

夏坝仁波切
著

一切都还 来得及

图书在版编目 (CIP) 数据

一切都还来得及 / 夏坝仁波切著. -- 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5527-0273-6

I. ①一… II. ①夏… III. ①随笔-作品集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114976 号

出版人 / 吉西平
责任编辑 / 袁尚

一切都还来得及

夏坝仁波切 著

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道 568 号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 (编辑部)

0931-8773269 (发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuart.com>

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 160 千

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

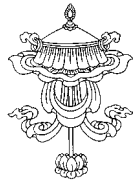
印 数: 1 ~ 15000 册

书 号: ISBN 978-7-5527-0273-6

定 价: 38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

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



作者序

心清万事清，心平万事平

天下一切众生没有一个不希求获得快乐和远离痛苦的，从这一点上看，一切众生皆有同样的愿望，无论是蚊虫、畜生还是鬼神。

但与其他生命不同的是，我们人类不但善于寻求减轻痛苦和增长快乐的办法，而且具备实行这些办法的一切内外条件和因缘。

减轻痛苦、增长快乐有无数办法，其中最为殊胜和究竟的方法就是佛法。

释迦牟尼佛在公元前 515 年，第一次在波罗奈斯讲法时，讲了最核心的四个要点：

第一，认清什么是真正的痛苦。因此讲了生老病死、爱别离、怨憎会、求而不得、五阴炽盛的苦苦；和人们通常看成是快乐，实际上是前面的痛苦还没有结束、后面的痛苦还没有积累起来的坏苦；还有无论痛苦与快乐，出生还是命运，都有许多的不自在，由过去业力所推，自己不能做主的行苦等等。这就是我们首先要知道的痛苦。

第二，明白痛苦的来源。痛苦有两个来源：业力及引发业力的烦恼。业力是指由贪欲、嗔恚、愚痴等引发的福德业、非福德业和不动业等，这三种业是引发三界一切痛苦的根源。而烦恼是能够引发这三种业力的因。主要的烦恼有十种：贪欲、嗔恚、无明、七种傲慢、疑心、萨迦耶见、见取见、戒禁取、边见、邪见。不但要认知一切痛苦的源头——烦恼，而且要想办法灭除。

第三，灭除烦恼因之后的寂静或涅槃的安乐。

第四，由什么样的途径，才能达到灭除一切烦恼后的涅槃果位。其方法即增上戒学、增上定学、增上慧学，也就是获得究竟安乐的殊胜方法。

我在此书中，零零散散地阐述了有关减轻痛苦和增长快乐的办法。我所说的这些，主要依据的是释迦牟尼佛的经典及印度、西藏、内地许多大德的教授。因为他们都是非常了不起的、具有殊胜成就的大菩萨和大成就者，所以，相信这些教授对我们而言是非常有效的减轻痛苦和增长快乐的办法。

我是依据经论而说的这些内容，所以我相信，尽管有些语句不是很通顺，或者不会一看就懂，但一定是准确无误的。至于比较难懂的地方，多看几遍就会明白。再说，太浅显的内容，没有太多深究的价值和意义，如同过眼云烟。而理论体系比较完善、有经典依据的内容，虽然难懂些，但深究的意义很大，能够达到百看不厌的效果。

我之所以把零散的东西结集成册，是由于随着现在社会的蓬勃发展，人们精神压力非常大，人心越来越浮躁，家庭关系、社会关系越来越难以调节，各种各样的复杂问题随之出现，这一切最根本的原因是人心。如果解决了每个人的内心问题，自然就轻松地解决了所有外在的问题，所谓“心清万事清，心平万事平”。

每个人内心或善或恶、或悲观或乐观、或智或愚各不相同，因此呈现在他面前的世界也会截然不同。要想拥有快乐的人生，就要学会“诸恶莫作，众善奉行，自调其心”，这样，方能成为名副其实的具有现前快乐、究竟快乐的佛门弟子。

夏坝仁波切

2014年6月10日

目录

作者序：心清万事清，心平万事平 / 4

第一章 为什么我们活得不自由

- 中国人，你为什么那么气大 / 2
- 现代人被气死的太多了 / 4
- 不知不觉，活在苦中 / 8
- 人一生当中有许多“由不得” / 10
- 我们常常把苦误认为是快乐 / 12
- 越执着越苦 / 16
- 解开人心的九个烦恼结 / 19
- 破解不“公平”的命运 / 26
- 为什么要学佛 / 29

第二章 信因果，做人做事会很顺

- 人吃亏不是因为善良，而是因为缺少智慧 / 34
- 善人也有恶行，恶人也有善行 / 36
- 害他人受苦的事，绝不能干 / 39
- 造哪十种业会得到丑陋报 / 41
- “忿故形貌丑” / 42

行善和做恶都是有利息的 / 45
为什么有些人活得一年不如一年 / 47
我们不该有的东西太多，该有的太少 / 49
小心自己的妄念 / 51

第三章 最大的救星是自己

都是三种毛病惹的祸 / 56
口中的福与祸 / 58
“心直口快”不一定是优点 / 61
菩萨说话之道 / 63
为人处事要掌握度 / 65
用什么样的心态，面对酸甜苦辣的生活 / 68
如何抚平我们愤怒的心 / 71
结善缘，断恶缘 / 73
忏悔使人进步 / 78
世间有后悔药 / 80
低头才显高贵 / 82
如何拥有大势力 / 84
对未来不知足，对现在和过去知足 / 86

第四章 每一天，从感恩开始

以善心对人，马上有善报 / 90
说话要“信言具足” / 93

- 逃避困难还不如利用困难 / 95
- 感恩结缘 / 98
- 人活在世间有很多恩德主 / 100
- 感恩能够带给我们真正的利益 / 102
- 我们为什么看不到别人的恩与功德 / 105

第五章 我们应该活得越来越好

- 和尚做的两件事 / 110
- 一生中与你相依为命的善法 / 112
- 随喜他功德，能生新功德 / 115
- 随喜别人的恶也是一种罪 / 118
- 盼公平，还不如盼和谐 / 121
- 人的内心才需要“美容” / 123
- 用“数息观”来静心 / 125
- 好命运从管好自己的言谈举止、起心动念开始 / 127
- 戒律比钻石还要尊贵千万倍 / 130
- 做人要做“大财主” / 132
- 不要把我获得的一切当真了 / 137

第六章 佛眼看未来

- 空空而来，怎能空空而去 / 140
- 什么都不信的人最可怕 / 142
- 如何才能长寿 / 143

- 美丽皆有因 / 145
- 人生应该计较大事 / 146
- 来世的路途，比今世要遥远得多 / 149
- “无德无才者”的未来：“今暗后亦暗” / 152
- “有才而无德者”的未来：“今明后暗” / 155
- “有德而无才者”的未来：“今暗后明” / 157
- “德才兼备者”的未来：“今明后亦明” / 159
- 命运掌握在自己的手里 / 160

第七章 让佛菩萨助我们一臂之力

- 如何帮助患有重病的亲人和朋友 / 164
- 如何看待鬼神？ / 166
- 让佛菩萨助我们一臂之力 / 168
- 学佛可以让自己内心变宽容 / 170
- 要正信，不要迷信 / 173
- 一切都是因缘 / 176
- 要追求，不要贪 / 178
- “你爹妈好，还是我爹妈好” / 180

第八章 在路上，一切都还来得及

- 下决心，断烦恼 / 184
- 得之失之，泰然处之 / 185
- 用佛法完善自我，不可能一蹴而就 / 187

只要不放弃，顽石也点头 / 189

同流，但不合污 / 191

名利要知足，修行不知足 / 193

给心正能量 / 195

把善良播种到每个人心中 / 197

布施的智慧 / 198

三种精进之心 / 200

三种安忍之心 / 203

一切都还来得及 / 205

第九章 学佛释疑

归依后，为什么要遵守五戒 / 208

罪再轻也不能随便犯 / 210

执著和精进不是一回事 / 212

每个人身上都有神奇的地方 / 214

财富是从哪里来的 / 216

事业成功靠什么 / 218

汉传佛教的佛和藏传佛教的佛没有区别 / 220

吃蔬菜、践踏草木为什么不属于杀生 / 221

为什么有些人进寺院时感觉不太好 / 222

一个完整的佛堂至少应该有什么 / 223

信佛之人最好不要炒股票、买彩票 / 224

怎样才能往生 / 225





摄影：龚平

现在，很多人不知道自己正活在苦中。

第一章



为什么我们活得不自由

在世间，

每个人都有生苦、老苦、病苦、死亡苦、
爱离别苦、怨憎会苦、求而不得苦等，

没有一个人不在痛苦中煎熬着，

有谁敢说我这一辈子都是快乐的，

没有痛苦呢？

你为中国人， 为什么那么气大



现在，我们中国人什么都不缺，不缺吃、不缺穿，但气太多太多了，达到一定程度的时候，就什么事儿都干得出来。这就麻烦了。

曾有一位大学老师对我说：在他们的大学里面，每个学期都会有人自杀。请我从佛法的角度谈一下如何防止当下年轻人、大学生自杀的问题。

我说，要解决这一问题，首先要找到问题的原因。

现在，我们中国人什么都不缺，不缺吃、不缺穿，但气太多太多了，达到一定程度的时候，就什么事儿都干得出来。这就麻烦了。

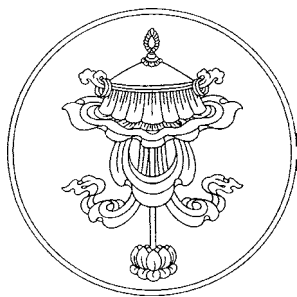
为什么现在的中国人气特别多呢？有多种原因，首先是经济发展速度太快太快了。我们的整体发展，好比是一条波涛汹涌的大河流，底下的翻到上面来，上面的翻到底下去，今天是亿万富翁，明

天什么都没有了，这种情况特别多。

整体社会的这种较大落差，助长了人的野心和欲望，认为我可以成为什么什么，我一定能做到什么什么。但是人的欲望，不是总能够满足的，一旦遇到挫折，悲观失望的时候，很可能就用最简单的方式来了结问题，包括自杀。

我认为，通过自杀这种方式去解决问题，是对自己最不负责任、最吃亏的一种解决方式，是最不可取的。

如果能以布施、持戒、忍辱、精进、静虑和智慧去解决问题的话，人的心就能够定下来，就会按照正常的规律去达到人生的目的。



现代人被气死的 太多了



现在意外死亡的人当中，气死的人特别特别多。就是今天因为这个气，明天因为那个气，气国家、气社会、气亲戚朋友、气父母、气孩子……

2013年，有一次我从成都乘飞机到沈阳，有一位领导跟我坐在一起。他坐下没多久就开始骂假食品，骂这个社会的黑暗，骂我们国家的法律不健全，骂了很长时间，然后问我：“是不是这样啊？”

我笑着说：“我不敢给你回答。”他说：“没事，我不生气，你无论讲什么，我都不生气。”“你真的不生气吗？”他说：“不生气。”我说：“那好吧，我给你回答。你知道为什么你会有这种想法吗？”他说：“社会就是这么黑暗嘛！那我能不生气吗？”我说：“不是这样的。”“那是什么呢？”“你呀，吃饱了撑的。”他很生气：“您怎么能这么说！”

我说：“你别生气呀，我慢慢地给你解释清楚。首先我问你一个问题，饿肚子的人挑食不？”他说：“不挑食。”“对，饿肚子的人不挑食，只有吃饱了的时候才挑食，对不对呀？”他说：“是。”

我说：“说明你就是吃饱了。”

印度人闹假食品吗？不！印度不是没有假食品，据我所知，印度的牛奶里边，三分之二是假的，掺水，然后加一些粉之类的。但是他们不闹。为什么？供不应求，没法闹啊，闹了你就没牛奶喝了，你说怎么办？

我们过去闹假食品吗？不闹。难道那个时候没有假食品吗？不，多得很！二十年前，我去过四川邛崃的一家食品加工厂，看了他们加工食品的过程，三天之内我不想吃东西，因为二十年前那个生产条件别提有多差了，生产出来的东西假得离谱！但是，三天之后我还是吃了。为什么？饿了、没办法，你说怎么办？对吧！所以说，人吃饱了的时候才会闹假食品，饿的时候一般不闹，这是其一。

其二，假食品的确需要监督，要建立监督的机制。你在家里发火，就算气炸了，也不会有人管的。那怎么办呢？给人大代表、政协委员、监督部门，提一些可行的建议，慢慢地就能解决。

我们国家是十三亿多人口的一个大国，即便两口子要达成一致，还得需要一定的时间，更何况在中国这个十三亿多人口的大国里解决整个食品的安全问题呢？这得花一些时间。但是，终究一定能够解决的。”

我还说：“你知道现在意外死亡的人当中，最多的是什么吗？吓

死的！其次是气死的，再次是毒死的。吓死的我就不用多说了，到医院检查，一看到身体里有黑影就吓死了，很多人不该死就死了。气死的人就是今天因为这个气，明天因为那个气，气国家、气社会、气亲戚朋友、气父母、气孩子，气死的人特别特别多。”

最后，我就跟他说：“领导啊，你还没毒死，先气死了，这个账是非常不划算的。”

他哈哈大笑：“有道理。”

我的意思是什么呢？我们气大，并不能解决问题，所以一定要学会冷静地、柔和地去解决问题。我们现在有很多很多的想得通、想不通的问题。但是，要是人世间没有苦的话就不叫人世间，那是神仙待的地方，也就是天堂了。

因为活得有点苦、有点难，所以我们更要学会用智慧，而不是用简单的方式去解决问题。



人在一生当中有许多“由不得”。

摄影：龚平

活 在 苦 中

不 知 不 觉，



想脱离苦，应当先认识苦。就像你要报杀父之仇，首先要知道是谁杀了自己的父亲，谁是仇人。要不然的话，你怎么去报仇呢？

在世间，每个人都有生苦、老苦、病苦、死亡苦、爱离别苦、怨憎会苦、求而不得苦等，没有一个人不在痛苦中煎熬着，有谁敢说我这辈子都是快乐的，没有痛苦呢？

现在，很多人不知道自己正活在苦中。这就好比一个人得了不治之症，但因为身体上没有明显的疼痛和难受，所以你跟他说，你的身体不好，你去看看，他不愿意。他说我这身体好着呢，我干吗去检查啊。就是这个道理。

而当他知道自己已经得了绝症的时候，那可能一分钟也不敢耽误了，恨不得尽快治愈这个疾病，赶紧去医院住院。同样的道理，

我们现在必须要知道，我们的处境很不妙，我们正活在苦海当中。

世间哪些苦我们知道，哪些苦我们不知道呢？像生的苦、老的苦、病的苦、死亡的苦，以及爱离别的苦、怨憎会的苦、求而不得的苦，都比较容易知道。

但有些苦，比如说坏苦，就不容易知道；行苦，就更不容易知道了。很多人活了一辈子也不知道有这一回事，那就叫作不知苦。既然不知苦，也就不能生起厌离苦的这样一种心。

总结自己的人生时候，想想看，我们获得的很多东西，并不是因为愿意获得而获得的；失去的很多东西，也不是因为愿意失去而失去的；遭受的痛苦，也不是因为自己愿意而选择的；享受的快乐亦复如是。这种完全由不得自己做主的苦就是行苦。

『由不得』 人一生当中有许多



人在一生当中有许多“由不得”自己的事情。其中最大的由不得就是疾病和死亡。谁愿意有病？可是由不得不病。谁愿意死？可是由不得不死！死后会到哪里去？也由不得自己，都是由善恶业力所推。

行苦是什么呢？不能自主。今生与来世，今天与明天，每个人的前途，每个人的一生当中的福祸得失等等，没有任何选择权，自己是做不了主的。

比如你过去造过杀人、放火的恶业，一直没有破案，但未来的某一天案子破了，你就一点办法都没有了，那时将由不得你，肯定要蹲监狱，或判死刑。

同样，我们的出生就不能自主，因为我们没有办法选择出生在富人还是穷人的家里。这是我们人生的第一个“由不得”。

由于出生的“由不得”，今生的命运会由此受到非常大的影响。比如说，你的出身低微，如果你想闯过这个坎的话，就要比别人多付出五倍、十倍的努力，即便这样也未必能够好于出生在稍微好一点家庭里的人，这就是人们所说的命运的安排。

但实际上，这不是命运的安排，而是自己过去生中所作所为于今生所报。

生下来之后，还有许许多多的不能自主。如学习当中由于生病或其他原因无法完成学业；找到工作之后又出现各种意外，使已经获得的工作，又眼睁睁地失掉；或者正当你的事业发展得非常好的时候，有一天由于自然灾害或某种原因，事业突然毁于一旦……人在一生当中有许多“由不得”。其中最大的“由不得”就是疾病和死亡。谁愿意有病？可是由不得不病。谁愿意死？可是由不得不死！死后会到哪里去？也由不得自己，都是由善恶业力所推。所有这些就叫行苦。

我们常常把苦 误认为是快乐



我们一直认为世间的名闻利养、荣华富贵等等享受是快乐的。但这些有漏的快乐，实际上都是痛苦。

人们常常把坏苦当作快乐

坏苦是什么呢？是不断变化的苦。而人们常常把坏苦当作快乐。

比如说，你站了两个多小时，心中认为最快乐的事情是什么呢？那就是坐下来。可是，如果坐下来真的能给你带来快乐的话，应该越坐越快乐，因为你坐的时间越长，快乐不就积累得越多了吗？但恰恰相反，坐的时间长了，膝盖慢慢也疼了，背也难受了，这时你会认为站起来才是最快乐的！

再比如说，对饥饿者而言，吃饭是最快乐的事情。但如果吃饭真的是快乐的话，应该吃得越多越快乐啊！因为吃得越多积累的快

乐也越多啊！可是吃多了以后，就会肚子痛、难受，不但不快乐反而痛苦了。

那么这种快乐究竟是怎么回事呢？当一种痛苦积累多了，痛苦的感觉就会变得非常明显，随之就会有非常强烈的感受。然而，刚刚从前一种痛苦转入后一种痛苦的时候，因为后一种痛苦的感受在短时间内还没有积累那么多，还没真正引发苦的感受，或者说这种苦的感受还不明显，而前一种痛苦的感受又突然得到了消除，所以呈现出来了一种轻松感，而人们往往把这种轻松感当作快乐。实际上时间长了，痛苦积累得多了，人们就又会感受到痛苦了。

这就是我们世间人常常把苦误以为是快乐的情况。

曾经，我们家乡有一个女青年，与一个男青年有了非常深的感情，她希望跟男友结婚，然而她的父母坚决不同意，于是她就想不通，心里特别地难受，最后吃了整整一盒安眠药。这下她父母着急得不得了，赶快送她到医院去急救。当她一醒来，父母对她说的第一句话是“我们同意你的婚事，你千万不要做这样的傻事”。

恋人间产生如此深的爱，该不该白头到老呢？当然，按道理是应该的。但过了三年之后，他们又因感情不和离婚了。

坏苦是从何而生的呢

任何一个东西，当你得不到的时候认为怎样都好；一旦得到之后，又觉得一点也不好，反而又对另外一些得不到的东西发生兴趣。这是为什么呢？除了我上面所说的一种痛苦转为另一种痛苦时，还没有积累出明显痛苦之前短暂的轻松感之外，还有三个东西在作怪：一个是新鲜感，一个是难得感，还有一个是神秘感。

何谓“新鲜感”呢？任何一个事物刚接触的时候往往有一种新鲜的感觉，可是接触的时间长了，新鲜感就慢慢消失了。没有了新鲜感，因此也就不觉得好了。

何谓“难得感”呢？因为得不到，所以就有了难得感，可一旦得到了，也就不难得了。失去了难得感，就不再认为好了。

何谓“神秘感”呢？虽然能看得见，但是看得很模糊，看不清，故而觉得很神秘。一旦看清楚了，自然就不神秘了，也就不想看了，也就不觉得好了。

对一个穷人而言，有钱有势就是快乐。可有钱有势的人认为，如果能减少一点事务，腾出些时间让自己轻松轻松，那该多好啊！在他们看来，过一些普通人的日子才觉得好啊！

所以说，人间没有这个一定好、那个一定不好之说。你心里认为好它就好，你心里认为不好的时候它就不好。

就像一盘川菜，你说这个川菜究竟好吃还是不好吃？喜欢吃麻辣的人认为它简直是神仙的食品，美味佳肴啊！可是对于不喜欢吃麻辣者来说，这又麻又辣，非常难受啊！

可是话又说回来，如果不喜欢麻辣的人碰到了一个人跟他说：吃麻辣可以祛寒，这么好，那么好，他就觉得这个人说得对呀！渐渐转变了自己的观点，过了一个月之后，他就变成麻辣爱好者了。

然而这个爱好者，又碰到一个人对他说：吃麻辣不好，容易上火，对胃也不好……。这么一说，他又认为有道理，又变成反感者了。

一个月前的反感者和爱好者，一个月之后恰恰相反，你说川

菜究竟好吃不好吃？其实，对于食物本身而言没有好吃和不好吃之说，你心里认为好吃，它就是好吃；你心里认为不好吃，它就是不好吃。

总之，坏苦的产生就是由于一种痛苦转换到另一种痛苦时，出现一种暂时的轻松感，在这种轻松感获取之后或获取的当下或尚未消失之前，增加了人们对它的新鲜感、难得感，神秘感。

而这种痛苦与痛苦之间相互变换之后的轻松感，导致了一种假象——好与不好，痛苦与快乐。这种好与不好、痛苦与快乐使我们产生了分别心，从而又会引生更进一步的痛苦。

在佛菩萨看来，这种痛苦和快乐都是苦的，不是真正的快乐，所以把它叫作坏苦。

越执着越苦



人一旦对自己所爱之物产生了非常强烈贪心的时候，就会想尽一切办法去得到。

但是，你越执着就越得不到，即使得到了也很容易失去。这是事物本身的一种规律。

爱离别苦：越执着越得不到

活在这个世上还有许多其他的苦。比如说，人们对所爱之物越爱越执着，越执着越把它当成“我的”，把它归到“我的”范畴内，成为“我所执”。但是，你越把它当成“我的”，就越容易失去。

再比如说，爱自己的孩子，爱自己的妻子、丈夫，因为你太爱了，这个爱已不是那种爱护和关爱，而是变成了一种“在乎”的爱，变成了“我需要你”的这种爱，变成了把“你”当成“我”的

一部分的那种贪爱。产生了这样的贪爱之后，就会忽视对方自我意识的存在，就会要求对方所做的一切必须符合己意，有一点点不符合己意的时候，就会感到非常失望、痛苦，难以忍受。

如果你把对方的一切行为，包括言谈举止等等，全部用你的意志架空了，他不就变成了你的傀儡了吗？这有谁受得了啊？只能离开你了。

在佛经里，这就叫“爱离别苦”。你只会控制他，占有他，而不会真正地去理解他，因而导致“爱离别”。一旦离别了，就会想不通，认为我们如此相爱，为什么会离别呢？有些人就去吸毒，有些人选择了自杀，有些人酗酒成了酒鬼等等，又进一步地受苦了。

自古以来，人一旦对自己所爱之物产生了非常强烈贪心的时候，就会想尽一切办法去得到。不过想得到的不止你一个人啊！你只不过是许多想得到者之一而已，而这个心爱之物只有一个，许多人在追求，怎么能保证一定是你得到呢？得到了痛苦，得不到更痛苦！

所以，你越执着就越得不到，即使得到了也很容易失去。这是事物本身的一种规律。因为你的功利心太强了，你以非常强烈的贪心和自私的行为来获取它的时候，不但不会得到，反而使它离你而去。

怨憎会苦：越不想碰到的越容易碰到

什么叫怨憎会呢？就是越不想碰到的东西就越容易碰到，没完没了地纠缠不清等等，这也会带来许多的痛苦。

总之，我们一旦有了色蕴（肉体）、受蕴（感受）、想蕴（观察事物的分别心）、行蕴（善、恶行为）、识蕴（意识形态）这五蕴，就会产生许许多多的痛苦、灾难、障碍、违缘等，数也数不清。

想脱离苦，应当先认识苦。就像你要报杀父之仇，首先要知道是谁杀了自己的父亲，谁是仇人。要不然的话，你怎么去报仇呢？



解开人心的 九个烦恼结



令我们生活不如意的九个心理毛病——九结。1. 对自己想要的东西放不下——爱结；2. 嗔恨之心——恚结；3. 傲慢之心——慢结；4. 愚痴之心——无明结；5. 价值观和见解上的错误——见结；6. 把自己的一切事当成是至高无上——取结；7. 对任何事情都产生怀疑——疑结；8. 嫉妒——妒结；9. 吝啬——悭结。

从前，印度有一位叫无著的菩萨，他是佛教非常有名的一位大德，也是大哲学家。他在《大乘阿毗达磨集论》中谈及到人心理的毛病——九结。结就是用绳子打结的这个结，打了死结，打不开，所以很麻烦，很痛苦。

一、对自己想要的东西放不下：爱结

爱结，也叫贪欲结。

贪欲结能导致什么呢？对自己想得到的东西放不下，特别在乎。为了得到想要的东西不顾一切，不择手段，因此会惹下很多的麻烦，埋下很多祸根。

二、嗔恨之心：恚结

嗔恨的对象大致有三类：一是对人、对众生的嗔恨；二是对所遭遇事情的嗔恨；三是对处所的嗔恨。

有的人总认为，是某个人把自己弄成这样了，所以咬牙切齿非要报复对方不可，这就是对人的嗔恨；还有的人对自己纠结的问题想不开，甚至不想活了，这是对事情的嗔恨；还有的人，曾经遭遇过某个痛苦之事，从此，不但恨发生这件事的地方，连这个地方的人都一起恨，这是对处所的恨。这种情绪会使人做出许多不理智、不计后果的事情。

