



怎样面对痛苦

索达吉堪布·演讲

大学
演讲
3

WORKING WITH SUFFERING

怎样面对痛苦

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

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

我们的快乐，
就像一块蓝布上的小白点，
只是偶尔的点缀，
却不是人生的底色。

第 12 场



香港理工大学

THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY

中国 · 香港

2011 / 7 / 29



怎样面对痛苦

WORKING WITH SUFFERING

主持人：

下面简单给大家介绍一下今天的演讲嘉宾索达吉堪布：

索达吉堪布，依止根本上师法王如意宝修学多年，不但承担着佛学院汉僧的教学与管理工作的，同时，也努力将藏传佛教的智慧宝藏，传播到汉地乃至全世界的华语地区。

堪布现已出版的著作与翻译作品，多达一百多本，目前仍旧笔耕不辍。近年来，堪布还通过网络、视频、

微博等现代科技手段，广泛地传播佛法、接引善信，同时身体力行地投入办学、助老、护生等慈善活动。堪布常说：“我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。”

这位慈悲的堪布，现在就在我场内。请全体起立，以热烈的掌声欢迎堪布——

请大家就座。首先有请我们理工大学佛学会的甘耀权会长致欢迎辞——

甘耀权会长（粤语）：

用什么话讲？他们喜欢听广东话。首先欢迎索达吉堪布来到香港理工大学讲座，更加感谢各位嘉宾，不论是我们学校的朋友，或是外面的朋友，如果没有你们，堪布也没办法讲法，所以你们很重要，要感谢大家。

其实堪布的著作很多很红，多年前我在国内就有机缘接触，并请了不少法本。堪布的著作、演讲，我们都看了很多、听了很多。今天我很高兴，终于可以见到堪布本人，大家也有这种感觉是不是？

（甘会长为了便于有些人听懂，又用国语表达了一遍。）

不行，长话要短说，不希望把时间耽误在我这边。不然的话，我叫他们录影了，拿回去放给国内朋友看的话，他们不晓得这个佛学会长在干嘛。

我再次谢谢各位来听演讲，也谢谢堪布来给我们演讲，我的讲话完了。好，下面请堪布为我们正式演讲——

大家好！很高兴来到香港理工大学。刚才进了你们校门，在甘会长和几位老师的带领下，我参观了一下这里的建筑。看完之后，觉得非常亲切，为什么呢？因为

这里建筑的风格、颜色跟我们寺院十分相似。听说它拷贝于英国剑桥、牛津的建筑模式，带有工业革命时代的气息，给人一种开放包容的感觉，也喻示着这所大学的人文精神。

佛教中常讲“诸法因缘生，诸法因缘灭”，世人也喜欢说“有缘千里来相会，无缘对面不相识”，因此，我们能在这里聚会，并不是无因无缘的。这种因缘，应该是源于在座师生对佛教的信心与敬仰，所以才衍生了今天的交流主题——“怎样面对痛苦”。

痛苦，是我们每个人都不陌生的字眼。在这个世间上，痛苦可谓多之又多。我本人虽然也没有出离痛苦，给你们夸夸其谈不一定合适，但毕竟自己从小对佛法就有兴趣，多年来依止善知识，在学习、研究、修行上下过一番功夫，所以从某个层面来讲，也可以简单汇报一下自己的心得。

一、人类痛苦的分类

三界六道中，痛苦的分类比较多。拿我们人类而言，就有苦苦、坏苦、行苦这三大根本苦，以及生、老、病、死、求不得、爱别离、怨憎会、五阴炽盛等八大支分苦。

印度伟大学者圣天论师，还将人类的痛苦归摄为两种：身苦与意苦。如颂云：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”意思是说，上等人的痛苦，是心理上的苦受，比如工作压力、竞争忧虑、“高处不胜寒”的辛酸等；小人物的痛苦，则是身体上的苦受，比如缺衣少食、超强度劳动等。由此两种痛苦，恒时不断地损恼着芸芸众生。所以，世间上有钱的也痛苦，没钱的也痛苦。

过去，不少人以为有钱就会带来快乐，但后来有了钱以后才发现，快乐并没有如期而至，痛苦却反而层出不穷。对此，美国盖洛普民意调查所就用数据作了证明：按 100 分为满分的话，中国消费者在 1994 年的

幸福指数是 69 分；1997 年最高，达到 71 分；十年后 2004 年却降到了 67 分。这说明了什么？说明在过去的十年里，随着经济的不断发展，人们刚开始觉得很幸福，但过不了多久，幸福指数就日渐下挫，最后还不如没钱的时候幸福。

不说全世界，仅仅是中国的话，据统计每年就有 28.7 万人死于自杀，200 万人自杀未遂，相当于每两分钟就有一人自杀身亡。可见，现在许多人虽然穿得漂漂亮亮，看起来也开开心心，但实际上，他们内心中一直被许多痛苦所迫，压得喘不过气来。

二、认识三界皆为痛苦的本性

不过，人生在世，苦多乐少也是难免。假如你不相信，可以看一下《中观四百论》的前八品，里面就专门讲了世俗谛中的各种痛苦。看完之后你就会明白，人

生的苦可谓无处不在，诚如佛陀在《法华经》中所云：

“三界无安，犹如火宅。”

当然，有些人可能不太赞同：“谁说人生皆苦？我就过得很快乐。”以前有个特别爱喝酒的人，就跟我说：“你们讲轮回痛苦，其实不苦，我天天喝酒特别舒服。”但你酒醉后产生的快乐，是一种疯狂失常的颠倒意识，根本不算是真正的快乐。

美国史学教授达林（Darrin M. McMahon），曾写了一本书叫《幸福的历史》（Happiness: A History）。他花了六年的时间，引用大量历史资料，去研究人类的幸福到底是什么，到底什么能给我们带来幸福。最终他得出来什么结论呢？“如同神话里盛过基督宝血的圣杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中。”换句话说，真正的幸福是得不到的。这种观点，可以说与佛教中讲的“三界无安”不谋而合。

所以，人生本来就充满痛苦，这一点大家必须要认

识到。否则，很多人甚至是一些佛教徒，遇到一点挫折就怨天尤人，抱怨老天不公平，“为什么我这么倒霉，所有的不幸全落到了我的头上”，却不知轮回的本性即是如此。

也有人认为：“轮回中并非全是痛苦，应该也有一些快乐。”话虽不错，但实际上，这些快乐都是暂时的、无常的，随时可以变成痛苦。所以，我们的快乐，就像一块蓝布上的小白点，只是偶尔的点缀，却不是人生的底色。



此外，还有人认为，快乐存在于感官之上，比如身体的接触、悦耳的声音、漂亮的东西，这些都可以带来快乐。但这种快乐特别肤浅，有时候通过药物也可以获得。真正的快乐，其实来源于内心，要想离苦得乐，就必须从内心下手，用大乘佛教的良药，彻底拔除痛苦的根本。

三、人们解除痛苦的不同方法

那么，具体怎样拔除痛苦呢？

1. 低劣的世间方法

首先讲一下世间人除苦的错误方法。有些人在特别痛苦时，拼命地酗酒、抽烟、吸毒。我就认识一个佛教徒，他说自己的烟酒戒不了，为什么呢？因为他心里很烦躁时，就会躲到咖啡厅里吞云吐雾，再去舞厅借酒消

愁。他觉得一醉可以解千愁，但真的能这样吗？并非如此。这只会让自己越来越愁，一旦清醒过来，事情仍然要面对，想躲也躲不掉。

还有些人，心情不好了就去邪淫，或到卡拉 OK 乱吼，或者打麻将、花天酒地，这些无疑都是一种逃避。

还有些人，把痛苦的事都写在纸上，然后点火烧掉，看着纸上的字一点点灰飞烟灭，感觉痛苦也随之消失。但这相当于迷信，也没有多大意义。

还有些人，到山谷里大喊大叫，或者用头使劲撞墙，甚至把家里的锅碗瓢盆全部砸烂，这样发泄一通才觉得轻松。

更有甚者，还会以杀人取乐。前不久在美国，一个 17 岁的孩子就把父母杀了。在双亲遗体仍在房内的情況下，通过 Facebook 邀请 40 到 60 名青年来到家中，通宵喝酒狂欢。

或者，有些人失恋以后，要么自杀，要么把爱人杀了，如果实在找不到爱人泄愤，就找些样子相似的人代替。听说某地就有个大学生，因为自己失恋了，就专门杀一些穿红衣服、长发披肩的女学生，以此来报复前女友对他的无情抛弃。

2. 中等的世间方法

稍微好一点的人，在遇到痛苦时，则会游山玩水，或者找有智慧的人聊聊天，或者做一些心理咨询，或者看看《心灵鸡汤》(Chicken Soup for the Soul)等励志的书。

《心灵鸡汤》是个美国人写的，前几年比较轰动，里面讲了很多哲理小故事，看的时候比较舒服，但看完以后，不像佛教那样有特别深的窍诀，可以根除自己的烦恼。不过，这也是一种方法吧。

通过这些方法，就像吃了止痛片一样，可以暂时压制痛苦，让它不再折磨自己。但这终究治标不治本，要

想从根本上解决问题，最好的方法莫过于学佛。

3. 最殊胜的佛教方法

所以，我今天想将自己所了解的佛法，与你们分享，大家通过这些方法，很容易消除内心的痛苦。即使有些习气根深蒂固，无法一下子完全断除，但只要持之以恒经常串习，痛苦也迟早会离你而去。

什么方法呢？下面就介绍几种：

1) 利益众生，断除自利

当你特别痛苦时，首先要认识到痛苦的来源是我执，也就是自私自利的这颗心。相信各位都很清楚，一旦你遇到困境而痛不欲生时，为众生痛苦的应该寥寥无几，为自己痛苦的可谓比比皆是。所以，要想断除一切痛苦，就先要斩断它的来源；而要想斩断它的来源，大家理应学习一些佛教经论，以大乘的无我精神改变自私自利的

心态。

以前就有不少这样的人，刚开始因为各种事情特别苦恼，但后来学了大乘佛法以后，经常做些有利于众生的事情，比如搞慈善、做义工，原来的痛苦不知不觉就消失了。所以，第一个断除痛苦的方法，就是要利益众生。假如你有大乘的慈悲心、菩提心，那是再好不过了，但即使没有，至少也应具有仁爱的传统道德，它也是挽救人类的妙药之一。

1988 年，曾有 75 位诺贝尔奖获得者，在法国巴黎召开了一次历史性的会议，探讨了 21 世纪科学的发展与人类面临的问题。最后，他们共同建议了一个宣言：“如果人类要在 21 世纪生存下去，必须回到 2500 年前去吸取孔子的智慧！”

然而遗憾的是，国外对中国文化抱有很大希望，但这个时候的中国，孔孟思想却遭到了史无前例的破坏。记得在我小时候，大概是 1974 年，全国就开展了“批

林批孔”运动。为了防止否定“文化大革命”，害怕某些人以儒教思想来复辟反党，四人帮对孔子的思想进行了批斗。尽管这个运动不到半年就结束了，但它的后遗症却相当严重。从那时候开始，中国的传统文化便一蹶不振，即使现在许多有识之士想力挽狂澜，但它就像个奄奄一息的病人，想完全恢复过来非常困难。

昨天在中文大学的研讨会上，我看到很多年轻人，除了对佛教感兴趣之外，对弘扬传统文化也有一定的积极性。为什么呢？因为这些传统文化，如今在别的国家被推崇备至，而在自己的国家，却备受冷落。像“孝顺父母”“尊敬师长”，这方面的美德往往都看不见了。好多老师自己都没有受过这种教育，想教学生更是难如登天。如此一来，这些学生在什么样的教育中成长，他们的下一代也会受到什么样的影响。

所以，我们现在的教育内容，需要再三地完善，不能只追求一个分数就够了。如今各个大学录取的标准，

只看分数的高低。其实，一个人考了多少分并不重要，他的人格才决定一切。有些人就算再聪明，但人品特别差的话，对社会也不会有利，反而贻害无穷。所以，培养人才一定要将“德”放在首位。

我就遇到过有些大学生，肚子里明明没什么内涵，但傲慢心却如山王一样大，对佛教的态度非常轻视，口口声声加以批评。其实，佛教并不怕人批评，它所揭示的真理完全经得起任何观察。可你若对佛教一窍不通，就断章取义、信口开河，这只能暴露自己的浅薄无知，对佛教却不会构成任何危害。

所以，教育一定要教学生怎么做人，要培养德才兼备的人才。在中国古代，一个人到底能否得以重用，不但要看他的学问，更要观察他的德行。假如他人格高尚、众望所归，即使学问不是很高，也会被委以重任；反之，倘若他没有慈悲善良的心，纵然才高八斗、学富五车，或者精通佛教的三藏十二部，也不一定对天下苍生有利。

因此，大家一定要明白“德”的重要性。如今联合国总部的大厦中，就挂着孔子的一句话：“己所不欲，勿施于人。”然而，很多人懂不懂这个道理呢？当你受到生命威胁时，往往会贪生怕死，而你天天吃的动物，它们又何尝不是如此？所以，断除自利、利益众生，并不是口头上说说而已，自己能否真正做到，这需要从很多方面观察。当然，假如你真的做到了，则必定会断除各种痛苦。

2) 苦乐皆转为道用

我们遇到很大的痛苦时，佛教中还有一种方法，可以将它转为道用。也就是说，本身这个事情是一种痛苦，但你可以不把它当作痛苦，而把它利用起来。

比如，无著菩萨在《快乐之歌》中讲过，我们生病也可以，不生病也可以：生病的话，以此可消除往昔的很多业障；不生病的话，用这个健康的身体可以多做善事。我们没钱也可以，有钱也可以：没钱的话，可以断

除对财物的耽著；有钱的话，可用它来上供下施、积累资粮。有些出家人对钱没什么贪执，自然就有很多钱了，这时你也不必特别苦恼：“有钱了，我怎么办啊！”佛陀在《毗奈耶经》中讲过，倘若你前世的福报很大，今生不需要勤作就腰缠万贯，那就算是一个出家人，所住的房屋价值五百金钱，也是允许的；所穿的衣服价值一亿金钱，也是可以的¹。所以，无论发生什么事情，苦也好、乐也好，我们都应该快乐。

其实，一个人若想获得成功与辉煌，经历各种痛苦也是必需的。爱因斯坦说过：“通向人类真正伟大境界的通道只有一条——苦难的道路。”所以，真正有智慧的人，根本不会畏惧痛苦，反而会将生活中的每一次磨难，都转化成通往解脱的基石。

1 《根本说一切有部尼陀那》云：“佛言：汝等若以信心投我出家情求涅槃修净行者。此诸苾刍所著衣服直一亿金钱。所住房舍直金钱五百。所啖饮食具足百味。如是等事我皆听受。汝并堪销。”又《根本说一切有部百一羯磨》云：“佛言：我今听许。诸有发心求涅槃人。来诣我所。修净行者。所著衣服价直百千两金。所住房舍价直五百。所啖饮食六味具足。此等供养悉皆销受。”

曾有个故事，就讲了这个道理：从前，一个农民的驴子掉到了枯井里。农民在井口急得团团转，就是没办法把它救出来。最后农民断然决定：这驴子已经老了，这口枯井也该填起来了，不值得花太大精力去救驴子。于是就把所有邻居都请来，开始往井里填土。

驴子很快意识到发生了什么事，起初，它在井里恐慌地大声哀叫。不一会儿，令人不解的是，它居然安静下来了。农民忍不住朝井下一看，眼前的情景让他震惊：每一铲砸到驴子背上的土，它都迅速地抖落下来，然后狠狠地用脚踩紧。就这样，没过多久，驴子竟然把自己升到了井口，在众人惊讶的目光中，纵身跳了出来，快步跑开了……

实际上，生活也是如此。纵然许多痛苦如尘土般降临到我们身上，我们也应将它统统抖落在地，重重地踩在脚下，而不要被这些痛苦掩埋。若能这样，到了最后，我们定会像驴子逃离枯井一样，从轮回的苦海中彻

底脱身。

关于将痛苦转为道用的方法，藏传佛教的噶当派中讲了很多很多。我有个同学就学得不错，他是一个领导，有次在竞选某个职位时，他无动于衷，好像跟他没关系一样。旁边的人见了都着急，劝他赶紧去做做工作。他回答：“没事。万一没选上也很好，我正好有空精进修行；万一选上了也很好，可以有更多机会利益众生。不管结果如何，我都很快乐。”

但可惜的是，现在很多人不懂这个道理，经常患得患失，觉得这个不行、那个不行，有时候把顺缘也变成了违缘。假如你能换个角度看问题，那什么违缘都可以成为顺缘，这就叫把痛苦转为道用。贝多芬（Ludwig van Beethoven, 1770-1827）也说：“最杰出的人，总能用痛苦来换取欢乐。”

3) 修持自他交换

观修自他交换，对消除痛苦也很有帮助。比如，当你重病在床、名声受损、穷困潦倒时，可以发愿：“轮回中也有许多感受这样痛苦的众生，愿他们的一切苦难都成熟于我身上。”然后当自己向外呼气时，观想自己的所有安乐，犹如脱下衣服给众生穿上般，完全布施给他们；当向内吸气时，再观想把众生的所有痛苦全部吸入体内，由自己来承受，以此他们都离苦得乐。

这是大乘佛教中甚深的修心教言。我们在遭受痛苦时，若能经常这样观修，所受的痛苦就有了价值，对自我的爱执也会日益减少。

4) 以空性观面对

假如你有空性见解，这是最好不过的了，以此可从根本上解决问题。为什么呢？因为我们的一切痛苦，都是从分别念而来，而分别念则可依靠空性见断除。圣天论师在《四百论》中还说：“虚妄分别缚，证空见能除。”

当然，所谓的空性，不一定非要证悟一地菩萨那样的境界，但至少也要对“万法皆空”稍有了解，所以，希望大家多学一下《中观根本慧论》《四百论》。尤其是有些年轻人，皈依佛门十几年了，对佛教的道理却一窍不通，只是随便看几本书，这样的话，不一定是名副其实的佛教徒。

如今佛教徒有两个误区：一是很多知识分子研究佛教，不像藏地寺院的修行人那样，在讲辩著、闻思修上花很多时间，而是认为得个佛教硕士、博士的头衔就可以了。如此一来，他们对佛教的认识相当肤浅，写的很多论文也没什么实在意义，可内心的傲慢却与日俱增。二是有些信众比较迷信，到处求灌顶、求加持，以为解脱有捷径可寻。

其实作为佛教徒，若想真正深入佛教，必须要一步一步、踏踏实实地修学。现在世间的义务教育都要九年，读完后也只是初中毕业，那么博大精深的佛教，就更不

可能用短时间通达了。要知道，佛教远远超过世间任何学问，假如你没有系统地学习，光是办个皈依证、求个灌顶，就自称为佛教徒，这只是虚有其表、徒有其名罢了。

因此，佛教不像有些人想的那么简单，它既要实修，也要闻思，二者缺一不可。刚才我跟甘会长交流时，彼此都有一种共识：对于佛教，只是理论研究并不行，还要有实际修持；只是盲修瞎炼也不行，还要有理论依据，这两者，任何人都值得下一番功夫。

话说回来，刚才也讲了，假如你想消除自己的痛苦，就要对空性有所了解，闻思一些中观方面的道理。尤其像《中观根本慧论》，学了以后，百分之百对你有帮助。当年将佛法广弘于人间的，就是这部论的作者——龙猛菩萨。以前我看过世间、出世间的许多书，但看了它以后，的确能对佛陀生起不退转的信心。

所以，你们若想了解空性，最好是从《中观根本慧

论》入手。此论开头的第一句就是：“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一。”短短几个字，便将万法的真相揭示得淋漓尽致。不管是我们心的本性、痛苦的本性，还是外在万法的本性，确实不生不灭、不常不断、不一不异、不来不去。对此，龙猛菩萨从第一品到二十七品之间，进行了逐一剖析，任何一个科学家都没办法驳倒。

昨天中文大学有个教授问我：“对现在的大学生讲一些佛教故事，他们不相信怎么办？”我说：“不用讲故事，不然的话，他们听惯了神话、看惯了动画，很容易把佛教故事当成这些。若想引导他们认识佛教，就一定要从中观和因明下手，先把他们的傲慢摧毁了，再讲这些故事，他们才能体会到佛教的伟大。”

2009年7月，日内瓦“国际联合宗教会”召开了一个会议，会上世界五大宗教为主的各大宗教、200位

宗教领袖，通过投票的方式，一致表决佛教是“世界上最好的宗教”。在投票过程中，很多宗教领袖并没有选择自己的宗教，而是把唯一的一票投给了佛教。为什么呢？因为在过去的历史中，没有一场战争是以佛教名义发动的；同时，佛教的慈悲提倡无偏利益一切众生，它的智慧对万法研究得极为透彻，这些都是佛教的不共特点。

我以前在复旦时，就引用了中国科技大学前校长的一句话，他说什么呢？“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。”的确，不管是哪个领域的学问，在佛教中都揭示得极为圆满。当然，有些佛教徒对此不了解的话，这只是他个人的问题，并不是佛教的过失。

尤其是佛教中的空性见，通过剖析“我”不存在，能彻底断除一切痛苦。怎么样断除呢？大家都知道，感受痛苦的“我”与所受的痛苦之间，是一种互相观待的

关系，离开了一者，另一者必然不存在。《中论》也说：“离法何有人？离人何有法？”现在有些人天天叫苦连天，但痛苦的“我”到底在哪里？所受的痛苦又在哪里？通过中观正理一一观察，最后就会知道，痛苦根本不存在，只不过是自己的虚妄分别而已。

所以，我们如果没有证悟空性，就很容易追名逐利，将各种虚妄耽著为实有。一旦你能像很多高僧大德那样，依靠空性断除了我执，那一切痛苦都会烟消云散，开悟的境界会给你带来不可言说的快乐。

5) 修持安忍

我们在感受痛苦时，还可以修一下安忍。安忍，就是世间人所说的坚强，有了它的话，面对痛苦就不会轻易屈服。

像美国总统林肯（Abraham Lincoln, 1809-1865），终其一生都在面对挫败：八次竞选、八次落败，两次经商、

两次失败，甚至还精神崩溃过一次。好多次他都可以放弃了，但他并没有这样做。也正因为这种坚强，他才成为美国历史上最伟大的总统之一。

还有，美国著名的盲聋女作家海伦·凯勒（Helen Keller, 1880-1968），也用她坚强的一生，缔造了不可思议的奇迹。

居里夫人（Maria Skłodowska-Curie, 1867-1934）曾说：“我的最高原则是：不论对任何困难，都决不屈服。”她的传记中也记载，当年她在求学时非常贫穷，经历了许多常人难以忍受的苦行。因为营养不良，她一次次地晕了过去；天冷的时候没有被子，只好把所有衣服都盖在身上，最后冷得把椅子也压到身上取暖。

藏传佛教历史上，有一位伟大的祖师叫龙钦巴。他当年在桑耶修行时，生活也非常清苦。他的全部家当就是一个牛毛口袋，每当下雪时，他就钻进牛毛口袋里。这个口袋，不但是他的被子、坐垫，还是他唯一的衣服。

提到“唯一的衣服”，我想起了护生短片中的一只小狐狸，它说：“我有件美丽的衣裳，一年四季穿身上。我一辈子只有这么一件衣裳，是妈妈生我的时候送我的，我从此天天穿着它，晚上睡觉也不脱。人呀，我的衣裳只一件，而你的衣橱已满又满。我的衣裳是我的毛皮，失去毛皮，我只有血肉一团。你的衣服可以一天三换，我衣服脱下，就命丧九泉。”

确实，人类如果不穿动物皮，实际上还有很多衣服可穿；如果不吃动物肉，也还有很多蔬菜可吃。有些人吃一块肉不觉得什么，但你可曾想过，这只动物只有这一块肉，你吃了的话，它就会因此而丧命？现在西方国家有不少保护动物组织，我们这边虽然不多，但每个人最好能从自己做起，真正去关爱所有的动物。比如，你以前特别爱吃肉的话，以后尽量少吃一点，这也算是一种“安忍”。

6) 麦彭仁波切的“心情愉快法”

藏传佛教中还有个实修法，可以消除我们日常生活中的痛苦，让我们保持心情愉快。

方法很简单：首先双目直视虚空，不执著一切而自然放松，心胸尽量放大，在这样的境界中坦然安住。然后念诵“达雅他 嗡 措姆迷勒那 德卡踏 m 索哈”，这个咒语念 7 遍、108 遍都可以。如此观修，有助于我们天天好心情，人际关系趋于改善，许多不顺迎刃而解。

这个修法，我也修过一段时间，效果确实非常好。当然，你没有信心的话，效果也不一定很明显，毕竟修任何一个法，信心都特别关键。有些人认为这不理性，其实你如果过于理性，许多甚深领域就难以涉入；而太过感性的话，这也是一种极端。有些搞学术研究的人，对“信心”“加持”统统否定，一提起来就嗤之以鼻，除了自己的分别念，什么都不相信；而有些人又太过盲目迷信，对理论从来不去研究，这也是不合理的。所以，若想认识这个世界的真相，我们应当住于中道，不堕

两边。

刚才的修法可以让我们心量放大，如果换个视角看问题，就不会死执于一点了。以前有一位画家，他在白纸上画了个黑点，然后装在相框里。许多人看后众说纷纭、莫衷一是，不知道这究竟代表什么。其实它的意义很深刻：众生执著于一点时，往往会忽略很多很多，全然不觉还有大片的空间。

比如说，你今天被人骂了、无端遭人诽谤，可能会一直耿耿于怀，午饭都吃不下；或者你父亲死了，感情遇到了挫折，就觉得天崩地裂、日月无光。其实在这个世间上，本来还有许多事物能带来快乐，但你若只执著这一点，围着这个黑点团团转，没有发现大片的白纸，就会感到痛苦万分、难以释怀。

原来我认识一个人，因为家庭出了点问题，她就不想活了，于是在成都包了个车，跑到了壤塘的大草原。这个草原特别广阔，十几公里都看不到边，她下了车以

后，打发司机走了，就在那里大声叫喊，发泄内心的痛苦。结果喊着喊着，她看看天空无边无际，草原如此广阔，心也随之开朗起来。她觉得自己就像一只小蚂蚁，拼命执著一个小小的窝，这有什么意义呢？明白了这一点后，她当下就放下了，痛苦也销声匿迹了。所以，内心的执著是一切痛苦的来源，一旦把这种执著看破了，痛苦也就不再束缚自己了。

对于痛苦，古往今来很多大成就者，并没有当作一回事。《入行论》中也讲了，这件事情尚有转机的话，你用不着痛苦；没有转机的话，那痛苦也无济于事²。这个道理说得非常好，比如你父母死了，如果有办法让他们活过来，那你没必要痛苦；倘若已经无力回天了，你再哭又有什么用呢？不过，真正能这么想的人，现在可能没有几个。

当然，我并不是说自己就是这样的人，在生活中遇

2 《入行论》云：“若事尚可改，云何不欢喜；若已不济事，忧恼有何益？”

到什么都能坦然面对。但我通过长期学习大乘佛法，现在看到家人死了，跟以前的心态完全不同。这一点，在你们这么多人面前，我也不会说妄语。所以，希望大家以后遇到痛苦时，最好也能从佛法中寻找解脱方法，没有必要去自杀，或者吸毒、吃摇头丸。这些乱七八糟的东西，吃了对你身体不好，不要尝试用这种方式逃避，而应该看一些佛书，听一些真正的高僧大德的开示，深入了解佛法的意义，如此才能治本，而不是治标。

现在不少人也有这样的体会：原来自己没有学佛时，做的很多事情非常无聊。但学了佛以后，才明白人到底为什么而活着，以此解决了很多现实问题，内心也感受到了快乐。这一切，都是金钱无法带来的。

在座的很多老师、同学，你们当中，也许有佛菩萨的化现。如果有人真是圣者，那就另当别论了；但若是像我这样的凡夫人，建议大家还是依靠闻思修佛法来对治痛苦，若能这样，我敢保证，你的痛苦一定会消失

无踪。

7) 略说密宗不共的认识觉性

最后再介绍一种方法：密宗大圆满的修行方法。当然，它的具体修法，你们要受过灌顶、修过加行才能听。不过，以我个人体会的话，这个方法是最简单、最直接的，不需要用中观理论去观察、分析，只依靠上师的一个窍诀，就可以认识痛苦的本性，当下将烦恼转为菩提。

《六祖坛经》中也说：“烦恼即菩提。”这是禅宗、密宗中最深的窍诀，有信心的人才可以得到，而分别念重、邪见大的人，连法本都不让看。现在有些人偷偷去看，但没有上师接引的话，你看了也看不懂，只能看到一些表面文字，至于其中的甚深内涵，根本不可能触及。

综上所述，我刚才所讲的解除痛苦的方法，是方方面面的，你们不一定要全部都用，毕竟每个人的根基不同，选择适合自己的就可以。就像生了病以后，有些

人吃中药能好，有些人用按摩也行，有些人还可以打针，但不管选择哪一种，目的都是为了断除痛苦。

要知道，痛苦是由心而生，故也要由心而灭。若想靠金钱等外在物质来除苦，肯定解决不了问题。只有通过佛法“自净其意”，也就是调伏自心，才能从根本上拔除痛苦。最后，希望我们今天的交流，能给各位稍微带来一点利益，哪怕让你减轻一瞬间的痛苦、获得一瞬间的快乐，我觉得也值得了！



现场互动

问：我是香港大学教育学院的学生。现代脑科学发现，特定的脑区，与情绪、记忆等种种关联。所以，很多人认为心识只不过是
大脑的产物，大脑死了，心识也就不存在了。
请问，如何遣除此种疑惑？

堪布：现在所谓的脑科学，只是对大脑的部分结构作了一些分析，至于心与脑之间的真正关系，科学界对此仍是一片空白。到目前为止，包括荣格的心理学在内，也没有透彻观察到内心的本质，且不说大乘密宗中揭示的道理，就算是小乘《俱舍论》讲的心与心所之间的关系，他们也没有弄得比较明白。

其实，“大脑死了，心识也就不存在了”，这种说法并不正确。没有大脑却能存活的人，目前已发现有数

十位之多。以前六世达赖在传记中也说，他还亲眼看见过一个没有头的人活着，深感众生的业力不可思议³。

正好，昨天晚上我也梦到一个人，头放在这里，身体在那边，而且还会说话。当时我就跟旁边的人讲：

“这个病人非常严重，赶快送到医院去救。我可以出点钱，出多少都可以，毕竟事关一个人的性命。”早上醒来以后，不知道这是什么意思，但至少我在梦中没有生恶念，而是产生了一个利他心，还是挺不错的，自己也比较欢喜。你今天就恰恰问了这样的问题，可能是一种预示吧。

3 六世达赖仓央嘉措的秘传中记载：“有一天到一户人家里歇脚，在他家中我看到了一个无头之人。向其家人打听原因，他们告诉我说，此人原先就患有颈项病，后来头就断掉了。这种情况已持续了三年，现在他依然活着。面对这个无头人，我的悲心不可遏制地源源不竭生起，我就一直用悲悯的目光注视着他。不大一会儿，就见他开始用手捶打前胸，我便问他的家人他要干什么。有一人回答说此人饿了，要吃东西。这个无头人尽管已没有了头颅，但他脖子上还留有二个管道，家人就将用瓶子盛装的糌粑汤顺着管道倒下去，那汤已经调好，既不冷也不热亦不寡味。他们倒一会儿就得停下来等上片刻，因倒进去的汤水会泛起泡沫。过了一会儿，当泡沫消散后就又接着往下灌，就像我们平常倒水那样。慢慢地，瓶中的糌粑汤就给倒完了……”

