

一个出家人的
365 天

积微成博

索达吉堪布 · 著

2014年

著作
20



THE EVERYDAY WISDOM OF
KHENPO SODARGYE

积微成博

一个出家人的 365 天

（2014 年）

索达吉堪布 · 著

发博时间：2014.1.1–2014.12.31

版本：2024年12月

初 一

一年之计在于始。新年的第一天，若能念诵八吉祥 1 遍，莲师心咒、度母心咒、观音心咒各 100 遍，依靠佛菩萨的加持，可护佑自己和他人在这一年里吉祥圆满、遣除障碍、身心自在、快乐连连。

祝福大家元旦吉祥！



2014-1-1

新 年

新年的第一顿饭，吃完了，好吃！



2014-1-1

开 始

昨天是 2013 年年终的毕业典礼。300 多僧众经过 6 年的闻思修行，如今已圆满毕业。

对他们个人来说，这不是一种结束，而是弘法利生的开始。



2014-1-2

控 制



现在，人们把手机当成了身体的一个器官，去哪儿也离不开它。走路、坐车、上班、聚会……随时随地在低头看手机。一旦手机丢了，都不知道怎么活了。

早上醒来，第一件事是摸手机；晚上睡前，最后一件事是看手机。也许在临终前，最放不下的还是手机。这到底是人类控制了科技，还是科技控制了人类？

2014-1-3

贪 欲

有些人天真地认为，自己只享受一次欲乐，就足够了。

但若想以此令贪欲变淡，这无疑是异想天开。如同饮用盐水，只会越喝越渴，贪欲越享受就会越炽盛，永远也不可能让你心甘情愿地舍离。

——法王如意宝



2014-1-6

不 明



“贪”会带给人一时快乐，结局却是无尽麻烦；
“嗔”能让人瞬间压倒对方，却会埋下无穷祸患；这
二者都来自“痴”，由于不明道理，所以不懂取舍。

2014-1-7

平 安



昨晚学院失火，一些僧房被毁，
但无人员因此丧生，请大家放心。

2014-1-10

不 离

1月13日至19日，学院将举办为期7天的法王圆寂十周年纪念法会。

凡参与法会者，最好能念诵金刚萨埵心咒“嗡班匝儿萨埵吽”十万遍，看一遍法王的珍贵教言《不离》。直播：[🔗网页链接](#)



2014-1-13

祈 祷

今天是法王如意宝圆寂十周年的日子，望大家以猛厉的信心多念《上师供》，或者法王祈祷文

“自大圣境五台山，文殊加持入心者，

祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持”。



2014-1-15

竞 争



不要老想着争第一，要努力做唯一。

这是竞争中最好的出路。

2014-1-16

交 流

明天(17日)11点-12点，我在新浪读书做微访谈。

你若有问题，可以来互相交流进入本场微访谈🔑

进入本场微访谈



2014-1-16

寻 找

过去的你，已经消失了；未来的你，还没有出现；现在的你，刹那都在变化。真正的你，到底在哪里？

2014-1-17



微 访 谈

不离：上师人生开示录 # 我的微访谈 “ 现代人
为何活得不快乐？ ” 开始啦！

今天我会在微访谈跟大家聊天，访谈时间是
11:00-12:00，快来提问吧！

访谈地址：[🔗进入本场微访谈](#)

2014-1-17



现代人为何活得不快乐

——2014 年新浪微访谈

访谈简介：

为何我们活得不快乐？如何识破烦恼的真面目？佛学畅销书作者索达吉堪布携新书《不离：上师人生开示录》做客新浪微访谈，从根本上认识人生的苦恼，“我执”是世界上一切祸害的根源。无论你是否为佛弟子，这本书都会让你开卷有益。愿此书成为你未来路上不离的“明灯”。

访谈时间：2014 年 1 月 17 日上午 11：00-12：00

01Q: 心里总是不开心、压抑、感觉笑不起来，不是乐观激情向上的态度。请问大师怎么快乐？

索达吉堪布：人生解知足，烦恼一时除。

02Q: 你好上师，请问你怎么看鸠摩罗什的一生？

索达吉堪布：伟大的翻译家，真正的大成就者。



03Q: 怎么开心？怎么对事都积极向上？

索达吉堪布：但行好事，莫问前程。

04Q: 想太多，对一些事始终放不下。

索达吉堪布：先从道理上弄明白——这一切不值得执著。

05Q: 怎么能够得到上师的加持？

索达吉堪布：恭敬祈祷。



06Q：顶礼尊敬的大恩上师！我是一名在家弟子，现在很想结婚，请问可不可以？请大恩上师开示。

索达吉堪布：可以的，但不要忘记佛法。

07Q：顶礼上师！请问怎样才能遇到自己的根本上师呢？

索达吉堪布：当你的心准备好了，就知道了。

08Q：修行念咒的时候，自己无法集中，总是东想西想的，需要什么方法来改进？

索达吉堪布：培养打坐禅修的习惯。

09Q：怎样可以变得有智慧？请上师慈悲开示。

索达吉堪布：多祈祷文殊菩萨，多念文殊心咒。

10Q：顶礼大恩上师！《般若摄颂》可以给小动物佩戴吗？可

以随亡人一起焚烧吗！喇嘛钦！

索达吉堪布：可以，可以。



11Q：上师，好人都会有好报吗？为什么我看到的很少呢？

索达吉堪布：种子种下，会马上结果吗？一切需要时间。



12Q：怎样不执著？怎样才能放下？



索达吉堪布：先要系统学习佛法，明白了道理才能

放下。

13Q：老师，我一心拜佛，可我小小年纪17岁就病痛缠身！
怎么办呢？

索达吉堪布：得病不一定是坏事，关键看你的心。

14Q：找不到女朋友怎么办？

索达吉堪布：在这个世间上，你想得到什么，就必须先付出什么。想要得到爱，就要先学会爱别人。

15Q：上师吉祥！请问已明明知道这是执著，但仍然无法释怀放下怎么办？

索达吉堪布：需要修行。不然，就算有人告诉你最好的方法，但从来不去做，也无济于事。就像口干舌燥的人待在河边，但不去喝水，仍会渴死一样。



16Q：我喜欢的人，不喜欢我……是因为前世我欠他什么吗？

索达吉堪布：所有发生的事都不是偶然的，是因缘际会。

17Q：顶礼大恩上师！《不离：上师人生开始录》是我这辈子见过最好的书，我一天内拜读完，还会反复阅读。请问上师，我可以送给我身边不学佛的朋友看吗？会不会让他们引起烦恼？请上师开示！

索达吉堪布：可以送，烦恼即菩提。

18Q：朋友的老公出轨，理由就是现在的妻子不会持家，没有女人味。请问，该怎样帮助我的朋友处理这件事呢？

索达吉堪布：任何快乐都逃不过无常，所以不要太过执著，事先要有心理准备。



19Q：顶礼上师，我发现自己很贪心，好的东西总是想占为己有，应该怎样断除这种贪心呢？

索达吉堪布：如果无法控制欲望，心就被它踩在脚下，永远做它的奴仆。



20Q：夫妻的相处之道是什么呢？

索达吉堪布：互相理解、谦让、成全，不要天天当“警察”。

21Q：堪布，女性生理期供灯供水烧烟供有什么忌讳吗？

索达吉堪布：没有这种说法。

22Q：要达到生生世世不离师，除了发愿，还要怎么做？

索达吉堪布：回向积资等。

23Q：上师你好，我今年是本命年，是不是本命年真的就不顺，用什么方法可以解除不顺呢？

索达吉堪布：念莲师心咒1万遍。

24Q：大师，怎么做才算得上是好人？

索达吉堪布：有利他心的人，就是好人。



25Q：上师，请问我求了很多法，包括从玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽（包括心部、界部和窍诀部）的法，我该怎么修？现在是想齐头并进地修每一部法。我该怎么办？

