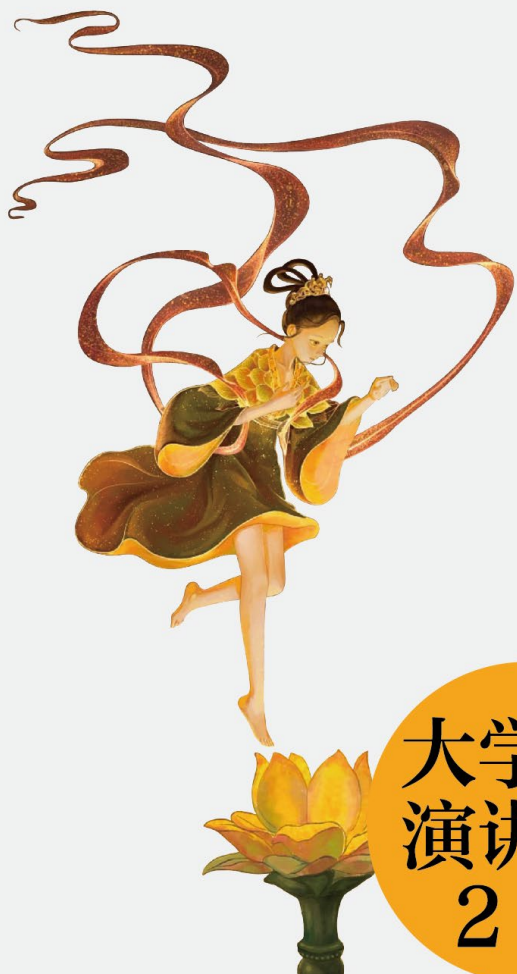


新时代需要 心灵教育

索达吉堪布·演讲



大学
演讲
2

THE MODERN NECESSITY:
EDUCATION OF THE HEART

新时代需要心灵教育

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

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

“在西藏佛教里，

有整套富丽堂皇的内在科学。”

第 6 场



中国人民大学

RENMIN UNIVERSITY OF CHINA

中国 · 北京

2011 / 3 / 17



藏传佛教的思想与现实生活

TIBETAN BUDDHISM:
SPIRITUALITY IN EVERYDAY LIFE

各位老师、同学们：

晚上好！很高兴利用今天这个时间，跟中国人民大学宗教研究所的个别老师和学生，一起探讨“藏传佛教的思想与现实生活”。

一、藏传佛教的生活观

所谓的藏传佛教，是释迦牟尼佛的佛法从印度传入藏地之后，在雪域高原形成的一个佛教支系。对整个藏

地来说，藏传佛教是藏文化的主流思想，它已融入了哲学、社会学、人类学、伦理学、宗教学、医学、生命学等每一个领域，成了人们生活中不可缺少的一部分，就相当于西汉至清朝之间汉地的儒教思想一样。

前段时间，我跟藏地及其附近比较有名的几所大学——四川西南民族大学、甘肃西北民族学院、青海师范大学、四川师范大学、四川民族大学的350多位大学生和个别老师，开了一些佛教研讨会，用了七天时间深入探讨佛教的有关思想，以及当代人们极其关心的问题。在这个过程中，我欣慰地了解到，尽管当今物欲横流、金钱至上，但藏地好多大学生跟汉地的大学生相比，仍然有着良好的人生观与价值观。

从人生观来看，99%的藏地大学生都有“善有善报、恶有恶报”的因果观念，他们从小就祈祷观世音菩萨，懂得一些佛教的道理。长大之后虽然前往不同的高等院校学习，但平时看见乃至一只蚂蚁以上的众生，脸

上也会自然浮现出悲悯之情，竭力维护它的生命。

在价值观方面，这些学生大多数不是以追求金钱为人生目的。大家都知道，现在汉地的许多大学生，从大一就开始盘算今后的人生之路——“我从学校毕业以后，怎么样买房子？怎么样买轿车？怎么样成家立业？……”他们把成功与金钱画上等号，觉得有了财富，人生就很辉煌；如果没有钱财，那是最没有出息的人。因此，他们对金钱有着特别强烈的贪著。

而现在藏地的很多学生，随着经济浪潮的冲击，虽然也有一些不同以往的改变，但他们最希求的并不是金钱，也不是外在物质。那是什么呢？是想把本民族有价值的思想文化，继承并加以弘扬，同时，对自己内心的慈悲、智慧、知足少欲也极为重视。

所以，从我接触的藏地知识分子来看，他们希求的快乐，不完全建立在物质上，相当一部分人都认为应当从内心去寻找。在这一点上，藏传佛教的确功不可没。

二、藏传佛教给人类带来的利益

1. 具有无与伦比的内在科学

那么，藏传佛教的思想，归根结底是什么呢？就是释迦牟尼佛提倡的“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”。这种思想对整个人类的意义不可小觑，尤其在内在科学方面，藏传佛教有着极大的贡献，并得到西方发达国家的高度认同。美国哈佛大学的赫伯特·班森博士（Herbert Benson, M.D, 1935-），就曾明确地说过：“西藏具有最卓越的内在科学文明，这即是藏传佛教。它对心智影响身体的潜力之了解，西方是望尘莫及的。”鉴于此，国外不少人都抛弃了自己的工作，抛弃了成功的事业，前往雪域高原钻研藏传佛教的教义。

而今在汉地，不管是汉传寺院，还是学佛的信徒，也都特别希求藏传佛教。在我所了解的范围内，汉地有数不胜数的知识分子，纷纷前往藏地求法。我以前编

过一部《智海浪花》¹，就讲述了125位知识分子学佛的心路历程，其中包括清华、北大等高校的教授和大学生。通过他们的学佛经历可以看出，现在相当多的人对藏传佛教极有信心。

特别是在现代社会，东西方越来越多的有识之士，对物质的畸形发展已经生厌，转而对藏传佛教日益重视起来。哥伦比亚大学的罗伯·索曼博士（Robert A. F. Thurman, 1941-）曾说：“藏人今日对世界的最大献礼，就是他们无与伦比的内在科学知识，以及由此推究出来的整套人类心智转化术。”

像20世纪70年代，著名的创巴仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche, 1939-1987）将藏传佛教带到了美国，成为藏传佛教弘扬欧美的第一人。他在美国创立了那若巴学院，使藏传佛教在该地迅速风靡。随后又以此为基地，在美国、加拿大和欧洲成立了两百多个禅修中心。1993

1 《智海浪花》上下二册内容现收录于《没什么放不下》《有什么舍不得》《幸好有烦恼》。

年我曾去过那里，见到不少外国人都在学习佛法、研究佛法。这些中心的生活与修行方式皆不相同，上至美国总统府，下至吸毒的嬉皮士，当时都在那里学习，接受藏传佛教的教义。后来第十六世噶玛巴也应创巴仁波切之邀，前往西方弘扬佛法。

所以，从公正、客观的角度来看，藏传佛教有许许多多使人内心健康、幸福、快乐的殊胜妙药，这些妙药从世间层面来讲，则被称为最先进的心理学。美国著名心理学家丹尼尔·寇曼博士（Daniel Goleman, 1946-），也曾宣称：“在西藏佛教里，有整套富丽堂皇的内在科学。”“我确信在东方心理学中，西藏佛学是最优异的例子。”

我以前在读书时，对心理学就非常感兴趣，但翻阅了大量书籍，也找不到满意的答案。于是我专门买了郭沫若历时 15 年翻译的《生命之科学》，有厚厚的三大本，涉及了灵魂学、心理学、植物学等方方面面……

当然，那个时候自己思想不成熟，对很多问题想得特别简单。直到后来学了佛，通过对比世间和出世间的理论，才发现藏传佛教对心理学的揭示最为透彻，依靠它的指导，定会给人类带来真实的利益。就像现在的一些佛教徒，或者研究佛教的知识分子，他们依靠认真研究和修行，通达了佛教的甚深内涵后，内心所得到的快乐、平和，远远超过了外在物质上的刺激。

2. 不可思议的虹身成就

当然，藏传佛教还有许多更甚深、更神秘的领域。假如你有机会前往藏地，修学生起次第、圆满次第或者加行修法，对你带来的利益会无法言喻。不但今生的各种压力可以轻而易举解决，甚至当你离开这个世间时，还有可能成就特别殊胜的“虹身”。

虹身成就，恐怕你们有些人从来也没听说过，但它所表现出来的神奇，令东西方各国的研究者惊叹不已。

1955年，甘孜州德格地方有一位老人，他对三宝的心非常虔诚。由于家境贫寒，他每天靠刻观音心咒勉强维生。虽然白天他整天工作，但晚上还坚持禅修，一天只睡两三个小时。后来他在德格的玛尼冈果去世，7天之后，家人惊奇地发现，除了指甲和头发留下外，他的肉身竟然没有了，已经成就虹身化为光了。这个现象被当地许多人亲眼所见。

还有1958年，当时正逢解放期间，藏地有着翻天覆地的变化。有一位法师叫才旺仁增，他被关在监狱里，有一天要拉到会场上批斗。有五个当兵的把他从监狱中押解出来，因为他腿脚不便，只能骑在一头牦牛的背上。快到批斗现场时，突然刮起一阵猛烈的狂风，士兵个个睁不开眼睛。狂风止息之后，士兵们定睛一瞧，牛背上早已不见法师的身影——他在几朵彩云的簇拥下飞升入空，空中传来他诵莲师心咒的声音，声音越来越远、越升越高，直至最后消失在虚空中。后来，这些人在批斗现场不敢明说，只好说人在途中死了，尸首也

已掩埋。

目睹这一事件的人，有些到现在还活着。我们学院有一位慈诚罗珠堪布，就特意从四川赶往青海，一个一个去专门采访。这些人都感到特别稀有，但当时因形势所迫不敢承认，到现在才坦白地把事实讲了出来。

1998年，新龙也有一位阿曲堪布，成就了无余虹身，圆寂后连一根毫毛都没有留下。我们学院的法师也亲自去了那里，对现场所有的人都作了采访，最后证实这一切真实不虚。

当然，这种现象在藏地来讲，非常司空见惯。很多藏族人都相信，只要自己虔心修持佛教的法理，以后出现各种瑞相、各种成就相都不足为奇。而在汉地，像济公和尚这样的成就者比较罕见，所以人们对他的行为感到新鲜，进而褒贬不一，有正面的赞叹，也有反面的评价。可是在藏地，具有如是稀有成就的人非常非常多，好多人也就见怪不怪了。

不过，也不排除有些人明明没有这种境界，却故作高深、装模作样，为了赢得名声或获得财富，以种种目的做不如法的行为。尽管如此，这也是他个人的问题，而不是佛教的问题，真正的藏传佛教是没有任何弊病的。

如今汉地很多寺院的高僧大德都承认，藏传佛教存在着非常深妙的讲辩著、闻思修传统，可令我们有系统、有次第地修学佛法。如此传承圆满、历史悠久的佛教体系，至今在雪域高原上完好无损，以此也吸引了无数佛子。就拿我们佛学院来说，每次开法会时，汉地来的知识分子特别特别多，有时候管理起来都比较困难。

不过，作为知识分子，他们希求的目标，跟一般老百姓或不信教的群众完全不同：第一，他们对理论的研究能力相当强；第二，他们不可能轻易相信任何一门知识，除非有确凿可靠的依据，才会试着接受，并贯穿于生活实践中。

所以，现今很多高校的教授、大学生，将目光投注于青藏高原这片神圣、清静、古老的土地，也不是心血来潮、无缘无故，而是它确实有种吸引力。什么样的吸引力呢？藏传佛教中，既有无上的智慧，也有无偏堕的慈悲，这种大爱不分国界、民族、地位、贫富。只可惜有些人因为福报、信心等关系，不一定愿意接受它。

三、我们每个人应具足正见

在座的各位，不管你修学藏传佛教也好，还是对它只停留在研究层面上也罢，都应该树立正确的见解。佛典中说过：“有信无解，增长无明；有解无信，增长邪见。”一个人光有信心、却无智慧，这种信心就是迷信，只能徒增自己的无明愚痴；光有智慧、却无信心，这种智慧会成为傲慢的资本，最终只能增长无边的邪见。因此，“信解圆通，方为行本”，只有具足信心和智慧这两者，才是成就一切事业的根本。

现在很多年轻人，只有智慧而无信心，由于缺乏因果观念的约束，听说学校里有人动不动就自杀；或者在大学毕业之后，不择手段地谋取自利，不但对社会没有任何贡献，反而损害了许许多多的人，最终自己也是锒铛入狱，坐一辈子牢。这种人就算有再过硬的技术、再绝伦的才华，可是因为不相信因果，最后所学的知识也全部成了邪慧。

还有一种人，对什么都有很好的信心，但却没有智慧进行辨别、取舍，这样的信心只能称为迷信。这种迷信，不但人们对佛教会有，对科学也常常有。

北师大有个田松教授，他写过一篇文章，叫《科学的迷信与迷信的科学》，文字不多，道理却讲得很实在。文中说：尽管很多迷信与宗教有关，但宗教并不必然等同于迷信，相反，很多宗教是反对迷信的。所以，对于烧香、念佛等很多行为，是否是迷信，不可一概而论。其实，把自己不懂的东西推到一个至高无上的位

置，这才是真正的迷信。但让人不愿接受的是，现在人们对科学的态度，正是一种迷信。有些领导在向农民推广化肥时，会理直气壮地说：“这是科学！”尽管他可能不懂化肥的化学细节，但仍底气十足，这就是一种“科学的迷信”。这样的迷信，在日常生活中随处可见。因此，我们应舍弃这种盲目、无知，树立起一种颠扑不破的正见。

伟大的佛学家圣天论师，在《中观四百论》里就曾强调：“宁毁犯尸罗，不损坏正见。”也就是说，假如在毁坏戒律与损坏正见之间必选其一，那么宁可毁净戒，也不应坏正见。为什么呢？如果你拥有正见，戒律毁坏后尚可忏悔并恢复，可是正见若受损了，那就无可挽救了。因此，我们的见解千万不能出问题，否则，内心如果充满了颠倒邪见，就会不害怕后世、不害怕因果，什么恶业都造得出来。

所以，大家一定要建立真实的正见。《本事经》中

也说：“正见生长时，令愚痴损减。”当你的正见产生时，贪、嗔、傲慢、嫉妒、焦虑等烦恼会慢慢消减，就如同太阳升起来时会驱走黑暗一样。当然，若想建立这样的正见，一方面要依靠善知识的引导，同时，自己的观修也很重要。

记得在佛经中，有一则依佛像而消除邪见的故事：久远劫前，当时住世的佛也叫释迦牟尼佛。佛陀入灭后，有个王子名为金幢，傲慢邪见，不信佛法。一天，有位定自在比丘向王子建议：“佛塔中供有佛像，由众多珍宝所装饰，王子可前往瞻仰。”听了比丘的话，王子便去佛塔瞻仰佛像。

见到非常庄严的佛像，王子生起无比的欢喜心，对定自在比丘说：“佛像尚且如此圆满相好，更何况是佛陀的真身了？”定自在比丘回答：“王子今日见到佛像即使不能礼拜，也应合掌念南无佛。”于是王子就听从他的建议，合掌称念“南无佛”。

金幢王子返回王宫后，仍系念佛像的相好庄严，所以晚上睡觉时梦见佛像。他醒来后十分欢喜，原来的傲慢彻底断除，从此舍离邪见，皈依三宝。以此因缘，他在多生累劫中不生邪见、不堕恶道。

可见，有些人以偶尔一个因缘，命运便会从根本上转变。比如你遇到一位上师，听了非常好的开示；或者遇到一个好老师，接受了他的教育，这些都可能成为人生的转折点。

对一个人来说，拥有正见非常重要。前几天，我在复旦遇到一些非洲和美国的同学，他们说来中国的原因，并不是想学其他知识，因为这在别的地方也学得到，来这里主要是想学东方文化中的宗教，尤其是佛教的禅宗等思想。这一点我听了很赞同，如果他们在一生中有了正确的信仰，就会为生生世世打下良好的基础。

在藏地，不管是高僧大德还是学者，都经常引用伟大的文学家、佛学家龙树菩萨的一句话：“世间之正

见，谁人若具足，彼于千劫中，不会堕恶趣。”此偈说明了具足正见的重要性。现在很多人因受“进化论”的影响，没有善恶有报的观念，觉得自己莫名其妙来到这个世间，做什么好事、坏事都不会有报应，以至于各种邪行特别可怕，最终定会毁灭自身、毁灭人类。反之，假如谁具足特别正确的见解，那么他在千百万劫中，也不会堕入地狱、饿鬼、旁生等恶趣。因此，我非常希望大家好好研究佛教，以树立起正确的见解！

四、佛教的见解经得起观察

也许有人怀疑：佛教的见解是否经得起科学观察？其实，科学所得出来的结论，大多数是通过仪器测量，但如果过于相信这些仪器，而没有从内心方面入手，这不一定会对人类带来正面作用，也不一定能揭示佛教的伟大。

那么，佛教在什么地方展现它的伟大呢？一个是慈悲，一个是智慧，这两方面确有不共的优势。

就慈悲方面来说，佛教不仅要求对人类心存大悲，而且这种心应扩展到所有的生命。佛陀告诉我们，如同我们对自己的生命珍惜、爱护那样，所有的众生也是如此，我们没有权利剥夺他们的生命。这种慈悲的范围，在其他任何宗教、学说中都很难发现。也许有人乍听起来不太舒服，但你如果真正去深入研究，就会懂得它的甚深意义。

然后，智慧体现在什么地方呢？体现在无有执著上。人类一切的痛苦，追根究底全部来自内心的耽著，而佛教却可帮我们摆脱这一切。具体来说，佛教最强调的是三主要道：一是出离心，二是菩提心，三是无我的智慧。所谓的“出离心”，是看到轮回万法皆无实义，对此贪执只能招致无量痛苦，故应当从中获得出离。而要出离的话，不能只管自己、不管众生，其实我们任何

一种痛苦都源于自私，倘若对自己没有耽著，完全是开放性的博爱，就不会有丝毫苦恼，这便是“菩提心”。而在爱众生的过程中，应以无有执著的心态进行摄持，这称为“无我的智慧”。如果能生起这三种境界，从佛教的角度来讲，就已经证得了明心见性；从世间角度而言，则是达到了自由洒脱的最高境界。

当然，这些不可能以仪器进行探测，唯有通过自己的实修实证才能证明。一旦你达到了这种境界，在面对科学时就会有种“一览众山小”的感觉。藏地著名学者根登群佩（Gendun Chopel, 1903-1951）也曾讲过：“佛教不管是探究事物的本源也好、道的修行也好、果的功德也好，在科学面前不但不感到羞愧，反而会给科学打下稳固坚实的基础。”

德国著名的哲学家尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche, 1844-1900）也说：“佛教是历史上唯一真正实证的宗教。”

还有近代科学家沈家桢博士说：“我本人是科学家，对科学很感兴趣，对佛法同样感兴趣。我个人认为，佛法与科学是一而二、二而一的。”

由此可见，佛教的观点与科学并不冲突。佛教所揭示的很多道理，就算以前无法从科学中完全得到印证，但以后，随着科学的不断进步，最终仍可以证实它的正确性。

如今有些人对佛教排斥、蔑视，实际上这是他自己无知的表现。虽然信仰是自由的，不愿意信佛教的话，就算佛陀在世也不会勉强，但你若认为佛教的观点不合理，那可以跟我们展开激烈的辩论。尤其在藏传佛教中有许多辩论场所，大家通过互相探讨，很多疑团可以当下解开。所以，我经常在想：汉地的高等大学最好能采纳藏地的辩论模式，如果有了这样的辩论，把许多问题开诚布公地摆在桌面上，最后很多人决定能生起非常清净的智慧。

结 文

近来，世界上发生了以日本地震为主的很多灾难，在这些灾难面前，作为一个知识分子，应当怎么样面对呢？每个人可能要有个思想准备。

当然，我倒不是说人类会有什么毁灭性的大灾难，这种说法是种恐吓，在佛教中也不赞叹。只不过由于人们造业日益严重，以佛教的因果观点来解释，发生各种天灾人祸的频率会大大加强。

一旦出现了这种情况，那么面对灾难的态度，也是考验一个民族道德与修养的试金石。就像这次日本地震，日本人表现出令人敬佩的素质和坦然，这与他们平时的教育和训练有着密切关系。还有以前玉树地震的时候，我曾去那里救援，发现当地人由于从小就有因果观、无常观，明白轮回时时处处不离痛苦，故在灾难面前显得异常坚强——没有人自杀，没有人痛不欲生，即使家破人亡，也有活下去的勇气。当时，来自各国的很

多心理学家、专家见后，都感到非常稀有。这一点，就是因为他们有藏传佛教的信仰，对生死有比较系统的了解和修行。

对我们人类来说，《2012》电影中虚构的末日情节，尽管不会真正发生，但编剧之所以把诺亚方舟的制造地安排在青藏高原，也许正是象征着，在这片神奇的土地上，蕴藏着坚不可摧的精神诺亚方舟。随着人类内心迷茫、全球自然灾害的不断升级，有智慧的人应该开始反省、深思，并将眼光慢慢转向藏传佛教，从中寻求答案。相信，藏传佛教中智慧和利他的理念，今后必将越来越展现出它的光芒与辉煌！

现场互动

问：我即将到新闻学院任教。去年有个热门新闻：北京大学的柳智宇，在拿到美国麻省理工学院的全额奖学金后，决定去龙泉寺出家。这件事在社会上反响较大，认为这么一个天之骄子，拒绝了美好前程去当和尚，是对社会资源的极大浪费，对父母师长极不负责任。也有人觉得，当法师也可以作为一种职业选择。我想问一下，您做了二十多年的出家人，这究竟是一种什么样的职业？对您而言有什么样的感受？

堪布：北大才子到龙泉寺出家，好像这没有什么吧。释迦牟尼佛当年是王子出家，中国历史上也有顺治皇帝出家，跟他们的情况相比，一个聪明的学生出家，

就不是什么特别重大的事了。出家是一个人的自由选择，学佛到了一定境界时，重新寻找人生的路，这种现象很正常。

当然，有人觉得他的选择是一种错误，这也常见。包括我当年出家时，许多同学都认为，全校最不成功的就是我，不少人还为我流下了同情的眼泪。结果20年过后，我们全班再聚会时，他们那些当在家人的，每个都经历了各种酸甜苦辣，而我则过得自在快乐、少欲知足，不少人又开始羡慕我。

所以，从世间的角度来看，人们觉得出家难以接受，但从佛教的角度而言，这是很正常的选择。就像阿底峡尊者，是孟加拉国的王子，历史上说该国有十万村户，人民非常非常多，但他因为前世善根的引发，最终舍弃了王位，选择出家之路。

在我们佛学院，也经常有很多大学生、老师来出家。不过，每个人在出家之前，我都要求他们先好好观

察，否则，出了家再反悔就不好了。

问：您今天讲了很多因果问题，但对凡夫俗子而言，我们无法看到前世后世，也无法看到天堂地狱，怎么知道它真实存在呢？如何来建立真正的因果信仰？

堪布：建立这样的观念，并不是很容易的事情。不仅仅是天堂地狱，包括太阳系、银河系、黑洞等天文学的甚深领域，也不是我们肉眼的对境。但肉眼看不到的宇宙奥秘，可以天文学家的发现和理论作为根据。那么同样，佛教所讲的那些真理，完全是以佛的教证为依据，因为我们的肉眼所见非常有限。

以前霍金博士（Stephen Hawking, 1942-2018）曾来北京做过演讲，但由于他的理论太玄奥，很多清华、北大的学子都没听懂，甚至有人提前退场。在他的发现中，宇宙不单单是原来的三维空间，而且还存在着多维空间，

维数可扩展至十一维。这就说明，还有许多我们肉眼看不到的神秘领域存在。

包括爱迪生、伽利略、牛顿等科学巨匠，也都承认有天堂和地狱。这一点，从他们的传记中就看得出来。

所以，诚如佛教因明的《释量论》中所说，我们眼睛看不到的，并不代表一定没有。尤其是有些比较甚深的领域，即使眼睛看不到，也可以通过推理得出它的存在。

问：我是财政金融学院大一的学生。佛教讲究“看破”，当年释迦牟尼佛出家时有三十多岁，许多事情都经历过，所以才看破了。而像您，是非常年轻就出家了。请问，做出这种选择，是基于怎样的考虑？

堪布：释迦牟尼佛在显现上，确实是在王宫先享

受生活，出游时看见老、病、死的景象，之后生起出离心，出家并证悟成佛。

当然，这是显宗共同乘的说法，而大乘的不共说法和密乘中，并不是这样讲的——释迦牟尼佛本来在因地时，就于千百万劫中，无数次出过家并修持过，最后一世只是在众生面前示现而已。

关于释迦牟尼佛的传记，小乘的有部宗、经部宗，大乘的唯识宗、中观宗和密乘，都有各自不同的说法。这方面的介绍，我最近在翻译一部藏传佛教的历史，开端就讲了佛陀出家、成就的整个经历。等翻译圆满之后，大家有兴趣可以参阅。

至于我个人的出家，是当时对辩证思想很有兴趣，对心理学、真理方面也很希求，觉得如果只是上班下班、娶妻生子，等五六十岁时回顾一生，人生也就仅此而已，不一定很美好。而选择出家的话，生活虽然平平淡淡，但自己有很多学习的机会，也没有生活的压力。

刚开始我出家时，心态就是这么简单。而到了后来，懂得佛教的一些道理后，才知道出家不能只想自己快乐，而应该对众生做饶益，对弘扬佛法要承担责任。

问：我是人民大学的一个访问学者，对宗教比较感兴趣，以前读过这方面的书。我想问一下，您对佛教是仅处于理论上的思辨、哲学观念的研究，还是像传统那样需要修心？

堪布：问得好！佛教不仅需要我们从理论上了解，更重要的是付诸实践，真正去修心。假如你修心达到了一定境界，不管是出家人还是在家人，都会出现超越言思的一些境界，绝对会的。

我自身在这么多年来，不但喜欢看书学习，而且特别希求修证。不管是菩提心、出离心，还是无我的智慧，都有过系统修行的经历。自己虽然修得不太好，但这方面确实花过一些时间。否则，光是理论上讲得滔滔

不绝，却一点修证都没有的话，那只是花言巧语，完全是一种“泡沫”。因此，实际修证对我们来讲非常重要。

作为法师要这样，作为听众也要如此。《华严经》中讲了²，就像漂浮在河里的人，因怕溺水而最终渴死一样，我们听闻佛法若不去修持，对自己则没有任何利益。

问：我读过一些佛经，只是从语言文字层面接触了佛教。请问，应该怎样去实修呢？

堪布：修行分为观察修、安住修。观察修是在日常生活中，将自己所听到的教理，慢慢去思维、去串习。比如说，你明白一切万法无常之后，就可将它贯穿于现实生活中。安住修，则是在寂静的环境中，断除一切分别念，然后去观修它的法义。

2 《华严经》云：“譬人水所漂，惧溺而渴死，不能如说行，多闻亦如是。”

全心全意为众生服务，

大乘教义仅此而已。

第 7 场

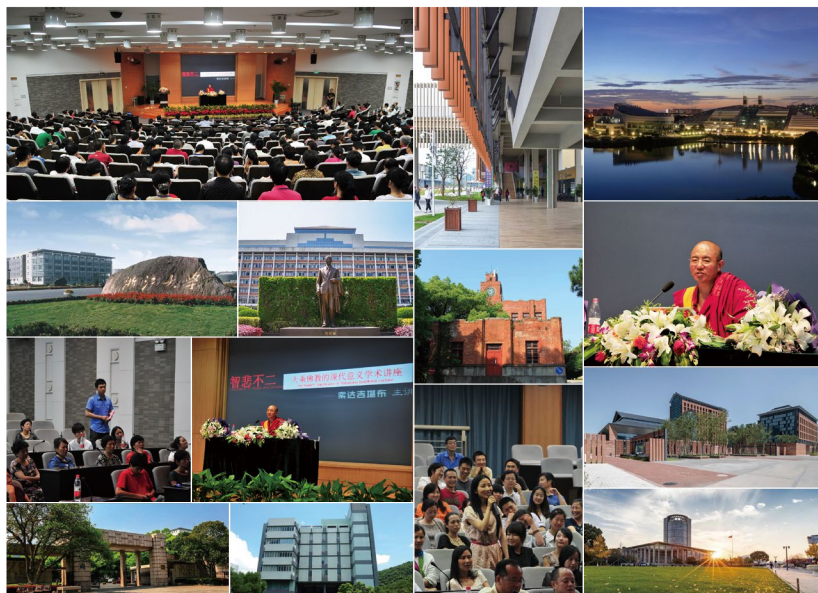


浙江大学

ZHEJIANG UNIVERSIT

中国 · 杭州

2011 / 6 / 8



大乘佛教的现代意义

THE SIGNIFICANCE OF MAHAYANA BUDDHISM IN
MODERN TIME

刘云教授：

浙江大学“成长论坛”第四次讲座现在开始！

浙江大学，是一个缀满了光荣和骄傲的品牌。在这个品牌中，凝聚着百年浙大人、百年求是学子的心血，也凝聚着百年浙大人的胸怀。浙大的校歌说海纳百川，所以，我们“成长论坛”以开放的心态、以宏广的远大理想，举办了一次又一次的人文讲座。

今天，非常有幸请到了索达吉堪布，这位在我们

每个人心中像太阳一样的法师。现在迎请索达吉堪布入场——

（一片热烈的掌声，场内顿时响起《上师颂》的音乐：

捧一条洁白的哈达，献上我的敬仰；唱一曲嗡嘛呢贝美吽，送上我的赞扬。

无论多好的词语，表达不出我对您的感激，您让我认清了人生，把回家的路途指明。

感恩您啊，上师！您是离我最近的佛祖，是我灵魂的再生父母，您指引我走出轮回苦。

感恩您啊，上师！我愿生生世世追随您，和众生一起走过解脱的海洋。）

下面，有请浙江大学佛教研究中心执行主任张家成教授，介绍索达吉堪布——

张家成教授：

非常荣幸由我来介绍堪布！索达吉堪布，是喇荣五明佛学院汉僧部的主管堪布。“堪布”这个词，我们汉族人不是很熟悉，我简单地说一下：“堪布”是一种称号，藏传佛教中深通经论的喇嘛，而且担任寺院或佛学院的住持者，都可以称为堪布。一般来说，担任“堪布”需要非常好的学识和德行。

索达吉堪布，在国内外知名度都非常高，他不仅精通显密经论，而且用汉语撰著的书籍就有上百部，文字加起来有上千万之巨。堪布曾随晋美彭措法王远赴欧美、东南亚等多国弘法，如今还通过现代的网络技术，广传大乘精髓，为芸芸众生普降法雨。

