



佛教的真理观

索达吉堪布·演讲

大学
演讲
4

BUDDHISM: THE SEARCH FOR TRUTH

佛教的真理观

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

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

现代社会只注重物质发展，
一味地钻研自然科学、社会科学，
却忽略了心灵科学的重要性。

第 17 场



西安交通大学

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY

中国 · 西安

2011 / 11 / 12



科学怎样成为幸福的阶梯

BRIDGING SCIENCE TO HAPPINESS

主持人：

大家好！感谢各位来参加我们这次讲座。

今天非常荣幸也非常高兴地邀请到了四川喇荣五明佛学院汉僧部的首席指导老师索达吉堪布，进行一次有关佛教与科学关系的演讲。演讲过后，我们会留有一个小时的时间，给大家进行问题的交流。

我们西安，在历史上是非常有名的佛教发祥地和传播地，现在还可以看到很多佛教的足迹。著名的玄奘

大师从古印度取回来的大量佛教经典，成为中国文化非常灿烂的一部分。玄奘法师曾去的古印度那烂陀寺，是当时大乘佛教的传播中心。这个教法后来在汉地的流传，出现了很多波折，而在藏地，则得到了很好的保留，有特别完整的教育体系，是现代人类文化中相当重要、处于巅峰状态的智慧宝库。但可惜的是，由于语言、地域方面的差异，使我们很长时间都不太了解它的精髓。

索达吉堪布，作为藏密大乘佛教的传承者，本身的证量非常之高，而且他非常热心、一心一意想把他认为最好的佛法，分享给所有追求幸福、追求智慧的大众。他跟汉地学者特别有缘，这是我们很幸运的一个地方。他身患重病，但仍不辞劳苦翻译了大量经论，现在已是著作等身，成册的就有一百多册，约上千万字。而且他的翻译水平非常非常之高，语言远远超过汉地所谓大师级的精准水平，大家有机会可以去阅读。

另外，索达吉堪布在科学的思维方法上，有高度的理性。他对于逻辑学、现代科学的研究成果，都十分了解，并且能够很好地应用。他跟大量的科学工作者，在科学方面、在宗教内涵方面，都做过许多研讨。经过逻辑、理性的辨析，我们大概可以感受到，我们所处的科学、理性的世界，跟藏密佛教的神秘世界之间，距离并不是太遥远。

下面，请以热烈的掌声欢迎索达吉堪布——

各位老师、同学，很高兴跟大家一起交流。你们西安交通大学，我刚才进来时感觉很舒服，这里的环境、人文等都有特殊的氛围。今天，我们就在这里，共同探讨一下：科学怎样成为人类幸福的阶梯？

一、什么叫科学

首先，我们需要界定一下什么叫“科学”。在座研究科学的人都清楚，科学的定义有好多种，法国¹、前苏联²的百科全书中，对此也有不同的说法。但不管是哪一种定义，我认为所谓的科学，就是要客观反映万事万物的真相。

关于科学的分类，以前有自然科学、社会科学两种，现在又新兴了一种心灵科学，也叫认知科学、心智科学。这种科学揭示了生命最甚深的心灵奥秘，对当前来讲至关重要，然而可惜的是，如今并没有引起人们的广泛关注。而在西方很多国家，相当一部分人却对此非常重视。不少学者认为，以藏传佛教为代表的 2500 多年前的佛陀智慧，是人类极为珍贵的宝藏，佛在《大藏经》中所阐述的佛教真理，详细地揭示了万事万物尤其是心灵方面的究竟真相。

1 法国《百科全书》中说：“科学，通过揭示支配事物的规律，以求说明事物。”

2 前苏联《大百科全书》中说：“科学，是总结关于客观世界的知识，并使之系统化。‘科学’这个概念本身不仅包括获得新知识的活动，而且还包括这个活动的结果。”

如今，人类对前两种科学的研究比较不错，在特定的范围之内，可以发现一些事物的规律，像牛顿（Isaac Newton, 1643-1727）的万有引力定律、爱因斯坦的相对论，以及如今的量子力学。可是对心灵科学的探索，到目前为止，可以说是刚刚起步，其价值并没有挖掘出来。那么，以上这几种科学，到底能给人类带来什么呢？下面我们就来分析一下。

二、当今科学给人类带来了快乐还是痛苦

在古代，没有飞机、大炮、火车，也没有现在这些高楼大厦、尖端技术。如今毫不夸张地说，科学在物质方面，确实给人们带来了极大的便利，但与此同时，也带来了不可估量的危害。

20 世纪，第一次世界大战和第二次世界大战，就充分体现了科技对人类的负面作用。当前，尽管没有发生

这种大的灾难，可是在我们生活的时时处处，也经常可以看到科学给人们带来的恐惧感、不安全感。

古人正是预见到了这种现象，所以，对发展科技多持反对的态度，而鼓励君子要追求大道。其实在古代，也曾有非常先进的创造发明。比如早在春秋末年，鲁班就发明了汽车、飞机的雏形。他用木头制作的鸟，可以高飞三日不落，他父亲偷偷骑上之后，一飞竟然飞到了苏州³。而他的母亲命运更悲惨，骑上他制造的木马车之后，从此一去不复返，就这样给弄丢了⁴。

不过，这些技术并没有流传下来，也没有给后人留下只言片语，这是什么原因呢？主要是古人觉得这是“奇技淫巧”，过多钻研会“玩物丧志”。尤其是儒

3 唐朝的《酉阳杂俎》记载：鲁班曾远离家乡做活，因念妻心切，就做了一只木鸢，只要骑上去敲几下，木鸢就会飞上天。他常飞回家去会妻子，没多久，妻子就怀孕了。鲁班的父亲觉得很奇怪，媳妇只好一五一十地告诉了他。后来有一次，鲁班的父亲趁鲁班回家时偷偷地骑上木鸢，照样也敲了几下，木鸢也飞了起来。但哪知一飞竟然飞到了苏州。当地人见到天上降下个人来，当他是妖怪，便将鲁班的父亲给活活打死了。

4 王充的《论衡·儒增篇》中说：“巧工为母作木马车，木人御者，机关俱具，载母其上，一驱不还，遂失其母。”

家，看重的是“道”，是高尚的德行，认为下等人才迷恋“器”，故有“形而上者谓之道，形而下者谓之器”的说法，并认为“万般皆下品，唯有读书高”。这就是古人的生活态度。

可是现在的21世纪恰恰相反，人们把所有目光、所有精力都投注在科学上，高楼一年比一年高，立交桥一年比一年多，轿车一年比一年豪华，表面上好多人拿着手机、开着车，穿的也比以往光鲜，日子过得似乎不错，但只有他们自己才知道，内心的压力有多大、焦虑有多重。

许多人年轻时的幸福感，现在可以说荡然无存了；原来在农村生活的轻松感，到了都市里以后，也全部一扫而光了。这是为什么呢？就是因为现代社会只注重物质发展，一味地钻研自然科学、社会科学，却忽略了心灵科学的重要性。这也正是古人所担忧的玩“物”丧“志”。

由于受这种潮流的影响，如今在我们藏地，好多农民、牧民极其向往城市生活，他们用掉了一辈子的积蓄，想方设法搬到城里去，分期付款地买房子，并将此视为一生的荣耀。相反，城市里那些有钱有势的人，已厌倦了纸醉金迷、车水马龙的生活，他们渴望远离一切尘嚣，羡慕藏地简单、自由、轻松的生活。这种现象很有意思，就像钱钟书在《围城》中所形容的：城外的人拼命往里挤，城里的人拼命往外跑。

但不管是“城里的人”，还是“城外的人”，其实都是为了追求幸福。然而，这种幸福究竟在哪里呢？现今很多人目光短浅，不要说生生世世的生死大事，就连古人那种“为万世开太平”的胸怀也没有，他们只盯着眼前几十年的利益不放，互相竞争、互相攀比，甚至为达目的不择手段，这样的生活能幸福吗？

再加上，如今不安定的因素也越来越多。尤其是前不久有报道说，10月31日，全球人口已突破70亿大

关。人类从 10 亿增加到 20 亿，用了 100 年；从 20 亿到 30 亿，用了 30 年；而从 50 亿到 70 亿，只用了 20 多年。地球就这么大，随着人口的不断膨胀，日益加深了资源危机、生态危机和环境污染，使地球的负荷越来越重。为此，很多国家不得不实行“计划生育”。但实行了“计划生育”的话，年轻人的负担会越来越沉重。每个家庭把希望都寄托在一个孩子身上，父母也好、亲友也好，成天逼着他要争气，将来要为家人争光。孩子长大后，也要以一己之力赡养很多长辈，如此一来，现在年轻一代特别不容易，每个人身上的负担相当大。

我曾去了一些大学，也了解大学生的心理状况。他们很多人并没有把精力放在学习上，大多数都在想“我毕业后怎么样挣钱，怎么样找一个好对象”，除此之外，再也没有其他远大的抱负了。这种想法特别狭隘、特别自私，人人如果都是如此，那这个社会将来会变成什么样？大家也可想而知。

当然，学生这样想，有时候跟老师的引导也有关系。北师大就有一个教授，他对他的研究生说：40岁之前赚不到四千万，就不要来见他。此言论一出，马上引起轩然大波，网上有人评论道：你学生不是做房地产的吗，四千万，就是四个“千万”——千万要暴利，千万要心黑，千万要行贿，千万要强拆。只有这四个“千万”，才有希望在40岁之前弄到“四千万”。其实大家也可以想想，这“四千万”的背后是什么？就是金钱至上、唯利是图。

现在很多人为了金钱，欢欢喜喜地造恶业，却从未想过以后受报时的痛苦。诚如《正法念处经》中所言：“如是罪业，作时喜笑，得殃报时，号哭而受。”就拿地沟油来说，不知道从何时起，竟成了一些人发财致富的捷径。据有些资料显示，中国每年有大概300万吨地沟油流向餐桌，通过买卖地沟油，一年所得的利润近20亿。像广东等很多地方，每到晚上，就有工人在下水道捞地沟油，之后进行过滤、提炼、再加工，很快就

看起来跟正常油一样了。这种劣质油屡禁不止，毒性是砒霜的 100 倍，人们吃后对健康有极大危害。地沟油现象，实际上在日本和英国也发生过，可是他们要么通过高价回收当燃料，要么依靠法律来严格控制，以此手段，最终让地沟油从餐桌上迅速消失。所以，只要人们引起足够重视，有些现象也不是不能制止的。

现在很多人干坏事，其实都是从电视、电影上学来的。有些影视剧把这些过程讲得细致入微，居心不良的人一看就会，进而模仿，这是特别不好的一种宣传。如今有些媒体，对负面的东西宣扬得很到位，然而对正面的东西，却捉襟见肘。比如对藏传佛教的描述，就与真相相去甚远，完全是一些外行人的编造。经过他们的种种误导，人们对前世后世、善恶报应等真理，很容易产生误解，进而邪见越来越深。在这种情况下，科学越是先进，人们离幸福就会越远。

三、寻找幸福的立足点

讲了这么多，可能有人会问：“那幸福到底是什么呢？”它实际上是一种满足感。马克思也认为，幸福是“欲望得到满足的心理状态”，这个定义比较贴切，跟我们佛教讲得很相似。佛教里是怎么说的呢？《遗教经》云：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。”只要内心满足了，就算生活再简陋，也仍是一种幸福；假如内心不满足，就算生活再富足，也不会有幸福可言。可见，幸福是内心的一种状态，并非完全建立在物质的基础上。

既然如此，我们就可以推知，内心若没有得到满足，科学发达了，物质条件好了，也不一定就能带来幸福。爱因斯坦也说：“单靠知识和技巧，不能使人类走上幸福和高尚的生活。人类有充分的理由，把那些崇高的道德标准和道德价值的传播者，置于客观真理的发现之上。”古希腊哲学家苏格拉底（Socrates，公元前 469- 前

399) 也主张：“善就是知，知就是德，德就是福。”意思是说，要想获得幸福，其方法是先求知，再修德行善，然后才能是一个幸福的人。

可是现在的人缺少的，恰恰就是德，一个没有德的人，怎么可能真正幸福呢？金庸先生就说：“今天的中国，有的人很有权力，有的人很有财富，有的人很有知识，有的人很有名气。可他们普遍都没有一样东西——良知。如此一来，纵使你拥有得再多，依然只能算衣食无忧的穷人！”

尤其是一些知识分子，像大学生、研究生、博士生，在知识方面并不是很欠缺，跟过去的知识分子比起来，他们精通电脑等先进技术，拥有前人所不具备的能力。但是在做人方面，由于从小的教育所致，大多数人只知道想着自己，从来不考虑别人、不考虑社会，这是相当悲哀的。其实，汉地历来有很好的传统文化，教人怎样为人处世，其中释儒道三教是中国文化的根，影响了

一代又一代的人。尤其是佛教精神，对生命没有任何危害，若能懂得其中意义，对你短暂的今生、长远的来世，都会有特别深远的利益。

如今很多大学生对佛教感兴趣，我觉得这是非常好的事情，不然，完全把幸福寄托在物质上，只会让自己越来越痛苦。为什么呢？因为欲望是无有止境的，哪怕你一个人得到了天下的一切，也不一定会心满意足。佛陀在经中亦云：“世人求欲，不知厌足。假使一人得一切欲，无厌无足。”

一个人拥有得再多，享用实际上也是有限的。俗话说得好：“家有豪宅万千，夜寐仅需七尺；纵有良田千顷，日食不过三斗。”所以，希望大家将眼光放低一些，生活上尽量知足少欲，不要太奢侈、太浪费。在我们身边，有许许多多生命渴望得到帮助，他们每天在等待、失望中饱受煎熬，对此，有能力的人不应该置之不理。

四、如何才能得到幸福

1. 了解因果规律

在座的每个人，今生中能衣食无忧，按照佛教的观点，这是源于自己前世的福报。假如你前世造了许多善业，今生不需要勤作，地位、财富等也会纷至沓来；假如前世没有造任何善业，那就像沙子不能榨出油一样，今生中再怎么努力，也不可能心想事成，甚至还会感情不顺、家庭不和，钱财不知不觉就不见了，最后倾家荡产变成穷光蛋。这一点，无论你信也好、不信也好，都是真实不虚的。

前世的善业和恶业，对今生的苦乐起到直接作用。那么同理可知，我们下一世会怎么样，也取决于今生造了什么样的业。因此，自己是自己的怙主，命运并不是别人来支配的，这是我等本师释迦牟尼佛，以无碍的智慧观察一切因果后所发出的狮子吼。



不过，世间上了知“善有善报、恶有恶报”的人，并不是特别多。既然它是真理，为什么很多人不信呢？前天我在其他学校也讲过：很多人不信，不能代表它不是真理。像在汉地很多城市里，对科学原理一窍不通的人也不在少数，但他们不知道、不认可，并不能说明那不是真理。以人多、人少来判断真理是否成立，不一定会很正确。所以，对于一些客观规律，大家务必要以公正的态度来对待。

2. 以禅修调整身心

懂得了因果规律之后，对于各种得失荣辱，就没必要太斤斤计较了。人生的道路本来就弯弯曲曲，这个谁都避免不了，既然如此，我们就应当有充分的思想准备，遇到痛苦时，尽量将它转为道用。

当然，这话说起来简单，可假如你从来没有修行过，这方面没有一点一滴的感受，也不一定有很大作用。所以，现在许多大学里，都开设了禅学社，想通过禅修的方式，将佛法运用于实际生活中，对心灵起到一些帮助。

1967年，美国哈佛大学的赫尔伯特·本森博士（Herbert Benson, 1935-），曾做过一些冥想实验，研究结果证明，禅修可以缓解人体的压力。到了1997年，60%的美国医学院，都在传授这种“放松疗法”（The Relaxation Response），很多大医院也提供这个疗法，而且效果非常非常好。目前，打坐成了美国主流社会的风尚，一千万美国成年人“经常”打坐。当今社会，生活节奏特别快，

每个人的压力相当大，人们确实很需要这样的禅修。

此外，美国某医疗中心对禅修也有一项研究测验。他们先让实验者每天禅修 27 分钟，这样过了一个礼拜，然后通过仪器检测，发现实验者禅修后的快乐指数，远远超过了禅修之前。

还有个美国研究中心，对藏地的一些仁波切进行测试，结果显示，他们禅修后的幸福感增强了百分之七百，致使科学家们以为机器坏了。他们又找来一群对禅修完全没有概念的大学生，分成两组进行测试，结果显示禅修与不禅修也有天壤之别。

这样的心理疗法，如今在欧洲、新加坡等很多国家，得到了十分广泛的关注。你们以后在这方面，如果也能有一些探索，对人生会有很大的帮助。不然，把一辈子的希望都寄托在财富上，肯定是不快乐的。这一点，有些学生现在也许并不了解，但你到了社会上以后，慢慢就会感受到，人类的脚步再怎么快，也比不上科技高

度发展的速度，在这种情况下，高科技若没有以正确的心态来引导，很容易就会偏离方向，将人类带入特别可怕的境地。因此，通过禅修来调整人们的身心相当重要。

3. 思维佛教法义

现在有些人禅修学佛只是一种形式，内心没有多大改变的话，这也是远远不够的——当然，我不是说形式不重要，如今有些人十分极端，认为佛教中念佛、参禅、出家、烧香、磕头，这些都没有必要，完全是一种形式，这种想法其实不对。在某些情况下，特定的形式还是非常有必要的。如果说所有形式都多此一举，那世间男女只要心中有爱就可以了，又何必大费周章去登记结婚、举办婚礼呢？所以，有些人也不能太过分，觉得佛教中这个是形式、那个是形式，这一切都应该统统丢弃。

当然，只停留在形式的层面上，也是不行的，作为佛教徒，至少应该有一些内证功德。即使没有的话，对

佛理也要有所了解，这样才不容易走偏，随外境而转变。假如你懂得了佛理并经常思维，内心就不会有太多挂碍，烦恼和痛苦也会烟消云散。正如宋朝无门慧开禅师所说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”

这样的快乐，是一种真实的快乐，是开豪车、穿名牌所享受不到的。为什么很多大德住在荒无人烟的山里，也依旧悠然自得？就是因为他们通过多年的修行，内心获得了自在，明白万法如梦如幻，不会像世间人一样对很多东西特别执著，稍有不顺就想自杀，买很多安眠药……

每天打开新闻，就知道世间人真的非常可怜。他们的所有痛苦都源于什么呢？唯一就是执著。假如学习了佛教的空性观、无常观，或者一些其他教义，对很多事情已经看破了，那么有钱也好、没钱也罢，内心都会非常自在。甚至，即便是有了很多钱，也不会成为金钱的

奴隶。

像著名的慈善家李嘉诚，去年他在全球最具影响力的富豪中，位列第8，财富方面是排名第14。尽管家财万贯，但他自己的生活非常简单，对衣服和鞋子是什么牌子，并不讲究，一套西装穿十年八年是很平常的事。

他母亲是一位特别虔诚的佛教徒，从小就教他善恶必有报，崇善积德，多行善举。后来，李嘉诚在教导子女时，也常用佛学启发他们做人的智慧，三分之二教如何做人，三分之一教如何做生意。

他本人曾说：“是我的钱，一块钱掉在地上，我都会去捡；不是我的，一千万块钱送到我家门口，我都不会要。我赚的钱每一毛钱都可以公开，就是说，不是不明白赚来的钱。”他还在很多场合中，非常坦然地告诉别人：“我是一个学佛的人。”

相比之下，现在有些人，没有很多的钱，却挥金如

土；没有很大的权，却利用自己的地位损害很多生命，这是非常不合理的。我们每个人的生命，说长也长，说短也短，几十年的时间一眨眼就过了。但不管这个人生是长是短，当你死的那一天，回顾一辈子到底做了什么时，最好不要有很多坏事。

如今很多人特别自私，在这个金钱至上的社会中，为了钱财、地位可以不择手段，对道德伦理特别漠视。甚至别人若是重视道德，他们还非常看不惯，想方设法地进行打击。所以，现代人普遍面临着一种精神危机。要知道，我们在物质上出现危机的话，其他各国可以支援，可以伸出援手；但如果我们的精神家园变成了荒漠，恐怕谁也没办法挽救了。

因此，现在最关键的，就是要重拾传统文化，让每个人有一种正确的信仰，有一种道德的约束。以前很多留学生跟我说，他们到了英国、美国以后，如果对同学和老师“我没有信仰”，他们都会特别惊讶，觉得没

有信仰就没有约束，想干什么就干什么，从不考虑来世怎么样，这是相当可怕的。

前不久，英国科学家霍金（Stephen W. Hawking, 1942-2018）说，所谓的来生，只是为怕死的人编造的“童话”，人脑在停止运转之后，生命便不复存在了。这一番言论，实际上并没有经过仔细观察。倘若他翻阅一些宗教典籍，尤其是了解一下佛教理论，就会知道，想推翻来生存在，是根本做不到的。因为且不说别的，单单是许多案例，就曾真实发生过⁵。

五、心灵科学才是通往幸福的阶梯

总之，大家应该通过修学，让自心得到一些真实的利益。听说你们这边有学藏传佛教的，也有学汉传佛教的，尤其是不少人对“心中心法”感兴趣。关于“心中

5 详见堪布在西北大学的演讲——《来世生命及往生净土》。

心法”，我个人认为它非常好。这样说的原因，一方面是自己以前看过元音老人的书，虽然没有时间详细地看，只是大概看过几本，但看了以后，觉得里面讲得非常好。第二点，他们的传承弟子中，并没有发现谁诽谤因果、对上师三宝不恭敬。很多人都对三宝极有信心，对传承上师非常感恩，对众生也有大悲心，这是分辨正法与邪法的一种准绳。

现在有许多高僧大德，比如本焕老和尚、噶玛巴，也对“心中心法”有正面的评价。其实，判断一个修法是否可以接受，关键要看它能否对我们相续有真实的利益。若有利益，那不管是哪一个法门，我们都可以去学习、去修持，这一点非常关键。

在座的还有一些老师，虽然不信仰藏传佛教，但以一种研究的态度去了解它，这样也特别好。因为藏传佛教中保留着无比珍贵的传承、典籍，包括有些因明和密宗的窍诀，在汉传佛教、南传佛教中根本得不到。所以，

如今西方和东南亚很多国家的修行人，排除万难前往雪域高原，多年来一直苦行求法，这也不是没有原因的。

在短暂的人生中，真正得到一些有用的知识，对我们每个人来讲不可缺少。现在许多人崇拜一些名胜古迹，像你们西安的兵马俑，听说有 2200 多年的历史了，被人们称为“世界第八大奇迹”。但我觉得，这并不是最稀有的。最稀有的是什么呢？就是 2500 多年前佛陀的智慧，细致描述了宇宙世界、人类本源、价值取向等方方面面，至今这些都完整保留在《大藏经》中，这么珍贵的百科全书，才是最大的“奇迹”。

但可惜的是，对于名胜古迹，每天参观的人络绎不绝，而对于印汉大德辛辛苦苦翻译出来的《大藏经》，去参观的人可以说寥寥无几。当然，这些也并不是“参观”一下就能明白的，而需要真正地深入经藏，认真学修才能彻底通达。

现如今，人类在物质上不断地往前赶，但在精神方

面，应该不断地往后“退”，“退”到2000多年前。就像汤恩比博士（Arnold J. Toynbee, 1889-1975）所说：“拯救21世纪人类社会的，只有孔孟之道和大乘佛法。”

在过去的时代里，尤其是佛陀，对器情世界的认识、对痛苦的解决方法，已经揭示得淋漓尽致、无一遗漏。所以，特别希望很多知识分子，今后不要只从外在的自然科学、社会科学上寻找幸福，更重要的是，应当从内在的心灵科学上去探寻！



主持人：

下面由陕西省道德文化研究会的刘副会长致答谢词——

刘亦雄副会长：

大家晚上好！非常荣幸有这样一个殊胜的机缘，聆听索达吉堪布的开示。

我知道索达吉堪布，是在将近 20 年前阅读法王如意宝晋美彭措的传记时，之后也阅读了堪布的一些著作和译著，从此就对法王及其上首弟子之一的索达吉堪布，生起了深重的恭敬和信心。但由于种种因缘，直到今天才能亲眼见到堪布，亲耳聆听堪布的开示，所以从内心里边，我非常珍惜、非常感激。再次向堪布表示感谢！

今天，堪布从科学、道德等诸方面，给我们进行了开示，尤其是最后讲到幸福在哪里？不能光从外在的自然科学、社会科学上去寻找，而要从内在的心灵科学上去开发。对此，相信每个人都深有感触。

作为此次活动发起者之一的陕西省道德文化研究会，能够邀请到堪布，邀请到大家，我们觉得非常荣幸。

这个研究会是在今年7月11日成立的，挂靠于西安交通大学，它致力于道德的学术研究和社会推广，希望各位同道同仁能对我们的工作多多地参与、多多地指导，也希望大堪布对我们多多地指点。谢谢大家！

现场互动

问：我是西安交通大学管理学院的老师。现在很多同学对道德修养非常重视，您有大量翻译和讲解的著作，在这其中，您最推荐哪一部让他们先学习，可以获得最大的利益？

堪布：我翻译过一些藏传佛教的论著，也讲过一些法，后来个别人也作了整理，在这所有的法本中，我最推荐的就是《入菩萨行论》。这部论典适合所有人学习，有信仰的人学了以后，会在佛学方面得到真正的受益；即便没有信仰，通过学习也能减轻自己的嗔心、压力、焦虑、痛苦等。

所以，在印度，寂天论师造的《入菩萨行论》非常出名，用现在的话来讲，它是最热门的一部畅销书。而在我们藏地，不管是哪一个教派，也都要学习这部论典。

如今，汉地有许多高校的师生学了以后，确实对人生起到了不可思议的指导作用。

因此，大家若能将《入菩萨行论》从头到尾学习一遍⁶，人生的方方面面肯定会得到莫大利益。

问：有一道哲学考题问考生，说你是在梦中，但用什么方法来驳斥，说你不是在梦中？前些天我们在网上讨论时，很难得到答案。

堪布：得不到答案就对了，因为我们确实是在梦中，正如《金刚经》所言：“一切有为法，如梦幻泡影。”

但对初学者而言，刚开始不一定承认这个观点，所以，藏地大德麦彭仁波切造了一个《醒与梦的辩论》⁷，其中就通过拟人的修饰方法，把醒、梦各安立为一个人，

6 堪布根据现代人的特点，深入浅出地讲过《入菩萨行论》，其全套视频、音频、讲记，现收录于“智悲佛网”。

7 《醒与梦的辩论》，现收录于《麦彭仁波切零散教言》。

然后他们两个互相辩论……表面上看来，醒者似乎应该会赢，但实际上并没有。我们现在就是在做梦，人生确实是一场梦，这一点，你们若详细学过《醒与梦的辩论》，就会有特别深的体会。

以前我刚到佛学院不久时，上师如意宝就传过《醒与梦的辩论》。当时在一段时间里，我真的感觉人生是在做梦，跟梦没有任何差别。因为听了这部论以后，我找不到任何理由，可以推翻其中的观点。比如，我觉得现在不是在做梦，因为有些东西，手可以摸得着，眼睛可以看得到，但在梦中，也完全有这种情形；我觉得现在显现的一切时间很长，而梦中的一切时间很短，但实际上在做梦时，有些经历也非常漫长，像“南柯一梦”“黄粱美梦”就是如此。所以，从各方面来看，若认为现在不是梦，根本找不到可靠的依据。

当然，如果想真正认清这一点，大家需要再三地看书。尤其是《华严经》《三摩地王经》中，在这方面都

有很多的描述。

问：我是陕西科技大学大三的学生。我9岁就皈依了，从小到大，妈妈给我讲了很多佛法道理，让我明白做人要有感恩之心、满足之心。但现在身为一个大学生，我经常和老师做些课题研究，在此过程中，要有一颗不满足的心，才可以继续坚持下去，往更深的科学领域发展。请问，一个要满足，一个要不满足，这二者的矛盾该如何平衡呢？

堪布：佛教所提倡的有满足之心，是指减少一些没有意义的欲望，比如对钱财、对享受，这方面要少欲知足。但在求学方面，是不需要满足的。藏地特别伟大的萨迦班智达，在格言中也说过⁸：即便汇集百川之水，大海也不厌其多，同样，即便学习再多的知识，智者也

8 萨迦班智达在《格言宝藏论》中云：“大海不厌河水多，国库不厌珠宝多，欲者不厌受用多，学者不厌格言多。”

不会有满足的时候。

所以，你们现在学习知识、研究科学，包括学习佛法，这些方面都不应该满足，不要认为大学毕业就像成佛了一样，从此什么都不用学了，再也不用看书了。其实，世间上一些有意义的知识，越学越对自他有利，所以求学方面不要有满足，这是我们佛教的观点，也是探索科学不可缺少的一种态度。

问：我从小就觉得，佛法对整个人类社会确实能有很大帮助。我虽然现在只是个学生，可是希望能尽自己的一点力量，影响周围的同学。因为我发现很多同学在上课时非常浮躁，不愿意听课，不愿意好好学习，他们只想挣钱、挣钱、再挣钱。所以我感觉，现在很多大学生的价值观和思维方式有偏差，就希望尽微薄之力影响他们，我该如何去做呢？

堪布：你从小就皈依了，对佛教也有一种信心，我个人来讲非常随喜。

你如今学习也好，以后工作也好，不管能做到多少，首先自己要不害任何一个生命，包括蚂蚁以上的虫类，不要故意去杀害它们，这是最珍贵的一颗心。然后在此心态的基础上，再力所能及地去影响周围的人、去帮助社会。当然，每个人前世和今生的因缘不同，利益众生的能力也有所差别。但只要你有一颗想饶益别人的心，将来它一定会发光的！

问：我是西安交通大学的学生，也是龙钦宁提的弟子。空性见来自菩提心，菩提心来自大悲心。请问，如何在日常生活中实修大悲心呢？

堪布：你是宁提派的弟子，这是很难得的。龙钦宁提是宁玛派中非常深的一个法门，依靠莲花生大士、无

垢光尊者、智悲光尊者的加持，如今国内外修持它的人特别多，而且迅速就能生起许多感应，比如对传承上师的恭敬心、对众生的悲心等等。

你刚才也讲了，空性见来自菩提心，菩提心来自大悲心。那么，怎样修持大悲心呢？首先要把一切众生观为老母有情，愿他们都离苦得乐，然后，最好能同时修一下四无量心。这些的具体修法，在《大圆满前行》和《前行备忘录》中讲得特别清楚。一旦你依此生起了大悲心，更高的功德就会指日可待。

问：我是西安交通大学的学生。我对佛教了解不是太多，但对佛教的一些简单道理，比如善有善报、恶有恶报，还是很相信的。我想要过朴素的生活，每天也能行善，但在这个城市中，经常有地沟油、毒奶粉、豆腐渣工程……造恶业的环境实在太多了，我是不是只能逃离这个城市？

堪布：你说的还是很真实的。现在佛教徒与知识分子之间，确实需要一些沟通。其中，对于“善有善报、恶有恶报”，有些知识分子是比较相信，但他们相信的，也仅限于今生而已，好多人今生做了善事，就希望很快成熟善果，至于来世，一般人从来不考虑，这实在是一种悲哀。要知道，轮回是非常漫长的一个过程，有些善事你今生做了，果报也许会在今生成熟，但也许会在很多世之后才成熟。然而，不管它什么时候成熟，因果报应都是丝毫不爽的，所以我们一定要断恶行善。

如今这个社会，地沟油、毒奶粉、豆腐渣工程等比比皆是，在这种环境中，我们也不能一味地逃避，而应负起相应的责任，从自己做起，千万不要为了赚钱而伤天害理，故意去损害别人的生命。当然，你在工作的过程中，有些事情的阴暗面不容易发现，可能会无意中做了一些错事，但由于你并非故意如此，佛经中也说，这样不会有太大罪过，就像无意间不小心踩死了小虫一样。

当前的人们，确实非常需要佛教的引导。假如人人都有慈悲观、因果观，知道再穷也不能损人利己，那么全民素质自然而然会提高，大家也愿意无条件地帮助众生。然而现在恰恰相反，很多人不是无条件地“帮”众生，而是无条件地“害”众生。前不久，我就看了一个藏族人的文章，他在文中说：“往昔佛陀无条件地把血肉布施给众生，而现在的人为了一顿饭，就要杀害很多众生，吃很多众生的肉，实在太可耻了！”跟佛陀的精神比起来，当今人类真的极其可怕。

问：我原来也是西安交大的一名学生。现在网络特别发达，信息也更加公开，我们可以看到很多不良的社会现象。作为一个知识分子，我们应通过网络去揭示这些不公正的现象，以唤醒更多人的正义感，还是把心放在修证上，让自己能以一颗更清净的心，面对周遭的生活？

堪布：现在是网络信息时代，跟古时候完全不同，跟上个世纪也完全不同。现在任何一件事情传到网上，无数人马上就知道了，所以，网络的力量确实非常强大。我们应在不影响修行的同时，依靠网络这一手段，将真正有价值的知识，与更多的人分享，哪怕你能帮助一个人，这也非常有意义。