问：仁波切您好，我代表一位美国朋友问一个问题。请问：佛法的传承为什么很重要？现代有先进的科学记录手段，还需要强调传承吗？

堪布：佛法的任何一个传承，包括戒律的传承，都非常重要。

像我们藏地，比丘尼戒的传承就从来没有，只有沙弥尼戒的传承，所以女众出家的话，便无法受比丘尼戒；而在汉地，这个戒律的传承一直都存在。不过在藏地，《大藏经》和论著的传承，始终完好无损地代代相传，这是相当稀有的。

那么，这些传承有什么作用呢？可以起到加持承接的作用，也就是说，它能将佛陀的加持无有间断地传给我们，这对修行人来说至关重要。

其实，不单单是佛教强调传承，包括世间也是如此。

比如他们美国的总统，第一个是华盛顿，到现在是奥巴马，这也算是一种传承。既然世间的传承都十分重要，那佛教的法脉就更不用说了。

问：您刚说烦恼就是菩提，感受痛苦时要想到别人，不断地发愿、回向，以此培养慈悲心，这样就不再有痛苦了，对不对？

堪布：这要看每个人的修行功夫。

问：但这样也会非常痛苦啊。比如看上师生病了，希望上师能够马上康复。

堪布：《宝性论》里说了，真正的圣者超离了生老病死，身体上是不会有病苦的；但在众生面前，出于某种利他的需要，上师也可以显现生病等⁴。所以，弟子

4 《宝性论》云：“菩萨如实知佛性，解脱生老病死等，离生等贫由证因，悲悯众生示生死。”

为上师生病而痛苦，是凡夫对圣者的一种担忧。

问：那么说，上师生病是为了度化我们，就像维摩诘居士一样？

堪布：如果上师是大成就者的话，是；但若上师是凡夫人，那也值得弟子关心。（众笑）

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

堪布：这个问题，我昨天在中文大学那边也讲过。佛在《涅槃经》中说：“众生佛性住五阴中，若坏五阴名曰杀生。”所以，五蕴聚合的生命，才有真正的痛苦。动物就有这样的生命，而植物，虽在外境的刺激下会产生某种反应，比如动摇、生长、死亡，但它并没有真实

的五蕴。假如认为植物也有动物或人一样的生命，那佛在《楞严经》里说了，若许“十方草木，皆称有情，与人无异”，则堕入外道，“迷佛菩提，亡失知见”。

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

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

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

则不会堕入地狱，只是有轻微的过失。

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

问：我是香港中文大学的。佛陀当年正是看到众生的苦，为了想办法解决，才出家修行，最终成就了佛果。那我们学了佛以后，尽管也期望有一天能成佛，但现在的心力不像佛陀那么大。在这个过程中，经常遇到痛苦怎么办呢？

堪布：经常遇到痛苦的话，容易生起出离心，把它变成一种成就的动力，这就叫将痛苦转为道用，此举对

我们修行人来讲非常重要。

在藏传佛教中，很多大德并不希望成天顺顺利利，否则，修行就没什么进步了。作为大乘修行人，一旦遇到敌人、生活中出现不顺，绝不会像世间人一样痛苦，而是像拾到了如意宝般开心，以此可检验自己的修行境界如何。犹如高明的医生，能将山上所有的草，都配成良药，同样，真正有修行的人，不管遇到什么样的痛苦，都可以把它转为道用，变成解脱的一种助缘。

问：我来自香港大学医学院。我身边有个很亲近的人，我执很厉害。我也问过自己的上师，上师说她属于串习比较重的，各种习气很难一下子改变。但我还是希望能从佛法上帮助她，请问我应该怎么做？是放任她而自己继续修行，还是尽量用佛法去引导她？

堪布：怎么样去度化她，应该是你跟你上师两个

人的事情，让我来说有点不合适吧。不过，我建议即使她的习气很重，不能一下子就改过来，你也不应该听之任之。

倘若翻开佛陀的传记、大德的开示，我们就会明白，度化众生并不是那么容易的，只有通过长期的劝说，有些人才会逐渐生起信心、出离心、智慧。因此，你对她不应该放任不管，而需要不断地努力。

作为一个大乘佛子，实际上身边会有很多这种人，你说了一次两次可能不起作用，但只要持之以恒，迟早他会被你感化的。有些人认为：“跟这种人怎么讲都没用，简直是白费口舌。”其实并非如此。人分为三种：一种是顽固不化的，谁说了都不听，就算佛陀来了也没用；一种是不用别人去劝，他自己就觉醒过来了；还有一种是，如果经常去引导他，他就有善根苏醒的机会，但你若是不努力，那就没办法了。《百业经》中也有很多故事说，某某众生若没遇到佛陀，就还要在轮回中流

转五百世，但遇到了佛陀以后，即生就获得阿罗汉果，解脱了一切痛苦。



所以，度化众生不能避重就轻。其实，你如果有菩提心，就肯定愿意度化众生，将这种境界传给身边很多人；但你若对此什么感觉都没有，那可能就无所谓了。因此，作为一个佛教徒，居士也好、出家人也好，关键看你有没有这种境界。有的话，就不可能独吞这种精神食粮，而会很愿意跟众生分享，让他们也摆脱一切痛苦。

现在的人类，确实很需要佛法来拯救，而且如今弘

扬佛法非常应时，因缘很成熟，时机也相当殊胜，我们应该要多利益一些众生。再过几十年，你我都不一定在这个世上了，很多人也灰飞烟灭了，有些往生到极乐世界了，有些堕入地狱了。所以，在今生这个短短的时间里，每个人一定要好好把握，用佛法的智慧去利益别人，真的远远胜过金钱上的帮助。

问：现今这个繁忙的社会，人们的生活和工作压力很大，特别像香港这样一个国际化都市，竞争非常激烈，怎样才能平衡各方面的压力，获得幸福感呢？

堪布：按照佛教的观点，最好要学会知足少欲。若能如此，寂天论师说了⁵，这种远离贪欲、自由自在的快乐，就连帝释天王也很难享受到。

现在这个世界，很多人整天奔波忙碌，并不是真的

5 《入行论》云：“离贪自在行，谁亦不相干，王侯亦难享，知足闲居欢。”

缺少什么，而是为了面子、为了名利。每个人都不择手段地占有很多，以至于社会上的大部分资源，最后只流入极少数的富人手里，这是一种非常大的浪费。

其实，一个人有了权力、有了财富的话，应该用于回馈社会，让更多的人共同分享。若能有这样一颗心，自己的压力肯定会减少，幸福感也会与日俱增，整个社会才能真正体现出一种和谐。

问：我本人信佛多年，但从来没有系统学习过佛法。您能否给一个概括的指引，让我们全面接触到您所讲授的佛法？

堪布：我讲授的佛法，香港有个国际菩提学会，近两年来，对我所讲的《入菩萨行论》《大圆满前行》《藏传净土法》，以及般若方面的道理，每个星期天都在学修。今天在场穿着红衣服的，好多都是国际菩提学会的。你如果希望系统地了解佛教，可以跟他们一起学

习。我只有这个办法了，否则，亲自给你讲的话，我也没有这个时间，你的各方面因缘也不一定契合。

昨前天我看了一下，香港国际菩提学会的人比较少，但不管人多人少，我都是随缘的。如果你想次第学佛，可以跟他们取得联系。以后我会给大家长期提供法本、光盘等，而且一般不收钱。

我们这个学会的原则，不是以募捐为主，不是以挣钱为主。当然，我也不是说弘扬佛法不需要钱，但之所以成立这个学会，主要是想让大家清净地学习佛法。我的发心也很清净，不管到哪里去，都只有这个想法。而我们学会的原则，也是给大家提供一个学习的机会，并没有其他任何目的。所以，如果你愿意学习，可以跟他们联系一下。

问：我是香港城市大学的。5年前我断了韧带，一直很痛苦，这几年没有敢运动。几个月前，

我再做运动时，竟然又断了同一条韧带。为什么我这个身体这么弱，好像经常都有病，我该怎么解决呢？希望您可以给我一点建议。

堪布：任何一种病，都要依靠中医或西医来治疗，这是佛教也很提倡的。然后在这个基础上，再应该调整一下自己的心态。

我个人而言，10年前得过强直性脊柱炎，很多医生都说这没办法治，一辈子会非常痛苦，同时我还有肝炎、慢性胃炎。曾有一个医生，看了我的检查报告后说：

“你这个人很倒霉！这么多难治的病，全部出现在你一个人身上。”如果我没有学过佛，可能心里会非常痛苦。但因为学了大乘佛法，说实话，我并没有把这些当回事，觉得这个身体再怎么保养，迟早也会腐朽的，不管自己能再活多少天，都应该做些有意义的事情。

所以，当医生看了我的报告后，说我可能活不了很

久时，我就赶快在厦门找个地方，以闭关的方式翻译《释迦牟尼佛广传》。这部论没有译完之前，我很担心中途会离开世间，如果能善始善终的话，我就没什么遗憾了，这些我在日记《旅途脚印》中也写过。结果过了这么多年，这几个病奇迹般地全部好了，现在就没有什么了。

所以，我们作为病人，不要老想着自己痛苦怎么办，不要太把它当回事。正如我刚才所说，生病也可以，不生病也可以。假如这个病总好不了，那是自己前世的业障，以此可观想代众生受苦。平时有这种心态的话，遇到什么都会快乐。甚至到了一定时候，你的病会不药而愈。退一步说，就算它好不了，这个世上也不只有你我会死，所有的人最后都会离开。没办法，轮回就是这样。

问：我是香港理工大学的毕业生，也是宁玛巴佐钦传承的。请问，立断跟顿超有什么分别呢？

堪布：立断、顿超，实际上是大圆满的两大修法，又名本来清静、任运自成。本来清静，主要讲了心的本体空性；任运自成，则是讲了光明部分。修大圆满时，这两个要诀不可不知。但我们在具体修之前，必须要得过灌顶、修过加行。

关于这二者的区别，我在口头上也会讲，毕竟自己用了人生一半的时间，经常思维这些道理。但今天在座的人当中，有些对密法不一定有信心，有些连灌顶都没得过，所以可能没办法说。但我以前翻译过很多这方面的书，你最好是私下了解一下。

问：弟子非常喜欢法王如意宝，希望他很快乘愿再来。可否请您传一下他的祈请文，让我们祈请他快点回来？

堪布：法王如意宝曾经也来过香港，当时他老人家去美国、去印度时，回来都经过这里，住在白玉中心。

刚才我路过理工大学的门口，他们给我指了一下白玉中心。本来我比较熟悉这条街，但现在香港变化太大了，我都不认识了。刚才来的时候，我心里也非常伤心，想当年法王如意宝还健在，现在却离开了这个世间。

不过，法王如意宝离开时，只是说“暂时”不转世，并没有说“永远”不转世。所以，我也非常希望他老人家尽快乘愿再来，度化无量无边的众生。

下面，我念一下法王的祈祷文：

涅庆日俄再爱香克思 自大圣境五台山

加华头吉新拉意拉闷 文殊加持入心间

晋美彭措夏拉所瓦得 祈祷晋美彭措足

共机多巴破瓦新吉罗 证悟意传求加持

巴美特这多杰德炯杰 莲师心子降魔金刚尊

哲波南若利饶朗波嘎 化现列绕朗巴游舞身

芒图隆当热波华吉协 多闻教证功德悉圆满
晋美彭措夏拉所瓦得 晋美彭措足下诚祈祷
特杰功博辛拉酿拉耶 意传密意加持入心间
特耶吉德这巴辛吉洛 心意融合一味祈加持

谢谢！

问：我是香港公开大学工商管理的硕士毕业生。我每年只有几天时间，在深圳、广州与上师会面或开法会，从上师那里学密法的机会非常少，这是一种痛苦。如果您是您的上师，会怎么处理这个问题？

堪布：如果说、假设说我是你的上师，那么我可能跟你悄悄地商量，看怎么办。（众笑）

不过，你的这个问题，现在也比较普遍。尤其是有些上师的事业越来越大了，弟子亲近他的机会就越来越

少。你一年中跟上师在一起的时间，如果只有几天的话，就不能把所有希望，都寄托在与上师见面上。

其实，与上师见面并不是很重要，修学上师所传的法，经常看一些上师的法本、教言，这才是最关键的。亲近上师固然好，但上师只有一个，弟子却成千上万，上师肯定很难让所有人都满意。因此，作为一个合格的弟子，应该不断学习上师的教言，同时要精进地修行。

问：去年我恭请上师在广州为约十个香港弟子讲授佛法，共四个星期六、日，这样做对吗？是否应该主动向上师要求传授密法，或者放生等？还有什么可以做的？

堪布：你们举办法会，具体情况怎么样，我也不是很清楚。但现在不管开什么样的法会，千万不要做对佛教影响不好的事情，比如整天募捐，弄些不如法的形象，这样不但对上师不利，对整个佛教也不利。

我们每个佛教徒，都应该对佛教负责任，对上师负责任，对自己负责任。有些行为在不信佛的团体中行持，假如很可能对将来弘扬佛法不利，就应该尽量地制止；而对弘法利生真正有利的，我们哪怕遇到生命危险，也要尽心尽力去做。

以前在“文化大革命”时，法王如意宝为了护持佛法，再危险的境遇也坦然面对。所以，法王如意宝传承下的很多弟子，在弘扬佛法、利益众生方面，还是有很坚强的意志。

我非常希望在座的佛教徒，也能做到这一点。现在的学佛环境这么自由、开放，大家一定要好好珍惜，不但自己要对佛教有正信、正见，同时也应让世人真正了解佛教的本来面目。这是每个佛教徒的责任，大家务必要在这方面下功夫！

问：我是香港中文大学的学生。作为汉地弟

子，皈依上师时，无法像藏地弟子般，有多年的观察，更多是随缘皈依。倘若上师传法皆如理如法，弟子就会对上师深具信心；可有时候，一些弟子知道上师置豪宅等事情后，就会有损对上师的信心。面对如此情况，我们应当怎么办？如何判断上师的显现？

堪布：我觉得，汉地弟子应该也有观察上师的条件。你们有时间，也有各种因缘，藏人有的，汉人为什么没有？

现在汉地很多人，听说来了个上师，不经观察就马上依止、接受灌顶，这是很草率的。世间人选择终身伴侣的话，也不可能在街上随便抓个人就去结婚，而需要经过几个月或一年的调查，至少了解一下他的家庭背景、性格如何。那希求生生世世的解脱比这更重要，观察上师就更是必不可少了。所以，汉地弟子以前不观察上师的做法，是很不合理的，今后大家应该像藏地弟子一样，

对于想依止的上师，要经过多方面的观察。

如果你上师是具德善知识，真正对弘法利生有利，那他对豪宅、财富肯定不执著，而会视如粪土，就像以前蒋扬钦哲旺波的故事一样⁶。我就遇到过一位上师，他在一个城市里，别人供养了很好的房子。我跟他开玩笑说：“你现在有车有房子，跟世间人没什么差别了。”他笑笑回答：“说实在的，我对这栋房子的执著，还不如对我那个牛粪棚⁷的执著大。”我认识这个人，他并不是在说大话。所以，对有些上师来说，不管他有多少钱财，根本不像世间人那样贪执，只是把它当成石头一样。像这种人的话，豪宅再多也无所谓，这个并不是很关键。

6 华智仁波切曾以乞讨的方式四处云游，他有一个木碗，伴他同甘共苦，他十分喜爱它。一次，华智仁波切去拜见上师蒋扬钦哲仁波切，见上师周围眷属云集，房间富丽堂皇，里面装满了金银财宝，心想：“原来上师也很喜欢财物，这满屋的珍宝，他一定很执著吧！”上师以神通照见了他的心思，一语中的地高喝道：“华智，不要想得太多！我对这室内室外财宝的执著，远不如你对那木碗的执著大！”一句话使华智仁波切恍然大悟：修行人并不一定要过苦行僧般的生活，最重要的是要放下执著。

7 在藏地，冬天取暖一般是烧牛粪，堆积干牛粪的木棚就叫牛粪棚。

但有些所谓的“上师”，根本不具足法相，比一般世间人还差，整天都在为钱财而蝇营狗苟，各种行为完全不是在弘扬佛法。对于这种人，大家就一定要远离。

如今汉地很多城市里，有许多好的上师，令大家有皈依、学佛的机缘，倘若没有他们的话，很多人会永远沉溺在轮回当中；但也有一些不好的上师，到了最后，他们的劣迹会暴露无遗。所以说，这个世间鱼龙混杂，许多现象要擦亮自己的眼睛去观察。

问：我是噶举的弟子，参加网上学习可以吗？

不同传承有没有冲突呢？如果参加网上学习，要遵守哪些密乘戒律吗？

堪布：可以参加网上学习。网上的这些课程，只讲了《入菩萨行论》《大圆满前行》等，并没有讲到密宗的不共修法，故没有涉及密宗戒律。

佛教各派，不管是噶举、萨迦、宁玛、格鲁，都是圆融一味、互不相违的。以前在香港，有些不同宗派的弟子，包括一些佛教中心之间，互相都有冲突，这是很不好的。不管你学哪个教派的法，首先都要发菩提心，中间积累资粮，最后成就佛果，这些理念完全一致，并不分什么你我。

所以，大家在学佛时，心胸应该放大。甚至对于其他宗教，也不能随意排斥。我们修自己的就可以了，用不着去诋毁他宗，彼此间应当求同存异、和睦相处。

问：我是香港理工大学的职员。我刚出来工作不久，工作很忙，又要静修一些佛法，总觉得时间不够用。请问上师，是不是我学佛的诚意不够呢？您有没有什么好的建议？

堪布：就算我们平时特别忙、有一些生活压力，至少也应该在早上起来时，对上师三宝磕几个头，念诵百

字明等简单的咒语；白天不管做什么事情，哪怕没有修行和念经的时间，但坐车也好、出门也好，一切行为都应以一颗菩提心摄持，尽量想到利益众生；然后到了晚上，可以反省一下今天的所作所为，看有没有害过众生？有没有一颗善心？有的话，就把这个功德回向一切众生。这即是大乘经常讲的“三殊胜”教言。通过这种方式，即使你工作再繁忙，慢慢日积月累的话，功德也会积少成多、水滴石穿。

问：我是香港理工大学的博士生。我们这个世界，是释迦牟尼佛的刹土。佛的刹土一般都很美好，但我们这个世界并不美好，甚至充满了痛苦，这是否意味着释迦牟尼佛在因地时没发好愿呢？

堪布：不是。《白莲花论》中讲了，释迦牟尼佛在因地时，发下了五百大愿。当时在一千位发愿者中，释

迦牟尼佛和另一个人发的愿最殊胜。为什么呢？因为其他发愿者都选择了清净刹土，而释迦牟尼佛看到浊世众生非常可怜，于是就选择了这个特别恶浊的刹土。佛经中专门有一部《白莲经》，就记载了这些白莲花般的发愿，说释迦牟尼佛的五百大愿超过了千佛的大愿。

对我而言，经常都会忆念释迦牟尼佛的恩德，若不是他发愿摄受浊世众生，我们这些末法时代的人，又岂有机会得到度化？所以，我们一定要感恩大慈大悲的释迦牟尼佛！

问：我是香港理工大学的学生。谢谢您刚才与我们的精彩分享，您可否再同我们分享一下，到目前为止，您人生中遇到的最大痛苦？然后您是怎么面对它的？

堪布：我是 1962 年生的，现在快 50 岁了。回顾自己的人生，我小时候读书很晚，15 岁才开始上小学，

之前一直是文盲，天天放牦牛。当时我弟弟不肯去学校读书，家人害怕被罚款，实在没办法，就把我送去替弟弟读了。到现在，弟弟也常跟我开玩笑说：“我对你的恩德很大，否则，你一辈子只是山上的牧童，不会有读书的机会。”

我没有上学之前，一直都在放牛，有时候牦牛丢了，或者被狼吃了，我就不敢回家，心里非常的痛苦。

之后，我在学校里读书时，没有评上什么，或者因为一些摩擦，跟别的孩子打架输了，这个时候也很痛苦。

后来，出了家以后，到现在二十多年的时间里，我把全部精力投入学佛，一直看书、一直禅修。在这个过程中，我好像想不起来有什么痛苦。

我在 1985 年出家，2005 年我们师范的同学开了个同学会，在所有的同学中，只有我们两三个出家人。当时每个人讲了自己这 20 年的经历，有些同学结婚了，有

些离婚了，有些结婚了但儿子死了，丈夫死了……这样那样的痛苦特别多，好多女同学都是边哭边讲的。但我们几个出家人，确实没有特别强烈的痛苦，到目前为止仍是如此。

我自身的话，一出家就依止法王如意宝系统闻思，明白了中观空性和大乘佛教的利益，再加上周围的环境也很清静，所以记不起来有什么痛苦。后来，虽然我父亲死了、亲戚死了，但这些在我的人生中，好像没有感觉是一种痛苦。所以，佛教真的对消除痛苦非常有力，这并不只是口头上说说。

问：往生极乐世界，是不是一定要证悟空性智慧呢？带业往生，是否也要证悟空性？

堪布：不一定先要证悟空性才能往生。依靠阿弥陀佛的发愿力，带业往生之后，可以在极乐世界证悟空性，然后获得菩萨的果位，度化众生。

问：我平时看了很多佛教的哲学，对四法印也有一些了解。但我在工作中被人批评、感到压力时，这些道理有时候用不上，怎样才能使我的情绪不会过多被环境影响呢？

堪布：平时你在工作中，受到领导批评或别人谩骂时，可以把它当成一种空谷声，这在《虚幻休息》以及阿底峡尊者的教言⁸中都有讲。

或者，也可以把别人的谩骂，当成赞叹自己的语言，这也是一种境界。以前在释迦牟尼佛面前，有人赞叹他、有人诽谤他，但佛陀对所有的毁誉都一视同仁，并不会被环境所转而感到痛苦。

尤其是你不能全部学完《入菩萨行论》的话，学一下其中的《安忍品》，也是很好的。国外许多大德在讲《入行论》时，经常只讲一个《安忍品》。你若能学一

⁸ 阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中云：“若闻逆耳之语时，当视犹如空谷声。”

下这里面的内容，以后遇到什么样的痛苦、不公平的待遇，都可以忍受；在这个充满五欲六尘的世间上，也会活得比较开心。

同时，我希望大家学佛的话，不能只停留在名相上。有些人虽然是佛教徒，但对佛教的道理没有怎么去修，这是不合理的。你要当个佛教徒的话，还是要有一点实质，不能完全是一种空架子。

假如你想修持佛法，就应当从皈依、发心等加行开始修，这些简单的法修好了，再修高深的法才比较稳妥。然而，现在很多人不是这样，他们非要先求高深的法，然后进入简单的法，就如同先读博士、再去读小学一样，顺序已经搞错了。

主持人：

因为时间的关系，今天晚上的现场提问就到此结束！

相信大家一定感到很有收获。倘若你意犹未尽，可以通过网站或微博，继续与堪布沟通、交流。如果你对堪布传授的佛学内容感兴趣，可以学习国际菩提学会的课程。大家手上的简介，就有堪布的网址和国际菩提学会的联络方式。

最后，让我们起立，再次以最热烈的掌声感谢索达吉堪布！欢送堪布离场——

心都是无常的，
身体也是无常的，
万事万物都是无常的，
变化也在情理之中。

第 13 场



南阳师范学院

NANYANG NORMAL UNIVERSITY

中国·南阳

2011 / 11 / 3



心理健康与职业生涯规划

MENTAL HEALTH AND CAREER BLUEPRINT

主持人：

欢迎大家来参加我们本次的讲座！

南阳师范学院建校百年以来，秉承“博大、厚重、睿智”的办学风格和大学精神，吸引着大批的学生前来求学。在这里，我们收获了知识，成就了梦想。那么在我们成长的过程中，如何积极乐观地面对人生的挑战，确定自己生活的方向，过一种有意义的生活呢？今天我们有幸请到了藏传佛教大德索达吉堪布，来为我们作一场精彩的讲座。

下面先请我们教育科学学院包华教授致辞——

包华教授：

可能有人上过我的课，但你们并不知道我是多么热爱我的学生。我曾经多少次设法帮助他们复习、考研、联系家教、参加比赛等等，甚至包括他们找对象、谈恋爱。但是我后来发现，我的这些帮助，只能给他们带来暂时的利益，只能照亮他们生活中很短的一段路程，不久之后，新的烦恼就会滚滚而来。所以，我经常生气地拷问自己的良心：我拿什么奉献给你们？我的孩子们啊！

有人说：“送人黄金，不如送人点金棒。”我特别认同这句话。的确，有时候暂时的一些物质帮助，给我们带来的利益非常有限，也是微不足道的，真正能让我们终身受益的，是正确的人生目标和价值观，是良好的生活方式、生活习惯和优良的学习方法。

今晚我们有幸请到了伟大的上师索达吉堪布仁波切，他曾经用他的弘法利生，给无数人带来了解脱和安慰。今天晚上，他将以渊博的学识、高尚的人格，给我们带来佛法的利益，给我们带来终极关怀式的人生指导。希望大家得到真实的利益，祝福大家！

下面，让我们以热烈掌声有请索达吉堪布——

很感动包老师对学生们的关心，看来她的的确确很关心你们，包括方方面面！

这次我到了南阳，感觉很好。为什么呢？因为我还没有出家前就爱看《三国演义》，那时候非常崇拜诸葛亮的智慧。前段时间有人说南阳请我举办讲座，本来我这次的行程比较忙，但后来看刚好是诸葛亮的故乡，以前也听过与他有关的很多精彩故事，于是就产生了一种兴趣。

同时，南阳跟我们佛教也有甚深的渊源。这一点，或许在座 80 后、90 后的同学不一定非常清楚，但汉传佛教中大名鼎鼎的“慧忠国师”，就曾驻锡于你们南阳。这个慧忠国师，小的时候很奇妙，跟谁都不说话，像哑巴一样。到了 16 岁，家里来了一位禅师，他远远望见就开始礼拜，并乞求双亲让他出家。出了家以后，他在六祖面前依止 11 年，最终明心见性，成为六祖门下“一花开五叶”⁹的五大宗匠之一。

之后，他来到南阳白崖山，在那里修行四十多年，道誉甚高。唐玄宗在位时，迎请他往京城长安应供。后来发生了“安史之乱”，慧忠禅师离开长安，隐遁山林。随后，唐肃宗又迎请他到长安，封为国师。

有一次，肃宗问他：“您在六祖那里到底得了什么法？”他回答：“陛下看见天空中一片云吗？用钉子钉着它、悬挂着它，就是我从六祖那儿得的法。”肃宗听

9 五大宗匠：慧忠、行思、怀让、神会、玄觉。

不懂，又问了几个问题，禅师答了，他仍茫然不解，禅师就不理他了。肃宗面子上有点过不去，说：“朕好歹也是大唐天子，您怎么连看都不看一眼？”禅师反问他：“皇上知道有虚空吗？”“知道啊。”“那么虚空可曾眨眼看过陛下？”肃宗听后若有所悟。（这段话中有特别甚深的道理，不知在座同学对禅宗的了解如何。）

肃宗之后，唐代宗也召请慧忠禅师入宫传法，待以国师之礼。当时禅师极受尊崇，僧俗弟子超过万人。禅师圆寂之后，在南阳造了他的遗塔，后来康熙、雍正两代皇帝都修缮过。但可惜的是，“文化大革命”期间，也就是1972年被毁，如今已不复存在了。慧忠禅师，在历史上又称为“南阳国师”，但南阳的年轻一代，很多人对此一无所知，对如此有意义的禅宗渊源视而不见，这是相当遗憾的。

除了南阳国师以外，禅宗还有一位著名的大德，也出自你们南阳。这位大德，就是香严智闲禅师。他最开

始依止百丈禅师，什么经论一学就会，总能讲得头头是道，但却没有明心见性。百丈禅师圆寂以后，他转投到师兄泐山灵佑门下，被泐山一句“父母生前，如何是你的本来面目”问得无言以对，纵将平时看过的经论都搬出来，从头到尾仔细翻阅，也找不到能应对的答案。

他几次去找泐山，求他告诉自己，但都遭到了拒绝。泐山说：“如果我给你说破，你以后会骂我的。我说的，终是我证的，跟你没有任何关系。”绝望之余，智闲挥泪告别泐山，发誓以后不再学禅，只是当个混饭的和尚。

后来，他来到南阳慧忠禅师的旧址——香严寺，觉得这个地方不错，决定住下来终老于此。一日，他在田中清除杂草，锄头碰到了一块瓦片。他捡起来随手一扔，瓦片击打在田边的竹子上，发出一声清脆的响声。击竹之声入耳，智闲一下子愣在那里，由此而大悟。他忙回屋沐浴焚香，遥遥地礼拜泐山，赞道：“和尚大慈大悲，恩德超过父母。倘若你当日为我说破，岂会有今日之

事？”

他还作了一个偈子：“一击忘所知，更不假修持，动容扬古路，不堕悄然机。”意思是什么呢？听到瓦片击打竹子的声音，能取、所取当下忘得一干二净，从此不需要借助外相上的修行，行住坐卧都是佛菩萨的生活，不会再堕入名相里头了。之后，他就驻锡于香严，教化一方。

历史上，香严寺分为上寺、下寺两部分，二者相距约 15 公里。不过，下寺在 20 世纪 60 年代末，因南水北调而被淹没，高达十几层的两座唐代琉璃塔，也在水库淹没时全部炸毁，目前仅有上寺尚存。

以前我听到香严禅师的故事时，心里非常向往，觉得听一个声音就开悟了，这多让人羡慕啊！如今这个世界可谓苦多乐少，但即便如此，谁也都喜欢快乐、不喜欢痛苦。现在你们有各种各样的压力，若能达到开悟的境界，那什么烦恼都会荡然无存的。

一、现今心理染污

1. 当前各种压力

如今许多年轻人，考上了大学以后，按理来说应该很快乐、很满足，可是通过一些调查发现，他们也有不为人知的很多痛苦。简单来说，大学生的压力主要来自三方面：感情、人际关系、就业。曾有个大学对在校学生的心理进行了统计，结果表明：因恋爱而产生压力的占 32%，因人际关系而产生压力的占 27%，因就业而产生压力的占 25%，剩余的则是其他方面带来的压力。

很多大学生在大一、大二时，还抱有崇高的理想，可在大学待久了以后，逐渐就发现，现实并没有想象中那么美好，于是开始自甘堕落、浪费青春。甚至上了大学以后，没学到什么有用的知识，反而学了不少坏东西。如今在很多大学里，大部分女生将电脑当成了影碟机，大部分男生把电脑当成了游戏机。他们整天在“玩

大学”，而不是在“读大学”，这样混了几年之后，毕业出来的肯定不是人才，自己找不到工作的话，也没有资格抱怨学校、抱怨社会。

2. 拜金现象严重

现在这个时代，许多年轻人非常拜金，不管是读书也好、毕业也好，唯一的愿望就是赚大钱，心里除了钱以外，再没有更大的追求了。这种人如同佛陀在经中所说：“心为境所牵，愚者则迷乱。”自心被外境所牵的话，将来做什么都会十分迷乱。

其实，特别特别爱钱的人，往往也不容易赚到钱。一个人欲望越来越大时，得到的满足也定会越来越少。其实，我们一生中不需要有太多钱，毕竟自己离开人世时，钱再多也带不走一分一毫。就如同“苹果”的创始人乔布斯（Steve Jobs, 1955-2011），前不久他刚刚去世，有资料说，他生前身家七十亿美元，但死后又能带走什

么呢？

有些同学可能想：“我有这么多钱的话，带不走也不要紧，活着的时候可以好好享受。”但实际上，你也享受不了多少，最多是买几栋豪宅、几辆名车而已。现在很多真正有钱的人，如比尔·盖茨、乔布斯，在生活中反而最不看重钱。乔布斯曾向自己保证：做事从不被金钱影响，也绝不让钱毁了自己的人生。这种做法，确实相当有智慧。