三、傲慢之心：慢结

慢结有七种。

第一种叫慢或胜慢。

就是总跟比自己差的人比较，觉得自己了不起，比他人强。这种心态如果建立起来了，容易骑虎难下，最后下不了台，做事经常会失策，给自己造成很多痛苦。

第二种叫过慢。

本来别人本事跟自己相当，但自己总有一种错觉：“我就是比他强。”这就叫作过慢。

第三种叫慢过慢。

在别人各方面明显比自己胜过一筹时，还妄以为自己一定比他更高，这叫慢过慢。慢过慢是自卑导致的。我曾经有一个同学，有一种特别不好的心态，明明文化基础极差，但就算遇到比他强十倍的人，在他看来人家也是什么都不懂，只有他自己是最厉害的。

这样的人，因为过于自卑，所以遇到比自己强的人，就会不断地安慰自己，“我也不比他差在哪”，然后就走向另一个极端，产生谁都不如自己的那种感觉。

第四种叫我慢。

就是心中只装得下“我”和“我的”利益，其他任何一个人的事都容不下，只有我和我的才是至高无上的这种心态。

第五种叫增上慢。

明明自己没有那么高的能力和成就，却自以为无所不知、无所不能。比如说没有证得果位而说证得，没有神通而说有神通。

第六种叫下劣慢。

没有作为，轻毁自己。有的人觉得“我活着有什么意义呢？死掉算了。”这种不思进取、活得很无聊的心态，就叫下劣慢或卑慢。

第七种叫邪慢。

就是把不好的东西当成好的。

人性中有一种最明显的邪慢，即“人善被人欺，马善被人骑”这样的一种观念。本来这种认知是非常糟糕的，绝不应该有的，但是有些人却沾沾自喜，“我比他聪明，比他厉害，你看，他这个人傻乎乎的，什么也不知道，我起码还知道这个”。

不以为耻，反以为荣，这就叫邪慢，是建立在邪的、不正的东

西上面的傲慢。

以上所有的这些傲慢，都能够导致人彻底地失败。

曾经有人问我，我的前途会怎么样？我就跟他说，我不懂得你的前途，但是我教你如何看一个人的前途。当你看到一个人目中无人的时候，你可以跟他说，“哎呀，先生你小心一点啊，有小人害你呀。”八九不离十，一定会准的。为什么？他的傲慢已经得罪很多人了，厄运不来找他才怪呐，很快就有人找他麻烦来了。

而某人很低调，就是大家开玩笑说的“夹着尾巴做人”的那种，你就跟他说，“你万事大吉，一定会没事的。”为什么？凡是做人低调者，因为他不惹人家，人家怎么会惹他呢？

四、愚痴之心：无明结

无明就是愚痴、无知。龙树菩萨曾经说过，做任何一件事，要远离四种非理性的行为，否则一定会犯错误。哪四种非理性的行为？

1. 以贪欲而颠倒行，即感情用事；2. 以嗔恚而颠倒行，即意气用事，斗气；3. 以愚痴而颠倒行，即茫然行事；4. 以怖畏而颠倒行，即疑心太重。

所谓的茫然行事，就是不去观察事物本身的真实面貌，盲目而行。这样的人，必遭磨难。这就是佛教里所说的无明。

五、价值观和见解上的错误：见结

见结是什么？就是价值观和见解上的错误。见结大致上有三种：一种叫萨迦耶见；一种叫边执见；一种叫邪见。

所谓的萨迦耶见是什么？见结当中，把我的利益视为第一种的一种见解。有这种见解的人不会有大作为。

一个以国家的利益为第一的人，一定会变成被国人所敬重的人；一个以区域利益为第一的人，一定会变成这个区域所敬重的人；把整个家庭、亲朋、好友的利益放在第一位的人，亲朋好友一定会非常地敬重他。

你所考虑的范围有多广，因受益而敬重支持你的人就有多广。

什么是边执见？比如，把“我”和“我的”利益当成永恒的，或者是固执地认为人死之后什么都没有，没有后世，这样的一种见。

什么是邪见？不承认行善积德的结果，不相信因果，不相信前世后世，不相信善有善报，恶有恶报，这就叫邪见。

六、把自己的一切事当成是至高无上的：取结

凡是我说的话、所想问题的答案，是也得是，不是也得是，包括自己的价值观、见解、行为等等，不允许任何人提出丝毫不一样的见解，或者反对的意见。这种把自己的一切事当成是至高无上的，就叫做见取结。

还有一种戒禁取，认为某一种荒诞的行为是最上、最好，我这样做会得到解脱。

七、对任何事情都产生怀疑：疑结

请记住了，人一生当中一定不要染上怀疑的病。当你一旦染上的时候，就再也不会快乐、幸福可言。

这种疑病，对任何人都有可能产生，包括对父母、对丈夫、对

妻子、对朋友、对学校、对领导、对社会。一旦建立了这种疑结之后，除了“我”之外，再也没有什么可信的了，这样的结局是什么？除了“我”之外，再也不会有人相信你。

八、嫉妒：妒结

有人比自己的学问大，嫉妒；比自己权力大，嫉妒；比自己钱财多，嫉妒。不要说遇到比自己厉害的人，就是跟自己一样的，心里都很不舒服。这种心态是造成自己不幸福的最根本因素。

世界之大，为什么只有我这样才行，他那样就不行了呢？你追求幸福和快乐，也一定要允许他人同样也寻求快乐、利益。而且，今天你得多，明天他得多，后天你得多……这本来就是来来去去、没有一个绝对固定的事情。因此，做人要打开胸怀，不能狭隘，否则会活得很麻烦。

九、吝啬：慳结

其实人要想获得更多，就要学会施予。你要是舍不得这个，舍不得那个，就不会有人向你舍。有人给别人施舍时，心甘情愿，但在你面前的时候，就是舍不得。为什么？因为你对他舍不得。因此，要学会磨掉这种慳吝的心。

人之所以获得财富，有三种原因：第一，前世布施得多，所以今世荣华富贵。第二，今生修得好，施舍得好。第三，暂时从别人手里借来的，但是，改天你还是要翻倍还的。这说的是投机取巧弄来的财富，不是正当的。

其中前世修福报的人是什么样的呢？

特别喜欢给别人施予，有了东西喜欢跟朋友分，跟同学分，跟父母分，他有福报就是这种品性在起作用。

就像过去你是学计算机的，现在碰到计算机，就用不着学，你本来就会。因为你过去所学的起作用了。施予也是一样，因为前世有这个习气，今生生下来，你就喜欢这样。

什么是今世修来的福报呢？有些人本来不是非常豪爽的人，但他明白了舍得道理之后，便慢慢自我改变。这种人，今生和来世都会很安乐的。

而那些投机取巧的人，今天骗这个，明天骗那个，老想占便宜，终有一天他会发现失去的会远远多于现在获得的。骗别人的人，一定会被别人所骗，这是必然的道理。

的 破 命 解 运 不 『 公 平 』

只要你没有做恶事或者善事，就绝对不会得到任何苦或乐的果报。任何一个果报，都是由善或恶的业力所生。就像农夫若不向田里播种的话，就不会有任何收获，因为没有种子，是不会结果的。

人在世上，只要所造之业没有受到损坏，必将领受业果报应——一种是现世报，一种是来世报，一种是他世报。

现世报

上半生所做的事情，下半生得到结果，那叫现世报；今年做的事，明年得到结果，那也是现世报。

我们可以看到很多的现世报。比如说，现在退休了，在家里安安稳稳地待着，每月拿到退休金，那就是现世报。为什么？因为你

上半生做的积累，下半生看到了结果。

这个月工作，月底的时候发工资，也是现世报，因为一个月努力地工作，就有了回报。同样，我们现在得到的一切快乐，是过去和现在所造的业力的结果。

现世报当中比较明显的，比如说上半生作恶多端，下半生多灾多难，一个又一个的灾难和苦恼接踵而来。

又比如说一个人年轻的时候，不孝顺父母，老了以后，他的孩子也会对他不孝，虐待他、欺凌他，这就是现世报。

由于今生杀生太多，最后得短命果报，三、四十岁就死掉了，这也是现世报。

来世报

来世报是什么呢？这辈子做的事，这辈子没有得到结果，下一辈子才得到。无论是恶的果报，还是善的果报，这种果报往往增长很大。

因为业力会随着时间的推移而增长增大。所造的这个业在来世感果，由于业增长的时间很长，果报会变得很大很大。我们往往认为，我之所以现在活得这么幸福美满，并非前世积善的结果，但实际上前世积善所起的作用非常大。

比如，有的人一生下来就是帝王将相之子，或是富贵人家的子弟；有的人一生下来就是平民百姓或是穷人家的孩子。当然了，以后有没有出息，最终取决于个人努力的结果。但是，其前提条件毕竟不同，前者一句话就能达到的事情，后者恐怕要努力二、三十年

才能办到，况且往往要付出沉重的代价。这从表面上看似乎命运很不公平，但实际上并非如此，因为这都是我们前世自己所造的福报。

但是前世代替不了今生，今生所做如何，方能决定你未来的结果。比如刚才所说的，穷人家的孩子不如富家子弟的条件优越，但是他不断努力，谦虚谨慎，积极进取，今生会造下很大福报。而富家子弟由于先天条件优越，不思进取，反而容易堕落。前世与今生的果报是这样，今生与来世的果报又何尝不是如此？

密勒日巴大师曾经说过这样的话：“我们的前世真有出息！他挣来了我们的人身。可是今生的我们，千万千万不要把未来推到悬崖上！”说得很有道理！

他世报

就是今生造业来世不报，来世的来世也不报，可能过几百年之后报，几千年之后报，甚至多少劫之后才报。什么时候具足了因缘，什么时候报。

为什么要学佛



断除一切痛苦及痛苦因！具得一切安乐和安乐因！这才是我们信仰佛教，修学佛法的真正目的。

为什么要学佛呢？我们无论做任何事情，包括平时所做、所说、所想，一切的目的就是在于如何能够在减轻痛苦的同时增长快乐。信仰佛教和学佛也是同样的道理，目的就是为了减轻痛苦，增长快乐。从更深的角度来说，则是断除一切痛苦及痛苦因！具得一切安乐和安乐因！这才是我们信仰佛教，修学佛法的真正目的。

有些人提出疑问：“信仰佛教真的能减轻痛苦吗？真能让人增长快乐吗？”我说：“是的！佛教确实是能让人减轻痛苦，也能让人增长快乐。”为什么？因为佛教具有非常理性的，非常科学的，非常实际的，非常正确的减轻痛苦和增长快乐的方法。这种方法，比起其他任何一种减轻痛苦和增长快乐的方法，都要更为彻底，更为正

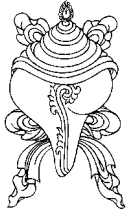
确，更为究竟！因此，我们要信仰佛教。

那么就会有人问：“佛教有什么办法让我减轻痛苦，又有什么方法让我增加快乐呢？”早在二千五百多年前，佛祖释迦牟尼证得无上菩提果位的四十九天之后，初次讲法时只有憍陈如等五个比丘听法。当时佛陀讲了非常简单，又非常深刻的一个法，那就是四谛法。

什么是四谛法呢？大家都比较熟悉的《般若心经》里面有这么一句话：“无苦集灭道”，佛陀第一次讲的法就是“苦、集、灭、道”四谛法。

当时佛陀怎么说的呢？他说：“众比丘，当知苦、应断集、证得灭、趣入道”。头一次讲了“苦集灭道”四谛法。由此开始，直到圆寂为止，总共宣讲了四十六年，转了三次法轮。可是，无论是第一转法轮、第二转法轮还是第三转法轮；无论是小乘的声闻教法，还是大乘显宗的教法、密宗的教法，都离不开第一次转法轮所讲的“苦、集、灭、道”这四谛。

所以，我今天说，佛教就是用这四个字来让人减轻痛苦，增长快乐的！那么佛教究竟要减轻的是什么苦，增长的是什么快乐呢？释迦牟尼佛就此讲了两个法：一个是世间法，一个是出世间法。通过世间法的修习，可以让你暂时或者现前得到人天之快乐；而通过出世间法的修行，可以让你彻底脱离轮回之苦，到达永久安乐及安乐因的菩提果位。





行善和做恶都是有利息的。

第二章



信因果，做人做事会很顺

如果你造了善业，

绝对不会因为这个善业而得到苦报，

一定会得到乐报；

如果你所造的是恶业，

绝对不会因这个恶业得到快乐或者安乐报，

只会得到苦报。

人吃亏不是因为善良，
而是因为缺少智慧，



把吃亏的原因归咎于善良，真是天大的谬论！这是绝对不会的。那为什么我们看到有些人很善良却常常吃亏呢？那是我们忽略了一个很重要的问题，即把老实人和善良人混为一谈了。

如果你造了善业，绝对不会因为这个善业而得到苦报，一定会得到乐报；如果你所造的是恶业，绝对不会因这个恶业得到快乐或者安乐报，只会得到苦报。

正如俗语所说“种瓜得瓜，种豆得豆”，种瓜而得豆者，未曾有也。种瓜唯有得瓜，种豆唯有得豆，作恶唯有苦报，作善唯有乐受。

由于不了解或者不真信这个道理，有些父母担心地说：“我的孩子什么都好，就是太善良了，怕他吃亏呀！”

甚至在教育孩子时说：“孩子，别太善良了，善良要吃亏的！”把吃亏的原因归咎于善良，真是天大的谬论！这是绝对不会的。

那为什么我们看到有些人很善良却常常吃亏呢？那是我们忽略了一个很重要的问题，即把老实人和善良人混为一谈了。

其实，没做坏事的人，并不一定是善良人。有些心术不正的人，因其既无德又无才，所以即便他天天想做坏事，也做不成什么坏事。但这并不等于他是好人、善良人。由于其恶心常存，他必将得到苦报。

修善或作恶的关键在于起心动念。也有老实的人会吃亏，但那不是因为他善良，而是因为他缺乏智慧，缺乏才能，只有德而没有才。所以，不要把吃亏的原因归罪为善良，而要归结为愚昧无知。

善人也有恶行， 恶人也有善行，



我们都知道善有善报、恶有恶报的说法，但很多人对此都半信半疑。为什么呢？

不少人所认为的善有善报，恶有恶报，有点像拿几块钱买一碗面之类的事，我拿多少钱就给我多少面。这样的因果我认为肯定没有。这不是因果，这叫做交易。

因果是什么呢？因果很复杂，而且非常系统，不是说我做一善马上就得一果，不是这样的。

比如，你今生修善有可能今生就得报，也可能今生不得，来世得；还有可能来世也不得报，来世的来世才得报，甚至是来世的来世也不得报，百世以后才得报。

为什么是这样呢？比如有一斤种子，如果你把它种到地里，因缘具足，遇到了合适的环境，如好的土壤、肥料，充足的水分等，

几天可能就长出苗芽了。如果你一个月之后种，那一个月之后才能长。如果三年之后播种，那要三年之后才可能发芽。

同样的道理，我们无论是作恶还是行善，有的立刻得报，有的今生得报，有的则来世得报，甚至很多世之后得报。

很多人既修善又作恶。他修的善可能有八万四千种，做的恶也可能有八万四千种；每一天所修的善可能各式各样无数，每一天所造的恶也可能同样如此。

因为我们每一刹那间，每一秒当中都在思考，有时候念善，有时候念恶，总而言之，心就像一个从来不停的小羊羔一样。

我们身上的善和恶，就好比是混在一起的小麦和豌豆，善中有恶，恶中有善，分得不是那么清楚。

从概率上来说，善的力量大一些的话，得善的果报的可能性就大；恶的力量大，而且众多的话，得恶的果报可能性大一些。然而，得善果的同时也会得很多恶果。

我们对因果问题必须要非常客观、实际，而且要非常敏锐地去看。不能简单地认为行善就必须马上得善报，作恶马上得恶报，这种想法太简单了。就好比 we 说某人是好人，而好人肯定不会做坏事，千万不要这么认为啊！

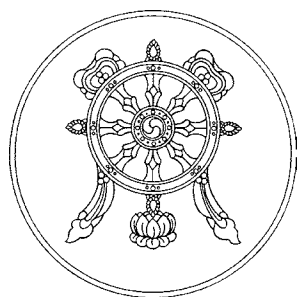
说某人是好人，是因为在他的习气中，善的习气多一些，但他也有恶的习气，照样也会做恶事。

同理，千万不要认为某人是坏人，十恶不赦，从来没有什么善。实际上，再恶的人也会有慈悲、善良的一面。

打个比方，平常修行非常好的一些佛门弟子，一旦发生突发

事件，面临某一种危机的时候，由于以前所造的恶业引发烦恼，突然间嗔恨无比，马上就想报复。这是什么原因呢？他本身是善人不错，但他还是有恶的习气，因为事情来得突然，他来不及去深思熟虑，就会做出非常激烈的恶的行为。

事实上，善人也有恶行，恶人也有善行，不能一票否定或肯定。



绝 不 能 干

害 他 人 受 苦 的 事



我们一定要记住，伤害生命、害他人遭受苦难的事情是绝不能干的，否则今后一定会有更长的时间、更多的次数，自己会在“油锅”里挣扎。到那个时候你真的就会叫天天不应，叫地地不灵。

佛教认为，杀生的果报是短寿，所生的地方吃的喝的都不足，没有药物等等。断杀生的果报是长寿，而且所生的环境非常幽美，饮食非常充足……

偷盗的果报是生生世世贫穷，受生于小偷特别多的地方，而且此地一旦干旱干脆就没水，一旦下雨就会造成水灾。断偷盗的果报是什么呢？生生世世有非常广大的财富。

做布施，就能够拥有滚滚财源。

邪淫的果报是什么呢？生生世世家庭不和，自己的丈夫或者

妻子被他人所夺，并且受生于环境非常恶劣的地方等。相反，断除邪淫的果报是生生世世家庭和睦，不会出现第三者之类的事情，而且，能够受生于环境非常幽美、空气和水等都非常干净的地方。

妄语的果报是什么呢？被他人诽谤。不妄语的果报是什么呢？受他人的尊重、赞成和信任。

两舌的果报是什么呢？就是亲友乖离（亲属远离于自己）。断除两舌的果报又是什么呢？一切亲朋好友云集在自己的周围。

恶口的果报是什么呢？经常遭到别人的辱骂等等。而断除恶口的果报是能够听到对他人、对自己非常悦耳的赞扬和称颂。

绮语的果报是什么呢？别人不听你的。断除绮语的果报就是所有人都愿意听你的，喜欢听你的。

由贪能够产生嗔、痴，而断除这三毒之后，就能够产生无贪、无嗔、无痴之心。

我们一定要记住，伤害生命、害他人遭受苦难的事情是绝不能干的，否则今后一定会有更长的时间、更多的次数，让自己在“油锅”里挣扎。那个时候你真的就会叫天天不应，叫地地不灵。

有一句话叫“己所不欲，勿施于人”，这非常重要。对任何一个生命来说都应该是这样。

丑陋报 造哪十种业会得到



《佛为首迦长者说业报差别经》中说：“复有十业，能令众生得丑陋报。”

造以下十种业，会让你得到丑陋的果报：

一者好行忿怒。就是爱发脾气。

二者好怀嫌恨。就是嫌弃他人、嗔恨他人，总想陷害他人。

三者诳惑于他。就是欺诳他人，迷惑他人。

四者恼乱众生。说话、做事让人感到难受、不舒服、心生烦恼。

五者于父母所，无爱敬心。对父母不孝顺。

六者于贤圣所，不生恭敬。对德高望重的人不生恭敬之心。

七者侵夺贤圣资生田业。即侵占贤圣的产业及财富。

八者于佛塔庙断灭灯明。将人家供养的明灯故意弄灭。

九者见丑陋者，毁誉轻贱。见到丑陋之人，讥笑羞辱；嫌弃丑陋之人，不予慈悲对待；把他人视为贱人，轻贱嫌恶。

十者习诸恶行。做种种恶行。

『忿故形貌丑』



龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“忿故形貌丑。”因为天天发火、忿怒，所以形貌丑。

人人要想“形色具足”，长得端正、漂亮，不让人讨厌、憎恶，首先不要生气，不要老是发火，否则，面目就会变得越来越可憎。

龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“忿故形貌丑。”因为天天发火、忿怒，所以形貌丑陋。

现在，很多人对形貌的丑和美有个误解，老是拿尺寸去比，以某种形貌为标准，去比丑还是不丑，这是不对的。

如果一个人内心有非常强烈的邪恶和嗔恨之念，虽然乍看上去很标致，但大家可能连话都懒得跟他说。为什么呢？忿故形貌丑嘛。

形貌丑更主要表现在气势上面，你说话做事总是咄咄逼人，以

强凌弱欺负人，那你长得再标致，也是形貌可憎。

如果你想让人尊敬你，与你亲近，对你好的话，你首先要对人家好。你善待、宽容别人，别人才会对你好。就算是一个七老八十的老人，只要他修心修得非常好，一看上去也会让人感觉亲切。

不仅人的形貌可以改变，人的高贵与卑贱的关键也不在于你的出身，而是你的学识、修养、气质。所以，我们要学会提高自己。

比如，只要你不说谎，时间一长，谁都会相信你，信任你，把你当成一个黄金一般珍贵的人。

另外，只要你做任何事从不违规，而且非常踏实地去做，总有一天会变成大势力者。再者，学会承担别人不敢承担的责任，做别人不敢做的利他之事，你自然就会变成具大势力者。



摄影：大妹

学会承担别人不敢承担的责任，
做别人不敢做的利他之事，
你自然就会变成具大势力者。

行善和做恶都是有利息的



本来你善意对人时并没有多想什么，结果却赢来意想不到的大利益，这就是业的增长力。

在我们这个娑婆世界，无论作恶还是修善，其业力增长得都很快。

曾有一位活佛福报很大，天天都有从四面八方来的信众，以牛、马及各种金银珠宝等物向他做供养。活佛的侍者见到后就起了贪心，想：“活佛天天有那么多的收入，我若能得到活佛一天的收入就满足了。”

活佛有神通，知道侍者心中所想后，某天就对侍者说：“我明天所有的收入都归你，怎么样？”侍者当然高兴，虽然嘴上说不要，但实际上他心里很想要。当天晚上高兴得都睡不着觉，当晚就做准备，他要事先准备好明天放置金银珠宝和安置牛、马的地方。他天

天侍候活佛，知道一天能有多少供养。

到了第二天，他等啊等啊，可就是没人来。直到下午，才有一个老头儿拿了一块干牛皮来供养。

他怎么也想不通，每天都有那么多的供养，今天为什么只有一块干牛皮？于是就去问活佛：“为什么我就那么倒霉，一天只得一块干牛皮呢？”

活佛说：“你赚了。”

他问：“我赚什么了？”

活佛说：“我观察过你的前世，你在很多世当中，只做过一个鞋底的布施。如今一个鞋底变成了一块牛皮，你还不知足吗？”

有些做大生意的人可能会遇到这种情况，在某个场合，无意中得罪了某个领导，一段时间以后，你再想做某个大项目的时候，他可能就会给你设置障碍，让你干不成。这就是一次小小的疏忽，无意中得罪了人所导致的严重后果。

有时候也会这样，当你同某一个人初次见面，虽然互不相识，但你却非常热情地主动打招呼，向他问好，使他很高兴，岂不知此人原来是个大权在握者。等你要办一件大事的时候，并没有抱多大希望去找他，却顺顺利利地解决了问题。本来你善意对人时并没有多想什么，结果却赢来意想不到的大利益，这就是业的增长力。

小小的善业，能赢来大的利益，小小的恶业，同样也能招致严重的后果。这正如古语所云：“莫以善小而不为，莫以恶小而为之。”

为什么有些人活得 一年不如一年



凡夫一旦遇到什么障碍，绝难自省，唯责他人。这样，遇到的难题便成了解不开的死结。

一般而言，由于人的性格、思想和对世界看法的差异，进步的程度也有所不同：有些人不断飞跃，有些人十年、二十年几乎还是老样子，还有人一年不如一年。

为什么有的人能飞速发展和进步，乃是因为他能够不断地观察自己的不足之处，然后修改、完善。改的错误越多，优点就越多，做起事来也就越来越好。

为什么有些人停滞不前？根本原因是自以为是、固步自封。在他看来，无论做任何事，成功了是因为自己，失败了全赖他人。

其实，导致失败的原因很复杂。一般而言，一半是对方或外在环境所致，另一半则是自己的失误所致。哪怕纯属他人的诬蔑和冤

枉，之所以针对自己而非他人，也绝非偶然，一定是自己在某些方面存在缺陷，才给予了人家可乘之机。

然而，这种人从不会在工作、事业及生活中汲取经验教训，来弥补自己的不足，从不向他人学习长处。他始终认为自己最好，失败时便将责任统统推卸在他人身上。

为什么有些人活得一年不如一年？因为其起心动念当中，恶的势力和颠倒的习气极为严重，所以，他所做的一切，都不能坚持原则，认认真真地做下去，愈懈怠，愈堕落。

凡夫一旦遇到什么障碍，绝难自省，唯责他人。这样，遇到的难题便成了解不开的死结。

世人往往没有能力，也没有权利去改造他人。可要是反过来想，“是不是自己错了？我哪里不足？”从自己的身上挑毛病，事情就能解决了，因为自己是可以改变自己的。

我们不该有的东西太多，
该有的太少



实际上，我们不该有的东西太多了，该有的太少啦，所以我们要把这种现状颠倒过来。

我们现在很富裕，贪、嗔、痴、慢、疑相当地富裕，由此之故，我们所造的杀生、偷盗、邪淫、妄语、恶口、两舌、绮语、贪、嗔、邪见等业，随处可见，不费吹灰之力就能造集非常大的恶业。

可是我们也很穷，为什么这么说呢？我们福报太少了，因为我们太缺少慈悲心、布施心、持戒心、忍辱心、精进心、禅定心和智慧心，以及信仰心、广闻心、惭愧心等等。所以我们也穷。

