



残酷才是青春

索达吉堪布 · 著

著作
29

YOUTH IS CRUEL

残酷才是青春

索达吉堪布 · 著

版本：2024年12月

青春，

就像手中的一捧水，

还来不及握住，

就从指缝间流光了

.....

佛法对年轻人真的有用

我的青春，是从放牛娃开始的，当时整天在草原上无忧无虑，与 300 多头牦牛为伴。后来，16 岁才上小学，24 岁就出家了。

虽然如今我已不再青春，但对那段青春时光，好像也没什么特别难忘的回忆，或者特别酸楚的遗憾。自从接触了佛法，每天都过得满满当当、充实无比，所以，青春对我而言，只不过是人生的一个阶段。

可是近几年，我接触了一些人后才发现，好多人对青春似乎特别留恋。因为在那段五彩斑斓的岁月中，他们“少年不知愁滋味”，有了青春为伴，可以

不知道天高地厚，不操心柴米油盐，不计较成败得失……

古今中外的世人，也常用各种美好的词语，不遗余力地赞美青春。然而，青春有时候并非如此无敌，美丽的花丛中往往潜藏着毒蛇，所以，青春也有极其残酷的一面——工作上的压力、情感上的不安、生活中的茫然、惨遭打击的失落、屡受欺骗的孤独……时常让年轻人找不到方向，甚至做出一些极端的行为。

所以，经过再三考虑，我从以往的传法教言，尤其是去一些大学交流的演讲录中，选取出适合年轻人的内容，专门写了这本书。希望通过佛法的引导，让年轻人认清生活的真相，明白在人生中该如何取舍，拥有正面处理问题的智慧，而不是空喊一些口号，自欺欺人地麻痹自己、逃避现实。

现在不少人常认为佛教是老年的宗教，不管到哪

个寺院里，都看到许多老人在大声念佛，似乎跟年轻人扯不上半点关系。其实，这种想法大错特错。我通过近 30 年对佛法的研习、修行，深深地意识到：佛法对年轻人真的非常有用！

每当我看一些年轻人为各种事情所苦恼，犹如被病魔折磨、生不如死的病人，自己就非常心痛，很希望将佛法中的妙方告诉他。所以趁这次机会，我把想跟年轻人说的心里话，都写在了书中，但愿能帮他们有勇气面对青春的残酷。

青春，是人生中极为重要的过渡时期，也是年轻人步入社会、树立人生观的关键时期。假如自己的定位错了，一辈子都唯利是图，为达目的不择手段，这个宝贵的人生就白白浪费了。所以，今后的人生该怎么走，大家务必要好好想一想。

其实，我写这本书，要求也并不高。只要能利益

一个年轻人或曾经年轻过的人，转变他的生活态度；
书中的一句话，能给你带来些许启示，照亮你未来的人生之路。我就心满意足了！

索达吉

2013年6月28日

目 录

第一章 青春的真相

青春为什么残酷	002
看遍世间，无人不苦	006
学会从痛苦中提炼“养分”	010
人要有最好的希望，也要有最坏的打算	014
你幸福吗	018
不要自以为是地看待别人的幸福	022
看破无常，再大的灾难也能过	026
不沉浸于过去，不焦灼于现在，	032
不妄想未来	032
欲望越大，幸福感越小	037
世人不信有因果，因果何曾饶过谁	041
爱自己，就要谨慎取舍因果	044
失去并不可惜	047

第二章 问佛陀情为何物

爱的真名叫“无常”	057
“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖”	061
“爱可生爱，亦可生憎”	065
大多数人的爱情，都是一种自私	071
爱情真的值得“生死相许”吗	074
爱情为何残酷？因为“爱别离”“求不得”	077
佛陀说：对爱情别太执著了	081
爱一个人，就要给他自由	084
青春可以回忆，不能迷恋	088
不负如来不负卿	091
世间万般皆苦，唯情执最苦	094

第三章 懂得做人，比懂得做事更重要

做事不成功，主要是执著太重	101
宁与直士结怨仇，不与狡者交亲友	104
布施是卖贫买富的最好办法	107
不受侮辱，怎么能奋起	110
“火心要虚，人心要实”	113
“笨”的正能量	118
连佛陀都做不到让人人说好	121
感恩那些不让我自以为是的人	129
誓言坚定者是上等人	132
不忏悔过失就只有受罪	136
祈祷文殊菩萨，就知道如何为人处世	139
天道无亲，常与善人，但行好事，莫问前程	142

第四章 醒事歌

对任何事都不要强求	150
“扬人恶，即是恶”	153
性情太刚强，就会处处遇到不顺	156
永远不要争谁对谁错	159
吃亏就是积福	161
别指望生老病死之苦有人替你承担	163
什么人会下地狱，什么人会上天堂	165
不减少欲望，就会增加绝望	167
很多时候，我们的心思都白费了	169
早日醒来吧	174
外境好坏并不是苦乐的来源	176

第五章 缺什么不能缺信仰

不要让心理危机超过经济危机	183
没信仰的人不可靠	186
佛陀是最大的心理学家	189
没有慈悲心，无异于给社会树敌	192
慈悲是最好的财富	195
不要做“精致的利己主义者”	199
先培养德行，才能享受世间利益	202
缺什么也不能缺德	205
不要总指责年轻一代	209
改变人生，从改变人生观开始	212
不懂人生如梦，就会饱受苦痛	217
“做自己”也要有智慧	221

第六章 为什么你事事不如人

性格很直，不一定正直	237
要满足自己，先考虑能为别人带来什么	239
没有主见的人真可怜	241
别把事情交给性情疏懒者办	243
越着急，越不容易成功	247
警惕那些当面说好话者	249
欲望越大，得到的满足越小	252
没有看破就不要假装	255
懂得报恩的人心想事成	257
没有感恩心的人终究不会成功	260
做了再说	263
帮别人应无任何条件	265
越嫉妒，越不幸	269
一个人的痛苦程度，往往跟财产多少成正比	272
“智者不问执为耻，愚者询问执为耻”	276
利他，才能活得健康	280

人生贵在开悟	284
不要像小虫一样“生时无人知，死时无人问”	287
你今天做的，难道不用考虑明天吗	290

第七章 谁会爱尽天下人

不要因为你自己不知道，就轻易否定一切	299
千万不可评论你所不知道的道理	303
盲目崇拜科学，也是一种迷信	307
“宗教是鸦片”吗	310
懂得四法印，方能直面残酷青春	313
生活再残酷，也要行善业	320
心恶，周围的一切就会变差	327
有一种幸福叫“低贪”	330
为什么求佛不灵	335
护法远在天边，近在心中	338
信佛对自己会有损害吗	341
凭什么说佛教是真理	346

啥都有，就是“我”不在了	349
人的大多数疾病，均是源于心中的分别妄念	355
磕头、禅修，是一种美好的生活方式	358
不要认为“人死如灯灭”	361
修佛不要做表面文章	366
智慧无处不在	369

第一章 青春的真相

我们总会遇到痛苦，但痛过了，有些人就故意淡忘了，不愿正视它，更不愿提起它。其实，痛苦也是人生的一种“维他命”，认真反思它的人，可以找出苦的根源，痛过一次就够了；而不愿正视它的人，会接二连三犯同样的错误，遭受同样的“痛”与“苦”。

青春为什么残酷

青春为什么残酷？茫然、焦虑、无助的源头又是什么？真是外在的人或环境让我们受苦吗？不，这一切全是我执惹的祸！

印度伟大的寂天论师曾说：“执我唯增苦。”只要执著“我”，就肯定会增加痛苦。

世间的一切痛苦，都是从自利中产生的。所以，《修心七要》告诉我们：在生活中不管遇到什么苦，均应将其归罪于我执，而不要去责怪别人。若能除掉我执，再不顺的日子都会改变。

既然我执如此可怕，我们不妨先观察一下：每个

人拼命执著的“我”，到底是不是真实的呢？

这个问题，柏拉图在《理想国》中，以比喻作了很好的解答：

有一群人世代住在一个洞穴里。他们从出生起就犹如囚徒，被铁链锁在固定的地点，甚至还被锁住了脖子，不能回头或四下张望，只能永远“面壁”着。

在他们背后，有一群人，每天举着火把来回走动。这些人的身影投射到那墙壁上，就成了他们唯一能看到的精彩世界。

他们每天看着这些影像，久而久之已经习惯，便认为这些影像是真实的，从不知道外面还有一个光明世界，更没有人想要脱离这种“困境”。

直到有一天，有个囚徒偶然挣脱了锁链，沿着光

走出洞穴，平生第一次见到了炫目的光亮。他克服了最初刺眼的痛苦，看到了阳光下真实的一切，才知道原来洞壁上的所见都是假的。

他庆幸自己的解脱，并怜悯自己的同胞，于是又义无反顾地回到了洞穴，一一解开同伴们身上的束缚，并向他们说出真相。殊不知，所有的人都不相信，大家开始嘲笑他，认为他疯了，最终用乱棍打死了他……

这个比喻说明什么？我们一向认为最真实的东西，可能往往最不真实。

那个走出洞穴的人，明明见到了真实的东西，为什么大家不相信他呢？这正应验了《红楼梦》中所说的“假作真时真亦假，无为有处有还无”。我们一旦把“假”当成“真”，“真”也就成了“假”；一旦把“没有”当成“有”，“有”也就变成“没有”了。

同样，众生执著的“我”也是如此，虽然看似明明存在，但实际上，也只不过是洞壁上的影像。

既然说“我”是假的，那什么又是真的呢？无“我”才是。

在人的一生中，特别是年轻时代，还是要多思索“无我”的道理。人生不可能什么时候都心想事成，所以，当我们遇到坎坷、不公时，与其怨天尤人，倒不如尝试着找到痛苦的根源，然后渐渐除掉它。

看遍世间，无人不苦

人生本来就是痛苦的，但可以依靠佛陀宣讲的方法解除。这样一来，你的人生就有离苦得乐的希望，遇到逆境时，也不会钻牛角尖了。

许多人在上大学时，很少对未来做好准备，总是盲目地憧憬着：“只要走出校门，我就能在社会上大显身手，自由自在地干我喜欢的工作，做我想做的事情！”其实，等你真正步入了社会，就会发现许多意想不到的东西，在各种光鲜、微笑的背后，常会隐藏着各种丑恶现象。此时，你如果没有信仰的力量支撑，没有心理准备，一旦理想与现实相悖，自己面对

起来就会力不从心。

此时，倘若你能认识到：人生本来就是痛苦的，但可以依靠佛陀宣讲的方法解除。这样一来，你的人生就有离苦得乐的希望，遇到逆境时，也不会钻牛角尖了。

佛陀曾告诉我们：“三界无安，犹如火宅。”人生在世，原本就是苦多乐少。这一点，有些人过去可能没有发觉，但现在不妨算一算：从早到晚的一天当中，你开心了多少次，痛苦了多少次？或者你活到现在，让你开心的事有多少，痛苦的事又有多少？

不要总以为有财富、有名声、有地位就会快乐。伊丽莎白·泰勒说过：“在这一生中，我拥有美貌、名声、成功和财富，但却没拥有幸福。”为什么呢？一个人若没有知足少欲的境界，没有“善有善报、恶有恶报”的理念，单单依靠外在的一切，根本无法抵

挡轮回的痛苦。

有些年轻人现在不一定能明白这些，但等你在社会上开始摸爬滚打了，就会懂得苦才是人生——在单位，要面临各种各样的竞争；回到家，又要面对家人的抱怨；出门时，有一路堵车的苦闷；平时也是一会儿心情无缘无故不好，一会儿身体出问题，一会儿看别人不顺眼……

我自己经常会想：佛法对我的帮助，确实是金钱、地位等无法带来的。如果没有学佛，我也会以凡夫之心来面对生活，一定有许多许多的痛苦。比如，当我跟别人发生矛盾时，实在想不开，很可能就把对方打一顿或者记恨一辈子。但学了佛以后，大多数的痛苦，都可以通过佛陀的教言进行对治，很多时候，身心马上可以得到调整。

即使有时候对治的效果不一定立竿见影，但我至

少也知道痛苦源于自己的业力。这样一来，心里就能欣然接受、坦然面对，而不至于沉溺其中难以自拔。

学会从痛苦中提炼“养分”

“苦难，对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”

认为快乐是快乐、痛苦是痛苦，二者之间水火不容，这是一般人的想法。而能在痛苦中发现快乐，在快乐中认清痛苦，这才是智者的高明。

许多人一提到“痛苦”，唯恐避之不及，却不知它也有功德的一面：痛苦能挫败你的优越感，打消你的傲气十足；能让你对其他受苦众生心生悲悯；能让你慢慢看清事情的真相，明白什么该做、什么不该

做……故痛苦也并非一无是处，关键看你懂不懂从中提炼“养分”。

在佛教中，对待痛苦的方法，跟世间人截然不同。

世间人非常恐惧违缘，害怕痛苦，常常到寺院里烧香拜佛，求菩萨保佑自己千万别生病，别出事，一定要升官发财、平平安安、快快乐乐、顺顺利利……而大乘佛教中，却有一种方法，可以将痛苦转为道用。

就拿生病来说，本来是件非常痛苦的事，但佛教中却可以把它转为功德。

或许有人不太理解：“生病哪有什么好处？怎么可能！”实际上，原来你自己特别傲慢，什么都不放在眼里，但通过疾病的折磨之后，就会深深体会到人生的痛苦，从而改变以往的态度，开始去注意这些、

在乎这些，对人生的方向重新定位。此时，这个病就有了另一种价值。

像藏地大德米拉日巴尊者，正是因为伯父、姑母的迫害，他才有了后来那么高的成就——由于他们强夺了他的一切财产，他为了报复才去学诛法，回来杀了很多。造了如此罪业之后，他从内心深处生起极大后悔，觉得自己是世上最大的恶人。为了忏悔，他经历种种苦行，最后获得了无上的证悟，成为历史上了不起的大成就者。

可见，只要懂得利用痛苦，就会产生很大的利益。所以，我们也没必要天天求平安、求快乐，而应当求把痛苦、不顺、逆境转为道用的方法。有了这种方法以后，你遭遇再大的磨难，也能将其转化为成功。

我曾看过居里夫人的传记：

她在 19 岁时因为不能与相爱的人结婚，痛苦得差点自杀。后来她决定将个人的不幸化为求学的动力，离开了波兰，去法国巴黎大学深造。

在求学期间，她生活非常贫苦，冬天特别寒冷时，她常常被冻得睡不着。冷极了的时候，甚至要把椅子压到被子上才能入眠。

正是这段常人不能忍受的艰苦日子，造就了她未来事业的辉煌——1903 年她获得了诺贝尔物理学奖，1911 年又获得了诺贝尔化学奖。

一个女人，两次获得诺贝尔奖，这在有史以来非常罕见。她之所以取得这样大的成就，无不归功于当年的失恋与求学的艰难。没有这些苦难，就不可能有后来的居里夫人。

巴尔扎克也说过：“苦难，对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”

人要有最好的希望， 也要有最坏的打算

佛教认为，生活中的任何不顺，都可以
转化为成功的良机。

当今，不少年轻人缺乏面对痛苦的能力，他们总是一厢情愿地认为：“生活充满了阳光，肯定是一路平安、顺顺利利，不会遇到任何曲折。”

然而，现实往往不是如此，突如其来的“暴风雨”，常会将你的人生打乱。因此，我们在享受快乐时，一定要有心理准备——当快乐被摧毁时，自己应该怎样应对？

比如，你现在有钱时，要考虑：“如果以后破产了，变成乞丐了，我该怎样生活？”现在你家庭和美美，要思索：“一旦家庭出现问题了，我该怎么办？”假如提前有所准备，一旦遇到痛苦时，就不会愁眉不展，更不会崩溃。

年轻人一般对感情特别执著，往往认为恋人就是幸福的支柱，由于内心的期望过高，一旦恋人背叛了就无法面对。其实，你也可以换个角度想想：恋人离开了自己，或许正是个机会，未来会有更好的选择。

佛教认为，生活中的任何不顺，都可以转化为成功的良机。因此，当我们遇到不愉快时，要善于从反面挖掘出价值。比如，当别人骂你时，就把它当作修安忍的机会；当你被单位开除了，没必要丧失信心，而要尽快寻找其他出路。

张海迪说：“即使翅膀折断了，我的心也要飞翔。”这是一个坐在轮椅上的人发出的感言，如此精神非常可嘉。

人与人差别真的很大：有些人特别脆弱，在逆境面前不堪一击，遇到一点挫折就倒下了；有些人则有面对痛苦的能力，遇到再大的违缘，也能顽强地站起来。所以，大家应该观察一下，看自己是脆弱的人，还是坚强的人？

我曾在一个书院，见到过一件名为“抉择”的雕塑。这个雕塑造型独特——一个人悬在空中，双臂向身体两侧平伸，被许多双手往外拉扯着。这是什么喻义呢？表现人在抉择的过程中，常常被光明与黑暗、爱与恨、幸福与悲伤等矛盾撕扯。

由此我想到，对于人生，我们也应该有全面的认

识：一方面要憧憬光明，一方面要面对黑暗；一方面要梦想成功，一方面要迎接失败……若有了这样的准备，不论社会如何复杂，你应对起来都会十分自如。

你幸福吗

古往今来，人们总认为，达到了外在的某个标准，便会获得幸福。但事实上，当达到这些标准时，也不一定真的幸福。

世人天天从早忙到晚，唯一追求的就是幸福，但结果得到了什么呢？大多却是不同程度的痛苦。之所以出现这种反差，往往是因为没有认清幸福的真相。

有些人认为，只要满足了暂时的需求，这就是幸福。

2009年，英国举行了一次“谁是最幸福的人”的征文比赛，收到全世界一百多万篇来稿，最后，评委

选出了四个“最幸福”的人：

成功完成一例手术的外科医生；在沙滩垒城堡的儿童；给婴儿洗澡的母亲；与心爱的人走上红地毯的新人。

以世间的眼光看，这四个人都非常幸福，他们也是千挑万选出来的。可是，如果深入分析：他们真的幸福吗？答案就不一定了。

儿童在海滩玩耍时，所垒的沙滩城堡若一下被海浪吞没，他的幸福还在吗？给宝宝洗澡的母亲，如果孩子长大后不孝顺，她难道不痛苦吗？医生这次的手术非常成功，但下次万一失败了呢？跟心爱的人步入婚姻之后，生活会事事尽如人意吗？

佛教中讲万法是无常的，所以，不能过于执著有些事物。如果认为有钱就会幸福，或者结婚就会幸

福，那么你也该想想：梦寐以求的这一切，假如失去了怎么办？这时候，还有幸福可言吗？

还有些人认为，离开了痛苦——比如现在头特别痛，过一会儿不痛了，这也是一种幸福。

美国著名盲人女作家海伦·凯勒曾说，假如给她三天光明，她就是最幸福的人。诺贝尔和平奖得主南非前总统曼德拉，因反抗种族歧视入狱 27 年，后来他在《回忆录》里说，坐牢时每天晒半小时太阳，便是最幸福的事。

当然，如果他们的幸福观成立，对照起来，绝大多数人每天都生活在幸福之中。然而事实并非如此——我们的眼睛可以看到光明，每天也可以晒半小时太阳，但并不是人人都有幸福的感觉。

古往今来，人们总认为，达到了外在的某个标

准，便会获得幸福。但事实上，当达到这些标准时，也不一定真的幸福。所以，好好思考就不难发现：幸福跟外境并没有太大关系，它只是内心的一种满足。

不要自以为是地看待别人的幸福

“子非鱼，焉知鱼之乐？”用自以为是的目光，否定别人的幸福，这是错误的。

一个人是不是幸福，光看外表是判断不出来的。

有一次，英国哲学家罗素到四川访问，他和陪同人员坐着两人抬的竹轿上峨眉山。

当时是炎热的夏天，轿夫们累得满头大汗，罗素暗自想：“这些轿夫一定特别痛恨坐轿的人，大热天的，还要抬着他们上山。或许他们在想，为什么我是抬轿子的人，而不是坐轿子的人？”一路上，罗素都在琢磨这个问题。

到了半山腰，罗素让轿夫停下来休息。他下了竹轿，细心地观察他们的表情。出乎意料的是，轿夫们又说又笑，对于闷热的天气和坐轿的人，没有丝毫埋怨，反而兴高采烈地给罗素讲自己家乡的笑话，还好奇地问他一些有关国外的事情。

表面上看，在烈日炎炎下抬着客人爬山，这应该是苦不堪言的事。但轿夫照样怡然自乐，可见，幸福确实无关乎外境。

后来，在《中国人的性格》一文里，罗素引述了这个故事，并得出这样的结论：“用自以为是的目光看待别人的幸福，这是错误的。”

所以，判断一个人幸福与否，不能仅凭外在的表象。看到无钱无势的人，不要以为他不幸福；看到荣华富贵的人，也不要以为他肯定幸福。

很久以前有一位国王，他的朋友对他说：“你多

幸福啊！拥有所有人想要的一切，你是世界上最快乐的人了。”

国王笑笑，随后说了一句：“那么，我们就交换一天的位置来看看如何？”

第二天，国王让朋友代替自己处理一天朝政。一天繁重的国事结束后，朋友疲惫不堪，不禁感慨地说：“当国王实在太累了！我只看到你幸福的一面，却没有看到你痛苦的一面。”

还有些人以为，当明星就肯定快乐，这也是一种误解。曾经我在上海遇到一位很出名的明星，她给我讲了当演员的艰辛：在一部影片的拍摄中，每天晚上要背熟四张 A4 纸的台词。她还对我说，自己刚出道时，在一部电视剧中演过一个公主，在大概半年时间里，每天要穿着特别沉重的服饰，演其他角色的小丫头们都受不了，中途纷纷离开了……

听了她的话，我想：人们特别羡慕明星的光环，其实，明星也有不为人知的压力和说不出的苦。如果没有顽强的毅力，恐怕很难面对这一切。

所以，大家一定要记住罗素的话：不要自以为是地看待别人的幸福！

看破无常，再大的灾难也能过

今天身体康健，明朝也许会身染重病；
今天花容月貌，明朝也许会仙姿不再；今天荣华富贵，明朝也许会穷困潦倒；今天誉满天下，明朝也许会遭人唾骂……不要总以为这些只发生在别人身上，它随时可能在你身上呈现。这就是我们生活中的“无常”！

现在许多年轻人，对名利、感情等虚妄的东西，有极为强烈的实执，并由此产生百般苦恼。当久寻不得，或者一旦失去了，有的人甚至还会选择自残、自杀。

其实，在懂佛理的人看来，这完全没有必要。一切事物皆是因缘而生，缘生则聚，缘灭则散，所以发生什么都是正常现象。

几年前，我去玉树赈灾时，看到那里房屋倒塌、人员伤亡，种种惨状无法用语言来形容。

但与此同时，我又发现，当地人由于大多信仰佛教，对死亡的来临早就有准备。所以，当遇到这样的巨大灾害，他们并没有怨天尤人、痛不欲生。反而，好多人都说“万法是无常的”“轮回就是痛苦”，在他们眼里，地震并不是无法承受的打击。

当时，有一名《中国新闻》的记者，对此感受就相当强烈。他说：

“我见过国内外许多的灾难场面，包括汶川大地震，我也亲自在现场，目睹了不计其数的惨状：有些人发现家人全都死了，无法面对就自杀了；有些人见

所有财富毁于一旦，精神上实在受不了也跳崖了……

可是到了玉树这里，却见到与预期完全不同的场景：这么多人在灾难面前，心态竟然非常平和。甚至有一个人的家人全部遇难了，他脸上还挂着微笑，在医院里一边转经轮，一边念观音心咒。

我问他：‘你伤心吗？’

他回答说：‘人终有一死，无常是免不了的。这次有这么多出家人超度，死者实在非常幸运，我真的替他们感到开心！’”

从这件事上，我深深感到了信仰的重要。有了它，纵然面对天灾人祸、悲欢离合，乃至各种剧烈的痛苦，你也不会束手无策。

达摩祖师说过：“得失从缘，心无增减。”若能做到这一点，苦恼自然会消于无形。就算你暂时没

有这种境界，但只要经常琢磨这句话，心境也会大不相同。

往昔的一切感受，
苦也好、乐也好，
就像水中的波纹，
已经消失无迹了，
没有必要再去回忆了。
沉浸在过去的苦难或辉煌里，
完全是在浪费时间。



不沉浸于过去，不焦灼于现在， 不妄想未来

济公和尚说：“一生都是修来的，求什么？今日不知明日事，愁什么？得便宜处失便宜，贪什么？食过三寸成何物，馋什么？死后一文带不去，怪什么？举头三尺有神明，欺什么？荣华富贵眼前花，傲什么？他家富贵前生定，妒什么？前世不修今受苦，怨什么？一旦无常万事休，忙什么？”

佛经中讲：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”那么，对于过去、现在和未来，我们应当如何把握呢？

不要回忆过去

不少人总是对往事流连忘返：“我过去如何如何谈恋爱，成绩如何如何好，挣钱如何如何容易……”

其实，往昔的一切感受，苦也好、乐也好，就像水中的波纹，已经消失无迹了，没有必要再去回忆了。沉浸在过去的苦难或辉煌里，完全是在浪费时间。过去的事情最好想也不要想，谈也不要谈，因为想了、谈了也没有用。

无垢光尊者说过：昨天的事就像昨天的梦，都已经过去了，没必要再去怀念这些。

如果你非要追忆过去不可，那也应该与无常观结合起来，多多思维盛衰离合的道理。比如，过去腰缠万贯之人，现在落魄潦倒、身无分文；过去衣不蔽体、食不果腹之人，如今飞黄腾达、富甲一方；过去一家人共处时欢声笑语、其乐融融，而今各奔东西、

音信全无……

可见，这世上没什么可信赖的，你若能经常思维这些无常之理，人生中不管遇到什么，都会提前有所准备。

不要妄想未来

对未来的百般筹划打算，就像在旱地上撒网捕鱼一样，是不切实际的黄粱美梦。

藏地有句俗话说：“希望的周围，总环绕着绝望。”如同有些人，去年炒股票、搞房地产，认为今年肯定发财，到时候再拿这些钱投资什么……没想到突然金融风暴来了，席卷到了他的“领土”，最后美梦彻底破灭。看看我们身边，这样的现象数不胜数，故应放弃对未来的希望。

如果你非要憧憬未来不可，则应思维死期不定。

每个众生迟早会死，而且死亡往往不期而至，一想到这些，自己应该有种强烈的紧迫感，抓紧时间做些有意义的事，而不要随便散乱放逸。

不要执著现在

对现在的事情也不能太执著，很多人把什么都看得特别实有，因实执而造下各种各样的业。若能以无执著、空性、如幻如梦的见解印持，就会知道很多行为皆无实义。

如果你非要执著现在不可，那么自己正在做的一切，无论是吃饭、走路、说话、睡觉，都不要太当真，对来世不利的非法恶业更要抛弃。

总之，我们平时不要忆念过去的种种，想这些也没有什么用；不要执著现在，莫以种种分别念扰乱自己；不要妄想未来，应舍弃一切虚幻的梦想。

退一步说，若是这些分别念断除不了，也应依正知正念将其转为道用，一定不要随妄念而奔驰。

欲望越大，幸福感越小

你现在拥有的一切，实际上就已经很幸福了。但欲望越大，幸福感越小；知足越大，幸福感越多。所以，对未来不切实际的幻想，还是要尽量少一点。

藏地有一个家喻户晓的故事：

从前，有个无家可归的穷人，偶然得到了一大袋青稞。一天晚上，他流浪到了某座山的坡上，山坡非常陡，坡下还有个湖泊。

他决定就在这里过夜，于是将袋子放在脚边，躺在山坡上，然后开始妄想：“我现在有了这一大袋青

稞，以此作为本钱，想必将会拥有大量财物。到那时娶上一位好妻子，她必定会生一个儿子，取名字就是我的责任，那么，该给儿子取什么名字好呢？嗯——就叫月称吧。”

正在此时，月亮从东山升起来了，月光刚好照到他身上。他特别开心：“正想着‘月称’，月光就来了，以后肯定会一切顺利！”

想到高兴之处，他兴奋不已，脚一伸，对青稞袋子猛踹了一下，袋子竟骨碌骨碌滚到湖里了……一场美梦就这样破灭了，伤心之余，他也跳湖自尽了。

所以，月称还没有降生，月称的父亲已经离开了人间。

无独有偶，汉地也有一个类似的故事：

江南有个乞丐，他好不容易要到一点钱，正好路过彩票发售点，一狠心，用身上的钱买了一张。

可他衣衫褴褛，彩票无处安放，看到手中那根竹子做的打狗棒，上面有一道裂口，便把彩票藏在了里面。藏好之后，他就开始幻想：“如果中了大奖，我再也不去乞讨了，可以配一副金边眼镜，然后去住五星级宾馆……”

过了几天开奖，那张彩票竟然中了一等奖。得知这个消息后，他觉得自己终于可以扬眉吐气、梦想成真了。于是他走到一座桥上，挺直腰板，振臂高呼：“我再也不用要饭了！”只见手中打狗棒划了一道漂亮的弧线，落入滔滔河水之中。

猛然想起，彩票原来在打狗棒里！他伤心欲绝，“扑通”一声，自己也跳河追随破碎的梦想去了。

可见，希望的周围总环绕着绝望，计划没有变化快，我们的美梦非常脆弱，很容易就会破灭。因此，对于无法触及的未来，实在没必要抱有太多幻想。

世人不信有因果，因果何曾饶过谁

多行不义之人，自以为聪明，所作所为神不知鬼不觉，但却不知因果丝毫不爽，自己所做的一切，早晚都要为它付出代价。

在佛教看来，世间行为有两种：一是高尚的，一是卑劣的。若行持高尚的行为，今生快乐，来世也会快乐；若行持卑劣的行为，今生痛苦，来世也会痛苦。

为什么会这样呢？这就是因果规律。所以，重视因果对每个人来说极为重要。

印光大师曾讲过这样一个故事：

江南有一对双胞胎，相貌声音都一样，从小到大形影不离，而且皆已娶妻生子。

31 岁那年，兄弟两人去赶考，途中投宿到一家旅店。店里有一美丽的寡妇，先是勾引老大，老大严肃地拒绝了，并告诫老二要当心女色。老二口头答应，私下却和她发生了关系，事后约定考中必来迎娶。

