

佛法所讲的一切，不是佛陀发明的，而是佛陀发现的。它不会因佛陀圆寂而减少，也不会因佛陀降生而增加。佛陀，并不是造世主，可以决定我们的生死荣辱；而是一位好老师，将他自己所洞彻的万法实相，慈悲地告诉我们，引导我们懂得取舍，并最终也像他一样具有通达一切的智慧。

#索达吉堪布#

**Q1:**人生是由谁决定的？为什么有些人的人生是快乐的，有些却是苦难、充满困惑的？

索达吉堪布：

世间有些宗派认为，人生的苦乐由上帝赐予，或者由大自在天决定。但按照佛教的说法，人生的主宰就是自己，并不是别人来掌控的。否则，真有一个造物主的话，他让谁快乐，谁就快乐；他要谁痛苦，谁就痛苦，这是很不公平的。因为我没有做任何坏事，他就平白让我受苦；我没有做什么好事，他却让我天天快乐，这样的话，造物主可能会常常被大家埋怨。

其实，我们的人生之所以快乐，是由于过去做了善事；之所以痛苦，是因为往昔造了恶业——这个概念乍听起来，恐怕有些年轻人不接受，但它对每个人来讲至关重要。就好比播下毒药的种子，结出来的果只能是毒药，绝不会是妙药。同样，一旦你造了恶业，未来只能成熟苦果，而不会招致快乐。因此，种瓜得瓜、种豆得豆，这是亘古不变的真理。

所以，如果你想今生快乐、来世快乐，乃至生生世世都快乐，就尽量不要造杀生等诸多恶业。否则，只要造了恶业，它要么会在你今生成熟，要么会在来世成熟，迟早都要感受这种痛苦。这就是为什么有些人的人生充满快乐，有些人却饱尝痛苦，这一切苦乐其实都是自作自受。

藏传佛教有位大德叫智悲光尊者，他对因果曾有一个很好的比喻：就如同大鹏在空中飞翔时，影子虽然暂时看不到，但只要它一落地，影子马上就出现了；同样，一个人造了业的话，这个业力便会一直跟着他，只要因缘成熟，痛苦或快乐即会当下现前。这是非常深奥的因果道理，希望大家能经常思维。现在很多人没有因果观念，只要肚子填得饱，日子过得舒服，其他什么都不顾，这种社会现象是特别可怕的。

**Q2:**在生活中，我们经常会看到，有些人做了很多好事，却没有得到相应的善报；有些人做了很多坏事，却没有受到恶报。于是许多人就认为：善有善报、恶有恶报，只是一种心理安慰、精神鸦片。那么，因果报应真的不存在吗？

索达吉堪布：

因果报应肯定存在，对此我是深信不疑。

但为什么行善得不到好报，造恶得不到恶报呢？因为不管是什么样的业，并不是造了马上就会成熟。就像一个贫穷的农民，他以前没有种庄稼，所以如今特别贫穷；但现在他勤勤恳恳地种地，以后尽管不会再穷了，可还没到秋天收割之前，他的生活仍然改变不了，但我们不能因此就说他种庄稼没用。

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

当然，你产生这样的怀疑也很合理。但就如同你们学生上学，就算现在很爱学习，也不一定马上会出现它的果，它有一个时间在里面。

——《南阳师范学院问答》

**Q3:**我有一个朋友，他的佛缘很深，他也一度笃信佛教。然而在现实中，苦难一个接着一个，把他打击得差点崩溃。后来他对佛法信心没那么强了，反而没什么灾难了。这是什么原因？

索达吉堪布：

你这位朋友的不顺，并非源自他对佛法的信心。

现实生活中常有看似矛盾的现象：作恶时，一切都很顺利；行善时，则违缘重重。这并非因果错乱。一般而言，人在精进行善时，将来的恶报会提前成熟，那个时候往往会出现不顺；而从善法中退失后，生活往往会重归平静，不过这并不值得庆幸，因为恶业并未消失，依然在前面等候着他。