但现在许多人没有这种境界，他们对钱财一味地妄想着、贪婪着，白天做事也好、晚上睡觉也罢，所有的心思全部放在人民币上，从来没想过回馈社会、帮助弱小。这样的人，已经没什么希望了，就像一句俗语所说：“有些人死了，但他还活着；有些人活着，但他已经死了。”

不过，愿意正视这个问题的人，如今可能寥寥无几。诚如鲁迅先生在《论睁了眼看》里所说：中国人对于社

会的很多问题，向来就没有太多正视的勇气，先是不敢看，后是不能看，再后来，就自然视而不见了。他们一天一天地满足着，也一天一天地堕落后，却还把这当成一种光荣……这些话，确实值得我们深思。

3. 道德不断下滑

当今这个社会，道德下滑的趋势相当严重。究其根源，主要是“文革”的十年浩劫，尤其是“批林批孔”大行其道，中国传统文化遭到了史无前例的灭顶之灾，当时孔夫子的像被毁了，佛教寺院也夷为平地了，最重要的是，珍贵的宗教思想被践踏得一文不值。

近年来，我曾去过很多大学，不管老师还是学生，大多数都对佛教和孔孟思想一无所知，对基本的孝道、人伦、礼节等也嗤之以鼻。正因为如此，如今道德败坏、人性冷漠的事情层出不穷，前两天发生的“小悦悦事件”，就可以说是其中一例。

大家都清楚，前不久，广东佛山一名2岁的女孩小悦悦，走在路上时，被两辆车先后碾过。让人难以置信的是，七分钟内在她身边经过的18个路人，有骑三轮车的，有骑摩托车的，还有走路的，竟然对此不闻不问，没有一个去救她。后来，一位捡垃圾的阿姨把她抱到路边，并找到了她的妈妈。不过，事后经过医院的全力抢救，小悦悦仍然离开了人间。

一个小孩被车撞了，这种不幸和意外并不罕见，但小悦悦真正悲惨之处，在于路人的见死不救。现在很多人极端自私，从小在家里、学校里学的，就是怎么样维护自我的利益。见义勇为、乐于助人的精神和美德，不知从何时起，已在我们身边悄然褪色，现今人们更推崇的信条是：多一事不如少一事。

日本在报道这个事件时，认为中国过于追求经济的高速发展，忽视了社会道德的建设，才导致了小悦悦悲剧的发生。中国要想成为世界强国，光有物质财富是不

行的，更需要强大的精神文明。

然而遗憾的是，如今小学到大学的课本里，强调应懂得为人处世、待人接物、尊老爱幼、互敬互爱的，可以说屈指可数。北大教授张维迎也发出感慨说：“中国整个几十年的教育是失败的。这个失败在于，教育在培养人时，没有注意培养人的自主创造性，没有注意培养人的道德。”

正因为如此，前不久，新闻上还出现了“13亿人扶不起一个老人”的悲哀。说是一个88岁的老人在离家不到100米的地方，面朝下摔在地上，他想站起来，但力气不够。他躺在地上一个小时，围观的人越来越多，但就是没人敢上前扶一把。直到老人的家人获悉后，才送往医院救治，但老人终因呼吸窒息死亡。

那么多的旁观者，为什么不上前去帮他呢？就是因为他们害怕。现在新闻时常报道，某某老人摔倒之后，有好心的人去扶，结果不是他撞的也赖上他了，最后还

要打官司赔钱，所以，谁都不敢再向老人伸援手了。

面对这种现状，北大副校长吴志攀站出来，对北大学子说了一句话：“你是北大人，看到老人摔倒了你就去扶。他要是讹你，北大法律系给你提供法律援助；要是败诉了，北大替你赔偿！”短短的这一段话，立即就红遍网络，引发了各种响应和支持。不过也有些人觉得，如果我们缺乏应有的良知，凡事都要依赖法律的保护，那实在是这个社会的悲哀。

对此，清华大学继续教育学院教授、国际传播研究中心研究员丁兆林也认为：“13亿人扶不起一个摔倒的老人，这是一个社会的悲哀。套用一句不大合适的话说，中国民族到了最缺德的时候。在这种可怕的冷漠中，所有人都是失败者。”

尽管他这样说，但现在人们还是面临着同一个问题：如果看见一个老人摔倒了，自己去扶还是不扶？今天在座的各位，以后若是遇到这种情况，你们愿意扶的

请举手——

不愿意扶的人，当然也有自己的理由。正如刚才所说，假如你去扶了，也许被他反咬一口，甚至到了法官那里，法官也说：“不是你撞的话，干嘛要把他扶起来？”曾经出现的这种糊涂判决，带来的负面影响无法想象，这也恰恰是当今道德沦丧、信任危机的一种体现。

二、构建心理健康

1. “健康”不单指身体，更重要的是心灵

现在很多人都喜欢健康，但真正的健康，不仅仅是身体上的，更需要是心理上的。联合国世界卫生组织曾提出一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康。”并解释说，健康不仅指一个人没有疾病的症状，而且是一个人的良好精神以及社会适应状态。理查德·格里格

(Richard J. Gerrig, 1959-) 是美国纽约州立大学的心理学教授，他在《心理学与生活》(Psychology and Life) 中也说：“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。”可见，健康的心理，与幸福息息相关、密不可分。

当然，若想获得健康的心理，我个人认为，最好能学习一些佛法。今天在座的大学生中，有一部分可能是学佛的，有一部分既不学也不关心。不过，你若没有正确的信仰，一辈子都特别现实，只要有钱就可以了，找个好对象、好工作就满足了，那以后就算自己有了这些，内心也会非常空虚。

我经常看到一些老年人，退休之后身心日渐衰朽，整天浑浑噩噩的，过一天算一天，特别可怜也特别可悲。试想，假如他们有一个信仰，就不会如此无所事事了，肯定会抓紧时间为来世做些准备。所以，一个人有信仰真的非常有必要！



2. 树立正确的人生观

有了信仰之后，还应树立正确的人生观，有一颗无我利他的心。当然，讲佛教的“菩提心”“慈悲心”，你们也许不太熟悉，但可以换句话说，只要不是天天想着自己，而想去帮助身边的一切生命，这就是正确的人生观。若能如此，不但你自己会是快乐的，对周围乃至整个社会，也能产生很好的影响。

假如你是家长，对孩子会有非常正面的引导；假如你是老师，对学生能起到为人师表的作用；假如你是领导，对下属也会带来直接或间接的利益。这样一来，仅凭你一个人的力量，就能波及很广的范围。哪怕你的文凭不是很高，今后也仍能有一番大的作为。

曾经就有个教授叫金克木，他只有小学文凭，后来却成了大学教授。他小时候因各种原因而失学，后来去了北京求学，利用一切机会博览群书，依靠自学掌握了英语、法语、德语、世界语等多种语言。1941年，他

到印度担任一家中文报纸的编辑，同时学习印地语和梵语，然后去了佛教圣地鹿野苑，跟随印度著名学者法喜教授¹⁰学习梵文和巴利文，钻研释迦牟尼佛三转法轮的教义。1946年，他回到中国，应聘为武汉大学哲学系教授，1948年又在北京大学任教。2000年因病逝世，他临终的遗言是：“我是哭着来，笑着走。”

所以，一个人的人生态度，对毕生成败会起着主宰作用，相比之下，有时候文凭也就显得不那么重要了。尽管在当今，文凭高的话，比较容易谋得一份好差事，但你若是人格不好、做事不努力，时间久了，也不一定能得到领导重用。

当然，在积极努力的同时，我们也不能急功近利，而要学会一切随缘。随缘，并不是一种消极的态度，而是一种积极的人生。假如你什么都无所谓，每天只是得

¹⁰ 法喜教授曾在印度的大学教书，后被聘为哈佛大学教授、列宁格勒大学教授，他因为不适应严寒气候而回到印度。许多人慕名而来，向他学巴利语、学佛教，但从没有人找他学梵文。金克木是他唯一的梵文学生，他倾全力将自己的学问传给了金克木。

过且过，这叫做消极；但若能做到全力以赴、尽心尽力，同时又不是特别耽著结果如何，这才是真正的随缘。

3. 培养道德观念

有了正确的人生观后，还要培养自己的道德观念。那么，怎么样培养呢？最好能从古圣贤的智慧中汲取。像传统文化的话，应该多学习《弟子规》《论语》《大学》《中庸》等等；另外，佛教中对人生的认识，如因果观、大乘教义等，对自己也特别有好处。很多大学生学了以后，确实受益无穷。若是以前没有遇到佛法，他们遇到无法解决的痛苦时，可能早已经崩溃了，而今学了这些甚深法要，比如从头到尾学了一遍《入行论》以后，利他心自然而然就产生了，对自己也没有那么执著了。

人若是有了利他心，时时刻刻想到别人，一点一滴都是为别人着想，这样的人生绝对会迸发出美丽的火花。

从前就有个非常感人的故事：一个印度的年轻人乘火车去往孟买，上火车的时候，他不小心把一只鞋掉到了站台上。当时人群拥挤不堪，根本无法去捡那只鞋。火车缓缓驶出，他迅速把另一只鞋脱下来，朝第一只鞋掉下去的地方，毫不犹豫地扔了下去。有人问他为什么这样做，他回答说：“如果一个穷人正好经过那里，就可以捡到一双鞋，这双鞋或许对他很有用呢。”

这位年轻人，就是后来的甘地（Mohandas Karamchand Gandhi, 1869-1948）。在印度，他被人们尊称为“圣雄”。

这个故事文字虽然少，但意义却发人深省。试问，假如我们不慎掉了一只鞋，会马上想到利益他人吗？放眼当今社会，很多人心充斥着自私自利，一有机会就自我吹捧，这样的人也许刚开始受人欢迎，但最后必定会原形毕露。所以，这也是我对各位的一个忠告吧，希望你们以后一定要有帮助别人的这颗心。

刚才我讲“小悦悦事件”时，问你们看到老人摔倒

了，会扶还是不扶？或许有人在心里嘀咕：“你让我们都举手了，那你自己遇到会怎么做呢？”对我而言，肯定毫不犹豫去扶。扶了以后，倘若被别人冤枉了，跟我打官司要医药费；甚至他死了，要我给他偿命，那我也认了。这是做人的基本良知，我们不能因为自己的利益可能受损，就置他人的生死于不顾。

记得美国伟大的总统罗斯福（Franklin D. Roosevelt, 1882-1945），一次他家中被盗，丢了许多东西。朋友写信安慰他，他回信说：“谢谢你的来信，我现在心中很平静，因为：第一，窃贼只偷走了我的财物，并没有伤害我的生命；第二，窃贼只偷走一部分东西，而非全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”故事的重点在最后一句——是他，不是我。所以，不管别人对我们怎么样，我们也不能做有愧于良心的事。宁可自己受伤害，也不让别人有危险，无论在任何情况下，都不能舍弃善良的品质。

现在这个社会，存在着很多复杂问题，人们之所以不敢扶老人、不敢救孩子，也是因为一些新闻媒体的误导，为了吸引大众的眼球，他们大肆宣扬个别的恶性事件，以至于如今人人唯求自保，个人主义泛滥成灾，人们一看到类似的事件，马上就避而远之，生怕一不小心会惹上麻烦。但我们作为有良心的人，尤其是学了大乘佛法的人，见到这种情况时，必须要去救！

在我们藏地，现在好像还没有这么糟，不管在哪里，只要见到有人遇难，旁边的人都愿意伸出援手。前段时间，我在路上看到一个五十来岁、骑摩托车的人，因为雪大路滑而摔断了腿，伤势特别严重，流了很多很多血。当时，路上的十几辆车全部停下来，大家都不走了，为伤者忙前忙后：有些人拿出衣服给他御寒，有些人开始包他的脚，有些人准备送他去 20 公里外的医院……我看了以后非常感动，觉得“小悦悦事件”在藏地，暂时应该不会发生。为什么呢？因为他们心里有一种信仰。

你们很多年轻人可能不知道信仰的珍贵性。有了信仰的话，人生就会有一种方向。要知道，我们来到这个世间，并不是无因无缘的，像蘑菇从草地突然冒出来一样；离开这个世间，也不是死后如灯灭，可以一了百了。我们的生命，从无始以来就漂泊在这个轮回中，这一世随业力变成了人，下一世会变成什么样，完全取决于今生的善恶。

但是，很多人对此根本不懂，认为人生只有几十年，死后的事从来不考虑，如此目光短浅实在不应理。其实，你们有空的话，最好能翻阅一些佛经论典，看看里面是怎么描述的。我们将来流转轮回的话，也不是短短的一世两世，今生若造下了一些恶业，就算暂时看不到果报，来世也必定会无欺感受。

本来，文化不太高的人不懂这一点，也情有可原。但大家都是大学生，按理来讲，因为受过了正规教育，知识水平比农民、牧民要高，可你们若是也不懂这些人

生真理，不知道“善有善报、恶有恶报”的因果规律，那就真的太遗憾了！

现在大学有些老师，讲完课就走人，从来不管学生的心态。但也有些老师，特别特别关心学生，很希望引导他们找到人生的方向。若是这样，就需要从这些方面入手，帮他们建立正确的人生观。

三、成功必备的要素

当然，我今天讲这些，并不是劝你们皈依佛门，只是建议大家有兴趣的话，最好研究一下佛教。若能如此，相信你从中得到的价值，肯定会远远超过金钱。

佛教，是有史以来人类文明的精华，古往今来无数人依靠它，内心都获得了真实的安乐。对一个人来说，心灵若没得以调伏，光是用财富、感情等来寻求快乐，恐怕不太可能。你们有些人对未来的生活充满幻想，觉

得它是通往快乐的阶梯，可是真正到了那个时候，或许你更怀念现在的学生时代。为什么呢？因为届时会比现在更麻烦、更痛苦、更复杂，需要面对的问题更多。

当然，以后生活中发生的各种事情，能否成为你痛苦的因，取决于以什么心态去面对它。而在佛教中，就有最完美的调心之法，可惜的是，很多人却对此弃之不顾。著名心理学家荣格（Carl G. Jung, 1875-1961）也说，现代人心理疾病的增多，与宗教的衰落有极大关系。他在《寻求灵魂的现代人》（*Modern Man in Search of a Soul*）一文中就提道：“一种有人引导的宗教生活，比起一种缥缈的生活，要好得多、丰富得多，而且健全得多了。”

如今大城市里人特别多，到处是车来车往、络绎不绝。可在这些人当中，大多数都追求钞票、享受、肉体的接触，真正为来世准备的，则如凤毛麟角。当然，来世的存在，也许你们并不认可，但不认可的话，我们可以互相交流。在这个问题上，大家不能自以为是，而需

要一定的理性。

人类总认为自己比动物聪明、睿智，但实际上，有些人对自身的问题一无所知，这也比动物好不了多少。比如说，本来“我”不存在，你反而去执著“我”——这一点，没有学过空性的人，或许无法理解：“怎么会没有‘我’？‘我’不就在这儿吗！”但佛教里专门有一种观察方法，剖析所谓的“我”在何处，这样观察下来，“我”的确是了不可得。这对有些同学来讲，可能是一个新知识，但我特别希望你们能种下“空性”的种子，以后善根成熟时，就很容易通达这个真理。

还有佛教中讲“万法无常”，我们眼前的东西，刹那刹那都在变化。若能明白这个道理，在你未来的生涯中，一旦遇到突如其来的意外，比如感情出现不顺了，就用不着想跳楼自杀、吃安眠药。这时候你会明白，不仅仅是自己的爱人，所有人的心都是无常的，身体也是无常的，万事万物都是无常的，变化也在情理之中。反

之，假如你没有这方面的思想准备，面对挫折就会非常脆弱。

现在有些大学生，毕业到了社会上以后，一两年找不到工作，结果就精神崩溃了。其实找不到也没有什么，倘若你明白因果的道理，就会知道这是自己前世没有积福，所以才会出现诸多不顺，故没必要去怨天尤人。

而且，目前大学生的就业形势，也并不乐观。据说2008年的应届大学毕业生是560万，找到工作的只有不到三成，也就是说，还有七成约400万是“待就业者”。这边尚未解决，那边2009年的毕业生马上也要走出校门了，这次人数更多，610万！所以，就业问题确实空前严峻。正因为如此，才有了北大才子成了养猪的；苏州公开招公厕管理员，46名大学生去报名应聘……

因此，你们不要认为找不到工作，就活不下去了。假如你是个佛教徒，尤其是有一点修行的话，不管遇到了什么问题，都比较容易想得开，知道这一切是因缘。

这种因缘，又跟自己的前世、今生有关。若能懂得这个道理，面对什么都会有一种勇气。

所以，大家学会调整心态非常重要。汉地的《宗镜录》中也说：“心若正，万法皆正；心若邪，万法亦邪。”心若是摆正了，一切现象都会摆正；心若是颠倒了，所作所为也会变得颠倒。现在有些人因为求职不顺利，就开始搞各种违法活动，给他人带来了极大的损害，这也是源于他们错误的心态。因此，大家以后就算无法做到百分之百的好人，也千万不要随波逐流。

在座各位都是师范学校的，将来很可能会做老师，所以，你们拥有一个正确的心态，对以后的学生非常重要。而在所有的心态中，以慈悲心无条件地帮助众生，这一点最为关键。如果没有这样一颗善心，光是注重分数的竞争，这绝对不是真正的教育。

如今的教育，就比较欠缺这一块的内容。看一个孩子是否成才，只是以分数的高低来衡量，从来不管他做

人怎么样。这样，他们到了社会上以后，肯定很糟糕。我就遇到过不少硕士、博士、博士后，单看他们的文凭，是某某名牌大学毕业的，应该特别了不起，但跟他们接触了一段时间后，好多事情都让人非常失望。

所以，香港中文大学的郎咸平教授曾建议：现在的年轻人不要读研究生、博士生。包括他对自己的儿子，也只要求读完大学就可以了。这种观点，我虽然并不完全认可，但它从某个侧面，也正说明了现今教育存在的一些问题。

现在很多年轻人，满脑子只是怎么赚钱、怎么享受，读了一辈子的书，却不知在生活中怎么运用。他们经不起任何磨难，遇到一点点事情就想不开，工作中不愿意吃苦，也不愿意看别人的脸色，这样的话，就算你学问再大、学历再高，也不会有成功的本钱。所以，大家在读大学的过程中，不但要好好学习文化知识，同时，对心理的训练也一定要重视！

四、回顾当地佛教历史，展望未来教育方向

你们河南，回顾历史的话，尤其是南阳、洛阳这一带，文化底蕴相当深厚，与佛教也有千丝万缕的联系。比如洛阳白马寺，就是中国的第一座寺庙，佛教当年正是从这里开始传入了汉地。

当时的皇帝，是汉明帝。公元 64 年的一个晚上，他梦见有位闪闪发光的金人，身体有圆光环绕，从远方飞来，降临到了他的皇宫。第二天上朝，他把梦告诉群臣，询问这是何方神圣。有个大臣博学多才，告诉汉明帝：“听说印度有位得道圣人，号称为佛，能飞身于空中，全身放射光芒，您梦见的大概是佛吧！”¹¹

于是汉明帝派 18 名使者去印度，访求佛道。三年

11 《周书异记》中有一段记载：周昭王即位二十四年甲寅岁四月八日平旦时分，所有江河泉池忽然泛升高涨，四处的井水也溢出来，狂风大作，宫殿、房舍、山川、大地也都震动起来。到了夜晚，有五色光芒入贯太微，在西方遍布成青红色。当时，昭王问太史苏由：“这是什么祥瑞？”苏由回答说：“西方有大圣人诞生。”昭王问：“对天下有何影响？”苏由答道：“此时没有，一千年后圣教被及此土。”于是昭王即派人把这件事情镌刻在石头上，埋在南郊的天祠前。以年代计算，刚好就是汉明帝在位时期。故大臣推测，金人想必就是佛陀。

后，他们遇到印度僧人迦叶摩腾、竺法兰，迎请他们前往洛阳，并带回了一批经书和佛像。皇帝非常高兴，命人在洛阳建造第一座佛教寺院，以安置印度高僧，此寺就是今天的“白马寺”。据说从那个时候开始，皇宫殿堂的建筑模式，就与寺院基本上相同。

迦叶摩腾和竺法兰来到汉地之后，翻译了第一批佛经，其中就有《四十二章经》。他们二人圆寂后，就葬在了白马寺，至今寺中仍有他们的坟墓，去年印度总统还到墓前献了花。我想问一下你们：这是不是最早那个墓？一直没有毁坏吗？（下面没人知道，很多人说没去过。）你们没有去过啊！很可惜，还是应该去一下。你看从东汉开始到现在，历史这么悠久，离这儿又这么近，没有去过的话，实在有点遗憾。

离白马寺不远的地方，还有一座著名的“焚经台”。当年佛教传入汉地后，迅速在各地传播开来，引起道教极度不安。在白马寺建成的第2年，690名道士联名上

表汉明帝，痛斥佛经的“虚妄”，声言要与佛教一比高低。汉明帝就准了众道士的请求，让佛道两家在白马寺前筑台比试。先是辩论两个时辰，道教败北；接着比试的是焚经，道教大堆经卷化为灰烬，而佛经在烈火中突然“光明五色，直上空中，旋环如盖，遍覆大众”，由此佛教声名大振。据史记载，当时就有 1460 多人出家。

另外，大名鼎鼎的龙门石窟，也位于你们河南。这个石窟从北魏就开始雕凿，一直雕到北宋年间。在长达 400 多年的时间里，造像共有 10 万多尊，数量之多位于中国各大石窟之首。尤其在唐朝，雕刻的佛像是最多的，约占总数的 60%。

当然，讲这些是在你们面前班门弄斧，但我真的很仰慕这些佛教胜迹，也很佩服古人的智慧。他们给予子孙所留下的，确实有非同寻常的意义。可如今这个时代，我们又给后人留下了什么呢？且不说精神文明的层面，单单是资源方面，很多人就不断挖掘不可再生的地

下矿藏，不像美国和日本，他们很聪明地把本土资源保护起来，为了子孙后代一直留着，需要资源时就从外国进口。而我们有些人，为了赚钱就拼命开发、大肆浪费，从来也没想过百年后的子孙用什么。所以，现在存在的许多问题，值得大家好好思量。

总而言之，你们河南自古与佛教就有着密不可分的因缘，人类最宝贵的文化遗产，相当一部分也都在这里，大家应该去了解一下。现在的河南，虽不像北京、上海一样是政治中心、经济中心，但它却蕴含着丰富、深厚的古文化，这些更有探索的价值，迟早会引起人类重视的。

通过今天的交流，我希望能对同学们有点启发，也希望大家尝试去了解一下佛教的慈悲、智慧，以及不可思议的加持。若能如此，你所学习的知识，最终一定会造福人类，对自他都有利。

毕竟，我们不管做什么事，心都起着主导作用，它

指引一切行为的方向。当你的心很善时，一切都会变得善；当你的心很恶时，一切也会变得恶。正如法国作家雨果（Victor Hugo, 1802-1885）所言：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”



现场互动

问：我是南阳师范学院教育学专业的大四学生。我一个朋友今年 31 岁了，但是还没有对象，她想建立一个佛化家庭。如何才能忏悔业障，感召一个如意的眷属呢？

堪布：她想找一个理想的伴侣，最好能念一下《地藏经》。若是没有前世特殊的业障，那么念了《地藏经》、祈祷地藏王菩萨的话，就会求什么得什么，甚至求子得子、求财得财，一切愿望都能如愿以偿。

确实，建立一个佛化家庭，妻子也学佛、丈夫也学佛，夫妻之间就没有太多冲突了。否则，妻子学佛，丈夫不学甚至反对，那么天天都会热战、冷战不断，自他也会特别痛苦。

但她能不能实现自己的愿望，还要看自己的因缘和福分。当然，通过祈祷也能解决一些问题。

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

堪布：因果报应肯定存在，对此我是深信不疑。

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

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

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

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

堪布：“随缘”这个词，禅宗里也经常讲，世间人也经常说，但不少人都误解了它的定义，以为随缘就是什么都不用做，只等老天来安排一切，这样的话，你就

会错过许多机会。真正的随缘，是需要全心全力的付出，但对结果如何却不太在意。比如，你想得到一份特别满意的工作，在一番努力之后，却没有被录取，这时候你心里若有“随缘”的概念，面对失败就不会特别痛苦。

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

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

问：假如有人对一些事情很抱怨，想法也很执著，怎么样才能让他放下呢？

堪布：有些人常对外境有诸多抱怨，这是不太合理的。为什么呢？因为当他在抱怨时，总是盯着别人的毛病看，却从来没有反省过自己。一件事情不成功了，他就拼命地埋怨别人；而一旦成功了，又觉得全是自己的功劳，很多人都有这样的习气，这个特别不好。

其实，我们应该反过来想：当这个事情成功了，都是别人的贡献；失败的时候，则是自己的过失。我们藏地就有一句著名的格言：“亏损失败自己接受，胜利利益奉献他人。”这种精神非常伟大，理应成为我们为人处世的准绳。许多人之所以在生活中跟别人合作时，常常出现一些不愉快的现象，也正是因为这句话没有做到。当然，这一点做起来并不容易，但即便如此，我们还是应该朝这个方向努力。

至于你想让他放下执著，这不是说放下就能放下的，他必须要先懂得道理，然后经过一定的修行，才能做到“收放自如”。要知道，生活中的任何一件事情，当自己特别执著时，肯定放不下来。只有通过各方面观察，发现它也不过如此，放下才会易如反掌。

问：我是教育科学学院的大四学生。我过去遇到感情上的挫折，一直困扰着现在的心情，该怎样摆脱呢？

堪布：在我们藏地，很多年轻人因为有信仰，也懂得佛教的无常观，所以在遇到感情问题时，一般不觉得这种痛苦特别大，但汉地的人好像不是如此。

其实，爱一个人，往往是建立在占有的基础上。一旦他对你不好，或者他变心了，自己无法再拥有他了，这时候才特别痛苦。假如你对他的爱无有条件，只要他好你就觉得幸福，那彼此之间的关系再怎么样，你也不

可能受到刺激或创伤。所以，爱情到底是爱自己，还是爱对方？这个需要好好观察一下。

爱情虽说是年轻人很难过的关，但你再过10年、20年回顾人生，可能就会一笑置之。现在你对感情的执著，相当于孩童时代对玩具的执著一样，小时候玩具一旦被别人抢了，自己就哭得天崩地裂，可当你长大之后，回想当年的幼稚无知，就会觉得特别可笑。所以，随着年龄的成熟，或当你有了正确的信仰时，这种执著就会越来越淡，慢慢地，便不会再受它的困扰了。

如今很多年轻人，一直陷于感情的迷网中，无力自拔，非常可怜。其实你们再过一段时间，有一些人生历练之后，就会觉得这真的没什么，只是某个年龄段的一时迷惑罢了。

问：我是一名大四的学生，请问宗教信仰和迷信有什么区别？

堪布：信仰任何一种宗教，不管是基督教、道教、儒教或是佛教，假如你不懂它的道理，只是流于表面形式，这很容易变成迷信。比如，有些人为了升官发财，就到寺院里烧香拜佛，这虽然也算一种信仰，但你若不知道这样做到底有什么作用，佛和神有什么差别，只是把佛陀当成求财工具，这就成了一种迷信。

如今很多寺院里，天天都有人拜佛，我虽不敢说所有的人都是如此，但有些人确实带有迷信色彩。为什么呢？因为他们连自己为何要拜佛都弄不清楚。真正的信佛，是通过自己的智慧，看一些前辈大德的文章或书籍，知道释迦牟尼佛曾来过这个世界，他所说的一切符合真理，对解除自他痛苦、解决人生问题有不可磨灭的作用，然后从心坎深处对他诚信不疑，这才是真正的信仰。反之，假如只是表面上信佛，实际上迷迷糊糊的，并不明白其中道理，那就算你是个佛教徒，也仍是一种迷信。

所以，烧香拜佛不一定是真正信佛，若不知道它的

功德，单单是外在的一种崇拜，有些人为了打渔也会这样做。我以前去南方时，就看见很多老百姓出海打渔前，都会去庙里烧香，让佛保佑他多捕一些鱼，此举完全是一种迷信。梁启超曾在一本书中，也讲了迷信与正信之间的差别，说佛教的信仰是智信而非迷信。但你不懂佛理的话，就很可能不是智信，而是迷信了。

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

堪布：这句话的后面，济公和尚紧接着还说了一句：“世人若学我，如同进魔道。”

济公和尚是历史上公认的成就者，他“酒肉穿肠过”的话，可以做到“佛祖心中留”。如同一些前辈大德，修行境界特别高时，肉和菜、酒和水对他完全没有差别。古印度就有一位大成就者，喝完酒以后，酒可以

变成水，从指尖流出来。同样，济公和尚也有这种非凡的境界，喝酒、吃肉对他并不会会有障碍。但我们作为普通的出家人或修行人，千万不能盲目地去模仿。

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

问：刚才听了您的演讲，我感觉很受启发，但心中还是有很多困惑。您说心理学是一门教人幸福的学科，我本身就是心理学专业的，但不幸，我感觉自己并不幸福。

二十多年来，我生活一直不顺利，很小的时候家庭变故，当时没有什么感觉，但现在想想，还是对我的影响很大；学业上从初中、高中之后，也是几经磨难才进入大学；现在我都大三了，也憧憬过在大学谈一场恋爱，但截至目前，我追过五个女生，却没有一个愿意答应我。

这些不知道是否可以称为“磨难”，但面对它，我没有想过自杀，也没有试过自杀，一直都是耐心忍受的。可我心里一直都不快乐，觉得最大的困惑，就是我不知道为什么来到这个世上，难道只为了经历这些磨难吗？只是为了受苦而来吗？

按照佛教的说法，这应该是我的因果报应，今生经历了这么多磨难，也是自己前世造了很多孽。但我怎样才能在今世就得到一些好报，

消除这些磨难给我的负面影响？

堪布：你说心理学无法给你带来幸福，但其实荣格的心理学，尤其是佛教中探索心灵的内明学，如果你学了以后，肯定能逐渐找到幸福感；你说自己从小到大，生活中频频发生各种不如意，但我从你的描述中发现，有些也不一定不如意，只不过它好的一面被你忽略了而已。

不过，正如你刚才所说，你今生所经历的一切，都跟前世的业力有关。这一点，在座的同学也要好好记住。毕竟有时候由于前世的业力，即生中的努力可能会付之东流。比如，有些人成绩非常好，但往往在考试时不成功；有些人的人品不错，但常常被很多人误解；有些人社会关系很广，但仍然无法做一番事业。业力就相当于一个大网，它广阔无边、遍及一切。如果你们懂得因果的道理，一旦自己遇到很多磨难，就应该好好地忏悔，这样才能弥补前世所造的恶业。

当然，生活中的顺与不顺，也不可能一成不变。只要你心态调整过来了，不顺就可以变成顺缘；但若心态不对的话，就算是顺缘，也可以变成违缘。比如有些人从小历经了各种打击，这种人生看似很苦，却可以让他的内心不断强大起来；有些人从小就被当成小皇帝、小公主，要什么就有什么，生活无忧无虑，但到了社会上以后，特别特别脆弱，一丁点委屈也忍受不了。

因此，我们生命中的苦难，不一定是不好。若能把它视为磨炼自己的机会，你的人生就会越来越有价值，将来也才会有出息。

问：您说的这个道理我懂。我之前也读过很多佛学故事，都说不管遇到什么事，要耐心忍受，然后放下、看淡。但我现在的问题是，可能因为自己修养不够，就是放不下、看不开，这个怎么办呢？