在讲经说法之余，堪布 2007 年发起“启动爱心”的倡议，号召佛教徒不但要保护动物，也应该关爱周围

的弱势群体。并以身作则，不遗余力地行持慈善事业，多次出席慈善方面的大型会议。

近些年来，堪布还应邀前往北大、清华、复旦、南大等高校演讲，与师生们做了深入广泛的交流，产生了很大的影响。

我的介绍就到这里，谢谢！

刘云教授：

接下来，让我们以无比崇敬的心情，以热烈的掌声，欢迎索达吉堪布仁波切给我们开示——

我是一名非常普通的僧人，来自海拔 4000 米以上的藏地雪域高原。很早以前，就听说“上有天堂，下有苏杭”，当时我觉得很神奇，也很向往。后来，我来过

杭州几次。尤其是这次到了浙江大学，看到它偎依在西湖旁边，让人舒心悦意，觉得在这里不管工作还是学习，确实是一种享受，也是一种福气。

不过，当你拥有这样的福报时，应该想到身边甚至偏远地方没有书读的孩子。这几年来，我去了一些硬件和软件设施相当高档的国家一流大学，跟那里的知识分子——教授、大学生做过方方面面的交流；同时，也去了一些藏地和汉地非常偏僻的学校，那里的校舍破败不堪，教学质量也相当差，让人看了非常难过。

前不久，我就去了一所小学，当时正值藏地挖虫草期间，大多数学生都跑到山上挖虫草了，学校里只剩下七八个小学生，嘻嘻哈哈地在教室里玩。老师也有七八个，都在一个老师的家里打麻将、喝酒。看到这种状况，我觉得特别心痛……所以，在座的同学们，通过对比自他的不同环境，在你们快乐学习的同时，也应对其他的可怜孩子心生悲悯。

一、什么是大乘佛教

今天我们在这里交流的内容，是“智悲不二·大乘佛教的现代意义”。也许有人不知道什么是大乘佛教，那么，首先我就简单解释一下它的概念。

大乘与小乘之间，实际上有很多方面的差别，但最根本的是什么呢？就是大乘提倡无条件地帮助一切众生，而小乘只希求自我解脱。印度著名的佛学家阿底峡论师，曾言：“内道与外道以皈依别，大乘与小乘以发心别。”也就是说，大乘与小乘的根本差别，在于有没有菩提心。有菩提心的就是大乘，没有菩提心的则非大乘。这个最关键的问题，各位一定要掌握。

记得在七八十年代，不管汉地还是藏地，人们经常口口声声说“全心全意为人民服务”。这个口号，其实只强调了利益人类。若将此范围扩展至一切众生，变成“全心全意为众生服务”，那么，大乘的教义仅此而已。

如今知识界的很多人，对佛教的教义不熟悉，有些怀疑，有些生偏见、邪见，有些甚至大肆毁谤。当然，宗教信仰历来崇尚自由，佛陀在世的时候，也不要求所有人都信佛教，所以，我不会强迫任何人皈依佛门，甚至出家。但在这里，我要很明确地告诉大家：学佛并不是消极避世，佛教也不是一种教条主义，它揭示的完全是真理。

人类发展到现在 21 世纪，应该追求的是什么呢？就是真理。这样的真理，在佛教中展示得淋漓尽致，它犹如真金不怕火炼般，经得起历史的考验，也能经得起任何逻辑的推敲。作为一个佛教徒，我特别希望把这样的佛教教义，跟很多知识分子共同分享。你们作为高等学校的师生，进行文化传播、学术交流，本身也必不可少。所以，今天我们在一起探讨，真的非常有意义！

大乘佛教的教义，简单来说可归纳为一句话，就是《华严经》所讲的：“不为自己求安乐，但愿众生得离

苦。”现在社会各阶层的人，如果有这样的崇高精神，社会和谐、国家稳定、人类和平则指日可待。相反，假如每个人只想着自己，拼命追求自己的地位、钱财、权势，而从不关心整个社会，不关心其他众生，那么，人类的衰败乃至灭亡，也就为期不远了。

二、了解大乘佛教有何必要

我本人而言，多年来一直对佛教潜心研究、认真思考，越观察、越探索，对它的真理越深信不疑。这种信心难以用语言来表达。今天在这里，我很想跟大家分享，希望你们每个人用智慧进行分析，看佛陀在 2500 多年前到底说了什么？这些历经风风雨雨，为何没有被任何世间学说所推翻，反而在人类历史上一直闪闪发光？

作为一名佛教徒，这样说并不是在“老王卖瓜，自

卖自夸”，而是站在非常公正、客观的立场上所得出的结论。我自己曾用了大量时间，翻阅古今中外许多具有价值的书籍，接触过对人类有贡献的科学家、文学家，也与不少教授、老师、知识分子探讨过。在此过程中，我确实深深体会到：佛教的思想尤其是大乘的利他理念，在当今时代不可缺少。

佛陀早在两千多年前开示的真理，即便是科技日新月异的今天，也仍然没有落伍、过时，甚至有些境界，人类至今也望尘莫及。像美国的物理学家卡普拉(Fritjof Capra, 1939-)，在《物理学之道》(The Tao of Physics)中就感叹说：“虽然人类的知识有了莫大的增强，但是两千年来并没有变得聪明多少。”他还说：“古老的佛教典籍《华严经》中所述，与近代物理学的模型和理论之间，有着最为惊人的相似之处。”从这些话中都可以看出，佛教的理念不但科学，而且超前。

要知道，释迦牟尼佛涅槃于公元前 543 年，他在世

时所宣说的和平观、平等观、心灵奥秘，是后来不同时代的人们一直探寻、追求的。这一点，有智慧的人只要翻开大乘经典，翻开人类历史，进行对比就会一目了然。

所以，我很希望高等学校的师生们，有兴趣的话，就算自己不信佛教，也可以从学术、文化的层面了解它。在这个过程中，佛教绝对会给你带来前所未有的利益，甚至依靠个别经论、个别法师的教言，可令你的人生从此得以改变。

现在很多学生在校园里，只知道掌握一些知识，到了社会上面对各种压力时，常常束手无策、极其脆弱，我就遇到过不少这样的人。因此，你们在大学阶段，最好是利用一些空余时间，了解一下这方面的道理。毕竟大学是人生的转折点，毕业后你们就要迈入社会，面临复杂的人际交往了，所以提前一定要有心理准备。

说实在的，如今很多知识分子，确实应该学一学佛

教，尤其是大乘的无私理念。佛陀在很多经典中也讲了，人一定要有利他心、大悲心，不然，许多行为建立在维护自我的基础上，最终只能害人害己，根本得不到什么利益。

《十住毗婆沙论》中就讲过四种人：自利者、利他者、共利者、不共利者。其中的共利者，即以慈悲心去饶益他众，从而间接圆满自利，这才是真正的上等人³。不仅佛教中这样赞叹，世间上的以善心助人为乐，或者“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，也是被人们争相传颂的美德。

可是现在，大多数人身上已经找不到这种“痕迹”了。他们盲目地追寻钱财、地位，满口大谈成功、发展，事业上虽然略有起色，但一直摆脱不了烦恼、痛苦。其实佛教中无常、无我的道理，正是对治这些烦恼的无上妙药。《华严经》中也说：“譬如伽陀药，能消

3 《十住毗婆沙论》云：“世间有四种人：一者自利；二者利他；三者共利；四者不共利。是中共利者，能行慈悲，饶益于他。名为上人。”

一切毒，佛法亦如是，灭诸烦恼患。”可见，佛法犹如能解百毒的伽陀药，可以灭除我们的贪嗔痴等各种烦恼，及轮回中生老病死等一切过患。

如果不懂佛法，一个人再有钱、有地位、有才华，到了死亡关头，这一切也派不上用场。且不说别的，看看我们身边的人临终时，有多少荣华富贵可以带走，就不难明白这个道理。然而，许多人真的非常颠倒，用短暂的人生几十年，殚精竭虑地去追求这些，结果越执著越痛苦，越执著越得不到，这又是何苦呢？其实，这些身外之物生不带来、死不带去，有没有都可以，自己应以利他之心度日，这样才会快乐、自在，做什么事情也会很圆满。

三、大乘境界要在心中生起

大慈大悲的佛陀，给我们留下的这些教言，如果去

深入了解，会有意想不到的收获。然后在日常生活中配以一些简单的大乘修法，自己的心态就会有很快的转变。

大乘境界若想在心中生起，《修心七要》等中有许多殊胜窍诀，但不管是哪一种，都要求我们先有大悲心。也许有人认为：“大悲心很容易，我应该已经具足了。”但实际上，生起大悲心并不是那么简单的。你看到一些病人、残疾人，光是觉得他们很可怜，生起一种悲悯心，这不叫大悲心。真正的大悲心，是要把天下无边的众生，平等视如自己的母亲。

试想，假如你的母亲年迈体衰、双目失明、精神失常、疾病缠身，正处于非常危险的悬崖边，马上就有掉下去的可能，在这种情况下你会怎么做？稍有孝心的子女，肯定会什么都不想，放下一切去救她。同样，世间的任何一个众生，前世都当过我们母亲，她们如今没有智慧的双目，没有善知识的引导，无明愚痴、疯狂颠

倒，在轮回的悬崖边，随时都有堕入恶趣深渊的危险，如果我不去救，那谁去救呢？倘若看见任何一个众生，都会想到这一点，这才说明你的大悲心已生起来了。

所以，我们不要轻易认为自己有了大悲心，或者完全具足了菩提心，其实这是相当困难的。如果你真的有了大悲心，那就有了成佛的种子。印度的月称论师在《入中论》中讲过：大悲心对成就佛果来说，初、中、后都特别重要。首先，要有大悲心，才能引发菩提心的种子；中间行菩萨道时，要有大悲水的滋润，菩提种子才不会枯萎，且日日增长；最后成就佛果时，要由大悲心示现报化身，才能让众生获得真实受用。⁴

众生要想成佛，必须要具足菩提心，而菩提心的因是大悲心。大家如果对大乘佛教有兴趣，不妨在实际行动中修一下大悲心或菩提心。尤其是菩提心，在你心中哪怕生起来一刹那，这种功德也无量无边，无法用语言

4 《入中论》云：“悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”

来形容。

当然，对一个不学佛的人来讲，可能觉得有点玄，但即使你不相信，事实也的确如此。就像跟一个不懂珠宝的农夫讲珊瑚、玛瑙、钻石，纵然他对此一窍不通，但这些珠宝的价值，也不会因为他不信而大打折扣。

若想生起这种菩提心，就要次第去修持自他平等、自他相换、自轻他重。倘若经常串习这些大乘精要，并贯彻于实际行动中，那你的生活态度定有极大改善，无形中会得到不可思议的利益。甚至原本是一个无恶不作的人，也会因此而脱胎换骨，有翻天覆地的变化。

以前有个人叫洗娜（Zina Rachevsky，1930-1973），她是前俄国太子的女儿，母亲是美国最富有的女性之一。洗娜自幼在非常奢华的环境中成长，集万千宠爱于一身。在她的少年时代，已多次因吸毒、藏毒、酗酒、淫乱的男女关系而备受媒体关注。60年代，她还受过嬉皮士文化的影响。

后来，一次偶然的机会，她遇到了著名的大德——梭巴仁波切（Thubten Zopa Rinpoche, 1946-）及其上师耶喜喇嘛（Lama Thubten Yeshe, 1935-1984）。可能是前世的因缘吧，她马上对佛教生起信心，并皈依了三宝，从大乘菩提心开始，系统完整地了解佛教。经过九个月的学习，洗娜慢慢地由狂妄纵欲、处处受人迁就的刁蛮公主，变为一个开始为众生着想的人。

随后她受戒出家，在二十五个国家，为上师建立了上百个佛教中心，引导成千上万的西方人修行。据说她是格鲁派第一位出家的洋人尼师。我以前去西方国家时，看到过很多关于她的介绍。

四、大乘佛教对现代人类的意义

所以，现在很多知识分子不接受佛教，只不过是了解而已。不了解的原因有几种：一是因为语言的隔

阂，大乘佛教从印度传入汉地、藏地后，中间由于许许多多的原因，致使汉地很多人并没有了解它的意义。

还有一种是，现在不少人认为的佛教，实际上并不是真正的佛教。所谓的佛教，说实在的，是一种教育。而在寺院里烧香、拜佛、做功德，只是佛教的个别行为，不能完全代表佛教。寺院修得金碧辉煌、富丽堂皇，这也不是佛教，而是佛教的一个建筑。就像一所大学，校舍造得再壮观，也不是大学的核心所在。大学的核心是什么呢？就是它的教育理念。同样，我们佛教也是如此，这在藏传佛教中做得相当好，到目前为止，有系统、有次第的闻思修传统，仍是佛教的重中之重。

如今汉地有不少人，皈依佛门多年，只是见到佛像就拜拜，一直在边上打转，这样的话，你不懂佛教的真正教义，又怎么称得上是“佛教徒”呢？所以，汉传佛教的很多寺院，最关键是要有讲经说法；汉地许多大学的佛教研究中心，也一定要有佛教课程。

其实在汉地，不管是佛教历史、大小乘经论，都有足够丰富的千经万论，但遗憾的是，这些现在全部堆在藏经楼里。有时候我看到汉地的藏经楼，心里有种说不出的滋味：古往今来，那么多译师历经千辛万苦，翻译了如是多的珍贵教典，现在却无人问津，只是供奉在藏经楼中，整日与灰尘为伍。要知道，这些佛典中有无数的窍诀，足以对治众生的一切痛苦和烦恼，但你不去学习的话，就像干渴的人守着水却不愿意喝一样，再殊胜对自己也无济于事。

所以，不管是佛教徒，还是非佛教徒，现在应该把这些佛典拿出来，好好研究一番。佛教是无欺的真理，不可能被任何分别念所推翻。佛陀从涅槃到现在，已有2555年⁵了，这么漫长的时间里，它是最经得起观察的一种学说。且不论佛陀亲自传讲的诸多经典，就算是佛

5 1950年，“世界佛教徒友谊会”在斯里兰卡召开了第一次会议，会上决定：佛陀的出世年代虽说法各异，但为了证明这段历史，也为了便于大多数众生接受，统一规定佛陀降生于公元前623年，圆寂于公元前543年，并以此为标准制定了佛历。

陀的随学者，像龙猛菩萨、法称论师、月称论师、寂天菩萨、静命论师，所传下来的论典，义理也极为甚深。很多人去研究的话，可能也会雾里云里，很难一窥其堂奥。因此，佛教并不是有些人想的那样简单，大家若能对它稍有涉猎，得到的利益会不可言表。

其实，人类追求的是什么呢？就是幸福。但这种幸福不能只是眼前的，如果今天幸福、明天痛苦，或者今生幸福、来世痛苦，那就是一种鼠目寸光了。作为修学大乘佛教的人，不但会考虑自己的长远幸福，还会将这种幸福的范围遍及所有众生。关于此举的意义，佛教有足够的理论依据可以成立，并可通过辩论的方式，接受各种质疑。尤其在我们藏传佛教，寺院里历来保留着辩论的传统，依靠这种方式，会让你对佛教的道理越辩越明，将自己深层的智慧挖掘出来，从而引生的见解非常纯正，不会被任何邪见和怀疑所摧毁。

当今时代，人们对很多事物的追求，已与初衷背道

而驰。孔子在《论语》中提到过一个词，叫“文质彬彬”⁶，意思就是说，人类后天的文化，要与先天的本质相协调。文化一旦脱离了道德本质而盲目发展，必会将人类引入歧途。各位应该也有这样的感觉：自己待在学校里这么多年，但到了社会上，根本不知道怎么做，最终离开人间时，心中也是茫然一片，这是什么原因呢？大家应该思考一下。

佛陀见我们这些沉溺苦海的芸芸众生，迷茫愚痴、相当可怜，就慈悲地宣说了解脱法要，指明了趋入幸福的正道。诚如《大集经》所云：“佛度生死海，慈悲故说法。”对于如此深恩厚德，我们实在难以回报。

在这个世间上，老师和父母的恩德非常大，但真正去观察的话，老师只教了我们今生的知识，让我们到社会上怎么赚钱、怎么生活、怎么扬名；而父母教给我们

6 文质彬彬：“质”指人类先天的本质；“文”指后天的文化；“彬彬”，指配合协调。原意是文化的发展要与人类的本质相适应，相协调。后被用来形容一个人文雅有礼貌，与原意已有偏离。

的，则是如何成家立业、如何灭敌护亲……就像《入行论》中所说，让我们永远脱离痛苦的方法，唯有大慈大悲的佛陀才揭示了，除此之外，世间的智者、婆罗门、国王、大臣、仙人、天人，都不能讲得出来。因此，佛陀的恩德超越一切。

佛陀如今虽然已不住世了，但许多善知识仍在世间，我们若能找到具有法相的善知识，得到一些出世间的真理，对一生也会有非常大的帮助。甚至有时候你遇到一两个人，送你一本佛经，介绍你认识一位大乘善知识，以此让你找到了人生的究竟目标，命运有了重大的改变，这些人也可以说是你的善知识。他们带给你的利益，是不能用金钱来衡量的。

现在很多大学生非常迷茫，知识学了却用不上；即使用得上，在工作中也不会待人接物，不懂得如何处理人际关系。过去自己在家时，被家人围着团团转，当成小公主、小王子一样，要什么就有什么；在学校时，校

园环境也很单纯，自己活得非常自在、潇洒。可是一到了社会上，以前的世界发生了巨大变化，好多事情都不会顺着自己了，此时心理脆弱的人，遇到一点挫折就很容易自杀。所以，如今的大学生，特别需要佛法的智慧，断除我执和自私自利。

当然，完全断除的话，对我们凡夫人来说不太现实，但至少也要掌握一些对治烦恼的窍诀。佛教的智慧浩如烟海、博大精深，我们穷极一生也难以彻达，但最根本的几个道理，如《三主要道论》中讲的出离心、菩提心、无二慧，却不得不了解。这些就像打开宝藏大门的钥匙，可让我们尽情地享用里面的珍宝。

学了佛法之后，你会慢慢明白，自我的傲慢、自我的执著，是危害自他的根本因。印度论师寂天菩萨在《入行论》中也讲过：“自身过患多，他身功德广，知己当修习，爱他弃我执。”这一句话非常重要！我们过去处处以自我为中心，没想过对社会承担责任、对父母

报答恩德、感恩一切与自己结过善缘和恶缘的人……现在明白了这些以后，就要扭转自己的心态，常常以利他为重，如此你为人处世就会非常得体、取舍有度。纵然个别人暂时不理解，最终也会被你的责任感、你的利他心所打动。

要知道，世间上最需要的，就是利他心。而这种利他心，正是大乘佛教的究竟精髓。现在学校里的老师，给学生灌输专业知识固然必不可少，但更重要的是，要用大乘佛教的利他理念，教导他们如何做人。有了这样的基础，这些学生将来无论处于什么环境，都会赢得众人的尊重，自己的人生也会活得丰富多彩。

五、通过智悲的修法断除我执

关于怎样断除我执、生起利他心，在佛教中有许多方法。假如有人觉得自己的利他心足够了，平时做人也

特别慈悲，没有必要学这些，那不妨以此来衡量一下自己。

在修心的过程中，首先要修“上师瑜伽”——当然，这个名词你们也许不懂，但希求真理时不要怕这些，应该勇敢一点。就像第一个敢于吃西红柿的人，通过大胆尝试，才知道它到底是不是有毒。同样，任何真理都有一些专用名词，依此可开启未知领域之门，假如对此一直避而不谈，这也不是智者的选择。

修完上师瑜伽后，我们开始通过呼吸修自他交换：呼气时，观想自己的快乐、幸福、健康、荣华富贵变成白气，从鼻孔呼出，融入一切众生；吸气时，观想众生的痛苦、不幸、烦恼、疾病、魔障变成黑气，从鼻孔吸入自己的身体，融入心间的“我”。

听到这里，有些人可能就害怕了：“这样修，别人的传染病、痛苦会不会传给我啊？”这个时候，所谓的“我”很明显就跳出来了。一直认为自己修行不错的

人，通过这个实验，也可以看看你们的“我”到底断除了没有。

以前，藏传佛教的有些瑜伽士在修“断法”时，认为自己的“我”已经没有了，于是故意到尸陀林中搞破坏，挖掘一些神山，或在非常严厉的对境前作种种损害。这些过分的行为，引起了护法或非人的极度不悦，致使天空突然出现打雷、下冰雹等异常。见此情景，他们心惊肉跳：“哎呀，这次我肯定完蛋了！”这时候，他们的“我”就原形毕露了。

那么，这样观修会不会真给自己带来痛苦呢？不会的。这一点，佛陀在诸多经典中再三地讲过，弥勒菩萨在《经庄严论》中也提到过。就像世间上的一位老师，天天帮助别人的话，他会不会很痛苦呢？绝对不会，反而他会有种说不出的快乐，社会也会对他非常认可。

如此修持自他交换，需要一个过程。通过再三的串习，当“我”的力量逐渐消失时，利他心的境界才会真

正现前，这就是大乘佛教最精髓的东西。

除了这种修法，你还可以用智慧，观察万法的究竟实相。其实这个最简单，比如你学了中观的各种推理后，即可抉择万事万物是无我的、空性的。这种境界不是口头上说说，而要内心中生起牢不可破的定解。若能如此，你会深深感受到佛陀的伟大，追随佛陀的后代大德们，其智慧不是现在很多院士、教授、博导所能相比的。自己会有一种不同的感觉，这是用智慧抉择空性后得到的。

在慈悲方面，佛陀平等慈爱一切众生，2500 多年前就有这样的精神，真的非常稀有。尤其是释迦牟尼佛出生于王族，贵为净饭王的太子，当时在种姓制度森严的印度，不同种姓之间差别很悬殊，但佛陀并没有因为自己是太子，就歧视别人，反而还以非常普通的身份，为一些病人、低贱的人服务。

相比之下，如今 21 世纪，人类关于平等、关爱、

和平的理念，还没有达到佛陀所讲的万分之一。这一点不是我自吹自擂，你们可以用自己的智慧、用探索的眼光，去翻开《毗奈耶经》《长阿含经》，看看那时候的佛教思想成熟到什么程度。现在许多人都认为，古代的思想过于陈旧、落后。在物质上可能确实如此，当时很难与今时今日相提并论；但在思想上，尤其是佛教的慈悲和智慧，却远远把现代人甩在了后面。关于这些问题，你们如果深入领会佛教的奥义，相信一定会赞成我的说法。

总而言之，佛陀所传讲的妙法，不管是智慧方面还是大悲方面，都可以涤荡我们烦恼的灼热，遣除我们的一切痛苦。《付法藏因缘传》也说：“法为清凉，除烦恼热。”对这样的佛法若能经常听闻、全面了解，就会如《正法念处经》所言：“以闻智慧故，烧诸烦恼树。”依靠佛法的智慧火焰，可以烧尽无边的烦恼密林。

六、大学生需要注意的一些问题

现在世间上很多人，整天追求名闻利养，被贪嗔痴所缠缚，为了虚幻不实的目标，日日夜夜奔波忙碌。其实一个人今生拥有的名利再多，百年后也会舍弃一切而往赴黄泉。当你离开这个世间时，是不是“人死如灯灭”呢？绝对不是，对此我们有充分的理由。然而，“明明白白一条路，万万千千不肯修”，很多人对佛陀揭示的解脱道，怎么样都不愿意修，他们不信因果、不信轮回，以此错误的人生观，给自己、给社会带来了灾难性的破坏。

如今不少人觉得人生只是几十年，玩一玩就可以，这种想法特别低劣，跟畜生没有多大差别。萨迦班智达在格言中曾说，人若一心一意寻求今生的利益，从来也不希求解脱，那就跟畜生一模一样了——这不是我讲的，是几百年前的智者说的，他这样说并不是胡言乱语，有智慧的人应仔细思维。

很多人因为环境、教育的影响，一辈子只追求眼前利益。尤其是一些大学生，上了大学以后，智慧没有越来越大，傲慢却越来越大了。在大学里，各种乱七八糟的知识都学会了，对社会、家庭、个人有利的学问，却忘得一干二净。这样一来，没有良好的人格为基础，他们离开学校后，做很多事情都不顺利，与人相处也格格不入，于是天天抱怨社会不公、单位不好，从来没有一颗感恩的心——这就是不少大学生的现状，相信大家也有目共睹。

因此，汤恩比博士说：“21 世纪能挽救人类的，就是孔孟学说和大乘佛教。”尤其是大乘佛教中忘我利他的精神，对当前来讲不可缺少。如果没有它，每个人都为了自己的利益不择手段，甚至伤害父母、老师也无所谓，那这个世间会变成什么样？可想而知。

现在有些大学生，一毕业就把老师的恩德抛之脑后，完全忘了他们对自己的付出。最近我跟浙江大学的

很多教授交谈时，发现有些人名副其实是“人类灵魂的工程师”，他们二三十年来夜以继日、废寝忘食，为学生的未来劳心费神，这种付出既神圣又伟大，是世间上最有意义的。可如今很多忘恩负义的大学生，离开学校以后，见到老师连个招呼都不打，从来也没有想一下，自己的知识有多少来自老师？

作为一个人，理应懂得“滴水之恩，涌泉相报”。我本人而言，对出世间上师们的法恩无比感恩；对世间的小学老师、中学老师，也常念念不忘。每次想到自己如今有点滴智慧、点滴学识，都是他们的汗水、青春、健康换来的，就觉得老师恩深似海。不仅仅心里这样想，实际行动中也尽量地知恩、报恩，我始终都有这个原则。而现在很多大学生，考上大学就忘了老师的心血，这种人即使以后步入社会，恐怕前途也不一定光明。

所以，大乘佛教的教义，对现代社会来讲非常需

要。这不是我夸夸其谈，而是自己确实从中得到了受用。为了让更多人了解大乘佛教，这几年我也一直依靠现代科技手段，弘扬《入菩萨行论》等大乘经论。汉地和藏地许多人通过学习，有了极大的改变，前后可以说判若两人。甚至有些人前世因缘成熟，很快能找到自己的归宿。

就像“三车和尚”窥基大师，据历史记载，当年唐玄奘去印度取经的途中，路过一深山老林，见到一茅屋紫气缭绕，知道里面定有异人。他进去一看，有位老僧在入定，头上、身上都长满了野草。玄奘伸手摸了摸他胸口，尚有微温，便用引磬使他出了定。

一问之下，才知道老僧在此入定，已千年有余，目的是等释迦牟尼佛来度他。玄奘告诉他：“释迦牟尼佛已涅槃了。”老僧说：“那就等弥勒佛出世吧，我跟他去弘法。”玄奘想了想说：“弥勒佛出世还须五十六亿七千万年，恐怕你又会错过时机。这样吧，不如你现在

转世投胎，等我从印度取经归来，我们一起弘法利生，如何？”老僧点头说：“这样也好。”当下便按照玄奘的指点，去皇宫投胎做皇太子，结果他投错了地方，投到了当朝大臣尉迟恭的家中。

十九年后，玄奘从印度取经归来，不忘前约去找他，劝他出家。此时他已习惯了纸醉金迷的生活，坚决不肯。后来皇帝下旨：不出家就赐死！他没办法，只好同意，但提出条件，必须随行三个马车：一车金银财宝，一车美酒，一车美女。玄奘点头默许。

他勉勉强强来到寺院门口，一声洪亮的钟声传来，蓦然惊醒了他沉睡的记忆。他当即泪流满面，把三车都打发回去了，从此虔心皈依佛门，发奋修行，成为玄奘的座下大弟子，法号窥基，后来终成一代高僧。

可见，有前世因缘的人，善知识在旁边稍微提点一下，善根马上就会复苏。现在有些人到了寺院，听到佛法或看到佛像，不知不觉就流出眼泪，这也是前世的宿

缘成熟。当然，我并不是要求你们所有人都出家，只是希望大家能正确认识大乘佛教。

法国有个人叫马蒂厄（Matthieu Ricard, 1946-），他出家后与身为哲学家的父亲有过一番对话，后编成了一本书叫《僧侣与哲学家》（The Monk and the Philosopher），又名《和尚与哲学家——佛教与西方思想的对话》。书中就讲了，作为知识分子，应该怎么样面对世间？学习佛法的种性苏醒之后，又该怎么样面对生活？这方方面面的道理，大家最好能了解一下。

结 文

总之，今天在座各位，应当有广阔的视野、开放的心态。听说浙江大学的校标是“求是鹰”，表现的是一种腾飞的个性。现代著名艺术家、弘一大师的弟子丰子恺，也曾任教于浙江大学。崇尚佛教的苏东坡还当过西

湖太守，与杭州结下了不解之缘。所以，这里可谓“地灵人杰”，与佛教自古以来就有殊胜因缘。

据说浙江大学没有真正的门，从各个地方都可以进来，如此开放才会有发展，这也是人类未来的大势所趋。其实，不管什么样的学说思想，只要对人类有利益，都值得弘扬、值得提倡；而对身心无益的学问，千万不要去接触，这样才会给整个社会带来安定。



最后，我想留给大家一句话：美丽的杭州西湖孕育了百年辉煌的浙江大学，以及千年古刹的灵隐寺，这两处有来自五湖四海的知识分子与善男信女，熙熙攘攘、络绎不绝；每个人若能都有一颗包容心、利他心，相信

会给我们的世界增添一分美好,给西湖带来一分宁静与祥和!