索达吉堪布：先学习《大圆满前行》，圆满修持五加行。不然，再高的修行都是冰上建筑。

26Q：顶礼上师！请问，修行和发心如何去平衡？

索达吉堪布：若有利他心，则发心即修行。

27Q：我现在对佛法还挺感兴趣的，看的东西都很杂乱，我该怎么开始，看些什么书籍？

索达吉堪布：《大圆满前行》。



28Q: 怎样尽快去掉我执，做到真正的无我利他？

索达吉堪布：从道理上、修行上明白“我”不存在，看到很多人不明白此理而痛苦，就会自然想利益他们。

29Q: 上师，如何提高游戏中的技术水平？

索达吉堪布：别执著，它是梦中之梦！

30Q: 顶礼上师！当众讲话紧张是何原因，如何对治？

索达吉堪布：念观音心咒就不会紧张。

31Q: 老师，凡事该顺其自然还是执意去追？尤其对爱的人。

索达吉堪布：可以追求，但都躲不过无常，要懂得随缘。

32Q: 上师您好，人们常说随缘，请问应该怎么正确地理解“随缘”？是处处不争吗？

索达吉堪布：随缘，是积极做事，但对结果如何不放在心上。尽人事，听天命。



33Q：大师，人分等级吗？

索达吉堪布：显现上，分。

34Q：顶礼上师！如何去掉发脾气的习性，如何去掉嗔心？感恩上师，阿弥陀佛！

索达吉堪布：学习《入行论》的“安忍品”来化解，不然，硬憋会内伤。



35Q：为何会太在乎周围人的看法？

索达吉堪布：对“我”太执著。

36Q: 师傅，问一下，梦见已故的父亲脚被砍掉，我该怎么才能对他好呀？我父亲还说在阴曹地府不太好，怎么办呀？我该怎么做？爸爸是不是不好？

索达吉堪布：请出家僧众为他念《普贤行愿品》回向。

37Q: 你好，请问佛法讲究如何养生呀？

索达吉堪布：养心。

38Q: 顶礼上师！弟子如何做才能够让上师欢喜长久住世，让众生欢喜发菩提心？

索达吉堪布：多做利益众生的事。



39Q: 怎样戒肉？

索达吉堪布：明白吃肉的过失、吃素的功德。

40Q: 上师，目标有点高，现在压力好大，无法放松下来怎

么办？

索达吉堪布：把目标降一降。成功率不代表你生活的意义。

41Q：修法一定要出家才能得到解脱吗？

索达吉堪布：不一定，很多大成就者都是在家人。

42Q：您为何看不到我的问题，是因为缘还没到吗？顶礼！

索达吉堪布：看到了，有缘。

43Q：上师，弟子邪淫恶习深重，贪爱网路淫秽视频，自渎行淫，常常悔恨难当，也曾发愿守戒，却又再犯，反反复复，很是痛苦。如何解除这种状况？

索达吉堪布：多念金刚萨埵心咒、百字明忏悔。

44Q：怎样更好地理解无常和因果？

索达吉堪布：学习这方面的道理，同时一定要修行。

45Q：大师，您有苦恼吗？

索达吉堪布：有一些，但不严重。

46Q：顶礼上师！明知道有些事做得不如法，但是还是没有做到，一时还做不到。

索达吉堪布：还是因为不知道。你知道一个东西有毒，还会吃吗？



47Q：我想修行佛法怎么开始？

索达吉堪布：从《大圆满前行》开始，学习、修行，缺一不可。

48Q：顶礼上师！请问藏传佛教有短期出家的开许吗？或者以后佛学院能开办短期出家吗？请上师开示。

索达吉堪布：暂时没有。

49Q：顶礼上师！请问我以前念《地藏经》，最近很想念《金刚经》，请问是要跟着心走吗？

索达吉堪布：在多念的同时，最好能懂得经义。

50Q：怎样可以让上师欢喜？

索达吉堪布：好好闻思修行。

51Q: 顶礼上师三宝，看了《不离》这本珍宝，让我心里很激动，除了多看和背诵这本书，怎么可以更好地让法义融于心呢？

索达吉堪布：长期不离，每年看一遍。

52Q: 我觉终有一日，我会与佛结缘，这是不是逃避现实？

索达吉堪布：真正懂了佛法，就知道学佛让自己更积极；而对佛法一知半解，才会觉得它让自己消极。

53Q: 缘分是注定的？婚姻也是注定的吗？

索达吉堪布：有些缘分是注定的，但并不是不能改，行善断恶就是钥匙。什么是善，什么是恶，在佛教中有答案。



54Q: 上师，请问如何控制欲望？

索达吉堪布：明白你是空的，你所执著的是空的，欲望自然也是空的。

55Q: 在家人如何平衡修行与家庭？并很好地修持出离心。

索达吉堪布：把跟家人相处当成一种修行。

56Q：我想问，努力学习却没有回报怎么面对？

索达吉堪布：不求回报的学习是最无上。



57Q：顶礼上师，请问如何提升信心？

索达吉堪布：学习佛法。明白道理了，就会生起不退的信心。不然，有些信心只是一时热情。

58Q：为了他，我默默地学习和充实自己，现在觉得有点累了，老师，给我个鼓励，让我有动力继续加油吧。

索达吉堪布：加油！

59Q：师父，出家需要什么？

索达吉堪布：需要出离心。

60Q：弟子诚心发问，想2014年怀个健康足月宝宝，每天抄写经书，我还想做些什么，能为宝宝积福的？

索达吉堪布：放生，念观音心咒。

61Q：你的书《苦才是人生》我看过，我知道这个世界上有因必有果，但我总是烦恼在人与人之间的感情上，请问怎么消除烦恼呢？

索达吉堪布：书中有答案。

62Q：顶礼上师！世间一切有因缘吗？为何我总觉得世间一切都如幻梦一场呢？

索达吉堪布：你觉得没错。



63Q：顶礼上师！净土和加行可以一起修吗？感恩上师！

索达吉堪布：当然可以。

64Q：大师，该如何面对高三失败？

索达吉堪布：人生不是只有一条路，这条走不通，换一条可能更光明。有心，就有希望。



65Q：信仰是什么？

索达吉堪布：严格说，没有信仰，也是一种“信仰”。有些人追求金钱，这就是他的信仰。信仰不是有或没有，关键是对或不对。

66Q：顶礼上师！我总是觉得自己长得丑，各方面都不是很好，不自信，有点自卑，请上师开示。

索达吉堪布：学会感恩，你比很多人幸福多了。

67Q：顶礼上师，我替爸爸问的这个问题，如何做到依教奉行？

索达吉堪布：先要明白上师的“教”言，才能依“教”奉行，不然容易成为一种盲目。



68Q: 请问怎样才能不在乎世人的眼光，静心地过自己想过的生活？

索达吉堪布：知道你做的一切，不是表演，不要被观众的掌声或嘘声所转。

69Q: 为什么每次去庙里都想哭，听师父念经也是，怎么回事？

索达吉堪布：这是一种清净的信心，但不稳固。要了解佛法到底是什么、对自己有何利益，如此，这种信心才能升级、稳固。

70Q: 请问您快乐吗？

索达吉堪布：很快乐！修行给我带来的快乐，什么也无法替代。

71Q: 顶礼大恩上师！我现在正在学习《入菩萨行论》，我想反复学直到学透为止，可以吗？

索达吉堪布：当然。



72Q：上师，出离心和世间法矛盾吗？如何对待工作和修行？

索达吉堪布：严格来说，有矛盾，但作为世间人，
可以好好安排时间，尽量兼顾。



索达吉堪布：时间到了，我要去开法会了，谢谢大家！



乐 道

在某种程度上，物质与精神是呈反比的。物质越发达，精神越空虚；物质越简单，精神越充实。若一味追求物质发展，其代价就是人心沦丧、道德败坏。

所以，古人提倡安“贫”乐道，不丹也被称为最幸福的国家之一。



2014-1-19

自 律

要想解决一些实际问题，比如贩卖婴儿，纯粹靠立法是不够的。再完美的制度，都能找到漏洞。

只有让每个人真正有信仰，懂得因果不虚、善恶有报，才能自己约束自己，从根本上解决问题。



2014-1-20

白痴

爱因斯坦说：“我担心有一天科技充斥人间时，
世界将只剩下白痴的一代。”

2014-1-21



健 康

许多人经常问：如何治疗抑郁症？

我暂且不引用佛教观点，只用一个科学实验来告诉你答案——2005 年，心理学家派崔克研究了 441 位有宗教信仰的人，之后得出结论：慈悲心会大幅降低忧郁和压力。

他还认为，在生活中真正有益的，是实践慈悲的行动，即使没有宗教信仰，只要付出慈悲就能有助人们更加健康。

2014-1-23



苦 乐

不执著便没有苦乐。当你遇到一件事，不管可喜还是可憎，只要不去分别、妄执，它当下就消失了。

曾有个小和尚问师父：“听说您德行高深，假如美女、妖魔以及世间一切同时现在您眼前，您会不会眼花缭乱？”

师父回答：“让青色归于青光、黄色归于黄光，让看只是看、听只是听，哪来的眼花缭乱？”

