

问佛陀 情为何物

索达吉堪布·演讲



大学
演讲
5

WHAT DID THE BUDDHA SAY
ABOUT LOVE

问 佛 陀 情 为 何 物

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

005 自心宝藏的探索

香港大学

075 佛教的人生教育

北京师范大学

129 问佛陀情为何物

厦门大学

169 “如来藏”思想

厦门大学

216 佛教的低贪生活

广西大学

259 幸福的根本是心

汕头大学

佛性，

是人人本自具足的，

所谓“夜夜抱佛眠，朝朝还共起”。

不过虽未远离，

我们却不认识它，

这也是最悲哀的地方。

第 23 场



香港大学

HONG KONG UNIVERSITY

中国 · 香港

2011 / 11 / 27



自心宝藏的探索

DISCOVER THE INNATE TREASURE

主持人：

欢迎大家来到香港大学，参加由佛学研究中心主办的讲座——“自心宝藏的探索”。

我是今年佛学研究硕士专业的学生，很高兴有机会站在这里做司仪。在正式请出索达吉堪布之前，请允许我为大家做一个简单的介绍：

索达吉堪布，是喇荣五明佛学院的大堪布，在翻译方面，堪布已将大量珍贵藏传论典译成汉文；在讲法方面，堪布借用网络视频等手段广泛传播佛法；在慈善

方面，堪布以“启动爱心”等方式，劝勉佛教徒关爱可怜之人；在佛学学术方面，堪布曾应邀前往清华、北大、人大、复旦以及香港中文、理工等大学，与大家作过广泛的交流。

那么今天，我们也有幸邀请到堪布来香港大学作开示，下面有请——

大家好！今天很高兴来香港大学，与诸位老师、同学以及学者们进行交流。在交流佛学之前，我想先从一个佛教徒的角度，讲一点这次来香港以后的感想，其中有让人高兴的地方，也有令人担忧的地方。

一、来到香港的喜与悲

让我高兴的是，在你们香港大学，现在有颇具规模

的佛教研究中心，也有颁发佛教硕士、博士学位的强大机构。一所大学能够如此重视佛学研究，如此着力于佛法的传播，在我个人看来，意义是相当深远的。

刚才在和老师、法师们沟通的过程中，大家也都有个意向：希望在不久的将来，能有一些藏传佛教的修行人来到这里，与香港大学一起，就“佛教与科学”等课题、理论与实修等方面，做些共同的研究与合作。我想这是个很好的方向。

我常常认为，能够学到佛法，是人生的一大幸事。不论是出于信仰，还是学术上的兴趣，从我们被佛教的教义和理论所吸引，进入到这个殿堂那时候起，生命便有了深刻的意义。不知道各位做何感想，就我本人而言，不说一生一世，就是生生世世，也不愿意舍离佛法的智慧光明，这是我发自内心的誓言和信心。

你们都知道，现在是一个功利社会，人人为一己私利而奔波忙碌，但在我眼里，这些不是很有价值和意义。

最有意义的，应该是弘扬佛法、推广真理，以此来帮助世人、利益众生。

我对香港算是比较熟悉，20年前就来过了，那时候看到这里的信仰自由，心里十分羡慕。据我了解，从五六十年代起，敦珠法王就在这边建了一些修行中心，1987年时我看过照片，那种景象，当时在内地的各个城市里，如此广泛弘扬佛教的很少很少。

不过，10年前我再次来这里时，除了羡慕之外，还平添了一些忧虑——或许是太开放的缘故，这里的个别佛教团体，不免有鱼龙混杂的现象。而这次来香港，感觉就更强烈了：虽然从某些层面来看，有些人在佛教的修行或学术研究上，是有突破性的进展，但在某些地方，与20年前相比，不但没有进步，反而还有倒退的迹象。

也许是因为太忙了吧，为了生活，香港人的脚步越来越快，我见到有些人过马路时，还没有等红灯转成绿灯，就冲出去了。很明显，要让这种匆匆的脚步停下来，

静心接受纯正的佛法，是有相当难度的。所以这里不像内地，在佛教的学习及修持上，好多人有所欠缺，这一点非常可惜！

心里没有正法，人就容易受到欺惑，以至于不如法的现象也大行其道。比如，有些人明明不是藏传佛教的，也不是汉传佛教的，却偏偏打着藏汉佛教的旗号，穿戴着怪式怪样的衣服、帽子，还光明正大地召集多少多少人，而下面的人也都崇拜得不得了……他们在这里如此受欢迎，正是让我担忧的地方。

当然，内地也有不如法的现象。藏传佛教里有、汉传佛教里也有，出家人有、在家人也有，但是，那边没有太多这种“怪现象”，多数佛教徒在学佛修法的路上，走得还是比较正的。

诸位老师、同学，也许你们不一定都信佛，有些只是在学术上担负着责任。但不管怎样，怀抱信仰也好，作学术研究也好，当你环顾如今的佛教现状，应该会引

发一种责任感——对佛教、对周围的人和事、对整个世界……而当我们真正关心这些时，我想，可能就会有一些行动，引导大家学习真正的佛法，让他们走上真正的快乐之道。

二、快乐的主因和外缘

快乐之道在哪儿呢？在我们自己的内心。所以，我们要探索自心的奥秘，开启自心的宝藏。

当然，要深入了解和开启，需要你亲自去通达、证悟，短短一两个小时的讲座，我讲者也好，你们听者也好，恐怕都难以触及，只能象征性地解释和体会。

不过，就浅近的层面而言，一个人活在世上，学会观察内心很有必要。我也知道，现在的人很难接受所谓的理论和修证体验，但那些提取过的简单教言，应该还是受欢迎的。毕竟不管你是什么身份，出家人也好、在

家人也好，学生也好、老师也好，谁都向往愉悦的心境，既然如此，我们何不尝试着探索内心，找寻快乐的因缘，保持开心的状态呢？

1. 快乐的主因是内心

当然，光是嘴上说“开心、开心”，不见得真的开心。我读过一本书，书名就叫《开心》，但它的“开心”是指证悟。证悟了，当然开心了，而如果能用智慧观察，提升自己的认识，也可以调整出一种开心的状态。

要知道，我们之所以不开心，往往是被日常的琐事困扰，难决难断，纠纠缠缠。所以，这里我想告诉诸位一个最好的观察方法，就是古印度寂天论师在《入菩萨行论》中提出的：“若事尚可改，云何不欢喜？若已不济事，烦恼有何益？”我经常用这句话提醒自己，你们也可以这样想：当自己遇上了不开心的事情，不论事大事小，如果还有转圜的余地，那为什么不欢喜呢？如果

就像碗被打破了一样，事情已无法挽回了，那你沉浸在痛苦当中，不停地怨天尤人，又有什么用呢？

能想明白这一点，我想你也会信服：前辈大德的智慧，与我们平常的认知相比，确实是最珍贵的财富！

当然，这些若想在生活中用上，还要学会思考。亚里士多德曾说：“人生最终的价值，在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。”但现在很多人正好相反，他们只在意“生存”，计较得失，甚至为此愁眉苦脸，好像除此以外再没有别的了。

