

苦才是人生

索达吉堪布 教你守住

喇荣五明佛学院上师

当今最有影响力的上师之一

电子书免费赠送，小编微信和QQ

索达吉堪布 著

491256034

北大、复旦、港大等著名高校极受欢迎的心灵讲师

《西藏生死书》作者 索甲仁波切 特别推荐

“索达吉堪布是一位有成就的学者、著名的上师，我由衷地推荐这本书。”

著名演员 孙俪 倾情推荐

“学习佛法，能更智慧地面对人生之苦！”

作者简介

索达吉堪布，生于1962年。依止法王如意宝晋美措为根本上师，驻锡于喇荣五明佛学院主管汉僧。因感汉地佛子因语言障碍无缘接触藏传佛教，故将大量藏文经论译成汉语，并以窍诀方式传讲。二十多年日不缺讲，夜不乏译。

1990年至1999年，曾前往欧美及东南亚等多国弘法。近年来，应邀前往清华、北大、人大、复旦、浙大、港大等高校，与众多知识分子进行交流，深入浅出地展示佛教奥秘，令莘莘学子受益匪浅。堪布常说：“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。”

面对同样的半杯水，
悲观者会伤心于杯子一半是空的，
而乐观者会满足于杯子一半是满的。

苦 才是人生

索达吉堪布教你守住

索达吉堪布/著

✿ 甘肃人民美术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

苦才是人生 / 索达吉堪布著. —兰州: 甘肃人民美术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5527-0013-8

I. ①苦... II. ①索... III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第115532号

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ[®]

责任编辑 / 余 岚

特约编辑 / 妙音海 赵永利

苦 才 是 人 生
索达吉堪布著

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道568号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 (编辑部)

0931-8773269（发行部）

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuart.com>
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本: 787毫米×1092毫米 1/16
印 张: 17.5
字 数: 200千
版 次: 2012年7月第1版
印 次: 2012年7月第1次印刷
印 数: 1-10000
书 号: ISBN 978-7-5527-0013-8
定 价: 38.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权，并许可使用。
未经同意，不得以任何形式复制转载。

认识人生之苦，才能找到幸福

倘若将人的一生分成十份，不称心之时会占几份呢？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。而只有认识痛苦、正视痛苦，才是迈向快乐的第一步。

当年，释迦牟尼佛也正是看到了老、病、死之苦，才开始思考怎么样根除痛苦，并为此尝尽各种方法，最终找到了通往解脱的光明之路。所以，不要逃避痛苦，不要惧怕痛苦，没有大自然的风霜雨雪，就不会有万物的春华秋实。

有些人只喜欢追求一帆风顺，却不愿面对任何苦难，这样的期望不太现实。人生在世，风风雨雨总是难免，磕磕绊绊也是寻常。所以，人活着就是一场修行，不论世事多么复杂、生活多么难忍，都要学会为自己开个“药方”。

如今，世人多为各种痛苦所逼，究其根本，主要是源于对

利他的漠视，对无常的无知，对死亡的毫无准备。多数人都认为，利他让自己无利可图，却不知利他恰恰是最大的利己；他们以为，了知无常会让自己丧失追求的动力，却不知它只会让自己的人生更显灿烂；他们整日惦记着，要为自己买医疗保险、养老保险，却偏偏忽略了为来世的快乐买一份保险。

这本《苦才是人生》，也许会让你重新思考一下自己的人生。我虽不敢奢望它能成为包治心灵百病的妙药，但希望在这个纷繁的时代中，能为你炙热难耐的心送去一丝清凉！

索达吉
藏历水龙年四月初八
释迦牟尼佛诞生之吉祥日
2012年5月29日

目录

作者序：认识人生之苦，才能找到幸福

第一章 人怎么活才能不痛苦

“苦难，到底是财富还是屈辱？当你战胜了苦难，它就是你的财富；当苦难战胜了你，它就是你的屈辱。”

1. 伟大和渺小只有一念之隔

2. 追求错了，当然痛苦

3. 乐观、悲观，一念之间

4. 苦乐皆由心造

5. 别人的肩膀靠不住

6. “人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上”

7. 不能战胜苦难，它就是你的屈辱

8. “若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀”

9. 安忍的智慧

10. 做人别学“一根筋”

11. 易嗔之人，就连亲人都厌恶他

12. 欲除痛苦，多念观音心咒

13. 消除痛苦的六大法

14. 藏地幸福密码

15. 离苦得乐的幸福咒语

第二章 佛是这样为人处事的

不责备别人的小错，不揭发别人的隐私，不惦念以前的嫌隙，这三者不仅可以培养德行，还能让自己远离祸害。

1. 有一种感动叫守口如瓶
2. 不求以心换心，但求将心比心
3. 对朋友要知恩、念恩、报恩
4. 见别人短处，请勿轻易揭露
5. 为别人着想，是最大的利己
6. 千万不要忘记给你戴高帽子的人
7. 学会敷衍不讲理的人
8. 不远离小人，你就可能变成小人
9. 说人过失，本身就是一种过失
10. 对朋友要看在眼里，放在心里
11. 感谢揭露你过失的人
12. 不经逆境，怎能见真情
13. 宁与君子结怨，不与小人为友
14. 老友不可轻抛，新友不能全信
15. “愚者学问常宣扬，穷人财富喜炫耀”
16. 自负的人一定会自取其辱
17. 不知道就说不知道
18. 不怕你犯错，就怕你掩饰
19. 给内心好好整一下容

第三章 得之我幸，不得我命

被众人恭敬、名利双收时，没必要心生傲慢，因为这个会过去的；穷困潦倒、山穷水尽时，也不必痛苦绝望，因为这个也会过去的。

1. 永远快乐的保险你买了么
2. 什么都想要，会累死你
3. 感谢无常，让我们少受折磨
4. 三种活法最快乐
5. 越执著，失去越快
6. 万事从调心开始
7. 一切都会过去
8. 幸福是怎样炼成的
9. 莲藕是佛陀加持过的食物

第四章 感恩逆境

我们来到人间，每个人都有天神保护。中阴法门等密法中讲过：“人的身上有许多与生俱来的神，如肩神、护神、白护神、黑护神……”

1. “我只希望我的事情失败”
2. 学会借力，甩掉逆境
3. 今日苦乃昨日种
4. 忍是世上最难的修行
5. “忍”要经得起考验
6. 八风吹不动
7. 相信报应，方能苦从甘来

8. 人有善念，天必佑之
9. 智慧驶得万年船
10. 不要紧，一切随缘

第五章 在说话中修禅

一个人所说的语言、身体的行为，实际上都是心灵的外现。有什么样的心灵，就会有什么样的语言和行为。

1. 恶语伤人，会遭恶报
2. 一谎折尽平生福
3. 为什么你会弄巧成拙
4. 说话算数
5. 请别嘲笑有生理缺陷的人
6. “说法第一”
7. 多说话有好处吗
8. 闭嘴
9. 哪些“闲事”必须管
10. “若说悦耳语，成善无罪业”

第六章 父母就是菩萨

我们孝养父母的时间，每天都在递减，如果不能及时尽孝，以后定会终身遗憾。

1. 母心如水，子心如石
2. 尽孝等不得
3. 孝顺并非只是给钱
4. 要把父母的话当菩萨语

5. 对父母永远要软言柔语

第七章 生老病死都有福

假如从20岁就开始修行，到了80岁时，可能会直接进入来世的快乐生活。

1. 生死事大，早做准备
2. 学佛的老人不痴呆
3. 生老病死不过才一个轮回
4. 不要临“死”抱佛脚

第八章 为什么我们的日子过得那么难

幸福的根本，并不在于你拥有了多少金钱，而在于你减轻了多少欲望。

1. 世人最大的毛病，就是没有无常观
2. 人80%的痛苦都与金钱息息相关
3. 修心是一门技术
4. 一切苦乐都是心在作怪
5. 难得知足
6. 财富宛若秋云飘
7. 钱越多，欲望应该越少
8. 越攀比，越吃亏
9. 耍小聪明的下场都不好
10. 把嫉妒心化为随喜心
11. 比富不如比德
12. 失败是如何炼成的

- 13. 浪费时间等于谋财害命
- 14. 学佛后我们能开什么神通
- 15. 有利他之心的人福报才大
- 16. 不图回报，反而有大回报
- 17. 布施，只会让你越来越富
- 18. 慈善不是钱，是心

附录 大欢喜——索达吉堪布开示录

后记 与智慧、慈悲、幸福同在



第一章

人怎么活才能不痛苦

“苦难，到底是财富还是屈辱？当你战胜了苦难，它就是你的财富；当苦难战胜了你，它就是你的屈辱。”

1. 伟大和渺小 只有一念之隔

俗话说：“尺有所短，寸有所长。”再伟大的人也有自己的短处，再渺小的人也有自己的优点。

所以，不必拿别人的优势，来和自己的短处比。你的长处，或许是他人永远也无法比拟的！

很多人总是贪执自己的目标，达不到时就会去羡慕他人，过去叫“榜样”，今天叫“偶像”，觉得别人比自己完美，总想成为别人。

就像庄子的《秋水篇》中所说：一只脚的夔，非常羡慕多脚的蚺能够行走；蚺，又羡慕没有脚的蛇跑得很快；蛇，羡慕没有形体的风行得更快；风，羡慕人的目光特别快；目光，又极为羡慕心的快速，心一转念就到了。佛经中也说：“一切当中，心是最快的。”

还有一则寓言，也阐述了这个道理：

有只小老鼠，觉得自己太渺小了，特别希求最伟大的东西。

有一次，它抬头一看，天空广阔无垠，就觉得天是最伟大的，于是对天说：“你是不是什么都不怕？我这么渺小，你能给我勇气吗？”

天告诉它：“我也有怕的，我最害怕乌云。

因为乌云能遮天蔽日，它遮住我的面容时，我什么都看不见了。”

小老鼠觉得乌云更了不起，就去找乌云：“你能遮天蔽日，应该是最伟大的。”

乌云说：“我也有怕的，我最怕狂风。好不容易把天遮得密密的，大风一吹，就把我吹散了。”

小老鼠又跑去找风。风说：“我也有怕的，我最怕墙。地上有堵墙的话，我根本绕不过去，所以墙比我厉害。”

小老鼠就跑去找墙：“你连风都挡得了，你是不是最伟大的？”

墙说了一句令它非常惊诧的话：“我最怕的就是老鼠。因为老鼠会在我的下面钻洞，总有一天，我会因若干个鼠洞而轰然倒塌。”

这时候，小老鼠恍然大悟：找来找去，整个世界都找遍了，原来，最伟大的就是自己。

这则寓言说明了什么？每个人都有自己的长处，不能因为看到别人好，就觉得自己一无是处。俗话说：“尺有所短，寸有所长。”再伟大的人也有自己的短处，再渺小的人也有自己的优点。

所以，不必拿别人的优势，来和自己的短处比。你的长处，或许是他人永远也无法比拟的！

2. 追求错了 当然痛苦

“人的奇怪之处真是太多了：急于成长，然后又哀叹失去的童年；以健康换取金钱，不久后又用金钱恢复健康；活着时认为死离自己很远，临死前又仿佛从未活够；明明对未来焦虑不已，却又无视眼下的幸福。”

天地之间，一切都在变化，身体、财富、名声、亲眷等皆为无常，生不带来、死不带去，唯有自己的心才与自己生死相随。

从前，有个商人娶了四个妻子：四夫人最得丈夫宠爱，丈夫对她言听计从；三夫人是经过一番辛苦追求才得到的，所以丈夫常带在身边，甜言蜜语；二夫人与丈夫天天见面，犹如一个推心置腹的朋友；大夫人像个女仆，毫无怨言地任由使唤，但在丈夫心目中没有地位。

一天，丈夫要远行，问四个妻子谁愿意跟他去。

四夫人说：“不论你怎么疼我，我都不想陪你去。”

三夫人回答：“连你最爱的四夫人都不愿去，我为什么陪你去？”

二夫人说：“我可以送你到城外，但不想陪你去那么远的地方。”

只有大夫人说：“不管你去哪里、走多远，我都会陪着你！”

这个故事是什么意思呢？

其实，最宠爱的四夫人，代表我们的“身体”。人活着的时候，对这个身体最为重视，可是死了以后，它却没有办法跟随自己。

三夫人代表我们的“财富”，不论多么辛苦积累起来，死时都不能带走一分一厘。

二夫人代表世间的“亲友”，他们最多在我们死时哭泣，把我们的尸体掩埋。

大夫人则代表我们的“心”，它和我们的关系最密切，但也最容易被忽略，反而将精力全部投注于身外之物上。

所以，有智者说：“人的奇怪之处真是太多了：急于成长，然后又哀叹失去的童年；以健康换取金钱，不久后又用金钱恢复健康；活着时认为死离自己很远，临死前又仿佛从未活够；明明对未来焦虑不已，却又无视眼下的幸福。”

一个人若能懂得万法无常，缘合则聚、缘灭则散，现在所拥有的一切，就会显得尤为灿烂；对世间的名利，不会疯狂去追逐；就算遭遇到不幸，也不会感到一片绝望。

熟悉无常，接受无常，可以让我们身心开阔，遇到任何困难，都不会斤斤计较、怨天尤人。

3. 乐观、悲观 一念之间

面对同样的半杯水，悲观者会伤心于杯子一半是空的，而乐观者会满足于杯子一半是满的。

面对同样的一朵玫瑰，悲观者会哀叹花下有刺，而乐观者会赞叹刺上有花。

前不久，一位居士打电话跟我说：“堪布，我最近一直感觉情绪低落，十分悲观，所以想换个好点的环境，可能对调整我的情绪会有帮助。”

听了他的话，我想起了一个故事：

一位父亲为自己的两个儿子，分别起名叫乐观、悲观。

这两个孩子从小在同一环境中长大，却拥有两种不同的性格：乐观不论遭遇何种艰难，都活得十分快乐；悲观就算一帆风顺，也时刻心绪沉重。

父亲因给儿子起名不公，深深感到自责。为了补偿悲观，他将乐观放在一堆牛粪中，而将悲观放在一堆珍宝玩具中。

过了一段时间，父亲去观察他们两个。出乎意料的是，乐观在牛粪中玩得十分开心，他告诉父亲：“既然您让我在这里，牛粪中就一定有什

么宝贝，我正在想办法把它找出来。”

令父亲大失所望的是，可怜的悲观仍伤心地坐在一堆珍宝中，很多玩具因为他的愤懑而被摔坏。

父亲终于明白了：想扭转人的情绪，依靠外境是于事无补的。要从悲观转为乐观，只有调整自己的内心。

其实，整个世界，全部是我们心的显现。心态不同的话，即便是对同一事物，看法也会有天壤之别：

面对同样的半杯水，悲观者会伤心于杯子一半是空的，而乐观者会满足于杯子一半是满的。

面对同样的一朵玫瑰，悲观者会哀叹花下有刺，而乐观者会赞叹刺上有花。

可见，一个人的人生是苦是乐，并不是由外境决定的。哲学家爱默生也说：“生活的乐趣，取决于生活者本身，而不是取决于工作或地点。”

在我们的人生中，不如意事十有八九。如果不能正视这些痛苦，一味地怨天尤人，总想改变外境来让自己快乐，这无疑是不现实的。

所以，我们不论身处什么环境、不论遇到什么挫折，与其一味地抱怨外境，倒不如静下来调伏自心。因为，这比什么都管用！

4. 苦乐皆由心造

有一位皇帝，在流亡途中，偶尔尝得一种豆腐，感觉如天界甘露。流亡之后他回到皇宫，令御厨仿制，却怎么也做不出当时的美味了。

前不久，与一位十分投缘的朋友一起聊天，从佛法到人生，从分前别后到大江南北，可谓包罗万象、无所不谈。

不知不觉，午饭的时间到了，有人送来了面条。一看汤色，便令人垂涎欲滴，一品味道，更令人叫绝。世人说：“酒逢知己千杯少。”没想到，遇到好朋友，连面条也变得可口起来。心的力量真是不可思议。

记得在我几岁时，一次，父亲带我去炉霍，途经真都小镇，在镇上一间破烂不堪的小面馆，吃了一碗面。实在是太好吃了！

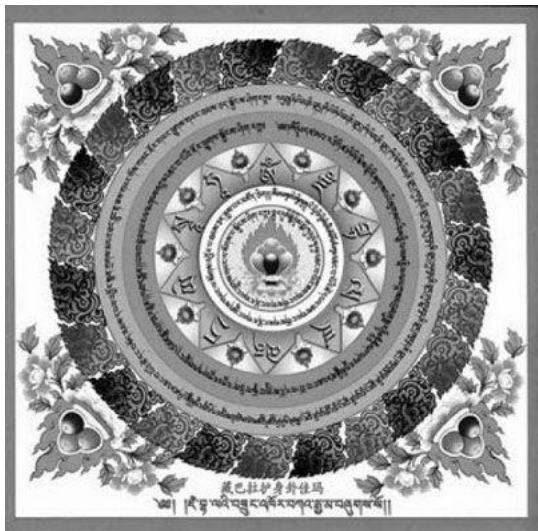
如今几十年过去了，在那以后，我品尝了许多公认的世间美味，却再也找不到那碗面的滋味了。

其实我也清楚，一碗小镇上的面，不可能有什么与众不同的味道，一切皆由心情所致。当时也许是因为难得出门，兴致很高，或者是因为在那个年代，实在没有什么美味可尝。

记得古代有一位皇帝，在流亡途中，偶尔尝

得一种豆腐，感觉如天界甘露。流亡之后他回到皇宫，令御厨仿制，却怎么也做不出当时的美味。仅仅因为对豆腐美味的强烈贪执，便导致众多厨师平白蒙冤、身首异处，如果那位皇帝知道“境由心造”之理，也不至于屠杀无辜了。

然而，世间又有几人能明白呢？



黄财神藏巴拉护身卦佳玛坛城

此坛城殊胜功德之处，可具足长寿，祛除疾

病，财运亨通，与众和睦，声名远播，增加福报资粮，得享世出世间一切利乐。如将其敬供于佛堂、住宅中，可速疾增倍生财、得财、聚财、护财，如同供奉一枚世间稀有、能满足一切心愿的如意宝一般，速积福报。

5. 别人的肩膀靠不住

古人说：“秀才不怕衣衫破，就怕肚里没有货。”只要有真才实学，去哪里都能闯出一片天。否则，处处依赖他人的话，“靠山山会倒，靠河河会干”，到了最后，什么都是靠不住的。

一个人，如果常常依靠他人的扶持才能衣食无忧、飞黄腾达，这种美景必然不会长久。

比如，世间的有些人，靠父母的地位而谋得一官半职。但父母不可能跟自己一辈子，终有一天会撒手西去，更何况，父母的地位也不是恒常的，怎么可能成为永久的依靠呢？

从前，有两只天鹅和一只乌龟，共同生活在一个惬意的水池里。一年夏季，久旱不雨，眼看水池即将干涸，三个伙伴愁眉不展，急得团团转。

两只天鹅商量：“我们不能在此等死，应该飞往远方的湖泊。”乌龟听后，怒容满面，责骂天鹅无情无义。

天鹅说：“我们有翅膀能飞，你不能飞，又有什么办法呢？”

乌龟灵机一动，说：“你俩口衔木棒各居一端，我口含木棒中间，这样就能跟你们一起飞了。”两只天鹅觉得有道理，点头同意。于是，

它们用木棒带着乌龟，飞往远方的湖泊。

当它们飞到一个村庄上空时，被几个顽童看见了，觉得非常有趣，便拍手大喊：“天鹅天鹅真聪明，带着乌龟天上飞……”

此时，乌龟感到万分委屈，心想：“这个飞行的主意，是我乌龟想出来的，怎么归功于天鹅呢？”虽然乌龟心怀不满，却不敢张口分辩，只好忍气吞声，随着天鹅继续飞。

到了另一个村庄上空，它们又被一群小孩看见，欢蹦乱跳地追着边跳边喊，称赞天鹅聪明。

乌龟听了，再也按捺不住心中的不平，不顾一切地张口大喊：“这个聪明的主意，是我乌龟想出来的！”

随着喊声，它飞落直下，“啪”地一声摔死在地上。

依靠他人生存的人，就如同这只乌龟一样，终究是要遭殃的。所以，任何人都应独立自主，努力提升自己各方面的能力。古人说：“秀才不怕衣衫破，就怕肚里没有货。”只要有真才实学，去哪里都能闯出一片天。否则，处处依赖他人的话，“靠山山会倒，靠河河会干”，到了最后，什么都是靠不住的。

6. “人家帮我，永志不忘； 我帮人家，莫记心上”

“人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上。”

“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽恕。”

大乘佛教只讲报恩，不讲报怨。一般人做不到的话，也应尽量少一点报怨，多一点报恩。

他人若对自己有恩惠，要时时想着“滴水之恩，当涌泉相报”。正如著名数学家华罗庚所说：“人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上。”而他人与我有仇怨，则应尽快忘掉，不要耿耿于怀、记恨在心。

有些心量宽广的人，对别人的伤害，不但不记恨，反而还会心生感恩。就像美国的罗斯福总统，有一次他家中失窃，被偷了许多东西。一位朋友闻讯后，忙写信安慰他。

罗斯福在回信中写道：“谢谢你的来信，我现在很好，非常感恩：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

对任何一个人来说，失窃绝对是件不幸的事，而罗斯福却找出了感恩的三条理由，实在令

人叹服。

这一点，在大乘佛教中也体现得淋漓尽致。古代就有一个故事：

一天傍晚，有个和尚在返寺途中，突然遇上倾盆大雨。雨势滂沱，看样子短时间内不会停，和尚见不远处有一座庄园，就想去借宿一晚，避避风雨。

庄园很大，守门的仆人见是个和尚敲门，问明来意后，冷冷地说：“我家老爷向来与僧道无缘，你最好另做打算。”

和尚恳求道：“雨这么大，附近又没有其他人家，还是请你行个方便。”

仆人说：“我不能擅自做主，要进去问问老爷的意思。”仆人入内请示，一会儿出来，说老爷不肯答应。

和尚只好请求在屋檐下暂歇一晚，可仆人依旧摇头拒绝。

和尚无奈，便向仆人问明了庄园老爷的名字，然后冒着大雨，全身湿透奔回了寺庙。

三年后，庄园老爷纳了个小妾，宠爱有加。小妾想到寺庙上香祈福，老爷便陪她一起出门。到了庙里，老爷忽然看见自己的名字被写在一块显眼的长生禄位牌上，心中纳闷，就向一个小沙弥打听这是怎么回事。

小沙弥说：“这是我们住持三年前写的。有

天他冒着大雨回来，说有位施主和他没有善缘，所以为他写了这块长生禄位。住持天天诵经，回向功德给他，希望能和那位施主解冤结、添些善缘，并让他早日离苦得乐。至于详情，我也不是很清楚……”

庄园老爷听了这番话，当下了然，心中既惭愧又不安。后来，他便成了这座寺庙虔诚的功德主，香火终年不绝。

这是一个改造“恶缘”的故事。试问，我们遇到这种情况，会不会这样做呢？当别人不帮你、甚至伤害你，你还愿不愿意关心他，用三年时间为他念经加持呢？

所以，在大乘佛教中，对怨敌不但不能报怨，还要想办法施恩于他。

正如安德鲁·马修斯所说：“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽恕。”



7. 不能战胜苦难 它就是你的屈辱

“苦难，到底是财富还是屈辱？当你战胜了苦难，它就是你的财富；当苦难战胜了你，它就是你的屈辱。”

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。

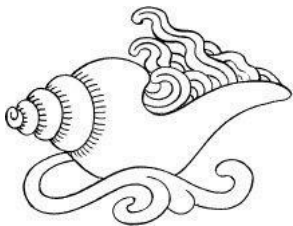
读过《本生传》的人都知道，佛陀当初萌生出家之念，正是因为四门出游见到老、病、死的痛苦，而顿然生起求解脱之心。莲花色比丘尼也因频频受苦，出家后一心修道，终证阿罗汉果。

这样的例子还有很多，高僧大德无一不是经历了难忍的磨难，方才获得大成就。

英国前首相丘吉尔，一次在成功实业家的聚会上，听到有位富翁诉说童年的苦难经历，并讲道：“苦难，到底是财富还是屈辱？当你战胜了苦难，它就是你的财富；当苦难战胜了你，它就是你的屈辱。”

这句话虽然很简短，却深深打动了丘吉尔。依靠这种精神的鼓舞，他最终成为英国政界的首脑。

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。



8. “若欲长久利己者 暂时利他乃窍诀”

用宽恕自己的心来宽恕别人，就没有交不到的朋友；用责备别人的心来责备自己，如此则会少有过失。

许多人都想保护自己，不愿遭受点滴痛苦。但假如真想饶益自己，最好的办法就是去爱护他人。

上师如意宝说过：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”

古时候有个楚庄王，一次在作战中大获全胜。为了庆功，楚庄王大宴群臣，还专门让王妃为每一位有功将士敬酒。到了晚上仍未尽兴，于是楚庄王命人点烛夜宴。

忽然，一阵疾风吹过，宴席上的蜡烛都被吹熄了。趁漆黑一片，有个将军仗着酒兴想轻薄王妃。王妃拼命挣脱，顺势扯下了他的帽缨，然后到楚庄王面前告状，让国王查看谁没有帽缨，以找出刚才无礼之人。

那位将军见此情景，酒一下子全醒了，心惊胆战地等待处罚。

出人意料的是，楚庄王听完王妃的诉说，却大声宣布：“寡人今日设宴让大家欢聚，诸位务

必要尽欢而散。酒后失态也是人之常情，不足为怪。请大家全部去掉帽缨，尽兴饮酒。”并传命重新熄灭蜡烛，等众臣都把帽缨取下来后，才点上蜡烛。君臣尽兴而散。

后来，楚国与别国发生争战，楚庄王带兵迎战时被敌军围困，眼看就要被生擒活捉。正在这千钧一发之际，有名大将奋不顾身地冲入敌营过关斩将，勇猛地将楚庄王救了出来。

楚庄王对他特别感激，一问之下，得知此人就是当日那位没有帽缨的将军。

楚庄王一时的忍让宽容，无形中却救了自己一命。可见，善待别人，就是善待自己。

《格言联璧》中也说：“以恕己之心恕人，则全交；以责人之心责己，则寡过。”意即用宽恕自己的心来宽恕别人，就没有交不到的朋友；用责备别人的心来责备自己，如此则会少有过失。

然而，现在很多人不是这样，他们是“宽”于律己、“严”以待人，有错误的必定是别人，应善待的必定是自己。这有点颠倒啊！

9. 安忍的智慧

人生的旅程，不会永远是平坦宽畅、风和日丽，作为善恶业力相杂的人，不可能不遇到一些逆境违缘。现实生活中，许多令人后悔之事的发生，都是因为缺乏安忍的缘故。因此，安忍的智慧对我们来讲，显得尤为重要。

曾有一位叫尽见的大臣，国王给了他500两黄金，委派他去买最好的东西。他走了很多国家，一直都没有买到。

后来，他遇见一个老人在街上喊：“卖智慧，卖智慧！谁要买智慧？”

大臣心想，这个东西我们国家没有，于是问道：“怎么卖？”

“500两黄金，要先付款。”

大臣交出黄金后，老人字正腔圆地说：“这可是真正的人生智慧，一共12个字，你务必要记住：缓一缓，再生气；想一想，再行动。”

大臣听后，心里直喊冤枉、后悔不迭，认为500两黄金可惜了。

他回到家里，已是深夜。走进卧室，见妻子身旁躺着一个人，不由得气愤至极，心想：“这个水性杨花的女人，居然敢红杏出墙，背着我与别人通奸！”想到这里，他气不打一处来，立即抽出宝剑向妻子刺去。

忽然，他想起了那12个字，就一边念一边仔细察看，结果发现：在妻子身边躺着的人，竟然是自己的母亲。原来，妻子今天生病了，母亲是特意来照料她的。

大臣这才醒悟过来，觉得那12个字，字字珠玑，若不是它的提醒，自己险些酿成大祸，500两黄金又岂能与妻子和母亲的性命相比！

世人发生一些大事，有时候原因非常简单，“眼里揉不下沙子”，或者意气用事，十分钟之间就能出现可怕的后果。所以，当我们怒不可遏时，千万不要在冲动的情况下，做出任何决定和行为。

要知道，嗔心就像夏天的狂风暴雨，骤然出现时，风云变色，但过一会儿就万里无云了。故而，当你产生严重的嗔心时，请停一停、缓一缓，深吸一口气，在心里默数十个数，给自己一个冷静的机会，这样就不会做出不理智的傻事了。

佩带解脱护身咒轮

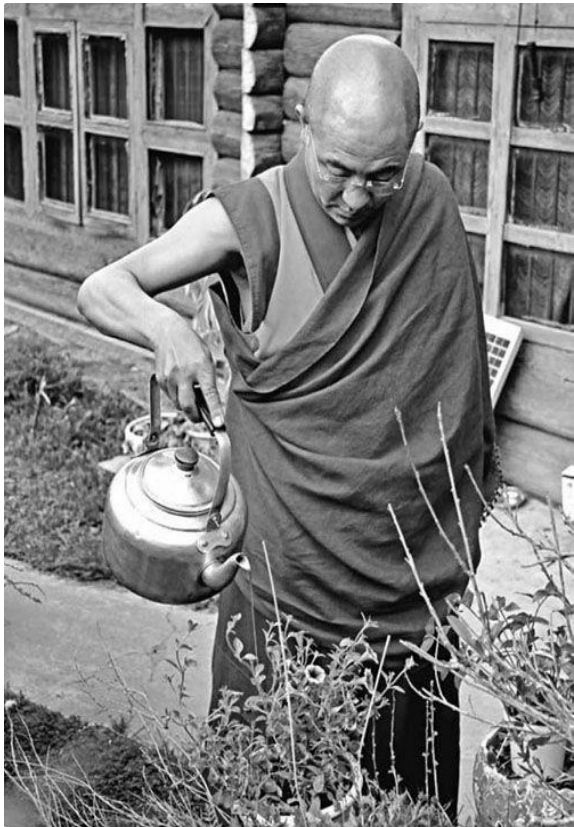


ཨོཾ་ ཨཱུཿ ཌཱུཿ

ཨོཾ་བཏུ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ ཨོཾ་བཏུ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་
 ཨོཾ་བཏུ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ ཨོཾ་བཏུ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་
 ཨོཾ་བཏུ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ ཨོཾ་བཏུ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་
 ཨོཾ་བཏུ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ ཨོཾ་བཏུ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་

佩带解脱护身咒轮

此咒轮乃藏传佛教宁玛派祖师——诺那呼图克图亲自组合，集一切诸佛的秘密不共加持力。凡与此碰触之有缘众生，皆能获得大利益。消灾免难遇难呈祥，其应验之例数不胜数。不限信仰。



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。

10. 做人别学“一根筋”

在生活中，有些人懂得变通，会根据不同的事情，采取不同的对策；有些人则恰恰相反，做事“一根筋”，不管什么事都用同种思维对待，以致很多事情弄巧成拙。

从前，有个金匠和木匠一起赶路，行至旷野，遭遇劫匪。木匠的衣服被剥去，金匠立即逃跑，藏在草丛里。

木匠曾在衣服的领子里，藏了一枚金币。他对劫匪说：“这衣服有一枚金币，我想把它要回来。”

劫匪反问：“金币在何处？”

木匠解开衣领，拿金币给他们看，并郑重其事地说：“这是真金的，若不相信，你可以到那边草丛里找我的伙伴鉴别，他是位好金匠。”

劫匪找到金匠，不由分说，将他的衣服、行李也抢走了。

这个木匠就是个不知变通的人，不仅自己蒙受损失，还殃及自己的同伴。“一根筋”的坏处还不止如此，有时候更过分的话，还会酿成大祸：

很久以前，有父子二人相依为命，儿子又笨又憨且“一根筋”。

一天，父亲对儿子说：“今天我的仇家会上门来闹事。不管什么样的东西，只要伤害我，你

就用斧子把他砍死。”

于是，那宝贝儿子将斧子磨得又快又亮，专心等待仇家的到来。

可是等了很长时间，都没有见到一个伤害父亲的仇人。儿子有点着急了，左瞧瞧、右看看，不知如何是好。

突然，他看见一只虱子叮在父亲的背上吸血，便立即举起斧头向虱子砍去。不知虱子被砍死了没有，他的父亲却因此丧了命。

面对一些复杂的人或事，假如不思变通、太过愚钝，往往不会有好结果。就好比一支锋利无比的箭，若不经思考就直接射出，瞄准的目标若是人，必定使别人轻则受伤，重则丧命；瞄准的若是坚硬之物，如石头、山崖、铁门等，最终只能折断，伤害的是自己。



11. 易嗔之人

就连亲人都厌恶他

一个人纵有万贯家财、乐善好施，但若易嗔的话，连亲人都愿依附他，更何况是其他人？因为嗔恼者如毒蛇，不时就会伤害别人，有谁愿与毒蛇生活在一起呢！

嗔恨，是对不喜欢的人、事、物，产生的一种排斥、厌恶。嗔恨可大可小，小到抱怨、指责；中到愤怒、谩骂；大到杀心、毁灭心。有嗔恨心的人，会有什么后果呢？

他的一切安乐都会被摧毁无余，并常处于“喜乐亦难生，烦躁不成眠”的状态中。《本师传》也讲过：生嗔心的人，脸一刹那就变得非常丑陋，纵然外表装饰了最好的饰物，也显不出丝毫庄严；即使卧于最舒适的宝床上，也睡不安宁，辗转反侧如处荆棘之中……

经常有嗔恚情绪的人，大都会产生高血压、心脏病、胃病、失眠症、精神分裂症等疾病。不管他的财有多少、位有多高，就算经常给下属施以恩惠，但如果经常大发脾气，伤害下属的身心，最后下属也不会领情，甚至还会生起加害之心。

历史上和我们的身边，就有许许多多这类事件：一些大人物往往因不能克制自己的嗔怒，导

致下属的反叛，给自己带来杀身之祸。所以，内心若不断除嗔恚烦恼，哪怕布施再多的东西，也不能摄受他人，成办自己的事业。

当然，嗔恨情绪一旦生起，不能硬压下去，而要想方设法化解掉。否则，这股嗔恨只要还在，就会像火山一样不断蓄积可怕的能量，越是强忍，累积的能量越多，总有一天会爆发。下面讲一个历史故事，说明怎样以智慧化解自己的嗔心：

中国历史上极有福报的大臣，是唐朝的郭子仪，他是辅助四代国君的元老，一直屹立不倒。

当时战乱纷飞，郭子仪的对手把他的祖坟给挖了。郭子仪听后大哭，但并没有报复，也没有生嗔恨之心。

他说了这么一番话：“天下因战乱死亡的人太多了，因为仇恨，家里祖坟被刨的也不计其数。我也是领军打仗的将军，手下有多少士兵挖了别人家的祖坟呢？现在轮到我了，也算我郭子仪不孝父母、罪孽深重！”

郭子仪的第一反应，就是把对手的错误普遍化：刨祖坟是因为乱世中的仇恨。第二反应是反观自己：我的军队就没有刨过人家的祖坟吗？第三反应：是我郭子仪之罪，不应嗔怪他人。所以，郭子仪的大福报也不是白来的，是自己修来的。面对祖坟被挖都能不起嗔心，真是已得安忍

三昧。

我们在日常生活中，遇到令自己愤怒的事情，也不妨修习以下四观：

第一观：这世上没有绝对的恶人，之所以“恶”，只是因为他被业风所吹，身不由己，故我们要有容人之量。

第二观：人生如同一场梦，我们不应该太执著，否则会引生无量痛苦。

第三观：众生本来是佛，让我发怒的不是他，而是他的烦恼。若起了嗔恨心，就等于对他的烦恼发脾气，这是愚痴的行为。

第四观：倘若事情还可以补救，就没有必要生气；倘若事情已无法挽回，那生气又有什么用呢？

当嗔恨心生起时，要学会这样观照自心。很多时候，事情刚发生时，我们并不是太生气，但因为没能及时制止，才使得怒火不断蔓延、扩散。实际上，有时候我们的嗔恨心，正是自己在煽风点火。

所以，面对逆境或伤害时，每个人应运用智慧调伏自心，不要任由嗔恨心壮大。否则，它就会如同星星之火，终将烧尽一切功德之林。



12. 欲除痛苦

多念观音心咒

如果心诚，即使念得不对，也能与观音菩萨感应道交；如果心不诚，杂有懊悔、怀疑等分别念，就算念得字字正确，也无法与之真实相应。

对我个人而言，从小就对观音菩萨有非常深厚的感情，也有极其强烈的信心。原因当然有多种，一方面是我出生在佛教家庭，小时候就对佛教有不共的信心；另一方面，我们藏地可以说家家户户都持诵观音心咒。

有时候回忆自己的童年，尽管没有现在的物质条件，住的也不是高楼大厦，但每个人的心是很纯洁的。由于在那种氛围中长大，所以我小时候放牦牛时，每天都拿着念珠念观音心咒。念了多少现在也记不清了，几百万遍肯定是有。

在我们那里，观音心咒是人人都离不开的咒语。而且，家家户户对观音心咒非常熟悉，比较明白它的功德；即使有些人不太清楚，也是每天都在坚持念，而且念的数字相当惊人。像我父母那一代的老年人，基本上每个人都是1亿遍以上，3亿遍、6亿遍、7亿遍……这样的现象比比皆是。

观音心咒为什么如此重要呢？无垢光尊者在

《如意宝藏论》的“闻法品”中，专门提到了一部经——《佛说大乘庄严宝王经》（汉文中有宋朝天息灾的译本），主要就讲了观音心咒及名号的功德。

无垢光尊者说：“这部经的功德非常大，犹如烈火，能烧尽我们无始以来的罪障；犹如清水，能洗净我们的业障垢染；犹如狂风，能摧毁我们身口意的一切障碍……”

观音心咒的发音，是“嗡玛尼贝美吽”；也可以在后面加个观音菩萨的种子字“舍”，即“嗡玛尼贝美吽舍”。

只要心诚，对观音菩萨有信心，发音不一定要统一。东北人、闽南人念时，发音肯定不相同，拉萨和四川的藏语发音也有很大差别。但只要自己有信心，功德应该没什么两样，甚至有时候念错了也有功德。

从前，有位老和尚在行脚途中，见到一座山上发红光，知道那里必定有修行人，于是上山一探究竟，发现了一位老婆婆。

老婆婆告诉他，自己每天都念嗡玛尼贝美“牛”，数十年如一日。

老和尚慈悲地说：“你念错了，应该是嗡玛尼贝美‘吽’才对。”老婆婆一听，特别伤心，觉得几十年的修行全报废了，心里特别懊丧，马上更正了过来。

老和尚告别后到了山下，向山上一望，原来的红光已经没有了。他赶紧回去告诉老婆婆：“我刚刚是开玩笑的，你念的嗡玛尼贝美‘牛’没有错。”

老婆婆顿时展露出笑容，又改回她原来的念法，山上再度现出了红光。

可见，“心诚则灵”，如果心诚，即使念得不对，也能与观音菩萨感应道交；如果心不诚，杂有懊悔、怀疑等分别念，就算念得字字正确，也无法与之真实相应。

13. 消除痛苦的六大法

藏传佛教中有个实修法，可以消除我们日常生活中的痛苦，让我们保持心情愉快。

方法很简单：首先双目直视虚空，不执著一切而自然放松，心胸尽量放大，在这样的境界中坦然安住。然后念诵“达雅他 嗡 措姆迷勒那 德卡踏母索哈”，这个咒语念7遍、108遍都可以。如此观修，有助于我们天天好心情，人际关系趋于改善，许多不顺迎刃而解。

痛苦，是每个人都不陌生的字眼。

印度伟大学者圣天论师，将人类的痛苦归摄为两种：身苦与意苦。如颂云：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”意思是说，上等人的痛苦，是心理上的苦受，比如工作压力、竞争忧虑、“高处不胜寒”的辛酸等；小人物的痛苦，则是身体上的苦受，比如缺衣少食、超强度劳动等。这两种痛苦，恒时不断地烦恼着芸芸众生。

人生本来就多苦，但很多人不明白这一点，遇到一点挫折就怨天尤人：“老天太不公平了！为什么我这么倒霉，所有的不幸全落到了我的头上？”却不知轮回的本性即是如此。

那么，我们在遇到痛苦时，应当如何面对呢？佛教中讲了很多方法，通过这些，消除痛苦轻而易举。即使有些习气根深蒂固，无法一下子

完全断除，但只要持之以恒经常串习，痛苦也迟早会离你而去。

第一、利益众生，断除自利。

当你特别痛苦时，首先要认识到痛苦的来源是我执，也就是自私自利的这颗心。若想断除一切痛苦，就要先斩断它的来源；而要斩断它的来源，理应学习一些佛教经论，以大乘的无我精神改变自私自利的心态。

有些人以前有很多烦恼、痛苦，但后来学了大乘佛法，经常做些有利于众生的事，比如做慈善、当义工，原来的痛苦不知不觉就消失了。所以，断除痛苦的方法，就是要利益众生。假如你有大乘的慈悲心、菩提心，那是再好不过了，但即使没有，至少也应培养仁爱的传统道德。

