| 采访合集 |

少有人走的路

索达吉堪布 · 访谈



开示16

OFF THE BEATEN TRACK

少有人走的路

索达吉堪布 · 访谈

传讲日期：2011-2014年

版本：2024年12月

目 录

001 如何走上真正的安乐之道
——香港《温暖人间》杂志等群访

020 生活也是一种修行
——《养生大世界》杂志采访

035 如何减少生活中的烦恼与压力
——新浪佛学微访谈

056 从雪域走来的智者
——《中国贸易报·艺术周刊》专题

077 纵然大海离开了波浪，佛陀也不会欺骗众生
——《人物》杂志采访

119 利他，不要轻易放弃
——《亚洲新闻周刊》专访

133 发菩提心，戒杀放生
——《香港商报》采访

140 比珠穆朗玛峰更高的是藏地精神宝库
——《香港商报》封面故事

152 堪布谈佛教的伦理观
——搜狐微访谈

162 堪布上海清谈录

186 《快乐之歌》讲解
——《北美周末》American Weekend News报道

187 善的教育照亮成长之路
——中国人权发展基金会公益讲堂

217 现代人为何活得不快乐
——新浪微访谈

238 修行是人生中最美好的经历
——凤凰网华人佛教栏目采访

298 什么是密宗
——腾讯佛学频道华严讲堂

340 少有人走的路
——《易见》跨界对话特别节目

350 上师下山
——《南方人物周刊》封面人物专访

397 艺术与觉醒的对话
——《亚洲新闻周刊》采访

402 让你跟快乐在一起
——《亚洲新闻周刊》专栏

411 弘扬正法，救度众生：一位学识渊博又仁慈的上师
——《智慧之光》Light of Wisdom报道

如何走上真正的安乐之道

——香港《温暖人间》杂志等群访

2011年7月31日

采访者：

香港佛门网记者、香港《温暖人间》杂志记者、台湾佛网记者

地点：香港

⊙ **问：**堪布您好，感谢您再次接受佛门网的采访。第一个问题是，我们香港习惯把藏传佛教称为密宗，汉传佛教称为显宗，您觉得这个称呼有没有问题？

堪布：这样的称呼是不合理的。藏传佛教不管是宁玛派、格鲁派、萨迦派，还是噶举派、觉囊派，没有一个宗派是只讲密宗、不讲显宗的。完全撇开显宗或者不修显宗的宗派，在藏传佛教中是找不到的。



同样，把汉传佛教称为显宗也不合理。从佛教传到汉地的整个历史来看，每个寺院或高僧大德的传记中，都记载着密宗的内容。包括汉地

寺院每天的早晚课，也会念诵楞严咒、大悲咒等很多密宗咒语。

所以，这样的称呼，是后人带有偏见的一种说法。从中也可以看出，世人对佛教的认识，存在着许多误区。不管是在藏传佛教还是汉传佛教中，显密都是融会贯通的。

⊙ **问：**弟子代表台湾的佛网向您采访，能够采访您，我们感到非常荣幸。在台湾，通过书籍和网络等方式，拜读您的著作和教言的人非常多，许多人也因此认识了佛教、趋入了佛门，并进一步全面、深入地学习佛法。今天，借此机会，想请教您关于闻思修行的问题，祈请堪布仁波切慈悲开示。

许多人以持咒、念佛、诵经为日常修行的主要功课，我们网站也会举办念诵方面的在线共修

活动。请问，在每一次念诵修法的开始、中间和结尾，应当如何发心与行持，才能使修法更加如法且圆满，使自他都获得最大的利益？

堪布：这个问题，其实是佛教中最根本的问题。无论是台湾、香港还是内地各大城市，有很多佛教徒把佛法的核心涵括在念诵经文、名号和咒语上，或者归入到一些简单的仪轨和仪式中。我认为，佛教最根本的内容就是闻思修行，闻思修行是非常重要的。

首先，如果你没有听闻佛教的真理，而后没有思维，直接就进入到修行的话，那么，佛教的基本概念和知识，你就可能不懂。如果你不懂得这些，佛教的目标，佛教的核心和价值就无法体现出来。

比如，你在任何一个线上或线下共修道场念经持咒，刚开始时，最重要的是要发菩提心，我

们行持任何一个善法，都要发利益一切众生的无上菩提心；中间以无缘空性的智慧摄持，如果做不到，也要专心致志地行持；最后，共修的目的不是为了自己健康、快乐、发财，而是让天下无边的一切众生都得到无上的快乐，为了这个目标而回向。这就是以三殊胜来摄持善根。在行持念佛、持咒等任何一个善法时，三殊胜都不可缺少。

⊙ **问：**无论是内地还是香港，藏传佛教的信徒们都很喜欢灌顶，不太喜欢听闻教法，对此，您对香港弟子有什么建议？

堪布：从总体上来看，内地和香港的居士都喜欢灌顶，喜欢做一些佛事、搞一些仪式。大概在二十年前，内地的佛教徒除了灌顶和持咒等以外，基本上没有人系统地学习佛法。但是，近

几年来，内地的情况有了很大的改观。

从 2006 年起，我们在一些内地城市建立了道场和中心，要求他们次第、全面地学习佛法。这次我来香港，发现香港佛教徒的观念需要改变。如果不改变，始终是到处求法、求灌顶，说得难听一点，其实，这是一种迷信的状态。

虽然求法很好、灌顶很好，持咒也很好，但佛教是一门非常深奥的学问，不经过一定的学习和研究，不经思维，很多道理，你是不会明白的。

刚开始时，很多信众对佛教抱有信心和热情，但渐渐地，信心退失了，又没有佛法的智慧，最后，他们的修行就不能究竟。

以前，藏地信徒也喜欢灌顶，喜欢和上师们一起念诵咒语。后来，以喇荣五明佛学院大德为

主的许多高僧大德，在藏区各地要求居士们修四加行、系统地了解佛法。现在，无论走到哪里，都会发现藏地信众的观念，也有了一定程度上的转变。

我希望，就像在汉地那样，香港、台湾和附近一些地区的学佛理念，应从喜欢求法、求灌顶，向系统地学习佛法上转变。这是非常重要的。我们应该通过各种途径，让信徒们了解到这一点。因为他们有信心、有能力通达佛教真理。可是，许多信众的领头人却尚未重视这个问题，也许，他们自身还没有认识到学习佛法的重要性。我觉得这是一个最关键的问题，需要大家共同努力。

⊙ **问：**藏传佛教有一种入座观察修的窍诀，能够将理论学习与实修完美结合，尤其是对成就一个修行人的根本——出离心与菩提心来说，这是一

种非常重要且必需的修法。您能否开示一下观察修的具体修持方法？

堪布：在藏传佛教中，观察修所运用的范围非常之广。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中介绍，修行有二，就是观察修和安住修。

要观察修，最初，一定要学习中观、唯识和因明等论典，通过理论深入观察和分析的方法，来抉择心的本性。用这种方式来学习，对遣除我们相续中的怀疑和分别，力量非常大。

昨天，我对香港中文大学一些老师说：“对学生讲禅定也许并不重要，讲佛教故事也不重要。最关键的是，要给他们宣讲具有强大说服力的佛教理论。就像我们修房子，先要把凹凸不平的土挖出来，把地弄平，而后，在上面造任何建筑都很容易。如果你的地不平，基础不好，上面的建筑也就免谈了。”

所以，藏传佛教一直非常推崇因明和中观的辨析方法。先通过细致的辨析，从理论上剔除疑惑，坚固正见，这样，安住修就很容易。因此，麦彭仁波切建议：先观察修，修到一定的程度，再安住修。那时，才能在心的本性上，真正安住下来。

⊙ **问：**香港有些行者认为："读太多的经论没有用，因为那些都是妄念，会增加自相续的分别。最重要就是实修，经典看得越多，障碍可能越大。"对于这样的观点，您是怎么看的？

堪布：对个别人来说，也有这个可能性。因为众生的业力是不可思议的。但对大多数人来讲，学习经论特别重要。

现在，无论是香港还是内地，很多人都缺乏佛教的基本概念、理论和知识。不要说一般的信

徒，即使是在大学中天天讲法的老师、研究宗教的博士生也是如此。不是他们没有智慧，而是他们没有系统地学习和了解佛法。

因此，首先应该闻思佛经论典，这是非常重要的。经论是否会增加我们的分别？这是不可能的。我以前说过，佛陀的语言跟世间任何人的分别念完全不同，它是智慧的流露，不可能增加你的烦恼和障碍。佛陀之后的那些高僧大德，像龙猛菩萨、世亲论师、无著菩萨以及马鸣菩萨、玄奘大师，他们的教言是否会增加我们的分别念？也是不可能的。他们不管说什么，哪怕是说一句开玩笑的话，也对众生的分别念是有利的。

有些人可能自己不喜欢学习，喜欢禅修。其实所谓的禅修，没有窍诀是不行的。为什么汉地禅宗现在接近断传承了？原因之一也是对理论

不够重视。如果没有真正的高僧大德一代一代予以指点，你只是看一本书，自己的心安住下来，这叫禅宗吗？肯定不是。

没有一定的传承和窍诀，你只是念阿弥陀佛，如果没有真正生起出离心和菩提心，能不能断轮回的根本？所以，在有些问题上，我认为，佛教徒可能需要作一些真正深入细致的探讨。

⊙ **问：**过去，在戒杀吃素、放生护生方面，您赐予世人很多殊胜的法宝，例如《放生功德甘露妙雨》《悲惨世界》《藏密素食观》等。今天，能否再请堪布仁波切做一个勉励大众的开示？

堪布：现代西方社会，也有人类种族主义和非人类种族主义之间的尖锐辩论。但对这个问题，我是从整个世界的和平，从环境保护和关爱、尊重生命的理念来说的。这是当前社会面临的几个

非常突出的问题。

保护人类和动物的生命，从环保角度来说，有一定的必要性和价值；站在佛教的立场，从维护生命的功德方面来说，也有莫大的利益。不说其他，每一个人对自己的生命是怎样的爱护？当生命遭遇危难时，我们是怎样恐惧？怎样悲伤？人类如此，地球上任何一个生命也是如此。它们都有生存权和维护自己生命的权利。如果我们为了一时的口腹之欲，践踏它们的生命，是极不公平、极为残暴的行为。

当前社会，人们被贪得无厌的欲望驱使，暴殄天物、饕餮大餐的场面，真让人惨不忍睹，与人间地狱没有差别。

所以，我提倡素食主义，也非常愿意参与到非暴力、非营利的护生戒杀的活动中。我也发愿，在有生之年中，不损害任何一个众生的生

命，并用尽自己的一切力量，来保护这些生命。我也希望更多的人能了解到生命的可贵从而参与到这样的活动中来。

⊙ **问：**有很多弟子觉得，虽然学了一些佛教的理论，但这些理论只是在头脑里，没有进入到心中。虽然知道应该怎么做，可是心却不能如理去思维，行为上也不能如法去做。也有一位师兄觉得他听了很多次无常、痛苦、空性的道理，已经懂了，就不再去听了，认为只要专心修法就可以了。可他们只是知识、逻辑上懂，没有真正的体悟。怎么样才能让佛法的意义在他们的相续中真正生起呢？

堪布：一般来说，从理论上搞懂是非常困难的。我从小信佛，真正抛弃工作出家，到现在也已经二十多年了。在这二十多年中，虽然不算特别

精进，但还是夜以继日地学习佛教理论并实修。尽管如此，不要说中观和大圆满的甚深理论，就是生命无常和轮回痛苦这些道理，我在理论上也没有搞懂。

所以，我每次去书店，只要看见与《大圆满前行》相关的实修法，无论是理论还是公案，我都会去买，一直到现在都是这样。每次，当我看到“无常”的教证和公案，虽然十年前看过，但现在再看，对我的修行帮助更大了。

萨迦班智达在《格言宝藏论》中说：大海对多少水都可以容纳，智者对多少知识都可以吸收。因此，有些人可能对佛法的重要性和利益还不明白，表面上过了一遍文字之后，就以为了解佛法了。佛教课程不像世间课程，学完一年级的课，到了二年级的时候就不需要再学一年级的课程了，学了也没有什么意义的。很多

高僧大德和智者一辈子都在修无常、修轮回痛苦。像华智仁波切那么有智慧的人，一生也听了二十五遍《大圆满前行》。在相续不断熏习理论的基础上，还要实修。

有些人觉得自己已经什么都懂了，不需要再听了，这种满足感，会不会是一种傲慢？

⊙ **问：**现在科技发展速度很快，包括网络这种新的传播方式也是日新月异。青少年在成长的过程中，要面对的物质诱惑和挑战，比起老一辈人多了许多倍。请问在这种环境下，应当培养什么样的人生观与价值观？应当具有何种思想与精神，才能够走上一条真正安乐之道？

堪布：进入 21 世纪，人们对生活的要求越来越高。科技发展给我们带来生活便利的同时，也带来许多危害。此时，人们重寻真理，这是非常重要

和可喜的。上世纪 90 年代，美国科技发展到巅峰之时，网络及信息行业大发其财。到了 21 世纪初，在美国和西方国家，网络已转而成为寻求真理的地方。大家在虚拟的社区相聚，为了一个共同的目标。

现代人类对知识的渴求越来越强烈。但无论是内地还是其他发展中地区，都相当于美国早期社会，把目光放在经济发展上，价值观着眼于“钱”上。他们的人生观，就是在短暂的几十年中过得快乐。

我认为，不管是青少年还是知识分子，都需要认真地思考人类意识形态。否则，沿袭现在普遍的人生观，恐怕算不上是一种具有深远意义的生活目标。我希望人们能通过网络传播的途径，了解佛教的真理，每个人都能从中找到生命真正的意义——其价值，要远远超过金钱带

来的满足。

⊙ **问：**有些藏传佛教的弟子相信，接受灌顶后，再念一点咒语就能即生成佛。但按照您的说法，好像没那么简单，还要研读很多经论。您能不能说一下，从凡夫到成佛的次第、条件是怎样的？光靠灌顶行吗？

堪布：依靠灌顶修一些简单的法有没有成就的？是有成就的，但那是利根者。就像禅宗六祖惠能及曹洞宗的一些弟子，仅仅一个简单的表示法，就有当下悟道的，也有参悟的。密宗大圆满传承祖师及其弟子，也有依靠自己的信心、具德上师的加持，在因缘聚合之时，证悟了心的本性。这样的事例，不仅历史上有，现在也有。

现在的藏地，也流传着一些充满了奇迹的修行人事迹，这是不可否认的。但对我们大多数

人来说，比较保险、比较普遍的方法是次第性的修学。我非常赞叹先学习、了解佛法，有了一定的智慧后，信心就不容易改变。否则，第一年，佛在心中，第十年，佛在天边。这种现象，现在越来越多了。如果最初，我们能系统地学习佛法，十年后，我们对佛法的信心就会越来越坚定，决不会变色和退失。

灌顶有灌顶的意义和加持，但是，灌顶之后要修密法，修密法则要有密法的基础。这个基础包括理论和前行，而在理论和实践之间，也需要有一个过程。

大圆满祖师全知无垢光尊者在《句义宝藏论》中说：我的本来清净的大圆满，只有闻思究竟的人才能通达。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：要抉择大圆满的本来清净，就一定要通达中观，如果未通达远离一切戏论的空性见，

则不可能证达大圆满的本来清净。

当然，对极个别人来说，不一定要经过艰苦的闻思。依靠上师的一个灌顶、一个简单的明示，当下就能大彻大悟。所以，分析任何一个问题都要一分为二，不能一概而论，也不能用简单的语言妄下定论。

生活也是一种修行

——《养生大世界》杂志采访

2011年

采访者：《养生大世界》记者

刊载平台：2011 年第 5 期《养生大世界》

简介：

天下的事情往往是无巧不成书。日本的地震、云南的地震、利比亚的战争、泰国的洪水，这些事件无一不紧扣人们的心弦。《2012》已经成为一个谜团，好在这个谜团不是无解的，青藏高原在电影《2012》中是最后的诺亚方舟，到底是什么原因让这里成为世外桃源呢？

我们要解开藏地的神奇密码，不能忽略藏传佛教在其中的地位。当我们百度或者谷歌藏传佛教时，堪布的名字就会频繁地出现在眼前。还是正面“出击”吧，去采访堪布，看看是否可以从他那里找到解开神奇密码的钥匙。

走进藏地，蓝天白云下是一群群的牛羊，孩子们纯净的目光融化了我僵硬的表情。我被这自由的空气格式化，期待着在这里重生。

⊙ **问：**电影《非诚勿扰2》里有一句现在非常流行的话，“活着就是修行”，您怎么看这句话？“活着”的意义，对于普通人来说就是存在；那对于一个修行者，“活着”意味着什么？

堪布：活着就是修行，不同层次的修行人的理解也都不一定相同。世间的人活着就是一种生存，

也是一种责任。从修行人的角度来说，人活着要有意义，这种意义就是佛教里讲的修行的意义。

佛教中讲的修行与世间人讲的修行有很大的不同。真正的修行分很多层次，比如说小乘的修行、大乘的修行、金刚乘的修行。佛教的修行建立在信仰三宝的基础上，进一步来说，小乘的修行建立在自我从痛苦中解脱的基础上，大乘的修行则要建立在自他解脱的基础上。

平时我们说一个人是不是修行人，关键要看他的心，从表面不一定能看得出来。表面上看到的是天天都在念经、做佛事，如果内心想的都是自己的一些事情，那根本就称不上是一个大乘修行人。

现实生活中，每个人心里的目标很重要。很多人也在为社会、为人类做事情，但实际上心里

想的全是自己和自己的利益——如果一个人的目光和心思都在这方面，那让自己得到满足已经成为他活着的意义。

《非诚勿扰 2》这部电影我没有看过，但不少人跟我谈起过，大家也很喜欢“活着就是修行”这句话。社会中不管什么层次的人，有信仰或没信仰，如果活着只是为了自己的衣食和健康，那人生的意义不大；如果能有益于他人和社会，那么人生的意义就超越了生存的意义。

我们坐飞机的时候，会感觉到这个世界广阔无垠，而人类非常渺小。当我们飞出太空以后，地球上的人看起来就更渺小了。尤其是当我们站在太阳系乃至银河系的高度，在这样浩瀚的宇宙里，如果依然认为自己非常伟大，就是一种傲慢心。

不管个人是伟大的还是渺小的，只要你活着，同时散发出利他之心的光明，我觉得这就是人活着的意义。在人生的其他方面，人们以不同的业力显现出不一样的状况，有些很快乐，有些很痛苦。对于修行人来说，“活着”就是“利他”，是去掉傲慢心，平等对待一切众生。

⊙ **问：**人活着的意义是什么呢？

堪布：我们活着的意义就是，在没有得到成就之前，哪怕活得迷迷糊糊的，也要承认生活本身，勇敢面对。无始劫以来，我们在虚幻的世界里过着虚幻的生活，有快乐，也有痛苦。首先我们需要灭除痛苦，获得快乐，同时也要争取让人生有意义。

虽然一切万法的本体是空性，我们行持善法，如建学校、讲经说法等，本质都是空性的，但

这个空性对我们来说很遥远。在世俗谛中，我们依然要如理如法地行善断恶。为什么呢？虽然从大的方面来看，本质是虚幻的，一切都是空性的，但是当我们还没有证到那个境界的时候，因果是不虚的，地狱和清净刹土也是不虚的。做好事，你的生活就会很快乐；做坏事，则会堕落恶趣，同时堕落恶趣的痛苦也是很真实的。所以我们要好好地活着，要做有意义的事情，要为了未来长远的打算，生生世世，不断地行善断恶。

⊙ **问：**您还谈到了“当下”的力量，这让我想到了现在西方很流行的一本心灵方面的书——《当下的力量》。书里有一个观点，我引用电影《功夫熊猫》中乌龟大师的一句话来解释：“过去是历史，明天是谜团，今天是最好的礼物。”您认为这句话与佛教的禅宗有关系吗？

堪布：佛教中讲观空性，如《金刚经》云：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”你说这是不是“当下”的力量？

“现在”是最好的礼物，你观察的时候不一定找得到真实的本质，这是佛教中最深的一种观察。我们对于“过去”想得很多，没有太多必要；而对于未来，我们也有很多梦想要实现，但有些可以实现，有些不能实现。“担忧无法实现目标”，不过是杞人忧天，其实也没有必要。所以，“当下”的宽阔心量，让我们生起欢喜心，应以此面对生活。

对于“当下”，禅宗在“当下”就要了知心的本性，“当下”就是认识自己心的本性。在生活中，心态一定要平静。当心态不平静的时候，我们做的事情不一定都很好：当贪心泛滥的时候，我们的举动也许会失态；当嗔恨心特

别猛烈的时候，所抉择的事情也不一定是正确的。

我们要观照“当下”。对“当下”的观照，很有价值，也会对我们产生很多利益。具体应该怎么做呢？修行境界高的人随时随地都在观照自己的言行举止：我现在在做什么？我的心在想什么？我的语言在说什么？修行境界高的人，“身口意”始终都在正知正觉中。这样做，每一分、每一秒都活得有意义。

⊙ **问：**《金刚经》中说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得……应生无所住心。”既然“无所住心”，这跟您所说的对“当下”的观照，是不是有些矛盾？

堪布：不矛盾。佛教里分实相和现相，就是本质和显现。在本质上，过去心、未来心、现在心是不

可得的。如果用中观的思维来观的话，“当下”可以用不同的参照系来观察，你看的“当下”是一个小时，还是一分钟、一秒钟？如果是一分钟，一分钟又分成 60 秒，你再继续观察每一秒。最后发现，所谓的“当下”也是空性的，我们根本找不到“当下”。这就是佛法中所讲的胜义谛。

但是，我们在生活当中用不着观察得那么细，人们也没有那么多的精力和智慧去分辨。这里所说的“当下”也许是几天、几小时、几分钟，也许是我眼前的一段时间。在佛法中，这叫世俗谛。

佛教承认现实生活——如幻如梦的现实生活，完全承认“当下”，而不会在任何场合都说“你现实的生活完全是空性的”。如果那样说，就什么事情都不用干了。现实生活在佛教

中还是很重要的。但实际上，我们的心和生活确实是空性的，正如《金刚经》中所讲的一样。

当我们还没有达到那样的境界，我们的“当下”跟“过去心、现在心、未来心不可得”有所不同——今天确实存在着，昨天确实过去了，明天确实还没有来。所以，今天的时间还是很好的机会。

⊙ **问：**“应无所住而生其心”该如何理解呢？

堪布：《金刚经》里所说的“应无所住而生其心”，其中“应无所住”讲的是我们心的本性完全是空性的；“生其心”的意思是心的本性虽然是空性的，但并不像虚空一样，空空荡荡的，什么都没有。这个心的本性就是如来藏，如来藏就是光明。

佛教中认为，如来藏是光明和空性双运，显空无二。所谓的显空无二，就是我们去观察生活，一切都是如梦如幻，都不是真实的，但是了了分明的显现还是存在——“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”。

空性并不是什么都没有，比如一个杯子里没有水，这并不是空性。杯子的本体是空性的，同时空性以不同的方式来显现。心的本体是空性，心没有所住的地方，但是可以产生善心、恶心……就像禅宗和密宗里所说的“水中月”：水中有月亮，但是你伸手去抓的时候，什么都抓不到。你说水中没有月亮，明明显现出来了，也不能忽视；你说水中有月亮，却什么也抓不到。

如果有很深的禅修功夫，通过自己的智慧，可以观察到万事万物都如同“水中月”一样。很

多人不知道事物的本性如此，只是观赏水月，不知道水月的本体是空性。事实上，感情也好，生活也好，很多时候人们都认为很甜蜜很美好，总想伸手牢牢抓住，却像水中月一样，什么都抓不住。

⊙ **问：**古代与当代，对于出世和入世的要求，您认为有区别吗？

堪布：从意义和概念上，没有什么太大的区别。佛陀时代所讲的出世是身心都要出家，现代也是一样的。只是不同时代的人对这件事情的理解和研究有少许不同。

⊙ **问：**您怎么看古人所说的“大隐隐于市，小隐隐于山林”？

堪布：其实，入世也好、出世也好，居闹市也好、住

山林也好，世间和出世间完全可以融合。佛教中，有些人是抛开世间，远离红尘，进入深山修行。修行人的修行层次不同，佛教理念对出世入世都可以讲，不矛盾。

为什么说不矛盾呢？宋朝青源惟信禅师说过：参禅前，见山是山，见水是水；参禅时，见山不是山，见水不是水；参禅悟道后，见山是山，见水是水。这就是学佛修行的三个阶段。

初入门时，跟普通凡夫人一样，要皈依、受戒，行持放生等善法，将修行融合于世间，不可能抛开世间。对于此时的修行人来说，看山是山，看水是水。现在提倡的人间佛教，也强调修行本身不离开世间生活。修行有所悟时，才发现以前皆为颠倒妄执，此时看山不是山，看水不是水，看破了红尘。大彻大悟之后，以大悲重入红尘，成为众生的不请之友，为随顺

世间故，看山还是山，看水还是水，但是此时的境界与初学者的感受，本质已经完全不同。

所以，修行不要把入世和出世分得那么清楚。刚开始的时候，在尘世中修行；中间参透空性，远离红尘；最后，按照佛教的观点还是要发菩提心，利益众生。

修行时，有些人住在山洞里，却放着流行歌曲；而有些人住在大城市里，心却在山林。所以也不能一概而论，凡事不能只看表面现象，要看内心和境界。身体所在的环境，往往会随心而改变。心若是调伏了，周遭的环境自会随之安静，哪怕是身居闹市，也能如如不动。晋代陶渊明就说过：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。”

⊙ **问：**您的微博粉丝已经快到 30 万了。网上不少人

对出家人用微博颇有微词，您怎么看这件事？

堪布：其实任何事都不能一概而论。《宝积经》中说，有智者依方便得解脱，无智者依方便得束缚。这段话很适合用来回答能否使用网络的问题。不管是什么身份，只要能对别人有利，手段并无一定之规。儒家也说：“穷则独善其身，达则兼济天下。”

作为出家人，每个人的因缘也不相同。

如何减少生活中的烦恼与压力

——新浪佛学微访谈

2012年9月27日

简介：

堪布做客新浪佛学，畅谈如何减少生活中的烦恼与压力，与网友交流佛法智慧在生活中的灵活运用。

主持人：

微访谈即将开始，欢迎各位网友踊跃提问，共同学习佛法智慧在生活中的灵活运用！

⊙ **问：**总是觉得自己压力很大，如何是好呢？

堪布：压力来自对自己太执著，只要经常想着利益别人，压力自然减少。

⊙ **问：**请问藏传佛教允许吃肉吗？

堪布：凡是大乘佛教，原则上不允许吃肉。你可以看看我写的《藏密素食观》。

⊙ **问：**我在闻思过程中，遇到家人的巨大阻碍。请上师加持并开示，怎样善巧方便地改变他们的想法？

堪布：自己要有坚定的立场，但有时候也需要随顺他们。

⊙ **问：**大师您好，如何减少工作、生活上的压力呢？

堪布：少贪，利他，开心。

⊙ **问：**对一个在家女居士来说，又要上好班，又要照顾好孩子，以及做好家务，还要顾及不学佛的家人的情绪，自己要在夹缝中找时间修学佛法，有时候真的感觉力不从心。请上师开示。

堪布：时间就像海绵里的水，只要你想挤，总是可以挤出来的。

⊙ **问：**现在的社会杀生太多，应如何去做？看到但自己劝阻不了的，应如何超度回向？

堪布：不杀生先从自己做起。看到别人杀生，多念观音心咒。

⊙ **问：**尊敬的堪布，请问我们应当怎样向别人介绍佛法？

堪布：自己先要明白佛法是什么，它是不是科学的？它对我们有什么作用？只有说服了自己，才能真正说服别人。

⊙ **问：**作为佛教人士，应该做到哪些方面才合格？

堪布：大乘佛教以利他为主，小乘佛教则以寻求自解脱而断烦恼。

⊙ **问：**现在很多佛教徒应该如何看待自己所依止上师的宣传文章等资料？上师的究竟本体就是智慧和慈悲，就是无二之法身。您认为现在的人能有多少真正了知并如实实践而行的？

堪布：对任何上师都要长期观察，看他是否戒律清净、智慧广大、有大悲心，而不是人云亦云。

⊙ **问：**去年九月我才加入菩提小组学佛，我今年 49

岁了，组里的成员都比我年纪小，我总担心学得太晚了，会来不及，跟不上。请上师开示。

堪布：你比我年轻，应该来得及。

⊙ **问：**怎样避免闻思修行时被家人打扰？

堪布：在家学佛的人，不单单有修行的责任，还有家庭的责任、工作的责任，所以最好不要偏堕一边，家人也是众生。

⊙ **问：**怎么样做才能利益众生？

堪布：先学会放下对自我的爱执！

⊙ **问：**我在面对违缘和逆境的打击时，对佛法的信心提不起来，自己很情绪化，行为颠倒很愚蠢。想放弃修行可又舍不得，谁都想做个善良的

人，请问如何让自己升起无伪的信心？

堪布：懂得因果不虚、善恶有报，自然就会产生行善的动力！

⊙ **问：**跟同宿舍的舍友要共同相处几年，在这几年内应该怎样跟舍友相处，让关系更为融洽？

堪布：多为他们做事，少想自己。

⊙ **问：**我生活在内地，很想寻找一位具德的上师，能跟随上师修习正规的密宗传承。请上师明示，该怎样去藏地寻找？

堪布：先长期观察了解，再依止具智、悲、力的善知识。

⊙ **问：**发心与自己的修行如何圆融？

堪布：发心就是最好的修行。只要多想众生，长期为众生做事，我执自然就会减轻，这就是修行的最终目的。

⊙ **问：**当遇到一些对境，嗔恨心还是很重，应该怎么办呢？

堪布：推荐你学习一下《入行论》中的“安忍品”，学完后很容易就能控制自己的怒气。

⊙ **问：**现在菩提小组学员可以在家自己学习佛法，不参加每周日的共修吗？

堪布：最好参加共修。

⊙ **问：**对于初学者，闻思和实修哪个更重要？

堪布：先闻思，再实修，次第不能混乱，二者缺一

不可！

⊙ **问：**苦才是人生，人生真的是苦的吗？

堪布：佛教中所说的“苦”，主要是指无常。任何美好的事物都难逃这个命运，这不就是苦吗？

⊙ **问：**我准备国庆节在五明佛学院度过，请问国庆期间有汉语的传法课程吗？

堪布：应该有的。

⊙ **问：**顶礼上师，有几个问题请教。１．没有毅力，总是三分钟热度怎么办？２．如何感受到佛法的真真切切？３．对生活的一些琐事很懊恼，总是心烦怎么办？

堪布：要想制服自己的心，灭除一切烦恼，只看一两

本书、修行很短的时间，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。

⊙ **问：**生活已经很苦很烦恼了，但是看到有些学佛的师兄学佛之后反而变得比以前更加执著甚至偏执，他们的修法是不是有问题，该如何对治？作为旁观者该如何对待？

堪布：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。

⊙ **问：**请您开示，工作中越努力好像越执著于工作，越希望从中获得更多，可是不努力又不是佛教徒该有的态度。

堪布：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。

⊙ **问：**在发心过程中遇到违缘，该怎么办？

堪布：观想消除往昔的业障，或者代一切众生受苦。

⊙ **问：**如何平静心绪，减轻压力？

堪布：放松，不执著，随缘。

⊙ **问：**家有小儿，夏天蚊虫叮咬，瞬间忘记不杀生，打完蚊虫，才又忏悔，心中实在不安，请上师开示！

堪布：不管怎么样，都不能杀害众生，否则就违背了皈依戒。实在有蚊子，也可以买蚊帐嘛。

⊙ **问：**是否有些人以随缘为借口去逃避生活呢？

堪布：找借口是愚者的行为，放下才是智慧。

⊙ **问：**平时没有太多时间，应该如何修行？

堪布：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。

⊙ **问：**现今重建寺庙的情况很多，当个人财力不足以供养的时候，应该怎么办？

堪布：内心真诚地随喜即可。

⊙ **问：**我家的蟑螂太多，佛龛上都是，佛像身上都有，请上师开示。

堪布：没事！生命最珍贵，佛最爱众生，不会介

意的。

⊙ **问：**如何能发财呢？

堪布：多布施！

⊙ **问：**弟子抄了两年多的金刚经，但对境现前时还是难伏妄心！

堪布：继续抄，同时还要弄懂《金刚经》的意思。

⊙ **问：**在面临改变时，对自己要求太高，急于求成，该如何做？

堪布：有些事情是靠因缘的，别给自己太大的压力，欲速则不达。

⊙ **问：**要如何对治昏沉？

堪布：向上看！

⊙ **问：**怎样才是真正的开悟呢？

堪布：能说出来的，就不是开悟了。

⊙ **问：**观音心咒后面要加“舍”字吗？

堪布：有无皆可。

⊙ **问：**具备什么条件能上喇荣五明佛学院？

堪布：信心和兴趣。

⊙ **问：**工资低有压力、高也有压力，您能指点迷津吗？

堪布：学会知足少欲。

⊙ **问：**怎样才能让活佛不偏爱一切有钱的众生？

堪布：给他多开示钱财的过患。

⊙ **问：**若有非佛教徒、未皈依的，教他们修学自他交换法会有危险吗？

堪布：没有任何危险，这是最有价值的换位思考。

⊙ **问：**太多要问了，却不知从哪里问起。

堪布：看书。

⊙ **问：**皈依的居士能在家里供奉佛像吗？

堪布：当然可以。

⊙ **问：**我该先念观音心咒过百万还是该先念金刚萨埵

心咒？

堪布：先念哪个都可以，看你喜欢。

⊙ **问：**如果没有接过传承，能否学习您讲过的《入行论释·善说海》《大圆满前行》等课程？

堪布：完全可以。

⊙ **问：**在梦中修行，是否可行？

堪布：看你的境界。

⊙ **问：**50 岁以上的人可以修加行吗？

堪布：如果身体允许，可以。

⊙ **问：**错过是一种宿命，还是幸运？

堪布：凡事都有因缘，过了就过了，不要多想。

⊙ **问：**我非常珍惜《般若摄颂》，常带在身边。把《般若摄颂》结缘给还未学佛的老人和朋友，也能对他们有利益吗？

堪布：有。

⊙ **问：**因我们是在家人，在念经的时候可以做其他事吗？

堪布：可以，念总比不念强。

⊙ **问：**如何对治修行中心的散乱？

堪布：静。

⊙ **问：**佛像在孩子卧室，上早课的时候，孩子不能起

来。请问，孩子有过患吗？

堪布：没有。

⊙ **问：**佛法度化老人，却不受年轻人喜爱。您觉得是因为老人行将就木，所以对什么都信吗？年轻人是对什么都不信，还是不吃这套？

堪布：不会啊，这几年我去很多大学跟年轻人交流，他们都可以接受。

⊙ **问：**尊贵的堪布，用什么方法可以帮助父母延寿？

堪布：多为他们放生，多念长寿咒。

⊙ **问：**我很懒散，不想行善，更懒得行恶，看着别人行善也就记着，看着别人行恶也不去阻止。

堪布：若懂得因果不虚，你就知道该怎么办了。

⊙ **问：**如何面对他人的毁谤呢？

堪布：如果你是狮子，别人骂你是狗，你不会真的变成狗，故不用为此而生嗔；如果你是狗，别人赞叹你是狮子，你也不会真的变成狮子，故不必为此而生喜。所以，别人的赞叹，不会让你变好，别人的指责，也不会让你变坏，这些都没什么可执著的。

⊙ **问：**善意的谎言有过失吗？

堪布：如果真是为了利他，那过失不大。

⊙ **问：**有一个人，他总故意惹我生气。我该怎么办才好？

堪布：忍，忍，忍。

⊙ **问：**怎样对待反对佛教的人？

堪布：以大悲心和智慧来对待，他们也是众生。

⊙ **问：**有幸能请一幅唐卡回家供养。每日供水后，我们每晚要收水。可是母亲觉得这样不好，不让收水，要到第二天供水前换水。母亲是刚接触藏传佛教，我担心让她起烦恼心。应该怎么办呢？

堪布：她这样做也可以，只要有一颗供佛的心即可。

⊙ **问：**如何不受外界流言蜚语所恼，让自身遗世独立？

堪布：清者自清，是非以不辩为解脱。

⊙ **问：**你们是怎么做到禁欲的，专家说禁欲有害健康呀！

堪布：搔痒固然觉得无比舒服，但不痒的话，岂不是更快乐吗？

⊙ **问：**佛教里 80% 是精华，20% 我不懂，不敢冒昧地说是糟粕。

堪布：我们的所知非常有限，不懂的不一定是糟粕。慢慢学习，你会懂的。

⊙ **问：**戒律是一切功德的根本。戒酒是根本中的基础，可以这样理解吗？

堪布：戒酒是戒律的根本之一。

⊙ **问：**上师，您今天辛苦了！感动。

堪布：不算辛苦，很欢喜，大家的问题很有价值！

⊙ **问：**社交恐惧症怎么克服？念《地藏经》可以吗？

堪布：可以。

⊙ **问：**年轻人如何做到不浮躁，实现内心的富足？

堪布：最好学学佛。

⊙ **问：**什么是佛？什么是魔？

堪布：心善即佛，心恶即魔。

主持人：

感谢堪布的精彩开示！感谢各位网友热情支持！本次微访谈即将结束，谢谢大家支持！

从雪域走来的智者

——《中国贸易报·艺术周刊》专题

2013年2月21日

导语：

索达吉堪布，只要是对藏传佛教有一定了解的人，对于这个名字，并不陌生。他是当今中国最受瞩目的心灵导师之一，被誉为“文殊菩萨的化身”。他在汉地和藏区都有着非凡的影响力，建立了智悲小学、养老院等慈善机构，惠及藏区百姓。他坚持二十多年日不缺课，夜不乏译，翻译显密著作百余部，讲经内容和翻译著作以视频、光碟和图书的形式，广泛地在佛教界流通，让藏族文化以排山倒海之势，进入内地人的视线。他所讲解的《入菩萨行论》《大圆满

前行引导文》等著作，已成为藏传佛教徒的必修课程。如今，他又带着新书《苦才是人生》和《做才是得到》，走进了人们的视线，用智慧的语言，再次震撼人类的心灵。

⊙ **问：**堪布您好！您的新书名字叫《苦才是人生》，您在博客里面说“苦”是因为无常，美好的事物也难逃这一命运，您在开示的时候也经常强调要观察无常。在众多的教义中，您为什么对无常方面的教言格外重视呢？

堪布：世间的人都希望快乐、幸福，但实际上这个世界上有很多的悲欢离合，这些现象被人们忽略了，其实这些问题是没有办法回避的。佛教里面讲，人生中的“苦”是占大多数的，我用现代的语言将这个问题说出来，所以书名叫《苦才是人生》。

我在这本书里面和开示的时候经常讲“万法无常”，“万法无常”在佛教中是非常关键的一个概念，过去很多高僧大德也经常讲“万法无常”。从宏观来讲，山河大地、地球乃至银河系，这些全部都是无常的，谁也无法回避。从微观来讲，我们上午的想法，下午就可能没有了；昨天的事情，今天就过去了；今天的事情，明天也就不存在了。从这个角度来看，我们每个人都要面对无常。

