

1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的。

2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复电子书，既可以看到我这里的书单，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。



扫此二维码加我微信好友



扫此二维码，添加我的微信公众号，  
查看我的书单

命运是苦是乐，

掌握在你自己手里，

做，才能改变自己的命运！

苦才是人生 2（践行版）

做才是得到

索达吉堪布 给你点滴加持

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. 2 / 索达吉堪布著. -- 兰州 : 甘肃人

民美术出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5527-0049-7

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 240163 号

苦才是人生 2 做才是得到

索达吉堪布著

责任编辑/朱珠

特约编辑/妙音海 马松 李媛媛

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）

电邮：gsart@126.com

网址：<http://www.gansuarts.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

字数：200 千

版次：2012 年 11 月第 1 版

印次：2013 年 1 月第 3 次印刷

书号：ISBN 978-7-5527-0049-7

定价：38.00 元

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。

目录

作者序

## 第一章 做，就是得到

1. 学佛能为我带来什么好处
2. 多做利他的事就不苦
3. 想除苦，修“自他相换”就行
4. 有些病，请交给佛来医
5. 改变一种观念，就可能新生
6. 怕老是没用的
7. 有归宿感的人，晚年不会苦
8. 人老了，投靠阿弥陀佛可能最有意义
9. 念一声佛号，功德无法估量
10. 死是大苦，请佛来帮你解脱
11. 他若死时你救他，你若死时天救你
12. 爱护物命，从点滴做起
13. 孤独无援时，不妨试一试佛法

## 第二章 笑谈人间几多苦

1. 苦才是人生
2. 快乐并不可靠
3. 祸不单行很正常
4. 有钱有地位，苦就会少吗
5. “人有财发疯，牛有草发疯”
6. 不过分追求金钱，财富才可能不期而至
7. 你是那个总叫着“我要、我要”的人吗

8. 布施不是非钱不可
9. 天高不算高，心贪第一高
10. 获取财富，不要盲目跟风
11. “得便宜处失便宜，贪什么”
12. 其实，你并不穷
13. 苦与乐的真谛

### 第三章 把无常变成人生的正能量

1. 无论自己身上发生什么，都不必觉得很倒霉
2. 懂得无常，才不为感情所伤
3. 珍惜感情，绝不贪执
4. 痴情不是奇迹
5. 感情执著，必来自于前世怨仇
6. 珍惜现在，比妄想未来更重要
7. 把一天的生活当一生来观修
8. 多修无常，得佛安慰
9. 如果想专修一法，无常最为重要
10. 警惕无常
11. 无常绝不会按常理出牌
12. 请为来世找寻方向

### 第四章 懂因果的人有福

1. 嫉妒别人，只能害了自己
2. “名誉，是魔鬼对你的奉承”

3. 骂人的果报相当可怕
4. 做人要厚道
5. “害心是地狱的使者”
6. 不要随便发恶愿
7. 随喜恶人，恶报更大
8. 一念之差，福报顿消
9. 善心能带来最大的福报
10. 心善的话，做什么都会积功累德
11. 任何苦乐都不会无因无缘
12. 有就享受，没有就坦然接受

## 第五章 佛的加持不可思议

1. 学佛后，有些感应非常奇妙
2. 一丝善念，胜过万千灵丹妙药
3. 若想孝敬老人，教他用转经轮
4. 转经轮可以让你心想事成
5. 供佛就有大福报
6. 右绕佛塔，功德无量
7. 转绕佛塔时要有想法
8. 有信心，狗牙也是佛牙
9. “我的妈妈叫绿度母”
10. 当你的生活出现障碍时，祈祷莲师十分重要
11. 观修莲师，别的佛会不会生气

12. 想除去负罪感，就念金刚萨心咒

13. 积福是不是一种执著

## 第六章 孝顺父母的智慧

1. 父母之恩，深似大海、高如须弥

2. 尊敬长辈，连动物也懂

3. 不要指使父母为自己做事

4. 不恭敬父母，佛也曾遭报应

5. 父母需要你时，你在哪里

6. 绝对不敢轻视老年人

7. 听老人言没错

8. 最大的孝顺是让父母不再怕死

## 第七章 佛是这样关怀临终者的

1. 再放不下就晚了

2. 念“阿弥陀佛”，老少咸宜

3. 极乐世界要经常想

4. 睡觉时要吉祥卧

5. “生前拥有再多的财产，都比不上死后的一句观音心咒”

6. 亡者已逝，请别再给他添苦

7. 愿人人都掌握“刹那往生法”

8. 别把“文武百尊”当泥菩萨

9. 临终一念至关重要

10. 人死后并非一了百了

## 第八章 看法决定活法

1. 关爱可怜人，比供养菩萨的功德大
2. 要想获得快乐，必须要有产生快乐的因
3. 永远牢记自轻他重
4. 纵有十分福气，也只享受三分
5. 忘恩负义，天人也会嫌弃
6. 挑剔别人前，请先挑剔自己
7. 挑拨离间，来世变成哑巴鬼
8. 谗言最容易让人轻信
9. 善于倾听就是智者
10. “货物要过秤，方知其轻重”
11. 有信仰，就能活出奇迹

## 附录

## 后记

## 作者序

愿大家以此得到点滴的利益

今年因为偶然的机会有幸，写了一本《苦才是人生》，得到不少人的认可和支持，说看后多了一份坦然面对痛苦的力量，对生活、对工作、对人生挺有帮助，这让我非常欣慰！



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

在唐朝，白居易曾去拜访鸟巢道林禅师，问：“什么是佛法大意？”

禅师说：“诸恶莫作，诸善奉行。”

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

禅师答言：“三岁小孩虽晓得，八十老翁行不得。”

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

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

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

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

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

当然，书中的有些内容，也许超出了有些人的认知范畴，一下子似乎很难接受。但不要因为跟自己的教育相反，就一概排斥、否认，“我觉得这在忽悠人”、“我觉得这不可能”……

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

如今在西方，越来越多的学者，开始接受并认同佛教的理念，并将之应用于临床治疗、临终关怀等方面，取得了令人惊讶的成果。以前对佛教抱有成见的人，也不得不以全新的视角，对深奥的佛教理论重新探讨。所以，佛教到底是迷信，还是智信？相信时间会慢慢给出一个清晰的答案。

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

妨呢？

索达吉

于中秋月夜有感而发

2012 年 9 月 30 日

## 第一章 做，就是得到

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

### 1. 学佛能为我带来什么好处

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

我经常想：学佛最大的优点是什么？

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

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

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

一个人只有学了佛，面对这些才会轻而易举、游刃有余：快乐时突然出现痛苦了，这没什么，

苦乐本就是无常的；健康时突然出现疾病了，这也很正常，轮回的本性就是生老病死；亲朋好友忽然离去了，这就是聚散必散的规律。可见，佛教对于人生种种，有着不同于常人的认识。

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

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

## 2. 多做利他的事就不苦

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

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

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

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

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

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

美国史学教授达林，曾写过一本书叫《幸福的历史》。主题就是：人类的幸福到底是什么？到底什么能给我们带来幸福？

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

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

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

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

其实，真正的快乐来自内心，人要想离苦得乐，就必须从内心下手。

怎么下手呢？

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

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

教授摇摇头：“我们不能把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，你可以通过帮助他给自己带来更多快乐。你在每只鞋里放上一枚硬币，然后躲起来观察他的反应。”学生照做了，随后他们躲进了旁边的树丛。

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

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

学生说：“我感觉到了以前从不曾懂得的一句话——给予比接受更快乐！”

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

### 3. 想除苦，修“自他相换”就行

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

常有人对我说：“堪布，请您给我传一个窍诀吧！”

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

那么，自他相换该如何修呢？要依靠呼气、吸气进行修持。

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

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

这不仅是殊胜的大乘修法，也是消除痛苦最快速、最实用的窍诀。

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

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

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

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

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

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

#### 4. 有些病，请交给佛来医

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

佛法是不可思议的，在现世里，当你身心遇到解决不了的病苦时，不妨去求求佛的加持，说

不一定会给你带来意外的惊喜。

## 5. 改变一种观念，就可能新生

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

信佛的人，死也快乐、活也快乐，怎样都能随缘而转。

1976年，有位美国妇女去纽约拜见二世敦珠法王。她原本对佛教并不热衷，只因自己病得很严重，绝望之余，就想看看一位西藏上师到底有什么办法来救她。

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

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

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

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

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

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

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

所以，在对待死亡的问题上，学佛和不学佛有很大差别。

## 6. 怕老是没用的

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

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

世人虽喜爱青春韶华，却不想暮年这么快就到来，诚如圣天论师在《中观四百论》所言：青春时光刚刚谢落，衰老就会现于眼前，尽管人人都想青春常在、永远不老，但青春与衰老就像赛跑一样，刹那不停地就流逝了。

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

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

有些老年人常夸耀自己年轻时如何漂亮，但现在再怎么讲，脸上也找不到一丝漂亮的痕迹。而且，平日里说话吞吞吐吐，走路颠颠倒倒，跟年轻时相比，简直相差悬殊。

不过，面对衰老的来临，修行人与世间人有天壤之别。

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

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

在藏地，荣索班智达活了 119 岁，汉地的虚云老和尚圆寂时是 120 岁。

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



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

## 7. 有归宿感的人，晚年不会苦

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

老年人不念佛，真的很可怜。

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

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

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

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

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

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

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

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

法？”

僧人告诉他：“如果你不停地念阿弥陀佛，将来往生极乐世界就没有痛苦了。”

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

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

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

后来有一天，铁匠对妻子说：“我要回家了。”

妻子不解：“这不是你的家吗？”

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

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

## 8. 人老了，投靠阿弥陀佛可能最有意义

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

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

或许有人以为，念佛只能在家里念，到外面就不能念了。其实并非如此，我们在行住坐卧中，都要做到念念不离佛号。

在《净土圣贤录》中，就讲过一则精彩的公案：

清朝年间，杭州有一位出家人，平素喜欢吃冬瓜，被人们称为“冬瓜和尚”。

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

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

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

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

冬瓜和尚吃完饭回来，见到慧照法师，就问：“你找我干什么？”

慧照法师回答：“你不是说正月初六要往生，还叫我来送吗？难道给忘了？”

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

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

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

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

## 9. 念一声佛号，功德无法估量

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

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

毕竟众生的根基、喜好千差万别，有些人念一个“阿弥陀佛”即可得以度化，别的人则要依靠其他佛号度化，甚至还有一些人需要念很多佛号……各种各样的情况都有。所以，凡事不能千篇一律，否则，昔日佛陀也不会针对不同的众生，广开八万四千法门了。

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

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

有些人特别怕魔、怕鬼，晚上不敢一个人上厕所，此时就念“南无日月灯如来”。

还有人特别爱漂亮，渴望相貌端严，那可以长期念“南无步莲如来”。

总之，不同的佛号有不同的功德，就像这个世间上，不同的药可以治疗不同的病一样。

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

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

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

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

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

人生在世，谁都要面对压力、情绪、烦恼、生病、死亡……在遇到这些时，我们应当有独自

解决一切的勇气，不要总想着依赖别人。别人的力量再强大，也不可能时时与你寸步不离。只有自己，才是自己的救赎！

## 10. 死是大苦，请佛来帮你解脱

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

我曾看过一篇文章，是一名在校研究生写的。

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

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

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

这时候不要说一般人，就算是拥有几千弟子的上师，或几亿子民的国家元首，在离开世间时，也是独自感受死亡之苦，他人根本不可能代受。诚如《无量寿经》所言：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”

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

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

曾经我在藏地就见过这样的人，他生前特别喜欢打猎，杀过的野兽不计其数。他在临死时恐惧异常，还没有咽气前，就看见很多鹿子、獐子来追他，口里不断地喊着：“我杀过多少多少动物，它们正在向我索命……”我们在旁边听到这些，都觉得胆战心惊。

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

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

佛教中的大成就者，面对生死是非常自在的。

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

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

一时之间，寺中充满了喧哗之声。

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

要知道，每个人在临死时，世间的一切都帮不上忙，唯有自己所造的善业，才可以救护。寂天论师也说过：“唯福能救护，然我未曾修。”

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

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

## 11. 他若死时你救他，你若死时天救你

弥勒菩萨偈云：“劝君勤放生，终久得长寿，若发菩提心，大难天须救。”

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

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

藏地炉霍县也有一位牧民，多年患疾，十分痛苦，去过很多医院，皆无明显疗效。有一位僧人打卦说她前世杀生极多，若不放生，则多病短命。此后，她发心放生，结果疾病不药而愈。如今，她特别相信因果，每年都捐款放生。

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

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

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

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

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

此外，通过放生，转短命为长寿者，自古以来也不胜枚举。

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

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

他如是一生中劝人行善断恶，后来得重病将死时，佛菩萨显现告诉他：“你平生放生，有极大功德，将可增福延寿 36 年。”当下他觉得身体轻安。之后，他活到 97 岁才无疾而逝。

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

## 12. 爱护物命，从点滴做起

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

不管对什么样的众生，包括动物在内，我们都应该有一颗慈悲心。

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

有人认为，杀动物跟杀人是不同的，因为它们不会说话，也没有人类这么高的心智。

关于这一点，18 世纪的英国哲学家边沁驳斥道：“问题不在动物是否有心智，或是有没有说话的能力，而在于它们是否有感受苦乐的能力。”

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

民国九年，曾发生过一则传奇故事：

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

不一会儿，猎人追到，说鹿是他的，必须交出来。新娘不忍心，就准备买下这只鹿。猎人趁机敲诈，非要二十个银元不可。双方讨价还价半天，最后降到了十五个银元。

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

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

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

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

这时，山鹿轻轻放下婴儿，跑回山中不见了。



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

无独有偶，在唐山大地震中，也发生过一个类似的故事：

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

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

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

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

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

### 13. 孤独无援时，不妨试一试佛法

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

现在不少人常说：“极乐世界和地狱肯定不存在，因为我没有看到。”

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

其实，要想否定一件事，必须要有充分的理由，否则便是谬论。

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

老和尚说：“有是肯定有，但不一定要指出来。”

领导说：“你必须给我指出来！”

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

那个领导气得无话可说，只有用拳头狠狠地打他。

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

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

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

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

## 第二章 笑谈人间几多苦

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

### 1. 苦才是人生

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

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

有些人喜欢追求财富，却不知道腰缠万贯的富人有谋财、守财、失财的痛苦，身无分文的穷人有无财、求财的痛苦。换句话说，大人物有大人物的痛苦，小人物也有小人物的痛苦。

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

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

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

根登群佩大师曾说：“高官心里有大苦，小民身上有小苦。”确实，作为凡夫俗子，不被痛苦折磨的一个也没有。

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

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

## 2. 快乐并不可靠

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

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

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

世间上的快乐并不可靠，瞬间就会变成痛苦，这即是“变苦”，也称为“坏苦”。

《金色童子因缘经》中讲过一个故事：

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

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

还有一些富人、官员，曾经风光无限，一手遮天，最后却因种种原因什么都失去了，甚至以非常悲惨的方式离开了人间。

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

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

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

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

### 3. 祸不单行很正常

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

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

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

一次，她因有孕在身，要和丈夫、儿子回娘家生产。途中在一大树下过夜，半夜时她突然临盆，结果引来毒蛇，咬死了她的丈夫。第二天，她发现后悲痛欲绝，无奈之下，只好肩上担着大儿子，怀里抱着小儿子哭泣着上路。不料大儿子被河水冲走，小儿子又被狼吃掉，最后遇到一婆罗门还告诉她：“你父母的房子近日起火，一家人全被烧死了！”……

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

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

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

了知这一点，我们就会心里有数，面对起来也比较容易。

#### 4. 有钱有地位，苦就会少吗

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

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

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

通常而言，行苦是很难体会到的。宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中用过一个比喻：就像人生了疮没有去碰它一样，虽然暂时没什么感觉，但只要这个东西在，肿痛、溃烂的危险就在，痛苦就可能随之而来。

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

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

## 5. “人有财发疯，牛有草发疯”

“生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。”

“富而不知足，是亦为贫苦；虽贫而知足，是则第一富。”

藏地有这样的说法：“人有财发疯，牛有草发疯。”

这句话非常有道理。许多人在缺吃少穿的时候，好像也没有特别大的贪欲，可一旦有了钱后，贪欲反而被激发出来，疯狂地追逐财富；牛也是如此，放过牛的人都有经验，在没有草的地方，这些牛还比较听话，而一到了草多的地方，它们就一边吃一边跑，根本不听主人招呼。这个比喻很符合现在某些人的状况。

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

就像一则寓言中所说：

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

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

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

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

《佛所行赞》中有一句话，就说得特别好：“富而不知足，是亦为贫苦；虽贫而知足，是则第一富。”腰缠万贯的人倘若不知足，天天贪得无厌，这即是在感受贫穷之苦；身无分文的

穷人，如果有了满足感，那就是世界上的第一富翁。

## 6. 不过分追求金钱，财富才可能不期而至

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

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

《法句譬喻经》中有这样一个故事：

从前，有位婆罗门国王叫多味写，平日信奉九十六种外道。一天，他突发善心，想作大布施，于是将金银财宝堆积如山，宣布任何人都可以从其中取一撮。

佛陀观察度化国王的因缘成熟了，于是化为一个婆罗门来到他面前。

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

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

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

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

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

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

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

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

## 7. 你是那个总叫着“我要、我要”的人吗

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

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

从前有一则寓言：

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

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

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

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

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

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

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



佛陀告诉他：“这是因为婆提在世时，心被吝啬所控制，不知布施的缘故。”

波斯匿王就问：“那他命终后会转生何处？”

佛陀回答：“他善根已断，现生于涕哭大地狱。”

波斯匿王又问：“难道他没有一点善根吗？”

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

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

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

听到别人的恶意中伤，没必要对此念念不忘，转头放下便是。如果一直不停地去想，就像把别人吐出来的东西，自己又捡起来吃一样愚笨。

## 8. 布施不是非钱不可

舍得舍得，有舍才有得；舍不得舍不得，不舍则不得。

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

其实，只要你用身口意去善待别人，没有钱也照样可以布施。

《杂宝藏经》中讲了，有七种布施不花钱就能获大果报：

一、眼施：以和善的目光看别人；

二、和颜悦色施：以和蔼悦意的表情对待别人；

三、言辞施：对别人宣说柔和的语言；

四、身施：起立、迎送、礼拜父母师长，并且以自己的实际行动帮助别人；

五、心施：以善良、恭敬之心对待别人；

六、床座施：为父母师长铺设座位，或者将自己的座位让给他人；

七、房舍施：将自己的房子提供给别人住。

可见，没钱并不影响布施，这些任何人都能做到。只要有心，就有机会。

## 9. 天高不算高，心贪第一高

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

一个人贪心不足时，不但得不到想要的东西，即便是已经拥有的，也很容易失去。

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

一天，道士说：“我喝了你那么多酒，一直也没给钱，就给你挖一口井作补偿吧。”说完，院子里就出现了一口井，井中打上来的都是美酒。从此，王婆不用酿酒，只要舀酒卖就行了。