堪布：放下，并不是那么容易的，不是说放下就能放下的。你必须要先懂得道理，然后经过很长时间的修行，才能慢慢放得下来。

就像一个患有胆病的人，明明知道眼前的海螺是白色，可在病没有好之前，看到的一直是黄色。同样，你说很多道理自己都懂，但实际上这不叫懂，只是字面上理解而已。如果你真的懂了，面对任何磨难都不会执著、痛苦。所以，理解和通达还是有一定的差别。

问：我是教育学专业的大四学生，今天非常荣幸得到您的摄受，感觉受益匪浅。请问，佛教中讲的“皈依”是什么意思？

堪布：所谓皈依，简单来说，需要通过一定的仪式，自己决定从现在开始，投靠依止佛、法、僧三宝，遵循佛陀的教言去做。广而言之，皈依还有共同皈依、不共皈依，以及密宗特殊的皈依等许多分类。

问：那么慈悲的堪布，您能不能现场给我们
作一个皈依？

堪布：皈依的话，在座的有些人可能愿意，有些也不一定愿意。但我可以念诵一个皈依偈，你们不想皈依的也不用怕，不会受影响的。

皈依的发心有大乘、小乘之别。最上等的皈依，是发心为利益天下一切众生而皈依三宝。下面我就开始念皈依偈，想皈依的人可以这样观想——

（堪布用藏语和梵语念皈依偈……）

问：我是新闻与传播学院的大二学生。我想
问一下，您如何看待社会上的一些算命？

堪布：算命，在河南这个地方，应该有一定的历史（大禹时代的“洛书”即出于此）。在我们佛教中，也有这方面的道理。不过现在很多算命的，可能是为了挣钱，不

是很正当。但我们也不能因此就认为所有算命都是假的，实际上有些还是特别准。

对于算命、打卦等神秘现象，我们不能一概否认，认为统统是迷信；也不能说算命的都很准，毕竟有些完全是骗人。所以，这要一分为二地去详细观察。

我个人是这样的：对算命也感兴趣，但也会注意。

问：那您会看相吗？

堪布：我会看，但今天不看。

问：我来之前关注过您的微博，对藏传密宗也做过一些简单了解。我特别感兴趣的是，佛教徒应以慈悲为怀，为什么密宗很多法器都是用人骨做的？为什么非要用那些东西？

堪布：咦，这跟我的微博有什么关系啊？人骨法器，

我微博上从来没有用过的。（众笑）

在密宗中，并不是所有法器都是用人骨做的。只是比方说修断法时，有一定境界的修行人才会用人骨吹号；或者修一些特殊的密宗仪轨时，才会用到人骨做的手鼓、念珠等等。

现在许多人对人骨法器很好奇，觉得它非常好，于是不少做生意的人就把它当成商品大力推广。其实，使用这些特殊法器，对外一般不能公开，是需要保密的。可现在这个社会，人们有种猎奇的心理，很多汉人看到这些，就以好奇心请回去，于是托巴（头盖骨）等很多人骨法器，就堂而皇之地出现在我们面前了。

当然，这也不等于佛教不慈悲，因为所有法器用的人骨，都是人死以后的骨头，并不是故意去杀个人，然后把他的人骨拿来。所以，这跟慈不慈悲没什么关系。

问：作为佛教的诞生地——印度，为什么佛

教不是非常发达，反而印度教却很昌盛？

堪布：这就是我刚才讲的无常。像你们河南的洛阳，是中国佛教的发源地，但这里的佛教也不是那么兴盛，包括很多大学生对佛教都不懂。所以，这是一种因缘，到了一定的时候，它就会时过境迁。

不过，现今印度的佛教，也并非那么不兴盛。来自世界各国的佛教徒，经常在印度的金刚座等四大圣地举行法会。我大概在 1990 年也去过印度，那个时候，佛教还是非常兴盛的。尤其是藏传佛教，在印度比较有影响力。

问：我是美术系的学生，大四了，也是南阳《入行论》学习小组的学员。以前只能从电脑上看到您，今天看到了真人，觉得特别激动。我想请教您：我马上就要毕业了，面临着很大的就业压力，那么我现阶段应该把所有精力

都放在学习知识上，还是拿出一部分确保每周的共修？哪个对我将来的人生更有意义？

堪布：这个可能要根据情况。一方面学习不能落下，你们作为高年级的大学生，很快就要面临人生的转折点了，辛辛苦苦学了这么多年，到最后应当融入社会、回馈社会，此时最好不要因为学佛，就放弃了自己的学业。

我也经常跟一些小组的学员讲，学佛不要影响自己的正常生活，不要为了完成既定的共修量，就耽误学业和工作。假如你暂时不能完成的话，等以后各方面有条件了，这些可以再补上。

问：我是经管学院的大二学生。现实社会中，我们因欲望产生很多虚荣心、攀比心，往往忘记了自己是谁，自己真的需要什么。如何才能做到寻求自我、反观自我？

堪布：现在的人们，虚荣心确实特别强，不管学生还是大人，攀比心也很厉害。在这样一个社会中，我们的内心要想安宁，必须有一种正确的信仰。否则，你就会盲目地追求物质，有一辆车还要买两辆；有一栋房子还要买两栋，甚至买了好几栋也不满足，还要到国外买房子……如此欲望无有止境，是绝不会有快乐可言的。

如今有个口号是：“要满足人们的生活需求。”但实际上，“需求”是满足不了的，人心就像是填不满的无底洞，假如不懂得知足的话，想用物质来满足是很困难的。

今天短短的时间里，我无法让大家一下子明白佛教的殊胜，但特别希望在座的莘莘学子，在迎接人生美好未来的时候，除了追求必要的物质以外，也不能忽视内心的安宁。而若能做到这一点，唯有在释迦牟尼佛的教法中，有最完美、最究竟的答案。

看大家的表情，可能还有很多同学，有好多问题要

问，心里也都准备好了。可因为时间的关系，恐怕我无法一一回答。假如你们对这方面感兴趣，现在的网络非常方便，大家也可以各种途径来了解佛教的甚深法义。

我个人而言，并没有太大的智慧，但自己毕竟学过一些佛陀的经教，长期研究过这方面的道理，所以，我今天将自己所了解的与你们分享，希望大家能得到一点利益。谢谢！

主持人：

整个提问环节到此结束！

今天晚上，我们度过了一个如此美妙的夜晚。美好的时光总显得太过短暂，有时候一个偶然的机，就能为我们带来人生的改变。相信今天堪布的讲座，无疑就是这样一种难得的机会。

下面让我们用掌声再次感谢堪布！请大家起立恭送堪布——

“生命是无常的，
如果能把每一天都当成生命里的最后一天，
你将在某一天发现，
原来一切皆在掌握之中，
包括死亡。”

第 14 场



青海师范大学

QINGHAI NORMAL UNIVERSITY

中国·西宁

2011 / 11 / 7



佛教文化的价值观¹²

CORE VALUES OF BUDDHISM

顶礼句：

酿吉钦布奏旦涅槃扬	大悲摄受具净浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到	赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏	恭敬顶礼本师大悲尊

今天能有机会与青海师范大学的各位老师与同学一起共同学习研讨，我感到非常高兴！

¹² 这场交流是索达吉堪布用藏语演讲，之后又根据藏文讲稿译成汉语。

高兴的第一个原因是：青海师范大学，曾是泽丹夏忠尊者等诸位前辈大德倾注关爱精心培育、扶持的学校，加之该校诸位老师兢兢业业、孜孜不倦地教书育人，目前已经取得了可喜的丰硕成果。时至今日，该校已经成为藏族民众心中具有良好口碑与声望、综合实力极强的大学。

高兴的第二个原因是：我们这些身着佛陀袈裟的出家人，能融入这样的校园中，与各位同学一起促膝互动，平等交流“佛教文化的价值观”这一课题，的确令人欣喜。

我今天的发言主要包括以下三个内容：我的感受、佛教的价值以及我的希望。

一、我的感受

现状已经告诉我们，藏族知识分子群体，也即受过

大学以上教育的老师与学生们，都应该重视佛教与文化这两大主题。

1. 传承藏文化势在必行

首先，我们藏族的语言与文化，在某些程度上，正面临着日益衰败的局面，想必在座诸位心里都很清楚。如今藏族人的群居区域，主要分布在一个自治区、十个自治州与两个自治县。具体为：西藏自治区，青海省的海南、海北、玉树等六个自治州，甘肃省的甘南藏族自治州，四川的阿坝藏族羌族自治州与甘孜藏族自治州，云南的迪庆藏族自治州等十个自治州，以及甘肃的武威天祝自治县与四川的木里藏族自治县。这些地方，被统称为藏族集聚地。

但遗憾的是，这些地区不懂藏文与藏语的人，却为数众多。按理来说，无论是藏族自治县也好，自治州也好，还是自治区也好，用藏文来完成日常事务，用藏语

来沟通交流，是理所当然、天经地义的。但在目前的一个自治区，十个自治州与两个自治县中，包括政府工作人员、学校老师以及各个行业的从业人员在内，能运用我们自己的母语来工作、学习、生活的人，实在是少之又少。

不仅如此，你们也很清楚，在很多藏族聚集地，藏文与藏语也在逐渐被人们遗忘，并大有退出历史舞台之态势。

以这个地方为例，此处虽与宗喀巴大师的故乡——塔尔寺毗邻，但据说这一带的人都只会说汉语，而不会说藏语。昨天一位出租车司机就告诉我：“塔尔寺的有些僧人，虽然念经发的是藏音，却根本不知道自己所念内容的意义。寺院附近的藏民，也都不会说藏语。”

与之相仿，我们甘孜藏族自治州，自古号称有“十八嘉绒部落”等众多藏族群居地。从得荣的泽让顿珠撰写的历史看来，这十八部落的领地，大多遍布于如今超过

甘孜州十多个县的区域。但现在逐一观察，有些地方已经完全汉化，有些地方除了还保留着熏烧桑烟、供洒龙达等少许藏族风俗外，藏族的文化，特别是藏语言，大多已经从基础上彻底退化。

作为藏民族的子孙后代，我们将来的命运与前途，实在令人担忧。如何才能寻找到一个万全之策，是每个人都应该深思的课题。

我不得不担心，再过十年、一百年或者两百年，恐怕我们藏民族所在的很多地方，就会流传着这样的说法：“这个地方曾是藏族人的聚居地，如今已经是其他民族的生活区了……”这种忧虑并不是空穴来风，而是可能性极大。

事实上，作为宗喀巴大师故乡的原住居民们，已经退化成了不懂藏语的人，这又怎能不让人哀伤、遗憾？随着历史演变等因素的影响，这一趋势大有越演越烈之势。

像清朝，曾是一个横跨 200 多年之久的朝代，当时的统治阶层，掌控了从公元 1636 年，直至辛亥革命之间的国家大权。整个大清王朝，都是由满族人执政。当时的政府公文，也全部用满文撰写。

但在辛亥革命之后，政权又回归到汉族人手中。在辛亥革命爆发的 1911 年，孙中山建立了新的政权，至今（2011 年）已整整有 100 年的历史了。在这 100 年间，众多清朝的王权统治者，包括顺治、雍正、康熙等皇帝统领的所有王朝沿袭下来的满族文化，也从根基上彻底坍塌。尽管当时的政务公文与文化领域等，一律弃用汉文与蒙文，而唯独使用满文，却仍然无法阻挡满文彻底走向衰落的结局。

如今，黑龙江省文史部门，保存了大量的满文文档，却找不到可以看懂其中内容的人。据 2009 年一项调查报告显示：目前认识满文的，仅有几个七老八十的老年人。这一现状，已经是全球公认的事实。

满族人口数量有 1000 万之多，远远超过了藏族人口数量。但他们的语言文化，却仍然会遭到近乎灭顶之灾的变异。所以，希望在座各位都能独自静下来好好想想：再过 100 年之后，我们藏族的语言文字，还能像现在这样完好如初吗？

如今存在着一个奇怪的现象：虽然在藏族地区生活的汉族人不计其数，但他们却丝毫没有藏化的迹象。以我所在的地方喇荣五明佛学院为例，在喇荣修学藏传佛教长达二十多年以上的汉族僧尼与居士不在少数，但其中却没有一个人变得只懂藏语，而不懂汉语。而在汉族地区学习的藏族大学生，或仅仅在内地城市工作五六年的藏族人，却在回到家乡之后，变得完全不会说藏语，或即使会说一点点藏语，也是不伦不类、半藏半汉、语言混杂的非标准口语，根本不会说一口标准流利的藏语了！

在我看来，在座的大多数师生，都应为本民族文化

地位的流失，承担一份责任。这的确是值得我们深思的一桩大事！

如今很多存留于世的清朝文档，也因为缺乏认识满文的人而一直藏在“深闺”。最近，日本一个研究中心在研究现存的大量清朝文档时，需要将这些文稿翻译成其他文字，但据他们说：即使 100 个人一起翻译 100 年，也不可能完成这桩浩大的工程。

试想，如果按照藏文化目前的发展趋势进一步演化下去，我担心恐怕有一天我们的《甘珠尔》与《丹珠尔》等珍贵文化宝藏，也会因语言不通的障碍而沉睡在史料库中，最后不得不求助于美国、日本等国家的救援。

在座的大多数，是师范学校的学生，你们将来都会成为学校的老师。在老师的队伍中，既有令人终生难忘的出类拔萃者，也混杂着不少误人子弟的败类——不仅将学生引入歧途，自己也没有一点点世间的人伦道德、知识学问，更不要说出世间的种种功德品行，只是装腔

作势地欺骗学生而已。

今年夏天，我偷偷去了一趟我们当地的学校。为了不被人认出，我用披单蒙着头，所以别人也毫无戒备。尽管那天是星期五，但所有老师闲散地待在草地上，一边喝着啤酒，一边打着牌。所有学生则留在教室里，其中有一些正坐着抽烟。全体师生们就是这样打发着时光，消耗着生命。他们的言行举止，真是让人打心底里感到失望！

2. 重视藏传佛教是当务之急

另外，在如今的许多藏文大学或大学的藏文系中，对佛教或藏传佛教有所研究的人，真是少得可怜。在我看来，他们非常有必要在此方面投入一些心思。

因为“佛教是无与伦比的如意宝”，这是世间公认的比喻。正如“儿子不用父亲夸赞，而应由仇家夸赞；女儿无须母亲表扬，而应由婆家表扬”的说法一样，虽

然我也认为我们藏族自己的藏传佛教有着鲜明的特色与优点，但这却无须由我们自吹自擂，王婆卖瓜式地向外人兜售藏传佛教的特长。很多汉族人、美国人以及日本人等世界许多其他民族的人，已经亲自从中尝到了甜头。他们通过学习、钻研与修持，都使心灵获得了极大的收益。

与之对比鲜明的是，如今我们藏族的大学教师们，却并没有对藏传佛教加以重视。随之而来的，是所有学生对佛教的一知半解乃至茫然无知等现状，这怎不叫人备受打击、遗憾之至？

作为藏族大学的师生们，我们应该明白一个道理：藏文化的根，就是佛教。如果没有很好地精通佛教，对藏文化的了知，就只可能是不够透彻、全面，无论深度还是广度，都有所欠缺的。虽然在短暂的一生中，很难对佛教有一个全面的认知，但了解其中的一部分或哪怕一点点，却是很有必要的。

最近，我去了内地的很多大学，那里的师生们确实对藏传佛教，有一定的学修、研究与修持。在他们询问问题与相互研讨的过程中，就能深切地感受到他们那种令人称叹的觉知与体悟。反过来，我们藏区一些学校中的知识分子与广大领导们对佛教的认知，却远远达不到如此水准。这都是因为“文革”期间，很多人公然叫嚣“佛教是迷信不是真理”之类的口号，并恨不得除之而后快的余毒延续至今的后果。

事到如今，个别学校的人不但自己不学修佛法，还进一步攻击、污蔑佛教，认为“佛教是荒唐的迷信”之人，也不在少数。

虽说言论是自由的，如果理由、论据充分，提出反对意见也无可厚非。但假如详加观察就可以得知，他们自说自话的那些言论的根据，都是不符合事实与真理的胡言乱语。因为他们对佛教既没有机会加以研究，更没有时间长期抉择，既没有兴趣，也不懂真理，只是一味

地信口开河而已。

我本人在长期修学佛法的过程中，深深地感受到：你们作为藏族青年，若能从年轻时代，就开始各自利用自己的母语，来认真修学佛法真理，寻求、感悟、体会父辈们传承下来的清净传家宝，不会有其他民族的人学习佛法那么大的障碍，至少消除了语言这个难以逾越的鸿沟。

如今国外的很多人，正艰难地克服着种种难以想象的艰辛，努力地修学着藏传佛教。以我所在的佛学院为例，美国等许多国家的大教授、博士生、博士后以及研究生等，正纷纷涌向这里，他们都情不自禁地对藏传佛教的种种特色与优越性交口称道。其中有些人甚至在这里削发出家，并留居至今；有的人则选择在这里住上两三年，其间刻苦学习钻研藏传佛教。

我不止一次地想过：如果我们本民族的知识分子们，却反而对自己本土所有的甚深妙法，一无所知、毫无感

受，确实是让人深感遗憾！

事实也是如此。除了一些藏族出家人以外，在智力、能力与名望等方面，大学校园中的大学生与工作人员，应该算是藏族人中的佼佼者了。然而，这个群体成员的佛教水平与言行举止，却让旁观者在亲眼看见之后，心里会掠过一丝不快，偶尔甚至会生起一股悲悯之情。

尽管我们这些藏族出家人中的一部分，会稍许对藏传佛教有一些闻思修学，但这毕竟只是整个藏族人口的九牛之一毛。虽然在各个藏区的农民与牧民中，有着手里拿着转经筒与念珠、口中念诵着观音心咒等优良传统，但却没有什么人能从内心出发，以通达教理的方式进行全面系统的学习与修持。

在座的老师和同学们，都像商船的船长、商主一样，肩负着扭转、引导藏民族如今与将来去向与走势的光荣使命。但如果我们自己心里，都对藏传佛教没有一点真实的见解与体悟，那就真的有点令人大失所望了。

我今天不是来给你们说漂亮话的，我真诚地恳请大家能扪心自问、再三反思。如果我说的有什么不妥或有失周全的地方，也请大家能直接给我批评指正。我想，我也绝对不会恼羞成怒或刚愎自用的。

就像藏药没有被藏族人自己善加利用，而很多其他民族的人却对此兴致勃勃一样，在我看来，佛教这味疗治心疾最有效的灵丹妙药，也正面临着“墙内开花墙外香”的命运。如今在世界上的其他民族中，已经开始掀起一股信仰、修学藏传佛教的热潮。正如前面所说，虽然我们藏民族没有什么人实地修学藏传佛教，而其他民族的人却正在将其不断地发扬光大。譬如美国哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学等十八所院校，都设立了藏传佛教研究中心。不但这些学校的老师们在研究藏传佛教，他们的学生也在学习藏传佛教。

譬如，哈佛大学教授杰妮特·嘉措（Janet Gyatso，1950-），她曾任国际藏学研究会（IATS）主席，哈佛大学

世界宗教研究中心的纳玛达教授，之后担任美国社科院佛教分院负责人。长期以来，她一直坚持为学生讲解《前行引导文·普贤上师言教》。不仅自己学习并修持，同时也为其他人宣讲智悲光尊者、全知无垢光尊者等前辈高僧大德的窍诀。她撰写了《西藏妇女现在与过去的命运》（*Women in Tibet: Past and Present*）一书，还翻译了大量珍贵文献，其中很多内容，在网络上都可以查询。其实，以美国为主很多国家的不少高等院校，都设立了佛教研究中心。

我不禁要问在座听众一个问题：“你们学校有多少正在学习佛法的老师？你们学校有学习藏传佛教的中心吗？”我想，你们的回答只会是：“我们学校没有佛教中心，学习佛法的人也寥寥无几。”

事实上，目前开设了藏文化专业的大学，也仅有青海省的青海师范大学、青海民族大学，甘肃省的两所大学，四川省的西南民族大学与北京的中央民族大学。但

在这些学校中，学习佛法的场所与人员，也是寥若晨星。而其他学校也最多会学一点《入行论》和《前行引导文》，此外再没有更进一步广泛深入学习的内容，这实在太让人灰心丧气了！

我真诚地期望所有师生们将来能在研学佛法方面，多下功夫，多投入一些精力。身为研究藏文化的教师，应该在佛法方面，对学生有一些引导或指引，否则是说不过去的。

而在我们的学生当中，虽然有些人会念诵《普贤行愿品》、《极乐愿文》、《宗喀巴大师祈祷文》以及《度母赞》等，但如果问他们念诵《普贤行愿品》和《度母赞》的利益，他们的回答无非是：心里会感到很舒服，祈祷三宝可以帮助自己消除违缘等，除此之外，就不会有更好的答案了。如果要向他们询问《度母赞》中“顶礼至尊圣度母”与“顶礼怨魔之怨敌”等句子的意思，包括很多老师和学生，都答不上来。同样，仅仅

给《普贤行愿品》的颂词意义，做一个字面上的解释，也几乎无人可以胜任。与之相反的是，如今内地的老师学生等非藏族人士，却能头头是道地说出并解释很多佛法的道理。

要说藏区的农民和牧民不懂佛法，还情有可原，毕竟他们中的大多数人，根本没有最基础的文化知识，很多甚至连字都不认识。可是学历较高的知识分子，若对此都解释不来，那就值得我们好好反思了。

据有些文史资料记载：“文化大革命”让藏地的七千多所寺院毁于一旦，所有寺院的泥塑、石刻等佛菩萨像，都遭到了毁灭性的打击。但在我看来，这些损失并不是致命的。我们都清楚，假如人们心中仍存着佛法的见解，则外在的建筑、塑像很容易恢复如初。但事到如今，“文革”时期播种的邪见与诽谤习气的种子，却已经在生根发芽，并结出了丰硕的果实。“文革”余毒的破坏作用正在日益扩展，欲以污蔑诋毁等伎俩置佛教

于死地的人，也风头正劲。

虽然并不是所有的藏族人都必须信仰佛教，但至少诸如无中生有地对佛教说三道四、吹毛求疵的做法，却是毫无道理的，所以不应该有市场。

我个人认为，在未来的大学校园中，没有佛教的研学机构，是十分不合理的。如今在内地，像南京师范大学与北京的中国人大等学府，都设有佛教的研究中心。尤其值得一提的是，中国人大本是为政府部门培养高精尖人才的摇篮，但该校却本着开放的态度，聘请了国外很多上师到该校任教，并长期坚持保留着大小乘佛教的讲学、修习与研究工作。清华大学与北京大学，虽然没有专门的藏传佛教研究机构，但也都有着许多佛教的研学机构与社团，那里的很多老师，也正在修学佛法。在为数不少的内地其他大学中，也设立了佛教的机构与专业，很多师生们也在勤奋地学习佛法。

然而，正如前面所说，我们藏族的知识分子阶层，

却像喝了“惊魂水”，总是杞人忧天地恐惧、担忧如果修学或弘扬佛法，会不会影响乃至毁坏自己的地位和前程等等，所以一直战战兢兢、畏缩不前。如今的藏族年轻人，不仅不信仰三宝，也对佛教一窍不通，这都是因为在唯物主义与无神论的环境中熏陶培养、逐渐成长的必然结局。

不要说在大学校园中，即使在出家人的队伍里，也混迹着身穿僧衣，口中却声称“杀生没有太大过失”“为了我们的繁荣富强，杀生也是有必要的”“佛教是社会前进道路上的绊脚石”等言论的败类。

佛教是不是社会进步的绊脚石？的确值得大家思考。其实，佛教应该是真正的内心科学。如果内心科学都不存在，仅凭外在的科学与金钱，是不可能有什么好处的。事实证明，世上有很多人尽管家财万贯，却无法获取今生来世的快乐幸福。众所周知，最近，“苹果”手机创始人乔布斯，年仅五十便离开人世。有些新闻中

说，他拥有逾 700 亿美元的家产，但在临死的时候，除了佛法以外，其他任何身外之物，都没有给他带来一星半点儿的帮助。

他曾只身一人前往印度及很多地方修持佛法，并获得了“不畏死亡”的境界。他说：“生命是无常的，如果能把每一天都当成生命里的最后一天，你将在某一天发现，原来一切皆在掌握之中，包括死亡。”像他这样全球首屈一指的富豪，在临死的时候，万贯家财都无济于事，唯有内心的佛教修证，才是唯一的依靠和救星。由此可知，即使繁荣发展，也应该建立在内心强大的基础之上。

你们也许听说过朱清时教授的大名，他曾担任中国科技大学校长多年，他的很多话让我钦佩不已。他曾用了八天时间前往藏区，参拜了众多高僧大德。回去之后，发表了一系列公正客观的言论，其中最主要的意思是：佛教是内心世界的科学，对人类有着极其深远的意义。

他还曾说过一句著名的话：“当科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了！”这些内容不是凭空捏造，你们可以很容易地在互联网上查找到。

他身为科技大学校长，长年从事科学研究工作，对科学的结论，自然也是承认的。但他都能对佛教做出正面的高度评价，我们是否应该好好思维一下像他这样公正诚实的学者们所说的话呢？

不过，我们藏族中的个别人，却像格言所说：“如同老狗狂乱吠，群狗亦是随声奔。”在来不及观察、智慧极端匮乏的情况下，人云亦云地重复着“文革”时期的论调，大张旗鼓地批驳佛教。这不但没有任何价值，甚至会成为让自己来世感受痛苦的因。

综上所述，在第一个问题中，主要阐述了在目前的很多大学校园中，几乎没有研究、修学佛法的机会。我们应该在各大高等学府中，极力提倡研学佛法的风气，并制定出相应的考核办法。

本来，诸如《前行引导文》《菩提道次第广论》《缘起赞》《入行论》等论著，都属于藏地的传统文化，理应认真研学。既然内地与其他地方都在兴致勃勃地学习上述论典，我们为何反而对其兴致索然呢？这其中并不存在什么违反有关政策的危险！

作为大学生，你们不能以为：所谓佛法，仅是口中念诵观音心咒，手里摇着转经轮。佛教的核心精髓，是对见修行、业因果等的诚信不疑与坚定信念，这一点是非常重要的。

二、佛教的价值

1. 以公正的态度寻找真理

诸位若想了解佛教的价值，也并非轻而易举之事。包括世间规律也是如此，若想知道某件事或某个物质的

价值，也是比较困难的。但如果真想对佛教一探究竟，首先要抱着公平正直的态度，不能说自己是佛教徒，对方是唯物主义和其他宗教，所以一概否认。而必须本着公正的立场善加观察，以寻求真理的态度详加决断。这，是佛教的关要，我们也一直坚持在往这个方向走。

正如《胜出天神赞》所云：“我不执佛方，不嗔淡黄等，谁具正理语，认彼为本师。”我不会顽固地执守佛陀的宗派，也不会以嗔恨的心态反对淡黄等外道宗派，谁的见解符合真理，我就将其认定为本师。我们也应该这样，无论汉族、藏族，科学家、唯物主义者，还是美国、日本、德国等任何地方的任何人，只要他的言辞符合客观真理，我们就拜其为师，并洗耳恭听其教诲。反之，如果谁的说法明明不符合真理，我们就不能黑白不分地硬说他的观点正确，并盲目崇拜恭敬。这才是寻求真理的态度。

寻求真理，一直都是佛教的主要特色，所以，我们

应该本着实事求是的态度详加抉择。哪怕是佛陀的言教，也应该观察。包括佛陀的后学者怙主龙猛菩萨与具德月称菩萨等前辈论师的学说，也应该加以观察。佛经中也说过：“比丘或智者，当善察吾语，如炼砍磨金，信受非唯敬。”也即是说，即使身为出家人或在家智者，也应当首先观察、抉择、研究佛陀的言教，并作出决断，之后再认真修持。文殊怙主萨迦班智达也说过：“不询不辩于学者，不知学识之深浅。”对任一所学论典，都能以此观察，是十分重要的。

当然，我不知道在座的同学们，是否有条件在短短的时间内做到明察细审，但如果身为教师，则不能不仔细审验了。因为众多学生未来的前途和命运，都与老师们的认真负责息息相关。可悲的是，如今大多数老师与同学，已经将全部的精力，都投入到金钱财富上面了。如今的社会，不是文化教养挂帅的社会，而是政治经济大行其道的社会。谁要是稍有一点点政治地位，即使没有文化、品行恶劣，也会受到大众的恭敬谄媚；即使没

有其他本事或长处，只要有钱，就能获得别人的阿谀奉承。在这种社会风气的带动下，很多学生未来的“远大志向”，不是“我要如何服务大众，利益众生”；整日的心思，都在盘算着“我将来能得到什么样的地位、权利等好处”，等等。

最近，据一所学校的统计资料表明：所有大学生，都面临着三座大山的压迫。其中第一座山，是男女感情的大山，所占比重为 32%；第二座山，是人际关系的大山，所占比重为 27%；第三座山，是担心未来生存就业的大山，所占比重为 25%；剩下的部分，则来自其他压力。前段时间，我去了内地的某所师范大学。该校大多数汉族人询问的问题，也无非是“我将来能找到什么样的工作”“我能买得起房子和汽车吗”等。这都是因为内心有这样的惶恐，才会问出来的。

如今的社会，真可以说是物质财富的社会。但即便如此，我们也应该像格言中所说“虽此大地满恶人，然

当自持高尚行”，好好地自我掂量一下，看看自己能否往高尚与贤善的方向迈进。就如前面所言，像冶炼、切割、打磨金子一样观察抉择佛法，也是十分重要的。这样观察后就能发现，其他学说与佛法二者相比，后者无疑更为超胜。如《殊胜赞》云：“越发深思维，外道诸论典，越于怙主您，信心更增胜。”的确，越是观察外道等的论典，越能凸显出佛教论典的优越与特长。

就我个人而言，以前在学校里学习心理学、物理学，乃至量子力学等时，产生过各种各样的疑惑。后来学习佛教理论以后，佛陀独特的思维模式，不但让我以前积攒的所有疑虑迎刃而解，同时，也让我对佛陀生起了坚定的信念与无比的信心。

2. 以万法皆空来抉择佛教为真理

有人总是会心存疑虑：“佛教到底是真理还是谬论？”诸如此类的问题，始终难以排解。

在我看来，虽然建立佛陀为量士夫等很多渠道，都可以解答这些疑团。但其中最主要、最能以理服人、最颠扑不破的理由，是一切万法为空性的理念。这是证明佛法为正量、为真理最有效的一招。正如圣天论师在《中观四百论》中所说：“若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。”若对于佛陀所宣说的前世今生、业因果、心的奥秘、宇宙的形成等隐蔽深奥之法，存有真假与否的怀疑，则首先应从剖析空性入手。通过缜密细致的层层推敲，不但可以将上述问题一扫而空，同时也能发现：除了佛陀以外，其他任何世间凡夫，都永远不可能阐释出如此精妙周全的学说。自然而然地，你不得不对佛法生起坚如磐石的信心。大智者根登群培也说过：“愈近物本性，智者更难诠，诸法微妙性，远离言思境。”越是靠近物质实相，即使是才高八斗的智者，也难以表述，因为一切万法的实相，本来就是超离语言与思维之境的。正如《罗睺罗赞般若颂》所云：“不可言说智慧到彼岸，无生无灭虚空之体性，各别自

证智慧之行境，顶礼三世诸佛之佛母。”

尽管万事万物的法性，超越了语言与思维，但无论在座的老师与同学们中谁愿意去修持，都绝对可以一窥其隐秘、甚深之堂奥。如今内地很多的知识分子，对修学中观、菩提心等法门颇有心得。要了知万法实相，就必须有修学的体验。指导修学最主要、最可靠的教材，是怙主龙猛菩萨的《中观根本慧论》。