如果你懂得了无常，在生活中，很多并不真正需要的希求和贪欲就可以消弭。佛教里有一个比喻：大象的脚印是所有动物脚印中最圆满的，因为大象有一种特殊的智慧，前面有什么危害，它都可以观察到。如果你沿着大象的脚印走，是很保险的。同样的，在佛法所讲的一切观修方法中，无常观是最好的。因为如果你对万事万物有一种无常的意识，那么对于各种

痛苦的发生，就有面对的能力，这是一种预防的智慧。

因此，我也经常在不同的场合中讲到，佛教中讲到的无常是非常重要的。

⊙ **问：**所以您说的“苦”并不是一种消极，是吗？

堪布：其实认识痛苦并不一定是消极和逃避，我在《苦才是人生》的前言中也讲到，遇到痛苦并不应该去逃避，而应该去面对。当你面对它、认识它、接触它的时候，其实痛苦也就自然而然地消失了。

当痛苦来的时候，你越逃避它，它反而越跟着你。所以我们每一个人，遇到生活中不同痛苦的时候，应该想办法去结束它。

在《苦才是人生》这本书中，我也讲到了一些

生活中面对不同问题的方法。当你懂得了面对痛苦的方法时，你在痛苦面前就是坚强的；如果你不懂得面对的方法，那么在痛苦面前，你就是脆弱的，甚至可能崩溃乃至绝望。

现在很多人就是因为没有能力和勇气面对痛苦，导致自己不敢面对生活。尤其是年轻人，很多年轻人身体比较成熟，但内心没有成熟，遇到一点点痛苦的时候，内心就极其脆弱。其实根本不需要那么伤心和痛苦，但因为一直以来的生活环境和教育，他们从来没有学习过应该如何正确地面对痛苦。这个话题对年轻人来说，是非常重要的一课。

⊙ **问：**藏区海拔高，生活清贫，五明佛学院里很多僧人的生活是十分艰苦的。城市人看到佛学院里僧人的生活会很敬佩，但也会疑惑，是不是学佛就是要苦行，学佛和苦行有什么必然的联

系吗？

堪布：其实“苦行”并不是成就的根本因，但是艰苦也是让人成长的一种缘。在佛教中，并不是一定要苦行才有结果。佛教提倡的生活是不堕两边，既不堕太富裕的边，也不堕太穷苦的边。

我们西藏雪域和五明佛学院的生活，和大城市相比显得稍微有一些贫寒，但是这反而成为学习的动力。现在我们学校里有些孩子，生活很艰苦，但学习成绩很好；有些家境比较富裕的孩子，他们每天都在享受，反而成绩不好。再加上我们藏地人们的幸福感，并不取决于生活环境的好坏，而是一种信仰和宗教所带来的满足感。因此，他们的物质条件并不是很富裕，但他们还是非常快乐。

⊙ **问：**近几年，随着汉地和藏区交流不断深入，藏

传佛教在汉地也拥有了大批的信徒，但随之而来的也有很多诽谤。您对于这些诽谤是什么态度呢？

堪布：诽谤有两种情况，但无论哪种情况，藏传佛教本身并不存在任何过错，我想佛教也不会因为一些诽谤而消亡，这是绝对不可能的。对于我本人来讲，如果有人讲我的过失，我自己的确有这个过错的话，那么我也不会伤心。因为我知道他说的是合理的，他直接对我说出来，刚开始的时候，我心里可能会不舒服，但回过头来想一想，是我本身存在的错误，也就没有什么值得生气的。如果他说的是一个谣言，我本身并不存在这种过失，那么他在外面传播的并不是事实本身，这种谣言迟早都会消失。实际上，对我是没有任何伤害的。

以前汉藏两地因为文化的隔阂、语言的不同，

还有一些两地习俗的不同，造成了人们对藏传佛教有一定的误解。但现在随着藏传佛教渐渐融入汉地，汉传佛教的大德越来越认可藏传佛教，汉地的佛教徒也会同样认可。不仅如此，一些汉地的知识分子和专家、学者，也对藏传佛教开始有所了解。

我想，这需要一个过程，那些诽谤自然而然就会消失。就像禅宗刚刚进入中国的时候，就连达摩祖师这样的智者，也会被人误解。随着时间的推移，禅宗成了中国传统文化的一部分。

同样的，藏传佛教这样的思想，在最初进入西方国家的时候，也遭遇了误解和排斥，后来慢慢成为很多人不可缺少的精神食粮。

面对汉地极少数人的非理诽谤，我认为不用在意，这是任何宗教在弘扬过程中都会遇到的。

有些人对藏传佛教的诽谤，要么是认为个人的一些行为代表了藏传佛教，要么就是根本不了解。还有些人是为了谋求个人名利去攻击、排斥藏传佛教。其实，一些个人行为并不能代表藏传佛教，就像汉传佛教中，如果一个和尚犯了戒，只是他个人的行为不清净，僧团依然是清净的。

到目前为止，我看到很多对藏传佛教的非议都是不成立的。有些言论不必当作一回事，它自己就会消失，对社会和佛教都不会产生什么影响。

⊙ **问：**显宗讲“依法不依人”，但是藏传佛教的教言却说要将上师当作佛一样看待，这两种说法有冲突吗？

堪布：“视师如佛”并不是藏传佛教独有的说法，《华

严经》里面也讲过“视师如佛”。这个观念与“依法不依人”的区别，我在《苦才是人生》后面的问答里面讲过，其实是从不同的侧面来说的。

“依法不依人”是说，我们要依靠佛法来证悟。但为了证悟，你要依止一些上师。我以前举过一个例子，好比我们在大学读书，课程的内容相当于佛法，为了学习课程，你需要跟随一位教授，相当于上师的角色。

“依法不依人”和“视师如佛”两句话，一个是从法的角度来说，一个是从老师的角度来说。上学的时候，老师很重要，要“依人”；从另一个层面来说，读了大学也不能只靠老师，你要学习知识，就是“依法”。

“视师如佛”的观念，在显宗里也有阐述，只是在密宗里被进一步地强化，更多的是从对上

师的恭敬程度上来说。其实不仅上师是佛，我们的道友，所有的众生，也都是佛。显宗和密宗都说一切众生本来具有佛性。

前一段时间，我在社科院演讲的时候说，从广义上来讲，所有的众生都是佛教徒，没有一个是非佛教徒。为什么呢？因为众生都具有佛性，具有佛性的话肯定就是佛教徒了。不仅是将上师看成佛，连蝼蚁都可以看成佛；不仅是“视师如佛”，而是“视众生如佛”。从本性上来讲，众生的本体都具有如来藏的佛性。

⊙ **问：**当初是什么因缘，让您发愿译经，并坚持了二十多年呢？

堪布：1987 年的时候，我跟随上师晋美彭措法王去五台山，藏传佛教徒和汉传的佛教徒有了交流的机会。最初，上师让我翻译《佛子行》，我当

时什么都不懂，特别尴尬，但是我害怕破坏缘起，表面上答应了上师，但是实际上我连一个佛教的专用名词都不会，完全用一些世间的语言翻译出来，勉强过关。

后来，我觉得，如果以后有因缘让我和汉地的佛教徒结缘，恐怕自己要学习一些相关的知识。这也让我有了一种动力。我用了接近十年的时间一边学习、一边传讲，十年以后，才有了翻译经典的勇气和意乐。

1987 年去五台山，1997 年，我真正地开始翻译经典。从 1997 年到 2007 年的十年中，我一直在从事翻译工作；从 2007 年到 2017 年，如果自己的生命能够坚持下来，希望能一面做一点翻译工作，一面尽量地为大家传播藏传佛教的内容。

我的生命当中，前面的十年主要以学习汉语、

讲经为主，中间的十年以翻译经典为主，后面的十年，尽可能以在汉地的大学讲学或网络等形式传播佛法为主。

因此，大概是 2006 年、2007 年，我就发愿，尽量去推广藏传佛教中珍贵的经典和论典。

⊙ **问：**在译经的过程中，您有没有遇到什么困难呢？

堪布：困难肯定是有的。一个是我在翻译的时候，最开始对汉传佛教的词语不了解，所以我就大量地翻阅汉传佛教方面的经典和论典。同时因为以前汉藏经典的翻译中，有些词语运用得并不是很恰当，甚至有些词汇根本就不存在。后来我也造了一些新的词汇。我准备编一本自己在译经中所造的词的词典。此外，藏地和汉地的传统也不相同。

我参考了印度很多大德翻译的文章，还有当年

的一些大德是怎样将藏文翻译成汉文的，比如参考了法尊法师的译经风格。但法尊法师的译文特别古老难懂，我也作出了一些改变，加了一些更通俗易懂的表达方式，也不同于完全的白话文，会有一些佛教的术语。

我翻译经典的风格和传讲时的风格也有所不同。翻译是根据藏文原文译过来的，按照严格的语法要求来看，可能会存在一些问题，但我故意保留了下来。这是我做翻译的一个革新，也算是一个特色。

在翻译的过程中，要数今年我的身体还算好一些。2002 年，我在厦门养病，每天要输液两三瓶，一边输液，一边翻译《白莲花论》。当时病得比较严重，住院两三个月的时候，我都怀疑这部《白莲花论》的翻译到底能不能完成。当时，医院前面刚好正在建一栋楼，我想，翻

译的这部论典是我精神上的建筑，这栋楼是外在的建筑，希望这两座建筑都能顺利地完工。后来这栋楼应该是建成了，五个月之后，我的翻译也圆满完成了。

⊙ **问：**近几年您又开始发展慈善事业，建立了智悲小学、敬老院等等，取得了相当不错的成绩。您认为随着社会的不断发展，以宗教人物为领袖的慈善事业，会在社会中扮演怎样的角色呢？

堪布：这个问题我在社科院的一个关于宗教和慈善的研讨会上谈过。当时这个研讨会有十多个国家的人士参与，包括美国、德国等。我聆听了不同国家的人士对于慈善的一些建议。

如今，中国在慈善方面还要加大投入。正如北京师范大学的王教授所说，中国有十三亿人口，合法的慈善机构总共有两千多家。相比之

下，美国的人口为三亿左右，慈善机构却有一百万家。因此，目前中国的慈善机构数量是远远不够的。现在中国的慈善机构很多都是一些慈善家在做的事业，或者是宗教领域的人在做，好像和普通人没什么关系。其实慈善与大众息息相关，全民都应该有慈善意识。

之前，我曾在一个慈善论坛上发言说，慈善就是心，人人都有心，人人都应有帮助他人的理念，这是一个不可或缺的美德。如果社会上普遍认为做慈善只是宗教或个别人的事情，与普通人无关，那么，这种观念需要及时转变。

今年6月份，宗教局、民政部等六个国家部委联合下发了《关于鼓励和规范宗教界从事公益慈善活动的意见》，这个文件起到了很大的推动作用。虽然现阶段只是一个意见，还没有被法制化，未来如果能够有一个真正的慈善方

面的法规出台，建立更加完整、规范的管理模式就更好了。现在做慈善的机构，想去做，但是不知道要为谁做；下面的个体很需要帮助，但是不知道向谁寻求帮助。中间缺少了一个桥梁。

在慈善领域，可能宗教人物会有一定影响力，同时，政府官员、企业家也应该积极参与慈善，因为他们有能力，也有影响力，可以带动更多人来做慈善。现在我们的慈善活动很多都是即时性的，比如当地震或者海啸等灾难来临，社会就发起赈灾倡议，全民捐赠物资，过了一段时间，就销声匿迹了。其实慈善行为不应该是暂时性的，应该长期坚持。

比如今天是一个针对老人的节日，很多机构都去养老院看望老人，老人们像动物园里的猴子一样，所有人都去拍照、互动，但是过了这个

节日，养老院平时就冷冷清清的，无人过问。六一儿童节也是如此，节日当天孩子们有吃不完的糖，过完节就什么也没有了。慈善成了一种节日性的表演。其实不应该是这样的，慈善应该是一种长期的、日常的行为，成为一种普遍的社会观念。

⊙ **问：**现在有越来越多高学历的人来学习佛法，对于这个群体，应该注意哪些问题呢？

堪布：学历高的人群有一个特点，就是接受能力比较强，很容易通达一些法理。我接触过很多高校的老师和学生，不管讲什么主题，他们很快就能够记住。甚至有些人的脑子就像电脑一样，什么知识都能输入。但是高学历的人也有一个问题，就是很容易产生怀疑，按照佛教的说法就是“分别心”很重。反而是一些学历没那么高的人，一接触佛法马上就会有信心，用很清

净的心来接受。

对于高学历的人群，我建议他们一开始先不要着急去修行，应该先用自己的智慧去观察、研究和判断，就像藏传佛教里的辩论，随着辩论的进行，最后智慧穷尽，不得不去承认和接受对方观点的正确。

佛教的任何一种修行法门都经得起这种观察，你可以用你的智慧去观察。比如你可以去观察，为什么佛教界有那么多虔诚的人；你还可以观察，禅宗的修行方法是要安住下来，为什么要安住下来。经过观察之后，再做判断，结果会是显而易见的。遣除了种种怀疑，这个时候，你才适合去修行。否则的话，一些高学历的知识分子没有经过闻思，直接去安住修行，可能分别念会更重：分别这个法好，那个法不好，佛教里为什么有这种说法，等等。

佛教与其他宗教的一个重要区别就是，佛教里包含了大量的知识，就算你以再高的智慧去观察，也找不到其中的破绽。不像别的宗教，有时候只要有一个信心就够了，不用太多地思维。而佛教的教义，需要人们多加思维，通过观察与思辨之后再加以成立，而不是以单纯的信心来成立。

采访后记

记者对索达吉堪布的采访，是在堪布下榻的宾馆进行的。宾馆的房间不大，很普通的标准间，宾馆的桌子上，放着几本书，有一本是《大圆满前行引导文》。索达吉堪布笑着说：“我自己拿着两个大箱子就从藏地飞到了北京，一个箱子是书，一个箱子是衣服——好像只有美女才需要一箱子衣服。”

记者了解到，索达吉堪布的心脏一直不好，就问

他：“上师您的身体怎么样了？”堪布笑着说：“很好啊，一直很好。”可是桌子上摆着他每天要吃的几样药。

在佛教徒眼中，索达吉堪布是至高无上的智慧化身，将高深的佛法以深入浅出的方式传讲，让无数众生得到利益。但是从事这样伟大的事业，需要巨大的付出。十年的时间，百余部翻译著作，每周在五明佛学院授课，此外还有创建慈善机构，去各地演讲、弘法以及各种法会……这样高强度的工作量，让人震撼。

但每每弟子们说，上师太累了，他却总是轻描淡写地说，我不累。他和蔼可亲，很爱笑，就像自家的长辈，对人很有耐心，无论是什么样的问题，都会很详细地解答。就像索达吉堪布自己常常说的：“如果能利益众生，哪怕只有一个人，想办法让他生起一颗善心，我们百千万劫做他的仆人都可以。”

纵然大海离开了波浪，佛陀也不会欺骗众生

——《人物》杂志采访

2013年2月25日

2012年下半年，《苦才是人生》《做才是得到》两本书横空出世，在图书市场比较低迷的情况下，造就了“上市45天热销20万册”的奇迹，也让很多人记住了“索达吉堪布”的名字。

对佛教稍有了解的人都知道，堪布的弘法利生事业，并非始于这几年，而是已有近三十年的漫长岁月了。

堪布是藏地著名的高僧大德，他的著作令人叹为观止，累计字数超过千万，在海内外有着非常广泛的

影响。其修行境界无法揣测，随口所说之语，往往带有惊人的预见性与准确性，但他平时为人低调，闭口不言自己的功德，只称自己是一业障凡夫。

此外，堪布也是社会慈善事业的推动者，不遗余力地做了许多公益活动，如修小学、建养老院、资助失学孩子、救济身患重疾的病患……他曾立誓：“只要有可怜而无助的人向我发出求救信号，只要各种因缘具足，我将尽己所能地为他们提供帮助，直到因缘终结、山穷水尽。”

“欲为佛门龙象，先做众生马牛。”这一句话看似简单，但从字里行间细细品读，是堪布心怀苍生的真实写照。

苦，才是人生

⊙ **问：**为什么说“人生皆苦”？

堪布：倘若将人的一生分成十份，不称心之时会占几份？古人说，占八九份。如曾国藩言：“人生不如意，十有八九。”佛陀也常常提醒我们：人生皆苦。且不论生、老、病、死都是苦，单单在日常生活中，就难免爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦。



或许有人不以为然：“明明人生还有很多乐趣可言，又何必夸大痛苦，紧盯着痛苦不放？”

其实，佛教中之所以说“苦”，并不是不承认生活中的一些快乐，但这些快乐往往稍纵即逝，只是偶尔的“点缀”，却不是人生的“底色”。

在我们的人生中，唯一不变的，就是什么都在变。位高权重的，会一落千丈；生死相许的，会势同水火；合家欢聚的，会曲终人散；寿比南山的，会撒手人寰。所以，一切的美好都难逃变化，变化就会带来痛苦，这才是“人生皆苦”的真谛。

懂得人生皆苦，实际上，对每个人来讲至关重要。假如你一直看不清这个世界的真相，认为它应该充满快乐，一味地蒙蔽自己，以“苦”为“乐”，那永远也离不开痛苦。只有认识痛

苦、正视痛苦，才是迈向快乐的第一步。

不能战胜苦难，它就是你的屈辱

⊙ **问：**人生中的苦难，我们到底应该如何面对？

堪布：有些人觉得，苦难是安乐的障碍，因而不愿意接受它。这是一种肤浅的看法。实际上，对将苦难转为动力的人来讲，苦难会显露出功德和利益的一面。

人生需要一些苦难，才能激发自己抵御逆境的潜力。对坚强的人来讲，苦难可以转为前进的动力，可以成为成功的助缘。否则，没有丝毫苦难、整天放逸无度的话，这种人生就像大海上没有载货的“空船”，往往一场突如其来的“狂风巨浪”，便会轻易把它打翻。

做，才是得到

⊙ **问：**了解佛法能给生活带来哪些益处？

堪布：我经常在想：学佛最大的好处是什么？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，觉得自己实在太倒霉了。他们平时很少考虑："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。其实所谓的"保险"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，面对困境时才会轻而易举、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，这就是聚际必散的规律。可见，佛教对于人生种种，有着不同于常人的认识。

善恶有报是真的吗

⊙ **问：**在生活中，我们经常会看到，有些人做了很多好事，却没有得到相应的善报；有些人做了很多坏事，却没有受到恶报。于是许多人就认为，“善有善报、恶有恶报”只是一种心理安慰、精神鸦片。因果报应真的不存在吗？

堪布：因果报应肯定存在，对此我深信不疑。

但为什么行善得不到好报，造恶得不到恶报

呢？因为不管是什么样的业，并不是造了马上就会成熟。就像一个贫穷的农民，他以前没有种庄稼，所以如今特别贫穷；但如果现在他勤勤恳恳地种地，以后就不会再穷了，可在秋天收割之前，他当下的生活仍然改变不了。我们也不能因此就说他种庄稼没用。

佛教里也专门讲了，我们所造的业要成熟，需要一定的时间，有些业力会现世现报，有些业力在下一辈子才感受，有些业力要再过好几世才现前。所以，因果并不是那么简单的，它是非常复杂的一个概念，必须通过系统的学习才能了达。

当然，你产生这样的怀疑也很合理。但就如同你正在上学，就算现在很爱学习，也不一定马上会出现它的果，在因果之间会有一个时间跨度。

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：很有可能无恶不作，最终毁坏自己和他人！

⊙ **问：**佛教慈悲观对当代人最重要的作用是什么？

堪布：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，你都可以游刃有余地面对，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。

念《心经》有什么用

⊙ **问：**在汶川地震的时候，王菲曾唱过一首歌叫《心经》，这首歌的要义是什么？唱出来的话，对众生有怎样的利益？

堪布：王菲唱的《心经》我也听过，并建议大家大力推广。《心经》主要讲了眼耳鼻舌身、色声香味触等一切皆空。我们这个社会有非常多的痛苦、挣扎，万法也有各种各样的形象，但这些追究到本源，其实完全是空性。

所以，《心经》的主要精神，就是让我们对万法断除执著，这是一种至高无上、不可思议的境界。释迦牟尼佛在第二转法轮中，就讲了这种般若空性，而般若空性法中最根本的一部经，即是《心经》。这种智慧就像人的心脏一样。

我们平时若能念《心经》、唱《心经》的歌，内心的各种分别念就会减少。我认识一位老师，她说自己心里特别烦时，念一遍《心经》，心就能安静下来，然后再坐一会儿，原来的痛苦便全部消失了。

问佛陀情为何物

⊙ **问：**佛教中如何看待爱情？

堪布：古人说：“问世间情为何物？直教生死相许。”如果问佛陀“情”是什么，答案就会有所不同了。

当然，在世俗层面，佛陀也承认爱情。《长阿含经》《增一阿含经》《善生经》中，对于在家人的正常感情生活，佛陀有许多相关的教言。所以，并不是学佛都要出家，也不是学佛就要绝情绝爱。

但随后，佛陀又会讲：爱情归根结底是一种执著。当你执著一个人时，暂时有一些快乐，但终究必定会带来痛苦。

为什么呢？《四百论》中讲过：无常法一定会

坏灭，会坏灭则非真正的安乐，所以，凡属无常的一切法，皆是痛苦。因此大家一定要明白：所谓爱情，本质就是一种无常。今天他对你好了，明天也许心就变了，这难道不是痛苦吗？

当今时代，人们对爱情过于推崇，许多影视剧里，爱情被渲染成了人生的全部。由于从小受这种影响，很多人长大以后，根本没有辨别的能力。其实，爱情只是一种弱不禁风的易碎品，就像美丽的水泡，稍微一碰就会破灭。当这种水泡破灭时，有些人特别失望，甚至因绝望而自杀，这实在是不智之举。

佛经中说，人和人之间的感情，其实是前世、今生的种种因缘形成的，在这些感情里，有些是讨债的，有些是还债的。比如，一个人对另一个人情有独钟，一见面就生欢喜心，按佛教

的解释，这种感情不是偶然的，而是源于前世的债。不过，现代科学解释不了这种复杂的情感，因为它只能看到今生，而对前生后世，则是一片空白。

世间的爱，其实只是一种“小爱”，大多数都是出于占有的欲望，所以，得不到了必然痛苦。与之相比，佛教的爱是一种“大爱”，它要求对一切生命都无条件平等关爱，有了这种理念，才是世上最宝贵的财富。

执著是不是都要放下

⊙ **问：**执著于情才会痛苦，那是否只要放弃对情的执著，就可以不痛苦？同样，您执著于对真理的追求、对内心的塑造，这是否会给您造成痛苦？您是否应该放弃这种执著？

堪布：执著有两种：第一种执著会带来痛苦，比如对感情、财物的执著，这是颠倒的作意，因为这个事物本来不值得追求，可你偏要去执著它；第二种执著不会带来痛苦，比如你追求善法、追求利益他人，虽然这也是执著，到了佛法的最高境界，也需要将其抛弃，但暂时来讲，这种执著是需要的。

就像世上有两种船：一种船非常安全，可以渡你过河，这种船到岸后就不需要了，但正在过河时，它是不可缺少的；另一种船是危船，它不仅不能渡你过河，还会给你带来危险，这种船必须放弃。

同样，我们的执著有好的，也有不好的。好的执著暂时可以利用，最后才会放弃；而不好的执著，应该尽早舍弃。

佛教并不完全禁止男女感情

⊙ **问：**学佛的人想成佛，这其实也是一种欲望，为什么佛家对男女感情要禁止，而对成佛不禁止？既然佛法无边，就应该有足够的包容性，为什么不能把七情六欲包容进去，一定要把它斩断呢？

堪布：佛教并不完全禁止男女感情，可是，它会提醒你认清感情的痛苦本质，认清感情的“惨”。如果你以贪欲心去占有他人，与他人产生各种情缘，这就是痛苦的因。至于一个人想成佛，想获得度化众生的能力，从表面上看，这是一种欲望，然而这跟世间的贪欲有区别。如果你通过发菩提心、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，佛教并不排斥正常的感情生活。对于一般的在家人，佛教只要求他们节制感情，并且受持清净的戒律。而且，受持戒律也是循序渐进的，并不要求所有人都剃头出家。退一步讲，佛陀也不要求所有人都信仰、皈依佛教。佛教的精神是很自由的，你信仰也可以，不信仰也可以。

仓央嘉措的诗是讲爱情的吗?

⊙ **问：**您说会在空余时间读泰戈尔、莎士比亚的诗，那您会读仓央嘉措的诗吗？您对他的诗怎么看待？

堪布：我很喜欢仓央嘉措的诗，在读的过程中有两种感受。第一种，仓央嘉措是一位非常伟大的诗

人，他用浅显易懂的语言，以人们特别执著的感情为切入点，逐渐将我们引入看破、放下、自在的境界。

还有一种感受。从仓央嘉措的密传或传记来看，在当时的历史背景下，在那样的生活环境中，他仍洒脱地面对现实。当饱受各种挫折时，不但没有怨天尤人、被痛苦打败，反而还能写出那样的诗歌，描写心里最微妙的境界，如此高尚的情操，非常值得赞叹。

仓央嘉措的情歌，实际上有外、内、密三层意思。世间人大多只懂外层的意思，觉得它适合在家男女的心意，却不知它里面还有更深的修行教言。

多为未来作打算

⊙ **问：**人应该追求什么？

堪布：我希望更多人能追求对生命有真实利益的智慧。有时候，我感觉很多人挺可怜，虽然他们学问不错，但因为从来不懂得佛教的道理，所以遇到小小的问题就无力应对，给自己带来了许多不便。

许多人年轻时，一直为了感情、财富而忙碌，没有寻求真理，到了生命的最后时刻，比如身患绝症，或者人老得不行了，才开始考虑："人死后，生命会不会继续下去？如果生命会延续，下辈子我会变成什么样？"但这时候考虑，已经来不及了。

科学重要还是佛教重要?

⊙ **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：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种真理。一般而言，“法”有十种含义，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。像如今美国和中国的很多富翁，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人，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。许多类似的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。

不要因为不知道，就轻易否定一切

⊙ **问：**佛教中有很多科学无法解释的现象，比如来世、鬼神，这是不是一种迷信？

堪布：在这个世间，很多人总爱拿科学作为衡量一切的标尺，认为科学说不存在，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，对心灵领域的研究可以说是一片空白。纵然偶有涉猎，也只是略知皮毛。

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二十多年，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：“我曾解剖一百具以上的尸体，仔细观察各部分，从来没有发现

灵魂寄放的地方。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。

正要在欢呼声中结束这场大会时，突然有一位乡下老太婆走到台前，对主持人说：“我可以提几个问题吗？”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道：“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道：“当你在母腹里时，如果有人告诉你：‘不久你要生在地上，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，还生活在这样的环境中，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知盲区。

那天就有个佛教徒，说要去寺院里朝拜，消灾延寿。他父亲不信佛，连声阻拦说：“你要相信科学，不能去！”他父亲其实并不知道什么叫科学。所谓的科学，并不是裹足不前的，也需要对未知领域不断探索。

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。

科技越发达，越不能忘记佛教

⊙ **问：**科技对人类有利还是有害？

堪布：爱因斯坦讲过：“没有宗教的科学是跛子，没有科学的宗教是瞎子。”我思索以后，这样认为：当科学离开了宗教的引导，那么这种科学在行进时，很可能会损害自然、社会及人类，有害的就不会被认可，所以它走不快也走不远，甚至会倒下来，就像跛子一样；同样，当宗教不能与时俱进，经不起科学的验证时，它的教义也很难被普遍信赖，就像盲人一样，在方向上总是不太确定，这样一来，跟随者也常常有“盲修瞎炼”的疑惑。

当然，爱因斯坦所谓的宗教——尤其是能引导科学的宗教，不一定仅指佛教，但从他的很多语言可以看出，他对佛教非常推崇。

我认为，对宗教重视，或许有助于解决如今社会的很多失衡。

失衡的原因在哪里呢？人们追求物质的节奏太快了，也太过了！现在，人们常说“时间就是金钱，效率就是生命”，但这种认识，和哲学家所谓的“时间就是生命”，其实是有不同意味的。

大家知道，随着科技的发展，现在人们在物质享受上有了飞速的发展，但与此同时，人们的心灵是否安宁、快乐呢？绝对不是！这一点，所有智者是公认的。那这是什么？就是失衡！

当人们只看重物质，而缺乏宗教善的规劝，任由良心泯灭的时候，许多匪夷所思的事情就频频发生了。比如“毒奶粉”事件、“苏丹红”事件、“孔雀石绿”事件……这就是科技被野心大而又毫无人性的人掌握的结果。由于缺乏

良知，也不像古人那样畏惧因果，所以，当他只考虑自己而不关心别人的时候，就什么事都做得出来。在这个时候，说他是人，实际跟动物没什么差别。

一旦一个国家或社会的物质水平越来越高，而道德水准或人文素养越来越低，这就叫失衡——精神与物质失去了平衡。那这种失衡，是进步还是倒退？很值得专家们研究。

作为一个佛教徒，我希望人人知道的是：在当今世界，要调整这种失衡状态，人们需要佛法的教育。

我是一个穿袈裟的人，不管是在知识界，还是在偏远地方的老百姓中，到哪儿都会讲佛教的基本理念。为什么要讲呢？一方面，因为我自己在学习佛法之后，的确得到了许多真实利益，虽然说出来别人也不一定了解，所谓“如

人饮水，冷暖自知”；同时，我也深刻认识到：从佛陀乃至印、藏、汉高僧大德们传下来的一切教言，全都是无价如意宝，而世间的金钱、地位、幸福，绝对无法与之相提并论。当然，这是我个人的看法。

另一方面，我认为这是现代人的需要。我与大家分享佛法，并不希求什么，也不是口头上说得好听，心里却揣着种种目的，不是这样。当然，作为一个凡夫，如果说毫无自利心，这个我做不到，但我大多数的心思，的确是想真诚地交流佛法——佛法这么殊胜，人们又这么需要，那我再累再辛苦，也还是愿意去传播。哪怕让一个人领会了慈悲与智慧的理念，体验了宽容与放松的心境，我都非常欣慰。

一位十九岁的大学生曾问爱因斯坦：“人活在世界上到底为什么？”爱因斯坦说：“一个

人活着，要在力所能及的范围内，尽量满足所有人的欲望和需要，建立人与人之间和谐美好的关系。这就需要大量的自觉思考和自我教育。”

现在很多人想改变世界，就像乔布斯一样，以一种事业利益整个世界。可是，如果不是有一些前世因缘的话，再怎么想，也不一定能实现。即使你一本一本地看那些成功人士的传记，一次一次地去照样实践，但从我一个佛教徒的角度来看，也许你有智慧、有毅力，但如果没有前世的福报，最终也不一定得到社会认可。

我学佛的时间比较长，看的书也比较多，显宗的、密宗的，藏文的、汉文的，藏传的、汉传的、南传的……越看越觉得佛教的智慧最为卓越。我更认为，科技越发达，越不能忘记佛

教；社会越失衡，越需要佛法的教育。如果因为不懂、因为神秘，就打个问号放着，甚至当作迷信排斥，这是非常不科学的！

⊙ **问：**是什么原因促使您皈依佛门的？又是什么契机让您选择出家的？

堪布：藏族的传统跟汉族不太相同，我们藏族基本上是全民信佛，而且每个人从小就学佛、念佛。藏族有一种说法：“孩子会叫妈妈的时候，就会念观音心咒‘嗡玛呢巴美吽’了。”这不仅是一个说法，实际情况也是如此。所以，对我来说，不存在“为什么会皈依佛门”的问题。

读中学的时候，我对佛法的信心越来越大，并生起了出家的念头，但没有成功。读师范的第一年，我也想出家，还是没成功。后来在读师范学校的最后一年，终于出家成功了。

《人物》杂志二月号新刊速递



纵然大海离开了波浪，佛陀也不会欺骗众生

采访/何琪



索达吉堪布，生于1962年，依止法王如意宝晋美彭措为根本上师，驻锡于喇荣五明佛学院。多年来，堪布不仅将大量藏文经论译成汉文，而且还将汉文典籍译成藏文，1990年至1999年，他曾前往欧美及东南亚等多国弘法。近年来，又应邀前往清华、北大、人大、复旦、港大等高校进行交流，深入浅出地讲示佛教奥秘。

Q： 人生的苦难，我们应该如何面对？

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

S： 佛教并不完全禁止男女感情，可是它会提醒你认清感情的痛苦本质，认清感情的“惨”。如果以贪欲心去占有他人，与他人产生各种情缘，就是痛苦的因。至于一个人想成佛，想获得度化众生的能力，从表面上看也是一种欲望，但这跟世间的贪欲有区别。如果通过发菩提心、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，佛教并不排斥正常的感情生活。对于一般的在家人，佛教只要求他们节制感情，并且受持清净的戒律。而且，受持戒律也是循序渐进的，并不要求所有人都剃头出家。退一步讲，佛陀也不要求所有人都信仰、皈依佛教。佛教的精神是很自由的，你信仰也可以，不信仰也可以。

更多精彩内容
请见《人物》二月号

僧人可以用iPhone吗?

⊙ **问：**通过媒体，我们常看到一些僧人开宝马，手里拿着 iPhone。这些东西是怎么来的呢?

堪布：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，或者其他财物。按照施主的意愿和要求，这个东西必须他来用，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，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。从佛教教义的角度来看，这样做是否合理？我们应当如何对待这一现象？

堪布：就我本人而言，应该算是最早的“汉喇嘛”了。1987 年，法王如意宝前往五台山。那之前，汉地从来也没人见过“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，现在可不会那样了。

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。

是否走投无路了才去寺院?

⊙ **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：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：**有法师称，“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：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。如果将不了义的法认为是“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。

⊙ **问：**出家人不能喝酒，也不能吃肉，但为什么济公活佛会说“酒肉穿肠过，佛祖心中留”？

堪布：这句话的后面，济公和尚紧接着还说了一句：“世人若学我，如同进魔道。”

济公和尚是历史上公认的成就者，他“酒肉穿肠过”的话，可以做到“佛祖心中留”。就好比一些前辈大德，修行境界特别高时，肉和菜、酒和水对他来说完全没有差别。古印度就有一位大成就者，喝完酒以后，酒可以变成水，从指尖流出来。同样，济公和尚也有这种非凡的境界，喝酒、吃肉对他并不会有障碍。但我们作为普通的出家人或修行人，千万不能盲目地去模仿。

如今很多影视作品里，经常断章取义，只取这段话的前半部分，以此作为自己可以吃肉喝酒的佐证。甚至好多根本不懂佛法的领导，喝酒时也喜欢把这句话挂在嘴边。我在藏地就有一个朋友，天天喝得烂醉如泥，别人去劝他时，他总拿这句话来搪塞。实际上，当他醉得人事不省时，留在心中的肯定不是“佛祖”，而是“酒肉”。

所以，不管是出家人、在家人，最好不要说大话，在你还没达到济公和尚那样的境界之前，切莫用这种话来为自己造恶业找借口。

出家人为什么不结婚

⊙ **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：搔痒固然觉得无比舒服，但不痒的话，岂不是更快乐吗？

为什么人们如此空虚?