放榜时，老大高中，老二落选。老二又骗这女人说：“等我上京考取后再来娶你。”还说自己路费不够，此女遂将积蓄全部赠与他。

没想到，老二一走就杳无音信，女人日思夜盼，最终抑郁成疾。她始终以为这双胞胎是一个人，于是给老大修书一封，之后便撒手人寰了。老大收到信追问，老二这才承认。

第二年，老二的儿子突然暴病而亡，他也因伤心过度，双目失明，没多久就死了。而老大由于德行不

亏，一辈子荣华富贵，子孙满堂。

从这个故事也可看出：若贪执美色，丧失自己的道德，且不说来世的果报如何，今生中就会感召各种不悦意。

或许有人提出质疑：“那为什么某人今生中作恶多端、行为不轨，现在却过得如此快乐？”

实际上，这只是恶报尚未成熟的暂时现象，不会持续恒久的。就如同已服下了毒药的人，在毒性没有发作前，有时甚至会感觉极舒服，但过不了多久，必定会有性命之忧。

爱自己，就要谨慎取舍因果

不管你是否承认因果，它的存在都真实
不虚，大家万万不要“以身试法”！

我们造了善业，绝对会感召快乐；造了恶业，绝对会饱受痛苦。

不要认为占他人一点便宜、说一句妄语，看来只是小事，好像不算什么，但实际上，你已种下了让自己受苦的种子，将来在生死轮回中必定会成熟果报。所以，凡是爱惜自己的人，应当谨慎取舍因果。

佛陀在世时，一位尊者的妹妹是公主，她不幸患了一种病，皮肤全部糜烂。尊者劝她多做善事，变

卖珠宝首饰为僧众建一殿堂，并在建筑期间，每天到工地去打水、扫地。公主依教奉行后，病情果然有所好转。

殿堂竣工之时，佛陀及眷属被请来接受供养。当时，她问佛陀自己为何会得这种可怕的病，佛陀告诉她：

“你前世是一名王后，因国王宠爱一名舞伎，你非常嫉妒，就命人把痒粉撒在舞伎的身上和床上，令其痛苦万分。以此恶行，你今生感召了这种皮肤病。”

佛陀给她作了开示后，公主以此证得初果，同时病也好了，皮肤变得又白又滑，比昔日更加动人。

佛教认为，很多较难治愈的顽疾，应该跟因果有一定关系。所以，平时若有人患有这方面的疾病，除了配合医生治疗外，最好还是多做一些善事。

其实，一个人外在的长相不重要，穿得好不好看也不要紧，关键是内心对因果是否坚信不疑。如果你真的爱自己，对自己很执著，不希望生生世世受苦，就千万千万不要造恶业！

失去并不可惜

——索达吉堪布精彩问答

从小到大，我们了解的“幸福”，全来自于外在。比如有钱了就幸福，没钱了就痛苦；有人爱就幸福，失恋了就痛苦……但实际上，这一切并不稳定，随时可能发生变化。而佛教所揭示的“幸福”，建立在内心的基础上，这是人人平等具有的，只是很少人懂得该怎样挖掘。一旦你认识了它，才知道何为不变的幸福。

问：我是南京大学商学院的博士，对佛学不太了

解。请问，从佛教的角度来看，有没有提过集体目标和个体目标？我们如何更快乐地实现个体目标？

堪布答：讲起目标的话，佛陀在《阿含经》《毗奈耶经》中都提到过。个体目标分为暂时、长远两种，最长远的目标并不是这一生一世，而是无数世以后所获得的果位，这个好多人想都不敢想。而集体目标，则是僧众的利益、居士们共同行持善法等等。所以，在佛教中，集体目标和个体目标早有提及。

那么，一个人如何更快乐地实现自己的目标呢？首先要懂得“随缘”。禅宗中常会提到这个词，也就是说，在实现目标的过程中，应该只问耕耘不问收获，只要你努力了就没有遗憾，即使途中的道路太曲折，一直跨不过去，也没有必要非常痛苦，而要学会随遇而安。有了这种心态，自己就会特别快乐。

此外，在做任何事情的时候，都要有明确的规

划。如果漫无目的，一步一步没有具体安排，则不可能实现最终的目标。

总之，在工作中、生活中，无论你遇到什么违缘，都不要特别去执著。越执著，事情的成功率就越低；看得越淡，成功反而会不期而至。

问：我是一名大学生。我觉得，有时候欲望也是一种动力，如果人人都知足少欲，可能会影响自身的发展。请问，在发展和知足少欲之间，怎样保持平衡？

堪布答：知足少欲跟发展并不矛盾。佛教不是要求大家整天浑浑噩噩，什么都不追求。

追求不等于贪欲。作为一个年轻人，如果有过多的贪欲，这当然不合理；但如果你为了实现远大的理想而努力，或者为了正常生活而赚钱，这种追求是可

以的。

不过，要注意的是：追求不能过了头，否则可能变成贪欲，这样一来，就会对自他带来害处。

总之，只要对自他有害，这种追求就不可取；若是对自他无害，这种追求是可以的，这与佛教的观点不相违。

问：您说到一个幸福的秘诀：当自己家庭美满时，要想想一旦失去亲人的感受。这对我们普通人来说，是不是太残忍了？

堪布答：并不残忍。一百年之内，世界上的每个人，包括你最爱的父母、家人，都将一一离开世间，幸福美满的生活不可能永远存在。因此，在无常来临前，我们就要做好准备。

许多智者说过：人要有最好的希望，也要有最坏的打算，这就是面对生活的合理态度。

问：我是一名科研工作者。请问，保持怎样的心态，才能达至幸福和得到之间的平衡？

堪布答：关于幸福的平衡点，由于每个人的定位不同，所以不能一概而论。

佛陀在《诸法集要经》中说：“众生的幸福和痛苦，是由各自不同业力产生的。”这句话很好地回答了你的问题。

在这个世界上，有没有绝对的幸福平衡点呢？没有。随便找十个人，每个人的幸福观都不一样。一个人认为达到某个标准就是幸福，而在另一个人看来，这个标准还不够幸福。

总的来讲，幸福的根本是心。但分别来讲，因为众生的心态千差万别，所以，每个人的幸福平衡点也不相同。

问：现在哈佛大学设有幸福课，您认为中国高校需不需要开设这门课？

堪布答：如果因缘具足，中国高校也应该开设幸福课。

我认识的一位教授说，哈佛大学不少教授对佛教都有研究，他们通过佛教的调心方法，有效地提升了生活质量。

问：请问，如何寻找幸福？

堪布答：既然幸福是一种心态，那从外境上寻找是不现实的，只有向内心探求才能获得。

像不丹，只是南亚一个小国，总人口不到 70 万，虽然经济不太发达，但由于全国上下信仰大乘佛法，所以人们非常幸福，被公认为“全球最幸福的国家”。相反，日本尽管经济发达，可许多日本人却没有幸福感，最近一些年来，每年都有三万多人自杀。

1990 年我去过不丹，看到那里的生活，非常羡慕。当然，我不是羡慕不丹人的物质生活，而是羡慕他们内在的幸福。在那里，生活虽然非常简单，可人人脸上挂着满足的笑容……

要知道，在人心浮躁的地方，不一定能找到幸福，而在人心宁静的地方，往往能发现幸福的足迹。尤其是若能懂得知足少欲，经常保持满足感，很容易就会获得幸福。否则，外在的物质再丰富，永远也跟

幸福无关。

问：经历是“加法”，随着年岁的增长，我们的经历越来越多；修行却是“减法”，我们要不断地放下、再放下……您觉得这两者矛盾吗？

堪布答：在生活中，既要有看破放下的一面，也要有积极努力的一面。

有些人认为，学了佛以后，就要放下所有的事。实际上并非如此。该放下的固然要放下，该挑起的还是要挑起，这样学佛才能成功。

现在的年轻人大多是独生子，将来要独自面临各种压力，所以非常需要树立正确的人生观。否则，若没有认清人生的真相，一直盲目地向外追求，最后就会非常痛苦。

当然，在树立人生观时，也不能堕入一边，必须要有全面的认识。要明白人生既有黑暗，也有光明；既有成功，也有失败。

第二章 问佛陀情为何物

一提到佛教，不少人就认为要青灯古佛、绝情绝爱。但实际上，佛陀并没有要求每个人一学佛就出家，他只是告诉了我们情爱的真相，通过一些理性的分析，让你放弃非理性的执著！

爱的真名叫“无常”

有个别年轻人总觉得：“离开了他（她），我就活不下去。”其实，佛陀在《无量寿经》中早就讲过：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”这是一个深刻的教言。

佛陀认为，爱情是无常的，更是烦恼之因，故对此不要过于沉迷，不然会招致意想不到的痛苦。

其实，除了佛陀以外，汉地的古圣先贤对爱情也有一些认识。比如，发生在庄子身上的故事：

一天庄子出门，看到一座新坟，一女子手执扇子，正对着那座坟连扇不已。问她为何这样，女人

说：“坟中埋的是我丈夫，他死时有遗言，如果我要改嫁，必须等坟土干了才行。我现在急着改嫁，所以用扇子扇坟，让坟土尽快干。”

听到这番话，庄子心中很不是滋味，回家后将此事告诉了妻子。庄妻听后，先是数落那妇人没良心，然后发誓说：“如果你离我而去，我绝不会如此无情。”

天有不测风云，没几天，庄子突得急病死了。入棺后，庄妻一身缟素，每天哭哭啼啼地为庄子守丧。不久，有个翩翩少年来到庄家，自称是楚国的王孙，想来拜庄子为师。得知庄子刚辞世，少年很伤心，表示要为庄子守丧百日。

守丧期间，因王孙气度不凡，庄妻慢慢对他生起爱意，遂托人向其求婚。王孙同意了，不过提了一个条件：“庄子乃我老师，我千里迢迢到此，如果一面

未见，就太遗憾了。希望你能打开棺材，容我见老师最后一面。”

按彼时习俗，入殓后再开棺，这对逝者极为不敬。但为了尽快成亲，庄妻一口就答应了王孙。但万万没想到，一劈开棺材，庄子竟然坐了起来。此时，王孙也倏忽一下不见了。庄妻这才明白：原来，王孙乃庄子的幻化。此时她羞愧难当，没多久就悬梁自尽了。

这个故事也告诉我们：世间的恩爱，是十分无常的。

有个别年轻人总觉得：“离开了他（她），我就活不下去。”其实，佛陀在《无量寿经》中早就讲过：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”这是一个深刻的教言。

看世间，每个人莫不如此，来到这个世界是独自

一人，最后离开也是孑然一身，所以，没有谁真正离不开谁。

许多人在年轻时，为了爱情、财富，一直就像蚂蚁一样忙忙碌碌，直到生命的最后一刻，才开始去考虑：“我死后，生命会不会延续？如果会，下辈子是什么样子呢？”但这时候再思索这些，可能已经来不及了。

“因爱生忧，因爱生怖， 若离于爱，何忧何怖”

男女之情，表面看海誓山盟、轰轰烈烈，似乎是人间最美好不过的。但实际上，只要有爱，就会患得患失；只要有爱，就会有担忧、害怕。诚如佛陀在《涅槃经》中所说：

“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”

曾经，一个没结婚的人和一个已结婚的人谈论爱情。

没结婚的人极力赞美爱情，他说：“古希腊有

一个叫皮格马利翁的国王，他用象牙精心雕塑了一个少女。由于这个‘少女’太美了，国王深深地爱上了她，天天在‘少女’面前祈求，并且拥抱她、亲吻她。后来，爱神阿芙洛狄忒被他的真情打动，将少女雕像变成了真人，跟皮格马利翁过上了幸福的生活。所以，我觉得爱情是多情的海洋，是迷人的画卷。”

听了这番话，已结婚的人摇摇头：“年轻人，爱情并非如你所说的那样美好。听我讲一个故事吧：

南朝的时候，有一个人叫刘瑱，他妹妹是鄱阳王的王妃，夫妻之间非常恩爱。后来，鄱阳王因故被齐明帝所杀。因为思念亡夫，鄱阳王妃终日不吃不喝，最后奄奄一息。

为了救妹妹，刘瑱请人画了一幅画——在画中，鄱阳王正跟一个宠妾在一起恩恩爱爱地照镜子。看到这幅画，鄱阳王妃醋意大发，咒骂道：‘他真应该早

点死。’就因为这件毫不存在的事，她对亡夫的万千爱意当下消失，随后身体也很快康复了。”

在后一则故事中，为什么女主人公原来热气腾腾的爱，一瞬间就变成了咬牙切齿的恨呢？原来，这就是佛教所讲的“爱恨无常”。

所以，对于爱情，我们任何人都要记住这个规律，否则，无论你学了多少知识，在遇到世间的爱恨情仇时，还是很难面对。

佛教中有部论典叫《四百论》，其中讲过：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”意思是无常的法一定会坏灭，有坏灭的则非真正的安乐，因此，凡属无常的一切法，皆是痛苦的本性。比如，两个人关系本来很好，后来一方慢慢变心了，这种无常就会给对方带来痛苦。

所以，爱情犹如一件易碎品，极不可靠。佛陀也

曾提醒弟子阿难：“慎无信汝意，意终不可信；慎无与色会，与色会即祸生。”就是告诉他：千万不要信赖你的分别心，你的分别心根本不可信；千万不要贪执美色，否则就会带来无穷无尽的祸患。

遗憾的是，佛陀虽然早已开示过了，但许多人，特别是年轻人还是不懂这个道理，以至于在爱情中，经常遭受各种不明不白的折磨。

“爱可生爱，亦可生憎”

对每个人来说，爱情只是帮助自己快乐的外缘，虽然它暂时可以带来快乐，但是靠不住、不长久。

许多人在没有爱情、婚姻时，认为得到了就一定幸福。但真正达到目的之后，却发现当初的快乐在逐日递减，身心也在渐渐麻木，甚至还有说不清的苦，成天缠绕着自己……

我曾看过林肯的传记，他说自己一生中最大的不幸，就是长达 23 年的婚姻。他的太太脾气暴躁、喜怒无常，对他身上的每一个部位都看不顺眼。每当林肯

出现在她面前时，她就会喋喋不休，嫌他的头太小，手脚太大，鼻梁不直，下颚突出，看上去像只猩猩。

她最讨厌的，就是林肯的走路姿势，成天逼着林肯在房间里学她的步法。甚至有一天，在林肯跟别人一起用餐时，因为没有及时答她的话，她竟然将一杯热咖啡泼到了林肯头上……

当然，这是林肯在步入婚姻之前，绝对不曾想到的。

无独有偶，托尔斯泰的婚姻也是悲剧的典型。这位俄国著名大文豪，有无数的人崇拜他，在他那个年代，只要他说一句话，马上成了头条新闻。但就是这样一个人物，家庭生活极为不幸，甚至成了他致命的导火索。

结婚之初，他对妻子非常温情，两人经常一起许愿、祈祷，希望这恩爱的日子能天长地久。但遗憾的

是，好景不长，婚后一段时间两人就开始争吵不休，昔日的爱意每况愈下，最终变成了怨恨、敌意。

在经历了漫长的猜疑与痛苦之后，晚年的托尔斯泰热衷于人类和平，并将大量稿费捐去做慈善。但这与妻子的想法完全相反，因为她的虚荣心太强，守着钱财不愿意行善。终于，在每日不断的争吵之后，82岁高龄的托尔斯泰，于一场大雪中弃家出走，离开了共同生活48年的妻子。在俄罗斯寒冷的冬天，他颠簸在四处漏风的火车车厢里，最后患上肺炎，死于一个小车站的木屋里。

在临终之前，所有子女都来到他膝下，但他唯独不想见妻子最后一面。

如今许多年轻人，认为爱情至高无上，相恋时总以为：“他就是我永远的幸福！”可时间一久，无常变化上演时，才意识到“永远”原来并不远，于是开

始怨天怨地：“为什么我的命这么苦？为什么他这样没良心？……”

其实，与其到时候这样怨天尤人，还不如早点了知：自己的快乐要靠自己掌握。有了这种认知，当他带给你快乐时，你会感激他；即使相反，也不会太执著。否则，爱得太深，纠缠太紧，最终肯定会自尝苦果。

当然，上述那种悲剧的婚姻，并不是人人都会遭遇的，但即使在一般的婚姻中，无常的变故也随时在发生着，这是不争的事实。了解到这点以后，你就会明白，把快乐建立在一个人身上，是相当不明智的选择。

所以，我们应掌握好快乐的主因——自己的心，并通过修行开启心的宝藏，以获得真实的快乐。

看世间，
每个人莫不如此，
来到这个世界是独自一人，
最后离开也是孑然一身，
所以，
没有谁真正离不开谁。



大多数人的爱情，都是一种自私

爱有两种：一是占有，只要自己快乐，不考虑对方如何；一是付出，只要对方快乐，不考虑自己如何。

红尘中的芸芸众生，口口声声说爱，朝朝暮暮谈情，但仔细观察，多数人的爱不过是一种自私的占有——对方让自己快乐，才爱他；一旦他背叛了，就因爱生恨。

这样的爱，只会让自他苦不堪言，又有什么可津津乐道的呢？

世间人总以为，恋爱结婚是人生最快乐、美好、

令人向往的事。就像我坐出租车时，司机一看我是出家人，就不禁生起“大悲心”：“你很痛苦啊，不能结婚，怎么能受得了呢？”同样的情景，我在香港、广东、沈阳等城市都值遇过。

但是，恋爱了、结婚了，就能把自己锁进幸福的保险柜吗？从很多人的经历来看，也不一定。

前不久，我和一位校长聊天时，随口问他：“有些刚参加工作的年轻老师，会不会因为感情问题，借机对学生发泄？”

校长连连点头：“有啊有啊！有些年轻老师一天到晚都在打电话，有时就像发疯了一样，突然跑到教室里，把所有学生都痛骂一顿。”

类似的待遇，以前我也碰到过。曾经我在一家医院住院，有个护士因为男友三天没来电话，自己打过去也没人接，心情特别坏。即使给我们配药，她也一

直在按对方号码。病友们都特别担心，生怕她一不小心就配错了。配完药，她过来给我们打针时，也是恶狠狠地，“啪”一下就使劲扎了进去……

其实，大多数人的爱情，都是一种自私，只为了自己的需要和快乐；而且，这种爱也是有条件的，建立在对方爱自己的前提下，一旦这个前提变化了，自己的情感也会随之改变。

可叹的是，许多人没有认清爱情的本质，或者，就算道理上明白了，但遇到迷人的对境时，还是会情不自禁地深陷进去。

也许，只有等你到了花甲之年，才可能明白所谓的爱到底是怎么回事。你一直死死追求的爱情童话，究竟在现实中存不存在？

爱情真的值得“生死相许”吗

世间很多人都将“执子之手，与子偕老”当成爱情的最高境界。那么在佛陀眼里，爱情的本质是什么呢？

芸芸众生都耽著情爱，正如一首流传已久的词中所言：“问世间情为何物？直教生死相许。”

这句话出自元朝词人元好问的《摸鱼儿·雁丘词》。当年，16岁的元好问赶赴并州应试，途中遇到一捕雁人，他说自己今天设网捕雁，捕得一只杀死后，但见另一只在其周围悲鸣不已，久久不离，最后竟从空中直冲而下，撞地殉情。

元好问听后心绪难平，便从他手中买下这两只雁的遗体，将其合葬于汾河岸边，命其冢为“雁丘”。

看了这个故事，不少年轻人可能要问：无始以来，人们非常憧憬的爱情，果真有那么美好吗？真的值得“生死相许”，令人沉迷至此吗？佛陀与世人眼中的爱情，又有哪些不一样呢？

其实，在世人的定义中，“情”就是一种互相缠缚、同生共死。

而佛陀，对男女间的爱情、婚姻也没有全盘否定。如在《善生经》中，就教导夫妻之间理应相敬如宾，丈夫应以五事爱敬妻子，妻子应以十三事敬顺丈夫，如此才能夫妻异体同心，家和万事兴。

但与此同时，佛陀又会提醒大家：爱情归根结底是一种执著。当自己特别执著一个人时，虽然会带来短暂的快乐，但到头来，终究是苦大于乐。

或许有人对此不以为然，他们觉得爱情无比甜蜜，怎么可能是一种痛苦呢？当然，假如你没品尝过爱情的滋味，有这种想法也很正常；但若是过来人，对于个中的辛酸，相信定有特别深刻的体会。

爱情为何残酷？ 因为“爱别离”“求不得”

无始以来，许多人总以为爱是永恒的，
所以，一旦它有了点滴变化，就会感到巨大的
挫败……

爱情的痛苦虽然千差万别，但仔细观察，不外乎有两种：一种是“爱别离苦”，即所爱的人离开了自己，由此便痛不欲生；还有一种是“求不得苦”，因为得不到所爱的人，没了这个“皈依境”，就认为自己活得无依无怙，了无生趣。

不过，假如你明白了无常之理，纵然无法跟最爱

的人在一起，也不会那么难以面对。

藏地曾有位上师叫吉丹松贡，一天他的邻居过世了，悲痛的老妇来见他想寻求慰藉。

她刚踏进上师家中，就碰到了上师年迈的母亲。她扯着头发，语无伦次地向老妈妈倾诉着自己的巨大痛苦。当时，老妇人抱着她，一个字一个字地告诉她有关无常的教言。慢慢地，她的悲痛之情得以舒缓，忘了要见上师这件事，然后起身回家了。

几个月后，上师在传大手印时给弟子们叙述了此事，并特别开示说：“无常的教言非常殊胜，连刚失去丈夫的寡妇都能很快明白，知道不要把每一件事都执记在心头，由此很快脱离了苦痛。”

还有一则故事：

从前，有一个女人死了丈夫，她每每想起与丈夫

生前的恩爱，就痛不欲生，于是天天做很多精美的饭菜拿到坟前，一边痛哭一边说：“亲爱的丈夫，你吃一点吧。”

有个牧童看到这种情况，很想帮助她，就找了一头死牛搬到坟地，然后割了许多嫩草放在旁边，也是一边哭一边说：“亲爱的牛，你吃一点吧。”

女人看到后，不屑地对牧童说：“牛已经死了，又不可能活过来，你在这痛哭有什么用呢？真是个傻孩子！”

牧童回答：“我才不傻呢！我的牛刚死，它的样子还没变，身上还是热的，多叫它几声也许还能活过来。你的丈夫死那么久了，都已经火化了，你还哭着让他吃东西，那才傻呢！”

听牧童这么一说，女人想想也对。从此，她的生活恢复了正常。

可见，人的心若专恋于某个对境，一旦失去了，就很难从痛苦中拔出来。但如果明白一切皆无常，天下没有不散的筵席，那很多事情也就想得开了。

佛陀说：对爱情别太执著了

无始以来，人们都沉迷于“问世间情为何物？直教生死相许”的幻境中，看看我们周围，因情而苦的人前仆后继。其实，你若能懂得一点佛教道理，比如万法皆为无常，缘合则聚、缘灭则散，或者一切都是空性，就会明白“情”也不过如此。

现在有些年轻人挺可怜的，虽然学识不错，但由于从来没有学过佛法，无法洞察爱情的真相，遇到一点点挫折，就可能失魂落魄，甚至有时因无法接受失恋而踏上一条“不归路”。

其实，世人歌颂的伟大爱情，只是一种分别妄执，假如过于执著，痛苦必会接连不断地降临。诚如《正法念处经》中所说：“若人贪著欲，众苦常现前。”

前不久，某大学就上演了一幕惨剧：一对恋人在考研之前，女生对男生说：“如果我们都考上了，关系就保持下去；如果你考上而我没考上，爱情也可以继续；但若我考上而你没考上，那就分手。”

也许是造化弄人，最终女生考上了研究生，而男生落榜。于是女生提出分手。男生特别伤心，因无法接受这个事实，就冲到女生寝室，先将恋人掐死，然后自己也跳楼了……

与这种自私自利的爱相比，佛陀所提倡的爱，不附带任何条件，所以，绝不会因付出得不到回报而痛苦。

当然，若有人问佛陀：“应该如何对待爱情？”

佛陀并不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。佛陀只会说：对爱情不要太执著了，否则一定会活得很苦，而且，这些苦不是别人强加给你的，完全是自作自受。

所以，且不谈佛教的甚深境界，仅就现实生活来讲，年轻人若能懂得一些佛理，内心也会变得比较豁达，这对未来会有不可思议的帮助。

爱一个人，就要给他自由

爱一个人，就要给他自由。如果以“爱”的名义，把他盯得死死的，根本不给他自由的空间，只会让他的心离你越来越远。不仅是恋人之间如此，父母与子女之间也如此。任何一种爱，若建立在控制别人的基础上，自己一味地付出，却完全不顾对方的感受，那你越爱他，他越累。

有些人的嫉妒心特别炽盛，认为自己所爱的人只为自己独有。别人无意中看一眼，或者稍微与其接触、谈话，自己就会妒火中烧，生起极大的嗔恨心，甚至不惜一切想毁了对方。

我的家乡有个人，他曾对妻子说：“其他什么事你都可以做，唯独有件事我不许，你要注意啊！”现在他已七八十岁了，但年轻时的这句话，一直被大家传诵着，“流传百世”。可见，有些人对爱人有着强烈的占有欲。

《百业经》中有一个残忍的故事：

从前，有个国王叫丑陋者，嫉妒心极强，性情十分残暴。他为王妃制定了极其严格的禁令，尤其是禁止别人仰望王妃的姿色。所以，他每次带王妃出游时，街道两旁不能打开门窗，若有人打开后无意一瞥王妃，他会立即剜掉此人的眼睛。

一日，他与王妃们去森林游玩。当时有位独觉在那里禅修，几个王妃见他身相庄严，生起无比欢喜心，于是纷纷取下面纱，在其面前恭敬顶礼。国王闻知此事后，当下嗔心大起，命人立即剜去独觉的

双目。

因前世恶业感召，独觉被害时没能显现神变。之后，他飞入虚空示现种种神变。见此情景，国王非常害怕，马上跪在地上忏悔，乞求清净罪业。

然而，因果是不虚的。由于在嫉妒心的推动下国王曾剜掉过成千上万人的眼睛，一旦业力成熟，他仍无法避免果报——多生累劫成为没有眼睛的众生，直至佛陀在世时，他还是一个盲人。

佛经中说过：“增上贪欲者，不知理非理。”有些人在嫉妒心或贪心生起时，做事情根本不讲理，好像发疯了一样，过段时间冷静下来，才知道自己特别过分。

其实，嫉妒只是分别心在作怪。假如你真的贪著爱人，那他去世之后的遗体，别人再怎么看、怎么焚

烧，这时候为什么你无动于衷，不像以前那样妒火中烧了呢？仔细想一想，你到底爱的是什么？

青春可以回忆，不能迷恋

当你拥有令人羡慕的青春时，请不要忘了，这一切迟早会变成鸡皮鹤发……

不少年轻人总觉得自己青春无敌，整天花大量心思忙于打扮、美容，希望以此讨得恋人欢心，而从不愿想自己有一天满面皱纹、白发苍苍的样子。这无异于自欺欺人。

实际上，我们如果了解身体的本质，便不会迷恋自己的身体，更不会贪执别人的。

《法句经》中有这样一个公案：

往昔佛陀在世时，有位王后长得娇艳动人。国王要带她到寺院礼拜佛陀，但她非常珍爱自己的容颜，不喜欢听佛陀“不执著美色”的论调，所以经常找借口不去寺院。

一天，国王为了让她到寺院去，下令诗人为寺院写赞歌，主要歌颂寺院的宁静、安详和伟大。王后对此很感兴趣，便和国王一起去了。

当王后来到寺院，佛陀观察到了她的根基，于是变化出一位绝色美女，站在她身后并替她扇风。王后一看，顿时觉得自己逊色多了，但她还是忍不住，一直望着那美女。没多久，美女的容貌竟在渐渐改变：先是变得衰老；然后死去；慢慢化为白骨……

至此，王后觉悟到美色并非永恒，执著这些毫无价值。

佛陀觉察她的根基已成熟，便对她说：“对美貌

极为贪恋的人，是相当愚痴的。因为所执著的东西，只不过如此而已。”接受了佛陀的开示，王后当下证得圣果。

所以，不管是什么人，哪怕长得再惊为天人，也阻止不了无常的侵蚀。若认为自己的爱情建立在一张脸上，而从来不懂得从心上着手，那实在愚蠢之至。这样的爱情，也绝对挡不住岁月的考验！

不负如来不负卿

表面上看，待在寺院里的他，仿佛一直在思念远方的情人，世间人可能也觉得奇怪：“这样的诗，怎会出自一位藏地著名大德之手？”

经常有人问我：“您读过六世达赖仓央嘉措的情歌吗？对此有什么看法？”

其实，我还未出家时就在甘孜师范学校读过，出家后也看过。我认为，仓央嘉措深谙诗学精髓，其用词之美，一般人无法望其项背。

他的诗有外、内、密三层涵义。从外义而言，

阐述了男女之情，但其内义和密义，多数人却无从了知。

比如，他在一首诗中写道：“白色的仙鹤啊，不会去远方，有一天，它会从理塘归来。”当时人们并不知其中密意，只把它当成一首情歌。直至后来才发现，这是仓央嘉措对未来的授记，他的转世就降生于理塘。

他还有一首诗，如今可谓脍炙人口：“曾虑多情损梵行，入山又恐别倾城。世间安得双全法，不负如来不负卿？”

表面上看，待在寺院里的他，仿佛一直在思念远方的情人，世间人可能也觉得奇怪：“这样的诗，怎会出自一位藏地著名大德之手？”但事实上，他的这种特殊显现，对世人具有殊胜意义——欲界男女难免都贪执感情，通过读他的情诗，迷惘无助之人将被接

引入佛的境界，依此因缘，缓缓种下解脱的善根。

就拿这首诗来说，字面意思是：世间没有两全其美的方法，既对得起佛陀，又对得起爱人。但这间接也说明了，如果你是个在家人，可以一边过世间生活，一边做对佛教有意义的事情；但若是个出家人，就必须勘破情关，放下对爱人的执著，如此才能荷担如来家业。