2014-1-24

智 慧

现在不少人对佛教感兴趣，常问我该如何学佛。其实，佛教并不是只有心灵鸡汤，或磕头、念经、吃素、打坐等形式，它的智慧才是对我们心灵最有帮助的。

这种智慧在藏传佛教中有系统的宣说，尤其以《大圆满前行》为甚。我在中国文化书院简单讲过这部法，并针对各种常见问题进行了答复。[🔑网页链接](#)



2014-1-25

安 乐

为减少全世界的灾祸，让人们更加安乐，喇荣五明佛学院从明天起，举办为期两天的莲师除障祈福大法会，从早上 8 点半到晚上 6 点，共诵莲师七句祈祷文，每人两万遍。任何人想参与都可以，即使两天内无法完成，尽快完成即可。

莲师七句祈祷文

吽（藏音）

欧坚耶杰呢向灿

巴玛给萨东波拉

雅灿巧格欧哲尼

巴玛炯内义色札

括德喀卓芒布果

且杰吉色达哲杰

辛吉洛协夏色所

革日班玛斯德吽



2014-1-26

祈 福

此次莲师除障祈福大法会（1月27日-28日，8点半-18点），与僧众共修“莲师七句祈祷文”，机会非常难得。为便于大家参与，特安排了网络直播🔗[网页链接](#)
【关于“莲师七句祈祷文”的功德，我曾讲过八节课🔗[网页链接](#)】

莲师七句祈祷文

吽（汉文）

邬金刹土西北隅

莲花蕊茎之座上

稀有殊胜成就者

世称名号莲花生

空行眷属众围绕

我随汝尊而修持

为赐加持祈降临

革日班玛斯德吽



2014-1-26

存 在

爱因斯坦说：有些人认为宗教不合乎科学道理。我是一位研究科学的人，我深切知道，今天的科学，只能证明某种物体存在，而不能证明某种物体不存在。🔗日本发现一种耐寒水蛭零下 196 度未被冻死（图）



2014-1-29

除 苦

今天是除夕的前一天，按藏传佛教的传统，最好在今天的黄昏念 9 遍《心经》。

此经中说：“能除一切苦，真实不虚。”依靠般若空性的强大威力，可遣除我们往年的一切不顺、烦恼、障碍，迎接来年的圆满、吉祥、平安。🧡心经



2014-1-29

祝 福

新的一年，祝福大家马上慈悲，

马上欢喜，马上自在，马上吉祥！

2014-1-31



善 愿

辞“旧”迎“新”，不仅仅是外面的节日庆祝，更应该是内心的净化与重新定位。

人有善念，天必从之。

在新年的第一天，让我们根据自己的情况，发个坚定的善愿吧。

2014-1-31

无 常



烟花再炫，不过一瞬；爆竹再响，惊雷即逝。看烟花绽放，听鞭炮连连，让人不禁想到一切无常，珍惜当下。

2014-2-1

幻 梦

用智慧来观察，现在的一切苦乐，都是虚幻的。

但我们往往把它当真，为它哭、为它笑，不愿意从梦中醒来。



2014-2-3

闭 关

如果你想认识佛教，除了学习它的教义，每年最好能抽出一段时间闭关，哪怕只有七天。

若将修行变成一种习惯，心的力量就会增强，面对任何烦恼都不在话下，不知不觉间，快乐会天天与你相伴。



2014-2-5

分 寸



俗话说：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”它的本意是，越是苦的良药，越对治病有帮助；越是不顺耳的劝告，越有利于改正缺点，对自己的行为有帮助。

但有时候，逆耳的忠言也会使人产生抵触情绪，较难达到真正的目的。所以，掌握分寸很重要。

2014-2-7

修 行

近期，我以闭关的方式，听上师早年讲法的录音，观自己的心。每天只用固定的时间发微博、处理一些事物，其余时间都关掉手机。

人生真的很短，若没有通过实修品尝到佛法的滋味，就算把佛法讲得再精妙，也很难用得上。



2014-2-8

我 执

河，明明在不停地奔流，人们仍以为它是一条不变的河；“我”，明明没有一刹那停止过变化，人们仍把它执著为不变的“我”。

总把无常当做常有，这就是佛教所说的“愚痴”。



2014-2-9

毒 箭

一旦被欲望的毒箭射中，心会变得麻木，失去觉知，甚至疯狂。

如果没有及时清醒，就会如同爱美的飞蛾扑向火焰、贪吃的鱼儿被鱼钩钓起，当发现自己身处险境时，后悔也来不及了。

2014-2-11



回 家

一个人去某地出差，办完事情后，会考虑自己怎么回家。

同样，我们在人间几十年，寿命穷尽也会离开，这时候，你知道该怎么“回家”吗？

2014-2-12

悲 哀

不以过去的历史为鉴，也不关心未来的命运，只顾眼前的一时感受，这是当今时代的悲哀。

2014-2-13



祝 福

在马年的第一个月圆之日，愿你的智慧、慈悲、福气，如今晚的月亮一样圆满。

元宵节快乐！

2014-2-14

大自在祈祷文

今天，一年半的时间到期，你念满一万遍了吗？

利益众生是无有止境的，由于种种缘起，从今日起，我发愿再念一万遍，时间一年半。若想参与者，可以发愿。



2014-2-15

现实

佛教不是神秘主义，而是现实主义。

它并非充满玄妙的神话，而是指出如何面对情绪、衰老、疾病、死亡，让我们乐观，不再忧郁。

2014-2-16

更 替

从小到大，我们感兴趣的东西不断在换。现在自己最喜欢的，还可靠吗？



2014-2-18

次 第

禅宗、密宗是非常正宗的法门，其最高境界都提倡“不立文字”。

但没证悟这种境界的人，必须先通过文字来学习佛法。

否则，什么佛理都不懂，就打着这种旗号来弘扬佛法，所作所为一定会与佛法相违。

2014-2-19



心 境

心会散发出一种气场，善良的人让陌生人都觉得亲切、可信任，乐意与之交往，如此，他的路越走越宽广。

心恶的人让大家害怕与他接触，一提起他的名字都发憷，慢慢地，他的路越走越窄，人生也出现各种不顺。

所以，心决定了自己的人生轨迹，若想改变命运，就要从心入手。

2014-2-21

善 良

这是号称全球点击最多的视频。里面的东西，你我他都有，改变世界就靠它了，别错过。 号称世界上点击最多的视频

2014-2-22

献 花

我刚拍的这朵花挺美，献给微博上的所有朋友，
愿它给你带来好心情。



2014-2-22

爱

若想爱更多的人，就要从爱自己的家人开始练起。

假如对家人的爱，是一种成全，有一种责任，多一分体谅，懂一点尊重，自然就会以这种方式去对待别人。

否则，一屋不扫，何以扫天下？

2014-2-24



清 净

有人说：心静了，才能念佛，不然是一种亵渎。
岂不知，念佛的作用，就是让心清净，古大德云：“念佛入于乱心，乱心不得不佛。”

所以，当我们的心烦乱时，可以念佛号、抄佛经、听佛乐、唱佛歌。

2014-2-25

自 他

我们生命中拥有的一切，表面上源于自己的努力，实际上离不开众生的帮助。

了悟到众生的珍贵和助益，我们对他们的负面态度将有所改变。

2014-2-27



密 法

有些人想修学无上密法，但如果与道友之间不和，对闻法没有珍惜感，连这些最基本的资格都达不到。

那就算你得过灌顶、修完加行，也仍不是密法的法器。不如不学为好。

2014-3-1

神 变 月



从今天起进入神变月（公历 3.2—3.30），每天都是吉祥日，行持任何善法，功德增为平时的十亿倍。

这是一年里最好的修行机会，大家切莫散乱。喇荣五明佛学院将开 15 天的持明法会，僧众诵九本尊心咒，为全世界和一切众生祈福。你若想参与却又不会念此咒，也可念大自在祈请文，或观音心咒“嗡玛呢巴美吽”。

2014-3-2

规 划

我们的生活需要规划，想好一年有什么打算，一个月准备做什么，一天需要完成什么。然后尽量严格地按照计划去做，当日事当时毕。

只有这样，人生才不会迷迷糊糊就过完了。



2014-3-3

依 法

个别佛教徒的行为不良，有些人就非常不理解：“学佛怎么也这样？”

