

一个出家人的
365 天

积微成博

2017年

索达吉堪布 · 著

著作
23



THE EVERYDAY WISDOM OF
KHENPO SODARGYE

积微成博

一个出家人的 365 天

（2017 年）

索达吉堪布 · 著

发博时间：2016.12.31–2017.12.30

版本：2024年12月

推 荐

近十年来，我去过国内、国外很多学校。从 2017 年起，打算每周六公布一期大学演讲。我走过的路，你也可以走走试试。

第 1 集：台北大学《生命科学与价值观》 [🔗 网页链接](#)



2016-12-31



祝 福

祝大家新年快乐，吉祥如意！

☞要幸福——索达吉堪布的新年约定

2017-1-1

欲 望

很多人都说要“解放天性”。所谓天性，大多不外乎欲望。若把欲望的野兽放出笼子，伤害的不仅是他人，最终也包括自己。就像在一场婚姻里，双方都解放天性，无拘无束，那谁来为一纸婚约保驾护航？

如果世上人人都随心所欲，想干什么就干什么，到头来谁也不会有安全感。所以，自由固然值得追求，但仍需以“戒”为伴侣。



2017-1-3

虚 假



有人说，幸福是个东西，可以带给你；有人说，幸福是个目标，可以追求它；有人说，幸福是种心态，可以去领悟。

但实际上，无论幸福还是不幸，都是虚假的。

2017-1-4

吉 祥



今天是释迦牟尼佛的成道日，民间也是腊八节。

在这个吉祥的日子里，希望每人念“南无本师释迦牟尼佛”108遍，祈愿来年一切吉祥。

2017-1-5

离 开

离开蓝天白云，寻找雾霾



2017-1-6

2期

万一我们在生活中遇到灾难，应以什么样的方式面对？

以前我坐车时就有一次车子失控，翻到雅鲁藏布江里去了，当时是如何化险为夷的？

第2集：澳门大学《佛教如何面对灾难》 [🔗 网页链接](#)



2017-1-7

纪 念



2017 年 1 月 12 日（藏历十一月十五），是法王如意宝圆寂纪念日。1 月 10 日—1 月 16 日，学院将举办 7 天的“法王圆寂 13 周年法会”。

全体僧众将共修《上师供》、《上师瑜伽》、金刚萨埵仪轨及心咒、《普贤行愿品》等。忆念上师的功德很大，若条件具足，大家最好能共修祈祷，尤其在 12 日当天。

2017-1-9



醒 世

“百年世事三更梦，
万里江山一局棋，
举世尽从忙里老，
谁人肯向死前休？”

2017-1-11

十 三

今天是法王圆寂十三周年的纪念日，希望每一个听到法王金刚语的人，都能获得传承上师的强烈加持。（附法王珍贵原声：祈祷持明传承上师🙏幻觉中又能和您，走在一起——法王如意宝涅槃 13 周年纪念）



2017-1-11

3期

中医的“中”字，不单单是指中国，更重要的是中道。

第3集：中国中医科学院《药师佛与中医》 [🔗 网页链接](#)



2017-1-14

笑 容



虽然您离开 13 年了，但不同的人还可以看到您不同的笑容

2017-1-17

放 松

当有不开心、紧张、担忧等负面情绪时，如果一直跟着它走，心情会越来越糟糕，做什么事也效果不好。

如果能够随缘而行，用放松的心情面对一切得失，不经意间，就会出现一股温暖的力量，让你看到更好的希望之光。



2017-1-18



佛 法

古德曾说，佛经之上不能放佛像。足以见得，佛陀的智慧胜于佛陀的身相。

所以，如果你想亲近佛教，不能只单单顶礼佛像，更要学习比这更超胜的佛法。

2017-1-19



4期

最高的艺术，是能熄灭所有的烦恼和痛苦，让我们认清自己本来的样子。

第4集：北京大学《密宗文化与现代艺术》 [🔗 网页链接](#)

2017-1-21



有 我

万事万物为什么有好有坏？

因为不同程度染上了“我”的色彩。我喜欢的，就好；我不喜欢的，就坏。

站在“我”的角度去看问题，万法自然会呈现出好坏、苦乐、利害、荣辱。

2017-1-26

祝 福

过去的一年不管是苦是乐，已离我们悄然远去。

新的一年马上就要来了，希望大家在今天念《普贤行愿品》，藏文、汉文都可以。哪怕你不懂其中意思，仅仅听一遍，也可以带来无限加持。

祝福你智慧无量，身心自在。愿这祝福带走你一年的疲惫，带给你无上清凉！👉索达吉堪布《普贤行愿品》原声贺岁 陪你许愿



2017-1-27

生 日

正月初二（1月29日），是门措上师的生日，请大家多行善法，祈愿上师法体安康，利乐有情。

🔑门措上师住世祈祷文 -- 加持大宝藏

2017-1-27



传 统

新年快乐！

按照藏传佛教的传统，新年的第一天，若能念诵或听闻《圣八吉祥颂》一遍，可保佑自己在这一年里吉祥增上，诸愿成就。

 《圣八吉祥颂》原声首发索达吉堪布新年祝福

2017-1-28

5期

宁静是这个时代的奢侈品，它要用什么来买呢？

第5集：中国科技大学演讲《喧嚣中的宁静之道》  [网页链接](#)



2017-1-28

目 的

修行既不是为了见到诸佛菩萨，也不是为了享受天人之乐，而是为了更亲切地贴近众生、更直接地彻见自己。

2017-1-29

信 心

今天看了贡珠·云登嘉措造的《大手印了义炬》，有一段文字很棒，翻译成汉语的话，意思大概是：

有些人跟上师在一起时，信心非常大，但离开后就把上师忘得一干二净，或者遇到挫折时，这种信心也无影无踪。只有当他们在修法或财物方面想索取一些东西，或者遭受魔障违缘的危害时，才会想起上师，但用不了多久，这种信心就会淡化。他们对根本上师和甚深法缺乏专注的信心，依止一个，就舍弃另一个，这是非常错误的行为。真正的修行人应以稳固的信心，并非表面假装、而要发自内心去实修，以此得到法的利益。只有好好修行，逐渐感受到法的不共加持，此时才能体会到上师教言之甚深，进而自然对法生起定解，对上师生起感恩心，一切修道也会顺利成就。