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

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

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

有些人不仅生前十分贪执，甚至临死时都还放不下。

像《儒林外史》里的严监生，临终时总断不了气，一直伸着两个手指。

大侄子问是不是还有两个亲人没见面，他摇摇头。

二侄子问是不是有两笔银子没吩咐明白，他仍是摇头。

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

严监生这才点点头，垂下手，咽了气。

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

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

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

## 10. 获取财富，不要盲目跟风

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

人们追求一些自以为重要的东西，有时候是很盲目的。

就像“咕咚来了”的寓言中所说：

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

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

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

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

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

动物们不禁哑然失笑。

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

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

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

生活的轻松快乐，要从充实内心做起，而不是盲目地攀比、追求。否则，欲望是无有止境的，不管你是否达到了目标，内心都不会感到真正满足。

## 11. “得便宜处失便宜，贪什么”

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

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

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

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

对贪心大的人来讲，纵然一人独占世上的所有财富，也仍然不会感到满足。

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

佛经中有这样一个故事：

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

这时，一只猴子从树上下来，偷偷抓了一把豌豆。在返回树上的时候，一颗豌豆落到了地上，猴子放下手中的一把豌豆，赶忙下来捡。

恰巧那人回来了，抛出一块大石头击中了猴子，猴子不幸当场丧命。

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

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

## 12. 其实，你并不穷

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

有一个年轻人，老是埋怨自己时运不济，发不了财，终日愁眉不展。

一天，走过来一位须发皆白的老人问他：“年轻人，你为什么不快乐？”

“我不明白，为什么我总是这么穷！”

“穷？你很富有嘛。”老人由衷地说。

年轻人不解：“这从何说起？”

老人反问道：“假如现在斩掉你一个手指头，给你1千元，你干不干？”

“不干。”年轻人斩钉截铁地回答。

“假如砍掉你一只手，给你1万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你双眼都瞎掉，给你 10 万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上变成 80 岁的老人，给你 100 万，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上死掉，给你 1000 万，你干不干？”

“不干。”

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

青年愕然无言，突然什么都明白了。

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

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

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

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

### 13. 苦与乐的真谛

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

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

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

据说从前一个人去上帝那里，和上帝讨论天堂和地狱的问题。

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

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

那个人问：“我不懂，为什么同样的环境，他们快乐，而那个房间的人痛苦？”

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

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

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

所以，人活着到底是为了什么？务必要有个正确定位。

### 第三章 把无常变成人生的正能量

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

## 1. 无论自己身上发生什么，都不必觉得很倒霉

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

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

不说死的时候，即使他下台之后，也跟普通人没什么差别。比如，美国第一任总统华盛顿引退后，回老家经营农庄；里根卸任后，也当了农夫……这样的结局，令人感慨万千。他们在位时呼风唤雨、无所不能，最后也变成这样，实在是太无常了。

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

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

如上海原市委书记陈良宇，2008年4月因受贿、滥用职权等罪，被判处18年有期徒刑。

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

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

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

## 2. 懂得无常，才不为感情所伤

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



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

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

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

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

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

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

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

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

### 3. 珍惜感情，绝不贪执

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

这个原因是什么呢？就是没有观修过无常。

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

一日，国王突发奇想，想考验王妃对自己的感情有多深，就让仆人谎称国王被老虎吃掉了，自己躲在王宫的花园里，观察王妃的反应。王妃听到这个消息后，五脏俱焚、伤心过度，当下就气绝身亡了。

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 4. 痴情不是奇迹

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

泰姬陵，是印度国王沙·贾汗为爱妃芭奴所建。

据说芭奴是一位绝世美女，她 21 岁时就嫁给了三王子库拉姆，即后来的沙·贾汗。婚后二

人同甘共苦，形影相随，足迹遍布疆场。之后，库拉姆经过一场血战，继承了王位，他给自己取名为沙·贾汗，意为“世界之王”。

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

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

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

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

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

即使最初再不可一世，到最后也会郁郁而终，可见，这世上没什么是有常有的。

## 5. 感情执著，必来自于前世怨仇

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

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

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

我总回答：“你们前世应该是怨敌。”

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

汉地的《华严五祖记》中记载：

唐代杜顺和尚，有一次到外面化缘，有个施主抱着儿子，求和尚给他消灾延寿。

和尚定睛对孩子看了许久，说：“这孩子本是你的冤家，现在应该给他忏悔。”

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

和尚说：“你们的儿子还在。”说完用手一指，结果小孩化为六尺丈夫身，立在水波之上，怒目斥责施主说：“你前生拿了我的金帛，还杀了我推入水中。若不是菩萨与我解怨，我决不饶你！”说完就消失了。

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

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

可见，无论亲友还是怨敌，都是无常变迁的。这是事实，很多人从自己身上也能感受得到。既然如此，我们就不应贪爱自方、憎恨他方，而应怀着慈悲的心肠，平等爱护所有的众生。

## 6. 珍惜现在，比妄想未来更重要

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

前两天，我去了小时候住的地方——一个牧民的冬场。

没读小学之前，我们家冬天都住在那里。后来我读了小学、中学、师范以及出家，这么多年来，一直没有去过。那天我跟弟弟几个人去了一下，到那里以后，三十多年前的景象渐渐浮现在眼前，变得愈发清晰。

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

去了一趟三十多年前呆过的地方，确实又体会了一把无常。再过一百年，我们应该都不在人

世了，这个没什么好怀疑的。歌德曾说：“任何人无论是谁，其幸福总有尽头，末日也必将来临。”他虽然不学佛，也没以大乘窍诀观过无常，可是他深深明白，任何幸福都不可能长久。

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

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

他向师父请求，师父说：“不必去了，在这里修行，跟去五台山拜文殊一样。”

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

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

他回答：“朝拜文殊菩萨。”

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

这时他恍然大悟，于是立刻回头，可当他回到寺院时，师父刚刚圆寂了。

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

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

## 7. 把一天的生活当一生来观修

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

不管是什么年纪的人，对未来都应有一种无常感，提前计划好余生和后世的事情。

无常感如何才能生起呢？

根华仁波切教给我们一个窍诀：把一天的生活当作一生来观修。也就是，早上观想自己刚得人身，是孩童时代；中午观想自己为壮年人；下午观想为老年人；晚上观想开始生病，接近死亡；入睡时观为离开人世；做梦观为中阴阶段；第二天早上醒来时，观想为下一世。

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

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

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

## 8. 多修无常，得佛安慰

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

关于修持无常，塔波仁波切从三个层次教诫我们：

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

中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样，对未来有一定的把握，做到死而无憾。

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

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

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

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

宋朝有个人叫吴信叟，博学多才，一心向佛，他虽在朝廷身居高位，但深知诸法无常之理，

从不贪慕荣华富贵。

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

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

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

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

## 9. 如果想专修一法，无常最为重要

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

一位居士曾问博朵瓦格西：“如果想专门修行一法，修什么法最为重要？”

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

格西答道：“如果想专修一法，无常最为重要。”

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

这个比喻是什么意思呢？我们的寿命就像是那把草；黑白两只老鼠，比喻白天和黑夜，它让我们的寿命不断减少；身边的水果，比喻世间的名闻利养；身下的万丈悬崖，比喻死后的三恶趣。简单来说，我们的寿命眼看就要走到尽头，若还一味沉迷在妙欲的点滴快乐中，那么一旦生命彻底结束，等待自己的就只有一条路——堕入恶趣。

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

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

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

如果你害怕死亡，明白人生里里外外的事无一不是无常，无常就会变成动力，你也会觉得余下的人生不能白白浪费，必须好好用来修行，最后像米拉日巴尊者那样获得了无生无死的把握，纵然死亡来临也丝毫无惧。

## 10. 警惕无常

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

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

以前在藏地，有个人修行不懈，最后与护法神之间达到了人与人交谈般的境界。

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

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

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

过了不久，护法神告诉他：“你的寿命已尽，马上就要死了。”

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



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

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

车如果没有刹车，遇到危险的路段，就会出事。人如果没有控制能力，当自己的烦恼极度爆发时，就很容易做出不理智的事来。

## 11. 无常绝不会按常理出牌

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

每天看看新闻，就会发现到处都是死亡的消息。

然而，很多人没有把它当回事，总认为示现无常的是别人，自己永远不会这样。

《法句譬喻经》中讲过一个故事：

佛陀在舍卫国时，城里有位年近八十的老婆罗门，家财万贯，生性顽愚吝啬。他为了给自己建造一栋豪华巨宅，花费大量时间亲自监工，指挥工匠。

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

佛陀见到他后，问：“你这样卖力是否疲倦？修建如此豪宅有何用处？”

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

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

老婆罗门答言：“我很忙，没空坐下来听，过几天再跟你好好聊吧。你如果有事，可以先简单说一下。”

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

老婆罗门听后，说：“你讲得确实有道理，但我今天实在太忙，以后再聊吧！”

佛陀见他冥顽不化，怎么劝都无济于事，也只好由他去了。

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

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

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

其实，他们都忘了一件事：死亡的到来，往往是不按常理出牌。

## 12. 请为来世找寻方向

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

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

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

师父说：“一切事物有生就有死，哪有不死的？”

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

我们的生命也是如此，永远不可能生而不死，这是谁都逃脱不了的命运。

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

我们一命呜呼。

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

但你有没有想过，假如地震来了，突然死亡也不是不可能的事。前不久就有个人在禅房里闭关，不知道什么原因，房子突然起火了，等大家发现时，她早就死在里面了。对她而言，当天肯定没想到“今天是我离开人间的日子”。

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

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

## 第四章 懂因果的人有福

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

### 1. 嫉妒别人，只能害了自己

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

扪心自问，你属于哪一种呢？

《迁善录》中记载：

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

公明子皋问：“你做了什么事，为何祸至于此？”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

扪心自问，你属于哪一种呢？

## 2. “名誉，是魔鬼对你的奉承”

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

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

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

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

然而，名声到底能给人带来什么呢？

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

贡塘·丹毕准美尊者说：“名誉的雷声阵阵地响起，福报的云雾渐渐地消散。”

卡让巴格西也讲过：“名誉，是魔鬼对你的奉承。”

现在，许多人不懂这一点，他们对名声无比执著。假如自己遭人毁谤，生活、事业受影响了，就痛苦不已，甚至有人干脆自杀。这种行为在智者看来，就像小孩在海边堆的沙屋倒塌了，一直在伤心痛哭一样，是非常幼稚可笑的。

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

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

### 3. 骂人的果报相当可怕

藏族有句谚语：“口中若出言，当视他人脸。”因此，说话一定要考虑别人的感受。

曾有这样一个故事：

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

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

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

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

很久以前，他当僧人时曾骂别人为“狗”，后来果报现前，致使他五百世都在做狗。

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

佛陀曾说：“人生世间，祸从口生。”萨迦班智达也说：“伤害他人之恶语，即使怨敌亦勿说。”其实世间的友好与冲突，全是依靠语言而产生，假如说话不掌握窍诀，很可能会酿成大错。

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

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

所以，我们即使说不出最好的语言，也应尽量舍弃最后一种，多说些柔和、悦耳、真实的语言，这样才不会夹杂任何罪业。

#### 4. 做人要厚道

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

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

当然，想说什么，是你的自由，但你用语言竭尽所能地伤害别人，只会让自己越来越残忍，这种残忍所散发出来的气场，会让你在人生中越走越艰难。诚如憨山大师所言：“惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠。”

明朝汉洲有位王生，喜欢指责他人的过失。邻居死了儿子，他呵斥道：“因为你造恶深重，

所以有这种果报。”但不久，他的两个孩子都病死了，邻居反讥他：“你造恶是不是更深重呢？”

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

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

从前有个老秀才，天性尖酸刻薄，凡是好人好事，都要刻意从中挑剔谩骂，故而得了个“赛商鞅”之名。

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

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

又有一次，赛商鞅路经一座表彰节妇的牌坊，抬头看了一阵碑文后，就嘲笑说：“这位夫人生前富贵，家里奴仆众多，难道就没有像秦宫、冯子都那种人？这事得加以查核，我不敢断定她不是节妇，但也不敢说她肯定就是。”

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

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

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

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

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

做人，厚道吧！

## 5. “害心是地狱的使者”

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

《杂宝藏经》中讲过：从前，有个婆罗门娶了个年轻的妻子。

妻子容貌艳丽，但性情淫荡，不太安分守己。婆罗门为了谋生，经常要出门，这就给了他妻子许多机会。可是家中还有一个婆婆，这让她的行动受到了很大限制。于是，妻子从早到晚都在琢磨：“怎样才能除去这个老东西？”思来想去，终于想出一条恶招。

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

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

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

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

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

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

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

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

婆罗门夫妇见老母亲竟然回来了，大吃一惊，以为是鬼来索命。母亲说：“你们别害怕！我



是死后上了天堂，又从天堂回来的。而这些财宝呢？因为我年纪大了，没力气，只给你们带回这些……”

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

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

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

## 6. 不要随便发恶愿

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

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

佛陀时代的微妙比丘尼就是如此：

很久以前，她是一位长者的妻子。长者因为膝下无子，又娶了一个小妾，生了一个儿子。妻子因为自己没有儿子，便生起嫉妒心，害死了小妾的儿子。

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

结果，她真的生生世世遭受了以上恶报。

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

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

所以，自己不要发恶愿，也要劝别人不发恶愿，每个人都应尽量发善愿。不然，一时冲动而

发下恶愿，将来的痛苦不是你能承受得了的。

## 7. 随喜恶人，恶报更大

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

别人在做恶事时，千万不能去随喜。

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

《诸法集要经》中说：“若见造非法，生劣心随喜，由彼无智故，受苦复过是。”见别人造了非法的罪业，对此产生恶劣的随喜心，由于愚昧无知的缘故，自己所受的果报远远超过他。

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

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

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

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

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

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

见别人作恶，对他随喜的话，作恶者需用生命来偿还，随喜者将来也难逃苦果。

## 8. 一念之差，福报顿消

“人心念善，即有善报；心中念恶，即有恶报。”

命运虽然是存在的，但也并非一成不变。

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

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

从前，福建有一个姓李的人赴京应试。要到衢州时，有个店主梦见土地神对他说：“明天有个李秀才来，他有望高中，你要好好接待他。”第二天早晨，李生果然来了。店主殷勤款待，走时还送给他干粮，并提供车马。

李生问其原因，主人把所做的梦告诉了他。

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

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

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

可见，一次的恶念，就足以改变自己的命运。

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

所以，尽管现在世风日下、人心不古，但我们仍不应该同流合污，而要坚持高尚的行为。毕

竟，将来的因果绝对会自作自受，只不过是早晚而已！

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

## 9. 善心能带来最大的福报

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

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

就像弗莱明，他本是个穷苦的苏格兰农夫，有一天在田里工作时，听到附近泥沼里有人发出求救的哭声，于是赶紧放下农具跑过去，发现一个孩子掉到了里面，就忙把他救了出来。

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

农夫拒绝道：“我救人不求任何回报。”

就在这时，农夫的儿子从屋外走进来。绅士问：“这是你的儿子吗？”

农夫骄傲地回答：“是。”

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

后来，农夫的儿子从圣玛利亚医学院毕业，成为举世闻名的弗莱明·亚历山大爵士，也就是青霉素的发明者，他在1945年获得了“诺贝尔医学奖”。

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

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

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

像阿底峡尊者那样鼎鼎有名的人，竟然让弟子加持，难道是他实在找不到人加持了，走投无路之下只好向弟子求助吗？当然不是。虽然按理来讲，应该是弟子生病让上师加持，没听说过上师生病让弟子加持的。但这个故事阐明了一个道理：无论上师还是弟子，只要为人善良，哪怕他吹一口气，或者给人念经，都肯定对众生有利。

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

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

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

## 10. 心善的话，做什么都会积功累德

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

好事，坏事？行善，造恶？这之间到底该如何区分呢？关键要看自己的发心。

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

《德育古鉴》中有个人叫卫仲达，一次他的魂被引到阴间。冥官令手下把他在阳间所做的善恶档案呈上来。他发现自己作恶的档案堆满整个法庭，而行善的记录，却只有筷子那么小的一卷。

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

卫仲达问：“我年纪还不到 40 岁，怎会有这么多的罪恶呢？”

冥官回答：“只要一念不正，阴间就有记录，不必等到行为犯法。”

卫仲达又问：“那小卷行善的档案，写的是什么内容？”

冥官说：“朝廷想大兴土木，建造三山石桥，叫很多老百姓去做苦工。你上书建议朝廷不要这么做，这一卷就是你奏章的底稿。朝廷虽没接纳你的建议，可你这一念善心是为了万民，所以力量非常大。”

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

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

吕洞宾问：“此金以后会不会变为铁？”

汉钟离回答：“五百年后，铁才会恢复原形。”

吕洞宾说：“如此则害了五百年后的人，我不愿意这样做。”

汉钟离赞叹：“修仙本要积累三千功德。你这样的存心，三千功德已圆满了！”

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

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

所以，我们无论做什么，一定要先观察自己的心。

## 11. 任何苦乐都不会无因无缘

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

有个牧民，一直生活在偏远的牧区。一个偶然的机，他来到一座现代化的大都市。

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

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

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

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

或许有人认为：“发财哪里需要什么福德？仅靠努力就行了。”

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

我们每个人身边，肯定也有不少这样的人——他们千方百计积累，用尽了一切手段追索财富，就像“从石头里榨出血，从鸟儿体内吸出骨髓”一样奋斗，但生活仍然不尽人意。

可能有人会说：“是不是他们的能力、智慧不够，才落得如此结果？”

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

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

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

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

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

因果正见对当今来讲，确实十分重要。倘若人人都自觉地按因果行事，公务员不会贪污、受

贿，商人也不会制造假冒伪劣产品……人人都深信因果的话，这个世界就会变成人间的净土。

## 12. 有就享受，没有就坦然接受

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

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

济公和尚在《圣训歌》中曾说：“一生都是修来的，求什么？”意思是，我们今生的地位、财产，都是前世修来的，前世不积福的话，今生再强求也没用。

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

有人为了舒适安乐而修建房屋，没想到房屋突然倒塌，自己被埋在里面；

有人为了口腹之欲而享用美食，结果却染上疾疫，危及生命；

有人为了身康体健而服下药物，结果竟发生不良反应，提早离开人间；

有人为了争取胜利而奔赴战场，结果一命呜呼、客死异乡；

有人为了谋求利润而苦心经营，结果被仇人陷害，倾家荡产；

……

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

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

大宝法王知道侍者的心念，便对他说：“明天一整天，我收到的所有供养都归你。”侍者听了很高兴，眼巴巴地盼着第二天的来临。



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

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

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

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

当然，佛教并不是宿命论，认为一切都是命中注定，半点也不能改。而是告诉我们：今生的一切苦乐，与前世脱不了关系。有了前世的因，才有今生的果；没有因的话，再怎么追求果也徒劳无益。

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

## 第五章 佛的加持不可思议

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

### 1. 学佛后，有些感应非常奇妙

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

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

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

净土宗中也有这种现象，很多人在临终的时候，亲自见到阿弥陀佛的化身，当下获得了神通神变，马上往生极乐世界。

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

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

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

的确是这样，不少人在学佛的过程中，身上可能都发生过一些奇妙的事情，依靠佛像、寺院、上师的加持，有些感应无法言说、非常微妙。有些人若没有经历过这些，也不一定对佛法生起信心，至今可能还在红尘里打滚。所以，佛教中有些现象确实不可思议，对此大家不应妄生邪见。