其实，佛法是十分清净的，关键在于人有没有达到它的标准。鉴于此，佛陀才教导我们：要依“法”不依“人”。

2014-3-5



情 绪

生气，是一种破坏性的情绪。

处理棘手的问题时，随意发泄不满，只会带来麻烦，若能心平气和、微笑面对，让别人感觉轻松自在，许多困境都容易突围。

2014-3-6

尺 度

对某个事物，因为最爱，有时候就会生起最恨的情绪，引爆最大的痛苦。

所以，在生活中掌握一种“度”比较好，这样，才能得到长久的幸福。

2014-3-7

祝 愿

愿她

淡定的心，不再浮躁；

自在的心，不再寂寞；

轻松的心，不再忙碌；

解脱的心，不再迷惑。

女人节快乐！



祈 福



让我们为马航的乘客们祈福，每人念一百遍以上
观音心咒：嗡玛呢巴美吽。

2014-3-9

问 答

很多年轻人对佛法感兴趣，对人生有诸多疑问。

我自己虽然智慧有限，但在不同场合中作过解答，与你分享。[🔑大学演讲 - 智悲佛网](#)



2014-3-10

信 念

我们做的有些事情，如果对众生有利，哪怕被千夫所指，也应该责无旁贷；

如果对众生有害，就算令万人敬仰，也没有意义。



2014-3-13

福 报

什么才是真正的福报？

是名声、地位、财富，还是智慧、慈悲、宽容？

2014-3-14

成 功



爱是这世上最大的成功🔑 21 岁铅球明星莱尔
的故事

2014-3-15

回 向

今天是藏历神变月十五号，持明法会的最后一天，如果你有时间，请念一遍《普贤行愿品》，届时僧众会将此善根一起回向，祈愿世界和平、灾息难。



2014-3-16

教 育

父母为孩子积财，不如教他们做人。

如果连接人待物都不会，独立生活的能力也没有，甚至连脏衣服都要快递回家，一旦他们进入社会，又该如何自处？

所以，不要把爱变成害，适当让孩子吃苦也是一种爱。



2014-3-18

人 生

人生是一次博弈，较劲你就输了；

人生是一场游戏，当真你就出局了。



2014-3-19

选 择

古希腊人说：

如果你选择计较，余生将会在黑暗中度过；

如果你选择宽容，它会让阳光洒满大地。

2014-3-20

路 上

回寺之路有春风、白云、蓝天、碧水，无有
雾霾。



2014-3-21

价 值

一个真正的佛教道场，不能沦为旅游观光、娱乐的场所。

它存在的价值，不单是让人来烧香拜佛、放松心灵，更重要的是以讲经说法的方式，来传播正法、引导实修，让朝圣者了解人生的真相。



2014-3-23

认 清

正因为我执的存在，才会有担忧、恐怖、迷茫、孤独。

一旦认清我执只不过是纸老虎，一切痛苦自然解脱，你会发现：天地是如此广阔。



2014-3-25

研 讨

这些年轻人对佛教的研讨和认识，让你有什么体会？第三届世界青年佛学研讨会：[上☐视频](#) [下☐视频](#)

2014-3-26

对 立

人体最软的是舌头，最硬的是牙齿，但这两个看似矛盾的东西，却相处得很好、很久。

为什么？对立中往往存在着统一。祸福、好坏、阴阳、黑白等也是如此。



2014-3-27

贫 穷



一个人物质上穷，容易解决；精神上穷，就比较棘手了。

若想找到解决之道，心就要“穿越”回古代，从古人的传统文化中找答案。

2014-3-28

事 业

我们虽然不是伟大的人，但如果用一颗伟大的心去做微小的事，就能成就伟大的事业。

这颗心就是利他。



2014-3-30

格言

存心不善，风水无益；父母不孝，奉神无益；

兄弟不和，交友无益；行止不端，读书无益；

做事乖张，聪明无益；心高气傲，博学无益；

为富不仁，积聚无益；巧取人财，布施无益；

不惜元气，服药无益；淫逸骄奢，仕途无益。

——林则徐《十无益格言》



2014-4-1

看 看

每个人是不同的，他所处的位置，决定了他的见识。

不要埋怨别人无知，不要指望别人和你站在同样的高度。与其把自己的意见强加于人，不如用一种亲近、平和的心，去看看他的世界。

也许，你会有意想不到的收获。



2014-4-2



自 在

活在别人的世界里，纵然衣食无忧，也很累；

活在自己的世界里，哪怕一贫如洗，也自在。

2014-4-3

清 明

今天是“清明节”。许多地方都有烧纸钱的习俗，这对亡者是缅怀，对生者的慰藉。但只是烧了很多纸，亡人能否得到钱也不好说。假如大家在烧纸钱时，至少念 108 遍观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，绝对会给亡人带来利益。



2014-4-5

长 寿

4月6日至9日，喇荣五明佛学院举行四天的“长寿法会”。期间，僧众会共诵长寿仪轨，并念长寿佛心咒“嗡格热阿耶色德吽舍，阿玛热那则万达意梭哈”，祈请十方大德长久住世。

如果你希望自己或他人长寿，诵此心咒也是最好的秘诀之一。

祈愿大家健康长寿、无病快乐！



2014-4-5

学 习

“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所面临的全球性问题。”

潘基文在他的报告中说。🔗潘基文谈佛教：所有人都应该向佛陀学习



2014-4-9

消 灾

为了消除整个世界的灾难，给众生带来平安吉祥，4月10-12日，喇荣五明佛学院全体僧众共修“莲师七句祈祷文”。

下午将有法会的网络直播🔗[网页链接](#)。今晚8点-8点半，我也会在此简单讲解七句祈祷文的重要性。

此举功德极大，机会难得，望大家尽量参与，每人尽快念满三万遍即可。



2014-4-10



放 下

放下，不是让你什么都没有，或什么都不做，而是让你对什么都不执著。

没执著就不痛苦，所以，这种智慧并不消极，它会给我们带来快乐。

2014-4-12

赚 钱

钱常被称作“万恶之源”，其实，这是错怪了钱。钱本身是中性的，谈不上善恶。可怕的并不是钱，而是对钱的态度。

所以，佛教不是让你不赚钱，而是告诉你用什么心去赚钱。



2014-4-13

良 机

4月15日12:53—18:37是月全食。《时轮金刚》中说，在出现日食或月食的日子里，无论作任何善行，功德均会成千上万倍增长。

汉地的《苏悉地经》亦云：“于月蚀时，成就最上之物；于日蚀时，通上中下成就之物。”

