

发掘生命的
智慧之光

《慧灯·问道》编辑部编

慧灯·问道

慈诚罗珠堪布关于佛法的百问千答

1

发掘生命的吉光片羽

《慧灯·问道》编辑部编

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

发掘生命的吉光片羽：慧灯·问道·第一季 / 《慧灯·问道》编辑部编. -- 海口：海南出版社，2018.4
ISBN 978-7-5443-7895-6

I. ①发… II. ①慧… 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 (2018) 第 003013 号

发掘生命的吉光片羽： 慧灯·问道·第一季

作 者：《慧灯·问道》编辑部

监 制：冉子健

责任编辑：孙 芳

执行编辑：张 雪

责任印制：杨 程

印刷装订：北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞 郅亚楠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区红军营南路 15 号瑞普大厦 C 座 1802 室

电 话：0898-66830929 010-64828814-602

投稿邮箱：hnbook@263.net

经 销：全国新华书店经销

出版日期：2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：8.75

字 数：185 千

书 号：ISBN 978-7-5443-7895-6

定 价：42.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

序言

PREFACE

这是一套能为您解决实际问题的书。

在这个人心浮动的年代，越来越多的人开始回归自心、返璞寻真；古老而深邃的智慧，也吸引了许多年轻人纷至沓来，想要一探究竟。

然而，这场向内探索自我的旅程并非坦途，面对浩如烟海的信息、各式各样的方法以及种种不同观点时，许多人感到茫然和不知所措：

“压力之下，怎样才能顺其自然地活着？”

“如何与不喜欢的人相处？如何与这个世界相处？”

“面对种种烦恼，需要怎么做才能让内心平静下来？”

“怎样才能放下对未来的焦虑和担忧，找到真正的安全感？”

“天堂和地狱到底在什么地方？”

“生命的真相究竟是什么？”

.....

疑问是觉醒的开始,《慧灯·问道》系列节目因此而诞生。它围绕着我们日常的生活、工作及社会热点等展开,在“问”中追寻“道”,在“道”中化解种种烦恼。在这里,没有生涩的道理,没有禁忌的话题,只有酣畅的对谈、精彩的应答和心开意解的喜悦;在这里,事无巨细、不论深浅,只要它困扰着你,都有其解决之道。

我们的特邀嘉宾、当代著名心灵导师——慈诚罗珠堪布,不仅是一位德高望重、备受敬仰的善知识,同时也是一位涉猎广泛,通晓西方科学、哲学、心理学等领域的饱学之士。堪布尤其擅于引用科学例证,以现代人熟悉的语言来诠释经典,深入浅出的方式深受普罗大众的欢迎。在第一季的节目里,他耐心地为观众们解答了逾百个问题,现场气氛欢快而热烈。其真诚、坦率而又圆融无碍的回答,让我们领略了一代大师的风采,同时也对世界有了新的了解和认识。如其所言:“只有勇敢面对疑惑,才能避免盲从。”因为,“人活着最有意义的事,就是要选择一条通向光明的道路。”

是的,在短暂的人生中,还有什么比彻底地认识自我、提升心灵更令人满足的呢?

这一季主要辑录大家通常都会遇到的典型问题。无论您是初学小白还是资深老参,或者仅仅是好奇地看看,都可以从中得到一些意想不到的收获。言不在多,善疏则通。智者的寥寥数语,有时候就能让人豁然

开朗、柳暗花明。也许，《慧灯·问道》就是一把小巧的钥匙，在不经意间，为您打开了智慧的方便之门。

需要说明的是，本书由《慧灯·问道》录音稿整理而成，由于节目即兴发挥的特点，难免会有不尽完美的地方，希望各位读者能够理解和体谅。在此也特别感谢所有参与其中的义工人员，无论台前幕后，每个人都在自己岗位上付出了大量的心血和努力；尤其感恩堪布仁波切于繁忙的日程中抽出宝贵时间，千里迢迢亲赴现场，不辞辛劳地为大众答疑解惑；在种种善缘聚合之下，一场场精彩的对话终于呈现在大家面前！