第二、苦乐皆转为道用。

佛教中还有一种方法，可以将痛苦转为道用。也就是说，这个事情本身是一种痛苦，但只要你念头一转，就可以不把它当做痛苦，而把它利用起来。

这方面的道理，在无著菩萨的《快乐之歌》中讲得淋漓尽致。比如，此论告诉我们：

有病是一种快乐，依此可消除往昔的很多业障；没病也是一种快乐，用健康的身体可以多做善事。

有钱是一种快乐，用它能上供下施，积累资

粮；没钱也是一种快乐，可以断除自己对财物的耽著。

有些出家人对钱没什么贪执，自然就有很多钱了，这时你也不必太烦恼：“有钱了，我该怎么办啊！”佛陀在《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金钱，也是允许的；所穿的衣服价值一亿金钱，也是可以的。所以，无论发生什么，我们都应该快乐。

其实，一个人若想获得成功，经历痛苦也是必需的。真正有智慧的人，根本不会畏惧痛苦，反而会将生活中的每一次磨难，都转化成通往解脱的基石。

曾有一个故事，就讲了这个道理：

从前，一个农民的驴子掉到了枯井里。农民在井口急得团团转，就是没办法把它救出来。最后农民断然决定：这驴子已经老了，这口枯井也该填起来了，不值得花太大精力去救驴子。于是就把所有邻居都请来，开始往井里填土。

驴子很快意识到发生了什么事，起初，它在井里恐慌地大声哀叫。不一会儿，它居然安静下来了。农民忍不住朝井下一看，眼前的情景让他震惊：每一铲砸到驴子背上的土，它都迅速地抖落下来，然后狠狠地用脚踩紧。就这样，没过多久，驴子竟然把自己升到了井口，在众人惊讶的

目光中，纵身跳出来，快步跑开了……

实际上，生活也是如此。纵然许多痛苦如尘土般降临到我们身上，我们也应将它统统抖落在地，重重地踩在脚下，而不要被这些痛苦掩埋。若能这样，到了最后，我们定会像驴子逃离枯井一样，从轮回的苦海中彻底脱身。

第三、修持自他交换。

观修自他交换，对消除痛苦也很有帮助。比如，当你重病在床、名声受损、穷困潦倒时，可以发愿：“世间上也有许多跟我一样的受苦者，愿他们的痛苦成熟于我身，由我代受，他们全部离苦得乐。”

然后当自己向外呼气时，观想自己的一切安乐，变成白气施给众生；当向内吸气时，观想他们一切痛苦，变成黑气融入自己。

这是除苦的最佳方法。当我们在遭受痛苦时，若能经常这样观修，所受的痛苦就有了价值，对自我的爱执也会日益减少。

第四、修持安忍。

安忍，就是世人所说的坚强，有了它，面对痛苦便不会轻易屈服。

我曾翻阅过一些有影响的人物传记，发现许多人之所以成功，是因为内心极其坚强，就算面对难忍的逆境，也能迎难而上、从不言退；而有些人之所以失败，是因为内心十分脆弱、不堪一

击，即便是微不足道的挫折，也能让他终生一蹶不振。

像美国总统林肯，终其一生都在面对挫败：八次竞选、八次落败，两次经商、两次失败，甚至还精神崩溃过一次。好多次他都可以放弃了，但他并没有这样做。也正因为这种坚强，他才成为美国历史上最伟大的总统之一。

所以，成败的关键在哪里？就在自己的心力强大与否。苏东坡也说过：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”

第五、麦彭仁波切的“心情愉快法”。

藏传佛教中还有个实修法，可以消除我们日常生活中的痛苦，让我们保持心情愉快。

方法很简单：首先双目直视虚空，不执著一切而自然放松，心胸尽量放大，在这样的境界中坦然安住。然后念诵“达雅他 喻 措姆迷勒 那 德卡踏母索哈”，这个咒语念7遍、108遍都可以。如此观修，有助于我们天天好心情，人际关系趋于改善，许多不顺迎刃而解。

当然，以上所讲的几种方法，你们不一定要全部都用，毕竟每个人的根基不同，选择适合自己的就可以。就像生了病以后，有些人吃中药能好，有些人用按摩也行，有些人还可以打针，但不管选择哪一种，目的都是为了断除痛苦。

14. 藏地幸福密码

凡是来过藏地的人，就会发现这里不管男女老少，无论出家、在家，几乎人人手中都拿有念珠。念珠对他们而言，不是戴在身上的一种摆设，或是消灾避邪的护身符，而是专门为念咒计数的工具。很多藏族人一生中精进念咒，数量甚至超过十亿以上。

有些人不明白念咒有什么作用。其实，从究竟而言，佛菩萨的心咒与佛菩萨无二无别，观音心咒就是真正的观音菩萨，文殊心咒就是真正的文殊菩萨，通过持诵这些心咒，可以与佛菩萨心心相印。著名大德麦彭仁波切在《大幻化网》中也说：“胜义中，一切法皆为离戏大空性，没有任何分别；但在名言清净显现中，咒语与本尊于所化者前，皆是智慧之幻变，了知彼二无有差别，则应将密咒受持为圣尊。”

这种境界比较高深，如果无法理解，每位佛菩萨因往昔发了不同的大愿，所以，持诵他们各自的咒语，也会带来不同的加持力。比如，文殊菩萨是三世诸佛的智慧本尊，若持念文殊心咒，比念其他咒语更容易开智慧；观音菩萨是三世诸佛的慈悲本尊，若想增上慈悲心，念观音心咒的作用会立竿见影……诸如此类依靠持咒，不但可圆满出世间的解脱功德，还可以带来发财、长寿、健康等世间利益。

对此，有些固执的人也许不承认：“太愚痴了，不可能吧！”但实际上，密咒的加持力，你是可以亲身感受到的，用教证、理证来说明，也完全可以成立。现在许多人常陷入一种误区：科学无法解释的东西，就认为不科学，包括密咒加持、前世后世、因果轮回……

其实，“科学”的定义，是“暂时可被知而还没有被推翻的知识”，所以科学不一定是真理。假如一味地用科学衡量一切，此举本身也是种迷信。因此，我们对不了知的事物，应该有一种理性的态度，不要轻易接受一切，也不要轻易否定一切。

还有些人，对佛法不太了解，口口声声说不能学密宗，因为里面有太多密咒。但实际上，汉地寺院每天的早晚课诵里，都会念楞严咒、往生咒、大悲咒、十小咒等；许多人经常念的《心经》，最后也有一句密咒，被称为“是无上咒，是无等等咒”。假如密咒都应视如洪水猛兽，那这又该如何解释呢？

其实，在汉地的很多佛经中，都提到了密咒的殊胜性。如《楞严经》云：“若不持咒，而坐道场，令其身心，远诸魔事，无有是处。”意思是，在修行的过程中，假如不持诵密咒，祈祷佛菩萨加持，单单依靠自己的力量，就想让身心远离一切魔障，是根本不可能的事。《金光明经》

中也说：“十地菩萨，尚以咒护持，何况凡夫？”

而且，密咒也并非藏地的“特产”，它在汉地的佛经中随处可见。例如，《佛说大乘庄严宝王经》中，佛陀就对除盖障菩萨，详述了观音心咒“嗡玛尼贝美吽”的来历和殊胜功德。

当然，佛陀所讲的任何一个道理，并不是让我们盲目地接收，而是要尝试去证明这些是否正确。这方面，在佛教的中观、因明等中，有一系列的观察方法及逻辑推理。所以，对于事物的真相，佛陀是要我们知道，而不只是相信。

15. 离苦得乐的幸福咒语

我确信，一个人不管内心有何所求，只要一心一意祈祷佛，必会带来与自己根基和业缘相应的利益。甚至仅仅称一声“南无佛”，对今生今世也有不可估量的意义！

释迦牟尼佛：

若想缓解生活、工作的压力，最简单、最实用的禅修方法是：先专注盯着释迦牟尼佛像，看一会儿闭目想；想不起来了，再看一会儿，再闭目想……如此不断训练，直至想得非常清晰。如果想打坐修禅定，这也是最有加持力的方法。

长寿佛：

若想增长自己或他人的寿命，避免夭折或意外身亡，可一心一意地祈祷长寿佛，专注持念长寿佛心咒“嗡 玛 Ra 呢则万德耶索哈”。

金刚萨埵：

过去有意或无意中造下的一切罪业，若生起后悔之心，一边念金刚萨埵心咒“嗡班匝萨埵吽”，一边想着金刚萨埵佛尊降下甘露，洗净自己的罪业，诸罪可逐渐灭尽无余。

药师佛：

虔诚、专注地祈祷药师佛，持念“南无药师琉璃光如来”，能灭除一切疾病，消灾延寿，也可令容貌更加庄严。

阿弥陀佛：

临终时，若一心一意持念“南无阿弥陀佛”，在脑海中想着阿弥陀佛的庄严身相，同时，周围的人也为其念此佛号，可消除死时的痛苦、恐惧，身心得到安乐。有缘者命终后往生极乐世界。

莲花生大士：

若虔诚祈祷莲花生大士，一心念诵莲师心咒“嗡啊吽 班匝格热班玛色德吽”，可化解一切不祥，如本命年、争斗、恶兆、疾病、横祸等，修行无有任何障碍，迅速成就所愿。

度母：

若虔诚祈祷度母，一心专念度母心咒“嗡达热 德达热 德热索哈”，能止息恶咒、自杀、疾病等损害，免除一切烦恼，消除心中恐惧，获得钱财、势力、名声等世间力量。当今之世，修此法之成效最为迅速。

地藏菩萨：

若想所求如愿以偿，善根增长，福报、财富

圆满，或者超度已故亡人，可一心专念“南无地藏菩萨”，祈祷地藏菩萨加持。

文殊菩萨：

若想开启内心的智慧，明辨所做之事如何取舍，可一心专念文殊心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”。尤其是孩子在读书时，常念文殊心咒，对学业大有助益。

观世音菩萨：

无论遇到任何危险、急难，一心专念“南无观世音菩萨”，可逢凶化吉、遇难成祥。

大鹏金翅鸟：

佛菩萨为利益众生而化现为大鹏形象。若一心祈祷大鹏，能获得无碍的威力，消除非人、鬼魔带来的各种危害，对癫疯、昏厥等药物难以治疗的疾患，有与众不同的功效。

以上内容，只是沧海一粟。其实每一个心咒或圣号，都有无量无边的功德，写几本书也写不完。但为了方便大家选择，我特将这些佛菩萨最拿手的“特长”介绍了一下，你们可根据自己不同的需要，寻找适合自己的方法。

在念佛菩萨的心咒或圣号时，看着、想着佛菩萨的庄严身相非常重要，以此更容易摄住我们

的散乱心，与佛菩萨的加持相应。其实，看到佛像的功德不可思议，可令我们远离一切障碍，增长无量福德。如《华严经》中说：“若得见于佛，舍离一切障，长养无尽福，成就菩提道。”甚至以嗔恨或蔑视的眼光看佛像，也会因为与佛结缘，对来世有无量的利益，那以信心、恭敬心、欢喜心注视着佛像，就更不用说了。

如果将佛像放在清静的高处，经常诚心地礼拜、供养、祈祷，并按照佛教中的这些方法修行，久而久之，不但可息灭烦恼、缓解压力、解脱痛苦，还能令相貌庄严、声音悦耳、具足财富等，有各种无形的加持力。

我确信，一个人不管内心有何所求，只要一心一意祈祷佛，必会带来与自己根基和业缘相应的利益。甚至仅仅称一声“南无佛”，对今生来世也有不可估量的意义！



第二章

佛是这样为人处事的

不责备别人的小错，不揭发别人的隐私，不惦念以前的嫌隙，这三者不仅可以培养德行，还能让自己远离祸害。

1. 有一种感动叫守口如瓶

懂得尊重别人的人，终将赢得别人的尊重。无论何时，保守秘密的人都能受到重用，也能赢得他人的信任。

生活中，我们不仅要保守自己的秘密，也要尊重他人的秘密。

有些人心性不稳定，受人盛情款待时，常会把心里话倾吐殆尽。特别是酒醉饭饱之后，最易吐真言：“咱们朋友一场，以你我多年的交情，今天我什么都没保留，全跟你说了，你千万不要跟别人说！”

俗话说：“秘密若从口里出来，就已出了大门了，以后会遍于全世界。”所以，过了两三天后，这个朋友又在别人面前，上演了同一出戏……如此不能保守秘密，只会令信任自己的人彻底失望。因此，我们对于别人的秘密，务必要守口如瓶。

曾有一个人去某跨国企业应聘，来求职的人很多。面试一轮之后，进入笔试环节。

这些题对他来说都不难，他快速写着，却被最后一题难住了。题目是这样的：“请写下你之前所任职公司的秘密，越多越好。”

他看看周围，发现其他的人都在奋笔疾书。他想了想，拿着试卷走到考官面前说：“对不

起，这道题我不能答，即使是我的前公司，我也有义务保守秘密。”

说完，他就离开了考场。

第二天，他收到这个企业的录用通知书，老板在通知书的末尾写道：“有良好的职业操守，懂得保守秘密的人，正是我们需要的。”

可见，懂得尊重别人的人，终将赢得别人的尊重。无论何时，保守秘密的人都能受到重用，也能赢得他人的信任。

另外，有些事情即使不是秘密，但为了自己和他人，也还是应当尽量保密：

一、“隐秘自己之功德”。自己纵然具有很多功德，也不能在别人面前夸夸其谈，炫耀自己如何了不起。倘若自己宣说自己的功德，多半是我慢的一种显现，别人不一定对你生信心，反而会有各种各样的想法。

二、“隐秘他人之过失”。我们有时看不惯别人，是因为自身修行不够。其实，别人说我们的过失，我们可能闷闷不乐，当面说了不高兴，背后说了也不高兴，两三天都不想吃饭。那么推己及人，自己又为何爱说别人的过失呢？

三、“隐秘未来之计划”。计划还没有实现之前，就四处宣扬的话，很容易遇到违缘，半途夭折。世间一切本是无常，所以，做事若没有十拿九稳的把握，最好先不要到处说。

这些教言是古大德的殊胜窍诀，文字看似简单，意义却相当甚深，望大家能牢记于心！

2. 不求以心换心 但求将心比心

众生避苦求乐之心皆同，所以，明白这个道理以后，希望每个人在为人处事时，不求以心换心，但求将心比心。

你想怎么样对待别人，就应先换位思考，看自己能不能接受。如果自己不愿接受，那就立即停止，不论语言还是行为，都不要强加于人。

从前，子贡问孔子：“一生中若奉行一个法，该是什么？”

孔子便传授一个“恕”字，告诉他：“己所不欲，勿施于人。”

如此推己及人，在佛教中也推崇备至，如《入行论》云：“自与他双方，恶苦既相同，自他何差殊？何故唯自护？”所以，自己不愿接受的痛苦，千万不要加在别人身上，因为别人也照样不愿意。

佛教中有一个众所周知的故事：鬼子母有一千个儿子，她最疼爱小儿子。

鬼子母爱吃小孩肉，常到人间抓小孩，活生生地当食物吃。人们受不了这种痛苦，纷纷向佛陀求救。佛陀于是通过神变，将鬼子母的小儿子捉来，扣在自己的钵里。

鬼子母回来发现小儿子失踪了，特别着急，不吃、不喝、不睡，上天入地到处找，整整找了七天，也没有找到。后来，她听说佛陀无所不知，就到佛陀那里去哭诉。

佛陀说：“你有一千个儿子，才丢了一个就这样难过。别的百姓只有两三个孩子，甚至是独生子，却被你吃掉了。你想想人家的心情，是不是比你更痛苦？”

听到这番话，鬼子母当下醒悟，在佛陀面前忏悔道：“我错了，只要能让我找到小儿子，我再也不吃别人的孩子了。”佛陀便把她的小儿子从钵里放出来，还给了她。

这种换位思考，在国际上也非常重视。以前国际上开了几个会议，最终达成共识认为：不管是任何国家、任何民族、任何宗教，人与人之间最容易接受的，就是“推己及人”的理念。

众生避苦求乐之心皆同，所以，明白这个道理以后，希望每个人在为人处事时，不求以心换心，但求将心比心。

3. 对朋友要 知恩、念恩、报恩

一个人是否可交，判断起来也不是特别困难。只要能够知恩报恩，这个人就值得交往、亲近。

具足智慧、人格高尚的人，对于他人的恩情，会永远铭刻于心，时时提醒自己。没有能力时，苦于无法回报；一旦时机成熟，便会立即“滴水之恩，涌泉相报”。

而人格低劣的人，与此恰恰相反。他们受别人恩泽，非但不知恩，反以为是自己的福报，根本谈不上将来报恩；甚至有时候还恩将仇报，对恩人加以诽谤诋毁，尽显内心恶劣的本性。

从前有父子二人，父亲具足智慧，精研佛学，去世前留给儿子一份遗嘱：“辅助明主而远弃昏君，聘娶贤妻而勿娶劣女，结交善友而舍弃劣友。”

但儿子年少气盛，想验证父亲所说的是否在理，于是故意侍奉一位昏君，娶一位劣妻，结交了一位善友。

一天，他陪国王进山游玩，晚上两人住在一个山洞里。深夜时，一头猛虎闯进洞来，眼看就要吃掉国王。在这千钧一发之际，他挺身而出，

举剑杀死猛虎，救了国王。

事后，他对国王说：“我今天救了你的命，往后可要报答我啊！”国王虎口脱险，高兴至极，连连点头答应。

后来，国王一直没有酬谢他，似乎早已忘记了诺言。他非常气恼，于是将国王最宠爱的一只孔雀偷来杀死，和妻子一起分享了孔雀肉，又将经过告诉了善友。

国王丢失了孔雀，非常着急，悬赏追寻孔雀的下落：若是男人，就赏给半国的财产；若是女人，则封为王妃。他的好友忠义善良，未去告发。他的妻子却见利忘义，为做王妃而向国王告密。

国王立即将他抓获，并要治罪。他对国王说：“孔雀虽然是我杀的，但看在我救过你一命的面上，请饶恕我吧！”

国王冷笑道：“我眷属众多，哪能一一报恩？你杀了我的孔雀，今天必死无疑！”

正在紧要关头，好友献出孔雀说：“国王息怒，孔雀在此。”原来，好友提前入山捕获了一只孔雀，与国王那只极为相似。国王得到孔雀，就不再计较了。

经过这场风波，他又做了相反的试验：辅助明君，娶一贤妻，交一恶友。

这天，他和国王骑马去郊游。国王的马受惊

狂奔不已，致使他俩迷了路。饥渴难忍之时，他将身上带的两个油柑果，分给国王食用。国王欢喜承诺：“我一定要报答你的恩德。”后来，他们寻到归路，顺利返回王宫。

为了考验国王，他故意把国王最宠爱的小王子骗回家，将衣服脱下交给恶友，告知：“我已将小王子杀死。”然后让妻子看护好王子。

国王痛失爱子，在全国张贴布告，重赏知道王子下落的人。恶友闻讯，立即将他出卖。

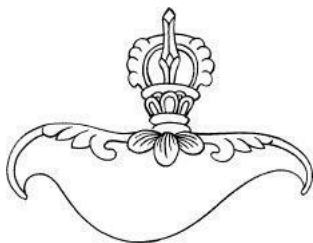
国王半信半疑，传他来问话。他面不改色，坦然承认了，并请求国王饶恕。

国王哀叹：“可怜我子命薄，就算现在把你杀死，也于事无补。且恕你无罪，也算对你报恩吧！”如此这般，他深深感悟到国王确实是位知恩报恩的有德贤君，于是将事实和盘托出，同时让妻子把王子送还国王。

两种截然相反的人生经历，令他感触颇深：“父亲的忠告是多么正确啊！”

一个人是否可交，判断起来也不是特别困难。只要能够知恩报恩，这个人就值得交往、亲近。

当然，我们这样要求别人，更应当如此要求自己。不管是什么样的恩德，哪怕再小，我们也要尽力报答。即使暂时没有能力，也应时时知恩、念恩，心存感恩。



4. 见别人短处 请勿轻易揭露

不责备别人的小错，不揭发别人的隐私，不惦念以前的嫌隙，这三者不仅可以培养德行，还能让自己远离祸害。

俗话说得好：“人非圣贤，孰能无过？”一点过失都没有的人，世间上是找不到的。对于别人的缺点，就算有些地方看不惯，也不要随便说出去。尤其是别人的隐私，千万不要到处散播。

《格言联璧》云：“静坐常思己过，闲谈莫论人非。”弘一大师也曾说：“吾每日思己之过都来不及，哪里还有时间批评他人是非？”

可现在有些人不是这样，他们特别喜欢说是道非，稍微看到一点、听到一点，就赶紧添枝加叶地传播。甚至骂人的时候，故意揭露一些隐私，把别人伤得体无完肤。这是非常不厚道的行为。

古人言：“骂人不揭短。”不管在什么情况下，人都要学会留口德，管好自己的舌头。

从前，一个主人对仆人说：“你到市场去给我买最好的东西。”

仆人去了，带回来一个舌头。

主人又对仆人说：“你到市场去给我买最坏

的东西。”

仆人去了，又带回来一个舌头。

主人问他为什么两次都买舌头。仆人回答说：“舌头是善恶之源。当它好的时候，没有比它再好的了；当它坏的时候，没有比它更坏的了。”

当然，语言的善恶关键在于心，心里怎么想的，口中才会怎么说。所以，要想管住舌头，首先应培养自己的德行。

《菜根谭》云：“不责人小过，不发人隐私，不念人旧恶，三者可以养德，亦可以远害。”不责备别人的小错，不揭发别人的隐私，不惦念以前的嫌隙，这三者不仅可以培养德行，还能让自己远离祸害。

憨山大师在《醒世歌》中也讲：“休将自己心田昧，莫把他人过失扬。”

这是古人的处世之道，我们应当引以为鉴。

现在很多人一提到别人的过失，便兴致勃勃、积极发言，甚至添油加醋、颠倒黑白，然后谣言一传十、十传百，如此对别人的伤害极大。

其实，宣扬别人的恶行，也等于自己作恶。过多评论他人、说人是非，不但有损自己德行，也会因此与人结下怨仇，祸延及身。

所以，一个德行好的人，听到是非后会闭口不言，不妄加评论，更不会到处传扬。印度哲学

家白德巴也说：“能管住自己的舌头，是最好的美德。”

5. 为别人着想 是最大的利己

不管你是做什么的，如果始终想着自己，别人不一定看得上你，但若尽心尽力地帮助别人，大家就会对你另眼相看。所以，一个人若想自己得利益，就要先为别人着想。

倘若没有做好人，想成佛是不可能的。

当然，每个人对“好人”的定义不相同：有人认为脾气好、性格好、做事勤快，就是人格贤善；有人认为长得漂亮，就具有人格魅力；有人认为心比较软，就是人格很好；有人认为个性坚强，肯定是好人……但我的上师并没有这么认为，他老人家说，想做好人的话，就要在这几点上下功夫：

一、“言行恒时随顺友”

言行举止经常随顺他人，对上者恭敬，对中者和睦，对下者关爱，跟谁都合得来，不会动辄横眉怒目，处处与人作对，不论到哪个团体都搅得鸡犬不宁。

当然，随顺他人，也不是没有原则的。别人生贪心你也随顺，生嗔心你也随顺，不是这个意

思。随顺并不等于一味地投其所好，而是对如理如法的行为，才应当去随顺。

人与人在一起难免磕磕碰碰，任何团体都会有许多矛盾，但人格好的话，跟谁接触都十分融洽，而不是别人说上去、自己偏要下去，别人说做稀饭、自己偏要吃干饭，什么都要特立独行。就像藏地有个比喻说：“一百头牦牛上山的时候，嘎巴牛（牦牛中的败类）非要往下跑。”这种说法还是很形象的。人格不好的人，在任何地方都惹是生非，就算坐车去往某地，一路上也会跟好多人吵架。这样的人离开之后，大家都觉得很舒服，好像祛除了眼翳一样，得吃顿饭庆祝庆祝。

不过，人格的好坏，在表面上也看不出来。有些人言行举止很不错，但接触一段时间后，大失所望；有些人刚开始似乎比较顽劣，结果越接触越觉得他好，很让人信任。所以，“路遥知马力，日久见人心”，这句话确实说得在理。

二、“秉性正直”

不管说话还是做事，心都要正直，不包庇自方、嗔怪他方，而是以客观事实为准，不偏袒任何一个人。

有些人性格非常直，看不惯马上说出来，想什么就说什么，认为这就叫做“正直”。其实不

然，这只是把心里想的，从嘴里吐出来而已。所谓的正直，是以良心作证，遇到事情时既不偏向自己，也不偏向他人，无论对方高低贵贱，是高官抑或乞丐，只要符合客观事实，就当仁不让地站在那一边。

这样的人如黄金般难得，众所周知，包公斩驸马就是正直的典型。包公为了伸张正义，宁愿触怒皇室，哪怕丢掉乌纱帽，也不违背正理公意。海瑞亦是这样，他为官清廉、刚正不阿，为了正义宁可罢官。而有些人并非如此，说起话来天花乱坠，但私底下完全不是这回事。现在狡猾的人实在太多了，我们一定要学会正直，若能做到这一点，别人冤枉误解也好、诽谤诋毁也罢，自己都问心无愧，始终会像纯金一样发出真实善良的光，不被任何黑暗所覆盖。

三、“心善良”

假如能做到随顺别人、为人正直，但心肠狠毒的话，人格也好不到哪儿去。现在有些人，话讲得头头是道，可背后却包藏害人之心，那做什么都徒劳无益。因为心是一切之根本，宗喀巴大师也说：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。”心善的话，一切都是光明的；心恶的话，只能趋往黑暗了。

这三点做人的道理非常重要！

上师还进一步说，倘若你想利益自己，利他是最好的窍诀。作为凡夫俗子，完全不考虑自己是不可能的，但考虑自己的过程中，若是损害其他很多人，自己的事业也不会成功。

有一次乘飞机，我旁边坐了个年轻人，看起来很有才华。他是一个企业的总经理，平时不信佛教，但我们聊起来还是有共同语言。他说：“应该做好人、多帮人。实际上，任何企业若想成功，一定要帮助周围的人，这样才有生存空间。假如我一味地顾着自己，别人也是很聪明的，谁都能感觉得到，最后我也不会有什么成果。”他讲得挺有道理。确实，不管你是做什么的，如果始终想着自己，别人不一定看得上你，但若尽心尽力地帮助别人，大家就会对你另眼相看。所以，一个人若想自己得利益，就要先为别人着想。

上师也曾开玩笑说：“我通过多年的生活经验发现，如今很多人不会做人，每天自私自利只想自己，这不一定就能得偿所愿。比如，有的年轻人喜欢某个人，就把对方束缚得死死的，拼命地占为己有，结果往往适得其反；而有的人喜欢对方，就全心全意地支持他、帮助他，对方毕竟也是人，最后会接受这种心意的。”

只可惜，很多人不懂这个道理。

6. 千万不要忘记 给你戴高帽子的人

现在有些人，会吹、会捧，说话温顺悦耳，却掺杂许多虚假的东西。不过，世人偏偏喜欢阿谀奉承之词，对于鲜艳夺目的“高帽子”，常常是来者不拒、多多益善。

一个人若能对“戴高帽子”感觉不舒服，这才是真正的智者。

尤其是自己身居高位时，手下人唯唯诺诺，亲密地围绕在身边投其所好、歌功颂德，你也许觉得这种滋味很好。但是，在这种舒服的感觉中，往往隐藏着许多陷阱。

上个世纪80年代，一位刚毕业等待分配的女大学生归心似箭，匆匆登上了回家的列车。她坐在车上隔窗远眺，对未来充满着憧憬，脸上不时浮现出幸福的微笑。

途中，一位衣着朴素的妇女，怀抱不满1周岁的婴儿挤上火车，坐在大学生身旁的空位上。

相视一笑，妇女的话匣子就打开了：“姑娘，你真像书香门第的大家闺秀，一定有很高的学问，准是研究生、博士之类的。”

“不，我刚大学毕业。”

“不管怎样，你都是令人羡慕的。其实，我从小就有上大学的心愿，可惜家里穷，只念过几

天书，连自己的名字都不会写，想想真可怜。后来做小本生意算赚了些钱，别人劝我办公司，我都不敢，没文化就怕上当受骗……唉！姑娘，我在C城有笔生意，你能否花点时间帮我签订一个合同，你的费用我全包了。你若有意经商，我愿与你合伙，我出钱、你出力，我俩一定能成功。”

大学生一听，暗自欢喜，于是不假思索地答应了。

列车行驶到了一半，于C城换车头，她俩下了车。妇女打了个电话，然后对姑娘说：“一路辛劳，先去我姨妈家休息。”

她们乘坐公共汽车，到达了城郊一座村庄。跨入高墙内院，主人“热情”地将她们迎进屋。

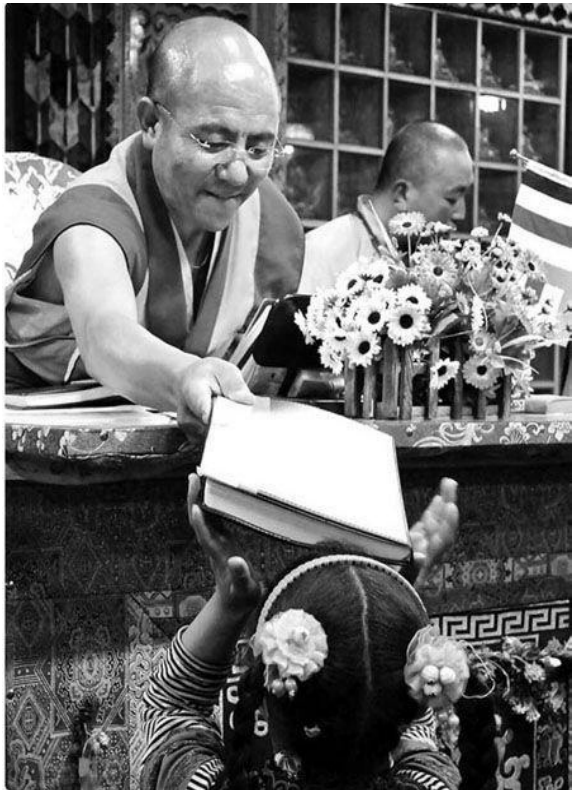
一个中年男子交给妇女一包东西，互相交谈了几句后，妇女对姑娘说：“别客气，就像在你自己家一样。表哥说我姨妈身患恶疾，卧床不起，我先带孩子去看她。你在这儿休息，我一会儿就回来。”

这一等，就是几年。原来，这妇女是个人贩子，将姑娘卖给人家当老婆了。后来，大学生逃了出去，向人们讲述了自己的悲惨遭遇……

如今有的人择友也很不谨慎，最初没有观察清楚，受骗上当、蒙受损失之后，一再地哭诉：“我是老实人，根本不懂这些骗人的把

戏。”但这样于己、于人、于解决问题，又有什么作用呢？

事前的谨慎，远比事后的后悔强多了。



假设你可以活80岁，一年365天算下来，你一生

才2万9千多天，不到3万天。所以，人生真的很短，你还舍得浪费吗？

7. 学会敷衍不讲理的人

其实，有些人的争论，根本没有什么实义，完全是为了争一时之气。这在智者的眼里，就跟看小孩抢玩具一样，只会一笑置之。

性格粗暴、蛮不讲理的人，若与之交往甚密，很容易烦恼缠身，深受其扰。

若争论起来，你讲一句，他会回敬你十句，无理也要辩三分，邪理歪道胡搅蛮缠，吵得脸红脖子粗，最后往往会反目成仇。所以，作为有智慧的人，跟他们既不要过于亲近，也不必争吵。

或许有人会问：“这种不讲理的人，有时躲也躲不开，你不理他，他反要自己找上门，那又该怎么办？”此时，你可以用安忍来对治，或不答话，或随彼所说，暂时随顺。

曾有两个脾气暴躁的人，因一小事而争论不休，眼看着夕阳西下，仍未得出结论，二人不欢而散。

当晚，甲到当地一位德高望重的长者家里，叙述缘由，请长者评判。长者言：“你说得很对。”他心满意足，欢喜地回去了。

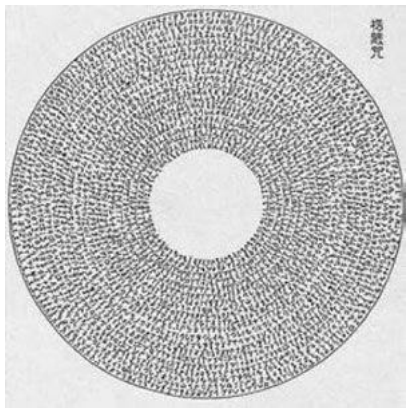
不一会儿，乙也来到长者家，说自己如何有理。长者听完，仍笑容可掬地说：“你说得很对。”乙也称心如意地离去了。

长者的侍从见此情景，有点丈二和尚摸不着头脑，不解地问：“您为何说他二人都对？既然都对，又为何要争辩呢？”

长者举目一笑，说道：“他二人所辩的内容，就像先有鸡还是先有蛋，毫无意义。继续吵闹争辩，势必引生祸患。对于这类人，是没有道理可讲的。我随顺他们的想法，他们也就满意了。”

果然，甲乙二人平息了纷争。

其实，有些人的争论，根本没有什么实义，完全是为了争一时之气。这在智者的眼里，就跟看小孩抢玩具一样，只会一笑置之。



楞严咒咒轮

楞严咒为咒中之王，功德利益广大不可思议。将此咒轮贴在家中清净处所的墙上，或供在佛堂上，或带在身上，即得护法龙天善神拥护，一切灾厄皆悉消灭，一切罪业皆得消除，一切诸毒所不能害，一切诸魔所不能动。

8. 不远离小人 你就可能变成小人

如果亲近没有道德的小人，听多了他们的花言巧语，见多了他们的见利忘义，自己的邪见定会日益增上，智慧也将全部灭尽，无形中带来极大的危害。

不管是在生活中，还是修行中，恶友的危害都非常大。

一个人学好很难，学坏却很容易。即使是有功德的智者，一旦交友不慎，也会被恶友拖下水。《水木格言》中讲过，纵然是圆满的大树，久泡水中，根也会腐坏；纵然是具足功德之人，长期与恶友交往，也会被他所毁。

《佛子行》亦云：“交往恶人增三毒，失坏闻思修事业。令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。”意思是说，交往恶友，会增上贪嗔痴烦恼，失坏自己的闻思修行，以前具有的慈悲心也会荡然无存，因此，我们一定要注意平时的与人交往。

假如有人傲气十足、烦恼深重，对善知识的教言不重视、不恭敬，那最好不要与之寸步不离，否则，自己渐渐就会被其同化，进而沆瀣一气、同流合污。

古人特别重视择友，《世说新语》中有这样

一则故事：

管宁和华歆是一对非常要好的朋友。他们同桌吃饭、同窗读书、同床睡觉，成天形影不离。

有一次，他们在田里锄草。管宁挖到了一锭金子，但他对此没有理会，继续锄他的草。华歆得知后，丢下锄头奔了过来，拾起金子摸来摸去，爱不释手。

管宁见状，一边干活，一边责备他：“钱财应该靠自己的辛勤劳动获得，一个有道德的人，不可以贪图不劳而获的财物。”

华歆听了，不情愿地丢下金子回去干活，但不住地唉声叹气。管宁见他这个样子，不再说什么，只是暗暗地摇头。

又有一次，他们两人坐在一张席子上读书。这时，一个大官在窗外经过，一大队人敲锣打鼓，前呼后拥，威风凛凛。

管宁对外面的喧闹充耳不闻，好像什么都没发生。华歆却被这种排场吸引住了，他嫌在屋里看不清楚，干脆连书也不读了，急急忙忙跑到街上去看热闹。

管宁目睹了华歆的所作所为，再也抑制不住心中的失望。等到华歆回来后，就当着他的面，把席子割成两半，痛心地宣布：“我们的志向和情趣太不一致。从今以后，就像这被割开的草席一样，我们再也不是朋友！”这即是历史上著名

的“管宁割席”。

所以，如果亲近没有道德的小人，听多了他们的花言巧语，见多了他们的见利忘义，自己的邪见定会日益增上，智慧也将全部灭尽，无形中带来极大的危害。

9. 说人过失

本身就是一种过失

我们不要总说人过失。因为我们是凡夫，内心所呈现的，大多是不清净的显现。正如有些大德所言：“佛见众生全是佛，魔见众生全是魔，凡夫见众生全是凡夫。”

有些人常看别人不顺眼，说起别人的过失真的是“天才”，再难听的语言也说得出来，让人听都不敢听。对他们而言，别人脸上有虱子都看得见，自己脸上有牦牛也看不出来；自己的过失像须弥山那么大都看不见，别人的过失像微尘那么小也了了分明。这是相当不好的！

《格言宝藏论》中说过：“圣士观察自过失，劣者观察他过失。”

贤善高尚的人，喜欢时时刻刻反观自己，以求不断完善自己的德行。而品格低劣的人，眼睛始终向外看，探寻别人的缺点成癖，观察他人时细致入微，不放过任何蛛丝马迹，甚至戴上放大镜，企图在鸡蛋里挑出几根骨头。对于别人的功德，他们往往视而不见，一看到过失却如获至宝，断章取义、大肆宣扬。

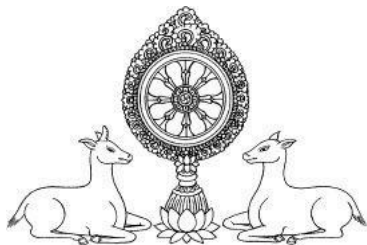
要知道，一个人的境界，是无法以外在来衡量的。昔日印度的八十位大成就者，表面行为如法的很少。他们或是当屠夫，或是当妓女，或是

当下贱者……但其内在的智慧和功德，远远超过了任何凡夫人。

这些人外表看来很普通，似乎没有过人之处，但他内在是大菩萨，如果去说他的过失，这种罪业相当可怕。就如同被灰覆盖的火星，外表看起来只是一堆灰，好像没什么火，但你坐上去的话，肯定会被烧到的。

古人云：“喜闻人过，不如喜闻己过。”喜欢听闻别人的过失，不如喜欢听到自己的过失，这样可以了知自己的不足，便于改过迁善。否则，一天到晚找别人的毛病，不要说是普通人，甚至是佛菩萨来到面前，也会觉得他一无是处。

对任何一个人，我们都应观清净心。心不清净，便会将别人的缺点无限放大；心若清净，周围无一不是菩萨。



10. 对朋友要看在眼里 放在心里

交友应寻找情义深长、稳重可靠之人。有些人今天对这个好，明天对那个好，跟谁都只有三分钟热情，这种说变就变的人，往往不可深交。

一个人若对朋友情谊不坚，从来不懂得以诚相待，遇到问题时只顾自己，那么有谁愿意与他交往呢？

以前有个鸚鵡王，它拥有部下三千之多。其中，有两只个头大、身体格外健壮的鸚鵡，总喜欢想些有趣的花样给鸚鵡王玩乐。它俩经常各叼一根木棍的一端，让鸚鵡王站在棍子上，当成车子于空中飞来飞去，周围簇拥着三千属下，好不威风。

日子久了，鸚鵡王思忖：“若长期寻欢作乐，就会失去好的品性和修养。现在这些部下虽都尽心尽意服侍我，但不知它们是真心还是假意，我且装病试试。”于是，鸚鵡王诈称身体不适，悄悄躺在一边，一动不动。

属下们见后，草草地用树叶往它身上一盖，就各自离去了。鸚鵡王看看四周，没有一个留下的，便独自到深山去找吃的了。

它的属下飞到另一座山林，去拜见另一只鸚

鹉王，并报告说：“大王啊，我们的国王死了，今来投靠您，愿做您的奴仆。”

对方却说：“你们国王真的死了吗？我要以尸体为证，若是事实，我才接受你们。”

这群鹦鹉没办法，只好飞回原处，可怎么也找不到鹦鹉王的尸体。它们飞来飞去到处寻找，最后终于找到了，但不是尸体，而是活的鹦鹉王。

眷属们马上又像过去一样，跑去殷勤地侍奉它。鹦鹉王感慨地说：“我还没死，你们就离我而去。你们只知寻欢作乐，见异思迁，世上再难找出像你们这样的了。”说完，鹦鹉王就飞走了。

交友应寻找情义深长、稳重可靠之人。孟郊在《求友》中也说：“求友须在良，得良终相善；求友若非良，非良中道变。”有些人今天对这个好，明天对那个好，跟谁都只有三分钟热情，这种说变就变的人，往往不可深交。



11. 感谢揭露你过失的人

当别人提出好的意见，或者揭露你的过失时，自己应当虚心接受，并把他当做最好的朋友、最好的善知识。为什么呢？因为谁也不愿轻易得罪别人，倘若不是出于好心，人家不可能故意挑你的毛病。