如果人人都如此，那人类跟动物又有什么本质区别？动物就只是生存而已，除了吃、喝、睡，与同类生活在一起，它们没有更高的思维。而人若在社会压力的驱使下，心也渐渐转入这种狭隘状态，那跟动物就差不多了。

因此，若想获得快乐，就应善于思考、善于调心，

不论遇着什么事都要想得开，一旦想开了，心也就能容纳下整个世界了。诚如雨果所说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”2500多年前的佛陀也说：“心如虚空。”既然心是如此宽广，又何必为一些区区小事纠结，放不下呢？

如今，我们其实并不缺乏开心的方法。且不说佛教中的理论和修证，这对一般人来讲，未免高深莫测，体系也过于庞大。单就是世间的很多畅销书，也都提供了种种好方法，足以让人开心起来。

一个人不开心，主要是因为压力。尤其在21世纪，无论东方西方，人类的生活方式基本一样，在机械化、电子化连续不断的挤压和逼迫下，人如果没有调心的窍诀，那活在这个世界上，就只剩下痛苦、焦虑、疲倦了。这样的状态，又何谈生活的品质？

因此，要开心，首先就要解压，让心放松下来。随

着藏传佛教传入西方，很多大德都教人坐禅，并称之为“放松解压法”，让人们在初步的经验体会中，感受一种放松的心境。心一旦放松下来了，不管你碰到什么事，完全有力量不执著它。那时候你会知道，其实自己以前的痛苦，就是因为执著，越执著越束缚，直至被压垮了，崩溃了……所以，生活中压力太大的人，要学着放松，有时间就坐坐禅、修修心。

这种放松的修心法，也可以叫“安心法”。本来，“安心”一词，在禅宗有特别的意义，不过从浅显的角度解释，了解事物通常的真实面，不受束缚，也算是一种安心。

就像一本书中所说：曾有一个名人，他的心很不安，一直在浮躁、焦虑中饱受煎熬，始终不明所以。后来他不经意读到《无量寿经》中讲：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。当行至趣苦乐之地，身自当之，无有代者……”他当下豁然大悟，心放松了下来。

这就是安心——明白了真相后，心便踏实了。真相是什么呢？我们生存于世，被爱欲所牵，日日夜夜奔波营造的一切，不过是虚幻的聚合，而我们每一个人，到头来都是独生独死、独去独来，并且苦乐自受，没有人可以分担……

当你知道了这一点，就不会把快乐再寄托在外境上了。很多人认为，找一个好的伴侣就会快乐，找一个好的工作就会快乐……其实这些都不一定。或者说，即使得到了快乐，也只是暂时的。因此，佛教告诉我们：快乐的根本在于自心——说来说去，我就希望各位能明白这一点，并从中得到真实的利益。

2. 快乐的外缘靠不住

关于“真实的利益”，有不同生活背景和需求的人，理解上一定有许多差异。但是，如果你抛去想象的成分，再来看时就会明白：实际上，快乐不在财富或爱情上。

那么，这些需不需要呢？对世间人来说，确实需要，但这只是帮助你快乐的外缘。外缘起不起作用呢？也确实起作用，但是靠不住、不长久。

就好比没有钱的穷人，心心念念想着发财，结果腰缠万贯了，照样还是快乐不起来；没有地位的无名小卒，成天都渴望飞黄腾达，可是一朝大权在握，心里还是不满足。爱情、美名、婚姻等也是如此：得不到时，认为得到了就一定会快乐，但得到以后，不仅没带来快乐，说不定还让自己深陷痛苦，无法自拔。

我曾看过林肯的传记，他说自己一生中最大的不幸，就是长达 23 年的婚姻。他的太太脾气暴躁、喜怒无常，对他身上的每一个部位都看不顺眼。每当林肯出现在她面前时，她就会喋喋不休，嫌他的头太小，手脚太大，鼻梁不直，下颚突出，看上去像只猩猩。她最讨厌的，就是林肯的走路姿势，成天逼着林肯在房间里学她的步法。甚至有一天，当林肯跟别人一起用餐时，因为

没有答她的话，她竟然将一杯热咖啡，泼到了林肯的头上……当然，这是林肯在步入婚姻之前，绝对不曾想到的。

无独有偶，托尔斯泰的婚姻，也是悲剧的典型。这位俄国著名大文豪，有无数的人崇拜他，在他那个年代，只要他说一句话，马上成了头条新闻。但就是这样一个人物，家庭生活极为不幸，甚至成了他致命的导火索。

他结婚之初，对妻子非常温情，两人经常一起许愿、祈祷，希望这种快乐的日子能长久。但遗憾的是，好景不长，婚后一段时间，两人就开始争吵不休，昔日的爱意每况愈下，最终变成了怨恨的敌意。

在经历了漫长的猜疑与痛苦之后，晚年的托尔斯泰热衷于人类和平，并将大量稿费捐去做慈善，解救贫困穷苦的人。但这与妻子的想法完全相反，因为她的虚荣心太强，守着钱财不愿意行善。终于，在每日不断的争吵之后，82岁高龄的托尔斯泰，于一场大雪中弃家出

走，离开了共同生活 48 年的妻子。在俄罗斯寒冷的冬天，他颠簸在四处漏风的火车车厢里，最后患上肺炎，死于一个小车站的木屋里。

在临死之前，所有子女都来到他膝下，但他唯独不想见妻子最后一面。

如今许多年轻人，对爱情充满了憧憬，恋爱时总认为：“他就是我永远的幸福！”可时间久了以后，当无常上演时，才意识到“永远”原来并不远，于是开始哭诉：“为什么我的命这么苦？为什么他这样没良心？……”其实，与其到时候这样怨天尤人，还不如早点了知：自己的快乐要靠自己掌握。有了这种认知，当他带给你快乐时，你会感激他；即使相反，也不会太执著。否则，恩恩爱爱，纠缠太深，最终肯定会自尝苦果。

当然，上述那种悲剧的婚姻，并不是人人都会遭遇的，但即使在一般的婚姻中，无常的变故也随时在发生着，这是不争的事实。了解到这点以后，你就会明白，

把快乐建立在一个人身上，是相当不明智的选择；以此类推，把快乐建立在钱财上或其他外缘上，也不例外。所以，我们应掌握好快乐的主因，也就是自己的心，进而通过修行开启心的宝藏，获得真实的快乐。



三、心的宝藏需要开启

要知道，每个人的心里都有宝藏。什么宝藏呢？佛在《如来藏经》《楞严经》《解深密经》《楞伽经》

《涅槃经》等许多经典中都讲过，就是众生皆具的佛性光明——如来藏。

这个宝藏，从最高层面来讲，十地菩萨也无法彻底现见，但从浅显的层面上说，只要你去学、去修、去挖掘，多多少少都能获取一些。打个比方说，像比尔·盖茨、巴菲特那么多的财富，人人拥有也是不现实的，但只要你肯努力，想维持比较好的生活，应该没有任何问题。