## 2. 一丝善念，胜过万千灵丹妙药

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

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

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

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

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

康。

因此，大家若想健康长寿，一定要经常处于善念中。

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

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

### 3. 若想孝敬老人，教他用转经轮

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

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

而汉地的情况并不是这样，人老了，要操心的琐事还不少，实际上这是儿女不孝的一种表现。真正对父母孝顺的话，应该为了他们的来世着想。我们藏地就有一种传统：孩子如果非常孝顺，他出差回来经常会带转经轮。毕竟父母的年纪这么大了，现在最适合他们的，就是多念观音心咒、阿弥陀佛圣号，多用转经轮。

所以，若想孝敬家里老人，一定要让他学会用转经轮。

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

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

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

对我个人来讲，从小到现在，对转经轮的感情非常深。小时候在山上放牦牛时，就有一个黑色的小转经轮，无论下雪也好、下雨也罢，走到哪里，都是一边光脚放牛，一边用转经轮。

上学时，学校纪律比较严，但我也在每天晚上睡觉之前，把转经轮悄悄拿出来，慢慢地用一下。出家后，因法务比较繁忙，除了传法上课以外，平时用的时间少一点，但还是抽空经常用。此外，我也买了好多转经轮，只要来一个合适的客人，什么东西都不给，就是给他转经轮。

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

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

#### 4. 转经轮可以让你心想事成

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

藏地的人们自古以来就信仰佛教，拿转经轮的现象非常普遍。

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

无论你去藏地的哪个寺院，都能发现大大的转经轮，好几个人力量才可以旋转。寺院的院墙上也有中等的手推转经轮，像我们佛学院的坛城塔周围，就有许多这样的转经轮。还有在每家每户中，老年人使用转经轮，年轻人也使用转经轮，无论是田野里的农夫、草原上的牧民，每个人手里都拿着转经轮。

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

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

转经轮在行住坐卧中都可以使用，这种善法简便易行，轻而易举就能成办重大的事业。如果你布施钱财供养僧众，你不一定有这种能力；多年闭关修行，也有一定的困难，但如果有时间使用一下转经轮，不需费力就能积累许多资粮。从世间的角度来讲，转经轮还可以让人升官、发财、得名声，在很多记载中，这方面的感应不胜枚举。

世间和出世间的一切功德，均依赖于我们的发心和身语的力量，而身语所造的善根中，转经轮的功德最大。我们口里念《金刚经》《阿弥陀经》，功德是很大；身体做磕头、转绕等，功

德也不小，但按照佛经的教证，这些跟转经轮的功德比起来，后者的功德远远超胜前者。

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

尤其是有人死亡时，假如实在来不及超度，或者没有人超度，或者这个人不信佛教，那在他头的周围放一个转经轮，他就根本不会堕入恶趣。我经常也这样想：“我死的时候，不知道身边有没有金刚道友？如果有，我会要求他放一个转经轮在我的枕旁。”

现在汉地有些人认为：“转经轮是藏传佛教的，我们没必要去学他们的传统。”

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

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

所以，念观音心咒、用转经轮这些具有功德的善事，我们一定要受持。

## 5. 供佛就有大福报

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

有些人通过虔诚供佛，出生了非常稀奇的功德。

中央电视台曾报道过一位死后肉身不坏的“香河老人”——周凤臣，她是一个普通的农村妇女，于1992年11月24日逝世，世寿88岁。老人去世后，家人遵照她生前的交待，将遗体安放在老家的土炕上。在未经任何防腐处理的情况下，经过二十多个春秋，老人的遗体一直没有腐烂。许多人都认为这是个谜。

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

老人晚年行走不便，就扶着窗台、桌子，一步一挪地挨到佛前供佛。实在动不了时，就在床上燃三炷香，让重外孙女帮她把香献到佛前。逢人送来水果、点心，哪怕别人给一个枣子，老人也要先供佛，然后自己再食用。历经几十年的风风雨雨，老人对佛的供养一直没有中断。

所以，积累福德并不在钱多少，关键是自己的心。只要有心，就有积累福德的机会。假如有些人比较贫困，没有财物作真实供养，也可以用鲜花、净水、蓝天、白云等美景作供养。甚至，只要心清净，通过观想作意幻供养，把土石等观想成供物，也能积累巨大的福德。

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

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

佛陀回过身来，将钵盂交给阿难说：“请将这些沙土调和成泥，涂在经堂的墙壁上。”然后授记道：“这个孩童以供养一捧沙土的福德，于我涅槃百年后，转生为人间的阿育王，另一个孩童变成他的大臣，阿育王将会在人间建造八万四千座佛塔。”

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

如今去印度的话，我们仍可以看到这些石柱……

## 6. 右绕佛塔，功德无量

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

佛塔，是佛法僧三宝的所依，也是佛陀的法身，是佛陀的意所依。

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

我们藏族人有种传统：见到佛塔、寺院或出家人时，会马上摘下帽子，双手合掌。如果没时间到近前顶礼，远远在车里或者马上、路上恭敬合十，这样做功德也非常大。

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

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

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

我们千万不要认为绕塔一周或礼塔一次的功德不大，因为佛塔是威力强大的圣境，稍作一点微小的善行，都足以让自己净罪积资。因此，当你到了有佛塔的地方，一定要转绕，不要拍个照片就马上离开了。

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

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

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

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

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

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

其实这样的转绕，印度很多大德非常重视。在印度，有转绕城市获得成就的人，有转绕圣殿获得成就的人，也有转绕卡萨巴挪观音圣像而病体康复、获得成就的人……

## 7. 转绕佛塔时要有想法

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

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

青海有一座佛塔，里面藏有赤热巴中国王（金刚手菩萨的化身）的头发。某次，我们有个很好的机会去转绕，感觉非常殊胜。当时我在转绕时，泪水就默默地流了下来。佛塔里藏有圣者的珍贵头发，我即生中能见到这样的佛塔，是非常有福报的！

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

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

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

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

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

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

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

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



## 8. 有信心，狗牙也是佛牙

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

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

尽管母亲三番五次地嘱咐，但儿子并没有特别重视，把这些话都忘在了脑后，以至于每次从印度回来都两手空空。

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

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

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

正在一筹莫展之际，左右环顾，他发现路边有个狗头，于是拔出狗牙，用五颜六色的绸缎裹好，带回来交给母亲说：“您一定要保存好！这是佛陀的牙齿，特别不容易得到，我在印度花了很长时间才弄到，希望您将它作为祈祷的对境。”

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

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

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

## 9. “我的妈妈叫绿度母”

麦彭仁波切说过：“末法时代，度母的加持最为灵验。”

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

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

他住的附近，有一尊很大的石雕绿度母像，他每天都跑去和绿度母像说话，把她想象成自己的妈妈，心情不好时就说着自己的心事，像孩子跟母亲撒娇一般，将自己的喜怒哀乐全部对绿度母像倾诉。

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

后来，有人看到那孩子身上有一串珍贵罕见的项链，就问他是从哪里来的。

他回答：“这是我妈妈给我的。”

人们问：“你不是无父无母吗？”

孩子说：“我妈妈就是那尊石雕绿度母呀！”

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

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

具足信心的人，生命中常会得到佛菩萨的照应。

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

## 10. 当你的生活出现障碍时，祈祷莲师十分重要

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

我从小就很喜欢莲花生大士，回想自己的修行历程，莲师对遣除违缘的加持非常大。

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

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

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

七句祈祷文：

（藏文） （汉文）

欧坚耶杰呢向灿 邬金刹土西北隅

巴玛给萨东波拉 莲花蕊茎之座上

雅灿巧格欧哲尼 稀有殊胜成就者

巴玛炯内义色札 世称名号莲花生

括德喀卓芒布果 空行眷属众围绕

且杰吉色达哲杰 我随汝尊而修持

辛吉洛协夏色所 为赐加持祈降临

革日班玛斯德叶 革日班玛斯德叶

莲花生大士：若虔诚祈祷莲师，可化解一切不祥，迅速成就所愿。

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

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

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

如果你对莲师有信心，但又不会念七句祈祷文，那就多念莲师心咒：“嗡啊吽 班则革日班玛色德吽”。

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

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

我始终认为，得到诸佛菩萨的加持很重要。假如你得到了，既可以改变自己，也可以改变他人。

## 11. 观修莲师，别的佛会不会生气

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

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

不欢喜？”

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

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

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

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

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

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

所以，修行一定要懂窍诀！

## 12. 想除去负罪感，就念金刚萨心咒

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

在十方无量的佛陀中，金刚萨埵是百尊之尊。

何谓百尊之尊？中阴法门里有文武百尊，这百尊涵盖了一切佛菩萨，而这百尊又可摄于金刚

萨埵一尊。这个关系，就如同太阳与阳光，太阳可以散射无量阳光，而阳光又统统归于太阳。所以，只要你修成了金刚萨埵，也就成就了百尊功德。

尤其是，在忏悔罪障方面，金刚萨埵有非同一般的力量。

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

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

心的意念非常关键，不仅佛教如此承认，很多科学家也这样认为。比如，美国有个科学家，经多年研究发现：如果用恶语去谩骂一朵鲜花，它很快就凋谢枯萎；而用爱语去赞叹它，它美丽动人，存活时间特别长。日本也有人研究发现，对同样的水，竭力赞叹它，里面会有莲花状的结晶；拼命诽谤它，结晶就现出丑恶的形状。

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

金刚萨埵：若想忏悔过去的一切罪业，就念金刚萨埵心咒“嗡班匝萨埵吽”。

在念心咒的过程中，具体该如何观想呢？

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

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

这种修法很简单，对甚深修法没有基础的人，只观想这一点完全可以。

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

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

二、多念诵金刚萨埵心咒和百字明。

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

### 13. 积福是不是一种执著

若想事业顺利、家庭和合、身体健康，必须要积累福德；

若想修行无违缘，不误入歧途，必须要积累福德；

若想开启智慧，乃至开悟、成佛，必须要积累福德。

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

其实，空执也是一种执著，而且是最可怕的执著。佛陀曾说过：宁可执著“有”大如山王，也不能执著“无”小如芥子许。

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

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

《旧杂譬喻经》中记载：

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

这时佛陀为她说法：“种一生十，种十生百，种百生千，如是生万生亿，得见谛道。”意思是，种下一，可以生长至十；种下十，可以生长至百；种下百，可以生长至千，乃至生长至万、至亿……最终便能见到真谛。

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

佛问：“你从哪里来？”

他说：“我从城中来。”

佛问：“你见到城中的尼拘类树有多高？”

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

佛说：“那要播多少种子，才能长这么大的树？一升吗？”

他说：“不用不用，只一粒种子而已。”

佛说：“你也太言过其实了吧？种一芥子，就能长到四十里高，得十万果实？”

他说：“真是这样的。”

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

这样一说，夫妇二人心开意解，当下获得圣果。

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

如果你真有那么高的境界，倒也可以。但一切皆空的话，你不修善、不求福，同样也可以不吃饭、不赚钱，可你平时又是怎样的呢？

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

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

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

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

这时佛陀来到他面前，告诉他：“我希求福德，我帮你补衣服。”

一听是佛陀的声音，他吓坏了，连忙说：“佛陀！我不是说您，说的是其他人。”



佛陀回答：“为什么我不能做？成佛后也不能停止积福，福德越多越好。”

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

怎么积福呢？就是要多行持善法，处处为他众着想。

## 第六章 孝顺父母的智慧

要知道，在这个世界上，从世俗角度而言，比父母更重要的事情是没有的。

### 1. 父母之恩，深似大海、高如须弥

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

父母对子女的爱，可以说感天动地，即便在动物界也不例外。

有一次，一位动物标本制作师在热带森林采集标本，突然遇到一只金钱豹，他连忙向它开了一枪，结果没打中。被激怒的豹子疯狂地将他扑倒，经过一番殊死肉搏，他终于制伏了豹子，豹子软绵绵地瘫倒在地。

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

还有一个故事：有两位猎人正准备向一只母猴开枪，突然，绝望的母猴做了一个手势，意为：

先不要开枪，让我给孩子喂奶。趁猎人犹豫的机会，母猴先给两只小猴喂饱了，然后摘下树叶，将奶水一滴滴地挤在叶子上，搁在小猴的身边。最后它蒙着脸，意思很明显：可以开枪了。猎人被感动了，终于放下了手中的猎枪。

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

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

佛陀在经中曾这样形容：“母年一百岁，长忧八十儿，欲知恩爱断，命尽始分离。”意思是，即使老母年过 100 岁，也会时时挂念 80 岁的儿子：“他在外面身体好不好？吃得饱，穿得暖吗？会不会遇到什么困难？……”除非她撒手西去、离开人间，否则，再老、再病都不会断尽这份恩爱。

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

母亲低声说：“我做标记不是想自己回去，是怕你迷路。”

这，就是父母对子女的爱。

## 2. 尊敬长辈，连动物也懂

对年轻人来说，恭敬长辈就是在积累福德，凌辱长辈就是在损耗福德。

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

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

大象首先发言：“我小时候就见过这棵树，当时它和我现在一样高。”

猴子紧接着说：“当我小的时候，这棵树就和我现在的身体同样高。”

山兔接过话说：“我小时候，这棵树只有两片嫩叶，我还舔过这叶子上的露水。”

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

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

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

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

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

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

《和气四瑞》图

### 3. 不要指使父母为自己做事

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

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

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

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

母亲一直背着两桶酸奶弯腰行走。

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

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

北京曾有个 10 岁的小学生，母亲生病了，他一直在悉心照顾，就连最麻烦的一些护理，也是他亲自在做。

很多人问他：“为什么你能这样？”

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

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

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

在古代，汉地非常推崇“百善孝为先”，对忤逆不孝者极为呵斥。可现在的有些学校，培养学生只盯着分数看，对他们的道德修养并不重视，这实在是当前教育最大的缺憾。

爱因斯坦曾说：“教育，就是当一个人把在学校所学全部忘光之后剩下的东西。”

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

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

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

如何对待父母，我们每个人都要好好观察一下自己！

#### 4.不恭敬父母，佛也曾遭报应

对子女而言，再没有比虐待父母更严重的罪业了。

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

比丘们问：“这罪福之报是怎样的呢？”佛陀就讲了一个公案：

久远以前，波罗奈国有一位长者，他的儿子叫慈童女。长者很早就去世了，慈童女被母亲辛辛苦苦带大。长大之后，家里的钱财用光了，他就出去卖木柴为生，开始时一天可以赚到两个钱，慢慢又赚到四个钱、八个钱、十六个钱。每次赚来的钱，他都全部交给母亲。

许多人见他很聪明，就说：“你父亲在时，经常入海寻宝，你为什么也不这样呢？”

慈童女听后，就问母亲：“父亲能够入海寻宝，我为什么不能呢？”

母亲见他非常孝顺，应该不会离自己而去，就开玩笑道：“你也可以去啊！”

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

慈童女执意不听，说：“如果您当初不允许，我自然不敢打这个主意。但母亲已经准许了我，为什么又阻拦呢？我现在非去不可！”

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

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

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

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

此念刚起，铁轮便腾空而去，当下他就从痛苦中解脱了出来。

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

## 5. 父母需要你时，你在哪里

要知道，在这个世界上，从世俗角度而言，比父母更重要的事情是没有的。

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

要知道，在这个世界上，从世俗角度而言，比父母更重要的事情是没有的。想想你以前生病时，父母是怎么照顾的？他们心急如焚，半夜把你背到医院，衣不解带地看护你，现在他们生病了，你能做到吗？

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

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

想到母亲的恩德，我有时感到很惭愧，自己没有为她做很多事情，也没有很多时间陪在她身边。母亲平时如果生病，或者需要做些事情，我因为实在很忙，确实也做不了什么，只有上课前抽空去看看她，哪怕有时只有短短几分钟，她也觉得是一种安慰。

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

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

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

## 6. 绝对不敢轻视老年人

“什么是最大的财富？什么是最大的快乐？什么是第一美味？什么最为长寿？”

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

《杂宝藏经》中讲过这样一个故事：

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

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

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

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

天神到底给了国王什么难题呢？“什么是最大的财富？什么是最大的快乐？什么是第一美味？什么最为长寿？”

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

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

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

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

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

藏地有句俗话说：“老年人是个宝，如果某地老年人多，说明那个地方有福气。”

## 7. 听老人言没错

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

年轻人教育老年人不合情理，但老一辈教诲下一代却应当应分。

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

1. 心地正直固然很好，但如果过于正直，在此污浊不堪的末法时代，就会像乞讨者的猴子般被人戏弄。因此，把握好正直的尺度，是我的忠告。
2. 能说会道、能言善辩固然很好，但如果何时何地都口无遮拦，滔滔不绝地夸夸其谈，那自己内在的一切，就会被别人一览无遗。因此，把握好说话的分寸，是我的忠告。
3. 韬光养晦、大智若愚固然很好，但如果过于保持缄默，任谁都不知道自己内在的智慧，就会像暗暗涌动、却不为人知的甘泉般不起作用。因此，把握好外显与内敛的尺度，是我的忠告。
4. 虽然世人都说嫉恶如仇很好，但如果经常无缘无故地发起强烈的无名火，就会像看门狗一样，与所有人结仇。因此，不要轻易动怒，是我的忠告。
5. 嘴甜心善固然很好，但在这个好人不受待见、坏人称王称霸的时代，过分善良软弱却会被人蔑视与欺辱。因此，掌握好软弱与强硬的分寸，是我的忠告。
6. 不贪钱财固然很好，但在这个不名一文的乞丐会遭所有人唾弃、大户人家的走狗却被奉为上宾的时代，适当地积攒一些财物，是我的忠告。
7. 短斤少两、不讲诚信的奸商行为，会搅得整个国家都不得安宁。摈弃贪求暴利、实则无义之不良经营方式，君子积财，取之以道，是我的忠告。
8. 善于理财固然很好，但如果一毛不拔、吝啬成性，就会众叛亲离、于己不利，像守护宝藏的饿鬼一般孤立无援。因此，掌握好积财与施舍的尺度，是我的忠告。
9. 朋友众多、交际广泛固然很好，但秉性恶劣的朋友却会把自己引向邪路，最终毁坏自他，以致双双坠入洪流般的险境。因此，交往的朋友不要搞错，是我的忠告。
10. 无喜无忧、心态如如不动的人虽然很少，但若过于喜怒无常，就会遭人轻视、唾弃，以致失却友伴。因此，保持心境的相对稳定，是我的忠告。



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

12. 当面吹捧赞叹、阿谀奉承，背后说三道四、指责过失，当面一套背后一套，一张嘴巴吐出两根舌头，就像毒蛇一样可恶。因此，人前人后都不要说得太多，是我的忠告。

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

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

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

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

愿吉祥！

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

## 8. 最大的孝顺是让父母不再怕死

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

藏地流传着这样一个故事：

从前，有个不识字的老木匠，妻子早已过世，他和孝顺的女儿相依为命。

一天，女儿遇到一群云游的喇嘛，为首的喇嘛为她开示了阿弥陀佛和极乐世界的功德，激发了她死后往生那里的心愿。从那天起，女儿不停地祈祷阿弥陀佛，心灵上得到了前所未有的满足和平静。

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

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

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

老木匠骄傲地回答：“女儿啊，你看见我推卸过任何一项建筑工程吗？不论它是大是小，我一定会设计好，然后亲自监督完工。”