世间的朋友，分损友与益友。

按照《论语》的说法，损友有三种：“友便辟、友善柔、友便佞。”友便辟，指逢迎谄媚的朋友；友善柔，指表面奉承而背后诽谤的朋友；友便佞，指善于花言巧语的朋友。

益友也有三种：“友直、友谅、友多闻。”友直，指正直的朋友，不会有狡诈心和欺骗行，让人有安全感、信任感；友谅，指诚实守信的朋友；友多闻，指广闻博学的朋友。

一个人能否远离损友、交到益友，关键在于自己。倘若别人指出你的过失，你非但不生气，还愿意认真改正，就能交到益友。反之，假如你冥顽不灵、顽固不化，不肯虚心接受，甚至还暴跳如雷，益友就会慢慢疏远你，终有一天离你而去。

这里有一则故事：

孔子最初在鲁国时，做过大司寇，摄行丞相事。虽然时间不久，只做了三个月，可是鲁国大

治。

大治到什么程度呢？“路不拾遗，夜不闭户；枪刀入库，马放南山。”路上丢失的东西没人去捡，晚上睡觉不需要关门；刀枪都收到仓库里了，战马也被赶到南山上喂草。举国上下一幅太平景象。

孔子把鲁国治理得这么好，这让齐国君王特别害怕。因为齐国跟鲁国是邻国，为阻止鲁国继续强大，以免把齐国给占领了，他们想办法破坏鲁国的政治。

齐国想出什么方法呢？就是训练一班擅长歌舞的美女献给鲁国，其用意是想令鲁国君王沉迷于声色，不再治理国家。

鲁国君王一得到这些美女，果真什么都不顾了，一天到晚欣赏歌舞、饮酒作乐，甚至三日不上朝。

孔子见此，便向鲁国君王苦苦进谏，劝他不要贪恋女色。可君王不肯接纳孔子的意见，认为自己没有过失，倒埋怨孔子多事。

孔子一看这种情形，觉得鲁国没有可为了，就辞官不做，开始周游列国，从一个国家到另一个国家，施展他一生的抱负。

所以，当别人提出好的意见，或者揭露你的过失时，自己应当虚心接受，并把他当做最好的朋友、最好的善知识。为什么呢？因为谁也不愿

轻易得罪别人，倘若不是出于好心，人家不可能故意挑你的毛病。

其实，即便是再完美的人，也难免会有发现不了的过失，需要经常有人在旁提醒，就像唐太宗以魏征为镜。如果听到说自己过失就生气、赞扬自己就欢喜，那永远都无法改正错误，言行举止也会越来越不如法。这样一来，损友将日益亲近你，益友则会渐渐远离你。

12. 不经逆境 怎能见真情

当自己条件比较好时，很多人都谦恭顺从、赞叹有加；而一旦你落魄了、生病了，非常需要人安慰和照顾，此时愿意陪伴你的，恐怕是屈指可数。

现实生活中，很难分辨出谁是善友、谁是损友。真正的友情，在顺境中难以发现，往往是于逆境中才见真情。

《伊索寓言》中讲过一个故事：

两个朋友行路时遇到一头熊，路边只有一棵树。其中一个立即爬上树躲了起来；另一个人无路可走，只好躺在地上，屏住呼吸装死。

熊走近装死的人，嗅了嗅。因为熊不吃“死人”，于是就走了。

熊走之后，树上那人下来了，问：“熊刚才对你说了什么？”

“熊给了我一个简短的忠告：对于在危险面前把你抛弃的朋友，绝不能与之同行！”

还有一则寓言说：

阿凡提担任官职时，门庭若市，趋之若鹜者不计其数。

一位邻居冒昧地问：“你家整天人来人往、车水马龙，你到底有多少朋友呢？”

阿凡提平静地回答：“等我削职为民时，再告诉你。”

相信不少人对此也深有体会。当自己条件比较好时，很多人都谦恭顺从、赞叹有加；而一旦你落魄了、生病了，非常需要人安慰和照顾，此时愿意陪伴你的，恐怕是屈指可数。

这说明了什么？能同富贵的，不一定是真正的朋友；能共患难的，才是真正的朋友。



13. 宁与君子结怨 不与小人为友

他们为了成办一件事，总在心里筹划盘算，但口中说出来的话，却仿佛是与此事不沾边的另一件事。他们喜欢用这种方式达到自己的目的，这即是狡猾者的本性，也是我们常说的“口是心非”。

如今，道貌岸然的狡猾者特别多。他们为了获得一些利益，比如钱财、名声、权势，口口声声说是为了救度天下苍生，为了人们的幸福安乐……乍听之下，定会为其“毫不利己，专门利人”的胸怀所感动，但落到实处时，却令人大失所望——他们非但未曾利益别人，甚至为了一己私利，不惜伤害别人。

这种人常说“我一切都是为了你”，但实际上，却是为了他自己。他们为了成办一件事，总在心里筹划盘算，但口中说出来的话，却仿佛是与此事不沾边的另一件事。他们喜欢用这种方式达到自己的目的，这即是狡猾者的本性，也是我们常说的“口是心非”。

关于这样的狡猾者，古往今来特别多：

古印度有一个憨直老实的人，一次偶然的机会，他得到一个金瓶，却不知其价值，于是向旁人询问。一个狡猾的人对他说：“这是金瓶，价

格昂贵。我们应该共同拥有它，因为找到金瓶的是你，而发现其价值的是我，所以我也有权利享用。”

憨者觉得有理，便爽快地答应了。他们商量把金瓶埋藏在一个秘密的地方，需要时一起来取。

事后，狡猾者心生一计，为独吞金瓶而将其转移到别处。过了一段时间，他邀憨者同去挖取金瓶，却不见金瓶踪迹。

狡猾者先发制人，对目瞪口呆的憨者大吼：“一定是你把金瓶偷走了。”

见对方吓得愣在那里，狡猾者于是顺水推舟，装出一副宽宏大量的样子：“唉，算了！只怪我们运气不好，金瓶可能是长翅膀飞走了，自认倒霉吧。”

憨者缓过神来，并未按狡猾者制定的“套路”走，突然大声说道：“我绝对没偷！否则，当初就不会答应与你共享，肯定是你偷了。”

狡猾者见一招不灵，又使出第二招：“你不承认的话，我们可请国王决断，弄不好可要坐牢啊！”

狡猾者想以“国王”和“坐牢”来威胁对方，凭自己的小聪明和能言善辩获胜。但憨者心胸坦荡，毫无惧色，一口就答应了。

到了国王处，狡猾者抢先陈述经过，并一口

咬定是憨者偷了金瓶。

幸好国王是位明君，他说：“你的理由不够充分，我要调查核实。”

狡猾者又说：“我有个好主意，不如明天我们约个时间，一起去埋金瓶的地方询问土地神。”国王同意了。

狡猾者回到家中，唆使父亲假扮土地神。第二天一早，父子俩到了藏金瓶的森林。儿子把父亲装进一截朽木，两头堵住，只留了一点供呼吸的缝隙。

一切准备就绪后，他才去与国王等人会合，一起来到藏宝之地。

狡猾者说：“请土地老爷显灵，指明偷金瓶的人。”

此时，从朽木中传出了“土地神”的裁决：“是憨者偷的。”

国王觉得有些蹊跷，但默不作声。

憨者急了，用力推摇朽木：“你说是我偷的，可以把我烧死。但我认为你冤枉了我，所以决定先烧掉你。”说完就从口袋里掏出火石，捡来树叶枯枝，要烧这截朽木。

狡猾者见势不妙，急忙上前阻挡：“不能烧，否则要受惩罚。”

憨者一把推开他：“有什么不能烧的，烧了它之后就烧我。”

火焰盛燃，越来越旺，烟也熏进了木头里。“土地神”实在忍受不住了，大喊：“放我出来，我不是土地神。”

至此，狡猾者的阴谋完全失败，金瓶也回到了憨者手中。

可见，口是心非的狡猾者，常爱故弄玄虚、耍弄伎俩，最终只能是聪明反被聪明误，害人不成反害己。

在日常生活中，我们宁与君子结怨仇，也莫与小人结亲友。因为，即使与正直的君子结下了怨仇，但他们遇到对众生有利之事，也不会因为与你有矛盾就从中作梗，反而会尽力相助。但狡猾的小人却截然相反，且不说与其结怨会遭报复，就算与之结为亲友，也无法避免他们的暗算。

纵然你真心对他，但因其本性卑劣，也不会懂得知恩图报。即使你平时一直关心他，但只要偶尔发生一点小摩擦，他就会怀恨在心，一有机会，便会变本加厉地损害你。尤其当涉及切身利益时，他更加会不择手段。

因此，在与别人交往时，先观察他的人品非常重要。

14. 老友不可轻抛 新友不能全信

常言道：“美酒越久越香，朋友越老越好。”亲近了多年的老友，彼此之间有深厚的情义，不要因为看到对方的一些毛病，就厌恶嫌弃，从而轻易舍弃。

朋友的真正价值，在于有错误相互纠正，彼此都向好的方向勉励。对于无关紧要的事，用不着经常斤斤计较、小题大做。

古人常说“故旧不遗”，就是让我们要念旧。历代一些有名的帝王，如汉光武帝刘秀、明太祖朱元璋，虽然贵为天子，却仍不忘旧情。

比如，朱元璋当了皇帝以后，下令在全国范围内寻找年轻时和他一起种田的老朋友田兴，并亲自写信致老友：“皇帝是皇帝，朱元璋是朱元璋，你不要以为我做了皇帝就不要老朋友了……”

可是我们身边有些人，一旦发达了，喜新厌旧的毛病就出来了，新鲜的朋友对自己很有吸引力，老友看上去已索然无味。这些人给人一种薄情寡义的感觉，他们喜欢找“对味儿”的朋友，可得到的却尽是曲意奉承、居心叵测之辈。就像鸱鸒王，正是因为依靠乌鸦做大臣，才最终把自己毁了。

往昔，鸱鸒与乌鸦累世为仇，相互攻击，一直没完没了。争斗中，乌鸦的军队总是屡战屡败。

乌鸦国一位足智多谋的大臣，在仔细分析了敌我情况后，制定出了一条巧胜敌方的妙计。

它让别的乌鸦将自己身上的羽毛拔光，扔到一个荒无人烟的地方。当鸱鸒军队经过时，秃毛的乌鸦大臣便悲啼哀嚎，高呼救命：“无情无义的乌鸦把我抛弃了！我无依无靠，求你们救救我吧！”

经过盘问，乌鸦大臣说：“我一直劝乌鸦国王，希望两军言和。可它不听，一怒之下将我害得好惨。”

虽然鸱鸒国的大臣们一致认为这可能是奸计，但鸱鸒国王经不起乌鸦的哀求和甜言蜜语，在一味歌功颂德的“糖衣炮弹”攻击下，鸱鸒国王破格收留了它。

之后，乌鸦大臣以各种方法博取国王的欢心，终于爬上了丞相的宝座。

一日，它对国王说，鸱鸒的巢穴不科学，需要改革：筑巢的材料应使用干柴，里面垫上细软的干草，下面悬空以便通风，这样昼夜休息都很舒适温暖，同时因干燥的缘故，也可免除风湿等恶疾。

鸱鸒国王听后，大加赞赏，吩咐马上照办。

大家都知道，鸱鸢的生活习惯是白天睡觉，晚上外出寻食。一天中午，正当鸱鸢君民在安乐窝中呼呼大睡时，乌鸦大臣点起一支火把，将鸱鸢王国烧得片甲不留。

鸱鸢与乌鸦的故事，告诉我们一个道理：老友不可轻抛，新友不能全信，逐渐建立起来的关系，才能经得起考验。

15. “愚者学问常宣扬 穷人财富喜炫耀”

我们身边也有很多人，哪怕只有一颗小珊瑚，也要戴在身上最显眼的地方。一旦得到什么珠宝，便会立即装饰于身，兴奋之极能达到废寝忘食的境界。就像藏地一句俗话所说：“愚者学问常宣扬，穷人财富喜炫耀。”

不懂得隐藏功德的人，往往成不了大事。

有些人喜欢炫耀、张扬，有一点能力与学识，便急于表现出来，希望得到众人的赏识。还有些人，每做一件事，总喜欢将自己的计划和方法，毫无保留地公之于众，以显示自己能力卓越。

像这样的人，其实干不了什么大事。如果遇上嫉妒心强的人，对他心怀不满，还有可能埋下祸根。

这种人做事常会遇到违缘，非但事情不能成功，反而会被别人陷害和利用。在众人眼中，他如一张白纸可任意涂抹，需要时提起，不用时抛弃，却从来不敢委以重任。

就像马戏团的猴子，机灵聪明、善于模仿，因此被人们利用，充当赚钱取乐的工具。如果猴子懂得隐藏自己，别人不知道它这个本领，也就不会被随意摆布了……

不过，愚者生来喜欢卖弄，有一点财富或学问，都要尽数抖搂出来，恨不得在家门口挂牌，广而告之“我家有银三百两”；少有功德之人，也将奖章佩戴于胸前，好让世人知晓“我是立过功的”；有些研究学问的人，有“一斤”智慧，偏自诩有“两斤半”，可到了真正要运用时，却里里外外遍寻不得。

记得上世纪90年代初，金银首饰于内地风靡，成为富裕的一种象征。有位刚分配到银行工作的年轻女子，用积攒了一年的薪水，买了一对特大的纯金耳环，欢天喜地四处招摇。

时值隆冬，凛冽的寒风迎面扑来，宛如刀割。然而，那女子却毅然取下温暖的长围脖，嫌它碍事挡住了耳环，走路时还昂首挺胸特意晃动那耳环，唯恐别人看不见。

不到一个月，女子便遭遇了变故：

一日下班后，她兴冲冲去参加朋友的生日晚宴。迎着夕阳，霞光遍洒大地，照得那副大耳环金光闪烁。

在一段人烟稀少的羊肠小道上，她陶醉地哼着流行歌曲。突然，一阵撕心裂肺的疼痛袭来——原来，后面来了个男人，硬生生地将她的耳环扯下，转几个弯便消失在夕阳的余晖中了。

年轻女子的耳朵，被拉出两道口子，鲜血淋漓。她手捂耳朵，歇斯底里地狂叫着去追那

人.....

多么惨痛的教训啊！

我们身边也有很多人，哪怕只有一颗小珊瑚，也要戴在身上最显眼的地方。一旦得到什么珠宝，便会立即装饰于身，兴奋之极能达到废寝忘食的境界。就像藏地一句俗话所说：“愚者学问常宣扬，穷人财富喜炫耀。”

其实，真正有智慧的人，富而无骄，不论多么富可敌国，在外面也都显得平平常常，甚至比一般人更节俭。“大成若缺”、“大智若愚”，这反倒是一种大智慧。

ॐ म लिय झ नै



ॐ व ल व ल व द त्वा दा

准提咒轮

准提咒被称为神咒之王，持诵者可祈求聪明智慧、延长寿命、治疗疾病、增长财富等，种种祈愿，无不满足。准提神咒没有任何限制，最适合在家修行或一般大众来持诵。

16. 自负的人一定会自取其辱

这个世间上，许多人虽说“术业有专攻”，却不一定能面面俱到，对一切领域都精通。倘若恃才而骄、妄自尊大，就会“只见树木，不见森林”，在强中更有强中手的世界里，最终定会自取其辱。

从前，北天竺有一位巧木匠，技艺超群。他用木头做了个女人，并为其穿上华美的盛装，看上去，俨然是个举世无双的美女，一笑一颦皆能以假乱真，只是不会讲话。

当时，南天竺有位画家，声名远播。木匠闻得画家的名气，便请画家到家中，欲比个高低。

两个人一见面，相互切磋技艺，大有相见恨晚之感。木匠摆上酒宴招待画家，斟酒、倒茶等杂活，都让木头美女做。喝了一天的酒，画家竟然没看出“美女”的真伪。

晚上，木匠指着“美女”对画家说：“就让她侍候你休息吧。”

木匠走后，画家醉醺醺地看着灯下的“美女”，越看越爱，禁不住连声唤“美女”到自己身边来，可“美女”站在那里一动不动。

画家以为姑娘怕羞，就趑趄着前去拉她。没想到用手一拉，“美女”随即翻倒，各种木零件撒了一地。画家大惊失色，酒也醒了一半，方才明

白木匠是借此与自己比技艺。

他心中惭愧，又不想服输，便掏出画笔颜料，在墙上画了一个人，服饰、容貌都和自己一模一样，脖子上还画了根绳子，一副悬梁自尽的惨景跃然眼前。他又在嘴巴、鼻子等部位，画上几只苍蝇。审视良久，画家满意地关好房门，钻到床底下睡觉。

第二天，木匠起床后想起昨天的恶作剧，心中暗暗好笑，疾步前往画家寝室想看个究竟。

只见房门紧闭，木匠使劲敲门却无回音。他用力把门撞开，见到画家的“杰作”，以为画家羞愧难忍而自杀了，心里很不是滋味，暗自后悔不该和他开这玩笑。

于是，木匠前往王宫，向国王禀告画家自杀的经过，并请求国王去验尸。

国王率众人来到木匠家中，见画家正悬挂在那里，就吩咐木匠：“你去把绳子砍断，将尸体搬出来。”

木匠拿起斧子，使出吃奶的力气猛砍，只听见“咚”的一声，尸体却未落地，他砍的不是绳子，而是墙壁。众人呆视良久。

这时，画家从床底下笑嘻嘻地钻出来，说明了其中缘由……

由此可知，有些人精通一件事，并不等于精通一切事。会弹拉的不一定会唱，会使刀的不一

定会用枪。纵然自己在某一领域卓有建树，但对于其余的事物，也可能“目不识丁”，甚至容易上当受骗。

就像天鹅，水和牛奶混在一起时，它有能力辨别出来，饮用时总是将牛奶全部吸出，只留下清水。尽管有如此高明的“技术”，它却竟然会犯低级错误——把自已在水中的倒影，误当做美食来享用。

每一个人，既有优点也有缺点，对于诸多事物，也是只知其一不知其二。我们对自己懂的东西再精通，也万万不要目中无人、得少为足，而应像大海不厌江河多一样，不断吸取更多的知识，永远不要有满足之时。

17. 不知道就说不知道

知道的就是知道，不知道的就是不知道。做人一定要实事求是，不要明明不知道，却为了顾及面子，而故弄玄虚、不懂装懂。

韩愈说过：“人非生而知之者，孰能无惑？”人不是生下来就知道一切的，谁能没有疑难困惑呢？

只要是人，就必定有不知道的事情。对于这些，我们应虚心多向别人请教。智者谦逊好学、甘拜人师，愚者却认为这会暴露自己的无知，把询问当做羞愧之事。

其实，这是没有必要的。孔子曾云：“知之为知之，不知为不知，是知也。”知道的就是知道，不知道的就是不知道，做人一定要实事求是，不要明明不知道，却为了顾及面子，而故弄玄虚、不懂装懂。

丁肇中是诺贝尔物理学奖的得主，一次演讲中，别人给他提了三个问题，他都表示“不知道”：

“您觉得人类在太空能找到暗物质和反物质吗？”

“不知道。”

“您觉得您从事的科学实验有什么经济价值

吗？”

“不知道。”

“您能不能谈谈物理学未来20年的发展方向？”

“不知道。”

这“三问三不知”，让在场所有人都感到意外，但不久就赢得全场热烈的掌声。

为什么呢？因为按理来讲，丁肇中大可不必说“不知道”。他可以用一些专业性很强的术语糊弄过去，或者说一些不沾边际的话搪塞过去，但他却选择了最老实、最坦诚的回答方式。

这种坦言“不知道”，不但无损于他的科学家形象，反而更凸显了他严谨的治学态度，不禁令人肃然起敬。



18. 不怕你犯错 就怕你掩饰

无心犯下的过失，称为“错误”；故意去做的坏事，则称为“罪恶”。

“过失没有功德，但能忏悔清净是它的功德。”相反，假如有了过错却故意掩饰、文过饰非，这只会让自己又增加一条罪恶。

常言道：“人非圣贤，孰能无过？”人不犯错是不可能的，但错了以后，要勇于面对并及时改正，不再犯同样的错误，如此一来，过失就会渐渐归于无。

所以，有了过失就要忏悔，古人云：“过而能改，善莫大焉。”佛经中也说：“过失没有功德，但能忏悔清净是它的功德。”相反，假如有了过错却故意掩饰、文过饰非，这只会让自己又增加一条罪恶。

无心犯下的过失，称为“错误”；故意去做的坏事，则称为“罪恶”。有些人不是存心做错事，只因考虑不周，为人处世方法欠妥，以致所做的事情不圆满，这种情况叫“错”，而不叫“恶”。

犯错其实每个人都会有，但能正视它、改正它，并不是人人都能做到的。孔子曾赞叹颜回：“不迁怒，不二过。”颜回每次犯错，都会深

刻反省，并立即改正，同样的错误绝不犯第二次。

有些人也想如此，犯了一次错误，就在我面前信誓旦旦：“请再给我一次机会。您看着吧，第二次再犯，我不是人！”

但没过多久，他又犯了。这时问他：“你还记得原来的话吗？”

他歪着头想想：“嗯……可不可以再给一次机会？”

一次次地犯错固然不好，但掩饰错误更不应理。古人云：“小人之过也，必文。”“文”就是掩盖，即小人对于自己所犯下的错误，总是千方百计找各种理由加以掩盖。其实，做人应该光明磊落，如果自己真的错了，就应该不覆不藏，把过失全部说出来，之后改过自新、重新做人。

倘若一个人知错能改，让自己总处于善心的状态中，这对身体也很有益。

日本有位博士叫江本胜，他自1994年起，以高速摄影技术来观察水的结晶。结果研究发现：“善良、感谢、神圣”等美好讯息，会让水结晶呈现美丽的图案；而“怨恨、痛苦、焦躁”等不良讯息，会让水结晶出现离散丑陋的形状。

我们人体的组织结构中，大部分都是水。所以，若能时时改过自新，让自己处在快乐和欢喜之中，身体自然也会长寿延年。

19. 给内心好好整一下容

“与人相处时，随时随地若能多讲禅话、多听禅音、多做禅事、多用禅心，就能成为有魅力的人。”

有智慧的女人，不应该舍近求远，成天追逐外在的装扮，而应当给内心好好整一下容。这样的美，才是最令人视而不厌的。

我认识一位居士，她学佛比较虔诚，唯一有个毛病就是极爱打扮。我曾劝她：“你是不是应该把时间用在学佛上？不要太执著外相了。”她摇摇头说：“不行啊，堪布！没有化妆的话，我就像个魔女，而化妆了以后，我会变成天女。”

为了化妆打扮，有些人甚至不惜一掷千金。像英国查尔斯王子的王妃卡米拉，每个月的化妆费是40万英镑，折合人民币600多万。光是染头发一项，每个月就要3000英镑，折合人民币45000左右。而现在有些人，就算没有这么多钱，但把全部工资用来买化妆品，可能也会在所不惜。

实际上，就算你打扮得再动人，“手如柔荑，肤如凝脂，巧笑倩兮，美目盼兮”，但缺乏内涵的话，也不会真正吸引别人。

以前就有一个女人，家境非常富裕，美貌无人能及，但她整日里郁郁寡欢，连个谈心的人也没有。

于是，她去请教无德禅师：“我要怎么做，才能赢得别人的喜欢？”

无德禅师告诉她：“你与人相处时，随时随地若能多讲禅话、多听禅音、多做禅事、多用禅心，就能成为有魅力的人。”

她问道：“禅话怎么讲呢？”

无德禅师回答：“多说让人欢喜的语言，说真实的语言，说谦虚的语言，说利人的语言。”

她又问：“禅音怎么听呢？”

“禅音就是化一切声音为微妙的声音，把辱骂的声音转为慈悲的声音，把毁谤的声音转为帮助的声音。当你面对哭声闹声、粗声丑声都不介意了，那就是禅音了。”

“那禅事怎么做呢？”

“禅事就是布施的事，慈善的事，服务的事，合乎佛法的事。”

“禅心又是什么呢？”

“禅心就是你我一如的心，圣凡一致的心，包容一切的心，普利一切的心。”

女人听后若有所思，以此试着改变自己，终于赢得了众人的尊重和喜欢。

其实，女人的魅力，是由内散发出来的智慧、慈悲，并不是化妆品、手术刀雕琢出来的精致面孔。假如一个女人拥有天使般的脸庞，却是一副魔鬼般的心肠，那再美也会让人退避三舍。

有智慧的女人，不应该舍近求远，成天追逐外在的装扮，而应当给内心好好整一下容。这样的美，才是最令人视而不厌的。



第三章

得之我幸，不得我命

被众人恭敬、名利双收时，没必要心生傲慢，因为这个会过去的；穷困潦倒、山穷水尽时，也不必痛苦绝望，因为这个也会过去的。

1. 永远快乐的保险你买了么

现在，不少人为了安度晚年，都要买医疗保险、养老保险，那你死后永远快乐的“保险”，不知道买了没有？

无论是什么样的聚合，最后都会面临分离，这就是无常的规律。

如今，与自己朝夕相处的人，聚在一起只是暂时的因缘，在不久的将来，必定会各分东西。诚如古人所言：“父母恩深终有别，夫妻义重也分离，人生似鸟同林宿，大限来时各自飞。”

我读过一本叫《哈佛心理课》的书，里面讲了一位在哈佛大学商学院任教九年的杰教授，他后来离开学校时，学生们依依不舍、神情悲伤。于是，教授就给他们讲了一个故事：

“IBM公司的总裁汤玛士·华生，原本患有严重的心脏病。一次他旧病复发，医生要求他必须马上住院治疗。华生一听到这个消息，当下毫不犹豫地拒绝道：‘我怎么会没有时间呢？IBM可不是一家小公司！每天有多少事情等我去裁决，没有我的话……’

‘我们出去走吧！’医生没有和他多说，亲自开车邀他出去逛逛。

不久，他们就来到近郊的一处墓地，只见医生指着一个个坟墓说：‘你我总有一天要永远地躺

在这儿。没有了你，你目前的工作还是有人接着做。少了谁，地球都照样转。你死后，公司仍然还会照常运作，不会就此关门大吉。’

华生沉默不语。第二天，这位在美国商场上炙手可热的总裁，就向董事会递了辞呈，并住院接受治疗，出院后又过着云游四海的生活。

而IBM也没因此而倒下，至今依然是举世闻名的大公司。”

杰教授讲了这个故事后，所有的学生也都释然了。

可见，无常一旦降临到头上，谁离了谁都可以活，此时没必要悲悲戚戚，坦然接受、勇敢面对才是正途。

其实，无常时刻与我们形影不离，每个人一定要有心理准备。甚至哪怕自己再不愿死亡，死亡也迟早会来临。到了那时，就算是最珍爱的身体，也要万般不舍地留在人间，唯有自己一人随业力而前往后世。对于这一点，只不过有些学唯物论的人持一种逃避的态度，不愿意接受也不愿意这样想而已。

他们总觉得学佛是在逃避，实际上，不承认后世，对下辈子没有任何打算，才真正是一种逃避。你这一世只有短暂几十年，死了以后多少万年、多少世的快乐和痛苦，都取决于这一生的业力。如此重要的事情，你能轻易忽略吗？

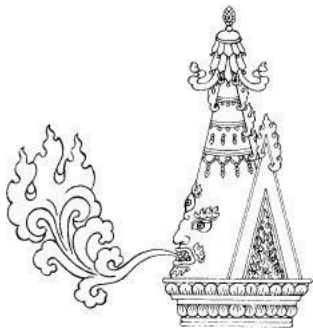
佛教最重要的就是要关心后世。然而，现在的大多数人对此没有任何概念，包括一些学佛的人，也把佛教看成是获得今生快乐的捷径、给心理带来安乐的手段，至于最关键的解脱大事，或者生生世世的快乐和痛苦，自己从来也没有考虑过。有时候看这个世间，就像月称论师在《中观四百论大疏》中所说，整个国家的人都发疯了，国王最初是清醒的，但众人看到他与众不同，纷纷指责他是疯子。结果国王也不得不喝下毒水，跟他们一样变成了疯子。

对有智慧的人来说，学佛其实并不消极，也不落后。不管你承认也好、不承认也罢，前世后世都的确存在。既然它是肯定存在的，我们又岂能没有一个长远打算？现在，不少人为了安度晚年，都要买医疗保险、养老保险，那你死后永远快乐的“保险”，不知道买了没有？

当然，没有这种信仰的人，不想这些也情有可原。可有些人自称已皈依佛门多年，甚至是大乘佛教徒，对此都根本不考虑的话，这个问题就非常严重了。

如今很多人一提到“死”就退避三舍，给他一讲后世有轮回、地狱，他马上就捂着耳朵：“不要讲！不要讲！我害怕，还是快乐点好，我不愿意听这些。”此举无疑是掩耳盗铃、自欺欺人，但也由此可见，佛教信仰若想深入到每个人的见

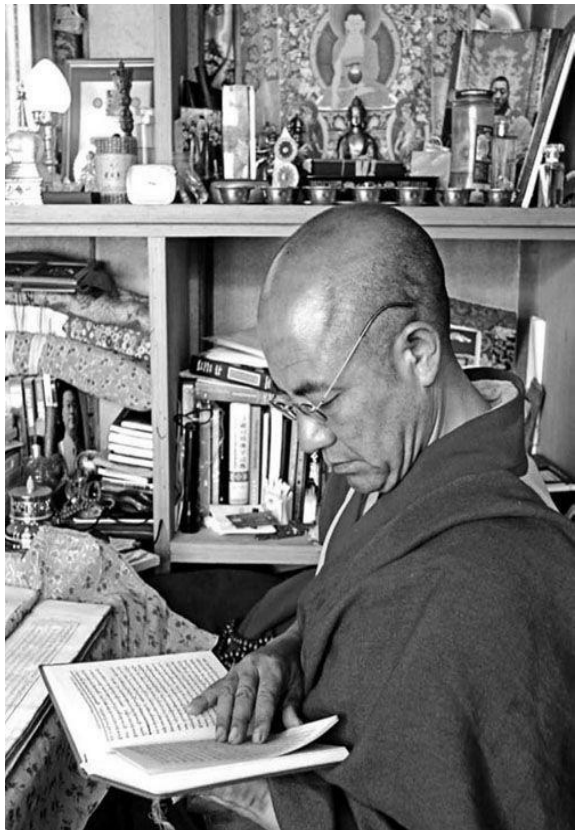
解中，确实还存在一段距离。





文殊菩萨咒轮

常佩带文殊菩萨咒轮，可增长智慧，辩才无碍，记忆力坚固。此咒轮安于宅中，得大富贵、儿女聪明、灾祸消灭、神鬼护持。



现在很多人特别忙碌，脚下的步伐越来越快。然而，假如方向错了，速度越快，越会南辕北辙，与期望的结果越来越远。

2. 什么都想要 会累死你

对生活的标准定得太高，不论是手机、穿戴、住处、车子，都喜欢追求心目中的“最好”。如此一来，欲望是没有止境的，不管你是否达到了目标，内心都不会感到满足。

现在大部分的人都觉得，快乐建立在洋房轿车、功名利禄上，每天为此而忙碌地奔波，可到头来，快乐的人又有几个呢？

曾有一则西方寓言说：

有个国王过着锦衣玉食、挥金如土的日子，天下至极的宝物、美色都归他所有，但他仍然不快乐。

他不知道怎样才能快乐起来，于是派人找来了御医。

御医看了半天，给他开了一个方子说：“你必须在全国找到一个最快乐的人，然后穿上他的衬衫，这样你就快乐了。”

国王马上派大臣分头去找，后来终于找到一个快乐得不可救药的人。但是，大臣却向国王禀报说，没办法拿回那件能给他带来快乐的衬衫。

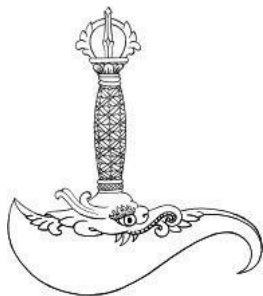
国王非常不高兴：“怎么会这样？我是一国之君，为什么连一件衬衫都得不到？”

大臣回答：“那个特别快乐的人是个穷光蛋，他从来都是光着膀子的，连一件衬衫都没有……”

可见，快乐真的很简单，对生活的要求越少，就会越快乐。

现在的社会，人们对生活的标准定得太高，不论是手机、穿戴、住处、车子，都喜欢追求心目中的“最好”。如此一来，欲望是没有止境的，不管你是否达到了目标，内心都不会感到满足。

生活的轻松快乐，要从充实内心做起，而不是盲目地攀比、追求。大千世界，万种诱惑，什么都想要，会累死你。该放就放，才会快乐一生。



3. 感谢无常 让我们少受折磨

当你明白名利的无常，一旦失去就不会觉得天崩地裂；当你懂得感情的无常，遇到变故也不会寻死觅活；当你懂得生命的无常，亲人去世也可以坦然面对。

世间万事万物，没有一个是绝对静止的，全部都在运动变化，这就是佛教所谓的“无常”。

正因为无常，我们的快乐不可能永远，它可以随时变成痛苦。如《四百论》云：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”凡是无常的法，就一定会坏灭；只要会坏灭的，则非真正的快乐。

从前，有个公主美丽动人，父王十分疼爱她。她要什么，父王都会想方设法满足她。

一天下大雨，王宫院子中的积水溅起许多水泡。公主见了非常喜爱，于是向父王要求：“我要用那水泡穿成花鬘，装饰头发。”

国王说：“这是不可能的。”

公主就撒起娇来，说得不到便要自杀。国王吓坏了，只得召集全国的巧匠，命令他们给公主制作水泡花鬘。

很多年轻的工匠对此无计可施，特别苦恼。

这时，一个老工匠说自己有办法。国王非常

高兴，就叫公主亲自当“监工”。

老匠人对公主说：“我只会穿鬘，不太懂水泡的美丑，请公主自己挑选。选完了之后，我好给你穿成花鬘。”

公主便兴致勃勃地去选水泡。结果忙了半天，一个都没拿到。最后，她累得筋疲力尽，一转身跑入王宫，向父王说：“水泡虽然很好看，但拿到手中一刻都留不住，我不要了！”

可见，把无常的东西，执著为常有，殚精竭虑地想得到，这无疑是一种愚痴之举。

世人的痛苦，皆源于各种错误的执著。若能懂得无常之理，对一切不会太执著，痛苦便不会那么强烈了。比如，当你明白名利的无常，一旦失去就不会觉得天崩地裂；当你懂得感情的无常，遇到变故也不会寻死觅活；当你懂得生命的无常，亲人去世也可以坦然面对。

从前在佛陀时代，有一个妇女，丈夫抛弃了她，她唯一的孩子又死了。

这个妇女痛不欲生，抱着孩子的尸体来到佛陀面前。请求佛陀大发慈悲，无论如何要救活孩子，否则，她也不要活在人世上了。

佛陀说：“要救你的孩子并不难，只是你必须向没死过一人的家里讨一粒芥子，把这个给我，我就能救活这孩子。”

这个妇女就挨家挨户地找，但没有一家从来

没有死过人，最后她终于明白了：人总是要死的，死亡对每个人来说，都非常平等。于是对孩子的死，就没有那么放不下了。

古人也说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。”这就是无常的规律，任何人均无法超越。若能通达这一点，你的人生就会豁然开朗，发生任何变化、遭受任何打击，也不会万念俱灰。

4. 三种活法最快乐

“金钱要布施，爱情要奉献，名声要服务于众生，这样才会终生快乐。”

从前，无德禅师面前来了三位信徒，他们为各自的事情烦恼不已，不知如何才能使自己快乐。

禅师首先问他们：“你们为了什么而活着？”

第一个信徒说：“因为我不想死。”

第二个信徒说：“因为我想年老时儿孙满堂。”

第三个信徒说：“因为我有妻子儿女。”

禅师听后，说：“你们都不会快乐的。”

三个信徒齐声说：“那我们怎样才能快乐呢？”

禅师反问：“你们认为得到什么才会快乐？”

第一个信徒说：“我认为有了金钱就会快乐。”

第二个信徒说：“有了爱情就会快乐。”

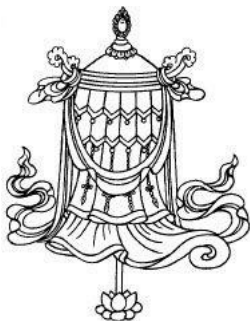
第三个信徒说：“有了名声就会快乐。”

禅师答：“有这样的想法，你们永远都不会快乐。而且，有了金钱、爱情、名声之后，烦恼还会接踵而至。”

三人问：“那我们该怎么办呢？”

禅师说：“你们先要改变观念：金钱要布施，爱情要奉献，名声要服务于众生，这样才会终生快乐。”

从这个小故事中，你明白了些什么？



5. 越执著 失去越快

实际上，很多人追求的幸福，就像手中的沙子，握得越紧，流失得越快，到头来很容易空欢喜一场。倒不如怀着一种“得之我幸，不得我命”的心态，在为之努力的同时，对于得到多少，不要过于放在心上，一切随缘！

曾有个画家，在白纸上画了一个点，装在相框里，问一些人这是什么意思。

大家众说纷纭、莫衷一是，不知道这究竟代表什么。

其实，它的意义非常深刻：我们若执著于一点，往往会钻进死胡同，忽略周围的很多很多，全然不发现还有大片的空间。

比如，当你执著一个人时，除了他以外，本来还有许多事物可带来快乐，但如果你一直牵挂他，得不到他，就觉得失去了整个世界。如此不但会让自己痛苦，也会给对方带来烦恼。就像执著那个小黑点一样，明明旁边的白色空间那么大，哪里都可以自由自在地翱翔，却偏把自己困在一个点上，这样的结果，绝不会有幸福可言。

美国有位著名的心理学教授，有一次在快下课时，对所有学生说：“我今天准备做个游戏，哪位同学愿意来帮忙？”

有一位女士上去了，教授要求她把最爱的二十个人的名字写在黑板上。那位女士就把家人亲戚的名字全部写上，数量不够，又把邻居、朋友等都写了下来。

写完后，教授让她把不太喜欢的一个名字擦掉，她就把邻居的名字擦掉了。然后，教授要求她继续擦一个、再擦一个……一直擦到最后，只剩下了四个人——她的父母、丈夫和孩子。

教授还要她再擦两个名字。这时候她有点舍不得，想来想去把父母的名字擦掉了。

教授要她再擦掉一个。她想了很久，将孩子的名字擦掉了。

这时，教授就问她：“你为什么要这样？父母对你有养育之恩，孩子是你的亲生骨肉，为什么要擦掉他们？”

这位女士答道：“父母会在我之前先死，孩子会在我死后单独留下，能陪我共度一生的，只有我的丈夫，所以我对他的执著最大。”

教授说：“如果是这样，你执著的范围非常小。在这么小的范围内，你对丈夫如此执著，认为他是属于你的，他的所作所为就会被你控制，觉得没有自由，就像被关在监狱里一样，这样，他反而可能最先离开你。”

实际上，很多人追求的幸福，就像手中的沙子，握得越紧，流失得越快，到头来很容易空欢

喜一场。倒不如怀着一种“得之我幸，不得我命”的心态，在为之努力的同时，对于得到多少，不要过于放在心上，一切随缘！

6. 万事从调心开始

倘若你真懂得一些调心的诀窍，那活在世间上也可以、离开世间也可以，有钱也可以、没钱也可以，身体有病也可以、没病也可以，只要能护持这颗心，什么问题都解决了。

在古印度，国王手下专门有驯服狂象的人。他们通过铁钩、绳索等工具，将狂象训练得十分听话，身体也变得极其调柔。然而，对驯象者来说，能调伏的只是大象的身，而不是大象的心。这方面，佛经中就讲了一则公案：

往昔，一位国王有很多头狂象，并专门安排人来驯服它们。有一次，国王准备到森林中打猎，让驯象者给他一头驯服好的大象当坐骑。

国王骑着大象来到林中，由于大象嗅到了母象的气味，便开始疯狂地追逐母象。万分紧急之下，国王抓住一棵树才得以脱险。

国王非常气愤，回宫后找驯象者算账。

驯象者说：“实在对不起，我确实已将象的身体驯服。今天发生这种事，主要是因为它的心没有调伏。”

“为何你不调伏它的心？”

“这一点我也无能为力，因为调伏众生的心，唯有大慈大悲的佛陀才有能力。我只能驯服

大象的身体，它的身体我已调伏，您若不信可亲自一试。”

于是，国王派人把大象找回来，在它面前放一个燃烧的铁球，命它用鼻子将铁球卷起。尽管燃烧的铁球烧坏了大象的身体，但它仍乖乖地把铁球卷起来。

见此情景，国王终于相信了驯象者的话。

身体的驯服，一般人都可以做到。有些人通过训练身体，可以做各种各样的表演，比如杂技、体操，甚至有些动作看起来非常惊人，他们驾驭起来也游刃有余。而对于心的调伏，只有通过修行佛法才能达到。一旦你调伏了自心，把胡思乱想、乱七八糟的心管住了，这才能真正获得自在。

因此，佛陀说：“调心极善妙，调心得安乐。”若能调伏自己的心，则是最善妙、最安乐的事情了。这一点不光是口头上说说，更需要实地修持。倘若你真懂得一些调心的窍诀，那活在世间上也可以、离开世间也可以，有钱也可以、没钱也可以，身体有病也可以、没病也可以，只要能护持这颗心，什么问题都解决了。否则，哪怕你拥有能赐予一切的如意宝，也不一定满足、不一定快乐。

那么，我们该怎样调伏自己的心呢？

佛教中的禅修非常有效。禅修有许多方法，

其中最简单的窍诀，就是：先专注盯着一尊佛像，看一会儿再闭目观想；观想不起来了，再看一会儿，再闭目观想……如此不断训练，直至观想得非常明显、清晰。

这样做不但可调心养身，缓解生活、工作的压力，还可以开启智慧、消除业障，有诸多殊胜的利益。大家不妨一试！

7. 一切都会过去

被众人恭敬、名利双收时，没必要心生傲慢，因为这个会过去的；穷困潦倒、山穷水尽时，也不必痛苦绝望，因为这个也会过去的。

现在的一切，总有一天都会过去，不要让自己活得太计较。

古代有位国王做了个梦，梦里有人告诉他，只要记住一句话，这一生遇到什么事情都可以忘怀。他当时特别欢喜，但醒来后就忘了。

国王非常伤心，倾尽宫中所有钱财，打造了一个大钻戒，并召集有智慧的大臣说：“你们谁能把这话找回来，我就把这个钻戒赏给谁。”

过了两天，一位老臣跟他说：“国王，请把钻戒给我。”

国王问：“你是不是已经知道了？”

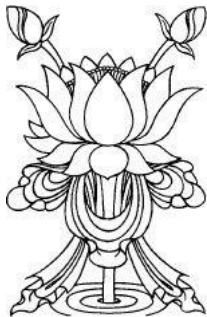
老臣不说话，拿过钻戒来，在戒环上刻了一句话，又把钻戒还给国王，扬长而去。

国王一看，恍然记起梦中正是这句话——“一切都会过去的！”

从此，国王牢牢记住这句箴言，一生中不管遇到什么，都不会特别执著。因为他知道，光荣辉煌、耻辱失败、财富名利……眼前所出现的一切，终究都会过去的。

其实我们也应如此，每个人的人生旅途，不可能永远一帆风顺，对于种种得失荣辱，用不着太放在心上。被众人恭敬、名利双收时，没必要心生傲慢，因为这个会过去的；穷困潦倒、山穷水尽时，也不必痛苦绝望，因为这个也会过去的。

宠辱不惊、笑看成败，这才是人生的一种境界。



8. 幸福是怎样炼成的

第一、幸福感是暂时的；第二、幸福感是递减的；第三、获得幸福的经历越曲折，幸福感会越大；第四、没有渴求就没有幸福；第五、幸福是需要感觉的；第六、幸福感的获得，需要有愉悦的心情。

幸福是什么呢？

古人在造字时，就已告诉了我们了答

案。“幸”字，上方是“土”，下方是钱的符号“ㄚ”；“福”字，左边是“衣”，右上是“一口”，右下是“田”。也就是说，有地、有钱、有衣、有食，而且全家团团圆圆，这就是幸福。

但幸福真的只建立在物质上吗？

有人认为：有钱就会带来幸福。但我认识很多有钱人，他们并没有感到快乐。

一次，我遇到一位企业家。他40多岁，衣冠楚楚、事业有成，却常流露出忧虑、抑郁、沉重的神情。

我问：“除去成本的话，你一个月能赚多少钱？”“1亿没有问题。”

“你心里快乐吗？”“还行，但我还想做大。”

不久后，在一个小面馆里，我见到一位50来岁的老板娘。当时天色已晚，她关了面馆的门，转身从油腻的围裙兜里掏出一堆小钱来，一张一

张仔细、麻利地数着。

我问：“你一天能赚多少钱？”“也就一百来块吧。”

“未来有什么计划吗？”“我还想做大。”

可见，“做大”是好多人的梦想。这种想法虽然无可厚非，但做大了以后，钱赚得多了，反而让自己为欲望所累，不一定会真正幸福。

还有人认为：感情可以带来幸福。若找到一个心仪之人，和自己心心相印、相伴一生，就是这辈子最大的快乐。

也有人认为：健康可以带来幸福。我就认识一位老人，经常供养僧众、捐赠慈善基金，他这样做没有别的想法，只求家里平平安安、身体健康健康。

.....

