

佛教眼中的 物质世界

索达吉堪布 · 演讲



大学
演讲
1

THE BUDDHIST VIEW ON
MATERIAL WORLD

佛教眼中的物质世界

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

- | | |
|-----|-------------------|
| 004 | 佛教空性观
北京大学 |
| 054 | 信仰与人生
北京大学 |
| 125 | 藏文化的修心养生观
清华大学 |
| 173 | 佛教眼中的物质世界
复旦大学 |
| 248 | 佛法的生命科学观
南京大学 |

空性，

不等于“不存在”。

第 1 场

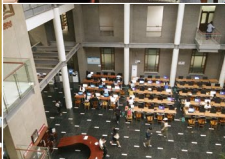


北京大学

PEKING UNIVERSITY

中国 · 北京

2010 / 6 / 24



佛教空性观

BUDDHIST PHILOSOPHY OF EMPTINESS

主持人：

今天非常荣幸能请到索达吉堪布，给我们讲一讲藏传佛教的思想。

堪布这次能来北大，是一个很殊胜的因缘。大家都知道，藏传佛教有许多非常优秀的东西，也有它的教育思想，可是当今学术界，对此研究得还不充分，在教学上有欠缺。而且，藏传佛教与藏文化有着深厚的关系，在这方面，我们了解得也不是很多。同时，堪布的修证境界非常高，若能从另一个层面上介绍佛学，跟我们这

些大学老师讲述佛学，可能完全不一样。

北大历来推崇多元文化兼容并蓄，我们的学生在学术上也有一种包容和热爱，所以今天真的很荣幸能请到堪布到北大哲学系作一个讲演。这次的活动，很大程度上，是由热心于藏传佛教研究的一些同学发起的。他们的这种热情，我们一定要悉心爱护，这对我们老师也是一种鞭策。我们这些老师，基本上都是研究汉传佛教、印度佛教的，所以同学们的热情，鞭策老师们也要加强这方面的学习。下面，我们师生一起来听堪布的开示，掌声有请——

缘 起

今天，很高兴来到北京大学哲学系，跟老师和同学们一起探讨藏传佛教空性与如来藏方面的道理，并将自己的一点心得与大家分享。我本人而言，虽然跟你们的

身份不同，但也是从事教育、当老师的，至今教书传法将近二十多年了。在座的各位教授、老师，大多数也一直在教书育人，从事伟大神圣的教育事业。所以，我们彼此之间共同研讨、共同学习，是很有必要的。

我是第一次来北京大学，发现这里的学习氛围很好，尤其是禅学社、耕读社等许多社团，对宗教的研究比较深入，所以这次跟大家交流，是十分有意义的。其实，人与人之间互通有无非常重要。我作为一名藏族僧人，除了研究藏传佛教以外，也需要学习汉传佛教，以及现在大学里有价值的科技知识；而你们作为高等大学的老师和学生，也应把目光放在藏传佛教及其他宗教的甚深领域上，通过这样互相了解、取长补短，对自己的人生观、世界观等都会有很大帮助。

所以，下面在交流的过程中，我一方面会介绍自己对佛教的了解，同时，大家也可以通过提问的方式，把心里的怀疑、不解说出来探讨。我们佛教徒有一种毛

病：刚开始学佛时疑惑重重，但到了一定时候，就好像问题都没有了，最后什么也不想问，这种行为不可取。你们作为北京大学的学者、才子，相当有才华，智慧也很敏锐，因此，希望通过这次的研讨、沟通，每个人都能得到一些利益。

一、学习空性的必要性

大家都清楚，人类在如今的 21 世纪，物质文明达到了前所未有的高度，尤其在 20 世纪末、21 世纪初，不管是科技还是经济都发展得极为快速。可是在这背后，人们的伦理道德却不断下滑。就传统文化而言，孔孟思想曾是汉地的主流思想，对道德规范起到了不可忽视的作用，然而，六七十年代的一场“文革”，却让它受到了历史性的毁灭，现在虽有许多有识之士想把它恢复过来，但就像奄奄一息的病患无法马上痊愈一样，仅仅靠几个人的努力，很难真正力挽狂澜。

因此，大家对传统文化的重视非常重要，而且，这些美德不仅要在理论上精通，更要贯彻到实际行动中去。否则，你连基本的人格都没有，为人处世、待人接物也不过关，那即使学问再高、智慧再尖锐，到了社会上也会举步维艰。

如今在这个物质飞速发展的时代，人们内心越来越空虚，精神压力越来越大，烦恼痛苦也越来越多。之所以如此，就是因为很多人没学过空性法门，对世俗中的东西有强烈实执。因此，人们要想获得快乐、安逸，就一定要对空性法门有所了解，不然的话，始终随着欲望而奔波，一辈子会成为欲望的奴隶。

而若要了解空性法门，最好是系统地闻思藏传佛教，因为它完整地保留了2500多年前佛陀的清静思想。这些思想虽经历了无数风风雨雨，但至今仍然完好无损。正因为如此，现在东西方的许多学者，都把目光或好奇心纷纷投向藏地，希望能一探其中的奥秘。

那么，佛教的思想究竟是什么呢？就是佛陀所宣讲的八万四千法门，归纳起来即是三转法轮的内容——第一转四谛法轮、第二转空性法轮、第三转如来藏法轮。其中，第二转法轮中宣讲空性的经典，最全面的是《大般若经》，它的内容相当深广，今天短短的时间内不可能三言两语就讲完，但我还是会用些简单的语言，尽量概括一下它的要义。

二、佛教怎样抉择万法皆空

你们若想通达般若空性，最好能先学龙猛菩萨的《中观根本慧论》，这部论典用非常甚深、精细的推理方法，抉择了一切万法皆为空性。藏传佛教虽分为格鲁、宁玛等不同教派，但实际上每个教派都要精通该论。而在汉地，尽管不像藏地一样，有广泛闻思中观法门的传统，但历代大德也要学习《中观根本慧论》《十二门论》等诸多论典。

其实，学习空性法门，靠的不是信仰或崇拜，而是智慧的观察。中观有许多推理方法，归摄起来有五大因，下面就对此做个简单介绍：

1. 金刚屑因：是观察万法产生的“因”无自性，也就是说，一切法不是自生、他生、共生、无因生，进而抉择诸法是无生空性。具体来讲，倘若万法是自己产生自己，就会有无穷生的过失；若是依他而生，黑暗中也产生光明……这种推理方法，在月称论师的《入中论》中讲得很细致。既然万法的“产生”无有实体，那么它的“存在”也不成立，最后的“灭亡”也没有，通过这种金刚屑因，就可以抉择一切为空性。

2. 离一多因：首先观察“一”是否成立，通过详细分析，就会发现根本没有“一”的实体，这样一来，由“一”组成的“二”等多体法也不存在。比如说，这里一个人也没有的话，便不可能有十个人，因为“十”是以“一”为基础安立的。

那么，“一”怎么不成立呢？就拿一个人——众生最执著的“我”来说，这只不过是虚妄分别念假立的，真正去剖析时，头不是“我”，手不是“我”，脚不是“我”……如此一一观察下来，根本找不到一个实有的“我”。这时你才明白，原来人们只是把五蕴聚合妄执为“我”，实际上“我”的自体绝不存在。依此类推，万法的自体皆可抉择为空性。这种推理方法，在麦彭仁波切的《中观庄严论释》中有广泛叙述，大家可以去参阅。

3. 破有无生因：是抉择万法的“果”无自性。其观察方法是“有法不应生，无亦不应生”，也就是说，果若在因位时存在，就不必再生，因为已有之故；果若在因位时无有，则永远不能生，犹如石女的孩子。这种推理，在《中观根本慧论》中讲得比较多。

4. 破四句生因：是同时观察“因”与“果”，在《中观二谛论》里运用过。其观察方法归摄起来有四

种：一因能否生多果，一因能否生一果，多因能否生多果，多因能否生一果。通过这种方式观察，可以破除对因能生果的实有执著。

5. 大缘起因：是抉择万法的“本体”为大空性，一丝一毫也不可得。此推理在《中观根本慧论》《宝积经》《楞严经》《华严经》中，都直接或间接提到过。我们平常所执著的身体、生活、感情及山河大地，虽然看似实实在在，但这只是迷乱显现前的假象，倘若用智慧去观察，包罗万象的一切法决定不存在。这种境界相当甚深，宗喀巴大师在《缘起赞》中也讲了，在这个世界上，唯有我等本师释迦牟尼佛才能通达并宣说。除此之外，外道虽然也讲了一些空性，但这种空性只是单空，而不是缘起性空，故并不究竟。

所以，大家在认识空性时，千万不要把空性等同于“不存在”，否则就会堕入另一个边。要知道，不管是有边、无边，皆为实有的执著，有了这种执著，就会产

生痛苦而不得解脱。诚如《六十正理论》所言：“若许有实法，则生大贪嗔。”你只要承许一个法是实有，就会因此而产生贪嗔烦恼，进而依之造业，流转轮回。反之，假如你想获得解脱，息灭自他一切痛苦，就要希求空性法门，开启无我智慧，斩断任何执著，《入行论》中也说：“故欲息苦者，当启空性慧。”

三、现代科学对空性的探索

所谓“空性”，佛教大小乘有不同的理解。小乘认为，器世界的一切不可能无中生有，所以要有个最小的组成单位——极微，它是一种实有存在的色法。在他们看来，整个物质世界以极微而空，极微本身却不能空。因此，这种“空”并不彻底，小乘所证悟的空性，只是法无我的一部分。

现代物理学的理念，与小乘观点极为相似，他们也

认为，物质的组成必须要有个最小单位。19 世纪，人们认为最小的单位是分子；20 世纪，发现分子可以再分为原子；随着高科技仪器的发明，依次又有了原子核、电子、中子、质子等概念；近年来，又发现了夸克、亚夸克等等。关于是否存在不可分割的最小粒子，当前物理学家分为两派：一派认为物质是无限可分的，夸克以下有亚夸克，亚夸克以下有亚亚夸克……另一派则认为，物质微粒的分割必有一个极限，到了这个极限，就没有更小的粒子了。

听说人们最近又在研究“场”，它包括电子场、量子场、磁场等几种。这种“场”看不见，也摸不着，只是一种能量，存在于真空当中。“真空”是一切都不存在的空荡荡的境界，当它瞬间积聚起足够能量时，便会形成物质的最小单位——粒子；当能量的密度不够时，粒子就会消失，变成不存在任何物质的虚空——场。因此，物理学家认为，“真空”和“场”互相起作用，是物质世界的根本来源。如果没有这个，就不会产生质

子、中子等微粒，形形色色的物质世界也无从谈起。

总之，现代科学认为最小的单位必须存在，不然，最终什么都没有的话，就实在太可怕了。但从大乘佛教的角度来讲，只要懂得了缘起性空，解释万法的显现便没有任何困难。不过，现在的物理学家，尽管没有学过中观，但对物质的研究还是非常透彻，比前一代物理学家更接近空性。如法国物理学家笛卡尔（René Descartes, 1596-1650）说过：“我怎么知道自己不是在做梦？我又凭什么将梦境和现实区分开呢？世间包罗万象、形形色色的东西，虽然一个也不成立，却能在眼前无欺显现。因此，完全可能有一个魔鬼，一直在欺骗我，让我不知道什么时候是真的、什么时候是假的。”

其实，假如懂得了大乘教义，对此根本不会有任何担心、疑惑。正是因为万法的本体不成立，在空性中才可以显现；反之，倘若诸法本体实有存在，那实有的法是不能现前的。当然，这个道理相当甚深，要想真正通

达它，研究中观空性十分重要。对我个人而言，在人生的诸多学问中，其他知识的价值与中观空性有天壤之别，只有明白了整个世界到底是物质构成的，还是缘起构成的，对自己一生才会有真正的利益。

此外，科学家爱因斯坦 (Albert Einstein, 1879-1955) 也说过：“时间、空间和物质，都是来自人类的错觉。”这句话，跟佛教“万法以分别念而现前”的观点如出一辙，《入中论》亦云：“如是一切法虽空，从空性中亦得生。”然而遗憾的是，科学家们绞尽脑汁研究的过程中，虽然也有一定收获，如量子力学的创始人玻尔曾深有感触地说：“谁不为量子力学感到震惊，那他就是没有理解量子力学！”但他们并没有认识到缘起性空。倘若他们学过《中观根本慧论》《华严经》，就能轻而易举通达万法的最甚深之处。因此，在座各位在研究中观的过程中，务必要了知万法抉择为空性之理。

四、佛教自身的超胜之处

在抉择空性的时候，佛教不怕他人驳斥，也不怕自己的观点建立不起来。佛陀在有关经典中讲过：“不管比丘还是其他人，都可以把我的话当成黄金，切它、熔它、提炼它，仔细检视我的法教，不要只因为尊敬我而接受它。”对于佛陀的教义，若只是一种崇拜或恭敬，那叫做信心，而不叫智慧。其实佛教经得起任何考证、观察，无论是世间的因果轮回理论，还是出世间的中观、如来藏思想，都千真万确、颠扑不破，不怕被任何人驳倒。

至今 2500 多年过去了，历史上涌现过千千万万的文学巨匠，他们对佛教的评价如何，大家应该也很清楚。比如 1950 年诺贝尔文学奖得主、英国哲学家罗素¹（Bertrand Arthur William Russell, 1872-1970），他在《我为什么不是基督徒》（Why I Am Not a Christian）中曾对基督

1 罗素：英国人，20 世纪最有影响力的哲学家、数学家和逻辑学家之一，1950 年获得“诺贝尔文学奖”。

教有所驳斥，在西方引起了极大轰动。他说：“无论从智慧或品德上看，我都觉得耶稣不像历史上传颂的那样高超。我看在这些方面，释迦牟尼佛和苏格拉底（Socrates，公元前 470—前 399）的地位要比他高。”

当然，我们并不是说基督教不好，而是从公正的立场来看，佛教的智慧和慈悲确实超过其他宗教。从慈悲方面讲，尽管基督教也提倡仁爱，伊斯兰教也提倡平等，但他们所关注的范围，充其量只有人类，而不包括其他众生。对于动物，有些宗教认为可以杀戮，甚至对于异教徒，也号召用武力统统消灭。然而按照佛教的教义，所有众生都要平等关爱，哪怕怨恨的敌人要砍你的头，你也应以无尽的大悲心爱护他。所以，大家不妨想一想：在整个人类历史上，能够完全舍弃自我，一心一意、无有条件地利益所有众生，这样的宗教是否值得提倡？

而且从智慧上讲，我也看过世界上其他宗教的书，

相比之下，佛陀的智慧实在无与伦比。在藏地，佛陀亲口宣讲的《大藏经》有 108 函，龙猛菩萨、月称论师等印度大德所造的论著有 200 多函，这其中都描述了万法的真相，看后令人大为折服。因此，我们崇拜释迦牟尼佛，并不仅仅是源于信心，毕竟信心分为迷信和正信，有信心不一定都正确。但如果你用智慧去观察，就会发现佛陀把真理揭示得清清楚楚，并且找不到任何过失，既然如此，那这样的佛陀为什么不去恭敬？

当然，佛陀最精华的思想，即是将万法抉择为空性。人们如果没有证悟空性，就会整天为了名利而忙忙碌碌，诚如志公禅师在《劝世念佛文》中所形容的：

“有有无无都麻烦，劳劳碌碌几时闲，人生曲曲弯弯水，世事重重叠叠山。”所以，对空性一点都不了解的话，有时候看来，许多现象令人心生悲悯。其实人生如此短暂，几十年一晃就过，倘若一味耽著自己所谓的事业，到头来会得到什么？徒有一身恶业而已。因此，大家一定要对空性有所认识。

不过，如今很多人由于没有系统闻思过，始终对空性有一种误区。有些学禅宗的人认为：“既然万法均为空性，善恶就不必太执著了，放生等善行也不用做，因为这是一种执著。”这种观点大错特错。虽说一切法的本体是空性，但你还没达到这种境界之前，取舍因果、行持善法是很有必要的。

从前在藏地，汉地和尚摩诃衍来弘扬禅宗。尽管禅宗至高无上，从《唐高僧传》《宋高僧传》《续高僧传》的历史来看，许多利根者依此而一闻千悟，这样的事例不胜枚举，但当时他弘扬禅宗却不成功。为什么呢？因为他一开始就提倡什么都不执著，有些藏族人听信其言，致使寺内原有的供佛传统突然间断，佛像前居然断了供灯。（你们若去过布达拉宫等地，就会知道藏地供佛的传统由来已久、十分殊胜。）这种做法让许多有识之士难以接受，他们就遵照菩提萨埵的授记，从印度迎请了莲花戒论师来跟他辩论。最后，以摩诃衍失败告终，藏地又重新树立起了次第修行的传统。

因此，次第修行相当重要。虽在禅宗或密法的最高境界中，万法都是空性的，不能有丝毫执著，但我们尚未证悟之前，还是应当放生、念佛、读经、行慈善、做功课……这些一定不能断。否则，积累资粮的门如果堵塞了，将来则很难趋入解脱。所以，你们若没达到最高的境界，就不能间断行持善法，尤其是要以菩提心摄持，这一点千万不能忘！

五、空性并非为“无”，而是有光明如来藏

或许有人会问：“在究竟实相中，假如一切法皆空，那我们的起心动念、佛陀的功德庄严又从何而起呢？”是从空性中一种明清的部分产生，这个明清的部分就叫“如来藏”。

如来藏的见解非常甚深，它是佛陀第三转法轮的主要内容。关于这方面的教言，讲述最广的论典是《宝性

论》，经典就是《如来藏经》；而密宗的《大幻化网》《喜金刚》等中，对此也有非常细致的阐述。

既然如来藏是存在的，那它跟外道所承许的实有又有什么差别呢？学过《入中论自释》的人都知道，这部论专门引用了《楞伽经》等教证，说明如来藏的实有与外道有何不同，与小乘宗有何不同。实际上，如来藏是一切万法的实相，也就是禅宗明心见性时所见的“本来面目”，它与空性无二无别。要想获得这种境界，显宗通过推理或禅宗教言可以证入；密宗则以修气脉明点、观想本尊等途径，很快就能获得这种状态，或者也可依靠最殊胜的大圆满修法，通过上师的加持和窍诀，迅速认识心的本性，现前如来藏光明。

假如以窍诀的方式来讲，不管是外在的器世界，还是你内在的心识，本体皆为空性，这是第二转法轮的教义；而在本体空性的同时，实际上它光明不灭，有一个明清部分，这就是第三转法轮的教义。当然，万法的本

体也并不单单是一个空性，或者一个光明。这样的本来面目，如果以我们的分别念、语言表达，就像用小小的仪器测量整个宇宙，或者用小鸟的翅膀丈量无尽虚空一样，是根本不现实的。只有真正证达了那种不可思议的境界，你才会明白这是什么感觉，正如禅宗所言：“如人饮水，冷暖自知。”

如来藏的境界既然如此甚深，那我们在凡夫地时，有没有机会了解它、认识它呢？有的。全知麦彭仁波切、宗喀巴大师等高僧大德，都在各自的论著中，讲过空性和光明的相关教义。所以，我们现在虽不能像圣者一样完全通达诸法实相，但依靠上师和大德们的这些教言，还是可以逐渐认识心的本体。

那么，如来藏方面的教言具体有哪些呢？显宗中有《辩中边论》《辨法法性论》《宝性论》等弥勒五论，及龙猛菩萨的《赞法界颂》等。在此基础上，大家若想了解更多，就要学习密宗的《大幻化网》，以及最殊

胜的大圆满、大手印。

当然，你们作为北大师生，要一开始就直接通达大圆满的境界，可能有一定的困难。但即便你不能通达，也要知道世间最甚深的学问，就是空性和光明，亦即第二转法轮和第三转法轮的究竟教义。从窍诀上讲，它分别是由文殊菩萨、弥勒菩萨开显的。所以，现在的知识分子若想真正通达佛教，需要了解的教义特别多。但你仅仅是了解还不够，还要看能不能在生活中将这些用上。

在座的老师和同学们，有一部分人学过藏传佛教，也有一部分学过汉传佛教。你学过藏传佛教的话，就会知道它在中观和如来藏方面的论著相当多，我也翻译过一些，今后有机会、有因缘时，我们可以互相探讨。在探讨的过程中，你如果通达了般若空性，那解脱绝对没问题。相反，假如没有了悟空性，就不可能明心见性，获得阿罗汉、菩萨等任何圣果。因此，要想真正出离三

界轮回，行持其他善法只是间接的因，唯有证悟空性才是直接的因。

六、对当代知识分子的点滴建议

1. 培养利他的价值观

现在的世间上，不管是老师、大学生、企业家，都迷茫在实执中，沉溺在轮回的网里，所以，人们特别需要佛教的空性。只有证得了一些空性境界，他们对很多琐事才会看得淡，而不会无有限制地盲目追求，肆无忌惮地摧毁因果。

有时候看大城市里的人，跟我们山上修行人的目标完全不同，他们为了房子、金钱、感情、家庭，将难得的人身都浪费在这上面了。其实，人如果只为了生存而活着，就跟动物没什么差别了。现在很多人崇尚拜金主

义、庸俗主义、享乐主义，不择手段地追求金钱，不要说关心自己的来世，就连今生中有价值的思想，他们也不知之甚少。那今生中有价值的思想是什么呢？就是知足少欲、恭敬父母、希求智慧等美德，这对一个生存于世的人来说相当重要。

然而，现在好多大学生根本不求这些，我以前去过不少大学，见许多人进入校园之后，有一种放松感，成天泡在网上看些乱七八糟的东西，所作所为对今生来世没有任何意义，这是非常不应理的。实际上作为大学生，身上肩负着整个人类、整个社会的未来。国外有些国家对小孩子教育时，刚开始会告诉他们：“人类未来的希望在你身上。”以警策这些孩子要行为如法。同样，你们北京大学的学生们，也要经常这样提醒自己。且不说佛教中特别甚深的空性、如来藏的境界，仅仅是帮助众生、利益他人的美德你具不具足，每个人也应好好观察一下。

记得爱因斯坦说过：“人是为别人而生存的。我每天上百次地提醒自己：我的精神生活和物质生活都是以别人的劳动为基础，我必须尽力以同样的分量，来报偿我所领受了的和至今还在领受着的东西。我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。”

可是，现在的大学生、公务员、老师、医生，一生的行为都为了自己，这很令人感到悲哀。当然，这种现象也跟如今的教育有关，我们从小就被灌输“为了财富、地位、名声而奋斗”的思想，那最后的结果是什么？只能是所有人都自私自利，口头上虽然提倡和谐社会，但实际上却唯利是图、言行相违。

要想转变这种风气，大家理应从自我做起，一点一滴培养利他的菩提心。我学习大乘佛教这么长时间了，其实大乘的教义归根结底，就是“利他”二字，除此之外，再没有更甚深的法了。要知道，藏地、汉地的佛教

都属于大乘，但如果没有利他心，所谓的“大乘”只是徒有虚名而已。尽管空性、如来藏的教义非常殊胜，有缘分、有信心的人去研究也可以，但你若没有专业性的指导，光是随便看一两本书，则很难通达其中密意。因此，我们作为修行人，如今最重要的是什么？就是要培养利他心。甚至，就算你不是佛教徒，只是一个高等学校的老师或学生，利他心也必不可少。当你们这些学生毕业离开校门时，当老师们摄受一批又一批的学生时，若能始终存有一颗利他心，那做什么事都是有意义的。

2. 认清前后世的存在

此外，我还想强调的一点是：现代人应当树立正确的人生观。所谓人生观，指对于人类生存目的、价值、意义的看法，它是世界观的重要组成部分，具体表现为苦乐观、生死观等。现在世间上的人，因为有不同的爱好、追求，故也有不同的人生观。但作为一个佛教徒，人生观务必要具备两点：第一要相信因果，第二要了知

生死轮回。假如你有了这两点，那生活、工作的目标就会有原则性改变。否则，不相信善有善报、恶有恶报，也不相信前世后世存在，所作所为就会非常盲目。

因此，从现在开始，大家对人生观一定要有新的调整，应该像佛教一样承认善有善报、恶有恶报，以及前世后世存在。有人可能提出质疑：“佛教的人生观虽是如此，但所有人的人生观不一定都要这样吧？”然而，大家要明白，这种人生观对当前来讲相当重要，它可从根本上扭转社会的不良风气。有些人始终对前世后世不相信，但不相信并不能证明它不存在，除非你有充分确凿的依据。可是我看了古今中外很多书，到目前为止，还没发现一个人有这种能力。多年以来，对于这个问题，我也跟不少学者、博士、大学教授、科学家探讨过，有些人尽管也不承认，但却无法举出合理的理由来。

与之相反，承认前世后世的理论，却特别特别多，

包括牛顿（Isaac Newton, 1643-1727）也说过：“人死了之后，有神识存在。”当然，他可能是受当时基督教的影响，才有了这一番言论。据有些资料记载，牛顿一生的著作中，80% 以上与神学有关，科学方面的连 20% 都不到。由此可见，科学家也并非都否认前世后世。此外，慈诚罗珠堪布还造过《前世今生论》，我将其翻译成了汉文，很多人看了之后，发现个别人前世做过什么、后世却能回忆起来，而且找不出可以反驳的依据，通过这些非常有力的公案、教理，他们的观念也有所改变。

所以，你们作为高等学校的师生，首先一定要建立正确的人生观。否则，你的世间学问即使再好，但不相信前后世的话，在短暂的人生中就不会积福行善，反而可能毫无顾忌地摧毁因果，做出种种可怕的行为来。要知道，你今生若是造了恶业，就算果报没有当下成熟，但就像吃了毒药一样，迟早会给自己带来痛苦。因此，正确的人生观对每个人来讲极为重要，有了它，你做任何事情都会有意义。

结 语

今天跟大家交流，我也没做什么准备，只是以平时的经验随便讲的。总而言之，对一个学佛法的人来说，在见解上，了解中观很重要，了解如来藏也很重要，而这样的学习需要长期闻思；在行为上，则一定要利他，这些我在讲《入菩萨行论》时详细剖析过，大家有时间最好能看一看，这本书肯定会对你有帮助。同时，希望每个人对自己的人生观重新观察：“以前我在这个世界上是怎么活的？如果前世后世真的存在，那该怎么办？”这个问题务必要关心。

今天就大概讲这些吧！非常感谢哲学系的老师提供这样一个机会。下面若有什么疑问、想法，我们可以互相探讨……

现场互动

问：我是北京大学数学系的硕士。我有一个问题是：关于第二转法轮、第三转法轮，佛教中有很多很多经论，包括您翻译、传讲的著作也是汗牛充栋，非常非常多。但我们作为普通在家人，没有专门闻思的机会，您能否推荐一两部比较完整的经论，让我们能对佛教大中观的见地生起一种定解？

堪布：我刚才也讲了，第二转法轮方面，应该次第修习《中观根本慧论》。如果有时间，最好也学一下宁玛巴麦彭仁波切造的《中观庄严论释》，它叙述了唯识宗、中观宗合二为一的观点，说明一切法在胜义中皆为空性，世俗中如梦如幻地存在，这种存在怎么样转为道用。所以，若想对第二转法轮产生定解，最起码也要闻

思这两部论典。

第三转法轮，最好是学习《宝性论》和《赞法界颂》。关于《宝性论》，麦彭仁波切曾为此造过注解，觉囊派也有一个注疏。法王如意宝一生中讲过两遍《宝性论》，第一遍已经圆满了，但在讲第二遍的中间，示现了圆寂。最近我们学院的法师也在讲这部论，因为它对第三转法轮认识得非常透彻。至于密法方面，你若得过一些不共的灌顶，自己也有时间修加行，则可次第性地了解《大圆满心性休息大车疏》《大幻化网总说光明藏论》，这些窍诀确实很殊胜。

我本人而言，虽对中观法门极有信心，但对大圆满的窍诀更有信心。为什么呢？因为佛教的教理浩如烟海，短暂的人生中不一定能全部了解，但依靠大圆满的殊胜窍诀，再加上自己的信心、上师的加持，这几个因缘聚合时，心的本来面目很容易了达，这对我们迷茫众生来讲特别珍贵。其实，人生几十年一晃就过了，若能

在此期间播下解脱的种子，乃至得到胸有成竹的解脱把握，这才是最重要的！

问：我是外交学院刚毕业的研究生。我在学《中观庄严论释》时，看到麦彭仁波切反复讲“中观有无承认否”，说这是中观的一大难题，您讲课时也再三强调这个问题很重要。但很多人可能都不明白它为何这么重要，能否请您开示一下？

堪布：“中观有无承认否”，不仅在《中观庄严论释》里提及过，而且也是《定解宝灯论》的一个关键问题。为什么它被再再地强调呢？因为当时在藏地，中观法门非常兴盛，格鲁派、宁玛派、萨迦派的很多智者，对此持有不同观点，并产生了一些辩论，故麦彭仁波切才会在不同的论著中，反复剖析这个问题。

实际上，此处所讲的“中观有无承认否”，是指中

观在最究竟时到底有没有执著。龙猛菩萨曾说：“我无承认故，我即为无过。”为什么这样讲呢？因为他在《中观根本慧论》中抉择万法时，“有”的承认也没有，“无”的承认也没有，因此，本来实相远离一切戏论，这种观点没有任何过失。

现在物理学家认为物质的最小单位是夸克或场，小乘宗承许微尘实有，唯识宗断言阿赖耶识不空，中观自续派认为名言中诸法的自相存在，其实这些只不过是语言上的承许而已，一旦真正去观察，其本体根本不存在。所以，诸法的实相用语言、思维无法描述，佛经中亦云：“不可言思智慧到彼岸。”

如果你对密法稍微有所了解，那用窍诀的方式观察心时，对这个道理也很容易明白。你看，心的本体不成立为“有”，但说它“没有”的话，还有个明明白白的东西，这一点用言思没办法表达，其实它就是万法的实相，也可以叫如来藏、佛陀的本来面目。

因此，在麦彭仁波切的诸多论著里，这个问题特别关键。中观在哪些场合承认存在？哪些场合不承认存在？自续派和应成派之间有许多尖锐的辩论。通过了解这些，能令人慢慢懂得心的本性一无所得。但一无所得并不是单空，这种境界相当甚深，超越了一切分别寻思。否则，假如实相只是分别念的境界，那我们每个凡夫人都能明白，也就没什么高僧大德或开悟者了。

问：我是北大教育学院的学生。我想请问您：丛林以上僧团的教育或佛学院的教育，和现在社会上的学校教育相比，您认为有哪些独特之处？这二者之间有什么可以相互借鉴的地方？

堪布：很好！我们作为从事教育的人，对于这个问题，还是很需要关心的。

刚才也说了，虽然我的身份是僧人，但多年以来一

直是个“老师”。当然，我们当老师跟你们有点不同，你们的待遇也好、条件也好、名声也好，都远远超胜我们。我们只是在一个山沟里，以非常简单朴素的生活，完成了二十多年的使命。但我们所追求的，并不是通过教书得什么金钱、名声，而是希望将此甚深的佛法，尽量传给下一代，这才是最有意义的。为什么呢？因为人类的发展，并非仅仅体现在经济上、军事上，更重要的是，要看人们的思想有没有提升。

而寺院里的僧团教育，就是围绕着善良、利他、忘我展开的，这种教育跟学校教育有极大的不同。我曾看过小学、中学、高中、大专的很多教材，但里面主要是讲些故事，如小猫怎么样、小狗怎么样……德育的内容却比较少，这是相当遗憾的。所以，作为高等学校，理应学习古人的《弟子规》《三字经》《千字文》，注重培养学生的道德修养。

同时，我们的僧团、佛学院，也需要学习高等学校

的科技知识。这些虽不必当成主课来抓，但也应该适当了解一些。否则，很多出家人乃至高僧大德，对当前发生的重要问题、高科技对佛教理论的印证，以及于人类有利的环保、慈善等理念一窍不通，只是成天一心念阿弥陀佛，那在这样具多元文化、合作性特别强、竞争非常激烈的社会里，要想将佛法弘扬开来，可能相当困难。

前段时间，我们在一个县城里，把有些知识分子和高僧大德召集起来，开了一个研讨会。通过这次会议，大家都得到了很大收获：有些寺院的出家人，平时缺乏对现代知识的了解，通过听取一些国内外的重大事情，让自己大开眼界；有些高等学校的知识分子，尽管懂一部分世间学问，但道德或佛学的教育却从未涉及，甚至连《弟子规》也没有学过。后来每个人依靠互相学习、取长补短，都获得了不同程度的利益。

所以，现在的学校对宗教研究非常有必要。听说你

们宗教系的老师、学生，因为自己的信仰或爱好，在学习科技知识的同时，长期专心致志地研究佛教，这对人生来讲十分有价值。我本人而言，在有生之年，只要有因缘弘扬佛法，哪怕只有一个人听，也想每天讲一点课。为什么呢？因为思想的传播、经验的交流，确实是最有意义的！

问：我是北京大学哲学系的博士，刚才听您讲佛教很重要的方面就是利他，但佛教也讲自他二利，请您开示一下自利和利他之间的关系。

堪布：通常来讲，自利有两种：一是暂时的，一是究竟的。暂时的自利，就像《药师经》等经典中所言，依靠佛法可以求财得财、求名声得名声，所以佛教也并不是不提倡自利；究竟的自利，就像小乘行人在不损害众生的基础上，为了自己而一心一意希求解脱，这也是

佛陀所开许的。

而大乘佛教，则是以利益众生为主，利他的同时，自利也能自然成办。就像世间的一个老师，利他心特别切的话，即使不会考虑自己，衣食住行也不成问题。

因此，佛教的大小乘中，自利、他利有明显的差别。

问：《金刚经》中有句话是：“应无所住而生其心。”但现在许多人只重视“无住”，比较容易忽略“生心”。请您从藏传佛教的角度给我们开示一下，无住、生心是什么样的关系？这个无住而生的心，又是什么心？

堪布：我原来讲《金刚经》时也说过，“应无所住”是讲空性，一切法在空性中安住，除了空性以外没有其他，即第二转法轮的意义；“而生其心”是讲空性的同时显现不灭，如来藏光明可以在空性中产生，即第