前苏联科学院著名教授舍尔巴茨基(Th. Stcherbatsky, 1866-1942)就说过：“龙猛菩萨的中观缘起空性，与黑格尔辩证法之间，具有重大、亲切的类似。”听到这种说法之后，我想黑格尔的学说一定很不错，所以花了一些功夫潜心钻研黑格尔的论著。结果发现，黑格尔的思想不过是龙猛思想法海中的一滴水而已，因为他连龙猛思想的部分皮毛都没有通达。

的确如此，《中观根本慧论》一开始两个偈颂的顶礼句“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦

不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛，诸说中第一”，就已经告诉我们，这部论著，已经广泛地阐述了中观的大缘起因。

一般来说，抉择诸法空性，会用到观察因的金刚屑因、观察果的破有无生因、观察本体的离一多因，以及观察整体的大缘起因等。

关于离一多因，对雪域藏区有着不可比拟之恩德的大堪布静命论师，就在《中观庄严论》中写道：“自他所说法，此等真实中，离一及多故，无性如影像。”意即：所有轮回、涅槃、器世间、有情世间所摄的一切万法，都没有自性。无论一体还是多体，都无法成立，就像影像一般。这就是以离一多因的方式抉择空性。

可以毫不夸张地说，即使是世间最聪睿超凡的科学家，也无法深入全面地领会上述意义。尽管爱因斯坦等人在量子物理学方面，提出了很多相似于佛法的理念，爱因斯坦本人也成了世人心目中当之无愧的大智者，但

我想，即使是他也很难如实地彻证上述甚深之义。至于一般的知识分子，恐怕就更难理解佛法深广精妙的空性之义了。

记得几年前，被世人称为“爱因斯坦第二”的英国剑桥大学教授霍金（Stephen W. Hawking, 1942-2018），就曾以量子力学为主题，在清华大学做过精彩的演讲。出乎他意料的是，他刚讲了一会儿，台下的很多师生就已经睡着了。霍金见此情景，懊丧、伤心至极。他不禁感叹道：“想不到在如此著名的学府，我这些不为常人所道的关于量子力学的深奥学说，不但不能被人理解，而且会枯燥无味到成了催眠曲的地步！”霍金哪里知道，他那些接近于佛法的弦理论、多维空间等理念确实太深奥，一般的世间智慧又怎能与此一拍即合？所以，如此伟大的科学家，也不得不遭受曲高和寡的命运了。

同样，若有人想尝试着在藏区的大学生中，宣讲佛教的大缘起因与离一多因，也绝对会让听众不明就里、

心思恍惚、倦倦欲睡。但如果有什么影视歌舞大明星驾到，想必这些追星族们会一下子兴奋异常、欢喜雀跃。

此外，观察因的金刚屑因，在月称论师的《入中论》中，以“彼从彼生无少德，生亦复生亦非理……尽生死际唯种生”破自生，“火焰亦应生黑暗，又应一切生一切”破他生，“计从共生亦非理，俱犯已说众过故”破共生，“无因不待他，应成恒有无”破无因生等推理，进行了抉择。若能对此深入思维，任何人皆会受益匪浅。否则，只是将《三十颂释·善说如意树》《精要明镜论》等正字、诗学方面的典籍，当成了藏文化的全部，认为通达了这些便通达了一切，这实在是大错特错。

曾有一次，某个大学的学生对我说：“佛陀讲的有些道理也不对。就拿《心经》来说，里面讲‘无有眼耳鼻舌’，可是我们明明有眼睛、有鼻子，这岂不是自欺欺人吗？”

听了他的这番“高论”，我只是笑笑回答：“你如果好好学习佛法，将来自会明白的。”此外也并没有驳斥他的错误观点。为什么呢？因为他对佛教一无所知，我若跟他讲“这些在胜义中没有、世俗中有”，他根本分不清何为胜义、何为世俗。在他的眼里，佛陀连基本常识都不懂，这样的智慧浅薄无比，甚至连他身边的老师、同学都不如。

其实，一个人若想观察他人如何，自己至少应具备一定的智慧。否则，“爱观察之寻思者，悉地距己万里遥”，自己的小聪明，只会成为危害自己的因，就像我们藏地有些人爱耍弄刀枪，他们自以为这是一门学问，却忽略了武器在伤人的同时，也很容易反噬自己。贡唐江博阳就曾说过：“具双刃之慧剑，若是过分挥舞，有断自头之险。”所以，一个人所掌握的知识，本来是对自己有利，但若没有用得恰如其分，到头来也可能害了自己。

总而言之，在座的各位老师、学生，对于以上介绍的空性意义，去学习、实修是相当重要的！

3. 佛教可解除我们的痛苦

当然，印度圣境内释迦牟尼佛及其追随者所传下来的教典，以及藏地雪域萨迦、格鲁、宁玛、噶举等各派大德所撰著的论著，可以说浩如烟海、堆积如山。在当今五浊横行的末法时代，我们利用短短的一生，想圆满学完这一切经论，真可谓难如登天。但即便如此，若能尽量抽出时间，学一些让自己临死时不会后悔的善说，这也非常有必要。

对你们在家男女来说，真正学习的机会少之又少，如今不管是外在的环境，还是内在的身心，所带来的痛苦经常此起彼伏。诚如圣天论师所言：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”有权势地位的富人，内心时时被忧苦所扰；缺衣少食的农民、牧民，

身体常常要饱受苦楚。所以，不管是什么样的人，不为痛苦所恼的，一个也没有。智者根登群培也说过：“高官心里有大苦，小民身上有小苦。”

既然机会如此难得，你们在学佛的过程中，一方面要总体上修学佛法，同时，尤其要修学菩提心和空性。若能在寺院的上师、格西面前，首先听闻一些这方面的教义，之后通达其中的内容，并对别人进行引导，这才是最有意义的。

一般来讲，藏族人从小就对三宝很有信心，可是如今，许多年轻人尤其是学生，在这方面却比较差。像你们青海这边，对藏文化倒是非常关注与热爱，可是对佛教的认识，却还有极大的空间有待提升；而康巴、拉萨那一带，对佛教有着不共的信心，然而传承藏文化的理念却相当薄弱。尽管在每个藏族人的心目中，佛教的地位无与伦比、不可取代，但是具体应该以什么方法来修行，不少人还是懵懵懂懂、不甚了了。

其实，且不说别的，单单就是为了自己的利益，修行佛法也非常关键。如今美国有许多大学，对佛教的禅修极为重视。他们做过一些试验，让个别人在7天中修大悲心等，然后对禅修前后的状态进行对比。结果，令人惊讶地发现：一个人在禅修之后，性格柔和、心情快乐、身心无有疾病等，跟以前比起来，确实有了明显的改变。

如今汉地和很多国家，都已认识到了藏传佛教的价值，并对此越来越感兴趣。之所以会这样，也是他们的身心由此得到了真实利益，而并不是一味地人云亦云。毕竟，他们也是有智慧的人，假如从藏传佛教中一无所获，又怎么可能对它盲目地崇拜？

因此，卫藏、安多、康区等地的藏族人，无论在家还是出家，都应齐心协力继承和弘扬藏传佛教。俗话说得好：“众人拾柴火焰高。”只有依靠大家的共同努力，未来才有可能出现令人可喜的成果。

与此同时，我们对藏文化也必须要竭力保护。上师如意宝曾说过：“如意宝自拥有时，务必用其成大事，一旦落入怨敌手，此时后悔也无用。”六世达赖仓央嘉措也说过：“如意宝自拥有时，务必充分利用彼，一旦落入他人手，追悔莫及令心伤。”这些教言，确实非常契合当今的现状。

所以，我们藏族人理应学习自己的文化，对此产生一种信心和定解，而不要将保护藏文化只停留在一些口号上。一个人若看不出珠宝的价值连城，就有可能将其卖给别人；同样，对于藏文化，我们一定要先懂得它的价值，如此才能真正去重视它。

以上是我对佛教价值观的一些浅见。

三、我的希望

最后，我对各位有三点希望：

1. 活到老，学到老

大家在一生中应不断学习，这一点非常关键！不论是你们已经有工作的，或是还没有工作的，都不应该放弃广闻博学。萨迦班智达曾说：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”可见，学习知识，对我们的今生、来世都有极大利益，大家对此一定要铭记在心。

其实，单单从世间层面来讲，学习也是不可缺少的。美国作家海明威有一部小说叫《老人与海》（The Old Man and the Sea），在撰写的过程中，他曾反复校阅过 200 多次，并最终以此获得了 1954 年诺贝尔文学奖。尽管如此，他仍非常谦虚地说：“我要学习写作，当个学徒，一直到死。”

如今有些领导，获得了地位以后，就把一切书本束之高阁，对学习基本上没有兴趣了，如此下去极不合理。故希望大家能活到老、学到老，最好不要放弃学习。

2. 世间正见不可缺

具有世间正见，也是极为关要的。龙猛菩萨说过：“世间之正见，谁人若具足，彼于千世中，不会堕恶趣。”那么，何为世间正见呢？简单来说，即是承许前后世、业因果。

然而，现在许多藏族人，对于杀牛无动于衷，甚至有些年轻男子以抢劫为生，年轻女人以卖淫度日。诸如此类的很多人，逐渐堕入了与以往藏族清静、高尚的特质完全相悖的丑恶深渊，这就是没有世间正见所致，故希望大家一定要了知前世后世，懂得因果取舍。

当然，因果是极为甚深的，有些虽然暂时用肉眼看不到，但看不到不一定就没有。大持明者晋美朗巴在《功德藏》中告诉我们：“高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。”意思是说，当金翅鸟翱翔在高空中时，它的影子暂时看不见，但是并非没有影子，最后无论它降落在哪里，黑乎乎的

身影就会出现在此处。同样，今天你所造的任何恶业，虽不一定立竿见影、马上受报，但是到了来世，乃至来世的来世，苦果不可能不降临到你的头上。

《俱舍论》中也讲过，业果有顺现法受业、顺次生受业、顺后受业等诸多分类。所以，一个人就算造了业，果报也不一定马上现前。可是一旦它真正现前了，即便是佛陀的妙手，也无力回天。佛经中亦云：“诸佛无法水冲罪，众苦亲手亦不除，自之证悟非移他，说寂法性令解脱。”

然而，有些人的心邪见蔓延，就算听到佛陀的语言，也嗤之以鼻、不以为然，这样的人实在难以调化。正如弥勒菩萨在《现观庄严论》中所言：“如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无根不获善。”天王虽然降下妙雨，但被烧坏的种子不可能长出庄稼；同样，被邪见所左右的人，不管出家还是在家，都很难得到佛法的真实利益。

这种人常以嗔恨心诽谤佛法，造下了弥天大罪，可是一旦死亡来临，对大多数藏族人而言，不管昔日曾做过什么，此时仍会向佛法求救，不皈依三宝的极其罕见。因此，希望有些人还是应尽早醒悟，从现在开始，精进地修学佛法也为时不晚。

常言道：“自己都不救自己，岂望别人来救护？”又云：“瑜伽士乃自调伏，牛尾巴为自甩动。”佛陀也说过：“自为自怙主，他人焉能怙，造恶抑或善，自为自见证。”因此，自己就是自己的怙主，也是自己的老师，造恶或行善的唯一见证，除了自己，没有别人。

所以，在座的各位以后选择善还是恶，这完全由自己决定。若想老师、父母一辈子都守护你，这是不可能的。每个人的人生轨迹，只能是自己去走，故望大家在弃恶从善方面，务求谨慎、小心翼翼。

总而言之，慎重取舍因果、护持世间正见，是我的第二个希望。

3. 尊重每一个生命

我最后的一个希望是：不管老师还是学生，都应懂得佛教的价值，尤其要以慈悲心维护一切众生，并做到不害物命。这一点极为重要！

如果我们对生命价值方面的知识，经常了解、学习、研究，就会懂得如何关爱地球上的生命。尤其是若能将心比心、易地而处，就会明白损害其他众生极不应理。佛陀在经典中曾说：“以自身为例，切莫害他众。”寂天菩萨也说过：“除令有情喜，何足报佛恩？”

对我们自身而言，一根小小的针扎在身上，都会痛得极其难忍。那么，用刀去割断众生的脖子，剥夺其生存的权利，它又会有怎样的痛苦？可想而知。

因此，身处屠场待宰的动物，乃至蚂蚁以上的生命，都应该值得我们爱护，万万不可随意杀害。大智者根登群培也说过：“佛教的特点，是一群具有悲心的比

丘，以连蝼蚁都不杀害的行为，感动了整个世界的东西方。”

然而，如今藏地的个别人，去饭店吃饭时，动辄就点杀鲜活的鱼、虾、蛇，然后肆无忌惮地大快朵颐。还听说有些长胡子的人，在吃虾时狼吞虎咽，胡须和虾须都混在了一起——当然，这种现象是不是真的，我也无从考察。但不管是真是假，大家都要清楚，这是非常不好的行为。

所以，我们一定要有良知，通过学习《入菩萨行论》等论典，培养自己的菩提心。若能如此，就算没有修成其他善法，也不会有什么可遗憾的。诚如华智仁波切所言：“修心修心修自心，若以菩提心修心，无有身语其功德，获得解脱无有余。”这里就讲到了，菩提心如果修成了，即使身语等其他善法一无所成，其结果也是除了解脱以外，不会有第二条道路。

萨迦班智达也说过：“若失菩提心之要，他法妙亦

不成佛。”倘若失去了菩提心的要点，纵然其他的法再高、再妙，也很难依此而修行成佛。

当然，假如你们对菩提心，实在难以通达并修持，那至少也应具有一颗善心，经常想着：“我如果能利益这些众生，该多么好！”如此也非常善妙，令人称道。宗喀巴大师就曾说过：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，一切依赖于自心，故应精勤修善心。”

所以，恒时尽己所能地生起善心，并尽量饶益自他一切众生，是我最后的一个希望。

结 语

今天因为时间关系，这场讲座就到此圆满了。

往昔，宗喀巴大师曾以无上发心，将佛法如意宝从东海弘扬至西方的那兰达热之间，并发下宏愿：“了知

佛法于佛生信者，恒常遍及一切十方界。”同样，今天我也在此祈愿：愿人们能真正通达佛教的真理，并对佛陀的功德生起无谬的信心，愿这样的智者遍于广阔无际的一切世界。

吉祥如意！感恩大家！



现场互动

问：我是该校的一名老师，想请教您一个问题：在当今这个经济时代，我们藏族无论老少，心灵正在被日益侵蚀。尤其是年轻一代的身上，几乎看不到尊老爱幼的美德，高尚的行为也化为了乌有。请问，这是什么原因导致的？对于他们这些不好的心行，您有什么方法可以挽救？

堪布：这个问题在当前来讲，的确很现实！现在许多藏族年轻人，性格上有了很大的变化，究其原因，一方面是跟教育有关，另一方面也跟他们的信仰有关。

就拿汉地来讲，往昔曾有无数令人称道的美德善行，尊老爱幼的优良传统，也自儒教的孔子、孟子、荀子起，数千年来一直源远流长。可是如今，这种美德却被盲目

的平等主义取代了，许多人打着“平等”的旗号，声称长辈与晚辈要平等，老师与学生也要平等，尊师重道反而被视为一种落后。所以，在我们藏地，也不可避免地受到了这种思想的波及，现状确实令人担忧。

当然，这种现象，跟“文革”的余毒也有很大关系。当年，人们认为古代传统是统治阶级剥削、压迫劳动人民的工具，进而对其恨之入骨，通过长期的阶级斗争，恨不能将古代传下来的东西，全部都斩草除根，统统不留。这种错误的观念，其破坏力非常之大，如今在汉地、藏地也仍有市场，不少人还将此奉如圭臬。除此之外，唯物论所宣扬的理念，也在藏族年轻一代的心中日益扎根，致使他们对三宝没有信心，对长辈缺乏孝顺，对造恶无惭无愧等等。

那么，如何才能改变这种现状呢？

我觉得，首先，教育的导向至关重要。你们作为老师，理应用藏族传统文化，正确引导学生的人生；我

们作为出家人，也应对以僧团为主的有缘众生，进行这方面的教育。同时，我们还要前往其他地方，在农牧民的群体中，广泛弘扬藏族传统文化，以及相关的人生格言、佛法教义等。只要我们坚持不懈、持之以恒，很多的心就会逐渐改变，慢慢生起信心、慈悲心、善心。以此，藏族才会成为真正的藏族，并能长久留存于世。

否则，环境的影响是非常巨大的。一般而言，弱小的民族被强大的民族所同化、吞并，这在全世界来讲，也是不可阻挡的一种趋势。假如我们不珍惜本民族的文化，到了最后，自己的传统荡然无存，内心的慈悲点滴不剩，这不仅仅是藏族的悲哀，也是全人类的悲哀。

当然，若想扭转这种命运，对我而言，就像佛教的一个比喻中所说，犹如失去双臂的母亲，眼睁睁看着独子被河水冲走，自己却无能为力一样；看到藏文化日渐衰退，我虽然清楚地知道这也不对、那也不对，却找不到一个行之有效的措施，可以真正地力挽狂澜。正如刚

才的比喻中所言，断臂的母亲因为缺乏双手，自己明明心急如焚，却对落水的孩子无可奈何；同样，我们由于内外的各种因缘所致，如今想要一下子改变人们的性格，也可以说是难如登天。

但无论如何，大家也不能就此放弃，而务必要竭尽全力。我们身为出家人，尚且能不顾一切艰难困苦，前往各地弘扬藏文化，甚至为此举办一些扫盲活动，你们在家师生就更应当义不容辞了。同为藏族人，我们有着同样的血脉，所以，藏族未来的命运，每个人都应该放在心上，并力所能及地做一些事情。哪怕你只有十来个学生，也要想方设法引导他们往好的方面发展，把他们不好的习性改变过来，这一点极为重要！

问：我代表在座的各位，对堪布为我们的演讲，表示衷心的感谢！我的问题是：关于佛教，藏地、汉地、国外的许多智者，各有不同的说法：有些说是唯物，有些说是唯心，有些

说是有神论，有些说是无神论。那么在您看来，这四种说法中，佛教到底属于哪一种？为什么？

堪布：从究竟的层面来讲，无论认为佛教是有神论、无神论、唯物、唯心，都不能完全成立。月称论师曾说过：“彼观名言亦非理，汝所计生由何成？”在胜义中，轮涅所摄的器情世界万法，皆无有自性，既不属于任何一派，也远离了一切承认。正如龙猛菩萨所言：“我无承认故，我即为无过。”故而，大乘最究竟的见解，不偏堕任何一方，佛教不属于这四者中的任何一种。

但暂时而言，根据众生根基不同所安立的不同层次的教义，与这四种说法也各有相似之处。比如，有实宗承许实有之法存在，可以算是一种“唯物”；唯识宗认为万法皆由心造，可以算是一种“唯心”；胜义中，一切圣尊、咒语都不存在，可以称之为“无神论”；世俗中，一切圣尊、咒语都真实不虚，又可以叫做“有神

论”。

这些观点彼此互不相违，因此，你上面提到的四种说法，跟佛教有一定的相似之处，但并不能完全涵盖佛教。以此也可以了知，佛教的智慧能够涵摄一切学问。

问：我是本校的一名老师，首先代表今天在场的各位朋友、老师，乃至其他部门的人，由衷感谢您这次所带来的演讲！在我们藏地民间，有很多人信仰佛教，这方面也有大量的仪轨，内容多为修持护法、本尊等。当然，修这些也是佛教的一种行为，但在您看来，这些是不是真正的佛教呢？

堪布：这位老师问得很好！从藏族以前的传统来看，大多数人都认为，佛教只是念经、祈福、做佛事等等，这也是漫长历史所留下来的习俗。然而，以仪轨来诵经祈福，实际上只是佛教的一部分，却不是它的根本。

真正的佛法，诚如世亲论师所言：“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。”佛法分为教法、证法两种，其中，文字上的三藏教典叫“教法”，内心中生起信心、菩提心等三学功德叫“证法”。依靠闻思修行，证达了佛法的真实境界，则称之为“受持正法”。

我们平时念诵仪轨，供修护法、本尊，不能说这不是佛教，但也不能说佛教就仅限于此。真正的佛教，需要了知佛陀的功德，并对佛法生起理性的信心。就拿皈依而言，至少要懂得皈依的功德、皈依的方法；发菩提心的话，也要精通菩提心的功德及其理论。

你们老师和学生当中，有些人也经常念经，这个习惯非常好。不过，念经若只是为了心情舒畅、办事顺利，这还远远不够，而一定要懂得观修方法，及其前行、正行、后行等道理。当然，这其中最关键的，还是要从心坎深处皈依佛陀，并对此生起理性的信心。

因此，修学正法，才是佛教的核心。如今汉地有许多信徒，常常到寺院烧香拜佛，但是不懂佛理的话，学佛只能停留在形象上，很难触及佛法的本质。所以，真正的学佛，必须要懂得佛教的教义，这对出家人、在家人来说，都不可缺少。否则，仅仅是佛教的个别行为，这些不能称之为正法。

鉴于此，近几年来，我们一直呼吁各地的在家男女、出家人，务必要修学正法。毕竟佛教的意义相当深奥，没有系统学习的话，不可能轻而易举就通达。像世间的学问，尚且要依次读完小学、初中、高中，花费十多年的时间，一直学习课本知识，那么佛教的教义更为甚深、广大，不去学又怎么可能明白？所以，大家一定要系统学习，如此才会懂得佛教到底是什么。

问：很感谢您不辞劳苦地来到青海师大，为我们宣讲“佛教文化的价值观”，我实在是感激不尽！今天您所演讲的内容，主要是藏

文化的现状及其价值、特点，并告诉我们如何保护它，尤其谈到了佛教的价值观，这些都值得每个人深思。其中，您说到佛教是心灵科学，请问，佛教与科学之间关系是怎样的？将来社会发展的过程中，科学重要还是佛教重要？

堪布：佛教，如今被称为内在的科学。像著名的心理学家荣格，在研究多年心理学之后，接触了藏传佛教的《西藏度亡经》，发现它对自己的心灵有极大帮助，于是认定佛教是一种心灵科学，并对此给予极高的评价。同样，科学家爱因斯坦也认为：“如果有一个能应付现代科学需求，又能与科学相依共存的宗教，那必定是佛教。”

佛教，或者说佛法，实际上是佛陀照见万法真相之后，抉择并加以宣扬的。一般而言，“法”有十种涵义，如古籍中云：“法乃所知道，涅槃及意境，福德寿典籍，

未来定境规。”而佛法中的“法”，则是指佛法的精要，正如佛经所言：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”也就是说，提倡不造恶业、行持善法，这即是佛教的本意。

如今的科学，对于外在的物质，可以说有诸多观察，然而对于内心世界，却是一筹莫展，只能无奈地在门外徘徊。而佛教的教义，淋漓尽致地揭示了这方面的真相。因此，著名院士朱清时认为，佛教是当之无愧的心灵科学。

所谓的“科学”，其实除了社会科学、自然科学以外，还有一种，叫做心智科学，或心灵科学。在我看来，人类只要生存于世，并想不断发展，心灵科学就不可或缺。这种内在的科学，与外在的发展只会相辅相成，而绝不会成为它的绊脚石。

倘若没有心灵科学，随着物质生活的不断提升，人们的内心只会越来越空虚、苍白。就像如今美国和汉地

的很多富翁，纵然拥有数亿家产，却感觉不到丝毫快乐，始终被痛苦的大山压得喘不过气来。可见，外在的物质再怎么富足，也无法带来内心的安乐。他们不像我们藏族，基本都相信前后世存在，也有许多对治痛苦的调心方法。对这些人而言，假如今生根本不快乐，那一切的发展都没有了意义。

现在汉地个别地方，有些信仰佛教，有些也不相信。但对没有信仰的人来说，人生往往缺乏归属感，随着社会的发展，内心的欲望会越来越大，有了一套房子，还想要一套；有了一辆车子，还想要一辆……如此，一辈子都沦为金钱的奴隶，许多现象看起来令人非常伤感。所以，对这些人来讲，我觉得，心灵科学显得尤为重要。

问：我是青海师大 2011 年的研究生。如今前往汉地城市的藏族喇嘛，叫做“汉喇嘛”。其中，有一部分是真正续佛慧命的，用佛法饶益了无数弟子。但还有一部分，没有任何修证，

只是依靠打卦算命等方式来敛财，甚至盗用一些高僧大德的名称，四处搜刮钱财，最终让自己腰缠万贯。从佛教教义的层面来看，这样做是否合理？我们应当如何对待这一现象？

堪布：我本人而言，应该算是最早的“汉喇嘛”了。1987年，法王如意宝前往五台山时，汉地从来也没见过“汉喇嘛”，以至于我们去一些商场时，售货员见到我们都不卖东西了，一直围着我们指指点点，好像发现了外星动物。当然，现在可不会这样了。

正如你所说，在“汉喇嘛”当中，有些是真正的高僧大德，他们前往很多城市，并不以金钱为目的，而完全是以佛法利益大众，引导很多人皈依佛门，为他们种下解脱的善根，并创立非暴力的和平妙道，给无数人和动物带来了今生来世的快乐。但也有一些人，假借佛教和寺院的名号，穿着袈裟，前往汉地，各种行为特别恶劣、令人发指。

不过，让我们一口咬定谁是真、谁是假，这非常困难。从历史上来看，昔日阿底峡尊者来到藏地之前和之后，印度也有很多人入藏，有些是为了骗取金子而来，但也有些是为弘扬佛法而来。因此，我们不能一开始就急着断定好坏，而应当通过细致的观察，去粗取精、去伪存真。

问：您刚才说佛教是非常稀有的文化，但如今，佛法教义与信教群体之间有很大的距离，这一点相当遗憾。我自己希望将来因缘成熟时，成立一些组织，对大众虽不能传授很深的佛法，但至少让他们树立起正确的理念。毕竟，无论是哪个民族的宗教或政治，都是以民众为基础的，佛教未来若想被广泛接受、护持、弘扬，需要民众的大力支持和发挥作用。在这方面，请问您有什么想法？

堪布：如今，价值连城的如意宝般的佛法，跟世间俗人的心之间，确实有很大的距离。不过，这个问题，短时间内也很难解决。以后最好是各地成立一些组织、团体，从扫盲开始，次第让大家学习一些简单教言，以及皈依、发心等佛教基础知识，这样久而久之，才会让更多人认识到佛教的殊胜。

此外，学校师生也应提升自己的佛学水平，否则，自己的佛教觉悟太低了，则根本无法品尝到藏文化的美味。同时，我们各大院校还应建立一些佛教的研究机构及其他各种组织，并通过考试的方式，学习《菩提道次第论》《普贤上师言教》等经论，以此来提高自己的佛学水平。若能这样，将来逐渐改变藏民族的命运，也并不是什么难事。

以前我们藏地，缺乏在大众中广弘佛法教义的传统。不过这几年来，许多上师往赴各地弘法利生，如今的成效也比较显著，一些连字都不认识的农民、牧民，都懂

得三殊胜、观修金刚萨埵了，甚至水平完全超过一般大学生。如果大家能这样共同修学佛法，这在一切行为中，是最重要的行为。只要依此不断努力，我相信，佛法与人心之间的距离会日益缩短，人类的未来也会更加美好。

问：您刚才说，学习藏文化与学习佛教应同时进行。那么，对一个学生而言，在学习知识的同时，积累福报有何必要呢？

堪布：作为学生，首先，学习知识是很关键的。然后在此基础上，若能行善积福，这是十分明智的选择。

前世没有福报的人，今生一切都会不顺利，运气也非常差。所以，古籍中说：“精勤如山王，不如积微福。”只有精勤地积累福德，做任何事情才会事半功倍，否则，仅仅是依靠精进努力，不一定就能如愿以偿。

就如同有些学生考试，福报不够的话，平时学习成

绩再好，结果也考不上。所以，积累福报非常重要。佛陀也说过：“具有福德者，所求皆如愿。”

对你们学生而言，倘若造了很好的福德，即使没有特别勤奋，学业也会很容易成就，同时依靠福德力，心中的智慧能够自然开启。一般来说，有了前世的福德之果，再加上今生的努力学习，人生的前途就会很美好。同样，依靠这样的因缘，自己的上半生、下半生，乃至未来的生生世世，也会非常幸福快乐。

因此，长期护持这样一颗善心，以及上供下施的善举，并如理如法地行持，这一点极为关要，请大家牢记！

纯粹以学术研究写的书，
与内心有所证悟写的书，
可以说有天壤之别。

第 15 场



陕西师范大学

SHAANXI NORMAL UNIVERSITY

中国·西安

2011 / 11 / 9



藏密的特点及思想精髓

ESSENCE AND QUALITY OF TIBETAN ESOTERIC BUDDHISM

今天，你们师范大学的师生开这个学术研讨会，我本人而言，虽然说没有什么智慧，也谈不上是什么智者，但非常喜欢参与这样的活动。当然，我不是在这儿故作谦虚，而是有一点自知之明，很清楚自己有什么样的学问。但尽管如此，跟你们进行佛学交流，在这方面我还是有很大的兴趣。

学校这边让我讲一下“藏密的特点及思想精髓”。不过这个题目太大了，我想了一下，也不知道从哪个地方入手。毕竟藏密的教义浩如烟海、博大精深，只用短

短1个多小时的时间，肯定无法一一道尽。所以，下面我只能简单介绍一下，让你们有个大致的了解。

一、略述藏传佛教的历史

不少人认为，藏密就像唐密一样，只是昙花一现、兴盛一时的教法，如今都已退出了历史舞台。这种想法不太正确。藏地从有佛教开始到现在，尽管经历了不同朝代的风风雨雨、兴衰变迁，但藏密不管是历史、教义、仪轨、修法等，至今仍完整无损地保留着，而且非常圆满，所以它跟唐密不能画等号。

还有人认为，藏族喇嘛是学密宗的，故藏密又称为“喇嘛教”。这种说法也不合理。所谓的“喇嘛”，有出家人的意思，但学藏密的并不只是出家人，在家人也可谓比比皆是。

其实，藏传佛教是世界三大佛教体系之一，跟南传

佛教、汉传佛教同属于正宗的佛教。往昔印度的佛教传入藏地之后，融入藏民族的文化中，成为特别庞大的宗教体系，这就称为藏传佛教；而佛教传入汉地，融入汉族的文化中，则形成了汉传佛教。所以，藏传佛教并不是藏地土生土长的宗教，也不是只有密宗这一部分。

当然，在座很多人都是研究历史的，对此应该比较熟悉。藏地最开始时也没有佛教，大概在公元三百多年，藏王拉托托日年赞的王宫上，佛像、《宝篋经》等佛经、佛塔从天而降，并有授记：“经过五个朝代以后，会有人知道经中的教义。”这标志着藏地正法的开端。

但也有史料说，这些三宝所依并非从天上降下，而是印度班智达带过来的。这种历史问题，如今我们很难给它个确切定论。毕竟学术界只承认一些考古依据；可我们佛教徒不单单承认这些，还承认非常神秘的各种现象。而这些现象，以学术眼光来看的话，是完全无法理解的，所以，历史学家有时也难以得出正确的结论。

藏地过了五个朝代之后，观音菩萨的化身国王松赞干布出世，他迎娶了汉地的文成公主、尼泊尔的赤尊公主，她们分别带来释迦牟尼佛 12 岁、8 岁的等身像，现供奉于拉萨的大昭寺和小昭寺。历史上说，文成公主特别精通风水，观察整个藏地的地势之后，她不仅要求修建大昭寺，还在不同地方修建了镇肢寺、镇节寺等。此时，佛教的经论虽说没有正式传入藏地¹³，但佛教在雪域高原已经开始扎根了。