综上所述，幸福因人的价值观不同而呈现千差万别之貌。但相同的是，幸福都是人们内心的一种满足，都在心上安立。

那么，怎样才能得到幸福呢？

哲学家苏格拉底、柏拉图、黑格尔都认为，人类应该用理性的方式来寻求幸福，否则，建立在感性上的幸福，只是一时冲动，会转瞬即逝。所以，我们首先理性地认识一下幸福。

现代幸福学家认为，幸福具备六个特点：

第一、幸福感是暂时的。

尽管人人都希望幸福永不褪色，但遗憾的是，随着时间的流逝，对于能让自己幸福的事物，慢慢习惯了以后，就没有什么新鲜感了，幸福感也会日益淡化。

比如，当你坐在刚装修的新家里，环顾四周会欣喜若狂，但不久，这种感觉会渐渐消失；一个人新婚燕尔之时，认为他是世界上最幸福的人，但多年以后，他不仅感觉婚姻平淡，甚至还可能与爱侣形同陌路。所以，幸福感并不是持久不变的。

第二、幸福感是递减的。

当你得到渴求的某个东西时，最初觉得特别幸福。但再次获得这个时，幸福感会大不如前。当达到足够多的次数时，幸福感也就变为零了。

第三、获得幸福的经历越曲折，幸福感会越大。

如果某个东西来之不易，得到时才会激动万分。比如一个人磕长头到拉萨，一路上历尽千难万苦，终于到达目的地时，他会无比幸福、喜极而泣。

第四、没有渴求就没有幸福。

你喜欢某一样东西，对它念念不忘，得到时会喜不自禁，但如果你对一事物没有渴求，它就不会给你带来幸福。试问，不爱糖的人给他糖，他会觉得幸福吗？

第五、幸福是需要感觉的。

一个人住在简陋的小茅棚里，另一个人住在豪华的别墅中。住茅棚的人非常满足，身心洋溢着幸福；而住别墅的人，虽然生活奢华，却没有心满意足，这就不叫幸福。

第六、幸福感的获得，需要有愉悦的心情。

如果你的渴求获得了满足，但此时的你，沉浸在对其他事件的悲痛中，仍然难以获得幸福。

由此可见，幸福虽然与外在环境有关联，但归根结底，还是要从内心寻觅。

既然幸福在我们心中，它就并不遥远，只待用心去感悟。如果没有意识到这一点，把幸福一味寄托在外物上，那即使奔波了一辈子，也不一定能得到，反而让自己与幸福越来越远。

毕竟，人的欲望是永无止境的。佛经中说，纵然天上降下珍宝之雨，纵然世间妙欲被一人独享，贪欲大的人，也不会感到满足。我见过很多成功的企业家，他们享有财富与盛名，却依然不断地寻寻觅觅，内心始终没有满足，时常处于焦虑、空虚中，不知幸福为何物。

从前也有一位富人，背着金银财宝，到远方去寻找幸福。可他走遍了千山万水，也未能找到幸福。

当他沮丧地坐在路旁时，正好遇到一个农夫。

富翁说：“我一直在寻找幸福，实在是找不到，怎么办？”

农夫擦着汗，放下沉甸甸的柴，说：“放下就是幸福！”

富翁顿时醒悟，当天晚上也睡得很香。

人生在世，往往有太多的放不下。如果有一颗知足的心，懂得“得失从缘，心无增减”，即使自己的人生不完美，目标不能完全实现，也会牢牢抓住幸福的翅膀。

所以，何时放下了，何时就会满足，何时才会幸福。

9. 莲藕是佛陀加持过的食物

莲藕真是好东西，具有不可思议的加持力。吃它，对身体有帮助；学习它的精神，对心有帮助。可谓一举两得！

前不久，有人买了几节白嫩的莲藕，放在桌上，勾引着我的食欲。

见我很感兴趣，他便将莲藕生长的因缘、功效，一一向我传授。听后方知：莲藕具有很高的药用价值，生吃能清热润肺，凉血行瘀；熟食可健脾开胃，止泻益血，安神健脑，具有延年益寿之功效。

孔子曰：“三人行，必有我师。”和这种见多识广的人在一起，真的很愉快。从他那里，我的确学到了不少知识。

莲生于污泥而一尘不染，中通外直，不蔓不枝。“中通”代表其谦逊的品德，“外直”代表其正直的个性，“不蔓不枝”说明其不具分别念、不向外攀缘的特点。所以，莲的根部——莲藕，也自古就深受人们喜爱。诗人韩愈曾有“冷比霜雪甘比蜜，一片入口沉痾痊”之赞。汉代司马相如的《上林赋》中，也有“与波摇荡，奄薄水渚，唼喋菁藻，咀嚼菱藕”之语。

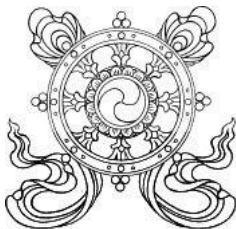
同时，莲藕还是前辈许多修行人苦行时的食

品。

《释迦牟尼佛广传》中记载：佛陀在因地时，曾转世为一婆罗门，当他在山上苦修时，主要的食物就是莲藕。

莲藕真是好东西，具有不可思议的加持力。吃它，对身体有帮助；学习它的精神，对心有帮助。可谓一举两得！世上还有什么食物比它更好呢？

今后，我要多吃莲藕，因为它是佛陀曾加持过的食物。





第四章 感恩逆境

我们来到人间，每个人都有天神保护。中阴法门等密法中讲

过：“人的身上有许多与生俱来的神，如肩神、护神、白护神、黑护神……”

1. “我只希望我的事情失败”

“绕远路，走错路的结果，就恰如迷路走入深山，当别人为你的危险焦急惋惜之际，你却采集了一些珍奇的花果，获得了一些罕见的鸟兽。而且你多认了一段路，多锻炼出一分坚强与胆量。”

世间上，不管是市井白丁，还是达官贵胄，人人在为所追求的东西拼搏时，都务求一帆风顺，不愿有半点挫折。然而，失败未必一无是处，有句古训说得好：“祸兮福所倚，福兮祸所伏。”

高僧弘一法师在《南闽十年之梦影》中曾说：“我的心情是很特别的，我只希望我的事情失败。因为事情失败和不完满，这才使我发大惭愧，晓得自己的德行欠缺、修养不足，那我才可努力用功，努力改过迁善。无论什么事情，总希望它失败，失败才会发大惭愧。倘若因成功而得意，那就不得了啦。”

我特别喜欢这段文字，这种有悖常人的思维，正说明了法师的谦逊与大智大悟。

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中，讲过一个甚深窍诀：“灭除我执恒自取失败。”朗日塘巴尊者也有“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”的教诫，与弘一法师的话相比，实有异曲同工之妙。

不怕失败，敢于失败，真为大丈夫之胆识。

关于如何面对失败，世间有不少以辩证眼光看问题的格言，如“塞翁失马，焉知非福”、“生于忧患，死于安乐”……作家罗兰也说：“在人生途中，你每走一步，就必定会得一步的经验。不管这一步是对还是错，对，有对的收获；错，有错的教训。绕远路、走错路的结果，就恰如迷路走入深山，当别人为你的安危焦虑之际，你却采集了一些珍奇的花果，获得了一些罕见的鸟兽。而且你多认了一段路，多锻炼出一分坚强与胆量。”

所以，失败并没什么可怕，若能勇敢地接受它，就会品尝到其中的甘甜。



2. 学会借力，甩掉逆境

一个没有能力、十分软弱的人，仅凭个人力量极难成事，但若找个强而有力的靠山，事情往往容易成功。就如同一滴水，本来非常渺小，但当它汇入了大海，与之融为一体，这滴水就永远不会干涸。

从前，山里有个很好的水池，池水清澈透底、甘美香醇，四周果树环绕，一群兔子在这里悠闲地生活。

一年夏天特别炎热，几头大象为了躲避烈日的炙烤，东奔西窜，无意中发现了这惬意的水池，便迫不及待地跳进去。池水被搅得浑浊不堪，继而小草伏地、花儿折腰，满目狼藉。

兔子们强烈要求象群离开，但蛮横无理的大象，丝毫不把这些软弱的抗议者放在眼里，索性把兔子统统赶走，霸占了水池。

兔子愤愤离去，却又不甘心，便聚在一起想办法。其中一只特别聪明的兔子计上心来：它让几只兔子累叠起来，把自己送到水池边一棵大树上。

晚上大象又来喝水，忽听空中传来一声怒喝：“站住！不准你们再进水池！”象群有些惊讶，就问谁在说话。

那个声音说：“我是月亮派来的使者，天上

地下的兔子都是他的眷属。如今你们欺负地上的兔子，月亮非常震怒，命令你们将水池交还兔子，马上离开此地。否则，他今晚就要放出比太阳还要炽热的光，把你们都热死！”

大象本来怕热，听说月亮要让它们晚上也得不到清凉，更加害怕起来。

大象抬头一看，月亮上果然有个兔子的形象，还有一棵树。接着那声音又响起来：“现在月亮缺了一道口，已经开始收回凉光了。月亮会一天比一天小，最后就开始发热光。”

大象再仔细一看，可不得了，月亮真缺了道口子。于是，象群惊慌失措，纷纷求情，愿意马上离开，誓不再犯。

那声音又说：“我去回禀月亮，请他明天把缺口补上。”大象为了表示决心，在水池边一刻都不敢停留，全部离开了这片森林。

第二天，正好是十五月圆之日，大象们见月亮“恢复”了圆满，个个欢喜不已，从此再也不敢侵犯那个水池了。

其实，不仅仅是寓言故事，在历史上，弱者依靠强者而成功的事例，也可谓俯拾即是。

昔日，汉高祖初立的太子，为吕后所生之子刘盈。后来，汉高祖因宠爱戚姬，想废掉太子，改立戚姬之子。

吕后得知此事，焦虑万分。刘盈也急得坐立

不安，但由于自己和母亲没有强大的势力做后盾，也只能唉声叹气。

吕后不得已，只好去问张良。张良说：“若太子能把商山四皓请来，皇帝就不敢废他了。”

商山四皓，是从秦始皇时期就当隐士的四位老人，不仅学问深、名气大，而且品德高尚。汉高祖几次想请他们出来帮忙治理国家，都遭到拒绝。因为汉高祖在得天下前，对有学识的人不尊重，好谩骂、喜粗语，商山四皓认为他不会礼贤下士。

得此良策，吕后教刘盈对商山四皓恭敬谦卑，终于把他们请来尊为上宾。

汉高祖见此情形，只好告诉戚姬：“太子党羽已成，连朕请不到的商山四皓，都被他请来了，改立太子的事就免谈了。”

可见，聪明的人只要善于借力，便可化解危机，成办诸事。



3. 今日苦乃昨日种

“红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。”在这滚滚的红尘俗世中，忍辱柔和是为人处世的一剂良方。如果这个看不惯、那个听不惯，整天活在愤世嫉俗当中，真的特别累！

每个人如今所遭遇的一切，都有它特定的因缘，绝不是无缘无故的。

我曾在泰国看过一本《法句经》的讲义，里面就有一则公案，很能说明这个问题：很久以前，一个妇女喂养了一只母鸡，母鸡辛辛苦苦生蛋孵出小鸡后，那个妇女便将小鸡全部吃掉。母鸡为此怀恨在心，并发下恶愿：“这个恶女人，总是吃掉我的孩子，来世我也要吃你的孩子！”

因果愿力是不虚的，妇女后来投生成一只大母鸡，那只母鸡投生为猫。因前世的业力，每当大母鸡孵出孩子，猫便去全部将它们吃光。大母鸡同样也生了嗔恨，而发下恶愿：“这个恶猫，总是吃掉我的孩子，来世我也要如此！”

这对冤家死后，猫投生为母鹿，大母鸡投生为豹子。母鹿生的小鹿，豹子便会毫不留情地吃掉。

轮回的悲剧，不断反复地上演……

到了释迦牟尼佛出世时，母鹿因恶愿变成一

罗刹女，豹子则投生为女人。罗刹女又去吃女人的小孩，女人惶恐万分地抱着孩子，逃到佛陀前寻求救护。

这对冤家一追一逃，到了佛陀跟前。佛陀慈悲加持，使这对多世的冤家安静了下来，然后给她们说法，令其明白前世的恶缘。依靠佛陀的力量，她们终于了结宿怨，摆脱了继续相残的命运。

在轮回中，如此冤冤相报的现象，多得实在无法计数。所以，我们在遇到恶缘时，也应意识到这是自己的恶业现前，不要以怨报怨、再结新殃，否则，“母鸡与猫”的悲剧就会无休止地上演。

很多人的安忍力非常差，不要说别人伤害自己，就是说几句难听的话，自己也会怒火中烧、火冒三丈。其实，我们没必要如此计较。憨山大师曾言：“红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。”在这滚滚的红尘俗世中，忍辱柔和是为人处世的一剂良方。如果这个看不惯、那个听不惯，整天活在愤世嫉俗当中，真的特别累！

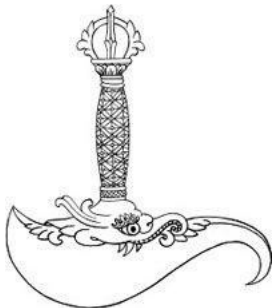
实际上，人与人之间有一点摩擦，应该早点把它忘得一干二净。即使有些人在公共场合谩骂你、侮辱你、诽谤你，你也要披上安忍的铠甲，“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。

当然，这说起来简单，可事情落到自己头上

时，许多人因为“肚子”太小，根本没办法包容。不像弥勒佛的“大肚”，可以容得下一切。有一副描写弥勒佛的对联非常好，上联是“大肚能容，容天下难容之事”，下联是“开口便笑，笑世上可笑之人”，大家也应常以此对照自己。

在汉地历史上，布袋和尚据说是弥勒佛的化身。当年别人用恶语来骂他，他笑嘻嘻地直叫好；用棍棒来打他，他马上倒下去，省得别人费力气；把口水吐到他脸上，他也不去擦，任口水自然干……

我们很多人可不是这样，不要说口水吐到脸上，就连洗脸水倒在自己的鞋上，也是气得要命，当下就口不择言，该说的、不该说的全部说出来了，为一点小事闹得头破血流。这样的话，难道事后不觉得后悔吗？



4. 忍是世上最难的修行

最难行持的苦行是什么？就是当我们面对无缘无故的羞辱、无中生有的诽谤，或有人以百般手段来折磨自己，这时候还能忍得下来。

忍，是人生中最难修的。俗话说：“忍字高来忍字高，忍字头上一把刀。”《入菩萨行论》中也说：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。”所有的罪恶中，没有一个像嗔心那么可怕的；所有的苦行中，没有一个像安忍那样难行的。

世上有各种各样的苦行，如外道有绝食等无意义苦行，佛教中有守八关斋戒及为了修法的苦行，但比较而言，这些苦都算不得什么，只是身体受些磨难罢了。最难行持的苦行是什么？就是当我们面对无缘无故的羞辱、无中生有的诽谤，或有人以百般手段来折磨自己，这时候还能忍得下来。

但即便困难，我们也要依靠众多道理，千方百计地努力修安忍。往昔，释迦牟尼佛转生为一仙人，名叫忍力，他发愿永远不对众生起嗔心。当时有一魔王为了摧毁他的修行，故意幻化出一千人，用恶毒的语言诅咒他，用妄语肆意诽谤他，大庭广众中，用难以启齿的言词羞辱他。当他前往城市时，这些人还把大粪浇在他的头上、

衣上、钵里，用扫帚猛击其头……

这些人时时处处加害他，但不管别人如何待他，忍力仙人从未怒目相向，也从未想过以牙还牙，甚至连“我到底做错什么”之类的话也没说。他只是暗自发愿：“以此修安忍的功德，回向无上菩提。等我成佛之后，一定要先度化这些人！”

作为佛陀的随学者，我们也应以此时时提醒自己。

要知道，嗔心与慈悲心直接相违。大乘佛法的主要目标，就是利益众生、帮助众生，可是一旦有了嗔心，不但不愿意利益众生，反而还想伤害他们，此举与大乘教义完全相悖。因此，在所有的罪恶中，再没有比嗔心更严重的了。

话虽如此，可是一旦逆境现前，真正能做到也不容易。日本的白隐禅师，就以安忍而著称于世。曾有位姑娘与一男子有染，生下一子。姑娘怕虔信佛法的父母谴责，就告诉父母，此事乃白隐禅师所为，因父母对禅师一直尊敬有加，她以为这样做可免父母责难。

不明真相的父母，听信了女儿的谎言，抱着刚生下的婴儿扔给禅师，骂道：“你这个败坏佛门的假和尚，以前没看清你的丑恶面目，蒙受你的欺骗，没想到你竟做出如此禽兽不如的事。这是你的儿子，拿去吧！”

禅师淡淡地说了声：“是这样吗？”就默默地接过孩子。

父母更以为没有冤枉禅师，将此事到处传播。不多久，人们都知道了禅师的“丑恶行径”，纷纷白眼相视。

禅师抱着柔弱的婴儿，到刚生过孩子的人家乞求奶水。那些人说：“哼！要不是看在孩子可怜的份上，才不会给你呢！”

时间一天天过去了，姑娘的良心备受煎熬。她不想再看到人们对禅师的不公正待遇，终于向父母坦白了一切。

父母万分羞愧地来到禅师面前忏悔。禅师听后，仍是那句话：“是这样吗？”

试想，假如换作是我们，会这样淡而化之吗？



防跨咒轮

5. “忍”要经得起考验

有些人在修安忍时，过了一段时间，感觉修行不错，好像到了一定的境界，就开始沾沾自喜起来。其实，你没必要高兴过早，有时候，这种境界不一定经得起考验。

以前有一位老人，他脾气不太好，为了让自己不生嗔，就在客厅写下“百忍堂”三个大字，以此来提醒自己安忍。

过了不久，他自认为安忍修得不错，对此相当满意，逢人便开始夸耀。

一天，有个乞丐为了试探他，故意来到客厅里，装作不知道地问：“这三个字怎么读？”

他微笑着回答：“百忍堂。”

“噢，百忍堂。”乞丐重复念了一遍，然后就出去了。

过了一会儿，乞丐又回来问：“实在抱歉，我忘了它叫什么，您可不可以再说一遍？”

老人有点不耐烦，没好气地说：“百忍堂。”

“好好好，谢谢你。”

过一会儿，他又回来，再次问同样的问题。

老人特别生气，吼道：“难道三个字都记不住吗？是百忍堂！”

乞丐听了，笑笑说：“噢——原来是不忍

堂！”

可见，安忍是最难修的，别人稍不中意的语言或行为，就能让自己的嗔心一触即发。

还有一个故事，也讲了同样的道理：

有位久战沙场的将军，已厌倦战争，专程到宗杲禅师处要求出家。禅师说：“不要着急，慢慢来。”

将军祈求道：“我现在什么都放得下，妻子、儿女、家庭都不是问题，请您即刻为我剃度吧！”

禅师劝他：“慢慢再说吧。”将军没有办法，只好回去。

某日，将军起了个大早，跑到寺院里礼佛。宗杲禅师一见他，便问：“将军为何这么早就来拜佛？”

将军说：“为除心头火，起早礼师尊。”

禅师开玩笑地回道：“起得这么早，不怕妻偷人？”

将军一听非常生气，骂道：“你这老怪物，讲话太伤人！”

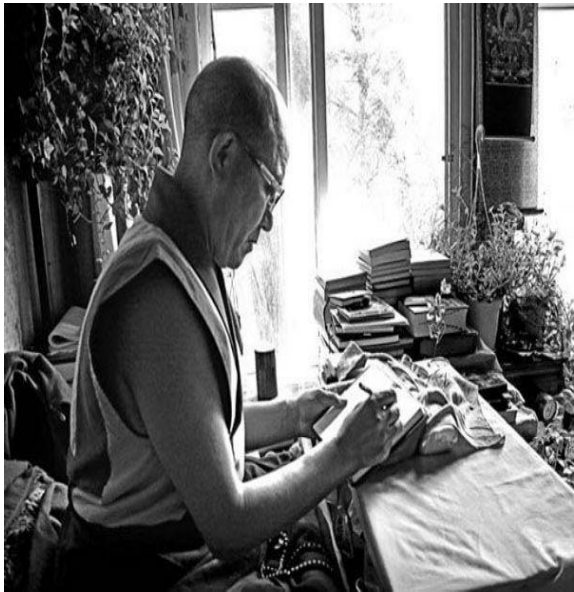
禅师哈哈一笑：“轻轻一拨扇，性火又燃烧。如此暴躁气，怎算放得下？”

从上面的故事可以看出，凡夫人不能过早地说大话，自认为一切都看得破、放得下，可是一碰到违缘，什么境界都一扫而光了。



药师佛咒轮

此咒轮可以治病、消灾、祈福、求愿、解怨释结、增长善缘，能灭身中过去生死一切重罪，不再经历三恶道，远离九种横死。常佩带此咒轮，可获极大感应。



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

6. 八风吹不动

如今很多人，喜欢口口声声说：“一切得失都不存在。”但实际上，他平时的所作所为，完全是为了“得”而奔波、害怕“失”而操劳，有各种各样的得失和犹豫。

得与失、乐与忧、美言与恶语、赞叹与诋毁，这叫做“八风”，又名“世间八法”。

人们往往愿意接受正面的四种，而不愿接受反面的四种。有人对自己正面赞叹了，就会很高兴；有人负面评价自己了，就会产生嗔怒。我们的情绪，常随世间八法而起起落落，所以一定要想方设法加以平息。

当然，光是口头上说平息，这人人都会。但在生活中真正面对时，大部分人却很难把持自己。

苏东坡就是一个很好的例子。他被派往江北瓜州任职时，与好朋友佛印禅师的金山寺，只有一江之隔。所以，他常和佛印禅师谈禅说道。

一天，苏东坡坐禅颇有心得，立即提笔赋诗一首：“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。”这诗表面是在赞叹佛菩萨，实则为自己喻，说他不为八风所动。

写完之后，他很是得意，满心欢喜地派书童送往佛印禅师处，以求印证。禅师看后，批了两

个字，就叫书童带了回去。

苏东坡满以为禅师会赞叹自己，急忙打开批示，只见上面竟然写着：“放屁！”他气坏了，当即乘船过江，找禅师理论。没想到，禅师早在寺院门口恭候他了。

苏东坡气势汹汹，一见禅师就劈头盖脸地质问：“我一直拿你当至交好友。我的修行境界，你不认可也就罢了，怎么可以骂人呢？”

禅师若无其事地说：“怎么骂你呀？”

他就把这两个字拿给禅师看。

禅师见后，哈哈大笑，说道：“八风吹不动，一屁过江来。”

苏东坡算是利根者，当下醒悟，十分惭愧。

如今很多人，喜欢口口声声说：“一切得失都不存在。”但实际上，他平时的所作所为，完全是为了“得”而奔波、害怕“失”而操劳，有各种各样的得失和犹豫。

世人很容易被八风所动，所以，只有证悟了空性，一切虚幻才会全部消失，才能达到八风吹不动的境界。无垢光尊者在《心性休息》中亦云：“观察空性如虚空，喜忧得失善恶无。”

退一步说，就算没有证悟空性，但若了知世间一切如过眼云烟，也可以断除很大的执著，不随外境所转，做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。

7. 相信报应 方能苦从甘来

这个五光十色的世界中，有些人财势富足，有些人却穷困潦倒，连基本温饱都无法保证；有些人长相端庄，有些人却丑陋不堪，屡遭众人嫌弃；有些人生活幸福美满，有些人却一生受尽煎熬……他们各自不同的命运，并非无缘无故，也不是老天赐予，而完全是自作自受。

《现代因果实录》中讲了一个故事：

作者到国外旅游时，朋友请他到某地有名的娱乐园观光。娱乐园门口有辆豪华马车，有一匹纯白色的马，体态非常健美，沿着固定路线拉游客，饱览迷人的风光。

他早上去时，看见马的精神非常不错，到了黄昏时，见它依旧在拉送游客，此时已没有了神采，耷拉着脑袋，显得疲惫不堪。算了一下，从早晨到现在至少十二个小时了，他不由地想：“这匹马前世究竟种了什么因，生得这么俊美，却在此整天拉游客，难道它前生会欠下那么多人的债吗？”

他对马生起极大的悲心，回国之后，特意为此事请教一位老和尚。老和尚说：“这匹马过去世是一个白人奴隶主，在他的庄园里有一百多黑人奴隶工作，受尽了他的欺凌压榨。他死后堕入

地狱受报，地狱报尽，现在又沦为旁生。他罪孽深重，不知还要当牛做马多少次。就是将来转生为人，也是贫穷卑下，苦不堪言。”

可见，因果确实非常可怕！

或许有人会问：“如果因果真的存在，为什么有些人做好事却没有善报，有些人造恶却没有恶报呢？”这个道理其实很简单，就像农民春天播种时，不会马上看见果实一样，一个人行善或造恶的因与果之间，也需要一定的时间。

但因果终究是不虚的，只要造了“因”，“果”早晚都会成熟。有些人抱怨自己善事做得越多，生意越不顺利，越来越亏本，实际上并不是这样。就相当于农民种庄稼，今天刚种下去，明天就想收青稞、收麦子，是不可能的事！龙猛菩萨也说：所谓的业力，并不像用刀割身体即刻出血那样，立即就会感受果报，但是在因缘聚合时，往昔所造的善恶之果，必定会丝毫不爽地现前。

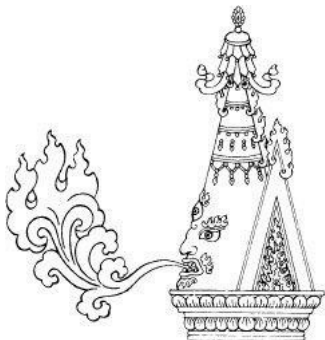
我们今生的贫穷或富裕，实际上跟前世所造的业有关；下一世的痛苦或快乐，则与今生所造的业紧密相连。佛经中说：“欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。”如是因，如是果，因果是丝毫不爽的。现在不少人想知道自己的前世如何，其实这用不着问别人，只要看看你的今生就知道了。

这一点，现在有些人也非常认可。记得有一次我生病了，遵照医嘱必须每天接受按摩。由于每天接触，有个按摩师和我混得很熟，他不但手艺高超，而且十分健谈。

他曾深有感触地告诉我：“你们学佛的都说因果报应，我观察了很多，真的是不爽啊！我隔壁的主人不孝父母，结果老婆跟人跑了。我也不知前世造了什么恶业，今生变成瞎子，但也不知造了什么善业，让我拥有这份手艺，可以衣食无忧……看来，因果这东西叫人不得不信。”

他的话让我沉思良久，世间有些身体健全的人，却往往不如一个盲人。他们不知因果，肆意造恶，厄运降临时怨天尤人，殊不知这一切善恶因缘，皆是自己所为。

如果人人都能像这个按摩师一样相信因果，我想世界也会因此而多一些美好，少一些丑恶。



8. 人有善念 天必佑之

我们来到人间，每个人都有天神保护，只不过自己不知道而已。中阴法门等密法中讲过：“人的身上有许多与生俱来的神，如肩神、护神、白护神、黑护神……”

我曾听到有位上师说：“现在的人，好像没有一个顺利的——今天这个不顺，家里发生了事情；明天那个不顺，工作上遇到了挫折……他们平时为了自己而害别人，又怎么会顺利呢？求了多少天尊也没用。”

的确，诸佛菩萨肯定有加持，护法圣尊也肯定有威力，但你自己是什么样的人呢？不少人可能忽略了这个问题的。

要知道，不管是什么人，若能知恩报恩、深信因果，不仅世人会恭敬他、帮助他，具有神通的护法天尊，也能完全了知他的心，饶益他就更不用说了。

我们来到人间，每个人都有天神保护，只不过自己不知道而已。中阴法门等密法中讲过：“人的身上有许多与生俱来的神，如肩神、护神、白护神、黑护神……”

打卦也常有这样的情况。比如，从卦象上看，某人最近遇到了不顺，原因是触怒了肩神、

护神，或者地神，需要念什么经来遮除。可见，这些天尊是真实存在的。

当然，若想得到天尊护佑，行为高尚非常重要，印光大师曾讲过一个故事：明末李自成率军起义，老百姓家破人亡、流离失散。有个姓袁的人，因逃难时与儿子失散，后来想娶一妾以续香火。

他买回一个女子，进房便见她伤心地哭。袁公问她什么缘故，女子回答：“家中穷得没饭吃，丈夫饿极要自杀，所以我才卖身救夫。回想起来，我俩平日感情甚好，现在却活生生分离，怎不教人伤心？”袁公听了很感伤，天亮后将其送回家，又赠银一百两，叫夫妻俩做小生意度日。

夫妻俩非常感激，打算买一好女人，给袁公做妾生子，但一直没有找到。后来见一相貌端正的孩子要出卖，他们想：“未得女子，先买一童子服侍袁公吧。”于是把那孩子买下来，送到袁家。袁公细看再三，竟是失散多年的儿子。行善的报应，就是这么快、这么巧！

当然，这种情况，并非人人身上都会发生。但只要自己心存善念、多行善举，福报绝对会以各种方式出现。

世人喜欢追求名声、地位、财富，可是没有一定的福报，这无异于缘木求鱼。因为福报之

树，永远扎根于善良的泥土中，这是它生存的唯一环境。如今有些人所享受的福报，也都是前世行善得来的。假如没有行善的“因”，福报的“果”绝不会产生。

知道这个道理后，求名利、求平安的人，应常处于善良的心行中，若能如此，福分便会不求自来。否则，为了名声、财富不择手段，纵然依靠前世所积的福分，暂时让自己得偿所愿，但这个享完之后，生生世世都会处于痛苦之中。

9. 智慧驶得万年船

愚钝懦弱的人，在遭受坎坷时，总是叫苦不迭、怨天尤人。而有智慧的人，遇到逆境时临危不惧、毫不软弱，完全可以凭智慧来保护自己。

从前，吾仗那国有一位婆罗门子，幼年丧父，与母亲相依为命。他们家境非常贫寒，只有一只山羊，村里人都鄙视、欺辱他们，其中有个盗贼尤为猖狂。婆罗门子忍不下这口气，于是准备惩治这个恶人。

首先，他借了很多财宝，放在家中最显眼的地方，然后请盗贼来做客。盗贼看到财宝，贪心大起，一边吃饭，一边打主意如何将财宝窃为己有。

夜晚，盗贼潜入婆罗门子家。刚下手，就被藏于暗处的婆罗门子抓住，并扬言要将他交给国王处治。盗贼非常害怕，主动交出五百个金币做罚金，请求饶恕。婆罗门子见已达到目的，就把他放了。

婆罗门子认识到家乡人的心机险恶，便和母亲一起迁居他乡。当经过曾欺负他们的财主家门时，他心生一计，把羊牵到树林里，用树叶把所有金币包起来，让羊吞到肚子里，然后到财主家请求借宿。

财主起初不肯答应，正要回屋时，瞥见他手中牵的羊肚子特别大，就问是什么原因。

婆罗门子告诉他：“这是如意宝羊，能够随意赐予财物，所以和俗羊不同。”说罢，就以木杖敲打羊的肚子，羊从口中吐出了几块金币。

财主见此深信不疑，愿意用一万个金币买下这只“宝羊”。婆罗门子假装不肯，经财主再三请求，才勉强同意卖给他。于是，双方交钱授羊，皆大欢喜。

婆罗门子得到金币以后，即刻离去。财主也怕他待的时间过长会将“宝羊”讨回，故未挽留。

婆罗门子走后，财主迫不及待地敲打羊肚，让羊吐宝。哪知羊吐出几百块金币后，再也没有金币可吐了。财主十分焦急，用尽浑身解数也无济于事。最后，这只“宝羊”被折磨得忍无可忍，拼命冲出大门，飞也似的跑掉了。

后来，婆罗门子和母亲一路奔波，来到鹿野苑。婆罗门子为了找水进入森林，不料遇到“人熊”，无奈只得和“人熊”大战，身上的金币落得满地都是。他和“人熊”打斗了很长时间都不分胜负，便各自倚在树上休息。

这时，当地的暴君独自游玩来到林中，见婆罗门子气喘吁吁地靠在树上，就问他缘由。因母子二人也曾受过这个恶王的欺凌，所以婆罗门子就骗他说：“我在这里修‘财神本尊’，得到了悉

地，本尊赐予我很多黄金。”

国王一看，在远处果然站着一个怪物，可能就是“财神本尊”。它面前遍地都是金币，肯定是本尊所赐。

国王生起贪心，请求婆罗门子传他“本尊修法”。婆罗门子哪里肯传，百般推诿。

后来，国王愿意将身上价值连城的珍宝连同骏马一起供养，婆罗门子才勉强答应：“算了，就让你讨一次便宜吧！不过，这个法只能一个人修，你等我走了以后，就到本尊面前五体投地向他礼拜，然后请求本尊赐予悉地。这样，你就可以拥有更多财富了。”说完，婆罗门子拿起珍宝，跨上骏马，带着母亲远走高飞了……

通过这个故事可以了知，有智慧的人即便身单势孤，也能打败怨敌，巧妙地脱离困境；即便怨敌众多、逆境重重，也能以智慧轻松化解。

智慧的“防弹衣”百害不侵。有了它，纵然敌人率领千军万马，浩浩荡荡地前来攻击，单凭一人之力也足以应付，轻而易举地克敌制胜。

10. 不要紧 一切随缘

对我而言，平时听到一些不好的消息，或遇到巨大的违缘，首先看能不能挽救。如果不能了，就先让心平静下来：“不要紧、不要紧，慢慢来。”因为此时着急也没用，反而让自己头脑不清醒，不小心作出错误的决定。

做任何事情，提前要有一个安排，再一步一步去实行。不能急于求成，匆匆忙忙去做，否则就容易出问题。

尤其是成办一些大事，要有充分的时间和精力，时间短了不行。比如我们修建一座大经堂，若要求一年内必须完工，这绝对不可能。即使有人答应，质量也不会好。所以，做事应当循序渐进，不能太心急，不然的话，肯定会忙中出错。

曾有这样一则故事：

胖嫂生了个可爱的小宝宝，不久她收到母亲的来信，拆开一看，只见信中写道：“我生了重病，在床上躺了好几天……”

信还没有看完，胖嫂就心急如焚，准备回家去看母亲。结果宝宝的小被子一时不见了，她翻箱倒柜找到后，抱起宝宝连夜赶路。

路过一片西瓜地时，胖嫂被瓜蔓绊倒了，手中的宝宝也飞了。黑灯瞎火的，她忍着痛到处

摸，摸到宝宝后，急匆匆地又上了路。

终于来到母亲家，结果大门紧锁。胖嫂觉得可能出事了，一屁股坐在门口，大哭起来。

这时，母亲正好从外面回来。胖嫂一看母亲很健康，非常惊讶，忙翻出那封信再看，原来信后面还有一句：“现在我的病已经好了，不要挂念。”

母亲想瞧瞧自己的外孙，打开襁褓一看：外孙不见了，竟然是个大西瓜。

她们马上到瓜地里找，结果拾到一个枕头。

她们又赶紧跑回家，发现小宝宝被扔在家里，因为睡得特别香，滚到床底下了。

这虽然只是民间故事，却有很深的寓意。有些人性子非常急，这样的话，任何事都做不好，因为心态对做事很有影响。

对我而言，平时听到一些不好的消息，或遇到巨大的违缘，首先看能不能挽救。如果不能了，就先让心平静下来：“不要紧、不要紧，慢慢来。”因为此时着急也没用，反而让自己头脑不清醒，不小心作出错误的决定。

因此，我们要养成沉稳的习惯，不要遇到一点点小事，就手忙脚乱、不知所措。



第五章 在说话中修禅

一个人所说的语言、身体的行为，实际上都是心灵的外现。有什么样的心灵，就会有什么样的语言和行为。

1. 恶语伤人，会遭恶报

一个人所说的语言、身体的行为，实际上都是心灵的外现。有什么样的心灵，就会有什么样的语言和行为。

说话态度恶劣、语气生硬、暴躁无礼的人，任何人都不喜欢，他们势必招来诸多不满，甚至怨恨。先伤人，后伤己，一辈子都活在遭人嫌弃的生活中。

孔子在《论语》中说：“年四十而见恶焉，其终也已。”意思是，如果一个人到了四十岁，还是经常让人厌恶，那么这个人的一生就完了。

生活中，言语不温和，是惹人讨厌的主要原因。有些人平常说话特别刻薄、粗鲁，什么话都说得出口；还有些人一旦为什么事生气了，气头上的话也往往是口不择言，就算气后意识到不对，但话已出口，想收回来就难了。

古人言：“利刃割体痕易合，恶语伤人恨难消。”用利刃割伤身体，伤痕容易愈合，而用恶语伤了人心，别人就会一直不忘、耿耿于怀。

尤其是在大庭广众之下，如果用恶语中伤别人，别人脸上会立即面露不悦之色，性情暴烈者，甚至会当场以牙还牙。有的人虽不及时还击，但还是怀恨在心，每天“浇水施肥”，让恨的种子慢慢生根发芽。