⊙ **问：**您觉得现在人的精神空虚吗？

堪布：空虚！很多人现在追求的东西，未必是真正需

要的东西。

⊙ **问：**如何才能发财呢？

堪布：多布施！

⊙ **问：**请问您有什么样的成就？

堪布：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，收获非常大。这种心灵的财富、智慧的财富，很想跟世间不同角落的人，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”。

利他，不要轻易放弃

——《亚洲新闻周刊》专访

2013年

利他让你不再痛苦

⊙ **问：**利他要放弃自我，那在放弃自我前，是不是要找到真我，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？

堪布：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，执著自我是一切痛苦的来源。我们可以想想，往昔流过的眼泪，是为了自己，还是为了利益众生？一经观察就会发现，人生中的痛苦、烦恼，统统都是为了

“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。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奥的地方。

⊙ **问：**佛教提倡利他，但你主动去帮别人，别人会不会因此欠你的，被动接受了这种因果？这会不会与利他冲突？

堪布：佛教提倡的利他，是无条件的，不求任何回报。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；若是送给你了，就不用还了。

⊙ **问：**佛教讲用利他心来指导行为，明显强调行为的动机。这样，是否对行为的后果不够注重？

堪布：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，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。佛教中强调动机，不是不注重后果，而是最有智慧的注重后果。

当然，有时候自己发心非常好，事情却没有成功，这不是对结果不重视，是由于因缘不具足。

幸福就在转念间

⊙ **问：**如何寻找幸福？

堪布：幸福是种心态，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，只是个小国，人口不到 70 万，经济也不发达，但由于全国上下信仰大乘佛法，人们非常幸福，被公认为“全球最幸福的国家之一”。相反，日本经济发达，可很多人没有幸福感，近年来，每年都有三万多人自杀。

在人心浮躁的地方，不一定能找到幸福；在人心宁静的地方，往往能发现幸福的足迹。尤其若是能知足少欲，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，也跟幸福无关。

⊙ **问：**怎样找到幸福和得到之间的平衡点？

堪布：关于幸福的平衡点，每个人的定位不同，这不能一概而论。

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？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，但在另一个人看来，达到这个标准还不够幸福。

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

⊙ **问：**有时候欲望是一种动力，如果人人知足少欲，可能会影响自身发展。请问，在发展和知足少欲之间，怎样保持平衡？

堪布：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。一个人如果有过多的贪欲，这当然不合理，但如果你为了远大的理想而努力，或者为了生活而赚钱，这种正常的追求是可以的。

要注意的是：追求不能过了头，否则可能变成贪欲，对自他会带来害处。

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

人生需要好好规划

⊙ **问：**好多人在生命的尽头，回顾人生，才明白自己的遗憾。那我们今世的人生，主要任务是什么？怎样才能拥有真正的人生意义？

堪布：不仅是普通人，历史上一些著名人物，也会在临死时，才发现一辈子做了很多错事。在生命的长河中，有些人能及时反省这种错误，有些人从来也没有这种机会。但无论是哪一种人，如果你想对自己负责，就应该学会善待生命。

善待生命有几种方式：上等的，是用自己的一生为一切众生造福；中等的，为了自己而行善积德；下等的，不做损害其他众生的事，毕竟所有生命都同等珍贵。

⊙ **问：**佛教说“善有善报、恶有恶报”，那么在做善事时，如果只是为了追求一个善报，是不是体现了人性自私的一面？

堪布：佛教中做善事，从动机来看有不同的层次：最低的层次，行善是为了追求善报，今天我做善事，是想在未来获得快乐；中等的层次，是把

我做善事的功德，回向天下一切众生，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，这叫作三轮体空。

当然，也有人连想获得善报的念头都没有，只是跟随别人做一件善事而已。所以，做善事的动机有很多种，并不都是为了求善报。

⊙ **问：**出家人不能喝酒吃肉，为什么济公活佛说“酒肉穿肠过，佛祖心中留”？

堪布：这句话的后面，济公和尚紧接着还有一句：“世人若学我，如同进魔道。”济公和尚是历史上公认的成就者，他“酒肉穿肠过”的话，可以做到“佛祖心中留”。如同一些前辈大德，修行境界特别高时，肉和菜、酒和水对他来说完全没有差别。古印度有一位大成就者，喝完

酒以后，酒可以变成水，从指尖流出来。济公和尚也有这种非凡境界，喝酒、吃肉对他并不会有障碍。但我们作为普通人，不能盲目地模仿。

如今很多影视作品里，只取这段话的前半部分，以此作为自己可以吃肉喝酒的佐证。甚至好多根本不懂佛法的人，喝酒时也喜欢把这句话挂在嘴边。我在藏地就有一个朋友，天天喝得烂醉如泥，别人劝他时，他总拿这句话搪塞。实际上，当他醉得人事不省时，留在心中的肯定不是“佛祖”，是“酒肉”。我们若没有济公和尚那样的境界，最好不要说大话。

说到，不如做到

⊙ **问：**您对佛教是仅处于理论上的研究，还是像传统

那样需要修心？

堪布：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。

这么多年来，我不但喜欢看书学习，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。虽然修得不太好，但在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，那只是花言巧语，完全是一种“泡沫”。

《华严经》也讲过，犹如漂浮在河里的人，因怕溺水而最终渴死，我们听闻佛法若不修持，对自己没有太大利益。

⊙ **问：**许多人经常有烦恼，您能否介绍一个调心的

方法？

堪布：如果经常禅修，让心平静下来，烦恼等不好的念头就没有了。

给大家介绍一个简单方法——每天早上起来后，打坐一会儿，让心静下来，然后向内反观：“一切痛苦和快乐是心安立的，那么心在哪里？它是什么样？……”晚上睡觉前，也这样修一下。

这种观察很简单，逐渐习惯后，心就不那么粗暴狂躁了。一旦心调柔了，可以有效地支配身体。否则，如果人无法控制自己的行为，后果往往不堪设想。

⊙ **问：**怎样能很快地实现自己的目标？

堪布：首先要懂得“随缘”。禅宗常提到这个词，也

就是说，在实现目标的过程中，只要你努力了，就没有遗憾，即使道路太曲折，一直过不去，也没必要痛苦，要学会随遇而安。有了这种心态，就会特别快乐。

同时，做任何事情时，要有明确的规划。如果漫无目的，没有一步步的具体安排，不可能实现最终目标。

在生活中，无论遇到什么，都不要特别执著。越执著，事情的成功率越低；看得淡，成功反而不期而至。

⊙ **问：**帮助别人是一种快乐。可由于自己的力量渺小，有时候无法帮到对方，这让我非常难过。如果自己的力量微不足道，这种付出还有意义吗？

堪布：这个时代，做善事会违缘重重，造恶业往往非

常顺利。但即便如此，帮人的心也不能退，我们能做多少，就做多少。

有这样一个故事。退潮后，沙滩的水坑中留下很多小鱼，在烈日的炙烤下，它们即将死亡。此时，有个孩子一条条捞起小鱼，把它们扔回大海。有人问：“这么多小鱼，捡得过来吗？这样做，谁在乎？”孩子一边往海里扔，一边说：“这条在乎，这条也在乎……”同样，我们在帮人的过程中，或许能帮到的并不多，而且经常遇到阻碍，但不能就此灰心，因为，总有人在乎。

我认识一位法师，他的寺院有五百多人。在弘法利生时，别人对他的做法不理解，他感觉很为难。一天晚上他找我谈心，说准备放下一切，不当寺院的住持了。我劝他：“还是继续干吧。如果是为了自己，可能会有痛苦，但若

没有自私自利，而是以饶益众生的发心做事，即使事情不成功，也不会有什么。”最终，他听从了我的建议，坚持了下去。

在利他的过程中，不要轻言放弃。只要有一口气，一定要帮助众生。

发菩提心，戒杀放生

——《香港商报》采访

2013年4月22日

发菩提心多救度

⊙ **问：**为什么您今天看起来这么快乐呢？

堪布：那么多的有情众生，从死亡恐惧的边缘被解救出来，又在大家共同以佛法加持、回向的帮助下，使它们在潜意识里种下了闻受佛法、向善解脱的种子，在未来机缘成熟的时候，这些众生就都可以承佛法的力量获得究竟解脱了。还有什么能比这更让人高兴的呢。

⊙ **问：**《梵网经菩萨戒本》中说道：“六道众生皆是我父母，杀而食者即杀我父母，亦杀我故身……若见世人杀生时，应放生救护，解其苦难。”那么，佛教中的戒杀放生仅仅就是为了救度我们堕在轮回迷障中的父母吗？

堪布：佛教讲因果轮回，推崇放生救度，而救度的不仅仅是累生的父母，更是我们自己。救度他人之前要先明白自己，是否具有实施“救度”的慈悲、智慧和力量，而这三者即是菩提心。

菩提心是世尊所说八万四千法蕴的精华，也是见性成佛的依托，其本体就是直接或间接利益众生的心。只有以这样纯净无私的心，如理如法地行持戒杀放生之举，才能真正从轮回里彻底救度众生，才能见到众生心中大乘菩萨的本性，也才能圆满人们所谓的成佛资粮。

香港商報 文化東方 周刊 T2 佛法活法



索達吉堪布：戒殺放生 發菩提心



發菩提心多救度

問：為什麼您今天看起來這麼快樂呢？

索達吉堪布：那麼多的有情衆生，從死亡恐懼的邊緣被解救出來，又在大家共同以佛法加持、回向的幫助下，使它們在雅意識裏種下了開覺佛法、向善解脫的種子，在未來機緣成熟的時候，這些衆生就都可以承佛法的力量獲得究竟解脫了，還有什麼能比這更讓人高興的呢。

問：《梵網經菩薩戒本》中說到：「六道衆生皆是我父母，殺而食者即殺我父母，不殺我故身……看見世人殺生時，應生救護，解其苦難」，那麼，佛經中的戒殺放生運動就是為了救度我們脫在輪迴苦海中的父母嗎？

索達吉堪布：佛教講因果輪回，推崇放生救度，而救度的手運是衆生的父母，甚是我們自己。救度他人之前要先明白自己，是否具有實施「救度」的慈悲、智慧和力量，而這三者即是菩提心。菩提心是修習所說八萬四千法蘊的精華，也是見自性成佛的法託，其本體就是直接或間接利益衆生的心。只有以這樣純淨無私的心，如理如法地行持戒殺放生之舉，才能與正從輪迴裏救度衆生，才能見到衆生心中大乘菩薩的本性，也才能圓滿人們所期的成佛資糧。

聽聞佛法勤放生

問：上師，戒殺放生所能獲得的世間福報，歷代先賢大德多有開示，但成佛的資糧又是依何聽講的呢？

索達吉堪布：《般若心經》中提到：「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」而以「三殊勝」攝持的戒殺放生，既滅的就是六度資糧更多，六度攝含在放生的整個過程。放生是無與布施，同時還具足財布施與法布施，這是布施；在放生過程中，因不害衆生也利益了衆生，這就是持戒度；放生時忍耐艱窘酷暑、艱難困苦，以及他人的謗言或攻擊，這是安忍度；不管內怎麼辛苦、勞累，每年春夏秋冬不間斷地放生，這是精進度；放生過程中，沒有其他任何目的，只是一心一意想讓衆生離苦得樂，這是靜慮度；通過念咒語、經文，加持所放衆生，爲其播下解脫種子，這是智慧度。圓滿此六度，即得六波羅蜜多。而放生首先以完全利益衆生的菩提心發願，過程中不捨手提放棄，最後迴向到向來目時，即此兩根本不失敗，且更加堅固上。

問：戒殺放生，慈悲的是佛教的慈悲情懷嗎？在放生中又需要注意哪些呢？

索達吉堪布：戒殺放生屬含著佛教衆生平等、尊重生命的慈悲情懷，更含有真生如幻、因果以緣的智慧智慧。《華嚴經》云：「諸根悉具命必得長，當生命者是免難時。」只要能保住性命，無論是執著珍愛的家庭、財產、地位，還是手都眼耳等報體器官，統統都可以捨棄。但爲了救者捨棄生命，卻是萬萬不應該的。人如此，動物對生命的珍愛亦如是。

放生時不僅要動作輕柔，同時還要注意環保和選擇的地點，放生的前提是生命能夠救度並存活下來，否則一旦對所放生命或周邊原有衆生造成損害，非但違背上對自他不利，而且按照《佛地論釋》的觀點：有損衆生內心產生極大恐懼，來世百己會變成精神錯亂、舌頭瘸子。



戒殺放生體含著佛教衆生平等、尊重生命的慈悲情懷。

色達喇榮五明佛學院，坐落在青藏高原海拔近四千米的「喇榮溝」中。這個修行谷裏，密密麻麻的紅色小木棚屋漫山遍野，連綿數公里，住著數以萬計的修行者，過著苦行僧式的清修生活。享譽國際宗教界、被譽為「現代玄奘」的佛學大師索達吉堪布也住在「喇榮溝」中。

主持完放生儀式剛剛回來的索達吉堪布上師，坐在他的小小書桌旁，微笑而和悅。偷瞰衆生業報糾纏的索達吉堪布時常感歎：「不明因果的衆生實在很可憐，本來發財需有布施的因，他們卻為了發財去一味地掠奪；明明長壽需要的是放生之因，他們卻為了長壽而不斷殺生……」

香港商報記者 李直



索達吉堪布

藏地佛學上師；佛學作家、翻譯家，被譽為「當代玄奘」；色達喇榮五明佛學院主管漢傳大堪布，四川多巴佛學院院長；「上海慈悲公益基金會」名譽理事長，國際著名應善理論家、活動家。

責任編輯 林清 李正風
美術編輯 圖部
二〇一三年四月二十二日

听闻佛法勤放生

⊙ **问：**上师，戒杀放生所能获得的世间福报，历代先贤大德多有开示，但成佛的资粮又是依何圆满的呢？

堪布：《般若心经》中提到：“三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”而以“三殊胜”摄持的戒杀放生，圆满的就是六度波罗蜜多。

六度蕴含在放生的整个过程。放生是无畏布施，同时还具足财布施与法布施，这是布施度；在放生过程中，既不害众生也利益了众生，这就是持戒度；放生时忍耐严寒酷暑、艰难困苦，以及他人的谣言或攻击，这是忍辱度；不管再怎么辛苦、劳累，每年春夏秋冬不间断放生，这是精进度；放生过程中，没有其

他什么目的，只是一心一意想让众生离苦得乐，这是静虑度；通过念咒语、经文，加持所放众生，为其播下解脱种子，这是智慧度。圆满此六度，即得“六波罗蜜多”。而放生前先以完全利益众生的菩提心发愿，过程中不被干扰放弃，最后能以回向来摄持，则此善根永不失毁，且蒸蒸日上。

⊙ **问：**戒杀放生，体现的是佛教的慈悲情怀吗？在放生中又需要注意哪些呢？

堪布：戒杀放生蕴含着佛教众生平等、尊重生命的慈悲情怀，更含有自他相换、因果回馈的辩证智慧。《华严经》云：“诸根法中，命根为首。”当生命遭受危难时，只要能保住性命，无论是执著珍爱的家庭、财产、地位，还是手脚眼耳等肢体器官，统统都可以舍弃。但为了后两者

舍弃生命，却是谁都不愿意的。人如此，动物对生命的珍爱亦如是。

放生时不仅要动作轻柔，同时还要注意环保和地点的选择，放生的前提是生命能够被救度并存活下来，否则一旦对所放生命或周边原有众生造成损害，非但显现上对自他不利，而且按照《俱舍论释》的观点：若让众生内心产生极大恐慌，来世自己会变成精神疯狂者或疯子。

采访后记

色达喇荣五明佛学院，坐落在青藏高原海拔近四千米的喇荣沟中。这个修行谷里，密密麻麻的红色小木棚屋漫山遍野，连绵数公里，住着数以万计的修行者，过着苦行僧式的清修生活。

享誉国际宗教界、被誉为现代玄奘的佛学大师索达吉堪布也住在喇荣沟中。主持完放生仪式刚刚回

来的堪布上师，坐在他的小小书桌旁，微笑着，神情和悦。

俯瞰众生业报纠缠的堪布时常感叹：“不明因果的众生实在很可怜。本来发财需有布施的因，他们却为了发财去一味地掠夺；明明长寿需要的是放生之因，他们却为了长寿而不断杀生……”

比珠穆朗玛峰更高的是藏地精神宝库

——《香港商报》封面故事

2013年5月17日

5 月 17 日，农历四月初八，汉地释迦牟尼佛圣诞日。在喇荣五明佛学院，第二天就要开始一年一度的金刚萨埵法会。当天法王和门措上师给僧众及远道而来的信徒做灌顶加持。这一天，鹅毛大雪纷飞，梵呗声盘旋于山谷，红色僧衣涌动，半个喇荣沟的山坡上几乎都是袈裟的颜色。

这里是 4000 多米的藏地高原，条件艰苦，却吸引了众多汉地人前来修行。这里是“世界上最大的佛学院”，注册的出家僧尼超过 7000 人。人走在路上，常

常就被那些明亮洁净的笑容感染而生起欢喜心。这里是如此安静恬淡又不着尘埃，被众多佛教徒誉为“成就四业之圣地”。

“藏地这个地方是一个精神宝地。很多人都喜欢珠穆朗玛峰，但比珠穆朗玛峰更高的精神宝库，应该说，是藏地的密传佛教。”佛学院大堪布索达吉如是说。

索达吉堪布，四川甘孜炉霍人，喇荣五明佛学院主管汉僧的大堪布。因深感汉地佛教徒不易接触到真正的藏传佛教，一直以来，将大量藏文经论译成汉语，并以窍诀的方式进行传讲。

与此同时，堪布亦将大量汉文典籍译成藏文。二十多年来，堪布常常讲，常常译，出版的书有一百多本，包括中观、般若、因明、俱舍、戒律等译作，以及讲记、开示等，可谓数量庞大。

近年来，堪布以网络、视频等科技手段传法，并且发起了“启动爱心”的号召，劝勉佛教徒不应漠视身边的可怜人。同时，他本人身体力行，先后建立了小学、养老院等等。

藏地的幸福密码

作为喇荣五明佛学院主管汉僧的大堪布，索达吉堪布在汉地拥有众多追随者。事实上，最近十几年来，很多人对藏传佛教产生了浓厚的兴趣，包括商界精英、演艺明星、莘莘学子，甚至在西方知识分子人群中，也形成了“藏传佛教热”。为什么在二十世纪、二十一世纪，人们会对藏传佛教如此仰慕呢？

堪布说，虽然不同地方的人有着各自不同的现代生活方式，但都承受相似的生活压力，这些外在压力导致了内心的痛苦。虽然每个人都希求幸福，但因为

不懂正确的方法，人们常常自己撒播痛苦的种子。而在藏地，因为佛教信仰的传统，人们的生活方式早已与佛教紧密结合，当遇到痛苦时就自然会运用一些佛法的窍诀——这也许就是藏地的幸福密码。

记者在佛学院也看到不少少年出家人，他们从小就念诵经文、学习佛法，佛教信仰早已融入他们的生命。

藏地，这个拥有着美丽草原和高耸雪山的一方净土，保留下完整无缺的佛法体系。也正因为其佛法体系的完整性、传承的清净性、僧才培养的系统性、与生活结合的紧密性等优良特质，人们越来越发现其巨大价值，“藏传佛教是一门心灵科学，针对目前浮躁的社会群体，刚好为他们奉上了丰盈的物质生活所无法提供的心灵慰藉”。

T1 封面故事
責任編輯：黃碧瑤 梁君

香港商報
文化東方
周刊
69期
2013年8月17日 星期一
郵箱電話：25965556
深圳聯絡方式：86-755-83618806
郵箱：HKCDNH@126.COM

藏地精神寶庫

索達吉堪布：比珠穆朗瑪峰更高的是



農曆四月初八，傳天預言，佛教聖山谷神堅古王建頂。

5月17日，農曆四月初八，漢地釋迦牟尼聖誕日。在喇榮五明佛學院，第二天就要開始一年一度的全剛薩埵法會。當天法王門帶上師給僧眾及遠道而來的信徒做灌頂加持。這一天，騎毛犬雪給飛，梵碑幢盤旋於山谷，紅色僧衣湧動，半個喇榮溝的山坡上幾乎都是裝裱的顏色。

這裏是 4000 多米的藏地高原，條件艱苦卻吸引衆多漢地人前往修行。這裏是「世界上最大的佛學院」，註冊的出家僧尼超過 7000 人。人走在路上，常常就被那些明亮潔淨的笑容感染而升起歡喜心。這裏是如此安靜悟淡又不善塵埃，被衆多佛教徒譽為「成就四衆之聖地」。

「藏地這個地方是一個精神寶地。很多人都喜歡珠穆朗瑪峰，但比珠穆朗瑪峰更高的一種精神寶庫，應該就是藏地的密傳佛教。」佛學院大堪布索達吉如是說。

香港商報記者 若笑





佛學院的智慧和平塔

藏地的幸福密碼

索達吉堪布說，雖然不同地方的人有著各自不同的現代生活模式，但基本受和我的生活態度。這些生活態度有四個：藏在內心的幸福感；與世界和平相處；對因果有深信不疑；相信生命是一個連續的修行，而在藏地，因為佛教信仰的緣故，人們對生活方式早已形成根深蒂固的觀念——這也許是這裏的人們幸福感的來源。

記者在佛學院也看到不少少年出家人，他們從小就生活在文字的海洋，佛教信仰早已融入他們的生命，藏地，這裏擁有無數年輕和高智商的一群人，探索不解的奧秘，追隨偉大的佛法腳步，深入藏，下一定要了解其教義，再去證悟其絕妙開顯自行。

「我祈望佛法昌盛五百年了，自己始終覺得，佛法是真理，它能將衆生解脫的觀點，他將世界帶到和諧境。可是，現在的佛教比較貧瘠，不要說在家人，甚至出家人當中，懂佛法者也不多，不通教理的，不能作有次學習，就說漢傳佛法的興盛，」堪布說。



索達吉堪布在佛學院教學授課

既是藏傳亦是漢傳佛教徒

談到藏傳佛教和漢傳佛教的區別，索達吉堪布表示，藏地佛教就到漢地就變大地時期的翻譯，譯地時就到藏傳佛教在漢地就變漢傳，雙方沒有任何區別。「既是藏傳佛教又是漢傳佛教，既是漢傳佛教又是藏傳佛教，」索達吉堪布最新開講的課程是《六祖壇經》。

堪布表示，兩種教在根本不同的語的傳承，但都有很好的教育足跡和內容，只是的「和尚和阿闍梨的東方西藏兩的一種區別方便，因而「漢地藏傳本來就是一個，但有印藏人早期之間都是傳到這」。

「當年，傳統各個到藏有不同觀點足法宗的，各個宗派都比較有共識的，也是各宗又先的態度，」不過在社會現各種學習態的地方，「藏密就是藏傳的別名。」

尤重視青年佛法教育

堪布近年尤重視青年的佛法的弘揚，曾經數次講學，北大、人大、復旦、清大及香港中文大學、香港大學等多個課題，2007 年發心成立菩提學會，開設一個系統的，有次第和完整的佛法學習模式，目前在京都喇榮智文地方都設有分會，成員以學歷較高的年輕人居多。

堪布表示，年輕人在成長過程中可能遭遇很多困惑，如何用佛法對他們進行教育和引導，如何幫助他們的心靈健康？堪布說：「我們的學習對象是人，佛陀的教法的出發點是人，佛陀的教法的目的是為了人，佛陀的教法的歸宿也是人，這三個環節都離不開人，所以，我們學習的時候，要把人的問題和解決的方法，與自己的生活結合起來，這樣才能真正的學以致用。」





你自如如不動 我已淚流滿面



今日導讀
T2 佛法活法
倩正光大南華祖庭
T3 國學英華
古建的文化問講
T4 藝聞典藏
朱萬章的丽西世界
T5 風俗民情
樹根上的立雅草書
T6 道教現實
淨城巴格拉宗
T7 養生之道
男人中年要護肝
T8 雅致生活
品茶傳奇

闻思修行最重要

一直以来，堪布十分强调佛教教育。在他看来，佛教若离开了系统的教育，就失去原本的精髓，到头来只会沦为一种形象。“像现在很多人，学佛只是磕磕头、烧烧香、念念咒、求灌顶加持……这些表面行为虽然也有利益，但跟真实的利益相比，实在太微不足道了！其实，佛教能给我们的，远远不止这些。如果你沿着佛法的教导向内心探索，就会发现，佛教中不仅有解除痛苦、净化身心的关要，还有提升利他心的方法，乃至明心见性的窍诀，这才是最珍贵的宝藏。”

堪布说，佛教学者也好，修行人也好，系统学习佛法很有必要。“若对此不去学习、不去修行，宝藏虽然就在你心里，可还是得不到。你明明怀揣着宝藏，却四处流浪，在外面拼命寻宝，这不是一种悲哀吗？”

堪布说系统学习的好处，一是可以去除对佛法的误解和偏见，许多疑惑也能迎刃而解；二是在深入其中时，以前心里装的那些世俗染污，就渐渐被净化了，日子久了以后，佛法自然融入你的生活。“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，而必须系统地闻思修行。”

“我研究佛法将近三十年了，自己始终觉得，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。”堪布说。

既是藏传亦是汉传佛教徒

谈到藏传佛教和汉传佛教的差异，堪布表示，藏

地佛教徒对汉地高僧大德特别敬仰，汉地佛教徒对藏传佛教也非常随喜赞叹，双方没有任何抵触。而他本人，“既是藏传佛教徒亦是汉传佛教徒”。堪布最新开讲的课程是《六祖坛经》。

堪布表示，佛教虽然有很多不同宗派的传承，但最究竟的义理是相同的，只是为了接引不同根基的众生而显现的一种善巧方便，因为“佛法就像水和蜂蜜一样，任何有缘人享用都能获得利益”。

“当然，佛教各个宗派有不同观点是正常的，各个宗派彼此间取长补短，也是多元文化的体现。”不过也有让堪布觉得遗憾的地方，“虽然汉地有些人想学佛，但讲经说法的人太少了”。在藏地，每隔几公里就有一所寺院，“拿我家乡炉霍县来讲，人口还不到四万，却有二十多座寺院，在这么多寺院当中，除了两所寺院以外，其他寺院每天都有讲经说法”。

堪布说，佛教并不是简单说教，不是让你无论如

何都要信，你完全可以自己分析，而分析的最好方式就是辩论。在藏传佛教的辩论场上，像前世后世这样的问题，起码要辩上几个月。到了最后，如果你没有理由而我有，那你就输了，不得不承认我的观点，“其实这样很好！在探索真理的过程中，你对于好奇但又不熟悉的任何问题，以这种方式去观察、提问、辩论，很容易提升自己的理解，甚至获得意想不到的突破。”

尤重视青年佛法教育

近年来，堪布尤重视青年的佛法教育，曾获邀在清华、北大、人大、复旦、南大以及香港中大、理大等大学做演讲。2006 年发心成立菩提学会，提供一种系统的、有次第和完整的佛法学习模式，目前在京沪广深等大城市都设有分会，成员以学历较高的年轻人居多。

堪布表示，年轻人在成长过程中可能遭遇很多压力，宗教的学习对他们是很有助益的。而年轻人的思想更是可以开发的，可以更进一步更深地去挖掘，“深奥的佛理刚开始可能让人难懂，但必须给他指引一个方向”。

而对于汉地提倡的佛教生活化，堪布也有自己的见解：“刚开始可以把佛教思想降低，让它和世俗结合起来，但不能一直停留在这个阶段。还是要进入佛教的最高思想理论和修行的阶段。”堪布反复强调，佛教中较深的道理要系统学习。

你自如如不动，我已泪流满面

堪布，就像一个虔诚的布道者，授课、翻译、出书，辛劳不辍。5 月 18 日至 25 日，是学院一年一度的金刚萨埵法会，虽然法会期间诸事繁忙，堪布仍利

用晚上时间给四众弟子做了 6 次开示。

他讲宗喀巴大师的《三主要道论》，讲莲花生大士的传承，讲金刚萨埵的忏悔法门，即便是讲深奥的佛理，堪布也总是可以用最浅显生动的语言让闻者心悦诚服。他也讲法会期间要注意些什么，生活和修行等各方面的细节，他都会关注到，又反复强调学佛团体的团结等等。此时的他像是个大家长，苦口婆心，事无巨细，样样亲力亲为。

常常，堪布也会出现在一早的经堂中，他只径直往法座前的地上一坐，自顾自地与众人一同念经。“你自如如不动，我已泪流满面”，有道友如此表述自己当时的感动，可能是感动于堪布的悲心，又或许是被一种强大的精神力量所感召。

堪布常说，“虽然我的身份是僧人，但多年以来一直是个‘老师’”。在喇荣这样一个山沟里，他以非常简单朴素的生活，完成其“老师”的使命。堪

布说，他所追求的，并不是通过教书得什么金钱、名声，而是希望将此甚深的佛法，尽量传给下一代，“在有生之年中，只要有因缘弘扬佛法，哪怕只有一个人听，也想每天讲一点课。为什么呢？因为思想的传播、经验的交流，确实是最有意义的！”

目前，堪布每年大概有 30% 的时间会外出弘法，他去过美、德、法、英、加拿大、荷兰、日本、新加坡，也到过印度、不丹、尼泊尔、马来西亚、泰国等多地，是哈佛大学、华盛顿大学、哥伦比亚大学、德国马普研究所等众多欧美院校极受欢迎的心灵导师。

不过，他仍认定他的小木屋才是天堂，“回佛学院的感觉真好！这次去欧美交流，虽然也见到不少豪华的建筑，住过一些高级的宾馆，但在我心中，确实不如自己的小木屋舒适。这样简单的环境里，信心、悲心、修行很容易增上，就算什么都不做，只是静静地待着，心也是无比的自在、快乐！”

堪布谈佛教的伦理观

——搜狐微访谈

2013年6月

主持人：

欢迎索达吉堪布仁波切的到来。宗教作为一种意识形态和社会文化现象，具有多重社会功能。其中由宗教伦理引导出的行为规范功能，在全球范围内，至今仍发挥着重要的社会作用。那么佛教的伦理观包含些什么？普通人该如何理解并践行这些观点？访谈现在开始，欢迎大家积极参与交流。

堪布：

有缘千里来相会，谢谢搜狐平台，让我们有机会在此共聚，互相学习！

⊙ **问：**您去各大高校传播佛法，有什么特别难忘或者值得与大家分享的事情吗？

堪布：不管是去哪个大学，大家都有希求知识的好乐心，这一点让我非常难忘！

⊙ **问：**出家人会生气吗？遇到特别气愤的事该如何排解？

堪布：真正的出家人，遇到一些事情，即使有时候会生气，但因为懂得调心的方法，比一般人更容易平息烦恼。

⊙ **问：**您说“苦才是人生”，那么这“苦”是与生俱来的还是因罪获得的？

堪布：“苦”分为两种：一种是细微的苦，指一切无常；一种是粗大的苦，比如头痛、失恋等。“苦才是人生”的“苦”，主要是指佛教中的苦谛，它跟众生的爱执联系在一起。

⊙ **问：**常听说“我佛慈悲”，慈悲对于佛教文化来说，处于什么样的地位？

堪布：慈悲是佛教的命根。它不仅仅是佛教中所提倡的，乃至整个人类，都离不开它。

⊙ **问：**您怎么看待中日钓鱼岛之争？

堪布：激化矛盾，不如淡化矛盾。不管什么情况下，伤害别人的同时，最后定会伤害到自己。冤冤

相报何时了！

⊙ **问：**请您给当代的学佛人推荐几本书，感恩！

堪布：《大圆满前行》、《入菩萨行论》和《慧灯之光》。

⊙ **问：**如何才能摆脱对于异性的贪著？

堪布：我以前讲过《佛眼看爱情》，你可以看一下。

⊙ **问：**上师好！据说您之前没有打算出家，后来是什么因缘促使您出家，并且获得如此高的修为？

堪布：虽然我没有特别高的境界，但从小就喜欢出家人的清净、简单、慈悲，后来因缘成熟就出家了，呵呵，就这么简单！

⊙ **问：**尊敬的堪布仁波切，请问佛教伦理或者佛教修行的最高目标是什么？或者说，当代人为什么需要佛教的知识与修行？感恩！

堪布：学佛是为了成佛，成佛是为了利他。这种无私利他的精神，相信任何一个时代都需要。

⊙ **问：**出家前要做好哪些准备？请上师慈悲开示。

堪布：心先要准备好！明白自己到底为了什么出家，以后遇到违缘、诱惑等时，是否仍可以坚定地走下去。

⊙ **问：**请问上师少睡觉的窍诀是什么？

堪布：前辈大德说，当我们懂得了人身难得、寿命无常时，自然而然就会少睡觉，精进修行！

⊙ **问：**您怎么看西方极乐世界，是像《阿弥陀经》中描述的那样吗？这种景象是不是一种着相？因为《金刚经》中说一切都是空性的。是否极乐世界描述的，还是按照人间所谓的好的世俗的标准？

堪布：倘若能把这个世界的一切也看空，不吃饭、不睡觉对自己丝毫无损，那把极乐世界看空也可以；否则，如果这个世界对你是真实的，那极乐世界也是如此。所以，实相与现相不能混为一谈。

⊙ **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：谣言总是有，不听自然无。

⊙ **问：**我一个人静下来念莲师心咒时，注意力是应该

集中在自己的声音上，还是集中在面前的莲师像上？

堪布：最好是专注在面前的莲师像上。

⊙ **问：**学佛，如何选择明师？

堪布：上师最主要的法相，就是看有没有大悲心。有了大悲心的话，没有其他法相也可以依止；大悲心若不具足，就算具足百般功德，也不算是大乘的善知识。

⊙ **问：**应该如何观清净心？

堪布：先要明白为什么一切是清净的？否则，明明不清净，却硬把它观成清净，就像把不净粪非想成甘露一样，这无疑是自欺欺人。至于“一切皆为清净”的道理，只有学了佛法的相关知

识，才能完全通达。你可以先看看汉地的《维摩诘经》。

⊙ **问：**佛教对于一个人的境界的最大提升是什么？

堪布：断除自私自利的心，全心投入利他的事业。

⊙ **问：**我们该以什么样的态度来面对爱恨情仇？

堪布：缘来则聚，缘去则散。得之我幸，不得我命。

⊙ **问：**您觉得现在人的精神空虚吗？

堪布：空虚！很多人现在追求的东西，未必是真正需要的东西。

⊙ **问：**怎样理解一切万有皆缘起于阿赖耶识？

堪布：如同睡眠的心识产生梦境一样。

⊙ **问：**您说我们现在追求的东西，未必是真正需要的东西。那我们真正需要的应该是什么？

堪布：心灵的安宁、自在、解脱。

⊙ **问：**阿弥陀佛！师父，修习佛法怎样才能把心量打开？

堪布：要懂得发菩提心，一旦真实生起了菩提心，心量自然而然可以打开！

⊙ **问：**上师我很想出家，却又放不下家庭，怎么办？请法师开示。

堪布：呵呵，那没办法出家！

⊙ **问：**一个没有正确信仰的人的可悲之处在哪里？

堪布：很有可能无恶不作，最终毁坏自己和他人！

堪布：

没有条理地胡言乱语一番，谢谢大家一直在听！如果这次交流对个别人有利益，让我们一起把功德回向：愿一切众生离苦得乐，天下太平！

主持人：

感谢大家积极参与交流。佛教讲求慈悲为怀、兼济天下、利乐有情的救世精神，凸显其无私利他的伦理价值。利他终究是利己，救人终究是自救。感谢堪布仁波切抽时间做客本次搜狐微访谈，感谢大家的参与！

堪布上海清谈录

2013年10月3日

⊙ **问：**很感谢堪布您接受我的采访。在聆听您的分享之前，我想先跟堪布分享一下我的一些观察：关于藏传佛教，我了解到，解放后，藏传佛教渐渐复兴、外传。其时适逢上世纪80年代汉地的气功热，所以藏传佛教传入内地的早期，乃是被极少数的气功师以“藏密气功”的名义带到汉地，出现在极少数的气功爱好者的小圈子里面。

到了九十年代，就有一批比较先锋的艺术家、作家还有音乐家，去西藏采风，例如温普林、温普庆兄弟，何训田、何训有兄弟，他们都有

长期在藏地生活的经历。他们将这些带有西藏文化元素的作品带回了汉地，同时也将藏传佛教引荐到了内地。所以那个时候，藏传佛教在少数精英分子的圈子里面开始流传。

再后来，随着交通便利，开始出现了西藏旅游文化热，那是从2000年开始直到现在都没有退烧的一个旅游热。最近的十几年里，藏传佛教已经在汉地遍地开花，信仰者众。

但往往当一个事物变得火热之后，似乎就难以避免会出现鱼龙混杂、良莠不齐的现象。由于这种现象，本来就不甚了解的那部分人就开始对藏传佛教产生误解。又由于趋之若鹜者众，就催生了假活佛、假法王、假喇嘛这种现象。

很可惜的是，由于有假的存在，所以连真的都被消费、被批判、被误解。这是我个人的观察，不知道堪布您作为藏传佛教的弘法者，有

没有观察到大家对“仁波切”这一现象在认知上的变化？

堪布：我观察到的是，首先“仁波切”这个称呼的流传实际上是从台湾开始的。

我们在上世纪80年代的时候去汉地，那个时候，大部分人都对藏传佛教不太了解。甚至当我们穿着袈裟出现的时候，满街的人都会过来围观，就好像外星生物来了一样。很令人感叹。

后来随着宗教政策开放，慢慢地，藏传佛教的上师也开始在汉地弘法了。但是要知道，在藏人的心目当中，能够被尊称为“仁波切”的人并不是特别多，因为“仁波切”通常只是一个人对自己上师的尊称，就是“上师如意宝”的意思。

藏语里“仁波切”这个词，就是“宝”的意思，也就是我们经常讲的“三宝”的“宝”。藏传佛教和汉传的唐密当中也有“四宝”这一说，即佛宝、法宝、僧宝和上师宝。这个时候，很多人把“上师宝”用在了一些世间术语当中，就成了“仁波切”。

1993 年，我们去了台湾。那个时候，台湾早就有“仁波切”的说法，把“仁波切”变成了一个通用的称呼。我刚听到的时候还是感觉比较稀有，也不太习惯。他们甚至也会说：“这个是真仁波切还是假仁波切？”

藏传佛教刚开始进入台湾的时候，人们特别有信心，后来发现其中鱼龙混杂。这个时候，就出现了“真仁波切”和“假仁波切”的说法。而当时的大陆，基本上没有这种说法。当然到了 21 世纪，也出现了“真假仁波切”的讨论。

事实上，在藏民的圈子里面，“仁波切”这个词并没有特别固定的含义，也就是说，某个人对自己的上师特别尊重的时候，就会说“我的上师仁波切”，这是一个纯个人的称呼，而并不是一种社会化、大众化的标准。如果我们在藏族社群中提起“仁波切”的话，这个概念是比较模糊的，就是别人并不知道这个“仁波切”到底是什么样的地位、什么样的层次。但是在台湾和汉地，由藏文“珍宝”的音译所引申出来的“仁波切”一词，却变成了一个流行的称谓。

如果从藏传佛教的角度来严格区分的话，一位上师，若他有自己的职位或者资格，就用他的这个职位来称呼。比如说，你是格西的话，就会被称为“格西”，或者你是法师的话，就会被称为“法师”。这样就能够很清晰地知道这个人到底具备什么样的资格了。

再比如“法王”的称谓。最早，在一些教派的历史中，元朝就有了“法王”的称谓，在我们藏地也有这个称谓，但是大家都公认的“法王”是不多的。这个头衔在汉地传开之后，现在汉地也有了很多“法王”。

⊙ **问：**如今在汉地，一提到“仁波切”这个词，大家的第一反应就是，“仁波切”等于“活佛”，而“活佛”等于一个很神奇、具有超能力的人。就会有这种很模糊，又带了一些偏见的概念衍生出来。

不知您是否感觉到，“仁波切”这个概念有一个被神话的阶段：人们认为只要“仁波切”摸一摸头就能开悟，吹一口气就能发财。有没有人这样看待您，把您看成一个有超能力的超人？

堪布：把“仁波切”跟“活佛”画等号也是不合理的。首先“活佛”这两个字——我以前在其他地方也讲过，藏文当中是没有“活佛”这个词的。因为“活佛”，顾名思义，就是“活生生的佛”。藏文之中只有“祖古”这个词，“祖古”的意思就是化身，幻化的身体之义，用来指代转世的成就者。

现在很多人刚开始对“活佛”非常崇拜，把他看作神，在跟他交往的时间比较长之后，发现他其实也是一个普通人，就开始进行诽谤。一开始将“活佛”高推为神秘的神，后来发现他还是人，就认为他是骗子，甚至用妖魔鬼怪来称呼他。这种情况也是有的。

我本人认为，不管是“仁波切”还是“活佛”，他既然作为一个佛教的代表、佛教的上师，那就应该符合一个上师的标准和资格。就

像我们的老师，他是一个大学老师也好，初中老师、高中老师也好，都有相应的标准和资格，应该具有教师资格证。那么作为一个上师，其实称他为“活佛”也好，“仁波切”也好，他们扮演的都是一个上师的角色。既然是上师的角色，就不应该用一种民间过分夸大或者神秘的方式来称呼他、依止他。

现在有一些佛教徒，本来需要的是一种心灵的安慰或者解脱，却去寻找一种超神的所谓“仁波切”或者是“活佛”。到最后发现没有达到自己的目标，就开始怨天尤人，中间也难免发生各种不愉快的事情。所以我想，首先人们在寻找的时候，对所谓“仁波切”抱有的希望不能太大。

就我个人来讲，别人称我“仁波切”“活佛”的时候，我经常会说不要用这种称呼。我的老

师，我的上师如意宝，他一辈子从未自认为是活佛。现在看来，应该也是比较明智的。

当然，我们也并不是否认“活佛”。活佛有没有呢？活佛肯定有。活佛里面有没有真的呢？有真的。有没有假的呢？也有假的。所以这个问题需要用智慧来分析，不能一概而论。如果说全部都是假的，那是一种诽谤，但如果只要拥有这个称呼，大家就都要去依止、尊敬、供养，这样也不合理。我们就算是去买任何一个东西，也都需要用智慧来分析它是不是真品，价格合不合理，不是吗？何况是选择上师呢？更加需要用智慧辨别。

⊙ **问：**感谢堪布！

但是我也理解，人们刚开始准备学佛时，存在着一定的两难境遇。作为一个非佛教徒，刚开

始对佛法产生好感，想要尝试接触佛教，他对于佛法的基本常识肯定是要从一位导师那里学来的。可是在去找这位导师之前，他又不具备佛法常识，不知道如何分辨这位导师是一位真正的好老师还是假的上师。