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

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

所以，有智慧的人能够运用各种方便，让身边的人不知不觉地行持善法。

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

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

## 第七章 佛是这样关怀临终者的

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

## 1. 再放不下就晚了

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

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

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

与之相比，藏族几乎每一个老年人，都是临终关怀方面的专家。他们从小就被训练如何面对死亡，许多人依照莲师等大德的教言实修，早已将死亡作为脱离肉身、跃往解脱的一种契机。与其他人临终时只能求助于医生的境况相比，这不能不说是一种幸运。

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

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

《极乐愿文大疏》中讲过，有个比丘临死时，舍不得自己的钵盂，来世转生为一条毒蛇，专门守护这个钵盂；有个人在死的时候，贪执一颗精美的松耳石，死后就投生为青蛙，四肢紧紧抱着那颗松耳石不放。

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

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

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

当然，每一尊佛的加持都不可思议，但在接引亡者方面，由于往昔的发愿不同，阿弥陀佛有

与众不同的能力，所以，此时口诵或默念“阿弥陀佛”，对亡者最为适宜。法王如意宝也讲过：“在临终时，不能一会儿想宝髻佛，一会儿想药师佛……虽然每尊佛都无比殊胜，但如果想得太多，则很难一心专注，这反而对解脱不利。”

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

## 2. 念“阿弥陀佛”，老少咸宜

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

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

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

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

汉地有这样一则公案：

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

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

这个人也很听话，三年没有出庙门，一直专心念佛。

有一天，他离开寺庙，到城里去看亲戚朋友。晚上回来后，跟烧饭的老居士说：“明天你不要替我烧饭了。”

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

第二天吃过午饭后，老居士到庙里去看师父，结果发现他在窗边站着往生了。

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

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

佛陀说：“智慧不高但有诚挚信心的人，很容易成就，很容易往生。”

### 3. 极乐世界要经常想

我们若无法直接观想极乐世界，可以反复看极乐世界的唐卡，然后在心里再三忆念。

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

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

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

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

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

上师说：“那你就不用一一观嘛，只要忆念阿弥陀佛安住在你面前，就可以了。”

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

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

#### 4. 睡觉时要吉祥卧

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

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

而在佛教中，据有关论典记载，吉祥卧有四种功德：

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

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

每天在入睡之前，除了吉祥卧以外，还有四点需要注意：

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

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

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

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

二、正知想：在正知中入眠，尽量不产生一些烦恼。

三、光明想：临睡之前，观想释迦牟尼佛或阿弥陀佛等佛菩萨，发光照亮自己的周围，在这

样的境界中入睡。即使做不到这样，也应临睡时在佛像前磕三个头，这一点最好不要忘。

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

吉祥卧

四、早起想：我们睡前不要想：“明天是星期天，睡到下午也没关系。”如果真的这样想，就很可能一直睡到第二天下午。假如在临睡前想“明天应该早一点起来”，心的力量不可思议，一定可以早起的。

这些窍诀对调心有极大帮助，大家务必要经常练习！

## 5. “生前拥有再多的财产，都比不上死后的一句观音心咒”

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

近几年来，在西方，临终关怀日益成为人们关注的课题。

那木达司曾于 1973 年创办了临终关怀机构，为癌症、艾滋病晚期患者提供服务。一次他前往旧金山，为即将死去的布鲁斯，传授自己从《西藏度亡经》中获得的教言：“不要逃避痛苦，坦承你的过错，学会宁静和安详，慢慢地认知心的本来光明……”在这段经文的引导下，布鲁斯因痛苦而扭曲的脸，逐渐缓和下来，在安详中缓缓而去……

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

那么，具体要怎么做才能消除死亡的恐怖呢？对普通人而言，除了平时要经常念佛，为死亡

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

尤其是死亡之际，身体四大紊乱，心识也非常迷乱，人没有自在的能力，单凭一己之力很难渡过难关。纵然平时修行不错，往往也难以将此转为道用，这时候，他人的助念就显得尤为重要。

印光大师也说过：“临终助念，犹如懦夫上山，自己的力量不足时，幸有旁人前牵后推、左右扶掖，以此之力，便可登峰造极。”

怎么样助念呢？

一个人将死之前，最好先让他躺成吉祥卧的姿势，莲师曾说：“不仅仅是人，即便是动物以吉祥卧而死去，也绝不会堕入恶趣。”不过，亡人若因身体痛苦改换卧势，也要任其自然，不可强制。

然后，在他的枕边放上转经轮，观想十方诸佛放光加持，子女和亲友在亡人身边，以悦耳柔和的声音，念“南无（na mó）阿弥陀佛”或“嗡玛尼贝美吽”。若实在不方便，也可以放一个念佛机在旁边，让亡者一直听闻佛号。

同时，有条件的话，应于亡人头顶上方，摆设阿弥陀佛的画像、佛经、佛塔，为其供七盏灯，最少也要有一盏。因为亡者步入黑暗恐怖的中阴界后，若有亲人为其供灯，会给他带来光明和安全感。

断气之后，24小时内不要触碰亡者，等身体完全冷却，再去移动或者更衣。遗体最好在3天内不要火化，在此期间，家人应为亡者一直念佛号。若懂得其他的助念仪轨，也应尽量念诵；如果不懂，就一心一意地念佛。

此外，在四十九天内，每天要为亡者做一件善事，如放生、吃素、供灯、念经等。

值得一提的是，亡人在临终时，亲友最好不要在他旁边哭泣，呼喊他的名字。《正法念处经》中说：“闻其悲啼哭泣之声，业风吹令生于异处。”亡人本来可生于善处，若听到亲人的哭声，很容易产生贪恋、失去正念，最终转生于不好的地方。

藏地著名的空行母林萨秋吉，在《中阴游记》中，也描写过亲人哭泣对亡者的影响：

有一次，她经历濒死。当离开了肉体后，她看到身体躺在床上。她试图与家人沟通，但他们根本看不到她。

她的儿女在哭泣时，她感觉有“脓和血的雹”全部降在身上，引起她剧烈的痛苦。

当她来到一位为她超度的上师面前，上师安住于心性光明之中，让她感到无比的快乐……

所以，亲人或朋友临终时，一定要知道什么对他有利、什么对他不利。哭泣虽说是人之常情，



但按照佛教的观点，这会让亡者深受其苦，若尽量把哭声变成念佛声，这才是对他最大的利益。

## 6. 亡者已逝，请别再给他添苦

一个人死后，家人若能为他念经做佛事，这对亡者有极大的利益。反过来说，家人若为他造恶业，比如杀生祭祀，也会增添亡者的负担和痛苦。

佛经中记载：一次，佛陀与阿难在河边行走时，看见有五百个饿鬼一边走路一边唱歌，特别欢天喜地的样子。

阿难问佛陀原因，佛陀回答：“这些饿鬼的子孙，正在替他们修福，他们快解脱苦海了，所以开心得唱歌跳舞。”

后来，又遇到好几百个饿鬼，很伤心地走了过去。阿难又问佛陀，佛陀告诉阿难：“那些饿鬼的子孙，正在为他们杀生作祭祀。饿鬼身后有火逼迫，所以一直在嚎哭。”

《地藏经》中也讲过：“人命终之后，千万不要为其杀生，拜祭鬼神。此举对亡人无丝毫利益，只能增添他的罪业。假使他原本应往生善趣，也会因为家人的杀业，反落恶道。”

从前，有个姓金的人，吃斋戒杀，非常虔诚。他死后魂识附在一孩子身上，通过其口告诉妻子：“我因为善业不深，没有往生净土，但在阴间已经很快乐了，来去都很自由。”

一天，他突然呵斥妻子说：“为什么在我墓前杀鸡祭祀？今天已有人监视我，不像以前那么自由了！”

由此可见，人死之后，不能以造恶业来祭祀，不然就会给亡人增加痛苦。在藏地，如果父母去世了，孩子却经常杀生、为非作歹，人们就会说：“这家留下了那么坏的子孙，还在不停地造恶业，他们的父母真是可怜！”

所以，有些老父亲、老母亲也要注意了：趁自己还没有过世，尽量要劝孩子多做善事，这样，你的今生后世才会安稳。

## 7. 愿人人都掌握“刹那往生法”

世界末日不一定到来，但每个人的死亡末日，却随时有可能突然降临。

对每一个人来讲，无论你信不信佛，死亡都是无法避免的。

当然，每个人死的方式都不相同：有的人是长年卧病在床，疾病缠身而死，有时间提前观想佛陀、念诵佛号；而有的人却是突然横死，根本措手不及，一瞬间就离开人间了，这个时候，一定要用上“刹那往生法”。

什么是“刹那往生法”呢？

我们若遭遇地震、车祸、洪水、坠崖、雷击、中弹等危难时，来不及观想阿弥陀佛的身相、极乐世界的庄严等，此时第一个念头：一定要想着自己的心识往上去。

若能观想上方是阿弥陀佛，自己的心识融入阿弥陀佛心间，那是最好；如果不能，至少也要想心识往上去。

有了这种意念，依靠三宝的加持力，一定不会堕落而获得解脱。这是莲花生大士在《六中阴》中极为殊胜的窍诀！

这个方法说起来简单，但届时能不能用得上，就要看平时的准备了。如果你在日常生活中，遇到一点紧急情况，甚至走路被石头绊了一下，也马上这样观想，那么，久而久之变成“本能”，一旦大难临头，就会马上想得起来。否则，只是稍微了解一下，从来也没有训练过，那关键时刻很容易惊慌失措，什么窍诀都忘得一干二净。

人死后到了中阴阶段，这时若能及时忆念阿弥陀佛，也能够往生，这是非常关键的！乔美仁波切说过：“到了中阴阶段，慢慢知道自己已死了，此时若祈祷阿弥陀佛、药师七佛（药师七佛曾发愿救度中阴身），他们就会现前，引领你前往清净刹土，或是八大菩萨前来接引。”

倘若生前曾破过戒、毁过誓言，业力非常深重，此时明知在中阴界，也拼命忆念了诸佛菩萨，但什么感应都没有，这该怎么办呢？一定要想往生极乐世界，往西方去！

然而，中阴界没有日月，根本不知道“西”在哪里，这时你要一心一意祈祷阿弥陀佛，这样，阿弥陀佛定会现身指引。

值得一提的是，在前往西方极乐世界的途中，你可能会遇到昔日的亲朋好友，他们哭哭啼啼地求你不要离开。这时你千万要注意：不要贪恋，不要被这些哀求的话语引诱，因为这是心魔幻化的障碍，要阻挠你不能顺利往生。

上述窍诀极为殊胜难得，望大家切莫等闲视之！不管你现在能否接受，最好先将此记在心中。

## 8. 别把“文武百尊”当泥菩萨

每个人在死后趋入中阴界时，会见到各种文武圣尊。如果你平时对他们有所了解，就知道这是五部佛的显现。

我们生前若依靠偶尔的因缘，认识了中阴法门，对死时获得解脱非常有帮助。

藏地有一个家喻户晓的故事：

从前，藏地有个非常富裕的人，他家附近住着一位老太太，他们关系很不错。

后来富人过世了，他妻子特别伤心，便派人把消息告诉老太太。老太太为了安慰富人的妻子，就到她家去帮忙料理后事，做一些施食等。

当时，亡者家里请了许多喇嘛念四十九天的《闻解脱》，还在佛堂里挂了文武百尊的唐卡。老太太这辈子因为从没有见过这些画像，就以非常稀奇的眼神一直看着。她问在场的的一个喇嘛：“这上面画的是什么？”喇嘛对她说：“是每个人临终时会显现出来的本尊。”

老太太心中充满了怀疑，说：“真的吗？奇怪啊，人死时怎么会有这些东西显现出来？”

她不太承认这种现象，但也起了一些信心，最后半信半疑回了家。

三年后，老太太离开了人间，当时她的子女非常伤心，也请了许多喇嘛来念四十九天的经。念完之后，因为要把灵牌交给一位很有名的上师，于是老太太的儿子前往拉萨，准备把灵牌交给噶玛巴。

到了噶玛巴那里，由于参见的人太多，前两天都没有轮到他，最后到了第三天才见到。当时，噶玛巴坐在花园里的椅子上。

老太太的儿子先将供养的财物送上去，再将母亲的灵牌交给他，并祈求道：“我母亲已去世，请您务必要引领她得到解脱，请您一定答应我！”

噶玛巴摇摇头：“这个我不能答应。众生随自己的业力而转，我没有这么大能力。”

儿子说：“那么请您告诉我，我母亲现在投生到哪里了？”

噶玛巴说：“我怎么知道？我又没有神通，什么也看不到。”

儿子说：“不行，不行！您一定要告诉我，我母亲到底投生到什么地方去了？请您一定要引领她、加持她，让她能解脱到佛的净土。”

噶玛巴回答：“我没有这样的能力，也没有这样的神通。”

儿子坚持道：“您一定有！您一定具有这样的能力和神通！”然后抱住噶玛巴的脚，哭着恳求：“您一定要答应我！不答应的话，我就不放开！”

最后噶玛巴说：“唉，你母亲已经往生净土好几个礼拜了。”

儿子听后不敢相信：“您在说谎吧，我母亲一生不懂修行，也没有持咒念佛，她怎么可能解脱？都是因为我抱着您的脚不放，您才这样讲的，对不对？”

噶玛巴说：“不是。你们那里三年前不是有人过世吗？你母亲去安慰他们时，在佛堂里刚好看到文武百尊的法相。当时有一位出家人告诉她这是人死时会显现的本尊。所以，你母亲死后看到这些本尊，马上认出来而当下解脱了。你不信的话，回去问问那位喇嘛当时的情形就一清二楚了。”

回到家后，儿子马上找到那位喇嘛问原委。喇嘛道：“哦，没错。当时你母亲什么都不懂，看到中阴百尊时，问我这是什么？我就告诉她，这些都是我们中阴时会显现的所有本尊。”儿子听完之后，当下对文武百尊生起了强烈的信心。

乔美仁波切也说过：“即使你从未得过灌顶，也从未得任何密法的传承，但如果与文武百尊的画像等结上善缘，经常看到、听到，或者去了解，也必将获得成就。”

其实，不要说跟一百位本尊都结上善缘，就算只与一位本尊结缘，时时观想他的形象，具缘者也很容易解脱。

往昔，藏地有一个牧羊人，他经常赶着羊群到山上放羊，到了中午，就带着口粮到附近一所寺院吃中饭。

他每次吃饭的地方，是在寺院的一块墙壁下面。墙上有一幅壁画，画的是文武百尊中的一位忿怒本尊，形象是人的身体、鹿的头。但牧羊人并不知道他是谁、代表了什么，只是每天来画像下吃饭时，分出一半口粮供养这位本尊，并说：“好朋友，这份是你的，一起吃吧！”日复一日，天天如此。

后来，牧羊人死了，在中阴境界里，当这位本尊在他面前显现时，他立即认了出来，习惯地说道：“好朋友，一起吃饭吧！”就这样，他成就了。

还有一个老婆婆，常常路过一座寺院，并能听到僧人念经的声音，她经常听到这么一段内容：“……本尊有着红啄木鸟的头、人的身体，手里持着弓和箭，放着光芒……我在这位本尊面前恭敬顶礼、祈祷……”

这段文字时不时地在她脑海中浮现，她非常纳闷：“怎么会是这样呢？人的身体、红啄木鸟的头，手持弓箭，还放着光……”因为总是听到这些经文，而且很好奇，所以不论白天晚上，她一次又一次地思索着，很想见见这位本尊。

后来她死了，就在中阴自现界中，那位本尊现前了——人的身体、红啄木鸟的头，手持弓箭，放着光芒。她一下子就认了出来，当下获得解脱。

因此，我们平时若看到文武百尊的像，应该把这些记得清清楚楚，知道自己死后他们会显现出来。

当然，每个人的根基不同，有些人死后，文武百尊会原原本本现前；有些人则不一定如此，本尊也许会现为动物的形象。此时你不要生害心，也不要将其看作动物，否则，他们马上就变成恐怖的地狱狱卒——这也是自心的一种幻化。

文武百尊里的每一尊，其实都是相应于我们的分别念而显现的。这些画像有很多甚深的密意，不是像有些人想的那样：把贪嗔痴显现在唐卡上。佛教并没有愚痴到这种程度。

对于这些本尊，懂的人见了会生信心，但如果被不了解密法的人看到了，可能会生邪见：“怎么佛教里会有这么多动物头像的圣尊？”

其实他们不知道，每个人在死后趋入中阴界时，都会见到这些圣尊。如果你平时对此有所了解，那时候，就知道这是五部佛的显现。在你生起这种清净意念的一刹那间，所有贪嗔痴当下消失，获得成就也易如反掌。

希望每个人在生前掌握一些临终窍诀，这对自己、对他人都有利。毕竟，死亡是谁也逃不掉的命运！

## 9. 临终一念至关重要

临终时若生恶念，就算终生行善，死后也容易堕入恶趣；临终时若生善念，就算毕生造恶，也有机会转生善趣，乃至获得解脱。

临终是个极为关键的时刻，此时你的心念是善是恶，对来世的去向具有决定性影响。

《法苑珠林》中讲过：临终时若生恶念，就算终生行善，死后也容易堕入恶趣；临终时若生善念，就算毕生造恶，也有机会转生善趣，乃至获得解脱。

从前有位阿耆达王，他一生造塔兴寺，做了很多善事，本来死后能转生天界，可是临终时有一侍者为他扇风，失手将扇子掉到他脸上，由此他生起一念嗔心，气绝命终后生为毒蛇。

与之相反，唐朝时，汴地有个屠夫叫张善和，他一辈子杀牛，临终时地狱相现前，他恐慌万分。在僧人的劝导下，他拼命念佛，念了还不到十声，就往生极乐世界了。

为什么会这样呢？《那先比丘经》中对此有很好的答案。

弥兰国王问那先比丘：“佛法中讲，有人在世间造恶业一百年，临终前在短时间里念佛忏悔，就能获得解脱，这是真的吗？我不相信这种说法。佛法中还说，一个人平时没干过什么坏事，仅仅杀害一条生命，死后就会堕入地狱，我也不相信。”

那先比丘听后，反问道：“大王，若有人拿一块小石头放在水上，这石头是浮在水面上呢？还是沉入水里呢？”

国王答：“会沉入水里。”

那先比丘又问：“假若把大石头放在船上，是不是也会沉没呢？”

国王回答：“那倒不会。”

那先比丘便以此理启发国王：“大石头虽重，但因为船的浮力，不会沉入水中，同样，有人虽然一辈子造恶，但临终时依靠念佛忏悔，不但不会堕入地狱，反而能往生天界。

小石头直接放在水上，马上就会沉底，同样，有人若不知念佛忏悔，仅以一个恶业，也会堕入地狱。”

国王听后茅塞顿开，连声赞言：“善哉！善哉！”

所以，善法有不可思议的力量，即使罪业再深重的人，只要能诚心悔过，精进行善，也会有往生净土的机会。

每个人都会离开世间，当你躺在最后的床上，面对亲友痛苦的眼神，即将孤身一人远离时，请不要忘了念“阿弥陀佛”。这样，光明会一直照耀着你，你可能孤单，但一定会欢喜无限。

## 10. 人死后并非一了百了

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

人去世的时候会非常可怜，就像中阴窍诀所描述的：前有阎罗狱卒牵引，后有业风吹动，虽

然万般不情愿，却不得不舍弃今生的一切，踏上通往来世的中阴长道，独自面对各种恐怖的景象……在这个时候，亡者最需要亲人的帮助。

在藏地，许多人都修学过中阴密法，知道如何面对死亡，帮助别人也得心应手。他们在生命走到尽头时，当临死中阴、法性中阴、转世中阴一一现前，依靠金刚上师的指点，以认识心的本性或文武百尊的方式，便很容易获得解脱。