故希望大家把握良机，精进行持善法！



2014-4-14

微笑

世界上的事情最好是一笑了之，不必用眼泪去冲洗。

——印度诗人泰戈尔



2014-4-16

决定

我们遇到一些打击刁难时，先要控制自己的情绪，冷静几分钟，什么都不要做、什么都不要说。否则，冲动下做的任何事，都不会是正确的。

只有以温和的态度、平静的心态，才能做出正确的决定。

2014-4-18

调 心

世界上最极致的东西是什么？是心。

它可以最快也可以最慢，可以最大也可以最小，
可以最真也可以最假，可以最弱也可以最强，可以最
残忍也可以最慈悲。

心是每个人最大的秘密，它决定了命运的走向，
所以，调心是世上最好的工作。

2014-4-21



菩 萨

剃除须发，不是菩萨的出家。为了利益众生而非常精进，才是真正的菩萨出家。

——文殊菩萨

2014-4-22

批 评

我们不要随意批评其他宗教，或许它对你没效，但并不意味着对百千万人丧失了价值。

若依靠不同的宗教传统，将一个本来很坏的人变成好人，这就是宗教的目的，也是宗教的结果。

我们必须承认每个宗教都有潜力，并要尊敬所有信奉它的人。



2014-4-24

致 富

有人对美国 1000 多位富翁进行调查，归纳出最常见的发家类型：勤劳型、机遇型、利人利己型。

有趣的是，前两种竟然只占 20%，80% 的富翁靠利人利己起家。



2014-4-25

滋味

不要小看自己随手之劳的善举。

美好的善行，常能带来意想不到的回报；就算没有任何回报，也能带给我们心灵上的满足，而这种满足，是再多钱也买不到的幸福滋味。

2014-4-26



众生

轮回中的众生，都是贪玩的小孩。

2014-4-27

下 雪

我们佛学院还在下雪，好冷啊！



2014-4-28

日 食

今天有日食，时间约 11：52—16：14。

请大家把握难得的机会，精进行持善法。

2014-4-29

观 人



观察一个人，德比才更重要。

康熙皇帝曾说：“观人必先心术，次才学。心术不善，纵有才学何用？”所以，我们不要本末倒置。

2014-5-1

实 现

利益他人的生活，并不是自我牺牲，而是自我实现。



2014-5-2

根 源

当我们发脾气时，强迫自己不要生气，是不可能的；光靠祈祷，让自己不要生气，也不现实。

如何才是正确的方法？了解什么因缘让你生气，透过对因缘的认识，消灭嗔心之根，这才是解决之道。



2014-5-3

品 质

不管时代的潮流和社会的风尚怎样，人总可以凭着自己高贵的品质，超脱时代和社会，走自己正确的道路。

现在，大家都为了电冰箱、汽车、房子而奔波、追逐、竞争，这是我们这个时代的特征了。

但是也还有不少人，他们不追求这些物质的东西，他们追求理想和真理，得到了内心的自由和安宁。

——爱因斯坦



2014-5-4

物 质

转发：戴三百块的表和三百万的表，时间是一样的。喝三十块的酒和三千块的酒，呕吐是一样的。住三十平米的房子和三百平米的房子，孤独是一样的。

总有一天你会明白，内心真正的快乐，是物质世界永远都给不了的。



2014-5-6

追 求

梦中执著的一切，当醒来的时候，一无所有；今天我们追求的这些，当死的时候，都用不上。这样的死亡什么时候到来，你和我都不知道。

2014-5-8

周 刊

如果你想了解藏传佛教和藏文化，可以读读这篇文章。



2014-5-8

影 视

影视，可以说是现代人的宗教。

在各种影视剧熏陶下长大的一代，现实中面对事情时，剧中情节成了自己最本能的反应：有人攻击几句就接受不了，总觉得别人在陷害自己，被爱人误会就要寻死觅活……

他们并不知道，自己混淆了现实与虚幻的界限，不知不觉间已被这些文化洗脑，心越来越脆弱，不堪一击。



2014-5-11

自 扰

据统计，我们这一生中，40% 的时间在为已发生的事情懊悔，50% 的时间在为未发生的事情担忧，而这一切只不过是杞人忧天、庸人自扰，我们应该把握眼前可以够得着的一切。

2014-5-13

电 子 版

听说有些人没买到这期杂志，可以看电子版🔑网
页链接和🔑网页链接



2014-5-15

珍 惜

我们并非每一生、每一世都能遇到佛法。

这辈子有幸值遇，一定要好好珍惜，尽量利用这来之不易的因缘，找到人生的真相。



2014-5-16

慈 悲

世间上的很多理念，往往只能盛极一时，然后随着时代的不同而褪色，但有一种理念，放诸四海而皆准。

它就是人类真正的爱，也叫慈悲。

2014-5-19

早 餐

这是我每天的早餐：糍粑、酥油。



2014-5-20

密 宗

密宗是非常严密的佛法教育，但现在人们的认识，有一些比较极端的观点——要么把密宗太神圣化了，要么把密宗太妖魔化了。【腾讯佛学华严讲堂】：
什么是密宗🔑【华严讲堂】索达吉堪布：什么是密宗



2014-5-21

勉 励

莫道老来方学道，孤坟多是少年人。

——顺治皇帝

2014-5-23



虚 荣

奢侈带来的虚荣，永远不能让人真正满足。

2014-5-24

生 活

忙碌采蜜的蜜蜂、安然入睡的燕子，就如同被琐事缠绕的世间人、宁静思维的修行人。

这两种生活方式，你中意哪一种？



2014-5-27

宽 容

当我们与人冲突时，不要马上以牙还牙、斤斤计较，而要尽量让自己宽容。

其实，宽容不代表无能、怯懦、无原则地原谅别人，这是一种将心比心，自他相换的修行，到头来，它在你身上所起的正面作用会日益明显。

2014-5-28

孤 独

人如果没有自信，也不信任他人，这种生活是一种孤独。



2014-5-29

愤 怒

一个人的愤怒，往往源于对自己的不确定，是一种怯懦的表现。

当你非常自信时，即使对方有一些攻击，自己也会非常淡定，泰山崩于前而面不改色。

2014-5-31

六一



六一儿童节快乐！

愿普天下的孩子有一个充满爱心的童年。

2014-6-1

痛苦

脆弱、计较、无知是痛苦的源泉，造就痛苦的并非问题本身，而是我们的心没有调伏，对外境过于执著。



2014-6-3

学佛

学佛如果不是为了根除“自我”，不管你学久、学多高的法，也只不过是满足它，依旧是在门外徘徊。

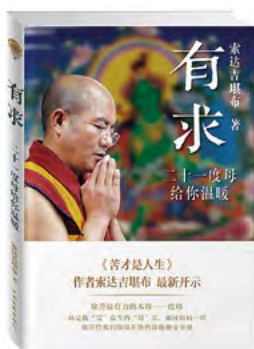
2014-6-4

度 母

度母，是救“度”众生的“母”亲，她如同妈妈，能带给我们绵绵不绝的温暖。

人一生会有各种心愿，若想达成，并非磕几个头、烧几炷香就行，关键要懂得方法。

希望你通过此书，找到适合自己的方法，遣除苦难，成就所愿。当当：[🔗网页链接](#) 亚马逊：[🔗网页链接](#) 京东：[🔗网页链接](#)



2014-6-4

忏 悔

6月6日至13日，喇荣五明佛学院将举办为期8天的金刚萨埵法会。

念修金刚萨埵心咒“嗡班匝儿萨埵吽”，是忏悔业障最有力、最灵验的法门。若能念诵40万遍，即便是最难忏悔的罪业，也能得以清净。

任何人想参与都可以，即使8天内无法完成，尽快完成即可。在线直播：[🔗网页链接](#)



2014-6-5

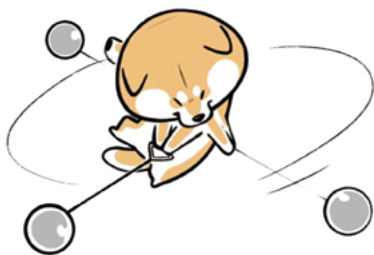
密 法

密法，看起来比很多法门容易修，因为任何事物均可转化为修行的手段。

但实际上，自由越高的修行，越难以驾驭，这比简单要求你“不能做这个、不能做那个”难度大多了。



2014-6-7



过 程

出发点一样，

但手段不同，

结果也会不一样。

2014-6-11

相 处

想成功地与人相处，

就要尊重别人的意见；

看到别人的作用；

赞美别人的好处；

学习别人的长处；

感谢别人的帮助；

原谅别人的过失。



2014-6-13

成 功



在这世上，伟大的事情都是由小事组成。

当我们遇到任何一件小事，都不要忽略它、拖延它，因为它很有可能就是成功的钥匙。

2014-6-15

盗 梦 空 间

昨天，在清华与几位教授交流《盗梦空间》的启示与思考：科学与佛学的对话🔑《盗梦空间》的启示与思考：科学与佛学的对话

2014-6-15

真 爱



许多人认为，没有爱的人生就没味道，但却不知道什么是爱。

他们的爱是占有、掠夺、限制，不是包容、无私、成全。

这样的爱，只会让自己和别人越来越痛苦，而不是快乐。

2014-6-17

途 中

起飞延误，喝茶等待～



呵呵 😊



2014-6-17

问 答

当我专注佛法的时候，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，为此我特别烦恼。

请问，工作和修行如何协调？——中国文化书院

问答  中国文化书院问答



2014-6-19

交 流

昨天（6月18日），在中科大做了《喧嚣中的宁静之道》的交流。[🔗网页链接](#)

2014-6-19



抱 怨

我们不管遇到什么棘手的事情，如果它可以改变，自己应竭尽全力去做，没必要抱怨；如果这事已无法挽回，那最好是改变自己的心态，不必抱怨。

不抱怨的世界是很美好的。

2014-6-20

自 由

一位西方哲人说：“真正的自由不是可以选择做什么，而是选择不做什么。”