三转法轮的意义。六祖在听《金刚经》时，为什么听到这一句便当下开悟了？原因也在这里。

所以，这段文字特别重要，你们方便时，可以看一看我那个讲记²。它前面抉择了空性，后面抉择了光明，亦即我们所说的现空双运、明空双运。所谓明空双运，“明”就是心的本来面目，“空”是抉择它时找不到一个实质，这两者本体并不是分开的，而是无离无合、融为一体的。只不过众生没有了达这种境界，而《金刚经》恰恰谈到了这一点，因此，后来许多大德在读诵时，经常念到这里就开悟了。

你们对《金刚经》全部记不住的话，也要经常念这一句。它虽然是很简单的语言，但却完整诠释了心的本体空性、自性光明，大圆满中也是这样讲的。这种明空无二无别的本体，不论你起分别念还是不起分别念，都不会离开，但这种境界“如人饮水，冷暖自知”，不一

2 详见《金刚经讲解》。

定非要用文字来描述。

问：我是北大哲学系的学生，想请教您：《心经》中有“色不异空，空不异色”，单从字面上看，这两句话好像是一个意思，但又用不同的词语表达出来了，不知道它们在思想上、修证上是不是有很大不同？

堪布：“色不异空”，是指色法的本体是空性。关于这一点，理论上可用中观推理来抉择，窍诀上可让一个开悟者对你直指。像禅宗的话，有些上师对弟子狠狠地打一打、敲一敲，他马上就开悟了；像密宗的话，灌顶时依靠水晶的指点，也可以认识心的本性，在这个时候，很容易明白色法其实不离空性。

“空不异色”，这里的“空”并不是不放东西、空空荡荡的一个地方，而是指远离四边八戏的大空，也就是万法的本性。这种空性不离色法，所有的色法跟空性

无二无别，此境界只有大中观才可以描述，世间人或小乘宗根本无法触及。现在很多人在抉择空性时，往往落入一个单空，比如碗里不存在东西，就认为这个碗是“空”的，但究竟实相若只是单空，这种境界连我们的分别念都可以缘取，佛陀又怎么会说它不可思议？

因此，“色不异空、空不异色”，指色与空在本体上无二无别，心和外境只不过是我们的迷乱显现。就像在做梦时一样，梦中虽有山河大地、苦乐感受，但这些都是全部都是幻相，一旦你醒过来，就会发现梦中的色法与空性没什么差别。同样，我们现在所感受的一切，实际上也跟做梦没有两样。通过梦境来认识色法与空性之间的关系，就会证达中观比较甚深的境界。

问：现在科学技术非常发达，通过克隆可以复制生命，通过鼠脑戈登可制作出有“生物脑”的机器人。那这样的生命出现之后，究竟在因果轮回上，这个账怎么算啊？

堪布：好，我给你算账！（众笑）

近年来，随着克隆绵羊等现象的产生，生物技术有了突破性进展，很多人以为现在人类不仅能制造机器，并且也可以创造生命了，但实际上，佛教并不认可这种观点。为什么呢？因为一个生命的出现，必不可缺的因素就是要有中阴身的加入。佛陀在经中也说了，我们周围的中阴身无量无边，充塞于虚空中、水里。有一次，阿那律尊者用神通看见水里挤满了中阴身，因此不敢再喝水。后来佛陀告诉他：“中阴身到处都有，你不应以阿罗汉的神通来观察，而应以肉眼所见，抉择某些行为的取舍。”

我以前去上海科技院时，在实验室里依靠显微镜，也看到了不计其数的生物。通过这样的观察，我深深体会到：肉眼看不到的东西，并不一定就真的不存在。进而对佛语生起不可退转的信心。

中阴身其实也是如此，它的存在一般很难被人们发

现。既然空间里弥漫着无数中阴身，那在因缘聚合的情况下，它就可以进入某些细胞，从而产生一个生命。所以，这种用克隆技术降生的众生，必须要有中阴身介入，否则，即使有克隆的方法，也不可能培育出生命来。以前科学家尤智表讲过：“科学就是再怎么发达，甚至连一个小小的虫蚁，也不可能造出来！”因此，生命并不是科学所能创造的，只不过在精血、温度等因缘具足时，偶尔因为中阴身的加入，才会出现一个新的生命。

问：堪布，您刚才讲了克隆问题，我想问一下：在佛教十二缘起支中，克隆的众生有没有入胎的过程？

堪布：克隆的众生，不一定要经过胎生的十二缘起。它若是以胎生方式产生的，那可以具足十二缘起，但如果是湿生的话，就不会有入胎的过程。比如夏天的

土粪中，因缘聚合时会出现一些昆虫，但你不能说土粪就是创造生命的因。佛陀在经里也讲过，众生有胎、卵、湿、化四种降生方式，例如顶生王就是在人的头顶上出生的。所以，世间上有各种各样的奥秘，佛陀在不同经典中都阐述过。

关于胎生的全过程，《大宝积经·佛为阿难说处胎会》³中描述得特别细致。你看了以后，会觉得佛陀早在2500多年前，就对现代医学的发现洞见无余。当然，并非因为我是佛教徒就赞叹佛教，其实只要你仔细观察便会明白，当今不管是医学、生理学，还是科学家所研究的宏观世界、微观世界，乃至整个缘起性空，在佛教里没有一个不提及、没有一个不包括的。因此，大家应该明白佛教的伟大。

问：随理唯识承认最后有个阿赖耶识，数论外道也认为有一个神我，对于这种实有的执

3 又名《阿难入胎经》。

著，麦彭仁波切等大德都认为不能解脱。既然如此，那随理唯识和数论外道的区别又在哪儿呢？

堪布：随理唯识与数论外道的差别，当然是很多。麦彭仁波切所说的“承认实有阿赖耶识不能解脱”，意思是指这样的实执是轮回之因，但并不否认“在随理唯识的基础上，再进入中观的见解，就可以得解脱”。

一般来讲，要想获得解脱，必须要有万法皆空的基础。随理唯识由于执著阿赖耶识实有，故而与这一点相违，但也并不是说它跟外道没什么差别。

问：我是矿业大学的研究生，有个问题想请您开示一下：既然证悟空性的圣者都生死自在了，那为什么还要求生西方极乐世界呢？

堪布：往生极乐世界，是圆满利他方便的最好途

径，就像你到社会上工作的话，先进入北京大学是非常好的桥梁。法王如意宝也曾讲过：如果有机缘往生极乐世界，自相续的所有功德会迅速圆满，此时再利益无量无边的众生，会轻而易举，不费吹灰之力。所以，很多高僧大德尽管已证生死自在，但还是发愿先到极乐世界圆满功德，然后再去度化众生。

问：我是对外经济贸易大学的学生。我们都知道，大乘行人的根本职责在于利益众生，这么多年来，您也一直在弘法利生，只要身在学院，不管多累都会给四众弟子讲课，弘法利生占据了您生命中很大一部分时间。那么，我想问的是：您个人如何平衡弘法利生和个人修行之间的关系？

堪布：我不敢说有什么弘法利生，但自己的的确确觉得，今生能遇到大乘佛法和上师们，是一辈子中最

有价值的事。虽然我也去过一些国家，享受过世间的名声、待遇，但如今到了这种年龄，回顾自己的人生时，觉得这些都没有实义，最有意义的就是遇到了上师和大乘佛法。

所以，我平时在学院也好、出去也好，经常对自己有个要求：哪怕能帮助一个人，将这种佛法的智慧传递给他，也觉得收获特别大。要知道，帮助人的方法有多种，如果给别人一两万块钱，当时他可能很高兴，但这解决不了他的生死大事。只有将特别纯洁的佛法传给他，他的生生世世才会受益无穷。

当然，每个人的因缘千变万化，我以后会怎么样，自己也没什么底。但我的目标也不是很大，过去建立学会时就说过，即使只有 20 个人长期学习也可以。因此，只要我有一口气，就算把佛教的思想传给 10 个人、5 个人，甚至 1 个人，我也觉得很有意义。这一点不是口头上说说，确实内心中是这样想的。

在这个基础上，我每天尽量起早一点、睡晚一点，抽时间做些功课、念些经。但我的念经、修行确实比较差，因为平时有很多事要做，又舍不得放弃翻译，又舍不得放弃慈善……总觉得人生几十年很短暂，稍微有点因缘做善事时，自己一定要抓住。当然，抓住的时候，并不像想象的那么容易，有时需要面对很多困难。但即便如此，我的心情也很快乐，不管事情成不成功，都会以欢喜心来面对！

“千万不可评论你所不知道的道理，
否则，你可能会用生命的代价，
来补偿你所犯过的错误。”

第 2 场

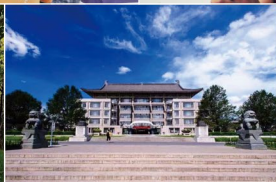
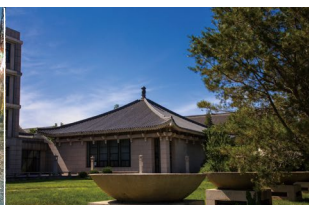
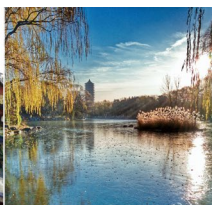


北京大学

PEKING UNIVERSITY

中国·北京

2010 / 6 / 24



信仰与人生

SPIRITUALITY IN EVERYDAY LIFE

各位老师、各位同学：

下午好！很高兴与北京大学禅学社、耕读社、医学社等许多社团的师生们一起交流。

我们集聚在这样的环境中，也是一种因缘，更确切地说，这是一种佛缘。按照佛经的观点，若没有各种因缘聚合，万法是不可能形成的。因此，我和你们能在这里共同探讨、沟通，确实是彼此之间的一种缘分。

今天要跟大家交流的，是“信仰与人生”的问题。那什么是信仰呢？略而言之，就是对某种主张、宗教或

某人极度仰慕，并拿来作为自己行动的指南或榜样，它分物质信仰、伦理信仰、宗教信仰等许多种。正确的信仰，对整个社会来讲不可缺少，有了它，人们才会有道德的行为、良好的心态，否则，就会产生种种负面现象。所以，在当今时代，关心信仰问题十分有必要。

一、信仰≠迷信

信仰的内容虽有很多，但我个人是一名佛教徒，所以今天所讲的，主要是宗教信仰。

如今全世界有无数宗教，每个宗教都有各自的教义，但你不管信仰哪一个，都需要有理性的智慧。现在很多人的信仰，常常是种迷信，他们到一个寺院、见了一位上师，或者接触某个宗教群体时，身心得到宁静、安乐，就将它认定为自己的信仰。可这种信心是非理性的，很容易随外缘而转变。那什么样的信心比较稳固

呢？比如你对佛陀、佛法、僧众有信心，这是依靠智慧长期观察、反复对比，最终完全明白三界最伟大的是佛陀，他所传的佛法极其殊胜。这样的信念并非只是心血来潮、人云亦云，也不是仅停留在口头上、文字上，而是发自心坎深处的一种体会，这就被称为不退转的信心。

在座的知识分子，务必要希求这种信心。否则，自己的信仰特别盲目，带有一种迷信成分，那一旦遇到不太顺心的事，就很容易对所信仰的对境产生邪见。因此，只有建立在智慧、正见基础上的信心，才是最为可靠的。

我本人而言，多年来一直从事翻译工作，同时也在给一些人讲经说法，在此过程中，自己深深感觉到，正确的信仰很重要。现在这个社会，只要拥有名声财富，就像有些球星、明星，成千上万的人便会去疯狂追逐。目的是什么呢？也不是自己想当明星，只不过想跟他说

说话、拍个照而已。若用智慧进行观察，这样做又有什么意义呢？可能他自己也搞不清楚，只是糊里糊涂地去追随，这种行为就是源于不正确的信仰。

你们各位长期研究文科、理科等学术知识，智慧应该很敏锐。那么这种智慧——最初听受有关知识，然后再去领会、思索、观察，最终体验到那种意境，跟佛教中的闻思修也很相合。既然你们有这样的智慧，就应该好好观察自己的信仰，并树立一种正信，而不是迷信。若能如此，则无论对你个人还是社会群体，都是发展、进步的一种动力。

二、宗教与科学之间的关系

1. 没有宗教的科学是瘸子

作为一名知识分子，对宗教的学习、研究不可缺少。

记得爱因斯坦说过：“没有宗教的科学是瘸子，没有科学的宗教是瞎子。”这句话虽有不同解释，但我认为，前半句是指依科技所取得的发明、发现，如果没有宗教指导，则必定是盲目的。为什么呢？因为佛教、儒教、基督教等大多数宗教，都有导人向善的一面，科学若没有以此为前提，反而一味地急功近利、唯利是图，那最终会导致什么样的下场？只能是人类自己毁灭自己。

所以，现在的知识分子，尤其是从事科学工作的人，对宗教的希求必不可少。假如你没有正确的信仰，成天盲目地追求物质，那在这个社会上，也许你的事业、财富、名声、地位等很成功，但它所带来的不一定是快乐。如今，常听人说“某某高校的大学生自杀了”“某某成功企业家跳楼了”“某某高官领导服毒了”……据统计，这几年跟前十年比起来，人们的幸福指数越来越低，自杀率却越来越高。这是什么原因呢？就是因为人们缺乏信仰，除了维护自己以外，根本不在乎他人的利益，也不在乎整个社会的和谐，这样一来，

即使外在的生活五光十色，令人眼花缭乱，但实际上，自己内心也非常困惑、焦虑、痛苦。所以，这个社会特别需要宗教信仰，不然，物质文明越发达，伦理道德就会越下滑，久而久之，人类必定自取灭亡。

我平时不管是一人静坐，还是跟别人交流的过程中，始终都重视信仰的作用。尤其对如今很多人来讲，若能多多少少接受一点佛陀的智慧，这的确很重要。否则，你得个人身却没与佛法结缘，就这么白白浪费掉了，就像在大海边渴死一样，实在特别可惜。现在不少人每天忙忙碌碌地追求，可是到头来，空空一世、一无所得，只有在后悔不已中撒手人寰。这种非常可悲的景象，在我们眼前已上演过无数次，故希望大家不要重蹈覆辙，而应将目光专注于佛陀无与伦比的慈悲与智慧上。

1) 佛教在大悲方面的不共之处

佛教的慈悲，其实远远超过其他宗教。尽管其他很多宗教对人类的作用也不可小觑，尤其像美国等西方国家，正是由于基督教的引导，才让他们摆脱了诸多困惑，得到心灵上的慰藉。但不可否认的是，有些宗教的教义只提倡保护我们人类，却不涉及一切有生命的众生，这在大悲的广度上还不太够。那么，为什么要悲悯天下一切众生呢？因为它们的生命跟人类的一样宝贵，它们同样希求快乐、逃避痛苦。然而诚如《入行论》所云：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”这些众生由于愚昧无知、智慧鲜少，以至于虽想解除自己的痛苦，却反而去造招致更多痛苦的因；虽想求得快乐，却将自己的乐因当成仇敌一样消灭了。

现在好多人也是如此，由于后天的生活、教育所致，追求快乐的因缘根本不知道。在座的很多大学生，在世间上你们是成功的，因为从无数的莘莘学子中脱颖而出

而出，顺利考上了北京大学。但到了这样的学校后，你想过没有：追求快乐的因是做善事，避除痛苦的根源是断除恶业。倘若对此一无所知，连“善有善报、恶有恶报”的因果正见都没有，那即使世人再羡慕你，从某种意义上讲，你恐怕也不能列入“智者”的行列。

当然，这样的苦乐因缘，并非因为是佛陀说的，所以就必须要承认。造恶业必定受苦，造善业必定感受快乐，这是一切万法的真相。就像吃了毒药会损恼身心；吃了妙药的话，即使四大不调也会得以痊愈，这是一种因果规律，而不是因为佛陀是万能的，能主宰世人的苦乐。

2) 佛教在智慧方面的不共之处

除了悲心广大以外，佛教在智慧上也超胜一切，不管对胜义谛、世俗谛的诠释，都找不到任何瑕疵。就拿世俗谛来说，世间包罗万象的种种知识，如天文、地

理、生理、物理、化学，释迦牟尼佛早已在经典中描述过。举个简单的例子，《时轮金刚》在没有任何仪器的情况下，将一年三百六十多天的太阳运行，包括日食、月食的具体时间，算得连一个小时都不差，并能准确说出银河系和太阳之间的深妙关系。这种发现，在天文学史上可谓前无古人，从而引起了当今学者的普遍关注。

还有，佛教的医学也非常先进，像现代西医和中医《本草纲目》等中所发现的东西，在藏地医学续部里早有明示。因此，文学巨匠鲁迅先生在阅读了《贤愚经》《瑜伽师地论》等佛教经论后，对佛陀的智慧感叹不已，他对朋友说：“释迦牟尼佛真是伟大的圣哲，我平常对人生有许多难于解决的问题，而他居然大部分早已明白启示了，真是伟大的圣哲！”

所以，在座的知识分子，对佛教应当深入了解、仔细观察。其实，知识分子的好处就是容易接受新事物，并依靠研究思维，所得出的结论不易退转；而知识分子

的缺点，则是邪见比较重，怀疑心也经常产生。当然，怀疑也并非都一无是处，禅宗常说“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”，假如你有大的怀疑，那在研究佛教时，所得的收获也许不同凡响，最终可将相续中的疑惑遣荡无余。否则，就像现在有些人一样，对佛教一无所知便信口开河、肆意诽谤，这种做法实在令人震惊，而且也十分不可取。莎士比亚（W. William Shakespeare, 1564-1661）在《仲夏夜之梦》中说过：“千万不可评论你所不知道的道理，否则，你可能会用生命的代价，来补偿你所犯过的错误。”

因此，你们研究任何一个宗教时，务必要站在公正的立场上进行观察。当然，佛陀也并没有说“必须接受我的宗教”，无论你是什么样的人，信仰宗教、不信仰宗教都有自由，信仰哪个宗教也可以随意选择。但在选择的过程中，你最好是依止真理，否则，追随愚笨者的说法而人云亦云、随波逐流，最终导致的结果可能不太美好。

所以，各位在选择信仰时，一定要依靠智慧观察，看其教义是否颠扑不破。比如释迦牟尼佛说“胜义中一切法皆空”，你对此若没有感受的话，那只是一种纸上谈兵，没有多大意义。只有依靠理论上的抉择，真正体会到空性的意义，你才会明白了然、明然、澄然或明空无别的境界。此境界无法用语言来描述，但你却清楚地了知，在这种境界中，众生与菩提没有任何差别。达摩祖师在《悟性论》中也说：“众生与菩提，亦如水与冰。”众生与菩提之间只是一线之隔，正如《经庄严论》所言，觉了就是菩提，迷了就是众生。

当然，这个说起来简单，做起来却不那么容易。众生因为被无明、烦恼、分别所缚，自己的本来面目一刹那也没见过，始终在迷乱妄念的作用下，于六道轮回不断流转，在红尘俗世中不断奔波。所以，我们作为一个人，尤其是从事科学工作的人，务必要具有明辨取舍的智慧，而这种智慧，来源于正确的宗教信仰。如果没有这个，那么科学技术再发达，也只能成为毁灭人类

的因。

2. 没有科学的宗教是瞎子

反过来讲，宗教也需要科学的支持。任何一个宗教，若想广泛弘扬到世界的每个角落，趋入有缘众生的心田，就要适应当代社会，有一定的组织化、规范化，同时，科学也要能为其教义提供佐证，否则便很难为世人所接受。

以前汉传佛教中，太虚大师等人为了弘扬佛法，着重强调“人间佛教”。对于这种观点，我有两方面的看法：首先，“人间佛教”不能太过世俗化，否则，就会有损原始佛教的固有本质。比如对三宝的“信心”，你若用欢喜心、爱心等词来代替，便会扭曲它的意思，这样的人间化就不合理。但如果在其本意不变的基础上，尽可能地以现代用语解释佛教非常深奥的内容，例如把“众生”“有情”叫做“生命”，如此便于人们理解是

很好的，这样的入世法也很重要。

三、当今的信仰迷失与道德沦丧

现代人不像古人一样，有研究的时间、思考的空间、分析的精力，他们由于功利心比较强，将短暂的人生都用在物质竞争上了。对此，有人曾用一个比喻来形容：每天一早，非洲的梅花鹿就想“我今天要用最快的速度跑，不然就会被吃掉”；狮子的话，则想“我今天要以最快的速度去追，不然就会饿死”。每个众生制定的目标虽不相同，但根本上都是为了自己。所以，现在不管是大学、商业界，包括一些公务员、老师、医生，有许许多多的黑暗面，原因是什么呢？就是因为缺乏慈悲心、利他心，否则，他们也不会时时耽著自己，多多少少都会考虑周围的人。

我以前看过一种说法，说是在电影院里看电影时，

如果前排的一两个人站起来，后排的人因为看不到，也只好从座位上站起来，这样就形成一种恶性循环，其结果是：最终电影院里的所有人都站着，即使脚很痛也没办法。现在的社会就是这样，很多人只考虑自己而不管别人，由于自私自利、唯利是图，以至于很多工厂都在造“毒”品，根本不顾他人的健康和利益。这种现象究其根源，就是因为人们没有正确的信仰，不相信前世后世存在，缺少善恶有报的因果观。这样的心理危机，实际上远远超过经济危机。发生经济危机的话，其他国家还可以支援，本国自身也有应急措施，但人的思想上、心灵上若出现了危机，这是很难以挽救的。

因此，如今高校的知识分子与大乘佛教徒互相交流，对这个社会来讲，确实有很积极的意义。为什么呢？因为我们作为弘扬大乘佛法的人，虽然非常明白这些道理，但所说的话不一定产生什么影响；而你们这些知识分子，若能接受大乘理念，今后在不同岗位上发挥自己的作用时，尽管不一定能完全遣除自私自利，但最

起码也会以利他为主，帮助别人是基本的人生原则。记得美国非暴力主义者、“诺贝尔和平奖”得主马丁·路德·金（Martin Luther King, 1929-1968）说过：“无愧的良心，是床上最好的枕头。”因此，每个人若想心安理得、获得快乐，是要无休止地索取，还是不间断地付出？相信大家都应该清楚。

现在这个社会上，善良之光已日益被遮蔽，黑暗的阴影越来越炽盛，甚至无法驱散。当然，也许我是太过悲观，但也许不是。放眼看看我们的周围，物质发展几乎到了极点，各大城市的享受应有尽有，而且不比国外任何国家逊色。可是人们满足吗？并不满足。快乐吗？不快乐。好多人都成了金钱的奴隶、房屋的奴隶、轿车的奴隶，为了自己升官发财，不惜损人利己、不择手段，但其结果往往事与愿违，最终与快乐的距离越来越远。

四、佛教对心灵的作用

相比之下，在我们藏地，生活条件虽然并不丰裕，气候条件也极其恶劣，可幸福指数却相当高，这几年统计下来，上百岁的人比比皆是。这是什么原因呢？很多科学家认为，这与人们的心理健康有关。而在藏地，唯一的心理调整方法就是大乘佛教，故汤恩比博士⁴（Arnold J. Toynbee, 1889-1975）曾说：“拯救 21 世纪人类社会的，只有孔孟之道和大乘佛法。”这也确实言之有理。

现在的人类要想从根本上解决某些问题，一则可以研究孔孟之道，尤其这对汉地来讲相当重要，有了它，许多大学生就不会遇到一点点挫折，便开始选择自杀了。二则可以修持大乘佛教，有了这种信仰的话，不要说一点区区小事，就算遇到非常大的变故，自己也有坦然面对的能力。

4 汤恩比博士：英国著名的史学家。《美国新闻周刊》评论说“他已成为一位世界通哲，而与爱因斯坦、史怀哲、罗素并列。”

我这次去玉树赈灾，看见那里房屋倒塌、人员伤亡，种种惨状无法用语言来形容。但我们几百位出家人去了之后，对死者进行超度，对生者进行安慰，在此过程中很明显地发现，当地人由于有信仰，对死亡的来临早就有准备。他们遇到这样的自然灾害，并没有怨天尤人、痛不欲生，而是觉得理所当然，很多人都说“万法是无常的”“轮回就是痛苦”，所以在他们眼里，这并不是无法承受的打击。

当时有一名《中国新闻》的记者，我们在玉树赛马场和当地老乡商量事情时，他的感受相当强烈。他说：“我见过国内外许多灾难场面，包括汶川大地震，我也亲自到过现场，目睹了不计其数的惨状：有些人发现家人都死了，无法面对就自杀了；有些人见所有财富毁于一旦，精神上实在受不了也跳崖了，这种现象特别多。可是到了这里，却见到与预期完全不同的场景，这么多人在灾难面前，心态竟然非常安详，甚至有些人的家人全部死光了，他还在医院里一边拿转经轮一边念观音心

咒，脸上带有微笑。我问他：‘你伤心吗？’他回答说：‘不，我很高兴。人终有一死，无常是免不了的，可这次有这么多出家人进行超度，死者实在非常幸运，我也替他们感到开心！’他自己也是遍体鳞伤，但他觉得这是前世恶业的果报，只有再去好好地忏悔，此外没有任何怨言，也没有面对不了的事情。”

在这些问题上，我深深感到了信仰的重要。有了它，纵然面对天灾人祸、悲欢离合，乃至各种痛苦，你也不会束手无策。前段时间在我家乡，有一群小学生六年级毕业，离开母校之前，我带他们和老师去草原上玩了一天。当时，好多孩子一想到自己将要离开，就很伤心地哭了起来。我说：“这没什么可哭的。我跟你们讲个佛教道理吧，它虽然看似特别简单，但实际上意义很深奥。这就是《贤愚经》中所说的无常四际——聚际必散、积际必尽、生际必死、高际必堕。这是什么意思呢？

聚际必散：今天我们集聚在这里，但过一段时间定会各奔前程，所以，凡是集聚的，终有一天会分散。比如两个人原本感情非常好，但不到几年就离婚了；一家人在一起本来很快乐，可没隔多久却各奔东西了。倘若你懂得佛陀所讲的这个道理，到时候就不会特别痛苦了。

积际必尽：自己辛辛苦苦积累的财富，最后被怨敌抢走了，或者很不幸地全部流失了，这也是一种自然规律。懂得佛理的人，并不会抱怨老天不公平。

生际必死：人既有出生，就迟早会死亡。明白这一点的佛教徒，不管死亡降临到自己还是家人头上，都可以坦然面对，根本不会认为人永远不死，非要求医生想办法让自己多活一段时间。要知道，在这个世间上，古往今来没有一个人是有生而不死的。

高际必堕：任何高高在上的人，不管曾经多么不可一世，早晚有一天都会堕下来。包括一些雄伟的高楼大

厦，终究也会变成一堆废墟，这就是无常的必然规律。

这个道理，大家或许觉得简单，但等你以后在人生中遇到这些现象时，若能想起这个教言，肯定会有很大帮助。假如你记性不太好，这些教言记不住，那还是要把它写在日记本上……”当时我是这样跟他们讲的。

所以，佛教的确非常殊胜，这一点并不是我们佛教徒自赞自夸，而是像《胜出天神赞》中所说⁵，是站在非常公正的立场上，看谁的宗教中有真理，我们就依止谁。其实佛教的思想对生生世世有极大帮助，即使你不承认有来世，那今生在复杂混乱的环境中，它对身心调整也有相当大的利益。我常碰到一些大城市里的人，他们对佛教的道理了解之后，一旦发生猝不及防的违缘，就有面对的勇气、面对的能力。否则，《中观四百论》里也说了，大人物有大的痛苦，小人物有小的痛苦，整个世间都离不开痛苦。有些人表面上吃得好、穿得

5 《胜出天神赞》云：“我不执佛方，不嗔淡黄等，谁具正理语，认彼为本师。”

好，坐的是高级轿车，住的是豪华洋房，世人看了非常羡慕，但他们内心若没有调节能力，实际上是不会快乐的。

包括出家人也是如此。假如你对佛法有实修实证，那么遇到任何事，都会非常潇洒自在，根本不会耿耿于怀；但如果你没有看破、放下、自在的境界，不要说把头发剃了，就算把耳朵、鼻子都割了，内心的执著也丝毫无损。

所以，我们现在最需要什么？就是佛教思想的交流，这对当前来讲十分重要。然而在汉地，学习佛法的场所并不多，不像我们藏地，光是我家乡炉霍县，人口只有四万左右，寺院就有二十多座；五明佛学院所在的县城叫色达，人口也不到四万，但却有寺院近三十座。你们去过藏地的人也都知道，在那里坐车的时候，一会儿一座佛塔，一会儿一个寺院……这样的建筑数不胜数。而且，寺院大多都有讲经说法，孩子们从小就住在

附近，每个月受八关斋戒等，在这种环境的影响下，对佛教的教理或多或少都有了解。可是在汉地，每个城市的人口有几百万、甚至上千万，寺院却寥寥无几、屈指可数，作为在家居士，就算有人愿意听闻佛法，但听法的地方几乎没有，传法的上师也少之又少。

所以，现在佛教的形式并不重要，放鞭炮也好、唱歌也好，这些都是表面现象，最关键的是什么？就是要懂得佛教的真理。佛陀涅槃之后，印度最伟大的弘扬佛法者世亲论师，在《俱舍论》的后文中曾说⁶：佛陀的法有教法和证法两种，教法是落在文字上的，可让我们去听受、去学习；证法是将理论融入内心，通过修行以调伏贪嗔痴烦恼，除此二者之外，根本不存在其他的佛法。所以，佛教兴盛并不在于寺院金碧辉煌、大家做了一些慈善，这些只不过是种形式，如果你心里没有慈悲观，表面上即使做得再风光，也不能称之为“佛法”。

6 《俱舍论》云：“佛之妙法有二种，教法证法之体性，持教法者唯讲经，持证法者唯修行。”

因此，在一切行为中，学习佛法最重要，只有这样，到了一定时候，你的人生观才会有所改变。当然，在座的人当中，有些可能也不是佛教徒，但你就算信奉基督教、伊斯兰教等其他宗教，也要懂得它的教义和思想。否则，光是天天敲锣打鼓、搞些仪式，我觉得意义并不是很大，到时你遇到一点点风吹雨打，信心就容易随外境而改变。所以，这种盲目的迷信一定要遣除。

总而言之，佛教对人类的作用，确实无与伦比。科学家爱因斯坦经过长期研究后，也说过：“如果世界上有一个宗教不但不与科学相违，而且每一次的科学新发现都能够验证它的观点，这就是佛教。”我刚看到这句话时有点吃惊：“爱因斯坦在科学方面虽然很伟大，但他对佛教会不会真有如是的研究啊？”于是就查阅了很多资料，最后在许良英等人翻译的《爱因斯坦文集》中看到过，英文中也是这样说的。所以，在这位科学家的眼里，一切宗教中完全经得起科学考验的，就是佛教。

五、“宗教是鸦片”被错解

现在有些人经常对佛教不信仰、甚至诽谤，究其原因，主要是马克思（Karl Marx, 1818-1883）说过：“宗教是鸦片。”这种观点，在“文革”期间出现得非常多——当然，你们比较年轻，没经过这样的十年浩劫，所以不一定很了解。在那个年代中，马克思的这句名言，成了很多人打击宗教的有力武器，他们将宗教斥为麻醉人的“毒品”，传教者统统是“毒贩子”，宗教信徒则是“鸦片鬼”……无数人听后也不加观察，盲目地用各种不恭敬的语言来攻击宗教。

实际上，马克思虽然说过这句话，但他的意思却被误读了。后来钱锺书也曾找过他的原话⁷，发现马克思对宗教的比喻，并不是有些人所理解的那样。在马克思生活的 19 世纪，鸦片是一种昂贵的镇痛剂，它可以解

7 马克思说：“宗教乃人民对实际困苦之抗议，不啻为人民之鸦片。”他还在《哥达纲领批判》一书中指出：“每一个人都应当有可能实现自己的宗教需要，就像实现自己的肉体需要一样，不受警察干涉。”

忧止痛，息灭人们的痛苦，用它来比喻宗教，是就宗教功能而言的，并非指宗教的本质。而且这个比喻还强调，宗教有非常强大的吸引力，能使人们全身心地陶醉于其中，从而对世间事物渐渐丧失兴趣。只不过因为中国近代经历了鸦片战争，才将“鸦片”完全当作负面的理解，得出了“鸦片是毒品”这一认识。

其实，不管是马克思还是恩格斯，都对佛教的评价相当高。如恩格斯（Friedrich Von Engels, 1820-1895）在《世间论》中说：“人类到释迦牟尼佛时代，辩证思维才成熟。”马克思也说：“辩证法在佛教中已达到很精细的程度。”所以，他们对释迦牟尼佛的辩证思想非常赞叹，而且这种精神后经龙猛菩萨、法称论师等大德的努力，如今在世界上也遍地开花。因此，佛教智慧之高深显而易见，并不是想推翻就能推翻了，想说成迷信就成迷信了。

当然，你们信奉其他宗教的人，也不一定要改变自

己的信仰，你信哪个教都可以，但前提是必须用智慧去观察，这一点非常重要。不然，没有任何宗教信仰的人，一辈子只追求金钱、地位、名声，那活在这个世间也不会有真正的价值。

今天能与在座的各位老师、同学共同交流，我从内心中确实很高兴。为什么呢？因为自己长期从事教育工作，虽然不希求发财、成名，但总觉得有种责任感，想把这么好的思想，在机缘成熟的条件下传递给别人，若能如此，它对人们的利益远远超过金钱上的帮助。试想，假如人人的心态都得以平衡、调顺，将对整个世界会有怎样的正面影响？因此，我们每个人就算没有太大能力，但得到这样的人身之后，也要尽己所能地为老母有情多做一点有意义的事。

接下来，你们若有什么疑问，对藏传佛教的也好、信仰与人生方面的也好，我们可以互相交流。我懂的地方，会尽量回答；不懂的地方，可以彼此探讨。谢谢大家！

现场互动

问：我是北京大学电子系的研究生，非常荣幸得到堪布的摄受，并聆听您讲法。我有个问题想请教：我感觉自己做事优柔寡断，但让勇猛心不断增上的话，又担心变得莽撞冲动、不计后果，给自他带来一些负面影响，这该如何用智慧去辨别呢？

堪布：我们做任何事情，首先都要用心观察：“做它的后果怎么样？做的过程中会不会出现意想不到的违缘？……”现在好多人没有这种概念，不管是办企业、做事情，只看好的一面，对不好的一面，却从来没有心理准备。甚至有些人连想都不敢想，比如自己死了怎么办？突然生病怎么办？这些表面上看起来不吉祥，但却是每个人必须要面对的，想逃避也是不可能的。

