



做才是得到

索达吉堪布 · 著

著作
28

ACHIEVE BY DOING

做才是得到

索达吉堪布 · 著

版本：2024年12月

命运是苦是乐，

掌握在你自己手里，

做，才能改变自己的命运！

愿大家以此得到点滴的利益

今年因为偶然的机会，写了一本《苦才是人生》，得到不少人的认可和支持，说看后多了一分坦然面对痛苦的力量，对生活、对工作、对人生挺有帮助，这让我非常欣慰！

不过，也有人问我：“这些道理虽好，我也都懂，但平常遇事还是用不上，该怎么办呢？”其实，这就是知道与做到之间的差距。

在唐朝，白居易曾去拜访鸟窠道林禅师，问：“什么是佛法大意？”禅师说：“诸恶莫作，诸善奉行。”

白居易听了十分失望：大名鼎鼎的鸟巢禅师，竟然会如此平常，毫无玄妙高超之处。于是不悦地说：“这个道理，三岁小孩也知道。”

禅师答言：“三岁小孩虽晓得，八十老翁行不得。”

的确，道理再高妙，如果只停留在字面上，认为自己已经懂了，却从来没有在现实用过一次。那么，道理就是道理，你就是你，你与道理之间的距离可以跑一匹马。

现在许多人常抱怨生活太苦，想从佛法中寻求解脱之道。实际上，就算有人告诉你最好的方法，可你从来不去做的话，到头来也于事无补。就像医生给你治病，你若拿着药方却不吃药，这药再可以起死回生，你的病也好不了。

陆游也说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”从书本上得来的，始终很表面，要想知道它对自己究竟有没有用，只有亲自做一做才会明白。

所以，这本书的名字叫《做才是得到》。里面的很多殊胜窍诀，只有当你真正去做了、尝试了，依靠佛法无形的加持，你的身体上、心灵上，才会或多或少得到不同的利益。

不过，饭要一口一口吃，不可能一口就吃成胖子；路要一步一步走，不可能一步就跨过千里。同样，调心也要一点一点来，不可能修了几天就想超凡入圣。只要你今天比昨天有一点进步，这就值得欢喜了。如此日积月累，滴水才可以穿石。

当然，书中的有些内容，也许超出了有些

人的认知范畴，一下子似乎很难接受。但不要
因为跟自己的教育相反，就一概排斥、否认，
“我觉得这在忽悠人”“我觉得这不可能”……

要知道，我们的分别念并不可靠，佛陀
也曾说：“慎勿信汝意，汝意不可信。”尤其
对于比较陌生的领域，最好是以理性智慧来抉
择、观察，而不能单凭“我觉得”来下定论。
毕竟，我们已被自己的分别念欺骗很多次了。

如今在西方，越来越多的学者，开始接受
并认同佛教的理念，并将之应用于临床治疗、
临终关怀等方面，取得了令人惊讶的成果。以
前对佛教抱有成见的人，也不得不以全新的视
角，对深奥的佛教理论重新探讨。所以，佛教
到底是迷信，还是智信？相信时间会慢慢给出
一个清晰的答案。

其实，你信不信佛教，这个并不强求。然而，人生在世，你我都难免生老病死，而佛教中，正好有面对这一切的殊胜窍诀。假如你用了别的方法都于事无补，那么，试一试佛教又有何妨呢？

索达吉

于中秋月夜有感而发

2012年9月30日

目 录

第一章 做，就是得到

学佛能为我带来什么好处	002
多做利他的事就不苦	005
想除苦，修“自他相换”就行	011
有些病，请交给佛来医	014
改变一种观念，就可能新生	018
怕老是没用的	021
有归属感的人，晚年不会苦	025
人老了，投靠阿弥陀佛可能最有意义	030
念一声佛号，功德无法估量	036
死是大苦，请佛来帮你解脱	040
他若死时你救他，你若死时天救你	046
爱护物命，从点滴做起	050
孤独无援时，不妨试一试佛法	055

第二章 笑谈人间几多苦

苦才是人生	059
快乐并不可靠	062
祸不单行很正常	066
有钱有地位，苦就会少吗	069
“人有财发疯，牛有草发疯”	071
不过分追求金钱，财富才可能不期而至	075
你是那个总叫着“我要、我要”的人吗	079
布施不是非钱不可	085
天高不算高，心贪第一高	087
获取财富，不要盲目跟风	091
“得便宜处失便宜，贪什么”	095
其实，你并不穷	098
苦与乐的真谛	102

第三章 把无常变成人生的正能量

无论自己身上发生什么，都不必觉得很倒霉	106
懂得无常，才不为感情所伤	109
珍惜感情，绝不贪执	113
痴情不是奇迹	116
感情执著，必来自于前世怨仇	119
珍惜现在，比妄想未来更重要	123
把一天的生活当一生来观修	127
多修无常，得佛安慰	129
如果想专修一法，无常最为重要	135
警惕无常	139
无常绝不会按常理出牌	142
请为来世找寻方向	146

第四章 懂因果的人有福

嫉妒别人，只能害了自己	150
“名誉，是魔鬼对你的奉承”	154
骂人的果报相当可怕	157
做人要厚道	161
“害心是地狱的使者”	166
不要随便发恶愿	171
随喜恶人，恶报更大	174
一念之差，福报顿消	178
善心能带来最大的福报	183
心善的话，做什么都会积功累德	188
任何苦乐都不会无因无缘	192
有就享受，没有就坦然接受	196

第五章 佛的加持不可思议

学佛后，有些感应非常奇妙	202
一丝善念，胜过万千灵丹妙药	205
若想孝敬老人，教他用转经轮	208
转经轮可以让你心想事成	212
供佛就有大福报	217
右绕佛塔，功德无量	221
转绕佛塔时要有想法	226
有信心，狗牙也是佛牙	232
“我的妈妈叫绿度母”	236
当你的生活出现障碍时，祈祷莲师十分重要	239
观修莲师，别的佛会不会生气	246
想除去负罪感，就念金刚萨埵心咒	249
积福是不是一种执著	255

第六章 孝顺父母的智慧

父母之恩，深似大海、高如须弥	262
尊敬长辈，连动物也懂	266
不要指使父母为自己做事	270
不恭敬父母，佛也曾遭报应	275
父母需要你时，你在哪里	279
绝对不敢轻视老年人	284
听老人言没错	288
最大的孝顺是让父母不再怕死	292

第七章 佛是这样关怀临终者的

再放不下就晚了	297
念“阿弥陀佛”，老少咸宜	301
极乐世界要经常想	305
睡觉时要吉祥卧	308
“生前拥有再多的财产， 都比不上死后的一句观音心咒”	313
亡者已逝，请别再给他添苦	319
愿人人都掌握“刹那往生法”	322
别把“文武百尊”当泥菩萨	326
临终一念至关重要	336
人死后并非一了百了	340

第八章 看法决定活法

关爱可怜人，比供养菩萨的功德大	346
要想获得快乐，必须要有产生快乐的因	349
永远牢记自轻他重	353
纵有十分福气，也只享受三分	355
忘恩负义，天人也会嫌弃	361
挑剔别人前，请先挑剔自己	366
挑拨离间，来世变成哑巴鬼	370
谗言最容易让人轻信	374
善于倾听就是智者	377
“货物要过秤，方知其轻重”	379
有信仰，就能活出奇迹	382
附录 愿人人都能成就所愿	385
后记 请用你的感悟帮助别人	454

第一章 做，就是得到

没人能一手把你拽到天堂，也没人能一脚把你踹到地狱，命运是苦是乐，掌握在你自己手里，所以，做才能改变自己的命运！

学佛能为我带来什么好处

学佛，不仅对来世一定有帮助，今生也会令自己有一种快乐之感。即使你没有发财、事业上不成功，也不会像没学佛的人那样一蹶不振，而始终都会有一种满足感。

我经常想：学佛最大的优点是什么？

就是对生老病死有所准备，一旦出现疾病、死亡，不会觉得特别不幸，反而有勇气从容面对。

不学佛的人不是这样，一旦出现天灾人祸，或者遇到生老病死的痛苦，就会抱怨命运不公，自己实在太倒霉了。

对他们而言，平时几乎很少考虑：“我病了怎么办？死了怎么办？”即使偶尔考虑一下，也只是给自己买一份保险。其实这些并不保险，医疗保险不能保证你不生病，养老保险不能保证你不衰老，保险公司再怎么厉害，也解决不了你的生死大事。

一个人只有学了佛，面对这些才会轻而易举、游刃有余：快乐时突然出现痛苦了，这没什么，苦乐本就是无常的；健康时突然出现疾病了，这也很正常，轮回的本性就是生老病死；亲朋好友忽然离去了，这就是聚散必散的规律。可见，佛教对于人生种种，有着不同于常人的认识。

曾经有一次，我遇到一个不信佛的知识分子，作了短暂的交流后，他说：“你们佛教还是可以啊，以另一种方式诠释了人生。”为什么这么说呢？皆因从生到死这一段历程，世间人按照寻常的方式理解，结果一直在痛苦中打转；而学佛的人会从另一个角度理

解，结果走出了不同的人生。

有些人学佛后被人嘲笑，开始闷闷不乐。其实这没什么可烦恼的。古人曾说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”对于真正的大道，上等者听了，会脚踏实地去做；中等者听了，想起来就做，想不起就不做；下等者听了，不但接受，反而大声嘲笑。学佛后，你会发现一种莫名的欢喜在心里冉冉升起，真的不可思议。所以，遭人讥笑时，没必要以此为耻，而应当引以为荣。

多做利他的事就不苦

佛陀告诉我们：人的一切快乐，都是从利益他人中产生的；一切痛苦，都是由只为自己而引起的。你若能明白这一点，并试着去慢慢改变，其实得到幸福很快，并且很长久。

当今这个时代，生活上跟以往相比，有了翻天覆地的变化，但人们内心的痛苦、压力、烦躁，却比过去增加了几十倍、甚至几百倍，真可谓“得”不偿“失”。

过去，不少人以为有钱就会带来快乐，但后来有了钱才发现，快乐并没有如期而至，痛苦却是层出

不穷。

美国盖洛普调查证明：按 100 分为满分的话，中国消费者在 1994 年，幸福指数是 69 分；1997 年最高，达到 71 分；十年后的 2004 年，却降到了 67 分。

这说明了什么？在过去的十年里，随着经济的发展，人们刚开始觉得很幸福，但没多久，幸福指数就日渐下挫。不说全世界，仅仅是中国，据统计，每年就有 28.7 万人死于自杀，200 万人自杀未遂，相当于每两分钟就有一人自杀身亡。

实际上，人生本来就充满了痛苦，不管你有钱有势，还是家境贫寒，都注定要经历各种苦。但凡夫人以为生活本该充满快乐，并对此寄予了厚望，一旦遇到违缘，就会难以面对、接受，甚至可能万念俱灰，选择一条“不归路”。

美国史学教授达林，曾写过一本书叫《幸福的历

史》。主题就是：人类的幸福到底是什么？到底什么能给我们带来幸福？

答案是什么呢？“如同神话里盛过基督宝血的神杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象中。”

换句话说，真正的幸福是得不到的。这种观点，可以说与佛教中讲的“三界无安”不谋而合。

或许有人驳斥：“人生中并非全是痛苦，还是有一些快乐的。”话虽不错，但实际上，这些快乐都是暂时的、无常的，随时可能会变成痛苦。所以，我们的快乐，就像一块蓝布上的小白点，只是偶尔的点缀，却不是人生的底色。

还有人以为，快乐存在于感官之上，比如身体的接触、悦耳的声音、漂亮的东西……确实，这些都可以带来快乐，但这种快乐特别肤浅，有时候通过药物也可以获得。

其实，真正的快乐来自内心，人要想离苦得乐，就必须从内心下手。

怎么下手呢？

关键要知道：痛苦的根源是对自我的执著。因此，一旦你试着不再执著自我，将生活的重心转为利他，你会发现，原来压得你喘不过气来的东西，譬如对名利的殚精竭虑、对感情的患得患失，不知不觉中就不在了。

有个教授和一个学生在田间小道上散步，突然看到地上有双鞋，估计是附近一个农夫的。学生对教授说：“我们把鞋藏起来，躲到树丛后面，看看他找不到鞋子的感受怎么样？”

教授摇摇头：“我们不能把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，你可以通过帮助他给自己带来更多快乐。你在每只鞋里放上一枚硬币，然后躲起来观察

他的反应。”学生照做了，随后他们躲进了旁边的树丛。

没多久，一个农夫来到这里，把鞋往脚上套去。突然，他脱下鞋弯下腰，从里面摸出了一枚硬币，脸上一下充满了惊讶和欣喜。他又继续去摸另一只鞋，又发现了一枚硬币。这时，教授和学生看见他激动地仰望着蓝天，大声地表达着自己的感激之情，话语中谈到了生病无助的妻子、没有东西吃的孩子……

学生被这个场景深深地感动了，他的眼中充满了泪花。这时教授问：“你是不是觉得这比恶作剧更有趣呢？”

学生说：“我感觉到了以前从不曾懂得的一句话——给予比接受更快乐！”

佛陀告诉我们：一切快乐，都是从利益他人中产生的；一切痛苦，都是由只为自己而引起的。你若

能明白这一点，并试着去慢慢改变，其实得到幸福很快，并且很长久。

想除苦，修“自他相换”就行

寂天菩萨说：“若想在短时间内获得成就，让自他从苦海中解脱，最为秘密的窍诀，就是修自他相换。”

常有人对我说：“堪布，请您给我传一个窍诀吧！”

其实，真正的窍诀就是修“自他相换”，把自己的快乐施给他人，他人的痛苦由自己代受，这也是换位思考的一种更深层的修行。

那么，自他相换该如何修呢？要依靠呼气、吸气进行修持。

呼气时，观想自己的快乐、善根、健康、福报等变成白气，从鼻孔呼出，融入众生的体内，令他们获得圆满的安乐；

吸气时，观想众生所有的痛苦、烦恼、魔障等变成黑气，从鼻孔吸进来，融入自己的身体，由自己来代受这世间的一切不安与痛苦。

这不仅是殊胜的大乘修法，也是消除痛苦最快速、最实用的窍诀。

作为凡夫俗子，我们不可能一生中完全一帆风顺，没有任何违缘。有时会不幸患上肺炎、肝炎、癌症等疾病；有时会遭遇到人或非人的魔障侵害；有时心情沮丧，觉得每个人都看不起自己、歧视自己；有时候心中的烦恼特别猖狂……

曾有个老人给我打电话：“堪布，我现在非常痛苦，又生病，别人又欺负我，您能不能给我找一个解

决的办法呀？”

其实不要说是我，就算是诸佛菩萨，除了这个自他相换法以外，也没有别的了。于是我对他说：“你可以观想自他交换，代一切众生受苦。”

那个老人听后回答：“这个办法也对，但我想——嗯，应该还有一个行之有效的方法吧？不然的话，怎么还这么痛苦呢？”

我当时想，一方面可能是这个老人的业力现前，另一方面也是由于他没有找到正确的方法来调伏心，总以为从什么地方吃点药、得个加持，依靠某种物质的力量就能消除身心的烦恼。

其实，当我们身心感到痛苦时，《修心七要》中告诉我们：修自他相换，是上上下下最根本、最唯一的窍诀！

有些病，请交给佛来医

世界卫生组织曾公布：人类已知的疾病，大概有三万种。其中约有一万种，也就是三分之一的病，可以得到有效治疗。而其他大多数疾病，现代医学暂时束手无策。

长期被病魔缠身的人，每天睡觉时辗转反侧、夜不成眠，怎样躺卧也没有一个舒适的时候，甚至连生活都不能自理，简直度日如年。他们往往暴躁易怒，动不动就大发雷霆，对别人的一切都看不顺眼，性格要比过去固执得多。此时就算有人肯照顾他，他也时常挑三拣四，甚至破口骂人。

世间人在生病以后，想到死亡可能突然来临，经常不寒而栗、坐立不安。由于魔障、恶缘的牵制，以致在梦中、甚至白天有许多迷乱现象，使得身心无法自主，真是迷乱中的迷乱，也有人因此而自寻短见。

佛陀在《正法念处经》中讲过：“病苦害人命，病为死王使，众生受斯苦，此苦不可说。”确实，我们的病苦难以忍受，没得病时感觉不到，一旦不幸得了病，到医院里一看，自他都是苦不堪言。

尤其是当今社会，许多怪病层出不穷，不管是身体上的四大不调，还是精神上的抑郁症、自闭症，许多人罹患之后四处求医，却常常药石无效。

佛教中讲过，疾病的成因有两种：一是前世的业力，二是今生的外缘。后者治疗起来相对容易；但前者的话，单靠求医问药很难治愈，此时就需要向佛法求助了。

我认识一个人，曾经得了非常严重的慢性疾病，在一些大医院治疗，花了6万多，效果也不是很大。失望之余，她听说喇荣佛学院的坛城塔对调心治病很有帮助，于是就来这里转坛城塔、磕头，又去朝拜了德格虹身成就者的塔。依靠这些方法，再配合一些简单的调养，结果不到一年半，她的病就痊愈了。

生活里，有些病，药物是无能为力的，甚至还能带来严重的副作用，这时，你可以试着去念咒、转绕、顶礼、忏悔、发愿，通过祈求诸佛菩萨加持等途径，或许会有意想不到的效果。这方面的事例，古往今来发生得实在太多了。

以前色拉寺也有一个14岁的小喇嘛，叫耶喜。一次他牙疼得厉害，下颚发炎肿得很高，不能吃东西和说话。当时，耶喜的伯父把他送到一位老僧人那里。只见老僧人念了几句含糊不清的咒语，转身过来，对着耶喜肿胀的下颚，吹了一口气。整整一星期，老僧

人都在这样做。

第八天，老僧人在发炎的地方，吹了三大口气。那肿胀的地方突然裂了，脓汁流了出来，疼痛立刻消失。最后，小耶喜的牙疼神奇地痊愈了。

佛法是不可思议的，在现世里，当你身心遇到解决不了的病苦时，不妨去求求佛的加持，说不定会给你带来意外的惊喜。

改变一种观念，就可能新生

世间上不少人自以为不怕死，自以为看透了死亡，平时讲得天花乱坠，但死亡真落到头上时，顿时惊慌失措、恐惧万分。而有些不认识字的老太太、老爷爷，平时特别虔诚地一心念佛，在死亡来临时，他们对往生充满了信心。

信佛的人，死也快乐、活也快乐，怎样都能随缘而转。

1976年，有位美国妇女去纽约拜见二世敦珠法王。她原本对佛教并不热衷，只因自己病得很严重，

绝望之余，就想看看一位西藏上师到底有什么办法来救她。

她走入房间，一见到敦珠法王慈悲、亲切的模样，眼泪就掉了下来，冲口而出说：“我只能再活几个月了，您能帮助我吗？我快要死了。”

这时，法王温和地笑了起来，平静地告诉她：“不仅是你，我们大家都正在等死，只不过是迟早而已。”

听了这几句话，她的焦虑当下消失，明白了自己存有解脱的希望。随后，她皈依了佛门，在法王面前接受一些面对死亡的窍诀。最后，她因为全心全力地投入修行，奇迹般地获得了痊愈。

可见，有些绝症患者虽被医生判了“死刑”，但通过佛教的一些观修窍诀，会产生戏剧化的治疗效果。

当然，并不是所有的病都能这样治好，但就算好不了，懂得佛教的道理之后，当死亡真正来临时，内心也不会特别恐惧。

我们离开人间是正常现象，不管是谁，得了绝症或是临终的时候，用不着绝望，绝望也解决不了问题。只有好好地祈祷、发愿、念佛，才是最好的办法。我就认识一个大学生，她得了癌症。后来她放下一切，临死之前一心念佛，结果癌症奇迹般地消失了。

对世间人来说，一听到死亡的消息，就非常恐怖、非常伤心，觉得一定要活下去。而信佛的人，因为早就有所准备，死也快乐，活也快乐，怎样都能随缘而转。

所以，在对待死亡的问题上，学佛和不学佛有很大差别。

怕老是没用的

人的一生，包括少年、中年、老年乃至死亡，其实是很好的修行教材。面对衰老的来临，修行人与世间人有天壤之别。

有人曾说，孩子初生时大哭，是在控诉轮回的痛苦。随着岁月的流逝，昔日的婴儿在不断成长，小学、中学、大学、成家立业……韶华之年，他表面上看来青春美满，但实际上生命却在一天天缩短，正在吃喝玩乐、享受生活时，不知不觉就会步入老年，感受衰老的痛苦。

世人虽喜爱青春韶华，却不想暮年这么快就到

来，诚如圣天论师在《中观四百论》所言：青春时光刚刚谢落，衰老就会现于眼前，尽管人人都想青春常在、永远不老，但青春与衰老就像赛跑一样，刹那不停地就流逝了。

人老了以后，皮肤、头发、骨骼等都会加速退化，虽然渴望欲妙受用，怎奈心有余而力不足；由于身体的风脉衰退，以至于承受力、忍耐力极其薄弱；行住坐卧、稍稍活动就会气喘吁吁，感到困难重重；做什么事都很费劲，常常感到苦恼、绝望。

有时我去一些养老院，看到那里的条件不错，但老人们心里很落寞。如果你不懂何为老苦，到了那里以后，看到老人们睡的地方、吃饭的状况，就会感悟到：“哦，总有一天，我也会变成这样。”

有些老年人常夸耀自己年轻时如何漂亮，但现在再怎么讲，脸上也找不到一丝漂亮的痕迹。而且，平

日里说话吞吞吐吐，走路颠颠倒倒，跟年轻时相比，简直相差悬殊。

不过，面对衰老的来临，修行人与世间人有天壤之别。

法王如意宝圆寂前两年，已经七十多岁了，但他老人家讲《大圆满前行》《宝性论》时，引用佛经、印藏大德的教证滔滔不绝。不信佛的领导听到后，特别惊讶：“啊，七十多岁的老人，还能背出这么多教证？真是太精彩了！”

明朗大师造《三戒论注疏》时也是年过七十了，他在此论的结尾中说：“尽管我年纪大了，但智慧却有增无减，越来越炽盛。”

在藏地，荣索班智达活了 119 岁，汉地的虚云老和尚圆寂时是 120 岁。

我家乡还有一位老人，从年少起就坚持每天磕100个头，至今也从不间断。现在他虽有96岁了，但仍身体硬朗、精神矍铄，上楼梯也不需要人扶。

怕老是根本没有用的。人的一生，包括少年、中年、老年乃至死亡，其实是很好的修行教材。我们若能对此认真思维，认识到无常是世间不变的规律，并对此产生坚定的信解，那在老年的时候，就知道自己该抓紧时间做些什么。

有归属感的人，晚年不会苦

一个人，不管是什么身份，只要一心念佛，就能得到不怕病、不怕老、不怕死的境界。

老年人不念佛，真的很可怜。

他们到了晚年，天天指望子女来看望自己。但现在这个社会，子女因为太忙碌，很少有空去看父母，于是他们非常失落：“我老了，所有人都不管我……”

其实，他们若能像藏地老人那样念佛，心里有一种归属感，内心自然不会有这样的波澜。

在我的记忆中，凡是见过的藏族老人，没有一个不念佛的。很多藏地老人不喜欢子女常来看自己，怕打扰自己念佛。比如自己每天要念两万遍佛号，如果子女来了，就不得不陪他们聊天，佛号就不一定念得完。所以，很多老人要求子女没事千万别来，只要定期送点食物就行，甚至送完食物也要赶紧离开。

我小时候认识一个人，叫桑当嘎洛，我对他的印象比较深，平常有空的时候，脑海里经常浮现他的笑容和慈祥的目光。我们之间的交往，可能有十几年。每次看到他，他总是坐在屋子里念佛，用一个大大的手动转经轮。他每天只吃一顿午饭，一般跟家人不接触，要求他们送进来。家人也是非常孝顺，中午好好地供养他，除此之外，他一天中不见任何人。因为我们两个在行持善法方面，有共同的见解，小时候我经常去他那里，听他讲一些佛经的公案。

我认识的这位老人，只是个普普通通的在家人，

他十几年如一日，每天都是转经轮、念佛，行为与现在的很多老人完全不同。现在的老人是什么样呢？要么终日茫然地等待着，要么在家里吵吵闹闹、说是道非，管孙子、管儿子，经常参与没有意义的事，如何度过晚年从来没有一点点预计。

如果他们能念佛，就不会浪费剩下的宝贵时日了。每天在清静的念佛声中度过，心里会非常清凉，临终时也会十分安详。

在明代，湖南衡阳有一姓黄的铁匠，一家四口都靠打铁维生，生活特别艰辛。他常常感叹：“人生实在痛苦，不知何时才能获得快乐？”

一天，有位行脚僧路过，他问僧人：“有没有既不花钱，也不妨碍打铁，还能离苦得乐的方法？”

僧人告诉他：“如果你不停地念阿弥陀佛，将来往生极乐世界就没有痛苦了。”

他听了之后很有信心，从此一边打铁一边念佛。推风箱时，推一次风箱念一句佛；打铁时，也是打一锤念一句佛。

他妻子说：“站在炉边已经够热了，打铁也够累了，你还要念佛号，会把人累坏的！”

他笑笑回答：“平时在炉边很热，念佛后反而清凉；平时打铁腰酸背痛，念佛后反而轻松，晚上睡觉也很好。”

后来有一天，铁匠对妻子说：“我要回家了。”

妻子不解：“这不是你的家吗？”

他说：“回极乐世界去。”随即口说一偈：“叮叮当当，久炼成钢，太平将近，我往西方。”说完便站着往生了。

生活中，很多人自以为看透了生死，可真正看到医生的“病危通知书”时，依然手忙脚乱，感觉天崩地裂，非常渴望多活一段时间，哪怕是一个小时、一刻钟也愿意。可是念佛的人不会这样，在面对衰老、死亡等问题上，他们往往有不同于世人的一分从容与自在。不过，遗憾的是，如今又有几人会向念佛的老人，投去关注、效仿的目光呢？

人老了，投靠阿弥陀佛可能最有意义

想要往生的话，除了要有阿弥陀佛的加持，更需要自己的深信发愿。倘若自己都不愿意往生，纵然阿弥陀佛的加持不可思议，也不可能拽着头发把你拉到极乐世界去。

人老了，应该为自己寻找生命的归宿了。而在所有的归宿中，投靠阿弥陀佛最有意义。在藏地，老人都能做到三不离：口不离佛号或心咒，左手不离念珠，右手不离转经轮。但汉地很多老人不是这样，他们离不开的是什麼？想必大家都很清楚。

或许有人以为，念佛只能在家里念，到外面就不

能念了。其实并非如此，我们在行住坐卧中，都要做到念念不离佛号。

在《净土圣贤录》中，就讲过一则精彩的公案：

清朝年间，杭州有一位出家人，平素喜欢吃冬瓜，被人们称为“冬瓜和尚”。

冬瓜和尚平日少言寡语，每天吃完饭后，就到街上边走边念佛，晚上回来后也念佛不辍。如此寒暑不断十余年。

他有一个朋友，叫慧照法师，看他一天到晚在街上走来走去，总觉得他修行不太用功，但也不好说什么，因为他的习惯就是如此。

一天，冬瓜和尚对慧照法师说：“明年正月初六，我要往生极乐世界，你能不能来送我？”慧照法师根本不信，认为他是在开玩笑，但也勉强答应了。

到了正月初六那天，慧照法师去他的寮房，结果冬瓜和尚不在，出去吃饭了。慧照法师心想：“竟连一点准备都没有，还说要往生，哪有这回事！”

冬瓜和尚吃完饭回来，见到慧照法师，就问：“你找我干什么？”

慧照法师回答：“你不是说正月初六要往生，还叫我来送吗？难道给忘了？”

冬瓜和尚一拍脑袋：“哎呀，多亏提醒，我还真差点忘了。”随即就沐浴更衣、焚香礼佛，并对慧照法师说了一偈：“终日走街坊，心中念佛忙，世人都不识，别有一天堂。”说完，便安然示寂了。

这位冬瓜和尚，表面上经常逛街，但心里从来没有离开过念佛，佛号已融入了他的一切。一个人若能像他那样，时时处处不忘念佛，对阿弥陀佛有坚定不移的信心，即使很愚笨，也能获得成就。正如《二观

察续》所言：“愚者具坚信，彼可获悉地。”

即使你不懂现代的尖端科技，也不懂佛教的诸多道理，但只要有一颗虔诚的信心，听到极乐世界的功德，百分之百诚信：“西方肯定有极乐世界，我一定要往生！”单凭这样的信心，也一定能得到大利益。

毕竟，想要往生的话，除了要有阿弥陀佛的加持，更需要自己的深信发愿。倘若自己都不愿意往生，纵然阿弥陀佛的加持不可思议，也不可能拽着头发把你拉到极乐世界去。

人生在世，
谁都要面对压力、情绪、烦恼、生病、
死亡……
在遇到这些时，
我们应当有独自解决一切的勇气，
不要总想着依赖别人。
别人的力量再强大，
也不可能时时与你寸步不离。
只有自己，才是自己的救赎！



念一声佛号，功德无法估量

不同的佛号有不同的功德，就像这个世界上，不同的药可以治疗不同的病一样。其实，念佛号的话，不管老年人也好、年轻人也好，有地位也好、有钱财也好，黄种人也好、白种人也好，什么样的人都能得到利益。

对有些根基的人来说，念一个“阿弥陀佛”足以让自己成就，但即便如此，也不能一概否认其他佛号的功德。

毕竟众生的根基、喜好千差万别，有些人念一个“阿弥陀佛”即可得以度化，别的人则要依靠其他

佛号度化，甚至还有一些人需要念很多佛号……各种各样的情况都有。所以，凡事不能千篇一律，否则，昔日佛陀也不会针对不同的众生，广开八万四千法门了。

《地藏菩萨本愿经》中也讲过：“但念得一佛名号，功德无量，何况多名？”这段话就说明了，念佛不是只能念“一佛名号”，而是可以念“多名”。

比如，有些人害怕出现地震、雪灾、海啸、瘟疫等灾难，可以大量念“南无龙自在王如来”。

有些人特别怕魔、怕鬼，晚上不敢一个人上厕所，此时就念“南无日月灯如来”。

还有人特别爱漂亮，渴望相貌端严，那可以长期念“南无步莲如来”。

总之，不同的佛号有不同的功德，就像这个世间

上，不同的药可以治疗不同的病一样。

但不管念哪一尊佛的名号，功德都无法估量。在《涅槃经》中，佛陀曾告诉大国王：“你打开国库，一个月中把金银财宝布施给所有人，这个功德虽然不可思议，但远不如有人称念一声佛号的功德大。”

甚至，即使你不说“佛”，只说“南无”两字，也有极大利益。《阿含经》中记载：提婆达多曾与佛陀作对，造过三个无间罪，命终堕地狱时特别害怕。当时有人劝他念“南无佛”，但他对佛陀的嫉妒心非常强，一直不肯说“佛”，只说“南无”。以此功德，佛陀授记他将来成为南无辟支佛。

其实，念佛号的话，不管老年人也好、年轻人也好，有地位也好、有钱财也好，黄种人也好、白种人也好，什么样的人都能得到利益。哪怕是动物，正在挣扎着死去时，你在它耳边念一声“南无宝髻如

来”，它也能得到巨大的助益。

我曾翻译过麦彭仁波切的《诸佛菩萨名号集》，里面就收录了诸佛菩萨的名号，并详述了各自的相应功德，大家有时间可以经常念。假如有些老人年纪大了，实在念不了那么多，那么念其中的一个佛号也行，两个佛号也行，三个佛号也行……自己可以尽力而为。

今生能遇到这些佛号，不管是用眼睛看、用嘴巴念，还是别人念时自己在听，都是十分有福报的。

死是大苦，请佛来帮你解脱

假如你学了佛法，拥有修行的境界，一旦死亡降临，便会忆念起佛法的临终窍诀，依此把握住机会，则很容易获得解脱。

我曾看过一篇文章，是一名在校研究生写的。

他说自己本是个乐观主义者，后来突然想到死亡问题，觉得自己死后就会永远消失，现在所拥有的快乐也会烟消云散，因而感到极为恐怖，整日萎靡不振。同时，他一想起爷爷、奶奶、爸爸、妈妈，觉得他们迟早都会死，谁也无法超越这个规律。想到这些就很难过，但又无法停止这种念头，于是他到处询

问：“在这个世界上，谁能帮我消除这种忧虑？”

我倒是很想告诉他：“如果你学了佛法，就会明白人死后心识是不灭的，它依然会跟随你的善恶业报，不断流转于轮回中。”当然，他也算是不错了，至少有勇气正视死亡，不像许多人一样讳疾忌医，提起“死”马上就转移话题。但遗憾的是，由于他没有接触过佛法，一旦真正面对死亡，仍然无力摆脱这种怖畏。

人到了临终之时，躺在病床上不能起身，见到美食无动于衷，面对美色视若无睹，甚至听别人开玩笑也毫无反应，即使亲友团团围绕，也不能延缓自己的死期，此时的痛苦，唯有自己一人感受。

这时候不要说一般人，就算是拥有几千弟子的上师，或几亿子民的国家元首，在离开世间时，也是独自感受死亡之苦，他人根本不可能代受。诚如《无量

寿经》所言：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”

不要说生死，就算是生病，别人想帮，也帮不上忙。以前我在医院看到一些领导，他们条件很不错，住院时有许多豪华的轿车来送，可是一旦入了医院，只剩一些亲属帮他拿行李、拎包、背电脑，除此之外，谁也没办法代他受苦。生病尚且如此，死的时候更是这样了。纵然你拥有无法估量的财产、眷属，也不能带走一分一文、一人一仆，虽然对此难以割舍，但这些不可能随身而行。

尤其是罪孽深重的人，在弥留之际，忆起以前所造的罪业，此时一定害怕堕落恶趣。回想自己自由自在时，没有修持对临终有利的正法，真是追悔莫及，禁不住手抓胸口，在留下深深的指印后完结了一生。

曾经我在藏地就见过这样的人，他生前特别喜欢

打猎，杀过的野兽不计其数。他在临死时恐惧异常，还没有咽气前，就看见很多鹿子、獐子来追他，口里不断地喊着：“我杀过多少多少动物，它们正在向我索命……”我们在旁边听到这些，都觉得胆战心惊。

死亡，是我们每个人都要面对的大苦。《正法念处经》中也说：“人为死所执，从此至他世，是死为大苦。”假如你学了佛法，拥有修行的境界，一旦死亡降临，便会忆念起佛法的临终窍诀，依此把握住机会，则很容易获得解脱。

就如同一个人乘火车去外地，由于从未坐过火车，父母告诉他：“等会儿到了火车站，怎么样买票，怎么样上车，怎么样找座位……”提前都讲清楚后，等这些情景逐一出现时，他就会想起父母的嘱咐。同样，我们在活着的时候，若能铭记善知识讲授的临终窍诀，一旦死亡的各种景象出现，就可以一一认识，并行持相应的修法。

佛教中的大成就者，面对生死是非常自在的。

后唐有位保福禅师，一天他对众弟子说：“近来我感觉气力不继，想来大概时限已至。”

弟子们听后，顿时躁动起来。有的说：“师父身体仍然很健康，请您不必多虑！”有的说：“为了教导我们，请您长久住世！”有的说：“您要加倍保重身体，常住世间为众生说法！”

一时之间，寺中充满了喧哗之声。

正在众说不一时，突然一位弟子说：“生也好，死也好，一切随缘由他去便好。”禅师听后哈哈大笑，满意地说：“我心里要讲的话，什么时候被你偷听去了！”说完便安详圆寂了。可见，成就者不受生死的束缚，死亡何时降临，都是无所畏惧的。

要知道，每个人在临死时，世间的一切都帮不上

忙，唯有自己所造的善业，才可以救护。寂天论师也说过：“唯福能救护，然我未曾修。”

这一点，好多世间人真的不懂，尤其是大城市里的人，整日忙于一些微不足道的小事，却耽搁了一生至关重要的大事。

龙猛菩萨在《大智度论》中有这样一句话：“不寐夜长，疲倦道长，愚生死长，莫知正法。”失眠的人，觉得长夜漫漫，十分难熬；疲惫不堪的旅人，觉得路途漫漫，没有边际；而愚痴的众生，觉得轮回漫漫，遥遥无期，原因是什么呢？就是不了知解脱的正法。

他若死时你救他，你若死时天救你

弥勒菩萨偈云：“劝君勤放生，终久得长寿，若发菩提心，大难天须救。”

清朝道光年间，有一位太守身患重病。正在生命垂危之际，他发下誓愿：“从今之后，饶益一切有情，忏悔自己的业障，舍弃一切世间俗事！”

