

《2013 年接见香客开示》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

(内部整理资料 仅供学习参考)

五月十日师长接见开示

时 间：2013 年 5 月 10 日

关于如何尽孝、建立信心、消除魔障及嗔心的方法

居士 1：我从小不孝，顶撞父母。杀盗淫罪业做了不少。修法出障，老觉得自己着魔了，做噩梦，学法也摸不着头脑。我在别处皈依的，后来对皈依师父产生了疑惑，道场就住不下去了，感觉阴森恐怖，心口有东西钻，睡觉时间延长，精神恍惚。念阿弥陀佛效果不强，又念六字大明咒或者念观世音菩萨，我以前对观世音菩萨信心很大的，后来起了业障就见不到什么效果了。听说这里是正法道场，所以到这里来求救了。

师长：你求三宝解救你，就好像你找到了医生，但是，你对医生的能力也怀疑，对医生给你开的药方也怀疑，这样就很难使你的情况有所转变。你念了观音菩萨，念阿弥陀佛，念了很多经，但问题还没有改善，这并不在于经有问题，是你自己有问题，所以你不应该把能救你的东西放掉，再去找其他的方法。如果你去找的话，那可以说找不到这样的方法。佛法以外哪还有什么更好的法？

你要调整思路，要从看三宝功德上面下手，如果你能找一段时间在清净寺院待个七天、半月，跟着大家学一学，听听法师讲三宝的功德。信心生起来按照这个修的话，可能会有所好转。但你现在请不了假，我建议先给你一些光碟、书，你回去看，然后找个时间到清净寺院住上几天。

回去后有几个方法，可以试验起来：一个是找些寺院，去扫寺院的厕所。扫的时候就观想把你的障碍、心里不干净的东西以及以前做的坏事，随着扫的脏东西都扫走，念四个字：“扫尘除垢”。第二个是你若看到佛像掉在地上，捡起来擦干净，也念“扫尘除垢”。第三是尽量多去看望你的父母，表达你的歉意：以前对他们语言上不恭敬。回去给他们洗衣服、烧饭、洗脚、按摩，这都是很有效的办法。经常给他们打打电话，问寒问暖，在电话里表达你的问候。每个月寄钱供养给他们，以后要养成习惯，凡是有钱了就要寄给父母一部分。这样做可以对治你对父母的不孝。

你说心里有魔，经常做噩梦，我建议你回去念《药师经》，念一念“皈依佛，皈依法，皈依僧”，先试试看。有条件的话，去放放生，半个月放一次，多少不限，买两条鱼、螺蛳等等，不要杀生。心一定要保持慈悲，不要发脾气。

观无常的次第

居士 2：我喜欢观心无常，因为有段时间心情不好，无意中看着自己一个念头，守着，守久了突然就感觉没了。观久了感觉念头很虚，不真实，观了以后很难受。以后是不是还要这么一直观下去，力度才会越来越强呢？

师长：你觉得怎样的才是真实的？是一直停在那里不动的就是真实的？（居士：那也没有）你既然不知道什么叫真实，那你怎么知道不真实？（居士：因为成住坏空）那么不成住坏空就是真实？

你的观心无常是你自己内心想出来的一个方式，我觉得不应该这样观下去，应该从佛的清静言教里找寻。首先你要有个正确的方法，要有个明确的目标，目的要清楚。不明确的事情你去做几乎是没有什么意义的，它产生的一个结果就是导致你更加迷茫，本来就够迷茫了，又增加一个迷茫没必要。人活着难受，这个难受有很多种解释，难受在哪里要搞清楚。佛倒是说过这个世间是苦的，但这个苦的意思我们可能没有理解，这样容易搞错。你现在是属于由疑惑引起的心里的难受，这当然是要祛除的。但是祛除的办法是通过去增加自己的智慧，正确的了解真相，就不会难受。

观无常不是这样观，观无常首先从粗的到细的。粗的就比如是死的无常，观想当你的生命慢慢的延续着，你慢慢变衰老，然后就面临死亡。死的时候那个无常，对没有修行的人，会带来一种痛苦：就是跟自己的身体要分离了，是一种痛苦；然后跟所爱的亲人要分离了，也是一种痛苦；跟他所爱的财产分离了，又是一种痛苦，舍不得，但是又必须要离开的这种痛苦。修行的人观想无常是为了什么？为了了解死了以后会由于所作恶业掉到恶道里去，由这种恐怖而产生的一种忧患意识，而不是害怕跟自己的身体分离等，不是这种痛苦。所以你要先观这个死的无常，观了以后你就会考虑你现在该做些什么，为你死了以后做些准备。这个有点体验之后才是观心的无常。现在我们就观心无常，因为我们心太粗了，观很细的东西没有太大的作用。