我们作为佛教徒，平时在处理问题时，不但会看事情的正面，对负面也考虑得比较多。这样一来，提前若有最坏的打算，将来一旦事情真正发生了，到时也有面对的勇气和能力。

因此，不论你做什么事，首先详细观察很重要。藏地著名学者萨迦班智达根嘎嘉村也说：“智者愚者之差别，事后观察即愚者。”一个有智慧的人，在事情发生之前，必定会冷静分析：“我成办这件事的后果如何？期间违缘大不大？用什么途径才能成功？最后的效益怎样回馈社会？……”诸如此类的问题要先考虑清楚。有了这个前提之后，做事既不会优柔寡断，也不会不计后果，而是会走中道。

问：我是北大哲学系的博士，今天听了您的讲法，感觉特别受用。我有一个问题是：中国的佛教、儒教、道教，都是向内求得精神安宁，对物质没有过多希求。但现在国际化

的过程中，如果只有中国变得很和谐，凡事都能看破、放下，那其他国家拿飞机大炮掠夺我们怎么办？难道就对其听之任之吗？

堪布：所有的中国人全部看破、出家，这也是不可能的，也不需要这样。我所强调的角度是，在物质文明高度发达的这个时代，一定不能忽视伦理道德、传统文化。尤其是你们的传统文化，如老子、孔子、孟子的学说，现在了解的人越来越少，而在韩国、新加坡、美国、加拿大等其他国家，这些道理却被运用得极其成功，令无数人受益无穷。这对中国人来说是相当可悲的，因为它的来源就是中国。还有起源于印度的佛教，传入汉地、藏地及欧美国家之后，印度本土就被婆罗门教占据了，如今反而是藏地大德去那边弘扬佛法，这种现象也令人唏嘘不已。所以，你们一定要保护好自己的传统文化，否则再过几年，中国去请美国人、朝鲜人来弥补这个传承，这是非常可耻的事情。

当然，我并不是要求所有人都放下物质追求，任凭其他国家来肆意掠夺。你们作为在家人，生意可以做，钱也可以赚……但有一个前提是：不能采用非法、不合理的手段。不然，现在世界各国都在与时俱进，你们如果天天内观自心，什么都不做，那很可能就被时代淘汰了。可是在极力发展物质的同时，对内在的精神也要重视，不能将目标一味地盯在金钱上，而应在二者之间寻找个平衡点。

问：不同人有不同的信仰，但信仰在带给我们精神安慰的同时，不同信仰之间又会产生冲突，如中东那边的战争。您怎么看待这个问题？

堪布：不同的信仰之间互相冲突，甚至宗教徒跟非信仰者之间也有冲突，这些现象如今确实比较常见。但我作为一名佛教徒，多年来一直研究佛教，却从来没有

发现佛教挑起过任何一场战争。

2009年，日内瓦“国际联合宗教会”召开了一个会议，会上世界五大宗教为主的各大团体，通过民主投票的方式，一致表决佛教是“世界上最好的宗教”。颁奖之后，有人对参会人员进行了采访，一位国际联合宗教会的研究主管说：对于佛教能得到这个奖项，他并不感到惊讶，因为在过去的历史中，并没有一场战争是以佛教名义而产生的，这是与其他宗教明显不同的地方。

所以，佛教是以非常广阔的心，平等对待一切众生。当然，有些佛教学得不好的人，也存在内在冲突和不如法行为，但这是他个人的过失，并不代表整个佛教。因此，不同信仰之间有冲突，只是少数宗教的行为，不能说全世界的所有宗教都是如此。

问：我是北大新闻与传播学院毕业的研究生，现在已经工作了。我想问您一个问题：在过

去 30 年经济发展的过程中，中国人的精神领域十分荒芜，现在国家对个人信仰慢慢放开了，那么中国有十几亿人，就存在一个庞大的信仰市场。我看过一个报告说：此时几千种邪教也盯住了中国，并通过各种方式渗入进来，甚至很多书店都有他们大量的书在卖。那我们用什么简单的方法能较快地识别正教与邪教呢？

堪布：现在的中国，大多数人心理比较空虚，以至于许多宗教都想利用这一点，占据这些人的信仰领域。但一般来讲，如果是邪教的话，跟人们的心态不合、道德相逆，即使在你的生命中出现了，甚至已渗透到你的心灵中了，但它存留的时间也不会太长，最后注定会被人类历史所淘汰。

如今世界上的几大宗教，古往今来，一直在东西方文化中不断发扬。从大的方面来讲，这些宗教之间应当

和睦相处，国外很多佛教大德也提倡这一点，不管是基督教、天主教、伊斯兰教、佛教，都应该尊重彼此的宗教仪式，这也是宗教信仰不断向前发展的标志。所以，宗教与宗教之间，不能互相抵触、互相排斥，假如你声称“只有佛教是正教，其他基督教、伊斯兰教都是邪教”，这是非常不合理的。

那么，正教与邪教该如何区分呢？概而言之，对人的生理和心理不起任何作用，甚至有害的这种教，就可以叫做邪教。然而，现在世界上很多宗教，不仅对人类没有危害，反而有特别好的向善作用。像儒教，对人伦道德有极好的规范；还有基督教，在各地建医院、修学校，做了很多福利事业，这都是值得赞叹的。我以前也讲过天主教的特蕾莎修女，她虽然是个非常平凡的教徒，但从12岁开始就帮助可怜人，短短6年时间里，便收留了6万多弃婴。这种行为非常不可思议，包括我们大乘佛教徒，有时在她面前也觉得很惭愧。

当然，各大宗教在互相团结的前提下，各自的观点没必要混用，同时，用教理建立自己的宗派也是合理的。我们藏传佛教就有很多派别，如宁玛派、格鲁派，都可以建立自己的观点，阐述正确的理论，而不能认为一个是真的、一个是假的。

在过去的历史上，由于人们了解、认识得不够，以致发生了很多丑恶现象，宗教徒之间互相排斥、杀戮，这都是智慧不够的表现。其实，凡是对人类有利的宗教，就是正教；凡是对人类健康、发展无利的，就是邪教，这一点是最根本的原则。当然，具体应当如何辨别，这要通过智慧进行剖析，不可能由我一人断言谁是正教或邪教。

问：我是中央民族大学大三的学生，在学佛的过程中，不知道是什么原因，自己的心越来越收缩，越来越紧张，没有以前那么活泼、放松了，我该如何对待这种现象呢？

堪布：那怎么办啊？这样我也有点紧张了。（众笑）

你的心之所以不能放松，可能有两种原因：一是因为前世的业力。《俱舍论自释》中讲过，假如你前世把小虫乱抛，让它在恐惧中死掉，那今生心态就会不正常，始终有一种恐慌之感。这种情况，看病、吃药也不起作用，让别人念仪轨也不一定起作用，因为有些业力必须要自己承受，依靠其他外缘则很难改变。倘若你属于这一种，就应该多念忏悔文，慢慢消除这些业力。

二是人随着年龄的增长、外境的变化，心情也会起起落落。这种现象不仅仅是你一个人，其实很多人都经历过：在一段时间内，自己心情很不错，但过了不久又特别低落。这种时好时坏的现象，通过调整生活也可以改变，若能如此，慢慢地，你的心态就会像以前一样放松、自在了。

问：我是北京大学软件学院的研究生，现已

毕业，是某公司的软件工程师。我有一个问题是：我引导父母信佛的过程中，讲善恶有报、六道轮回的道理时，善恶有报他们比较接受，但六道轮回，他们却非常排斥，说这辈子过好就行了，不用去管下辈子。对此我十分苦恼，因为对父母最大的孝顺就是引导他们信佛，可我觉得自己的力量很不够，这该怎么办？

堪布：很随喜你的发心！确实，孝顺的儿女想对父母报恩的话，按照大乘佛教的观点，引导他们趋入佛门、行持善法是最好的方法。这跟世间人的想法大不相同，他们认为给父母买栋房子，令其吃穿不愁就可以，却不知这些用几年就没有了，所以，你用这种方法报父母恩，是非常令人欢喜的事。

你父母对善有善报、恶有恶报，虽然容易接受，但他们也许只承认今生的善恶报应，却不一定承认来世

的。我以前曾分析过，中国很多娱乐明星、文学巨匠，他们说是信佛教的，但也只承认今生做点善事，马上就能得到保佑，而不相信来世存在，甚至觉得来世怎么样都无所谓，这种想法就不合理。为什么呢？假如你是“今朝有酒今朝醉”，只顾今天而不管明天，那为什么又去买医疗保险、养老保险，为自己的晚年做打算呢？因此，对来世根本不考虑的人，完全是一种鼠目寸光的做法。

当然，一下子要改变父母的观点，可能也有一定困难，但只要你长期努力、毫不气馁，相信迟早有一天可以感化他们。在我的印象中，有些儿女不仅仅用一年、两年，而是通过十几年的努力，最后让父母也成了非常虔诚的佛教徒。所以你要不断地努力，加油！

问：我在做技术工程时，发现公司在日本那边的网站，放了一些黄色图片，就跟同事说这会毒害青少年。但他们不认同我的观点，

说日本人是不会被毒害的，而且这些可以吸引流量，流量就可以转变为钱。我不知道该怎样认识这个问题？

堪布：每个人的价值观都不相同，这可能也没有一定之规。但从大乘教义来讲，不管是日本人、中国人，这些都是众生，不应该厚此薄彼。上个世纪六七十年代，有些人特别痛恨美国人、日本人，那是因为国家之间发生战争，有这种心态也情有可原。但如今完全是国际性合作的年代，不论是哪个国家、哪个民族、哪种肤色的人，都应该用菩提心去平等对待。

我们佛教中讲的菩提心，其实这就是大爱。现在世间人的爱，只是一种小爱，仅仅局限于“我”的家人、“我”的同事……只有将这种爱慢慢扩大，遍及全世界的人类，乃至所有众生，这样的爱才会令人快乐。

现在科学家通过观察人脑，发现人脑的构造对利他

最为适应，倘若传递一种自私的信息，则会给它带来痛苦。所以，帮助他人、关爱他人，对人类而言再合适不过了，如果谁有这样的心态，他始终会处于快乐中，即使所成办的事情不成功，但只要尽心尽力了，也会问心无愧。反之，假如你只是爱自己，动不动就觉得别人对你不公平、对不起你，这样的生活会非常不快乐。因此，爱是奉献给别人的，不是让别人来爱自己，你在公司的时候，也要尽量地帮助别人，要知道，不管是日本人还是中国人，谁都不愿意感受痛苦。

问：我是北大哲学系宗教学的博士，想请您简单介绍一下藏传佛教在汉地的发展，以及您对此发展形势的评价。

堪布：藏传佛教在汉地的弘扬，很可能会日益广大。因为佛教不是一种形式，如果只是形式上的话，那藏传佛教在汉地建寺院、搞活动，这些不一定被允许。

但由于藏传佛教在闻思修上有不共特点，故汉地的高僧大德、知识分子在了解到之后，如今对它越来越感兴趣了。

我刚才跟有些同学聊天时也说，1987年法王如意宝来北京时，人们基本对藏传佛教一无所知，甚至我们穿这种衣服的人去百货商场，服务员都特别惊讶，全部放下工作看着我们，认为来了“外星人”。他们见到金发碧眼的外国人，尚且不会如此好奇，因为当时北京已对外开放，外国人都见怪不怪了。可我们来的时候，大家稀奇得不得了，觉得这是“罕见物种”，于是纷纷围观、指指点点。

但如今不是这样了，随着越来越多的藏地上师将佛法带入汉地，大家对藏传佛教有了一定的认识；再加上汉地大德、学人也不断入藏求法，彼此之间在学习佛法方面，有了很好的沟通桥梁。这种趋势将来应该会不断加强，了解藏传佛教的人也会逐渐增多，这是很值得高

兴的事情。其实佛法是对人心的一种教育，人们若依此得到了快乐、得到了利益，这个地方佛法就会兴盛。所以，我相信今后通过光盘等科技手段，认识藏传佛教的人会越来越多，希望通过我们的努力，共同弘扬这样对人类有利的佛教！

问：现在汉地许多人在学习《菩提道次第广论》，请您介绍一下这部论在佛教中的地位，以及您对汉地众生学习这部论的一些建议。

堪布：《菩提道次第广论》是宗喀巴大师所造，以前法尊法师翻译过。法尊法师是汉地特别了不起的翻译家，入藏后翻译了许许多多论典。他在世时并不是广为人知，但圆寂之后，人们才渐渐认识到他对汉地众生的深恩。自从他将此论翻译出来之后，台湾的日常法师传讲过，我们佛学院的益西彭措堪布也传讲过，听说汉地许多佛学院、包括一些大学，如今都在学习。

这部论，把整个菩提道的次第讲得很清楚，学习它确实非常重要。我们宁玛派也有一部《大圆满心性休息》，与它的修法基本上相同，只不过多了一层密宗的次第。因此，对于学习《菩提道次第广论》，我个人而言十分赞叹。而且此论后面的胜观部分，宗喀巴大师在造的时候，觉得意义太深，可能无人了知，于是打算停笔不写。此时文殊菩萨亲自显现，劝勉他继续写下去，并说未来一定会有人通达。所以，该论的加持不可思议，大家若以其作为学佛的基础，肯定会有非常大的利益。

问：我是北京大学南亚学系梵文专业的博士，对大圆满法的修行比较有兴趣，祈请堪布进行介绍。

堪布：哎哟，不能传哦，呵呵。

问：那简单介绍一下吧？

堪布：行，就简单介绍。大圆满法，按照密乘观点来讲，是九乘次第中最高的境界。它的修法非常简单，而且特别适合现代人。

大家都知道，现代人工作非常繁忙，很难在短暂的人生中，闻思浩如烟海的佛教经论。法王如意宝去美国波士顿的某中心时也讲过：“大圆满最适合现代人，尤其是你们这样忙碌的城市人。”当时有个博士就问为什么，法王回答说：“你们要广泛地闻思大量教理，在短暂的人生中有一定困难。而修学大圆满的话，依靠自己不共的信心和上师的直指，有缘者当下即可开悟。就算你没有开悟，但通过这种简单的方法，认识了心的本来面目，此时就如同站在最高的山巅上一览众山小般，其他任何法都不在话下。”所以，此法对当前的人来讲，确实相当适合。藏地著名大德噶托度达也说过，末法时代五浊黑暗越厉害，大圆满加持的日光就越明亮、越炽

盛。因此，现在的众生很需要殊胜密法，尤其是大圆满的窍诀。

问：我是北大哲学系毕业的博士，现今在读博士后。我想请教堪布一个问题：我们无论做任何事，在某些方面都很相似，不管做生意还是盖寺院，都需要聚合资源、做些判断，还要排除一切干扰。在这个过程中，怎样才能既把事情做好，又不增长贪心、分别心？

堪布：不管是做世间的事情，还是建造寺院等佛教道场，都需要积聚各方面因缘。许多人在做的时候，逢人便讲、滔滔不绝，这也说明他对自己的事业特别重视。但重视的过程中，尽量不要产生分别念、贪嗔心，这是一个基本原则，可实际上能不能完全做到呢？这要根据每个人的情况、人格而定。

比如在藏地，很多地方经常修造寺院，有些是以十

分正当的途径，依靠有福报的大施主捐款建成；而有些则到处化缘，最终带来各种不愉快的现象，对神圣的藏传佛教也是一种抹黑，让人们都以为“藏传佛教是四处要钱的”。其实，佛教并非仅仅修个寺院、建个佛塔，有金碧辉煌的建筑物作为代表，如果是这样，那么佛教灭尽之后，这些道场依然存在，佛教教义有没有都无所谓了。要知道，外在的建筑只是提供一种条件，最关键的还是内在的思想。就像我们今天在这里聚会，并不是喜欢这栋房子，或者想看看我这个人，而是因为我在藏地修学了很长时间，你们希望通过这种交流得到一点收获。同样，我来北京大学也是如此，并不是想参观这里的建筑，或看看你们每个人长得什么样，而是想了解这里不同的思想氛围，这才是最为重要的。

正如刚才所说，藏传佛教有非常深的思想体系，这个没有了知的话，反而因有些人的不如法行为，对藏传佛教产生邪见，最终毁坏自他，这是十分令人惋惜的。所以，判断任何事情时，不能仅凭表面现象一概而论，

理应一分为二地去分析，否则就会带来不良后果。

问：我去年去过一趟青海，发现藏族人和汉族人对待财富的态度很不一样。那么，藏地的人如何看待做事业积攒财富的意义？

堪布：在藏地，相当一部分人对财富的态度，不像汉地人看得这么重。尤其是很多老年人，他们的幸福是建立在信仰上的，所以物质条件虽然一般般，但依然过得很快乐。我曾去过很多牧民的家，他们生活十分清贫，你们有时候的一顿饭，抵得上他们十多个人几个月的吃穿，可是相比之下，他们心情上的快乐，却远远超过汉地许多有财有势的富人。

古人说：“有富不一定是福。”在佛教中，知足少欲才是最大的富翁，有了这种满足感，做什么都会比较快乐。可是现在许多人缺乏这一点，他们有一辆轿车想买两辆，有了两辆又想三辆，而且质量也要越来越提

升……这些人只看到事物好的一面，却忽略了它的副作用，最终只能招致无尽的烦恼、痛苦。而我们藏地很多人，从小就信仰大乘佛教，内心有种满足感、利他心，因此，内心的快乐远远超过大城市的人。

当然，现在藏地也有一部分年轻人，由于信仰丧失的原因，走向社会之后，行为比汉地人更疯狂，经常去一些不正当的场合。对你们汉地人来说，毕竟有些事物已司空见惯，对此也看得比较淡，而这些人到了大城市以后，拼命地追求物质享受，天天耽著醉生梦死，这种现象如今也不在少数。

问：我是北京大学物理学院的博士后，研究生物医学工程专业，现在已经工作了。由于各种原因，我觉得佛教非常好，故不希望公司里的手下都只认钱，而应该有种信仰，崇尚良知和道德。但我又不可能让他们全部信佛，相信有轮回，那该怎么做才好呢？

堪布：不管在什么样的团体中，不一定非要用某个宗教的理论去灌输，只要能引导所有员工心地善良，以此作为准则的话，这一点人人都是可以接受。我以前在云南、四川等地，看到一些企业家，他们对员工长期进行爱的教育，例如集体学习《弟子规》等，这样对人心肯定会有帮助。

问：我在搞生物医学工程期间，接触过一些比较黑暗的东西。举个例子来说，现在大家的车坏了就去汽修厂，但事实上，很多时候你的车并没坏，或者只是小毛病，结果修了以后，他把你的零件全换走，再给你一些旧的、失效的零件。还有，你的刹车本来没问题，但更换全套刹车系统很赚钱，修理工为了让你换刹车，就给你刹车油里灌进酒精溶解掉，这样的话，过段时间你的刹车肯定要坏。所以，现在高速公路上的车祸，很多就

是这种原因引起的。但外行不太容易知道这些内幕。

再举一个例子说，我们搞生物医学工程的最初，对癌症接触比较多，老在谈怎么去检查、怎么去治好。但后来慢慢才知道，其实很多病是医生没法治的，因为我们日常食物中有大量致癌物，导致心脑血管疾病、肝肾衰竭的化工原料也被大量采用，而这些暂时又没办法控制。我说个数字大家就明白了：光是室内建材而言，据北京医院统计，几乎 80% 得白血病的少年儿童，患病前半年之内家里都作过装修。现在国家关于室内建材的标准，我也了解过一些，比如什么叫合格呢？即几年之内不引发重大疾病的，就叫合格。但人的寿命并不仅仅只有几年啊！

所以，现在的人单纯地追求经济效益、物质利

益，好像到了疯狂的地步，完全置他人生死于不顾。在这种环境中，我们多数人毕竟不能完全出世，还是要入世修炼。为了团结大家的力量弘扬佛法，让人间变得更有佛性、更美好一些，我创立了非营利的公益组织——食品安全协会，尽量免费为团购检测一些农药等，以减少对大家的危害。但在此过程中，我们实际上做得很艰难，所以想请您明示一下：我们该怎么做下去，才能让这条路一直走得更远，而不是中途夭折？

堪布：很好！你还是考虑得比较周全，了解得也很有深度。

如今社会上的黑暗面，我们在座的人，尤其经历过许多事的人都比较清楚。这个原因是什么呢？就是因为人们没有正确的信仰，诚如《涅槃经》中所言：“不见后世，无恶不造。”很多人由于不相信后世，所以只为

了眼前利益，为了赚更多的钱，医院可以开假药，学校也不考虑学生的将来，包括你刚才说的汽修厂、食品厂、建材厂，很多内幕都非常恐怖。但即便如此，厂家也可以昧着良心，打各种广告、买通各种关系、以各种方式来推销自己的产品，从而给人们身心带来不可估量的危害，这确实也是一种事实。

这样的社会潮流，个别人若想力挽狂澜，确实也有一定困难，但若借助公益组织的力量，或许可以多多少少起点作用。前两天我参加了“国际慈善论坛”，里面就有北京大学、北京师范大学、清华大学的很多教授，提出了自己的慈善理念，及对国家慈善立法的设想。其实，公益组织今后若向组织化、管理化、科学化的方向发展，这样影响力会非常大，否则，只是个别人偶尔捐点钱、做些善事，这种力量毕竟有限。

因此，包括北京大学在内的知识分子，我从经济等其他方面，没办法帮助你们；但在佛教的心理咨询、指

导上，我毕竟在学院待了这么长时间，这方面我们可以共同合作。大家以后的目标，若能唯一就是帮助别人，除此之外没有个人希求，这样的组织对现在社会来讲非常重要。

以前因为各种复杂的原因，政府各部门可能比较害怕民间慈善。但现在步入国际化之后，中国基本上与以往完全不同，很多决策都是开放性的，在这样的气候和形势下，我们应该多建立像国外那样的慈善公益组织，以帮助那些精神上贫穷、物质上贫穷的人。

我经常都在想：人活着不是为了自己，而应该是为了天下人，若能为他们哪怕做一点一滴的事，也是我们义不容辞的责任。在此过程中，你不用担心个人会失去什么，这些不是很重要。如果你真想为他人做好事，也许暂时要面对各方面的误解、不理解，但是逐渐逐渐，你会像太阳从云中出来放出耀眼光芒一样，最终定能帮助无量的有缘众生。

问：我是北京大学医学部精神科的研究生。我前不久碰到一个小伙子，他失恋了，心态很悲观，我估计他要么会自杀，要么反社会，要么可能成为流浪汉。我很想帮助他，也尝试用心理引导的方式劝过他，但他很难听进去。请问堪布：我该怎样去点化这种人？或者，我这么执著地帮助他，是不是我自己的问题？

堪布：这不是你自己的问题，而是我们的问题！虽然他是一个失恋的人，但如果大家详细地思维，其实我们都有责任，这个社会中有无数的苦难者，都是我们应该帮助的对象。

关于心理咨询的作用，我在玉树的时候，见到全国各地、包括香港那边，来了很多心理专家。我也遇到过几位，但他们都说：“在汶川地震时，我们起了很大作用，不少人准备跳楼自杀时，通过我们的努力，都把他

们成功劝住了。可是到了玉树，按理来讲，这么大的地震，那么多人家破人亡，应该也能起到作用。但我们一直找，却找不到需要安慰的人，这些人都不太痛苦，所以这次算是白来了。”

可见，在这个世间上，对感情、财富等实执特别重的话，自杀率才相当高。听说你们北大就有个未名湖，常有大学生在那里跳湖自杀，以前老舍等也在那儿投湖自尽了，这些都是对世间法特别执著的缘故所致。如果他们早一点听过空性法门，不要说是感情、名声、财产，一切万法都是生不带来，死不带去，又有什么可执著的？

不过，对现在很多人来说，一下子明白这个道理比较困难，有时候看到一些人的状况，确实也有点悲观。我们若以善心尽力帮助他们，也许逐渐会起到作用。但实在不行的话，那也没办法，毕竟佛陀这么伟大、断证圆满的圣者，都不能度无缘的众生，我们凡夫人就更不

用说了。我常常也会碰到这种情况，实在是无能为力的话，只好念一些偈颂，默默地发愿：“我今生中确实没有办法了，但愿来世能帮助你……”

问：我是北京大学中国哲学专业的博士。之前报名参加这次座谈的几个理工科同学、一个德语系同学，临时有事不能来，所以他们有些问题想请我代问堪布。

1. 学了佛法或传统文化之后，觉得自己的专业很没有意义、特别枯燥，这个矛盾该怎么解决？

堪布：许多人可能都有这种感觉：从幼儿园开始读到大，算起来将近二十年时间，辛辛苦苦学了这么多年知识，但到了社会上的时候，大多数都用不上。比如数学里的几何、解方程，以及物理、化学等，在工作中基本都没有用。所以他们就特别困惑，觉得以前的时光

都浪费了。

对此，其实可从两方面来分析：一方面，你读书时所学习的这些知识，工作时虽不一定用得上，但却可以提升你的综合素质，培养你的学习能力。这样的话，以后无论遇到什么知识，有了这种较高的智慧为基础，学起来就不会特别困难。比如受过高等教育的大学生、教授，在听受中观时，理解能力完全不相同。或者，你以前是学理科的话，现在转到文科的领域工作时，即便以前所学的用不上了，但由于你的综合素质不错，中间就不会有很大困难。

另一方面，大家也知道，在中国来讲，从80年代到现在，经济改革非常成功，人们的物质水平有了大幅度提高。然而，在教育改革方面，中国却“革”了传统文化的“命”脉，尤其是“文革”期间，通过“批林批孔”等运动，把孔子当作封建迷信的对象来批斗，以至于现在想恢复起来有一定困难。由于那种思想的影响，

如今学校里所传授的知识，道德修养方面的比较少，很多课文要么是讲战争，要么是特别枯燥的理论，故而现在也有许多知识分子要求：尽量在课本里加一些对为人处世有用的学问。像我们藏地，从小就教孩子怎么做人、怎么凭良心来做善事，但现在的汉地，一下子要转变过来也不太现实，许多人就处于这种左右为难的境地之中。

2. 怎样才能把外语的听说读写也变成修行？

这个应该如何观想？

堪布：在我们密法中，不管是写字、念经、吃饭，都要以一种正知正念来摄持，安住于禅定的境界中不动摇。但这对一般人来讲很困难，比如你开车、走路、做事，始终都要处于禅的光明境界中，或者自己要做善事的状态中，这可能有点不现实。不过若能如此，那无论你在做什么，都是一种修行。除此之外，可能也没有一

个单独的法让你边学外语边观修了。

3. 怎么样才能证悟明心见性的境界，不知道
堪布方不方便回答？

堪布：不方便，要保密。开玩笑！

禅宗的“明心见性”，也就是大圆满的“直指心性”，净土法门则称为“一心不乱”，这些词虽然不相同，但意义都是指达到最高境界。“明心见性”在禅宗很多大德的传记中经常出现，即通过特别简单的方便方法，认识心的本来面目，也就是光明与空性无二无别的状态。这种状态当你认识的时候，无法用语言来描述。

当然，要想证悟这种境界，方法有几种：一是次第性地闻思、修学显宗经论；二是依靠善知识的指点；三是阅读高僧大德传记，祈祷上师三宝，以了然通达心的本性。当你真正明心见性时，尽管无法用言语表达，但

自己却清清楚楚、明明白白。这并不是偶尔的一种快乐舒适，而是非常稳固的境界，即便诸佛菩萨来到面前想转变你，你这种见解也不会动摇。以前宗喀巴大师的上师仁达瓦尊者，在《中论注释》的结文中就说：“纵然千百万个智者认为我的见解不对，我也不会有丝毫转移。”这说明他已证达了特别高的境界，故对此很有把握。

关于明心见性，汉地《高僧传》中有许多非常精彩的故事，你们有时间应该看一看。现在许多人喜欢看明星、歌星、舞星，其实这些没有什么意义，你们应该去探寻大德们是怎样开悟的，若能依此修行，生死大事就解决了，这才是最重要的！

4. 我自己有个修行中的小问题：傲慢心、嗔恨心这两种顽固的习气，怎样才能从根本上断除，而不是等它暴露出来之后再去惭愧忏悔？

堪布：嗔恨心有两种对治方法：一是显宗的方法，在《入菩萨行论·安忍品》中讲得很清楚，它通过各方面的理论，详细剖析了嗔恨心是怎样被摧毁的。所以国外很多大德到西方国家时，若没时间讲《入行论》的全文，就会单独把《安忍品》拿出来给大家讲。而密宗摧毁嗔恨心的最好方法，就是当下观察它的本体。比如我对某人特别生气，此时就看看这个嗔恨心在哪里，是在肚子里？还是脑袋中？或是身体其他部位？这样一观察，就会发现所谓的嗔恨心只不过是分别念的假象，实际上本体一点都不成立。因此，对于嗔恨心，显宗、密宗各有不共的窍诀加以对治。

傲慢心的话，我以前也有这个毛病，觉得自己的记性、智慧、能力都超人一等。但后来一想：“其实我是众生的仆人，跟过去诸佛菩萨、高僧大德的无私付出相比，我自认为很了不起、很不错的这些，没有一点一滴值得傲慢之处。所以，我是所有众生中最卑贱、最可怜的，不应该有超越别人的傲慢心。”因此，只要比较诸

佛菩萨的行为和发心，我们就会感到特别惭愧，自己明明我执那么重，自私自利那么强，烦恼、分别念如是强盛，凭什么还生起傲慢心？

问：我是北大哲学系的博士，学中国哲学，是研究佛教的。我有个问题请您开示：像我们学哲学和宗教的人，平时经典读得比较多，那佛教的理論学习和修行实践的关系是什么？

堪布：学习佛教时，理论与实践相结合很重要。我认识许多宗教系的学生、佛学院的讲师，他们理论知识很丰富，读过许多经典、论典、历史，可实际的修行、行持却比较差，佛法好像成了一种纸上谈兵，说的时候头头是道，什么都讲得出来，但实际上，自己从来也没有行持过，这样以后，理论与实践就会相脱离。

现在很多法师或修行人，就常犯这样的毛病。自己在理论上的辩论非常厉害，可是从未实地修行的话，内

心并没有丝毫转变，那最后离开人间时，面对生死会束手无策。所以，大家在了解佛教的同时，也应该去实地行持。

像我们藏传佛教，理论和实践的修法是配套的。现在很多人之所以特别喜欢藏传佛教，也并不是一种盲目，而是因为它首先有理论的描述，然后有配套的修行方法，还有仪轨的辅助，这被称为“闻思修”，就像一件产品，一次性地全部包装好了。否则，你只是理论上了解得不错，但缺少修行的话，对自己起不到什么作用，对社会公益也起不到什么作用。所以，大家在学习佛法时，既要去研究，也要去实践，这一点非常关键。

问：请您从法、报、化三身的角度，谈一谈显教修行和密教修行的关系。

堪布：从法、报、化三身来讲，显宗与密宗实际上没有很大差别。显宗的《现观庄严论》中也讲过法、

报、化三身的功德，以比喻而言，法身是万法的本性，就像是虚空；报身则如同虚空中出现日月；化身是日月发出的光芒。在这个世间上，本师释迦牟尼佛就属于化身，他如同日月所放射的光芒，跟无有阻碍的虚空、日月都有关系，有些经论是用这种方式观修的。

而在密宗中，心的本来面目是空性，这称为法身；空性妙力不舍弃的情况下，明明清清的这一部分，就称为报身；现和空不离不合、无二无别的境界，遍于所有众生，这个部分叫做化身。所以，法报化三身并不是各自独立的三种法，其实它们是一个本体，只是分别从本体空性、自性光明、在众生界中以不同形象利益众生三个角度安立的。密宗的这种说法，是就认识本性而言的，是一种比较深的境界。

问：但我听说禅宗是只修法身，密宗是法报化三身都修，不知道您怎么看待这种说法？

堪布：这可能没有真实的依据吧。因为法报化三身是无二的，一旦证悟了，这三者都可以现前。禅宗明心见性的本体，就是所谓的法身，即一切法的法界；这个法界在显现上有自利、利他的不同点，此即为报身、化身。所以，禅宗开悟时也是现前三身的，刚才那种说法不一定成立。

问：我是拉克斯教育基金会的工作人员，这个房间的隔壁，就是基督教的会所。身为一个佛教徒，我很明显地感受到他们有非常强烈的传教精神，以至于基督教铺盖面特别广，而佛教徒这一点却很缺乏。我想请教一下堪布：怎样才能增强我们佛教徒的这种精神，以更好地让佛法去利益更多的人？

堪布：基督教传教的精神、方法、途径各式各样，确实值得我们学习。据基督教的许多资料显示，他们计

划在 50 年之内，尽可能占据汉地信仰市场，把相当一部分人变成自己的教徒。而我们很多佛教徒，不要说传教，甚至还内部不和、勾心斗角，诽谤这个上师、那个教派，这是非常不合理的。尤其是作为在家人，对于出家人的过失，尽量不要去传扬，因为这并不是你们的责任。

那么，佛教应当如何弘扬呢？一方面可以学习基督教的做法和行为，同时要清楚地知道，佛教精神对当前来讲不可缺少，我们挨家挨户地送妙药、送金钱，不一定对他们有帮助，但若将佛教的智慧传入千家万户，确实会产生不可思议的利益。这几年以来，我依靠现代科技等方式，为大家传授了《入行论》等法，通过这样的闻思，有些人真实得到了切身的利益，生活上有了改变，面对困境也有了勇气，这是特别令人欢喜的事。

所以，希望各位以后对弘法利生有种责任感，不要只是遇到地震、灾难，见到一个痛苦的人，就应急性地

筹集资金支援一下，平时根本没有长期的利他打算。我们作为大乘修行人，许多人都会讲“要利益无边无际的众生”，但实际上，你若把佛教的伟大思想传给他人的勇气都没有，这是非常值得惭愧的。

我今天也说不出什么好方法来指点大家。但你们北京的学生团体中，最好是有一种组织，偶尔小范围地安排大家该怎样交流、怎样学习。当然，这没必要很高调，因为我们不需要名声，也不需要新闻宣传，而是想切切实实为众生做点实事，若能如此，这就是利益众生，也是弘扬佛法。