不过遗憾的是，现在大多数人普遍只重视物质，虽然这无可厚非，就像车不加油便会抛锚一样，人不从早到晚拼命地干，生活就没有保障了。但是，你们也想一想：当自己一味地为这些忙碌时，若没有时间调整自己的心，会不会得不偿失呢？

从小到大，我们了解的“幸福”，全来自外在。比如有钱了就幸福，没钱了就痛苦；有人爱就幸福，失恋了就痛苦……但实际上，这一切并不稳定，随时可能发

生变化。而佛教所揭示的“幸福”，建立在内心的基础上，这是人人平等具有的，只是很少有人懂得该怎样挖掘。可一旦你认识了它，才知道何为不变的幸福。

《入菩萨行论》中也告诉我们：“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。”这个窍诀非常重要！假如我们不了知心的奥秘，纵然整日忙忙碌碌，想从外物上寻求快乐、逃避痛苦，终归也只是徒劳而已。

现在许多人都喜欢“幸福”两个字，并将此常常挂在嘴上，特别是作家、媒体、影视，天天拿“幸福”大做文章。但是，又有几人真正得到了幸福呢？少之又少。问题的关键出在哪里呢？就是没有找对幸福的来源。

如果我们想要幸福，就要多少探索一下心的奥秘。当你真正去做了，是利根者的话，一反观自心就会了悟。这不需要长期研究，也不需要理论细细推敲，只是依靠上师的一种表示——简单而甚深的窍诀，当下就会证悟心性本面。而这样的证悟者，在汉地、藏地的佛教历

史上，也可以说很多很多。

从前，慧海禅师去参访马祖时，马祖问他：“你来这里有什么事？”

他回答：“来求佛法。”

马祖说：“我这儿什么都没有，来求什么佛法？你自家宝藏都不顾，跑来跑去做什么？”

慧海禅师忙问：“哪个是我自家的宝藏？”

马祖说：“如今问我的这颗心，就是你的宝藏，一切具足，无有欠缺，何须外求？”话音一落，慧海禅师就开悟了，从此认识了本心。

所以，对有缘者来说，上师只需几句话指点一下，他当下反观自心，便了解了：“哦，原来世界的真相就是如此，除此以外，什么也没有……”

这就是“大道至简”！不了解的人，弯弯曲曲地探

索、追寻，以中观的方法观察，以唯识的方法观察，以其他方法观察……但这些都是分别戏论。同样，学术界的人士，今天用考古研究佛教，明天用哲学分析佛法，虽然很想揭示其中奥义，但因为没有掌握关要，也始终触及不到深的层面。

这种层面，确实是一种深奥的境界，说深就极深；但说浅的话，也很浅，认识起来并不难。下面我简单地讲一讲——不过，讲密法可能不太方便，这要求听者修过加行、得过灌顶，有很多严格的条件。所以，我只是从密宗的理论上，讲一点与禅宗相似的道理，与诸位分享。

不管是教授、学者，还是一般的佛教徒，现在请你们观一观自己的心——

观的时候，你会发现：我们这颗心，并不是像机械唯物主义所说的那样在大脑上，也不是在心脏里，更不是别的什么地方。从小到大，我们一直认为有个“我”

存在，认为“我”有一颗“心”，但是这颗“心”，到底是什么颜色？什么形状？什么样貌？……这么一一观下来，你会生起一种前所未有的认识：“稀有啊！原来心的本体是空性，同时又是光明。”

这种认识，在词句上，就是经论中所说的“如来藏”“光明”“法性”“现空无别”“明空无别”……但词句毕竟是词句，不是真正的认识，如果谁通达了这些名称背后的真实意义，那即使他看似普通人，也已经与众不同了。

就像藏传佛教的伟大上师麦彭仁波切，有一次他去求见大名鼎鼎的蒋阳钦哲旺波，被傲慢的侍卫挡在门外。麦彭仁波切奋力把侍卫推到一边，强行闯进院内。一进门，见蒋阳钦哲旺波披着斗篷，蒙头坐着，他吓得大气不敢出，低头乖乖跪在上师面前。突然间，蒋阳钦哲旺波从斗篷里伸出头来，一巴掌重重拍到他头上，大喝：“你是谁？”麦彭仁波切当下开悟。

这是什么？就是禅宗的“打得念头死，许汝法身活”，当你的分别妄念被打死了，法身智慧就活过来了。在佛教历史上，依靠这种方式证悟的，可谓比比皆是，有直接获得极高境界的，也有一般的明心见性。所以，当我们开启自心宝藏时，这种直接的方式最为殊胜。像密宗的直指、禅宗的棒喝，都是以这样一种简单的表示，驱散修行人内心的贪嗔痴乌云，当下现前心性的光明。

其实，了悟心性，对任何一个人都至关重要。而且，这并不是修行人才能做到的，世间各阶层人士中，都不乏“见性”者，只不过他们不明说而已。所以，希望诸位在心性上多下点功夫，以认识自心，开启自心宝藏。

四、透视“色”与“空”的关系

倘若我们做不到像利根者那样很快开悟，花一些时间，用显宗的中观教理一点点分析、研究，也不失为一

条捷径。

只要你以推理的方式，懂得心的本体不是有，不是无，不是亦有亦无，也不是非有非无，乃至不来不去、不常不断、不生不灭、不增不减……推得多了，到了一定时候，就会认识空性的道理。诚如《心经》所云：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”

不过，有人对此很不理解：“色怎么是空，空又怎么是色？”甚至有人解释：“空，是色之外的空；色，是空之外的色，色和空完全分开……”这种说法是不对的。

我建议你们知识分子，可以借助量子力学的分析，作类比推理。量子力学认为：物质是可以不断细分的，分子、原子、夸克、亚夸克……我们暂以“夸克”作为物质的最小构成单位。从瓶子的角度来说：瓶子的本体是不是夸克呢？是。那它是不是离开夸克之外的瓶子呢？不是，它“不异”于夸克。再从夸克的角度看也是

一样：组成瓶子的夸克，就是瓶子，它不是离开瓶子之外的夸克。

如此从量子力学的分析中，也可以推出同样的结论：色不异夸克，夸克不异色，色即是夸克，夸克即是色。这个推理很有借鉴性，现在推荐给你们，以后理解《心经》的这四句时，不妨一试。

也许有人会问：“如果瓶子是夸克，甚至是空性，那怎么用它喝水啊？”其实这里有两种层次，不能混淆：在真实的层面上，也就是仔细观察时，瓶子是夸克等细微粒子，乃至空性，除了这些以外，的确不存在瓶子，当然也谈不上喝水这回事；而到了显现的层面，也就是不作细致观察时，瓶子就是瓶子，它不是夸克，也不是空性，我们可以用它喝水。