如今很多人特别迷茫、痛苦，人生没有方向和目标，整天都在网上寻找心灵的寄托，结果不但找不到，反而遇到了一些邪师，把自己迅速地引入歧途。所以，在这个时代，我们依靠网络来救护他人的慧命或者生命，是至关重要的！

当然，没有利他心的话，那就另当别论了。但你若是有利他心，在修行基本不受影响的同时，应该想方设法地帮助一些众生。甚至就算修行受到了一点影响，也应把众生的利益放在首位。

现在的网络世界，充斥着乌七八糟的负面信息，人

心一代一代被染污得不知方向，外在环境也被工业染污得面目全非，连呼吸都没有新鲜的空气。内外都如此不净的话，人活在这个世界上，不要说来世，今生都相当不健康，身体不健康，心理也不健康。所以，希望大家以后在网络上，尽量弘扬一些正面的传统文化和有利的知识，否则，网络没有被好的思想占据的话，人类的未来确实堪忧。

问：我是西安交通大学 MBA 的学生。我有一个朋友，跟我年纪一般大，现在身患绝症，可能没有多长时间了。他也是刚刚得到这个消息，心里非常难受，没办法接受这个现实。我很希望能帮到他，但也无计可施。请问上师，怎么样用佛法去帮助他呢？他该如何面对剩下的日子？

堪布：很多人在接近生命最后一刻时，确实会感到

非常悲哀。从世间的角度讲，你再有钱、再有地位，死亡来临时，也不可能让自己多活一天。所以，“苹果”创始人乔布斯（Steven Jobs, 1955-2011）从 17 岁起，就把人生的每一天当最后一天过，这也是明白了佛教所讲的“诸行无常”。

现在很多人都有这样的心态：“别人死了，我不会死。”这无疑是在自欺欺人。要知道，我们的身体特别脆弱，谁也无法预料明天会不会出车祸，明年会不会得癌症。所以，每个人应该提前有个心理准备，平时不要浪费生命，而要好好把握当下，为众生、为社会多做些有意义的事情。若能如此，纵然突然面对死亡，你也不会惊慌失措，有很多的遗憾。

乔布斯年轻时就开始学佛了，他经常思维无常的道理，所以死时可以特别坦然。而你的朋友，不一定是学佛的；即使学了佛，也可能没有真正修过，没有把无常时时挂在心上。因此，让我现在告诉他一个窍诀，使他

马上就有勇气面对死亡，这可能不太现实。

不过，你也可以跟他讲：死亡，并不是生命的永远终结，而是下一期生命的开始。我们的这个身体，只不过是一个“旅馆”，是暂时的一个住所，没有什么好执著的。面对死亡，恐惧没有任何用处，现在最有用的是，应当抓紧时间多做善事，为来世多做一些准备。

一方面这样开导他，同时，最好让他多念观音心咒、阿弥陀佛圣号。或许依靠三宝的加持，最终出现奇迹也不好说。我就认识一个大学生，她也得了癌症，后来她放下一切，临死之前一心念佛，结果癌症奇迹般地消失了。所以，有时候心的力量非常神奇。

其实，我们每个人都会死亡，只不过是迟早而已。假如死到临头才开始信佛，临时抱佛脚，这不一定能扭转乾坤。所以，希望大家也能以此为戒，对死亡要提前有所准备。古往今来，不少佛教徒在死时特别安详，这是什么原因呢？就是他们平时经常串习、观修。就像一

个军人，平时训练有素的话，一旦真正上了战场，才能做到临危不乱，很多本事才用得上。

问：我是西安交通大学的老师，也是陕西省道德文化研究会的工作人员。今天非常荣幸能见到您！佛法的确是非常非常好，但作为一个普通人，面对浩如烟海的佛法，藏传佛教、南传佛教、汉传佛教的《大藏经》那么多，我们到底应该怎么样去学习，才能使佛法真正入于心中呢？

堪布：佛法确实浩如烟海、高深莫测，在短短的一生中，要想学尽无余的话，恐怕有非常大的困难。但所幸的是，往昔有许多前辈大德把《大藏经》的内容，以简短的语言归摄为一些论典和教言，若能学习这些，则很容易通达佛法的精髓。

那么，哪些论典比较便于我们学习呢？从个人的切

身体会来说，我经常在很多场合中，建议大家先学《入菩萨行论》和《大圆满前行》。像《大圆满前行》的话，从最开始观修“人身难得”，到最后怎样往生西方极乐世界，全部的修行次第揭示得淋漓尽致。表面上看来它只是一本书，但却涵摄了显宗、密宗一切教典的精要。我这几年很详细地讲了一遍，讲记整理成文字，大概也有十本书。若能将此好好学一遍，佛教的框架基本上就理顺了。怎么样皈依？怎么样发菩提心？怎么样行持十善、取舍因果？……诸如此类的关键问题，自己也就明白了。

其实，系统地学习一些佛法，真的非常重要。否则，佛教就会完全沦为一种形象，包括现在寺院里也是如此。当然，有些形象也是需要的，但如果佛教徒没有内在的证悟，那就已经丧失了佛教的根本。

问：您刚才多次讲到现在的道德沦丧，我作为陕西省道德文化研究会的一名工作人员，也

很想竭尽所能提升自己的道德水准，以及为提升社会的道德水准做一点工作。请问，该怎么做才是最好的呢？



堪布：对于你们研究会的宗旨，包括一些运作方式，我并不是很了解，所以无法提出非常契合的建议。但总体来讲，做任何一件有意义的事，短时间都不一定有立竿见影的效果，但只要持之以恒、坚持不懈，并辅以一些现代企业的管理模式，星星之火逐渐是可以燎原的。

在这个过程中，不能遇到一些挫折，就轻言放弃。现在很多人在推广道德文化时，遭到几次白眼和质疑，自己就开始动摇了，实际上这是不合理的。要想真正拯救这个社会，除了有一种兴趣以外，更重要的是，要有一颗勇敢、勇猛的心。只有这样，最终才有可能结出丰硕的果实。

问：尊敬的堪布，我也是一个道德弘扬者。今天见到您很荣幸，请问，佛法是属于非宗教还是宗教呢？

堪布：佛教既是宗教，也是非宗教。这样说会不会矛盾呢？并不矛盾，它可以从两个层面来理解：

说佛教是“宗教”，因为它属于世界四大宗教之一，确实是公认的一种宗教；说佛教是“非宗教”，因为它的教义涵摄一切学问，揭示了万法的真相，并非只是宗教这么简单。所以，现在很多佛教大德，经常在不同场

合中说佛教其实不是宗教，而是一种导人向善的完美教育，也是源于这个原因。

问：我是西安交通大学一名年轻的老师，刚留校不到半年，我的专业是哲学。学了十多年哲学，我发现自己仍然很迷茫，觉得很幸福。请问，如果我皈依佛教，能不能获得自己的幸福？

堪布：你皈依后到底能不能幸福，我也不敢保证。因为刚才也讲了，众生今生中要感受前世的果报，假如你前世造了很多恶业，现在即使皈依了，在前世的报应没有受完之前，也不一定很幸福。不过，我个人多年来长期研究佛教，结合自身的经验来讲，可以肯定地告诉你：今生皈依的话，对来世的幸福必定会是有利的。

当然，皈不皈依要看自己，信仰都是自由的。但确实很多人在皈依学佛以后，自己的人生观和价值观有了

极大改变，以前可能是无恶不作，后来找到了人生方向，至少也能不害众生了。

问：我是西安交通大学 MBA 的学生。我是做投资的，前不久刚接触了一个企业家，他遇到了利益与道德之间的抉择问题：

现在的市场充满竞争，他的产品用的原材料，如果对人体健康等方面合格，成本就比别人高出三到四倍。原来他的基础不错，是从房地产商转过来的，有一些资金积累，所以最初觉得要保证对人体的安全，一直坚持这样的理念。

但在市场两年之后，他发现自己的成本比别人高，而这种产品做出来之后，顾客在使用时，短期内又体现不出来产品的优势，从而导致企业很难再维持下去，现在只好也用对

人体有害的原材料了。这样一来，他的成本就降低了，从今年6月份起，资金就有了明显的好转。

那么我想请教一下，像他这样的企业家，在面临如此困境时，应该怎么选择才是对的？

堪布：的确，如今这样的现象比较多。但若仅仅是为了自己盈利，就不考虑大众的健康，这样肯定特别过分，逐渐是会受到报应的。

你们不管是读什么专业，以后在工作岗位上一定要小心，这一辈子中，尽量不要去做危害其他生命的事。若能如此，就算你的待遇不太好、钱赚得不太多，至少也会心安理得，生活过得比较清净。

当然，完全清净的话，对凡夫人来讲也不太可能。毕竟现在这个社会，很多人无恶不作，我们生活这样的环境中，有时候的起心动念，难免会与恶业相连。但

即便如此，也绝对不能故意去损害众生！

现在的很多不良现象，我们没有能力去一一揭露或制止。但你们在座的有些人，以后肯定会有能力，有这方面的实力。所以，大家一定要树立正确的价值观，如果你的人生方向没有定准，今后就很容易危害社会。

问：记得您曾讲过，您小时候也是个经常会打架的孩子，而现在，您的语言中、仪态中，却充满了温柔。那么，这种变化最重要的影响因素是什么呢？

堪布：我小时候确实特别爱打架，读中学的那一年，记得一天打过五次架，自己也受了伤，老师还准备把我开除，后来幸好没有。

读小学的时候，我也经常打架。当时我们小学的学习气氛不好，而且学校里很少有真实的老师，大多数都

是代课的。所以现在到了母校，我回忆不起来学了什么知识，只记得在这里打过架、在那里也打过架，因为在学校里不太方便，我经常约别人在外面打，“等一会儿吃完午饭，到那里来”，然后就开始打架……所以，周围的山上、河边，到处都留下了我打架的身影。我的小学生活，就是这样度过的。

但自从学习了佛法，尤其是《入行论》为主的大乘佛法，跟过去比起来，我的变化特别特别大，这也是佛法的殊胜加持。不仅仅是我，我们学院也有不少这样的人。原来就有一个和尚，他跟另一个和尚发生冲突时，我亲耳听到他说：“因为学了大乘佛法，我现在不跟你一般见识。不然，要是按我以前的脾气，我肯定会揍你的！”所以，有些人的恶劣性格，通过学习大乘佛法，完全可以有翻天覆地的改变。

当然，学佛也要靠缘分，有些人特别契机，有些人则不一定。佛陀时代也是如此，没有缘分的人，就像

《现观庄严论》中所说⁹，如同天上虽然降下雨水，但毁坏的种子不可能发芽，同样，诸佛虽然出现于世，但无缘之人也不能获利。因此，学佛能不能改变自己，跟各人的缘分和善根也有密切关系。

主持人：

我们的时间差不多了。下面，有请学生代表向堪布献花，大家以热烈的掌声感谢堪布——

9 《现观庄严论》云：“如天虽降雨，种坏不发芽；诸佛虽出世，无根不获善。”

这正是古人所担忧的

玩“物”丧“志”。

第 18 场

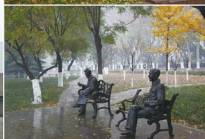


山东大学

SHANDONG UNIVERSITY

中国 · 济南

2011 / 11 / 16



佛教的利他性

ALTRUISM IN BUDDHISM

陈坚教授：

这次特意邀请了喇荣五明佛学院的索达吉堪布，给我们讲讲佛学方面的道理。

索达吉堪布，是四川甘孜人，年轻时在甘孜师范学校读书，出家以后，专业是藏传佛教。堪布对儒学、道家等中国传统文化，也非常了解。近几年去过很多著名的大学，像北大、人大、复旦、南大，并作过很多讲座，深受学生们的欢迎。

索达吉堪布所作的学术工作，一方面是把藏传佛

教的很多佛典，翻译成汉语——对我们汉传佛教而言，最初翻译过西域的佛经，后来又翻译了印度的佛经，接下来的一个潮流，可能就是翻译藏传的佛经了。这是我们了解藏传文化的重要途径，也是堪布做的一个工作。另外一个工作，就是堪布还传播儒学，讲过《弟子规》，在汉藏交流层面做了很大贡献。

今天要讲的是“佛教的利他性”。利他性，是大乘佛教的根本特征之一。下面，让我们听听堪布是怎么诠释的。好，现在把时间交给堪布——

陈教授多年来带佛教的研究生、博士生，自己也读过佛教博士，我非常佩服！我曾在1999年去过泰国，那里的很多大学都有佛教博士，也有许多佛教的博士生导师。我看了以后特别羡慕，觉得“汉地知识界对佛教若也有深层的研究，该多好啊”，当时有这样一种向往之心。

而现在，汉地很多大学都开设了宗教系，对佛教有各方面的研究和学习。听说你们山东大学，除了对佛教研究以外，对其他宗教，如基督教、道教等也均有涉猎，这是非常好的。任何宗教，只要对众生有利，我们都应当尊重。

我个人而言，只是一名普通的出家人，对儒教等很多思想比较有兴趣，但没有什么更深的研究。你们山东，可以说是“孔孟之乡，礼仪之邦”，是儒教的发源地，孔子、颜子、孟子等儒家五圣¹⁰都出自这里。儒教所提倡的“仁爱”，与大乘佛教的“利他”也有不少相似之处，所以，下面介绍的“佛教的利他性”，相信大家并不会特别陌生。

一、佛陀与历史伟人不同

在座各位研究生、博士生，对佛教应该都比较了解。

¹⁰ 儒家五圣：儒家学派创始人孔子、颜子、曾子、子思、孟子的合称。

我本人多年来研究佛教，得出来的结论是什么呢？所谓的佛陀，并不是传说或神话中的人物，而是在人类历史上实实在在出现过的。这一点，不仅是我们佛教徒认可，现在的学术界也不得不认可。

大家都知道，最近佛牙舍利在缅甸供奉时，该国举行了隆重的恭迎仪式，缅甸副总统等 2000 多人，先是到机场列队恭迎；随后，缅甸总统率 6000 多名政府高官，在佛牙舍利的供奉地恭迎。在缅甸供奉 48 天中，每天会有多少人虔诚朝拜，应该也不难想象。以前佛指舍利被迎请到台湾时，短短的 11 天中，每天的朝拜者都超过十万，前后共有百万人前去瞻礼……

现在是 21 世纪了，人们有很强的辨别能力，不可能盲目信仰一种东西。那么，仅仅是佛陀的一节指骨，为什么就有这么多人尊重呢？这肯定有一定的原因。前段时间，我去西安法门寺时，也瞻礼了佛指舍利。听说国家为了保护佛指舍利，投入 12 亿修建地宫及合十舍

利塔。当时，我一边顶礼，一边生起无比的信心。

人类发展到今天，曾涌现过许多著名人物，但他们有没有受到后人如此崇拜呢？大家应该有目共睹。像牛顿的话，他死后安葬于英国皇家教堂——西敏寺（Westminster Abbey）的“诗人之角”，在那里，还有莎士比亚（William Shakespeare, 1564-1616）、达尔文（Charles Darwin, 1809-1882）、丘吉尔（Winston Churchill, 1874-1965）等名人的墓碑。

还有爱因斯坦，他生前在遗嘱中要求，把骨灰撒在不为人知的地方，不建坟墓。但一个叫哈维的美国医生，却偷偷把他的大脑切了下来。为方便研究，他将爱因斯坦的大脑切成 240 块，分别装进 10 个储存切片的盒子里和 2 个大广口瓶中，精心保管。这件事曝光之后，没有给哈维带来任何荣耀，反而令他一直背负“盗脑者”的恶名，遭到很多人唾弃。他为此不得不辞去职务，并一度失踪。42 年后，他才正式把爱因斯坦的大脑，交

给了普林斯顿大学医院保管，让它回到了爱因斯坦逝世的地方。尽管后人对这个大脑作了一些研究，但在人们的心目中，它肯定没有佛陀遗骨那样的加持。

当然，也许因为我是佛教徒，以偏袒心对佛陀有一种敬仰、赞叹。但客观来讲，大家应该需要思考，看世间上被这么多人崇拜的事物，到底是不是一种迷信？佛陀为众生广开八万四千法门，藏地、汉地的《大藏经》中有那么多经、律、论三藏教典，它究竟有什么样的内涵？

在座的很多学生，听说也研究过佛教的《金刚经》《大乘起信论》。你们在学习的过程中，可能会发现佛经与世间文字有极大差别。我们都受过一些学校教育，小学、中学、大学的课本学了以后，不一定需要永远学习、永远供奉。而佛经却与之不同，短短一部《心经》，不管是谁看了，都有无穷的回味，都能获得无比的加持、无尽的利益，这就是佛陀不可思议的威德力。这一点，

有智慧的人无法否认，这个事实谁也抹杀不了。

因此，我们首先要知道，所谓佛陀到底是什么样的？他的前世虽有许多精彩公案，但更重要的是，这一生在我们人类面前，他示现一个什么样的形象，扮演一个什么样的角色？

今天在座的很多人，有些真正信仰佛教，有些也不一定，但不管怎么样，我们都应该去了解它、研究它，因为它不单单是一种信仰，更是一种智慧、一种教育。

在佛教中，除了出世间法以外，对世间的天文、地理、人文等知识也涵盖无余。假如它是一些落后的教条，又岂会有如此超越的智慧？就拿天文学的部分内容来说，当时佛陀不依靠任何仪器，就将宇宙的运行规律揭示得淋漓尽致，这种智慧令后人实在无法想象。

二、佛教精髓唯有利他

大家都清楚，由于一些历史原因，传统文化受到了史无前例的重创，这对人类有非常大的损害。如今这一代人，无疑就是首当其冲的受害者。为什么呢？因为在他们的人生信条中，除了追求金钱、地位、美色以外，什么道德理念都没有。

当然，我也承认，极个别的古代传统是比较落后，不一定适应当今的国际化潮流。但人类对于道德的崇尚与重视，却不应该弃如敝屣，而应当尽早恢复起来。

我不太清楚你们这边对传统文化的研究怎么样。其实，在古人的教育中，尽管没有佛教那样高深莫测的理论体系，但对为人处世、孝顺、仁义、礼仪等方面，还是有相当殊胜的教言。

现在很多人可能因为环境的影响，对好坏、善恶的分辨能力特别差，甚至有些人对“厚黑学”津津乐道，宣扬脸皮要厚如城墙、心要黑如煤炭，这样才能成为英雄豪杰。他们以为，只有变得越来越坏，才能活得越来越

越好，在这种观念的引导下，开始肆无忌惮地损人利己，这样的结果，只能是南辕北辙。不想痛苦，痛苦却一个接一个降临；想要快乐，快乐却像仇敌一样被灭掉了。

其实，若想真正获得快乐，佛教中早已告诉了我们答案——唯一就是利他。《大乘四法经》中也说：“世间明慧者，应发菩提心。”世间上有智慧的人，应该发起利他的菩提心。

不知道各位对“菩提心”陌不陌生？假如你们对它有个全面的认识，将来的人生之路，必定不会走得很艰难，不会一直困在自我的圈子里，看不到更广阔的天空。当然，作为世间人，爱自己、爱自己的家庭，这也无可厚非，但若一味如此，从来也不关心他人，这种爱就没有太大的价值可言了。

那么，什么叫菩提心呢？从究竟意义上讲，是愿天下一切众生离苦得乐，获得圆满佛果的发心。这是最上等的发心，非常难以生起。就算有些人一生研究佛

经、修行佛法，口头上会这样讲，可是不要说对一切众生，仅仅是跟自己关系不好的人，不说去利益他，就算是想让他快乐的心，也生不起来。

今天的这次交流，大家如果记不住其他内容，只要记住了“菩提心”，也就不枉此行了。虽然“菩提心”是佛教的专用名词，但如果不懂这个，对大乘佛教根本无法研究。我遇到过很多研究佛教的学者，他们口口声声会说“菩提心”，但实际上不要说修行，连字面意思也解释不来。菩提心是大乘的根本，假如不了解它的深意，只是把它看得特别表面，跟慈悲心、善心、慈善等混为一谈，这是相当遗憾的。

所谓的菩提心，分为愿菩提心、行菩提心两种。愿菩提心，是发愿要利益天下一切众生，令其获得佛果；而行菩提心，则是在此发愿的基础上，于实际行动中真正去做，去行持六度万行。

这样的菩提心，理论上了解了之后，还要付诸实际，

不能只是嘴巴上会说，可是一刹那都没有修过。如果你真的修过了菩提心，不但有助于世界和平、众生安乐，而且对自己身心各方面，也有特别大的利益。如《涅槃经》中云：“何人一刹那，观修菩提心，彼之诸福德，佛陀不能量。”意思是，哪怕只修了一刹那的菩提心，它的功德之大，连佛陀也无法衡量。

这个说起来可能太大了，你们不一定马上能懂，但即便无法一下子发起菩提心，也可以从慈悲心开始修。如今哈佛大学、普林斯顿大学、剑桥大学，都建立了一些禅学社，专门修慈悲心。据我了解，国外的大学教授，甚至是小学教师，经常让孩子修慈悲心——慈心，是愿所有的生命获得快乐；悲心，是愿所有的生命远离痛苦。这样的慈悲心，上午修十分钟，下午修十分钟，一两个礼拜以后，再通过仪器检测，就会发现他们的心很柔和、很调顺。即便是以前脾气特别暴躁的人，心情也变得极其开朗、轻松了。所以，国外的许多医院管这个叫“轻松治疗法”。

我们的一些高等大学，研究佛教时，对此也可以借鉴一下，不能只停在理论上，否则很容易变成“法油子”。现在许多研究佛教的博士、博士后，在文字上会写、口头上会说，但内心与大乘佛法完全没有挂钩，甚至越学越有成见，对佛陀、对佛教历史、对最甚深的佛理，经常带有一些诽谤之词，这是非常不合理的。若想真正领会佛教的精神，至少也要修一下慈悲心、利他心，不然，什么滋味都没有品尝到，是很难评论其好坏的。

三、高僧大德的利他心

1. 阿底峡尊者的开悟

关于利他心，我特别喜欢一个故事，讲的是藏传佛教中噶当派的创始人阿底峡尊者。这个故事对我的启发很大，在此也想跟大家分享一下：

阿底峡尊者，是公元 11 世纪印度最伟大的班智达。他原是东孟加拉国的王子，需要继承王位。有一次，度母在梦中告诉他：“你已当过五百世的班智达，解救众生脱离轮回苦海是你的使命，不可以半途而废。”他醒来之后，认清了自己过去的愿力，于是离开王宫，舍弃红尘出家为僧，依止当年印度著名的罗侯罗尊者为师。在上师的教导下，他很快就精通了三藏，并对诸多佛典过目不忘。

有一天，他在看书的时候，突然产生一个怀疑：“直接通往开悟，哪一条路是最迅速的？如果遵循大乘菩萨道，必须在无量劫中救度他人，才可达到涅槃彼岸，那么，我有可能达到开悟吗？”

他为此去请教上师，上师告诉他：“你太关心自己的成就了。长养菩提心，忘却自己的利益，多关怀他人的福祉，才是解脱的唯一途径。执著自我是痛苦的根源。”

此后不久的一天，他去转绕佛陀成道地——菩提迦耶，看到两个非常美丽的女子在对话。其中一个问：“什么是达到开悟的最好修行方法？”另一位回答：“无我的菩提心是成佛的大道。”

第二天，他又去佛塔及塔旁的菩提树绕行，听到一个老乞丐告诉一个麻风病人：“菩提心是超越苦海、获得开悟的最好方法。设身处地多为他人想想，放弃自私自利的想法。”

他听了以后，心想：“这里的每一个人，从最高雅到最卑贱，似乎都知道开悟的最好方法，和我上师说的一模一样，只有我一个人还迟疑不定。”

第三天，他手持念珠缓缓转绕圣殿，看见一只小鸟栖息在观世音菩萨像的膝上，佛像开口对小鸟说：“具备舍弃自己、爱护他人的菩提心，是圆满证悟的最好方法。”就在这一刻，他所有的疑惑都烟消云散了。

了知菩提心的重要性后，他前往印度尼西亚，依止金洲大师 12 年，唯一修持菩提心，最终获得了开悟。

后来，藏地因朗达玛灭佛，佛教遭到了毁灭，为了重振佛教，国王智慧光多次派人迎请阿底峡尊者。尊者祈祷度母，请求指引。度母告诉他：“如果前往藏地，你可以利益无量众生，但寿命会缩减 20 年，原本能活到 92 岁，去了藏地的话，将于 72 岁圆寂。”尊者为了众生，义无反顾地去藏地弘扬大乘佛法，并开创了噶当派，撰著了《菩提道灯论》——众所周知，《菩提道次第论》即由此而来。

阿底峡尊者所讲的菩提心修法，一直到现在，在藏地也保存得完好无损，所有传承教言、修行次第不但在寺院里随处可见，在世间上也广为流传。我个人对汉地、藏地的很多文化比较了解，相比之下，藏地在菩提心方面的窍诀，确实有不共的优势。这方面，阿底峡尊者功不可没。

如今，国内外有很多学者，对菩提心的教言十分感兴趣。可是在研究的过程中，单单从理论侧面来了解，是远远不够的。比如像“万法无常”，这个道理谁都会讲，可你若没有真正修过，面对生死大事时，光会说也派不上用场。所以，佛教中的很多道理，尤其是利他心，需要在实际中去运用，平时的所作所为，应该经常想着利益别人。

现在很多人，不管在什么工作岗位，目光总是盯着金钱，一天90%以上都想着自己，从来没有想过怎样尽己所能地帮助社会，为天下苍生做些有意义的事情，这是特别不好的。当然，完全不管自己的衣食住行，作为世间人来讲，恐怕也做不到。但你越是想着自己，越得不到很多利益；越是心里装着别人，自己的利益反而会不期而至。

2. 华智仁波切与寡妇

近年来，常有媒体报道一些道德沦丧的现象，让人听了以后，感觉现在的人心大不如以前了。在我们藏地，一个人如果在路上被车压了，我可以拍着胸口保证：99% 以上的藏人肯定会马上停车，全力以赴地抢救他。不要说是一个人，就算一头牦牛，大家也会想办法去救它，或者给它念经，不可能对众生的痛苦视若无睹。

在 19 世纪，藏地有一位鼎鼎有名的大成就者，叫华智仁波切，他的名声可谓家喻户晓、人尽皆知。一次，他徒步去石渠举办法会的途中，遇到一位寡妇带着三个孩子，也准备去参加法会。他见孤儿寡母十分可怜，便背起第二个孩子一路同行。有时尊者背着孩子去化斋分享给大家，有时女人抱着小孩子去乞讨一起分享，有时大孩子去讨饭共同享用，人们都误以为他们是乞丐一家。后来一直到了目的地，女人才知道他就是华智仁波切。

这个故事虽然很短小，但我们也可以以此来观察一下，

自己在生活中遇到可怜人时，会不会出手去帮助他？对大多数人来说，自己的亲朋好友遇到困难时，伸出援手肯定义不容辞，但素不相识的人受苦了、遇难了，甚至是一些动物被杀了，自己往往不屑一顾，这就是没有利他心的表现。

前段时间，我跟一些知识分子探索生命价值的问题时，刚开始他们因为后天教育的影响，总觉得人类的生命才有意义，其他生命不值得关爱。但后来通过互相讨论、辩论，他们渐渐意识到了，每个生命对苦乐的感受都一样，都喜欢快乐，不希望感受痛苦。这一点，不仅仅是人类如此，其他动物也是同样。所以，对于这个问题，大家也值得好好思考。

四、利他心对我们极有利益

其实，我们佛教的核心，就是希望天下一切众生离

苦得乐，这在其他宗教或学说中是没有的。或许有人认为：“这根本做不到，所以这种精神不一定很伟大。”但实际上，且不论这能否做到，仅仅是生起这样一颗菩提心，它的功德如果有形色，整个虚空也容纳不下。如《宝积经》中云：“菩提心功德，若有色方分，周遍虚空界，无能容受者。”而且，有了菩提心的话，可以治愈众生的一切心理疾病，施与他们最究竟的安乐，诚如《无畏授所问大乘经》所言：“菩提心功德，是胜妙良药，一切病能治，施有情安乐。”

这些经典的字句，希望各位要细细体会。其实，研究佛经并不是那么简单的，表面上看来，《心经》《金刚经》《地藏经》的文字不是很多，但它里面的甚深涵义，很多人穷尽一生绞尽脑汁也难以领悟。

也许有些人会问：“佛教如果真有这么好，为什么很多人都不信？”其实，任何一种高深的学问，不管是科学知识，还是佛教道理，能接受的人肯定只是少数，

不可能人人都完全明白。就像懂得珍宝价值的人，在世间上也是如凤毛麟角，一般人很难分清真伪——不过，如今信佛的人也为数不少，据统计，中国 13 亿人口中，信仰佛教的就有 1 亿多，那么若算上没有统计的，应该会更好。

你们作为大学生，将来如果想研究一些古文化，了解佛教是不可缺少的，不然，写出来的文章会没有味道。因为佛教涉及宇宙、人生的方方面面，若不具足这种更深更广的智慧，研究一些事物会非常肤浅、非常表面。

尤其是每个人在这一辈子中，都要面对死、面对病、面对各种苦难。在这个时候，若能掌握大乘佛教的一些调心方法，比如自他平等、自他交换、自轻他重，还有阿底峡尊者传下来的知母、念恩、报恩等修法，不要说来世，今生的人生态度和观念，也会有极大的改变。

有些人可能想：“不能学得太深入了，不然的话，最后会不会出家，跑到山里去了？”这种想法在汉地比

较常见，尤其是一些佛教徒的家人，非常担心学佛会毁了他的前途。其实这完全是杞人忧天，每个人的缘分不同，学佛不一定都要出家。从佛教历史来看，就算是释迦牟尼佛在世时，学佛的大多数也是在家人，出家人只占少部分。正因为如此，佛陀为在家人所讲的经典，数量是非常丰富的。

在西方国家，研究宗教和历史的人，最能得到人们的尊敬，而学经济贸易的，反而不一定很受重视。可在中国恰恰相反，再加上因为八九十年代的一些电影，误导了人们对佛教的看法，大多数人都认为出家是走投无路下的逃避之举，正常人不可能出家。

其实，一个人不管是否出家，至少也应具备一种信仰；即使没有信仰，也应该了解一下利他的教义，这样对人生、对社会才会有利。现在特别缺乏无条件利益别人的精神，而这一点，正是大乘佛教的精髓所在。

很多人都知道佛教中的“菩萨”一词，其实菩萨又

名菩提萨埵，意思就是勇敢的心。为什么勇敢呢？就是他敢于放弃自己的一切，万难无畏地投入利他事业中，这是一般人根本做不到的。有些人总以为，菩萨只是寺庙里的塑像，实际上倒不一定，若能在生活中为了利他而不顾自己，这才是活生生的菩萨。

我们在日常生活中，若有一颗利他心，就算暂时受到了各种不理解、侮辱、挖苦、蔑视，自己也问心无愧，每个人做事应该凭良心，这比拥有任何金钱都珍贵。青海那边就有一位出家人，听别人说，他是真正的菩萨。为什么呢？因为他自己的生活特别简单，平时只要是别人的事情，就愿意去帮忙，哪怕被人冤枉了也无所谓，他一生中都是如此。我们的社会，特别需要这样的人。现在的教育总是教我们怎样成功，怎样获得地位、财产等，许多学校也从来不讲利他心，假如长此以往，人类的未来会怎么样？真的不难想象。

当然，利他心的内容非常非常多，今天在短短的时

间里，让大家完全明白它的重要性，也比较困难。但总的来讲，利他心就像一颗珍宝，它随时都可以散发光芒，遣除自他内心的愚痴黑暗，给我们指明人生的正确方向，故大家不可不重视！



现场互动

问：我是山大哲学系的老师，搞西方哲学的，但对佛教特别感兴趣。我有一个困惑：比如我走在路上时，遇到一个人需要帮助，但我又有特别紧急的事要去做。如果我帮他，就会耽误非常重要的事情；如果不耽误事情，就没法救他，这该怎么办？

堪布：这位老师问得很好！在这种情况下，关键要看自己的利他心重不重。

尤其当别人遇到生命危险时，假如你的利他心特别重，那么即使自己的事情耽误了，也会想方设法去救他。反之，一个人利他心不重的话，就算没什么要紧的事，也会前前后后顾忌很多，不愿意伸出援手。

所以，应该怎么去抉择，这个很难一概而论，要视每个人对他人的爱重程度来定。

问：我还有个困惑：现在骗子特别特别多，假如在路上遇到乞丐要钱，我是给他还是不给呢？

堪布：佛教中并没有要求，作布施时连是不是骗子都不必观察，就一定要把财物都给他们。一般而言，布施的时候，需要用智慧来抉择：被施者是否真的贫困。假如遇到的是骗子，也可以不给。