其实，你们不考虑的话，就另当别论了；但只要好好考虑，便会发现知识分子该做的事情特别多，而且很多事都要靠大家共同努力，不是一个人默默无闻就能成办的。现在的社会是信息时代，大家若能以组织性、合作性的方式来推广佛教精神，这样才会有光明的前途。

问：堪布您平时非常非常繁忙，各方面事情特别多，在这种情况下，您怎样更好地调节身心，以勇猛精进地去承担自己的责任和义务？

堪布：我平时的生活确实很忙，但即便如此，只要自己有一口气，也想多多少少地帮助众生，这就是我的人生目标。同时在这样的环境中，我也担心身心逐渐会被社会各种恶习染污，所以在学院的时候，基本都是上午把该做的事情都做完，到了下午，就尽量空出时间来翻译和修行；早上起来时，也会念一些经文、咒语。

我处理事情时也常遇到困难、别人不理解，但我会让自己坦然面对，不要因一点点小事而痛苦半天、伤心很久，情绪始终调不过来。作为一个闻思多年的修行人，遭遇逆境、不顺是正常现象，我尽量把这当成是诸佛菩萨的加持，然后将其转为道用。比如别人给我制造违缘，我会尽量地给他回向，就算最终事情不成功，也

认为是诸佛菩萨的加持，暂时看来是个违缘，但究竟是最好的一种修行验相。

不知道我以后有没有能力帮助更多众生？但有也好、没有也好，反正只要有生之年，我都会把自己的少分力量，尽心尽力地奉献给老母有情！

心态调整好了，

一切病就从根本上铲除了。

第 3 场



清华大学

TSINGHUA UNIVERSITY

中国 · 北京

2010 / 6 / 25



藏文化的修心养生观

THE TIBETAN CULTURAL PERSPECTIVE
ON WELL-BEING

主持人：

晚上好，非常感谢大家光临清华科技园！在讲座开始之前，首先，我对今天的主讲人——索达吉堪布做个简单介绍：

索达吉堪布，是喇荣五明佛学院汉僧部的主管大堪布，在国内外享有极高的知名度，曾先后随晋美彭措法王前往美国、加拿大、法国、德国、荷兰、英国、日本、印度、泰国、新加坡、马来西亚、不丹、尼泊尔等国家弘法，并被推任为美国纽约喇荣显密中心的导师。

在著书方面，堪布的著作令人叹为观止，现已印刷出版的就有一百多本，累计字数超过千万。

在学识方面，堪布对戒律、俱舍、中观、因明、般若等五部大论精通无碍，并通过现代网络技术弘扬佛法，影响非常广泛。

在修为方面，堪布对时轮金刚、大幻化网、大圆满等，都证达了不可思议的境界。

在慈善方面，堪布从2007年起发起“启动爱心”的倡议，号召佛教徒在保护动物的同时，也应关爱自己身边的可怜人。并身先士卒，先后在藏地建立了智悲小学、养老院、居士林、小沙弥学院等；资助大量失学的高中生、大学生；在几所中学分别设立奖学金；救济了很多身患重疾、无力医治的病人……

堪布曾两次应邀出席在人民大会堂举办的“国际慈善论坛”。此次来京，也是为了出席第四届“国际

公益慈善论坛”，顺便有机会给各位奉献一个精彩的演讲。今天的题目是“藏文化的修心养生观”，下面欢迎索达吉堪布——

各位教授、各位老师：

晚上好！很高兴能在北京清华科技园，与在座的各位共同交流。今天的内容虽然不难，但我从内心中祈愿：愿以此简单的语言，能给大家带来点滴的利益。

一、简单的际遇可以改变一生

在我们人生中，有时候简单的际遇，就可以改变一生的命运。佛教中曾有这样一个故事：我等本师释迦牟尼佛的两大弟子舍利子、目犍连，还没有出家前，是婆罗门教的领袖。有一次，他们坐禅修行时，旁边有位沙门在念经，其中有一偈是：“诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说。”听到这样的金刚语，

两位尊者身心起了极大变化，从此他们放弃自己的宗教，趋入佛门，获得证悟，并为佛教事业做出了显著贡献。

汉地也有类似的公案：唐朝丹霞大师，没有出家之前，本是个儒生。有一年他去长安赶考，路上遇到一位出家人。出家人问他去干什么，他说自己去考官。出家人说：“考官不如考佛，希求荣华富贵没多大意义，理应选择佛道为妙。”这句话让他受到很大启发，此后他选择出家之路，终成为历史上一代高僧。

美国的“汽车大王”福特（Henry Ford, 1863-1947），也是借由父亲的1元钱，改变了自己的一生。他以这1元钱作为起步资金，在此基础上慢慢积累，最终缔造了闻名遐迩的汽车帝国。

还有，台湾慈济的创始人——证严法师，她的慈善事业遍及72个国家，现在每天有千千万万的志愿者，在世界各地为大众服务。而刚开始，她只是个住在茅棚

里的平凡比丘尼，之所以产生兴办慈善的念头，是因为有一次在医院地上看到一摊血，得知是个难产的产妇因交不起钱，结果被医院扫地出门。于是她发下宏愿，要建造一所专给穷人看病的医院。后来她不仅建成了第一所慈济医院，还把慈济志业扩展到全球。如今 44 个春秋过去了，她的慈善事业日益广大，全球蒙受恩惠的贫民、病人、灾民不计其数。

天主教的特蕾莎修女也是如此。原本她在修道院里，过着天堂般的舒适生活。直到有一天，当她发现修道院高墙之外，满街都是无助的麻风病患，于是再也不愿安于往日的平静，决定“为穷人中的穷人服务”。从 12 岁开始，一直到 87 岁去世，她从来不为自己，只为受苦受难的人活着。她在 123 个国家都有慈善机构，成千上万的人受过她的慈悲帮助。所以，人有时候的一个念头，能给整个社会带来巨大福祉。

还有唐玄奘法师，他读经时因感佛教各种学说不

一，佛经版本有缺，为了探求佛陀本意，发愿西行天竺（印度）求法。后来他长途跋涉，历尽千辛万苦，经过 17 年之久，从天竺将大量梵文经书带回长安，并将其翻译成汉文，饶益了后世无量众生，成为历史上最伟大的译师。

去日本的鉴真和尚，也是觉得日本佛教戒法不全，为到那里传授戒律，他前后六次东渡，五次失败。最终经过不懈努力，他在 66 岁这一高龄才顺利抵达日本，并在那里建立了律宗，促进中日文化的交流，被日本人民誉为“文化之父”“律宗之祖”。

上述这些世间、出世间的事例都足以说明：在人的一生中，有时哪怕只是一句话、一个念头、一件小事，也会改变了自己的信念，乃至一生的命运！

二、当今人们的身心不健康

当今时代，科学技术非常发达，物质条件相当不错。虽然人们常认为“现在创新能力不足，经济发展不快”，诸如此类有许多想法，但跟 19 世纪、20 世纪比起来，生活水平确实有了大幅度的提高。然尽管如此，与此极不协调的是，人们的内心却日益苍白、贫瘠，所以在这样的时代中，大家对精神领域的渴求，其实远远超过物质所能带来的满足。打个比方说，如果你给一个人 10 万块乃至 100 万，他不珍惜的话，很快就会挥霍一空，但你若从思想上给他传授一个非常有用的知识，那么在他的有生之年，这个谁也抢不走、盗不走，永远都能带来无边的利益。

如今大城市里的人，很喜欢一味地从外境上寻找快乐，往往忽略了内心的宁静、满足，究其原因，这也是源于教育所致。从我们上学开始，老师就总是强调赚钱，家长也只重视考试分数，从小就培养我们追名逐

利、自私自利，在这样的氛围中，每个人长大后会变成什么样？大家应该心知肚明。所以，有时候通过观察自身的苦乐，及身边各行各业人士的状况，有些道理也不难明白。

现今 21 世纪，跟二十年前相比，衣食住行有了前所未有的进步，可在各种压力的强势侵袭下，大多数人都处于“过劳”状态。据 2009 年《中国城市白领健康白皮书》披露，北京、上海等十余个大城市里，白领亚健康比例达 76%，处于过劳状态的近 60%，真正意义上的“健康人”不到 3%。而且调查显示，白领的压力主要来源于四个方面：买房供房、父母健康、孩子教育、情感婚姻。这就像四座大山一样，压得他们喘不过气来，感受不到任何的自在、安乐。

前不久在我家乡，有一群六年级的小学生毕业时，他们兴奋地说：“我们再也不用排队了，可以到更高的学校去了。”我开玩笑道：“你们越上去的时候，越会

觉得前面的压力大。”确实，在座的诸位成年人，现在虽然不用读书、不用排队了，可是在激烈的社会竞争中，你们所感受的痛苦比排队还要大。

2010年3月，《小康》杂志社联合清华大学，对中国公务员群体和城市白领人群，展开了一项健康调查。调查表明，超过88%的人认为自己处在或接近“过劳”状态，而且精神压抑、特别烦躁，缺乏快乐感和满足感。尽管人们都认为自己所做的事最有意义、令人快乐，但是真正去观察时，实际上他们一个个苦不堪言，疲惫不堪。

所以，现在城市里的人，大多数身心都不正常。不正常的原因，一是劳累过度，二是欲望强盛，三是生活没有规律。在这样的趋势下，如今精神类疾病患者越来越多，据统计，每六个人中就有一个患精神疾病，而且中国每年因精神问题自杀者高达20万人，这个数据真的相当可怕！

三、佛教如何营造身心健康

1. 树立信仰的必要性

若要治疗这些心理疾病，最关键的就是要有一种信仰。加拿大多伦多大学医学院的研究发现：拥有高尚信仰情操的人，精神压力较低，社交关系活跃，饮食习惯健康，因而身心比较健康；反之则有损健康。

心理学家荣格（Carl G. Jung, 1875-1961）也认为，现代人心理疾病的增多，与信仰的衰落有很大关系。他在《寻求灵魂的现代人》（Modern Man in Search of a Soul）一文中说：“在科学极其发达的当今时代，人类的思想极不健全，此时就需要一种宗教信仰。而在所有的宗教中，佛教的心理疗法最为殊胜，包括坐禅、祈祷、诵经、念咒等修行方式，被认为对治疗心理疾病有颇佳疗效，并被采用、改造为心理疗法。”

所以，我今天跟大家交流的内容，着重是强调佛教

可以息灭现代人的痛苦。如果没有它，即使你拥有财富地位、事业成功，可是身体日益疲累不堪，心里始终充满苦恼、不满足，那有再多的钱也没用。

当然，在座各位中，有些人一直信仰佛教；有些只是半信半疑；有些从事科技工作，不但没有信仰，反而还想通过各种方式，驳斥信仰者的一切观点。其中，后一种人务必要有智慧，否则，你根本不了解信仰的作用，就以自己的分别念想驳倒别人，这是非常不科学、不理性的做法。

要知道，一个人如果有了信仰，即使遇到再大的困难、痛苦，心里也有了皈依处和依靠处。记得在 2002 年 2 月 22 日上午 10 点，美国前总统布什（George W. Bush, 1946-）来过你们清华大学。当时我在厦门翻译《释迦牟尼佛广传》，打开电视时，恰好看到了这一幕。至今已经过了 8 年了，但他当时演讲的很多内容，我仍然记忆犹新。他在一段话中提道：“美国 95% 的人信上帝，

我便是其中之一。信仰为我们指出一种道德的规范，这超越人们的法律，也号召我们承担比物质利益更为崇高的使命。宗教自由，不仅不可怕，而且应当受到欢迎……”他讲的虽是信仰基督教，但不管基督教也好、伊斯兰教也好、佛教也好，有信仰的人跟没信仰的人相比，还是有信仰好。倘若你有了信仰，今生的行为就会有约束，否则，不知有后世的人，什么坏事都干得出来，诚如《涅槃经》所言：“不见后世，无恶不造。”

2. 什么是正确的信仰

1) 善恶有报的因果观

在座从事科学的工作者，若能明白“善有善报，恶有恶报”“种瓜得瓜，种豆得豆”，那么在创新科学技术时，就会以负责任的态度，对待社会、国家乃至全世界。不然，一个人若时时刻刻为了自我，以此心态做任

何一件事，这个后果都相当可怕。

现在为什么有那么多假冒伪劣产品？为什么大多数食物含有毒素？为什么许多医院、学校都在为了钱而奔波？……就是因为人们不懂善恶因果。在这种大环境下，很多人心理的不健康，实际上远远超过身体疾病。而要治愈他们的“心病”，唯一要依靠佛教的真理，用坐禅、念佛等方法来调节内心，除此之外，医疗技术是没有用的。

因此，在这个世界上，不管是什么样的人，科学家也好、教育家也好，要想对社会负责，就应先树立正确的人生观。当然，“人心不同，各如其面”，每个人的心态千差万别，人生观也不尽相同，但最关键的是什么？就是要了知前世后世的存在，明白善恶有报的因果规律。

也许有人提出疑惑：“如果真是善恶有报，那我如今做了善事，为什么还不现前善果？”这种观点有失偏

颇。你做善事是“因”，得快乐是“果”，“因”和“果”之间一定要有时间的间隔。比方说，农民在春天种庄稼，到了秋天才会收割，不可能今天刚播种子，明天就丰收果实。同样，我们今生所造的恶业或善业，下一世、再下一世乃至许多世后才会成熟。而这些业正如佛陀在《百业经》中所言，既不会成熟于外境的山河大地，也不会中间无缘无故消亡，必定要成熟于自己的相续。因此，一个人不论造了什么业，百千万劫也不会毁灭，最终一定会自作自受。

这样的道理，是佛教的因果观，也应该是我们的人生观。每个人若能认识到这一点，整个社会就会变得更美好、更灿烂。然而，如今的世间上，真正相信因果、一心为众生的人，的确确实比较少。或许我这样一说，大家就觉得太悲观，但了解真相的人都明白，在光辉辉煌的背后，现在还隐藏着许多黑暗的阴影。那么这些阴影的根源是什么？就是人们不相信因果。

2) 承认前世后世存在

若要树立正确的因果观，就要先承认前世后世存在。那前世后世的存在，有没有确凿可靠的依据呢？当然有。佛教的千经万论都足以证明，人死后必定存在后世，而并非像火灭了、水干了一样，什么都消失了。包括科学家牛顿也说过：“人死了之后，有神识存在。”还有爱因斯坦、罗素、鲁迅等人，对佛教的研究虽不是特别究竟、透彻，但最基本的因果真理，他们也是承认的。

现代的科学领域，不管是宏观还是微观，其实都只涉及外境的事物。而对内在的心识，乃至前后世存在与否，在科学极度发展的今天，仍然是一个盲点，大多数科学家既没有肯定也没有否定。

我本人而言，虽不是特别广闻博学，但也并非孤陋寡闻，古今中外很多心理学家、量子力学家、物理学家

的书籍，自己也翻过不少。在此过程中很容易发现：所谓的科学，从某种意义上给人们带来了极大便利，令生活水平有了突飞猛进的提高，可是对于内心这一领域，除了像荣格等极少数人，因受西方哲学或藏传佛教的影响，才承认人死后有神识存在，而其他大多数科学家，至今对此仍未得出非常明确的结论。

今天，我在中国这一高科技中心，与这么多具丰富学识的智者共同交流，你们中若有人能举出充分理由否认前后世存在，那么，我们佛教徒也不会固执己见，一味地要求大家必须承认佛陀的观点，而会站在客观公正的立场上，谁的宗教中有真理，我们就拥护谁。

其实佛陀所讲的真理，出自 2500 多年前的印度。当时净饭王子示现出家、苦行，并在菩提伽耶证悟成佛，之后 49 年宣说佛法，将他甘露般的思想留给了后人，所以佛陀降世的确是真人真事。在藏地，现存的 108 函经典，全部都是佛陀的智慧流露，对此，我们有

不可退转的信心。但光是凭信心，不可能建立自己的宗派，要想树立正确无误的观点，就必须用智慧来交流、探讨、辩论。

我们藏传佛教在认识真理方面，历来有个很好的特点，那就是互相辩论。在辩论的时候，你可以用最大的智慧反驳对方，对方也不得不以逻辑推理来建立观点，这是遣除怀疑最有力的殊胜方法之一。今天在这里，大家若有什么问题，也不妨直截了当地提出来，我可以直言不讳地跟你们探讨，这是一个机会，也是非常好的方法！

3) 博爱一切众生的慈悲

现在的社会，极需要佛陀 2500 多年前的原始教义，而这种教义，归纳起来就是慈悲与智慧。在“慈悲”方面，佛教博爱天下一切众生，就广度而言，它与基督教、天主教等利他善行有一定差别。佛教不管是平等

观、慈悲观还是菩提心，都要求对所有生命一视同仁，甚至是怨敌也不例外，这种境界就叫“大爱”。这种大爱，在其他宗教、世间领域中是找不到的。对此，在座的知识分子，不妨用自己的智慧仔细观察，看佛陀给我们留下的博爱，在别的学说、宗教、个人思想中有没有？这种精神，如今的社会需不需要？

当然，博爱的对象，不仅仅是我们人类，也应该包括其他众生。这一点，上至总统高官、下至平民百姓都要遵守，否则就会受到不同的谴责。记得在去年，美国总统奥巴马（Barack Obama, 1961-）接受采访时，顺手拍死了一只苍蝇，结果招致动物保护组织的强烈不满。今年，他在白宫发表演讲时，再次遭遇到了同样尴尬，一只苍蝇在他脸旁不停徘徊，甚至一度还落在他嘴唇上“歇脚”。不过，他吸取了上次的教训，在与苍蝇的第二次交锋中展现了超人的克制力——无论苍蝇如何萦绕，正在发表严肃讲话的奥巴马都没再痛下杀手。当然，这次不敢打苍蝇，他也并不是出于悲心，而是怕又

遭到舆论炮轰。可见，其他宗教与佛教相比，在平等关爱众生方面，还是有所差别。

今天在座的各位人士，可能也有其他宗教徒，虽说从广义上讲，我们各大宗教应和睦共处、互通有无，但就悲心的广度而言，彼此确实存在着差异。在美国，人人对上帝特别尊重，即便是历代总统的就职演说，开始时也要祈祷上帝，结束时会说“上帝保佑”。这样的信仰，对整个国家非常有利，但跟佛教的慈悲观比起来，毫无疑问，还是不太相同。

在我们佛教，乃至苍蝇、蚂蚁、蚊子这些小含生，都不能肆意伤害。为什么呢？因为它跟我们一样，也有苦、乐的感受。试想，如果你是弱势群体，有人歧视你、践踏你，那他会不会受到人道主义的谴责？肯定会。既然人类不能随意欺负、损害，那么其他有生命的众生，只不过不会说人话而已，实际上避苦求乐之心皆同，故而都应值得保护。

或许有人听到这些，觉得有点不可思议，因为在他们的眼里，动物跟人类有天壤之别。但你从道理上推的话，恐怕找不出真实的理由来成立动物可以随便杀害。所以，一切众生都是平等的，这个问题相当关键，大家务必要牢记！

4) 抉择万法皆空的智慧

刚才讲了，佛教的不共殊胜之处，在于慈悲和智慧。慈悲是平等爱护一切众生，那么，智慧体现在哪些方面呢？就是佛陀宣说了最殊胜的空性法门。

现在世间上很多人，由于没学过空性法门，对感情、财物、房屋、地位、名声、权势等虚妄的东西，有强烈的实执，始终被执著束缚着，从而产生各种苦恼。萨绕哈巴尊者曾言：“贪执纵如芝麻许，竟引痛苦无边际。”龙猛菩萨在《六十正理论》中也说：“若许有实法，则生大贪嗔。”所以，一切痛苦的根源，就是实

执。如今不少人受到一点点打击，就选择自杀，其实在佛教徒看来，这是没有必要的，一切事物皆由因缘而生，缘生则聚，缘灭则散，这些完全是正常现象。

前不久我去玉树赈灾，那里 99% 的人信仰佛教，所以在面对这场灾难时，心态跟汶川地震的受难者完全不同。当时全国各地去了很多心理咨询专家，但这些专家却找不到帮助对象，因为当地人都不需要安慰，他们懂得一切万法皆为无常，遇到天灾人祸也是业力所致。因此，有信仰的佛教徒，平时对好的方面考虑过，对不好的方面，诸如死亡、生病、衰老、破产等，也已深思熟虑过，故而在灾难面前，他们显得异常勇敢、坚强。由此可见，心理的调节，远远胜过药物的治疗。一个心理健康的人，就算身体遭遇再大的不幸，自己也很容易调整过来。

四、藏传佛教的养生之道

在藏地，有许许多多的修行人，身体特别健康，心态也特别乐观。之所以如此，绝不是因为生活优越，或者自然条件舒适，相反，去过藏地的人都清楚，那里气候多变、高寒缺氧，给人类生存带来了极大的挑战。在这样恶劣的环境中，藏族人心却充满阳光，一直有种满足感、幸福感，其中的秘诀究竟在哪儿呢？就是源于藏传佛教的滋润。

藏传佛教，是佛教三大支系⁸之一，自8世纪从印度传入藏地，此后99%的藏族人从童年开始就信仰藏传佛教，并由此带来了身心安乐。尤其是修持藏密的人，大多数身体轻健、延年益寿，这样的例子不乏其数。西藏社会科学院宗教研究所有一位大德叫索朗顿珠，他曾通过对40位虹化成就者的统计，发现这些人大多都在100岁以上，年龄最小者为80多岁，年龄最大者为140多岁。可见，藏密对人类的健康长寿确实有显著作用。

8 佛教三大支系：藏传佛教、南传佛教、北传佛教（即汉传佛教）。

1. 调心

一个人身体失去健康，原因不外乎是终日心神不安，患得患失。而佛教修行以调心为本，心态若调整平衡了，身体自然就会好。

在藏地，有不计其数的经论续部，但其核心内容归摄而言，就是要先调心。而且藏地医学《四部续》中 also 说，所有疾病的来源，统统都是分别妄念。故阿底峡尊者在《菩提道灯论》中云：“分别大无明，能堕生死海，住无分别定，无垢如虚空。”

人一旦产生了贪嗔等执著分别，身心肯定不健康。比如你跟别人吵架了，那在好几天中，心里都会憋着火气，甚至晚上还会失眠。但如果你把心态调整好了，一切病就从根本上铲除了。汉地的智者大师在《修习止观坐禅法要》中亦云：“若能善用心者，则四百四病自然除差。”

所以，藏传佛教第一个养生之法，就是要调心。你们平时若过度劳累，心就应该当下放松，不要特别去执著，这样从中可以获得自在、快乐，身心也会自然而然健康。

2. 调饮食

现在世间的大多数人，饮食特别没规律：要么吃饭不定时，要么吃得太多，要么吃得太少，这都对身体极为不利。所以，佛陀在《毗奈耶经》《瑜伽师地论》等经论中说，吃东西不能过饱、不能过少，也不能没有固定时间。包括食物不宜过于厚味，太辣、太咸、太麻都会刺激身体，一般来讲，素食是最适合的。

有些人认为：“吃素的话，身体实在受不了。”这种说法不合理。前段时间我遇到一个人，他就口口声声说：“一个人最好是吃肉，否则，像牦牛一样吃草，怎么能保证身体健康？”我开玩笑地回答：“牛肉的来源

也是草啊！牦牛是直接吃草，而你只不过在间接吃草，所以吃素不会没有营养，也不会有损健康。”

肉食看似对身体有利，但实际上，现在西方许多医学家、人道主义者都提倡吃素，为什么呢？并不是因为他们的信仰，而是从健康角度出发，这些人认为，人类不适合吃过多肉类，不然，整个五脏六腑都受不了。所以，素食不但是不造恶业的清净食物，而且对我们的健康也有很大利益。

然而，汉地一些医学工作者，对素食健康的研究还不到位，对素食环保的理念也很欠缺。实际上我们的地球只有一个，作为生存在地球上的人类，倘若一味地征服自然、残害生灵，只会破坏生态平衡，到头来令人类濒于困境。可遗憾的是，现在很多人并不考虑这一点，他们成天只顾自己，从不在乎别人的生存空间。这种人在佛教中被称为“小乘”，甚至连小乘都不如，因为小乘除了自我还有解脱，而这种人，连真正的解脱也

没有。

所以，我们一定要高瞻远瞩，为了人与自然的和谐，大家在维护自己利益的同时，也要懂得保护环境、关爱动物。要知道，大自然中生存的动物，都是我们的朋友，而不是我们的食物。假如人类草菅物命，对其他生命肆无忌惮地杀掉、吃掉，这种行径令人发指。哲学家罗素说过：“多种宗教中，我所赞成的是佛教。”他为什么这样说呢？就是因为佛教的慈悲遍于一切众生。因此，作为佛教徒，热爱每一个生命，是我们义不容辞的责任。

3. 调睡眠

人们劳力、劳心之后，必须要休息以恢复体力，而睡眠，则是最常见的休息方式。一个人平时睡眠要有节制，过多就会精神困昧，过少也不能恢复体力。有些人刚学佛时特别精进，天天熬夜，一点都不睡，这对健康

非常不利；而有些人又睡得太厉害，每天一大半时间都用来睡觉，这样对身体更有危害。现代医学研究表明，睡眠与人的寿命息息相关。美国心脏病专家海大卫从1966年开始，针对40到80岁的男女，发出了80万份调查表。两年后他通过分析、对比发现，睡眠过多会造成心脏病突发或中风。因此，睡眠太多反而不利于健康。

所以，要想身体健康，就应该适度睡眠。在佛教中，一般要求初夜、后夜精进修行，只有中夜方可睡觉。可是大城市里的人，几乎与此完全相反，他们是初夜、中夜特别清醒，直到后夜才开始睡，然后第二天九、十点钟才起床，如此昼夜颠倒对身体极为不利。

其实，最合理的睡眠时间，应该是晚上10点到早上5点。若能在此期间安睡，不但可以得到充分休息，对自己的修行也有帮助。为什么这样说呢？因为日月的运行跟人体的气脉运行有一定关系，倘若你长期昼夜颠

倒、劳累过度，势必会对气脉有损。因此，每天若能在中夜放下一切，安心入眠，早晨也尽量起早，这对身体健康是最好的。但是，大城市里的人，现在恐怕很难做到。

4. 调息

调息得宜，可以祛病强身，延年益寿。藏传佛教中有很多调息之法，譬如先观一个文字（如藏文“阿”或“舍”等），之后观想它缓慢地随呼而出、随吸而入，这样通过反复呼吸，对身体特别有帮助。尤其是你早上起来时，从鼻孔里慢慢地出气，又慢慢地吸气，或者发出“哈—哈—”的声音排除垢气，这样多次下来，对身心的调节十分有利。《黄帝内经》中也说：“正气存内，邪不可干。”可见，心如果安了，真气存在于内，气脉运行正常，就能最大限度地调动人体的免疫能力，外在的病邪便不会有可乘之机。

5. 调身

调身指端正身体的姿势，可以坐禅，也可以运动。人们常说“生命在于运动”，但佛教并不这样认为，如果你只有“动”而没有“静”，寿命不一定会延长。其实静心息虑、凝神内守，也能极大地调动身心本具的巨大潜能。比如汉地的虚云老和尚、清定上师，他们虽然衣食俭朴，甚至常年风餐露宿，但由于喜欢静坐禅修，故而能尽享天年。因此，“动”与“静”相结合，才是佛教养生的一大特点。

在身体的运动中，最好的方式莫过于磕头。磕头是一种全身心的锻炼，不仅功德不可思议，而且每天若能磕一百个头，久而久之，身体也会逐渐健壮，不容易衰老。所以，年轻人也好、老年人也好，在条件允许的情况下，哪怕一天只磕三个头，也是很有意义的。

此外，大家有时间的话，早上起来最好能坐坐禅。倘若你实在不会，也可以在前面观想释迦牟尼佛，然后

闭着眼睛坐一会儿，再观想一下佛陀，再坐一会儿……如果连这个都不会，则可什么都不想，让心静下来，坐两三分钟乃至半个小时。这样闭目养神，稍微休息一下，令脉络中的气运行正常，其实也是一种坐禅，对身心健康有非常大的利益。

当然，以上所讲的“调五事”，根本前提就是要有利他心，这是最重要的窍诀。假如你平时自私自利，那不管怎么样保养，也只能带来痛苦；反之，倘若你的心态都是帮助别人，则做什么都不会有太大压力，即使你所做的事情不成功，心也会时时处于快乐之中，绝不会焦躁不安、怨天尤人。

这一点，对当前而言相当重要。否则，人人特别自私的话，便会形成一种恶性循环。就像在一个电影院，前排的人站起来，后排的人也不得不站着，否则就看不到演出，这样一来，最后会变成什么场面，大家也不难想象。所以，如今的国际社会已扭转了以往很多观念，

对有钱、有势、有能力的人来说，人活着的目的不仅仅是自我发展，更重要的是应关心周围的人，这就是所谓的“利他”，也是所谓的“慈善”。

前两天——6月16日，美国巴菲特和比尔·盖茨举办了一场晚宴，邀请了包括纽约市长在内的许多知名人士。在晚宴上，二人呼吁：和他们一样有着数十亿美元资产的美国超级富豪们，把一半财富捐出来，用于慈善事业。当场，就有数位富豪作出了捐款承诺，并将之公布于众。

然而，在中国的个别地方，这种慈善理念还推广得不够，很多人没有帮助他人的意识，只是出现某个灾难时，才应急性地马上筹钱，过了之后就没有了。其实，这是慈善不成熟的一种表现。要知道，每个人身边有许多需要关心的人，例如看不起病的穷人、读不起书的孩子、无人照顾的孤寡老人……我们若能对他们存有一分爱心，这个社会才有希望。否则，你拥有几栋豪华

别墅、几辆高级轿车，不一定就是社会发展，即使你个人的物质再丰裕，但大众心灵没有提升的话，这样的社会也只是自欺欺人，最后必将走向灭亡。

因此，我们作为人类，理应朝帮助他人、利益他人这个方向共同努力。不然，口头上再怎么快速发展，但如果人人只顾自己，将自我发展建立在损人利己的基础上，实际上这是一种“落后”。现在有些企业家非常可怕，自己腰包里虽有很多钱，但这些钱的来源十分不清净，背后以卑鄙手段害了无数人，那他们将来的下场会如何？大家应该可想而知。所以，现在的社会很需要大乘佛法。大乘佛法是什么？就是无条件地利益人类乃至一切众生。这种崇高的精神，无论在哪个国家、哪个民族中扎根，都能散发出光芒，遣除一切黑暗。

今天我跟你们交流的这些内容，希望有缘人士能铭记于心。最后，祈愿大家以大乘的利他心来帮助一切众生。谢谢！

现场互动

问：我是中关村科技园区的创业者，在这里有自己的企业。我想问一下：当今天灾人祸层出不穷，尤其是最近一两年，地震、旱灾、水灾发生频繁，这到底是什么原因造成的？

堪布：这是每个人都应该关注的问题。从2001年到现在，自然界所出现的灾害，远远超过前十年的两倍。究其原因，宗教人士有宗教人士的说法，科技人士也有他们的说法。但总的来讲，大家都普遍承认：最近这几年中，人们不择手段地破坏自然，挖神山、伐森林，用科技手段大量地杀害动物……种种恶行不一而足，足以造成天怒人怨。再加上现代人的烦恼日益猖獗，反射在外境上的话，也会导致各种灾难。所以，由于众生共同所造的恶业，如今频频发生外境的不安。

问：我是清华同方下属一家企业主管市场和销售的副总经理。平时在工作过程中，我经常为了一些项目，要跟很多对手竞争，想方设法拉拢客户。但这样做，是违背大乘教义的；不这样做，又几乎很难成功争取到一个项目。像我们这样在世间学佛的人，应当如何调解这种矛盾？

堪布：一般按照佛教的观点，作为在家人，不论是工人、农民还是商人，以正常途径来希求利润、养活自己，这是合理的。

然而，每个行业的目标和性质也不尽相同，做生意本身欺骗性就比较强，在此过程中，难免会欺骗别人、口说妄语，甚至用很多虚假的手段，这些从因果方面严格来讲，是不允许的。但如果你实在不得不做，那只能是经常作忏悔，以此途径赚来的钱多做善事，尽量克制危害他人的一切行为。

问：我是一名科技工作者，我有个问题是：
在汉地这种大部分人不信佛的大环境中，我们如何更广泛地弘扬佛法？

堪布：我觉得弘扬佛法要靠缘分。佛经中还说：“不恭敬者勿说法。”别人若实在没有信心、恭敬心，那佛法也不要在他耳边传授，应该尊重他自己的选择。所以，佛法若确实弘扬不开，也没必要特别勉强。

但如果弘法的因缘具足，我们则不能以时间过长、工作太忙、私事太多为由，随随便便放弃，而应将弘法利生放在首位。为什么呢？因为佛教的思想极为殊胜，不论过去、现在、未来，对人们最有利的就是佛教。若能以佛法饶益他人，那远远超过金钱、地位上的帮助。因此，大家有缘分弘扬佛法时，理应排除万难，不懈地努力。

问：我在清华大学做一名编辑，想请教您一

个问题：若把《般若摄颂》等法宝的挂件送给不学佛的人，他们虽然喜欢，但有时候放的位置不太好，如此就会有过失，那我们这样做对吗？

堪布：将《般若摄颂》《金刚经》《心经》等法宝，与别人结缘，肯定是有利的。但密宗的有些特殊法本，则没有必要送给未得过灌顶的人。

像《般若摄颂》等显宗经典，别人若能挂在身上，即使偶尔因不信佛教而不小心践踏，但由于你发心清净，对他也会有帮助。不过你送给别人的同时，也应该提醒他：“最好不要放在不净处，若能时时恭敬，对你的今生来世都有利。”通过这种方式，让他与殊胜经典结上善缘，这很有必要，也有很大利益！