但有些人太过分了，认为所谓的“空”，就是不存在，整天宣称“没有因果，不要执著”。其实，如果你真的不执著，那也可以不吃饭、不上厕所，因为这一切

都是空的，但你能做到吗？

所以，这些人说“空”，只是一种口头禅，是把胜义和世俗混淆了。毕竟在世俗显现中，善有善报、恶有恶报是不虚的，这是名言规律，任何人都不能逾越。然而如今有不少人，对佛教的这些基本理论，自己不懂不说，还断章取义地随便解释，这样不仅错解了经义，还让人误解了佛教。

刚才讲到了色和空不二，这个不二的状态，就是我们的自心宝藏：心的本体是空性，但这种空性并不是单空，还有与之同时并存的光明。不然，假如只是单空，我们现在的起心动念就失去了基础，而将来也无从现前色身与法身。所以，现和空不二——“色即是空、空即是色”，这才是心的本来面目。

这些义理虽然比较深奥，但我们可以相似地观察和理解，并通过修行获得证实。在观察的时候，以显宗的推理可以大概地认识心性，这一点并不难；而在修行的

时候，则需要一些加行的次第。

在佛法中，很多修法都需要基础，否则，法再殊胜，修起来也有一定危险性。所以，对学佛的人来说，最好的方法就是先依次修完所有加行，之后依靠密宗“直指心性”或禅宗“不立文字”等方式，直截了当地认识心性。

要注意的是，在此过程中，最好经由上师的指点。有时在恰当的因缘下，上师的一个表示，比如让你看看阳光，看看花，或者随便说一句话，利根者当下就开悟了。开悟以后，当你用智慧观照无边众生，见他们因为不认识这一点，而毫无自在地漂泊轮回中，日日夜夜饱受煎熬，自然就会生起悲心。这种悲心深刻而周遍，即是大乘佛教中所说的“大悲心”。

当然，值得一提的是，开悟时所现见的佛性，是人本自具足的。所谓“夜夜抱佛眠，朝朝还共起”，这个本具的佛性，就是我们自心的宝藏，我们每天夜里

都抱着它入睡，清晨又与它一同醒来，从来没有远离过。就像水，哪怕变成了坚硬的冰，水的本体也没有离开；或者像海里的波浪，无论是小浪花还是滔天巨浪，跟大海也是无二无别的。同样，你我不论生起什么分别念，贪心、嗔心、痴心……在起现的当下，与本来的佛性都并未远离。

不过，虽未远离，我们却不认识，这也是最悲哀的地方。所以，大家一定要通过学习来了解，尤其要接受善知识的引导，否则，我们照样还是不认识，照样迷惑，照样在轮回中感受三大痛苦、八大痛苦的折磨。

五、没有信仰的人生是悲剧

当然，对每个人来说，如果暂时没有认识心性，了解一些佛法，有一个信仰也是好的。否则，缺乏引导和约束的人生，终究是一场悲剧。

现在的学校不缺高科技，现在的人也不缺智慧，但是缺什么呢？缺传统文化的教育，缺乏信仰。缺了这些，即使是硕士、博士，进入社会后也难以立足，既不会做人，也不会做事。一个人没有信仰，其实不是个小问题，我看到一份韩国的资料中说：没有信仰，就等于没有希望，没有幸福！

乍一看，有些人可能觉得离谱，但你要知道，没有信仰的人，只会盯着眼前的得失，执著这一生的成败荣辱，却从不知道为来世准备。在这种错误理念的引导下，他们几十年活得庸庸碌碌，甚至为达目的而无恶不作，这又怎会有幸福可言？

现在有些大学生很可怜，从小没受过传统文化的教育，也没有正确的信仰，所以性格比较自我，经常跟导师产生矛盾，跟同学们发生冲突；他们平时喜欢挥霍，但又没什么钱，看到别人逛街、消费，心里就很不平衡；再加上学习又不用心，虽然身处于平静的校园，但

内心相当浮躁，成天胡思乱想……总之，大学时代一旦缺乏信仰，人就会变得自私、焦虑，对周围的一切也充满了敌意。

这些人在学校里不知珍惜时光，等到毕业以后，找了工作、成了家，又觉得被琐事缠绕，沦为生活的奴隶，开始怀念起学生时代的美好……如此从小到大乃至到老，因为没有信仰的支撑，无论生活在什么环境里，都觉得非常空虚，心里很不满足，一辈子这样白白空过，徒留遗憾。

其实，人有没有信仰，跟自己的福分有很大关系，此外，亲友的言行、环境的熏陶，也会带来一定的影响。有了信仰，身心就会得以自在，行为上也会自觉约束自己，这种人谁都愿意亲近，生活上自然也轻松、惬意。

所以，信仰真的必不可少，不然，就算你有房子、有车子、有爱情、有地位，也无法带来内心的宁静。倘若你的人生只围着“我”转，整天想“我多赚钱”“我

过好日子”，而从来没有想过利他，对社会也没有责任感，那不论你在学校里学习再好、在社会上赚钱再多，也体会不到真正的快乐。

因此，想要获得快乐的人，就应该把眼光放远一点，多为周围的人着想，培养一颗利他心。这方面，我建议大家多看佛书——当然，光是看还不够，还要对里面的教义，怀着一颗虔诚的心来感悟。有了这颗心，哪怕只读了一本书、一段话，乃至一个句子，效果都和平时截然不同。甚至对有善根的人来说，心念可能会立即转变，过去的行为再恶劣，当下也会得以重生。诚如思业禅师所说：“昨日夜叉心，今朝菩萨面，菩萨与夜叉，不隔一条线。”

当然，心的本性，需要你们自己去认识、去体证，否则，我口头上讲得再多、再好听，也不过是词句而已。莲花生大士也说：“不了解心的本性，就算是宣讲一切要诀的大法师，也摆脱不了迷惑；懂得了心的秘要，即

使是大字不识一个小牧童，也会获得解脱。”

《六祖坛经》里还有一句精辟的告诫：“不识本心，学法无益。”假如不认识心的本来面目，学法、修行都对解脱无益，只不过是种个善根而已。

听说你们很多人喜欢做火供，这些善法固然很好，但最关键的不是这些，而是应该先了解佛法，并对此真修实证，以认识心的本性。就像一个大学生，在学校里可以参加各种活动，以此丰富自己的见识，锻炼自己的能力，但最重要的学业却不能丢。同样，在学佛的时候，分清主次相当重要。

另外，还要提醒大家的是：学佛的话，不论学显宗、密宗，都应彼此和睦相处，只要是清净的佛法，就应当同等恭敬，没必要在一些小事上争来争去，说是说非。

前两天我遇到一个潮州的佛友，我问他：“以前我在新加坡和泰国见过许多潮州人，人都不错，也很成

功，你们是怎么做到的？”他说：“年轻一代就不知道了，但我们老一辈潮州人，既勤俭又团结，一听说是潮州来的，大家都互相帮忙，不分彼此……”听了以后，我在想：同一个家乡的人尚能如此，更何况是我们佛教徒了？

