当深度，修持上更是颇有造诣。由这位教师授课，不仅可以听到他对我们所熟悉的学理作的精要阐释，更可以了解修持在宗教研究中的意义，而这也正是我们学术界了解不够的地方。今天有这么一个学习和对话的机会，很值得珍惜。

索达吉堪布著述甚丰，介绍他著作的单子有整整两页，这让我们学界人士都颇感汗颜。

法师送我两本新作，一本是《苦才是人生》。“苦才是人生”，这话一听就非常有哲理。学界里常说“没有痛苦就没有宗教”，宗教就是用来面对痛苦的。不管你生活在什么样的世界里，也不管你的人生道路或命运如何，都离不开“苦”这一大的命题。所以，“苦才是人生”，很有哲理。还有一本是《做才是得到》，讲实践的，书名已经简洁地表达清楚了。

好，让我们一起倾听宗教大师的智慧之言，有请——

在前几天的“宗教慈善与社会发展论坛”闭幕讲话中，卓所长提到“本次论坛于2012年12月12日这个‘特殊’日子闭幕……”，这种“特殊”很有意味，或许也是一种缘起。

很高兴又和大家见面了。

我没有什么高深的学识和修证，这一点我有自证，也算自知之明吧。只不过从小信佛，加之近 30 年的学佛历程，让我对自己有了些信心。时间长点而已，也没有别的。

今天与诸位交流，我并不奢求改变谁的观念，或给谁的人生带来转变。但长期的学习让我相信，佛教教义的确值得每一个知识分子潜心研究，研究后你将发现，它对你的人生观、价值观或世界观只有好处，不会有丝毫损害。

我知道世界宗教研究所对各个宗教都很尊重，也为学习研究提供了开放、自由和包容的气氛，我认为这种气氛是适当的，是未来教育的必然趋势。而你们让我来以出家人身份谈谈对佛教的理解和收获，我也乐于分享。

建立理性信仰

大家知道，当今人类在价值取向上，因为教育导向或自身缺乏理性思维等原因，常有盲从现象：不管是在生活领域，还是科学或宗教研究领域，当一个新事物被提倡时，人们便会蜂拥而上，可遗憾的是，他们最终获得的利益不大。也许这就是“羊群效应”了。

羊群是一个散乱组织，每只羊都没有主见，因此当一只羊有什么反应时，便会骤然引起整个羊群的巨大骚动；甚至一只羊受惊跳崖，其他的也会跟着坠入深谷。

人类社会不也如此吗？一个人穿件好看的衣服，大家都穿；广告说某个营养品有益健康，大家都买……实际上，人人都要这么穿吗？一定要这么补充吗？不一定。

如今开放了，打着科学幌子让人上当的，有；打着什么教的名义传播虚假思想的，也有。因此，在你可以

信这个、也可以信那个的时候，我认为，如果是包含真理的教义，信哪个都好，有信仰比没有信仰好，不过，你也应该问问自己：我的信仰，是否有一种理性成分？

今天我们探讨的是内心科学，在心这一层面，我向来觉得佛教与科学是一样的，我们都相信理性。佛教所强调的信——“信乃道源功德之母”，指的就是理性之信。

佛在《卡拉玛经》（*Kalama Sutta*，译自巴利经藏）中说：卡拉玛人，你们不要信风说、传说、臆说，不要信与藏经意义相合之说，甚至不要因为有人说“此沙门是我大师”而相信他……卡拉玛人，你们应当用自己的智慧观察，如果这个法是不善或有罪的，会引来无益和痛苦，应舍弃；如果这个法是善或无罪的，会引来利益和快乐，则应具足……

我没有 PPT 给你们演示，你们可以到网上查一下。这个经文很短，但它对理性的强调，以及用非信仰方式

教诫人们思维苦乐与善恶因缘的关联，是很值得我们深思的。

物质与精神追求的次第

放眼中国历史，其实信仰一直都有，尤其是在物质条件比较优越的时期，人们总会崇尚精神追求，“信点什么”。

上世纪的五六十年代，连温饱都成问题的时代，没人讲究什么精神追求。莫言坦言，那时他的目标就是吃顿饺子，后来写文章也是为了温饱。此前人们对释道儒的信仰还在，家家供佛，供太上老君或孔子、孟子的像，而“文革”一来，这些供奉就被无神论摧毁了。很特殊的年代。

改革开放了，人们的生活渐有起色，各方面也有了自由空间，于是，被压抑的心灵开始寻找归处。而与此同时，宛如“八仙过海，各显神通”一般，气功、瑜伽

以及后来的心理咨询和催眠等宗教非宗教团体也应运而生。

这很正常，因为人就是这样：在他不必特别关心饮食的时候，会向内心寻求精神食粮。这就是人跟动物的差别。

据说有科学家观察过：当把一个人和一个动物同时关起来，在不给食物的情况下度过几天后，放出来时，两者最先需求的都是食物。动物也找吃的，人也找吃的。

但之后就不同了。动物得到吃的以后，还是找吃的，除了吃的，没什么其他品位。而人在解决了吃的问题以后，就开始考虑衣服、房屋等各方面生存需求；接下来，非常自然地，人会在心灵或精神上寻找慰藉，这就是人的不同。

当然，在人类社会里，这种进程也是有先有后。西

方早在上世纪七八十年代就开始了，1993年我去美国、加拿大、德国、新加坡等国家时，见他们在物质方面已相当富足，人人有车有房，那时他们的心也转向了精神需求。

而现在的中国与之类似，人们在生活上有了一定满足以后，也开始内观，寻找精神层面的意义了。

在你寻找信仰的当口

那么在这个时候，在你寻找信仰的当口，有可能遇到好的宗教，树立正确信仰；但也有可能遇上邪教，堕入邪知邪见的深渊，谁能保证呢？没有智慧掌控的饥饿心灵，一口咬住的是真理美食还是邪教毒品，不好说。你们也清楚，邪教有市场，并不是没有原因的。

所以《卡拉玛经》告诫：“不要信风说、传说……”

传说明天就是“世界末日”，那我们是最后的交流了……（众笑）会不会呢？如果从细无常的观点看，每一天都是末日，因为这一天永远不会回来了。比如，今天是2012年12月20号，对我今天的这个身心来讲，就是它在这个世界上的最后一天，明天以后不会再有了。的确是末日。

然而，如果是像人们传的那种“世界末日”，我在不同场合都说过，是没有依据的。我家乡就有人说：“地球马上毁灭了，不要待在家里，到外面住……”我跟他说：“整个地球都毁灭了，你到外面搭帐篷有什么用？”

在我们的生活里，也常有人打着“科学”的旗号，“你要吃这个、吃那个，再不吃就完了……”，或者顶着什么“教”的名义，“你要这么这么做，不然肯定有灾难！”

其实我们的灾难，是不理性。一个人如果足够理

性，有智慧，就能够获得正确信仰。

佛教是个好信仰，然而在信仰佛教的人群中，很多人的修行只是烧香拜佛而已。烧香拜佛是有功德，这一点，在座的研究生法师们都会承认，我也承认。但是，只烧香拜佛，能不能体现佛教的所有精神呢？不能。

佛教的主要精神是智慧和大悲，但不了解佛教的人，看到一点表象或不如法行为就诋毁整个佛教，这是不对的，也说明自己的认识不够。但不管怎样，我建议大家研究一下佛教的因明逻辑。这种逻辑非常严密，不仅经得起观察和推敲，还能让你在运用和探索中发现真理。

佛教义理乃内心科学之精髓

苏国辉教授是香港大学脑神经科学专家，多年的科学研究和实践，反而让他对佛教有了新的认识，他相信：“虽然科学先进，但很多事情科学是无法解释的，

佛法可解释其他宗教所不能解释的很多重要的问题，甚至帮助解决这些问题，这是佛法最吸引我的地方！”

他已经皈依了。起先他也认为佛教是迷信，皈依、出家或佛教行为只是形式而已，但通过姐姐的因缘，开始听闻佛法，甚至研究起佛法，“佛教最令我惊讶的两个概念就是‘无常’和‘因缘’，这是科学证实不到的，偏偏这正是宇宙万物的真理，是我们不能去否定的。”

他喜欢引用爱因斯坦的话：“任何宗教如果可以 and 现代科学共依共存的，那就是佛教。”这不是简单崇拜，而“科学之父”对佛教的评价也不是说说而已。从爱因斯坦的传记看，他对犹太教、基督教、伊斯兰教等许多宗教都有研究，所以，他的结论不是凭空而来。

我不排斥任何宗教，它们对人类的贡献不容置疑。但在长期观察后我也认为，佛教义理的确是内心科学之精髓，世间任何一门学问，不管是心理学、逻辑学、

宇宙学、生命学，这些知识虽然各有其深邃与智慧的一面，但却无法超越佛法的理论和认知，过去没有超越过，将来也不会超越。

下面我对佛教的几个观点做个简单分析：

无常

佛教里所说的无常，不需要你凭借信心来认识，如果需要信心，信仰就成了判断基础，你当然可以选择不信。但这是一条真理，如果你的智慧够细腻，就不得不承认它。

无常分粗无常和细无常两种。

粗无常是容易发现的：大自然中春夏秋冬的交替；生命从婴儿、少年、老年直至死亡的进程；你的家庭或周围所呈现的你可以感觉到的变化……这些都是粗

无常。

细无常较难了解：一个法，当它生起的那一刹那就会灭，这就是细无常。换句话说，生即是灭，生等于灭。

也许你会觉得矛盾，生怎么会是灭呢？让我们先假定一微秒就是这“一刹那”，一个不能再小的单位。

第一微秒是“生而即灭”的，也就是说，在这一微秒上，法必须有生灭的变化。如果它生而不灭，不变化，那就要留存到第二微秒，与之成为一体；而第二微秒也应该不变；第三、第四微秒不变，乃至一分钟不变，一小时不变……这样一来，这个法就恒常存在了。但现实中却没有这种法。

现实中凡是产生的法，外面的物质也好，我们人的内心也好，我们都可以见到或者预见它的坏灭，以及在不同阶段的变化。由此你可以推知：前一刹那与后一

刹那的法必定不是一个体性；在这一刹那上也必定存在无常。

因此，在虚幻的世俗显现层面观察时，生即是灭、灭即是生，生灭是一体的，这就是细无常的真理。

缘起性空

所谓缘起性空，就是我们见闻觉知的万事万物，看似真实存在，但实际却是因缘聚合的虚幻显现，本体是空的。

对此，量子力学已有所认识，物理学家们也不再把物质当作实体存在。而在霍金倡导的弦理论中，更认为一切显现的法——也包括组成物质的基本粒子乃至波或磁场，全都没有真实体性，不过是由“弦”的振动或力用所呈现而已。

有了这种认识，再来看《金刚经》所说的“凡所有

相，皆是虚妄”，就能理解：科学所证实到的夸克、亚夸克等微粒也无非缘起显现，有相，但不成立本体。

有学者把弦理论与缘起性空对照，认为二者是相通的。

万法唯心造

我大概了解过“测不准原理”，它认为，当你观测一个亚原子时，因为观测器发射的光子的影响，让被观测的物质微粒的现状发生改变，从而无法精准测量。

这比较符合唯识的认知。依唯识观点看，粒子改变的原因，与观察者的意识介入有关。当意识介入时，原有的客观存在会受到主观意识的影响：我来测试，粒子会随着我的意识改变；专家来测试，粒子也会随着专家的意识改变，所以就测不准了。由此你会发现，在现实世界中，纯粹的客观实体并不存在，心反而起着主导作用。

随着一个人的意识运作，它不仅可以让外在事物不断发生变化，甚至可以发出特别广大的波，有如银河系般无边无垠。这种波是眼睛看不到、手摸不着的一种能量，要确定测量当然很困难，就像粒子的不确定一样。

当我们借鉴佛教知识思维这个道理时，业感现象很能说明问题，因为它也是测不准的。

比如眼前这朵花，三个人看会有三个结果：一个觉得好看，一个觉得一般，一个觉得难看。谁的审美才是标准？“好看”还是“难看”？显然，花上面没有确定的“好看”或“难看”，这是随着各自意识介入，得出的不同测量结果。即使有更多人参与，得出很多“好看”，也肯定是不一样的。

这种“测不准”，佛教里称“万法唯心造”。

什么是万法？就是器世界和有情世界。用现在的话说，就是自然科学和社会科学所研究的一切法。自然科

学研究外在事物，社会科学研究人类社会现象，而佛教认为，这些事物或现象的差别全都是心造的，诚如月称论师在《入中论》中所说：“有情世间器世间，种种差别由心立。”

讲到这里，我得说，我这个人有些特别。我研究佛法，会对佛教生信心，而我看世间理论，会更加深我对佛教的信心。这种信心，也许是我的分别念，但也许是在认识和比较中得到的一种经得起考验甚至相当科学的理智信念。

探究内心科学的方式

如果佛教的确是内心科学的精髓，该如何探究呢？探究的方式就是闻、思、修，尤其是听闻及思考佛法。离开了这条途径，我们对于心的真相很难达到一种确实的认知。

辩论

在闻思佛法或探索内心科学的过程中，怀疑和困惑在所难免，不过我个人认为，藏传佛教的因明辩论传统是遣除疑惑的最好方法。即使在今天，也是不可或缺的。

当今学者们知识面比较广，这个也看，那个也学。这固然是一种求知方法，但从逻辑学的认知态度来看，不求甚解是不可以的。也就是说，有了问题不能放着，你选择这个课题，那对里面的每一个知识点都要通达。怎么通达呢？要辩论，要和智者辩论，直至辩得清清楚楚、明明白白。

而现在的佛教徒也是似懂非懂的多，信得真切的少。“前世后世存在吗？”“应该存在吧，听说是。”“善有善报、恶有恶报成立吗？”“应该成立吧，听说是这样。”处在这种犹疑不定的状态中，从科学层面看，说这个人已经把握到真理了，是很难让人信

服的。

我对科学也有信心，是因为长久以来科学家们一直在用严谨的推理与实证，展示先进的理念及成果，造福人类。于是我认为，想让佛教的理智光辉遍照世间，让人们的心灵受益，也需要懂些因明的辩论方式，以树立坚信、推广佛法。

前世后世存不存在？这类命题一定要辩论。当你能够符合规则地辩论一段时间，终有一天，你的心中将会远离疑惑，犹如强风驱散乌云、太阳显露一般，完全明了。

所以，学佛就要遣除疑惑。遣除了疑惑，作为佛教徒，你可以有无谬的见解和行为；作为学者，你可以严谨地治学和实践。而如果被疑惑的硬壳包裹着，说“有”，不确定，说“没有”，也不确定，始终是迷糊的。

你一定要深入、彻底地了解真理。了解了，就不会从信仰或思想中退失了。

认识心性

当你对见解和修行有了确实认知，接下来就要用修行把它明晰、真实地体现出来，也就是要认识心性。

禅宗的修行本来是通达心性的绝好途径，但是修行者也需要明理，不明教理直接趋入很危险，有可能误入歧途。而如果只是枯坐，毫无境界，也不过是空耗时间而已。

马祖道一起先喜欢坐禅。怀让禅师问他：“大德坐禅图什么？”他说：“图作佛。”怀让就拿一块砖在他面前磨来磨去。马祖好奇地问：“你磨砖做什么？”怀让说：“做镜子。”“磨砖怎么能做成镜子？”“那坐禅怎么能成佛？”马祖一听，言下大悟，立即拜怀让为师。

枯坐不是智慧的来源。禅宗有禅宗的安住方法，不过这种安住，最好是在认识心的本来面目或者追随这种认识的境界中，才有意义。不认识心性，不论坐也好、行也好，多数只是一种形象。

“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。”

这是印度佛学家寂天论师的名句，出自《入菩萨行论》，一部千百年来让无数修行人意识得以转变、命运得以改造的经典之作。偈颂的意思是：如果你不了解心的奥秘，不了解心是一切法的主尊，想要求得快乐、避开痛苦，是做不到的，也没有实义，终归还是要漂泊轮回。

“不思善，不思恶，这时候，哪个是你的本来面目？”这是六祖启发惠明的教言，惠明也因此开悟了，“如人饮水，冷暖自知”，完全通达了心性。

可能我们都很羡慕这种境界，但是在寻求或到达这个境界之前，我建议大家，一定要系统了解佛教的知识。

信仰是快乐的源头活水

你可以尝试着有个信仰。

都市里的人每日奔波，为家庭、为工作、为各种事物忙碌着，但是我们得到了多少快乐？很多人有相当高的文化水准，穿着体面，也过着有档次的生活，但是在这些人里面，真正快乐的又有几个？

也许你们不了解山里人。在我出生的那个山沟里，直到今天，很多老人、孩子没见过飞机、火车、高速公路，没上过网，也没看过电影，一如古代一样，过着清贫的生活。

“什么享受都没有，这是什么生活？”

可是他们很快乐，论幸福指数，可能远远超过那些拥有财富、地位、名声，但缺乏精神生活的人。

我不是说因为贫穷才幸福，这样的话，乞丐就最幸福了。我是说，当佛教的信仰从小注入他们的血脉，让他们在知足少欲和乐观的心态中成长，此后不论过上什么生活，碰着什么境遇，都会体现出那份天然的快乐。

这就是信仰的力量，它是快乐的源头活水。

我常常希望人人有个信仰，有了信仰，在你享受宗教的精神食粮时，可以得到快乐。不论你是贫是富。

没有信仰的富人很苦恼。听说西方有些巨富因为不知道怎么使用财富，非常苦恼。其实这个好解决。如果你懂得因果道理，知道这是你前世的福报，以及今生自己努力与他人帮助的结果，自然会感恩社会，也会乐意扶贫济困。那时你心里不仅没有吝啬，反而会充满快乐。

有信仰的穷人不必苦恼。虽然活着离不开物质，但是当信仰带给你的知识，让你因为生存本身或自己所拥有的一切感到满足、感恩，甚至满怀慈悲地平等待人、爱任何人，那即使你身无分文，也完全可以过着简单而快乐的生活。

在佛教历史上曾经涌现过无数有修证的高僧大德，他们的人生也是风风雨雨。不过在这些风雨中，他们从来没有失去快乐：兴盛光荣时，他们不骄傲，一如平常过着淡定的生活；受社会歧视、遭人非议时，他们不仅不感到失落，反而更加从容、自在，一样快乐。

这就是境界，是真正的、难得的人生快乐。

世界上最快乐的人

这种超越外物、纯由精神的快乐，能检测到吗？

2002 年，美国威斯康星大学做了一项“快乐与禅定”的研究，研究中他们发现，修行人的大脑中与快乐相关的神经元活动比一般人活跃很多，而明就仁波切在禅定中大脑快乐区域的神经元活动指数，比普通人提升七倍以上。这让科学家们惊讶不已：“是不是仪器坏了？”

他因此被誉为“世界上最快乐的人”。

像他一样拥有内在快乐的人，我相信，在这个世界上还有很多。不过，如果你到城市里有财富、有才华、有地位的人群中寻找，不一定找得到，相反，在有纯正信仰的群体中你会发现：原来快乐的人确实不少。

大多数人还是“信点什么”

2005 年，华东师范大学童世骏教授和刘仲宇教授领导了一项有关宗教信仰的调查。调查结果中最耐人寻味

的是，“不信教的、宣称自己是无神论者的，占样本总人数的15%不到。”

从这个结果可以看出，就像刚才说的，人们在物质上稍感满足的时候，大多数人还是“信点什么”。

什么都不信的人是比较空虚的。上班、下班，看电视、睡觉；第二天也是上班、下班……一天天这么过。当然，日子可以这么过，这也是一种生活方式，但是谈及意义，谈及我们对自己、对社会的责任，可能还是需要一些思考。

而对有信仰的人来说，如果你从自己的信仰中汲取到善心、爱心、慈悲心，我认为这是最大的收获。前几天在社科院的这个论坛上，我仔细聆听了四十几位发言人的讲话，也认真做了笔记。结果他们讲的没有别的，全是这些理念，以及追随这种理念所付出的实践，无一例外。

当时我有些感慨：人，表面上是一样的，各个国家的人也都差不多，但因为价值观的不同，有些人活一辈子，只是为自己活着，为生存活着；而有些人在为自己活的同时，也成为一盏灯，照亮别人，照亮无数的人。

的确，有钱人和有钱人不同，有地位的人和有地位的人也不同，但是看待这些不同，旁观者一般会有一种比较一致的评判，大家会问：“这个人，他为社会做了什么？”

你有地位，这是你的能力，但也是社会给你的，那你用这个地位为社会做了什么？你有财富，这是你的福报，但也是你从社会中获取的，占去了一定的资源，那你用这些财富又为社会、为地球，回馈了什么？

想想看，人生不过几十年，当我们走过这段生命历程，我们给大家留下了什么？如果我们什么都不想留下，当走到生命尽头的时候，那些东西，我们能带走吗？

佛陀圆寂了，但他的精神还在

今天探讨的是心的奥秘，总结起来可由两方面分析：一是空性与光明无别的一面，一是慈悲利他的一面。

空性与光明无二无别，这是心的本体。一般来讲，这个道理非常深奥，不经由佛教的修持，只用科学或心理学方式是很难通达的。而从历史上看，高僧大德们在通达心性的时刻，因为真正了解了，也就看破、放下了。

看破放下了，会不会感到痛苦？

我坐出租车的时候，很多司机问我：“你这样不痛苦吗？不孤独吗？你怎么过得下去？你怎么怎么……”

他们对我如此关心，很感谢。不过，从佛教的道理看，你不看破的话，也不一定快乐；而我们看破了，也不一定痛苦。所以，快乐与否，一定要有智慧的观照。

慈悲利他有很多层次，从菩提心的高度来看，作为学者或宗教人士，都还有进步和提升的空间。当然，只要我们肯放下以自我为中心的状态，就有利他的起点了。

诗人臧克家曾说：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”如果一个人死了还能活着，是指他的精神永存，那我们也可以说：佛陀圆寂了，但他的精神还活着。

佛陀的精神，留在他的教义中。2556年了，直到今天，这种思想东西方的人们都在学，芸芸众生也因此获得了无边利益。而且我相信，将来乃至有人类、有生命居住在这个世间，他的精神依然会闪耀光芒，照亮有情的前途。

现场互动

问：法师您好！我是社科院宗教所的研究生。我的专业是汉传佛教，但我对藏传佛教也有兴趣。现在的年轻人基本知道，藏传佛教与汉传佛教义理上是一致的，只是在文化及传播方式上有些区别。所以我想请教，怎样才能更好地了解二者的共同性？

堪布：和你一样，我学藏传佛教，但对汉传佛教也有信心；可能和我们俩一样，现在有很多不信佛的人也想了解佛教。所以，在这个开放时代里，广泛了解是一种自然的需要。

要了解藏汉佛教的共同性，我建议可以举办一些研讨会。在举办研讨会时，如果是以藏传理论为主的，可以邀请汉传佛教的学者、法师或大德；如果以汉传理论

为主的，则可邀请藏传佛教的学者、专家或大德，这样在同一平台上就教义、文化或传播进行对话与探讨，应该会有收获。

早些时候文化之间总有隔阂，西方的东西没进来，东方人就没办法了解它。但现在不同了。现在什么文化都可以交流，如果是佛教界坐到一起，我想只要围绕“诸恶莫作，诸善奉行”的原则，谁都有话说，谁都可以得到利益。

禅宗、净土、华严，格鲁、噶举、宁玛，虽然每支传承都各有特点，但其慈悲与智慧是一致的。人类正需要这些。

问：我是中国社科院宗教所研究藏传佛教的学生。现在藏密在内地非常火，许多藏地的活佛、高僧也都在广行灌顶和传法，您怎么看待这种态势？是不是应该有更多的大德来

| 引导福慧二资的修行？ |

堪布：现在内地学藏传佛教的人，有两种层次。

一种人近似迷信。他们几乎不知道何谓上师、活佛，一听到有灌顶、传法就蜂拥而上，也不观察这位上师是从哪里来的，这是一支什么样的传承……如此凭一时冲动来依止是非常不妥当的。在我们的传统里，一个弟子与某位上师结上师徒因缘之前，必须作一番谨慎观察。

还有一种人比较理性。他们在需要精神依托、在其他地方又找不到依托时，遇上了藏传佛教。他们发现，藏传佛教不仅有完美的理论体系，更有殊胜的修行方法，于是，就如饥饿者找到了美味营养的食品一样，纷纷加入并学修起来。这种人知识分子居多。据我了解，现在有成千上万的人经由系统学习后，已步入了正规的修行之路。

这是学习者的两种情况。至于活佛上师们的做法，我相信，只要有真正的菩提心，用什么方法都可以利益大家。

问：据说藏传佛教中有一种认识：无显宗不得佛教正道，无密宗不得佛教正果。请问您怎么看？

堪布：是有这种说法。不过，显宗和密宗在究竟意义上是融会贯通的，二者相辅相成。可以这么说，如果你得到显宗的最高果位，就得到了密宗的无上境界；如果你没有圆满密宗的修行，也不可能得到显宗的至高圣果。