曾经乌鸦和猫头鹰的故事，就很好地说明了言语不当会与人结怨的道理：

传说，乌鸦和猫头鹰有仇，其根源就来自于乌鸦对猫头鹰的一次恶语中伤。

很早以前，在森林里有许多鸟共住一处。一次竞选鸟王的盛会上，猫头鹰名列前茅，众鸟一致认同它的优点：有一双非常特别的眼睛，在夜晚办事能力极强；它头顶上的角坚而有力，小巧玲珑；其身体形象也比较庄严……总之，猫头鹰具有当鸟王的一切条件。

正在猫头鹰春风得意、昂首阔步地迈向豪华的宝座时，乌鸦发话了：“猫头鹰根本不配当鸟王！第一，人类公认它是一种不吉祥的鸟；第二，它头上那看似美丽的角，实际也是一种恶兆；第三，它的眼睛、嘴巴之所以为黄色，是以前偷吃母亲食物而感召的果报……”

真是一语惊人，众鸟皆对猫头鹰越看越不顺眼，猫头鹰的鸟王梦自然便落空了。

从此，猫头鹰同乌鸦结上了深仇大恨，直到今天仍未化解。

乌鸦与猫头鹰，仅仅因为几句话，便生生世世成为仇家。由此可见，我们在与人相处时，说话务必要谨慎，不要因为不必要的恶语而结下仇怨。

2. 一谎折尽平生福

在做事的过程中，除非有利他的必要，否则，任何情况下都不要妄语。不然的话，“妄语之过污身黑，如何洗涤亦难净”，你永远摆脱不了骗子的嫌疑，说什么都令他人难以生信。

有些人不管有事无事，都爱用谎言哄骗他人，并引以为乐。

我常听一些人得意地说：“今天把他们蒙得一塌糊涂，我的口才看来不错，三言两语就把他们骗了。”但是，别人不可能永远是傻瓜，一次两次被骗后，第三次他们还会相信吗？

一般情况下，只要你说一次妄语，别人便会产生根深蒂固的印象。当你再说真话时，他们会本能地觉得你的话有假。

《百喻经》中有一则故事：

从前有个蠢人，他的妻子容貌十分端正，两个人感情非常融洽。但日子一久，妻子有了外遇，想抛弃丈夫与情夫私奔。

她悄悄地对一个老太婆说：“我离开以后，你想办法弄具女尸放在我家，对我丈夫说我已经死了。”

老太婆趁她丈夫不在家时，将一具尸体放在他家。等他回家后告之：“你的妻子死了。”

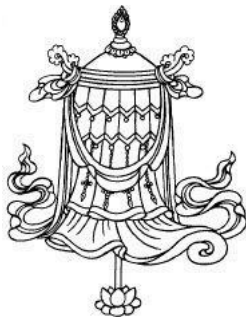
丈夫一见尸体信以为真，痛哭流涕，遂将尸首火化，捡了骨灰装在口袋里，昼夜携带不肯离身。

后来，他的妻子对情夫产生了厌烦心，想起丈夫的种种好处，又再次返家对丈夫说：“我是你妻子。”

此时，丈夫无论如何都不肯相信了，他摇头说：“我妻子已经死了，你是什么人？竟敢冒充我的妻子。”

这就是说妄语骗人终会害己的下场。

所以，在做事的过程中，除非有利他的必要，否则，任何情况下都不要妄语。不然的话，“妄语之过污身黑，如何洗涤亦难净”，你永远摆脱不了骗子的嫌疑，说什么都令他人难以生信。



3. 为什么你会弄巧成拙

同样一件事情，以婉转的语言表达，不但不会得罪别人，还会得到对方的认可。但如果说话的方式不当，就算是让人欢喜的事，可能也会弄巧成拙。

要赞叹一个人，先了解他是很有必要的。

倘若了解别人，即使是一句真心的赞美，当别人听到之后，也会因此受到勉励，今后更加努力。反之，假如对别人不了解，夸奖得不恰当，有时很容易造成尴尬的局面。

明朝开国皇帝朱元璋，少年时生活窘困，常和一些穷孩子放牛砍柴。后来，朱元璋做了皇帝，从前的一些穷朋友都想沾点光，弄个一官半职，于是，有两个人结伴去京城找他。

见到朱元璋后，一个人先开口：“还记得我们一起割草的情景吗？有一天，我们在芦苇荡里偷了些蚕豆，放到瓦罐里煮。没等煮熟，你就抢豆子吃，把瓦罐都打破了，豆子撒了一地。你抓一把就塞到嘴里，却不小心被一根草卡住喉咙，卡得你直翻白眼……”

听他在那儿喋喋不休讲个没完，宝座上的朱元璋再也坐不住了，当即下令把他推出去杀了。

朱元璋又问另一个人：“你有什么要说的？”

那人连忙答道：“想当年，微臣跟随陛下东

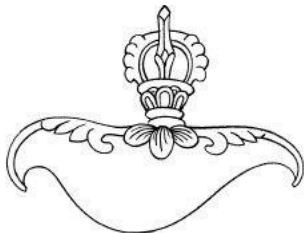
征西战，一把刀斩了多少‘草头王’。陛下冲锋在前，抢先打破了‘罐州城’，虽然逃走了‘汤元帅’，但逮住了‘豆将军’，结果遇着‘草霸王’挡住了咽喉要道……”

朱元璋听了，顿时心花怒放，随即下旨封他做了将军。

二人所说的内容，其实完全一样。但后者把朱元璋小时候偷东西吃的轶事，用特殊的“隐语”表达了出来，当事人听了，彼此心照不宣。而局外人听来，则是在描述朱元璋当年金戈铁马的生涯。

同样一件事情，以婉转的语言表达，不但不会得罪别人，还会得到对方的认可。但如果说话的方式不当，就算是让人欢喜的事，可能也会弄巧成拙。

所以，一个人不能想什么就说什么，运用智慧、拿捏分寸，有时候也很重要。



4. 说话算数

极度欢喜的时候，不要许诺给别人东西；极度愤怒的时候，不要回复别人的书信。

真正讲信用的人，做事从不轻易承诺。一旦承诺了，犹如刻在石头上的花纹，永远也不会改变。

有句成语叫“一诺千金”，出自于《史记》的一个典故：秦末时，楚地有个人叫季布，他非常重视承诺，只要是答应的事，无论有多大困难，都会想方设法办到。所以，当时楚国人有一句谚语：“得黄金千两，不如得季布一诺。”

古人以说出来却做不到为耻，故从不轻易把话说出口。孔子在《论语》中也说：“古者言之不出，耻躬之不逮也。”因此，我们平时讲话要再三思量，看看里面有没有“水分”。如果经常喜欢信口开河，养成了不好的习惯，以后再改就难了。

曾参是孔子门生中七十二贤之一。他在教育子女时，不仅严格要求孩子，自己也是以身作则。

一次，他妻子要到集市上办事，儿子吵着也要去。她不愿带儿子去，便说：“你在家好好玩，等我回来把家里的猪杀了，煮肉给你

吃。”儿子听了非常高兴，便不再吵闹了。

这话本是哄儿子玩的，过后曾参的妻子便忘了。不料，曾参却真把家里一头猪杀了。

妻子从集市上回来后，气愤地说：“我是被儿子缠得没办法，才故意哄哄他，你怎么可以当真呢？”

曾参严肃地回答：“孩子是不能欺骗的！他不懂事，什么都跟父母学。你今天若骗了他，等于是在教他日后也去讲假话。而且，他若觉得母亲的话不可信，那你以后再对他教育，他就很难相信你了。这样做，怎能把孩子教好呢？”

可见，父母不能为了让孩子听话，就随随便便许诺，诚实守信才是做人的美德。

同时，别人有求于自己时，我们也应慎重观察：如果有意义，就答应下来；如果觉得不妥，千万不可草率地许诺。先承诺再观察，是愚者的举动；先观察再承诺，才是智者的行为。如《量理宝藏论》云：“先许后察愚者举，先察后许智者轨。”

然而，有些人做任何事都不经考虑，别人拜托什么马上答应，这种“轻诺”往往不可靠。《老子》亦云：“夫轻诺必寡信，多易必多难。”轻易许诺者，很少会守信用；常把事情看得太简单，做起来必定有很大难度。

我在建学校时，一个老板听说我有资金缺

口，便自告奋勇地说：“虽然我已承诺供养某大德100万，说帮他搞一个建筑，但他建得不成功，干脆我把钱转到您这边建学校吧！”

我说：“既然你给别人承诺了，就不要改变。这个资金缺口，我慢慢再想办法。”

虽然他对我这边有信心，但从守信的角度来说，这样做不太合理。

古人说：“盛喜中，勿许人物；盛怒中，勿答人书。”也就是说，极度欢喜的时候，不要许诺给别人东西；极度愤怒的时候，不要回复别人的书信。

为什么呢？因为“喜时之言，多失信；怒时之言，多失体”。欢喜时说的话，多数难以兑现，容易失信于人；愤怒时说的话，因情绪不佳，往往会不得体。

真正有智慧的人，不会因一时兴起就开口许诺，否则，到时候很容易陷入两难的境地。



5. 请别嘲笑有生理缺陷的人

“凡能伤人的恶劣言语，纵然对怨敌也不要说。否则，就算你让他一时哑口无言、无地自容，但你所骂他的那些话，就如同空谷的回声一样，终会成熟在自己身上。”

对于相貌丑陋的人，公开宣扬他们的缺点；
对生理有缺陷的盲人、聋人，当面称之为“瞎子”、“聋子”；

根据别人的身体特点起绰号，叫什么“跛子”、“矮子”、“大个子”、“塌鼻子”、“大耳朵”、“瘦子”、“大胖子”……

表面上看，这些似乎无伤大雅，但实际上，这种恶语的过失相当大。

《贤愚经》中有一则蜜胜比丘的公案，就说明了它的可怕果报：

在佛陀时代，有个蜜胜比丘很快证得了阿罗汉果位。众比丘问佛陀他前世的因缘。

原来，佛陀有一次去化缘时，路上遇到一只猴子。它供养佛陀蜂蜜，佛陀接受后它特别欢喜，然后就蹦蹦跳跳，不小心跳到一个大坑里摔死了。猴子死后转生为人，就是现在的蜜胜比丘。

比丘们又问：“他前世为什么是猴子呢？”

佛陀告诉大家：“过去迦叶佛住世时，他曾

是一个年轻比丘，有次看见一位阿罗汉跳跃着过河，就讥讽他的姿势像猴子。以此恶语的罪业，他在五百世中转生为猴子。”

可见，我们不仅不能嘲笑别人的生理缺陷，就算是取笑他人像猴子、牦牛、狗、猪等，也有相当大的过失。

十七世大宝法王讲《佛子行》时也说过：

第一世噶玛巴杜松虔巴，因过去在迦叶佛时，取笑一名长得像猴子的比丘，以此恶业，五百世投生为猴子。之后转生为杜松虔巴时，长得也像猴子，并不好看。他还未出家前有一女友，因他长得太丑，就抛弃了他。他因此而生起出离心，并发愿未来要长得好看一点，不然很难度化众生。

恶语虽然只是语言上的业，但却能直接影响我们的身体，并损害我们的方方面面。因此，大家在生活中，无论对于什么人，最好用正知正念来摄持，千万不要说恶语。

萨迦班智达讲过：“凡能伤人的恶劣言语，纵然对怨敌也不要说。否则，就算你让他一时哑口无言、无地自容，但你所骂他的那些话，就如同空谷的回声一样，终会成熟在自己身上。”

此外，凡是指责对方过失，或口出不逊的语言，也都属于恶语。还有，尽管表面不是恶口骂人，但若通过温和的方式，使对方心不愉快，这

种语言也包括在恶语中。

藏地有一句俗话是：“欢喜之食无大小，粗恶之语无多少。”意思是，供养他人的食品不管是大是小，只要表达了你的心意，就是好的；粗恶的语言不管说多说少，只要伤了别人的心，就不合理。

所以，只要让别人不高兴的话，我们应该全部断除。《大宝积经》云：“不求他过失，亦不举人罪，离粗语慳吝，是人当解脱。”若能不指责他人的过失，也不举发别人的罪过，远离恶语和慳吝，这种人就会得到解脱。

6. “说法第一”

发心若不是为了自己，见什么人说什么话，并不是一种取巧，而是一种游刃有余的智慧。掌握这种智慧，做起事定会事半功倍。

说话掌握一定的技巧，也是利益他人的一种方便。

比如，对医生一直讲天文学，他肯定不想听；或者，对一个不太聪明的人，拼命地讲难懂的逻辑推理，他也听不进去。

众生的根基千差万别，故而，往昔释迦牟尼佛应机说法，广开了八万四千法门，每一法门均是“应病予药”，治疗相应众生的心理疾病。

佛陀在世时，座下有十大弟子。其中，富楼那尊者是“说法第一”，对不同人说不同的话，是他的长项。

他见到医生的时候，就会说：“医生可以医治身体的病痛，但心里的贪嗔痴大病，你们有办法医治吗？”

医生回答：“我没有办法，您有吗？”

他说：“有！佛陀的教诲如同甘露法水，可洗清众生心垢。戒定慧三学如灵丹妙药，可以医好贪嗔痴的心病。”

见到官吏的时候，他会问：“你们可以惩治

犯罪的人，但有办法让人不犯罪吗？”

官吏回答：“虽然有国法，但国法也不能使人不犯罪。”

他进一步引导：“除国法以外，你们和一切人民都应该奉行佛法，这样，这个世界的人就不会犯罪。”

遇到田里工作的农夫，他会说：“你们耕水田、种粮食，只能滋养色身，我教你们耕福田、养慧命的方法好吗？”

农夫问：“耕福田、养慧命是用什么方法？”

他道：“信仰佛教，奉事三宝，对沙门要恭敬，对病人要看护，对慈善要热心，对双亲要孝顺，对乡邻要隐恶扬善，不要乱杀生灵，这都是耕种福田最好的方法。”

诸如此类，他总是在不同众生面前，根据他们的情况，宣讲让人能接受的道理，众人也乐于接受。

所以，发心若不是为了自己，见什么人说什么话，并不是一种取巧，而是一种游刃有余的智慧。掌握这种智慧，做起事定会事半功倍。

7. 多说话有好处吗

“癞蛤蟆和青蛙，白天晚上叫个不停，叫得口干舌燥，也没有人去听它的。你看那雄鸡，在黎明按时啼叫，天下皆为之振动，人们早早就起来了。所以，多说话有什么好处呢？重要的是，话要说得切合时机。”

俗话说：“病从口入，祸从口出。”无论是什么样的人，说话都应该注意分寸。

有些人说话怕得罪人，整天三缄其口，什么都不敢说，这肯定不好。

与人交谈，要因人而异。对于正直、忠心的人，可以推心置腹，有话直说，不必隐讳；而那些试探自己的人，问长问短之后，就添油加醋、断章取义，臆造一些子虚乌有的事，对其就没必要说太多，否则，言多必失，容易成为惹祸的根源。

很多人不懂这个道理，常常给自己带来许多麻烦。其实，有些话，该说时一定要说；不该说时，最好不要说。

有些人整天嘴巴讲个不停，有用的一句也没有，只是爱说是非、挑拨离间。一讲人家的坏话，两眼都开始发光，口才也非常好；而一讲有意义的道理，他就偃旗息鼓，开始打瞌睡了。

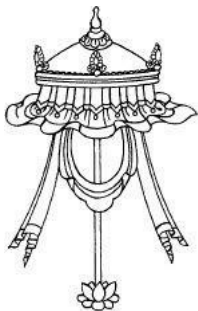
麦彭仁波切曾说：“语言若不庄重者，如同

乌鸦众人恨。”乌鸦成天哇哇乱叫，人们把这声音视为恶兆，所以都讨厌乌鸦。同样，语言不庄重的人，说起话来东拉西扯、喋喋不休，势必会招来众人厌恶。

《墨子》中有这样一段记载：

子禽向老师墨子请教：“多说话有好处吗？”

墨子答道：“癞蛤蟆和青蛙，白天晚上叫个不停，叫得口干舌燥，也没有人去听它的。你看那雄鸡，在黎明按时啼叫，天下皆为之振动，人们早早就起来了。所以，多说话有什么好处呢？重要的是，话要说得切合时机。”



8. 闭嘴

“经常胡言乱语者，容易被别人了知其心，其嬉戏之语有时被理解为真实，其真实语有时又会被误认为玩笑，容易之事也因此而难以成办，诸弟子应闭口寡言为妙。”

我们说一句话时，先应考虑这话该不该说。毕竟，话一旦出了口，就覆水难收了。

有些人说话不管三七二十一，一股脑把想说的说完，只图一时痛快，结果却是自找麻烦、自食恶果。

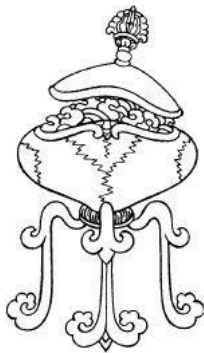
所以，莲花生大士离开藏地时，告诫弟子：“经常胡言乱语者，容易被别人了知其心，其嬉戏之语有时被理解为真实，其真实语有时又会被误认为玩笑，容易之事也因此而难以成办，诸弟子应闭口寡言为妙。”

著名的乐索巴格西也说：“我们的口实在是深堕地狱的因。世上若有人肯听我的话，就应当将嘴锁上，把钥匙交与他人，直到迫不得已必须吃饭时才打开，平时都一直紧锁着。如果能这样，那该多好啊！”

宋朝的无门慧开禅师，也自称为“默翁”，他在诗里写道：“饱谙世事慵开口，会尽人间只点头。莫道老来无伎俩，更嫌何处不风流。”字里行间，不经意流露出禅师早已谙熟世事，既不在

乎他人的赞毁，也懒于谈论他人的长短，真正进入了风流、自在、逍遥之境界。

世人常说“沉默是金”，确实也不无道理。所以，我们平时应当常观己过，时刻保持沉默。嘴巴用于有意义的事情上，不要动辄就给自他带来不必要的麻烦。



9. 哪些“闲事”必须管

在过失方面，与自己无关的闲事，就不要管；但在利他方面，即使与己无关，还是应该去关心。

有些人在吵架时，常会说别人：“狗拿耗子，多管闲事！”意思是，跟你无关的事，就不要多管，以免惹祸上身。

古人也讲过：“不在其位，不谋其政。”你在什么位置上，做好本分的事即可，不要越俎代庖，去管你不该管的事情。

话虽如此，但“不要管闲事”也不能理解得太片面。

有些人觉得，不管是什么事，只要和自己无关，就不必瞎操心，应当视若无睹、充耳不闻。其实这是不对的。

1964年，美国发生了一起令人震惊的杀人案：当时38人目睹了一女子被陌生人刺杀，但在持续半小时、来回三次的刺杀过程中，竟无一人救助或报警。这种见死不救的行为，正是“不要管闲事”的真实写照。既然人人都抱着“事不关己，高高挂起”的理念，又怎么会去见义勇为呢？

我还看过一则新闻：一个中年妇女同一个男子经过江边时，听见有人落水喊“救命”。男子准

备去救人，那个妇女阻止道：“少管闲事，我们走路要紧，过一会儿他会自己浮起来。”结果，淹死的正是她的亲生女儿。

如今世态炎凉，很多人都只顾自己，不愿多管闲事，就怕惹上不必要的麻烦。常看到有新闻报道：某某小孩不慎坠楼，刚开始没有死，但附近的路人从他身边经过时，一个个视而不见，谁都不把他送医院，最后一个小生命就这样断送了；某某老人在街上犯了心脏病，辗转痛苦了很长时间，若有好心人送他去医院，肯定有存活的机会，可是，在“不要管闲事”的想法下，没有一个人伸出援手……

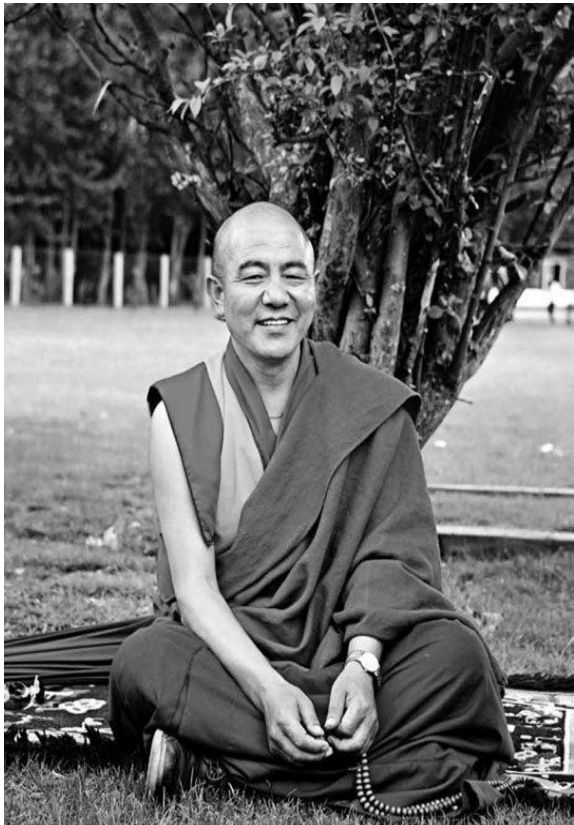
所以，假如片面地理解“不要管闲事”，只会让人心变得越来越冷漠。孟子曾说：“以天下兴亡为己任。”天下的兴衰、众生的痛苦，每个人都责无旁贷，并不是看似与己无关，就不必去管了。

总而言之，在过失方面，与自己无关的闲事，就不要管；但在利他方面，即使与己无关，还是应该去关心。



莲花生大士心咒咒轮

莲花生大士为藏密开山祖师，是释迦牟尼佛、阿弥陀佛、观世音菩萨身口意三密之金刚化身。至诚持诵、供奉、佩带此咒轮，可清净疾疫、魔障，一切鬼魔、非人不能损害，获得一切殊胜功德。



真正的随缘，并非什么都不做，一味地等着老天安排，而是要全心全力地付出，对结果如何却不太在意。所以，随缘是一种洞彻万法的智慧，而不是一种消极逃避的心态。

10. “若说悦耳语 成善无罪业”

人与人之间互相交流，语言是非常关键的，要想交流达到最好的效果，彼此之间应该多说让人欢喜的话。

佛经云：“故当说柔语，莫言不悦语。若说悦耳语，成善无罪业。”若说柔和的语言，不但不造罪，功德还会增上。反之，假如以刺耳的语言伤害他人，他人心灵上的伤痕，会很长时间都没办法愈合。

所以，“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，当我们与人沟通时，说话要柔和委婉，不能用粗暴的语言。

有些人认为，粗语比较有力量，能成办一些事情。其实这种想法是错误的。

法国作家拉封丹讲过一则寓言：

北风和南风比武，看谁能把一个人身上的大衣吹掉。

北风首先施展威力，猛烈地刮起来，那人为了抵御北风的侵袭，反而把大衣裹得更紧了。南风则徐徐吹动，顿时风和日丽，那人渐渐觉得浑身暖和，继而解开扣子，脱掉了大衣。

美语好比南风，粗语就像北风。愚者认为做

事情时，必须用粗暴的语言才能成功；而智者以婉转的语言，就能把事情处理得非常圆满。

当然，与别人交谈时，除了说一些柔和的话语，还应该把意思表达清楚。《入行论》也说：“出言当称意，义明语相关。”不然的话，有些人滔滔不绝讲了半天，别人也不知道他在赞还是在毁，这样就很容易产生误会。

总之，我们说话不但要顾及别人的感受，还要主题明确。掌握了这样的交谈技巧，与人打交道就会轻松多了。





第六章 父母就是菩萨

我们孝养父母的时间，每天都在递减，如果不能及时尽孝，以后定会终身遗憾。

1. 母心如水 子心如石

“霜殒芦花泪湿衣，白头无复倚柴扉，去年五月黄梅雨，曾典袈裟籴米归。”

在这个以自我为中心的当今社会，太多子女纷纷以工作、家庭为借口，将父母拒在自己的世界之外，对他们身体的衰老、内心的孤独不闻不问，忘记了他们养育自己是如何含辛茹苦、任劳任怨。

藏地有一句俗话：“母心如水，子心如石。”孩子的心像石头一样坚硬，对父母总是无所谓；而父母的心，却像水一样柔软，始终惦记着孩子。就算孩子已四五十岁，按理说不需要担心了，可父母还是放心不下。

面对父母，我们为人子女的，理应扪心自问：真正做到“孝顺”了吗？“孝”字的结构，上是“老”、下是“子”，本义是子女应把父母顶在头上，可现在又有几人做得到？

春秋时期的郈子，是孔子的老师。他生性至孝，父母年老患有眼疾，他特别伤心，到处求医。听说鹿乳能治好眼疾，他便披着鹿皮，前往深山，混入鹿群中。

一日，猎人误认为他是鹿，正要举箭射他。他赶紧大叫，并将实情告之。猎人听后非常感动，想办法给他弄来鹿乳，并护送他出山。

古代有这样的孝子，令人非常敬佩。相比之下，现在很多人做得实在太差。且不说别的，单单是父母在家中叫你，好多人就不能一听到便应声，反而慢慢吞吞在做自己的事，将父母的呼唤置若罔闻。甚至即使回应，也是很不耐烦，没有一点恭敬和孝心。

包括一些出家人，可能空性观得“太好”了，把父母也观空了，觉得没什么。但从世间道德而言，对父母的孝敬不能缺少。

唐朝有个懒残和尚，可谓一代高僧。因母亲就生了他一个独子，他责无旁贷地负起孝养母亲的责任。有时他穷得一文钱也没有，为了不让年迈的母亲挨饿，只有把自己的袈裟典当了，买米回来养亲。后来他在诗中也写道：“霜殒芦花泪湿衣，白头无复倚柴扉，去年五月黄梅雨，曾典袈裟籴米归。”

从过去大德的历史来看，他们对父母是有执著，但这种执著并未影响他们成道。而如今有些人，出了家以后，对父母一点孝心也没有，这是极不应理的。

其实，不仅儒教推崇孝道，在佛教中，“孝养父母”也是最基本的善法。像《父母恩难报

经》、《盂兰盆经》、《地藏菩萨本愿经》，都堪称“佛门孝经”，经中详细描述了父母恩重难酬，做儿女的应当如何报答。

佛教不管小乘、大乘，均认为父母是严厉对境，假如对其造业，果报相当严重。尤其是作为出家人，为了孝养父母，甚至可将信众供养自己的钱，给父母使用。佛陀时代就有位阿罗汉，父母非常贫穷，他想以衣食供养，但又不敢，于是请示佛陀。佛陀便召集僧众，并作开许：“假令出家，于父母处，应须供给。”

佛陀还亲口说：“今成得佛，皆是父母之恩。人欲学道，不可不精进孝顺。”

所以，不管是什么样的人，报答父母的恩德都不能忘。



过解脱咒轮

又称如意咒轮、满愿咒轮。此咒轮能消除众生无量深重罪业，与无边众生广结善缘，令其善根福慧

增长，功德利益深广不可思量。

有缘得此法宝者，可贴于寺院、佛堂、住宅、商店、办公室之大门上，或天桥、路桥、地下道、河流大桥之横梁上方。

依据建屋经典记载，任何人在此咒下经过一次，即可消除千劫以来的灾难，带来平安好运。

2. 尽孝等不得

我们孝养父母的时间，每天都在递减，如果不能及时尽孝，以后定会终身遗憾。

很多人从小对父母的态度比较随意，一直以为父母爱自己是天经地义。父母由于宠溺孩子，也不多加指责。在这种环境中长大的子女，等到想报答父母恩德时，父母可能已离开了人间，正所谓“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。

以前孔子带弟子出游时，忽然听到远处传来悲切的哭声。

孔子说：“快走，前面有贤人。”

他们走到前面一看，原来是皋鱼，他穿着粗布衣服，拥着镰镐在道路旁哭泣。

孔子问：“你又没什么丧事，为何哭得这么悲伤？”

皋鱼说：“我有三个过失啊！我少时好学，曾游学各国，而把父母放在次位，这是第一个错误；为了我的理想，整天侍奉君主，没有很好地侍奉双亲，这是第二个错误；与朋友交情深厚，稍微疏远了亲人，这是第三个错误。如今我想报答父母之恩，可父母却不在了，所以内心悔恨不已，才失声痛哭起来。”

孔子听后，对弟子说：“你们要以此为戒

啊！”

对每个人来说，父母的生育之恩、养育之德，是无法用语言描述的。《诗经》中云：“哀哀父母，生我劬劳……欲报之德，昊天罔极。”意思是，我可怜的父母啊，生我、养我多么不容易，而想要报答他们的恩德，这种恩德就像天一样浩瀚无际、广大无边。

所以，趁父母还健在时，子女一定要多尽孝，好好报答他们，千万别等他们不在了，才悔恨得失声痛哭。



文殊菩萨窍诀宝镜护身咒轮

此咒轮为西藏之护身圣物，可佩戴身上、挂于座驾、贴于家宅门窗，能遣除一切因显象、流年运程、风水地理、魔障导致之不详。于出行前，手持此咒轮遍照上下前后各方，能利于出行所做之事及避免危难。

3. 孝顺并非只是给钱

如果认为“孝”就是养活父母，让父母吃好穿好，而没有用心恭敬他们，那跟养狗、养马又有何区别呢？

有些人在父母年老后，每个月寄一点钱，就认为自己很孝顺。其实这并不是“孝”。

孔子说：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”如果认为“孝”就是养活父母，让父母吃好穿好，而没有用心恭敬他们，那跟养狗、养马又有何区别呢？

那么，什么样才是真正的“孝”呢？

古代有个叫黄香的人，以孝闻名。他9岁时母亲去世，从此他更细心地照顾父亲，一人包揽了所有的家务事。

到了冬天，他害怕父亲着凉，就先钻到冰冷的被窝里，用身体温热被子后，再扶父亲上床睡下。

到了夏天，为了使父亲晚上能很快入睡，他每晚都先把席子扇凉，再请父亲去睡……

像黄香这样无微不至地照顾父母，根据不同的季节，给予不同的关怀，才是子女应当做的。但我们有没有这样呢？每个人不妨想一想。

子女用钱孝养父母虽然重要，但更重要的是，要在精神上给予安慰。作为父母，晚年往往

会感到孤独、寂寞，始终觉得自己遭人嫌弃、没人理睬，因此，子女平时要多加安慰，让他们开心。

其实这也合情合理。当我们刚来到这个世界时，不会吃饭、不会穿衣、不会走路，而父母牺牲一切，悉心照顾我们长大，之后又关心我们读书、工作、成家……到了现在，我们长大成人了，而父母的身体已经苍老、体力已经衰退，这时候，如果对他们一点都不关心，那真是没有良心的表现。

有些人对父母关心很不够，好像从降生以来，父母从未关心过自己一样。当然，这也与父母的教育有关，包括一家人共同吃饭时，因为对孩子的宠爱，菜往往先夹在他碗里：“你是宝贝，最可爱的。”其实不应该这样，吃饭时，应让孩子先对爷爷奶奶、爸爸妈妈有种恭敬的表示。这样点点滴滴教，渐渐地，他就会对长辈有尊重之心。

子女长大之后，若想报答父母的恩德，不能只用物质来回报，因为当年父母对你的养育，并非只付出了物质，更付出了满腔的爱。所以，若想回报这种深恩，就要真正关心他们，常常想着他们，就像父母始终牵挂自己一样。

三国时期，有个人叫陆绩。他6岁那年，一次到袁术家里做客，袁术命人端出蜜橘招待他。

他没有吃，而是悄悄藏在怀里。后来，他向袁术行礼告辞，叩头时，怀里滚出了三个蜜橘。袁术大笑道：“你吃了不够，还要拿呀？”

他回答：“这么好的蜜橘，我舍不得吃，想拿给母亲尝尝。”

袁术听了大为惊讶，一个6岁孩子便懂得克制自己、孝敬长辈，实在是难能可贵。

因此，子女对父母的孝顺，也应该像小陆绩一样，时时都把父母挂在心上。

4. 要把父母的话当菩萨语

佛教的《善生经》中也说：“凡有所为，先白父母。”凡是想要做的事情，首先应呈白父母，看能不能做。

有些人有了一点学问就傲气冲天，每当父母给他讲道理，就摆出一副不屑的神色：“拜托，你读的书都没有我多，还教我？”甚至大发脾气：“唠唠叨叨，讲什么呀？烦不烦！”这无疑会伤了父母的心。

即使父母再没文化，他们的人生阅历也比你丰富，所说的话一定是为你着想。所以，子女要好好听父母教导。

古时候有个人叫杨甫，小时候父母十分疼爱他，可是，随着他一天天长，父母一天天衰老，父母的话，他再也不爱听了，反觉得他们啰唆。

一日，他觉得每天这样过日子，挺乏味的，便有了出家的念头。他听人家说，无际大师的道行很高，就决定辞别双亲，一个人去访师求道。

他找到无际大师，说：“我想拜在您的门下，学习佛法。”

大师告诉他：“你不如直接去找佛菩萨学习好。”

杨甫问：“我是很想见佛，但不知佛在哪

里？”

大师告诉他说：“很简单，你赶快回家去，当你看到肩上披着棉被、脚上倒穿鞋子的那个人，就是佛的化身。”杨甫听完大师的话，一心一意想要见佛，就赶快回家了。

他到家后，已经是半夜。他敲着家中的大门，呼唤着母亲，请她来开门。母亲听到儿子回来了，高兴地从床上起来，来不及穿衣服，就把棉被披在肩上，又因为很急着想见儿子，鞋子也倒穿了，急忙跑来开门。

杨甫看到母亲的样子，“肩上披着棉被，脚上倒穿鞋子”，突然想起了法师的话。母亲从以前到现在，对自己的教诲和包容，一点一滴，都浮现在脑海中。原来父母就是家中的活菩萨！

领悟到这点，他顿时哭了起来，抱着父母说：“孩儿不孝，居然不了解您们对我的用心，从今以后，我一定听二老的吩咐。”自此之后，杨甫便待双亲如同菩萨一般。

其实，父母对子女的爱出于真心，平时的教导必然有价值，子女不要轻易辜负他们的一片苦心。尤其是，父母因你做了错事而加以谴责时，所谓“爱之深，责之切”，你一定要虚心听受，勇于承认自己的错误。

就像孟子，他小时候厌倦学习，有一次不愿读书，从私塾逃回了家。孟母正在织布，见他逃

学回来，一句话没讲，就把织布的梭子给弄断了，这意味着马上将要织成的一匹布全毁了。

孟子非常孝顺，忙跪下来问：“您为什么要这样？”

孟母告诉他：“读书求学不是一两天的事。就像我织布，必须从一根根线开始，然后一寸一寸地才能织成一匹布。而布只有织成一匹了，才有用，才可以做衣服。读书也是这个道理，如果不能持之以恒，像你这样半途而废、浅尝辄止，以后怎么能成才呢？”

孟子如梦初醒，从此一心向学，再也不敢旷课了。后来他学识渊博，继孔子而成为“亚圣”。

此外，还有一个故事：

晋朝有位将军叫陶侃，他小时候死了父亲，母亲含辛茹苦把他养大。母亲对他管教甚严，有什么过错，从不轻易放过。

他二十几岁时，在县里当小官，专门监管渔场。一次，他派人将一坛腌鱼送给母亲品尝。

母亲推知是公家的东西，不但没享用，还令差役把它带回去，并附了一封信说：“你做官，随便拿公家的东西给我，不但没有叫我高兴，反而叫我替你担忧。”

陶侃见信后，羞愧万分，从此终生不忘母亲的教诲，成了晋朝著名的清官。

所以，对父母长辈有益的责备，应乐于听

受。

常言道：“老人走过的桥，比你走过的路多。”“老人吃过的盐，比你吃过的饭多。”别看有些父母没文化，但他们吃的苦很多，懂得为人处世的分寸、接人待物的道理，这是比“纸上谈兵”更有价值的财富。

因此，我们在生活中处理各种问题时，应经常请教父母。他们的教导与指点，对自己会有很大帮助。佛教的《善生经》中也说：“凡有所为，先白父母。”凡是想要做的事情，首先应呈白父母，看能不能做。听了父母的建议，就可避免走许多弯路；否则，不经父母同意便去做，很容易“不听老人言，吃亏在眼前”。

5. 对父母永远要软言柔语

人老了，就变成了孩子。所以，假如父母的言行举止有失，比如天天打麻将、喝酒、吵架，那么子女应当好言劝解，不能语言犀利、态度强硬。

一次，我听一个年轻人说：“今天我父亲做的事很不对，我就把他狠狠痛斥了一顿。”当时，他一副很英雄的样子。

其实这是不对的，即使他父亲有错，这种做法也不恰当。父母毕竟是长辈，要以柔和的语言来规劝。倘若因看法各异，父母不接受你的观点，你也应婉转地给他讲道理。

古时候，有个孩子叫孙元觉，从小孝顺父母、尊敬长辈，可他父亲对祖父却极不孝顺。

一天，他父亲忽然把年老病弱的祖父装在筐里，把他送到深山里扔掉。孙元觉拉着父亲，跪下来哭着劝阻，但父亲不为所动。

猛然间，他灵机一动，说：“既然父亲要把祖父扔掉，我也没办法。但我有个要求：请把那个筐带回来。”

父亲不解地问：“你要这个干什么？”

“等您老了，我也要用它把您扔掉。”

父亲听了，大吃一惊：“你怎么说出这种话！”

孙元觉回答：“父亲怎样教育儿子，儿子就会怎样做。”

父亲大悟，赶紧把老人带回家好好奉养。

所以，纵然父母做得不对，性格难以沟通，子女也应巧妙地循循善诱，让他们放弃错误的做法，而没必要言辞犀利，令他们难堪。

孔子也曾说：“事父母几谏，见志不从，又敬不违，劳而不怨。”侍奉父母的过程中，见父母有不对的地方，要委婉地劝说。如果父母不采纳你的意见，还是要对他们恭恭敬敬，以诚恳的态度反复请求。若能再三规劝，明智的父母还是会接受的。

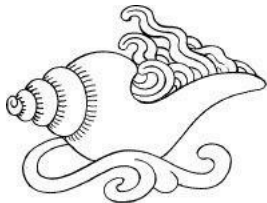
就像唐太宗李世民，他年轻时天下大乱，他常陪同父亲李渊一起打仗。

一次，李渊决定连夜拔营，攻打另外一个地方。李世民从各方面分析后，认为敌方可能有埋伏，此举难以成功，就再三劝阻父亲。

父亲不采纳他的建议。眼见整个军队就要拔营了，李世民就在军帐外面号啕大哭。

李渊见儿子哭得那么伤心，所分析的道理又比较中肯，于是及时停止了进攻行动。

所以，对于父母的错误，子女应想方设法温和劝谏，若能这样，父母很可能为之动容。如此，既保全了父母的名声，也尽了自己孝顺的本分。





第七章 生老病死都有福

假如从20岁就开始修行，到了80岁时，可能会直接进入来世的快乐生活。

1. 生死事大，早做准备

现在的人，对世间的一切事，无不斤斤计较、绞尽脑汁，对死亡大事却置之不理，仿佛死神已将自己忘却，这实在是掩耳盗铃的自欺之举。

瑜伽士秋雍，是塔波仁波切的首座大弟子，也是藏地公认的大成就者。

一位康巴的修行人，听闻其美名，特地前来拜见。他向尊者供养了布匹后，便乞求传法。尊者什么也没传。

经过再三请求，尊者拉着他的手，诚恳地说：“我也会死，你也会死！我也会死，你也会死！！我也会死，你也会死！！！”并告诉他：“上师的教言没有别的，我发誓没有比这更殊胜的窍诀了。”

或许有人听了，不以为然：“这哪是什么大法？上师应该给我加持一下，给我灌个最高最高的顶，这才是真正的法。‘我也会死，你也会死’，这个我也懂。如果这是法的话，我可以给上师传。”

然而，那个康巴人信心很足，觉得：“上师讲得确实有道理。上师总有一天会圆寂，我也总有一天会死，死的时候，连这个身体都带不走，更何况是其他东西了？所以，我一定要好好修无

常，舍弃今生。”

于是，他依此教言精进修持，最终获得了成就。

作为修行人，理应时常忆念死亡。印光大师在他的佛堂里，挂着一个大大的“死”字，并时时告诫后人：“人命无常，速如电光。”“光阴短促，人命几何，一气不来，即属后世。”可见这些大德对死亡的重视。

前辈的大成就者们，为了脱生死，历尽千辛万苦，以坚固的信心、勇猛的精进，朝如斯、夕如斯，方得明心见性。

只可惜现在的人，对世间的一切事，无不斤斤计较、绞尽脑汁，对死亡大事却置之不理，仿佛死神已将自己忘却，这实在是掩耳盗铃的自欺之举。

我们无始以来，由于二取执著，迷失了本来面目，原有的自性光明被无明所覆，以致长久流转于生死苦海。这一生若不悟道，则难越生老病死关。如果想重见光明，永脱生死，必须下一番功夫。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”只有放下一切，时刻忆念死亡，毫不懈怠地修行，方能嗅到本有的菩提芬芳。