问：还有，我觉得偶尔的发心挺容易做到，但这种善心却很难扩大、持久，经常就把发

| 心这件事淡忘了，这该怎么办呢？ |

堪布：即使你不能长期发心，也可以像“壹基金”提倡的那样，一个月发一次心，或一个礼拜发一次心。若能人人如此，积极参与善举，就会产生不可思议的力量。

当然，如果你的愿力不错，能够长期发心，这不但有利于弘扬佛法，对自己也是个很好的锻炼。否则，每个人都不愿意做好事、特别自私的话，整个社会最后就会变得麻木不仁。

问：我是清华大学的学生，您在演讲中提到要相信因果、相信前后世，这种观念对佛教徒来说，比较容易接受。但是，从小就受唯物主义教育的人，对此很难以相信，就算佛教中有一套推理方法，却也未必适合他们。您能否用更简单的方式，来阐述前世后世的

| 合理性？ |

堪布：要想扭转别人的信仰或思想，的确不太容易。尤其是你们上幼儿园、小学时，大脑记忆力是最强的，那时候的习惯将影响自己一辈子。所以，我希望现在的父母、老师常给孩子灌输“善有善报、恶有恶报”的观念，令其从小就做一个好人。否则，长大之后没有特殊缘分、前世因缘的话，让他一下子相信前世后世，恐怕有一定的困难。

当然，也有一些办法，比如常给他讲些因果的故事，尤其是大学生的话，从理论上可以跟他辩论。倘若你的理由充分，他辩不过你的时候，虽然嘴上不一定承认，但心里还是会思考：“万一人真有前世后世，那我该为后世如何打算……”

所以，我觉得有两种方法：一是从小就教育正确的观点；二是实在不行，可以跟他辩论，这样，或许能把

他的邪见改变过来。

问：即使我们相信前后世存在，但在生活中，也很难时时以此规范自己的行为。举个简单的例子说，大家明明知道吸烟有害健康，但许多人还在一直吸烟，这就是“知道”与“做到”之间的距离，那我们该如何逾越这个鸿沟？

堪布：如果你把这个问题看得特别严重，即使习气再深厚，恐怕也不敢轻易造次。比如，你知道杀了人的话，法律制裁特别可怕，那么就算自己嗔恨心特别大，也还是不敢杀人。同样，假如你真正相信后世存在、杀生定会堕入地狱，纵然相续中的烦恼再猛烈，也不敢随便杀生、造恶业。

因此，关键要看你对此有没有信心。如果只是半信半疑，那造业是很正常的；但若信心非常大，一般来讲，绝对不会明知故犯。

问：我是一名银行职员，在工作时会有一些应酬，领导让你负责点杀。如果不点，就违背了领导意愿，会受到批评；点的话，又直接造下了杀生的罪业。有人说：“若不是真心杀生，可以回去忏悔。”但我经常又杀生又忏悔，就会养成不好的习惯。请问，在这种情况下，我该怎么办？

堪布：遇到这种情况，你要么只有离开单位，要么只有点杀。你点杀的话，过失肯定会有，因为众生的宝贵生命，就是你下命令夺走的。天天这样习惯性地忏悔，确实也不太好，但不管怎么样，忏悔和不忏悔相比，还是忏悔好。除此以外，可能也没有别的办法了。

问：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。

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。

问：有些人遇到一些上师时会作供养，但后来听说上师拿了这些钱去建造宾馆等。如果是这样，那下次再见到这个上师，是不是还要供养呢？

堪布：这些上师建造宾馆等，是不是把赚来的钱用

于做善事，具体情况我也不是很清楚。但如果不是，那下次有没有必要再给上师锦上添花？这是你自己的问题，应该三思，自己观察！

问：我是二外的一名学生，想请教您一个问题：现在汉地大城市里的人，情执特别重，因感情而痛苦万分的年轻人比比皆是。如果给他们讲空性的道理，虽然可以对治情执，但他们很难接受。那我们该用什么方法帮助这些人呢？

堪布：情执的问题，确实在汉地相当严重。我以前去过一些欧美国家，据间接了解，那里因感情自杀的现象不太多。在我们藏地，或许是信仰的原因吧，更是几乎没听说过。

关于情执的对治法，其实不仅仅是空性，佛教的无常观，或聚际必散、因缘聚合等道理，也可以说服他

们。但若是无缘者的话，恐怕我们也无计可施。

汉地可能跟父母的教育、电视媒体的引导有关，人们从小就对感情十分执著，所以如今因情执而痛苦、自杀的人相当多。至于具体用什么方法来解决，确实也是一个问题。

问：您刚才讲了“藏文化的养生修心观”，其中所提及的调呼吸、观文字等，是否有一些具体方法？我们传承祖师有哪些著作？可否请您介绍一下。

堪布：《大圆满心性休息》中有一部分。你们得过灌顶的话，《大幻化网》的生起次第，以及《上师心滴》《直指心性》的教言中也有不同的窍诀。

问：我在一家公司做投资，常碰到很多同事

问：“你们佛教相信六道轮回，那怎么证明有

地狱存在？”对此，我不知道该怎么回答，
请上师开示。

堪布：关于地狱的存在，一是以高僧大德的见闻可以证明。有些人曾亲自去过地狱，并留下了《地狱游记》等典籍；有些是靠回忆前世，想起了往昔在地狱中的经历。二是因为这是佛经的金刚语。假如佛经有不合理之处，那我们可以不承认地狱，但到目前为止，任何科学家、任何智者对此也无法破斥。佛经中所讲的旁生痛苦丝毫不误，人类的苦乐也千真万确，依此可以推知，地狱也是真实存在的。

现在常有人说：“倘若真有地狱，那请指出来给我看看。”其实，佛经中并没有讲地狱是我们肉眼能看到的，但如果你造了恶业，必定会堕入其中受苦。就像世间人从未去过的一个地方，科学家通过研究探测，已发现了它的存在，即使老百姓暂时不相信，但科技发展到一定程度时，他们会亲眼见到这一切。而佛陀所揭示的

地狱存在，也是同样的道理。

主持人：

谢谢大家！索达吉堪布是一位学识非常非常渊博的大德，但今天我们只出了个简单题目——“藏文化的修心养生观”，堪布却用深入浅出的语言作了精彩演讲。

那么，我们也期待着未来再有机会，聆听堪布更深入的佛法开示。最后让我们用热烈的掌声，再次感谢堪布，同时也感谢各位朋友来到清华科技园。

今天的讲座到此结束，再一次感谢大家！

“空间、时间和物质，是人类认识的错觉。”

——爱因斯坦

第 4 场



复旦大学

FUDAN UNIVERSITY

中国 · 上海

2011 / 3 / 11



佛教眼中的物质世界

THE BUDDHIST VIEW ON MATERIAL WORLD

主持人：

非常感谢大家今晚到这里参加这次殊胜的活动，今天的活动是复旦佛学论坛又一次盛会，我们的主题叫做“佛教眼中的物质世界”。

对每个人来说，每天都在接触这个世界，但我们是不是真的了解这个物质世界呢？它是如何形成的？我们所接触的世界是否真实？……今天非常荣幸地请到了藏传佛教的大德索达吉堪布，来为我们做这个开示。

对于藏传佛教，很多人都感觉很神秘，觉得它离我

们很遥远。通过今天的演讲，相信大家会对藏传佛教有比较真实的深刻了解。

索达吉堪布，是四川甘孜炉霍人，生于1962年，曾就读于甘孜师范学院。1985年舍俗出家，前往色达喇荣五明佛学院，依止法王如意宝晋美彭措为根本上师，后成为学院的大堪布。1987年随法王及一万余僧俗朝拜清凉圣地五台山，自此开始摄受汉地四众弟子。堪布于显密教义通达无碍，二十多年来日不缺讲、夜不乏译，著作令人叹为观止，现已付梓的法本就有一百多本，而且数量还在不断增加。堪布常教诲每一个弟子：“如果能利益众生，哪怕只有一个人，想办法让他生起一颗善心，我们千百万劫做他的仆人也可以！”

今天，在我们面前的这位堪布，怀着一颗大慈悲心来到汉地，来弘扬佛法的真谛。请大家敬心恭请堪布来为我们作开示：

顶礼本师释迦牟尼佛！

在座的各位教授、老师、同学们：

晚上好！

今天有幸来到复旦大学，跟大家进行交流，我感到非常高兴。复旦是中国人自主创办的第一所高等院校，历来就有浓厚的多元文化氛围，及自由开放的学术特点。这次，应宗教文化研究所、国学社、禅学会之邀，我来到这里探讨“佛教眼中的物质世界”，愿将自己多年来对佛教的少许理解与知见，与大家一起交流、分享。

我们在切入主题之前，首先要知道何为佛教？佛陀在《别解脱经》中讲过：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”也就是行持一切善法，断除一切罪恶，调伏自己的心，这即是真正的佛教。由此可见，世界上的宗教思想虽有许多，但为人类文明、为整个社会完全无我奉献的，才是佛教的精神。而今天我在此跟大家共同探讨的，也正是这种精神内涵。

一、梁启超眼中佛教的超胜之处

佛教的信仰是智信，不是迷信；是兼善，不是独善；是入世，不是厌世；是无量，不是有限——这四点，并不是我这个出家人的见解，而是近代著名政治家、史学家、文学家梁启超先生，在《论佛教与群治之关系》一文中提出的。

1. 佛教是智信，不是迷信

佛教具有崇高的智慧、无上的大悲，是智悲双运的一种信仰。尽管信佛的个别人可能带有迷信色彩，但这不是佛教的过失，而是人的过失。佛陀从初发心到积累资粮，直至最终现前二身果位，在这个漫长的过程中，恒时都是以转迷成智为目标。佛陀还亲自告诫弟子：“不知佛而自谓信佛，其罪尚过于谤佛者。”因此，佛教的信仰并不是盲目的迷信。

2. 佛教是兼善，不是独善

佛教不像有些人所理解的，只是烧香拜佛、搞些简单仪式。实际上，佛教的真正内涵是度化天下无边的一切众生，以大慈大悲的菩提心来摄受他们。这样的精神和行为，远远超过其他任何行善之举。而且佛教所体现出来的大悲心，其范围不仅仅只有人类，而是要将所有的生命，都当作自己的父母来对待。这种境界究竟有多伟大，通过与其他宗教或非宗教的高尚思想进行对比，就可以完全体会到。

3. 佛教是入世，不是厌世

信仰佛教，并不是人生遇到了挫折，就对世间生起厌离心，万念俱灰、走投无路之下，才选择学佛乃至出家的。现在有些人认为学佛就是避世，这完全是一种误解。在大乘佛教的理念中，就算为了一个众生离苦得乐，哪怕付出自己最宝贵的生命，甚至入地狱感受无量

痛苦也心甘情愿，那世间上的一点区区小苦，又怎么不能忍受呢？

4. 佛教是无量，不是有限

佛教承认来世存在，不像唯物论所认为的，人死如灯灭，死后犹如火灭了、水干了、灯熄了一样，一无所有。实际上，生命在无边的轮回中会一直延续不断、不停流转，故我们要为了来世的长久安乐着想，不能只耽著眼前的暂时苦乐。当然，这个道理，大家要通过长期学习才会明白，不是我用三言两语就能让你恍然大悟的。

梁启超先生的这篇文章，我以前曾看过，今天之所以在此引用，是因为你们都是知识分子，拥有一定的学识和聪明才智，依靠他的这番话语，也许有人会重新思考佛教的真谛。

大家都知道，佛教的创始者是释迦牟尼佛，2002

年，我在厦门用了五个月的时间，翻译过一部三十多万字的释迦牟尼佛广传——《白莲花论》，里面记载了佛陀无量劫来为利益众生而行持六度万行的整个经历。在那次翻译过程中，我深深感受到释迦牟尼佛在因地时，一次又一次付出头目脑髓，就是为了换取无上的智慧结晶，开启我们的智慧眼目。这一点让我从心坎深处，对佛陀生起了不可退转的信心。

现在有人觉得释迦牟尼佛跟印度的甘地等差不多，这是对佛陀生平一无所知的表现。其实这样的佛陀，不少世间上的名人也承认他无与伦比。比如，亚洲第一位获得诺贝尔文学奖的印度诗人泰戈尔（Tagore Rabindranath, 1861-1941）曾说：“我认为释迦牟尼佛，乃世上最伟大的圣哲！”⁹鲁迅先生的朋友许寿裳，在《亡友鲁迅印象记》中也讲过：鲁迅从日本留学归国后，1914年开始大量阅读佛教典籍，努力研究佛学。这一年，他购买的佛书多达七八十本，其中有《释迦成道

9 见泰戈尔《论佛祖及佛教思想》一文。

记》《金刚经》《大乘起信论》《瑜伽师地论》《大唐西域记》《玄奘法师传》《高僧传》《阅藏知津》等。有一次，他对许寿裳感慨地说：“释迦牟尼佛真是大哲！我平常对人生有许多难以解决的问题，而他居然大部分早已明白启示了，真是大哲！”

对鲁迅先生的这段话，我后来也思考过。虽然他的有些言辞，个别人恐怕不爱听，但真正有道理的语言，后人也不得不接受。尤其是物质文明高速发展的当今，他所预见的某些现象，以及对此提出的批评，确实具有深远意义。像这样的思想家、文学家，对释迦牟尼佛的悲心、智慧乃至整个学说，尚且都高度赞叹的话，那其他对佛陀一知半解的人，就更没有资格随意诋毁了。假如你实在不想承认佛教，那也需要进行研究，如果没有彻底了解，便没有权力去肆意评价。大文豪莎士比亚也讲过：“千万不可评论你所不知道的道理，否则，你可能会用生命的代价，来补偿你所犯过的错误。”

现在社会上有些人，对佛教毫无了解，就口口声声批评、否认。要知道，佛教的教理甚深如大海、广大如虚空，就算你是高等学校的老师或学生，想用一般的分别念去驳倒它，恐怕也是不可能的。古往今来，有无数哲学家、科学家、理论学家都交口称赞佛陀的功德，所以，佛陀的功德并不像有些人想象的那样肤浅。

前段时间我翻阅《大宝积经》时，看到几品着重宣讲了佛身不可思议、佛语不可思议、佛智慧不可思议的功德。当了解到这些功德后，自己生起了极大欢喜心，只可惜许多人没听过这样的道理。此外，宗喀巴大师在《缘起赞》中，也通过阐述缘起空性的道理，间接赞叹了宣说缘起者的本师释迦佛，让我们明白在这个世间上，除了佛陀以外，任何人都难以开启这样的法门。

当然，对佛教不太了解的人，也许会以不解的眼光看待这个问题，认为佛陀不一定有如是伟大，他的教法不一定有如是深广。但不管你怎么想，我都希望你先潜

心研究佛教之理，在此过程中，你自己就能找到答案，甚至会被佛法的甚深所折服。以前我看过一本书叫《幸福的蓝本》，里面就讲了一位雷斯·戴维斯博士（Thomas William Rhys Davids, 1843-1922），他是英国著名神父的儿子。最初他钻研佛教的初衷，是想证明相较于佛教，基督教所具有的“优越性”。后来他这个任务虽失败了，但却取得了比预期还要大的胜利——他成了一名佛教徒。通过长期的深入研究，佛教真理让他口服心服，于是他发心将巴利文佛典翻译成英文，令数以千计的西方人第一次接触到了珍贵的佛法，对利益众生做出了不可磨灭的贡献。

这样的人，如今相信也不在少数——为了破斥或推翻佛教，利用漫长的时间作研究，最后却臣服在佛教真理的脚下。所以，大家第一个应当明白的是什么？就是佛教的甚深广大之处。这一点并不是我们佛教徒自赞毁他，而是站在公正、客观的立场上，通过观察所得出的真实结论。

二、对三转法轮的认识与弘扬

佛教的教义，概而言之，可分为小乘和大乘。这二者之间，主要是以发心来区别：倘若你修行全是为了自己快乐、自己解脱，纵然学的是大乘净土宗、密宗，这也叫做小乘法；如果你闻思修行的最终目标，是为了利益无边无际的一切众生，让他们获得圆满正等觉的佛果，这就叫做大乘佛教。

现如今在世界各国，佛教虽有不同的传承，但其源流均可追溯至 2500 多年前佛陀所说的八万四千法门，而这八万四千法门归摄起来，则是第一转法轮、第二转法轮、第三转法轮。

1. 第一转法轮

第一转法轮讲述了四谛法门，内容主要是人无我、因果存在、轮回存在等等。

2. 第二转法轮

第二转法轮讲述了般若法门，抉择一切万法皆为空性。

空性实际上有两种：在具执著的众生面前，暂时承许一切万法不存在，这叫做单空，或者相似的胜义谛；而抉择最究竟的法性时，一切万法不是有、不是无、不是二俱、不是二俱非，远离四边八戏，这种境界叫大空性、大离戏，是第二转法轮所抉择的究竟意义。

当然，这些内容，需要经过长期闻思修行才能通达。现在个别人稍微学了几部经论，就自以为掌握了佛教的教理，断章取义地宣讲佛法，这种行为不太合理。如果你想真正了解佛法，前提必须要有次第、系统地进行闻思。

刚才所讲的第二转法轮，主要揭示了万法究竟为大空，而这方面的甚深道理，是通过中观来抉择的。中观

的创始人龙猛菩萨，于释迦牟尼佛涅槃后出世，他通过撰著《中观根本慧论》，剖析了佛陀第二转法轮的究竟密意。之后，对《中观根本慧论》的观点，又有佛护论师造《佛护论》、清辨论师造《般若灯论》、月称论师造《入中论》和《显句论》进行了不同解释，并由此分别形成了中观自续派、中观应成派。

中观应成派，是针对利根者抉择空性的一种派别，直接指出一切万法为大空，而不是单空，相当于禅宗的顿门派，直指心的本来面目。对利根者来说，因为根基与善根已经成熟，故与中观应成派的教理十分相应，一下子就能契入这种境界。

而中观自续派，是先将一切万法抉择为名言中存在、胜义中是单空，然后再进一步将层次提高，慢慢趋入离四边八戏的大空性，与中观应成派的观点汇为一体。这相当于禅宗的渐门派。

在汉地，禅宗学修的几部经典，主要是《般若经》

《金刚经》《六祖坛经》，这与第二转法轮的法脉比较相近。而在藏传佛教中，修持第二转法轮教义的，也有断法派、中观派等。

中观自续派与应成派之间的许多不同观点，藏地各大佛学院、寺院，历来就有十分激烈的辩论，其实这些最早是来自清辩论师和月称菩萨。不过，无论你持哪一种中观理论，实际上都源于世界上最早的佛教大学——现在不少学者承认，2000 多年前有两所最早的佛教大学，一是印度南方的戒香寺，又名布扎玛西拉，这个现已不复存在，但里面曾涌现过不计其数的高僧大德；另一个是那烂陀大学，昔日汉地的唐玄奘法师去那里参学过，藏地的阿底峡尊者、静命论师也是出自那里。这些佛教大学流传下来的中观思想，到目前为止不但没有断绝，而且在藏传佛教的传承中非常兴盛。

我有时候去藏地很多寺院的辩论场，常会生起一种感觉：“要是汉地的高等学府，像清华、北大、复旦这

些大学，也能开因明的辩论课该多好啊！”通过互相辩论佛理，就可以彻底遣除我们心中的疑团，真正认识到佛法的甚深奥妙。否则，光是口头上会说一两句佛法，却从来没有以辩论的方式对此产生定解，那这些真理不可能在心相续中坚不可摧、牢不可破。

现在清华、北大等各所大学，都设有一些佛教社团，但这些不能光停留在表面上，而应该系统地去研究佛教真理。其实，只要我们佛教徒能跟得上，佛教真理永远也不会落在历史后面，这一点完全可以证实。如今国外的耶鲁大学、哈佛大学、牛津大学、剑桥大学，都设有禅学社及辩论研究中心，并经常邀请藏传佛教的许多法师，进行因明和中观的研讨。所以，我们也不能把佛教只定位在慈善的理念上，或者简简单单的行为上。

当然，对文化不高的善心人士来说，将佛教的教理付诸实际行动，做些慈善、积些功德也无可厚非。但在座各位身为高级知识分子，一定要对佛教的真理生起定

解。我们作为凡夫人，虽然很难生起登地菩萨那样不可思议的超胜境界，但对佛法生起不可退转的信心和智慧，应该没有太大问题。

就我个人而言，1985年到藏地最高的佛教大学——喇荣五明佛学院求学，一边学习一边授课，至今已有25年了。刚才我跟你们的王教授交流时，发现他也是1985年进入复旦大学，一边带宗教系的学生，一边潜心研究宗教的真理，如今也正好25年了。这25年的时间，对我们来讲，说长也长，说短也短。在此期间，我们都深深体会到佛教的甚深与微妙，并坚信要学习佛法的话，必须经过长期的研究，而且要有坚强的毅力，不能遇到一两个挫折就退失信心。

现在有些佛教徒，学佛只是三分钟的热情，刚开始时雄心万丈、豪气干云，说一定要有信心、有悲心，务必要看破一切，将家庭、单位统统都舍弃了。结果没过几个月，自己又重新一一捡了起来，学佛的热情也随之

销声匿迹，这样的行为不太庄严。其实，释迦牟尼佛所宣说的佛法，对出家人有出家人的要求，对在家人有在家人的要求，并没要求所有在家人都像米拉日巴那样，将自己的一切全部放下。

有人经常问我：“佛教不是出世间法吗，我是不是应该像米拉日巴尊者那样做？”我告诉他：“米拉日巴那样的境界，是修行人中最高的层次。对普通人而言，佛教没有要求这么高。你们现在处于城市中，可以一边研究佛教、学习佛法，一边承担起作为在家人的责任，做自己该做的事。这样的话，生活与修行就不会矛盾。”

在佛教的历史上，其实也有许多大德显现上是在家人。听说复旦正在学《维摩诘经》《优婆塞戒经》，这都是佛陀给在家人开示的真理，让他们一边过世间生活一边修持佛法，最终也能获得成就。假如你不了知这一点，就会觉得佛教与生活格格不入、时时抵触，进而自

己的修行无法增上，最终只能一无所得、一败涂地。

3. 第三转法轮

第三转法轮主要宣讲了如来藏。这方面的道理，佛陀在《楞伽经》、马鸣菩萨在《大乘起信论》¹⁰中都有叙述。第三转法轮的教义，实际上跟第二转法轮并不相违，若欲了达这一点，必须要学习《宝性论》。学了以后你就会明白，名言中每个众生都具足佛性，这也是佛经中所讲的“一切众生皆具如来德相”。

佛陀的这三转法轮，其实也可以作为一个众生的成佛历程：第一转法轮破实有的执著；第二转法轮破实有和空的执著；第三转法轮告诉我们，当“有”“无”的念头都真正消失后，剩下的不是像虚空一样什么都没有，而是存在一种用言思无法描述的东西，这就是一切万法的本体——如来藏。

10 《大乘起信论》，中心思想为论证如来藏与世界万物的关系，并劝人信奉大乘佛教。该论据说为印度马鸣菩萨所撰。在藏传佛教中，可能没翻译过这部论典。

这一点，各位若修过密法或禅宗，当内观自心时，就会完全明白。因为无论你生起贪心、嗔心或欢喜心，没有去观察这些分别念时，它会一直此起彼伏；而一旦你真正观察它，它就像波浪融入大海一样，当下消失。但消失以后，是不是变成虚空般空空荡荡、一无所有呢？也不是，它仍存在一种明明清清、不可思议的境界，这用语言或思维无法表达，就像哑巴吃汤圆一样，只有自己心里有数。这也是禅宗的最高境界。

第三转法轮所揭示的众生与佛陀的关系，达摩祖师曾用了一个很好的比喻：“众生与菩提，亦如冰之与水。”冰和水完全是一个东西，除了冰以外没有水，除了水以外没有冰，只是在不同温度下，才有了水与冰的各自显现。那么同样，众生与佛陀的本心同为如来藏，因为被无明遮障，就有了具烦恼的众生；一旦远离了无明的垢染，这即称之为佛。

不过在众生位时，无论迷乱显现如何起伏，它的本

体也永远如如不动。从“如如不动的本体根本不存在”这一层面，佛陀着重宣讲了第二转法轮，依《大般若经》等抉择万法皆为空性；到了第三转法轮时，《法界赞》《如来藏经》中又揭示这种空性不是什么都没有，而是存在一种无离无合的光明。

当然，这种光明（又名大乐），并非像灯光一样，是种光亮的东西；大乐，也不是快乐无限，天天开心得不得了。有些人从字面上理解佛教名词，就像一个不懂企业的人，对企业的专用术语依文解义一样，结果只能是贻笑大方。其实佛教需要“专业人士”来讲，否则，就算你智慧再高，完全凭自己的分别念、想象力去揣测，也不一定明白佛教所讲的甚深道理。诚如《华严经》所云：“佛法无人说，虽慧莫能了。”

因此，学习佛法务必要依止善知识。而这位善知识，对佛法要有真实的修行，最好是已经开悟了，即使没有这种境界，理论上也要讲得过去，对佛教的教理多

多少少曾串习过。这样的善知识给你开导之后，你自己再去思维、再去学习，效果就会完全不一样。

三、知识分子对佛教的责任

如今很多人自认为是知识分子，但实际上到底是不是也很难说。我看过一本书叫《公共知识分子》，里面就说“知识分子”在东西方的定义有很大不同。西方的知识分子是以知识为谋生手段、以脑力劳动为职业，具有强烈社会责任感的群体。而现在我们所谓的知识分子，譬如老师、医生、公务员，尽管也在从事脑力劳动，但对整个社会乃至人类，有没有“社会责任感”却不好说。这样的知识分子，由于没有使命感和责任心，到底能不能真正理解佛教、接受佛教，可能需要打个问号。

当前，我们佛教面临着一个很严重的问题——老年

化。有些年轻人虽然口头上会说一点，但却没有时间去钻研，以至于连一部经典也没修学过。其实你如果想代表佛教说话，至少要系统研究过十到二十本经论，否则，只是听了只言片语，便认为那就是佛教，如此很难成为佛教的“代言人”。

所以，我今天在此呼吁：以后的佛教要步入年轻化、专业化、组织化、规范化，只有这样，佛教才有希望在世间得以弘扬！

你们复旦大学开设国学社、禅学会，对佛教的贡献应该说很大，但在此基础上，还必须要具备实质的力量，自身的修养和智慧方面要超胜别人。若能如此，你才会有能力引导更多人明白：佛教并不仅仅是到寺院烧香拜佛，以保佑自己升官发财。

那天我去龙华寺，见那里人山人海、热闹非凡，当时就有种感觉油然而生：“这么多的佛教徒中，真正通达佛法、真正按大乘佛教所讲的那样发愿度化众生、真

正为了众生而求生极乐世界的，到底又有多少？如果只是以自私自利心来拜拜佛，或者研究佛教只停留在学术上，对佛陀所讲的缘起空性、大悲菩提心、如来藏不可思议的光明境界，一点都没品尝到的话，那也只是形象上的佛教徒罢了。我又该怎样将内心的感受、体悟，传递给每一个有缘者呢？”

当然，佛教的弘扬和维护，也不能只是靠出家人。试想，汉地一座大城市里有几百万、几千万人，出家人却是凤毛麟角。就算有个别的出家人，可能对佛法也没系统闻思过，这样的话，就没办法用佛法去利益众生。所以，如今当务之急是要培养一些对佛教有定解、责任心比较强的年轻知识分子，此举对今后的弘扬佛法非常关键！

四、佛教的世界观：宏观与微观

或许有人心存疑惑：“佛教的这些真理，到底能不能经得起真理考验？佛陀的思想会不会迟早被淘汰掉呢？”

这一点，你大可不必担心。2500 多年以来，世界上涌现过无数的科学家，他们连佛教的一个理论也没能推翻过。因此，不管是宏观、微观哪个层面，佛教的真理始终都颠扑不破，站得住脚。

从宏观世界而言，佛教对整个世界的成住坏空有着详细的描述。尤其是《时轮金刚》《俱舍论》所揭示的道理，在天文学中也得到了一一印证。而且，佛教中早已发现的一些简单原理，科学人士绞尽脑汁长期研究之后，才推得出来。就拿天文历算来说，藏传佛教中有非常简单的公式，两三个人在黑板上写写算算，就能把一整年的日历算出来，包括出现几次日食、月食，时间具体是几月几日几点几分，全部都标得清清楚楚，不需要借助任何天文仪器。这种《时轮金刚》的历算方法，并

不是这几年才有的，而是很早以前就推广于藏地，对天文地理有非常明确的分析。

还有从微观世界看，佛陀根据不同众生的根基，也开示了深浅不同程度的教言：

一、有部：认为外在的一切万法不存在，而是由无分微尘组成。他们抉择到最后时，必须要承许无分微尘存在，认为它是组成粗大物质的基础，就像物理学中的原子、夸克一样。

而观察心识时，认为粗大的心识皆由最微小的无分刹那组成。这种无分刹那不可分割，且实有存在。

二、经部：对微观世界的认识，基本上与有部一致。也认为粗大的物质或心识并不独立存在，而是由许多无分微尘或无分刹那组成，这两种极微都是实有。

三、唯识宗：对组成心识的无分刹那并未破斥，但对组成外境的无分微尘进行了否定。认为外在的物质世界并不存在，实际上都是内心的现象。

四、中观自续派或中观应成派：不仅外境不存在，而且自明自知的内心，本体也是一无所有。也就是说，不管外境还是内心，统统抉择为空性。不过，一切万法虽然是空性，但空性中却可以产生一切，正如月称论师在《入中论》中所言：“如是一切法虽空，从空性中亦得生。”这就是中观宗的最高理论。可见，这个世界的真相十分奇妙，圣天论师在《中观四百论》中也说：“世间诸所有，无不皆稀有。”

而人类随着科学发展，逐渐对此也有了一些认识。比如，爱因斯坦说过：“空间、时间和物质，是人类认识的错觉。”法国著名哲学家、物理学家笛卡尔，也曾深有感触地说：“我怎么知道我不是在做梦？我又凭什么将梦境和现实区分开呢？世间上包罗万象、形形色色

的东西，虽然一个也不成立，但却能在眼前无欺显现。因此，完全可能有一个魔鬼，一直在欺骗我，让我不知道什么时候是真的、什么时候是假的。”他们所得出来的结论，在空性问题上往前迈了一大步，比经典物理学的观念更接近于真相。

以前经典物理学推广于世时，人们最初以为物质的最小单位是分子，后来又相继发现了原子、原子核、质子、中子……直到科学家盖尔曼发现了夸克，并以此获得 1969 年诺贝尔物理学奖，人们才知道还有更小的微粒存在。大家都觉得他发现了特别微妙的真理，却不知佛陀早在众多经典中对此就有过描述。

我有时候跟国内外的物理学家、数学家等知识分子交流时，常会深深感觉到，不管是讲哪一个领域的知识，实际上在佛教中都能找得到，这些知识并不太新鲜。我有时候在书店看到一些畅销书，比如《当下的力量》（The Power of Now）《秘密》（The Secret），翻开以

后，发现这些所表达的都不离大乘佛教的教义。当然，也可能是我对世间比较孤陋寡闻，但至今为止，我所接触的包罗万象的各种知识，确实都可以摄集在佛教的理念中。

有些科学家发现一些现象震惊世界，大家就觉得不可思议。例如前几年畅销的《时间简史》(A Brief History of Time)，是英国剑桥大学霍金博士(Stephen Hawking, 1942-2018)写的，当时可谓轰动一时，成为关于量子物理学与相对论最畅销的书。霍金博士还告诉我们：人类的肉眼只能看到三维的物质世界，但实际上宇宙还存在着多维空间，维数甚至可扩展至十一维。这就说明还有许多肉眼根本看不到的事物存在，我们如今的所见极其有限。这个道理，与《华严经》中提到的“芥子纳须弥，一念遍三千”“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”，其实不谋而合。

此外，16世纪显微镜被发明出来时，人们惊奇地发

现，水中竟有很多密密麻麻的细菌，对此深感稀有。却不知释迦牟尼佛早在《阿含经》中，就告诉过弟子：一钵水中，有八万四千虫。由于这些虫不是肉眼的对境，故即使我们喝了水，也不算是故意杀生。

诸如此类的许多佛教道理，希望大家去仔细研究。在研究的过程中，相信你会进一步认识到佛教的甚深与广大。

假如你想参阅一些佛教经论，那佛教的甚深之处，龙猛菩萨、月称菩萨进行了解释，后由寂天论师等作了更详细的阐述；而佛教的广大之处，则由世亲论师、无著菩萨等进行了宣说。印度的这两大传承，后来完整地传到藏地，并弘扬至今。现在包括西方的很多知识分子，对此深广法门也有特别强烈的希求心。

有时我遇到国外的一些老师和大学生，他们不管是安住的境界还是所学的理论，都非常高深，我在他们面前显得特别不好意思。在座的各位也同样是知识分子，

所以不管你学佛还是不学佛，都应以公正的态度、客观的智慧，来观察佛教到底如何看待这个世界。

五、佛教对当前的现实意义

也许有人问：“佛教讲一切万法皆空，既然如此，那我们所作所为是不是就没有意义了？”

并非如此。佛教承许的一切万法皆空，是指在胜义当中；而在名言中，一切万法还是存在的。有些人对二谛的关系搞不明白，要么以为“一切皆空”，什么事都不必做；要么以为“一切不空”，对什么都去拼命执著。其实这是没有学过《二谛论》《解义慧剑》的缘故。倘若你学了这些论典，就会明白佛教在哪些场合提倡空性？这个空性的层面怎么理解？不空的话，是否意味着可以去执著？

那么，对我们而言，通达空性有什么必要呢？在现

实生活中，虽然你可以过世俗生活，但若能对空性的道理有所了解、有所证悟，那不管遇到什么样的感情问题、家庭问题、工作问题，处理时都能迎刃而解；不管出现多大的困难，都不会看得太实有了。否则，你执著越大，烦恼、痛苦就越强。藏传佛教伟大的佛学家全知无垢光尊者，在众多论典中也讲过：对某个事物的执著程度，与它给你带来的痛苦成正比。因此，我们对空性法门应当有所认识，若能如此，不但可以处理许多实际问题，对行持善法也有极大的推动作用。

现在城市里的很多人，天天上班下班、忙忙碌碌，像蚂蚱一样漫无目的，根本不知道活着是为了什么。我曾看过一本书叫《本性论》，70年代非常畅销，书中就说：“人到了35岁才会反问自己：我活着到底是什么目的？”如今很多人不懂前世后世，对金钱贪得无厌，成天为了自我而奋斗，从来也没有想过对社会付出。这样的人虽然表面上看似快乐，其实内心的痛苦非常大。