当晚，观音菩萨在梦中对他说：“你昔日杀业重，今得短命报。幸好此时能发坚固誓愿，当下唯有放生能延寿，且可增福禄。”他醒后大有所悟，于是全家戒杀、常常放生，病体终于痊愈了。

藏地炉霍县也有一位牧民，多年患疾，十分痛

苦，去过很多医院，皆无明显疗效。有一位僧人打卦说她前世杀生极多，若不放生，则多病短命。此后，她发心放生，结果疾病不药而愈。如今，她特别相信因果，每年都捐款放生。

佛经中讲过“人天七德”——一种姓高贵、形色端严、长寿、无病、缘分极好、财势富足、智慧广大，这是世人都非常向往的福报。其中，长寿、无病的根本因即是放生，放生也是其余五德之助缘。世亲论师说：“释放遭杀众，如是赐生命，断除害有情，获得长寿命。”

特别是有的人患了一些怪病后，连医生也束手无策，此时若立即放生，往往有不可思议的疗效。

往昔，杭州有一个爱打鸟的人，一天背上突然长疮，大夫无能为力。他猜想是自己今生杀生的果报，于是发誓不再杀生，并作放生，此后诊治便有了效

力，而且逐渐痊愈了。

在藏地，也有许多被医生诊断为必定死亡的病人，家人去放生、念经后，就不可思议地慢慢康复了。

四川遂宁市有一位医生，医术高明，在海内外影响极大，家里挂满了省、市、中央及国外病患所敬献的锦旗。我曾向那些被她治愈的人打听她是如何治病的？他们都说：“医治无效时，这位医生就劝我们放生、念经等。遵照嘱咐，我们广行放生等善行后，身体就痊愈了。”可见，放生是十分见效的治病方法。

此外，通过放生，转短命为长寿者，自古以来也不胜枚举。

从前，苏州有一个人叫王大林，具有大慈大悲心，常常放生。每当看见村中小孩捕捉玩弄鱼鸟时，就竭力劝止，并给钱以放生。

他平时劝人：“少年时，必须培养爱惜仁慈物命的美德，不可养成残忍好杀的坏习气。”

他如是于一生中劝人行善断恶，后来得重病将死时，佛菩萨显现告诉他：“你平生放生，有极大功德，将可增福延寿 36 年。”当下他觉得身体轻安。之后，他活到 97 岁才无疾而逝。

古今善恶报应，昭昭分明；感应事迹，历历在目。望你明白这些道理后，今后能尊重每一个生命，行为上懂得该如何取舍。

爱护物命，从点滴做起

“圣雄”甘地说：“从对待动物的态度上，可以判断这个民族是否伟大、道德是否高尚。”

不管对什么样的众生，包括动物在内，我们都应该有一颗慈悲心。

在生命的平等线上，动物和人类共同拥有生存的权利。我们没有任何可靠的依据，证明自己有资格掠夺它们的生命，吃其血肉，穿其毛皮。

有人认为，杀动物跟杀人是不同的，因为它们不会说话，也没有人类这么高的心智。

关于这一点，18 世纪的英国哲学家边沁驳斥道：

“问题不在动物是否有心智，或是有没有说话的能力，而在于它们是否有感受苦乐的能力。”

这句话讲得非常到位！人与动物在避苦求乐方面，没有任何区别，完全一模一样。一个人若能关爱动物，救护它们的生命，这种恩德也特别大，有时候甚至能今生感果。

“民国”九年，曾发生过一则传奇故事：

有一山居人家，在办完喜事的第六天，全家正在祭祀祖先之际，忽然跑来一只受惊的山鹿，因为被猎人追赶，躲到了祖先的供桌下。新娘非常善良，赶紧把山鹿藏起来。

不一会儿，猎人追到，说鹿是他的，必须交出来。新娘不忍心，就准备买下这只鹿。猎人趁机敲诈，非要二十个银圆不可。双方讨价还价半天，最后

降到了十五个银圆。

价钱谈定后，新娘的公公婆婆面现难色，因为这次娶媳妇就用去十五个银圆，家里实在拿不出那么多钱。新娘说愿把自己的陪嫁十五个银圆全部拿出来买鹿。家人只好同意，但觉得此举十分愚蠢。

猎人得银后离去，新娘便从桌下招出山鹿，安抚一番。鹿轻跳几下，跑回山林中去了。

几年以后，新娘生了一个儿子，刚满周岁那天，家人正值忙碌之际，便将婴儿放在院中椅子上。这时，山鹿又再次出现，用鹿角挟起椅子及婴儿向外跑去。

家人见山鹿偷了孩子，便急忙追赶出来。追到山外之后，忽听一声巨响，回头一看，只见屋后的高山倒塌，整个村子瞬间夷为平地。

这时，山鹿轻轻放下婴儿，跑回山中不见了。

家人这才醒悟到，原来是山鹿为了报答新娘救命之恩，借着“偷孩子”引他们一家逃出。

无独有偶，在唐山大地震中，也发生过一个类似的故事：

有个人在偶然的情况下，放过一只狐狸。唐山地震前，1976年7月28日凌晨3时左右，那只狐狸突然来抓他的门。他起床来看，狐狸一下死死咬住他的鞋帮往外拖。他当时不解，但随狐狸来到院外平地时，突然天崩地裂，大地震发生了……

震后多年，这个人一提到那只狐狸仍感恩不尽，他常说：“地球是个大家庭，大多数的动物与人类息息相关。动物们尽管不会言语，却也有着同样的思维、灵性和良心。”

我们并不希求动物报恩，但是，善待动物是我们的一种责任。所以，如果有条件，我们每年都应该放一些生。

其实，有时候放生也不需要钱。比如下雨了，路上有几条蚯蚓，或者天气燥热时，有些小虫马上要被晒死了，你把它们放到清凉、安全的地方，这也是一种放生。

对有些人来讲，一个动物的生命，似乎微不足道、不值一提；但对动物自身而言，自己的生命比什么都珍贵。

孤独无援时，不妨试一试佛法

每个人都难免生老病死，而佛教中，正好有面对这些问题的最好秘诀。你如果用了其他方法都无济于事，那么试一试佛法，又有什么损失呢？

现在不少人常说：“极乐世界和地狱肯定不存在，因为我没有看到。”

这是一种很荒谬的推理。如果因为自己没有见到，所以就不存在，那世间有许多你见不到的东西，难道它们都不存在了吗？

其实，要想否定一件事，必须要有充分的理由，

否则便是谬论。

“文革”期间，有一位老和尚挨批斗，一位领导边打他边说：“你们佛教徒口口声声都说极乐世界和地狱，如果有的话，你给我指出来！”

老和尚说：“有是肯定有，但不一定要指出来。”

领导说：“你必须给我指出来！”

老和尚回答：“你们天天骂美帝国主义，那美国存不存在？如果存在，也请给我指出来。”

那个领导气得无话可说，只有用拳头狠狠地打他。

老和尚笑着说：“你现在应该知道了吧，没有看见并不等于不存在，没有看见而存在的东西多着呢！”

“因为没有看见，所以不存在”是一种荒谬的推理。因为凡夫人肉眼的功能本来就有限，故肉眼见不到并不代表没有。

比如空气、电波和细菌，你既看不见，也摸不着，但能不能以此否认它的存在呢？不要说清净刹土和阿弥陀佛，甚至在一个小小的山沟中，也有许多你未曾见过的东西，在一群人中也有你未曾见过的人，既然如此，我们又怎能以没有见到，就否认其他事物的存在呢？

当然，一个人信不信佛教，这个一点也不勉强。佛陀曾说过：“对于不信佛的人，如果非要给他讲法，这大可不必。”然而，每个人都难免生老病死，而佛教中，正好有面对这些问题的最好秘诀。你如果用了其他方法都无济于事，那么试一试佛法，又有什么损失呢？

第二章 笑谈人间几多苦

我们的痛苦，实际上不是来自于外境本身，而是自己内心的执著。古罗马的哲学家爱比克泰德，也说过：“真正困扰我们的，并不是发生在我们身上的事，而是我们对这件事的想法。”

苦才是人生

纵观整个世间，身与心的痛苦无处不在，一个人不论高贵、低贱，随时都被这两种苦所损恼，就像同一苦海中的浅水鱼、深水鱼，无时无刻不在为苦水浸泡着。

在这个世界上，人人都希求安乐，但往往求之不得。只要转生为人，就要感受最初降生、中间患病衰老、最终死亡的痛苦。来到人间，谁又能躲得掉生老病死呢？

有些人喜欢追求财富，却不知道腰缠万贯的富人有谋财、守财、失财的痛苦，身无分文的穷人有无

财、求财的痛苦。换句话说，大人物有大人物的痛苦，小人物也有小人物的痛苦。

这正像《中观四百论》所说的：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”

具足世间圆满之人，比如现在的有些领导和老板，在财富、地位、吃穿上已经样样不缺，可内心却充满了极大压力。比如，为稳固自身的权势而惶惶不安，害怕自己下台，害怕被别人超越；为他人财富的增长而嫉妒万分；为控制下属与财产而殚精竭虑……

世间上的小人物，虽没有这些内心的痛苦，却有超强度的劳动，缺衣少食，住房、医疗条件得不到保障……由此而引起身体的疲劳、损伤、饥寒、疾病等各种痛苦。

根登群佩大师曾说：“高官心里有大苦，小民身上有小苦。”确实，作为凡夫俗子，不被痛苦折磨的

一个也没有。

生活中，我们身上还经常发生这样的事：想见的亲友见不到，怨恨的敌人却总是狭路相逢；想听的喜讯听不到，不愿意听的噩耗却时时传来；非常希望身体健健康康的，可往往是病魔缠身，没有自由快乐之时……总之，做什么、想什么，结果往往事与愿违。

纵观整个世间，身与心的痛苦无处不在，一个人不论高贵、低贱，恒时都被这两种苦所损恼，就像同一苦海中的浅水鱼、深水鱼，无时无刻不在为苦水浸泡着。

快乐并不可靠

世间上处处都是苦，一个人正当快快乐乐时，也许忽然就财富尽失、病魔缠身，痛苦纷至沓来，想都想不到。

想一想你现在拥有的快乐吧！是不是觉得它变化多端，总不是自己想象的那么满足和长久，甚至转眼就会变成痛苦？

比如，正当你吃饱喝足、心情愉快之时，没想到一下食物中毒，腹泻不止、痛苦不堪。本来身体好好的，突然就查出高血压、糖尿病，甚至恶性肿瘤。

世间上的快乐并不可靠，瞬间就会变成痛苦，这

即是“变苦”，也称为“坏苦”。

《金色童子因缘经》中讲过一个故事：

妙耳商主财富盖世、举世无双，但他儿子降生后，家中出现诸多不吉祥，并且房子突然起火，一切财物焚尽无余。本来这一家无忧无虑，快乐如天人，但一瞬间的变化，就让他们沦为乞丐，过着极其凄惨的生活……

变苦的例子，在现实中也比比皆是。前段时间，我遇到一个妇女，本来她家里衣食无忧，不料几年前房子起火，所有财物付之一炬，不久丈夫也被关进了监狱。她一贫如洗，多年来只有带着孩子四处流浪。现在孩子没办法读书，问我能不能让他进智悲学校，后来我就答应了。

还有一些富人、官员，曾经风光无限，一手遮天，最后却因种种原因什么都失去了，甚至以非常悲

惨的方式离开了人间。

前几年，一场全球金融危机突然爆发，东西方许多富人纷纷陷入绝境。例如，德国第五大富豪默克勒，曾以 92 亿多美元的身家，在 2008 年《福布斯》全球富豪榜上排名第 94 位，但由于这场金融风暴，导致他的商业帝国一落千丈。最后，默克勒扑向一辆疾驶而来的火车，卧轨自杀。还有，一度拥有 5 亿欧元身家的爱尔兰地产大亨罗卡，也因无法接受投资失败，致使爱尔兰第三大银行倒闭，而于豪宅内开枪自杀身亡。这样的现象不可胜数。

生命中的快乐极其短暂，即便是暂时拥有的财富、地位、名誉，也没有一丝一毫恒常、稳固。就像《般若波罗蜜多心经幽赞》中所说：“世间的一切快乐，最终必归于坏尽。”也如有些道歌中所言：“安乐如毛发般细微、脆弱，什么时候断掉，谁也无法确定。”

当然，如果你没有学过佛，一遇到变故，就会觉得天昏地暗、万念俱灰，觉得老天对自己不公，成天活在抱怨之中。

而稍有佛法修行境界的人，则绝不会如此，对于任何挫折、变化，都能理解并坦然接受。

祸不单行很正常

一个人在众多业力的激发下，种种痛苦层出不穷，从苦中又产生苦，或者苦上又加苦，这就是“苦苦”，也是世人常说的“祸不单行”。

有些人在别人看来很倒霉，前面的痛苦还未烟消云散，后面的打击又接踵而来，可谓一波未平，一波又起。

《贤愚经》中的微妙比丘尼，在家时痛苦就屡屡发生在她身上，各种经历更是不可思议：

一次，她因有孕在身，要和丈夫、儿子回娘家生

产。途中在一大树下过夜，半夜时她突然临盆，结果引来毒蛇，咬死了她的丈夫。第二天，她发现后悲痛欲绝，无奈之下，只好肩上担着大儿子，怀里抱着小儿子哭泣着上路。不料大儿子被河水冲走，小儿子又被狼吃掉，最后遇到一婆罗门还告诉她：“你父母的房子近日起火，一家人全被烧死了！”……

对我们而言，虽不一定像她那样有如此多的悲惨遭遇，但平时还是能感受到不少。比如，有人刚刚失业，又生一场大病卧床不起；孩子不幸去世，没两年妻子又查出癌症晚期；今天工作不顺，别人又说自己坏话，同时还丢了最宝贵的东西……

一个人在众多业力的激发下，种种痛苦层出不穷，从苦中又产生苦，或者苦上又加苦，这就是“苦苦”，也是世人常说的“祸不单行”。对此，隋朝慧远大师在《维摩义记》中形象地解释为：“从苦生苦，故名苦苦。”

不过，佛陀认为，世间之苦本就如此。无论我们生于什么地方，都会一个痛苦接着一个痛苦，这个痛苦还没消失，那个痛苦又出现了，连一刹那安安稳稳、快快乐乐的机会也没有。

了知这一点，我们就会心里有数，面对起来也比较容易。

有钱有地位，苦就会少吗

行苦是很难体会到的，就像人生了疮没有去碰它一样，虽然暂时没什么感觉，但只要这个东西在，肿痛、溃烂的危险就在，痛苦就可能随之而来。

有些当下过得较安乐的人，表面上好像没有受什么苦，但实际上，仍没有摆脱痛苦的本性，这即是“行苦”。

按佛教的观点，“行苦”是指变化，也就是说，只要是变动迁流的事物，即是一种痛苦。

通常而言，行苦是很难体会到的。宗喀巴大师

在《菩提道次第广论》中用过一个比喻：就像人生了疮没有去碰它一样，虽然暂时没什么感觉，但只要这个东西在，肿痛、溃烂的危险就在，痛苦就可能随之而来。

常听有人反驳：“谁说轮回痛苦啊？我现在就过得很快乐，你看，我有钱、有地位，一点痛苦都没有！”但这种快乐，你敢保证永远能如此吗？你从小到大都是这样吗？

如今有些人一听“轮回皆苦”，就无法接受。尤其是一些成功人士，总觉得以前吃的苦太多了，现在的一切很风光、很快乐，不需要再去观修什么痛苦。却不知你现在的一切所为，都会成为未来痛苦之因，只不过眼前还没有感受到罢了。而一旦用微妙的智慧来观察，眼下的一切皆不离行苦的本性。

“人有财发疯，牛有草发疯”

“生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。”

“富而不知足，是亦为贫苦；虽贫而知足，是则第一富。”

藏地有这样的说法：“人有财发疯，牛有草发疯。”

这句话非常有道理。许多人在缺吃少穿的时候，好像也没有特别大的贪欲，可一旦有了钱后，贪欲反而被激发出来，疯狂地追逐财富；牛也是如此，放过牛的人都有经验，在没有草的地方，这些牛还比较

听话，而一到了草多的地方，它们就一边吃一边跑，根本不听主人招呼。这个比喻很符合现在某些人的状况。

如今有些人的欲望永无止境，明明享有财富与盛名，却依然向更高的目标攀登，内心没有满足之时。

就像一则寓言中所说：

有一只狗意外获得了一根骨头。在过河的时候，它发现水中也有一只狗叼着一根骨头，就扑了下去，想要得到另一根骨头。结果，它的下场可想而知——不但得不到水中的骨头，就连自己原本有的那一根，也在慌乱中弄丢了。

古人说：“贪则近贫。”如果贪心过大，定会招致贫穷。从字形上看，“贪”与“贫”也很接近。所以，真正有智慧的人，会尽量克制内心的欲望，不奢求不属于东西，过一种知足少欲的生活。

有了这种满足感，纵然住在小小的屋子里，内心也会欢喜无比。否则，就算住五星级宾馆，吃山珍海味，家有万贯黄金，内心还是会闷闷不乐。我个人而言，住的木屋只有十平方米，虽然扩建成三四层的高楼也没问题，但我觉得这样的小屋很舒服，除了厕所以外，办公室、卧室、书房、厨房都是它，这种感觉非常好。

孔子曾说：“吃粗淡的饭，喝白开水，以手臂作枕头，虽然生活简朴，但只要有道义，快乐就在其中。”我非常佩服这种精神。现在有不少人，经济条件不错，但精神上特别空虚，只求吃得好、穿得好，丧失道德人格也无所谓。而古人并非如此，吃饭不一定有档次，穿衣不一定是名牌，只要善良的品行不失毁，活在世间就有意义。

《佛所行赞》中有一句话，就说得特别好：“富而不知足，是亦为贫苦；虽贫而知足，是则第一

富。”腰缠万贯的人倘若不知足，天天贪得无厌，这即是在感受贫穷之苦；身无分文的穷人，如果有了满足感，那就是世界上的第一富翁。

不过分追求金钱，财富才可能不期而至

佛教认为，每个人的钱财，真的是够用就好。如果想赚钱的欲望太大了，只会给自己带来层出不穷的烦恼。其实，只有当你不过分追求金钱时，财富才可能不期而至，并且带来内心的自在与安乐。

什么样的人最快乐？是富可敌国者，倾国倾城者，权倾一时者，还是名震天下者呢？都不是。佛陀告诉我们，知足之人才是天底下最快乐的。

《法句譬喻经》中有这样一个故事：

从前，有位婆罗门国王叫多味写，平日信奉

九十六种外道。一天，他突发善心，想作大布施，于是将金银财宝堆积如山，宣布任何人都可以从取一撮。

佛陀观察度化国王的因缘成熟了，于是化为一个婆罗门来到他面前。

国王问：“你需要什么？”婆罗门说：“我想要房子。”国王给了他一撮珍宝。但婆罗门才走了七步，就返回来将珍宝放还。

国王问他为何不要，婆罗门答：“这些珍宝虽然可以盖房子，但还不够娶妻，所以我干脆不要了。”国王说：“我再给你三撮。”婆罗门又拿了三撮珍宝，但走了七步后又返回来。

国王不解，他说：“光有房有妻还不够，我还想有田地、仆人、牛马，这些珍宝还是不够。”国王说：“再给你七撮。”

婆罗门走七步后又回来了，他说：“我以后还有子孙，养活他们的钱远远不够。”最后，国王把所有的珍宝都送给婆罗门，但他接受后又退还了。

国王很生气，问他又为何？婆罗门说：“人一辈子需要的东西太多了，有再多的钱也不够用，而生命非常短，我还不如放下一切，去追求无为之道。所以，我不要珍宝了。”

国王越想越觉得他的话很有道理。这时，佛陀现出本来的身相，对国王说了一偈：“虽得积珍宝，崇高至于天，如是满世间，不如见道迹。”

见到佛的相好庄严，又听闻此偈颂，国王当下欢喜无比，便从佛处受了五戒。后来证得了圣果。

佛教认为，每个人的钱财，真的是够用就好。如果想赚钱的欲望太大了，只会给自己带来层出不穷的

烦恼。其实，只有当你不过分追求金钱时，财富才可能不期而至，并且带来内心的自在与安乐。

你是那个总叫着 “我要、我要”的人吗

总是叫着“我要、我要”的人，往往什么都得不到，最后一贫如洗；总是慷慨布施的人，有“舍”才有“得”，财富会自然而然涌现。

现在有些人，拥有一点财产便死抓不放，舍不得用在对本生来世有意义的事上，从来都不愿意布施，还经常跟别人哭穷，说些可怜兮兮的话：“我实在没有钱，太穷了！”这样的人，很容易得到饿鬼的果报。

从前有一则寓言：

两个小鬼要到人间投胎，阎罗王对他们说：“让你们去做人的话，一个要一生布施东西给别人，一个要一生从别人那里获得东西，你们愿意做什么样的人？”

小鬼甲一听，赶紧跪下来说：“阎王老爷，我要做一生从别人那里获得东西的人。”小鬼乙则默默无言，静静听候阎罗王的安排。

阎罗王把抚尺一拍，判道：“令小鬼甲投胎到人间做乞丐，可以处处向人乞讨东西；小鬼乙投胎富裕人家，时常布施周济别人。”

这则寓言，实际上反映了“舍”与“得”的微妙关系：总是叫着“我要、我要”的人，往往什么都得不到，最后一贫如洗；总是慷慨布施的人，有“舍”才有“得”，财富会自然而然涌现。

然而，不懂这个道理的人，由于从不舍得，纵然生前腰缠万贯、富可敌国，死后也会非常可怜。

《增一阿含经》里讲：一个大富翁叫婆提，他特别特别有钱，但因为没有子嗣继承，死后财产都被充公了。

为此，波斯匿王专门风尘仆仆地去拜见佛陀。佛陀问他发生了什么事，为何一大早就赶过来？国王说：“我去没收婆提家财产时，发现不说其他的，单是纯金就有八万斤。但他生前吃的是粗陋饮食，穿的是污垢衣服，乘的是瘦弱老马，这是怎么回事呢？”

佛陀告诉他：“这是因为婆提在世时，心被吝啬所控制，不知布施的缘故。”

波斯匿王就问：“那他命终后会转生何处？”

佛陀回答：“他善根已断，现生于涕哭大地狱。”

波斯匿王又问：“难道他没有一点善根吗？”

佛陀说：“没有。他这一世用尽了往昔的所有善根，却又未造新的，所以现在无有丝毫，只有在地狱中受苦。”

如今也有些人，因为前世的福报，暂时拥有一点钱财和快乐，但今生若没有继续积累福德，后世也会像婆提一样，善根用尽后只有堕落。就像我们手机里的电，今天用的是以前充的，一直用用用，到最后电全都没有了，再不充的话，明天就没办法打了。

所以，为了安乐恒久远，我们务必要抓紧积累福德，否则，违缘到来时，一点资粮都没有的话，佛陀也没办法救护你。

听到别人的恶意中伤，

没必要对此念念不忘，

转头放下便是。

如果一直不停地去想，

就像把别人吐出来的东西，

自己又捡起来吃一样愚笨。



布施不是非钱不可

舍得舍得，有舍才有得；舍不得舍不得，不舍则不得。

或许有人认为：“如果说有‘舍’才有‘得’，那我前世可能没有积福，今生一点钱都没有，怎么去作布施呢？”

其实，只要你用身口意去善待别人，没有钱也照样可以布施。

《杂宝藏经》中讲了，有七种布施不花钱就能获大果报：

一、眼施：以和善的目光看别人；

二、和颜悦色施：以和蔼悦意的表情对待别人；

三、言辞施：对别人宣说柔和的语言；

四、身施：起立、迎送、礼拜父母师长，并且以自己的实际行动帮助别人；

五、心施：以善良、恭敬之心对待别人；

六、床座施：为父母师长铺设座位，或者将自己的座位让给他人；

七、房舍施：将自己的房子提供给别人住。

可见，没钱并不影响布施，这些任何人都能做到。只要有心，就有机会。

天高不算高，心贪第一高

贪心炽盛的人，就算拥有得再多，也始终有种贫穷感，不会有真正的快乐。对这种人来说，倘若不能调伏自心，想完全依赖物质来满足自己，简直难如登天。

一个人贪心不足时，不但得不到想要的东西，即便是已经拥有的，也很容易失去。

从前，有一个妇人叫王婆，她以酿酒为生。有个道士常到她家喝酒，喝了上百壶酒也没给钱，王婆也没跟道士要。

一天，道士说：“我喝了你那么多酒，一直也没

给钱，就给你挖一口井作补偿吧。”说完，院子里就出现了一口井，井中打上来的都是美酒。从此，王婆不用酿酒，只要舀酒卖就行了。

过了一段时间，道士又来了，他问王婆酒好不好。王婆抱怨说：“酒是很好，可惜喂猪的酒糟却没了。”

道士听后大笑，在墙上题了一首诗：“天高不算高，人心第一高，井水做酒卖，还道无酒糟。”写完后，这口井再也不出酒了。

可见，贪心炽盛的人，就算拥有得再多，也始终有种贫穷感，不会有真正的快乐。对这种人来说，倘若不能调伏自心，想完全依赖物质来满足自己，简直难如登天。

有些人不仅生前十分贪执，甚至临死时都还放不下。

像《儒林外史》里的严监生，临终时总断不了气，一直伸着两个手指。

大侄子问是不是还有两个亲人没见面，他摇摇头。

二侄子问是不是有两笔银子没吩咐明白，他仍是摇头。

最后他的小妾说：“老爷，你的心事我知道。灯里点了两根灯草，你怕费了油，我挑掉一根就是了。”说完去做了。

严监生这才点点头，垂下手，咽了气。

严监生就要死了，还放不下一点点灯油。如今，这样为了财富而死不瞑目的人，也非常多。临终的时候，有人放不下存款，有人放不下房子，有人放不下车子……

其实，财富虽然暂时能给你带来一些快乐，却不能从根本上解决痛苦。有些人生活非常简朴，不管是穿的衣服、吃的食物，全都极其简单，这些给他带来的是什么？是超离物欲的一种自在、洒脱。所以，内心的满足、智慧，远远超过了外在的一切财富。

佛教为什么又叫“内明”学？就是因为它属于内在的智慧，而不是只研究外在的东西、只能解决部分问题。佛教可以解除所有烦恼，这样一来，内心有了证悟，世界才会变得格外精彩。

获取财富，不要盲目跟风

许多人忙了一辈子，到头来却一事无成，甚至苦不堪言。原因就是他们从来没思考过人生什么最重要？他们不明白一些自以为重要的东西，是不是真的有价值？

人们追求一些自以为重要的东西，有时候是很盲目的。

就像“咕咚来了”的寓言中所说：

一天早晨，三只兔子在湖边欢快地扑蝴蝶。忽然从湖中传来“咕咚”的声音，它们吓了一跳。还没明白是怎么回事，又听到“咕咚”一声，兔子们吓坏

了，转身就跑。

途中遇到了狐狸，听兔子们说“咕咚”来了，狐狸毛发耸然，也加入了兔子们的逃跑队伍。途中，它们依次惊动了熊、猴子、河马、老虎、大象，最后，差不多所有的动物都开始奔命。

这场轰轰烈烈的大逃亡惊动了青蛙，它问：“到底发生了什么事？”大家七嘴八舌地说：“咕咚来了，它太可怕了，有三个脑袋、八条腿……”

青蛙问：“谁看到咕咚了？”大象指河马，河马推猴子，最后一直推到兔子那里，结果谁也没有亲眼看到咕咚。

大家决定回去看个明白。它们悄悄回到湖边，又听到“咕咚”一声，睁大双眼一看：原来是树上的一个木瓜掉在湖里。

动物们不禁哑然失笑。

在非洲大草原上，也常会出现这样一幕：当一只野兽在前面奔跑时，成百上千的野兽会毫无理由地跟着狂奔。如今，比较讽刺的是：许多人自诩为智商比动物高，但在看到别人贪执于财物时，自己也开始没头没脑地贪执。

其实，我们应当扪心想一想：“我一定要这样做吗？别人买一栋豪宅，是不是我也要买？别人买一辆好车，是不是我也想有？……”

通过冷静的思考，有智慧的人会明白：如果自己的欲望超出了经济承受能力，很可能会以造恶业或损害身体的方式来聚敛钱财，并在此过程中感召种种难言的痛苦，这样自讨苦吃有什么必要呢？

生活的轻松快乐，要从充实内心做起，而不是盲目地攀比、追求。否则，欲望是无有止境的，不管你

是否达到了目标，内心都不会感到真正满足。

“得便宜处失便宜，贪什么”

一个贪财的世间人，即使拥有一时的风光，下场也不会尽如人意；一个贪财的修行人，整天心心念念想着怎么弄到钱，修行也必定一无所成。

当今时代，人们的欲望极度膨胀，物质上虽已相当富足，但为了心中那个天文数字，仍殚精竭虑地追求财富。他们有十万想二十万，有一百万想一千万……

有一次，我去了藏地一个地方，有人问我：“我们这里有些人年年修房子，什么时候才修得完啊？”

我说：“如果人的贪心没有止息，房子是永远修不完的。今年有条件会修二层楼，明年条件更好会修三层楼……贪心一年比一年大，房子也会一年比一年高。”

对贪心大的人来讲，纵然一人独占世上的所有财富，也仍然不会感到满足。

打开电视、翻开报纸，现在到处是经济犯罪的新闻：贪污受贿、挪用公款……许多罪犯在供词中都说：“本来我也知道这是犯法，可是在金钱的巨大诱惑下，不得不铤而走险——”

佛经中有这样一个故事：

秋收时节，有个人挑着一担豌豆行路，途中他将担子放在一棵树下，然后就去方便了。

这时，一只猴子从树上下来，偷偷抓了一把豌

豆。在返回树上的时候，一颗豌豆落到了地上，猴子放下手中的一把豌豆，赶忙下来捡。

恰巧那人回来了，抛出一块大石头击中了猴子，猴子不幸当场丧命。

路人见此情景，不禁感慨：“舍弃一把豆，而寻一粒豆，历经百般苦，此猴真愚痴。”

所以，《大庄严论经》中说：“知足第一富。”知足少欲才是最大的富翁，这种远离贪欲、自由自在的快乐，就连天王也很难享受到。然而，令人惋惜的是，许多人往往不懂这一点！

其实，你并不穷

我们不要整天抱怨得不到什么，而应当珍惜现在已拥有的。当你身体健康，可以自由地呼吸空气时；当你衣食无忧，用不着忍饥挨饿时；当你早上睁开眼睛，可以看到太阳的灿烂笑容时……你有没有想过，你的幸福，已经超过这世上很多人了？

有一个年轻人，老是埋怨自己时运不济，发不了财，终日愁眉不展。

一天，走过来一位须发皆白的老人问他：“年轻人，你为什么不快乐？”

“我不明白，为什么我总是这么穷！”

“穷？你很富有嘛。”老人由衷地说。

年轻人不解：“这从何说起？”

老人反问道：“假如现在斩掉你一个手指头，给你1千元，你干不干？”

“不干。”年轻人斩钉截铁地回答。

“假如砍掉你一只手，给你1万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你双眼都瞎掉，给你10万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上变成 80 岁的老人，给你 100 万，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上死掉，给你 1000 万，你干不干？”

“不干。”

“这就对了，你已经拥有超过 1000 万的财富，为什么还哀怨自己贫穷呢？”老人笑吟吟地问。

青年愕然无言，突然什么都明白了。

我们不要整天抱怨得不到什么，而应当珍惜现在已拥有的。当你身体健康，可以自由地呼吸空气时；当你衣食无忧，用不着忍饥挨饿时；当你早上睁开眼睛，可以看到太阳的灿烂笑容时……你有没有想过，

你的幸福，已经超过这世上很多人了？

美国著名盲人女作家海伦·凯勒，曾在自传中说：假如给她三天光明，让她亲眼看看这个世界，她就是最幸福的人。

南非前总统曼德拉，因反抗种族歧视入狱 27 年。他后来说，坐牢时每天晒半小时太阳，便是自己最幸福的事了。

所以，仔细想一想，幸福也并非那么遥不可及，现在你就有好多这样的机会。可是，你珍惜过吗？

苦与乐的真谛

“生火烧柴以后，不用特意去求，灰烬也会自然产生。同样，一个人若有强烈的利他心，不用刻意去争取，自己的利益也能无勤成办。”

要想除掉旷野中的杂草，最好的办法，就是在上面种庄稼。同样，要想遣除我们内心的苦恼，唯一的方法，就是用利他的美德去占据它。

大乘经论中再三告诫我们：一切痛苦的来源，就是为自己；一切快乐的来源，就是为众生。

据说从前一个人去上帝那里，和上帝讨论天堂和

地狱的问题。

上帝对那个人说：“好吧，我让你看看什么是地狱。”他们走进一个房间，那里有一大群人，围着一大锅肉汤，但每个人都饥饿而绝望，原来他们拿着一个比手臂还长的汤勺，没办法把汤送到嘴里。

上帝又对那个人说：“来吧，再让你看看什么是天堂。”他们走进另一个房间。那里的一切，和前面房间的一模一样，还是一群人、一锅汤、一样的长柄汤勺，但唯一不同的是：大家都在高兴地唱歌跳舞，特别开心。

那个人问：“我不懂，为什么同样的环境，他们快乐，而那个房间的人痛苦？”

上帝回答：“这很简单。因为在这里，大家都在喂别人，而在那里，他们只喂自己。”

所以，只有为别人，才能真正为自己。法王如意宝也经常强调：“生火烧柴以后，不用特意去求，灰烬也会自然产生。同样，一个人若有强烈的利他心，不用刻意去争取，自己的利益也能无勤成办。”

试想，假如你认为幸福是建立在发财、升官、感情等基础上，那么这些一旦出现问题，你的人生就会像垮了地基的墙壁一样陷入崩溃。而你若时时抱着利他之心，那生活中无论出现任何得失荣辱，都会云淡风轻、一笑了之，最终无论做什么，也很容易心想事成。

所以，人活着到底是为了什么？务必要有个正确定位。

第三章 把无常变成人生的正能量

佛教常说的“苦”，不是指痛苦，而是指一切都在变化，一切都存在不确定性。这是非常细微的，以至于人们常忽略它的存在，直到哪一天疼痛了、没钱了、失恋了，才开始叫苦连天，但这时候已经来不及了。

无论自己身上发生什么， 都不必觉得很倒霉

如今很多人不安于现状，拼命追求地位、名声。但就算你拥有了这一切，内心也仍然不会知足，这种无厌的追求终将毁了自己。正如有些教言中所说：“欲望毁希望。”

在这个世间上，有些人地位高不可及，像联合国秘书长、各国首脑，可谓万人之上、权倾一时，可是他们死时跟一般人没有两样。

不说死的时候，即使他下台之后，也跟普通人没什么差别。比如，美国第一任总统华盛顿引退后，回

老家经营农庄；里根卸任后，也当了农夫……这样的结局，令人感慨万千。他们在位时呼风唤雨、无所不能，最后也变成这样，实在是太无常了。

还有中国的秦始皇、成吉思汗，也曾叱咤风云、不可一世。就拿秦始皇来说，他结束了战国割据的局面，真正做到了一统天下。他不仅是中国第一个皇帝，认为自己的功绩比三皇五帝都要大，还规定：接替他皇位的子孙，应按照次序排列，第二代叫二世皇帝，第三代叫三世皇帝……这样一代一代，要传到千秋万世。结果才到了第二世，秦朝就灭亡了。

除了历史上演绎的无常以外，我们身边无常的现象，也可谓屡见不鲜。去年为他人判刑的法官、高官，今年就可能因贪污腐败，锒铛入狱而成为阶下囚：

如上海原市委书记陈良宇，2008年4月因受贿、

滥用职权等罪，被判处 18 年有期徒刑。

此外，广西壮族自治区主席成克杰、成都宣传部部长高勇等人，从刚开始的一手遮天、风光无限，到最后的东窗事发、一败涂地，他们身上都在诠释着无常。

以上这些事例足以说明：权势、名声、财富、受用，不可能恒常拥有，它犹如夏天的露珠、秋天的白云一样，很快就会消失。不懂无常的人，为了这些，先是不择手段去追求，得到之后，又绞尽脑汁地保护，可是不管怎么努力，这些终究会离开自己。