中阴密法里也详细介绍过，当死亡来临时，上根者如何以证悟法性而获得解脱；中根者在中阴期间，如何以各种窍诀而解脱；下根者如何将心识转为道用，从而于幻化世界成为利益众生的化身。此外，莲师也有许多不共的窍诀——法身往生法、报身往生法、化身往生法，以及刹那往生法等。

而且，藏地的人死后四十九天内，每天都有人为其念《闻解脱》（即《西藏度亡经》）等，依靠这些密法的加持，可以不同程度地利益亡者。

当然，做四十九天佛事，并不是藏地独有的，汉地也有这种说法。如《地藏经》中云：“若能更为身死之后，七七日内广造众善，能使是诸众生永离恶趣，得生人天受胜妙乐，现在眷属利益无量。”

不过，请人为亡者念经四十九天，现在汉地可能没有这个条件。假如实在不行，子女也可以在亡者的灵牌前，每天念一些经文，比如《金刚经》《阿弥陀经》《普贤行愿品》《地藏经》《法华经》，或者念阿弥陀佛名号、观音心咒等，然后将此功德回向亡者离苦得乐。

在藏地，有些家的子女，不但会给亡人做四十九天的佛事，甚至每一年都会为他做佛事：有的是交钱给寺院，请僧众念往生法或观音心咒；有的是把亡者的名字写好，和念经钱一起交给高僧大德，请他超度亡者的神识；有的是在埋葬亡者遗骨的地方，悬挂经旗、刻观音心咒……

有人听后，或许不以为然：“人都已经死很久了，再做这些有什么用？”

但实际上，人死后并非一了百了，不管他去世后多久，若能为他多做佛事，依靠三宝不可思议的加持，必定会对他所投生的那一世有利，可以减少他的很多痛苦。

所以，若想帮助过世的亲人，你有条件可以请僧众做佛事，也可以自己诵经念咒，多做善事，将功德回向给亡人。回向的时候，可以在心里观想将功德回向他，也可以口中说出来：“以此功德，愿某某往生西方极乐世界。”

有些人可能会想：“如果是高僧大德，给亡人念经当然很好，但像我这样的凡夫，念经回向有什么用啊？”

这种想法，是不懂佛法的表现。要知道，佛菩萨的经咒不论从谁的口中念出来，都会对亡人有利益。就好比金钱在哪儿都有用，富人可以用，在穷人手里也照样可以，同样，佛号、心咒、佛经是极具加持的金刚语，谁念都可以产生力量。没有任何一部佛经中说：只有高僧大德才能念经超度亡人，而一般人没有这个资格。

我们得一个人身不容易，在最关键的时刻，若没有获得佛法的利益，是特别可惜的。希望每个人在生前掌握一些临终窍诀，这对自己、对他人都有利。毕竟，死亡是谁也逃不掉的命运！

## 第八章 看法决定活法

如今人心有点浮躁，好多人都喜欢向外索求，自以为所追求的一切，肯定是快乐的源泉。其实，你若静下来内观自心，有时候就会发现：你现在追求的东西，未必是真正需要的东西。

### 1. 关爱可怜人，比供养菩萨的功德大

“余事皆下品，唯有利众高。”

关爱十分可怜的人，有时候比供养佛菩萨更为殊胜。

纪晓岚在《阅微草堂笔记》中讲过一个故事：

从前，有一位比丘尼，她在观世音菩萨的诞辰日买了很多很多供品。当她摆设完供品之后，感到有些疲倦，便靠着供案暂歇片刻。

恍惚之间，梦见观世音菩萨对她说：“你不给我上供，我也饿不着。但寺外有四五个难民，快要饿死了，希望你把这些供品拿去给他们吃。救活他们的命，比给我上供的功德要大十倍！”

比丘尼当下惊醒，打开寺门一看，果然有四五个面黄肌瘦的人，便忙将供品布施给他们。

可见，关爱十分可怜的人，有时候比供养佛菩萨更为殊胜。

如今，不管是汉地、藏地，许多人对高僧大德的供养特别多，而对一些弃儿、病人、孤寡老人，却不一定愿意花钱去帮助。当然，假如你供养的是真正有菩提心、离贪欲的大德，肯定有很大功德。但一般而言，这些大德不一定很缺钱，锦上添花不太有必要，倒不如以慈悲心布施给可怜人，这个功德应该远远超过前者。

为什么呢？因为众生才是大乘菩提的根本。大乘经典中说，菩萨的事情是什么？就是利益众生，除此之外，自己的事情是没有的，包括吃饭穿衣，也是为了利益众生而行。



当然，利益众生有两种途径：一是直接利益众生，如放生、讲法、布施；一是间接利益众生，比如在修行时，将自己的功德回向给众生，此举虽没有直接利他，却能间接成为利他之因。

曾有人问我：“大乘佛教的价值观是什么？”记得我当时是这样回答的：“一心唯求利他，就是它的价值观。”

## 2. 要想获得快乐，必须要有产生快乐的因

我们感受的一切痛苦，追根究底，全部来自于对“我”的执著。若能经常修菩提心，从根本上断除我执，那么很多痛苦就会减轻，乃至烟消云散。

一般来说，我们病得很严重时，会不由自主地想：“我要是没病多好”；没有生活来源时，会想：“我要是有钱多好”；生意不顺利时，会想：“这笔生意要是成功多好”……

在遭遇违缘时，没有谁不希望自己马上离苦得乐，但往往不知道怎么想和怎么做。那我们该怎么办呢？

诸佛菩萨告诉我们：要想获得快乐，必须要有产生快乐的因。快乐的因是什么？就是积累资粮。比如供养三宝、磕头、念经、布施等，甚至有时将自己吃剩的饭，以观音心咒作加持后布施给非人，也能积聚很大的福报。

在供养时，如果有条件，最好用真实、洁净的供品；倘若没条件，哪怕是一根香、一盏灯，或者在心中作意幻供养，也都是可以的。值得注意的是，供养时一定要具备清净的发心，千万不可以夹杂吝啬心。譬如自己在供养 100 元时，发现有点舍不得，那就不要供养这么多，看供养 10 元有没有吝啬心。如果没有，就把 10 元拿出来；倘若还有，那干脆不供养好一点。

现在有很多人今天供养，明天就后悔了；以前有个人供养了佛学院 100 元钱，过了五年还挂在嘴上，念念不忘，这些都不是清净的供养。所以，供养时发心清净非常重要，若能在此基础上，同时具足菩提心，福德将会更为圆满。

修菩提心时，我们可在三宝面前恭敬合掌，一心一意祈祷：“如果我生病对众生有利，请加持我生病；如果我病愈对众生有利，请加持我痊愈；如果我死对众生有利，请加持让我死；如果我不死对众生有利，请加持我不要死。”

这篇祈祷文的境界非常深！一般的凡夫人，不要说白天，乃至在梦中也不会有这种想法。甚至有人认为：“怎么会是这样呢！三宝的加持不可思议，如果我真的永远痛下去、病下去，甚至死掉了，那该怎么办？生病已经让我苦不堪言了，还要请佛菩萨加持我的病永远都不要好，岂不是让我苦死了？”

其实，这样做不但不会让自己痛苦，反而会带来无比的安乐，可以迅速积累无上的福报。要知道，我们感受的一切痛苦，追根究底，全部来自于对“我”的执著。若能经常这样想，这样修心，从根本上断除我执，那么很多痛苦就会减轻，乃至烟消云散。

因此，断除对“我”的爱执，才是断除痛苦的最佳方法！

### 3. 永远牢记自轻他重

要想今生来世拥有好报，务必要有一颗金子般珍贵的利他心。

有些人偶尔帮别人一次，就认为对人家的恩德相当大，如果那人对自己不小心有点冒犯，他就非常生气，并抱怨道：“这个人太没良心了！想当初他有难时，要不是我，怎会有他的今天？现在他恩将仇报，不把我放在眼里，还对我如何如何……”

有些人没事就喜欢倚老卖老：“我以前什么风风雨雨没见过，想当初我怎样怎样……”一个人讲得手舞足蹈、唾沫横飞。

有些人自恃广闻博识，常在人前显露自己的功德，以博取众人的喝彩。

还有些人只要做了一点点善事，就要上网宣传，昭告天下，生怕大家埋没了他的壮举，不知道他的业绩。

以上这些行为，若对众生有利，我们也不敢说什么，毕竟佛菩萨的显现，非一般凡夫所能窥探。但若自己的发心并非如此，只是为了个人的名利，那这种举动，就为大乘行人所不齿了。

为什么呢？因为大乘主修自轻他重，把众生的利益放在第一，众生的份量远远超过自己。帮助众生，为他们做一点事情，这是理所应当的，又有什么可炫耀的？

### 4. 纵有十分福气，也只享受三分

俗话说：“禄尽人亡。”所以，我们若想在非常短暂的人生里，快乐长一点，活得久一点，就一定要惜福。

人一生的福报是有限的，它就像银行里的存款，如果不珍惜而肆意浪费，一旦福报享尽了，

就要遭受莫大的痛苦，甚至命不久矣。

元朝曾有两个太学生，同年、同月、同日、同时出生，八字完全相同。他们同中乡试，也同日做官，一个在鄂州，一个在黄州。

没多久黄州官去世了，鄂州官非常恐惧，赶紧交代后事，以为自己也快死了。但过了七日，他仍身体健朗，就前往吊祭老同学，哭着说：“我与你出生的年月日时一样，出生地点也一样，但你比我早去了，我即便现在死，也比你晚了数日。这是为什么呢？若有神灵，请托梦告知我。”

当天夜里，他梦到死去的黄州官说：“你凡事都节俭，所以能享长寿。而我享用过度，福报早用尽了，所以寿命短促啊！”

俗话说：“禄尽人亡。”所以，我们若想在非常短暂的人生里，快乐长一点，活得久一点，就一定要惜福。

佛教中的历代高僧大德，对珍惜福报尤为重视，他们吃饭能果腹即可，穿衣能避寒就行，其他的并不是特别讲究。

像汉地的弘一法师就是这样：

有一次，大教育家夏丏尊先生前去拜访弘一法师。中午吃饭时，见他只吃一道咸菜，夏先生不忍心地说：“难道您不嫌这咸菜太咸吗？”

弘一法师回答：“咸有咸的味道。”

过一会儿，法师吃好后，手里端着一杯开水。夏先生又皱皱眉头道：“您没有茶叶吗？怎么每天都喝这平淡的开水？”

弘一法师又笑笑说：“开水虽淡，淡也有淡的味道。”

懂得惜福，才会福泽绵长。其实，不管是什么人，拥有的一切就算无人能及，享受的也是寥寥无几。俗话说得好：“纵有良田万顷，不过日食三斗；纵有广厦万间，不过夜宿一床。”所以，每个人只要能维持必要的生活就好，不要轻易糟蹋自己来之不易的福报。即使你有十分福气，也应只享受三分，剩下的留待来日再用。

倘若你能发大心，将福气布施一切众生，无形之中，自己的福报也会更为增上，安乐不会有穷尽之时。

人要有一颗感恩的心，而不是索取的心。人要知恩图报，而不是过河拆桥。

## 5. 忘恩负义，天人也会嫌弃

忘恩负义之徒，对别人的深恩厚德不但不报答，反而嗤之以鼻。这样的人，护法、天人也会嫌弃，最后谁都不愿意护持他。

有些人所做之事极易成功，而有些人却一波三折，这是什么原因呢？

除了各自福报不同以外，关键还要看有没有护法、天人的帮助。

而若想获得他们的鼎力相助，必须要有完善的人格，尤其要懂得知恩报恩。麦彭仁波切在《君规教言论》中也说：“知恩图报之诸人，护法神亦恒守护。”

倘若一个人不懂感恩，也不去报恩，还昧着良心害自己的恩人，就像有些人不但不孝顺父母，反而百般虐待他们；有的老板一手栽培了一个人，可这个人却把老板的钱财一卷而光……对于这种行为，护法、天人皆不高兴，从此不愿再守护此人，他的一切所为也会不吉祥。

昔日，有个商人的独生女，年方十六，长得娇艳动人。她住在宫殿般的房子里，昼夜有仆人伺候。

一天，一名年轻的强盗被捕，手脚被绑着，正赶往刑场。当时，商人的女儿正好在楼上看见，不禁一见钟情，当下就告诉父母：如果不让自己嫁给那个囚犯，宁可现在跳楼死去。无奈之下，爱女如命的父亲便以 2000 银币贿赂衙役和刽子手，带走了年轻囚犯。

女儿如愿嫁给囚犯后，为了赢得丈夫的欢心，天天把所有贵重的饰品戴在身上，并亲手为丈夫做饭。

几天之后，年轻的囚犯想：“什么时候才能杀了这无知的女人，取走她的财物，好好地享受一番。”

于是，他开始绝食。

女人问他为何如此，他说：“我有心愿未了。当被送往刑场时，我默默发愿：若能获救，将供养一座山顶的神仙。现在我能拥有你这么美丽的妻子，完全是神仙所赐，所以我想前去还愿。”

女人听后，欣然为丈夫准备了一切，并把自己的贵重饰品全部穿戴上身，和他一起上路了。

到了山顶，囚犯脸色一变，恶狠狠地说：“我没有什么供奉要做，就是想杀了你，带走你所有的饰物！”女人苦苦哀求放她一条生路，并愿将身上所有饰物全给他，但囚犯不为所动。

危急之下，女人想：“古人说：‘智慧不但可以煮，还可以吃。’我得想个办法来对付他。”

于是她说：“当初我让父亲花 2000 银币把你救出来，应该对你有恩吧。现在我恳求你，在我临死前向你礼拜。”

“好吧！”

于是她向丈夫礼拜，对他转绕三圈后，又向四方朝拜，接着说：“以后你再也见不到我了，我也见不到你了。”说完上前和他拥抱，突然乘他不留意，用尽全身力气把他推下了山崖……

可见，一个人若忘恩负义，下场必定不太好。或许有人问：“佛教不是讲空性吗？既然高低、贤劣都是平等一味，为什么还要分别好人、坏人？干嘛这样斤斤计较、利害分明？”

有这种想法，是对佛法一知半解的表现。实际上，学佛并不是教你要像块石头一样，什么取舍的智慧都没有。万法有胜义和世俗之别，其中，世俗中也有好坏之分。尽管以嗔心报仇，是大乘佛教不允许的，但了知取舍、明辨是非，这是做人的基本原则。

请记住，不管是谁对自己有恩，我们一定要想办法报答。退一步说，假如暂时报不了，也应该把内心的感激告诉他。

## 6. 挑剔别人前，请先挑剔自己

佛看众生都是佛，魔看众生都是魔。我们的心是什么样，所呈现出来的外境，就会是什么样。

看到他人不好，实际上是自己的心不清净。

就像一块脏兮兮的镜子，上面污点斑斑，显出来的东西肯定是面目全非。同样，我们心的镜面上，如果粘满了种种习气的垢染，那么无论看到谁，也都会觉得有很多毛病，怎么看都不合自己的意。

一个人的心不清净，就会时常疑神疑鬼，觉得周围的人都在欺负自己，甚至看他一眼，也觉得别人的眼神大有问题，似乎是在蔑视自己。他所见的一切皆不清净，就算是圣者的功德也全然不见。

相反，倘若一个人的心很清净，就会视每个人都是佛菩萨。即使有人无端刁难，也会觉得是大菩萨在以此方便法门来消除自己的业障，心安理得地接受一切；就算看见特别愚痴的人，也会认为是大成就者的故意示现。

《杂譬喻经》中讲过一个故事：

古印度有一座寺院，住着百余名僧众。距寺院不远之处，住着一位潜心向道的女子，她每天供养一位出家法师，然后在其座下恭敬听法。

一天，轮到一位老比丘前去应供讲法。他年岁已高、刚出家不久，对许多经义尚不了解，但又不知该如何婉拒，只好硬着头皮，拖着沉重的脚步前去。

这位女子见老比丘的步履如此“安稳”，就对他生起了极大的信心，认为他必定是个有智慧、有定力的大修行人。

进入屋里，老比丘心情七上八下，享用斋饭的时间拖了很长。

然而，漫长的等待，丝毫未减少这个女子求法的诚心。午斋过后，她虔诚地请老比丘说法。

老比丘惶恐不已，想到自己一大把年纪才出家，对深奥的佛法不明究竟，心里既惭愧又苦恼，不禁感慨道：“愚痴无知，缺乏智慧，实在非常痛苦啊！”

女子听了这段话，以为是给自己开示的，就仔细体会其中的意义，明白了由无明产生痛苦……在反复思维的当下，她竟证得了圣果。

可见，心只要清静，外境无一不清静。外境的好坏，根本在于心的安立。明白了这个道理以后，我们就应断除挑剔别人的习气，一旦生起不好的念头，则要立刻制止并忏悔。

## 7. 挑拨离间，来世变成哑巴鬼

不但自己切莫离间别人，当听到别人在巧言挑拨时，也应漠然处之，既不反对、也不赞同，这样对方就拿你无可奈何了。

现在有些人特别能说会道，喜欢挑拨离间。本来别人的关系很好，经他几句话添枝加叶，立马就能反目成仇。这种人常以此为乐，自认为很聪明，却不知这样于己十分不利。

在古代，有个人叫安庭柏，善于挑拨离间，口才也非常好。纵然是至亲，一旦被他挑拨，也会立即形同水火。在他的巧舌离间之下，有亲兄弟发生争斗的，有情投意合的密友断交的。他一生中穷困潦倒，后来业力现前，脸颊生疮，喉咙和舌头溃烂，在哀号中悲惨地死去。

纪晓岚在《阅微草堂笔记》中，也有一则巧舌罚哑的公案：

江宁有一位书生，独自住在老家的废园中。一天晚上，他在书房读书，一个艳丽的女子在窗边窥视。当时，他知道她不是人，但因女子面容姣好，也不感到害怕，便唤她进来。女子入室后一言不发，问她话也不回答。这样过了一个月，书生始终不知道她的来历。

有一天，书生再三询问，她才取笔写出自己的身世：

“我本是明朝某位翰林的侍妾，不幸短命而死。因为我生前很会挑拨离间，使一家骨肉矛盾，形同水火，死后被罚做哑巴鬼，已沉沦两百多年了。如果你能为我抄写《金刚经》10部，得蒙佛力超脱苦海，我生生世世感念你的恩德。”

书生便答应了她的请求。抄完经书的那天，女子前来拜谢书生，并取笔写道：“凭借写经忏悔之力，我现已脱离鬼趣，但由于前生罪重，尚需做三世哑女才能说话。”

上面的故事，有些人或许不以为然，可能会把它当成神话。但你相信也好、不信也罢，因果绝对是无欺的，只要自己造了恶业，必定会感受相应的苦报。

在这个世界上，除了我们眼耳所认知的以外，还有很多神秘的境界不为人知。爱因斯坦也说过：“有些人认为宗教不合乎科学道理。我是一位研究科学的人，我深切知道，今天的科学，只能证明某种物体存在，而不能证明某种物体不存在。”所以，对生命中很多不可思议的现象，假如你因不了解就把这一切统统否定，自己造业依旧肆无忌惮，那等到果报临头时，再后悔就来不及了。