其实，他的情歌，可以从不同角度来理解：外义是世间的男女感情，内义折射了当时的历史状况，密义则揭示了修行的心态和方法。而且，有些诗篇还隐含着对藏地政治、经济、文化的透视，并对未来的变迁作了预言。

世间万般皆苦，唯情执最苦

——索达吉堪布精彩问答

若有人问佛陀：“应当如何对待爱情？”

佛陀不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。佛陀会说：对感情不要太执著了，否则一定会带来痛苦，这些痛苦不是别人强加给你的，完全是自作自受、作茧自缚。

问：有个对佛学感兴趣的同学，给我讲了许多成佛的道理。我当时反问他：“你想成佛，这也是一种欲望——成佛欲，为什么佛家对男女感情要禁止，而对成佛不禁止？难道你们那种欲望是对的，我们这种欲望就是错的吗？”俗话说“海纳百川，有容乃大”，

既然佛法无边，应该有足够的包容性，为什么就不能把七情六欲包容进去，一定要把它斩断呢？

堪布答：佛教并不完全禁止男女感情，我也引用了许多经典说明这一点。可是，佛教会提醒你认清感情的痛苦本质，认清感情的“惨”。

如果你以贪欲想占有他人，与他人产生各种情缘，这就是痛苦之因。而一个人若想成佛，想获得利益众生的能力，表面上看是一种欲望，然而这跟世间的贪欲有区别。假如你通过发菩提心、学习佛法、积累资粮，最后获得了佛果，就能利益自他一切众生。

现在许多人认为，佛教是绝情的，佛教排斥所有的感情。其实不是这样。懂佛法的人都知道，佛教并不反对正常的感情生活。对于一般的在家人，佛教只是要求他们节制感情，并受持清净的戒律。而且，佛教要求受持戒律，也是循序渐进的，并不提倡所有人

都剃头出家，也不要求所有人都信仰、皈依佛教。佛教的精神很自由，你信仰也可以，不信也可以。

问：您也曾年轻过，虽然在“上师”的光环下，许多人把您超人化或者脱俗化了，可是我想问：您在年轻时，心理状态和欲望状况是什么样的？

堪布答：我个人来讲，年轻的时候，确实也有贪欲和执著。不过，我虽谈不上有什么修行境界，可是通过思维历史上的许多故事，通过反复剖析烦恼和人性，对感情的本质也有了深刻认识，所以，能够摆脱感情的困扰。

通过自身的体会，我也感觉到，年轻人特别需要认识感情的真相。若能认识到这一点，即便有一些贪欲和执著，自己也不会特别苦恼，更不会因为失去恋人而自杀。

问：我是二外的一名学生，想请教您一个问题：现在汉地大城市里的人，情执特别重，因感情而痛苦万分的年轻人比比皆是。如果给他们讲空性的道理，虽然可以对治情执，但他们很难接受。那我们该用什么方法帮助这些人呢？

堪布答：情执的问题，确实在汉地相当严重。我以前去过一些欧美国家，据间接了解，那里因感情自杀的现象不太多。在我们藏地，或许是信仰的原因吧，更是几乎没听说过。

关于情执的对治法，其实不仅仅是空性，佛教的无常观，或聚际必散、因缘聚合等道理，也可以说服他们。

但若是无缘者的话，恐怕我们也无计可施……

问：既然说情是痛苦的，当为情而痛苦到睡不着的时候，有什么办法能让自己睡着呢？

堪布答：其实，不要说年轻时会为情而睡不着，在以后的工作和生活中，也经常会有睡不着的情况。许多有钱、有地位的人，每天必须要吃安眠药。

如果睡不着，你可以坐在床上，观想释迦牟尼佛的身像，或者放下一切执著，打坐十到二十分钟，让心处于宁静调柔的状态中，这样就比较容易入睡了。

有时候，我因身体不好也无法睡着，或者白天做了某件重要的事，临睡前脑海里一直浮现它，甚至为此焦虑、激动。那个时候，我就会放下一切执著，要么观想佛像，要么坐禅，让自己的心静下来，然后再躺下去，这样很快就能进入梦乡。

当然，每个人的根基不相同，这种方法不一定适

合所有人。不过，根据有关佛经的说法，对大多数人还是比较管用的。

第三章 懂得做人，比懂得做事更重要

如果常以“己所不欲，勿施于人”的心态来为人处世，生活中的抑郁、纠结、焦虑、烦躁等就会一扫而光。不但这些区区小事不在话下，甚至更大的事业也可以顺利成功。

做事不成功，主要是执著太重

我们平时做事情，要么是为名，要么是为利，要么是为自己，有了这些执著以后，心就静不下来，言行举止也跟着左右摇摆。

做什么事情都要掌握好分寸，太紧不行、太松也不行，没有观察不行、观察太过分也不行，倘若过于极端，事情不会圆满成功。

当然，我们做事不成功，大多数是执著太重所致。

《庄子》中有一个故事说：

有个木匠叫梓庆，他平时做的，就是祭祀时挂钟的架子。虽然这活很简单，但他做出来的东西，人人见后惊为鬼斧神工，觉得那上面野兽的形状，宛如真正的走兽一般栩栩如生。

当地的国君听闻他的能耐后，专门唤他来问其中的窍诀。

梓庆说：“我一个木匠，哪有什么窍诀啊？无非是我在做任何一个架子之前，首先守斋戒，让自己的心静下来。到了第三天，我就可以‘忘利’，把那些为自己得到功名利禄的念头全部扔掉；到了第五天，我就能‘忘名’，别人对我赞叹也好、诽谤也罢，我都已经不在乎了；第七天可以达到‘忘我’之境。

有了这样的心态，我就拿上斧子进山了。因为心很清静，所以哪些木头天生长得像野兽，我一眼就会看到，然后把木头砍回来，随手一加工，它就成为现

在的样子。这无非是以天合天，哪称得上是什么窍诀呢！”

看完这个故事，大家也应该明白为什么自己做事老是不成功了吧。

宁与直士结怨仇， 不与狡者交亲友

仲敦巴问阿底峡尊者：“世间上最可怕的敌人是谁？”阿底峡尊者回答：“是恶友。”

平时与人交往的过程中，宁可与正直者结下仇怨，也不要与狡诈者结为亲友。

为什么呢？因为人正直的话，即使你们成了一种敌对关系，他也不会无故冤枉你，一是一、二是二，不会说不符合事实的语言，也不会把没有根据的事栽赃到你头上。

而与狡诈者结为亲友的话，对他有利的时候，他

可能会帮助你，但若是触犯到他的利益，即使你帮过他，他此时也会恩将仇报，反而加害于你。

那么，什么样的人 是狡诈者呢？

1. 对贤者从来不会赞叹。别人的人格怎么好，修行怎么不错，他总是不屑一顾，觉得无所谓。

2. 对劣者不批评谴责。有些人一直无恶不作，恶行屡教不改，很多行为非常过分，他也不作呵斥。

3. 对恩重如山的人不在乎，根本想不起世上还有报恩这回事，觉得别人帮他理所应当，都是在还他的债。

4. 对关爱自己的人，也从来不做忆念，完全漠视别人的一番好意。

5. 对以前所做之事从不分析，错了没有忏悔，

对了也没有总结；现在做的到底如不如法，也不加辨别观察。整天迷迷糊糊，好也无所谓，不好也无所谓。

在这世上，狡诈者的的确确相当多。所以，我们要时时提醒自己，千万不要与这种人交往过密，当然，自己更不要变成这种人！

布施是卖贫买富的最好办法

穷人之所以贫穷，是因为往昔没有布施积福；富人之所以富贵，是因为前世做过布施。

有些人从小到现在，钱包里始终空空的，任凭自己怎么努力都没用。实际上，今生的富足，来自于往昔的布施。假如自己比较吝啬，那没有钱也怨不得别人。

凡夫人总担心：“我布施了，享用什么？”而圣者却认为：“我享用了，布施什么？”其实，如果你经常布施的话，不仅不会因此贫穷，反而可以得到更

多的财富。

曾有一次，嘎达亚那尊者到河边去，见到一个女人手持水瓶，坐在那里号啕大哭。

尊者问她为什么哭，女人说自己实在太穷了，到哪儿都找不到钱，真是不想活了。

尊者笑笑说：“这没有什么，你可以把贫穷卖给别人。”

女人抬起头，好奇地问：“谁肯买贫穷呢？”

尊者说：“我肯。”

“那怎么卖出去呢？”

“要布施。要知道，穷人之所以贫穷，是因为往昔没有布施积福；富人之所以富贵，是因为前世做过布施。所以，布施是卖贫买富的最好办法！”

女人听后很有信心，但苦于自己除了一个水瓶外，身上一无所有。尊者便教她用水瓶装水，然后布施给他，她以欢喜心这样做了。以此功德，她命终后转生天界，再也没有生到贫穷家。

现在不少亿万富翁，活着的时候特别吝啬，宁可自己随意挥霍，也不愿帮助可怜众生。其实，人终有一天会死，死时连一分钱都带不走，既然如此，你为什么宁愿把辛苦积累的钱财全部留给别人享用，也不愿为自己的后世考虑一下呢？

不受侮辱，怎么能奋起

精进非常重要，只要这颗心不退，就算你暂时不如别人，也可以逐渐做到“后来者居上”。

《人间奇谭》中有这么一个故事：

往昔，有个人叫魏遐昌，他年轻时读书很用功，但每次都名落孙山，年纪大了以后，只好在家乡教书维生。

当时，他的学生中有个叫朱富新的，非常聪明，但家境贫寒，无力供他读书。魏遐昌得知后，不但不收他学费，逢年过节还给他很多东西。

后来，朱富新年纪轻轻就考上了秀才，但他非常傲慢，对老师不但不感恩，反而当众羞辱他不长进。

受到这种侮辱后，魏遐昌虽然很生气，但转念一想，事实也确是这样，于是他在 68 岁时发奋读书。几年后，与朱富新都考取了功名。

不久，魏遐昌给皇上出谋划策，平定海贼，以此功劳被封为御史，专门去巡视广东一带的政事。没想到，到那里的第一件案子，就是审理当地县官朱富新贪污一事。魏遐昌不念旧仇，尽量找一些公平的证据，最后，朱富新虽然被免职了，但却逃过了牢狱之灾。

魏遐昌后来官越做越大，一直做到礼部尚书才功成身退。告老还乡时，皇上大摆宴席，亲自为他送行。而朱富新，一辈子再也没有翻身的机会。

由此可见，没有谁会永远不如谁，只要肯努力

付出，内心的智慧就会日新月异。久而久之，往昔超过自己的人，会被自己渐渐追上；昔日与自己并驾齐驱的人，则会被远远地甩在后面。如此继续下去，最后，自己定会让所有的人刮目相看。

“火心要虚，人心要实”

大事，一定要从小事开始。不追求有大的成就，才有大的成就。等把小事都做好了，大事也就自然成功了。

人首先一定要实在。

古人云：“火心要虚，人心要实。”生火烧茶时，如果把柴堆得死死的，一点空隙都没有，就算趴在地上吹半天，也不会有火星冒起来，所以火心一定要虚。而人心必须要实，假如人心特别虚假，阳奉阴违，则不具足好人的法相。

现在社会上有些人，甚至包括佛教徒，经常口是

心非，看起来特别假。这样的“假人”，大家觉得他很聪明、有能力，好多老板也喜欢，而一见到老实的人——“不行！这个人太笨，我不要！”

其实，老实人也许在一两件事上不成功，但究竟而言，他说的话很可靠，做的事情很稳重，最终一定会有所成就。

汉地有一个公案：

金山寺有位香灯师叫持律师，他人比较笨，很多人都喜欢耍弄他。

有一次，到了六月六要晒藏经，有位小和尚很调皮，对持律师说：“香灯师，今天大家都晒经，你的蜡烛快长霉了，也拿出去晒晒嘛！”

听到这话，持律师很高兴地把一坛蜡烛搬出去晒，结果全部融化了，只剩下一些蜡芯。

晚上维那师让他点灯，他很老实地把蜡芯拿出来，套在蜡签上。维那师很惊奇，知道事情的经过后，觉得这个人太笨，决定想办法迁他的单。

第二天，维那师把他叫到跟前，当着众人的面说：“持律师，像你这么大的智慧，在禅堂里当香灯师，太委屈材料了！现在谛闲法师在温州头陀寺讲经，专门培养弘法人才。你既然有这样大的聪明才智，可以到他那里学习。到时去各地讲经说法，我给你当维那，大家都能沾你的光。”

“好哇！”持律师笑眯眯地说：“维那师多慈悲！”于是他马上收拾行李、捆好衣单，前往头陀寺去了。

去了之后，谛闲法师通过各方面了解，知道别人是在故意愚弄他，本来不想收留他，但无奈自己已发愿：人无论钝根、利根，只要发心学教，就不能随便

拒之门外。

于是他让持律师先在寺里除粪、挑水、扫地，以后又行堂、擦桌子、洗碗。早晚多在佛前拜佛，并找人教他五堂功课。等他把五堂功课学会后，接着教他背《楞严经》《法华经》，后来又背《法华经会义》和《楞严文句》。

持律师虽然非常笨，但性情十分稳重，做任何事情都是勤勤恳恳、一丝不苟，每天背诵也很认真。

经过十几年工夫，他把这些全背下来了，提起某一段，他都很熟悉，像得了语言三昧一样，真正成为了一个了不起的大法师。当时，谛闲法师无论去哪里都带着他。

后来，维那师也真的到他那儿去求法了，履行诺言给他当维那。

可见，看上去没有智慧的人，只要为人实在、稳重，做到表里如一、言行一致，久而久之，什么功德都可以圆满。

“笨”的正能量

“聪明反被聪明误，巧什么？”

有些人虽然聪明，但智慧没有达到究竟。

比如，他们学了一点辩论，但真正的推理没有懂，只知道整天看别人的过失、说别人的缺点；学了一点般若，但真正的空性没有懂，只认为因果、三宝、四谛都不存在。

藏族也有一句俗话：“因明学得好，打官司很好；戒律学得好，偷东西善巧。”这并非说学因明是为了打官司，或学戒律是为了偷东西，而是指有些人太过聪明狡猾，以至于将智慧变为了邪慧。

还有些人的聪明成了造业之因。譬如有些电脑高手，凭两只手敲打键盘，就能对一切了如指掌。他们经常利用高科技作案，以此满足自己的种种贪欲。

说实话，倘若聪明沦为邪见之因、堕落之因，那还不如笨一点、老实一点。

从前有个故事：一个水池里有座铁塔，铁塔下面有好多青蛙，它们看塔顶尖尖的，就纷纷商量：“今天下雨，太阳不晒，我们爬铁塔好不好？”大部分青蛙都很高兴地同意了。

爬到中间时，太阳出来了，青蛙们被晒得奄奄一息，于是开始打退堂鼓，一个个都下去了。

下去以后，它们往上一看，竟然发现有只青蛙爬到了塔顶。怎么会这样呢？

原来那只青蛙是个聋子，大家一起爬的时候，它

也跟着上去了；中间商量返回来时，它没有听到，继续径直往上爬，最后成功地到达了塔顶。

同样，有些人的脑子特别好，手也特别灵，但所作所为却成为毁灭自己之因。而有些人什么都不懂，每天只会念“嗡玛呢巴美吽”，最后却可能获得殊胜成就。因此，有时候聪明不如笨一点好！

连佛陀都做不到让人人说好

做一件事情，要让人人都说好，这个要求太高了，连佛陀也做不到。所以，凡事只要问心无愧就好，不管别人怎么说，只要自己发心清净，就应该坚持到底。

往昔佛陀在世时，提婆达多、善星比丘、达玛多匝、外道六大本师等人拼命地与佛陀作对，不管佛陀对他们如何慈悲，他们都不为所动——有人说佛陀戒律不清净，有人说佛陀见解不究竟，还有些外道见佛陀的庄严金身具足九种丑相……佛陀在经中也亲口说过：“世间上对我有信心者，其数量如指尖上所沾之微尘，而没有信心者，如同大地的微尘。”

圆满如佛陀者尚且如此，身为凡夫人的我们，就更不用说了。

曾有个企业老板，一心一意想利益所有员工，希望每个人都说自己好，但始终无法实现这个愿望。不管他怎么绞尽脑汁，付出再多的财力、物力，仍有一些人跟他唱反调。所以他特别想不开，有一次跟我诉苦，我就告诉他：“佛陀都无法让所有众生满意，我们恐怕更不行了。你的心愿虽然不错，但可能还要再考虑一下。”

要知道，众生真的难以一一取悦，《伊索寓言》中就有个故事：

有个老人和一个小孩，用一头驴驮着货物去赶集。

在回家的路上，小孩骑在驴上，老人赶着驴子走。路人见了，指指点点说：“这孩子真不懂事，让

老人走路，自己享受。”

小孩忙下来让老人骑上。旁人又说：“这老头怎么忍心让孩子走路，自己骑驴？”

老人听了，赶紧把孩子抱上来，两人一同骑。走了一段路，又有人说：“这一老一小太残忍，把小毛驴都快给累死了。”

两人只好下来走路，可又有人笑话他们：“有驴不骑，真是大傻瓜！”

最后，实在没办法，二人扛着驴子回家了。

可见，不管做什么事情，要让众人全都满意，这是绝对做不到的。权衡之下，大多数人认可，也就可以了。

我曾让很多人提意见，看看我讲课讲得怎么

样——

有人说：“你叽里咕噜讲那么快，谁听得懂？慢一点！”于是，我就故意放慢语速。

有人又抗议：“你慢吞吞的，谁也不想听，我都打瞌睡了，讲快点好不好？”那不快不慢的速度在哪里呢？这个确实没法把握。

如果我讲得稍微广一点，有人就说：“你啰啰唆唆讲半天，我还有事情呢，发挥得少一点，不要太啰唆了！”然后我就简略一点。

结果又有人抱怨：“你讲得这么略，肯定谁都不懂。我除了听法以外，没有别的事情，应该讲广一点，多引用教证、理证。”

既然怎么做都不满意，后来，我只有凭自己的能力和良心来画一条线了。

藏地也有个家喻户晓的故事：

有家人娶了一个新媳妇，媳妇刚进门时，婆婆对她挺不错，她贤惠能干，但唯一有个缺点就是不爱说话。后来婆婆非常不满，说她像哑巴一样，就因为这个原因，非要把她休掉。

她丈夫也没办法，只好听母亲的话，把她送回娘家。

回去的途中有一座岩石山，两人翻山时，听见山上一只鸪鸪鸟“叽咕叽咕”叫个不停。她丈夫听得心烦，就拿出箭来想射死它。

这时，媳妇唱起了一首歌：“世上之人难取悦，少语嫌弃被赶走，多语鸪鸟被射杀，不知彼等需什么？……”

的确，在生活中，有时候我们这样做不行，那样

做也不行，有些人建议“适中”一点，但适中的标准也因人而异，每个众生的根基、意乐不同，判断的结果也有天壤之别。实际上，要令大家全部满意，这是根本办不到的。

所以，凡事只要问心无愧就好，不一定非要得到所有人的赞叹，只要对得起自己良心，别人不满意也没办法。毕竟佛陀都不能满足所有众生，像我们这样的凡夫俗子，又怎么可能做到呢？

大事，
一定要从小事开始。
不追求有大的成就，
才有大的成就。
等把小事都做好了，
大事也就自然成功了。



感恩那些不让我自以为是的人

俗话说：“善泳者死于水，善武者死于斗。”越是自己擅长的东西，越容易让自己栽跟头。所以，我们即便在某方面有一技之长，也不应自以为是，恃才而骄。

每个人都曾年少轻狂过，也曾自以为是过。倘若没有良师益友的指引，自己不知道要走多少弯路，所以，我们一定要珍惜这样的缘分。

苏东坡从小就天资聪明、过目不忘，每看完一篇文章，便能一字不漏地背出来。多年苦读下来，他已算是饱学之士了。

一天，他乘着酒兴，挥毫写下一副对联，让家人贴在大门口：

读遍天下书

识尽人间字

过了几天，苏东坡正在家看书，忽听仆人通报门外有人求见。他出来一看，是位白发苍苍的老太太。只见她指着门上的对联，笑咪咪地问道：“你真已读遍天下书，识尽人间字了吗？”

苏东坡一听，很不高兴地答道：“难道我能骗人吗？”

老太太就从口袋里摸出一本书，递上前说：“请帮我看看，这上面写的是什麼？”

苏东坡接过书，从头翻到尾，又从尾翻到头，竟连一个字也不认得。他不禁羞愧万分，遂伸手想把门

上的对联撕掉。

老太太忙上前阻止：“慢！我可以把这副对联改一下。”于是在每句前面各添两个字，变成：

发愤读遍天下书

立志识尽人间字

并谆谆告诫：“年轻人，学无止境啊！”

人生之路，坎坷多艰，所以，若想安稳地走下去，我们一定别忘记“学无止境”这句话，恒常观察自己的心态，万万不能骄傲自满、得少为足。

誓言坚定者是上等人

一个人若出尔反尔，谁都会看不惯他，在单位或家庭里，他做什么都会不顺，最后自己孤苦伶仃，就像枯树一样无有凉荫，再努力也不会得到财富名声。

对于誓言的态度，龙猛菩萨曾讲过三种人：

上等人对自己所承诺的一切，犹如在石头上刻的文字，纵经种种侵蚀，亦不会磨灭。

中等人的誓言，假如没有外缘影响，一般不会改变，但若遇到一些违缘，则很容易放弃当初的承诺。这就像在泥土上写的文字，写完后不会马上消失，但

若被人兽践踏、风吹雨淋，字迹很快就模糊不见了。

下等人的许诺，如同在水中写的文字，随时随地都在变，今天答应这个、明天答应那个，一会儿这样、一会儿那样，不需要任何外缘，誓言轻易就舍弃了。

上述三种人中，誓言坚定者才最令人信任。这种人绝不会轻易承诺一件事，然而一旦经过详细观察，自己已经承诺下来了，哪怕是三千大千世界统统毁坏，他的誓言也不会动摇。所以，我们一定要做这种人。

以前我在建小学的时候，有一个老板说：“我本想资助你一百万左右，但可惜先答应了别人。要不，我去跟他说个谎，把这笔钱转给你吧。”

当时我如果巧言花语，很可能得到那笔钱，但我还是拒绝了：“既然你对别人承诺在先，遇到再大的

困难也千万不要改变。”

他说：“那个人不一定如法。”

我告诉他：“如法也好、不如法也好，你好不容易承诺了，承诺完了再反悔，可能会失去良知。算了，你还是做个好人吧，我这边慢慢想办法，应该没有太大问题。”

要知道，有智慧的人，纵然舍弃生命，也不愿违背自己的誓言。凡是已经承诺的，就算没什么重大意义，哪怕只是一件区区小事，也不能轻易舍弃。

比如跟别人交谈时，说以后会帮助他，借给他一点钱，甚至请他吃一顿饭……这些事情虽然小，不兑现也不会给对方带来什么损害，但是既然已经答应了，就应该一直放在心上，绝对不要食言。

一个人若出尔反尔，谁都会看不惯他，当然也没

人愿意相信他的话，在单位或家庭里，他做什么都会不顺，最后自己孤苦伶仃，就像枯树一样无有凉荫，再努力也不会得到财富名声。

所以，有些人若经常遭受挫折，所想的总是事与愿违，那没必要去怨别人、怨环境，有时候也该反省一下自己！

不忏悔过失就只有受罪

人没有一点过失是不可能的，但有了过失务必要懂得忏悔，否则，倘若一犯再犯，未来就不知会变成什么样了。

在这个世上，除了诸佛菩萨以外，没有过失的人极为罕见。但有了过失也不要害怕，只要依靠忏悔的力量，知错能改，罪业就能慢慢消除。

唐朝时，有个人不信佛教，一次他到朋友家中，看到桌上有本《金刚经》，便随手把经书撕毁，丢到窗外。

回到家中，他突然不能说话了，家人屡次延请名

医治疗，但仍然没有丝毫起色。

五六年之后，他偶尔听邻居念《金刚经》，方才恍然醒悟，知道这是以前毁经的果报。他心中十分后悔，于是每天耳朵贴着墙，静听邻居诵经，并合掌默默忏悔。

过了一个多月，有天他到寺院去，碰到一位慈祥庄严的老和尚。老和尚问他有何事，他指着嘴巴，示意自己不能言语。这时老和尚从袖中抽出一把刀，在其舌下一割，他便立刻能说话了，摸摸嘴，没有出血，也无疼痛。

他的泪水顿时夺眶而出，一个劲儿地磕头致谢。此时，老和尚为其念起了《金刚经》，声音和邻居的诵经声一模一样。

不久，他又到该寺拜访老和尚，但寺中都说无有此人。他疑惑不信，到处寻找，不经意走进罗汉殿，

看见须菩提尊者的像与老和尚相仿，这才恍然大悟：诵经的邻居和老和尚，全是须菩提尊者的化现。

后来，他请人绘制了一幅尊者圣像，至诚地礼拜供养，又亲自书写《金刚经》并终身持诵，最后成了非常了不起的修行人。

要知道，故意撕坏佛经，是极为严重的罪业，但若了知过失后诚心忏悔，就会像《亲友书》中所言，即便是嗔心最大、贪心最大、痴心最大的人，后来也会改邪归正，犹如月亮拨云而出一样，获得圣者的果位。

藏族有种说法：“无结疤树寻不到，无过之人找不着。”汉地也有句俗语：“人非圣贤，孰能无过？”

因此，人没有一点过失是不可能的，但有了过失务必要懂得忏悔，否则，倘若一犯再犯，未来就不知会变成什么样了。

祈祷文殊菩萨， 就知道如何为人处世

《大忿怒续》中说：“一切菩萨当中，文殊菩萨的加持最大。”

现在有些人智慧不够，为人处世时不辨取舍、不懂分寸，若能经常祈祷文殊菩萨，不仅可以解决眼前的燃眉之急，而且，生生世世都不会变成愚昧众生。

文殊菩萨，是三世诸佛的智慧总集，是一切诸佛的长子。《释尊广传》中记载：纵然是释迦牟尼佛，往昔也在他面前发过菩提心。

全知麦彭仁波切说，任何人只要忆念文殊菩萨，

就能开启世间、出世间一切智慧之门——出世间智慧，指证悟空性、无缘大悲等超胜境界；世间智慧，则是取舍因果、待人接物的道理。

《宝积经》十五品的《文殊刹土庄严经》中还说：“念诵千百万佛陀的名号，也不如念文殊菩萨的名号功德大。”

文殊菩萨虽现为菩萨身份，但实乃古佛再来。

《宝鬘经》云：“文殊菩萨早已成佛。”《文殊菩萨净土庄严经》中也说：“文殊菩萨以菩萨形象利益众生。”另有经典言：“文殊菩萨于未来成佛。”由此可知，文殊菩萨是过去佛、现在佛、未来佛。

同样是佛，诸佛的功德原本平等无别，但从文殊菩萨不共的愿力而言，若要开启智慧，他这方面的威力，决定超胜其他诸佛。

藏地历代有许多大德，最喜欢念的，就是《文殊

真实名经》和文殊心咒。不管是谁，也不管是什么身份，只要修持文殊法门，持诵文殊心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”，那无论是修行佛法，还是为人处世，智慧都必定大大增上。

天道无亲，常与善人， 但行好事，莫问前程

——索达吉堪布精彩问答

在平坦的大路上开车，看不出每个司机有什么不同，可一旦遇到了紧急情况，他们的技术即见分晓。同样，在平稳安乐的生活中，每个人的修行似乎都不错，可一旦遇到了逆境，他们的境界立见高下。

问：人如果做了坏事，向神祈祷，就可以得到幸福吗？

堪布答：这个问题一直困惑着许多人。那么，

身为佛教教主的佛陀，到底是怎么说的呢？《中阿含经》中就给了我们一个明确的答案。

曾经，有一位名叫伽弥尼的天子前去拜访释迦牟尼佛。

他问：“人如果做了坏事，向神祈祷，可以得到幸福吗？”

佛没有正面回答这个问题，反问道：“如果把大石头扔到河里，你向神祈祷，它会浮上来吗？”

伽弥尼摇头答言：“不会。”

佛说：“人如果造了恶业，即使向神祈祷，也绝对得不到幸福，因为恶业一定是会堕落的。”

佛又问伽弥尼：“如果把油倒在河里，你向神祈祷，它会沉下去吗？”

“不会。”

佛接着开示：“所以，人如果造了善业，即使你向神祈祷，要他堕落，也是绝对不可能的，因为善业一定是会上升的。”

问：我学佛后，发现身边的朋友占我便宜、欺负我，都尽量宽恕他们，因为一切如梦如幻，又何必执著？但是，如果我继续忍辱，别人会把我看作最愚蠢的人，我该怎么办呢？

堪布答：忍辱是很明智的选择，你还是要不断地安忍、不断地宽容。

虽然世间上有个别人，对这种做法不一定理解，但我们这个社会确实需要包容与关爱。不管别人怎么样侮辱、欺负我们，我们还是应当以德报怨，用最广

阔的心去爱他，这就是菩萨无碍的安忍。

问：我认为有些事会对一个人好，可是对方不理解我，跟我的想法不同。这时候我是想办法改变他，还是一味地迁就他呢？

堪布答：佛教中讲了，每个人前世的业力不同，所以，爱好、思维千差万别，经常发生冲突也很正常。

包括一家人，没有结婚前，两个人不太了解对方，结了婚以后，由于思想不同、行为不同，好多矛盾就产生了，他喜欢的我不喜欢，我喜欢的他不喜欢，由此动不动就会吵架。此时要尽量地忍让、宽容，假如做不到，彼此都各执己见，那冲突肯定会此起彼伏。

要知道，你的想法，也不一定每次都正确。你感觉好的事物，拼命地想强加给别人，但也许并不适合他。所以，在与任何一个人相处时，随顺对方非常重要。

哪怕出门住一间宾馆，一个人喜欢开灯，一个人非要关灯，脾气不好的话，在这小小的问题上，也会发生很大的争执，最后自他都非常苦恼。但如果随顺别人，懂得一切随缘，那么他开心，你也很开心。