对于这种完全没有基础的佛教徒，有没有一些基本的原则，可以指导他去分辨一位老师，是好的善知识还是恶知识，甚至是邪师呢？

堪布：这些基本原则和常识，在佛经和论典当中有很多。

比如我们学习藏传佛教，会先讲人身难得、寿命无常，然后讲到依止善知识的时候，就会讲一个好的善知识，他的基本条件是什么，不好的恶知识的表现是什么，会有一些什么行为。

如果我们没有学习这些知识，直接很激动地就

要依止的话，别说是学习佛教了，学习任何一种知识，都会有一定的困难。学习科学也是如此，你想学习科学技术的时候，首先也要寻找一个真正懂科学技术的老师。在寻找的过程当中，你要知道自己需要的是什么，老师需要具足什么条件。

现在很多人仅凭自己的信心就去盲目地寻找，等找到了，先依止，最后才去观察，这样并不符合藏传佛教里依止善知识的基本要求和次第。佛经和论典里面讲得特别细致，一定要先观察，再依止。

尤其你要学习藏传佛教的话，老师的标准是说得非常清楚的。你需要的是比较高端的、密宗的上师呢？还是中端的、能传授菩萨戒的上师呢？还是一般的、传授别解脱戒的上师？每一个层次的上师，他的资格要求都有明确的描

述。然后你应该去了解这个上师是什么样的，是否符合这些公认的标准。

⊙ **问：**当我们回到社会现象的角度去观察，会发现其实现在的国人，不光是在寻找佛法的老师方面比较容易轻信或者迷信，他们对生活的方方面面，哪怕一个营养师、一个养生专家，都会一开始就一窝蜂地去相信他，然后发现他是假的，又一窝蜂地去贬损他。

对所有的意见领袖都是先追捧，盲目追捧，等发现问题后再盲目地捧杀。这已经变成一种社会现象，不仅仅是在信仰的领域了。如果从这个社会现象的角度来看，您有什么样的观察？对这种现象又有些什么建议呢？

堪布：我认为可能信仰领域的问题更严重。因为从全球各个国家来看，中国无信仰的人口比例是比

较高的。到了 21 世纪，人们又特别需要信仰，从之前的信仰缺失到现在的信仰渴望，大家往往都特别盲目。

当我有机会去聆听更多人的声音的时候，明显能感觉到他们在信仰上的苍白，或者说心灵的空虚，再加上缺乏辨别的智慧，这样一来，要一个完全没有信仰背景的人去给自己寻找一个信仰的话，还是比较困难的。

不过据我了解，如今在大陆，相当一部分人还是比较明智的，也不再那么容易受骗了。因为可以通过网络和其他渠道听到不同的声音，他们开始懂得要观察上师了。但也有一部分人至今仍在盲目当中。毕竟中国人口众多，一个城市里面大概有几百个、几千个人拥有明辨的智慧，但是相对来说，还有更多的人是不爱系统学习的，往往人云亦云，随波逐流。

不仅是在今天，过去我也经常跟大家交流，希望大家还是要很理性地去学习。如果你要学习藏传佛教的话，其中的次第是很分明、很清晰的。并不需要我们像读大学一样，花几年时间才能搞清楚。

只要稍有一些智慧，花五六个月的时间，系统地看一下藏传佛教里面比较重要的几部经论——如果你有上师的引导当然最好，如果没有的话，自己阅读也是可以的——比如说《菩提道次第论》《大圆满前行》，这些经论都能给予你明确的指导，会让你明白：原来我需要寻找的上师，不能随便凭感觉去找，而应该有一个衡量的标准，以这个标准去寻找，才是比较保险的。

我唯一的建议就是大家还是应该保持理性。在这个时代，我们接受任何一种文化和思想，

都会面临很多挑战。当我们接受西方文化时，也是要不断地培训，不断地学习。如果以后有更多的机会，我们也应该多进行“如何依止上师”的培训，建立起人们对“仁波切”的正确认知。当大多数人的智慧都提升了，那个时候我们就不需要全部都抹杀，也不需要全部都吹捧，即便里面有真有假，假上师的空间自然而然会萎缩。

⊙ **问：**太好了！期待堪布在未来有更多、更深入的关于如何依止上师的开示。

刚才我们讨论了在信仰方面，由于有庞大的需求，大家就开始如饥似渴地去寻找一个信仰、一个依止处。因为太着急了，有时候难免会找到错误的。

如果从供给的角度来说，中国有这么庞大的信

仰需求，您是否观察到，从上师的角度，尤其是新生代的上师，他们在传法方面有没有一些跟过去不一样的地方？与到汉地来传法的前辈上师相比，需不需要有所改变？您对新生代的年轻上师，有些什么建议？

堪布：我对老一辈的高僧大德是相当敬佩的。解放前的一些祖古、上师，他们当中有相当一部分人特别有修养，即使长期居住在汉地，也不会被世间染污，其中包括我的一些老师，都是这样的上师。

我有一位上师，他现在身体不好了，不太能去汉地了。以前他还能去的时候，我经常会让信徒去与他结缘，哪怕只是跟他接触一下，发个愿，也是很好的。

对新一代的“仁波切”，我们很难一概而论。一方面他们仍然需要加强学习，如果没有很好

的学修，有了不是很如法的行为，暂时也许还能掩盖一二，但最后也会被揭开面纱，暴露丑相，那就不太好了。

有一部分年轻的上师是比较现代的，所谓的新一代的“仁波切”，佛教等方面的学识和见解都非常不错。我认为，我们完全可以接受公众对藏传佛教的客观评价，不管是好的还是坏的。比如在微博上经常可以看到一些有争议的说法，表面上看，那些不好的声音是一种攻击，但如果所说的的确是事实的话，这些“攻击”也是对诸位“仁波切”的一种有效提醒：让他们更注意自己的言行举止。

公众的评价，可以对精神导师们的行为和道德等各方面起到很好的监督作用。如果缺失了这一块评价，很多弘法利生的事业很难真正地展开。

不管是为了利益众生，还是为了上师自身的利益，我们都叮嘱这些新一代的“仁波切”、上师们，要加强学修，多多自律。如果不注意的话，个人的不良行为一旦通过网络平台扩散开来，对整个藏传佛教都是有害的。

⊙ **问：**刚才堪布提到了媒体和大众的监督作用，尤其是在微博平台。我想了解一下，您支持佛教打假吗？因为有很多教徒会很害怕，因为有各种的规范，例如在家人不能说四众过，我们不能去说僧过。

即便已经有一些很明显的事实，一个人不是僧人，就是一个假僧人，很多非佛教徒因为这个假僧人，用很恶毒的语言去嘲讽、调侃甚至诽谤佛教，而佛教徒却对这种现象噤声不语，个个都不敢说话。

对于这种现象，您的意见是什么呢？您支持打假吗？或者用怎样的方式打假才算是如理如法？

堪布：我觉得要分两种情况来说。有一种情况是不真实的，带有一些主观偏见，以个人喜恶，添枝加叶地去说某位僧人或者仁波切的过失，甚至去批评自己上师的不足和过失。这种情况下，说僧过是不合理的。

而在另外一种情况下，指出僧人的过失是合理的。首先是确有其事，同时发心是真正地护持佛法、利益众生。在这种情况下，作为在家人，也可以讲出事实，不会有过失。

但要注意的是，即使是如实说出事实过程，也要特别注意分寸。语言的力量是很强大的，当我们自身的智慧不足时，去谈论别人的过失，很有可能是自己看来不合理，但也许背后有其

他各种原因，只是自己误会了。所以我认为，即使是陈述事实，语言表达上也要格外谨慎。

还有一种情况是我个人最不愿意看到的：上师与上师之间、弟子与弟子之间互相排斥。跟世界上其他宗教相比，佛教徒的数量并不算多，现在连第五名都排不上。如果佛教徒内部都不团结的话，佛法是无法得到弘扬的。

尤其在网络上，不去积极弘扬各种善法，反而热衷于互相争执，说彼此的不足。有些人只会用眼睛盯着别人的一举一动，从中挑刺，却从不反观自身。这种做法我觉得不合理，我们应该多观自己的过失才对。

一些佛教内部的特殊情况，通过网络散布，也不是很合理，不见得就能起到很好的改善作用。如果只是一味地传来传去，很多事情传到后来就变味了，最后的结果也很不妙。

⊙ **问：**是的，尤其在没有真实证据的情况下，自行在网络上揭发和传播，态度和语言的分寸是很难把握的。但是如果有人依据真凭实据，发现事实，有没有一些正确的渠道去投诉或者举报呢？也就是说，先不要自行在网络上散布，而是通过一个正规的渠道，先去核查相关人员的资质与背景。还有就是如果我知道某个人的一些不如法的做法，我可以通过什么渠道和相关部门去投诉或者报告？

堪布：类似的渠道应该是有的。比如说一个寺院里面的僧人或者上师，如果被人发现在某些方面的行为不如法，我们可以找到这个寺院的相关人员如执事去反映，同时也最好用一种正面的方式直接与这位僧人进行沟通。

也就是说，当你发现某件事不如法、不合理，在向公众揭露和说明之前，最好先与当事人直

接沟通，或者先告知与他相关的僧团主事，比如他的上师、管家、执事等。在这个沟通过程中，也许会发现，你原以为的事实，并不完全是事实。

我自己也有类似的经验。比如两个人吵架，我一定要去听双方各自的说法，因为一面之词往往都与事实有出入。个人的主观判断一定要通过长时间的观察来加以验证。

现在很多人被情绪驱使，在言论和文字表达上，都比较负面。也有很多情况，是因为大众不太了解佛教，将个别人的不良行为，全部归咎于佛教。对此我们也能理解。一直以来，普通人对于佛教的认识还停留在迷信阶段。当出现争议的时候，大家就会觉得佛教就是迷信的，将责任全部推到佛教上。

个别僧人存在的问题，也是事实，但在一个庞

大的团体中，什么样的人都有，这也是普遍规律。就像一个集团公司中有很多员工，其中一个员工的个人行为，并不能代表整个集团的文化。佛教团体也是同理。

⊙ **问：**感恩堪布的苦口婆心！

刚才堪布也提到，希望未来的弟子能够有更好的智慧和基本的常识去寻找真正的上师，所以最后请堪布推荐一些相关的基础读物给我的读者，为我们列一个书单，这样可能对读者们更有实际的帮助。

堪布：可以的。如果是刚接触藏传佛教，希望对藏传佛教有一些初步的认识，慈诚罗珠堪布的《慧灯之光》系列是非常好的读物。《慧灯之光》当中既有特别深刻的道理，也有很多简单易懂的知识，非常深入浅出。

还有一本是索甲仁波切的《西藏生死书》，他借鉴了西方的思想，很适合现代人阅读，这本书在很多汉人心目当中，都是很不错的。

然后还有宗萨钦哲仁波切的《正见》《人间是剧场》等，他的这些书让很多人都很有收获。

当然还有《菩提道次第广论》和《大圆满前行》，这都是大家应该了知的佛教的重要基础读物。

以上都是我非常推荐的基础书籍。

⊙ **问：**感恩堪布接受我的采访，感恩您与大家分享智慧，祝您身体健康，弘法事业无碍。

《快乐之歌》讲解

——《北美周末》American Weekend News报道

2013年10月25日



A17 方家之言 2013年10月25日 星期五 娱人娱己娱乐 轻重轻淡轻松

北美周末 American Weekend News 愉情愉物愉快 休性休闲休心

《快乐之歌》讲记

如防无时当快乐，无有守护忙碌事。

所有争端及缺怨，悉由贪执财物起。

病者一贫如洗，无吃无穿，赚不到钱，性人可能觉得特别痛苦。然对修行人而言，没有财富是很快乐的，为什么呢？因为有善友告转）中说，财富首先要积累，然后要守护，最后还要耗心灭尽。前中后没有一处安乐可言。如果没有这些财富，那就不用保险柜了。有些人一个锁打不够，外面还要再加一个，如今许多房子都有防盗门、防盗窗，就像鸟关在笼子里一样，自己把自己关在铁笼里，害怕被贼人偷走了。假如没有财富的话，就用不着这样操心了。

国际上的争端，战争，除了极少数是政治等原因以外，大多数都跟财富有关，有些是为了石油，有些是为了能源，有些是经济合作不成功，于是发生各种不愉快的事情。概括之下，山里的修行人没有任何追求，无忧无虑，过着安闲的生活。经云：“寒暑时调苦，无求最快乐，做到无求者，安然而睡眠。”这样的境界，是你靠对财富的多欲知足而来的，龙猛菩萨在《亲友书》中言，“若具知足一宝藏，无有财产寓富翁。”知足多欲的人，即使没有什么财产，也是“王侯亦尊事，知足闻彼欲”。

一个人没有财产，往往由早过知足少欲的生活，真的是很快乐。昨天买了个假双股钢那边的南传佛教出家人，我看了一下很高兴，不知道他心里的境界怎么样，但身上除了二衣一杯外，连鞋都没有穿。（现在是秋天了，不穿鞋多难受啊！）我问：“你家车来的，还是走路来的？”他说：“为度的时候坐车，不为便宜走路。”看起来十分自在，现在贪欲强的人，这个需要，那个需要，什么都需要，可是没有财产的话，也是很快乐的。

你们想看我下面那个房子，虽然房子不大，里面却摘满了东西，给别人生不行，不给的话，看起来心情很不舒服，能两天快就想，如果发生一场大灾，全部毁光了多好啊！算了倒什么都没有，买一个被子盖就行了。“我年轻时倒没有，到一个都市书店就请好几本书，陆续出去一趟，带回来很多书。现在书也懒得做出一样，感人的话又会不得，因此最好出现一场大灾，全部都没有了，只要一张全球就可以。

我这串念珠也是假宝，大概十来块钱，是1997年有个喇嘛从西宁山给我带来的，已经里了十年了，在这个过程中，我也遇到很多好念珠，上给拿起最上的一串念珠）能才有个人供养我这个珊瑚念珠，今天倒没有听到“这个不要给别人”，一般来讲，许多人供养信都会说：“这个是珊瑚，几千块钱，这个是水晶，几万块钱，千万千万不要给别人。”但不给别人的话，我自己也用不上，这些特别贵的念珠，不管它是多少钱，对我来说一毛钱都不值。为什么呢？因为卖也不卖出去，给别人的话，反而有人生邪见或者生贪心：“为什么别人给我一个念珠，是不是里面有密意啊？”所以一般都不敢给，好多念珠就放在那里，不想交给僧众之外，因贸得百万不赚钱钱，几万块钱，几千块钱的念珠，马上卖成几十块钱，这样也有点心痛，所以财富真是痛苦的根源。

世代有一位来远法师（鉴宗三祖），他在山里修行时，生活过得异常艰难。有人告施衣食给他，他就吃；没人布施食物，他就吃草木。有人得施他的通行证来拜访，和他在山里睡觉，大师身形消瘦，蓬头垢面，自己背着柴火，来访者以为他是待者而不在意，不知道他就是大德本人。

华智仁波切以前与弟子恒西龙多，住在森林中修行。他们居住没有东西吃，有野粮的时候，组西龙多就供养让华智仁波切吃。有一次有一块饼，掉像是组西龙多母亲亲手的，他们施舍分的时候，华智仁波切突然问：“这个饼的主在哪儿，现在那儿？”组西龙多说又复思索，之后依靠这样的答话，体悟了无头无尾，一切无有实相的大圆满最高境界。

所以，真正的证悟不在于物质生活如何富裕。有些修行人觉得自己很穷，就整也想通到一个大施主：有些供间人整天想着怎么样赚钱，大城市里的话题尽是如何赚钱，广告也是赚钱的营销，赚钱的秘方等等。这是人们的一种贪欲，真正能够为道用的话，没有财产也如常快乐。

要知道，一切争端皆以贪执财物而生，这对修行有很大的障碍。因此没有财物也不要痛苦，大家应该这样想：“我现在钱包丢了，什么都没有了，多快乐啊，一定要写个《快乐之歌》！”有布朗士可能不能这样的，“哎呀，我钱包丢了！身份证领不要紧，回去可以重新办。但里面有银行卡，万一别人知道密码怎么办？”听以没有财富是最快乐的。

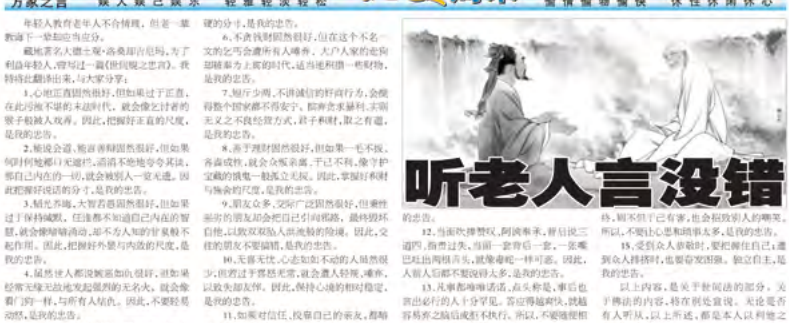
下面讲有财富也很快乐。这会不会相违呢？不相违，真正的修行人事事随缘，什么都很快乐。

如若有财当快乐，广兴福德之善缘，暂时究竟清净乐，定是福报之果报。

反过来说，拥有财富也很快乐。为什么呢？有了财富的话，可以作很多功德，积累很多福报。《宝积论》云：“不可思议中，生出离善根，“离垢不可思议的清净根性，是依善福报而产生的，佛陀的色身由福德而报应生，法身依智慧而报应生，这一点龙猛菩萨在《六十正理论》《空智论》中有详细说明。如果有了福报，从智慧的角度来讲，还可以广兴善法，办学校，建医院，作各种慈善事业来帮助众生。

对修行人而言，福报用得上的话，确实是利益众生的一种资源，也是一种方便。自己修行时也不必担心：“我以后吃什么啊？明年生活怎么样？那个会不会崩掉啊？”有很多人把币的话，自己不用等着了——“工人，过来！

（下转A16版）



A17 方家之言 2013年10月18日 星期五 娱人娱己娱乐 轻重轻淡轻松

北美周末 American Weekend News 愉情愉物愉快 休性休闲休心

听老人言没错

年轻人教育老年人不合情理，但若一辈教通下一辈却应当应分。

藏地著名大德土敬·洛桑却吉坚赞，为了利益年轻人，撰写过一篇《世间观之思言》。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，就会像芒计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.施设会道，施言善辩固然很好，但如果倒同帕楚那口无遮拦，语清不绝地夸奖某法，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.机关算施，大智若愚固然很好，但如果过于保持城府，但连都不知道自己内在的智慧，就会像暗暗滴动，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.虽然说人都没施恩如此很好，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.嘴甜心黑固然很好，但在这个好人不受待见，坏人吃上吃瘪的时代，过分善良软弱却会被人蹬鼻与欺辱。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嗤弄，大户人家的宠狗却睡豪为上席的时代，适当地积攒一些财物，是我的忠告。

7.短行少闻，不讲诚信的奸商行为，会使得整个国家都不得安宁，假商贪圣赫利、玉面王义之不良经营方式，若予利财，取之有道，是我的忠告。

8.善于观财固然很好，但如果一毛不拔，吝啬成性，就会众叛亲离，千江不利，像守护宝藏的狼鬼一般甚之无报。因此，掌握好利财与施舍的尺度，是我的忠告。

9.朋友众多，交际广泛固然很好，但垂性善的朋友却会把自己引向邪路，最终毁坏自性，以致双双坠入洪流般的险境。因此，交往的朋友不要滥情，是我的忠告。

10.无善无恶，心志如如不动的人虽然很少，但若过于畏惧无常，就会意人轻视，嘻弄，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，都如中箭计，毫无怜悯之心，像野狗一样不知好歹，这种对投靠者都破脑呵斥的人，就是所谓的无悔者。因此，知恩有报，崇尚信赖，是我的忠告。

12.当面吹捧赞叹，同离率矛，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.从事都喃喃话语，点头称是，事后也表出必行的人十分罕见。答应得越响快，就越容易养之脑后或拒不执行。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，结事也会随之增多；结事一多，最后大多不能善始善终；若不能善始善终，则不但于己有害，也会极致别人的嘲笑。所以，不要让心思和结事太多，是我的忠告。

15.爱贵众人喜敬时，要把握住自己，遭到众人排挤时，也要毫发泪服。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。关注爱者有人听从，以上所述，都是本人认利地之心而写成的。

愿吉祥！

（美洲；依止慈悲圆满法王噶布著）

善的教育照亮成长之路

——中国人权发展基金会公益讲堂

2013年11月9日

大家好！感谢各位关注和谐家庭基金公益大讲堂，我是和谐家庭基金项目执行人殷智贤。我们今年的公益主题是“慈爱就是生命力——中国儿童阳光成长行动”，我们呼吁全社会都来关心未成年人的生命安全。

在过去的几个月，我们请来各路专家，跟广大网友分享保护儿童生命安全相关的法律、教育学、心理学等方面的知识。

今天这一期公益讲堂是今年公益讲堂的收官之作，我们非常荣幸地请来了索达吉堪布。

主持人：堪布，您好！从去年的《苦才是人生》到今年的《残酷才是青春》，您出版的这几本书一直是很多人的案头必读之书，您的一系列开示给了很多人非常珍贵的启发。大家从您的书里面看到了希望，看到了力量，看到了智慧。

今天，我们想请您来和广大网友谈一谈与孩子有关的话题。孩子是每一个家庭的希望，也是一个国家的未来，今年以来，我们听到了很多令人痛心的消息，很多未成年人在不同的案件中受到了伤害，很多家庭也陷入了深深的痛苦。天下人都希望自己的孩子幸福，家长们也为此做了很多努力，但还是有很多悲剧发生。

据卫生部公布的数据显示，每年有 38 万孩子死于意外。也就是说，每天都会有1000 个孩子死去。这真的是让人很痛心的事情。您作为一位智者，能给我们一些开示吗？什么才是对

生命真正的爱护？

堪布：我个人而言，很关心生命，也很关心孩子们的生命。他们确实是家庭的未来，也是全人类的未来，承载着很多希望。

这几年来发生的各种事情，在我看来，并不是很稀有。很多事情经过新闻报道等曝光之后，大家都会有一种提心吊胆的心态。但实际上，如果你去深入了解，任何一件事情的发生都是正常的。比如说，全世界每年死于艾滋病的人非常多，死于癌症的人也相当多。通过这些数据，我们会发现，生命是很脆弱的。

当然，基金会关注孩子们的生命是非常必要的。有些孩子失去生命，是各种因素综合导致的，按照我们佛教的说法，是各种因缘聚合造成的结果。有些意外的发生，是不一定能阻止的，是必定会发生的；但有些意外，如果事先

的保护措施做到位，是完全可以避免的。

对于家庭、学校以及孩子的父母、亲友来说，首先要提高重视程度，生命对于所有人来说都是最重要的。同时，也要清楚，在陪伴孩子成长的过程中，应该用什么样的方式，尽可能让他们的生命变得有意义。

在这个领域，我没有像基金会那样长期投入、长期关注。从佛教层面来说，在关爱和保护孩子的时候，一方面，我们要注重一些因缘；另一方面，我们不能被过多的负面新闻所裹挟。如果大家因为接收了过多的负面信息，始终处于一种恐慌的状态中，觉得外面到处都很危险，对任何人都充满防备，这样会给自己的内心蒙上阴影，反而会将自己置于险境。

我想，做任何事情都应该把握一个分寸，了解事情背后真正的原因和意义。在这样的心态

下，才能把事情做得圆满。

主持人：您刚才谈到，家长应该认识到生命的重要性，同时也应该了解一些保护的方法。

要知道，现在很多家长非常忙碌，中国有5800万留守儿童，这些孩子的父母都不在身边，一般都托付给年迈的爷爷、奶奶或者姥姥、姥爷来照顾。老人们在能力和精力上往往不太能做到对孩子精心的照料，有些悲剧就是这么发生的。比如，因疏于看护，不小心溺死的、受到伤害的、发生意外的，等等。

从父母角度来说，他们要出去打工，要赚钱，也是为了孩子的将来有更好的生活。他们觉得这是一个很难做选择的事情。您觉得，在孩子的生命安全和家庭和谐发展这方面，应该做一个怎样的排序？什么是真正重要的，要怎么抉

择呢？

堪布：作为父母，在城市里，有一些有条件的，可以天天接送、陪伴孩子，有一些可能就不具备这样的条件。刚才提到的父母在外面打工，不在孩子身边，这样的情况是相当多的。

在农村和一些偏远地区，很多孩子都要自己步行几公里去上学，从前条件不好的时候，很多地方都是这样。现在好一些了，学校会安排车和老师，沿路把孩子们一个个送到家。

我想，即使不能每天接送孩子，父母们也没必要过于地担忧和伤心。当然，现在有很多拐卖儿童的事情，这些人的手段很多，在很短的时间内就把孩子骗走了。我们需要提前做一些防护措施，尤其是对于孩子的教育，比如放学后尽快回家，不要去陌生的地方，对于陌生人的搭讪，也要有所防备，诸如此类的常识。通过

这样的常识灌输和教育，孩子会具备自我保护意识，防范意识也会提高。

如果父母时刻都关注孩子的安全，一般来说问题不大。现在有些意外的发生，往往是父母根本不关心，有的孩子是饿死了，还有的孩子失踪遇害了好几天都没被发现。

此外还有一种现象，现在的新闻媒体为了吸引大众的眼球，对一些极端的案例，反反复复地报道和宣传。如此一来，营造了一种异常紧张的社会氛围。当我们去看各种新闻的时候，会发现，负面的事情居多。但实际上，正如大家所见，我们的社会并没有那么黑暗，那么负面。

作为媒体，不仅要曝光不好的事情，也要报道一些正面、真善美的事情，同时也要普及一些安全保护方面的常识和信息。就像基金会对

于儿童的关爱和保护，大家共同学习相关的知识，这些在当前来说都是非常重要的！

主持人：继续请教您。

南京发生过这么一起事件。两个年幼的女童，分别是5岁和3岁，她们的父母进了戒毒所后，没有人照料，在家中饿死了。这起事件在社会上引起了很大的反响。大家都在反思：周围的人只要有一个人施以援手，两个孩子都不会陷入如此悲惨的境遇。与此同时，这家人的邻居们也为自己辩解说，孩子的父母都是吸毒的人，为了避免惹麻烦，他们能做的就是向有关部门报告和报警，就算尽到自己的义务了。

您认为应该怎么看待成年人保护未成年人的义务？作为一个陌生人，我们对另一个幼小的生命是否有义务和责任？

堪布：对于这类事件，整个社会都应该予以关注和重视。就像前几年发生的小悦悦[1]事件，很多在我们身边发生的事情，人们遇到后都很冷漠，或者不屑一顾，不理不睬。如果一直都是这样的状况，这个社会就没有希望了。从佛教的角度来说，就是连基本的怜悯心和同情心都没有了，整个社会都会陷入一种恶性循环的悲惨状态。

南京的事件里，邻居因为孩子的父母吸毒，产生了反感和排斥心理，有可能是这样的，也有可能是其他原因。不管怎么样，我特别想呼吁的是：如果以后在我们身边发生类似的事件，当他人的生命处于危险之中，在非常危急的情况下，我们应该挺身而出，放下自我保护意

1 2011 年 10 月 13 日，小悦悦（本名王悦）在广东省佛山市南海黄岐广佛五金城相继被两车碾压，7 分钟内，18 名路人路过但都视而不见，漠然而去，最后一名拾荒阿姨陈贤妹上前施以援手，引发网友广泛热议。2011 年 10 月 21 日，小悦悦经医院全力抢救无效，在 0 时 32 分死亡，年仅 2 岁。

识。也许有些新闻报道里说，救助别人，结果自己陷入麻烦中。但这种情况是非常少的。

按照佛教的说法，我们要以大慈大悲心对待一切生命。这是一个正常的社会中，人们应取的价值观。在藏地，当身边的人需要救护和帮助，大家是没有什么顾虑的，都会施以援手。我自己也亲眼见过很多次这样的情况，从来都不会有“他们会不会找我的麻烦”之类的想法。当各种意外事件发生的时候，如翻车等交通事故，老人摔倒，孩子被人抛弃，等等，大家都要有一种善的理念：一定要站出来，帮助他人。无论如何，毕竟是一个众生，一个生命，我们应该要救护他、帮助他。我特别希望每一个人都发起这样的救护心。

现在的社会上存在着各种各样的现象和意外，对于未成年人来说，也会遭遇各种意外和伤

害。经常看到报道未成年人被性侵或者被伤害的新闻，我们要通过各种方式来保护他们。这是非常有必要的。

主持人：现在很多家庭都是独生子女，有的家长会认为，为了避免自己的孩子被别人欺负，要让孩子变得强大。他们选择让孩子去学武术防身。与此同时，变得强大的孩子，也有可能会伤害到别人。如果自己的孩子伤害了别人的孩子，作为家长，应该如何正确对待和处理？

堪布：首先我认为，作为家长，出于自我防护的目的，让孩子去学习武术等技能，这可能不是特别好。孩子现在最需要学习的是必备的知识和技能，其次是道德教育。一个人学习了很多知识和技能，同时道德高尚、心地善良，是会终身受益的。

我们没有必要花费大量的时间、精力去学习和研究如何保护自己、提防他人。如果在孩子面前，过多地强调、灌输这方面的想法，也许会潜移默化地对孩子的内心造成影响：在他的世界里，他所见闻的各种人事，稍微陌生一点或者负面一点，他都会习惯性用一种抵抗的方式去应对。这样的教育会导致孩子长大以后，对社会和整个外部世界都有所抵触，从而产生诸多抱怨、抵抗甚至愤恨的情绪。

这样来看，当今社会犯罪率的提高，也是有原因的。如果我们能够按照佛教的理念，给予孩子们善的教育，会对他们的一生都有非常大的积极影响。以前我就和很多人说过，藏地的孩子们，不会因为小小的事情，就选择自杀，舍弃自己的生命。因为他们从小接受了一种信仰的教育，父母也经常会告诉他们：生命非常可贵，一定要善待生命，不管是自己的生命，还

是他人的生命。在这样一种信仰教育、善的教育之下，当他们长大后，对待人事会有正确的取舍，尤其在感情、金钱、事业上遇到挫折的时候，他们不会选择结束自己的生命。

回到主持人所提的问题，如果自己的孩子，真的伤害了别人，作为父母是有责任的。作为施害者，毫无理由地或者在不合理的情况下伤害了别人，首先一定要认清自己的错误，之后决不能再做这样的事情；同时应该要向对方道歉，对自己所犯的错误进行忏悔，并根据实际情况予以赔偿。作为施害者的父母，不管你的地位和财富有多了不起，如果你的孩子伤害了其他孩子，你本身有着不可推卸的责任，一定要承担自己那份错误，千万不要再为自己和孩子辩护和推诿责任，这也是为人的基本底线。

我们给予孩子们的应该是一种爱的教育，这样

一种教育无论对自己，还是对他人，都有很多益处。现在的学校和家庭教育中，普遍都很重视应试的需求，同时父母也很重视语言、音乐素养等方面的学习。但大家却并不重视爱的教育，即培养孩子内心的爱、包容和慈悲。如果缺失了这些，未来我们的社会会变得非常冷酷、非常糟糕。

总而言之，这个世界要变得更美好，不一定是建起更多的高楼大厦，或者说不一定是外部景观的繁华和美好，更多的应该是每个人都从内心出发，完善自己、充实自己，让自己由内而外地变得更美好！那么，自然而然的，孩子与孩子之间，大人与大人之间都会和谐共处，才能从家庭和谐到社会和谐，慢慢地，整个世界也会变得更加和谐美好。

我认为，我们所有教育的根本和出发点，就是

爱心。所谓的爱心在佛教中叫慈悲心，以慈悲心为基础，整个世界都会充满和平与阳光，所有人都会过得很快乐。

主持人：大家都知道，现在很多孩子是独生子女，家长总希望把最好的东西给孩子。我们也看到了，很多孩子在家里，被六个大人悉心呵护，要什么给什么。那么在这些孩子的心里，很自然地就认为想要的东西都可以得到。因此，现在的一些少年犯罪案件中，起因往往就是这个孩子想要的东西没有得到。其中，有人为了一台手机杀害了自己的母亲；有人为了得到一个在我们看来微不足道的东西杀害了自己的同学；还有人，仅仅是不喜欢同学说话或走路的方式，就打伤了同学。

在这样溺爱教育下成长起来的孩子，未来的人生是很让人担忧的。父母爱孩子，尽量满足孩

子的各种要求，希望把最好的东西给孩子，您怎么看待这样的养育观念？怎么样才能避免未来悲剧的发生呢？

堪布：确实如主持人所说的那样，现在很多孩子，从小在非常美好的环境里长大，理所当然地会有一种想法：在这个世界上，自己需要什么，父母和周围的人都会给予。当他长大之后，发现外部的世界并不是这样的，社会并不是这样的，自己想要什么不一定能得到。此时内心会产生一种逆反心理，对他人和社会都很敌视。

从过往的历史来看，从前很多孩子从小在比较艰苦的环境里长大，生活里有很多苦难，但父母给予孩子的是一种慈悲的教育，当他们长大后，往往会获得一定的成功。可见，从小就生活在想要什么就有什么的环境里，予取予求，对孩子来说不一定是好事。很多富二代、官二

代就是如此，长大后遇到问题，往往非常脆弱，最后甚至会走上违法犯罪的道路。有很多这样的案例。

我认为，父母对孩子的爱，应该是适当的。可能现在生活条件变好了，很多父母从小就在物质上过于地满足孩子，往往就把孩子惯坏了。比如说，孩子要各种名牌衣物，要新款手机，甚至长大后要名牌汽车，都一一满足，这样从小就一直在培育他的贪欲心，孩子长大以后，欲望也会日益增长，只会更加地不满足，永远都不会知足少欲。

如此看来，很多落马的腐败分子也许可以追溯到他们的童年，那时所受的教育导致了一些不良习惯的养成。因此，父母应该保有一种正确的教育理念，尤其是在青少年学习和成长的时期。国外的一些名校如哈佛大学、哥伦比亚大

学等，校园里的学生普遍穿着朴素，不会追求名牌，甚至会觉得讲究穿戴是很羞耻的事情，是没有学问的表现。他们认为，学生就应该以学业为重，不管学生和老师，都持这种观念。当然，这些学校的门口也没有家长开车来接送孩子。

这样一心一意学知识的教育理念和思想值得我们学习。在孩童时代和学生时代，不应该过分地满足孩子的物质欲望。不然的话，孩子的心思难以集中在学习上，学习成绩下降不说，最后恐怕该学的都没学到，不该学的却学了很多。当然，并不是让父母一味地苛待孩子，什么都不管了，而是说，应该有一种比较适当的关爱，这种关爱不能过度，过度的关爱变为溺爱，对孩子不一定有益。

主持人：我们都知道佛教中是讲因果的。有些孩子在

做出伤害别人的行为的时候，其实并不知道后果是什么，后果有多么严重。您觉得家长应该如何对孩子进行因果方面的教育呢？

堪布：因果方面的教育确实非常重要。在藏地，孩子还很小的时候，父母就会告诉他们：“不能杀生，不能杀害这个众生，生命是很可贵的，如果你杀它，就像杀自己一样。”这样从小就给孩子讲各种故事，建立起对因果的认知——整个世界就是在一种善有善报、恶有恶报的因果循环中显现的。孩子长大后，在生活中也会非常谨慎地去做取舍。

我认为，因果教育不仅对孩子来说很重要，对学校、对现在的社会来说也非常重要。现在大多数的学校里都只教授课本上的知识，完全成为知识和技能的培训基地，不会教孩子为人处世的道理，比如如何和家人、朋友相处等，也

不会教育孩子断恶行善的因果观念和基本的道德观念。

其实学校不仅仅应该培养孩子们的智慧，更应该培养他们的人格。如果一个人的人格不完备，那不管他有多聪明，对家庭和社会也不一定是有利的。

作为父母，关心孩子的方式并不是给他们买玩具、买许多衣服，满足他们所有的欲望，这不是真正的关心。真正的关心是在孩子的成长中，给予正确的引导和教育。这样才是对他们的人生真正有意义的关爱。

在这个过程中，父母应该从孩子看待世界的视角出发，用孩子所熟悉的语言和方式，和他们进行沟通与交流。因为孩子的世界与成人是不同的，他们有自己的语言和思维方式，有自己特别喜爱的动画片和文学作品。作为父母和老

师，也许不能理解孩子的喜好，但想要和孩子进行真正地交流，进入他们的世界，一定要学会他们的语言，了解他们的心态。

用孩子们能够接受的语言和方式，告诉他们因果方面的道理，比如为什么要善待生命等等。在这样的教育下，等孩子长大，渐渐融入社会，他各方面的行为都会比较积极正面。

我看到现在很多父母都特别疼爱孩子，但他们关爱孩子的方式多少有些问题。比如过于纵容孩子的喜好，让孩子想干什么就干什么。结果孩子每天都是上网、看电视……通过这些媒体频繁观看充斥着色情、暴力、犯罪等元素的影视作品，长此以往，耳濡目染，孩子的内心和生活都被染污了。

很多孩子对学习没兴趣，就喜欢看电影和剧集，只要有一台电脑可以上网，不分白天黑夜

地沉迷其中，完全分不清现实和虚幻。

所以，在孩子还没有分辨力和取舍能力的时候，父母应当帮助和引导他们，而不是一味地纵容。孩童时代的教育和养成的习惯，会影响孩子们的一生。如果从小就沉浸在网络上不能自拔，未来也将会成为重度的网络依赖者，很难融入真正的现实生活。这样的结果是很可怕的。

主持人：您刚才也谈到了青少年自杀的问题。我们从各种媒体上看到，有些青少年仅仅因为一次考试没考好就选择自杀，还有因为失恋而自杀的，甚至有的孩子会因为没有得到一个想要的玩具就自杀。作为父母，应该怎么教育孩子要珍惜自己的生命呢？

堪布：没错，生命教育其实非常重要。但很多父母根

本就没有教育孩子认识生命的重要性。在学校里也没有相关教育。可以说，生命教育的缺失，父母有父母的责任，老师有老师的责任。

现在很多青少年自杀的诱因，来自新闻媒体的报道和过度渲染。我们经常看到电视和网络媒体里报道很多人在人生陷入绝境时选择了自杀。这就给很多年轻人造成了一种错觉：人生遇到苦恼和困境的时候，可以这样做。媒体对于这类事件的报道可以少一些，

我们也不需要了解那么多。同时作为父母，应该从小就告诉孩子们，就算再痛苦、再伤心，也千万不能走极端。完全没有这个必要。

就像主持人刚才所举的例子，有些年轻人仅仅因为老师要求他们好好完成功课，否则会被当着全班的面公开批评，就觉得压力很大，觉得自己做不到，从而选择了自杀。就是这么简单

的理由。现在很多年轻人都非常非常脆弱。作为老师，应该反反复复地告诉他们，生命非常珍贵，生活是充满希望的，只要活着就有各种可能。无论如何，生存本身就是最重要的。

德国哲学家叔本华也说过，人之所以会自杀，是因为他活着的痛苦超过了对死亡的恐惧。当生存的恐惧到达极限的时候，人才会选择死亡。所以，人是在失去了生存的能力和意志之后，去选择死亡的。

在现有的家庭和学校教育中，生命教育并没有被大家所重视。有些学校里，一个学期就连续发生了好几起自杀事件。应该说，这和家长、老师有一定的关系。大家应该经常强调生命的可贵。这方面的教育非常重要。