云散则日出，沙尽则水清。通往真理的路上，仍然会有许多的未知和疑惑在等待着我们，但若明灯在手，又何惧夜长？愿这套系列丛书能为您拨开心中的迷雾，迎向更加光明的未来！

《慧灯·问道》编辑部

2017年10月20日

你一定要懂的取舍智慧

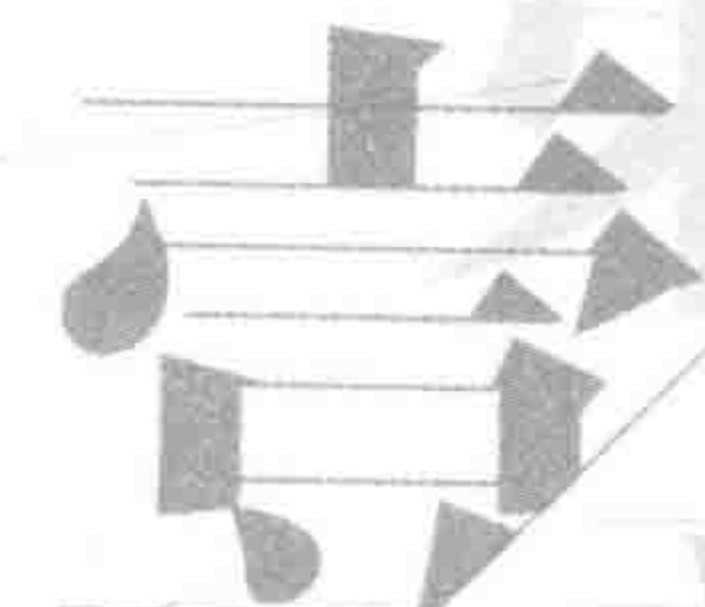
- 这样与世界相处 03
- 什么才是有意义的人生 14
- 用智慧看透世间黑白 24
- 学会裁剪世俗的生活 37
- 顺其自然才是最好的活法 49
- 生命终将归于解脱 62
- 心变了，一切都会变 75

带着智慧行走

- 89 寻求内心的平静
- 102 在生活中管理好自己
- 116 如何能让我的心坚强起来？
- 131 如何对待自己的过失
- 142 疲惫生活里的温柔力量
- 155 让心不再随世事流转
- 168 怔悟才是真正的开始
- 179 世界好似梦幻泡影

给生命一个机会

- 原来这不是真的慈悲 189
- 重新审视生命的平等 203
- 清清净净的慈悲心 214
- “过了头”还是好事吗？ 230
- 功德虽好 发心为重 243
- 智慧地解救生命 258



生活篇

你一定要懂的取舍智慧

这样与世界相处

——《慧灯·问道》“生活篇”第1期

H¹ 各位观众朋友们，大家好！欢迎大家收看这一期的《慧灯·问道》节目。这些年我们不时会听到这样的消息：某高校高才生放弃了留学而选择了出家；一些歌星和影星也皈依了佛门，甚至开始出家修行；像《大唐玄奘》《大话西游》和《三打白骨精》这样与佛教有关的影视剧作品，也陆续被搬上了荧幕；聚会时，会得知一些朋友和亲人低调吃了全素，身边信佛和学佛的人越来越多了。而今天在座的观众朋友们，也大多是刚刚对佛法产生了兴趣，带着各种各样的问题来到了我们的现场。

那么，佛教到底有什么样的魅力，能够让这么多人喜欢它？学佛有什么意义，又能给我们的生活带来什么好处？今天这期节

1 编者注：因本书根据《慧灯·问道》节目编纂整理而成，收录慈诚罗珠堪布、主持人和观众等人的谈话内容。为避免重复，此处只标示缩写。其中，H(host/hostess)代表主持人，A(answer)代表堪布，Q(question)代表提问者，即观众。

目的主题就是“佛法与生活”。有请五明佛学院的慈诚罗珠堪布。

现场的大多数观众朋友因为刚刚对佛法产生了兴趣，会有各种各样的问题。大家首先特别想知道，堪布您当年学佛和出家的原因是什么，而且也想请您给大家讲一讲学佛到底学什么，学了会对我们的生活有哪些好处？

A 1984年，我去五明佛学院开始真正的学佛。在这之前，我很小的时候就对佛教有信心，那时就想：如果有一天有机会，我要去出家学佛。这个想法可能一方面是受到了父母的影响；另外一方面，我个人认为，也有一些以前的影响在。

在那个年代，那么小的年纪就学佛，我身边这样的人不是太多。尽管父母信佛，但当时也没有什么佛教活动，包括家里都不会有。所以，在我小时候的生活中，佛法没有什么内容给我留下过深刻的印象。那么，我能够想去学佛，有些方面是来自以前的一些影响，还有些方面是来自于家庭父母的影响。在这样的情况下，我去五明佛学院依止了法王如意宝，然后就开始了正式学佛。在此之前，我只知道佛教好，要去学，是抱着一个这样的想法，但是还不知道佛教的真正意义。到学院以后我就很认真地去学习了，一直到现在。