现在很多家庭不和，成天闹离婚，也是因为性格合不来。一个人说中午喝稀饭，另一个人却非要吃面，然后话不投机就吵了起来，最后甚至大打出手，有这必要吗？没有必要。所以，我们一定要学会随顺众生。

问：对于活熊取胆汁，您有什么看法？

堪布答：以前我写过一本书叫《悲惨世界》，在书中，我讲述了许多残害动物的事例，比如生吃猴脑等。站在尊重生命的角度，我觉得人类应停止对动物的杀戮。

动物跟人类一样，也有苦乐感受。如果肆意践踏动物的生命，到了一定时候，必会招致可怕的报应。但由于受现代教育的影响，有些人不一定认可我的观点。不过，我在这方面可以举出一百个依据，你都无法驳倒。

希望大家一方面要保护环境，另一方面也要保护动物，这些动物是我们的好朋友。所以，今后请尽量不要杀生，即使你不能吃素，也不要为了吃肉而点杀活物。

问：我是一名银行职员，在工作时会有一些应酬，

领导让我负责点杀活物。如果不点，就违背了领导意愿，会受到批评；点的话，又直接造下了杀生的罪业。有人说：“若不是真心杀生，可以回去忏悔。”但我经常又杀生又忏悔，就会养成不好的习惯。请问，在这种情况下，我该怎么办？

堪布答：遇到这种情况，你要么只有离开单位，要么只有点杀。

你点杀的话，过失肯定会有，因为众生的宝贵生命，就是你下命令夺走的。天天这样习惯性地忏悔，确实也不太好。

但不管怎么样，忏悔和不忏悔相比，还是忏悔好。除此以外，可能也没有别的办法了。

第四章 醒事歌

憨山大师，是明末四大高僧之一，不仅精通佛教的大小乘经典，对道教、儒教的教义也造诣颇深。他圆寂后肉身不坏，至今仍供奉于广东南华寺。

他为世间红尘中人开示的《醒世歌》流传至今。我们有幸读到它，也可以算是和大师结上了善缘。

对任何事都不要强求

红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。

到处随缘延岁月，终身安分度时光。

世间的纷扰争斗，犹如红尘、白浪一样纷纷攘攘，唯有忍辱柔和才是处世妙方，所以，我们应当随缘度日，终身安分守己。

“红尘”一词，是在唐朝开始使用的。当时的首都长安，那里终日车水马龙，飞扬的尘土被夕阳染成了红色，故有“红尘”之说。后来，人们就用它来形容俗世。

所谓“红尘白浪两茫茫”，是指世间的各种争斗此起彼伏，人们为了满足一己私利，经常都在钩心斗

角，有意无意地伤害着别人。

在这种情况下，若想息灭争斗，唯一的妙方就是安忍。

安忍有不可思议的功德。佛陀在《生经》中说：一个人若时时行为柔和，就会得到众人的尊重和喜爱。《中阿含经》也说：唯有安忍能制止争论，此法是最为尊贵之法。

因此，我们不管处于什么环境，做人做事要学会忍，不要有过多强求，应当随着自己的因缘安分度日。

现在，很多无权无财的人，成天追求升官发财；容貌不端丽的人，也盼望整容变成天仙……其实，总想强行达到某种目标的人，最终不一定能如己所愿，甚至结果会事与愿违。

人不要刻意去违背自然法则，就像水是往下流的，日月是在空中运行的，如果非要扭转它，是很愚笨的行为。同样，我们现在若活得不如意，那肯定有不如意的因缘；相貌丑陋，也必定有丑陋的因缘，强行改变有时候也于事无补。

实际上，只要因缘具足，哪怕你不喜欢，它也早晚来，再抗拒也没有用；反之，若是因缘欠缺，就算你心心念念祈祷，它也不一定会如期降临。

因此，我们在生活中要学会随缘——有条件，就过得好一点；没条件，也不必怨天尤人。

“扬人恶，即是恶”

休将自己心田昧，莫把他人过失扬。

谨慎应酬无懊恼，耐烦做事好商量。

无论做什么事，都不要昧着良心，切莫随意宣扬他人的过失；与人交往要谨慎应酬，不要因一时冲动，就做出令自己懊恼的行为；做事务必要有耐心，遇到问题尽量跟大家商量。

《醒世歌》中，前后两句的字词都是对应的，从修辞学的角度来讲，也是一篇很好的作品，值得细心品味。

此处讲了，我们做事不能埋没良心，到处宣扬别人的过失。《弟子规》中说过：“扬人恶，即是恶。”

宣扬他人的恶行，就等于自己作恶。

其实，别人说我们过失时，我们肯定不乐意，那么将心比心，这对别人也是一样。所以，“己所不欲，勿施于人”，大家以后尽量不要说别人的过失，而且也不要观察他人的毛病，正如六祖所言：“常见自心过愆，不见他人是非好恶。”

此外，在与人交往时，理应谨慎应酬，懂得为人处世的基本原则：对上者要尊敬，对中者要和睦相处，对下者要以慈悲心维护。

当今时代，人与人之间需要有互相合作的能力。一个人若没有良好的人格，与别人合作时就会经常发生矛盾。这样的话，就算你有再过硬的技术、再绝伦的才华，最终也无用武之地。

而且，在做事的过程中，我们不能自作主张。麦彭仁波切在《君规教言论》中再三强调：遇到重大

的事情，必须要和大家商量，若能如此，即使功败垂成，人们也不会对你有怨言。否则，凡事都是自己一个人说了算，事情成功也就罢了，万一失败的话，众人就会把过失统统归咎于你。

所以，不管是什么人，在为人处世的过程中，不能想什么就干什么，一定要有善巧方便。

性情太刚强，就会处处遇到不顺

从来硬弩弦先断，每见钢刀口易伤。

惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠。

在这个世上，向来都是硬弩的弦先断，钢刀的刃易损。
惹祸往往是闲言碎语造成的，招灾大多是心地不善招致的。

太硬的东西，总是最容易受伤。比如，一把钢刀太坚硬了，刃常常就会磨损；一把硬弩绷得太紧了，弦就容易被拉断。我们做人也是如此，如果性情刚强、行为粗暴，则会处处遇到挫折与不顺。

我们平常说话，切忌不假思索就脱口而出。老子说：“多言数穷，不如守中。”孔子也说：“花言巧

语，足以扰乱德性。”世间的很多麻烦，往往都是源于一时快语，所以，大家要注意自己的语言。

此外，一个人若经常惹祸上身，往往也是心地不善所致。《辩意长者子经》中讲过：“若能内心调柔，对别人谦让、恭敬、随顺，同时又能学习持诵经论，这种人是人中最尊贵、最了不起的。”所以，拥有一颗调柔的心，对与人交往、成办事情会有很大帮助。

有些人的心很善良、调柔，不管什么环境都能适应，在哪里都能随顺大家；而有些人则恰恰相反：今天在这里，明天又跳到另一个部门，后天再换一个新环境……不管在哪里都待不长久。

其实，回顾以往的路就会发现，所谓的逆境，完全是自己的性格感召的。若想尽快脱离困顿，就必须利用佛法来调伏自心。

要知道，大乘佛法的加持力不可思议，即使你一贯认为“江山易改，本性难移”，但只要经过一段时间的闻思修行，心也会变得调顺、堪能。

永远不要争谁对谁错

是非不必争人我，彼此何须论短长？

世事由来多缺陷，幻躯焉得免无常？

人生在世，不必计较是是非非，何须争论你长我短？世事从来都是缺陷较多，虚幻的身体又岂能免于无常？

在佛教中，我们生活的这个世界叫娑婆世界。“娑婆”意为堪忍，也就是说，这个世界的缺陷非常多，生活在这里的人，必定要有足够的忍耐力，否则很难活下去。

既然这个世界如此不完美，加之我们的幻化之躯又免不了无常，那还总是执著于谁是谁非，把短暂的人生浪费在这上面，又有什么意义呢？

罗状元在《醒世诗》中也说：“世事纷纷如电闪，轮回滚滚似云飞，今日不知明日事，哪有工夫理是非？”

所以，重视修行或是利他心重的人，根本不屑于谈论别人的是非。

以前我也讲过，作为大乘行人，若是为了利益众生，事情越多越好；若是为了自己，琐事越少越好。为什么呢？因为自己的琐事太多，就会障碍修行，而利益众生的事情多了，即使障碍修行也是值得的。

当然，每个人的想法不一样，有人认为舍己利他很好，但也有人不太认同，觉得应该先度自己，再度他人。但不管是先度自己还是先度众生，我们都需要精进努力，若是如此，又哪有时间谈论是非长短呢？

吃亏就是积福

吃些亏处原无碍，退让三分也不妨。

春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。

吃一些亏没什么大不了的，与人交往也不妨适当让让步。因为兴衰转眼就会变换，正如春日才看到杨柳的绿，没多久又见到秋风中菊花的黄。

俗话说：“舍得、舍得，有舍才有得；舍不得、舍不得，不舍就不得。”《修心八颂》中也有一个甚深教言：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”所以，我们不要怕吃亏。

关于春绿秋黄的比喻，我认为可能有两层意思：

一方面是对当时社会的影射。从憨山大师和紫柏禅师的传记看，当时的皇帝对高僧大德有一些特殊措施，所以作者借物喻人，说，今日你是高高在上的皇上，但过段时间就不一定了，万法都是无常的，就像春天的绿柳到了秋天就会被黄菊代替一样。

另一方面可以解释为：在世间，今天我吃亏，也许明天就会得到回报；今天我向别人让步，也许明天他就会对我好。万法不可能永远保持不变，这就是因果循环之理。

所以，当我们遇到逆境时，要尽量做到“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，若能如此，任何苦难都会逐渐消于无形。

别指望生老病死之苦有人替你承担

荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。

老病死生谁替得？酸甜苦辣自承当。

荣华终究是夜里的美梦，醒后什么都没有了；富贵如同九月的白霜，很快的时间就会消失。在轮回之中，谁能替自己感受生老病死之苦？事实上，一切酸甜苦辣唯有自己扛在肩上。

世人皆希求荣华富贵、名声地位、美貌端庄，但佛陀告诉我们，这些世间福报很容易逝去，并不会伴随自己很久，唯有生老病死恒时相随。

世上哪有永不衰败的圆满呢？麦彭仁波切在《二规教言论》中也说过：“一切高贵终将堕，一切荣华

终衰竭，一切美妙终丑陋，有为诸法岂未见？”

在我的印象中，以前许多令人羡慕的富贵之人，现在已倾家荡产、不名一文；昔日许多明艳光鲜之人，如今也美貌不再、沧桑不堪……可见，无常就是世间的真理，诚如《六度集经》所言：“盛者必衰，实者必虚。”

可惜的是，世人因为被无明所惑，常常看不清这个真相。

什么人会下地狱，什么人会上天堂

人从巧计夸伶俐，天自从容定主张。

谄曲贪嗔堕地狱，公平正直即天堂。

有些人自恃聪明而巧计营谋，而别人也误以为他智慧过人，虽然这样的假动作在人前有可能成功，但最终却无法逃脱因果的制裁，老天自会从容判定——谄曲贪嗔者将惨堕地狱，公平正直者将超生天堂。

佛教经论中讲过，上师、三宝和诸天尊都有天眼，可以清楚地了知一切，假如你昧着良心做了违背因果之事，他们定会耻笑你。

所以，不要认为自己的心思和行为可以隐藏而不为人知。善有善报、恶有恶报，如果以谄曲心、贪

心、嗔心造恶业，必定会堕入恶趣感受痛苦；倘若居心公平正直，以无贪、无嗔之心行事做人，则将往生善趣享受无量快乐。

可见，我们的前途是辉煌还是苦难，就取决于自己的心行是善是恶。《诸法集要经》也讲过：“一切诸世间，善恶法为主。”

不过，这个说起来简单，做到却不容易。《好了歌》中云：“世人都晓神仙好，只有金银忘不了。”现在不少人也觉得证悟很好，可一遇到贪嗔的对境就控制不住，不由自主地造下恶业，结果只能翻来覆去地“享受”痛苦。

不减少欲望，就会增加绝望

麝因香重身先死，蚕为丝多命早亡。

一剂养神平胃散，两盅和气二陈汤。

麝因麝香贵重而丢了性命，蚕因盛产蚕丝而早早夭亡，可见，如果不懂得收敛自己，危害就会不请自来。所以，我们应服用养神平气的法药，尽量过知足少欲的日子。

“一剂养神平胃散”“两盅和气二陈汤”，是以调身之药来比喻调心之法：

平胃散是一个药方，此处喻为调心养神；二陈汤是一剂汤药，此处喻为和气融乐。

也就是说，依靠平胃散和二陈汤这两味药，可

以让身体健康；同样，依靠调心养神、和气融乐的心药，能让我们内心安乐。

毕竟，人有过多的欲望，莫名的痛苦就会接踵而至，只有少欲，才会过得无比安乐。《佛所行赞》也说：“多求则为苦，少欲则安隐，为安应少欲。”

总之，我们平时做人，切忌锋芒毕露，要懂得韬光养晦，同时，还要尽量知足少欲，满足于清贫的生活。

很多时候，我们的`心思都白费了

生前枉费心千万，死后空留手一双。

悲欢离合朝朝闹，富贵穷通日日忙。

生前费尽心机苦苦谋划，死后却只能两手空空趋入后世。事实上，世间凡愚天天都在上演悲欢离合的闹剧，日日为富贵穷通而忙碌不已。

我们一辈子费尽心机谋求的财富地位，实际上只是身外之物，死时连一根毛都带不走。

就拿钱财来说，《杂阿含经》中讲过：世间的金银财宝并不可靠，要么会被国王没收，要么会被盗贼偷走，要么会被自然灾害吞没……即使没有遇到这些违缘，死时也分文带不走，唯有生前造的善恶业，紧

紧跟随着自己。

既然人死后终将一无所有，那现在天天为了钱财、感情、人际关系而不开心，这有什么意思呢？

有些人在生活中，常有许多事情想不开，整天一副苦大仇深的样子，跟别人接触也经常小题大做，把整个团体的气氛都搞坏了。

实际上，我们每个人在世上活不了多久，与他人相处的时间也很短暂，所以没必要今天跟这个人吵、明天跟那个人斗，把自己的一生变成永不停息的“战斗机”。

放眼四周，许多人每天不停地忙着、累着，但到最后这样有什么用呢？罗状元在《醒世诗》中也说：“急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋，朝朝暮暮营家计，昧昧昏昏白了头。是是非非何日了，烦烦恼恼几时休，明明白白一条路，万万千千不肯修。”

其实，假如没有修持善法，只为了这个虚幻不实的身体，那忙多少年也是白忙！

当我们遇到逆境时，
要尽量做到“忍一时风平浪静，
退一步海阔天空”，
若能如此，
任何苦难都会逐渐消于无形。



早日醒来吧

休得争强来斗胜，百年浑是戏文场。

顷刻一声锣鼓歇，不知何处是家乡。

做人切忌争强好胜，没必要为一点小事争斗不息。人生百年不过是一场戏，如果始终执迷不悟，一旦最终人生谢幕、曲终人散，自己将不知随业流转何方。

在人生这出戏中，每个人的角色不尽相同：有些人可谓功成名就，有些人则事事不如意，从小到大处处是苦。

但不论是什么人，最后都将“顷刻一声锣鼓歇”，撒手人寰。到了那时，心识随着业力漂泊，自己的家乡在何处呢？

所以，趁我们现在自由自在之际，应该多行持对今生来世有意义的善法。毕竟，未来的一切苦乐取决于现在，如果这方面你一点都不考虑，不知善恶取舍之理，整天散乱度日，忙碌于无实义的世间法，那就实在太可惜了。

总之，憨山大师提醒我们：早日醒来吧，不要再做世间的美梦了！

外境好坏并不是苦乐的来源

——索达吉堪布精彩问答

面对同样的失去，有些人内心豁达，不会纠结很久，遇到什么都能随遇而安，心安了也就自在了；有些人则耿耿于怀，难以面对，要么愤世嫉俗，要么自暴自弃，给自己和他人带来了困扰。所以，外境好坏并不是苦乐的来源，真正的始作俑者，就是我们的心。

问：现今这个繁忙的社会，人们的生活和工作压力很大，竞争非常激烈，怎样才能平衡各方面的压力，获得幸福感呢？

堪布答：按照佛教的观点，最好要学会知足少欲。若能如此，寂天论师说了，这种远离贪欲、自由自在的快乐，就连帝释天王也很难享受到。

现在这个世界，很多人整天奔波忙碌，并不是真的缺少什么，而是为了面子、为了名利。每个人都不择手段地追求，以至于社会上的大部分资源，最后只流入极少数的富人手里，这是一种非常大的浪费。

其实，一个人有了权力、有了财富的话，应该回馈社会，让更多的人共同分享。若有这样一颗心，自己的压力肯定会减少，幸福感也会与日俱增，整个社会才能真正体现出一种和谐。

问：您说烦恼就是菩提，感受痛苦时要想到别人，不断地发愿、回向，以此培养慈悲心，这样就不再有痛苦了，对不对？

堪布答：这要看每个人的修行功夫。

问：我在修安忍的时候，觉得应该让对方知道自己的错误，告诉他这么做是不对的，不知这样是否可取？

堪布答：如果你发心是好的，不想让他的恶行再继续蔓延，那是可以；但若有自私的念头，对他生起了嗔恨心，那就不可取了。

问：我来自香港大学的医学院。我身边有个很亲近的人，我执很厉害。我也问过自己的上师，上师说她属于串习比较重的，各种习气很难一下子改变。但我还是希望能从佛法上帮助她，请问我应该怎么做？是放任她，自己继续修行，还是尽量用佛法去引导她？

堪布答：怎么样去度化她，应该是你跟你上师两个人的事情，让我来说有点不合适吧？不过我建议，即使她的习气很重，不能一下子就改过来，你也不应该听之任之。

倘若翻开佛陀的传记、大德的开示，我们就会明白，度化众生并不是那么容易的，只有通过长期的劝说，有些人才会逐渐生起信心、出离心、智慧。因此，你对她不应该放任不管，而需要不断地努力。

作为一名大乘佛子，实际上身边会有很多这种人，你说了一次两次可能不起作用，但只要持之以恒，迟早他会被你感化的。

有些人认为：“跟这种人怎么讲都没用，简直是白费口舌。”其实并非如此。人分为三种：一种是顽固不化的，谁说了都不听，就算佛陀来了也没用；一种是不用别人去劝，他自己就觉醒过来了；还有一种

是，如果经常去引导他，他就有善根苏醒的机会，但你若是不努力，那就没办法了。《百业经》中也有很多故事说，某某众生若没遇到佛陀，就还要在轮回中流转五百世，但遇到了佛陀以后，即生就获得阿罗汉果，解脱了一切痛苦。

所以，度化众生不能避重就轻。其实，你如果有菩提心，就肯定愿意度化众生，将这种境界传给身边很多人；但你若对此什么感觉都没有，那可能就无所谓了。因此，作为一个佛教徒，居士也好、出家人也好，关键看你有没有这种境界。有的话，就不可能独吞这种精神食粮，而会很愿意跟众生分享，让他们也摆脱一切痛苦。

再过几十年，你我都不一定在这个世上了，很多人也灰飞烟灭了，有些往生到极乐世界了，有些堕入地狱了。所以，在今生这个短短的时间里，每个人一定要好好把握，用佛法的智慧去利益别人，真的远远

胜过金钱上的帮助。

问：请问，科学家的求知欲算不算贪心？

堪布答：无论什么人，如果为自己而求，就叫贪欲；如果为他众而求，不要说求知识，即便求财物，也不叫贪心。

按照小乘教义，出家人摸金钱属于犯戒，大乘教义则相反，假使有人给你金钱来帮助众生，如果你不接受，这才是犯戒。也就是说，按大乘的观点，只要对众生有利，积累钱财也是可以的。

同样的道理，如果科学家为自己探求知识，这就是一种欲望；如果为众生探求知识，表面上看是欲望，实际上是智慧。

第五章 缺什么不能缺信仰

有了信仰的人，内在的自律，远比外在的法律要管用得多；而没有信仰的人，做事往往没有底线，为了蝇头小利就无恶不作。

不要让心理危机超过经济危机

诺贝尔和平奖得主马丁·路德·金说过：“无愧的良心，是床上最好的枕头。”

现在的很多年轻人，功利心比较强，将短暂的人生都用于竞争了。

对此，有人曾用一个比喻来形容：每天一早，非洲的梅花鹿就会想：“我今天要用最快的速度跑，不然就会被吃掉。”狮子则会考虑：“我今天要以最快的速度去追，否则就会饿死。”

每个众生制定的目标虽不相同，但其实根本上都是为了自己。

我还看过一种说法：在电影院里，如果前排的一两个人站起来，后排的人因为看不到，也只好从座位上站起来……这样就形成了一种恶性循环，其结果是：最终电影院里的所有人，都只能站着看电影，即使脚疼也没办法。

如今的社会就是这样，许多人只考虑自己而不管别人，由于自私自利、唯利是图，以至于很多工厂都在造“毒”品，根本不顾他人的健康和利益，如此，到头来只会害人终害己。

这种现象究其根源，就是因为人们没有正确的信仰，不相信前世后世存在，缺少善恶有报的因果观。这样的心理危机，实际上远远超过了经济危机。

诺贝尔和平奖得主马丁·路德·金说过：“无愧的良心，是床上最好的枕头。”

因此，每个人若想活得心安理得，是要无休止地索取，还是不间断地付出？相信大家都应该清楚！

没信仰的人不可靠

有信仰的人比较可靠。一个人只要有了信仰，不论是信宗教或者其他什么，内心至少会有所约束，不敢随心所欲、为所欲为。

如今许多刚出校门的年轻人，不缺知识、不缺文凭，看上去似乎样样具足。但他们最缺的是什么呢？正确的信仰。

我们都清楚，每个人从课本上得到的知识，工作时真正能用上的，可能不到 20%。一个人在进入社会之后，首先要面对的，就是如何与人交往，怎样对待上级、平级、下级，以什么样的态度投入工作……

诸如此类的基本问题，假如你从来没有学习过、思考过，那即使是名校毕业的硕士、博士，也常会做出匪夷所思的事情。

其实，不仅世间人需要人格教育，从佛教的层面来讲，若想成佛，也要先学会做人。“人”都没有做好的话，“佛”是根本谈不上的。

因此，假如不懂怎么做人，无论身处哪一个领域，都是相当困难的。

我始终认为，人格教育对每个人一生中的任何阶段，都具有极大的意义。我曾去过香港大学、香港科技大学等高校演讲，发现他们的教育方式特别值得内地借鉴：

这些学校的任何一个部门，对各大宗教都不排斥。他们普遍有种理念，认为有信仰的学生比较可靠。一个人只要有了信仰，不论是信宗教还是其他

什么，内心至少会有所约束，不敢随心所欲、为所欲为。

这一点是令人值得深思的！

佛陀是最大的心理学家

“在所有的宗教中，佛教的心理疗法最为殊胜。”

现在城市里的年轻人，感情不顺利，事业不成功，压力巨大。据统计，其主要来源于四个方面：买房供房、父母健康、孩子教育、情感婚姻。这就像四座大山一样，压得他们喘不过气来，所以，他们感觉活得特别纠结，极度缺乏快乐感和满足感。

加拿大多伦多大学医学院研究发现：拥有高尚信仰的人，抗压能力较没有信仰的人强很多，为人处世和谐圆满，也更能生活和工作中取得成功。

心理学家荣格也认为，现代人心理疾病的增多，与信仰的衰落有很大关系。他在《寻求灵魂的现代人》一文中就说：“在科学极其发达的当今时代，人类的思维极不健全，此时就需要一种宗教信仰。而在所有的宗教中，佛教的心理疗法最为殊胜，包括坐禅、祈祷、诵经、念咒等修行方式，被认为对治疗心理疾病有颇佳疗效，并被采用、改造为心理疗法。”

一个人如果有了信仰，即使遇到再大的困难、痛苦，心里也有了依靠处。

记得在 2002 年，美国前总统布什来清华大学的演讲中讲道：“信仰为我们指出一种道德的规范，这超越人们的法律，也号召我们承担比物质利益更为崇高的使命……”

有了信仰，今生的行为就会有种约束，否则，什么事都可能干得出来，诚如《涅槃经》所言：“不见

后世，无恶不造。”

当然，信仰什么，最好通过智慧来观察、抉择。有了智慧的信仰，就不太会改变，对人生也有正确的引导；反之，没有智慧的信仰，则容易成为一种迷信，人云亦云，最终误人误己。

没有慈悲心，无异于给社会树敌

“注意你的心态，它会成为你的语言；
注意你的语言，它会成为你的行为；注意你的
行为，它会成为你的习惯；注意你的习惯，它
会成为你的人格；注意你的人格，它会影响你
的命运！”

如今的年轻人，对科技手段的掌握日新月异，
聪明才智也远远超过了以前，但遗憾的是，好多人都
活得特别累，总是不由自主地抱怨外境。这是为什
么呢？皆因他们身上特别缺少一样东西——慈悲的
心态。

我们曾在学校里学过许多知识，但是有没有学过“怎么样做人”“怎么样帮助身边的众生”呢？

曾有一句名言说得好：“注意你的心态，它会成为你的语言；注意你的语言，它会成为你的行为；注意你的行为，它会成为你的习惯；注意你的习惯，它会成为你的人格；注意你的人格，它会影响你的命运！”

实际上，一个人的心态，会直接决定未来的命运。而如果没有慈悲的心态，人生难免会以悲剧告终。

那么，到底什么才是“慈悲”呢？龙猛菩萨在《大智度论》中是这样定义的：“慈”是给一切生命带来快乐，“悲”是令一切有情远离痛苦。

然而遗憾的是，现在有不少人打着“人不为己，天诛地灭”的旗号，为了一己之私，不惜损害许许多多

多众生的利益。比如，一些药厂通过不法手段，制造各种假药害人；食品行业也经常有耸人听闻的内幕曝光；本来身佩“救死扶伤”光环的医院，不知从何时起已变成了“病过拔毛”的无常之地；甚至某地曾有一位女老师，居然提出“宁可为妓，绝不为师”的口号……

假如我们平时耳濡目染的，都是赚钱的好处、发财的方法，除此之外，对大众没有任何责任感，对自己没有任何道德约束，那未来只会越来越可怕。

美国前总统罗斯福也说过：“培养一个人的心智而忽略道德，无异于给社会树敌。”

慈悲是最好的财富

一棵大树需要不断吸收水分、养料才能枝繁叶茂。同样，我们的人生也要经常吸取慈悲、智慧的养料和水分。

有些年轻人一听到“慈悲”二字，就兴致索然，觉得跟自己当下的生活联系不大，他们可能更想知道：怎么样让自己快乐？修什么法马上减轻压力？怎么样保养身体？……

其实，不管你现在和将来在社会上做什么，如果没有慈悲的心，整天含辛茹苦地追名逐利，就算最后拥有再多的财富，再高的地位、名望，也可能活得比

以前还苦不堪言。

大乘佛教的慈悲，提倡关爱一切众生，这对很多人来讲，恐怕很难做到。但即便如此，起码你也应保持一颗善良的心，这是每个人的天性。

实际上，在这个人世间，倘若人人都有一颗慈悲心，处处多为他人着想，很多悲剧就可以避免。

前两年，甘肃有一辆幼儿园的校车被撞，原因是严重超载，只能载 9 个人的车，却装了 64 个人，结果造成 21 人死亡、43 人受伤。事发之后，全国各地开始高度重视校车的安全……

如此亡羊补牢，虽然也很有必要，但如果有关人员心里常怀慈悲，那就会把别人的孩子当自己的孩子看，自然经常关注孩子的安全，如此很多危险便可防患于未然。

没有一个社会不需要慈悲。假若，人人都把慈悲当成理所当然，就算不能杜绝一切恶行，至少也会减少许多悲剧的发生。

如今，不少毕业不久的学子们，只想找个满意的对象，组建一个舒适的家庭，钱再赚得多多的……这样想固然没错，但请不要当成是一辈子追求的目标。以前，古人读书是“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，可是问问现在的人，谁有这样的万丈豪情？

就算你日日夜夜为了名利而劳碌，但到头来能得到什么呢？揭开外表的繁花似锦，可能只剩下了内心的“压力山大”。对一个人来说，身体不健康了，可以到医院去治疗；但如果内在缺“德”，导致了各种心理疾病，那到任何一个医院去，都可能无药可救。

在这个世间上，假如每个人眼里只有自己，就像

开车时人人都往前冲，最后只会令交通堵塞，谁也过不去。如此，受害者到底是谁？肯定是你自己。

因此，利他就是利己。无私的慈悲心，才是世界上最好的财富。

不要做“精致的利己主义者”

一个人的贫穷，并不都是身无分文、衣不蔽体、食不果腹，还包括内心中缺少爱，自己不愿意关心别人，所以也不被别人关心。

曾经在某个研讨会上，北大的一位教授说：“我们的一些大学，正在培养一些‘精致的利己主义者’。他们高智商、世俗、老到、善于表演、懂得配合，更善于利用体制达到自己的目的。这种人一旦掌握权力，比一般的贪官污吏危害更大。”

确实，如今有些年轻人，处处以自我为中心。他们虽然才华出众，但在追名逐利之际，往往利用自己

的这种优势，不择手段、不顾一切……

《吕氏春秋》中说过：“天无私覆也，地无私载也，日月无私烛也，四时无私行也。”意思是，天无私，才能遍覆整个世界，如果它有私，就只能遮盖部分地域了；地无私，才能承载世间万物，否则，只能负荷少数器物；日月无私，才能普照世间，不然也只能偏照一方；春夏秋冬四季无私，才能正常地依次运行，否则，某一个季节过长、过多，四季就颠倒了。

因此，人若想放宽心量，就应当效法天地，断除执“我”的私心。

古人发明的汉字，实际上也很有趣。像“我”字，里面就藏着一把伤人的兵器——“戈”。所以，只要有了“我”，既会“戈”别人，又会“戈”自己。

我执比较大的人，心量往往特别小，一点点委屈

也不能受，动不动就大发脾气。常言说得好：“君子量大，小人气大。”一个人的心量大不大、脾气大不大，问题就在“我”上面。

假如“我”的比例太重，便会心胸狭窄，眼里容不得半点沙子，那即使给他全世界的一切，他仍觉得这个世界太小，有诸多不满；反之，假如“我”的分量较小，则会心胸宽广，对任何事物都不执著，那即使生活简陋，屋里只有一张床，他依然觉得天地很宽，心怀感恩。