实际上，我们不该有的东西太多，该有的太少，要把这种现状颠倒过来。

我们的腿断了可以再接起来，但是没断过的腿，和断过的腿是不一样的。并且断过的次数越多，越不结实。同样你做恶的次数越多，

越糟糕。所以一开始就不做恶，非常认真的守护戒律是很重要的。

所谓罪业，就是我们内心的缺点、漏洞和贪嗔痴等。只有将一切缺点都改为优点，才能高枕无忧。否则，就算眼前的麻烦过去，下一次再遇到类似的情境时，也仍然无法摆脱。

为什么我们对罪业生不起恐惧心？是因为从未想过它们带来的后果，对因果业报没有信心！倘若对这些缺点、漏洞导致的后果有着极强烈的恐惧心，对因果业报深信不疑，则哪怕是非常细小的罪业也不会再继续再犯，会尽可能地防护，不令它发生。

昔日，阿底峡尊者从印度来藏，随身携有一木制佛塔，内装有佛舍利。尊者终生携带此塔，每天晚上必在塔前顶礼三拜，将佛塔视为佛，在其前观察从晨起至此刻，身体做错了什么，口中说错了什么，心里又想错了什么。继而观察前天、前天的前天、十天以内、一个月以内，逐渐推至十年内、从出生至今……将罪业一一发露陈述出来，思维其后果，生起非常强烈地后悔之心。继而忏悔说：“从此以后，纵遇命难，亦绝不再做损害自他之身业、语业和意业。”

细心一点的人或许会留意到，凡是阿底峡尊者的像，都是一边有个桶，桶内装有佛经；另一边有个佛塔，此佛塔便是用于忏悔。

为什么尊者独有这个？尊者又严格到了何种程度？据说从印度来西藏的途中，一次尊者突然下马，将佛塔置于上面，对其顶礼。旁人惊骇，问其有何事故，尊者说方才起了错误心念，所以马上下来忏悔。

阿底峡尊者于藏地恩德甚大，一生中专讲业果、归依，故有“业果上师”、“归依上师”之称。

小心自己的妄念



有人问我，如何从根本上减少心中的妄念，如果妄念来了，我该怎么办？

我说，根据佛经当中所言，大致有两个办法：一个是暂时压服，第二个是彻底根除。

《心经》中说：“依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”

前面已经讲过，人生的一切痛苦来源于两个东西：贪欲和嗔恨。其中最主要的是贪欲，而嗔恨是由贪欲而生的。

人什么时候会嗔恨？一个是当你的要求得不到满足的时候，也就是说，当你贪欲的杯子不满的时候就会很不愉快，生起嗔恨心。第二，本来应该是你所拥有的东西，结果被别人拿走了，于是你会嗔恨心大起。

其实，所谓妄念也好，《心经》中所说的挂碍也罢，都是贪欲。所有嗔恨的导火索也是贪欲。

暂时压服心中贪欲的办法是什么呢？

佛经中说，如果你贪色，贪美丽的人、美丽的事物，那你就多训练自己观想它的无常，多去想它的负面，慢慢你就可以开始压服住心头那种熊熊燃烧的贪欲之火。

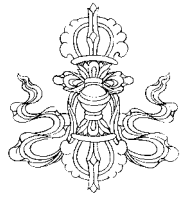
佛经里边还有许多其他断除贪欲的办法。其中，忏悔是断除贪欲最好的办法。

如何忏悔呢？首先观察贪欲是罪还是福，观察清楚，知道是罪之后，然后忏悔。另外，了知贪欲给自己带来的后果，由此产生强烈地后悔之心，发誓以后绝不再做。

但以上的方法也都是暂时的。只有断除愚痴，才能彻底断除贪欲和嗔恨。

月称菩萨说：你要依止断除贪欲的法，但依止得再多，只能断贪欲，不能断嗔恨，更不能根除。而依止断除嗔恨的法，只能断除嗔恨，不能断除贪欲和愚痴。但是，若依止般若——断除愚痴的法，就能断除贪欲和嗔恨的根子。

什么是愚痴？就是无明，就是“人我执”和“法我执”，对“我”和“我所”的执著，将本来如“梦幻泡影”虚妄不实的一切事物当真了，当成实有的了。当你了达万法“缘起性空”的道理的时候，就能够断除无明，达到六祖慧能所说的“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”的境界。





点亮心灯，照己照人。

第三章



最大的救星是自己

自己是自己最大的救星，

只有自己才能彻底地拯救自己。

自己是自己最大的敌人，

除了自己之外，

没有任何人能彻底地毁灭自己。

惹的祸 都是三种毛病



我们人生所有的失败和痛苦无非来源于三个方面：心理上的、语言上的、行为上的。要么是心里想错了，要么是说错话了，要么是行为错了，都是这三个毛病惹的祸。

我们不开心、痛苦的时候很多，所谓家家都有一本难念的经，比如毕业找不到工作，家庭不和睦，下岗失业……

总之，只要你从悲观的角度去看，马上就能找到几麻袋不快乐的原因。

这一切痛苦是从哪来的呢？一个字：“我”！两个字：“爱我”！换个字：“自私”！

当你非要把一切好的东西认为必须我拥有、别人不能有的时候，当你的心只装“我”和“我的”，而不装“我们的”、“咱们大家的”时候，你的一切问题都会出来。

这个世上每一个人，都希望开心和快乐，希望有一番事业和成功。为什么有很多人不成功，活得非常糟糕和失败呢？最主要原因就是——爱我！自私！只顾及我和我的。由于爱我、自私而形成不好的心态、不好的价值观及伦理观，还有不好的分别心和想法等。

其实，一个人学问再高，本事再大，但不懂得如何去说话，如何去沟通，不懂得面对人时如何去改变自己心理的、语言的、行为的毛病，这个人最多也就是一个书呆子，他的个人生活是可想而知的，事业也可能不尽如人意。所以，人说话、做事和心里想什么，非常重要，这是能够成功与否的根本所在。

我们人生所有的失败和痛苦无非来源于三种毛病——心理上的、语言上的、行为上的。要么是心里想错了，要么是说错话了，要么是行为错了，都是这三种毛病惹的祸。

口 中的 福与 祸



佛教里边讲人语言上的毛病时，常常会提起四种：一个叫妄言，一个叫两舌，一个叫粗语，再一个叫绮语。

一、说谎话——妄语

妄言就是说谎话，睁着眼睛说瞎话。有些人并非有必要才说瞎话，而是已经习惯了，不用去想，随口就来，甚至自己还没感觉到自己在说瞎话，这很不好。

与人相处时说话要小心，说出去的话，一定要保证是真的。如果遇到非说谎话不可的时候怎么办？最好的办法就是说别的事情，或者嘿嘿一笑。

为什么要这样做？龙树菩萨说：“妄语遭诽谤。”说谎话，不管是出自好心还是恶意，都会招致别人的诽谤，说这个人是不可信

的。从此他的信誉就会大大降低。

比如，我们佛教居士里边有些人就是爱善意地说谎话，“啊，某某神通大啊，那天我亲眼看到了”，当时我坐在旁边，知道他是在赞扬我，可是心里特别不是滋味。这不是骗人吗？实际上他不是赞扬我，而是在贬低我，甚至可以说是污辱我。

要知道，是就是，不是就不是。不是的东西，不能说成是。比如说你面前有一个瓷杯和一束花，这个杯子，你如果说它是黄金做的，那是睁着眼睛说瞎话，你怎么说它也变不了黄金。如果你想赞扬它，可以说这朵花挺漂亮的，颜色很美，形状也挺好，这是实话，因为花的确很漂亮，但杯子不能说是黄金做的。

赞美人要坚持一个原则，就是绝不能夸大其词。这样你既赞扬了人家，但又没有说谎话。

说妄言是将来遭人诽谤的一个很重要原因，而很多人说妄言都是习惯性的。

总之，从此以后，我们绝不要说不实在的谎话。人家说了你只是笑笑，但是，我们自己绝对不说。

二、挑拨离间——两舌

两舌即挑拨离间，当甲的面说乙，当乙的面说甲，使人与人之间发生矛盾。

一定不能在人与人之间挑拨离间，即使这种挑拨离间值得做，你也不能干。而且即便有人在你面前说他人的坏话，你也不能转达。

三、伤人自尊心的话——粗语

很多人一张口就爱说，“啊，你这个人是个傻瓜，你这个人是个混蛋”之类的话。这种伤人自尊心的话是绝对不能说的。因为这种语言会得罪一大堆人，伤害你与周围人的关系，给你带来大麻烦。

因此，要学会说话客气一点，对他人尊重一点，把自己放低一点。实际上，你放低自己，也不会低到哪里去，反之你要是抬高别人，人家也未必比你高。这样一来，互相之间就会变得很和谐。

四、无意义的话——绮语

绮语是什么？即无意义之语，大家在一起说一些容易让人生起贪、嗔、痴之心的无聊话题，这叫绮语。

记住，妄言、两舌、粗语、绮语这四个是一定不能说的四恶业。

『心直口快』 不一定 是优点



一般地说，你看别人的缺点越多，说明你自己的缺点越多，反之亦然。

有人说：“我这人就是这么直，我想到什么就说什么。”他还以为这是自己的优点，其实错了。

你为什么对人家不直言赞美，反要直言批评呢？难道此人没有一点儿优点吗？绝对不可能！因为你只观察别人的缺点，而没有实事求是地观察别人的优点，所以你看到的都是对方的缺点，故而你的直言只有恶口，没有赞扬，这很不好。你可以说直言，但最好不要让他人感到难受，而要让他人高兴。

比如说，你明明知道这个和尚学问不怎么样，却跟他说“你学问渊博”，那当然是妄言了。

这个和尚虽然学问不怎么样，可是他的品德很好，那么你就可

以不提学问的事，而直言：“你这个人品德非常好，很宽容。”这也是实事求是的话，对方听了也会很高兴，对双方都有利。

之所以你只看见他的学问不好，却看不见他的品德好，说明你有片面性的毛病，也是应该改的。

一般地说，你看别人的缺点越多，说明你自己的缺点越多，反之亦然。当你经常用挑剔别人缺点的眼光来看人的时候，你的缺点将会越来越多；反之，当你常用随喜别人优点之心来观察别人的时候，你的优点也将会越来越多。

所以，对自己要多观察缺点，对别人则要多观察优点，而非反之。比如说，佛菩萨怎能不知道谁有缺点？但他们从不会去挑剔这个，埋怨那个，只会用很多的善巧方便来引导每一个人弃恶向善。这才是智者之所为。

菩萨说话之道



说话要有艺术，先要说美语，然后要说实语，这是一个解决社会关系、家庭关系、自己和单位、同事以及领导、下属关系的一个非常重要的艺术手段。

龙树菩萨说过，说话有三类：一种是美语；一种是实语；一种是虚言。

美语

什么是美语？赞叹人家。

实语

什么叫实语？实事求是的话。

虚言

什么叫虚言？就是夸大其词地赞扬人家，或者说很多拍马屁的话，其实根本不是真的。

虚言应该像粪一样扔掉，美语和实语应该有，而且，美在前，实在后。

比如，我在跟别人打交道的时候，先说他的优点。这不是拍马屁，因为我说的全都是实话。一个人不可能没有优点，你可以把他的优点实事求是地列出一二三四五六……，当你数到六、七的时候，他心里边就美滋滋的。那时候，再实事求是地跟他说一点，哪些方面需要改进的话，他会全部地接受。

这就像我们在有些不大好吃的东西里面，掺了好吃的东西吃下去一样，你要是先直接说实语，一般人是接受不了的。

在家里边也是如此，比如说当你要吵架的时候，想想你吵架的目的是什么，是为了羞辱他（她），还是让对方改正错误？

假若你是要羞辱他的话，这个目的本身就错了。假若你是为了让他改正错误的话，那怎么办？就得先赞扬。这样他会感觉你真好，对我评价这么高。这个时候，他的心已经平静了许多，然后再告诉他改一点就好了，他就能够接受了。

要是你一开始就是一二三四五六七……他就会闹翻天，才不管你你说的是真的还是假的，他消化不了，也无法接受。

所以说，说话要有艺术，先要说美语，然后要说实语，这是一个解决社会关系、家庭关系、自己和同事以及领导和下属关系的一个非常重要的艺术手段。

为人处事要掌握度



在人世间，对人对事要学会冷静、沉着，同流但不合污；体谅人、理解人，但不被人牵着鼻子走。

莲花出生于淤泥，而不被淤泥所染。这句话出自《般若经·第二会》，意思是菩萨虽在轮回之中，但不被轮回当中的垢浊所染。

做任何事，要学会掌握度。什么度呢？不要消极。

如果把一切不如意之事都拒之门外，回避一切是非，那叫消极。其实我们在人世间，要学会对人对事冷静、沉着，同流但不合污，体谅人、理解人，但不被人牵着鼻子走。

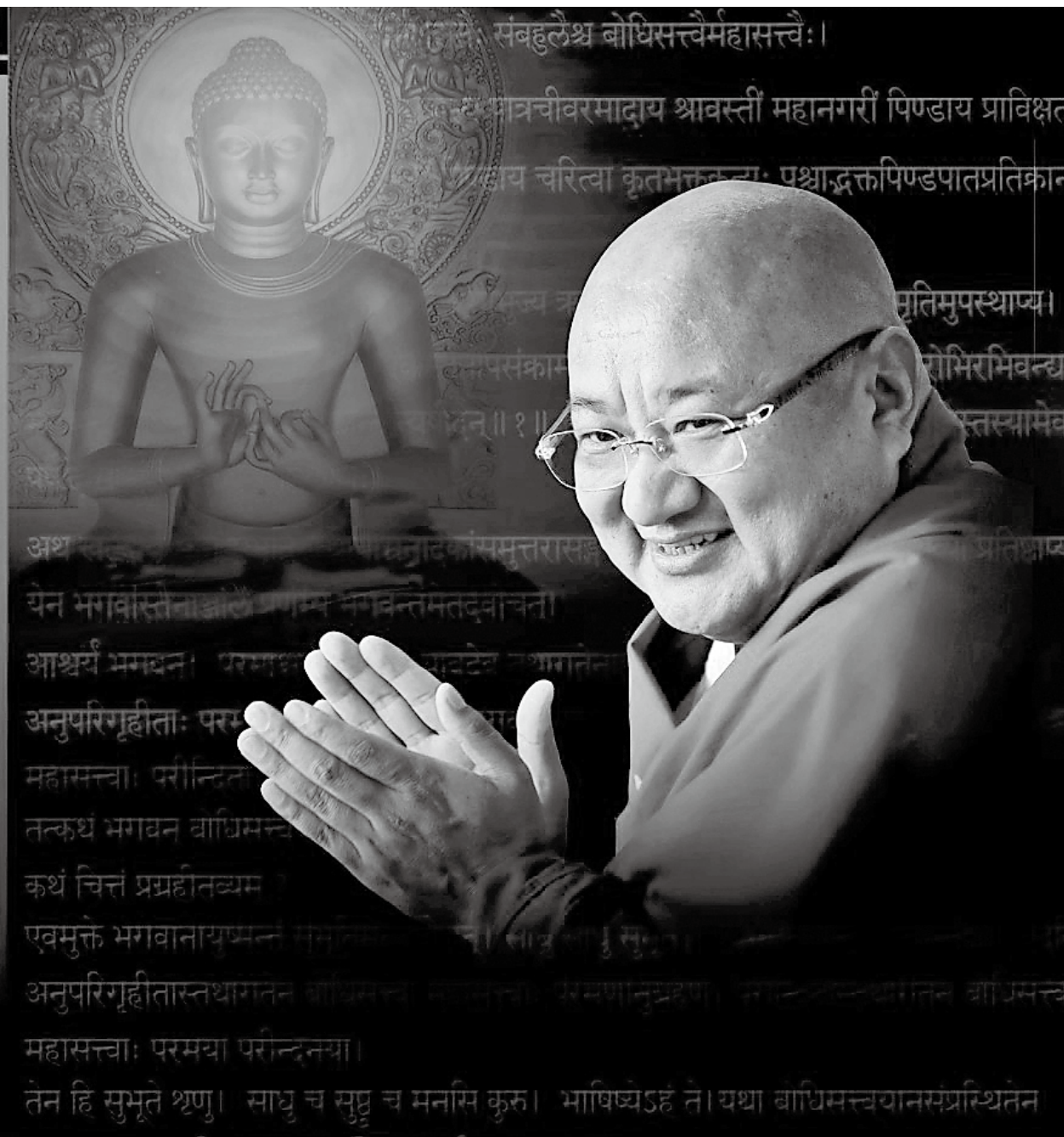
有人问我：“有的人很圆滑，对谁都好，但我很有棱角。我自己认为是对的，就坚持，谁也不服，这样一来，导致了很多矛盾，怎么办呢？”

我告诉他：“这两个都错了。如果你像没有任何定力的木块漂浮

在水里被水流冲着走的话，那就失去了作为一个人的意义和价值，你必须要有自己的理想、目标。但是如果你又臭又硬，像一块茅坑里边的石头的话，你就不会有朋友，不会有信任你的人，你跟谁都可能不和，这很麻烦。

那怎么办？给自己定出一个原则红线，在这个红线之内，什么都好说，一点问题都没有，愿意与任何一个人非常融洽地相处；一旦超越了这个红线，让你做，对不起，马上就告辞了。

如果你能学会有自己的立场，有自己的目标，又能与人非常和善友好地相处的话，你才会变成为受人尊敬、仰慕的人。



世间有后悔药。

面对酸甜苦辣的生活， 用什么样的心态，



一个人活在世上，没有遇到麻烦、没有受到伤害、没有委屈在身是不可能的，为什么呢？因为我们身处之地是人间。

人间是什么？就是酸、甜、苦、辣。你要是天天都快乐，没有烦恼、痛苦、忧愁，那就不叫人间，那你努力也没有什么意义，也没什么必要，舒舒服服地睡觉不就行了吗？

那人们是如何面对人间的酸、甜、苦、辣呢？

第一种是逃避

逃避者，走哪条路？走消极主义的路。我发现，有的人在人生某阶段一旦遇到大麻烦了，他就懒得理，甚至想干脆出家算了。对这种人，我并不敬佩，为什么？因为这样的出家人不是真正的出家

人，而是逃避主义者。

现在，社会上这样的人不占少数，可以想象，他们最后的结局必定是一事无成，等于是白活一场，白来人间一趟。

第二种是拼命面对

遇到逆境就拼命面对的人，我称之为逞匹夫之勇的愚夫。为什么？拼命有用吗？没什么用的。因为你所面临的，并非拼命就能够解决。

人生有很多事，只有冷静下来，慢慢地、非常柔和、善巧地解决，才能处理得好，这就像是一块大石头从对面飞过来的时候，如果你跟它直接撞过去，结果到底是它撞飞了，还是你撞飞了，说不清楚。

第三种是抱怨

这种人遇见麻烦是怎么解决的呢？抱怨，恨不能天下的人都知道我现在遭难了。这有用吗？你抱怨也是白抱怨，只会给自己增加更多的烦恼。这种人，我就称他为窝囊之辈，是制造麻烦者。

第四种是面对困境

这种人遇到麻烦时，能直面困境尽力而为，基本上能很善巧地解决掉麻烦，成功率很高，但他活得很辛苦。

第五种是以此为道

这是最高的境界。达到这种境界的人，看到麻烦来了，能避

免的则避免，如果不行，就直接面对、利用这个麻烦，这样他一下子就能比之前成熟很多很多倍。这样的人遇事绝不从消极的角度去想，而是想方设法去发现问题阳光的一面。因为任何一个问题都有阴面和阳面，由此他能够非常聪明地让阳面转向自己。

我们一定要学会遇事不惊、不慌，这样才干得了大事情。

自古以来，人们都骂刘备窝囊，但我觉得刘备是高人。据说他的结拜兄弟在城下跟马超拼命，按道理说，他应该很着急，因为这两人都是武功高手，哪一个被杀很难预料，可是他在此时却想：得此人如何？他居然不去想谁赢谁输，而是在想如何让这个人为自己所用。

遇见麻烦时，我们如果以这种心态，从更长远的角度来思考问题，一切就都会迎刃而解了。

如何抚平 我们愤怒的心



如果一个人想自己快乐的话，保持一个冷静、宽容、谅解的态度，保有一个轻松、乐观的心情是非常重要的。

人活在世上，难免有很多纷争和烦恼，使我们心绪烦乱，意不能平，生活陷入恶性循环。那么怎样才能令心平静下来？

最好的办法就是不理睬它，不去接纳它。当有人辱骂我们、责备我们时，可以想想：他骂我们的目的是什么？

如果他骂我们的目的是为了让我们不高兴，让我们难受的话，而我们果真难受了，岂不是达到了他的目的了吗？那我们干吗要难受、不高兴呢？无论是骂我们也好，说我们也好，做任何对我们有害的事时，一定要记住：如果一个人想自己快乐的话，保持一个冷静、宽容、谅解的态度，保有一个轻松、乐观的心情是非常重要的。

寂天菩萨说：“这世上没有比嗔恨更严重的罪，同样也没有比忍辱更广大的善！”

一个人的宽容、包容、纯正的爱心能令自己清净，也能令周围的人感到快乐。

放不下、爱计较、老是为小事而争论不休、小题大做的人，除了令自己闹心、忧伤、痛苦之外，也会令周围的每一个人都感到很痛苦，并承受很大的压力。

所以，希望自己真正得到快乐的话，就不要去争、去闹，不要产生嗔恨心，这是解决一切分歧和争论最好的办法。



结善缘， 断恶缘



人如果不想受苦，就一定要断除贪欲心、嗔恨心、愚痴心、傲慢心、猜疑心和嫉妒心。

仅仅知道苦，是摆脱不了苦的，还要知道苦的根源何在。

一切痛苦的来源是什么呢？有两个：一个是业力，一个是烦恼心。业力是因，烦恼心是缘。

活得苦的原因之一：业力

什么叫业力呢？以今天为界，过去身体所做的一切好的、坏的、不好不坏的行为，口中所说的一切好的、坏的、不好不坏的言词，心里所想的一切好的、坏的、不好不坏的念头，这些就构成了业力。也就是说，过去所做的所有善、恶、无记（不好不坏）三业，对你今生和未来的幸福与痛苦起着决定作用。

仔细想想，若你过去学习非常努力，成绩非常不错，将来就一定找到好工作。同样，若你过去工作表现得非常出色，明天就一定会升职；若你过去做了许多伤害他人的事情，未来肯定要遭受许多怨敌的复仇。这些就叫做业力。

一个人生下来是聪明还是迟钝，是善良或者是邪恶，是乐观或是悲观等等，决定了他一生的发展，这皆是业力所成。

为什么说业力是因呢？比如有一株植物开花了，花是从哪里来的呢？因为有种子，种子就是因。和一朵花的种子一样，人们善、恶、无记的业力，就是得到幸福或痛苦的最根本的种子。这就是生起痛苦的第一个根源。

活得苦的原因之二：烦恼心

前面已经讲了，种子是花的因，但是，光有种子还不够啊，还得有水、氧气、土壤等等。具备这些条件之后，种子才能生长，开花结果，缺一不可，否则就生长不了。水分、土壤、肥料、氧气、温度等等就是缘。

在你过去所造的业中，肯定有无数的善业，恶业。不过，现在及今后究竟是爆发恶果还是善果，就要看碰到哪一个缘了。如果遇到善缘肯定结善果，若遇到恶缘必定产生恶果。

何为恶缘？烦恼心就是恶缘。

什么是烦恼心？贪、嗔、痴、慢、疑。

一切痛苦和灾祸都来自于内心的贪嗔痴慢疑。

贪欲只会给你带来痛苦：贪欲之患

贪欲心是一种对事物自私的贪恋之心，是指人被某种事物所迷惑，一旦失去了，就产生难以忍受的在乎之心，只会给人带来痛苦和难受，不会带来任何快乐。

有人会问，如果对事物没有贪欲，社会怎么会发展？人类怎么会有进步呢？

事实上，“贪欲”与“追求”是两码事。追求可以有，贪欲不应该有。

这两者的界限在哪里呢？追求——虽说我不会把事物看得很重，虽说不会在乎它，但会尽最大的力量争取做到最好，一旦由于某种原因做不到，也不会在乎，大不了重新做，这就是追求。

前面我谈到的“爱离别苦”的原因就是贪心。如果只有爱心而没有贪心的话，人就能活得非常好，而一旦爱心变成贪心，对方就会无法忍受，到最后就只有离别了。离别的时候，就会感受到无法忍受的痛苦和折磨。

世间最大的罪恶：憎恨心之患

憎恨心是因为不满意而引起的。一旦想要的东西得不到，就会不愉快。当不愉快产生的时候，人们就会寻找原因：“我为什么得不到呢？因为他得到了，所以我才得不到了！”

其实，即使别人得不到，你也未必能得到。为什么呢？还有其他追求者，为什么得到的不是他们，而偏偏是你呢？

人是很自私，很傲慢的，常常认为只要现在没有拥有者，那“这就是我的”了！所以就对得到者产生了极强的嗔恨，然后想尽

一切办法报仇。可是，报了仇，从此就完事大吉了吗？不是的！你给他所带来的一切痛苦，将来会以十倍、百倍的代价奉还给你！这样一来，冤冤相报何时了呀？

有时，非常小的事情可以导致非常大的恶果，甚至是致命的灾祸。这就是因为人的憎恨心太强了，制止不住自己的心所导致的。

寂天菩萨曾经说：“没有比嗔恨心更大的罪恶，也没有比忍辱心更大的善心！”嗔恨心一旦产生，人的意识就会完全被嗔恨所占据，该想不该想的都想了，该说不该说的都说了，该做不该做的也都做了。

但当你气消回头的时候，会感受到许许多多的痛苦和难受。

颠倒梦想：愚痴之患

愚痴就是暗昧、愚昧、不明白、迷惑、稀里糊涂、不明白是和非。因为不具有智慧，就分辨不出是和非、善和恶，分辨不出该做还是不该做。结果不该做的偏偏去做，该做的却不去做。

寂天菩萨曾经说过：“任何一个生命，没有不愿意离开痛苦的，不过因为愚昧迷惑，颠倒而行，把一切痛苦招手迎来。”