既然一切皆为无常，那么，无论自己身上发生什么，都不必觉得很倒霉、很痛苦。同时，在别人身上发生时，也应该能理解。

懂得无常，才不为感情所伤

现在你对感情的执著，相当于孩童时代对玩具的执著一样，小时候玩具一旦被别人抢了，自己就哭得天崩地裂，可是当你长大之后，回想当年的幼稚无知，就会觉得特别可笑。

如今二三十岁的人，学习一下无常观非常好。因为在这个年龄段，很多人最执著的就是感情，假如感情上出现了变故，自己就会痛不欲生。但若明白了无常之理，即使没得到或者失去了最心爱的人，心里也会有所准备，知道一切皆为“无常”，可用这两个字来控制自己。

在我们藏地，很多年轻人因为有信仰，懂得佛教的无常观，在面对失恋时，一般不觉得这种痛苦特别大。而汉地的人好像不是如此，他们一直陷于感情的迷网中，无力自拔，非常可怜。

其实，爱一个人，往往是建立在占有的基础上。一旦他对你不好，或者他变心了，自己无法再拥有他了，这时候会特别痛苦。假如你对他的爱无有条件，只要他好，你就幸福，那彼此之间的关系再怎么样，你也不可能受到刺激或创伤。所以，爱情到底是爱自己，还是爱对方？这个需要好好观察一下。

爱情虽说是年轻人很难过的关，但你再过 10 年、20 年回顾人生，可能就会一笑置之。现在你对感情的执著，相当于孩童时代对玩具的执著一样，小时候玩具一旦被别人抢了，自己就哭得天崩地裂，可是当你长大之后，回想当年的幼稚无知，就会觉得特别可笑。

尤其是若能懂得无常，知道我们眼前的东西，实际上刹那刹那都在变化，那在你未来的生涯中，一旦感情出现不顺了，遇到突如其来的意外了，也用不着想跳楼自杀、吃安眠药。这时候你会明白：不仅仅是自己的爱人，所有人的心都是无常的，身体也是无常的，万事万物都是无常的，变化也在情理之中。

我就曾遇到过一个人，她听说老公有外遇，专门从汉地飞到香港，躲在七十多公里以外的地方，准备抓她的老公。她心里特别特别痛苦，说老公以前很疼她，现在却变成了这样，问我应该怎么办。

我只能告诉她：“万法都是无常的，他过去对你好，现在对你不好，这就是无常。而你，以前可能贪执他，但过一段时间后彻底失望了，不但不再爱他，甚至还想杀了他，这也是一种无常。所以，有了无常的话，什么不可能的都会成为可能，你也用不着太执著！”

一个人若能了悟万法无常，对感情的执著就不会过火，不管出现任何变化，都不会受到深深的困扰。

珍惜感情，绝不贪执

有些人对感情的贪执特别可怕，得不到梦寐以求的爱情、朝思暮想的恋人，就万分痛苦、生不如死。

这个原因是什么呢？就是没有观修过无常。

从前，有个国王叫嘎那日巴，他和王妃的感情特别好，多年来二人两情缱绻，难舍难分。

一日，国王突发奇想，想考验王妃对自己的感情有多深，就让仆人谎称国王被老虎吃掉了，自己躲在王宫的花园里，观察王妃的反应。王妃听到这个消息

后，五脏俱焚、伤心过度，当下就气绝身亡了。

国王见此，肝肠寸断、悔不当初，把王妃的尸体背到尸陀林，终日守护在旁边，寸步不离，一边痛哭一边深情呼唤王妃的名字——瓦邦嘎娜。

尸体慢慢腐烂成了白骨，白骨又渐渐地风化，但他始终没有离开。就这样，他在尸陀林里过了八年左右。

后来有位上师想救度他，就拿一个瓦罐去了尸陀林，到他附近故意两手一松，瓦罐掉在地上，摔成了一堆碎片。上师装作伤心欲绝的样子，一边哭喊，一边叫着“瓦罐”的名字。

国王见后忍无可忍，暂时停止了对王妃的思念和呼唤，过去劝他：“你这个人真的很笨！瓦罐破了，值得这么伤心吗？难道它会永远不碎？你再找一个瓦罐不就完了。”

上师反过来说：“你这个人比我更笨！我的瓦罐碎了，至少还有碎片，你的王妃现在连微尘也不见了，你还在这里痛苦不堪。”

国王如梦初醒，顿然明白一切都是无常的，进而对上师生起信心，请求他摄受自己。后在上师的调化下，他完全证悟了心的本性，成为了不起的大成就者。

我经常跟大家开玩笑：“你们以后若见有人离婚了、失恋了，也应拿个罐子在他面前摔碎，然后假装失声痛哭——这是一个窍诀啊，可能会起点作用。”

如今由于教育和媒体的引导，许多人对感情极为执著，因情而痛苦的比比皆是。其实，你若能了解一些佛教道理，比如万法皆为无常，缘合则聚、缘灭则散，就会明白“情”也不过如此。

痴情不是奇迹

举世闻名的印度泰姬陵，号称“世界七大奇迹之一”，从它的故事中也可以发现万法无常之理。

泰姬陵，是印度国王沙·贾汗为爱妃芭奴所建。

据说芭奴是一位绝世美女，她 21 岁时就嫁给了三王子库拉姆，即后来的沙·贾汗。婚后二人同甘共苦，形影相随，足迹遍布疆场。之后，库拉姆经过一场血战，继承了王位，他给自己取名为沙·贾汗，意为“世界之王”。

但是好景不长，芭奴在跟随沙·贾汗南征时，因

难产而死，当时年仅 39 岁。在她临死前，沙·贾汗紧拥着奄奄一息的爱妃，问她还有什么心愿。芭奴告诉他，只希望能拥有一座举世无双的陵墓……

芭奴之死，令沙·贾汗悲痛欲绝。为了表达相思之情，他倾举国之力，耗费无数钱财，下令 2 万余名工匠参与建造，历时 22 年才完成了这座洁白晶莹的泰姬陵。

此陵竣工之后，沙·贾汗残忍地下令砍掉所有工匠的拇指，因为他仍记得爱妃的遗愿——拥有一座“举世无双”的陵墓，他不希望看到另一座可与泰姬陵媲美的建筑出现在这个世界上。

沙·贾汗本想在河对面再为自己造一座一模一样的黑色陵墓，中间用半边白色、半边黑色的大理石桥连接，与爱妃相对而眠。谁知泰姬陵刚完工不久，他儿子就弑兄杀弟篡位，他也被囚禁在离泰姬陵不远的

阿格拉堡。

此后整整 8 年时间里，他每天只能透过小窗，凄然地遥望着远处河中的泰姬陵倒影。临终前，他视力恶化，仅借着一颗宝石的折射来痴心地凝望着泰姬陵。

即使最初再不可一世，到最后也会郁郁而终，可见，这世上没什么是常有的。

感情执著，必来自于前世怨仇

今生今世，亲怨也是无常的。今天不共戴天的仇人，明天或许会变成志同道合的亲友，情投意合非比寻常，这种现象也不在少数。

我们前世最有缘的人，今生可能特别讨厌；今生中依依不舍的，却往往是前世的仇敌来讨债。所以，依照佛理来观察，若对一个人感情上特别耽著，说明这个人可能曾是你的怨敌。

常有年轻人问我：“我跟谁谁的感情特别特别好，我不能没有他，天天都想着他。您说，我们前世

是不是夫妻？”

我总回答：“你们前世应该是怨敌。”

这不是没有依据的。你今生中没他就活不下去，没他就要跳楼自杀，这种感情执著，必来自于前世怨仇的债。

汉地的《华严五祖纪》中记载：

唐代杜顺和尚，有一次到外面化缘，有个施主抱着儿子，求和尚给他消灾延寿。

和尚定睛对孩子看了许久，说：“这孩子本是你的冤家，现在应该给他忏悔。”

吃完饭以后，和尚叫施主把小孩抱到河边，将其抛入水中。这时，施主夫妇捶胸顿足，号啕大哭。

和尚说：“你们的儿子还在。”说完用手一指，

结果小孩化为六尺丈夫身，立在水波之上，怒目斥责施主说：“你前生拿了我的金帛，还杀了我推入水中。若不是菩萨与我解怨，我决不饶你！”说完就消失了。

且不说前世，即便是今生今世，亲怨也是无常的。今天不共戴天的仇人，明天或许会变成志同道合的亲友，情投意合非比寻常，这种现象也不在少数。

世间人的感情变化，其实并不需要多大的事情。他们建立感情也容易，给一点点财富，说几句好话，或者露一丝微笑，两人就能成为无话不说的密友；感情破裂也容易，本来是难舍难分的亲友，只因中间出点误会，比如一方遇到困难时，另一方没来看望，或者一个人说话时用词稍有不当，对方就非常生气，从此再也不理他了。

可见，无论亲友还是怨敌，都是无常变迁的。

这是事实，很多人从自己身上也能感受得到。既然如此，我们就不应贪爱自方、憎恨他方，而应怀着慈悲的心肠，平等爱护所有的众生。

珍惜现在，比妄想未来更重要

有亲人围绕、好友欢聚的日子，对很多人来说，是非常温馨、美好的。但这一切也会示现无常，聚际必散是亘古不变的规律。所以，我们应当珍惜眼前的缘分，不要等到失去了才发现它的宝贵。

前两天，我去了小时候住的地方——一个牧民的冬场。

没读小学之前，我们家冬天都住在那里。后来我读了小学、中学、师范以及出家，这么多年来，一直没有去过。那天我跟弟弟几个人去了一下，到那里

以后，三十多年前的景象渐渐浮现在眼前，变得愈发清晰。

小时候的这个地方，大的变化倒没有，但附近的一些邻居，跟以前完全不同了。我看到几块刻着观音心咒的石头，是自己没读小学之前刻的，字迹依然很清晰，就顺便带了几块回来。

去了一趟三十多年前待过的地方，确实又体会了一把无常。再过一百年，我们应该都不在人世了，这个没什么好怀疑的。歌德曾说：“任何人无论是谁，其幸福总有尽头，末日也必将来临。”他虽然不学佛，也没以大乘窍诀观过无常，可是他深深明白，任何幸福都不可能长久。

生命如风中之油灯，随时面临熄灭的危险。米兰·昆德拉说过：“生活是一棵长满可能性的树。”谁也难以断定，下一步可能面临什么。既然如此，我

们就应当珍惜眼前的因缘。

唐朝有一位杜顺和尚，白天上山耕地，晚间回寺诵《华严经》，天天都是如此。他手下有一弟子，跟他学法十多年了，刚开始信心很大，但久了以后，见师父白天种地、晚上念《华严经》，觉得这很平常，没有什么可学的，不如到五台山朝拜文殊菩萨，求开智慧。

他向师父请求，师父说：“不必去了，在这里修行，跟去五台山拜文殊一样。”

他不明白师父的意思，一再求道：“师父，我已发愿朝山，请您慈悲，了我心愿。”师父见他去意已决，便点头答应了。

这个弟子历经千辛万苦，长途跋涉到了五台山，突然遇见一位老人，老人问：“你来五台山做什么？”

他回答：“朝拜文殊菩萨。”

老人说：“你师父就是文殊菩萨。你不拜师父，却千里迢迢来到这里，真是舍近求远！”说完就不见了。

这时他恍然大悟，于是立刻回头，可当他回到寺院时，师父刚刚圆寂了。

珍惜现在，比不切实际地妄想未来更重要。现在，给予我们的实在太多了，可惜大多数人都看不懂，一生始终在寻寻觅觅，为很多实现不了的愿望，劳苦终日、行色匆匆。

这样的人，或许到了弥留之际也找不到自己想要的东西，因为这些早已与你擦肩而过。

把一天的生活当一生来观修

假如一天相当于一生，你要看看“这一生”做了什么善法？如果孩童时代、壮年时代、老年时代都没有做，那一辈子就浪费了，临死之前根本没有把握。

不管是什么年纪的人，对未来都应有一种无常感，提前计划好余生和后世的事情。

无常感如何才能生起呢？

根华仁波切教给我们一个窍诀：把一天的生活当作一生来观修。也就是，早上观想自己刚得人身，是孩童时代；中午观想自己为壮年人；下午观想为老年

人；晚上观想开始生病，接近死亡；入睡时观为离开人世；做梦观为中阴阶段；第二天早上醒来时，观想为下一世。

假如一天相当于一生，你要看看“这一生”做了什么善法？如果孩童时代、壮年时代、老年时代都没有做，那一辈子就浪费了，临死之前根本没有把握。

如此观修，每一天才会过得有意义。如果你平时经常这样做，遇到什么事情才想得开，碰到什么问题才看得淡，行住坐卧始终都处于快乐的境地中。

可惜的是，现在很多人这方面的安排一点也没有，而世间的安排却一大堆，这实在有些颠倒啊！

多修无常，得佛安慰

佛陀曾这样赞叹观修无常：“多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”

关于修持无常，塔波仁波切从三个层次教诫我们：

开始的时候，害怕生死所逼，务必要像鹿逃出笼子一样义无反顾。若没有这样的出离心，则无法从世间琐事中解脱出来。

中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样，对未来有一定的把握，做到死而无憾。

到了最后，要像大功告成的人一样，自己心安理得。就像法王如意宝在《快乐之歌》中所说：“死也快乐，活也快乐，一切都快乐。”

在未生起这种境界之前，我们务必要唯一观修死亡无常。普穹瓦格西也讲过：早晨若没生起无常之念，那么白天就空过了；晚上若没生起无常之念，那么夜晚就空过了。

有些人平时念头特别多，总喜欢胡思乱想，一会儿想这个、一会儿想那个，老是安住不下来，非常苦恼。其实你若实在喜欢想，那最好想无常：山是无常的，河是无常的，我是无常的，你是无常的……最终我也会死，你也会死，除此之外，再没有更殊胜的教言了。

印光大师当年在佛堂里，就贴了一个大大的“死”字。想到自己要死了，还有什么放不下？哪一样东西能带得去？所以，对修死亡无常特别重视，这也是许多大德修行得力的秘诀。

宋朝有个人叫吴信叟，博学多才，一心向佛，他虽在朝廷身居高位，但深知诸法无常之理，从不贪慕荣华富贵。

他日日夜夜都观修无常，并请人做了一口棺木，晚上就睡在里面。每到天亮时，要求家仆一边敲击棺木，一边唱道：“吴信叟，归去来！三界无安不可住，西方净土有莲胎，归去来！”他一听这个声音，马上就起来念佛。

后有一天，他在念佛的时候，家人听到天乐鸣空。他告诉大家：“金台已到，我也该走了。”说完即安然往生。

我们每个人的生命都很无常，何时会死，谁也无法预料。亲友再缠绵不舍，死后也带不走一个；财富再令人垂涎，死后也全留在人间；身体再万般珍爱，死后也弃如敝屣。所以，明代一元大师告诫我们：“西方急急早修持，生死无常不可期，窗外日光弹指过，为人能有几多时？”

遗憾的是，对大多数人来说，无常明明就在眼前，却反而把一切执为常有；老年明明已经到来，却还以为自己仍然年轻。所以，活得苦不堪言，还不明白怎么回事。

车如果没有刹车，遇到危险的路段，就会出事。

人如果没有控制能力，当自己的烦恼极度爆发时，

就很容易做出不理智的事来。



如果想专修一法，无常最为重要

如果你害怕死亡，明白人生里里外外的事无一不是无常，无常就会变成动力，你也会觉得余下的人生不能白白浪费，必须好好用来修行。

一位居士曾问博朵瓦格西：“如果想专门修行一法，修什么法最为重要？”

如果是我们有些人，可能会回答“念阿弥陀佛”“明心见性”“修无上大圆满”……有许许多多说法，每个人也喜欢不同的窍诀。但博朵瓦格西是如何回答的呢？

格西答道：“如果想专修一法，无常最为重要。”

莲花生大士在教言中，讲过这样一个比喻：有个人不慎坠落悬崖，慌乱中抓住了崖壁的一把草。他紧抓不放，往下望去，是万丈深渊。这时出现一只白老鼠，叼走一棵草；又出来一只黑老鼠，叼走一棵草，两只老鼠就这样轮番叼，他手中的草越来越少。正在这时，他看到旁边有棵果树，树上长满了水果，他津津有味品尝着水果的甜美，完全忘记了自己身处险境。

这个比喻是什么意思呢？我们的寿命就像是那把草；黑白两只老鼠，比喻白天和黑夜，它让我们的寿命不断减少；身边的水果，比喻世间的名闻利养；身下的万丈悬崖，比喻死后的三恶趣。简单来说，我们的寿命眼看就要走到尽头，若还一味沉迷在妙欲的点滴快乐中，那么一旦生命彻底结束，等待自己的就只

有一条路——堕入恶趣。

然而，许多人并不知道这一点。有些人年到花甲，却还忙着为未来描绘各种蓝图；有些年轻人认为自己身强力壮，用不着也没时间去想死亡的恐怖，却不明白“黄泉路上无老少”的道理，不知哪天死亡就会突然降临。

看看我们的周围，每分每秒都有许多人死去，有些是病死，有些是横死，有些是自杀……死亡的呼啸声一直在我们耳边回响，只不过我们一直充耳不闻，或者用双手紧紧捂住耳朵。但这样做，死亡就会离我们远去吗？

世间人对“死”字特别忌讳，平时连想都不敢想、连提都不愿提，一旦无常落到了头上，只能哭哭啼啼、万般不舍地撒手而去。

如果你害怕死亡，明白人生里里外外的事无一不

是无常，无常就会变成动力，你也会觉得余下的人生不能白白浪费，必须好好用来修行，最后像米拉日巴尊者那样获得了无生无死的把握，纵然死亡来临也丝毫无惧。

警惕无常

不管是年轻人、老年人，人人都困在无常的网中，渐渐趋向死亡。但大部分世间人对这样的危险没有警惕，整天都在往外追求，真是非常可怜！

有些人平时听到别人死了，自己无动于衷，好像没有什么感觉。但实际上，任何一个人的死，都是在向你发出警告：“注意了！你也快变成这样了。”但可惜的是，大多数人根本看不明白。

以前在藏地，有个人修行不懈，最后与护法神之间达到了人与人交谈般的境界。

有一次，他给护法神请求：“我快死的时候，请提前给我表示一下。”护法神应允了。

一天，护法神说：“山那边死了一个男人，他是这样死的……”“哦，死了是吧？”他没有特别在意。

几天后，护法神又说：“山下死了一个女人，是如何如何死的……”他仍没有放在心上。

过了不久，护法神告诉他：“你的寿命已尽，马上就要死了。”

修行人一听，急得不得了，拼命地抱怨：“怎么不提前给我表示一下呢？您不是早就答应了吗？”

护法神说：“我早已表示过了——山那边的男人死了，给你讲过；山下的女人死了，也给你讲过。这些，不就是一种表示吗？”

死亡对我们来说，真的并不遥远。尽管每个人都贪生怕死，但也没办法，无常的本性就是这样。它并不是对谁不公平，而是一种自然规律；它并不是倒霉的人才会遇到，而是人人都需要面对的。

无常绝不会按常理出牌

那些因车祸、战争、溺水等原因而突然离世的人，可曾想过他们当天会死？死亡的到来，从来不跟任何人打招呼，我们也不敢保证自己下一分钟不会像他们那样。

每天看看新闻，就会发现到处都是死亡的消息。

然而，很多人没有把它当回事，总认为示现无常的是别人，自己永远不会这样。

《法句譬喻经》中讲过一个故事：

佛陀在舍卫国时，城里有位年近八十的老婆罗

门，家财万贯，生性顽愚吝啬。他为了给自己建造一栋豪华巨宅，花费大量时间亲自监工，指挥工匠。

佛陀通过智慧观察，得知他只有这一天的寿命，然其却毫不知情，忙忙碌碌于无义之事，特别可怜，于是就亲自来到了他的面前。

佛陀见到他后，问：“你这样卖力是否疲倦？修建如此豪宅有何用处？”

老婆罗门骄傲地说：“这房子前边是客厅，后边是我的卧室，东西两厢供家人、子女、仆人住。夏天可到凉台乘凉，冬天搬回暖房居住，舒适得不得了。”

佛陀说：“你这个想法不错，但我有一偈想送给你，你暂且放下工作，坐下来听听好吗？”

老婆罗门答言：“我很忙，没空坐下来听，过

几天再跟你好好聊吧。你如果有事，可以先简单说一下。”

佛陀说：“你对未来虽然安排得特别好，却不知无常迅速，很快就会离开人间，还在一味不停地忙碌，再没有比这更愚痴的了。”

老婆罗门听后，说：“你讲得确实有道理，但我今天实在太忙，以后再聊吧！”

佛陀见他冥顽不化，怎么劝都无济于事，也只好由他去了。

佛陀离开后不久，老婆罗门亲自去上屋顶的大梁，结果大梁突然坠下，当场把他砸死了。

前不久有一条新闻说：南京一位九旬老人过世后，家人惊奇地发现，他留下了数万元的保健品，要吃十多年才能吃完……

不仅仅老人会这样，现在许多年轻人也是如此，为了“将来”殚精竭虑，不停地计划安排。但无常的突如其来，就会把这一切彻底打乱。

其实，他们都忘了一件事：死亡的到来，往往是不按常理出牌。

请为来世找寻方向

现在有些人只看眼前，根本不管死时怎么办、死后怎么办，甚至一提起这个问题，马上就避开不谈，连面对的勇气都没有。

无常的显现无处不在。不说别的，看看我们的住处，小时候住的是什么房子？读书时住在什么环境中？现在又住得怎么样？未来会变成什么样？……从很多方面来观察，就会了解到何为无常。

从前，一休把师父心爱的杯子打碎了。他自知闯祸，不敢直接告诉师父，于是等师父回来后，故意问：“什么东西可以生而不死？”

师父说：“一切事物有生就有死，哪有不死的？”

一休从背后拿出杯子的碎片，说：“那您心爱的杯子死了。”结果师父也没法责骂他。

我们的生命也是如此，永远不可能生而不死，这是谁都逃脱不了的命运。

我们不但会死，而且还无法确定自己何时何地会死，死亡什么时候到来，谁也没有把握。《地藏经》中说：“无常大鬼，不期而到。”死神从不与人约定时间，他往往出乎意料地降临，让我们一命呜呼。

这样一说，没有修行经验的人，可能觉得危言耸听：“我现在身体好好的，怎么会死呢？”

但你有没有想过，假如地震来了，突然死亡也不是不可能的事。前不久就有个人在禅房里闭关，不知

道什么原因，房子突然起火了，等大家发现时，她早就死在里面了。对她而言，当天肯定没想到“今天是我离开人间的日子”。

曾有一个对佛教半信半疑的人对我说：“要是每个人知道自己能活多少岁再死，提前做一些准备，那多好啊！不然，什么时候死都不清楚，有时觉得特别可怕！”

世间人往往只看眼前，根本不管死时怎么办、死后怎么办，甚至一提起这个问题，马上就避开不谈，连面对的勇气都没有。其实，对于死亡，一定不要回避，而应面对。当你自由自在地幸福活着时，请不要忘了，死亡的恐怖也许会突如其来；当你为今生短短几十年而殚精竭虑时，请不要忘了，漫长的来世也需要你为它奠定方向。

第四章 懂因果的人有福

你想得到什么，就要先把这个给别人。

比如，想发财，就要先把钱财给别人，这是布施；想长寿，就要先把生命给别人，这是放生；想开智慧，就要先把智慧给别人，这是法施……总之，不管你对别人做了什么，这些最后都会回到你身上，这就是因果规律。

嫉妒别人，只能害了自己

古大德曾说，人分三种：下等者，见别人快乐，心生嫉妒；中等者，自己受苦时，只想自己尽快解脱；上等者，见他人快乐，自己就快乐，见他人受苦，如自己受苦。

扪心自问，你属于哪一种呢？

《迁善录》中记载：

宋国的大夫蒋瑗有十个孩子：一个驼背，一个跛子，一个肢体萎缩，一个双脚残废，一个疯癫，一个痴呆，一个聋人，一个盲人，一个哑巴，一个死在监狱中。

公明子皋问：“你做了什么事，为何祸至于此？”

蒋瑗说：“我平生没有其他过恶，只是喜欢嫉妒。谁胜过我，我就嫉恨他；谁奉承我，我就喜欢他。听到别人行善，我就怀疑他的用心；听到别人造恶，我不经考察就盲目信任。见别人有所得，就感觉自己失去了什么；见别人有所失，就暗暗高兴，好像自己有所得一样。”

公明子皋听后，禁不住叹道：“你这种存心，将会招致灭门之灾，恶报又岂止这些啊？”

如今不少人也像蒋瑗一样，见不得别人好，看到人家拥有财富、受用、美名、地位，心里总是不平衡，老想着：“这个人倒霉该多好啊！”“哪天他人财两空，被打回原形，那就大快人心了！”他们表面上笑眯眯的，让人觉得和蔼可亲，但实际上心胸狭

窄、口蜜腹剑，内心充满了恶毒之水。

如此恶意嫉妒别人，实际上是一种愚痴之举。其实你想过没有：你再怎么诅咒人家，也无法改变他福报的一丝一毫，反而只会让自己在起心动念间，大大损耗积之不易的福德？

莎士比亚说过：“你要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！”的确，人一旦有了嫉妒心，真的像着了魔一样，很多事情都不会去考虑。

清朝雍正年间有个白泰官，是当时八大武术家之一。他成亲后因故离家多年，一直浪迹江湖。有一次在回乡途中，他恰巧遇到个小孩正对着一块大石头练功，掌到之处，火光四溅。

白泰官心想：“我家乡竟有这样的小孩，现在武功就如此了得，长大后肯定超过我。”在强烈嫉妒心的驱使下，他竟一掌把孩子打死了。

在断气之前，孩子只说了一句：“我爹爹白泰官一定会找你报仇！”白泰官一听，如五雷轰顶，方知杀的是自己儿子，但悔之晚矣。

古大德曾说，人分三种：下等者，见别人快乐，心生嫉妒；中等者，自己受苦时，只想自己尽快解脱；上等者，见他人快乐，自己就快乐，见他人受苦，如自己受苦。

扪心自问，你属于哪一种呢？

“名誉，是魔鬼对你的奉承”

如果你是狮子，别人骂你是狗，你不会真的变成狗，故不用为此而伤心；如果你是狗，别人赞叹你是狮子，你也不会真的变成狮子，故不必为此而欣喜。

美国波士顿有个教授说：“过去有父母、老师、同龄人注意你，这就够了。但现在这还不够，大家都希望吸引全世界媒体的注意。”

像 2001 年本·拉登制造了“9·11”事件之后，河南有个中年男子也想出名，但苦于别无他法，就自称是本·拉登的弟弟，叫本·拉图。

这种人不顾一切地疯狂表演，就是为了吸引别人的眼球，不管是仰慕的、侮辱的、讽刺的，只要目光来了，目的就达到了。

然而，名声到底能给人带来什么呢？

它若让你福如东海、寿比南山，或者让你身强力壮、无病无灾，那追求名声也未尝不可。但实际上你名气再大，快乐也不一定如影相随，甚至最后要离开人间时，延长半天的寿命也不可能。

贡塘·丹毕准美尊者说：“名誉的雷声阵阵地响起，福报的云雾渐渐地消散。”

卡让巴格西也讲过：“名誉，是魔鬼对你的奉承。”

现在，许多人不懂这一点，他们对名声无比执著。假如自己遭人毁谤，生活、事业受影响了，就痛

苦不已，甚至有人干脆自杀。这种行为在智者看来，就像小孩在海边堆的沙屋倒塌了，一直在伤心痛哭一样，是非常幼稚可笑的。

其实，名声只不过是一些词句，犹如空谷回声般，完全没有实质。如果你是狮子，别人骂你是狗，你不会真的变成狗，故不用伤心；如果你是狗，别人赞叹你是狮子，你也不会真的变成狮子，故不必为此而欣喜。

实际上，别人的赞叹，不会让你变好；别人的指责，也不会让你变坏，没什么可执著的。《窍诀宝藏论》云：“了知赞毁均为空谷声。”所以，任何时候，面对他人对自己的评价，我们应以这样的心态观之。

骂人的果报相当可怕

藏族有句谚语：“口中若出言，当视他人脸。”因此，说话一定要考虑别人的感受。

曾有这样一个故事：

有个人在喂鸡的时候，邻居的鸡也跑过来抢食，他脾气不太好，拿石头把鸡的脚砸断了。邻居看见后，骂道：“哪个狗杂种敢砸我的鸡？”两人从破口大骂到大打出手，最后一人开枪打死了对方四个人。为了一句粗话，竟然失去了四条宝贵生命。

我们在生活中，也常会遇到他人的无端挑衅、恶语中伤。面对这些，自己最容易做出、也是最下策的

反应，就是反唇相讥或拳脚相加。这样做，固然可发泄一时之气，但最后伤到的还是自己。

骂人的果报相当可怕。藏地曾有一位大成就者，叫乔美仁波切，他有段时间在禅修时，眼前常会浮现出一只白狗，后来通过禅观，他意识到这是自己的业报呈现：

很久以前，他当僧人时曾骂别人为“狗”，后来果报现前，致使他五百世都在做狗。

最后一世他做了只白狗，时值释迦牟尼佛出世。当时有一群商人在吃饭，这只狗饥饿难耐，便上去偷吃。商人们发现后，逮住了它，并把它活埋了。阿难尊者目睹这一切后，以慈悲心超度了它。这就是乔美仁波切的前世。

佛陀曾说：“人生世间，祸从口生。”萨迦班智达也说：“伤害他人之恶语，即使怨敌亦勿说。”其

实世间的友好与冲突，全是依靠语言而产生，假如说话不掌握窍诀，很可能会酿成大错。

对凡夫人而言，脾气谁都难免会有，但有时还是要克制一下。否则，气头上说的话，往往是口不择言，且不说来世有什么果报，仅仅是眼前，也只会给自己带来痛苦。比如，你跟某人大吵了一场，心里会像堵了块石头，非常不舒服，甚至连吃饭都没有胃口。因此，就算对自己来讲，恶口伤人也是有百害而无一利。

佛教的大乘论典中说过，众生的语言，大致分为三种：上等者为称心如意之语，犹如蜂蜜；中等者为真实语，好似鲜花；下等者为虚语或颠倒语，如同不净粪。

所以，我们即使说不出最好的语言，也应尽量舍弃最后一种，多说些柔和、悦耳、真实的语言，这样

才不会夹杂任何罪业。

做人要厚道

你用语言竭尽所能地伤害别人，只会让自己越来越残忍，这种残忍所散发出来的气场，会让你在人生中越走越艰难。

有些人骂人、挖苦人特别刻薄，什么话都说得出口。无论对任何现象、任何事，他们动不动就破口大骂，不管有没有弄清真相，总之自己先骂了再说。尤其是现在的网络语言暴力，有日益严重的趋势。有些人整天在网上骂人，甚至把它视为一种享受和职业。

当然，想说什么，是你的自由，但你用语言竭尽所能地伤害别人，只会让自己越来越残忍，这种残忍

所散发出来的气场，会让你在人生中越走越艰难。诚如憨山大师所言：“惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠。”

明朝汉洲有位王生，喜欢指责他人的过失。邻居死了儿子，他呵斥道：“因为你造恶深重，所以有这种果报。”但不久，他的两个孩子都病死了，邻居反讥他：“你造恶是不是更深重呢？”

又有一次，他的族兄考试名列四等，王生指责说：“你文章写得实在荒谬，怎么可能有好成绩呢？”不到一年，他自己考试名列五等，族兄讽刺他：“兄弟的文章是不是更荒谬呢？”

可见，骂人者常被人骂，责人者常被人责。我们在指责别人的同时，也要先看看自己是不是完人。倘若自己过失满身，又有什么资格对人家挑三拣四？

从前有个老秀才，天性尖酸刻薄，凡是好人好

事，都要刻意从中挑剔谩骂，故而得了个“赛商鞅”之名。

翰林院编修钱敦堂先生死后，他的门生为其筹措款项，置办衾棺，料理丧事，并赡养抚恤他的妻儿子女，事事办得周全妥帖。赛商鞅却说：“世间哪有这么好心的人！他们分明是借机沽名钓誉，好博得人家称他们有古道心肠，让显要人物知道他们的名声，将来想攀附钻营就容易了。”

有一位贫民，他的母亲病死于路旁。这位贫民跪在母亲的遗体旁，向路人乞钱买棺，以安葬母亲。他面容憔悴，形体枯槁，声音酸楚悲哀，很多人为之泪下，纷纷施舍给他钱物。赛商鞅说：“这人是借尸发财！那躺在地上的，是不是他妈还不知道呢！什么大孝子？骗得了别人，可骗不了我！”

又有一次，赛商鞅路经一座表彰节妇的牌坊，抬

头看了一阵碑文后，就嘲笑说：“这位夫人生前富贵，家里奴仆众多，难道就没有像秦宫、冯子都那种人？这事得加以查核，我不敢断定她不是节妇，但也不敢说她肯定就是。”

赛商鞅平生所操的论调，都是这样尖酸刻薄，所以人们都讨厌他、回避他，也没人敢请他教书。因此，他一辈子不得志，终于贫困潦倒而死。

这位老秀才，平生倒没有做过什么大的罪恶，但他总要显示自己的见识高人一等，不知不觉走到了这种悲惨的地步，每个人怎可不引以为戒？

要知道，一句话会伤天地和气，一件事会酿成终身祸患。我们平时说话时，一定要心存厚道、口下留情，不能想什么就说什么。

现在有些人为了与人交往游刃有余，特别喜欢钻研说话之道。但实际上，最好的说话之道，不是学习

怎么说，而是学习怎么做人。

人要是善良、诚恳，就算语言拙笨一点，大家也会喜欢你；如果心肠不好，嘴巴就算再会说，别人被蒙骗得了一时，也不会被蒙骗一世。

做人，厚道吧！

“害心是地狱的使者”

常言道：“害心是地狱的使者。”当你在对别人生害心时，无形中已将自己推入了地狱。在这个世界上，你付出什么，就会得到什么，不管你对别人做了什么，这些终究都会回到你的身上，这就是因果规律。

《杂宝藏经》中讲过：从前，有个婆罗门娶了个年轻的妻子。

妻子容貌艳丽，但性情淫荡，不太安分守己。婆罗门为了谋生，经常要出门，这就给了他妻子许多机会。可是家中还有一个婆婆，这让她的行动受到了很

大限制。于是，妻子从早到晚都在琢磨：“怎样才能除去这个老东西？”想来想去，终于想出一条恶招。

之后，她对婆婆百依百顺。每天给婆婆吃好的、穿好的，满嘴也是甜言蜜语，只哄得婆婆心花怒放。丈夫见她如此，非常高兴：“像你这样照顾老人，真称得上是孝顺的好媳妇。”

妻子说：“这算什么！我现在供养婆婆的，都是人间的东西，若能让婆婆得到天堂的供养，那才算是尽了我们做儿女的心愿。你说，有没有什么办法能把母亲送到天堂去，让她在那儿永远享福呢？”

婆罗门想了半天，终于说：“嗯，照我们的习惯，只要从山崖上跳下，或者跳到火堆里，就可以升天了。”

妻子马上说：“既然有办法让婆婆去天堂享福，又何必让她继续留在人间吃这些粗茶淡饭呢？”

婆罗门左思右想，觉得妻子的话挺有道理。于是，他来到野外挖了一个很深的大坑，里面堆上许多木柴，一把火点燃了。然后，他带着母亲，召集亲友在火坑边又吃又喝、又唱又跳。等客人们散去之后，夫妻俩便骗母亲来到火坑旁，猛地把她推进去，然后头也不回地扬长而去。

没想到，火坑的半中央有一个土阶，母亲刚好掉在上面。老人这才明白，儿媳妇过去的孝顺全是假的，没想到她的心竟是这么毒辣。在求生的本能下，老人使出全身力气向上爬，最后，好不容易爬出坑来。

之后，老人摇摇晃晃地向家一步一步地挪去。当路过一处森林时，天已黑得伸手不见五指，老人非常害怕遇到野兽，于是拼命爬到一棵大树上，想等天亮后再走。

不久，一群携带金银财宝的盗贼，来到那棵大树下分赃。老人见后吓得大气都不敢出。过了一会儿，她嗓子痒，憋不住咳嗽了一声。盗贼们以为是恶鬼，吓得拔腿就逃，赃物扔了一地。天亮了，老人小心翼翼地从小树上滑下，拖着财物回到了家中。

婆罗门夫妇见老母亲竟然回来了，大吃一惊，以为是鬼来索命。母亲说：“你们别害怕！我是死后上了天堂，又从天堂回来的。而这些财宝呢？因为我年纪大了，没力气，只给你们带回这些……”