诚如日本的梦窗禅师所说：“眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。”

所以，我们要学会放下自己，经常多考虑别人。当然，这种境界起初可能难一点，但只要串习久了，你就会感觉到：恒时为别人着想，实在是最快乐、最放松的心境！

先培养德行，才能享受世间利益

有人说：有德有才是精品，有德无才是次品，无德无才是废品，无德有才是危险品。你认为呢？

对很多年轻人而言，在学校里的时候，思想还算纯洁，可一进入社会，就免不了受到染污。杜甫说：“在山泉水清，出山泉水浊。”观察当前的状况，不正是这样吗？

不少大学生跟我说：“我毕业以后，一定要帮助别人，除了找份工作养家糊口以外，其他时间和精力都要用来回馈社会！”但事实证明，多数人只是喊

喊口号而已，毕业不到一两年，就被世间的浊水染浑了，当初的“清澈”再也不复存在了。

因此，我常跟他们说：“先别急着这么承诺，等工作几年、十几年以后，再看这颗纯洁的心还在不在了吧。”

那时候，一些人也许已经学会了贪污，学会了弄虚作假，学会了杀盗淫妄——杀生、偷盗、邪淫、妄语，甚至还认为老实、本分是无能，投机取巧干坏事才有面子……其实，年轻人真的不能离开善的教育，一旦没有了它，就像树没有水分，一定会干枯的。

雨果曾说：“世界上最广阔的是大海，比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”既然人人都有一个广阔的胸怀，那为什么不能广泛接受一些学问呢？

当然，我们一生中最值得学习的学问，应该是利

他。若有了这方面的境界，不管你做什么、不管你在哪里，人生都注定辉煌无比。否则，只懂一点课本上的知识，而没有树立正确的信仰，那对今后的前途是否有利也很难说。

缺什么也不能缺德

当我们习惯了冷漠，遇事只想保护自己，对身边的人不闻不问，那终究会为此而付出代价。其实，每个人的心中都潜藏着慈悲，若能将其挖掘出来，定会成为你人生中的无价之宝，于人、于己都将受益无穷。

几年前，广东佛山一名两岁的女孩小悦悦走在路上时，被两辆车先后碾过。令人难以置信的是，七分钟内在她身边经过的 18 个路人，竟然对此不闻不问。最后，孩子虽被送到医院全力抢救，但仍然离开了人间。

一个孩子被车撞了，这种不幸和意外并不罕见。

但小悦悦真正悲惨之处，在于路人的见死不救。

现在很多人极端自私，从小到大学到的，基本上就是怎么维护“我”的利益。见义勇为、乐于助人的美德，不知从何时起，已从我们身边悄然退去，现今人们更推崇的信条是：多一事不如少一事。

以前，新闻上还报道了“13亿人扶不起一个老人”的事件。说一个88岁的老人，在离家不到100米的地方，面朝下摔在地上，他想站起来，但力气不够。他趴在地上一个小时，围观的人越来越多，但就是没人敢上前扶一把。最终，老人因窒息死亡。

那么多的旁观者，为什么不上前去帮他呢？就是因为他们害怕。如今常有媒体报道：某某老人摔倒之后，有好心人去扶，结果不是他撞的也赖上他了，最后还要打官司赔钱。所以，谁都不敢再向老人伸援

手了。

面对这种现状，北大副校长吴志攀站出来，对北大学子说了一句话：“你是北大人，看到老人摔倒了，你就去扶。他要是讹你，北大法律系给你提供法律援助；要是败诉了，北大替你赔偿！”

短短的这一段话，立即就红遍网络，引发了各种响应和支持。不过也有些人觉得，如果我们缺乏应有的良知，凡事都要依赖法律的保护，那实在是这个社会的悲哀。

对此，清华大学继续教育学院教授、国际传播研究中心研究员丁兆林也认为：“13亿人扶不起一个摔倒的老人，这是一个社会的悲哀。套用一句不大合适的话说，中华民族到了最缺德的时候。在这种可怕的冷漠中，所有人都是失败者。”

尽管他这样说，但现在人们还是面临着一个问

题：如果看见一个老人摔倒了，自己到底去扶还是不扶？

不愿意扶的人，当然也有自己的理由——或许会被他反咬一口，到了法官那里，甚至法官也说：“不是你撞的，干嘛去扶他？”曾经出现的这种糊涂判决，带来的负面影响无法想象。

但对我而言，肯定毫不犹豫去扶。扶了以后，若被别人冤枉了，跟我打官司要医药费；甚至他死了，要我给他偿命，那我也认了。

这是做人的基本良知，我们不能因为自己的利益可能受损，就置他人的生死于不顾。

不要总指责年轻一代

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。”可见，教育不单单是知识的累积，它更需要心灵的教育、爱的教育。

记得 2006 年央视的《对话》节目中，邀请了中美两国的顶尖高中生，作过一次价值取向的考察。

当时，主持人给出智慧、权力、真理、金钱、美这五个选项。美国学生一致选择了真理和智慧，他们解释说：“如果拥有智慧、掌握了真理，相应就会拥有财富和其他东西。”

而中国高中生，除了一个人选择美以外，没有一个选择真理和智慧，有的选择了财富，有的选择了权力……

我对这个结果印象还是很深的。当然，这并不是说美国所有的都好，中国所有的都不好，凡事应当一分为二来看待。但如今中国年轻人道德退失的现象，说实话的确非常严重。假如大量人才的生活取向和价值观，都建立在金钱和物质上，从来也不注重内心的道德，那他们的未来令人担忧。

现在这个社会，大多数人盲目地追求金钱，致使很多大学生毕业之后始终觉得生活压力非常大，内心没有安全感。不仅大学生如此，包括一些小学生，也都不堪如此重负。我曾跟一位大学老师交谈，她说自己的孩子因为老师逼、家长逼，各种压力都堆在他身上，他实在受不了，就在作业本上写下“地狱”二字以示抗议。

如今，物质条件跟以前相比，已经有了大大改善，但为什么年轻人普遍没有满足感呢？就是因为他们的心灵很迷惑，以前在学校里只重视分数，没有树立正确的人生观，现在一味地跟着潮流跑，所以很容易就被浮躁的现实同化了。

改变人生，从改变人生观开始

常有人说，好多道理懂了，但就是做不到。实际上，你做不到，就是因为没有真正懂。假如你真的明白毒药有毒，还会去喝吗？

一个社会若没有因果观，不相信善恶到头终有报，不知道一切苦乐是自作自受，人就没有了任何约束，什么都敢说、什么都敢做，并觉得自己不必为此负任何责任……

关于因果不虚，也许有人会提出疑惑：“如果真是善恶有报，那我如今做了善事，为什么还不现前善果呢？”

这种观点有失偏颇。你做善事是“因”，得快乐是“果”，“因”和“果”之间一定要有时间的间隔。

比方说，农民在春天种庄稼，只会到了秋天才收割，不可能今天刚播种子，明天就丰收果实。

同样，我们今生所造的恶业或善业，下一世、再下一世，乃至许多世后才会成熟。而这些业，正如佛陀在《百业经》中所言，既不会成熟于外境的山河大地，也不会中间无缘无故消亡，必定要成熟于自己的身上。

有些人常做善事，但仍会遭受一些痛苦，这是为什么呢？因为行善虽会有乐果，但若以前造过恶业，这也会成熟苦果。除非用忏悔来消除恶业，否则，善恶因果不能抵消。这就像种瓜会得瓜、种豆会得豆，不可能因为瓜种多了，就不会结豆。

佛教认为，一个人不论造了什么业，百千万劫也

不会毁灭，最终一定会自作自受。

这就是佛教的因果观，也应该是我们的人生观。每个人若能认识到这一点，相信人生会有很大的改变。

遗憾的是，如今真正相信因果的人，特别是年轻人，的的确确太稀少了。或许我这么说，大家觉得有点悲观，但了解现实的人对此都明白。

明白人生如梦，并不会让我们变得消极。

只有懂得了这个道理，才知道人生究竟要追求什么。

否则，你对感情、对生活太执著了，

结果会带来什么呢？除了巨大的痛苦，不会有别的。



不懂人生如梦，就会饱受苦痛

过去的事，是昨天的梦；未来的事，是明天的梦；眼前的一切，正在做梦。

济公和尚曾说：“一旦无常万事休，忙什么？”

的确，任何一个人，当最后的呼吸停止时，这一辈子为之辛苦为之忙的钱财、子女，没有一样带得走。所以，许多人拼命追求、特别执著的事物，实际上都是虚幻的一场梦。

或许有人不以为然：“我吃饭、走路、买房子、开轿车，都是真真实实的，怎么会是梦呢？”

佛陀在《金刚经》中讲过：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”这个偈颂谁都会背，但其中的甚深道理，不少人并没有仔细体会。要知道，世间上的万事万物，包括我们的身体、吃的饭、住的房、开的车、走的路……全部都如梦、如幻、如泡影，没有一个实有存在。

这一点，个别人也许很难接受：“不会吧，我跟朋友聊天，早上起来穿衣服，都是实实在在发生的，怎么会是梦呢？”但实际上，我们在做梦的时候，也会有这些场景，“有”并不代表就是真实。

还有人认为：“做梦的时间非常短，而我醒来的时间，有一辈子那么长。所以，醒和梦肯定有很大差别。”

这种说法不合理。做梦也有时间很长的，比如在汉地的“黄粱美梦”中，一个贫穷的读书人于店主做

黄米饭时睡了一会儿，梦中就经历了娶妻生子、享尽荣华富贵，一直到最后死亡的整个过程。可是他一梦醒来后，店主做的黄米饭还没煮熟。

此外，“南柯一梦”中也讲了：有个人过生日时喝醉了，在大槐树下不知不觉就睡着了。梦中他娶了公主，生了很多孩子，并被皇帝派往南柯任太守。在那里过了20年后，有一次敌国入侵，他出征被打得一败涂地，回去时妻子也死了，皇帝对他非常不满，将其撤职，遣送回老家。想到自己的一世英名毁于一旦，他羞愤难当，大叫一声，结果就从梦中惊醒了一——此时，天上的星星才刚出来。

可见，梦境与现实的时间，哪个长、哪个短也不一定，不能以时间来衡量孰真孰假。

其实，人生中不管发生什么，之后就彻底消失、不再重演了，一切只能成为回忆，确实跟梦境一模

一样。

那么，明白人生如梦，会不会让我们变得消极呢？并不会。只有懂得了这个道理，才知道人生究竟要追求什么。否则，你对感情、对生活太执著了，结果会带来什么呢？除了巨大的痛苦，不会有别的。

“做自己”也要有智慧

——索达吉堪布精彩问答

这个时代，许多人都标榜要“做自己”，听起来似乎很有个性，走自己的路，就让别人说去吧。但你有没有想过，如果你选的路越走越危险，甚至只有死路一条，可你仍不顾别人的眼光而义无反顾，这只能是一种愚笨，没什么可炫耀的。所以，“做自己”也要有智慧，方向选对了倒没问题，但若是选错了呢？

问：我是香港教育学院英语专业的学生。您说人生如梦，到最后都是一场空。既然有意义的人生跟无

意义的人生，到头来都是一场空，那我们为什么还要赋予人生意义呢？

堪布答：“人生如梦”这一点，不要说是我，你也会承认的。你可以想一想，自己最后死的时候，毕生的一切会不会成空？肯定会。但因为迟早会死，你现在就什么都不做了吗？也不是，该努力的还是要努力。

所以，我始终都在强调，一定要积极面对人生。尽管人生是一场梦，但对未来生生世世有意义的事，还是要尽力去做，这二者并不矛盾。

问：我是香港教育学院的研究生。请问，如果人生是一场梦，那我们是活在自己的梦中，还是活在别人的梦中，或者说整个世界本来就是一场大梦呢？

堪布答：你们喜欢说“如果”人生是一场梦，但站在我的角度，这并不是“如果”，而是“绝对”是一场梦。

宋朝的王安石说：“死生如觉梦，此理甚明白。”意思是，生死本来是一场梦，这个道理再明白不过了。

它可以从两方面来理解：一是我们现在正在做梦；二是这个世界就像《黑客帝国》中所说，本来是一个虚拟的世界。

当然，有些人通过长期的思维和观察，对此才能真正有所体会；或者像个别人，感情上遇到了危机，才愿意正视人生如梦的真相，知道有些事不过是自欺欺人。

因此，这个问题，大家还需要去深入思索，它并不是有些人想的那么简单。

问：现在特别多的年轻人，对人生这场梦非常留恋，因为梦里有太多的诱惑，他们不愿意醒来，宁愿永远沉沦下去。请您开示，我们应当如何生起出离心？

堪布答：首先，一定要懂得为什么要出离？人生这场大梦，眼前看似快乐，最终是不是离不开痛苦？

现在许多年轻人，尽管对佛教并不排斥，但从来没有深入修学过，只是对很多道理一知半解，遇到诱惑时这些根本不起作用。相比之下，有些佛教徒学得就特别扎实，修得也非常好。所以，你们在学习世间知识的同时，也应该多方面了解一下佛法，而且该修的一定要修。

如今的诱惑确实特别大，就拿电子游戏来说，明明是虚幻不实的，许多人却对此非常痴迷，玩起来通宵达旦、废寝忘食，实在是梦中做梦，特别可怜。而要想真正生起出离心，就先要通过闻思佛法，明白三

界轮回无一不是痛苦，不管生也好、死也好，痛苦始终无处不在。只有对这一点有所认识了，才会自然而然生起出离心。

问：请问，懂得人生如梦，可以让人远离执著。但追求佛法，难道不也是一场梦吗？

堪布答：追求佛法也是梦。但对于做梦的人来讲，依靠这种方法，可以让自己从梦中醒过来。

正如古大德所说，积累如梦如幻的资粮，得到如梦如幻的智慧，遣除如梦如幻的障碍，最后获得如梦如幻的佛果。

所以，现在我们追求佛法，虽然是在做梦，但梦中也有痛苦，而依靠佛法可以消除，并最终得到解脱的安乐。

这个道理，你若想更深层地了解，可以看看《华严经》《虚幻休息》等。

问：请问，菩萨的梦和凡夫的梦有什么区别？

堪布答：二者差别很大。比如，菩萨对白天的一切显现不会执著，晚上做梦时也常游历清净刹土，将种种梦境转为道用，不像我们的梦中有各种烦恼。

问：我是一家企业主管市场和销售的副总经理。平时在工作过程中，我经常为了一些项目，要跟很多对手竞争，想方设法拉拢客户。但这样做，是违背大乘教义的；不这样做，又几乎很难成功争取到一个项目。像我们这样在世间学佛的人，应当如何调解这种矛盾？

堪布答：一般按照佛教的观点，作为在家人，不

论是工人、农民还是商人，以正常途径来希求利润、养活自己，这是合理的。

然而，每个行业的目标和性质也不尽相同，做生意本身欺骗性就比较强，在此过程中，难免会欺骗别人、口说妄语，甚至用很多虚假的手段。这些从因果方面严格来讲，是不允许的。

但如果你实在不得不做，那只能是经常做忏悔，以此途径赚来的钱多做善事，尽量克制危害他人的一切行为。

问：我是北京大学物理学院的博士后，研究生物医学工程专业，现在已经工作了。我在搞生物医学工程期间，接触过一些比较黑暗的东西。举个例子来说：现在大家的车坏了就去汽修厂，但事实上，很多时候你的车并没坏，或者只是小毛病，结果修了以后，他

把你的零件换走，再给你一些旧的、失效的零件。还有，你的刹车本来没问题，但更换全套刹车系统很赚钱，修理工为了让你换刹车，就给你刹车油里灌进酒精溶解掉，这样的话，过段时间你的刹车肯定要坏。其实，现在高速公路上的车祸，很多就是这种原因引起的。但外行不太容易知道这些内幕。

再举一个例子说：我们搞生物医学工程，最初对癌症接触比较多，老在谈怎么去检查、怎么去治好。但后来慢慢才知道，其实很多病是医生没法治的，因为我们日常食物中有大量致癌物，导致心脑血管疾病、肝肾衰竭的化工原料也被大量采用，而这些暂时又没办法控制。我说个数字大家就明白了：光是室内建材而言，据北京医院统计，几乎 80% 得白血病的少年儿童，患病前半年之内，家里都做过装修。现在国家关于室内建材的标准，我也了解过一些，什么叫合格呢？即几年之内不引发重大疾病的，就叫合格。但人的寿命并不仅仅只有几年啊！

所以，现在人单纯地追求经济效益、物质利益，好像到了疯狂的地步，完全置他人生死于不顾。在这种环境中，我们多数人毕竟不能完全出世，还是要入世修炼。为了团结大家的力量弘扬佛法，让人间变得更有佛性、更美好一些，我创立了非营利的公益组织——食品安全协会，尽量免费为团购检测一些农药等，以减少对大家的危害。但在此过程中，我们实际上做得很艰难，所以想请您明示一下：我们该怎么做下去，才能让这条路走得更远，而不是中途夭折？

堪布答：的确，如今社会上的黑暗面，经历过许多事情的人都比较清楚。这个原因是什么呢？就是因为人们没有正确的信仰，诚如《涅槃经》中所说：“不见后世，无恶不造。”

很多人由于不相信后世，所以只为了眼前利益，为了赚更多的钱，医院可以开假药，学校也不考虑学

生的将来，包括你刚才说的汽修厂、食品厂、建材厂，很多内幕都非常恐怖。但即便如此，厂家也可以昧着良心，打各种广告、买通各种关系、以各种方式来推销自己的产品，从而给人们身心带来不可估量的危害。这确实是事实。

这样的社会潮流，个别人若想力挽狂澜，确实也有一定困难，但若借助公益组织的力量，或许可以多多少少起点作用。我曾参加过“国际慈善论坛”，里面就有北京大学、北京师范大学、清华大学的很多教授，提出了自己的慈善理念及对国家慈善立法的设想。其实，公益组织今后若向组织化、管理化、科学化的方向发展，这样影响力会非常大，否则，只是个别人偶尔捐点钱、做些善事，这种力量毕竟有限。

现在，中国基本上与以往完全不同，很多决策都是开放性的。在这样的气候和形势下，我们应该多建立像国外那样的慈善公益组织，以帮助那些精神上贫

穷、物质上贫穷的人。

我经常在想：人活着不是为了自己，而应该是为了天下人。若能为他们做些事情，哪怕只有一点一滴，也是我们义不容辞的责任。

在此过程中，你不必担心个人会失去什么，这些不是很重要。如果你真想为他人做好事，也许暂时要面对各方面的误解、不理解，但是逐渐逐渐，你会像太阳从云中出来放出耀眼光芒一样，最终定能帮助无量的有缘众生。

问：我看过一部叫《海洋》的纪录片，这部片子的前半段，介绍了一个美得令人惊叹的海底世界，后半段则反映，为了满足人类的贪欲，渔夫割下鲨鱼的鱼翅，然后把它们抛到海中，任其死亡、腐烂。看到这个场面，我蛮心酸的。请问，经济发展与环境保护

是否矛盾？

堪布答：在不破坏大自然的前提下，对资源进行合理开发，这种可持续发展与环境保护是不矛盾的。

但如果人类只顾眼前，对资源进行破坏性开发，暂时会带来一点利益，最终一定是弊大于利。

看到过度开发的危害后，有些地方的人并不希求这种发展。不丹就是如此，它是世界上少数不搞对外开放的国家之一。据说前几年，在不丹连电视都看不到。有些人可能觉得：“全世界都在发展，为什么他们这么保守？”实际上，这种保守也许是一种更高层次的发展。

在这个问题上，只有擦亮眼睛，进行全面分析，才能明辨个中利弊。

问：我是广西大学林学院的学生，研究的是经济林。从经济角度来说，种植桉树的收入非常可观，但对环境破坏非常大，有这样一种说法——“桉树，上不飞鸟，下不长草。”请问，您对种植经济作物有何看法？

堪布答：在种植经济作物时，应该请专业人士做全面分析，搞清楚利大还是弊大。

当然，现在干什么都跟经济挂钩，虽然我们也知道某些事情的后果，在现实中却往往无能为力。当人们对经济过于执著时，就会对环境造成极大的破坏。

如今在藏地有些地方，一个人修了间木头房子，另一个人出于攀比心，就要修更好的房子，柱子也要更粗、更高。汉地也是如此，年轻人读大学时，跟同学比衣服、发型，到了社会上，又跟同事比车子、房子……这种竞争，一定会导致对大自然的破坏，最终

也可能招致大自然的报复。

问：身为当代大学生，虽然自己知道要节约用水、不乱扔垃圾、不使用一次性物品，可是又很难做到这些。请问，有什么办法能让我做到这些？

堪布答：有一份资料说，现在一个人平均每年产生一吨垃圾，这是相当可怕的。所以，只有厉行节约，减少浪费，不使用一次性物品，才能减少对环境的破坏。

当然，能不能做到这些，关键看你有没有低碳的理念。否则，不管做了多少次错事，也不会醒悟。因此，大家首先要懂得它的重要性，然后再向他人宣传，这样一传十、十传百，最终社会大众都会觉悟。

以后，我们也应建立各种环保组织，大力宣传

环保理念。在世间上，有些观点最初并不为大众认可，只是少部分人提倡，但在榜样的示范下，最后人人都会认识到。就像以前中国人特别浪费，最近几年以来，在有识之士的大力呼吁下，这种现象已有所改变，不少人在外用餐后，都把剩下的饭菜打包带走。这，就是宣传的力量。

第六章 为什么你事事不如人

“人一旦想到自己，心胸就会变得很狭窄，在这狭窄的空间里，即便是小问题，也会变得很大。然而，只要你开始想到别人，心中的视野就会变得宽阔，你自己的问题也就显得微不足道了。”

性格很直，不一定正直

若想在人生中立于不败之地，就要先做好人，具备公平正直的美德。

公平正直的人，在这个世上相当罕见。

有些人认为自己性格很直，总爱说别人过失，看不惯马上说出来，想什么就说什么，这就叫做“正直”。其实不然，这只是把心里想的从嘴里吐出来而已。

实际上，所谓的正直，是以良心作证，遇到事情时既不偏向自己，也不偏向他人，无论对方高低贵贱，是领导抑或乞丐，只要符合客观事实，就当仁不

让地站在那一边。

众所周知，斩驸马的包公就是正直的典型，他为了伸张正义，宁愿触怒皇室，哪怕丢掉乌纱帽也不违背正理公义。海瑞亦是如此，他为官清廉、刚正不阿，为了正义宁可罢官。

然而，现在有些人并非如此，只要对自己的亲友有利，就口是心非、阳奉阴违，从语言上、行为上全力以赴地帮助他。

其实，我们做任何事情，都应该凭自己的良心。即使在此过程中，别人说你不公正，只要自己良心上没有亏欠，问心无愧就可以。否则，一个人如果不正直，再有功德也没有用，哪怕他头上有龙王的如意宝，跟他打交道也很麻烦。

要满足自己， 先考虑能为别人带来什么

很多人一味只想别人来满足自己，但你考虑过没有：自己首先能为别人带来什么呢？

现在很多单位都非常缺人才，招聘来的人总是不尽如人意，与此同时，找不到工作的人却比比皆是。我曾看过一些大学生就业的报道，当时感到特别震惊：每年竟有那么多人找不到工作，对他们而言，毕业就等于失业。

那么，人才的供需双方为何无法对接呢？

因为用人单位需要的人，首先要有一定的修养，

善良、诚信，善于处理人际关系；其次，要会做事情，要实干，而不是有张文凭，或者口才好就可以。

毕竟，文凭不等于水平，口才也不等于人才。古人提倡的“仁、义、礼、智、信”，现在很多大学生都不具备，所以用人单位需要的人才，经常都找不到。

因此，年轻人在初步入社会时，不要把目标定得过高，不要刚工作就想买房、买车、买这个那个，不要一直给单位提要求“每个月的工资不能低于多少，否则我不干”……

很多人一味只想别人来满足自己，但你考虑过没有：自己首先能为别人带来什么呢？

没有主见的人真可怜

智者和愚者，并不是谁刻在你头上的，
主要取决于自己的行为。

有些人自己没有主见，心常随着外境而转，听到妙乐、见到美色，心就像芦苇一样飘摇不定。

尤其是没学过佛法、也没长期修行过的人，自己的心犹如小狗一样没有主见。小狗听到别的狗叫，自己也跟着拼命狂吠，同样，这种人是别人怎么说，他就怎么说，原因在哪儿也不知道。

曾有一则寓言讲：有天，几个人碰见一个可笑的怪物，不禁放声大笑，旁边一个盲人也狂笑不止。

别人问他笑什么，他说听到大家在笑，所以自己也跟着笑。

在我们的生活中，这样的人非常非常多。

还有些人本来很愚痴，长相也比较丑陋，别人故意恭维他：“你长得非常漂亮，而且特别有智慧，无人能及。”他听到这番话后，不经思考，信以为真，马上就洋洋自得起来。

实际上，别人对你的溢美之词，并不代表你真有这种功德。所以，我们一定要有自知之明，对于他人的赞叹，千万不要自以为是，而应时时省察己身。

别把事情交给性情疏懒者办

性子懒散的人，天塌下来也不着急，屋子着火也不赶紧扑灭。这样的人，一般来说很难办成大事。

有些人表面上看来心胸宽广、肚量很大，不容易发脾气，但实际上，他的性情松散懒惰，对什么都不在乎，让他做一件事情，在耳边说了多少次也不管用。

这样的人，对他怎么样赞叹、毁谤，他都无所谓。当然，这并不是他修行非常好，已达到无利无害的境界，而是他的人格太差了。

不过，没有仔细观察的话，我们有时也会上当，觉得这种人对得失不斤斤计较，肯定内心境界很高，于是什么事情都放心交给他，最后他会弄得一团糟。

因此，千万不能拜托这种人做事，不然他口头上说“可以可以，一点问题都没有”，但结果，什么问题都出来了。

如果太急功近利，容易事倍功半，甚至一败涂地。

所以，“快快走”有时候会“慢慢到”，

而“慢慢走”的话，反而可能“快快到”。



越着急，越不容易成功

承办一件事情，如果太急功近利、急于求成，则容易事倍功半，甚至一败涂地。所以，“快快走”有时候会“慢慢到”，而“慢慢走”的话，反而可能“快快到”。

有些人由于孤陋寡闻，不懂很多客观规律，所以，做起事来非常急躁，犹如涨潮时一浪接着一浪。其实，做任何事都有个过程，倘若时间不充裕、前后没有考虑清楚，就理不出什么头绪来，事情反而会搞得乱七八糟。

这种人心急并不是有计划、有安排，而是急得没

有规律。比如说要修一座宏伟的大经堂，他天天在旁边催：“快呀快呀，一个月必须把它建起来！”但这可能吗？

所以，我们做任何事情时，首先要慎重考虑前因后果，考虑完了，再有头绪、有次第、有安排地做下去。而且，需要多长时间、需要什么因缘，事先必须有所筹划。

此外，开头怎么样精进，结尾也应如是。有些人做事刚开头特别激动，兴奋得不得了，但没过多久，热情就消失了，甚至再过一段时间就弃之不顾，这就是人格不稳重的表现。

总之，不管是什么样的人，今后要懂得这些规律。否则，做任何事都将一无所成，不仅别人看你可怜，你自己也会很受挫。

警惕那些当面说好话者

我们不应该听的语言有三种：一、不要听别人赞叹自己的功德；二、不要听喜新厌旧之人的挑唆；三、不要听愚者的教诲。

现在有些人，在人前将对方夸得天花乱坠：“您像天神一样了不起，为您做事是我的荣幸，我一定全心全意地为您奉献，鞠躬尽瘁、死而后已。”但说完过后，在别人看不见的地方——“呸，他是什么东西呀！……”

还有一种人，刚开始做事时，表现得非常积极，似乎很有能力，嘴巴也说得特别漂亮。可是还没过两

天，他就这个理由、那个借口，做到一半便夭折了。

这些人的言行，完全具足了坏人的征相。正如《格言宝藏论》所云：“心里思维一件事，口上言说另一事，此乃名为狡猾者。”

一般来讲，我喜欢性格比较直的人。不过，如果性格太直了，经常得罪人，还是有点麻烦。

我认识一个领导，智慧非常不错，在一定程度上无人能及，但缺点就是人太直，动不动就得罪别人，所以始终得不到提拔。他自己虽然心知肚明，却也无可奈何。

其实，做人比较“直”，并不是让你可以随便指责别人，而是说切勿表里不一，当面一套、背后一套。

原来有个人总抱怨什么都不顺，想让僧众给他念

经加持。当时，一位大德告诉他：“不用念，你做个好人就可以了！”实际上，这句话里面有甚深密意。假如你往昔做了许多坏事，如今仍是为非作歹，那无论每天求多少佛菩萨，也不一定得到保护！

欲望越大，得到的满足越小

不少人认为：只要满足几次欲望，让自己不再有新鲜感了，欲望就可以减轻。这种想法很天真，无始以来我们在轮回中，满足了无数次欲望了，为什么现在仍烦恼深重呢？其实，满足欲望就像喝盐水来止渴一样，只会让自己越喝越渴，只有依靠佛法从根本上断除执著，才能一劳永逸。

现在，不少年轻人非常拜金，不管是读书也好、工作也好，唯一的愿望就是赚大钱。

然而，特别爱钱的人，往往不容易赚到钱。正

如佛陀所说：自心被外境所牵的话，做什么都会十分迷乱。

其实，我们一生也不需要太多钱，毕竟，当自己离开人世时，钱再多也带不走一分一毫。就如同“苹果”的创始人乔布斯，他生前身家七十亿美元，可死后又能带走什么呢？

或许有人会想：“我有这么多钱的话，带不走也不要紧，活着的时候可以好好享受。”但实际上，你也享受不了多少，充其量是多置几栋豪宅、多买几辆名车而已。

很多真正有钱的人，如比尔·盖茨、乔布斯，在生活中反而最不看重钱。乔布斯曾向自己保证：做事从不被金钱影响，也绝不让钱毁了自己的人生。这种做法，相当有智慧。

可惜的是，现在许多人没有这种境界，他们对

钱财一味地妄想着、贪婪着，从来没想到回馈社会、帮助弱小。这种人，就像鲁迅在《论睁了眼看》里说的：“他们一天一天地满足着，也一天一天地堕落着，却还把这当成一种光荣……”