现场互动

问：我是浙江工业大学的，人文学院播音系。作为一名大学生，现在面临着很多压力，有家庭的、社会的。请问，怎样才能保持一种平和的心态？

堪布：作为大学生，有些可能没有想过自己的前途，天天在学校里得过且过；而有些会提前想到未来的工作、家庭的责任等，有很大的压力。在这种压力面前，自己一定要坚强，要学习，要有心理准备。

这个社会非常复杂，非常不公平。我就遇到过很多大学生，原本在学校里很纯洁，刚工作一两年时也不错，但后来慢慢就被环境染污了……所以，你们以后面临各种诱惑时，要坚持住自己的原则，对一些事物没必要过于追求。

济公和尚在《圣训歌》中曾说：“一生都是修来的，求什么？”以前灵隐寺就有这个，不知道现在有没有了？意思是，我们今生的地位、财产，都是前世修来的，前世不积福的话，今生再强求也没用。

当然，佛教并不是宿命论，认为一切都是命中注定，半点不能改。而是告诉我们，今生的一切与前世有关，有了前世的因，才有今生的果。否则，没有因的话，再怎么追求果也徒劳无益。

所以，从我们自身的角度来讲，努力虽然很需要，但同时也要给自己留一分余地，万一所追求的不成功，也不要太伤心、太忧虑了。我本人不管是弘扬佛法，还是做什么事情，都秉持这个原则：该努力的还是要努力，但不成功也没办法，应当一切随缘。

问：我是浙大医学院的。假设某个人为了自己的利益，伤害了你心爱的人，甚至是杀了

他。这种仇恨，现在虽然可通过法律解决，但我心里的这个坎还是迈不过去，不知道佛教中怎么对待这种仇恨？

堪布：当然，作为一个凡夫人，遇到这种情况时，一开始确实很难对治。但按照佛教的教义，别人害你、对你不公平，这个时候要修安忍，这也是大乘的六度之一。

要知道，没有害你的怨敌，就没有因缘修安忍；没有修安忍的话，就不能圆满成佛的资粮。所以，从助己成佛的角度而言，怨敌的恩德与佛陀没有什么差别。

把害你的人当作善知识，这也是佛教的伟大之处。我们一般人尽管很难做到，但一定不能以牙还牙、进行报复。

问：我以前听基督教里有人说：佛教是违背

自然的，因为佛教徒不能娶妻生子。对此，
不知道您怎么解释呢？

堪布：佛教没有要求所有信徒都不结婚。佛陀在《善生经》里，就讲了丈夫爱护妻子、妻子承侍丈夫的很多道理。而且佛陀在世时，在家弟子也是大多数，出家弟子是极少数，佛陀还专门为在家人讲了《优婆塞经》等。

所以，佛教并没有提倡所有的人都出家。但个别人因缘成熟时，看破了世间的一切，这时候也允许出家。

主持人：我想假公济私问个问题：我没有皈依，但一直非常想亲近佛教。佛教让我们放下执著，可每个佛教徒都执著于往生极乐世界，这样的执著不是执著吗？

堪布：执著和不执著，其实要分二谛——胜义谛、

世俗谛。讲胜义谛时，一切都是空性，不能有任何执著。就像《般若经》所言，此时包括佛智、涅槃、极乐世界全部是空性。龙猛菩萨在《中观根本慧论》中，也以大量推理论证了这一点。但在世俗谛中，极乐世界、地狱、人间、轮回都是无欺存在的，这时候一定要求生极乐。当然，真正通达二谛无别时，所有的执著就都放下了，也不会有这些分别。

月称论师曾讲过一个比喻：就像在梦中，有悬崖的恐怖，也有解脱的方法。当你醒了以后，恐怖也没有，解脱也没有；但还没有醒来时，解除恐怖的方法必不可少。所以，醒觉与梦境不能混为一谈，胜义与世俗二谛也是同样。

佛陀在经中也告诉我们，最根本是要懂二谛之别。当你已证悟诸法实相时，所有的善恶分别都可以放下。但还没有达到这种境界之前，善还是能对治恶的，那么一定要断恶行善，求生极乐世界。

问：那有没有一个特别简单的方法，能让我很快获得这种境界呢？

堪布：这就要看你自己了。如果你信心特别强，前世的善根相当不错，那应该可以。但若没有这样的基础，就像一个小学生想很快得到博士的学问，这可能不太现实。

因此，除非是有特殊因缘的人，否则有一定的困难。

问：我是浙江工业大学的学生，学的是广播电视新闻学。我刚接触佛教，所了解的就是因果论，还有教导人要心平气和，去接受以前的一些事物。但我是大学刚毕业的学生，要为未来的理想去努力、去拼搏、去奋斗，这又是另外一种感觉。这两者之间是不是一种矛盾？如果是的话，那应该怎么去解决？

堪布：不管你为了什么理想而奋斗，心平气和都不可缺少。假如心浮气躁、心不平静，在这种状态下做事，成功率不会很高。

那怎样才能心平气和呢？佛教中告诉我们，做事之前首先要观察自己的心，心善就可以做，心恶则不要做。什么叫心恶呢？指做事的动机是准备害社会、害别人，此时心肯定不平静。所以，你若要追求自己的理想、实现自己的目标，就应当朝利他的方向迈进，如此才能心平气和，这二者之间也不矛盾。

佛教对待生活的态度，其实不是有些人所认为的，完全是一种消极、一种逃避，不追求现世的成功。当然，追求成功也需要前世的福报，不然，今生中再怎么努力，最终也会事与愿违。

有些人经常抱怨：“我比别人付出得多，但别人已经成功了，为什么我不成功？”这说明你前世没有积福。积了福报的话，做什么都会如愿以偿，很容易成

功。这个问题大家要懂，否则就会怨天尤人，总觉得社会对自己不公平。

问：我是浙江工业大学播音系的。刚才听您讲座的中间，身后有个小女孩在叫，我们很多人都被影响了。我就很想跟她爸爸说一下，把她带出去，但又担心妨碍她爸爸听法。最后小女孩确实出去了，可我一直在这个矛盾中难以自拔。请问大师，我应该怎么想才是对的？

堪布：我们在生活中，难免会常常遇到这样的小问题。这时候，首先要观察自己的心：心善，做的事就是善的；心恶，做什么都是恶的。你不管是关心大家，还是关心自己，若能提起这种正知正念，思想上的很多矛盾就会迎刃而解。

其实，不仅仅是听一堂课，乃至做任何一件事情，

都要随时监督自己，观察内心的起心动念。我们藏地有部著名的论典叫《佛子行》，里面就讲了，在一切威仪中，要观察自心处于什么样的状态，倘若不如法就断除，如法就再接再厉，总之一定要成办利他，这是大乘行者的基本行为⁷。所以，你刚才观察自己、监督自己，是一种很好的习惯。

问：我是浙大中文系的研究生。佛教提倡监督自己的内心，与孔孟思想中的“反求诸己”，也就是反省自我，有什么区别呢？

堪布：儒家思想中的反省自我，并没有佛教分析的这么深入。

佛教提倡监督内心，除了断除自利之外，还包括对自我的剖析，胜义中怎样断掉我执，这些在《入中论》

7 《佛子行》云：“总之一切威仪中，观心处于何状态，相续具足正知念，成办他利佛子行。”

《入行论·智慧品》中讲得很清楚。而孔孟思想，只强调了怎样在世间上做个善人，对仁义、报恩、孝顺等提得比较多，却没有像佛教一样，将万法抉择为空性，最后证悟远离四边八戏的境界。

问：我是来自中国美术学院的博士生。今天看到新闻上说：一位慈爱的母亲，亲手溺死了抚养 13 年的两个脑瘫孩子，然后她跳水自杀，结果被救起来了。请问，这是什么因果造成了这个悲剧？

堪布：不管是人与人之间，还是人与动物之间，互相残杀都源于前世的业缘。但这其中的甚深因果，连佛陀时代的阿罗汉都没办法完全了知，更何况是我了。

不过，用推理的话，也可以大致推测一下：这两个孩子的前世，可能杀过这个母亲，以此怨仇，即生中双方结成了母子。否则，虎毒不食子，母亲一般不会伤害

自己的孩子。但因缘果报现前时，众生也是身不由己，没有任何控制能力，甚至舍弃自己的性命也无所谓。所以，通过推测，他们前世应该存在互相杀害的因缘。

问：这个母亲杀害孩子，是基于这样的考虑：她死了，两个孩子就没人照顾了，将会活活饿死，所以她宁可提前结束孩子的生命，然后自己也选择死亡。那么，作为一个正信的佛教徒，我们应该怎么看待这件事情？

堪布：虽然她很痛苦，但最好不要杀死孩子。

这个世间上，一直在不断上演各种悲惨的故事。倘若我们看过一些佛经，尤其是《百业经》《长阿含经》《杂阿含经》《毗奈耶经》，就会明白凡事都有前因后果，也会懂得在漫长的轮回中，众生之间是如何冤冤相报的。所以，大家最好是看一些佛教公案，这样才会了知其中的甚深意义。

问：我是浙江工业大学播音系的大学生。前段时间，有件事情对我影响特别大：我的一个好朋友得了红斑狼疮，是免疫系统的不治之症，这一切来得让人措手不及。我想知道通过什么样的途径，才能知道自己的前世、知道自己的因果轮回？

堪布：现在国外有很多催眠方法，可以让人追溯自己的前世。当然，催眠中有些可能是假的，但有些也非常真实。这是一个办法。

还有一个是，佛教中说：“欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。”一个人前世造了什么业，看看今生就知道，如果今生非常快乐，一切应有尽有，那说明前世造了善业；至于你后世会变成什么样，凭今生造的业也可以推断，这是佛经中无欺的金刚语。

对我们一般人来讲，因为有胎障蒙蔽，很难看到自

己的前世后世。但通过对佛教的系统学习，就可以相信前世后世的存在。伟大的法称论师在《释量论》中，用了很长的篇幅分析人有前世后世，通过明清心识不断延续的推理，便可以成立这种观点。

前段时间，我跟学院的一位法师接触时，他就说：关于前世后世，自己现在有充分的把握，面对世界上任何一位学者的反驳，他都愿意进行辩论。他越看这些论典，越觉得法称论师了不起。而现在人们对前世后世，有些是不明白，有些是怀疑，有些被邪见所蔽。因此，关于这个问题，大家需要进一步去探索。

主持人：我又想再问一个问题：佛教尤其是藏传佛教中，很注重依止上师。但现在传媒很发达，我们不了解佛教的人，常会听到对某些出家人的非议。在这种情况下，我们怎么来分辨，怎样才能找到自己的上师？

堪布：不论现在传媒是否发达，选择上师都要事先观察，这需要一定的时间。宗喀巴大师在《事师五十颂释》中也讲了，观察上师要6到12年的时间。

但现在很多人听说来了个上师，在对其一无所知的情况下，就匆匆忙忙去依止，这样的行为特别草率。不要说依止出世间的善知识，就算选择一位世间的老师，也要提前了解他的人格、学问。不然，你在街上随便碰到个自称为老师的人，就马上跟着他学习，这可能有一点危险性。

要知道，不观察上师就胡乱依止，这是你自己的过失，毕竟有些上师是善知识，有些却不一定是，只是冒充的。所以，在这个问题上，大家应当头脑清醒、细心观察。

当然，有些假冒善知识的人招摇撞骗，这是他个人的问题，并不是藏传佛教的过失。藏传佛教中一再强调，选择上师必须好好观察。可如今很多人却非常盲

目，既然你的依止方法不对，那么后果就应该自负。

问：我是浙大医学院的学生。我有时候修禅定，可以把心暂时安住下来，但碰到外面纷繁复杂的世界，心马上又散乱了。请问，怎样才能把心一直保持在恒定的状态中呢？

堪布：我们在修禅定时，以前若没有经过长期串习，心就很容易随外境散乱。只有修行的时间越来越长、次数越来越多，心的力量足够强了，这种禅定境界才会比较稳固。所以，藏传佛教中经常强调，修禅定一定要长时间。

而且，刚开始必须依止寂静的环境，否则，五光十色的外境一旦出现，凡夫人的心就会被吸引，并随之而散乱。若能在寂静的环境中一直修行，时间长了以后，即使你身处人群中、忙于工作时，心仍可保持如如不动。这一点，从很多高僧大德的传记中，就可以看得

出来。

问：我们在家居士应该怎样吃素？这是一个比较实际的问题。

堪布：汉传佛教自梁武帝以来，出家人就有特别好的吃素传统，包括一些在家居士，也有吃素的习惯。而斯里兰卡、缅甸等南传佛教国家，并没有特别强调吃素。我们藏传佛教，以前在这方面没有条件重视，但现在也非常提倡吃素。因为按照《梵网经》《楞严经》《涅槃经》等大乘经典的观点，佛教徒最好是吃素。倘若你实在做不到，在吃肉的过程中，也应该多念一些忏悔咒。

当然，佛教并没有千篇一律要求所有人都吃素。其实，佛教的思想非常包容，每个人可根据自己的情况，能做到多少就多少，不强迫你非做到什么程度；做不到的话，因果就会惩罚你，你会如何不吉祥，没有这样

的。行持善法应当量力而为，这一点大家要记住！

问：我不是大学生，是个多年的游子。通过刚才听课和过去看您的很多书，我觉得您很殊胜，对您具足很大的信心。佛教徒的标准，是以皈依来衡量的，今天的因缘这么难得，我想在您面前忏悔生生世世的业障，同时想请您给我们皈依。

堪布：在座的很多学生，可能不知道什么叫忏悔。忏悔，就是通过一些方法，消除我们无始以来的罪业。尤其你今生中可能杀了不少生，不管你信不信佛，这种业都一定要忏悔。信了佛以后，你会明白为何要忏悔；即使不信佛，念“嗡班匝_儿萨埵吽”忏悔也很简单。

我们佛学院正在开这个法会，今天下午灌顶，明天正式开始，八天中每个人念四十万遍“嗡班匝_儿萨埵吽”。有些人一听，可能吓坏了：“啊，四十万遍！”

不过，我这里不要求你们念这么多，念四遍就可以。或者，就算仅仅念一遍，这也有很大的功德。要知道，我们往昔造了许多恶业，如果业力特别深重，今生的事业就会有障碍，做什么事都不成功。所以，经常念此咒忏悔相当重要！

至于皈依的话，完全是靠自愿，你想皈依也可以，不想皈依也没什么，因为皈依不是一种强迫。

想皈依的人要明白，不是皈依我，我不能成为皈依的对境，而应当皈依佛、法、僧三宝，这有很大的功德和利益。然后，我给你们念一些皈依偈，你们心里观想“我皈依了”，发一个决心就可以。不愿意皈依的话，也不用捂耳朵，不要紧的，你听了不会有害处。

（堪布用藏语给大家皈依……）

可以！我本来也想给你们种个善根，但是不好意思说。（众笑）

问：今天晚上聆听堪布的教诲，受益匪浅，感谢浙江大学给我们这个机会！我是浙江大学的校友，曾经是九四级的学生，以前是医生，现在是律师。在三十几年的人生过程中，我有一些感悟：众生是平等的，但也有差异。众生高高低低的地位，实际上是由前世、包括今生的修行所决定的。这种想法对不对呢？

堪布：对。世间上的所有众生，正如你刚才所说，由于前世积累的福报不同，今生的相貌、财富、权力、地位、心态等都会有差别。这一点，佛陀在许多经中也讲得很清楚，尤其是学过《百业经》的人，越学越会觉得业力不可思议。

佛陀在了义经典中，虽然讲过“众生皆具如来德相”，从这个层面来讲，每个众生都是平等的。但因为他们各自造的善恶业不同，即生中也有这样的差距。

问：佛陀可以完全利他，像堪布您也可以做到这样；但作为芸芸众生则很困难，他们往往会先利己，利己之余再利他。我个人认为：从社会学来讲，人人若都利他，那社会进步的动力可能就没有了。当然，如果人人都是自利，也是不可想象的一种状态。不知道这种想法是否正确？

堪布：社会上人人都利他的话，那就没人打官司了。开玩笑！

作为凡夫人，确实利己的成分比较多，但我们也不要求每个人现在都变成菩萨，变成舍己利他者。不过，大家至少应当明白，人类最高的思想境界，就是利他。

现在这个社会上，许多人从小到大接受的教育，完全是以利己为中心，这样的社会肯定不会安定，出世间的成就更不用说了。所以，从这个层面来讲，佛教中提

倡的利他精神，是最崇高、最无上的。

问：我是从事销售工作的。前不久听说马云跟李连杰办了一个太极禅文化公司，马云说太极可融合释道儒三家的思想精髓。成立这个太极禅，人们众说纷纭：有人觉得挺好，可让广大民众都来参与这个运动；有人觉得马云是事业做到了顶峰，现在想在思想界也独占鳌头。上师能不能对他们的行为作一个点评？

堪布：我在读书的时候，很喜欢太极拳，还专门弄了一个大沙袋，晚上在老师看不见的地方，跟一群同学拼命练。当时，是太极拳比较流行的时期。后来我了解到太极体现了人天合一，从理论上讲，有其甚深的意义。不过在这方面，我也没有很深的研究。

其实每个宗教都有不同的窍诀，真正去行持的话，

不管对社会、对自己的身体都会有利。只不过有些人没有完全领悟其精髓，而是以分别念进行揣测、编造，这样的话，有些教义就无法保持原汁原味了。

所以，我觉得若按照真正的理念或动作去推行，这应该很好。但具体怎么样，则要根据不同的情况分析。

问：堪布您好，说实话我就是想皈依，已经犹豫好几年了，来之前也想过这事，但没想到今天这么顺利就皈依了。我想询问一下，以后怎么跟上师保持联系？还有，请上师赐个法名行吗？

堪布：赐法名的话，一个一个取可能有点困难。其实在灌顶或受大戒时，所有人都是可以取一个法名，因此，我就给愿意皈依的人，共同取一个法名：圆利。今天我们讲的，本来就是大乘佛教，“利”益他人。我本

人也觉得，哪怕能让一个人得到一点点“利”益，自己也愿意付出、努力。

至于以后怎么联系，我现在开了个微博⁸，你们可以去看看。我刚发了一张“龙井茶田”的照片，很多人马上就猜到我来杭州了。（众笑）

问：今天得到您的开示，非常感激也非常激动！您今天跟我们讲了，人要怀慈悲心，要放下我执，要利他。关于利他的问题，我个人慧根比较浅，不知道是应该无时无刻都去利他，还是在利他和利己之间找到一种平衡，尽量地去利他？

因为我是个普通的凡人，在工作中、生活中，肯定会跟旁边的人发生利益上的矛盾。而且，假如我要做一笔小生意，如果完全利他，那

8 索达吉堪布新浪微博：<http://www.weibo.com/suodj>。

就不赚钱了，但人都有私心，我赚的钱也不会用很多，可以去帮助需要的人。所以，应该怎样去真正利他呢？我觉得很困惑。

堪布：在佛教中，并不排斥为了自己的生计做一些事情，但在这个过程中，最好能过清净的生活。

利他的程度，对每个人也没有特定的要求，大家可根据自己的心态、能力，往利他的方向迈进，尽量放下我执，全心全意地投入。

现在有些老师或法师，日日夜夜一直想着别人，根本没有自己的空间。他们这种默默无闻的付出，也许很多人并不知道，也不一定能做到。其实无论是出家人、在家人，自我发展、自我提升的价值并不高，就算你再有錢、有地位，也没有什么意义。而对社会、对人类有意义的事情，不管自己的能力多大，都应该朝这个方向努力，能做多少就多少。

问：现在有不少放生活动，规模越来越大、越来越有组织，参与的人特别多，放生的钱财也特别多。我本人也会去放生，但总觉得这么多钱除了用于放生之外，是不是还可以拿去做公益，就像“慈济”那样？因为大家在这方面做得太少，而放生所用的钱财太多。

堪布：不能这样想。放生的话，救的毕竟是众生的生命。要知道，生命非常珍贵，任何人遇到生命危险时，只要能活着，其他一切都愿意付出。同样，那些被放的众生，生命也像我们一样宝贵。如果你对生命有一种平等观，就会明白放生的意义。

另外，人们用于放生的钱，必须专款专用，不能移作他用。如果想做一些公益慈善，应该另想办法，但放生的钱不能动。

主持人：我再假公济私问一个问题：做生意

时，我们可能会做些不太好的事，这样才能赚很多钱。等我赚了钱以后，再去做很多善事，能不能弥补我曾经造的小恶？

堪布：我以前遇到过很多这样的人，说是赚完钱以后做善事。但他赚了钱以后，还想继续赚，善事等以后再……这样到了最后，他该做的善事一直不做，钱却一直在赚。

问：那他赚钱后如果做了善事，是不是就可以弥补在赚钱过程中造的小恶？

堪布：这要分析他做了什么样的善事，造了什么样的“小恶”。如果涉及杀害众生，这样的恶业非常严重，可能就很难弥补。

问：没有这么大，比如经常撒点谎什么的。因

为做生意肯定有欺瞒，我2块钱买的东西，卖出去10块，我肯定不告诉他成本，只说是8块买的。

堪布：做生意的过程中，华智仁波切在《大圆满前行》里也讲了，十不善业中除了邪淫、邪见，其他八种不善业都直接具足了。造了这些话，假如罪业比较轻，通过忏悔可以清净。但赚来的钱，还是要做一些功德。

问：我是一个皈依弟子，想问一下：如何积累福德资粮，有利于我们的修行？

堪布：积累福德资粮的话，要修曼荼罗，平时多造善业，回向众生，发菩提心，时时刻刻都要修行。修行时，以利他和无我为根本。

问：谢谢堪布来到浙大给我们作演讲！我是浙大的毕业生，毕业九年了，以前是信电系的。我今年三十几岁，经常感觉自己一些不好的烦恼习气，把我塑造成这个样子。请问，如何快速去除自己的习气？

堪布：寂天菩萨告诉我们，若想最快速地救护自他众生，免除一切痛苦，就要修自他交换。你看看《入菩萨行论》，专门有这么一句话⁹。

自他交换，即人们常说的换位思考，就是将自己与别人易地而处，站在别人的位置上考虑问题。如此一来，我们的很多习气就可以消除，这是最快的一种方法。

问：我家里没人信佛，只有我一个。我爸妈都六十几岁了，请问，怎么样快速地让他们

9 《入行论》云：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”

接受佛教？

堪布：最快速的方法，是慢慢地给他们讲。慢慢讲、常常讲，他们就会很快接受了。（众笑）

主持人：

今天的提问就到此为止！下面有请刘云老师给我们讲几句话——

刘云教授：

感恩索达吉堪布！感恩来到我们会场的所有朋友！我们以共同的心愿，进行了一次修行；我们以共同的心愿，传播了一次思想的精髓。对于今天堪布的开示，我也想“假公济私”，谈一点我的想法。

也许任何一次仪式，都可以办得非常热烈，但这次仪式过去以后，它沉浸在我们心中的东西，却是不同

的。我想今天在这儿听受堪布开示的每位朋友，内心深处都会因为各自因缘不同，而留下不同的印象。我非常感恩这个时空，能让我们聚集在这里，领略一次智者的开示。

十二万分地感恩索达吉堪布！今天讲座的题目是“智悲不二”，这是大乘佛教最为圣洁的境界。堪布以他的悲心体谅了我们，让我们每个无知的人，也能获得一分加持；堪布以他的智慧，给我们每个人种下了善根，全场的掌声和会心的笑，都让大家感受到了堪布的智慧。

大乘佛教的根本精神，是讲因果。今天的这个因，我想是一个善因，愿这个善因广大；今天的这个因，我想是一个智慧的因，愿这个因在我们杭城、在我们浙江大学、在我们国家、在我们这个地球上传播。

祈请堪布和我们共同作一次回向吧——

堪布：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

刘云教授：

愿以此功德，庄严佛净土，上报四重恩，下济三途苦。若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报身，同生极乐国。

今天堪布的开示，是我们浙江大学思想传播的滥觞，相信今后会有更多的智者来到这里。让我们一起祈祷、共同祈愿：这些智者长久住世，广转法轮！

今天的讲座就到这儿了。热烈的背后，一定是一次沉淀，让我们跟着智者的脚步，走向心灵解脱的彼岸。

谢谢大家！

“教育，
就是当一个人把在学校所学全部忘光之后
剩下的东西。”

——爱因斯坦

第 8 场



华中师范大学

CENTRAL CHINA NORMAL UNIVERSITY

中国 · 武汉

2011 / 6 / 10



新时代需要心灵的教育

THE MODERN NECESSITY: EDUCATION OF THE
HEART

主持人：

我代表华中师范大学政法学院研究生会，向索达吉堪布此次来我院举办讲座，表达诚挚的谢意以及热烈的欢迎。

本会的主要领导和嘉宾有：华中师范大学政法学院心灵与认知研究中心的创始人高新民教授、刘亚琴女士，华中科技大学哲学院院长张廷国，华中科技大学哲学院书记唐琳。同时，也感谢华中科技大学、武汉纺织大学、湖北美术学院各位领导、老师的莅临参与。

在这里，请允许我向大家简单介绍一下索达吉堪布：

索达吉堪布，四川甘孜炉霍人，生于1962年，曾就读于甘孜师范学院。他于1985年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。先后随晋美彭措法王前往国外弘法，并被推任为美国纽约喇荣显密中心导师，兼任上海慈慧公益基金会的名誉董事长。

上师所从事的慈善事业，有智悲慈善基金及智悲小学等。上师所在的炉霍，是个群山环绕、地处高寒的地区。那里的孩子了解外面世界的窗口，只有学校，但捉襟见肘的教育资源，以及贫困的家境，使很多孩子过早地离开了校园。正是基于这种现状，上师立志于慈善，他曾说：“年少时求学的艰难，以及之后的人生经历，让我由衷地感觉到，当尽绵薄之力，从家乡做起，

使更多的孩子重回校园，改变藏区的落后状态。”

堪布还说：“悠悠寸草，虽没有苍松翠柏的高大挺拔，但只要根植于大地，只要还在接受阳光雨露的哺育，就一定会将春意散播开去。”这就是上师从事慈善事业的根源所在。

下面，请热烈欢迎上师为大家开始讲座——

尊敬的诸位教授、老师，还有同学们：

晚上好！很高兴跟各位一起交流。我今天所交流的内容，是“新时代需要心灵的教育”。关于这方面，我所讲的，主要涉及佛教的一些调心方法，同时也想将自己对社会、对人生的少许感悟，在此与大家做个分享。

站在这个讲台上，我也谈不上有什么深奥的知识，只不过特别愿意跟你们交流。当今时代，很多人在学校里虽然学了各种知识，但有些到了社会却用不上，为什

么呢？就是因为我们对人生没有正确的认知。活在这个世间上，人生态度非常重要，所以，你们作为大学生，在学校里应该学些这方面的知识，它对一个人来讲，价值远远超过金钱财富。而作为老师，对学生也不能只是灌输知识，更重要的是要教他们怎么样面对生活、面对人生、面对社会，怎么样为人处世、待人接物。这些问题非常重要。

一、正确认识佛教的作用

在座的知识分子，有些可能信仰佛教，有些也不一定信。当然，信不信仰完全是你的自由，我一直都这样提倡。但作为有智慧的人，对佛教最好还是有点研究。

佛学是非常深奥、非常广大的知识，这种知识对每个人来讲，有百利而无一害。你若真的了解了，对自己的工作和前途，我相信百分之百有利，绝对不会因为学

了佛以后，产生很大的危害。

我本人从小就信仰佛教，将自己的青春也都用于修学佛法方面了，在这个过程中，越深入研究佛教，越觉得它确实非常好。这种好，并非因为自己是佛教徒、出家人，就以贪执自方的心自卖自夸，而是站在非常公正的立场上，客观评价学佛到底对我们有没有利益。

其实，佛教并不像个别人想的那样神秘，一接触它，要么就到深山老林里出家，要么看破一切舍弃红尘，绝对不是这样的。佛教针对每个人的不同根基，要求也是各不相同，就像世间的教育，从小学到博士后之间有不同层次，不可能对人人都一概而论。但不管你是什么样的人，了解佛教的智慧都必不可少，倘若你能掌握它，生活中肯定获益良多。

如今，不少人在面对痛苦时，内心特别脆弱，就算你再有钱、再有地位、再有才华，可在种种痛苦面前也不堪一击。不仅仅是他们，纵然是历史上的文学巨匠、

历史学家，一旦面临生老病死之苦，也仍然一筹莫展、束手无策，甚至选择自杀来逃避。在这种情况下，学习佛法其实是最好的解决之道。

我这样说，并不是劝你们都学佛，好让佛教的队伍庞大起来，我个人可得到什么利益。而是确实认为，如果你能懂一些佛教道理，便会明白很多事物的真相，这样一来，即使遇到挫折，也不会那么忧愁、伤心、焦虑了。

就拿佛教中的“无常”来说，现在许多人根本不考虑死亡，不考虑地位、财富、身体都会无常，一直想得特别圆满美好，却不知它是有变化的。而佛教中，用“高际必堕”“刹那无常”等特别简单的词语，就将人生剖析得极为透彻。然而，不明白这个道理的人，为了自己所谓的前程，耗尽人生几十年的时间，倘若出现一点点违缘，产生的痛苦就无法想象。

因此，作为高等学校的老师，在引导学生求知的同

时，不能忽略心灵的教育。华师大这边有“心灵与认知研究中心”，我听说之后很高兴，觉得老师对学生们是负责任的。如今的教育不能没有这一块，否则，读大学若只为了以后多赚钱，那么没有福报的人，努力了一辈子也不一定能如愿；有些人即使如愿以偿，人生也不一定真正快乐。所以，我们的教育不能天天围着金钱转，否则，是非常不明智的。

二、当前教育存在的问题

记得2006年央视的《对话》节目中，邀请了中美两国的顶尖高中生，做过一次价值取向的考察。当时，主持人给出智慧、权力、真理、金钱、美这五个选项，美国学生一致选择了真理和智慧，他们解释说：“如果拥有智慧、掌握了真理，相应我就会拥有财富和其他东西。”而中国高中生，除了一个人选择美以外，没有一个选择真理和智慧，有的选择了财富，有的选择了

权力。

我对这个结果，印象还是很深的。当然，我也不是说美国所有的都好，中国所有的都不好，凡事应当一分为二来看待。但如今中国学生道德退失的现象，说实话，的确非常严重。假如大量人才的生活取向和价值观，都建立在金钱和物质上，建立在外在的发展上，从来也不注重内心的道德，那他们的未来令人担忧。

我刚才进来时，看见校园里有块大石头，上面刻着“求实创新、立德树人”，心里自然而然产生一种敬佩。不过，它也许只是放在那里而已，学校对道德有没有真正重视呢？我也不清楚，毕竟我第一次跟大家接触。假如你们对道德真的非常重视，那么将来培养的学生，绝对会对社会有利，对他们自己也有利。

现在的这个社会，大多数人盲目地追求金钱，致使很多大学生毕业之后，始终觉得生活压力非常大，而且没有安全感，活在世上似乎没有意义，甚至有人选择

了一些不明智的行为。不仅大学生如此，包括一些小学生，也都觉得压力大。前几天，我跟浙江大学的一位老师交谈时，她说自己的孩子因为老师逼，家长也逼，各种压力都堆在他的身上，他实在受不了，就在作业本上写下“地狱”两个字，以示抗议。

其实，如今的物质条件跟以前相比，已经有了大大改善，饮食住处对一般人而言也不成问题，但为什么这么多人没有感到满足，仍然觉得压力大呢？就是因为他们的心灵很迷惑，一味地跟着潮流跑，没有得到正确的引导。他们在学校里，从小就只重视分数，没有树立正确的价值观，以至于很容易就被浮躁的现实同化了。

这一点是相当遗憾的。本来在汉地，虽不像我们藏地一样全民信佛，藏传佛教一千多年来已融入藏民族的方方面面，与生活习俗、文化传统等水乳交融，但汉地的儒教思想，对人们内心、行为的约束，还是相当不错的。然而可惜的是，因为种种历史原因，现在已经变成

这样了。

三、老师身上肩负的责任

在汉地古代，老师的神圣职责是“传道、授业、解惑”，即要传道德、授知识、解除学生的疑惑。但如今很多老师的任务，只是“授业”，从小学到大学，就是给学生讲课本知识，但这些知识在生活中如何运用呢？对此老师并没有提，也没有深入细致地去剖析。若是这样，学生一旦步入社会，就会没有任何经验，毕竟社会跟学校完全不同，学校里十分单纯、舒适，而社会上尔虞我诈的现象相当多。所以，有些学生遇到点滴的磨难，就觉得苦不堪言，最后变得极其脆弱、冷漠，这对自他都不利。