儿媳妇信以为真，高兴极了，赶紧催促丈夫把自己也送到天堂去。丈夫便在原来那个大坑里堆上木柴，再次燃起熊熊大火，把妻子推了进去。

可这狠心的女人运气不好，她没掉在土阶上，而是直接坠入火堆里，一下子就被烧死了。

常言道：“害心是地狱的使者。”当你在对别

人生害心时，无形中已将自己推入了地狱。在这个世界上，你付出什么，就会得到什么，不管你对别人做了什么，这些终究都会回到你的身上，这就是因果规律。

不要随便发恶愿

自己不要发恶愿，也要劝别人不发恶愿，每个人都应尽量发善愿。不然，一时冲动而发下恶愿，将来的痛苦不是你能承受得了的。

生活中，我们一定要注意，不要因一时不快而发下恶愿。否则，仅发一次恶愿，也会带来生生世世的痛苦。

佛陀时代的微妙比丘尼就是如此：

很久以前，她是一位长者的妻子。长者因为膝下无子，又娶了一个小妾，生了一个儿子。妻子因为自

己没有儿子，便生起嫉妒心，害死了小妾的儿子。

小妾怀疑她杀了儿子，就去质问。她当时为了表明自己的清白，就发下毒誓：“如果我杀了你儿子，愿我在生生世世中，丈夫被毒蛇咬死，孩子被水冲走、被狼吃掉，我吃自己孩子的肉，我生身被活埋，父母被火烧死。”

结果，她真的生生世世遭受了以上恶报。

不懂因果的人就是这样。为了博得他人的信任，或者为了隐瞒、澄清某件事，不惜说妄语，发恶愿。

大家想想自己的经历，可能也说过这样的语言。有些人为了洗清自己而赌咒：“如果我贪污了，但愿我怎样怎样……”有些夫妻吵架时也发誓：“如果我做了这件事，让我上街被车撞死，喝水被水呛死，来世一定下地狱！”诸如此类都属于发恶愿，假如你真做过那样的事，将来很难逃得过因果。

所以，自己不要发恶愿，也要劝别人不发恶愿，每个人都应尽量发善愿。不然，一时冲动而发下恶愿，将来的痛苦不是你能承受得了的。

随喜恶人，恶报更大

《诸法集要经》说：见别人造了非法的罪业，对此产生恶劣的随喜心，由于愚昧无知的缘故，自己所受的果报远远超过他。

别人在做恶事时，千万不能去随喜。

以前美国发生“9·11”事件时，我听说中国个别年轻人欢呼雀跃，觉得实在是大快人心。这样的话，你随喜赞叹本·拉登杀了近三千人的罪业，自己的过失不比他少，甚至比他还严重。

《诸法集要经》中说：“若见造非法，生劣心随喜，由彼无智故，受苦复过是。”见别人造了非法

的罪业，对此产生恶劣的随喜心，由于愚昧无知的缘故，自己所受的果报远远超过他。

《法句譬喻经》有一则公案，就说明了这个道理：从前，佛陀在舍卫城时，有个信奉外道的长者，财富多得难以计数。他儿子在 20 岁时娶妻，婚后夫妻二人相敬如宾，恩爱非常。

一天，妻子想去后花园赏景，他们便相偕前往。见一棵大树上的花很美，妻子非常喜欢，流连忘返。为讨爱妻欢心，丈夫就爬到树上，结果不小心从树上摔下来，当场重伤而亡。这时，离他们新婚还未满七日。听到这一噩耗，全家人痛不欲生。到了出殡的日子，长者见自己白发人送黑发者，内心尤为悲苦。这时，佛陀知道他们得度的因缘已成熟，就出现在他们面前。长者全家见佛陀亲临，感动不已，立即恭敬顶礼佛陀，对佛陀诉说心中的哀痛。佛陀讲述了万法无常、轮回皆苦的道理，然后劝他们不要特别伤心。

长者听闻妙法，忧伤放下大半。他问佛陀：“我儿子过去造了什么恶业，以至于年纪轻轻就丧命了？”

佛陀告诉他：“过去，有一个少年手持弓箭，和三个朋友到树林游玩。少年看见树上停着麻雀，便想将它射下。在旁的三个朋友不但不劝阻，反而一直鼓励：‘如果你能一箭射中，那实在是了不起！’少年听了，举弓射去，麻雀当下中箭堕地而亡，一旁的三人兴奋得拍手大笑。但此后，四人经历了无数劫的生死流转，共同为他们杀鸟的罪业而受报。其中，那三个见杀随喜的人，一位因过去修福，现在天上享福；一位投生至海中，成为龙王；另一位就是你。

这名射箭的少年，先投生至天上，是天人的儿子；命终后投胎到人道，成为你的儿子；如今从树上摔死，立即化生为龙王的儿子，但刚出生就被大鹏吃掉了。所以，此时此刻，天上、人间、海中有三位父

亲都在为儿子的死而痛苦不已。

用箭射杀麻雀的少年——你现在的儿子，因为造下杀业，所以他世世短命。而在一旁随喜他杀业的三人，则同尝失去儿子的苦果。可见，因果丝毫不爽，不可不慎！”

见别人作恶，对他随喜的话，作恶者需用生命来偿还，随喜者将来也难逃苦果。

一念之差，福报顿消

“人心念善，即有善报；心中念恶，即有恶报。”

命运虽然是存在的，但也并非一成不变。

歹命的人，若尽量行善积德，就算命中本该受苦，也会减少乃至消弭，命运会往好的方向转变；

好命的人，若肆无忌惮造恶，就算本该享受安乐，最终也会大打折扣，人生变得坎坷多舛。

从前，福建有一个姓李的人赴京应试。要到衢州时，有个店主梦见土地神对他说：“明天有个李秀才

来，他有望高中，你要好好接待他。”第二天早晨，李生果然来了。店主殷勤款待，走时还送给他干粮，并提供车马。

李生问其原因，主人把所做的梦告诉了他。

他听了非常高兴，晚上暗自琢磨：“我妻子相貌太丑，不配当官夫人。一旦我考中当了大官，就该换一个才对。”

李生走后，店主又梦见土地神说：“那个人居心不良，功名还没成就，就想抛弃妻子，现在他已失去考中的希望了。”李生再来时，店主对他非常冷淡，甚至不留他住宿。

李生问是什么原因，店主原原本本地讲给他听。李生又惊又愧，灰溜溜地走了。后来，他果然一辈子都未得到功名。

可见，一次的恶念，就足以改变自己的命运。

现在有些人心非常恶，虽说暂时赚了不少钱，享受了种种世间快乐，但这也只是前世善业的余报，用尽之后就没有了。而他如今所造的恶业，一旦在未来哪天成熟，必将无法逃避痛苦的果报。

所以，尽管现在世风日下、人心不古，但我们仍不应该同流合污，而要坚持高尚的行为。毕竟，将来的因果绝对会自作自受，只不过是早晚而已！

在遇到天灾人祸时，
为了给亡者超度、令生者消灾免难，
让我们共同祈祷观音菩萨，
念观音心咒“嗡玛呢巴美吽”108遍以上。



善心能带来最大的福报

我们若唯一修学心地善良，不但可以蒙受诸佛菩萨加持，今生的一切能称心如意，而且临终时，也不会感受气息分解的剧烈痛苦，生生世世都能获得不可思议的安乐。

《水木格言》中说：不管是出家在家、高贵贫贱，心地善良都是做人的根本，有了它，做什么事情都容易成功。如果你一心利益他人，即使根本不求回报，回报有时候也会突如其来。

就像弗莱明，他本是个穷苦的苏格兰农夫，有一天在田里工作时，听到附近泥沼里有人发出求救的哭

声，于是赶紧放下农具跑过去，发现一个孩子掉到了里面，就忙把他救了出来。

隔天，一辆崭新的马车停在他家门口，走下来一位优雅的绅士，他说：“我要报答你，你救了我儿子一命。”

农夫拒绝道：“我救人不求任何回报。”

就在这时，农夫的儿子从屋外走进来。绅士问：“这是你的儿子吗？”

农夫骄傲地回答：“是。”

绅士说：“我们订个协议，让我带走他，让他接受良好的教育，将来他一定会成为令你骄傲的人。”
农夫答应了。

后来，农夫的儿子从圣玛利亚医学院毕业，成为

举世闻名的弗莱明·亚历山大爵士，也就是青霉素的发明者，他在1945年获得了“诺贝尔医学奖”。

数年后，绅士的儿子染上肺炎，正是青霉素救了他的命。那位绅士的儿子是谁呢？就是英国首相丘吉尔。

一个农夫的一点点善心，就给世界带来了如此重大的变化。可见，善心的力量不可小觑。

在藏地，有一次阿底峡尊者感到手痛，就把手放入在家弟子仲敦巴的怀里，说：“请给我加持一下，因为你有一颗善良的心。”

像阿底峡尊者那样鼎鼎有名的人，竟然让弟子加持，难道是他实在找不到人加持了，走投无路之下只好向弟子求助吗？当然不是。虽然按理来讲，应该是弟子生病让上师加持，没听说过上师生病让弟子加持的。但这个故事阐明了一个道理：无论上师还是弟

子，只要为人善良，哪怕他吹一口气，或者给人念经，都肯定对众生有利。

一个心地善良的人，加持会特别大。藏地常有这种说法：“这位大成就者非常了不起，让他念经加持加持，这件事情肯定会顺利成办。为什么呢？因为他的心太好了！”

在藏地，任何一个寺院，若有一位心地善良的大德居住，当地人就有了依靠处。即便不是大成就者、大修行人，只是个一般的老人或居士，但心地善良的话，人们也会把他当作菩萨。

我们若唯一修学心地善良，不但可以蒙受诸佛菩萨加持，今生的一切能称心如意，而且临终时，也不会感受气息分解的剧烈痛苦，生生世世都能获得不可思议的安乐。记得《中阿含经》讲过：“死时生善心，心所有法，正见相应。彼因此缘此，身坏命终，

生善处天中。”反过来说，“死时生不善心，心所有法，邪见相应。彼因此缘此，身坏命终，生恶处地狱中。”

心善的话，做什么都会积功累德

心善的话，做什么都会积功累德；心恶的话，做什么都会变成恶业。就像一棵树，它的根若是剧毒，枝叶花果全是剧毒；如果根是妙药，那枝叶花果全是妙药。

好事，坏事？行善，造恶？这之间到底该如何区分呢？关键要看自己的发心。

假如你发的是恶心，就算结果皆大欢喜，也算不上是善法；如果你发的是善心，哪怕结果不尽如人意，也仍是功德一件。

《德育古鉴》中有个人叫卫仲达，一次他的魂被

引到阴间。冥官令手下把他在阳间所做的善恶档案呈上来。他发现自己作恶的档案堆满整个法庭，而行善的记录，却只有筷子那么小的一卷。

冥官吩咐拿秤来称，没想到那一大堆恶事的档案，反而比行善的记录轻。于是冥官说：“你可以走了。”

卫仲达问：“我年纪还不到 40 岁，怎会有这么多的罪恶呢？”

冥官回答：“只要一念不正，阴间就有记录，不必等到行为犯法。”

卫仲达又问：“那小卷行善的档案，写的是什麼内容？”

冥官说：“朝廷想大兴土木，建造三山石桥，叫很多老百姓去做苦工。你上书建议朝廷不要这么做，

这一卷就是你奏章的底稿。朝廷虽没接纳你的建议，可你这一念善心是为了万民，所以力量非常大。”

可见，善根功德的大小，不能单凭表面来衡量，唯一要看自己的心。诚如智悲光尊者所说：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”

《了凡四训》中还记载：当年吕洞宾跟汉钟离子点铁成金术时，汉钟离告诉他：“点铁为金可以济世，帮助很多贫困的人。”

吕洞宾问：“此金以后会不会变为铁？”

汉钟离回答：“五百年后，铁才会恢复原形。”

吕洞宾说：“如此则害了五百年后的人，我不愿意这样做。”

汉钟离赞叹：“修仙本要积累三千功德。你这样

的存心，三千功德已圆满了！”

《心地观经》讲过：“三界之中，以心为主。”可见发心最为重要。心善的话，做什么都会积功累德；心恶的话，做什么都会变成恶业。就像一棵树，它的根若是剧毒，枝叶花果全是剧毒；如果根是妙药，那枝叶花果全是妙药。

有些人做的善法非常大，表面上供僧、修路、造经堂，但如果发心不善，是为了竞争、攀比、炫耀，这些也只是一种形象而已，即使修了十三层楼的经堂，这个功德也不大；反之，倘若以善心来摄持，有些行为看似微不足道，实际上功德无量无边。

所以，我们无论做什么，一定要先观察自己的心。

任何苦乐都不会无因无缘

佛陀所揭示的因果，不是用来吓唬人的，而是用来提醒人的。这个真理，不管你是否相信，它都在那里，不增不减。

有个牧民，一直生活在偏远的牧区。一个偶然的
机会，他来到一座现代化的大都市。

牧民发现这里的人都在使用电灯，心想：“这个发光的東西真好，我应该买一个回去，这样就不用天天晚上点油灯了！”

于是他买了一个灯泡回到家乡，满怀希望地在帐篷里挂起来，可是摆弄了半天，灯泡也不亮。

见到灯泡放光，这个牧民就想当然地认为：只要买一个灯泡，就能照明了。可他不明白一些隐蔽的因缘：灯泡只是照明的一个近缘，要照明还需要电、电线等其他远因。

实际上，每个人的苦乐，都有近缘和远因。我们的肉眼只能看到眼前的近缘，看不到隐藏在背后的远因。就像一个人发财了，我们看到的是他通过努力，抓住机遇发了财，却无法看到他前世积累的福德。

或许有人认为：“发财哪里需要什么福德？仅靠努力就行了。”

那么请问，为什么随处可以看到：许多人终生勤勤恳恳，早出晚归，把所有心血都用在赚钱上，结果却饱尝艰辛，所得的一切除了糊口之外所剩无几呢？

我们每个人身边，肯定也有不少这样的人——他们千方百计积累，用尽了一切手段追索财富，就像

“从石头里榨出血，从鸟儿体内吸出骨髓”一样奋斗，但生活仍然不尽人意。

可能有人会说：“是不是他们的能力、智慧不够，才落得如此结果？”

实际上并非如此。一个人就算再努力，或者再有智慧、再有能力，假如福报不够，也很难会有称心如意的结果。即使偶尔得到少许财物，也无法拥有很长时间，过不了多久就会损耗殆尽。

与之相反，有些人根本不需要付出太多，许多东西就可以到手，没钱不需要寻求，有财不容易耗尽，无论到哪里，财富都会自然现前，这就是他们往昔福德的果报。

现在，许多人不懂因果，赚不到钱，达不到自己目标就怨天尤人，或是抱怨父母，或是抱怨领导，或是抱怨政策，或是抱怨老天爷……

网络上就有一句话叫：“恨爹不成刚。”有些人痛恨自己的爹为什么不是李嘉诚，为什么不是李刚？其实，按照因果规律，你今生有什么样的爹，是你往昔业力造成的，所以，没必要一味抱怨外境，而应尽快从当下行善积福做起。

如今，不少人为了眼前的蝇头小利，肆无忌惮地造业而不自知。如此不怕因果的行为，实在令人不寒而栗。《法句经》中说过：就像播下苦种子定会结出苦果一样，造恶业必定会得恶果。所以，我们没必要为了追求过分的财富，令此身成为恶趣的坠石。

因果正见对当今来讲，确实十分重要。倘若人人都自觉地按因果行事，公务员不会贪污、受贿，商人也不会制造假冒伪劣产品……人人都深信因果的话，这个世界就会变成人间的净土。

有就享受，没有就坦然接受

一个人的功名利禄，其实跟前世福报有关。倘若不择手段、损人利己，只能折损现有的福报，与所求南辕北辙。

平时我跟许多人接触的过程中，常发现他们因看得太多、听得太多，以致追求的目标和手段也很多。他们见别人穿高档衣服、吃美味佳肴，住奢华豪宅、开高级轿车，自己得不到的话，就会愤愤不平、怨天尤人。

济公和尚在《圣训歌》中曾说：“一生都是修来的，求什么？”意思是，我们今生的地位、财产，

都是前世修来的，前世不积福的话，今生再强求也没用。

这个世界上，渴求幸福快乐，是人人与生俱来的天性，可真正能如愿以偿的，实际上寥寥无几。

有人为了舒适安乐而修建房屋，没想到房屋突然倒塌，自己被埋在里面；

有人为了口腹之欲而享用美食，结果却染上疾疫，危及生命；

有人为了身康体健而服下药物，结果竟发生不良反应，提早离开人间；

有人为了争取胜利而奔赴战场，结果一命呜呼、客死异乡；

有人为了谋求利润而苦心经营，结果被仇人陷

害，倾家荡产；

.....

放眼周围，无数人为了所谓的快乐，不惜一切、费尽心机。可他们并不知道，倘若没有前世的福报，今生再怎么付出也收效甚微。我就有这么一个亲戚，在我很小的时候，为了生计而四处奔波。前不久我在一所寺院又见到了他，他辛苦一辈子所追求的快乐和财富，到现在也没有得到。

记得有这样一个故事：曾经某一世的大宝法王，每天都有来自各地的信徒前来拜见，供养非常丰盛富足。他身旁的侍者，天天为法王收拾着各地的供养，心中不禁抱怨：“怎么都是供养他，就没人供养我呢？我也很辛苦啊！”

大宝法王知道侍者的心念，便对他说：“明天一整天，我收到的所有供养都归你。”侍者听了很高

兴，眼巴巴地盼着第二天的来临。

结果这一天，从早到晚，就是没有人来供养。直到傍晚的时候，才有一个人来供养一块干牛皮。法王将那块干牛皮给了那侍者。

侍者接过干牛皮，心里感到很失望，大宝法王对侍者说：“你看，没办法，作为法王我也帮不了你，因为你的福报只有一块干牛皮而已。”

所以，我们不得不承认，若想得到梦寐以求的东西，除了付出努力之外，前世的因缘也不可或缺。

现实中也常可以看到，许多人就算拥有同等的条件，由于各自福报不同，今生的苦乐迥然有异。就算是同一个父母所生的孩子、同一个老师教出来的学生，未来的命运也有天壤之别。

当然，佛教并不是宿命论，认为一切都是命中

注定，半点也不能改。而是告诉我们：今生的一切苦乐，与前世脱不了关系。有了前世的因，才有今生的果；没有因的话，再怎么追求果也徒劳无益。

要知道，梦想与现实之间有距离，许多事情不一定如愿以偿，这是很正常的。如果你学了佛，心胸就会非常开阔，所求的东西得到了，不会过于欢喜；得不到，也不会过于伤心。因为你知道这一切都是因缘，因缘具足，你有这些外在条件，那去享用也可以；但若实在得不到，自己也能坦然接受，并不会苦苦强求。

第五章 佛的加持不可思议

什么时候，当你倾力做一件事情不是为了赚钱，而是因为热爱它、喜欢它，并想用它来造福更多的人。那么，财富自然会滚滚而来，幸福更会与你如影随形。

学佛后，有些感应非常奇妙

不少人在学佛的过程中，身上可能都发生过一些奇妙的事情，依靠佛像、寺院、上师的加持，有些感应无法言说、非常微妙。

《随念三宝经》中说过：佛的功德不可思议，法的功德不可思议，僧伽的功德不可思议，若对这些不可思议生起信心，果报也不可思议。

像密宗有很多高僧大德，通过持念本尊心咒，亲自现见了本尊，得到摸顶加持后，获得了诸多出世间功德。

净土宗中也有这种现象，很多人在临终的时候，

亲自见到阿弥陀佛的化身，当下获得了神通神变，马上往生极乐世界。

此外，有一些成就物也能让人迅速成就。譬如依靠咒语、眼药等物，可以轻而易举地成就八大共同悉地；见到诸佛菩萨的身相，如佛像、菩萨像，也可以获得极大的加持，令自己的心得以改变。

很多人朝普陀山、五台山时，到了寺院见到佛像后，心态瞬间就跟以往不同了，这即是佛的加持。

我看过一本《金刚经问答录》，里面说有个老太太，天天都骂她的先生，人称“骂先生”。后来她看到一些佛教徒和佛像，一下子就顿悟了，别人问她这是什么原因，她说：“佛法的加持不可思议！”

的确是这样，不少人在学佛的过程中，身上可能都发生过一些奇妙的事情，依靠佛像、寺院、上师的加持，有些感应无法言说、非常微妙。有些人若没

有经历过这些，也不一定对佛法生起信心，至今可能还在红尘里打滚。所以，佛教中有些现象确实不可思议，对此大家不应妄生邪见。

一丝善念，胜过万千灵丹妙药

内心产生的任何善念，哪怕只是一瞬间，都是佛陀的加持所致，这样的善念来之不易。

不管在什么情况下，我们最好能经常发善愿、行善法，让心住于善念中。这种善念具有强大的力量，且不说别的，单单对健康也非常有利。

据日本新闻界报道，山口县一个老人院的护士们发现，抄写佛经可以防治老年痴呆。后来，日本的一位大学教授对一千个老人进行了测试，结果表明：抄写佛经可以激发老人大脑的活力，对老人的健康很有

帮助。

日本是个老龄化严重的社会，这项研究成果公布后，引起了各界重视，许多人对此积极宣传、推广。其实，抄经就是一种让心安住于善念的办法，所以这项研究也证明了善念的力量。

我也发现过这种现象，许多高僧大德和念佛的老人，非常高龄了神智都很清晰，身体也很健康。

因此，大家若想健康长寿，一定要经常处于善念中。

在藏地，佛教徒互相问候时会说：“愿你往生极乐世界。”在汉地，佛教徒口口声声也是“阿弥陀佛”，甚至打电话都讲：“阿弥陀佛，你在哪里？”“阿弥陀佛，你身体好吗？”传法时会先说：“阿弥陀佛，大家好！”传法结束后是：“谢谢大家，阿弥陀佛！”这些祝福、问候的缘起非常吉祥，也是

内心有信心的表现。

如果你行住坐卧都想到阿弥陀佛，那随时随地可以得到佛的加持，不但身体会健康安泰，甚至能获得超胜功德，往生极乐世界也指日可待。

若想孝敬老人，教他用转经轮

莲师说：“善男子、善女人，凡是欲求往生极乐世界者，应当勤转此经轮，五无间罪也可依此得清净。”

在我们藏地，人到了五六十岁时，家人就让他“退休”了，什么事情都不用干，只是一心一意地念观音心咒、转经轮。

而汉地的情况并不是这样，人老了，要操心的琐事还不少，实际上这是儿女不孝的一种表现。真正对父母孝顺的话，应该为了他们的来世着想。我们藏地就有一种传统：孩子如果非常孝顺，他出差回来经常

会带转经轮。毕竟父母的年纪这么大了，现在最适合他们的，就是多念观音心咒、阿弥陀佛圣号，多用转经轮。

所以，若想孝敬家里老人，一定要让他学会用转经轮。

高僧大德也经常使用转经轮，像华智仁波切无论到哪里去，随身都有一个黑色的转经轮；麦彭仁波切的家里，也有一个经常用的转经轮；我的上师——法王如意宝，大大小小的转经轮也不少，甚至在他去美国、印度等国家时，也总是带着转经轮，一有时间就用一下。

以前法王如意宝讲过，藏地有位非常出名的空行母，叫西琼堪卓玛（《西藏生死书》中的林萨秋吉），她经常前往中阴界，虽然去过十八大地狱，却从来没有见过生前使用转经轮的人堕地狱。

莲师说：“善男子、善女人，凡是欲求往生极乐世界者，应当勤转此经轮，五无间罪也可依此得清净。”

对我个人来讲，从小到现在，对转经轮的感情非常深。小时候在山上放牦牛时，就有一个黑色的小转经轮，无论下雪也好、下雨也罢，走到哪里，都是一边光脚放牛，一边用转经轮。上学时，学校纪律比较严，但我也在每天晚上睡觉之前，把转经轮悄悄拿出来，慢慢地用一下。出家后，因法务比较繁忙，除了传法上课以外，平时用的时间少一点，但还是抽空经常用。此外，我也买了好多转经轮，只要来一个合适的客人，什么东西都不给，就是给他转经轮。

如今，比较普遍的是电动转经轮，我觉得这个非常方便，只要交一点电费，白天晚上都可以转，自然而然就积累了许多功德。

另外，手动转经轮在使用时，我们一定要注意：务必要顺时针转，里面的经文不能颠倒，心咒的字应完好无损，否则过失比较大。请了转经轮之后，若有一位具相上师对其开光，加持力会更大。当然，若条件不具足、因缘不具足，没有开光的转经轮也可以使用。

转经轮可以让你心想事成

古大德说：“如果转经轮里面有一万个观音心咒，那么转一圈，就有相当于念了一万遍的功德。”

藏地的人们自古以来就信仰佛教，拿转经轮的现象非常普遍。

不管你到藏地哪里去旅游，或者在电视上、宣传介绍中，都可以看出藏民族对佛教的信仰，尤其是转经轮的弘扬，遍及藏地的每个角落。

无论你去藏地的哪个寺院，都能发现大大的转经轮，好几个人的力量才可以旋转。寺院的院墙上也有

中等的手推转经轮，像我们佛学院的坛城塔周围，就有许多这样的转经轮。还有在每家每户中，老年人使用转经轮，年轻人也使用转经轮，无论是田野里的农夫、草原上的牧民，每个人手里都拿着转经轮。

藏地的家家户户、寺院周围，有多少个转经轮，大家不妨看一看。对此见、闻、忆、触的众生，都能直接或间接获得解脱，这是佛经的无欺语言。

要知道，念一句观音心咒的功德不可思议，用一次转经轮的功德也不可思议。古大德说：“如果转经轮里面有一万个观音心咒，那么转一圈，就有相当于念了一万遍的功德。”

转经轮在行住坐卧中都可以使用，这种善法简便易行，轻而易举就能成办重大的事业。如果让你布施钱财供养僧众，你不一定有这种能力；多年闭关修行，也有一定的困难，但如果有时间使用一下转经

轮，不需费力就能积累许多资粮。从世间的角度来讲，转经轮还可以让人升官、发财、得名声，在很多记载中，这方面的感应不胜枚举。

世间和出世间的一切功德，均依赖于我们的发心和身语的力量，而身语所造的善根中，转经轮的功德最大。我们口里念《金刚经》《阿弥陀经》，功德是很大；身体做磕头、转绕等，功德也不小，但按照佛经的教证，这些跟转经轮的功德比起来，后者的功德远远超胜前者。

对我而言，不管在车里还是家中，每天用一下转经轮的话，心里比较舒服。如果当天没有用，或是忘在家里，总有一种空荡荡的感觉。这种行为对我身边的很多人，直接或间接也有一点点影响。

尤其是有人死亡时，假如实在来不及超度，或者没有人超度，或者这个人不信佛教，那在他头的周围

放一个转经轮，他就根本不会堕入恶趣。我经常也这样想：“我死的时候，不知道身边有没有金刚道友？如果有，我会要求他放一个转经轮在我的枕旁。”

现在汉地有些人认为：“转经轮是藏传佛教的，我们没必要去学他们的传统。”

说这种话的人，可以说有点孤陋寡闻。实际上，汉地也有转经轮的传承。汉地早期的转经轮称为“轮藏”，是南朝梁代的傅大士发明的。《释门正统》中说：“令虔诚者推轮藏一匝，则与看读经藏具同等功德。”《神僧传》亦云：“有发于菩提心者，能推轮藏，是人即与持诵诸经功德无异。”

汉地从南到北的许多古老寺院，都安置有轮藏，这种轮藏与藏地的大转经轮没什么差别。既然轮藏可以推转，手上拿转经轮为什么不行？没有教理依据、对众生有害的事，我们不去学是可以的，但对自他真

正有利的行为，为什么非要极力排斥呢？

所以，念观音心咒、用转经轮这些具有功德的善事，我们一定要受持。

供佛就有大福报

佛陀是一切福田中的最胜福田，若想获得大福报，就应当精勤供养佛陀。现在虽然见不到真正的如来，但在佛像前作供养，也能获得同样的功德。

有些人通过虔诚供佛，出生了非常稀奇的功德。

中央电视台曾报道过一位死后肉身不坏的“香河老人”——周凤臣，她是一个普通的农村妇女，于1992年11月24日逝世，世寿88岁。老人去世后，家人遵照她生前的交代，将遗体安放在老家的土炕上。在未经任何防腐处理的情况下，经过二十多个

春秋，老人的遗体一直没有腐烂。许多人都认为这是个谜。

实际上，周凤臣老人是一位虔诚的佛教徒，生前她有个特别的习惯：每天早、中、晚三次供佛，一辈子从没有间断过。

老人晚年行走不便，就扶着窗台、桌子，一步一步挪地挨到佛前供佛。实在动不了时，就在床上燃三炷香，让重外孙女帮她把香献到佛前。逢人送来水果、点心，哪怕别人给一个枣子，老人也要先供佛，然后自己再食用。历经几十年的风风雨雨，老人对佛的供养一直没有中断。

所以，积累福德并不在钱多少，关键是自己的心。只要有心，就有积累福德的机会。假如有些人比较贫困，没有财物作真实供养，也可以用鲜花、净水、蓝天、白云等美景作供养。甚至，只要心清净，

通过观想作意幻供养，把土石等观想成供物，也能积累巨大的福德。

从前，佛陀与阿难去化缘，途中有两个小孩子在路边玩耍，他们用沙土建造房屋，并指着一堆堆土说：“这是住房，这是仓库，这是如意宝……”

当时，一个孩子远远看见佛陀过来了，感觉非常欢喜，于是捧了一把“如意宝”，来到佛陀面前准备供养。由于他个子太矮，够不着佛陀，便对另一个孩子说：“你弯下腰，我想站在你身上，把‘如意宝’供养给世尊。”那个孩子照他说的去做了，佛陀也将钵盂放低，孩子就把一捧沙土倒在了钵盂里。

佛陀回过身来，将钵盂交给阿难说：“请将这些沙土调和成泥，涂在经堂的墙壁上。”然后授记道：“这个孩童以供养一捧沙土的福德，于我涅槃百年后，转生为人间的阿育王，另一个孩童变成他的大

臣，阿育王将会在人间建造八万四千座佛塔。”

后来果真如授记的那样，佛陀涅槃一百年后，阿育王在印度出世，他极力护持佛教，修建了八万四千座佛塔，还在许多佛教圣地树立了纪念石柱。

如今去印度的话，我们仍可以看到这些石柱……

右绕佛塔，功德无量

我建议：大家平时不管在哪里看见佛堂、佛寺、佛像、佛塔，没有很多精力和时间的话，至少也要转三圈。

佛塔，是佛法僧三宝的所依，也是佛陀的法身，是佛陀的意所依。

但凡佛教兴盛的地方，佛塔都比较多。比如在泰国，无论你到山上、城市里，一路上佛塔随处可见。同样，在藏地，哪里都可以看见白色的佛塔。

我们藏族人有种传统：见到佛塔、寺院或出家人时，会马上摘下帽子，双手合掌。如果没时间到近前

顶礼，远远在车里或者马上、路上恭敬合十，这样做功德也非常大。

转绕佛塔有什么功德呢？《右绕佛塔功德经》说：“一切天龙、夜叉、鬼神都会对你亲近供养，而不会肆意加害。”

佛经中记载，往昔有批商人到海里取宝，途中遇到鲸鱼的危害，几乎被它吞食时，他们大声地念佛号，于是鲸鱼闭口放过了他们。后来鲸鱼转生为人，名叫须瑞迦塔，他从小就入寺为僧，很快获得了阿罗汉果。

那他获得圣果的因缘是什么呢？原来他久远劫前曾是一只苍蝇，因闻到佛塔周围的牛粪味，很幸运地绕塔一周。

我们千万不要认为绕塔一周或礼塔一次的功德不大，因为佛塔是威力强大的圣境，稍作一点微小的善

行，都足以让自己净罪积资。因此，当你到了有佛塔的地方，一定要转绕，不要拍个照片就马上离开了。

值得注意的是，在绕塔时，右绕（顺时针）有兴建的功德，左绕（逆时针）有毁坏的过失，所以一定要右绕。如果方向弄翻了，不但没有功德，反而有非常大的过患。汉地大藏经中的《右绕佛塔功德经》，也广讲了右绕的功德。

1987年我们去五台山时，整天都在绕白塔，当时看到好多佛教徒，甚至一些出家人竟然在左绕。我们当中有一个扬意喇嘛，他每天的工作就是挡着他们。有次他拉着一个年轻女孩的手，不让她那么绕，但他不懂汉语，就使劲地拉着她。那个女孩吓坏了，一直大叫：“啊！不要拉我，不要拉我！”其实那个喇嘛心很清净，当时他六七十岁了，也不懂什么规矩，就是在那儿挡着，叫他们不要逆转。

不过，这几年来，大家也慢慢懂得了这些道理。今年我去五台山时，就发现白塔周围有很多转经轮，每个游客在转绕时，都是右绕，这是非常令人欣慰的。

假如有些寺院里实在找不到佛塔，只有高僧大德的灵塔，那他的灵塔，你也一定要转绕。假如连灵塔也没有，那可以转绕寺院里的佛像。

藏地寺院里的佛像，大多紧贴着大殿后面，殿堂里没有转绕的路。但汉地很多佛像的后面是可以过的，以佛像为所缘境进行转绕，这个功德也不可思议。

我建议：大家平时不管在哪里看见佛堂、佛寺、佛像、佛塔，没有很多精力和时间的话，至少也要转三圈。

其实这样的转绕，印度很多大德非常重视。在印

度，有转绕城市获得成就的人，有转绕圣殿获得成就的人，也有转绕卡萨巴挪观音圣像而病体康复、获得成就的人……

转绕佛塔时要有想法

佛塔是十方诸佛菩萨身口意加持的聚合，在转绕的过程中，观想它发出光芒融入自身，净除自己无始以来的一切业障。

清朝时，武昌宝通寺出了一名“摸脑和尚”，不计大病小病，只要经他手一摸，便霍然痊愈。他的手何以有此妙用呢？据说该寺有一座宝塔，他每天到塔下转绕，用手摸着宝塔砖石，心里默诵“大悲咒”。十多年如此，天天不间断，故而有此威力。

青海有一座佛塔，里面藏有赤热巴巾国王（金刚手菩萨的化身）的头发。某次，我们有个很好的机会去转

绕，感觉非常殊胜。当时我在转绕时，泪水就默默地流了下来。佛塔里藏有圣者的珍贵头发，我即生中能见到这样的佛塔，是非常有福报的！

其实，佛塔等殊胜的对境哪里都有，只是有时候我们太愚痴了，根本不知道它的价值。

现在的寺院里，拜佛的有，烧香的有，就是转绕的比较少。那天我去朝拜六祖肉身，当时转绕了很多圈，但许多人都来不来转。没办法，我就号召：“你们居士来跟着我转吧！”他们就跟我们一起转，转了几圈，好多居士又不想转了。他们也不是觉得转绕没有功德，但这个功德的殊胜性，很多人可能不是特别清楚。

其实，汉地有些大德对绕塔也是很重视的。本焕老和尚 100 岁时，我曾去拜见他，他吃完饭以后说：“我们去转佛像吧！”老人家跑得比较快，我们在后

面跟着，有时候都赶不上。

转绕佛塔时，要有一些观想方法。比如说转绕观音菩萨像时，应观想——“外”：诸佛菩萨全部融入于观音像；“内”：传承上师全部融入观音像；“密”：空行本尊全部融入观音像。然后一边念“嗡玛呢巴美吽”，一边转绕。转绕的过程中，想象观音像发出光芒融入自身，自己无始以来身口意所造的一切罪障全部净除。

很多大德都说，转绕佛塔时，能观想得更广当然可以，但不能的话，最好也要观想这一点。比如，你今天转一座佛塔，就想这个佛塔是十方诸佛菩萨身口意加持的聚合，在转绕的过程中，它发光净除自己无始以来的一切业障。

转绕时，如果能念转绕咒语，就应该念诵；如果不能念，念观音心咒、百字明、金刚萨埵心咒也

可以。

我转坛城塔的时候，主要是念金刚萨埵心咒，因为自己无始以来造的罪业太多了，应当依此来清净。每次都观想从坛城塔里发光，自己的一切罪业全部得以净除。

绕完了之后，再念一些或长或短的回向文，将功德回向于一切众生离苦得乐，这样的转绕才非常圆满！

当你事事顺利的时候，不要沾沾自喜，
因为这正在用尽你的福报；
当你屡屡受挫的时候，不要怨天尤人，
因为依此可消除你往昔的罪业。
换一种心态看成败，生命就会更加精彩！