听说英国有一对老夫妇，他们的别墅值一亿人民币，而且在法国还有一座庄园，每年光是维修的费用，就要两百多万人民币……即便如此，他们也过得一点都不快乐。实际上，七八十岁的两个老人，为了这样的生活而操劳，真的不一定有很大意义。不过，人一旦陷入这种境况，价值观被很多虚幻的东西包裹着，自己往往不容易察觉。就像现在不少人，为了房屋与钱财而奔波，一辈子都心甘情愿、乐此不疲。而在古代，尽管物质条件没有现在丰富，住的环境也简朴寂静，但他们内心的宁静愉悦，远远超过了现在很多人。所以，当今人们的价值观、人生观，确实值得反思！

在反思的过程中，我认为，佛教的理念对大家非常适合。尤其是当前社会，人们的分别念极其繁乱，思绪非常复杂，此时的佛教犹如甘露般，无疑是消除内心烦躁的一剂清凉。现代人总把金钱与成功画等号，认为谁有钱，谁最成功；没钱的人则一无是处，却不知这种判断标准完全是错的。许多高校老师可能都有这种感觉：

喝一杯咖啡，看一本书，清闲地度过一天，就是人生的一种快乐。这种快乐，跟金钱的刺激不可同日而语。因此，反观人生的时候，大家也不妨问问自己：钱真的可以带来快乐吗？

明白此理后，我们理应寻找快乐的真正来源。佛陀曾告诉我们，了知前世后世、断恶行善才是快乐之本。倘若不知道后世存在，为了短暂的今生利益不择手段，那就会像《涅槃经》所形容的：“不见后世，无恶不造。”最终将自己带入痛苦的万丈深渊。

其实，我曾研究过很多论典和经典，也跟不少知识分子，包括对生命科学有贡献的学者进行过探讨，结果发现：没有任何理由说明前世后世不存在，却有确凿的证据足以证明前世后世存在。当然，这种存在不一定能马上展示给你看，且不说前世后世，就算是明天、后天的存在，给你看看也有一定的难度。然而，很多人就是因为证明不了来世存在，便肆无忌惮地大造恶业，最终

下场特别可怜。

在座很多人都是大学生，你们大学里的生活比较单纯，每个人可能对人生充满了幻想、憧憬，对未来也有很多美好的计划。可是一旦你离开了校门，真正开始步入这个社会，到时就会发现，外面的天地并不像想象的那么美好，人际关系复杂、竞争极其强烈、金钱泛滥成灾、伦理日益不堪……你若没有充分的思想准备和忍耐力，恐怕很难经得起各种考验，到最后只好随波逐流，选择一些不道德的行为。所以，大家一定要提前用佛教的理念来“武装”自己。

六、以无常观对待生活

佛教的教义博大精深，倘若你无法一下子契入，那按照佛教的观点，尤其是藏传佛教嘎单派、宁玛派的传承，先了达无常之理非常重要。当然，修无常并不是让

你厌离社会，而是以此来客观了达人生，对一切兴盛衰败、悲欢离合不要看得那么重。

我读过一本叫《哈佛心理课》的书，里面就讲了一位在哈佛大学商学院任教九年的杰教授，他后来离开学校时，学生们依依不舍、神情悲伤。于是，教授就给他们讲了一个故事：

“IBM公司的总裁汤玛士·华生(Thomas J. Watson Jr., 1914-1993)，原本患有严重的心脏病。一次他旧病复发，医生要求他必须马上住院治疗。华生一听到这个消息，当下毫不犹豫地拒绝道：‘我怎么可能会有时间呢？IBM可不是一家小公司！每天有多少事情等我去裁决，没有我的话……’

‘我们出去走走吧！’医生没有和他多说，亲自开车邀他出去逛逛。不久，他们就来到近郊的一处墓地。

医生指着一个个坟墓说：‘你我总有一天要永远地

躺在这儿。没有了你，你目前的工作还是有人接着做。少了谁，地球都照样转。你死后，公司仍然还会照常运作，不会就此关门大吉。’

华生沉默不语。第二天，这位在美国商场上炙手可热的总裁，就向董事会递了辞呈，并住院接受治疗，出院后又过着云游四海的生活。而 IBM 也没因此而倒下，至今依然是举世闻名的大公司。”

杰教授讲了这个故事后，所有的学生也都释然了。

其实，不管是集体还是家庭，皆难逃聚散必散的规律，最终必然要面对无常。甚至到了死亡来临时，就算是自己最珍爱的身体，也会万般不舍地留在人间，唯有一人随业力而前往后世。对于这一点，只不过有些唯物论的人持一种逃避的态度，不愿意接受也不愿意这样想而已。

他们这些人觉得学佛是在逃避，而我倒不这样认

为。不承认后世，对下辈子没有任何打算，才真正是一种逃避。你这一世只有短暂几十年，死了以后多少万年、多少世的快乐和痛苦，都取决于这一生的业力——这么重要的事情，你能轻易忽略吗？因此，佛教最重要的就是要关心后世。

然而，现在的大多数人，对此没有任何概念，包括一些佛教徒，也把佛教看成是获得今生快乐的捷径、给内心带来安乐的手段，至于最关键的解脱大事，或者生生世世的快乐和痛苦，自己从来也没有考虑过。有时候看这个世间，就像月称论师在《中观四百论大疏》中所讲的：整个国家的人都发疯了，国王最初是清醒的，但众人看到他与众不同后，纷纷指责他是疯子。结果国王也不得不喝下毒水，跟他们一样变成了疯子。

对有智慧的人来说，其实学佛并不消极、也不落后，不管你承认也好、不承认也罢，前世后世都的确存在。既然它是肯定存在的，我们又岂能没有一个长

远打算？现在不少人为了安度晚年，都要买医疗保险、养老保险，那你死后永远快乐的“保险”，不知道买了没有？当然，没有这种信仰的人，不想这些也情有可原，可有些人自称已皈依佛门多年，甚至是大乘佛教徒，对此都根本不考虑的话，这个问题就非常严重了。

如今很多西方的佛教徒，一提到“死”就退避三舍，给他一讲后世有轮回、地狱，他马上就捂着耳朵：“不要讲！不要讲！我害怕，还是快乐点好，我不愿意听这些。”此举无疑是掩耳盗铃、自欺欺人，但也由此可见，佛教信仰若想深入到每个人的见解中，确实还存在一段距离。

结 文

今天我也不算什么演讲，只是跟大家聊聊天，把自己的观点跟你们交流一下。

最后，我想引用中国科技大学前校长朱清时院士的一句话，作为今天的结束语。他有一篇文章叫《物理学步入禅境：缘起性空》，文字不多，但意义甚深，里面提到了 20 世纪最大的失误，就是唯物主义哲学成为许多国家世界观的组成部分，误导人们片面地追求物质，而忽略了精神的快乐。同时，他还从物理学的角度，分析了佛教缘起性空的合理性，并在文章最后一句总结道：“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了！”

这句话，希望大家去深深思维。它并非出自我这个出家人之口，而是对科学有殊胜贡献的一位院士的话语。你们有时间的话，不妨去翻阅一下他的文章，看这个意义到底怎么样理解。

总之，今天我所讲的道理不算很深，也不算很广。佛教的教理浩如烟海、高深莫测，我所提的不到沧海一滴。大家如果对佛教有兴趣、有信心，最好能深入研

究、系统学习，只有这样，才能揭开佛教深广境界的神秘面纱！非常感谢！

主持人：

感恩堪布的精彩开示！

在座的各位，无论您是佛教徒还是非佛教徒，无论您对佛教了解还是不了解，堪布都给了我们一个新的视角去看这个世界，让我们用开放的心态来思索。非常感恩堪布今天的开示！

接下来，有请复旦大学宗教系主任、复旦大学学源俱乐部禅学会会长王雷泉教授，致答谢词。

王雷泉教授：

二十多年前，当中国的宗教刚刚开始在一片废墟中复兴起来时，有两本书得到了广泛关注：一本是数学

家王小徐的《佛教与科学》，一本是大学教授尤智表的《一个科学者研究佛经的报告》。这两本书于“文革”结束后中国佛教重建的过程中，在知识界引起了很大反响。因为它们本身是科学主义的产物。我们都知道，20世纪随着自然科学的发展，人们对科学极度崇尚，对物质进步非常崇拜，因此，所有的宗教传统思想都必须得到科学印证后，才能获得它的“合法性”。

那么今天堪布给我们的演讲，我注意到他引用了一位大学校长朱清时的话，说：“当科学家历尽千辛万苦登上科学顶峰时，佛学大师早已在此恭候多时了。”这是一种什么境界呢？这就是一种眼光。今天的题目叫“佛教眼中的物质世界”，其实我们照样可以用“佛教眼中的知识社会”“佛教眼中的日常生活”……所以关键是要有眼光。

王安石有句名诗：“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”在我们凡夫者眼中，看不到事物的真实，认为

这个世界是破碎的、充满尔虞我诈的，之所以如此，关键在于我们的眼界低下。

佛门里有五眼之说：“肉眼”所辨认的世界，就是一个痛苦破碎、尔虞我诈的丛林社会，这是庸俗唯物主义眼中的世界。于是我们追求第二种更高的、充满神秘主义和巫术气息的“天眼”，不过这两种层次，其实都是凡夫的世界。所以，我们要寻找“慧眼”，用它来看世界的本质、看世界的空性。但是空性并不等于什么都没有，不是逃离、放弃我们对社会的责任，因此，要上升到菩萨的“法眼”，乃至最高层、最圆满、最清净、最透彻的“佛眼”。

今天，堪布就给我们讲到了这么一个层次。当我们世间所有的追求达到顶峰时，其实佛早在上面微笑着俯视着大家。所以，让我们一起来追求慧眼、法眼和佛眼。

正好我们禅学会的会刊叫《佛教观察》，它的英文

名字就是 Buddha-Eye（佛眼）。让我们一起用更高的眼界来观照自己、观照社会、观照整个世界。若能以这种眼光、这种心量来对待一切，那才能真正共建一个和谐的世界。

因此，能够宣讲真理、宣讲正法的，必然能大大地推进社会和谐、人类社会的进步。我希望这样的讲座继续举办，希望有这样高层次大师的演讲，推动我们学术的繁荣，推动中国社会的进步、和谐、祥和。

再次感谢堪布给我们的精彩演讲！

王雷泉教授：

我们非常荣幸也非常高兴地请到了喇荣五明佛学院的索达吉堪布！

谈到喇荣五明佛学院，最近 30 年在中国佛教的复兴和发展过程中，是非常有名的。关于佛学院的一切，我也是从学生那里听说的，在 20 世纪 90 年代，他们就

去佛学院学习了，当时的感觉就好像是热血青年奔赴延安一样。

在当前佛教界的先锋里，索达吉堪布，在知识分子、自然科学工作者中享有非常崇高的威望。尤其是近几年在摄受知识分子方面，堪布不辞劳苦到处讲经说法，发愿要尽形寿竭尽全力，把他认为最好的佛教思想、佛教真理在社会上传播，并且在各大高校跟知识界、学术界进行对话。因为佛教既然是真理，就不怕辩论，也不怕辩驳。

今天，我们非常高兴请到了堪布。这个时间非常宝贵，复旦虽然成立宗教学专业已有51年了，但对藏传佛教的研究、教学一直相当薄弱。如今有机会请堪布来，就要把时间尽可能用于堪布给我们开示。大家等会儿有什么问题，可以近距离地请教。现在我们欢迎堪布——



尊敬的王雷泉教授，其他的教授、大德，同学们：

今天下午利用这个时间，大家有什么样的问题，都可以提出来互相探讨。

对我来讲，跟知识界、宗教界、科学爱好者进行交流，自身的学识也会有所提高。虽然我本人没有太高的知识水平，更谈不上什么特别深妙的证悟境界，但确实很喜欢跟大家交流。

我通过多年的学习研究，觉得佛教的教理不可思议，对它生起了不可退转的坚定信心，这种信心不会被任何外境所摧毁。这些修学中的点滴体会，我非常希望你们也能得到，并将毕生的精力用于探索真理、修学真理，这样的人生才有深远意义和崇高价值。否则，在当今物欲横流、金钱至上的时代，我们的观念、行为很容易被染污，堕入邪见的深渊。

当然，在希求真理的过程中，尤其是藏传佛教有非常完整的修行次第，包括因明、中观方面的辩论传统，足以摧毁每个人的各种邪见、怀疑。这方面，高等院校的知识分子，若能与藏地的佛学院、寺院经常沟通，就会揭开很多领域的神秘面纱，真正通达超乎想象的境界。

下面，也谈不上我给大家解答问题，就是彼此学习吧。对于你们的有些困惑，我可以说说我的看法，然后跟有经验的教授、老师、同学们互相探讨。

问：在佛教中，佛陀规定犯了什么戒条，就要惩罚多少多少劫，请问这该怎么理解？

堪布：佛教中之所以制定戒律，并不是非要去惩罚人，表面上它是一种约束，但实际上，这为每个人趋往解脱之路提供了方便。

就像马路上的绿灯、红灯，有了它的话，开车者似乎不太自在，但这却能极大保证他的生命安全。佛教中的戒律也是如此，通过强制性地规定行持善法、断除恶业，就能让众生顺利获得解脱，达到彼岸。

问：我以前是复旦大学的研究生，现在做老师。我知道您讲过《弟子规》，但有些人认为，学了佛的人不需要学这些，因为人生是无常的，没有那么多时间。请问这种说法对吗？

堪布：作为学习佛法的人，虽然要观无我、无常，

但世间名言中做人的教言准则也不可缺少。对我而言，觉得汉地的《弟子规》非常殊胜，殊胜在何处呢？对我们为人处世、待人接物有非常大的帮助。现在很多高等学校的教科书，都缺少道德教育，而通过学习它，正好可以弥补这一点。

有些人口口声声说一切皆空、一切无常，但其实他散乱的时间特别多，说没有时间学《弟子规》，恐怕也只是一种借口而已。

对我来讲，这么好的论典，不但给很多有缘者传讲过，同时还将它翻译成藏文，藏地很多老师、学生学了以后，都感到受益匪浅。

问：藏传佛教的净土，与我们汉传中提倡念阿弥陀佛去西方极乐世界，有没有什么区别？

堪布：藏传佛教和汉传佛教的净土法门，究竟目标

完全相同，可以说是殊途同归。

藏传净土主要讲发菩提心、念佛号、积累资粮，最终能往生极乐世界；而往生极乐世界的主因，则是阿弥陀佛的四十八愿。如此依靠自力和他力往生，汉传净土也是这样提倡，只不过个别传承上师教言的侧重点不同而已。

问：学习净土法门应当一门深入，还是博览群书？怎样效果会更好一些？

堪布：这个不能一概而论。有些人没有太多分别念，信心也非常具足，这种根基的人，即使没有能力翻阅千经万论，只要一心一意念阿弥陀佛，依靠自己的愿力与佛的加持力，最终也能往生净土。

那是不是每个人都会如此呢？也不是。有些人对佛教抱有怀疑，甚至经常生邪见，这种人就必须广闻博

学，通过学习很多经论，才能遣除他们往生的障碍。

我看到很多弘扬净土的高僧大德，有时候为了相应众生的根基，就强调“一门深入”；有时候在不同根基的众生面前，也讲许许多多的经典和论典。

所以，这要具体问题具体分析。如果凡事都一概而论，佛陀就不用广传八万四千法门了，只讲一句“念阿弥陀佛”就可以了。但实际上并非如此，佛陀宣说了千差万别的法门，就是因为众生的根基不一样。

问：我是禅学会的会员，目前国内百胜餐饮公司工作，今天很高兴有缘认识您。我有一个问题是：以前我念的是心理学，很强调自我实现，把个人潜能发挥到最大。但到了佛学领域，又听到性空缘起，似乎“我”只是个五蕴假合。从“有我”到“无我”，对我来讲是个很大的突破。

最近我看了一些您的文章，才知道原来佛教中有“如来藏”的观念。从这个角度来看，“我”又是怎样的呢？

堪布：所谓的“我”，佛教承认在名言中是存在的，故为了“我”的解脱要积累资粮，为了自度度他要发大愿、发菩提心。而你说的“我”不存在、是虚幻的，是以最究竟的空性法理来抉择时，我也好、他也好，乃至世出世间一切万法，都是不存在的。

这种不存在，不光是口头上说说、文字上写写，而是一旦学了空性法门，你就能深深地体会到——人们所耽著的“我”，其实只不过是一种分别念，假如真正从身体或心识上寻找，点点滴滴也找不到。这就是佛陀所抉择的空性。

胜义中尽管“我”不存在，但名言中还要为了“我”积资净障，或者过生活、赚钱、做事，这二者并不矛

盾。现在很多人常把胜义的“无我”与名言的“有我”混为一谈，这样的话，就搞不清楚前面的路到底该怎么走了。

至于你刚才所提到的“如来藏”，不是三言两语就能讲明白的，必须要经过系统的学习。概而言之，如来藏有两种意思：一是我们的佛性，名言中每个众生皆具佛性、将来都能成佛的阿赖耶，就叫如来藏；还有一个，从究竟的角度来讲，如来藏是一切万法的本来面目，这个本来面目不是单单的一个空，也不是不空，这种境界不可思议、无法言表，释迦牟尼佛在第三转法轮中将其描述为如来藏。关于如来藏的道理，《如来藏经》等中均有详细说明。

总的来讲，我们对胜义和名言一定要分清楚。胜义中万法皆空，但胜义中空，并不代表名言中也不存在。所以，我们在名言中，该做的事情就要做，但做的过程中不能造恶业，否则的话，名言虽然是虚幻的，但你造

了虚幻的恶业，仍要感受虚幻的无量痛苦，对此大家务必要注意！

问：新闻中说，在一个多小时前，日本发生了8.8级地震，并引起了大海啸。现在的灾难非常多，作为佛教徒，对此应当如何看待？

堪布：嗡玛呢巴美吽，嗡玛呢巴美吽……莲花生大士往昔有一个教言，说人类频频造恶业的话，四大的灾难会频频发生。

发生地震虽有诸多复杂的因缘，也不能完全说是造恶业的果报，但人类现在造的业，跟前几个世纪比起来，确实非常非常严重。所以，这些灾难应该是与恶业有关，但具体是什么样的因缘？因果本身深细难测，唯一是佛陀的境界，我等凡夫也不敢妄下断言。

总之，任何一次灾难和痛苦，都与众生的共业、受

难者的别业有密切关系，但也离不开暂时的因缘。佛教并不像个别外道那样，认为一切全都是业力注定，而是承许发生任何一件事情，都是各种因缘聚合的产物。

问：我是复旦大学哲学系的学生。在佛教中，普遍以中观作为究竟见地，但藏传佛教对空性也有许多讨论，比如自空和他空。请问，自空与他空的主要立场是什么？彼此争论的差异是在什么地方？

堪布：藏传佛教中，从宗派上来讲，觉囊派被认为是他空派，宁玛派、格鲁派的部分论师被认为是自空派。

宁玛派全知麦彭仁波切的弟子堪布根华，在《定解宝灯论浅释》中曾说，自古以来，很多人在他空和自空的问题上争执不息，但实际上，二者的究竟观点是一致的。

为什么这样讲呢？因为所谓的自空，是将色法乃至一切智智之间的万法抉择为空性，也就是说，这些法自己的本体全部是空；而他空派承许，如来藏的本体虽然不能被他法而空，但它是一种不可思议的实有，远离四边八戏，不是分别念的对境。其实，自空和他空所宣扬的侧面，只是反体不同而已，本体上并没有什么差别。

自空派是抉择第二转法轮中诸法的本体为空性，他空派是抉择第三转法轮中的如来藏光明。我们认识心的本性也好、外在的万法也好，明和空都是无二无别的，这种境界就叫现空双运。所以，在这个问题上，二者的究竟意义并不矛盾，只不过侧重点不同而已。

问：我是复旦大学的学生，来自泰国。现在各种灾难发生得非常多，我们常说这是共业所致。请问，我们看到的都是恶业方面的共业，那在善业方面有没有共业呢？

堪布：复旦大学也有出家人是吧？一直在读博士？

1999年我也去过泰国，只待了一个礼拜，感觉很新鲜，回来还写了一个《泰国游记》。泰国对佛教的信仰特别虔诚，当时我在几所佛教大学里，跟一些泰国的佛学博士交流过，包括跟副僧王也做过一些交谈。今天在复旦遇到南传佛教的法师，穿着这种亲切的僧衣，我觉得很好，希望以后藏传佛教、北传佛教的法师也能在复旦求学，这样应该非常圆融。

刚才这位法师所提到的众生共业，在恶业方面，常体现为地水火风等灾难。而在善业方面，比如可示现为众生居住的美好环境。我的一位师父，前几年三四月份时到了杭州，那时候藏地是天寒地冻，他到杭州以后，在电话中跟我说：“这里特别特别美，到处都是鲜花，他们享受这么美好的环境，应该是共同的善业所感。”因此，相当一部分众生感受快乐时，就可以理解为，是他们造了善业以后，共同所感召的福报。

问：我是复旦物理专业的学生。《金刚经》中说应无所住而行布施，不住于有无善恶二边之见。既然如此，为什么还要让我们行善业呢？

堪布：刚才我也讲了，胜义谛和世俗谛一定要分开。世俗谛中我们要布施，布施的时候，布施者、所布施的财物、布施的对境都是具足的；但到了最高境界时，这三者全是空性，又称为三轮体空。这不仅仅是《金刚经》中说的，月称论师在《入中论》里讲一地菩萨布施圆满时，也提到了这一点。因此，布施到了最高境界才称为三轮体空，但我们还没有达到这种境界时，还是要作世俗谛中的布施，不需要观那么高的境界。

《金刚经》完全是讲般若空性，所以我们一定要明白它所站的角度，是抉择胜义谛中最究竟的空性，并不是抉择世俗谛。而抉择世俗谛时，我们若行持那些善法，功德也是全部具足的。这一点必须要分开，否则就

会自相矛盾！

问：佛教里有很多密咒，比如六字大明咒、金刚萨埵百字明、一切如来心秘密全身舍利宝篋印陀罗尼，佛说每个咒都有很大很大功德，要念多少多少万遍。那我在修行的时候，该选择什么样的密咒呢？

堪布：我对密咒从小就有信心，只是现在比较忙，念的时间比较少了。我们藏地有句俗话：“孩子会叫妈妈的时候，就会念观音心咒——嗡玛呢巴美吽了。”基本上每个藏族孩子都是如此，只不过现在在经济浪潮的冲击下，好多孩子到了外面的学校、城市以后，就不是特别争气了。

密咒的功德，佛陀在不同的经典、续部中都有阐述，至于你该选择哪一个，可能要分两种情况：一、这个密咒与你的传承上师、某些灌顶修法有密切关系，然

后你应该发愿念诵。二、可以根据自己的情况，比如造业比较多，觉得业力深重，就念百字明和金刚萨埵心咒；如果要开智慧，想生生世世具足智慧、利益众生，就念文殊菩萨心咒；若想遣除一切魔众违缘，就念莲花生大士心咒……你觉得哪个咒语对自己非常重要，就可以选择这个咒语去念。

念咒语方面，藏地很多修行人确实与众不同。前段时间，我们学院有个老出家人圆寂了，他一辈子念了六亿咒语。而我的上师法王如意宝没有圆寂之前，曾把一生所念的咒语都统计出来，有些咒语像“阿”“吽”只有一两个字，有些咒语长达十几个字，这些长咒和短咒全部加起来，总共有九亿。上师是72岁时圆寂的，在此之前，他一辈子都手持念珠不断在念。

通常来讲，藏地的修行人随时随地都手不离念珠，不管是坐车也好、放牦牛也好、到农田去也好，甚至很多知识分子、干部在办公室里，也是拿着念珠，被领导

看到还会挨骂。不过现在比较方便了，拿个计数器一直在念，领导也发现不了。其实，念咒语不说长远的功德，仅仅是暂时利益的话，分别妄念、痛苦烦恼也会依此而消除，让心安住于清净的状态中。所以，念咒语是非常有意义的！

问：阿罗汉是听闻佛陀教法而觉悟的，他会
对别人说法。但辟支佛就很奇怪，他是自我
觉悟的，而且不对人说法。为什么辟支佛不
对人说法呢？是不是他觉悟以后有能力上的
差别？

堪布：辟支佛，是在前期的如来教法已灭、后期的如来教法未兴之际，出现于世间的。他虽然口里不说法，但通过身体发光、示现种种神变，让众生见后生起信心，进而信仰佛教、趋入涅槃，这也是一种“以身说法”。

佛陀在《百业经》中讲过，凡夫人对神通很有信心，认为这比说法还重要，所以，辟支佛就给他示现神通，这也是一种善巧方法。否则，你苦口婆心说了半天，他不一定接受，甚至会生邪见，但如果有个辟支佛在空中飞来飞去，他马上就会信得五体投地，“咚咚”在地上开始磕头。

问：汉地认为一个人即便今生开悟了，还要修三大阿僧祇劫，要破一切无明，才能成就圆满佛果。但藏传佛教说即身成佛，我一直不是特别理解，这个即身成佛与圆满佛果有什么关系？

堪布：关于三大阿僧祇劫成佛，藏传佛教和汉传佛教没有什么差别。汉传佛教也强调明心见性，见性成佛，包括汉地的《法苑珠林》《妙法莲华经》的注疏中，一些大德也讲过即身成就的道理，跟藏地即身成佛

的观点一致。

所谓三大阿僧祇劫，全知无垢光尊者在教言里说了，这要根据众生的根基、心力来安立。对心力广大的利根者来讲，一刹那便可圆满数劫资粮，因此不需要三大劫的时间。比如，从一地到成佛本来还需要两大阿僧祇劫，但显宗的《般若经》也讲了，证得一地菩萨的果位以后，如果愿意的话，七天即可成佛。

所以，在这个问题上，藏传佛教与汉传佛教不矛盾。汉地很多论师也认为，所谓的三大阿僧祇劫，只是依众生分别念的数目而安立的，如果不是这样，就无法解释《妙法莲华经》中龙女瞬间成佛了。

问：如果即身成佛的话，那成的是什么佛？

他可以像佛陀那样断除一切无明，通达一切智慧吗？比如，他做计算机软件方面，必须要超过比尔·盖茨；建寺庙的时候，不能不

懂怎么建设、怎么预算。

堪布：宗喀巴大师和个别论师认为，所谓即身成佛，是真正的成佛，但这种佛不一定像阿弥陀佛、弥勒佛那样，非要我们看到他的相好庄严、功德具足。在这个世界上，现前如来藏面目而成佛、然后在无量刹土中度化众生的，本来就非常多，所以不能否认它的存在。

还有一种说法，因为佛在梵语中是“布达”，意为觉悟，这种觉悟指一地菩萨以上的果位，故辟支佛也称之为“中佛”。

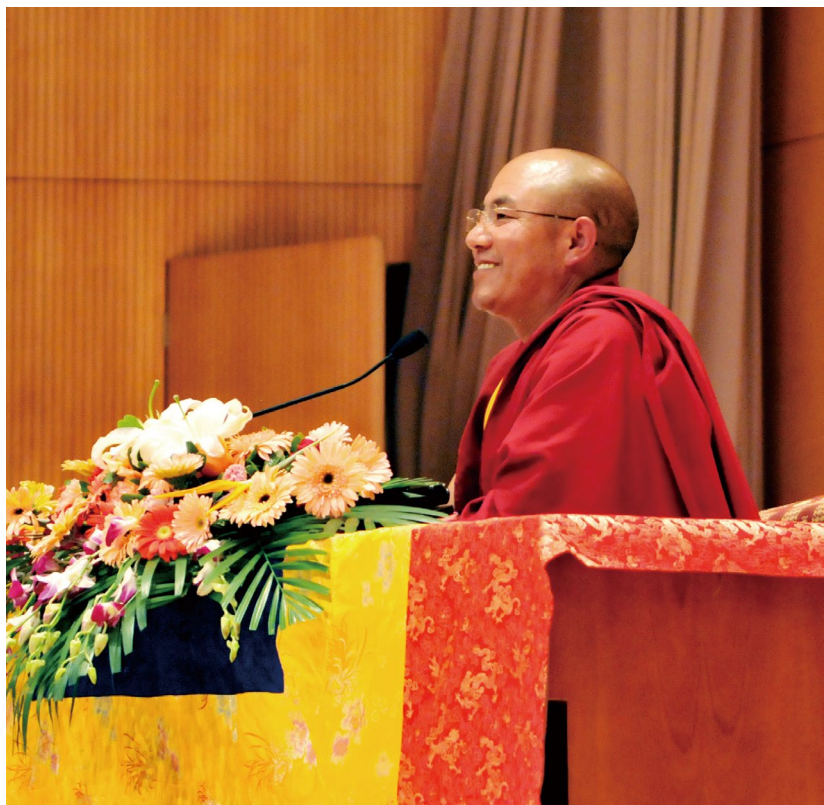
其实在这个问题上，汉传佛教也没有明显的说明。比如，禅宗讲的“明心见性”，到底是佛的开悟，还是菩萨的开悟？是菩萨的话，又是几地菩萨，一地、二地还是十地，或是没有得地？没有得地的话，到底是什么样的境界，是资粮道还是加行道？这在任何教言里也没有描述过。

问：我读《楞严经》时，记得释迦牟尼佛曾问波斯匿王：四大一切事物都是成住坏空、生住异灭的，那不生不灭的是什么？最后悟出来是佛性。然后我又读《成唯识论》时，讲一切事物都是依他起，包括八识也是如此，所以不可执著于八识，一切在胜义里都绝迹泯相，真实存在的只有由空而显现的理。从这里我就想到了《金刚经》“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，也就是说，与一切假相对的最真，只有真如。

这是我对真如的理解，虽然没有修到这个境界，但理解上是这样的。特别希望上师给我一个开示。我知道八地菩萨是不退转，您已经达到了这种境地，所以请上师慈悲给我开示，在修行的路上也能像您一样不退转。

堪布：现在很多人认为，别人把自己当成活佛，

是件很开心的事。我今天到了复旦，不但被认定为圣者，而且是八地菩萨，这对我来讲，扣的帽子太大了，哈哈！



其实《成唯识论》也好，《楞严经》也好，还有像《大乘起信论》里都讲了，清净的依他起，实际上是了义真实的阿赖耶，而了义真实的阿赖耶就是如来藏。

当然，这种如来藏假如以分别心去揣摩，觉得它是一种量、是一种质，那肯定是盲人摸象，无法明白它的真实本义。

佛陀将万法抉择为空性之后，是不是一切都不存在了呢？并不是，它还存在一种明分。但明分与空性之间的微妙关系，最终还是不可思议，这种不可思议的究竟境界，则称之为了义如来藏。

这种了义如来藏，是一地菩萨以上的境界。但我不要说八地菩萨，连资粮道都没有入。对我们凡夫人而言，“现”的话无法“空”，“空”的话无法“现”，“现”与“空”是互相矛盾的。只有将第三转法轮所抉择的光明，与第二转法轮所抉择的空性结合起来，才能通达它的本来面目。所以，这要通过真正的研究和修证才能证得。

问：汉地有很多比丘尼，但藏传佛教中出家

的女众不多，而且在藏地，妇女的地位很低很低。请问，藏传佛教怎么看待妇女呢？

堪布：藏地出家的女众还是蛮多的。在我们佛学院，男众出家人只有两三千，女众出家的却有五六千。

关于比丘尼的传承，藏传佛教中一直都没有。大概在 20 世纪末，国内外的一些藏地大德想把这个传承引进来，但由于各方面的因缘不具足，只好暂时作罢。但这并不是轻视女众，只是有些传承没有接上而已。

这种现象不但在藏传佛教中有，我去泰国的时候，看到男众可以短期出家，女众只能当八戒女，“不平等”似乎更加严重。不过，对女众来讲，确实有很多不共的过失，佛陀在经典中也明确讲过，这不仅在藏传佛教中有叙述，汉传佛教中也有很多。

然而，女众只要精进修行，还是可以成就的。藏传佛教的历代大德中，就出现过不少女性成就者，像益西

措嘉空行母、玛吉拉准空行母。还有一个叫满莫的，《敦珠佛教史》中记载，她与两弟子一起会供后，三人犹如雄鹰飞空般，不舍肉身而直接飞往清净刹土。

而且，藏地妇女的地位，也不是像别人讲的那样低下。只是在有些习惯和传统上，女人的能力无法与男人相提并论，但她们的地位并不受影响。

问：我父亲身体不太好，经常头痛，母亲就每天早上在佛前供杯清水，诵几遍一切如来心秘密宝篋印咒，再把水给父亲喝，父亲顿时觉得头痛缓减了。但未经过上师灌顶的人，是不是不能轻易诵密咒？母亲这样做是否如法？

堪布：任何密咒，都最好是得过灌顶之后再念。但即使因各方面的原因，没有得到传承和开许，它的作用也是有的，持诵不会犯特别大的过失。

现在藏地也好、汉地也好，很多人念咒语不一定得过传承，但念了以后，还是会有感应、有加持的。

问：我现在每天做功课，也做了很多善事，但身体还是不太好，您怎么看这种现象？

堪布：念功课、行持善法，是不可能带来疾病的。你在修学中之所以如此，应该是像《金刚经》里所讲的，以往昔的罪业本来要感受非常严重的痛苦，现在可能是重罪轻报了。

问：如果别人劝我不要这样执著，应该随意一点，那我该怎么办？

堪布：不要管别人说什么，重要的是寻找一条真正的解脱之路，尽量保持自己的善念，然后在这个基础上随顺别人。

问：我看过您答济群法师的 19 个问题，读完以后非常感动，觉得佛法就应该这样，是圆融、统一的。但从历史和现实中，我常会看到一些宗派斗争，包括居士团体里无休止的争吵，对此深感痛心疾首。您怎么看待这些呢？

堪布：现在，不仅是我们学大乘佛教的，包括世界上的各个国家，也在往和谐的方向迈步，不像过去某些国家那样水火不容了。既然没有受过大乘教育的他们，都能以和谐理念为根本，那我们作为佛教徒，不管是汉传佛教、藏传佛教，就更应该和睦相处了。

其实，佛教的教义上并不存在争斗，以前没有，现在也不可能有。只不过个别佛教徒没有领悟到它“慈悲为怀”的宗旨，于是就制造矛盾，引发种种争论。若想改变这种现象，不能只靠一两个出家人或居士，应该是所有佛教徒的事。假如大家齐心协力、团结和合，依靠这种凝聚力，才能弘扬佛法，利益周围的许多人。