问：请问什么是前行？

堪布：前行分共同外前行和不共内前行，共同外前

行有人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚；不共内前行有皈依、发心、忏悔、供曼荼和上师瑜伽。这就是前行。

在藏传佛教的各大教派里，前行的教授大同小异。但有一点我要提醒：它不是藏传佛教所独有，而是一切修行的基础，离开它，高攀任何大法都是修不成的。不过前行也不难，不论是出家人在家人、东方人西方人，谁都可以修。

问：现在内地有很多居士拿出很多钱供养某位高僧，但我们觉得他走偏了，不是正信，是不是可以这么理解？

堪布：这不能一概而论。如果他供养的是汉传佛教或藏传佛教中的真正上师，也是凭信心供养的，功德确实很大。当然居士们也得会观察。供养了不具资格的上师，发现问题了再来后悔、诽谤，就不愉快了。

不过再怎么说明，我们都不应该因为个别人的行为，判断藏传佛教或汉传佛教整体的师徒关系。

问：那该怎样判断一位上师是不是具德上师？

堪布：我对《大圆满前行》做了一个讲解，144 堂课，里面有很详细的阐释。例如，真正的上师在智慧上要过关，通达显密经论或至少通达自己所传授的法；要具足大悲心；要不贪财物；要琐事鲜少，等等。

问：请问人生的意义是什么？您对幸福怎么理解？

堪布：人生的意义或幸福有很多层次，但我认为，最高的人生意义就是帮助他人；最大的幸福，就是从内心里感觉满足，并认识到让你感觉满足的事物的价值。

问：我是来自中央民族大学的博士生，学习藏传佛教，研究方向是宁玛派。有人说汉地禅宗对宁玛派大圆满法产生过一定影响，对此您怎么看？

堪布：在莲花戒论师时代，禅宗玛哈雅那和尚来藏地弘扬顿悟法门，但他所提倡的“不行善，不造恶，一味安住”，让寺院里供灯、烧香的传统消失了。于是莲花戒论师与他进行辩论。之后，玛哈雅那就离开了。

有人说，他的观点是邪说，所以被藏地大德赶走了；也有人说，他的禅宗思想太深奥，当时藏人的智慧还普遍处在较浅的层次上，接受不了，所以他自己走了。

龙钦巴尊者是宁玛派中最权威的大成就者，他在《七宝藏》之一的《实相宝藏论》中说：“阿闍黎大和尚的密意，寻伺者接受不了，但从实际意义来说，完全符合正法。”

学过《六祖坛经》的都知道，禅宗有顿渐之分，神秀大师弘扬的是渐悟法门，易于理解和修持，为当时帝王所认可。而惠能大师接受并弘扬的是顿悟法门，这一法门可以一刹那安住，所以要求也高，不适合渐次根机。渐次根机是要次第修行的，不可能一下子安住。

因此可以说，是因为顿渐差别，才有了玛哈雅那来藏时的冲突。我也对照研究过禅宗和大圆满的道理，非常相合。

问：我也是中央民族的研究生，学藏传佛教。活佛转世是藏传佛教的独特现象，请问在佛教义理方面，怎样看待这一现象？是不是我们每个人也都是转世而来的？

堪布：所谓“活佛”，是后人改变后的用词，藏传佛教中的本意是“转世者”，不是活生生的佛。现在很多人喜欢活佛，认为是活的佛来了，但不是这个意思。

转世者也分层次。有些修行好的人，因为想在轮回中度化众生，临死前会跟随发愿作不同观想：如果他想在来世成为一个能力大的人，就把自己的神识观想成藏文的“吽”字入胎；如果他想变成有智慧的人，就观想“德”字入胎；而他想成为具广大悲心的人，就观想“舍”字。这样有目的地圆寂之后，来世就成了活佛。

有人想：“为什么藏地有活佛，而汉地没有呢？”其实汉地也有。不仅是汉地，美国乃至很多地方都有。

如果从广义或不讲究修证的角度讲，每一个人都是“转世活佛”。比如，假如我前世做牛，今生变成人，那我就是牛的“活佛”。同样，马的“活佛”、羊的“活佛”、人的“活佛”，都可以有。这是从单纯转世的角度讲的。

真正的活佛——藏传佛教中的高僧大德，他们确实是由前世透过自己的修行力量，有意识地作了适当观想以后，把神识迁移到今世而成为人的。这种人的奇妙之

处在于，他的身上真实延续了上一世的慈悲和智慧，甚至习气，你可以轻易发现这些超越或相似的征象。

在今天的市场经济环境下，虽然也有个别“活佛”是因为家人的“认证”或其他什么原因，有了“活佛”称号，但我一向不否认转世活佛现象，也亲自拜见过很多真正的活佛。他们确实不一样，不是普通人。

有一次，我去青海参加了一个藏传佛教的研讨会。会上提到一个人，他可以把《格萨尔王传》全部背下来。《格萨尔王传》的每个传记大概都是一本书，总共有四十多个，他全部背下来了。但奇怪的是，他一字不识。对于这部《格萨尔王传》，你们社科院的降边嘉措也有专门研究。

用科学解释这种奇特记性，可能谁都说不清楚，但以转世理念来认识它，前世的串习与积累或许是有说服力的。

问：要靠愿力才能转世成功吗？

堪布：成就者才转得成，一般人光靠发愿不行。

问：请问哪里有这种修法？

堪布：你想转世，是吧？

问：对，我想继续再来。

堪布：莲花生大士的《中阴法门》，以及全知无垢光尊者的《上师心滴》里都有这种观修方法。

由这种修法所成就的转世化身，不仅是人，也可以成为各类众生。宁玛巴的麦彭仁波切7岁时即能造论，是藏传佛教中最伟大的上师，他的著作如今在英美等国家备受关注和推崇。临圆寂前，他说：“我下一世将转成动物，不会马上生在人中……”成就者有转世成功的

把握。

问：我是中央民族大学藏学院副教授，也是一名佛教徒。看过您与济群法师的对话《藏密问答录》，解除了我和朋友们对藏传佛教的许多误解，所以对您非常景仰。我很推崇吃素，但有朋友说，佛陀时代不纯粹吃素，结缘到什么就吃什么，也吃肉，而汉地吃素传统源于梁武帝。不知道他的说法对不对？

堪布：根据小乘经典的描述，佛陀时代的佛教徒在化缘过程中，的确是得到什么就食用什么，而今天南传佛教的有些僧团也还是这么做。但在《大般涅槃经》⁴等经典里，佛陀也亲自说过：“我以前允许比丘吃三净肉，是不了义的，是随顺当时情况制定的……从今天

4 《大般涅槃经》云：“迦叶菩萨复白佛言。世尊。云何如来不听食肉。善男子。夫食肉者断大慈种。迦叶又言。如来何故。先听比丘食三种净肉。迦叶。是三种净肉随事渐制。……迦叶。我从今日制诸弟子。不得复食一切肉也。迦叶。其食肉者。若行若住若坐若卧。一切众生闻其肉气悉生恐怖。”

起，不能再吃任何众生的肉了。”这些大乘教义，才是佛的真正密意。

佛在大乘里遮止吃肉，就是为了不给众生带来痛苦，而这种否定过去的做法，也符合世间的某种教育规则。比如，小学课程中提到的动物故事，虽然对学生们有教育作用，但不一定真实，大学里讲的才是真的。

所以，依据大乘精神，是不允许吃肉的。

问：有人听我说吃素是因为怕动物有痛苦，就说：“植物也有痛苦啊。”我说植物没有，因为它不是有情。他们就说：“你怎么知道它没有呢？你又不是植物……”甚至有人说植物也参与六道轮回，请问该怎么反驳？

堪布：植物学认为植物有生命，但这种“生命”，是指在阳光水土等因缘聚合下的一种生长，一种简单反

应而已，没有苦和乐的感受。苦乐要依着五蕴才有，但植物没有五蕴，所以没有苦乐，这在《大般涅槃经》⁵和《楞严经》⁶里都有说明。

虽然我们不是植物，但理论上知道植物属于无情法。而动物有五蕴的缘故，和人一样会感受苦乐，所以杀动物和伤害植物不同。当然，从环保角度讲，也要保护植物。

问：我是中科院微生物所的，做基础研究。

我曾经想过，我这么研究一辈子，也不一定给人类带来多大好处，解决什么问题。我正在学《入行论》，所以想问您，怎么能在工作中也修行菩提心？

-
- 5 《大般涅槃经》（卷7）云：“谷米草木无命无我。非众生数。若有能作如是说者。是我弟子。若不能者。当知即是外道弟子。如是经律是佛所说。若有随顺魔所说者。是魔眷属。若能随顺佛所说者。是名菩萨。”
- 6 《楞严经》云：“又善男子穷诸行空已灭生灭。而于寂灭精妙未圆。若于所知知遍圆故。因知立解十方草木。皆称有情与人无异。草木为人人死还成十方草树。无择遍知生胜解者。是人则堕知无知执。婆吒霰尼执一切觉成其伴侣。迷佛菩提亡失知见。是名第四计圆知心。成虚谬果违远圆通。背涅槃城生倒知种。”



堪布：你能学《入菩萨行论》，我非常赞叹，这部论对于爱心的传播，确实有一种不可思议的作用和力量。

修习菩提心，不一定非要与你的研究和工作有密切关系。一个人生存于世，即使交游不广，但只要怀着一颗助人之心，对你的亲人、同事以及你所接触的动物之类，时时刻刻奉献无私的爱，生命就是有意义了。你的奉献不一定会载入史册，但它在您意识的“蓝本书”里，一定会被记载的。

问：我是宗教所硕士一年级的学生，研究藏传佛教。刚才说到幸福时，您说您家乡的人虽然没见过飞机，却很幸福，但有很多人不是生活在您的家乡，请问生活在这个现代社会的人，该如何找到幸福？宗教与现代社会又该如何融合，使大家在心灵上有一种寄托？

堪布：这里有很多人研究藏传佛教，很好啊。

我不是因为你们研究佛教、弘扬佛教就说好，其实我一向认为，只要是对人类有利的，不论是什么宗教或者哪种科学，我们都应该广泛弘扬它。而对人类身心不利、对社会不利的宗教或科学，不必过于吹嘘它。

关于幸福问题，刚才我也解释了，我们藏地人觉得幸福，不是因为那里的条件不好，而是因为大家都有信仰，是信仰让每一个人保持良好的心态。

不过现在也不是所有人都信佛了。前段时间华西医院接诊了一个藏族年轻人，得的是抑郁症。医生觉得奇怪：“你是藏族人，按理说不该得这种病的，你是不是已经被同化，丢失了信仰？”他们从来没遇到藏族人得抑郁症的。

我也没听说过。所谓抑郁症或因感情自杀之类的，我们那里几乎没有。因为大家从信仰中知道，两个人的

感情是无常的，感情破裂就是因缘到了，再怎么努力也没办法。有了这种了解，无常一来也都能接受。

不丹成为世界上幸福指数最高的国家，也是因为信仰。上世纪 90 年代我去那里时，当时的国王是桑给旺修，我还跟他聊过天。他们全国上下都信仰藏传佛教，特别虔诚，对物质的要求也不多。因为担心外来事物影响本国信仰，他们特意对国外旅游者设了一个最低消费：每人每天两百美元。

说到这些，我很庆幸自己能够出家。“黄金白玉非为贵，唯有袈裟披最难”，出家是挺难的，但出家以后，随缘度日比什么都幸福。这是我的人生观和价值观。

我认为信仰的确能带来幸福。比如你信佛教，懂得因缘和无常的道理后，遇上痛苦就不至于特别难受了。那时候你会明白，和外在于物质相比，我们更需要内在的精神食粮，这才是保持心态快乐、放松，使人生走向幸福的真正力量。

问：信佛的人心存疑惑，怎么办？

堪布：不管佛教徒还是非佛教徒，任何一个追寻真理的人，起先有些疑惑是好的。禅宗所谓“小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟”，当我们在疑惑的引领下，经过长时间的了解、摸索和磨炼，一个明显的结论将会在心里呈现。

这就是定解，一种意识层面的决定见解。

因为获得这种见解的路很曲折，你要经历挫折，要在疑惑与遣除疑惑中辗转前行，所以当你最终得到它时必定深信不疑，而且不会退转。那时候，你念佛会念得踏实，参禅也参得有力，修什么法都容易。否则，盲修瞎练只会带来痛苦。

这些窍诀并非无序，

它完整介绍了藏传佛教的修行次第。

第 40 场



中国文化书院

CHINESE INSTITUTE OF CLASSICAL LEARNING

中国·北京

2012 / 12 / 22



《大圆满前行》的重要性

THE IMPORTANCE OF THE PRELIMINARY PRACTICE OF THE GREAT PERFECTION

《大圆满前行》（又名《大圆满前行引导文》《普贤上师言教》）是我比较熟悉的一部法，多年来一直在学习和修行。这么一部长论典，要短短一两天讲完是办不到的，所以我想简单介绍一个梗概，以方便你们日后学习。

这次交流安排了三堂课。

第一堂也就是这堂，我讲一讲《大圆满前行》的重要性；第二堂讲共同外前行部分；第三堂是讲不共内加行部分。三堂课下来，一个完整框架就有了。

主办方要求加个共修，到时我念一遍《开显解脱

道》的传承，同时也和大家一起观一观、修一修。

《大圆满前行》是一切佛法的精华

《大圆满前行》这个法，源自“龙钦宁提”。

“龙钦宁提”是晋美朗巴大师的意伏藏法，传承并汇集了龙钦巴尊者所有宁提法门的精华。大师将其传给如来芽尊者，尊者又传给了华智仁波切。华智仁波切经过多次聆听后，将上师的教言整理成文字，成就了今天这部《大圆满前行》。

本引导文是一部引导修行的论典，在藏传佛教中占据极为重要的地位，自成书以来，倍受各教派的上师大德们推崇，并得到广泛弘扬。

论典内充满窍诀，这是人们争相学习的原因。佛教有一种常识：修行依靠窍诀，离了窍诀无从修起。

去过佛学书店的人知道，尽管千经万论摆在那儿，但如果让你选，却不知从哪一本开始；要是依次学习，这么多书籍文字，一辈子学都学不完，更不用说修了。所以，想用短短一生修行的人，选择这部融进了祖师的实践、归结了所有窍诀的教言，也在情理之中。

重要的是，这些窍诀并非无序，它完整介绍了藏传佛教的修行次第。

它不仅像格鲁派的《菩提道次第广论》、噶举派的《解脱庄严论》一样，把修行旅途中最初发菩提心、中间积累二资、最终证悟佛果的道理讲述得一清二楚，更以贴切的公案和详略得当的阐释，指出了修行重点，同时还从证悟和过来者的高度，教诫了修行中最易出现的偏差和歧途。

所以，当我译完后，我的上师法王如意宝晋美彭措在为本论题写的序中说：

“此《大圆满前行》不仅完全包括了三士道次第，而且具有殊胜窍诀要点……此深法摄集了藏地兴盛的萨迦、格鲁、噶举、宁玛派的引导文及广弘于汉地的净土、华严、禅宗等一切显密修要，并且具有持明传承殊胜之加持……”

我在多年研究、修习和传讲的过程中，终于也了解了上师这番话的深意，我相信：懂得并修行《大圆满前行》的人，就是在修行一切佛法的精华。

译本和传讲

这部论典在 1999 年译完后，成了我所译经论中最受欢迎的一部。这样严肃的修行论典会受到欢迎，从中可以推知，今天的佛教徒已对次第法门有了兴趣，学佛也渐趋理性。

我曾以开玩笑的方式总结过自己的几个十年：

第一个十年，是1987年到1997年，那时我只是致力于用汉语讲法，还不敢直接译写成文字；

第二个十年，是1997年到2007年，此时我的心思已全部转移到翻译上，从《百业经》及部分零散教言译起，接着又译出许多大部头经论，《大圆满前行》也在其中；

第三个十年从2007年开始，说大一点，是用网络光盘弘扬佛法，与信众广结善缘，将来如果也能圆满这十年，或许我可以问心无愧地说：“我已将三十年人生奉献给有缘众生，尽了我的一份心意。”

说到翻译水平，我不敢说自己译得好，但我的译文基本符合藏传汉传的译法规律，也能准确传达佛教的教义和理念。受益者的肯定，让我深感欣慰。

此前的译本我看过。像郭元兴居士的译本，1989年，我就用这个译本讲过一遍，当时感觉文字比较难

懂，有点接近文言文。贡嘎活佛的弟子根桑慈诚也有译本，不过他只是译了个大概，并非一字一句翻译的。

因为觉得有再译的必要，所以我就发了愿，并在1997到1999年之间译完。译完后，又经过多次校对，才有了今天你们看到的这个译本。

市面上还有其他译本。从英文译过来的汉译本也有，可能是以早年在欧美发行的英文版为基础。不论你喜欢哪个译本，我想，只要能了解并修行到纯正佛法，就是译者的本怀。

译完后，我也讲过几遍。藏地上师们讲《前行》一般是一两个月，多也不过一百天。但我最近这次讲解用了几年时间，今年刚讲完，大概有一百四十多堂课。

我曾说：“可能这是华智仁波切著作《前行》以来，后人讲得最细最广的一次，课时最多，历时也最漫长。”

传讲中，我发现作者的词句虽然简单，但里面处处藏有深意，所以我用尽了自己最细微的智慧，来分析每一段公案和教证，乃至一字一句。也是上师三宝加持，从头至尾讲得特别顺利，没有违缘。

发心人员把我的讲解记录下来，整理成讲记，也就是《前行广释》，一共八本。学会的人正在学。

我在世时，这个讲记不一定会受欢迎，但历史上也有这么一种现象——有些作品，是在作者离开后才受到关注的。因此，如果有诸佛菩萨护念、护法神加持，或许在几十年后，它对修行人也会带来一定的利益。

前行法不可不修

不论你是初学还是久修佛法，也不论你学的是汉传、藏传或其他教法，前行法都不可不修。

因为前行是一切修行的基础。有了基础的修行，就像掌握了开车技术的人开什么车都行一样，这时候你再修任何法，都是可以的。

喜欢高攀大法的人总是不明白，你这样一上来就求大圆满的本来清静、禅宗的明心见性或大手印、大威德的最高境界，不肯修基础法门，不肯积资净障，到头来会非常迷茫。可能这是现今许多修行人最大的毛病了。

不过幸运的话，当你什么时候发现自己不是利根者——利根者另当别论，也想起了以前不愿意听的教言，开始回归，那就有机会了。我了解不少人是这样，他们“从上往下”修：先修最高的，修不了只好闻思，闻思后再修，还是从最基本的前行开始，一步一步地。这时候踏实多了。

遗憾的是，有些人在不修前行的情况下，也修出了一些“成绩”，但他不知道，这就是冰上建筑。冬天湖面结冰的时候，你在上面造一栋楼宇，雕梁画栋，修饰

得似乎相当可观。然而一旦春暖花开，冰一融化，它就倒塌了。

因此，不修前行的人，修禅、修密、修任何法，功夫不少下，时间不少花，但终究不能完成一种真正的修行。

这就是前辈大德重视前行的原因。我的经验也证明这一点：三十多年了，在我认识的汉族道友中，重视前行的人，一路修得非常稳妥；不重视前行的人，也许刚开始也会出点境界、相似神通或感应什么的，但后来这些慢慢都退失了，严重的，还对佛法生了邪见。

堪布阿琼

堪布阿琼是藏传佛教史上了不起的转世活佛、大成就者，他的成就，就是源于对前行的重视和修持。

有一次，他去拜见上师纽西龙多。上师问：“你修持前行的进度如何？”

堪布阿琼说：“上师，我不敢说自己已如理如法地圆满修完了四加行，但较有把握的是，从很小的时候起，我就对世间的荣华富贵看得比较淡……再说对三宝的信心，我认为自己已基本做到了心口不异。”

“噢，能这样当然再好不过……”上师说，“你最好把《大圆满前行》完整背诵下来吧。”

他依教奉行，把整部书背了下来。背完后，又去拜见上师。这次上师显得极为欢喜。以此因缘，后来他的修行非常稳固圆满。

可能是受了堪布阿琼的启发，我们学院也有人发愿背《大圆满前行》，有出家人，也有在家居士。不过后来真正背的时候，有些还不错，但有些刚背到“寿命无常”，就无常了。

背不背倒不要紧，对一般想修《前行》的人来说，能做到常听常看，就很好了。以前有那么一段时间，我的上师法王如意宝要求我们每年学一遍《大圆满前行》。他说：“《前行》不简单，你们每学一遍，心态自然会跟着转变，有殊胜利益。”顶果钦哲仁波切就是每天捧着《前行》，翻个三四页，直到他圆寂为止。

有人说：“前行不是密法，是基础法，老是停在这上面总觉得不好意思。”

也没什么“不好意思”的，修行又不是为了面子。大德们都那么重视《前行》，我们为什么要轻视它？再说，华智仁波切也讲过：这部《大圆满前行》，说是前行，实际也是正行。

推荐的历史

正因为如此，在学《前行》的人当中，初学佛的人

会觉得受用，学佛一二十年，甚至四五十年的人，也一样受用。

来的路上高院长说起宗萨仁波切。他说：“仁波切去年有一次说，‘我今年 50 岁，几十年来，我自己修行、也推荐别人修行的教言，就是《大圆满前行》’。”

当时我想，他是 1961 年生人，去年 50 岁，我是 1962 年的，今年也 50 岁。50 年里，从我遇到这部论典，学习并生起信心那时候起，也已开始为人推荐了。这样算来，我推荐《前行》的历史，有三十多年了。

那是读中学的时候。当时我得到一本《前行》，因为得来不易，所以老是想看。老师在上面讲课，我就在下面翻《前行》，结果挨了几次批评。后来又被老师看到，“索达吉，”他说，“你天天看这些反动思想的书……”那时宗教政策还没完全开放，八几年吧，所以我看《前行》是“反动”的。

不过看归看，也只是兴趣，还不算系统学习。真正的听闻，是毕业前在我们当地一所寺院见了我的上师德巴堪布的时候。

当时他正在举办为期一月的“大圆满前行”法会，我跟着系统学了一遍。学完后，我对“人身难得”有了新的认识，本来就想出家的，现在更有信心了，所以发愿出家。发愿后，我回学校取东西。

那时还不想让很多人知道，于是趁天黑，到他们打洗脚水的地方，等我一个要好的同学。他一来我就抓住他，带到墙后，说：“我要出家，不要告诉别人。我参加了一个月的‘前行’法会，太好了，你和云忠益西也学学《前行》吧。”

后来这个同学车祸死了。云忠益西做了老师，成家立业。七八年前他生起出离心，到亚青出家了。现在修行很好。

这就是我推荐《前行》的开端。出家以后，凡是有人问我“要修行学什么最好”，我都会说：“学《大圆满前行》，学《入菩萨行论》。”

《前行》是要精通的

有些论典可以泛泛学，但《前行》是要精通的。为了不让学佛变成形象，我也要求学院的道友每年都看一遍《前行》，并安排法师每年传一遍。

《前行》不简单。宁玛巴教主，顶果钦哲仁波切每天看，我的上师法王如意宝一生讲过多次，圆寂前还讲了一次。如果它真的简单，如幼儿园课程一般，那学过也就算了，但实际上，它是真正的修行阶梯，对此我们要系统性的认识。

什么是系统性？就是完全掌握道次第。

有人学佛重视理论研究，有人希求密法窍诀，这些很重要，但是作为修行人，了解并且修持前行的道次第，更重要。

仲敦巴格西是阿底峡尊者最得力的弟子。上师将道次第秘密地传授给他，但他很不解：“尊者为何对他人传授密咒，对我只传道次第？”

“因为除你之外，我没有找到可以托付这个法的人。”阿底峡尊者说。然后把这个法门口授给他，加持他成为教主，为他建立广大弘法利生事业的缘起。

普穹瓦尊者问金厄瓦尊者：“一种是通达五明、具足五通、获得八大悉地，一种是道次第在心中生起，您会选择哪个？”

“不要说道次第在心中生起，甚至仅仅是产生‘道次第确实如此’的胜解，也应当选这个。过去我们曾无数次通达五明、具足五通、获得八大悉地，然而都没有

脱离生死轮回。如果获得了对道次第的定解，必定能从轮回中解脱出来。”金厄瓦尊者答道。

前辈上师们规劝弟子重视前行法门，不仅是让他自己修起来安全稳妥，也是让将来与他结缘的人不入歧途，所以我认为，这是最负责任的教诫。

如今的年轻人肯学佛，有这颗心很可嘉，但如果你忽略了道次第，仅凭热情修法，是修不起来的。修不起来也正常，因为你没有基础。但问题是，有人修不出验相就抱怨，“你们看，还能因为什么呢？不就因为法不殊胜、上师没加持、传承没力量，所以我的修行才一塌糊涂”，这样就太可惜了。

有人问：“汉传藏传佛教中有那么多殊胜法门，为什么要修《大圆满前行》？”