2017-1-31

初 五

不知从何时开始，大年初五成了迎财神的日子。
既然大家喜欢发财，那我也应个景，给大家分享一下
佛教的生财之道。

☞财神到！——和索达吉堪布一起迎财神

2017-2-1



虚 幻

童年的天真，少年的懵懂，青年的迷茫，中年的忙碌，老年的忧虑，每一个阶段都那么真实，但回头一看，又如此地虚幻。

这就是佛教讲的缘起性空。



2017-2-2

6期

所有的快乐，来自利他；所有的痛苦，源于自利。

第6集：香港教育学院《为什么要利他》[🔗 网页链接](#)

2017-2-4



学 佛

学佛，不但要学习佛的超然物外，也要学习佛的和光同尘。

2017-2-6

7期

恨不能止息恨，唯有通过爱来止息。

第7集：泰国清迈国际会展中心《藏传佛教和平观》

第六届世界青年佛学研讨会（精彩视频）：[🔗 网页链接](#)

2017-2-11



元 宵

不管好人还是坏人，遇到他都是一种特定的缘分；不管快乐还是痛苦，经历它都是一次蜕变的机会。

祝大家元宵节快乐！

2017-2-11

无 住

别人对你发脾气，常常是因为他潜意识对你有幻想，给你设定了一些预期，当你不符合的时候，他就接受不了。尽管预期可能不切实际，你也不知道有这些标准，但他根本不管，于是矛盾就此产生。

反过来说，你对别人挑三拣四，往往也是这个原因。

所以，佛陀教我们“无住生心”，不要有设定，不要有框架，才能更贴近真相。



2017-2-16



8期

见人说人话，见鬼说鬼话，是个贬义词吗？

第8集：中国青年政治学院《与人沟通的智慧》

[🔗 网页链接](#)

2017-2-18

自 由

放肆的自由，不单单是想做什么就做什么，更是不想做什么就能不做什么。

2017-2-19



电 影

偏见和歧视，常把人变得很极端，因为“不同”，彼此间就充满了隔阂、仇恨。怎样才能击穿这一切呢？

印度电影《小萝莉的猴神大叔》，可能会带来一些启发。

让你在哈哈大笑的同时，心头也为之一震。电影链接：[🔗小萝莉的猴神大叔](#)

2017-2-21

共 修



2月20日-25日，喇荣五明佛学院将举行“八吉祥法会”，僧众共诵《八吉祥颂》，祈请八吉祥佛、八吉祥菩萨、八吉祥天女、八吉祥护法，加持众生安乐、世界吉祥。此次法会，功德非常殊胜，大家若想参与共修，少则10遍，多则2000遍，皆可在线报名。

（法会期间若念不完，在今年5月20日前圆满也可以。）

有意参加共修者，请在2月24日中午12点之前，上报实际或发愿念诵的数量。25日僧众会进行统一回向。

共修报名链接：[🔗网页链接](#)

2017-2-22

食 物

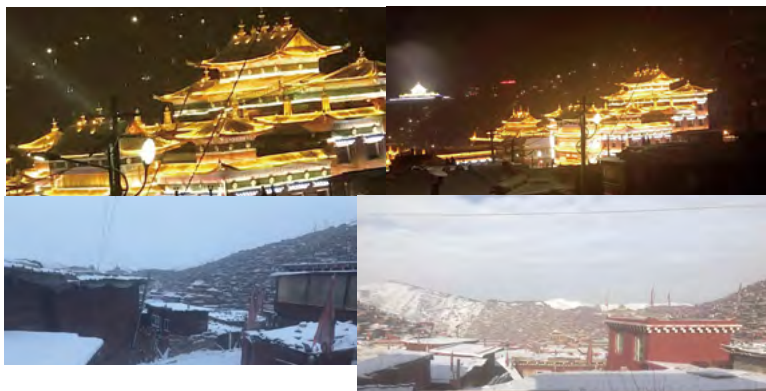
喇荣的雪天不好找食物，我院子里的小伙伴，吃得还不错～



2017-2-23

喇 荣

喇荣的黑 + 白 ~



2017-2-24

9期

虽然我不是医生，但我是心理医生，用这个方法，确实治愈了很多抑郁症患者。

第9集：英国 剑桥大学《修持佛道——为修而修
还是通向更美好的世界？》[🔗网页链接](#)



2017-2-25

阿 妈

今天是藏历大年三十的团聚日。去年您跟我们在
一起很开心，今年却不在了。

您还好吗？想念您，喻玛呢巴美吽~ ☞此生无憾
索达吉堪布最后一次听阿妈说



2017-2-26

良 机

欧洲大陆时间 2017 年 2 月 26 日 13 点 10 分有日环食，这也是今年第一次，也是唯一的一次日环食。北京时间是从 20 时 10 分开始，至 27 日凌晨 1 时 36 分结束。

诸经论中说，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。

希望大家把握良机，精进行持善法，如果有时间，最好能念 100 遍大自在祈祷文。



2017-2-26

新 年



བོད་ཀྱི་གནས་ལོ་གསར་ཆོས་ལ་བསྟུན་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྷུ།

Happy Losar.

藏历新年吉祥如意！[秒拍视频](#)

2017-2-27

本 质

遇到别人故意伤害你，你的任务不是去嗔怪他、惩罚他。

业报自会妥善处理这一切。你的任务是去理解、宽恕，爱才是生命的本质。



2017-3-2

10 期

我们正在感受的快乐，很可能是下一个痛苦的因。

第 10 集：日本 早稻田大学《快乐人生——佛法可以改变世界》🔑[网页链接](#)



2017-3-4

禅 诗

“春有百花秋有月，

夏有凉风冬有雪，

若无闲事挂心头，

便是人间好时节。”



2017-3-4

十 条



给大家布置一个作业题：

请写下自己的十个优点，公布到微博或朋友圈里。

哪怕你认为自己缺点太多，十条很难憋出来；哪怕你认为自己优点太多，十条也装不下，也请硬着头皮试试。

试过了，你会发现不一样的世界，不一样的你！

2017-3-10

11 期

在法国格伦诺布，很多人来给我敬酒，说这酒特别珍贵，有两三百年的历史，来自耶稣的一些信徒留传的秘方……

第 11 集：奥地利 维也纳大学《藏传金刚乘的特点》[🔗 网页链接](#)