我认识一个北京中医药大学的人，她离开校园很多年了，但仍特别感激自己的大学老师。她以前在读大学

时，有个老师是教高等数学的，但在九十分钟的一节课中，他经常用六七十分钟，为学生讲述自己对人生的解析，对各种社会问题如何看待，让大家明白怎么样面对社会，怎么样面对生活。虽然他讲的内容大多与教学无关，有些同学也不太理解，但他们到了社会上以后，才发现这位老师对自己的影响非常大，从他身上所学到的，自己一辈子都难以忘怀。

学生一旦进入了社会，对很多老师的印象就会日趋淡漠，但个别老师确实永远也忘不了。当然，忘不了的情况有两种：一种是印象好的，一种是印象不好的，比如老师天天打人、骂人，一直喝酒抽烟。前不久，我去了一所偏僻的学校，在教室门口，结果看到老师在喝啤酒，里面的学生打架哭闹，对此他根本不理不睬，在那儿迷迷糊糊的……

我读小学时，也遇到过一位这样的老师，至今他的形象也时常浮现在我眼前。他特别喜欢喝酒，每次只要

喝了酒，一进教室就拿大棍棒打全班的人。所以，我们整天心惊胆战、如临大敌，一听说老师喝酒了，一个个都特别害怕，因为等一会儿不需要犯什么错，他也会打我们的。如今二三十年过去了，我有时候见到他、想起他，心里还是有种不同的滋味。这种老师，在很多学生的一生中，留下了永远也无法愈合的伤痕。

而有些老师，却让学生在有生之年，乃至生生世世万分感激。因为通过他的苦口婆心，通过他的言行举止，让学生们的人生态度，有了非常大的变化。这样的老师，在佛教中，就称为“善知识”。

藏地非常伟大的学者岗波巴大师，曾告诉我们，好老师的条件归纳起来有三点：第一，少贪欲，不会整天为了名利地位，不替学生着想，只考虑自己的利益；第二，具有智慧，老师若没有深邃、敏锐的智慧，根本不可能教导学生；第三，有关爱心，老师时时处处要关心学生，毕竟自己是过来人，熟知社会上的各种问题，故

应该对学生循循善诱，告诉他们以后该如何工作、如何生活，这个过程中，最需要的是什么？最关键的是什么？……在灌输智慧的同时，理应给学生教些特别有用的知识，让他们明白方方面面的道理。

四、怎么样展开心灵教育

在座的师生，都是从事教育工作的。学校里安排的各种教育，固然相当重要，但更关键的是应该让学生接受心灵教育。若能如此，他以后面对社会问题、感情问题等时，即使遇到一些挫折坎坷，也有坚强面对的能力。用佛教的话来说，在生活中就不会迷失方向，就算外境的诱惑特别严重，他也会以正知正念摄持，始终观察自己的身心，有一种智慧来守护。

佛陀在《诸法集要经》中曾说：“诸有具智人，心不随境转。”具有智慧的人，心不会随外境而转。但若

是愚者的话，就会“于苦妄为乐”，把痛苦误执为快乐。所以，为了帮助学生明辨今后的人生方向，让他们知道到底什么是该追求的、什么是不能追求的，作为老师，应当发挥自己的作用，从正确的方向引导他们。

当然，在引导的所有方法中，我个人而言，觉得最好的莫过于大乘佛教。为什么呢？因为大乘佛教提倡无有任何条件地帮助一切众生，这种精神在古往今来都相当难得。如果有了大乘佛教的理念，不管你是什么人，都会对你有利，因为不想自己、只想别人的大乘精髓，正是这个社会最需要的。

现在，个别人不了解佛教的涵义，觉得在寺院拜佛烧香，或者念念经就是佛教了。其实，这只是佛教的个别行为，真正的佛教并非如此简单。古印度有位特别了不起的智者，叫世亲论师，他在《俱舍论》中说¹⁰，佛教是教法与证法。教法，是指三藏十二部中的佛教理

10 《俱舍论》云：“佛之妙法有二种，教法证法之体性。”

论，如汉地和藏地的《大藏经》和论著等；证法，指修行人所具有的出离心、菩提心、信心、悲心、智慧等境界。这两方面的内容，才是真正的佛教。而如今有些人，光是穿着出家衣服，这是不是就代表佛教呢？不一定。

真正的佛教，是一种善的教育，是一种心灵美的教育，这种教育在任何一所高等大学，都非常需要。有了这样的教育，心地善的话，一切才会光明。我曾听一位北大教授说：“只要是善的方面，我们都愿意参与。”我觉得这句话挺好，不管老师还是学生，都应尽心尽力地行持善事、杜绝恶行。不过，现在的大多数人，造恶业比较擅长，干坏事很有兴趣，而且因缘具足、毫不费力，但行善的话，力量却相当薄弱。可是作为有智慧的人，即便环境如此，我们人生的定位也应该是做善人。

如今这个社会，有不计其数的诱惑和欺骗，无有价值的东西也多之又多，但我们千万不能随波逐流，而应

当尽量做些慈善，帮助可怜的众生。我在一些慈善论坛上讲过：现在很多人都认为，做慈善是有钱人的专利，普通老百姓与此无缘。但实际上，慈善不是金钱，而是人心。如果人人都心存善念、日行一善，哪怕每天产生一个善念，想自己做好事帮助别人，或者见别人做好事而由衷随喜，这也非常有意义。

我们佛教一直强调，人的心、身体、语言要趋于善法，“诸恶莫作，诸善奉行”，这就是佛教的究竟意趣。那么，是不是所有佛教徒都会做善事呢？也不一定。真正的佛教徒，绝不会干坏事，但若是徒有佛教形象的人，行为就很可能不如法。当然，这种人无论出家、在家，都不能代表佛教。

佛教是纯正的、清净的，但佛教徒的层次却有高有低，水平也是良莠不齐。现在许多人，见到某某佛教徒行为很差，就一概而论说佛教如何如何不好，这种做法是不对的。就像在一所大学里，大多数学生都不错，但

有一两个药家鑫的话，不能以此就否定所有大学生。要知道，药家鑫并不代表所有大学生，而只代表自己，由于他的道德问题，加上佛教所说的前世业力冤冤相报，各种因缘一旦聚合，才会发生那种行为，玷污了大学生的形象。

佛教徒也是同样，极个别人的行为不好，并不能怪到佛教头上。佛教到底怎么样？鲁迅、爱因斯坦（Albert Einstein, 1879-1955）、荣格（Carl Jung, 1875-1861）、梁启超等历史伟人，都有过正面的评价。然而遗憾的是，这些伟人没有通达中观、密法等更深层的境界，我看过他们的很多文章，发现他们对佛教只是略知一二，像四法印等甚深道理，也没有深入研究过。其实，若是能够了解这些，他们定会感到无比兴奋，因为这些可带他们彻底领悟人生的真相。

这几年来，我通过各种方式推广学佛，很多知识分子、科学工作者，学了《入菩萨行论》《中观根本慧论》等论典后，确实得到不可思议的利益。有些人觉得

自己过去非常傲慢，做了不少错事，人生态度也极不明智，后来通过大乘佛教的引导，才慢慢找到了人生的方向。

当然，我给大家讲这些，并不是要求你们都学佛，都当居士，甚至都出家，而是希望你们对佛教要有个正确认识。佛教中一直强调，行善是智者之选、造恶是愚者之行，所以，多存善心、多做善事是健全人格的唯一途径。我们都生活在一个彼此关联的社会中，帮助他人也就是成全自己，了达这一点对你们的将来，真的非常有用！

五、大学生需要正确的引导

1. 衡量一个人成才的标准

2007年6月7日，毕业于哈佛的比尔·盖茨（Bill Gates, 1955-），曾应邀前往哈佛大学毕业典礼演讲。他

去了之后，很坚定地告诉学生们：“我以前在哈佛读书时，学了很多经济学、政治学的新思想，也了解很多科学上的新进展。但后来才发现，人类最大的进步并不来自这些。如今世界上的各个角落，有许多病人、读不起书的儿童、特别困难的穷人……为了解决人类的这种不平等，我们一定要关心弱势群体，真正为他们做些实事。希望你们30年后回到哈佛，想想自己所做的一切。我希望，在那个时候，你们用来评价自己的标准，不仅仅是专业成就，而是为了改变这个世界深刻的不平等，所作出的努力。”

当然，这种不平等，有些是你自认为的，有些是前世业力造成的，但不管是哪一种，大家在步入社会后都可能遇到，所以提前一定要有心理准备。在这方面，很多老师有非常丰富的社会经验，知道人生是怎么熬过来的，本来自己的能力、智慧很不错，但因为种种原因，待遇一直不公平，以至于无法施展任何抱负……用自己的这些经验来教导学生，他们应该非常受用。否则，有

些学生十分幼稚，想得特别美，觉得到了社会上可以大展身手，可真正处于那种环境中时，才发现自己眼高手低、高分低能。

现在高校招收学生的标准，唯一只看分数，但分数根本看不出一个人的能力。很多分数高的人，自以为是、目空一切，但他道德水准特别低的话，将来也不会有太大作为。

2009年，长沙市一中的学生马天之，被美国宾州州立大学等美国9所名校同时录取。原因是什么呢？他16岁时，只身赴汶川救灾，是最年轻的湖南志愿者。美国各大名校正是看上了这一点，觉得他的社会责任感、奉献精神很强，所以都纷纷录取他。

但我们现在，却与之相反。今年某城市有招收老师的考试，有个人曾到很多偏僻地方，当了5年的志愿者，而且专业水平相当高。原本十几所学校都想要她，但就是因为她去过偏远地方当志愿者，大家都担心她心

理有点问题，最后谁都不敢要。

现在不管是招老师还是招学生，基本上都只盯着分数看，除此之外，对个人素质、道德修养并不关心。过去孔子强调的孝顺、仁义，如今提都不提，这实在是当前教育最大的缺憾。假如不提倡道德的话，一个人分数再高，又有什么用呢？现在好多人考上研究生、博士生，就好像已经成佛了一样。其实，倘若自己人格不好，对父母不孝顺，对社会不关心，对众生没有悲悯心，那到了最后，也会变成“废品”的。

也许这些语言，个别人不一定爱听，但我确实是把所看到的现象，直言不讳地说了出来。假如你觉得不对，可以在提问时，直截了当地反驳，我一般不会生气的。我们藏传佛教有个特点，那就是辩论。在辩论的过程中，什么事情都可以说，但说了以后，对方进行驳斥时，自己要有一种承受能力。虽然我辩论不是很好，但还是想把现存的某些问题说出来，这样一来，很多同学

就知道今后要关心什么了。

爱因斯坦曾经这样定义“教育”——“教育，就是当一个人把在学校所学全部忘光之后剩下的东西。”可见，教育不单单是知识的累积，更需要心灵的教育、爱的教育。如果没有这个，教育就丧失了它的灵魂。即使外面的高楼大厦修得一年比一年高，也不会让人们感到满足，反而内在的欲望、攀比、嫉妒、痛苦会越来越大，道德水准越来越下滑，最终离快乐越来越远。

要知道，快乐并不是建立在物质上的。像我们藏地，因为保留着非常清浄的佛教文化，人们的生活虽然不是那么富足，没有特别高级的轿车或房屋，但大家却有一颗知足少欲的心，尽情享受大自然的快乐。所以，内心的充实，有时候比拥有什么都重要。

2. 人类在 21 世纪的新方向

汤恩比¹¹ (Arnold Joseph Toynbee, 1889-1975) 跟池田大作¹² (Ikeda Daisaku, 1928-) 之间, 曾就人类社会和当代世界的问题, 有过一场著名的对话, 后被人编录为《展望 21 世纪》(The Toynbee-Ikeda dialogue), 并译成中文、日文等多国文字。书中记录, 汤恩比博士认为: 19 世纪是英国人的世纪, 20 世纪是美国人的世纪, 而 21 世纪将是中国人的世纪。中国统治全世界, 依靠的不是军事扩张, 而是以大乘佛教和儒教思想, 引导人类实现精神方面的大同。每个人若能有一分爱的选择, 加在一起将会是整个世界的选择。为了实现这个目标, 汤恩比博士早在三十多年前, 就具有远见地指出: 中国必须保持自己的价值观, 如果全盘西化, 则势必给世界带来灾难!

11 汤恩比: 英国著名历史学家, 被誉为“近世以来最伟大的历史学家”。美国《新闻周刊》曾评论: “他已成为一位世界通哲, 而与爱因斯坦、史怀哲、罗素并列。”

12 池田大作: 日本人, 被誉为世界著名的佛教思想家、哲学家、教育家、社会活动家、作家、国际人道主义者。1983 年获联合国和平奖。1999 年获爱因斯坦和平奖。

不过，令人痛惜的是，汤恩比根本没料到，在他去世后没几年¹³，中国随着改革开放的发展，放弃了自己的传统文化。有些历史学家也说：汤恩比博士若还在世，看到如今的现状，可能特别伤心。为什么呢？本来他对中国抱有很大希望，希望儒教思想跟大乘佛教在21世纪，可以在全世界遍地开花，并视其为拯救人类的唯一妙药。然而如今的中国，已经背弃了他所寄予厚望的历史使命。人类如果没有精神的归宿，只是拼命地追求外在物质，到了最后，很有可能自取灭亡。

当然，也并不是说只要是古代的，就全部非常好，毕竟有些传统也不一定适合当代。但是，我们也不能认为古代的全部不好。藏地著名历史学家、旅游家根登群佩曾言：“认为过去的传统都是魔鬼造的，应当舍弃，而新来的应通通接受，这种想法是不对的。”所以，古代心灵方面的教育，比如感恩、惜福、节约、孝顺等理念，我们还是要重视起来，并继承下去。

13 汤恩比于1975年离开人间。

在心灵教育方面，除了儒教文化、西方心灵哲学、其他宗教以外，我个人经过多年的学习体会，觉得更好的应该是佛教。听说在座很多大学生，在一些老师的带领下，举办过七天的禅修夏令营，这非常好。如今人们在追求名闻利养之余，更需要一份心灵的宁静，哪怕只有短短七天，也是一种享受。当然，这种享受的背后，还有更深的一些境界。

要知道，人之初，本性都是善的，但因为后天恶知识、恶劣环境的影响，染污了我们的本来面目，才出现了种种颠倒迷惑。所以，大家有时候应该到清静的寺院去调整心态，通过禅修的方式，来认识心的本性；或者通过学习佛教的因明和中观，用自己的智慧去分析万法是不是空性？

佛教中提到的空性，并不是说空就空了，它有一套严密完整的逻辑推理。你们作为大学生，有些人自认为很聪明，那你不妨用最尖锐的智慧，观察万事万物到

底是不是空？这样一观察，就会发现很多物理学家的观点，与佛教非常相合。尤其是量子力学，会让你觉得最终全世界都空了，连自己都不敢相信。国外也有位教量子力学的老师说：“任何一个人，学完量子力学若不感到困惑、震撼，那说明他没有学懂量子力学。”

其实，不管是人类学、社会学，还是自然科学，从方方面面来看，在佛教浩瀚如海的经论中都能找到答案。只不过现代人被各种妙欲迷醉了，认为眼前有了钱财、地位、工作，就以此而满足了，根本没兴趣知道万法是不是空性，人到底有没有前世后世。也正是因为不懂这些道理，他们才敢肆无忌惮地造业，从来也不担心因果。

不过，不相信有前世后世，很大一部分原因，也是源于达尔文“进化论”的误导。实际上，“进化论”完全是一种猜测，并没有确凿可靠的依据。但很多人听它这样一说，就认为人死如灯灭，没有前生来世，死后一

了百了；于是就在几十年的短暂人生中，不择手段地追求享乐，对今生的行为无所顾忌，以此毁坏了生生世世的善根。

当然，我也不是要求每个人必须承认前世后世，但如果你想驳斥它，就要有非常可靠的依据，不能只是口头上不承认。昔日，非常伟大的法称论师，在《释量论》中用了大量丰富的理论，建立前世后世存在的合理性。这些深奥的知识，假如你没有花一定的时间研究，仅仅听了只言片语就想否定它，这是一种愚痴的行为。

所以，我平时喜欢跟知识分子交流，希望更多的人懂得人生真理。其实，这些关键问题，你也不得不掌握。比如说，你只承认今天，不承认明天，只顾现在的挥霍，不管晚年的窘迫，那就太目光短浅了。同样，你也不能只承认今生，却不承认来世存在，假如你不行善法、天天作恶，将来长劫感受恶趣之苦时，必定会后悔莫及。

这些问题，大家一定要善加思维，要为了来世多积累资粮。只有这样，你的善业慢慢成熟后，才会感受到真正的幸福。一个人要想幸福，只谈今生而不管来世，是不明智的；人类要想发展，只看外在的物质，不管内心的道德，也不会有进步可言。

因此，发展的话，要内、外一起发展；幸福的话，要考虑今生、来世的幸福；教育的话，要兼顾德、才二者。当然，这方面有很多内容可谈，我今天只是抛砖引玉，象征性地简单提一下。大家若想深入了解，可以学习佛教的诸多经论，从中你定会发现具有价值的“珍宝”。

其实，我以前也读过师范，对当老师很有兴趣。在座的很多人，有些现在是老师，有些将来是老师。作为一名老师，务必要注重心灵教育，自己也要言传身教，以美德去感化他人。希望我们这一颗善心、这一刻的心灵交流，能为整个社会、整个人类增添一分色彩！

现场互动

问：我是华中科技大学哲学系的，我完全是在佛教之外，但一直有心想学点东西。您刚才说到大乘佛教，我想知道小乘佛教当今是什么样的情况，有没有继续流传？

堪布：小乘佛教主要提倡不做恶事、自我解脱，如今在斯里兰卡、缅甸等国家非常兴盛。不过，小乘佛教不太愿意说自己是“小乘”，而认为自己是“声闻乘”，这样讲比较喜欢听。

小乘佛教实际上也非常了不起，他们视三界轮回如火宅，一心想从中获得解脱。他们有些人修的苦行，远远超过我们大乘行人，而且帮助别人的行为、发心也十分广大，所以我们很佩服真正的小乘佛教。其实，藏传佛教的所有戒律，都离不开小乘别解脱戒的基础。

问：您提到您是属于藏传佛教的，我想知道
藏传佛教跟汉传佛教之间有什么差别？

堪布：汉传佛教和藏传佛教，都是从印度传过来的。传入汉地、与汉地生活融在一起的，称为汉传佛教；传入藏地、与藏地生活融在一起的，则叫藏传佛教。

藏传佛教有非常完整的闻思修、讲辩著体系，对传承也一直相当重视，从来没有间断过，并且要求次第修学。尤其是藏地的寺院非常多，比如我所在的色达县，人口不到五万，寺院就有二十几座。这些寺院都有法师讲经说法，周围的老百姓也经常去听。

而汉传佛教，相比之下，一个城市里的寺院比较少，就算有几座，讲经说法的现象也不太多。其实，现在很多佛教徒特别虔诚，但佛教中到底讲了什么道理，大多数人却不明白。因此，我很希望汉地以后不仅寺院里要有讲经说法，在家的大学生团体和居士团体中，也

要真正学习佛教。佛教的道理，是我最有兴趣的，如果不了解它，真的特别可惜！

问：我刚才注意到一件事，如果不恭敬的话，请您原谅。就是您在讲课没几分钟时觉得热，大家就去把风扇、空调打开。我当时就想：您热，我们不一定热，不知道您当时是怎么想的？

堪布：你说我热而你们不一定热，但我从表情上看，好多人开了风扇以后，感觉就比较舒服。包括你刚才脸上也在出汗，如果不是热出来的汗，也许是冷汗吧。（众笑，掌声如雷）

问：我是华中科技大学的老师，我相信宗教对社会来说有非常根本的意义。但如今佛教和西方的基督教相比，有一个很明显的区别：

西方的教堂都建在社区里头，对社会的参与度也非常大，而佛教基本上都在深山老林。所以，佛教是不是应该向基督教学习，对社会的参与更积极一些呢？

堪布：这位老师提的问题很好！佛教的寺院虽然不完全都在深山里，但不少确实建在比较寂静的地方。

现在，基督教在一个城市里有好多教堂，有些是经过批准的，有些并没有，只是以一种家庙的方式存在。他们在慈善、医疗、教育、卫生、环保等很多方面，积极地融入社会，这方面可以说超过佛教。

所以，前段时间，我也呼吁佛教团体要奉献爱心，不能只是个人主义，烧香拜佛求自己解脱，从来不去关心社会。当然，并不是所有的佛教徒都是如此，但许多人确实存在这个问题。刚才这位老师提得也对，我们佛教徒今后应该关心社会，要有一种组织性、规划性，同

时对社会负起责任。要知道，佛教的利他精神无与伦比，可我们佛教徒的行为远远不够，这方面还是需要提升。

也正因为如此，藏地有些寺院原来建在山沟里，现在开始靠近城市了。去年有些人问住持：“你们出家修行不是要在寂静的地方吗，怎么现在搬到路边来了？”住持回答：“我们要随顺世间，摄受更多的众生。如果在山里的话，交通不方便。”所以，我们藏地也有这样的情况。

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

堪布：命运是有的。关于改变命运的窍诀，显宗和

密宗的说法各有不同¹⁴，《了凡四训》中也讲了很多。

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

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

14 比如，显宗中有些特别严重、无法忏悔的罪业，在密宗中通过不共的方法可以忏净。

问：我是华中师范大学文学院的藏族大学生，说藏语可能大家听不懂，那我就用汉语说吧。

刚才堪布也讲了，我们藏族有辩论赛，有些事情可以直言不讳地讲出来。那么，第一位华中科技大学哲学系的同学，他提的第三个问题，我心里特别的不舒服。

堪布今天来华中师范大学，我们要尽地主之谊，作为他，为什么要问那样的问题？试想，假如你把这当作非常严肃的场合，会这样说吗？这位同学你有很多朋友吗？他们到你家直接从冰箱里拿饮料，你也会兴师问罪吗？

你那个问题虽然简单，但到底体现了什么？对我们华师人来说，出于一种尊敬、出于一种友好，给堪布打开风扇，这个不算什么——

堪布：等等，你现在不是在提问吗？要问什么？

问：我其实有很多问题要问，但不是说直言不讳吗，我觉得我首先需要提出——

堪布：到时候我们单独谈好吗？不然，很多人一直急着要提问的。（众笑）

问：我也是一名藏族的在校大学生。我们藏族学生，初中、高中、大学都在内地读书，教育与内地接轨让我们自身开阔了视野，但也导致了对母语教育的忽视、宗教意识的淡薄化。目前，实施双语教育仅限于小学。对于这种现象，我个人不做评论，想问一下堪布的看法？

堪布：如今确实存在这样的问题。很多藏族学生从小就学汉地的教科书，就算有一些藏语课本，里面也大多是汉地的故事，比如雷锋的故事、英雄黄继光的故事，这些译成藏语之后，再让学生学。我曾经也跟相关

部门提过：一方文化养一方民族，藏地有自己的传统思想，若以这个为基础的话，可能比较好一点。

而且，不少藏族学生到了汉地，自己的习惯、语言、传统都弃之不顾了，好多行为跟汉族人一样。尽管这也没什么不可以的，但比较可惜的是，藏族人原有的虔诚信仰、对父母的孝顺恭敬、人与人互相关爱的优良传统，这些也一并淡漠了。

很多大学生回到藏地之后，有些特别不争气，有些还比较不错。不管怎么样，希望大家要记住：在任何地方，爱心都是一样的，不论是汉族人、藏族人，爱的传播都有限制、没有隔阂，所以，我们的传统文化不能丢！

总而言之，你们无论在哪里，一是自己的语言、文化不要舍弃，同时，也应当学习其他民族的先进知识。

问：今天在座的大部分藏族大学生，来自华

中师范大学，是未来的西藏人民教师。他们即将毕业，请问您想对他们说点什么？

堪布：别的可能没有什么。我非常重视爱心，寂天论师告诉我们，爱他人要像爱自己一样。古人也说：“己所不欲，勿施于人。”这是人生最大的美德。所以，希望你们到了社会各个岗位时，务必要用一颗爱心来对待别人！

问：我是华中师范大学心灵与认知研究中心的老师。现在人们对“幸福”的问题谈得比较多，有人说幸福是关爱他人，也有人说幸福是建立在别人的痛苦之上。请问上师，您是如何来评判幸福的？

堪布：我们的幸福，千万不能建立在别人的痛苦上。不仅仅是别“人”的痛苦，包括别的“众生”的痛苦也不行。

西方曾有一位哲学家说：“人类若把自己的幸福，建立在残杀其他生命的基础上，那末日的来临将指日可待。”如今很多人在过年、结婚时，杀害许许多多动物，自己最开心的那一天，却让大量动物付出了宝贵生命，这是非常残忍的。

我们作为人，追求幸福也无可厚非，但一定不能损害任何众生。否则，你把幸福建立在动物的痛苦上，那么同样，别人也可以把幸福建立在你的痛苦上。到了一定的时候，每个人为了自己的幸福而不择手段，甚至可以把别人杀了、把别人抢了，这样的社会不可能文明，这样的幸福也没有价值可言！

问：您刚才在演讲中，提到汤恩比说 21 世纪是中国的世纪，并说是中国文化的世纪，而不是中国人统治的世纪。如今外国人对中国文化很有信心，觉得它对西方文化有种互补作用，反而在中国，我们自己的国家内，传

统文化日益衰落。所以，很多人认为，中国可能先要西化，有了自由的环境后，宗教自由或传统文化才可以发展。法师您怎么看待这个问题？

堪布：汤恩比博士在《历史研究》中，对中国文化有过详细的分析。他研究历史，并不是单单记录一些年代或人物，而是以自己的智慧，对很多国家文化的灭亡，包括宗教信仰带来的作用等，做了一些细致入微的解读。

他说 21 世纪是中国的世纪，前提是不能全盘西化。但中国现在把传统文化完全丢掉，不加拣择地吸取西方文化，这显然已违背了他的意愿。

西方文化中的民主、和平理念，当然我们可以接受，这也是人类未来的发展趋势。马丁·路德·金曾说“我有一个梦想”，白岩松去美国耶鲁大学时，也用了

这样一个口号，提到自己的中国梦想。所以，人类将来步入民主和自由，这应该是迟早的事情。

问：您刚才也讲了药家鑫，他刚刚被执行死刑了。他被判处死刑时，全国少数法学家在网络上有一些辩论，讨论是否应废除死刑，但绝大多数中国网民，对他们持有不理解的态度。我们现在的人权状况，可以说非常糟糕，大家急切地想要改变。这样的现象您怎么看？

堪布：药家鑫被判死刑，人们确实有不同的呼声。但也有人认为，任何一个民族、任何一个国家，要想真正实现民主，必须以民众高素质为前提，这样作出的思考才比较成熟，否则是很难成功的。

就我而言，关于药家鑫，前面也讲了，他一个人不能代表所有人，有时候我们把道德变成政治化，变成其

他性质来判断，问题就复杂了。我们今天的交流，完全是道德和宗教方面的研究，因此，有些复杂的问题，我并没有特别深地去思维它。

问：我是华中师范大学政法学院思想政治教育的大一新生。如果人有前世、今生和来世，地球上的人口会不会增加？

堪布：实际上，人类不只是地球上，按照佛教的观点，以及现在天文学家的说法，宇宙中有无量无边的星球，有无量无边的众生，也有其他不同的人类。佛教的《俱舍论》和《大楼炭经》中也讲了，这个世界不仅仅是我们所看到的这样，除了地球上的人类以外，还有其他众生的存在。

而且，我们今生是人，来世却可能变成地狱有情、饿鬼、旁生、天人等，因而不会有所担忧的过失。

问：按照这种观点的话，现在的人口增加，应该是六道中哪一道的众生减少了，转生成人类？

堪布：对，是这样的，佛教经论中对此有过专门的描述。比如说，往昔造过善业的地狱众生，一旦恶业消尽、善业成熟，就可以投生为人。

其实，三恶趣的众生数量非常多。地狱众生像晚上的星星一样多，饿鬼像白天的星星一样少；饿鬼犹如晚上的星星，旁生则像白天的星星……以此类推，人类的数量实在微不足道。这些三恶趣的众生，感受完痛苦之后，有些可以转生为人。所以，人类的数量并不是一个固定数字，它可以增加或者减少。

问：我从历史上看，中国有三次外来文明的植入：第一次就是佛教，从东汉明帝开始，历经几百年，最终成了中华民族文化的一部

分；第二次是基督教，当然失败了；第三次是马克思主义，现在成败与否，我不好作定论。我想问的就是，佛教为什么有如此大的能力，可融入中华民族的文化中来？

堪布：佛教中不管是哪个教义，都不会被任何思想所推翻。为什么呢？因为它就是真理，真金不怕火炼。

佛教至今有 2500 多年的历史了¹⁵，在这个过程中，涌现过无数的思想家、政治家、文学家，他们在不同程度上都研究过佛教，但到目前为止，没有一个人可以推翻它。

在这方面，希望你们知识分子研究一下，这样的话，才会明白为什么说佛教是真理，为什么它能与中华民族的文化相融合。

¹⁵ 今年 2011 年是佛历 2555 年。

问：我是生命科学学院的藏族大学生。本来我是没有胆子站起来的，但刚才有个藏族学姐站起来提问，大家都嘲笑她，我心里很不爽。

我的问题跟我的专业有关：这学期天天要解剖活鱼，但在我们藏族的佛教中，鱼是圣物，所以我心里特别痛苦，就像刀割在自己身上一样，甚至比这个更痛苦。每次解剖时，我就不参加。同学们问我原因，我说我信仰佛教。有的同学很理解，有的同学却说：“信仰佛教是一种迷信，信这个干嘛？”我很愤怒，但只能默默无语地坐着，觉得没必要回答。因为那里只有我一个是藏族，我再怎么说，他们也听不进去。请问上师，信仰是一种迷信吗？

堪布：藏地的女孩子，胆子普遍比较小，今天你能勇敢地问这个问题，我很高兴！

关于解剖动物，确实，对没有佛教信仰的人来讲，可能觉得无所谓；但对有信仰的人而言，这是非常痛苦的事。

认为信仰佛教是一种迷信，这种说法是不合理的。我前段时间在复旦大学，引用过近代著名文学家、思想家、史学家梁启超的一段话，他认真剖析了佛教的信仰不是迷信、是正信，原因也讲得特别清楚。

所谓“迷信”，是指不符合实际道理的一种信心。如果你有确凿的理由，能证明佛教是迷信，可以拿出来我们互相探讨。但英国哲学家罗素（Bertrand Russell，1872-1970），1950年诺贝尔文学奖得主，他曾说：“世界上所有宗教中，我所赞成的是佛教。”他赞叹的是什么呢？就是佛教的思想。

因此，有些学生也好、老师也好，假如不了解佛教，最好是先研究一下。否则，作为知识分子，未经观察就随便断言，这并非明智之举。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。”