因果非常复杂，只有系统学习佛法，才会明白这些道理。

——《上海交通大学问答》

即使整个大地充满恶人，我们还是要保持一颗珍贵的善心，因为从长远的角度看，无论在东方还是西方，古代或是现代，善良的人最终都会得到好报。即便这个果报今生没有成熟，当善良的人辞别此世时，内心会非常坦然安稳，不会有丝毫遗憾与悔恨。

#索达吉堪布#

**Q4:**我是科技大学理学院的。佛家讲“生死轮回”、“前世后世”，但我从小受的是唯物主义教育，不知道该怎么理解这些道理？

索达吉堪布：

其实，即便是现在的科学界，也承认前世后世。像美国的史蒂文森博士、塔克尔博士，他们在美国以及世界各地，已经搜集了数千个案例能证明前后世的存在。这些案例在任何群体中都有：相信科学的，不相信科学的，有宗教信仰的，没有宗教信仰的……他们因为对这些的长期观察，最终也相信了前世后世的存在。

一般人不承认这些，多数是因为环境或教育的原因，但是我认为，如今也该反省一下了——其实，唯物论者否认前世后世，并没有有力的证据，只是口头上否认而已。

假如否认者没有依据，而建立者却有真实案例，这本身就是很好的建立方式。更何况佛教中还有理论——这可能稍微有点专业，但简单来讲：一个人因为有我执、烦恼，于是就会造业，造业以后，当这一期生命结束时，后世的生命就会随着业而延续，呈现出另外一种形态，由此形成无边无际的轮回；直到有一天，当他生起无我智慧时，才能断除这种流转。当然，这些道理很深，也很隐蔽，若想对此生起信解，最好学一学佛教的经论，甚至试着抉择一下空性，这就是圣天论师在《中观四百论》中的教诫（“若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。”）。

其实，佛教并不是简单说教，不是让你无论如何都要信，你完全可以自己分析，而分析的最好方式就是辩论。在藏传佛教的辩论场上，像前世后世这样的问题，起码要辩上几个月。到了最后，如果你没有理由，而我有，那你就输了，不得不承认我的观点。

其实这样很好！在探索真理的过程中，你对于好奇但又不熟悉的任何问题，以这种方式去观察、提问、辩论，很容易提升自己的理解，甚至获得意想不到的突破。

——《香港科技大学问答》

**Q5:**很多人都说，自己有灵魂出窍的体验，以此来证实轮回是存在的。灵魂出窍真的存在吗？

索达吉堪布：

我们曾经采访过这样的人。他是色达县人，不愿透露自己的名字。他在被抢救时死去，神识离体，来到医院上方的天空，看见医务人员正在紧张地抢救他。他非常轻松、舒适，同时，也感到隐隐的担忧和恐惧。

他来到急救室隔壁，那里有很多熟人等候着。他们对他视而不见，听而不闻。他莫名其妙。他发现，墙壁对他没有阻碍，他飘浮着，目睹了当时的一些场面。后来，他生出一念：我不能这样，还是回去吧。一念之下，他昏厥过去。过了两天，他被抢救过来。

每次，他回忆起那次经历，泪水都止不住地流。他说：“轮回真的很恐怖。那时，我可能已经是中阴身，如果没有回来，就真的去了后世！”