有信心，狗牙也是佛牙

我们在祈求诸佛菩萨时，要坚信他们就在面前，这一点很重要。倘若没有这种信心，只是将信将疑，则很难得到真实的利益。

从前，一位老妇人与儿子相依为命。儿子经常去印度经商，母亲就对他说：“你在那边赚多少钱我不关心，这对一个老人来讲不重要。但印度金刚座是释迦牟尼佛成佛的圣地，你一定要从印度带一个殊胜的加持品回来，让我作为天天顶礼的对境。”

尽管母亲三番五次地嘱咐，但儿子并没有特别重视，把这些话都忘在了脑后，以至于每次从印度回来

都两手空空。

一次，儿子又准备去印度。母亲就开始威胁他：“如果这次你还不给我带回一个加持品，我就死在你面前。”

母亲真的不高兴了。因为说了那么多次，儿子却始终没有带回一点点东西。其实，像菩提伽耶的一片树叶，觉沃佛的一块法衣，甚至初转法轮之地——鹿野苑的一块石头，这些也可以，但是什么都没有。无奈之下，母亲只好以死相逼。

结果儿子去印度经商期间，又忘记了母亲的嘱咐。回来快到家门口时，才突然想起母亲的话，他心里嘀咕：“现在该怎么办呢？我没给母亲带回任何顶礼所依的加持品，这样空手而归，她一定会自尽身亡的。”

正在一筹莫展之际，左右环顾，他发现路边有个

狗头，于是拔出狗牙，用五颜六色的绸缎裹好，带回来交给母亲说：“您一定要保存好！这是佛陀的牙齿，特别不容易得到，我在印度花了很长时间才弄到，希望您将它作为祈祷的对境。”

母亲一点都不怀疑，将这狗牙当作了真正的佛牙，并对此生起强烈信心，经常顶礼供养。后来，狗牙降下了许多舍利。当她去世的时候，彩虹、光环等瑞相纷纷呈现。

其实，这个老妇人之所以最后成就，并非是狗牙具有加持力，否则，狗牙随处都找得到，我们就不用去圣地拜佛了。有些人听了这个故事，就认为：“藏地有狗牙成佛的故事，看来狗牙加持很大，以后有狗牙的话，一定要带给父母作加持品。”我们不能从这方面理解。因为老妇人以强烈的信心认为狗牙是真正的佛牙，这样一来，佛的加持融入到狗牙中，狗牙也就与佛牙没有差别了。

由此可见，信心是最关键的因素。即使所拜的不是功德所依之物，但只要你生起真正的信心，它自然也就成了有功德者、具加持者。不仅藏传佛教特别重视这一点，汉传佛教也是如此。印光大师在《增广文钞》中说：“欲得佛法实益，须向恭敬中求。有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。”

“我的妈妈叫绿度母”

麦彭仁波切说过：“末法时代，度母的加持最为灵验。”

若能经常祈祷度母，念诵她的心咒“嗡达热 德达热 德热索哈”，除了极为特殊的定业以外，可遣除修行中的一切磨难，也可避免水灾、火灾等天灾人祸。

从前，藏地有个贫穷的小孩，从小无父无母，是个孤儿。他每当看到别的小孩有妈妈疼爱，就特别特别伤心。

他住的附近，有一尊很大的石雕绿度母像，他每

天都跑去和绿度母像说话，把她想象成自己的妈妈，心情不好时就说着自己的心事，像孩子跟母亲撒娇一般，将自己的喜怒哀乐全部对绿度母像倾诉。

有一次，他被别人欺负了，特别伤心，就抱着石像大哭。绿度母像竟然动了，将他抱了起来，深深拥入自己怀中，像慈母般不断安慰着他，并开始陪他玩耍。最后在他离开时，绿度母像取下自己脖子上的珍宝项链，挂在了孩子的颈上。

后来，有人看到那孩子身上有一串珍贵罕见的项链，就问他是从哪里来的。

他回答：“这是我妈妈给我的。”

人们问：“你不是无父无母吗？”

孩子说：“我妈妈就是那尊石雕绿度母呀！”

人们不信，跑去看那尊绿度母像，发现石雕上的项链居然不见了，没有任何被敲下的痕迹。

不要认为这个故事是神话传说，日常生活中你可以试一试。如果对一条金刚结、一本书、一尊佛像有极大的信心，时时皈依顶礼，肯定所获的加持不可思议。

具足信心的人，生命中常会得到佛菩萨的照应。

当你的生活出现障碍时， 祈祷莲师十分重要

莲师是过去、现在、未来三世诸佛的总集，尤其在当今时代，他是降伏一切鬼神魔怨的本尊。

我从小就很喜欢莲花生大士，回想自己的修行历程，莲师对遣除违缘的加持非常大。

莲师有不计其数的祈祷文，但一切祈祷文之王，就是七句祈祷文。它并不是莲师所造，而是十方诸佛祈祷莲师的祈祷文，表面上只有七句，但实际上，它的功德跟如意宝没什么差别。

《莲花遗教·空行母问答录》中说：“不管你发什么样的愿，只要祈祷莲师，皆能如愿以偿。”我们在遇到困难时，自己若实在解决不了，可以念七句祈祷文，只要一心一意地祈祷，莲师定会满你所愿。

因为莲师曾亲口承诺：“如同孩子啼哭着呼唤母亲，母亲必不忍心抛弃他一样，任何人只要以恭敬心念七句祈祷文，莲师我必会应声降临，时时会赐予安慰、加持。”

七句祈祷文：

（藏文）

（汉文）

吽

吽

欧坚耶杰呢向灿

邬金刹土西北隅

巴玛给萨东波拉

莲花蕊茎之座上

雅灿巧格欧哲尼

稀有殊胜成就者

巴玛炯内义色札

世称名号莲花生

括德喀卓芒布果

空行眷属众围绕

且杰吉色达哲杰

我随汝尊而修持

辛吉洛协夏色所

为赐加持祈降临

革日班玛斯德吽

革日班玛斯德吽



莲花生大士

若虔诚祈祷莲师，可化解一切不祥，迅速成就所愿。

原来我发心出家时，遇到了特别多的违缘，从种种相兆来看，似乎不能成功。于是我就抽出一段时间，专门念七句祈祷文。虽然里面的修法不太懂，但从很多老人和上师口中得知，若以七句祈祷文祈祷莲师，所有的心愿都能如愿以偿，故而对它极有信心。后来，我通过特别虔诚的祈祷，终于顺利出家了，许多违缘也奇迹般地消失，让人不得不叹服莲师的加持。

当然，在不信佛教的人眼里，或许认为我是故意吹捧。但通过多年的修行、祈祷，我确实再再体会到了它力量的强大。

尤其在这个末法时代，众生成就比较慢，做事情效率特别低，想成办一项重要的事业，始终都是违缘重重。此时若能祈祷莲花生大士，一切愿望很容易实现。

如果你对莲师有信心，但又不会念七句祈祷文，那就多念莲师心咒：“嗡啊吽 班匝_ུ格热巴玛色德吽”。

我家附近的很多上师、出家人，包括一些在家人，特别爱念莲师心咒。以前我父亲是文盲，一个字都不认识，但他每天坚持念莲师心咒，到死之前也没有中断过。记得他每年发愿念 100 万遍，我从小就经常问：“您今年还差多少啊？”有时候还帮他算算念珠上的数量。

念莲师心咒的功德不可思议，不过，现在许多人的发音不同，有的念“嗡啊吽 班匝_ུ格热巴玛色德吽”，有的念“嗡啊吽 贝扎咕噜贝玛悉地吽”，很难做到真正统一。但总的来讲，只要你心清净，怎么念都能得到加持。

我始终认为，得到诸佛菩萨的加持很重要。假如

你得到了，既可以改变自己，也可以改变他人。

观修莲师，别的佛会不会生气

三世诸佛在法界中本为一体，你观想一尊佛的时候，应观想其他佛也一并融入。这样去观修一位圣尊，也就观修了所有圣尊。

常有人问：“如果我祈祷莲花生大士，其他佛菩萨是否会不高兴？我常拜的观音菩萨会不会不高兴？”

其实不会这样。三世诸佛在法界中本为一体，你观想一尊佛的时候，应观想其他佛也一并融入。同样，观修莲师也不例外，以前竹钦仁波切也说过：“观修莲师时，若能观一切佛、一切上师与莲师无别，必

能获得真实的加持。”

现在有些刚学佛的人，心里矛盾特别多，他们好像对所有佛、所有上师都想修，觉得这个也殊胜、那个也慈悲，每一个都想“搞好关系”，不愿意得罪。但在实际修行时，又始终认为佛菩萨统统要分开，不可能合为一体。

有人学了许多法门后，每天要依次修观音菩萨、文殊菩萨、金刚萨埵、阿弥陀佛……忙得不可开交。以前我就遇到一个人，他的两个口袋各放一条念珠，左边的用来修白玉派的法，右边的用来念佐钦派的灌顶密咒。对他而言，所有的佛菩萨是分开的，上师的本体也是分开的，甚至念珠也是分开的。

我还见过一个人，家里设了两个佛堂，显宗的佛堂设在这边，密宗的佛堂设在那边，就怕不同的佛菩萨彼此“碰面”了。

这种做法大错特错，完全属于凡夫的实执分别。显密的佛菩萨本为一体。况且现在世间上，东方人和西方人都可以住在一个房间，诸佛菩萨就更不用说了。他们在一起，绝对不会打架或起冲突，所以根本不需要设两个佛堂。若在显宗的佛堂里供奉莲师，也不会给你带来任何障碍。

当然，这样说，并不是让你只修莲师，不修其他法了。就不共的缘起力而言，文殊菩萨能增加智慧，观音菩萨能增上大悲……你有能力的话，可以广修一切法。但千万要记住：诸佛菩萨不要分开，你可以选择其中的一尊，然后观想其他的佛菩萨全部融入，与之成为无二无别。这样去观修一位圣尊，也就观修了所有圣尊。

所以，修行一定要懂窍诀！

想除去负罪感，就念金刚萨埵心咒

金刚萨埵曾于往昔发愿：“凡闻我名号、凡观想我、凡念诵我心咒者，无始以来之罪业悉得清净，若不能者，我不成佛。”

在十方无量的佛陀中，金刚萨埵是百尊之尊。

何谓百尊之尊？中阴法门里有文武百尊，这百尊涵盖了一切佛菩萨，而这百尊又可摄于金刚萨埵一尊。这个关系，就如同太阳与阳光，太阳可以散射无量阳光，而阳光又统统归于太阳。所以，只要你修成了金刚萨埵，也就成就了百尊功德。

尤其是，在忏悔罪障方面，金刚萨埵有非同一般

的力量。

阿弥陀佛的大愿，侧重于往生，令听闻其名号者往生极乐世界。而金刚萨埵，侧重于清净罪业，他曾于往昔发愿：“凡闻我名号、凡观想我、凡念诵我心咒者，无始以来之罪业悉得清净，若不能者，我不成佛。”如今，金刚萨埵已现前佛果，所以不论是谁，只要肯观修，念诵金刚萨埵心咒四十万遍，就必定能净除一切罪业。

有些人常说：“我以前造的业太可怕了，坑蒙拐骗，无恶不作，现在有没有忏悔的机会啊？”其实只要有信心，就一定有这种机会。

心的意念非常关键，不仅佛教如此承认，很多科学家也这样认为。比如，美国有个科学家，经多年研究发现：如果用恶语去谩骂一朵鲜花，它很快就凋谢枯萎；而用爱语去赞叹它，它美丽动人，存活时间特

别长。日本也有人研究发现，对同样的水，竭力赞叹它，里面会有莲花状的结晶；拼命诽谤它，结晶就现出丑恶的形状。

所以，心的力量不可思议。只要我们真心忏悔，发誓今后不再重蹈覆辙，然后如法念诵金刚萨埵心咒，那么，罪业再重也能得以清净。



金刚萨埵

若想忏悔过去的一切罪业，就念金刚萨埵心咒“嗡班
匝儿萨埵吽”。

在念心咒的过程中，具体该如何观想呢？

观想你前方的虚空中云雾缭绕，出现一朵白莲花，莲花上有一圆月坐垫，上面端坐着金刚萨埵：身色洁白，金刚跏趺坐，手持铃杵，以十三种报身服饰严饰全身。金刚萨埵正和颜悦色地面对着你，以慈悲的眼神注视着你。你在他面前虔诚祈祷、忏悔，同时一心念诵金刚萨埵心咒“嗡班匝_儿萨埵吽”。

念了一定数量之后，再观想金刚萨埵发光遍布十方，继而他化光融入自身，自己无始以来的罪业全部清静，最后将此功德回向一切众生。

这种修法很简单，对甚深修法没有基础的人，只观想这一点完全可以。

此外，有些人从小因受环境或教育的影响，造过很多杀生的恶业，有些可能至今还历历在目。为了忏悔这些，我还想给大家一点建议：

一、有条件的话，在山上林间悬挂印有金刚萨埵心咒的经旗，或印有观音心咒的经旗。

二、多念诵金刚萨埵心咒和百字明。

三、如果你过去杀过青蛙，以后就多放青蛙；过去捕杀过一些鸟，有生之年就多放鸟。倘若你没有太多钱，也可以劝别人放，数量上尽量超过你所杀生的数目，这是生命的一种补偿。比如，你杀过两只狗，今生至少要放生两只以上。这种补偿方式能否完全抵消罪业，我不敢说，但的确是一种很好的忏悔方法。

积福是不是一种执著

若想事业顺利、家庭和合、身体健康，
必须要积累福德；

若想修行无违缘，不误入歧途，必须要
积累福德；

若想开启智慧，乃至开悟、成佛，必须
要积累福德。

许多人对佛教的认识，经常有一种误区，认为
“学佛就要不执著善，也不执著恶，一切皆空”，进
而做什么都肆无忌惮。

其实，空执也是一种执著，而且是最可怕的执

著。佛陀曾说过：宁可执著“有”大如山王，也不能执著“无”小如芥子许。

在没有明心见性之前，我们必须执著善的、对的，这就相当于渡河的舟船，在未到彼岸之前，不可能将它抛弃。否则，刚到河中就把船给扔了，结果会怎么样？相信你我都清楚。

所以，学佛务必要从取舍因果做起，切莫用“不执著”为自己造恶找借口。同时，也千万不要把积累资粮放下，毕竟做一点点善事的功德也不可思议。

《旧杂譬喻经》中记载：

有一次，佛陀到舍卫城乞食，来到一个女居士的家门口。这位女居士戒行圆满，她将饮食供养到佛的钵中以后，退到一面，恭敬而住。

这时佛陀为她说法：“种一生十，种十生百，

种百生千，如是生万生亿，得见谛道。”意思是，种下一，可以生长至十；种下十，可以生长至百；种下百，可以生长至千，乃至生长至万、至亿……最终便能见到真谛。

女人的丈夫不信佛法，听了佛陀的偈颂，就说：“沙门，你太言过其实了吧，施一钵饭，能得那么多的福吗？”

佛问：“你从哪里来？”

他说：“我从城中来。”

佛问：“你见到城中的尼拘类树有多高？”

他说：“高达四十里，每年能收获数万斛的果实，它的种子就如芥子一样，很小很小。”

佛说：“那要播多少种子，才能长这么大的树？

一升吗？”

他说：“不用不用，只一粒种子而已。”

佛说：“你也太言过其实了吧？种一芥子，就能长到四十里高，得十万果实？”

他说：“真是这样的。”

佛说：“大地无知，尚能成熟如是果报，更何况以欢喜心供养佛陀一钵饭了？这个福德，是无法衡量的。”

这样一说，夫妇二人心开意解，当下获得圣果。

现在有些人对积累福德，持不屑一顾的态度，口口声声说：“一切都是空性，求福德干什么？这是一种执著！”

如果你真有那么高的境界，倒也可以。但一切皆

空的话，你不修善、不求福，同样也可以不吃饭、不赚钱，可你平时又是怎样的呢？

有些人喜欢走极端：要么认为一切皆空，什么都没有，故没必要积累福德；要么对空性一无所知，认为一切都实有不变，进而生起千般执著，招致万般痛苦。这两种行为都是误区。

要知道，万法虽然皆空，但因缘是不灭的，我们还是要积如幻的福，灭如幻的罪，才能断如幻的痛苦，得如幻的解脱。汉地的藕益大师也说过：“以如幻根，缘如幻佛，灭如幻罪，生如幻福。”

假如你真正懂得了积福的必要，哪怕已证悟空性，甚至获得了佛果，也仍不会放弃行善积福。

往昔，佛陀的弟子阿那律尊者双目失明，衣服破了也没办法补，于是他大喊：“谁求福德？来帮我缝衣服吧。”

这时佛陀来到他面前，告诉他：“我希求福德，我帮你补衣服。”

一听是佛陀的声音，他吓坏了，连忙说：“佛陀！我不是说您，说的是其他人。”

佛陀回答：“为什么我不能做？成佛后也不能停止积福，福德越多越好。”

圆满如佛陀，尚且如此重视福德，更何况是我们凡夫人了？所以，不管你的境界如何高深，为了自利利他，从现在起也一定要广积福德。

怎么积福呢？就是要多行持善法，处处为他众着想。

第六章 孝顺父母的智慧

要知道，在这个世界上，从世俗角度而言，比父母更重要的事情是没有的。

父母之恩，深似大海、高如须弥

即使老母年过 100 岁，也会时时挂念 80 岁的儿子：“他在外面身体好不好？吃得饱，穿得暖吗？会不会遇到什么困难？……”除非她撒手西去、离开人间，否则，再老、再病都不会断尽这份恩爱。

父母对子女的爱，可以说感天动地，即便在动物界也不例外。

有一次，一位动物标本制作师在热带森林采集标本，突然遇到一只金钱豹，他连忙向它开了一枪，结果没打中。被激怒的豹子疯狂地将他扑倒，经过一

番殊死肉搏，他终于制伏了豹子，豹子软绵绵地瘫倒在地。

当时，他以为豹子已经死了，于是走到一棵树下包扎伤口。回来看时，豹子不翼而飞，草地上只剩下一条长长的血带。他沿着斑斑血迹前去寻找，最后在一个树洞口看见了奄奄一息的母豹，于是他又向它补了一枪。母豹不动了，他小心地走近，竟然发现两只豹崽正依偎在母豹怀里起劲地吮吸着乳头。原来，母豹在弥留之际，仍然惦记着孩子，之所以坚持爬这么远，就是为了给孩子喂奶。看到这一幕，他的眼眶湿润了。

还有一个故事：有两位猎人正准备向一只母猴开枪，突然，绝望的母猴做了一个手势，意为：先不要开枪，让我给孩子喂奶。趁猎人犹豫的机会，母猴先给两只小猴喂饱了，然后摘下树叶，将奶水一滴滴地挤在叶子上，搁在小猴的身边。最后它蒙着脸，意思

很明显：可以开枪了。猎人被感动了，终于放下了手中的猎枪。

鳝鱼护卵的故事大家知道吧：在古代，有一个人在锅里煮鳝鱼，但那鳝鱼的身体始终向上弓起，只有头部和尾巴浸泡在煮沸的汤里，整个腹部都露在沸汤之外。那人感到很奇怪，于是剖开鳝鱼的肚子，结果发现里面有很多鱼卵。原来母鳝鱼至死保持这种姿势，就是为了保护肚中的鱼卵。

在动物界，这类可歌可泣的故事非常多，而作为情志超过动物的人类，父母爱护孩子的那片心，就更是令人动容了。

佛陀在经中曾这样形容：“母年一百岁，长忧八十儿，欲知恩爱断，命尽始分离。”意思是，即使老母年过 100 岁，也会时时挂念 80 岁的儿子：“他在外面身体好不好？吃得饱，穿得暖吗？会不会遇到什

么困难？……”除非她撒手西去、离开人间，否则，再老、再病都不会断尽这份恩爱。

从前，有个不孝子，想把年迈的母亲背去山林扔掉。他一路走，母亲趴在他的背上，一路费劲地用树枝做标记。为了防止母亲沿着标记回来，他专挑弯曲偏僻的羊肠小道，把自己累得浑身是汗。最后，他实在走不动了，就把母亲往地上一扔，狠狠地说：“走了这么远，看你还怎么回去！”

母亲低声说：“我做标记不是想自己回去，是怕你迷路。”

这，就是父母对子女的爱。

尊敬长辈，连动物也懂

对年轻人来说，恭敬长辈就是在积累福德，凌辱长辈就是在损耗福德。

久远之前，在一个森林中生活着羊角鸟、山兔、猴子、大象，它们和睦相处，过着快乐的生活。

一天，四只动物商议：“我们应该恭敬最年长者。”为了分出谁长谁幼，它们便以一棵树为参照进行比较。

大象首先发言：“我小时候就见过这棵树，当时它和我现在一样高。”

猴子紧接着说：“当我小的时候，这棵树就和我现在的身体同样高。”

山兔接过话说：“我小时候，这棵树只有两片嫩叶，我还舔过这叶子上的露水。”

羊角鸟最后说：“我以前吃过一棵树的种子，在这里撒下不净粪，后来树就从中长了出来。”

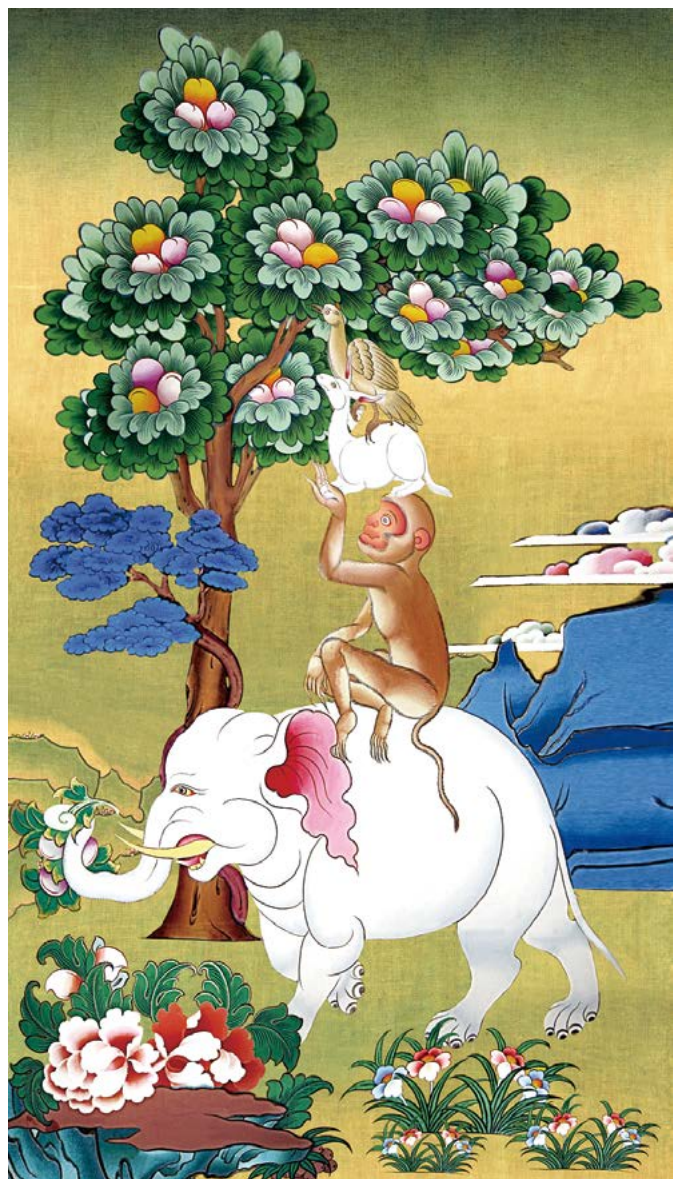
四只动物遂排出了长幼顺序：最小的是大象，之后是猴子，再后是山兔，年龄最大的是羊角鸟。

自此以后，四只动物无论做什么事，都按照长幼顺序次第相偕。每当途经艰险难行之处，大象身上蹲立猴子，猴子肩扛山兔，山兔头顶羊角鸟。

后来，四只动物又发誓共同持戒行善，在它们的带动下，森林中的动物，乃至整个国家的人，也都开始持戒行善。

这四只动物就是“和气四瑞”。当时的羊角鸟就是后来的释迦牟尼佛，山兔是舍利子，猴子是目犍连，大象是阿难。

所以，有智慧的人应当尊敬长辈。与年轻人相比，老年人具有许多功德，若能对其恭敬承事，虚心听取他们的意见，自己便可避免走很多弯路，人生也会增上吉祥。



和气四瑞

不要指使父母为自己做事

有些人觉得：自己明明是好人，但为什么很多事情都不顺？其实，你不一定是好人，认真观察自己，不要说其他的不善业，单单颐指气使父母的罪业，你造过多少呢？有这样的罪业，做事能顺利吗？

现在有些子女，成天让父母买菜、洗衣服、带孩子、打扫卫生，把父亲当作用人，把母亲当作保姆。尤其是很多年轻人，因为是独生子，从小被惯坏了，觉得父母为自己操劳理所应当，甚至父母已是白发苍苍、满面皱纹了，还指使他们干这干那。

有的人不想做饭，就说一些好听的话：“妈，我特别爱吃您做的饭，给我做一顿吧。”明明是自己能做的事，却想方设法推给父母，这是非常不合理的。

从前，有母女二人各背着一桶酸奶赶路。女儿不愿意背酸奶，就欺骗母亲说：“妈，您背着桶先走吧，我要去方便一下。”女儿故意在后面慢慢吞吞，就这样，在很远的一段路途中，母亲一直背着两桶酸奶弯腰行走。

这个女儿的后世，就是释迦美女耶输陀罗，以此果报，她怀孕居然长达六年之久，生产时也痛苦万分。

父母是非常严厉的对境，对父母必须要孝顺的传统思想，无论时代如何发展，都万万不能舍弃，而且，务必要让下一代懂得。

北京曾有个 10 岁的小学生，母亲生病了，他一

直在悉心照顾，就连最麻烦的一些护理，也是他亲自在做。

很多人问他：“为什么你能这样？”

他说：“老师讲《弟子规》时，说‘昼夜侍，不离床’，所以母亲生病时，我要尽心尽力地照顾。”

前几年我也讲过《弟子规》，并劝请外面的佛友学习。刚开始有人不太理解，问我：“为什么您要讲《弟子规》？这是我们汉族的传统论典，您就是不讲，我们也懂。”

可是学了之后，不少人就开始流泪了，觉得父母的恩德确实很大，以前自己不孝顺他们，反而让他们受了很多苦，现在想回报父母的恩德，但他们早已不在人世了。

在古代，汉地非常推崇“百善孝为先”，对忤逆

不孝者极为呵斥。可现在的有些学校，培养学生只盯着分数看，对他们的道德修养并不重视，这实在是当前教育最大的缺憾。

爱因斯坦曾说：“教育，就是当一个人把在学校所学全部忘光之后剩下的东西。”

美国总统小布什的母亲也说过，做父母的要送给孩子三件最有价值的东西：一是良好的教育；二是树立一个好榜样；三是给他世上所有的爱。

可见，教育不单单是知识的累积，更需要心灵的教育、爱的教育、孝的教育。如果没有这个，教育就丧失了它的灵魂。

有些人觉得：自己明明是好人，但为什么很多事情都不顺？其实，你不一定是好人，认真观察自己，不要说其他的不善业，单单颐指气使父母的罪业，你造过多少呢？有这样的罪业，做事能顺利吗？

如何对待父母，我们每个人都要好好观察一下自己！

不恭敬父母，佛也曾遭报应

对子女而言，再没有比虐待父母更严重的罪业了。

《杂宝藏经》中记载，昔日佛陀在王舍城时，给比丘们说：“对于大恩父母，作一点点供养，获福会无量无边；作一点点忤逆，获罪也是无量无边。”

比丘们问：“这罪福之报是怎样的呢？”佛陀就讲了一个公案：

久远以前，波罗奈国有一位长者，他的儿子叫慈童女。长者很早就去世了，慈童女被母亲辛辛苦苦带大。长大之后，家里的钱财用光了，他就出去卖木柴

为生，开始时一天可以赚到两个钱，慢慢又赚到四个钱、八个钱、十六个钱。每次赚来的钱，他都全部交给母亲。

许多人见他很聪明，就说：“你父亲在时，经常入海寻宝，你为什么也不也这样呢？”

慈童女听后，就问母亲：“父亲能够入海寻宝，我为什么不能呢？”

母亲见他非常孝顺，应该不会离自己而去，就开玩笑道：“你也可以去啊！”

得到母亲的允诺，慈童女便打定主意，寻找旅伴，郑重向母亲告辞。母亲大惊，说：“我只有你这么一个孩子，入海寻宝太过凶险，你的祖辈都有去无回。除非我死了，否则，怎能放你走呢？”

慈童女执意不听，说：“如果您当初不允许，我

自然不敢打这个主意。但母亲已经准许了我，为什么又阻拦呢？我现在非去不可！”

母亲见他去意已决，一边哭一边拽着他的脚，不让他离开。但慈童女掰开母亲的手，把脚抽出来，在此过程中，扯断了母亲数十根头发。母亲害怕孩子获不孝之报，只好放手。

他和伙伴一起入海了。但取得宝物返回后，却与大家失散了，只好独自一人四处漂泊。在流浪的过程中，因为业力牵引，他看到一座铁城，于是欢喜地走进去，结果发现这竟是孤独地狱。

他见到一个人头上旋转着巨大的燃火铁轮，白色的脑浆四处喷射。他就问那人：“你到底造了什么业，要感受如此痛苦？”那人说：“我以前损害过母亲，所以感得这样的果报。”

慈童女想起自己也损害过母亲，刚生此念，顷刻

间燃火铁轮便落到他头上，他也如同那个人一样脑浆飞溅。在这个时候，他想到：“轮回中还有许多像我一样因损害母亲而感受此苦的众生，愿他们的痛苦，都成熟在我的身上，由我一人来代受吧！”

此念刚起，铁轮便腾空而去，当下他就从痛苦中解脱了出来。

这个慈童女是谁呢？就是释迦牟尼佛的前世。看了佛陀在往昔的遭遇，我们应该知道忤逆父母的过失有多么严重了吧！

父母需要你时，你在哪里

要知道，在这个世界上，从世俗角度而言，比父母更重要的事情是没有的。

在古代，儿女孝顺父母天经地义，可如今，子女在病榻前照顾重病的父母，常常被新闻媒体广泛宣扬，觉得这种行为比较特殊。其实，父母生病时，子女陪着他们输液、打针、拿药是理所当然的。但有些人父母住院了就雇人看护，自己什么也不管，整天说“我工作特别忙”……

要知道，在这个世界上，从世俗角度而言，比父母更重要的事情是没有的。想想你以前生病时，父母

是怎么照顾的？他们心急如焚，半夜把你背到医院，衣不解带地看护你，现在他们生病了，你能做到吗？

古人不像我们，就算贵为皇帝，他们对父母也会细心服侍。汉文帝刘恒的母亲生病了，他一直在她身边照顾。药煎好时，他总是自己先尝一下烫不烫，不烫了再端给母亲。母亲病了三年，他就三年中没有离开。

我小的时候，有一次半夜生了重病，母亲抱着我连夜翻过很多山，跌跌撞撞走了几十里路去县城找医生。换成平时，她晚上根本不敢过森林，但为了救我的小命，她什么也不顾了。

想到母亲的恩德，我有时感到很惭愧，自己没有为她做很多事情，也没有很多时间陪在她身边。母亲平时如果生病，或者需要做些事情，我因为实在很忙，确实也做不了什么，只有上课前抽空去看看她，

哪怕有时只有短短几分钟，她也觉得是一种安慰。

虽然母亲一个字不认识，但能背诵《极乐愿文》《普贤行愿品》《度母赞》等，在我小的时候，她就教给我了。所以我始终觉得：一个不识字的人，光凭记忆就能记下这些，是不容易的。

老年人的心，跟年轻人的完全不同，他们非常脆弱，亲人偶尔说话重了一点，对他们的刺激会相当大；而简单的一句安慰话，却会让他们开心很久。

如何关心父母，特别是当他们生病了，需要照顾、安慰的时候？我们应该好好想一想。

身体生病了，不能一直拖着，
而要尽快找出病因去医治它。
同样，我们遇到麻烦时，
也不能总想拖延、逃避、推卸，
而应尽快找出它的要害，
然后全力一击把它消灭。
这才是明智之举。



绝对不敢轻视老年人

“什么是最大的财富？什么是最大的快乐？什么是第一美味？什么最为长寿？”

“信用是最大的财富；修正法是最大的快乐；诚实语是第一美味；法身慧命最为长寿。”

《杂宝藏经》中讲过这样一个故事：

往昔，印度波罗奈国流传着一个陋习：当父母年老时，就将他们活埋，以节省食粮来养活子息。时间一久，竟成了这个国家的法律。

有个大臣非常孝顺，对这条法律实在不能认同，总希望有一天能够改正它。后来这个大臣的父亲老了，他便偷偷在地下建了一座密室，将父亲藏在里面，每天以上好的饮食供养父亲。他这份孝心，感动了天神现身前来相助。

天神手中拿了一卷纸，来到波罗奈国王的面前，对他说：“这张纸上有四个问题，如果七日内能解答出来，我就拥护你和你的国家；如果答不出来，我就把你的头劈成七块！”说完，就立刻消失了。

国王紧急召集群臣共同商议，然而，大家望着纸上的四个难题，绞尽脑汁还是束手无策。随着期限一天天逼近，国王急如热锅上的蚂蚁，于是他将问题昭告天下，凡是能够找到答案的人，就能得到最大的奖励——不论有什么要求，国王都会答应。

天神到底给了国王什么难题呢？“什么是最大的

财富？什么是最大的快乐？什么是第一美味？什么最为长寿？”

大臣见到这四个问题，立即跑回家询问密室中的父亲。果然，父亲一一给了圆满的答案：“信用是最大的财富；修正法是最大的快乐；诚实语是第一美味；法身慧命最为长寿。”

大臣将答案告诉国王，国王顺利通过了天神的考验。国王高兴极了，便问他：“这些答案是你自己想的吗？还是谁教你的呢？”

大臣坦白道：“请大王饶恕，我违反了国法，把父亲私藏在家中，是他回答这四个问题的。”接着他又说：“既然您得到了想要的答案，我别无所求，只希望大王能废除‘活埋年老父母’这条法律。”

国王听后深受感动，不仅废除了这条法律，还另加了一条：“凡是不孝顺父母的人，将治以重罪。”

所以，人老了，千万不能认为他们就糊涂了，什么事情都不跟他们商量。老人有丰富的人生阅历，思想比较成熟，有些老人还有佛法的修证境界，因此，我们一定不能轻视老年人。

藏地有句俗话说：“老年人是个宝，如果某地老年人多，说明那个地方有福气。”

听老人言没错

心思太多，琐事也会随之增多；琐事一多，最后大多不能善始善终；若不能善始善终，则不但于己有害，也会招致别人的嘲笑。所以，不要让心思和琐事太多，是我的忠告。

年轻人教育老年人不合情理，但老一辈教诲下一辈却应当应分。

藏地著名大德土观·洛桑却吉尼玛，为了利益年轻人，曾写过一篇《世间规之忠言》。我特将此翻译出来，与大家分享：

1. 心地正直固然很好，但如果过于正直，在此污浊不

堪的末法时代，就会像乞讨者的猴子般被人戏弄。因此，把握好正直的尺度，是我的忠告。

2. 能说会道、能言善辩固然很好，但如果何时何地都口无遮拦，滔滔不绝地夸夸其谈，那自己内在的一切，就会被别人一览无遗。因此，把握好说话的分寸，是我的忠告。

3. 韬光养晦、大智若愚固然很好，但如果过于保持缄默，任谁都不知道自己内在的智慧，就会像暗暗涌动、却不为人知的甘泉般不起作用。因此，把握好外显与内敛的尺度，是我的忠告。