当然，佛教徒要团结起来，并不是为了排斥其他宗教或者非佛教徒，而是为了共同维护佛陀的利他理念，为了更有力地传播真理。往昔佛陀创立佛教，是源于种种因缘，而在此之后，佛教若想发展壮大，以利益更多的众生，也需要因缘的推动，离不开大家的众志成城。

在这个过程中，佛教若想日益为世人接受，遣除大众内心的困惑，不能缺少的就是佛法的教育。离开了它，就算是佛教徒，甚至是知识型的佛教徒，也很难对佛教生起正信。这样的人我接触了不少，有些人的专业是佛学，但感觉上好像投入的时间并不多，学得也不够深入，如此一来，当他给别人传法时，说是在讲“佛法”，但

与佛法的本义还是有一定差距。

所以，佛教学者也好，修行人也好，系统学习佛法很有必要。而且，只学一两部论还不够，只在理论上了解也不够，唯有广泛、深入地学修，才有可能生起定解。就像世间的学问，比如数学、物理、化学，走马观花地看一下，然后就给出“结论”，这显然不够严谨，也得不到学术界的认可。而佛教的教义，相比之下更广大、更甚深，若只浮皮潦草地看几本书，又怎么可能真正通达？

要知道，佛教若离开了系统的教育，就会失去原本的精髓，到头来只会沦为一种形象。像现在的很多人，学佛只是磕磕头、烧烧香、念念咒、求灌顶加持……这些表面行为虽然也有利益，但跟真实的利益相比，实在太微不足道了！其实，佛教能给我们的，远远不止这些。如果你沿着佛法的教导向内心探索，就会发现，佛教中不仅有解除痛苦、净化身心的关要，还有提升利他心的

方法，乃至明心见性的窍诀，这才是最珍贵的宝藏。

当然，若对此不去学习、不去修行，宝藏虽然就在你心里，可还是得不到。你明明怀揣着宝藏，却四处流浪，在外面拼命寻宝，这不是一种悲哀吗？

所以，大家学了佛以后，应随着各自的缘分，围绕内在的“佛性”做些努力，以期早日开启本具的宝藏，这是至关重要的！

六、境界再高也不忘因果

最后，我还想强调一点：在修学佛法的过程中，如果你有一定的觉受和修证，此时千万不能轻视因果。

在佛教历史上，虽然是有“南泉斩猫”“丹霞烧佛”“济公吃肉”等奇特行为，但这是大成就者才能行持的。当他们证悟了至高境界时，为了调伏个别众生的

执著，故意那样去示现，而我们作为凡夫人，万万不可效仿！



汉地的药山禅师曾说：“高高山顶立，深深海底行。”你的修行境界再高如山巅，行为上也要低如海底。此外，藏地的莲花生大士也说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”可见，祖师大德们的意趣是相通的：哪怕你的境界再殊胜、见解再高妙，行为上也务必要谨慎，不能妄造任何恶业。

总之，希望大家要学会调心，放下执著，用善行来润泽心灵。若有一天，你真正打开了自心的宝藏，必定可以满足一切众生的愿求，令其获得暂时与究竟的安乐！

现场互动

问：我是香港大学医学院的学生。我听说在修行之初，最重要的就是一定要修好福慧资粮。您能不能传个窍诀，让我们在积累福慧上来得快一点？

堪布：现在的人太忙了，什么都喜欢“快一点”。有人说这是一个“快餐时代”，看来挺有道理。如果有一所“快餐寺院”，传授“快餐佛法”，相信参加的人会特别多。

不过，这种来得快一点的修法，也并不是没有。从我长期学修佛法的经验来看，不论是哪一个教派，在积累福慧资粮方面，堪称窍诀的，还是前行法。

像人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚，当

你修了这些基础法以后，自心会有深刻的转变，也只有在那个时候，你才成为一个名副其实的佛教徒。否则，一个连前世后世都不承认的人，要参禅、要修密是谈不上的。然后，是不共内加行——皈依、发心、忏悔、供曼荼罗、上师瑜伽，这些修法，哪一个不是积累福慧的窍诀？

又是窍诀，福慧来得又快，就看你修不修了。如果连这点功夫都不肯下，想积累广大的资粮，恐怕是很难的。在汉传佛教中，古大德为什么要先让弟子长年累月地苦行？就是为他们培养修行的福报。

所以，不论你修的是密法还是显宗法，要进入高深的修行，一定要打好基础。否则，就像冰上的建筑一样，看起来倒是很壮观，但一点也不稳固，最终会全部坍塌的。

问：请问怎样才能证悟空性？因为只有这样

才能解脱，而所有文字都是苍白的。

堪布：既然文字是苍白的，那你让我讲的话，我的文字也一样苍白。（众笑）

心的本性确实超越了文字，诚如佛典中所说：“不可言说智慧到彼岸，无生无灭虚空之体性，各别自证智慧之行境，顶礼三世诸佛之佛母。”不可言说的智慧度，是不生不灭虚空的体性，是圣者各别自证智慧的行境，也是出生三世诸佛的母亲。但是，你要证悟这一点，又离不了文字。因为证悟的前提是闻思修，而闻思修必须依靠文字。

当然，证悟还一定要祈祷上师，而且应具足恭敬心。印光大师说过：“有一分恭敬，即消一分罪业，增一分福慧。”这种“随着恭敬心的比例增上，自身所获利益也随之增长”的说法，与密宗的修行教言完全一致。在我们的传统里，一个想要证悟的人，必须对传承上师、

对这个法门，具有特别大的信心和恭敬心，而且要常常祈祷。

当你这样去祈祷时，虽然你的所求超越了文字，但确实可以得到它。

问：我是香港大学经济系的学生，皈依佛门不久。我有一位上师，但我们很少在同一个地方，所以向您请教：当我在修行中遇到了疑惑，该怎么办？

堪布：修行时有上师在身边，当然最好，但如果没有这个条件，我建议你先系统地学习佛法。

系统学习的好处，一是可以去除我们对佛法的误解和偏见，许多疑惑也能迎刃而解；二是在深入其中时，以前心里装的那些世俗染污，就渐渐被净化了，日子久了以后，佛法自然融入你的生活，修行也就可以独立自

主了。

问：以前我烦恼的时候，出去玩一下、买个东西就过去了，但现在学着反观的时候，它反而多起来了，这是为什么呢？

堪布：并不是修行让你的烦恼增多了，而是你反观的时候，烦恼变得明显了。

烦恼就像个调皮的孩子。小孩子自个儿在那儿调皮，你不关心他，他怎么闹你也不会放在心上，好像看不到一样；但当你开始关心他时，他的所作所为，在你的眼里就异常敏感了。所以，你现在觉得烦恼多了，原因就在这里。