如果有人想了解生命的奥秘，我相信，在没有信仰的知识分子和普通百姓中，也会有很多奇妙的事例。

#### Q6: 我如何让众生相信轮回？

索达吉堪布：

是否相信轮回，主要取决于个人的因缘。现在有不少关于前后世的书籍，如果多看这类书籍，也会逐渐接受轮回的理念。

有些人说：“因为我不相信，所以我不承认轮回。”这种说法很不理性。如果人死真的如灰飞烟灭，什么都没有了，你不信倒也罢了，但如果死后有来世，那个时候你该怎么办呢？

实际上，轮回并非佛教一家之言，许多宗教都承认轮回，甚至很多非宗教徒也承认前后世。世界上有不少能回忆前世的人，这些人当中，有相当部分是无宗教信仰者。

有些人可能会问：“既然存在前世，那我为什么不能回忆前世？”这是因为入胎后有胎障，它让前世的记忆隐没，所以只有个别人能回忆前世。这个道理很简单，不必说前世，随着时光的流逝，我们儿时的经历大多都隐没在记忆的长河中了。

真要否认前后世，必须有可靠的依据，不过这种依据恐怕是找不到的。我关注前后世这个问题已有二十多年，在此过程中翻阅了大量资料和文献，现在我确信：前后世存在有充分依据，不存在的依据绝对找不到。

总之，前后世不是信则有、不信则无，它其实是生命的真相，大家应该拿出一定时间探索这个问题。

——《上海交通大学问答》

在我的身边，有些人平时尽讲空话，说什么“轮回涅槃不存在”“一切善恶无取舍”“我对什么都不怕”，口中也随便哼着一些密法的偈子……

这些人虽然嘴上说什么都不怕，但遇到一点小小的挫折，马上就开始惊恐不安；虽然声称对一切无取无舍，但看到一些美色、钱财，立刻就露出欣喜的神色。他们自认为是大修行人，却从不在大悲、智慧方面做丝毫努力，根本不知道这才是衡量自己是否证悟的标准。

#法王晋美彭措#

**Q7:** 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？

索达吉堪布：

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。

**Q8:** 我是本校学经济的学生。现在汉地很多人，包括佛教徒，对藏传佛教有一些误解。其中一个原因，就是藏密的一些仪轨和仪式，他们不太了解，去请教一些上师时，往往说这个是保密的，不能公开。但是，如果它一直处于保密状态，就会让人觉得疑惑，甚至有点恐怖。请问，您怎么看这个问题？

索达吉堪布：

藏地的密宗，对仪轨和仪式并不是很保密，比如藏地的开光仪式，以及很多咒语和修法仪轨，对大家都是公开的。真正需要保密的，是最甚深的见解和修法。

当然，并不是因为它有过失而需要保密，只不过它对修行人的要求比较高，暂时需要保密。但如果你具备了相应的条件，比如之前修过加行、依止了具相上师等，那完全可以学、可以

修。否则，不经前行就直接修学的话，很多人都接受不了，甚至会舍弃密法。这不但对他没有利益，反而对他的修行有极大损害。

这方面，禅宗也是一样。如果你刚开始修，就什么都不执著，甚至对善法也不执著，很多人就会误入歧途。

现在有些人对密宗接受不了，这也情有可原。以前禅宗刚传到汉地时，弘扬得也不是很成功，因为它的见解非常高深，当时包括梁武帝在内，都没办法领悟。但慢慢地，人们意识到了它的殊胜，才开始广泛传播。因此，一种事物被大家普遍接受，本身需要一个过程。

**Q9:** 我是一名理工科的研究生，对哲学和佛教都有兴趣，但没有太多时间读这方面的书。禅宗说“不立文字，直指心性”，理解佛教的很多东西，应该是靠修行，不是靠文字。但我看书都没时间，更不用说修行了。再说看书也不可靠。那么，我应该怎么做呢？

索达吉堪布：

不立文字，是禅宗比较高的境界。我们现在作为凡夫人，没有时间看书就想要“不立文字”，这无疑是在自欺欺人。

了解佛教道理的正确次第，应该是闻、思、修，即先听闻佛法，再看书思维，最后修行。假如你连前面的闻和思都没有，去修行就是盲修瞎炼。

要知道，不立文字的境界很高很高，自己还没有达到之前，一定要通过漫长的时间学习。所以，我一直强调要闻思修。

修行需要花大量的时间和精力沉淀。

如果没有长期闻思的底子，一时热情起得很快，落得更快，遇到一点逆境，什么境界都会一扫而光。

对于好的修行人来讲，一切都是顺缘；

对于不好的修行人来讲，一切都是违缘。

#索达吉堪布#

**Q10:** 大家都知道，出家人不能喝酒，也不能吃肉，但为什么济公活佛会说“酒肉穿肠过，佛祖心中留”？

索达吉堪布：

这句话的后面，济公和尚紧接着还说了一句：“世人若学我，如同进魔道。”