问：有的同学告诉我：“在科学面前，谈不上信仰。”这是真的吗？您是怎么看待的？

堪布：真正的科学，是很严谨的治学态度。自古以来，很多科学家对未知领域的探索、判断，秉持的是公正、客观的理念。

现在很多人自己不信仰佛教，这也情有可原，我们理解他的选择，毕竟每个人的环境、教育都不相同。但若以科学的名义来抹杀真理，这是不合理的。

但不管别人怎么说，你们没必要痛苦、愤怒，如果实在没办法而造了业，要多念“嗡班匝_儿萨埵吽”忏悔，这个咒语可以清淨罪障。同时，对任何同学也好、老师也好，不要有不高兴的态度，大家应当互相尊重、

开开心心，这样来相处比较好。

问：我是华中科技大学哲学系的老师。您刚才提到了无常，请问，无常和心灵教育有什么样的关系？

堪布：心灵教育，当然有很多解释方法，我今天主要侧重于大乘佛教的利他理念，以及传统文化的儒教思想。我们今后的教育，应当从这个层面来考虑。

关于无常，不仅会发生在外在的物质上，还会出现在我们的身心上。《俱舍论》中说，除了无为法之外，无常其实涉及一切有为法的万事万物。尽管这一切是无常的，但我们也要从中汲取真理。

要知道，无常的所有法中，有些没有实在意义，并不值得我们希求；有些却非常宝贵，这是心灵教育一定要接受的。

问：作为老师，我们现在应当怎么去做心灵教育？能否请堪布说一下里面有些什么内涵？

堪布：我这里讲的心灵教育，主要是指道德方面，我们的心需要自我调整，也就是佛教所说的“自净其意”。这种境界，现在好多老师、大学生都比较缺乏，面对种种诱惑时，随波逐流，非常脆弱。所以，大家今后要有一个正确的方向，不能天天为了自我奋斗，而应该关心这个社会、关心身边的人，这也是大乘佛教的理念。

总之，今天所提到的心灵教育，简单来说，就是要利他，帮助他人、助人为乐。

问：《大乘起信论》中说，真如不守自性，忽然念起，名为无明，并说无始以来就有这样一个无明。那么，为什么会有无明呢？

堪布：无明是从真如中忽然出现的，《宝性论》说，就像乌云在虚空中突然出现一样。

从虚空的层面来讲，乌云不是长久的；但从乌云的角度而言，对于组成它的水分子，若依次推究其前因，确实可推至无始以来。因为时间极为漫长，故可称之为“无始以来”，但若跟真如比较起来，它只是偶尔出现的。

因此，用虚空和乌云的比喻，就可以了解真如与无明之间的关系。

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

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

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

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

不管你是什么人，
都要关心更多人的福祉。

第 9 场



华中师范大学

CENTRAL CHINA NORMAL UNIVERSITY

中国 · 武汉

2011 / 6 / 11



解疑除惑 教学相长

DISCUSSION ON SPIRITUALITY
AND PHILOSOPHY

上午8点半，在热烈欢迎的掌声中，索达吉堪布步入华中师范大学哲学教研室。因6月10日晚堪布的“新时代需要心灵的教育”讲座极为精彩，同学们意犹未尽，强烈希望堪布能再次开示，故衍生了今天上午的活动。本次活动，主要是华师哲学系的全体硕博研究生与堪布交流对话。

高新民教授：

佛教中有这样一句话：“人身难得，佛法难闻，善

知识难遇。”

“人身难得”，我们能拥有一个人身，坐在这个地方，像我们的硕士生、博士生，不仅有了人身，而且成为天之骄子，这都是过去修来的，很不容易。

“佛法难闻”，很多人想听闻佛法，但因为业力所致，没有这个机会，所以我们今天能听受佛法，这是非常稀有的。

最重要的是“善知识难遇”，像上师索达吉堪布这样的善知识，的确是非常难遇。据我了解，索达吉堪布堪称佛教的法门龙象，不仅是善知识，而且是大善知识。既是佛学的理论家，精通显密，同时又非常有修证。还值得一提的是，上师对汉藏佛教的交流，做出了巨大的贡献。我为有这样一次亲近堪布学习的机会，感到非常荣幸！

昨天晚上听了上师的开示，觉得上师真正是按照

佛教的精神在做。佛教强调五明兼修、通达五明，这方面上师做得非常好。不仅是内明，包括对世间学问也非常精通。例如他讲到的很多人物，像罗素、汤恩比，正好是我们这个专业所涉及的。

在专业上，我们跟上师也有沟通的地方。例如，我们从事的主要工作是心灵哲学，而在佛教尤其是藏传佛教中，包含了非常丰富、非常深厚的心灵哲学资源。所以，我们有一个课题，准备今后研究佛教的心灵哲学，尤其是研究藏传佛教的心灵哲学，这对世间心灵哲学的发展将是一个机会。我之所以感到非常高兴，就是因为认识了上师，我们以后从事这方面的工作，就有了一个非常好的平台、非常好的机会。

这里我不多讲了，时间要留给我们上师。首先，请上师作一个主题发言。根据同学们的要求，昨天我也跟上师提了一个请求，希望给我们介绍一下藏传佛教。当然，如果有可能的话，多介绍一下藏传佛教关于心灵哲

学方面的思想，关于各大派别的一些基础知识。另外，我们也想知道一点关于藏传佛教和汉传佛教的关系。上师开示之后，同学们可进行自由问答，今天上午就分这两个阶段。

下面以热烈的掌声有请我们的上师——

今天很高兴跟华师大的诸位老师，还有研究生、博士生在这里共同交流，交流的内容我也没做什么准备，想到什么就说什么吧。

一、知识分子应关心更多人的福祉

首先，我想简单说一下，作为知识分子，不管老师还是学生，现在应该关心的，不能仅仅是自己的专业，或者自己的工作、自己的家庭、自己的快乐……而应该站得高一点，目光放得远一点。如果你经常关心社会、

关心有意义的事情，比如环保、能源节约、弱势群体等，自己的好运也会自然而然。

或许个别人认为，自己只不过是无名小卒，这些人类的发展和社会的问题，与自己毫无瓜葛，用不着去瞎操心。但实际上，假如你关心的问题越大，做事就有了长远眼光，事业的成功率也会越高；反之，倘若你关心的范围特别狭隘，焦点始终都围绕自己转，自私自利特别强，那干什么也不会有一番成就。

因此，不管你是什么人，都要关心大局，关心更多人的福祉，这在大乘佛教中叫菩提心；从世间的角度讲，它在工作中、生活中也不可缺少。这是我今天讲的第一点。

二、藏传佛教对心灵哲学的贡献

第二点，则是关于藏传佛教。

藏传佛教中，有浩如烟海的理论体系、修行经验，这些十分完整、代代相传，无法用三言两语一一描述。重要的是，藏传佛教关于心灵哲学方面，有极其圆满的传承，对此研究哲学的人务必要了解。

了解的方法，最好是通过藏传佛教的因明推理。假如你研究过《释量论》《量理宝藏论》《集量论》，那么依靠因明里的推断方式，不管研究哪个领域的学问，都会有非常大的帮助。

过去我在读师范时，也像你们一样喜欢心理学，除了老师讲的以外，自己一有空就去新华书店买很多书。在看的过程中，我心里始终存有迷惑，怎么样也不能解开。直至遇到了藏传佛教，学了唯识、中观的一些理论，内心才豁然明了，缠缚自己多年的疑惑一扫而空。此时我发现，佛教中剖析心理的理论非常严谨，并且无懈可击，尤其是结合因明来学习时，任何语言都无法驳倒它。最后，自己如枯木逢甘霖般，内心极为满足，从

此，通过修行的体验、理论的研究，对佛教的信心与日俱增。所以，建议大家也不妨试试。

刚才我看到高老师和你们翻译的《当代西方心灵哲学导论》(Philosophy of Mind: A Contemporary Introduction)，非常开心。这不是假装的，确实是心里话。为什么呢？因为人不能只为了钱财、地位而活着。也许有人认为这些很好，但我觉得，难得的人身要用在追求真理方面，有生之年若致力于此，活着才是有价值的。

以前我随上师如意宝去很多国家时，并不羡慕那里的建筑，也不羡慕国外的享受，而是看到哪个书店有好书，我就特别欢喜；哪个知识分子求知若渴，我就很佩服。这不是一时的冲动，到现在我仍是如此，相信自己在一生中，对求学都会有一种好感。所以，当我得知你们这里的很多学子也追求真理，这方面我们有共同的目标，真的很高兴。

我们藏传佛教的各大教派——格鲁、宁玛、萨迦、

噶举、觉囊，历史都特别悠久，每个传承都有非常完整的闻思修体系。尤为值得赞叹的，是它的系统学习。这一点，你们有时间应该了解一下。我曾去过很多大学，但发现大学里的闻思方法，跟藏地佛学院完全不同。在藏地，很多人求学非常精进，一般晚上睡的时间很短，生活再艰苦也无所谓，只要能够得到真理，自己愿意克服一切困难，通过这样的磨炼，最后成果也非常喜人。而如今有些大学生，求学的条件太好了，周围有很多散乱的因，自己时常会被诱惑，潜藏的智慧很难得以开发。因此，希望在座的同学们，要尽量避免乱七八糟、蛊惑人心的一些事物，否则，自己很容易玩物丧志，无法真正专注于学业。

我看你们很多人都在搞翻译，翻译就需要心无旁骛，以保证它的精确度，否则会闹出很多笑话。前段时间，有个比较出名的人，把我的一些大学演讲翻译成藏语。据说他翻译过很多书，他把译稿让我看一遍，结果我发现，他把“石女的儿子”译成了“石头女儿的儿

子”。其实，石女指没有生育能力的女人，她不可能有儿子，所以佛教的推理中常用这个比喻，形容根本不存在的事物。翻译成“石头女儿的儿子”的话，石头女儿也不可能有儿子，意义上倒说得过去，但却与原意相差甚远。因此，当时我看了以后，自己在家里笑半天。这种现象，以前梵语译成藏语时也非常多，故翻译时需要尽量符合原意，这一点特别重要！

我们翻译的这些资料，如今人们虽不一定很重视，但也许在下一个时代，对人类会产生极大的影响。就像一些历史人物，不管他的翻译还是作品，在生前并没有得到大众认可，周围不少人因为嫉妒，故意给他泼冷水，甚至视而不见。但慢慢地，由于他的发心很纯洁，作品迟早会对社会有利。即使没有利，也绝对不会有损害。

当今时代，一心一意钻研学问的人，越来越少了。人们喜欢引用的诗词，基本都源于唐朝、宋朝，现在的

诗词则如凤毛麟角。也可能是物质太丰富了，以至于人心纷纷外散，根本无法专注于文学、知识和真理。佛教中也经常说，凡夫人的心被外境所摄时，自己就开始管不住自己了。

三、对当前教育的忧心

等一会儿，大家有什么问题，可以畅所欲言、互相讨论。但你们在问我的同时，其实我也有一些问题：比如现在提倡德智体全面发展，古人也强调德才兼备，“德”在先而“才”在后，有了“德”才谈得上“才”。但也许是我孤陋寡闻吧，总觉得现在学校只重视分数，只重视智慧、才华，而根本不重视人的心灵、行为，若将这方面彻底忽略，对这个时代是有利还是有弊？

你们作为师范大学、作为培养教师的摇篮，今后在教育学生时，是会单单传授各种知识呢，还是会兼顾到

学生的人格完善？

我以前看过一个数据，说是学生在学校里所学到的知识，走上工作岗位之后，真正能用上的只有 15%。那么剩下的 85%，都跟自己的生活没有关系，这说明了什么问题？

在古代，孩子们从小就学《三字经》《弟子规》，潜移默化中明白做人的道理。而如今小学生的课本里，尽是讲些动物的故事，学了这些以后，对人生有什么意义？

其实，汉地很多古文化相当好。拿《弟子规》来说，我已将它译成了藏语，许多藏族孩子学后，觉得受益匪浅。包括现在青海省的很多学校，也在大力推广藏文的《弟子规》。本来，儒教文化中对童蒙教育有许多教言，但如今人们却将它舍弃了。春节联欢晚会的儿童歌曲，也是一群孩子边撒娇边唱“抱抱我，亲亲我”……这些对孩子心灵的健康、对他们将来的人生，

能起到什么作用？



要知道，孩子从小所学的知识，对他们一辈子有深远的影响。如果这时候他所背诵的、所接触的，跟孝顺父母、关爱他人没有任何关系，与现实生活也完全脱钩，那他们的将来会变成什么样？

所以，我一直在思考：德育到底从什么地方入手？不知道你们老师们有什么看法，我们可以交流一下。我一个人这样啰啰唆唆的，感觉不一定很好，大家互相谈一谈，至少时间会过得快。（众笑）

现场互动

高新民教授：

上师非常辛苦，前天从色达出发，到成都要坐十几个小时的汽车，因为那里现在没有飞机。之后先到浙江，昨天从浙江大学赶到武汉，今天下午还要前往广州的中山大学。上师真的是在忘我弘法，这种精神非常值得我们学习！

今天，我们计划的时间也不能太长，就两个小时，希望大家看好时间，10点半准时结束。这是我要说的第一点。

第二点，希望大家在发言时尽量放开，不要紧张。上师有无量心，哪怕你提昨天晚上那样的问题，也不会刺伤我们上师。当然，我想今天也不会有这样的问题，但大家一定要放开，大胆地提。

上师到这里来，一方面是给我们弘法，另一方面也想听听不同的意见。因为佛教是真理，真理就不害怕批评。你的理解哪怕不符合佛教，也可以讲出来，通过辩论，我们就可以找到真理，所以希望大家放开。下面开始——

问：您曾经讲过，如果一个人有嗔恨心，想要清净它的话，最好的方法是寻找其本体，最后会发现它只是一种分别念的假象。所以我想请问您：在藏传佛教中，是怎么观察嗔恨心的？

堪布：观察嗔恨心的话，藏传佛教有些修心窍诀中，有特别好的教言：当你正在起嗔恨心时，当下观察它的来龙去脉，看它是从怨敌身上产生的，还是从我自己身上产生的？是从身体里面产生的，身体中间产生的，还是身体外面产生的？这样从里到外一一观察，根

本找不到它的来源。此时你会深深感受到，嗔恨心只不过是一种假象。这一点，不需要其他的逻辑推理，稍微修行过的人，凭自己的观察就可以了知。到了最后，嗔恨心自然转成密宗所讲的五种智慧之一——大圆镜智。

因此，当我们产生强烈的嗔恨心时，要么通过观察，要么直接安住，就会发现嗔恨心的本体了不可得，跟虚空没有什么差别，只不过是一种虚妄执著。若能证悟到它的本体，这种体会就像哑巴吃糖一样，无法用语言表达出来，但自己却心知肚明，这即是禅宗所谓的“明心见性”。

所以，在对治嗔恨心方面，密宗有更为殊胜的窍诀，不管是谁修了，当下就能将烦恼转为智慧。有些学密宗的修行人，以前嗔恨心特别严重，修持这些窍诀之后，性格上有了翻天覆地的变化，原因也在这里。

问：您在北大演讲时，说佛教传到汉地和藏地

以后，经过 2500 多年的发展，藏传佛教更完整地保存了佛陀的清静思想。您这句话的意思，应该是说汉传佛教有一些思想流失了。您认为是哪些地方流失了？它跟藏传佛教最大的区别在于什么地方？

堪布：我也不是说汉传佛教有流失的地方，而是强调藏传佛教的不共特点，是什么呢？从佛陀时代一直到现在，传承保持得非常清静、非常完整。任何一部法在传讲时，法师必须先得过它的言传。比如说，《菩提道次第论》的作者是宗喀巴大师，《前行》的作者是华智仁波切，若想讲这两部法，首先要得过它一代代传下来的传承。包括佛陀的《大藏经》，其传承在藏地也一直没有断过。有了这种传承的话，后代弟子在传授教义时，除非是特殊情况，一般不容易歪曲上师的意趣。依靠这种方式，佛陀的一些仪式和传承，即使过了 2500 多年，在藏地也仍然代代相承、完好无损。对此西方欧

美等国都极为赞叹。

另外，藏地《大藏经》的翻译也特别严谨。从历史上看，国王赤松德赞时代的译场，译师就有三百多位，他们的智慧非常卓越，不管是文笔，还是对佛经内容的了解，都不是一般人可以相比的。我曾对比过藏汉文的《亲友书》《阿弥陀经》，结果发现藏地的翻译风格，确实更为严谨。

尤其在《大藏经》方面，藏地还有个殊胜特点——它全部都是白话文，非常便于理解。如今的 21 世纪，汉地人大多看不懂古文，加上生活节奏那么快，很多人根本没时间和精力去研读《大藏经》。有些人即使有这个兴趣，啃了半天古文以后，实在搞不懂也就放弃了。最后不要说全部经典，就算只有一部，因为文字太艰涩，有时候也不想看。而藏族人拜读《大藏经》的话，则不会有这种苦恼。

所以，从方方面面看，藏传佛教确实有不共的特

点。正因为如此，现在国内外越来越多的人对藏传佛教情有独钟，这也不是盲目的选择。

问：我是马克思主义哲学专业的研究生。我出生和成长在天主教家庭，作为基督徒，也相信未来世界的存在。但我觉得那是上帝的启示，相信即可。昨天听了大师演讲，讲到坚信有前世来生，那么我想问一下：您为什么如此相信这些在世俗世界无法把握的东西？为什么这么虔诚地相信？

堪布：相信自己有前世后世，并不是没有理由的。如果没有任何理由就相信，那是一种迷信，对我们来讲并不值得希求；但如果它是真理，我们却忽略了，那也是不科学的，绝非治学的态度。

若想知道前世后世是否存在，佛教中有非常丰富的教理，但这不是一两堂课就能讲完的。关于这方面，藏

地一般会学印度法称论师的《释量论·成量品》，其中用了许多推理来印证前世后世的存在。因为对于前世后世，我们眼睛看不到，心也涉及不到，这就需要依靠释迦牟尼佛的语言或推理这两种方法来成立。

一、依释迦牟尼佛的语言怎么成立呢？首先要建立释迦牟尼佛是量士夫，他四十多年中所传的法，与真理完全相符，至今没有一个能被推翻。既然他百分之百不说谎话，那么他所说的，就可以成为前世后世存在的依据，这是一种论证方法。

二、通过推理怎么成立呢？我们的这一刻心识，由前面的心识产生，不需要观待其他任何因¹⁶……它有一套完整的逻辑推理。通过这种推理，每个人都可以知道，前世后世的确存在。

当然，无论是基督教、佛教，都承认前世后世存

16 此推理方法，详见《量理宝藏论》第九品之“心不观待他因故，依因前际无始成。因聚齐全无障碍，依因后际无终成。”

在，这一点是共同的。像信奉基督的伽利略、牛顿，也都承认有来世，并害怕堕地狱，渴望升天堂。既然他们都承认这一点，基督教应该也有其完整的理论体系，否则，这些科学家不可能盲目地相信。

问：关于做好事去帮助别人，作为基督徒，有时候我觉得不是真心的，可能出于一些功利目的，比如想升天堂，不下地狱。但听高老师讲过，当我们去帮助别人时，内心会非常愉悦，感觉很幸福。我觉得第二种要更纯粹一些。请问大师：我们如何在平时生活中更纯粹地行善？如何生活出自己的信仰？

最后，我想说一句：听大师讲话，心里很平静，非常喜欢大师，谢谢！

堪布：在大乘佛教中，发菩提心利益众生，是放在第一位的。有人认为自己成佛最重要，但这并不究竟，

只有把帮助他众放在第一，才是菩提心的真实体现。

如今基督教在各个地方做很多慈善，有些可能是怀着功利心，但有些也是真正怜悯众生，就像特雷萨修女。所以，不管是哪个宗教，我们都应和睦相处、互相理解。利他的思想精髓，不论在哪个人的身上体现，都值得我们学习；不论在哪个宗教中出现，都值得我们接受。

我自己也有这种感觉，比如忙碌了一天，觉得特别累，但若能帮助一些人，再累也心甘情愿、非常开心。但如果累了一天，只是为了自己的名闻利养，这就谈不上是什么佛教徒了，更谈不上是大乘佛教徒。天天都为了自己的话，实在太惭愧了，跟牦牛没有什么差别——牦牛为了养活自己，天天到处找草觅水也很累的。

因此，不管你信什么样的宗教，希求的都应该是利益他众，这一点很关键！

问：我是华师哲学系的研究生。西方有个哲学家叫皮浪，他主张怀疑主义，就是不发表任何意见，保持心灵的平静。我的问题是：现在这个社会很浮躁，我们当代的研究生、博士生，如何才能抛弃杂念，保持心灵的平静呢？

堪布：有时候保持沉默，对很多事情不发表看法，也是一种境界。佛教中尤其是修禅宗、密法的人，达到一定的境界时，会觉得世间万事万物虚妄不实——用佛教的话来讲，胜义谛中，一切都无可言说；世俗谛中，虽有如幻如梦的显现，但这些都没有实质，此时发表很多意见也没有太大意义。因此，西方哲学的个别思想，可能也有一些密意所在。

你们作为研究生、博士生，今后在生活中面对很多问题，若想保持沉默，其实需要一种锻炼。听说你们这里经常举办夏令营，对禅修有一些感悟。在密宗中，

也有舍弃杂念、保持心灵平静的殊胜窍诀。比如前段时间，我就给学院内部的知识分子讲了《禅定休息》，通过修持一些禅定，让心完全可以得到休息。

你们在这个熙熙攘攘的城市中，成天忙忙碌碌的，心始终无法平静，所以用七天或十四天的时间，到特别寂静的山里禅修，重新感受内心的宁静，这是很有必要的。现代心理学家也认为，一个人的身体健康，与心有极大关系。如果常修禅定，早上起来或晚上睡觉时心态平和，这对健康很有好处。

尤其是你们将来步入社会后，会面临很多压力、很多痛苦，假如随着这些而转，就算你再有钱、再有地位，一辈子也是很苦的。但如果你有了禅定的功夫，那不管外境发生了什么，自己也会心平气和、坦然面对。

所以，你们作为知识分子，若能养成这样的习惯，生活中处处融入禅修，对自己的人生，乃至心理健康、身体健康，都会有很大帮助。

问：不管佛教、基督教还是伊斯兰教，都是从外国传入中国的，包括自由、民主、平等的近代文化也是如此。中国本土的文化似乎渗透力不强，并没有引导整个世界的方向，请问大师如何看待这个现象？

堪布：中国的文化，在国外并非那么不受欢迎。比如孔孟思想的儒教文化，在韩国、新加坡、加拿大，被许多人津津乐道，并且学以致用。但这些在中国，现在反而没什么市场了。

就像印度的佛教，当年传入各国之后，印度本土的佛教却销声匿迹了。1990 我去印度时，看到那里的大多数寺院，都是 50 年代去印度的藏地大德修建的，佛教也是依靠他们的力量，才得以重新发扬光大。

同样，中国也喜欢接受外来的思想，可自己的优良传统却往往弃之不顾。因为过去的“批林批孔”，把儒

教思想的根都挖断了，像我刚才讲的《弟子规》，如今在汉地很多学校并没有得到重视。与之相反的是，在别的民族、别的国家，这些文化却如日中天，备受推崇。

当然，我也不是说不能接受外来文化，毕竟每个众生的因缘、根基各不相同。但在接受时，不应该把自己原有的一概不留、统统舍弃！

汪德新教授：非常感谢堪布上师，把我带入人生的正确道路。我想请问一下：一个人若能念满40万遍金刚萨埵心咒，100万遍藏文阿弥陀佛名号或600万遍南无阿弥陀佛，就能往生西方极乐世界。但我大部分都是在走路、坐车或上网编辑文章时念的，这样能不能符合要求？还是非要在打坐的情况下念？

堪布：我们平时坐车、走路时，念金刚萨埵、念阿弥陀佛虽然不一定非常专注，但从量上完成也很重要。

为了补缺，数量圆满后最好多念一些。藏地就有这样的传统：念咒时心若不是很专注，为了补这个缺口，事后要再多念几万遍。

汪德新教授：我知道堪布上师对量子力学很感兴趣。前几年我出了一本《量子力学》，最近正在菩提小组听堪布讲中观，自己就有一个想法：想把中观学完以后，在《量子力学》的后面，加一节“量子力学与佛教的关系”。不知道由我这个初学者写如不如法？假如我真的写出来了，不知堪布有没有时间给我审定一下，把错的地方改过来？

堪布：汪老师从事教育事业，听说已有四十多年了，始终孜孜不倦地教书育人，让人非常羡慕。前不久，我们县城开教育大会，全县教过三十五年书的老师，只有一位。所以，像您这样的教学经验，真的相当难得。若能将您所教的量子力学与中观思想结合起来，

造这样的论典非常有必要。

量子力学方面，虽然我不专业，但还是很有兴趣，也看了不少书，这些书的观点跟中观剖析微尘的道理非常相合。您若能写一些这方面的书，我不敢说全部看得特别细致，但肯定会潜心拜读。

我一直非常赞叹科学工作者，我们彼此若能互相配合，在有限的生命里，做些对人类有利的事情，应该可以利益后世的一些有缘人。这也是我们应该共同努力的方向！

问：我是华中师范大学心灵认知与研究中心的博士生。心灵哲学是分析哲学的一支，用的方法主要是分析。这种方法在佛教看来，应该是一种分别的智慧，而我曾听说佛教是一种无分别的智慧。请问，这两种智慧在您看来有什么样的关系？

堪布：其实我们佛教徒在修行时，有分别、无分别两种状态。比如坐禅时先要观察，看我的心到底存不存在？心有没有颜色，有没有形状，安住在哪里？……一直用分别念进行分析，这叫做观察修。通过这种方法，让心慢慢寂静下来，就像个孩子睡着了一样，最后达到无分别的状态，这叫做安住修。当然，这种状态，跟真正的睡觉完全不同。

我们在希求任何真理时，用分别心进行判断是有必要的，否则，一开始就直接安住于无分别中，这有很大的危险性。因为什么都不分别，好的也不想、坏的也不想，那跟鼾睡有何差别呢？真假难分。

因此，在修行的时候，最好先观察修，再安住修。你现在希求真理的心，虽然是分别心，但这种分别心很需要，只有到了最高的境界时，才可以把它舍弃。就像过河时必须借助船只，但上了岸之后，就不用一直背着它了。

问：《心经》中的“色即是空，空即是色”，我听过两种不同的解释：一种是把“即是”看成一个系词，意为色就是空，空就是色；一种把“即”和“是”分开，“即”是动词，指离不开、跟随的意思，“是”则看成一个代词，意思是色离不开空，空离不开色。请教上师，您怎么看待这句话？

堪布：“即是”，在藏文中，意思是“就是”。为什么讲色就是空、空就是色呢？因为色法的本体若真正去观察，除了空性以外别无其他；而空性的妙用，又可以显现出一切色法。

我们现在看到的任何一个色法，其本体就像水中的月亮，没有什么实质可言。水中的月亮，显现的当下就是空性，空性之中又可以显现，对它而言，有和无只不过是名词不同。修行到了最高境界时，现即是空，空即是现，这两者是无二无别的。并非它们以前是分开的，

当你认识时才融入一体，它们本来就是如此，只不过我们众生被无明所蔽，不知道万法的本来面目。

观察自己的心也是这样：心正在显现时，它的本体是空性，因为本体是空性，才可以产生各种念头，否则就绝不可能产生。这涉及中观或般若比较深的领域，只有通过修证，才能完全了知其甚深内涵。

问：一般人接触宗教有两种途径：一是先信仰、后理解；二是先理解、后信仰。对我个人来讲，从小接触过佛教的一些典籍，比如说《西游记》，还有河南嵩山少林等，对佛教有一定的认识 and 了解，进而对它产生兴趣。请问，这两种途径您怎么看待？

堪布：我觉得这两种途径都正确。有些经论中也说，入道的话，有些人是从智慧入手，有些人是从信心起步。

以信心入门的人，刚开始可能带有迷信的成分，但慢慢深入佛教的教义后，就会发现自己的不足，进而找到正确的方向。还有一种是，最初通过各种途径先了解佛教，然后再步入佛门。这两种都是可行的。

当然，假如你的信心不到位，或者智慧不到位，也会有颠倒执著的现象出现。

问：我作为一名河南人，嵩山少林对我们河南甚至对中国来讲，都是一种文化的标志。前几年，少林寺住持释永信把少林寺推向商业化，引起社会各界纷纷扬扬的讨论，您是如何看待这个问题的？

堪布：少林寺的情况，不管在网上也好、新闻中也罢，各界人士常有不少议论。以前很多人通过《少林寺》和《西游记》认识了佛教，这种途径虽然可以，但把佛教看成是一种神话，或者打打杀杀，则会带来特别

不好的影响。

尤其是佛教方面的电影情节，大多是不太懂佛教的人，凭分别念杜撰出来的。我也遇到过很多出名的编剧和导演，见了他们以后，我说你们拍佛教方面的电影，一方面可能有些功德，但另一方面，也毁坏了很多人的善根。为什么呢？因为许多影视剧中的出家，都是走投无路、万念俱灰下的无奈选择，以至于如今人们一见到出家人，就觉得他可能受过刺激，所以躲在寺院里消极避世。中国人普遍都这样认为，但西方人并没有这种概念，因为媒体没有这样渲染过。所以，现在很多人对佛教的误解，基本上都来自影视。

至于你提到的少林寺佛教商业化：其实对我们佛教来说，像太虚大师那样真正弘扬“人间佛教”，这很有必要。但如果“人间佛教”太世俗化，佛教原有的教义和理论一点也不存在，最后彻底变成了商业行为——那这是商业，不是佛教。

比如说，一炷香要卖几千、几万块钱，类似的许多“发明”，对众生有利还是无利很难说，可能需要大家用智慧去观察。

总的来讲，弘扬佛法的话，一定要维护信众的信心。作为佛教徒，在经济方面参与很多，并不是特别需要。现在信众最需要的，就是佛法的智慧。不少人对佛教有信心，也想懂得一点，可是找不到门路，没有真正善知识的引导，这是相当遗憾的。

至于信心，很多人应该不缺。我们也可以看到，每当逢年过节，寺院里都是人山人海。然而，这些人大多数都是求平安的，求真理、求来世解脱的寥寥无几。所以，现在需要的是真正的佛教。有些商业化的行为，也许对弘法利生有意义，也许并没有多大意义。

我个人而言，不愿意对别人随便评价。即使看到某个人行为不好，没有特殊原因的话，也不会说什么。因为佛陀曾讲过：“除了我以外，一般人很难知道众生的

心。”不过从整个佛教的层面来讲，若是太商业化、太世间化，可能会招致各种非议。

如今，我一再强调佛教最需要大悲和智慧，这二者是佛教的思想精髓，在任何一个地方弘扬，我都非常欢喜。至于其他有些行为和仪式，如果对众生有利，我们非常赞叹；若对众生没有利益，反而还会损害他们的善根，那就值得观察了。