又过了几个朝代，汉地另一位和亲公主——金城公主，生下一个儿子叫赤松德赞，他 13 岁就继承了王位，在他统治藏地期间，佛教达到了史无前例的兴盛。赤松德赞在很小的时候，就读过汉地传来的《十善经》《稻秆经》《金刚经》，对佛教生起了很大信心。长大之后，他从印度迎请了莲师、菩提萨埵等很多班智达，并派藏地的译师去印度培训，以翻译佛经、广弘佛法，当时的

13 有些历史记载，松赞干布在位期间，跟唐朝的一些和尚也有往来，并在佛法方面有过交流。

佛教可谓盛极一时。

后来，在莲师离开藏地、菩提萨埵圆寂之后，赤松德赞又从敦煌请来一位禅宗大德玛哈雅那入藏弘法。不过，玛哈雅那所弘扬的禅宗，与藏地教派在观点上出现了很多分歧。玛哈雅那声称：就像乌云能遮蔽太阳，白云也能遮蔽太阳；或者说，金链是束缚，绳索也是束缚一样，无论做善事、做恶事，这一切都是执著，应该全部放下来。因为受此种观点的影响，很多人开始不取舍因果，不断恶行善，甚至桑耶、大昭寺的佛像前长年供奉的灯都断了，藏传佛教内部一片混乱。

这时，赤松德赞想起菩提萨埵生前的授记：“以后教法如果出现混乱或不和，可从印度迎请莲花戒遣除争议。”于是他派人请来莲花戒¹⁴，以平息这一场“顿渐之争”。

14 莲花戒：又名嘎玛拉西拉。与菩提萨埵都来自印度的那烂陀寺，皆为中观自续派的论师。

据历史记载，莲花戒主要从比喻上击败了玛哈雅那。玛哈雅那认为自己的见解最高，善恶什么都不执著，就像大鹏翱翔于天空，无有任何阻碍。莲花戒就问他：“大鹏是否从地上腾空？最后仍落于地上？”对此，玛哈雅那也不得不承认。莲花戒继续说：“以此足以说明，最高境界必须以取舍因果为基础，最后还是要落到不离取舍因果的行为中。”通过这样的辩论，玛哈雅那以失败告终。鉴于之前藏王曾规定，谁败了就必须离开藏地，玛哈雅那只好返回汉地。

不过也有人说，玛哈雅那离开时，一只鞋子掉在了藏地。后人认为这是一种缘起，因为修宁玛大圆满、噶举大手印的个别人，也提倡修行最初就何者都不执著¹⁵——这遭到萨迦派很多论师的驳斥，以此表明玛哈雅那的部分见解仍留存于藏地。

当然，什么都不执著，这种见解也并没有错，无垢

15 真正懂大圆满、大手印教义的人，并不会这样做，而会先打好基础再次第修持。

光尊者在《龙钦七宝藏》中说：“玛哈雅那的观点，寻伺者未能接受，但从实际意义来说，其密意完全符合正法。”可是对大多数修行人而言，由于自己的根基不够，倘若一开始就不取舍善恶，如此修行很容易误入歧途。我之所以讲这些，也是因为现在藏地学密宗、汉地学禅宗的许多人，包括学术界都认为，修行就是什么都不执著，根本不管自己的基础打得怎么样，这样是相当危险的。

总而言之，藏传佛教起源于印度，是非常纯正的佛教。在朗达玛灭佛之前，它为藏地历代君王所守护、所弘扬，一代一代传承非常清净，并不是一块小地方的一个小小宗教。

二、藏密与汉地皇室的渊源

藏传佛教从古至今，除了在雪域这片土地上广利有

情以外，跟汉地也有特别深的因缘。

唐朝时，藏王赤松德赞勘校《大藏经》的过程中，就迎请了很多汉地大德前来参与；藏地的预试七人¹⁶出家时，也请了汉地的高僧来作见证。

元朝时，藏密在皇宫内院尤为兴盛。最早从成吉思汗开始，藏传佛教就极有影响。大家都知道，成吉思汗在位期间，曾多次发动对外征战，他既要统治汉地，又要统治藏地，还想攻占印度。为了攻打印度，他派出大批军队路经藏地，当时很多寺院面临着危险，大家都特别害怕。不过有种说法是，成吉思汗遇到了萨迦派的扎巴嘉村上师，从他那里求了一些法，之后便打消了侵占印度的念头。

后来，在蒙哥当皇帝时，噶玛巴被封为国师，获赐一顶金边黑帽。忽必烈即位后，也极力推崇藏传佛教，

16 预试七人：赤松德赞时，为观察藏人能否守持出家戒律，命试从静命论师依说一切有部出家的七人：巴·色朗、巴·赤协、贝若扎那、杰瓦却阳、款·鲁益旺波、马·仁钦却和藏勒竹。藏传佛教史籍中，对预试七人名字不同的说法颇多。

派人迎请宁玛派的伏藏大师释迦光，结果他没能来，但把莲师的长寿水伏藏献给了皇帝。以此忽必烈对前后藏的密咒士提供各种宽厚待遇，赏赐许多土地用于修建寺院，同时封释迦光为“巴谢”，其地位与国师相等。之后，忽必烈又封萨迦派的八思巴为帝师。而且，此前的萨迦班智达，也当过阔端的经师，后圆寂于甘肃那一带。

元朝总共有十五位皇帝，尽管他们都是蒙古族，但无一不信仰藏传佛教，皇宫里也经常举行各种佛事活动。记得有位宁玛派大圆满的修行人叫雍顿多杰华，元武宗就曾把他请进皇宫，观看金刚舞，给皇帝、皇后为主的有缘眷属，传授大圆满的灌顶，讲大圆满的修心窍诀。

到了清朝，格鲁派的班禅大师、达赖喇嘛等高僧大德，也备受皇帝的礼遇，与汉地来往比较密切。例如，顺治皇帝曾派人邀请五世达赖喇嘛进京，尊者在清朝官员的陪同下，率随行的三千眷属，自拉萨启程前往汉地。

尤为值得一提的是，格鲁派的章嘉国师，与清朝皇

帝素有极深的渊源：章嘉二世是康熙皇帝的国师；章嘉三世是雍正皇帝、乾隆皇帝的国师；章嘉四世是道光皇帝的国师；章嘉五世是同治皇帝的国师；章嘉六世没有明确记载；章嘉七世是光绪皇帝的国师。

由于这些皇帝的大力扶持，藏传佛教尤其是密宗的时轮金刚、喜金刚、大圆满等，在全国上上下下得到了极高的尊崇；各个教派的上师们，皇帝也赐予各种封号，如“大宝法王”“达赖”“班禅”“巴谢”等，甚至明朝有一个明武宗，先后封授了八位法王。

所以，我们以回顾历史的方式，来了解藏密很重要。否则，现在极个别人对密宗的认识，远远不符合真相。自“文化大革命”以来，大家都清楚，佛教遭到了历史性的打击和毁灭，此前发生的许多令人敬佩的事迹，由于政治、历史等种种原因，人们心目中对它的评价，与真相差距特别远。甚至现今影视剧中对藏密的描述，大多数也是在误导大众，故意扭曲藏传佛教的形象。

其实，不管你是什么样的人，以公正的态度，原原本本把历史真相说出来，这是非常重要的。假如你有一些个人目的，那就另当别论了，但如果没的话，作为学术界的知识分子，理应从方方面面，客观认识藏传佛教的历史与现状。其实不仅仅是藏传佛教，包括汉地的有些历史，也不一定像后人刻画的那样丑恶。譬如元朝的许多皇帝，并不像有些人形容的那么残暴¹⁷，他们也有许多值得借鉴的地方，值得宣扬的东西，但很多人往往并不了知。

同样，如今很多人对藏传佛教的评论，也不一定就是事实。他们声称藏密如何修双运、如何杀生、如何吃肉，一直到处这样诋毁，这是相当可怕的。当然，藏传佛教因为地理、气候等原因，素食观确实不如汉传佛教，这也是我们承认并值得学习的地方。不过，我以前

17 清代启蒙思想家、政治家、文学家，提出“师夷之长技以制夷”的魏源，就曾评价元朝的皇帝们，个个英武沉毅，虽然大多命数不长，却都豁达大度，颇有君主之气。如云：“元有天下，其疆域之袤，海漕之富，兵力物力之雄廓，过于汉唐。自塞外三帝，中原七帝，皆英武踵立，无一童昏暴缪之主。”

在《藏密素食观》里也提到过，藏地很多修行人并不完全吃荤，非常多的高僧大德也都提倡吃素，这是有据可查的。所以，大家若想认识藏传佛教，一定要通过深入、彻底的研究，如果没有这样，就随意揣测、妄加评论，肯定与真相有一定的距离。

当然，藏传佛教分各大教派，各大教派有许多甚深教义，这些甚深的教义，我今天也不可能一一阐述，你们若想完整地了解，最好是通过理论、实修两种途径。其中，理论上的了解，除了看些历史书以外，还应当系统学习藏地佛教的五部大论，以及密宗中事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部的教义，这就相当于你在高等学校学习知识一样。而实修上的了解，是在掌握理论的基础上，与传统修行结合起来，去体悟理论所讲的那些境界。只有这样，你才能真正触及藏传佛教的核心，否则，光是看了一两本书，是很难一窥其全貌的。

三、无上大圆满与汉地的渊源

比如说宁玛派的大圆满，实际上就特别特别殊胜，然而这种殊胜，在文字上几乎看不到。包括我们藏地以十七大续部为主的密续，都没有编入德格的《大藏经》，而是单独有一个续部。为什么这样呢？就是害怕泄露秘密。当然，并不是因为它有很大的过失，才担心被别人知道，而是由于其教义过于甚深，根基不够的人一般接受不了。

像大圆满的一些教言，你光是从书本上看，似乎跟唯识、中观差不多，可能也看不出来什么。但你若按照密宗的传承，如理如法地依止上师，遵循上师的教言长期实修，很容易就能证悟一些不可思议的境界。

昨天我来西安时还在想：你们这里跟大圆满的源流，还是挺有因缘的。我们大圆满跟唐密一样，历来都相当重视传承。像唐密的话，最初由毗卢遮那佛传给金刚萨埵；之后龙猛菩萨打开南天铁塔，从金刚萨埵处得受此

法；然后他又传给龙智；龙智再传给善无畏、金刚智。后来，善无畏、金刚智、不空在唐朝来中土弘扬密法，史称“开元三大士”。

而我们大圆满，刚开始是普贤王如来传给金刚持，金刚持传给人间的嘎绕多吉（极喜金刚），之后嘎绕多吉传给蒋华西宁，蒋华西宁传给西日桑哈。而西日桑哈，实际上是汉族人，具体是什么年代呢？应该是唐朝初年。他曾去印度依止了蒋华西宁，得到大圆满的窍诀，此后又返回汉地，住于清凉尸陀林¹⁸。

当时，在印度某个城市中，布玛莫扎和嘉纳思札（益西多）共同学习五明。一天，他们二人去金刚座旁的一个花园散步，突见金刚萨埵在空中授记：“你们虽曾五百世转为班智达，却尚未获得果位。若想即生解脱，应前往汉地清凉尸陀林。”听到此话，布玛莫扎立即动身去汉地，依止了西日桑哈，得到很多大圆满的窍诀，并将

18 清凉尸陀林，据说在现在的五台山那边。

其中的一部分，藏于你们西安的吉祥门¹⁹。

他返回印度后，将自己的经历告诉嘉纳思札。嘉纳思札也前往清凉尸陀林，请求西日桑哈摄受。他依止的时间比较长，最后得到了大圆满的最高境界。当西日桑哈圆寂时，将《七钉窍诀》传给嘉纳思札。然后，嘉纳思札从吉祥门取出所有经函，回到了印度，住在巴桑尸陀林中。

此后，布玛莫扎去拜见嘉纳思札，请求摄受。当嘉纳思札圆寂时，将《四安住法》的窍诀传给了布玛莫扎。后来，布玛莫扎将其传给莲花生大士，莲花生大士又传到了藏地……这就是我们大圆满的源流。由此可见，大圆满的传承始于普贤王如来。当然，释迦牟尼佛住世时，也传过一些密法，如《时轮金刚》《文殊真实名经》等，这些都是佛陀亲口所说。但也有一些密法，是佛陀圆寂后出现于世的。

19 由于年代过于久远，如今在汉地文献中，很难查到吉祥门的具体位置。只有从历史和许多大德的教言中了解，此处应该位于现在的西安。

然而，对历史和特殊传承不了解的人，可能会有各种想法和说法，这一点也情有可原。就好比密宗传承中的“持明表示传”，一般人就无法想象。其实它跟禅宗心心相印的方式很相似，在禅宗中，依靠上师的一个表示或一个话头，有缘弟子即可当下开悟。同样在密宗里，比如莲花生大士对弟子直指虚空在哪里，有缘者也能马上明心见性，这就叫持明表示传。但作为学术研究的人，要想搞明白其中的奥秘，了解他们的证悟境界，可以说望尘莫及、难如登天。因为学术都建立在六根的基础上，可是超胜的境界，没办法以六根触及，假如你没有一种信仰、没有一种信心，那再怎么研究也只是盲人摸象。

现在经常有人说：“传承有什么用？念经有什么用？这些都是多余的！”他们只看外物，不讲内在，其实是不合理的。以前弘一大师就举过一个例子，说明了内在有时候比外在更重要。他说用一块普通的布做成国旗，当升旗的时候，人们需要恭恭敬敬向它行礼。这种行为能否说是迷信呢？肯定大家不会承认。同样，对于

一般文字写成的佛经，用学术眼光来看它，似乎跟世间文章没什么差别，但它确实有一种不共的加持，对此我们只能用心去感受，肉眼是根本看不出来的。

四、虹身成就与汉地的渊源

还有，像藏密中的“虹身成就”，很多学者也无法理解和接受。但即便如此，它也是真实存在的，而且在汉地还曾发生过。

比如，中国第一位比丘尼净捡，是晋朝人，她 70 岁要圆寂那天，就不舍肉身直接飞往清净刹土，跟虹身的最高境界完全一样。这是非常真实的事，后被梁代高僧宝唱编入了《比丘尼传》²⁰。以前隆莲法师讲《心经》

20 《比丘尼传》，梁代高僧宝唱撰，是晋、宋、齐、梁四朝著名的比丘尼六十五人的传记。《比丘尼传》云：“晋竹林寺净捡尼传一：晋土有比丘尼亦捡为始也。当其羯磨之日，殊香芬馥，闾众同闻，莫不欣叹加其敬仰。善修戒行志学不休，信施虽多随得随散，常自后己每先于人。到升平末，忽复闻前香并见赤气，有一女人手把五色花自空而下。捡见欣然，因语众曰：好持后事，我今行矣！执手辞别，腾空而上。所行之路有似虹霓，直属于天。时年七十矣。”

时，也引用过这个公案。假如有人说藏密的虹身成就不合理，那么这段历史又当如何解读呢？

还有，中国第一位比丘朱士行，我前段时间讲《般若摄颂》时也提过，他千辛万苦翻译的《放光般若经》，又被称为《虹化经》的简本。他本人经过多年的修学，深刻领悟到此经蕴含的虹化圣义，后来圆寂时出现的许多瑞相，也说明他在虹身方面有所成就。

五、怎样通达藏密的思想精髓

因此，有些人对藏密的诸多误解，一定要尽可能遣除。假如你想深入了解藏密，则可以通过两种方式：一是文字上的，一是修行上的。当然，后者依靠有次第的修证，内心对密宗精髓的体会，远远超过了前者的字面理解。

你们在座的有些人，若想修持藏密的话，首先应该

从加行开始修。按照大圆满的传统，加行分为共同加行、不共加行两种。共同加行是观修人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚，这些道理，要靠依止善知识才能通达。而且，修行最关键是要有一种信心，否则，就算你精通了千经万论，道理讲得夸夸其谈，内心也不会有真实收获，反而很容易变成“法油子”。

在藏地，一般人都明白，纯粹以学术研究写的书，与内心有所证悟写的书，二者可以说有天壤之别。就像有些高僧大德，因为前世的善根非常深厚，今生不需要苦思冥想、殚精竭虑，自然就能流露出很多智慧法语，这是一般人无法企及的。我的上师法王晋美彭措，即是如此。我依止他老人家接近 20 年了，他是我一生中最佩服、最敬仰的人。我虽然也遇到过国内外不计其数有智慧、有悲心、有才华的人，但上师的境界确实无与伦比。我这样说，并不是故意赞叹自己的上师，而是站在非常客观的立场上，以公正的态度来评价的。我们很多人写书时，需要翻阅大量资料，构思很长的时间，而他

老人家根本不用做这些准备，写什么都是短短的时间中一挥而就，智慧犹如源头的活水般源源不绝。

记得 1990 年上师去印度时，当时显现上眼睛不好，看不了任何文字。但他老人家给高级佛学院演讲时，引经据典信手拈来，包括《华严经》《法华经》的很多教证，也是一大篇一大篇地背下来。讲完之后，我们几个弟子对照原经文，发现竟然完全一模一样。这种智慧，普通人再通过怎么样的勤修，也不可能短时间就获得，它在藏传佛教中叫“意伏藏”。不知道你们研究过没有，伏藏是藏地最殊胜的一种法要，特别特别稀有。以前美国波士顿、华盛顿有几个博士，专门研究藏传佛教的伏藏法，但可惜的是，这方面的汉文资料现在不是很多。

其实所谓的“伏藏”，是往昔莲花生大士为利益后世众生，将许多珍贵无比的佛法，以神通隐藏在神山、湖泊、虚空等中，并授记后来的某些大德进行开启。这些大德到了授记的时间，就会前往埋藏伏藏的地方，直

接取出一些小小的宝篋，通过空行文字的提示，他们便能打开自己的意伏藏，心中自然流露出许多仪轨、法义，用文字写下来的话，足足有好几函，用现在的话来讲，有好几十本书的内容。这些读起来，绝不像分别念所写的东西，而且里面的修法极为殊胜。所以，具有证悟的人所体会到的佛法境界，跟学术研究的人截然不同。

刚才我也讲了，假如你想真正了解藏密，就要先修持加行，从人身难得、寿命无常修起。修完了这些共同加行后，还要修不共加行，即皈依、发心、忏悔、供曼荼、上师瑜伽，以及破瓦法。这些加行需要修很多年，等自己生起了稳固的境界，才能再进一步修持更高的密法，如生起次第、圆满次第，玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎等等。

这些甚深修法，我以前翻译过不少，尽管一再强调过不能公开，但有些地方还在偷偷地卖。不过卖了也不要紧，没有得到传承尤其是没有信心的人，就算手里拿

到了法本，也会觉得跟其他法本一样，并没有什么特别之处。就像《六祖坛经》，人人都可以看，但没有缘分的人看了，觉得跟《道德经》《圣经》没多大差别，而有缘者看了之后，有可能当下就会开悟。

尤其是宁玛巴的大圆满，我多年来通过长期研究，觉得它确实能够直接断除烦恼，直截了当地揭示了佛陀的密意。这样的法门在末法时代，的确确实难遭难遇。你们想要修持的话，必须先得过灌顶，并修完了加行才可以。有了这样的基础，在具德上师的指导下，依靠自己的信心和精进，很容易就能通达甚深境界。

这些年来，由于语言、交通、历史等原因，很多大学生对藏传佛教尤其是密宗的误解特别多。前不久我去香港中文大学，在点评一些佛教论文时，就直言不讳地说了：“现在很多大学生有这样的信仰，对这方面感兴趣，非常好。但有点遗憾的是，你们对藏传佛教认识得还不够，了解得还不深，文中描述的唐卡文化、尸陀林、

人骨法器，只是以一种好奇心来看待，并不明白它背后的甚深涵义。”

藏传佛教中的任何历史、任何修行，实际上都完全经得起推敲，它是被无数典籍和前辈大德所印证过的，绝不像民间一些神神道道的宗教。大家若想真正通达，不能知道了一点点就自以为是，而需要各方面的深入了解。

今天我也没做什么准备，想什么就说什么了。下面看大家有什么问题，我们可以互相探讨一下！



现场互动

问：我是历史文化学院的博士后，经常看您讲的《入行论》和《藏传净土法》，很荣幸有机会向您当面请教。

现在汉地和藏地弘扬净土都很广，汉地净土宗的教典是“五经一论”或“三经一论”，请问藏地净土宗的教典主要有哪几部？这些是不是完备呢？

堪布：你的问题很好！我们藏地净土宗的依据，主要也是净土经。汉地的“五经一论”是《阿弥陀经》《无量寿经》《观无量寿经》《大势至菩萨念佛圆通章》《普贤行愿品》，以及《往生论》。这是汉地个别大德归集的，藏地虽然没有这种说法，但我对“五经一论”还是很有信心。

我们这个人身很难得，所以在短暂的人生中，我很想把“五经一论”讲一遍。到目前为止，我已经讲了《阿弥陀经》《无量寿经》《观经》《大势至菩萨念佛圆通章》，还剩下《普贤行愿品》和《往生论》没讲。如果没有死的话，这两个一定要完成。

藏文的《大藏经》中，实际上也有《无量寿经》《阿弥陀经》，但可惜的是《观经》没有。假如因缘具足的话——尽管我翻译得不一定很好，但不管怎么样，为了自他将来能往生净土，创造这样一种因缘，我准备把《观经》译成藏文。

藏地的很多大德，修净土主要依于《无量寿经》和《阿弥陀经》。宗喀巴大师、麦彭仁波切，以及萨迦派、噶举派的诸位祖师，都有各自的修法仪轨，这方面的理论和窍诀也相当多，包括一些伏藏品中比比皆是。因此，藏地、汉地在往生的依据和方法方面，并没有太大的差别。

问：净土宗的目标就是往生，但往生的条件，很多法师讲得不一样：有人说要念到一心不乱，念到一心清净；有人说往生没有条件，阿弥陀佛平等救度，只要相续称念就能往生。不知道哪种说法正确，您怎么看待这个问题？

堪布：关于往生的条件，在藏地也可谓众说纷纭。但我在讲《观经》的过程中，发现最后提到“九品往生”时，佛陀讲了往生需要的不同因缘。我看了“下品下生”之后，觉得条件并不是很高²¹，好像自己也有一种把握，还给很多藏族人都讲了。所以，我很想翻译这部《观经》，谁好好念佛的话，应该都有这个机缘。

当然，藏地也有一种说法，往生极乐世界必须具足

21 《观经》云：“下品下生者，或有众生，作不善业五逆十恶，具诸不善，如此愚人以恶业故，应堕恶道，经历多劫受苦无穷。如此愚人临命终时，遇善知识种种安慰为说妙法，教令念佛。彼人苦逼不遑念佛，善友告言：汝若不能念彼佛者，应称无量寿佛。如是至心令声不绝，具足十念称南无阿弥陀佛。称佛名故，于念念中，除八十亿劫生死之罪。命终之时见金莲华犹如日轮住其人前，如一念顷即得往生极乐世界。”

四种因：观想阿弥陀佛及清净刹土、积累资粮净除罪障、发菩提心、发愿回向。也有极个别大德要求一心不乱，但若想达到印光大师说的那种“一心不乱”，作为凡夫人来讲有一定的困难。

我自己认为，按照《观经》后面所讲的条件，既然造了五无间罪的人，都有往生的机会，那我们很多人只要好好地念佛、好好地发愿，应该也能如愿以偿。

值得注意的是，“念佛”并不是有些人认为的，只要口里念念“阿弥陀佛”就行了。“念”字的结构是“今”加“心”，也就是指当下的一念心，所以它跟心有一定的关系，心里观想是最关键的。我看汉地的很多经论中也说，念佛不仅要口念，更要心念，若能如此，积资净障后一定可以往生。

问：有个大德开示说：念7遍阿弥陀佛心咒，
等于诵了1000遍阿弥陀佛名号。这个有没有

经典依据呢？因为汉地“五经一论”中都讲名号，好像没有说过心咒比名号还殊胜。

堪布：你这个问题应该问他，因为是他说的，应该请他来回答。（众笑）

我个人的看法是，这种依据没有看到过。尽管许多经论中讲了念名号有什么功德，念心咒有什么功德，但并没有说念心咒的功德更大。当然，我没看到也不一定就没有，所以最好能找他问问。

问：我是宗教研究中心的硕士。您刚才讲到，学术研究和修持所得的结论不一样，那么请问，学术研究能不能与修持很好地结合起来？

堪布：二者是可以结合的，在我们藏地，这叫做闻思修行。“闻”就是先听受道理；“思”是再思维其

中意思；“修行”是将所了解的意思于实际行动中行持。学术研究应该包括了“闻”和“思”两方面，不过后面的“修行”，很多人却没有。

比如藏密修法中讲的“寿命无常”，不少人认为这非常简单，甚至已经学佛很多年的人，也觉得没什么可修的。但你若去真正观修，才能感受到一刹那、一刹那的无常，这并不是口头上说说、文字上写写，而是发自内心的深刻体会。

在学术方面，历史性的东西，一般也没什么可修的，知道这件事就可以了。但有些窍诀性的修法，比如宗喀巴大师讲的出离心、菩提心、无二慧，这是学佛最根本的，你必须长时间修行，才能完全通达。所以，佛教的有些教义若想彻底领悟，没有一定修行是不可能的。

问：我看到很有名的一本书叫《西藏生死书》，但翻了好几遍，始终都看不进去。我想得到您

的一些指点，或者您对那本书有什么看法？

堪布：《西藏生死书》（The Tibetan Book of Living and Dying），你实在看不进去的话，我也想不出什么好的办法。

这本书，实际上在国内外受到很多人的欢迎，我也看过它的汉文本，看了之后的感觉是什么呢？这就是莲花生大士的中阴窍诀，然后再加上作者与根本上师的对话、某某西方人得癌症的故事，穿插一些现代人喜欢听的、比较关心的道理在里面。

大家都知道，中阴窍诀在西方非常受欢迎。因为他们很多人身体不舒服、心情不舒服，尤其是最后面对死亡时，都有一种恐惧感，而中阴窍诀所揭示的道理，正好可以消除这种心态。鉴于此，索甲仁波切把中阴法门的某些内容，与现代人的心理结合起来，然后编成了这本书。

《西藏生死书》，我认为有两个特点：第一，作者对上师有非常大的恭敬心，处处提到了他今生所得到的知识，全部来自上师的恩赐，从头到尾都在感恩上师，这是最感人的地方；第二，它将佛教的原始教义，融入当前的生活中，然后展现在有缘者面前，这也是相当难得的。所以，如果你不是特别困难，最好还是能再看看，也许慢慢就看进去了。

问：我是陕西师范大学教育学院的博士后。对于佛教这一块，坦率地说，我是门外汉，所以借这个机会我想请教您：从藏密的视角出发，当前中国教育的主要问题表现在哪里？该如何来解决？

堪布：从藏密的视角出发，对教育没有什么太多的看法；但若从佛教的思想出发，当前教育的的确确存在一些问题，究其原因，主要是没有注重道德培养，像前

不久刚发生的“小悦悦事件”，以及“13亿人扶不起一个老人”，都足以说明这一点。

在古代，教育非常重视“德才兼备”，一个人要先立“德”，再培养“才”。而现在的教育，光是重视一个分数，忽略了教育的核心是做人，以至于学生们学了十几年以后，从来没想过怎么样服务社会，怎么样孝顺父母。包括有些老师，有时候连做人的基本原则都没有。这些应该是源于“文化大革命”的影响，以后进行一些改革是很有必要的。

这种改革，其他改不了也不要紧，但至少应把德育放在首位，这样的教育才有希望。我作为佛教徒，始终都是这样认为的；老一辈懂传统文化的人，应该也会这样想。所以，现在很多人对教育还是比较关心的，只是有时候也无可奈何。

问：我是宗教中心硕士三年级的学生，学的是

宗教学理论专业。今年我在兰州开会时，有个学者说：当今世界宗教传播有一个趋势，就是“天基东渐、藏密西行”，即天主教和基督教向东方国家传播，藏密向西方国家传播。我想请问一下，藏传佛教在阿拉伯国家的传播情况怎么样？

堪布：藏传佛教在 20 世纪时，就传播于西方国家。汤恩比博士曾说：“将来后人回顾 20 世纪的发展，会发现比任何事项更轰动、更有意义，其重要性甚至超过原子弹、氢气弹及科技的，那就是佛教传入西方。”这是他的原话，从这段语言来看，西方本是基督教非常兴盛的国家，但由于藏传佛教的调心方法相当好，所以在那里受到了极大尊重。

其实，一个人不管名声、财富怎么样，终究也躲不过生老病死。很多科学家和政治人物，最后面对死亡时，一切身外之物都派不上用场，在这种情况下，唯有佛法

才是最需要的。

至于藏传佛教在阿拉伯国家，到目前为止据我所知，弘扬得并不是很广大。而前苏联、蒙古、新加坡、马来西亚、澳大利亚等国，如今在各大院校中却可以经常见到。前不久我看了一下美国各所大学，发现耶鲁、哥伦比亚、哈佛等 17 所大学，都设有藏传佛教的研究中心。我们佛学院也有美国的博士后出家，我问了一下，说是根本不止 17 所，凡是他们去过的学校，都有不同层次的研究机构。

所以，这些国家对藏传佛教的研究，并非等闲视之，而是相当重视。但在阿拉伯的话，也许有一些中心或仁波切，但不知道具体情况怎么样。

问：我是宗教中心的硕士。藏密有很多护法神，在一些学术著作中，他们的记录、分类很详细，但在原典的查询中，出处和起源等

记载却很少。请问，护法神是怎么回事？关于他们的记录，平常都出自哪里？

堪布：护法神的话，其实在汉地的佛教历史中也有，就像伽蓝菩萨等。而在藏传佛教中，尤其是伏藏品里特别多。包括昔日莲花生大士初来藏地时，受到当地很多妖魔鬼怪的阻碍，莲师一一加以降伏之后，他们在莲师面前承诺要护持佛法，从此也变成了佛教的护法神。

当然，这要在信仰的基础上，才比较容易接受。有了信仰的话，你会发现藏地的护法神特别特别稀有。比如，从历史上看，第五世达赖喇嘛圆寂之后，第司·桑吉嘉措秘不发丧，把这件事保密了 15 年之久，一直到第六世被认定出来，这即是遵循了护法神的指示。

而且，我自己的切身体会中，也有不少这样的经历。以前我随上师去不丹时，紫玛护法神降临在一个人身上，那个人本来不懂藏语，但护法神降临之后，他可以用非

常流利的藏语来跟我们沟通。那时我就在旁边，上师给护法神灌顶时，我身体也有特别多的感应。当然，这些感应给没有信仰的人说，他们会觉得我是在说谎，但你认可也好、不认可也罢，事实就是这样。

关于护法神的出处、记录，藏地有大量的护法典籍，但现在译成汉语的不太多。

问：我是硕士三年级的学生。印度的大乘佛教中，中观与唯识虽有不同，但后期二者有汇流的趋势，形成了中观瑜伽派。可这些后来传到藏地，据我有限的了解，像宗喀巴主要是站在中观的立场上；近代的时候，记得内地的法尊法师也是如此，甚至对唯识思想有驳斥的倾向。这几年国外研究中观的学者，似乎也受这方面的影响。那么在您看来，整个藏传佛教到今天为止，对唯识思想是什么看法？

堪布：藏传佛教并不是对唯识不满或排斥。当年唐玄奘在印度依止了好多唯识的上师，他把佛法带回汉地之后，汉地历来对唯识都比较重视。表面上看来，好像汉传佛教重视唯识，藏传佛教重视中观，互相会不会有一些矛盾？但事实上并非如此。

在藏地，宗喀巴大师在有些论著中，尽管对唯识有一些破斥，但并不是破掉它的教义，只是对随理唯识和随教唯识的有些观点，比如观察胜义谛时，还承认有一个明心不空进行了驳斥。