2. 学佛的老人不痴呆

学佛是老人理想的归宿。很多老人学佛之后，精神上有了真实的寄托，对未来也有一种把握。所以，愿普天下的老人都能对自己的晚年生活善加抉择，以有意义的方式度过！

“夕阳无限好，只是近黄昏。”唐代诗人李商隐对无力挽留美好事物所发出的慨叹，恰恰是老人生活的真实写照。

时下，许多老人的吃、喝、穿、用已不用犯愁，但精神生活却日益空虚。有些老人退休后，整天靠打麻将、下棋、玩扑克等度日；有些老人则靠带孙子、逛公园、忙家务、养宠物来消磨时光……英国有位百岁老人说：“无聊，是一个致命的杀手。”因无法面对无聊的生活，他就一直工作，不肯退休。

强烈的孤独感和不知如何打发时间，是老人最大的心理障碍。许多子女认为，让父母吃好、穿好就是孝顺，却往往忽略了他们的内心感受。

人到了垂暮之年，周身体力逐渐衰退，口中的两排牙齿所剩无几，再香的食品也消化不了；人也变得老眼昏花，看不到远处或细小的东西；无论别人说话声音多大，耳朵都听不清楚。不仅如此，他们还常常非常健忘，总是昏昏沉沉，而

且身体老化、四大紊乱，致使百病缠身，饱受折磨。

老人们有大量的时间，可以自由支配，却找不到自己的兴趣所在。再加上子女都忙于自己的事业，平时除了电话问候以外，难得有人陪在身边嘘寒问暖。所以，他们整日里郁郁寡欢，脾气越来越古怪，心情越来越忧郁。

在日本，每年约有万余老人轻生；在美国，老年人成了自杀率最高的人群，每天近18名老人自杀身亡……

在这种情况下，学佛对老人来说，无疑是一种不错的选择。因为老人有一定的人生阅历，不容易被虚幻的欲望引诱，所以一旦接触佛法，比年轻人更容易产生共鸣。在藏地，人到了晚年，念观音心咒、绕塔、供灯……每天忙得不可开交，很少有人觉得空虚难耐，反而常抱怨时间不够。

俗话说：“学佛的孩子不变坏，学佛的老人不痴呆。”每位老人若能潜心学佛，在有限的时间里，为后世多积累善法资粮，那么，晚年不但不会空虚寂寞，还会开启智慧、获得解脱。

当然，值得一提的是，老人学佛应放下尘缘，做到“一心”，最好不要今天挂念孙子、明天惦记女儿，什么事情都想插手。明代张守约居士也说：“物外寄闲身，诸缘任运歇，不染半点

尘，唯念一声佛。”

《净土圣贤录》中有一则故事：

嘉庆初年，杭州有位老太太到孝慈庵问道源和尚：“修什么法门，可以一生脱离苦海？”

和尚告诉她：“任何法门无过于念佛。然而，念佛不难，难于持久；持久不难，难于一心。你若能做到专心持名、至诚发愿，临终时佛定来接引你脱离苦海！”老太太听后，欣然拜别。

回家后，她将一切家事交给儿媳妇等人，自己设了一间净室，每天在里面念佛修行。

几年后，老太太又去问和尚：“蒙您开示，弟子弃舍家务，专事念佛，自问可以做到持久不懈，但苦于无法达到一心，请师父慈悲指点。”

和尚说：“你虽抛却家务，却没有斩断对子孙的执著，爱根未拔，如何一心？”

老太太叹道：“师言极是！我虽然管住了身体，却没有管住自己的心，从此以后，我真的要万缘放下。”

回去以后，她时时提醒自己，摄心念佛，对什么事情都不管。久而久之，大家都称她为“百不管”。

如是又过了几年，一日她到和尚面前说：“您确实没有欺骗我。弟子过几天就西行了。”数日后，老太太无疾而逝，异香满室，瑞

相纷呈。

可见，学佛是老人理想的归宿。很多老人学佛之后，精神上有了真实的寄托，对未来也有一种把握。所以，愿普天下的老人都能对自己的晚年生活善加抉择，以有意义的方式度过！

3. 生老病死不过才一个轮回

一对年轻姐妹在鲜花绚烂的花园中，遇见一位风烛残年的老妇人。小女孩看着发白面皱、齿落背佝的老妇人，问：“姐姐，我们会不会变成她那样呢？”“会的，一定会变成那样的！”

衰老，是现代人的头号大敌，没有一个人愿意自己变老，于是想方设法挽留逝去的青春。然而，“青山留不住”，看着皱纹一天天增多，谁也不能阻止无常的脚步。

有一部影片中，曾有段很有意思的对话：

一对年轻姐妹，在鲜花绚烂的花园中，遇见一位风烛残年的老妇人。

小女孩看着老妇人发白面皱、齿落背佝，问：“姐姐，我们会不会变成她那样呢？”

“会的，一定会变成那样的！”

人老了以后，身上、脸上都是沟壑纵横，布满皱纹。又因体内的血肉减少，骨头和皮之间的肉慢慢干了，使得骨节暴露无遗，牙腮骨、关节头也全都凸出在外……

看到这种情景，许多老人闷闷不乐，特别苦恼。其实没什么可苦恼的，就好比到了秋天，再怎么洒水、施肥，鲜花仍会慢慢枯萎，人老了也是同样，这完全是自然规律，所以应当顺其自然。

然。

前几年，有个六十多岁的老人，想做乳房整形手术。医生担心她身体吃不消，手术可能有风险，但她却执意坚持，非做不可。当记者问及原因时，她直言不讳地回答：“就是为了美丽。这样才会越活越年轻，越活越愉快，爱美并不是年轻人的专利！”

还有一个八十多岁的老大爷，去医院做了除皱手术。他告诉记者：“我平时爱锻炼，身体没有任何毛病，就是脸上皱纹实在太多了，看起来特别不舒服，所以，我下决心求助于整容医生的妙手，毕竟爱美之心人皆有之！”

2007年，一个62岁的老人也接受不了变老的事实，非要做面部拉皮、隆胸等多项手术，结果手术没有成功，整容让她永远离开了人间。而且，术前她没有把整容的事告诉家人，对老伴也只说是6000元的小手术，但实际上却花掉了25万人民币。

我也认识一个很有钱的老人，身边许多人常吹捧她越老越年轻、越老越漂亮，她听了以后美滋滋的，十分受用。但实际上，谁都看得出来，这只是恭维而已。然而，就是为了这些恭维，她自己饱受了很多痛苦。

现在许多老人，不懂生老病死的规律，一味地做些毫无意义的事，却不知衰老一旦降临，再

怎么躲避也无济于事。

《瑜伽师地论》中，讲了人老之后的五种状况：

一、盛色衰退：身体、脸色的光华消失，不复年轻时的模样。

二、气力衰退：昔日力气充沛，年老后虚弱不堪。

三、诸根衰退：眼、耳、鼻等诸根日益老化。

四、受用境界衰退：过去可任意享受各种妙欲，人老后就有心无力了。

五、寿量衰退：寿命日渐穷尽，有减无增。人人都难逃这五种命运，生老病死是一种规律，谁也没办法超越。有些人因承受不了衰老的痛苦，故希望尽快死去，可实际上，当死亡真正降临时，他们又特别害怕，唯恐避之不及……

不过，同样是衰老，修行人在面对的时候，与世人就有天壤之别，甚至还能利用它导人向善。

日本有一位良宽禅师，毕生精进修持，从未懈怠。晚年时，家乡的亲戚来找他，说他外甥不知上进，整日花天酒地、不务正业，希望禅师能用佛法开导他。于是禅师答应回去看看。

禅师回到故乡后，外甥对他的突然到来，有预感是来教训自己的，但仍然殷勤接待，并特地

留他住了一夜。谁知禅师一句重话也没说，好像什么事都不知道的样子。

第二天，禅师临走时，对外甥说：“我老了，两只手老是发抖，你能帮我鞋带子系上吗？”外甥很欢喜地照做了。

这时，禅师语重心长地说：“谢谢你了！唉，人老了，做什么都没用，连一个鞋带都不能系。你要好好保重自己，趁年轻的时候，把人做好，把事业基础打好。”说完后，禅师就离开了，对他的非法行为只字不提。

但从那天以后，他的外甥痛改前非，再也不去花天酒地了。可见，有些老禅师因为一生修行，点点滴滴的行为都能感化他人。

其实，人一旦老了，就应该坦然面对。不要明明已经80岁了，却非要年轻40岁，想重新过美好的生活，这是办不到的。萨迦班智达也说：“诸人羡慕得长寿，又复恐惧成衰老，畏惧衰老望长寿，此乃愚者之邪念。”一味地渴望长寿、畏惧衰老，这是愚人的邪念。

当然，这一点口头上谁都会说，可衰老真正到来时，自己到底会如何面对？这要看肚子里有没有一点境界了。如果有的话，实际行动中就会做得出来。

4. 不要临“死”抱佛脚

假如从20岁就开始修行，到了80岁时，可能会直接进入来世的快乐生活。但这一生若迷迷糊糊就过了，临死却希望时光倒流、重新做人，那时已经没有力气了，也没有这个机会了。

我曾看过一则小故事：

有两兄弟，住在80层的高楼上。一次，他们半夜三更回家，发现电梯因为维修，已经停了。二人经过商量，觉得自己年轻力壮，干脆爬楼梯回家。

他们先爬了20层，有点累了，哥哥说：“包太重了，把它先放在这里吧，明天再下来拿。”于是他们放下行李，轻装上阵。

到了40层时，弟弟开始抱怨：“你之前明明看到了停电梯的通知，为什么不早点说？咱们可以提前回来。”哥哥说：“我不是忘了吗？那有什么办法。”他们开始互相争吵、指责。

吵吵嚷嚷之下，两人爬到了60层。尽管他们彼此不满，但累得要命，争斗的力气也没有了。

只休息了一会儿，他们又继续往上爬。

终于到了80层，兄弟俩已是精疲力竭。他们缓了一口气，正准备开门，一摸口袋才发现——钥匙还留在20层楼的包里。无奈之下，两人只好

在门口睡下……

这故事看似是个笑话，但用佛法来解释的话，正说明了我们人生的几个阶段：

20岁时，不管是生活也好、工作也好，基本上比较轻松，没有太大压力。

40岁时，工作中、家庭中的恩怨层出不穷，满肚子都是各种牢骚。

60岁时，尽管内心有诸多不满，但已经没力气抱怨了。

到了80岁接近死亡时，回顾整个人生经历，好像自己一无所得。尤其最关键的“来世”钥匙，在20岁时就忘记带上了。

当然，假如从20岁就开始修行，到了80岁时，可能会直接进入来世的快乐生活。但这一生若迷迷糊糊就过了，临死却希望时光倒流、重新做人，那时已经没力气了，也没有这个机会了。

所以，大家应当以此来勉励自己。能从小行持善法是最好的，但若没有这种缘分，什么时候遇到佛法，就从那个时候开始，精进修行也不迟。这样，临死时才不会悔之晚矣！





第八章

为什么我们的日子过得那么难

幸福的根本，并不在于你拥有了多少金钱，而在于你减轻了多少欲望。

1. 世人最大的毛病 就是没有无常观

现在大多数人，对于死亡，总是一味地回避，谈到“死”就觉得忌讳，如同鸵鸟在遇到危险时，把头埋在沙中一样，实在是有点可笑。

人终有一天会死，这是谁都逃不脱的命运。

我们从出生那一天起，便一步一步地向死亡靠近。寿命就像漏了底的水池，从来不会增加，只有越来越少，死神犹如夕阳西下的阴影般，片刻不停地向我们逼近。

谁也无法确定何时何地会死，谁也没有把握明天或今晚，自己会不会命归黄泉。死神从不与人约定时间，他往往出乎意料地降临，让我们一命呜呼。所以，《地藏经》中说：“无常大鬼，不期而到。”

在《四十二章经》中，佛陀曾问弟子：“生命有多长？”

有人说是“几天”，有人说“在饭食间”。佛陀都摇头说不对。

后来有人说：“生命在呼吸之间。”

佛陀才予以首肯，点头称是。

可见，人的生命极其脆弱。我们的房子若没遇到自然灾害，差不多能保证几十年不坏，可是

我们的生命，却无法跟谁签合同，保证它能存活几十年。龙猛菩萨在《亲友书》中也说：今天晚上沉沉地睡去，谁也不敢保证明天可以安然醒来。

然而，世人最大的毛病，就是没有无常观。他们天真地以为死亡不会那么快到来，整天为了几十年后的事打算。殊不知“黄泉路上无老少”，死亡的来临，并非自己想的那样缓慢而有规律。

要知道，死亡出现的方式、时间，永远是无法确定的，谁又能预知明天和死亡哪一个先到来呢？

或许有人认为：“既然死亡是每个人的归宿，早晚都会临头，那有什么可害怕的？”

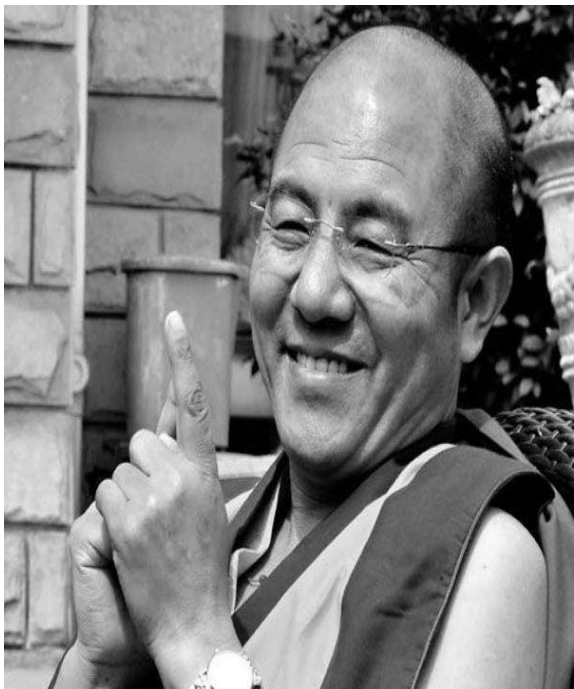
如此为自己壮胆，无疑是一种自欺。其实，众人皆死，并不会摆脱你个人面临死亡的痛苦。所以，我们若要是对自己负责，就应尽快放下对今生的贪执，为漫长的后世多做准备。

现在大多数人，对于死亡，总是一味地回避，谈到“死”就觉得忌讳，如同鸵鸟在遇到危险时，把头埋在沙中一样，实在是有点可笑。

他们明知自己迟早是“死路一条”，却故意忽略，想方设法忘掉，然后拼命贪恋今生的一切，从不肯为后世做丝毫准备，不禁让我想到了状元禅师的《醒世诗》：

急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋，
朝朝暮暮营家计，昧昧昏昏白了头。

是是非非何日了，烦恼烦恼几时休，
明明白白一条路，万万千千不肯修。



昨天之前发生的一切，是昨晚的梦；明天之后
发生的一切，是明晚的梦；现在的一切，正在做梦。

2. 人80%的痛苦 都与金钱息息相关

这个世界上，80%的幸福与金钱无关，80%的痛苦却与金钱息息相关。

在佛教中，对金钱如何看待呢？

它既不是善也不是恶，既不是美也不是丑，它能给人们带来痛苦，也能带来快乐，关键要看用它的人怎么用。

在唐朝，一位政治家、文学家叫张说，他撰写了一篇不到两百字的《钱本草》，其中就以草药为喻，说明金钱既不是好东西，也不是坏东西。用好了，就像草药可以治病一样，能济世救人、自利利他；用不好，就像草药会变成毒一样，能伤人性命、自害害他。

但可惜的是，如今许多人都没有把它用好，以至于这个世界上80%的幸福与金钱无关，80%的痛苦却与金钱息息相关。

有些人拥有的钱越多，痛苦就越大。正如华智仁波切所说：“有一条茶叶，就会有一条茶叶的痛苦；有一匹马，就会有一匹马的痛苦。”

佛陀在《大宝积经》中也说：“财物如幻亦如梦，愚痴众生被诳惑，刹那时得刹那失，何有

智者生爱心？”钱财的本质如梦如幻、极其虚妄，愚痴的众生没有认识到，就容易被它欺惑。其实，钱财可以很快得到，也能很快就失去，看清了这一点后，智者又岂会拼命地贪执它？

唐朝有一位庞蕴居士，将家中的金银细软用船装着，全部扔到了湘江里。有人问他为什么这样做，庞蕴唱了一首偈子：“世人多重金，我爱刹那静。金多乱人心，静见真如性。”

当然，完全看破金钱，对大多数人来讲，是根本不现实的。所以，佛陀在经中说，通过正当的途径积累财富，也是允许的。

比如，《杂阿含经》、《善生子经》中都提到了，我们所赚的钱应该分为四份：一份用于衣食温饱；两份用于投资营利；还有一份要储蓄起来，以备不时之需。

可见，佛陀并没有要求把所有钱财全部抛弃，因为我们不可能像蚯蚓一样，天天吃土就可以了。尤其是作为在家人，若不赚钱养家糊口，生活就没办法过下去。

但即便如此，对金钱也不能过于崇拜。其实，金钱不像有些人想得那样“无所不能”。世人也说：“钱可以买到房屋，却买不到温暖；钱可以买到药品，却买不到健康；钱可以买到书本，却买不到智慧；钱可以买到床铺，却买不到睡眠……”

当然，金钱也并非一无是处。法国作家小仲马在《茶花女》中，就曾说：“钱财是好奴仆、坏主人。”如果把钱仅仅视为一种工具，有也可以、没有也可以，多也可以、少也可以，自己会活得非常自在；但若把钱当成人生的全部，明明已经衣食无忧，却仍不知满足、欲壑难填，这样绝不会有真正的快乐。

然而遗憾的是，现在很多人却偏偏选择后者，把金钱当成“主人”，自己成了金钱的奴隶。他们有一栋房子，还想再买一栋；有一辆轿车，还想再买一辆……为了这些可有可无的东西，耗尽自己的一生，也错过了本该拥有的幸福。

3. 修心是一门技术

世间上的万事万物，无一不是心所生的虚幻假象，但芸芸众生信以为真，颠倒地将其执为实有，导致各种痛苦此起彼伏。

心的力量不可思议，它可以让一切可能变成不可能，也可以让一切不可能变成可能。

常言道：“一切世间事，串习无不成。”就像舞蹈演员，开始什么动作都不会，但逐渐经过训练，就可以跳得非常精彩。还有杂技团的孩子，经过长年累月的串习，身体特别柔软，摆怎样的动作都没问题。

同样，凡事不管是真是假，只要心对它长期串习，认为是真的，到了一定的时候，不用故意去想，也会自然产生真实的力量。佛陀在经中亦云：“是故无论真或假，凡事若经久串习，串习力达圆满时，不思亦能生是心。”

这样的事例，在现实生活中不胜枚举。

某医学院有一位教授，发给每个学生一颗药，说这颗药可使血压上升。服药不久后测量血压，果然都上升了。实际上，那仅仅是一颗糖而已。

还有一个故事说：某病人因感冒咳嗽到医院看病，经X光检查，说是得了肺癌。病人得知这

个消息，病情更加严重，几乎没办法下床。后来隔了一个星期，医院打电话来道歉说，重新检视原来的X光片，发现他得的病仅是普通感冒，而非肺癌。那病人一听，立刻从床上跳起来，马上就痊愈了。

还有两个人，同时去检查身体，一人是感冒，一人是癌症。但医生把化验单搞错了，得癌症的认为自己只是感冒，结果就好了；感冒的认为自己得了癌症，最后就死了。

这种经历我也有。有一段时间我经常咳嗽，去马尔康拍片子，医生说是肺炎，肺有很严重的问题。当天下午我就感觉肺部特别痛，觉得医生诊断得没错，不仅仅是肺炎，还可能是肺癌。后来到大城市里一检查，根本不是肺方面的毛病，顿时就感觉轻松了。

可见，心的力量的确非常大。

其实，世间上的万事万物，无一不是心所生的虚幻假象，但芸芸众生信以为真，颠倒地将其执为实有，导致各种痛苦此起彼伏。所以，佛陀大慈大悲地告诫我们：“应观法界性，一切唯心造。”“凡所有相，皆是虚妄。”

若能懂得这一点，对减少痛苦会有很大的帮助。假如你平时遇到挫折或不痛快，就想：“这些都是心造的，如果没有去执著，根本不会这样。”一下子，原本难以忍受的天大之事，就显

得微不足道了。

4. 一切苦乐都是心在作怪

如今不少富翁，虽居于豪华的别墅内，却常常失眠，无药可治；更有一些高官厚禄之人，为争权上位而强作欢颜，心无安闲，生活中少有欢喜可言。由此足以证明，苦乐主要是由心所引发，跟外在物质的好坏关系不大。

苦乐到底是建立在外境上，还是内心上？不少人对此从来没有思考过。

其实，如果说外境上真实成立苦乐，那不论谁接触此外境，都应该生起同等感受，但实际上并非如此。就拿不净粪来说，喜欢洁净的人见后会发呕，不愿靠近；而猪狗见之却欢喜若狂，觉得遇到了难得的美味。或者对于美女的身体，修不净观的人认为是一具臭皮囊，而贪欲强烈者会觉得美妙悦意。

因此，外境上并不存在苦乐，一切统统是心在作怪。心认为好，就会带来快乐；心认为不好，就产生痛苦。

以前陶渊明在隐居山林时，做了一张无弦琴，这张琴仅有其形而不能发出声音，陶渊明却常常独自在家“抚琴自娱”，煞有介事而又自得其乐。与之相反，如今不少富翁，虽居于豪华的别墅内，却常常失眠，无药可治；更有一些高官厚禄之人，为争权上位而强作欢颜，心无安闲，生

活中少有欢喜可言。由此足以证明，苦乐主要是由心所引发，跟外在物质的好坏关系不大。

记得有一条新闻报道说：

温州有一个亿万富翁，他虽然很有钱，但一点都不快乐。

有一次，他在随从的簇拥下，从一家星级酒店出来。一个乞丐向他伸手乞讨，他不耐烦地给了一元钱。

乞丐显得非常高兴。他觉得很惊愕：一元钱竟让乞丐兴奋异常，而自己日进千金，却找不到任何东西能挑起自己的兴奋，这是为什么呢？

于是，他让随从们先回去，说今天自己要走一走。等大家离开后，他又回头去找那个乞丐，并在一家偏僻的餐馆里请乞丐吃饭。

为了不让别人认出他，他将脸遮挡在衣服里，与乞丐探讨起了人生。

乞丐告诉他，自己每天都很快乐、很轻松，每天晚上睡八个小时。

乞丐的话，让他感到悲哀。因为他日日为失眠所扰，吃再高级的安眠药也睡不着。所以，他深深体会到，财富不一定能带来快乐……

因此，只有对心的本体有所了解，甚至对空性有所认识，才会知道什么是真正的快乐。除此之外，再怎么样辛辛苦苦寻找快乐，快乐也会像彩虹一样，离自己越来越遥远。《入行论》也

说：“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。”

5. 难得知足

现今有些人物质富足、生活奢华，却始终感觉不到快乐，成天愁眉苦脸、唉声叹气。这样的人，外在的环境再舒适，对自己也是没有任何意义。

只要心有满足，就是最大的财富。

龙猛菩萨在《亲友书》中讲过：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”意思是，佛陀告诉我们，在世间一切财产中，知足少欲最为珍贵。只要知足少欲了，纵然自己身无分文，也是真正的富翁。

不仅佛陀强调这一点，有些世间名人也将之奉为信条。比如像苏东坡，他的有些行为就令人赞叹。

苏东坡最初在杭州当太守，跟佛印禅师比较合得来。他们经常在那儿看西湖，一起坐在船里参禅悟道，研究东坡肉，日子过得挺惬意。

后来，苏东坡被贬到南方去了。当时的南方偏僻荒凉，那些苦地方没有东坡肉吃，苏东坡就说“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，天天有荔枝吃，他也挺高兴。

又过了一段时间，他不当官了，也没有人送礼了，但觉得“菊花开时乃重阳，凉天佳月即中秋”，菊花开了，即是重阳节；天上有明月，就

当中秋节。天天都是良辰佳节，没有家人团聚也很开心。

对苏东坡来说，多大的福都能享，多大的罪都能受，而且不以其苦。林语堂管他叫“不可救药的乐观主义者”，这种乐观主义正是来源于知足少欲。

相比之下，现今有些人物质富足、生活奢华，却始终感觉不到快乐，成天愁眉苦脸、唉声叹气。这样的人，外在的环境再舒适，对自己也是没有任何意义。

古代有两位兄弟，经常去山上砍柴。

一次，他们看到有只老虎正要吃一位老人，于是想办法赶走老虎，把老人救了下来。没想到，那位老人竟是山神。

为了报答救命之恩，老人许诺给两兄弟任何所需之物。

大哥说要财富，老人就给他一枚金戒指，用它能够点石成金。

回来之后，大哥享尽人间荣华，买房、娶妻、生子……该有的完全拥有了。但他的精神压力越来越大，为了保护财产、解决财产纠纷，一生中的痛苦接连不断。

而弟弟，当时没有任何奢望，只说过得平凡快乐就可以。

老人送他一串风铃。每当心里不舒服时，弟

弟只要听一听风铃的清脆声音，所有烦恼就会一扫而空。

两兄弟比较起来，弟弟尽管生活简单，但一辈子都过得非常快乐。

以为吃得好、穿得好、住得好，就是最快乐的事，实际上，这种快乐并不长久。最长久的快乐，是我们拥有一颗知足的心。《八大人觉经》也说：“生死疲劳，从贪欲起。少欲无为，身心自在。”

所以，内心没有太多贪欲，才能享受到生活中的美好。过于贪恋、执著金钱，一辈子都会活得很累。

6. 财富宛若秋云飘

“身体犹如水中泡，财富宛若秋云飘。”但可惜的是，世人耽著荣华富贵，真正能明白此理的寥寥无几。

如果明白无常之理，对今生的钱财名利，就不会有强烈的执著了。

其实，从有钱人的身上，我们很容易体会到无常。

比如，中国某财经杂志曾发布了“2009年本土富人排行榜”，其中2008年财富超过300亿人民币的人有8位，而2009年时，1位也没有；2008年财富超过200亿的人有26位，而2009年只有1位。在短短的一年中，亿万富翁人数锐减，有些人一下子从高处跌入低谷。

还有，以前亚洲女首富叫龚如心，她与丈夫白手起家，共同缔造了一个地产王国。1997年，美国《福布斯》公布的“世界超级富豪榜”中，龚如心以70亿美元个人资产，位居世界华人女首富，比英女王还要富有7倍。后来她丈夫不幸去世，为争夺巨额遗产，她和公公打了九年官司，并最终获胜。但没有想到的是，争取到遗产一年半之后，她就因患癌症而撒手人寰。

这一现象，恰恰印证了麦彭仁波切的一句话：“身体犹如水中泡，财富宛若秋云飘。”但可

惜的是，世人耽著荣华富贵，真正能明白此理的寥寥无几。

憨山大师在《醒世歌》中也说：“春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄，荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。”春天才看了杨柳的绿，秋天又见到菊花的黄——通过两种颜色的对比，可看出春天和秋天的无常变迁。同理，荣华犹如三更的美梦，很快就会醒来；富贵也如同九月的白霜，一下子就会化为乌有。

因此，大家应多思维这些大德的教言，对于钱财等身外之物，尽量看得淡一些！



7. 钱越多，欲望应该越少

幸福的根本，并不在于你拥有了多少金钱，而在于你减轻了多少欲望。欲望少了，虽卧地上，犹为安乐；欲望多了，虽处天堂，亦不称意。

贪欲比较炽盛的人，很少有知足之时。他们视钱如命，就算是走路时，两眼也四处搜索，总盼望有什么意外收获。

为了赚钱这一目标，熙熙攘攘的大街上、人潮汹涌的股市上、推杯换盏的酒桌上、尔虞我诈的生意场上……到处都有他们忙碌的身影。

然而，就算一朝腰缠万贯，他们也没有感到满足。骑自行车的向往摩托车，有摩托车的渴望汽车，然后追逐“沙漠王子”、奔驰；住一室一厅的想换五室二厅，住五室二厅的又野心勃勃为别墅而奔波；拥有别墅的，更梦想着：春天，推开窗户，就能欣赏东京街头千树万树樱花开的盛景；夏天，足不出户，就能享受阿尔卑斯山的习习凉风；秋天，在自家的花园里，便能观赏日内瓦湖的清凉月影；冬天，走出房门，便能踩在夏威夷海滩细软的金沙上……

他们殚精竭虑地谋求财富，不择手段，恨不得全世界的财产都归自己所有。甚至，有时候在富人面前，极尽谄媚巴结之能事，忍辱更

是“修”得不错，心甘情愿地当牛做马、任人凌辱。

曾有一位富家子弟与人比武，大败而归。回到家中拿一男仆出气，打了10个耳光。之后，他于心不忍，就拿出10块金币予以补偿。

这个仆人贪心极重，一见到钱，脸上的剧痛顿时消失，眉开眼笑地说：“请您多打几下！几百下我也挺得住，只是打一下给我一个金币就行。”

主人一听，气上加气，对他一阵毒打后，却一分钱都未付。

现在很多人就像这个仆人一样，完全沦为了金钱的奴隶，坚信有钱就可以颠倒乾坤、无所不能。正如莎士比亚在一本书中所形容的：“金子，黄黄的、发光的，宝贵的金子！只这一点点儿，就可以使黑的变成白的，丑的变成美的，错的变成对的，卑贱变成尊贵，老人变成少年，懦夫变成勇士。”

他们以为金钱能给自己带来幸福，却不知幸福是一种满足的心态，有时候跟金钱有关，有时候跟金钱并无关系。即便跟金钱有关，心理学家研究发现：在影响幸福的各种因素中，金钱也只起到20%的作用。

幸福的根本，并不在于你拥有了多少金钱，而在于你减轻了多少欲望。欲望少了，虽卧地

上，犹为安乐；欲望多了，虽处天堂，亦不称意。

8. 越攀比，越吃亏

人生的痛苦之一，就是控制不住自己的心。尤其是喜欢跟人比较，是我们内心动荡、恍惚不安的来源，也让大部分人活在患得患失的世界中，不能解脱。

有一年奥运会的游泳比赛，冠军被日本选手获得，亚军和季军分别是美国、俄罗斯选手。

赛后，记者们采访得到冠军的日本选手，问：“与你相邻的水道，一边是美国人，一边是俄罗斯人，你知道他们都曾经打破世界纪录吗？”

他真诚地回答：“不知道。”

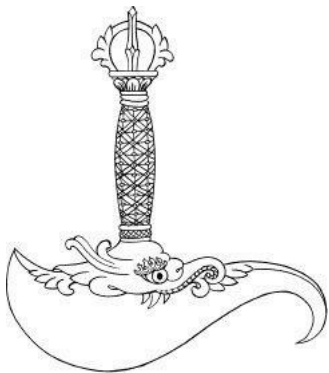
记者又问：“你知道其他选手紧追在后，而你一度被俄罗斯劲敌超越吗？”

他摇了摇头：“不知道。我只管自己向前游，任何人跟在我后面或超越我，都不会对我造成影响，只要一心一意游泳就好。”

可见，一个人在前进的路上，只要做好分内的事，不与他人攀比就能成功。如果存有较量之心，便会不自觉地模仿别人，这样的结果只会落后，因为你在模仿时，别人已经完成了。只有自己努力前行，得到的结果，才真正属于自己，哪怕它并不尽如人意。

《金刚经》也说：“应无所住而生其心。”就

是在劝我们，人应该无所执著地活着。



9. 耍小聪明的下场都不好

喜欢玩弄小聪明的人，就算暂时得到一些利益，也并不会长久，早晚都会坏事，给自己和他人带来无尽的祸患。

很早以前，森林中百兽过着闲逸、安乐的生活。因为没有兽王，百兽便商议寻找一个有资格的动物来领导群兽，于是四处寻觅。

一天，有只狐狸跑到一家染衣坊寻找食物，不慎掉进了染缸。它惊恐万分，拼命挣扎，等到爬出染缸时，已是筋疲力尽。它再也没有心思寻找食物，落荒而逃。

在河边喝水时，狐狸见到水中的倒影，忽然发现自己身上的颜色变得美丽异常，与众不同。正在这时，寻找兽王的动物们发现了它，惊奇地问它是什么动物，是从什么地方来的？狐狸灵机一动，诈称自己是天帝派来做兽王的。

群兽从来没有见过它这样的动物，又听说是天帝派来的，便信以为真，拥立狐狸为王。

当上兽王的狐狸得意忘形，开始作威作福，不但役使所有野兽为自己做事，还忘乎所以地让狮子当坐骑，四处游玩。照理说，这狐狸当了兽王，应该对同类特别关照才是，但狐狸反而痛恨狐群，百般加以折磨。

动物们本以为有兽王领导，生活会更加幸福、快乐，没想到却落得痛苦不堪。众狐狸更觉得“兽王”是飞来横祸，大惑不解，暗地对兽王进行观察。后来，它们怀疑这天帝所赐的兽王是狐狸假扮。

众狐狸找了个机会，偷偷地问狮子：“每月十五月圆之日，兽王是否仍要骑着你去游玩？”

狮子说：“不，兽王每月十五都给我放假，它总是单独离去。”

群狐说：“我们狐狸每到十五日就会昏迷一阵，好一会儿才能恢复。你可以在十五日那天跟踪兽王，看它是不是狐狸所扮。”

等到十五日，兽王照常向远处跑去。狮子便悄悄地跟在后面，到了一个山洞里，果然看见兽王像死尸一样倒在地上，昏迷不醒。

狮子这才知道动物们都上当受骗了，尤其是自己，居然被狐狸当坐骑戏弄了这么久。狮子恼羞成怒，一跃而上将这只狐狸吞食了……

群兽因为没有好好考察，让一只卑劣的狐狸当了兽王，结果都受到了莫大的痛苦。那自作聪明的狐狸，也落了个自取灭亡的下场。

《法句经》中有这么一句：“无乐小乐，小辩小慧，观求大者，乃获大安。”耍耍小聪明，只能得到一些小乐，甚至得不到快乐，只有发大心，利益一切众生，才能获得究竟的大安乐。

所以，生活中我们一定要擦亮眼睛，远离耍小聪明的人。

10. 把嫉妒心化为随喜心

看到别人快乐，心中应当真心随喜，替他高兴。如果实在生不起随喜，自己也要懂得克制，千万不要因嫉妒而发恶愿。

嫉妒，是一种极其普遍、又杀伤力极大的心态。若对超过自己的人无法忍受、心生烦恼，这就是嫉妒。

女人嫉妒别人的年轻、美貌，男人嫉妒别人的才华、财富、权势，儿童嫉妒别人能拥有梦寐以求的玩具……林林总总，无所不嫉。

在《杂譬喻经》中，就讲了一则嫉妒的公案：

从前有个婆罗门，他的妻子没有生育，小妾却生了一个男孩。妻子非常嫉妒，趁人不注意，用小针刺入小孩头顶，孩子不久就死了。

小妾悲痛欲绝。后来知道是妻子所为，于是受持八关斋戒，以此功德回向，发誓要报仇。

小妾七日后命终，于七八世中转生为妻子的孩子，容貌端正、聪明伶俐，但都是小时候夭折。妻子悲痛不已，比小妾丧子时哭得更厉害。

后来有一僧人，是阿罗汉的化现，告诉了她前因后果。妻子才恍然大悟，遂向僧人求戒。僧人让她第二日到寺院受戒。

次日，她在去寺院的途中，小妾又化为毒蛇，阻挡她的道路。僧人严厉地作了呵斥，令二人解怨释仇，忏悔了往昔的怨结。

古今中外这方面的公案非常多，由于嫉妒不是有形有相的东西，故很难控制，一旦它不小心生起，只能任其摆布。

莎士比亚笔下的奥赛罗，因为怀疑妻子不忠，妒火中烧，杀了妻子与假想的情敌后，自己也同归于尽；《三国演义》中，“羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭”的周公瑾，因嫉妒诸葛亮的才华，在发出“既生瑜，何生亮”的感慨后，郁闷而死。

他们的死，引起了后人很多哀叹。但又有几人能拍着胸脯说，自己身上没有奥赛罗与周瑜的影子呢？

所以，人与人之间，最好不要有嫉妒，看到别人快乐，心中应当真心随喜，替他高兴。如果实在生不起随喜，自己也要懂得克制，千万不要因嫉妒而发恶愿：“今生我比不上他，来世我要变成恶魔专门害他。”

发心若是这样的话，那一切都完了！在嫉妒的战场上，只有失败，没有战利品可得。嫉妒心重的人，就算暂时害得了别人，但终究还是害了自己。

11. 比富不如比德

现在有些人，该比的学问和品德，没人竞争；而不该比的吃穿，人人都互相攀比。

我读书时，学习气氛不太好，学生们天天比谁的衣服好看、谁的衣服高档，谁吃的花样多、谁吃得昂贵……似乎这些才是他们人生的主要目标。

现在更是如此：一顿饭动辄花费几万块，一件名牌衣服甚至超过上百万，这样大家就觉得了不起。

在晋朝，石崇曾与王恺（晋武帝的舅父）以奢靡相比：

王恺饭后用糖水洗锅，石崇便用蜡烛当柴烧；王恺做四十里的紫丝布步障，石崇便做五十里的锦步障；王恺用赤石脂涂墙壁，石崇便用花椒。

晋武帝暗中帮助王恺，赐了他一株珊瑚树，高二尺许，世所罕见。王恺向石崇炫耀，不料石崇挥起铁如意，将珊瑚树打得粉碎，然后一笑置之：“别心疼，我赔你就是。”遂命左右取来六七株珊瑚树，个个皆高三四尺，比王恺那株强多了。

如今，攀比在一些偏僻地区，也逐渐蔚然成

风。每逢节日，人们会比身上的衣服如何高档、饰品如何华贵……在大城市里，比富的现象更是层出不穷，甚至有些行为令人咋舌。

其实这些都不好。人活着的关键在于德行和学识，一个人只要德学双馨，生活再贫寒也不可耻。

佛教中有些高僧大德即是如此。例如，慧林禅师的一双鞋子穿了二十年；通慧禅师终年一件衣服，衣服补了再补。不像现在有些人一样，天天追逐流行时尚，衣服换来换去。

古人常说：“由俭入奢易，由奢入俭难。”一个人最初生活节俭，以后有条件了，奢侈起来很容易；而从奢侈的生活步入俭朴，便相当困难了。像有些人，从小娇生惯养，被视为“小公主”、“小王子”，在呼风唤雨、一呼百应中成长，生活条件极为优越。但后来家境突逢变故，一夜之间贫困潦倒、不名一文，需要为生计而四处奔波时，他们往往极其脆弱，有的甚至会自杀。

究其原因，就是他们往昔只迷恋物质上的富足，却忽略了精神上的贫乏。在物欲横流的当今时代，人们确实需要自我反省。人活着，不能一味追求时尚、贪图享乐，而要关心自己的德行和学识。

爱因斯坦就是个注重德行和学识的人。有一次，他被邀请去参加同学的生日宴会。因为他穿

着与平时一样，有同学就嘲笑道：“你父亲的生意是不是很不顺利？”

他坦率地说：“父亲的生意是有些不顺利，但也不至于买不起一件衣服。”

另一位同学哈哈大笑：“既然买得起，何不买一件，把自己打扮得更体面一点呢？”

爱因斯坦十分严肃地说：“我认为作为年轻人，不能只向社会索取，而应该思考怎样为社会做贡献！”一句话，说得那些同学无言以对。

人活在世上，最有意义的就是无私奉献，以不求回报的心态帮助众生，而不是盲目与别人攀比。

12. 失败是如何炼成的

傲慢，使人不见自己的过失，也不见他人的功德。如果一个人自傲而轻人，那么他不仅不被人们欢迎，他所具有的功德也将逐渐退失。

大作家海明威说过：“炫耀广博见识或渊博学问的人，是既没有见识、也没有学问的人。”傲慢会使人变得无知，甚至变得无耻。

以前，印度有位叫真空巴的国王。他有两个儿子，小王子自知当国王的希望渺茫，便志愿修道。征得父王同意之后，他离开皇宫，进入人迹罕至的密林，专心修持。

时日不长，国王驾崩，太子继位不久也死去了。

国不能一日无君，群龙无首的大臣们商议后，决定迎请潜居深山的小王子回宫继位。初时小王子道心坚定，不愿下山，但经不起大臣们的屡屡哀求，遂回宫登上了国王的宝座。

他当上国王后，淫欲心猛厉。为了满足贪欲，他立下了邪恶的法规：“国中未婚的女子，国王都拥有初夜权。”

手下大臣极为反感，纷纷对他善言劝诫。但这位傲慢的国王根本听不进去，一怒之下将劝告他的大臣杀死。

这样过了很长时间。一天，一个女人在许多男人面前裸体奔跑，并站着小便。人们都指责她不知羞耻，可她却说：“大家都是女人，有什么不好意思？你们这些女人能站着小便，我为什么不能？”

旁人说：“我们明明是男人！”

女子立即反驳：“不！这个国家只有国王一人是男人，否则，你们怎么会容忍自己的妻子、姐妹和女儿受侮辱呢？国王的行为比我更可耻，你们为什么要忍受？”