如今有些人不管在什么环境中，始终与大家关系不好，经常受人欺负，许多人都讨厌他，换了多少地方也是同样。假如你有这种遭遇，请千万不要心生怨恨，而应想到这是自己往昔离间别人的果报，一定要努力忏悔。

忏悔的时候，可以多念金刚萨埵心咒、百字明，读诵或抄写《心经》《金刚经》《普贤行愿品》等大乘经典。若能持之以恒真心忏悔，业力定会渐渐减轻，人际关系也会趋于好转。

## 8. 谗言最容易让人轻信

“依止恶友者，终不得好处，且看狮牛友，被狐离异也。”

从前，有一只母狮，它杀了一头母牛，因为特殊的因缘，不仅没有杀小牛犊，还把它与自己的孩子一同哺养。母狮临终时对它俩说：“你们是我用同一乳汁喂养的兄弟。在这个世界上，有许多挑拨离间者，我死后，你们谁的话都不要信。”

母狮死后，小狮子和小牛一起生活，在慢慢长大的过程中，它们一直亲密无间。当时，狮子每次捕食，一只老狐狸常会跟在它身后，想吃到那些剩肉。可狮子这会儿就想起了家中的牛，

于是急忙把肉叼回家，或者把肉藏起来。

因为吃不到剩肉，老狐狸非常生气，它暗自琢磨：“我挨饿就是那头牛造成的，我一定要想法把它俩分开。”

一天，趁狮子出门捕猎之机，老狐狸来到牛面前，俯耳躺下，看上去非常可怜。

牛问：“你身体痛吗？”

老狐狸说：“我身体不痛，是心痛。”

牛又问：“为什么呢？”

老狐狸说：“狮子想杀你，我特别替你担心。”

牛不相信：“你不要说这种话！我们有母亲的遗嘱，这不可能是真的。”牛口中这样反驳，心中却产生了疑虑。

老狐狸说：“信不信由你。反正我已经告诉你了，你自己要注意了。”

随后，它又跑到狮子面前装病，也如此言说了一番。狮子心里也产生了怀疑。

以往在窝里时，狮子给牛磨角，牛给狮子梳鬃，彼此亲密无间，从未猜疑过对方。但现在它们互相打量，越看越觉得对方有问题，认为老狐狸说的是事实。

时间一天天过去，最后，牛用角挑开了狮子的肚皮，狮子也咬断了牛的喉咙。

这，就是轻信离间者谗言的下场。

## 9. 善于倾听就是智者

最有价值的人，不一定是最能说的人，善于倾听才是智者的特质。

曾有个外国使臣到中国来，进贡了三个一模一样的金人，皇帝十分高兴。这时，使臣提出一道问题：“这三个金人中，哪个最有价值？”

皇帝请来了国内最优秀的工匠，看做工、称重量，试了许多方法，却怎么都鉴别不出来。皇帝十分苦恼，泱泱大国，若连这个小问题都答不上来，实在有失颜面。

此时，一位年迈的大臣说他有办法，皇帝便叫他快讲，只见他不慌不忙地拿出三根稻草，分



别从金人的耳中插入：

第一个金人的稻草，从左耳进，右耳出来；

第二个金人的稻草，从嘴巴直接出来了；

第三个金人的稻草，入耳后掉进肚中，没有丝毫响动。

于是，老臣朗声说道：“第三个金人最有价值！”使臣默然，点头称是。

这个故事告诉我们：最有价值的人，不一定是最能说的人，善于倾听才是智者的特质。

当然，我们也不能太极端，时时、事事都保持沉默，对什么都一言不发。该说的，还是一定要说的，如此事情才能办成。而不该说的，切莫信口开河，否则，往往会弄巧成拙。

#### 10. “货物要过秤，方知其轻重”

有些人做的事就像芝麻一样小，但到处表功的声音，却像雷声一样大。就如同被淋湿的木柴，燃火的能力非常微弱，但冒出的滚滚黑烟，却四处弥漫。

货物过秤才知其轻重。一堆棉花看起来特别大，却不如一小块金子重。同样，看一个人也不能只看表面，关键要看他肚子里有没有真才实学。

愚笨的人总爱夸夸其谈，无论办什么事，都爱自吹自擂，往自己的脸上贴金。可是等付诸于实践时，他却一无是处，什么都干不了。

从前，有个富翁的儿子很会背诵入海驾船的口诀。口诀大意是说，到了大海中，遇到有漩涡、回流、礁石的地方，应该怎样驾、怎样撑、怎样停等。他常对人炫耀：“入海驾船的方法，我都知道。”

一次，他和一些商人结伴去海中寻宝。船到海中没多久，船师得急病死掉了。这时，众人推荐富翁的儿子来驾船。

到了有漩涡的急流中，他大声唱着驾船的口诀，具体操作却一点都不会。只见船在漩涡里盘旋打转，越来越快，没一会儿，全船的人都卷入水中而亡。

现在也有不少这样的人，在各种场合中，讲起话来滔滔不绝，似乎什么都特别精通，但真正让他落到实处时，常常令人失望至极。

这种人做的事就像芝麻一样小，但到处表功的声音，却像雷声一样大。就如同被淋湿的木柴，

燃火的能力非常微弱，但冒出的滚滚黑烟，却四处弥漫。

就像善于“纸上谈兵”的赵括，《史记》中记载：他年轻时就熟读兵法，一谈起用兵打仗的事，就认为天下没人能胜过他。即便是父亲赵奢跟他辩论，也不能驳倒他。

虽然赵括辩才很好，但父亲从不夸他。

赵括的母亲问其原因，赵奢说：“用兵打仗本来万分危险，但赵括却把它说得轻而易举。赵国不让赵括做将军就算了，如果一定要，那毁掉赵国军队的非赵括莫属。”

果然，赵括当上了将军后，在长平与秦军作战时，不但本人被射死，四十多万士兵也被秦军活埋。

历史上虽然已有诸多教训，但现在有些人还是喜欢听花言巧语，殊不知，轻易相信这种人，到头来，叫苦连天的只能是自己。

## 11. 有信仰，就能活出奇迹

人一旦没有信仰，就会丧失道德约束，所作所为非常可怕；而有了信仰的话，生起恶念便会加以对治，这不但对今生的精神快乐有帮助，对生生世世的解脱也有着重要意义。

不仅是古圣先贤承认前后世，近代对人类有重大贡献、对历史有推动作用的绝大多数科学巨匠也承认这种观点。

比如，美国数学家盖洛普，曾对过去 300 年以来 300 位最著名科学家的信仰进行调查，结果发现其中 242 位信仰宗教，20 位不信宗教，38 位无法确定其对宗教的态度。换句话说，也就是 92% 的科学家都有宗教信仰。尤其是诺贝尔奖获得者中，信仰宗教者竟占 93.27%。

美国发明大王爱迪生，就是一个有强烈信仰的人。他在自己的实验室曾立了一块石碑，上面刻着：“我深信有一位全智、全能、充满万有、至高至尊的神存在。”他一生的发明有两千多项，但他的信仰不但没有阻碍他，反而每当遇到难题时，他认为向神祷告是获得力量的源头。

还有天文学家伽利略，历来就认为宗教信仰和科学信念之间并无矛盾。他通过望远镜发现了太阳黑子、木星的卫星、月亮上的山脉后，欣喜若狂地写下了一段话：“我惊呆了，我无限感谢神，他让我想方设法发现这样伟大、多少世纪都不清楚的事迹！”

人一旦没有信仰，就会丧失道德约束，所作所为非常可怕；而有了信仰的话，生起恶念便会加以对治，这不但对今生的精神快乐有帮助，对生生世世的解脱也有着重要意义。

其实，佛教所揭示的生死问题，如今在西方国家非常受重视。像西方心理学家荣格，几十年以来，他始终把《西藏度亡经》带在身边，当作自己常年不变的伴侣。他认为自己许多富于启示性的观念和发现，全部归功于这部佛典，并曾热情地将此书推荐给弗洛伊德、爱因斯坦等学术巨匠。

然而，现在很多人，完全把前世后世当成一种迷信，用非常排斥的行为对待它。这样的傲慢态度，跟往昔的许多智者比起来，确实有云泥之别。

## 附录

愿人人都能成就所愿

索达吉堪布精彩开示录

### 1. 出家人为什么可以不结婚？

问：你们出家人是怎么做到禁欲的？专家说禁欲有害健康呀。

堪布答：搔痒固然觉得无比舒服，但不痒的话，岂不是更快乐吗？

### 2. 一些僧人也用 iPhone，这些东西是怎么来的？

问：通过媒体，我们常看到一些僧人开宝马，手里拿 iPhone、诺基亚。虽然这也是很正常的，但我想问，这些东西是怎么来的呢？

堪布答：这种现象，可能要从两个角度来理解：一方面，佛教徒不一定全部是好的，里面也有一些“腐败分子”。像有些出家人，把信众做功德、做慈善的钱，自己偷偷拿去享用，该做的功德却没有做，这种因果报应非常可怕。

还有一种情况是，对于有些上师，为了方便弘法利生，施主供养他一辆车，或者其他财富。按照施主的意愿和要求，这个东西必须他用，这样也是可以的。

佛教的《毗奈耶经》中讲过，倘若你前世福报很大，今生不需要勤作就腰缠万贯，那就算是一个出家人，所住的房屋价值五百两黄金，也是允许的；所吃的东西具足百味，也是可以的，这些都不算违背戒律。

现在是 21 世纪，出家人不一定都要穿破烂的僧衣，个别人有能力的话，也可以享用自己的福报。但若是通过不正当的手段来敛财，那么“好花不常开，好景不常在”，迟早会受到今生或来世的各种报应。

所以，这个问题不能一概而论，需要一分为二地去分析。

### 3.藏族喇嘛都是真正的大德吗？

问：如今前往汉地城市的藏族喇嘛，叫做“汉喇嘛”。其中，有一部分是真正续佛慧命的，用佛法饶益了无数弟子。但还有一部分，没有任何修证，只是依靠打卦算命等方式来敛财，甚至盗用一些高僧大德的名称，四处搜刮钱财，最终让自己腰缠万贯。从佛教教义的层面来看，这样做是否合理？我们应当如何对待这一现象？

堪布答：我本人而言，应该算是最早的“汉喇嘛”了。1987 年，法王如意宝前往五台山时，汉地从来也没见过“汉喇嘛”，以至于我们去一些商场时，售货员见到我们都不卖东西了，一直围着我们指指点点，好像发现了外星动物。当然，现在可不会这样了。

正如你所说，在“汉喇嘛”当中，有些是真正的高僧大德，他们前往很多城市，并不以金钱为目的，而完全是以佛法利益大众，引导很多人皈依佛门，为他们种下解脱的善根，并开创非暴力的和平妙道，给无数人和动物带来了今生来世的快乐。但也有一些人，假借佛教和寺院的名号，穿着袈裟，前往汉地，各种行为特别恶劣、令人发指。

不过，让我们一口咬定谁是真、谁是假，这非常困难。从历史上来看，昔日阿底峡尊者来到藏地之前和之后，印度也有很多人入藏，有些是为了骗取金子而来，但也有些是为弘扬佛法而来。因此，我们不能一开始就急着断定好坏，而应当通过细致的观察，去粗取精、去伪存真。

### 4.走投无路了是否就去寺院？

问：现在修行人中，苦行的越来越少，很多人是混不下去了，走投无路才投奔了佛教，不少寺院更像是一个收容所，不是吗？

堪布答：不一定所有的寺院都是如此，正规的佛教道场，还是以学习佛法、修行佛法为主。其实，不管是什么样的群体，都会存在良莠不齐的现象，关键看你个人如何取舍。

## 5.佛经是一半骗一半劝吗？

问：最近在看一位法师的弘法讲座，他说：“佛经是一半骗一半劝。”骗是为了劝，开始都是骗大家，让大家产生敬畏之心，但最终的目的，是劝大家断除贪嗔痴慢疑。”对于这句话，您是否赞同？

堪布答：他说佛经一半是骗人的，这个我肯定不承认。我学习佛法、研究佛法这么多年，没有一刹那这样认为过。

只不过，佛经有了义、不了义之分。所谓的不了义，是为了接引根基不够的众生，暂时给他讲一些特殊法门，到了最后，待他的根基成熟了，再慢慢宣说究竟的法义，引导他进入更深一层的境界。如果把不了义认为是“骗”，用词可能不太恰当。

要知道，语言有贬义词、褒义词之别。作为佛教徒，对佛经的金刚语，应该有正面的评价。为什么呢？因为佛陀确实是真语者、实语者、不诳语者，纵然大海离开了波浪，佛陀也不会欺骗众生，这是前辈大德异口同声赞叹的。佛陀所讲的每一字、每一句、每一个道理，不论过了多少时代，也都经得起推敲与观察，所以，这并不是是一种欺骗。

## 6.佛教里，是否赞成高调的慈善行为？

问：现在有个慈善家叫陈光标，捐出的善款已达几亿人民币。但他做慈善非常高调，比如，他会砸掉自己的大奔，要求员工和他一起骑单车上下班，以此提倡低碳环保；或者他本人五音不全，却办了一场个人演唱会，给参加演唱会的农民送猪、送拖拉机、送红包……如今不少舆论都抨击他是在作秀，不知道在佛教里，是否赞成这种高调的慈善行为？

堪布答：关于他的有些报道，我也看过，但具体情况是怎么样，我没有详细了解过，所以不敢妄加评论。

总的来讲，假如自己所做的善行，真的对别人有利益，就算高调一点也无可厚非。像比尔·盖茨、巴菲特，他们举办的慈善晚宴，也都比较高调，在很多公开场合，也常常宣扬慈善理念。这一切不但不值得抨击，反而理应随喜。

当然，一个人的善行若是表里不一，有很多漏洞的话，慢慢也会被人们发现的。如今中国的慈善，还有很多不完善的地方。前不久，创立“壹基金”的李连杰就说：“中国的慈善，若能达到美国的标准，起码还需要三十年。”的确，如今慈善缺乏相应的立法，因此，有些慈善家的慈善行为，确实还有待规范化。

不过，按照佛教的观点，一个人的善举只要对众生有利，哪怕高调一点，也没什么大问题。毕竟别人一般不敢出头露面，他却顶着众人的攻击，为了利他而不顾自己，这种精神相当可贵。当然，也有些人打着慈善的旗号，为了自己而大肆敛财，种种行为特别恶劣。所以，这些方面很难下定论，大家需要睁开智慧的眼睛，然后细致地作取舍。

## 7.如何看待现在宗教商业化的问题？

问：一直以来，我很崇尚佛教的慈悲观等教义，但近年来，当我出入一些旅游景点，发现宗教逐渐被商业化时，觉得很愤怒、很痛心，甚至会敬而远之。请问，您如何看待现在宗教商业化的问题？正统的佛教，未来在这个物欲横流的社会中，应当怎么样立足？

堪布答：你这个问题很好！你的感觉跟我有一个地方相同，就是看见许多宗教场所被商业化时，自己很痛心、很伤心。但不同的是，我并没有特别愤怒，也没有对谁生气，因为这种现象的产生，可以说是众生的共业所致。

当然，你提的这个问题，也确实是个问题。现在汉地许多寺院，都在卖门票，人们花了很多钱进去以后，基本上听不到佛教的教义，只是看到一些佛像。这些佛像在他们眼里，好像也跟美国白宫旁边的华盛顿塑像没有什么区别，寺院完全变成了一个旅游景点，这种现状令人悲哀。

其实，我在极个别寺院也讲过，现在有些寺院，根本不需要很多钱，该造的殿堂已经造完了，出家人也没有用过这些钱，那么，供养三宝的钱都哪里去了？大家应该好好观察。

在我们藏地，除了极个别的大寺院以外，到目前为止，许多寂静地方的寺院，并没有沦为旅游景点。有人去那里朝拜的话，不用买门票，而且有法师讲一些佛理，让大家回去时内心满载而归，原来对佛教不懂的地方，这次终于恍然大悟了。可是在汉地，据说有些老板把寺院全部买下来，让一些人假扮成和尚，花言巧语地骗游客，让这些人掏很多钱求保佑，结果钱却落入了他们的腰包……

这种现象特别可怕！作为一个佛教徒，我再次呼吁：佛教道场跟旅游景点要分开。旅游景点，可以让旅游局来管理；而佛教道场，谁都可以去，不用买门票。进了佛教道场以后，大家不仅可以朝拜佛像，同时，还要有法师给他们讲经说法。

如今想了解佛法的人特别多，包括大学生等年轻一代，也对佛教非常感兴趣。我想，假如出家人把佛教最简单的慈悲观、利他观，经常给大众灌输，那么别人去寺院哪怕只有一次，也能对他的一生都有帮助。

## 8.一笔钱只能帮助两个人中的一个时，怎么选择？

问：我偶尔会参加一些公益活动，见到了许多需要帮助的孩子。如果有两个孩子同时需要救助，一个治愈的希望大，一个希望小，而一笔资金只能帮助一个孩子时，许多人就会选希望大的孩子。但我认为生命是平等的，这对另一个孩子不公平。请问，如果从佛教的慈悲观出发，您会作怎样的选择？为什么？

堪布答：这个难度比较大啊！我以前也碰到过。有一次，我遇到两个病人，一个说是癌症晚期，没办法救了；一个还有活下去的希望。当时，施主只能资助一个人的治疗费，他们就问我怎么办。

其实，从生命的意义上讲，每个生命都是平等的。但当时医生已下“病危通知书”了，说那个人病入膏肓、无药可救了，把钱花在他身上也是杯水车薪；而另一个人，医生说还有一分希望。后来，我们经过共同商量，决定把钱用在另一个人身上。

从个人的角度讲，我们跟这两个病人非亲非故，对他们完全是平等的。可是若以医生的语言为依据，为了把钱花在刀刃上，不辜负施主的一番托付，我们只好作出了取舍。的确，没过两天，癌症晚期的病人就去世了，万一钱用在了他身上，希望也不是很大。

在我们的人生旅途中，常常会遇到这种情况，此时，一定要跟大家共同商量。佛教中也讲民主，世间人“少数服从多数”的原则，跟佛教的羯磨仪轨比较吻合。不然的话，让我一个人做主，也害怕担不起这个因果。所以，在这些问题上，大家还是要有民主意识，跟相关人员来商量决定。

#### 9.路上如果遇见一个人需要帮助怎么办？

问：我是哲学系的老师，搞西方哲学的，但对佛教特别感兴趣。我有一个困惑：比如我走在路上时，遇到一个人需要帮助，但我又有特别紧急的事要去做。如果我帮他，就会耽误非常重要的事情；如果不耽误事情，就没法救他，这该怎么办？

堪布答：问得好！在这种情况下，关键要看自己的利他心重不重。

尤其当别人遇到生命危险时，假如你的利他心特别重，那么即使自己的事情耽误了，也会想方设法去救他。反之，一个人利他心不重的话，就算没什么要紧的事，也会前前后后顾忌很多，不愿意伸出援手。

所以，应该怎么去抉择，这个很难一概而论，要视每个人对他人的爱重程度来定。

#### 10.该不该给乞丐钱？

问：我有个困惑：现在骗子特别特别多，假如在路上遇到乞丐要钱，我是给他还是不给呢？

堪布答：佛教中并没有要求作布施时，连是不是骗子都不必观察，就一定要把财物都给他们。一般而言，布施的时候，需要用智慧来抉择被施者是否真的贫困。假如遇到的是骗子，你也可以不给。