其他的法门也好，我们不否定。但就像世间的课程一样，有的课程编写得完美，有的就不完美；有的适合

你，有的就不适合你。作为修行论典，《大圆满前行》有窍诀有次第，并以最简洁的语言把你一生的修行都编写好了，既完美又适合现代人，为什么不学？

“它是藏传佛教法门，汉地修行人有必要修吗？”

是修行人，就可以修。《前行》里除了个别藏地的公案外，基本都是《大藏经》的内容，新版本中标注了《大藏经》里对应的公案。可以说，这完全是佛陀的真实教授，华智仁波切等传承上师们只是作了归纳而已。

为什么要修五十万加行

有人问：“不修五十万加行，可以吗？”

这是比较懒惰的人问的。如果你真的想修行，想遣除贪嗔痴以及一切无明烦恼病患，最好修完。

“为什么是五十万，不是七十万或三十万？”

数字不是随便定的，因为每一个修行都有它的必要。就像医生开出药方，让你一天吃三次，或一个疗程吃五个丸子，只要你遵照医嘱去吃，病情就会得到控制，甚至痊愈。

“修完五十万加行，就能消除所有业力了吗？”

至少可以让你的相续基本清净。比方说，假如我身上有病毒，抵抗力差，医生可能会说：“这个药你吃一百天，先消除身上的不良反应；然后再吃那个药，增加身体机能……”同样，磕过十万个大头以后，身体的罪业基本就消除了；念完十万百字明，相续基本就清净了；供完十万曼荼罗，修行的福报也就培好了。

因此，修五十万加行非常有必要。修完后，你就成了一个合格的佛教徒，相续调柔，也有了听密法的资格。否则，我们的心就像没有开垦过的荒地，普通的善法苗芽都不会生长，更何况甚深密法？

再说，我们学佛前肯定造了许多恶业——杀生、偷盗、邪淫，什么都造了，善业却少得可怜。不仅是这一辈子，上一辈子、再上一辈子乃至过去的许许多多生世当中，情形也大致如此。既然如此，为什么不修？

以前有人以为供养 300 块就能代替加行，现在是不是要 1000 块？过几年再涨？开个玩笑。

不同的做法是有的。不同的上师、不同的弟子、不同的窍诀，常规之外另辟蹊径，没什么不可以的。就像藏药、中药和西药，哪一个药对症，就是好药。佛陀说了八万四千法门，哪一个适合你，就是你的法门。

当然，想选择到适合的法门，也要有慧眼才行。“羊群效应”之所以容易起作用，就是因为一般人都缺乏主见：有人说好，蜂拥而上；有人诽谤，也跟着诽谤。即使不是别有用心，人云亦云也不妥当。如果传言是对的，昨天就“世界末日”了，但我们今天还在。

所以，真正的佛教徒是智者的群体，我们有自己的见解和修行方法，应该按这个来，不要被其他的左右。

修行中有些疑惑是难免的，可以探讨、辩论，这是藏传佛教的特点。辩清楚了，懂了以后一定要实地修持。《前行》的文字不难，难的是理解内容，融会贯通它的每一段、每一句乃至每一个字的意义，调伏烦恼。如果不肯修行，再好的佛法妙药也于你无益。

诚如佛陀在《劝发胜心经》里所说：“吾已说妙法，汝闻不修行，患者不用药，吾亦无法救。”

修行与广闻博学

修行与广闻博学不矛盾。

现代学佛的人，不仅要学高僧大德的教言，人文历史、自然科学、心理学等知识也要学。如果你的确待得

住，其他的不懂，只是住山修行也可以。但如果你想弘扬佛法，就要多闻多学、与时俱进，让你的讲法不偏离世间人的认识。

这种融合趋势不可避免。我在《泰国游记》里讲述了一些泰国见闻。在那六天时间里，我除了见证他们修行白骨观的传统外，还亲近了许多南传大德。泰国是佛国，大德们热情温和，与藏传汉传的出家家人，都相处得非常愉快。

近几年里，我跟汉传佛教的大德们也有交往，并且时常学习他们的教言。我认为，这种彼此的学习，一方面可以增进各教派的融洽，一方面也可以让自己开放心胸，以全局的视野来认识佛教。

“这样会不会太杂，影响修行？”

应该不会。杂不杂主要在于自己。一个复杂的人，今天想这个、明天想那个，学和修都毫无头绪。而不复

杂的人有主见，懂得有主有辅，比如禅门弟子参禅，这是他的根本修行，不需要改变，但他同时也可以了解佛教其他宗派的教义。

蒋扬钦哲旺波有一项重要贡献，他自己虽以噶举、宁玛为主，但他接受了当时藏地所有教派的教法和伏藏法传承，并传递下来。法王如意宝也一样，因为求学时继承了各教派的法脉，所以在弘法利生过程中，毫无狭隘之见。我们学院的坛城，就体现了他的胸怀。

那是个特别大的坛城。当初修建时法王要求，为藏地各教各派都设立佛堂，也为汉传佛教、南传佛教设立佛堂，以此代表各教派互不相违，彼此圆融。因为这种缘起，法王的传承弟子对其他教派从不排斥。

“既然不排斥，是不是可以入其他教派？”

也不是这个意思，修行还是以自宗为主。前两天，在社科院“宗教与慈善”活动上，我听了各领域专家们

对慈善的理解，很受用。不过我想，我做慈善还是会从佛教理念出发的。同样，如今学《前行》的人很多，格鲁、噶举、禅宗、净土，各教派都有，但这不妨碍他们修持自己本传承的法。



所以，各教各派的法都可以听，听这些，你会开阔见闻；世间学者们对佛教好的不好的说法，也可以听，听这些，至少你会知道他们不理解佛教的地方在哪儿。只听好的声音，“佛教好”“《前行》殊胜”，这对个别人或许有利，但对所有人来讲，也不一定。

精进

在修行过程中，一定要精进。现在的人特别懒惰，可能是家庭、单位的琐事太多，让人心有余而力不足，但是不精进的话，很难获得一定的成就。

《大智度论》里有一则公案：有一次，佛陀对阿难说：“今天你为诸比丘说法，我的背痛，稍微休息一会儿。”于是阿难说法，世尊躺下休息。

当讲到七觉支中的精进觉支时，佛陀立即坐起来，问阿难：“你在赞叹精进的意义？”

“对，正在赞叹。”

如是三问三答。

之后佛说：“善哉善哉，一定要善于修习精进，乃至得到阿耨多罗三藐三菩提之间，都不能离开精进，何况其他的地道功德。”

对此，龙猛菩萨总结道：“佛陀的精进从未减退，病中尚且精进不息，何况不病的时候？”

做任何事都要精进，学佛更要精进。如果世人为了家庭和事业，有些事不得不做，那么人生短暂，我们不修行怎么面对来世？“明明白白一条路，万万千千不肯修。”不肯修的人，即使遇到了善知识，听受了他们的教言，也解脱不了。

解脱依赖于修行。诚如佛在《大宝积经》里所说：“难陀，你不要信我，不要追随我的意愿……不要说‘沙门乔达摩是我大师’，你唯一要做的，就是独自到寂静地思量观察我所证之法……那时候，你自己就是你的洲渚，你的依处；法就是你的洲渚，你的依处。”

我们向来相信佛陀，但佛陀却让我们相信他的法，因为佛陀知道，唯有修行佛法，才能领会他所说的慈悲与智慧，以及不可言说的境界。

偶尔的境界是会退失的，它就像从浓密的乌云间闪出的一线阳光，只一会儿就被遮住了。比如，当你透过上师的教言，对无常或心性有些体认的时候，你可以理解这是一种非同寻常的知识，但如果不能长期修持，它就消失了，你也就回到了从前的状态。

为什么有些修行人要闭关，就是因为他对佛法有了真实领悟后，为了连续和巩固这种境界，要不间断地修行，甚至闭关一生。

我们通常说，佛陀的境界“难以言说”。不过对那些有所认知的人来讲，说不出来，心里也是明白的。

佛教经得起考验

佛教是经得起考验的，它最了不起的地方，就是2500多年来，没有一种理论或科学可以推翻它。

科学的进步日新月异，然而在天文、地理、物理、化学等各类知识的探索进程中，无论是对宏观世界还是微观世界的发现，都不能否定佛教的认识，相反，这些理论在佛教中都能找到最深层面的连结点。

和科学相比，宗教文明要久远得多。在中国，儒教、道教早已出现，基本是和印度的佛教同一时期，也是在二千五百年前。那时候两家虽然都未称“教”，但理论已经有了。据说孔子还向老子求教过，有的说见过一次，有的说多次，对此历史上有些争论。

抛开这些不说，道与儒的思想，“无为而治”也好，“治国平天下”也好，对中国历史的影响不容置疑。然而，自东汉时期佛教进入中国（公元67年）以后，也很快融入这里的文化，进而形成一种对人的心理调整更为适合的智慧传统，为人们的生活和实践所应用。

应用中，它的生命力越来越强，和儒道一起成为中国的传统文化。从夏商周秦南北朝到唐宋元明清，中国

历朝历代都有一些代表人物和他们的口号，不过口号过一两代就消失了，没有持久力量。而传统文化不同，它们超越了这些暂时的思想，经得起考验，所以生存至今。尤其是佛教。

对于这样的佛教，年轻人可能更倾向理论研究，不理解什么是加持或感应，但我相信，“如人饮水、冷暖自知”，修行佛法的切身体会，会为你的人生带来明确的信仰方向。

现场互动

问：堪布您好。佛家一方面讲“轮回”、讲“有”，一方面又讲“无我”、讲“空”，我觉得有点矛盾，能否请您解释一下？

堪布：《金刚经》讲“空”“凡所有相，皆是虚妄”；《百业经》说“有”“轮回痛苦，因果不虚”，对此我们佛教徒要明白，这是两个不同层面的意义。

“空”所表述的是本质或胜义，在这一层面，轮回中的一切都是空的：吃饭走路是空的，你是空的，我是空的，问是空的，答是空的，身是空的，心是空的，北京是空的，人间是空的，地狱是空的……

如今这已不仅是佛教理论，在分析物质的过程中，物理学家从分子、电子、夸克抉择到场或能量的时候，

也出现了一种不存在实质的了解——类似于“空”的认识。他们感到惊讶，玻尔说：“谁如果在量子面前不感到震惊，他就不懂得现代物理学；同样，如果谁不为此理论感到困惑，他也不是一个好的物理学家。”

在这样的物理学家面前，这个茶杯存在吗？他们认为，其实它没有实质的体性。崇尚并理解现代科学的人，当看到佛陀的般若思想时一定很惊讶：为什么 2500 多年前，就有人说出了这个道理？

如果一切万法是空的，为什么又有天界、人间和地狱，以及因果轮回？

这是显现层面。在显现层面，六道轮回并不虚妄，直到你证悟真理或实相之前，它在我们面前都会存在。也就是说，轮回的本质虽然是空的，显现上却有。

既是空又是有，难道不矛盾？

《心经》里说“色不异空，空不异色”，一个法的

显现和它的空性并不相异。现实中的杯子是一种显现，它存在；但物理观察认为，它的本质是众多微粒，或者无实质状态。

“既然是微粒，怎么能装水呢？”如果你问物理学家，那他也会回答：“‘装水’不是在微粒层面上讲的，是微粒聚合的显现的作用。”

因此，两种层面不能混淆。

佛陀初转法轮时，讲述了业因果和轮回，二转法轮抉择万法空性，三转法轮阐释光明。在本体上，空性和光明是不二的，科学家最多了解了单空，对光明没什么认识。然而实相并不是一个单空，如果是，“什么都没有”不就是真理了？所以，密法的教言强调：一定有光明的法性存在。

和学者们的部分了解相比，佛陀的认识不仅完整，而且有很强的针对性：解脱。一个众生能否解脱，就在

于他对“我”和“无我”的认识。

不观察时，我们都认为有“我”，你也有“我”，我也有“我”。但一经观察，身体不是“我”，思想不是“我”，里面没有“我”，外面也没有“我”……其实是“无我”的。

虽然“我”和“无我”是两种完全不同的认识，但实际却并不矛盾。迷的时候，我们认为整个身心上有“我”，佛教称之为世俗状态，是一种假相存在；而悟的时候，你就明白“无我”了——是对同一个身心。

你们看这个杯子，我前面说它“难看”，后面说它“好看”，是同一个杯子，相违吗？这就是中观。

问：藏传佛教里有一种修法叫男女双修，这个问题我一直比较迷惑，能不能请您给我们解释一下？

堪布：双修的问题，香港理工大学佛学会会长甘耀权教授，在“第二届世界青年佛学研讨会”上回答说：双修是藏传佛教很高的修行方法。他的上师是刘锐之大德，刘锐之的上师二世敦珠法王是在家身份，修的就是双修法，但考虑到弟子的根基不够，法王没有将这个修法传下来。

后来我补充说，这个修法即使在藏地，也绝对不流行，不像有些人想象的那样。在我们学院求学二十多年的人，他们几乎走遍藏地的所有寺院，但从未发现有人修双修。相反，有些正规道场在持戒方面，比汉地的律宗道场还严格。

双修的修法是有的，不仅藏传佛教，汉传佛教里也有。我在不同场合开示这个道理的时候，引用过《华严经》等经典的教证和公案。

这一修法立基于很高的见解。《坛经》里说“烦恼即菩提”。什么是烦恼？贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒是烦

恼。既然是烦恼，也就是菩提。

小乘认为，智慧、悲心、信心是好的，清静，是菩提之因；贪、嗔、痴不好，不清静，你看男女执著的心态，怎么会是菩提？无法理解。然而在本质层面，贪心不存在，断贪的智慧也不存在，全是执著而已。

也因为这种见解，有相当境界的密宗瑜伽士，甚至被要求将人肉、大小便等一般人认为不清净的东西当作供品供养三宝，以此断除执著。当然，得有这个境界才行，否则是不允许的。

同样，双运相代表的不是贪心，佛菩萨如此示现，是为了断除那些具有相应见解的修行人的男女执著。没有这种境界的人，借“双修”名义行贪心之事，会修偏的。藏地过去有过这么一段历史，但自阿底峡尊者来藏以后，作了禁止。此后就鲜有人修了。

任何一种真实修法都是为了悟道——了悟现空不

二的真相。空是心的本体空性，也即智慧；现是心性的本具光明，也叫方便或大悲。现空不二是不可思议、不可言说的，而以形象呈现时，就是佛父佛母双运：佛母代表空性智慧，佛父代表显现光明。

在一般人看来，佛父佛母无非世间男女，是平常生活不可缺少的组成部分，就像长短、高低等对立元素一样，因为这个世界就是二元对立的世界。但在对实相有所领悟的人看来，这种双运相直接提醒他的，是现空不二，没有庸俗执著。

问：大圆满注重哪个传承？

堪布：大圆满传承有三种：如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。都很重要。《前行》里在讲“上师瑜伽”时，有专门介绍，我还做了一个图。

问：宁玛派的五加行，要求一定要大礼拜，

但萨迦派的修法中，似乎不是特别强调大礼拜，请问在修行上，大礼拜这个修法是不是可以忽略？还是必需的？

堪布：如果你修的是宁玛派，就不能忽略，一定要修；如果是萨迦派，他们不要求的话，不修也行。

每个医生的方子，可以不同。如果你看这个医生，他的方子要加这味药，那你就照方抓药，不能省。同样，选择宁玛派也好、萨迦派也好，即使你不是这一宗派的，当你选择它以后，就应该原原本本按着这一宗派的仪轨和窍诀来修。

各宗派有差别是正常的。比如风脉明点，有些修法说精脉在右边，有些说在左边，你修哪一个，按它的要求来修就可以，并不矛盾。加行也一样，不能因为这个宗派没强调，你修别的宗派时，它要求了你也不修；或者这个宗派强调了，你修别的宗派时，它不要求你也加

一个，这些都不合理。

修什么法就依着它的传承来，这是要点。

不过磕头的功德很大，我们宁玛巴要求磕头，是因为它能够对治傲慢。没磕过头的人总是有点傲慢，当你在佛菩萨和传承上师面前，放下世间的价值观，五体投地磕过十万个大头以后，人也就谦虚、调柔多了，这时候修行起来也就便利了。

问：大圆满里有心部、法界部和窍诀部，按说是不公开的，需要灌顶，随意看会犯盗法罪，但现在市面上流传了很多这种教材，是不是心部和界部以下，不修五加行、不经上师开许也可以看，窍诀部要由上师决定？

堪布：我在学院传大圆满时，要求他们一定要先得灌顶、修完五加行才可以听。我译的法本也不公开。

有趣的是，一说“公开”，反而没人听，《前行》是完全公开的，但听的人不多；一说“保密”，像《上师心滴》《大幻化网》《六中阴》，本来是为方便学院具有资格的道友印的，外面却卖得很多。

不过你们要知道，没有得过灌顶、修过加行，也没有传承的人，即使你翻了法本，法义也不会入心。因为一方面有空行护法的守护；另一方面，密法的道理很深，必须有一定基础才会懂，不经过一层一层的“手续”，看了也不会了解。

那这种人是不是犯了盗法罪？可能也没有那么严重。看后生了邪见，才是犯盗法罪的界限。

当然，大圆满密法要求严格保密。虽然现在是网络时代，保密很难，但如果你能尽量保持一种保密的态度，得到的加持也就殊胜。

问：念诵百字明时，咒轮该怎么观想？

堪布：百字明咒轮要观想为立体的。中间是吽字（），其他的咒字围绕在外面。咒轮一般都要求这么观想：中间是一个，其他的环绕着它。

问：咒轮往哪个方向走呢？

堪布：右旋。

问：在供曼荼罗时，一个是三十七堆，还有一个是七堆，具体怎么修？

堪布：曼荼罗有两种，一个是所修曼荼罗，摆放在佛堂里作为修行的对境；还有一个是所供曼荼罗，自己实际修持用的。修的时候，先供一遍三十七堆曼荼罗，再供一个三身曼荼罗，之后开始供七堆曼荼罗。七堆曼荼罗供十万遍，要计数。一边念修一边计。

具体修法，可以看《前行》和《大圆满前行讲解》。

问：念百字明用汉语行不行？您能不能念诵一遍？

堪布：汉语是音译，藏语、汉语一样。

下面我念一遍：喻班匝_儿萨多萨玛雅 玛呢巴拉雅
班匝_儿萨多迪诺巴 迪叉哲卓美巴瓦 色多喀友美巴瓦
色波喀友美巴瓦 阿呢 Ra 多美巴瓦 萨尔瓦色德玛美抓
雅匝 萨尔瓦嘎玛色匝美 则当希央格热吽 哈哈哈哈哈伙
巴嘎万 萨尔瓦达塔嘎达 班匝_儿玛美门匝 班则尔巴瓦
玛哈 萨玛雅萨多阿。

问：网上有一套 3D 的金刚萨埵观想视频，看着这个观想可以吗？

堪布：可以。以前益西彭措堪布制作了一个，里面百字明和金刚萨埵心咒的观想都有。

问：这个修法是从法王如意宝开始，只有几十年传承吗？

堪布：其实汉文《大藏经》的唐密部分就有。以前我翻阅过，里面讲了许多金刚萨埵修法及百字明的功德。

这个修法历来在汉地没有广弘过，而藏地早就有了，几百上千年来人人在修。所以，它不是从法王如意宝开始的，传承也不只这几十年。

不过，也的确是从十几年前，法王如意宝针对汉地众生安排了金刚萨埵法会起，汉地各道场才开始大力提倡。可以说，它在汉地的广泛弘扬，与法王如意宝确实有特殊因缘。

问：一念咒就犯困，是业障吗？

堪布：没事。昨天我也特别困，后来一想：“是不

是‘世界末日’的原因？”（众笑）

问：故意作的业和不是故意作的业，在果报上有区别吗？

堪布：有区别。详细的道理，你可以从《业报差别经》、《阿含经》及《俱舍论》等经论中了解。

简单讲，故意作的业，不论是善是恶，它的果报成熟得快，力量也强大。而无意中造的业，比如走路时踩死小虫，发愿吃素的人无意中吃了肉，这些业轻微。

问：在我帮助这个人的过程中，他伤害了别的人，我有过失吗？

堪布：你一心一意帮助这个人，没有害其他人的心，就没有过失。

以前我帮助过一个贫困学生，当时是出于同情，希

望他有前途。但没想到，后来他利用自己的智慧伤害了很多。我帮他有过失吗？肯定没有，因为我是利益他的心。他做坏事只会害自己，对我不构成损害。

问：那个业由他自己承担？

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，是从自己发心的那个点来判断。

堪布：对。随着心的差别建立善恶。

问：有些人长得不帅，但是你就是很想亲近他，请问这是因为他的魅力，还是什么？

堪布：可能是因缘吧。

佛教认为，初次见面时，如果你对某个人有一种不同的感觉，“好像以前认识他”“怎么这么亲切”……那很可能有些因缘在里面。

这种因缘有两种：如果你面对的是一位高僧大德，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。

但如果是個一般的世间人，你对他的执著，也许源自前世你们在佛菩萨面前的共同发愿，“愿我们生生世世在一起”。也许没有这么幸运，即生一见面就很亲切的人，说不定前世是很敌对的，彼此负有债务，“你欠了我、我欠了你”，是亲是怨，难以确定。

因缘很复杂，有时要牵扯很多生世。

最近我在翻译明珠多杰的传记。他是宁玛白玉派中天法派的创始人，能回忆两百多世。在这两百多世中，

他回忆自己有时变成动物，有时变成人，什么样的情形都有。其中，他跟这一世的上师乔美仁波切，有好多生世的关系，比如，有一世乔美仁波切转生为马，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。每一世的故事都很短，不像《百业经》，文字很略，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，很简单。

看了以后，你会感受到业的力量。再看今生自己与他人的相遇时，不管是和你的上师还是其他人，你会相信，这背后一定有很多生世的因缘在。

问：汉地弟子选择上师很难。戒律严格的，形象比较保守，不好接触；有才华的，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。

不观察就依止，只是凭着一时冲动，往往会发生很多不愉快的事情：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……这都是依止前没有观察的结果。观察后再依止，人不容易退，如果是具相的上师，不论上师怎么显现，我们都可以随学《华严经》里依止善知识的公案，以信心依止。

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，因为语言不通或者性格太严肃，显得不太好接触。不过，如果你能找到这样的上师，时时敲打你、监督你，对自己的修行很有好处。

开放的上师比较随和，如果他有些善巧方便，也精通佛法，那么你在依止过程中，一方面比较轻松，一方面也能够学到佛法，这也是很好的。

总之，上师的行为不重要，重要的是，在你依止他的过程中能不能得到佛法。

遗憾的是，很多人还不了解这点。他们依止上师，完全是依止他的微笑或行为，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了。即使不是这样，一旦无常显现，既见不到上师，又没有得到佛法，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：禅宗是从佛陀一代代传下来的，有个传承图，《大圆满前行》是不是也是如此呢？

堪布：都是一样的。

《前行》里有显宗教言，也有密宗教言。显宗教言

传自释迦牟尼佛，而密宗教言自普贤王如来开始，此后的十二位大圆满本师中，释迦牟尼佛也是其中之一。

佛陀所传授的密法有两部分：一部分是佛陀在世时传授的，像《时轮金刚》《文殊真实名经》等；一部分是在佛陀涅槃二十八年后，由胜心天子、国王匝以及莲花生大士和布玛莫扎等传下来的，这些都有授记。

最近我刚刚译完二世敦珠法王的《藏密佛教史》，里面讲述了释迦牟尼佛、二胜六庄严以及后代藏传密法的所有传承故事。

问：他们有种说法，佛陀初转法轮讲的是小乘佛法，二转法轮讲大乘般若，三转法轮讲了金刚密乘法，可以这么说吗？

堪布：从间接的角度，可以这么说。

一般的说法是，三转法轮着重讲如来藏光明和清淨

刹土，有些道理虽然不像密宗讲得那么明显直接，但以隐藏的方式也宣讲了。包括弥勒菩萨的《宝性论》、龙猛菩萨的《赞法界论》等，也是围绕这点阐释的。

因此，即使没有“三转法轮是密宗法轮”的说法，理解上也应该知道，它所讲的和密法是很接近的。尤其是像“一尘中有尘数刹”等这样的道理，一转、二转法轮中是根本找不到的。

问：这三转法轮有没有次第？

堪布：有次第。第一转法轮针对一般根基的人，讲因果、讲四谛、讲万法的存在，还不能讲真正的空性，不然他们接受不了；第二转法轮才讲空性，说万事万物是没有实质的；第三转法轮宣说了光明，因为实相不是单空，否则会堕入断边，还有光明部分。

这是总的根据众生的根基这么宣说的。如果就一个

人修行大乘的次第来说，可以归结在“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”这个次第中，也即中观的四步境界：空性、双运、离戏、等性。