4. 虽然世人都说疾恶如仇很好，但如果经常无缘无故地发起强烈的无名火，就会像看门狗一样，与所有人结仇。因此，不要轻易动怒，是我的忠告。

5. 嘴甜心善固然很好，但在这个好人不受待见、坏人称王称霸的时代，过分善良软弱却会被人蔑视与欺辱。因此，掌握好软弱与强硬的分寸，是我的忠告。

6. 不贪钱财固然很好，但在这个不名一文的乞丐会遭所有人唾弃、大户人家的走狗却被奉为上宾的时代，适当地积攒一些财物，是我的忠告。

7. 短斤少两、不讲诚信的奸商行为，会搅得整个国家都不得安宁。摒弃贪求暴利、实则无义之不良经营方式，君子积财，取之以道，是我的忠告。

8. 善于理财固然很好，但如果一毛不拔、吝啬成性，就会众叛亲离、于己不利，像守护宝藏的饿鬼一般孤立无援。因此，掌握好积财与施舍的尺度，是我的忠告。

9. 朋友众多、交际广泛固然很好，但秉性恶劣的朋友却会把自己引向邪路，最终毁坏自他，以致双双坠入洪流般的险境。因此，交往的朋友不要搞错，是我的忠告。

10. 无喜无忧、心态如如不动的人虽然很少，但若过于喜怒无常，就会遭人轻视、唾弃，以致失却友伴。因此，保持心境的相对稳定，是我的忠告。

11. 如果对信任、投靠自己的亲友，都暗中算计，毫无怜悯之心，像野狗一样不知好歹，这种对投靠者都敢欺哄吓诈的人，就是所谓的无愧者。因此，知耻有愧、值得信赖，是我的忠告。

12. 当面吹捧赞叹、阿谀奉承，背后说三道四、指责过失，当面一套背后一套，一张嘴巴吐出两根舌头，就像毒蛇

一样可恶。因此，人前人后都不要说得太多，是我的忠告。

13. 凡事都唯唯诺诺、点头称是，事后也言出必行的人十分罕见。答应得越爽快，就越容易弃之脑后或拒不执行。所以，不要随便相信那些轻易承诺的人，是我的忠告。

14. 心思太多，琐事也会随之增多；琐事一多，最后大多不能善始善终；若不能善始善终，则不但于己有害，也会招致别人的嘲笑。所以，不要让心思和琐事太多，是我的忠告。

15. 受到众人恭敬时，要把握住自己；遭到众人排挤时，也要奋发自强。独立自主，是我的忠告。

以上内容，是关于世间法的部分。关于佛法的内容，将在别处宣说。无论是否有人听从，以上所述，都是本人以利他之心而写成的。

愿吉祥！

最大的孝顺是让父母不再怕死

很多人为了报答父母，拼命地赚钱，希望父母晚年过得好一点。其实，孝顺不仅是让老人衣食无忧，享受天伦之乐，更要帮他们打消对死亡的恐惧。

藏地流传着这样一个故事：

从前，有个不识字的老木匠，妻子早已过世，他和孝顺的女儿相依为命。

一天，女儿遇到一群云游的喇嘛，为首的喇嘛为她开示了阿弥陀佛和极乐世界的功德，激发了她死后往生那里的心愿。从那天起，女儿不停地祈祷阿弥陀

佛，心灵上得到了前所未有的满足和平静。

后来，老木匠的身体变得很衰弱，已经无法工作了。女儿告诉父亲：“您应发愿往生西方极乐净土，那儿没有痛苦和烦恼。当死神召唤您离开这个世界时，您就可以到达那永远的喜悦和宁静之处！”但是她至诚的恳求并不被父亲接受。

女儿暗自思忖：“阿弥陀佛发愿要接引任何一位忆念他的众生。我确信死后将能往生净土，但我该如何帮助父亲，将他的心也系念在那里呢？”在向阿弥陀佛祈求后，她冥思苦想，终于想出一个妙计。

她对父亲说：“有一位叫阿弥陀佛的喇嘛，住在太阳落山的那边，想请您帮他设计一座壮丽的宫殿，还要您亲自去监工。您可以满足他的请求吗？”

老木匠骄傲地回答：“女儿啊，你看见我推卸过任何一项建筑工程吗？不论它是大是小，我一定会设

计好，然后亲自监督完工。”

女儿非常高兴，知道从那刻起，父亲只会一心想着阿弥陀佛的宫殿。接下来，她告诉父亲要专注于阿弥陀佛，还有他极乐世界宫殿所需要的一切事情……

由于女儿的善巧引导，一开始对极乐世界没有信心的老木匠，因为日日夜夜的挂念，时时刻刻惦记着要去那儿，最终也被阿弥陀佛接引到了他的乐土。

所以，有智慧的人能够运用各种方便，让身边的人不知不觉地行持善法。

比如，如今汉地许多人喜欢练瑜伽，倘若你有能力，可以开一个瑜伽馆，墙上挂一幅阿弥陀佛像，要求学员首先观想、祈祷这位“瑜伽祖师”，并把顶礼编排进瑜伽动作。这样，许多人在练瑜伽时，顺便也会积累许多功德。

其实，放眼周围，不少人就像那个老木匠一样，非常执著自己的工作和感情。如果他们能以这种精进来忆念善法，毫无疑问定会解脱。古大德曾说：“佛念若如情念，则成佛有余。”法王如意宝也常说：“如果像思念恋人一样思念阿弥陀佛，朝如斯、夕如斯，此人决定能往生极乐世界。”

第七章 佛是这样关怀临终者的

当今时代，人们对临终者的关怀远远不够。如果谁家生了个宝宝，全家人有一套娴熟的“育儿经”；可是家里有位老人濒临死亡，许多人只有哀伤、无助，想帮他却不知从何做起。

再放不下就晚了

人在临死之际，心识的力量比平时更强，此时若对一些人事物舍不得、放不下，那么后果将极为悲惨。

生命，充满了诗情画意，却又变幻莫测。人们在活得有滋有味的当下，死亡随时可能不期而至。

关于如何面对死亡，不少人一直采取回避的态度，似乎只要不去想、不去提，它就永远不会降临。可是由于缺乏充分的准备，一旦自己或亲友死亡，他们又往往手足无措，根本不知道该如何面对。

与之相比，藏族几乎每一个老年人，都是临终关

怀方面的专家。他们从小就被训练如何面对死亡，许多人依照莲师等大德的教言实修，早已将死亡作为脱离肉身、跃往解脱的一种契机。与其他人临终时只能求助于医生的境况相比，这不能不说是一种幸运。

在藏地，有些大德修行已达到一定境界，获得了生死自在，想走就走，想留就留，对死亡十分有把握。但对一般人来说，假如生前没有修行，对死亡没有把握，那么，当人生帷幕落下之时，就需要提前做一些准备。

人在临死之际，心识的力量比平时更强，此时若对一些人事物舍不得、放不下，那么后果将极为悲惨。

《极乐愿文大疏》中讲过，有个比丘临死时，舍不得自己的钵盂，来世转生为一条毒蛇，专门守护这个钵盂；有个人在死的时候，贪执一颗精美的松耳

石，死后就投生为青蛙，四肢紧紧抱着那颗松耳石不放。

所以，临终前首先要尽量断除对世间的一切执著，把所有财产处理妥当，内心应当这样思维：“我只剩下一口气了，纵然全世界都变成了黄金，对我也没有任何意义，也带不走一分一厘……”如此反复思量，便不会对身外之物贪恋不舍。

接着，趁着神智还比较清醒，应猛烈地发愿：“死相已经现前，我必死无疑，但愿我在中阴时忆念起菩提心，永远不要离开菩提心！”以此誓愿的引发力，至少也能在中阴时生起菩提心，这对往生净土或投生善趣极有帮助。

然后，全心全意地祈祷阿弥陀佛，发愿往生，这一点极为关键！全知麦彭仁波切曾说：“在临死或中阴时，只要不忘忆念阿弥陀佛，仅以此也能往生极乐

刹土。”

当然，每一尊佛的加持都不可思议，但在接引亡者方面，由于往昔的发愿不同，阿弥陀佛有与众不同的能力，所以，此时口诵或默念“阿弥陀佛”，对亡者最为适宜。法王如意宝也讲过：“在临终时，不能一会儿想宝髻佛，一会儿想药师佛……虽然每尊佛都无比殊胜，但如果想得太多，则很难一心专注，这反而对解脱不利。”

一个人在临终时，身体虽然衰败了，心的力量却是无穷的，若能努力念一句佛号，乃至对佛合一次掌，所带来的利益也无法估量；哪怕在临终的一刹那醒悟，也可能会踏上通往极乐净土的光明大道。

念“阿弥陀佛”，老少咸宜

法王如意宝说：“念佛时，应像年轻人谈恋爱日夜想着对方一样，要一直想着往生极乐世界、想着阿弥陀佛的功德。若能如此，决定可以往生。”

印光大师讲过：“念佛一法，约有四种，所谓持名、观像、观想、实相。就四法中，唯持名一法，摄机最普，下手最易，不致或起魔事。”

实相念佛，即念阿弥陀佛法性之身；观想念佛，即观想阿弥陀佛的相好；观像念佛，是依唐卡或佛像而观；持名念佛，是念阿弥陀佛名号。

大师认为，在这四种念佛中，持名念佛操作起来很容易，即使没有文化的人，也可得到利益。

汉地有这样一则公案：

谛闲法师小时候有一玩伴，此人长大后一直做锅漏匠，在四十来岁时，他觉得人生很苦，就在谛闲法师座下出家了。

因为没有文化，再加上人老了，他也做不了什么，于是谛闲法师给他找了一座废弃的小庙，并安排好居士给他烧饭。法师对他说：“你就念一句佛号，念累了就休息，休息好了再念……这样一直念下去，将来一定会有好处。”

这个人也很听话，三年没有出庙门，一直专心念佛。

有一天，他离开寺庙，到城里去看亲戚朋友。晚

上回来后，跟烧饭的老居士说：“明天你不要替我烧饭了。”

老居士想：“师父三年都没出门，今天出去看朋友，大概明天有人请吃饭，所以叫我不要烧饭。”

第二天吃过午饭后，老居士到庙里去看师父，结果发现他在窗边站着往生了。

这个人从未学过净土经典，也不会观想，但由于非常有信心，最终也得到了生死自在的境界。

小时候，我就发现，有些人连佛菩萨的像都分不清楚，比如二十一度母，由于每一尊度母的身相、手印都不同，所以很难认得出来。像我父亲，释迦牟尼佛和阿弥陀佛也分不清，本来释迦牟尼佛是单手托钵，阿弥陀佛是双手托钵，他却经常搞混。但是，由于他平时对极乐世界很有信心，临终时也是在念佛声中去世的。从临终的表现来看，他可能往生净土了。

同样，别的老人去世时这种现象也不在少数。

佛陀说：“智慧不高但有诚挚信心的人，很容易成就，很容易往生。”

极乐世界要经常想

我们若无法直接观想极乐世界，可以反复看极乐世界的唐卡，然后在心里再三忆念。

藏地和汉地有许多极乐世界的唐卡画像，虽然不尽相同，但很多都是高僧大德云游极乐刹土后以智慧抉择的，所以，无论观想哪种都可以。

藏地开“极乐法会”时，为什么要挂一幅极乐世界的巨大唐卡？就是让有缘人依之观想极乐世界。

同样，我们平时在念佛时，也应先看一下唐卡上的阿弥陀佛，然后于心中再再观想他的庄严。

刚开始的时候，要观得了了分明非常困难。可能观想阿弥陀佛的左手时，右手就忘了；观想佛陀的三衣时，金刚跏趺坐就忘了，甚至连其中一部分也很难观清楚。

曾有个人观修阿弥陀佛，一段时间后，跑去上师面前哭诉：“上师啊，我在观想阿弥陀佛时，观上半身时，下半身就忘了；观右边时，左边就忘了……每天都这样追着佛的身体观，太痛苦了！我实在修不下去了。”

上师说：“那你就不用一一观嘛，只要忆念阿弥陀佛安住在你面前，就可以了。”

当然，假如你连这样也观不来，还可以忆念：“西方有一个极乐世界，那里有阿弥陀佛，以及观音菩萨、大势至菩萨等眷属，他们正用慈悲的眼光注视着我，我死后要立即往生极乐世界！”

如是一心专注，以坚定信心忆念极乐世界，并持诵阿弥陀佛名号，具足善根者仅依此也能往生。

睡觉时要吉祥卧

当你结束了一天的忙碌之后，晚上入睡时，姿势应像佛陀涅槃时的吉祥卧一样：右卧而眠，以足压足，右手垫在右脸颊下，左手平放在左腿上。以这种卧式入睡，即使突然离开人间，也不会堕入恶趣中。

吉祥卧，与医学上的正确睡姿是吻合的。现代医学认为：正确的睡觉姿势，应该是向右侧卧，微曲双腿。这样，心脏处于高位，不受压迫；肝脏处于低位，供血较好，有利新陈代谢；胃内食物借重力作用，朝十二指肠推进，可促进消化吸收。同时，全身处于放松状态，呼吸匀和，心跳减慢，大脑、心、

肺、胃肠、肌肉、骨骼得到充分的休息和氧气供给。

而在佛教中，据有关论典记载，吉祥卧有四种功德：

第一，身体不会产生不适当的念头和行为；第二，就像百兽之王狮子一样，不会失去正知正念；第三，不会入于深度昏沉，能时刻保持警觉；第四，不起恶梦，经常做吉祥之梦。

假如我们看到有人临近死亡，也应劝他们摆成这种卧式。倘若有能力观想，还应让他们观修慈悲心，通过呼吸修持自他相换；即使没有能力，以这种卧式迎接死亡，就算业力再深重、罪业再大，也不会堕入恶趣。

每天在入睡之前，除了吉祥卧以外，还有四点需要注意：

一、正念想：从开始睡一直到睡着之前，始终要把心拴在善法的柱子上。龙猛菩萨说过：“安乐中入睡，会在安乐中醒来。心地安乐，梦境也安乐。”

以前我在读小学时，住在一个老喇嘛家。我们每天吃完晚饭后，他盖上法衣，把油灯吹熄了，就一直念“嗡玛呢巴美吽，嗡玛呢巴美吽……”，逐渐逐渐睡着了，声音就没有了。

第二天一早醒来，他的声音先是特别浑浊，嗡嗡听不清楚，后来慢慢地，听清是在念百字明：“嗡班匝萨多萨玛雅，玛努巴拉雅，班匝萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦……”一直念到吃早饭之前，这种习惯从来没有间断过。

这些孩童时代的教育，对我一生的影响非常大。尽管自己没有那么精进，但始终都觉得这个很需要、很重要。

二、正知想：在正知中入眠，尽量不产生一些烦恼。

三、光明想：临睡之前，观想释迦牟尼佛或阿弥陀佛等佛菩萨，发光照亮自己的周围，在这样的境界中入睡。即使做不到这样，也应临睡时在佛像前磕三个头，这一点最好不要忘。

另外，平时出门也应带着佛像或唐卡。同时，每天最好还能观想一下佛陀，即使你不会修什么法，在面前摆上释迦牟尼佛、阿弥陀佛的像，看一看观一观，好好地忏悔，好好地念经，这也是一种修行。这种修行谁都会，若能长期如此，所得的利益无法言表。

四、早起想：我们睡前不要想：“明天是星期天，睡到下午也没关系。”如果真的这样想，就很可能一直睡到第二天下午。假如在临睡前想“明天应

该早一点起来”，心的力量不可思议，一定可以早起的。

这些窍诀对调心有极大帮助，大家务必要经常练习！



吉祥卧

“生前拥有再多的财产， 都比不上死后的一句观音心咒”

具体要怎么做才能消除死亡的恐怖呢？

对普通人而言，除了平时要经常念佛，为死亡多做准备以外，临终之时，他人的助念和超度也必不可少，有了这样的助缘，解脱的希望会大大增强。藏地也有这种说法：“生前拥有再多的财产，都比不上死后的一句观音心咒。”

近几年来，在西方，临终关怀日益成为人们关注的课题。

那木达司曾于 1973 年创办了临终关怀机构，为癌

症、艾滋病晚期患者提供服务。一次他前往旧金山，为即将死去的布鲁斯，传授自己从《西藏度亡经》中获得的教言：“不要逃避痛苦，坦承你的过错，学会宁静和安详，慢慢地认知心的本来光明……”在这段经文的引导下，布鲁斯因痛苦而扭曲的脸，逐渐缓和下来，在安详中缓缓而去……

这样的临终引导，对亡人来讲至关重要。因为在死亡到来之际，一个人若有太大的恐慌，必定会障碍解脱。故汉地的一些法师说，理应心态平静地迎接死亡，把死亡当成出狱、再生、毕业、搬家、换衣、新陈代谢，以此遣除对死亡的过分恐惧。

那么，具体要怎么做才能消除死亡的恐怖呢？对普通人而言，除了平时要经常念佛，为死亡多做准备以外，临终之时，他人的助念和超度也必不可少，有了这样的助缘，解脱的希望会大大增强。藏地也有这种说法：“生前拥有再多的财产，都比不上死后的一

句观音心咒。”

尤其是死亡之际，身体四大紊乱，心识也非常迷乱，人没有自在的能力，单凭一己之力很难渡过难关。纵然平时修行不错，往往也难以将此转为道用，这时候，他人的助念就显得尤为重要。

印光大师也说过：“临终助念，犹如懦夫上山，自己的力量不足时，幸有旁人前牵后推、左右扶掖，以此之力，便可登峰造极。”

怎么样助念呢？

一个人将死之前，最好先让他躺成吉祥卧的姿势，莲师曾说：“不仅仅是人，即便是动物以吉祥卧而死去，也绝不会堕入恶趣。”不过，亡人若因身体痛苦改换卧势，也要任其自然，不可强制。

然后，在他的枕边放上转经轮，观想十方诸佛

放光加持，子女和亲友在亡人身边，以悦耳柔和的声音，念“南无（na m ó）阿弥陀佛”或“嗡玛呢巴美吽”。若实在不方便，也可以放一个念佛机在旁边，让亡者一直听闻佛号。

同时，有条件的话，应于亡人头顶上方，摆设阿弥陀佛的画像、佛经、佛塔，为其供七盏灯，最少也要有一盏。因为亡者步入黑暗恐怖的中阴界后，若有亲人为其供灯，会给他带来光明和安全感。

断气之后，24 小时内不要触碰亡者，等身体完全冷却，再去移动或者更衣。遗体最好在 3 天内不要火化，在此期间，家人应为亡者一直念佛号。若懂得其他的助念仪轨，也应尽量念诵；如果不懂，就一心一意地念佛。

此外，在四十九天内，每天要为亡者做一件善事，如放生、吃素、供灯、念经等。

值得一提的是，亡人在临终时，亲友最好不要在他旁边哭泣，呼喊他的名字。《正法念处经》中说：“闻其悲啼哭泣之声，业风吹令生于异处。”亡人本来可生于善处，若听到亲人的哭声，很容易产生贪恋、失去正念，最终转生于不好的地方。

藏地著名的空行母林萨秋吉，在《中阴游记》中，也描写过亲人哭泣对亡者的影响：

有一次，她经历濒死。当离开了肉体后，她看到身体躺在床上。她试图与家人沟通，但他们根本看不到她。

她的儿女在哭泣时，她感觉有“脓和血的雹”全部降在身上，引起她剧烈的痛苦。

当她来到一位为她超度的上师面前，上师安住于心性光明之中，让她感到无比的快乐……

所以，亲人或朋友临终时，一定要知道什么对他有利、什么对他不利。哭泣虽说是人之常情，但按照佛教的观点，这会让亡者深受其苦，若尽量把哭声变成念佛声，这才是对他最大的利益。

亡者已逝，请别再给他添苦

一个人死后，家人若能为他念经做佛事，这对亡者有极大的利益。反过来说，家人若为他造恶业，比如杀生祭祀，也会增添亡者的负担和痛苦。

佛经中记载：一次，佛陀与阿难在河边行走时，看见有五百个饿鬼一边走路一边唱歌，特别欢天喜地的样子。

阿难问佛陀原因，佛陀回答：“这些饿鬼的子孙，正在替他们修福，他们快解脱苦海了，所以开心得唱歌跳舞。”

后来，又遇到好几百个饿鬼，很伤心地走了过去。阿难又问佛陀，佛陀告诉阿难：“那些饿鬼的子孙，正在为他们杀生作祭祀。饿鬼身后有火逼迫，所以一直在号哭。”

《地藏经》中也讲过：“人命终之后，千万不要为其杀生，拜祭鬼神。此举对亡人无丝毫利益，只能增添他的罪业。假使他原本应往生善趣，也会因为家人的杀业，反落恶道。”

从前，有个姓金的人，吃斋戒杀，非常虔诚。他死后魂识附在一孩子身上，通过其口告诉妻子：“我因为善业不深，没有往生净土，但在阴间已经很快乐了，来去都很自由。”

一天，他突然呵斥妻子说：“为什么在我墓前杀鸡祭祀？今天已有人监视我，不像以前那么自由了！”

由此可见，人死之后，不能以造恶业来祭祀，不然就会给亡人增加痛苦。在藏地，如果父母去世了，孩子却经常杀生、为非作歹，人们就会说：“这家留下了那么坏的子孙，还在不停地造恶业，他们的父母真是可怜！”

所以，有些老父亲、老母亲也要注意了：趁自己还没有过世，尽量要劝孩子多做善事，这样，你的今生后世才会安稳。

愿人人都掌握“刹那往生法”

世界末日不一定到来，但每个人的死亡
末日，却随时有可能突然降临。

对每一个人来讲，无论你信不信佛，死亡都是无法避免的。

当然，每个人死的方式都不相同：有的人是长年卧病在床，疾病缠身而死，有时间提前观想佛陀、念诵佛号；而有的人却是突然横死，根本措手不及，一瞬间就离开人间了，这个时候，一定要用上“刹那往生法”。

什么是“刹那往生法”呢？

我们若遭遇地震、车祸、洪水、坠崖、雷击、中弹等危难时，来不及观想阿弥陀佛的身相、极乐世界的庄严等，此时第一个念头：一定要想着自己的心识往上去。

若能观想上方是阿弥陀佛，自己的心识融入阿弥陀佛心间，那是最好；如果不能，至少也要想心识往上去。

有了这种意念，依靠三宝的加持力，一定不会堕落而获得解脱。这是莲花生大士在《六中阴》中极为殊胜的窍诀！

这个方法说起来简单，但届时能不能用得上，就要看平时的准备了。如果你在日常生活中，遇到一点紧急情况，甚至走路被石头绊了一下，也马上这样观想，那么，久而久之变成“本能”，一旦大难临头，就会马上想得起来。否则，只是稍微了解一下，

从来也没有训练过，那关键时刻很容易惊慌失措，什么窍诀都忘得一干二净。

人死后到了中阴阶段，这时若能及时忆念阿弥陀佛，也能够往生，这是非常关键的！乔美仁波切说过：“到了中阴阶段，慢慢知道自己已死了，此时若祈祷阿弥陀佛、药师七佛（药师七佛曾发愿救度中阴身），他们就会现前，引领你前往清净刹土，或是八大菩萨前来接引。”

倘若生前曾破过戒、毁过誓言，业力非常深重，此时明知在中阴界，也拼命忆念了诸佛菩萨，但什么感应都没有，这该怎么办呢？一定要想往生极乐世界，往西方去！

然而，中阴界没有日月，根本不知道“西”在哪里，这时你要一心一意祈祷阿弥陀佛，这样，阿弥陀佛定会现身指引。

值得一提的是，在前往西方极乐世界的途中，你可能会遇到昔日的亲朋好友，他们哭哭啼啼地求你不要离开。这时你千万要注意：不要贪恋，不要被这些哀求的话语引诱，因为这是心魔幻化的障碍，要阻挠你不能顺利往生。

上述窍诀极为殊胜难得，望大家切莫等闲视之！不管你现在能否接受，最好先将此记在心中。

别把“文武百尊”当泥菩萨

每个人在死后趋入中阴界时，会见到各种文武圣尊。如果你平时对他们有所了解，就知道这是五部佛的显现。

我们生前若依靠偶尔的因缘，认识了中阴法门，对死时获得解脱非常有帮助。

藏地有一个家喻户晓的故事：

从前，藏地有个非常富裕的人，他家附近住着一位老太太，他们关系很不错。

后来富人过世了，他妻子特别伤心，便派人把消

息告诉老太太。老太太为了安慰富人的妻子，就到她家去帮忙料理后事，做一些施食等。

当时，亡者家里请了许多喇嘛念四十九天的《闻解脱》，还在佛堂里挂了文武百尊的唐卡。老太太这辈子因为从没有见过这些画像，就以非常稀奇的眼神一直看着。她问在场的一个喇嘛：“这上面画的是什么？”喇嘛对她说：“是每个人临终时会显现出来的本尊。”

老太太心中充满了怀疑，说：“真的吗？奇怪啊，人死时怎么会有这些东西显现出来？”

她不太承认这种现象，但也起了一些信心，最后半信半疑回了家。

三年后，老太太离开了人间，当时她的子女非常伤心，也请了许多喇嘛来念四十九天的经。念完之后，因为要把灵牌交给一位很有名的上师，于是老太

太的儿子前往拉萨，准备把灵牌交给噶玛巴。

到了噶玛巴那里，由于参见的人太多，前两天都没有轮到他，最后到了第三天才见到。当时，噶玛巴坐在花园里的椅子上。

老太太的儿子先将供养的财物送上去，再将母亲的灵牌交给他，并祈求道：“我母亲已去世，请您务必要引领她得到解脱，请您一定答应我！”

噶玛巴摇摇头：“这个我不能答应。众生随自己的业力而转，我没有这么大能力。”

儿子说：“那么请您告诉我，我母亲现在投生到哪里了？”

噶玛巴说：“我怎么知道？我又没有神通，什么也看不到。”

儿子说：“不行，不行！您一定要告诉我，我母亲到底投生到什么地方去了？请您一定要引领她、加持她，让她能解脱到佛的净土。”

噶玛巴回答：“我没有这样的能力，也没有这样的神通。”

儿子坚持道：“您一定有！您一定具有这样的能力和神通！”然后抱住噶玛巴的脚，哭着恳求：“您一定要答应我！不答应的话，我就不放开！”

最后噶玛巴说：“唉，你母亲已经往生净土好几个礼拜了。”

儿子听后不敢相信：“您在说谎吧，我母亲一生不懂修行，也没有持咒念佛，她怎么可能解脱？都是因为我抱着您的脚不放，您才这样讲的，对不对？”

噶玛巴说：“不是。你们那里三年前不是有人过

世吗？你母亲去安慰他们时，在佛堂里刚好看到文武百尊的法相。当时有一位出家人告诉她这是人死时会显现的本尊。所以，你母亲死后看到这些本尊，马上认出来而当下解脱了。你不信的话，回去问问那位喇嘛当时的情形就一清二楚了。”

回到家后，儿子马上找到那位喇嘛问原委。喇嘛道：“哦，没错。当时你母亲什么都不懂，看到中阴百尊时，问我这是什么？我就告诉她，这些都是我们中阴时会显现的所有本尊。”儿子听完之后，当下对文武百尊生起了强烈的信心。

乔美仁波切也说过：“即使你从未得过灌顶，也从未得任何密法的传承，但如果与文武百尊的画像等结上善缘，经常看到、听到，或者去了解，也必将获得成就。”

其实，不要说跟一百位本尊都结上善缘，就算只

与一位本尊结缘，时时观想他的形象，具缘者也很容易解脱。

往昔，藏地有一个牧羊人，他经常赶着羊群到山上放羊，到了中午，就带着口粮到附近一所寺院吃中饭。

他每次吃饭的地方，是在寺院的一块墙壁下面。墙上有一幅壁画，画的是文武百尊中的一位忿怒本尊，形象是人的身体、鹿的头。但牧羊人并不知道他是谁、代表了什么，只是每天来画像下吃饭时，分出一半口粮供养这位本尊，并说：“好朋友，这份是你的，一起吃吧！”日复一日，天天如此。

后来，牧羊人死了，在中阴境界里，当这位本尊在他面前显现时，他立即认了出来，习惯地说道：“好朋友，一起吃饭吧！”就这样，他成就了。

还有一个老婆婆，常常路过一座寺院，并能听到

僧人念经的声音，她经常听到这么一段内容：“……本尊有着红啄木鸟的头、人的身体，手里持着弓和箭，放着光芒……我在这位本尊面前恭敬顶礼、祈祷……”

这段文字时不时地在她脑海中浮现，她非常纳闷：“怎么会是这样呢？人的身体、红啄木鸟的头，手持弓箭，还放着光……”因为总是听到这些经文，而且很好奇，所以不论白天晚上，她一次一次地思索着，很想见见这位本尊。

后来她死了，就在中阴自现界中，那位本尊现前了——人的身体、红啄木鸟的头，手持弓箭，放着光芒。她一下子就认了出来，当下获得解脱。

因此，我们平时若看到文武百尊的像，应该把这些记得清清楚楚，知道自己死后他们会显现出来。

当然，每个人的根基不同，有些人死后，文武

百尊会原原本本现前；有些人则不一定如此，本尊也许会现为动物的形象。此时你不要生害心，也不要将其看作动物，否则，他们马上就变成恐怖的地狱狱卒——这也是自心的一种幻化。

文武百尊里的每一尊，其实都是相应于我们的分别念而显现的。这些画像有很多甚深的密意，不是像有些人想的那样：把贪嗔痴显现在唐卡上。佛教并没有愚痴到这种程度。

对于这些本尊，懂的人见了会生信心，但如果被不了解密法的人看到了，可能会生邪见：“怎么佛教里会有这么多动物头像的圣尊？”

其实他们不知道，每个人在死后趋入中阴界时，都会见到这些圣尊。如果你平时对此有所了解，那时候，就知道这是五部佛的显现。在你生起这种清净意念的一刹那间，所有贪嗔痴当下消失，获得成就也易如反掌。

希望每个人在生前掌握一些临终窍诀，

这对自己、对他人都有利。

毕竟，死亡是谁也逃不掉的命运！



临终一念至关重要

临终时若生恶念，就算终生行善，死后也容易堕入恶趣；临终时若生善念，就算毕生造恶，也有机会转生善趣，乃至获得解脱。

临终是个极为关键的时刻，此时你的心念是善是恶，对来世的去向具有决定性影响。

《法苑珠林》中讲过：临终时若生恶念，就算终生行善，死后也容易堕入恶趣；临终时若生善念，就算毕生造恶，也有机会转生善趣，乃至获得解脱。

从前有位阿耆达王，他一生造塔兴寺，做了很多善事，本来死后能转生天界，可是临终时有一侍者为

他扇风，失手将扇子掉到他脸上，由此他生起一念嗔心，气绝命终后生为毒蛇。

与之相反，唐朝时，汉地有个屠夫叫张善和，他一辈子杀牛，临终时地狱相现前，他恐慌万分。在僧人的劝导下，他拼命念佛，念了还不到十声，就往生极乐世界了。

为什么会这样呢？《那先比丘经》中对此有很好的答案。

弥兰国王问那先比丘：“佛法中讲，有人在世间接造恶业一百年，临终前在短时间里念佛忏悔，就能获得解脱，这是真的吗？我不相信这种说法。佛法中还说，一个人平时没干过什么坏事，仅仅杀害一条生命，死后就会堕入地狱，我也不相信。”

那先比丘听后，反问道：“大王，若有人拿一块小石头放在水上，这石头是浮在水面上呢？还是沉入

水里呢？”

国王答：“会沉入水里。”

那先比丘又问：“假若把大石头放在船上，是不是也会沉没呢？”

国王回答：“那倒不会。”

那先比丘便以此理启发国王：“大石头虽重，但因为船的浮力，不会沉入水中，同样，有人虽然一辈子造恶，但临终时依靠念佛忏悔，不但不会堕入地狱，反而能往生天界。

小石头直接放在水上，马上就会沉底，同样，有人若不知念佛忏悔，仅以一个恶业，也会堕入地狱。”

国王听后茅塞顿开，连声赞言：“善哉！善哉！”

所以，善法有不可思议的力量，即使罪业再深重的人，只要能诚心悔过，精进行善，也会有往生净土的机会。

每个人都会离开世间，当你躺在最后的床上，面对亲友痛苦的眼神，即将孤身一人远离时，请不要忘了念“阿弥陀佛”。这样，光明会一直照耀着你，你可能孤单，但一定会欢喜无限。

人死后并非一了百了

当今时代，人们对临终者的关怀远远不够。如果谁家生了个宝宝，全家人有一套娴熟的“育儿经”；可是家里有位老人濒临死亡，许多人只有哀伤、无助，想帮他却不知从何做起。

人去世的时候会非常可怜，就像中阴窍诀所描述的：前有阎罗狱卒牵引，后有业风吹动，虽然万般不愿意，却不得不舍弃今生的一切，踏上通往来世的中阴长道，独自面对各种恐怖的景象……在这个时候，亡者最需要亲人的帮助。

在藏地，许多人都修学过中阴密法，知道如何面对死亡，帮助别人也得心应手。他们在生命走到尽头时，当临死中阴、法性中阴、转世中阴一一现前，依靠金刚上师的指点，以认识心的本性或文武百尊的方式，便很容易获得解脱。

中阴密法里也详细介绍过，当死亡来临时，上根者如何以证悟法性而获得解脱；中根者在中阴期间，如何以各种窍诀而解脱；下根者如何将心识转为道用，从而于幻化世界成为利益众生的化身。此外，莲师也有许多不共的窍诀——法身往生法、报身往生法、化身往生法，以及刹那往生法等。

而且，藏地的人死后四十九天内，每天都有人为其念《闻解脱》（即《西藏度亡经》）等，依靠这些密法的加持，可以不同程度地利益亡者。

当然，做四十九天佛事，并不是藏地独有的，

汉地也有这种说法。如《地藏经》中云：“若能更为身死之后，七七日内广造众善，能使是诸众生永离恶趣，得生人天受胜妙乐，现在眷属利益无量。”

不过，请人为亡者念经四十九天，现在汉地可能没有这个条件。假如实在不行，子女也可以在亡者的灵牌前，每天念一些经文，比如《金刚经》《阿弥陀经》《普贤行愿品》《地藏经》《法华经》，或者念阿弥陀佛名号、观音心咒等，然后将此功德回向亡者离苦得乐。

在藏地，有些家的子女，不但会给亡人做四十九天的佛事，甚至每一年都会为他做佛事：有的是交钱给寺院，请僧众念往生法或观音心咒；有的是把亡者的名字写好，和念经钱一起交给高僧大德，请他超度亡者的神识；有的是在埋葬亡者遗骨的地方，悬挂经旗、刻观音心咒……

有人听后，或许不以为然：“人都已经死很久了，再做这些有什么用？”

但实际上，人死后并非一了百了，不管他去世后多久，若能为他多做佛事，依靠三宝不可思议的加持，必定会对他所投生的那一世有利，可以减少他的很多痛苦。

所以，若想帮助过世的亲人，你有条件可以请僧众做佛事，也可以自己诵经念咒，多做善事，将功德回向给亡人。回向的时候，可以在心里观想将功德回向他，也可以口中说出来：“以此功德，愿某某往生西方极乐世界。”

有些人可能会想：“如果是高僧大德，给亡人念经当然很好，但像我这样的凡夫，念经回向有什么用啊？”

这种想法，是不懂佛法的表现。要知道，佛菩萨

的经咒不论从谁的口中念出来，都会对亡人有利益。就好比金钱在哪儿都有用，富人可以用，在穷人手里也照样可以，同样，佛号、心咒、佛经是极具加持的金刚语，谁念都可以产生力量。没有任何一部佛经中说：只有高僧大德才能念经超度亡人，而一般人没有这个资格。

我们得一个人身不容易，在最关键的时刻，若没有获得佛法的利益，是特别可惜的。希望每个人在生前掌握一些临终窍诀，这对自己、对他人都有利。毕竟，死亡是谁也逃不掉的命运！

第八章 看法决定活法

如今人心有点浮躁，好多人都喜欢向外索求，自以为所追求的一切，肯定是快乐的源泉。其实，你若静下来内观自心，有时候就会发现：你现在追求的东西，未必是真正需要的东西。

关爱可怜人，比供养菩萨的功德大

“余事皆下品，唯有利众高。”

关爱十分可怜的人，有时候比供养佛菩萨更为殊胜。

纪晓岚在《阅微草堂笔记》中讲过一个故事：

从前，有一位比丘尼，她在观世音菩萨的诞辰日买了很多很多供品。当她摆设完供品之后，感到有些疲倦，便靠着供案暂歇片刻。

恍惚之间，梦见观世音菩萨对她说：“你不给我上供，我也饿不着。但寺外有四五个难民，快要饿

死了，希望你把这些供品拿去给他们吃。救活他们的命，比给我上供的功德要大十倍！”

比丘尼当下惊醒，打开寺门一看，果然有四五个面黄肌瘦的人，便忙将供品布施给他们。

可见，关爱十分可怜的人，有时候比供养佛菩萨更为殊胜。

如今，不管是汉地、藏地，许多人对高僧大德的供养特别多，而对一些弃儿、病人、孤寡老人，却不一定愿意花钱去帮助。当然，假如你供养的是真正有菩提心、离贪欲的大德，肯定有很大功德。但一般而言，这些大德不一定很缺钱，锦上添花不太有必要，倒不如以慈悲心布施给可怜人，这个功德应该远远超过前者。