但有些人，因为自己比较吝啬，便把所有的可怜人都看成骗子，这不太合理。有些乞丐是真是假，基本上也看得出来。倘若实在看不出来，就以自己当时有没有慈悲心为准。

问：我是山大生命学院的研究生。请问，对

| 于菩提心，我们应该怎么修持？ |

堪布：菩提心的修法特别多，有愿菩提心、行菩提心的修法，也有自他平等、自他交换等修法。具体在《三处三善引导文》《前行》等中都有介绍。

简单说的话，你在任何地方都可以观修：把自己的快乐奉献给众生，众生的痛苦自己代受。

有些人觉得这太可怕，别人有传染病的话，会不会因此而传给自己了？实际上并不会这样，大可不必有此担忧，反而依靠菩提心的强大力量，你可以获得不可思议的利益。

| 问：我们怎么寻找正确的人生方向？ |

堪布：人并不是只有这一辈子，生命会延续至生生世世，所以，我建议大家了解一些佛教的理论，这对你们不会有任何危害。

我本人翻阅过《大藏经》，以及古今中外很多典籍，通过对比，发现佛教对我们的人生，确实有难以想象的指导作用。因此，从佛教中寻找人生之路，我觉得是最明智的。

问：我是山大中医专业的学生。请问，利他就要放弃自我，那放弃自我之前，是不是先要找到真我，就像爱他人就要先学会爱自己一样？如果是这样，怎样找到真我、找到自我？

堪布：若想找到真我，完全可以通过利他这一途径。

按照佛教的观点，执著自我，实际上是一切痛苦的来源。大家也可以想一想，自己往昔所流过的眼泪，到底是为了自己，还是为了利益众生？一观察就会发现，人生中的一切痛苦、烦恼、不安，根源统统都是自我——为了“我”的工作，我们辛辛苦苦；为了“我”的感情，我们患得患失；为了“我”的身体，我们殚精

竭虑；为了“我”的待遇，我们怨天尤人……

只要执著自我，痛苦就会如影相随、挥之不去。而只有放弃自我、选择利他，证悟了无我的境界后，才能找到真我。这一点也是佛教中最深的地方。

如今很多年轻人，生活的压力、世间的竞争特别重，若能通过学习佛法，得到一定的境界，很多问题也就迎刃而解了。所以，对当前来讲，佛法是特别宝贵的精神妙药。

问：我是山大中国哲学专业儒学方向的，很荣幸见到您。听了您讲的菩提心，我受益匪浅！请教您一个问题：儒家讲的“仁”和菩提心，相同之处在哪儿，不同之处又在哪儿？有没有一个境界的高低？

堪布：我对儒教典籍很有兴趣，也学习过一些，它

的理念对当前来讲不可缺少。不过，儒教的“仁”，范围只涉及关爱人类，时间也仅限于今生。而菩提心的范围，包括天下一切生命，从时间来讲，是生生世世。

现在很多人没有专门研究这些领域，以至于概念上有点模糊，觉得二者好像一样。但实际上，佛教是非常甚深的，不管你研究《法华经》《华严经》，还是中观、唯识的思想，都很容易体会到这一点。当然，有些人如果没有公正的态度，对此只是一味地排斥，那就另当别论了。但你若是有兴趣，进入这样的领域后，就会发现它确实不可思议。

所以，儒教的“仁”和菩提心的相同点，是对人类都有一种仁爱之心。但在爱的广度和深度上，二者之间有一定的差别。

问：我是山大佛教专业的研究生。您能否通过在汉地、藏地的所见所闻，比较一下汉藏

佛教之间有何不同？

堪布：以前，汉地对藏传佛教的认识非常少，直到1987年，法王如意宝前往五台山，汉地很多人才开始慢慢接触藏传佛教。

汉传佛教历来推崇吃素、参禅、念佛，这方面比藏传佛教做得好。而藏传佛教中提倡辩论，以此可消除对佛法的各种疑惑；同时，它有系统的修学次第，就像现在的高等教育，从小学到大学之间，一层一层的知识学习，所需时间约十到二十年；此外，藏传佛教还有很多修行人，通过长期的讲法、辩论、造论，以及各方面审核，具备合格的法师资格。

总体来讲，汉传、藏传都是大乘佛教，没有太多的差别。不过，希望汉传佛教今后不仅要在寺院里弘扬，还应该在老百姓中、大学里，传播佛法的教义，尽量创造这样一个机会。

如今汉地很多人特别虔诚，但有点偏于形象化，到寺院里去只是拜佛、烧香、办皈依证，却不明白自己为何要皈依、皈依的好处是什么，这样的话非常盲目，也不是真正的佛教。

还有许多佛教徒，别人问他学的是大乘、小乘，他很得意地说是大乘。但以什么来衡量你是大乘佛教徒呢？很多人却一无所知。其实，大乘与小乘的区别，唯一要看有没有利他的菩提心。若没有度化一切众生的这颗心，即使你天天修庙，天天做很多很多善事，也根本谈不上是大乘佛教。

所以，现在形象的东西比较多，真正通达佛理的却非常少，这是比较遗憾的地方。

问：请您介绍一下藏地现在的宗教状况。比如说，佛教以外的宗教，与佛教有没有一些冲突？藏传佛教内部也有许多宗派，彼此之

间有没有矛盾呢？

堪布：在我们藏地，除了佛教以外，历来很少有其他宗教。近几年虽然也有极少数的，像我的家乡，信基督教的可能有几户，但现在基本上没有了；还有甘肃那一带的藏族人，也有信伊斯兰教的，但也不是特别多。所以，到目前为止，其他宗教在藏地并不兴盛。

而佛教，是从公元 333 年起，兴盛于藏地的。时至今日，尽管它经历过风风雨雨，像历史上的朗达玛灭佛，但佛教的清净传承仍保存完好，并吸引了国外很多学者前来求学。

藏传佛教的内部，分为格鲁、萨迦、宁玛、噶举、觉囊等八大教派。过去极个别地方因为教派不相同，稍微有过一点不和，但如今各教派之间非常和睦，都承认修行之道是最初发菩提心，中间积累资粮，最后获得佛果。所以，各派教义在大的方面，应该说没有任何冲突。

问：我们是山东大学的藏族大学生。非常感谢堪布能来这里讲法，也非常感谢学校提供这样的机会，我们心里特别激动！

学校里有九十多个藏族人，今天下午才知道您来，所以来的比较少。我也是上课时才听说的，我平时不太会骑自行车，但今天骑着自行车就“飞”过来了。本想到宿舍拿哈达，可是时间来不及，所以没拿。

认识您，我们主要是通过网络，您的放生等好多视频，我们看了都感同身受，也经常学习您讲法的视频。请问，我们在内地读大学的时候，应该注意些什么呢？

另外，我们藏族大学生，对在网络上学习佛法非常热心，也很认真、很积极。可否请堪布在网上多弄一些藏文方面的视频，让我们来学习。要不然，我们学习的方式太少了。

堪布：你们为了求学，来到人生地不熟的异乡之地，非常不容易。在这里，大家应该好好希求真理，学习汉地的优良文化，不要虚度时光。

刚才也讲了，山东是儒教的发源地，而儒教，数千年来一直是汉地的主流文化，就像我们藏地的佛教一样。前不久，我在青海的一个大学里提到过，现在汉族的很多大学生，对自己的传统文化——佛教，不是特别重视；而我去了汉地很多学校，那里的不少老师和大学生，却对藏传佛教极有研究。这一点是值得惭愧的。

所以，希望你们在读大学的同时，既要研究汉地特别优秀的文化，也不能舍弃藏传佛教。

同时，还有一点要提醒的是：现在很多藏族大学生到汉地读书后，把母语忘得一干二净，回家后基本上不说藏语了，对此我觉得很可惜。就算是汉地的学生去国外留学，回家也会讲特别流利的汉语，而不会跟父母沟通时，满嘴都是英语，那我们藏族大学生为什么要这

样呢？

好多藏族孩子可能是赶潮流吧，包括我以前资助过的一些大学生，到了汉地某某大学以后，四五年就把自己的语言文字全忘光了，这一点相当遗憾。因此，特别希望在座的藏族大学生，以后应该引起注意。

关于藏文的音频、视频、著作，在“智悲佛网”的藏文版块，以及我的藏微博、藏博客中，都有一些资料。以后因缘成熟的话，我还想开个单独的藏文佛网¹¹，一方面弘扬藏传佛教这一传统文化，另一方面，将现实问题与佛教结合起来，做一些适合年轻人看的东西。

问：佛教有句话叫“看破、放下、自在、随缘”，那么，是不是我们需要先了解一下宇宙人生的真相，再去放下，才能做到自在、随缘呢？

11 2012年6月18日，恰逢全知麦彭仁波切圆寂100周年之日，藏文智悲佛网正式推出 <http://www.zhifeifw.com/Tibetan/>。

堪布：不了解佛教的理论，一开始就想看破、放下，是不太现实的。而且，“放下”也不能一概而论，比如行持善法、断除恶法，这些就不能放下，否则，很容易变成善恶不分，误入可怕的歧途。

其实，看破、放下，是修行比较高的一种境界。如果真达到了这种境界，对世俗完全看破了，那出家也可以、不出家也可以，一切都自在随缘，没有任何执著。

但如果是一个初学者，没有系统地学过佛法，也不知如何对治自己的烦恼，光是喊这样一个口号，在日常生活中却是烦恼、执著一大堆，这可能会有点矛盾。

所以，能否做到这一点，需要分个层次。

问：我虽然读了一些佛教书籍，但在生活中，经常第一念想的还是自己，到头来还是以自我为中心，对此我感到挺苦恼。请问上师，怎样才能真正将菩提心运用到日常生活中呢？

堪布：将菩提心运用到日常生活中，是非常非常困难的，但即便如此，慢慢训练自己也很有必要。

我个人而言，学佛那么长时间了，但也经常第一个念头就是“我”，对此感到特别惭愧。所以，我们应经常看些像阿底峡尊者等前辈大德的传记，一点一滴学习他们的行为，逐渐减轻对自我的执著。刚开始的时候，我们可能会天天想着“我”，但通过了解利他的重要、自我的毒害，对“我”就不会那么看重了。

当然，这不是一天两天或者一年两年，就能修成的。只有循序渐进、持之以恒，最终才会做到无论在何时何地，都能自然而然想到众生，而不是“我”。

其实，古往今来许多大德都是如此。包括我们学院的一些大德，最初也是下了很大功夫，长期训练自己不管是说话也好、做事也好，时时把利益众生放在第一，久而久之，菩提心的境界才能运用自如。

问：佛教讲用利他心来指导我们的行为，明显强调行为的动机，这样是否对行为的后果不够注重呢？

堪布：做任何一件事情，“因”才是最关键的。“因”好了，“果”自然就好；“因”不好，“果”也不可能好。就像农民种庄稼，种子颗粒饱满的话，才能结出沉甸甸的果实。同样，行为的动机正确了，行为的后果才会圆满。

所以，佛教中强调动机，并不是不注重后果，而是最有智慧地注重后果。当然，有时候自己发心非常好，但事情却没有成功，这不是对结果不重视，而是由于因缘不具足。

问：我是学传媒的，今年已经毕业了。我学佛吃素两年了，正在学《大圆满前行讲解》，每天也会磕大头、念经、观修等。我真心希望

所有众生都好，自己能今生成就来度化他们。

我一开始还能每天五点半起床，坚持念经、磕200个大头，但过了一两个月，内在的惰性、厌烦心就慢慢生起来了。我看您的法本里说：

“一个好的修行人，一生的修行都像一天一样固定。”但我的心力真的是不够，特别特别自责。

我师兄说：“应该是这个样子，因为你发心越大，违缘越大。”我很想知道，为什么发心越大，违缘就越大呢？

堪布：首先，很赞叹你的修行精神，但我不承认发心越大，违缘越大。

虽然是有“道高一尺，魔高一丈”这种说法，世人也常讲“树大招风”，一个人的事业越大、修行越成功，遭遇的违缘就可能越多。但这并不是千篇一律的，也有

些人修行越来越好时，一切违缘反而统统消失了。

所以，刚才你那个师兄的说法，我不太认可。现在有些人宣扬的道理似是而非，甚至有时候不懂装懂，别人听了却特别相信，把他的话当成金刚语一样对待，这样可能不太合理。

有时候，的确有些人刚开始非常精进，慢慢就有一些懒惰之举。但只要懂得了修行的重要性，学佛给自己也带来了真实的利益，此时你不会放弃的。

当然，作为一个大城市里的人，经常有说不尽的烦恼，这也是在所难免。但我相信，只要你的修行越来越精进，违缘就会越来越少，成就也会越来越快。

问：我是山东中医药大学的学生。常看到校门口或路边有卖鳖、鱼的，我本想拯救这些生命，但俗话说：“没有买卖，就没有杀害。”放生也是一种“买卖”。所以，我就对这种行

为产生怀疑、自责，甚至更极端地想，会不会有一种人专门去捉来为了你放生。对此我该怎么做才对呢？

堪布：所谓的“买卖”，不一定会带来“杀害”，就像放生便是如此，所以，有时候需要具体问题具体分析。

当然，有些人为了我们放生，是会专门去捕捉一些鸟、鱼，但即便如此，生命也是最宝贵的，不管在什么情况下，都应把救护生命放在首位。

同时，我们在放生的时候，需要注意一些问题，例如不一定非要定期放生，否则，有些人就会摸准规律，专门在初一、十五或者佛的节日里，抓很多动物来高价出售。因此，我们应避开这样的时间，随时都可以放生。毕竟放生是一种偶尔的行为，一个月中随机放一两次，别人也猜不出你的计划，不会为了你放生而去抓。

所以，对于放生的行为，有些人可能需要考虑，若能如此，你所担忧的问题也就不存在了。

问：请上师开示，您有什么样的成就？

堪布：我没有什么成就，只是始终觉得佛法是真理，多年以来自己坚定认真地学习、修行，得到的收获非常大。这种心灵的财富、智慧的财富，很想跟世间上不同角落的人，尤其是苦难深重的人分享。只有这么一颗心，除此之外，没有任何所谓的“成就”。

问：我是山东大学的博士生。佛教中提倡利他，但我主动去帮助别人，别人会不会因此而欠我的，被动接受了这种因果？这会不会与利他的观点冲突呢？

堪布：佛教中提倡的利他，是无条件的，不希求任

何回报。在这种情况下，别人所接受的帮助，将来是不需要还债的。就像一个东西，我借给你，你以后要还；但若是送给你了，你就不用还了。

问：我是山大文学院的学生。我没有皈依佛教，有很多疑惑。请问，在佛陀之前，应该就有世界的存在了，那这个世界是怎么来的？是由谁创造的？

堪布：无论在任何场合，我都很高兴跟非佛教徒进行交流！按我们佛教的观点，在释迦牟尼佛之前，就曾有无数的佛陀出世，所以，这个世界并不只有释迦牟尼佛。

在佛陀之前便已存在的世界，不是由神或上帝创造的，佛教认为，这个世界是因缘而产生的。不仅仅是这个世界，包括春夏秋冬的植物、千奇百怪的动物等，也无一不是如此。这方面的道理，在《俱舍论》、《瑜伽

师地论》以及密宗的《时轮金刚》中有详细阐述。

“培养一个人的心智而忽略道德，
无异于给社会树敌。”

第 19 场



湖南师范大学

HUNAN NORMAL UNIVERSITY

中国 · 长沙

2011 / 11 / 18



佛教慈悲观与道德教育

COMPASSION AND ETHICS IN BUDDHISM

主持人：

下午好！今天是个非常难得的日子，初冬的小雨，洒在湖南师大的校园，尊贵的索达吉堪布仁波切将为我们作一场关于佛教慈悲观的开示。

慈悲观，是大乘佛教的精华，为了让世界变得更加和谐美好，人人都需要慈悲观的道德教育。慈悲是无私的爱，慈悲是广博的包容，慈悲是人间最美好的礼物，慈悲是心灵最圆满的幸福。

下面让我们以热烈的掌声，欢迎尊贵的堪布仁波

切为我们开示——

很高兴来到湖南师大的生命科学院，跟大家一起交流。今天的话题，是“佛教慈悲观与道德教育”。

一、当前急需佛教的慈悲观

在座的很多人，对佛教也许了解，也许不了解。其实，不说佛教中更深的道理，单单是它的慈悲观，就是当前必不可少的。

如今的人们，对科技手段的掌握日新月异，聪明才智也是远远超过了几十年前。然而遗憾的是，好多人特别缺少一样东西，是什么呢？就是慈悲的心态。

你们在课堂上曾学过许多知识，但是有没有学过怎么样做人，怎么样饶益社会，怎么样帮助一切生命呢？你们生命科学院，经常做各种动物的解剖，来研究生

命的本质，可是大家有没有想过每一个生命都是平等的，都渴望快乐而不愿感受痛苦呢？

曾有一段名言说得好：“注意你的心态，它会成为你的语言；注意你的语言，它会成为你的行为；注意你的行为，它会成为你的习惯；注意你的习惯，它会成为你的人格；注意你的人格，它会影响你的命运！”

所以，一个人的心态，会直接决定未来的命运。如果没有慈悲的心态，人生难免会以悲剧告终。

那么，到底什么才是“慈悲”？对此，龙猛菩萨在《大智度论》中解释得非常清楚。他是这样讲的：“大慈，与一切众生乐；大悲，拔一切众生苦。”也就是说，“慈”是给一切生命带来快乐，“悲”是让一切生命远离痛苦。当然，这里的“一切生命”，不仅仅是人类，还包括所有的动物。

然而，现在人们非常缺乏这种理念，一看到动物，

第一个念头往往就是：“它的肉能不能吃，皮能不能穿？”不但对动物如此，包括对于人类，有些人也打着“人不为己，天诛地灭”的旗号，为了一己之利，不惜损害许许多多人的健康。

比如，一些药厂通过不正当的手段，制造各种假药害人；食品行业经常有耸人听闻的内幕曝光，大家对此也司空见惯；医院里的“白衣天使”，不知从何时起，救死扶伤的光环已悄然褪色，变成了人们口中的“黑白无常”；还有一些老师，原本是“人类灵魂的工程师”，现在也沦为了误人子弟的元凶，甚至前不久杭州有个女老师，提出“宁可为妓，绝不为师”的口号，引起了国内外一片哗然。

在这种大环境的影响下，有些高校培养出来的天之骄子，也开始纷纷放弃底线，为了钱什么都肯干。听说有个北大才子毕业后，由于找不到工作，就以卖猪肉为生。当地县委书记觉得太屈才，特意给他安排了一个好

工作，可是他不太会做人，与人交往的能力特别差，跟谁都合不拢，最后实在没办法，只好又回去卖猪肉了。

现如今，人们的伦理道德日损，这不仅跟社会风气有关，跟学校的教育也有极大关系。假如学生平时耳濡目染的，都是赚钱的好处、发财的方法，除此之外，对大众没有任何责任感，对自己没有任何道德约束，那人类的未来只会越来越可怕。美国总统罗斯福也说过：“培养一个人的心智而忽略道德，无异于给社会树敌。”

二、佛教的慈悲遍及动物

鉴于此，我们很有必要了解一下佛教的慈悲观。

一个人如果没有慈悲心，内心只有对物欲的贪婪，就会不择手段、损人利己，到头来不但害了别人，也会害了自己。正如佛经中所言：“贪爱毒之过，能害一切

人。”而要想真正生起慈悲心，最好是从佛教中汲取。

为什么呢？因为佛教的慈悲范围最广。像儒教，虽然提倡“仁”，认为在仁、义、礼、智、信中，“仁”是最高的境界。但他们的“仁”也仅限于人类，为了父母等，也有杀鸡捕鱼的现象存在。相比之下，佛教的慈悲，跟其他宗教不同的是，它不会伤害任何生命，包括动物在内，诚如《大庄严论经》所言：“佛法大慈悲，终不伤害物。”

特别伟大的圣天论师，在《四百论》中亦云：“如来所说法，略言唯二种：不害生人天，观空证涅槃。”也就是说，释迦牟尼佛所宣讲的一切法，概括来说有两种，一种是通达万法皆空的智慧，一种就是不害任何众生的慈悲。

这种慈悲，不单单是一种口号，而且淋漓尽致地展现在佛教的方方面面。就拿藏传佛教中的“藏医”来说，从古至今，从未做过动物的活体解剖；藏药里所有的

动物成分，都是在动物死后才入药的。藏医的治病理念，是给予众生安乐，但绝不把人的安乐与杀生画上等号。

其实，不杀生，并不代表不能治病。唐代“药王”孙思邈，在《千金方》中就非常反对杀生，他曾一针见血地指出：“杀生求生，去生更远。”意思是什么呢？为了保全自己的生命，而去杀害动物的生命，只会让自己离“生”越来越远。

现在有些人，为了所谓的营养，就炖鸡鸭、吃鱼虾，并习以为常，从来没有想过有什么不对。其实，你吃这些动物，不但不会延年益寿，反而会给自己的生命带来极大危害。这是一种因果规律。

当然，对动物要心怀慈悲，并不只是佛教徒才这样提倡，如今越来越多的爱心人士，也完全支持这种观点。今年11月，在英国伦敦街头，著名的电视节目主持人、演员萨拉·霍尼韦尔，上演了一次反对肉食的行为艺术。她半裸着躺在一个巨大的盘子上，周围摆放着假的薯条

和青豆，盘子旁边是善待动物组织¹²的标语：“设身处地想一下你盘中动物的处境。”她的这种行为艺术，就是希望激发人们对盘中动物的同情心。

印度伟大的和平主义者“圣雄”甘地（Mohandas K. Gandhi, 1869-1948），也曾说过：“从对待动物的态度上，可以判断这个民族是否伟大、道德是否高尚。”这句话可谓意义深刻，理应引起我们每个人的重视。

有些年轻人听了，可能不信这一套，难以接受这种理念。但等你年纪慢慢大了，有些道理通达了，就会体会到生命的珍贵，明白每一个生命都值得我们尊重。

昨天，我们在一个公园组织放生，有一位大学老师也参加了。她说自己差不多二十年前，就在这个公园办过婚礼，当时由于不信佛，婚宴上杀了很多生命。如今，她对往事非常后悔，希望多参加放生，也算是对当年的一种补偿。

12 善待动物组织 PETA，拥有超过二百万名会员，是全球最大的维护动物权益组织。

所以，真正的慈悲，不仅仅是对人类，还应包括我们身边的动物。

三、出家对父母是不是一种不慈悲

或许有人提出疑问：“既然佛教如此慈悲，那为什么让人出家，弃父母于不顾？如此不孝，岂不是与慈悲直接相违？”

其实这是一种误解。由于一些电影和媒体的错误引导，如今很多人对出家的认识，都是负面的居多，根本不知道出家是最大的孝顺。

要知道，人的生命不仅仅是这一世，对父母的孝顺，也不是给他们一些钱，经常去看看他们，就可以了。从长远来看，以金银财宝、饮食衣物供奉，不能圆满报答父母的恩德，唯有引导他们行持正法，才是真正报答了双亲之恩。就像《不思议光菩萨所说经》中所言：“非

饮食及宝，能报父母恩，引导向正法，便为供二亲。”

莲池大师也讲过：“亲得离尘垢，子道方成就。”只有让父母彻底离苦得乐，子女才能成就孝道。莲池大师还把孝分为三种：孝、大孝、大孝之大孝。其中“大孝之大孝”，就是令父母永远离开痛苦、获得快乐，这才是最值得追求的，也是出家后可以给父母带来的。

因此，作为子女，自己一定要多行持善法，同时，尽量劝父母不要杀生、行善断恶，这样对他们生生世世的安乐才最有利。所以，从各方面来了解佛教，这一点很重要！

四、国外对佛教慈悲观的尊重

现在汉地很多学校，由于各种原因，基本上没有重视佛教的理念，这一点特别可惜。在国外，像泰国，把佛教跟学校教育合为一体，许多学校的顾问或主要负责

人，都是佛教徒、出家人，学校的教学内容也与佛教有关，并且每个礼拜要参禅、念经等，甚至高等学校还有更深一层的教学内容。这样久而久之，绝对可以引发大众的慈悲心，让越来越多的人懂得关爱众生。

还有英国，前几年已立法规定，将佛教列入中小学课程。他们认为，佛教以缘起法、四圣谛为基石，符合当今科学，易为西方人所接受。而且，佛教倡导五戒、十善、四摄、六度，又主张慈悲、和平、非暴力，对提升社会道德、维护社会安定，起着极其重要的作用。

可见，佛教的慈悲观，对现代人来说不可缺少。它虽不像很多时髦的东西那样吸引人眼球，但就如水和空气，淡得让人察觉不到它的存在，可在任何一个环境中，离开它都不会活很久。

五、慈悲观是真正的道德教育

当然，你们也许特别想听：怎么样保养身体？怎么样让自己快乐？修什么法马上减轻压力？……而一听到所谓的“慈悲观”，不少人就兴致索然、昏昏欲睡。

其实，你们将来在社会上不管做什么，最需要的，就是今天所讲的内容——慈悲。如果没有慈悲的心，没有关爱他人的心，整天不顾一切追名逐利，那你就算拥有再多的物质财富，对社会也是有百害而无一利。

大乘佛教的慈悲，提倡关爱一切众生，这对很多大学生来讲，可能太高了，恐怕很难做到。但即便如此，起码你也应具有一颗善良的心。俗话说：“人之初，性本善。”善良，实际上是每个人的天性，有些人的善心就算暂时被蒙蔽了，但只要后天的方法得当，也可以让它慢慢苏醒过来。

尤其在大学里，如果对佛教的慈悲观有一些了解，比如，慈悲还包括缘众生的慈悲、缘法的慈悲、无缘的慈悲，并将它的教义深入挖掘，同时多学习一下《大智

度论》等大乘论典，这对大家来讲，肯定有很大的利益。

退一步说，假如你实在对慈悲没兴趣，也可以先认识一下佛教的智慧。佛教虽然起源于 2500 多年前，但如今最尖端的天文学、地理学、宇宙学、量子力学、医学、生命学、社会学等，这些内容无不涵摄，而且从中都能找到最准确、最究竟的答案。

所以，佛教的高深莫测，当今许多知识分子需要了解。若能如此，你得到的只有利益，而不会有任何损害。

现在有些人喜欢胡思乱想：“我对佛教不能学得太深了，不然，以后会不会出家了？”这一点，你大可不必担心。在佛教中，有对出家人的教言，也有对在家人的教言。佛陀并没有要求，每个人只要一学佛，就必须看破红尘，到山里去出家。因此，希望以后大家对佛教，不要有这么多的误解，而应正面学习一下许多经论的教义。

这个社会，如果人人有一颗慈悲心，多为他人着想，其实很多悲剧就可以避免。前几天，甘肃有一辆幼儿园的校车被撞，事故原因是严重超载，只能载9个人的车却装了64个人。这起交通事故，造成了21人死亡，43人受伤，引起了人们的广泛关注。事发后，当地一些领导被停职调查，全国各地开始高度重视校车的安全，很多新闻被炒得沸沸扬扬……

如此亡羊补牢，虽然也很有必要，但如果人们心怀慈悲，经常关注孩子的安全，把别人的孩子当自己的孩子看，许多危险就可以防患于未然。所以，这个社会真的需要慈悲，人人若都有这种理念，把慈悲当成理所当然，就算不能杜绝一切恶行，至少也会减少很多悲剧的发生。

所以，今后的学校教育，理应把培养慈悲心这一块放在首位。不然的话，我曾看过一本《道德发展论》，里面就讲了，无论是任何国家与民族，如果完全抛弃了

道德观念，个人利益与社会利益就会经常发生冲突，最终导致天下一片混乱。

你们在座的师范学生，以后有些人肯定会当老师，在这个过程中，你的想法与行为，必会潜移默化地影响你的学生，所以，大家不能成天只想着自我，而置社会的利益于不顾。现在不少大学生，只想自己找个满意的对象，组建一个舒适的家庭，钱再赚得多多的，这就是一辈子追求的目标。至于社会需要自己做点什么，压根从来就没想过。相比之下，以前完全不是这样，古人读书是“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，可是现在的学生们，谁有这样的万丈豪情？

其实，就算你日日夜夜为了钱奔波，不惜一切代价只想发财，可最终能得到什么呢？揭开外表的繁花似锦，只剩下了内心的“压力山大”。对一个人来说，身体不健康了，可以到医院去治疗；而如果教育缺“德”，从

而导致了心理不健康，那到任何一个医院去，都无药可救。

所以，在座的各位，今后对道德教育不得不重视。无论你从事什么教育行业，都应想办法教学生怎样做人，灌输一种善良的教育，同时也应让他们懂得孝顺。这方面，可以学习《弟子规》《三字经》《千字文》《孝经》《论语》等传统文化，也可以学习《善生经》《盂兰盆经》《父母恩难报经》等佛教典籍。

通过这样的学习，很多人的善心就会慢慢涌现，哪怕帮别人一点点，或是孝顺自己的父母，也完全是出于一种自觉，而不是被动的，这样的社会才有希望。不然，人人眼里只有自己，就像开车时人人都往前冲，最后只会令交通堵塞，谁也过不去。如此，受害者到底是谁？就是你自己。

因此，利他就是利己，无私的慈悲心，是世间上最好的礼物，能带我们步入快乐的坦途。希望在座的每一

个人，以及你们将来培养的每一个人，可以将慈悲的阳光遍洒于整个世界，开启芸芸众生的幸福心莲，让每个人绽放出美丽的微笑！



现场互动

问：我是来自长沙大学的老师。最近在看一位法师的弘法讲座，他说：“佛经是一半骗一半劝。骗是为了劝，开始都是骗大家，让大家产生敬畏之心，但最终的目的，是劝大家断除贪嗔痴慢疑。”对于这句话，您是否赞同？

堪布：他说佛经一半是骗人的，这个我肯定不承认。我学习佛法、研究佛法这么多年，没有一刹那这样认为过。

只不过，佛经有了义、不了义之分。所谓的不了义，是为了接引根基不够的众生，暂时给他讲一些特殊法门，到了最后，待他的根基成熟了，再慢慢宣说究竟的法义，引导他进入更深一层的境界。如果把不了义认为是

“骗”，用词可能不太恰当。

要知道，语言有贬义词、褒义词之别。作为佛教徒，对佛经的金刚语，应该有正面的评价。为什么呢？因为佛陀确实是真语者、实语者、不诳语者，纵然大海离开了波浪，佛陀也不会欺骗众生，这是前辈大德异口同声赞叹的。佛陀所讲的每一字、每一句、每一个道理，都是颠扑不破的无价之宝，不论过了多少时代，也都经得起推敲与观察，所以，这并不是一种欺骗。

问：我是酒店管理专业的。请问，佛教慈悲观对当代大学生最重要的作用是什么？

堪布：佛教慈悲观对当代大学生的作用，是方方面面的。现在很多人追求金钱，但实际上，就算你拥有很多钱，可以买车、买房子，百般享受也随之而来，你也不一定真正快乐，钱财也很难陪伴你一生。而你心里若有一种慈悲观，这种“财富”就会用之不尽，无论你在

人生中遭遇什么，面对它都可以游刃有余，同时还能帮助身边许许多多的人，这样的生命非常有意义。

所以，希望大家能渐渐意识到，真正的幸福，并不是建立在物质上。现在人们提倡“低碳”生活，而我们佛教中提倡“低贪”生活，只有贪心越来越少，才能减少不必要的欲望，以随缘心来面对一切。这样的人不管在哪里，即使住的是露天郊外、吃的是粗茶淡饭，也会感到心满意足。否则，一辈子都在贪心的驱使下，拼命地往前追、往前赶，到了死时，才发现人生竟然如此苍白，这时候叹息也没有用了。

问：作为一个大学生，怎样才能生起这种慈悲观呢？

堪布：慈悲观的产生，不可能一蹴而就，而需要一个长期的过程。在这个过程中，不但要有善知识的引导、好友的鼓励、家人的影响，以及经常翻阅大乘经论，更

重要的是，还要有自己与生俱来的善根。

没有善根的人，听了多少佛教的慈悲理念，也一点感觉都没有；反之，前世若是修学过大乘佛法，即生中上师稍微指点一下，哪怕只听了一次短短的讲座、看了佛经中的只言片语，自己的善根也能马上苏醒过来，从此人生有着巨大的改变。

在佛教中，这被称之为“福报”。有福报的人，经常会有一些佛缘；没有福报的人，总是遇到各种魔缘。所以，每个人的根基和因缘不相同，生起慈悲观的程度也不一样。

问：我是历史学专业的学生。请问，佛教对生死持什么样的观点？

堪布：佛教对待生死，跟世间人完全不同。世间人一般认为，一个人的出生，如同大地上长草一样，突然

就冒出来了；一个人的死亡，如同灰尘被风吹走了一样，说没有就没有了。但事实上，每个人并不是只有这一世，无始以来，我们在生死中流转了无数世，只不过现在不记得了而已。而且就算我们这一世死了，生命也一定会延续下去，并不会因此而中断。