在世间，很多东西都不一定很珍贵，你所拥有的一切，包括车子、房子等，一旦死亡来临，

统统都要放下。可以说，一切的一切，都不如生命珍贵。在佛教中，不仅是人的生命很可贵，其他的众生比如动物的生命也可贵。虽然动物不会说话，心也比较愚钝，但它们也有和我们一样活着的喜乐和痛苦的感受。

让孩子们从小就了解到，任何生命都很可贵，生活中遇到任何问题，都不应该放弃宝贵的生命。

主持人：现在还有一个现象，卫生部公开的数字是每年中国有800万到1000万的女性会堕胎，其中有一些是未成年少女。

我们都知道佛教是反对堕胎的，但这些未成年女性的父母认为，孩子还没有成年，所以只有这一个选择。对这些无助的父母，您有什么想说的吗？

堪布：从佛教观点来讲，胎儿毕竟已经是一个生命了，堕胎和杀人没有什么差别，过失非常大。从世间的角度，世界上也有一些国家，从法律上明确禁止堕胎。在我们国家，堕胎并不违法，但从道德层面来看，这种行为非常不合理。

我希望父母对自己的孩子，多一些谅解和包容。因为作为父母，对未成年孩子的所作所为要负起一定的责任。孩子固然是犯了错，但作为父母，直接、间接地也有过失。也许是家庭内部的很多因素导致了这样的结果。比如父母离婚，父母对孩子不够关注，父母对孩子相关教育的缺失，等等。不应该将所有的错误都归咎到孩子头上，一直埋怨和责怪孩子。

不管怎么样，我们每个人都应该重视生命，爱护生命。

主持人：在一些青少年的刑事案件和冲突事件中，对于受害的一方，也就是受到伤害的孩子和他们的父母，您认为受害者的父母应该怎么看待自己的孩子所受到的伤害？

堪布：伤害可能有各种各样的……

主持人：有的伤害很极端，孩子真的被罪犯杀死了。

堪布：对，应该具体问题具体分析。

有一些冲突事件，受害方也有自身的责任；而另一些事件，受害的一方确实是无辜的。其中最极端的情况就是被杀害了。一般来说，会根据未成年人年龄的不同，通过相关法律规定来处理。

如果是在藏地发生类似的冲突事件，双方首先要坐下来进行谈判，大家就整件事情的来龙去

脉和发生过程，进行分析和探讨。其实人和人之间发生任何不愉快的矛盾，都不能通过武力来解决，而是应该通过一些和平的方法进行沟通和解决。

在矛盾发生的当下，人们的内心往往非常冲动，在这种情绪的驱动下，所作所为也会不太理性，以至于演变成终身后悔的局面。现在很多人，包括知识分子，发生事情的当下，来不及理性思考，说一些过激的语言，乃至于做出过激的行为。人在气头上很容易做出不理智的事情，但确实没有必要。

因此，一旦发生了冲突事件，首先要做的就是挽救和弥补，而不是继续动武。挽救生命是最重要的。当务之急就是双方都冷静下来，用一种比较合理的方式来解决。这样事情的结果就不会太坏。

主持人：谢谢堪布！今天聊到的大部分话题都比较沉重。

在我们这一期公益讲堂即将结束的时候，希望您能给予广大网友，尤其是父母们一个寄语。我们今年的公益主题是“中国儿童阳光成长行动”，什么样的人生教育，可以让孩子们获得一个充满阳光的人生？

堪布：我始终认为，不管是谁，父母也好，孩子也好，只要心地善良，这种善良的光芒，不但能够照耀自身，也会照耀身边的一切。非常希望孩子们都能在一种善的教育中成长，家长和老师们都能去推广这样一种善的教育。

其实善的教育也就是现在所提倡的一种正能量教育。这样一种正能量，如果有更多人去不断地挖掘它、推广它、弘扬它，我想我们的社会会变得更美好。

主持人：谢谢堪布！

堪布：谢谢！

现代人为何活得不快乐

——新浪微访谈

2014年1月17日

简介：

为何我们活得不快乐？如何识破烦恼的真面目？堪布携新书《不离：上师人生开示录》做客新浪微访谈，带我们一起从根本上认识人生的苦恼——“我执”是世界上一切祸害的根源。无论你是否为佛弟子，这本书都会让你开卷有益。愿此书成为你未来路上不离的“明灯”。

⊙ **问：**心里总是不开心、压抑，感觉笑不出来，不是乐观积极向上的态度。请问上师，怎样才能

快乐？

堪布：人生解知足，烦恼一时除。

⊙ **问：**您怎么看鸠摩罗什的一生？

堪布：伟大的翻译家，真正的大成就者。

⊙ **问：**怎么开心？怎么对事都积极向上？

堪布：但行好事，莫问前程。

⊙ **问：**想太多，对一些事始终放不下。

堪布：先从道理上弄明白——这一切不值得执著。

⊙ **问：**怎样能够得到上师的加持？

堪布：恭敬祈祷。

⊙ **问：**我是一名在家弟子，现在很想结婚，请问可不可以？

堪布：可以的，但不要忘记佛法。

⊙ **问：**怎样才能遇到自己的根本上师呢？

堪布：当你的心准备好了，就知道了。

⊙ **问：**修行念咒的时候，思想无法集中，总是东想西想，需要用什么方法来改进？

堪布：培养打坐禅修的习惯。

⊙ **问：**怎样可以变得有智慧？请上师慈悲开示。

堪布：多祈祷文殊菩萨，多念文殊心咒。

⊙ **问：**《般若摄颂》可以给小动物佩戴吗？可以随亡人一起焚烧吗？喇嘛钦！

堪布：可以，可以。

⊙ **问：**好人都会有好报吗？为什么我看到的很少呢？

堪布：种子种下，会马上结果吗？一切都需要时间。

⊙ **问：**怎样不执著？怎样才能放下？

堪布：先要系统学习佛法，明白了道理才能放下。

⊙ **问：**我一心拜佛，可我小小年纪才 17 岁就病痛缠身！怎么办呢？

堪布：得病不一定是坏事，关键看你的心。

⊙ **问：**找不到女朋友怎么办？

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

⊙ **问：**明明知道这是执著，但仍然无法释怀放下怎么办？

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

⊙ **问：**我喜欢的人，不喜欢我。是因为前世我欠他什么吗？

堪布：所有发生的事都不是偶然的，是因缘际会。

⊙ **问：**《不离：上师人生开示录》是我这辈子见过最好的书，我一天内拜读完，还会反复阅读。请问，我可以送给身边不学佛的朋友吗？会不会引起他们的烦恼？

堪布：可以送，烦恼即菩提。

⊙ **问：**朋友的老公出轨，理由就是妻子不会持家，没有女人味。请问，该怎样帮助我的朋友呢？

堪布：任何快乐都逃不过无常，所以不要太过执著，事先要有心理准备。

⊙ **问：**我发现自己很贪心，好的东西总是想占为己有。应该怎样断除这种贪心呢？

堪布：如果无法控制欲望，心就被它踩在脚下，永远做它的奴仆。

⊙ **问：**夫妻的相处之道是什么呢？

堪布：互相理解、谦让、成全，不要天天当“警察”。

⊙ **问：**女性生理期供灯、供水、烧烟供有什么忌讳吗？

堪布：没有这种说法。

⊙ **问：**要达到生生世世不离师，除了发愿，还要怎么做？

堪布：回向、积资等。

⊙ **问：**我今年是本命年，是不是本命年真的会不顺，用什么方法可以解除不顺呢？

堪布：念莲师心咒 1 万遍。

⊙ **问：**大师，怎么做才算得上是好人？

堪布：有利他心的人，就是好人。

⊙ **问：**我求了很多法，包括玛哈约嘎、阿努约嘎和阿底约嘎（心部、界部和窍诀部）的法，我应该怎么修？现在想齐头并进地修每一部法。我该怎么办？

堪布：先学习《大圆满前行》，圆满修持五加行。不然，再高的修行都是冰上建筑。

⊙ **问：**修行和发心如何去平衡？

堪布：若有利他心，则发心即修行。

⊙ **问：**我现在对佛法还挺感兴趣的，看的东西都很杂乱，我应该怎么开始，看些什么书籍？

堪布：《大圆满前行》。

⊙ **问：**怎样尽快去掉我执，做到真正的无我利他？

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

⊙ **问：**如何提高游戏中的技术水平？

堪布：别执著，它是梦中之梦！

⊙ **问：**当众讲话紧张是何原因，如何对治？

堪布：念观音心咒就不会紧张。

⊙ **问：**老师，凡事该顺其自然还是执意去追？尤其对爱的人。

堪布：可以追求，但都躲不过无常，要懂得随缘。

⊙ **问：**人们常说随缘，请问应该怎么正确地理解“随缘”？是处处不争吗？

堪布：随缘，是积极做事，但对结果如何不放在心上。尽人事，听天命。

⊙ **问：**大师，人分等级吗？

堪布：显现上，分。

⊙ **问：**如何去掉发脾气的习性，如何去掉嗔心？

堪布：学习《入行论》的“安忍品”来化解，不然，

硬憋会内伤。

⊙ **问：**为何会太在乎周围人的看法？

堪布：对“我”太执著。

⊙ **问：**师父，问一下，梦见已故的父亲脚被砍掉，我该怎么做才能对他好呀？我父亲还说在阴曹地府不太好，怎么办呀？我该怎么做？

堪布：请出家僧众为他念《普贤行愿品》回向。

⊙ **问：**您好，请问佛法如何养生呀？

堪布：养心。

⊙ **问：**弟子如何做才能够让上师欢喜长久住世，让众生欢喜发菩提心？

堪布：多做利益众生的事。

⊙ **问：**怎样戒肉？

堪布：明白吃肉的过失、吃素的功德。

⊙ **问：**目标有点高，现在压力好大，无法放松下来怎么办？

堪布：把目标降一降。成功不代表你生活的意义。

⊙ **问：**修法一定要出家才能得到解脱吗？

堪布：不一定，很多大成就者都是在家人。

⊙ **问：**您为何看不到我的问题，是因为缘还没到吗？顶礼！

堪布：看到了，有缘。

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

堪布：多念金刚萨埵心咒、百字明忏悔。

⊙ **问：**怎样更好地理解无常和因果？

堪布：学习这方面的道理，同时一定要修行。

⊙ **问：**大师，您有苦恼吗？

堪布：有一些，但不严重。

⊙ **问：**明知道有些事做得不如法，但还是做不到

不做。

堪布：还是因为不知道。你知道一个东西有毒，还会吃吗？

⊙ **问：**我想修行佛法，怎么开始？

堪布：从《大圆满前行》开始，学习、修行，缺一不可。

⊙ **问：**藏传佛教有短期出家的开许吗？或者以后佛学院能开办短期出家吗？

堪布：暂时没有。

⊙ **问：**我以前念《地藏经》，最近很想念《金刚经》，请问是要跟着心走吗？

堪布：在多念的同时，最好能懂得经义。

⊙ **问：**怎样可以让上师欢喜？

堪布：好好闻思修行。

⊙ **问：**看了《不离》这本珍宝书，我心里很激动，除了多看和背诵这本书，怎么可以更好地让法义融于心呢？

堪布：长期不离，每年看一遍。

⊙ **问：**我觉得终有一日，我会与佛结缘，这是不是逃避现实？

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

⊙ **问：**缘分是注定的？婚姻也是注定的吗？

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

⊙ **问：**如何控制欲望？

堪布：明白你是空的，你所执著的是空的，欲望自然也是空的。

⊙ **问：**在家人如何平衡修行与家庭？如何很好地修持出离心？

堪布：把跟家人相处当成一种修行。

⊙ **问：**我想问，努力学习却没有回报怎么办？

堪布：不求回报的学习是最无上的。

⊙ **问：**如何提升信心？

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

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

堪布：加油！

⊙ **问：**师父，出家需要什么？

堪布：需要出离心。

⊙ **问：**弟子诚心发问，想2014年怀个健康足月宝

宝，除了每天抄写经书，还能做些什么为宝宝积福？

堪布：放生，念观音心咒。

⊙ **问：**我看过您的书《苦才是人生》，我知道这个世界上有因必有果，但我总是烦恼于人与人之间的感情，请问怎么消除烦恼呢？

堪布：书中有答案。

⊙ **问：**世间一切有因缘吗？为何我总觉得世间一切都如幻梦一场呢？

堪布：你的“觉得”没错。

⊙ **问：**净土和加行可以一起修吗？感恩上师！

堪布：当然可以。

⊙ **问：**大师，该如何面对高三的失败？

堪布：人生不是只有一条路，这条走不通，换一条可能更光明。有心，就有希望。

⊙ **问：**信仰是什么？

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

⊙ **问：**我总是觉得自己长得丑，各方面都不是很好，不自信，有点自卑，请上师开示。

堪布：学会感恩，你比很多人幸福多了。

⊙ **问：**我替爸爸问的这个问题，如何做到依教奉行？

堪布：先要明白上师的“教”言，才能依“教”奉行，不然容易成为一种盲目。

⊙ **问：**怎样才能不在乎世人的眼光，静心地过自己想过的生活？

堪布：知道你做的一切，不是表演，不要被观众的掌声或嘘声所转。

⊙ **问：**为什么每次去庙里都想哭，听师父念经也是，怎么回事？

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

⊙ **问：**您快乐吗？

堪布：很快乐！修行给我带来的快乐，什么也无法替代。

⊙ **问：**我现在正在学习《入菩萨行论》，我想反复学，直到学透为止，可以吗？

堪布：当然。

⊙ **问：**出离心和世间法矛盾吗？如何对待工作和修行？

堪布：严格来说，有矛盾，但作为世间人，可以好好安排时间，尽量兼顾。时间到了，我要去开法会了，谢谢大家！

修行是人生中
最美好的经历

——凤凰网华人佛教栏目采访

2014年1月24日

残酷才是青春，还原人生本来的面目

⊙ **问：**索达吉堪布您好！欢迎您做客凤凰网华人佛教，我代表广大网友对您的到来表示感谢！

您最近出了一系列书籍，如《苦才是人生》《残酷才是青春》等。在我们大部分人眼中，青春应该是美好的，人生应该是快乐的，为什么您会取这样的书名？是与您的亲身经历有关吗？

堪布：应该说，与我的亲身经历没有直接关系。我认为，对于现在的社会，可能从另一个角度看待人生会更准一点。

现代人经常说幸福才是人生、快乐才是人生，实际上，生活中的快乐非常少，幸福也不一定找得到。很多人不一定有钱、有地位，而什么条件都具足的人内心也很痛苦、很困惑，这样的现象比比皆是。

在我看来，所谓青春，正如佛教中说的“无常”，消失得特别快。就像一朵盛开的花，很快就枯萎了或者凋谢了，会有这样的情况。

如果用佛教里“生老死病的痛苦”“万法皆无常”的道理来解释我们的人生和青春，可能会使很多人觉得人生没有那么苦，同时在面对苦的时候，会更加坚强。同样，如果人们意识到，青春实际上是残酷的，那么也会提前就做

好相应的准备。但如果我们一直认为人生是多么幸福快乐，一旦在生活中遇到挫折和磨难，就会觉得难以接受和面对。

我在这两本书里提到，正值青春或者青春已过的人，都需要对人生做一个思考。另外，我们的人生中的确有很多快乐，但是与痛苦相比较，后者更多一些。了解到这一点，人们在面对痛苦的时候，就应该有一种智慧、一种洞察力。毕竟，这才是人生的本来面目。

⊙ **问：**我们大部分人的青春都有一个叛逆期、冲动期，您的青春有没有过类似的叛逆、冲动？

堪布：所谓的叛逆期或者冲动期，只是人们的不同说法而已。对任何一个人来说，都会对自己的青春有很多美好的回忆。比如对我来说，在我还没有上学的时候，平常会在山上放牦牛，在

蓝天白云下，跟着一群群牦牛走。那时，我的思想多么广阔，好像所有烦恼都跟蓝天融为了一体，大自然给我的心灵带来了非常难忘的快乐。后来上学读书了，虽然看起来是一种艰苦的经历，但在我现在的年纪回忆过去，那个时候的学习经历很有意义。因此，我的青春也有一些美好的回忆。

对我个人而言，包括青春在内的人生，没有非常痛苦、伤心的时刻，也没有非常难忘的事情。

⊙ **问：**您的童年或者少年时代都是跟天地自然相伴，相比之下，我们大部分人的童年几乎都在上各种各样的辅导班。您对此有什么看法？

堪布：确实，和现在的孩子相比，我的童年有所不同。最大的不同就是我童年时期学到的知识不

多，因为整天都与大自然、牦牛群相伴。虽然很开心，但没有学习的机会。现在我还会想，如果十几岁的时候一直在学习，背诵各种经典、论典，学习世界各国的语言文字，那会非常有意义……还是很可惜！



虽然那个时候没有真正开始读书，但我的父母和邻居经常向我传递慈悲和爱——这种慈悲和爱的教育在现在的学校里不一定找得到。因此，我的心地比较纯洁善良。

从获取知识的层面来说，十四岁之前没有机会

读书很遗憾；从为人处世的层面来说，我从身边人的言传身教里，获得了很多难忘的关于智慧、慈悲和爱的教育。这些对我的人生来说非常必要。和现在孩子的童年相比，有缺失的一面，也有好的一面。

从小最大的愿望是出家，
修行生活是最美好的人生经历

⊙ **问：**您虽然十四岁才上小学，但是只用了两年时间就考上了初中，接下来又进入甘孜师范学校读书。在一般人看来，您的世间生活充满了希望，前程美好；同时大家普遍认为修行的路充满了艰辛。您为什么会选择出家呢？

堪布：实际上，在我还没有去上学时就非常非常想出家，很想终身做一个出家人。因为前世的一些

因缘，我从小就非常向往出家人的生活，看到他们的各种行为、听到他们念经的声音就特别感动，经常热泪盈眶。

那时候政策还没有开放，当时我还不能披上出家人的袈裟，我经常会找一些红色的布匹披着，假装出家人。后来我去上学，最大的担忧就是害怕以后当不成出家人了。师范学校即将毕业的时候，我发现自己出家的因缘应该到了。出家对我来讲是非常好的一种选择。

我选择出家还有一个原因。不管在初中还是在师范学校，我似乎总是不满足于现有的知识体系，认为需要进行更深层的研究。只有通过出家这条路，才能充分利用时间，才有机会深入学习佛经论典以及现代社会的一些知识。

本来出家也好，佛教修行也好，在世间人看来都是一种艰苦的生活；但对我而言，这种生

活是人生中最美好的经历。在出家后的十多年中，不管白天还是黑夜，可以说我把所有的精力和时间都用在了学习和钻研佛经论典上。

现在回看，我也不觉得那是一种痛苦或一种折磨。现在无论到哪个国家、哪个城市，都不会羡慕当地的建筑，也不会羡慕人们的财富、地位，但是我很怀念曾经的自己有那样一段刻苦学习的经历。对我来说，是一个很难得的珍贵因缘。

⊙ **问：**您在五明佛学院仅仅学习了九个月就成为堪布。我们都知道，堪布一般要经历好多年的经论学习，还要通过考试。当时法王对您是不是有一个破格的提升或特别的考验？还是您本身学习能力特别强，所以能在这么短的时间内就成为堪布，为大家讲经说法呢？

堪布：是不是九个月，其实我不是很清楚，后来有些人说是九个月。法王对我也没有破格提拔或者特殊考验。在我的记忆中，法王会点我做特殊的抽考[2]。

我那时特别沉浸于看书和学习，白天晚上都在学，当法王点名抽考因明、戒律等时，我很盼望让法王知道我对这个经懂一点，那个经也懂一点。我那个时候比较幼稚，不像现在有些人特别害怕老师抽到他，我是每天都害怕抽不到自己，每天都很期待当众展示口才。其实我当时口才并不是很好，学得也不是很好，刚学了《入行论》和中观之类，只是对学习很有激情。

那时僧众也不太多，我自己又很愿意分享和传授，慢慢地就开始给大家做辅导。

2 藏传佛教在面试、考试时会像抽签一样在僧众中点名讲考。

从学院的制度来看，其实评选堪布、格西、法师等的过程是很严谨的。我们现在的评选就是严格按照法王后期制定的考试制度来执行。评选堪布或者法师，要对他的各方面行为和能力进行全面、长期的考察。我们觉得这样做应该比较合理。

世间弘法与个人清修不矛盾，自利利他是责任

⊙ **问：**许多人都认为佛法是出世间的法，作为修行人就应该待在深山老林，与青灯古佛、晨钟暮鼓长期为伴。您来到世间弘法与个人清修会有矛盾吗？

堪布：我觉得没有很大的矛盾。

按照佛教声闻乘的教义，修行人确实需要在寂静的地方自己修行。但如果每个人都只关心自己的解脱，都到寂静的山里、清静的寺院里修学，那么很可能现在的芸芸众生就感受不到佛法的智慧和慈悲。

有一句话叫“不忍众生苦，不忍佛法衰”，就是说：现在的众生特别痛苦时，作为佛教徒应该尽心尽力，用自己的智慧帮助他们；同时，现在佛教也处于比较衰败的状况，这个时候，佛教徒很有必要一起努力。

对于能够在寂静地方修行的人，我们很羡慕。我自己也特别喜欢修行，喜欢一个人待着，谁都不见，感觉很悦意。但有时候确实不忍心。

我们的人生非常短暂，在短暂的人生当中，如果没有将自己年轻时学到的佛法知识分享给其他人的话，总觉得从责任上讲，有点过意不

去。真正按照大乘佛教的教义来说，修行人必须自利利他，即自己修行和利益众生实际上是一样的。

我倒是没有到达大乘修行人发起菩提心那么崇高的境界，还谈不上。只不过在修学过程中多少从中获得了利益，我很迫切地想和有缘人分享。哪怕只能影响少数人，也能传播一些佛教的教理。

很多人不管其他事情，整天强调修行，强调解脱——当然真正能让自己和他人解脱是很好的。但有些人并不是真正地想要自我解脱，而只是在逃避，一直不敢面对社会，不敢接触他人。这样的话，即便你一直待在非常清静的地方修行，也不一定很好。

我也看到有些佛教徒一直没有放弃自己的修行，也没有放弃利益众生。一部分时间自己修

行，另一部分时间去帮助别人。如果真正有这样一种心态，也不一定非要在山里。

实际上，佛教并不完全是出世的。现在很多人认为佛教是出世的，其他宗教是入世的。其实佛教最高的境界恰恰是入世的。修行人证悟之后、成佛以后的主要目的是什么？就是利益众生！

我的老师法王晋美彭措在学院讲过几句非常重要的教言：一是戒律清净，即要规范个人的行为；二是团结和合，现在是一个开放合作的社会，成办任何一件事都需要和合；三是闻思修行，即我们要学习和修行；四就是利益众生。

按照我的老师的理念，我们一直修学是为了什么？是为了自己发财、享乐吗？并不是。当我学有所成的时候，就是去帮助众生的时候。哪怕只是在很短的时间中帮助到极少数的人，那

也应该是学习佛法最重要的意义。

我特别希望很多修行人不要只重视自己的修学。在短暂的人生中，如果你没有把自己的修行境界传给别人，也许你在离开人间时自己会得到解脱，但是你所拥有的智慧、慈悲以及各种各样出世间和世间的功德，别人都享受不到。这样的话就很可惜。

最大的浪费是对时间的浪费，
要做有意义的事

⊙ **问：**您在弟子眼中好像是一个工作狂，您认可这个称呼吗？他们反映说，您有时候生着病甚至打着点滴还在给他们讲经说法。您爱惜自己的身体吗？

堪布：如果经常打点滴说明是爱自己的，吃饭是爱自己，穿衣服也是爱自己，晚上睡觉也是爱自己……

所谓工作狂，也可以这么说。因为我总觉得想做的事情很多，但是好像时间始终不够。我很希望在短短的时间中做出很多事情。

我曾看到一本书这样定义“现代人”，就是能在短暂的时间中做很多事情。我觉得在短暂的时间中做一些有意义的事情，是人生最有意义和最有价值的。这样一来，说我是工作狂也可以。但我还是很会自我调整，我吃饭也吃得很好，睡觉也睡得特别香。而且我吃饭睡觉都是很有规律的，归根结底还是特别爱自己。

⊙ **问：**时间对您来说意味着什么？

堪布：时间对我来说意味着生命。说实在的，每个人

都应该珍惜、重视时间。如果我们虚度光阴，成日闲聊，或者在一些无意义的状态中浑浑噩噩度过的话，我觉得非常浪费，非常可惜！

所有浪费中最大的浪费就是对时间的浪费。因此，我只要有时间，就一定会珍惜，一定要用在有意义的事情上。否则浪费时间就是浪费生命，也是浪费财富——时间是一种最最宝贵的财富。

出家前爱发脾气，
大乘佛法有不可思议的加持力

⊙ **问：**堪布，您平时对弟子的要求严格吗？

堪布：我对弟子该严格的时候严格，该放松的时候放松。

⊙ **问：**您对他们会有生气的时候吗？

堪布：会有生气的时候。

⊙ **问：**您生气时是什么样的感受，您会原谅自己吗？

堪布：我以前没有出家的时候脾气很不好。发起脾气来，好像既没办法原谅自己，也没办法原谅别人。甚至也爱打架，有很多不好的习气和毛病。

后来学习了《入菩萨行论》等一些大乘经典和论典后，虽然还是会生气、会有嗔恨心，但是也学会了很多对治和调节的方法，一下就可以转变负面情绪。

以前我因为某件事生气，可能一直不能原谅也不能释怀，好多天都不说话，甚至耿耿于怀。学习了这些大乘论典之后，给我带来了不可思

议的加持力。现在一件事只要结束了，就不会再影响我了。

我对别人所谓的生气，可能就是当场批评他。过了一会儿，这件事就好像没有发生过一样。我不会记在心里，这是我现在能从根本上做到的。

所以我觉得大乘佛教，特别是《入菩萨行论》等论典有一种不可思议的力量，这种力量在对治烦恼方面有非常大的作用。

⊙ **问：**您从十年前就开始汉藏的经论互译，并通过网络、光盘等各种方式进行汉藏文化交流。因此您被大家称为现代的玄奘。您怎么看待这个称呼？

堪布：我在不同场合说过，把我称作“现代玄奘”是一种夸张之辞，也是一种不合理的称呼。

十多年来，我出于兴趣，翻译过一些经典和论典。因为我总觉得，现在汉地佛教徒虽然有机会学习很多经论，但是藏传佛教中特别珍贵的经论，也可以让汉地众生了解。由此，我花了大量时间做汉藏互译，也将部分中国传统文化和汉传的佛经论典译成藏语。这些翻译工作是我的一种爱好，也只是我工作的一部分而已。

我之前有一次去清华还是北大演讲，当时有一位主持人称我为现代的玄奘，这样说了之后，一传十，十传百，大家就经常这样说。实际上，对于这个称呼，我觉得很惭愧，也希望大家不要再提。这种称呼其实很虚无缥缈，也并非名副其实。

大家都知道，玄奘法师的翻译工程相当庞大，他受托于皇命，用了大概十九年的时间，翻译了如《大般若经》《瑜伽师地论》等大量经论。

相比之下，我只是做了一些如修剪小草一样的工作。

总之，这种称呼我觉得没有任何必要。别人这样说时，我也从来没有过丝毫的认同之心。

现在的年轻人应该多学习古代文化，很多烦恼可迎刃而解

⊙ **问：**您在讲课中经常会引用中国传统文化经典中的内容，从唐诗宋词到诸子百家，也会引用如自然科学等现代科学知识。一般人想要掌握这些知识都很困难，您却能够融会贯通、运用自如。您如此用心用力地学习这些，是出于什么样的目的呢？

堪布：我最喜欢学的是佛学，佛学是我最重视的一门

学科。与此同时，我认为不管是唐宋元明清的经典著作还是诸子百家的格言名言，其中包含着很多为人处世和待人接物的哲理和常识，是我们日常生活中不可或缺的。因此，我对传统文化很有兴趣，经常阅读相关内容。但其实我了解的也不算多。



我认为现代人尤其是年轻人，应该用更多时间学习传统文化。古人的思想高度与现代人相比，有所不同。如果现代人能通达古人的思想

境界，心灵上的种种烦恼与困惑都可以迎刃而解。

⊙ **问：**您认为中国传统文化在修行次第当中起着什么样的作用？

堪布：中国传统文化包括了儒教、道教和佛教等。其中的佛教文化在修行次第中起到了非常大的作用。

我们希望众生学佛，并不仅仅是为了今生的快乐，更重要的是，它让我们活的时候快乐、死的时候快乐，乃至来世也快乐；不仅仅是自己快乐，也让周围的人快乐，乃至让所有有情众生都快乐。此外，从思想的广度、深度等方面来说，佛教的理论次第和修行次第都非常完整、圆满。

其他传统文化的一些观点可能与佛教的大乘思

想不太一样。我们可以进一步地互相学习、互相探讨，才能找到相通之处。个人认为，佛教的理念，尤其是它的慈悲观涵盖了所有生命。在这一点上，就超越了很多宗教与文化。大乘佛教的慈悲观只有通过实践才能了知其中的甚深意义。

这几年，我喜欢将佛教思想与其他宗教、各种传统文化乃至一些现代科学思想进行对比。我不会因为自己是佛教徒就刻意地去赞叹佛教，而是在对比的过程中，发自内心地认为佛教的智慧非常了不起。为什么了不起？因为它既能跟得上现代科学的发展，也能与古人优秀的哲学思想不谋而合。应该说，像佛教这样的智慧思想是比较罕见的。

因此，我特别希望大家用一种正面的心态来了解佛学知识，这样它与其他各种文化学说相比

之下的特殊性和优越性，就很容易被发现。

佛教没有民族差别，
汉族人也适合修学藏传佛教

⊙ **问：**现在藏地很多高僧大德包括您在内，都致力于将藏传佛教传到汉地。但是也有部分人认为，汉族人的根性更适合修学汉传佛教。您对此怎么看呢？

堪布：我觉得佛教其实不分民族，佛教思想也不应该受到国家、民族、地区等的限制。与其他佛教宗派一样，藏传佛教也是释迦牟尼佛传下来的教法，汉族人、藏族人都可以学。从我的经验来看，只要大家对它感兴趣，就可以学。

就好比西方生产的一台非常实用的机器，谁都

可以上手操作；又好比日本生产的一辆质量很好的车，只要掌握了驾驶技术，谁都可以开。不会是日本车只有日本人可以开，其他人不能开，没有这种说法。如果传承非常清净圆满，修行次第和理论次第也都很圆满，那么谁都会从中受益。

⊙ **问：**与藏族人相比，汉族人修学藏传佛教时会不会有一些特别的困惑？您觉得他们在这方面会有障碍吗？

堪布：应该不会有什么障碍。佛教是汉族、藏族、蒙古族等任何一个民族都可以学习的。佛教中所说的“度化天边无际的一切众生”，不仅针对人类，更是让所有生命都能得到利益。

作为藏族人，见到任何民族学习、修行佛教，都会很随喜赞叹。因为对于现代人来说，佛教

确实是一种特别珍贵的思想。此外，我并没有发现汉族人学习藏传佛教，会给他们带来困惑不解或者担忧、伤心等情绪。

佛教所提供的完全是一种催人向善的力量。我特别希望所有人都能切身感受、得到这种力量。毕竟这个世界上多一个善人，大家都会很欢喜；多一个恶人，大家都会很担心。我并不担忧很多人都来学藏传佛教，我担忧的是很多人的所作所为不符合佛教的教义，整天作恶。

如果恶人越来越多，这个世界会让人没有安全感，人心惶惶。这才是让我们担忧的事情。学藏传佛教是一件好事，没什么可担忧的。

如何辨别真假活佛？用智慧来分辨

⊙ **问：**我们接触藏传佛教后发现，会遇到很多活佛，

尤其在网络上自称活佛的就更多了。我们应该如何辨别真假活佛、跟对上师呢？

堪布：其实这个问题我以前在不同课程中都讲过。现在很多人依止的活佛中，有些是真的，有些是假的。其实选择上师有一个标准，这个标准在佛经论典当中说得清清楚楚。就像我们找老师时，会看他有没有相应的教师资格证，他从哪所学校毕业，学历如何，他的人品怎样……从学校的角度去考评一个老师，同样也需要确认他的相关履历和资质。

又比如说，我们要在世间找一个对象，肯定要去观察他的个人经历和社会背景。但很多人在依止前并没有去了解上师。按照佛经的说法，依止上师之前要观察六年、十年乃至十二年之久。做不到这么长时间也可以，但至少应该搞清楚这位上师的基本情况，要先确定他是不是

一位真正的上师。

我希望大家不要上当受骗。有些人找到了个别信徒的弱点，通过一些手段装作活佛，或者假借别的活佛的名号，这种情况也时有发生。不仅仅是藏传佛教，其他佛教教派和其他宗教中也都有类似情况。在世间，依靠外在的形象欺骗、引诱他人的情况也非常普遍。

因此，大家一定要观察，不要听到某个信息或者对方自称活佛，就信以为真了。实际上有没有活佛？是有的。活佛在藏传文化中处于非常高贵的地位，历代活佛对佛教做出了很大贡献，也对社会做了很多非常有益的事。同时，也的确存在个别人假扮的活佛，尤其是在现代。这种欺骗行为甚至会触犯法律，给佛教徒带来了很多痛苦和麻烦。

遇到这类问题时，大家一定要思路清晰，用智

慧来分析。这并不神秘，也不困难。正如我们要找一位老师，或者需要找一个人成办事情，你要先了解他是否具足相应的能力。如果考察下来，确实具足，你的判断思路也没有问题，那就做出抉择。如果最后才发现问题，那就要反省一下自己的判断能力。

我们购买任何产品，都会先去了解这个产品的生产厂家、保质期等，更何况是依止老师这样重大的选择，更要仔细了解、观察，认真判断。这个过程是很重要的。

假设我们聘请一位老师给孩子上课，父母会去确认老师的工作单位、教学经验等情况。不可能来了一个人说，“我要当你们孩子的老师”，对他一无所知，仅凭一个自我介绍就接受他。这样的抉择也是一种愚痴。

我认为出现跟错上师的情况，一方面是自己的

愚痴，另一方面是个别人别有用心的欺骗。大家要学会用智慧来做抉择，依止真正的善知识。

西方人比中国人更容易接受藏传佛教

⊙ **问：**藏传佛教在现代西方似乎没有受到过过分的质疑，您觉得现在藏传佛教在西方受欢迎的原因是什么？

堪布：藏传佛教在西方受欢迎，首先是因为西方人的思维方式比较直接，和藏族人比较类似；其次是西方人可以从藏传佛教的理论和实修中，直接受益。如此一来，西方人很容易接受藏传佛教。

在中国汉地，一直以来的舆论导向和宣传，造

成了大众思维的固化，人们对藏传佛教本来的清净面目有一定的误解，接受它反而很困难。

为什么藏传佛教在西方可以产生很大的影响？实际上西方人很有分辨力，看到了藏传佛教既有理性的智慧，也有感性的智慧。理性的智慧指的是藏传佛教的理论体系和辩论等行为，这些都得到了西方学者的特别认可。感性的智慧体现在仪轨、唱诵和实修方面，可以激发人们的信心，同时也使他们在日常生活中获得真实的利益。这些应该是西方人接受藏传佛教的原因。

⊙ **问：**西方一般有比较久远的宗教传统，同时西方人的思维偏理性，逻辑性强，也很重思辨。而藏传佛教给我们的感觉是很神秘、很感性，您在西方传法时会不会根据西方文化做一些调整？

堪布：我觉得在西方传法不需要调整，反而在汉地会需要很多调整。为什么？因为很多人普遍对佛教的思想和教义有一种误解，甚至会用马克思主义和其他理论来曲解佛教思想。其实佛教并不是一种古老、陈旧、颓废的思想，也绝对不是一种死板的思想。

在西方，我可以直接宣讲，虽然他们有自己的信仰，但只要讲清楚其中一些甚深的道理，一下子就可以揭开藏传佛教神秘的面纱。但在汉地呢？尤其面对年轻人，我需要做很多解释，比如为什么佛教不是迷信，要用很多很多道理来说明。也有一部分人会将佛教过分地娱乐化、世俗化，也需要为他们解释，还原佛教原本的形象。针对大众不同的误解，要从思想层面进行厘清和匡正。

西方很多人都接受了藏传佛教。前阵子我遇到

一位美国的大学教授，他提到，大多数西方人信仰基督教，但现在很多信基督的年轻人开始学习藏传佛教的逻辑思想和辩论方式。为什么？因为他们需要一种教义很深、威力很强的宗教，而不是教义相对简单，只有祷告和仪式的宗教。基于此，他们现在既信基督教，同时也学藏传佛教。

西方人学习藏传佛教的主要目的，一部分是希望通过学习密法，很快就能在实践中感受到一种特殊的加持力，比如认识烦恼的本性是智慧、菩提等；还有一部分是希望了解古人卓越的宗教思维，特别是如何用逻辑来应对他人的挑战——他们对这一点特别感兴趣，西方的一些大学校园里，很多学生和教授都特别想学习藏传佛教的辩论方法。

藏传佛教的某些内容，在西方反而马上就能被

接受，有这样的情况。

⊙ **问：**您在全球弘法的过程中，觉得哪些地区是亟需关注的重点？哪些人亟需佛法的滋养？

堪布：我觉得好像没有什么差别，哪些地方因缘成熟，就可以去哪里，为他们传授佛法。现代人所遇到的种种问题，大部分都不是物质方面的问题，而是心灵问题。要想解决心灵问题，在世俗传统文化和现代的知识中是找不到答案的，只有在宗教中才能找到答案。就算是心理咨询师，他们的解答也无法解决根本问题。

为什么宗教到现在已经延续了几千年？有的是两千年，有的是三千年，佛教是两千五百多年，一直存在着，而且与时俱进，从未过时。

不管是什么地方，只要有需要，就是我们传递智慧与爱心的地区。并不存在重点关注一个地

方，放弃另一个地方。如果一个地方的因缘具足，人们在真的有需要时会很容易接受佛法，接受了就会从中得利。很多人心里特别痛苦，其实这种痛苦通过佛教可以轻而易举地消除。因此我特别希望大家能够更多地了解佛教。

最重要的是，学习佛法和宗教知识会让自己得到利益。我个人而言，一刹那也没有想过要去控制谁，或者谁加入了佛教团体，我就如何如何开心，能从中得到什么好处……类似这种念头，不管白天还是梦境，都从未有过。

我很希望大家的痛苦减少、快乐增加，不只是今生，而是包括来世乃至生生世世都处在快乐的状态中。这也是大家所渴望的。大乘佛教最重要的精神和最究竟的教义，就是要为他人传递快乐。

真金不怕火炼，
不怕为知识分子们宣扬佛法

⊙ **问：**您被邀请前往北京大学、清华大学、人民大学、香港中文大学、美国哥伦比亚大学等众多知名高校宣讲佛法。有一种说法是，为知识分子讲佛法是比较困难的事情。您怎么看待这种说法？