自以为是的人多灾多难：傲慢之患

曾经有一位高僧说过：“傲慢的高山顶上，留不住功德之水。”

人常常是这样：哪怕只有那么一点点小小的成就，傲慢心就开始滋生出来了。慢慢地，就开始停止继续向好的方向发展了。就像到了山顶，下一步走的就是下坡路！

有人问我，“活佛啊，我的前程如何？”我对他说：“我给你看

了，不太好。你自己看看。”他不解，我就告诉他：“你观察观察自己，有没有傲慢心？有没有自以为是的心？如果你自以为很了不起，你得小心了，你会多灾多难；如果你觉得自己还有很多不足，不如意的地方还很多，觉得还应该修正，那你是能正确认识自己缺点和漏洞的人，一定会有很好发展的！”

疑心能毁坏感情和一切功德：疑心之患

怀疑之心也是非常可怕的。怀疑心不仅可以毁坏亲朋好友之间的感情，更能毁灭自己的一切功德，让自己一辈子受苦受难。

有的人是悲观主义者，对什么事都持怀疑态度，总认为这个是不是不利于我呀，那个怎么怎么不好哇，老是往坏的方面去想，因此生出许多痛苦和恐惧。

有的人是乐观主义者，觉得什么都无所谓。他明明知道有些人对他非常不好，但他想：“无所谓，以后我多防着点不就行了吗？”恰恰因为他眼里没有敌人，人们对他越来越好。曾经不理解他的人，现在渐渐理解他了，说：“这人真是个好人，一定要对他好呀！”他享受的是一种快乐。

所谓的痛苦和快乐，不是由物质上的多与少决定的，而是这种物质或者外部环境给自己的心里带来的苦受或者是乐受的感觉。这就是苦和乐的唯一标准。

总之，人如果不想受苦，就一定要断除贪欲心、嗔恨心、愚痴心、傲慢心、猜疑心和嫉妒心。

忏悔使人进步



认错有多种，一个是对他人认错，一个是自己对自己认错，而忏悔是自己对自己认错。

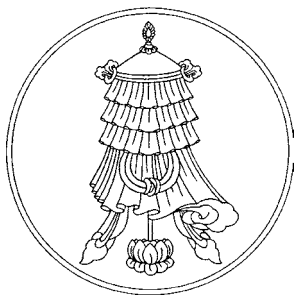
不懂得忏悔的人，不会有任何进步。只有懂得忏悔，才会前途光明。忏悔不是认输，有很多人以为认错不就是认输了吗？错了！你知道什么人不敢认错？窝囊废！他从来不敢认错，死要面子活受罪。他以为不认错就算赢了，其实不然，他真的输了。

那什么样的人做错了事敢于承认呢？凡是有能力的、有魄力、有胆量、有智慧的人，他错了，不但会光明正大地承认，而且还会做得更好。

圣人，或有本事的人，不仅仅对自己认错，而且也敢于对他人认错；中等的人给自己认错没有问题，但他好面子，拉不下脸，对他人嘴上不认错，私下里悄悄地改。他自以为这样好，实际上谁都

知道他错了。不过能这样也还算是不错。最差的人连对自己都不敢认错，他不敢想这是错的，所以他做事必败无疑，活得很窝囊。

这世上谁人不犯错呢？这没什么好奇怪的，只要你做了、说了、想了，那总有对的也总有错的。错了没关系，把这次的错作为教训，以后不再犯就对了。学会认错，勇于认错，这样的人做事终会成功。



世间有后悔药



有人说世间没有后悔的药，我说有。只要你还活在世上，后悔药就是有的。

以后不再造恶业，这就是最好的后悔药。

什么叫忏悔？把过去所做的身、口、意的恶业，一个一个跟自己算账，说今天我从早上起来到现在为止，身体做了哪些不该做的事，嘴里说了哪些不该说的话，心里起了哪些不该有的念头，由此将来会引发什么样的后果，然后发起非常猛烈的忏悔之心。

然后算昨天的账，我起了多少的嗔恨心、贪心、傲慢心、吝啬之心、嫉妒之心、疑心，身体造了什么恶业，说了什么恶口，有什么样恶的起心动念等等，一个一个把它挖掘出来，然后心想由此恶业，我将会堕入什么样的地狱、饿鬼、畜生等三恶趣当中，由此产生非常猛力的后悔之心。就像一个人在气头上喝了毒药，之后，后

悔得要死一样。

有人说世间没有后悔的药，我说有。只要你还活在世上，后悔药就是有的。

只要以后不再造恶业，这就是最好的后悔药。

学会追悔自己的恶业，由此产生非常强烈的厌恶之心和后悔之心，这就是破坏力。它破坏人对不善行为的兴趣、爱好、赞叹，这样，以后再做这样的事就比较难了。

凡是做错的事，一定要强烈地自责，这样的话，已经做完的事，虽然没办法改变，但可以今后不再做。而如果没有产生猛烈地后悔之心的话，以后还可能会再做的。

低头才显高贵



如果你想成为令人尊敬的人，那就要学会低调，对所有人都毕恭毕敬，这是非常重要的。

如果你想无论此生还是来世种姓高贵的话，最好的办法就是舍弃骄傲。

什么叫舍弃骄傲呢？就是摧伏内心的傲慢。

傲慢有两种，一种是有资本的傲慢，另外一种是没有资本的傲慢。

有资本的傲慢是什么呢？有的人因为自己出身高贵，所以就高高在上；有的人因为自己学问大，所以就不可一世；有的人因为权力非常大，所以想干什么就干什么；还有的人因为长得很漂亮，所以就觉得自己魅力无穷……

以上这些叫有资本的傲慢，也叫骄傲。

这种傲慢是毁掉今生和来世幸福的最可怕的杀手。

你越是具足广博的学问，越要学会谦虚，学会低调，学会调伏内心的傲慢。

你越是具足权力和地位，越要学会谦让，懂得吃亏，越要学会对他人毕恭毕敬。这才是让你的权力和威望长时间存在的唯一办法。

你越是出身高贵，越要学会向别人低头，对人非常谦虚，非常低调，唯如此人家才会把你当成真正的活菩萨。

还有，你长得再漂亮、名声再大，也不应该成为傲慢的资本。其实，由于你的傲慢，你所拥有的一切，迟早会消失，变得一文不值。

总之，如果你想成为令人尊敬的人，那就要学会低调，对所有的人都毕恭毕敬，这是非常重要的。

没有资本的傲慢，就是对自己过高的估计。这种人虽然没有什么资本，但是对自己的评价特别高，总以为自己是最了不起的人。不知道天高地厚，这是很糟糕的。

无论是有资本的傲慢，还是无资本的傲慢，都是必须要调伏的，这才是今生和来世种姓高贵的因。

如何拥有大势力



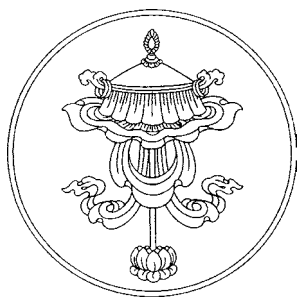
我们很多人对如何掌握权势有一种颠倒看法，认为搞阴谋诡计才会拥有大势力。实际上，这是错误和颠倒的认识。

在世间，要拥有实实在在的大势力，其前提是什么？你做出来的事情对所有的人有利，这样，别人才会拥护你。释迦牟尼佛是两千五百多年前的一个印度人，我们中国人乃至全世界很多人也都对他顶礼膜拜。为什么？因为他有一颗菩提心，有一颗利益一切有情的心，所以他是具大势力者。

一千四百多年前的玄奘大和尚，是出生在一个非常普通家庭的僧人，他经过十九年的长途跋涉到印度学习，最后回到中国传播佛法。从世俗意义上说，他与当时唐朝的帝王将相相比，可以说是名不见经传的一个小人物，可为什么一千四百年之后，不仅是汉人，

包括我这个藏人，都对玄奘佩服得五体投地呢？因为他有一颗大慈大悲的心。包括宗喀巴大师，现在圆寂五百八十多年了，我们为什么还那么崇拜他，也是同样道理。

凡是想具大势力者，首先要有一个宏愿。这个宏愿是什么呢？不伤害任何一个生命，饶益一切有情。要发利益众生的宏愿，这才是今生来世获得大势力的因。



对现在和过去知足， 对未来不知足，



有人说，知足不是消极的吗？我说，如果把知足放在未来，就是消极。但把知足放在过去和现在，就不是。

儒家和道家最大的区别就是，道家的思想主要是知足常乐，无为而治；儒家讲鞠躬尽瘁，死而后已。很明显，一个是知足常乐，一个是永远不满足，这两种心态能不能交融在一起呢？能！佛教就把这两种思想融合在一起。

怎么融合呢？对过去和现在而言，过去已经得到的、现在正在得到的东西，都是改不了的，已经变成现实了。那么怎么办？愿意开心还是不愿意？假如愿意，多找点让自己开心的理由。

比如，赚了的时候，想一想自己穷的时候，心想“比起那时，我现在好多了”，再去找一找比自己差的人，一看比别人好多了，就知道现在很幸福。多找一找这样的理由，就能让自己开心起来。

但是，对于明天的事情，不能含糊。一件事还没有变成结果之前，哪怕是一分钟也有努力的余地。要是努力的话可能会变得更好，所以说我们要以精进勤奋去面对未来，以知足常乐去面对过去和现在，这样我们才会开心又快乐。

人的一生，难免大起大落、有得有失。当你得的时候、成的时候不会去计较，为什么在失的时候、败的时候就计较起来了呢？这不太合适。

胜不骄，败不馁很重要。有人一成功了，就很骄傲，觉得自己就是天下第一人；一败了什么胆量、自尊心、自信心都没了，严重的甚至躲在某一处干脆就自杀了，这很糟糕。



解决困难，不如利用困难。

第四章



每一天，从感恩开始

一个懂得感恩、报恩的人，

必然不会是坏人。

反之，不懂得感恩、报恩的人，

首先他是一个小人，

其次是有一肚子怨气的人。

我不会反对任何一个有怨气的人，

但我可怜他们，

绝对不会把他列在可敬的范畴中。

马上有善报，
以善心对人，



“我以善心来对你，虽然我无求于你，但当我以善良的心来对你的时候，你不但不烦我，而且喜欢我，这就是我得到的善果。”

有一次在飞机上，我遇到一个年轻人问我善恶因果。我就跟他讲了一些相关的道理。最后他要求我说：“你能不能让我看到因果？”

我知道他的意思是什么，因为他认为佛教很神秘，也听说过神通变化之事，就想让我变化出一个因果来。我就在想，善有善报，恶有恶报，这是业果决定，怎么能变化出来呢？

但我当时就对他说：“可以。”

他问：“真的可以吗？”

我说：“我马上就可以让你看到。”

“好，那你快让我看一看吧！”

这时我就问他：“我问你，你讨厌我吗？”

他说：“不讨厌。”

我问：“为什么？”

“你这么讲礼貌，又那么有学问，对我又那么友好，我喜欢你还来不及，怎么会讨厌呢？”

“你知道这是为什么吗？”

他说：“不知道。”

“这叫善有善果，我让你看到了吧！你看，我以善心来对你，虽然我无求于你，但当我以善良的心来对你的时候，你不但不烦我，而且喜欢我，这就是我得到的善果。”

接着，我又对他说：“如果我傲慢无礼，以瞧不起人的眼光来看你，跟你说一些很难听的话，你会怎么想？”

他说：“那我肯定会讨厌你。”

我说：“是啊，你会讨厌我，也会瞧不起我，虽然只是几个小时的时间，但是你我都将很不愉快，不是吗？”

他说：“是。”

“这就是恶有恶报。”

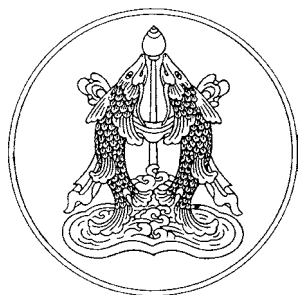
有很多人，无论到哪里去，总会遇上不愉快的事……。你问他的时候，他满嘴都是道理，说这个人怎么不好，怎么欺负人，怎么坏，等等。

可是，他能遇到那么多的坏人，我们为什么遇不上？很简单，我们用善良之心去面对他人的时候，别人想吵架、打架也找不到地

方，因为没有人讨厌你、欺负你，怎么会发生冲突呢？

他为什么到处遇到这种事呢？首先是他的心态不好，对别人态度极其恶劣，人家一看此人相貌不善，心里就不舒坦。其次，如果再话不投机，必然要发生冲撞，甚至打起来。

这就是业增长。要知道，小小的火种，是可以烧毁整个山林的。



说话要 「信言具足」



所谓“信言具足”是什么呢？就是别人相信你说的话。或者说，不乱说话，说的必须是真的。

每个人都有很多与他人接触沟通的不同方式，而有的人，明明知道自己所说的是假的、虚的，但还是愿意那么说，可能他的心里没有恶意，只是为了让人开心，但是说的不实。为什么要这么做呢？他已经习惯了。这不好！我们一定要记住，如果你愿意让人相信你，一定要遵守一个游戏规则，那就是说出来的话必须是真的。你不能选择说谎，否则宁可不说。只要说，就要说真话，包括不能说夸大其词的话。

佛门中，许多弟子喜欢谈论灵感、神迹之类的事情，我是知道有很多吉祥之兆的，但不愿意谈，为什么呢？我谈这些，等于是怂恿下面的人去夸大其词。因为有些没有吉祥之兆的人，一旦听到人

家有了，而自己却没有，那不是低一档吗？于是就可能编一点故事到处宣说。

其实，我们用不着信奉什么吉祥之兆，只要我们做的事是很吉祥就行了。

我并不否定吉祥之兆本身的存在，但是我否定这种推崇。我现在担心两件事：第一，担心推崇神秘化。将一些事情说得神乎其神，最终变得装神弄鬼，这是搞封建迷信，非常不好，这不仅对佛法不利，对我们的修行也很不利。

第二，我怕攀比。本来做供养是很随喜的事，有的人供养一块钱，非常好；有的人供养十块钱，有的人供养一百块钱……都是非常好的。但是一定要记住，要么你就不做供养，只要做供养，就必须拿出非常虔诚的、喜悦的心，绝对不要因为互相攀比而做，而且不能因为供养给自己的生活造成困难。

这样的话，我们做的事才是踏踏实实的，如果是因为攀比而做供养的话，虽有功德，但也有过失。

总之，人一定要学会踏踏实实，不虚，不飘。飘浮在空中是不好的，一定要学会真实。

利用困难 逃避困难 还不如



把每一次困难当成一个机会，看它对你有什么好处，充分利用这个好处。要明白，解决困难还不如利用困难。

一、当你遇到竞争对手、敌人的时候怎么办

先不要把他们当成敌人，要当成老师，当成最无情又最严格的教练。让他们去磨练自己，激励自己练就一身的本事。

记住每一次与他们较量后的成与败，总结其原因，就能不断地提升自己。不久的将来，你一定能够成为一个非常了不起的人。

二、解决困难不如利用困难

把每一次困难当成一个机会，看它对你有什么好处，充分利用这个好处。要明白，解决困难不如利用困难。这样在你解决困难的

经历中，就能够练就三个本事：

1. 解决问题的经验。

2. 练就忍耐和宽容。本来自己的心胸是很狭隘的，通过这个事情，可以让自己的心胸开阔一些，变得更强大一些。

3. 处事不惊。遇到任何事都不紧张，不恐慌，能够冷静面对。

三、要知足

这样当你遇到再坏的处境，也会活得很快乐。

四、遭到恶语中伤怎么办

遇到这种情况，要学会把它转为道用。首先不要狭隘地认为这是别人在诬陷我，也许你在这方面真的有些缺陷。此时你该做什么呢？把困境作为改变自我的一次机会，要想到，这样的舆论只是来提醒我不要太得意。从此以后，自己会更虚心，也会变得更完美。

五、当你帮助别人时，不要有太大的期望

遇到恩将仇报的人怎么办？这时，不要失望也不要生气，更不要因此对行善产生怀疑。记住，当你帮助别人时，不要有太大的期望。

就像佛教当中讲的，不求回报而去做布施利他的事是最好的。他人愿意回报那是他的事，但布施时，起码从主观意识上不指望对方给自己带来什么，这样想的时候你天天是开心的。

六、不管遇到什么，都要更加谨慎

不管遇到什么，得与失、成与败、善与恶、苦与乐、好名声或恶名声等等你都要更加谨慎，努力把它们变成能帮助自己发展的力量，而不要让它们成为你傲慢或仇恨的理由。



感恩违缘



人们都希望得到他人的尊重和仰慕，都希望他人顺从和赞叹自己，可是，若没有人跟自己过不去，总是损害自己的利益，我们又从何处去练就一颗宽容之心、包容之心、成就忍辱的功德呢？

我们无论从事何种职业，都必须经过一番磨砺，具备在各种条件下解决所遇到任何问题的能力，最后才能心想事成。然而，倘若没有人向我们发难，我们能否练成这样的本事？不可能的！

平时不经历磨难，便不会获得解决困难的能力，更无法增长智慧来应对错综复杂的局面。一旦遇到困难，很可能立即就被击垮。

现在，我们之所以有足够的能力和敏锐的智慧，都是制造障碍者所赐。因此，彼等真的于我们有恩，诚为我们的大恩人呐！

人们都希望得到他人的尊重和仰慕，都希望他人顺从和赞叹自

己，可是，若没有人跟自己过不去，总是损害自己的利益，我们又从何去练就一颗宽容之心、包容之心、成就忍辱的功德呢？

因此，我们的忍辱之心，乃至于忍辱的功德，正是所谓的“敌人”所恩赐的！倘若缺少了这位特殊老师的帮忙，即便我们将家产全部用作学费，请遍天下名师，也无法获得这类智慧的教授。



人活在世间有很多 恩德主



人活在这个世上有很多恩人，有很多恩德主。对他们，我们一定要懂得知恩、感恩、报恩，如是才能活得开心幸福。

我们应该知谁的恩，感谁的恩，报谁的恩呢？

第一，我们要知父母的恩。因为，我们每个人从生下来活到现在，无论是直接的还是间接的，一切生活都离不开父母，要是没有父母也就不会有今天。

第二，要报老师的恩。

我们的肉躯是父母所赐，而我们的知识是老师所赐，师父所赐。因此我们一定要尊师重道，要报老师的恩。

第三，要知学校的恩。比如说我，稍微学了一些佛学知识，是因为我的学校——寺院培养了我，给了我这样好的学习机会，所以

我才有今天的这些学习成果。

同样，我们每一个人在成长过程当中，从幼儿园、小学、初中、高中、大学，没有这些学校，我们就不会有今天，所以说我们一定要报学校的恩。

第四，要报社会的恩。一个人要顺利成长，拥有好的成长环境和条件的话，与一个和谐、富足的社会是分不开的。比方说，中国曾经在某个阶段，学生全部被号召到农村去干活，那时的社会就没有给他们提供很好的教育环境。后来改革开放之后，社会大环境慢慢好起来了，成长的空间越来越大，生活也越来越富足。所以，一个好的社会是滋养我们的不可或缺的恩德主，因此我们要报答社会的恩。

第五，要报答民族的恩。我们都知道，今天我们能走到哪里说我是中国人，不感觉丢脸，为什么？因为我们有五千年的文明，有无数次盛世，有自古以来代代相传的文化和让我们引以为荣的价值观、伦理观、道德观，所以说我们要报民族恩。

第六，要报国家的恩。要想成为一个幸福的人，拥有一个幸福的家，生活在一个幸福的社会，如果没有强大的国家做后盾是不可能的。一个不被任何国家和地区所侵略或欺侮，能够有能力保护自己幸福安康生活的国家，是我们所有幸福建立的基础，因此也要报国家的恩。

感恩能够带给我们 真正的利益



我们为什么要知恩、念恩、报恩呢？不是为了国家，也不是为了民族，更不是为了其他，而是为了自己。

问问自己，愿意幸福吗，愿意快乐吗，愿意舒服吗？假如愿意，那么念别人的好，念国家的好、社会的好、家庭的好、父母的好、老师的好、学校的好……一定能够让我们时时充满了幸福感。

如果你认为国家对我不好，社会对我不公，老师对我有偏见，父母对我虐待，抱怨心态缠身的话，这个世界哪里是人间？那是地狱！你会时时遭遇逆境，饱受折磨……

懂得知恩、念恩、报恩，能帮助我们建立一颗阳光的心，一个乐观的心态。

曾经有人对我说过一句话，“活佛啊！你说的这些东西是很理想主义的，能这样当然最好，可社会不是这样的，它是非常非常糟

糕的。”

我就跟他说，这个社会好比是一座山，早晨我站在东边看它的时候，能看到什么？我看到的是日光普照下一座生机勃勃的山。而从北面能看到什么？一片雪白，因为北边照不到阳光，它就是一片雪白。一看，哦！这座山原来是雪山。另外，如果早晨待在西边看这座山，呈现在眼中的就是一座阴暗的山，黑黢黢的。

那么，你说这座山到底是阳光明媚的，还是阴暗的？都是，但都不是。如果你愿意站在东边看的话，它就是阳光明媚的，而站在西边看的话，那它就是阴暗的。

任何社会都不是一面而是多面的。我之所以说人要以乐观与感恩的心去看这个社会，是因为如果我们站在东边看这座山，心里会舒坦。如果总是站到西边去看这座山，那就会始终看到黑暗的一面，心里就很不舒服，就会活得很不耐烦，这样会很不好。

公元八世纪初的时候，有一位非常了不起的大德寂天菩萨，他曾在《入菩萨行论》中说过这样的两句话：“尽其世间诸乐事，皆从求他安乐生。”意思是自己所得到的世间的一切快乐，都是由愿意他人也快乐的这种慈悲心生出的。

所以说，我们要以阳光的心态去知每一个人的恩，念每一个人的恩，报每一个人的恩。当我把父母、家庭、学校、社会、民族、国家作为恩德主来面对的时候，那么世间一切快乐都会不请自来。

具体来说，懂得知恩、念恩、报恩，能给我们带来如下利益：

第一，念恩、报恩最大的受益者不是对方，而是自己。因为念恩、报恩能够帮你建立安乐的心态。

生活中，并非权力越大、财富越多、知识越渊博就越开心。

实际上，一个人内心特别地想得通，那不管他是穷是富，怎么样他都是幸福者，活得特别快乐。

而当你内心不平，不管你是什么人都会寝食难安，无药可治，一切一切都没有意义，这就是受罪的主要因素。因此，安乐的心态比金钱、地位、权力、名声重要得多。

第二，一个念恩、报恩的人，必将会成为众人信任、恭敬的对象。

你的尊荣不是要来的、争来的，而是从你的行为、言谈举止、起心动念当中对他人的感恩心而来的。

要知道，感恩心，它是构成你幸福的最主要因素。

当你观察一个人的时候，不仅要看他说什么，做什么，更要看他父母如何，对老师如何，对社会的责任感如何。这些在他平常的言行举止中就会表露出来，由此你就可以判断出这个人的品格怎么样。

一个懂得感恩、报恩的人，必然不会是坏人。反之，不懂得感恩、报恩的人，首先他是一个小人，其次是有了一肚子怨气的人。

我不会反对任何一个有怨气的人，但我可怜他们，绝对不会把他列在可敬的范畴中。

别人的恩与功德

我们为什么看不到



活在上，我们要看别人的恩、别人的功德，可是，我们平常看到的都是别人如何对我不好，如何害了我，基本上都是他人的坏。这是为什么呢？

我们为什么常常看不到别人的恩和德呢？

第一，因为我们人与生俱来或多或少都有嫉妒的毒在心头，所以，必然会挑剔这个长、那个短，基本不去看别人的优点，而只盯缺点。

阿底峡尊者曾说：“不嫉有德，倍加恭敬，虔心取其德。”意思是：不要去嫉妒比自己强的人；对比自己强的人要恭敬，向他学习，这才是让自己进步的最好办法。

第二，人之所以常看到别人的缺点，因为自己的心里边有偏见。在这个问题上，阿底峡尊者是这样开示的：“勿寻他短，返观己

过，弃之如坏血。”什么意思？即不要盯着别人的缺点不放，因为别人有没有缺点不关你的事；你要看自己的缺点，发现以后，立即把它改掉，就像古代一种除去坏血的治疗方式一样。

第三，因为平常目中无人，非常傲慢，所以别人的优点和功德看不到，这也是大毛病。

阿底峡尊者说：“不矜己长，恒念他德，敬众自如仆。”不要老是去想自己的优点，要去学别人身上自己没有的好品质。久而久之，自己拥有的好品德就会倍增。

第四，人自私，就看不见别人的恩德。所以我们要培养责任感，如此才知道每个人和我们都是鱼水相融的关系，别人不好了我也好不到哪里去。在这个前提下，才能产生真正意义上的爱心。

阿底峡尊者说：“一切众生，视为父母，如子生慈心。”把所有天下的苍生乃至自己需要负有责任的那些人，都当成是自己的父母一样，把自己当成他们的儿子，希望他们明天比今天还要好，后天更好。为了这个目标，尽自己的最大努力利他们，这样的话，你就能够建立一种非常好的心态。

第五，不念别人的恩德，更不去观察他人的好处，当然感受不到别人的恩德。

为什么我们没有察觉到我们的生存要依靠国家、民族、社会、他人这个事实呢？因为我们不去想它。如果我们能仔细想一想的话，就会发现，人从小到大的成长过程当中，离开了父母，离开了老师，离开了社会，行吗？不行！甚至你的亲朋好友，每一个人，在你成长的过程当中，都做出了很多很多的贡献。你要是考虑到这

些，就会知道，人活着不能仅考虑自己，还要想到他人。正是靠很多很多的社会资源，才成就了你这一个人，所以，你不能辜负这些人和这个社会。





好命运从管好自己的言谈举止、
起心动念开始。

第五章



我们应该活得越来越好

为什么有些人活得一年不如一年？

因为其起心动念当中，

恶的势力和颠倒的习气极为严重，

所以，他所做的一切，

都不能坚持原则认真地做下去，

愈懈怠，愈堕落。

和尚做的两件事



“和尚要做两件事：第一修改心，第二弥补心的漏洞。”