做善业的动力

居士 3：我在素食馆工作，曾看过《密勒日巴传》……但太累的时候，想要放弃。

师长：看《密勒日巴传》只是暂时缓解一下，根本的是你要仔细想一想：这个事情对你有什么好处？不要认为这样想是自私自利，其实真正想到这是对自己有好处的事情，心就快乐，就高兴，不要别人劝你，再累你也会干。如果看不到对你有什么好处的话，人家再说你多么伟大，你也坚持不了。

要知道为什么要去做，不要光是嘴上说，要从内心看到这个事情的价值，像你在那里累了一个小时就好像赚了十万块钱的那种（价值）。这样的话身体累一点就没关系，心不会累，高兴以后动力就自然而然产生了，心累才会想放弃。多考虑自

己从这个工作当中得到什么好处，平时工作之前多念念死无常，想想今天最应该做的事情是什么，可以丢掉一些无所谓的事情，这样你就不会太累了。念无常是最好的节约时间的办法。

择业的标准

居士 4：现在的工作付出跟得到的不成正比，心里有落差，我适不适合这个工作？

师长：你适不适合这个工作的关键，一个是工作本身是不是个善业，不能是个坏事情嘛，像屠宰场啊、贩卖毒品这些。像种田给大家吃饭是好事情，卖酒也不是好事情。确定了这是好事情，第二个是，你喜不喜欢这个事情？在工作的过程中能不能获得快乐？工作（的好处）分成两段，一是工作后得到劳动所得，你可以用它去做你想做的好的事情，这是工作的一个意义；还有就是工作的本身让你获得了快乐，有一种成就感。比如做医生的，他在医治病人的过程中获得一种成就感，他觉得我帮助了别人，我就高兴。然后他做完了，再拿到一些钱，又可以做他想做的，这是双份的快乐。

我觉得选工作，两个快乐都有是最好的。如果在工作中获得了帮助别人的快乐，那就是有意义的。你通过几十年的工作，越来越熟练，锻炼成了一个专家，到时候回头看看，觉得这个选择很正确。不要忙的时候仅仅是忙，只有拿到工资的时候才觉得这个有意义，那一辈子过完的时候就会觉得很空虚，没有获得快乐。

改变“坏人”的诀窍：从你对他的看法上改变

香客 1：我爸脾气暴躁，我跟他关系不好，我想改变他，但是不知道该怎么办。

师长：想改变的话你就尝试着改变自己，就是你讨厌他的时候，在这个讨厌的心生起之后会产生一种难受，难受生起是因为你先生起一个讨厌，讨厌前面是你看到了他的坏处。那么现在你倒过来，你要生起高兴的话，你就先看他的好处，就在一个人身上，正面、反面、侧面，不可能一个人从头看到尾都是坏处，这样的人找不到，能找到好处的。

比如一个人口出恶言，那肯定构成了一个坏事情，我们不否定它，佛教徒是很客观的，这就是一个粗暴的在骂脏话的人。但是你现在转过来，看他的背后，看到他的好的那一方面。比如说你的父亲，你看他什么好的方面呢？比如小时候，他可能还是这么一个爱发脾气的人，因为发脾气呢，让很多人不高兴，他可能要花很多力气才能挣到能够养活家庭（包括你在内）的一些财物。他所做的这些呢，就是为了你的妈妈和你，还有其他的子女，甚至家里的老人。他为了养你们，对你们好，

自己去伤害很多人，然后干很多坏事。这些受益者，（我们是其中之一，）就应该感谢他。哪怕他是这样的一个人，对我而言他是有好处的。

你从这一点去想，就会感恩他。有了感恩的话，你的心就会高兴了，你就会想我怎么报答他，然后他的发脾气什么的，在你眼里看起来就更值得同情。他一辈子都改变不了，还是这样子，自己不快乐，别人对他也不高兴，将来，如果按照佛教讲的话，还会因为这个走到不好的地方去。你看到这一点，你恰恰能够生起同情心，你就觉得他很需要你帮助。这个时候你的心会感觉到比较平和，然后你会对他语言上面比较柔软，还会做出一些令他高兴的事情，如果你持续的做的话，这个人也很快被你改变了。

所以改变他的方式不一定是说你去教育他，也不一定是说你去骂他，而是从你对他的看法上改变。当你内心真的改变过来，你发现过不了多久，这人也改变了。这就是佛教的改变方法，你可以耐心的去尝试一段时间。