一语惊醒梦中人，早已忍无可忍的臣民冲进王宫，杀死了这个荒淫无度的暴君。

可见，傲慢会使人迷失自己，最终自取灭亡。

不过，傲慢这种烦恼难以察觉，别人看不出来，自己也感觉不到，一不小心，就会落入它的圈套。藏地有句俗话说：“傲慢的山顶上，留不住功德的水。”或者说：“傲慢的铁球上，生不出功德的苗芽。”只要心中有了傲慢，自认为比别人更胜一筹，那就如同身上披了件雨衣，雨水无法进来一样，所有功德从此与自己无缘。

有智慧的人没必要傲慢，没有智慧的人傲慢只会自取其辱。麦彭仁波切也说过：“大士傲慢何必要，若无我慢更庄严；劣者傲慢有何用，若有我慢更受辱。”故我们应“今当去慢心，甘为众

生仆”，遣除一切傲慢之心，心甘情愿当众生的仆人。

13. 浪费时间等于谋财害命

对时间无所谓的人，感觉与人交谈是一种享受。而真正了知生命无常、人身难得的人，却宁可舍弃财富，也不愿空耗时光。

“年矢每催，曦晖朗曜。”时光飞逝如电，一去而不复返。从获得暇满人身，至命归黄泉，匆匆几十年，转瞬即逝。

世人尚有“尺璧非宝，寸阴是金”的说法，对于修行人而言，爱惜时光更是极为重要。

释迦牟尼佛在往昔，曾转生为一婆罗门，在一寂静处修行。帝释天为其所感，欲赐悉地。婆罗门回答说：“我没有其他愿望，如果您要赐，就赐予我您不来的悉地吧，否则，我会因您来而导致散乱。”由此可见，对真正的修行人来说，不打扰他，是对他最大的恩赐。

有位居士也曾告诉我，他最怕别人上门或打电话，特别耽误时间。

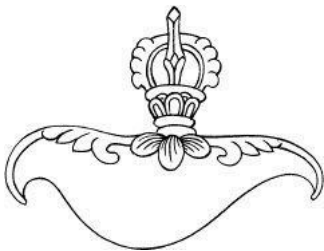
学院的一位堪布也说：“为了怕别人趁上门办事之际，谈论没完没了的话题，我宁可走很远的路到别人家里，办完即归，不致耽误时间。”

确实，对时间无所谓的人，感觉与人交谈是一种享受。而真正了知生命无常、人身难得的人，却宁可舍弃财富，也不愿空耗时光。

那公巴大师说过：“人们与其谈论许多似是而非的大道理，不如拜读诸佛菩萨的传记，了解彼等自始至终是如何实践菩萨道的。只有这样，才是极为善妙，不会被诋骗的啊！”

文学家鲁迅在《门外文谈》中也说：“时间就是性命。无端地空耗别人的时间，其实无异于谋财害命。”

所以，纵然你不能自己修行，也千万不要谋害其他修行人的生命财产！



14. 学佛后我们能开什么神通

对佛教不了解的“修行人”，非常执著天眼、天耳、天上飞行，或者开中脉、见圣尊等神通。常听有人吹嘘“某人又开天眼了”、“某人又见到观音菩萨了”……不少人为追求这些而学佛，却不知这不但达不到解脱的目的，反而很可能会走火入魔。

常有人问：佛教大德为何不以神通度化众生？

《长阿含经》中就有现成的答案，佛告坚固：“我终不教诸比丘为婆罗门、长者、居士而现神足上人法也，我但教弟子于空闲处静默思道。若有功德，当自覆藏，若有过失，当自发露。”

世间的特异功能、杂技、魔术，都能显示许多难以置信的现象。随着科学日益发达，上天入地早已不是神话，所谓的神通若仅限于此，除了盗名欺世，又有何用呢？

从前，仲敦巴格西与四位瑜伽士前往热振。一天，已到骄阳当头，应当食用午餐时，他们的食物却一无所剩。

一行人饥饿难耐，正商量如何应对之际，衮巴瓦却胸有成竹地说：“我将会吃到从山嘴往上攀登的人所带来的食物。”当他话音刚落，一位施主便携带着丰盛的斋食即时而至，他们终于得

以饱餐一顿。

仲敦巴格西向来喜欢隐藏功德，对袞巴瓦示现神通极为不满，声色俱厉地训斥道：“袞巴瓦，你不要妄自尊大！”

可见，若无特殊必要，高僧大德除了开显佛理引导众生外，一般不会轻易示现神通。

现在有些修行人，整天神神叨叨，到处炫耀自己的梦境、验相或感应，看到一点东西、听到一点声音，就自以为得、沾沾自喜。其实这些并不重要。倘若你通过修行，自私自利心减少了，利益众生之心增上了，这才是最高级的神通！



15. 有利他之心的人福报才大

世上的一切快乐，都是从利他而产生的；世上的一切痛苦，都是由自利而引发的。《入行论》亦云：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”

现在很多人十分羡慕开悟成佛的境界，一谈起这些就津津乐道、特别神往。然而，成佛又是为了什么呢？

华智仁波切曾明确地告诉我们：成佛就是为了利益众生，并不是想自己获得佛果后，一个人过得逍遥自在、快快乐乐。所以，学佛是为了成佛，而成佛，是为了利他！

《弟子问答录》中也说：“余事皆下品，唯有利众高。”世间上其他事的意义都不大，唯有利益众生是最无上的，这也是佛陀极其欢喜的事，诚如《华严经》所言：“若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。”

藏地有一位著名的大成就者，叫热罗多吉扎。一次，他准备在寂静处长期闭关，安住于如如不动的禅定中。

此时，本尊现身对他讲：“你安住在寂静的灭定中，纵然长达千百万劫，也不如对一个众生播下解脱种子的功德大。”

得到这样的教言后，他从此不断云游各方，

度化众生。

可见，利他才是最有意义的修行。一个人就算能力有限，行为上无法利益众生，但仅仅发一个利他心，福德也远胜于供养诸佛。如寂天菩萨说：“仅思利众生，福胜供诸佛。”《胜月女经》亦云：“仅思利他心，利益尚无量，何况行利益？”

有些人目光短浅，为了暂时的利养名闻，便把利他心完全舍弃，这如同以下故事里讲的小孩为了几块糖而放弃如意宝一样，是非常愚笨的行为。

佛经中有一则公案说：

往昔，有父子二人拥有一个如意宝，父亲天天守护着如意宝。有一天父亲很困，想睡一会儿，临睡前对儿子说：“你将如意宝收好，千万不要给任何人。”

父亲很快就睡着了。这时来了几个小偷，问这小孩要如意宝。孩子说：“父亲交代了，如意宝不能给任何人。”

小偷拿了一些糖果给他，说：“这个如意宝是一块石头，对你没有什么用。糖果可以马上吃，而且价值是很贵的，不如我们交换吧！”

小孩觉得有道理，就把如意宝交出去，换得了一点儿糖果。

如此舍重取轻，实在令人惋惜。现在很多人

也像这个小孩一样，因为不懂利他心的价值，为了得到一点点小利，结果丢掉了最珍贵的东西。

要知道，世上的一切快乐，都是从利他而产生的；世上的一切痛苦，都是由自利而引发的。

《入行论》亦云：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”所以，且不说别的，就算是为了自己得到快乐、远离痛苦，也绝对不能没有利他心。

曾有一对善良的夫妻，下岗后开了一家小饭馆。

饭馆开张后，夫妻俩便以好人缘，赢得了很多回头客。同时，每次吃饭时，小城里的一些乞丐，就会排成队来到他的饭店乞食。夫妻俩给他们施舍的饭菜，都是新做的，并不是顾客剩下的残羹冷炙。

他们所做的这些善行，都是发自内心的。

一天晚上，饭馆所在的地方，不慎发生了火灾。危急时，那些经常来乞讨的人，冒着危险帮他们将东西搬了出来。不一会儿，消防车来了，饭店由于抢救及时，终于保住了。而周围的很多店铺，因为得不到及时抢救，早已成为一片废墟。夫妻俩善心似水，最终得到了好报。

通过这件事，足见利他心的重要性。所以，一个人没有其他什么倒不要紧，但不能没有利他心。有了利他心的话，福虽暂时未至，祸却早已

远离。

16. 不图回报 反而有大回报

在利他的过程中，有些人虽然不图任何回报，但有时因缘不可思议，也会出现意想不到的收获。

往昔，佛陀在因地时，每次布施身体、财产、王位、妻儿，帝释天问他是为了什么，他都回答：“唯一想让众生获得快乐，此外没有其他希求。”

我们虽然无法做到佛陀那样，但也应尽量无条件地利益众生。在此过程中，有些人虽然不图任何回报，但有时因缘不可思议，也会出现意想不到的收获。

以前有个大学生，他读书时没有钱，只好利用课余时间打工，挨家挨户地推销商品。

有一天中午，他肚子特别饿，就去敲一家的门，想要点儿东西吃。

开门的是一个小女孩。大学生有点不好意思，但已经到了门口，没办法只好开口说：“我很饿，可不可以给我一点食物？”

小女孩给他拿来一杯开水、几块面包。

他狼吞虎咽地吃完后，问她要多少钱？小女孩说，家里的食物很多，不要他的钱。

很多年后，小女孩长大成家了。有一天，她突然得了非常怪的病，在一家医院做手术花了很多钱，但是根本没有效果。

有人建议她去某某医院，那里有位医术高明的医生，或许能治她的病。于是，她就到那个医院去，果然治疗效果不错，住院的时间也比较长。

出院时，她觉得住了这么长时间，医疗费肯定是个天文数字。以前治病花了很多钱，现在钱也没有了，所以结账时根本不敢看。

后来，她鼓起勇气看了一眼，账单上写的竟然是：“一杯开水、几块面包，足以支付你所有的医疗费。”

那个医生，就是她帮助过的大学生。

孟子说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”其实，生命就像是空谷回声，你送出什么，它就送回什么；你播种什么，就收割什么；你给予什么，就得到什么。因果是丝毫不爽的，只要你付出了，就必定会有收获，只不过是时间早晚而已。

17. 布施

只会让你越来越富

如今的人们，不太明白因果的取舍关系。原本发财需要布施之因，他们却为了发财，一味地掠夺；明明长寿需要放生之因，他们却为了长寿，一味地杀生……最终只能南辕北辙。

现在很多人都希望发财，想方设法改变风水、生辰，以期自己财富盈门、财源广进。

其实，佛陀曾明明白白告诉过我们，发财的因是什么呢？不是发财树，不是貔貅兽，不是水晶球，而是布施。

往昔在印度，有个特别了不起的富翁，他的名字叫善施，不过人们更喜欢叫他“给孤独长者”。之所以叫这个名字，是因为他生性慈悲、乐善好施，一生中七次散尽家财，统统布施给孤独的人，故被冠以“给孤独”的美名。后来，他为了给释迦牟尼佛建精舍，甚至用金砖铺地购买园林。他一辈子中越布施，钱越多，用现在的话来说，最后成为了当时的“首富”。

无独有偶，在中国古代，也有这样一个人，他就是春秋末年的范蠡。他助越王勾践复国之后，辞去一切官职，划着小船去太湖经商了。他做生意非常有头脑，不到几年光景，就积累了亿

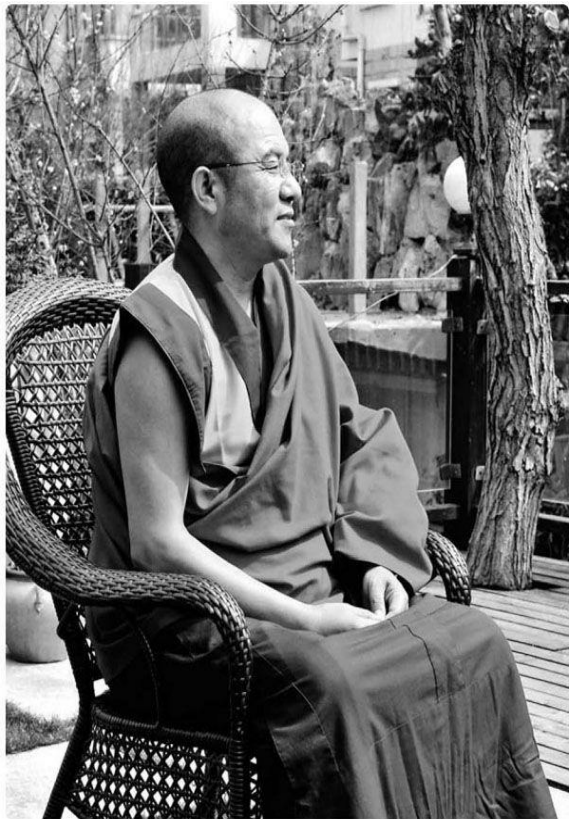
万家财，富可敌国。在他的一生中，也曾三次散尽家财，接济百姓。但散财之后不到几年，又能再次积累起万贯家财。他死后被人誉为“陶朱公”，也就是现在大家常拜的“财神”。

再看看现在，世界上最有钱的人是谁呢？众所周知是微软的创始人比尔·盖茨。他不但是全球首富，还是全球最大的慈善家。他每年投入慈善事业的是几十个亿，前几年他还宣布：死后财产不留给后代，全部都捐赠给慈善机构。

然后范围再缩小一点，我们亚洲，现在的首富是李嘉诚。他也同样乐善不止，经常拿出大笔的钱来上供下施，救助贫困、捐助教育等，并将自己三分之一的家产捐赠给慈善事业。

通过以上这些例子足以看出，佛陀说“发财的因不是别的，而是布施”，这句话确实真实不虚。舍得、舍得，有舍才有得；舍不得、舍不得，不舍则不得。

然而，如今的人们，不太明白因果的取舍关系。原本发财需要布施之因，他们却为了发财，一味地掠夺；明明长寿需要放生之因，他们却为了长寿，一味地杀生……最终只能南辕北辙。不想痛苦，痛苦却一个接一个降临；想要快乐，快乐却像仇敌一样被灭掉了。



痛苦的根源，就是执著。即便只有针尖那么小的执著，也会引来绵绵不绝的痛苦。对于自己执著的，得到了，患得患失；得不到，伤心欲绝。如果没有执著，这一切得失又与你何干？

18. 慈善不是钱，是心

希望慈善能从你我做起，从当下做起。有钱的人可以从物质上作支持；没有钱的人，哪怕付出一个微笑、说一句真心的祝福，也是爱心的一种体现。

提起“慈善”，很多人的第一个反应，就是要捐钱。其实，慈善不一定非要物质捐赠，精神上的爱心也不可缺少。

例如，一个人与家人吵架，痛不欲生而准备自杀时，我们就应当去安慰他、帮助他，想尽一切办法令其内心得以恢复。尽管这只是微乎其微的小事，但对别人来讲确实需要。

如今不少人认为，慈善只是有钱人的消遣，跟自己这种平民百姓没多大关系，故对这方面不闻不问、从不关注。这种观念是错误的。对此，我想起一个令人非常难忘的故事：

2007年的一天，刚卸任的联合国秘书长安南，在美国得克萨斯州的一个庄园里，举行了一场慈善晚宴，旨在为非洲贫困儿童募捐。应邀参加晚宴的，都是富商和社会名流。

在晚宴将要开始时，一位老妇人领着一个小女孩，来到了庄园的入口处。小女孩手里捧着一个看上去很精致的瓷罐。

守在庄园入口处的保安安东尼，拦住了这一

老一小：“欢迎参加今天的晚宴，请出示你们的请帖，谢谢。”

老妇人听后，对安东尼说：“对不起，我们没有接到邀请。是这个小女孩要来，我陪她的。”

安东尼回答：“很抱歉！今天晚宴邀请的都是重要人物，除了工作人员，没有请帖的人一律不能进去。”

老妇人表情严肃地问：“为什么？这里不是举行慈善晚宴吗？我们是来表达自己心意的，难道都不可以吗？”她又进一步说：“如果我不能进去，这个小女孩可不可以进去？因为她从电视上知道，非洲的孩子特别可怜，很想为他们做点事。她把储钱罐里的所有钱都拿来了，打算捐给非洲的孩子们。”

安东尼解释说：“今天这场慈善晚宴，来参加的确是重要人物，他们将为非洲的孩子慷慨解囊。很高兴你们带着爱心来到这里，但是我想，这场合不太适合你们进去。”

“叔叔，慈善不是钱，是心，对吗？”一直没有说话的小女孩突然问。她的话，让安东尼愣住了。

“我知道受邀请的人有很多钱，他们也会拿出很多钱，我虽没有那么多，但这是我所有的钱。如果我真不能进去，请把这个带进去

吧！”小女孩说完，将手中的储钱罐递给安东尼。

安东尼不知道是接还是不接，正在不知所措的时候，突然有一位老人说：“不用了，孩子。你说得对，慈善不是钱，是心。你可以进去，所有有爱心的人都可以进去。”他面带微笑，摸着小女孩的头，弯腰跟她交谈了几句，然后直起身来，拿出一份请帖：“我可以带她进去吗？”

安东尼接过请帖一看，忙向他敬了个礼：“当然可以了。”原来，他就是大名鼎鼎的“股神”巴菲特。

结果出人意外的，当天慈善晚宴的主角，不是倡议者联合国前秘书长安南，不是捐出300万美元的巴菲特，也不是捐出800万美元的比尔·盖茨，而是仅仅捐出30美元25美分的小女孩——小露西，她赢得了最多、最热烈的掌声。而且晚宴的主题标语也变成这样一句话：“慈善不是钱，是心。”

第二天，美国各大媒体也争相对此作了报道。当时引起了很大轰动，无数人看到报道后，纷纷表示赞同——慈善不是钱，是心。

这个故事告诉我们：只要有颗善良的心，谁都可以参与到慈善中来，慈善不一定是有钱人的专利。

甚至，对于一个生命，不生起害他的嗔心，

希望他得到快乐，这也是慈善。正如佛陀在《涅槃经》中说：“若于一众生，不生嗔恚心，而愿与彼乐，是名为慈善。”

然而遗憾的是，如今很多人没有慈善的意识，宁愿把钱无意义地挥霍，也不愿用它为生存希望一点点萎缩的人们，重新撑起一片天。

中华慈善总会曾有一项统计表明：中国拥有80%以上社会财富的富人，对慈善事业的捐赠小于15%。与之形成强烈反差的是，中国却是世界上最大的奢侈品消费市场之一。

其实且不说富人，就算是城市里的普通人，把一顿大餐或一件名牌衣服的钱节省下来，也足以资助贫困地区的孩子上学，从而改变他们一生的命运。

所以，希望慈善能从你我做起，从当下做起。有钱的人可以从物质上作支持；没有钱的人，哪怕付出一个微笑、说一句真心的祝福，也是爱心的一种体现。

大欢喜——索达吉堪布开示录

多年来，索达吉堪布常在不同场合，为大众传讲佛法，并抽出一些时间让大家随机提问，当场回答。针对现代人的内心困惑，本书特摘录了一些常见问题，以飨读者。

感情

问：我一个朋友今年31岁了，但是还没有对象，她想建立一个佛化家庭，如何才能忏悔业障，感召一个如意的眷属呢？

堪布答：她想找一个理想的伴侣，最好能念一下《地藏经》。若是没有前世特殊的业障，那么念了《地藏经》、祈祷地藏王菩萨的话，实现这个愿望并不难。

确实，建立一个佛化家庭，妻子也学佛、丈夫也学佛，夫妻之间就没有太多冲突了。否则，妻子学佛，丈夫不学甚至反对，那么天天都会热战、冷战不断，自他也会特别痛苦。

但她最终能不能实现自己的愿望，还要看自己的因缘和福分。当然，通过祈祷也能解决一些问题。

问：我过去遇到感情上的挫折，一直困扰着现在的心情，

该怎样摆脱呢？

堪布答：在我们藏地，很多年轻人因为有信仰，也懂得佛教的无常观，所以在遇到感情问题时，一般不觉得这种痛苦特别大，但汉地的人好像不是如此。

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

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

如今很多年轻人，一直陷于感情的迷网中，无力自拔，非常可怜。其实你们再过一段时间，有一些人生历练之后，就会觉得这真的没什么，只是某个年龄段的一时迷惑罢了。所以，随着年龄的成熟，或当你有了正确的信仰时，这种执著就会越来越淡，慢慢地，便不会再受它的困扰了。

问：我信仰佛教，觉得爱情是无常的，对恋爱也没有太大兴趣，那我要不要为了结婚而结婚？婚姻的基础一定是爱情吗？

堪布答：要不要结婚，最好由你自己决定。我作为一个出家人，来决定可能不太合适。（众笑）

婚姻也好、爱情也好，刚开始是会有一种感觉，大多数年轻人也非常向往，觉得这是通往幸福的阶梯。但从我们佛教的眼光来看，一旦你结婚以后，自由的钥匙就交给对方了，从此之后，你就被困在无自由的空间里了……

当然，世间人也有另一种解释方法。这种解释方法，尤其是一些老年人都有经验，可以让他们来回答。

报应

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？

堪布答：因果报应肯定存在，对此我是深信不疑。

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；但现在他勤勤恳恳地种地，以后尽管不会再穷了，可还没到秋天收割之前，他的生活仍然改变不了，但我们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。但就如同你现在上学，就算现在很爱学习，也不一定马上会出现它的果，它有一个时间在里面。

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

堪布答：确实，不仅仅是普通人，包括历史上的一些著名人物，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，而有些人从来也没有这种机会。但不论是哪一种人，如果你真想对自己负责，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，毕竟所有的生命都同等珍贵。以这些方式，可以弥补往昔所造的很多罪业。当然，这些罪业，还可以通过佛教中的忏悔得以清净。

问：人生是由谁决定的？为什么有些人的人生是快乐的，有些却是苦难、充满困惑的？

堪布答：世间有些宗派认为，人生的苦乐由上帝赐予，或者由大自在天决定。但按照佛教的说法，人生的主宰就是自己，并不是别人来掌控的。否则，真有一个造物主的话，他让谁快乐，谁就快乐；他要谁痛苦，谁就痛苦，这是很不公平的。因为我没有做任何坏事，他就平白让我受苦；我没有做什么好事，他却让我天天快乐，这样的话，造物主可能会常常被大家埋怨。

其实，我们的人生之所以快乐，是由于过去做了善事；之所以痛苦，是因为往昔造了恶业——这个概念乍听起来，恐怕有些年轻人不接受，但它对每个人来讲至关重要。就好比播下毒药的种子，结出来的果只能是毒药，绝不会是妙药。同样，一旦你造了恶业，未来只能成熟苦果，而不会招致快乐。因此，种瓜得瓜、种豆得豆，这是亘古不变的真理。

所以，如果你想今生快乐、来世快乐，乃至生生世世都快乐，就尽量不要造杀生等诸多恶

业。否则，只要造了恶业，它要么会在你今生成熟，要么会在来世成熟，迟早都要感受这种痛苦。这就是为什么有些人的人生充满快乐，有些人却饱尝痛苦，这一切苦乐其实都是自作自受。

藏传佛教有位大德叫智悲光尊者，他对因果曾有一个很好的比喻：就如同大鹏在空中飞翔时，影子虽然暂时看不到，但只要它一落地，影子马上就出现了；同样，一个人造了业的话，这个业力便会一直跟着他，只要因缘成熟，痛苦或快乐即会当下现前。

这是非常深奥的因果道理，希望大家能经常思维。现在很多人没有因果观念，只要肚子填得饱，日子过得舒服，其他什么都不顾，这种社会现象是特别可怕的。

随缘

问：什么叫随缘？如果把它放在学业上或事业上，应该怎么理解？

堪布答：“随缘”这个词，禅宗里也经常讲，世间人也经常说，但不少人都误解了它的定义，以为随缘就是什么都不用做，只等老天来安排一切，这样的话，你就会错过许多机会。真正的随缘，是需要全心全力的付出，但对结果如何却不太在意。

比如，你想得到一份特别满意的工作，在一番努力之后，却没有被录取，这时候你心里若有“随缘”的概念，面对失败就不会特别痛苦。

包括你们对自己的感情，也应抱着这种态度。假如刚开始希望特别大，最后却没有像预期那样美好，也用不着痛不欲生、万念俱灰，甚至想不开非要自杀。在这个时候，你应该要懂得随缘。

要知道，在这个世上，凡事不可能都一帆风顺、尽如人意，任何一件事情的成功，背后都有着错综复杂的因缘。这一点，上学的课本里几乎没讲，但你如果学了佛教的《俱舍论》《百业经》，就会明白自己这辈子的成败，不但有今生的原因，也有前世的原因。若能懂得这个道理，就很容易想得开、放得下，以坦然的心态面对一切，这就是一种积极的随缘。

问：我常劝周围的人在遇到困难时，祈请诸佛菩萨加持。但他们却嗤之以鼻，说：“如果事情变顺利了，你们会说是佛菩萨的加持；如果还不成功，就说是我无始以来的业力。你们佛教就是这样，说什么、做什么都有两面。”对此，我不知道该怎么解释。

堪布答：其实这个很简单，我们世间上也是如此。比如一个人犯了错误，家人托关系、找领导的话，若能把他放出来，就会说是领导的功劳；但如果实在不行，领导也帮不上忙，就会认

为他犯的错误太严重了。所以，用这个比喻也很容易解释佛菩萨的加持。

实际上佛陀在有关经典中也讲了，一些特别无缘的众生，纵然佛陀的妙手也无法救护，因此这并不是佛教的过失。

问：佛教中告诉我们，人要有感恩之心、满足之心。但我身为一个大学生，经常和老师做些课题研究时，要有一颗不满足的心，才可以继续坚持下去，往更深的科学领域发展。请问，一个要满足，一个要不满足，这二者的矛盾该如何平衡？

堪布答：佛教所提倡的有满足之心，是指减少一些没有意义的欲望，比如对钱财、对享受，这方面要少欲知足。但在求学方面，是不需要满足的。藏地特别伟大的萨迦班智达，在格言中也说过：即便汇集百川之水，大海也不厌其多，同样，即便学习再多的知识，智者也不会有满足的时候。

所以，你们现在学习知识、研究科学，包括学习佛法，这些方面都不应该满足，不要认为大学毕业就像成佛了一样，从此什么都不用学了，再也不用看书了。其实，世间上一些有意义的知识，越学越对自他有利，所以求学方面不要有满足，这是我们佛教的观点，也是探索科学不可缺少的一种态度。

佛理

问：请问宗教信仰和迷信有什么区别？

堪布答：信仰任何一种宗教，不管是基督教、道教、儒教或是佛教，假如你不懂它的道理，只是流于表面形式，这很容易变成迷信。比如，有些人为了升官发财，就到寺院里烧香拜佛，这虽然也算一种信仰，但你若不知道这样做到底有什么作用、佛和神有什么差别，只是把佛陀当成求财工具，这就成了一种迷信。

如今很多寺院里，天天都有人拜佛，我虽不敢说所有的人都是如此，但有些人确实带有迷信色彩。为什么呢？因为他们连自己为何要拜佛都弄不清楚。

真正的信佛，是通过自己的智慧，看一些前辈大德的文章或书籍，知道释迦牟尼佛曾来过这个世界，他所说的一切符合真理，对解除自他痛苦、解决人生问题有不可磨灭的作用，然后从心坎深处对他诚信不疑，这才是真正的信仰。反之，假如只是表面上信佛，实际上迷迷糊糊的，并不明白其中道理，那就算你是个佛教徒，也仍是一种迷信。

所以，烧香拜佛不一定是真正信佛，若不知道它的功德，单单是外在的一种崇拜，有些人为了打渔也会这样做。我以前去南方时，就看见很多老百姓出海打渔前，都会去庙里烧香，让佛保佑他多捕一些鱼，此举完全是一种迷信。

梁启超曾在一本书中也讲了迷信与正信之间的差别，说佛教的信仰是智信而非迷信。但你不懂佛理的话，就很可能不是智信，而是迷信了。

问：佛法浩如烟海、广大无边，您可否用三个字来概括它的真谛？

堪布答：戒、定、慧！

问：在佛教中，佛陀规定犯了什么戒条，就要惩罚多多少少劫，请问这该怎么理解？

堪布答：佛教中之所以制定戒律，并不是非要去惩罚人，表面上它是一种约束，但实际上，这为每个人趋往解脱之路提供了方便。

就像马路上的绿灯、红灯，有了它的话，开车者似乎不太自在，但这却能极大保证他的生命安全。佛教中的戒律也是如此，通过强制性地规定行持善法、断除恶业，就能让众生顺利获得解脱，到达彼岸。

问：藏传佛教的净土，与我们汉传中提倡念阿弥陀佛去西方极乐世界，有没有什么区别？

堪布答：藏传佛教和汉传佛教的净土法门，究竟目标完全相同，可以说是殊途同归。

藏传净土主要讲发菩提心、念佛号、积累资

粮，最终能往生极乐世界；而往生极乐世界的主因，则是阿弥陀佛的四十八愿。如此依靠自力和他力往生，汉传净土也是这样提倡，只不过个别传承上师教言的侧重点不同而已。

问：佛教里有很多密咒，比如六字大明咒、金刚萨埵百字明、一切如来心秘密全身舍利宝篋印陀罗尼，佛说每个咒都有很大很大功德，要念多少多少万遍。那我在修行的时候，该选择什么样的密咒呢？

堪布答：我对密咒从小就有信心，只是现在比较忙，念的时间比较少了。我们藏地有句俗话：“孩子会叫妈妈的时候，就会念观音心咒——嗡玛尼贝美吽”。基本上每个藏族孩子都是如此，只不过现在在经济浪潮的冲击下，好多孩子到了外面的学校、城市以后，就不是特别争气了。

密咒的功德，佛陀在不同的经典、续部中都有阐述，至于你该选择哪一个，可能要分两种情况：一、这个密咒与你的传承上师、某些灌顶修法有密切关系，然后你应该发愿念诵。二、可以根据自己的情况，比如造业比较多，觉得业力深重，就念百字明和金刚萨埵心咒；如果要开智慧，想生生世世具足智慧、利益众生，就念文殊菩萨心咒；若想遣除一切魔众违缘，就念莲花生大士心咒……你觉得哪个咒语对自己非常重要，就可以选择这个咒语去念。

念咒语方面，藏地很多修行人确实与众不同。前段时间，我们学院有个老出家人圆寂了，他一辈子念了六亿咒语。而我的上师法王如意宝没有圆寂之前，曾把一生所念的咒语都统计出来，有些咒语像“啊”、“吽”只有一两个字，有些咒语长达十几个字，这些长咒和短咒全部加起来，总共有九亿。上师是72岁时圆寂的，在此之前，他一辈子都手持念珠不断在念。

通常来讲，藏地的修行人随时随地都手不离念珠，不管是坐车也好、放牦牛也好、到农田去也好，甚至很多知识分子、干部在办公室里，也是拿着念珠，被领导看到还会挨骂。不过现在比较方便了，拿个计数器一直在念，领导也发现不了。

其实，念咒语不说长远的功德，仅仅是暂时利益的话，分别妄念、痛苦烦恼也会依此而消除，让心安住于清净的状态中。所以，念咒语是非常有意义的！

问：我是德国曼汉姆大学的老师。藏传佛教在西方特别有吸引力，在德国的传播，特别是80年代比较成功，为何它这么容易就能被大家接受呢？

堪布答：藏传佛教如今在德国、英国等西方国家，确实很有吸引力。究其原因，主要是藏传佛教的教义非常实用，它并不完全停留在理论

上，也不是搞一种学术或形象化，而是依靠前辈大德的窍诀，有很多断除烦恼的方法，比如修菩提心、大圆满的直指心性，又简单又易行，所以传播的速度比较快。

我那天看了一下，单单在美国波士顿这一个城市，藏传佛教的中心就有三十多所。由于藏传佛教清净的传承、殊胜的窍诀、简单的仪轨，再加上对闻思修行特别重视，故而很容易被人们接受。

相比之下，现在不少地方的佛教，完全成了一种形象。很多人经常问我：“磕头是不是佛教？烧香拜佛是不是佛教？”我说这只是佛教的一种形象，并不是它的真正教义。它的教义是什么呢？就是修菩提心等。学佛要从心上安立，不是表面上办个皈依证，就自认为是佛教徒了；形象上穿个僧衣、剃个光头，就自认为是出家人了。

如今很多人也不是什么傻子，他们还是真实受益了，才愿意接受藏传佛教。包括汉地有些大学生，他们之所以愿意学佛，也是发现佛教对自己真正有利。否则，没有一点利益的话，只是给他们讲些故事，那谁都不需要。

我们作为一个人，难免要面对烦恼、痛苦，倘若通过藏传佛教的菩提心等修法，在生活中切实起到作用，任何人都不会拒绝它的。就像一个

包治百病的灵丹妙药，相信没人愿意将它拒之门外。

问：在当今商业经济当道的社会中，您如何看待环保与消费之间的对立矛盾？

堪布答：这个问题，其实我也思考过。现在这个社会，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，与此同时，人们的消费也越来越高。在这种情况下，消费与环保之间，有时候是对立的。

不过，我们佛教提倡一种生活观：不能特别奢侈、挥金如土；也不能极度拮据、衣食无着，若像乞丐一样，也会寸步难行。而应当保证基本的生活条件，在此基础上知足少欲，不要纵容自己的欲望，也不要为了竞争而活着。

如今大多数人，购置大量东西并不是因为需要，而是源于竞争。看到他人的房子不错，自己就非要买一栋；瞧见别人的轿车很好，自己也要买辆好轿车，否则，就觉得在别人面前抬不起头来。这样的人活得很累，所以，我们应该随遇而安，根据自己的福分来维持生活，如此才会活得比较开心，自己的消费与环保之间，也不会有很大冲突。

此外，我们平时还要有环保的概念，电水应该节约，不要随便浪费。我以前去新加坡时，他们在这方面就做得很好。但最近在香港，我看到

晚上所有高楼的灯几乎都亮着，两三点钟也是如此。其实，这时候很多人都睡了，这些电白白地浪费掉，好像有点可惜。当然，也许是有人要上“夜班”。但很多问题，我们要值得思考。

问：我是佛教徒，但回答不了身边朋友的问题。朋友曾问：“佛教徒用很多时间作经忏，认为念经可以帮助别人，为什么不将时间实际用于帮助别人？念经究竟如何帮人，只是口头念念就有功效吗？”我该如何回答呢？

堪布答：你虽然学了佛，但我觉得还要继续深入佛法，这样的话，对非佛教徒的问题才可以回答，这是我的一个建议。

你那个提问题的朋友，对佛教不一定很了解。其实，佛教中并没有说，念经后什么事情百分之百都能解决。就像现在的一些中医，并不敢说自己的药能包治百病，但我们不能因此就认为：“你既然不能包治百病，那干吗还要当中医？不如亲自去帮助众生。”要知道，每个众生的病是不同的，对于有些疾病，中医是可以治的。同样，佛教徒用很多时间念经，也可以从某个角度帮助到众生。

这一点，我自己就深有体会。比如，我平时生病了，或者出现违缘了，就赶紧交钱请僧众念经。也许不信佛的人认为这是迷信，但我却对此深信不疑，因为念了经以后，很多事情马上就有好转了。如同药本身有治病的功效一样，念经的

话，依靠诸佛菩萨的加持力，与自己清净的发心力，自然也会产生一种不可思议的作用。

当然，念经为什么有这种力量？必须要深入经藏才能彻底明白。

问：动物是有生命的，吃它是一种不好的行为。但植物也是有生命的，我们吃了的话，会不会也像吃动物一样不好呢？

堪布答：佛在《涅槃经》中说：“众生佛性住五阴中，若坏五阴名曰杀生。”所以，五蕴聚合的生命，才有真正的痛苦。动物就有这样的生命，而植物，虽在外境的刺激下会产生某种反应，比如动摇、生长、死亡，但它并没有真实的五蕴。假如认为植物也有动物或人一样的生命，那佛在《楞严经》里说了，若许“十方草木皆称有情，与人无异”，则堕入外道，“迷佛菩提，亡失知见”。

现在很多人觉得植物与动物完全一样，这样的观点大错特错。包括有些学佛多年的人也分不清楚，这是相当遗憾的。按照佛教的观点，你今天割一根草，跟杀一头牛有很大差别。杀牛是摧毁了有情的生命，这有极大过失；而割草的话，并没有杀生的过患。

有些人可能会说：“佛教里不是讲了吗，对动物不能损害，对草木也不能损害。”这种说法虽然是有，但意思并非完全相同。就像你去杀人

和砍伐森林，尽管二者在法律上都不允许，但定罪还是有天壤之别。同样，我们杀了动物的话，必定会堕入地狱；而砍一棵树的话，则不会堕入地狱，只是有轻微的过失。

所以，在这个问题上，大家一定要弄明白。为什么我一直强调佛教徒必须要学习佛法？原因也在这里。现在很多人都认为“我吃肉也有过失，吃蔬菜也有过失”，对过失的轻重并没有分。这样的话，你偷金子也有过失，偷针也有过失，所有问题都一概而论的话，这是不合理的。

问：神秀大师说：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”

六祖说：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？”

对这两首偈子，您怎么看？

堪布答：禅宗的这些比喻非常好。神秀大师所体会到的，六祖大师所悟入的，都通过比喻很好地表达了。这种方式在藏传佛教中也有，如莲花生大士师徒的对话，用类似的比喻也表达了如是见解。

关于这两首偈子的意义，从抉择空性的角度而言，第一偈的前两句是抉择见解，后两句讲修的光明；第二偈则分别讲行、果。

此外，对《六祖坛经》的解释，我觉得可以

有不同方式。尤其是第二品，可从见、修、行、果，或基、道、果方面来讲。也就是说，结合中观的抉择方式来理解，可能更好。

问：为什么念《心经》能遣除违缘？

堪布答：《心经》所讲的是空性精华。我们之所以会遭遇恐怖、灾难、违缘等侵扰，根本在于对人我和法我的执著。倘若证悟了无我空性，断除了人我执和法我执，一切魔障就没有猖狂的余地了。

《心经》宣讲的是最殊胜的般若空性，以此空性的威力，再加上《心经》的加持力，内外密的一切违缘都能被遣荡无余。

所以，佛经中专门有《般若心经回遮仪轨》，里面就说了，往昔帝释天怎样祈祷《心经》，我们也如是祈祷的话，魔王波旬等一切违缘都会化为乌有。

问：作为一个世间人，怎么样将世间法与佛法圆融？

堪布答：严格来说，世间法和出世间法有许多相违之处，真正要做一个非常好的修行人，必须要看破世间后的很多东西。

但若没有这么严格的要求，作为一个在家人，也可以将佛法与日常生活结合起来。比如说，每天对自己有一个要求，尽量念诵一些咒

语、做一些观想。同时，无论接触任何人、在任何环境中，皆应以慈悲心来对待。即使遇到一些坎坷不平，也能以佛教的教言提醒自己，看得比较淡，不要特别执著。这样以后，应该就能做到二者的圆融。

现在也有一些非常了不起的修行人，将世间法与出世间法尽量兼顾，一方面自己的修行特别好，另一方面，依靠佛教的慈悲教义，对社会乃至整个人类，也做出了极大的贡献。

问：佛法有一个“空性”的概念，但现代与古代相比，已经发生了很大变化，那么在这样的时代中，空性观怎么能培养起来呢？

堪布答：不管是哪一个时代，佛教的空性观都不受影响。

如果你真想培养佛教的空性观，我建议最好学习一下龙猛菩萨的《中观根本慧论》、月称菩萨的《入中论》、圣天论师的《四百论》。这三部论典学了之后，你对万法皆空会有一定的认识，在这种见解的前提下，面对现实生活是很有帮助的。

我经常在想，现在人们忙忙碌碌，如果对佛教的空性观能有所认识，那不管遇到什么挫折，也不会如此痛苦挣扎。所以，很希望大家在面对生活的同时，也学习一些加持非常大的空性教

理。

问：对凡夫俗子而言，我们无法看到前世后世，也无法看到天堂地狱，怎么知道它真实存在呢？如何来建立真正的因果信仰？

堪布答：建立这样的观念，并不是很容易的事。不仅仅是天堂地狱，包括太阳系、银河系、黑洞等天文学的甚深领域，也不是我们肉眼的对境。但肉眼看不到的宇宙奥秘，可以天文学家的发现和理论作为根据。那么同样，佛教所讲的那些真理，完全是以佛的教证为依据，因为我们的肉眼所见非常有限。

以前霍金博士曾来北京作过演讲，但由于他的理论太玄奥，很多清华、北大的学子都没听懂，甚至有人提前退场。在他的发现中，宇宙不单单是原来的三维空间，而且还存在着多维空间，维数可扩展至十一维。这就说明，还有许多我们肉眼看不到的神秘领域存在。

包括爱迪生、伽利略、牛顿等科学巨匠，也都承认有天堂和地狱。这一点，从他们的传记中就可看得出来。

所以，诚如佛教因明的《释量论》中所说，我们眼睛看不到的，并不代表一定没有。尤其是有些比较甚深的领域，即使眼睛看不到，也可以通过推理得出它的存在。

问：在一些寺院的旅游景点，常有卖印《心经》的T恤，这些衣服可以穿吗？

堪布答：不可以，有非常大的过失。衣服是用来遮体取暖的，而佛菩萨及经咒是要恭敬顶戴的。佛陀说过：“末世五百年，我现文字相，作意彼为我，尔时当恭敬。”将文字印成的《心经》穿在身上当装饰，可能只有不懂因果的人才敢这样做。