所以，佛教中为什么劝人要多做善事？就是因为如果你没有做善事，经常杀生造恶业，也许今生中果报没有现前，但是在来世，它一定会成熟在你的身上。一切苦乐皆自作自受，故望大家不可不慎！

问：我们作为宇宙中的一粒尘埃，应该怎样对待生死？

堪布：要永远行持善法、永远断除恶法。“诸恶莫作，诸善奉行”，这就是佛教对我们行为的基本要求。若能如此，将来你无论转生到何处，都会感召快乐。



也许有人觉得：“不可能吧，从小到大，老师就没有这么讲过，父母也没有这么讲过。”其实，有些真理，老师和父母也不一定懂，毕竟他们的成长环境跟你相似，不明白这些也不足为奇。尽管他们在某些层面上，对你的人生有诸多指点，但在生死大问题上，他们却跟大多数人一样茫然无知。

其实，我跟你们年轻人交流，只有一个想法，就是希望更多人懂得生命的这种延续，明白“善有善报、恶有恶报”。这样的真理，在佛教中讲得特别清楚，并不因为我是佛教徒，想拉拢你们，就拼命地自卖自夸，说佛教如何如何好。每个人都有自己的缘分，信不信这些，完全是自己决定。但大家不要因为是大学生、是大学老师，未来似乎有美好的前程、有丰厚的待遇，就以傲慢心来掩盖一切。

你们以后有时间的话，还是应研究一下大乘佛教，看里面到底对生死是怎么讲的。古来许多高僧大德都强

调“生死事大”，生死，确实是最应关注的终身大事。很多人认为找个对象，一辈子相依为命，就叫做终身大事。但实际上，这也不是什么大事，夫妻两个人一起生活，最多只有几十年，然后就没什么感觉了，而只有生生世世的快乐和痛苦，才是每个人最需要重视的，才是你们的终身大事！

问：现在有个慈善家叫陈光标，捐出的善款已达几亿人民币。但他做慈善非常高调，比如，他会砸掉自己的大奔，要求员工和他一起骑单车上下班，以此提倡低碳环保；或者他本人五音不全，却办了一场个人演唱会，给参加演唱会的农民送猪、送拖拉机、送红包……如今不少舆论都抨击他是在作秀。不知道在佛教里，是否赞成这种高调的慈善行为？

堪布：关于他的有些报道，我也看过，但具体情况

是怎么样，我没有详细了解过，所以不敢妄自评论。

总的来讲，假如自己所做的善行，真的对别人有利益，就算高调一点也无可厚非。像比尔·盖茨、巴菲特，他们举办的慈善晚宴，也都比较高调，在很多公开场合，也常常宣扬慈善理念，这一切不但不值得抨击，反而理应随喜。

当然，一个人的善行若是表里不一，有很多漏洞的话，慢慢也会被人们发现的。如今中国的慈善，还有很多不完善的地方。前不久，创立“壹基金”的李连杰就说：“中国的慈善，若想达到美国的标准，起码还需要三十年。”的确，如今慈善缺乏相应的立法，因此，有些慈善家的慈善行为，确实还有待规范化。

不过，按照佛教的观点，一个人的善举只要对众生有利，哪怕高调一点，也没什么大问题。毕竟别人一般不敢出头露面，他却顶着众人的攻击，为了利他而不顾自己，这种精神相当可贵。当然，也有些人打着慈善的

旗号，为了自己而大肆敛财，种种行为特别恶劣。所以，这些方面很难下定论，大家需要睁开智慧的眼睛，然后细致地作取舍。

问：我是经管系自然环境与城乡规划管理专业的。一直以来，我很崇尚佛教的慈悲观等教义，但近年来，当我出入一些旅游景点，发现宗教逐渐被商业化时，觉得很愤怒、很痛心，甚至会敬而远之。请问，您如何看待现在宗教商业化的问题？正统的佛教，未来在这个物欲横流的社会中，应当怎么样立足？

堪布：你这个问题很好！你的感觉跟我有一个地方相同，就是看见许多宗教场所被商业化时，自己很痛心、很伤心。但不同的是，我并没有特别愤怒，也没有对谁生气，因为这种现象的产生，可以说是众生的共业所致。

当然，你提的这个问题，确实是个问题。现在汉地许多寺院，都在卖门票，人们花了很多钱进去以后，基本上听不到佛教的教义，只是看到一些佛像。这些佛像在他们眼里，好像也跟美国白宫旁边的华盛顿塑像，没有什么区别，寺院完全变成了一个旅游景点，这种现状令人悲哀。

其实，我在极个别寺院也讲过，现在有些寺院，根本不需要很多钱，该造的殿堂已经造完了，出家人也没有用过这些钱，那么，供养三宝的钱都哪里去了？大家应该好好观察。作为当地政府，最好不要把寺院当成赚钱的工具。如今很多寺院没有自主权，好多决策都是政府在操控。游客去寺院买门票的钱，大多数也落到了政府手里。就算是为佛像贴金、对佛像作供养，钱也不一定 100% 都能用上。

而我们藏地，除了极个别的大寺院以外，到目前为止，许多寂静地方的寺院，并没有沦为旅游景点。有人

去那里朝拜的话，不用买门票，而且有法师讲一些佛理，让大家回去时内心满载而归，原来对佛教不懂的地方，这次终于恍然大悟了。可是在汉地，据说有些老板把寺院全部买下来，让一些人假扮成和尚，花言巧语地骗游客，让这些人掏很多钱求保佑，结果钱却落入了他们的腰包……

这种现象特别可怕！作为一个佛教徒，我再次呼吁：佛教道场跟旅游景点要分开。旅游景点，可以让旅游局来管理；而佛教道场，谁都可以去，不用买门票。进了佛教道场以后，大家不仅可以朝拜佛像，同时，还要有法师给他们讲经说法。

如今想了解佛法的人特别多，包括大学生等年轻一代，也对佛教非常感兴趣。然而，现在最缺的是什么？就是传法的人。假如出家人把佛教最简单的慈悲观、利他观，经常给大众灌输，那么别人去寺院哪怕只有一次，也能对他的一生都有帮助。

问：我是服装设计班的学生，是个无信仰主义者，今天的问题若有冒犯，还请您谅解。现在科学证实，动物蛋白质可使人体更强壮，但佛教却不主张杀生；科学认为，人的生命是从一个受精卵开始，而佛教认为生命是在不断轮回。那么请问，您觉得科学发展与佛教文化怎么样共存呢？

堪布：我特别喜欢非佛教徒的问题！你们的提问，有时候对我似乎更有价值。

佛教与科学，并不是截然分开的。科学分为三种：自然科学、社会科学、心智科学。其中的“心智科学”，在 20 世纪以前，科学家研究得很少，直至 20 世纪末、21 世纪初，西方才开始关注这一领域。像如今的哈佛大学，在研究生命真相、前世后世存在、轮回的科学性等方面，就有着前所未有的突破。

你说现在科学证实，动物蛋白质可使人体更强壮。但这种观点，并不是每个科学家都支持的。像著名的科学家爱因斯坦，当年就反对肉食而提倡素食¹³。

现在人们常常听到“科学证实……”，有时候也不一定就是科学，而是一些广告。好多营养品，明明对人体不利，却打着“科学”的旗号，堂而皇之地走进千家万户。而在西方，许多营养学家和医学家，从来不吃这些营养食品，因为谁也不敢保证里面添加了多少有害物质。

此外，你说科学认为人体源于精卵结合，这是以前的一种观点。现在很多公认的科学家的确正在探索生命是否可以延续、前世后世是否存在等问题。这些方面的案例，我在其他学校也引用过，希望你有机会的话，可以详细阅读一下这方面的书。

13 1930年爱因斯坦写过一段话：“虽然因为外界环境的限制，我不能成为一名严格的素食者，但在理念上，我一直都是素食支持者。”

问：我是树达学院的一名老师。佛教讲“上报四重恩”中，就有一种恩叫父母恩。但现在很多学生对父母有想法，平时对父母的伤害，也往往最大。请问，我们应该怎么样对待父母？

堪布：报答父母的恩德，对每个人来讲非常重要。按照佛经的观点，即使将父母扛在自己的肩上，转绕整个宇宙，也报答不了父母之恩。很多佛经中，都提到了对父母要报恩，当年虚云老和尚三步一拜朝五台山，也是为了报答父母的大恩。

现实生活中，有些孩子跟最亲近的父母，往往冲突最大，这种现象不太好。《弟子规》中讲过，父母哪怕不小心做错了什么，也应以柔和的语言跟他们沟通，不要惹他们生气；如果他们特别生气了，这时候就不要说，等他们心情缓过来了，再慢慢跟他们讲；假如实在讲不通，作为子女，也要尽量随顺。

有些子女可能因为前世的因缘不好，整天跟父母吵吵闹闹，对此，自己一定要忏悔，并要学会理解父母，这样就能化解一些。不管怎么样，父母显现上再不对，子女也不能太过分，而应以一种感恩心来对待他们。

问：我是酒店管理专业的。利用暑假课余时间，我偶尔会参加一些公益活动，见到了许多需要帮助的孩子。如果有两个孩子同时需要救助，一个治愈的希望大，一个希望小，而一笔资金只能帮助一个孩子时，许多人就会选希望大的孩子。但我认为生命是平等的，这对另一个孩子不公平。请问，如果从佛教的慈悲观出发，您会做怎样的选择？为什么？

堪布：这个难度比较大啊！我以前也碰到过。有一次，我遇到两个病人，一个说是癌症晚期，没办法救了；一个还有活下去的希望。当时，施主只能资助一个

人的治疗费，他们就问我怎么办。

其实，从生命的意义上讲，每个生命都是平等的。但当时医生已下“病危通知书”了，说那个人病入膏肓、无药可救，把钱花在他身上也是杯水车薪；而另一个人，医生说还有一分希望。后来，我们经过共同商量，决定把钱用在另一个人身上。

从个人的角度讲，我们跟这两个病人非亲非故，对他们完全是平等的。可是若以医生的语言为依据，为了把钱花在刀刃上，不辜负施主的一番托付，我们只好作出了取舍。的确，没过两天，癌症晚期的病人就去世了，万一钱用在了他身上，希望也不是很大。

在我们的人生旅途中，常常会遇到这种情况，此时，一定要跟大家共同商量。佛教中也讲民主，世间人“少数服从多数”的原则，跟佛教的羯磨仪轨比较吻合。不然的话，让我一个人做主，也害怕担不起这个因果。所以，在这些问题上，大家还是要有民主意识，跟相关人

员来商量决定。

问：我是旅游管理班的。您刚才说“善有善报、恶有恶报”，那么，我们在做善事时，如果为了追求一个善报，是不是体现了人性自私的一面？

堪布：佛教中做善事，层次是不相同的：

最低的层次，行善是为了追求善报，今天我供养佛陀、做善事，是想自己未来获得快乐。

中等的层次，是把我做善事的功德，回向给天下无边的众生，让众生得到快乐。

最高的层次，是明白所做的一切如幻如梦，我做的“善事”和“我”全部不缘，安住于远离四边八戏的空性中，这叫做三轮体空。

当然，也有人连想获得善报的概念都没有，只是随

顺别人做一个善事而已。

所以，做善事有很多种，并不只是为了求一个善报。

问：当今全球面临严重的精神危机，到处都存在着“压力山大”，我们个人也要面对生活上、工作上的许多压力。我想问一下，这些大到全球、小到个人的压力，佛教中如何来化解？有人说要放下，但压力不是说放下就不存在了。

堪布：压力太大了，往往是由于欲望太大了。所以，即使大家不能完全放下，至少也要懂得知足少欲，生活上一切随缘，不要让心中的贪欲过度膨胀。

假如你们对生活的要求特别高，一定要买几套房子、几辆车子，一辈子当房奴、当车奴，到死也没有还完债，这样的人生，压力肯定特别大。所以，佛陀告诉我们，

应该降低贪心、减少欲望，尽量地知足少欲。同时，还要懂得谅解别人，不要稍有一点点不开心，就马上怨天尤人，抱怨社会、抱怨父母、抱怨身边的人。

其实，按照佛教的因果理念，你这一世若有福报，财富便会不求自得；没有福报的话，再怎么样拼命追求，也只会让自己越来越穷。所以，希望大家能明白一些佛理，以随缘的心来面对一切，如此才能活得自在，这也算是一种放下。

问：我是一名老师，听了您的演讲，我们很受启迪！慈悲心对个人、家庭和社会，确实非常重要。但在生活中，我跟朋友聊慈悲心时，有个朋友曾反驳说：“你在高校里当老师，面临的压力没有那么大。我在公司里，竞争特别激烈，如果发起慈悲心，就没有立足之地了，甚至连饭碗都没了。”我自己学得不好，不知该如何回答他，请您开示。



堪布：对于大乘慈悲观，别人不了解也是正常现象。因为这是非常深奥的一种境界，有些人以前从来没听说过，所以，不能接受也情有可原。

但这种思想，对人类社会十分有利，因此，我们不管遇到什么挫折，也应全力以赴地给别人宣讲。有些人就算一开始接受不了，但慢慢地，也会从误解到了解、从了解到通达，最后，假如他从中受益匪浅，就愿意把这种精神传递给相关的人了。

真理，本来就掌握在少数人手里，不一定人人都能明白。但只要我们以一种对社会负责、对人类负责的善心，将此传授给有缘的人，久而久之，他们应该会接受的。

问：我还有个想不明白的地方：慈悲心有没有国界呢？

堪布：真正的慈悲心，不分国界、不分民族、不分地域、不分信仰。只要众生受苦受难，我们有能力的话，就应该无有任何偏袒心，去救济他们、帮助他们。

当然，慈悲心的范围，还要包括动物在内。现在我们最缺的是什么？就是对动物的慈悲。昨天我上飞机时，看到托运行李的几个工作人员，在搬行李箱时，见到有几箱兔子，就故意一个个使劲扔，看见兔子的惊慌失措，他们开心得哈哈大笑。当时我特别不忍心，但也没有办法，只好在飞机里默默念观音心咒。其实动物也是生命，

从这小小的行为中，也能看出来有些人的残忍。

所以，我们的慈悲心，一定要像阳光一样，遍及动物和其他人的身上。阳光的普照，不分什么国家、什么种族，同样，我们对所有的众生，也务必要一视同仁。

问：我十几年来深受精神障碍的困扰，我有一种强迫症，或者叫恐惧症，是从小就与生俱来的。我一直觉得自己是世上最不可救药的，根本没有自信，不可能得到救赎。虽然现在学佛后好了很多，但在全国，像我这样的病例非常多，医学却没办法治疗。请问上师，如何才能消除这种痛苦？

堪布：假如今生患有一些恐惧症，按照《俱舍论释》的观点，是前世故意乱抛一些小生命，让它产生恐惧心所招致的果报。若能经常念药师七佛的名号¹⁴及

14 药师七佛的名号：南无善名称吉祥王如来、南无宝月智严光自在王如来、南

《药师经》，对遣除这样的痛苦和疾病很有帮助。

倘若你有更高的境界，还可以观想：“世间上有许多像我这样的受苦者，愿他们的痛苦我来代受，我的快乐回向给他们。”如此修持自他相换，也能迅速减轻自己的痛苦，并逐渐获得康复。

问：请问，您有兄弟姐妹吗？

堪布：有。

问：如果您没有兄弟姐妹，您会出家吗？

堪布：会。

问：为什么呢？因为中国文化强调“不孝有

无金色宝光妙行成就如来、南无无忧最胜吉祥如来、南无法海雷音如来、南无法海胜慧游戏神通如来、南无药师琉璃光如来。

三，无后为大”，如果您是独生子女，那么，您这个抉择算不算不孝呢？

堪布：你问得很好！很多人担心我答不上是吧？呵呵，我遇到过很多，没问题啊。

以前我出家时，家里还有一个弟弟、三个妹妹，但并不是因为有了他们，我就可以放心地不管父母了。藏地和汉地的文化背景有些不同，一般在我们藏地，家里出一个出家人，是无比光荣的事情。即使父母没有人养，他们晚年也可以到寺院附近，过安详的生活，不会有任何怨言。

其实，刚才在演讲中我也提过，按照莲池大师的说法，真正的大孝，不一定是给父母房子、财物，而是应该对他们的生生世世负责。表面上看来，出家后似乎无法对父母尽孝、承欢膝下，但实际上，子女出家修行的功德，对父母绝对是有利的。

在我们佛学院，有些汉族人出家，刚开始时父母也很不理解。但到了后来，这些父母接触了佛教后，慢慢开始学习，甚至自己也出家了。

所以，我的回答很简单：无论我是独生子，还是有其他兄弟姊妹，由于明白了佛教可以给众生带来什么，所以都会选择这一条路。而这种选择，可以真正报答父母的恩德。

问：通过媒体，我们常看到一些僧人开宝马，手里拿 iPhone、诺基亚。虽然这也是很正常的，但我想问，这些东西是怎么来的呢？

堪布：这种现象，可能要从两个角度来理解：一方面，佛教徒不一定全部是好的，里面也有一些“腐败分子”。像有些出家人，把信众做功德、做慈善的钱，自己偷偷拿去享用，该做的功德却没有做，这种因果报应非常可怕。

还有一种情况是，对于有些上师，为了方便弘法利生，施主供养他一辆车，或者其他财富。按照施主的意愿和要求，这个东西必须他用，这样也是可以的。佛教的《毗奈耶经》中讲过，倘若你前世福报很大，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；所吃的东西具足百味，也是可以的¹⁵，这些都不算违背戒律。

现在是 21 世纪，出家人不一定都要穿破烂的僧衣，个别人有能力的话，也可以享用自己的福报。但若是通过不正当的手段来敛财，那么“好花不常开，好景不常在”，迟早会受到今生或来世的各种报应。

所以，这个问题不能一概而论，需要一分为二地去分析。

15 《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。”

问：我是刚学佛不久的一个佛子，接触佛法之后，我觉得爷爷奶奶非常可怜，因为他们年纪很大了，特别害怕死亡，但又没有信仰，每天都在等死的心态中度过。而藏族的老人非常有信仰，每个人都很快乐。请问，汉地老人应该怎样学佛，才能断除对死亡的恐惧？

堪布：你说得很对！我经常也有这种感觉，在我们藏地，很多老人从小就念佛，死时也念佛，所以大多数对死亡并不害怕，只是把它当成换一件衣服而已。而汉地的很多老人，由于没有信仰，到了临终时，特别恐惧、无依无怙，许多现象看起来非常可怜。

在座年轻活泼的学生们，其实在不久的将来，也会面临这样的痛苦。那个时候，不知道你有没有一点把握？假如大家在年轻时、在有精力思考时，懂得了生老病死的真相，到了那时，内心就会有一分坦然。

当然，你们因为环境的影响，可能完全没有这种概念，一下子转过来也比较困难。但即便你不信佛教，也可以思考一下佛教所讲的道理。假如它确实言之有理，那你为什么不接受呢？不接受的原因，是教育导致的，还是因为它不是真理？……若能这样多方面观察，并逐渐深入了解佛教，那么在以后面对死亡时，就不会特别无助了。

否则，一旦等你们老了，才让我讲一个道理，叫你马上就不怕死，这有一定的困难。所以，希望大家对死亡还是要尽早准备。

问：我是中南大学西南分院的职工，请上师慈悲摄受。我看到一个不学佛的人对佛法萌生了兴趣，就给他推荐您大学演讲的书来看，这对他很有启发。请问，您经常不辞辛劳地去许多大学演讲，这是源于什么初衷呢？

堪布：不管是佛教徒、非佛教徒，许多人都有一个美好的愿望，就是希望全人类得到快乐。今天我来到这里，虽不敢说自己内心一尘不染，但也是因为看到现在许多年轻人思想很空虚，自己虽说做不了什么事情，但作为一个出家人、作为修学大乘佛法的人，还是想尽心尽力为大家指一些方向，希望每个人能找到真正的人生之路。出于这种发心，我经常去往不同的大学，在力所能及的范围内，跟大家交流一些真理。

在交流的过程中，我既没有站在佛教徒的立场，也没有站在非佛教徒的立场，而是站在客观公正的立场上，跟你们一起探讨真理、寻求真理。

在座的每一位学子，可以说人生才刚刚开始，如果开始的路就走错了，那么，今生也会苦，来世也会苦；如果一开始就找对了方向，那即使以后没有得到很多的财富、很高的待遇，至少也对得起自己的良心，对得起老师和父母，对得起整个社会。

我们今天的聚会，看似是一个偶然，实际上也是一种必然的因缘。对于有些人，我们以后可能还会见面；而有些人，今后就再也见不到了。不管怎么样，这些都不重要，最重要的是，希望你们以后能想得起来：每个人都有生老病死，为此一定要早做准备；人需要大慈大悲心，有了它，无论在生活中扮演什么角色，都会非常有意义，它给自己带来的价值，远远超过金钱、超过一切。对此，大家一定要再三思维！

主持人：

非常感恩索达吉堪布仁波切为我们带来的精彩开示和慈悲解答！

两个小时很快就过去了，相信在座每一位都有不同程度的收获。让我们再次以热烈的掌声，向堪布仁波切致以诚挚的感恩！

接下来，有请树达学院经济管理系学生会副主席

致答谢词——

学生会副主席：

尊敬的索达吉堪布仁波切，敬爱的老师们、同学们：

大家下午好！我是湖南师范大学树达学院学生会副主席，非常感谢索达吉堪布仁波切的精彩开示！堪布的演讲和对大家问题的解答，给了我们很多收获和启示，让我们认识到佛教的慈悲观是多么美好，多么珍贵。

的确，如果整个社会缺失了慈悲理念，人与人之间的关爱、人与自然之间的和谐，将不复存在；如果我们心灵失去了慈悲，内心就会变成干涸的沙漠，不但迷失了人生的方向，甚至会连最基本的幸福和快乐都不能获取。

当代大学生，不缺乏才华，不缺少智慧，最缺少的是高尚的道德教育。可以这么说，我们的世界观、人生观，在经济全球化和网络信息大潮的冲击之下，价值取向越来越趋向于个人主义的功利化，社会责任感日益淡薄，自我意识愈发突显，道德认知与日常行为脱节，越来越多人求职和学习的目的，是奔着追求金钱和地位而去的。

这一切问题，在大乘佛教里，原来有着最圆满的解答钥匙。堪布仁波切为我们解释了何为大慈大悲，以及对人的慈悲、对动物的慈悲。他为我们点燃了慈悲的烛光，给我们浇灌了慈悲的甘露。这一刻，我们内心充满了佛法的滋润，也让我们产生了深刻的思考。

相信堪布今天的演讲，对我们而言只是一个开始。佛法如此博大精深，值得我们深入探索。树立慈悲观和学习慈悲，并非一蹴而就的，而是在我们的心中、在行动中，一点一滴地去努力、去探索，唯有如此，人的心

灵幸福、整个社会的平安和谐，才能够得以实现。

再次感谢堪布仁波切为我们带来的精彩开示！这是一个非常有意义的下午，值得我们深深铭记，它将开启我们今后的佛法探索之旅、心灵慈悲之旅。

愿以此功德，庄严慈悲观，

上报四重恩，下济三途苦。

若有见闻者，悉发菩提心，

尽此一报身，同生极乐国。

让我们一起祈祷、共同祈愿，愿这些智者长久住世、广传佛法。热烈的背后，必定是一次沉淀，让我们跟着智者的脚步，向心灵解脱的彼岸前进！

谢谢大家！

人们都认为，

今天的“我”就是明天的“我”。

实际上根本不是这样。

第 20 场

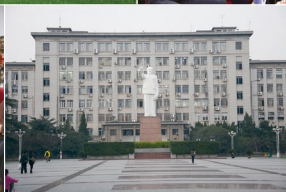


华中科技大学

HUAZHONG UNIVERSITY OF SCIENCE AND
TECHNOLOGY

中国 · 武汉

2011 / 11 / 20



佛教的真理观

BUDDHISM: THE SEARCH FOR TRUTH

雷瑞鹏老师：

首先，非常荣幸能邀请到五明佛学院的国际著名佛学理论家——索达吉堪布老师，亲临华科大哲学系，为我们作这样一次高深而精彩的佛学讲座。

今天，有这么多同学光临这个讲座，也说明了大家对佛学的热情，以及对索达吉堪布老师的仰慕。

在此我就不再赘述了，也不占用更多的时间，下面把时间交给堪布，让我们一起聆听大师的精彩演讲，亲身感受大师的智慧。好，热烈欢迎——

今天很高兴来到华科大，跟老师、同学们一起交流。当然，我讲的可能既不高深，也不精彩，但很愿意跟知识分子探讨、沟通，通过这种方式，和你们一起共同寻找真理。

在座的各位，都非常年轻，而且，对知识的欢喜心、对真理的希求心，也非常强烈。每个人都有远大的目光，也有自己美好的理想，但与此同时，在佛教所讲的这个“娑婆世界”中，自己肯定会遭遇种种苦难，经历无数挫折，这些经常让我们感到迷茫。

因此，今天就一起来探讨：人活在这个世界上，到底需要希求什么样的真理？这种真理，从什么样的哲学思想中能挖掘出来？我想，这也是很多老师和同学都愿意关注的。

一、我们要怎样观察真理

在希求真理的过程中，我们应该认识到，现在这个社会，尤其是年轻人，非常需要心灵的开启、佛法的教育。如果你懂得了一些佛教的知识和理论，将会对自己有莫大的帮助——不仅有力量去面对工作和生活的“压力山大”，还能渐渐找到生命的归宿。

当然，佛法是非常甚深的，想在短短的一堂课中，就把它讲得特别清楚，这也不太现实。不过，即使大家只明白了一点点，也会对今后的生活和人生，有非常明显的指导作用。

今天我们讲的是，佛教所揭示的宇宙人生的真相。它之所以被称为世间唯一的真理，可以从两方面来成立：一方面从佛学本身证实，另一方面，也可以从现代科学的层面证明。但不管从哪个角度，都必须站在公正的立场上。

印度著名学者德雪达波曾说：“我既不偏执佛陀，也不嗔恨淡黄仙人等，谁具有符合事实的真理，我就认定谁为导师。¹⁶”我们今天在此希求真理，也应该有这样的态度：既不贪执自方，也不诋毁他方，而是以客观的事实，判断什么才最值得追求。

大家都知道，这个世界上有很多神秘的知识，而要了解这些，现有的科学不一定够用，往往还需要靠另一种学说，比如用佛法来进行论证。当然，在论证之前，首先需要观察佛法的可靠性。这一点，印度伟大的佛学家圣天论师，就给我们留下了很好的教言。他在《中观四百论》中讲过：“若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。”如果对佛陀所说的最甚深隐蔽之理生起疑惑，那可以先依佛陀所说的一切法无相空性，从而产生决定的信解。这一句话非常重要！

也就是说，你在探索真理的过程中，遇到佛陀所讲

16 他在《胜出天神赞》中云：“我不执佛方，不嗔淡黄等，谁具正理语，认彼为本师。”

的很多眼睛看不到、手摸不到的现象，比如前世后世、六道轮回、业因果等，如果觉得无法理解，或无法直接证明，这个时候，建议大家先研究一下佛教的般若思想，比如看看唐玄奘翻译的《大般若经》。若是通达了般若空性，你就会明白，如此甚深的道理，不是一般世间人能抉择的，应该是具有无比智慧的智者，才能揭示得清清楚楚。以此，对佛陀会生起真实的信心，从而对佛陀所讲的其他神秘道理，才会愿意慢慢接受。

按照公认的说法，今年（2011年）是佛历2555年。在2500多年前，佛陀就把哲学、天文学、物理学、心理学、医学等各个领域的知识，描述得清清楚楚了。而在那个时候，西方的哲学思想还没有成熟，因为苏格拉底、柏拉图、亚里士多德（Aristotle，公元前384-前322）等西方圣哲，是公元前400年左右才出现的。

因此，佛教的确值得在座很多人去研究。通过研究，你们会感叹佛教的博大精深，和佛陀智慧的无与伦比。

国内曾有一位学者说：“儒家是中国人的粮店，道家是药店，佛家是个百货店。”意思是什么呢？我们不能没有儒家文化，否则，就没有精神食粮了；假如自己生了病，就要从道教中寻找解决方法；佛家则像个大百货公司，里面什么都有，而且是人生必需的东西，也是每个人不可缺少的。

当然，在佛教的百货公司中，肯定也包括了药店和粮店。为什么呢？因为佛教的知识包罗万象，没有一个领域是不涉及的。这一点，并不是我们佛教徒自吹自擂，而是历史上的很多智者，以及东西方的一些科学家，都异口同声承认并证实的。

你们大多数的老师、同学是研究哲学的，所以在这个问题上，更需要去仔细思考。在此过程中，有些人千万不能认为：“我是哲学系的大学生，对一切无所不知。”有了这样的傲慢心，就会遮蔽自己的智慧。对每个人而言，不管你有什么样的学问，都应应以谦虚的态度

继续探索真理。

实际上，如果佛教确实是真理，就根本不怕被观察。伽利略说过：“真理就是具备这样的力量：你越想攻击它，你的攻击就愈加充实和证明了它。”

佛陀也曾说：“你们不管是出家人、在家人，都不要因为我是佛陀，就以恭敬心接受我的佛法，而应像十六次提炼黄金一样，用你最深细的智慧，对我的教言进行观察。如果它讲得合理，你可以接受；如果不合理，就可以放弃。”

可见，佛教对真理的态度非常明白：不管是佛陀宣说的哪个真理，般若空性也好，业因果也好，都应该用智慧去观察它，用逻辑去推敲它。当然，这些也肯定经得起任何观察与推敲。

二、迷失了“我”的现代人

这个时候，或许有人会想：“佛法经得起观察倒是好事，但这跟我的生活有什么关系呢？”

现在很多人，只关心自己的生活。我去过很多学校，发现好多老师和同学，既不想听佛教的甚深道理，也不想听科学方面的知识。他们特别关心、天天忙碌的，只是自己的工作、感情、生活等；他们特别喜欢听的，也是能当下解决这些问题的教言。

但实际上，如果我们对人生真理，拥有非常正确的见解，那么工作、生活等基本问题，肯定可以迎刃而解；反之，假如一开始就把人生的目光定在钱财上、地位上，真正的“我”都丢失了，那又何谈“我”的幸福？

每当我到大城市里，面对一些颠倒的社会现象，经常有种触目惊心的感觉；看到迷茫的人群，也自然会产生悲悯之心和悲恸之情。为什么呢？因为现在的大多数人，天天都在奔波忙碌，费力地做着各种事情，可他们

所做的一切，只是为了今生的生活，为了眼前的养家糊口和短短几十年的享受，而不关心周围的社会和生存环境，也从不考虑自己来世会怎么样。在忙碌的过程中，他们常常会迷失自己，追求了一大堆没用的东西，却不知道“我”丢到哪儿去了。

以前汉地有一个故事：一位公差押解一名犯人去京城。犯人是一名犯了戒规的和尚。路途很远，负责任的公差每天早晨醒来后，都要清点身边的几样东西：第一样是包袱，他们的盘缠、衣服都在里面，当然不能丢；第二样是公文，只有将这份公文交到京师，才算完成任务；第三样是押解的和尚；第四样是自己。公差天天都清点一遍：“包袱还在，公文还在，和尚还在，我自己也还在。”这才开始上路出发。

日复一日，偏僻的小路上经常只有他们两个在行走，很是寂寞，免不了闲聊几句。久而久之，彼此互相照应，关系越来越像朋友了。

有一天，风雨交加，他们饥寒交迫，赶了一天的路，就投宿到一个破庙里。和尚对公差说：“不远处有个集市，我给你打点儿酒，今天好好放松一下。”公差心思松懈，就给和尚打开枷锁，放他去了。

和尚打酒回来，还买了不少下酒菜。公差喝得酩酊大醉，沉沉地睡了过去。

和尚一看机会来了，就从怀里掏出一把刚买的剃刀，将公差的头剃得精光。然后，他将公差的衣服扒下，自己换上，又将自己的僧衣裹在公差身上，连夜逃走了。

对于发生的这一切，公差浑然不觉，一觉睡到第二天日上三竿。他醒来之后，舒舒服服伸个懒腰，准备清点东西，继续赶路。一摸手边，包袱还在；再看公文，也在；找和尚，竟然不见了。公差抓挠着头皮想：“和尚哪儿去了呢？”突然发现自己头是光的，再低头一看，身上穿着僧衣，于是恍然大悟，原来和尚也在！

前面三样都在，第四样就该找自己了。公差又在庙里庙外四处找，怎么也找不着，心里就纳闷儿了：“和尚还在，可我到哪儿去了？”

现在世间的很多人，也像这个公差一样，没日没夜地忙着各种琐事，不知不觉中，将自己变成了囚徒，结果“我”却找不到了。

就像如今的有些学者，一辈子都在研究这个课题、那个课题——听说有的老师找不到课题，就给学生施压，让他们去搞研究、写体会，最后把学生的论文变成自己的研究成果。很多学生都被逼得没办法，但又不得不做。