在这三十多年的学习中，我个人的第一个体会就是，佛教最重要的内容是如何树立正确的人生观、世界观和价值观。尤其人生观和世界观，是佛教的核心见解和观点。

我遇到过很多外国科学家、哲学家和学其他宗教的朋友。通过和他们交流，我觉得我的选择是没错的。我所学到的佛教智慧，无论放在科学的领域还是哲学的领域，在什么

样的领域当中，我觉得都是站得住脚的。

此外，我在学佛的过程中，不仅学到了佛教的观点，还学到了相关的方法。佛教不像很多人想象的那么死板，一些很具体的方法，如果放在出家人的生活当中，那就是出家人真正的修行方法；如果放在现代都市人的生活当中，也可以解决很多人心灵的问题。所以我觉得这条路没有走错。

虽然我在学佛的道路上，谈不上有很大的成就，但这些都是我学佛后的体会。今天有机会和大家分享这方面的一些知识，我也感到非常高兴。我想，现在的社会从物质的角度来讲已经非常丰富了，但精神方面还没有得到满足。这样就不能给我们带来满足感、安全感和幸福感，所以很多人非常迷茫。因为在物质生活领域，我们需要什么都很明白。肚子饿，我们知道要吃饭，但在精神方面到底需要什么呢？大家都不是很了解，总觉得缺了什么东西，但到底欠缺了什么，却不是很清楚。

我们本以为，物质财富可以解决一切问题，这是我们跟物质有一定距离的时候会有想法，但是当我们跟物质财富零距离接触，充分了解物质本身可以给我们带来什么、不可以带来什么的时候，我们过去的想法就会有很大转变。过去认为物质财富可以解决一切问题，但现在有了物质财富后，问题还是没有解决。剩下的没解决的问题是什么，该怎么来解决，这些方面我们都不是很清楚。

虽然心理学家进行了研究，想用很多简单的方法来解决我们内心的问题，比如很多时候靠吃药这种物质的方式来解决，不过最终还是一条失败的路，是一条走不通的路。其

实佛教里的一些东西可以用到他们的生活当中，比如一些佛教的观点、理念，不全盘接受也没关系，但有些方法用到生活当中，却可以解决很多问题。像美国的学校和医疗机构都广泛地在进行禅修，他们所进行的禅修一部分来自于南传佛教——缅甸和泰国的内观禅，另一部分来自于藏传佛教。藏传佛教里的禅修主要是慈悲禅，还有自他交换之类的禅修。进行这些禅修的人不一定是学佛的，但是很多的科学实验发现：禅修，尤其是慈悲禅和内观禅，可以解决人们的很多心理问题。从佛教的角度来讲，只要能够帮助到人，那肯定是再好不过。所以，我认为佛教对我们现代人来说，不管是东方人还是西方人，也无论是怎样生活方式的人，都有一定的帮助。

H 那学佛主要学习哪些方面的知识呢？

A 佛教的内容很多，但是整个大乘佛教的内容可以归纳为两个字——“智悲”。“智”就是智慧，“悲”就是慈悲心。什么是智和悲？首先，大乘佛教认为，在六道轮回中，人间或者天人虽然有幸福快乐，但这些幸福和快乐都是短暂的、相对的，无论我们在这个轮回当中走得多么远、多高，最后还是要回来。所以我们要想办法超越和突破。那么用什么方式来突破？并不是用烧香拜佛或修庙捐钱的方式来突破，超越和突破唯有依靠智慧。

我们为什么突破不了轮回？是什么样的力量让我们无法超越轮回呢？佛教认为没有造物主、万能神，一切都是大自

然的规律，在规律中运转，所以佛教是无神论者。用佛教的话来讲，人在轮回中的主要原因是我们自己的无明，也就是无知。我们的无知和愚昧让我们不了解世界的真相，也不了解我们自己人生的真相，这样就导致了一系列的轮回。如果要从源头上解决轮回，就要把无明、无知断除掉。这不是用烧香拜佛、修庙捐款的方法就能断掉的，唯一需要的是超凡的智慧。佛教认为，需要一个能超越轮回的超凡智慧，才能够让我们从轮回当中走出去。

当我们从轮回当中走出去后，就是《华严经》里面非常著名的两句话，第一句的含义是我们要超越轮回；第二句的含义是我们不脱离轮回。

这就是大乘佛教的原则。我们要超越轮回，超越以后又不脱离轮回。“不脱离”是指超越后，虽然没有烦恼、没有生老病死的痛苦，但这就解决所有问题了吗？根本不是，这只是一个开头。后面的是什么呢？后面是要把自己超越轮回的方法告诉更多的人，并不是我自己超越以后就到西方极乐世界等地方待着去了，而是还要回到这个世界、回到这个轮回当中，让更多的人超越，这就是不脱离。只有有了慈悲心才可以做到不脱离。所以大乘佛教认为，只要有智慧和慈悲心，就能够超越轮回，同时也可以不脱离轮回，这就够了。所以我们可以把大乘佛教的所有内容归纳为这两个。