但有些人，因为自己比较吝啬，便把所有的可怜人都看成骗子，这不太合理。有些乞丐是真

是假，基本上也看得出来。倘若实在看不出来，就以自己当时有没有慈悲心为准。

#### 11.如果您没有兄弟姐妹，您会出家吗？

问：请问，您有兄弟姐妹吗？

堪布答：有。

问：如果您没有兄弟姐妹，您会出家吗？

堪布答：会。

问：为什么呢？因为中国文化强调“不孝有三，无后为大”，如果您是独生子女，那么，您这个抉择算不算不孝呢？

堪布答：以前我出家时，家里还有一个弟弟、三个妹妹，但并不是因为有了他们，我就可以放心地不管父母了。藏地和汉地的文化背景有些不同，一般在我们藏地，家里出一个出家人，是无比光荣的事情。即使父母没有人养，他们晚年也可以到寺院附近，过安详的生活，不会有任何怨言。

其实，按照莲池大师的说法，真正的大孝，不一定是给父母房子、财物，而是应该对他们的生生世世负责。表面上看来，出家后似乎无法对父母尽孝、承欢膝下，但实际上，子女出家修行的功德，对父母绝对是有利的。

在我们佛学院，有些汉族人出家，刚开始时父母也很不理解。但到了后来，这些父母接触了佛教后，慢慢开始学习，甚至自己也出家了。

所以，我的回答很简单：无论我是独生子，还是有其他兄弟姊妹，由于明白了佛教可以给众生带来什么，所以都会选择这一条路。而这种选择，可以真正报答父母的恩德。

#### 12.老人应该怎样学佛，才能断除对死亡的恐惧？

问：我刚学佛不久，接触了佛法之后，我觉得爷爷奶奶非常可怜，因为他们年纪很大了，特别害怕死亡，但又没有信仰，每天都在等死的心态中度过。而藏族的老人非常有信仰，每个人都很快快乐。请问，汉地老人应该怎样学佛，才能断除对死亡的恐惧？

堪布答：你说得很对！我经常也有这种感觉，在我们藏地，很多老人从小就念佛，死时也念佛，所以大多数对死亡并不害怕，只是把它当成换一件衣服而已。而汉地的很多老人，由于没有信仰，到了临终时，特别恐惧、无依无怙，许多现象看起来非常可怜。



其实不管是谁，在不久的将来，都会面临这样的痛苦。那个时候，不知道你有没有一点把握？假如我们在年轻时、在有精力思考时，懂得了生老病死的真相，到了那时，内心就会有一分坦然。

当然，因为环境的影响，有些人可能完全没有这种概念，一下子转过来也比较困难。但即便你不信佛教，也可以思考一下佛教所讲的道理。假如它确实言之有理，那为什么不接受呢？若能这样多方面观察，并逐渐深入了解佛教，那么在以后面对死亡时，就不会特别无助了。

否则，一旦等你们老了，才让我讲一个道理，叫你马上就不怕死，这有一定的困难。所以，希望大家对死亡还是要尽早准备。

### 13. 我们应该怎么样对待父母？

问：佛教讲“上报四重恩”中，就有一种恩叫父母恩。但现在很多人对父母有想法，平时对父母的伤害也往往最大。请问，我们应该怎么样对待父母？

堪布答：报答父母的恩德，对每个人来讲非常重要。按照佛经的观点，即使将父母扛在自己的肩上，转绕整个宇宙，也报答不了父母之恩。很多佛经中，都提到了对父母要报恩，当年虚云老和尚三步一拜朝五台山，也是为了报答父母的大恩。

现实生活中，有些孩子跟最亲近的父母往往冲突最大，这种现象不太好。《弟子规》中讲过，父母哪怕不小心做错了什么，也应以柔和的语言跟他沟通，不要惹他生气；如果他特别生气了，这时候就不要说，等他心情缓过来了，再慢慢跟他讲；假如实在讲不通，作为子女，也要尽量随顺。

有些子女可能因为前世的因缘不好，整天跟父母吵吵闹闹，对此，自己一定要忏悔，并要学会理解父母。不管怎么样，父母显现上再不对，子女也不能太过分，而应以一种感恩心来对待他们。

### 14. 想延寿怎么办？

问：用什么方法可以帮助父母延寿？

堪布答：多为他们放生，多念长寿咒。

### 15. “苦”到底是什么意思？

问：您的书叫《苦才是人生》，那么这“苦”应该怎么理解？

堪布答：“苦”分为两种：一种是粗大的苦，比如头痛、失恋等；一种是细微的苦，指一切无常，任何美好的事物都难逃这个命运，这就是苦。

《苦才是人生》的“苦”，主要是指佛教中的苦谛，它是跟众生的爱执联系在一起。

#### 16.为什么人们如此空虚？

问：您觉得现在人的精神空虚吗？

堪布答：空虚！很多人现在追求的东西，未必是真正需要的东西。

#### 17.想发财有什么好办法？

问：如何才能发财呢？

堪布答：多布施！

#### 18.做事怎样避免急于求成？

问：在面临改变时，对自己要求太高、急于求成，该如何？

堪布答：有些事情是靠因缘的，别给自己太大的压力，欲速则不达。

#### 19.工作很执著，想获取更多，菩萨赞同吗？

问：工作中越努力，好像越执著于工作，希望从中获得更多，这不是佛教徒该有的态度，怎么办呢？

堪布答：只要不害竞争对手，在此基础上，遇到合适的机会，还是可以积极争取的。

#### 20.怎样才能“不负如来不负卿”？

问：我很想出家，却又放不下家庭，怎么办？

堪布答：呵呵，那没办法出家！

## 21.活佛有偏心怎么办？

问：怎样才能不让活佛偏爱一切有钱众生？

堪布答：给他多开示钱财的过患。

## 22.没钱供养寺庙怎么办？

问：现今重建的寺庙很多，当个人财力不足以供养时，应该怎么办？

堪布答：内心真诚地随喜即可。

## 23.如何消除强迫症这种痛苦？

问：我十几年来深受精神障碍的困扰，我有一种强迫症，或者叫恐惧症，是从小就与生俱来的。我一直觉得自己是世上最不可救药的，根本没有自信，不可能得到救赎。虽然现在学佛后好了很多，但在全中国，像我这样的病例非常多，医学却没办法治疗。请问，如何才能消除这种痛苦？

堪布答：假如今生患有一些恐惧症，按照《俱舍论释》的观点，是前世故意乱抛一些小生命，让它产生恐惧心所招致的果报。若能经常念药师七佛的名号及《药师经》，对遣除这样的痛苦和疾病很有帮助。

倘若你有更高的境界，还可以观想：“世间上有许多像我这样的受苦者，愿他们的痛苦我来代受，我的快乐回向给他们。”如此修持自他相换，也能迅速减轻自己的痛苦，并逐渐获得康复。

## 24.怎样不受是是非非的干扰？

问：如何不受外界流言蜚语所恼，让自身遗世独立？

堪布答：清者自清，是非以不辩为解脱。

25.可以善意地撒谎吗？

问：善意的谎言有过失吗？

堪布答：如果真是为了利他，那过失不大。

26.如何面对铺天盖地的谣言？

问：面对诽谤、猜测、误解，现代社会的我们，该用怎样的智慧来面对？

堪布答：谣言总是有，不听自然无。

27.错过了，怎么办？

问：错过，是一种宿命，还是幸运？

堪布答：凡事都有因缘，过了就过了，不要多想。

28.如何放下爱与恨？

问：我们该以什么样的态度来面对爱恨情仇？

堪布答：缘来则聚，缘去则散。得之我幸，不得我命。

29.和家人关系不好怎么办？

问：现在世间，很多夫妻关系不太好，互相怪来怪去，甚至貌合神离。通过学习佛法，我有这样一种感悟：如果丈夫把妻子当菩萨来供养、恭敬，妻子也把丈夫当菩萨，乃至父母把子女也当菩萨，彼此关系就会越来越好。不知这是不是修行生活化，这样做对不对？

堪布答：能把家人观成菩萨，这是很好的！我在有些城市里，就见到丈夫向妻子顶礼、妻子向丈夫顶礼的现象。其实，夫妻在一个家庭里生活，不应以小小的问题互相挑毛病，成天吵吵闹闹，否则家庭就成了一个“小战场”，始终得不到安宁。

在现实生活中，很多夫妻的关系不是特别融洽，这是一个普遍的社会问题。不仅是中国，现在西方国家也日益严重。

关系不好的主要原因，可能与前世的因缘有关系，再加上今生各自的爱好、特长等不同，互相就有许多不理解的地方。所以，我觉得，大家一定要学习佛法的包容心，这很重要！

以前我讲《入菩萨行论》《弟子规》时，一再呼吁家庭要和合，后来听说有些人学了后，想离婚的也不离了，要自杀的也想开了，还是起到了一定的作用。

夫妻聚在一起本就是因缘，佛教中有句话说得好：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”大家若能对此再三思维，知道一切苦乐都是因缘，就不会对另一半太挑剔了，也不会强行剥夺对方的自由，动不动就否认对方的做法。

只有这样，才能建立起随顺、祥和的家庭关系。家庭快乐了，社会就快乐；社会快乐了，整个国家乃至地球，都会充满温暖、快乐的气息。

### 30.怎样面对孤独？

问：您是怎样面对孤独的？很多人都会面临这个问题，在这方面，您对大家有什么建议？

堪布答：有这样一个说法：“孤独，是一种寂静；沉默，是一种禅定。”

到目前为止，我好像没有感受过所谓的孤独。世人认为的孤独，对修行人来说，其实是一种寂静的快乐。就像长年累月在山洞闭关的修行人，他会不会因此而寂寞呢？肯定不会。

我家乡有一个出家人，在拉萨附近的山洞里闭关了十二年。前不久他回来了一趟，我问他：“你在十二年中，天天都坐在山洞里，连太阳光都照不到，会不会寂寞，会不会痛苦呢？”他说：“没有啊，在山洞闭关的快乐，简直无法言表！反而来红尘一趟，我特别不习惯，马上就想回去。”

因此，世间上很多的单一状态，在常人看来，是一种孤独和伤感，但如果自己没有这样的执著，并乐在其中，那就不会是一种痛苦。就像天上的月亮，也只有一个，但它发出的光却那么美，能照亮大地、开启莲花，给很多人带来快乐。

### 31.禁欲和欲望之间如何平衡？

问：您说人生中痛苦占多数，快乐是短暂的。我虽然才二十几岁，但已深刻地体会到了这一点，因此很赞同您的观点。

不过，我有个疑惑是：痛苦是欲望太多导致的，但如果要禁欲，则会带来新的痛苦。比如，

佛教主张吃素，但让我不吃肉的话，我会感到痛苦；如果不让我结婚，我肯定也很痛苦。因此，为了消除痛苦，就要减少欲望，但减少欲望本身又带来了新的痛苦，这个矛盾怎么解决？

堪布答：吃素或者持戒，如果对你来说非常痛苦、难以做到，佛教也并不会强迫你必须做，而是可以根据每个人的根基，循序渐进地进行。

比如，佛教中的居士五戒，你可以只受一条，也可以受两条、三条、四条，或者五条全部受持。在五戒都能做到的情况下，假如因缘具足，还可以受更高层次的戒律，比如八关斋戒、菩萨戒等。并不是你自己不想受戒，非要让你受；或者自己根本做不到的事，非要让你做，没有这样的要求。因此，佛教的戒律和修行，是根据各人的根基来选择的。

但你如果没有受持戒律，行持一些不如法行为，果报也是不虚的。因此，即使没有受戒，对于伤害众生、危害社会的行为，还是要尽量制止。

### 32.做人要有满足之心，做事要有不满足之心，如何平衡？

问：从小到大，妈妈给我讲了很多佛法道理，让我明白做人要有感恩之心、满足之心。但现在身为一个大学生，我经常和老师做些课题研究，在此过程中，要有一颗不满足的心，才可以继续坚持下去，往更深的科学领域发展。请问，一个要满足，一个要不满足，这二者的矛盾该如何平衡呢？

堪布答：佛教所提倡的有满足之心，是指减少一些没有意义的欲望，比如对钱财、对享受，这方面要少欲知足。但在求学方面，是不需要满足的。藏地特别伟大的萨迦班智达也说过：即便汇集百川之水，大海也不厌其多，同样，即便学习再多的知识，智者也不会有满足的时候。

所以，你们现在学习知识、研究科学，包括学习佛法，这些方面都不应该满足，不要认为大学毕业就像成佛了一样，从此什么都不用学了，再也不用看书了。其实，世间上一些有意义的知识，越学越对自己有利，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。

### 33.爱他人就要先学会爱自己吗？

问：利他就要放弃自我，那放弃自我之前，是不是先要找到真我，就像爱他人就要先学会爱自己一样？如果是这样，怎样找到真我、找到自我？

堪布答：若想找到真我，完全可以通过利他这一途径。

按照佛教的观点，执著自我，实际上是一切痛苦的来源。大家也可以想一想，自己往昔所流过的眼泪，到底是为了自己，还是为了利益众生？一观察就会发现，人生中的一切痛苦、烦

恼、不安，根源统统都是自我——为了“我”的工作，我们辛辛苦苦；为了“我”的感情，我们患得患失；为了“我”的身体，我们殚精竭虑；为了“我”的待遇，我们怨天尤人……

只要执著自我，痛苦就会如影相随、挥之不去。而只有放弃自我、选择利他，证悟了无我的境界后，才能找到真我。这一点也是佛教中最深的地方。

如今很多年轻人，生活压力很大、世间的竞争特别重。但若能通过学习佛法，得到一定的境界，很多问题也就迎刃而解了。所以，对当前来讲，佛法是特别宝贵的精神妙药。

#### 34.佛教中提倡的利他是无条件的吗？

问：佛教中提倡利他，但我主动去帮助别人，别人会不会因此而欠我的，被动接受了这种因果？这会不会与利他的观点冲突呢？

堪布答：佛教中提倡的利他，是无条件的，不希求任何回报。在这种情况下，别人所接受的帮助，将来是不需要还债的。

就像一个东西，我借给你，你以后要还；但若是送给你了，你就不用还了。

#### 35.做善事如果是为了追求善报，是否自私？

问：佛教说“善有善报、恶有恶报”，那么，我们在做善事时，如果为了追求一个善报，这是不是体现了人性自私的一面？

堪布答：佛教中做善事，层次是不相同的：

最低的层次，行善是为了追求善报，今天我供养佛陀、做善事，是想自己未来获得快乐。

中等的层次，是把我做善事的功德，回向给天下无边的众生，让众生得到快乐。

最高的层次，是明白所做的一切如幻如梦，我做的善事和“我”全部不缘，安住于远离四边八戏的空性中，这叫做三轮体空。

当然，也有人连想获得善报的概念都没有，只是随顺别人做一个善事而已。

所以，做善事有很多种，并不只是为了求一个善报。

#### 36.如何化解“压力山大”？

问：当今全球面临严重的精神危机，到处都存在着“压力山大”，我们个人也要面对生活上、工作上的许多压力。我想问一下，这些大到全球、小到个人的压力，佛教中如何来化解？有人说要放下，但压力不是说放下就不存在了，我们该如何面对呢？

堪布答：压力太大了，往往是由于欲望太大了。所以，即使大家不能完全放下，至少也要懂得知足少欲，生活上一切随缘，不要让心中的贪欲过度膨胀。

假如你们对生活的要求特别高，一定要买几套房子、几辆车，一辈子当房奴、当车奴，到死也没有还完债，这样的人生，压力肯定特别大。所以，佛陀告诉我们，应该降低贪心、减少欲望，尽量地知足少欲。同时，还要懂得谅解别人，不要稍有一点点不开心，就马上怨天尤人，抱怨社会、抱怨父母、抱怨身边的人。

其实，按照佛教的因果理念，你这一世若有福报，财富便会不求自得；没有福报的话，再怎么拼命追求，也只会让自己越来越穷。所以，希望大家能明白一些佛理，以随缘的心来面对一切，如此才能活得自在，这也算是一种放下。

### 37.为什么说没有信仰很可悲？

问：一个没有正确信仰的人，可悲之处在哪里？

堪布答：很有可能无恶不作，最终毁坏自己和他人！

### 38.什么才是真正的信佛？

问：我们汉地很多人是“闲时不烧香，急时抱佛脚”，信佛带有一种功利性，并不是真正的信仰。请问，什么才是真正的信佛？

堪布答：信仰有迷信和正信两种。所谓的迷信，是别人说什么，自己不加分辨，就盲目地相信和崇拜，最终自己也找不到方向。

现在汉地许多人信佛，就带有迷信的成分，烧香拜佛是为了保佑自己健康、平安、快乐……像做生意一样。这种信佛跟信神没有什么差别。

那什么是正信呢？当你以一种科学的态度，用自己的智慧去研究佛教时，你会发现，佛陀觉悟了万法的真理，并用这种智慧给迷茫的人们点亮了一盏明灯，为众生离苦得乐指明了方向。所以，佛陀非常伟大，他的智慧无与伦比。有了这样的认识，你的信心就不会退失。

当然，要想获得这种信心，必须要长期、系统地学习佛法。若只是浅尝辄止，稍微了解一点佛法，这是远远不够的。



### 39.皈依佛教后能不能获得幸福？

问：我学了十多年哲学，发现自己仍然很迷茫，觉得很幸福。请问，如果我皈依佛教，能不能获得自己的幸福？

堪布答：你皈依后到底能不能幸福，我也不敢保证。因为众生今生中要感受前世的果报，假如你前世造了很多恶业，现在即使皈依了，在前世的报应没有受完之前，也不一定很幸福。不过，我个人多年来长期研究佛教，结合自身的经验来讲，可以肯定地告诉你：今生皈依的话，对来世的幸福必定会是有利的。

当然，皈不皈依要看自己，信仰都是自由的。但确实很多人在皈依学佛以后，自己的人生观和价值观有了极大改变，以前可能是无恶不作，后来找到了人生方向，至少也能不害众生了。

### 40.佛教是宗教吗？

问：佛教是属于非宗教还是宗教呢？

堪布答：佛教既是宗教，也是非宗教。这样说会不会矛盾呢？并不矛盾，它可以从两个层面来理解：

说佛教是“宗教”，因为它属于世界四大宗教之一，确实是公认的一种宗教；说佛教是“非宗教”，因为它的教义涵摄一切学问，揭示了万法的真相，并非只是宗教这么简单。所以，现在很多佛教大德，经常在不同场合中说佛教其实不是宗教，而是一种导人向善的完美教育，也是源于这个原因。

### 41.慈悲观对当代人有什么用？

问：佛教慈悲观对当代人最重要的作用是什么？

堪布答：佛教慈悲观对当代人的作用，是方方面面的。现在很多人追求金钱，但实际上，就算你拥有很多钱，可以买车、买房子，百般享受也随之而来，你也不一定真正快乐，钱财也很难陪伴你一生。而你心里若有一种慈悲观，这种“财富”就会用之不尽，无论你在人生中遭遇什么，面对它都可以游刃有余，同时还能帮助身边许许多多的人，这样的生命非常有意义。

所以，希望大家能渐渐意识到，真正的幸福，并不是一定要建立在物质上。现在人们提倡“低碳”生活，而我们佛教中提倡“低贪”生活，只有贪心越来越少，才能减少不必要的欲望，