还有一些人为了名声、地位、金钱、感情，也是一辈子都在费心竭力。比如，为了感情，他们倒下去一次，又站起来；再倒下去，又站起来……如此一直不断地重复，这也是大家有目共睹的事实。

那么，人们追逐这一切，到底是为了什么呢？就是

为了“我”。但实际上，他们这样做，不一定真的对“我”有利，反而可能适得其反。因为当自己死的时候，拥有再多的荣华富贵，也是生不带来，死不带去，而只有生前所造的善恶业，才会如影随形，和自己紧密相连、永不分离。

这一点极为关键，然而遗憾的是，好多人却对此一无所知。

三、重新解读“无神论”

究其原因，这也跟历史有很大关系。现在整个社会都主张无神论，对于无神论，当然我也不完全排斥。因为如果去分析无神论产生的背景和初衷，就会发现，马克思所提出的无神论，并不是完全错误的，也不会成为追寻真理的绊脚石。

为什么这样说呢？大家都知道，马克思（Karl Marx，

1818-1883) 出生于 1818 年, 1848 年他和恩格斯 (Frederick Engels, 1820-1895) 在比利时, 欧洲爆发了资产阶级民主革命, 他们投身革命。革命失败后, 他到英国伦敦写了 200 多万字的《资本论》(Capital)。后来, 他的思想得到前苏联与中国的推崇, 成为社会主义国家的主流思想。我们从小接受的, 就是马克思的哲学思想和无神论的教育。

但马克思提出的无神论, 和佛教是没有冲突的, 也不是针对佛教的。虽然马克思精通多国语言, 也研究过很多宗教, 但在那个年代, 佛教并没有在欧洲传播开来。当时最兴盛的是基督教和天主教, 他们主张神或上帝是万物的创造者, 这也是资产阶级政权的理论基础。马克思认为, 正因为有了这样的基础, 资产阶级才能在社会上占据主导地位, 如果要发动无产阶级革命, 推翻资产阶级政权, 首先要建立与有神论相反的哲学思想, 因此马克思就提出了无神论。

其实，马克思提出的无神论，跟佛教的观点也有共同之处，因此并不能说：无神论完全违背了佛教教义。因为佛教也不承认万物都是神创造的，不承认佛是创造万物、主宰一切的神。

那么佛是什么呢？佛教的本师释迦牟尼佛，诞生于 2500 多年前，是印度净饭王的王子，他出家并悟道后，创立了佛教，成为贤劫千佛中的第四佛。在印度，佛陀降生的地方、成道的地方、转法轮的地方、涅槃的地方，至今仍留存于世，这都是发生在公元前五六百年的事。因此，这是一段真实的历史，佛陀并不是人们虚拟的一个神。

佛陀在 2500 多年前留下来的思想，不论你是大学生，还是政府官员，都值得去学习。倘若没有深入学习，就不可能了解其甚深含义；而只有深入研究了，从佛教这一东方神秘思想中，每个人才会得到不同的收获。毕竟，现代科学家的很多发现，也是从佛教等宗教思想中

延伸出来的。

四、佛教的真理能不能被否认

现在很多人，从小到大被束缚在教科书的知识体系内，从来没有去认真观察和思考：这个世界到底发生了什么？人类探索真理的步伐，进行到了什么程度？而东西方的很多科学家，以公正的态度研究佛教后，惊讶地发现，佛教中竟然蕴含这么多的真理，而且这些真理，早在 2500 多年前就宣讲了。

拿心理学来说，学过佛教唯识宗的人都明白，唯识宗把人的情绪说得清清楚楚，让现代心理学望尘莫及。比如烦恼方面，分为根本烦恼和随眠烦恼，其中根本烦恼包括贪心、嗔心、痴心等六种，而随眠烦恼则有十九种。其中的嗔心，也可以分为嗔、怒、恨等；善心方面，则有信心、悲心等很多分类。可以说，佛教对现代心理

学所谓的情绪，分析得特别细致和清晰。

公元前五六百年的这些思想，已经超过了人类21世纪的研究成果，这让很多学者觉得特别稀有。因此，现在不少科学家开始运用佛教的道理，探索心理学、生命学，以及整个宇宙的宏观世界和量子力学的微观世界等方方面面。因此，对于佛教的正确性，如果你还坚持不承认，那我也无话可说。

可能有人认为：“佛教不一定是真理吧，因为现在这么多人不承认佛教所说的前后世等。”其实，大多数人不承认，并不能以此就否定真理，因为真理本来就掌握在少数人的手里。

不仅是佛教真理，世间的科学也是如此。以前藏地有一位了不起的智者叫萨迦班智达，他曾说过：“珍宝的价值，牧民根本不能了知，同样，世间的真理，一般人也无法通晓。”

所以，你们不要认为：“在熙熙攘攘的大街上、在人来人往的学校里，无数人都不信佛教，不承认前世后世存在。既然如此，佛教应该不是真理，我也不承认。”其实不应该这样。你翻开历史就可以看到，历史上有许多国家，为了稳固政权、发展经济等需要，对一些宗教和真理做过负面的宣传。因此，大多数人不承认的，并不一定就不是真理。

面对佛教真理，有些人常常说：“反正我就是不信！”他不信成了最颠扑不破的理由。其实你不信，根本证明不了什么。对真理的不信，只会显露出自己的愚痴，对真理却无有任何损害。

有些人经常说“我不信佛教”，认为这是一件很了不起的事，自己因此而变得伟大；他的不信，似乎成了这个世界的真理。其实，任何人如果不信真理，那在东西方的哲学思想中，只会被认为是一种个人的愚痴，除此之外，不能说明任何问题。

当然，如果你有充分的理由，能说明佛教不合理，那么不信也没问题。法律上也说，信仰是公民的自由，信也可以，不信也可以。但若有些事对自己明明特别重要，比如前世后世确实存在，这是谁也无法推翻的事实，可是这些却被故意抛之脑后，从来没有为此做过任何准备，这对你来说，难道不是非常可惜吗？

或许有人会说：“假如人存在前后世，为什么我一点都想不起来？”其实，不要说你的前世，就算是今生中的很多事，比如孩提时代的经历，想不起来的也不胜枚举；不要说你的后世，就算是明天发生的事情，你现在也无法亲眼看见。所以，不能因为自己想不起来，或者自己看不见，就把前后世的存在统统抹杀。

关于前后世，公元前 400 多年，柏拉图（Plato，公元前 429-347）在《理想国》（The Republic）中就描述过，但很长一段时间里，西方哲学家无法解释这到底是怎么回事。后来，东方神秘主义思想传入了西方，尤其是

1927年《西藏度亡经》被译成英文，在西方世界引起了轰动，从那时开始，西方的哲学家、心理学家通过催眠等方式，对人死后的中阴现象以及转世问题进行研究，得出的结论与中阴教法竟然不谋而合，所以，很多人感到特别震惊。

而这些道理，在藏地却早已家喻户晓。人有前世后世，善恶到头终有报，故而要为了来世积累善根，这些都是天经地义的事，对他们来说已经司空见惯。

可是在汉地的大城市，假如一个人信了佛教，身边的人就开始怀疑：“他是不是遇到什么挫折，想不通了？会不会出家啊？”子女学佛的话，父母也整天提心吊胆，觉得这种行为不正常，甚至大学的哲学系开设佛教课，他们也担心：“老师会不会把我孩子带到山里出家了？如果所有人都出家了，这个社会怎么办哪？”

前两天我在一个大学里演讲，有个学生就提了这样的问题，但因为时间关系，我当时没有细致地回答。她

语重心长地说：“堪布，您想一想，如果所有人都像您一样出了家，那我们的社会谁来种地，谁来养活大家？”她对学佛显得特别担心，害怕学了佛之后，所有人都会出家。

其实这完全是杞人忧天，根本不必有如此顾虑。因为出家是一种崇高的追求，并不是人人都有这种境界。当然，我也不是说所有出家人都了不起，现在也有一些假冒的出家人，故意用出家的形象来败坏佛教。但真正看破世间的出家人，在这个世间上，确实是非常难能可贵的。

就像当大学老师，是十分受人尊敬的职业，那会不会所有人都当大学老师了，而没有农民、工人了呢？根本不会，这种担忧没有必要。因为大学老师也不是什么人想当就当得了的，它同样需要很多的资格和条件。

现在不少人对佛教有各种误解，这在很大程度上，也要归咎于媒体的片面宣传，以及一些不懂装懂之人的

错误引导。倘若你们通过学习，对佛教有了正面了解，那么这些误解和怀疑，全部就会烟消云散。

其实，在学生时代，每个人单纯得就像一张白纸，老师无论在上面画什么，都会影响学生的一生。一个好老师，在你心的白纸上画下善良、包容，那么，你的人生就会因此而灿烂；一个不好的老师，在你的心上画了很多丑恶，或许你从此会变得阴暗，人生渐渐背离光明。但不管老师怎么画，你自己也要有一种人生态度，否则，从来没有思考这个问题，一直都是人云亦云、随波逐流，那今后的生活也不会有正确的方向。

五、对年轻人的一些肺腑之言

1. 苦谛：认识痛苦

现在这个社会，学生们背负着很多压力——从小学

一直到高中毕业，天天都面临考学的压力；大学毕业以后，又面临着就业的压力。所以，在大学期间，算是人生最开心、最快乐、最无忧无虑的时光了。

前不久我就遇到一个年轻人，他以前在你们武汉上大学，毕业后到了其他城市工作。六七年后回到武汉，他深深地感觉到，大学时代的生活是多么快乐、自在，对此非常非常怀念。

可是现在很多大学生，在上学时却不懂珍惜，一直期盼着、憧憬着：“我什么时候能走出校门，摆脱老师的约束，在社会上大显身手，自由自在地干我喜欢的工作，做我想做的事情？”其实，等你真正步入了社会，就会发现许多意想不到的东西，在各种光鲜、微笑的背后，常会隐藏着丑恶的行为。此时，你如果没有信仰，没有心理准备，一旦这些落到了自己头上，你可能就会很难接受。

大家也清楚，如今的自杀率越来越高，甚至在大学

中也屡见不鲜。为什么会这样？就是因为人们的压力过大。比如，上学时有各种竞争，毕业后面临着就业困难，走上社会还要承担工作、感情、家庭等许多责任……在这种情况下，你若没有信仰的力量，面对起来就会力不从心。

此时，如果你能认识到：轮回本来就是痛苦的，但这种痛苦，依靠佛陀宣说的方法可以解除，这样一来，你的人生就会有离苦得乐的希望，遇到一些不顺时，也会想到这可能是自己业力现前，今生再怎么样努力，恐怕也没办法弥补。如此学着调整心态，遇到一些挫折时，就不会钻牛角尖了。所以，依靠佛法，能解除我们的很多痛苦。

佛陀曾告诉我们：“三界无安，犹如火宅。”人生在世，原本就是苦多乐少，这即是“苦谛”。这一点，你们过去可能没有发觉，但现在不妨算一算：从早到晚一天当中，你开心了多少次，痛苦了多少次？或者在这

一辈子中，让你开心的事有多少，痛苦的事又有多少？

有些人总以为，有财富、有名声、有地位就会快乐。实际上也不一定。伊丽莎白·泰勒（Elizabeth R. Taylor, 1932-2011）说过：“在这一生中，我拥有美貌、名声、成功和财富，但却没有拥有幸福。”为什么呢？一个人若没有知足少欲的境界，没有“善有善报、恶有恶报”的理念，单单依靠外在的一切，根本无法抵挡轮回的痛苦。

有些人现在不一定能明白这些，但等你以后进入了社会，就会懂得苦才是人生——在单位，要面临同事间的竞争；回到家，又要面对家人的抱怨；出门时，有一路堵车的苦闷；平时也是一会儿心情不好，一会儿身体不好，一会儿看别人不顺眼，一会儿心里无缘无故产生烦恼……

我自己也经常想：佛法对我的帮助，确实是金钱、地位等无法带来的。如果没有学佛，我也会以凡夫的心来面对生活，一定会有许许多多的痛苦。比如，当我跟

别人发生矛盾时，实在想不开，很可能想要杀了对方，或者记恨一辈子。但是学了佛以后，大多数的痛苦，都可以通过佛陀的教言进行对治，很多时候，身心马上可以得到调整。即使有时候对治的效果不一定立竿见影，但我也知道痛苦的来源，应该跟自己的业力有关。这样一来，心里就能欣然接受、坦然面对，而不至于沉溺其中难以自拔。

2. 集谛：找到苦因

其实，痛苦的根源，就是业和烦恼。若没有认识到这一点，在遇到痛苦时，把一切都归结于外境和他人，这是非常颠倒的。现在很多人碰到一点不顺心的事，就采取特别过激的手段，甚至把性命都丢了，这种行为极其愚痴，非常不值得。

不过，我们从小到大，这方面的教育非常欠缺，虽然在老师面前上过无数的课，学过无数的知识，可是遇

到痛苦时，仍然一筹莫展；走上工作岗位时，仍然不知如何与人相处；在家庭中，仍然不懂怎样孝顺父母、养育子女……

当然，这也不能全怪老师，老师也是受教育体制所限，很多时候身不由己。从佛教的角度来说，这应该是众生的共业所致。现在的社会问题，一天比一天多，有学识、有远见的人，包括许多老师，也发现了这些弊端，但却无力扭转，只能无奈地接受现实。不过尽管如此，我们面对这些现象，也不能一直听之任之、麻木不仁，而要通过各种方式去尝试转变。当然，这个过程并不是很容易的，可能会面对种种磨难，但不管怎么样，我们都要勇敢地面对。

所谓的勇敢，并不是遇到看不惯的，就举起拳头跟人打架。真正的勇敢，是敢于接受前后世、业因果、轮回痛苦的真理，并用这些去改变自己 and 他人。不论在世

人看来，我们的见解和行为多么另类，自己也不要畏惧、退缩。如果没有这种勇气，且不说改变社会，就算在世间上生存，生活的能力也极其脆弱。

现在社会上，很多单位都非常缺人，整天到处招人。与此同时，找不到工作的人却比比皆是，大学生就业都特别困难。我看了一些大学生就业的报道后，感到特别震惊，每年竟有那么多大学生找不到工作，对他们而言，毕业就等于失业。

为什么人才供需双方无法对接呢？因为用人单位需要的是德才兼备的人，首先要有一定的修养，诚信、善良，擅于处理人际关系；其次，要会做事情，要实干，而不是有张文凭，或者口才好就可以。毕竟，文凭不等于效率，口才也不等于人才。古人提倡的仁义礼智信，现在很多大学生都不具备，所以用人单位需要的人才，经常都找不到。

而很多大学生的话，又把目标定得过高，还没有开

始工作，就想买房、买车、买这个那个，一直给单位提要求“每个月的工资不能低于多少，否则我不干”。自己的贪婪和欲望极其强烈，从不考虑自己能为单位带来什么。

这样的现象，如今在藏地也存在。因为藏地老师比较少，很多学校都非常需要。但一些师范院校毕业的学生，当老师的首要目的，不是好好地教书，而是多多地赚钱。如此一来，他不会把心思放在学生身上，也不会好好地上课。这样的老师对学校来说，没有很大的意义，学校也不需要这种人，因此又互相脱节了。

诸如此类的问题，等你们迈出校园后，可能都会遇到。其实，一切的痛苦，归根到底源于自己的业和烦恼，这就是佛教所说的“集谛”。

3. 道谛：断除苦因

痛苦的根源找到了，那么该怎样断除呢？刚才也讲

了，要通过佛陀教给我们的方法，才能断除业和烦恼，这就是“道谛”。

你们即使不能像出家人那样，把毕生精力都用于修学佛法，但如果通过学习，掌握佛教的一些简单窍诀，并去训练和实践，久而久之，痛苦和烦恼也会得以减轻。

4. 灭谛：究竟安乐

一旦完全断除了业和烦恼，从根本上解除了痛苦，就会现前永恒的快乐，这即是“灭谛”。

以上所讲的认识痛苦、找到苦因、断除苦因、究竟安乐这四个步骤，弥勒菩萨在《宝性论》中用一个比喻，也进行了很好的说明：犹如一个人得了严重的疾病，特别痛苦（苦）；医生通过诊断，找出了他的病根（集）；医生开出药方，病人按医嘱服药（道）；最后完全康复了（灭）。这四个过程，就是释迦牟尼佛初转法轮时，为我们宣说的四谛法门——苦集灭道。只有依此

而修行，我们才有可能彻底根除痛苦。

或许有人会问：“佛陀既然如此伟大，那为什么没有讲过现代的这些科技？”

要知道，对一个人来说，最重要的并不是研究外境的形形色色，而要从生死轮回中获得解脱。关于这一点，《法王经》中有一个很好的比喻¹⁷：一个人身中毒箭、剧痛无比时，若及时把箭拔出，疼痛会很快消失；但若不把箭拔出来，只是一味追究箭杆出自何山的竹子，箭尾出自什么鸟的羽毛，箭是谁射来的……这样一一观察下来，人早就活不成了。同样，我们在短暂的人生中，了脱生死最为重要，如果把这个弃之不顾，而去详细研究宏观世界、微观世界，那穷尽一生也不够用。

我经常看到有些西方的旅行家，一辈子拿着照相机和摄像机，天天盯着一只动物看，研究它怎么猎食、怎

17 《法王经》云：“譬如有人。身中毒箭于身受痛。当即拔箭其痛即除。若不拔箭痛则不除。待问箭毛羽是何鸟翼。复问其竹是何山出。复问其箭是谁之射。是人苦痛其命已终。然拔其箭终知无益。”

么睡觉、怎么繁殖后代……研究了几十年，当他死的时候，所了知的动物特征和习性，对他一点帮助都没有，只能随业力而离开这个世间。

在座的很多老师和同学，研究感兴趣的学问非常好，但最关键的是，从长远来看，务必要想方设法获得解脱。否则，将短暂的人生都耗在轮回的知识上，临死时对解脱没有做好准备，那其他知识懂得再多，也用不上，到头来只能迷失了自己。

六、怎样证明佛教是真理

1. 从空性观等方面证明

一开始我就讲了，佛教是世间上唯一的真理，这一点可从两个角度来证明。首先，从佛教本身的话，着重以空性观来证明佛教是真理。

佛陀告诉我们，对自我的执著，是社会最大的祸害。不仅如此，每个人的痛苦，也是因为执著自我而引生的。大家可以想一想，你不舒服、不快乐，是不是因为爱惜“我”而产生的？如果你每天心情不好，那可能是对自己的执著太大了，这样的话，哪怕遇到一点点不顺，比如待遇不好、成绩不好、身体不好，也会感觉痛苦不堪。

但所谓的“我”，用佛教的空性观来抉择时，本体是绝对找不到的，只不过是一种错觉而已。比如说，人们都认为，今天的“我”就是明天的“我”。实际上根本不是这样，今天的“我”和明天的“我”，不可能是同一个，否则，今天的“我”要过明天的日子，明天的“我”要过今天的日子，刚出生的“我”就已上大学、坐在这里听讲座等等，有很多过失。

还有一种错觉，认为身体就是“我”。其实，身体由很多部分组成，哪一部分是“我”呢？头发是“我”，还是指甲是“我”？头发剃了，指甲剪了，是不是“我”

就没有了？如果认为整个身体是“我”，那么身体缺了一部分，比如一只手没有了，是不是“我”就不完整了呢？

当然，这是佛教中特别细致的观察方法。虽然刚刚接触这些道理时，你不一定能马上接受并打破我执，但只要去深入学习，就会发现里面蕴含了甚深的智慧。通过这种智慧，能打破我们的很多颠倒妄执。

比如说，你觉得一个人好看而生起贪心，就可以用这种方法观察一下：这个人有没有值得贪恋的地方？人体外面是皮肤，里面是肉，肉里就是骨头，那到底是他皮肤好看，还是肉好看，或者骨头好看？皮肤、肉一一割下来，放在你面前时，你还会对他生贪心吗？所以，对一个人的身体爱恋不已，完全是一种错误的执著。

佛教中有许多诸如此类的智慧，用这些去观察时，人生就像做梦一样，无论是自己还是外境，都没有一个真实的。可是，大多数人却往往把梦，耽著为坚不可摧

的实有，执著如梦如幻的一切，甚至有些行为特别过分，给自己和他人带来非常大的痛苦。

当然，真正的无我空性，是大圣者所证悟的境界，并不是依靠几个推理、几个例子，就能马上通达的。但你若通过修学，懂得了苦、空、无常、无我的道理，就会逐渐断除自己的痛苦，明白佛教所说的千真万确。

2. 从科学研究方面证明

有些人可能想：“佛教所讲的这些，只有佛教徒才承认吧。现代科技这么发达，科学家对佛教的道理，会不会认可呢？”因此，下面就从科学研究的角度，来分析佛教是不是真理。

对于科学的研究成果、科学家们的语言，如今很多人兴趣索然，对自己眼前有利的，才愿意去听；而没有利益的，则不愿意了解。但作为追求真理的人，对科学家所讲的任何道理，都应该值得思考。

这方面，我有很多的理论 and 案例，但因为时间关系不广说，我只举一个例子：

杨振宁教授，大家都知道，他在 1957 年获得了“诺贝尔物理学奖”，现在八十多岁了。据说现在有人对他有些看法，因为他娶了一个比较年轻的妻子，我作为出家人，不谈这方面的问题。但让我最佩服的是，他作为科学工作者，能以非常客观的态度对待佛教。

他曾写过一篇文章，文中说，就像牛顿、爱因斯坦等科学家所提出的学说，必须具备三个特征，才能被世人广泛接受，并成为科学理论，同样，佛教也完全具备这三大特性。他还说，佛教是智信而非迷信，是智慧者的信仰，现在有些人对佛教一知半解，就信口指责佛教不科学，其实，这些人对科学也不够了解，缺乏真正的科学精神。

1985 年 9 月 12 日，他专程到纽约大乘寺参加玉佛塔的落成典礼。当时他讲道：“佛教是世界上伟大的宗

教之一，两千多年前传入中国后，对中国文化产生了深远的影响……”他还强调，自己向往佛法中大同、宁静、无私的境界，并在科学研究和讲授之余，坚持修禅定。

像他这样的科学家、学者，现在可以说非常非常多。此外，英国、美国、法国的许多科学家，如今对佛教真理的认识，也有各种各样的理论。因此，有些人若以科学的名义来否认佛教，说要尊重科学、相信科学，认为佛教是一种迷信，这是非常不合理的。

当然，在七八十年代，这样的舆论比较盛行，但现在公开大肆诽谤佛教的现象，比较少了。因为现在的大多数人，既不关心什么是科学，也不在乎什么是佛学，只知道钱财、地位、名声，白天奔跑着追赶这些，晚上甚至做梦，也想的都是人民币，除此之外，再没有更高的追求了。

甚至一些老师搞科研，也是为了过关而已，根本不考虑它是否对人类有意义。许多大学生也不爱学习，在

大学里就是混日子，做些乱七八糟的事情。毕业的时候，该学的知识没有学好，不该学的坏毛病、坏习气反而都学会了，带着一大堆垃圾走上社会。这些垃圾接触谁，就会染污谁，这样的人给社会、家庭、个人，只会带来恶劣的影响。

当然，也并不是所有老师和学生都是如此。现在也有极个别老师，不愧为“人类灵魂的工程师”，他们夜以继日、废寝忘食，只希望把学生教育好，让他们无论在什么领域中，都能把自他带入今生来世快乐的境地。但这种老师，毕竟为数不多，这也是当今时代的一种缺陷。

七、以开放的心态面对真理

总的来说，希望大家能以公正的态度，对佛教有个正面的了解。尤其是藏传佛教，如今吸引了越来越多的

人，这并非因为我是藏族人，就在这里毫无根据地吹嘘。确实，现在很多知识分子，包括一些西方学者，都觉得藏地有特别丰富的文化遗产，藏传佛教中也蕴含着无与伦比的真理。这些真理，有些已翻译成了各国文字，有些虽然还没有，但在雪域高原却完好无损地保存着。

因此，希望今后有更多的智者通过各种途径，真正去了解藏传佛教经论的意义，和历代大德以毕生修为留下来的智慧结晶。这些都是人类的心灵妙药，是现在社会最为需要的。

要知道，物质财富和经济发展，不能从根本上解除人类的痛苦。二十多年前，中国和欧美比并不发达，物质上也贫乏得多。但在短短的时间里，经济上就有了长足发展，许多人对此欣喜若狂。其实，这也不一定是好事，配套的道德水平如果没有提升，人们越富裕，只会离幸福越远。

这个时候，你们如果有一定的能力，应当想方设法

恢复传统文化、宗教信仰等；倘若没有这么大的能力，起码也要从自己做起，用正知正念来观察自心，而不要被污浊的外境所转，迷失了自己、丧失了人伦。

每个人的未来会怎样，就掌握在自己手里。愿大家在追寻真理的道路上不断努力，心与真理不再有隔阂，人生越来越趋向光明！



现场互动

问：通过今天的讲座，我对人生有了一些新的思考。听说西方很多科学家，正在试图从逻辑的角度来解释佛教真理。请问，有没有可能通过对物质世界的逻辑思考，解开佛教的奥秘并解释佛教真理呢？

堪布：其实，西方科学家不仅仅是通过物质研究与逻辑推理，来证实佛教的正确性。很多人还通过修行和体验，来了解佛教真理。

作为一名学者，要证实佛教的真实性，理论的支持固然不可缺少，但在此基础上，更多的还是要实际修行。因为，现在很多人通过理论研究考证真理时，得出来的结论是完全错误的。为什么会这样呢？佛经中讲，我们的眼耳鼻舌身意都是非量，是不可靠的。这一点，科学

家也承认，比如当多维空间的概念出现时，就会知道我们的感官所认识的世界，并不是真实的。

所以，爱因斯坦说过：“今天的科学，只能证明某种物体存在，而不能证明某种物体不存在。”

按照一些哲学家的观点，人类探索真理的规律是否定之否定，也就是说，通过不断探索并否定前辈的观点，从而不断地接近真理。如果是这样，那有没有依靠逻辑推理而最终证成真理的时候呢？恐怕是个未知数。

但通过修持来体验真理，则完全不同。比如，佛教中有认识心性的法门，自己依靠这些修法，可以完全通达心的本性。那个时候，即使成千上万的智者来到你面前，说你通达的心性是错误的，你也丝毫不为所动，他们也根本无法否定你的见解。

这一点，从禅宗和密宗的很多公案中，就看得出来。看了历代大成就者的事迹，我们会明白佛教的神秘和世

界的可笑。但是，这些道理，在不信仰佛教的人前面，说一百遍、一千遍，可能没有任何意义。

因此，要真正认识佛教真理，通过自己的实修实证来了解是最彻底的。

问：我是藏族人，请问，辩经是不是藏传佛教的不共特点？

堪布：辩经确实是藏传佛教的一大特点，依靠这种方法，能解除我们内心的疑惑，生起真正的智慧。当然，藏传佛教还有很多不共的特点。

其实在大学里，非常需要真正的辩论。但我看到，有些大学生的辩论是吵架，说着说着，就开始骂人了，这不叫辩论。真正辩论的过程中，即使双方辩得再激烈，也不会脸红，不会生气，不会痛苦。当然，这需要长期的磨炼，没有经过训练的人，刚参加辩论时，一被对方

反驳，心里就觉得不舒服。

同时，大家在辩论的时候，一定要运用真实可靠的逻辑推理，这样才能通过辩论解除疑惑、生起智慧；而不是一味地胡搅蛮缠，非要争个高下，这并不是辩论的目的。

问：我是东莞学院的研究生，也是藏族人。我的研究方向是公共问题，包括人们非常关心的食品安全。

现有解决公共问题的模式是，学者们通过研究，向政府提出建议，然后政府制定法律，通过执行法律来管制社会。但这种完全依靠政府行为的管理模式，似乎并不奏效。比如说食品安全方面，地沟油、劣质奶粉等不道德事件层出不穷。还有最近发生的小悦悦事件，这些都让人感觉整个社会的道德水平在不断

下降。

请问，我们应该怎样运用佛教思想去教育人们，乃至改变政府管理的理念和模式呢？

堪布：关心社会还是很重要的。你刚才提到的小悦悦事件、地沟油事件，在全国范围内都引起了极大轰动。从一些新闻报道中看，制作地沟油的那些老板，非常明目张胆，自己还特别得意……这些确实在一定程度上，反映了整个社会的道德水平。

不过，这些事件，以及前不久网络上的“13亿人扶不起一个老人”，也有一定的炒作成分在里面。有些媒体为了吸引大家的眼球，就特意把某个角落的一件事扩大化，让全世界都知道。人们看了之后，觉得所有人的良心都被狗吃掉了一样。但实际上，也没有那么严重。我们这个社会上，还是有好人好事的，比如，前几天沈阳一位女大学生坐公交车时，看到歹徒正在对一个人行

凶，她冒着生命危险去救他……但现在很多媒体，对于好事不宣扬，而一点点坏事，就开始添枝加叶地疯狂传播，这是一种不好的现象。

当然，我在不同的场合中也说过，佛教徒若遇到小悦悦这样的事，一定要去救，不论别人怎么看，当事人会不会反咬一口。其实你去救了之后，也不一定所有人都会诬陷你，因为不是每个人都那么坏。

而食品安全的监管，包括杜绝地沟油，政府也在想一些对策。我以前了解到，有的国家像日本，政府高价回收用过的油，进行处理，做成燃料；德国对地沟油的流向，则有一套严格的立法。但不管怎么样，最重要的还是要加强人们的道德教育。在这方面，大乘佛教的利他观非常关键，它主张无条件地帮助所有人乃至所有生命，这样的理念，在当前来讲确实不可缺少。

因此，我特别希望，很多人能通过各种途径，了解佛教的利他观，同时，自己也应积极投入到一些慈善活

动中。若能如此，这个社会就不会变得那么可怕了。

问：我是华中科技大学电子信息工程系的学生。我们汉地很多人是“闲时不烧香，急时抱佛脚”，信佛带有一种功利性，并不是真正的信仰。请问，什么才是真正的信佛？

堪布：信仰有迷信和正信两种。所谓的迷信，是别人说什么，自己不加分辨，就盲目地相信和崇拜，最终自己也找不到方向。

现在汉地许多人信佛，就带有迷信的成分，烧香拜佛是为了保佑自己健康、平安、快乐……像做生意一样。这种信佛跟信神没有什么差别。

那什么是正信呢？当你以一种科学的态度，用自己的智慧去研究佛教时，你会发现，佛陀觉悟了万法的真理，并用这种智慧给迷茫的人们点亮了一盏明灯，为众

生离苦得乐指明了方向。所以，佛陀非常伟大，他的智慧无与伦比。有了这样的认识，你的信心就不会退失。

当然，要想获得这种信心，必须要长期、系统地学习佛法。若只是浅尝辄止，稍微了解一点，这是远远不够的。所以，非常希望寺院、佛教道场，包括高等学校，能深入学习一下佛教，认识佛教的真理和佛陀的智慧。这样一来，佛教的信仰就不会成为迷信，知识分子对佛教也不会盲目地下结论。

在这个世间上，知识分子的层次是很高的，但是，如果已经获得了极高学位的博士，对一门并不了解的学问随意诋毁、妄加评论，这是特别愚痴的行为。我也遇到过一些博士、博士后，他们评论佛教的语言，让人觉得非常可笑，就像不懂科学的人，信口去批评科学一样。因此，希望很多人以后在这方面，最好是不要闹笑话，不要让自己变成闹剧的表演者。

问：我是一名藏族人，父母都是佛教徒，在父辈的影响下，我从小就会背诵一些经文，例如《二十一度母赞》、莲花生大士教言等。我认为，一个人年轻的时候，在不影响学业和工作的情况下，背诵一些经文，是种很好的习惯。请问，您对此有什么看法？

堪布：现在藏地很多年轻人，从小就会背诵百字明、《三十五佛忏悔文》、《二十一度母赞》等，这是藏地的一种传统。如果在自己的人生中，随时随地多念这些经咒，无形中就会化解许多危难，增上各种吉祥。

前段时间，我去了一些藏族大学，看有些大学生早上起床后、晚上睡觉前，都会念一些经咒，就像佛教徒的早晚课一样，这种习惯很重要。

不过，与此同时，许多藏族人最缺少的是什么呢？就是没有了解这些经文的意义。如同汉地很多人去寺院

只是求保佑，对佛教的真理却一无所知。同样，藏地也有很多人，包括一些知识分子，从小就信仰佛教，可是让他解释一下《二十一度母赞》，好多人都讲不来，这一点是非常遗憾的。

而我去一些汉地大学时，却发现很多老师和学生不仅对藏传佛教的教义十分熟悉，而且对中观、唯识，包括密法的教义，也一直不断地在修持。可是，我们藏地的很多知识分子，不要说汉传佛教，甚至对藏传佛教也并没有特别了解。

今天这个场合，来了不少藏族的大学生。你们藏族的学生有多少，举个手吧——哇，那么多！我特别希望你们，以及藏族的其他知识分子，从多方面学习藏传佛教，通过藏文或汉文来了解佛经的意义。