为什么呢？因为众生才是大乘菩提的根本。大乘经典中说，菩萨的事情是什么？就是利益众生，除此

之外，自己的事情是没有的，包括吃饭穿衣，也是为了利益众生而行。

当然，利益众生有两种途径：一是直接利益众生，如放生、讲法、布施；一是间接利益众生，比如在修行时，将自己的功德回向给众生，此举虽没有直接利他，却能间接成为利他之因。

曾有人问我：“大乘佛教的价值观是什么？”记得我当时是这样回答的：“一心唯求利他，就是它的价值观。”

要想获得快乐，必须要有产生快乐的因

我们感受的一切痛苦，追根究底，全部来自于对“我”的执著。若能经常修菩提心，从根本上断除我执，那么很多痛苦就会减轻，乃至烟消云散。

一般来说，我们病得很严重时，会不由自主地想：“我要是没病多好”；没有生活来源时，会想：“我要是有钱多好”；生意不顺利时，会想：“这笔生意要是成功多好”……

在遭遇违缘时，没有谁不希望自己马上离苦得乐，但往往不知道怎么想和怎么做。那我们应该怎么

办呢？

诸佛菩萨告诉我们：要想获得快乐，必须要有产生快乐的因。快乐的因是什么？就是积累资粮。比如供养三宝、磕头、念经、布施等，甚至有时将自己吃剩的饭，以观音心咒作加持后布施给非人，也能积聚很大的福报。

在供养时，如果有条件，最好用真实、洁净的供品；倘若没条件，哪怕是一根香、一盏灯，或者在心中作意幻供养，也都是可以的。值得注意的是，供养时一定要具备清净的发心，千万不可以夹杂吝啬心。譬如自己在供养 100 元时，发现有点舍不得，那就不要供养这么多，看供养 10 元有没有吝啬心。如果没有，就把 10 元拿出来；倘若还有，那干脆不供养好一点。

现在有很多人今天供养，明天就后悔了；以前有

个人供养了佛学院 100 元钱，过了五年还挂在嘴上，念念不忘，这些都不是清净的供养。所以，供养时发心清净非常重要，若能在此基础上，同时具足菩提心，福德将会更为圆满。

修菩提心时，我们可在三宝面前恭敬合掌，一心一意祈祷：“如果我生病对众生有利，请加持我生病；如果我病愈对众生有利，请加持我痊愈；如果我死对众生有利，请加持让我死；如果我不死对众生有利，请加持我不要死。”

这篇祈祷文的境界非常深！一般的凡夫人，不要说白天，乃至在梦中也不会有这种想法。甚至有人认为：“怎么会是这样呢！三宝的加持不可思议，如果我真的永远痛下去、病下去，甚至死掉了，那该怎么办？生病已经让我苦不堪言了，还要请佛菩萨加持我的病永远都不要好，岂不是让我苦死了？”

其实，这样做不但不会让自己痛苦，反而会带来无比的安乐，可以迅速积累无上的福报。要知道，我们感受的一切痛苦，追根究底，全部来自于对“我”的执著。若能经常这样想，这样修心，从根本上断除我执，那么很多痛苦就会减轻，乃至烟消云散。

因此，断除对“我”的爱执，才是断除痛苦的最佳方法！

永远牢记自轻他重

要想今生来世拥有好报，务必要有一颗金子般珍贵的利他心。

有些人偶尔帮别人一次，就认为对人家的恩德相当大，如果那人对自己不小心有点冒犯，他就非常生气，并抱怨道：“这个人太没良心了！想当初他有难时，要不是我，怎会有他的今天？现在他恩将仇报，不把我放在眼里，还对我如何如何……”

有些人没事就喜欢倚老卖老：“我以前什么风风雨雨没见过，想当初我怎样怎样……”一个人讲得手舞足蹈、唾沫横飞。

有些人自恃广闻博识，常在人前显露自己的功德，以博取众人的喝彩。

还有些人只要做了一点点善事，就要上网宣传，昭告天下，生怕大家埋没了他的壮举，不知道他的业绩。

以上这些行为，若对众生有利，我们也不敢说什么，毕竟佛菩萨的显现，非一般凡夫所能窥探。但若自己的发心并非如此，只是为了个人的名利，那这种举动，就为大乘行人所不齿了。

为什么呢？因为大乘主修自轻他重，把众生的利益放在第一，众生的分量远远超过自己。帮助众生，为他们做一点事情，这是理所应当的，又有什么可炫耀的？

纵有十分福气，也只享受三分

俗话说：“禄尽人亡。”所以，我们若想在非常短暂的人生里，快乐长一点，活得久一点，就一定要惜福。

人一生的福报是有限的，它就像银行里的存款，如果不珍惜而肆意浪费，一旦福报享尽了，就要遭受莫大的痛苦，甚至命不久矣。

元朝曾有两个太学生，同年、同月、同日、同时出生，八字完全相同。他们同中乡试，也同日做官，一个在鄂州，一个在黄州。

没多久黄州官去世了，鄂州官非常恐惧，赶紧交

代后事，以为自己也快死了。但过了七日，他仍身体健朗，就前往吊祭老同学，哭着说：“我与你出生的年月日时一样，出生地点也一样，但你比我早去了，我即便现在死，也比你晚了数日。这是为什么呢？若有神灵，请托梦告知我。”

当天夜里，他梦到死去的黄州官说：“你凡事都节俭，所以能享长寿。而我享用过度，福报早用尽了，所以寿命短促啊！”

俗话说：“禄尽人亡。”所以，我们若想在非常短暂的人生里，快乐长一点，活得久一点，就一定要惜福。

佛教中的历代高僧大德，对珍惜福报尤为重视，他们吃饭能果腹即可，穿衣能避寒就行，其他的并不是特别讲究。

像汉地的弘一法师就是这样：

有一次，大教育家夏丏尊先生前去拜访弘一法师。中午吃饭时，见他只吃一道咸菜，夏先生不忍心地说：“难道您不嫌这咸菜太咸吗？”

弘一法师回答：“咸有咸的味道。”

过一会儿，法师吃好后，手里端着一杯开水。夏先生又皱皱眉头道：“您没有茶叶吗？怎么每天都喝这平淡的开水？”

弘一法师又笑笑说：“开水虽淡，淡也有淡的味道。”

懂得惜福，才会福泽绵长。其实，不管是什么人，拥有的一切就算无人能及，享受的也是寥寥无几。俗话说得好：“纵有良田万顷，不过日食三斗；纵有广厦万间，不过夜宿一床。”所以，每个人只要能维持必要的生活就好，不要轻易糟蹋自己来之不易的福报。即使你有十分福气，也应只享受三分，剩下

的留待来日再用。

倘若你能发大心，将福气布施一切众生，无形之中，自己的福报也会更为增上，安乐不会有穷尽之时。

人要有一颗感恩的心，而不是索取的心。

人要知恩图报，而不是过河拆桥。



忘恩负义，天人也会嫌弃

忘恩负义之徒，对别人的深恩厚德不但不报答，反而嗤之以鼻。这样的人，护法、天人也会嫌弃，最后谁都不愿意护持他。

有些人所做之事极易成功，而有些人却一波三折，这是什么原因呢？

除了各自福报不同以外，关键还要看有没有护法、天人的帮助。

而若想获得他们的鼎力相助，必须要有完善的人格，尤其要懂得知恩报恩。麦彭仁波切在《君规教言论》中也说：“知恩图报之诸人，护法神亦恒守护。”

倘若一个人不懂感恩，也不去报恩，还昧着良心害自己的恩人，就像有些人不但不孝顺父母，反而百般虐待他们；有的老板一手栽培了一个人，可这个人却把老板的钱财一卷而光……对于这种行为，护法、天人皆不高兴，从此不愿再守护此人，他的一切所为也会不吉祥。

昔日，有个商人的独生女，年方十六，长得娇艳动人。她住在宫殿般的房子里，昼夜有仆人伺候。

一天，一名年轻的强盗被捕，手脚被绑着，正前往刑场。当时，商人的女儿正好在楼上看见，不禁一见钟情，当下就告诉父母：如果不让自己嫁给那个囚犯，宁可现在跳楼死去。无奈之下，爱女如命的父亲便以 2000 银币贿赂衙役和刽子手，带走了年轻囚犯。

女儿如愿嫁给囚犯后，为了赢得丈夫的欢心，天天把所有贵重的饰品戴在身上，并亲手为丈夫做饭。

几天之后，年轻的囚犯想：“什么时候才能杀了这无知的女人，取走她的财物，好好地享受一番。”

于是，他开始绝食。

女人问他为何如此，他说：“我有心愿未了。当被送往刑场时，我默默发愿：若能获救，将供养一座山顶的神仙。现在我能拥有你这么美丽的妻子，完全是神仙所赐，所以我想前去还愿。”

女人听后，欣然为丈夫准备了一切，并把自己的贵重饰品全部穿戴上身，和他一起上路了。

到了山顶，囚犯脸色一变，恶狠狠地说：“我没有什么供奉要做，就是想杀了你，带走你所有的饰物！”女人苦苦哀求放她一条生路，并愿将身上所有饰物全给他，但囚犯不为所动。

危急之下，女人想：“古人说：‘智慧不但可以

煮，还可以吃。’我得想个办法来对付他。”

于是她说：“当初我让父亲花 2000 银币把你救出来，应该对你有恩吧。现在我恳求你，在我临死前向你礼拜。”

“好吧！”

于是她向丈夫礼拜，对他转绕三圈后，又向四方朝拜，接着说：“以后你再也见不到我了，我也见不到你了。”说完上前和他拥抱，突然乘他不留意，用尽全身力气把他推下了山崖……

可见，一个人若忘恩负义，下场必定不太好。或许有人问：“佛教不是讲空性吗？既然高低、贤劣都是平等一味，为什么还要分别好人、坏人？干嘛这样斤斤计较、利害分明？”

有这种想法，是对佛法一知半解的表现。实际

上，学佛并不是教你要像块石头一样，什么取舍的智慧都没有。万法有胜义和世俗之别，其中，世俗中也有好坏之分。尽管以嗔心报仇，是大乘佛教不允许的，但了知取舍、明辨是非，这是做人的基本原则。

请记住，不管是谁对自己有恩，我们一定要想办法报答。退一步说，假如暂时报不了，也应该把内心的感激告诉他。

挑剔别人前，请先挑剔自己

佛看众生都是佛，魔看众生都是魔。我们的心是什么样，所呈现出来的外境，就会是什么样。

看到他人不好，实际上是自己的心不清净。

就像一块脏兮兮的镜子，上面污点斑斑，显出来的东西肯定是面目全非。同样，我们心的镜面上，如果沾满了种种习气的垢染，那么无论看到谁，也都会觉得有很多毛病，怎么看都不合自己的意。

一个人的心不清净，就会时常疑神疑鬼，觉得周围的人都在欺负自己，甚至看他一眼，也觉得别人的

眼神大有问题，似乎是在蔑视自己。他所见的一切皆不清净，就算是圣者的功德也全然不见。

相反，倘若一个人的心很清静，就会视每个人都是佛菩萨。即使有人无端刁难，也会觉得是大菩萨在以此方便法门来消除自己的业障，心安理得地接受一切；就算看见特别愚痴的人，也会认为是大成就者的故意示现。

《杂譬喻经》中讲过一个故事：

古印度有一座寺院，住着百余名僧众。距寺院不远之处，住着一位潜心向道的女子，她每天供养一位出家法师，然后在其座下恭敬听法。

一天，轮到一位老比丘前去应供讲法。他年岁已高、刚出家不久，对许多经义尚不了解，但又不知该如何婉拒，只好硬着头皮，拖着沉重的脚步前去。

这位女子见老比丘的步履如此“安稳”，就对他生起了极大的信心，认为他必定是个有智慧、有定力的大修行人。

进入屋里，老比丘心情七上八下，享用斋饭的时间拖了很长。

然而，漫长的等待，丝毫未减少这个女子求法的诚心。午斋过后，她虔诚地请老比丘说法。

老比丘惶恐不已，想到自己一大把年纪才出家，对深奥的佛法不明究竟，心里既惭愧又苦恼，不禁感慨道：“愚痴无知，缺乏智慧，实在非常痛苦啊！”

女子听了这段话，以为是给自己开示的，就仔细体会其中的意义，明白了由无明产生痛苦……在反复思维的当下，她竟证得了圣果。

可见，心只要清净，外境无一不清净。外境的好

坏，根本在于心的安立。明白了这个道理以后，我们就应断除挑剔别人的习气，一旦生起不好的念头，则要立刻制止并忏悔。

挑拨离间，来世变成哑巴鬼

不但自己切莫离间别人，当听到别人在巧言挑拨时，也应漠然处之，既不反对、也不赞同，这样对方就拿你无可奈何了。

现在有些人特别能说会道，喜欢挑拨离间。本来别人的关系很好，经他几句话添枝加叶，立马就能反目成仇。这种人常以此为乐，自认为很聪明，却不知这样于己十分不利。

在古代，有个人叫安庭柏，善于挑拨离间，口才也非常好。纵然是至亲，一旦被他挑拨，也会立即形同水火。在他的巧舌离间之下，有亲兄弟发生争斗

的，有情投意合的密友断交的。他一生中穷困潦倒，后来业力现前，脸颊生疮，喉咙和舌头溃烂，在哀号中悲惨地死去。

纪晓岚在《阅微草堂笔记》中，也有一则巧舌罚哑的公案：

江宁有一位书生，独自住在老家的废园中。一天晚上，他在书房读书，一个艳丽的女子在窗边窥视。当时，他知道她不是人，但因女子面容姣好，也不感到害怕，便唤她进来。女子入室后一言不发，问她话也不回答。这样过了一个月，书生始终不知道她的来历。

有一天，书生再三询问，她才取笔写出自己的身世：

“我本是明朝某位翰林的侍妾，不幸短命而死。因为我生前很会挑拨离间，使一家骨肉矛盾，形同水

火，死后被罚做哑巴鬼，已沉沦两百多年了。如果你能为我抄写《金刚经》10部，得蒙佛力超脱苦海，我生生世世感念你的恩德。”

书生便答应了她的请求。抄完经书的那天，女子前来拜谢书生，并取笔写道：“凭借写经忏悔之力，我现已脱离鬼趣，但由于前生罪重，尚需做三世哑女才能说话。”

上面的故事，有些人或许不以为然，可能会把它当成神话。但你相信也好、不信也罢，因果绝对是无欺的，只要自己造了恶业，必定会感受相应的苦报。

在这个世界上，除了我们眼耳所认知的以外，还有很多神秘的境界不为人知。爱因斯坦也说过：“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。”所以，对生命中

很多不可思议的现象，假如你因不了解就把这一切统统否定，自己造业依旧肆无忌惮，那等到果报临头时，再后悔就来不及了。

如今有些人不管在什么环境中，始终与大家关系不好，经常受人欺负，许多人都讨厌他，换了多少地方也是同样。假如你有这种遭遇，请千万不要心生怨恨，而应想到这是自己往昔离间别人的果报，一定要努力忏悔。

忏悔的时候，可以多念金刚萨埵心咒、百字明，读诵或抄写《心经》《金刚经》《普贤行愿品》等大乘经典。若能持之以恒真心忏悔，业力定会渐渐减轻，人际关系也会趋于好转。

谗言最容易让人轻信

“依止恶友者，终不得好处，且看狮牛友，被狐离异也。”

从前，有一只母狮，它杀了一头母牛，因为特殊的因缘，不仅没有杀小牛犊，还把它与自己的孩子一同哺养。母狮临终时对它俩说：“你们是我用同一乳汁喂养的兄弟。在这个世界上，有许多挑拨离间者，我死后，你们谁的话都不要信。”

母狮死后，小狮子和小牛一起生活，在慢慢长大的过程中，它们一直亲密无间。当时，狮子每次捕食，一只老狐狸常会跟在它身后，想吃到那些剩肉。

可狮子这会儿就想起了家中的牛，于是急忙把肉叼回家，或者把肉藏起来。

因为吃不到剩肉，老狐狸非常生气，它暗自琢磨：“我挨饿就是那头牛造成的，我一定要想法把它俩分开。”

一天，趁狮子出门捕猎之机，老狐狸来到牛面前，俯耳躺下，看上去非常可怜。

牛问：“你身体痛吗？”

老狐狸说：“我身体不痛，是心痛。”

牛又问：“为什么呢？”

老狐狸说：“狮子想杀你，我特别替你担心。”

牛不相信：“你不要说这种话！我们有母亲的遗嘱，这不可能是真的。”牛口中这样反驳，心中却产

生了疑虑。

老狐狸说：“信不信由你。反正我已经告诉你了，你自己要注意了。”

随后，它又跑到狮子面前装病，也如此言说了一番。狮子心里也产生了怀疑。

以往在窝里时，狮子给牛磨角，牛给狮子梳鬣，彼此亲密无间，从未猜疑过对方。但现在它们互相打量，越看越觉得对方有问题，认为老狐狸说的是事实。

时间一天天过去，最后，牛用角挑开了狮子的肚皮，狮子也咬断了牛的喉咙。

这，就是轻信离间者谗言的下场。

善于倾听就是智者

最有价值的人，不一定是最能说的人，
善于倾听才是智者的特质。

曾有个外国使臣到中国来，进贡了三个一模一样的金人，皇帝十分高兴。这时，使臣提出一道问题：“这三个金人中，哪个最有价值？”

皇帝请来了国内最优秀的工匠，看做工、称重量，试了许多方法，却怎么都鉴别不出来。皇帝十分苦恼，泱泱大国，若连这个小问题都答不上来，实在有失颜面。

此时，一位年迈的大臣说他有办法，皇帝便叫他

快讲，只见他不慌不忙地拿出三根稻草，分别从金人的耳中插入：

第一个金人的稻草，从左耳进，右耳出来；

第二个金人的稻草，从嘴巴直接出来了；

第三个金人的稻草，入耳后掉进肚中，没有丝毫响动。

于是，老臣朗声说道：“第三个金人最有价值！”使臣默然，点头称是。

这个故事告诉我们：最有价值的人，不一定是最能说的人，善于倾听才是智者的特质。

当然，我们也不能太极端，时时、事事都保持沉默，对什么都一言不发。该说的，还是一定要说的，如此事情才能办成。而不该说的，切莫信口开河，否则，往往会弄巧成拙。

“货物要过秤，方知其轻重”

有些人做的事就像芝麻一样小，但到处表功的声音，却像雷声一样大。就如同被淋湿的木柴，燃火的能力非常微弱，但冒出的滚滚黑烟，却四处弥漫。

货物过秤才知其轻重。一堆棉花看起来特别大，却不如一小块金子重。同样，看一个人也不能只看表面，关键要看他肚子里有没有真才实学。

愚笨的人总爱夸夸其谈，无论办什么事，都爱自吹自擂，往自己的脸上贴金。可是等付诸于实践时，他却一无是处，什么都干不了。

从前，有个富翁的儿子很会背诵入海驾船的口诀。口诀大意是说，到了大海中，遇到有漩涡、回流、礁石的地方，应该怎样驾、怎样撑、怎样停等。他常对人炫耀：“入海驾船的方法，我都知道。”

一次，他和一些商人结伴去海中寻宝。船到海中没多久，船师得急病死掉了。这时，众人推荐富翁的儿子来驾船。

到了有漩涡的急流中，他大声唱着驾船的口诀，具体操作却一点都不会。只见船在漩涡里盘旋打转，越来越快，没一会儿，全船的人都卷入水中而亡。

现在也有不少这样的人，在各种场合中，讲起话来滔滔不绝，似乎什么都特别精通，但真正让他落到实处时，常常令人失望至极。

这种人做的事就像芝麻一样小，但到处表功的声音，却像雷声一样大。就如同被淋湿的木柴，燃火

能力非常微弱，但冒出的滚滚黑烟，却四处弥漫。

就像善于“纸上谈兵”的赵括，《史记》中记载：他年轻时就熟读兵法，一谈起用兵打仗的事，就认为天下没人能胜过他。即便是父亲赵奢跟他辩论，也不能驳倒他。

虽然赵括辩才很好，但父亲从不夸他。

赵括的母亲问其原因，赵奢说：“用兵打仗本来万分危险，但赵括却把它说得轻而易举。赵国不让赵括做将军就算了，如果一定要，那毁掉赵国军队的非赵括莫属。”

果然，赵括当上了将军后，在长平与秦军作战时，不但本人被射死，四十多万士兵也被秦军活埋。

历史上虽然已有诸多教训，但现在有些人还是喜欢听花言巧语，殊不知，轻易相信这种人，到头来，叫苦连天的只能是自己。

有信仰，就能活出奇迹

人一旦没有信仰，就会丧失道德约束，所作所为非常可怕；而有了信仰的话，生起恶念便会加以对治，这不但对今生的精神快乐有帮助，对生生世世的解脱也有着重要意义。

不仅是古圣先贤承认前后世，近代对人类有重大贡献、对历史有推动作用的绝大多数科学巨匠也承认这种观点。

比如，美国数学家盖洛普，曾对过去 300 年以来 300 位最著名科学家的信仰进行调查，结果发现其中 242 位信仰宗教，20 位不信宗教，38 位无法确定其对

宗教的态度。换句话说，也就是 92% 的科学家都有宗教信仰。尤其是诺贝尔奖获得者中，信仰宗教者竟占 93.27%。

美国发明大王爱迪生，就是一个有强烈信仰的人。他在自己的实验室曾立了一块石碑，上面刻着：“我深信有一位全智、全能、充满万有、至高至尊的神存在。”他一生的发明有两千多项，但他的信仰不但没有阻碍他，反而每当遇到难题时，他认为向神祷告是获得力量的源头。

还有天文学家伽利略，历来就认为宗教信仰和科学信念之间并无矛盾。他通过望远镜发现了太阳黑子、木星的卫星、月亮上的山脉后，欣喜若狂地写下了一段话：“我惊呆了，我无限感谢神，他让我想方设法发现这样伟大、多少世纪都不清楚的事迹！”

人一旦没有信仰，就会丧失道德约束，所作所

为非常可怕；而有了信仰的话，生起恶念便会加以对治，这不但对今生的精神快乐有帮助，对生生世世的解脱也有着重要意义。

其实，佛教所揭示的生死问题，如今在西方国家非常受重视。像西方心理学家荣格，几十年以来，他始终把《西藏度亡经》带在身边，当作自己常年不变的伴侣。他认为自己许多富于启示性的观念和发现，全部归功于这部佛典，并曾热情地将此书推荐给弗洛伊德、爱因斯坦等学术巨匠。

然而，现在很多人，完全把前世后世当成一种迷信，用非常排斥的行为对待它。这样的傲慢态度，跟往昔的许多智者比起来，确实有云泥之别。

附录

愿人人都能成就所愿 ——索达吉堪布精彩开示录

出家人为什么可以不结婚？

问：你们出家人是怎么做到禁欲的？专家说禁欲有害健康呀。

堪布答：搔痒固然觉得无比舒服，但不痒的话，岂不是更快乐吗？

一些僧人也用 iPhone，这些东西是怎么来的？

问：通过媒体，我们常看到一些僧人开宝马，手

里拿 iPhone、诺基亚。虽然这也是很正常的，但我想问，这些东西是怎么来的呢？

堪布答：这种现象，可能要从两个角度来理解：一方面，佛教徒不一定全部是好的，里面也有一些“腐败分子”。像有些出家人，把信众做功德、做慈善的钱，自己偷偷拿去享用，该做的功德却没有做，这种因果报应非常可怕。

还有一种情况是，对于有些上师，为了方便弘法利生，施主供养他一辆车，或者其他财富。按照施主的意愿和要求，这个东西必须他用，这样也是可以的。

佛教的《毗奈耶经》中讲过，倘若你前世福报很大，今生不需要勤作就腰缠万贯，那就算是一个出家人，所住的房屋价值五百两黄金，也是允许的；所吃的东西具足百味，也是可以的，这些都不算违背

戒律。

现在是 21 世纪，出家人不一定都要穿破烂的僧衣，个别人有能力的话，也可以享用自己的福报。但若是通过不正当的手段来敛财，那么“好花不常开，好景不常在”，迟早会受到今生或来世的各种报应。

所以，这个问题不能一概而论，需要一分为二地去分析。

藏族喇嘛都是真正的大德吗？

问：如今前往汉地城市的藏族喇嘛，叫做“汉喇嘛”。其中，有一部分是真正续佛慧命的，用佛法饶益了无数弟子。但还有一部分，没有任何修证，只是依靠打卦算命等方式来敛财，甚至盗用一些高僧大德的名称，四处搜刮钱财，最终让自己腰缠万贯。从佛教教义的层面来看，这样做是否合理？我们应当如何对待这一

现象？

堪布答：我本人而言，应该算是最早的“汉喇嘛”了。1987年，法王如意宝前往五台山时，汉地从来也没见过“汉喇嘛”，以至于我们去一些商场时，售货员见到我们都不卖东西了，一直围着我们指指点点，好像发现了外星动物。当然，现在可不会这样了。

正如你所说，在“汉喇嘛”当中，有些是真正的高僧大德，他们前往很多城市，并不以金钱为目的，而完全是以佛法利益大众，引导很多人皈依佛门，为他们种下解脱的善根，并开创非暴力的和平妙道，给无数人和动物带来了今生来世的快乐。但也有一些人，假借佛教和寺院的名号，穿着袈裟，前往汉地，各种行为特别恶劣、令人发指。

不过，让我们一口咬定谁是真、谁是假，这非常

困难。从历史上来看，昔日阿底峡尊者来到藏地之前和之后，印度也有很多人入藏，有些是为了骗取金子而来，但也有些是为弘扬佛法而来。因此，我们不能一开始就急着断定好坏，而应当通过细致的观察，去粗取精、去伪存真。

走投无路了是否就去寺院？

问：现在修行人中，苦行的越来越少，很多人是混不下去了，走投无路才投奔了佛教，不少寺院更像是一个收容所，不是吗？

堪布答：不一定所有的寺院都是如此，正规的佛教道场，还是以学习佛法、修行佛法为主。其实，不管是什么样的群体，都会存在良莠不齐的现象，关键看你个人如何取舍。

佛经是一半骗一半劝吗？

问：最近在看一位法师的弘法讲座，他说：“佛经是一半骗一半劝。”骗是为了劝，开始都是骗大家，让大家产生敬畏之心，但最终的目的，是劝大家断除贪嗔痴慢疑。”对于这句话，您是否赞同？

堪布答：他说佛经一半是骗人的，这个我肯定不承认。我学习佛法、研究佛法这么多年，没有一刹那这样认为过。

只不过，佛经有了义、不了义之分。所谓的不了义，是为了接引根基不够的众生，暂时给他讲一些特殊法门，到了最后，待他的根基成熟了，再慢慢宣说究竟的法义，引导他进入更深一层的境界。如果把不了义认为是“骗”，用词可能不太恰当。

要知道，语言有贬义词、褒义词之别。作为佛教徒，对佛经的金刚语，应该有正面的评价。为什么

呢？因为佛陀确实是真语者、实语者、不诳语者，纵然大海离开了波浪，佛陀也不会欺骗众生，这是前辈大德异口同声赞叹的。佛陀所讲的每一字、每一句、每一个道理，不论过了多少时代，也都经得起推敲与观察，所以，这并不是是一种欺骗。

佛教里，是否赞成高调的慈善行为？

问：现在有个慈善家叫陈光标，捐出的善款已达几亿人民币。但他做慈善非常高调，比如，他会砸掉自己的大奔，要求员工和他一起骑单车上下班，以此提倡低碳环保；或者他本人五音不全，却办了一场个人演唱会，给参加演唱会的农民送猪、送拖拉机、送红包……如今不少舆论都抨击他是在作秀，不知道在佛教里，是否赞成这种高调的慈善行为？

堪布答：关于他的有些报道，我也看过，但具

体情况是怎么样，我没有详细了解过，所以不敢妄加评论。

总的来讲，假如自己所做的善行，真的对别人有利益，就算高调一点也无可厚非。像比尔·盖茨、巴菲特，他们举办的慈善晚宴，也都比较高调，在很多公开场合，也常常宣扬慈善理念。这一切不但不值得抨击，反而理应随喜。

当然，一个人的善行若是表里不一，有很多漏洞的话，慢慢也会被人们发现的。如今中国的慈善，还有很多不完善的地方。前不久，创立“壹基金”的李连杰就说：“中国的慈善，若想达到美国的标准，起码还需要三十年。”的确，如今慈善缺乏相应的立法，因此，有些慈善家的慈善行为，确实还有待规范化。

不过，按照佛教的观点，一个人的善举只要对众

生有利，哪怕高调一点，也没什么大问题。毕竟别人一般不敢出头露面，他却顶着众人的攻击，为了利他而不顾自己，这种精神相当可贵。当然，也有些人打着慈善的旗号，为了自己而大肆敛财，种种行为特别恶劣。所以，这些方面很难下定论，大家需要睁开智慧的眼睛，然后细致地作取舍。

如何看待现在宗教商业化的问题？

问：一直以来，我很崇尚佛教的慈悲观等教义，但近年来，当我出入一些旅游景点，发现宗教逐渐被商业化时，觉得很愤怒、很痛心，甚至会敬而远之。请问，您如何看待现在宗教商业化的问题？正统的佛教，未来在这个物欲横流的社会中，应当怎么样立足？

堪布答：你这个问题很好！你的感觉跟我有同一个地方相同，就是看见许多宗教场所被商业化时，自己

很痛心、很伤心。但不同的是，我并没有特别愤怒，也没有对谁生气，因为这种现象的产生，可以说是众生的共业所致。

当然，你提的这个问题，也确实是个问题。现在汉地许多寺院，都在卖门票，人们花了很多钱进去以后，基本上听不到佛教的教义，只是看到一些佛像。这些佛像在他们眼里，好像也跟美国白宫旁边的华盛顿塑像没有什么区别，寺院完全变成了一个旅游景点，这种现状令人悲哀。

其实，我在极个别寺院也讲过，现在有些寺院，根本不需要很多钱，该造的殿堂已经造完了，出家人也没有用过这些钱，那么，供养三宝的钱都哪里去了？大家应该好好观察。

在我们藏地，除了极个别的大寺院以外，到目前为止，许多寂静地方的寺院，并没有沦为旅游景点。

有人去那里朝拜的话，不用买门票，而且有法师讲一些佛理，让大家回去时内心满载而归，原来对佛教不懂的地方，这次终于恍然大悟了。可是在汉地，据说有些老板把寺院全部买下来，让一些人假扮成和尚，花言巧语地骗游客，让这些人掏很多钱求保佑，结果钱却落入了他们的腰包……

这种现象特别可怕！作为一个佛教徒，我再次呼吁：佛教道场跟旅游景点要分开。旅游景点，可以让旅游局来管理；而佛教道场，谁都可以去，不用买门票。进了佛教道场以后，大家不仅可以朝拜佛像，同时，还要有法师给他们讲经说法。

如今想了解佛法的人特别多，包括大学生等年轻一代，也对佛教非常感兴趣。我想，假如出家人把佛教最简单的慈悲观、利他观，经常给大众灌输，那么别人去寺院哪怕只有一次，也能对他的一生都有帮助。

一笔钱只能帮助两个人中的一个时，如何选择？

问：我偶尔会参加一些公益活动，见到了许多需要帮助的孩子。如果有两个孩子同时需要救助，一个治愈的希望大，一个希望小，而一笔资金只能帮助一个孩子时，许多人就会选希望大的孩子。但我认为生命是平等的，这对另一个孩子不公平。请问，如果从佛教的慈悲观出发，您会作怎样的选择？为什么？

堪布答：这个难度比较大啊！我以前也碰到过。有一次，我遇到两个病人，一个说是癌症晚期，没办法救了；一个还有活下去的希望。当时，施主只能资助一个人的治疗费，他们就问我怎么办。

其实，从生命的意义上讲，每个生命都是平等的。但当时医生已下“病危通知书”了，说那个人病入膏肓、无药可救了，把钱花在他身上也是杯水车薪；而另一个人，医生说还有一分希望。后来，我们

经过共同商量，决定把钱用在另一个人身上。

从个人的角度讲，我们跟这两个病人非亲非故，对他们完全是平等的。可是若以医生的语言为依据，为了把钱花在刀刃上，不辜负施主的一番托付，我们只好作出了取舍。的确，没过两天，癌症晚期的病人就去世了，万一钱用在了他身上，希望也不是很大。

在我们的人生旅途中，常常会遇到这种情况，此时，一定要跟大家共同商量。佛教中也讲民主，世间人“少数服从多数”的原则，跟佛教的羯磨仪轨比较吻合。不然的话，让我一个人做主，也害怕担不起这个因果。所以，在这些问题上，大家还是要有民主意识，跟相关人员来商量决定。

路上如果遇见一个人需要帮助怎么办？

问：我是哲学系的老师，搞西方哲学的，但对佛

教特别感兴趣。我有一个困惑：比如我走在路上时，遇到一个人需要帮助，但我又有特别紧急的事要去做。如果我帮他，就会耽误非常重要的事情；如果不耽误事情，就没法救他，这该怎么办？

堪布答：问得好！在这种情况下，关键要看自己的利他心重不重。

尤其当别人遇到生命危险时，假如你的利他心特别重，那么即使自己的事情耽误了，也会想方设法去救他。反之，一个人利他心不重的话，就算没什么要紧的事，也会前前后后顾忌很多，不愿意伸出援手。

所以，应该怎么去抉择，这个很难一概而论，要视每个人对他人的爱重程度来定。

该不该给乞丐钱？

问：我有个困惑：现在骗子特别特别多，假如在路上遇到乞丐要钱，我是给他还是不给呢？

堪布答：佛教中并没有要求作布施时，连是不是骗子都不必观察，就一定要把财物都给他们。一般而言，布施的时候，需要用智慧来抉择被施者是否真的贫困。假如遇到的是骗子，你也可以不给。

但有些人，因为自己比较吝啬，便把所有的可怜人都看成骗子，这不太合理。有些乞丐是真是假，基本上也看得出来。倘若实在看不出来，就以自己当时有没有慈悲心为准。

如果您没有兄弟姐妹，您会出家吗？

问：请问，您有兄弟姐妹吗？

堪布答：有。

问：如果您没有兄弟姐妹，您会出家吗？

堪布答：会。

问：为什么呢？因为中国文化强调“不孝有三，无后为大”，如果您是独生子女，那么，您这个抉择算不算不孝呢？

堪布答：以前我出家时，家里还有一个弟弟、三个妹妹，但并不是因为有了他们，我就可以放心地不管父母了。藏地和汉地的文化背景有些不同，一般在我们藏地，家里出一个出家人，是无比光荣的事情。即使父母没有人养，他们晚年也可以到寺院附近，过安详的生活，不会有任何怨言。

其实，按照莲池大师的说法，真正的大孝，不一定是给父母房子、财物，而是应该对他们的生生世世

负责。表面上看来，出家后似乎无法对父母尽孝、承欢膝下，但实际上，子女出家修行的功德，对父母绝对是有利的。

在我们佛学院，有些汉族人出家，刚开始时父母也很不理解。但到了后来，这些父母接触了佛教后，慢慢开始学习，甚至自己也出家了。

所以，我的回答很简单：无论我是独生子，还是有其他兄弟姊妹，由于明白了佛教可以给众生带来什么，所以都会选择这一条路。而这种选择，可以真正报答父母的恩德。

老人应该怎样学佛，才能断除对死亡的恐惧？

问：我刚学佛不久，接触了佛法之后，我觉得爷爷奶奶非常可怜，因为他们年纪很大了，特别害怕死亡，但又没有信仰，每天都在等死的心态中度过。而藏族

的老人非常有信仰，每个人都很快乐。请问，汉地老人应该怎样学佛，才能断除对死亡的恐惧？

堪布答：你说得很对！我经常也有这种感觉，在我们藏地，很多老人从小就念佛，死时也念佛，所以大多数对死亡并不害怕，只是把它当成换一件衣服而已。而汉地的很多老人，由于没有信仰，到了临终时，特别恐惧、无依无怙，许多现象看起来非常可怜。

其实不管是谁，在不久的将来，都会面临这样的痛苦。那个时候，不知道你有没有一点把握？假如我们在年轻时、在有精力思考时，懂得了生老病死的真相，到了那时，内心就会有一分坦然。