2017-3-11

黑 白

黑色和白色如果调配好，可以变成五颜六色，生活也是如此。



2017-3-14

绝 对

这世上没有绝对的好与坏，一个人深深吸引你的特质，也许正是别人无法接受的东西。

所以，我们不能要求别人跟自己一模一样，很多事情也不可能用一种方式来完成。

2017-3-16

高 明

高明的医生，把什么草都可以配成治病妙药；高明的修行人，把什么环境都可以当成快乐源泉。



2017-3-17

12 期

看新闻，到处都是死亡的气息，因车祸、战争、突然事件而离世的人，可曾想过他当天会死。死亡的到来，不按常理出牌，我们敢保证下一分钟不会像他们那样吗？

第 12 集：青岛大学《人类面对灾难的心理安慰》

 网页链接

2017-3-18

伙 伴

我的小伙伴们 ~  秒拍视频



2017-3-18

空 间

与人交往时应该注意，给别人留一些空间，不要以“我是好心”为理由，给别人加很多框框。适合你的，不一定适合他。



2017-3-24

13 期

别人都在问：“我怎么做才能使自己有价值？”

德鲁克却在问：“我怎么做才能对别人有价值？”

第 13 集：东北财经大学《博学与济世》[🔗 网页链接](#)

🔗 网页链接

2017-3-25



殊 胜

不欲获得，是最殊胜的获得；

不念名声，是最殊胜的名声；

不趋赞誉，是最殊胜的赞誉；

不求眷属，是最殊胜的眷属。

——噶当派夏沃工巴格西

2017-3-26

分 寸

再好吃的食物，天天吃这个，时间久了也觉得腻。

再感兴趣的话题，天天讲这个，别人也容易听不进去。所以，分寸很重要。

2017-3-31



14 期

“爱得越深，恨得越深。”所以，不懂如何去爱的话，也会带来一些痛苦。

第 14 集：非洲 莱索托国立大学《有爱的生活》

 网页链接

2017-4-1

愚人



这篇文章流传很久了，很遗憾，这不是我写的。

网络世界有点神奇，有时候明明是我翻译的、我写的，却冠上别人的名字；有时候明明是别人的作品，却冠上我的名字。似乎天天都在过愚人节，哈哈。

类似的文章不止一个，不管作者是出于善意或恶意，我都非常感谢。只是这种现象愈演愈烈，渐渐会让有些东西面目全非。我只好出来提醒一下，希望大家尽量观察了解。

2017-4-1

清 明

今天是清明节，也是关心亡人的日子。大家在依习俗烧纸时，请至少念 108 遍观音心咒“嗡玛呢巴美吽”或“南无阿弥陀佛”，然后念亡人的名字进行回向。

今晚我也会跟僧众一起，为这世上所有的亡灵，念观音心咒和《普贤行愿品》来超度回向。

2017-4-4



15 期

年轻人不崇拜权威、教条，开放的思想让他们追求可以说服自己的逻辑。

第 15 集：荷兰 莱顿大学《藏传佛教对都市青年的吸引力》[🔗网页链接](#)

2017-4-8

把 控

当我们无法把控命运时，要学会把控自己对命运的态度，得失从缘，心无增减。



2017-4-13

16 期

物理学无法告诉我们“世界的真相是什么”，而只能告诉我们“观察到的世界是什么”。——量子物理学家玻尔

第 16 集：新加坡国立大学《佛教与信仰——梦幻的人生》🔑[网页链接](#)



2017-4-15

天 平

爱和权力分别处在天平的两端，当爱多一分的时候，权力就会少一分，当权力多一分的时候，爱就会少一分。

当权力完全占据你的内心的时候，爱已经荡然无存。反过来，当爱全然占据你内心的时候，权力已经消失。

——荣格

2017-4-16



17 期

藏传佛教，并非只传递了禅修、环保、心理调适、男女平等，也不只是神秘的佛教仪式、上师文化。

第 17 集：日本 东京大学《藏传佛教思想》[🔗网页链接](#)

2017-4-22

法 会

朵芒寺，法王如意宝、德巴堪布、扬唐活佛、帝察活佛的祖师纪念法会。



2017-4-27

18 期

若能驾驭自己的心，任何人都能感受到生活的美好。

第 18 集：美国 耶鲁大学《现代社会的专注与禅修》🔗[网页链接](#)



2017-4-29

好 冷

喇荣又下雪了，好冷



2017-4-29

佛 诞

今天是农历四月初八，释迦牟尼佛的生日。

希望大家为了自己，为了一切众生，念 108 遍“南无本师释迦牟尼佛”，同时尽量吃素、放生、发愿、持咒、忏悔等行持各种善法。



2017-5-3

除 障



今天到明天，佛学院念两天的莲师心咒并祈祷护法神，从早上 8 点到下午 5 点。

这次虽然没有直播，但大家若有条件的话，最好在两天中念满一万遍莲师心咒，以此遣除个人或道场的障碍，修行圆满。

2017-5-4

19 期

钱不是罪恶，对钱的执著是罪恶。

第 19 集：中国人民大学《贫非佛教一大富长者的
启示》[🔗 网页链接](#)



2017-5-6

立 夏

都立夏了，还在下大雪～



2017-5-6



外 境

有人曾问一位大德：当千姿百态的美女、令人恐惧的妖魔同时出现在你面前，当你看到五颜六色、纷纷扰扰的外境，你如何对待？

大德回答：让青色归于青色、黄色归于黄色，让看只是看、听只是听。

2017-5-10

发 愿

《法华经》被佛陀亲口誉为“经中之王”，极为超胜，若能与此结缘，功德不可思议。

您这一生中，如果发愿看一遍，或读一遍，或抄一遍，或讲一遍，或听一遍，或背下来，或用灯、水、香等长期供养此经，或长期随身携带它，只要做到其中一种，请按下右下角的“赞”来报名，到时候我们会将此功德做大回向。

发愿日期：5月11日~20日。



2017-5-11

20 期

这个世界上最贵的，往往是无用的东西。

第 20 集：上海外国语大学《探寻生活的另一种价值》🔑[网页链接](#)



2017-5-13

顺 逆

对于好的修行人来讲，一切都是顺缘；

对于不好的修行人来讲，一切都是违缘。

2017-5-18



21 期

佛教认为，尽管每个人习气不同，但本性都是善的。更深一层的话，人性远离善恶等一切戏论。

第 21 集：湖南大学《佛教关于人性的探索和教育》[🔗网页链接](#)