当然，你重视自己的宗派，这也无可厚非，但在此基础上还应团结其他宗派，甚至是世界上的其他宗教。这种包容心，国外就做得非常好。不过，这几年来，汉传佛教与藏传佛教之间、汉传佛教各大宗派之间，也做得比较不错。虽然极个别人会发生一些冲突，但这是个人矛盾，从大的趋势来讲，还是逐渐在往好的方向发展。

问：米拉日巴在修行时，碰到一位非常严格的上师，不停地刁难他，来消除他的业力。那您在佛学院中，如果碰到一个人很有潜质，是怎么教化他的呢？

堪布：我没有米拉日巴的上师那样的成就，也没遇到过像米拉日巴那样的苦行者。米拉日巴的上师当时也曾对他说：“我是特殊的成就者，你是非常有信心和坚忍力的弟子，故可以采用这种方法调化。但你以后摄受

弟子时，不可再用如此严格的手段了。”

当然，按照佛教的传统，上师和弟子之间的差别，还是有的。不像个别学者认为，上师和弟子应平起平坐，老师和学生也应平起平坐，这种说法是一种极端民主。虽然从“众生皆具佛性”的角度而言，上师与弟子有平等的一面，但在某些层面上，还是应该存在高低。这种高低，也是传递真理时的互相尊重。

我们佛学院的传统，其实跟汉地寺院也差不多：各个班有法师讲经说法，之后再由具德行的法师辅导。在此过程中，大家都会恭敬谛听，若遇到一些实质性的疑惑，则可开诚布公地进行探讨，每个人都有言论自由——就是这么一个原则来教化的。

92% 的科学家都有宗教信仰。

尤其是诺贝尔奖获得者中，

信仰宗教者占 93.27%。

第 5 场



南京大学

NANJING UNIVERSITY

中国 · 南京

2011 / 3 / 14



佛法的生命科学观

THE BUDDHIST VIEW ON LIFE SCIENCE

主持人：

今天我们南京大学哲学宗教学系的博士论坛，非常荣幸请到了来自喇荣五明佛学院尊贵的索达吉堪布仁波切。仁波切今晚将会给我们开演“佛法的生命科学观”。在此之前，请允许我把尊贵的仁波切介绍给大家：

仁波切年轻时就读于师范学校，之后舍俗出家，追随根本上师晋美彭措法王实修佛法。仁波切深入经藏，通达甚深和广大的佛法法义。由于其悲心的推动，仁波

切弘法利生的事业遍及海内外。这不仅可从他等身的著作中获得印证，也可以从他倡导并身体力行的种种社会慈善和爱心活动中得到明证。

能请到这样一位具足内证功德和广大慈悲心的仁波切来开演佛法，既是我们的南大人的胸襟，也是南大人的殊荣。南大向来有“求真务实”的传统、“为己之学”的理念，我们相信，所有学问最高的究竟意义，在于获得智慧和生命境界的提升。南大有“知行楼”，南大人更有“知行合一”的传统和追求，所以，让我们以求实的精神和敞开的心胸来聆听佛法甘露，用自己的身心来真实体会书本知识是如何转为鲜活的生命体验，并从中产生智慧的。

下面，让我们以热烈的掌声有请仁波切——

各位老师、各位同学：

大家晚上好！很高兴与南京大学宗教学系博士论坛的师生共同交流。

我本人而言，早在十多年前，也就是1994年来过南京。因为以前读书时课本中有“南京长江大桥”，故当时还专门去看了这座桥，之后就一直没有再来这里。这次来了之后，发现南京有了很大变化，外在的物质、建筑上有了日新月异的发展，但不知道南京人内心的善良、宽容等道德方面有没有提升？不管怎么样，今天老师和同学们让我谈谈“佛教的生命科学观”，下面就跟大家一起探讨这个问题。

一、佛教的生命科学观是什么？

佛教的生命科学观，如果按照佛陀的智慧来抉择，即不管是任何一个生命，都有无量无边的前世后世，乃至灭尽轮回获得佛果之前，定会一直流转于六道当中。

要懂得这样的甚深道理，必须要经过长期的研究、思考、论证。不过大家既然都是知识分子，应该有开阔的眼界、深入细致的分析能力。那么，我们就先观察人到底有没有前后世。

这个问题对每个人来讲非常重要！如果我们没有前后世，这辈子过一天算一天也可以；但假如真有后世的话，你现在不为它做准备，以后必定会悔不当初。

那么，前后世究竟存不存在呢？通过长时间的详细研究，我们发现它确实确实存在，然而遗憾的是，许多世间人却对此一无所知。当然，没有学识的人不懂这一点也情有可原，可有些知识分子自认为智慧超群、广闻博学，也不承认前后世的话，这实在是人类的一种悲哀。

其实从历史上看，自古以来，前后世之说就一直存在于人类社会。无论是古罗马、还是古希腊的哲学家，都承认前后世存在。比如柏拉图就认为，人死后灵

魂依照生前所作的善恶，会转生为人或其他众生。而在中国古文化中，儒教思想也并没有否认它的合理性，曾有人问孔子：“人死后是什么样的？”孔子回答：“未知生，焉知死？”从文字上看，孔子因为提倡积极入世，故采取避而不谈的态度，对身后之事既不肯定有，也不肯定无。至于其他的宗教，大多数都正面承认前后世存在，例如道教向往长生不老；基督教和天主教认为，人死了之后，造善业者可上升天堂，造恶业者将堕入地狱……

可见，承许前后世存在，并不仅仅是佛教的“专利”。这种理念的涉及面实际上非常广，遍及于世界上很多宗教。如果你以前对这方面从未思考过，那有空时不妨翻阅一下古文化的典籍，看其他宗教或哲学中对此是如何分析的。

二、科学家们与宗教关系密切

不仅是古圣先贤承认前后世，而且近代对人类有重大贡献、对历史有推动作用的科学巨匠，绝大多数也信仰宗教，并承认这种观点。比如美国有位盖洛普先生（George Gallup, 1901-1984），曾对过去 300 年以来 300 位最著名科学家的信仰进行调查，结果发现其中 242 位信仰宗教，20 位不信宗教，38 位无法确定其对宗教的态度。换句话说，也就是 92% 的科学家都有宗教信仰。尤其是诺贝尔奖获得者中，信仰宗教者竟占 93.27%。

如今不少知识分子认为，科学家是最理性的人群，不可能承认任何宗教。但这种想法，被上面的数据一下子就推翻了。不管是爱因斯坦、牛顿、伽利略、爱迪生，从传记中看，他们不但信仰宗教，而且非常热衷于此。即使佛教当时还没有传入西方，宗教主要是以基督教为主，但前后世存在的理念，仍被人们广为接受。

其实对一个人来说，倘若不承认前后世，就会觉得人生不过几十年，今宵有酒今宵醉就可以，不必去操心

后世的事情。在这种世界观、人生观的指导下，他们的行为就没有任何约束，为了今生的利益肆无忌惮、为所欲为，就像《中阿含经》所形容的：“不畏后世，无恶不作。”

反过来说，西方的许多国家，因为信奉自己的宗教，道德准则与此大不相同。包括新总统在就职典礼上，也会手抚《圣经》，在神面前宣誓。这样的举动，或许在不信宗教的人看来是一种迷信，似乎多此一举，但实际上，人确实需要这样的道德约束。

那么，信仰宗教的话，对社会进步、人类发展会不会起到障碍呢？绝对不会，因为二者并不相违。美国发明大王爱迪生（Thomas Alva Edison, 1847-1931），就是一个有强烈信仰的人。他在自己的实验室曾立了一块石碑，上面刻着：“我深信有一位全智、全能、充满万有、至高至尊的神存在。”他一生的发明有两千多项，但他的信仰不但没有阻碍他，反而每当遇到难题时，他认为向

神祷告是获得力量的源头。

现在有些人在单位或学校中研究佛经、阅读佛典，旁边可能就有人指指点点，说他“太迷了”或者“被洗脑了”。其实被洗脑也没什么不好，因为不少伟大的科学家，比他们洗得更透彻、更有智慧。

不过，很多人之所以对宗教不理解，在一定程度上也跟达尔文（Charles Robert Darwin, 1809-1882）的“进化论”有关。进化论完全否定了因果和前后世，一味提倡“物竞天择，适者生存”，认为任何事情的产生都是偶然的。这种学说当时轰动了全世界，达尔文也因此声名大噪。但据有些资料记载，他老年时经常有病，孩子也是白痴，最后他逐渐转向神学，并撰文对神表示了忏悔。73岁临终前，他说：“我观察这个世界，尤其是人类的物质，我不赞成‘世界是由任无目的的力量来支配’这种武断观点，我认为这个世界对于善和恶，必然有一个无所不在、巨细靡遗、遍及宇宙的定则存在其

间。”

还有天文学家伽利略（Galileo Galilei, 1564-1642），历来就认为宗教信仰和科学信念之间并无矛盾。他通过望远镜发现了太阳黑子、木星的卫星、月亮上的山脉后，欣喜若狂地写下了一段话：“我惊呆了，我无限感谢神，他让我想方设法发现这样伟大、多少世纪都不清楚的事迹！”

所以，像这么多对人类有贡献的科学家，都坚信自己的信仰与科学不会冲突，那我们这些一知半解的人，就更不该去盲目排斥自己所不了解的甚深领域了。

其实不说别的，人类一旦没有信仰，就会丧失道德约束，所作所为非常可怕；而有了信仰的话，生起恶念便会加以对治，这不但对今生的精神快乐有帮助，对生生世世的解脱也有着重要意义。

因此，在座各位理应好好观察，看这个世界上到底

什么样的学说最有价值。如果你想知道心的奥秘、宇宙的真相，就必须借助宗教，尤其是佛教的智慧。否则，光是凭自己的分别念，研究多少年恐怕也不能解开迷惑。前几天我在一所学校里，就引用了中国科技大学前校长朱清时院士的一句话，他是怎么说的呢？“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了！”这句话的意义相当甚深，你们信奉科学的人也应当深入思维。

我本人而言，虽说不是什么科学家，但却用了大量的时间，对古今中外许多书籍都涉猎过，对佛教不少经论也翻阅过。在对比二者的过程中，我深深被佛陀的智慧所折服，信心越来越坚定不移。现在世间上有很多人，看了一本佛书就宣称“佛教是迷信”，却不知自己这样轻易断言、妄下评论，才是真正的迷信。历史上有那么多的科学家、智者，都对佛教推崇备至、不敢蔑视，而你又凭什么对这样的甚深教义信口开河呢？

其实佛教所揭示的心理科学，在西方国家非常受重视。尤其是心理学家荣格，其影响力不低于同时代的弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）¹¹，时至今日，许多心理学家对他仍有无与伦比的评价。那么，荣格对佛教持什么样的态度呢？几十年以来，他始终把《西藏度亡经》（The Tibetan Book of the Dead）带在身边，当作自己常年不变的伴侣。他认为自己许多富于启示性的观念和发现，全部归功于这部佛典，并曾热情地将此书推荐给弗洛伊德、爱因斯坦等学术巨匠。

那天我遇到一个剑桥大学的朋友，他还告诉我：荣格在离开人世前，曾谆谆叮嘱女儿：“我现有的谈论《西藏度亡经》的这些书，包括描述梦境的各种理论，过 50 年后才可以出版，不然，现在人们不一定能接受。”他这样做确实很有远见，因为当时的欧洲，并不像今天这样包容、自由、开放。不过他也很清楚，再

11 在心理分析史上，荣格的影响仅次于奥地利精神病学家弗洛伊德。甚至有人认为，他在丰富关于人性的知识方面，比弗洛伊德的贡献更大。

过一段时间，东方的宗教将会在西方遍地开花，到了那个时候，他对《西藏度亡经》的研究，以及自己所体验的梦光明和濒死经历，完全可以得到印证。

在我们藏地，《西藏度亡经》可以说是家喻户晓，它不仅仅是一种佛教思想，而且已融入了人们日常生活的行住坐卧中。然而现在很多知识分子，完全把它当成一种迷信，用比较奇怪的行为对待它。这样的傲慢态度，跟往昔的许多智者比起来，确实有云泥之别。因此，这方面值得大家深思！

三、寻找前世的印迹

对每一个众生而言，实际上生命都是延续不断的，而绝对不会人死如灯灭。我们的生命分为身体和心识，其中身体分粗大的身体、细微的身体，心识也分粗大的心识、细微的心识。

粗大的身体，是由地水火风四大所构成，原本人们对此不太相信，但 15 世纪后通过化学分析，确实发现人体是由各种化学元素组成的。这个四大构成的粗大身体，在人死之后就会灭尽，灭尽后会变成什么呢？变成一种细微的身体，佛教称之为意幻身。它相当于我们梦中的身体，轻飘飘的，想到哪里马上就能到，跟现在的肉身有一定差别。

然后，粗大的心识分为眼识、耳识、鼻识等，这些逐渐融入一个阿赖耶识，这叫做细微的心识，它会不断在轮回中流转。关于这种细微的心识怎样延续，这辈子变成人，下辈子变成牦牛，再下辈子变成什么什么……在藏传佛教的《时轮金刚》中均有详述。

当然，前后世的存在，不一定非要让你眼睛看得见、耳朵听得到，若是这么简单的话，那也不叫心的奥秘了。但你如果想了解这些，要么可以依靠推理进行论证，要么可通过有些人回忆前世，或者濒死现象、灵魂

出窍来证明。

1. 依因明推理前后世存在

倘若通过推理来证实，就必须借助因明学，尤其是法称论师的《释量论》。此论讲了不管人还是其他众生，都有一种明清的心识，这种心识之所以会不断延续，原因就是具足了“因”——光明的相续不会断灭。

当然，这个刚学起来，稍微有点难，但它却是非常完整的推理方法。尤其是哲学思辨能力强的人，最好能看看《释量论》，还有《量理宝藏论》、中观的一些论典。通过这些方式进行抉择，你最后会完全明白，众生的心不可能无缘无故断灭。因为心不像外在的无情法，比如外在的灯泡，摧毁了就没有了，而心相续与之完全不同。

这些推理在因明中特别丰富，且颠扑不破。尽管学起来不太容易，但你若想透彻地研究，就肯定要从复杂

的方面下手。否则，只是简简单单看一两本书，就断章取义地说“佛教承认后世”不成立，恐怕不会那么简单；你若跟一位佛教大师进行因明辩论，最后也不一定有必胜的把握。因此，大家如果想从理论上了解前后世，就应该深入研究因明和中观，这样才能得出真实的结论。

2. 回忆前世的现实案例

此外，现实生活中还有不少人能回忆前世，这也是一个非常有力的依据。毕竟那是他自己想起来的，这个谁也无法否认。就像我说自己想起了昨天的事，别人不可能说我在胡说八道。他不信是他的事，但我确实有这种亲身体会。

佛陀在《十地经》中也明确讲过，有些众生可以回忆一世、二世、三世，乃至无量劫的前生往事¹²。当

12 《十地经》云：“是菩萨念知宿命诸所生处，一世、二世乃至百千万亿那由他世；一劫、二劫乃至百千万亿那由他劫，其中诸劫无量成坏，于诸劫中所经因

然，也不是每个人都有这种能力，对大多数人来说，入胎之后被胎障所蔽，就会忘记过去的一切。只有极少数的人，因为具有禅定的力量，或者特殊的因缘，才能保留一部分记忆。

当然，拥有前世回忆的人，也不一定非要学过佛。以前美国弗吉尼亚大学的史蒂文森博士（Ian Pretymen Stevenson, 1918-2007），经过四十多年的潜心研究，收集了来自不同国家的两千多个案例，用大量事实证明了前世存在的真实性。此后，他又从中选取了极富说服力的二十个案例，撰著了《二十个暗示转世的个案》（Twenty Cases Suggestive of Reincarnation）一书，每个案例的时间、人物、地点都标得清清楚楚。如果有人想去一个一个否认，恐怕“工作量”会比较大。

在我们藏地，有些高僧大德也能回忆前世。像我的上师法王如意宝晋美彭措，经常在传法的过程中，忆起

缘，悉能念知，我生彼处，如是种族、如是姓名、如是饮食、如是苦乐、如是久住；我于彼死，生于此间；于此间死，生于彼间，如是种种悉能念知。”

自己在莲花生大士时期身为降魔金刚的经历。记得有一次在道孚某地，法王传讲《六中阴》（《西藏度亡经》的一部分）时，讲着讲着，突然显得非常悲伤，说自己回忆起往昔莲花生大士是怎么讲的，当时身边有哪些弟子，而今已经时过境迁，变成了这个样子……上师一边讲一边流泪。

还有一次，上师应邀前往藏地的第一座寺院——桑耶寺。在为该寺僧众传法时，昔日莲花生大士来藏地传授密法的场面，就像昨日发生的事情一样历历再现。法王一边讲述当时的情景，一边老泪纵横，显得非常哀伤。这是我亲眼所见的事实，而且像法王这样对佛教事业具有如是贡献的人，也没有任何必要随便说妄语。

除了这些大德以外，也有个别普通人天生具有回忆前世的能力。在我们佛学院附近的一个地方，就有个小女孩，大概五六岁之前，对前世的事都记得清清楚楚。家人很难理解她是怎么知道的，后来将她所讲的内容进

行核实，发现全部能对号入座。在这些事实面前，他们也不得不承认前世存在。

此外，有个文学家叫狄更斯（Charles Dickens，1812-1870），我们读书时还学过他的文章。他在一次郊外散步时，发现眼前见到的一切都非常熟悉，于是情绪激动，想起这是他前生被人谋杀的地方。

大文学家冷熟，也能清楚地记得自己在这世上已存在了无数岁月。在那些逝去的年岁中，他曾做过王子、奴隶、女人……而且未来还会一次又一次地重返人间。

还有苏东坡，能忆起自己前世是个出家人，名叫戒和尚。顺治皇帝也曾在《出家偈》中说：“我本西方一衲子，缘何落在帝皇家？”此外，《玉琳国师》的连续剧，尽管带有一些虚构情节，但却是改编自真实的历史。

所以，我们不能没有任何理由，就矢口否认前世

的存在。倘若你对此心存怀疑，最好是看一些这方面的书。比如，慈诚罗珠堪布专门写过一部《前世今生论》，从科学、佛教两个层面对前后世存在进行了剖析，非常具有说服力。我读了之后觉得很好，就花了一两个月的时间，把它翻译了出来，并为学院的道友讲了一遍。

讲完之后，我跟很多知识分子说：“你们对于前世的存在，现在有没有推翻的能力？有的话，可以站出来。在真理面前，我们要以理服人，不能因为这是佛陀说的、上师说的，明明自己不信，却也不得不接受。真理必须经得起考验、经得起观察，这是佛陀一贯坚持的原则。”后来在互相辩论的过程中，很多人对前后世的存在，也真正生起了定解。所以，在座各位如果也有类似的疑惑，最好能系统学习这部论典。

另外，《西藏生死书》也很值得一读。1993年，我去法国时，见过索甲仁波切（Sogyal Rinpoche, 1947-2019）。

当时他这本书是用英文写的，正准备要译成中文。他刚开始想让我翻译，我说自己一方面水平不够，另一方面时间特别紧，恐怕没办法，最好还是找比较出名的人。后来他找了台湾的郑振煌教授翻译中文，又请锡金的一位堪布译成藏文。但藏文版目前还没有看到，不知道进度怎么样了。当时我看那位堪布翻译到一半了，1993年离现在已有18年了，也许他还没有翻译完——有一个我熟悉的美国人，8年前他说正在写两本书。前几天又碰到他，他说还在写那两本书。所以，有些人也许是“慢工出细活”吧。

当时《西藏生死书》英文版的效果很不错，索甲仁波切就又将它译成德文，印了好几本书。恰好那天法王刚刚到他的道场，他观察缘起非常好，便将德文版的《西藏生死书》给法王一本，给我一本。但是我不懂德文，只好放在顶上加持一下。

索甲仁波切说当时西方很多人虽相信因果，但对前

后世存在、面对死亡的概念比较欠缺，于是他就写了这本书，希望进一步提升他们的生死观。再后来大家也知道，西方人依靠这本书的引导，对生死确实有了新的认识。

因此，生死这么重大的问题，我们千万不能忽视。如果后世真的不存在，那今生得过且过，怎么懈怠都无所谓；但后世若是存在的话，你现在不为此积累资粮，就实在太愚笨了。就像一个人认为明天不存在，于是拼命睡懒觉、干坏事，对将来没有任何打算与规划，这完全是愚痴之辈。所以，对于这个问题，有没有必要经常去思维？大家不妨好好想一下。

3. 承认前后世并非佛教一家之言

我们讲的前后世存在，实际上也不是佛教中才有。从历史上看，就算是没有佛教的地方，这种观念也经久不衰。比如，佛教还没有传入中国之前，大概在春秋战

国、西汉时期，就记载了不少这方面的典型例子：《左传》中有齐公子彭生死后，变成野猪去报仇；《汉书》也讲了赵王如意在 15 岁被吕后杀害，死后化为苍犬扑杀吕后；《晋书》中还有宋士宗之母变为鳖等事例。

既然严肃的正史中都有这些记载，大家就不要一听到“前世后世”，就认为是佛教在搞迷信，而应当站在公正客观的立场上，仔细分析这些道理！

四、当前人们对此的困惑

佛教的生死观，其实是相当深奥的。约翰·冯·纽曼博士(Dr. John Von Neumann, 1903-1957)在量子学说内涵的哲学部分曾说：“人类具有一个非物质的意识力，能够影响物质的变化。”这个理论提出来之后，震惊了整个科学界，引起了大家的广泛关注。过去人们都认为“物质第一性”，物质可以创造一切，而到了如今，才发现

佛教所讲的“万法唯心造”，与真相确实非常吻合。

人除了肉身以外，实际上还有生生不断的一种细微心识，它能产生不可思议的力量。这种力量，科学家恐怕暂时还没有触及，因为他们对心的探索仍是一片空白。现今科学所研究的对象，大多数是物质领域，而且必须要借助仪器。科学家虽然在物质方面，对人类有着巨大贡献，但心灵那块却是一片盲区。其实，他们若能研究一下佛教的《唯识论》《俱舍论》《阿毗达磨》，或者《华严经》《法华经》，就很容易揭开这个谜底。

以前我在学校读心理学时，一直被很多问题困扰着，有些迷惑实在解不开。有时候去请教老师，跟他们进行辩论，结果却招致老师的不满，认为我在故意刁难。（听说有些心理学老师，现在仍对我意见蛮大。）后来我遇到了大乘佛教的经论，通过学习这些教理，包括大圆满密法，自己有种豁然开朗的感觉，很快就找到了一直寻觅的答案——“哦，原来是这样！没有佛教引导的话，那

些理论再怎么宣说，也像盲人摸大象一样，始终无法指明正确的方向。”

曾有一位物理学家叫布赖恩·戴维·约瑟夫森 (Brian David Josephson, 1940-)，是 1973 年诺贝尔物理学奖的得主。他每天都坐禅，以求进一步进入客观的内明状态。通过这种禅修，他发现了心的力量，并以此撰著成文，当时取得了多个奖项。我非常相信他的经历，如果依靠禅修认识心的奥秘，此时你应付外境也好、学术研究也罢，都会游刃有余、运用自如。反之，倘若你没有掌握这个最关键的问题，即使口头上再讲得天花乱坠，实际上也抓不到根本。

因此，大家平时要多观察自己的心，用佛教的一些窍诀、教言来对治烦恼。假如你能这么做，不要说来世的利益，仅仅是今生当中，面对生活、工作的各种压力时，心境也会大不相同。

有些知识分子心态非常糟糕，因为感情、工作、家

庭不顺，经常想要自杀，但后来通过学习佛法，完全脱胎换骨、焕然一新了。这次我出来就碰到四个人，他们没遇到佛法前都准备自杀：一个是孩子在澳大利亚留学时，发生车祸成了植物人，她独自照顾，生活非常艰苦；一个是婚姻出现了危机；一个是因为工作和其他复杂的问题想不开；还有一个是秘密不能说。他们四个本来都不想活了，但因为遇到了佛法，心态得到了根本转变，事情虽然没什么变化，但自己从此不再怨天尤人，明白这一切都是因缘。

其实，这个世间就像《中观四百论》中所形容的：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”沉溺在这样的轮回苦海中，作为凡夫人怎么可能不害怕？不承认前后世的人，暂时觉得生活很美好、很开心，可是当轮回的幻变在你身上一幕幕出现时，恐怕你不一定快乐得起来。

佛在《观佛三昧海经》中也讲过：“三界众生，轮

回六趣，如旋火轮。”从这个教理可以看出，众生流转在六道轮回中，真的没有丝毫快乐，今生变成人，下一辈子就可能成了旁生，这样的无常变幻一直在上演。

前不久，我看了《中阿含经》的一则公案，看后对轮回产生了极大的厌离心。故事情节是这样的：有一天，佛陀去都提子家化缘，主人恰好出门了，他家养了一只白狗，正趴在珍宝装饰的床上，吃着金盘里的美食。白狗见佛陀进来，便跳下床，对着佛陀大声狂吠。佛陀怜悯地对它说：“你因过去造下恶业，今生堕落为旁生，如今怎么还不觉悟？”听了这个话，白狗闷闷不乐、不吃不睡，一直忧愁地蜷着。

都提子从外面回来，见白狗表现异常，就问家人：“我的狗今天怎么变成这样？”家人回答：“刚才佛陀来过。”都提子爱狗如掌上明珠，听到原因后火冒三丈，立刻跑去佛陀面前质问：“你干嘛无缘无故把我的狗弄成那样？”佛陀告诉他：“不要这样说，你的狗其

实是你父亲都提的转世。如果不信，你可以回去问它前世埋藏的金银财宝在哪里。”

都提子满怀惊疑地回到家中，问白狗是不是父亲的转世，如果是，就请指示藏宝的地方。白狗即刻走到前世所止宿的地方，在床下用爪抓地，而且不断地吠着。都提子立刻亲自掘地，果然从地下挖出许多金银财宝。

都提子因此对佛陀生起无比的信心，于是前往佛陀那里请法。佛陀为他开示了因果规律，告诉他：“前世杀生的人，即生短命；前世放生的人，即生长寿；前世布施的人，即生获得财富；前世吝啬的人，即生变为贫穷；前世造善业的人，即生善心很容易增长；前世造恶业的人，即生恶分别念层出不穷……”（有些人常抱怨：“我的恶念太多了，恶心太重了！”这肯定跟你的前世有关。）佛陀讲了这些法之后，都提子得到了无上法喜，在佛面前皈依三宝成为居士，后来也获得了解脱。

这则公案，不信佛的人看来，可能认为是一个神

话。但实际上它完全是事实，你自己不理解的话，并不代表不存在。以前有个美国人写过一本书，叫《与天堂对话》（Talking to Heaven），里面就介绍了很多他将亡魂从地狱或其他世界里召来，然后与在世亲人会晤的经历。刚开始不少人都不相信，于是他就先讲些只有生者和死者之间知道的秘密，让生者确信他想要见的亲人真的来了，然后再进行下一步沟通。这本书在西方引起了很大轰动，你们有空也应该看一下。

我还看过一个案例，说是在 20 世纪 30 年代的上海，有个法国人也能从地狱召来亡灵，并且不必借他之口，屋里就会发出亡灵的声音，可以与活着的亲人对话，语调完全跟死者生前一模一样。

包括在西藏，也有很多很多的还魂师，有时候他们会离开肉体一个星期，看起来好像死了一样，结果是去了中阴界，将一些亡者的口信带回来，然后转告给生者。在这个过程中，当然也有极个别是假的，明明自己

没有这种境界，却装作得到了死者的讯息。但尽管如此，确实也有许许多多是真的，这种事例古往今来数不胜数。

五、大学生应具有正确信仰

作为校园里的大学生，你们不少人可能对未来充满了信心，觉得毕业后马上就可以施展抱负，在社会上有一番作为。然而事实上，这个社会并不像你想象的那么美好，当你真正面对上上下下的关系时，才知道学生时代的悠闲、自在、纯朴是多么珍贵。所以，大家现在应提前做好思想准备，不然的话，到时候出现一点点磨难，自己就可能手足无措，觉得天崩地裂、日月无光，好像《2012》电影里的场景重现了。

那么，要做好什么思想准备呢？至少要有一种正确的信仰，有个思想寄托。否则，就算你以后在社会上特

别风光，到了晚年时，内心也会孤独无依，极其凄凉。所以，我们不能只顾眼前、鼠目寸光，而应该站得高一点、望得远一点，以佛教的智慧来看待自己的生命、看待这个物质世界、看待整个伦理道德。若能如此，你会发现在佛陀智慧的衬托下，一切领域的知识都显得那么渺小。

现在世间有不少出名的畅销书，我每次听说后都很有兴趣，心想一定要看一遍。但我看了以后，说实话还是比较失望，因为这些道理在佛陀的经典中都描述过。这一点并不是夜郎自大、否认事实。我们作为佛教徒，无论是佛教的观点，还是其他宗教或非宗教的观点，只要任何人都没办法推翻，我们就应当承认并接受。不过，在对比了各种各样的知识后，我确实对佛陀的智慧越来越深信不疑。在座的各位不管对此信还是不信，都应当用自己的智慧加以分析。

今天跟大家讲的，基本上就是这些了。希望大家通

过这次交流，懂得人生最重要的理念——前后世存在，并要为生世世的快乐而积累功德资粮，最终趋往解脱之道！

还有一件事情是，大家都知道，最近日本发生了非常严重的天灾人祸，9级地震、海啸、火山爆发、核泄漏……看了电视的画面，我心里很悲伤。虽然南京人由于历史原因，对日本有一些怨恨，但我们大多数人都是学大乘佛教的，假如易地而处，设想自己被卷在波浪中、感受地震的恐惧，那会是怎样的痛苦？而且有些人生前造了极大恶业，现在突然变成中阴身，连忏悔的机会都没有，来世必定是堕入痛苦深渊。诸如此类的道理一想起来，就会觉得这些人很可怜。

所以，希望大家一起念100遍观音心咒，回向给日本所有的遇难者，愿亡者得以超度，生者消除痛苦。嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……好，谢谢！



现场互动

问：我是辽宁北部一所普通高校的学生，学的是马克思主义原理专业。今天想问您一个问题：在多元价值观冲突的现代社会中，人们怎样才能保持一种祥和平静的心态去面对生活？

堪布：现在这个时代，确实是多元文化互相冲突，若想获得一种祥和平静的心态，我始终认为学习佛教最好。

因为佛教提倡放弃自我、帮助他人，以这样的精神与人相处、面对生活，必定是和谐的、快乐的。对此许多学者也很赞同，说全世界要想实现最大的和平、最好的和谐，应该从大乘佛教自他交换的精神入手。

问：我是南京大学商学院 2010 级的博士，学的是会计系。请问，在汶川地震的时候，王菲曾唱过一首歌叫《心经》，这首歌的要义是什么？唱出来的话，对众生有怎样的利益？

堪布：王菲唱的《心经》我也听过，并建议大家大力推广。《心经》主要讲了眼耳鼻舌身、色声香味触等一切皆空。我们这个社会有非常多的痛苦、挣扎，万法也有各种各样的不同形象，但这些追究到本源，其实完全是空性。所以，《心经》的主要精神，就是让我们对万法断除执著，这是一种至高无上、不可思议的境界。释迦牟尼佛在第二转法轮中，就讲了这种般若空性，而般若空性法中最根本的一部经，即是《心经》，这种智慧就像人的心脏一样。

在座的老师和同学，平时若能念《心经》、唱《心经》的歌，内心的各种分别念就会减少。我认识一位老师，她说自己心里特别烦时，念一遍《心经》，心

就能安静下来，然后再坐一会儿，原来的痛苦便全部消失了。

问：您刚才给日本灾难回向的时候，用到了“嗡玛呢巴美吽”。有些大师说“嗡玛呢巴美吽”代表一种无上的智慧，到底这几个字代表什么意思？

堪布：“嗡玛呢巴美吽”的功德特别大，这在有关论典中都有描述。如果给死去的亡人念“嗡玛呢巴美吽”，他即使原本要遭受痛苦，通过这种声音的无上力量，马上也能获得快乐。尤其是现在灾难频频发生，我们若能祈祷观世音菩萨，念他的咒语，以这种力量就能最大程度地化解灾难。这方面有许许多多的教理可以说明。

总而言之，它不仅是一种无上的智慧，还是非常强大的无形力量。

问：我是中文系的博士，不信仰佛教也不信仰基督，属于那种没有信仰的人。我相信像我这样的人应该是大多数。但拿佛教和基督的弘扬来说，我是来自乡下的，如今在乡村里，我发现有越来越多的基督教堂，很多人特别是乡下妇女，每到周末的时候，就很早很早去虔诚地做礼拜。那么，您在弘扬佛法的过程中会不会遇到这样的困惑，也就是说，怎样才能让广大的没有信仰的人相信佛祖呢？

堪布：这位无信仰的博士，提的问题非常好！我不管到哪里去，都希望交流的对境不仅仅是佛教徒，因为人们的思想、文化背景各不相同，不一定非要千篇一律。

现在不信仰宗教的人确实非常多，尤其像中国、前苏联，信奉无神论的比比皆是；而在美国，95%的人都信仰基督，美国总统去清华演讲时也是这样说的，这跟

一个国家的主流文化有关。在中国的清朝以前，像唐、宋、元、明等朝代，相当多的人都信仰佛教，但由于众生的共业、历史的变迁，现今信佛的人越来越少了。

其实你也说得对，如今基督教的弘扬非常广，不仅在农村，而且在城市中，甚至许多高等大学里，都有他们很多专职人员，通过各种方法来招信众，甚至也有强迫性的——刚才就有人给我打电话，说他们非要强迫她入教，她不知道该怎么办。

而佛教并不强迫一个人必须信佛，一切都是随缘的，让大家信佛也是希望你懂得人有前世后世，除了物质的执著以外，还应该追求精神上的快乐。鉴于此，我们在机缘成熟时，会给世间人尤其是无信仰的人，传达一些佛教的教理。