问：我是哲学系的博士生。小乘佛教讲，不要伤害别人；大乘佛教讲，不要伤害别人的同时，还要帮助别人。我看到学校里有些理工科的老师，有时候搞一些项目，回报率特别高，甚至上百万。他们拿到钱之后，就去全国各地买房子、买商铺。我常劝他们学学佛，买这么多房子，又不能活几辈子，最好拿一部分钱救济别人、去做慈善。他们说不要伤害别人就行了，拿钱去做慈善，别人也不

一定领情。那么，我该如何去点化他们？

堪布：很多人有钱不愿意做慈善，不一定是小乘修得非常好，也许只是一个借口。小乘的任何一部经典，无论《毗奈耶经》还是《阿含经》，都提倡不能伤害别人，同时自己也要过清贫寡欲的生活，尽量断除对五欲的贪执。

现在很多人比较盲目，有了足够的钱财，就在各地买房子，却不知道贪欲是永无止境的，即使你买了一栋房子，也不会因此感到满足，肯定还希望买更多的房子。在中国各个城市里买完了，还想去加拿大、美国继续买……

那天我遇到一位剑桥大学的老师，她说英国就有个人，身家几亿美元，没有子女，一生的爱好就是到处买房子。光是房子的物管费，每年就要几百万，但她还在不断地买。这位老师有时候在旁边看，觉得她非常可

怜，但也没办法说服。所以，世间上的有些人，你可以通过讲道理说服，但有些人讲了也没用，因为他认为自己的选择非常正确。

问：请问，导致无明的因是什么？弄清这个问题，我们可以更好地修行。

堪布：我昨天也稍微提了，无明其实就像天上的云，最初是忽然产生的，产生它的因则是愚痴。这种愚痴，是我们多生累劫一直迷惑的根本因，但它在如来藏的本体上是没有的。就像对虚空而言，云并不是它真实的本体。

有些密宗续部中，还将无明比喻成铁锈——铁锈不是铁的本体，只是在温度、湿度合适的情况下突然产生的，但并没有铁那样坚硬的本质。同样，无明跟如来藏的关系也是如此。

问：您认为怎样才是一个好的修行者，有没有这个标准呢？

堪布：修行境界是有不同层次的，比如说，禅宗有禅宗的很多境界，修菩提心有菩提心的很多境界。我们所修的每个法，都有不同的标准，就像大学生有大学生的标准，中学生有中学生的标准一样。所以，“修行”是一个非常广大的词，每种修行的境界不同，标准也不能一概而论。

问：我是华中师大哲学系的学生，刚才听了您前面的问答，觉得受到很多启发。包括您在昨晚的讲座中也说了，希望我们当代学生能先从佛教的基本理论出发，去完善自己的信仰。

我只有一个问题，毛主席曾说：“一个人做一件好事容易，但做一辈子好事难。”我们

这些学生，在学校里受到老师的教诲，自然会去做善事，或者追求一种信仰。但我们走入社会面临实际利益时，则很难保持和坚定自己的信仰，我们应当怎么做呢？

堪布：你的问题很好！现在的学生在学校里若遇到好老师，刚毕业时心态会很平静，心也很纯洁、很有理想，觉得一定要为社会、国家做贡献。可是到了社会上不到两三年，原来的志气就荡然无存了，因为一些事物的诱惑性太强，自己也不得不同流合污。就像佛教《大智度论》中的一个比喻¹⁷：一盆热水倒在寒冬中的冰池里，一开始会融化少许冰，但最后自己也会慢慢变成冰。所以，很多大学生提前要有个心理准备，看自己能不能一辈子都坚持做善事，一辈子都保持自己的善心。

若想保持这种心态，长期串习是很重要的。而且你

17 《大智度论》云：“如少汤投大冰池，虽消少处，反更成冰。”

还要明白，做慈善、做好事不能只停在理论上，应从内心中明白它的重要性，进而生起一种决心：“虽然社会上这么乱，但我还是要过清净的生活，做有意义的事情。”

实际上，如今这样的人也非常多。像高老师写了那么多书，从事这么长时间的教育工作，真的非常神圣。我并不是看到一个人就赞叹，而是觉得他为了培养学生，一直留守在老师的岗位上，确实非常伟大。否则，现在不少老师稍微有点能力，就马上买房、办企业，在外面搞各种活动，自己的心根本不在教学上了。

所以，我很希望你们在学校时，要经常发这种决心：“我进入社会之后，宁可事业上、钱财上不是很成功，也要做对人类有意义的事情！”这样的话，心的力量非常强大，对你的很多行为会有一种约束。

问：我是政法学院的研究生，您这两天给我们

讲了很多关于善的知识，我们都受益匪浅。

我有一个问题：有些人做慈善，是出于沽名钓誉的动机，但即便如此，也仍然帮助了很多，得到一些善的结果。而有些人动机是善的，却往往好心办坏事。所以，对于善的评价标准，动机和结果哪个更重要呢？

堪布：动机和结果比起来，善的动机更重要。佛教中也讲：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。”意思是说，心善的话，前途光明；心恶的话，前途黑暗。还有《功德藏》中云：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”善恶的差别，唯以内心的动机来区分，不以外在的行为来辨别。

现在有些人做慈善，是为了推广自己宗教的价值观，或者提升自己的知名度，带有各种动机的话，这只是形象善，心并不是善。若是心善的话，即使你做的事不是很圆满成功，佛经中说，这也有无量无边的功德。

所以，善和恶的标准，关键是以心来衡量。假如你的心没有自私自利，完全是想利益众生，这是最好的一种善。

尤其有些人在做慈善的过程中，难免会遇到别人不理解。我在“国际慈善论坛”上也讲过，如今慈善还没有完善立法，透明度和公信力也不够，在这种情况下，别人不信任你，觉得你可能抱有目的、有其他想法，这些都情有可原。但只要你动机是好的，纯粹是想利益别人，就不要计较个人的荣辱得失，也没有必要瞻前顾后。

要知道，没有慈善的话，很多孩子连读书的机会都没有。若能将众人的力量聚合起来，哪怕资助一个孩子读书，哪怕挽救一个病人的生命，这也非常有意义。所以，不管是个人还是集体，都需要一种爱的力量。对你自己来讲，这也会让生命变得非常充实。

问：非常有幸昨天跟您聊一会儿天，这两天倾听您的讲座，感觉受益匪浅。《贤愚经》中提到无常四际：“聚际必散，积际必尽，生际必死，高际必堕。”请问，此偈对我们生活有什么作用 and 影响？

堪布：这些道理特别重要。表面上看来这个偈颂很简单，但实际上，学校里的师生若能通达其中奥义，在人生中遇到痛苦时，就有面对的能力。

现在这个社会，经常会有人自杀，自杀的原因若追究起来，其实不外乎以下几种：一、不懂聚际必散，尤其在感情上缘分尽了，今天两人在一起，明天却分手了，自己就实在接受不了；二、不懂高际必堕，原来高高在上的地位一旦失去，便丧失了活下去的意义；三、不懂生际必死，自己最亲近的人若死了，或者自己得了绝症，拿到病危通知时，完全没有勇气面对；四、不懂积际必尽，辛辛苦苦积累的财富，若是某一天突然没有

了，自己就开始痛不欲生。以上这林林总总的痛苦，若能明白无常四际的道理，就会全部迎刃而解。

曾经有一次，我的小学里有三十多个学生毕业，因为就要离开母校了，他们一个个泣不成声、恋恋不舍。于是我专门讲了一个教言，告诉他们高际必堕、生际必死、聚际必散、积际必尽，这无常四际务必要好好记住。如果懂了这个道理，面对生活、面对世间时，就能做到一切随缘，不会特别强求。否则，现在很多年轻人在事与愿违时，往往痛苦不已，甚至可能选择自杀，做出非常不明智的选择。

无常四际的道理，华智仁波切在《大圆满前行》中有比较广的剖析。大家若想深入了解，有空不妨一阅，这对你的人生乃至修行都会有利。

问：我是华师哲学系的研究生，我有个问题
是：证悟空性之后，是不是就不受因果业报

了？《大宝积经》中记载，佛陀示现食三个月马麦的果报，这是怎么回事呢？

堪布：证悟空性以后，一般不受因果业报。而《大宝积经》中讲的佛陀受报，例如佛因地时造了什么恶业，如今身体上感受什么痛苦，这些都是一种显现。在佛教中，佛经也有了义、不了义之分。

其实，在证达最高的空性境界时，不可能像凡夫人一样受因果报应。佛陀之所以这么做、这么说，是为了示现因果的重要性，让众生觉得：“纵然是佛陀，尚且还要感受业果，更何况是我们凡夫人了？”以此会更加谨慎地取舍善恶。所以，佛陀这样做虽不了义，但却有利益众生的目的。

打个比方说，就像一个老师，为了将学生引入正道，自己明明没有某方面的意乐，却要随顺他们，说些不切合实际的语言，然后再因势利导，让他们懂得是非

取舍。佛陀示现受报也是如此，尽管是不了义的，但这不叫妄语，而是一种善巧方便，因为这对众生是有意义的。

问：我是华中师范大学哲学系的博士生。因果观点在佛教中占有很重要的地位，也就是说，种豆得豆、种瓜得瓜，有因必有果、有果必有因，因果循环、报应不爽。那么假设一个人前世造了杀业，今生必然有个实施者对他报复。如果这个实施者不进行报复，因果必然性就好像断裂了；如果他报复了，这人又不能放下屠刀、立地成佛。地藏王菩萨发了大愿“地狱不空，誓不成佛”，好像永远也实现不了。这个问题，您怎么看待呢？

堪布：“善有善报，恶有恶报”“种瓜得瓜，种豆得豆”，这个理念我在读师范时就非常接受。当时有位

老师的思想跟我冲突，天天用辩证唯物主义的观点打压我，我有时候故意跟他辩论，他讲不清楚的话，就开始严厉批评我……后来我们俩也和好了。我出家以后，他也能理解。如今我们遇到了，彼此还是很客气。

种瓜得瓜、种豆得豆，实际上是因果很深的道理。这个道理告诉我们，一个人前世杀生、后世受报，完全是自作自受，并非由上帝或造物主在操纵一切。它也是一种自然规律，比如你播下了毒药的种子，果实一定是毒药；你若种的是甘蔗，得的果也一定是甘蔗。同样，造恶会招致痛苦，行善会获得快乐，这也都是一种必然规律。

当然，因果报应的体现，并不是造了“因”，马上就会成熟“果”。佛经中也说，造业受果有三种情况：顺现法受业是此生造业，此生成熟；顺次生受业是此生造业，下一世成熟；顺后受业是此生造业，第三世之后成熟。因此，有些业你造了以后，可能需要很多劫才会

成熟。

这种因果循环的细微之处，唯有佛的智慧才能彻知，声闻阿罗汉都无法了知其来龙去脉，所以是非常甚深的。但尽管如此，我们看到很多人今生中的苦乐，也可以推知这跟他们前世有关。与哲学的推理结合起来，完全可以论证这一点。

那么，假如众生一直造恶的话，地藏菩萨的大愿会不会不能实现呢？没有这个过失。虽然地藏菩萨发了宏大的誓愿，但并不是要等地狱全部空了，他才有机会成佛，这个大愿主要是体现了他的精神非常崇高。比如，一个老师说：“没有教完所有学生之前，我不会离开。”但实际上，学生的数量会不断增多，直到这个老师去世，学生也不可能教得完，但以此却可以看出他特别远大的志向。

佛教中不管是文殊菩萨的发心、地藏菩萨的发心，都是要先度尽众生，自己再成佛。这说明他们发心力量

很强大，但并不是说，众生度不尽的话，他们永远也成不了佛；或者，哪一天众生真的度尽了，这些菩萨就无事可做了，全部下岗了，不会有这个过失。反而，因为他们的愿力极为宏大，会比一般菩萨更快成佛。

问：我是华师哲学系的研究生。我们常说修心时要把心空掉，从多念到少念、到一念、到无念。但我们有爱心、有善心，这也是一种念头。如果是无念的话，那么得道成佛之人岂不是没有善心和爱心了吗？

堪布：成佛的时候，虽然没有分别念的爱心，但无分别的大爱是有的，无分别中流露出来的悲心，也是有的。

修心从多念到少念、到一念、到无念，这是禅宗的一种次第修法。心慢慢这样静下来，是有必要的，但我们在日常生活中有爱心、有慈心、有悲心，这二者并不

相违。比如说，我坐禅的时候，住于无念的状态中，但在出定之后，可以多做一些善事。此时，有了入定境界的帮助，做善事的力量会更加增上。

爱心、善心尽管是分别念，但我刚才也讲了，它就像是过河的船只，在修道过程中不能放弃。禅宗虽然说所有的念头都一样，恶念、善念都要舍弃，但这是最高的境界。我们还没有达到之前，一定要断除恶念、增长善念。在此过程中，就要分出定和入定，出定时多做善事，入定时什么都不执著，这两个是不矛盾的。

关于佛陀无分别的大爱，《入中论》专门有一个比喻，说陶师在做陶器时，刚开始要费很大力气摇转机轮，到了最后，力足之时，不需摇动，机轮也会自然旋转。同样，佛陀在因地时，一直串习、稳固自己的慈悲心，成佛之后，虽安住于无念的境界中，但利乐有情的大悲仍会自然而然无勤产生，佛陀虽然没有念头，但利益众生的事业仍不断地任运出现。

问：我是哲学系的研究生，我的问题可能比较挑战同学们的底线，希望大家能够宽容一些。

回顾各个宗教的历史，我们会发现，各个宗教都讲求皈依，比如基督教有十字军的东征，伊斯兰教也有西征，甚至通过税收政策的优惠来吸引教徒。那么对佛教来说，更强调的是让大家自然皈依，还是需要一种引导式的皈依？

堪布：佛教中的皈依或出家，并不是强迫性的，而是出于个人自愿。在任何一个场合中，如果有人提出想出家，我都会劝他先好好考虑，出家是比较大的事情，不能一时冲动，而要慢慢观察；如果有人想要皈依，我也会让他想一想因为什么而皈依，倘若发心正确，则可以进行皈依。

不过，对于不信佛教的人，我们也不是完全置之不

理，因为现在很多人需要一种信仰。但这并不是跟基督教等抢信徒、争市场，而是觉得一个人没有信仰的话，尤其像中国这么多的人，心灵会很空虚。像美国、加拿大等西方国家，95% 以上的人都信仰基督教、佛教或其他宗教，这样的人生非常充实。

我个人来讲，还是希望大家有一种信仰。否则，一个人道德也没有，信仰也没有，活在世上会很盲目。尤其是人到了晚年时，没有归属感、没有安全感，自己的未来会一片茫然。因此，从对别人负责任的角度来讲，我希望很多人应该有自己的信仰，只有这样，人生才是有意义、有方向的。

问：您今天和昨天讲了很多佛教理论，但作为像我这样既无慧根、又无悟性的凡夫俗子，这些理论确实比较高深。而且对于这些理论，我们的体验也非常有限。所以我想问一下，我们到底对体验的分享更重要，还是对理论

的弘扬更重要？

堪布：佛教非常博大精深，既需要理论的学习，也离不开实践的修行。否则，光是理论上特别精通，一点也不去实践的话，就像个别研究宗教的专家，口头上讲得头头是道，却连“人生无常”的道理从来也没思维过，这就是所谓的“法油子”。反之，假如对佛教的理论一窍不通，却成天待在寺院里闭关专修，连最简单的佛理也不懂，这叫盲修瞎炼，没有多大意义。

所以，在我们藏传佛教中，一直强调闻、思、修，这几个是缺一不可的。

问：我是拉萨地区当雄县的。我们藏族人在磕长头时，会念很多不同的经，请问念哪个比较好呢？

还有一个问题是，以前我在家里时，大人说每

个人的肩膀上有两个算术师，一个记你做的善事，一个记你做的恶事。佛经中也说，每个人的右臂上有魄拉（男神），左臂上有摩拉（女神），分别记录你造的善恶业。那么，我们怎样才能多做善事、断除恶事？

堪布：首先，很高兴看到我们藏族孩子在华师读书，昨天也见到很多老师对他们非常关心，我由衷地感谢。对我而言，虽然是一个藏族人，但多年来对汉地的佛教徒也特别关心，所以，我们彼此间应该用爱心来连接。

作为藏族孩子，昨天也有人说，自己的语言、很多传统都淡忘了。这一点，我想跟藏族大学生再次强调：不论你到哪个民族、哪个地方去学习，自己的传统、自己的语言文字都不能丢。以前我看到有些藏族大学生，从内地回到藏地之后，基本上不会说藏语了，行为上也看不到藏族的优良传统，这是非常遗憾的。

如今，汉地那么多的知识分子，纷纷到藏地去求殊胜的藏传佛教和藏文化，而我们对本民族所拥有的东西，却统统弃如敝屣，反而去向汉地学，汉地又向西方学，最后自己全部被西化了，这样很不合理。所以作为藏族人，固有的传统不能忘！

你看汉地的很多留学生，到美国、加拿大、欧洲去，尽管受到西方影响，但自己的传统并没有全部舍弃，他们回国后照样说汉语，而不是满口都讲英文。可我们藏族的学生，经常可以看到，在汉地待了几年后，藏语根本不会说了，这是相当遗憾的。所以，非常希望我们的藏族孩子，不管在汉地哪个高校读书，自己的语言文字和信仰不能舍弃！

同时，我也一并回答你刚才的问题：磕长头的时候，一般要念皈依、七支供，还有“贡秋森拉香擦洛，纳么玛则西_日耶，纳么色西_日耶，纳么厄达玛西_日耶娑哈”——乔美仁波切说，持诵此咒的话，磕一个头有

十万倍的功德。也有些人念皈依、阿弥陀佛等，任何一个名号都可以，这个没有特别的限定。

还有，每个人肩膀上记录善恶的男神和女神，这在中阴法门中也有提过。其实汉地有些高僧大德，在游历阴间或地狱时，看到亡人有生前的善恶记录，与这个是一样的道理。

我们若想趋善断恶，《前行》讲了一个很好的方法：从前，有位扎堪婆罗门经常观察自心，每当生起一个恶念，就放个黑石子；生起一个善念，就放个白石子。刚开始他的黑石子多，白石子少。后来他时时提醒自己，对治自己的恶心，最后全部变成白石子了。

当然，对修行好的人来讲，可以做到这样，但我们不一定能够如此。不管怎么样，每个人身上的确有护法神，他关心你所造的善业和恶业。对于这些传统观念，大家应该尊重；同时，我们在取舍善恶时，要效仿古人的做法，经常提醒自己，观察自己的行为，这样才能逐

渐趋入光明大道。

高新民教授：

美好的时光最容易过去，两个小时一下子就过了。今天上午的对话，我认为是一个高水平的对话，至少比昨天晚上好。“高”主要体现在上师实在是高，不愧为名师，能在世间、佛教界享有这么大的名望，与他的修证、与他扎实的学问，确实是紧密联系在一起的。上师既是名师，又是明师——“明”的意思是有智慧、有知识，佛教里也讲五明，上师不愧为这个称号。

当然，上师高水平的表现，跟今天同学们提的问题也有关系。如果我们的问题非常浅显，那上师的水平再高，也表现不出来。我们大学里经常说“教学相长”，有好的学生，就一定有好老师；没有好的学生，则不会有好老师。所以，要想华师的水平高，还得同学们自己学好，否则，你什么都不懂的话，华师怎么可能有高水

平的老师？大家一定要明白这个道理。

最后，让我们以热烈的掌声，对上师的开示表示衷心的感谢！

“佛教的特点，
不是处处发动战争，
用武力去征服全世界，
而是以比丘连蚂蚁都不杀害的行为，
感动了整个世界。”

第 10 场



中山大学

ZHONGSHAN UNIVERSITY

中国 · 广州

2011 / 6 / 12



佛教消除烦恼的理论与方法

THEORY AND METHOD ON EASING AFFLICTIONS

主持人：

大家好！我谨代表中山大学哲学系管理哲学博士研究生研修班同学会，欢迎各位前来参加第三届博研论坛。

一入中大门，就是中大人。首先，是我们中大最传统的一项：唱中大校歌。请全体起立，我来起头唱校歌：

白云山高，珠江水长，吾校矗立，蔚为国光。

中山手创，遗泽余芳，博学审问，慎思不罔，

明辨笃行，为国栋梁。莘莘学子，济济一堂，
学以致用，不息自强。发扬光大，贯彻主张，
振兴中华，永志勿忘。

好，请坐！下面让我们以最热烈的掌声，恭迎索达
吉堪布入场——

我们管理哲学博士研修班同学会，成立于今年元
月。成立之初，得到了学校的密切关注、系里的高度重视，
以及博研同学的大力支持。

为了搭建博研同学长期学习交流、后续终生学习
的平台，我们在成立之初，就确定了每年会不定期地组
织大型专家论坛。

在大家的大力支持、努力下，第一届论坛我们有幸
邀请到中央党校原教育长王瑞璞教授，也就是现在胡锦
涛总书记的班主任，主讲“中国经济社会发展态势及风
险”，解读“十二五”规划。

随后的第二届论坛，我们邀请到中山大学哲学系元老、著名近代史学家、八十岁高龄的袁伟时教授，主讲“辛亥革命与 20 世纪的中国”，带我们重温辛亥革命记忆。

此次第三届论坛，我们有幸结缘藏传佛教大德索达吉堪布，给大家开示“佛教消除烦恼的理论与方法”。今天虽然外面下着大雨，但大家都济济一堂，就足以证明堪布的影响力和魅力。

近年来，堪布曾应邀前往北大、清华、复旦、浙大。昨天刚从华中师范大学过来，到我们中山大学进行佛学讲座。堪布所做的这一切，为佛教与科技文化界的友好交流，开启了新的篇章。

下面，我们用热烈的掌声恭请堪布开示——

你们刚才唱的中大校歌，很好听。我刚才进来时，

看到整个校园也非常美丽，觉得名校确实有名校的福分，也有它的特色。

一、结合中大校训，阐明学以致用重要性

今天我很荣幸来到这里，与同学们一起交流。中山大学，是孙中山先生一手创办的，他还亲笔题写了校训：“博学、审问、慎思、明辨、笃行”。这个理念来自《中庸》¹⁸。这治学的五个步骤，与我们藏传佛教的闻、思、修，完全可以对应。

记得我讲《弟子规》时也提到过，“博学”就是不管学习什么知识，都要广闻博学，否则，不能全面掌握它的精要。这相当于藏传佛教中的“闻”，即要先依止具德相、有学问的善知识，然后在他面前广泛听法，以免自己盲修瞎炼。

18 《中庸》云：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”

“审问”，是指闻法之后，对不懂的地方详细询问，以断除疑惑。像我们藏传佛教，历来就非常重视辩论，通过严密的逻辑推理，可将自己的怀疑、不解遣荡无余。接着要“慎思”，对听闻的道理反复推敲。然后是“明辨”，明确地分辨孰真孰假、孰取孰舍。这三点，相当于闻思修中的“思”。

最后，只懂了道理还不够，还要将其付诸实践，而不是一种空谈，这叫做“笃行”，相当于“修”。

所以，藏传佛教的闻、思、修，与中大的校训完全一致，只不过是世间、出世间的侧面不同而已。大家对任何一个真理，都要先了解，再思维，最后落到实处。

今天我讲的“佛教消除烦恼的理论与方法”，实际上也包括了这几方面的内容。消除烦恼的“理论”属于闻、思所摄，“方法”则为修行的范畴。大家通过今天的交流，希望以后能将闻思修这三者结合起来，真正将所学的知识学以致用。

现在很多大学生，从六七岁上小学开始，学了二十几年，结果许多知识在生活中却用不上，这是相当可惜的。我认为，知识学了一定要会用，不能只停留在书本上、口头上，或者换一张文凭就够了，而应当结合它的意义，在现实生活中体会、检验，这一点非常重要！

二、基督教与佛教之间的渊源

孙中山先生，生平对佛教相当推崇，跟许多高僧大德也素有来往——不知道在座的知识分子能否理解，但我作为一个佛教徒，不但关心社会，同时也关心历史人物对佛教的看法。比如，1912年，孙中山先生就任临时大总统时，太虚大师在南京组织了“佛教协进会”。后来他们两人见面时，孙中山先生对太虚大师的佛教改革运动赞叹不已。

还有，孙中山先生跟虚云老和尚有过一番对话——

我以前看过冯冯写的《空虚的云》，是介绍虚老事迹的一本书。书中就讲了，孙中山先生觉得，基督教与佛教在精神上是很接近的。虚云老和尚告诉他，佛教与基督教本是同源，耶稣 18 岁以后曾往印度研究佛教，跟马鸣菩萨的弟子学过法，在印度待了十几年后，才经由波斯、土耳其，回到以色列传教济世。这段经历，在耶稣首徒大彼得写的《水上门徒行传》（The Aquarian Gospel of Jesus the Christ）中有记载，可惜此书在一千多年前为教廷所禁，以至于并没有公开流传。

孙中山先生听后极有兴趣，问哪里可以找到此书。虚云老和尚回答：“听外国人说，此书仍有少数留存于教廷图书馆与大英图书馆等处。”孙中山先生说：“下次我若去伦敦，可得好好找出来读一读。这本书若再出世，相信对两教的团结合作必有很大贡献，就是对世界和平也会有贡献！”

此外，虚云老和尚在跟蒋介石的对话中，还说过：

基督教的天堂极乐，实际上就是佛教的极乐世界¹⁹。

这种说法，基督教的有些人不一定承认，但从历史来看，这确实值得人们探索。像虚云老和尚这样的大德，没有确凿依据的语言，不可能随便讲出来。

而且，北京大学的季羨林教授，在一篇文章中也说：佛教未来的弥勒佛，与基督教的救世主弥赛亚是同一个²⁰。他认为，弥勒与弥赛亚都被称为未来的救世主，名字的发音非常相似，而且弥赛亚被视为慈悲的象征，弥勒也叫慈氏，是慈悲的意思……他还列举了其他方面的很多证据。既然两教的未来救世主是一个，那认为佛教与基督教之间素有因缘，这应该也没什么大的

19 虚云老和尚在《答蒋公问法书》中云：“或谓：基督教亦脱胎于净土宗《佛说阿弥陀经》，试观耶稣身上搭衣，与佛相同。阿弥陀经说西方极乐世界，耶氏亦说天国极乐；净土往生分九品，耶教‘李林天神谱’亦言天神分九品；《阿弥陀经》说不可以少善根福德因缘得生彼国，耶氏亦言你不在人间立功，上帝不许你到天国；净宗二六时念佛名号，求佛接引，耶氏亦以早晚祈祷上帝哀佑；乃至佛门有灌顶之法，耶氏亦有洗礼之仪……观此耶氏教义与净土宗趣，大致相同。而耶氏诞生于释迦后千有余年，当是曾受佛化，得阿弥陀经之授，归而根据之，另行创教。似无疑义。且耶氏曾晦迹三年，当是赴印度参学。事虽无据，而迹其蛛丝马迹，似非厚诬云云。其言良非向壁虚构。”

20 详见《季羨林：佛家的弥勒佛就是基督教的弥赛亚》。

矛盾。

另外，德国学者凯斯顿（Holger Kersten）在印度、土耳其、伊朗等国研究考察十多年后，1983 年出版过《耶稣在印度》（Jesus lived in India）一书，后来还拍成电影。里面也讲了，耶稣在 12 岁前往印度学佛，10 年后返回故乡以色列。

俄国历史学家诺托维奇早在 1894 年，也曾于研究著作中表示，他在喜马拉雅山脚下的一所寺院里，亲自读到两卷西藏经书，记载了耶稣在 14 岁时因为逃婚，随同商人来到印度地区，在此学习 6 年。后以种种原因，辗转 to 尼泊尔，继续学习佛法 6 年。

有些历史还说，耶稣之所以开创基督教，是因为他觉得释迦牟尼佛的教义相当甚深，直接传给世人的话，他们一下子很难接受，于是就以特别浅显、不违佛陀教义的博爱精神，作为弘法的立足点，让世人普遍奉行。

无独有偶的是，基督教四位圣徒所写、被教廷视为正统的四大福音书中，耶稣从 12 岁到 30 岁之间的事迹，竟然不约而同完全是空白。之所以这段经历全部被删除，有人猜测是教廷不愿承认耶稣与佛教有关，否则会有损基督教的权威地位。

其实，基督教的《圣经》，也并不是耶稣本人所造，而是以四大福音书为基础，由不同时代的 40 多位作者，经 1600 多年的时间编辑而成。所以，在某些方面，大家还是值得思考。

当然，我今天讲这些，并不是想证明什么，只不过刚才提到孙中山与虚云老和尚，就想起了他们之间的对话。其实，好的宗教归根结底都是为了利益人类、利益众生，除了行善利他以外，绝对不会给整个社会带来不安。如今基督教在西方国家十分兴盛，上至国家总统，下至平民百姓，90% 以上的人都信奉基督，这对他们行为等各方面，起到的约束作用不可思议。试想，假如没

有基督教的导人向善，大多数人都唯利是图，只盯着眼前利益不放，那人类的道德肯定越来越下滑，整个世界也会动荡不安。所以，人类应当向真善美的方面发展，倘若抛弃了宗教的道德约束、古代的优良传统，到了最后，这个世界会变成什么样？可想而知。

当今物质发展得实在太快，十几年前有一辆车的人，现在已经有了两辆；过去很多人住的是平房，如今都搬进了高楼大厦。然而人们的内心，并没有因为物质的高速发展，感到真正的安宁和快乐。这是为什么呢？就是因为道德观念没有相应提升。

要知道，发展，不仅仅指物质上的发展。当物质达到一定程度时，对有些人来说，钱财就成了一堆数字，而不是快乐的源泉，甚至会随着财富越来越多，自己的幸福感越来越少。所以，外在的物质财富，并不能弥补精神上的空虚。一个人的价值观如果出了问题，忙忙碌碌了一辈子，结果也不会得到幸福。

那么，我们有了钱以后，怎样才能得到真正的快乐呢？应当用它去帮助别人，行善积德。现在不少人有财力、有权力、有能力，但从来也不做善事、不关心身边的人，这样的话，这些钱有了也跟没有一样，体现不出来它的真实价值。

当然，对有些人来说，可能没有这么多钱，但即便如此，你至少也应有一颗善心。昨天比尔·盖茨在北大演讲时，有同学就问：“大学生有热情，但能力有限，可以为慈善事业做些什么？”当时他就回答：“并不是人人非要用钱来做慈善，但一定要有做善事的理念。只要你有了这颗心，多多少少都会有这个能力。”

这些问题，大家需要好好思考。其实我讲一堂课，也讲不了很多内容，只不过是抛砖引玉，给你们一个提示罢了。

三、佛教中如何对治贪嗔

回到主题上来，我们在人生中如果有了烦恼，生起猛烈的贪嗔之心，此时应该如何对治呢？佛教中有许许多多的方法。我们身体上的疾病，可以到医院去治疗，而心里的这些疾病，就需要借助佛教的心灵妙药了。