2017-5-20

报 名

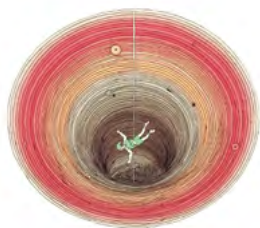


金刚萨埵心咒“嗡班匝儿萨埵吽”，是忏悔业障最有力、最灵验的法门。如果你做过让自己后悔的事，诚心诚意念诵 40 万遍金刚萨埵心咒，即便是最难忏悔的罪业，也可以得以清净。

不管是什么人，若能在 2017 年 9 月 1 日之前念满 40 万遍，可以点右下角的赞来报名，届时学院僧众会将此共修功德进行回向。

报名时间截止 2017 年 6 月 6 日。

2017-5-23



22 期

只有科技，是危险的。

第 22 集：四川大学《信仰、科技与法律》[🔗网](#)

[页链接](#)

2017-5-27

法 会

2017 年 6 月 2 日 — 6 月 8 日（藏历四月初八—四月十四），早上 7 点到晚上 7 点，学院内部将举行为期 7 天的金刚萨埵法会。届时，全体僧众将共同念修金刚萨埵心咒“嗡班匝儿萨埵吽”。

本次法会，下述房间将同步直播：

1. 新浪 show 直播房间：智悲讲堂九（房间号：491337）

2. YY 直播房间：智悲讲堂九（频道号：73553690）

愿吉祥！



2017-6-1



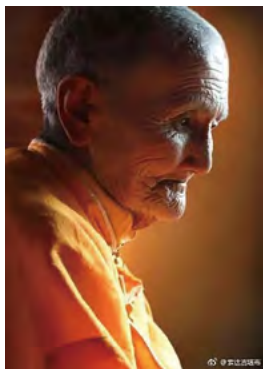
23 期

菩提心有很多学处，最根本的就是，不伤害众生。

第 23 集：美国 普林斯顿大学《当代菩萨道——
现今社会菩萨的修与行》[🔗网页链接](#)

2017-6-3

周 年



今天是我母亲离世一周年的纪念日。她走的时候虽然很安详，但我也经常想起她。

如果你方便的话，能否为她念 108 遍观音心咒“嗡玛呢巴美吽”呢？

☞此生无憾：索达吉堪布最后一次听阿妈说

2017-6-5

帐 篷

雪后的喇荣，虔诚的帐篷～



2017-6-6

24 期

人的快乐，是有期限的。每一个快乐的旁边，都有一个痛苦在等待着。

第 24 集：上海交通大学《修行与精神健康》[🔗网](#)

页链接



2017-6-10

精 彩

我们在人生中，如果一些重要的计划、目标不能实现，也不必因此而一蹶不振。

人生并非只有一种可能性，这条路走不通，换一条就是了。若能利用这次挫折增加一些智慧，或者调整一下方向，也许未来会看到更精彩的风景。

2017-6-10



25 期

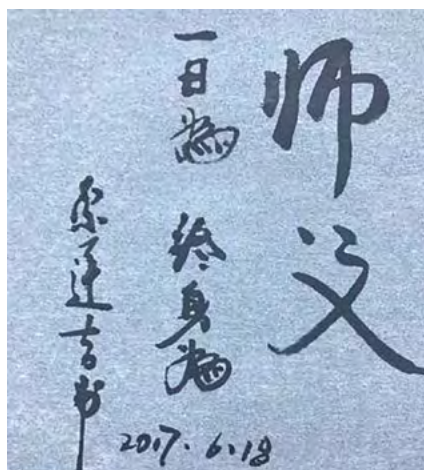
我修“动中禅”的最好工具，就是我的念珠。

第 25 集：悉尼科技大学《动中禅》[🔗 网页链接](#)

2017-6-17

师 父

感恩所有的上师，父亲节快乐！



2017-6-18

宁 愿

宁愿躺在温热的沙漠上，也不想坐在有荆棘的花丛里。宁愿成为心地善良的无信仰者，也不要成为心肠恶毒的宗教徒。

2017-6-23

26 集

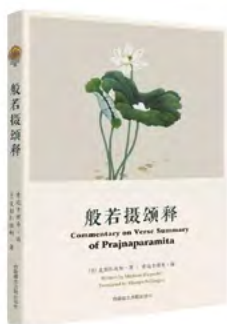
很多人到藏地，都会拍一些蓝天白云、风土人情。实际上，藏地最美的风景，不在你相机的取景框里，而在……

第 26 集：台湾师范大学《藏文化的特色》[🔗 网页链接](#)

2017-6-24

般 若

就算你不能读诵，也不能听闻、思维，更不能实地修持，只是将法本拿在手里，带在身边，不久的将来也能速证佛果。当当、京东、亚马逊：[🔑网页链接](#)



2017-6-28



回 忆

今天翻出来读书时的笔记本，这是我 19 岁画的。

2017-6-28

智 慧

为了开启智慧，一起来祈祷文殊菩萨！

从今天起，截至今年9月1号之前，若能念满10万遍以上文殊心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”的，可以给此微博点赞（上半年已经发愿念诵的，也可算在里面）。让我们共同祈愿，一起回向！



2017-7-1



27 期

不同系统所呈现的，只不过是不同的技巧来体现本有澄明心。

第 27 集：泰国 摩诃朱拉隆功大学《藏传佛教的本来面目》[🔗 网页链接](#)

2017-7-1

并 存



世间万事万物，其实都是阴阳并存的。

最自由的人，往往是最受束缚的；最受束缚的人，也许是最自由的。

最复杂的人，常有最简单的一面；最简单的人，或许想法比谁都复杂。

最可爱的人，常常让你有远离的冲动；最可恨的人，反而有你最喜欢的特质。

凡事并无一定之规，所以，我们看问题不要太单一。

2017-7-5

心 闲

我的小世界～

宠辱不惊，闲看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒。



2017-7-6

28 期



佛陀教导我们：以真理为皈依处，不要因为“这是佛陀说的”而盲目接受。

第 28 集：台湾大学《神秘的修心之路》[🔗 网](#)

[页链接](#)