总之，我们学习佛教，不能只停留在理论上，也不能只会念念经。汉地有些老太太很会念“南无阿弥陀佛”，我们藏地人也会背《二十一度母赞》，这些听起

来很舒服，但如果不解经义、不懂内容，就会与真正的佛法相隔千里，根本无法一窥其堂奥。所以，理论与修行结合起来学习佛法很重要。

问：我平时会翻阅一些汉文的佛经，请问，您有没有看过《楞严经》和《法华经》？我认为这两部经典非常适合末世众生学习，不知道藏传佛教里有没有这两部经，或观点类似的经典？

堪布：我看过汉文的《楞严经》，但在藏文《大藏经》中没有这部经典。据说法尊法师曾把汉文的《楞严经》翻译成了藏文，《大藏经》对勘局也准备把它列入藏文《大藏经》中。

而《法华经》，在藏文《大藏经》中也有。

所以，这两部经我都看过，里面的内容非常殊胜。

问：我也是一名藏族学生，现在已经大四了。我很庆幸，由于父母都信佛，我从小就开始就崇奉藏传佛教，而且从自己的人生经历来看，佛法确实让我受益匪浅，尤其是当遇到生死坎坷时，让我得到很大的安慰。

但如今，在现实生活中，我面临着很多竞争，如果完全像佛教所说的那样忘我，在面对机会时，我就不会努力争取，而是会选择放弃。但若总是如此，可能无法在社会上立足。您对这个矛盾怎么看呢？

堪布：如今的社会竞争特别激烈，在不害竞争对手的前提下，你积极地争取机会、把握机会，做好自己该做的事情，并不违背佛教的教义。

有一位大德也说过：“每个人的机遇很难得，因此，在不损害众生的基础上，可以积极地去面对。”

问：作为藏传佛教的信徒，大家会在特定的日子戒肉，就像斋戒一样，您对此有什么看法？

堪布：从历史上看，戒肉并不仅是藏传佛教的一个传统，而是整个大乘佛教的行为。因为从佛教的角度来讲，吃肉跟吃生命没什么差别，是需要严格遮止的。与汉传佛教比起来，藏传佛教以前在这方面做得不太好，但这几年来，藏传佛教的很多寺院和出家人，也都开始纷纷提倡素食。

今天中午，我为了找个地方吃饭，转了好几圈，结果发现武汉的餐厅里全部是肉食，一直找不到素食，最后实在没办法，很伤心地吃了几个水果。

如今很多人真的特别可怜，吃一顿饭就要杀那么多众生，被杀者很可怜，吃者更可怜，这种命债需要多少时日才能补偿！作为佛教徒，如果能完全戒肉，长期吃素，当然是最好的。如果实在做不到，至少也是不要点

杀。否则，吃一顿饭就要杀那么多生命，按照佛经的观点，自己会用许多世的生命来偿还，这是非常可怕的！

问：一个人若看到社会的丑恶与人生的痛苦，于是选择信佛、出家，以寻求解脱。但同时，他没能尽到赡养父母的责任。这在世间来说，是一种不孝。请问，您如何看待这个问题？

堪布：有些人是为了逃避而出家的，不一定有真正的出离心，即使出了家，也不一定有很大功德。若因此而没有尽到赡养父母的责任，那确实是一种不孝。

还有一种人，是看破世间而选择出家，并通过修行来报答父母的恩德，这是佛教里讲的大孝。汉地的莲池大师也说过：“亲得离尘垢，子道方成就。”意思是，只有让父母脱离了轮回，获得了究竟的解脱，子女才算成就了孝道，是真正报答了父母的恩德。

毕竟，给父母提供一些财物，让他们吃得好、穿得好、住得好，虽然这辈子会过得好一点，却不能解决他们的生死大事。甚至，如果你为了父母而天天造业，反而会让他们的来世堕入恶趣，感受无量无边的痛苦。因此，这种孝顺并不是真正的孝顺。

相反，倘若自己真正看破世间，选择出家修道，虽然父母暂时会有些痛苦，但从长远来讲，对父母的解脱和安乐是有利的。

因此，出家有两种情况：一种是自我逃避，可以称为不孝；另一种是以出离心引发的，这是大孝。

问：我是国际经济贸易专业的学生。我想从所学专业角度，问一个与佛教相关的问题：

前些日子，天气特别寒冷，我看见很多乞丐在街上乞讨，还看到一个年纪很大的老人，和女婿在外边卖馄饨。看到这些，我心里很难

受。同时，现在很多人去寺院烧香拜佛，大多是祈求自己身体健康、生意成功等个人利益，真正祈愿依靠佛教改善民计民生的却很少。

大家都清楚，与西方发达国家比起来，我们的教育水平、社会保障、控制通货膨胀等方面，还有很大差距。佛教一向提倡普度众生，那么请问，怎么样才能用佛教来改变国家和民族的命运呢？

堪布：要让佛教从宏观上积极影响社会，比如解决通货膨胀、社会保障等问题，目前来讲有一定的困难。任何一个宗教，如果要进入社会各个领域，首先需要得到国家的推崇，就像唐朝时代的佛教，以及西方国家的基督教一样。也就是说，当一个国家的政界与宗教紧密相连时，这个宗教才能进入社会的每一个层次，并且积极地影响社会。否则，虽然佛教的精神是普度众生，但若没有政府的大力支持，光靠一些佛教人士的努力，想

改变国家和民族的命运，可能有很大的困难。

但我们现在可以努力的是，在更大范围内传播佛教，让很多大学生、知识分子，以及社会各个层面的人，都能正面地了解佛教。并非因为我是佛教徒，就要在各个场合弘扬佛教，而是佛教思想对当代人来讲，的确特别需要；佛教无私奉献的精神，对个人、对家庭、对社会都会有很大的利益。

比如说，再过二十年，中国也会像日本那样进入老龄化社会。这个时候，如果年轻人对父母没有基本的孝顺，把赡养老人的责任全部推到社会保障体系上；老年人自己没有佛教的生死观，不能正确地面对生老病死。那么，国家和社会都会面临很大的困难，这些困难完全依靠社会保障体系，也不一定能解决。

很多人对信仰佛教有种担心，认为学佛后都会出家，其实这种忧虑大可不必。我们藏地 99% 的人都信仰佛教，但真正出家的只是少数。我们应该担心的是什么呢？如果

不借助佛教等宗教的力量，面对很多民生问题，国家可能会遇到极大的困难。

因此，要实现佛教普度大众的理想，需要各种因缘。但不管怎么样，作为佛教徒，都要尽力去弘扬佛教，以净化世间人心。

问：作为您这样的大师，可能很多人都想做您的弟子。请问，您对弟子的要求是什么？

堪布：我自己也没有什么所谓的弟子，只不过我经常给大家做一些佛法的开示。在开示的过程中，我一直强调两个问题：

首先，学佛需要有一定的修证。在学习教义的基础上，一定要实地修持，否则，即使口头上讲得再好，也没办法运用到实际生活中。第二点，无论是什么样的生命，人也好，动物也好，要尽可能地去帮助他们。

简单地说，就是要修学真理，不断完善自己。同时，要关心社会、关心身边的人，尽量运用自己所懂的真理，去帮助身边的众生。哪怕是微不足道的行为，只要对他人、对社会有利，也要尽力去做。这就是我的两个要求。

问：今天讲座的主题是“佛教的真理观”，您也讲到，佛教是世间上唯一的真理。但我没太听懂，您说的佛教真理到底是什么。我认为真理应该有唯一性，否则就不能称为真理。但对于不同信仰的人来说，他们所承认的真理可能各不相同。比如，信仰佛教的人，会认为佛陀说的是真理；而对信基督教的人来说，上帝是他们的真理。在我看来，如果有不同的真理同时并存，那是不是恰恰证明它们都不是真理。因此，我的问题是：您说的佛教真理到底是什么？能不能以概括的方式，再阐释一下这个真理？

堪布：佛教是世间上唯一的真理，这个真理包括两方面：一个是佛教的智慧。尤其是依靠空性智慧，能彻底断除众生的痛苦，解脱生老病死，这在其他宗教中很难找得到。

第二个，今天我没有着重阐述，就是佛教的大悲。这种大悲遍及一切众生，也是佛教所特有的。虽然其他宗教也提到过慈悲的观念，但它并没有遍及一切众生。比如，有些宗教说可以吃众生的肉，不能吃众生的血，但这很难成立，没有血的肉几乎找不到；还有的宗教认为，对异教徒可以打仗，并称其为“圣战”。

当然，我们对所有的宗教都应该尊重。不过，随着人类社会的不断进步，19 世纪和 20 世纪的很多观念已逐渐转变，非暴力的和平观日益受到重视。在这个时候，我想很多宗教人士不得不赞叹平等对待所有生命、主张非暴力的佛教。

因此，概括地说，佛教真理可以包含两个方面——

智慧和大悲。从这两个方面，也可以证明佛教是世界上唯一的真理。

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

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

当然，并不是因为它有过失而需要保密，只不过它对修行人的要求比较高，暂时需要保密。但如果你具备

了相应的条件，比如之前修过加行、依止了具相上师等，那完全可以学、可以修。否则，不经前行就直接修学的话，很多人都接受不了，甚至会舍弃密法。这不但对他没有利益，反而对他的修行有极大损害。

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

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

问：唐朝时，善无畏、金刚智、不空这“开元三大士”，也曾弘扬过密宗，但唐密在很快的时间中就失传了，之后兴盛的是禅宗。请问，您觉得密宗跟汉地的文化是不是有冲突？

堪布：“开元三大士”所弘扬的唐密，跟藏密并不相同，也没有直接的传承关系。有些人认为唐密的消失，跟保密有关系，其实并不是这样。唐密的消失，主要是因为他们宗派的后学者，没有很好地继承和弘扬这个法脉。这样一来，任何一种文化最后都会失传的。

但是，藏密的闻思体系、实修体系、传承体系，可以说非常完善。正因为如此，藏密弘扬于世这么长时间，不仅跟其他文化没有冲突，而且有日益广弘的趋势。这方面，不仅在汉地如此，在西方和东南亚也是这样。

问：我是哲学系文学专业的，想请教您一个关于安乐死的问题。

当一个人到了生命末期，如果疾病对他造成了很大的痛苦，对于佛教徒来说，也许能依靠修行佛法来面对；但非佛教徒可能觉得，结束生命是一种解脱，因此他会申请安乐死，就是

请求医生的协助来结束生命，也叫医助自杀。

佛教提倡大慈大悲，那么当医生看到患者极其痛苦时，如果根据他本人的请求，而帮助他结束生命，这对医生来说，是在造恶业，还是做了一件功德？

堪布：按照佛教的观点，无论在什么情况下，都不提倡安乐死。即使病人正在遭受巨大的痛苦，如果我们采取措施结束他的生命，就有杀人的极大过患。

从表面上看来，似乎通过安乐死，可以让病人解脱病痛。但对病人来说，现在的痛苦是以前的恶业所感，承受这种痛苦可以消尽恶业，并不是没有任何意义的。如果对他施以安乐死，恶业就无法以此消除，那他以后还会感受更大的痛苦。因此，安乐死并不能真正除苦。

所以，即使病人很痛苦，我们也不提倡结束他的生命。如果在病人的强烈申请下，医生实施了这种行为，

对我们来说，也只能随缘了。

问：我也是一名藏族人，来自邻近的中国地质大学。我一般很少吃鱼肉、鸟肉，因为它们都是生命。但我有时会无意中把这些肉吃进嘴里；有时候明知是鱼肉，还是吃了。请问，这种过失有多大？

堪布：吃别的动物肉，跟吃鱼肉、虾肉应该也差不多。只不过在习惯中，藏地很多人吃牛羊肉比较多，吃鱼肉、狗肉比较少。但现在藏地的一些年轻人，也有人认为“不会吃鱼虾，是不成功的标志”，这是一种愚痴的表现。

曾有一个格言说：“吃肉就是吃生命。”确实是这样。尤其是生活在海边的人，为了吃一顿饭，可能要杀害无数生命，从因果的角度来讲，这是非常可怕的。但在现实生活中，很多时候也没办法阻止。

如果你无意中吃进了一些肉，过失不会很大。但不论有意、无意，或是不得不吃肉，在吃肉的同时或事后，多念百字明、金刚萨埵心咒作忏悔，这是非常有必要的！

主持人：

今天，相信大家度过了一个非常愉快的晚上。

我想起这么一句话：“一个人可以没有财富，但一定要拥有智慧。”正因为有很多像索达吉堪布这样的佛学大师，在四处撒播佛陀的智慧，才让我们在佛陀涅槃 2555 年后的今天，仍然可以依靠佛法，获得一种解脱，获得一种快乐。

让我们以热烈的掌声感谢堪布！请全体起立，恭送堪布——

过去的事是昨天的梦，
未来的事是明天的梦，
眼前的一切是正在做梦。

第 21 场



香港教育学院

THE EDUCATION UNIVERSITY OF HONG KONG

中国 · 香港

2011 / 11 / 23



逐梦人生·开启心灵教育

THE LIFE PURSUIT ON EDUCATING
THE HEART

主持人：

索达吉堪布，是当今精通藏汉佛学的大师。20多年来，堪布从未间断过著述和翻译，故其著译颇丰，皆极具加持与利益，为无数佛弟子点亮了解脱的明灯。尤其针对现代人的思想误区，堪布经深思熟虑，以浅显易懂的语言，为世人打开了一条光明之路。

今晚堪布的演讲主题是“逐梦人生·开启心灵教育”。首先，请大家以热烈的掌声，有请香港教育学院宗教教育与心灵教育中心经理何荣汉博士致欢迎辞——

何荣汉博士：

各位来宾，晚安！非常感恩索达吉堪布今天来到我们学院！

相信大家来到香港教育学院时，都会感觉到这里的夜晚非常宁静，是可以一起探索心灵、提升心灵境界的地方。

香港教育学院于2006年，接受了五个办学宗教团体——天主教香港教区、香港圣公会、香港佛教联合会、道教香港青松观、啬色园的捐款，成立了宗教教育与心灵教育中心。我们这个中心，并不是只研究一两个宗教，而是促进学校宗教教育与心灵教育的发展。

大家都知道，香港超过半数的学校有宗教背景。就

算没有宗教背景，许多学校也会引导学生接触心灵，令他们的心地变得善良，在了解物质世界的基础上，洞悉人的心灵，追求超越物质、超越现实的境界。

我们的名称叫“宗教教育与心灵教育中心”，所以，它既有不同宗教的教育，也有无宗教的心灵教育。一直以来，我们虽有不同的宗教团体，但并非致力于研究或推广宗教，而是举办一些像今晚这样探索心灵方面的讲座。参加者有老师、学生、家长、社会人士……

今晚来的人当中，有我们学校的学生，也有从内地赶来的学生，在座的有老师，也有家长。相信大家关心的，不只是眼前这个物质世界，还有物质世界之上的宗教与心灵研究。

这次活动，非常感谢国际菩提学会的学员和义工。几个月之前，他们就与我们取得了联系，今天下午又有几十位义工提早来一起准备很多事情。整个筹备过程中，他们都很积极、很热心，让我们以热烈的掌声感谢

他们！

今天大家聚在这里，都是为了听堪布的讲座。堪布来的地方，比香港高4千米，现在温度相差40℃，相信他也一定能让我们的的心灵空间提升4千米或40℃。我非常荣幸代表大家，邀请堪布到台上做精彩的演讲！

今天很高兴来到香港教育学院“宗教教育与心灵教育中心”，跟老师、同学一起学习。

刚才何博士说了，当前人类特别需要宗教教育。我也认为，宗教教育超越了科技教育，如果人类没有宗教教育，而只有科技教育，那就找不到正确的方向，最终不但不能向前发展，反而会往后倒退，沦落至特别悲惨的境地。

因此，我特别随喜香港教育学院有这样一个平台，这里有佛教、基督教、天主教、道教、儒教……许多宗教互相交流，每一个宗教都有善的教育。而善的教育，

在政府制定的课程里并不多，所以，这种模式在当前来讲非常重要。

尤其是你们教育学院规模庞大，担负着教书育人的职责，很多学生将来在社会上都会当老师。而什么样的老师，就会培养什么样的人。如果老师没有宗教理念，没有道德、仁爱、慈悲，就很容易误人子弟，影响一代又一代人的命运。

我本人虽然是出家人，但也可以算是一个老师，多年来一直对教育特别关心。尽管我一个人的能力极其有限，也做不了什么大的事情，但始终特别关注现在的社会。这个社会不缺少物质，也不缺少知识，跟古代比起来，在某些层面上，现代人可谓非常聪明，然而这些若没有用于有意义的事情上，科技越发达，人们就会离幸福越远。所以，如今确实需要一种心灵教育。

而这种教育，在香港教育学院可以说体现得淋漓尽致。这里不管是哪一个老师，信基督教也可以、信佛教

也可以，只要不违背国家的相关政策，每个人都可以拥有自己的信仰，并且上级领导也对他一视同仁，不会有任何歧视。

我到香港之后，接触了很多大学老师和教授，非常开心的是，这里的人比较开放，没有什么担忧，也没有什么怀疑，大家有什么想法，完全可以直截了当地沟通。而且很多人都关心社会、关心下一代，有许多具有现实意义的想法。这种开放、自由、仁爱的校风，的确很值得我们借鉴！

一、人生应该认清真相

今天跟大家交流的话题，是“逐梦人生·开启心灵教育”。一提到“逐梦人生”，不少人都想当然地认为是讲追逐梦想，让人生更加辉煌，大多是从金钱、物质上安立的，而很少关心内心的宁静。我刚才在你们中心

看到一个特别亲切的字——“静”，其实这个很适合现代人。现代人就是静不下来，每天的生活就是忙，做什么都要快快快，电梯一刻也不愿等，要快快下来，快快上去；地铁、火车也不能停，速度要越快越好；就连吃一顿饭，也是快餐、速食，拼命地在与时间赛跑。

其实，我们人生的真正价值，并不在于赚钱怎么多、地位怎么高、长得怎么漂亮……尽管不少年轻人把这些当成人生目标，但等你到了一定的年龄，对生活稍有经验时，就会深深感到人生的价值并非建立在长相上或钞票上。所以，大家需要静下心来思考：到底我要追求什么样的人生？

在这方面，我今天的开示跟其他人有点不同，我主要是从佛教的角度来剖析人生，让大家明白幸福并非源于物质。假如没有认清这一人生真相，每天就像发疯了一样特别忙，结果忙来忙去为的是什么呢？到头来自己也不知道。

济公和尚曾说：“一旦无常万事休，忙什么？”的确，我们可以想一想：任何一个人，当最后的呼吸停止时，这一辈子为之辛苦忙碌的钱财、子女，又有什么东西可以带得走？所以，许多人拼命追求、特别执著的事物，实际上都是虚幻的一场梦。

或许有人不以为然：“我吃饭、走路、买房子、开轿车，都是真真实实的，怎么会是一场梦呢？”对此，我有很多依据可以证明。《金刚经》中也说过：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”表面上这个偈颂谁都会讲，但其中的甚深道理，不少人并没有去仔细体会。要知道，世间上的万事万物，包括我们的身体、吃的饭、住的房子、开的车、走的路，全部都如梦、如幻、如泡影、如阳焰，没有一个实有存在。

这一点，个别人也许很难接受：“不会吧，我跟朋友聊天，早上起来穿衣服，都是实实在在发生的，怎么会是梦呢？”但实际上，我们在做梦的时候，也会有这

些场景，“有”并不代表就是真实。

下面，具体分析一下这个问题。

二、怎样证明人生如梦

在许多电影和文学作品中，人们常爱说“人生是一场梦”。但人生怎么是梦呢？他们却并没有深入思维过。

古印度著名的寂天论师曾言：“人生如梦幻，无论何事物，受已成念境，往事不复见。”人生就像梦幻一样，不管是什么，发生之后便彻底消失了，一切只能成为回忆，就跟梦境一模一样。

我们过去的一切，跟昨天的梦没有任何差别。不管你曾遭遇过什么，人生是曲折还是成功，发生了就不会再重演了，这是不是跟梦中一样呢？就拿我来说，几个月前也来过香港，但如今一切都已成了回忆，这跟梦里

来香港确实没有什么不同。

寒山大师说过：“昨夜得一梦，梦中一团空，朝来拟说梦，举头又见空。”他说昨天晚上做了一个梦，梦中一切全是空的，早上起来准备说梦话，举头一看，又见到万事万物也是空的。同样，我过去说的话、做的事，似乎是真实不虚的，但实际上举头一看，也只不过是昨天的一场梦。

这一点，每个人都需要明白。否则，你对感情、对生活太执著了，结果会带来什么呢？除了巨大的痛苦，不会有别的。所以，我们务必要懂得人生不真实的一面。

不知道你们有没有看过《中观四百论》？它是圣天论师撰著的，内容非常好，论中说过：“诸法如火轮，变化梦幻事。”龙猛论师在《中观根本慧论》中亦云：“如幻亦如梦，如乾闥婆城，所说生住灭，其相亦如是。”所以，世间的一切法如梦、如幻、如海市蜃楼，虽然有各种显现，但其真实的本体，一点一滴也不存在。

当然，这个道理，并不是一种宗教说法。现在很多年轻人对宗教比较排斥，认为现在是新世纪、科学时代，宗教早已过时了，人们追求先进科技就可以了，这是最大的一种误区。如果没有宗教对心灵的指导，那么科学家的聪明、创造力，很可能成为危害无数生灵的工具，甚至让人类自取灭亡。

现今的80后、90后，大多只关心今后找一份好工作、讨一个好对象、买一套好房子，有了这些，人生似乎就特别满足。而一提起宗教，他们往往认为：“这是宗教人士的事，我根本用不上，我只要学好专业知识就可以了。”其实并非如此，且不说别的，倘若你不懂得人生如梦，就算拥有再超胜的学识，人生也不一定能找到正确方向。

其实，古代很多文学家，对人生如梦的道理，也是非常赞同的。唐代诗人李白就说：“茫茫大梦中，惟我独先觉。”在人生这场大梦中，他认为唯独自己最先

觉悟。当然，他的觉悟有多深也不好说，但不管怎么样，古代先哲通过“梦”的比喻，而看破了人生、认识了心性，这种现象大有人在。

在藏传佛教中，关于怎样证明人生如梦，也有许多精彩的辩论。比如说，一方可以站在醒的立场上，列举理由说醒是真的、梦是假的；而另一方站在梦的角度上，以理反驳说醒和梦都是虚假的。尽管很多人刚开始认为，梦是假的、醒是真的，但通过辩论之后，就会知道这二者没有任何差别。

因为当你做梦时，眼睛看得到、耳朵听得到、手摸得到，一切显现看似真实，但醒来后什么都没有了。那么同样，你现在眼、耳、手所接触的一切，到明天也全部没有了，跟梦中没有任何不同。所以，过去的事是昨天的梦，未来的事是明天的梦，眼前的一切是正在做梦。

有人或许不这样认为：“你看，做梦的时间非常短，而我醒来的时间，有一辈子那么长。所以，醒和梦肯定

有很大差别。”这种说法不合理。做梦也有时间很长的，比如藏传佛教的一位大德，他在梦中到清净刹土就待了21年，醒来后才知道是一夜长梦。

还有，在汉地的“黄粱美梦”中，一个贫穷的读书人于店主做黄米饭时睡了一会儿，梦中就经历了娶妻生子、享尽荣华富贵，一直到最后死亡的整个过程。可是他一梦醒来后，店主做的黄米饭还没煮熟。

此外，“南柯一梦”中也讲了，有个人过生日时喝醉了，在大槐树下不知不觉就睡着了。梦中他娶了公主，生了很多孩子，并被皇帝派往南柯任太守。在那里过了20年后，有一次敌国入侵，他出征被打得一败涂地，回去时妻子也死了，皇帝对他非常不满，将其撤职，遣送回老家。他想自己的一世英名毁于一旦，羞愤难当，大叫一声，结果就从梦中惊醒了。此时，天上的星星才刚出来。

可见，梦境与现实的时间，哪个长、哪个短也是不

一定的，不能以时间来衡量孰真孰假。

明白了这一点后，如今的一切显现对我们来说，到底是梦境还是醒后，确实值得好好思考。就像庄周梦蝶，庄子在梦中变成了一只蝴蝶，翩翩起舞、悠然自得。可突然梦醒了，蝴蝶成了卧在床上的庄子。此时，庄子不知是自己刚才做梦变成了蝴蝶，还是蝴蝶现在做梦变成了庄子？

这则寓言有非常深刻的寓意，但现在很多人认为庄子太傻了，以前我遇到一位北京大学的学生，他就坚定地说：“古人很笨啊！明明是庄子在梦中变成了蝴蝶，他却怀疑是蝴蝶在梦中变为庄子。”其实，随意轻视古人的思想，自以为非常聪明，这往往会犯致命的错误。所以，希望大家应善于思考，看自己现在到底是在做梦，还是在真实中？假如你认为不是在做梦，真实的依据又是什么呢？

其实，人生就是一场梦，而梦也有好坏之分。就拿

卡扎菲（Muammar Gaddafi, 1942-2011）来说，刚开始他做的是好梦，人生很快乐、事业很辉煌；可最后却妻离子散，自己死在了士兵手里，尸体鲜血淋漓，这就是一个噩梦。当然，假如他生前造了很多恶业，未来在漫长的轮回中，还会不断地做噩梦，什么时候完结，就看恶业种子什么时候灭尽了。

以上道理，在佛教的诸多经论中有详细描述。如果你去学习这些，尤其是藏传佛教莲花生大士的中阴法门，就会明白人生如梦的诸多道理。一旦你对此修行到了一定程度，行住坐卧、所作所为就会皆观为梦境。

那么，这样的境界，会不会让人生变得消极呢？现在有不少人比较担心：“学了佛就要剃光头、穿袈裟，到寺院里当和尚。这样的话，人人都出家了，谁来当农民、当工人呢？”

其实，这完全是杞人忧天，出家并不是任何人都有缘分的。就像你们教育学院，如果办得很好，会不会所

有人都来当老师呢？绝不可能，当老师也有它的资格、条件。同样，出家也是如此。

总之，了知万法为梦，并不会因此而变得消极。只有懂得了这个道理，才知道人生究竟要追求什么，这是最为关键的！



三、以《黑客帝国》来领悟人生

这一点，若是只用佛教的理论来分析，有些人不一定听得进去。那么，下面就用世间人喜欢的例子，来看

看人生是不是一场梦。

相信你们都看过美国大片《黑客帝国》(The Matrix)，这部描述 22 世纪人类与机器人作战的科幻电影，对现实与虚幻也有深层的思考。在这部电影中，人类被机器人所控制，沉溺在虚拟世界中却不自知，尼奥(Neo)则扮演了一个救世主的角色，负责把人类从虚幻中叫醒……

尽管现在人类还没有进入 22 世纪，机器人也不像电影中描述的那样，与真人一模一样，但如今这个时代，很多人都会被高科技所束缚，完全离不开它。试想，假如哪一天全世界没电了，人们可能什么都做不了——门怎么开？车怎么加油？高楼怎么上下？手机怎么打？电脑怎么用？……这些都是非常要命的。所以，高科技占据了越来越多的生活空间，人们根本找不到昔日的宁静。

当然，有些寂静地方的人，暂时还没有受到特别大的影响，依然过着清闲的生活，有时间喝喝茶，也有时

间观观心。所以，我并不羡慕城市人的生活，他们内心充满浮躁、焦虑、恐惧、竞争，每天有做不完的事，但结果在忙些什么呢？可能自己也不知道。这些人如果离开了电脑、手机，连一下午都待不住，始终精神恍惚、食不知味。所以，人类日益被外境诱惑，越来越迷失了自己，根本认不清人生的虚幻。

清华大学有一位蒋劲松教授，就曾以佛教的智慧，解释了《黑客帝国》的故事情节，那种解释确实比较有意义。不过，只是理论上明白了，还远远不够，如果我们从修行上、从生活体验中，去观想、去串习，那么这部电影所揭示的现实世界如梦幻之理，才会给我们带来更深层的感悟。

你们实在没兴趣看佛经的话，也可以看看这部电影。现在西方人比较关心这个世界，有些电影拍得还是比较不错，背后应该潜藏着一些宗教思想。当然，这些宗教思想，并不像 70 年代所宣传的那样，是一种毒品、一

种麻醉药。这种论调特别可怕，香港应该没有受过这方面的染污，但在大陆，很长一段时间内，好多人一提起宗教就嗤之以鼻，无论是在学校，还是其他场合中，宗教始终受到不平等的待遇，自然，信宗教的人也会被另眼相看。

其实，宗教的信仰和研究，对我们人生有非常大的帮助。因此，希望大家借助现代的高科技，包括电影、电视等传媒，来重新认识宗教、评价宗教，以明了生命的意义和价值。

四、了知如梦就不会执著

然而，现在有些人并不关心这些。听说你们教育学院的一些学生，也没有将精力投入到真正有用的知识上。如果在大学里迷迷糊糊地过了三四年，到了毕业时，什么都没有学到，不知道怎么样当老师，那到时候再去学，

就已经来不及了。然后，等你到了社会上，自己也不好
好教书，每天就想着挣钱，这样的人生有什么意义呢？

倘若你明白了人生是梦，就不会特别执著钱财，也
不会过于贪恋感情，动不动就想跳楼自杀。毕竟，诸法
因缘生，诸法因缘灭，因缘不具足的话，有些事再强求
也无济于事，太执著只会给自己带来痛苦。

憨山大师说过：“荣华终是三更梦，富贵还同九月
霜。”荣华犹如三更的梦，很快的时间就会醒来；富贵
也如同九月的霜，瞬间便会化为乌有。就像一些官员，
在任的时候，人们见他一眼也深感荣耀，跟他握个手都
觉得非常光荣，但后来他因贪污而东窗事发，凄惨地被
关在监狱里，此时好多人马上就跟他划清界限，墙倒众
人推……

顺治皇帝在《出家偈》中也说过：“百年世事三更
梦，万里江山一局棋。”可见，一切荣华富贵皆为无常。
但若不懂这个道理，一旦无常降临到了头上，自己就没

有站立起来的勇气。前段时间，有个人伤心地对我说：

“我老公的工厂倒闭了，他已经破产了。有钱的时候，人人都拼命巴结我们，现在却躲得远远的，我们再也没有希望了……”看她的样子特别可怜。其实，生活就是这样，苦乐一直在此起彼伏，如果你没有任何信仰，对此没有做过准备，可能觉得痛苦是突如其来，一遇到挫折就怨天尤人。

但如果你从小学习过一些佛教思想，至少也会知道：这种现象并不是由于今生太倒霉，而是跟自己前世的业力有关。有了这样的认识，很多事情就会想得开，发生什么也比较容易接受。

大家想一想，去年发生金融危机时，美国有多少家企业破产？中国又有多少中小企业倒闭？假如对人生如梦的道理一无所知，对地位、财富没有正确认识，一旦遇到这样的情况，自己肯定接受不了。所以，无论是什么样的人，都需要重新审视自己的人生。

现今社会，尽管没有金钱寸步难行，但若过分去执著它，也会毁坏自己的良心、道心、慈悲心。如今的很多人，似乎已成了《黑客帝国》中的机器人，他们从早到晚一直在忙，但最终追逐的都是虚幻，根本不知道自己到底在忙什么。有些人的生活明明很富足，可仍在漫无边际地扩展事业，欲望的巨坑始终也填不满，这样的话，就算你拥有再多财富，痛苦和困惑也会接踵而至。

所以，你们年轻人应当学一些佛法的道理。在香港，宗教很开放，大家听的法也比较多，但许多人却没有真正思维过、修行过。如果没有深入挖掘某个窍诀，那么一旦遇到挫折，什么佛教知识都用不上，就像在学校读了十几年书，到了工作岗位上时，所学的基本都没用一样。因此，佛法若只留在文字上，光是听一听而已，那意义并不是很大。

当然，你们无论是老师还是同学，也不可能把所有精力都用在佛法上。但不管怎么样，至少要明白人生是

一场梦，这个问题，从今天开始要仔细想一想，看自己能不能推翻这种观点？如果不能，今后的人生又该如何取舍？

现在的年轻人，把时间都用在研究西方的科学技术上，尽管这也无可厚非，但对于心灵领域，我们东方有殊胜的宗教教义，如果对此一无所知，这是相当可惜的！

而若想在心灵领域中有所受益，就一定要往前追溯，看看 2500 多年前，释迦牟尼佛在那么多的经典里，到底是怎么讲的？这些教义是否适合现代人？如果适合，对自己唯有利益而无损害，我们为什么不接受它？当然，其他宗教中有助于遣除痛苦的教义，我们也应如此对待。这样一来，人类才算是真正的进步，否则，一直追求虚幻的生活，只会让自己痛苦不堪。