但这也是一个标志，说明你已经有能力认识烦恼了。从这个时候开始，只要你不断地精进实修，烦恼和痛苦就会越来越少，这是大多数修行人的必由之路。

问：我是港大医学院四年级学生。您能不能
为我们指点一些认识自心的方法？

堪布：在认识自心方面，我也很惭愧，虽然感兴趣，但除了一点理解以外，也没有什么证悟。

你们每个人的情况都不同，如果有兴趣，可以循着密宗的修行次第，从前行法修起，之后得灌顶、求大圆满窍诀，这样一步一步地来，最终必定能证悟不可言思的境界。或者，也可以像禅宗修行人那样，首先学习《金刚经》《六祖坛经》《般若经》等经论，只要有了正确的指点，并满怀恭敬心与欢喜心去阅读它，也一定会有所收获。

比如说，你由此可以得到一种见解，像《金刚经》中讲：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”这就是最殊胜的见解。但“不可得”有两种：一是不存在而不可得；二是存在而不可得，就像我丢了东

西，虽然它就在某个地方，但我找不到它。而心的“不可得”是前者——并非明明存在却找不到，而是它根本就不存在。

那么，单单一个“不可得”，或者说空性，是不是就是法性了呢？还不完整。你若只认识了这一点，按密法的教言看，还不是真正的认识，因为在不可得的同时，其实还有光明的一分，也就是说，在究竟的实相上，光明和空性无二无别。这个明空无别的道理，在第三转法轮的《宝性论》《大乘密严经》，以及龙猛菩萨的《法界赞》等经论中，都有细致的宣说。只要下点功夫，你就会慢慢明白。

当明白了以后，即使成千上万的人说你修法错了，你也绝对不会动摇，而是会坚定不移地修下去。这种“坚定不移”，并不是因为太顽固，而是因为已经开悟了。

问：我是港大社工系的研一学生，学佛已经三年了。我现在的方向是，想从佛法、传统文化以及西方的研究中，找出一个能预防心理疾病，甚至能解决某些社会问题的方法。

但到目前为止，让我感到困惑的是，虽然自己很信佛，却没有力量，也不知道该如何让更多的人信佛，该如何让他们相信传统文化的力量。请问我该怎么办？

堪布：你的这种心态，我也有。在这样一个时代里，虽然问题多之又多，但人们的所作所为还是只顾金钱，不重视传统文化，不重视前辈大德的珍贵教言宝藏，所以，有时我也有点伤心，甚至很无奈。

不过，回顾历史可以发现：在任何一个时代里，逆流而上、扭转颓势的，还是大有人在，即使将来的社会越来越复杂，也仍会有一大批有识之士。所以，你也不

要担心太多，越有困难，就越应该发大愿：一定要以最广泛、最深刻的方式，传播佛法、弘扬传统文化，让每一个人都认识到这些珍贵理念的重要性和必要性。

只要我们不是以自私自利心，而是以对社会人群负责的心，尽力地去做，就必定能让一些人渐渐有所触动。尤其是年轻人，再不帮他们一把的话，可能就真的一代不如一代了。

以前的人还好一点，怎么说也受了一点传统的约束，但现在的人被西化久了，连传统的概念都没有了。汤恩比博士说得好：“要拯救 21 世纪的人类，就应该寻求大乘佛教及孔孟思想。”但是，该怎么去拯救呢？首先我们自己要有所认识，要花些时间去潜心研究；然后，利用现代的科技手段，有耐心地进行传播。

尽管现在是末法时代，但只要我们持之以恒，真正去做的话，肯定也会有很多人响应的。

问：我是香港大学的佛学研究生，也是佛教徒。通过学佛，我懂得了一些方法，让自己开心，保持平和的心境，但我该如何帮助身边的人，改变他们的命运呢？

堪布：在这里听到很多学生说自己是佛教徒，我心里十分欢喜，感觉气氛也似乎不一样了！

的确，有信仰的人——不论是信佛教、基督教或其他宗教，内心一般都比较平和，而且乐于助人。刚才你说想帮助身边的人，对此我非常赞叹，因为作为佛教徒，唯一的追求就是断除自利心。你能为身边人着想，这就是一种很好的修行。

那么，在去帮助他们的时候，除了尽量谦卑、恭敬之外，还要懂得善巧，要能安忍。这样经过长久努力之后，除了前世不可逆转的因缘之外，很多人的命运是可以改变的。

所以，在成办自他利益的问题上，我只有一句话：
一定要往积极的方面努力！

问：我是内地学校的一名老师。我在上课时
发现，如果直接灌输传统文化或佛教的内容，
多数学生会有点儿反感，所以，我一般不会
正面去说，只是间接地以“挂点钩”的方式
介绍一点儿。但有时我也担心，不知道这样
如不如法，是不是对佛法的一种褻渎？

堪布：这是善巧方便，并不是“褻渎”。

大家都清楚，现在整个社会的风气，对传统文化还
不是很认同，如果直接传播，尤其在不恰当的环境里，
效果很可能适得其反，不但帮不了人，还会造成种种误
解，甚至出现违缘。所以，你的做法是对的。

不过，佛教里也说“一切都是无常的”，这种情况

或许有一天会改变。记得“文革”期间曾有句口号——“批林批孔，坚持到底”，但时代一变，口号就没人喊了，也没人批了。现在不但不批孔子，反而开始赞叹了，甚至连教育部门也有了转变，想在各个学校恢复传统文化。如果真要恢复的话，传统文化中最主要的就是释、道、儒三者，作为其中之一，佛教届时一定会有广泛的弘扬空间。

当然，眼前还是要善巧地包装一下，“馅儿”是佛法，“皮儿”就用人们喜欢的东西。这样包得好一点送出去，不但没有过失，反而有很大的功德。

问：刚才你提到了“不可得”，《道德经》里说“天下皆知美之为美，斯恶矣”，我想这里把二元对立的美与不美破掉了，这种“既不是美也不是不美”的中间状态，是不是“不可得”？是不是“空”？

堪布：这也可以算是一种“不可得”，或者说“空”，但还不是现空不二——现即是空、空即是现，也不是远离四边八戏的中观境界。

真正的“空”，不是单单破除“美”或“不美”这种显现的空分，而是“现”与“空”不二。当然，这种境界无法用语言文字描述，因为在我们的分别念里，要么是“现”，要么是“空”，现空不二是无法呈现的。只有通过长期的闻思修行，才能以实证的方式获得。

问：我是香港大学化学系的学生。请问，您对高学历的年轻人出家有什么看法？

堪布：其实，高学历年轻人出家的比例，在整个大学生群体中是非常少的，而它之所以受到关注，主要还是认识的问题。

以前大家都觉得，出家是件消极的事，一个人如果

出家了，肯定是被逼得走投无路了。而且在很多人眼里，出家人的水平也很低——通常是找不到工作了，只好到佛门里混。可能就是基于这样的心态，一听说有高校才子出家，很多人就觉得可惜。