2017-7-8

前 行



本书改变人心的力量非常大，在东南亚、欧美等许多国家，无数人通过学习它、修持它，身心发生了极大改变。

对佛教徒而言，它包含了所有最根本的修行秘诀；对非佛教徒来说，本书也可灭除你的烦恼、痛苦和压力。

2017-7-13



29 期

与其说佛教是宣扬和平的，不如说和平只是佛教的修行。

第 29 集：泰国 第六届世界青年佛学研讨会《世界为什么需要和平》[🔗 网页链接](#)

2017-7-15

今 天



2017-7-18

无 忧



跟小孩子们一起，自己也变得天真无忧了

2017-7-21

30 期

我们在生活中，经常依靠一个偶然的机会，改变了命运。

比如，偶然遇到一个陌生人，跟他变成朋友，生活有了很大改变。或者偶然看了一本书，书的内容让自己变化。或者偶然去了一个地方，人生也有很多更改。

表面上看，这都是偶然的相遇，偶然的幸运或不幸。但我们往往没有想到，在它的后面，有一些复杂、隐藏的因缘。

第 30 集：意大利 都灵《生命中的偶遇》[🔗 网页链接](#)



2017-7-22



蛋 糕

快过生日了，很多人都说要送我礼物。其实我最喜欢的礼物是放生，哪怕只放一只鸟、一条鱼。

如果谁能给我这样的“生日蛋糕”，我会非常欢喜地享用，并且也分你一大块，甜甜的～

2017-7-24

31 期



佛教是没有性别歧视的，女性和男性的境遇一样，重点在于是否获得深刻的觉悟。

《涅槃经》中说：“若有众生，不知自身持有如来性，虽是男儿身，我说此辈是女人；若有女人，能知自身持有如来性，虽是女儿身，我说此人是男子。”

第 31 集：法国巴黎 喜马拉雅研究中心《女性在藏传佛教中的地位》[🔗网页链接](#)

2017-7-29



勿 忘

勿忘上师，时时祈请。

勿随妄想，善观自心。

勿忘死亡，坚持佛法。

勿忘众生，慈心回向。

——顶果钦哲法王

2017-8-4

32 期

怀疑是大家必须通过的大门口，只有通过这个大门口，才能进入真理的殿堂。

——莎士比亚

第 32 集：荷兰 莱顿大学《佛教与社会德行》🔑

网页链接

2017-8-5



33 期

老人对社会、对家庭都是非常珍贵的，以后我也希望有机会为老人提供这样的环境。

第 33 集：法国 格勒布 UIAD 综合大学《幸福人生》[🔗网页链接](#)

2017-8-12

驯 化

一切的焦躁、不安、恐惧、痛苦，都来自我们这颗不听话的心。而这颗心有一个很棒的特质，就是可以被驯化。

要想让心听话，就要先学习相关理论，再用它来指导实践，这在佛教中被称为“闻思修”。

2017-8-18



34 期

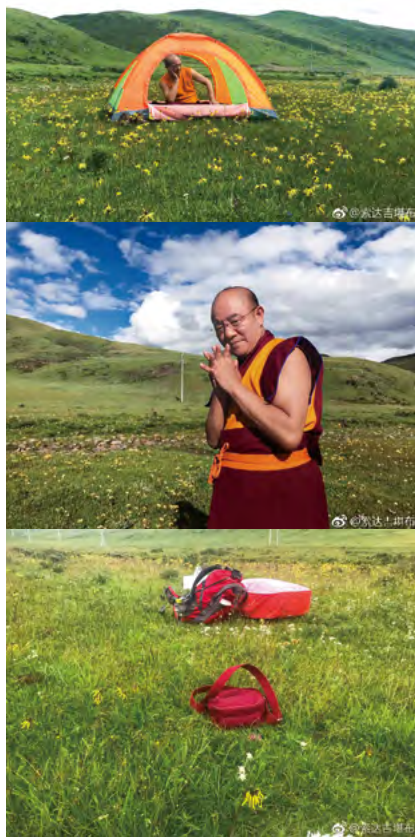
我为什么在翻译上有这么强烈的动力呢？藏地智者根登群佩的这一句话，对我最初翻译起到了很大的鼓舞作用。

第 34 集：英国 牛津大学《跨文化译传藏传佛教之人生感悟》[🔗 网页链接](#)

2017-8-19

悠 闲

偷得浮生半日闲～



2017-8-20

分 别

太阳照耀每一个人，不会有分别；镜子映现每一个人，不会有取舍。

我们的心也是如此，只有摘除一切“凭主观喜好对事物评判好坏”的标签，才能爆发出本有的潜质，彻见最真实的自己。

2017-8-22

糟糕

我的一生经历了很多糟糕的事情，其中一部分是真正发生的，更多一部分是我们自己想象出来的。

——马克·吐温



2017-8-23

烦 恼

我们的烦恼，就像水中月亮、镜中面容，看起来真实无比，本质上只是虚假的幻影，经不起智慧的暴击。



2017-8-24

双 城

这是最好的时代，这是最坏的时代；这是智慧的时代，这是愚蠢的时代；这是信仰的时期，这是怀疑的时期；这是光明的季节，这是黑暗的季节；这是希望之春，这是失望之冬；人们面前有着各样事物，人们面前一无所有。

——狄更斯《双城记》

2017-8-25

35 期

科学的性质决定了，科学无论如何发展，也无法改变人性中的贪婪、仇恨、愚痴、嫉妒和傲慢。

当科技之剑被人性中的黑暗力量所利用，人类的灾难就可能爆发。

第 35 集：非洲 莱索托科技大学《信仰与科技》

 网页链接



2017-8-26

36 期



当我们的心生病了怎么办？

通过心来观察心，心无散乱而安住。其实，我们与光明从未分离过一个刹那。

第 36 集：英国 剑桥大学《修持佛道——为修而修还是通向更美好的世界？》[🔗网页链接](#)

2017-9-2



37 期

佛陀去某地讲法，却不受待见；佛的弟子去，被万人追捧。人与人之间的关系，到底隐藏着什么秘密？

第 37 集：北京大学《走出人际关系的雾霾》[🔗网
页链接](#)