问：六世达赖仓央嘉措写了很多情诗，可说是中国文学史上的璀璨明珠，对他的这些诗，我们应该怎么看？

堪布：仓央嘉措是著名的诗学家。在他的诗歌里，既反映了普通人对情感和社会的理解，也反映了修行人对佛法和人生的感悟。

可能是他比较特殊的历史身份——一方面是活佛，要面对修行，一方面又是政治人物，要处理政事和世间俗务，让他的诗歌里充满了复杂意象。不过，也许正因为这些，他的诗歌广为流传了。

一般我们认为，他的诗有外、内、密三层意思。表

面上讲的是男女之间的情感，很迎合世人口味，但实际上却是一种授记或预言，甚至涉及甚深修法。比如：

“夜里去会情人，早晨落了雪了，脚印留在雪上了，保密又有何用”“守门的老黄狗，心比人还灵，别说我夜里出去，今日清晨才回宫”……

这些一般人看就是情诗，但实际有很多意义。

问：放生过程中，放鱼的时候，有的鱼死了，有的被人捞去了；放鸟的时候，有些不走，有人就往空中抛，这样会不会惊扰它？这是积福还是造业？

堪布：我发愿放生、劝人放生，已经二十多年了。我特别欢喜这件善事。

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”“放生不是修福”，不能这么说。我认为放生是百分之百的善法，功德非常大。只不过，方式方法上确实要注意，否则就是对生命和钱财不负责任。

放生的人要会观察：能不能存活？地点对不对？这些要事先考虑好。有一次他们放鸟，不是在公园或者山上，就在大路上放，结果车一来，好多被压死了。这是不负责任的。

慈诚罗珠堪布放生的时候，他们有经验的一帮居士会提前两三天开车去找好地方，有时候是三四小时车程以外的地方，这就比较安全了。

问：我们那个放生群都发愿吃素，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冲突和矛盾？

堪布：平时能吃素最好，实在不行，放生的时候

一定要吃素。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，并学会从世间觉悟真理。但这并不是说，世间人吃肉，我也吃肉；世间人偷东西，我也偷东西；世间人干坏事，我也干坏事……不是这个意思。

有些事可以随顺，有些事不能随顺。

问：现在市面上有堪布的书，我在读，也推

荐给朋友，不知道仅仅读这样的书，可不可以修行究竟？

堪布：《苦才是人生》《做才是得到》，是把我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写成的书。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，知道将来怎么为人处世，怎么变得善良，甚至可以学着积福累德。书中也提到了死亡问题，这没什么不好，对现代人有警醒作用。

至于能不能让一个人的修行究竟，这得看根基。禅宗的某些根基，听一个简单教言可以开悟，如果是这种根基的人，也不是不能开悟。

问：我一直跟我的师父日常法师学习《菩提道次第广论》，您对这部论典怎么看？

堪布：1997年的时候，我得到日常法师讲解《菩提道次第广论》的一些磁带，当时有点空余时间，就天天拿着一个黑色的小录音机听他的课，听了一大半。我很喜欢日常法师的讲课。

后来益西堪布也讲了一遍，讲得非常好。

《广论》后面部分，可能很多人不懂，其实当时宗喀巴大师撰著那一段内容时，也觉得太深，怕没人懂就准备放弃了。但此时文殊菩萨现前，鼓励他写完，他这才把整部论典著作圆满。这部论典非常殊胜。

我常说，格鲁派的《菩提道次第广论》和宁玛派的《大圆满前行》，是当今最圆满的修行百科全书。

问：我们的人生有限，可不可以在梦里也修行？

堪布：要在梦里也修行，有一定的难度。宁玛巴密

法里有这种窍诀，只是要求的层次比较高。不过，喜欢这样修的话，也可以常常祈祷发愿。

问：一阐提或精神有残缺的人，能修行吗？

堪布：“一阐提”是断了善根的人，一般来说，这种人是无法修行的。不过大乘的观点有所不同，《坛经》和《经庄严论》都认为，没有绝对的一阐提，有邪知邪见或者业力深重是暂时的，将来有了因缘，一旦对佛法生起信心，也可以解脱。

因此，对那些不信因果、有邪见的人，或者精神有点障碍的人，我们不应该把他们拒之门外，要用各种方式帮助他们，让他们和佛法结个善缘。马鸣菩萨本来是外道，排斥佛法，有大邪见，无疑是“一阐提”了，但后经佛教上师的度化，他成了杰出的弘扬佛法者。

佛教的精神是度人，不管什么样的人，都要尽量启

发他的善根。

问：如果是精神病患者，他自己没办法学佛，
但我们可以为他祈祷，帮他积福消业，对吗？

堪布：对。

水静下来的时候，
才会呈现清晰的影像。
把多余的妄念放下来，
那时候才会更接近真相。

第 41 场



中国文化书院

CHINESE INSTITUTE OF CLASSICAL LEARNING

中国·北京

2012 / 12 / 22



念修前行仪轨及禅修

THE SADHANA OF PRELIMINARY PRACTICE AND
MEDITATION

今天晚上的共修有两部分内容，一个是念修前行仪轨，也就是《开显解脱道》，一个是禅修。

念修《开显解脱道》

传承

根据藏传佛教的传统，我们修一个法门之前，要先得到它的传承。龙钦宁提的大圆满前行仪轨太广，所以我给大家念麦彭仁波切造的《开显解脱道》传承，我们

学院和学会里修前行时，念的都是这个。

刚入门的人对次第修行不一定习惯，但是入了门以后，都要修五十万加行。待会儿我念个传承，有了传承，你们修行时会得到传承的加持。

汉传佛教好像不强调传承，《金刚经》《般若经》这些经典，都直接讲，不用传承，但这在藏传佛教中是不允许的。一定要在某某上师面前得过传承以后，传法者才有资格传讲，听法者也才有资格修行。

我们注重传承，一方面是传统，一方面是传承具有加持。

在传统上，大德们讲完因明、中观、密法等任何法门后，会念一遍传承。有了传承，也就有了学习和修行这一法门的权利，你可以随便看、随便修；有了传承，也就有了十方诸佛菩萨的开许、护法神的护持，学修起来自然有一种不共力量，这就是传承的加持。

因此，以后你们求法时，在得到开示，明白理论和实修方法的同时，还要求一个传承。这不是个别上师的做法，国内外大德们传法都是如此，短短几个颂词，也要给一个传承。

以前有一年，我和慈诚罗珠堪布到离色达五明佛学院 150 多公里外的炉霍朵芒寺，在德巴堪布面前听了整整一年《集密意续》的传承。

德巴堪布就是我第一次听《大圆满前行》的那位上师，八十多岁了。《集密意续》有厚厚三函。堪布倒是比较空闲，但我们俩时间紧，每次只能星期天去，坐四小时车，听两小时传承，然后返回来。堪布让我们住寺院，但我们怕给他添麻烦，就去县城住了。

堪布念得特别慢，有时候还跟我们说说话，所以每次也念得不多。有时候见我们有点着急了，他就批评：“让你们住寺院你们不住，怎么能多念？”

就这样，开头去的时候是春天，刚长出嫩草，然后是鲜花遍地、黄叶、白雪，结果一部传承听了一年。

下面我念《开显解脱道》传承。这是由麦彭仁波切撰写，涵盖整部《大圆满前行引导文》所有内容的修行仪轨。

（堪布念《开显解脱道》传承……）

带修

传承念完了。下面我们一起念修一遍。念的时候，念偈颂里藏文的注音文字。

开头是“喇嘛钦”念三遍。然后从“达救逆嘎鹅德 Ra 瓦札”开始念，这是藏文的汉语音，底下一行是这一句的意义（平时念这个汉语意译文字也可以），一边念一边随着意义观修。

念完这一个引导修法后，旁边有几个小字“第一修

法竟”，这句不念。在皈依等修法开头有提示小字，像“复次不共前行之皈依者”等，这些也不念。皈依偈、发心偈都各念三遍。

以后修加行就用这个仪轨。下面我们开始，用藏语念，我起音，从“喇嘛钦”开始……

一辈子修行佛法

去年我在学院带他们修完了五十万加行，每天课后我们一起磕头、供曼荼，效果不错。修完后，我让他们继续修。因为在我们的传统里，前行要修一辈子，不仅学理论，还要把每一个引导当作功课，每天都修。

佛教徒一定要修行，否则皈依再久，也只是挂名而已。在家人修行不像出家人，你们不用什么都放下，什么都放下了，一遇着障碍会反弹，说不定从此再不学佛了。所以，在每天的 24 小时里，只要你肯抽出一小时

用来修行，久了，也会有相当的积累。

你们对佛法有信心，这很好，但学佛不是一天两天的事，它需要一个过程。我是从小信佛，而越学佛越让我了解，人生的经历的确如过眼云烟，名声、财富、地位也是梦幻泡影，没有任何价值；真正有价值的，是你内心拥有的正法，以及你为生生世世准备的善法。

佛教徒相信来世，有了这种长远认识，你会看淡今生的一切所为，也会看清修行佛法有其真实意义。

“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐”，佛陀为求这一偈，可以不惜身命，我们为什么不能付出一点时间和辛苦？平常求个简单知识也愿意付出，为什么学佛就偏偏不肯？

能和佛法结缘，我们是幸运的。在这个时代，很多人活一辈子，不是自己造业，就是加入一些团体和别人一起造业，非常可悲。不是谁都能遇到佛法的。我们这

个团体很好，我希望这种团体越来越多，在五浊恶世为有缘人开辟净地，让他们都能走进来。

这就是利益众生。有个道场，推广佛法，或者在你们的企业里推广佛法，或者向身边的一两个人介绍佛法，这都是有意义的，对我们的身心有大利益。

据《释迦牟尼佛广传·白莲花论》记载，佛陀在成佛之前，有时变成人，有时变成动物，以各种方式利益众生。但是你看下来，很多时候，他那一世就帮助了一个人，以此成就了一生的行持。所以，不要认为帮助一个人的意义不大。

我们这个班是国学班，也是佛学班，这种组织很好。我在云南、广州的一些企业里，发现他们有《心经》班、《金刚经》班，五人一组、十人一组，人不多，但对企业很有帮助，对个人、对社会也都有利益。

有家报纸想做佛教专栏，问我的意见。我说：“这

个时代需要佛学思想，个人、集体、社会都需要。”

禅修

现在禅修在国际上很热门，哈佛、耶鲁、哥伦比亚、北大、清华、复旦等高等大学都设有禅修班。

这个时代人们重视禅修，主要是因为它对我们的心有一种不可替代的调节作用。人们发现，和身体相比，心是主宰，不仅我们的行为受心控制，就是外在事物的是美是丑，也会随着心的安定与否来呈现。

心不安定的人，外面的世界再美好，他也会觉得丑陋。比如夫妻之间吵架了，即使住在五星级宾馆里，那些豪华设施也会令人生厌。而一个内心安定或者很开心的人，即使身处穷乡僻壤，也会觉得美丽，像极乐世界一样。这就是心对外界的折射作用。

而我们要调心，最好的方法就是禅修。

禅修的方法

禅修可以让我们的心安静下来，有几种方法。

观佛像：在面前摆放一尊释迦牟尼佛的像，或者一张唐卡，把心专注在佛像上，一缘观修。刚开始一般都很难专注，因为自无始以来，我们的心习惯了散乱，总是会不停地四处投射。但当你强制性地把它一次次拉回来，停驻在佛像上，也就渐渐静下来了。

观不执著：心里什么都不执著，不起妄念。虽然这不是最高境界，但能够这样安住的时候，整个心会变得调柔安宁。随着禅修力量的加深，安住效果会越来越好，时间也越来越长，甚至达到两三个小时没有妄念。

观心性：稍有修行经验的人，可以观心性。心性就是我们这颗心的本体，当你安住它的时候，是一种光明和空性无二无别、不可言说的境界。这在密宗里叫认识

觉性，禅宗里就是明心见性。

禅修的坐式

禅修时，一般用毗卢七法坐式：双足金刚跏趺坐或半跏趺坐；双手结定印；脊椎正直；颈部稍向前倾；两肩放松向后张开；双目垂视鼻尖；舌抵上腭。

观修释迦牟尼佛

在自己面前摆放一尊释迦牟尼佛的佛像，或者一张唐卡。佛陀身色金黄，着三法衣，左手托钵盂，右手持压地手印，面向自己，以慈悲的双目观照着自己。

观想佛陀的身体放光，光融入自己的身体，不仅消除了无始以来的罪业，同时也得到佛陀的加持，成就了一切智慧、悉地和功德。

我们观修佛陀身相，一刹那都有无量无边功德，更何况数数观修？我经常念《释尊仪轨》。释尊因地时，

曾为娑婆世界的众生发下五百大愿，所以到了今天，我们才有机会被他的愿力摄受。

你们去过印度的知道，那里有佛陀从降生到涅槃的圣地。他是为我们才来这个世间的，要不是他开示解脱法门，我们将永远迷茫下去。

下面我们一起观修。首先要专注观佛。观一段时间后，可以一边观，一边祈祷，同时一边念诵释迦牟尼佛的心咒：

嗡牟尼牟尼玛哈牟尼那耶索哈

现场互动

问：怎样调整呼吸更易于入定？

堪布：一般来讲，所有禅修都有一个共同特点，就是呼吸要缓慢，甚至都感觉不到。这样心就容易安住。

呼吸跟心识有密切关系。呼吸急躁时，起心动念也变得很快，呼吸舒缓，心念也会平和。所以，在包括大圆满的修行中，总的都会要求呼吸要缓慢。

问：我在观想的时候，开始还觉得佛陀在我的前面，但慢慢地，我感觉佛像在靠近我，进到我的心脏里，不知道这种状态对不对？

堪布：也可以。不过心在妄动的状态下，现不出真实的相。就像水在动摇时，水里的影像就看不清，当水

静下来的时候，才会有清晰的影像。所以，把多余的妄念放下来，那时候所呈现的更接近真实。

我刚才一生起分别念的时候，想到佛陀为我们付出了那么多次的身体、那么多的苦行，就自然流泪了。所以我常会处于一种感恩的状态里。不过，当你的心完全静下来以后，也会呈现它的本来面目。

对当今特别忙碌的人来讲，很需要禅修。我常跟他们讲，早上起床后，至少要打坐半小时，这对你一天的工作都好。晚上睡觉前，也最好让心稍微安住一会儿，放下工作和生活中的不平，放空了，再进入睡眠。这对我们的心理养护，有非常大的力量。

现在的人会养身，吃这个、吃那个，但很少有养心的窍诀。禅修就是最好的养心窍诀。会养身的人，不一定会养心，但对一个会养心的人来讲，养身很容易。

问：我有时间就抄经，抄经是不是禅修？



堪布：抄经是十大法行之一，是很好的修行。这种修行看似是一种有相行为，是执著，但却可以让我们的

心平静下来，因为这里面有一种无形的加持力量。

还有念咒。当你心情特别不好的时候，可以手拿念珠，静静地念五分钟咒语，念完以后你会发现，刚才那么多的烦心事，现在都没什么了。

佛教的方法的确很独特。这些方法虽然简单易行，却能迅速制止各种分别念，在具足善心的基础上，也能积累起许多功德和资粮。

问：念咒语时有没有具体的修法？

堪布：根据生起次第的修法，先要观想万法皆空，接着观想从空当中起现本尊，然后念咒，观咒轮发光利益众生，最后收光，安住无缘禅定。

比如我修文殊菩萨心咒：先安住空性，断除一切不

清净的分别妄念；然后观想文殊菩萨，观起来以后，就开始念文殊心咒；念完咒，再以观咒轮发光的方式作上供下施；之后收光，安住，回向。

我们随时随地要唯一观修死亡，

观想行、住、坐、卧一切所为都是最后一次。

第 42 场



中国文化书院

CHINESE INSTITUTE OF CLASSICAL LEARNING

中国·北京

2012 / 12 / 23



闻法规律与共同外前行

THE COMMON PRACTICES OF PROPER WAY OF
LISTENING AND PRELIMINARY PRACTICE TO
DHARMA TEACHING

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

这是开经偈。

《大圆满前行》的作者，按我们安多语，叫华智仁波切，康巴语是巴珠仁波切，稍有差别。这就像用广东话和东北话念《心经》，音上虽然有些不同，但加持是一样的。所以，发音不是什么问题。

据《华智仁波切略传》中说，他是观音菩萨、夏瓦

热尊者和寂天菩萨三者合一的化身。菩萨和一般的文学家不同，他的作品具有加持力和摄受力，所以，《大圆满前行》不仅让修行人获益，不学佛的人也都把它当作了解藏传佛教的重要资料。

本论主要分两部分：共同外前行和不共内加行。在讲这两部分之前，首先介绍闻法规律。

闻法规律

我们在听闻佛法时，要调整好自己的发心和行为。

1. 发心

广大意乐菩提心之发心

一个大乘佛子在做任何善法时，首先要想到利益天下无边的众生，这是最基本的要求。

如果听一堂世间普通讲座，老师讲、学生听，仅此而已，没有人要求你怎么发心。但是听佛教的课程，且不说内容，发心都不能有偏差：讲的人要想到，我今天讲法，是为了利益天下无边的一切众生；听的人也要想到，我今天听法，是为了利益天下无边的一切众生。这就是显宗广大意乐菩提心之发心。

广大方便秘密真言之发心

密宗发心要求观五种清净圆满：传法者圆满，要观作普贤王如来、无量光佛或莲花生大士；听法者圆满，要观作男女菩萨或勇士勇母；传法地点圆满，是极乐世界、邬金刹土或东方现喜刹土；所传的法圆满，是大乘法；时间圆满，是本来常有相续轮⁷。

总之，我们不能把传法者当成一般的人，把听法者当成一般的人，也不能把传法的处所当成娑婆世界的一块平庸之地，要把这一切都观想成清净的。

⁷ 常有相续轮：是密法中的不共法语，指永恒不变之意。

2. 行为

听法时的行为，分所断之行为和应取之行为。

1) 所断之行为

所断之行为有三种：法器之三过、六垢、五不持。

法器之三过

耳不注如覆器之过：听法时耳根不专注，上师讲法就像在反扣的碗上倒水一样，一堂课下来，可能一句正法都听不清楚。

意不持如漏器之过：如果只是很敷衍地听听，没有记在心里，那就像漏底的容器倒进多少水都会漏光一样，听多少法也不会往心里去。

印度当年有得了不忘陀罗尼的人，一听就记住了。我们没有这个能力，重要的地方可以记到手机或笔记本上，以备将来复习。否则，听的时候好像懂了，但过两

天就忘了。

杂烦恼如毒器之过：听法时如果存有贪求名位的心思，或者处在嗔心、嫉妒等烦恼妄念中，那么正法也就成了非法，对自心毫无利益，如同把上好的乳汁倒进了有毒的容器一样。

六垢

傲慢：如果因为世间或出世间某方面有少许功德，就自认为了不起，觉得自己跟上师没什么差别，“他也是人，我也是人”，这样就见不到自己的过失。因此要断除傲慢，恒时谦虚谨慎。

无正信：不具备信心，就阻塞了迈进正法的大门，所以要具备不退转的信心。

不求法：希求正法是一切功德的基础，不希求正法，也就不可能成就正法。

外散：在听法过程中，一会儿想中午吃什么，一会儿想下午做什么，家里的事、单位的事……人虽然坐在听法行列，但心已经离开了教室，这样得不到法。一定要具足正知、正念、不放逸而听法。

内收：听法时心仅仅受持个别词义，就会得此失彼，不能了知全部，过于内收时，甚至会昏昏欲睡。

疲厌：一两个小时的课是正常的，不要生厌烦心。有位老上师下午讲课，从三点讲到七点多，四五个小时下来，底下的人累是累，但都不敢动，规规矩矩地耐心听完。所以，佛法难值难遇，听的时候要有一种欢喜心，不要老是看表。

五不持

持文不持义：有人只受持优美动听的词句，不分析甚深的意义，这样不能使内心获得利益。

持义不持文：有人只注重意义，轻视文字，这使得

词句和意义脱离，也理解不到意义。

未领会而持：不领会了义、不了义、秘密、意趣这些道理而受持，会误解词句和意义，最终违背正法。

上下错谬而持：如果上下错乱而持，则违反了佛法规律，以致处处觉得矛盾。

颠倒而持：内容明明是这么讲的，你却颠倒地那么去理解，于是滋生种种邪分别念，毁坏心相续。

2) 应取之行为

应取之行为也有三种：依止四想、具足六度、依止其他威仪。

依止四想

依据《华严经》的教义，我们应该把自己作病人想，把佛法作妙药想，把上师善知识作明医想，把精进修法作医病想。

这四想的道理不难，但非常重要，修行中能够依止它，也就基本有了一种很好的态度。

不过遗憾的是，现在有些人很颠倒，他把自己作医生想，把上师作病人想。上师给他讲法，他却反过来教训上师，“你的行为应该怎样”“你说话应该怎样”“你应该怎样观想”……这不是求学的态度。

具足六度

闻法过程中可以具足六度。

布施度：闻法前摆设法座、供花等，以及听课的本身，是布施度。

持戒度：遵守课堂纪律，认真听讲，是持戒度。

安忍度：听课过程中忍耐各种困难、痛苦或疲劳，比如腰痛也一直忍着，这是安忍度。

精进度：闻法时满怀信心和欢喜，态度积极认真，

这是精进度。

静虑度：心不散乱，专心谛听上师所讲法义，是静虑度。

智慧度：能够了解、辨析上师所讲的意义，是智慧度。

依止其他威仪

传法时，传法者的位置要高，听法者的位置要低；听者要具足温顺的威仪；要以欢喜、开心、恭敬的表情看着上师；要像品饮甘露一样听闻法义……

以上讲了闻法规律。一个懂得发心、行为如法的闻法者，一看就知道受过佛教的教育。

共同外前行

共同外前行主要有五部分：暇满难得、寿命无常、

轮回过患、因果不虚、依止上师。

所谓“共同”“不共同”，有几种意思：

外前行与显宗共同，所以叫共同，内加行是密宗的不共修法，所以叫不共；外前行与萨迦、格鲁等藏地各教派的修法一致，所以叫共同，内加行如上师瑜伽等的观修方法与各教派不同，所以叫不共；外前行与声闻乘的道理相同，所以是共同，内加行皈依、发心等是大乘的不共修法，所以是不共。大概这么了解即可。

1. 暇满难得

暇满难得分四部分讲：

1) 思维本性闲暇

有人说：“人身有什么难得？城市里那么多人。”

这种人身的确并不难得。佛说人身难得，是指具有

暇满修行正法的人身，这样的人身难得。

所谓暇满，“暇”是闲暇，“满”是圆满，远离八种无暇，具足十种圆满，就是暇满人身。

八无暇是指地狱、饿鬼、旁生、长寿天、边地、持邪见者、佛不出世和喑哑。无暇就是没有闲暇修法，转生到这些无暇之地，确实是没有时间修行的。但现在的人不是没有时间，是不爱修行，“你为什么必修加行？”“我太忙了，没空”——“没空”只是借口而已。

八无暇处才是真的“没空”。常常思维他们的状态，我们会庆幸自己没有转生到那里，进而善用这个人身，自由地修行佛法。

八无暇不是藏传佛教的独有说法，《佛说八无暇有暇经》里就有，也叫八难⁸。远离了八难的人身，不要

8 《佛说八无暇有暇经》云：“汝已获人身，复得闻正法，爱护自身者，当除烦恼慢，若有闻正法，不能如说行，轮回八难中，备受诸辛苦，已舍无暇处，常

空耗。

2) 思维特法圆满

特法圆满有十种，五种是依于自身圆满的，叫五种自圆满；五种是依于他身或其他因缘圆满的，叫五种他圆满。

五种自圆满

所依圆满：修行的所依是人身，没有得到人身，就无法真正修行妙法，所以，生而为人是先决条件。

环境圆满：佛法兴盛的中土是修行的最好环境，没有转生到这种地方，就很难值遇佛法。

根德圆满：五根中任何一根不具足，很可能成为自己修行的障碍，所以，必须具足五根。

意乐圆满：业际颠倒的人，就是意乐不圆满，他们

的所作所为都违背正法。所以要调正意乐，不入于颠倒的业际中。

信心圆满：对佛法没有信心的人，就没办法脱离轮回和恶趣的痛苦，更无法解脱。

在座的应该都具足这五种自圆满了，否则你不会来听这堂课的。非佛教徒不爱听佛学课。

那天在社科院的论坛上，我说：“从佛教高一点的角度看，所有众生都是佛教徒。”

“为什么，”有一个专家马上说，“我们可不是佛教徒。”