但实际上，当一个人的缘分成熟时，走上了自己想要的道路，这没什么可大惊小怪的，出家也是一种人生选择。在我们佛学院，具有国内外高学历的出家人，就比比皆是。

那么，这会不会对社会造成什么影响呢？当然不会，因为出家的要求很严，要看破红尘、守护戒律……这些对大多数人来讲，即使想出家，也恐怕做不到。所以，有些父母也不必担心儿女一学佛就会出家，如果因为担心这个，就不让他们学佛了，这也太不明智了。

换个角度看，大学生出家，实际上也是正常之举。历史上有那么多帝王将相都出家了，现在有几个才子出家，也没什么不可以的。

问：我刚上网查了一下您的微博，发现您有65万多粉丝，当然，我也是其中之一。我经常看您的微博，发现您会用一些时下流行的网络用语，那您是不是也经常上网？

堪布：首先，我不可能有那么多的粉丝。前不久我在微博上也说：“听说粉丝也可以造假，我开微博，不需要什么人气，也不会为此花一分钱。我的粉丝应该不会有这么多！”不过，粉丝数量也不代表什么，即使有这么多，可能还是好奇者居多，他们对佛教是不是真有兴趣，我不得而知。

然后，我确实偶尔会上网，但上网不喜欢看那些乱七八糟的东西，只爱读一些国内外有启发性的好书，并了解一下世人的想法，这些在网上找起来也比较方便。

这次我来香港，手机因为没有办漫游，就无法更新微博了，当时只好提前跟大家请假：“这几天我要前往

一个城市讲法，因为那里没这个信号，故暂时无法发微博……”

结果有人就在评论中教训我：“你去一个连信号都没有的鬼地方，有什么必要呢？不要去啦！”（众笑）

问：我是香港大学金融专业的研究生。在我身边，有许多信仰基督教的朋友，请问，基督教与佛教在见解上有什么异同？作为一个佛教徒，我在和他们交流的过程中，应该注意些什么呢？

堪布：香港有接近一百年时间属于英国统治，在文化及政府理念的影响下，基督徒比较多也是正常的。

在见解方面，佛教与基督教的确有许多相同之处，比如，佛教教人以慈悲为怀，基督教让人有博爱胸襟，这些都是利他的理念。然而，不同的地方也是在这一点

上：佛教的慈悲，遍及一切生命，不仅是人，也包括动物；而基督教却认为，动物是人的食物，我不得不说，这确实是一个很大的差异。

不过，矛盾的地方可以放着。就像国家与国家的交往，虽然彼此有些观点不一致，但高层领导在会晤时，都只赞叹对方的好处，矛盾似乎已经不存在了。同理，当佛教遇上了基督教，不同的地方可以忽略——毕竟信仰是根深蒂固的，谁也不可能因为谁，就轻易改变自己的信仰。所以，为了人类的福祉，大家应该共同合作、彼此鼓励，宣扬一切善的理念。

善的理念真的很重要！基督教就是从善的理念出发，建医院、办学校，做了许多的慈善事业，这是我们很多佛教徒都做不到的。所以，我在不同场合中说过，我们佛教徒应该向基督徒学习。当然，也不是学习所有的行为，而是有些行为，就像慈善等。

对基督教而言，虽然我们佛教是异教，但异教中也

有不共的教义，像菩提心、空性等，有许多可以交流的空间。所以，以后因缘成熟时，不仅是佛教与基督教之间，各大宗教的人士都可以坐到一起，互相学习、取长补短。

其实在这个世界上，各个宗教都有其魅力与价值，也有它生存的原因，完全没必要互相敌视，甚至排斥、诋毁。假如非宗教人士都可以团结和睦，那宗教人士之间为什么做不到呢？

因此，在有些大学里，如果基督徒比较多，你们也不要歧视我们佛教徒，不要非得把佛教徒拽入你们“神”的团体；而如果佛教徒的力量比较雄厚，也不要强行吸纳非佛教徒，非要让他们进入“佛”的国度。这种洗脑式的灌输，在西方的认知里，是很不道德的行为。

所以，我们应互相尊重各自的信仰，与此同时，也应当彼此学习对方的长处。



问：我是香港大学社会科学学院的学生。佛法里讲“福自我求，命自我造”，我想知道，命运到底能不能改变呢？

堪布：命运，可以改变，也不能改变。

某些命运可以改变，就像《了凡四训》里讲的，袁了凡后来 20 多年的生涯，就是因为努力行善而改变了。所以，佛教不是宿命论，不是命中注定就不能改了。比如，即使是一个判了无期徒刑的人，如果有些方便途径，

也还是可以被释放的。

但也并不是所有命运都能改变。如果前世造了特别严重的业，也就是所谓的“定业”，那就不能改变了，必须要承受它的果报。就像有些囚犯，无论怎么找关系，也依旧放不出来。

问：我是一个中学生。请问，有了慈悲心，是不是就是有了菩提心呢？

堪布：慈悲心，包括慈心与悲心，有世间、出世间两种：世间的慈悲心，一般是对身边的人，最多是对“一切人类”有怜悯心，范围比较小；而出世间的慈悲心，尤其是大乘佛教的，是愿“一切众生”离苦得乐，这个心量相当大。

但慈悲心还不是菩提心，它只是菩提心的因。

问：在我们语文课本里有许多古文，比如，司马迁的《史记》、王勃的《滕王阁序》等，好像字里行间都在教我们追名逐利，要怎么怎么……但我想知道，在我们长大之后，是不是一定要追求这些东西呢？不管它好还是不好。

堪布：在现在的教育中，教导学生追名逐利，似乎成了一种趋势，“你长大以后要成功，要成名，要怎么怎么……”但在这样教导的同时，最好也能为孩子们树立一些利他的理念——“你以后要帮助别人，要关爱生命，要回馈社会，要怎么怎么……”

如果从小受到的教育，就是教自己如何生存、如何索取，那他长大之后，也只会成为这种人，目光狭窄，心里只有自己。相反，倘若小时候就让他懂得为人着想，不能只为自己活着，那一路成长起来，他自然就会为社会考虑，为人类乃至一切生命付出和奉献。所以，好的教育，会让一个人的生命呈现出利他的趋势，而这种趋

势相当难得，也相当重要。

当然，古文中的思想该如何取舍，这一点可能还是要具体分析。一方面，古人虽然有智慧、有德行，但毕竟是世间人，所以在文章中教人求名求利，也可以理解。但另一方面，古人的很多思想，其实也有值得我们学习的地方，对此不能一概而论、完全舍弃。

问：到目前为止，我还没有宗教信仰，希望我的话不会有任何冒犯。我想问的是：一个没有宗教信仰的人，可不可以通过自己的善心，在学习以及思考之后，来实现类似于宗教所带来的那种宁静与智慧？

堪布：在我们这样的交流中，有信仰的、没有信仰的都可以参与，这是一个自由开放的平台。我个人而言，对没有信仰的人一向非常尊重，因为我相信，他不受持任何信仰，一定有他的理由和价值观，以及由此建立起