2017-9-9



教 师

从 1985-2017 年，我当了 33 个年头的老师，虽然当老师不轻松，但还是觉得非常有意义。

今天是教师节，祝我的同行们节日快乐，继续努力，不要改行！

2017-9-10

38 期

有时候，人们痛苦不一定是因为缺什么。

法国皇帝拿破仑，在他所处的时代被认为是世上最富有的人，地位、权力等方面无可比拟，他的军队也非常勇猛。可以说，当时整个欧洲几乎没有一个人不羡慕他。但是他在最后的日记里说，他一生中连一天的幸福也没有拥有过。

与他恰恰相反，美国的海伦·凯勒是既聋又盲又哑的一个残疾人，但是她觉得自己非常快乐和成功，她对所有人讲：“生命是多么的美好！”

第 38 集：华东师范大学《滋心养智》[🔗网页链接](#)



2017-9-16

39 期

按照佛教的观点，在刚开始给众生启迪时，可以说诸法“如”梦；到了更高层次，说诸法“是”梦。这里有“是梦”与“如梦”的差别。

当然，在佛教的最高层次上，甚至梦也不存在，一切全是空性，是一种与光明无二无别的境界。但还没有达到这个境界之前，我们要想打破实有执著，用梦来比喻是非常适合的。

第 39 集：清华大学《盗梦空间》的佛学实相🔑网

页链接



2017-9-21

勇 敢



活着，就是要勇敢去迎接变化，面对未知。不要像一束风干的花，只停留在过去某个时刻，沉浸在那一刻的虚幻中。以为自己让华彩永驻，却失去了让生命绽放的机会。

2017-9-27

40 期

究竟用什么才能解开轮回的密码呢？

无我空性。若没有空性的力量，就无法断除轮回的根本——无明。我们今生得个人身非常不容易，以后是继续在轮回中流转，还是烧毁无明的种子，完全取决于自己。

第 40 集：泰国 朱拉隆功大学《解读轮回密码》

 网页链接

2017-9-30

中 秋

天上的明月，圆际必缺、缺际必圆，我们不会为此而烦恼，因为知道这是正常现象。

同样，我们的人生乐际必苦、苦际必乐，也是一种正常规律，若能正视无常、放下抗拒，与“变化”共处，你将觉知到痛苦本不存在，是自己应对的方式制造了痛苦。

有烦恼就看看月亮吧，中秋快乐！



2017-10-4



41 期

虽然可以说佛教是一种心灵的科学。但在究竟意义上，《心经》中讲“无眼耳鼻舌身意”——六识包括的一切法都不存在，因此，所谓的“心灵”也被超越了。

第41集：泰国 第六届世界青年佛学研讨会《当出家人遇到科学家》——索达吉堪布与潘宗光 [🔗 网页链接](#)

2017-10-7

平 凡



平凡，并不意味着不成功。就像小草，虽没有大树挺拔，却同样以自己的力量装点着大自然。

昔日，杜鲁门当选为美国总统时，有记者去采访他的家人。他弟弟朴实地说：“我为哥哥而感到自豪，他将是美国最优秀的总统之一。但我也同时为自己感到骄傲，我是一名农夫，我用自己的手养活自己，照顾父母。”

所以，我们对自己的身份应该有一种认同感，不要整天费尽心思地往高处追，却不愿看一眼近在咫尺的普通快乐。

2017-10-7

42 期

现在很多人喜欢去藏传佛教寺院，尤其爱看喇嘛们辩经。边看边拍很多照片，“哇！藏传佛教辩论很好看啊，你看喇嘛的动作像舞蹈一样！”其实也没什么好看的，只是一两个动作而已。

我们不能把辩论看成一种好玩的表演。它的内容和意义到底是什么？这是我们更需要知道的。

第 42 集：台湾华梵大学《击掌空声 佛教的辩论方法》[🔗 网页链接](#)



2017-10-14



本 面

苦乐，其实跟心有很大关系。

当你认识了心的本面，纵然处于特别艰难的环境，也会快乐无比。

只不过心太狡猾，善于伪装，很难一下子认出来而已。

2017-10-20

记 录

昨天，今天



2017-10-20



43 期

“我既不贪执佛陀，也不嗔恨外道导师，谁的语言符合正理，我就承认他是本师。”

第 43 集：德国 马普研究所《藏传佛教在中国的
现代表述》🔗[网页链接](#)

2017-10-21

上 师

夏威夷，1993 年，法王如意宝在火山国家公园。

想念上师，喇嘛钦！



2017-10-22



惊 喜

不要太执著我们现实生活中的一切，如果用智慧去观察，它会变得如梦如幻；再深一层观察的话，连如梦如幻都不存在。

此时你会感到惊吓，也会感到惊喜！

2017-10-27

44 期

现在很多人认为，人脑能操控一切，一旦大脑受到损害，心识的功能就不正常了，会变成老年痴呆、失忆、植物人等。因此，科学家普遍认为，人脑最重要，人心是人脑的产物。

但如果是这样，有些现象便无法解释了。比如，世界上有很多高智商、生活正常的人，却没有大脑，此类案例在美英德法等国家都发现过。

第 44 集：浙江大学《认知科学与佛学》[🔗网](#)

[页链接](#)



2017-10-28



唯一

没有一个人是我的亲人，我唯一的亲人就是我内在的觉性；

没有一个人是我的敌人，我唯一的敌人就是我内在的无明烦恼。

——米拉日巴尊者

2017-10-30

看 书



芝加哥公共图书馆，书很多，看书的人也很多，
待在这儿很舒服

2017-10-31



万 圣

你知道这里怎么过万圣节吗？

2017-11-1

书 籍

芝加哥大学的图书馆，藏汉文的佛教书籍非常多，有些都几乎绝迹了，但在这里可以找到～



2017-11-4

45 期

我们有时候非常烦躁，无缘无故跟别人发脾气，事后自己也很难受。这种情绪，在佛教中称为嗔恨心。

嗔恨心的本体是什么呢？就是菩提，是智慧。
《六祖坛经》也讲：“烦恼即菩提。”

如果你没有认识嗔恨心的本来面目，它就是烦恼，给你带来无量痛苦；但当你认识到了之后，它不但对你没有丝毫障碍，反而会成为智慧的助伴。

第 45 集：首都经贸大学《佛法与当代社会》[🔗网](#)

[页链接](#)