济公和尚是历史上公认的成就者，他“酒肉穿肠过”的话，可以做到“佛祖心中留”。如同一些前辈大德，修行境界特别高时，肉和菜、酒和水对他完全没有差别。古印度就有一位大成就者，喝完酒以后，酒可以变成水，从指尖流出来。同样，济公和尚也有这种非凡的境界，喝酒、吃肉对他并不会障碍。但我们作为普通的出家人或修行人，千万不能盲目地去模仿。

如今很多影视作品里，经常断章取义，只取这段话的前半部分，以此作为自己可以吃肉喝酒的佐证。甚至好多根本不懂佛法的领导，喝酒时也喜欢把这句话挂在嘴边。我在藏地就有一个朋友，天天喝得烂醉如泥，别人去劝他时，他总拿这句话来搪塞。实际上，当他醉得人事不省时，留在心中的肯定不是“佛祖”，而是“酒肉”。所以，不管是出家人、在家人，最好不要说大话，你还没达到济公和尚那样的境界之前，切莫用这种话来为自己造恶业找借口。

**Q11:**动物是有生命的，吃它是一种不好的行为。但植物也是有生命的，我们吃了的话，会不会也像吃动物一样不好呢？

索达吉堪布：

佛在《涅槃经》中说：“众生佛性住五阴中，若坏五阴名曰杀生。”所以，五蕴聚合的生命，才有真正的痛苦。动物就有这样的生命，而植物，虽在外境的刺激下会产生某种反应，比如动摇、生长、死亡，但它并没有真实的五蕴。假如认为植物也有动物或人一样的生命，那佛在《楞严经》里说了，若许“十方草木，皆称有情，与人无异”，则堕入外道，“迷佛菩提，亡失知见”。

现在很多人觉得植物与动物完全一样，这样的观点大错特错。包括有些大学老师也分不清楚，这是相当遗憾的。以前郭沫若翻译过一部很厚的书，叫《生命之科学》，我也曾看过，里面就讲了很多生物学的知识，但也没有把动物和植物的生命分开。

按照我们佛教的观点，你今天割一根草，跟杀一头牛有很大差别。杀牛是摧毁了有情的生命，这有极大过失；而割草的话，并没有杀生的过患。

有些人可能会说：“佛教里不是讲了吗，对动物不能损害，对草木也不能损害。”这种说法虽然是有，但意思并非完全相同。就像你去杀人和砍伐森林，尽管二者在法律上都不允许，但定罪还是有天壤之别。同样，我们杀了动物的话，必定会堕入地狱；而砍一棵树的话，则不会堕入地狱，只是有轻微的过失。

所以，在这个问题上，大家一定要弄明白。为什么我一直强调佛教徒必须要学习佛法？原因也在这里。现在很多人都认为“我吃肉也有过失，吃蔬菜也有过失”，对过失的轻重并没有分。这样的话，你偷金子也有过失，偷针也有过失，所有问题都一概而论的话，这是不合理的。

**Q12:** 动物保护的反对者说：“佛教传承了这么多年，都没有让所有人吃素，你们也宣扬吃素，有何意义？”对此您怎么看？他们说的吃素与佛教所说的一样吗？

索达吉堪布：

在佛教小乘教义中，是开许过吃“三净肉”，但到后来的大乘教义，就不允许吃肉了。汉传佛教提倡吃素，就是基于大乘这一慈悲理念：一切众生都是自己的父母，杀生或吃肉便断了慈悲种子。这才是佛教的究竟观点。