如今这种现象比较普遍，许多厂家为了赚钱，就琢磨现代人求保佑的心理，投其所好，将佛菩萨像、《心经》、咒轮等做成工艺品，或者印在衣服上。以前也有人供养我印《心经》的杯子、笔筒，这些我都不敢用，不知道该怎么处理。

如果这种趋势不改，以后会不会将《心经》印在裤子上也不好说！

问：但穿上这种衣服，走在大街上，可以给看到的人种下善根。

堪布答：种善根可以用其他方法，这样做的话，弊大于利。而且，你穿这种衣服，发心是否完全为利他也不一定。

问：如果有这些衣服或工艺品，应该怎么处理？

堪布答：尽量供在佛堂上，不要自己用。

出家

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”？

堪布答：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”。如同一些前辈大德，修行境界特别高时，肉和菜、酒和水对他完全没有差别。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，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。

逆境

问：您说心理学是一门教人幸福的学科，我本身就是心理学专业的，但很不幸，我感觉自己并不幸福。二十多年来，我生活一直不顺利，很小的时候家庭变故，学业上从初中、高中之后，也是几经磨难才进入大学；现在我都大三了，也憧憬过在大学谈一场恋爱，但截至目前，我追过五个女生，却没有一个愿意答应我。

这些不知道是否可以称为“磨难”，但面对它，我没有想过自杀，也没有试过自杀，一直都是耐心忍受的。可我心里一直都不快乐，觉得最大的困惑，就是我不知道为什么来到这个世上，难道只为了经历这些磨难吗？只是为了受苦而来吗？

按照佛教的说法，这应该是我的因果报应，今生经历了这么多磨难，也是自己前世造了很多孽。但我怎样才能在今生就得到一些好报，消除这些磨难给我的负面影响？

堪布答：你说心理学无法给你带来幸福，但荣格的心理学，尤其是佛教中探索心灵的内明学，如果你学了以后，肯定能逐渐找到幸福感；你说自己从小到大，生活中频频发生各种不如意，但我从你的描述中发现，有些也不一定不如意，只不过它好的一面被你忽略了而已。

不过，正如你刚才所说，你今生所经历的一切，都跟前世的业力有关。毕竟有时候由于前世的业力，即生中的努力可能会付之东流。比如，

有些人成绩非常好，但往往在考试时不成功；有些人的人品不错，但常常被很多人误解；有些人社会关系很广，但仍然无法做一番事业。业力就相当于一个大网，它广阔无边、遍及一切。如果你们懂得因果的道理，一旦自己遇到很多磨难，就应该好好地忏悔，这样才能弥补前世所造的恶业。

当然，生活中的顺与不顺，也不可能一成不变。只要你心态调整过来了，不顺就可以变成顺缘；但若心态不对的话，就算是顺缘，也可以变成违缘。比如有些人从小历经了各种打击，这种人生看似很苦，却可以让他的内心不断强大起来；有些人从小就被当成小皇帝、小公主，要什么就有什么，生活无忧无虑，但到了社会上以后，特别特别脆弱，一丁点委屈也忍受不了。

因此，我们生命中的苦难，不一定是不好。若能把它视为磨炼自己的机会，你的人生就会越来越有价值，将来也才会有出息。

放下

问：我之前也读过很多佛学故事，都说不管遇到什么事，要耐心忍受，然后放下、看淡。但我现在的问题是，可能因为自己修养不够，就是放不下、看不开，这个怎么办呢？

堪布答：放下，并不是那么容易的，不是说

放下就能放下的。你必须要先懂得道理，然后经过很长时间的修行，才能慢慢放得下来。

就像一个患有胆病的人，明明知道眼前的海螺是白色，可在病没有好之前，看到的一直是黄色。同样，你说很多道理自己都懂，但实际上这不叫懂，只是字面上理解而已。如果你真的懂了，面对任何磨难都不会执著、痛苦。

所以，理解和通达还是有一定的差别。

问：我在生活中遇到一些问题时，通常是以包容别人而收场的，但对方往往不理解，反而认为我很傻，这样我就很郁闷。怎样才能在我包容别人与我不郁闷之间达到一种平衡呢？

堪布答：这种现象在当今比较常见。包括有些人学儒教思想，懂礼貌的话，有些老师和学生就常欺负他。现在这个社会，大多数人对善良都带有蔑视态度，所以，极个别人行持善法、包容他人，不一定会受到认可。但即便如此，我们也不能抛弃自己的善良、包容。

藏地曾有一位伟大的佛学家，叫麦彭仁波切，他就说过：“纵然整个大地遍满恶人行持恶法，我也不会改变自己高尚的行为，要如淤泥中的莲花一样清净。”

在这个过程中，即使别人认为你很傻、很蠢，你也会觉得问心无愧。只有这样，不管你自己还是这个社会，将来才有一点希望。

问：假如有人对一些事情很抱怨，想法也很执著，怎么样才能让他放下呢？

堪布答：有些人常对外境有诸多抱怨，这是不太合理的。为什么呢？因为当他在抱怨时，总是盯着别人的毛病看，却从来没有反省过自己。一件事情不成功了，他就拼命地埋怨别人；一旦成功了，又觉得全是自己的功劳，很多人都有这样的习气，这个特别不好。

其实，我们应该反过来想：当这个事情成功了，都是别人的贡献；失败的时候，则是自己的过失。我们藏地就有一句著名的格言：“亏损失败自己接受，胜利利益奉献他人。”这种精神非常伟大，理应成为我们为人处世的准绳。许多人之所以在生活中跟别人合作时，常常出现一些不愉快的现象，也正是因为这句话没有做到。当然，这一点做起来并不容易，但即便如此，我们还是应该朝这个方向努力。

至于你想让他放下执著，这不是说放下就能放下的，他必须要先懂得道理，然后经过一定的修行，才能做到“收放自如”。要知道，生活中的任何一件事情，当自己特别执著时，肯定放不下来。只有通过各方面观察，发现它也不过如此，放下才会易如反掌。

问：现实社会中，我们因欲望产生很多虚荣心、攀比心，

往往忘记了自己是谁，自己真的需要什么。如何才能做到寻求自我、反观自我？

堪布答：现在的人们，虚荣心确实特别强，攀比心也很厉害。在这样一个社会中，我们的内心要想安宁，必须有一种正确的信仰。否则，你就会盲目地追求金钱，内心欲望无有止境，绝不会有快乐可言。

如今有个口号是：“要满足人们的生活需求。”但实际上，“需求”是满足不了的，人心就像是填不满的无底洞，假如不懂得知足的话，想用物质来满足是很困难的。

大家在日常生活中，除了追求必要的物质以外，也不能忽视内心的安宁。而若能做到这一点，释迦牟尼佛的教法中有最完美、最究竟的答案。

问：佛陀当年正是看到众生的苦，为了想办法解决，才出家修行，最终成就了佛果。那我们学了佛以后，尽管也期望有一天能成佛，但现在的心力不像佛陀那么大。在这个过程中，经常遇到痛苦怎么办呢？

堪布答：经常遇到痛苦的话，容易生起出离心，把它变成一种成就的动力，这就叫将痛苦转为道用，此举对我们修行人来讲非常重要。

在藏传佛教中，很多大德并不希望成天顺顺利利，否则，修行就没什么进步了。作为大乘修

行人，一旦遇到敌人、生活中出现不顺，绝不会像世间人一样痛苦，而是像拾到了如意宝般开心，以此可检验自己的修行境界如何。

犹如高明的医生，能将山上所有的草，都配成良药，同样，真正有修行的人，不管遇到什么样的痛苦，都可以把它转为道用，变成解脱的一种助缘。

问：5年前我断了韧带，一直很痛苦，这几年没有敢运动。几个月前，我再做运动时，竟然又断了同一条韧带。为什么我这个身体这么弱，好像经常都有病，我该怎么解决呢？

堪布答：任何一种病，都要依靠中医或西医来治疗，这是佛教也很提倡的。然后在这个基础上，再应该调整一下自己的心态。

就我个人而言，10年前得过强直性脊柱炎，很多医生都说这没办法治，一辈子会非常痛苦，同时我还有肝炎、慢性胃炎。曾有一个医生，看了我的检查报告后说：“你这个人很倒霉！这么多难治的病，全部出现在你一个人身上。”

如果我没有学过佛，可能心里会非常痛苦。但因为学了大乘佛法，说实话，我并没有把这些当回事，觉得这个身体再怎么保养，迟早也会腐朽的，不管自己能再活多少天，都应该做些有意义的事情。

所以，当医生看了我的报告后，说我可能活

不了很久时，我就赶快在厦门找个地方，以闭关的方式翻译《释迦牟尼佛广传》。这部论没有译完之前，我很担心中途会离开世间，如果能善始善终的话，我就没什么遗憾了，这些我在日记

《旅途脚印》中也写过。结果过了这么多年，这几种病奇迹般地全部好了，现在就没有什么了。

因此，我们作为病人，不要老想着自己痛苦怎么办，不要太把它当回事。其实生病也可以，不生病也可以。假如这个病总好不了，那是自己前世的业障，以此可观想代众生受苦。平时有这种心态的话，遇到什么都会快乐。甚至到了一定时候，你的病会不药而愈。

退一步说，就算它好不了，这个世上也不只有你我会死，所有的人最后都会离开。没办法，轮回就是这样！

问：到目前为止，您人生中遇到的最大痛苦是什么？您是怎么面对它的？

堪布答：我是1962年生的，现在快50岁了。回顾自己的人生，我小时候读书很晚，15岁才开始上小学，之前一直是文盲，天天放牦牛。当时我弟弟不肯去学校读书，家人害怕被罚款，实在没办法，就把我送去替弟弟读了。到现在，弟弟也常跟我开玩笑说：“我对你的恩德很大，否则，你一辈子只是山上的牧童，不会有读书的机

会。”

我没有上学之前，一直都在放牛，有时候牦牛丢了，或者被狼吃了，我就不敢回家，心里非常的痛苦。

之后，我在学校里读书时，没有评上什么，或者因为一些摩擦，跟别的孩子打架输了，这个时候也很痛苦。

后来，出了家以后，到现在二十多年的时间里，我把全部精力投入学佛，一直看书、一直禅修。在这个过程中，我好像想不起来有什么痛苦。

我在1985年出家，2005年我们师范的同学开了个同学会，在所有的同学中，只有我们两三个出家人。当时每个人讲了自己这20年的经历，有些同学结婚了，有些离婚了，有些结婚了但儿子死了，丈夫死了……这样那样的痛苦特别多，好多女同学都是边哭边讲的。但我们几个出家人，确实没有特别强烈的痛苦，到目前为止仍是如此。

我自身的话，一出家就依止法王如意宝系统闻思，明白了中观空性和大乘佛教的利益，再加上周围的环境也很清净，所以记不起来有什么痛苦。后来，虽然我父亲死了、亲戚死了，但这些在我的人生中，好像没有感觉是一种痛苦。所以，佛教真的对消除痛苦非常有力，这并不只是

口头上说说。

皈依

问：佛教中讲的“皈依”是什么意思？

堪布答：所谓皈依，简单来说，需要通过一定的仪式，自己决定从现在开始，投靠依止佛、法、僧三宝，遵循佛陀的教言去做。广而言之，皈依还有共同皈依、不共皈依，以及密宗特殊的皈依等许多分类。

佛教中的皈依，并不是强迫性的，而是出于个人自愿。

问：藏传佛教中强调依止上师，这是否与佛陀要求的“依法不依人”相违？

堪布答：并不相违。佛经中讲“四依”时，是提到了依法不依人。表面上看来善知识是人，好像不能依止，但实际上不是这个意思。

藏地的麦彭仁波切，曾造过一部论典叫《解义慧剑》，我也翻译过，里面对“四依”就讲得比较清楚。其实，依法不依人的意思是，我们在修行的过程中，关键要依止佛法所讲的内容，比如修出离心、菩提心。如果一个人的名声不错、很有财富、粉丝也多，但他讲的却与经论不符，那要听他的还是听经论的呢？肯定要听经论的。

当然，若想真正“依法”，首先要依止一位具法相的善知识，这是必需的一个前提。否则，就会像《华严经》中所说，假如没有善知识的引导，你再怎么样有智慧，也不可能精通佛法的真谛。那么如此一来，有没有依人不依法的过失呢？是没有的。因为甚深的佛法若不依靠上师指点，单凭自己的智慧，肯定无法揭开它的神秘面纱。

现在有些人说：“藏地修皈依时，还要皈依上师。我们汉地就不需要，只是皈依三宝就可以了。”这种说法不合理。其实汉地也有四皈依，像唐朝的《瑜伽集要焰口施食仪》里，就清清楚楚提到了“皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧”。

汉地不少人皈依以后，特别喜欢办皈依证，我们藏地一般没有这种传统，只要是三宝弟子就可以了，并不需要办什么证。你皈依的对象，可以有三宝总集的上师，也可以直接是三宝。但不管是哪一种，我们都应该明白，佛教就像世间的大学，它的教学内容很重要。这个内容相当于佛法，而佛法依靠谁来指导呢？就是上师。如果没有上师，相当于学校没有老师一样，它的教学内容再好，也没办法让很多人接受。所以，这之间的关系应该这样来了解。

问：作为汉地弟子，皈依上师时，无法像藏地弟子般，有

多年的观察，更多是随缘皈依。倘若上师传法皆如理如法，弟子就会对上师深具信心；可有时候，一些弟子知道上师置豪宅等事情后，就会有损对上师的信心。面对如此情况，我们应当怎么办？如何判断上师的显现？

堪布答：我觉得，汉地弟子应该也有观察上师的条件。你们有时间，也有各种因缘，藏人有的，汉人为什么没有？

现在汉地很多人，听说来了个上师，不经观察就马上依止、接受灌顶，这是很草率的。世间人选择终身伴侣的话，也不可能在街上随便抓个人就去结婚，而需要经过几个月或一年的调查，至少了解一下他的家庭背景、性格如何。那希求生生世世的解脱比这更重要，观察上师就更是必不可少。所以，汉地弟子以前不观察上师的做法，是很不合理的，今后大家应该像藏地弟子一样，对于想依止的上师，要经过多方面的观察。

如果你上师是具德善知识，真正对弘法利生有利，那他对豪宅、财富肯定不执著，而会视如粪土，就像以前蒋扬钦哲旺波的故事一样。我就遇到过一位上师，他在一个城市里，别人供养了很好的房子。我跟他开玩笑说：“你现在有车有房子，跟世间人没什么差别了。”他笑笑回答：“说实在的，我对这栋房子的执著，还不如对我那个牛粪棚的执著大。”我认识这个人，他并不是在说大话。所以，对有些上师来说，不管他有多少钱财，根本不像世间人那样贪执，只是

把它当成石头一样。像这种人的话，豪宅再多也无所谓，这个并不是很关键。

但有些所谓的“上师”，根本不具足法相，比一般世间人还差，整天都在为钱财而蝇营狗苟，各种行为完全不是在弘扬佛法。对于这种人，大家就一定要远离。

如今汉地很多城市里，有许多好的上师，令大家有皈依、学佛的机缘，倘若没有他们的话，很多人会永远沉溺在轮回当中；但也有一些不好的上师，到了最后，他们的劣迹会暴露无遗。

所以说，这个世间鱼龙混杂，许多现象要擦亮自己的眼睛去观察。

问：我马上就要毕业了，面临着很大的就业压力，那么我现阶段应该把所有精力都放在学习知识上，还是拿出一部分确保每天的修行？哪个对我将来的人生更有意义？

堪布答：这个可能要根据情况而定。一方面学习不能落下，你们作为高年级的大学生，很快就要面临人生的转折点了，辛辛苦苦学了这么多年，到最后应当融入社会、回馈社会，此时最好不要因为学佛，就放弃了自己的学业。

学佛不要影响自己的正常生活，不要为了完成既定的修行数量，就耽误学业和工作。假如你暂时不能完成的话，等以后各方面有条件了，这些可以再补上。

慈悲

问：请问，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？

堪布答：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不同形象，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：您在给日本灾难回向的时候，用到了“嗡玛尼贝美吽”。有些大师说“嗡玛尼贝美吽”代表一种无上的智慧，到底这几个字代表什么意思？

堪布答：“嗡玛尼贝美吽”是观世音菩萨的六

字真言，功德不可思议，这在有关论典中都有描述。如果给死去的亡人念“嗡玛尼贝美吽”，他即使原本要遭受痛苦，通过这种声音的无上力量，马上也能获得快乐。

尤其是现在灾难频频发生，我们若能祈祷观世音菩萨，念他的咒语，以这种力量就能最大程度地化解灾难。这方面有许许多多的教理可以说明。

总而言之，它不仅是一种无上的智慧，还是非常强大的无形力量。

问：现在网络特别发达，信息也更加公开，可以看到很多不良的社会现象。作为一个知识分子，我们应通过网络去揭示这些不公正的现象，以唤醒更多人的正义感，还是把心放在修行上，让自己能以一颗更清净的心，面对周遭的生活？

堪布答：现在是网络信息时代，跟古时候完全不同，跟上个世纪也完全不同。现在任何一件事情传到网上，无数人马上就知道了，所以，网络的力量确实非常强大。我们应在不影响修行的同时，依靠网络这一手段，将真正有价值的知识，与更多的人分享，哪怕你能帮助一个人，这也非常有意义。

如今很多人特别迷茫、痛苦，人生没有方向和目标，整天都在网上寻找心灵的寄托，结果不但找不到，反而遇到了一些邪师，把自己迅速地引入歧途。所以，在这个时代，我们依靠网络来

救护他人的慧命或者生命，是至关重要的！

当然，没有利他心的话，那就另当别论了。但你若是有利他心，在修行基本不受影响的同时，应该想方设法地帮助一些众生。甚至就算修行受到了一点影响，也应把众生的利益放在首位。

现在的网络世界，充斥着乌七八糟的负面信息，人心一代一代被染污得不知方向，外在环境也被工业染污得面目全非，连呼吸都没有新鲜的空气。内外都如此不净的话，人活在这个世界上，不要说来世，今生都相当不健康，身体不健康，心理也不健康。

所以，希望大家以后在网络上，尽量弘扬一些正面的传统文化和有利的知识，否则，网络没有被好的思想占据的话，人类的未来确实堪忧。

生死

问：我有一个朋友，现在身患绝症，可能没有多长时间了。他也是刚刚得到这个消息，心里非常难受，没办法接受这个现实。我很希望能帮到他，但也无计可施。请问，怎么样用佛法去帮助他呢？他该如何面对剩下的日子？

堪布答：很多人在接近生命最后一刻时，确实会感到非常悲哀。从世间的角度讲，你再有钱、再有地位，死亡来临时，也不可能让自己多活一天。所以，“苹果”创始人乔布斯从17岁起，

就把人生的每一天当最后一天过，这也是明白了佛教所讲的“诸行无常”。

现在很多人都有这样的心态：“别人死了，我不会死。”这无疑是在自欺欺人。要知道，我们的身体特别脆弱，谁也无法预料明天会不会出车祸，明年会不会得癌症。所以，每个人应该提前有个心理准备，平时不要浪费生命，而要好好把握当下，为众生、为社会多做些有意义的事情。若能如此，纵然突然面对死亡，你也不会惊慌失措，有很多的遗憾。

乔布斯年轻时就开始学佛了，他经常思考无常的道理，所以死时可以特别坦然。而你的朋友，不一定是学佛的；即使学了佛，也可能没有真正修过，没有把无常时时挂在心上。因此，让我现在告诉他一个窍诀，使他马上就有勇气面对死亡，这可能不太现实。

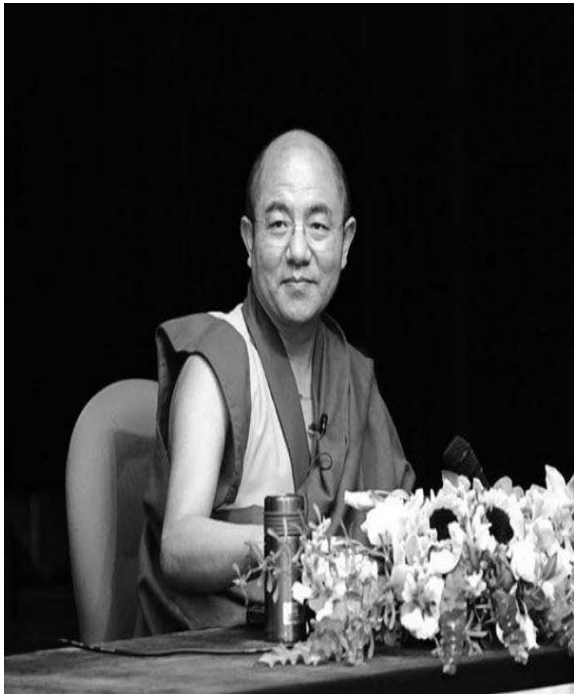
不过，你也可以跟他讲：死亡，并不是生命的永远终结，而是下一期生命的开始。我们的这个身体，只不过是一个“旅馆”，是暂时的一个住所，没有什么好执著的。面对死亡，恐惧没有任何用处，现在最有用的是，应当抓紧时间多做善事，为来世多做一些准备。

一方面这样开导他，同时，最好让他多念观音心咒、阿弥陀佛圣号。或许依靠三宝的加持，最终出现奇迹也不好说。我就认识一个大学生，

她也得了癌症，后来她放下一切，临死之前一心念佛，结果癌症奇迹般地消失了。所以，有时候心的力量非常神奇。

其实，我们每个人都会死亡，只不过是迟早而已。假如死到临头才开始信佛，临时抱佛脚，这不一定能扭转乾坤。

所以，希望大家也能以此为戒，对死亡提前要有所准备。古往今来，不少佛教徒在死时特别安详，这是什么原因呢？就是他们平时经常串习、观修。就像一个军人，平时训练有素的话，一旦真正上了战场，才能做到临危不乱，很多本事才用得上。



感情受挫了，事业破产了，身患重病了，家庭不幸福了，有些人就万念俱灰，觉得活着了无生趣。其实，人生又不是只有一条路，这条路走不通的话，再换一条就是了。

问：我有位不信佛的亲友，忽然之间得了癌症，如何以佛教去利益他呢？

堪布答：看他能不能接受佛教的一些理念。如果能的话，最好给他念些阿弥陀佛的名号、释迦牟尼佛的名号，或者让他自己诵一些咒语，与佛教结上善缘。除此之外，可能也没有别的办法了。

如果他实在不能接受，不愿意信仰佛教，那我们可以默默地给他回向，甚至临终时在他耳边念些佛号，这也能起到一定的作用。

问：一个人往生时，若见到有亲人拦阻，怎么办？

堪布答：人死后进入中阴时，若有正见想要往生，途中遇到有人来劝阻：“我是你的某某亲友，不能去啊！”“你应该考虑我们的痛苦，回来啊！”此时应该想“这是我往生的一种障碍，不能听他们的”，然后就勇往直前。

乔美仁波切在《极乐愿文》里有一则比喻：往生极乐世界时，对一切都不要贪恋，应像从网中解脱出来的老鹰一样，义无反顾地冲向天空。

问：人在临死之前，还需要有哪些准备？

堪布答：如果有一些财产，则应尽量舍弃，比如用来供养僧众、供养三宝等。倘若实在来不

及，就从内心里放下，这也很重要！

阿弥陀佛的有些修法要诀中说：我们在临终时，里里外外的死相已经出现，自己也知道肯定活不了，那时候不要执著任何财产，也不要执著这样那样的东西。假如来不及舍弃，就在心里想：“我从无始以来于轮回中一直流转，今生终于遇到了往生法，我一定要舍弃对眷属、财产的贪恋，唯一希求往生。”

这就是上师们的教言，是非常重要的教言！

临死时，我们很可能贪著“我的亲人”、“我的房屋”、“我的存款”等等，如果出现了这些念头，就不可能真正往生。所以，不能贪恋任何事物，要全部放弃。

现在所学的教言，可能有些用在临终时，有些用在中阴时。但不论是临终还是中阴，大家都要尽量忆念这些教言，并真正用上，这是相当关键的！

问：我看到很有名的一本书叫《西藏生死书》，是索甲仁波切写的。但我翻了好几遍，始终都看不进去。我想得到您的一些指点，或者您对那本书有什么看法？

堪布答：《西藏生死书》，你实在看不进去的话，我也想不出什么好的办法。

这本书，实际上在国内外受到很多人的欢迎，我也看过它的汉文本，看了之后的感觉是什

么呢？这就是莲花生大士的中阴窍诀，然后再加上作者与根本上师的对话、某某西方人得癌症的故事，穿插一些现代人喜欢听的、比较关心的道理在里面。

1993年，我去法国时，见过索甲仁波切。当时他这本书是用英文写的，正准备要译成中文。他刚开始想让我翻译，我说自己一方面水平不够，另一方面时间特别紧，恐怕没办法，最好还是找比较出名的人。后来他找了台湾的郑振煌教授翻译中文，又请锡金的一位堪布译成藏文。但藏文版目前还没有看到，不知道进度怎么样了。

当时《西藏生死书》英文版的效果很不错，索甲仁波切就又将它译成德文，印了好几个版本。恰好那天法王刚刚到他的道场，他观察缘起非常好，便将德文版的《西藏生死书》给法王一本，给我一本。

索甲仁波切说，当时西方很多人虽相信因果，但对前后世存在、面对死亡的概念比较欠缺，于是他就写了这本书，希望进一步提升他们的生死观。

再后来大家也知道，西方人依靠这本书的引导，对生死确实有了新的认识，中阴窍诀在西方非常受欢迎。因为他们很多人身体不舒服、心情不舒服，尤其是最后面对死亡时，都有一种恐惧感，而中阴窍诀所揭示的道理，正好可以消除这

种心态。鉴于此，索甲仁波切把中阴法门的某些内容，与现代人的心理结合起来，然后编成了这本书。

《西藏生死书》，我认为有两个特点：第一、作者对上师有非常大的恭敬心，处处提到了他今生所得到的知识，全部来自于上师的恩赐，从头到尾都在感恩上师，这是最感人的地方；第二、它将佛教的原始教义，融入当前的生活中，然后展现在有缘者面前，这也是相当难得的。

所以，如果你不是特别困难，最好还是能再看看，也许慢慢就看进去了。

修行

问：自从学佛以后，周围人常问我：“你为什么要学佛？它能带给你吃吗？”我不知该如何回答。

堪布答：你可以反问他：“人活在世间上，难道只为了吃吗？”

问：但这样解释的话，他们还是会有疑惑。

堪布答：没事，如果用道理给他们解释，他们应该会明白的。但若连道理都不听，那就没有办法了。

学了佛以后，肯定有人对我们不理解。但通过学佛，自己获得了今生来世的利益，以这种利

益去感化别人，让他们接受，应该不是很困难！

问：一个人觉得活着的痛苦大于死亡的痛苦，他该怎么办？

堪布答：叔本华不是说过嘛，该自杀！（众笑）

问：但自杀并不能获得解脱。

堪布答：是不能解脱，但活得那么痛苦也不能解脱啊——开玩笑！要祈祷三宝。若能好好地祈祷，今天虽然这样觉得，也许明天的心态就变了。我们藏族有句俗话：“晚上睡觉时的心态，早上醒来后就没有了。”

问：那为什么有的人会想自杀，这是前世的串习吗？

堪布答：也许是暂时的违缘造成，也许是前世的恶业成熟，有两种可能性。

问：弟子感到心不安，请上师用密宗的方法帮弟子安心。

堪布答：你需要达到什么程度？

问：没有分别念，处于一种光明的状态中。

堪布答：那你学灯泡就可以了！（众笑）

问：如果平时对父母很孝顺，但梦中却恶口谩骂父母，这个有没有罪过？

堪布答：有。

问：那该怎么忏悔？

堪布答：嗡班匝萨埵吽。

问：我父亲身体不太好，经常头痛，母亲就每天早上在佛前供杯清水，诵几遍一切如来心秘密宝篋印咒，再把水给父亲喝，父亲顿时觉得头痛缓减了。但未经过上师灌顶的人，是不是不能轻易诵密咒？母亲这样做是否如法？

堪布答：任何密咒，都最好是得过灌顶之后再念。但即使因各方面的原因，没有得到传承和开许，它的作用也是有的，持诵不会犯特别大的过失。

现在藏地也好、汉地也好，很多人念咒语不一定得过传承，但念了以后，还是会有感应、有加持。

问：您以前是怎么修行的？

堪布答：我本人对修行十分有信心。以前刚出家时，不管是背书、辩论，还是自己讲课，在十来年中还是很精进，心中除了学习佛法以外，什么都没有，修行上也一直保持夜不倒单。

但后来修行就比较放松了，主要是因为要管

理汉地来的很多修行人，需要给他们翻译。没有翻译的话，他们听不懂藏语；而要翻译的话，对自己精进禅修还是有一定的影响。

问：您在修行的时候，会不会有过怀疑或者动摇？您是如何克服的？您有没有开悟的体验？

堪布答：我自己确实是个凡夫人，但对释迦牟尼佛有虔诚的信心，对生死轮回有不可退转的定解。如果别人说前世后世不存在，我绝对不相信，并且有千百个理由可以破斥他；如果别人说佛教不好，怎么说是他的自由，但我不会有丝毫动摇，因为我从骨髓里对佛的诚挚信，在有生之年是不可能变的。这并不是一种简单的信任，而是通过二十多年闻思修佛法，点点滴滴积累起来的，最后变成了一种“固体”。在我的血液里，这样的信心“固体”不可能轻易融化。

不过，作为一个凡夫人，我看到很多好吃的东西，肚子饿了的话，心还是会动摇。这时候也觉得惭愧，口口声声给别人讲空性，自己却做不到言行一致。所以，说证悟的话，我不算什么证悟，更没有开悟，只不过对佛教有一颗坚定的信心而已。

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？

堪布答：我很喜欢仓央嘉措的诗，在读的过程中有两种感受：第一种，仓央嘉措是非常伟大的一位诗人，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，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，觉得这适合在家男女的心意，却不知它里面还有更深的修行教言。

命运

问：我刚接触佛教，所了解的就是因果论，还有教导人要心平气和，去接受以前的一些事物。但我是大学刚毕业的学生，要为未来的理想去努力、去拼搏、去奋斗，这又是另外一种感觉。这两者之间是不是一种矛盾？如果是的话，那应该怎么去解决？

堪布答：不管你为了什么理想而奋斗，心平气和都不可缺少。假如心浮气躁、心不平静，在这种状态下做事，成功率不会很高。

那怎样才能心平气和呢？佛教中告诉我们，做事之前首先要观察自己的心，心善就可以做，心恶则不要做。什么叫心恶呢？指做事的动机是准备害社会、害别人，此时心肯定不平静。所以，你若要追求自己的理想、实现自己的目标，就应当朝利他的方向迈进，如此才能心平气和，这二者之间也不矛盾。

佛教对待生活的态度，其实不是有些人所认为的，完全是一种消极、一种逃避，不追求现世的成功。当然，追求成功也需要前世的福报，不然，今生中再怎么努力，最终也会事与愿违。

有些人经常抱怨：“我比别人付出得多，但别人已经成功了，为什么我不成功？”这说明你前世没有积福。积了福报的话，做什么都会如愿以偿，很容易成功。这个问题很多人要懂，否则就会怨天尤人，总觉得社会对自己不公平。

问：《贤愚经》中提到无常四边：“聚际必散，积际必尽，生际必死，高际必堕。”请问，此偈对我们生活有什么作用 and 影响？

堪布答：这些道理特别重要。表面上看来这个偈颂很简单，但实际上，大家若能通达其中奥义，在人生中遇到痛苦时，就有面对的能力。

现在这个社会，经常会有人自杀，自杀的原因若追究起来，不外乎以下几种：一、不懂聚际

必散，尤其在感情上缘分尽了，今天两人在一起，明天却分手了，自己就实在接受不了；二、不懂高际必堕，原来高高在上的地位一旦失去，便丧失了活下去的意义；三、不懂生际必死，自己最亲近的人若死了，或者自己得了绝症，拿到病危通知时，完全没有勇气面对；四、不懂积际必尽，辛辛苦苦积累的财富，若是某一天突然没有了，自己就开始痛不欲生。以上这林林总总的痛苦，若能明白无常四边的道理，就会全部迎刃而解。

曾经有一次，我的小学里有三十多个学生毕业，因为就要离开母校了，他们一个个泣不成声、恋恋不舍。于是我专门讲了一个教言，告诉他们“高际必堕、生际必死、聚际必散、积际必尽”，这无常四边务必要好好记住。如果懂了这个道理，面对生活、面对世间时，就能做到一切随缘，不会特别强求。否则，现在很多年轻人在事与愿违时，往往痛苦不已，甚至可能选择自杀，做出非常不明智的选择。

无常四边的这个道理，华智仁波切在《大圆满前行》中有比较广的剖析。大家若想深入了解，有空不妨一阅，这对你的人生乃至修行都会有利。

问：我感觉自己做事优柔寡断，但让勇猛心不断增上的话，又担心变得莽撞冲动、不计后果，给自他带来一些负面影

响，这该如何用智慧去辨别呢？

堪布答：我们做任何事情，首先都要用心观察：“做它的后果怎么样？做的过程中会不会出现意想不到的违缘？……”现在好多人没有这种概念，不管是办企业、做事情，只看好的一面，对不好的一面，却从来没有心理准备。甚至有些人连想都不敢想，比如自己死了怎么办？突然生病怎么办？这些表面上看起来不吉祥，但却是每个人必须要面对的，想逃避也是不可能的。

我们平时在处理问题时，不但会看事情的正面，对负面也考虑得比较多。这样一来，提前若有最坏的打算，将来一旦事情真正发生了，到时也有面对的勇气和能力。

因此，不论你做什么事，首先详细观察很重要。藏地著名学者萨迦班智达根嘎嘉村也说：“智者愚者之差别，事后观察即愚者。”一个有智慧的人，在事情发生之前，必定会冷静分析：“我成办这件事的后果如何？期间违缘大不大？用什么途径才能成功？最后的效益怎样回馈社会？……”诸如此类的问题要先考虑清楚。有了这个前提之后，做事既不会优柔寡断，也不会不计后果，而是会走中道。

问：相信很多人都看过《了凡四训》，它告诉我们应该如何改变命运。我的问题就是：人有没有命运？如果有的话，怎么突破？

堪布答：命运是有的。关于改变命运的窍诀，显宗和密宗的说法各有不同，《了凡四训》中也讲了很多。

其实，佛教并不是宿命论，不是说一切全是命中注定，半点都不能改；但也不是说所有的命运都可以改变。

就像世间的法律，如果你犯罪非常严重，必须要判死刑，那怎么搞关系也无济于事；但若没有那么严重的话，有些事情是可以商量的，还有一些缓和的余地。佛教中讲的命运也如此，有些命运通过你做善事，一定可以改变；而个别极为严重的恶业，果报必定要现前，做善事有一些缓减作用，但却不能完全消除。

这个问题，在《俱舍论》的“分别业”这一品中，有非常细致的描述，大家可以了解一下。

总之，按照佛教的观点，命运是存在的，但并非一切都是命中注定，而且做善事是可以改变命运的。即使你必定要感受某些痛苦，做善事对它也绝对起作用。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：491256034 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编各人微信公众号id：d716-716

如果你不知道读什么书，

就关注这个微信号。



公众号名称：幸福的味道

公众号ID：d716-716

小编：行行：微信号：491256034

“幸福的味道”已提供120个不同类型的书单

- 1、 25岁前一定要读的25本书
- 2、 20世纪最优秀的100部中文小说
- 3、 10部豆瓣高评分的温情治愈系小说
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著

- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书
- 8、 这20本书，是各领域的巅峰之作
- 9、 这7本书，教你如何高效读书
- 10、 80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书
-

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单

如果你不知道读什么书，就关注这个微信号。

后记

与智慧、慈悲、幸福同在

看完这本书，不知道你有什么收获没有？

我在藏地潜心研究、精进修持佛法近30年了，越深入了解佛法，越惊叹佛法的博大精深、包罗万象。每次随手翻开佛经论典，都会有令人惊喜的收获。

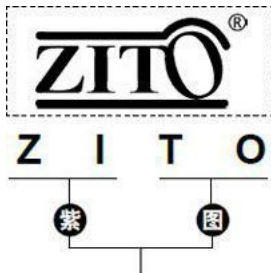
佛陀抉择万法皆空的智慧、博爱一切众生的慈悲，无时无刻不让我深深感动。因此，我很想将它们与大家分享，于是也就有了这本书的由来。

当然，这本书的内容，不过是佛教典籍的沧海一粟。我只是从浩瀚无际的佛法大海中，撷取出几朵浪花略表心意，望你能品味到它的甘美。

假如你依此而生起了智慧、善良、清净的心，那在今后人生的潮起潮落中，就能把握住命运的风帆，定可“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”！

索达吉
2012年5月28日

ZITO 紫图 ZITO 是什么？



国际通行拼读，古希腊语中意指激情、美丽、典雅

紫图是北京紫图图书有限公司的简称，ZITO为紫图两个字的国际通行拼读，在古希腊语中，ZITO是激情、美丽、典雅的意思。

我们深信，我们从事的是充满激情和美丽的出版事业。

我们更相信，阅读可以让我们每个人充满激情、梦想和美丽。

ZITO 意见反馈及质量投诉

紫图图书上的专有标识代表了紫图的品质。如果您有什么意见或建议，可以致电或发邮件给我们，我们有专人负责处理您的意见。对于您提出的可以令我们的图书获得改进的意见或建议，我们将在改版中真诚致谢，或以厚礼相谢；如果您购买的图书有装订质量问题，也可与我们联系，我们将直接为您更换。

联系电话：010—64360026—180

联系

人：总编室

联系邮箱：kanwuzito@163.com

ZITO 延伸阅读

《开口就能说重点》

1分钟内让老板点头、客户买单、同行叫好的说话之道

开本：16开 定价：32.00元

《一个瑜伽行者的自传》

一部影响西方几代伟人的心灵巨著

开本：16开 定价：49.90元

《西藏放松术》

58招安享当下美好

开本：16开 定价：38.00元

《改变人生的哲学教室》

12位哲学大师亲自教你鲨鱼社会的生存法则

开本：32开 定价：32.00元

《五分钟曼陀罗彩绘减压》


最佳绘画自我提升书，画画就轻松

开本：20开 定价：39.80元

《8分钟幸福疗法》

每天8分钟，8周彻底告别焦虑人生

开本：32开 定价：29.80元

 紫图图书重磅推荐

《与生命相约》
一行禅师的人生幸福三讲



定价：38元

全世界最畅销的人生开示集，集结了一行禅师的三本著作：《初恋三摩地》、《般若之心》、《与生命相约》



定价：38元

《你可以，爱》 一行禅师的最佳幸福配方

修习慈悲喜舍，破迷开悟人生，幸福就在此时此地
唯有真爱，才有幸福，真正的爱可以疗愈一切身心的疾苦



定价：38元

《一心走路》 一行禅师最伟大的生命觉醒之作

像佛陀一样走路，从走路中获得疗愈和平静
全世界都在用的修行法：修心、修身、修美好

《终止你内心的暴力》



定价：38元

一行禅师给你安稳幸福的力量

面对内心的暴力与恐惧，我们该如何转化？



定价：38元

《爱的正念》

听一行禅师讲活在当下的智慧

让无限潜能变成现实的修行方法

强烈建议您进入官网试读

紫图官网：<http://www.zito.cn/>

奇迹童书：<http://www.qijibooks.com/>

试读其他高清晰电子书，先看后买！

紫图淘宝专营店：<http://ztts.tmall.com>（直接买，更划算）

紫图微博：<http://t.sina.com.cn/zito>（每日关注，阅读精彩）

奇迹微博：

<http://t.sina.com.cn/1874772085>（有爱，有梦想）



进入紫图官网每本书都有高清晰试读！

内容简介

人生本来就是活也苦，死也苦，有钱没钱都痛苦，但很多人就不明白这一点，遇到一点违缘就怨天尤人：“老天太不公平了！为什么我这么倒霉，所有的不幸全落到了我的头上？”却不知轮回的本性即是如此。

这是一本帮我们解脱生老病死之苦的珍宝之书，上师在里面讲了很多藏传佛教中解决各种痛苦的不同方法，只要你持之以恒地经常串习，万千不顺会迎刃而解，消除痛苦轻而易举。把它请回家，就好像与佛陀朝夕相处，一呼一吸都得到了加持，不仅今生拥有不可思议的好运，而且后世也会得到一份幸福的保险。

责任编辑：余 岚

装帧设计：紫图图书 ZITQ

淘宝商城紫图图书专营店：

紫图微博：<http://t.sina.com.cn/zito>

奇迹微博：

<http://t.sina.com.cn/1874772085>

奇迹童书官网：

<http://www.qijibooks.com>

团购请发邮件至：bjztts888@126.com

获取新书信息、邮购、投稿、为图书纠错请登录：

紫图官网：<http://www.zito.cn>