我本人研究佛教多年，从心坎深处觉得，佛教中治疗心病的方法，世人不得不了知。现在有太多人身心疲惫、苦不堪言，看到这种情景，我们作为佛教徒，不能自己独享佛法甘露，而应当尽量分享给有缘的人。

那么，佛教中如何对治我们的烦恼呢？

1. 对治贪心

按照小乘的观点，当你生起强烈的贪心时，最好是修白骨观。泰国、缅甸、斯里兰卡等国的修行人，大多都采用这种方法。我 1999 年去泰国时，还专门到森林里看过，那里摆放着人体解剖模型和死人的骨架，旁边有些长老为来者讲解：我们人体是怎么构成的？它值不

值得贪？……

刚开始，不懂的人觉得有点可笑：“这是死人，我们是活人，怎么会没有差别？”但静下心来去思维时，就会慢慢明白，自己特别执著的任何人，实际上只不过是一具臭皮囊，对其皮肤、肉、骨头、内脏一一剖析，值得贪恋的一点一滴也没有。最后就会领悟到，所爱之人的身体，还不如一张白纸干净，自己对其无比贪执，完全是一种颠倒执著。

现在很多人口口声声说你爱我、我爱你，为了爱可以死去活来，大家也觉得这样天经地义，却从来没有想过：这个身体值不值得爱？自己爱的，到底是这个人的哪一部分？

我在泰国曾遇到一名政府官员，他短期出家时，修持过白骨观——泰国的情况跟我们不同，那里的男子在二十岁左右，必须要短期出家，包括国家总理也不例外，此举既可种下解脱的善根，又可对民众的行为有所

约束。他一开始看到人体的不净时，可能因为他的环境不同，所以特别嗤之以鼻。但后来慢慢地，通过听受长老的讲解，他就开始接受了，并在很短的时间里，生起了很大信心。他惊讶地说：“我原来实在太愚痴了，不应该执著这个身体，我的也好、别人的也好，实际上只是一团血肉，有什么好贪的？人为什么这么迷茫？”

如今，你们也有不少人贪爱自他的身体，实际上这都是因为从小所受的教育不同，没机会接触这些真理。如果有机会的话，“人之初，性本善”，大家都可以恢复自己的善根。

以上从小乘不净观的角度，简单讲了对治贪心的方法。当然，在大乘佛教中，也有很多这方面的道理。

2. 对治嗔心

至于嗔心，《入菩萨行论》专门有一品用来对治它。比如，当你正在发怒时，可以观察这个嗔心的颜

色、形状、本体是什么样的。它是从外在的敌人身上来的，中间的虚空中来的，还是自己体内的某一处来的？它到底在哪里？这样一剖析就会发现，嗔心犹如虚空，当下便消失了。诚如《净业障经》所言：“诸烦恼即是佛法……一切烦恼同虚空性。”

这是上等修行人对治烦恼的方法，以此可将烦恼转为菩提，《六祖坛经》也说：“烦恼即菩提。”当然，贪心、嗔心的现象并不是菩提，认识它的本体才是菩提。假如没有认识它，那你产生多少烦恼也只是烦恼，永远不会变成菩提。这是佛教中特别甚深的道理，只要你能稍加了解，面对烦恼时就会非常管用。

在这个世间上，不管是什么人，没有烦恼、痛苦是不可能的。当你遇到这些时，用金钱或改变环境的方法，根本解决不了问题。因为它来自你的心，无论躲到哪里，心始终是躲不掉的。所以，若想对治这些烦恼，必须要运用佛教的方法，调伏自己的心。

四、了解佛教的智悲双运

孙中山先生说过：“佛教乃救世之仁，佛教是哲学之母，研究佛学可佐科学之偏，国民不可无宗教思想……政以治身，教以治心，相得益彰，并行不悖。”这一段文字非常重要，可结合今天的主题“智悲双运”加以理解。

要知道，智慧与悲心，是佛教的两大特点，也是我们做人的基本原则。一个人如果只有智慧、没有悲心，那他的智慧就会成为邪慧。像有些高级知识分子，利用自己精通的技术，做任何坏事都非常方便，从银行里偷钱、贪污、搞假冒伪劣产品、制造危害大众的食品……什么都能做得出来。反之，一个人若只有悲心、没有智慧，也是不行的。现在不少人做善事很积极，但没有智慧的话，处理问题经常捉襟见肘，把自己弄得焦头烂额。而佛教中，不仅有教你为人处世的方法，还有前后世存在、因果不虚、人身难得、万法皆空等甚深道理。

明白了这些之后，你才会树立正确的人生观，做事也不会非常盲目、不辨取舍。

现在很多人把佛教看成迷信，认为学佛只是去寺院烧香拜佛，却不知佛教思想博大精深，就算是西方哲学也望尘莫及。曾有一段时间，我把西方古代和现代哲学的书全部买来，白天晚上一直在翻，结果发现那些道理在佛教中都讲到过，于是对佛陀生起了更大的信心。所以，佛教的智慧被称为“哲学之母”，确实当之无愧。

而佛教的大悲，则是“救世之仁”。一个人如果通达了佛教，不但会具足世间、出世间的智慧，还会有遍及一切生命的慈悲。听说这边的广东放生协会，是第一个政府批准的放生组织，宗旨为提倡“三生”，即维护生态平衡、弘扬生命价值、促进生活幸福，这个非常好。不过，若想从根本上落实这种精神，我觉得不能离开佛教的理念，尤其要懂得人与动物的生命是平等的。

如今提到人类生命的平等，相信大家都承认，不像

以前在封建社会，达官贵人可随意践踏百姓的生命。但在此基础上，我们还应进一步意识到，动物的生命也值得尊重，它的生命跟我们一模一样，不要以为它天生就是人类的食物，可以随便杀掉、吃掉。

在这个世间上，生命比什么都宝贵。你生病时只要能活下去，一点机会也抓住不放，宁可舍弃所有财产、权力，也想让自己多活一天。你如此爱惜自己的生命，那其他动物也是如此。所以，佛教提倡一切众生平等，这一点，是其他宗教无法比拟的。

藏地著名学者根登群佩大师，也说过：“佛教的特点，不是处处发动战争，用武力去征服全世界，而是以比丘连蚂蚁都不杀害的行为，感动了整个世界。”这种博爱的精神，在人类历史上，无论是谁都会叹服。

2009年，全世界所有宗教在评奖时，佛教被选为“世界上最好的宗教”。这一点，你们也可以上网查询。据统计，现今宗教有两千多种，为什么单单佛教会

得这个奖呢？就是因为它有关爱一切众生的慈悲，以及洞察万法实相的智慧。这方面的道理，佛陀早在 2500 多年前就揭示得细致入微，这也正是佛教的精髓所在。

五、正确认识佛教的作用

但遗憾的是，很多人并不了解佛教的教义。尤其在汉地，经常有人打着佛教的旗号，算命打卦、欺骗民众，做各种不如法的行为，误导无数人以为这就是佛教。

其实，佛教的精神，在汉文《大藏经》中完好无损地保存着，你们有兴趣的话，可以去翻阅一下。有些人只看了几部《金刚经》《楞严经》《阿弥陀经》，就认为已经通达了佛教。实际上若想深入佛法大海，探寻真理的宝藏，必须要了解佛陀第一转法轮、第二转法轮、第三转法轮的教义，包括密续也要研究一下。除此之

外，印度、藏地、汉地有那么多高僧大德，他们的传记及其论典，也需要好好拜读。且不说别的，单单是汉地的《唐高僧传》《宋高僧传》《新续高僧传》，看了以后也会让你觉得，修行人战胜烦恼、获得快乐的境界，实在无法用语言来描述。

不仅古代有这样的，实际上现在也有。有些人学了佛以后，就算遇到老、病、死的强烈痛苦，自己也有一笑置之的勇气。昨天我在武汉遇到一个知识分子，他是肝癌晚期，癌细胞已扩散到肺里了，医生说只有两个月的生命了。他来机场见我，还带了夫人、女儿。以前我遇到过很多这样的家庭，一见面他们就会泣不成声，但这家人却始终神色自若、谈笑风生，让我觉得非常诧异。

一问之下，原来他们学佛很长时间了。这位病人觉得自己的生命如此短暂，应是前世的业力所致。而且，死亡只是换个躯壳而已，在漫长的轮回中，这样的生死

流转无量无边，没有必要特别痛苦。

他夫人也有同样的看法。她说：“虽然我们感情很好，家里也不像从前一样了，现在的条件相当不错。但他若不幸离开了人间，我们也没什么好伤心的，佛法给了我们力量，给了我们安慰。没有学佛的话，我们家肯定早就崩溃了。”还有他的女儿，据说中观也学得很好。



在交谈的过程中，他们一直说说笑笑，特别坚强，

我的心却反而不忍，觉得他年纪轻轻的，实在太可怜了。但他因为有了佛法的引导，在生离死别面前，的确做到了非常坦然。

索甲仁波切（Sogyal Rinpoche, 1947–2019）在《西藏生死书》（The Tibetan Book of Living and Dying）中，也讲过一个故事：1976年，第二世敦珠法王（Dudjom Rinpoche, 1904–1987）在纽约时，有位身患绝症的美国妇女前去拜见。她一见到法王就开始哭诉：“我只能再活几个月了，您能帮助我吗？我快要死了。”法王慈悲地笑了起来，平静地告诉她：“不仅是你，我们大家都正在等死，只不过是迟早而已。”听了这几句话，她的焦虑当下消失。随后她皈依了佛门，用佛法来调整心态，最后不仅接受了死亡，而且因为全心投入修行，奇迹般地获得了痊愈。

其实，我们每个人都要面对死亡，这是人生最大的课题。很多人就算不想死，平时谈都不敢谈，但到了最

后也必然要面对。倘若你能学习佛法，提前对生死、轮回有了解和准备，那么，有时候勇气会变成力量，让你不被任何痛苦打倒。

去年我们佛学院来了一名青海大学医学院的学生，她也是得了绝症，医生说她剩下的日子不多了。她在离开人间之前，最大的心愿就是想出家。后来她在学院，如愿以偿地成了一名出家人，结果她的病竟然出乎意料地好了——我这不是在讲神话，而是实实在在发生过的。佛教对内心的这种利益，可惜现在很多人并不知道。其实你若能深入佛教，就会发现它有许多让你意想不到的智慧和力量，只要有信心，这些谁都可以得到。

六、怎样将逆境转为道用

在佛教中，对待痛苦的方法，跟世间人截然不同。世间人对痛苦非常害怕，到寺院里烧香拜佛，求菩萨保

佑自己千万别生病，一定要平平安安、快快乐乐、顺顺利利……这种发愿非常狭隘。虽然你希望平安快乐也无可厚非，但在求菩萨保佑自己的同时，你有没有想过周围的人？有没有想过其他众生？

大乘佛教中，自始至终一直强调利益众生，不管自己遇到了什么，都不会忘记将众生的利益放在首位，从来没想到让自己一个人离苦得乐。有些人以为佛教就是逃避红尘、消极遁世，或者天天念一句“南无阿弥陀佛”。其实并没有这么简单。倘若你系统地去学习、去了解，就会明白佛教中有世界上最伟大的精神，而且，它将痛苦转为道用的方法不可思议。

什么叫转为道用呢？比如生病本来是件非常痛苦的事，但佛教中却可以把它转为功德。或许有人不太理解：“生病哪有什么好处？怎么可能！”实际上你通过疾病的折磨，原来自己特别傲慢，什么都不放在眼里，但从此之后，就会深深体会到人生的痛苦，从而改变以

往的态度，开始去注意这些、在乎这些，对人生的方向重新定位。此时，这个病就有了另一种价值。

像藏地大德米拉日巴尊者，正是因为伯父、姑母的迫害，他才有了后来那么高的成就。由于他们强夺了他的一切财产，他为了报复才去学诛法，回来杀了很多。造了如此罪业之后，他从内心深处生起极大的后悔，觉得自己是世上最大的恶人。为了忏悔，他经历种种苦行，最后获得了无上的证悟，成为历史上了不起的大成就者。

所以，只要懂得利用痛苦，就会产生很大的利益。大家今后也没必要天天求平安、求快乐，而应当求将痛苦、不顺、逆境转为道用的方法。有了这个以后，你遭遇再大的磨难，也能将其转化为成功。

我曾看过居里夫人（Maria Skłodowska-Curie, 1867-1934）的传记，她在19岁时因为不能与相爱的人结婚，痛苦得差点自杀。后来她决定将个人的不幸化为求学的动

力，离开了波兰，去法国巴黎大学深造。在求学期间，她生活非常贫苦，冬天特别寒冷时，她常常被冻得睡不着。冷极了的时候，甚至要把椅子压到被子上才能入眠。正是这段常人不能忍受的艰苦日子，造就了她未来事业的辉煌——1903 年她获得了诺贝尔物理学奖，1911 年又获得了诺贝尔化学奖。

一个女人，两次获得诺贝尔奖，这在有史以来非常罕见。她之所以取得这样大的成就，也应归功于当年的失恋与求学的艰难。没有这些话，就不可能有后来的居里夫人。

现在好多大学生，从小就成长在父母的关爱下，在学校里老师也呵护备至，致使自己就像温室里的花朵，到了社会上，一点挫折也不能忍受，动不动就要自杀。其实，生活中不可能没有丝毫痛苦，我们不必去逃避它，而应当正视它，懂得将其转为道用的方法，这样才能提升自己的心智，塑造完善的人格。

在我们藏地，因为受到佛教的熏陶，自杀的人极其罕见——我以前常说，藏地因感情而自杀的几乎没有，但后来才知道，如今藏族青少年也有这种现象。原因是什么呢？就是因为这一代缺少信仰，舍弃了佛教传统。所以，现在任何一所学校，确实需要哲学、宗教、国学的教育，这相当于一个国家的国宝。如果你内在的心灵没有依处，光是从外境中追求快乐，那么，人的欲望是无止境的，有了一百万，想一千万；有了一千万，想一亿；有了一亿，又想十亿、一百亿……用外境来填补自己的贪心，永远都是填不满的。所以，我们应当知足少欲，懂得一切随缘。

我本人无论做什么，都不会特别强求，有了这种心态的话，发生什么也不会打击自己。而现在世间上很多人，对感情、钱财万分执著，一直想将其占为己有，得不到就痛不欲生，这真的没有必要。《华严经》中说：“如理而观察，一切皆无性。”一切万法皆为空性，自己能得到什么，也需要因缘和合。倘若因缘不成熟，你

再努力也无济于事。大家一定要懂这个道理。

龙猛菩萨在《大智度论》中，还曾讲过一个比喻²¹：小孩看到水中的月亮，就以为是真的，想方设法要捞起它；而大人见到这种行为，就会觉得非常可笑。同样，年轻人的有些执著，在有修行境界或生活阅历的人眼里，也根本没有实在的意义。

所以，我们在一生中，不能只考虑自己怎么生活，而应关心一切众生的利益，比如地球环保、节约能源、慈善理念、保护动物等重大问题。尤其是现在，浪费现象非常严重，尽管这看似很小，但却涉及资源消耗，以及个人福报。不说别的，倘若你肆意挥霍自己的福报，下一世很有可能沦为乞丐，生生世世也得不到财富。因此，作为一个人，值得关心的问题有很多，我们应该站得高一点、看得远一点，不要天天只想着自己赚钱、自己快乐。

21 龙猛菩萨《大智度论》云：“如小儿见水中月，欢喜欲取。大人见之则笑。”

在座的知识分子，有些了解佛教，有些也不一定了解。但不管怎么样，倘若你能学一下《入菩萨行论》等论典，用大乘佛教的理念对待生活、工作，肯定会有非常大的利益。不少人学了佛法之后，生活中遇到再大的痛苦，都能坦然面对，心态上跟以前相比，也有了极大改变。所以，希望各位真正能做到“博学”到“笃行”，将学习与实践结合起来，这样才能彻底断除一切烦恼，让今生来世更加美满、快乐、幸福！

“众生国土，同一法性；
地狱天宫，皆为净土。”

第 11 场



香港中文大学

CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

中国 · 香港

2011 / 7 / 28



心净国土净

PURE MIND, PURE LAND

主持人：

请大家起立，热烈欢迎我们尊敬的索达吉堪布，和香港中文大学人间佛教研究中心主任学愚教授——

谢谢大家！请坐。今晚我们的演讲主题“心净国土净”正式开始。首先，有请香港中文大学人间佛教研究中心的学愚教授致辞——

学愚教授：

今天我们有缘聚会于香港中文大学，聆听索达吉

大法师的演讲。我们都是慕名而来，这是一个难得的机会，用一句话来讲就是：千载一时，一时千载。

大家应该都知道索达吉大法师的简历，今天的因缘非常殊胜，我们抱着很大的求法欲望而来。在座诸位大善知识，首先请认真聆听大师的讲座，然后对不懂的地方可以询问。佛教中有句话是：“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。”大师今天来这里传法，就是来解答我们疑惑的。如果你在生活方面、人际关系方面乃至佛法修行方面有困惑，都可以提出来。刚才我们在吃饭时，堪布也说了，不怕问题问得深，有什么问题，堪布都可以回答。

现在，请以热烈的掌声欢迎堪布给我们讲法——

大家好！今天很高兴来到中文大学。我高兴的原因，并不是自己能在这里讲话，而是看到这里的学术气

氛很自由、很开放，非常便于大家探寻真理。

今天早上在学术研讨会上²²，中文大学文学院的熊院长讲了一句话，我觉得很受启发，她说：“在座这么多大学生来自全国各地，集聚在这里研讨佛法，是来之不易的；你们能有这样一个信仰，也是来之不易的。”确实，在当今社会，有正确的信仰并不容易。尤其在大学校园里，能有这样一个互相交流、互相研讨的机会，引导很多年轻人追求真理，这是相当难得的，对每个人的人生观，也会有不可磨灭的意义。

一、略讲“心净国土净”之理

今天我讲的主题是“心净国土净”。这个道理在有

22 堪布此次应邀参加第六届青年佛教学者学术研讨会，主题是“佛教的生态环保和心灵环保”，由香港大学、佛光大学主办，北大、南大、南开、武大、香港中文大学等多所高校的佛教学者发表论文，并邀请国内外各大高校的知名人士作为评委，其内容涉及汉传、藏传、南传三大佛教体系。堪布是负责藏传佛教内容的主要评委。

些人看来，可能比较浅显，只理解为真善美可以改善外在的环境。但若以大乘佛教尤其是密乘的观点解释，那就相当甚深了。

比如说你们中文大学，后面依山、前面傍海，被誉为全亚洲最美丽的大学校园之一，这是怎么来的呢？是师生们共同的福业所感。假如你们往昔没有积过善因，就不可能现前这样的环境。像最近非洲在闹灾荒，1100多万人面临着饥饿的威胁，从电视中也可以看到，好多人的生活就像饿鬼一样，非常可怜，这也是他们的共业所致。

那么，业力又跟什么有关呢？跟我们的心息息相关。佛陀在《华严经》中说：“众生心净故，得见清淨刹。”世间上的万事万物，实际上都是自心的显现。在凡夫人的眼里，这个世界粗糙不堪、凹凸不平；但在一地菩萨看来，由于断除了遍计我执，所见何物皆无不净；到了八地以上，看到的会更为清淨。关于这方面的

道理，藏传佛教《大幻化网》中有深刻的剖析。若想真正通达，大家必须要花一定的时间。

大概在99年前，藏地有位非常伟大的学者，叫麦彭仁波切，他所造的《大幻化网光明藏论》中，就以显宗和密宗的观点，阐述了“心净国土净”的道理。十多年前，我也给部分知识分子讲过一遍，在讲的过程中我深有体会，感到“心净”真的是“国土净”。这一点，只有将大乘佛法的甚深理论，与实修相结合才会明白。当然，我并不是说自己有什么境界，只是想告诉你们，藏传佛教中确实有许多精髓，值得各位去借鉴、去学习。

昨天，学愚教授也讲了，他以前在日本、在哈佛大学，看到许多专门研究藏传佛教的机构，不少教授、博士长期致力于此，从见解上、修行上探索藏传佛教的奥义。像这次来自英国的斯万教授（Dr. Nick Swann），就对藏传佛教非常感兴趣，他本人是学萨迦派的，对很多道理讲得相当明白。尤其令我吃惊的是，他竟然能用流利

的藏语跟我交流。作为一个英国人，对藏语的造诣达到这种程度，是相当不容易的。由此可见，如今很多学者对藏传佛教的研究，已不满足于仅仅只看几本书了。

藏传佛教为什么能吸引这么多人呢？关键在于它的逻辑性非常强，修行次第十分明了，再加上传承上师的窍诀、未经中断的清净传承等，许多方面散发着独特的魅力，被当今学者誉为世界文化的宝库。包括汉地许多大学的教授、研究生、博士生，近年来也都在研究藏传佛教的因明、中观、大圆满等。而且值得庆幸的是，青藏高原因为自然条件所限，无形中起到了保护文化的作用，这也是众生的一种福分，如此给全世界带来的利益无法估量。

或许个别人认为，藏传佛教的教义，只不过是灌顶、开光、洒净、加持、放生这么简单，实际上并非如此。假如你真想了解藏传佛教，就一定要进入藏地的佛学院，或者有规范管理、系统学习的道场，这样才能明

白它在教义方面的严密性。

那么，灌顶、加持是不是藏传佛教呢？是它的一种形式，但并不是它的精髓。所谓的佛教，正如伟大的世亲论师在《俱舍论》中所说，唯一就是教法与证法²³。不仅藏传佛教是这样，汉传佛教也是如此。

现在许多佛教徒，只执著于佛教的表面形式，尽管自己皈依多年，却并不了解佛教的教义。包括研究佛教的一些知识分子，像这几天参加研讨会的二十多位大学生，有些只知道佛教的几个公案、理论上的一点皮毛，却并没有深入佛教的核心。其实，要想通达佛教的教义，不能只看一些资料就够了，而要像前辈高僧大德那样，通过长期的学习、研究、辩论、实地修持，才能真正获得。

尤其像“心净国土净”这样的道理，大家一定要潜

23 《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。”

心研究才能通达。它不仅在藏传佛教中反复提及，而且汉传佛教的《维摩诘经·佛国品》中也讲到过：舍利子曾认为释迦牟尼佛的刹土不清净，是个具五浊烦恼的世界。但从东方刹土来的螺髻梵王说：“在我的眼中，释迦牟尼佛的刹土清净无垢，宛如自在天宫。”可是舍利子不相信，说自己所见的，全是泥石瓦砾、丘陵坑坎²⁴。两人争执不下之际，佛陀以脚趾压地，顿时三千大千世界庄严无比、极其清净，呈现出无量的功德。舍利子见后叹为稀有，佛陀告诉他：“我的器情世界本来就是清净的，只不过你没有见到而已。”

汉传佛教的《圆觉经》中，也讲过：“众生国土，同一法性；地狱天宫，皆为净土。”所以，大家若想懂得“心净国土净”的道理，必须要学习《维摩诘经》《圆觉经》这两部经典。同时，最好再研究一下藏传佛

24 《维摩诘经》云：“尔时，螺髻梵王语舍利弗：‘勿作是念，谓此佛土以为不净，所以者何？我见释迦牟尼佛土清净，譬如自在天宫。’舍利弗言：‘我见此土丘陵坑坎，荆棘沙砾，土石诸山，秽恶充满。’螺髻梵王言：‘仁者心有高下，不依佛慧，故见此土为不净耳！舍利弗！菩萨于一切众生，悉皆平等，深心清净，依佛智慧，则能见此佛土清净。’”

教的“大幻化网”，以及大圆满中的“本来清净”。假如你依靠具有法相的善知识引导，然后去观察自己的心，就会慢慢体会到，“心净国土净”并不只是口头上说说，而是确实会有不可思议的清静境界纷然呈现。

二、心不净则国土不净

当然，这个法特别甚深，只用一堂课的时间，肯定无法揭示其中深义。因此，我今天主要给大家讲一个要点，那就是：心不清净的话，国土也不清静。

为什么这样说呢？打个比方，一个白色的海螺，正常人看来是白色；但在有胆病者的眼中，它却是黄色；对眼根毁坏的人来说，甚至连黄色也见不到，只能看到漆黑一片。可见，外境的清静与否，与自己的心有极大关系。

当今时代五浊横行，人们内心贪嗔痴充满，所造的

恶业简直无法想象，如此势必会感召外境的一系列失衡。就算是再美丽的城市、再怡人的海岛，以后会变成什么样也很难说。美国前副总统戈尔（Albert Arnold Gore, Jr., 1948-），通过多年对全球暖化的研究，曾在一份报告中提醒世人：人类若再这样无节制地破坏大自然，那么用不了几年，许多沿海城市就会被海洋淹没。这种现象的真实原因，他倒没有揭示得很清楚，但古希腊哲学家柏拉图²⁵（Plato，约公元前427—公元前347），在描述大西洲（亚特兰蒂斯）这个神奇国度的毁灭时，却讲得非常明白。

他在两篇著名的对话著作——《克里齐》（Critias）和《齐麦里》（Timaeus）中，详细记述了大西洲的存在。他说如今的大西洋那里，在一万多年前，有一片美丽富饶、高度发达的陆地，即大西洲。那里气候温和，森林茂密，国家繁荣富强，人民安居乐业，是一块得天独厚

25 柏拉图：古希腊哲学家，也是全部西方哲学乃至整个西方文化最伟大的哲学家和思想家之一。他和老师苏格拉底、学生亚里士多德三人，并称为“古希腊三大哲学家”。

的乐土。当地人信仰海神，将其视为至高无上的主宰，时时加以供奉。后来，大西洲的人们开始腐化，邪恶代替了圣洁，贪财爱富、穷奢极欲代替了天生的美德。此举触怒了海神，降下灭顶之灾，在一次特大的地震和洪水中，整个大西洲仅于一日一夜便沉沦海底，消失于滚滚的波涛之中……

对于柏拉图笔下的大西洲，有人认为是天方夜谭，有人却对此深信不疑，只是苦于没有找到确凿的证据。几个世纪以来，众多考古学家试图证明它的存在，但都纷纷无功而返。直至 2009 年 2 月，英国媒体对外宣布：英国航空工程师巴姆福德，通过“谷歌海洋”软件查看三维海床地图时，震惊地发现在大西洋海底，竟有一块貌似城市遗址的海床。这一惊人发现，让全世界的考古学家兴奋不已，假如它真是一处城市遗址，那很可能就是传说中沉入海底的大西洲。

当然，我今天讲这个，并不是想说明它的存在，而

是想告诉大家，众生造的业若日益严重，那么世界总有一天会趋向灭亡。像古罗马帝国，早期的人们崇尚纯朴、高尚，然而，随着它的经济势力不断强大，世风日坏，崇尚奢华、狂欢纵欲的现象到处可见。最终，道德精神的没落，成了古罗马帝国走向衰亡的起点。

诸如此类的事例，古往今来数不胜数，理应引起人们的反思。倘若再继续这样下去，迟早有一天，我们“明月松间照，清泉石上流”的人间仙境，会变成“千山鸟飞绝，万径人踪灭”的凄凉写照。对此，每个人务必要重视！

三、当前人类面临的两大问题

最近召开的学术研讨会，探讨了心灵环保与生态环保，这二者归根结底，其实都与人们行持善法、断除恶业有直接关系。倘若没有从这方面着手，那表面上喊了

多少口号，也不一定能起到真实作用。

而若想行持善法、断除恶业，最根本应当注意两件事情。是什么呢？一是大多数人不承认前世后世；二是人们杀生非常严重。这两点是当前亟待解决的主要问题。

1. 不知道前世后世存在

如今许多人对前世后世茫然无知，这是相当遗憾的。昨天我坐在轮船上，途经香港科技大学时，很多人给我介绍这所大学如何先进。从远处望去，它的建筑就像中文大学一样壮观，但我当时冒出来一个念头：“它里面培养的人才再好，但大多数若不承认前世后世，那还算得上先进吗？”当然，我对科技大学没有任何敌意，只是自然产生的一种分别念。

不仅仅是科技大学，包括我们中文大学，乃至全世界任何一所高校，都是如此。许多大学刚一进校门，见

到学生们来来往往、谈笑风生，感觉非常不错。但若深入了解这些人的内心世界，悲悯之心就会油然而生。为什么呢？因为前世后世明明存在，他们却根本不承认，盲目以为人只有短短一世，这种人生观特别肤浅。有了这样的人生观，就不会有正确的价值观。许多人觉得既然自己只能活几十年，那人生的价值就在于享乐，于是绞尽脑汁地追求金钱，认为有了钱就有了幸福，这一点实在大错特错。不管你是什么学者、教授，假如有了这样的人生观、价值观，这是非常令人惋惜的。

按理来讲，人类的智商超过动物，但你若连自己有前世后世都不知道，甚至有些佛教徒也心存怀疑，这辈子只为了衣食而奔波忙碌，那就跟动物没什么差别了。现在很多人之所以做事不择手段，说到底就是因为不相信有来世。假如真的相信这一点，许多恶业自然就不敢造了，就如同明明知道是毒药，自己再渴也不敢喝。为什么呢？因为造了恶业以后，下一辈子肯定要受苦。

如今很多人因为环境、教育的影响，对来世的存在抱有怀疑，甚至根本不信，这一点，希望大家一定要去研究。其实这并不是很深，不像明心见性或证悟远离四边八戏的空性那么难，只要借助于法称论师的因明推理，我们就可以通达它。我曾翻译过藏地一位大德所写的《前世今生论》，里面就讲了很多这方面的道理，将佛教的论证与现代科学结合起来，完全可以建立前世后世的存在。

记得在 2009 年，美国也播报了一则轮回转世的案例：一个叫詹姆斯的美国小男孩，自称前世是二战海军飞行员，当年死于自己的飞机被日军击中。这个男孩从小只喜欢飞机玩具，对飞机结构有着惊人的了解，而且经常做些坠机噩梦。他能很详细地叙述自己的前世及死亡过程，有个二战老兵也证实了他的描述。后来，他还找到了前世的姐姐——90 岁的安妮，二人一见如故，安妮确信他就是弟弟的转世。据说美国好莱坞导演准备将这个故事，拍成一部电影。如果真能拍得很好，相信

会有不少人因此而受益，重新考虑来世是否存在。

当然，这种现象在印度、藏地，乃至世界各地，都非常非常多。可大多数人仍置若罔闻，不愿承认真有来世。甚至有些佛教徒，也只是口头上说有轮回、有来世，却从没有为此做过任何准备。因此，我今天再次强调这个问题，希望大家能引起重视。

2. 杀害动物的现象特别严重

还有一点，刚才也提了，就是现在杀害动物的现象特别可怕。许多人认为，人杀人是不可容忍的，但人杀动物理所当然，甚至个别宗教也赞同这种说法，这是非常颠倒的。

如今 21 世纪，是人类残杀动物最严重的一个世纪。在各种欲望的推动下、在先进科技的支持下，海里的、空中的、陆地上的动物，都遭到了史无前例的灭顶之灾，长此以往，我们的地球母亲能否承受得了？这是应