凡是吃素，不论什么原因，我都是赞叹的。了解动物有苦乐感受，提倡吃素，我赞叹；为健康考虑而吃素，我赞叹；担心肉食导致温室效应、两极融化，给全世界带来灾难，像美国总统奥巴马以环保名义吃素，我也赞叹。

不能终生吃素的，每月初八、十五等日子或佛教节日那天最好吃素。平时也少吃肉，不要点杀。很多人结婚宴请时一定要杀生，短暂的喜庆让自己背上无数命债。但你不想想，剥夺了那么多的生命，自己又怎么会过得快乐？

因此，希望大家经常吃素、坚持吃素、提倡吃素。

——《苏州科技学院佛学问答》

吃素，不仅仅如佛教中所述，可以保护小动物的生命，而且从养生的角度而言，也可以让心情舒畅，身体轻安，促进睡眠……尤其对年轻人喜爱的美容、减肥大有帮助。所以，即使你不能长期茹素，也最好能一周吃一次，或者一个月吃几次。

#索达吉堪布#

**Q13:** 我常劝周围的人在遇到困难时，祈请诸佛菩萨加持。但他们却嗤之以鼻，说：“如果事情变顺利了，你们会说是佛菩萨的加持；如果还不成功，就说是我无始以来的业力。你们佛教就是这样，说什么、做什么都有两面。”对此，我不知道该怎么解释。

索达吉堪布：

其实这个很简单，我们世间上也是如此。比如一个人犯了错误，家人托关系、找领导的话，若能把他放出来，就会说是领导的功劳；但如果实在不行，领导也帮不上忙，就会认为他犯的错误太严重了。所以，用这个比喻也很容易解释佛菩萨的加持。实际上佛陀在有关经典中也讲了，一些特别无缘的众生，纵然佛陀的妙手也无法救护，因此这并不是佛教的过失。

对大多数修行人而言，在闻思修的道路上，要花大量时间闻思，是否有此必要？

**Q14:**我是香港城市大学会计系的毕业生。我是佛教徒，但回答不了身边朋友的问题。朋友曾问：“佛教徒用很多时间作经忏，认为念经可以帮助别人，但为什么不将时间实际用于帮助别人？念经究竟如何帮人，只是口头念念就有功效吗？”我该如何回答呢？

索达吉堪布：

你虽然学了佛，但我觉得还要继续深入佛法，这样的话，对非佛教徒的问题才可以回答，这是我的一个建议。

你那个提问题的朋友，对佛教不一定很了解。其实，佛教中并没有说，念经后什么事情百分之百都能解决。就像现在的一些中医，并不敢说自己的药能包治百病，但我们不能因此就认为：“你既然不能包治百病，那干嘛还要当中医？不如亲自去帮助众生。”要知道，每个众生的病是不同的，对于有些疾病，中医是可以治的。同样，佛教徒用很多时间念经，也可以从某个角度帮助到众生。

这一点，我自己就深有体会。比如，我平时生病了，或者出现违缘了，就赶紧交钱请僧众念经。也许不信佛的人认为这是迷信，但我却对此深信不疑，因为念了经以后，很多事情马上就有好转了。如同药本身有治病的功效一样，念经的话，依靠诸佛菩萨的加持力，与自己清净的发心力，自然也会产生一种不可思议的作用。当然，念经为什么有这种力量？必须要深入经藏才能彻底明白。

**Q15:**佛法虽然很好，但是不是每个人都要学佛、都要出家呢？我们用的东西、吃的粮食，是工人和农民生产出来的，如果每个人都出家，这个世界还能够正常运行吗？怎么理解和看待这个问题呢？

索达吉堪布：

做生意的人，可能都想成为企业家。但要成为企业家，需要福报、能力和各方面的因缘。即使一个大企业家希望人人都像他那样，别人也做不到。所以在这个世界上，一定会有人当工人、农民和老师的。