有一次，我乘飞机从沈阳飞往成都，在机舱里碰到一位先生，当时，他看见我的穿着后非常好奇，就问：“你是不是学佛的？”

我说：“是。”

“那你是不是和尚？”

我说：“是呀。”

然后他就向我问起很多稀奇古怪的问题，最后问我：“你们和尚是干什么的？”

我说：“和尚要做两件事。”

“哪两件事？”

我说：“第一做修改，第二做弥补。”

“修改和弥补？”他说，“怎么没听说过呢？”接着他又问：“修

改什么？”

我说：“修改心。”

“心干吗要修改呢？”

我说：“我这个心毛病太多、太大。你看，贪心、嗔恨心、愚昧心、自私、傲慢、执着、狂热、嫉妒、顽固、疑心，这些毛病如果不改，会带来很多很多的烦恼、痛苦、忧愁、难受，所以我必须把它改掉！”

他说：“那你弥补什么？”

我说：“我的心漏洞太多，必须得好好地补一补。”

“有什么漏洞？”

我说：“我的心里面慈悲不够、智慧不够、德能不够、信仰不够、广闻不够、守戒不够、清净不够、惭愧不够，所以我要弥补这些东西。”

“原来是这样！”他说：“人家都说和尚是普度众生的，你怎么只改自己？”

我说：“我没说只改自己，我说要修改‘心’；我说的‘心’，既是我的心，也是你的心，也是所有人的心。”

于是他哈哈大笑，说：“你肯定学过哲学。”这时他的兴趣来了，跟我要网址。他说：“一定要看看你的书，看来你的书肯定有趣。”

其实，学佛就是做两件事：一个是修改，一个是弥补。现在的人们往往只顾眼前的利益，从来不在乎来世如何，所以要让他明白人身难得，明白死亡无常，明白来世的去处。由此，我们首先就要把贪求眼前利益之心，修改成不但要寻求今生的利益，更要寻求来世的利益的程度。

一生中与你 相依为命的善法



1. 离酒；2. 学会很清净的生活方式；3. 不损害他人的利益；4. 上敬、下慈、周围柔；5. 对上、对下、对周围的人进行布施；6. 以慈悲的心来供养所敬之处。

龙树菩萨在《宝鬘论》中说：

“离酒清净命，不损恭敬施，
慈心供所敬，如是即善法。”

第一，“离酒”

不能喝酒。如果不是特别严重的事、迫不得已的话，千万别喝酒。因为一旦喝醉之后，就像神经病一样，你就会说出不该说的话，做不该做的事，想不该想的事，因此要离酒。

第二，“清净命”

一定要有好的品格，千万不要以谄媚人、奉承人的方式来获取自己的利益。

有时候人是很糟糕的，老是以谄媚、奉承等邪行的方式来获取自己的利益。但是，往往你越这样做，你得到的就越少。

所以说，不要这样做，要学会清净命。“命”就是生活的意思，要学会很清净的生活方式。

第三，“不损”

就是不要损害他人的利益。

第四，“恭敬施”

对上，要学会恭敬；对下，要学会爱护；对周围的人，要学会相融。上敬、下慈、周围柔，一定要这样去做。实际上，人有很多毛病，有的人，只能容下下面的人，对上面的人他就容不下；有的人，只能容下周围的人，对上面的人他就容不下；有的只能容下上面的人，下面的人和周围的人容不下。

你看，有的人专门搞拍马屁的行为，这种人对下面的人趾高气扬，对上面的人简直是奴颜婢膝、天天赞扬；有的人与周围的人相处融洽，讲义气；有的人对下面的人特别好，关怀备至，对周围的人却嫉妒，对上面的人更不容忍。

我们对上要学会尽孝道，学会忠诚，学会恭敬；对周围的人要学会宽容，学会包容，学会讲义气；对下面的人要学会爱护，学会善待。

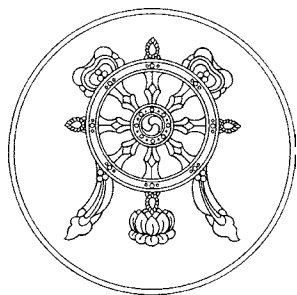
第五，“施”

对上要供奉；对周围的人要让利，让他得到利益；对下面的人要进行布施。这三个是必需都要做到的。只要你的动机不是不良的，这都绝对不是什么坏事。


第六，“慈心供所敬”

以慈悲的心来供养所敬之处。

“如是即善法”，这就是善法。



随喜他功德， 能生新功德



释迦牟尼佛曾在经中说过：三千大千世界每一座山的每一粒尘土可以数清楚，可是随喜的功德是数不清楚的。不须太大力气而能做极广大功德者，便是随喜。

何为随喜？随，随念其功德。喜，生起非常强烈地欢喜心。随喜自己的功德能令功德增长，随喜他人功德，能生新的功德，令功德增广。

随喜自己和他人的善行为什么会增长功德？比如某人经商赚了大钱，回到家乡建了一所希望小学，免费接纳贫困学生。家乡有一贫者，心生钦佩，心想未来若有钱了也要这样做。

不管他的这种想法出于什么目的，千万不可小觑，也许某一天他通过努力真有了这个能力，就很可能去完成心愿——为家乡那些和他从前一样贫苦的孩子提供良好的学习环境和条件。

如若没有随喜他人善行的心愿，当自己真的有钱时，很难凭空产生帮助他人的想法。

为什么？因为人心总是容易被贪嗔痴引导，尤其是自己一旦有点钱，有点权势后，身边便会有一批恶友聚集而来，教唆你去学坏，吃喝嫖赌无所不为。最后，你很可能用自己挣来的钱将自己今生的富贵、名誉和地位毁掉，同时也毁掉自己来世的幸福。

但如果你在这一切灾难发生之前便对“诸恶莫作，众善奉行”有着强烈的信仰，未来就会平安无虞。要想实现自己人生的美好目标，现在我们很多条件都不具足，但我们可以去想，去随喜他人的功德，这样通过努力，有朝一日就能心想事成。

要知道，梦想成真的一个重要前提，就是对梦想的憧憬和希望。因此，生活中，随喜他人的功德非常重要。

随喜自己的功德更为重要。例如，当自己做了一件值得骄傲、对他均有益的事情时，心中会生起一种非常强烈的喜悦感：“这样做太好了，一定要继续努力再这样做！”事实上，只要你不断地随喜，相续中就能不断地生起意乐，不断地止恶扬善。

宗喀巴大师曾说，对自己过去生所做的、今生从小到大所做的一切善行，要毫无傲慢地生起欢喜心，这是非常好的。但倘若生起的是傲慢心，便很糟糕，所拥有的那一点点功德很容易就被傲慢心毁掉了。

所以，观察自己有哪些优点，以这些优点作为基础去随喜，然后再不间断地培养、奉行这种信念，这是非常好的。做到以后，自己的功德会不断增长，这是佛所许。释迦牟尼佛曾在经中说过：

三千大千世界每一座山的每一粒尘土可以数清楚，可是随喜的功德是数不清楚的。

另外，不须太大力气而能做极广大功德者，便是随喜。

昔日阿阇世王供养佛陀，其功德远不如一乞丐随喜其供养的功德大。原因是阿阇世王虽做供养，但与其能力相比，不够尽力，内心中并未造下太大的善习气。而乞丐生起了广大的随喜，便在其意识当中，留下了极其强大的“一旦我有条件亦要如此做”的习气，这种善习气未来必定引生善的结果。

业力非从我们能现见的语言和行为的角度发挥作用，而是内心习性当中留下的嗜好所引生的。因此，我们要随喜。

随喜别人的恶 也是一种罪



看到别人作恶，自己心中随喜，这能令自己相续中形成喜好作恶的习性。这种习性埋藏在心里，有朝一日遇到相似情形时，便马上可能生起伤害他人之念。

见作随喜，这是人最容易犯的罪。由于内心没有断除贪嗔痴，所以我们总有一些自己喜欢和不喜欢的人。而当不喜欢的人遭受灾难时，心里不禁会乐开花。这是非常可怕的！

有些人或许认为，自己亲自做和教他人去作恶行是罪业，这能理解。然而他人做了，和自己无关，自己高兴高兴也不对么？不对！

为什么呢？

说到此，我要讲一讲造业的法则。业是怎么造出来的？造业是在心的驱使下完成的，身、口只是心的工具。

倘若工具有罪，则刀棒等杀人的凶器也能获罪了。但是，真正起决定作用的并非凶器，亦非身、口这两个工具，而是工具的驱动者——心。

所以，造业者不是身，而是心。动作本身没有罪，身体是无辜的，否则，如果身体有罪，那凶器就更有罪了。

从这个角度来看，业分为两种：一是思业，一是思已业。

思业是欲作之念。以杀生为例，如生起杀生或害人之念，此属身口意业中的意业——嗔。

思已业分两种：一是身业，以杀生为例，就是令身体完成杀生行为的这个心念；二是口业，自身不杀人，而教他人来完成了杀生行为的这个心念。在这个过程中，虽然没有完成身业，但嘴里却完成了每一个步骤。

口与所说的声音是无罪的，因为它们没有任何主动权，完全是出于心的驱使。然而，令自己的嘴发出声音来教他人作恶的心念，便是口业。

切记！意业是内心所想，但身业与口业并非身体与口的动作本身，而是令身的动作与口的动作完成的这个心念。

因此，随喜他人作恶，尽管并非身业，也并非口业，却在心上造了业。为什么？看到别人作恶，自己心中随喜，这能令自己相续中形成喜好作恶的习性。这种习性埋藏在心里，有朝一日遇到相似情形时，便马上可能生起伤害他人之念。

正如羡慕他人喝酒淫乐者，尽管自身未喝酒淫乐，但内心产生随喜之念。从法律上说他是没有罪的，可是从佛教上来说，他

是有罪的。这等于在意识中输入了一条信息：这种做法好，产生了认同感。

这种认同感有朝一日遇到了类似的环境和条件，你就不再拒绝了，而会马上如鱼得水似地进入状态，造下诸多身口意的恶业。

可以这样讲，今天的见作随喜就是明天自作的前兆。因此，我们千万不能忽视见作随喜之业。



还盼公平， 不如盼和谐



在世间，你盼公平还不如盼和谐，因为世间不可能有真正的公平。比如一家人吃饭，有的人可能吃两碗，有的人就只能吃半碗，这不就不公平了嘛，哪有公平啊？难道你这一点也计较？所以，宽容才是最公平的！

一个人如果只看别人的过失，从不去观察自己的缺点，注定他这一辈子永远也不会幸福。因为你观察他人的缺点越多，你会越闹心，越想越痛苦。

人们常常以自己的价值观为标准来衡量他人的对错，一旦发现与自己的价值观相背，他就认为别人错了。

如果自己的价值观有错，那你衡量他人对错的工具本身就出错了，所以，一定不要自以为是。人与人之间的价值观、伦理观、世界观要达到百分之百的相同是不可能的，即使是夫妻之间、儿女和

父母之间、朋友之间也不可能达到。

只有一个可能，就是当你成佛的时候。在此之前，即便是菩萨与菩萨之间也会有不同的价值观。

比如，你爱自己的孩子，希望他的一切思想、言行都符合你的价值观。在这种情况下，孩子的行为一旦不符合你心意的时候，你就会感到很失望、很难受……而对于孩子来说，他只能选择三条路：第一就是跟你对着干；第二就是听你的，再也不想问题了，长期下去，他就会变成没有任何独立思维能力的废人了；第三个结局就是跟你明着做一套、暗着做一套。你想要这三种结果吗？如果你想要，你可以把自己的观念强加在他的身上。

对于夫妻，又何尝不是这样呢？

做人做事，一定要学会“求同存异”。不同的地方要淡化它，不要去争论，不要去想，不要在意，更不要去计较，而相同的部分要提倡它、赞扬它、推及它，唯有这样，活在世上才能舒心。

「美容」 人的内心才需要



当别人感受到你的慈悲、热情、宽容、智慧，那肯定愿意接触你。佛教就是让你做这样的人，也就是教你做心灵的美容。

对于世间文化的学习，有些可能只要多闻就行，然而佛法的修学是要用佛经的理论去改变自己。

读经、听法、灌顶都是闻。听闻越广，供我们思维的东西越多。

听闻之后，我们才知道该做什么，不该做什么。佛教的理论有很多我们不理解的地方，这时就需要我们反复思考，在思考中才会感到佛陀教法的正确、深邃和伟大，从而将我们内心的贪欲、嗔恨、傲慢、自私、狂妄、妒忌、固执去除，使我们逐渐变得仁慈、大度、谦和、宽厚、贤德、有智慧。

记得一次，我和一个朋友一同吃饭，他的太太对佛教一点了解都没有，她请我用一个非常恰当的比喻来说说佛教是什么样的。

我告诉她：你们女人不是很喜欢美容吗？但你们做的美容是表面上的，佛教做的是心里的，是从本质上给人做美容。

你做容貌上的美容，做得再好也持续不了多久，而与人打交道的时候，别人看的是你的内心美不美。当人发现你的外表容貌虽然美丽，但心里却充斥着自私、邪恶，一旦内在的丑陋之相表露出来的时候，人们就不敢接触你了。

但当别人感受到你的慈悲、热情、宽容、智慧，那肯定愿意接触你。佛教就是让你做这样的人，也就是教你做心灵的美容。

来静心 用『数息观』



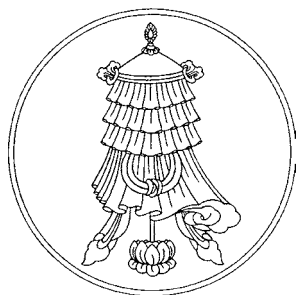
现代西方医学通过某种方法，将病人的意念集中在某一点，动手术时便如打了麻药一般不觉疼痛，西方称此法为“催眠术”。但佛教在两千五百年前就已经运用了这种方法。

修习数息观的目的是为了消除强烈的贪嗔痴。通过修习，可以把心中强烈的贪欲、嗔恨、嫉妒、疑心、愚昧、吝啬、骄傲渐渐淡化，转入到无记状态，然后再转入到善法当中。

具体方法是：上座之后，先将身体调整到最舒服的状态。然后，观察自己此刻的心念。倘若贪嗔痴心比较强烈，则将气慢慢吸进来，吸至丹田停顿一下，然后呼出去，将心专注于一呼一吸的过程。

一呼一吸算一次，如此做二十一次。简单地说，这叫意识转移法。

现代西方医学通过某种方法，将病人的意念集中在某一点，动手术时便如打了麻药一般不觉疼痛，西方称此法为“催眠术”。但佛教在两千五百年前就已经运用了这种方法。



好命运从管好自己 的言谈举止、起心动念开始



一个人戴着价值百万的钻石行走于外，是很危险的，会令人起嫉妒心与占有之心。然而，若是携带着完美的言谈举止和起心动念，无论行至何处，都会受人尊重爱戴……

曾经有人很好奇地问我：“你什么时候出家的？”

我说：“八岁就出家了。”

“那你现在是干什么的？”

我说：“我在政府里任职，是个副县长。”

“你在北大读研究生，还有那么好的工作，为什么还要出家？出家多麻烦！这个不可以，那个不可以，把自己弄得一点自由也没有。要那么多的戒律有何用？人活得自由自在多好，为什么一定要用戒律来束缚自己，使自己没有丝毫的自由呢？”

我就开玩笑地对他说：“你有没有发现，喜欢美的人，尤其是女人，每天早上起来之后，要化妆，挑衣服，这样那样，人有点自由多好啊，她那么麻烦干什么呢？”

他说：“为了美丽！”

我说：“我也是为了美丽，我觉得我的美丽胜过她千倍、万倍。怎么美的？我的心美，我的语言美，我的行为美。

“之所以我的心美，是因为我想的问题当中没有对他人的伤害，没有令他人不悦的起心动念，谁看到我只会受益。

“之所以我的语言美，是因为听我法的人，哪怕他不信佛，多多少少都会得到一些受益，因为他从我的讲法当中会得到很多他在家庭、生活以及工作当中最缺乏的、最需要的东西。

“我觉得美不在于化什么妆，你化的妆再美，还是假的。你身上带着几百万的金银珠宝，人家羡慕的不是你这个人怎么怎么可爱，而是你身上的东西太好了，我有了该多好啊！马上就起嫉妒心，甚至据为己有之心了。

“但是，没有人嫉妒我，而且，我没有那么多的珠宝要带，就穿一套很普通的衣服，走到哪里，人见了起码不讨厌。正因为如此，我觉得我有责任和义务，给大家传播一点美的种子。为了这个目的，我就要出家。”

“啊！原来是这样啊！”

其实，一个人若缺乏自我约束能力，不用戒律或道德规范自己的言谈举止和起心动念，这个人就是不可信赖之人，他的前途将是一片黑暗。

而若有人能严格管理自己的言谈举止和起心动念，此人则值得信赖，人人敬重，他的前途也是一片光明。

戒律绝非负担，而是庄严。受持戒律，其目的并非为束缚自己，而是用以完善自己的行为，将错误之言行，转化为最完美、令他人受益之言行；从侵害他人、伤害自己的一切错误言行中摆脱出来，令他人受益，为他人带来快乐，而不是痛苦。

一个人戴着价值百万的钻石行走于外，是很危险的，会令人起嫉妒心与占有之心。然而，若是携带着完美的言谈举止和起心动念，无论行至何处，只会受人尊重爱戴。

这是自己能终生拥有，且唯一不会遭到偷窃的！

戒律比钻石还要 尊贵千万倍



“我无论到哪里去，都有那么多的人尊敬我，信仰我，对我那么好。而且有那么多的人发自内心地爱护我，为我的健康、为我的一切担心的人成千上万，如同爱护自己的生命一样爱护我，为什么？因为我有二百五十三条庄严的戒律。”

在我们的习性当中，潜伏着无数前世所造的贪、嗔、痴等等业力。虽然如此，如果我们现在不具备引发恶果之缘的话，即便业力再大，也不会遭受报应。

比如，你前世造了一些令你今生要饱受牢狱之灾的恶业，但现在你发心既不抢也不偷，也不用卑鄙的手段谋取资财，只做善事，不做恶事，不违反法律，那么你受报应的缘已经被破坏了，今生你就可以躲得过去。

如果你之前造下了破坏别人家庭的恶业，本应受报，但由于你

现在严格断邪淫，并且勤修忏悔，那么，妻离子散的可能性就降到最低点了。

假如你曾经欺骗他人，理应受报，但从现在开始，你再也不妄语、恶口、两舌等等，这就大大地降低了被他人欺骗的可能性。

由此可见，佛之所以制五戒，是为了保护你，让你免受恶报，这就是清净遵守五戒的效用。

我是比丘，要守二百五十三条戒。曾经有人问我：“你守那么多的戒律，受那么多的苦干什么！难道你不难受吗？”

如果觉得戒律是一种自我捆绑，那当然很难受了，可能比蹲监狱还难受，因为行动太不自由了。按照现代人的说法，那就是被剥夺了人身权利。可是，当你把戒律当作庄严自我所必需之物的时候，不但不难受，而且会让人日臻完美。

因此我说：“对我来讲，戒律比钻石还要尊贵千万倍！”

我常告诉人说：“你看我无论到哪里去，都有那么多的人尊敬我，信仰我，对我那么好，而且发自内心地爱护我。为我的健康、为我的一切担心的人成千上万，如同爱护自己的生命一样爱护我，为什么？因为我有二百五十三条戒律的庄严。你这个钻石能值几个亿，可招来的是什么呢？生命危险！因为，不少人并不是关注你本人，而是盯上了你的珠宝，一不小心，为珠宝而丧命是极有可能的。或者就是嫉妒你，嗔恨你，希望你的这个东西为他人所用，你看藏装有那么多的装饰，一个人身上九十多万、一百多万，把金、银、珠宝、珊瑚弄得满身都是，动都动不了。炎热的天气里满面汗水，还自我感觉良好。你看我，不用带，不用装，也不用挂，戒律之美随身自带，何苦之有！我是如此，你们也是如此。凡是守戒律的人，都是行为美的人，是庄严的人，是值得尊敬的人。”

『大财主』 做人要做



人生应该拥有七圣财：1. 信仰；2. 布施；3. 戒律；4. 广闻佛法；5. 有惭；6. 有愧；7. 智慧。

七圣财之一：信仰

信仰是人生的第一财富，不仅出家人需要，在家人也需要，要是没有它，你所有的财富都不算是财富。

信仰什么？信仰因果不虚，信仰有前世与后世，信仰以苦集灭道四圣谛来修行能够证得无上妙果，断除一切苦及苦因等等。

我认为，有了信仰的财富，没有的东西，将来都会有，但是，没有了信仰的财富，其他财富也不会有，现在没有，将来也没有。

所以，我们务必要在内心深处建立起对佛法僧三宝，对因果业报坚定不移的信仰。

七圣财之二：布施

如果你想今生、来世不缺财富，首先要学会布施。

布施有二：上供养三宝，下布施贫困之人。布施分为财物布施、无畏布施、法布施。

佛经中说，出家人要以法布施为主，在家人以财物布施为主。

有很多居士经常做很多的布施，上供三宝，下施贫困之人，这是值得随喜的事情。但是做布施要做理性的布施，不能做非理性的布施。参加法会的人不要一次性把所有的布施都做完，要每次法会都有那么一点布施，这叫可持续发展。

如果你一次性做完了，以后说起布施就会害怕：“我的钱全都没了”。

我听说有一位瑞典的女士，很有钱，某天她在上师那里听关于大成就者密勒日巴的传记，被密勒日巴一辈子在山洞里苦行的精神所感动，于是就把自己一辈子的积蓄全部拿出来上供养三宝，下布施贫困人。之后自己苦行去了。苦行了一年多，越来越觉得自己穷啊，不舒服呀，她开始埋怨：那个密勒日巴穷光蛋，把我闹得一分钱也没了，现在我多穷呀。

这种布施不是理性的布施，那叫冲动，这不好。

做布施要从小的做起，一点一点往上加，不断在做，今天做，明天做，十天、二十天不间断，这样做天天增长功德。你一次做完了，下一次没有了，你的功德也就终止了，再也没有增长的空间了。

七圣财之三：戒律

不管你是出家人，还是在家人，一定要记住，戒律是增长一切

功德的大地。

种任何一种庄稼，没有地是不行的；同样，要是没有戒律，你是不会生起任何功德的。龙树菩萨在《亲友书》当中说：“戒律乃是增长一切功德之基。”

不管你现在受的是比丘戒、沙弥戒还是居士戒，一定要遵守每一个戒条，千万不要毁犯戒律。从你毁犯戒律的那天起，没有生起的功德不会生起，已生起的功德将会慢慢失去。所以要像守护自己的生命一样来守护戒律。

七圣财之四：广闻佛法

作为出家人，有两件事必须要做好：闻思佛法，修证佛法，二者缺一不可。

何为闻思？不明白的道理，从师父那里听、学，接受佛法的殊胜传承，那是闻。思不解的内容，思佛法的深义，通过看高僧大德所做的注解来理解佛经之意，明了佛法的甚深密义，断除内心的疑惑，那就是思，思考。

修证是什么？当你明白了，断除了疑惑，按照这种修行方法来如理修行，叫修。

有人说，看那么多书干什么，增长所知障，我天天念佛、天天念阿弥陀佛或者念六字真言就可以了。谬论！

没有闻思的修行，好比是没有手臂去攀岩，怎么攀？试试！

还有的人有闻有思，说“我已经有这么好的学问，不用去修”，这也是谬论。

闻了半天，思了半天，只是为了显摆自己有学问，而不去修的

话，那内心的贪、嗔、痴还是解决不了。所以，闻思和修行并重，那才是殊胜的道、殊胜的法。

七圣财之五、之六：有惭、有愧

什么叫惭愧？最简单的解释是：以己而惭，以他而愧。

什么叫“以己而惭”？做任何一件事，凭良心来做，学会用自己的良心来责备自己；不做坏事，即使在别人看不见的地方也不做，不让自己的良心感到不安，这叫以己而惭。

什么叫以他而愧？在别人面前也不做坏事，在他人面前做坏事会羞愧，这叫以他而愧。

懂得了“以己而惭”之后会怎么样？不会在人背后做坏事，因为觉得良心不安。明白了“以他而愧”能起什么作用？在别人面前就更不会做坏事，知道什么叫羞愧。

做坏事有两种：一种是干脆明目张胆地做坏事，还有一种是偷偷地做坏事。以己而惭，是不会让自己偷偷地做坏事；以他而愧，是不会明目张胆地做坏事，如此，你就不会做坏事了。

这难道不是人生的财富吗？！

七圣财之七：智慧

智慧是人生必不可少的财富之一，那怎么增长智慧呢？通过闻、通过思、通过修行。

有很多人说，我岁数大了，记忆力不好了，闻思有困难。我说：你为什么记忆力下降，不如以前呢？因为你的权力比以前大了，所以你的记忆力不好了。小时候，会有人逼你去做很多事，长大了

之后，自己说了算，好多时候就不愿意去吃苦耐劳，长此以往，脑子的功能慢慢退缩了。记忆力就下降了，这与生理期的衰老有一些关系，但更多的是自己的习惯造成的。

实际上，我们要是愿意给自己多找一些思考的机会，让自己多去记住一些事情的话，即使已到五六十岁甚至更大的年纪，记忆力也不会衰退的。

我十八岁时的记忆力和现在是一样的，那时我一个小时能背多少书，现在也能，绝对不差一点点，甚至还更好一点，为什么？当初学习的时候，因为年龄比较小，总结能力差，背起来可能稍微费一点劲；现在，我的归纳能力强了一些，所以背起来会更快。目前，我已经快五十岁了，还没有发现记忆不好的时候。