以随缘心来面对一切。

这样的人不管在哪里，即使住的是露天郊外、吃的是粗茶淡饭，也会感到心满意足。否则，一辈子都在贪心的驱使下，拼命地往前追、往前赶，到了死时，才发现人生竟然如此苍白，这时候叹息也没有用了。

#### 42. 谁都能生起慈悲观吗？

问：我们怎样才能生起慈悲观呢？

堪布答：慈悲观的产生，不可能一蹴而就，而需要一个长期的过程。在这个过程中，不但要有善知识的引导、好友的鼓励、家人的影响，以及经常翻阅大乘经论。更重要的是，还要有自己与生俱来的善根。

没有善根的人，听了多少佛教的慈悲理念，也一点感觉都没有；反之，前世若是修学过大乘佛法，即生中上师稍微指点一下，哪怕只听了一次短短的讲座、看了佛经中的只言片语，自己的善根也能马上苏醒过来，从此人生有着巨大的改变。

在佛教中，这被称之为“福报”。有福报的人，经常会有一些佛缘；没有福报的人，总是遇到各种魔缘。所以，每个人的根基和因缘不相同，生起慈悲观的程度也不一样。

#### 43. 慈悲心有没有偏袒？

问：慈悲心有没有国界呢？

堪布答：真正的慈悲心，不分国界、不分民族、不分地域、不分信仰。只要众生受苦受难，我们有能力的话，就应该无有任何偏袒心，去救济他们、帮助他们。

当然，慈悲心的范围，还要包括动物在内。现在我们最缺的是什么？就是对动物的慈悲。有一次我上飞机时，看到托运行李的几个工作人员，在搬行李箱时，见到有几箱兔子，就故意一个个使劲扔，看见兔子的惊慌失措，他们开心得哈哈大笑。当时我特别不忍心，但也没有办法，只好在飞机里默默念观音心咒。其实动物也是生命，从这小小的行为中，也能看出来有些人的残忍。

所以，我们的慈悲心，一定要像阳光一样，遍及动物和其他人的身上。阳光的普照，不分什么国家、什么种族，同样，我们对所有的众生，也务必要一视同仁。

#### 44. “仁”和“菩提心”有没有高低？

问：儒家讲的“仁”和菩提心，相同之处在哪儿？不同之处又在哪儿？有没有一个境界的高低？

堪布答：我对儒教典籍很有兴趣，也学习过一些，它的理念对当前来讲不可缺少。不过，儒教的“仁”，范围只涉及关爱人类，时间也仅限于今生。而菩提心的范围，包括天下一切生命，从时间来讲，也是生生世世。

现在很多人没有专门研究这些领域，以至于概念上有点模糊，觉得二者好像一样。但实际上，佛教是非常甚深的，不管你研究《法华经》《华严经》，还是中观、唯识的思想，都很容易体会到这一点。当然，有些人如果没有公正的态度，对此只是一味地排斥，那就另当别论了。但你若是有兴趣，进入这样的领域后，会发现它确实不可思议。

所以，儒教的“仁”和菩提心的相同点，是对人类都有一种仁爱之心。但在爱的广度和深度上，二者之间有一定的差别。

#### 45.科学还是佛教重要？

问：佛教与科学之间关系是怎样的？将来社会发展的过程中，科学重要还是佛教重要？

堪布答：佛教，如今被称为内在的科学。像著名的心理学家荣格，在研究多年心理学之后，接触了藏传佛教的《西藏度亡经》，发现它对自己的心灵有极大帮助，于是认定佛教是一种心灵科学，并对此给予极高的评价。同样，科学家爱因斯坦也认为：“如果有一个能应付现代科学需求，又能与科学相依共存的宗教，那必定是佛教。”

佛教，或者说佛法，实际上是佛陀照见万法真相之后，抉择并加以宣扬的。一般而言，“法”有十种涵义，如古籍中云：“法乃所知道，涅槃及意境，福德寿典籍，未来定境规。”而佛法中的“法”，则是指佛法的精要，正如佛经所言：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”也就是说，提倡不造恶业、行持善法，这即是佛教的本意。

如今的科学，对于外在的物质，可以说有诸多观察，然而对于内心世界，却是一筹莫展，只能无奈地在门外徘徊。而佛教的教义，则淋漓尽致地揭示了这方面的真相。因此，著名院士朱清时认为，佛教是当之无愧的心灵科学。

所谓的“科学”，其实除了社会科学、自然科学以外，还有一种叫心灵科学，或心智科学。在我看来，人类只要生存于世，并想不断发展，心灵科学就不可或缺。这种内在的科学，与外在的发展只会相辅相成，而绝不会成为它的绊脚石。

倘若没有心灵科学，随着物质生活的不断提升，人们的内心只会越来越空虚、苍白。像如今美国和汉地的很多富翁，纵然拥有数亿家产，却感觉不到丝毫快乐，始终被痛苦的大山压得喘不过气来。可见，外在的物质再怎么富足，也无法带来内心的安乐。这些人不像我们藏族，基本都相信前后世存在，也有许多对治痛苦的调心方法。对他们而言，假如今生根本不快乐，

那一切的发展都没有了意义。

对没有信仰的人来说，人生往往缺乏归宿感，随着社会的发展，内心的欲望会越来越大，有了一套房子，还想要一套；有了一辆车子，还想要一辆……如此，一辈子都沦为金钱的奴隶，许多现象看起来令人非常伤感。所以，对这些人来讲，我觉得，心灵科学显得尤为重要。

#### 46.人死如灯灭吗？

问：佛教对生死持什么样的观点？

堪布答：佛教对待生死，跟世间人完全不同。世间人一般认为，一个人的出生，如同大地上长蘑菇一样，突然就冒出来了；一个人的死亡，如同灰尘被风吹走了一样，说没有就没有了。但事实上，每个人并不是只有这一世，无始以来，我们在生死中流转了无数世，只不过现在不记得了而已。而且就算我们这一世死了，生命也一定会延续下去，并不会以此而中断。

佛教中为什么劝人要多做善事？就是因为如果你没有做善事，经常杀生造恶业，也许今生中果报没有现前，但是在来世，它一定会成熟在你的身上。一切苦乐皆自作自受，故望大家不可不慎！

#### 47.如何解决竞争与忘我之间的矛盾？

问：由于父母都信佛，我从小就崇奉藏传佛教，而且从自己的人生经历来看，佛法确实让我受益匪浅，尤其是当遇到生死的坎坷时，让我得到了很大的安慰。

但如今，在现实生活中，我面临着很多竞争，如果完全像佛教所说的那样忘我，在面对机会时，我就不会努力争取，而是会选择放弃。但若总是如此，可能无法在社会上立足。您对这个矛盾怎么看呢？

堪布答：如今的社会竞争特别激烈，在不害竞争对手的前提下，你积极地争取机会、把握机会，做好自己该做的事情，并不违背佛教的教义。有一位大德也说过：“每个人的机遇很难得，因此，在不损害众生的基础上，可以积极地去面对。”

#### 48.是否需要先了解怎么放下，再去放下呢？

问：佛教有句话叫“看破、放下、自在、随缘”，那么，是不是我们需要先了解一下宇宙人生的真相，再去放下，才能做到自在、随缘呢？

堪布答：不了解佛教的理论，一开始就想看破、放下，是不太现实的。而且，“放下”也不

能一概而论，比如行持善法、断除恶法，这些就不能放下，否则，很容易变成善恶不分，误入可怕的歧途。

其实，看破、放下，是修行比较高的一种境界。如果真达到了这种境界，对世俗完全看破了，那出家也可以、不出家也可以，一切都自在随缘，没有任何执著。

但如果是一个初学者，没有系统地学过佛法，也不知如何对治自己的烦恼，光是喊这样一个口号，在日常生活中却是烦恼、执著一大堆，这可能会有点矛盾。

所以，能否做到这一点，需要分个层次。

#### 49.佛教是否对行为的后果不够注重？

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

堪布答：做任何一件事情，“因”才是最关键的。“因”好了，“果”自然就好；“因”不好，“果”也不可能好。就像农民种庄稼，种子颗粒饱满的话，才能结出沉甸甸的果实。同样，行为的动机正确了，行为的后果才会圆满。

所以，佛教中强调动机，并不是不注重后果，而是最有智慧的注重后果。

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

#### 50.企业家在利益与道德之间如何抉择？

问：我是做投资的，前不久刚接触了一个企业家，他遇到了利益与道德之间的抉择问题：

现在的市场充满竞争，他的产品用的原材料，如果对人体健康等方面合格，成本就比别人高出三到四倍。原来他的基础不错，是从房地产商转过来的，有一些资金积累，所以最初觉得要保证对人体的安全，一直坚持这样的理念。

但在市场两年之后，他发现自己的成本比别人高，而这种产品做出来之后，顾客在使用时，短期内又体现不出来产品的优势，从而导致企业很难再维持下去，现在只好也用对人体有害的原材料了。这样一来，他的成本就降低了，从今年6月份起，资金就有了明显的好转。

我想请教一下，像他这样的企业家，在面临如此困境时，应该怎么选择才是对的？

堪布答：如今这样的现象比较多。但若仅仅是为了自己盈利，就不考虑大众的健康，这样肯

定特别过分，逐渐是会受到报应的。

一个人不管在什么行业工作，这一辈子中，尽量不要去做危害其他众生的事。若能如此，就算你的待遇不太好、钱赚得不太多，至少也会心安理得，生活过得比较清净。

当然，完全清净的话，对凡夫人来讲也不太可能。毕竟现在这个社会，很多人无恶不作，我们生活这样的环境中，有时候的起心动念，难免会与恶业相连。但即便如此，也绝对不能故意去损害众生！

现在的很多不良现象，我们没有能力去一一揭露或制止。但你们有些人，以后肯定会有能力，有这方面的实力。所以，每个人一定要树立正确的价值观，如果你的人生方向没有定准，今后就很容易危害社会。

## 51. 学生学习知识的同时，积累福报有何必要？

问：对一个学生而言，在学习知识的同时，积累福报有何必要呢？

堪布答：作为学生，首先，学习知识是很关键的。然后在此基础上，若能行善积福，这是十分明智的选择。

前世没有福报的人，今生一切都会不顺利，运气也非常差。所以，古籍中说：“精勤如山王，不如积微福。”只有精勤地积累福德，做任何事情才会事半功倍，否则，仅仅是依靠精进努力，不一定就能如愿以偿。

就如同有些学生考试，福报不够的话，平时学习成绩再好，结果也考不上。所以，积累福报非常重要。佛陀也说过：“具有福德者，所求皆如愿。”

对你们学生而言，倘若造了很好的福德，即使没有特别勤奋，学业也会很容易成就，同时依靠福德力，心中的智慧能够自然开启。一般来说，有了前世的福德之果，再加上今生的努力学习，人生的前途就会很美好。同样，依靠这样的因缘，自己的上半生、下半生，乃至未来的生生世世，也会非常幸福快乐。

因此，长期护持这样一颗善心，以及上供下施的善举，并如理如法地行持，这一点极为关要，请大家牢记！

## 52. 学佛是不是只要会念经就行了？

问：我是一名藏族人，父母都是佛教徒，在父辈的影响下，我从小就会背诵一些经文，例如《二十一度母赞》、莲花生大士教言等。我认为，一个人年轻的时候，在不影响学业和工作的情况下，背诵一些经文，是种很好的习惯。请问，您对此有什么看法？

堪布答：现在藏地很多年轻人，从小就会背诵百字明、《三十五佛忏悔文》《二十一度母赞》等，这是藏地的一种传统。如果在自己的人生中，随时随地多念这些经咒，无形中就会化解许多危难，增上各种吉祥。

不过，与此同时，许多人最缺少的是什么呢？就是没有了解这些经文的意义。如同汉地很多人去寺院只是求保佑，对佛教的真理却一无所知。同样，藏地也有很多人，包括一些知识分子，从小就信仰佛教，可是让他解释一下《二十一度母赞》的内容，好多人都讲不来，这一点是非常遗憾的。

所以，我们学习佛法，不能只停留在理论上，也不能只会念念经。汉地有些老太太很会念“南无阿弥陀佛”，我们藏地人也会背《二十一度母赞》，这些听起来很舒服，但如果不解经义、不懂内容，就会与真正的佛法相隔千里，根本无法一窥其堂奥。所以，理论与修行结合起来学习佛法很重要。

### 53.学佛后什么是真正的境界？

问：生活已经很苦、很烦恼了，但有些人学佛之后，反而变得比以前更加执著或偏执了，他们修法是不是有问题？

堪布答：学佛是否有境界，关键看自己的烦恼是否减轻了，利他心是否增上了。

### 54.学佛没毅力怎么办？

问：我对生活的一些琐事很懊恼，经常心烦，但学佛又没毅力，总是三分钟热情，怎么办？

堪布答：要想制伏自己的心，灭除一切烦恼，修行很短的时间、只看一两本书，是远远不够的。就像一位重病缠身的病患，仅仅服了几颗药，便希望自己大病痊愈、健康如初，这无疑不太现实。所以，需要长期学习佛法，这样才能慢慢改变自己。

### 55.想修行，但没时间怎么办？

问：平时没有太多时间，应该如何修行？

堪布答：每天只要抽出一个小时，甚至半个小时，持之以恒地坚持修行，久而久之也会有效果。

56.学法和实修哪个更重要？

问：作为学佛的初学者，学习教义和实地修行哪个更重要？

堪布答：先学习教义，再实地修行，次第不能混乱，二者缺一不可！

57.修“自他交换”有危险吗？

问：若有非佛教徒、未皈依的，教他们修学自他交换法，有任何危险吗？

堪布答：没有危险，这是最有价值的换位思考。

58.念莲师心咒时专注在哪儿？

问：我一个人静下来念莲师心咒时，注意力是应集中在自己的声音上，还是集中在面前的莲师像上？

堪布答：最好是专注在莲师像上。

59.转经轮转反了怎么办？

问：我有一个朋友，她去了拉萨，转经轮转反了，回来碰到很多违缘，然后她对佛法就很敬畏。请问，转经轮转反了该怎么办？

堪布答：转经轮一般都要顺时针转，逆时针的话，确实有很大过失。如果她想要弥补，逆转了多少圈，再顺转多少圈就可以了。

60.开悟是什么？

问：怎样才是真正的开悟？

堪布答：能说出来的，就不是开悟了。



61.抄《金刚经》有用吗？

问：弟子抄了两年多的《金刚经》，但境界现前时还是难伏妄心，怎么办？

堪布答：继续抄，同时，还要弄懂《金刚经》的意思。

62.不想行善，也懒得断恶怎么办？

问：我很懒散，不想行善，更懒得行恶。看别人行善也就记着，看别人行恶也不去阻止，我怎么办呢？

堪布答：若懂得因果不虚，你就知道怎么办了。

63.对做善事没有信心怎么办？

问：我在面对逆境的打击时，对佛法的信心提不起来，行为颠倒很愚蠢，想放弃修行又舍不得。谁都想做善良的人，请问，如何让自己生起无伪的善心？

堪布答：坚信因果不虚、善恶有报，自然就会产生行善的动力。

64.老了还能学习佛法吗？

问：我今年 49 岁了，从去年 9 月开始跟大家学习《入行论》，看到周围学佛的人都比我年轻，总担心自己学佛太晚，会来不及、跟不上，怎么办？

堪布答：你比我年轻，应该来得及。

65.汉、藏两地的佛教有差别吗？

问：汉传佛教和藏传佛教之间有何不同？

堪布答：以前，汉地对藏传佛教的认识非常少，直到 1987 年法王如意宝前往五台山，汉地很多人才开始慢慢接触藏传佛教。

汉传佛教历来推崇吃素、参禅、念佛，这方面比藏传佛教做得好。而藏传佛教中提倡辩论，以此可消除对佛法的各种疑惑；同时，它有系统的修学次第，就像现在的高等教育，从小学

到大学之间，一层一层的知识学习，所需时间约十到二十年；此外，藏传佛教还有很多修行人，通过长期的讲法、辩论、造论，以及各方面审核，具备合格的法师资格。

总体来讲，汉传、藏传都是大乘佛教，没有太多的差别。

如今汉地很多人特别虔诚，但有点偏于形象化，到寺院里去只是拜佛、烧香、办皈依证，却不明白自己为何要皈依、皈依的好处是什么，这样的话非常盲目，也不是真正的佛教。

还有许多佛教徒，别人问他学的是大乘、小乘，他很得意地说是大乘。但以什么来衡量你是大乘佛教徒呢？很多人却一无所知。其实，大乘与小乘的区别，唯一要看有没有利他的菩提心。若没有度化一切众生的这颗心，即使你天天修庙，天天做很多很多善事，也根本谈不上是大乘佛教。

所以，现在形象的东西比较多，真正通达佛理的却非常少，这是比较遗憾的地方。

#### 66.哪一本法本适合所有人学习？

问：现在很多人对道德修养非常重视，您有大量翻译和讲解的著作，在这其中，您最推荐哪一部让他们先学习，并可以获得最大的利益？

堪布答：在这所有的法本中，我最推荐的就是《入菩萨行论》。这部论典适合所有人学习，有信仰的人学了以后，会在佛学方面得到真正的受益；即便没有信仰，通过学习也能减轻自己的嗔心、压力、焦虑、痛苦等。

在印度，寂天论师造的《入菩萨行论》非常出名，用现在的话来讲，它是一部最热门的畅销书。而在我们藏地，不管是哪一个教派，也都要学习这部论典。如今，汉地有许多高校的师生学了以后，确实对人生起到了不可思议的指导作用。

因此，大家若能将《入菩萨行论》从头到尾学习一遍，人生的方方面面肯定会得到莫大利益。

#### 67.佛法的妙处，怎么给人推荐？

问：我们应当怎样向别人介绍佛法？

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

#### 68.您有什么样的成就？

问：请问，您有什么样的成就？

堪布答：我没有什么成就，只是始终觉得佛法是真理，多年以来自己坚定认真地学习、修行，得到的收获非常大。这种心灵的财富、智慧的财富，很想跟世间上不同角落的人，尤其是苦难深重的人分享。

只有这么一颗心，除此之外，没有任何所谓的“成就”。

后记

请用你的感悟帮助别人

曾有一个小故事很打动我：

暴风雨过后，在沙滩的浅水洼里，有许多被卷上岸的小鱼。它们都困在那里，虽然近在咫尺，却回不了大海。

这些小鱼，有几百条，甚至几千条。用不了多久，浅水洼里的水就会被沙粒吸干，被太阳蒸干，小鱼们都会干死。

此时，出现了一个小孩的身影，他不停地蹲下捞起小鱼，并用力把它扔回大海。大人见后，忍不住嘲笑道：“小鱼这么多，哪里救得完？你这样做谁在乎？”

小孩一边扔一边回答：“这条在乎！这条也在乎！还有这一条、这一条、这一条……”

同样，如今在这个世间上，迷惑、苦恼的人数不胜数，当你看完了这本书后，假如内心有一丝收获和感悟，请用这份力量去帮助他们，哪怕只有一个也行。因为，他在乎！

索达吉

2012 年 9 月 30 日

1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的。

2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复电子书，既可以看到我这里的书单，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。



扫此二维码加我微信好友



扫此二维码，添加我的微信公众号，  
查看我的书单