作为佛教徒，我们在弘法的过程中，若想像基督教一样把佛陀的思想弘扬于世间，应该需要组织性、年轻化、统一的管理、不同的途径，否则，恐怕很难让更多

人接受。尤其在一些大学，建立佛教研究机构、禅学社很有必要。像哈佛大学、耶鲁大学，都有佛教的研究中心，包括北京大学和复旦大学，也设有禅学社，里面有些学生对佛法不仅有一种信心，而且有相当高深的见解。所以，通过这种方式来弘扬佛法，是将来非常有必要的一件大事，望大家务必记住！

然后，对于无信仰的世间人，因缘成熟的时候，我们应该因势利导，引导他们学佛并行持善法。但若实在没有这种缘分，那也没必要勉强。当年释迦牟尼佛在世时，所居住的城市中不信佛的人就占大多数，这也是众生的业力所致。因此，让别人学佛不能强迫，弘扬佛教是有因缘时抓住机遇，应机施教。

问：我是商学院的博士，对佛学也不了解。

请问，从佛学的角度来看，有没有提过集体目标和个体目标？我们如何更快乐地实现个体目标？

堪布：讲起目标的话，佛陀在《阿含经》《毗奈耶经》中都提到过。个体目标分为暂时的目标、长远的目标，最长远的目标并不是这一生一世，而是无数世以后所获得的果位，这个好多人想都不敢想。而集体目标，则是僧众的利益、居士们共同行持善法等等。所以，在佛教当中，集体目标和个体目标早有提及。

那一个人如何更快乐地实现自己的目标呢？首先要懂得“随缘”。禅宗中常会提到这个词，也就是说，在实现目标的过程中，应该只问耕耘、不问收获，只要你努力了就没有遗憾了，即使途中的道路太曲折，一直跨不过去，也没有必要非常痛苦，而要学会随遇而安。有了这种心态，自己就会特别快乐。

此外，在做任何事情的时候，都要有明确的规划。如果漫无目的，一步步没有具体安排，则不可能实现最终的目标。

总之，在工作中、生活中无论你遇到什么违缘，都

不要特别去执著它。如果越执著，事情的成功率就越低；看得越淡，成功反而会不期而至。

问：佛教中讲因果报应，我们起一个善念会有善报，起一个恶念会有恶报。那么，“善有善报、恶有恶报”到底是一种信仰，还是一个真理？如果是一个真理，能不能用逻辑或实验的方式证明它？

堪布：“善有善报、恶有恶报”的因果报应，实际上是一种客观真理。这句话不但在佛经中随处可见，包括中国的陈毅元帅，也曾说过：“善有善报，恶有恶报。不是不报，时候未到；时候一到，一切都报。”

如果你想用实验来证明它，应该也可以。比如你今生做一个善人，这对你只有帮助，不会有危害；来世虽然现在看不到，但当你感受果报时，定会丝毫不爽。想验证因果报应的话，也只有通过这种方式了。

而用逻辑证明的话，首先要建立佛陀是量士夫，然后确信他说的话真实不虚。如佛陀在《百业经》中讲过：“众生所造业，百劫不毁灭，因缘聚会时，彼果定成熟。”因此，你所造的善恶之业，最终会感召快乐和痛苦，这就像你播下妙药的种子，定会产生妙药的果；播下毒药的种子，产生的也是毒药的果。

问：我是南大中文系 2010 级的博士，之前学的是国学专业。我有很多同学是学藏传佛教的，去年暑假，我还跟他们去了塔尔寺、夏琼寺、拉卜楞寺，看到很多藏传佛教的大师。我想问一下：现在藏传佛教和汉地佛教的交流是怎样一个状况？是互相学习，还是会发生一定程度的争论？

堪布：现在藏传佛教和汉传佛教之间，可以说是彼此学习、彼此了解。在汉传佛教中，有许多值得藏传佛

教学习的地方。比如自梁武帝以来，汉地出家人就一直吃素，这对保护众生的生命直接有利；还有，汉传佛教的禅宗有很多绝妙的教言、公案，净土宗也有专心致志念佛的精神；此外，我还经常跟汉地的高僧大德接触，学习他们弘扬佛法的精神等等。

而汉传佛教的很多大德，也经常到藏地，系统学习藏传佛教的因明辩论、中观修法，乃至密法的仪轨和窍诀等。如今就有不少汉地的出家人、在家人，历经千辛万苦去往藏地，在许多具传统修行经验的寺院中求学、禅修，而且历史上也有很多这方面可歌可泣的感人故事。

我觉得汉藏之间这样交流非常好，至今没有发现互相排斥、互相冲突、互相侮辱的现象。就算极个别人之间有一些思想争执，但从大的趋势来看，应该不会有这种担忧。

问：您日常是怎么修行的？能不能介绍一下。

堪布：我本人对修行十分有信心。以前刚出家时，不管是背书、辩论，还是自己讲课，在十来年中还是很精进，心中除了学习佛法以外，什么都没有，修行上也一直保持夜不倒单。

但后来修行就比较放松了，主要是因为要管理汉地来的很多修行人，需要给他们翻译。没有翻译的话，他们听不懂藏语；而要翻译的话，对自己精进禅修还是有一定的影响。

问：您在修行的时候，会不会有过怀疑或者动摇？您是如何克服的？您有没有开悟的体验？

堪布：我自己确实是个凡夫人，但对释迦牟尼佛有虔诚的信心，对生死轮回有不可退转的定解。如果别人

说前世后世不存在，我绝对不相信，并且有千百个理由可以破斥他；如果别人说佛教不好，那怎么说是他的自由，但我不会有丝毫动摇，因为我从骨髓里对佛的诚挚信，在有生之年是不可能变的。这并不是一种简单的信任，而是通过二十多年闻思修佛法，点点滴滴积累起来的，最后变成了一种“固体”。在我的血液里，这样的信心“固体”不可能轻易融化。

不过，作为一个凡夫人，我看到很多好吃的东西，肚子饿了的话，心还是会动摇。这时候也觉得很惭愧，口口声声给别人讲空性，自己却做不到言行一致。

所以，说证悟的话，我不算什么证悟，更没有开悟，只不过对佛教有一颗坚定的信心而已。

问：我是文学院的。大师，我觉得您非常有智慧，您平时喜欢读诗歌吗？国外的诗歌也读吗？

堪布：我的诗歌写得不太好，但是喜欢读。尤其是国外的一些，譬如泰戈尔的诗、莎士比亚的诗，我还是觉得蛮好。

问：我是文学院的，想问一下您的休息时间。因为看您好像五点半就起来了，晚上也挺迟才睡。按照中医的说法，休息时间要有一定规律，但有些高僧大德甚至不睡觉。我很随喜，但根本做不到。请问，我们到底要不要遵循中医的规律？

堪布：以前我在学院里，早上起来、晚上睡觉各方面作息都很有规律，但后来事情比较多了，有时候白天一直在忙，到晚上功课还没念完，拖的时间就比较长，有时候也睡得晚一点。

但我可能身体跟别人不一样吧，从小就睡眠比较少。在读师范学校的时候，全校都很羡慕我，因为我是

睡得最晚、起得最早的一个。他们全部都睡了，我还在看书；他们还没有醒来时，我已经在锻炼身体、看书了，以至于同寝室的人常怀疑我到底睡了没有。所以，我的身体对睡眠不是特别贪执，以前睡四个小时就可以，现在随着年龄增长，尽量让自己睡五六个小时。

不过，对大多数人来讲，最好是按照中医的要求，尤其是《黄帝内经》里讲的那样，晚上 11 点到 3 点之间保证睡眠，这主要是身体造血、排毒的时间。而我们佛教中，《毗奈耶经》也讲了修行人应在前夜、后夜行持善法，中夜的时候入眠。我觉得这样很好。

只不过有些人的习惯，可能略有不同。像巴尔扎克（Honoré de Balzac, 1799-1850），他每天只睡 4 小时，即晚上 8 点到 12 点，12 点钟起来喝点咖啡，利用夜深人静的机会奋力写作，以至于他一生中写出了九十多部脍炙人口的作品。对他来说，晚上是最快乐的工作时间，所以这也要因人而异。

问：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？

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。

问：我是南京师范大学的硕士。放假回家时，妈妈给我杀鸡杀鱼。她虽然在杀生，但我知道她发心是好的，这样她也会造很大的恶业吗？

堪布：虽然一般来讲“心善地道善，心恶地道恶”，只要你发心好，造的业就会是善的。但像杀生这样的行为，直接威胁到众生的生命，那么这个时候，戒律中说心态不重要，物质重要。物质是什么呢？就是你真正断

除了众生的生命。

所以，就算她对你的心很好，但由于断了其他众生的命，此举不但没有功德，反而肯定会有极大的危害。就如同你好心好意往别人的肚子捅一刀，别人死了的话，那么法律肯定会惩罚你的。

问：我是文学院 2010 级的博士，今天听了您的演讲很有收获。您主要讲了转世轮回、前世今生的问题，我想请教一下：您在修行的过程中，有没有接近过自己的前世？如果有的话，能不能透露一下？

堪布：我知不知道自己的前世呢？的确不知道。但是有一件事情，我之前没有跟任何人讲过：藏传佛教中有位一千多年前的修行人，他的名字我暂时不说，每次我在史书中一看到他的事迹，说他在什么山洞里，当时是怎么死的，我就一直流泪，已经好多次了。我自己都

觉得莫名其妙，是不是以前曾当过他身边的一只虫，或是什么？除此之外，就像刚才讲的一样，我也不知道什么前世。

但通过多年的学习经历，我深信前世肯定存在，而且我前世应该是修学佛法的。为什么呢？因为我从小一看到佛经、佛像、出家人，就非常非常的欢喜，对杀虫、造恶业等却深恶痛绝。我当时住在非常偏僻的牧区，条件十分艰苦，为了维持生活，家人和邻居都要杀些小羊、小牛。这时候如果被我发现，我会死命护住被杀的动物，恳求他们不要杀。我从小就有这样的“基因”，估计前世可能是个出家人，或者行持佛法的人，这方面的习气比较重一点。

问：我们身为普通人，有没有办法接近自己的前世？比如用催眠等等。

堪布：现在西方流行很多催眠术，其实这里面也有

一些假的成分。以前中国就出了不少这方面的书，但有些内容也存在不实之处。

我们佛教中也有一些禅修，类似于西方的催眠术。比如乔美仁波切在修行记录中，就记载过一种方法，说是能让人进入一种睡眠状态，在这种潜意识的状态中，可以回忆起自己的前世。这种现象虽然比较多，但不一定每个人都能回忆自己的前世。

问：既然有转世轮回，那我们灵魂最深处的本我，是不是延绵不绝的？我前世的性格会不会有一个继承？

堪布：在转世轮回的过程中，我们的灵魂是不断延续的，前世的性格也会有一个继承。这方面，佛经中有相当丰富的理论和依据。

现在有些人行持善法、开发智慧非常非常容易，而

有些人，尤其是前世做过牛马的，思维分析就特别愚钝。这些差异的根源，生理学中认为是“基因”，而在佛教中，则归于阿赖耶上的善恶习气。

当然，这些习气也是可以不断升华的，通过一世二世乃至无数世的努力，最终能净化一切恶习，获得佛菩萨的果位。我们每个众生都有这样的提升机缘。

问：我是南大天文系的。我知道佛学很注重逻辑性，但它更强调一种非逻辑、最高层次的证悟。我想问一下，这种非逻辑的方法是怎么样的？

堪布：我们佛教确实讲逻辑，而且这种逻辑极其严密。佛教的逻辑有两种，一是推理，一是教理。推理的话，主要是因明中的三相推理，这相当于西方哲学通过大前提、小前提来推出结论。

教理的话，是首先成立释迦牟尼佛是实语者，而且他的教言 2500 多年来任何科学家也没推翻过，由于很多甚深奥秘是释迦牟尼佛亲口揭示的，故肯定真实不虚。依靠这种方法，对比较隐藏的未知现象，我们完全可以证明。

你觉得佛教有一些非逻辑，其实不一定是非逻辑，用逻辑也能成立。要么用现量的证据，要么用比量的推理，以这两种方式都可以成立。

问：我还想问一下，关于这个世界必然性和偶然性的问题。比如在日本大地震中，如果我是那里的人，当天突然起一念想去海边玩，结果就被卷到海里了；但也可能我没产生这个想法，而是留在家中，因此躲过了一劫。那么，这件事情的发生是偶然的吗？

堪布：一个人在日本地震中被海水卷走，表面上看

是偶然的现象，但实际上存在一种必然的规律。

就像你如果杀了人，恶因已经造下了，之后偶然在饭馆里吃饭，或者你不去饭馆，而是去了海边，或待在家里，这时就有警察来抓你。表面上看，警察在某某地方抓到你，似乎是一种偶然，但其实不管你在哪里，因为已经犯了法，警察肯定会出现你面前。那么同样，众生一旦造了恶业，就势必要招致恶果。虽然你跟海浪没有结过恶缘，但今天被海浪卷走了，究其根源，则跟自己前世或今生造的恶业有密切关系。

所以，从对境的角度来讲，也许是有偶然性；但从自身的角度来讲，这是一种必然规律。

问：我是南京金陵科技学院刚毕业的学生，去年有机缘去学院听过您讲课，如今在学习《入菩萨行论》。在此过程中，我深深体会到上师一言一行、一举一动，都是为了利益

众生。我想请教上师，我们如何才能有这样的广大发心，去利益有情、断除我执？

堪布：你说我一言一行都在利益众生，其实也没有。刚才我喝水就是为了自己，不是利益众生，呵呵！

我们无论是什么身份的人，多多少少产生一点一滴的利他心，这个很重要。尤其是现在这个社会尔虞我诈，好多人所作所为都是以自我为中心，故很需要大家发出一种利他的光。若能如此，不管你是公务员、老师、知识分子，对社会的贡献都远远超过物质价值。

现在很多城市里的人，只希求一些金钱财物，其实这并没有多大意义，只有拥有一颗帮助别人的善心，而且这个心持续不退的话，利益才是最大的，即使你今生没有因缘帮助别人，它的价值也会永远散发光芒。

问：您刚才讲现在每天只休息五六个小时，

那怎么会有那么大的精力去看那么多书，翻译那么多论典，还要讲经说法、弘扬佛法？

堪布：我也没有故意去减少睡眠，只不过这个身体本来就不太贪睡。

平时我很喜欢看书，如果看到一些特别好的论典，汉地又没有的话，就很想让更多人懂得这个道理，这样他们可能会得到一点点利益，于是就会着手翻译。有些是平时给大家讲课后整理出来的讲记，收录在“课程系列”里，这也不算是我的翻译。

至于其他的，跟往昔大德或现在做慈善的人比起来，简直不到沧海一滴，也没什么可提的。以后会有什么样的因缘，我自己也很难固定，反正慢慢来吧！

问：我是文学院的博士。想问个最简单的问题：什么是对、什么是错？

堪布：这个问题可从两方面来回答：一是从个人角度来观察，符合自己心态的叫对，不符合心态的叫错。

若从客观角度进行分析，那么符合真理、不可推翻、经得起论证的叫对，犹如火的自体是热性，水的自体是湿性；而相反的，就叫错。

问：您说会在空余时间读泰戈尔、莎士比亚的诗，那您会读仓央嘉措的诗吗？您对他的诗怎么看待？

堪布：我很喜欢仓央嘉措的诗，在读的过程中有两种感受：第一种，仓央嘉措是非常伟大的一位诗人，他用浅显易懂的语言，以人们特别执著的感情为切入点，逐渐将我们引入看破、放下、自在的境界。

还有一种，从仓央嘉措的密传或传记来看，在当时的历史背景下、在那样的生活环境中，他仍洒脱地面对

现实。当饱受各种挫折时，不但没有怨天尤人，被痛苦打败，反而还能写出那样的诗歌，描写心里最微妙的境界，如此高尚的情操非常值得赞叹。

仓央嘉措的情歌，实际上有外、内、密三层意思。世间人大多只懂外层的意思，觉得这适合在家男女的心意，却不知它里面还有更深的修行教言。

问：我是河海大学通信系的一位老师，今天特意到这里来听您开示。我有个困惑很久的问题：现在国家经济经过多年的发展，生活水平越来越高，但包括我自己也感觉到，好像人们内心却越来越痛苦，这是什么原因呢？

堪布：这不仅仅是一两个国家的问题，而且也是个全球问题。现在人们的生活越来越好，幸福指数却越来越低，包括 2010 年美国幸福指数的统计显示，跟十年前比起来，现在美国人的痛苦指数增加了两倍。所以，

当人们把金钱或物质视为成功的象征时，道德观念定会越来越下滑，自己的欲望日益炽盛，内心也会越来越痛苦。

所以，我很喜欢藏地的生活，虽然有些地方比较偏僻，物质生活水平也非常低，但人们内心却自由自在、特别悠闲。而刚才在演讲开头我也说了，这里的建筑虽然越来越高，跟十年前相比，有截然不同的发展和变化，但人们内心的道德不知有没有提升？这也是在间接暗示，跟十年前比起来，有些人现在可能很痛苦。

人们之所以如此痛苦，关键是因为缺乏道德教育和信仰教育。有了这两者的话，在物质发展的同时，大家就有种满足感、知足心，到了一定的时候，会适可而止、随缘而转，而不会一直去拼命贪求。所以，若想消除当前人们的内心困惑，我个人觉得，儒教做人的道德和佛教提升智慧的信仰，都是不可缺少的！

问：我是南京大学社会学院的博士。请问，佛法有一个“空性”的概念，但现代与古代相比，已经发生了很大变化，那么在这样的时代中，空性观怎么很好地培养起来呢？

堪布：其实不管是哪一个时代，佛教的空性观都不受影响。

如果你真想培养佛教的空性观，我建议最好学习一下龙猛菩萨的《中观根本慧论》、月称菩萨的《入中论》、圣天论师的《四百论》。这三部论典学了之后，你对万法皆空会有一定的认识，在这种见解的前提下，面对现实生活是很有帮助的。

我经常在想，现在人们忙忙碌碌，如果对佛教的空性观能有所认识，那不管遇到什么挫折，也不会如此痛苦挣扎。所以，很希望大家在面对生活的同时，也学习一些加持非常大的空性教理。

问：我是南京大学哲学系的博士。我在生活中遇到一些问题时，通常是以包容别人而收场的，但对方往往不理解，反而认为我很傻，这样我就很郁闷。怎样才能在我包容别人与我不郁闷之间达到一种平衡呢？

堪布：这种现象在当今比较常见。包括有些人学儒教思想，懂礼貌的话，有些老师和学生就常欺负他。现在这个社会，大多数人对善良都带有蔑视态度，所以，极个别人行持善法、包容他人，不一定会受到认可。但即便如此，我们也不能抛弃自己的善良、包容。

藏地曾有一位伟大的佛学家，叫麦彭仁波切，他就说过：“纵然整个大地遍满恶人行持恶法，我也不会改变自己高尚的行为，要如淤泥中的莲花一样清净。”在这个过程中，即使别人认为你很傻、很蠢，你也会觉得问心无愧。只有这样，不管你自己还是这个社会，将来才有一点希望。

问：我是金陵科技学院的学生。佛陀当年根据众生的不同根基宣说佛法，可我们一般人没法单独见到上师，跟随在上师身边学习，只能听上师给很多众生宣说佛法，那怎样从中选择适合自己的修法呢？

堪布：最主要的是看你对哪个法有信心、有兴趣。如果你对《金刚经》《妙法莲华经》或者禅宗有极大信心，则说明你跟此法有殊胜的缘分，可以选择这样的法门来学习。

问：有时候上师讲的教言，我自己去做时，感觉力不从心，那该如何对待呢？

堪布：在学佛的过程中，常会有人感到力不从心，所以，我们提前要有思想准备，明白学佛修法的道路非常艰难。

同时，要经常祈祷上师三宝。一个人的修行要想圆满，其实也需要一定的福报。没有福报的人，不论是弘法利生，还是自己修行圆满，都会障碍重重，甚至有可能半途而废。所以，一旦发生这种情况，一定要祈祷诸佛菩萨加持。

还有，必须要有坚定的誓言，无论遇到什么违缘和挫折，自己一定要坚持下去。有了这样强大的心力，违缘魔众才无法摧毁你，也不会有可乘之机。所以，在行持善法的过程中，每个人应当发广大的誓愿，以一种坚定不移的心来摄持，这一点极为重要！

主持人：

感谢仁波切慈悲和智慧的流露！同学们也很踊跃地问了很多问题。

今天在这样的一个众缘和合的晚上，我们有幸聆听了古老的智慧“佛法的生命科学观”，仁波切还以亲身

经历和体验来启迪大家，相信各位内心都得到了佛法甘露的滋润。从长远来看，这对我们身心的和谐、生命的提升有很大裨益。同时，由个人身心的和谐而到家庭、社会的和谐，由此也可以有益于和谐社会的建造和世界人类的和平。所以，让我们再次以热烈的掌声感谢仁波切，并期待在不久的将来仁波切再次到来！

同时，也感谢今天在座的各位南京大学的老师和同学，以及来自其他学校的老师、同学和有心人士！因为大家善妙的众缘和合，圆满成就了这样一个非常有意义的夜晚。希望今天这样一个夜晚，可以开启我们今后人生的佛法之旅、智慧之旅、慈悲之旅、究竟安乐之旅。谢谢！

大学演讲 相关阅读

《佛教眼中的物质世界》 索达吉堪布全集 1

佛教空性观	北京大学
信仰与人生	北京大学
藏文化的修心养生观	清华大学
佛教眼中的物质世界	复旦大学
佛法的生命科学观	南京大学

《新时代需要心灵教育》 索达吉堪布全集 2

藏传佛教的思想与现实生活	中国人民大学
大乘佛教的现代意义	浙江大学
新时代需要心灵的教育	华中师范大学
解疑除惑 教学相长	华中师范大学
佛教消除烦恼的理论与方法	中山大学
心净国土净	香港中文大学

《怎样面对痛苦》 索达吉堪布全集 3

怎样面对痛苦	香港理工大学
心理健康与职业生涯规划	南阳师范学院
佛教文化的价值观	青海师范大学
藏密的特点及思想精髓	陕西师范大学
来世生命及往生净土	西北大学

《佛教的真理观》 索达吉堪布全集 4

科学怎样成为幸福的阶梯	西安交通大学
佛教的利他性	山东大学
佛教慈悲观与道德教育	湖南师范大学
佛教的真理观	华中科技大学
逐梦人生·开启心灵教育	香港教育学院
科技发达时代的佛法教育	香港科技大学

《问佛陀情为何物》 索达吉堪布全集 5

自心宝藏的探索	香港大学
佛教的人生教育	北京师范大学
问佛陀情为何物	厦门大学
“如来藏”思想	厦门大学
佛教的低贪生活	广西大学
幸福的根本是心	汕头大学

《幸福的根本是心》 索达吉堪布全集 6

心底无私天地宽	兰州商学院
禅与财富管理	北京大学
扎根于内心的财富	清华大学
怎样修学密法	香港理工大学
当代藏医药学者的历史使命	成都中医药大学
幸福的根本是心	上海交通大学
自他快乐的八个秘诀	上海交通大学

《减轻压力的智慧》 索达吉堪布全集 7

慧悟人生 荷担科学未来	山东理工大学
减轻压力的智慧	广西师范大学
慈善离我们有多远	中国社会科学院
探索内心科学的精髓	中国社会科学院
《大圆满前行》的重要性	中国文化书院
念修前行仪轨及禅修	中国文化书院
闻法规律与共同外前行	中国文化书院
不共内加行与往生法	中国文化书院
皈依开示	中国文化书院

《把握心灵的方法》 索达吉堪布全集 8

心灵绿化与幸福人生	苏州科技学院
禅宗与心灵救助	苏州科技学院
藏传佛教把握意识的方法和途径	苏州大学
博学与济世	东北财经大学
佛教的经济观	中央财经大学

《藏地幸福密码》 索达吉堪布全集 9

藏地幸福密码	美国乔治·华盛顿大学
展望藏传佛教 21 世纪在全球的传播	美国乔治城大学
坐禅的正确方法	美国乔治城大学
藏传佛教在中国的现代表述	德国马普研究所

宗教与现代生活	德国哥廷根大学
如何观修自他交换的菩提心	美国哈佛大学
藏传佛教的包容性	美国哥伦比亚大学
藏文化与环境	美国科罗拉多大学
伏藏授记的密意与缘起	美国科罗拉多大学
信仰、科技与法律	四川大学
智慧人生 和谐社会	广东金融学院
汉藏佛教文化交流	华南农业大学

《关于人性的探索》 索达吉堪布全集 10

滋养养智	华东师范大学
大学生如何面对心理压力	四川大学
佛教关于人性的探索和教育	湖南大学
戒定慧与人生幸福	江西财经大学
生命的成长与完善	北京大学
佛法与当代社会	首都经济贸易大学
解读轮回密码	泰国朱拉隆功大学
信仰与时代	泰国国立玛希隆大学
如何寻找人生的坐标	柬埔寨金边端华学校

《神秘的修心之路》 索达吉堪布全集 11

领悟人生	新加坡国立大学
神秘的修心之路	台湾大学
藏文化的特色	台湾师范大学

击掌空声·佛教的辩论方法

台湾华梵大学

生命科学与价值观

台北大学

《怎样变成有福报的人》

索达吉堪布全集 12

认知科学与佛学

浙江大学

佛学之生态思想

南京林业大学

人生与人心

西安电子科技大学

怎样变成有福报的人

华东师范大学

与人沟通的智慧

中国青年政治学院

《盗梦空间》的佛学实相

清华大学

《喧嚣中的宁静之道》

索达吉堪布全集 13

微时代 微道德

天津大学

喧嚣中的宁静之道

中国科学技术大学

人类面对灾难的心理安慰

青岛大学

医者之心

河北医科大学

寻找生命的意义

云南大学

残酷才是青春

香港中文大学

《藏密宇宙观》

索达吉堪布全集 14

信仰在佛教中的意义

新西兰梅西大学

当上帝遇到佛陀

新西兰奥克兰大学

动中禅

澳大利亚悉尼科技大学

佛教的物质世界观	澳大利亚悉尼大学
藏传佛教的慈悲幸福观	澳大利亚墨尔本大学
禅定·心性休息	加拿大约克大学
藏密宇宙观	加拿大多伦多大学
前世今生·佛教人生观	加拿大多伦多大学

《红尘中的净土》 索达吉堪布全集 15

当代藏传佛教女性	加拿大麦吉尔大学
苦才是人生	美国南加州大学
红尘中的净土·喇荣	美国加州大学洛杉矶分校
现代社会的专注与禅修	美国耶鲁大学
佛陀的生平	美国耶鲁大学
当代菩萨道	美国普林斯顿大学
佛教空性的禅修	美国天普大学
汉地的当代藏传佛教	美国弗吉尼亚大学
禅宗和大圆满的关系	美国加州大学伯克利分校
藏传佛教在汉地的流行	美国斯坦福大学

《贫非佛教》 索达吉堪布全集 16

商之大者 自利利他	中国人民大学重庆校友会
贫非佛教·大富长者的启示	中国人民大学重庆校友会
药师佛与中医	中国中医科学院
密宗文化与现代社会	北京大学
密宗文化与现代艺术	北京大学

密宗文化与现代管理

北京大学

密宗文化与现代教育

北京大学

《佛教如何面对灾难》 索达吉堪布全集 17

知识与文化的差异

中国传媒大学

佛教如何面对灾难

澳门大学

佛教视野中的物质

华南理工大学

幸福人生 从心开始

青岛恒星科技学院

探寻生活的另一种价值

上海外国语大学

《藏传佛教的本来面目》 索达吉堪布全集 18

当代的公平与正义

中国政法大学海南校友会

做才是得到

海南大学

心灵的绿色家园

南京农业大学

佛法智慧与智慧人生

南京大学

藏传佛教的本来面目

泰国摩诃朱拉隆功大学

《生命中的偶遇》 索达吉堪布全集 19

生命中的偶遇

意大利都灵精神论坛

佛教与社会德行

荷兰莱顿大学

藏传佛教对都市青年的吸引力

荷兰莱顿大学

幸福人生

法国多芬尼综合大学

女性在藏传佛教中的地位

法国巴黎喜马拉雅研究中心

藏传金刚乘的特点	奥地利维也纳大学
跨文化译传藏传佛教之人生感悟	英国牛津大学
修持佛道	英国剑桥大学
佛教如何看待幸福	英国伦敦政治经济学院

《走出人际关系的雾霾》 索达吉堪布全集 20

佛教对进化论与造物论的看法	英国伦敦大学学院
信仰与科技	莱索托林国荣创意科技大学
有爱的生活	莱索托国立大学
现代社会的正念与禅修	纳米比亚理工学院
	纳米比亚国际管理大学
	纳米比亚大学
藏传佛教思想	日本东京大学
快乐人生·佛法可以改变世界	日本早稻田大学
感谢我的世界	泰国清迈大学
佛教与信仰·梦幻的人生	新加坡国立大学
走出人际关系的雾霾	北京大学

《碎片时代的彷徨》 索达吉堪布全集 21

浅谈佛教艺术	中国人民大学
财富与人生价值	南京农业大学
问佛陀法为何物	苏州大学
修行与精神健康	上海交通大学
大学生与幸福	上海交通大学

佛学与健康	北京中医药大学
碎片时代的彷徨	泰国清迈皇家大学
爱的智慧	北京华夏管理学院

《向内看, 向外走》 索达吉堪布全集 22

现代藏传佛教大德·

法王晋美彭措的生平和著作	美国芝加哥大学
藏传佛教的现代性	美国西北大学
动荡时代的心态	美国芝加哥大学
向内看 向外走	美国哈佛大学
藏传佛教的转世制度	美国麻省理工学院
女性在藏传佛教群体中的角色	美国哥伦比亚大学
体悟无常	美国哥伦比亚大学
藏传佛教在当今东西方国家的流行	瑞典斯德哥尔摩大学

《如何理解自我慈悲》 索达吉堪布全集 23

佛教对主观幸福感心理学研究的启示	瑞典隆德大学
藏传佛教的修行和学习	挪威奥斯陆大学
佛教如何理解自我慈悲	西班牙康普顿斯大学
动中禅·与生活共舞	西班牙康普顿斯大学
业因果定律下的生命流转	以色列希伯来大学
如何实现生命的意义	斯威士兰大学

《你的快乐，从何而来》 索达吉堪布全集 24

觉悟在当下	南非圣奥古斯汀学院
你的快乐 从何而来	马拉维多马西教育学院
藏传佛教的日常修行和仪式	南非开普敦大学
物质主义时代的佛教观	博茨瓦纳大学
师生相处之道	复旦大学
追问生命的价值	上海交通大学
透过现象看本质	北京大学

《是约束还是自由》 索达吉堪布全集 25

善心厚德·佛教的财富观与传播	中国传媒大学
从仓央嘉措文字现象说起	北京师范大学
立足当下 荷担未来	南京农业大学
法是约束还是自由	苏州大学
速度与激情	中国科学院上海硅酸盐研究所

《浅谈佛教与科学》 索达吉堪布全集 26

佛教与科学的碰撞	缘起篇
开幕词	第1届世界青年佛学研讨会
以科学精神探索前生后世	第1届世界青年佛学研讨会
世间禅与出世间禅·禅修开示	第1届世界青年佛学研讨会
浅谈科学与显密教法	第1届世界青年佛学研讨会
素食	第1届世界青年佛学研讨会

专场问答	第 1 届世界青年佛学研讨会
如何树立正确的人生观价值观	第 1 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 1 届世界青年佛学研讨会

《你也可以是菩萨》 索达吉堪布全集 27

开幕词	第 2 届世界青年佛学研讨会
专场问答	第 2 届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的心灵教育	第 2 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 2 届世界青年佛学研讨会
开幕词	第 3 届世界青年佛学研讨会
信仰是鲜美的生命之泉	第 3 届世界青年佛学研讨会
专场问答	第 3 届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的学修体系	第 3 届世界青年佛学研讨会
身心安乐的秘密·禅修开示	第 3 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 3 届世界青年佛学研讨会
为什么要利他	第 3 届世界青年佛学研讨会
开幕词	第 4 届世界青年佛学研讨会
身语意的瑜伽·禅修开示	第 4 届世界青年佛学研讨会
你也可以是菩萨	第 4 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 4 届世界青年佛学研讨会

《生死与幸福》 索达吉堪布全集 28

开幕词	第 5 届世界青年佛学研讨会
有相与无相的喜悦·禅修开示	第 5 届世界青年佛学研讨会

怎样看待死亡	第5届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第5届世界青年佛学研讨会
科学与佛教的握手	第6届世界青年佛学研讨会
盛开的心灵之花·禅修开示	第6届世界青年佛学研讨会
世界为什么需要和平	第6届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第6届世界青年佛学研讨会
开幕词	第7届世界青年佛学研讨会
生死与幸福	第7届世界青年佛学研讨会
聚焦人工智能与人类幸福	第7届世界青年佛学研讨会
唤醒本初的宁静·禅修开示	第7届世界青年佛学研讨会
向内看 向外走	第7届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第7届世界青年佛学研讨会
共赴智慧盛宴	第8届世界青年佛学研讨会

《叩问我们的时代》 索达吉堪布全集 29

问心	对话埃亚·阿维夫教授
在美国大学教佛法	对话本杰明教授
修行者说	对话范彼德教授
叩问我们的时代	对话施耐德教授
缘聚纽约谈藏密	对话滕华睿教授
科学时代的佛教	对话皓利·盖利教授
环保从心开始	对话叶蓓教授
佛法与科学是殊途同归	对话朱清时教授
什么是佛教心理学	对话心理学家凯瑟琳
灵魂的前世今生	对话吉姆·塔克博士

在浮躁的世界里安静地活

对话张卫教授

文殊菩萨的智慧宝剑

对话威廉·道格拉斯教授

心灵鸡汤也很有营养

对话东京大学学者

净密是一家

对话净空法师

《兴衰的幻剧》 索达吉堪布全集 30

兴衰的幻剧

对话阎雨院长

当科学与佛法不谋而合

对话朱清时教授

从大学校长到佛法传播者

对话潘宗光教授

成功的另一种定义

对话潘宗光教授

浮世修行

对话海涛法师

藏传佛教的艺术与教育

对话芝加哥西北大学师生

为和平

对话格拉斯主教授

学术研究与修行体悟的关系

对话希伯来大学学者

心域无疆

对话伊丹·赛杰夫教授

这是最坏的时代 这是最好的时代 对话申昌镐教授