当考虑的问题。

有人可能认为：“人为什么不能杀动物？它们是低等的生命，本来就该给高等的人类吃掉。”这种想法非常不合理。动物的生命跟我们没有任何区别，我们喜欢活着、逃避死亡，动物也是如此。既然这样，我们有什么权力剥夺它们的生命？在人类历史上，20 世纪爆发的第一次世界大战、第二次世界大战，分别使一千多万人、五千多万人离开了人间，这对人类来说，是一场鲜血淋漓的浩劫。而今 21 世纪，人类虽远离了这样的苦难，但更恐怖的灾难，却降临到了动物头上。

其实，高等与低等之间的不平等待遇，以往在人类身上也发生过。像几个世纪前的黑奴贸易，就根本不把黑奴当人看，他们被当成商品一样买卖，在码头上、在市场上，一天可成交无数笔这样的交易。这种黑奴贸易，延续了长达四百多年。《汤姆叔叔的小屋》（Uncle Tom's Cabin，又名《黑奴吁天录》）中，就真实地描写了黑奴

在奴隶主残酷压迫下的悲惨命运。此书是 19 世纪最畅销的小说，畅销量仅次于《圣经》。在它发表的头一年，美国本土便销售了 30 万册。

那个年代，奴隶主眼中的黑奴，跟现在人们眼中的动物相仿。他们觉得奴隶是低等的人种，可以随便买卖、杀掉。而且在运输黑奴的途中，大量黑奴被塞在拥挤的船舱里，空气污浊，饮食恶劣，传染病猖獗。他们一旦身患重疾，就被立即抛入大海，葬身鱼腹，有时候几百个几百个被扔入海中……这种惨剧从 15 世纪到 19 世纪都在上演。直至 1890 年布鲁塞尔会议上，作出了废除非洲奴隶贸易的决议，黑奴贸易才算正式终止。

所以，在曾经的四百多年里，相当一部分人认为，高等的白人奴役甚至杀掉低等的黑人，可谓天经地义。后来，美国诺贝尔和平奖得主马丁·路德·金（Martin Luther King, Jr., 1929-1968），在《我有一个梦想》（I Have a Dream）中呼吁，白人必须对黑人实现民族平等。之后的

南非前总统曼德拉 (Nelson Rolihlahla Mandela, 1918-2013)，也一直反对种族主义，提倡黑人与白人应享有同等的待遇。

同样，我们对动物也需要如此。在这个地球上，它们也有生存的权力，人类不应为了一己的口腹之欲，让它们付出最宝贵的生命——不过，每次我一提起人类的痛苦，比如汶川发生了地震、玉树发生了地震，很多人就泪流满面、感同身受。而若讲到动物的苦难，尤其是屠场上的惨不忍睹，好多人都没有感觉，表情也是一般般。

前段时间我参加“世界关爱论坛”，组委会提倡将每年的7月17日设立为“世界关爱日”，“7.17”意为亲一亲，这一天，每个人都应亲一亲身边的老人、孩子、亲朋好友。当时我就在会场上呼吁：这一天不但要亲一亲我们身边的人，还应亲一亲我们身边的动物，即使不能长期吃素、放生，这一天也最好尽量做到。但遗

憾的是，大家对此反应平平，愿意为动物代言的人，实在寥寥无几。在西方，彼得·辛格（Peter Singer，1946-）等个别学者，也曾提倡要解放动物²⁶，然而大多数人在行为上，也并没有引起特别重视。

其实，若想拯救地球、拯救人类，我们理应从培养慈悲心开始。倘若没有慈悲心，未来各种灾难定会频频发生。汤恩比博士说：“拯救 21 世纪人类社会的，只有孔孟之道和大乘佛法。”日本哲学家、思想家池田大作也认为，人的外在生活环境之所以出现危机，其根本原因在于人的心灵出现了问题，是人类人性深处潜藏着无穷无尽的“魔性的欲望”所致。

如今人们的欲望极其可怕，不管是天上飞的、水里游的、地上跑的，只要看到有肉就想吃，真是一种“魔性的欲望”。尤其是住在海边的人，觉得一天不吃海鲜就活不下去，从来没想过自己的快乐，是建立在众生怎

26 彼得·辛格：澳大利亚和美国著名伦理学家，曾任国际伦理学学会主席，是世界动物保护运动的倡导者，其代表作是《动物解放》一书。

样的痛苦之上。这样的人类，到底是进步还是落后？每个人都应当深思。

或许有人听后会提出抗议：“既然动物不能吃，那植物也不能吃，因为它也有生命。”这种说法不正确。佛陀在《涅槃经》中讲过²⁷，杀生的定义是什么？就是毁坏众生的五蕴。植物虽有生长、死亡的现象，在一些刺激下也有各种反应，但它并没有真实的五蕴，跟动物的生命完全不同。动物的生命，跟我们人类一样。我们怕死，动物也怕死；我们遇到生命威胁时，愿意付出一切，来换取存活的机会，动物也是如此。既然如此，我们对动物的生命，为什么不能平等对待呢？

汉传佛教历来提倡吃素，这一点非常符合大乘教义。我本人是学藏传佛教的，但也十分随喜这种传统，它不仅体现了大乘佛教的精髓，而且对如今推迟全球暖化，具有相当重要的意义。美国前副总统戈尔（Al Gore，

27 《涅槃经》云：“众生佛性住五阴中，若坏五阴名曰杀生。”

1948-) 在《难以忽视的真相》(An Inconvenient Truth) 中警告世人：对付全球气候变暖，我们只有 10 年时间。具体该怎么做呢？关键要提倡素食，因为肉食是全球暖化的主因。2007 年诺贝尔和平奖得主——联合国跨政府气候变化研究小组 (IPCC)²⁸ 的主席帕乔里博士 (Rajendra Pachauri, 1940-)，也曾公开呼吁“不吃肉、骑脚踏车、少消费，就可以协助遏止全球暖化”。

听说现在有不少大学生，对吃素很感兴趣，这是非常好的现象，此举对自己健康也很有帮助。常有人认为，不吃肉就会营养不良。其实牦牛吃草，猪也没有吃肉，它们都有足够的营养，为什么我们就不行？而且，假如你吃了动物的肉，它们身上的各种疾病，也会间接传染给你，难道你不害怕吗？

吃素除了可让我们健康外，对环境保护非常有益。曾有一份报告中显示：吃素一天，就等于种了 180 棵

28 2007 年度诺贝尔和平奖，授予美国前副总统戈尔与联合国政府间气候变化专家小组 (IPCC)。

树²⁹。既然这么简单就能保护地球，我们又何乐而不为呢？今晚在场有几百人，如果每个人都吃肉，那好几头猪也不够我们吃一顿。或者按照你们香港的习俗，海里什么动物都要吃，那一顿饭要杀多少个生命？我们的生存，若建立在摧毁其他生命的基础上，那还不如早点死了好——也许我讲得比较过分，但事实上的确如此。假如我为了自己活着，而把你杀掉的话，这是非常不公平的。

有史以来，人类一直在追求世界和平。其实要想达到这个目标，就要明白世界上不仅仅有人类，还有动物。况且按照考古学家的观点，地球上先有动物，后有人类，这样的话，地球就不是人类所独有的，动物也应该有自己的生存空间。因此，人与人之间需要和睦相处，人与动物之间也应当如此。倘若我们肆无忌惮地杀害动物、乱砍滥伐、浪费资源，这个世界有可能和平

29 每吃素一天，每人就可减排二氧化碳 4.1 千克，相当于 180 棵树一天吸收的二氧化碳量。

吗？单单是各国之间不打架，彼此说说好话，这就是真正的和平吗？

四、若想实现“心净国土净”，理应从自他做起

因此，希望大家的一些观念，要从根本上改变。否则，再怎么提倡“心净国土净”，实际上也净不了。假如我们的内心都是害心、杀心，佛陀在《阿含经》中也讲了³⁰，这就是外物衰损的因，以此会感召天灾人祸层出不穷，诸多灾难此起彼伏。而且，我们死了以后，去向是哪里呢？就是地狱、饿鬼、旁生，这是谁都不愿意的。人活在这个世上，无非只有几十年，为了这么短暂的一期生命，而造下弥天大罪，给自己带来万劫不复的痛苦，这实在太划不来。

30 《增一阿含经》云：“世尊告诸比丘：由十恶之本，外物衰耗，何况内法？”

所以，一个人的将来是快乐还是痛苦，完全取决于自己一念间。藏地有句名言是“心善地道善，心恶地道恶”，也就是说，心善的话，前途是光明；心恶的话，前途是黑暗。佛陀在经中也经常说：“万法唯心造。”为什么呢？因为心善就会聚集许多“正能量”，投射的外在世界会非常美好；反之，倘若我们的心很恶，外境就会出现“负能量”，给自己带来无尽的痛苦。

这一点，在日本学者所写的《水知道答案》（Water knows the answers）中，也有很充分的说明³¹。有些人认为这不可信，实际上并非如此。假如你去深入研究，就会发现心对外境真的会起到很大作用，这个世界美好与否，跟人们的内心有直接关系。对此，东西方的许多哲学家和心理学家都承认，佛教的《大乘起信论》中 also 说：“三界虚伪，唯心所作。”

31 书中通过实验的方式说明，“善良、感谢、神圣”等美好讯息，会让水结晶成美丽的图形；而“怨恨、痛苦、焦躁”等不良讯息，会出现离散丑陋的形状。水能受到心念的影响，而产生不同的结晶，善的结晶美丽，恶的结晶则丑陋。

因此，要想我们的国土清净，就先要净化我们的心灵。只有心地善良、行持善法，才会让世界变得更美好，阳光更灿烂，花朵更鲜艳。否则，人人都在造恶业的话，绝不可能带来外境的舒适安宁。所以，这个世界需要我们每个人来维护，你也好、我也好、他也好，都肩负着这个使命！



现场互动

问：这个世界很不清净，因为我们有贪欲、无明。但无奈的是，有时不是因为我们的烦恼障，而是因为智慧有限、所知不多——就是所知障的问题，事情就发生了。在这种情况下，怎样才能真正去感悟“心净国土净”呢？

堪布：严格来说，烦恼障在七地末才会断掉；而所知障是从八地开始断除，到十地末才会断尽。这在弥勒菩萨的《宝性论》等诸多论典中，都有详细说明。因此，所知障是一种极细微的障碍³²，我们凡夫人什么粗大的障碍都有，还根本提不上所知障。

当今这个世间，正如佛陀早在经中所预言的，越来

32 《宝性论》云：“三轮虚妄分别心，承许彼为所知障；悭等虚妄分别心，承许彼为烦恼障。”

越末法、越来越恶浊了，人们的见解也越来越低劣，烦恼越来越炽盛，在这样的环境中，确实“心净国土净”很难呈现。但即便如此，万法的本体也是清净的，我们若能用短短几十年精进修行，到了最后，清净的境界就可以完全现前，这从历代大德的身上也能得以印证。

所以，只要遵照佛陀的教诲好好修行，我们的烦恼就会慢慢减轻，这个世界从自现的角度来讲，也会变得越来越美好。

问：我是香港中文大学通讯工程系的。请问，传统的生命分类是动物、植物、微生物，那微生物中的细菌和病毒是不是有情呢？如果是，我们吃药、消毒是不是也成了杀生？应该怎么样对待和处理？

堪布：传统认为植物也有生命，但我刚才讲了，植物并没有五蕴所组成的生命。现在很多人、甚至一些法

师也声称，植物不能吃，它的生命与动物一模一样。若是这样承许，佛陀在《楞严经》中说了，这是外道的说法³³。

至于肉眼看不到的细菌、微生物，我们若是损害它，有没有过失呢？没有过失。往昔，佛陀的弟子阿那律在喝水时，用阿罗汉的天眼看到水中全是众生，于是他就不敢喝了。佛陀告诉他：不应以天眼观察，而应以肉眼为准³⁴。所以，微生物并不是我们肉眼的对境，损害它不会构成杀生的罪业。

对于这样甚深的因果道理，我们不能凭自己的想象去判断，而应以佛经的依据进行取舍，这才是智者的选择。

33 《楞严经》云：“十方草木，皆称有情，与人无异。草木为人，人死还成十方草树……是人则堕知无知执，婆咤震尼执一切觉成其伴侣，迷佛菩提，亡失知见。是名第四计圆知心，成虚谬果，违远圆通，背涅槃城，生倒知种。”

34 《根本说一切有部百一羯磨》云：“阿瑜率满阿尼卢陀以天眼观水，遂便分明，于其水内观见中有无量众生。世尊告曰：不应以天眼观水。”

问：我是香港中文大学哲学系的学生。我们现在身处的娑婆世界，是释迦牟尼的清净刹土，可在我眼中却是满目瓦砾。如果我通过今生的积累功德和修行，带业往生到西方极乐世界，因为我的我执并没有完全断除，到时是否依旧会满目瓦砾呢？

堪布：不会的。今年我传讲了净土宗的一些经典，前不久刚讲完《阿弥陀经》，如今正在讲《无量寿经》，用的版本是菩提流志翻译的《大宝积经·无量寿如来会》。

经中就讲了，娑婆世界的众生可以带业往生，到了极乐世界之后，依靠阿弥陀佛的愿力和自己的信心力、发愿力，黄金为地、七宝为池等种种清净现象，会顿时呈现。听了极乐世界的法音之后，有些人当下就证得一地菩萨的果位，有些则需要一段时间。但不管怎么样，只要到了那里，就会断除我执，成就不退转的果位。

问：佛陀第三转法轮讲了明空无别，“明”到底是怎样的境界？既然是明空无别，为何又要一名以“空”、一名以“明”？

堪布：明空无别的境界，是指在究竟胜义中，明即是空、空即是明，相当于《心经》所讲的“色不异空，空不异色”。

但“色不异空，空不异色”，只侧重于佛陀第二转法轮的教义，并没有深入剖析“明”的部分。直到第三转法轮，尤其是密宗《时轮金刚》中，才揭示了“色”其实是光明的显现，在真实的境界中，明与空是无二无别的。但这种明分，我们用语言无法表达，用分别念无法想象，是一种不可思议的境界，文字上只能这样来描述。

问：我是中文大学经济系的硕士。刚才您提到了环境保护，我也很关注环保。所以，我

想请教您一个问题：佛教中对环境保护持什么态度？

堪布：你的问题很好！环境保护在当前非常重要，今天有位中文大学的老师说：假如释迦牟尼佛还在世的话，他也会站出来关心这个问题的。

如今不少人非常关心环保，我个人来讲，对保护环境、保护生命，一直就有兴趣。作为佛教徒，在这方面也应当略尽绵力，真正做一些事情。

有些人可能认为，佛经中并没有强调环境保护。这是不正确的。早在 2500 多年前，佛陀就意识到了环保的重要性，因此在一些出家戒律中规定：不得染污净水净地，不可挖地割草，有条件的情况下适当种树，等等。这在佛陀对小乘行人开示的《毗奈耶经》中，就有很明确的说明。所以，佛陀不但要求我们保护动物，而且还提倡保护环境。

自古以来，佛教与大自然就有密不可分的关系。比如，佛教很多寺院都建于幽静的青山绿水间，令人一进去就感到特别清净、放松，一颗疲惫不堪的心能得以休息。还有，从释迦牟尼佛的一生来看：他降生于蓝毗尼园的无忧树下，六年苦行于尼连禅河畔的树下，成道于金刚座的菩提树下，初转法轮于鹿野苑的林中，涅槃于娑罗双树下。所以，佛陀从最初降生到最后涅槃，全部都与大自然有关。正因为这样的缘起，印度、藏地、汉地的历代高僧大德，大多都在特别寂静的森林中、山洞里，获得了无上成就。

因此，佛教中重视环境保护，应该有很多的依据。

问：有些人之所以造了很多业，关键是不知自己有前世后世，所以你劝他不要造业，他根本不听。就好像一个糖尿病患者，告诉他不要吃糖、不要吃香蕉，可他就是不接受。其实不管对亲人还是陌生人，我都真的很想帮

他，但有时反而会引起对方的不愉快或苦恼。

这个时候，我不知道是该坚持，还是“再，斯可矣”，也就是说，我跟他讲第二遍就够了，接不接受是他的事？

堪布：从你的表情来看，确实承认有前世后世，而且很关心周围的人，想用佛法去饶益他们。

可现在大多数的汉族人，跟我们藏族人不同，你们身边的亲朋好友几乎都不信佛，劝他们相信因果，真的非常费力。而我们藏族，尽管如今个别年轻人被西化了、被汉化了，但 99 % 的人仍然信因果，家里有一个出家人的话，也觉得十分光荣。

但即便如此，你在看到别人造恶业时，也不能劝了两次没用就不管他了。释迦牟尼佛在因地时，曾有一世为了调化一个人，就用了千百万年的时间。一个人，用了千百万年啊！当时人的寿命也特别长，不像现在只有

一百岁左右。所以，我们为了利益众生，一定要不断努力，若能如此，总有一天他会被你感化的。

包括在我们佛学院，有些人刚开始也不信佛，他的孩子读了大学后去学院出家，他特别特别反对。但后来他的孩子再三跟他讲道理，两三年以后，他自己也跑去出家了。这样的事例非常多。

有一个人，就蛮有意思的。最初她孩子在学院出家，她拿着刀子追去威胁：“你今天敢出家的话，要么我杀了你，要么我自杀。”当时我们很多人一直劝她，她才不甘愿地放下刀子，勉勉强强回去了。结果过了五年后，她竟然也来学院出家了。现在，她和她的孩子都是非常清净的出家人。

所以，有些人的见解和行为，其实是可以改变的，只不过需要一定时间，故我们不能轻言放弃。

问：我是香港中文大学经济系的学生。在当

今商业经济当道的社会中，您如何看待环保
与消费之间的对立矛盾？

堪布：这个问题，其实我也思考过。现在这个社会，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，与此同时，人们的消费也越来越高。在这种情况下，消费与环保之间，有时候是对立的。

不过，我们佛教提倡一种生活观：不能特别奢侈、挥金如土；也不能极度拮据、衣食无着，若像乞丐一样，也会寸步难行。而应当保证基本的生活条件，在此基础上知足少欲，不要纵容自己的欲望，也不要为了竞争而活着。

如今大多数人，购置大量东西并不是因为需要，而是源于竞争。看到他人的房子不错，自己就非要买一个；瞧见别人的轿车很好，自己也要买辆好轿车。否则，就觉得在别人面前抬不起头来。这样的人活得很

累，所以，我们应该随遇而安，根据自己的福分来维持生活，如此才会活得比较开心，自己的消费与环保之间，也不会有很大冲突。

此外，我们平时还要有环保的概念，电水应该节约，不要随便浪费。我以前去新加坡时，他们在这方面就做得很好。但最近在香港，我看到晚上所有高楼的灯几乎都亮着，两三点钟也是如此。其实，这时候很多人都睡了，这些电白白地浪费掉，好像有点可惜。当然，也许是有人要上“夜班”。但很多问题值得我们思考。

问：我是香港理工大学电子系的。我和另外一位居士在色达见过您，一直很关心您，请问您现在身体好不好？

堪布：好好好，身体蛮好的，没事。

问：我之前问过您一个问题，您的答案是帮

助这个世界。我希望也能像上师一样帮助这个世界，不过不知道该怎么做。比如我是学电子的，不知道钻研科技是否有帮助。如果有，科技带来的有利也有弊；如果没有，那怎么做才能对这个世界有益？

堪布：要想帮助这个世界，是钻研电子还是其他科技，这些都是次要的，自己的心才是主要的。

如果你心里有因果观念、帮助众生的愿望，那无论是在家、出家，随时都可以通过各种途径，去行持利他之举。但若自私自利的心特别强，希望每个人都围着自己转，一直想方设法宣扬自我，那即便是披着袈裟的出家人，也只是一种形象而已，根本利益不了什么众生。

你以后的路该怎么走，我并不清楚。但一个人无论生活在世界哪个角落，最有意义、最有价值的，就是要有一颗利他心。倘若时时刻刻将利他放在首位，自己的

前途自然会光明。否则，每天只想着自我的话，久而久之，社会对你也不会认可的。

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

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

你那个提问题的朋友，对佛教不一定很了解。其实，佛教中并没有说，念经后什么事情百分之百都能解决。就像现在的一些中医，并不敢说自己的药能包治百病，但我们不能因此就认为：“你既然不能包治百病，

那干嘛还要当中医？不如亲自去帮助众生。”要知道，每个众生的病是不同的，对于有些疾病，中医是可以治的。同样，佛教徒用很多时间念经，也可以从某个角度帮助到众生。

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

问：我信仰佛教，觉得爱情是无常的，对恋爱也没有太大兴趣，那我要不要为了结婚而结婚？婚姻的基础一定是爱情吗？

堪布：要不要结婚，最好由你自己决定，我作为一个出家人，来决定可能不太合适。（众笑）

但婚姻也好、爱情也好，刚开始是会有一种感觉，大多数年轻人也非常向往，觉得这是通往幸福的阶梯。但从我们佛教的眼光来看，一旦你结婚以后，自由的钥匙就交给对方了，从此之后，你就被困在无自由的空间里了……

当然，世间人也有另一种解释方法。这种解释方法，尤其是一些老年人都有经验，可以让他们来回答。

问：我在上海社会科学院宗教研究所工作，如今在香港中文大学崇基学院访学，从事近代藏传佛教的传播研究。能否请您简要介绍一下现在汉藏佛教的交流情况？

堪布：从20世纪20年代开始，汉地就有很多高

僧、学者远赴藏地求法，在一些寺院里钻研藏传佛教。随后的 90 年代，藏地也有不少大德来汉地交流。我第一次随法王来香港是 1990 年，后来 1993 年去美国时也途经香港，当时住在白玉中心。那个时候，香港比大陆开放很多，经常接待来自尼泊尔、印度的藏地大德，此处也建立了很多道场，大家都在互相学习，让人看了非常随喜。后来，汉地的宗教政策恢复后，藏地也有许多出家人，去北京高级佛学院进修，甚至在北京大学等高校读书，彼此间在佛教方面的交流日益密切。

如今随着科技越来越发达，人与人的距离越来越近了，佛教各大教派之间，也有了很好的条件互通有无、取长补短。像这次中文大学举办的学术研讨会，就涉及南传佛教、藏传佛教、汉传佛教，而且其他文化体系的人也共襄盛举。那么，以后有机会的话，我们还欢迎基督教、天主教、道教等其他宗教人士，也都能前来参加。

我自己虽然是学藏传佛教的，但对佛教的其他宗派都很尊敬，对其他的宗教和传统文化，也非常有兴趣。毕竟人类不同的文化，就有不同的价值，所以，这次看到中文大学以非常包容、开放的心态，传播世界文化，真的感到由衷欢喜。

关于汉藏佛教之间的交流，我的上师——法王如意宝晋美彭措就很有远见。他老人家在 1987 年，首次提出去汉地五台山。当时藏地大德来汉地的，应该说根本没有，不像现在这么多，现在有些是好的高僧大德，有些则打着藏传佛教的旗号，行为不太如法。以前我去台湾时，就听说有“好仁波切”“坏仁波切”之分，如今汉地的城市里，也开始有了这种说法。不过，这种现象不仅在藏传佛教中有，汉传佛教中也有；不仅在佛教团体中有，包括基督教等其他宗教，以及世间的政府机构中也有。所以，只要有人类的地方，好人、坏人都会存在。

当年法王去了五台山之后，就有许多汉地佛教徒纷纷前往藏地求法，参访我们五明佛学院为主的各大道场，两地学者之间，也开始有了互相交流、学习的机会。其实这是非常有必要的，不管是哪个宗派的人，若能以开放的心态博采众长，对自他都会有很大的利益。否则，只认为自己的最好，一味地闭门造车、排斥他宗，那自宗也不会有什么发展前途。

在我们藏传佛教中，对显密各大教派都非常欢迎。这次中文大学的研讨会，以及星云大师的“人间佛教”理念，也无不体现了这一点，这都是十分值得赞叹的！

问：我是北京大学哲学系的博士生。您讲显宗、密宗对“心净国土净”的理解，有极为甚深的含义，可否请您简要地开示？

堪布：若想“简要地开示”，我刚才在第一段中已经讲了。但要再次补充的话，关于“心净国土净”，

藏传佛教有一部论典叫《定解宝灯论》，里面就通过比喻进行了阐述。比如同一杯水，在业感不同的六道众生看来，显现也会各不相同：地狱众生看到的是铁水，饿鬼看到的是脓血，旁生和人类看到的是能止渴的水，天人或持明者看到的是甘露，八地菩萨以上看到的是非常清净的一种光明，而佛陀看到的则是远离一切戏论的大光明。

究竟而言，这杯水的本体是清净的，但因为众生心的清净程度各有不同，所见也有清净、不清净的差别。不过，从接近实相的角度来说，上者所见为正量，下者所见为非量。比如，地狱众生业障最重，所以看到的就是铁水；而饿鬼的业障稍轻一些，故看到的是脓血。二者相较之下，饿鬼看到的是正量，地狱众生看到的就是非量。这样一层一层往上推，佛陀所看到的，则是最清静、最真实的正量。

不但对一杯水可有不同的认识，我们对这个世界的

认识也是如此。就拿香港来说，一个修证不好的凡夫人，正处于嗔心大发时，会觉得这里的治安非常乱，看什么都不顺眼；而若是心地特别清净的人，看香港就是一片净土，完全没有娑婆世界的任何烦恼。

所以，外境的清净与否，与自己的内心有很大关系，这是将显、密理论结合后所得出的结论。尤其是密宗方面，有大圆满的独到见解，有了这个见解的话，不需要太多语言，通过自心对外境的认知，就能觉察到它的本体到底如何。

问：可否请您用佛学来解答一下生命的起源？

堪布：以前学过达尔文“进化论”的人，会觉得生命是突然冒出来的，就像草地突然长出蘑菇一样，而人最后死时，犹如火灭了、水干了一样，什么都没有了。这种观念，对我们的生存意义和价值观有很大损

害。据基督教的有些人说，达尔文在晚年也意识到了自己的错误，并撰文表示了忏悔。

在我们佛教中，按照十二缘起的观点，生命应起源于无始以来。从久远开始，众生就漂泊在轮回中了，所以生命的流转没有起点。而当你想终结这种轮回时，可以通过修行获得成就，最终犹如种子被烧焦了不会再发芽一样，这种生命会转化成一种智慧，这在《成唯识论》中称为“清净转依”。

问：我是台湾大学法律系的毕业生。倘若我暂时不能去学院追随您出家，在台湾台北这样的大城市里，又找不到藏传佛教的大僧团可以依止共住。就算是一些藏传师父，自己也住在公寓大厦里，跟世俗人相处很密切，环境没有那么清净。这样的话，我要如何护持别解脱戒？如果违犯了别解脱戒，没有僧团可以作羯磨来忏悔，那犯了戒要怎么忏悔呢？

堪布：你想出家的话，一定要再三考虑。毕竟出家是“终身大事”，不能凭一时冲动，而要长期地观察、抉择。在大城市里，其实以居士身份也可以受别解脱戒，像三皈五戒等，这都是菩提心的基础，也是佛教四众弟子的一类。

当然，想出家也非常好，历史上有很多了不起的高僧大德，都示现为出家身份。据我了解，现在台湾也有许多藏传佛教的法师，像图登诺布仁波切等，在佛教方面跟大家交流得非常好。

作为一个大学生，能生起这样的出离心，我身为出家人非常随喜。我以前也是刚从学校里毕业，自己想来想去，觉得在世间娶妻生子，过这样一种生活没有多大意义，然后就跑去出家了。

当然，一些知识分子想出家的话，我每次都会劝他们要深思熟虑。一旦真的考虑清楚了，以后就最好不要改来改去。

问：对于被杀的动物，我每天如果记得，都会给它们回向，希望其再投生时也能吃素。请问，这种回向有意义吗？还有，回向给它们往生净土好呢，还是让它们投生为人，生在有佛法的地方好呢？

堪布：回向的方法有多种，但最好能像《普贤行愿品》《入菩萨行论·回向品》等回向文中所念的一样，而不是自己非要让它吃素，让它必须什么什么……不然，万一它哪天实在没办法吃素，又吃肉了，你可能会很伤心。（众笑）

其实，如果回向让它“离苦得乐”，范围会比较广，《普贤行愿品》的内容皆可涵摄于此。至于它以后会获得什么样的快乐、什么样的果位，则应该随缘而去，这样可能好一点。

问：我是来自深圳的居士，在广东粤北的一

个城市工作。当地的山很多，我希望能在那里多挂些经旗，要怎么样挂才如法呢？

堪布：挂经旗，很多人也许并不了解它的意义。在我们藏传佛教中，挂经旗对亡者非常有利，比如有人因车祸而横死，若能在出事地点挂经旗的话，亡灵就不会在那里再再感受痛苦。因为一般来讲，人横死之后，还要在死亡的地方，五百次反复感受死时的痛苦。但这里如果挂了经旗，亡灵就可以避免此种恐惧和苦难。还有，家人若想为亡者做些善事，那么挂经旗也很有功德。

另外，对生者来讲，若想消除自己诸事不顺、身心不健康等，挂经旗也会起到很大的作用。

当然，具体挂的地方，要视自己的情况而定。但不管挂在哪里，都应选择比较清净的地方，不容易被人践踏，也不影响环境美观。在我们藏地，挂经旗在神山随

处可见，而在汉地，可能就比较困难了。你好不容易挂上了，别人又把它扯下来，统统扔进垃圾桶，很有这个可能性。因此，对这个问题需要再三考虑。

主持人：

这里有一位国外的听众，他给上师写了一句话：
Thank you for the inspiration. 就是感谢您给他带来的灵感。让我们再次以热烈的掌声，感谢上师给大家的开示！

现在进入最后一个环节：有请香港中文大学的学愚教授总结，并赠予索达吉堪布纪念品——

学愚教授：

不知不觉两个多小时已经过去了，我想我没什么可总结的，只是谈谈自己的体会。在这两个多小时里，

我们真实体会到了“心净国土净”。为什么这么说呢？堪布在给我们讲法，我们的心在聆听，我们的心都净下来了，那这个地方就是清净的国土，清净的国土就在这儿。然后把它扩展至我们的家庭、社会、国家，乃至整个世界，那这个世界就是一个和谐的世界，这个世界就是一个清净的世界。

所以，今天我们很高兴，非常的法喜充满，也感谢堪布给我们带来这种清净的世界、清净的心灵。好，再一次感谢堪布！

主持人：

今天晚上的演讲到此结束！相信大家听了索达吉堪布的演讲，都会收获良多。如果大家对堪布传授的佛学课程有兴趣，可以去香港国际菩提学会咨询。大家手上的简介，都有它的联络方式。谢谢大家！

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

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