我说：“每个众生都有佛性，既然有佛性，怎么不是佛教徒呢？”当然，我是从广义上讲的。

五种他圆满

如来出世：佛陀不出世的劫叫暗劫，佛陀出世的劫

叫明劫，如今佛已出世。

佛已说法：有些佛出世，一劫中不说法，那时候世间没有正法，但现在佛陀已为我们转了三转法轮。

佛法住世：佛陀虽已转法轮，但如果佛法隐没，就与暗劫无别了，幸好现在还有佛法住世。

自入圣教：虽然世间还有圣教，但如果自己没有步入佛门，依然得不到教法和证法，所以要皈依。皈依和不皈依有很大差别。

师已摄受：即使皈依了，但如果上师没有摄受，就不会懂得总结佛法要领而修行，所以也没有什么收益。

以上的八闲暇和十圆满如果全部具足，就称为具有十八暇满的人身。

此外，全知无垢光尊者在《如意宝藏论》中还讲述

了暂生缘八无暇⁹和断缘心八无暇¹⁰，不被这十六种违缘所转也是相当重要的。所以，能够得到一个真正可以修行的人身，的确是非常难得的。

3) 思维难得之喻

“盲龟值木轭”是说明人身难得最好的比喻。

从前，有一位童子听法师讲到这个道理以后，决心做个试验。他把木轭扔到家门口的一个水池里，自己也跳了进去，几次三番想把头钻入木轭孔，但木轭漂来漂去的，始终不能如愿。

“一个小水池里尚且如此，”他想，“那在无边无际的大海上，一只盲龟，又是一百年才上来一次，怎么可能值遇这木轭孔呢？”想到这里，他相信人身确实难得，并专心修持这一法门，终获解脱。

9 《如意宝藏论》云：“五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。”

10 《如意宝藏论》云：“紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。”

《涅槃经》等经典还讲了其他比喻，比如“光壁撒豆颗粒难留”以及“针尖堆豆颗粒不存”等。

4) 思维数目差别

得到人身的众生数目，是微乎其微的。

经典中说：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”还有说：“地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅如指甲微尘。”总之，善趣的身份少之又少。

以上介绍了人身难得。

不少人以为“人身难得”简单，没什么可修的，其实这是一个很深的修法。

在我们藏传佛教中，有人就专门修这个法，像金厄瓦格西，他一辈子修人身难得，并念了九亿不动佛心咒。上师仲敦巴劝他休息，他说：“身体健康固然重要，但我一想到此暇满难得时，就觉得无有空闲休息。”

现在很多佛教徒都是早起晚睡，每天工作之余，功课也没有落下，这就是懂得了人身难得。当一般人还在把财富、事业当作人生的意义，或者认为“只要生存、活着就可以”的时候，他们却已知道人生的真正意义在于：把握好这个难得的人身，努力修行。

2. 寿命无常

寿命无常分七个部分：

1) 思维外器世界而修无常

整个宇宙天体，我们的地球、山川陆地，没有一样

是恒常的。如果“大爆炸”是这一切的起源，那么因为有了那一刻的产生，将来注定会有毁灭的一天。如果这些看似恒常不变的东西都会消失，我们所居住的房屋以及生活的场所，更没有坚实性可言了。

这就是外器世界的无常。假如这种无常如“世界末日”一般突然到来，没有人能躲得过去。有人跑来跑去想找个栖身之所，但地球都没了，能躲到哪里？要仔细思维器世界无常的道理。

2) 思维内情众生而修无常

内情众生，就是指上至天界有顶、下至地狱底层的所有众生，这一切有生命的有情，没有一个能逃脱死亡。

我们人也好，我们附近的旁生也好，有没有一个降生了却不必要死亡的？见所未见、闻所未闻，对这个注定会来的死亡，我们甚至从未怀疑过。

但即便如此，我们还是不了解它，所以要多观修有情的无常。

3) 思维殊胜正士而修无常

在这个贤劫中，从毗婆尸佛到释迦牟尼佛，从二胜六庄严到八十大成就者，从藏地君臣二十五大持明等诸多成就者，到内地净土、华严、禅宗等一代代的祖师们，都已经离开了世间。菩萨如此，阿罗汉如此，我们的上师高僧大德们也是如此。

我依止过的上师现在只剩一两两位了，其他的都已示现圆寂。现在住世的上师们，不久的将来也会离开，他们有不共的修证，有超越的境界，但仍要显示无常。这些道理要常常观想。

4) 思维世间尊主而修无常

历代的国王们就是世间尊主，他们都已离开世间了。就中国来说，从尧舜禹至唐宋元明清的所有帝王将

相，现在只有历史记载而已。今天我们能看到的各个国家的领导换了多少？而他们也是无常的。包括我们身边各层次、各部门的领导们，都是一样。

5) 思维各种喻义而修无常

我们生活中的一切，都可以用来修习无常。比如春夏秋冬的交替，比如一个家庭的兴盛、没落和复兴，比如每一个人的曲折人生，比如邻居的转换，比如宠物猫狗的变化……这些都是教授无常的老师。

总之，生际必死、积际必尽、聚际必散、堆际必倒、高际必堕，乃至亲怨、苦乐、好坏等都是无常的。

6) 思维死缘无定而修无常

每一个人一出生就必定走向死亡，但死的方式、死的因缘和死的时间却决定不下来。我们随时都会死，坐车可能翻车而死，睡一觉可能醒不过来，昨天我听说一个孩子突然昏迷，三天三夜还没醒过来……所以说死缘

无定。再怎么样，百年之内也会死。

7) 思维猛厉希求而修无常

我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是最后一次。吃饭时要观想“这是最后一次吃饭”；走路时要观想“这是最后一次走路”；说话时要观想“这是最后一次说话”；睡觉时要观想“这是最后一次睡觉”……要习惯这样一种观修。

有人以为这不吉祥，“乌鸦嘴，什么最后一次，我活的时间还长着呢。”

其实没什么不吉祥的。观修死亡是非常重要的修行。苹果创始人乔布斯平时就修无常，所以得了癌症时，很容易面对。如果换作他人，要丢下那么多财富，可能人没死，精神已经崩溃了。

塔波仁波切有一个弟子，是大成就者，有人向他求法，但他一直不传。经再三请求后他才说：“你也会

死、我也会死，这就是最深的法。”那个人有些不解：“你也会死、我也会死，这算什么深法？”但他慢慢思维进去以后，知道上师的确给他传了最殊胜的窍诀。

印光大师的禅堂里有一个大大的“死”字。去年我让一位书画家也给我写了个“死”字，学着大师的样子，挂在房间里。结果好多客人都说：“哎哟，不吉祥，摘了吧！”我只好摘下来了。本来是想学印光大师的，但没有学成。

不过对死亡这件事，就算不是修行人，提前想清楚也是有意义的。

四川省藏文学校的老师就给学生讲无常。有个从那里毕业的女孩，生孩子遇到生命危险，已经没救了。但她对家人说：“生命是无常的，老师讲过，所以我有准备。迟早的事……我很感激我的老师。”

“她非常优秀，”她的老师边哭边说，“可惜了。”

教育里有这些是对的。如果只教怎么赚钱，生命里明明有死亡，而且是最重要的一部分，却没有人提，就有所缺失。缺了这种教育，当学生们面对真实人生的时候，会感到迷茫和无助。

有人生了重病不敢去检查，怕是癌细胞，怕从此失去一切，没有胆量面对。这就是不了解无常的原因。如果有人讲过，自己也修习过，就不会那么害怕了。

“迟早的事”，像那个女生说的。当我们对死亡的认识和观修，让我们对那一刻已经有所准备的时候，它何时到来都无所谓了，“不过是换个单位而已，以前我在人间工作，今后换个地方”，仅此而已。

对无常生起定解的界限是怎样的？

应当像喀喇共穹格西那样。

格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一堆荆棘丛，常常挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一

想：唉，我也许会死在此山洞中，也不知道是否再有出去的机会，不如好好修行吧。当他出洞时又想：不知道是否还能返回这个山洞。于是一直都没有砍除荆棘丛。

就这样，他连续在这个洞里修行多年，最后已经获得成就，可依然没有砍除荆棘丛。

可能有人认为，修无常会影响积极的心态。其实正好相反，你修了无常，工作会更加努力；你修了无常，修行会更加精进。要知道，历代的高僧大德们，也都是在无常的鞭策下获得成就的。

在藏传佛教的修行教言中，描述无常的窍诀非常多，也非常殊胜。像我以前译的《开启修心门扉》《山法宝鬘论》，里面都是大篇幅宣讲无常。很多修行人在修行过程中，也都尽可能地掌握各教派的无常教言，以此作为自己精进修行的助缘。

而如今我们修习无常，现实生活的实例已经够多

了。感情上的、家庭上的、事业上的，不用我多讲，对此稍有了解的人，你去观察生活，处处都是无常。

心情是无常的。今天心情好，很开心，笑容也灿烂，但明天可能就会愁眉苦脸，别人不知道为什么，自己也弄不清楚。身体也是无常的，有时候特别好，健康有力，有时候突然就垮了，不知道问题在哪儿。

法王在一首道歌里说：“如果你会观察，整个世界的一切都是讲授无常的最好教科书。”

3. 轮回过患

轮回过患分两部分：

1) 总的思维轮回痛苦

人死后不是一了百了，必然会投生，有投生就离不开生死轮回。轮回是痛苦的。我们暂时的财富、美貌和快乐，都是以前的善业导致的，善业尽了，我们就会变

得一贫如洗、可怜兮兮，甚至堕入恶趣感受难忍之苦。

2) 分别思维六道各自痛苦

六道是地狱、饿鬼、旁生、人间、非天、天人。

地狱之苦

地狱有十八大地狱：八热地狱、近边地狱、八寒地狱、孤独地狱。

八热地狱：复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱、无间地狱。

从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间，就像高楼大厦一样层层叠叠。这些地狱的地面与周围全部犹如打造的烧铁一般，从一落脚就没有丝毫的舒适感，在熊熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点。

这不是一般的高温可比。然而遗憾的是，很多人不信，“因为我没有看到”，但你看不到的东西多了，不

能说看不到就不是真的。如果有人坚持“我不信”，那我举个例子。比如有个愚人不相信有监狱，而一旦犯法进了监狱，就不得不信了。那时候就晚了。

近边地狱：在无间地狱四方，各有煆煆坑、尸粪泥、利刃原及剑叶林四个地狱。东南西北四方各有四个，一共十六个。同时在东南等各个角上各有一座铁柱山。

八寒地狱：八寒地狱处在雪山、冰川的环抱中，到处是狂风四起、暴雪纷飞。这里的众生，都是赤身露体遭受寒冻之苦。

八寒地狱有具疱地狱、疱裂地狱、紧牙地狱、阿啾啾地狱、瞿瞿婆地狱、裂如青莲花地狱、裂如红莲花地狱、裂如大莲花地狱。

孤独地狱：孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。有的夹在山岩间，有的困在磐石内，还有的转生为人们日常使用的扫帚、地板、门、柱子等无情法

形象，但也以识蕴感受痛苦。

饿鬼之苦

饿鬼有隐住饿鬼和空游饿鬼。

隐住饿鬼：隐住饿鬼分外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼三种。

外障饿鬼在数百年中，连水的名称也没有听过，整日饥渴交迫，为寻找饮食四处游荡，结果却一无所获。

内障饿鬼嘴巴小得像针眼一样，本想开怀畅饮大海里的水，怎奈水却无法流进它们那细如马尾毛的咽喉，而且在喝水过程中，海水已被口中的毒气一扫而光。

在每一个特障饿鬼的庞大躯体上，都居住着成群的小饿鬼，这些小鬼不停地啖食着大鬼。除此之外还有许许多多不定的疾苦。

空游饿鬼：空游饿鬼包括妖精、王鬼、死魔、厉

鬼、鬼女、独角鬼等等。这些饿鬼始终处于提心吊胆、担惊受怕以及恍恍惚惚的错觉状态，经常居心不良，精勤于害他的恶业。他们死后多数立即堕入地狱。

旁生之苦

旁生分海居旁生和散居旁生。

海居旁生，就是居住在大海里的动物。在散居旁生中，有的为人类所饲养，像牛、马、猪这些，它们要感受役使和屠宰的痛苦；没人饲养的野兽或鸟类，则要感受互相啖食或被捕杀的恐惧和痛苦，有些连吃口草都是胆战心惊，毫无自在。

旁生是我们看得到的，要对它们生慈悲心。不过我们从小到大肯定都杀了不少生命，也吃过各种动物的肉，对此要好好忏悔。否则，我们今天是人，但做人的时候造了这么多恶业，死后有没有把握不转生地狱、饿鬼、旁生？恐怕谁都没有把握。

以上是三恶趣的痛苦。

人类之苦

人类之苦分三大根本苦和八支分苦。

三大根本苦：苦苦、变苦、行苦。

苦苦就是苦加苦，前面的痛苦还没有结束，后面的痛苦又来了。比如，身体不好的时候，感情又受到伤害，里里外外出现各种压力。

变苦，上午还开心，下午就伤心了，快乐总是瞬息万变。

行苦，表面上我们正过得快乐，但享受的过程很可能成为造罪业的因，引来后世的痛苦，这叫行苦。

八支分苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦。

这每一个苦我们都感受过无数次了。如果地狱的苦我们想不起来，但活到今天，这样那样的苦肯定受了不少。细的解释你们看看《前行》，应该会有感触。

非天之苦

非天就是阿修罗。非天的嫉妒心重，忍受不了天人的受用圆满，总是出兵与之争斗。

天人之苦

天人有死堕之苦。天人活着的时候应有尽有、快乐幸福，但死前七天会出现种种衰相，了知后世将转生何处。这里的七天相当于人间的七百年。在这么长的时间里，想想从前的快乐，再看看将来的悲惨境地，这种痛苦可想而知。

总之，在六道轮回中，不管你转生到哪一道都没有快乐，真正的快乐是解脱。

朗日塘巴尊者了解这一切，一辈子没有笑过。一次，侍者对上师说：“其他人都管上师叫黑脸朗日塘巴。”尊者说：“想到三界轮回的痛苦，怎么会有笑容？”

据说，有一天，一只老鼠悄悄地来偷尊者曼荼盘上的一颗松耳石，可怎么搬也搬不动，于是“吱吱”地唤来另一只老鼠，它们一推一拉，将“成果”搬走了。看到这一幕情景，尊者情不自禁地露出了笑容。

除此之外，任何时候也没有现过笑脸。

4. 因果不虚

因果不虚分三部分：所断之不善业、应行之善业、一切业的自性。

每一个众生都是以各自所积累的善恶业为因，转生到轮回的善趣恶趣当中的。实际上，轮回是由业力所生、由业果所成，上升善趣或下堕恶趣并没有其余作者，也不是由偶尔的因缘所生。为此，我们务必随时随

地观察善不善的因果规律，悉心毕力止恶行善。

1) 所断之不善业

所断之不善业分四部分：身恶业、语恶业、意恶业及十不善业之果。

身恶业：杀生、邪淫、不与取。

语恶业：妄语、离间语、恶语、绮语。

意恶业：贪心、害心、邪见。

十不善业之果：异熟果、等流果、增上果、士用果。

2) 应行之善业

我们了知十不善业的过患之后，要厉行断除，同时行持不杀、不盗等十种善业。

3) 一切业的自性

一切有情各自感受不可思议、千差万别的痛苦和快乐，都是来源于各自往昔所积累的恶业与善业。

不仅是一般有情，佛陀显现上也要感受果报；龙猛菩萨的圆寂，是因为以前割草时杀虫的业所致；目犍连被外道殴打致死，是以前对母亲不恭敬的行为所引起。可见，业网极其广大，没有谁能逃脱。

现在很多人不重视因果，这一点特别可怕。相信因果不虚的界限，应当像米拉日巴尊者那样。

弟子们问米拉日巴尊者：“您最初是金刚持还是一位佛菩萨的化身？”

尊者说：“你们认为我是金刚持，说明你们对我有信心，但对正法来说，恐怕再没有比这更严重的邪见了。

“为什么这么说？我最初依靠咒力降冰雹，造了滔天大罪，当时想肯定只有堕地狱而别无出路了，于是集

中精力、专心致志、兢兢业业地修持正法，依靠密宗甚深的方便要诀，在相续中生起了殊胜的功德。

“如果你们能发自内心对因果深深诚信，像我那样刻苦精进，凡是有毅力的凡夫人都能做到，这样一来，你们相续中也会生起同样的功德，到那时，你们也可以称为是金刚持或佛菩萨的化身了。”

米拉日巴是藏传佛教历史上最伟大、最了不起的上师，他的成就，就是从诚信因果而来的。

所以，我们要诚信因果，要以最大的悔心忏悔以前的罪业，认认真真地取舍善恶。虽然我们不能像出家人那样守护净戒，丝毫不染，但至少断除十不善业，尽量守护好居士戒，以此圆满自己的人生。

5. 依止上师

这一科判之前还有一章“解脱利益”，但内容不多，只是简单介绍了解脱和解脱的分类。

1) 依师之必要

一切佛经、续部、论典中从来没有提过不依止上师而成佛的历史。在现实生活中，通过自我造就以及有胆有识而生起五道十地功德的人，一个也没有。所以，佛法一定要由善知识开示，否则就很难通达其甚深意义。

如果连开车、做饭都要向老师学的话，修解脱道、求遍知佛果，就更需要善知识的引导了。

2) 依师之次第

依师之次第分三：

观察上师

依止前先观察上师是非常重要的，至少五六年。国外有上师讲解说，一上来你不要急着去求法，先请他喝个茶、吃个饭，以朋友的方式了解他，观察他的言行举止，之后再决定是否依止。

但大多数的人不是这样。就像现在所谓“闪婚”，他们依止善知识也是“闪依”。遇到一个仁波切就求灌顶，这种方式太危险了。依止上师比找生意伙伴严格得多，所以在结上法缘之前，一定要详详细细地观察。

依止上师

观察好了以后，接下来就是依止上师。依止时要如理如法，不能整天挑毛病、说过失，要尽量具足一个弟子所应该具备的各种条件，以三欢喜依止上师。

修学上师之意行

明确了怎样依止后，要通过依教奉行来受持上师的意趣。

《前行》里讲了三个故事，常啼菩萨依止法胜菩萨，那若巴尊者依止帝洛巴上师，米拉日巴尊者依止玛尔巴罗扎上师。这三个故事非常经典，也非常精彩，为我们后学者在依止上师方面，提供了真实而确切的教导。

不过有一点我要提醒：我们最好依止行为如法的上师，因为他的行为你能够理解，不容易生邪见。否则，大成就者另当别论，如果不是大成就者，行为上却各式各样的，可能开头你会喜欢，但最后一旦信心变成了邪见或仇恨，彼此都很可怜。

如果是真正的成就者，他怎么做，都有必要性在里面。有位上师开示说，“作为仁波切培训课程的一部分，他们应该去谈恋爱，然后这个女孩应拒绝他，因为那时他才会知道什么是苦。”他说自己二十岁时有过这么一次经历，“她给予了我非常珍贵的教导，我必须视她为使觉醒的上师之一。”

在成就者那里，这些确实是修行的助缘，不是什么束缚，而且他们做起来，也很贴近世人的心理。

现在很多人不喜欢太保守的上师，像阿罗汉一样，只是坐着，什么都不说。他们不希望有距离。奥巴马逛市场吃这个、吃那个，民众一看，“啊，他跟我们一模

一样，选他”。上师也一样，走下法座、贴近大家的时候，“啊，上师太慈悲了”，于是就有信心。

当然，这样的上师也要有修证。不然过段时间，自己真的变成那个样子，弟子们的清净心也很难维持，说不定再也看不惯上师了。

总之，我们依止上师是为了求法，不论上师显现为在家身份还是出家身份，我们都不要杂有太多的世间念头，应该以三欢喜依止上师，以期得到上师的慈悲、智慧以及不可思议的境界。

米拉日巴尊者提到玛尔巴罗扎名号时热泪盈眶，法王如意宝提到托嘎如意宝时也是泣不成声，为什么会这样？因为上师的智慧已经融入了他们的心。

所以，什么时候，上师的智慧和加持融入了自己的心，你就会知道，这是以世间任何东西都无法回报的，你的心里将充满感激。那时候，上师的任何行为，也都

会成为增上你的信心和智慧之因。

这是依止上师部分。首先是观察上师，然后是依止上师，最后是修学上师的意行，这个过程要求我们用一生来完成。今天依止这个，明天依止那个，像新闻记者一样到处采访，这样“依止”下去，什么都得不到。

一定要如理如法、一心一意依止上师。

现场互动

问：我先生做的是管理工作，压力很重，当他专注佛法的时候，工作就使不上劲了；专注工作的时候，佛法又疏离了，即使勉强观修一下，也会不由自主想工作上的事情，为此他特别烦恼，请上师开示工作和修行如何协调？

堪布：你先生的问题，是一个很实际的问题，也是很多人的问题：不修行吧，人身难得，一定要修；要修行吧，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。

其实这件事不难。对我们藏族人而言，从小的时候开始，修行就被很好地结合进生活，成为习惯，一旦习惯了，也就容易了。

认为二者水火不容，修行时就不能过平常生活，也不能工作，工作时又不能修行，那你可能永远没时间修行了。作为在家人，你们都有家庭和社会责任，完全放下来不太现实，想抽出一个单独时间修行，一个月，一个礼拜，行不行？很难。

所以，我们要习惯在工作的同时，完成一定的修行。比如，你可以每天看三四页《前行》，你可以在走路或坐车时，念够一定数量的咒语，习惯以后，就不至于中断修行。

有些人喜欢极端，修的时候完全舍弃工作，等家庭和生活的压力累积得承受不住，就不得不去工作；一工作起来，又把修行全部放下了。

我不赞成这种做法。除非你像学佛前一样做个一般的在家人，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，大多数的佛弟子也都是在家人，他们就

是这样的。那时候都如此，何况现在？

把工作做好，把家庭理好，与此同时，你也可以每天空出一两个小时学修佛法。

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，这儿出差、那儿开会，但只要一空下来就学佛法、做功课，天天如此。这样两件事都做好了。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，也坚持翻译。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。你应该有一颗恒

常心，安排好，永远也不放弃。

你不必放弃工作，因为你要生活；你不能放弃修行，因为你要解脱。只要你不放弃，就总能找到一种平衡的方法，让生活和修行同时进行。

问：我们现在学佛了，不喝酒、不吃肉，也不去卡拉OK，但一聚会就被边缘化了，因为别人觉得你另类。请问，这个时候应该怎么对待？

堪布：这个问题也很现实。学佛的人不喝酒、不吃肉，圈子变小了，对待起来有两种方式：

一种是随他去。如果因为你的行为，减少了一些不好的朋友，生活反而简单、正常了，这是好事。现在的人“无酒不成席”，你不喝酒就不够意思，你不娱乐就成了怪物，“你是不是受了什么刺激？”“你最近受了

什么奇怪教育？”……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”这个理由跟朋友解释，比如，“医生说了，我再喝酒就没命了”“要是我继续吃肉，血压肯定降不下来……”这样渐渐地，周围的人也会理解。

其实吃素很时尚。有些藏地老乡说：“你不吃肉不行，营养不够。”我说：“你们知道吗，奥巴马也吃素，他身体很好。”不过他是为了环保，他的妻子和女儿也在各个学校里推广他的理念。

眼下在一些圈子里，喝酒、吃肉、KTV 仍然是重要部分，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：晚上我们要去共修，一下班就得走，但领导看你不加班，就会找你谈话。这时候该

怎么办？怎么才能既不得罪领导，又能继续共修？

堪布：这个也得善巧。看来佛教强调善巧，是很有道理的。

在这种情况下，你要反反复复地观察、思维和祈祷，要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，一定会有办法的。

问：为了修法，跟领导撒个谎怎么样？算妄语吗？

堪布：这叫方便妄语。你准备说什么样的方便妄语？（众笑）

问：有个师父跟我讲，说开车时念咒语不计功德，必须坐下来静心念才计。我已经发愿

念某个咒语十万遍，但他这么一说，我就气馁了，请问您对此的观点是什么？

堪布：我的观点是，开车也好、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，但对一个修行纯熟的人来讲，就不同了。

我们藏地有许多大德，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。我就亲眼见过几次，就在旁边看着，他人已经睡着了，但手还一直在拨着念珠。

我们没有这个境界，但开车或做事的时候念咒，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，坐着念心比较静，功德大一点。

问：您能不能拿您典型的一天，说说您的起居情况，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。然后念了一小时经，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——社科院教授们给的书。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，晚上要睡足八小时，但今年有更科学的统计说，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。

一般我十二点钟以后睡。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，

还没有来电话，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》里有句话，就是“恒顺众生”，但这对我们来讲很难。一是自己有分别心，再一个就是，众生的确是有善有恶、有正有邪。面对善的时候好做，我可以从善如流、与人为善，但面对恶人恶事的时候，该怎么办？还要随顺吗？

堪布：恒顺众生，就是在一切时候随顺众生。这是《华严经》等大乘经典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，那么

对贪心大的人，是否也要随顺他生贪心？对嗔心大的人，是否也要随顺他生嗔心？”

法王说：“当菩萨随顺这种人的时候，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明妃时，首先就是随顺她们，然后才让她们皈依，并引导她们获得解脱。”

不仅是文殊菩萨，许许多多菩萨也都有自己的善巧方便，他们在各种场合里随顺世人，度化有情。

所以，在接触所谓恶劣众生时，如果你有能力、有方便，不妨先顺着他，以赢得信任。比如，当你想帮助一个有邪见的朋友时，可以先听听他的观点，甚至适时地表示认同，但到了一定的时候，就可以恰当地提出你自己的看法，慢慢度化他。