没有看破就不要假装

我们做任何事情，要从谨慎取舍因果做起，切莫用“不执著”来为自己的劣习找借口。

对于自己的财产，在没有证得一定境界之前，最好不要说大话：“你拿就拿吧，没什么……”这并不代表你有看破金钱的境界，而是说明你连自己的财产都管不好。

有些人明明没有任何境界，但看起来什么都不执著，东西随随便便送人，这样到了一定时候，就像藏族俗语所说，“连狗的肠子里都有他的财产”。而且，

别人也认为他不在意这些，不用白不用，于是大肆享用、占尽便宜。

我的上师法王如意宝，没有特殊必要的话，哪怕是一条哈达，也不会轻易送人或随便浪费。当然，上师并不是执著这一条哈达，而是不愿浪费信财，于是该收拾的就收拾，该处理的就处理，什么都管理得井井有条。

所以，若没有达到相应境界，我们就不要装作看破者，而应如理如实地算账管理，什么都分得清清楚楚。

懂得报恩的人心想事成

请静心想一下：在人生中，哪几个人对你最有恩德？你又打算如何报答？

品性正直的人，即便得到别人微小的饶益，也会“滴水之恩，涌泉相报”。

《萨迦格言释》中讲过一个公案：有位国王到一个荒郊野外去打猎，因马突然受惊，一下陷在了荒野深处，迷失了方向。正在饥渴难耐之际，有一个人路过那里，将仅有的两颗油柑果分出一颗给国王，并为他指明了回宫的方向。国王回宫之后，对此人大加赏赐，待他如同王子一般。

世间上这种现象也比较多：

以前，藏地有个人叫玛森，他天天到森林里打猎。

有一次，他见到一个六十多岁的老人，为了养活家里十几个孩子，不分昼夜地帮人打工，特别可怜。就对老人说：“你这样辛苦也赚不了几个钱，不如跟我一起打猎吧，收入肯定比现在高。”于是，老人就跟他去了。

刚去的几天，猎人一直在山沟里睡觉。老人看了特别后悔，心想若是给别人打工，肯定已经赚一些钱了。他天天都这样抱怨。猎人只好告诉他，自己并不是在偷懒，而是他天生有种预感，什么时候有感觉，一出去就能打到猎物，所以一直睡是在等机会。

五、六天后的一个早上，猎人突然说：“今天帮我烧水，我要去打猎了。”

没多久，猎人拖着几头死鹿回来，并让老人把鹿茸、鹿皮、鹿肉全部拿去，说这次就是为了帮助他。

老人感激涕零，回家把这些猎物拉到市场上卖了一个好价钱，并以此为本钱，开始做起小生意。慢慢地，生活变得富裕起来。

后来，猎人因病去世了。老人听说后，为了报答他的恩德，专门请僧众为他念了四十九天的《闻解脱经》——猎人以前用杀生来帮助他，最后他用念经来回报他。

这个故事是在我家乡发生的，我小时候就听过。其实，不管是什么样的恩德，我们都要尽力报答。即使自己暂时没有能力，至少也要有一颗感恩之心。

没有感恩心的人终究不会成功

成功最关键的是什么？我认为，首先是要有一颗感恩心。

我们现在拥有的学识和智慧，都源于自己的老师，因此，不管在求学阶段，还是从学校毕业之后，何时何地都要记得老师的恩德。

一个人如果对老师有感恩之情，那么他所学的知识，对自己的人生会真正起到作用。从我们佛教界来讲，历代很多高僧大德，一提起上师的名字，就会流露出无法言表的感激之情，甚至泪流满面，这也是源于一种感恩。

不过，当今社会，很多人都把老师当成学习知识的一种工具。依靠老师获得了知识后，便从此再也不联系了。更有甚者，老师到晚年遇到一些困难时，自己明明有能力，却也不愿伸出援手。

感恩的对境，除了老师，还有父母。父母对孩子的付出，是难以想象的。为了孩子，他们付出了所有的青春，倾注了大量的心力、财力。即使儿女已成家立业，父母仍然放心不下。就拿我来说，父亲早已去世，母亲现在都 80 多岁了，但还是每天牵挂着我。有一次我去了香港 7 天，因为信号问题，母亲天天给我打不通电话，就特别特别挂念。我想，天下父母对儿女莫不是如此，哪怕自己到了垂暮之年，也念念不忘自己的孩子。

但遗憾的是，如今很多子女，有了各方面的能力以后，总是以忙为借口，对父母置之不理，甚至一个月也不打一次电话……

其实，不管是什么身份的人，都应该有一颗感恩心。这一点，可能许多人没有兴趣听。因为这个社会非常现实、非常功利，能带来眼前利益的知识，像赚钱的手段、享乐的方法，人们都兴致勃勃，愿意去了解、去学习；而一谈到道德、信仰，大多数人都兴趣索然，甚至嗤之以鼻。

其实，科技再发达、社会再进步，你本人再聪明，基本的做人原则也不能忘。否则，一旦这些有所缺失，在社会中生存必定举步维艰。

做了再说

单看表面行为，无法判断一个人的境界有多高。有些人的虚张声势，暂时可以糊弄一些人，可时间久了，迟早会原形毕露的。

货物通过称量才知轻重，如同一堆棉花看似庞大，却不如一小块金子沉。同样，有些人表面上口才不错，说起来头头是道，但做起事情来，根本没有真才实学。

我们附近就有一所学校，副校长常说校长的过失，并在领导面前夸夸其谈：“要是我当了校长，一定会如何如何……”平时他上网学了很多新名词，

说话似乎很有水平，领导们觉得他心胸开阔、眼光独到，结果就听信他的一面之词，把校长的位置给了他。

没想到，他上任以后，目的不是为了搞好教育事业，而是怀有私心另有所图，最后把学校弄得一塌糊涂。

在一个团队中，有时候选人非常困难。有些人说得很漂亮，有些人装得特别真，唯有让他做一段时间后，才知道他到底有几斤几两，那时贤善恶劣一目了然，如同货物过秤一样。

所以，每个人的品性不同，智者、愚者、贤人、恶人，只有通过长期的接触和观察，才能判断出来。

帮别人应无任何条件

我们帮别人应无任何条件，但自己若是受过别人帮助，则要尽量了知恩德、报答恩德，这一点非常重要！

无论是什么人，不管是什么身份，只要对自己有恩德，都应牢牢铭记于心，因缘成熟时，一定要想方设法报答。

我以前读小学、中学时，很多老师给我传授过知识，现在每次看见他们，我都非常感恩。不管他们有什么需要，只要我可以做到，就会尽力帮忙。当然，入了佛门，尤其是趋入大乘佛法之后，不要说宣讲大

乘佛法的法师，哪怕只有一个偈颂的法恩，自己也丝毫不敢忘记。

别人帮了我们的话，哪怕很小的一件事都应记在心间，那在自己最困难时施以援手的，这份感恩之情就更不用说了。

当初我刚到佛学院出家时，正值严冬，根本借不到地方住，最后好不容易有人借我一间房子。现在将近三十年了，我一直忘不了那个人的恩德。

所以，易地而处，大家以后不管看见什么人，只要有困难都要尽量帮助他们。当然，帮的时候也不要想：“我今天帮了他，他以后必须报答我。”若为了这个目的而帮人，这种发心是不合理的。

我们帮别人应无任何条件，但自己若是受过别人帮助，则要尽量了知恩德、报答恩德，这一点非常重要！

有些人根本不辨谁在帮他、谁在害他，亲怨利害一点也不分明，而且从来没有报答恩德的念头。这样的人，人格实在太差，如同石头一样，对别人的饶益、损害都没有感觉。

其实，无论你的证悟境界再怎么高，为人处世也要懂得世间规律，明白谁是好人、谁是坏人。

当然，按照大乘菩提心的原则，对坏人不能以牙还牙。但我们至少也要明白，谁给自己制造违缘，谁给自己带来帮助，这些利害关系一定要分清楚。否则什么都不知道，整天浑浑噩噩地过生活，这样的话，头一两次可能有人帮你，但时间长了，谁也不愿意再理你了。

所以，在处理事情、对待人际关系时，我们一方面不能违背大乘的慈悲心，另一方面，也要考虑世间的处事原则。

现在很多人喜欢找开悟者，其实“开悟者”并不是很重要，他是否开悟也跟你没关系。你若真想对自己有利，就应该先做一个好人，然后尽心尽力地学习佛法。人生若以这种方式来圆满，那么将一点遗憾都没有。

越嫉妒，越不幸

一个人的心若被嫉妒所蒙蔽，对他人的功德就会视而不见，轻易便造下滔天大罪。

有些人心胸狭窄、嫉贤妒能，见到别人财富圆满、声名显赫、智慧不错，内心就像刀割火烧一样痛：“他凭什么如此得意？我为什么一无所有？”心里实在是不平衡，便开始到处造谣生事。

《百业经》中就有一位三藏法师，他的眷属众多，衣食富足。后来，当地来了一位阿罗汉，很多人对其渐生极大信心，纷纷聚集在他周围，由此，三藏法师失去了昔日的名闻利养。

他心生苦恼，于是到处诽谤，说那位阿罗汉已破了根本戒，行持的不是佛法，是外道，千万别去依止……听到诽谤的这些人，居然信以为真，便再也不供养阿罗汉了。

三藏法师的名利恢复如前，但死后却堕入无间地狱，感受了无量劫的痛苦……

作为凡夫人，一点烦恼也没有是不可能的，然而一旦生起嫉妒，就要马上意识到并极力制止，倘若任其泛滥，造业是非常可怕的。

有些人在嫉妒别人时，自己根本发现不了，旁边的人却一目了然。他们因为嫉妒作怪，有时候对别人的善行不但不认可，反而还百般挑剔、加以摧毁。

在汉地的历史上，皇宫里面、大人物身边，因嫉妒而引发的杀戮比比皆是。有了这种烦恼，很多人的心胸会越来越狭窄，快乐开放的心也日益退减。

古大德曾说，人有上中下三种：

下等者，见别人快乐，自己因嫉妒所逼，心生苦恼；

中等者，自己受苦时，只想着自己尽快解脱；

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，我们属于哪一种呢？

一个人的痛苦程度， 往往跟财产多少成正比

经济条件越好，生活档次越高，从中得到的快乐肯定越大吗？其实这是一种错觉。

现在，许多年轻人日日夜夜绞尽脑汁，希望通过白手起家，有朝一日能变成富翁。

这种愿望固然美好，可是真正成功的却屈指可数；即使有了点财富，也要拼命去守护，生怕一不小心就流失了；光是守护还不够，还想在此基础上赚更多的钱，并将其作为一生安稳、幸福的保证。

因此，无论你拥有多少财产，都免不了遭受最初

积累、中间守护、最后增长等无尽痛苦。

如今人们一味地认为经济条件越好，生活档次越高，从中得到的快乐肯定越大。其实这是一种错觉，到了那时，你的竞争、压力也越来越大，同时烦心的事情也越来越多，最后基本上会被金钱牵着鼻子走。

表面上看，你在香港有一个公司，深圳、北京、上海等地有好多家公司，还有好几套别墅、多少辆豪车，似乎很成功、很不错。但这些财富，并不是从天上掉下来的，每一笔都需要你费心经营，在这个过程中，经常要与各种人发生冲突，有许许多多的矛盾和困难。

试想，假如你的财产只是一条茶叶，失去后你基本不会在意，但如果是一幢房子、一个企业，那就完全不同了；如果你只有一辆普通轿车，维修和保养的花费不多，平时操心得也不厉害，但如果你的车价

值几百万，被撞了，甚至刮伤一点点，那你的心情如何呢？

有时候，一个人的痛苦程度，往往跟财富多少成正比。所以，爱因斯坦在《我的世界观》中说：“我强烈向往着俭朴的生活……我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。”

从前，华智仁波切和两位上师一起在外云游。他们衣着褴褛，沿路化缘，看起来和乞丐一模一样。

一次，一户牧民的家人死了，因地处偏僻，请不到其他出家人，见他们穿着僧衣，只好将就着请他们到家里做超度。

到了死者家中，三位尊者开始准备超度所需之物。这时他家的年轻姑娘回来了，见到在灶前做准备的华智仁波切，心想：“我家真是可怜，竟然叫这些

乞丐来超度。”于是狠狠踢了他一脚，生气地说：“滚出去！”

对于姑娘的恶言暴行，尊者只是笑了笑，好像什么也没发生，继续做他的事。

做完之后，他们以慈悲心念超度仪轨。完毕时，亡人出现了往生的瑞相，家人见此特别高兴，供养他们三匹马、一头牦牛。

华智仁波切摇摇头，拒绝道：“我们不需要任何供养，有三匹马就会有三匹马的烦恼。”

这句话一针见血、入木三分。但可惜的是，世人往往不懂得这个道理，总觉得越有钱就越快乐，实在特别迷惑！

“智者不问执为耻， 愚者询问执为耻”

当你遇到为难的事情时，最好是向经验丰富的智者求教；当你的心过于放逸时，最好是看一下圣者的教言。

在生活中，有些问题可凭自己的智慧来抉择，而有些问题若搞不清楚，则可虚心向他人讨教，不要不好意思。古人常言：“智者不问执为耻，愚者询问执为耻。”

遗憾的是，有些人经常不懂装懂，不愿向他人询问，唯恐这会降低自己的身份，所以宁可死守似是而

非的答案不放，也没有面对别人的勇气。这种心态是不对的。

像三国时期的刘备，德行高崇但智慧不足。他为了成就一番霸业，不惜三顾茅庐，拜足智多谋的诸葛亮为军师，最终感动了诸葛亮，出山助其建立了蜀汉。试想，假如刘备当时顾及面子，不愿意屈尊求贤，又怎能成就日后的大业？

其实，每个人的智慧有高低，问别人也没什么不好意思的。《萨迦格言》中说：“对待智者，倘若不询问也不辩论，就无法了知他学识的深浅。譬如最好的鼓，若不用槌子来敲打，就不能发出声响一样。”所以，只有通过互相辩论提问，才能知道智者的渊博学识，自己也会借此提高知识水平和处事能力。

除了向智者讨教外，还应阅读智者所造的论典。比如，智悲光尊者虽没见过无垢光尊者，但通过阅读

他的教典，完全领悟了诸法实相；法称论师也是拜读了陈那论师的因明论之后，成为了世间的“量自在”……所以，我们尽管没有见过前辈大德，但通过阅读他们的论典，使自己的智慧得以提高，这也是智者的一种行为。

我在上学读书时，有空就喜欢看《格言宝藏论》《水木格言》《大圆满前行》。现在回想起来，当时的运气真不错——学生时代什么乱七八糟的书都有，但自己并没有浪费时间去看那些。最喜爱的这些书，后来在我人生道路上起到的作用相当大。

阅读智者论典的同时，还应了解一下智者与愚者之间的差别。比如，《格言宝藏论》中就专门讲过这方面的内容，详细阐述了无论说话、做事、发愿、修行，智者皆以智慧摄持，而愚者则以愚痴来指导。若能经常以此对照自己，看自己具足了愚者相还是智者相，那么，就不会堕入愚者的群体中了。

总之，依靠上述方法，我们的智慧就会越来越增上，行为也将随之越来越如法，即便原来品行不佳，也有机会变成了了不起的智者。

利他，才能活得健康

现在许多人都认为自己“心理健康”，但实际上，若想达到这个标准，也没有那么简单。且不说别的，仅仅在生活中，你处事乐观、极少抱怨吗？遇到缺陷和挫折，能迎难而上、积极面对吗？在处理人际关系时，能既认清自己又包容别人吗？……所以，只有具备了化解外界刺激的良好心态，才是真正的“健康”。

没有一个人不喜欢健康，但什么是真正的健康呢？

联合国世界卫生组织曾提出一个响亮的口号：

“健康的一半是心理健康。”并解释说，健康不仅指一个人没有疾病，还包括一个人良好的精神以及社会适应状态。

美国纽约州立大学的心理学教授理查德·格里格，在《心理学与生活》中也说：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。”

可见，健康的心理，与幸福息息相关、密不可分。

而若想获得健康的心理，我个人认为，最好能学习一些佛法。因为，你若没有正确的信仰，一辈子都特别现实，认为只要有钱就可以了，找个好对象、好工作就满足了，那以后就算有了这些，内心也会非常空虚。

有了信仰之后，还应树立正确的人生观，要有一

颗利他心。若能如此，不但你自己会是快乐的，对周围乃至整个社会也能产生很好的影响——假如你是家长，对孩子会有非常正面的引导；假如你是老师，对学生能起到为人师表的作用；假如你是领导，对下属会带来直接或间接的利益……

这样一来，仅凭你一个人的力量，就能波及很广的范围。

若是有了利他心，时时刻刻想到别人，一点一滴都是为别人着想，这样的人生，绝对会迸发出美丽的火花。

以前，一个印度的年轻人乘火车去孟买，上车的时候，不小心把一只鞋掉到了站台上。当时人群拥挤不堪，根本无法去捡回那只鞋。

火车缓缓开动了，只见他迅速把另一只鞋脱下来，朝第一只鞋掉下去的地方扔了下去。

有人问他为什么这样做，他说：“如果一个穷人正好经过那里，就可以捡到一双鞋了。”

这位年轻人，就是以后的甘地。在印度，他被人们尊称为“圣雄”。

人生贵在开悟

宋代的茶陵郁禅师开悟时说：“我有明珠一颗，久被尘劳关锁。今朝尘尽光生，照破山河万朵。”那么，你的“明珠”呢？

人人都有本具的佛性，但因被无明烦恼所覆，故而无法现见。若能依靠佛法的窍诀遣除障碍，当下就会通达“佛性在凡夫时不减、在成佛时不增”之理。

汉地禅宗有一位著名的大德，叫智闲禅师。他最开始依止百丈禅师，什么经论一学就会，总能讲得头头是道，但却没有明心见性。

百丈禅师圆寂以后，他转投到师兄沩山灵佑门

下，被汾山一句“父母生前，如何是你的本来面目”问得无言以对，纵将平时看过的经论都搬出来，从头到尾仔细翻阅，也找不到能应对的答案。

他几次去找汾山，求他告诉自己，但都遭到了拒绝。汾山说：“如果我给你说破，你以后会骂我的。我说的，终是我证的，跟你没有任何关系。”绝望之余，智闲挥泪告别汾山，发誓以后不再学禅，只是个混饭的和尚。

后来，他来到南阳慧忠禅师的旧址——香严寺，觉得这个地方不错，决定住下来终老于此。

一日，他在田中清除杂草，锄头碰到了一块瓦片。他捡起来随手一扔，瓦片击打在田边的竹子上，发出一声清脆的响声。击竹之声入耳，智闲一下子愣在那里，由此而大悟。

他忙回屋沐浴焚香，遥遥地礼拜汾山，赞道：

“和尚大慈大悲，恩德超过父母。倘若你当日为我说破，岂会有今日之事？”

他还作了一个偈子：“一击忘所知，更不假修持，动容扬古路，不堕悄然机。”意思是什么呢？听到瓦片击竹子的声音，能取、所取当下忘得一干二净，从此不需要借助外相上的修行，行住坐卧都是佛菩萨的生活，不会再堕入名相里头了。

我看到这个故事时，心里非常向往，觉得听一个声音就开悟了，这多让人羡慕啊！

如今这个世界可谓苦多乐少，每个人都有各种各样的压力，若能达到开悟的境界，那什么烦恼都会荡然无存的。

不要像小虫一样 “生时无人知，死时无人问”

我们的人生中，能用得上的时间特别少！年幼时代少不更事，年老时代身心衰退，这期间都做不了什么；而青壮年时代就算有体力、有能力，时间也多被忙碌、散乱、睡眠占据了，剩下来留给自己的，可谓寥寥无几。所以，我们应该把握当下，不要虚耗时光，人活了一辈子，至少要做一件让自己感觉有意义的事！

有些智慧浅薄的人，由于没有以正知正念摄持身心，从出生至死亡，犹如一日所经历的一样。他每

天虽然忙忙碌碌，无有任何空闲，但实际上不管是个人的修行，还是为他人造福，从没有做过有意义的事情。

我们来到这个世上，最好是对众生有点利益，如果实在没能力，起码也要发愿修行，为来世做好准备。否则，“生时无人知，死时无人问”，一生就像小虫一样庸庸碌碌，最多是搞一些破坏，这样活着没有任何实义。

当然，如果搞的破坏非常厉害，像某些恐怖分子一样，那可能在国际上比较出名，但也没必要出这种名！毕竟生前的荣誉名声、金奖银奖，死时一样也带不走。只有笃信因果、行持善法，对今生来世才有帮助。

有些人整天在一个小圈子里转，他不知道外面的世界，外面的世界也不知道他。曾有一位色尔坝的老

喇嘛，前去拜访霍西的曲恰堪布，堪布在大众中说：

“今天来的这位老喇嘛，人都这么老了，谁也不认识。如果是与他同龄的某某大德来，全体僧众早就出去迎接了。人与人之间还是差别很大啊！”

当然，曲恰堪布的意思，并不是说一个人出名很重要，而是说人生在世，还是要做些对大众有意义的事，不然一辈子就白活了！

你今天做的，难道不用考虑明天吗

——索达吉堪布精彩问答

有理智的人，不管眼前做什么，永远都在为未来打算，只不过这个“未来”有近有远而已。

问：我是浙大的毕业生，今年三十几岁。我经常感觉自己现在这个样子，就是一些不好的烦恼习气塑造的。请问，如何快速去除自己的习气？

堪布答：寂天菩萨告诉我们，若想最快速地救护自他众生，免除一切痛苦，就要修自他交换。

自他交换，即人们常说的换位思考，就是将自己与别人易地而处，站在别人的位置上考虑问题。如此一来，我们的很多习气就可以消除，这是最快的一种方法。

问：佛教一方面强调利他，一方面也强调自利。请您开示一下利他和自利的关系。

堪布答：佛教分大乘和小乘。自利，是小乘的教义，即为了自己远离烦恼、得到解脱，进而修学佛法；利他，是大乘的精髓，在大乘的利他中，尤以地藏菩萨的发心——“地狱不空，誓不成佛”最为高尚。

大乘的利他理念，是人类最有价值的如意宝。不管是什么样的人，领导、老师或是学生，如果有了利他心，天天愿意帮助别人，那即便不去想自己，自己

的利益也会日益圆满，并自然而然获得快乐。

当然，自利有世间、出世间两种。出世间的自利，是为了解脱而看破放下，其中包含了无我的成分，这种自利还算可以；而世间的自利，是以私心维护自身，甚至不惜伤害别人，这种自利特别恶劣。就像现在很多人，因为自私自利心过重，不仅没有真实饶益自己，反而给自他带来了巨大痛苦。

所以，希望大家学习菩萨的利他精神。假如从小有这种理念，以后到社会上做事情就容易了。

问：我是山东大学的博士生。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，不希求任何回报。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。

问：您说幸福是帮助他人。可是我觉得：当我能帮到他人时，确实感到幸福，而当帮不上忙时，反而会觉得痛苦。那遇到这种问题该怎么办？

堪布答：帮助他人不成功时，我们会有悲伤、难过的感觉，不过这并不重要。实际上，只要有一颗无条件的利他心，我们所做的一切就有了意义。

我曾帮过一些贫困大学生，当把学费交到他们手中时，我觉得这笔钱用得非常有意义。反之，假如这

些钱是花在自己身上，我就没有这种感觉。

帮助众生是一种极大的快乐。不仅帮助人，帮助动物也是如此。放生小鸟时，看到笼中的小鸟一只只飞向蓝天，我会感到非常欣慰。其实，易地而处去想想：如果我在狱中，有人将我救出，我肯定特别快乐；同样，小鸟也有苦乐感受，它们也想获得自由……

问：我是香港教育学院中文系的学生。现代人有个很突出的问题：千百年来，还是学不会怎样去爱。那在佛家看来，对“爱”是怎么理解的？如果佛的爱是普度众生，那谁来爱佛呢？

堪布答：所有众生都爱佛不好吗？世间人常说：“你爱我，所以我爱你。”这样推的话，佛爱所有众生，那所有众生也应该爱佛，不爱的话，就有点没有

良心了。（众笑）

问：我明确一下，众生爱佛是对佛有寄托，但佛爱众生，是无欲无求的。我觉得这种爱不对等，您怎么看这个问题呢？

堪布答：呵呵，我刚才是在开玩笑，但也是真实的。

其实，世间人的爱有两种：一种是占有，一种是付出。但不管是哪一种，都属于一种小爱——你爱我，我就爱你；你不爱我了，我恨你。

但佛陀爱众生，是一种慈悲，这种慈悲分为有缘、无缘两种。无缘的爱，是从法界空性层面来讲的，现在我们很难理解；但有缘的爱，也是没有任何条件的，佛把所有众生都当作自己的儿女，只要众生

痛苦了，就会想方设法去帮他。这种爱叫做大爱，也是我们常说的大慈大悲，它遍于一切众生，甚至有些众生不爱佛，佛陀也根本不会报怨，这在佛陀的传记中比比皆是。

所以，别人对我好，我一定要报恩；别人对我不好，我绝不能报怨，更不能报仇，这是佛教对“爱”的基本原则。

不过，现在有些佛教徒，经常做不到这一点，他们是：你对我好，我才对你好；对我不好，我也对你不好。但这是世间的做法，并不是佛教的行为。

问：佛教包含了大智慧，您能不能介绍一个增长智慧的方法？

堪布答：如果经常禅修，让心平静下来，烦恼等

不好的念头没有了，就能开发智慧，也容易体会到真正的快乐。

在此，我给大家一个简单的小窍诀——每天早上起来后，你稍微坐一会儿，让心静下来，然后向内反观：“一切痛苦和快乐，既然都是心安立的，那么心到底在哪里？它是什么样的？……”每天晚上睡觉前，也这样安住一下，然后反观自心。

这种观察很简单，逐渐习惯以后，心就不那么粗暴狂躁了。一旦心调柔了，就可以有效地支配身体，否则，人往往无法控制自己的行为，进而导致不堪设想的后果。因此，大家应该经常禅修、观心，努力调伏身心。

第七章 谁会爱尽天下人

佛陀不是神，也不是造物主。他只是揭示了万法的规律，让我们去照做。假如不照做，也不是佛陀在惩罚你，而是规律在惩罚你，就像不怕火便会被烧伤一样。

不要因为你自己不知道， 就轻易否定一切

我们对不了知的事物，要有一种理性的态度，不能轻易接受一切，也不要轻易否定一切！

在这个世间里，很多人总爱拿科学作为衡量一切的标尺，认为科学说前世后世不存在，那它就绝对不存在。却不知当今科学只是对物质的一种研究，对心灵领域可以说一片空白。纵然偶有涉猎，也只是略窥皮毛。

我以前看过一个有趣的小故事，说第一次欧战结

束后，某个国家想用科学的方法宣传无神论，于是政府在广场上筑台，邀请三位博士进行演讲。

第一位上台的是天文博士，他上台解释了许多无神的理由，最后大声喊着：“我用望远镜观察宇宙 20 多年，从来没有看见过神，所以一定没有神。”由此博得观众不少掌声。

第二位上台的是医学博士，他讲了许多人类绝没有灵魂的道理，结尾说：“我曾解剖尸体 100 具以上，仔细观察各部分，从来没有发现灵魂寄托的地方。它在心脏中呢？在脑中呢？还是在血液中呢？我都解剖检验过，数十年来根本没有见到，所以一定没有灵魂。”又是掌声雷动。

第三位上台的是位女博士，伦理学家。她告诉大家：“人死像灯灭。死了死了，一死就了，绝对没有天堂地狱。我曾遍读古今中外的各种书籍，都没有发

现这种记载。”大家又是一片欢呼。

讲完之后，主持人向众人宣告：“无论什么人，如果对这三位博士所讲的，有不满意的地方，或是要辩论的话，可以公开提出来。”等了许久，没有人提出反驳。

正要在胜利声中结束这场大会时，突然有一位乡下老太太走到台前，对主持人说：“我可以提出几个反问吗？”主持人说：“欢迎之至。”

老太太问第一位博士：“你用望远镜望了二十多年，你望见过风吗？它是什么形状？”博士说：“用望远镜怎能看见风呢？”老太太说：“这世界上有没有风呢？你用望远镜尚且看不见风，难道能用望远镜望见神吗？你用望远镜望不见神，就能说没有神吗？”博士哑口无言。

老太太又转向第二位博士问：“你爱不爱你太

太？”博士回答：“爱。”老太太说：“请把解剖刀给我用用，我要把你肚子剖开，看看你爱你太太的那个‘爱’在哪一部分？在肝里呢？在胃里呢？还是在肠子里呢？”众人哄堂大笑。

老太太再转向那个女博士问：“当你在母腹里时，如果有人告诉你：‘不久你要生在上世，有日有月有山有水，还要吃饭穿衣。’你能信吗？而如今你不只是信，还生活这样的环境中，所以，不要因为你自己不知道，就轻易否定一切。”

这个故事虽然很短，但里面三位博士的“科学”观点，却代表了现在大部分人的认识盲区。

其实，所谓的科学，也并非裹足不前，而是需要不断探索未知的领域。

假如科学对某些现象暂时解释不了，就一概否认这种现象的存在，这反而是最不科学的。

千万不可评论你所不知道的道理

“千万不可评论你所不知道的道理，否则，你可能会用生命的代价，来补偿自己所犯下的错误。”

很多人常问我：什么是真正的佛教？

佛陀在《别解脱经》中，给了我们一个现成的答案：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”也就是说，行持一切善法，断除一切罪恶，调伏自己的心，这即是真正的佛教。