我还可以拿一个人来证明，宗喀巴大师，六十一、二岁写的作品是最经典的作品。与三十二岁相比，宗喀巴大师六十一、二岁时写的文章更精确、更完美。

记忆会随着年龄增大而衰退是借口，实际上是人自主的权力大了，对很多事懒了，不愿意学和做了。

当然了，由于生病，比如脑萎缩等一些原因，记忆力衰退的确是有的。

不要把我获得的 一切当真了



要是离不开贪欲、嗔恨、愚昧的话，人是不可能有着真正的快乐可言的。

贪欲、嗔恨、愚昧的根本，是没有发现事物的本来面目：现象的虚假与体性的皆空，也就是《般若心经》里面所说的“色不异空、空不异色，色即是空、空即是色，受想行识，亦复如是。”

不明白这个道理，你就没有办法破掉“我”的真实感，就会把“我”当真；把“我”当了真，“我”和“我所”获得的名和利也会当真。

比如说一个市长或者省长，如果他把自己现在所拥有的地位或者名称当真了的话，那就很糟糕了，因为他真的以为他自己是这个了。

但问题是有一天他会变成为不是的。一旦变成为不是的时候，他就会很痛苦、很烦恼。

如果能早一点明白这一切都是如梦如幻不实在的，他只不过是暂时拥有这个领导的称呼，那么无论是得还是失，都能想得通，都能包容、接纳。



空空而来，怎能空空而去。

第六章



佛眼看未来

龙树菩萨曾说：

『今明后也明，今暗后还暗，
或今明后暗，或今暗后明。』

意思是人的未来有四种类型：

从光明到光明的，从光明到黑暗的，
从黑暗到黑暗的，从黑暗到光明的。

我们自己要做出抉择，做哪种人，
走哪一条路，命运掌握在自己的手里。

空空而来， 怎能空空而去



修行好的人，死亡时犹如媳妇回娘家，高高兴兴地；修行中等的人，死亡的时候，没有恐惧，非常坦然；修行差的人，也应该做到无悔而死。

我们现在之所以回避死亡，是因为不敢面对死亡。人们对不愉快的事最常用的解决办法就是回避，实在回避不了的时候，就开始恐惧，诚惶诚恐，不知所措。实际上，这是一种比较愚痴的做法。

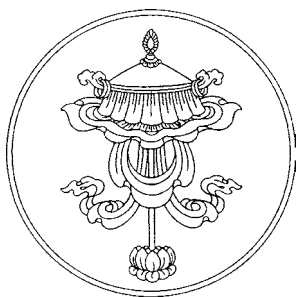
对于死亡的问题，我们应该尽早了知：我会死吗？我什么时候会死呢？我死的时候大概会是什么状况呢？比如说，临死前的感觉是什么？当时的心情如何？死亡的过程会是怎样？

事实上，每个人都应该知道：“我是从哪里来的，将来到哪里去？”这是非常重要的问题。

明白这个问题有什么好处呢？假如佛经里边提到的办法，你认

为非常可信的话，那你就可以采用，就可以在死亡来临之前做好心理上的准备，当死亡到来的时候就会非常欢喜地接受。

噶当巴的一位大德曾经说过：修行好的人，死亡时犹如媳妇回娘家，高高兴兴地；修行中等的人，死亡的时候，没有恐惧，非常坦然；修行差的人也应该做到无悔而死。



最可怕 什么都 不信的 人



这世上有钱的人多了，有地位的人多了，可是，唯有守持戒律之后，才会变成一个可信、可交、可敬的人！

曾经有一个不信佛的人对我说：“以后找商业伙伴的时候，我尽可能找信仰佛教的人。”

我说：“为什么呢？”

“他们骗人的可能性很低，而什么都不信的人是最可怕的。”

前几天还有人说：“这人间最可怕的就是什么都不信的人，因为对他真是无药可救。”

确实是这样。只要你有信仰，就有戒律；有戒律，就有约束；有约束，就不会干那么多的坏事，知道自己该做什么、不该做什么。所以说，戒律就是自我完善最好的庄严。谁能拥有清净的戒律，谁就是庄严者，谁就是尊贵者，谁就是完美者。

的确，这世上有钱的人多了，有地位的人多了，可是，唯有守持戒律之后，才会变成一个可信、可交、可敬的人！

如何才能长寿



人要长寿的话，要修十种善法。

以下是《佛为首迦长者说业报差别经》中所说的能令人长寿的十因：

第一，自不杀生。自己首先不杀生。

第二，劝他不杀。劝他人不杀生。

第三，赞叹不杀。赞叹别人不杀生。

第四，见他不杀，心生欢喜。

第五，见被杀者，方便救免。别人准备杀生的时候，想办法将被杀的众生救下来，将其放生。

第六，见死怖者安慰其心。安慰即将面临死亡的人，不让他生起恐惧心和痛苦心。

第七，见恐怖者施予无畏。对心里有强烈恐惧的人，通过安慰等方式让他消除恐惧心。

第八，见诸患苦，起慈悯心。对遭受痛苦的人，生起真正的、

非常强烈的慈悲和怜悯之心。

第九，见诸急难，起大悲心。看见别人遇到非常大的困难或遭受苦难时，生起非常强烈地悲痛之心和愿他从痛苦当中解脱出来的心愿。

第十，以诸饮食，惠施众生。将吃的、喝的东西布施于众生。



美丽皆有因



造以下十业，会让你得到美丽端庄相：

一者不嗔。如果想要长得端正美丽，以后就不要发脾气了。脸上常带欢喜，这样才会有端庄美丽之报。

二者施衣。对穷人、需要衣服的人布施衣服；对僧人供养僧衣，对佛像供养服饰等。

三者爱敬父母。孝敬父母，真心诚意地恭敬他们、爱护他们。

四者尊重贤圣。要尊重贤人和圣人，尤其是自己的师父。

五者涂饰佛塔。给佛塔涂抹白灰或金粉；在佛塔周围供养装饰。

六者扫洒堂宇。经常打扫寺院庙堂、殿宇。

七者扫洒僧地。打扫寺院之院落。

八者洒扫佛塔。有佛塔之处，时常洒扫。

九者见丑陋者不生轻贱，起恭敬心。见到丑陋的人，不要轻蔑他、鄙视他，而是善待他、尊重他。

十者见端正者，晓悟宿因。见到长相端正美丽之人，心里省悟：这是他往昔行善积德的果报，我若想长得一样美丽，也要行善积德。

人生应该计较大事



我觉得，人有时候很聪明，但很多时候却很愚昧。为什么对人人都感到最可怕又最无知的问题不闻不问，甚至采取逃避的态度，反而对那些微小的眼前利益却拼命死抓住不放呢？

多数人烧香拜佛求的是发财、祛病、消灾免难，求的是名声、地位、权力、钱财等等……之所以求的效果不明显，加持力很小，原因就在于我们心量太小，常为个人今生的利益而求。

我们迷恋、贪图于今生的荣华富贵，这种欲望几乎胜过一切，有时候甚至胜过了对自己生命的爱惜。

看看我们的周围，很多人为了今天的利益而出卖明天；为了今年的利益而出卖明年；为了上半生的利益而出卖下半生；为了今生的利益而出卖来世；为了来世的利益而出卖根本的利益……

有多少人想过死的时候怎么办？很少！其实我们明明知道人生中最大的灾难莫过于死亡，也明明知道在我们的未来中，最不可预料的就是死亡与死后之处境。但是，我们仍然对它采取回避、逃避或者漠然置之的态度。

对于死亡，你可以不想它，问题是你不想它，难道它就不来了吗？不会的，或早或晚你必须面对它。最近我回了趟家乡，感到非常寂寞。为什么？我身边的很多人已经不在，包括我的师父、我的父亲和舅舅。还有从小跟我一起长大的同龄人，甚至比我小的有的都不见了。

之所以我现在还活着，是佛菩萨的保佑，但看到身边的人一个个离去，我也有明显的危机感，好像有谁在暗示说：“你要走了，要做好走的准备啦！”

我觉得，人有时候很聪明，但很多时候却很愚昧。为什么对人人都感到最可怕，又最无知的问题不闻不问，甚至采取逃避的态度，反而对那些微小的眼前利益，却拼命死抓住不放呢？

人有时候真的小心到了极点；但有的时候又大意到了极点，连对自己非常重要的死亡的问题都不考虑！

要知道，死的时候，你所拥有的全部，包括自己的身体都不得不放弃，更何况是身外之物呢？

我们应该好好地反思反思，人生要计较的话，应计较大事——我们到底何去、何从？生命如朝露，随时会干涸，在尚未干涸的短暂的日子里，如何做好应付死亡的准备，这才是我们真正急需做的事情。



摄影：龚平

不要把未来推到悬崖上。

来世的路途， 比今世要遥远得多



密勒日巴大师讲过：“我的弟子巴达蒙，来世的路途比今世要遥远得多。你有没有准备好口粮？如果没有，你必须要做好布施。”

人死了之后就什么都没有了么？尸体烧了就什么都不存在了吗？不是的，我们的意识觉知是不会被烧掉的！

正如你的房子要塌了，不能住了，需要搬到另一个地方住，不能因此就说你也没了，只能说你不能在里面住了。同样，我们的身体没了，不能因此就说我们的意识觉知也没了，只能说我们的意识觉知要搬到另一个地方了。

今天，科学已经证明能量也是物质，彻底消失是不可能的。拿碟子做比喻，你把它打碎了，虽然作为碟子消亡了，但绝对不是彻底地消失，它的本质还在，作为原料拿到工厂加工后，又是碟子，

本质还是一样。

同样，人死之后，我们的意识觉知因为具有能量，也会转化为与它类似的东西。因此，我们意识觉知的来世还是意识觉知。这不是我说的，而是佛教一位最有名的因明大师法称菩萨一千五百多年前在《释量论》中提出的。

他说：刚刚怀在母亲肚子里的胎儿，必然具备一个意识或意识觉知。这个意识觉知绝不是跟它毫无关系的另一种物质转化的，也绝不会无缘无故地产生。

那它的来源是什么呢？就是同它类似的前一代。为什么呢？因为昨天的意识觉知的后一代就是今天的意识觉知。因此，沿着今天的意识觉知的前一代是昨天的意识觉知这个推理推下去，就可以顺理成章地得出一刹那出现的胎儿的意识觉知，来自其前一代意识觉知的结论。

他又说，马上死亡的人的意识必须转化为类似的下一个意识，不可能就地消灭或彻底地消失，因为它是意识，就像昨天的意识没有彻底地消失一样。

既然不可能没有来世，就必须做好准备才行。密勒日巴大师讲过：“我的弟子巴达蒙，来世的路途比今世要遥远得多。你有没有准备好口粮？如果没有，你必须要做好布施。”“我的弟子巴达蒙，来世的路途比这世还要恐怖、困难得多。你有没有准备好伙伴呢？如果没有，那么就修佛法，佛法才能成为来世的真正伙伴。因此，你应该立即准备好！”

为什么要信仰佛教？因为佛教能消除我们内心的贪、嗔、愚昧

无知，能使我们变得宽容，变得有大智慧、大慈悲、大德能，能把我们变得灵活、融洽、幸福和快乐，并且来世不堕入三恶道，能够获得八暇十圆满的人身……

过去曾有一个婆罗门教大师，初信婆罗门教，后来遇到了佛法，经过研究，发现佛法原来如此殊胜，从此就改信佛教，还写了一个赞颂，赞叹释迦牟尼佛。

赞颂中说：“我和婆罗门并无冤仇，与释迦牟尼佛也不沾亲，谁讲的是正法，我就服从谁。因此，我就入了佛门，学了佛法。”他还说：“在无边无际的六道轮回中，我就像小孩子一样迷惑、流浪。我究竟该归依谁呢？谁能做我的引导呢？”他自己回答自己说：“谁能消除内心的一切烦恼，具备一切智慧、慈悲的功德，若我有一点点正义感和正信的话，为什么不归依这样的人呢？”

「无德无才者」
「今暗后亦暗」
的未来：

这种人深信自己是善良之辈，是受委屈者，把自己所有失败的原因归结为社会、他人……而绝不从自身上找原因。另外，由于没有智慧很愚钝，所以他的所作所为都是自找麻烦、屡屡吃亏，生活当然是一团糟！

在世间，有一种人既缺德又缺才。因为他缺德，所以没有慈悲心、坏极了；又因为他缺才而没有谋略、没有胆量，就是个老实人。这种人一辈子不会干什么大的坏事，可也不会干什么好事。

为什么说他是坏人呢？实际上，是不是坏人不能只看他有没有干坏事，还要看他有没有想做坏事的心。这种既缺德又缺才之人，首先他的伦理道德观念是颠倒的。

社会上很多人认为“人善被人欺，马善被人骑”。你千万不要小看这句话，人一旦认可了这种观点以后，就会被它引入歧途。所

以，不相信“善有善果，恶有恶报”是很可怕的。

其实，对于无德无才之人来说，他不是不想干坏事，而是他没办法做一个完整的坏事，他又不愿意做好事。这种人的思想和现状是什么样的呢？

第一，对社会和人类持一种悲观的情绪，整天怨天尤人。

无德无才之人常爱发牢骚：“老天爷不公！我从没干过坏事却老是吃亏，凭什么？”“这个国家的政策不好，环境不好。”或者“这个社会很邪恶，人很坏……”包括自己的亲朋好友，反正只要与他有关系的人，他都认为是邪恶的、坏的。他总往坏里去想，从不往好里去想。

第二，无德无才者的现状是永远也不会有进步。龙树菩萨说这类人的现在和未来是“今暗后亦暗”——现在是黑暗未来还是黑暗。

为什么？因为他没有智慧，很愚钝，他的所作所为都是在自找麻烦，生活中当然会屡屡吃亏，活得一团糟！

这种人绝不会从自己身上去思考失败的原因，总是把原因推到别人的身上，遇事他总会找一个替死鬼，“要不是因为这个人的话，我早就成了什么样，要不是那个原因的话，我早就成了什么样。”反正他不愿意也不敢承担做人、做事的任何一个责任，从来就以为自己是无辜的。

从理论上来说，人遭受失败、痛苦、不顺或者灾难有两方面的因缘：一个是自身的因缘，另一个是外在环境的因缘。

比如说我们今天全身都挨雨浇了，那是因为老天爷下雨了，这是外在的原因；而我们没有带伞，这是内在的原因。怪罪老天爷无

济于事，老天爷由不得你去做主，应该怪自己没带伞。

换句话说，做人不要去挑别人的毛病，要找自己的问题。只要你自己没有毛病，就算别人怎么坏，也影响不到你。

有人经常被别人骗走钱财，还有人因赌博输光了家产而轻生，他们就把责任推到这帮骗子和赌徒的身上。实际上，要怪只能怪自己，贪便宜、不务正业，总想挣一些不合理的钱，归根结底是自己的愚昧。

如果他们永远不反省自己错在哪里，下次遇到类似的情况，还是会同样地上当受骗。未来还是黑暗，不会有其他的结果。

『有才而无德者』
的未来：『今后暗』



这种人可以为了今天而出卖明天的利益，为了今年可以出卖明年的利益，为了今世可以出卖来世的利益，为了来世也可以出卖根本的脱离苦海的利益，为了自己而出卖天下一切苍生的利益……这种人即“有才而无德”之辈。他们往往只看到事物的一部分，从来都不看事物完整的变化，就好像盲人摸象一样。

有才无德的人，总是怀疑“善有善报，恶有恶报”的真实性。为什么呢？“你看那么多的坏人，他活得很好啊，而我从来没做过坏事，可我的生活还是一团糟。”

难道真是这样吗？不！对有才无德的人来说，他们往往只看到了当下成功的一面，看不到未来最终的结局，因而总是会误认为人做坏事可能不会有恶果。

作恶多端却照样得到更多现前利益的人，就像一个人把现在所

有的家产全卖光了，然后到高档的消费场所去享受一样，他只不过是在透支自己的未来，把出卖未来后的收益挪到当下去享受而已。

他卖掉了未来的什么呢？他卖掉了未来的一切善根、一切福报。

有才而无德者，如同把杯子往空中使劲扔，力气大的，可能扔十几米甚至更高；力气小的，只能扔几米。同样，智慧小的人，他可能只享福两三年，智慧很大但德性很差的人，他可能享福十年、二十年乃至上半生。什么时候受到果报取决于他智慧的大与小，如同把杯子扔上去的时候，就决定了一件事：不管你力气有多大，扔得有多高，最终杯子一定会掉下来摔碎。

所以，一个不择手段、作恶多端的人，终究会得到报应的。

其次，杯子扔得越高，掉下来的时间就越长；扔得低的，掉得要快。这如同智慧大的人，受到恶报的时间会往后推；智慧小的话，受到的恶报来得很快。

第三，扔得越高损坏得也越严重。

所以，当一个人通过不正当的手段办成了某件大事，那他得到的恶报也将越严重。

举个例子，你到街上偷十块八块、几百块钱，被警察抓住了，关你一两天也就没事了。但是，你通过高超的手段，获得了几个亿，坑害了很多的人和国家的利益，可能一时半会儿不会受到报应。为什么？因为你有关系网络，你有周密的计划和安排，可能十年八年也未必受到报应。

可是，一旦受到报应的时候，不只你自己性命难保，跟你有关的所有的人，都要受到牵连。

一个人不择手段获取非法的不正当的利益，最终会葬送自己的前途。

『有德而无才者』
的未来：『今暗后明』



这类人由于没有智慧和才能，当下屡屡吃亏，这是避免不了的。可是，他每次失败不会把责任推到别人身上，他找到了失败的原因之后会知错必改，避免下次发生类似的事情，因此他的现在虽然暂时黑暗，但未来前途一定是光明的。

有德而无才者有着非常好的德性和仁慈之心，但是没有智慧和才能，是老实人当中的好人。

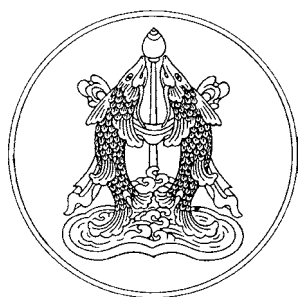
他们有正确的道德伦理观念，对“善有善果，恶有恶报”深信不疑。所以，他们在生活中不会作恶。

虽然他们当下的生活平平淡淡，但他们思想乐观，无论当下得失如何，心里面始终是满足的、快乐的、感恩的。

有德而无才者无论对谁都很和善，从不责怪他人，总觉得现在

的一切都已很好，社会那么好，周围的人也挺好。反正在他眼里什么都不错。

他总是这样去对待问题；每次失败的时候会反思自己错在哪里、吸取教训，因此龙树菩萨说这类人“今暗后亦明”——现在是黑暗的、未来是光明的。



「德才兼备者」
「今后亦明」
的未来：



此种人为数不多，但都是真正的成功者。由于他们有足够的才能和德性，眼下很好，以后会更好。

德才兼备者是真正的善人。这类人本性善良、心怀利益众生之念，乐于帮助他人，对天、地、人和社会常怀感恩之心，对当下的状况充满喜乐，对未来的前途充满信心。另外，他们智慧甚深，心胸宽广，能力过人。

德才兼备者其实早就得到了善报，因为他们每当想到自己做过的善事就充满喜悦，深感自豪。

对德才兼备者而言，现在和未来的一切利益都能具得圆满，今生和来世都能达到圆满，彻底解脱苦海也能得到圆满……“今明”就是现前寻求人天福乐之心，“后亦明”可以把它理解为彻底脱离轮回苦海，到达永久安乐果位。

命运掌握在 自己的手里



我们自己要做出抉择，做哪种人，走哪一条路。命运掌握在自己的手里。

“无德无才者”与“有德无才者”的异同

相同的地方：

两种都是没有能力做大事的老实人，都是没有智慧的人。

不同的地方：

第一，前者，无德无才者，他不是不想做坏事，而是没有能力去做；后者，有德无才者，他从来不想做坏事，内心非常善良，非常慈悲。

第二，前者，总是把失败的原因归于社会、国家的黑暗，认为“我之所以失败，不是因为我之过错，而是外在环境所致”；后者，

把失败的原因总结在自己的身上，“我之所以失败，是我的智慧不够大，我的贪心、嗔心、痴心很重”。

“无德无才者”和“无德有才者”的异同

相同的地方：

第一，两种人内心都是极其黑暗的，深信“只要我不去吃，就会被吃”的这种弱肉强食的观念，他们有共同的想法，共同的世界观。

第二，他们把自己快乐的理由或方法建立在别人的痛苦之上。

第三，当遭受失败的时候，两种人都会把它归结为他人的原因和外在的环境，从不会把责任担在自己身上。

不同的地方：

前者，由于他没有智慧，故没有能力去做大事；后者，因为他的聪明，能成功地做成大事，可惜他所用的手段最终会给自己带来灾难性的后果。

我们自己要做出抉择，做哪种人，走哪一条路。命运掌握在自己的手里。



一切都是因缘。

第七章



让佛菩萨助我们一臂之力

佛无法用水来洗掉众生的罪业，
也不是用手来消除众生的烦恼，
更不能将自己证悟的

圣果转移到众生的身上，

他唯一能做的是给我们讲正法，
让我们自己修行得到解脱。

如何帮助患有重病的 亲人和朋友



我希望做子女的，在老人生前跟他讲一些佛法，让他相续中生起善心，尽可能地让他对死亡没有那种特别的恐怖和惊恐之心。

当人得了重病的时候，一旦精神垮下去，这个人可能死得很快。但如果他的精神状态非常好，那么，对其疾病的治疗会有很大的帮助。

所以，为了让他减轻病苦的折磨，除了为他多念药师佛的咒、无量寿佛的咒、白度母的咒之外，最好让他多听一听自他相换菩提心的修法，这样如果能改变他的心态，或许还真能得救。

如果病情真的好转了，你别以为是自己有那么大的功力和神通力，把这个病人治好了，要明白：第一，是诸佛菩萨的加持；第二，

是病人心里的信仰和精神所起的作用在支撑着他的身体。

以前，一些气功师发功给癌症病人治病，结果有些人确实好了，他还真地以为自己有多大的功力。实际上，他这么一闹，有些病人会从心理上确信“我一定会好”，在精神上战胜了疾病，所以他可能就好转了。而我们佛教徒可以通过求诸佛菩萨加持来得到帮助。

癌症病人在心理上常常有非常强烈的恐惧，所以，我们应首先从精神上不让他恐慌，不让他垮掉，令他产生战胜病魔的信心和力量，这样，对他肯定有帮助。

对于临终的老人来说，我希望做子女的，在老人生前跟他讲一些佛法，让他相续中生起善心，尽可能地让他对死亡没有那种特别的恐怖和惊恐之心。

总而言之，一定要让他走得非常安详，非常舒坦，非常轻松，这是非常重要的。

如何看待鬼神



我不会拜“鬼神”，我不认为它们能改变我的命运，可是我多交一个朋友不好吗？虽然朋友不能改变我的命运，可是他可能会帮助我。

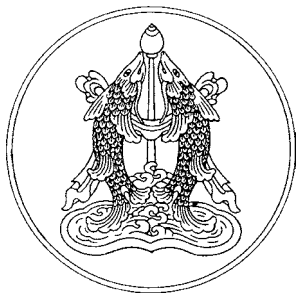
佛教认为有神和鬼的存在。但是，神和鬼好比是牛、马、鸟、兽之类，只不过是与我们不同的另一个类别的生命而已。它们有比我们更好的优点，但也有比我们更差的缺点。

佛教对神也好，鬼也罢，只不过把它们视为六道当中的可怜众生而已。之所以称佛教为无神论，是因为不承认世间有万能的造物主的缘故。

事实上，拜“鬼神”仅是民间的习俗而已。佛教承认有“鬼神”这一类众生，也给它们上供下施，但从不拜它们。

我不认为它们能改变我的命运，可是我多交一个朋友不好吗？虽然朋友不能改变我的命运，可是它可能会帮助我。

我对它们好一点，尊敬它们，有好吃的给它们分享一点……这难道不好吗？



一臂之力 让佛菩萨助我们



佛菩萨只能助我们一臂之力。真修者不求那么多，应达到无所求。求的越多，说明贪嗔痴就越重，越自私，内心越混乱，应该求的是自己发生改变，内心日日有进步，夜夜有增长，让自己的心变得更完美。

亲近善知识后该如何修行，这是问题的关键。在善知识面前听闻了佛法而不去修行，犹如将要饿死的人看见周围有一大堆食物而不去吃，实在可惜呀！我们学习佛法一定要端正认识，不要祈求神仙来解决我们的问题，而是要自己通过修习改变自己，这才是学习佛法的根本目的。即使不求有大成就，至少也应该求内心有所改变。

佛在经中讲得清清楚楚：

佛无法用水来洗掉众生的罪业，也不是用手来消除众生的烦恼，更不能将自己证悟的圣果转移到众生的身上，他唯一能做的是

给我们讲正法，让我们自己修行得到解脱。

曾经，一位噶当派大德有一次在山洞里修菩提心时，看见一个高大如山的黑影来到洞口，他以为来了什么妖魔鬼怪，就问：“你要干什么？”那黑影说：“我要你的头！”他毫不犹豫地说：“那你拿去好了。”说完他闭上眼睛等了好久，结果没有人砍他的头，睁开眼睛一看，原来是千手千眼观世音菩萨站在他面前，无比庄严。他看了之后只是笑了笑，合了合掌，然后又继续修行。

这位大师为什么见了观世音菩萨只是笑了笑，合了合掌，就完了，而不去向观世音菩萨祈祷呢？

因为佛法不是向外求可以得到的，而是自己修行所得。就算见到了佛菩萨，顶多是问问我这样修行如不如法？观音菩萨随时都在我们身边，若是不修，一点办法也没有。

如果他有办法，为什么当初释迦牟尼佛不把身边的提婆达多度化了呢？你可以烧香、拜佛，不过目的别仅仅是让佛菩萨来帮帮我，让我全家快乐，别生病。不过这还可以，但千万别求让某人早早受苦报。

佛菩萨只能助我们一臂之力。真修者不求那么多，应达到无所求。求的越多，说明贪嗔痴就越重，越自私，内心越混乱，应该求的是自己发生改变，内心日日有进步，夜夜有增长，让自己的心变得更完美、更殊胜、更如法。