堪布：我觉得为知识分子讲佛法很容易，我们可以面对面直言不讳地交流，他们如果不接受相关教

义也可以辩论，大家用讲道理的方式来沟通。如果是和文化层次不高的人交流，可能说半天也说不通，或者说完了他也记不住，即使记住了，也有一些误解。

知识分子中的一些人刚开始比较顽固，有自己独到的见解和思想，但如果对方说得很有道理，他们也容易接受。我本人特别喜欢与一些文化水平高的知识分子直接交流。

当然，传法不分高下，我也特别喜欢去一些偏僻的地方传法，那里的民众普遍文化水平不高。比如我去藏地一些比较偏僻的地方，路上要花二十几个小时，到了之后讲两个小时的课。那里的信众没有做笔记的习惯，大部分人只是虔诚地合掌聆听。一般来说，我希望大家不仅仅是合掌，也要把我讲的内容都记住。不做文字记录的话，他们也许记得住，也许记不

住，但不管怎么样，我都被他们虔诚的心所感动。

总之，不同的人接受佛法，有各自不同的特点。在高等学府，大家有一定识别、抉择的能力和思维方法。佛教确实是真金不怕火炼，在激烈的辩论中，有些真理会自然而然地呈现。我个人对佛教的信心非常坚定，这也是为什么我进高校与那么多学生、老师交流，一点也不担心和紧张。我认为佛教所蕴含的真理既符合现代科学，也符合古人的优良传统，同时与人类生存的福祉息息相关。这样的真理如果有人真的可以驳斥、驳倒，我也可以接受。

在和大家面对面交流的过程中，我只要告诉年轻人，这里有一种很稀有的思想，你们是否愿意去了解和观察，也许你们能从中找到真正珍贵的宝珠。通过这样的交流，我们有机会挖掘

出更深层次的真理，这对我来说也是一个很好的学习过程。

明星学佛是好事，可带动社会风气

⊙ **问：**目前明星学佛也成为一种潮流，您的粉丝当中也有很多明星。您怎么看待这个学佛群体，您对他们会不会有什么特别的期待？

堪布：在网络非常发达的当下，有些人通过一部电影、一个节目，一下子就火了，成为大众眼中相当了不起的公众人物，得到很多人的赞美和喜爱。

很多明星，包括我认识的个别明星，都很关心社会，对佛教也很虔诚。佛教的宗旨是“诸恶莫做，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”。如

果这些拥有百万乃至千万粉丝的明星们能够通过自己的行为和语言，影响和带动很多人去断恶行善，为世界创造一份美好，就是在很好地承担社会责任。

我们经常看到明星们参与各种慈善活动、做善事，同时也宣扬制止暴力、和平至上等善的理念。普通人做同样的善事，影响可能非常微弱；而明星说的每一句话、每一件事都会得到大量关注，也会影响他人。因此，明星的正能量行为会提升整个社会善的风气、善的力量。

有些明星会特意发微博，号召大众一起行善；有些明星则身体力行地加入行善的行列。我觉得这样会在社会上形成非常好的互动，非常希望他们多做善事！

都市白领修行，从了解理论入手

⊙ **问：**佛教徒分为在家人和出家人，现在的在家信众在数量上占据更多的优势。您觉得在家信众修行的时候，怎么样在修行、生活、工作之间取得平衡？尤其对于一个都市白领来说，从哪方面入手可以更好地进入修行？

堪布：作为在家修行人，先了解理论是很重要的。因为佛教是一门非常深邃、广大的学科，如果没有了解和学习基本理论的话，根本谈不上进入修行。藏传佛教中有一句格言：如果没有学习而直接修行，就相当于没有手臂的人去攀岩登山一样危险。我们特别希望在家人先完整系统地学习相关的佛教教义，然后再去修行。

修行和生活会不会冲突呢？有时候是会冲突的。如果内心有佛教倡导的爱心，则可以很好

地融合修行和生活。

就像鲁迅先生所说，时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。修行和工作、生活是可以并行不悖的。有些人总认为，现在没有修行的时间，等老了退休了、下岗了再去修行。我认为这种说法不成立。你现在就可以边修边上班，边修边做家务。就算已经完全退休了，在家人也不可能永远都在修行。实际上，坐车也好、上班也好，做什么事情都可以修行——用心修行，用身体修行，用语言修行。

我们藏族有一句非常著名的格言：生活不离开修行，修行不离开生活。也就是说，在生活中修行，在修行中生活。这个道理很重要。对在家人来说，一定是这样的。如果做不到，认为现在要上班挣钱，没办法修行，等老了、退休了再修——可能等不到退休，无常来临时就离

开了世界。有这种风险。

因此，我特别希望每个人在有能力和意愿修行的时候，挤出时间去修行，不要一直等着所谓的合适的时机，或者等把所有工作都辞了再去修行。作为在家人，现在生活和工作的压力这么大，要对很多事情负责任，不可能抛弃家人、孩子去修行，那样既不现实，也不负责任。我们特别鼓励大家边修行边生活，这是非常好的一种方式。

⊙ **问：**有一种说法是，末法时代是知识的时代。很多人可能有佛学知识，但修行的功夫上不来。您觉得在世间修道是不是属于越来越难的情况？

堪布：其实现在也不是什么“知识的时代”，很多人的知识也比较欠缺。如果有很丰富的知识，那当然很好。但现在很多人整天看的都是一些无

聊的信息，也不算真正的知识。

我觉得，如果你真正愿意修的话，修行并不是很难。所谓的“修行”分为不同的层次，有很高的层次，也有中等的层次。我们也许达不到像藏传佛教中的米拉日巴尊者或者汉传佛教中的六祖大师那样至高的境界，但是至少可以做到断除罪恶、行持善法——这样的行为谁都可以行持。大家都可以做到把自己拥有的智慧用在修行上。

手机强迫症令人担忧，
系统修学才可能接近圆满

⊙ **问：**现在很多人都会有一种信息焦虑症、手机强迫症，您怎么看待这种现象？

堪布：这种情况确实比较严重。

现在大家多少都有点信息焦虑症或者手机强迫症。人们只要稍有空闲就开始刷屏，一直看着手机。虽然也可通过手机和网络学习，但大部分人都是在玩游戏，或者娱乐、购物等。

我感觉信息越发达的时代，人们越少阅读。曾经看过一篇文章，是一位在上海的印度工程师写的，叫《令人忧虑：不阅读的中国人》。里面提到很多种情况，比如很多中国人在地铁、火车和飞机上都不看书，只用 iPad 打游戏或者看电影，或者热衷于微博等碎片化阅读。诸如此类，讲了很多很多。我也很有同感。

当我去其他国家时，经常看到很多人一直在阅读各种有价值的书籍。一方面，手机很重要，依靠它能很方便地获取信息，成办对自他都有利的事情；另一方面，也不能过于依赖手机，

好像哪怕一天没有手机都活不下去。

现在有些培训机构，包括一些寺院，把大家的手机没收，要求在七天的时间内不能使用手机、不能上网。能够七天不用手机，很多人就觉得自己境界很高。其实古人一直都处于这样的状态中，也并没有认为自己的境界很高。

那些重度的手机强迫症患者，早上起来最先摸的就是手机，晚上睡觉之前也是一直拿着手机。这样的话，可能死之前最后摸的也是手机，摸完就离开世界了。

在应该打的电话打完、应该找的资料找完之后，我们应该把手机放在一边，让心安静一会儿。心应该在合适的时间里安静下来。我在佛学院里很多年以来都是这样做的：上午不得不使用手机，因为要办很多事情；到了下午，就关掉手机，这段接近四个小时的时间，全部属

于自己，看书也好、念经也好、打坐也好，都可以很专注。不然的话，想要修行和学习确实有点困难。我想，在家人被手机所干扰的情况也是越来越严重。

⊙ **问：**您觉得通过手机、通过微博来学习佛法知识是一种好的修行方式吗？

堪布：是一个好方法，但还不够。真正学习佛法是需要次第性的、一本书一本书地学习和研究。一条微博只有区区不到 140 个字，里面可能会有一点简单的内容，让你了解到某个信息，或者抚慰一下内心。如果想要学习更广、更深的知识，只通过微博和手机是做不到的。我还是希望大家能通过书本，真正系统地学习，这样的修行才能比较圆满。

我经常遇到一些佛教徒，问他：“你学佛

吗？”“我学佛。”“你怎么学佛？”“我天天看某某上师的微博。”一位上师的一条微博只有几句话，如果仅有这些作为精神食粮，可能是吃不饱的。还是需要用更多知识来充实自己，对治自己的烦恼，提升自己的智慧。

公益是修行的一部分，
以善巧智慧对待不诚信事件

⊙ **问：**我们知道您不仅弘法利生，还投身慈善公益事业，发起了“启动爱心”的号召。您认为佛教人士从事公益事业与世间的公益事业会有什么不同吗？

堪布：佛教人士与世间人士在从事公益事业方面，大体上是相同的。只是我接触到的做慈善公益的佛教徒大多数更愿意付出。

佛教徒，尤其是大乘佛教徒，无条件地希望成为众生的奴仆。因此很多大乘佛教徒将做慈善视为有生之年非常难得的机会，他们完全不会有从中为自己谋好处的想法，全心全意想着他人的痛苦，想着帮助他人，能付出的都会付出。这样的心态很有助于开展慈善公益事业。

此外，如果都是佛教徒从事公益事业，价值观等方面比较一致，在管理上也会容易很多。

总体而言，佛教徒和世间人士在心态和认知上会有一些差别。从整体成就来看，一些没有宗教信仰的爱心人士所做的慈善事业非常成功。我们也非常随喜。

⊙ **问：**可不可以理解为佛教徒所从事的公益事业也属于修行的一部分？

堪布：对，我是这样认为的。

⊙ **问：**有一些公益组织，之前可能做了一些不诚信的事，导致很多人对目前的慈善公益组织有一些负面情绪。您怎么看待这个情况？

堪布：我们现在做慈善还处于初期的摸索阶段，就像一个孩子刚刚学会爬行，在他真正可以走路之前，一定会摔很多跤，但是不能放弃，要坚强地走下去。



其他一些国家在慈善方面的经验比较丰富，会有比较完整的立法和非常完善的管理制度。相

比之下，我们正在起步阶段。这个时候，不应该因为个别人或个别组织的不良行为，就将所有做慈善公益的人都当作怀疑对象。我觉得这是不合理的。

在慈善公益事业里，有一些人做得非常好，为什么不将他们作为榜样？有时候，事态演变得很奇怪，比如发现某个企业或者个人做得不好，媒体宣传曝光后，负面信息大量传播，公众质疑所有的公益组织和机构，最后演变成谁都不去支持慈善公益了。

其实就是一种借口吧，很多人本来也不愿意做慈善，在别人没做好的时候，把这个当作借口，就名正言顺地不用加入慈善行列了。

如果一个人做得不好，还有其他人可以做得好。为什么不跟做得好的人一起做呢？因为极个别公益组织的不良行为影响到整个公益事

业，进而抵制公益，这是一种不合理的选择，也很奇怪。

个人的行为是个人的，应该具体问题具体分析，不能一概而论，这既不科学也不理性，不是我们应有的态度。不能因为一两例特殊事件就把所有慈善行为推翻，应该就事论事，一分为二地去分析。

⊙ **问：**佛弟子在面对这些不合理、不公正的现象时，应该忍辱还是拍案而起？您认为什么样的行为比较恰当？

堪布：作为佛弟子，可以用一种善巧智慧去抉择。发现不合理、不公正的事情时，也会有不同情况：一种是因为自己的分别念所产生的误解，这种情况下应该要尽量地忍辱；另一种情况是确实不合理，那么也需要拍案而起。比如面对

当下佛教被娱乐化的情况，我虽然不会使用非常严厉的语言和行为，但也经常在不同场合，表达过不满。

比如在经典名著《西游记》中，记录了唐僧取经的经历，但拍摄电影的人完全把它当作了一种娱乐工具，对其中的佛教教义加以扭曲。这对我们佛教徒来说，是非常不合理的行为。他们为了商业和娱乐，为了赚钱，随随便便地将佛教的教义改得面目全非，让大众对佛教产生误解。尤其现在电影、电视等媒体对公众的影响是非常大的。

佛陀讲过，可以忍辱的时候忍辱，该讲真理的时候讲真理，需要显示威力的时候，就显示威力。诸佛菩萨也会示现忿怒相。我想，作为佛教徒，对于身边发生的事情全部置之不理、置若罔闻的话，也不一定是非常合理的。每个人

都需要掌握不同的对治方法。

“剩男”“剩女”的原因可能是过于贪心

⊙ **问：**现在有一种社会现象被大家普遍关注，就是所谓的剩男剩女问题。这个问题在大城市里更为突出。这个群体的人心情普遍比较焦虑，他们的父母更焦虑。您怎么看待这个问题？

堪布：我没有特别关注过这个问题，但我经常听到这方面的一些担忧，比如常有父母请僧众念经，希望子女能够获得美满的姻缘。

在我看来，这个问题的主要原因可能是：不管男生还是女生，都把择偶标准提得比较高。希望对方长得好看、有钱，还要有丰厚的社会资源。很多人的自身条件如智慧、钱财等都不怎

么样，却对对方提出了特别高的要求，结果就是这样的要求很难得到满足。

因此我觉得，一方面可能与自己过于贪心、欲望过高有关。比如说本来可以选择条件一般的对象，但是一定要找条件很好的，结果可能就是始终找不到。另一方面，现在的整体社会氛围比较浮躁，再加上人心自有的烦恼和痛苦，人与人之间很难有真诚的沟通与交流。总之，有社会的原因，也有自己的原因，是各种原因导致的结果。

最近有一个流行语是：“宁可在宝马车里哭，也不愿意在自行车上笑。”实际上也说明了一种社会现象：人们追求的目标特别高。

不管怎么说，很多人都为找不到另一半而苦恼，但谁都不愿意与层次比自己低的人交往，永远都处于一种求而不得的痛苦中。这可能是

现在的各种媒体和娱乐节目给大家带来的一种比较特殊的“境界”，也只能依靠个人来面对了。

⊙ **问：**有一种说法是“追求物质是现代文明的动力”，堪布您认可这种说法吗？

堪布：现代文明的发展动力从很大程度上来讲，确实是对物质的追求。但我希望不仅追求物质，同时也追求精神。人们现在更需要的不是物质，而是精神，因为很多人的精神世界是空白的。

21 世纪是人类有史以来物质成就的最高峰。我们经常看到城市里建造的高楼，一年比一年高，都是以往的时代从未有过的高度。但是人心的境界有没有越来越高呢？可能反而是越来越低了。

有一位日本学者写了一本书，提出了“低智商

社会”的说法。低智商是怎么回事呢？日本很多人不阅读，也懒于思考，导致智商越来越低。在中国，人口一万左右的乡镇里就有很多网吧、麻将馆。小孩子看电视，年轻人上网娱乐，老年人打麻将。除了娱乐，大家完全没有自我的方向。

虽然现在的物质越来越丰富，却仍然无法满足人们的欲望和心灵。如果我们内在的智慧能越来越提升，外在的高楼大厦不用太高，我们也会生活得更快乐。

人们的境界各有不同。境界比较高的人非常重视精神领域，会有信仰方面的追求；境界一般的人，会追求艺术审美等文化领域；境界比较低的人，会追求物质。

所以，追求物质的人内在的境界不高，因为物质能给人带来的满足感非常有限。

谈北京雾霾天气，佛教对环境保护最重视

⊙ **问：**我们大家，尤其是北京市民，目前比较关心一个问题：雾霾。上周有好几天都是雾霾天，接下来的冬天可能会面临更严重的雾霾问题。大家的情绪都很焦虑。您有什么好建议，能够缓解大家焦虑的情绪？

堪布：我昨天看到了蓝天白云，好像没有雾霾（凤凰佛教：对，很难得的一天，没有雾霾）。前一段时间，新闻上经常报道各地的雾霾；我还看到一个新闻报道，韩国还是日本分析中国雾霾的来源，等等。

大家的焦虑可以理解，我也同样担忧，但眼下的情况不是我们说一两句或者某一种方法可以解决的。我希望大家能够借此提高环保意识。如果很多企业，尤其是大型的五百强企业，持

续在城市里建设工厂，空气质量和环境很难改善。

希望通过各方的努力，让空气越来越新鲜，环境越来越美好，这样每个人的内心都会很快乐。

⊙ **问：**佛教中对环境保护有没有自己的解释？

堪布：应该是有的，首先要保护自己的内心环境，然后保护外在的环境。其实佛教是最重视环境保护的。释迦牟尼佛的降生、成道、苦行和转法轮，都是在非常优美的环境中进行的。因此所有的佛教寺院都非常让人心生欢喜、心生寂静。在佛教经典《毗奈耶经》《阿含经》中，都直接宣说了要保护草地、清水和山脉等。

我特别希望大家去了解一下佛教中保护环境的概念，从而生起环保意识。这样我们赖以生存

的地球，所承受的压力会轻一点。否则人类把地球上的资源在短短的几十年中都消耗尽了，后人会难以生存。对我们每个人来说，都有必要提升环境保护意识。

⊙ **问：**佛法当中的环保概念不只是保护自然环境，还包括生命的环保吗？

堪布：佛教里的环保概念包括内环保和外环保。内环保就是我们对内心的保护，经常清净自心，也就是佛教中所说的保持正知正念。心灵就像是一座花园，如果希望这个花园非常美好，就要及时清理花园里的杂草和无用的垃圾。因此佛教中有很多心灵环保方面的教义和方法。

⊙ **问：**感恩堪布，谢谢您带来的慈悲启示，谢谢！

什么是密宗

——腾讯佛学频道华严讲堂

2014年3月10日

主持人：

各位朋友下午好，欢迎大家来到腾讯佛学华严讲堂的录制现场。今天是一个非常吉祥的日子，我们非常荣幸地礼请到四川喇荣五明佛学院的索达吉堪布。对在场的人来说，这是一个非常殊胜的机会。同时今天的内容会通过网络，分享给无数人，让大家蒙受法益。我们非常感谢堪布，感恩上师三宝！

今天堪布所讲的题目叫“什么是密宗”。在座和不在座的很多人都对佛法当中非常殊胜的密宗有兴趣，也有一些人通过不同的渠道在学习。今天通过这

样的机会，聆听堪布为我们开示什么是密宗。有助于我们树立正确的知见，更有助于我们未来的修行。

让我们用热忱的掌声，礼请堪布为我们开示！



大家好！首先很感谢腾讯佛学频道提供这样一个交流平台。今天我们在此探讨的内容是：什么是密宗。关于密宗的见解、密宗的修行、密宗相关的行为，在座的有些人非常清楚，也有些人不一定那么清楚，还有些人或许有一些不同的见解。不管怎样，我希望今天利用短短的时间，与大家共同交流，希望大

家能得到少许利益。

密宗是一种非常严密的佛法教育

在座的各位可能在电视屏幕上都看到过藏地神秘的喇嘛庙，里面有一些穿着僧袍的出家人。看到他们，内心会产生一种神圣感。在世间汉地的城市里、街道上，也时常能看到一些穿着红色僧袍的僧人。此时不知道大家的内心有什么样的感受。面对这些画面，大家最应该知道的一件事就是：所谓的密宗，其实是非常严密的一种教育，一种佛法的教育。

我认为现在大众对密宗的认知，其中有一些观点比较极端，这是不合理的。有哪些极端的观点呢？有一种极端是把密宗过于神圣化了；还有一种极端是把密宗妖魔化了。第一种极端：只要是藏地过来的出家人，就不加辨别地视作珍宝。似乎只要亲近、依止了

他们，就很荣幸、很有福报了。但其实依止上师需要用细致的智慧加以观察，冷静地思考。

在佛教的教义中，不管是显宗还是密宗，都要求我们一定要观察善知识、观察上师。如果不明白这个基本道理，一开始就非常冲动地依止上师，很可能埋下一些隐患。

我们首先要明白依止上师的目的是什么。扪心自问：你为什么要寻找一位上师，你需要的是什么？你需要的是佛教里所说的解脱呢？还是需要为浮躁的内心寻找到一些安慰，找一个类似于心理咨询师角色的人？还是需要一些其他的东西？如果你需要的是解脱轮回，那么要对这位上师有一定的了解。

在藏地这片神圣的土地上，过去和现在都有着许许多多的高僧大德。为什么呢？最初当印度的佛教传入到藏地后，在藏地的各个寺院和佛学院里，都有非常完整的理论和修行体系。虽然在历史的变迁中经历

了一些风雨，但是到目前为止，毫不夸张地说，藏地还完好无损地保留着佛教的闻思体系和规范的教育体制，在这样的历史背景下，有这么多高僧大德就不足为奇了。

现在在全世界范围，各个国家和地区的人们都关注到了这块宝地以及宝地上的这么一群人才。因为当下有太多人需要精神依托和精神归宿，他们会四处寻找自己所需要的上师，在这种时候，很有可能被鱼龙混杂的乱象所迷惑，从而无法找到真正的善知识。

在藏传佛教中，依止善知识是非常重要的。因此，我再再地告诉大家，如果你真正想要学习佛法，无论是显宗还是密宗，首先你要反问自己：你想要的是什么？通过佛法，是想获得解脱，还是想治病，还是想获得一种成就？如果你想解脱，那么就要进一步了解，出世间的解脱可以从哪一位上师那里得到？你所要依止的这位上师也需要有相应的功德和能力。

我最近遇到很多佛教徒，他们说自己的上师是佛，上师说什么就要听什么。这其实是一种很高层次的修行。在显宗和密宗中，都有“上师是佛”的教义，但是在我们依止上师的初始阶段，不需要把上师看成佛。我以前专门就此讲过一堂课《初学者不应视师如佛》，里面讲到刚开始要把上师当成一般人去看待。将他当作朋友，或者相当于世间的合作伙伴去对待。在这个过程中你会发现，他到底有没有相应的资质和知识储备，以及真正的功德和修证。如果他真正具足这些功德，你就可以去依止。

现在是信息非常发达的时代，一方面，我们可以收集、利用各种信息；另一方面，很多的信息和宣传，有虚假不实的部分，我们应该通过各种方式来进一步辨别真假。有很多人来不及观察，听到了宣传就马上去依止。这就好比在世间，你要与一个人交朋友，或者你要寻找一个合作伙伴，一起做生意，你需要对这个人的方方面面，包括他的能力、人品等都非

常了解。同样的，当我们要依止上师的时候，一定要了解他的能力、智慧和悲心以及一切的一切，这样我们才能找到一个真正的善知识。

找到真正的善知识对一个修行人来说很重要。比如我们学习开车时，光在网上下载资料是不够的，或者找一个从来没开过车、自己不会开车的人来教你肯定也是不行的。你需要的是一位真正熟练掌握驾驶技术并且有丰富经验的老师。同样的道理，我们要依止显宗、密宗的上师，都需要先进行观察。

《米拉日巴尊者传》在上世纪的七八十年代已经译成汉文，在汉地流通。里面的故事很精彩，但也出现了一个误区：人们都自认为和米拉日巴尊者一样，是上等的根基，作为弟子必须对上师言听计从；上师也认为自己不是一般的上师，摄受弟子的方式不太规范。

以上是我想讲的第一点，大家没有必要把密宗过

于神圣化，而应该认识到它是一种很完整、很圆满的佛法教育。

正面了解密宗，切勿妖魔化谤法

第二种极端：现在很多人把密宗妖魔化。因为他们不太了解密宗的教义，也不懂得密宗的一些修行方法，误把密宗与印度的婆罗门教和一些其他宗教混为一谈。还有些人认为密宗主张吃肉等等，从各种角度去说密宗与佛教的教义相违。其实对于密宗乃至世间的任何一个知识领域，我们都要先从正面来了解它，这是非常重要的。

藏传佛教中实际上包含了佛陀所宣说的大量无上密法，如《时轮金刚》、《文殊真实名经》、《密集金刚》以及大圆满相关的续部等。的的确确，只有你去真正地闻思修行的时候，才会明白密法中的甚深意

义。所以面对众说纷纭的情况，大家要擦亮眼睛，首先要比较全面地了解藏传佛教的内容和体系，然后再通过学习真正地趋入。如果你缺乏基本的认知，很有可能会对密宗有种种不合理的误解。

弘一大师刚开始接触到一些密宗的仪轨，觉得不太合理，在不同场合对密宗有一些毁谤之意。后来，他在《佛法宗派大概》中说，自己刚开始的时候对密宗有一些质疑，后来通过系统学习，才明白自己的质疑不合理。因此他劝勉后人不要先去阅读仪轨，应该先去学习经论。[3]

我看到汉地的一些佛教徒，刚开始特别重视密宗的火供、烟供等各种行为，除此之外，并没有认真地学习各种显密的基本教义。即使学习了，也只是自行阅读一两本书，并没有系统闻思。在藏传佛教的学习

3 “在大乘各宗中，此宗之教法最为高深，修持最为真切。常人未尝穷研，辄轻肆毁谤，至堪痛叹。余于十数年前，唯阅《密宗仪轨》，亦尝轻致疑议。以后阅《大日经疏》，乃知密宗教义之高深，因痛自忏悔。愿诸君不可先阅仪轨，应先习经教，则可无诸疑惑矣。"（弘一大师《佛法宗派大概》）

体系里，至少需要十年、二十年的闻思，才算得上是认识佛教。因此，无论是在家居士还是出家人，都要秉承这样一种学习传统。

在汉地，唐朝及唐朝之前，各个寺院中都有讲经说法的传统，后来这种传统不知不觉地消失了。如今除了个别寺院，讲经说法的行为和系统正规的佛法学习越来越少了。

大家如果想要了解藏地的佛法，应该先从学习开始。同时在学习的时候，没有必要去分别每一位上师：我是这位上师的弟子，我只学他的法；这位上师不是我的上师，我不能学他的法；那位上师的法脉和我没有关系……诸如此类的说法都是不合理的。只要是一个合格的上师，传讲的是合格的佛法，我们都可以去学习。

除了合格的佛法，有没有不合格的佛法呢？佛法本身没有不合格的，但在市面上传播、流通的佛教

信息中，有一些不符合佛教教义的内容，可以说是不合格的。就像现在有很多假冒伪劣商品一样，佛教信息在传播中也会有真有假。因此我们也要学会分辨真伪。

很长时间以来，人们在精神和信仰领域都是一片空白。此时，当藏传佛教或世间任何一种思想出现时，各种各样的议论都会纷至沓来。这是一种自然规律，也是一种正常的现象。任何思想复兴的时候，都会有很多人排斥它，也会有很多人接受它。在这个过程中，作为修行者一定要擦亮自己的眼睛，看清事物的真相。

比如般若法门，也就是空性思想的弘扬就经历过类似的阶段。释迦牟尼佛在佛经中宣说过空性相关的法义，后来印度的龙猛菩萨对空性思想进行了真正的广泛弘扬。一开始，印度有许许多多的人不承认般若法门，说这是邪道，甚至把龙猛菩萨判为魔王。后

来，龙猛菩萨的思想经过月称论师的传播，同样受到了印度很多人的诽谤。但真金不怕火炼，在印度，慢慢地，人们通过不断地了解，最后真正地接受了空性思想。



同样，印度的中观般若思想刚传入藏地时，也有许多人不能接受。后来，人们发现原来中观思想是非常纯正的佛法，渐渐地接受了。从汉地的佛教历史中也可以看到，达摩祖师最初将禅宗的思想传到汉地时，梁武帝根本无法接受。因此达摩祖师在嵩山少林

寺面壁九年，没有弘扬禅宗。直到后来二祖慧可断臂求法，达摩祖师才寻找到法器，禅宗的思想才慢慢传播开。

就当下来讲，除了极个别人，大家基本上都能接受禅宗的思想。那么密宗呢？有些人不太接受，有些人特别向往。大家可以通过网络等渠道看到，世界各地有特别多的人在学密法。但是学习的人群中，有一部分人将密法看作童话，想得特别简单：依止之后，稍微修一下，上师给摩顶一下、加持一下，什么事都不用做，马上就可以成佛、成就了。有一部分人则将密法看得过于神秘，觉得充满禁忌，甚至有点可怕。

这些对密法的误解有历史原因。其中之一是上世纪七八十年代的媒体报道。当时有作家描写了一些密宗大师，他们身负绝世神功，但有些行为与佛法背道而驰。通过这些描写和刻画接触到密宗，人们对密宗的印象和看法可想而知。以至于当我们这些穿红色僧

袍的人走在街上，也会有人指指点点说：“这是密宗大师啊，他们有没有神通，会不会武功……”

这种社会现象的背后，实际上是对密宗的另一种极端认知。我们不能将密宗妖魔化，因为这并不是密宗的真相。

密宗为何称之为“密”

我对密宗相关的事情一直都很关注。大概在十多年前，有个别的法师，在显现上替众生提问题，在显现上对密宗有不同的看法。他们对密宗的双运、降伏、即身成佛等见解有一些误解。实际上，这些见解有着完整的理论体系，并不像他们所认为的那么简单和可怕。

基于此，我写了一本书叫《密宗断惑论》。在书中，我引用了一些显宗浅显易懂的教证来加以比

对——不仅仅是密宗中有类似的见解。比如密宗为什么要保密，佛教续部中宣讲了具体的原因。密宗并不是由于有过失才保密，而是为了利益众生而保密。因为密宗的一些见解，如果直接宣说，很多人根本接受不了。不仅密宗中有需要保密的，显宗当中也有需要保密的。比如出家人的戒律，在家居士不能看。

同样的道理，《中观四百论》里说到，宁可产生我执，也不能将空性法门传给智慧浅薄的人。因为给智慧浅薄的人讲无我法门，他根本接受不了。既然这些法门都要观待对方的根器而保密，更不要说密宗中更高的大光明法门了。

密宗当中所说的大光明实际上是如来藏的真正本体。面对没有理论基础的众生，这些道理根本没有办法宣说，就算宣说了，对方也无法理解。可见佛教并不是现在有些人所想的那么简单，更不是有些人所说的那么虚无缥缈。

我特别希望大家去了解一下佛教真正的道理。如果你去了解了，应该对你的生活、工作乃至人生都有非常大的帮助。

这些话并不是从理论的角度对大家说的，而是我自身在长期思考中切实感受到的。在思考过程中，我发现，人们的确需要佛教思想。刚开始接触的时候，大家不应该盲目接受；接受之后，也不要很轻易地舍弃，毕竟这对自己没有好处。

我最近看到有一些人，出于各种目的，把网络上藏传佛教的各种信息全部收集起来，自行加工、演说。对于任何一个宗教或派别，将网络上的相关信息胡乱拼凑到一起，表面上看似乎有一些道理，实际上都是没有经过深刻观察的一种武断的结论。

如果你去修行密宗，也不要认为很简单——只要依止一位上师，他说什么就跟着做什么，或者看一本书就可以了。并不是那么简单。如果你想诋毁、诽谤

藏传佛教，也可能没那么容易。藏传佛教中有辩论的传统，如果你去参加辩论，在这个过程中会发现自己的无知，会发现自己根本没有能力去驳斥。

未来，依然会有一部分人把密宗神化，我希望他们去系统地学习；还有一部分人会对密宗进行毁谤，随着大家真正了解教义，这些观点会自生自灭，不攻自破。因为任何虚假的理论在世界上都不会有很大的空间，也不会占据市场很长时间。

现在极少数人，看到个别的密宗师父或者个别人的言行举止不如法，就以此来攻击整个密法、毁谤整个佛法。这样会不会对密法乃至佛法有害呢？我觉得不会。因为不如法的个别人只代表他自己的形象，不能代表密宗乃至整个佛教的教义。

佛陀在佛经里说，佛教徒要依法不依人。意思是说，在某种场合中，具体的某个人并不是佛法的代言人，他的言行举止不一定能代表佛法。就比如大家都

知道北大和清华是中国最有名的高等学府，那么从北大、清华毕业的人百分百是优秀人才吗？也不一定。名校毕业生进入社会后，可能会有各种各样的形象，做出各种各样的事情。就算是美国最有名的耶鲁大学、哈佛大学，这些学校的毕业生是不是都对社会有所贡献呢？也不一定。



生而为人，自相续中都有着种种烦恼。就算有些人从外在来看，自我包装得很好，但实际上也会有一些不合适的行为。但是，这些行为并不能代表他所在

的派系等。

正确认识佛法，了解世间真相

佛教里有没有一个理论依据，能证明我们现在能离苦得乐呢？关于这个问题，在座的各位可以通过长期的学习去寻找答案。在学习的过程中，大家自然而然会明白的。

正如大家所知，人类社会刚开始是原始社会，慢慢进入农耕社会，之后经历了工业革命，渐渐发展进入现在的科技时代，或者说是后工业文明时期。在这个发展过程中，人们所有的生活方式都发生了很大的变化。什么样的变化呢？之前农耕社会时期的生活方式，人们当时的生活起居、言行举止与今天完全不同。

今天的生活变得更加复杂了。在这样非常复杂

的社会和生活中，我们需要什么样的心态呢？需要一种安静的心态。当然我们也需要物质，物质对我们的幸福和快乐也有一定的作用，但这种作用并不像我们想象的那么圆满。就像很多人所说的那样，当你没有财富的时候，你去拼命地寻找和获取财富；当你拥有财富的时候，却不一定那么快乐。当你没有感情的时候，会觉得如果拥有一份感情一定会非常幸福；真正拥有了之后，虽然会有一些快乐，但执著它、追求它、守护它的过程中，带来的压力、不幸和痛苦可能更多。原来你向往的和后来你真正得到的，终究会有一些差距。

此时，人们对自己内心真正的认识，也就是佛教所讲的感悟，是非常重要的。因为现在人们所谓的感觉、各种执著，实际上已经远离了事物的本质。佛教认为，人们有两种错误的执著，人我执和法我执。实际上，万法都是空性的，“我”不存在。基本上现在所有的人，对物质、对自己的身体特别执著的人，根

本都不知道“我”其实不存在。

听到佛教里说“我”不存在，很多人都会产生怀疑。不要说一般的人，佛教内部也会有这样的错误执著。佛教有大乘和小乘之分。小乘里有声闻十八部。其中有一个犊子部，他们也认为有一个“我”：如果没有“我”，是谁解脱？又是谁堕地狱呢？因此，“我”应该存在。

佛教的宗派安立中，第一个宗派是有部，之后是经部，再之后是唯识宗，接下来是中观自续派和中观应成派。每个宗派有各自的不同观点。小乘的个别人认为“我”是存在的。唯识宗认为有一个阿赖耶识，这个阿赖耶识又叫依他起识，他们认为一切遍计法是虚假的，都是空性的，唯一不空的是我们心识的本体。

到了更上面的中观宗的时候，中观应成派认为，一切法都是空性的。中观宗能抉择空性，但是对心性

光明、众生即佛、烦恼即菩提、众生在实相中跟佛陀无二无别等道理却没有广泛抉择。

总之，现在大家普遍认可的事物实际存在的道理，并不符合事实的真相。佛教中所说的这些道理并不仅仅是一种理论和假设。这些理论，我们可以逐个去观察。比如说，我认为这朵花很美，这是我带有个人主观色彩的一种想法。我认为这朵花很美，但其他人不一定这么认为，他们都有各自不同的认识和说法。同样，我觉得这朵花的本质是存在的，是一直没有变化的存在——但这其实是我的错觉。从刚才到现在，虽然看不出它有很大的变化，但实际上它每分每秒每个刹那都在变化。这是我们的第一个错觉。第二个错觉，其实这朵花是由很多的微尘组成的，这些微尘之间并不相连。就像宇宙虚空中的星星，星星与星星之间都不会接触。但我们的眼睛根本无法发觉这样的真相。

同样的道理，我们所认为的世界的真相并不符合实际，包括对自我的认知。人类认为“我”是存在的，真正用智慧来观察，所谓的“我”的确无法找到。最后连佛教小乘中犊子部的观点也是不得不破，不得不承许一切万法都是空性的。

如果想要更深入具体地了解这些理论，我特别希望在座的人去学习《中观根本慧论》以及相关的般若法门。这些道理并不是我今天用一两个小时就能跟大家交代清楚的，也不是一两天就能真正明白的。需要通过系统地闻思，用一种细致的观察，到一定时候，才会明白佛教传递给我们的信息是非常合理的。

学习到了一定阶段，你会发现：那些原本你特别特别执著的世间的道理，原来有很多都是错觉；我们所想象的那些，美丽也好，丑恶也罢，都不是真实的。

那么，佛教是不是什么都不承认？也不是。佛

教没有那么极端——认为一切皆空，善业也不用做，恶业也不用制止，并不是这样的。当我们懂得了世间真相，就会明白，我们身上所发生的事情并不是偶然的，而是一种必然。而且所发生的一切，并不只是由于外在的因缘，也有自己内在的因缘，比如你的心态、前世等各方面因和缘的共同作用。如果你懂得了这个道理，对于生活中发生的任何事情，你都会很冷静，处事也会很稳重。反之，有些人在生活中遇到一些变故，会非常痛苦和伤心，根本无法面对。这样对自他都是无益的。

修学密宗必须依次第进行

进入佛门一定要有一种次第性的学习。现在很多人不是这样的，有一些想学密宗的人，他们想要现成的、最好的、最高境界的法，马上就要修。密法中有大威德、大圆满等修行法门，这些人认为类似这样的

修行法门，不需要任何前提和修行基础，直接就可以灌顶，直接就可以修最高的密法，得到最高的境界。我觉得这样的想法是不现实的。

显宗的《譬喻经》里有这样一个故事。有一个人特别特别有钱，他请来一位木匠，说要修一栋三层楼的房子，但提出了一个比较特殊的条件。他对木匠说，我不需要一层和二层楼，我只需要第三层楼。木匠很为难，根本没办法满足他的要求，就详细地解释给他听：第三层楼必须建在第二层楼上，第二层楼必须建在第一层楼上，而第一层楼需要相应的地基。但这个愚笨的人听不进去，一直要求木匠只建造第三层楼。

现在很多学密法的人也是这样的。他们不愿意一步一步地按照次第去修。比如先修加行，将一些系统的前行法门，慢慢地修完，有了基础之后经过灌顶，再去修正行。这样你的修行会很稳固，应该不会

出现什么问题。如果没有经过基础的修行，自己直接去看密宗最高的法本，或者依止一些上师后，要求直接给自己传最高的法。这样的做法并不合理。毕竟并不是每个人都有六祖或者龙钦巴、莲花生大士那样的根基。

宗喀巴大师曾经写信给他的上师仁达瓦大师，信中专门讲了一些显宗和密宗的道理，将密宗的见解建立在空性的基础上。宗喀巴大师后来写的《甘露妙药》中的内容，与莲花生大士在《问答金鬘录》里面的观点完全是一致的。为什么呢？藏传佛教中有很多不同教派，如噶举派、觉囊派、格鲁派、宁玛派、萨迦派等，这些教派所讲的法，都是密法中的无上密法。要想真正趋入无上密法，需要一些真正的实修，并对人身难得、寿命无常、轮回过患等基础的前行法有所认知。没有这方面的基础，学习无上密法很难。

我们学习佛法的过程中，建立一个正见很重要。

如何建立正见？就是一定要去学习。如果没有系统学习，直接奔向佛教最高的阶梯，恐怕修行中会出现很多问题。

在依止上师的过程中，最关键的就是要如理地思维、如理地观察，最后一心一意地依止。



显密佛教应该团结，共同利益众生

同时我也希望，显宗也好，密宗也好，所有佛教徒之间一定要团结和合。有个别佛教徒认为“我是这

个教派的弟子、我是这位上师的弟子”，或者“我是禅宗的、我是净土宗”的，在佛教内部搞分裂。虽然在历史上，佛教内部也发生过一些不愉快的事情，但我们现在要像其他宗教一样，极为和睦地相处。不管是显宗还是密宗，大家都应该有一种和合的气氛。