其实，佛教并非如许多人认为的是一种迷信。近代著名政治家、史学家、文学家梁启超，在《论佛教

与群治之关系》一文中就说过：佛教的信仰是智信，不是迷信；是兼善，不是独善；是入世，不是厌世；是无量，不是有限。

佛教是智信，不是迷信

佛教具有崇高的智慧、无上的大悲，是智悲双运的一种信仰。尽管个别信佛的人可能带有迷信色彩，但这并不是佛教的过失，而是人的过失。

佛陀从初发心到积累资粮，直至最终现前无上佛果，在这个漫长的过程中，恒时都是以转迷成智为目标。佛陀还亲自告诫弟子：“不知佛而自谓信佛，其罪尚过于谤佛者。”

佛教是兼善，不是独善

佛教不像有些人所理解的，只是烧香拜佛、搞些简单仪式。实际上，佛教的真正内涵是度化天下无边

的一切众生，以大慈大悲的菩提心来摄受他们。这样的精神和行为，远远超过其他任何行善之举。

佛教所体现出来的大悲心，其范围不仅仅只限于人类，而是将所有众生都当成自己的父母来对待。这种境界究竟有多伟大，只要稍微了解一下，就可以完全体会到。

佛教是入世，不是厌世

信仰佛教，并不是人生遇到了挫折后，万念俱灰、走投无路之下，才选择学佛乃至出家的。

现在有些人认为学佛就是避世，这完全是一种误解。在大乘佛教的理念中，就算为了一个众生离苦得乐，哪怕付出自己最宝贵的生命，甚至入地狱感受无量痛苦，也都心甘情愿。那世间上的一点区区小苦，又怎么不能忍受呢？

佛教是无量，不是有限

佛教承认来世存在，不认为“人死如灯灭”——死后犹如火灭了、水干了、灯熄了一样一无所有。

佛教认为：生命在无边的轮回中，会一直延续不断、不停流转，故我们要为了来世的长久安乐着想，不能只耽著眼前的暂时苦乐。

其实，佛教比世间学问更甚深，世间学问尚且要学十几年，佛教更不能只看几本书就自以为通达了。现在不少人看了几页佛书，就开始断章取义，对佛法一知半解便信口开河、肆意诋毁，这种行为很不可取。

莎士比亚在《仲夏夜之梦》中说过：“千万不可评论你所不知道的道理，否则，你可能会用生命的代价，来补偿自己所犯下的错误。”

盲目崇拜科学，也是一种迷信

对什么都充满极大的信心，却没有以智慧进行辨别、取舍，这样的信心只能称为“迷信”。迷信的现象，不但在宗教中有，在科学这个领域也为数不少。

北京师范大学有位教授，写过一篇文章叫《科学的迷信与迷信的科学》，文字不多，道理却讲得很实在。

文中说：尽管很多迷信与宗教有关，但宗教并不必然等同于迷信，相反，很多宗教是反对迷信的。所以，对于烧香、念佛等很多行为，是否是迷信，不可

一概而论。

其实，把自己不懂的东西推到一个至高无上的位置，这才是真正的迷信。让人不愿接受的是，现在人们对科学的态度，正是一种迷信。

比如在某些地方，有些领导在向农民推广化肥时，会理直气壮地说：“这是科学！”尽管他可能不懂化肥对农作物的利弊等，但介绍时仍底气十足，这就是一种“科学的迷信”。

这样的迷信，在日常生活中随处可见。因此，我们应舍弃这种盲目、无知，树立起一种颠扑不破的正见。

在藏地，不管高僧大德还是学者，都经常引用龙猛菩萨的一句话：“世间之正见，谁人若具足，彼于千劫中，不会堕恶趣。”此偈说明了具足正见的重要性。

现在很多人因受“进化论”的影响，没有善恶有报的观念，觉得自己莫名其妙来到这个世间，做什么好事、坏事都不会有报应，以至于各种邪行特别可怕，最终定会毁坏自他；反之，假如谁具足了特别正确的见解，那么他在千百万劫中，也不会堕入恶趣。

所以，对一个人来说，拥有正见非常重要。倘若在今生中有了它，就会为生生世世打下良好的基础。

“宗教是鸦片”吗

马克思说：“宗教乃人民对实际困苦之抗议，不啻为人民之鸦片。”

有些人不信仰佛教、甚至诽谤，究其原因，主要是马克思说过：“宗教是鸦片。”

这种观点，在“文革”期间出现得非常多——当然，现在的年轻人没经历过十年浩劫，所以不一定很了解。在那个年代，马克思的这句名言，成了很多人打击宗教的有力武器，他们将宗教斥为麻醉人的“毒品”，传教者统统是“毒贩子”，宗教信徒则是“鸦片鬼”……无数人听后也不加观察，盲目地用各种不

恭敬的语言来攻击宗教。

马克思虽然说过这句话，但实际上，他的意思却被误解了。后来钱锺书也曾找过他的原话，发现马克思对宗教的比喻，并不是有些人所理解的那样。

在马克思生活的 19 世纪，鸦片是一种昂贵的镇痛剂，它可以解忧止痛，息灭人们的痛苦，用它来比喻宗教，是就宗教功能而言的，并非指宗教的本质。而且这个比喻还强调，宗教有非常强大的吸引力，能使人们全身心地陶醉其中，从而对世间事物渐渐丧失兴趣。

只不过因为中国近代经历了鸦片战争，才将“鸦片”完全当作负面的词汇来理解，得出了“鸦片是毒品”这一认识。

其实，不管是马克思还是恩格斯，都对佛教的评价相当高。如恩格斯在《世间论》中说：“人类到释

迦牟尼佛时代，辩证思维才成熟。”马克思也说：“辩证法在佛教中，已达到很精细的程度。”所以，他们对释迦牟尼佛的辩证思想非常赞叹。而且这种精神经过龙猛菩萨、法称论师等大德的努力，如今在世界上也遍地开花。

因此，佛教智慧之高深显而易见，并不是想推翻就能推翻得了，想说迷信就成迷信了。

当然，信奉其他宗教的人，也不一定要改变自己的信仰。你信哪个教都可以，但前提是必须用智慧去观察，这一点非常重要。

懂得四法印，方能直面残酷青春

人生的真相到底是什么？佛陀在四法印中揭示得非常清楚。若能明白这些道理，就知道今后应该如何面对残酷人生。

什么是四法印呢？

第一，有漏皆苦：

在整个世间，无论是外在世界，还是人类社会，痛苦都占大多数，偶尔有一些快乐，也是不稳定的。

再出名的哲学家、再迷人的艺术家、再显赫的政治家，都无法抗拒轮回的痛苦。只有通达了生命的真

相，人活着才能找到方向。

第二，诸行无常：

世间的万事万物，如地位、财富、名声、青春等，全部是无常变化的。在我们身边，许多人口头上都会说“一切无常”，但他们从来也没有修过，故而一旦无常现前，自己根本没办法面对。

像牛顿、爱因斯坦、伽利略，他们死时是怎么样的？跟普通人一模一样。而佛教中的修行人，纵然没有很高的学问，但由于生前修过无常，一旦得了绝症，接到医院的病危通知，自己也能坦然面对。这就是修行与学问之间的差别。

其实，假如你认识到了万法无常，且不说别的，就算在人生旅途中遇到一些悲欢离合，也会想得开：“一切都是无常的，一切都在变化，缘聚缘散，这是

正常现象！”

第三，诸法无我：

通常而言，每个人都是以自我为中心。尤其是现在有些年轻人，特别特别自私，时时都以自己所想、所要为重，除此以外，别人的一切都显得微不足道。有了这种“天上天下，唯我独尊”的心态，未来等待自己的，除了痛苦还是痛苦。而佛陀谆谆教诫，只有懂得了“我”不存在，才会明白生命的真正意义所在。

有人可能会问：“既然诸法无我，‘我’是没有的，那么谁上天堂、谁下地狱？”

其实这是非常简单的问题。所谓的空性，是从胜义实相来讲的，而并不是说在现相中，也什么都不存在。拿一张桌子来说，用量子力学来分析，桌子就是

能量，能量就是桌子。但你即使明白了这一点，也不可能抱怨：“桌子如果是能量，上面怎么放杯子啊？”这种说法，就已混淆了现相和实相的概念。

所以，佛教所说的哪些地方空，哪些地方不空，这个一定要分清楚！

第四，涅槃寂静：

通过抉择万法的本质，证悟了万法皆空，真正通达“我”不存在，这样的境界就叫涅槃，它是最彻底的快乐。

这种快乐，并不是像你买了一栋房子，第一天兴奋得不得了，过两三年就没感觉了；也不是像你买了一辆好车，刚开始特别满足，过不久就没有新鲜感了；或者住在五星级宾馆里，刚进去时，“哇，好舒服”，但过几天就习以为常了。

事实上，世间有漏法所带来的快乐，都是短暂的，不具有稳固性，暂时你可能有一些感觉，但时间长了就消失了，甚至还可能变成痛苦。

通达四法印的道理，对年轻人来讲至关重要。所以，我经常想：现在的学校教育中，应该让大家学一些佛教的知识。当然，这并不需要以皈依为前提，不是一学佛就要成为佛教徒、出家人。但是，既然大家都追求真理，就不妨以广阔的胸怀，看看佛教是否揭示了人生真相。

心善，会聚集许多“正能量”，
投射的外在世界也会非常美好；
心恶，外境就会出现“负能量”，
给自他带来无尽的痛苦。



生活再残酷，也要行善业

在佛教中，对一个人最基本的行为要求，就是行持十种善业，断除十种不善业。

其实，十不善业随时随地都可能在我們身上发生。它包括：

身体的三种不善业——杀生、偷盗、邪淫；

语言的四种不善业——妄语、粗语、离间语、绮语；

意识的三种不善业——贪心、嗔心、邪见。

而断除了这十不善业，即是十善业。

看看上面这些要求，我们就知道以往在不自觉中造了多少不善业，同时，也会明白自己今后该如何取舍。

身体应行持的三种善业

不杀生：

在这个世界上，不杀生的根本是不杀人，这是任何国家都要奉行的法律。

在佛教看来，不仅不能杀害已出生的人，未出生的胎儿也不能杀害；不仅是杀人、堕胎，乃至剥夺动物无辜的生命都不允许。

不偷盗：

众所周知，偷盗是极其恶劣的行为。任何一个有

德行的人，对此都会非常排斥。

不邪淫：

古人说：“万恶淫为首。”若想生活美满，男女双方就要断除邪淫，过清净的生活，以免无妄之灾。

这是佛教在身体方面的三个要求。若能做到这些，不说别的，至少家庭会更加和睦，社会也会更加和谐。

语言应行持的四种善业

不妄语：

妄语，就是说假话。现在这个社会，到处都充斥着妄语。尤其是一些商品，本来不适合人们使用，但用虚假的语言一打广告，一传十、十传百，大家就信以为真、纷纷解囊，最终损害了无数人的身心健康。

其实，常说妄语的人，就会失去别人的信任，到头来只能害了自己。俗话说：“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”毕竟，别人被骗得了一时，也不可能被骗一世。假如你经常喜欢骗人，今后在哪儿都会很难立足。

不粗语：

指不能恶口骂人。一个家庭或集体中，如果整天互相骂脏话，动不动就恶言相向，那身处其中的人就会特别痛苦。所以，断除粗语，尽量说柔和语，对自他来说也是一种享受。

不离间语：

指不能挑拨离间、搬弄是非。现在人与人之间、单位与单位之间、部门与部门之间的很多矛盾，都是离间语造成的。由此，它的危害性可见一斑。

不绮语：

绮语指没有意义的无稽之谈。如今网络上、电视上的很多语言，对人生没有点滴利益，讲这些完全是在浪费时间。尤其是一些流行歌曲，唱的大多是绮语，只会让人心越来越散乱、越来越迷失。

意识应行持的三种善业

断除贪心：

贪心，就是贪人、贪财物、贪名声、贪地位等。现在人们的贪心特别重，该有的、不该有的，都想统统据为己有。

随着物质水平的不断提高，很多人的欲望有增无减，永远没有满足感。他们有一套房子，还想买别墅，在中国有房子还不够，还想在加拿大买一套，在澳洲也买一套……贪心的坑始终都填不满。

断除嗔心：

嗔心大的人，谁都不愿意接近。不论你是什么人，如果总爱发脾气，即使在其他方面非常有才，别人对你的评价也会大打折扣。倘若是一个出家人，经常生嗔心的话，修行也好不到哪儿去。

且不说产生一刹那的嗔心就能摧毁无量劫功德，单单从世间角度而言，脾气不好的人，大家也特别害怕，甚至跟他说话，都要看他的脸色，生怕一不小心就触怒他。这样的人无论待在哪个团体中，都不会招人喜欢。

断除邪见：

邪见，就是对真理有一种排斥或偏见。比如，善有善报、恶有恶报的因果规律本来是客观存在的，人们却不相信。

总之，断除十不善、行持十善业，不单单是佛教的行为规范，也是每个人需要遵循的准则。有了它，对自己、对社会都会有莫大的助益。

心恶，周围的一切就会变差

心善，会聚集许多“正能量”，投射的外在世界也会非常美好；心恶，外境就会出现“负能量”，给自他带来无尽的痛苦。

当今时代，五浊横行，人们内心充满贪、嗔、痴，所造的恶业无法想象，如此势必会感召外境的一系列失衡，就算是再美丽的城市、再怡人的海岛，以后会变成什么样也很难说。

美国前副总统戈尔通过多年对全球变暖的研究，曾在一份报告中提醒世人：人类若再无节制地破坏大自然，那么用不了几年，许多沿海城市就会被海洋

淹没。

这种现象的真实原因，他倒没有揭示得很清楚，但古希腊哲学家柏拉图在描述大西洲“亚特兰蒂斯”这个神奇国度的毁灭时，却讲得非常明白。

他在两篇著名的对话著作——《克里齐》和《齐麦里》中说，如今的大西洋那里，在一万多年前，有一片美丽富饶、高度发达的陆地——大西洲。那里气候温和，森林茂密，国家繁荣富强，人民安居乐业，是一块得天独厚的乐土。当地人信仰海神，将其视为至高无上的主宰，时时加以供奉。

后来，大西洲的人们开始腐化，邪恶代替了圣洁，贪财爱富、穷奢极欲代替了天生的美德。此举触怒了海神，降下灭顶之灾，在一次特大的地震和洪水中，整个大西洲仅于一日一夜便沉沦海底，消失于滚滚的波涛之中……

无独有偶，像古罗马帝国，早期人们也崇尚纯朴、高尚，然而，随着它的经济实力不断强大，世风日下，崇尚奢华、狂欢纵欲的现象随处可见。最终，道德的没落成了这个辉煌帝国走向衰亡的最大推动力。

诸如此类的事例，古往今来数不胜数，这理应引起我们的反思。倘若众生造业仍不加收敛、日益严重，迟早有一天，我们这个地球上，“明月松间照，清泉石上流”的人间仙境，会变成“千山鸟飞绝，万径人踪灭”的凄凉情境。

有一种幸福叫“低贪”

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

现在，全世界都在提倡低碳生活，怎样才能实现这一目标呢？方法虽各种各样，但我认为，只有做到了“低贪”，才能真正实现“低碳”。

要知道，造成现在的环境问题，究其根源，主要是人类的贪欲膨胀。尤其在衣食住行各方面，人们不知节制，损耗得特别可怕。

就拿穿衣来说，我认识一些有钱人，他们一个

人就有上百件衣服，有些只穿一两个月就扔了。而在古代，人们这方面非常节省。以前在藏地，衣服穿坏了，就把它当坐垫；坐垫用烂了，又把它切成小片，跟泥土混在一起，用来砌墙……

可见，低贪不是一种口号，它要从身边做起，从点点滴滴做起。

以前有位滴水禅师，一次他给师父倒洗脚水时，随手把多余的水倒掉了。师父不悦地说：“一滴水虽然微少，却可以拯救生灵，可以滋润干渴，你怎么能随便浪费呢？”听了师父的教诲，他非常震撼。为了牢记这个教言，后来他改名为“滴水”。

在我们看来，一滴水似乎算不上什么，虽然也知道应该节约，可是每天照样在浪费。然而，若照这种趋势发展下去，最终很可能酿成可怕的后果。

曾有人做过一个实验：把青蛙扔到滚烫的沸水

中，它一下子就会跳出去；而若把它放在冷水中，慢慢加热，等它发现水温升高时，想跳出去也没有力气了。

所以，人类若不尽快克制贪欲，一直肆无忌惮地破坏自然、掠夺资源，久而久之，等地球无可挽救了，到时就会像上述故事中的青蛙一样，想后悔也来不及了。

明白这一点后，每个人都应该反省一下：“有必要纵容自己的贪欲吗？如果没有，那是沿着错误的路继续走下去，还是另换一条？”若在这方面没思考过，那我们不管拥有多少物质享受，也不可能感到真正快乐。

我曾看过一篇文章：

在风光旖旎的美国海滨城市，生活着一位富裕的华裔女士，她在当地有栋豪华别墅。

一次，有个同学打电话给她，说要去美国出差，想顺便看望她。得知老同学要来，她非常高兴，开着宝马把同学接到了自己家。

刚到门口，映入同学眼帘的是：碧绿的游泳池、宽敞的网球场、郁郁葱葱的花园，花园中是漂亮的别墅，别墅前停着几辆高档轿车。进入别墅后，是十几间宽敞的房间，墙上挂着世界著名画家的作品……

她让同学随便选一间住。看到这么多的空房间，羡慕之余，同学又有些不解：“你的家人呢？难道不和你一起住吗？”

她无奈地说：“丈夫前几年有了外遇，已离开我了；儿子长大了，有自己的理想，也搬出去了。现在我非常穷，除了钱以外，什么都没有……”说着说着，她就痛哭起来。

可见，内心如果没有满足，哪怕拥有世间的一

切，也不会感到幸福。与之相反，假如懂得知足少欲，即使物质条件再差，生活也会过得无忧无虑。就像在藏地，很多人对吃穿不太讲究，住的也是普通平房或牛毛帐篷，但大家脸上总是挂着灿烂的微笑，歌声也经常回荡在山谷中。

正如佛经中讲的：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。”

为什么求佛不灵

一个人住在厕所里，纵然摆设了美味珍馐，谁也不愿意来做客。同样，内心若如厕所般肮脏，即使陈设了琳琅供品，护法天尊也不会亲近你。

有些人每天供佛的供品非常多，但目的不是害别人就是求平安，真正想获得解脱的少之又少。

以前我问一个日本居士：“你们那里的佛教怎么样？”

他说：“信佛的有一部分，但大多数都是求平安，想解脱者寥寥无几。”

实际上不仅是日本，中国现在许多地方也是如此。有些人为了求平安，每天供一点水果，喊破喉咙般地大声念佛，但这不一定起到作用。为什么呢？因为你除了自己以外谁都不顾，行为相当低劣，而天尊、护法在佛菩萨面前发过誓，不帮助你这样的人，所以想让他们亲近你，这是相当困难的。

常听有人抱怨：“我交了这么多钱请寺院念经，也求了很多护法加持，为什么生意还不顺利？事情还不成功？”

其实这不能怪别人，应该怪自己。以前的高僧大德们，凡事皆以因果为标准，为了利他而不计个人得失，他们不用天天给自己念经，事业也会非常顺利。而你若是整天损人利己，内心充斥着自私自利，那交多少钱念经也不管用。

我曾听到有位上师说：“现在的人，好像没有一

个顺利的，今天这个家里发生了事情，明天那个工作上遇到了挫折……他们都是为了自己而害别人，又怎么会顺利呢？求了多少天尊也不行。”

的确，诸佛菩萨肯定有加持，护法圣尊肯定有力量，但你自己是什么样的呢？这个问题值得好好想一想。

护法远在天边，近在心中

一个人的行为若非常圆满，纵然没有天天求护法，他们也会恒时赐予保护。

佛教认为，一切护法居住的地方，就是我们的身心。如果我们起心动念非常清静，所作所为非常如法，护法自然十分高兴。

所以，我们应扫除贪、嗔、痴等不清净的念头，以及表里不一等不如法的行为，陈设各种“善法”的供品，如此，护法神必定恒常庇护，不离左右。

有些人常问：“我今天没给护法供大苹果，他会不会不高兴，以后不再理我了？”“我出门时供护

法不方便，若不供的话，他们会不会不高兴就惩罚我？”

绝对不会！护法不像我们人一样嫉妒心强——关系好时天天供养，偶尔一次不供养，就马上反目成仇。其实，供养一瓶饮料、一点苹果，这些有也可以、没有也可以。有的话，是一种缘起，但也并不是必须有。只要你的心是利益众生，不管哪个护法，肯定都会履行自己的诺言。

《藏密佛教史》中的秋吉旺修，是位了不起的伏藏大师，他的儿子也是个伏藏大师。但他的儿子为了提高名声、巩固事业，着力希求一些猛咒。

后来，秋吉旺修告诉他：“只要有利益他众之心，不用念一些咒语，护法天尊也会自然降临。因为他们都曾承诺过：哪里有利益众生的人，必定会去帮助他。”

上师如意宝也曾讲过：“一个人的行为若非常圆满，纵然没有天天求护法，他们也会恒时赐予保护。”

犹如美丽的海岛，不需要发出喧嚣来邀请，海鸥就会自然聚集；或如芬芳的鲜花，无论盛开于何处，蜜蜂都会纷然而至。同样，只要我们身心清净如法，护法一定会鼎力相助！

信佛对自己会有损害吗

有人问我，皈依是不是一种迷信，这对自己会不会有什么损害？我的回答是：肯定不会！

什么是皈依呢？即皈依三宝——佛、法、僧，这是佛教的基本行为，也是佛教徒入门的标志。

皈依佛：

所谓的佛，假如在世界上根本不存在，只是人们在脑海中虚构的，那皈依他肯定不合理。但事实上，2500 多年前，释迦牟尼佛在当时的印度，即现在尼泊尔的蓝毗尼花园中，确确实实降生过。这个遗

址，1997 年还被联合国教科文组织列为“世界文化遗产”，也就是说，全世界对此是共同承认的。

佛陀降生以后成为王子，后舍弃王位出家，苦行六年，在印度金刚座成佛，之后到鹿野苑初转法轮，一生中传法 49 年，开演了八万四千法门，并于 81 岁示现涅槃，这是公认的一段历史。就像是老子、孔子等历史人物一样，释迦牟尼佛在往昔，也曾实实在在地出现过。而且，他所宣说的佛法，至今仍然保存完好。

其实，“佛”是梵语，意为觉悟者。不管我们是什么人，从事什么工作，都需要一种觉悟。皈依佛的意思，就是要依止觉悟者，如同世间人依止老师一样。

皈依法：

法，指佛陀所揭示的真理，可以让人们离苦得乐。这种真理以文字的形式存在，叫经、律、论三藏；若在人的内心现前，就叫戒、定、慧三学。

我们有了戒，才能生定；有了定，才能生慧。若想获得觉悟，这三者是不可缺少的。

那么，“戒”是什么呢？通俗地说，就是行为规范，用来规范人的言行举止。有些人一听到“戒”就有点害怕，觉得佛教的条条框框特别多。其实不仅仅是佛教，就算是小学、中学、大学，学生们要守的校规也不少，乃至任何一个正规的团体，都有必须遵守的许多纪律。

其次是“定”。做任何一件事，如果心不稳定，一直处于浮躁、散乱的状态中，那什么都做不成。我们不管是学习、工作，心都需要安定下来。

最后是“慧”。有了行为规范，心也定了，才能产生取舍的智慧。否则，不知取舍、不会辨别，所作所为就是颠倒的。

所以，佛法的戒、定、慧三学，涵摄了人类智慧的精华。这一点，许多著名的科学家、哲学家也是异口同声承认的。比如，爱因斯坦说过：“任何宗教如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。”德国哲学家尼采也说：“佛教是历史上唯一真正积极的宗教。”

皈依僧：

僧，是追随佛陀足迹，修学真理、追求觉悟的人。如果想获得觉悟，在这个过程中，必须依止这样的同行助伴。

可见，皈依佛、法、僧这三者，无论从逻辑上论

证，还是从道理上分析，都是可以接受的。一个人如果皈依三宝、信仰三宝，对自己绝不会有任何损害。

凭什么说佛教是真理

佛法是非常甚深的，想在短短的时间里，就把它研究得特别清楚，这也不太现实。不过，即使你只明白了一点点，也会对今后的生活和人生，有非常明显的指导作用。

印度著名学者德雪达波曾说：“我既不偏执佛陀，也不嗔恨淡黄仙人等外道，谁具有符合事实的真理，我就认定谁为导师。”

对于每个人来说，希求真理也应该有这样的态度：既不贪执自方，也不诋毁他方，而是以客观的事实，判断什么才最值得追求。

既然如此，那我们该如何观察佛教呢？又凭什么说佛教就是真理呢？

这一点，印度伟大的佛学家圣天论师，给我们留下了很好的教言。他在《中观四百论》中讲过：“若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。”这一句话非常重要！

意思是说，佛陀所讲的看不见、摸不到的许多现象，比如前世后世、六道轮回、业因果，假如你觉得无法理解，或无法直接证明，这个时候，不妨先研究一下佛教的般若思想。若是通达了般若空性，你就会明白，能抉择如此甚深境界的，肯定不是一般人，应该是具有超胜智慧的智者。以此对佛陀生起信心，进而愿意通过修行去体证佛陀所讲的其他神秘道理。

其实，佛教如果是真理，就根本不怕被观察。伽利略说过：“真理就是具备这样的力量：你越想攻击

它，你的攻击就愈加充实和证明了它。”

佛陀也曾说：“你们不管是出家人、在家人，都不要因为我是佛陀，就以恭敬心接受我的佛法，而应像十六次提炼黄金一样，用你最深细的智慧，对我的教言进行观察。如果它讲得合理，你可以接受；如果不合理，就可以放弃。”

所以，不管是佛陀宣说的哪个道理，般若空性也好、业因果也好，我们都应该用智慧去观察它，用逻辑去推敲它，而不能盲目地信奉它！

啥都有，就是“我”不在了

假如一开始就把人生的目标定在钱财、地位上，真正的“我”都丢失了，那又何谈“我”的幸福？

或许有人会想：“佛法经得起观察倒是好事，但这跟我的生活有什么关系呢？”

现在很多人，只关心自己的生活。我去过很多学校，发现好多老师和同学，既不想听佛教的甚深道理，也不想钻研科学方面的知识。他们特别关心的，只是自己的工作、感情、生活；他们特别喜欢听的，也是能解决当下这些问题的教言。

但实际上，如果我们对人生真理拥有正确见解，那像工作、生活中所遇到的任何问题，肯定可以迎刃而解；反之，假如一开始就把人生的目标定在钱财、地位上，真正的“我”都丢失了，那又何谈“我”的幸福？

从前，一位公差押解一名犯了戒规的和尚去京城。路途很远，负责任的公差每天早晨醒来后，都要清点身边的几样东西：第一样是包袱，他们的盘缠、衣服都在里面，当然不能丢；第二样是公文，只有将这份公文交到京师，才算完成任务；第三样是押解的和尚；第四样是自己。

公差天天都清点一遍：“包袱还在，公文还在，和尚还在，我自己也还在。”这才开始出发上路。

日复一日，偏僻的小路上经常只有他们两个在行走，很是寂寞。久而久之，他们彼此互相照应，关系

越来越像朋友了。

有一天，风雨交加，赶了一天路的他们饥寒交迫，遂投宿到一家破庙里。和尚对公差说：“不远处有个集市，我给你打点儿酒吧，今天好好放松一下。”听后，公差没在意，打开枷锁放和尚去了。

一会儿，和尚打酒归来，还捎了不少下酒菜。公差喝得酩酊大醉，沉沉地睡了过去。

一看机会来了，和尚就从怀里掏出一把刚买的剃刀，将公差的头剃得精光。然后扒下公差的衣服换上，又将自己的僧衣裹在公差身上，连夜逃走了。

公差浑然不觉，一觉睡到第二天日上三竿，醒来后一摸手边，包袱还在；再看公文，也在；找和尚，竟然不见了。公差抓挠着头皮想：“和尚哪儿去了呢？”猛然发现自个儿头是光的，身上穿着僧衣，于是恍然大悟，原来和尚也在！

前面三样都在，第四样就该找自己了。公差又在庙里庙外四处找，怎么也找不着，心里就纳闷儿了：“和尚还在，可我到哪儿去了？”

现在世间上的很多人，也像这个公差一样，没日没夜地忙着各种琐事，不知不觉中，将自己变成了囚徒，结果“我”却找不到了。

假如一开始就把人生的目标定在钱财、地位上，
真正的“我”都丢失了，那又何谈“我”的幸福？



人的大多数疾病， 均是源于心中的分别妄念

其实，一个人身体失去健康，原因不外乎是患得患失，终日心神不安……

在藏地，有许许多多的修行人，身体特别健康，心态也特别乐观。

之所以如此，绝不是因为物质生活优越或自然条件舒适，相反，来过藏地的人都清楚，这里气候多变、高寒缺氧，给人类生存带来了极大的挑战。但在如此恶劣的环境中，藏族人心却充满阳光，一直有种满足感、幸福感，其中的秘诀究竟在哪儿呢？就是

源于藏传佛教的滋润。

藏传佛教，是佛教三大支系之一，自8世纪从印度传入藏地，此后99%的藏族人从童年开始就信仰藏传佛教，并由此带来了身心安乐。尤其是修持藏密的人，大多数身体轻健、延年益寿，这样的例子不乏其数。

西藏社会科学院宗教研究所有一位学者，曾通过对40位虹化成就者的统计，发现这些人大多都活到了100岁以上，年龄最小者为80多岁，年龄最大者为140多岁。可见，藏密对人类的健康长寿确实有显著作用。

其实，一个人身体失去健康，原因不外乎是患得患失，终日心神不安……而佛教修行以调心为本，心态若调整平衡了，身体自然就会好。

在藏地，有不计其数的经论续部，其核心内容

就是要调心。藏地医典《四部续》中也说：大多数疾病，均是源于人的分别妄念。

人一旦产生了贪嗔等执著分别，身心肯定不健康。比如你跟别人吵架了，那在好几天中，心里都会憋着火气，甚至晚上还会失眠。但如果把心态调好了，病也就从根本上铲除了。汉地的智者大师亦云：“若能善用心者，则四百四病自然除差。”

实际上，不仅仅佛教这样认为，现代医学研究也证明：80% 的人体免疫力受情绪的影响。恐惧、忧郁、压力、悲观等负面情绪，会造成免疫系统紊乱；而快乐的情绪，能使大脑分泌一些有益健康的物质，激活人体免疫功能。