不过，你没有这个能力，就不要随顺了。一“随顺”，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：我做媒体工作。听堪布开示“依止善知识”部分时，我有疑惑。现在有些人虽然披着上师的外衣，但我们已经在很近的距离，看到了他的私心以及不如法现象，请问这时候该怎么做？是视而不见，还是揭露出来提醒一下身边的人？

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。但要注意的是，不能因此给整个佛教带来负面影响。

现在有很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。那些比较单纯的人，

因为没受过佛教教育，加之心急，一见到上师也不观察，直接冲上去依止、供养。等看出问题了又生邪见，甚至闹到打官司。这种现象是有，就像工业革命后，市场上出现了各种商品，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，装着不知道也好。

为什么？因为一旦你报道了，现在的人你们也知道，一个人的问题，他们不会怪罪这一个人，他们会说“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。

而且，媒体对佛教的负面报道已经够多了。其他

宗教不好的地方，他们不敢报，怕人家抗议，但不怕佛教，“今天这个和尚干什么”“明天那个寺院怎么了”……而我们佛教徒也太“慈悲”了，随你怎么说，不在乎。这样一来，反而让佛教受到歧视。

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刚过世，她这段时间的心情很悲痛。我在两年前也经历过这样的事，这次很想帮她走过这段无常，所以介绍她看宗萨钦哲仁波切的书，也推荐了您的《苦才是人生》。她看完后，特别特别想要见您。我说我们正在上您的课，她今天就想来听，但碍于学院的规定，来不成，非常难过。我也为此很不开心，就向您诉诉苦，也没有别的。



堪布：国学班在管理上有些规定，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，这是最悲痛的时刻，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，是很难摆脱痛苦的。

以前在学院时有人请我念经，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：我是这里的新学员。一般禅是静着修的，能不能动着修？比如我打球，打一下念一句“嗡玛呢巴美吽舍”，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，在身心都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，就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，这样念行吗？

堪布：念咒还是要计数。光是口头上念，心里不一定很踏实，念了十遍，可能你觉着念了很多了。如果

你一个一个个计数，念多少是多少，对修行是一种动力和压力。

问：我在一个比较大的公司里工作，同事很多。我参加您的加行班学习，有人对此感到好奇，有时也找我聊佛法。他们都是自己看书，也常说些自己的见解，但我一听就知道他在谤法。我不好直接反驳，怕他们烦恼，请问该如何善巧引导他们？

堪布：要引导别人，我们自己要学好教理，培养好佛教徒的综合素质。

昨天有个佛友说，以前慈诚罗珠堪布来讲课，讲到显宗密宗时，有人问旁边的人：“什么叫显宗密宗？”那人答：“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的差别很大。

自己看书，可以了解点知识，但很难通达教理。不通达教理，就像你说的，一说话可能就谤法了。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。当时他对玄策禅师说：“我读《维摩诘经》时，悟到了佛陀的心宗，但没有人为我证明。”

玄策说：“无师自悟，这是天然外道。”

“那您为我证明吧。”

“我的话没有分量，曹溪有位六祖大师，你可以找他印证。要去的话，我们一起去。”玄策说。

就这样，他参礼六祖，得到了印证。

因此，碰到有人自己学佛，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，那你就用佛教理论跟他辩，让他知道什么是对的，什么是不对的，理论上不要留余地。否则他会觉得专业佛教徒都答不上，自己的观点如何如何，还到处宣扬。这对他不好。

我们自己要学好。自己学好了，方式上善巧一点，那些断章取义的说法很容易破的。

问：修顶礼时要念《开显解脱道》，我每天分两次来修，是不是每次都要念一遍这个仪轨？

堪布：有时间，最好每修一次都念一遍。没时间就根据自己的情况决定。

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恨心，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而已。

当你学着观察，真正了解到这点时，也就是把烦恼转为道用了。因为你已经了解了它的体，体是空的，既然是空的，也就没什么可烦恼了。

当然一定要修，只是道理上懂、口头上会说，是不管用的。试想，怨敌来了，你边跑边喊“没有怨敌、没有怨敌”，有用吗？烦恼来了，你边生烦恼边喊“没有烦恼、没有烦恼”，有用吗？不还是天天被它折磨？

一定要认识烦恼本性。认识了，也就无害了。

问：我是国学班里唯一没作皈依的人。我们公司很多人在学佛，天天“我的上师是谁，你的上师是谁”，但我一直没皈依。不过您的课讲得好，我喜欢听，特别是您说要拿五六年观察上师，这挺对我的想法。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：大家一起交流时，有什么想法就说出来，这一点我很欣赏。你在皈依上这么谨慎，比那些不知道观察，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，这边一拨，那边一拨，上师一下飞机都去抢。结果一拨抢到人，一拨抢到了衣服，闹得很不愉快。（众笑）

基督教没这种事。他们共同信仰上帝，他们的上师们不说“这是我的弟子”，弟子们也不说“这是我的上师”，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：“不是皈依我，我给你们授皈依是代表三宝，让你们皈依佛法僧三宝。”

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”这种概念。我们都是佛教徒，是佛的弟子，就是非佛教徒也有佛性，所以大家要和合。

佛教是包容的。皈依也一样，人的意乐、根基不同，我们走的路，不是所有人都要这么走，谁都可以自

由选择。今天我们一起学习，是研究佛学，信仰什么都可以，不妨碍我们共同开拓一种事业。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：我平时喜欢看书，有些看一遍就能记住，但不知道为什么，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，我觉得这肯定是非常如法的，也是最踏实的，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

况呢？

堪布：观察五六年，应该不会影响佛教的发展。就像九年义务教育，这不仅不妨碍国家发展，还会促进社会进步。所以，长期观察是有必要的。按宗喀巴大师《事师五十颂释》的观点，要观察十二年。

特殊情况是有的。一些公认的大德，你可以不经观察就依止。以前我就听德巴堪布说：“按理来讲，长时间观察上师是对的，但像法王如意宝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，我马上去色达依止了上师如意宝。

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，那这是不是说，大圆满才是将这三者整合在一起的教法？

堪布：我们宁玛巴里讲的“本体空性、自性光明、大悲周遍”，是从觉性的不同侧面上讲的，这三者本来就融汇一体。

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，这是报身；大悲周遍，则是指在不同众生面前示现种种化身。

问：我经常组织助念活动，但有个别师兄有顾虑，担心念助念仪轨时会把亡人招来，给自己以及家庭带来不良影响，请问这种顾虑有没有必要？

堪布：一般的亡人是不会的，像病死的、老死的，

这些都不会。但是按照藏地民间的说法，有些横死的可能稍微有一点。但这个通过念咒，也都能遣除。

你们助念者的发心大，功德也大。虽然民间有各种说法，但也不必有什么顾虑，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，发心清净助念的时候，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：你不是已经起来了么？（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，不一定适合。

如果你想多些时间修法，一个是要减少睡眠，睡太多了只是习气而已，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”的志愿者。在我实习过程中，真正接近那些老人的时候，才体会到他们的孤独无助。但同时我也看到，有些人做志愿活动时，觉得这些只是世间法，和自己追求的出世间法不一致，而且有人也不愿意接受制度的管理，比如要做些统计什么的。但我个人认为，亲自做慈善，是能够实践菩提心的。我想请上师开示，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。刚开始的时候，是一个女孩的信触动了我。

那时她在读中学，因为家里没钱，读不下去，于是给我写了一封信，托人转交给我。当时我正在汉地，回去也没见到那封信。为了读书，她又写了第二封信。这封我收到了。

信里说：“我很想用自己的智慧来过自己的生活，但我家里实在太穷了，没办法供我读下去。听说您是一位堪布，能不能帮帮我……”信末，她留了一个隔壁的座机电话号码给我。

此前我没有资助过贫困学生，但读了信以后，我辗转找到她，并开始给她资助。现在她已经毕业了，在我们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，是她让我做起了慈善。那天我对她说：“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，但要落实它的话，无非是落实在这些地方。

然而，当你去落实的时候，可能会发现自己的悲心远远不够；或者偶有所得的时候，你又会深深地激励自己去修行。所以，世出世间并不矛盾。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。就像你们国学班，像我们的“慈慧”、菩提学会，虽然大家都是佛教徒，都是想行善的人，但不管理也不行。包括我们出家人，甚至是仁波切、上师，也都需要有管理。以前上师如意宝在世时，对学院的许多堪布、活佛，也有相应管

理。所以，合理管理很重要。

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，但完了以后呢？没人管了。所以，所谓细水长流，行善也要用管理保证大家那颗助人的心持之以恒。

我常说“慈善是心”，当我们有了行善之心，一有机会就做慈善，也就顺理成章了。在座的都有行善的能力，而我们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。

若是佛教徒都这样，还有谁会关心他们？

我们常常认为自己是大乘菩萨，但是不是菩萨，不是口头上说，而是要见诸行动。基督教没有太广的教理，但实际行动中却在为宗教、为众生奉献，这比我们

为自己修行更有说服力，更能体现一种慈善的力量。

刚才那个道友说，他在印度金刚座发愿做善事，这非常好。不管是病人、老人，能帮多少算多少。我只有帮助五个人的能力，那我把这五个人的事情做好，五年十年，把事情做圆满；我能帮十个人，那就帮十个人……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。

“你在寂静处千百万劫中精进闭关修本尊，
不如去世间一刹那利益众生的功德大。”

第 43 场



中国文化书院

CHINESE INSTITUTE OF CLASSICAL LEARNING

中国·北京

2012 / 12 / 23



不共内加行与往生法

THE UNCOMMON PRACTICES OF PRELIMINARY
PRACTICE AND PRACTICE ON TRANSFERENCE OF
CONSCIOUSNESS

不共内加行

从我自身的体会来讲，不管你们以前学什么宗派，完整修一遍五加行，可以让一名佛教徒在心态和行为上出现巨大转变。过去的大德们一生要修好多次，如今大家忙，但修一次是有必要的。至少要修一次。

我们通常说的五加行，就是指不共内加行：皈依、发殊胜菩提心、念修金刚萨埵、积累资粮（供曼荼罗）、上师瑜伽。

1. 皈依

划分佛教徒与非佛教徒的界限，不是依赖于见修行果，而是看你是否已经皈依。什么时候你皈依了，就是佛教徒，没有皈依就不是，即使见解上你已了解一分空性意义，也不是。就像没有入党就不算党员一样。

皈依分五部分：皈依之基础、皈依之分类、皈依之方法、皈依之学处、皈依之功德。

1) 皈依之基础

皈依可以开启一切正法之门，而要开启皈依之门，必须依赖于信心，对佛、法、僧三宝的信心。每次讲皈依时都会提到信心，有些人生来有信心，有些人则要依靠后天的教育，在某个道场、某位上师的启发下，开始有了信仰。总之，信心是皈依的前提。

信心分清净信、欲乐信、胜解信三种。

清净信：当进入设有佛像、佛塔的道场，见到某位上师或某一个法本时，就像儿童进入花园一样，心里非常欢喜，不明所以自然生起的信心，就叫清净信。

欲乐信：当听到轮回的痛苦时，就想摆脱；当听到解脱的安乐时，就想获得；当听到某位上师的功德或佛法的威力时，就想皈依和修习，这样的信心叫欲乐信。

胜解信：胜解信是不退转的信心。当你经由智慧观察，了知佛陀是量士夫，他的学说是所有学说中的第一，从而相信三宝是一切时分无欺的皈依处。无论是苦是乐、是病是痛、是生是死，任何情境中，你愿意唯一依赖并皈投三宝，这就是胜解信，是最稳固的信心。

皈依一定要以三种信心里的一种作为前提，最好是胜解信，永不退转。其他的还有可能退转。

2) 皈依之分类

小士道皈依：因为畏惧恶趣的痛苦，希求平安、健

康等人天安乐而皈依，是小士道皈依。如今大多数到寺院皈依的人，是这样一种皈依，没有求解脱之心。

中士道皈依：因为认识到无论善恶趣都不离痛苦，想从轮回中获得解脱而皈依，是中士道皈依。

大士道皈依：为了利益天边无际一切众生，拔苦予乐，将其安置于遍知佛陀果位而皈依，是大士道皈依。

我们的皈依最好有大乘发心，这是最殊胜的皈依。

3) 皈依之方法

修持皈依时，要把莲花生大士、宗喀巴大师或者某位上师观想为和三世诸佛无二无别，然后在他面前皈依。

我们皈依的是三宝，皈依佛陀、皈依佛陀所宣讲的佛法、皈依佛陀的追随者——大乘如文殊、弥勒、观音，小乘如舍利子、目犍连等圣者，或四个出家人以上

的僧众，这叫三皈依。上师其实代表三宝，加上上师，就是四皈依。

在这样的皈依境面前，你要想：从现在起，我无论是上升还是下堕、是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除了上师三宝以外，我没有其他的依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。我从今天进入佛教的团体开始，就成了一名佛教徒，我有继承如来家业的责任，我要利益无边的众生。

从内心里真实皈依，而且发下大的誓愿，这是我们大乘皈依的要点。

如果对三宝没有坚定的皈依心，办多少皈依证也没有什么作用。办皈依证是可以，但用不了那么多。如果你是从心里真实皈依三宝，也就皈依了所有上师，因为真正的上师跟三宝是无二无别的。

不了解这点的人，学起佛法来很忐忑，“我皈依这

个上师，那个上师会不会不高兴；我念文殊心咒，观音菩萨会不会生气；我念观音心咒，释迦牟尼佛会不会不高兴……”，其实这是我们的分别念。

在法界当中，上师和诸佛菩萨一味一体，你修上师瑜伽，也就修了所有本尊。皈依也是一样。

如果是世间人，尤其是敏感的人，他笑你没跟着笑，就不高兴了；今天这个不高兴，明天那个不高兴。但真正的上师不会。我们说“视师如佛”，如佛一样的上师怎么会有这么强烈的嫉妒心？诸佛菩萨要关照多少众生，天天起那么多分别念，不是痛苦死了？好累。

总之，皈依是一种形式，有象征意义，你在哪一位上师或佛菩萨面前皈依都可以，但最主要的，你要从内心里皈依，这才会让你真正成为佛教徒。

为了坚定信心和誓愿，你在多少上师或佛菩萨面前发愿都可以，日日不断发愿更好，但从皈依的角度，最

根本的地方你们要抓住：全心全意皈依、依赖上师三宝；利益众生。我们要在这种心念里念皈依偈。

修这一加行时，可以一边念皈依偈一边磕头，一共修十万；也可以单独修皈依，到上师瑜伽的七支供里再磕头。这两种方法都可以，上师们也都认可。

不过我的建议是：修皈依时就专门修皈依，把磕头作为上师瑜伽七支供里的一支来修。这也是有传统的。

4) 皈依之学处

皈依后，要学习皈依的学处，也就是皈依戒。皈依戒分三个部分：三种所断、三种所修、三种同分。

三种所断

皈依佛后，不能皈依世间天神等各种外道天尊，因为他们自己还在轮回中，不能作为我们的皈依处；皈依法后，不能恼害任何众生；皈依僧后，不能与外道或者

对佛教有邪知、邪见的人交往。

守护第三条最重要的是见解。现实生活中，我们和外道徒、和不信佛教的人在一起是难免的，但行为上在一起不要紧，见解上绝对不能一致。

他们的见解是“没有前世后世”“没有佛菩萨”，这个一致了，我们也就不是佛教徒了，不合理。

行为上可以在一起，在一个办公室里上班，在一个宿舍里起居，这个没什么。有些大学生睡上下铺，上面是外道，下面是佛教徒，这时候佛教徒就担心了，“怎么办，上面睡着个外道？”

也不用这么排斥。主要是你的见解不能变成外道那样，行为上遇到或接触，是正常的。

国内外很多大德提倡各宗教之间要和谐，这是很有道理的。佛教徒不能排斥别人，“你是外道，我不跟你一起吃饭，不跟你说话，不跟你坐一辆车”，这样就把

我们和世界隔开了，不对的。

所以，有些戒的界限要弄明白。

三种所修

皈依佛后，对佛菩萨以及传法上师的像，乃至零碎片段以上都要恭敬供养，以头顶戴，放在清净的地方，观想这是真实佛宝，生起信心并观清净心。

皈依法后，对写有法义的文字，乃至佛经的一字一句也要生起恭敬心，顶戴供养，生起真实法宝想。

有人说对报纸等各类文字都不能踩踏，说法很多。但一般来讲，对那些印有讲说解脱道的法本和文字，我们一定要恭敬，不能放在低处和不清净的地方，要放到高处，放到清净的地方。

皈依僧后，要恭敬出家人，要对僧衣上的红黄补丁以上都要生起真实僧宝想，恭敬顶戴。

有的人心眼不太清淨，一听到出家人有什么毛病，“啊，这个不行、那个不行”，一点点不好的地方就开始指指点点，好的地方谁都看不到、谁都不说，这是不太合理的。

懂得“皈依僧”的人，即使见到出家人外相有些不如法的地方，也会观清淨心，“毕竟这是出家人，是僧众，很可能是菩萨的化现”。宽泛一点看，我们对每一个众生都应观清淨心，这也体现皈依僧的理念。

三种同分

三种同分，也就是三种特殊戒律。上师的身是僧众，语是妙法，意是佛陀，所以上师就代表三宝。依止上师后，要把上师的所作所为都看作是正確的、善妙的，要精进依止。

5) 皈依之功德

皈依三宝是一切正法的基础，任何人仅仅皈依就能

播下解脱种子、远离不善业、增上善业，它是一切戒律的根本、一切功德的源泉。

《日藏经》里说，凡是皈依了佛陀的人，千万个邪魔也不能危害他，即使他犯了戒律或者心思散乱，也一定会趋入涅槃。所以，如果皈依的功德有一种形象可以被我们看到，那么整个大地都无法承载，整个虚空无法容纳，有不可思议的功德。

这种功德，不信佛的人或许信不过，但我们不必怀疑。而且，有信心而皈依的人功德更大，即使是刚皈依，也有可能超过那些学佛久但没有信心的人。

佛陀在世时，有一位老比丘听法时坐不住，也不专注，另有一个刚刚出家的八岁沙弥，因为对佛陀有难遇之心，对佛法有难得之心，听闻时专注、欢喜。

于是佛陀对大众说：你们看，这个老比丘虽然出家久，但习气始终改不了，而新出家的沙弥如此恭敬，日

后必有成就……果然，小沙弥很快获得成就，而老比丘却依然如故。

所以，老修行人不一定是好修行人。

皈依后永远不能舍弃三宝，如果你纵使遇到生命危险也不舍弃三宝，就是最真实的皈依了。

《六度集经》里讲了这么一则公案：过去有一国王为了提倡佛法，规定凡是皈依的人都免税。于是人们都皈依了，装作佛教徒。国王为分辨真假，故意说：“皈依而不舍弃三宝的人杀头，舍弃者不杀。”

这时所有人都舍弃了，除了一个人。他说：“杀了我，我也不舍弃三宝。”

“你是真正的佛教徒，”国王很感动，“因为你皈依三宝不顾惜生命。其他人都是假的，税要照交。”

国王的观察很善巧。我们也要反省：如果换作是我，遇到类似生命危险，会不会舍弃三宝？

佛教徒里“鱼龙混杂”是正常的。但作为一个真正的佛教徒，我们不是因为别人皈依我也皈依，我们皈依是为了求解脱，是发自内心的。这才是真皈依。

2. 发殊胜菩提心

阿底峡尊者说：“大乘和小乘之间的差别，用有无菩提心区分。”

发殊胜菩提心分三部分：修四无量心、发殊胜菩提心、愿行菩提心学处。

1) 修四无量心

修菩提心之前，一定要修四无量心：舍无量心、慈无量心、悲无量心、喜无量心。这些修法，《前行备忘录》里讲得非常广，你们可以参考着学习。

此处先讲舍无量心，是从实修角度出发的，以避免行人堕于慈心或悲心一方。

修舍无量心：舍无量心，就是断除对怨敌的嗔恨、对亲友的贪爱，对一切众生无有亲疏、无有爱憎的平等心。这种平等心，不是单单不起贪心嗔心、平平淡淡的愚舍，而是要把所有众生——不管是亲人、敌人还是中等人，平等看作和今世的父母一样。

修慈无量心：修到有了平等心以后，接着要像父母养育小孩一样，将一切众生作为慈心的对境，不顾他们的颠倒行为，一味地希望所有有情获得快乐，并将自己身口意的一切所作，都用在他们今生来世的安乐上，这就是慈无量心。

修悲无量心：愿一切众生离开痛苦，为其拔苦的心，叫悲无量心。慈是让众生得乐，悲是愿众生离苦。

没有大悲心的修行是成就不了的。无著菩萨在鸡足山修了十二年，最后是因为对一条狗生起大悲心，才现见了弥勒菩萨。此前弥勒菩萨一刹那也没有离开过他，但是只有到了这个时候，他才见得到。

如今很多人修行没什么感应，主要就是因为缺少一些悲心。家人或亲朋好友病了，马上送医院，但对其他正在受苦的人或旁生却没什么怜悯，就算亲眼见到了，依旧谈笑风生。悲心比较弱。

修喜无量心：对凡是拥有安乐的众生，修喜不自禁的欢悦之心，愿他们不要离开安乐，这就是喜无量心。

四无量心是菩提心的前行，前辈大德们在这个修法上一般要下很大的功夫。我们也要反反复复地修。

2) 发殊胜菩提心

发殊胜菩提心分二：发心之分类、正式发心。

发心之分类

发菩提心时，从心力的角度来分，有如国王式的发心、如船夫式的发心、如牧童式的发心三种。

如果依地道的界限来分，则有四种，资粮道、加行

道称为胜解行发心；一地至七地叫清净意乐发心；三清净地（八地至十地）叫异熟发心；佛地为断障发心。

如果从发心本体的侧面来分，有世俗菩提心与胜义菩提心两种。其中，世俗菩提心又分愿菩提心与行菩提心。最初心里怀着一种愿望，要令天下无边一切众生获得无上圆满正等觉果位，这叫愿菩提心；发愿后，实地修持六度万行，叫行菩提心。比如有人想去拉萨，想去的心就是愿心；想好后，一步步走向拉萨，是行心。

正式发心

平时念诵、受菩萨戒或专门修持这一加行时，我们要在佛像或上师三宝皈依境前，默默观想并发愿：

自无始以来，一切众生无一例外都做过我的父母，这些老母有情因为愚昧无知一直流转在轮回中，我独自一人获得解脱有什么用呢？从今天开始，我为了一切众生一定要发殊胜菩提心，要令他们全部获得解脱。

这样一边观想一边念发心偈，你就成了大乘佛子。

3) 愿行菩提心学处

成了大乘佛子，就要遵循愿行菩提心的学处。愿行菩提心学处分二：愿菩提心学处、行菩提心学处。

愿菩提心学处

愿菩提心学处有三个：自他平等、自他相换、自轻他重。

修自他平等菩提心：修自他平等时，首先要了解，三界中所有的众生都和我一样，我不愿感受痛苦，他们也不愿感受痛苦；我希望获得安乐，他们也希望获得安乐，所有众生都是平等的。

了解这个道理后，就要一视同仁地看待一切众生，像对待自己一样，为一切众生的离苦得乐而努力。

修自他相换菩提心：修自他相换时，可以伴随呼吸

来修。吸气时，观想把正在受苦众生的痛苦吸入体内，由自己代受；呼气时，观想把自己的快乐、善根等全部都施给他，由此他已经离苦得乐。

所谓：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”

修自轻他重菩提心：把自己看得轻，把他人看得重，而且要把快乐全部奉献，自己甘受痛苦，这确实是一种很高的菩萨修行。《前行》里有许多公案，比如，阿底峡尊者的上师在一条狗被人击打时，就代受了它的痛苦，狗却安然无恙。

江西卫视的《传奇故事》也讲述了一个幼儿教师的故事：这位幼儿教师是一个单身母亲，带着女儿与外公外婆一起过着清贫的生活。女儿5岁那年得了白血病，她想把自己的骨髓给女儿，结果不匹配。但捐献中心发现，它与另外一个也患有白血病的七岁男孩相配。

当他们动员她为男孩捐献时，遭到她家人回绝，理

由很简单：万一她出了意外，5岁女儿怎么办？但当男孩的母亲带着孩子来求她时，她立刻答应了。

骨髓移植很顺利。为了感谢这位救命恩人，男孩的父母送来5万元。但她说什么也不肯要，并说孩子术后的治疗期还长，钱要花在他的治疗上。男孩父母感激不尽，到新闻单位反映了她的事迹。

新闻一报道，小城里的好心人就开始为这位善良母亲捐款了。有一个打工的农民青年也捐了三百块。不过几天之后，他又找上门来，不仅想把那三百块要回去，同时还要跟她借两千块，民工说他的父亲突然查出得了胃癌，在医院躺着，还差两千块钱的手术费。