五、怎样修持一切如梦

其实，人生在世，最根本的问题就是生死大事，生老病死是每个人都要面对的，用什么方法才能超越它？是我们不得不考虑的问题。

在佛教中，超越生老病死的方法很多，比如梦修法等。但这些不能只停留在口头上，而应每天安排一些时间，切切实实地修行。否则，人生特别短暂，一旦错过就没有机会了。

只有明白了一切如梦如幻，对万法才不会特别执著，这是极为殊胜的一种中观教言。也就是说，在胜义中，诸法皆为空性，了不可得，远离一切思维、分别、语言，这也是诸佛菩萨的超胜境界，就像《金刚经》《妙法莲华经》《华严经》中所描述的那样；而在名言中，一切法如梦如幻，虽有显现，但非实有。这种见解，是般若中观的最高见解。

那么，观想一切如梦如幻，会不会太消极了呢？并不会。这就像我们在做梦时，为了消除梦中的恐怖，需要依靠梦中的对治方法一样。当然，没有实地修持过的人，对此不一定完全明白。所以，这些道理在日常生活中必须要修，若能持之以恒地训练，最终自己定会有所了悟，此时，不管你走路也好、坐着也好、晚上睡觉也好，都会安住在如梦如幻的境界中，虽然一切都在显现，却不会特别耽著它。然后在此基础上，你再继续观察它的本性，就会像《心经》所讲的一样，终将到达不可言思的彼岸，证悟最甚深的境界。

这种境界，实际上并不是一种传说。现在很多人，尤其是学术界的人，把佛经讲得头头是道，但从来也不去修，自己不修，也不让别人修，这种行为很不可取。我们学习任何一个知识，学了以后却用不上，就像衣服做了却不去穿，只是挂在衣架上一样，对谁都不起任何作用。

当然，想用上也不是那么简单的。你们学习几何、物理、化学，没有花一定的时间，肯定无法将其要义灵活运用。同样，人生如梦的这个道理，若没有付出精力去实修，也不可能掌握它的奥秘。只有深入地探索了、修行了，才会在面对生活、工作、人生时，既不会过分地贪求，也不会消极地逃避，而会寻找中庸之道，懂得掌握其中的分寸。

现在的许多人，很多分寸掌握不好，一直盲目地追赶时髦，明星怎么弄头发，自己也怎么弄；乔布斯留胡子，自己也要留胡子，这叫随波逐流，没有“刹车”的能力。这些人根本不知道怎么面对人生，人生建立在物质上还是内心上？其实，对每个人来说，内心的随缘、看破、宁静，远远比外在的装扮、金钱更重要。如果给你一件名牌衣服，表面上价格非常昂贵，但实际上也不过如此。而且，它并非在哪里都可以穿，如果是一件厚衣服，天热时就穿不了；如果是一件薄衣服，天冷时就不管用。但若通过听闻一些道理、格言，获得了内心的

充实，明白今后的人生方向，这会让自己终身受用，而且，在什么环境中都用得上。

当然，我今天也不算是演讲，想什么就讲什么，提前也没有做什么准备，只是跟大家随便聊聊。其实，你们很多人喜欢追求外在的时尚，自己的内心世界，却常被忽略得一干二净。且不说甚深的宗教教理，就算对生活特别管用的学问，也几乎不闻不问，这一点是我非常担忧的。

你们年轻一代，不懂佛教的最高境界，像密法的虹身成就等也情有可原，这些对很多人来讲遥不可及，你只要不诽谤就可以了。但如果没有基本的爱、孝顺、无私、利他等理念，这个社会以后会变成什么样？真的令人很难想象。

可能有人认为：“这个社会怎么样，跟我没关系，我只要吃饱、有钱、快乐就可以。”其实，如果你不关心社会，自己慢慢也快乐不起来。只有懂得付出、关爱

他人，才会明白快乐的真谛。假如一个人的心很黑，整天害这个、害那个，过一段时间，自己也会为此付出代价，而只有用今生的一切服务别人，才很容易找到真正的快乐。

因此，这个社会很需要善良的人。倘若人人没有善心，不相信因果报应，那在高科技的催化下，人类的未来只会更加悲惨。所以，希望每个人能找到内心的自我，只有明白了人生如梦，对一切断除执著，心才会获得远离束缚的寂静。如《华严经》云：“三有悉如梦，寂灭心无缚，解世如梦性，不依于世间。”

不过，这样的境界，不是一般人能达到的，只有依靠出世间佛菩萨智慧的引导，才能完全通达《金刚经》所说的“凡所有相，皆是虚妄……离一切诸相，即名诸佛”。此时，你才会明白万法如梦幻般不实，一旦离开了所有幻相，这就是真正的佛陀，也是真正的自我。

这些道理，在大乘经论中有详细描述。当然，我在

这里并不是一味宣扬佛教殊胜，而是想让你们明白古圣贤教育的重要性。这些在当今时代尤为重要，是人人不可缺少的心灵教育。有了它，你以后在这个世界上，做什么都会游刃有余。

世界上有不同的行业，人们为了谋生，经常需要改行，在各种行业之间变来变去，而心灵的教育，不管你在哪个行业中，都可以用得上。比方说你是金融人士，在教育行业中，自己原有的专业就力不从心了，但宗教的善心、德育的教育，无论你处在什么环境中，时时刻刻都离不开它，而且它永远也不过时。

所以，如今人们急需这种寻找自我的教育，以此来定位自己的人生方向。只有方向正确了，生命才会更加灿烂，并且具有重大的意义！



现场互动

问：我是香港教育学院英语专业的学生。刚才您说人生如梦，到最后都是一场空。既然有意义的人生跟无意义的人生，到头来都是一场空，那我们为什么还要赋予人生意义呢？

堪布：人生如梦这一点，不要说是我，你也会承认的。你可以想一想，自己最后死的时候，毕生的一切会不会成空？肯定会。但因为迟早会死，你现在就什么都不做了吗？也不是，该努力的还是要努力。

所以，我刚才始终都在强调，一定要积极面对人生。尽管人生是一场梦，但对未来生生世世有意义的事，还是要尽力去做，这二者并不矛盾。

问：我是香港教育学院的研究。请问，如果人生是一场梦，那我们是活在自己的梦中，还是活在别人的梦中，或者说整个世界本来就是一场大梦呢？

堪布：你们喜欢说“如果”人生是一场梦，但站在我的角度，这并不是“如果”，而是“绝对”是一场梦。

这可以从两方面来理解：一是我们现在正在做梦；二是这个世界就像《黑客帝国》中所说，本来是一个虚拟的世界。这种观点，根本找不到理由推翻，毕竟这个世界若是真实的，就不可能衍生出万事万物，那电话、网络等也不可能出现了。

所以，我们确实是在做梦。宋朝的王安石也说：“死生如觉梦，此理甚明白。”他说生死本来是一场梦，这个道理再明白不过了。当然，有些人通过长期的思维和观察，对此才能真正有所体会，或者像个别人，感情

上遇到了危机，才愿意正视人生如梦的真相，知道有些事不过是自欺欺人罢了。

因此，这个问题，你们还需要去深入思索，它并不是有些人想的那么简单。

问：我是香港教育学院中文系的学生。现代人有个很突出的问题：千百年来，还是学不会怎样去爱。那在佛家看来，对爱是怎么理解的？如果佛的爱是普度众生，那谁来爱佛呢？

堪布：所有众生都爱佛不好吗？世间人常说：“你爱我，所以我爱你。”这样推的话，佛爱所有众生，那所有众生也应该爱佛，不爱的话，就有点没有良心了。

（众笑）

问：我明确一下，众生爱佛是对佛有寄托，但佛爱众生，是无欲无求的。我觉得这种爱不

对等，您怎么看这个问题呢？

堪布：呵呵，我刚才是在开玩笑，但也是真实的。

其实，世间人的爱有两种：一种是占有，一种是付出。但不管是哪一种，都属于一种小爱——你爱我，我就爱你；你不爱我了，我恨你。甚至有一本书叫《爱你爱到杀死你》，由此可见，这样的爱有多可怕。

但佛陀爱众生，是一种慈悲，这种慈悲分为有缘、无缘两种。无缘的爱，是从法界空性层面来讲的，现在我们很难理解；但有缘的爱，也是没有任何条件的，佛把所有众生都当作自己的儿女，只要众生痛苦了，就会想方设法去帮他。这种爱叫做大爱，也是我们常说的大慈大悲，它遍于一切众生，甚至有些众生不爱佛，佛陀也根本不会报怨，这在佛陀的传记中比比皆是。

所以，别人对我好，我一定要报恩；别人对我不好，我绝不能报怨，更不能报仇，这是佛教对“爱”的基本

原则。

不过，现在有些佛教徒，经常做不到这一点，他们是：你对我好，我才对你好；对我不好，我也对你不好。但这是世间的做法，并不是佛教的行为。

问：我是教育学院中文系的研究生，非常荣幸能在这里见到您！现在特别多的年轻人，对人生这场梦非常留恋，因为梦里有太多的诱惑，他们不愿意醒来，宁愿永远沉沦下去。请您开示，我们应当如何生起出离心？

堪布：首先，一定要懂得为什么要出离？人生这场大梦，眼前看似快乐，最终是不是离不开痛苦？

现在许多年轻人，尽管对佛教并不排斥，但从来没有深入修学过，只是对很多道理一知半解，遇到诱惑时这些根本不起作用。相比之下，大陆有些大学生和老师，

学得就特别扎实，修得也非常好。所以，你们在学习世间知识的同时，也应该多方面了解一下佛法，而且该修的一定修。

如今的诱惑确实特别大，就拿电子游戏来说，明明是虚幻不实的，许多人却对此非常痴迷，玩起来通宵达旦、废寝忘食，实在是梦中做梦，特别可怜。而要想真正生出离心，就先要通过闻思佛法，明白三界轮回无一不是痛苦，不管生也好、死也好，痛苦始终无处不在。只有对这一点有所认识了，才会自然而然生出离心。

问：我学佛后，发现身边的朋友占我便宜、欺负我，都尽量宽恕他们，因为一切如梦如幻，又何必执著？但是，如果我继续忍辱，别人会把我看作最愚蠢的人，我该怎么办呢？

堪布：忍辱是很明智的选择，你还是要不断地安忍、不断地宽容。

虽然世间上有个别人，对这种做法不一定理解，但我们这个社会确实需要包容与关爱。不管别人怎么样侮辱、欺负我们，我们还是应当以德报怨，用最广阔的心态去爱他，这就是菩萨无碍的安忍。

问：我想有些事会对一个人好，可是对方不理解我，跟我的想法不同。这时候我是想办法改变他，还是一味地迁就他呢？

堪布：佛教中讲了，每个人前世的业力不同，所以，爱好、思维千差万别，经常发生冲突也很正常。

包括一家人，没有结婚前，两个人不太了解对方，结了婚以后，由于思想不同、行为不同，好多矛盾就产生了，他喜欢的我不喜欢，我喜欢的他不喜欢，由此动不动就会吵架。此时要尽量地忍让、宽容，假如做不到，彼此都各执己见，那冲突肯定会此起彼伏。

要知道，你的想法，也不一定每次都正确。你感觉好的事物，拼命地想强加给别人，但也许并不适合他。所以，在与任何一个人相处时，随顺对方非常重要。

哪怕出门住一个宾馆，一个人喜欢开灯，一个人非要关灯，脾气不好的话，在这小小的问题上，也会发生很大的争执，最后自他都非常苦恼。但如果随顺别人，懂得一切随缘，那么他开心，你也很开心。

现在很多家庭不和，成天闹离婚，也是因为性格合不来。一个人说中午喝稀饭，另一个人却非要吃面，然后话不投机就吵了起来，甚至最后大打出手，这有必要吗？没有必要。所以，我们一定要学会随顺众生。

问：我先修显宗，后修密宗，或者显密同时修，会不会影响修行的效果呢？

堪布：不会。其实，我们藏传佛教中，全部是显密

圆融，不可能单独修一个显宗或密宗。显宗和密宗是相辅相成的，二者一起修不会有任何影响。

现在有些不懂佛教的人，经常声称显密水火不容，甚至认为藏传佛教只有密宗，这种观点很不合理。其实，藏传佛教对于显密都要修学，像《心经》《金刚经》等显宗经论，我们佛学院都曾学过，从来没有只修一个密宗的。

因此，对显密教法不了解的人，千万不要信口开河，佛陀的所有教法，都是融会贯通的。

问：请问，菩萨的梦，和凡夫的梦有什么区别？

堪布：二者差别很大。比如，菩萨对白天的一切显现不会执著，晚上做梦时也常游历清净刹土，将种种梦境转为道用，不像我们的梦中有各种烦恼。

问：我在修安忍的时候，觉得应该让对方知道自己的错误，告诉他这么做是不对的，不知这样是否可取？

堪布：如果你发心是好的，不想让他的恶行再继续蔓延，那是可以；但若有自私的念头，对他生起了嗔恨心，那就不可取了。

问：我们很多人在网上听了您讲法，觉得非常欣喜，大家有个共同的问题是：如果想跟随您到佛学院学习，不知要具备什么样的条件？应该如何做？

堪布：佛学院的海拔比较高，住处也不方便，一般人去了还有高山反应等，所以，不一定非要去佛学院不可，通过网络、光盘来学习也很好。

而且，我在佛学院所讲的法，除了极个别密法之外，

全部是对外公开的¹⁸。现在的网络十分发达，依靠这种方式学习，可能更加方便一点。

问：我是个初二的学生，信佛也有两三年了。但最近我上了中学，是基督教办的，我跟同学说自己信佛，就会遭到歧视。请问，我应该如何面对？

堪布：你的问题很好，也很实际！处在基督教的学校里，可能是有些人不理解你，但也可能是你自己的心理作用。

一个人无论信什么教，哪怕外境的违缘再大，信仰也最好不要轻易改变。听说在香港这边，有佛教的老师到基督教的学校讲课，也有基督教的老师到佛教的学校讲课，彼此之间还是互相尊重、互相学习、互不排斥的。

18 智悲佛网一直在公布索达吉堪布传法的相关视频、音频、讲义。尤其是“法音频道”“菩提讲堂”，周一到周五晚上会直播堪布的讲法。

本来，学宗教的人在社会这个庞大群体中，占的比例并不大，而且许多宗教中，都有慈悲的一面，所以，我想你在那里应该不会有特别大的困难，或许是你的心理作用。当然，假如有些人的行为比较过分，那采取一些措施来调解，也是有必要的。

总的来讲，宗教之间发生冲突，宗教徒之间互相排斥，这是我们不希望看到的，有理智的人应该不会这样做。

问：我家也有人出家，但现在许多人，包括亲戚在内，都不接受这种行为，认为出家是很悲惨的事情。请问，您对此怎么看待？

堪布：他们觉得出家很悲惨，其实我在刚出家时，周围的人也有这种感觉。虽然在我们藏地，对于出家的行为，人人都特别赞叹，但当时我的老师、同学、朋友特别伤心，觉得这个人已经完了。不过慢慢地，他们对

我的出家似乎也能接受，并没有那么讨厌。

出家人在有些团体中，是比较敏感，容易受到歧视。但在有些地方，出家人也非常受欢迎，很多人对他比较恭敬。如今在许多国家，越来越多的人接受出家人、尊重出家人，并不像七八十年代那样了。

对你个人来讲，不管别人怎样看待，自己都要坚强，应当以出家为荣，在亲友面前经常“炫耀”出家的功德。若能如此，久而久之，过去特别反对的人，以后可能也有出家的缘分。

问：我是读金融的。请问，懂得人生如梦，可以让人远离执著，但追求佛法，难道不也是一场梦吗？

堪布：追求佛法也是梦。但对于做梦的人来讲，依靠这种方法，可以让自己从梦中醒过来。

刚才我在演讲中清楚地说过，积累如梦如幻的资粮，得到如梦如幻的智慧，遣除如梦如幻的障碍，最后获得如梦如幻的佛果。所以，现在的我们追求佛法，虽然是在做梦，但梦中也有痛苦，依靠佛法可以消除，并最终得到解脱的安乐。

这个道理，你若想更深层地了解，可以看看《华严经》《虚幻休息》等。

主持人：

现在问答正式结束，有请何荣汉博士总结致辞——

何荣汉博士：

听完之后，我也知道自己没有资格去做评论，但我相信大家都是怀着很大的感恩心，聆听了堪布刚才的

演讲。

古人看到世界的不断变化，早就提醒过我们：没有一样东西能捉得住。到了现代，这种观点似乎更加震撼人心。所以，我很认同堪布的观点，现代人更加需要宗教的心灵教育，以面对这个世界，面对生活中的很多变化。

佛家讲，人生如梦，一切都是梦幻泡影；我们基督教也认为，人生就像一棵草，早上发芽生长，晚上就凋萎枯干，一切都如飞而去。其实，这都说明了人生的无常与虚幻。

香港是全世界人均寿命最长的地方之一，但尽管如此，有些小孩在十来岁就跳楼自杀了。所以，当今非常需要堪布这样的大师，与我们分享生命、心灵的体验，或者说，需要以佛家所讲的道理，去面对世界出现的各种变化。对基督徒来说，比如我自己，会坚信永恒上帝的恩典与赐福。

其实，佛教与基督教，都教人在这个不断变化的世界中，用感恩心去面对一切，用平常心去面对得失，打破执著，学会如何安身立命，并为自己、为他人、为世界带来吉祥和幸福！

相信大家今晚来鄙校聆听堪布的心得分享，在宗教、心灵方面，都有一份喜乐、一分满足。也愿大家尽量与周围的人分享，将福祉带到生活的每一个角落。

最后，祝大家身体健康、生活愉快！



“没有宗教的科学是跛子，
没有科学的宗教是瞎子。”

第 22 场

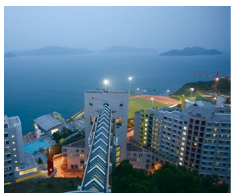


香港科技大学

THE HONG KONG UNIVERSITY OF SCIENCE AND
TECHNOLOGY

中国 · 香港

2011 / 11 / 24



科技发达时代的佛法教育

THE BUDDHISM EDUCATION AT DEVELOPED
AGE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

主持人：

大家好！我是“内地学生学者联谊会”主席，这次很荣幸地邀请到堪布来到香港科技大学，为我们“杰出学人讲座”献上他非常精彩的思想分享。

今天的主题是“科技发达时代的佛法教育”，是堪布特意为我们选的。下面，请人文学部黄敏浩教授致欢迎辞——

黄敏浩副教授：

很荣幸得到邀请来致辞！

本次演讲的主讲人是索达吉堪布。堪布是四川甘孜炉霍人，现任喇荣五明佛学院主管汉僧的大堪布。堪布因深感汉地佛教徒不易接触到真正的藏传佛教，所以一直以来，将大量藏文经论译成汉语，并以窍诀的方式进行传讲。二十多年来，堪布常常讲、常常译，出版的书有一百多本，包括中观、般若、因明、俱舍、戒律等译作，以及讲记、开示等，可谓数量庞大。

近年来，堪布以网络、视频等科技手段传法，并且发起了“启动爱心”的号召，劝勉佛教徒不应漠视身边的可怜人。同时，他本人身体力行，先后建立了小学、养老院等等。

在上世纪90年代，堪布还曾前往世界各地弘法，他去过的地方很多，有印度、不丹、尼泊尔、日本、新加

坡、马来西亚、泰国、美国、加拿大、法国、德国、荷兰、英国等地。

堪布在清华、北大、人大、复旦、南大以及香港中大、理大等地都做过演讲，今天很荣幸能够邀请到他来我们科大演讲，有请——

大家好！很高兴来科技大学与诸位交流。黄教授的介绍中说，我的书有一百多本，但实际上，多数是我的讲课理成了文字；另外的几本，则是我翻译的藏传珍贵论典。

我对自己的书没有信心，但对所译的经论有信心，里面的确蕴含着甚深的意义，很有价值。以前，因为历史原因或者语言隔阂，许多人对藏传佛教不太了解，所以，我就发心翻译了一些藏地著名高僧大德的教言。在翻译中，也许有少量因水平有限所致的错误，但我翻译

的态度特别严谨，应该不会有大的问题。

值得一提的是，在我所译的文字中，有一部分是藏传佛教中极为珍贵的密法，很少公开，是法王如意宝晋美彭措住世时开许过才译的，要获得相应的灌顶才能看；还有一些是比较公开的密法，以及汉地难得的显宗经论，也是考虑到或许对后人有利才译的。除此之外的多数文字，是我的平时讲课，个别发心人员整理出来，也就成书了。这里顺便说明一下。

一、科技发达时代的失衡现象

今天的主题是“科技发达时代的佛法教育”，我很喜欢这个题目。因为现在是科技时代，而你们又是科技大学，在此时此地探讨科技与宗教，应该很有意义。否则，越来越发达的科技，如果失去了宗教的引导，那它对人类是利还是有害，就难说了。

爱因斯坦讲过：“没有宗教的科学是跛子，没有科学的宗教是瞎子。”我思索以后，这样认为：当科学离开了宗教的引导，那么这种科学在行进时，很可能会损害自然、社会及人类，有害的就不会被认可，所以它走不快也走不远，甚至会倒下来，就像跛子一样；同样，当宗教不能与时俱进，经不起科学的验证时，它的教义也很难被普遍信赖，就像盲人一样，在方向上总是不太确定，这样一来，让跟随者也常常有“盲修瞎炼”的疑惑。

当然，爱因斯坦所谓的宗教——尤其是能引导科学的宗教，不一定仅指佛教，但从他的很多语言¹⁹可以看出，他对佛教非常推崇。对于这样一位科学先驱的认识，我认为，作为科技大学的知识分子，有必要重视；而这种重视，或许有助于解决如今社会的失衡。

19 比如爱因斯坦说：“佛教是一切科学的源动力。”“任何宗教如果有可以 and 现代科学共依共存的，那就是佛教。”“完美的宗教应该是宇宙性的，它超越一个人化的神，无须死板的教条及教义，包含自然现象和精神领域，基于对一些自然的和精神的事物的经验而成一体，只有佛教才能符合这些条件。”

失衡在哪里呢？人们追求物质的节奏太快了，也太过了！这一点，诸位应该非常清楚。

如果普遍来看，可以看看人们的脚步。据英国的一个报告说：现在的人的步速，比10年前加快了10%。现在比以前快10%，那10年以后呢？肯定更快。人们为了赚更多的钱，为了做更多的事，就只有加快脚步了。人们常说“时间就是金钱，效率就是生命”，但这种认识，和哲学家所谓的“时间就是生命”，其实是有不同意味的。

今天这节课要两个小时，对某些人来讲，或许真是用他追求物质的生命换来的，换来寻求精神的慰藉。但值不值得呢？应该是值得的。大家知道，随着科技的发展，跟50前年比起来，现在的人在物质上有了飞速的发展，可以说有天壤之别，但与此同时，人们的道德是否也快速提升了呢？人们的心灵是否依然安宁、快乐呢？绝对不是！这一点，所有智者是公认的。那这是什

么？这就是失衡！

当人们只看重物质，而缺乏宗教善的规劝，任由良心泯灭的时候，许多匪夷所思的事情就频频发生了，比如“毒奶粉”事件，比如“苏丹红”事件，比如“孔雀石绿”事件……这就是科技被野心大而又毫无人性的人掌握的结果。

这种“科技工作者”，因为掌握了些科技，要发明、制作点什么，很快而且很容易。但是，由于缺乏良知，也不像古人那样畏惧因果，所以，当他只考虑自己而不关心别人的时候，就什么事都做得出来。在这个时候，说是人，实际跟动物没什么差别。

而作为普通人，虽然衣服穿得五颜六色，生活的各个方面也越来越奢侈，可是内心却越来越空虚，就算是父母与子女之间，也没什么感情了。因为要生活，为人父母的每天忙着工作，心里想的也是事业、金钱、地位，除此之外没有别的；而为人子女的，能学到什么呢？也

是这些。所以，从家庭到社会，当物欲膨胀以后，那种善的理念——回馈社会、维护世界、利益一切生命等等，也就日趋减少了。

一旦一个社会或国家的物质水平越来越高，而道德水准或人文素养越来越低的时候，就叫失衡——精神与物质失去了平衡。那这种失衡，是进步还是倒退？很值得专家们研究。

二、佛法教育是当今所需

而作为一个佛教徒，我希望人人知道的是：在当今世界，要调整这种失衡状态，人们需要佛法的教育。

刚才有同学问我：“你穿的这个衣服叫什么？”我说：“按佛的戒律，统称为袈裟。”我一个穿袈裟的人，不管是在知识界中，还是在偏远地方的老百姓中，到哪儿都会讲佛教的基本理念。为什么去讲呢？一方面，因

为我自己在学习佛法之后，的确得到了许多真实利益，说出来别人也不一定了解，所谓“如人饮水，冷暖自知”；同时，我也深刻认识到：从佛陀乃至印、藏、汉高僧大德们传下来的一切教言，全都是无价如意宝，而世间的金钱、地位、幸福，绝对无法同日而语。当然，这是我个人的看法。

而另一方面我也认为，这是现代人的需要。我与大家分享佛法，并不希求什么，也不是口头上说好，心里却揣着种种目的，不是这样。当然，作为一个凡夫，如果说毫无自利心，这个我做不到，但我大多数的心思，的确是想真诚地交流佛法：佛法这么殊胜，人们又这么需要，那我再累再辛苦，也还是愿意去传播。哪怕让一个人领会了慈悲与智慧的理念，体验了宽容与放松的心境，我都非常欣慰。如果让我给钱，给他多少，很快就花完了，但如果是给思想，即使是一点点正确的思想，它的价值也远远超过了前者。

所以，无论是藏地、汉地，一些高校让我去，只要有时间我一定会去，哪怕十几个人听也愿意讲；偏僻地方的老乡让我去，也是一样。我去讲法，总是怀着一颗好心，不为别的，就是因为他们需要佛法。

尤其是今天的社会，当人心都转向外面，德行日趋向下的时候，科技的发达与道德的衰落之间，出现了巨大的差距。这时候，综合素养相对较高的一些老师或同学，便警惕到了这个问题，甚至开始寻求解决之道。

其实，这也不是不可能的。在发展科技的同时，只要我们渐渐重视这个问题，思维方向有所改变，通过集体或多数人的力量，完全能够缩短这种差距。尤其是高等学校的知识分子，你们现在或将来走向社会时，心里一定要先有个意识，知道宗教的重要性。否则，一讲佛教就会当作迷信，认为这是念佛的老爷爷、老太太的事，“我们是 21 世纪的年轻人，我们向往的是美满、快乐的生活……”，然而，当你真正面对烦恼、痛苦甚至死

亡时，就不得不从虚妄的高山回到真实的平地上，而当你双脚落地举目四望时，却不一定找得到这样的珍贵理念。

所以，不论你进入什么样的研究领域，千万不要忽略佛教的神秘力量。它对社会人心的作用无可替代，包括在座的同学，其实你们心里的困惑和痛苦，都能依靠佛法来解决。

《爱因斯坦谈人生》里有一段重要内容，或许会有启迪作用。1950年12月初，爱因斯坦收到一位19岁大学生的来信，信中说：“先生，我的问题是‘人活在世界上到底为什么？’”之后他说出自己的种种疑惑，诸如“我不知道是谁把我降生于世，也不知道世界是什么”“我对万物一无所知”“不知道为什么把我放在这里而不是那里”……和现在的大学生一样，他有许多奇奇怪怪的问题。

收到来信后，没过几天，爱因斯坦便毫不敷衍地亲

自回了一封信。他首先肯定了那位大学生的思考，但他认为，那个提问“不可能有合理的答案”。爱因斯坦说，一个人活着，如果问自己“怎样度过一生”，应该是合情合理且非常重要的问题，而在他看来，答案就是：

“在力所能及的范围内，尽量满足所有人的欲望和需要，建立人与人之间和谐美好的关系。这就需要大量的自觉思考和自我教育。不容否认，在这个非常重要的领域里，开明的古代希腊人和古代东方贤哲们所取得的成就，远远超过我们现在的学校和大学。”

这些内容我记得很清楚。从最后这一句话——“不容否认……”，可以看出，爱因斯坦在“自觉思考和自我教育”的道德层面，明显倾向于古代哲人们的思想。

现在很多年轻人想改变世界，就像乔布斯一样，以一种事业利益整个世界，可是，如果不是有一些前世因缘的话，再怎么想，也不一定能实现。即使你一本一本本地看那些成功人士的传记，一次一次地去那样实践，但

从我一个佛教徒的角度来看，也许你有智慧、有毅力，但没有前世的福报，纵使你发明了什么，最终也不一定得到社会的认可。

因此，人活在世间，就像爱因斯坦所说，应当尽量满足他人的愿望，建立一个和谐的人际关系。而在最根本的问题上，比如今生来世的问题等等，眼下的一般思想是解决不了的，应当向古希腊的哲人们——公元前400年前的苏格拉底、柏拉图的哲学理论中寻找，这些即使在今天、在中国，也被认为是西方思想的精华。

不过，虽然那些理论中也提及灵魂，而且说人死以后，或者上天堂或者下地狱，但在更神秘的层面，并不像佛教那样深入细致地去开显。所以我认为，爱因斯坦所说的“古代东方贤哲”，尤其应该指释迦牟尼佛，佛陀出世距今2555年，而佛教的教义及文化可谓包罗万象，很值得今天的人学习。

我学佛的时间比较长，看的书也比较多，显宗的、密

宗的，藏文的、汉文的，藏传的、汉传的、南传的……越看越觉得佛教的智慧最为卓越。在座的都是知识分子，知识分子也应该追求佛教的智慧。汤恩比博士说过：“要拯救 21 世纪的人类，就应该寻求大乘佛教及孔孟思想。”而我更认为，科技越发达，越不能忘记佛教；社会越失衡，越需要佛法的教育。如果因为不懂、因为神秘，就打个问号放着，甚至当作迷信排斥，这是非常不科学的！

三、佛教的慈悲观永不过时

只要科学、客观地分析一下，在人类最关注的心灵领域内，不管时代如何变迁，佛教中的某些理念依然是最深刻的，而且始终是社会人群的需要，永不过时。

比如说“慈悲”。佛教的慈悲观，是教人关爱人、动物乃至一切生命。在西方的认识中有一个盲点：认为

动物也有生命，植物也有生命，杀动物与杀植物的过失一模一样。其实，这种说法不正确：一是动物与植物的差别很大；二是在“杀”的层面，认为二者过失等同，也太过了。然而，人和动物的生命是一样的，所以，佛教的慈悲一向遍及动物。

而这种慈悲观，对现在的动物保护，应该是一个很好的理论支持，否则，当这些组织遭到非难时，用其他理念很难解释。甚至在很多时候，即使是不信佛的人，当他发现一些动物被残杀的时候，也会自然地生起同情或不忍。诸如此类，从生活中的点点滴滴可以知道，这种广大的慈悲观非常适合人类。科学再进步，一个人——我们自己也好、别人也好，说“因为科技的发展，我从此不需要慈悲了”，这是何时何地也不成立的。

还有就是“非暴力”。佛教所谓的非暴力，并不带有任何政治意味，是对修行人的教诫，如《毗奈耶经》中所说的沙门四法：“人若打我，我不还打；人若骂

我，我不还骂；人若嗔我，我不还嗔；人若毁我，我不还毁。”这种忍让的修心原则，就叫非暴力。那这种原则，不说修行人，一般人需不需要呢？也需要。

有人认为这很怯懦，怯懦的民族会被强国吞噬，所以应该反抗。然而，18、19 世纪各个国家手持武器相互杀戮、征战的过程，在今天的人们看来，既不科学，也无利益，和平与人道才是解决任何争端的最佳方式。

对于“非暴力”理念，一般人尽管偶尔也会有些触动，但却很难像一些伟人那样深刻了解并贯彻它。圣雄甘地曾说：“我的价值观很简单：真理、非暴力。”在他的认识上，如果你加上大乘佛法的教义，其实也就是前面说的慈悲观。所以，“慈悲”在这个世界，在社会的任何角落，都是需要的。

当这种慈悲心被真正受持时，怨恨的敌人来到面前伤害自己，也能够安忍。对这种高尚的安忍，不懂大乘理念的人不一定理解，但当你学了佛法并且慢慢深入的

时候，就会懂得。

堪布贡噶旺秋的事迹，曾让我深受感动。“文革”期间，他被关进监狱 20 多年，释放以后去了印度。那个年代，在监狱中所受的虐待是无法想象的，虽然我没进去过，但见过很多被批斗的场面，对出家人、在家人，好似地狱来到了人间，极其可怕！到了印度以后，有位大德问他：“你在监狱里受折磨的这 20 年，心中最害怕的是什么？”他回答说：“我最怕的，就是对伤害我的人生起嗔恨，失去慈悲心。”

那个时候，他不是怕被饿死、被打死，而是怕失去慈悲，这就是真正的修行。他的境界，不说一般的世间人，就算是我们穿着袈裟、常年待在寺院闻思修行的人，也是很难企及的。试想一下，假如我们身处那样的环境，会怎么样呢？今天有人打我了，“我要记住这个人是谁，一旦我有机会，就不客气”，会不会这样呢？但是，大乘慈悲理念真正入心的人，就完全不同了。