当然，因为环境的影响，有些人可能完全没有这种概念，一下子转过来也比较困难。但即便你不信佛教，也可以思考一下佛教所讲的道理。假如它确实言

之有理，那为什么不接受呢？若能这样多方面观察，并逐渐深入了解佛教，那么在以后面对死亡时，就不会特别无助了。

否则，一旦等你们老了，才让我讲一个道理，叫你马上就不怕死，这有一定的困难。所以，希望大家对死亡还是要尽早准备。

我们应该怎么样对待父母？

问：佛教讲“上报四重恩”中，就有一种恩叫父母恩。但现在很多人对父母有想法，平时对父母的伤害也往往最大。请问，我们应该怎么样对待父母？

堪布答：报答父母的恩德，对每个人来讲非常重要。按照佛经的观点，即使将父母扛在自己的肩上，转绕整个宇宙，也报答不了父母之恩。很多佛经中，都提到了对父母要报恩，当年虚云老和尚三步一拜朝

五台山，也是为了报答父母的大恩。

现实生活中，有些孩子跟最亲近的父母往往冲突最大，这种现象不太好。《弟子规》中讲过，父母哪怕不小心做错了什么，也应以柔和的语言跟他沟通，不要惹他生气；如果他特别生气了，这时候就不要说，等他心情缓过来了，再慢慢跟他讲；假如实在讲不通，作为子女，也要尽量随顺。

有些子女可能因为前世的因缘不好，整天跟父母吵吵闹闹，对此，自己一定要忏悔，并要学会理解父母。不管怎么样，父母显现上再不对，子女也不能太过分，而应以一种感恩心来对待他们。

想延寿怎么办？

问：用什么方法可以帮助父母延寿？

堪布答：多为他们放生，多念长寿咒。

“苦”到底是什么意思？

问：您的书叫《苦才是人生》，那么这“苦”应该怎么理解？

堪布答：“苦”分为两种：一种是粗大的苦，比如头痛、失恋等；一种是细微的苦，指一切无常，任何美好的事物都难逃这个命运，这就是苦。

《苦才是人生》的“苦”，主要是指佛教中的苦谛，它是跟众生的爱执联系在一起。

为什么人们如此空虚？

问：您觉得现在人的精神空虚吗？

堪布答：空虚！很多人现在追求的东西，未必是真正需要的东西。

想发财有什么好办法？

问：如何才能发财呢？

堪布答：多布施！

做事怎样避免急于求成？

问：在面临改变时，对自己要求太高、急于求成，该如何？

堪布答：有些事情是靠因缘的，别给自己太大的压力，欲速则不达。

工作很执著，想获取更多，菩萨赞同吗？

问：工作中越努力，好像越执著于工作，希望从中获得更多，这不是佛教徒该有的态度，怎么办呢？

堪布答：只要不害竞争对手，在此基础上，遇到合适的机会，还是可以积极争取的。

怎样才能“不负如来不负卿”？

问：我很想出家，却又放不下家庭，怎么办？

堪布答：呵呵，那没办法出家！

活佛有偏心怎么办？

问：怎样才能不让活佛偏爱一切有钱众生？

堪布答：给他多开示钱财的过患。

没钱供养寺庙怎么办？

问：现今重建的寺庙很多，当个人财力不足以供养时，应该怎么办？

堪布答：内心真诚地随喜即可。

如何消除强迫症这种痛苦？

问：我十几年来深受精神障碍的困扰，我有一种强迫症，或者叫恐惧症，是从小就与生俱来的。我一直觉得自己是世上最不可救药的，根本没有自信，不可能得到救赎。虽然现在学佛后好了很多，但在全国，像我这样的病例非常多，医学却没办法治疗。请问，如何才能消除这种痛苦？

堪布答：假如今生患有一些恐惧症，按照《俱舍论释》的观点，是前世故意乱抛一些小生命，让它产

生恐惧心所招致的果报。若能经常念药师七佛的名号及《药师经》，对遣除这样的痛苦和疾病很有帮助。

倘若你有更高的境界，还可以观想：“世间上有许多像我这样的受苦者，愿他们的痛苦我来代受，我的快乐回向给他们。”如此修持自他相换，也能迅速减轻自己的痛苦，并逐渐获得康复。

怎样不受是是非非的干扰？

问：如何不受外界流言蜚语所恼，让自身遗世独立？

堪布答：清者自清，是非以不辩为解脱。

可以善意地撒谎吗？

问：善意的谎言有过失吗？

堪布答：如果真是为了利他，那过失不大。

如何面对铺天盖地的谣言？

问：面对诽谤、猜测、误解，现代社会的我们，该用怎样的智慧来面对？

堪布答：谣言总是有，不听自然无。

错过了，怎么办？

问：错过，是一种宿命，还是幸运？

堪布答：凡事都有因缘，过了就过了，不要多想。

如何放下爱与恨？

问：我们该以什么样的态度来面对爱恨情仇？

堪布答：缘来则聚，缘去则散。得之我幸，不得我命。

和家人关系不好怎么办？

问：现在世间，很多夫妻关系不太好，互相怪来怪去，甚至貌合神离。通过学习佛法，我有这样一种感悟：如果丈夫把妻子当菩萨来供养、恭敬，妻子也把丈夫当菩萨，乃至父母把子女也当菩萨，彼此关系就会越来越好。不知这是不是修行生活化，这样做对不对？

堪布答：能把家人观成菩萨，这是很好的！我在有些城市里，就见到丈夫向妻子顶礼、妻子向丈夫顶

礼的现象。其实，夫妻在一个家庭里生活，不应以小小的问题互相挑毛病，成天吵吵闹闹，否则家庭就成了一个“小战场”，始终得不到安宁。

在现实生活中，很多夫妻的关系不是特别融洽，这是一个普遍的社会问题。不仅是中国，现在西方国家也日益严重。

关系不好的主要原因，可能与前世的因缘有关系，再加上今生各自的爱好、特长等不同，互相就有许多不理解的地方。所以，我觉得，大家一定要学习佛法的包容心，这很重要！

以前我讲《入菩萨行论》《弟子规》时，一再呼吁家庭要和合，后来听说有些人学了后，想离婚的也不离了，要自杀的也想开了，还是起到了一定的作用。

夫妻聚在一起本就是因缘，佛教中有句话说得

好：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”大家若能对此再三思维，知道一切苦乐都是因缘，就不会对另一半太挑剔了，也不会强行剥夺对方的自由，动不动就否认对方的做法。

只有这样，才能建立起随顺、祥和的家庭关系。家庭快乐了，社会就快乐；社会快乐了，整个国家乃至地球，都会充满温暖、快乐的气息。

怎样面对孤独？

问：您是怎样面对孤独的？很多人都会面临这个问题，在这方面，您对大家有什么建议？

堪布答：有这样一个说法：“孤独，是一种寂静；沉默，是一种禅定。”

到目前为止，我好像没有感受过所谓的孤独。世

人认为的孤独，对修行人来说，其实是一种寂静的快乐。就像长年累月在山洞闭关的修行人，他会不会因此而寂寞呢？肯定不会。

我家乡有一个出家人，在拉萨附近的山洞里闭关了十二年。前不久他回来了一趟，我问他：“你在十二年中，天天都坐在山洞里，连太阳光都照不到，会不会寂寞，会不会痛苦呢？”他说：“没有啊，在山洞闭关的快乐，简直无法言表！反而来红尘一趟，我特别不习惯，马上就想回去。”

因此，世间上很多的单一状态，在常人看来，是一种孤独和伤感，但如果自己没有这样的执著，并乐在其中，那就不会是一种痛苦。就像天上的月亮，也只有一个，但它发出的光却那么美，能照亮大地、开启莲花，给很多人带来快乐。

禁欲和欲望之间如何平衡？

问：您说人生中痛苦占多数，快乐是短暂的。我虽然才二十几岁，但已深刻地体会到了这一点，因此很赞同您的观点。

不过，我有个疑惑是：痛苦是欲望太多导致的，但如果要禁欲，则会带来新的痛苦。比如，佛教主张吃素，但让我不吃肉的话，我会感到痛苦；如果不让我结婚，我肯定也很痛苦。因此，为了消除痛苦，就要减少欲望，但减少欲望本身又带来了新的痛苦，这个矛盾怎么解决？

堪布答：吃素或者持戒，如果对你来说非常痛苦、难以做到，佛教也并不会强迫你必须做，而是可以根据每个人的根基，循序渐进地进行。

比如，佛教中的居士五戒，你可以只受一条，也可以受两条、三条、四条，或者五条全部受持。在

五戒都能做到的情况下，假如因缘具足，还可以受更高层次的戒律，比如八关斋戒、菩萨戒等。并不是你自己不想受戒，非要让你受；或者自己根本做不到的事，非要让你做，没有这样的要求。因此，佛教的戒律和修行，是根据各人的根基来选择的。

但你如果没有受持戒律，行持一些不如法行为，果报也是不虚的。因此，即使没有受戒，对于伤害众生、危害社会的行为，还是要尽量制止。

做人要有满足之心，做事要有不满足之心，如何平衡？

问：从小到大，妈妈给我讲了很多佛法道理，让我明白做人要有感恩之心、满足之心。但现在身为一个大学生，我经常和老师做些课题研究，在此过程中，要有一颗不满足的心，才可以继续坚持下去，往更深

的科学领域发展。请问，一个要满足，一个要不满足，这二者的矛盾该如何平衡呢？

堪布答：佛教所提倡的有满足之心，是指减少一些没有意义的欲望，比如对钱财、对享受，这方面要少欲知足。但在求学方面，是不需要满足的。藏地特别伟大的萨迦班智达也说过：即便汇集百川之水，大海也不厌其多，同样，即便学习再多的知识，智者也不会有满足的时候。

所以，你们现在学习知识、研究科学，包括学习佛法，这些方面都不应该满足，不要认为大学毕业就像成佛了一样，从此什么都不用学了，再也不用看书了。其实，世间上一些有意义的知识，越学越对自他有利，所以求学方面不要有满足，这是我们佛教的观点，也是探索科学不可缺少的一种态度。

爱他人就要先学会爱自己吗？

问：利他就要放弃自我，那放弃自我之前，是不是先要找到真我，就像爱他人就要先学会爱自己一样？如果是这样，怎样找到真我、找到自我？

堪布答：若想找到真我，完全可以通过利他这一途径。

按照佛教的观点，执著自我，实际上是一切痛苦的来源。大家也可以想一想，自己往昔所流过的眼泪，到底是为了自己，还是为了利益众生？一观察就会发现，人生中的一切痛苦、烦恼、不安，根源统统都是自我——为了“我”的工作，我们辛辛苦苦；为了“我”的感情，我们患得患失；为了“我”的身体，我们殚精竭虑；为了“我”的待遇，我们怨天尤人……

只要执著自我，痛苦就会如影相随、挥之不去。

而只有放弃自我、选择利他，证悟了无我的境界后，才能找到真我。这一点也是佛教中最深的地方。

如今很多年轻人，生活压力很大、世间的竞争特别重。但若能通过学习佛法，得到一定的境界，很多问题也就迎刃而解了。所以，对当前来讲，佛法是特别宝贵的精神妙药。

佛教中提倡的利他是无条件的吗？

问：佛教中提倡利他，但我主动去帮助别人，别人会不会因此而欠我的，被动接受了这种因果？这会不会与利他的观点冲突呢？

堪布答：佛教中提倡的利他，是无条件的，不寻求任何回报。在这种情况下，别人所接受的帮助，将来是不需要还债的。

就像一个东西，我借给你，你以后要还；但若是送给你了，你就不用还了。

做善事如果是为了追求善报，是否自私？

问：佛教说“善有善报、恶有恶报”，那么，我们在做善事时，如果为了追求一个善报，这是不是体现了人性自私的一面？

堪布答：佛教中做善事，层次是不相同的：

最低的层次，行善是为了追求善报，今天我供养佛陀、做善事，是想自己未来获得快乐。

中等的层次，是把我做善事的功德，回向给天下无边的众生，让众生得到快乐。

最高的层次，是明白所做的一切如幻如梦，我做的善事和“我”全部不缘，安住于远离四边八戏的空

性中，这叫做三轮体空。

当然，也有人连想获得善报的概念都没有，只是随顺别人做一个善事而已。

所以，做善事有很多种，并不只是为了求一个善报。

如何化解“压力山大”？

问：当今全球面临严重的精神危机，到处都存在着“压力山大”，我们个人也要面对生活上、工作上的许多压力。我想问一下，这些大到全球、小到个人的压力，佛教中如何来化解？有人说要放下，但压力不是说放下就不存在了，我们该如何面对呢？

堪布答：压力太大了，往往是由于欲望太大了。所以，即使大家不能完全放下，至少也要懂得知足少

欲，生活上一切随缘，不要让心中的贪欲过度膨胀。

假如你们对生活的要求特别高，一定要买几套房子、几辆车子，一辈子当房奴、当车奴，到死也没有还完债，这样的人生，压力肯定特别大。所以，佛陀告诉我们，应该降低贪心、减少欲望，尽量地知足少欲。同时，还要懂得谅解别人，不要稍有一点点不开心，就马上怨天尤人，抱怨社会、抱怨父母、抱怨身边的人。

其实，按照佛教的因果理念，你这一世若有福报，财富便会不求自得；没有福报的话，再怎么样拼命追求，也只会让自己越来越穷。所以，希望大家能明白一些佛理，以随缘的心来面对一切，如此才能活得自在，这也算是一种放下。

为什么说没有信仰很可悲？

问：一个没有正确信仰的人，可悲之处在哪里？

堪布答：很有可能无恶不作，最终毁坏自己和他人！

什么才是真正的信佛？

问：我们汉地很多人是“闲时不烧香，急时抱佛脚”，信佛带有一种功利性，并不是真正的信仰。请问，什么才是真正的信佛？

堪布答：信仰有迷信和正信两种。所谓的迷信，是别人说什么，自己不加分辨，就盲目地相信和崇拜，最终自己也找不到方向。

现在汉地许多人信佛，就带有迷信的成分，烧香拜佛是为了保佑自己健康、平安、快乐……像做生意

一样。这种信佛跟信神没有什么差别。

那什么是正信呢？当你以一种科学的态度，用自己的智慧去研究佛教时，你会发现，佛陀觉悟了万法的真理，并用这种智慧给迷茫的人们点亮了一盏明灯，为众生离苦得乐指明了方向。所以，佛陀非常伟大，他的智慧无与伦比。有了这样的认识，你的信心就不会退失。

当然，要想获得这种信心，必须要长期、系统地学习佛法。若只是浅尝辄止，稍微了解一点佛法，这是远远不够的。

皈依佛教后能不能获得幸福？

问：我学了十多年哲学，发现自己仍然很迷茫，觉得很是不幸福。请问，如果我皈依佛教，能不能获得自己的幸福？

堪布答：你皈依后到底能不能幸福，我也不敢保证。因为众生今生中要感受前世的果报，假如你前世造了很多恶业，现在即使皈依了，在前世的报应没有受完之前，也不一定很幸福。不过，我个人多年来长期研究佛教，结合自身的经验来讲，可以肯定地告诉你：今生皈依的话，对来世的幸福必定会是有利的。

当然，皈不皈依要看自己，信仰都是自由的。但确实很多人在皈依学佛以后，自己的人生观和价值观有了极大改变，以前可能是无恶不作，后来找到了人生方向，至少也能不害众生了。

佛教是宗教吗？

问：佛教是属于非宗教还是宗教呢？

堪布答：佛教既是宗教，也是非宗教。这样说会不会矛盾呢？并不矛盾，它可以从两个层面来理解：

说佛教是“宗教”，因为它属于世界四大宗教之一，确实是公认的一种宗教；说佛教是“非宗教”，因为它的教义涵摄一切学问，揭示了万法的真相，并非只是宗教这么简单。所以，现在很多佛教大德，经常在不同场合中说佛教其实不是宗教，而是一种导人向善的完美教育，也是源于这个原因。

慈悲观对当代人有什么用？

问：佛教慈悲观对当代人最重要的作用是什么？

堪布答：佛教慈悲观对当代人的作用，是方方面面的。现在很多人追求金钱，但实际上，就算你拥有很多钱，可以买车、买房子，百般享受也随之而来，你也不一定真正快乐，钱财也很难陪伴你一生。而你心里若有一种慈悲观，这种“财富”就会用之不尽，无论你在人生中遭遇什么，面对它都可以游刃有余，

同时还能帮助身边许许多多的人，这样的生命非常有意义。

所以，希望大家能渐渐意识到，真正的幸福，并不是一定要建立在物质上。现在人们提倡“低碳”生活，而我们佛教中提倡“低贪”生活，只有贪心越来越少，才能减少不必要的欲望，以随缘心来面对一切。

这样的人不管在哪里，即使住的是露天郊外、吃的是粗茶淡饭，也会感到心满意足。否则，一辈子都在贪心的驱使下，拼命地往前追、往前赶，到了死时，才发现人生竟然如此苍白，这时候叹息也没有用了。

谁都能生起慈悲观吗？

问：我们怎么样才能生起慈悲观呢？

堪布答：慈悲观的产生，不可能一蹴而就，而需要一个长期的过程。在这个过程中，不但要有善知识的引导、好友的鼓励、家人的影响，以及经常翻阅大乘经论。更重要的是，还要有自己与生俱来的善根。

没有善根的人，听了多少佛教的慈悲理念，也一点感觉都没有；反之，前世若是修学过大乘佛法，即生中上师稍微指点一下，哪怕只听了一次短短的讲座、看了佛经中的只言片语，自己的善根也能马上苏醒过来，从此人生有着巨大的改变。

在佛教中，这被称之为“福报”。有福报的人，经常会有一些佛缘；没有福报的人，总是遇到各种魔缘。所以，每个人的根基和因缘不相同，生起慈悲观的程度也不一样。

慈悲心有没有偏袒？

问：慈悲心有没有国界呢？

堪布答：真正的慈悲心，不分国界、不分民族、不分地域、不分信仰。只要众生受苦受难，我们有能力的话，就应该无有任何偏袒心，去救济他们、帮助他们。

当然，慈悲心的范围，还要包括动物在内。现在我们最缺的是什麼？就是对动物的慈悲。有一次我上飞机时，看到托运行李的几个工作人员，在搬行李箱时，见到有几箱兔子，就故意一个个使劲扔，看见兔子的惊慌失措，他们开心得哈哈大笑。当时我特别不忍心，但也没有办法，只好在飞机里默默念观音心咒。其实动物也是生命，从这小小的行为中，也能看出来有些人的残忍。

所以，我们的慈悲心，一定要像阳光一样，遍及

动物和其他人的身上。阳光的普照，不分什么国家、什么种族，同样，我们对所有的众生，也务必要一视同仁。

“仁”和“菩提心”有没有高低？

问：儒家讲的“仁”和菩提心，相同之处在哪儿？不同之处又在哪儿？有没有一个境界的高低？

堪布答：我对儒教典籍很有兴趣，也学习过一些，它的理念对当前来讲不可缺少。不过，儒教的“仁”，范围只涉及关爱人类，时间也仅限于今生。而菩提心的范围，包括天下一切生命，从时间来讲，也是生生世世。

现在很多人没有专门研究这些领域，以至于概念上有点模糊，觉得二者好像一样。但实际上，佛教是非常甚深的，不管你研究《法华经》《华严经》，

还是中观、唯识的思想，都很容易体会到这一点。当然，有些人如果没有公正的态度，对此只是一味地排斥，那就另当别论了。但你若是有兴趣，进入这样的领域后，会发现它确实不可思议。

所以，儒教的“仁”和菩提心的相同点，是对人类都有一种仁爱之心。但在爱的广度和深度上，二者之间有一定的差别。

科学还是佛教重要？

问：佛教与科学之间关系是怎样的？将来社会发展的过程中，科学重要还是佛教重要？

堪布答：佛教，如今被称为内在的科学。像著名的心理学家荣格，在研究多年心理学之后，接触了藏传佛教的《西藏度亡经》，发现它对自己的心灵有极大帮助，于是认定佛教是一种心灵科学，并对此给予

极高的评价。同样，科学家爱因斯坦也认为：“如果有一个能应付现代科学需求，又能与科学相依共存的宗教，那必定是佛教。”

佛教，或者说佛法，实际上是佛陀照见万法真相之后，抉择并加以宣扬的。一般而言，“法”有十种涵义，如古籍中云：“法乃所知道，涅槃及意境，福德寿典籍，未来定境规。”而佛法中的“法”，则是指佛法的精要，正如佛经所言：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”也就是说，提倡不造恶业、行持善法，这即是佛教的本意。

如今的科学，对于外在的物质，可以说有诸多观察，然而对于内心世界，却是一筹莫展，只能无奈地在门外徘徊。而佛教的教义，则淋漓尽致地揭示了这方面的真相。因此，著名院士朱清时认为，佛教是当之无愧的心灵科学。

所谓的“科学”，其实除了社会科学、自然科学以外，还有一种叫心灵科学，或心智科学。在我看来，人类只要生存于世，并想不断发展，心灵科学就不可或缺。这种内在的科学，与外在的发展只会相辅相成，而绝不会成为它的绊脚石。

倘若没有心灵科学，随着物质生活的不断提升，人们的内心只会越来越空虚、苍白。像如今美国和汉地的很多富翁，纵然拥有数亿家产，却感觉不到丝毫快乐，始终被痛苦的大山压得喘不过气来。可见，外在的物质再怎么富足，也无法带来内心的安乐。这些人不像我们藏族，基本都相信前后世存在，也有许多对治痛苦的调心方法。对他们而言，假如今生根本不快乐，那一切的发展都没有了意义。

对没有信仰的人来说，人生往往缺乏归属感，随着社会的发展，内心的欲望会越来越大，有了一套房子，还想要一套；有了一辆车子，还想要一辆……如

此，一辈子都沦为金钱的奴隶，许多现象看起来令人非常伤感。所以，对这些人来讲，我觉得，心灵科学显得尤为重要。

人死如灯灭吗？

问：佛教对生死持什么样的观点？

堪布答：佛教对待生死，跟世间人完全不同。世间人一般认为，一个人的出生，如同大地上长蘑菇一样，突然就冒出来了；一个人的死亡，如同灰尘被风吹走了一样，说没有就没有了。但事实上，每个人并不是只有这一世，无始以来，我们在生死中流转了无数世，只不过现在不记得了而已。而且就算我们这一世死了，生命也一定会延续下去，并不会以此而中断。

佛教中为什么劝人要多做善事？就是因为如果你

没有做善事，经常杀生造恶业，也许今生中果报没有现前，但是在来世，它一定会成熟在你的身上。一切苦乐皆自作自受，故望大家不可不慎！

如何解决竞争与忘我之间的矛盾？

问：由于父母都信佛，我从小就崇奉藏传佛教，而且从自己的人生经历来看，佛法确实让我受益匪浅，尤其是当遇到生死的坎坷时，让我得到了很大的安慰。

但如今，在现实生活中，我面临着很多竞争，如果完全像佛教所说的那样忘我，在面对机会时，我就不会努力争取，而是会选择放弃。但若总是如此，可能无法在社会上立足。您对这个矛盾怎么看呢？

堪布答：如今的社会竞争特别激烈，在不害竞争对手的前提下，你积极地争取机会、把握机会，做好自己该做的事情，并不违背佛教的教义。有一位大德

也说过：“每个人的机遇很难得，因此，在不损害众生的基础上，可以积极地去面对。”

是否需要先了解怎么放下，再去放下呢？

问：佛教有句话叫“看破、放下、自在、随缘”，那么，是不是我们需要先了解一下宇宙人生的真相，再去放下，才能做到自在、随缘呢？

堪布答：不了解佛教的理论，一开始就想看破、放下，是不太现实的。而且，“放下”也不能一概而论，比如行持善法、断除恶法，这些就不能放下，否则，很容易变成善恶不分，误入可怕的歧途。

其实，看破、放下，是修行比较高的一种境界。如果真达到了这种境界，对世俗完全看破了，那出家也可以、不出家也可以，一切都自在随缘，没有任何执著。

但如果是一个初学者，没有系统地学过佛法，也不知如何对治自己的烦恼，光是喊这样一个口号，在日常生活中却是烦恼、执著一大堆，这可能会有点矛盾。

所以，能否做到这一点，需要分个层次。

佛教是否对行为的后果不够注重？

问：佛教讲用利他心来指导我们的行为，明显强调行为的动机。这样，是否对行为的后果不够注重呢？

堪布答：做任何一件事情，“因”才是最关键的。“因”好了，“果”自然就好；“因”不好，“果”也不可能好。就像农民种庄稼，种子颗粒饱满的话，才能结出沉甸甸的果实。同样，行为的动机正确了，行为的后果才会圆满。

所以，佛教中强调动机，并不是不注重后果，而是最有智慧地注重后果。

当然，有时候自己发心非常好，但事情却没有成功，这不是对结果不重视，而是由于因缘不具足。

企业家在利益与道德之间如何抉择？

问：我是做投资的，前不久刚接触了一个企业家，他遇到了利益与道德之间的抉择问题：

现在的市场充满竞争，他的产品用的原材料，如果对人体健康等方面合格，成本就比别人高出三到四倍。原来他的基础不错，是从房地产商转过来的，有一些资金积累，所以最初觉得要保证对人体的安全，一直坚持这样的理念。

但在市场两年之后，他发现自己的成本比别人高，而这种产品做出来之后，顾客在使用时，短期内又体

现不出来产品的优势，从而导致企业很难再维持下去，现在只好也用对人体有害的原材料了。这样一来，他的成本就降低了，从今年6月份起，资金就有了明显的好转。

我想请教一下，像他这样的企业家，在面临如此困境时，应该怎么选择才是对的？

堪布答：如今这样的现象比较多。但若仅仅是为了自己盈利，就不考虑大众的健康，这样肯定特别过分，逐渐是会受到报应的。

一个人不管在什么行业工作，这一辈子中，尽量不要去做危害其他众生的事。若能如此，就算你的待遇不太好、钱赚得不太多，至少也会心安理得，生活过得比较清净。

当然，完全清净的话，对凡夫人来讲也不太可能。毕竟现在这个社会，很多人无恶不作，我们生活

在这样的环境中，有时候的起心动念，难免会与恶业相连。但即便如此，也绝对不能故意去损害众生！

现在的很多不良现象，我们没有能力去一一揭露或制止。但你们有些人，以后肯定会有能力，有这方面的实力。所以，每个人一定要树立正确的价值观，如果你的人生方向没有定准，今后就很容易危害社会。

学生学习知识的同时，积累福报有何必要？

问：对一个学生而言，在学习知识的同时，积累福报有何必要呢？

堪布答：作为学生，首先，学习知识是很关键的。然后在此基础上，若能行善积福，这是十分明智的选择。

前世没有福报的人，今生一切都会不顺利，运气也非常差。所以，古籍中说：“精勤如山王，不如积微福。”只有精勤地积累福德，做任何事情才会事半功倍，否则，仅仅是依靠精进努力，不一定就能如愿以偿。

就如同有些学生考试，福报不够的话，平时学习成绩再好，结果也考不上。所以，积累福报非常重要。佛陀也说过：“具有福德者，所求皆如愿。”

对你们学生而言，倘若造了很好的福德，即使没有特别勤奋，学业也会很容易成就，同时依靠福德力，心中的智慧能够自然开启。一般来说，有了前世的福德之果，再加上今生的努力学习，人生的前途就会很美好。同样，依靠这样的因缘，自己的上半生、下半生，乃至未来的生生世世，也会非常幸福快乐。

因此，长期护持这样一颗善心，以及上供下施的

善举，并如理如法地行持，这一点极为关要，请大家牢记！

学佛是不是只要会念经就行了？

问：我是一名藏族人，父母都是佛教徒，在父辈的影响下，我从小就会背诵一些经文，例如《二十一度母赞》、莲花生大士教言等。我认为，一个人年轻的时候，在不影响学业和工作的情况下，背诵一些经文，是种很好的习惯。请问，您对此有什么看法？

堪布答：现在藏地很多年轻人，从小就会背诵百字明、《三十五佛忏悔文》、《二十一度母赞》等，这是藏地的一种传统。如果在自己的人生中，随时随地多念这些经咒，无形中就会化解许多危难，增上各种吉祥。

不过，与此同时，许多人最缺少的是什么呢？就

是没有了解这些经文的意义。如同汉地很多人去寺院只是求保佑，对佛教的真理却一无所知。同样，藏地也有很多人，包括一些知识分子，从小就信仰佛教，可是让他解释一下《二十一度母赞》的内容，好多人都讲不来，这一点是非常遗憾的。

所以，我们学习佛法，不能只停留在理论上，也不能只会念念经。汉地有些老太太很会念“南无阿弥陀佛”，我们藏地人也会背《二十一度母赞》，这些听起来很舒服，但如果不解经义、不懂内容，就会与真正的佛法相隔千里，根本无法一窥其堂奥。所以，理论与修行结合起来学习佛法很重要。

学佛后什么是真正的境界？

问：生活已经很苦、很烦恼了，但有些人学佛之后，反而变得比以前更加执著或偏执了，他们修法是不是

有问题？

堪布答：学佛是否有境界，关键看自己的烦恼是否减轻了，利他心是否增上了。

学佛没毅力怎么办？

问：我对生活的一些琐事很懊恼，经常心烦，但学佛又没毅力，总是三分钟热情，怎么办？

堪布答：要想制伏自己的心，灭除一切烦恼，修行很短的时间、只看一两本书，是远远不够的。就像一位重病缠身的病患，仅仅服了几颗药，便希望自己大病痊愈、健康如初，这无疑不太现实。所以，需要长期学习佛法，这样才能慢慢改变自己。

想修行，但没时间怎么办？

问：平时没有太多时间，应该如何修行？

堪布答：每天只要抽出一个小时，甚至半个小时，持之以恒地坚持修行，久而久之也会有效果。

学法和实修哪个更重要？

问：作为学佛的初学者，学习教义和实地修行哪个更重要？

堪布答：先学习教义，再实地修行，次第不能混乱，二者缺一不可！

修“自他交换”有危险吗？

问：若有非佛教徒、未皈依的，教他们修学自他

交换法，有任何危险吗？

堪布答：没有危险，这是最有价值的换位思考。

念莲师心咒时专注在哪儿？

问：我一个人静下来念莲师心咒时，注意力是应集中在自己的声音上，还是集中在面前的莲师像上？

堪布答：最好是专注在莲师像上。

转经轮转反了怎么办？

问：我有一个朋友，她去了拉萨，转经轮转反了，回来碰到很多违缘，然后她对佛法就很敬畏。请问，转经轮转反了该怎么办？

堪布答：转经轮一般都要顺时针转，逆时针的

话，确实有很大过失。如果她想要弥补，逆转了多少圈，再顺转多少圈就可以了。

开悟是什么？

问：怎样才是真正的开悟？

堪布答：能说出来的，就不是开悟了。

抄《金刚经》有用吗？

问：弟子抄了两年多的《金刚经》，但境界现前时还是难伏妄心，怎么办？

堪布答：继续抄，同时，还要弄懂《金刚经》的意思。

不想行善，也懒得断恶怎么办？

问：我很懒散，不想行善，更懒得行恶。看别人行善也就记着，看别人行恶也不去阻止，我怎么办呢？

堪布答：若懂得因果不虚，你就知道怎么办了。

对做善事没有信心怎么办？

问：我在面对逆境的打击时，对佛法的信心提不起来，行为颠倒很愚蠢，想放弃修行又舍不得。谁都想做善良的人，请问，如何让自己生起无伪的善心？

堪布答：坚信因果不虚、善恶有报，自然就会产生行善的动力。

老了还能学习佛法吗？

问：我今年 49 岁了，从去年 9 月开始跟大家学习《入行论》，看到周围学佛的人都比我年纪轻，总担心自己学佛太晚，会来不及、跟不上，怎么办？

堪布答：你比我年轻，应该来得及。

汉、藏两地的佛教有差别吗？

问：汉传佛教和藏传佛教之间有何不同？

堪布答：以前，汉地对藏传佛教的认识非常少，直到 1987 年法王如意宝前往五台山，汉地很多人才开始慢慢接触藏传佛教。

汉传佛教历来推崇吃素、参禅、念佛，这方面比藏传佛教做得好。而藏传佛教中提倡辩论，以此可消除对佛法的各种疑惑；同时，它有系统的修学次第，

就像现在的高等教育，从小学到大学之间，一层一层的知识学习，所需时间约十到二十年；此外，藏传佛教还有很多修行人，通过长期的讲法、辩论、造论，以及各方面审核，具备合格的法师资格。

总体来讲，汉传、藏传都是大乘佛教，没有太多的差别。

如今汉地很多人特别虔诚，但有点偏于形象化，到寺院里去只是拜佛、烧香、办皈依证，却不明白自己为何要皈依、皈依的好处是什么，这样的话非常盲目，也不是真正的佛教。

还有许多佛教徒，别人问他学的是大乘、小乘，他很得意地说是大乘。但以什么来衡量你是大乘佛教徒呢？很多人却一无所知。其实，大乘与小乘的区别，唯一要看有没有利他的菩提心。若没有度化一切众生的这颗心，即使你天天修庙，天天做很多很多善

事，也根本谈不上是大乘佛教。

所以，现在形象的东西比较多，真正通达佛理的却非常少，这是比较遗憾的地方。

哪一本法本适合所有人学习？

问：现在很多人对道德修养非常重视，您有大量翻译和讲解的著作，在这其中，您最推荐哪一部让他们先学习，并可以获得最大的利益？

堪布答：在这所有的法本中，我最推荐的就是《入菩萨行论》。这部论典适合所有人学习，有信仰的人学了以后，会在佛学方面得到真正的受益；即便没有信仰，通过学习也能减轻自己的嗔心、压力、焦虑、痛苦等。

在印度，寂天论师造的《入菩萨行论》非常出

名，用现在的话来讲，它是一部最热门的畅销书。而在我们藏地，不管是哪一个教派，也都要学习这部论典。如今，汉地有许多高校的师生学了以后，确实对人生起到了不可思议的指导作用。

因此，大家若能将《入菩萨行论》从头到尾学习一遍，人生的方方面面肯定会得到莫大利益。

佛法的妙处，怎么给人推荐？

问：我们应当怎样向别人介绍佛法？

堪布答：自己先要明白佛法是什么，它是不是科学的？对我们有什么利益？……只有说服了自己，才能真正说服别人。

您有什么样的成就？

问：请问，您有什么样的成就？

堪布答：我没有什么成就，只是始终觉得佛法是真理，多年以来自己坚定认真地学习、修行，得到的收获非常大。这种心灵的财富、智慧的财富，很想跟世间上不同角落的人，尤其是苦难深重的人分享。

只有这么一颗心，除此之外，没有任何所谓的“成就”。

后记

请用你的感悟帮助别人

曾有一个小故事很打动我：

暴风雨过后，在沙滩的浅水洼里，有许多被卷上岸的小鱼。它们都困在那里，虽然近在咫尺，却回不了大海。

这些小鱼，有几百条，甚至几千条。用不了多久，浅水洼里的水就会被沙粒吸干，被太阳蒸干，小鱼们都会干死。

此时，出现了一个小孩的身影，他不停地蹲下捞起小鱼，并用力把它扔回大海。大人见后，忍不住嘲笑道：“小鱼这么多，哪里救得完？你这样做谁在乎？”

小孩一边扔一边回答：“这条在乎！这条也在乎！还有这一条、这一条、这一条……”

同样，如今在这个世间上，迷惑、苦恼的人数不胜数，当你看完了这本书后，假如内心有一丝丝收获和感悟，请用这份力量去帮助他们，哪怕只有一个也行。因为，他在乎！

索达吉

2012年9月30日

○○ 相关阅读

▶ 索达吉堪布全集 2 著作	《佛教科学论》
▶ 索达吉堪布全集 3 著作	《密宗断惑论》
▶ 索达吉堪布全集 4 著作	《儿童佛教课》
▶ 索达吉堪布全集 5 著作	《悲惨世界》
▶ 索达吉堪布全集 6 著作	《藏密问答录》
▶ 索达吉堪布全集 7 著作	《藏密素食观》
▶ 索达吉堪布全集 8 著作	《破除邪说论》
▶ 索达吉堪布全集 9 著作	《红尘中的出离》
▶ 索达吉堪布全集 10 著作	《博士访谈录》
▶ 索达吉堪布全集 11 著作	《泰国游记》
▶ 索达吉堪布全集 12 著作	《旅途脚印》
▶ 索达吉堪布全集 13 著作	《警钟》
▶ 索达吉堪布全集 27 著作	《苦才是人生》
▶ 索达吉堪布全集 29 著作	《残酷才是青春》
▶ 索达吉堪布全集 30 著作	《幸好有烦恼》
▶ 索达吉堪布全集 31 著作	《没什么放不下》
▶ 索达吉堪布全集 32 著作	《有什么舍不得》