在藏地，显密是不分家的，所有学密的人同时都学显宗，学显宗的人多多少少都会学一些密宗。在汉地，以前在这方面做得不够好。主要是有一些汉地的佛教徒对藏传佛教有一些误解，现在稍微好一些。

实际上，早在唐朝，汉地就有唐密，后来的宋朝、元朝、明朝时期，汉地也弘扬过密宗。虚云老和尚就曾在他的年谱中说过，密宗最初是由善无畏、金刚智、不空引入中国，依靠一行大师加以弘扬。不管怎么说，密宗也是纯正的佛教。这就是当时虚云老和尚对唐密的看法。

印光大师在《文钞》里也说过，密宗是一个不可

思议的法门，依靠这个法门可以即身成佛。说到即身成佛，很多人都很感兴趣，我在其他地方讲过其中的道理，在这里暂时不说。

汉地的大德们对藏传的密宗是能接受的。大概在二零零几年的时候，有一次跟本焕老和尚一起吃饭，他当时说过一句话，我记得很清楚。他握着我的手，说：不管是藏传佛教，还是汉传佛教，都是释迦牟尼佛的法，我们都是佛陀的弟子，只是地域不同而已，实际上是一样的。老和尚圆寂以后，我心里一直想着这句话。

作为佛教徒，不要用自己带有主观色彩的想象，随意地改变佛法的形象和底色。不然的话，未来真正的佛法很难得到弘扬。我们首先应该在一种和合、和睦的基础上，大家互相学习、彼此尊重，佛法才能兴盛。

当然，我觉得也没有必要改变自己的教派。你原

来学的什么教派，就继续学。你原来是这位上师的弟子，也不用舍弃这位上师，去依止另一位上师。这些都没有必要。但不管你学的是什么教派，一定要有一个佛法的基础教育。佛教徒整体的综合素质需要有所提高。

现在有很多佛教徒正在学习，正在自我提升；但也有一部分佛教徒对佛教的教理一无所知，自认为根基好，修行也不错，觉得自己什么都可以做，甚至可以做到“酒肉穿肠过，佛祖心中留”——其中的真实性有多少，也很值得大家观察。

作为佛教徒，真正地去了解佛法、学习佛法，确实特别有必要去了解密宗。但了解密宗不是那么容易，一定要有次第性。先接触一段时间，再慢慢深入探究。

我觉得一生中最幸运的一件事，就是遇到了显密圆融的佛法，这也是人生中最开心、最有意义的一件

事。如果去希求世间法，应该会得到一些名闻利养，但这些都没有很大的意义。对我来说，最有意义的是什么？就是在年轻的时候，系统学习佛法。那段时间是非常珍贵的。

同样，我特别希望有兴趣、有信心研究佛法的人，一定要建立佛法的正见，有了正见会有正信，有了正信就会利益众生。《楞严经》中讲到，“因地不真，果招迂曲”——如果刚开始的基础没有打好，刚开始的知见没有对，已经歪曲了，那最后的果不可能是正确的，也一定会是歪曲的。因此，希望大家一定要趣入正道，有了佛教真正的修行和感悟时，我们就可以利益众生。

最后，不管显宗、密宗，最终的目标是什么？并不是自己享受，一定会是利益众生。大乘佛教最究竟的宗旨，就是利益众生。每一个佛教徒，每一个修行人，心里有菩提心，心里有利益众人的一颗心，面

对生活也会非常轻松。面对生活中的各种烦恼时，无论家庭里的、工作中的，都非常容易克服，或者说是超越。

究竟而言，每个人都需要显宗和密宗的见解，证悟空性或者证悟等净无二的境界。在这个基础上，我们需要时刻修行，时刻保持自己的这种心态，这样就可以利益众生。

我特别希望大家在短短的人生当中，提升自己的修行境界，并把这种境界传递给无量的众生，让天下的众生都得到暂时和究竟的利益。谢谢大家！

现 场 互 动

主持人：

感恩堪布。一个多小时好像一刹那一样。在短短的时间里，大家蒙受甘露法语，享受到非常充沛的甘霖。此刻演播室外的无数星辰，就像法界的光明一样。非常感谢堪布！

接下来是互动的时间，大家可以向堪布提问。希望大家珍惜这个万分难得的机会。

观众甲：堪布您好！特别感谢您给我们宣讲这些知识。我有一个困惑：很多人学密宗，懂得了很多佛法的道理，但是不是除此之外还要实修？我自己遇到的问题就是，我原先是只学不修，因为密宗要念咒，我信心不足的时候就没有

念。后来我觉得自己信心挺足的，但还是没有念咒。想请教您这个问题。

堪布：在密宗中，不管是念咒语，还是观想一些仪轨的教义，信心都非常重要。有了信心以后，修密宗的任何一个法都特别容易。当然，所谓的信心时时会改变。同一个人的信心，前后不同时期也会有所改变。在这个无常迁变的世界中，人们的心态会随着年龄、环境的影响而不断改变，这也是一个自然的规律。

不管怎么样，学习任何佛法，如果没有信心的话，都很难成就。密宗的教义也是如此。

观众乙：堪布您好。我修习密宗已有一段时间。在修行过程中，我和同修都会遇到的问题，就是关于上师的问题。您在很多课程和讲座里都讲过如何鉴别上师。作为汉地弟子，能够接触上师

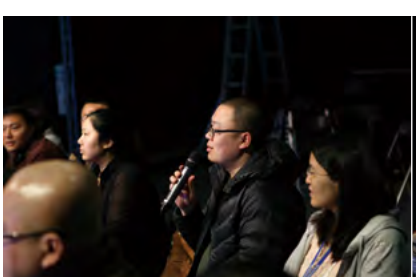
的时间有限，时常会遇到真真假假的上师。我看到有位大德的开示中说，密宗中有密乘戒，如果诋毁上师或心中对上师有邪见，会破密乘戒，果报很严重。这位大德还说，上师是具德上师，才会涉及破戒的问题。

想向您请教：如果上师本身不具备一定的资格，皈依了他，也接受了他的灌顶，之后发现他不如法的行为，此时远离他会不会破密乘戒？

堪布：如果你发现一个上师是假上师，然后考虑远离——这种情况是先依止、后观察。和我经常讲的依止上师的方法刚好相反。按照真正的次第，应该是先观察、后依止。如果没有先去观察就依止了，后面再发现问题，这样不太好。

观察后会有两种情况。第一种，世间人对于情感或者某个具体的物品，刚开始都特别好奇，

有一种新鲜感，但时间久了就觉得没有那么好。哪怕这种情感或者物品没有什么变化，他也会觉得变了，想要舍弃。这是个人的主观感受引起的。还有一种情况，是的确发现对方的一些问题。所以，首先要确定，到底是哪一种情况，是自己的问题还是对方的问题？如果是对方的问题，你当初为什么没有这样观察？归根结底，不仅仅是上师的错，自己也有错。首先是自己没有如法地去依止。如果不去依止，上师也不可能强迫你。具体情况是怎样的，也要根据个人情况去做不同的分析。




观众丙：堪布您好，今天能亲眼见到您，心情很激动。

我现在在学宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，也正好学到如何依止善知识。从中学到了弟子应该有弟子相，善知识应该有善知识相，我们应该视师如佛，把上师看成佛。书中又讲到，上师可能也会有一些过错，比如，对我们提出一些不如法的要求的时候，我们应该婉言谢绝，但是内心依然要恭敬。

对于这部分内容，我自己很难转过这个弯。一方面要对自己的上师很恭敬，不能观他的过失，要视师如佛；另一方面又要判断上师的对错，对不如法的要求要婉言谢绝，同时内心保持恭敬。这个真的很难把握。当然，书中也讲到自己要先具备弟子相，弟子相又包括要具慧。

想请堪布开示一下，如果感觉上师有一点不如法的时候，自己的心态应该怎样调整？



堪布：这个问题和前面道友的问题基本相同。

我是这样认为的，所谓的上师，是修行的导师，在其他方面，上师与弟子之间不应该有很多的牵连。

为什么要依止上师？我刚才讲了，你要去寻找精神的导师，你希求解脱。因此，你寻找的上师应该具备相应的能力。作为上师，摄受弟子的时候也不应该有其他的目的。如果出于其他目的摄受弟子，那么上师的发心也不纯正。如果遇到这样的上师，比如出于金钱的目的来摄受弟子，最后弟子在金钱上没有满足他，我觉得弟子不会有什么过失。我们所需要的关系不是金钱关系，我们需要的是解除痛苦、断除烦恼、获得解脱，这才是真正的依止。如果是金钱关系、情感关系，这些与其他的世间法也没有什么差别。世间人有很多复杂的关系和问

题。真正的具德上师不会为这些世间法痛苦或担心。所以，如果是在这些方面，弟子没有满愿，上师不高兴是他的事。

但是，如果你在修行中，在解脱方面没有按照上师的要求去做，产生一些矛盾的时候，你要观察自己的心。

很多汉地的佛教徒，将自己与上师的关系，演化得很微妙。在佛教一直比较兴盛的藏地和不丹，都没有这种情况，上师和弟子之间的关系很纯粹。但汉地的有些佛教徒觉得，依止上师，一定要全身心供养，把家里的钱都供养上师，最终也带来各种烦恼和痛苦。其实佛经中讲到，让上师真正欢喜的就是法供养，除此之外，其他让上师欢喜的行为都不是最重要的。作为弟子，与上师的交往，应该是修行上的交往。现在很多人将上师当作工具，这是弟子的

不对；上师把弟子当作满足自己欲望的工具，这是非理的要求，即使弟子拒绝他，也不会有大的过失。



主持人：

今天的互动就到这里。我们在讲座结束后安排一个环节，为现在失联的马航 MH370 航班做一次祈福。今天是非常殊胜的莲师会供日。我们祈请上师带领大家一起为这个航班诵经祈福。

堪布：我们一起念莲师心咒和观音心咒。会念的人都一起念。

主持人：

这一期讲堂就到此宣告圆满。我们再一次感谢堪布，为我们做无比殊胜的法布施。希望大家从这次讲座中获得修行闻思的增上，也祝大家在以后的修行道路上福慧增长，一直向前。

少有人走的路

——《易见》跨界对话特别节目

2014年3月12日

很多人都觉得，人生的路应该是走一条大多数人都认为成功的路，或者是看到大多数成功的人所走的路，觉得那才是充满希望的。很少有人考虑到，少有人走的路，可能也会让你更接近或者有可能接近心目中完美的自己。

易立竞：

跟大家介绍一下我的下一个采访者。喇荣五明佛学院的堪布，索达吉堪布。

索达吉堪布，藏区牧民的儿子，16岁上学，用

了五年时间完成小学至初中的学业。考入甘孜师范学校，他的理想是当老师。1985 年春，还有一个学期就可毕业留校任教时，他选择了一条让很多人意外的路——到喇荣五明佛学院出家。这个学院现为世界上最大的佛学院。

到佛学院八个月，升为堪布，也就是我们通常所说的教授。打破了从沙弥到堪布的时间纪录。

出家近三十年，除了在佛学院授课外，为利益众生，他常年游走于世界各国弘扬佛法，并引导实修。他利用一切空余时间互译汉藏经典数百部，已出版的书籍销量百万余册。

2013 年，他被媒体选评为“中国年度宗教面孔”，成为国内最具影响力的藏传佛教领袖。

易立竞：堪布，如果让您对自己进行介绍，您会怎么介绍？

堪布：我16岁之前没有受过任何教育，就是一个牧童。后来读到了我们当地——在藏地算是比较好的师范学校，马上要毕业的时候，我选择了出家。刚开始选择这一条路的时候还是很迷茫的。本来在我们家乡做出家人，大家都觉得很正常，但是对我来讲，这是一种很艰难的选择。

易立竞：为什么艰难？

堪布：我在当时有很多的疑惑，很多的怀疑，比如我出家后能不能坚持下去？我选择出家的时候，很多老师和同学都认为我以后的前途可能毁了。

到今年，我出家三十年，我从来没有后悔过。当时选择出家的路，我自己认为还是很有意义的。

易立竞：堪布写了一本书《残酷才是青春》。您怎么定义自己的青春？会用什么颜色去形容它？



堪布：我出家的时候，其实我的青春应该说是灰色的，因为那个时候不知道将来会成什么样子。

易立竞：您小时候是循规蹈矩的孩子吗？

堪布：现在回到我小学母校的时候，基本上想不起来我在哪里背书、学习，经常想到的是，我在这里打过架、在那里打过架。我们班上很多人，只要是男孩子的话，基本上没有一个是我没有打过架的。（笑）

易立竞：堪布，从一个放牛的孩子成长为现在的您，您想过有一天可以影响到那么多的人吗？

堪布：没有。最早的时候，我只是因为很喜欢佛教才选择出家。我觉得人活在这个世界上，并不只是为了衣食住行，生命是有限的，只要有机会，我就尽量地传播一些正能量。

易立竞：我想知道，您了解现在的年轻人吗？

堪布：他们现在最关心的是，就业、感情，还有刚才说的，自己的家庭。感觉他们对哲学方面不是

那么关心。

易立竞：您的微博私信是开放的吗？您一般会对什么样的事情做回应？

堪布：一般来说，我不太回应。别人对你的各种批评，如果自己身上有这些问题，那别人说的就没问题；如果没有的话，别人说你是黑色，你也不会变成黑色。

我基本上不回复微博，但是有个别的贫困学生需要帮助，在评论里留言，我就会找到这个人。

易立竞：因为这样的留言您就会资助他？

堪布：我会找到他，然后去观察。

易立竞：万一是骗子呢？

堪布：我确实上过很多当，所以现在我有一套观察的方式。通过很多方法鉴别以后再去帮助他。

易立竞：受骗的经历会让您失去帮助陌生人的意愿吗？

堪布：不会，我会想，这只是个别人的行为。我们不应该因为一个人干了一些坏事，就对所有人一概而论。这是一种不理智的态度。

易立竞：我想知道，堪布作为一个出家人，有为金钱犯愁的时候吗？

堪布：出家人本身对金钱不会有很多执著。现在我经常感觉到，在帮助一些贫穷的人时，金钱才真正地体现了它的价值。我经常资助一些贫困大

学生，让那些本来读不起书的孩子有学上。这时，金钱才有了真正的意义。

易立竞：您什么时候会感觉到时间流逝？

堪布：对每个人来说，时间都流逝得非常快。

十二年前，我想翻译一部论，结果时间一下子就过去了，前两天才刚刚翻译完。时间过得这么快，不知不觉。

尤其是现在，事情比较多，感觉时间过得更快了。这几年，我经常想，不知道死亡会什么时候来临？我们出家人对死亡的问题思考得比较多。

易立竞：您经常坐飞机。在飞机上，肯定都遇到过大幅度颠簸的情况，恐惧吗？

堪布：有一次去西宁，当时我旁边坐着一位女士。飞机降落的时候，突然从高空中急速下降，她就一把拉住我，大声地叫起来。我当时很平静，虽然有一些恐惧。确实，每一天都有可能是最后一天，生命是特别脆弱的。



易立竞：一个人的人生遇到很多困惑，怎么解决呢？

堪布：当我们遇到困惑的时候，第一，可以请教一些经验丰富的人；第二，不能太执著；再有，就是需要等待——我今天认为这件事特别令人困

惑，但是明天不一定还这么觉得。

易立竞：我想知道您会如何安排生命的最后一段时光？

堪布：这方面我也想过，我想做一段时间的慈善、讲经说法，几年以后很想去一个比较寂静的地方，应该回归自心，真正地去实修。

易立竞：堪布，您来到这个世界上的使命是什么？

堪布：我的使命是当一个出家人。我特别希望真正的智慧和慈悲在人间传递，让更多人得到多一点儿的安宁。这是我的愿望，也是我奋斗的目标吧。

上师下山

——《南方人物周刊》封面人物专访

2014年5月12日

采访者：《南方人物周刊》高级主笔易立竞

1

“我以前就是一个放牧的少年，那座山上还留有我少年放牧时的脚印。如果愿意，你可以下车去拍照。”越野车行驶在四川省炉霍县的上、下罗科玛乡之间的山路上，刚从人群中挣脱出来的索达吉堪布[4]指着前方的山说。

4 堪布，藏传佛教称谓，意为佛学教授。



阳光洒在青藏高原上，爬坡时，车开得很慢，

一个牧民忽然看到车里的索达吉堪布，惊喜地双手合十、弯下身体，一阵小跑追到车旁，请求加持，不敢置信地重复着：“今天太吉祥了！今天太吉祥了！”

只要离开喇荣五明佛学院（以下简称佛学院），索达吉堪布就随时处于被围观和拉着签名合影求加持的状态中。“被围观是件很累的事。”这位国内最具影响力的藏传佛教上师说。

让他最放松的地方是待了近三十年的佛学院。在这里，每天要处理的事情无数，但再忙再累也还能挤出时间看书，这是让他很满意的地方。

在城市待太长时间后，“念诵经文时，经常会陷入迷糊的状态”，在寺院里就不同，“念诵经文时非常有欢喜心”。

2

从成都到五明佛学院，大约七百多公里，行程通常在 12 个小时左右。遇到天气不好，云雾缭绕，盘行至海拔三千多米时，车里通常只剩藏族司机的诵经声，其他人连喘气都小心翼翼。

这七百多公里的山路，索达吉堪布一年至少往返十几次——他常应邀去国内外各高校、企业做学术交流——随着影响力与日俱增，他走在这条路上的次数也随之增多。

他还常去监狱给犯人讲课，并和同门师兄慈诚罗珠堪布在几所监狱里建立了图书馆。他们甚至还参与过预防艾滋病的活动，因为附近的凉山彝族有很多艾滋病患者。“作为出家人，有些事情我们参与可能不是很方便，但从长远来看，现在不是该顾忌这些的时候。”他说。

他为贫困孩子建了两所小学、一所中学。在家乡炉霍县上罗科玛乡建中学的愿望有十年之久，正式申请就用了六年时间，去年才获得批准。他曾经发愿：不管遇到多大的困难，都会全力以赴，付出一切来实现建中学这个梦想。因为他觉得，如果自己当初没读过书，现在的命运会完全不同。“这些家境贫困的孩子，哪怕没有考上高等学校的缘分，至少也应该完成九年制的义务教育，多学一分知识，他们的人生就会多一种可能。”

这几所学校的老师有一部分是志愿者。“堪布告诉我们，牧民家的孩子想学点东西非常不容易，要视这些孩子为自己的孩子。”从深圳到此当志愿者的庞老师说，“这几年，我一直在琢磨，怎么样才算把他们当成自己的孩子。”

出家前，索达吉堪布就读于甘孜师范学校。同学们毕业后大多当了老师。2006 年聚会，大家盘点哪

个同学改行时提到了他。“我只是衣服换了，但还一直在教学。”他说，最想做的事情就是讲课。“哪天如果没有讲课就觉得这一天有点浪费了，哪怕有一个人听课我也愿意讲。”只要在佛学院，除非极特殊情况，他每周都会至少讲三四次课。“上师把上课讲法当成最重要的事，他曾说，希望在法座上咽下最后一口气。”弟子圆利说。

佛学院的规划、建设大都是索达吉堪布负责。他为佛学院建了许多经堂，这些经堂全都当作教室，每个经堂里也就摆放了一两尊佛像。“教育对佛教来说是重中之重。我的上师法王晋美彭措就非常重视教育，我也希望能如上师一样。”堪布说。

“和上师一样”，这是他的行事准则。

法王创办了佛学院，十年前圆寂时并未交待弟子坚守，可他觉得交待和不交待没什么区别。“在上师心里，培养僧才、弘扬佛法是最重要的事。”堪布了

解法王的想法，“只要是佛学院的事，我就比较勤快，无论什么事。”

对他来说，“失去上师”是人生中经历过的最大苦难。法王晋美彭措圆寂十年来，他想念上师的情感不但未淡化，反而“时间过得越久越思念，只要想起他就会泪流满面，甚至，在梦中也会如此”。他的弟子们早已习惯，他在课堂上想起法王晋美彭措时哽咽的情形。

3

走进佛学院大门几百米后，抬头就可见千余所木质结构的红色僧房，从山洼处向海拔四千多米的山顶辐射出去，漫山遍野。诵经声透过音箱飘荡在每一条路上。这里不仅是朝圣者也是摄影爱好者的圣地。

佛学院拉动了当地经济，但有关部门不甘于此，

近几年，每隔一段时间就会要求佛学院答应搞旅游开发，均被拒绝。“如果卖门票，就分不清楚是寺院还是旅游景点了。作为佛教道场，应该保持清净如法，给人们带来精神上的满足。”索达吉堪布说。

1980 年，法王晋美彭措在这里建立了佛学院，当时的喇荣沟荒无人烟，起初只有 32 名学员。1985 年，尚未从甘孜师范学校毕业的索达吉堪布来到这里，依止法王晋美彭措座下，当时的佛学院有一百多人。“清净戒律，闻思修行，团结和合，弘法利生”是他们的校训。

2004 年 1 月，法王晋美彭措圆寂。门措上师接任院长，但因健康原因，多数时间不在佛学院。佛学院由十五位堪布、活佛建立了“学院管理理事会”，轮值制，每五年一换。索达吉堪布今年初结束了五年的任期。但常住的汉族僧众千余人，却是从 1987 年开始一直由他主管。

为了僧众能有更好的学习、修行的环境和秩序，他会看企业管理方面的书籍，学习培养管理人才。

有着六千名常住人口的佛学院，水、电这两件事都让管理者头痛。

在刚刚过去的冬天，色达电力局每天在早上 5 点到 7 点为没有被国家电网覆盖的佛学院送电两个小时。晚上，索达吉堪布上课的大经堂要在柴油发电机的供给下才能保证正常用电，这样的发电成本很高，平均一度电在三元以上。

因为电的事情，索达吉堪布每年冬天都要不停地和当地政府交涉，问题到现在也没得到最终解决。

佛学院的水，主要依靠一个泉眼和附近东山上收集而得。但这两个水源，冬春两季出水量非常少，有时会断流，导致学院完全停水。这种时候，索达吉堪布就会派佛学院配备的救火车，去色达郊区的河边取

水，给僧众使用。

索达吉堪布说，他刚到佛学院时，条件比现在差太多，大约有十年左右的时间，都是在烈日暴风中听闻佛法。“有一年冬天，我们坐在外面的空地上学习《释量论》，天上飘着鹅毛大雪，地上冻得坚硬如铁，没有坐垫，大家都直接坐在冰地上，身上也没有盖的东西，一个个像雪人一样。有时突然刮起狂风，书就被卷走了，到处去找。这种情形经常发生。”

4

索达吉堪布到佛学院将近三十年，这期间，中国经历着巨大的变革，包括对宗教的态度，特别是对藏传佛教态度的变化。佛学院也从一片空地成长为世界上最大的佛学院。

在此出家的人，有名校教授、医生、律师、4A 广

告公司的部门总监、富二代、海归博士，也有十几岁就远离红尘的少年，还有先后看破红尘，来此寻求人生终极答案的三口之家。

索达吉堪布说，他出家是为了继续学习佛法。他从小就对佛法感兴趣，上学时，老师在上面讲课，他在下面看佛经，经常遭受批评。二十三岁离开学校前往佛学院时，他也不确定这条路究竟能走多远。“听说喇荣沟是个非常寂静的山谷，我想，可能这辈子就待在那里了。离开炉霍县城的时候，站在路边看了很久，心想，今后再也看不到这么繁华的城市了。”他还记得，那天下着很大的雪。

与三十年前相比，上课方式也在发生变化。

2006 年，索达吉堪布建立了智悲佛网，开始网上授课。他是内地第一个用网络讲授藏传佛法的僧人。“每次去汉地，看到很多人对基本的佛教道理都不懂，就特别着急，心想要是有个道场多好。后来看到

一些台湾的法师利用互联网、光盘弘法，觉得这是一个好方法。当时就想，未来的时代，网络应该越来越发达，如果现在不用，就会失去一个机会。我大概是在 2004 年的时候就开始思考和了解这方面的信息。”

近两年，每次上课，世界各地同时在线听他讲法的人大概在万人左右。

从 1997 年开始，他就试着把藏语的佛教经典翻译成汉语。从那以后，无论多忙，他每天下午都会抽出两个小时翻译经书。现在，汉族佛弟子学习藏传佛教时所用书籍大多是他翻译。有人说他是现代玄奘，他拒绝这种称谓，他说自己只是一名教授佛法的老师。

出家近三十年，他所做的事情，其实可以用一组数字简单描述：翻译藏文佛学论著 98 部；传法教言与出版书籍一千余万字；演讲去过的国内外著名学府 66 所；传讲佛法 28 年，上课 7000 余节；畅销书 6 本，总销量超过 100 万册。

5

2010 年 10 月 29 日，索达吉堪布开通微博，至今粉丝超过 150 万。没有特殊情况，他基本每天更新一次。他发过一条题为《请假条》的微博：“这几天我要前往一个城市讲法，因为那里没有信号，故暂时无法发微博，特此请假几天。”

他说，他曾试着在微博上发一些比较深的内容，比如谈佛法中的空性，发现大家不是很明白，转发量不高，从那以后，决定“只发浅显易懂的，让大家尽量先明白如何取舍一些问题”。

微博的评论里，大量的人等待他回答各种问题——让取名字的，请教怎么挽留感情的，问自己胆子太小怎么办的……林林总总，他基本不回复，但如看到因贫穷上不起学寻求帮助的留言，他定会马上调查情况，尽量给予帮助。但，“也有被骗的时候”。

他的电话上经常会有几百条未读短信，一天接打上百个电话也是常事。因为太过劳累，他的肝脏和脊柱都出现了问题，常年吃药。

2002 年，堪布因为脊柱问题在厦门看病，医生误诊，下发病危通知，告诉他最多只有几个月时间。他谁也没告诉，回到佛学院处理后事，“我观察自己的心，很平静，没有恐惧。这种状态让我很欣慰——学了那么多年的佛法还是有效果的”。作为一个出家人，死亡是他经常思考的问题，“那不过是一段旅途的结束，又一段旅程的开始”。后来发现是误诊，“也没觉得很高兴”。

我也曾经特别喜欢钱

⊙ **问：**佛学院现在越来越出名，旅游的、朝圣的……外来人员越来越多，这会带来什么影响？

堪布：本来佛学院是一个清净的圣地，但现在因为来的人特别多，整个环境比较嘈杂，特别是假期的时候。人越来越多，可能会对佛学院低年级出家人的学习、修行带来一些影响，也会导致很多修行人在修行方面受到影响。

⊙ **问：**想过办法改善这种状况吗？

堪布：想过，但改变这种状况很难。因为现在康定、甘孜几个机场的开通，还有 317、318 国道畅通之后，汉地很多对藏地有好奇心的人就更容易来了。可能这是一个趋势，要改变有一点困难。

⊙ **问：**有考虑过卖门票吗？

堪布：我们不愿意，寺院自古以来就没有卖门票的传统，卖门票好像就把寺院商业化了。有很多部

门找我们谈过，我们说这种事绝对不可以。

⊙ **问：**您在钱的方面似乎特别谨慎。

堪布：只不过觉得金钱害了很多人，对金钱的贪执会伤害一些修行人，影响佛教徒之间乃至师徒之间的关系。所以我们在这方面谨慎些，会比较好。

⊙ **问：**现在是商业社会，无论做慈善，还是弘法，很多事情都会跟金钱发生联系，您身在其中，怎么面对这种情况？

堪布：不管是做慈善，还是做其他的事情，我会在能力范围内做事，会随缘，做不成心里也不会有什么痛苦。我始终认为，金钱只有在能帮助一些人的时候才能体现它的真正价值。但一点没有的话，也会让人烦恼。佛教里提倡的就是不

走极端，要持中道，其实就是我们说的中庸。现在很多人要么一点积极性都没有，要么就是欲望太大了，贪得无厌。

⊙ **问：**金钱在某个时段对您产生过诱惑吗？

堪布：小的时候特别特别喜欢钱。一直想，如果有钱的话该多好。每天做梦都是有钱多好。尤其在读初中的时候，每次开学，同学都有钱，就我没有。自己去外面砍木材、打工，就是想开学的时候有钱买件衣服。

那个时候可以砍木材赚钱。有一次，我跟弟弟在一个山沟里砍了很多木材，结果一棵树砍倒后压断了电线，害怕供电局会找我们，晚上就跑到另外一个山沟里去砍。两三天后发现没事，我们又回到原来的地方，把那些砍完的木头放到拖拉机里拉出去卖，赚了二十几块钱，

特别高兴。当时确实条件很受限制，穿的吃的等各方面都非常非常艰苦，那时觉得有了钱就拥有了一切。

⊙ **问：**使用互联网进行授课之后，您的事业和心态发生变化了吗？

堪布：在藏传佛教推广方面，比以前范围更大了。事情越来越多，因为涉及的人越来越多。除非实在是做不下去了，一般情况下，只要开始的事情，我不会轻易停下。这样一来，就不像以前那样空闲，现在越来越忙了。

我也会用网络收发邮件，查找资料，和人进行一些沟通。除此之外，网络对我个人的修行和生活，没什么不好的影响。心态应该没受什么影响。

⊙ **问：**您在网上一般关注什么信息？

堪布：我对政治、环保、天文地理、神秘事件——比如外星人之类的事，都感兴趣，有时候也关注当前一些金融、社交以及国际上发生的大事和案件……几乎囊括了所有。对世间人的心态、知识的了解还是很重要的。有时候也看报纸，但有些报纸的内容不是很真实，所以也没太大兴趣。

⊙ **问：**这一切都是为弘法做准备吗？

堪布：也不全是为了弘法准备，因为自己也感兴趣。其实我对世间很多事情不了解，每次看了以后，也会学到一些新的知识。

⊙ **问：**一个出家人学很多世间知识的目的是什么呢？

堪布：如果出家人住在一个山洞里，或者是住在一个寂静的地方，那不学世间的任何知识也是可以的。但如果他想帮助世间人，就必须知道世间人的心态，所以向学校里的老师或学生学习是非常重要的。我们要了解很多人的心态，每个时代人们的心态都会有变化。上世纪 80 年代人的心态和 21 世纪人的心态完全不同。作为出家人应该做对众生有利的事情，如果不想做，那就可以住在一个与世隔绝的地方。

⊙ **问：**传统印象中，出家人是出世、隐居的状态，但现在却是入世的状态，为什么有这样的变化？

堪布：实际上，我觉得在山上隐居的有两种人。一种是他自己确实没能力面对世间的人和事；还有一种人确实超离世间，到山上隐居。到底是哪一种，要分别。人们以前认为出家人全是在山

里，这是个别媒体的宣传而导致的印象。

出家人到红尘中来也有两种情况。一种是在山上、在寂静的地方没办法待下去，跟世间人一样，想融入他们的生活；还有一种，一个人待在山里，会失去帮助很多人的机会，因此他会一心一意地传播教义，帮助有缘众生，这样与佛教的教义不相违背。因此我们不能认为出家人或者佛教徒应该永远都待在山里。

佛教徒有很多层次。初学者为了不受环境的影响，比如刚开始不要阅读一些异教的书，否则连自己的正见都不能确定。到一定的时候可以看，可以学习，也可以和外道在一起。佛陀跟刚出家的人说你不要接触这种人，因为刚开始你的心还是很弱的，没有成熟。到一定时候，不会受世间影响的时候，你可以到世间去度化众生。这两个都是佛陀的教义，就像父母对孩

童的教育。

⊙ **问：**出家后，您第一次从山上下来是1987年，那会儿感受到的物质世界和现在的世界，有什么区别？

堪布：现在城市里修的高楼大厦越来越多，人也越来越忙碌。那个时候城市里面的人没有这么大的压力，但现在好像不管是谁，压力都很大，都好苦啊。所以，我下山后，希望能做一些力所能及的事，想改变这个世界。

⊙ **问：**想要这个世界变成什么样子？

堪布：想这个世界变得和善、快乐，变成一个很美丽的世界。

心灵鸡汤也有营养

⊙ **问：**您听过对出家人开微博的质疑声吗？

堪布：其实任何事都不能一概而论，《宝积经》中说：“有智者依方便得解脱，无智者依方便得束缚。”这段话很适合用来解答使用网络的取舍问题。不管什么身份的人，只要是做对别人有利的事，方式并无一定之规。作为出家人，每个人的因缘也不相同，儒家也说：“穷则独善其身，达则兼济天下。”这话应该可以引发大家的思考吧。

⊙ **问：**有人觉得，您微博上的内容貌似心灵鸡汤，听过这种说法吗？

堪布：听过。本来我也想过，做一些研究性强一点、专业性强一点的开示，但我的微博是面向公

众的，不能只考虑专业的佛法研究者，像五部大论这类甚深的佛教内容，可能不适合这些受众。

微博是面对很多普通人的社交平台，现在的人比较适合“人天乘”[5]。甚深的佛法内容，喜欢的人非常少。如果对大家有利的话，有人说是心灵鸡汤也没关系。我知道，这些内容在当前可能比较适合。

⊙ **问：**在您看来，心灵鸡汤的作用是什么？

堪布：众生能从中得到暂时的内心的安慰吧。心灵鸡汤对喜欢甚深道理的人来说肯定是不够的，但对多数人来讲，是有帮助的。心灵鸡汤也有营养。

5 人天乘是佛陀接引众生的方法之一，即教导众生修习五戒十善，由此功德往生人道与天道二善道中，比较容易成就，对于接引懒惰怕苦求安逸的众生是一方便法门。

⊙ **问：**您出版的书都很畅销，想过原因吗？

堪布：我也不是很清楚。我写的书都是针对性比较强的，比如我会关注现代人在一些人际关系中出现的问题，这些问题在传统文化当中也能找到答案。书的内容应该会对大家的生活起一点作用吧，如果不起作用，那它很快就会没有人看。

⊙ **问：**在您看来，现在的社会环境和佛教之间的冲突是什么？

堪布：和社会很多方面有冲突。佛教的要求是不要杀任何众生，但现在的社会发展，很多人需要通过杀生来增加收入。这个比较难解决。

⊙ **问：**您觉得现在中国社会面临的最大问题是什么？

堪布：中国大多数人没有信仰。因为没有信仰，很多对社会有负面影响的问题不断出现，比如贪污等。

⊙ **问：**您怎么看待现在社会充满戾气的一面？

堪布：不仅仅是现在，每一个时代都有这样的情况。如果我们对历史稍微有所了解的话，会发现，每个时代的人都会说“我们这个时代的人是如此的暴力、贪婪、充满戾气”等等。每个时代都有一些相同的事情发生。

佛教的戒律也是一种管理制度

⊙ **问：**在一些非佛教徒的眼里，佛教的戒律非常严苛，让人产生畏惧感和距离感。

堪布：佛教的根本戒律是“戒杀、盗、淫、妄”，这也符合世间的法律对人们的基本要求。人生活在这个世界上，都要遵守一些戒律，中学生有中学生的戒律，大学生有大学生的戒律，企业也有企业的戒律——其实就是一种管理制度。佛教的戒律也是一种管理制度。

而且，对不同层次的人会有不同的要求，就像三星级宾馆的管理方式和五星级宾馆的管理方式肯定不同。不仅仅是佛教，其他宗教也是一样，都有相应的戒律。

⊙ **问：**在您看来，藏传佛教比汉传佛教被更多人关注和接受的原因是什么？

堪布：一个是藏传佛教自己的特点，传承比较严谨，特别是对一些高级知识分子来说，藏传佛教的逻辑性或者说它的理论性很强。藏传佛教的仪

式也比较有特色，比如说灌顶之类。

⊙ **问：**但也有人诟病藏传佛教太过仪式化。

堪布：同一件事情在不同的人眼里，会呈现出不同的样子。

⊙ **问：**您经常会举一些科学方面的例子，用以证明佛法不是迷信，甚至做过《生命科学与价值观》的主题演讲。在您看来，科学和佛法到底是什么关系？

堪布：我自己用了近二十年时间研究科学与佛法的关系，最后发现科学并不能真正地解释佛教的意义。现在好多人觉得佛教跟不上科学的脚步，实际上是科学跟不上佛教的脚步。关于这个道理，我在十年前举过一些例子，还跟一些科学家探讨过。

⊙ **问：**既然如此，为什么还要用科学来证明佛法？

堪布：因为现在很多人只相信科学，没有佛教的概念。如果我直接说佛法，他不承认，如果用科学家的语言来证明佛法的正确性，他就会觉得有力度。

⊙ **问：**可您刚才也说，科学并不能真正地解释佛教的意义。

堪布：对，佛教的部分内容，比如说空性的意义、如来藏的光明等等，科学是无法解释的。大多数人还没有到那么高的境界。佛法中的甚深内容，目前的科学还无法触及。但科学的一些道理和佛法相通，佛法中一般的道理还是可以用科学解释的。

⊙ **问：**现在佛教徒的人群结构相比以前有什么变

化吗？

堪布：我发现，最近在网上报名上课、皈依的，很多都是年轻人，而且很多都有专业背景，学历也比较高。上世纪七八十年代的时候，汉地学佛的大多是老人，所以佛教徒是一个老年化的团体。现在不仅是年轻化，知识分子也非常多。还有很多演艺圈的人，包括一些文艺工作者，有相当多的名人，他们热衷于研究佛教，做慈善。类似这样的情况越来越多。

⊙ **问：**感觉您很重视知识分子这个群体。

堪布：是，我很重视，即使有人反对佛教、反对宗教，我也想听听他们反对的道理和理由。虽然我们感兴趣的点不一定相同。有些深层次的智慧，跟知识分子进行碰撞，可以发散出很多有意思的想法。

⊙ **问：**您会想要影响他们，让他们走近佛法吗？

堪布：他们可以来了解、研究佛教，自己去修行也是可以的。我一般是随缘的态度，并不会刻意强迫他们去学习。

找男女朋友都需要好好观察，何况找上师

⊙ **问：**我们偶尔会看到一些年轻的活佛穿着紫红色僧袍拉着女友的手逛街，这让一些人对藏传佛教的戒律产生了疑问。藏传佛教的出家人是否可以结婚，有不同版本的说法。相应的戒律到底是什么呢？

堪布：首先，不管是藏传佛教还是汉传佛教，一个人只要出家了，就一定不允许结婚和有配偶。第二，藏传佛教的活佛并非都是出家人，在家活

佛可以谈恋爱、结婚。你们看到的这种，应该是在家活佛。而且，他们穿的紫红色衣服，虽然看起来跟袈裟比较像，但实际上不一样。出家人的五衣[6]，裙子上有福田格，也就是一些口袋状的缝制，非出家人的裙子上没有福田格，这是最根本的区别。

藏传佛教的出家戒律非常清净、完整，但也有个别不如法的人，这是在任何时代、任何团体中都会有的现象。

⊙ **问：**现在汉地确实有好多活佛，很多人不知道怎么去分辨真假。

堪布：如今，一些别有用心的人，打着“某某佛菩萨转世”“密传佛教大法王”的旗号，以达到谋取私利的目的。而个别佛教徒在寻找上师时，

6 袈裟的一种。

也不经过长期观察，饥不择食地盲目依止。

我经常对他们说，就算你们在世间找一个男女朋友，或者是找一个合作伙伴，也要知道这个人的背景、家庭状况，进行一些观察。但现在很多汉地的佛教徒根本不去花时间了解上师，只是看一个简单的广告，听说有个活佛来传法，好吧，就去皈依他。最后造成的不良后果，双方都有不可推卸的责任。但这并不是藏传佛教的过失。