2014-6-21

体 会

昨天，我去了山东的一所监狱，为近四千人做心灵开导。深深体会到众生所造的恶业一旦成熟，果报很难改变，不管今生还是来世。

因此，我们取舍因果很重要，同时，也要发愿竭尽全力帮助这类群体及其亲属。

2014-6-23

神 话

有些人烦恼极为严重，却不愿长期听受佛法，总希望有个特效灵丹——140 字之内的微博，让自己一下子康复。

病入膏肓的重患，只吃一次药就好了，有可能吗？

佛教不是神话，是智慧。



2014-6-25

莲 花

当我们置身于错综复杂的社会中，对任何一件事情如果没有通达它的真相，很容易随波逐流，心随境转；

假如能够了悟到真相，即使外境再绚丽，也不会被它迷惑，犹如出于淤泥的莲花，一尘不染。



2014-6-26

愿 心

愿众生永离痛苦及痛苦因

愿众生永具安乐及安乐因



2014-6-27

境 界

大乘佛教最殊胜的精进，是为了哪怕一个众生产生一丝善念，千百世中不生厌烦心。

这是很多人无法想象的高贵境界。

2014-6-29

需 求

现在，人们眼睛看到的形色太多了，耳朵听到的声音太多了，心里追求的欲望太多了。

我们应该在放松的状态中，让心安宁，休息一下。如此，你会找到你真正需要的东西。

2014-7-1

出行的生活



2014-7-3

相 信

相信做好事☞【发现最热视频】泰国感人广告！
真诚的付出和给予

2014-7-5

出 离

如果没有生起想要出离轮回的心，哪怕今生的名声再大，弘法事业再广，做的善事再多，修证境界再玄妙，也不算佛教中真正的修行人。



2014-7-7

分 享

与人分享佛教中的智慧，对大家的人生特别有利，哪怕只有一句也可以。

近一个月来，我去了汉地几所大学进行交流——在清华大学讲了《盗梦空间的佛学实相》，在中国青年政治学院讲了《与人沟通的智慧》，在天津大学讲了《微时代，微道德》，在中国科技大学讲了《喧嚣中的宁静之道》，在青岛大学讲了《人类面对灾难的心理安慰》，在河北医科大学讲了《医者之心》，在云南大学讲了《寻找生命的意义》。并去监狱讲了《认清往昔，恭迎未来，把握现在》，为一些读书人讲了《无“明”的时代，佛法为什么是究竟真理》，给一些出版商和作家等讲了《从佛学角度看纸媒的未来》，为一些媒体人讲了《互联网时代的佛学传播》……

今天开始返回藏地，给一些寺院的僧众和当地老百姓讲课。这几天暂时没有信号，发不了微博，请大家见谅。



2014-7-7

平 常 心

如果太注重眼前的利益，计较一时的得失，那即便是自己最拿手的本事，也无法充分施展开来。

双眼一定会被蒙住，心也一定会失去分寸。所以，不管做什么，保持一颗平常心很重要。

2014-7-15



烦 恼

我们的烦恼全部来自于心，而心，又如掠过天空的云彩。

它来自虚无，归于虚无，不会停留，也不会伤害谁。除非是我们一开始就把它当真。

2014-7-16

前 方

不管是谁，人生中都会遇到痛苦。这种痛苦，就像坐火车时经过的黑暗隧道，它并不是旅途的全部。

当你身陷其中时，黑暗只是暂时的，光明其实就在不远处等着你。

所以，请不要放弃自己，也不要伤害周围的人。



2014-7-17

祈 祷

生命极其无常、脆弱！让我们为马航亡者多念观音心咒，嗡玛呢贝美吽，嗡玛呢贝美吽，嗡玛呢贝美吽……

2014-7-18

路 途

走的路难，越来越好走；

走的路好，越来越难走。

2014-7-20



学 佛

很多人一提到学佛，马上想到不吃肉、不结婚。这些行为在佛教中是有，但只是一部分，并非全部。

佛教中最根本的，不单单是戒律，还有智慧。如果没有智慧，一切行为只会成为盲目之举。

2014-7-21

转 化

高明的医生，可将山上所有的草都变成良药。

同样，真正有智慧的人，不管遇到什么样的经历、生起什么样的情绪，都能将之化为完美人生的动力。



2014-7-23

礼 物

过几天是我生日（藏历六月初四，今年公历 7 月 31 日）。

每年这个时候，不少人都想送生日礼物。

但我一个普通僧人，不需要其他什么东西，所以这次提前声明：如果你想“送礼”，我最想要的礼物是——放生，哪怕让一只小鸟回归大自然，也是我特别开心的事。

感恩！



2014-7-26

综 合

对于佛教，只是理论研究并不够，还要有实地修持；

只是盲修瞎炼也不行，还要有理论依据。这两者，任何人都值得下一番功夫。



2014-7-27

当

当寺院没有讲经说法，只剩旅游观光；

当僧人不求闻思修行，只会算命念经；

当信众不解佛法教义，只懂烧香拜佛。

这样的佛教，仍是佛教吗？



2014-7-28

学 习



不会游泳，换多少游泳池也没用；

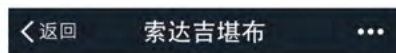
不会做事的人，换多少工作也没用；

不会修行的人，换多少道场也没用。

2014-7-30

微 信

今天是个特殊的日子，我的微信公众平台开通了，欢迎光临。



索达吉堪布的第一封微信



轮回中的众生，都是贪玩的小孩。
所以，我准备了这个，愿你们回家。



2014-7-31

研 讨

8月1日-5日，第四届“世界青年佛学研讨会”
在香港召开，大会实况将中英文直播。

中文：[🔗世界青年佛学研究会官方网站](#)；[🔗网页链接](#)
(首选)。英文：[🔗网页链接](#)；[🔗网页链接](#)



2014-7-31

解 梦

现在的电影，成了人们的宗教信仰。因为电视
里面的每一个屏幕和每一个思想，已经植入到我们心
灵的底层。——清华大学《“盗梦空间”的佛学实
相》[🔗让我们进入梦的世界](#) (预告片：[📺清华解梦](#)) [🖼查看图片](#)

2014-8-4

讲 座

今晚 7:30，我在香港中文大学有一场讲座，主题是《残酷才是青春》。直播网址：[🔗网页链接](#)



2014-8-6

给 予

你给别人的，其实是给自己的。你若想被爱，就要先去爱人；你期望被人关心，就要先关心别人；你要别人对你好，就要先对别人好。

这是一个绝对有效的秘方，适用于任何时候。

2014-8-7

脚 踏 实 地

有一次上课，苏格拉底布置了一道作业，让他的弟子们做一件事——每天甩手 100 下。

一个星期后，问多少人还在坚持，90% 的人举手。一个月后，他又问，只剩一半的人。一年后，他再问，只有一个人坚持下来。那人就是柏拉图。

可见，脚踏实地比一时热情，离成就更近。



2014-8-9

良 方



唐朝药王孙思邈说过：“胆愈大而心愈小，智愈圆而行愈方。”

意思是，胆要大而心要细，智慧要全面而行为要端正。

这是他对良医的要求。放在今日，也是我们为人处事的良方。

2014-8-11

挥 霍

只承认今天，不承认明天，只顾现在挥霍，不管晚年窘迫，就太目光短浅了。

同样，只承认今生，却不承认来世，不行善法、天天作恶，将来感受难忍痛苦时，必定后悔莫及。



2014-8-13

失 败



接受命运的挑战时，

强者说：“我永远不会放弃。”

弱者说：“算了，我承受不住。”

所以，外境不会让你失败，让你失败的，是你的心。

2014-8-15

杂 物

忙忙碌碌处理各种杂务，来不及梳理思绪写微博，灵感的田地里长不出一棵小草。



2014-8-16

谚 语

愚人当旁观者时，专挑人毛病，特别会说；一旦自己亲自去做，所作所为极其糟糕，连母亲都不忍去看。

——藏地谚语



2014-8-17

可 爱

色达草原上可爱的小精灵～



2014-8-18

学 佛

闻法、思维、修行，

是学佛最重要的途径。

它是一辈子的事，不是一阵子的事。

2014-8-19



心 灵

前不久，我学到了不少有用的知识。

通过交流我发现，如今越来越多的人，把目光投注于心灵世界，不是一味地追求物质。✿索达吉堪布：你也可以是菩萨

2014-8-20

护 法

今天是喇荣供护法的日子。若以信心祈祷供养格萨尔王等护法，则可成办一切所愿。



格萨尔王祈请颂

(藏音)

(汉译)