学佛也是这样。我们首先是信佛，相信佛菩萨可以保佑我们，或者相信我烧香拜佛是有功德的，在这背后就有供佛和求佛，但这些都还不是学佛。真正的学佛是什么？学佛就是向释迦牟尼佛学习。那么向释迦牟尼佛学习什么呢？向释

迦牟尼佛学习两个东西：一个是智慧，另一个就是慈悲。我们先向释迦牟尼佛学习他的智慧，然后向释迦牟尼佛学习他的慈悲，这才是真正的学佛。

- H** 非常感谢慈诚罗珠堪布给我们的讲解，相信一定能解决很多人对于佛教的疑问。刚才您提到了智慧和慈悲，今天我们现场有很多观众朋友，大家都是带着问题来的，而且是迫不及待地要跟您交流。所以我现在能做的智慧和慈悲的事，就是交出话筒、交出话语权，让大家跟您一对一地交流，希望通过跟您的对话，大家也可以获得智慧、获得慈悲、获得喜悦。哪位观众朋友先发言？



- Q** 堪布您好。我的问题是：佛法一直在劝我们放下，不要去执着。可是我觉得学佛本身也是一种执着呀，包括吃斋、念佛，这点我理解不了。

- A** 很多人都有这样的问题。佛教的确让我们放下很多执着，但对这些执着的放下需要一个过程，并不是说当下就必须放下所有的执着，这根本不可能。你说得对，我们现在暂时先去吃斋受戒，然后诵经学习等，这些全部都是执着。但通过这些执着，逐渐可以达到没有执着的地步，最终会将包括吃斋受戒、诵经学习在内的所有执着都放下。但这是到了机缘成熟时才放下，或者是你的境界到达一定程度时才可以放下。好比我们坐船渡

河，船到河中间时是不能放弃的，只有等你到了彼岸才可以不要这个船。包括我刚才讲的菩提心在内，如果没有了这些各种各样的执着，我们学佛就没有动力了。

学禅宗的平时讲放下比较多，学净土的平时就是很虔诚地念佛。有些人就不理解，到底是要放下，还是要虔诚地念佛？如果要放下，那念佛也是执着，我要去西方极乐世界也是一种执着；如果我不执着的话，那就没办法很虔诚地念佛，没办法祈请阿弥陀佛来迎接我。那到底应该怎么做？虚云老和尚在著作里讲过，净土和禅宗是可以圆融的，叫作禅净双修，即禅和净两个都可以修。意思是我们通过禅来证悟，逐步达到放下的目标，但在还没有这么高的境界时，我们可以通过念佛吃斋等方法来提升自己的境界。所以，这两个是相互帮助的，是不矛盾的。总而言之，最终要放下，但放下是有过程的，不是现在就放下。



Q 您好堪布，您讲得特别好！要学习慈悲心，但是这个太难了。工作压力这么大，我以慈悲心把客户让给竞争对手，我自己就没有业绩了，工资也会比别人低。这样的话我该怎么办呢？

H 我理解，他的意思是如果他有慈悲心，那别人就会利用他，而他自己就挣不到钱。

- A** 是的。在激烈的竞争当中，如果你把所有的机会全部让给别人，不去竞争，这样肯定会导致你自己没有业绩，然后薪水也就随之降低，最后出现生活上的问题。这样学佛肯定是很困难了。但其实慈悲心不等于放弃，也不等于软弱、消极，正当的竞争是没有问题的。比如你和一个同事去做一个项目，如果这个项目本来是他的，而你用很多世俗的手段把他的项目抢过来，这样可能不对。但如果是大家都可以做，并不属于某一个人，你去竞争，这就是正当的竞争，不违背佛教的慈悲心。

“慈悲心”就是别人痛苦的时候，你希望他没有痛苦；在平时你希望别人拥有幸福快乐。但在很多时候，比如竞争等，并不是说你要把全部的机会让给别人，所以竞争本身没有问题。在家学佛的人不能做的事情有十条，我们称为“十不善”。“十不善”里面最根本的就是四个：杀、盗、淫、妄。你只要没有去做这些事情，在生活 and 工作中做的很多事情都没有问题，也不是那么严重。如果佛教徒不能竞争，全部都要让给别人，那就没人敢学佛了，所以正当的竞争没问题。

- Q** 谢谢您。那如果与我竞争的人挤压我，给我“穿小鞋”，我还要保持慈悲心吗？

- A** 你不能恶意去整对方，不要去整人，只要做到我刚才讲的正当的竞争，都是没有问题的。所以这个时候你去竞争，不等于你没有慈悲心。