⊙ **问：**据说北京某地集中居住了很多活佛，您怎么看这种现象？

堪布：来到汉地的活佛，大多数是非常好的，他们有慈悲心、能力、知识，引导众生走向解脱，但是，任何事情都无法避免个别现象。当时印度佛教来到藏地的时候，刚开始也有一些混乱的

现象。以前藏传佛教和汉传佛教关系不是很密切，现在藏传佛教来到汉地，中间也会有很多问题出现，但我觉得并不是外面所传的那么严重。极少数人也不能代表所有的活佛、上师和仁波切，当然，我们希望大家对不好的现象进行抵制。

⊙ **问：**为什么现在会有这么多的假活佛，和藏传佛教的活佛转世制度有关吗？

堪布：藏传佛教的活佛转世制度没有问题。但是，这个制度被很多人利用了。

⊙ **问：**在您看来，佛法需要与时俱进吗？

堪布：佛法不需要与时俱进，它可以跟得上时代，但是我们的管理方法和弘扬佛法的方式，确实需要与时俱进。

成功两个字已经被说烂了

⊙ **问：**作为藏族人，在您看来，这个民族的优劣势分别是什么？

堪布：优势是非常吃苦耐劳，顽强勇敢，这个民族的本性具有天生的慈悲心，可能跟从小生于佛教家庭也有关系。我前段时间在学校里问汉族的支教老师，这些孩子给他们印象最深的是什么。他们说，这些孩子有感恩心。以前在汉地也教过书，教完以后，学生也就没什么联系了。在这里，即使毕业了，有些学生也会过来找他们，感谢他们。

劣势是，除了一些出家人外，大多是文盲。我的父母、弟弟、三个妹妹都没有读过书，不认识字。我们现在一直在呼吁，在学会书写藏语的基础上，要懂汉语、英语。这种呼吁也符合

国家的政策，比如每一个民族有学习和记录自己语言文字的义务和责任，同时也要学习一些国际化的语言。

⊙ **问：**汉地的一些人在物质水平达到一定程度后，开始寻求信仰，您怎么看这个现状？

堪布：物质水平达到一定程度后，寻求信仰的人也未必全是真心。比如贪官、一些干了坏事的人是为了保护自己，功利性地寻求信仰，所以，有些信仰不一定很正确。藏地的人从小就生活在有信仰的环境中，信仰为他们的人生带来快乐和满足。不过现在的藏族年轻人，越来越缺少信仰，贪欲也越来越强烈，也不太追求文化知识。我特别担忧这些年轻人。

⊙ **问：**现在，国人对成功的追求比较极致。我想知

道，藏地孩子的成长过程中，“成功”这个词出现的频率高吗？

堪布：很长时间以来，我对孩子们都比较关心。虽然我自己是出家人，没有孩子，但我接触的孩子可能比一般的在家人还多，因为这几年建了几所学校。在藏地，孩子的心里基本上没有“成功”这个字眼。

藏地人非常重视家庭教育。很小的时候，父母就经常告诉我们，在生活中一定要有一个远大的理想，但如果没有实现，也不必痛苦，因为世间的一切并不是你心想就能事成的。也就是佛法中所说的，无常。从小对这些理念有了解的话，长大后就能少些痛苦。

现在全球有七十多亿人，完全没有宗教信仰的只有 10% 左右。作为孩子，有对因果的信仰很重要。没有任何信仰的人，人生是没有着落、

没有方向、没有归宿的，不知道人为什么要活在这个世界上，没有生活的底线，没有生活的规则，是非常可怕、危险的。这些也属于道德教育。现在我们的教育完全是颠倒的，所有的精力都放在追求知识上面，这些知识学得再多，也不能让你对社会、对家庭多些理解。

以前在汉地，成功这两个字出现的频率也不像现在这么高，成功学还不是很突出，现在因为媒体、个别企业的宣传，这两个字经常被放在嘴边，甚至说烂了。

⊙ **问：**什么样的词汇在藏地孩子的成长过程中出现的频率最高？

堪布：慈悲。藏族人衡量一个人，慈悲和内心善良是非常重要的标准。包括找结婚对象，对方有房有车不是最重要的，一定要善良；找商业上的

合作伙伴也是如此，先要看这个人的人品，再谈合作。

死亡就是下一个旅程的开始

⊙ **问：**我想知道，在藏地，60岁以上人的心理状态怎么样？您观察过汉地60岁以上人的状态吗？

堪布：在藏地，60岁以上的人还是对生活充满希望的。我发现汉地的人到了六十多岁就觉得自己的人生已经到了边缘了。我跟很多人聊天，他们都说自己老了，都抱着等待终老的心态。我母亲今年83岁，前几天我们聊天的时候，她说：“我现在已经算老了吧，但是好像也很开心。”

有一次，有人问我叔叔：“你多少岁了？”他说：“年龄不是很大，80 岁，只不过身体现在有点沉重了。”这种思维上的不同，应该说还是信仰导致的差异。藏地的人，觉得死亡也就是到另一个地方去，就好像我们这一程的旅途已经结束了，他在等待着下一世的到来。这辈子好好修行，多做些善事，下一世也不会很差的。当然，造业多的人是比较害怕的。

没有信仰的人，会觉得这一辈子结束后就什么都没有了，想到这些，他会特别灰心，甚至恐惧。因为没有归属感，他们不敢面对死亡。

⊙ **问：**您去过汉地的老人院吗？

堪布：去过。汉地现在很多家庭都是独生子女，孩子不给父母打电话、不理他们，父母有特别多的愿望和伤感不知道对谁倾诉。问他家里有什么

人时，他们的语言里充满怨气，给人的感觉，好像就在那里等待终老了。

⊙ **问：**您跟母亲之间经常有沟通吗？

堪布：我特别忙，但每个礼拜都会去看她一下，一起待几分钟，有时候时间多，就稍微聊一下以前的事情、现在的一些状况。看她一眼，对她就是种安慰，她的心态跟我们完全不同，她是随时随地惦记着她所有的子女。她会担心我会不会生病，我出去以后会不会翻车……我们藏语里有句话说：母亲的心像水一样，儿子的心像石头一样。

不一定非要谈个失败的恋爱，
才知道人世间的苦

⊙ **问：**您每天要做非常多的事情，貌似有种急迫感，

这是年龄带给您的吗？

堪布：我今年 52 岁了，人到了 50 岁以后，好像夕阳一样，活在这个世界上不会长的。我经常想就算我再活 18 年，也已经 70 岁了，看看周围，很多 70 岁的人基本都做不了什么事情了。

⊙ **问：**您不只关注教育，还有医疗、养老、环保……一个出家人这么关注社会问题，不耽误修行吗？

堪布：刚开始我也有这样的担心。因为做慈善不像我们的修行，是一个人的事，做慈善要借助很多社会上的人，不是一个人的力量能达到的。后来想，做慈善也是布施，这也是一种修行。

⊙ **问：**您没毕业就出家了，世间人的很多事情并没有经历和体验过。有人说，修行人应该对世间的

苦乐多些体验，而不只是理论上了解，这样才能更好地利益众生。

堪布：我觉得不一定所有人都需要这样吧。藏传佛教中有些大德没有经历过世间的苦乐，但是他修行非常好，发心纯净。不一定非要谈个失败的恋爱，才知道人世间的苦，不同的人有不同的方法吧。

⊙ **问：**您出家近三十年，最初的目标是什么？后来的变化是什么？

堪布：最初，我就想在山里面成为一个非常有成就的修行者。现在，我的目标是在有生之年，把所学的知识跟更多人分享，当我离开这个世间以后，也还有个别人因佛法而受益。

同性恋和异性恋都是执著

⊙ **问：**您关注过同性恋群体吗？

堪布：没有特别关注过，但我也知道，社会中有这样的群体。佛陀早已说过，因为众生的业力不同，有些人对异性起贪心，有些人对非异性生贪心。都是执著。

⊙ **问：**现在是信息社会，人们整天陷在各种信息里。有人说，现代人想要修行、获得解脱会更难了。

堪布：的确是这样。现在很多人求的都是升官发财，包括一些佛教徒。真正想从佛教中获得解脱、发自内心追求的人并不是很多。但这是一个社会现象，没办法。我们传输佛法的时候，如果讲一些比较高的境界或大乘佛教的思想，很多

人都听不进去，甚至根本听不懂。讲一些世间人的故事和概念，大家都特别乐于接受。佛教中，也有不同层次的弘扬方法。可能大多数人适合的是这一世的心灵慰藉，跟来世的解脱没有很大的关系。但暂时来讲，佛教也可以成为今世的一个妙用，适合现在大多数人。

⊙ **问：**您说这话的时候，感觉有点无奈。

堪布：现在时代已经变成这样，再怎么样，也是无可奈何。

⊙ **问：**您现在有烦恼吗？

堪布：贪嗔痴、傲慢、嫉妒都有，只不过不严重。我们的习气没有断之前，所有的这些烦恼都有。

⊙ **问：**这个世界上多数地区都有宗教信仰，但这个世

界上还是有战争、污染……各种各样的问题。宗教到底解决了什么？

堪布：宗教也并不是解决战争、解决污染的。

⊙ **问：**它不应该是让世界变得更美好吗？

堪布：它是让内心世界变得更美好。

⊙ **问：**内心世界变美好了，外部世界不应该也随之美好吗？

堪布：实际上如果没有宗教的话，现在的战争和污染问题可能更严重。

⊙ **问：**什么样的人最需要佛法？

堪布：我觉得堕入恶趣的或苦不堪言的人很需要佛

法，佛法可以拯救他们。

⊙ **问：**信仰到底是什么？

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

艺术与觉醒的对话

——《亚洲新闻周刊》采访

2014年

⊙ **问：**佛法在传播过程中，艺术扮演了非常重要的角色。在今天，艺术还能为佛法做些什么？一定要用传统方式吗？

堪布：从历史上看，佛教与艺术之间的关系密不可分。佛教的一些境界很抽象深奥，但通过艺术，无论是传统艺术、现代艺术，一定程度上可将其展示出来。所以，古代也好，现代也好，艺术在佛教中占有很大比重。

现代的佛法传播，特别需要借助于适合现代人

的艺术方式。若能如此，人们在享受艺术的同时，可以感受到佛教的微妙与奇特。



当然，无论是接受艺术，还是接受佛法，都需要一种超然的心态。如果对精神层面不太关注，更受金钱和物质的吸引，这种人可能难有这种体会。只有当你有更高的追求，比如追求信仰、追求艺术品位，才能领略其中奥妙。

现在，这样的人也越来越多了。大家都知道有钱不一定快乐，钱不能满足一切心理需求。因

此，在这个时代，用艺术方式来展现佛法的魅力，非常有必要。

⊙ **问：**通过艺术，是否有一种传递觉醒的可能？

堪布：这是有可能的。佛教一些前辈大德，在认识觉性之后，也有用金刚歌舞等艺术方式为弟子直指心性的，这在藏地、汉地都有。

还有一些大德，出生的家庭，跟艺术有关；在家的职业，跟艺术有关；甚至开悟的契机，也跟艺术有关。

艺术是非常心灵化的，更容易接近佛教的境界。本来，艺术就是一种沟通工具，可以引导我们感受十分玄妙的精神领域。而佛教追求的，往往也是这个。

用佛教的语言来说，艺术是一种“心灵的表示

方法”。艺术感越强，越要摆脱心灵的各种框架，达到常人难以理解的境地。

这也算是用世俗谛来追求胜义谛吧。尽管艺术是一种世间法，却可以传递出更深奥的觉醒，这是它的最高境界。

⊙ **问：**很多搞艺术的人，想通过艺术来寻求生命答案，但找了半辈子也找不到。对于他们，您想说什么？

堪布：我看过一种说法：人的层次不同，低等是追求金钱，中等是追求艺术或哲学，高等是追求宗教信仰。

追求艺术，暂时可达到忘我的状态，让你快乐。但若没有佛教的修心要诀，往往会走不下去，耗尽一生也找不到生命的答案。

佛教无论是显宗、密宗，其教义中都有这方面的要诀，这也是释迦牟尼佛在2500多年前宣说的心性奥妙。

所以，从事艺术工作的人，若想寻找生命答案，就要找到自性。而找自性的方法，在佛教的调心要诀中有。

让你跟快乐在一起

——《亚洲新闻周刊》专栏

2014年

题记：

小到家庭内部的争吵，大到国家之间的战争，都是为了维护“我”。

提起佛教，很多人马上想到影视剧中听到最多的一句话：“人生皆苦”。那么，我们人生的一切苦，到底源于什么？

印度寂天论师给出了答案：“执我唯增苦。”也就是说，痛苦的根源是我执。

你可以观察一下：当自己痛苦时，不管是身体上的，还是心理上的，也不管是感情上的，还是工作上的，它来自哪里？

对“我”的执著。

《修心七要》也提到，自己遇到的一切痛苦，应该归罪于我执，而不是外在的人、事、物。

作为一个人，谁都不愿意受苦，愿意快乐，可命运很少会按着这种轨迹前进。当我们遇到坎坷、不公时，与其怨天尤人，不如寻找痛苦的根源，然后除掉它。

都是“我执”惹的祸

若想根除我执，首先观察一下：每个人执著的“我”，是不是真实的？

这个问题，柏拉图在《理想国》中以比喻作了很好的解答：

有群人世世代代住在一个洞穴里。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”。





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面墙壁上，成了他们唯一能看到的精彩世界。

他们每天看着这些影像，久而久之已成习惯，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”。

一天，有个囚徒偶然挣脱了锁链，沿着光走出洞穴，生平第一次见到炫目的光亮。他克服了最初刺眼的痛苦，看到阳光下的一切，才知道洞壁上的所见都是假的。

他庆幸自己的解脱，并怜悯同胞，于是义无反顾地回到洞穴，一一解开同伴身上的束缚，向他们说出真相。殊不知，所有的人都不相信，大家嘲笑他，认为他疯了，最终用乱棍打死了他……

这个故事说明什么？我们一向认为最真实的东西，可能最不真实。

走出洞穴的人，见到了真实，为什么不被他们相信？这正应验了《红楼梦》里的一句话：“假作真时真亦假，无为有处有还无。”我们一旦把“假”当成“真”，“真”就成了“假”；一旦把“没有”当成“有”，“有”就变成“没有”了。

众生执著的“我”也是如此，虽然看似明明存在，但不过是洞壁上的影像。

既然“我”是假的，那什么是真实的？“无我”才是。

或许有人提出疑问：“若只是我一人执著有‘我’，可以说我错了，但世上所有人都执著有‘我’，难道人人都错了？”

月称论师在《中观四百论释》里讲过一个公案：

从前有个国王，婆罗门通过占星告诉他，几天后要降一场毒雨，谁饮用了就会疯。几天后，果然下了雨，全国百姓喝了雨水后，都疯掉了，只有国王一人没喝。可因为和大家不一样，大家认为他不正常，说他是疯子。国王不得已，喝下毒雨，变成跟他们一样。

这种情况，有人听后觉得荒唐，不幸的是，现在

的我们就是如此。

心底无“我”天地宽

若能减少“我执”，不但可以断除痛苦，还能证达万法的真相——空性。

对于空性，有些人不理解：“佛教天天讲空性，如果一切都空，那生活、事业是不是别管了？”

并不是。所谓空性，是指我们周围的一切，包括我们自己，本体是空，但显现上仍存在。所以，该做什么，还是要做，但在做的时候，因为懂得空性，私心少了，天地就宽了。

《吕氏春秋》中说：“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，才能遍覆世界，如果它有私，只能遮盖部分地

域；地无私，才能承载世间万物，如果它有私，只能负荷少数器物；日月无私，才能普照世间，如果它有私，只能偏照一方；春夏秋冬四季无私，才能正常地依次运行，如果它有私，四季就颠倒了。

人应当效法天地，断除执“我”的私心。

其实，不论小事大事，小到家庭内部的争吵，大到国家之间的战争，都是为了维护“我”。

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”。只要有了“我”，既会“戈”别人，又会“戈”自己。

我执比较大的人，心量特别小，一点点委屈也不能忍受，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，关键就在“我”上面。

假如“我”的分量太重，眼里容不得半点沙

子，即使给他全世界的一切，他仍有诸多不满；假如“我”的分量较轻，对任何事物都不执著，即使生活简陋，屋里只有一张床，他依然心怀感恩。

日本的梦窗禅师也说：“眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。”

当然，这种境界起初可能难一点，但只要经常放下自己，多考虑别人。久了，你会感觉到：这是最快乐、最放松的心境。

别无所求，只求你好

作为凡夫俗子，我们没有“我”也是不可能的，但这种执著不要过大。否则，白天想自己，梦里想自己，从来不为别人着想，你的生存空间不会太广；对别人而言，你的存在，不一定有价值。

什么样的人有价值？

利他的人。

利他让人感动，而最让人感动的，是大乘佛教的利他——没有任何条件、利益一切生命。

普通人利他是有条件的，我帮了你，就希望你回报，相互间像一种交易。可大乘佛教不是如此，它的利他不谈条件，只要众生有苦难，就全力以赴去帮助，付出一切也愿意。

对我们来讲，这有些不可企及，但的确让人景仰。

弘扬正法，救度众生：一位学识渊博又仁慈的上师

——《智慧之光》Light of Wisdom报道

智慧之光 LIGHT OF WISDOM

弘扬正法 救度众生

一位学识渊博又仁慈的上师 索达吉堪布

Propagate the Dharma to save all living beings

A have a large stock of information and merciful guru Khenpo Sodargye

文/梁海洋



索达吉堪布（法师）生于1962年藏历六月初四甘孜炉霍下罗科玛人。

呀幼时即信佛，对三宝信心始终无退。师与生俱来对佛陀有着深厚的感情，每每看到佛像画卡，其欢喜之情由衷而发，无法言喻。对一切众生从小就有猛厉的大悲心，小时候，其家中牦牛幸羊杀羊，根本不让师见，倘若被见，则死命地护住被杀动物，恳求勿杀，若见痛苦的有情，悲心油然而生，泪水不禁自流。师学龄时没有入校读书，而是为公社放养300多头牦牛，14岁才有机会进学校插读。当时以自学为主，仅用两年时间，即以优异成绩考上初中，初中毕业后，考入甘孜师范学院就读。

1985年，师舍俗出家，前往喇荣十三大光身成就圣地（色达五明佛学院）依止大恩根本上师晋美彭措仁波切，潜研教理，精苦修持，来院九个月即被法王任命为堪布，在三年内对中观、般若、因明、俱舍、戒律等方面五部大论，善学善辩，业已通达，后通过讲论、辩论、著论，而成为学院的大堪布，对《时轮金刚》、《大幻化网》、《大圆满》等密乘甚深之义，能善修善讲，其主要原因，师于传承上师与根本上师具有不共之殊胜信心，特别对全知无垢光尊者与全知麦彭仁波切具有极其不共之信心，从那时起十多年来，对藏汉学法弟子日日未断传讲显密经论，窍诀，尤其于1987年随法王及一万余僧俗，朝拜清凉圣地文殊菩萨，同发无上菩提心，共遇普贤行愿之后，对汉地四众弟子，深具大悲，大愿护持，志欲弘扬密乘于汉土，每叹内地圣教衰危，邪外猖獗，不忍目睹，于是至勤至精，日夜接引，日不缺讲，夜不至译，呕心沥血，竟于英年便患有严重心脏病，讲经时经常发作，脸色发黑，但从未休息，讲经余外，一有空暇，便埋头于阅览经论之中。

1987 年，随法王及一万余僧俗朝拜清凉圣地五台山，同发无上菩提心共遵普贤殊胜行愿，后受法王托付，肩负起为汉地四众弟子传法的重担。1990 年，随法王前往印度，不丹，尼泊尔等地弘法。

1993 年，随法王进行环球弘法，足迹遍及日本，美国，加拿大，法国，德国，荷兰，英国 以及香港，台湾等地，被推任为美国纽约喇荣曼密中心导师。

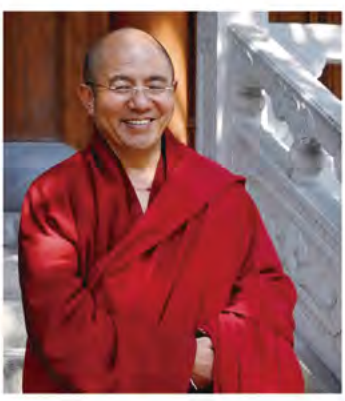
1994 年，前往内地弘法 3 个月，从西蜀至东北，从华北至华东，与汉地无量众生，结下了殊胜法缘。

1995 年，随法王赴往新加坡，马来西亚等地弘法，广利有缘众生。

1999 年，再次接受邀请，前往泰国，新加坡，马来西亚弘法。



索达吉堪布与师傅法王如意宝



2003 年，翻译并开讲五部大论：戒律，俱舍，中观，因明，般若。

2004 年，法王圆寂后，为完成法王未竟的心愿，以网络，光盘等现代化方式传讲《入行论释——善说海》，普利海内外无量有情，同时成立“善提学会”，便于广大学员有系统，有组织地学习佛法。

2007 年“2008 年，发起“启动爱心”之号召，设立智悲慈善基金，劝勉佛教徒奉献一份爱心，帮助身边需要帮助的可怜人，并大力倡导德育从儿童抓起。

2009 年，五部大论传讲圆满，后相应众生根基，对外开设闻思班，加行班，净土班，普降甘露法雨。

师是法王任命的，为汉地四众弟子传法的主要上师，他主持的汉僧曼密经常堂，经过十年的努力，现有常住四众弟子五百余人，随师修学曼密经论，作为数百人僧团的主人，任劳任怨，一丝不苟，每日教诫弟子众树立以闻思修为主的正知见，发菩提心，为弘扬正法，救度众生而精进修学，他对汉族弟子具深厚情感，从生活到学修，极为关怀，数年来，师以其悲愿，培养造就了一大批僧才，其中于教于证，不乏饮誉，数百弟子已能安住道场，闻思修学曼密法要，且戒律清净，具备正知正见。

慈善事业

大师发出"启动爱心"的倡议，号召大家在救护动物的同时，不应漠视身边可怜的人们。并身先士卒，以身作则，在短短两三年时间里，于藏地先后建立了智悲小学、养老居士林、小沙弥学院、智悲中学等，资助失学的高中生和大学生；在几所中学分别设立奖学基金；救济身患癌症等重病、无力医治的可怜人……师曾立誓："只要有可怜而无助的人们向我发出求救信号，只要各种因缘具足，我将尽己所有地为他们提供帮助，直到因缘终结，山穷水尽。"

值得一提的是，师遵循法王如意宝的传承，在一切着行中，对传讲佛法最为重视，常于不同场合劝诫修行人切莫好高骛远，盲修瞎炼，必先通过闻思佛法，树立正确知见，随着"学会"的成立，师舍命奔走，任劳任怨，不惜付出一切努力，顶着种种巨大压力和身体的病痛劳累，将《入菩萨行论》、《大圆满前行》、《噶传净土法》、《般若摄颂》等大乘妙法，通过光盘、MP3、讲记的方式，传至全国各地，千家万户，师律律告诫弟子："如果能利益众生，哪怕只有一个人，想办法让他生起一颗善心，我们千百万劫做他的仆人也可以。""我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。"

自2010年起，索达吉堪布应邀前往汉地各大著名高校，如北大、清华、复旦、人大、浙大、港大等等，与知识分子互相交流大乘佛教的理念。现已整理出来的有6本，名为《心灵的诺亚方舟》、《佛教眼中的神秘》、《心病还须心药医》、《红尘中的净土》、《必须面对的真相》、《寻觅爱的足迹》，内容仍在不断增加。2011年索达吉堪布又前往汉地各大城市，与当地佛教徒交流的内容汇集，2013年4月又到欧美的乔治·华盛顿大学、乔治城大学、哈佛大学等大学进行访问交流，在平时的讲课中，索达吉堪布也会偶尔在下课之后，抽出一点时间让道友们提问，自己则随力解答他们心中的困惑，内容精彩，妙趣横生，令人深思。

师开微博一年，粉丝便已达80多万，《积微成博》这本书如实记录了索达吉堪布开微博一年的所有精彩内容。

事事数语，实无法描述师之大智，大悲于万一，尤其是师之证悟境界，因秘而不露，讳而不宣，故不敢妄加揣测，唯待有缘弟子以信心眼见之。







索达吉堪布带领众人放生



索达吉堪布建立的慈善学校





学识与著述
Knowledge and writing

师学识渊博，智慧深邃，对汉语的驾驭程度，连很多汉人都望尘莫及，讲课开示虽不持稿，却引经据典妙语连珠不仅对佛教的教证公案如数家珍，朗朗上口且对古今中外各个领域的知识均有涉猎，从孔孟老庄等诸子百家到秦皇汉武，唐宗宋祖，从分子，原子，夸克到量子场和真空……一节课下来，幽默诙谐的语言，深入浅出的讲授，令众人大为折服，收获颇巨。

尤其针对现代人的思想误区，师经深思熟虑，以浅显易懂的语言，为世人打开了一条光明之路。譬如《佛教科学论》阐示了佛教为何不是迷信之理，《放生功德文》阐明了戒杀放生之功德，《藏密问答录》澄清了对密法的种种误解，《藏密素食观》点醒了藏密行人对吃肉与吃素该如何抉择，《智海浪花》和《博士访谈录》展示了离学历知识分子学佛的心路历程，《略说佛教各派互不相违》旨明了"各派教法本无差异，唯以凡夫之心而有区别"……

在著书立说之余，师多年来还对放生不遗余力，号召人们从屠刀下挽救的飞禽走兽，水族鱼虾不计其数，故被尊称为"放生堪布"。师在书中曾写到："我想，我来到人间最大的愿望，就是要帮助那些弱小无助的生灵，让它们在大自然的怀抱中能自由自在地生活。"其字里行间，无不流露出对如母有情的切切悲心。

在译文著方面，多年来，师从未间断著述，翻译，故其译著颇丰，且极具加持与利益。前几年，口译了十多部大圆满方面法本，这几年，笔译了十余种显密经论如《定解宝灯论》，《智慧晶湛清宝珠论》，《大圆满心性休息随说及引导文》，《大圆满三自解脱》，《格言宝藏论》，《大圆满见歌》，《悲哀之歌》，《三十忠告论》，《净土教言》，《文殊静修大圆满》，《光明精华讲义》等等。至于诸小类型仅轨，窍诀，教言，有数十种，恐繁不寻。现时又译出了无上密法《大幻化网光明藏论》，此译花了一年时间，才告圆满。师言，其译论经过，甚为严谨，唯恐有误，译前三阅原文，深领句义之旨，后才动笔，又经再三校对，方才定稿。师于翻译经论的同时，又写出了许多启迪信众的短小论文，诸如《入密明灯论》《放生功德甘露妙雨》等，著述了《论佛教各派互不相违》《忠言心之明点广释》，《五台山志》，《温古奇记》等著述。



部分译作

教言汇集

汇集了无垢光尊者《三十忠告论》，华智仁波切《自我教言》，阿底峡尊者《菩萨宝·论》，宗喀巴大师《缘起赞》等各教各派的众多殊胜窍诀。

百业经

是本师释迦牟尼佛宣说因果不虚的一部经典，共有一百多则公案，形象地阐明了“善有善报，恶有恶报”的真谛，该经在汉文《大藏经》中已佚失，唯有藏文版本尚存，敬而上师仁波切发心重新将其翻译出来。尤其是文中收集了法王如意宝、上师仁波切传讲时对部分经文的精辟分析，颇有画龙点睛之妙。

藏传净土法

是藏传佛教的净土法门，着重宣说了往生极乐世界必不可少的四种因——明现福田，积资净障，发菩提心，发清净愿，再没有比这更殊胜的窍诀了，对一心念佛，发愿往生的人来说，实为不可多得的一部宝典。

窍诀宝藏海

这是法王如意宝亲口所传的麦彭仁波切教言，其内容涵摄了《大圆满之路》，《无上瑜伽》，《无垢觉性明点》，《大圆满见修行果》，《诸乘要诀》等甚深窍诀。

心性休息大车疏（上）

世间有数不胜数的论典，教言，究竟该学习哪一部，宣讲哪一部，修持哪一部？若归纳为一个窍诀，就是全知无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》，本疏是显密教法之总纲，归纳了八万四千法门的精华，也是宁玛巴的菩提道次第论。

释迦佛广传（上）（下）

本论又名《释迦牟尼佛广传》，是一部记载佛陀生平事迹的传记，与其他佛传不同的是，它并非阐述释迦佛从降生至涅槃的毕生经历，而是从六度的角度记叙释迦牟尼佛在往昔生生世世中为利益众生而发心、修持、摄受的种种壮举，告诉大家要想成就佛果，应当如何做到难行能行，难忍能忍，难舍能舍。

引路明灯

《山法宝·论》，作者以其独到的聪睿智慧，将噶当派，格鲁派等传承上师的窍诀融会贯通，在毫不掩饰地呵斥末法种种非理恶行的同时，真真切切指出了一条圆满的修行途径。住山闭关的修行人，千万别错过这部论典！

入行论释·善说海

《入行论》系统阐述了发菩提心，学菩萨行的修学体系，是修学大乘佛法不可缺少的论典，而本论则是藏地无著菩萨对《入行论》所著的精辟简释，无论什么人，只要看过，接触过，忆念过这位大菩萨金刚语所造的论典，其相续中一定会生起菩提心。

戒律辑要

总摄小乘别解脱戒，大乘菩萨戒律，密乘三昧耶戒之一切戒律。无论你学习显宗，密宗，还是大乘，小乘，在修行之初，首先都要守持相应的戒律，只有戒律清净，一切功德才能生起并增上。

中论释

本论集佛陀二转般若法轮之所有精华于一体，尤其对汉地众生进一步理解《金刚经》，《心经》等般若经典，以及禅宗祖师的公案，具有不可估量的指导作用。



现观庄严论释

本论阐释了所有《般若经》的密意，并以修行阶位为纲要，引导行人实践修行现观般若。

取舍明镜

本书包括《佛菩萨名号宝珠》，《文殊点篮法》，《烟酒杀生过患》，《净除罪障百咒功德》等九部论典，能指引后学者明了取舍。

藏密佛教史

1）藏密佛教史，更深、更广地了解藏传佛教渊源的历史。

2）一世敦珠法王自传，提起喇荣，自然会想到一世敦珠法王，他是莲花生大士座下最著名的二十五位大弟子之一——切穷译师的转世，曾于距今一百多年前，来到人间藏土，在喇荣山谷建立道场，培养弟子，其中十三位在此地虹光而逝……

二十一度母赞

藏地广为流传的赞颂 21 尊度母的颂文，在汉地大藏经中也有不同的译本，加持极为快速，迅猛，只要虔诚念诵，祈祷，一切所愿皆能如愿以偿。

光明藏论

全知麦彭仁波切以其不共的智慧，简明地阐述密宗的基道果，从本体，类别，建立或修行彼理，必要四个方面，系统有序地宣讲了见解，等持，行为，坛城，灌顶，誓言，修行，供养，事业，手印及咒语十一续事。这其中有诸多甚深的密宗精要，是他论所不具的。

部分著作

信源宝藏

《法王晋美彭措传》——如实记载了法王如意宝的生平事迹，可令大家正知了解法王的真实功德

《佛教环保论》——佛教为什么不是迷信？

《金刚经释》——《金刚经》到底是什么样的经典？

注疏汇集

《胜利道歌浅释》——从大圆满到人格的逆向式推理，显密一切法门之精华

《修心八偈略释》——大乘菩萨律仪的修行窍诀

《三主要道论简释》——菩提道次第论的精华摘要，成佛的必由之路

《菩提道次第摄颂浅释》——归摄《菩提道次第广论》之一切窍诀

《自我教言略解》——如何观察自己的身语意三门？

四百论广释

圣天菩萨以修行窍诀的方式，释摄《中论》密意而著《四百论》，本论分为十六品，每品二十五颂，共四百颂，故而得名。

本论前八品诠释的是世俗谛，后八品诠释的是胜义谛，它是摧灭诸多邪分别而修持实相之窍诀汇集。

慧光云聚

《悲惨世界》——不要再杀生了！

《放生功德文》——从各方面详细诠释杀生的过患，放生的利益。

《密宗断惑论》——密宗是清净的佛法，杀生罪见者慎之！

《密宗虹身成就略记》——拜读了这密大成就者传记，便明白何为即身成就

《略说佛教各派互不相违》——各派教法本无差异，唯以凡夫之心而有区别

《持戒功德如意宝树》——末法时代守持净戒者，乃最难得之奇特种姓

《入密明灯论》——学密者应具之基本条件

智海银花（上）（下）

讲述 125 位知识分子的真实学佛历程。本文所介绍的知识分子学历均在大专以上，拥有博士与博士后头衔的也不乏其数，这么多高层次高学历的佛教徒的心路历程呈现在面前，世人不应再想当然地认为佛教徒都是走投无路，缺乏世事之索。

“他山之石，可以攻玉。”愿他人学佛的因缘，对生命的体验，能令您对认识真理重新有所领悟！

窍诀宝藏论释

此论属于无垢光尊者的《七宝藏》之一。它所包含的内容既广博，又极富有针对性，既有共同类的窍门，也有密乘大圆满直指本性的秘诀，的确是名副其实的“窍诀云聚”。

胜乘妙梯

《修心七要耳传略释》——菩提心的实修窍诀

《四法宝·论略解》——怎样心容入法，法入于道，除道之迷，转迷为智？

智悲清流

《金刚经开示录》——在藏地，《金刚经》没有藏文讲义可作参考，而上师仁波切凭借自己的智慧，原原本本揭示了佛陀的意趣，是一部不可多得的宝典。

修心门廊（上）（下）

简介见《显密宝库 19—解脱要门》之《开启修心门廊》。

解脱津梁

内容有《事师五十颂讲记》、《誓戒论讲记》、《沙弥五十颂讲记》，现正在整理中。

智慧宝灯

《心经讲记》——诠释了般若心经的甚深密意

《博士访谈录》——与数十位博士漫谈佛教的记录整理，揭示了每个人学佛的详细经历

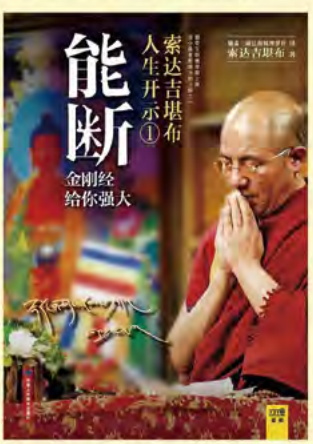
《顺治皇帝出家偈浅释》——上师仁波切以现代生活为出发点，借鉴汉传佛教的观点，并引用藏传佛教的教证，从另一个视角来对此偈作解释，让更多人能够全方位地了解此偈。

中论讲记（上）（下）

简介见《显密宝库 16—中论释》。

山法宝·论

简介见《显密宝库 13—引路明灯》之《山法宝·论》。





社会影响

师于国内外信众中有很高的知名度，影响颇深。1990 年，师随法王前往印度、不丹、尼泊尔等地弘法。印度的贝著法王赠师一顶精美的班智达长耳帽而师珍藏不露。1993 年，又随法王进行环球弘法，在美、加、法、德、荷、英、香港、台湾等地普度众生，受到贵宾般礼遇。师被推任为美国纽约喇荣皇密中心导师。1994 年 9 月，师代表法王前往内地弘法三个月，从西蜀至东北，从华北，至华东，大半国土，留下了弘法足迹，与汉地无量众生，结下了殊胜法缘。1995 年师又随法王至新加坡、马来西亚等地弘法广利有缘众生。

师依止法王如意宝根本上师，对传承上师与根本上师深具不共之信心，故其境界令人无法揣测，随口所说之语往往带有惊人的预见性与准确性，令座下弟子颇感敬畏，不敢造次。法王曾亲赐师一尊无垢光尊者像，授权今后可翻译并传讲大圆满法。然师平时为人低调，闭口不言自己功德，只称自己与业障凡夫无异，平日信众之供养，均用于上供下施或僧众常住之用，日常生活极为简朴，一条腰带用了近二十年仍舍不得换。师一心一意，安住道场，辅佐法王，教化弟子众。

不为名利八风所动，信众供养物，全部用于供养法王或僧长住之用，其学识渊博，智慧深邃，平时不苟言笑，然内心慈悲，许多弟子都敬畏他。许多弟子念师深恩厚德，期盼上师长久住世，转正法轮，故而恳求法王，为师造祈请文，终获法王恩准。师尤对汉地四众弟子，极具深恩厚德。因叹于末法时期圣教衰危，邪外猖獗，志欲广弘正法于汉土，于是日夜操劳，呕心沥血，二十多年来，日不缺讲夜不乏译，以至于英年便重病缠身，弟子们常含泪劝师休息，但师总以“不累”、“没事”为由加以拒绝，如今，师作令人叹为观止，一百多册（其数量仍在不断增加），其中，译作系列 29 册收集于“显密宝库”，著作系列 32 册收集于“妙法宝库”，讲座系列 40 册收集于“智悲宝库”。此外师还有《佛说无量寿经广释》。

相关阅读

- 索达吉堪布全集 158 | 对话　《叩问我们的时代》
  ——大学对话 1
- 索达吉堪布全集 159 | 对话　《兴衰的幻剧》
  ——大学对话 2
- 索达吉堪布全集 401 | 开示　《觉悟的智慧》
  ——社会演讲 1
- 索达吉堪布全集 402 | 开示　《转角遇到了佛》
  ——社会演讲 2
- 索达吉堪布全集 403 | 开示　《无“明”的时代》
  ——社会演讲 3
- 索达吉堪布全集 404 | 开示　《幻乐一场》
  ——社会演讲 4
- 索达吉堪布全集 405 | 开示　《一切都好，只缺烦恼》
  ——社会演讲 5
- 索达吉堪布全集 406 | 开示　《看穿人生的把戏》
  ——社会演讲 6
- 索达吉堪布全集 407 | 开示　《改变命运的方法》
  ——社会演讲 7

- 索达吉堪布全集 408 | 开示　《人生很贵，请别浪费》
  ——社会演讲 8
- 索达吉堪布全集 409 | 开示　《你会选择什么》
  ——社会演讲 9
- 索达吉堪布全集 410 | 开示　《灵修的力量》
  ——社会演讲 10
- 索达吉堪布全集 411 | 开示　《冥想与健康》
  ——社会演讲 11
- 索达吉堪布全集 412 | 开示　《在慈心中绽放》
  ——社会演讲 12
- 索达吉堪布全集 413 | 开示　《现代化的清醒》
  ——社会演讲 13
- 索达吉堪布全集 414 | 开示　《你并没有失去自由》
  ——监狱开示 1
- 索达吉堪布全集 415 | 开示　《一切都会过去的》
  ——监狱开示 2
- 索达吉堪布全集 417 | 开示　《堪布下山》
  ——采访合集 2