为何应先明确人生的目标

香客 2（女、24 岁、未皈依）：我在工作中心定不下来，每个工作最多坚持一年多，没有明确的目标。

师长：那你要好好建立自己明确的目标，到底为什么而奋斗的？你的理想真正是什么？必须要想清楚。打个比方：你们今天到了这个寺院来，你首先是有个目的的：进这个寺院要干什么。如果你没有目的的话，那你肯定闲逛一下就走出去了。可能大街上乱逛，逛完一天就过去了。在高速公路上，坐着很好的汽车，但是你没有目的地的话，也是个乱逛而已。你到了任何地方都不是到达目的地，只是一个乱逛的小站而已。这样你逛五十年下来的话，当你们成了一个退休的人的时候，你还是没有目的，这样你就会觉得太空虚了。

所以必须在上路之前就拿出时间来考虑，哪怕用一年的时间去考虑，比如你到底如何去度过一生？到底为什么工作？都要考虑。清楚后就是督促自己：不要随便的换。随便换的话会导致你不能成功，没有毅力很难成功。没有明确的信念，也不想坚持，那你怎么会得到？

如何使内心快乐、强大、无惧？

香客 2：我特别怕面对新环境。

师长：我们到了新环境，跟陌生的人和事沟通的时候，由于我们的内心没有明确的宗旨，我们的标准也是尽量随着别人对我们的判定而浮动的。所以你到了一个新环境，原来那些可靠的熟人对你的肯定一下子就没有了。你不知道别人会对你怎么判定，比如你是个漂亮的人吗？和气的人吗？还是个善良的人？你都不敢确定。

你生怕人家说你是个坏蛋，说你是个骗子，说你是长得很丑的人，那你就没有可靠的东西了，所以你就不安。当这些人熟悉了，他说你好，你就安定了。

这个要靠自己建立一个标准，你的快乐不要建立在别人那里，说你好，你就高兴，说你不好，你就不高兴。应该建立在：我是为了你好做每一件事情、说每一句话的，你说我好不好不是最重要。这样你就随时都是快乐的，而且内心会很强大。如果你到了一个地方，所有人都说你好，但这个事情本身是错的话，那你也不能做。如果一件事情所有人都说你不好，但是你是对的，这是你应该做的，是对得起良心的，那你就去做。坚持这个原则的话，你到哪里都不会害怕。

其他问题

香客：以前每个星期都打电话给家里，今年没主动打过电话。

师长：现在社会上这种情况很多，这个跟现在的文化、社会的影响、价值观改变有关系。但不管怎么改变，我的建议就是：不管父母对我们怎么样，事情上肯定他们有做错的一分，单纯从情感上来说的话，父女、母女的沟通是必须的，电话也是必须的。至于说你能帮助他多少，那是能力的问题。就是说，哪怕你是为了她好，问她寒问她暖，虽然实际上你不能给她买件棉衣，但是你问她冷不冷，我觉得从情感上是可以问的。而且问了对双方都很有好处。你也不必过份的愧疚。有些东西就像传统文化里说的，如果说从物质上看的话，那么就“贫家无孝子”，是看你的心，而不是看你拿出多少东西。

香客：我想换一个新的工作，不知道我适不适合做销售这一行。

师长：适不适合要看你在这个过程中有没有快乐，是不是你真正的目标。如果真正是的话，即使你目前觉得不适合，或者条件差一点，或者你做的不够出色，我觉得完全应该去努力。人都是靠锻炼出来的，你现在又不老对不对？没有天生的大商人，都是靠努力，还有就是背后的两个重要的品德：销售任何东西，首先诚信放在第一，第二个不能偷盗、偷税漏税、苛扣工人的工资，这些都不能做。再加上诚实，这就是你成功背后的道德基石。然后再锻炼你的能力，就会成功，不应该现在看起来比别人差就放弃。

考核自己是不是成功，不能定位在跟同行相比，不能以赚了多少钱作为单一的标准，这样落差就不会太大。比如说同样的一个行业，同样的一个项目，有的人获得十万，有的人获得五十万。看起来是落差很大，但你还要评估其它的，比如说他一星期能休息多少天？公司对他的要求严不严？这些是不能用金钱计算的。

这个直接关系到你的健康，你的心情的愉快，还有你的自由。所以你不要单一的考虑：我赚了多少钱才被公司认可？那不一定。不能把标准放在“赚多少钱才算是有本事”上，不能这样判断。最主要的是看自己对环境的调控，跟人打交道的时候能不能看到对方的好处，不被他负面的东西牵着鼻子走。看自己是不是一个有为

的青年，有为的青年不是得过且过，混混日子，赚点钱享受的那种，而是要有明确的人生理想，做的事情是对别人有利的，而不是有害的。