即使是佛陀时代，与佛陀毗邻的很多小国中，不信佛的人也占绝大多数。现在的藏地，出家人也越来越少。不久前，我还在藏地论坛呼吁：出家人能不能再多一点？汉地一个城市有几千万人，一个寺院，只有三、四个和尚。等末法时代的黑暗越来越深的时候，连三四个和尚都不会有。

所以，你真的不必为此担心。

对于很多人或事，你表面上看到的，不一定就是真相。尤其是，若没有以智慧为根据，仅凭自己的喜好、感觉、经历来衡量，很容易吃亏，更容易与真相擦肩而过。

#索达吉堪布#

**Q16:**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？

索达吉堪布：

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。

**Q17:**学佛了，就必须随顺他人吗？又该如何随顺呢？

索达吉堪布：

作为修行人应该尽量随顺他人。当然，所谓的随顺他人不是一点主见都没有，人云亦云，随大流、随风倒，这并不是真正的随顺。随顺要有原则，如果别人真正有道理，自己才能跟随对方。

——《无量寿经广释》

**Q18:**我是教科院应用心理学专业的大三学生。刚才听见您讲，随缘分积极、消极两种，我们怎样才能做到积极随缘？如果把它放在学业上或事业上，应该怎么理解？

索达吉堪布：

“随缘”这个词，禅宗里也经常讲，世间人也经常说，但不少人都误解了它的定义，以为随缘就是什么都不用做，只等老天来安排一切，这样的话，你就会错过许多机会。真正的随缘，是需要全心全力的付出，但对结果如何却不太在意。比如，你想得到一份特别满意的工作，在一番努力之后，却没有被录取，这时候你心里若有“随缘”的概念，面对失败就不会特别痛苦。

包括你们对自己的感情，也应抱着这种态度。假如刚开始希望特别大，最后却没有像预期那样美好，也用不着痛不欲生、万念俱灰，甚至想不开非要自杀。在这个时候，你应该要懂得随缘。

要知道，在这个世上，凡事不可能都一帆风顺、尽如人意，任何一件事情的成功，背后都有着错综复杂的因缘。这一点，大学的课本里几乎没讲，但你如果学了佛教的《俱舍论》、《百业经》，就会明白自己这辈子的成败，不但有今生的原因，也有前世的原因。若能懂得这个道理，就很容易想得开、放得下，以坦然的心态面对一切，这就是一种积极的随缘。

我们不管遇到什么棘手的事情，如果它可以改变，自己应竭尽全力去做，没必要抱怨；如果这事已无法挽回，那最好是改变自己的心态，不必抱怨。不抱怨的世界是很美好的。

#索达吉堪布#

**Q19:**您刚才提到，帮助别人是一种快乐。可由于自己的力量渺小，有时候无法真正帮助到对方，这反而会让我觉得非常难过。既然自己的力量如此微不足道，这种付出有意义吗？还值得坚持下去吗？

索达吉堪布：

当今这个时代，做善事违缘重重，造恶业则往往很顺利。但无论如何，帮助他人的发心不能退，我们能做到多少，就去做多少。

有这样一个故事：退潮后，海边的沙滩上留下很多小鱼，在烈日的炙烤下，它们即将面临死亡。这个时候，一个孩子来到海边，一条一条捡起小鱼，把它们放进大海。有人问孩子：“沙滩上有那么多小鱼，你捡得过来吗？一条小鱼而已，有谁会不在乎呢？”孩子一边往海里扔鱼，一边说：“你看，这一条在乎，这一条也在乎……”同样，在帮助他人的过程中，往往会遇到各种阻碍，真正帮到的人也许非常少，然而自己不能因此而灰心，要知道，总有人在乎我们的帮助。