家人都说这是骗子。但她觉得不像。通过暗访，她发现那人说的情况属实，于是赶紧又加上两千块给小伙子，让他为父亲及时做了手术。

别人的事情都圆满了，男孩得到了骨髓，小伙子也

给父亲治了病，但与女儿相匹配的骨髓却一直没有找到。钱也用完了，年轻母亲只好把女儿接回家，抱在怀里天天以泪洗面。

然而奇迹发生了，小女孩一天天好转起来，最后居然完全康复了。

这让医学专家们惊讶不已，“根本不可能的，这种白血病即使做了骨髓移植，生存率也只有 50%。”

他们认为是奇迹。但我相信，这是自轻他重修法的力量，也许她不信佛，但她的善心善举就是佛法。

佛法就是利益众生的。发了菩提心的人，如果不关注社会，不理睬身边的可怜人，那我们在其他宗教人士所行持的善法面前，会非常惭愧的。

其实利益众生的功德最大。《大威德之光》里讲到，热罗扎瓦闭关修行时，本尊就告诉他说：“你在寂静处千百万劫中精进闭关修本尊，不如去世间一刹那利

益众生的功德大。”

利益众生不是非要帮助很多人，哪怕你只帮了几个人，也可以写进“自传”里。每个人都有“自传”。

行菩提心学处

行菩提心学处：布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧。

布施：财布施、法布施、无畏布施。

财布施，是将自己所拥有的小到茶叶，大到骏马、大象乃至自己的身体等施给众生；

法布施，是指为他众灌顶、传法、念传承等劝导他人行善的行为；

无畏布施，是指救护有情生命等的行为。

持戒：严禁恶行戒、摄集善法戒、饶益有情戒。

严禁恶行戒，是指身语意三门要断除所有对他众不利的十不善业，就像对待毒物一样；

摄集善法戒，是指随时随地竭尽全力奉行一切善事，包括微乎其微的善根在内；

饶益有情戒，要求从根本上断除自私自利心，依靠四摄直接成办利益众生的事业。

安忍：忍辱他人邪行、忍耐求法苦行、不畏甚深法义。

忍辱他人邪行之安忍，就是当有人对自己拳打脚踢、强抢硬夺、恶语中伤，或者暗中说些难听刺耳的话时，不但不满怀嗔怒，反而生起慈悲心饶益他们；

忍耐求法苦行之安忍，就是为了成就正法，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑来修行；

不畏甚深法义之安忍，就是当听闻甚深的空性实相等法义时，毫不颠倒地受持其密意。

精进：掣甲精进、加行精进、不满精进。

掣甲精进，是指要发愿行持善法，以古大德的事迹策励自己发下誓愿；

加行精进，有了行善修法的心念后，不是明日复明日地拖延，而是刻不容缓地实地修行；

不满精进，在求学佛法稍有获得时毫不满足，所谓“活到老学到老”，对有价值的知识，再累再辛苦也努力不辍。佛陀因地时为求一偈，也是舍生忘死；如今我们条件这么优越，为什么不精进？

静虑：凡夫行静虑、义分别静虑、缘真如静虑。

凡夫行静虑，是指耽著明乐无念觉受禅味的静虑；

义分别静虑，禅定过程中还有一个空的执著；

缘真如静虑，远离空有一切戏论，安住在法性无分别、不可思议光明境界的等持中，是缘真如静虑。

一般人安住时都会有耽著，耽著明乐无念，耽著空，但这些都是不究竟的，只有第三种是最究竟的。

智慧：闻慧、思慧、修慧。

闻慧，是指对于上师所传讲的一切正法的词义，自己听闻后原原本本地理解；

思慧，不仅词句上了解，通过观察抉择后对意义也生起了定解；

修慧，是指真正了知法义后，通过实地修行在自相续中对实相之义生起真实无倒的证悟，彻底生起定解，解脱是非之网后，现见实相的本来面目。

以上是发殊胜菩提心。

菩提心的功德非常大。哪怕你一刹那间这么发心，龙猛菩萨在《菩提心释》里说，即使你没有亲自去度化众生，但这一刹那愿心的功德也不可思议。而《入菩萨行论》也说，有了行菩提心，善根会日益增长。这就像

你把钱存入高息银行，利息会节节增长一样。

为了确保我们的每一个善根不被嗔心或邪见等摧毁，传承上师们一再强调，让我们在行善的时候，一定要用菩提心来摄持，这也就是三殊胜：最初加行发心、中间正行无缘、最后结行回向。

回向时可以念《普贤行愿品》，这是最好的回向方法，也是殊胜的菩提心修法。

在这一加行修法里，发心偈要念十万遍。念完十万遍后，如果心还是发不起来，应该继续念，一直到生起为止；即使生起了菩提心，为了坚固它，也还是要不断修持。发心的观修对境与皈依一样。

我常常说，《前行》的每个修法都很重要，你不想修行另当别论，想修的话，每个环节、每个段落乃至一字一句都不能忽略，都要认真行持。

3. 念修金刚萨埵

1) 忏悔之理

无始以来，在我们的相续中积累了无量罪业，这些罪业不仅障碍我们证悟，就是带业往生，想带着这么多的业去，也是很困难的。所以，趁我们现在还活着、还有自由修行时，一定要好好忏悔，尽量清净罪业。

忏悔的法门有很多，比如《三十五佛忏悔文》等，但前辈大德们一致认为，最殊胜的忏悔法门，就是念修金刚萨埵。

2) 四种对治力

忏悔时，依止四种对治力相当关键。四种对治力是所依对治力、厌患对治力、返回对治力、现行对治力。

所依对治力：将金刚萨埵或某位上师作为忏悔的对境，在他们面前忏悔往昔所造的一切罪业。

厌患对治力：对于过去的这些罪业，要像吃了毒药一样生起强烈的后悔心。

返回对治力：发下坚定誓言，今后再也不造那些罪业了。

现行对治力：通过修持空性或者念修金刚萨埵等善法，对治所有罪业。

3) 真实念修金刚萨埵

金刚萨埵的观修方法，《前行》里讲得很细致，为清净罪业，我们要常常修持。

不说别的，学佛前，我们在吃顿饭的时间里就会杀生，海鲜之类肯定吃了不少，这些要忏悔。不忏悔罪业，来世就要用生命偿还，那样太恐怖了。业力是转让不了的，有钱有势也阻挡不了它成熟。一定要忏悔。

我们学院每年开金刚萨埵法会时，都要求念四十万

遍金刚萨埵心咒，为的就是遣除自他众生的罪业。

现在大家普遍修净土，往生净土的最大障碍是谤法罪和五无间罪。这么重的罪，今生我们不一定造过，但是想想其他罪业，想想那些我们不知道的过去世的罪业，肯定不会轻，也不会少。如果能够尽量忏悔，尽量清净这些罪业，那么对往生无疑是个很大助力。

我们修行不好，主要的原因还是业力，前世的业力、今生的业力，阿赖耶识上堆积了太多的业力，就是这些障碍了我们在修法上进步，因此我建议大家多修忏悔。

以前我在上师面前发愿念一亿金刚萨埵心咒。跟你们比，我从小没杀过生，也没造过特别严重的业，但是总觉得前世肯定造了很多，所以我对忏悔很有意乐。

4) 念修百字明

续部中讲了许多百字明的殊胜功德。在修持这一加

行时，每个人要念十万遍百字明。一定要修圆满。

5) 忏悔的功德

一说到忏悔的功德，我就想起了那个警察。

以前法王在成都住院时，有一个帮我们维护秩序的警察，他天天看《大圆满前行》。当看到百字明的功德时，忍不住要修。他对我说：“这个功德太大了，我一定要念。”于是每天戴着警帽修百字明，“嗡班扎萨埵萨玛雅，嘛努巴拉雅，班扎萨埵……”，比旁边几个小出家人都精进。他们在散乱。

我对他们开玩笑说：“干脆我们戴上警帽到那边坐着，让警察穿上僧衣修行吧。”

警察没时间理会别的，他看一会儿百字明的功德，“哇，功德太大了”，整整帽子，“嗡班扎萨埵萨玛雅……”，看一会儿，念一会儿。

在座的有各种身份，但不管你是警察、企业家还是老师同学，谁都会死，死时你能带走什么？今生的成功一丝一毫也带不走，能带走的只有业力。我希望到时候大家都带着善业走，不要带着罪业前往后世。

4. 积累资粮

1) 供曼荼罗

念修金刚萨埵是为了忏悔罪业，供曼荼罗是为了积累资粮。在积累资粮的众多方法中，供曼荼罗最殊胜。

这一修法的要点是观想。要观想把四大部洲或整个三千大千世界中的所有珍宝、善妙资具、世间的庄严等一切福报，全部供养诸佛菩萨，以此可以迅速积累无边资粮，功德极大。

要我们把真实财产、房屋等拿来供养，对很多人来讲有一定的困难，但依靠供曼荼罗，三十七堆、三堆、七

堆，修起来不仅方便，功德也更大。

一般来说，这个加行要求修十万遍七堆曼荼。具体修法，你们可以参考《前行》和《大圆满前行讲解》。

资粮的重要性不言而喻，不说修行，一个人的生存状态也依赖于它。你们对自己的现状也许并不满足，但从我的角度看，你们都很成功。放眼这个世界，路上的乞丐有多少？生活在穷乡僻壤的人有多少？与他们相比，你们幸运多了。幸运的原因，就是因为你们前世曾经积累过广大资粮。

前世的积累，才让我们有了今生的幸运，那为了下一世乃至生生世世都能够延续这种幸运，我们在这一世里，更要特别精勤地积累资粮。否则，到了后世还会不会遇上今生这样的佛缘，就难说了。

格鲁派拉卜楞寺的蒋阳夏巴上师，每天上午都供曼荼、修七支供积累资粮，下午看一些因明辩论方面

的书。

有一天来了一位格西问：“像您这样的修行人，干嘛还要整天供曼荼？”

他回答：“我特别笨，即使今生中不能开智慧，也要为来世多做准备。”

这位格西听后如梦初醒，喃喃地说：“上师不笨，我很笨。看来只看书是不够的，我也应该积累资粮。”

后来他在传记中说，当时这一句话深深打动了，改变了他的一生。以前他总是耽著词句方面的辩论，除了辩论和看书以外，平时什么都不做，但看到蒋阳夏巴上师的行为，才意识到积累资粮的重要性。

我认识几位老上师，他们一辈子供过几十万曼荼罗。但有些道友稍微修一点就嫌累，“啊，太累了，手腕痛，不供行不行？”积累资粮是为自己，也不是在为别人打工，修起来这么简便，有什么累的？就算累一

点，当作锻炼也可以。

佛教徒也要锻炼。就像当兵一样，没有受过严格训练的人，很难成为一名真正的战士。

2) 古萨里

古萨里就是断法，是在通达般若见解的基础上舍施身体的一种修法。这一修法传承自玛吉拉准空行母，是特别深的一种修法，可能一般人修不了。想修的人可以根据《前行》的讲授和仪轨，自己修修看。

5. 上师瑜伽

上师瑜伽是让我们生起证悟的究竟方便。

上师瑜伽前面有个七支供：顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、祈请不入涅槃、回向。修完七支供后，就可以修上师瑜伽，也就是上师相应法了。

在这一修法中，要求观想的主体，一般是以自己的根本上师为本体，形象是莲花生大士。如果不会特别广的观想，在这样的对境前猛厉祈祷就可以。

祈祷时念诵《金刚七句祈祷文》：

吽！邬坚耶戒讷向参 吽！邬金刹土西北隅

班玛给萨东波拉 莲茎花蕊之座上

雅参秋革恆哲尼 稀有殊胜成就者

班玛炯内意色扎 世称名号莲花生

扣德卡昼忙布够 空行眷属众围绕

切戒吉色达折吉 我随汝尊而修持

新吉漏些谢色索 为赐加持祈降临

格日班玛思德吽 格日巴玛思德吽

之后念诵一千万遍莲师心咒：

嗡啊吽 班则格热班玛斯德吽

在我们的传承里，从如来芽尊者、华智仁波切到后来的所有上师们，都念过一千万遍以上的莲师心咒。

我们学院的道友也在念，很多已经念完了。当你这样修持上师瑜伽，专心祈祷和念诵时，上师相续中三大传承的加持和智慧，一定会融入自己心里，让你的心跟上师无二无别，获得圆满成就。

以上是不共内五加行的内容。

往生法

《大圆满前行》最后一个引导是往生法。往生法分五类：上等法身往生法、中等报身往生法、下等化身往生法、凡夫具三想往生法、以大悲勾召往生法。

在这些往生法中，对我们最管用的是第四个“凡夫具三想往生法”，也就是我们平常说的颇瓦法。

这个修法简单讲，就是把自己观想为金刚瑜伽母，在头顶上方观想阿弥陀佛，然后把自己的心识变成红色的舍（ཨྱེ）字，通过念诵“贺_{ཨྱེ}”融入阿弥陀佛的心间。

你们可以根据颇瓦的仪轨来修。我以前编写过一个临终《助念往生仪轨》，颇瓦修不了的，依着这个仪轨念诵或像净宗行人那样念阿弥陀佛也可以。

一个人如果是正常死亡，临终用上这些修法，完全应付得了，但如果是突然死亡呢？比如发生车祸，或者遇上什么灾难，这时候就要用“刹那往生法”了，这是莲花生大士在中阴法门里讲到的窍诀。

在突然死亡的情况下，你不能挂念家人或亲朋好友，要放下这些。也不能执著自己的钱或银行卡，一执著就会变成饿鬼缠缚在上面。

这时你唯一要做的，就是在头顶上观想自己的根本上师或阿弥陀佛，不要再有别的念头了，要专注祈祷上

师，称念“喇嘛钦”（上师知、上师保佑）。

当你这么一祈祷，自己的心就会融入上师，与上师的智慧无二无别，往生清静刹土。或者你观想祈祷阿弥陀佛，依靠阿弥陀佛的愿力和加持力，也会立即往生。这是一个非常重要、非常关键的修法。

生命的确是脆弱的，犹如水泡，说没就没了。虽然“世界末日”已过去一两天，一切也没什么变化，但对每一个体来讲，我们自己的“世界末日”何时到来，谁会知道？而一旦到来，我们的世界必将大为改观。

你的生命将会怎样结束？如果是在经历长久病痛、饱受折磨之后，你会有时间作准备，但如果不是呢？前一分钟还活着，后一分钟就变成中阴身，怎么办？

那天我从成都飞西宁。快落地时，飞机突然急速降落，机舱里惊叫哭声一片。我旁边坐着位女士，之前一直在照镜子，但那会儿哭起来声音特别大。飞机着陆

后，我转头看了看她，她不住地敲着胸口，好像一直恢复不过来。

下了飞机，我也回想，好像自己那时候也没想到佛陀，只是想着“这下完了”。很惭愧。

看来道理上谁都明白，口头上也谁都会说，但是到了关键时候用不用得上，谁都不好说。

不管怎么样，平时修好往生法很重要，最后走上这条路时，因为有了准备，面对起来和一般人还是会有所不同。

好，《大圆满前行》修法略讲传讲圆满。

现场互动

问：老师好。我四次进藏，三次是骑自行车走阿里线。那里有一座冈仁波齐。当地人说，它被印度教、藏传佛教等都奉为神山，转一圈可以洗清一生的罪责。我转了两圈。但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，那么只要你的心清净，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，请问您在小孩教育方面，有什么样的建议和叮嘱？

堪布：对于孩子的成长，现在大家提倡从胎教、家庭教育、学校教育到社会教育都不能缺少，尤其是家人的影响，是很重要的一种教育。

教育的目的是为了培养人。但北大、北师大专家们认为，自从古文化传统失坏以后，现在的课本中就缺了这些内容，怎么为人处世、怎么做人，没人教、也没人重视了。所以我建议，家人可以安排孩子们学一学《弟子规》《三字经》，甚至是佛教的《业报差别经》，从小为他们植入一种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，你们

可以讲讲故事，孝顺父母的故事、关爱他人的故事，古代的、现代的都可以，这对孩子的幼小心灵会有很大启迪。光是靠 ABC 或考试分数来评判他，可能日后也很难有一些大的出息。



现在的人才，人很多、才很少。招的是本科生、硕士生、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：读书这么多年，知识学了不少，但有些东西一点没学到，都二十几岁了，为什么一面对社会就这么可怜？

所以，要教些什么，还是要考虑的。

如果在家里、学校里都能推广儒教和佛教思想，让孩子们从小有个善良人品，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：有真实菩提心的人——菩提心也是爱，没有占有心的爱，像有些佛菩萨化身，他们随逐众生因缘进行度化的时候，可以作种种示现。但这是方便，“犹如日月不住空”，他们虽然这样做，却不会执著。

而我们作为凡夫，凡夫没有圣者的境界，凡夫的爱总是要占有，有自利心，所以不能效仿。

问：从几年前您号召爱心活动以来，我就积极参与了小动物的保护活动，也救助了很多

流浪动物。但在这个过程中我发现，很多人不关爱动物，甚至伤害动物，请您对他们做些开示，也为我们提些建议。

堪布：台湾有很多保护流浪动物的协会和组织，我们这边目前还比较少。我们保护动物，是因为它们同样有感受，有苦有乐，甚至有爱有恨。

前段时间有则新闻：重庆一户人家的窗台上来了一只母野猫，它在窗台上生了五只小猫。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。

但是有一天，这家的一个人起了恶念，把那些小猫从窗台上推下去，全部摔死了。母猫回来后，不知道为什么，竟然衔着那些小崽崽的尸体，爬上楼梯一个一个地放在这家人的门口，就离开了。一个月后，推小猫下楼的那个人得了非常严重的皮肤癌。

这是一起真实事件，在当地家喻户晓，他们说这就

是动物的报复，谁杀了它的孩子，它也会报复。

如果说这是因果，可能很多人不理解，但你们想想它的感受，怎么会不痛苦？怎么能不恨？保护动物意识比较弱的人，常常以为伤害动物、杀死动物是无所谓的事，吃掉它们也理所当然，但当你知道它们也有感受的时候，会不会生起一点悲悯？

它们和我们人一样。很多人觉得救人功德无量，甚至舍己救人，其实救护动物也一样有功德。像你们救护那些流浪动物，保护它们、喂养它们，我认为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，方方面面会考虑得比较周到，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，今天想这个、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。西方国家的动物保

护观念很成熟，像法国、西班牙那边，他们去年就以裸体示威游行的方式，抗议人类虐待动物。

我认为，这是在捍卫一种平等——动物和人一样知苦知乐。他们已经明白了，但我们还不知道。

问：我有一只藏獒跟了我四年半，感情非常深，我把它当儿子一样。但是在我三个月前出差期间，它从公司的四楼上跳下去了，腰椎摔断了三节。我立即从外地赶回去，陪了它四天，没睡觉，把它抢救了过来。但最近它又开始自残，身上能咬到的地方，骨头都咬出来了。两家医院的几位医生和周围的所有朋友，都建议我给它施行安乐死，但我心里非常矛盾，下不了决定，您就简单告诉我，是让它继续活着，还是让它去？

堪布：让它继续活着吧。如果直接断了它的生命，

有很大的过失。

问：顶礼堪布。我的一个朋友怀孕，几个月了，但在医学检查时发现孩子有缺陷，医生从优生优育角度，建议把孩子拿掉。但我的朋友是个虔诚的佛教徒，这段时间非常痛苦，因为她知道堕胎就是杀生，罪业相当重。请问这件事该怎么抉择？

堪布：佛教认为，每一个人的生命都有其价值，不仅是人，对任何一个众生，我们都不能说“这是可以杀掉”的。建议堕胎的罪业非常大。

问：我身边有一位六十多岁的女师兄，她闻思《大圆满前行》和《入行论》三四年以后，出离心已经修到一定程度，最近想剃度出家。但是汉地寺庙对年龄有规定，所以她想到学

院出家，之后以出家身份在家里修行，这样行吗？

堪布：像她这种年龄，以出家身份待在家里修行应该是可以的。出家也不一定要到学院，哪儿都行，受个沙弥尼戒对修行有帮助。不过，这要家人支持才行。

在我们藏地，出了家的人回到家里会受欢迎，但是还俗不行。有个人还俗回家，家人说：“你不要待在家里，给我们丢脸。”他只好出门打工。但汉地正好相反：“你出家了就不要回来，给我们丢脸。”

如果她也是这种情况，出家不一定方便，以在家身份修行也好。要是和家人支持，带着出家身份在家里修，也没什么不可以的。

问：我们在吃饭应酬时，同席的人一般都不信佛，他们要吃肉，要吃活鱼、活虾，我劝

过几次，但很少有人接受，请问怎么避免这种饭桌上的杀戮？

堪布：这个问题很难解决。我们周围还是不信佛的人多，肉食的诱惑这么大，让他们不吃肉、不杀生，是不太现实的。六祖大师也是在猎人堆里吃肉边菜，没办法的话，我们也只能这样。

有位法师开玩笑说：“现在有人吃肉边菜，久了，会不会吃菜边肉？”

是挺苦恼的，一边要学佛，不能吃肉，一边又要工作，不得不随顺大家的习惯，但我建议你们还是坚持吃素，这是个好传统。

这个传统从梁武帝开始，符合大乘教义，对生命也是最直接的保护。比如，今天我们一百人吃饭，要是大家都吃肉，一顿饭，一头猪的肉不够。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。

不过人的观念是可以改变的。在我们藏传佛教中，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，学习你们汉传佛教。我们学院开法会时，好几万人一起吃素，平时吃素的人也越来越多，这都是前所未有的。

如果说在佛教传统中，吃素是因为慈悲，推广起来不难，那我们让身边人吃素，其实也符合现代医学、营养学的进步理念。他们认为，肉食并不适合人类，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实践也让他们了解到，吃素的体质是最健康的。

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。领导

随顺我们天天吃素，但最后实在受不了了，“我陪你们吃了三天素，都吃拉肚子了，你们佛教太苦了……”

“不会吧，”我说，“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：因明里讲“已决识”是非量识，而麦彭仁波切认为它是正量识，这该怎么理解？

堪布：“已决识”是因明里的专用名词，它的意思是：前面的识已经了知、决定了，后面对此再次了知的识，就是已决识。萨迦派认为这种识是非量。

但格鲁派的克珠杰大师诘难说：如果已决识是非量识，那佛陀的遍智在第二刹那的认知，是已决识还是非已决识？如果是非已决识，那就和第一刹那的认知不同了；如果是已决识，那岂不也成了非量？

麦彭仁波切也认为已决识是正量，因为前一刹那所

认知的对境是真实的，而在这种真实了解的基础上，第二刹那再去认知时，刚才那种了解依然还在。比方说，当你第一刹那认知了“诸法无常”，第二刹那去忆念上一刹那所发现的真理时，也一样符合实际道理。

当然，萨迦班智达认为它是非量，是基于这么一点：就是后识去忆念前识的时候，前识已经过去，而此刻的了知没有新的对境。

所以，认为已决识是非量也好、正量也好，都不矛盾，只是抉择角度不同而已。

问：我一直有个很大的困惑，就是我特别耽著以前做过的事情，常处在一种回忆状态里；同时对未来也很执著，明天要做什么，今天会不停幻想，这是不是成了三心可得——过去心可得、未来心可得、现在心也可得？这种徘徊状态让我非常苦恼，而且耽误了很多

宝贵时间。学了因明之后，我想用这些道理分析自己的心，遣除那种分别念，但一直没什么效果，怎么办？

堪布：你刚才说的这些心态，因明里是有相应的分析，像不悟识、颠倒识、犹豫识等等。但你要用得上，可能还要学得再系统、细致一点。

最好也学点中观。以中观的观点看，虽然你的回忆让过去的场景浮现在脑海里，你计划未来时让未来的画面也历历在目，但这并不表示三心可得。

三心是不可得的——“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”在心的本体层面，一丝一毫的法也得不到，不仅过去、未来，现在的心也是假立的。

当你心里浮现了过去或未来，并不是说你已经得到这些了，而只是说：当过去的经历或心情呈现时，你的心就成了回忆状态，但你所回忆的东西，现在这个时刻

并不存在；当未来的计划呈现时，它也只是你现在心里的一个计划而已，并不是未来的心来到了现在。

这些分析有点细，不过学因明就是要让智慧越来越细，要细致入微。心太粗了生不起正见。

问：请问什么是“即心即佛”？

堪布：《六祖坛经》里说：“凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷，即凡夫；后念悟，即佛……”所以，虽然在显现上有凡夫和佛的差别，但从心的本体上讲，“心即是佛、佛即是心”。

既然心是佛，按《宝性论》的观点，这颗心在当下就具足一切相好、一切功德。而《大幻化网》更直接说：“除此自心外，勿寻他佛陀。”除了自己的心以外，你不必另外寻找其他的佛陀了。

因此，“即心即佛”是完全成立的。



问：我经常听一些法师说：“佛说一切法，为度一切心，既无一切心，何用一切法？”这个我一直不太明白，您能不能帮我开示一下？

堪布：这是《金刚经》等般若经典的究竟观点：

从显现上看，如来所说的一切法，是为了让我们超越一切分别妄心，在这个层面，法也好、心也好，都是有的；但从本体的角度来看，既没有心也没有法，既然没有心，也就不用法了。