如果我们修行佛法后内心不能变得更善良、更慈悲、更有智慧，就说明修得一点也不好。

学佛可以让自己 内心变宽容



学佛的目的是要找到一个脱离自身苦恼的正确修行方法。因此，在修行过程中，应该把希求脱离苦恼的方法放在第一位。

现在，很多学佛的弟子爱比较，比如我的上师是什么什么传承，他的上师是什么什么传承；我的上师怎么怎么好，你的上师怎么怎么不好。

我发现内地有许多居士就是不干正事，不务正业，不求正法。听说有些居士把师父请到家，不让人见，声称这是我家的师父，我家的师父辛苦了，把别人挡在门外，闹出了笑话。

听佛法时不要有不好的心态，比如这个活佛的知识如何，汉语如何，态度如何；也不要从某个活佛那里学了点东西，回去后就打着活佛的旗号蒙骗他人。

学佛的目的并不是要把佛教搞成一个宗教，更不是为了拉帮结派，而是要消除我们内心的贪欲、嗔恨和无明。如果学佛后，贪、嗔、痴烦恼不但消除不了，相反却增强了，人与人之间更是水火不容，那么你学的这个“佛法”是消除烦恼还是增加烦恼了呢？

现在有的人学了佛法之后，把家庭闹得一塌糊涂，行为变得疯疯癫癫。还有些人搞这个帮、拉那个派，讲这是我们的传承、那是你们的传承。

在此我必须说清楚，任何时候我们佛教内部都不能闹矛盾，大家应该携起手来，把整个佛教大家庭搞得红红火火，这是我们学佛的人当前最紧要的责任，而绝不能像一个不幸的家庭，父亲说母亲不好，母亲说父亲不对，儿女一个比一个不听话，家庭弄得四分五裂，这样的家庭会好吗？会幸福吗？

有人说净土法门如何不好、禅宗如何不好……你说我不好，我说你不好……对个人而言，这样的修行不会有任何进步，反而会带来更多的烦恼，相互间产生更多的嗔恨，学佛也因此变成了专入地狱之门了。

学佛人什么时候都不应该吵吵闹闹的，我们应当把释迦牟尼佛讲的一切教法作为自己的所学。通过学修佛法，把我们的内心变得比以前更清静、更快乐，家庭和社会关系非常融洽，不为利益而争斗。以前很大的傲慢、自私、执着、排斥、贪、嗔、痴等无明烦恼有所减轻。如果这样，学佛法就学对了。否则，虽说是希求往生极乐世界或某个佛国，但可能去不成，下地狱倒是很有可能！

学佛者首先要具备什么？心胸宽阔，能够容纳一切，这才是大

智大勇，才是真正的学佛者。否则，连周围的人和事都容纳不下，搞这个帮那个派，这个传承，那个传承，能算是有智慧的人吗？

学佛的目的是要找到一个脱离自身苦恼的正确修行方法。因此，在修行过程中，应该把希求脱离苦恼的方法放在第一位。



要正信， 不要迷信



有的人认为汉传佛教那么复杂，吃素，还得守这个戒律、那个戒律，太麻烦了！学藏密可好了，随心所欲不受约束！结果遇上了居心不良、胡作非为的人。

现在汉地有很多居士对学佛非常迷惑。迷惑到什么程度呢？就像一个人饿了七、八天，一见到吃的，根本就不考虑有没有细菌、病毒，能不能吃，不分好坏就吃了，结果中毒疼痛时，才知道吃错了。其实这不是佛法不好，而是自己信仰饥渴，不分好坏，有信的就信，最后碰上了很多不愉快的事情。当发现上当受骗，或觉得学佛后给内心增加了压力、苦恼和烦恼的时候，又开始怀疑究竟佛法好不好。

还有的人认为汉传佛教那么复杂，吃素，还得守这个戒律、那个戒律，太麻烦了！学藏密可好了，随心所欲不受约束！结果遇上

了居心不良、胡作非为的人。这些人自称是什么佛、佛母、大成就者，真是不知羞耻！连起码的道德修养也没有！

还有很多人把学佛弄得极其简单化，他们以为一旦遇到了上师，得了几个祈祷文，就一切圆满了。

去年我在深圳遇到一位居士，他说从某某金刚上师那得到了最顶胜、最圆满的法。我问他得到了什么法，他说是大圆满的什么咒，即刻成佛，昼修昼成佛，夜修夜成佛。我说你念念让我听听，结果他念的是莲花生大师的六句祈祷文。这从何谈起昼修昼成佛，夜修夜成佛呢？！

因为他听这个法有好几个月了，自己也迷迷糊糊地认为差不多快成佛了。如果这样也能成佛的话，我说藏地的人都成佛了，甚至很多牛呀、马呀的也都成佛了，因为它们经常听到藏地老阿妈们大声念这些祈祷文。虽然这些牛马的嘴巴不会念，但它们的耳朵非常熟悉这个声音。

我为什么要说这些？因为藏地有些人无所事事，也没进过寺院，就算亲近过一些善知识，也只是懂了一句、半句的佛教字句或一些修法，然后就把这个当作谋生手段，到处流窜，尤其在汉地讲这些是如何如何高、如何如何深的法。他们很吃得开，因为那些天真善良的居士真的以为是得到了无价之宝，可以即身成佛了。于是第二天醒来时还合计着，我昨天晚上是否成佛了？

如果学佛、成佛有这么容易的话，那么密勒日巴大师何必还要去苦修八年？哪位藏族大成就者不是在山洞里闭关，十年、二十年地苦修呢？

如果要问有没有即身成佛的法？我必须说有。为什么说有呢？假如我们已经修到九地、十地菩萨了，再得到非常殊胜的诀窍，立刻成佛或者说昼修昼成佛，夜修夜成佛，一点都不假。但这只对九地或十地以上的菩萨才会有这种效果。

就像已经是硕士、博士研究生了，他在某一个问题上一直存有迷惑，忽然有一天，一句话激发了他的灵感，马上就悟出了很多道理，他的研究因而取得了极大的成就，这不是没有的。但是如果小学都没毕业，跟他讲要搞高科技成果，讲一百年他也搞不出来，因为他一点基础都没有。

因此，法不可高攀，要切合自己的根基，要把自己的修习层次与法比较比较，不要给自己打高分。

现在很多人都认为自己早就发了菩提心。但是，假如有一天来了个有严重传染病的人，让他把病人扶到他自己的床上睡觉，那时他心里就嘀咕了：这个传染病会不会传给自己？不敢碰他。这说明了什么？说明他距离菩提心还有千里之遥。

修佛法不要高攀什么无上瑜伽密法的生起次第、圆满次第这样最高的法，三岁小孩让他吃成年人的药量，只会使他丧命。因此，学修佛法要遵照次第来修。

一切都是因缘



如果当真了，我们就有苦恼了；如果我们不当真的话，我们就不会起贪心、不会起嗔心，所以我们就不会有苦恼。

龙树菩萨说：为什么一切因缘所生的法是空？正因为是因缘所生的，所以才是空的。要是不空的话，是真的话，那就不应该是因缘所生，而应该是独立的、有自性的和自在的。

比如眼前的杯子如果是真的，那么即便咱们不给它取杯子这个名字，从它那里也应该可以找到一个是杯子的东西。但假如你把它拆成一块一块的，这一块一块的东西都不是杯子，那么，还有杯子吗？没有。也就是说，这个杯子是由许多不是杯子的东西集中起来的事物，人们给它安立了一个假名叫杯子，其实它的组成，就是“不是杯子”的组合。

这就跟一个企业很相似，本来没有这个企业之前，谁都不会认

为我就是某某企业的董事长，这就是我的企业，那就是我的员工，员工也不会有类似于认为我就是会计，我就是秘书等等的心念。

当几个人在白纸上写了几个黑字，然后拿到另一个人群当中去，那个人群的某个人如果这样写上了什么字，原有的房子、原有的人、原有的纸和墨，只不过在白纸上写了几个黑字，就变成什么什么公司了，各自变成什么董事长、总经理、秘书，而自己对这个董事长或者秘书毫不怀疑地认为自己就是。但是，如果有一天公司破产了，原有的房子和人都依然如故，只不过在这白纸上增加了几个黑字，就破产了，从此，他又丢失了原来“我认为我是董事长”的这种心。

又比如市长、省长啊，哪能生来就是这些啊？就是因为白纸上面的黑字把他变成了市长、省长，同样又是白纸上面的黑字也可以把他变成为不是。其实都是假的、虚的，只不过暂时取了这么个名字而已，可是我们却把它当真了。

如果当真了，我们就有苦恼了；如果不当真的话，我们就不会起贪心，不会起嗔心，所以我们就不会有苦恼。

要追求， 不要贪



没有了在乎心难道就没有追求了吗？不是的，有追求，但追求是明智之举，而不是愚昧的、迷惑的追求，不是在乎的、贪念的追求，故而没有难受和痛苦。

如果你能灭掉对于万事万物现象的执著，从此以后你便不再会生起贪欲心或憎恨心。

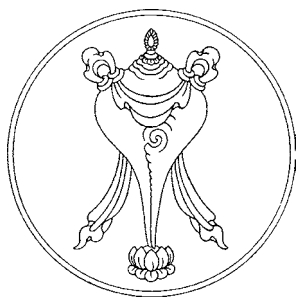
比如说我们在电视剧里面看到的房子名车、金银珠宝等，你不会想偷窃它，也不会想办法把它拿出来，不会生起任何猛厉的贪欲心和嗔恨心。为什么？因为你知道电视里面所显现出来的这些东西都是假的，不是真的。

如果我们把眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、舌头尝到的、身体碰到的或心里想到的一切外界的事物，都能够明白其如电视机里边各种的影像一样虚假不实，就再也不会对它们生起在乎心。

没有了在乎心，也就不会生起想得到的贪欲心，也不会生起得不到的嗔恨心，也不会生起不了解事物本相的愚昧心，自然也就再也不会会有痛苦、难受和折磨的感受了。

但没有了在乎心，难道就没有追求了吗？不是的，有追求，但追求是明智之举，而不是愚昧的、迷惑的追求，不是在乎的、贪念的追求，故而没有难受和痛苦。

因此，佛陀说，“证得灭”。“证得灭”也就是获得了真正的快乐之果。



『你爹妈好， 还是我爹妈好』



这两种价值观到底谁好谁坏，宗教谁好谁坏，说真话，一会儿半会儿是扯不清楚的。为什么呢？它不是一个逻辑问题，而是一个情感问题，就好比是“你爹妈好还是我爹妈好”的问题。

几年前我去泰国、缅甸和斯里兰卡的时候，发现那里的僧众发愿的方式和中国的正好顺序相反，他们是先为自己，自己的父母，然后亲朋好友，然后国家世界，等等。从自己开始慢慢往外延伸，虽然谁都不落下，但还是有轻重的，以自己为主。

而我们中国，不管是汉传还是藏传佛教，发愿都是先利一切众生，弘扬佛法，亲朋好友安乐，顺便自己也安乐。这跟大乘佛教有关，也跟中国人的价值观有关。

我们经常要求以大局为重。这样做，对个人来说，可能会受委

屈，但保护了绝大多数人的利益。

以大局为重的价值观保护的是绝大多数人的利益，而不是某一个人的利益。如果以我为主，得到的结果就是：首先保护各自的利益，然后顺便保护其他人的利益。

所以我认为这是大乘和小乘之间，或者东方和西方之间价值观的差别问题。

但是，这两种价值观到底谁好谁坏，宗教谁好谁坏，说真话，一会儿半会儿是扯不清楚的。

为什么呢？它不是一个逻辑问题，而是一个情感问题，就好比是“你爹妈好还是我爹妈好”的问题。

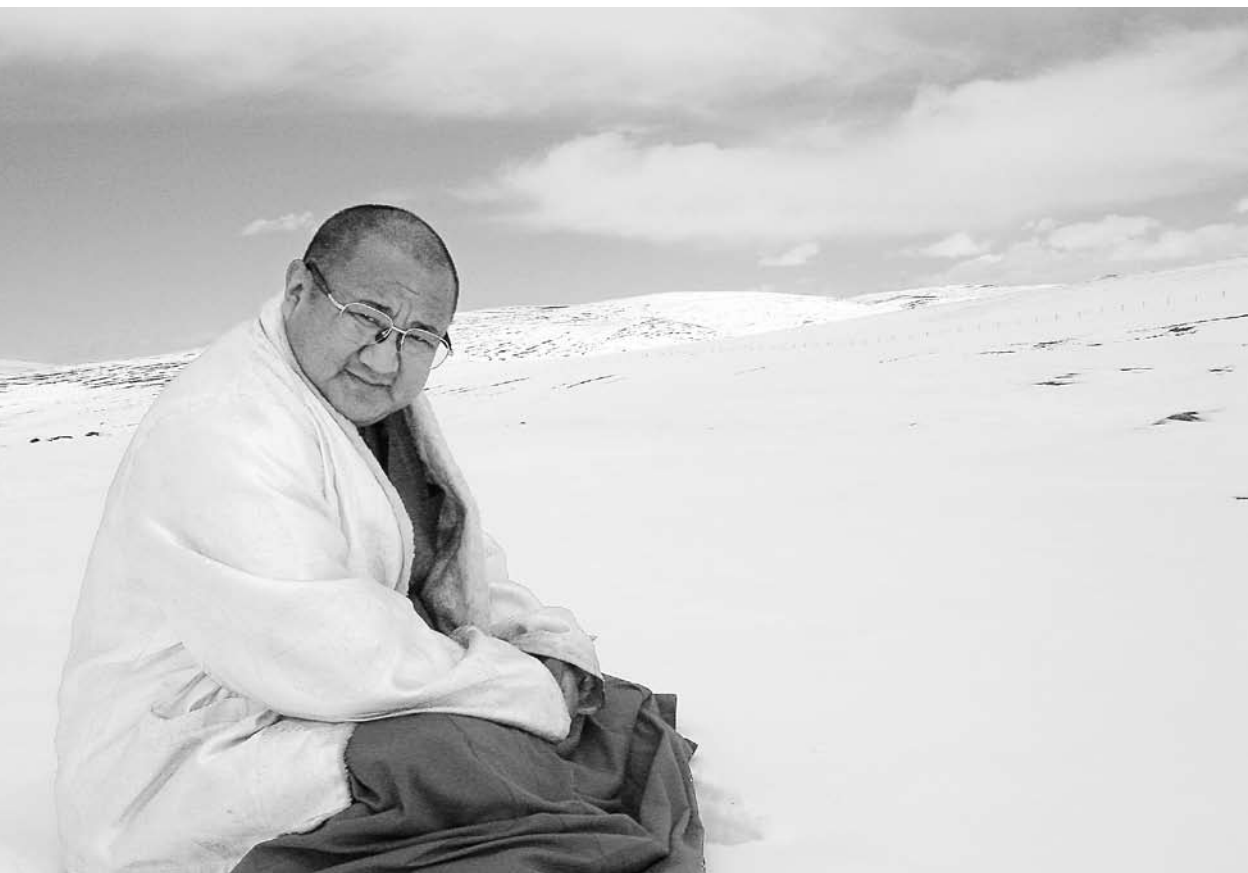
你说你的爹妈好，我说我的爹妈好，能说得明白吗？虽然从理上是能说得明白的，但在感情上是说不明白的。

每一种价值观都有合理的地方，都有优点，也都有弱点。

当西方人发现他们的制度和体制上出现问题的时候，会举重若轻，大事变小，小事化了，说：有这回事，我承认，但这是很小的事儿。

而我们中国人，即使知道自己有些缺点，也会说：这是小问题，你的是大问题。这可能是人的偏心。

作为中国人，我们应该继承自己的价值观和自己的文明，同时也不排斥他人的文明，宽容他人的文明。有时候在价值观上有相反的意见不是坏事，但是你不能够本末倒置，把自己的爹妈给忘了，把别人的爹妈当成自己的爹妈，那是不行的！



名利要知足，修行不知足。

第八章



在路上，一切都还来得及

在《华严经·入法界品》当中，不动优婆夷说，她在修臂如来面前发愿菩提心的时候，修臂如来知道了她的心愿，告知她要发十种心：『汝应发不可坏心，灭诸烦恼。应发无能胜心，破诸取著。应发无退怯心，入深法门。应发能堪耐心，救恶众生。应发无迷惑心，普于一切诸趣受生。应发无厌足心，求见诸佛无有休息。应发无知足心，悉受一切如来法雨。应发正思惟心，普生一切佛法光明。应发大住持心，普转一切诸佛法轮。应发广流通心，随众生欲施其法宝。』

下决心， 断烦恼



没有任何一个人愿意受苦，而一切痛苦的根源是烦恼，所以要下定决心灭除烦恼，发起不被任何一个内外障缘所动摇，非常坚固的、不可毁坏的心。

没有任何一个人愿意受苦，而一切痛苦的根源是烦恼，所以要下定决心灭除烦恼，发起不被任何一个内外障缘所动摇，非常坚固的、不可毁坏的心。

烦恼总共有十个。贪欲、嗔恚、无明、傲慢、疑心等五烦恼，还有坏聚见、边执见、见取、戒禁取、邪见等五种见烦恼，这十种烦恼是一切痛苦的来源。

如果不想遭受痛苦的话，就要一定灭除烦恼，生起不被任何困难、任何恶缘所打倒的决心。

这就是《华严经》中修臂如来对不动优婆夷所说的“应发不可坏心，灭诸烦恼”。

得之失之， 泰然处之



因为有了这样的当真，就淡薄不了名利，得到时，狂妄之极；失去时，沮丧之极。如果把名利得失当成如梦幻泡影的话，那么，得之，不会狂妄；失之，也不会失落。

为什么有些当官的，一旦遇到了大麻烦，被撤职以后，马上就得了癌症了，因为放不下“我”和“我的”，把名声、地位、权力当真了。有很多明星之所以自杀，也是因为放不下，当真了。

我们之所以会狂妄起来，傲慢起来，也是因为执着，把获得的东西当真了。当我们感到非常沮丧，感到快活不下去了，也是当真，把失去的当真了！

因为有了这样的当真，就淡薄不了名利，得到时，狂妄之极；失去时，沮丧之极。如果把名利得失当成如梦幻泡影的话，那么，得之，不会狂妄；失之，也不会失落。

我们只有断除烦恼，才能断除轮回。而烦恼当中最主要就是“取著”，也就是人我执和法我执。所以说，要破除将所取、能取的一切法执为谛实有的心。这种取著心无始以来，在我们的相续当中最为习惯的、非常庞大。破这样的“取著”，是断除轮回根本的方法。从出世间的角度讲，要发起没有丝毫的人我执和法我执的心，把一切事情看成如梦幻泡影一般。这种心在菩提心当中叫胜义菩提心。即经中说“应发无能胜心，破诸取著”。

用佛法完善自我， 不可能一蹴而就



在看一些深奥佛经的时候，不要因为听不懂，看不懂，就丧失信心。而要明白之所以看不懂，不是因为它没有道理，而是因为自己现在积累的知识还很不够，一定要多看一些佛教的书，不断地积累，达到一定程度的时候，再回头看这些经典，马上就会看懂了。

我们听课的时候，如果对方讲的内容都能听得懂，听得非常轻松，没有一样听不懂的时候，说明讲得不够好，我们没必要再继续听下去。

为什么？什么都听懂了，还听什么？

其实，看书也好，听课也罢，能够看懂 50% 已经很不错了，如果能达到 70%，就非常好。

因为这样一来，你得到的收获很大，也不会傲慢，还会很谦虚

地继续听，继续学。因为还有 30% 没有听懂，还得听。

然而，当对方讲的内容，每一样都听得懂的时候，你的收获不会很大，也说明对方知道的不够多，起码没有超出你所知道的，你没能增长新的知识。

如果对方说的内容 50% 你能听得懂，说明还有 50% 的东西，对你来说是陌生的。如果你能听懂 70%，说明还有 30% 是陌生的，你还有学习的空间，对方讲得也非常好！正和口味！

出世间法也是这样，在看一些深奥佛经的时候，不要因为听不懂，看不懂，就丧失信心。而要明白之所以看不懂，不是因为它没有道理，而是因为自己现在积累的知识还很不够，一定要多看一些佛教的书，不断地积累，达到一定程度的时候，再回头看这些经典，马上就会看懂了。

听不懂的时候，也千万不要胆怯，不要退缩。这正说明你开始接触了你曾经不知道的东西！这就如同吃饭一样，并不是把一年的饭一次全吃完，而是天天吃，慢慢地吃。用佛法来完善自我，并非一蹴而就的事情。佛学知识也不是一下子就能全部看得懂，而是慢慢地，一次、二次、三次，这样不断地反复听，反复看渐渐地佛学知识就会越来越多。如果再配合修行的话，学得会越来越好。

千万不要退怯，如经中所说“应发无退怯心，入深法门”。

只要不放弃， 顽石也点头



在我们的一生中，会碰到很多习气恶劣的，不大好度化的众生，无论你怎么讲道理，他都不会听从于你，你给他指点迷津，他反倒怀疑你，甚至恩将仇报。这个时候怎么办？

你的孩子，处于逆反时期，特别不听你的话，你怎么办？是孩子不对吗？不是。说明你的教育方法出了点儿问题。但不用丧失信心，只要你学会以善巧的方法和他沟通交流，并且持之以恒，不要太猛，也不要太缓，这样你的孩子一定会走向正确的道路。

对孩子是这样，对身边需要帮助的人、对通常你认为顽固不化的人也一样，只要有耐心、有爱心、有方法，坚持不懈，最终会引导他们走向光明、走上正确的道路。

我们在度化众生的时候，会碰到很多习气恶劣的人，那些人

大好度化，无论你怎么讲道理，他都不会听从于你，你给他指点迷津，他反倒怀疑你，甚至恩将仇报。这个时候，我们要以三种心态对待这些人：

首先，要把这些可恶的、习气恶劣的人当成患有严重的疾病者。虽然他们也不愿意遭受痛苦，可是他们已经被非常猛烈的贪嗔痴慢疑所惑，已经没有自由了，是非常可怜的众生。因此，我不来救他，谁来救他？

其次，他虽然非常可恶，但他也有证得佛果位的种性，他也有慈悲的种子、智慧的种子，只要我有耐心，慢慢地唤醒他，终有一天，他也会变成为善人。

最后，把他当成是理所当然由我来救度的对象。如果不是因为习气恶劣的话，他怎么能造这么多的恶业？我应该救他。要有这样的耐心。不能一次度化不了，就认为自己跟他无缘，就放弃了，不要有这样的心理。

即经中所说“应发能堪耐心，救恶众生”。

同流， 但不合污



在为人处事上，我们必须同流，但千万不能合污。

在为人处事上，我们必须同流，但千万不能合污。

如果不同流的话，谁也不跟你交朋友了；但是你若合污的话，就很麻烦。

人在世间当中，会遇到各式各样的人，有好人，有坏人，你一旦同流合污，你就会跟那些坏人一样，变成为坏人。有很多人，你得罪不起，或者权力比你大，或者财富比你多，或者手段比你狠，如果跟他对着干，自己就会没有出路。那怎么办？

要学会同流，但不合污。

怎么同流？一个也不得罪，对谁都好，对该做的一样都不差。

如何不合污？绝不和他一起做坏事，能够把握好自己，应该做什么不应该做什么。不失自尊，不搅乱他心。

不管你到哪里去，千万不能没有原则。若没有原则，很快就会走向歧途；但也不能因为有原则而看什么都不顺眼，认为自己是最有原则的人，别人都不对都不好都是歪门邪道！那样就更麻烦了。

出世间而言，就是在生死轮回当中，在人世间当中，不把污染、毛病沾染到自己身上，不让自己被迷惑。修一切善法时，不令自己被任何根本烦恼或者随烦恼所污染，了知诸法体性空，了知一切轮回皆是自性体空。为度化有情，而受生于世间。如同莲花般出淤泥而不染。虽然我们在轮回当中受生，周围有很多被贪嗔痴充满的人，但是自己不被这些贪心重的、嗔恨心重的、傲慢心重的人所染污，即经中说“应发无迷惑心，普于一切诸趣受生”。

名利要知足， 修行不知足



对权力、地位、名声之类的，我们要学会知足常乐；但在学习知识上，要永不知足。唯有如此，你才能变成真正的智者，人生才有意义。

学习知识要永无有满足。无论多大年龄都有保持对新知识的渴求心，年轻人要学习，掌握新技术、新技能，退休的老年人也要尽己所能、尽己所好，学习琴棋书画、养生保健、传统文化和佛学理论等等，年轻时想学而没有机会学习的东西。要保持一颗不知足的进取心！

对什么需要知足呢？就是对权力、地位、名声之类的，要学会知足常乐。

但在学习知识上，要永不知足。唯有如此，你才能变成真正的智者，人生才有意义。

出世间而言，就是对佛所说的经论，听闻、思考，学无厌足；为能得见如来，积福净障，无有厌足。即经中所说“应发无知足心，悉受一切如来法雨”“应发无厌足心，求见诸佛无有休息”。