2017-11-4

笛 音

密歇根湖畔的风，吹送智慧的笛音——2017 索达吉堪布海外弘法纪实

第一站：美国芝加哥🔑【现场】密歇根湖畔的风，吹送智慧的笛音——2017 索达吉堪布海外弘法纪实



2017-11-6

46 期

一旦有了攀比心，再多的财富也不会感到满足，这就是大多数人不快乐的原因。

打个比方，如果你有一万元，周围的人都只有几千元，你会觉得还不错，但如果他们有几十万、几百万，你就很难平衡，“一万元太少，别人那么富。”

其实，就算你有一千万也是一个道理，问题不在钱多少，而在我们心里会比较，这个摆脱不掉。

第 46 集：中央财经大学《佛教的经济观》[🔗网](#)

[页链接](#)



2017-11-11

传 统

有些传统值得尊重——2017 索达吉堪布海外弘法纪实

第二站：美国波士顿🔑【现场】有些传统值得尊重——2017 索达吉堪布海外弘法纪实



2017-11-13



觉 醒

在人生中，女人想要得到成功与幸福，最重要的，不是找到一个好男人，而是拥有一颗明白、觉醒的心。

2017-11-15

回 忆

纽约公共图书馆，是世界上最美的图书馆，藏书 5300 多万册，学习气氛非常好。如果你来纽约，一定要来这里感受一下智慧的芬芳。在三楼最大的阅览室，我看到木框上有一句话，出自于约翰·弥尔顿的诗篇。大致意思是，一本好书是伟大灵魂的宝贵血脉，为了超越生命，理应珍藏和铭记。旁边还有一副油画，描述的场景是：在昏暗的书房里，弥尔顿坐在椅子上，看上去在低头沉思。由于眼盲，他正在向三个女儿口述著名史诗《失乐园》，并由她们记录下来。

看到这里，不禁想起了上师如意宝。他老人家晚年时眼睛不好，看字不太清楚，12 年中的传法、灌顶，都是先让人把法本内容录下来，一边听录音一边传。记得当年来美国时，我也为上师录过音。上师传

讲时，完全凭记忆来讲解，引经据典分毫不差。很多重要的传法、灌顶都是这样完成的。



2017-11-15

47 期

伏藏法与其他知识不同，甚深难测，且具有无比的加持力。一旦与它结上因缘，也会具有殊胜的功德。

第 47 集：美国 科罗拉多大学《伏藏授记的密意与缘起》🔑[网页链接](#)



2017-11-18

圆 满

今天就离开美国了，一切圆满，感恩大家！下次见……

The U.S. tour comes to a successful completion, and I am about to be on my departure.

Much gratitude to everyone! See you all next time.



2017-11-21

朋 友

今天在纽约遇到二十多年前的朋友，岁月～



2017-11-21

瑞 典

瑞典人喜欢吃素，大多是为了健康和怜悯动物。



2017-11-23

48 期

我们所面临的压力中，有些是不得不承受的，有些则是不必要，甚至是自找的。有了佛法的智慧，许多压力能轻松化解。

第 48 集：广西师范大学《减轻压力的智慧》🔗网

页链接



2017-11-25

咖 啡

在瑞典，每天至少要喝三杯咖啡，才跟得上他们的习惯。我晚上 11 点还在喝，不知道能否睡得着？



2017-11-26

发愿

念一遍 260 字的《心经》和 108 遍的观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，最多只用 2 分钟。我们一天有 1440 分钟，拿掉这 2 分钟，还剩下 1438 分钟足够用来做其他事。

因为特殊缘起，我发愿从今天开始，在有生之年，每天念 1 遍《心经》和 108 遍观音心咒。

如果你能与我同愿同行，请点击右下角的“点赞”，让我们一起来共同发愿。



2017-11-26

无 常

在 911 废墟上，放一朵无常的花——2017 索达吉堪布海外弘法纪实

第三站：美国纽约 [🔗 网页链接](#)



2017-11-28

要走了，瑞典的朋友，88~

Just about to leave Sweden, friends from
Sweden, Bye!



2017-11-29

快乐

喜欢吃糖的人，吃第一颗糖觉得快乐，吃到第六颗就不一定了，所以这种快乐很难持续。现在很多人的所谓快乐，也都与感官有关，一开始觉得很甜蜜，之后却转瞬即逝。

佛教所讲的快乐，有一定的持续性。

🔑 索达吉堪布 2017 年 11 月 28 日最新演讲——
瑞典隆德大学

2017-11-30

自 由

监狱里，探讨不自由中的自由——2017 索达吉堪布海外弘法纪实

第四站：瑞典 网页链接



2017-12-1

49 期

我们眼、耳、鼻、舌、身、意的认知范畴十分有限，佛陀在《三摩地王经》中也说，倘若一味地用这些去衡量所有事物，认为这些就是正量，那圣道又有什么用呢？

第 49 集：西北大学《来世生命及往生净土》[🔗网页链接](#)



2017-12-2

故 事



分享一个小故事：

一位老人非常孤独，丈夫、儿子死于车祸，她在老人院里得了抑郁症，医生对她也特别嫌弃。她准备买药自杀，结果卖药的人态度和善，对她很有耐心。

临走时，她塞给那人一个纸条，上面写着：“今天我本想离开人世，但你的笑容温暖了我冰封的心，给了我活下去的力量，谢谢！”

所以，我们平时不要吝啬自己的爱，对陌生人哪怕微笑一下、轻语几句，也许就可以扭转一个人的命运。

2017-12-3

演 讲

什么是藏传佛教的核心？什么是法脉传承？什么是五部大论？什么是伏藏？……

《藏传佛教的修行与学习——索达吉堪布挪威奥斯陆大学演讲》 [🔗 网页链接](#)



2017-12-3



挪 威

挪威，来也匆匆，去也匆匆～

2017-12-7

现在很多人认为，人脑能操控一切，一旦大脑区域受到损害，心识的功能就不正常了，会变成老年痴呆、失忆、植物人等。因此，科学家普遍认为，人脑最重要，心是人脑的产物。

但如果是这样，有些现象便无法解释了。比如，世界上有很多高智商、生活正常的人，却没有脑，此类案例在美英德法等国家都发现过。所谓的因果，应该符合“无则不生”的规律。那心和脑之间若是因果关系，无脑人的心是从哪里产生的？毕竟科学发现脑细胞只存在于大脑中，其他部位都没有，其他细胞也没有这个功能。既然如此，“无脑也能产生心识”的现象就很难解释。所以，我们研究的对象，一方面是人脑，但更重要的是“心”。