杰

杰

多敦根哲札拉特沃且

能满所愿战神大力士

热森巴美杰彻桑钦嘉

三部莲师幻化大狮王

诺沃扎德瓜多颇 nia 吉

大宝降敌护法使者众

所洛巧多三敦伦哲作

祈祷供养所愿任运成

2014-8-21

行 为

判断自己的行为，或是别人的行为，不能轻易下定论。

按佛教的观点，一件事情是对是错，不看表象，而看发心。

2014-8-22



子 女

父母怎样对待子女？

林则徐有一段名言：“儿孙若如我，留钱做什么？贤而多财，则损其志。儿孙不如我，留钱做什么？愚而多财，益增其过。”这应成为天下父母之座右铭。

2014-8-23

淡 定



一个人大喜大悲时，要学会淡定，否则，激动心情下所做的一切，事后很容易让自己后悔。

弘一大师很喜欢一句格言：“盛喜中，勿许人物；盛怒中，勿答人书。”也就是说，极度欢喜时，不要许诺给别人东西；极度愤怒时，不要回复别人书信。

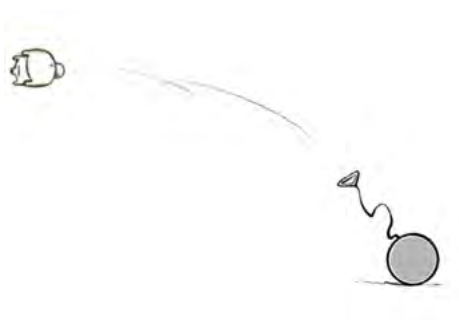
为什么呢？“喜时之言，多失信；怒时之言，多失体。”

2014-8-24

文 明

现在东方文明几乎被全部西化，不管是看问题的方式，还是我们住的房子，甚至是衣服上一个小洞，都带有明显的西方痕迹。

罗素曾说，东方有最好的哲学，不需要来西方学，你们来西方只学科技就可以。遗憾的是，很多人已经把孩子和脏水一起倒掉了。



2014-8-25

怒 气



怒气是一种奇怪的力量，一旦产生，就会骂人、砸东西、昏倒、疯狂，甚至让你得心脏病、出精神问题。

不过，制止它也很容易，在刚刚生起时，暂时不要说话、不要做事，让自己像棵树一样，然后观察其本体，它当下就会消失。

那时，你会吃惊地发现：愤怒竟从来也没产生过。

2014-8-26

感 谢

我代表很多贫困的家长和孩子，感恩上海慈慧公益基金会“西部助学”项目！

依靠你们的爱心，让很多孩子读得起书，从而改变了一生的命运。

每当看到这些，我都极为欣慰。



2014-8-27

思 想

如今，看书的人越来越少，人们只爱看非常简单的微博，140 个字刷来刷去，成为自己的日常生活。

这样不要说形成一种观念，连基本的碎片思想也形成不了。✂在废墟中，寻找书——索达吉堪布与出版界谈纸媒的未来纸媒的未来□纸媒的未来



2014-8-28

命 运

你的命运，是吸引来的，不是追求来的。

花开蝴蝶自然来，一直善良下去，总会离幸福更近。

2014-8-29

秋 天

秋天的院子，还剩下这些。



2014-8-30

小 树

十多年前我种的小树，今天已超过房顶，成了小木屋的窗帘



2014-8-30

智 悲

人有时候需要独自在寂静处，像画中的仙人一样内观自心，如此，你发现内心的深层宝藏；

有时候需要游历四方，像驴友一样与各类人交往，如此，你会了解外境的酸甜苦辣。

若将二者圆融，就可以修成传说中的“智悲双运”。



2014-8-31

真 相

看似非常完美的人，一旦进入他的世界，也会发现他存在各种问题。

此时我们只能接受，因为这就是世界的真相。



2014-9-2

实 在

说再多好话，永远不如做一件好事。

给别人一个真诚的笑脸，也比整天空谈来得实际。

2014-9-5

情 绪



情绪对我们健康非常不利。

比如，科学家发现，一个刚发过脾气的人，他呼气所凝结成的水珠，注射在老鼠身上，老鼠会死掉。

这说明什么？嗔心是有毒的。在 2500 多年前，佛陀很超前地把贪、嗔、痴称为三毒。

因此，我们不要过分地随情绪所转，保持心态平静很重要。

2014-9-6

佛 珠

现在许多人喜欢佩戴佛珠。

佛珠其实还有一层意思：弗诛，也就是不杀众生。所以，佛珠是一种爱的象征，智慧的象征。

若看到手上的佛珠时，常提醒自己爱惜物命，长养慈悲之心，这就是佛珠带给我们的最大加持。



2014-9-7

中 秋

你我虽然相隔千里，今夜一抬头，却可看到同一个月亮。

当你瞧见它时，会在上面看见我的祝福——愿你的智慧、慈悲、幸福、安乐，如上弦月般日渐增上，终似今晚的月亮一样圆满。

仲秋快乐！



2014-9-8

老 师

在家庭的乐园里，父母是第一任老师；

在学校的乐园里，师长是我们的老师；

在社会的乐园里，智者是我们的老师；

在心灵的乐园里，上师是我们的老师。

感恩您们一路上的指点、开导，教师节快乐！

《想念上师》✿想念上师



2014-9-10

成 功



成功，中文定义是获得预期结果，而英文原意是从低处到高处努力的过程。

现在很多人只把成功当做结果，为了幻想中的那个目标，整天忙忙忙，最后变成了忙 = 心 + 亡。

其实，哪怕你没得到最渴望的东西，只要有一心付出的过程，从中积累了经验，也可算是“成功人士”。

天下的路，不是只有一条的。

2014-9-11

决 策



作为明智的决策者，在承办一些重大事情时，与相关人员共同商量非常重要。

若能如此，即使这件事办不成，你也不用承受各种怨言。

否则，单凭自己的想法就贸然决定，失败了的话，苦果只能由自己独享。

2014-9-12

观 心

当我们的内心乌云密布时，当下反观自己的内心，此时会发现，原来它是晴空万里。

2014-9-13



回 馈

不论你伤害谁，从长远来看，都会伤害到你
自己。

或许你现在并没有觉知，但它一定会绕回来。凡
是你对别人做的，就是对自己做的；你让他人经历什
么，有一天也将自己经历。

这是历来智者们的教诲。

2014-9-15

过眼云烟

这辈子，无论我们得到什么，迟早都会失去。

据说凯撒大帝在每次凯旋归来时，会受到全城人的欢呼迎接，此时，他总会让一个奴隶在身边不断地提醒：“这一切都是过眼云烟。”



2014-9-17

瑜 伽

很多人喜欢练瑜伽，在大汗淋漓中获得一身轻松。

其实瑜伽分为身、语、意三种，除了身瑜伽的各种身姿，还有语瑜伽持诵佛号心咒，意瑜伽谛观心的本性。

若能通过这整套瑜伽来净化生命，不但会让身心愉悦，承办事情的效率也会非常高。



2014-9-19

管 心

许多人情绪上来时，经常管不住自己的心，说了不该说的话，做了不该做的事，又开始后悔莫及。

其实，若能经常禅修观心，对心的把控力会不断增强。

观心就是管心。



2014-9-22



途 中

下山途中，依依不舍。藏地。

2014-9-23

度 母

祈祷度母是成办事业、

遣除违缘的最佳方法。

（《度母赞：21 倍温暖》原声首发  度母赞：21 倍温暖）

 《度母赞：21 倍温暖》原声首发——索达吉堪布的祈祷



2014-9-24

无 常

学了佛，是不是就不会老、不会死？

不是。相反，佛教会清楚地告诉你：你会生病，也会老、会死。

然而，这不是为了打击你，而是在善意提醒你：生命本来就是无常。

明白了这一点，再面对无常，不管是什么意想不到的伤害，心态都会完全不同。



2014-9-27

贪 执

贪执今世，不是修行人；

贪执三界，不是出离心；

贪执自我，不是菩提心；

出现执著，不是正知见。

——萨迦根噶酿波



2014-9-29

新 西 兰

经过十多个小时的海上飞行，我到了世界上最年轻的国家——新西兰。

在接下来的几天，会跟一些师生交流以《入菩萨行论》为主的佛法。虽然有点累，但只能安忍，因为我要讲的内容是——安忍品。



2014-10-1

依 止

依止上师，最好是以佛法依止，而不只是师徒之间的一句承诺。🔑对初学者的一点忠告



2014-10-2

旅行

无论到地球的哪一个角落，看外在的世界，都不觉得十分精彩、令人迷恋。

我还是喜欢参观内心的世界，它才是最美好、最稳固的。



2014-10-10

牛油果

第一次吃牛油果，它就像新鲜的酥油，回味起来有点甘甜，似乎可以帮你进入放松、沉静、不可言说的禅定状态中，哈哈

2014-10-11



快乐

一个人吃的专挑自己喜欢的，住的专挑自己喜欢的，交往的人专挑自己喜欢的……那一旦遇到不喜欢的，就会感觉无法接受。

其实，外境不可能永远给你提供快乐，只有学会适应不喜欢的，才能让快乐永远下去。

2014-10-14

自 由

心若自由，哪怕在监狱里也是闭关；心若不自由，纵然住在五星级宾馆也是囚徒。📌索达吉堪布 2014 监狱行 - 你并没有失去自由🖼️查看图片🔗你并没有失去自由 -- 索达吉堪布 2014 监狱行