当然，若按照第三转法轮如来藏的本来面目来说，承许有个明心也是可以的。但唯识宗显现上并没有这么说，只是说在胜义中明心真实存在，这样一来，通过中观正理一观察，这种观点就站不住脚了。

不过，这种破斥也是在胜义中破的；而世俗当中，包括宗喀巴大师在内，谁都承认万法唯心。就像《十地经》《成唯识论》中所说，一切法确实是唯心所造。

问：您个人对中观、唯识之间的关系，又持什么样的态度呢？

堪布：我个人认为，唯识和中观之间，没有任何冲突，没有任何矛盾。

前几年，我翻译过麦彭仁波切的《中观庄严论释》，在这部论典中，就揭示了中观与唯识互不相违的密意。唯识和中观是大乘佛教不可缺少的理念，这一点在《中观庄严论释》里讲得特别细致、清清楚楚。

希望你们有时间也看一看，尽管《中观庄严论释》中一些细微的理证比较难懂，但学习了以后才知道，中观是站在什么角度来建立自己的理论？唯识又是站在什么立场来建立自己的观点？二者的不同点和相同点，可以说一目了然。

问：我是来自青海的藏族学生，是宗教研究

中心的博士。在我的家乡——青海省海南州同德县，有个妇孺皆知的事情，就是当地香池寺的大堪布才旺仁增，在 1958 年被带去批斗的路上，直接不舍肉身，飞往清净刹土了。对于这一现象，我们不知道是怎么回事，想听听您的看法。

堪布：我们藏地确实发生过这样的事情：堪布才旺仁增，他是佐钦派的，1958 年时，同德县要召开一场批斗大会，批斗的对象就是堪布本人。从监狱到批斗现场要绕过几座小山坡，因为腿脚不方便，堪布被捆得结结实实，坐在一头牛的背上。但在去的途中，令人难以置信的是，突然出现一阵狂风，堪布一边念咒语一边飞起来，在空中飞得越来越高，最后竟然飞走了。

原本我对此不太相信，包括我们学院的大堪布——慈诚罗珠堪布，也怀疑这到底是真是假。有一次，我从美国还是新加坡回来，给他买了一块 SEIKO 手表，这个

牌子当时在国外比较好。过了一段时间，他的手表就不见了，我问他：“你把手表扔哪儿了？”他说：“我把它换成路费，包了一个车，专程跑到青海去调查才旺仁增喇嘛的事了。”

当时，当地有几个见证人还活着，他们有些不敢说，不敢接受堪布的采访；有些还可以，因为政府方面的人已经退休了。堪布就一个一个去访问，并将此作了摄像、录音，结果证实这的确确实发生过。当年押解才旺仁增堪布的那些人，目睹了这件事后特别惊讶，但到了批斗大会上，他们也不敢说出真相，只好说堪布在路上死了，而且尸体已经埋了。

慈诚罗珠堪布回来之后，还专门写过一篇文章²²，希望你们好好地看一下。当然，这在一般人看来，确实不可思议、难以想象，但就像我刚才讲的净捡比丘尼的故事一样，大成就者的示现并非凡夫人所能揣测。其实

22 详见《光天化日、众目睽睽之下的肉身突然飞空失踪——对一桩发生在44年前的肉身神秘消失事件的调查》。

藏地还有很多这样的故事，有位大成就者叫阿尼满莫，她和她的眷属也是不舍肉身，直接飞往了清净刹土。这样一讲，不少人可能不相信，但不相信也没办法，它的确是这样的。

问：在汉地，昔日伴随着《金刚顶经》的流传，唐密也在不断地发展。那么在藏文经典中，不知道有没有这部《金刚顶经》？您能不能简单介绍一下唐密的修法？

堪布：密宗分为外密和内密，从修法来观察，唐密应该属于外密。外密指事部、行部，主要是在自己前面观想佛陀发光等。唐密的许多观想和仪轨，基本上都是这样，与内密的修法不太相同。

《金刚顶经》，是唐密重要的一部经典。我曾查了藏文的《大藏经》，没有找到这部经。不过也许是有的，可能不在“经典”中，而是在《大藏经》以外的“续

部”里面。

问：我是宗教研究中心硕士三年级的学生。藏传佛教中强调依止上师，这是否与佛陀要求的“依法不依人”相违？您是怎么看的？

堪布：并不相违。佛经中讲“四依”时，是提到了依法不依人。表面上看来善知识是人，好像不能依止，但实际上不是这个意思。

藏地的麦彭仁波切，曾造过一部论典叫《解义慧剑》，我以前也翻译过，里面对“四依”就讲得比较清楚。其实，依法不依人的意思是，我们在修行的过程中，关键要依止佛法所讲的内容，比如修出离心、菩提心。如果一个人的名声不错、很有财富、粉丝也多，但他讲的却与经论不符，那要听他的还是听经论的呢？肯定要听经论的。

当然，若想真正“依法”，首先要依止一位具法相的善知识，这是必需的一个前提。否则，就会像《华严经》中所说，假如没有善知识的引导，你再怎么样有智慧，也不可能精通佛法的真谛²³。那么如此一来，有没有依人不依法的过失呢？是没有的。因为甚深的佛法若不依靠上师指点，单凭自己的智慧，肯定无法揭开它的神秘面纱。

现在有些人说：“藏地修皈依时，还要皈依上师。我们汉地就不需要，只是皈依三宝就可以了。”这种说法不合理。其实汉地也有四皈依，像唐朝的《瑜伽集要焰口施食仪》里，就清清楚楚提到了“皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧”。

汉地不少人皈依以后，特别喜欢办皈依证，我们藏地一般没有这种传统，只要是三宝弟子就可以了，并不需要办什么证。你皈依的对象，可以有三宝总集的上师，

23 《华严经》云：“佛法无人说，虽慧莫能了。”

也可以直接是三宝。但不管是哪一种，我们都应该明白，佛教就像世间的大学，它的教学内容很重要。这个内容相当于佛法，而佛法依靠谁来指导呢？就是上师。如果没有上师，相当于学校没有老师一样，它的教学内容再好，也没办法让很多人接受。所以，这之间的关系应该这样来了解。

问：就我个人浅见，藏密任何一个修法都是系统性的，譬如会有一些前行，还要依据各种各样的经典。那么，藏地传来的金刚萨埵修法，它要求的前行是什么样的？

堪布：金刚萨埵的修法，有简修和大修两种。如果你修的是简修，则可像唐密那种观修方法一样，观想一尊单身的金刚萨埵，在他面前好好地念忏悔，然后他发光照射自己，消除自己的一切罪障。这不需要灌顶和很多前行，直接修就可以了。汉传佛教中也有这种情况，

像楞严咒的话，就是念咒语、观想佛陀。但你若要更深层地观修，就必须依照《前行》中所讲的，先打好人身难得、皈依、发心等基础。

通常而言，我们藏密的每一个仪轨，前面都有皈依、发心，然后正式修行，最后要作回向，这就是它的系统性。因为要修这个法的话，首先应该是皈依三宝、对佛教有信心的弟子，然后还要为了一切众生而发心，在这基础上才可以修。

问：我是这所学校的老师，对藏传佛教非常尊敬，觉得它是神圣的宗教。我这里有一个问题：时轮金刚的教义，是什么时间、从什么地方传到西藏的？在西藏是如何发展的？

堪布：时轮金刚，是释迦牟尼佛涅槃的前一年，于藏历的3月15号，在印度南方的米积塔，为有缘眷属传讲的。有人总认为佛陀没有讲过密法，实际上，时轮

续部就是佛陀亲口所说的密法。

米积塔特别大，我在 1990 年去朝拜过，印度政府一直保护着这个地方。昔日龙猛菩萨为了保护它，也曾用石头修了一个围墙，但后来印度的佛教被回教所毁，这些石墙就基本不复存在了。

在我们藏地后弘时期（距今 984 年），时轮金刚的法要，被一些译师译成了藏文。时至今日，格鲁派、宁玛派、觉囊派等教派，关于时轮金刚的灌顶、修法、续部，仍保存得相当完整。尤其是觉囊派，对时轮金刚的修法特别重视。我们宁玛派的全知麦彭仁波切，也造过一部一千多页、上百万字的《时轮金刚大疏》。我的上师法王如意宝，1986 年还为好几千人作过时轮金刚的灌顶，当时大家都特别欢喜。

时轮续部，主要是将人体内在的气脉明点与外在的器世界结合起来，圆满宣说了人和宇宙之间的关系。在藏地，时轮金刚弘扬得特别广泛，各个寺院都有它的法

本、修行、仪轨等。包括它的标志，各家各户的门口也都挂着。

问：我是心理学的硕士，后来又读了哲学的博士。原先我很喜欢西方哲学，把德国黑格尔的小逻辑，作为自己的指路明灯。但自从进入佛教因明这个世界后，有很强烈的一种亲近感，并仔细研读了《因明正理门论》和《因明入正理论》这两部著作。

现在国内有些学者，尤其是学术界，只承认因明中的现量和比量，顽固地不承认圣教量的作用。对此我也写了一些文章，对他们提出很多质疑，有些已经发表了。其实，如果细细研读《正理门论》，就会发现圣教量一定是占有很重要的位置，而且与现量、比量是一致的，不能分开来看。请问上师，对于圣教量，您的观点是什么样的？

堪布：很好！你们这个教育部直属的高等院校，还是很有特色的；大家研究佛教后提出来的问题，也是经过思考的，很有意义和价值。你刚才提的这个问题，确实值得我们思考！

一般来讲，逻辑推理有胜义、世俗两种。胜义的逻辑推理，就是龙猛菩萨的观察方法，这跟你讲的黑格尔的辩证法也有相似之处。前苏联的著名学者舍尔巴茨基（Th. Stcherbatsky, 1866-1924），就曾说：“在黑格尔辩证法和龙猛菩萨的辩证法之间，可以发现亲切的类似。”不过，我也喜欢翻黑格尔的一些书，发现他跟龙猛菩萨相似的，只是某个层面上的，他并没有契入更甚深、更究竟的万法本质，不可能达到龙猛菩萨《中观根本慧论》的那种深度。

关于藏传佛教的因明思想，历来在藏地就特别活跃。其实，学习因明并不是为了吵架，也不是为了争个我赢你输，而是通过辩论来净化人心，从根本上遣除内心的

一些疑惑。现在汉传佛教也好、南传佛教也好，好多佛教团体若也能有因明的基础，很多问题就不会模模糊糊了。

在学习因明的过程中，不少人认为只有比量、现量合理，却根本不承认圣教量，这种观点确实不对。其实圣教量是比量的一部分，但若想让对方接受圣教量，就一定要学习《释量论·成量品》。最近我正在传这部论典，里面一一论证了为什么说释迦牟尼佛是量士夫？为什么说佛讲的都是对的？怎样证明佛是真语者、实语者、不诳语者？

当然，这个论证方式有两种：一是格鲁派大德阿拉夏丹达，他很早以前专门写过一部论典，叫《证成世尊为量士夫》，先证明释迦牟尼佛的佛法是真理，之后以此来成立佛陀为量士夫；或者也可像《成量品》中所讲的那样，先将释迦牟尼佛成立为量士夫，然后推出他所讲的完全是真理。但不管是哪一种论证，都将《集量

论》的顶礼句“敬礼成量欲利生，大师善逝救护者”，作为成立释迦牟尼佛为量士夫的依据。

所以，若想让别人承认圣教量，先需要通过一些推理来论证。否则，你光说佛陀是真语者、实语者，信仰佛教的人可以承认，但不信佛的人就很难接受了。

问：我是德国曼汉姆大学的老师。藏传佛教在西方特别有吸引力，在德国的传播，特别是80年代比较成功，为何它这么容易就能被大家接受呢？

堪布：藏传佛教如今在德国、英国等西方国家，确实很有吸引力。究其原因，主要是藏传佛教的教义非常实用，它并不完全停留在理论上，也不是搞一种学术或形象化，而是依靠前辈大德的窍诀，有很多断除烦恼的方法，比如修菩提心、大圆满的直指心性，又简单又易行，所以传播的速度比较快。

我那天看了一下，单单在美国波士顿这一个城市，藏传佛教的中心就有三十多所。由于藏传佛教清净的传承、殊胜的窍诀、简单的仪轨，再加上对闻思修行特别重视，故而很容易被人们接受。

相比之下，现在不少地方的佛教，完全成了一种形象。很多人经常问我：“磕头是不是佛教？烧香拜佛是不是佛教？”我说这只是佛教的一种形象，并不是它的真正教义。它的教义是什么呢？就是修菩提心等。学佛要从心上安立，不是表面上办个皈依证，就自认为是佛教徒了；形象上穿个僧衣、剃个光头，就自认为是出家人了。

如今很多人也不是什么傻子，他们是真实受益了，才愿意接受藏传佛教。包括汉地有些大学生，他们之所以愿意学佛，也是发现佛教对自己真正有利。否则，没有一点利益的话，只是给他们讲些故事，那谁都不需要。

我们作为一个人，难免要面对烦恼、痛苦，倘若通

过藏传佛教的菩提心等修法，在生活中切实起到作用，任何人都不会拒绝它的。就像一个包治百病的灵丹妙药，相信没人愿意将它拒之门外。

校方代表：

由于时间关系，今天就到这儿吧！

刚才，我们听了索达吉堪布讲的“藏密的特点及思想精髓”，主要是围绕大家比较关心的一些问题展开的。堪布对藏密的概念、历史、形成，尤其藏传佛教跟汉传佛教之间的交流，吐蕃的印度僧人跟汉地僧人的顿渐之争，这些都做了系统、清楚的介绍。另外，对于宁玛派的教法，尤其是大圆满的传承，也给我们作了很好的开示。

讲完以后，大家又提了很多问题。这些问题的涉及面很宽，有的是纯学术问题，有的也非常尖锐，堪布对此一一作了很好的解答。假如大家以前对藏密的概念不

太清楚，那么今天之后，应该就变得清楚了。

堪布这次的开示，对我们来说，是一个精彩的报告。每个人肯定各有各的收获，请以热烈的掌声再次表示感谢——

我们宗教研究中心，从今天也可以看得出来，对藏传佛教非常重视。以前在这方面，我们研究得不是很多，我自己稍有涉猎，但没有更多地深入。那么，这次有这样一个机缘，希望以后在藏传佛教研究方面，得到堪布的支持，得到在座各位法师、居士，尤其是学者们的支持。

如今藏传佛教在西方非常流行，它有一套严密的佛学体系，尤其在因明逻辑、般若中观等方面，保留了印度佛学的精华。咱们内地自唐朝以后，就中断了佛学的传承，但它在西藏，却保存得相当完整。不管从学术方面，还是现实中发挥宗教积极作用的方面来看，研究藏传佛教确实很有意义，希望大家也共同参与、支持，

把藏传佛教这块学术领地好好研究一下。

今天非常感谢堪布的这个报告。本来是两个小时，现在已经两个半小时了，堪布非常辛苦了，真的很感谢！

“人到底有没有来世”，
这个问题极为重要。
如果来世真的没有，
我们现在随心所欲、
为所欲为也可以，
但来世若是存在怎么办呢？

第 16 场



西北大学

NORTHWEST UNIVERSITY

中国 · 西安

2011 / 11 / 10



来世生命及往生净土

REBIRTH AND PURE-LAND

主持人：

首先，我代表西北大学佛教研究所，欢迎索达吉堪布来到我们学校演讲！

“索达吉堪布”这个名字，对稍微接触过佛教的人而言，可以说是如雷贯耳。我今天就不占用太多时间介绍了，如果您还不熟悉，只要打开网站，所有信息都会蹦到您的眼前。在这里，我想说的一点是，堪布虽然身现出家相，但同时还是一个大学者，著作超过上千万字，在海内外有非常广泛的影响。此外，他也是社会慈善事

业的推动者，不遗余力地做了许多慈善公益活动。

我们西北大学，有佛教研究所，也有宗教研究中心，在座的许多老师和同学，都是从事宗教研究的，尤其是宗教的生命关怀研究，是我们的主打项目之一。宗教关注的，是人类的终极问题，这和生命息息相关，但生命是什么？生命有没有未来，有没有延续？如果有延续，是以一种什么样的方式？关于这些，学术界众说纷纭，许多学者也有极大疑惑。

然而，对此问题的理论和实践，佛教界却传承了2500多年。尤其是藏传佛教，它源自印度的大乘佛教。据唐玄奘的《大唐西域记》记载，大乘佛教最辉煌的阶段，就是印度那烂陀寺时期。而那烂陀寺的教法，在藏传佛教中得到了最完整的保存。今天来到这里的索达吉堪布，作为藏传佛教的传承者，他愿意把自己所掌握的佛教智慧，与所有热爱生命、对生命来去感兴趣的人们分享。

这一路走来，堪布从北大、清华、中大……如今，走到了我们西北大学的课堂。我想，今天的演讲，将不仅仅是简单而充满理性的学术讲座，也将是对我们充满启迪性的一个开示。所以，在有请堪布上台之前，请大家做一个深呼吸，以轻松的身心，聆听这场关于生命可持续性以及生命实相的演讲——

我和大家今天交流的，是来世生命和往生的问题。这个内容，我在其他学校也做过一些开示，基本上讲了一些道理，原本打算换个题目，但学校这边说最好还是用这个。后来我就想了想，觉得对此进行再次剖析，也未尝不可。

一、对来世存在的不同态度

“人到底有没有来世”，这个问题极为重要。如果

来世真的没有，我们现在随心所欲、为所欲为也可以，但来世若是存在怎么办呢？

经常听到有种说法是要“关心下一代”，其实不仅仅要关心下一代，我们还要“关心下一世”。假如从不考虑这个问题，所作所为就会非常可怕，正如佛陀在经中所言：“不见后世，无恶不造。”

如今有很多人，对佛教理论讲得头头是道，但实际上，他们往往耽著一些名相，最重大的切身问题，反而彻底给忽略掉了。要知道，人的来世非常非常漫长，它不是只有一百年、两百年，或者千年、万年就能终结，而是长得令我们无法计算。既然时间如此之久，每个人又怎能不做任何准备呢？所以下面，我们就来世是否存在的问题，好好地做一番深入分析。

当然，今天的交流很自由开放，按照国际上的方式，我坐得最低，你们坐得很高，每个人都可以观察我，这样就不会觉得我高高在上，不管说得对不对都非要接

受了。现在是 21 世纪了，无论是藏传佛教、汉传佛教，还是学术界的各位人士，都应非常公正、客观的态度来分析问题，所以，倘若我在讲的过程中，语言上和内容上有什么毛病，等一会儿你们可以直接点出来。

关于前世后世的存在，汉文中也有一些相关文献，但藏文、英文中的资料更多。在我们藏地，大家普遍承认前世后世，假如一个人声称它不存在，人们就会觉得他的思想有问题。而在汉地，情况却与此恰恰相反，倘若一个人认为有前世后世，大家反而觉得他的精神有毛病，进而指指点点、议论纷纷。

对于前世后世的态度，你们在座的人可能分三种：认为必定存在；认为可能存在；认为绝对不存在。在这三种人当中，你自己属于哪一种？可以扪心自问一下。一般而言，我们学佛多年的出家人，有非常充分的理由，坚信前世后世决定存在；而对宗教一知半解的人，尽管了解这方面的内容，却并没有细致地去研究过，所以就

容易半信半疑；至于支持无神论、唯物论的人，则肯定不承认它的存在。

假如你是第一种人，那么听了今天的演讲，只不过有点提醒作用而已，可进一步坚定自己的信念；如果你是第二种人，在听受的过程中，怀疑也许会当下遣除，但也许更加疑惑重重；倘若你是第三种人，听了以后，最好能重新考虑一下：“前世后世绝对不存在的理由，到底是不是颠扑不破？”

下面，我既不站在佛教的立场，也不站在非佛教的立场，而是客观地与你们研究一下这个问题。通过这一堂课的交流，看大家对前世后世能不能有个新的认识。

二、怎样证明来世存在

关于来世存在的问题，大多数人也许并没有思考过，因为受环境、教育的影响，从小就盲目相信人只有一世，

莫名其妙地来到这个世界，再莫名其妙地离开，人死了就一了百了。尤其是 17 世纪机械唯物主义²⁴、19 世纪庸俗唯物主义²⁵的相继问世，给人类带来了非常大的危害。一个城市倘若遭受原子弹、氢弹的攻击，充其量是几十万人、几百万人丧生，毁坏的只是一部分人的今生。但若是符合真理的思想传遍全世界，所有人都疯狂地追随，开始无恶不作，那摧毁的就是人类的生生世世了。

其实，来世假如真的不存在，我们佛教徒也不会非要坚持它存在。但我通过多年的学习、研究、思考、辩论，发现前世后世决定会有，谁想否认的话，肯定拿不出确凿可靠的依据。现在世间上也有许多人不承认来世，可是到目前为止，也没有一个人能举出令人信服的理由来。

24 机械唯物主义认为：1. 世界的存在就是机械运动。任何的存在物，包括人、动物等一切，其规律就是机械规律。2. 人的个性不同，是由其身体决定的。3. 独立的心理实体是不存在的，心灵只是机械运动在人的身体上的一种现象或结果。

25 庸俗唯物主义把意识直接归结为物质，或认为人的精神活动能力只不过是脑物质的分泌物，或认为思想就是脑髓质的位移。他们对自然界和人类社会的解释，具有强烈的机械论和社会达尔文主义倾向。

关于来世，我并不是今天才开始研究的，而是研究了将近 20 年。这个问题对人类来讲相当关键，当然，我如果用佛经中的故事进行论证，很多知识分子会认为那是神话，心中可能不以为然，所以我今天就换一种方式——你们不是对科学工作者非常信任吗？那我们就看看他们是怎么说的。

我下面所举的一些案例，当然，你不承认完全可以，但我希望每个人还是要思考一下。假如你连思考都不愿意，“不管别人怎么说，反正我就是不信”，而且又讲不出任何反驳的理由，那就有点不理智了。

现代人对前世后世的研究，的确确实特别不够。学术界在佛教方面虽然经常开会、经常讨论，可是对最根本的问题——人类来世存在与否，没有深入探索的话，这就有点舍本逐末了。其实，不承认来世就跟不承认明天一样，对于绝对存在的东西矢口否认，这只能说是人类的悲哀。我有时候看人类到了 21 世纪，各方面确实

非常先进，然而该承认的真相却不承认，这到底在进步还是倒退？恐怕也值得每个人反思。

1. 史蒂文森博士研究的转世现象

近些年来，国外许多人都在研究来世的问题，史蒂文森博士（Ian Stevenson, 1918-2007）就是其中一例。他是美国弗吉尼亚大学的生物化学和精神病学教授，也是国际著名的轮回研究专家。他生平所调查的转世案例，如果你不承认也不要紧，但是他严肃的态度、严谨的作风，却值得在座的知识分子进行思考。

他是怎么研究的呢？在 40 多年的时间里，他从印度开始，然后到斯里兰卡、巴西、黎巴嫩等国家，后来又在欧洲，搜集了数千个轮回转世案例，并进行了详细的调查。1966 年，他从所调查的大量案例中，选取了最有说服力的二十个案例，出版了一本书叫《二十案例示轮回》（Twenty Cases Suggestive of Reincarnation），当时

在美国引起极大轰动。

最初他接触这个领域时，完全是因为好奇心，当时依靠某基金会的资助，他去印度调查一个小孩的转世情况，并打算在那里顺便度假。可是到了印度以后，没想到小孩记得前世在印度是稀松平常的事，他刚到不久，手上的案例就发展成了 30 个。于是他在印度停留了六个星期，亲自访问所有的一手证人，包括当事人和家属，记录了大量数据，从此就一发不可收拾。

他从 39 岁开始就涉足轮回转世的研究，一直到 2007 年离开世间，终其一生都在以客观、谨慎的态度，对来世的存在进行求证和探讨。2001 年，他从弗吉尼亚大学的性格研究所退休，但仍继续研究与写作。2004 年，他写了最后一本书叫《欧洲典型的转世案例》（European Cases of the Reincarnation Type），这本书也非常出名，只可惜现在没有汉文版。

史蒂文森博士一生中写了很多书，总共搜集了 2500

多个案例，全部都是真人真事。对此，他并不是道听途说、捕风捉影，而是一个一个去亲自调查，获取第一手资料。鉴于现在许多人对纯粹的佛教说法不一定认可，所以，我想专门了解一下他的观点。

今年，我们佛学院来了一批美国的博士，有些出家了，有些没有出家，还有些其他国家的留学生，大家一起共同发愿：要为世人揭开生命的真相。我们建立了一个“智悲翻译中心”，如果各方面因缘成熟，准备把英国、美国等关于前世后世存在的书籍，十几年之内翻译出来一部分²⁶。

2. 塔克尔博士坚信人有来世

史蒂文森博士还没有去世时，弗吉尼亚大学的塔克尔博士（Jim B. Tucker, 1960-），就跟他一起研究了几年转世现象，并于他退休后继承了这项研究。

26 “智悲翻译中心”翻译的一些文章，在智悲佛网“佛教观察”之“佛教资讯”中已陆续公布。

塔克尔博士刚开始也怀疑转世，但在读了史蒂文森博士的著作后，对此研究产生了极大兴趣。最近，我跟他也有一些联系。他的工作态度跟史蒂文森博士一样严谨，但不同的是，史蒂文森博士研究的主要是亚洲儿童，而他的研究重点是美国儿童。他认为，东方国家像印度、斯里兰卡、缅甸，能回忆前世的儿童特别多，后来英国也出现了，为什么美国就没有呢？于是他把研究方向改为美国，结果发现了特别多的案例。

2010年，塔克尔博士接受记者采访时，就讲了印象比较深的一例：一个美国儿童从4岁起，就开始讲述他的前世。他提起自己在好莱坞的生活，家里有个大游泳池，在舞台上跳舞，当演员，当经纪人，坐船周游世界等等，听起来有点像是幻想。他妈妈为了引发他更具体的记忆，就找来一些好莱坞老电影的书。当他翻到其中一页时，指着上面的照片说：“这个人就是我！”

于是塔克尔博士经过多方联系，搜集到了他前世的

资料，发现他在进入好莱坞当演员之前，的确是在舞台上跳舞的。后来，他确实有个带大游泳池的别墅，也做了成功的经纪人，坐船周游了世界。

塔克尔博士跟记者说：“原本我根本不信人有前世，只不过是好奇心跟史蒂文森博士一起工作。但后来开始半信半疑，现在是深信不疑了。”——当然，这些资料如今在汉文中没有，我是把“智悲翻译中心”所翻译的内容，引用了一部分告诉大家。假如你懂英文的话，看到的资料会比这更详细。

塔克尔博士希望量子力学能对转世现象作出解释，也就是如果能证明意识存在于物质以外，那意识可以传递到另一个身体的可行性就变大了。他认为，因为观察的行为破坏了波动方程，所以意识不应该是大脑的副产品，而应该是与物质分开、可作用于物质的独立存在体。他还用了一个比喻：就像电视机和电视传送，电视机可以解码信号，但并不能产生信号。同样，大脑也许是意

识表达所必需的，但并不是产生意识的来源。

这个问题，希望大家也考虑一下。机械唯物主义和无神论始终认为，意识依靠身体而产生，若是如此，这在逻辑上是说不过去的。其实，我们这辈子是人，下辈子变成另一个众生，决定转生为什么身体的主因，就是自己的心。法称论师在《释量论·成量品》中讲了，心识有延续下去的功能，倘若没有遇到特殊因缘，比如获得了阿罗汉果，那心识肯定要不断延续。所以，心识是独立于身体之外的，这与塔克尔博士所讲的比喻完全一致。

此观点有非常严密的逻辑性，大家应当好好思维。其实，“意识是大脑的产物”这种说法，很早以前就站不住脚了，倘若它真的合理，那无头众生为什么还能活着？在 20 世纪 40 年代，美国就有一只被斩掉头的鸡，它 18 个月都没有死。主人觉得特别稀有，每天通过滴眼药水的小瓶，以牛奶和水混合物等喂养它，结果到它

死之时，体重还增加了 8 磅多。起初，许多人认为这不过是骗局，为此，主人还把它带到位于盐湖城的犹他大学检查，证实这并非谎言。

不过，对于这类现象，现在科学工作者有一个通病：固执己见，纵然自己的观点漏洞百出，也不愿意承认。这样肯定是不合理的。实际上，如今汉地是比较缺少搜集这方面资料的人或组织，若是有的话，相信这样的案例也不在少数。你们西北大学有非常出名的佛教研究所，以后若能在这方面深入研究，必定会对人类的未来很有意义。

而且，今天在座的人当中，如果要采访的话，可能个别人也能回忆自己的前世。前几个月，我在喇荣佛教大学办了一个大学夏令营，你们这里的几个学生也参加了。当时有 200 多名大学生，其中好几个不但对前世存在深信不疑，而且自己身上也有不少奇特的经历，你们去过的同学应该都清楚。

记得我当时还说：“大学生一般非常理性，不可能描述出这样的情节来。你们这群大学生里不信佛教的，或许会觉得这是迷信，但事实上并非如此，只不过你们因为后天教育的影响，一下子很难接受罢了。”

以上我所讲的事例，也没有让大家必须相信，但希望你们对国外的一些研究，还是应该思考一下，如果没有思考的话，恐怕是不负责任的态度。对谁不负责任呢？对自己不负责任。因为假如来世真的存在，你今生却什么都不准备，没有好好地积累资粮、行持善法，甚至做了许许多多坏事，那临终时后悔也来不及了。

你们西安，在历史上佛教相当兴盛。尤其是唐代，几乎所有皇帝都崇信佛教，因此，下至百姓、上至高官，并不会认为信佛是一种迷信。据我所知，西安是世界上第一个达到百万人口的城市，公元664年唐玄奘圆寂时，也就是距今1300多年前，送殡队伍就超过了100万人，足见当时的佛教多么兴盛。可是在1300多年后的今天，

这个城市里的大多数人都都不信佛教；即使表面上信一点，实际上也不承认前世后世，这是相当可悲的。

其实，你们有时候也可以想想：假如前世后世真的存在，但无数人却不知道，这是不是一种悲哀？我们获得这个人身，特别特别不容易，倘若一辈子都忙忙碌碌的，被无有意义的事情耗尽了，从来没有为漫长的来世做丝毫准备，这岂不是太可惜了吗？

3. 历史上的投胎转世实验

也许个别人会说：“你讲的这些看似有理，我一下子也无法驳斥，但我就是认为来世不存在！”其实这样想的，古往今来也大有人在，多罗那他所造的《印度佛教史》中，往昔就有一个人持这种观点。

记得当年在古印度，有位月官论师非常出名，他与中观宗的月称论师之间，曾有一场长达7年之久的精彩辩论，令后人津津乐道。

月官论师的前世，也是一位博学的佛教大师。有一次他跟顺世外道辩论时，所举的每个道理都无懈可击，外道徒最终一败涂地。不过，外道徒仍不承认前世后世，他说：“你们这些善辩的人，没有道理的也能讲出道理，我只是辩才不如你罢了。但就算你辩赢了，也不代表前世后世存在，除非能拿出有力的证据来。”

这位佛教大师想了片刻，点点头说：“好，我将死掉，并刻意以某种方式转世，来证明轮回是存在的。请国王来作证吧，你可以得到想要的证据。”

于是佛教大师要求国王，将他的尸体保存在密闭的铜棺内。之后，他在自己的前额用朱丹做个记号，口内含了一颗珍珠，躺下来瞬间就辞世了。

由于完全了知生死的幻象，这位佛教大师立刻如他所愿，转生为当地一位班智达的儿子。幼童出生时有许多吉祥的征兆，其中包括：婴孩的眉间有朱红的记号，而且口中含有珍珠。

这一神奇的现象，引起了人们的注意，并转告国王。国王唤来那位外道徒，命人将密封的铜棺当面打开。结果，珍珠已从圆寂的佛教大师口中消失，朱丹的记号也不见了。外道徒完全信服了，带领他的弟子皈依了佛教。