所以，哪怕是为了身体的健康，学会调心也非常重要！

磕头、禅修， 是一种美好的生活方式

一切的调身窍诀，其根本前提就是要有利他心。

人们常说“生命在于运动”，但佛教认为，如果你只有“动”而没有“静”，寿命不一定会延长。

其实，静心息虑、凝神内守也能极大调动身心本具的巨大潜能。比如，汉地的虚云老和尚、清定上师，他们虽然衣食俭朴，甚至常年风餐露宿，但由于喜欢静坐禅修，故而能尽享天年。

因此，“动”与“静”相结合，才是佛教养生的

一大特点。

在身体的运动中，磕头是极好的方式。它是一种全身心的锻炼，不仅功德不可思议，而且每天若能磕一百个头，久而久之，身体也会逐渐健壮，不容易衰老。所以，年轻人也好、老年人也好，在条件允许的情况下，哪怕一天只磕三个头，也是很有意义的。

此外，你有时间的话，早上起来最好能坐坐禅。倘若实在不会，也可以在面前摆放释迦牟尼佛的佛像，仔细看一会儿，闭起眼来观想，想不起来了再看一会儿，再闭目观想……

如果连这个都不会，那就什么都不想，让心静下来，坐两三分钟乃至半个小时。这样可令周身之气运行正常，其实也是一种坐禅，对身心健康有非常大的益处。

不过，值得一提的是，一切的调身窍诀，其根本

前提就是要有利他心，这才是最重要的。假如你平时比较自私，缺少慈悲，那不管怎么样保养，可能也用处不大。

不要认为“人死如灯灭”

当你为今生短短几十年而殚精竭虑时，
请不要忘了，漫长的来世更需要你为它奠定
方向。

佛教认为，前世后世的存在，不一定非要眼睛看得见、耳朵听得到，若是这么简单的话，那也不叫心的“奥秘”了。不过，你如果想了解这些，可以依靠佛教推理进行论证，或者通过有些人回忆前世，或者濒死现象、灵魂出窍等来证明。

其实，现实中有不少人能回忆前世。美国弗吉尼亚大学的史蒂文森博士，经过四十多年的潜心研究，

收集了来自不同国家的两千多个案例，用大量事实证明了前世存在的真实性。此后，他又从中选取了极富说服力的二十个案例，撰著了《二十个暗示转世的个案》一书，每个案例的时间、人物、地点都标得清清楚楚。

在我们佛学院附近的一个地方，也有个小女孩，大概五六岁之前，对前世的事记得了了分明。家人很难理解她是怎么知道的，后来将她所讲的内容进行核实，发现全部能对号入座。

实际上，承认前后世存在，并不是佛教的一家之言。从历史上看，在佛教还没有传入中国之前，大概在春秋战国、西汉时期，就记载了不少这方面的典型例子：《左传》中有齐公子彭生死后，变成野猪去报仇；《汉书》也讲了赵王如意在 15 岁被吕后杀害，死后化为苍犬扑杀吕后；《晋书》中还有宋士宗之母变为鳖等事例。

在严肃的正史中，既然都有这些记载，大家就不要一听到“前世后世”，马上认为这是迷信。

《中阿含经》也讲过一则公案：

一天，佛陀去都提子家化缘，主人恰好出门了，他家养的一只白狗正趴在珍宝装饰的床上，吃着金盘里的美食。

见佛陀进来，白狗跳下床对着佛陀不停地狂吠。佛陀怜悯地对它说：“你因过去造下恶业，今生堕落为旁生，如今怎么还不觉悟？”听了这话，白狗闷闷不乐，一直忧愁地蜷在那儿，东西也不吃了。

都提子从外面回来，见白狗表现异常，就问家人：“我的狗今天怎么变成这样？”

家人回答：“刚才佛陀来过。”

都提子爱狗如掌上明珠，听到这话火冒三丈，立刻跑到佛陀面前质问：“你干嘛无缘无故把我的狗弄成那样？”

佛陀告诉他：“不要这样说，你的狗其实是你父亲都提的转世。如果不信，你可以回去问问它：前世埋藏的金银财宝在哪里？”

都提子满怀惊疑回到家中，问白狗是不是父亲的转世，如果是，就请指示藏宝的地方。白狗即刻走到前世所止宿的地方，在床下用爪抓地，而且不断地吠着。都提子马上亲自掘地，果然从地下挖出许多金银财宝。

都提子因此对佛陀生起无比的信心，于是前往佛陀那里请法。佛陀为他开示了因果规律：“前世杀生的人，今生短命；前世放生的人，今生长寿；前世布施的人，今生富贵；前世吝啬的人，今生贫穷；前世

造善业的人，今生善心容易增长；前世造恶业的人，今生恶分别念层出不穷……”

听了这些法，都提子得到了无上法喜，随后在佛面前皈依三宝成为居士，最终也获得了解脱。

其实，来世如果真的不存在，那我们今生得过且过，怎么懈怠都无所谓；但它万一存在的话，现在不为此做任何准备，就实在太愚笨了。就好比一个人认为明天不存在，于是今天肆无忌惮地杀人放火，不给自己留丝毫余地，这完全是愚痴之举。

修佛不要做表面文章

假如你对佛法有实修实证，那么遇到任何事，都会非常潇洒自在；但如果你没有看破、放下、自在的境界，不要说把头发剃光了，就算把耳朵、鼻子都割了，内心的执著也丝毫无损。

很多人认为，寺院人山人海，许多人在烧香、拜佛、念经，或者寺院的建筑修得美轮美奂、金碧辉煌，这就是佛法。

实际上，这不一定是。真正的佛法，只有两种：一是教法，二是证法。

“教法”，是佛教典籍所讲的道理，例如博爱一切的慈悲、无我空性的智慧，这些通过善知识的传授，令自己逐渐明白其中意义。

“证法”，是通过系统的修行，内心对佛法有所领悟，生起了出离心、菩提心、无我空性等真实境界。

世亲论师也说：“佛之妙法有二种，教法证法之体性。持教法者唯讲经，持证法者唯修行。”

当然，说简单点，一句法义听到了、懂得了，这也是一种教法；一刹那的善根在心中生起了，这也是一种证法。

任何一个地方，有了这两者，就说明佛法在那里。假如这方面什么也没有，只是剃着光头、穿着出家衣服，或者手里拿着皈依证，是不是就代表佛教呢？不一定。寺庙建得雄伟壮观，信佛的人也越来越

多，是不是就意味着佛教兴盛呢？也不一定。

这个道理看似简单，却十分重要。有了它，当你看到林林总总的佛教现象时，就不会人云亦云，而会有一双明辨真假的“火眼金睛”，知道什么该取、什么该舍了。

智慧无处不在

——索达吉堪布精彩问答

你追求的很多东西，没有几样是必须拥有的，只不过你已经习惯了某些思维，误以为离开这个就活不下去。一旦你主动或被迫改变了这种习惯，就会发现对生命可以有另一种理解。苏格拉底曾站在百货市场中开怀大笑：“看哪，天底下有这么多我不需要的东西，我真幸福！”

问：我是北大毕业的研究生，现在已经工作了。我想问您一个问题：在过去 30 年经济发展的过程中，中国人的精神领域十分荒芜，现在国家对个人信仰慢

慢放开了，那么中国有十几亿人，就存在一个庞大的信仰市场。我看过一个报告说：此时几千种邪教也盯上了中国，并通过各种方式渗入进来，甚至很多书店都有他们的书在卖。那有什么简单的方法，能让我们较快地识别正教与邪教呢？

堪布答：现在的人，大多数心灵比较空虚，以至于许多不法之徒都想利用这一点。但一般来讲，如果是邪教的话，跟人们的心态不合、道德相逆，即使在你的生活中出现了，甚至已渗透到你的心灵中了，它存留的时间也不会太长，最后注定会被淘汰。

那么，正教与邪教该如何区分呢？概而言之，对人的生理和心理有害的教，就可以叫做邪教。而现在世界上很多宗教，不仅对人类没有危害，反而有特别好的向善作用。像儒教，对人伦道德有极好的规范；还有基督教，在各地建医院、修学校，做了很多福利

事业，这都是值得赞叹的。我以前也讲过天主教的特蕾莎修女，她虽然是个非常平凡的教徒，但从12岁开始就帮助可怜人，短短6年时间里，便收留了6万多弃婴。这种行为真是不可思议，包括我们大乘佛教徒，有时在她面前也觉得很惭愧。

其实，凡是对人类有利的宗教，就是正教；凡是对人类健康、发展无利，甚至有害的，就是邪教，这一点是最根本的原则。当然，具体应当如何辨别，这要通过智慧进行剖析，不可能由我一人断言谁是正教或邪教。

问：我在一本书上看到，藏传佛教有一种残忍的修法，即通过断食断水，达到克制欲望的目的。您进行过这种修行吗？

堪布答：藏传佛教没有不吃不喝的修法，到目前

为止，我也没修过这样的法。可能你说的是“八关斋戒”，如果是，那不仅藏传佛教有，汉传佛教也有。

按八关斋戒的要求，下午是不能吃饭的。为什么佛陀要求过午不食呢？原因有三：一是对健康有利；二是能克制欲望；三是将来不会堕入饿鬼，也不会转为贫穷者。

问：有些人遇到一些上师时会做供养，但后来听说上师拿了这些钱去建造宾馆等。如果是这样，那下次再见到这个上师，是不是还要供养呢？

堪布答：这些上师建造宾馆，是不是把赚来的钱用于做善事，具体情况我也不是很清楚。

但如果不是，那下次有没有必要再给上师锦上添花？这是你自己的问题，应该三思，自己观察！

问：您说自己是即将毕业时决定出家的，当时老师和同学们都反对。请问：到底是什么原因，让您在大家都反对的情况下，做出这样的决定？

堪布答：现在看来，我刚出家时的心态，也有盲目的成分。当然，我对佛教是有信心的，因为藏地99%的人都信佛。

其实读初中时，我就有出家的念头了，只不过一直没有机会。即将从师范学校毕业时，从我的语言和行为中，老师们都看出我要出家。有些老师赞同我的选择，私下建议：“你最好出家，这样可能有前途，如果跟我们一样成家娶妻，不一定有多大作为。”有些老师则反对，经常在课堂上说：“某人有出家的念头，这就是消极！这就是避世！全班同学应该反对这种行为！”最终，谁都没能挡住我，我还是离开了学校。

离开以后，我也特别想念老师和同学。记得有一天晚上，我悄悄回到学校，当时正在上晚自习，从教室外往里看，同学们都坐在自己的座位上，只有我的座位是空的。当时我有一种感觉：“不知道出家这条路能否走到底？如果走不到底，我今天的选择也许错了。”

不过，依靠三宝加持，最终我还是彻底离开了红尘，没有走回头路。

问：出家这么多年来，您对自己的选择有没有后悔过？

堪布答：在我的记忆中，从出家到现在，的确没后悔过。

之所以不后悔，是因为我一直在学佛法，生活

过得很充实。虽然不敢说有绝对的幸福——因为在这个世界上，除了大彻大悟者以外，一般人谈不上有绝对的幸福，不过，自己确实有相似的幸福感。

我记得，出家那天下着大雪，站在县城边上，我再三回顾漫天大雪中的县城，心想：“今天我就要离开尘世，前往寂静地方依止上师、修学佛法了，以后，再也看不到这样的红尘了……”现在回想起来，当时的想法有点幼稚，因为在深山待了十几年后，由于种种原因，我还经常回这个县城。不但经常回，我还去过世界各地的许多城市。

不管怎么样，在我自己的感觉中，出家确实非常有意义。

问：您如何看待一些算命的现象？

堪布答：算命，在汉地有一定的历史。在我们佛教中，也有这方面的道理。

不过，现在很多算命的，可能是为了挣钱，不是很正当。但我们也不能因此就认为，所有算命都是假的，实际上有些还是特别准。

对于算命、打卦等神秘现象，我们不能一概否认，认为统统是迷信；也不能说算命的都很准，毕竟有些完全是骗人。所以，这要一分为二地去详细观察。

我个人是这样的：对算命也感兴趣，但也会注意。

问：我来之前关注过您的微博，对藏传密宗也作过一些简单了解。我特别感兴趣的是：佛教徒应以慈悲为怀，但为什么密宗很多法器都是用人骨做的？为

什么非要用那些东西？

堪布答：噢，这跟我的微博有什么关系啊？人骨法器，我微博上从来没有用过的。（众笑）

在密宗中，并不是所有法器都是用人骨做的。只是比方说修断法时，有一定境界的修行人，才会用人骨吹号；或者修一些特殊的密宗仪轨时，才会用到人骨做的手鼓、念珠等等。

现在许多人对人骨法器很好奇，觉得它非常好，于是不少做生意的人就把它当成商品大力推广。其实，使用这些特殊法器，对外一般不能公开，是需要保密的。可现在这个社会，人们有种猎奇的心理，很多汉人看到这些，就以好奇心请回去。于是，托巴（头盖骨）等很多人骨法器，就堂而皇之地出现在我们面前了。

当然，这也不等于佛教不慈悲，因为所有法器用的人骨，都是人死以后的骨头，并不是故意去杀个人，然后把他的人骨拿来。所以，这跟慈不慈悲没什么关系。

问：作为佛教的诞生地——印度，为什么佛教不是非常发达，反而印度教却很昌盛呢？

堪布答：这就是无常。像中国佛教的发源地，如今佛教也不是很兴盛，当地很多人对佛教都不懂。所以，这是一种因缘，到了一定的时候，它就会时过境迁。

不过，现今印度的佛教，也并非那么不兴盛。来自世界各国的佛教徒，经常在印度的金刚座、四大圣地举行法会。我大概在 1990 年也去过印度，那个时候，佛教还是非常兴盛的。尤其是藏传佛教，在印度

比较有影响力。

问：如何才能达至正信的学佛？

堪布答：要实现这一点，必须进行系统的闻思。尤其是年轻人学佛，不能只停留在烧香拜佛的层面上。

试想，假如在一所大学中，除了体育以外，没有任何文化课程，这所学校就成了空壳。同样，如果仅有表面的行为，而没有领悟佛法的深义，佛教也会成为空壳。

我研究佛法将近 30 年了，始终觉得在所有的学问中，佛法最为殊胜，它既经得起理论的观察，也经得起实修的检验。可是，现在的佛教比较衰败，不要说在家人，甚至出家人当中，懂佛法者也不多。不过我

坚信，只要你肯去学习，就能通达佛法的真谛。

当然，佛法博大精深、相当深奥，仅仅断章取义地看一两本书，不一定能了解其真义，而必须要系统地闻思修行。

问：我看您的简介中讲，您出国多次，可以说是阅人无数了。您有没有这种经历：某个人一眼看上去，就感觉跟佛有缘？

堪布答：我虽然去过不少国家，但没有一见到某人就觉得他跟佛特别有缘，因为我没有他心通。

不过在我的印象当中，有些人看到三宝，态度特别恭敬，我觉得他应该和佛有缘；有些人表情特别冷漠，我觉得他应该暂时和佛无缘。当然，这只是我的感觉，不一定可靠。

问：您觉得我跟佛有缘吗？

堪布答：呵呵，你跟佛有缘，因为你具有如来藏！

很多人都问过这个问题。按照大乘佛教的观点，每个众生都具足如来藏，到了一定时候，这种佛性就会苏醒，因此，可以说每个众生都跟佛有缘。只不过对某些众生来讲，这种因缘暂时还没有成熟。

在我的感觉中，现在许多人非常有善根，只是他们以前没有学过佛法，不然一定会明白不少佛教的道理。

问：一般人接触宗教有两种途径：一是先信仰、后理解；二是先理解、后信仰。对我个人来讲，从小接触过佛教的一些典籍，比如说《西游记》，对佛教

有一定的认识和了解，进而对它产生兴趣。请问，这两种途径您怎么看待？

堪布答：我觉得这两种途径都正确。有些经论中也说，入道的话，有些人是从智慧入手，有些人是从信心起步。

以信心入门的人，刚开始可能带有迷信的成分，但慢慢深入佛教的教义后，就会发现自己的不足，进而找到正确的方向。还有一种是，最初通过各种途径先了解佛教，然后再步入佛门。这两种都是可行的。

当然，假如你的信心不到位，或者智慧不到位，也会有颠倒执著的现象出现。

问：我是清华大学的学生，您在演讲中提到要相信因果、相信前后世，这种观念对佛教徒来说，比较

容易接受。但是，从小就受唯物主义教育的人，对此很难以相信，就算佛教中有一套推理方法，却也未必适合他们。您能否用更简单的方式，来阐述前世后世的合理性？

堪布答：要想扭转别人的信仰或思想，的确不太容易。尤其是你们上幼儿园、小学时，大脑记忆力是最强的，那时候的习惯将影响自己一辈子。所以，我希望现在的父母、老师常给孩子灌输“善有善报、恶有恶报”的观念，令其从小就做一个好人。否则，长大之后没有特殊缘分、前世因缘的话，让他一下子相信前世后世，恐怕有一定的困难。

当然，也有一些办法，比如常给他讲些因果的故事，尤其是大学生的话，从理论上可以跟他辩论。倘若你的理由充分，他辩不过你的时候，虽然嘴上不一定承认，但心里还是会思考：“万一人真有前世后世，

那我该为后世如何打算……”

所以，我觉得有两种方法：一是从小就教育正确的观点；二是实在不行，可以跟他辩论，这样，或许他的见解能改变过来。

问：即使我们相信前后世存在，但在生活中，也很难时时以此规范自己的行为。举个简单的例子说，大家明明知道吸烟有害健康，但许多人还在吸烟，这就是“知道”与“做到”之间的距离，那我们该如何逾越这个鸿沟？

堪布答：如果你把这个问题看得特别严重，即使习气再深厚，恐怕也不敢轻易造次。

比如，你知道杀了人的话，法律制裁特别可怕，那么就算自己嗔恨心特别大，也还是不敢杀人。

同样，假如你真正相信后世存在、杀生定会堕入地狱，纵然相续中的烦恼再猛烈，也不敢随便杀生、造恶业。

因此，关键要看你对此有没有信心。如果只是半信半疑，那造业是很正常的；但若信心非常大，一般来讲，绝对不会明知故犯。

问：我是人民大学的一个访问学者。我想问一下，您对佛教是仅处于理论上的思辨、哲学观念的研究，还是像传统那样需要修心？

堪布答：问得好！佛教不仅需要我们从理论上了解，更重要的是付诸实践，真正去修心。

假如你修心达到了一定境界，不管出家人还是在家人，都会出现一些超越言思的境界。绝对会的！

我自身在这么多年来，不但喜欢看书学习，而且特别希求修证。不管是出离心、菩提心，还是无我的智慧，都有过系统修行的经历。自己虽然修得不太好，但这方面确实花过一些时间。否则，光是理论上讲得滔滔不绝，却一点修证都没有的话，那只是花言巧语，完全是一种“泡沫”。

《华严经》中也讲过，犹如漂浮在河里的人，因怕溺水而最终渴死一样，我们听闻佛法若不去修持，对自己没有任何利益。

问：我是香港公开大学工商管理的硕士毕业生。我每年只有几天时间，在深圳、广州与上师会面或开法会，从上师那里学密法的机会非常少，这是一种痛苦。如果您是我的上师，会怎么处理这个问题？

堪布答：如果说、假设说我是你的上师，那么我

可能跟你悄悄地商量，“看怎么办？”（众笑）

不过，你的这个问题，现在也比较普遍。尤其是有些上师的事业越来越大了，弟子亲近他的机会就越来越少。所以，你一年中跟上师在一起的时间，如果只有几天的话，就不能把所有希望都寄托在与上师见面上。

其实，与上师见面并不是很重要，修学上师所传的法，经常看一些上师的法本、教言，这才是最关键的。

亲近上师固然好，但上师只有一个，弟子却成千上万，上师肯定很难让所有人都满意。因此，作为一个合格的弟子，应该不断学习上师的教言，同时要精进地修行。

问：六祖惠能说过：“本来无一物，何处惹尘埃？”

既然佛教认为什么都是空的、什么都是虚的，那我们为什么还会执著呢？

堪布答：按佛教的观点：万事万物都是如梦如幻的；进一步剖析，这种如梦如幻也不存在，万法统统是空性；再进一步剖析，所谓的空性也不存在，完全是一种不可思议的境界。

不仅是佛教，物理学也有类似的认识。对于一张桌子，物理学家可依次分割为分子、原子……最后整张桌子都成了微细的粒子。

不过，尽管是“本来无一物”，但因我们的执著心在作怪，所以，如梦如幻的显现还是存在。就像我们若去问爱因斯坦：“世界是怎样构成的？”他也会说：“宏观世界的本质，虽然是细微的粒子，但在没有剖析时，世界照样是存在的。”

这些道理，有些人为什么听不懂呢？就是因为没有真实的体悟。也许他们在文字上有所了解，然而若没有修行过，就无法真正领会到。现在许多学术界的人也是如此，对于佛教的道理，只是夸夸其谈，但根本从未实修过，就始终得不到真实受用。

问：我是复旦大学物理专业的学生。《金刚经》中说应无所住而行布施，不住于有无善恶二边之见。既然如此，为什么还要让我们行善业呢？

堪布答：在学习《金刚经》时，胜义谛和世俗谛一定要分开。世俗谛中，我们要布施，布施的时候，布施者、所布施的财物、布施的对境都是有的；但到了最高境界时，这三者全是空性，又称为三轮体空。

这不仅仅是《金刚经》中说的，月称论师在《入中论》里讲一地菩萨布施圆满时，也提到了这一点。

因此，布施到了最高境界才称为三轮体空，但我们还没有达到这种境界时，还是要做世俗谛中的布施，不需要观那么高的境界。

《金刚经》完全是讲般若空性，所以，我们一定要明白，它所站的角度是抉择胜义谛中最究竟的空性，并不是抉择世俗谛。而抉择世俗谛时，我们若行持那些善法，功德也是全部具足的。这一点必须要分开，否则就会自相矛盾！

问：我是北大毕业的研究生，现任某公司的软件工程师。我有一个问题是：我引导父母信佛的过程中，讲善恶有报、六道轮回的道理时，善恶有报他们比较接受，但六道轮回，他们却非常排斥，说这辈子过好就行了，不用去管下辈子。对此我十分苦恼，因为对父母最大的孝顺就是引导他们信佛，可我觉得自己的力量很不够，这该怎么办？

堪布答：很随喜你的发心！确实，孝顺的儿女想对父母报恩的话，按照大乘佛教的观点，引导他们趋入佛门、行持善法是最好的方法。这跟世间人的想法大不相同，他们认为给父母买栋房子，给些钱花，令其吃穿不愁就可以，却不知这些用几年就没有了，所以，你用这种方法报父母恩，是非常令人欢喜的事。

你父母对善有善报、恶有恶报，虽然容易接受，但他们也许只承认今生的善恶报应，却不一定承认来世的。我以前曾分析过，中国很多娱乐明星、文学巨匠，他们说是信佛教的，但也只承认今生做点善事，就能得到一些保佑，而不相信来世存在，甚至觉得来世怎么样都无所谓，这种想法就不合理。

为什么呢？假如你是“今朝有酒今朝醉”，只顾今天而不管明天，那为什么又去买医疗保险、养老保险，为自己的晚年做打算呢？因此，对来世根本不考虑的人，完全是一种目光短浅。

当然，一下子要改变父母的观点，可能也有一定困难，但只要你长期努力、毫不气馁，相信迟早有一天可以感化他们。在我的印象中，有些儿女不仅仅用一年、两年，而是通过十几年的努力，最后让父母成了信佛的人。

问：我是一名编辑，想请教您一个问题：若把《般若摄颂》等法宝送给不学佛的人，他们虽然喜欢，但有时候放的位置不太好，如此就会有过失，那我们这样做对吗？

堪布答：将《般若摄颂》《金刚经》《心经》等法宝，与别人结缘，肯定是有利的。但密宗的有些特殊法本，则没有必要送给未得过灌顶的人。

像《般若摄颂》等显宗经典，别人若能挂在身上，即使偶尔因不信佛教而不小心践踏，但由于你发

心清淨，对他也会有帮助。不过你送给别人的同时，也应该提醒他：“最好不要放在不淨处，若能时时恭敬，对你的今生来世都有利。”

通过这种方式，让他与殊胜经典结上善缘，这很有必要，也有很大利益！

问：《金刚经》中有句话是：“应无所住而生其心。”但现在许多人只重视“无住”，比较容易忽略“生心”。请您从藏传佛教的角度给我们开示一下，无住、生心是什么样的关系？这个无住而生的“心”，又是什么心？

堪布答：我讲《金刚经》时也说过，“应无所住”是讲空性，一切法在空性中安住，除了空性以外没有其他，即第二转法轮的意义；“而生其心”是讲空性的同时显现不灭，如来藏光明可以在空性中产生，即第三转法轮的意义。六祖在听《金刚经》时，

为什么听到这一句便当下开悟了？原因也在这里。

所以，这段文字特别重要，你们方便时，可以看一看我写的《能断：金刚经给你强大》。

这句前面抉择了空性，后面抉择了光明，亦即我们所说的现空双运、明空双运。所谓明空双运，“明”就是心的本来面目，“空”是抉择它时找不到一个实质，这二者本体并不是分开的，而是无离无合、融为一体的。只不过众生没有了达这种境界，而《金刚经》恰恰谈到了这一点，因此，后来许多大德在读诵时，经常念到这里就开悟了。

你们对《金刚经》全部记不住的话，也要经常念这一句。它虽然是很简单的语言，却完整诠释了心的本体空性、自性光明，大圆满中也是这样讲的。

这种明空无二无别的本体，不论你起分别念还是不起分别念，都不会离开。但这种境界“如人饮水，

冷暖自知”，不一定非要用文字来描述。

问：我觉得偶尔的发心挺容易做到，但这种善心却很难扩大、持久，经常就把发心这件事淡忘了，这该怎么办呢？

堪布答：即使你不能长期发心，也可以像“壹基金”提倡的那样，一个月发一次心，或一个礼拜发一次心。若能人人如此，积极参与善举，就会产生不可思议的力量。

当然，如果你的愿力不错，能够长期发心，这不但有利于弘扬佛法，对自己也是个很好的锻炼。否则，每个人都不愿意做好事、特别自私的话，整个社会最后就会变得麻木不仁。

问：我先修显宗，后修密宗，或者显密同时修，

会不会影响修行的效果呢？

堪布答：不会。其实，我们藏传佛教中，全部是显密圆融，不可能单独修一个显宗或密宗。显宗和密宗是相辅相成的，二者一起修不会有任何影响。

现在有些不懂佛教的人，经常声称显密水火不容，甚至认为藏传佛教只有密宗，这种观点很不合理。其实，藏传佛教对于显密都要修学，像《心经》《金刚经》等显宗经论，我们佛学院都曾学过，从来不会只修一个密宗。

因此，对显密教法不了解的人，千万不要信口开河，佛陀的所有教法，都是融会贯通的。

问：我们很多人在网上听了您讲法，觉得非常欣喜，大家有个共同的问题是：如果想跟随您到佛学院

学习，不知要具备什么样的条件？应该如何做？

堪布答：佛学院的海拔比较高，住处也不方便，一般人去了还有高山反应等，所以，不一定非要去佛学院不可，通过网络、光盘来学习也很好。

而且，我在佛学院所讲的法，除了极个别密法之外，全部是对外公开的，在“智悲佛网”上可以收看所有内容。现在的网络十分发达，依靠这种方式学习，可能更加方便一点。

问：我是个初二的学生，信佛也有两三年了。但最近我上了中学，是基督教办的，我跟同学说自己信佛，就会遭到歧视。请问，我应该如何面对？

堪布答：你的问题很好，也很实际！处在基督教的学校里，可能是有些人不理解你，但也可能是你自

己的心理作用。

一个人无论信什么教，哪怕外境的违缘再大，信仰也最好不要轻易改变。听说在香港这边，有佛教老师到基督教的学校讲课，也有基督教老师到佛教的学校讲课，彼此之间还是互相尊重、互相学习、互不排斥的。

本来，学宗教的人在社会这个庞大群体中，占的比例并不大，而且许多宗教中，都有慈悲的一面，所以，我想你在那里应该不会有特别大的困难，或许是你的心理作用。当然，假如有些人的行为比较过分，那采取一些措施来调解，也是有必要的。

总的来讲，宗教之间发生冲突，宗教徒之间互相排斥，这是我们不希望看到的，有理智的人应该不会这样做。

问：我是一名科技工作者，我有个问题：在汉地这种大部分人不信佛的大环境中，我们如何更广泛地弘扬佛法？

堪布答：我觉得弘扬佛法要靠缘分。佛经中也说：“不恭敬者勿说法。”别人若实在没有信心、恭敬心，那佛法也不要在他耳边传授，应该尊重他自己的选择。所以，佛法若确实弘扬不开，也没必要特别勉强。

但如果弘法的因缘具足，我们则不能以时间过长、工作太忙、私事太多为由，随随便便放弃，而应将弘法利生放在首位。

为什么呢？因为佛教的思想极为殊胜，若能以佛法饶益他人，那远远超过金钱、地位上的帮助。

因此，大家有缘分弘扬佛法时，理应排除万难，

不懈地努力。

问：我是香港理工大学的职员。我刚出来工作不久，工作很忙，又要静修一些佛法，总觉得时间不够用。请问，是不是我学佛的诚意不够呢？您有没有什么好的建议？

堪布答：就算我们平时特别忙、有一些生活压力，至少也应该在早上起来时，对上师三宝磕几个头，念诵百字明等简单的咒语；

白天不管做什么事情，哪怕没有修行和念经的时间，但坐车也好、出门也好，一切行为都应以一颗菩提心摄持，尽量想到利益众生；

然后到了晚上，可以反省一下今天的所作所为，看有没有害过众生？有没有一颗善心？有善心的话，

就把这个功德回向一切众生。

这即是大乘经常讲的“三殊胜”教言。通过这种方式，即使你工作再繁忙，日积月累的话，功德也会积少成多、水滴石穿。

○○ 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 28 著作	《做才是得到》
▶ 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》