然而，本体和显现又是不分离的，所以《金刚经》说：“如来说第一波罗蜜非第一波罗蜜，是名第一波罗蜜……”本体上不成立，但显现上还是有假立的法。菩萨通达了这点后，虽然在行六度，但他不会住相，这样才真正成就一切如来正等觉之因。

这里最关键的，就是要理解心或法的显现，与它们的本体是不二的。

比如这个瓶子，从显现上讲，我们看到的是瓶子；但你进一步了解它的本体，物理学家说这是粒子，佛教说这是空性，或说与空性无离无合的合法性。

既是瓶子又是粒子，怎么结合起来理解？既是存在又是不存在，既是有又是无，不矛盾吗？

其实就是这么一回事。

我们觉得矛盾，是因为我们的分别念还没有和那种了解事物本质的智慧相应，一旦相应了——或说开悟，也就不矛盾了。为什么诸佛菩萨的智慧和我們不同，就是因为他们已经相应了一切万法的自然规律。

相应以后，就了解了。你看这个麦克风，不管谁来分析，它的里里外外无非是微尘，没有真实体性；但在显现上，你又不得不承认它的缘起假合。这就是缘起性空——虽然有显现，但这个缘起显现的本体是空；虽然是空的，但可以依缘而起，成立显现。

释迦牟尼佛最伟大、最不共的地方，就是他证悟并开示了这个道理。这个道理很奇妙，所以龙猛菩萨说“奇哉诸佛微妙法”，他这样赞叹佛陀。

问：“既无一切心，何用一切法”，那在这种状态上，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。但在显现层面是要用的。

问：那我们众生什么时候就不用佛法了？

堪布：真正证悟的时候。

问：请问该如何找根本上师？一定要去藏地吗？

堪布：现在找人都是上网找，你可以到百度上搜索根本上师。（众笑）

问：有个师兄说，传密法的叫根本上师，
对吗？

堪布：也不一定。一般来说，为你灌顶、传密法、讲窍诀的上师，可以称根本上师。还有就是，如果你依靠某位上师的教言——无论你是否见过他，让你在心性上有所证悟的上师，也是根本上师。

比如晋美朗巴（智悲光尊者），他在阅读《七宝藏》时开悟，于是他天天祈祷。后来在桑耶修行时，无垢光尊者在他的境界里显现了三次。他在很多著作中也说：“我的根本上师就是无垢光尊者。”

所以，依照前辈上师的教言，即使某位上师已经圆寂了，但你依靠他的法本开悟的话，这就是你的根本上师。而我刚才说上网，也是让你们上网看法本，也许通过这种方法，也能找到你的根本上师。

找上师的方法很多，不一定非要到藏地。但不管怎

样，最好能找一位真正的开悟者，由他做自己有缘的根本上师。

问：有了出离心的人，怎么看待他对子女和父母的責任？

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》里说：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。在平淡生活中，他也会按世间规则行事，该承担的都会承担。更进一步的，他会生起菩提心，那时候，他对父母、子女乃至所有生命都会像对待菩萨一样，恭敬随顺。

所以，出离心不是冷漠的态度，它是一种智慧，甚

至是家庭和合的顺缘。

问：我是一个佛教初学者，您讲了这么多前行修法，但我们工作很忙，每天要怎么修？

堪布：这些修法在一天里全部修完，是很困难的，一步一步地修：人身难得、寿命无常……皈依、发心，一段时间里就修一个法，次第修完。

同时，每天也可以念一遍《开显解脱道》。昨天晚上我们就念了一遍，七八分钟，算是修了一遍。

你们修一遍五加行可能要一两年或更长时间，修完后，可以根据自己的情况，专修其中的一个修法。

问：念阿弥陀佛的人，没修过刹那往生法，出了车祸突然离世，或在睡梦中死去，能不能往生？

堪布：平时念佛的人遇着灾难时，如果还有念佛的想法，一想到阿弥陀佛，依靠佛的发愿力和自己诚心祈祷的力量，也可以往生，这也是刹那往生法。但如果是在睡梦或者昏迷中死去的话，可能谁也没办法。

问：发菩提心时，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，即使行为上没有在利他，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，不管是做慈善还是办学校，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。一位禅师开示他说：“你现在的恋人离开你，是你们上一世的因缘所致。你的前世在海滩上遇到一具裸体女尸，当时你帮她盖了一件衣服，所以这一世她回报你，陪你度过了短短一段时间；另外一个人经过时把她掩埋了，所以她会陪那个人度过一生。”我想问的是，前世没有给人盖过衣服，也没有掩埋过，这一世怎么办？如果掩埋过很多人，怎么办？

堪布：这个问题你应该问那位禅师。如果他有宿命通，了解前世怎么怎么、今世怎么怎么，一定会有答案。

让我说的话，一个人失恋或者得了抑郁症，有些的确是因为前世的因缘，但不是百分之百，即生的因缘也有。但不管是什么因缘，失恋后不需要自杀。我常说，

人生的路有很多，不是只有一条，你这边失恋了，往那边走走，应该会有新的生活。

和你的故事不同，《释尊广传》里有这么一则公案：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，等尸体变成了骨架，还背在身上。当时佛陀转生为一名医生，叫革夏巴。他见了这个女人心生悲悯，于是也背上一具女尸，来到她的面前。

等彼此熟悉后，他趁女人睡去时，把女尸和她丈夫的骨架绑在一起扔进河里，然后大叫起来。女人醒了，他朝她大喊：“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，如果我们了解它的本质，不过是一种暂时的相遇而已，十年、二十年后回头看看，有些执著是非常可笑的。

问：我最大的心愿，是在川藏云贵那些地方

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。请问上师，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，方方面面要观察好。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，可是面对起来特别难，尤其是当我们的父母子女突然离世时，好像完全没有准备。希望堪布再为我们开示一下这个道理。

堪布：我也认为是这样的。

我们知道无常就在身边，自身也好、周遭也好，谁都逃不过无常的威胁，但有些无常真的来了，还是很难面对。不过有个无常观念，修行人也好，非修行人也好，时时刻刻有这么一个观念，总归是好的。

乔布斯说：“我把每一天都当最后一天过。”

就我个人而言，其他修法不敢说，但无常是天天要修的。每次看到历史上高僧大德圆寂、帝王将相作古，我会修无常；看到身边的年轻人送老年人、老年人送年轻人，我也会修无常。

时时处处都是无常。倭虚大师在《影尘回忆录》里说，有一家人正举办婚礼时，一个人死了，婚礼成了葬礼；前段时间我一个同学突然去世，本来过得很好，说没就没了；这两天我们聚在一起，分别后有些还能见面，但有些可能再也见不到了……这就是无常。

人生就是一本无常教科书，我们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，最后则成为你证悟诸法等性之助伴。”

有人认为，皈依只是一种形式，
只要心善就可以，没必要去走这个过场。
但实际上，在某种情况下，
特定的形式还是非常有必要。
否则，世间男女只要心中有爱就可以，
又何必大费周章去登记结婚、举办婚礼呢？

第 44 场

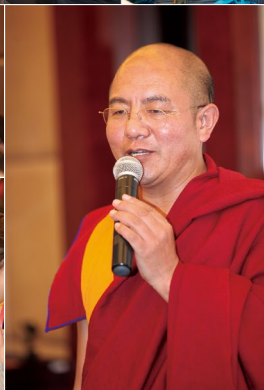


中国文化书院

CHINESE INSTITUTE OF CLASSICAL LEARNING

中国·北京

2012 / 12 / 23



皈依开示

INTRODUCING ON TAKING REFUGE

下面我为大家授个皈依。

一般我到学校讲课，很少接触佛教徒，所以很多人对我有意见。也是没办法，几年来就这么藏着跑来跑去的。不过北京这边挺特殊，不知道为什么，像以前放生、开研讨会的时候，各方面都有好多殊胜因缘。

今天国学班特殊开许，也来了一些学会里面的发心人员和道友。我想我们的目的一样。我来讲课，是讲佛陀的教法，一个人听也好、十个人听也好，人数上我没有什么要求，有多少算多少。而你们来听课，也是为了得到佛法。所以，我们共同的因缘是佛法。

重视《大圆满前行》

我这一生最觉荣幸的地方，就是在这样复杂的社会里，遇到了佛法，遇到了我的上师们，尤其是法王如意宝。法王如意宝对《大圆满前行》非常重视。

法王常说：“《大圆满前行》，即使你不懂它的内容，供在佛堂上或随身带着，也有无量加持。”我在课堂上也这么再再强调过。我告诉他们：“如果我们也像顶果钦哲仁波切那样，每天看几页《前行》，终有一天，佛法一定会融入自己的心。”

这次来介绍《前行》，我很高兴。在座的都很虔诚，希望你们听了课以后，好好学习佛法，不要只是名相上皈依，要成为一名真正的佛教徒。很多佛教徒就是因为正规地学习《前行》，人生有了巨大转变。

你们还年轻，以后少不了悲欢离合，但如果提前准备好一些佛法的境界，面对起来就容易多了。希望你们

好好学习《大圆满前行》。

修行

光是理论上学不够，还一定要修行。

从前有两兄弟，哥哥是阿罗汉，弟弟精通三藏。弟弟常以学问自得，不注重修行，哥哥的劝告也听不进去。后来弟弟得了重病，死时又忧又悔。

所幸他转生为人。哥哥用神通知道后，待弟弟长到3岁时，去为他作了皈依。

到了4岁，有一次乳母抱着他去寺院，但山路崎岖，乳母一不小心，失手把他掉到山下。当时他就摔死了。就在死的那一刹那，他对乳母生起极大的嗔心，并因此堕入地狱。

哥哥知道此事后，一观察，见他已转生地狱，不禁

叹息道：“地狱众生，佛陀也没办法，何况是我？”

这则公案提醒我们，再有智慧、才华、能力的人，也一定要修行。否则无常一到，难得的这个人身没用来修行，后世就不好说了。喜欢因明、中观很好，但学这些也应该是为了修行。最关键的是修行。

我到了这个年龄，心里就老想无常，“是不是很快会无常？”越来越觉得修行重要。

授皈依

皈依前，我给大家念个药师七佛名号，凡听到药师七佛名号的人，不会堕入恶趣。同时也念一下法王如意宝在印度金刚座造的《愿海精髓》，这是法王从心性中流露出来的，当时我做了笔录。很多人认为这是“小《极乐愿文》”“小《普贤行愿品》”，很有近传加持。

（堪布念药师七佛名号及《愿海精髓》等传承……）

下面皈依。

皈依有上等皈依，为利益一切众生而皈依；中等皈依，为自己从轮回中解脱而皈依；下等皈依，为即生平安、快乐、健康、发财、升官等而皈依。

皈依的时候，你心里要想：我从现在开始，皈依释迦牟尼佛为主的十方诸佛，皈依佛陀所宣说的一切解脱之法，皈依十方所有僧众。这就是皈依三宝。

大家一边这么想，一边跟着我重复：

喇嘛拉嘉森且奥，桑杰拉嘉森且奥，却拉嘉森且奥，根登拉嘉森且奥。

南无布达亚，南无达玛亚，南无僧格亚。

（堪布念一句，大家跟着重复一句，各三遍。）

（堪布弹指。）

我弹指的时候，你们都观想自己已获得皈依戒体。有些人以前皈依过，但是再再皈依三宝，也只有功德，没有损害。

（堪布作祈愿加持……）

以前哪个上师给你们取过法名，用那个就可以。法名不要太多，不然自己都不知道自己叫什么。如果非要取一个，前面一个字叫“圆”，这是我取的，后面一个字你自己取，选一个好听的字。这两个组合起来，因缘聚合，就是你的法名。

大学演讲 相关阅读

《佛教眼中的物质世界》 索达吉堪布全集 1

佛教空性观	北京大学
信仰与人生	北京大学
藏文化的修心养生观	清华大学
佛教眼中的物质世界	复旦大学
佛法的生命科学观	南京大学

《新时代需要心灵教育》 索达吉堪布全集 2

藏传佛教的思想与现实生活	中国人民大学
大乘佛教的现代意义	浙江大学
新时代需要心灵的教育	华中师范大学
解疑除惑 教学相长	华中师范大学
佛教消除烦恼的理论与方法	中山大学
心净国土净	香港中文大学

《怎样面对痛苦》 索达吉堪布全集 3

怎样面对痛苦	香港理工大学
心理健康与职业生涯规划	南阳师范学院
佛教文化的价值观	青海师范大学
藏密的特点及思想精髓	陕西师范大学
来世生命及往生净土	西北大学

《佛教的真理观》 索达吉堪布全集 4

科学怎样成为幸福的阶梯	西安交通大学
佛教的利他性	山东大学
佛教慈悲观与道德教育	湖南师范大学
佛教的真理观	华中科技大学
逐梦人生·开启心灵教育	香港教育学院
科技发达时代的佛法教育	香港科技大学

《问佛陀情为何物》 索达吉堪布全集 5

自心宝藏的探索	香港大学
佛教的人生教育	北京师范大学
问佛陀情为何物	厦门大学
“如来藏”思想	厦门大学
佛教的低贪生活	广西大学
幸福的根本是心	汕头大学

《幸福的根本是心》 索达吉堪布全集 6

心底无私天地宽	兰州商学院
禅与财富管理	北京大学
扎根于内心的财富	清华大学
怎样修学密法	香港理工大学
当代藏医药学者的历史使命	成都中医药大学
幸福的根本是心	上海交通大学
自他快乐的八个秘诀	上海交通大学

《减轻压力的智慧》 索达吉堪布全集 7

慧悟人生 荷担科学未来	山东理工大学
减轻压力的智慧	广西师范大学
慈善离我们有多远	中国社会科学院
探索内心科学的精髓	中国社会科学院
《大圆满前行》的重要性	中国文化书院
念修前行仪轨及禅修	中国文化书院
闻法规律与共同外前行	中国文化书院
不共内加行与往生法	中国文化书院
皈依开示	中国文化书院

《把握心灵的方法》 索达吉堪布全集 8

心灵绿化与幸福人生	苏州科技学院
禅宗与心灵救助	苏州科技学院
藏传佛教把握意识的方法和途径	苏州大学
博学与济世	东北财经大学
佛教的经济观	中央财经大学

《藏地幸福密码》 索达吉堪布全集 9

藏地幸福密码	美国乔治·华盛顿大学
展望藏传佛教 21 世纪在全球的传播	美国乔治城大学
坐禅的正确方法	美国乔治城大学
藏传佛教在中国的现代表述	德国马普研究所

宗教与现代生活	德国哥廷根大学
如何观修自他交换的菩提心	美国哈佛大学
藏传佛教的包容性	美国哥伦比亚大学
藏文化与环境	美国科罗拉多大学
伏藏授记的密意与缘起	美国科罗拉多大学
信仰、科技与法律	四川大学
智慧人生 和谐社会	广东金融学院
汉藏佛教文化交流	华南农业大学

《关于人性的探索》 索达吉堪布全集 10

滋养养智	华东师范大学
大学生如何面对心理压力	四川大学
佛教关于人性的探索和教育	湖南大学
戒定慧与人生幸福	江西财经大学
生命的成长与完善	北京大学
佛法与当代社会	首都经济贸易大学
解读轮回密码	泰国朱拉隆功大学
信仰与时代	泰国国立玛希隆大学
如何寻找人生的坐标	柬埔寨金边端华学校

《神秘的修心之路》 索达吉堪布全集 11

领悟人生	新加坡国立大学
神秘的修心之路	台湾大学
藏文化的特色	台湾师范大学

击掌空声·佛教的辩论方法

台湾华梵大学

生命科学与价值观

台北大学

《怎样变成有福报的人》

索达吉堪布全集 12

认知科学与佛学

浙江大学

佛学之生态思想

南京林业大学

人生与人心

西安电子科技大学

怎样变成有福报的人

华东师范大学

与人沟通的智慧

中国青年政治学院

《盗梦空间》的佛学实相

清华大学

《喧嚣中的宁静之道》

索达吉堪布全集 13

微时代 微道德

天津大学

喧嚣中的宁静之道

中国科学技术大学

人类面对灾难的心理安慰

青岛大学

医者之心

河北医科大学

寻找生命的意义

云南大学

残酷才是青春

香港中文大学

《藏密宇宙观》

索达吉堪布全集 14

信仰在佛教中的意义

新西兰梅西大学

当上帝遇到佛陀

新西兰奥克兰大学

动中禅

澳大利亚悉尼科技大学

佛教的物质世界观	澳大利亚悉尼大学
藏传佛教的慈悲幸福观	澳大利亚墨尔本大学
禅定·心性休息	加拿大约克大学
藏密宇宙观	加拿大多伦多大学
前世今生·佛教人生观	加拿大多伦多大学

《红尘中的净土》 索达吉堪布全集 15

当代藏传佛教女性	加拿大麦吉尔大学
苦才是人生	美国南加州大学
红尘中的净土·喇荣	美国加州大学洛杉矶分校
现代社会的专注与禅修	美国耶鲁大学
佛陀的生平	美国耶鲁大学
当代菩萨道	美国普林斯顿大学
佛教空性的禅修	美国天普大学
汉地的当代藏传佛教	美国弗吉尼亚大学
禅宗和大圆满的关系	美国加州大学伯克利分校
藏传佛教在汉地的流行	美国斯坦福大学

《贫非佛教》 索达吉堪布全集 16

商之大者 自利利他	中国人民大学重庆校友会
贫非佛教·大富长者的启示	中国人民大学重庆校友会
药师佛与中医	中国中医科学院
密宗文化与现代社会	北京大学
密宗文化与现代艺术	北京大学

密宗文化与现代管理

北京大学

密宗文化与现代教育

北京大学

《佛教如何面对灾难》 索达吉堪布全集 17

知识与文化的差异

中国传媒大学

佛教如何面对灾难

澳门大学

佛教视野中的物质

华南理工大学

幸福人生 从心开始

青岛恒星科技学院

探寻生活的另一种价值

上海外国语大学

《藏传佛教的本来面目》 索达吉堪布全集 18

当代的公平与正义

中国政法大学海南校友会

做才是得到

海南大学

心灵的绿色家园

南京农业大学

佛法智慧与智慧人生

南京大学

藏传佛教的本来面目

泰国摩诃朱拉隆功大学

《生命中的偶遇》 索达吉堪布全集 19

生命中的偶遇

意大利都灵精神论坛

佛教与社会德行

荷兰莱顿大学

藏传佛教对都市青年的吸引力

荷兰莱顿大学

幸福人生

法国多芬尼综合大学

女性在藏传佛教中的地位

法国巴黎喜马拉雅研究中心

藏传金刚乘的特点	奥地利维也纳大学
跨文化译传藏传佛教之人生感悟	英国牛津大学
修持佛道	英国剑桥大学
佛教如何看待幸福	英国伦敦政治经济学院

《走出人际关系的雾霾》 索达吉堪布全集 20

佛教对进化论与造物论的看法	英国伦敦大学学院
信仰与科技	莱索托林国荣创意科技大学
有爱的生活	莱索托国立大学
现代社会的正念与禅修	纳米比亚理工学院
	纳米比亚国际管理大学
	纳米比亚大学
藏传佛教思想	日本东京大学
快乐人生·佛法可以改变世界	日本早稻田大学
感谢我的世界	泰国清迈大学
佛教与信仰·梦幻的人生	新加坡国立大学
走出人际关系的雾霾	北京大学

《碎片时代的彷徨》 索达吉堪布全集 21

浅谈佛教艺术	中国人民大学
财富与人生价值	南京农业大学
问佛陀法为何物	苏州大学
修行与精神健康	上海交通大学
大学生与幸福	上海交通大学

佛学与健康	北京中医药大学
碎片时代的彷徨	泰国清迈皇家大学
爱的智慧	北京华夏管理学院

《向内看, 向外走》 索达吉堪布全集 22

现代藏传佛教大德·

法王晋美彭措的生平和著作	美国芝加哥大学
藏传佛教的现代性	美国西北大学
动荡时代的心态	美国芝加哥大学
向内看 向外走	美国哈佛大学
藏传佛教的转世制度	美国麻省理工学院
女性在藏传佛教群体中的角色	美国哥伦比亚大学
体悟无常	美国哥伦比亚大学
藏传佛教在当今东西方国家的流行	瑞典斯德哥尔摩大学

《如何理解自我慈悲》 索达吉堪布全集 23

佛教对主观幸福感心理学研究的启示	瑞典隆德大学
藏传佛教的修行和学习	挪威奥斯陆大学
佛教如何理解自我慈悲	西班牙康普顿斯大学
动中禅·与生活共舞	西班牙康普顿斯大学
业因果定律下的生命流转	以色列希伯来大学
如何实现生命的意义	斯威士兰大学

《你的快乐，从何而来》 索达吉堪布全集 24

觉悟在当下	南非圣奥古斯汀学院
你的快乐 从何而来	马拉维多马西教育学院
藏传佛教的日常修行和仪式	南非开普敦大学
物质主义时代的佛教观	博茨瓦纳大学
师生相处之道	复旦大学
追问生命的价值	上海交通大学
透过现象看本质	北京大学

《是约束还是自由》 索达吉堪布全集 25

善心厚德·佛教的财富观与传播	中国传媒大学
从仓央嘉措文字现象说起	北京师范大学
立足当下 荷担未来	南京农业大学
法是约束还是自由	苏州大学
速度与激情	中国科学院上海硅酸盐研究所

《浅谈佛教与科学》 索达吉堪布全集 26

佛教与科学的碰撞	缘起篇
开幕词	第1届世界青年佛学研讨会
以科学精神探索前生后世	第1届世界青年佛学研讨会
世间禅与出世间禅·禅修开示	第1届世界青年佛学研讨会
浅谈科学与显密教法	第1届世界青年佛学研讨会
素食	第1届世界青年佛学研讨会

专场问答	第 1 届世界青年佛学研讨会
如何树立正确的人生观价值观	第 1 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 1 届世界青年佛学研讨会

《你也可以是菩萨》 索达吉堪布全集 27

开幕词	第 2 届世界青年佛学研讨会
专场问答	第 2 届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的心灵教育	第 2 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 2 届世界青年佛学研讨会
开幕词	第 3 届世界青年佛学研讨会
信仰是鲜美的生命之泉	第 3 届世界青年佛学研讨会
专场问答	第 3 届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的学修体系	第 3 届世界青年佛学研讨会
身心安乐的秘密·禅修开示	第 3 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 3 届世界青年佛学研讨会
为什么要利他	第 3 届世界青年佛学研讨会
开幕词	第 4 届世界青年佛学研讨会
身语意的瑜伽·禅修开示	第 4 届世界青年佛学研讨会
你也可以是菩萨	第 4 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 4 届世界青年佛学研讨会

《生死与幸福》 索达吉堪布全集 28

开幕词	第 5 届世界青年佛学研讨会
有相与无相的喜悦·禅修开示	第 5 届世界青年佛学研讨会

怎样看待死亡	第5届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第5届世界青年佛学研讨会
科学与佛教的握手	第6届世界青年佛学研讨会
盛开的心灵之花·禅修开示	第6届世界青年佛学研讨会
世界为什么需要和平	第6届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第6届世界青年佛学研讨会
开幕词	第7届世界青年佛学研讨会
生死与幸福	第7届世界青年佛学研讨会
聚焦人工智能与人类幸福	第7届世界青年佛学研讨会
唤醒本初的宁静·禅修开示	第7届世界青年佛学研讨会
向内看 向外走	第7届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第7届世界青年佛学研讨会
共赴智慧盛宴	第8届世界青年佛学研讨会

《叩问我们的时代》 索达吉堪布全集 29

问心	对话埃亚·阿维夫教授
在美国大学教佛法	对话本杰明教授
修行者说	对话范彼德教授
叩问我们的时代	对话施耐德教授
缘聚纽约谈藏密	对话滕华睿教授
科学时代的佛教	对话皓利·盖利教授
环保从心开始	对话叶蓓教授
佛法与科学是殊途同归	对话朱清时教授
什么是佛教心理学	对话心理学家凯瑟琳
灵魂的前世今生	对话吉姆·塔克博士

在浮躁的世界里安静地活

对话张卫教授

文殊菩萨的智慧宝剑

对话威廉·道格拉斯教授

心灵鸡汤也很有营养

对话东京大学学者

净密是一家

对话净空法师

《兴衰的幻剧》 索达吉堪布全集 30

兴衰的幻剧

对话阎雨院长

当科学与佛法不谋而合

对话朱清时教授

从大学校长到佛法传播者

对话潘宗光教授

成功的另一种定义

对话潘宗光教授

浮世修行

对话海涛法师

藏传佛教的艺术与教育

对话芝加哥西北大学师生

为和平

对话格拉斯主教

学术研究与修行体悟的关系

对话希伯来大学学者

心域无疆

对话伊丹·赛杰夫教授

这是最坏的时代 这是最好的时代 对话申昌镐教授