或许一般人对此难以相信：“这怎么可能！他嘴里的珍珠，怎么跑到那个母亲肚子里的？”但实际上，这种现象的来龙去脉，在佛教《四百论》的讲义中，就有详细的解释²⁷。

几年前，泰国也有一女子带着护身符转世。她的前世在临死之前，右手紧握着护身符，并告诉家人她将拿着这个转世。她死后大约半年，她的妹妹怀孕了，胎儿出生时，右掌紧紧握着一个东西，打开一看，正是她的那个护身符。这种现象，按照佛教的观点，是一种不可思议的缘起。因缘具足的时候，什么都可以发生，证明人有前世后世也特别容易。

27 详见“若有宿生念，便谓我为常，既见昔时痕，身亦应常住”一偈。

4. 催眠对来世存在的佐证

此外，通过催眠的方式，也能帮助有些人回忆前世。

耶鲁大学的医学博士魏斯医生 (Brian L. Weiss, 1944-), 曾写过一本书叫《前世今生》(Many Lives, Many Masters), 这本书目前已发行了 200 多万册, 被译成二十几种文字, 成为国际畅销书。最初魏斯医生是坚定的无神论者, 他对轮回一无所知, 也毫不相信。但后来他治疗凯瑟琳的过程, 彻底改变了他的人生。

凯瑟琳当年 27 岁, 患有多种恐惧症和忧郁症。魏斯医生对她进行了 18 个月的传统治疗, 可是病情依旧。魏斯医生认为她的心理疾病, 可能源于被抑制的童年记忆, 于是建议她通过催眠回想这些记忆, 并释放当时的负面情感, 以治愈她的心理疾病。

然而, 令魏斯医生始料不及的是, 在催眠疗程中, 他一个指令“回到你症状开始的那个时间”, 使催眠中

的凯瑟琳的意识回到了公元前 1863 年。那时的她，有着与现在不同的身体和名字，她记得自己当时死于洪水，而她的孩子，则被大水从她的怀中冲走……在这次治疗之后，凯瑟琳对溺水和窒息的恐惧消失了。

在以后的治疗中，凯瑟琳又回忆了十几个栩栩如生的前世，重新经历了造成她今生各种恐惧的久远原因。随着她回忆的前世越来越多，没有使用任何药物，她的一个个病症也相继痊愈了。

治愈凯瑟琳后，魏斯医生对轮回的观念有了巨大转变。这件事情过去 4 年之后，他终于鼓起勇气，冒着被同行讥讽和影响学术地位的风险，写出了第一本关于轮回转世的著作《前世今生》，告诉人们生命的不朽和意义。我看过这本书的汉文版，现在不少明星也特别喜欢看，包括宗教界、知识界、文艺界的有些人，对此非常感兴趣。

2002 年，钟茂森博士在美国德州大学教书时，还跟

魏斯医生通过电话。魏斯医生告诉他，自己迄今为止已作过了两万多个这种病例，都是用催眠的方法，帮助他们回忆前世……

三、端正态度探索未知领域

不过，个别人即便听到这些，也是要么把它看成一种神话，要么看成一种传说，完全以这种态度来对待。如此一来，不要说前世后世的案例，就算是现在社会上发生的许多事情，你也可以统统不承认。

从历史上看，人类总是不情愿接受新观念，即便已累积了相当多的证据，他们也连看都不愿看一眼，因为这与他们原先的信念相抵触。但是，假如你要彻底否定这一切，就必须要有可靠的理由。倘若没有任何理由，光是说“我不承认，因为前世后世看不见”，那就实在太浅薄了。毕竟，我们看不见、听不到的东西特别多。

现在有些人智慧十分超群，但如果没有正信引导，这种智慧也叫邪见。诚如佛经中所云：“信若无解，信是无明；解若无信，解是邪见。”意思就是说，信心若没有以智慧来辅助，很容易变成盲目的迷信；智慧若没有以信心来摄持，就会成为一种邪见。

在这个世间上，很多人总爱拿科学作为衡量一切的标尺，认为科学说前世后世不存在，那它就绝对不存在。却不知当今科学只是对物质的一种研究，对心灵领域可以说一片空白。纵然偶有涉猎，也只是略知皮毛，好多科学工作者自己都迷迷糊糊的，又岂有资格对不了解的现象妄下断言？

我以前看过一个有趣的小故事，说是第一次欧战结束后，某个国家想用科学的方法宣传无神论，于是政府在广场上筑台，邀请三位博士进行演讲。

第一位上台的是天文博士，他上台解释了许多无神的理由，最后大声喊着：“我用望远镜观察宇宙 20 多

年，从来没有看见过神，所以一定没有神。”由此博得观众不少掌声。

第二位上台的是医学博士，他讲了许多人类绝没有灵魂的道理，结尾说：“我曾解剖尸体 100 具以上，仔细观察各部分，从来没有发现灵魂寄托的地方。它是在心脏中呢？在脑中呢？还是在血液中呢？我都解剖检验过，数十年来根本没有见到，所以一定没有灵魂。”又是掌声雷动。

第三位上台的是位女博士，伦理学家。她告诉大家：“人死像灯灭。死了死了，一死就了，绝对没有天堂地狱。我曾遍读古今中外的各种书籍，都没有发现这种记载。”大家又是一片欢呼。

讲完之后，主持人向众人宣告：“无论什么人，如果对这三位博士所讲的，有不满意的地方，或是要辩论的话，可以公开提出来。”等了许久，没有人提出反驳。

正要在胜利声中结束这场大会时，突然有一位乡下老太婆进到台前，对主持人说：“我可以提出几个反问吗？”主持人说：“欢迎之至。”

老太太问第一位博士：“你用望远镜望了二十多年，你望见过风吗？它是什么形状？”博士说：“用望远镜怎能看见风呢？”老太太说：“这世界上有没有风呢？你用望远镜尚且看不见风，难道能用望远镜望见神吗？你用望远镜望不见神，就能说没有神吗？”博士哑口无言。

老太太又转向第二位博士问：“你爱不爱你太太？”博士回答：“爱。”老太太说：“请把解剖刀给我用用，我要把你肚子剖开，看看你爱你太太的那个‘爱’在哪一部分？在肝里呢？在胃里呢？还是在肠子里呢？”众人哄堂大笑。

老太太再转向那个女博士问：“当你在母腹里时，如果有人告诉你：‘不久你要生在地上，有日有月有山

有水，还要吃饭穿衣。’你能信吗？而如今你不只是信，还生活这样的环境中，所以，不要因为你自己不知道，就轻易否定一切。”

这个故事虽然很短，但里面三位博士的“科学”观点，却代表了现在大部分人的认识盲区。那天就有个佛教徒，说要去寺院里朝拜，消灾延寿。他父亲不信佛，连声阻拦说：“你要相信科学，不能去！”他父亲并不知道什么叫科学，所谓的科学，并不是裹足不前的，而是需要对未知领域不断探索。假如科学对某些现象暂时解释不了，就一概否认这种现象的存在，这反而是最不科学的。

要知道，我们眼、耳、鼻、舌、身、意所认知的范畴十分有限，佛陀在《三摩地王经》中也说，倘若一味地用这些去衡量所有事物，认为这些就是正量，那圣道又有有什么用呢²⁸？可是现在有些人，真的特别可笑，他

28 《三摩地王经》云：“眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根为量，圣道复益谁？”

们对自己不理解的，就统统嗤之以鼻。比如，魏斯博士的那本《前世今生》，有人就反对说：“催眠可以回到公元前 1863 年吗？哪有这么长的时间！”单凭自己有限的知识，就怀疑一切、否定一切，这又岂是智者所为？

尤其是现在很多人，认为心识依靠身体产生，身体死了，心识也就消失了，这是特别可怕的谬论。说实在的，假如身体真能生心，那人死以后，尸体是完整无损的身体，为什么不能产生心识？假如你说因为它不具足一些外缘，那这些外缘又是什么？身体归根结底是地、水、火、风四大元素，假设身体可以产生心识，那外境的地、水、火、风中，为什么不能随时产生心识？……这里面有很深的一种逻辑，表面上看来似乎简单，但实际上你必须长期学习，才能真正了解其中深意，而不是听了一堂课，或者学了一部论典，怀疑立刻就荡然无存了，马上承认来世存在，不是这么简单的！

以前我认识一位知识分子，他刚开始对前世后世也是完全不信，还跟我辩论过很多次。到了中间，因为他不是不讲道理的人，实在举不出理由时，也会慢慢去听、去思考，并查阅很多资料，找很多人询问。到了最后，他就完全相信了。他说：“我找不到前世后世不存在的可靠依据，而前世后世存在的依据，不管是回忆前世的案例，还是佛教的教证、推理、公案，以及现在科学家的各种论述，都有许许多多、不胜枚举，对此我还不承认的话，那不是特别愚笨吗？作为一个研究哲学的人，这种治学态度也说不过去。”

可见，一个人的正确见解，可以通过正确途径来培养。今天在座也有不少人，可能也有同样的疑问，希望你们能花些时间去反复研究，而不要盲信权威的说法。前不久，我在《百家讲坛》中看到一位专家说：“按照迷信者的说法，人的前世后世存在，因果报应存在。”当时他在电视屏幕上，我也没办法跟他辩论，不然，我确实很想跟他交流一下，看他对前世后世的问题研究过

没有，为什么轻易就下这种结论？

当然，现在这样的人不是一两个，而是非常非常多。你们听了今天的演讲，也不一定马上就要承认前世后世，但至少应该思考一下：“这个出家人讲的道理有没有依据？”没有依据的，你可以反驳；如果有依据，则不妨好好思维，同时，多翻阅一些古今中外的书籍，若能这样，你以后就不会犯很多错误了。不然，对自己所不知的道理信口开河，就会如莎士比亚所说：“你可能会用生命的代价，来补偿你所犯过的错误。”

其实不管是什么身份的人，领导也好、专家也好、大学教授也好、出家人也好，如果讲的不符合真理，那就是错误，这个没什么可辩解的。所以，人类最好能早一点醒悟，不要再迷足深陷了。我特别希望在座的知识分子，以后能跟佛教界多一些交流，这样你们肯定会受益良多。

前段时间，我看到中国科技大学的原校长朱清时去

藏地 8 天后，回来跟一个书法家朋友的聊天记录²⁹。他讲的还是很公正，但遗憾的是，他只遇到几位藏传佛教的大德，这些大德可能因时间关系，并没有给他讲深一点的道理。但即便如此，他还是觉得到了藏地以后，自己的心灵得到了很大净化。

所以，希望大家也应全面认识自己的生命，同时要观察一下周围人的困惑。现在很多人非常可怜，每天披星戴月地拼命挣钱，人生短短几十年，就这么无有意义地打发了，实在是可惜。你们在座的大学生，有些对未来也充满憧憬，可当你真正步入社会，就会发现人生还是苦多乐少，所以，现在希望也不要太大了，不然今后会很失望的。

其实，如果对人生不了解，对佛教不了解，对真理不了解，在学校里也没有学过如何做人，就算是名牌大学的大学生、研究生、博士生，毕业后也不一定有太大

29 详见《从藏传佛教到认知科学的崭新链接——朱清时院士对刘正成先生畅谈藏传佛教》。

价值。为什么呢？因为你根本不知道怎样为人处世，怎样帮助众生、回馈社会。若是没有这样的理念，整天只为了“我”的快乐、“我”的家人而奔波，那你再有钱，再有地位，再有才华，恐怕也没有多大意义。

也许我的语言不太好听，你们在座师生又没得罪过我，为什么我一开口就咄咄逼人？其实，我也可以说一些好听的，但这解决不了什么问题。倘若通过我的这种提醒，让大家看清这个社会的本来面目，可能事先会多一分思考、多一分准备。

说实话，有时候我看到现在人们有吃有穿，自己也觉得非常开心；但有时候看到他们成天浑浑噩噩、得过且过，心里有种说不出的苦恼。为什么呢？他们连来世存在都不知道，还自认为很了不起、很聪明，真的太可怜了！——当然，这也许是我的邪见吧。

四、略述往生净土的意义

若是有了承认前世后世的基础，那么，往生净土就不会遥不可及。尤其在汉传佛教中，历来对净土法门特别有信心。不过，俗话说：“念佛不在嘴，参禅不在腿。”只是在嘴上念念佛，虽然也有功德，但这并不是很关键。最关键的是什么呢？就是心里要信仰阿弥陀佛，并发愿往生极乐世界。有了这样的信愿，然后长期修持的话，按照《观经》最后一品的观点，我们每个人都有希望往生净土。

要知道，极乐世界的安乐与庄严，是无法用语言来形容的。我们这个娑婆世界，再怎么快乐、再怎么幸福，实际上也离不开痛苦。就算你有高楼大厦，有别墅轿车，但若不懂得知足少欲，欲望的坑始终都填不满的话，内心的空虚也会与日俱增。

所以，现代人特别需要佛教的精神。尤其是藏传佛教，其究竟教义与汉传佛教并无二致，但之所以在汉地、

在国外非常受欢迎，主要是它有比较直接的修心窍诀和利他行为，可以直接回馈社会。当然，藏传佛教中也有好的修行人，也有不好的修行人，这在任何宗教中都很难免。但是它殊胜的教义、传承大德的窍诀，对如今的人们来说，确实行之有效、非常实用。

因此，大家应以开放的心态来认识这个领域，研究生命科学，这对你们个人来讲很重要，对社会来讲也很重要。其实，如果想维护社会安定，人们肯定要有因果观念。有些人对“善有善报、恶有恶报”不承认，原因就是自己今生做了好事，今生却没有得到善报。至于来世有没有果报，自己从来也不管，这种想法就非常肤浅。

现在大多数人去寺院拜佛烧香，也是只盯着今生的利益，求佛保佑自己生意顺利、早生贵子、平平安安、家庭顺利、不要吵架……这是特别狭隘的一种发愿，在佛教中连最下乘都算不上，更不要说往生极乐世界了。所以，大家以后要好好地了解佛教的真谛。

当然，我讲这些，也并不是劝你们要学佛，信仰是自由的，你信也可以、不信也可以。但你如果真想学佛，就应该具有正见，不能只停留在形象上。而若想获得正见，首先要对佛教的道理，花一定的时间系统学习、系统研究，这样最后才能明白其中奥义。

总而言之，希望大家能以正见来摄持自己。倘若你真正懂得了前世后世存在，那么，发愿往生极乐世界也会指日可待！

主持人：

人们关心下一代，但是否关心下一世？堪布从这个角度切入主题，从西方研究、佛经文献、推理、实证等层面，论述了下一世的生命，相信每个人听后都有不同的收获。

下面，就有请我们西北大学佛教研究所的所长、维

摩学院的教授、博士生导师李利安教授，来为今天的演讲做总结——

李利安教授：

今天非常开心，有缘能在这个时间、这个地点，非常欢喜地见到敬爱的堪布，跟大家欢聚一堂聆听开示。今世有缘，也是我们前世修福，所以应该珍惜这个时刻。

刚刚主持人让我做个总结，其实我不敢总结，只是想谈一点自己的体会。今天这场讲座的题目，是我提出来的。如果按照一般人的兴趣，可能不会提这个，更加理论、更具有学术意义的话题，或许会更吸引人。但是我比较特殊，多年来一直对此特别感兴趣，前两年组织“雁塔论坛”时，也连续多次请人来讲轮回、来世等话题。因为我觉得这个话题，对于佛教的信仰太重要了，对人类探索未知世界，特别是探索生命奥秘太重要了。所以，当我提出这个题目之后，堪布表示很愿意接

受，当时自己非常欢喜。

今天下午听了堪布的开示，实在是大开眼界。因为堪布的讲法，和过去学术界具有理性色彩、论证式的讲座不太一样，他的讲座纵横古今、驰骋东西，既有西方学者的观点，又有我们中国人的看法；既有学术界的探索，也有佛教界法师们的修行体验。更多的是堪布本人站在佛法角度上，对来世生命及往生净土这一问题的深入思考。我觉得非常流畅，非常有灵性，非常有启发！所以在这里，我代表西北大学佛教研究所，向堪布的慈悲开示表示衷心的感谢！

我经常都在思考一个问题：生命到底从哪里来？到哪里去？今世在一定时空下所存在的生命，到底有没有更高级、意义更长远的存在？这些问题，每个人只要有时间静下来思考，都将会是一个问题，而不会不是问题。

我们西北大学的佛教研究所，在全国是最早成立

的，但我们对生命的探索，其实还做得远远不够。西北大学这个地方，在唐朝属于太平坊，当时这里有个寺庙叫实际寺，实际寺的住持就是善导大师。他是武则天和唐高宗特别欣赏的一位人物，洛阳龙门石窟中最庄严的大佛，建筑总设计师就是他。而净土思想真正在中国扎根，被我们中国人接受，也是从善导大师开始的。

所以，西北大学这个地方严格来讲，在探索生命的意义、生命的归宿、生命的价值，特别是最终超越这一点上，有其殊胜的历史传承。今天在这样的地点，这样一个时间，堪布非常慈悲地于百忙之中来作开示，给我们讲解来世生命及往生净土的话题，与善导大师昔日在这里住持弘法，是遥相呼应的。所以，我觉得因缘特别殊胜，再次对堪布的精彩开示，表示衷心的感谢！



现场互动

问：我是陕西省社科院的佛教研究者，也是佛教研究所毕业的博士生。我想请教堪布，我们生生世世不断轮回，到底有没有最早的第一世呢？

堪布：我们的生命，可以说有结尾（指解脱轮回），但开端因为极其漫长的缘故，相关佛学资料中经常说是“无始以来”。

关于“无始以来”的解释，不同论典有不同的说法：有些认为，众生最早处于一种无记法的状态，这种状态类似于虚空，但又不完全一样；有些认为，最开端是没有的，因为是无始；还有些认为，众生应该有个开端，但这个开端没有历史记载，由于时间过于漫长，才叫做“无始”。

但不管是哪种说法，正如一位大德所言，我们最早怎么样不是很重要，走好眼前的路才是关键。

问：我是西北大学的本科生。好多人总是在生命的尽头，回顾人生，才明白自己的遗憾。那我们今世的人生，主要任务是什么呢？怎样才能拥有真正的人生意义？

堪布：确实，不仅仅是普通人，包括历史上的一些著名人物，也会在临死时，才发现一辈子做了很多错事。在生命的长河中，有些人能及时反省这种错误，而有些人从来也没有这种机会。但不论是哪一种人，如果你真想对自己负责，就应该学会善待生命。

善待生命有几种方式：上等的，是用自己的一生为一切众生造福；中等的，为了自己而行善积德；下等的，不做损害其他众生的事，毕竟所有的生命都同等珍贵。以这些方式，可以弥补往昔所造的很多罪业。当然，这

些罪业，还可以通过佛教中的忏悔得以清净。

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

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

其实，我们的人生之所以快乐，是由于过去做了善事；之所以痛苦，是因为往昔造了恶业。这个概念乍听起来，恐怕有些年轻人不接受，但它对每个人来讲至关重要。就好比播下毒药的种子，结出来的果只能是毒药，绝不会是妙药。同样，一旦你造了恶业，未来只能

成熟苦果，而不会招致快乐。因此，种瓜得瓜、种豆得豆，这是亘古不变的真理。

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

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

问：我是佛教的业余爱好者，读过一些佛经，对轮回转世特别感兴趣。因为一方面来讲，轮回转世和我们息息相关，到底有没有轮回？有没有来世？这关系到每个人的切身利益。再一个就是，轮回转世的理论，对佛教来讲是个基础，如果没有轮回转世了，佛教的其他理论也就变成空中楼阁了。

关于轮回转世的证明，刚才您也讲了一些案例。但现在的证明，好像都是基于案例。案例总是有限的、不普遍的，就算搜集了上万个案例，跟人类总数相比，也只是少数。所以，单凭案例很难让大部分人心悦诚服，可能需要一些理性方面的证明，来弥补这个不足。请问堪布，您在这方面有没有开示？

堪布：我们建立任何一个理论，都需要两种方式：一种是理证，也就是逻辑论证，在藏传佛教中叫“因

明”。因明中对轮回转世的证明，最尖锐、最根本的一种推理，就是死时心的最后一刹那延续存在³⁰。如果你对这个不能反驳，那不需要其他的，这个理论就已经成立了。

第二种方式，即是案例。实际上，如果你没有能力推翻这些案例，那这个理论也是成立的，我们不得不承认。

要知道，一个理论能否成立，不是看多少人愿意接受它，而应该看它是否站得住脚，用因明术语来说，就是看它有没有所害。假如只是用人数来衡量，唐朝西安有 100 多万人，大部分都是学佛的，不可能不承认前世后世。而如今 21 世纪，大多数人不信仰佛教，肯定也不承认轮回转世。但若是一国之君推崇佛教，许多人又有可能一下子转变过来。所以，以人多、人少来判断一个理论是否成立，这不一定很正确。

30 这样说的理由，在《释量论》中有细致入微的剖析。

再说了，如今所谓的科学，也是极少数科学家揭示的，并不是人人都能发现。世间上的纯金非常难得，同样，甚深的真理也很难发现，如果因为不能被很多人发现，就否认它的合理性，这也是说不过去的。

其实，有些人若实在不承认前世后世，可以空出一定的时间，找些藏传佛教的格西，面对面地进行理性辩论，这样比较容易生起真实的见解。

问：我是西北大学思想文化研究所的研究生，平时对佛教也感兴趣。佛教中讲二无我，没有人我，也没有法我，如果执著有“我”，就是痛苦的来源。但在轮回学说中，轮回有一个“我”的存在才能成立。前边这个“无我”和后边这个“有我”，这两者是不是矛盾？如果不矛盾，怎么协调？

堪布：这一点都不矛盾。释迦牟尼佛在第二转法

轮中，说“我”不存在，万法都是空性的；但在第一转法轮中，又说“我”要解脱，因为“我”是痛苦的，痛苦的根源是烦恼，烦恼通过智慧可以断除。这两者实际上并不相违，至于具体原因，大家要系统学习才能明白。不过，我在这里可以大概讲一下：

万法的实相，是我和我所都不存在，这叫做胜义中不存在；但没有证达这样的境界之前，“我”是存在的，包括轮回痛苦、解脱、极乐世界，也全部是存在的。就像你正在做一场梦，梦没有醒时，梦中的一切都有，有快乐也有痛苦，为了获得梦中的快乐，需要断除梦中的痛苦；可是当梦醒了以后，一切就荡然无存了。所以，你梦中的“有”与梦醒后的“无”，这二者根本不矛盾。

佛教中空性与显现的关系，大家要学习一段时间后，才会比较容易明白。而且这个道理特别重要。比如佛说眼耳鼻舌身没有，这些真正去观察，确实是找不到的。这种找不到，并不是它明明有却找不到，而是用月称论

师、龙猛菩萨的中观正理去剖析，它的本体点滴不存。但在迷乱显现中，它又无欺存在。

如果学了中观、《俱舍论》等论典，你们就会完全明白“有”和“无”一点都不矛盾，而且这样说非常合理。若不这样说的话，很多问题就说不清楚了。

问：往前推几百年或几千年，地球上可能只有十亿人，但当今已经六七十亿了，如果轮回学说真的成立，为什么人会越来越多？多出来的灵魂是从哪儿来的？

堪布：我们这个地球上的人类，最近刚公布达到了70亿。人类虽然有这么多，但在六道轮回中，不仅仅只有人类，还有无量无边的其他众生。

佛教的宇宙观，跟世间的宇宙观还是有一定差别。按照佛教的观点，世界有无数的世界，众生也有无量的

众生。其他世界的有些众生，因为行持善业获得了人身，就会被业力所牵，转生到我们这个世界来。我们这个世界倘若有一天毁灭了，人类又会转生到其他世界去。

如今人类最熟悉的，就只有地球和月球。但佛教中说，我们这个娑婆世界，包括了三千大千世界，这是非常庞大的数目，里面的生命也是不计其数的。

问：我有一个朋友，她去了拉萨，转经轮转反了，回来碰到很多违缘，然后她对佛法就很敬畏。请问，转经轮转反了该怎么办？

堪布：转经轮一般都要顺时针转，逆时针的话，确实有很大过失。如果她想要弥补，逆转了多少遍，再顺转多少遍就可以了。

问：现在泰国在发洪水，那是一个佛教盛传的大国，怎么还会感受这种痛苦？

堪布：泰国虽说是佛教圣地，但是出现一些灾难，这也是正常现象。往昔释迦牟尼佛在世时，释迦族也被琉璃王灭族，即使佛陀亲自劝阻，也无济于事。原因是什么呢？在久远以前，释迦族人当渔夫时，捕杀了大量的鱼。而这些鱼，正是琉璃王及其军队的前世。当时，佛陀也显现头痛，因为他当渔夫的儿子时，看见捕来的鱼在辗转翻跳，禁不住地笑了起来，以此业力，成佛后仍示现头痛。所以，因果是丝毫不爽的，不管是谁，造了业就必定感受果报。

泰国，我以前也去过，确实那里佛教很兴盛，但遗憾的是，除了一些高等大学的博士和出家人以外，民间很多人对佛法教义并不太懂。他们只是信仰佛教，经常拜出家人、拜寺院，可是对信心、智慧、出离心、菩提心的了解，还是比较欠缺。就像现在汉地的很多地方，每逢佛教节日、开法会，寺院里都人山人海，但你真正问他对佛教的认识，许多人连“诸恶莫作、诸善奉行”都不知道，甚至一边杀蚊子一边开始拜佛。

现在泰国发洪水，应该也是往昔的业力成熟所致，而他们现在信仰佛法、护持三宝，这对将来会非常有利。要知道，因和果并不是同一时间发生的。包括有些人好心没有好报，这也应该考虑前世的业力。只要以前造了恶因，今生出现恶果是在所难免的。

问：怎么样正确分辨佛教跟邪教之间的差别？

堪布：最关键是要学习佛法。现在很多人对佛教的了解相当不够，我经常跟一些研究宗教的博士生、研究生讲：“你如果要发表佛教论文，一定要尽量客观公正。不然，你明明对佛教的理念不是特别精通，却打着佛教博士生、佛教研究生的名号，这样的话，你所讲出来的语言，很容易漏洞百出、误导他人。”

若想分清佛教和邪教之间的差别，就一定要提高自己的佛学水平。如今人们对佛教的误解特别多，觉得这

个不对、那个不对，全部都是邪见，正见非常少。所以，大家对佛教要多方面地学习和了解，这样以后，才能树立正见，辨别真假。

问：我是善导慈善的一名成员。佛陀在《阿弥陀经》中，讲述了极乐世界的无量清净庄严，但经中又说“不可以少善根、福德、因缘得生彼国”。那么，什么样的善根是多善根，什么样的福德是多福德，什么样的因缘是多因缘？什么样的行动和方法，才是往生极乐世界的正因？

堪布：这在《观无量寿经》中讲得比较清楚³¹。首先，我们应该有虔诚的信心，然后在此基础上，孝养父母、行持善法、不杀生、修慈悲心等，这些都是往生的

31 《观经》云：“欲生彼国者，当修三福：一者、孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；二者、受持三归，具足众戒，不犯威仪；三者、发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。如此三事名为净业。佛告韦提希：汝今知不？此三种业乃是过去未来现在，三世诸佛净业正因。”

正因。

藏传佛教的净土法门中也说，最根本是要发无上菩提心，自己愿意往生极乐世界，然后观想阿弥陀佛的万德庄严。以这样的信心，一日到七日之间，一心不乱地念佛，最终即能往生净土。

表面上看来，这好像特别简单，只要闭关七天就能往生了。但实际上，这要看每个人的根基如何。假如没有好好地忏悔，就算你念了七天，也很难达到一心不乱。因此，藏传佛教的大德特别强调忏悔的重要性，如果能清净往昔所造的罪障，这就是特别好的一种往生善根。

其实，汉传佛教、藏传佛教在净土法门方面，若能互相对应、互相学习，对净土宗的弘扬肯定相当有利。原本在往生极乐方面，我还有很多话要讲，但今天因为时间有限，只好把重点放在分析前世后世上了。

要知道，我们的生命十分短暂，所以求生净土有非

比寻常的意义。在汉地，依靠前辈大德们的恩德，有“五经一论”这么珍贵的法本，大家一定要重视，不但要从理论上学习，更要去实地修持。若能一边念阿弥陀佛，一边发愿往生极乐世界，平时也经常观想阿弥陀佛，当我们离开这个世间时，有缘者一定会往生的。

这一点，对每个人来讲比什么都重要。因为我们死时一切都带不走，而生前所造的业力，却如影随形、寸步不离。因此，我们一定要多积累善法功德，就算不能往生极乐世界，也千万不要堕入地狱、饿鬼、旁生，不然的话，实在太痛苦、太可怕了！

问：我是一个初学者。汉传的禅宗讲见性成佛，藏传讲即身成佛。但我们离藏地比较远，学习藏传不是特别方便，如果修汉传的禅宗等宗派，是否有机会在这一世成佛？如果我们发愿这一世成佛，是不是只能修净土法门，往生极乐世界后再修行成佛？

堪布：记得以前藏地的米拉日巴尊者，在依止上师的第一天，就跟上师说：“请您恩赐衣食与正法，愿我这一世成佛。”上师回答：“衣食和正法不能全部给你，二者只能任选其一。如果你选择我赐予正法，这一世能否成佛，主要还是靠你自己。”后来，米拉日巴选择了正法，一生中历经千辛万苦，特别特别精进，最后获得了金刚持如来的果位。

所以，你能不能这一世成佛，关键还是看自己。假如你把世间的一切抛之脑后，精进修持的话，一定会得到不同程度的成就。这一点，看看古往今来很多大德的事迹就知道了。

其实，不管是密宗、禅宗、净土宗，其究竟教义是完全一致的，没有什么差别，都是要最初发菩提心，中间积累二种资粮，最后现前色身和法身的果位。尽管祖师大德所开创的法门不同，但结果都是殊途同归。

对现代人来说，佛教的真理无懈可击，对人类的很

多困惑，也有非常圆满、非常完整的答案，不学就太可惜了。当然，大家在学佛的过程中，也不能把它当成一种消遣，或者用自以为是的眼光去研究，而应该先把自己内心的错误思想倒空，然后再装进新的知识，这样才能对佛教有全面、真实的了解，而不会被很多邪见污染。

问：您没有正面回答我的问题，我需要正面回答。这一世是先修净土往生，然后再修行成佛；还是可以直接发愿今生成佛呢？

堪布：呵呵，我刚才不是说了吗，这要看你啊。解脱依赖于自己，我已经正面回答了，但你没有正面理解我的意思。（众笑）

问：我是西北大学应用心理学专业的研究生，很高兴能抓住最后一个机会提问。如果我们用催眠等方式，知道了自己的前世，那么这

些前世对今生的意义是什么呢？

堪布：在这个世间上，每个人的习性爱好都不相同。有些人从小就特别喜欢音乐，有些人从小就酷爱写作，按照佛经中的观点，这都是他们前世的习气所致。马克思辩证唯物主义也说，对任何一个事物而言，内因主要起决定作用，而外因，则是起到一定的影响。

包括你们在座的每个人，今生选择什么样的专业，在哪个行业中可以发挥自己的才能，都跟前世的业力有关。那么同理可推，你们今生中所作的善法、恶法，对来世也会起决定性的作用。

所以，我特别希望大家能树立正确的见解，来对待万事万物、生命现象、宇宙世界等。若能如此，每个人今生中会了知取舍，来世也会非常快乐！

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