2014-10-18



慈 悲

现在很多人的慈悲心，只是对亲人、朋友或是自己同情的人，提供一些短暂帮助。

我们若能长期、深层地以窍诀而修慈悲心，最终会对所有众生，哪怕是最大的怨敌，也能提供长时间利益。到了那时，帮助众生的力度将完全不同。

2014-10-20

夜 晚

从墨尔本到多伦多，20 多个小时在飞机上没怎么睡。本想好好地睡一觉，结果却很清醒，干脆起来看一本好书。

天亮了，书看完了，内心很有收获。以后谁睡不着的话，也可以试着开心地看书，也许，这会是一个难忘而有意义的夜晚。



2014-10-23

压 力

很多人都抱怨压力太大。其实，若把压力当成一种包袱，不断地催眠自己，就会分泌对身体有害的荷尔蒙；相反，若能将压力视为动力，欢喜地接受它，所分泌的荷尔蒙会令身心健康。

因此，压力是好是坏，关键看你如何认识。



2014-10-25

喜 欢

喜欢大海，它给我们开阔；喜欢阳光，它给我们温暖；喜欢智慧，它给我们觉悟。

2014-10-27



信 仰

不管你信仰基督教、佛教还是其他宗教，最好不要改变自己的信仰。宗教徒有一个开放的心态，非常重要。

地球上的花朵五彩缤纷，才会让地球显得更美。

☞当上帝遇到佛陀——与索达吉堪布相约新西兰☞[查看图片](#)

2014-10-30

欣 赏

没有时间想微博，这是我在加拿大的一个瀑布亲自照的，欣赏一下～



2014-10-31

努 力

哪怕只为极少数的几个人，带来短暂的点滴利益，也应该值得努力。[🔗网页链接](#)



2014-11-4

极 乐



2014年11月9日-16日（藏历九月十八日至二十四日），喇荣五明佛学院将举行为期八天的“极乐法会”。按法会要求，每人需圆满30万阿弥陀佛法心咒“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍”。若有时间，于此天降月中参加法会，将获得与全体僧众共修的功德。

2014-11-8

痛苦

若能认清痛苦，其实它是个很好的老师。它让我们逐渐成长，让我们忏悔罪业，让我们摧毁傲慢，让我们生起悲心。所以，我们没有理由拒绝它。



2014-11-10

礼 物

天降日送给大家的一份礼物🔗[网页链接](#)。

所有专辑均由出家人录制，在海拔 4000 米的寺院，唤醒红尘梦迷人🔗[众生生死如“听”戏——索达吉堪布官方电台喜马拉雅首播](#)



2014-11-13

正 反 面



多听反面意见，

可以看到自己的不足；

只听正面赞美，

会让自以为是一发不可收拾。

2014-11-16

教 育

平等、仁爱、包容，并不是某个宗教提倡的，而是人人都具有的潜力。

可是这些若没有从小培养，就很难在人生中体现出来。所以，教育不能离开人类内在的基本价值观。



2014-11-18

讲 座

我在西雅图为微软、谷歌、波音等公司的精英讲座时，提到了亚当·斯密的一句话：虽然我们是自私的，但还是希望看到别人快乐。这并不是具有同情、慈悲的高尚人才有，只不过他们的这种特质更明显、敏感、有深度而已。对此不用举例说明，每个人都本自具足，甚至恶棍暴徒也不例外。

以此说明经济学不能离开爱。



2014-11-24

幸 福

一个人刚降生到这个世上，并不知道什么叫幸福。

后天的环境里，不断提醒他有钱、有人爱、长得好就是幸福，他也就接受了这一套逻辑，然后变成自己的人生。

然而，那些东西非常难得，就算得到了，也不会长存，迟早会给自己带来痛苦。倒不如寻找容易得到、不容易改变的幸福元素，重新组合自己的人生。



2014-11-29

向 内 向 外

若向外走，你会做梦；若向内走，你会觉悟。📺

直击澳洲——索达吉堪布悉尼、墨尔本高校巡讲🔗
网页链接



2014-11-30

角 度

同一个事情，两人常因观点不同而发生争执。其实，有时候并没有绝对的对错，只是角度不同而已。



2014-12-2

音 乐

我的音乐就是诵经🔗[网页链接](#)



2014-12-7

做 事

做一件事情，只有最初五分钟热情的，叫失败者；最后五分钟仍有热情的，叫成功者。



2014-12-8

宽 心



许多人常说，开心是一天，不开心也是一天，那不如开心一点。

同样，抱怨要活着，不抱怨也要活着，那还不如不怨地活着。

抱怨多了，人老得快。

2014-12-9

因 果

有人经常问：“佛教常说有因果，如果真有，为什么做好事总不见好报？干坏事也没见惩罚？”🔑有些东西，会穿越千年——索达吉堪布带你追溯因果

2014-12-10

微 笑

一个简单的微笑，一句简短的关怀，就能温暖一颗冰凉的心。🔑当你知道他的目的后，你一定会由衷敬佩他



2014-12-11

外 境

当看到可爱的外境时，人往往会生起贪心，觉得“好美啊”“好萌啊”……此时要提醒自己，这是分别心在作怪。

若能当下反观内心，心中会有更美的风光。



2014-12-13

分 析

没有哪个行业特别好，也没有哪个行业特别差，或许有报道说哪个行业的平均收入比较高，但他们并没说，那个行业的平均压力也比较大。

看上去很风光的行业，一旦进入才发现很多地方其实并不那么完美，只是外人看不见。



2014-12-15

许 诺

别人有求于自己时，不要一冲动就轻易许诺。

古人说：“轻诺必寡信。”若未经观察就随便答应，必定很少守信用，到时候做也不是、不做也不是，会陷入进退两难的尴尬境地。

所以，有智慧的人承诺一件事情时，事先务必要考虑清楚。



2014-12-16

证 悟

许多人都想获得佛教的殊胜之道，迅速开悟，却不愿帮助哪怕一个众生。

莲师说，殊胜之道就是服务于他人，任何厌倦“无我地服务于他人”的心增长时，证悟的路途就加长了。



2014-12-18

时 间



很多人不太会安排时间，在打扮、吃饭、聊天上用掉了太多。

其实，若能稍微调配一下，把时间移出来一部分，就能做有意义的事、说有意义的话，比如看书、修行、探讨真理。

2014-12-19

无 常

当你富裕的时候，不要得意骄傲，因为一切都是无常的；

当你贫穷的时候，不要伤心沮丧，因为一切都是无常的。



2014-12-22

想 念

20 多年前跟法王一起去夏威夷，这是那里的云、那里的树、那里的孔雀、那里的笑容。

当时天气很热，法王就换了从藏地穿下来的厚鞋。这双鞋子，至今还留在那个海岛上。喇嘛钦～



2014-12-23

得 到

藏地有一种丫丫柴，烧的时候声音很响，火焰也大，但烧一会儿就没了，连灰烬都不剩下。

有些人做事也是如此，一开始特别有激情，各种承诺、各种计划，但很快就烟消云散了。

其实我们不管做什么，长期坚持才能有结果，恒常勤奋是成功秘诀，这叫“做才是得到”。



2014-12-25

发 现

人人都能看到的，你也能看到，这不算什么。用甚深、多元的智慧，发现普通人发现不了的神秘，这才是智者的选择。

要记住，世界上最真实的东西，往往是很多人看不到的。



2014-12-26

力 量

心的力量 🇨🇦 加拿大 6 岁男孩攒钱帮非洲学校打井
惠及 80 万人

2014-12-28

祈 愿

马来西亚亚航 QZ8501 航班失联。我们可以想象得到飞机上那 162 人的恐惧和痛苦，及其家人现在的焦急与盼望。

让我们每个人为他们念 108 遍观音心咒：嗡玛呢巴美吽。



2014-12-28

欲 望

佛教的少欲知足，与经济学的某些原理是相反的。经济学研究如何将有限的资源，满足无限的欲望，这是不现实的。

有限的地球资源能填满我们的欲望吗？不要说全人类，就连一个人，也不可能。📖在心里种朵花一索达吉堪布北京大学等高校演讲



2014-12-31

○○ 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 9 | 译作 《365 颗钻石》
- ▶ 索达吉堪布全集 16-26 | 著作 《积微成博》
- ▶ 索达吉堪布全集 19 | 开示 《闲谈问答录》