给心正能量



思考问题时，要学会向好的方面思考、往善的方面思考，不要想坏的东西。坏的东西想得越多，你的心就越乱；心越乱，就越走向不正确的方向。

思考问题时，要学会向好的方面思考、往善的方面思考，不要想坏的东西。坏的东西想得越多，你的心就越乱；心越乱，就越走向不正确的方向。

我们不是常常说正能量吗？心里面多一份阳光的心态，多一份慈悲的胸怀，多一份为他人着想的心念，你的心就会变得越来越好！

若是心里总是想着仇恨，总是思考一些肮脏的不好的东西，你的心就会越来越脏。

出世间而言，就是通过没有错乱、没有谬误的正确思维，在心里生起佛法的光明。即“应发正思惟心，普生一切佛法光明”。



他需要什么，我就给予什么。

把善良播种到 每个人心中



我们不但要自己明白佛法的道理，还要把这些善的种子播种到每一个人的心里面。

我们不但要自己明白佛法的道理，还要把这些善的种子播种到每一个人的心里面。心想：把这样高尚的道德品德、善的行为和慈悲之心、智慧之心播种到每一个人心当中。

出世间而言就是传播佛法之意。我应该执持正确的殊胜佛法，生起这样坚固的心。即经中说“应发大住持心，普转一切诸佛法轮”。

布施的 智慧

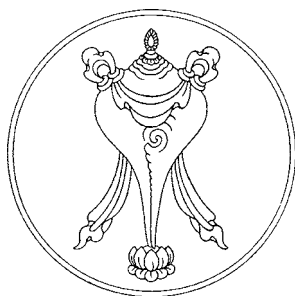


……对曾经有恩于自己的人，应恭敬谦卑，感恩戴德，知恩图报。对遭受苦难的人，应关怀救助，使其脱离危机、离苦得乐……

对缺乏财物的人，就对他施舍衣食卧具等等。对需要帮助的人，应雪中送炭，成人之美。对身陷迷茫困顿中的人，应断疑解惑，引向正途。对曾经有恩于自己的人，应恭敬谦卑，感恩戴德，知恩图报。对遭受苦难的人，应关怀救助，使其脱离危机、离苦得乐。对处于悲伤中的人，应宽慰引导，排忧解难，令其欢喜。对贫困之人，应尽己所能，施财赠物，扶贫帮困。对需要关怀的人，应慈悲摄受，提供所需，指点迷津。对各种不同意愿的人，应善解其意，同行共事，渐引正道。对品行端正、堪称楷模的人，应称赞美

德，提倡善行，弘扬正气。对误入歧途的人，应晓以利害，使其迷途知返，改邪归正，从善如流。对应调伏之人，应以善巧方便，批评指正，使之弃恶从善，走向光明。

总之，他需要什么，我就给予他什么。即经中所说“应发广流通心，随众生欲，施其法宝”。



三种精进之心



精进之心有三种，无耽著精进、无怯懦精进和甲铠精进。

一、无耽著精进之心

就是要分清楚哪些事能够给眼前和长远带来痛苦，哪些事能够给眼前和长远带来快乐，分清是非取舍，由此弃恶从善。然后一定要把过去长时间已经习惯了的或者爱好的，那些能够给自己和他人眼前和长远带来痛苦的不好的习气改掉。总之，要对善法生起勇猛精进之心，而对能给自己今生、来世带来痛苦的一切恶习，彻底地遮止、回避、断除。这就是无有耽著的勇猛精进之心。

二、无怯懦精进之心

怯懦的表现有三种：

第一种，比如有人心想，啊，我智力不强，如此甚深法，我怎么能懂得呢？那么复杂的事，我怎么能学得了、修得了呢？我肯定做不到。由此给自己找一个理由，索性就把它放下了。

第二种，认为我年纪这么大，修佛法肯定是来不及了，这么多的东西，还没等我学好，就该死了，所以干脆就放下。

第三种，认为我已经习惯了这样的生活状态，或者特别喜欢、爱好什么东西，要放下，我可能做不到。

这些都是怯懦的表现，都是由怯懦之心导致的。

其实，人本来是很无知的，只不过今天明白一个道理，明天又明白一个道理，第三天、第四天……如此积累起来，一年以后就懂得了很多曾经不知道的道理，你已经变成很有智慧的人了。坚持下去，几年后你懂得越来越多，那时，你就很厉害了。人的智慧就是这样积累起来的。所以说不要怯懦，不要对自己丧失信心。

对于第二种人来说，时间来不及，不要紧，今生来不及，来世来得及，还可以接着修呀！为什么？假如人死了以后，一切都没了，那真是来不及了。可是如果你今生勇猛精进，修的善缘非常好，发的心也非常殊胜的话，那你死了之后，来世还会得到具有暇满的人身，还可以继续修行。你看那些活佛、转世灵童，此生为人，来世还是转生为人。他们还不是接着修行吗？所以，只要你不放弃，那就来得及；如果你放弃了，那是真的来不及了。

第三种人，对于他所爱好的东西，因为太喜欢了，而放不下。其实人的任何一种爱好，都是从没有爱好开始，逐步逐步地习惯，时间长了就变成爱好了。如果你从现在开始喜欢善法，而远离恶法

的话，积累到一定的时间，你就会变成对修习善法非常习惯，对造恶业非常不习惯了。到那个时候，你的爱好就不再是现在这些，而是相反的内容了。所以，并不是无法改变。

总而言之，对自己而言，认为做不到的一切理由，都要将它一一击破。然后建立一个信念：我与众生没有区别，我一定能做到！既然所有的众生都能做佛，我为什么不能呢？既然一切众生都能发菩提心，我为什么不能呢？心里要有这样一种无有怯懦之心。

三、甲铠精进之心

修行六波罗蜜多时，一定要披上六波罗蜜的甲铠。例如修布施波罗蜜多时，无有悭吝，是披布施甲铠；修布施时，远离自利果位的发心，是披净戒甲铠；修布施时，对于佛法信、忍、欲乐，是披安忍甲铠；修布施时，所修善根回向一切有情同得无上正等菩提，是披精进甲铠；修布施时，专注一心不杂二乘，是披静虑甲铠；修布施时，了知三轮体空，安住如幻，是披般若甲铠。以此类推，共有三十六甲铠。

简单地说，甲铠精进就是对一切大乘佛法的修持决不放弃，圆满受持，如理修行之心。

精进波罗蜜鼓励我们：哪怕是为了度化一个众生，也甘愿在地狱当中待上千劫而不动摇。包括自己所受生处遭受再多的苦恼也在所不惜。还有，无论众生有多么难调、多么恶劣也在所不惜。记住不要着急，慢慢来，今天度化不了他，明天度化；明天度化不了他，后天度化。只要你不放弃，就还来得及。

三种安忍之心



安忍可以分为三种，耐他怨害忍、安受众苦忍、法思胜解忍。

一、耐他怨害忍

比如，“我对某某众生要发菩提心可能是做不到，因为他曾经对我做过那么多的坏事，怎么能对他发慈悲心、发菩提心呢？”

出现这样想法的时候，要了知这个众生虽然此生是我的敌人，也做过很多伤害我的事，被贪欲、嗔恨、傲慢、无明、恶见、疑心等等所迷乱了心智；但他的前世曾无数次做过我的母亲。每当做母亲的时候，犹如今生的慈母一样，尽己所能，百般地恩赐于我、呵护我、保护我，恩深难报。可如今他自己连善恶取舍都不知道，处境又如此糟糕。这样下去，来世必然堕入地狱、饿鬼、畜生。而我

作为他前世的儿子，不来救他，谁来救呢？由此，对怨害我的敌人产生慈悲心。用这样的慈悲心来修“耐他怨害忍”。

二、安受众苦忍

当我们遭受种种苦难的时候，就很容易放弃。“你看我的处境如此糟糕，怎么能修得了佛法呢？怎么能发得了菩提心呢？怎么能发得了慈悲心呢？”

这个时候，要学会这样思考：

感谢我所经历的苦难。我经历这些苦难，磨炼心智，造就了强大的内心，不畏艰难，勇往直前，未来一定成就更大的事业！

我遭受这些苦难，消除业障，这是多么好的事！

正因为经历了这样的痛苦，才知道轮回是苦的，由此才能对轮回发出离心！

总之，要把一切苦难视为道用，以此修行。

三、法思胜解忍

佛法的修行和学习过程不可能是一马平川、顺顺利利的，总会出现许多这样或那样的违缘障碍。

当出现这些违缘障碍时，心想“我可能是做不到了，已经来不及了，看起来应该放弃了，该找其他更捷径的路了”等等，这些想法是非常糟糕的。其实，我们只要是坚持下去，再难再苦也不放弃，最终一定都是能够成就的。

一切都来得及



永远要保持着一种非常平静的，并且非常有忍耐力的心态，去修行佛法。如此，不仅保证了修法的质量，而且未来也会充满希望。

为什么我一直在说“一切都来得及”？因为诸如“今天修法，明天成佛”的心理是非常不好的。为什么？当你迫不及待的时候，说明你快要放弃了。当人着急时，就会给自己施加过度的压力，而一个人精神上承受压力的能力是有限的。一旦到达了极限的时候，就很容易放弃，这样一来，就会功亏一篑、前功尽弃了。所以，心里要这样想：哎呀！我此生能修多少，就算多少吧！假如我生前能成为菩萨，那就阿弥陀佛了！这已经很不错了，因为我做到菩萨了，来世再继续修菩萨广大行，还来得及呀，很快就会成佛的！

因此，我们永远要保持着一种非常平静的，并且非常有忍耐力的心态，去修行佛法。如此，不仅保证了修法的质量，而且未来也会充满希望。



每个人身上都有神奇的地方。

第九章



学佛释疑

归依后，为什么要遵守五戒

罪再轻也不能随便犯

执著和精进不是一回事

每个人身上都有神奇的地方

财富是从哪里来的

事业成功靠什么

汉传佛教的佛和藏传佛教的佛没有区别

吃蔬菜、践踏草木为什么不属于杀生

为什么有些人进寺院时感觉不太好

一个完整的佛堂至少应该有什么

信佛之人最好不要炒股票、买彩票

怎样才能往生

归依后， 为什么要遵守五戒



问：师父，归依的时候受过五戒，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄言、不饮酒等。这五戒里面，有一些守起来毫无压力，但是有一些，感觉在实际生活当中做的时候会遇到一些小的问题。

比如说杀生。夏天家里有蚊虫，怕蚊虫叮到小孩子，所以我就是家里面打蚊子命中率最高的人。因此我有时开玩笑说：“家里面杀生的事都由我来做了。”这个问题怎么去处理？

还有妄言方面。所谓善意的谎言，是妄言吗？还是以欺骗为目的的这种假话才叫作妄言？

第三个是饮酒。这种应酬性质的、少量的、不喝醉的状况，也算是犯戒律吗？应以什么样的方式来守戒？

夏坝仁波切答：五戒是怎么来的呢？藏地有一个“四和合”的图，下面有个大象，它上面有只猴子，再上面有个兔子，最上面是只鸟，它们旁边有棵树，这叫“四和合图”。什么意思呢？就是和

睦、团结、和谐之意。这个故事的来头非常大，因为是佛本人讲的故事。

很久很久以前，有一只鸟、一只兔子、一个猴子和一头大象，它们在一个地方共同生活着。有一天，它们聊起了敬老爱幼的事情，鸟说：“我当初在这里吃了果实，果实里边的种子掉在地上，所以这里长出来了这棵树。”兔子说：“我当年在这里的时候，这棵树还很小，我可以直接吃到树叶。”猴子说：“当年树的个头比我大，我经常摘树上的果子吃。”最后大象说：“我长大的时候，经常吃树上的树叶。”

四种动物里面，鸟岁数最大，其次是兔子、猴子、大象。所以，为了体现尊老爱幼的美德，猴子骑在大象上面，猴子上面是兔子，兔子上面是鸟。鸟摘水果送给下面的兔子和猴子吃，它们再把枝叶送给大象吃。

它们都守五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。正因为如此，它们生活的那个地方风调雨顺，五谷丰登，非常殊胜。

后来有一个国王，自以为功德很大，逢人便说：“你看我的功德有多大，自从我登上王位以后，这个地方就风调雨顺。”有一次，他就问一个仙人：“这是不是我的福德所感呢？”仙人说：“非也！皆因山顶有四只动物受持五戒，故此地风调雨顺，五谷丰登。”国王不信，让仙人带他去看，果不其然。

后来，国王让自己和所有的臣民也开始守护五戒，从此这个地方成为殊胜的福地。

五戒的源头，就是从佛祖讲的这个故事来的。

罪再轻 也不能随便犯



问：五戒里面什么样的罪过最大，什么样的罪过相对小？

夏坝仁波切答：首先，杀生、偷盗、邪淫、妄语这四个罪，作为比丘来说的话是四波罗夷；而作为沙弥或者作为居士来说，就是类似波罗夷或者就是四根本。而饮酒，相对于这四个来说，是最轻的。为什么呢？因为杀生、偷盗、邪淫、妄语，都是性罪，而唯有饮酒是遮罪，不是性罪。

罪有两种：一种叫性罪，一种叫遮罪。所谓的性罪是什么呢？本来就是罪。甭管你受过戒也好，没受过戒也好，谁做了，本身就是罪，这叫性罪。

遮罪是什么呢？它本身不是罪，但是它能够引发很多罪。比如说，喝酒本身无罪，但是喝了酒以后，会做出很多不该做的事，说出很多不该说的话，想出很多不该想的问题。正因为如此，饮酒就成为五戒之一，是五个里边最轻的罪并且是可以忏悔的。对于杀生来说，有轻的杀生和重的杀生两种。杀人是犯根本罪的，但是杀动物相对轻得多。也就是说，杀动物会犯罪，但可以忏悔。

对于偷盗来说，罪行轻重看你偷的数量有多少。比如说，你偷个小东西，哪怕是一个苹果，可能是罪，但不至于犯根本罪。你偷的东西足够让你蹲监狱，足够把你抓起来，足够用法律来惩罚你，足够让你臭名昭著，这个时候，这个罪就变成了根本罪。

邪淫，我就不多讲了。

妄言，有两种：一般的妄言和根本罪的妄言。

根本罪的妄言是什么呢？假装自己有特异功能，说我是什么什么神仙的化身，或是观音菩萨派来的。

比如有人曾经问我前世和后世的事，我为什么不跟她很清晰地回答这个问题呢？如果我知道而回答她的话，我也会犯一个罪，是什么呢？就是宣说“上人法”，宣说上人法的堕罪我要担的；如果我不知而言的话，那就更糟糕，我连比丘戒都没啦！因为我已经犯了妄言罪了。我知而回答尚且犯堕罪，何况不知而言呢？那就是犯了根本罪。正因为如此，我没法回答这个问题。

一般的妄言是什么呢？比如撒谎。有人是习惯性地撒谎，说我们家如何如何，我怎么怎么厉害，反正就是吹，吹捧自己如何如何厉害，或者为了炫耀自己的功德，对他人说一些不是“上人法”之类的话，这种罪属于是单堕。

说善巧方便语就不是罪，比如一个病重之人，明明医生已断定无救了，但你可以跟他说：“挺好的，医生说了，这个病就得慢慢养，我们回家去养吧。”这就是善巧方便语。因为你越是安慰他，减轻他心理的负担，他活得时间就会长一些，病或许还能彻底好，起码也能延长一些时间。类似于这种的，不叫妄言。

轻罪是不是就可以随便犯呢？那也不是，轻罪是能够引发重罪的，所以一旦发现之后，一定要立刻忏悔。

不是一回事 执著和精进



问：怎样平衡“放下”与“追求”？

夏坝仁波切答：儒家强调，做人做事要积极，有所作为，鞠躬尽瘁，死而后已；道家则宣扬无为而治，道法自然，简单地说，活得潇洒一点，不要那么累，不要那么执著。

那么，佛教是跟道教接近，还是跟儒家接近？其实，佛教是介于儒、道中间的。佛教讲知足常乐，对一切事不要过分地贪欲、执著，放下一切妄想执著；但同时佛教还强调勤奋、精进，忍辱，精进修布施、持戒、静虑、智慧。

我们要记住：执著和精进不是一回事。如果我们执著了之后，做任何一个事，都不会有快乐的。为什么呢？执著就是较真。较真是什么？是始终不满足于当下的情况，就得要干什么什么，特别钻牛角尖的一种心态。

但是，若你一切都放下了，什么都不管了，行吗？那不是我们

佛教的行为。为什么呢？散乱、懈怠、懒惰是我们首先要制伏的。所以我们要勤奋精进。

要学会放下，但同时也要勤奋精进。凡是过去和现在的事，要知足为乐。已经过去的事，就算你再不满意，也无济于事，多想也只能给你招来更多的痛苦和麻烦；而对未来的事，就算还有五分钟的时间，只要还没完成，就要努力，你努力一分，结果就好一分，努力二分，结果就好二分。在这种情况下，你勤奋精进地对待就行啦。

有很多人说，学佛就是不执著，不执著等于不学习、不努力，错啦！不执著就是不要把它当成为真实的。学也好、不学也罢，都是如梦幻泡影，体性是空的。正因为体性是空的，我多学一点儿，多努力一点儿，因缘上，我的这个善的因缘不就多了一分嘛，自然善的结果也就多了一分。

每个人身上都有 神奇的地方



问：梦中听到预言或看到文字，或梦中所见的某些现象不久就真的发生了，这是怎么一回事？

夏坝仁波切答：自古以来，这种事在很多人身上都出现过。藏地许多修行者，从小就有这种境相。以前在理塘有个人，他不是梦中梦到字，而是白天就能看到许多预言的文字，可他只认字，不会写，他就求人把看到的记录下来，以后成了非常有名的预言师。

乌玛巴大师从小就能看到文殊菩萨，就如同我们普通人之间面对面地交流一样。宗喀巴大师曾通过他向文殊菩萨请教了许多显密教义方面的问题，听受了许多殊胜的教法。有时候文殊菩萨讲的道理非常深奥，乌玛巴大师这样的大成就者也无法理解，只好将文殊菩萨所说的如实地向宗喀巴大师转述，后来宗喀巴大师经过闭关勤修，也亲自见到了文殊菩萨。

第四世班禅从 16 岁开始就能和文殊菩萨交流，这种情况在西

藏有很多。

有这种经历说明和佛教很有缘分，但是，对这些感觉和感应不要执著，不要去追求，不要去管它。《金刚经》中说：“凡所有相，皆是虚妄。”

至于梦中见到的现象不久就真的发生了的原因是：当我们睡觉时，大脑停止了大部分粗分别心，可是还没有沉睡，所以一些微细的风心仍然活动，此时发挥了某种极细微的神通功能，故而有这种现象。

所谓神通，是每个众生所具有的有待于开发的某些功能。我们为什么不能开发出来呢？原因是被掉举、昏沉、猛厉的分别心所摄，内心不能寂静，但通过修奢摩他（禅定）可以断除沉掉、散乱之心，一心安住于所缘境中，故能渐次发挥应有的作用。

财富是从哪里来的



按照佛教的教义来说，人之所以会获得财富，有三种原因：第一，前世作很多布施，而今生一生下来就是荣华富贵。第二，今生修得非常非常好，施舍得非常非常多。第三，借债的，暂时从别人手里借来，但改天你还是要翻倍地偿还，这类就是投机取巧弄来的。

其中前世就修福报的典型是什么样呢？一个人生性本身就特别喜欢给别人施予，有点东西就总是喜欢送给朋友，分给同学，献给父母。这是因为两种等流果其中的作用等流果在起作用。比方说你过去是学计算机的，你一碰到计算机，用不着再学这个计算机，马上就会用。为什么？因为你过去学的这个，作用等流果起了作用，你马上就知道了。虽然这种系统你没用过，但你马上就知晓一样。因为前世有这种习气，今生生下来他就会习惯、喜欢这样。

而今生修来的，就是本来他并非这样豪放的人，因为他明白了道理之后，他慢慢地自我改正，这种人、今生和来世都会很安乐。

所谓投机取巧，就是指今天骗这个，明天骗那个，老想占便宜来得到东西，终有一天你失去的会远远多于你现在获得的东西。所以说，骗别人的人，终究有一天一定会被别人所骗，这是必然的道理。

因此，想获得者一定要先施予。



事业成功靠什么



问：世间事业的成功是宿世修行、集聚福报得来的，还是今生努力奋斗得来的？

夏坝仁波切答：世间事业的成功既是修行得来的，也是努力奋斗得来的。你把修行得来的和努力奋斗得来的这两者割裂开来是不正确的。

在佛教中，所说的修行，并非是脱离合理的努力奋斗之外的某种行为，而是阐述与事物发展规律相应的努力奋斗的正确方法。努力奋斗得来的也就是修行得来的。

任何事业都必须通过身体的吃苦耐劳、言语的善巧表达及内心的深入思考才能成办。修行就是修改自己的身、语、意，把错误的改成正确的。

其实，不是只有打坐才算修行，行、住、坐、卧，甚至连睡觉都可以修行。只要你精进地规范、监督自己的行为、言语、心念，不

要做不该做的事、说不该说的话、起不该想的念头，这就是修行！

凡是用不正当的手段巧取豪夺得来的东西，都不会有好的结果，而且要付出沉重的代价。佛教里讲的不放逸、忍辱、精进等，不就是努力奋斗吗？

佛之所以伟大，是因为明了万物因果变化之规律，并指点世间善恶之迷津。换句话说，努力奋斗的方向对与否，关系到所得到结果的优与劣。其中有些事业的成功是前世修行得来的，有的甚至是从无数世前积累的福德中得来的，有的是今生努力奋斗和修行得来的。

汉传佛教的佛和 藏传佛教的佛没有区别



问：学净土的居士家里供的佛像可以拿到这里开光吗？

夏坝仁波切答：只要是学佛的佛弟子，都没有什么问题。因为我们开的既不是藏传佛教的光，也不是汉传佛教的光，开的是佛教的光，汉传佛教的佛和藏传佛教的佛没有区别，都是佛，或者是释迦牟尼佛，或者是阿弥陀佛等。所以，你不用担心。

吃蔬菜、践踏草木 为什么不属于杀生



问：蔬菜、草木也有生命，吃它们、伤害它们为什么不属于杀生？

夏坝仁波切答：学佛之人是不能杀生的。严格地说，蔬菜、草木是有生命的，但是否有意识有待于观察，因为佛经中虽然阐述了花草树木的一些主动行为，但并没有明确地说蔬菜、草木有意识，也没有明确地说吃蔬菜、践踏草木就算杀生，但律藏中禁止比丘随意摘蔬菜、践踏草木。

而即便蔬菜、草木有意识，摘其后业力也比杀生要小，因为它没有强大的苦受和恐惧，如同杀人与杀动物之间，业力大小是不同的。

另外，若说因蔬菜、草木有灵性，摘它有杀生之过，还不如说蔬菜上面有细菌等微小生命，其实，比丘饮水时也有用滤水囊的戒律。

杀生主要看是否有意去杀，不知道、无意而杀就不构成完整的堕罪，杀生当中最大的罪是以嗔恨心来杀生，犯的罪最大。

根本不知道它的存在，也根本没有任何一个杀生之念，就够不上违背杀生的堕罪。

感觉不太好
为什么有些人进寺院时



问：有些人进寺院时，感觉不太好，为什么？该怎么办？

夏坝仁波切答：一进寺庙就容易头痛头昏，一打坐就容易昏沉瞌睡等等，这可能是一些业障比较重的人的违缘。遇到这样问题的人，那就要消业障，修忏悔，最好多念百字明咒、多磕头等，如此就会把这种情况扭转过来，此后再进庙就会感到特别轻松、高兴。

一个完整的佛堂至少 应该有什么



问：刚入佛门应该供什么佛像？

夏坝仁波切答：刚入佛门的弟子可以供释迦牟尼佛的像、观音菩萨的像、文殊菩萨的像。

其实一个完整的佛堂，依据菩提道次第中的传轨，至少要有一尊释迦牟尼佛像、一部佛经及一座舍利塔，分别代表佛陀之身、语、意。

其他菩萨像、出世间护法像、世间护法像依次要放旁边一点或低一点。

至于世间的神灵、祖先、地神等不可与佛像同放在佛堂以内，在佛龕之下或旁侧低处摆放即可，虽然可以分开来供养，但绝不可以起依止的念头。

信佛之人最好不要
炒股票、买彩票



问：学佛后可以炒股票、买彩票吗？

夏坝仁波切答：信佛之人如果有正当职业，经济上没有太大压力，最好不要去炒股票、买彩票，因为这类事情多多少少带有赌博的性质，不仅能够激发人极强烈的贪心和嗔恨心，也能招来许多灾难。对修行者来说，这是一种违缘。



问：请问上师，只念一句“阿弥陀佛”能不能往生？

夏坝仁波切答：天底下绝对没有仅靠一个咒、一个法、一句话就能到达西方极乐世界的。念“阿弥陀佛”很好，也很方便。但整天光想“阿弥陀佛把我带到西方极乐世界去吧”是不行的。能不能往生不是看你每天念不念“阿弥陀佛”，而是看你是否具备往生条件，而且至少要具备三个条件：1. 是不是舍得走；2. 有没有资格走；3. 有没有能力走。

什么叫舍得走呢？就像你要去欧洲，根本没有那个想法，能去吗？不想去就不用往下谈了。要做到舍得走，就要发愿去极乐世界，就要修人生八苦，修脱离六道轮回的出离心。如果认为六道轮回中有许多乐趣，不愿离开，那你怎么会放下眼前的一切名、利、子孙后代及亲属，远离这里到极乐世界呢？你又怎么会为了一切众生解脱生死轮回而发心成佛呢？所以没有一个舍得走的正确的出离

心是不行的。

即使你说都放下了，也能放下了，舍得走了，那有没有资格走呢？什么是资格呢？去国外需要有签证，去西方极乐世界要看你是不是大乘弟子，是不是大乘弟子要看你有没有菩提心。不是读大乘经典就是大乘弟子了，还要看你是否按大乘的要求做，有没有发菩提心，有没有修菩萨道。以小乘发心来修行是无法到达极乐世界的。

而“带业往生”也并不像一般人所理解的那样，只要念“阿弥陀佛”，不论做什么都可以带业往生。而是指你在修大乘佛法的道路上，修得已经很好了，但还有一部分恶业尚未完全消除，最后可以带业往生。

你即便舍得走了，又有资格走了，那你有没有能力走呢？去国外要有路费，飞机票的钱都拿不出来，怎么可能走呢？这里的能力是指有没有资粮，福德是否具足。

《阿弥陀经》中说：“不可以少善根福德因缘得生彼国。”没有福报的人，就是靠善知识强行把他带到西方极乐世界去，莲花也百年不开。

只有发了菩提心，放弃自己的享受，为解救天下众生，用自他相换菩提心进行实修，并要修布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、智慧波罗蜜，才能够具备到达西方极乐世界的资粮。