我认识一位法师，去年他在弘法利生过程中遇到了阻碍，别人对他的做法不太理解，他自己也感觉很为难。一天晚上他找我谈心，说准备放下一切，不做寺院的住持了。我劝他：“还是继续干下去吧。如果你是为了自己做事，可能会有痛苦；如果你没有自私自利心，是以饶益众生的发心做事，即使事情不成功，也不会痛苦。”最终，他听从了我的建议，坚持了下去。

所以，在利益众生的过程中，我们能做多少就做多少，不要轻言放弃。只要有一口气，就要去帮助众生！

**Q20:**我想问一个大家比较关注的问题：相信很多人都看过《了凡四训》，它告诉我们应该如何改变命运。我的问题就是，人有没有命运？如果有的话，怎么突破？

索达吉堪布：

命运是有的。关于改变命运的窍诀，显宗和密宗的说法各有不同，《了凡四训》中也讲了很多。

其实，佛教并不是宿命论，不是说一切全是命中注定，永远不能改变；但也不是说所有的命运都可以改变。就像世间的法律，如果你犯罪非常严重，必须要判死刑，那怎么搞关系也无济于事；但若没有那么严重的话，有些事情是可以商量的，还有一些缓和的余地。佛教中讲的命运也如此，有些命运通过你做善事，一定可以改变；而个别极为严重的恶业，果报必定要现前，做善事有一些缓减作用，但却不能完全消除。

这个问题，在《俱舍论》的“分别业”这一品中，有非常细致的描述，大家可以了解一下。总之，按照佛教的观点，命运是存在的，但并非一切都是命中注定，而且做善事是可以改变命运的，即使你必定要感受某些痛苦，做善事对它也绝对起作用。

**Q21:**对我们来说，在没有成佛之前，世间法和出世间法同等重要，所以世间法也要学好，出世间法也要学好。但暇满人身这么难得，我们的时间实在有限，到底该把精力投入哪个方面呢？  
索达吉堪布：

作为在家人，在没有成就之前，一定要平衡好世间法和出世间法的关系。不能刚开始学佛特别精进，把世间法统统放弃；到了最后，生活遇到了各种挫折，又把世间法重新捡起来，把佛法全部放弃，这样的行为有点极端。佛陀在《优婆塞戒经》等经典中也讲了，在家人应该过正常的在家生活，但尽量将散乱的因素排除，挤出一些时间来修行。

其实，在家人学佛并不是没有时间，只不过他们把大量的时间胡花在散乱、睡眠、闲聊上了。假如你把这些时间利用起来，至少每个礼拜抽出一天半天，如此坚持学佛很有必要。

我在学院的时候，散乱的事尽管比较多，但每天下午都会把手机等全部关掉，尽量空出三四个小时，静下心来看看书，强制性给自己一些修行时间。你们作为在家人，这样做恐怕不现实，但早上起得早一点，晚上睡得晚一点，或者一个礼拜空出半天、一两个小时来修行，持之以恒地坚持下去，那么修行也不会耽误，自己该做的事也可以成办。

当在生活中遭遇巨变时，很多人就会选择相信以前不信的事物。比如，从来不信佛的人在遭遇强烈的痛苦时，很可能就会想到佛陀，甚至在佛前猛烈祈祷，寻求帮助；又或者当孩子面临高考时，原本不信佛的家长也会跑到寺院里求保佑；哪怕是平日里极其反感佛教的人，在危急时刻，即便嘴巴上不承认，私下也可能会做一些佛事。

绝大多数人在生活安逸、快乐的时候，只坚信“眼见为实”，而当自己遭遇极大变故，身心无比恐惧、无助时才意识到，其实在这个世界上，还有无形的力量可以为自己提供依靠，这就像不会游泳的人掉进水里后，拼命抓住救命浮木一样。

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，说不定会给你带来意外的惊喜。

#索达吉堪布#