青海那边也有一位大德，这位大德，也是在那个年代中每天挨批斗。批斗是这样的：挨批斗的人站在前面，一个人先讲一讲他所犯的错误：他是怎么学佛的，怎么怎么……然后就上来一两个人开始打他。每次打的时候，这位大德就当一次修安忍的机会，并以三殊胜摄持。所谓“三殊胜”，做任何善事之初，首先为利益一切众生发菩提心；中间以无缘、不执著的方式行持；最后将善根回向给一切众生。这是我们佛教中最关键的修法，依此修持，发心殊胜、无缘殊胜、回向殊胜，这就是三殊胜。

当他要被打的时候，他就发心：今天挨打，我为了利益他以及一切众生而发起菩提心。在被打的时候，他维护自己的心不生嗔恨。打完以后，他把修安忍的功德回向给这些人，有时间就完整念一遍《普贤行愿品》，当然是默念，嘴唇不能动，动又要挨打；没时间或者被人一路打着回去，他就念一些短的回向文，一回去也念完了，心里很高兴，因为修行圆满了。

这些大德的慈悲及修行，是可歌可泣的。但可惜的是，这种慈悲理念，在现在的大学教育中很少，很多高等学府的宗教系或宗教研究，要么是秉持马克思的唯物论，要么是以研究东西方的哲学理论为主，而这些理论在后人编写时，有些不为人接受的道理也被删掉了。这样的宗教系课本，与真正的宗教理论或实修教言，实际是相去甚远的。

因此，在座的老师和同学，在你们作科研或宗教研究的同时，也希望能研究一下纯正的佛教，藏传佛教也好，汉传佛教也好，去研究、修行以后，才能真正懂得佛教的理念，懂得慈悲观永不过时。

四、佛法会给我们带来怎样的改变

其实，这样的“非暴力”或者“慈悲观”，说到底就是心地善良。如果一位科学工作者、一位老师、一位

公务员具有了善良的心地，指导思想就会高尚，不会偏离轨道。所以，借助善的教育改变一些现状是明智的，否则，学校就变成商业机构了。

美国著名的高等教育思想家、改革家罗伯特曾说过：“当一所学校为谋取金钱而采取一些行动，它必定会丧失其精神，同时通常也得不到金钱。这是很可悲的，但却是千真万确。”

有些学校以商业或其他目的招生，学生招了很多，但真正学到知识的，却并不多见。为什么现在的失业率高，越来越多的学生毕业后找不到工作？就是因为在大学期间，没有做好准备，没有学到真正的知识——不管是技术上的，还是道德上的。名义上是大学毕业了，但实际上并没有大学水平，所以一步入社会，不论是做人做事，都成问题。

其实，社会很需要人才，各个企业、单位都需要，但与此同时，好多毕业生又找不到工作，甚至有些博士、

博士后，也是五六年一直待业在家，这样就导致了脱节的现象。当然，这也与自己有很大关系。现在不少学生散乱度日，要么上网，要么迷恋世间琐事，空耗了宝贵的时间。可能这里面还有诸多原因，但最根本的，在教与学的过程中，现代人的心不像古代人了，求学求知的心非常罕见。

我问过一个即将毕业的博士：“你在学校里学了多少知识？”

他说：“没学到什么，混日子而已，为了一张文凭。”

“怎么会这样呢？”

“不光是我，其他同学也一样，上学就是混呗！”

他一直在数日子，盼望着毕业。我相信，并非所有学生都是如此，但这种现象确实存在。如果他在学校里学过佛法，懂得以正知正念来约束自己、观察自己，懂

得要报四重恩，就不会太散乱，一定能学到很多东西。

所谓报四重恩，就是指报众生恩、报父母恩、报国家恩、报圣教恩。其实你们读大学，也应该了解这四点，知道感恩、报恩。

首先是报父母恩。父母辛辛苦苦十几、二十几年地抚育我们，方方面面的呵护一定要记在心里。还要感恩众生和国家，很多人觉得这些跟自己没关系，实际上并不是。最后就是老师，我们依靠老师而获得知识，所以不能忘记他们的恩德。我虽然出家了，但特别感恩世间的老师，包括小学老师，哪怕只给了我一句教诲，我都记在心里。即使报答不了这份恩德，也还是尽心尽力地修行、做善法，并将善根默默回向给他们。

今天是感恩节²⁰，对吧？西方的节日，11月的第四

20 感恩节：英文是 Thanksgiving Day，是美国和加拿大共有的节日，由美国人民独创，原意是为了感谢上天赐予的好收成。在美国，自1941年起，感恩节是在每年11月的第四个星期四，并从这一天起将休假两天；而加拿大与美国的感恩节时间不同，在10月的第二个星期一。

个星期四。其实，有颗感恩的心很重要，有一首歌叫《感恩的心》，好多人都会唱，歌词很好，有一种向上的引导，能让人从内心中产生感恩。现在的人习惯于抱怨，对社会、对人都是如此，“这个对我不公平”“那个对我不好”……有了这种心态，人就不会舒服。尤其是年轻人，感情的困扰、生活的矛盾，常常在心里埋下怨恨。甚至，以前我看过的一本书里说，一个人因为跟女朋友分手，杀害了二十多条无辜的生命。

然而，如果我们学了佛法，有了感恩的心，人就会理智、轻松多了。佛教认为，你学得越好，心情就越舒服，什么都想得开；因为不太执著，所以痛苦也就慢慢减少了。

因此，有了佛法，也就有了快乐。我最羡慕藏地寂静山里的修行人，他们没有富裕的物质生活，平平淡淡，正因为平淡，所以内心没有很大的欲望，没有买房买车的执著，也没有还款的焦灼，没有竞争，也没有不

公……总之是在一种内心的觉悟中，享受着人生的快乐。

2011年“QS亚洲大学排名”中，你们香港科技大学是第一，香港大学第二，新加坡国立大学第三，日本东京大学第四，香港中文大学第五，北京大学是第十三，清华大学第十六，台湾大学第二十一……我记得是这样。

从这个排名来看，我相信，你们在科研方面是非常顶尖的，也一定有许多突破性的进展。但是，在座的毕竟是人，是人就离不开生死，那我们除了科技知识以外，对生死大事有什么认识呢？如果你了解宗教或佛教中的利他精神，并借由你的知识改变世界，饶益一切有情，这当然最好不过；但如果做不到这一点，仅仅凭着对“无常观”及其他佛教理念的理解，并用在生活中修行的话，也是你个人最大的收获。否则，只是随着科技往外发展，而不让内心的价值体现，这不见得是真正的发展。

当美国哈勃望远镜（Hubble Space Telescope）的科学

观测到达顶峰时，前总统尼克松（Richard M. Nixon, 1913-1994）说：“人类的知识科技已经征服外太空，却无法征服人们心里的‘太空’。”心里的太空，其实就是心灵的问题。科学再发达，也只能完成物质的观测，而对内太空的观测，不凭借修行，单靠科学技术是无法完成的。

因此，爱因斯坦等科学家都认为，他们对宇宙及物质的探索，只是整体中的一部分；而在下结论时，也只是用“或许”“也许”的方式，并不敢完全肯定已经到了顶点。

说到这里，我想告诉大家的是：不论你的专业是什么，趁着年轻的时候，应该学一些佛教的道理。以好奇心了解一下也可以，但最好是多花些时间，不但要了解，而且要实修。

五、纠正错误的学佛观念

1. 不要等老了才学佛

其实，学佛法的紧迫性，不亚于我们对生存的追求。有人说：“现在我要成家立业，有所作为，等我老了才去学佛。”但到了那个时候，你的精力、因缘或许已经消失了，正所谓“勿待老来方学道，孤坟多是少年人”。等你白发苍苍、满面皱纹才去学道，人已经糊里糊涂，理解也跟不上了。

如果没有因缘另当别论，但是说来也怪，在这样的时代里，好多高等学校的学生、老师却很有因缘。前段时间，我们喇荣佛学院开了个“大学生夏令营”，你们这里的大学生也有参加的。当时我就感到，好多同学对佛教不仅是简单的感兴趣，而是水平相当不错；而且，在他们自身上出现过许多科学无法解释的现象，有些能回忆前世，有些在梦里或白天直接感受到佛菩萨的加持，

有些人遭遇不顺，一祈祷就有明显的感应……当然，作为知识分子，光是凭感觉或者有个形象还不够，应该寻求理论上的解释，以此坚定自己的信仰。所以，有了因缘就要抓住。

2. 信佛就直说

在信仰方面，香港这边很开放，“我是基督徒”“我是佛教徒”……领导也好，老师学生也好，信什么就坦率地说出来，这样很好。否则，明明学佛，却矢口否认“我不学佛、不学佛”，这没有必要。

我很羡慕的一点是，在这里，一个有信仰的人，人们都会认可他，认为他是好人，很可靠，因为他至少承认“善有善报、恶有恶报”。也因为他有信仰，大家都比较信赖他，让他当会计、做部门负责人。但有些地方恰恰相反，如果你学佛，人人都会蔑视你，上上下下把你当“怪物”一样看；而学佛的人，自己也胆战心惊，

慢慢地，也觉得自已挺怪的。

我认为直率一点好，尤其是佛教徒，信佛就说自己信佛。但我遇到一个领导，明明已经皈依很长时间了，家里有佛堂，也一直在念佛，但我问他：“你是不是佛教徒？”“不不不，我不是！我只是研究佛教，喜欢看看，但我不信，我们不信仰这个……”其实这大可不必。

当然，一个人不论信什么，都是很难改变的，因为这是内心的东西。你信马列主义，信基督教、信天主教、信儒教……信哪一个都合理，因为任何宗教的存在都有道理，即使是非佛教徒，我们也十分尊重。这就是因缘，佛陀为什么说“诸法因缘生，诸法因缘灭”，就是这个道理。

不过我想提醒大家一点，那些更深层的智慧与慈悲理念，的确是人类思想中的精华。为什么是精华呢？我不需要以佛教徒的名义劝你，只要你擦亮慧眼，看看在世界漫长的历史转变中，佛教都经历了什么样的考验，

也就心中有数了。因此，希望大家能选择一种智慧的宗教，获得智慧的教育。

3. 学佛不要形象化

其实，佛教最重视的就是智慧，然而遗憾的是，多数学佛的人一直停留在形象上。香港这边也是一样，许多人学佛往往是为了保平安。你去朝圣礼佛，能不能保平安呢？当然能，但这不是根本。佛教最根本的，应该是进行佛法的教育。尤其是知识分子，当你学习佛法的时候，一定要学习它的精髓，这样便可以得到真实的见解。有了稳固的见解，你的信仰也就牢不可摧了。

这些见解，在智慧方面，用世间最尖端的学问，比如量子力学等微细智慧去观察时，也破不了；在慈悲方面，用人们最推崇的博爱思想来推敲时，也一样经得起观察，甚至更胜一筹。

因此，学佛就应该深入经藏，认真地学。如果只有

一个形象，办个皈依证，参加个仪式，找找感觉，说说、笑笑、唱唱歌，这也可以，是佛教的一部分。但是，如果你想学到佛教的精髓，最好翻开传统的经典和论典，从中领略深层的佛法奥义。即使没有善知识或善道友引导，在一些基本理论方面，我经常推荐大家去学习《入行论》《菩提道次第论》《大圆满前行》等论典，学了以后再实修，就一定能获得真实利益。

如果不学而修，就不明智，因为修是很困难的。藏地著名的萨迦班智达曾说：没有如理闻思的修行，多数是旁生之因²¹。因此，为了修行成功，一定要先明理，参禅修密都是一样的。比如坐禅，你为什么要坐禅？如果能让心静下来，怎么才能静下来？静下来又有什么用……其实这些都有理论。理论上明白了以后，再坐禅就非常稳妥。

那坐禅有什么利益呢？不说深层的解脱利益，就算

21 《萨迦格言》云：“若无闻法仅修习，再勤亦成旁生因。”

是科学可以验证的层面，也是相当可观的。美国纽约有一位科学家叫卓然·约西波维奇（Zoran Josipovic），他用一台重达5吨的功能性磁共振成像仪，对坐禅者的身体及心智进行测试。在测试过20多人以后，他发现：禅修者的细胞免疫功能健全，完全有能力对抗抑郁症、老年痴呆等病症，心态愉悦舒适……可见，单就今世暂时的利益而言，坐禅也是裨益良多。不过，这种修行一定要有理论基础，否则就修不成功。

而从另一方面来看，如果只是学一学、研究研究，也体验不到佛教的深义。就像《楞严经》里说的：虽然听闻了很多佛法，但若不修行，其实与不听闻是一样的，就如同光是嘴上说食物，不吃终究不会饱²²。

很多知识分子只会夸夸其谈，说得倒是很漂亮，但从来没有修过，甚至都没有思维过。你不思维的话，即使是最简单的“人身难得”“寿命无常”，即使是你讲

22 《楞严经》云：“虽有多闻。若不修行，与不闻等。如人说食，终不能饱。”

了一辈子佛法，也不一定会有太大感受。因此，一定要实实在在地研究，真真实实地修行！



总之，在科技发达的今天，愿大家能真正领受佛法的心髓。虚云老和尚有个偈子说：“心田不长无明草，处处常开智慧花。”我也由衷地希望，诸位心田中不再生长无明杂草，时时处处绽放胜义与世俗的智慧之花！

现场互动

问：我是香港中文大学哲学系的学生，一直想对如来藏有个全面了解。请问，该从哪里着手？

堪布：若想全面了解如来藏，我建议你先看几部最根本、最精要的经论：《如来藏经》、弥勒菩萨的《宝性论》、麦彭仁波切的《如来藏狮吼论》、觉囊派的《山法论》。在这些显宗经论里，都对如来藏作了细致阐述。

问：感谢您来科大作讲座！生长在 21 世纪的年轻人，他们对佛法没有太大兴趣。请问，该怎样让这些年轻人了解佛法、接受佛法呢？

堪布：让他们感受到利益很重要！

在当今学佛的人群中，中年人居多，老年人在寻找人生归宿的时候，很多也入了佛门。而 80 后、90 后的年轻人，他们看重眼前的生活，多数人觉得佛法跟自己没关系。但是在我看来，也并不是没关系，我甚至认为，如果你想过好眼前的生活，佛法是最有益的理念，而且必不可少。

所以，一直以来，我们才尽力推广佛法，想让它深入人心。我们不是要用教义来控制哪一个人，也没有政治、经济等任何目的，只是从佛教徒的角度，想让大家了解佛法，让更多人分享到佛教的真理。尤其是大学生，不了解的尽量让他们了解，已经了解的，也劝他们不要停留在表面上，而要不断深入。我想，只要怀着真诚的利他心去推广，他们渐渐会感兴趣的。

当然，一个人在接受佛法时，也分阶段：刚开始，因为从前的教育等原因，有些人会误解，甚至排斥；中

间的时候，在好奇与思索的过程中，毕竟是年轻人，有开放的接受能力，会出现半信半疑的状态；而到了后来，在试着运用——比如祈祷、忏悔或断恶行善以后，他们会得到真实的利益。只要感受到了利益，谁还不愿意接受呢？

问：我是这里的访问学者，对佛法很有兴趣。
但刚才听您说，只是感兴趣还不够，还要修行。所以请问，我该怎么修行？

堪布：修行要有次第，像《大圆满前行》里讲的：先修“人身难得”，知道了人身很难得，你就会珍惜它，不能用它造恶，而愿意行善；之后修“寿命无常”，修的时候你会有种紧迫感：现在自己虽然年轻，但年轻很快就消失了，人终归一死，死期又不定；接着是“轮回过患”“因果不虚”，这些修法让你知道生命有前世后世，未来的生生世世唯一依靠现在的修行……就这样，

从共同加行开始，一步一步地往上修，只有这样修，才可以打下牢固的基础。否则，直接修最高的法，就算你一整天闭眼坐着，那也只是坐着而已，舒服是舒服，但断不了烦恼。

要断烦恼乃至无明的种子，一定要有空性智慧，此外的修法或行为，都不能直接对治“我执”，对治不到“我执”，也就解脱不了。所以，一般的烧香拜佛，乃至表面上的修行，都只是一种善法，不是解脱正因。若想解脱，就必须遵循《三主要道论》中讲的三个要点：出离心、菩提心、无二慧。无二慧就是空性智慧，是解脱轮回的根本，但它也要依靠前前的功德才能生得起来。

所以，修行一定要按次第来。如今很多佛教徒只有佛教的形象，虽然有个形象也有功德，但想解脱的话，还是要闻思和修行。

问：我是科大的学生，对佛法就是半信半疑的

那种。我想问的是：人是怎么来的？是谁创造了人？是佛吗？但在佛之前就有人了呀！

堪布：按照《俱舍论》的观点，人并非如“进化论（The Theory of Evolution）”所说的那样，是从猿猴变过来的，没有这么简单。一个人或者一个生命，都是经历了极为漫长的流转时日，才呈现了他现在的这种特定状态。

当然，人也不是谁创造的，不是神，也不是佛，而是以各自业力而生的。

释迦牟尼佛是贤劫千佛²³中的一尊，在这个劫中，他的前面已经有三尊佛来过了，他是第四尊。但佛陀出世，是为了转法轮度化众生，并不是从那个时候开始才有了人类。

23 贤劫千佛：现在之二十增减住劫中，有千佛贤圣出世化导，故称为贤劫，又称善劫、现劫。

问：我现在的研究很不顺，也很心烦，我该如何用佛法来帮助自己呢？

堪布：应该祈祷佛，这有很大的利益！但祈祷佛，是不是就能达成所有心愿呢？也不一定，还要观待你前世的因缘。

有人说：“我祈祷了啊，为什么不起作用？”其实，这就像去医院看病，有些病能完全治好，有些病则效果不大。那么，既然有些病治不了，我们还要不要看病呢？还是要看。祈祷佛也是这个道理。

因此，生活上遇到不顺的时候，祈祷佛对你一定有加持。至于能改善多少，就看自己的信心和因缘了。毕竟每个人的前世以及今生，都存在种种复杂的因缘，这也起着很大的作用。

问：我是科技大学商学院的学生。在这样一

个越来越复杂的时代里，该怎样保护和传承
西藏文化及藏传佛教呢？

堪布：在科技越来越发达的时代，外来文化对西藏的佛教及传统确实有冲击，这一点不可否认。但是，短时期内应该不会有大的问题。

因为这些文化多数都保存在寺院里：一部分在个别开放的大寺院里；还有相当一部分，保存在深山中的寺院里。在这些寺院里，不仅有佛教文物，更有一批佛教学者——许多德高望重的格西、堪布，还一直在住世。并且，西藏人也特别重视学习佛法，出家人也好、在家人也好，都不同程度地在学习着。在他们心里，佛法就像如意宝一样，不可能轻易抛弃。

当然，有些去了汉地或国外的藏族年轻人，信仰也许会慢慢消失，他们羡慕那里的生活，明星的头发怎么弄、衣服怎么穿，自己也开始趋之若鹜，就像内地

八九十年代羡慕美国一样。所以，若想将佛法的传承交给他们，得让其先懂得这些文化的价值。

不过，现在西方倒重视起这些来了，他们开始关注雪域的草原、文化及佛学。可能这也是一种流转吧，流转到最后，我想西藏人还是会回来的，从汉地到西方，再回到自己的故土。不过到了那个时候，在他们心里，不知道养育自己的“母亲”文化还在不在了？

问：我是科大工学院的学生。您书上说：佛教的精髓在于大悲和智慧。如果“大悲”是指大悲心、菩提心、恻隐心、同理心，那么，“智慧”又是指什么呢？

堪布：智慧有两种：一是世间中取舍并接受真理的智慧。就像你们大学生，有了智慧才能求知，否则连工作都找不到，佛教中也提倡这种智慧。

但最根本、最重要的，是通达万法实相的智慧。这
和了解有所区别，它是一种大彻大悟。这种悟到的智慧，
才是最高深的智慧。

| 问：佛教怎样看待“进化论”？ |

堪布：关于“进化论”，就算达尔文在世，恐怕
用它也解释不了众生身上的种种现象。而且，就算在科学
学界，这一理论也很受质疑，比如前段时间，美国就有
500 多位科学家联合签名驳斥“进化论”²⁴。

在佛教看来，多了不说，单就每个众生的苦和乐这
一层面，如果不从各自的业感上解释，而是按照“进化

24 中华网科技讯：500 多名美国科学家联合签名反对达尔文的进化论。在这些科学家联合签名的反对文章中写道：“我们对达尔文的进化理论表示非常怀疑。”这篇文章还称：“我们对达尔文进化论中的自然选择理论表示怀疑。我们认为，作为科学家我们有责任要求各领域科学界进行一系列更加深入的研究，以确定达尔文的理论是否合理。”在这篇反对文章上签名美国科学家共有 514 名，其中有 154 名是生物学家、76 名化学家、63 名物理学家，其余的是一些毗邻学科的专家们。据这篇反对文章的起草者认为，地球上的生命具有极其复杂的发展过程，达尔文进化理论狭窄的框框，根本容纳不了地球生命的起源与未来发展进程。

论”所说，人是以那么简单的方式进化的，那所有人的苦乐现象，应该都差不多，智慧的高低也很相近，但事实并非如此。所以，“进化论”的传播并不正确，它对人们认识生命的真相，以及树立正确的人生理念与价值观，都有相当大的损害。

问：佛教讲“业力”，讲“因缘和合”，那业力又是怎样发挥作用的呢？

堪布：还是就苦和乐来说，佛教认为，一个人的苦和乐，是以善业和恶业作为“因”，与众多复杂的“缘”结合以后形成的。总的来讲，你种下什么因，就会生什么果。恶业好比有毒的种子，你种了它，就会产生有毒的果——苦；善业好比妙药的种子，你种了它，也会产生妙药的果——乐。果上的不同，完全来自“因”。而在整个过程中，起辅助作用的，则是“缘”，像阳光以及水、土等等。

举个例子：兄弟姐妹几个人，父母是一样的，但在他们成长的过程中，各自身上所呈现的禀赋或出现的问题，却截然不同，比如性格、才华、工作、遭遇，这些都不一样。那么，这些差别的“因”在哪儿呢？是他们从前世带来的业力，而不在父母身上。父母对他们的降生或成长，只是个“缘”而已。

当然，这个道理很深，要想弄明白，还是要深入佛教的经论，在理论上思维清楚，然后再从实际生活中，方方面面地观察一些具体现象，这样你就会生起真实的定解。

问：对我们年轻人来讲，四谛、十二因缘以及空观等哲学性思想很有吸引力，但一看到经典里的这个佛、那个菩萨，就觉得离我们很远，不太相信是真实的。请问，这些是真的吗？

堪布：这些都是真的。释迦牟尼佛在 2500 多年前，

真实地来过这个世界，只不过他是来传法的，是把真理介绍给世人。而他的思想也留在了文字上，这些你们都看到过，世界各地的人也都在研究。所以，佛陀并不是神，他一生的事迹也不是神话。

你刚才说的四谛、十二因缘或空观，这些就是佛陀的代表思想。如果你们感兴趣，可以深入研究，研究之后，很多道理也不难理解。其实，前辈智者们也都是在研究、修行这些之后证悟的。看看禅宗、密宗等各派大德的传记，他们的境界绝非凡夫可比，后代的追随者尚且如此，那佛陀、观音、弥勒等佛菩萨的功德，又怎么会是假的呢？而且，如果你一边学着佛的思想、体会着佛法的真义，一边又否认佛的存在，这好像也不是很科学。

当然，有怀疑也是可以理解的。因为许多层面你们尚不了解，而且，在目前环境、教育等因素的影响下，要对古老的佛教生起信心，对现实中缺乏对照的佛陀生

起信心，的确也不太容易。

不过，我一向认为：年轻人学佛，不应该止于一种简单的信仰。信佛不像崇拜神一样，你若要真正相信佛，就一定要先全面了解他的思想。

问：我是科技大学金融系的职员。在香港这样一个大都市里，人人都忙着赚钱。生活虽然很享受，但我们该如何对治心里的烦恼呢？

堪布：在如今的社会里，一个人要对治烦恼并不容易。不仅是香港，内地大城市也是一样，人们越来越忙，光是每天接电话、打电话，就让许多人的听力出了问题。这个时候，不要说对治烦恼，就算静一静也很困难。所以，我建议每个人都停一停脚步，仔细看看自己在做什么？自己是谁？……否则，在忙忙碌碌当中，经常把自己都弄丢了！

要知道，人生的意义并不只是钱，对很多人来讲，你赚得再多，也不过是银行的一个数字，而且你在为这些奔波时，不知不觉人生就到了尽头。有些人以为，享受生活就是人生的意义。但实际上，所谓享受，也不过是在虚幻的追求中，盲目地活着而已。

人静一静可能才会发现，由知足带来的宁静，原来是我们内心很深的需求。每当我远离尘嚣从城市回到寺院，心里总会有一种莫名的愉悦——也许是回归自然的满足吧，那时候我深深体会到：快乐并非来自财富，而是来自内心的富足和喜悦。俗话说“知足常乐”，这的确是至理名言！

当然，一个人若连基本的生活条件都没有，也是会很苦恼，但现在大多数人的苦恼，并不是因为这个，而是因为不满足。不满足，就会不断求取；有了求取，自然少不了烦恼。因此，若要减少烦恼，唯一的方法就是知足少欲。

所谓知足少欲，对一个城市里的人来讲，做到随缘也就差不多了——没有因缘就随遇而安，有因缘就多赚点儿，但也不过多地要求。而且，有了钱以后，最好能帮助一下身边吃不上饭的人，甚至救济一些灾民。如果人富了以后，只是自顾自地沉溺在虚幻的快乐中，那到头来看看，这也没什么意义。

所以，知足少欲是一种智慧，在这种智慧的观照下，你可以积极地生活，该做的做、该说的说。而且，因为知足少欲，烦恼肯定就少很多。

问：我是香港科技大学机械工程系的学生。佛教里有“相”和“心”这对概念，请问“相由心生”是什么意思？

堪布：“相由心生”是唯识的观点。按照这一观点，内外的一切显现，都是由心产生的，这就相当于做梦——梦里没有真实的东西，一切都是心的造作。

若要弄懂这个道理，你可以研究一下《唯识二十颂》《唯识三十颂》，还有《楞严经》《楞伽经》等。懂了以后，你就会知道“三界唯心，万法唯识”，世间的万事万物并不是从其他地方产生的，而是我们的心被无明遮蔽以后，呈现出来的一种迷乱相。这些“相”，不管是内在、外在的，到底存不存在呢？存在，但也只是心的幻象而已。

问：还有一对概念是“色”和“空”，所谓“色即是空，空即是色”。但如果色是空的，比如说蚂蚁，蚂蚁这个色既然是空的，为什么还有对它生慈悲心或恶心的区别？再说，慈悲心或恶心本身也是空的，既然如此，又何必执著善恶呢？

堪布：“色即是空，空即是色”，是中观的基本思想，也是《心经》的核心内容，以前我讲《心经》时

曾解释过。所谓“色”，也就是我们眼睛所看到的东西，它的体是空的，这一点，以中观理论可以推证。但这是站在实相角度上讲的，也就是说，在佛菩萨的境界面前、在万法的本体这一层面上，色和空无二无别。然而，从现相的角度、在我们世俗的一般显现面前，色不是空，空也不是色。所以，对于实相和现相，一定要分开层次理解。

这样的理解，其实与量子力学的分析是一致的。在量子力学中，观察瓶子时，它的本质上是分子、夸克、亚夸克……但在显现上，也就是说，当用眼睛看的时候，我们看见的是不是亚夸克呢？不是，而是瓶子。那为什么眼睛看不到亚夸克呢？因为这是两种概念、两种层次，不能混为一谈。

同样，当我们用眼看见某个众生时，比如说蚂蚁，虽然它的本体是空性，但我们还没有证悟空性之前，应该跟随众生器界的显现来修行。怎么修呢？你看到的是

蚂蚁，蚂蚁有苦乐，我们就缘它的苦乐修慈悲心。虽然慈悲心或恶心的本体也是空，但在显现中，善和恶会导致不同的果报，所以要断恶、要修善。

就像那个瓶子，你不能因为它是亚夸克组成的，就不相信瓶子存在而把它扔了。扔了的话，没有瓶子就不能喝水了，同样，不取舍因果的话，就只有感受痛苦了，这是世俗层面的规律，我们每一个人的存在，都脱离不开这个规律。所以，现相和实相要分开。

在这个道理上，如果对佛教有全面的了解，理解起来会比较圆融。否则的话，不是满腹疑惑，就是轻易判断，甚至排斥，这都是不科学的。科学之所以被人认可，一位科学家在报告中说，它要具备三大特性，同时他认为，佛教也完全具备这三大特性。可见，佛教也是科学的，只不过有些问题要深入研究才会懂。

问：我是科技大学理学院的。佛家讲“生死

轮回”“前世后世”，但我从小受的是唯物主义教育，不知道该怎么理解这些道理？

堪布：其实，即便是现在的科学界，也承认前世后世。像美国的史蒂文森博士（Ian Stevenson, 1918-2007）、塔克尔博士（Jim Tucker, 1960-），他们在美国以及世界各地，已经搜集了数千个案例能证明前后世的存在。这些案例在任何群体中都有：相信科学的，不相信科学的；有宗教信仰的，没有宗教信仰的……他们因为对这些的长期观察，最终也相信了前世后世的存在。

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

假如否认者没有依据，而建立者却有真实案例，这本身就是很好的建立方式。更何况佛教中还有理论——

这可能稍微有点专业，但简单来讲：一个人因为有我执、烦恼，于是就会造业，造业以后，当这一期生命结束时，后世的生命就会随着业而延续，呈现出另外一种形态，由此形成无边无际的轮回；直到有一天，当他生起无我智慧时，才能断除这种流转。当然，这些道理很深，也很隐蔽，若想对此生起信解，最好学一学佛教的经论，甚至试着抉择一下空性，这就是圣天论师在《中观四百论》中的教诫²⁵。

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

其实这样很好！在探索真理的过程中，你对于好奇但又不熟悉的任何问题，以这种方式去观察、提问、辩

25 《中观四百论》云：“若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。”

论，很容易提升自己的理解，甚至获得意想不到的突破。

问：我是科技大学人文学部的学生。在听您讲座、看您的书时，我都有种感觉：您是把藏汉以及显密佛教结合起来，进行传播和交流的。请问，您是出于什么因缘来做这事的呢？

堪布：“诸法因缘生，诸法因缘灭”，说到“因缘”，唯有佛陀才能彻底了知。像今天诸位坐在这儿，或者你在香港科技大学读书，这些事情看似简单，但在它的背后，确实都有很深的因缘。但这些因缘让爱因斯坦来说，恐怕也不一定说得清楚。所以，我也不知道是什么因缘。

不过，从心而论，我很愿意到各地讲一些佛教的道理，也很愿意跟大家结善缘、交流佛学。在交流的过程中，我常常觉得自己是个学生——因为我不具足当老师的条件，就算当个学生，可能也不太合格，所以一有人

叫我“老师”“堪布”，我就很惭愧，只不过一想到佛教这么好，现在的人又这么需要，就不由自主地站了出来。

我站在这里，只是想把佛法介绍给大家。太虚大师说过：“科学愈发达，佛教的真意愈显。”当佛陀所揭示的真理，因为科学证明而变得更加明晰之时，人们会发现内心的真实需要，与此同时，佛教对人们的利益也最为深刻。

尤其是年轻一代，如果没有佛教理念的加持和约束，我担心有些人会做出极端的事情，甚至危害这个社会。所以，我虽然做不了什么，也利益不了谁，但算是一种小小的使命感吧，我常常 would 去一些大学作交流。

其实，我很喜欢跟年轻人、跟有智慧的人交流，在这个过程中，自己也学到了很多東西。

问：请问，您有没有遇到过别人的反对或攻

击？您是怎么面对的呢？

堪布：有，但我乐意接受。

如果是反对我的观点，我的观点也确实错了，那我不会执迷不悟，一定会恭恭敬敬地接受对方的正确思想，这是佛教训练中的基本素质。但是，如果对方举不出什么真实依据，我还是会很自信地坚持自己的观点。

假如不是观点的问题，而是在公开场合说我的过失——也就是你所谓的“攻击”，那我不会有什么烦恼，也不会生气。为什么呢？因为在我看来，佛教徒也好、非佛教徒也好，老师也好、学生也好，大家在开放自由的心态中交流，是一种彼此的认可，是一种享受，谈不上什么“攻击”。而且，即使是攻击，真理也不怕攻击。伽利略说过：“真理就是具备这样的力量：你越是想要攻击它，你的攻击就越是充实了和证明了它。”

所以我认为，对一个追求真理的人而言，反对或攻

击恰恰是一种机遇和挑战，从中可以反省并提升自我，将来为大家带来更完美的奉献！

主持人：

非常感谢堪布的演讲！希望下次还有因缘，能够再次邀请堪布为我们作更精彩的演讲。

请大家起立，恭送堪布——

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