第 50 集：浙江大学《认知科学与佛学》 [网页链接](#)

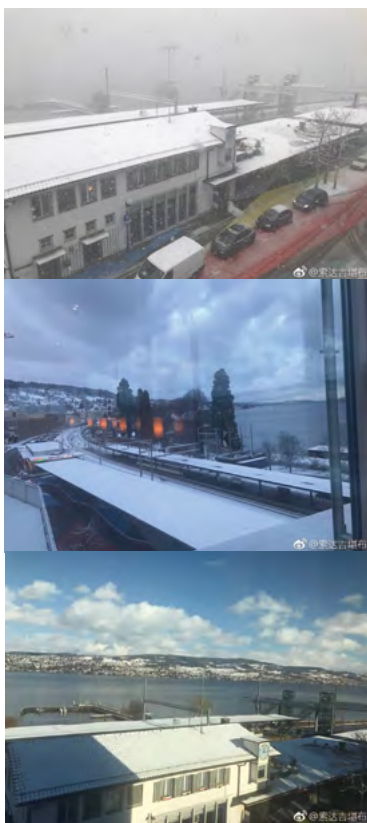
页链接



2017-12-9

雪 山

瑞士的雪、瑞士的山，让我想起了喇荣的雪、喇荣的山。瑞士好冷哦~ [📺索达吉堪布的秒拍视频](#)



2017-12-9



挪 威

像欧石楠一样坚定地绽放——2017 索达吉堪布海
外弘法纪实

第五站：挪威🔗[网页链接](#)

2017-12-11



作 别

轻轻地我走了，正如我轻轻地来，我轻轻地挥手，作别瑞士的云彩

2017-12-13

这个时代，经常有人爆料他人的负面信息，有时候这人是被冤枉的，但消息一旦发出去就没办法更改了。现在的人特别喜欢刺激性的消息，有时甚至去特意编造，这些消息可以在短时间内被转发成千上万次，最后，假的也变成真的了。

一般来讲，任何事情都会有三面：你的一面，我的一面，还有事情的客观真相。其中“你的一面”带有你的主观判断，“我的一面”则带有我的主观判断，而真相往往很难被发掘出来。

第 51 集：天津大学《微时代 微道德》🔑网

页链接



2017-12-16

斗 牛



西班牙斗牛场，外面辉煌壮观，里面却血迹斑斑。每年有 25000 多头牛会死于此，喻玛呢巴美吽……

2017-12-16

瑞 士



我想起了喇荣——2017 索达吉堪布海外弘法纪实

第六站：瑞士🔗[网页链接](#)

2017-12-17

感 谢

结束了西班牙的美好时光，感谢大家，感谢欧洲的佛友们！



2017-12-17



塑 像

我今天在耶路撒冷的希伯来大学，见到了三尊分别代表犹太教、基督教、伊斯兰教的塑像。谁能将其对号入座？

2017-12-18

西班牙

热情奔放的“妈妈快跑！”——2017 索达吉堪布 海外弘法纪实

第七站：西班牙

🔑【现场】热情奔放的“妈妈快跑！”——2017 索达吉堪布海外弘法纪实



2017-12-20

问 候



“天时人事日相催，冬至阳生春又来。” 冬至快乐。

——来自耶路撒冷的问候

2017-12-22

沉 思



战争、冲突、命运……

2017-12-23

52 期

人除了肉身以外，实际上还有生生不断的一种细微心识，它能产生不可思议的力量。

这种力量，科学家恐怕暂时还没有触及，他们对心的探索仍是一片空白。

第 52 集：南京大学《佛法的生命科学观》[🔗网](#)

[页链接](#)



2017-12-23



感 恩

སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག་གསུམ་མཁུན། དེ་རིང་ཨ་རབ་ཕྱགས་ནས་རང་ཡུལ་ལ་
ལོག་བཞིན་ཡོད། སྐབས་འདིའི་འགྲོ་དགོས་ས་ཚང་མར་བགྲོད་ཚར་སོང་།

今天离开以色列，这次所有行程圆满了，感恩三宝加持

Leaving Israel today. Completed all the scheduled events. Gratitude for the blessings from the three jewels.

2017-12-23

以色列

穿越智慧的伤痕——2017 索达吉堪布海外弘法纪实

终点站：以色列🔑【现场】穿越智慧的伤痕—— 2017 索达吉堪布海外弘法纪实



2017-12-23



答 案

揭晓答案：从左到右依次是伊斯兰教，犹太教，基督教

@ 索达吉堪布 (2017-12-18)

我今天在耶路撒冷的希伯来大学，见到了三尊分别代表犹太教、基督教、伊斯兰教的塑像。谁能将其对号入座？

2017-12-25

53 期

痛苦由心而生，也要由心而灭。若想依靠钱财等外物来除苦，解决不了根本问题。

我以上所讲的解除痛苦的方法，是方方面面的，你们不一定全部都用，毕竟每个人的情况不同，选择适合自己的就可以。就像生了病以后，有些人吃中药能好，有些人用按摩也行，有些人还可以打针，但不管选择哪一种，目的都是为了断除痛苦。

第 53 集：香港理工大学《怎样面对痛苦》🔗网

页链接



2017-12-25

兑 现

一年圆满了！年初的承诺也兑现了，没有落下一次，共有 53 期。

对我来讲，每周从上百场大学演讲中选出一期，是一种压力；对你来说，每周坚持看一期，也是一种压力。

压力并不完全是坏事，可以鞭策自己不断前行。以后有因缘，我们再继续。



2017-12-30

纪 念

为了纪念法王如意宝圆寂 14 周年，2017 年 12 月 31 日—2018 年 1 月 6 日，为期 7 天，僧众将共修《上师供》、《上师瑜伽》、金刚萨埵仪轨及心咒、《普贤行愿品》等。

直播：新浪 show 房间：智悲讲堂九（房间号：491337）。

YY 房间：智悲讲堂九（频道号：80122986）。届时若遇房间故障无法进入，则请登录新浪 show 房间听闻。

每天四座：第一座：7：00-9：30；第二座：10：30-12：30；第三座：13：30-16：00；第四座：17：00-18：30。

愿吉祥！



2017-12-30

○○ 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》
- ▶ 索达吉堪布全集 18 | 藏文 《藏微博（见微知著）》