来的生活方式。

当然，我作为一名佛教徒，在长期研读佛学以后，因为经过了许多思考，也有过一点感悟，所以，还是希望人最好有个信仰。但正如你刚才所说，一个没有信仰的人，如果有一颗善心，并借由某种思想来完善自我，甚至造福人类的话，我认为也未尝不可。

不过，你若是借助了某个宗教的理念，可能也要算是一种信仰了。狭义的信仰，是要你变成一个信徒，但从广义上讲，你在阅读和学习的过程中，对某种教义生起的信赖与仰慕，已经是“信仰”了。所以，信仰也分很多的层次。

问：每一个宗教都有它的经典之作，但如果人们都抱着一种虔诚之心去读，会不会因为太过信赖了，从而伤害自己的心智，影响那种批判思考呢？

堪布：真理是绝对不会伤害你的心智的。

如果是一个不健康、不科学、不包含真理的作品，当你过于信赖它而阅读时，可能会对你的生活、甚至人生带来不利的影响。但若是真理，尤其是我所接触过的珍贵佛典，里面都是人类的思想精华，凡是读过它的，心灵会被洗涤，思想会被净化，有百利而无一害。

当然，我也理解你的顾虑。一般来说，人在年轻的时候，思想比较活跃，不肯就范于任何一种认识；而所谓的“批判思考”，也让很多人在接触经典时，因为担心失去自己的立场，宁肯采取远离的态度，敬而远之。然而，人到了垂暮之际，在感受到悲欢离合的种种经历、饱尝了生老病死的无常变幻以后，对经典里所提到的教义，可能会更容易接近。

其实，你也不用担心被“染污”，只要带着思考去研究，一段时间以后，你就会明白：真理就是真理，它是任何时代、任何社会的真实需要。

当然，如果不是真理，那就不好说了。

问：我是小学三年级的学生。我想皈依，请上师慈悲授我皈依。

堪布：小学三年级就想受皈依，好嘛！

那我念一个皈依偈，你们想皈依的，也可以一起，坐着不要动，一会儿就好了。不想皈依的也不用怕，心里不作意就可以，不会强迫你皈依的。

（堪布用藏语念皈依偈……）

问：证悟空性就可以获得自在，请问这与什么有关系？是实修吗？

堪布：是要实修。不过，首先要长期学习和思维法义，以此生起坚定不移的信解，之后再去实修。不论是谁，只要这样次第地修行，那种超越自然、超越心灵的

境界，自然而然就出现了。

问：修行时要注意什么？

堪布：在修行的过程中，一般人都会遇到一些违缘和障碍，要战胜这些，让内心呈现美好的境界，一定要下些苦功。同时也要多学习，汉藏高僧大德们留下了许多金刚语，经常研读的话，很多问题都能迎刃而解。

问：我是香港大学的学生。今年七月，我们几个同学一起去了西藏，本想去五明佛学院拜见您，但后来没有去成。没想到，您竟然来了！

那我的问题是，能否请您介绍一下藏传佛教在内地及世界各地的弘扬情况，以及五明佛学院的教学近况？

堪布：这次来你们香港大学，与法师、老师们接触的时间虽然很短，但大家沟通得非常愉快。知识分子以其特有的敏感，在关心着社会、关心着佛教，而我多年以来最关注的也是佛教教育，所以，我们有很多共同的语言。

说到藏传佛教的弘扬，近二三十年以来，内地了解藏传佛教，应该说，与我们五明佛学院的确有很大关系。法王 1987 年去五台山之前，藏传佛教几乎是鲜有人知，但从那之后，对于藏传佛教闻思修行的传统，了解的人越来越多。如今，虽然不敢说特别兴盛，但在汉地的很多佛教团体中，大家对藏传佛教已经有了一些正面认识。

藏传佛教在香港、台湾，发展得是要早一些，但有些“怪现象”，也让许多人产生了误解，甚至有人对藏传佛教特别排斥。当然，佛教的弘扬也是随缘，要看众生的福报，就像大乘佛教在印度刚刚兴起、禅宗初到汉地，也都是不被人接受的。所以，透过历史观察今天也

是一样，港台这边如此，汉地那边也如此，一上来不接受，这也是正常现象。

但现在，也许是经历了这个过程以后，在西方的知识分子人群中，却形成了“藏传佛教热”。为什么在20世纪、21世纪，西方人会对藏传佛教如此渴望和仰慕呢？很多大德认为：就像人渴了要喝水一样，当人们被痛苦逼迫时，就需要一种力量来解除它，而藏传佛教，恰恰就具有这种力量。所以，“热”也是需求导致的。

至于我们佛学院的教学，我从1985年待到现在，大致是差不多的，有显宗的课程，也有密宗的课程。在显宗课程中，有五部大论——戒律、俱舍、因明、中观、般若，这是每一个人都要学的。当然还有密法的学习，以及法会的修行。我们学院不排斥任何教派，只要是如法的，不论是藏传、汉传的教义，都可以在那里教授。

其实，不仅是我们佛学院，在整个雪域这片土地上，依然完整保留着纯正的佛教体系和传统。既然生活在这

么一个时代，我们一方面想要把它传承下去，同时也想让更多的地方、更多的人从中得到利益。

问：我是港大佛教研究中心的出家学生，我想请堪布对“他空”做个简短的介绍。

堪布：大学里还有出家人，这让我感觉很亲切！那次在复旦大学看到一位斯里兰卡的出家人，当时感觉很新鲜，而这里更多，所以一来的时候，我就觉得既新鲜又亲切。

你问的这个“他空”问题，显宗经论里有讲，密宗的《时轮金刚》里也有讲。在藏传佛教的派系方面，如果从主要的角度来说，一般认为讲自空的是格鲁派，讲他空的是觉囊派。而宁玛派的大德认为，自空、他空并不相违。

所谓自空，就是释迦牟尼佛第二转法轮的教义，阐

释这一教义的论典，主要是龙猛菩萨的《中观六论》、圣天论师的《四百论》、月称论师的《入中论》等；所谓他空，则是第三转法轮的教义，主要讲如来藏的道理，像弥勒菩萨的《宝性论》、龙猛菩萨的《赞法界颂》及《佛三身赞》等，都是重要论典。

其实，自空和他空是不矛盾的，只不过侧重点不同：一个侧重空性，一个侧重光明。但实际上，在《大幻化网》乃至《时轮金刚》的究竟观点上，都认为光明与空性是不二的，也就是现空双运。

现空双运就是如来藏的本体，你可以用自空的方式抉择，也可以用他空的方式抉择。觉囊派用的是他空。他空的意思，就是自体不空而客尘空，这样说来，既然如来藏的自体不空，那和外道所说的“常我”有何差别？对此，《入楞伽经》中讲得很清楚¹，如来藏和外

1 《大乘入楞伽经》（卷2）云：“尔时大慧菩萨摩訶萨白佛言。世尊。修多罗中说如来藏本性清净。常恒不断无有变易。具三十二相。在于一切众生身中。为蕴界处垢衣所缠。贪恚痴等妄分别垢之所污染。如无价宝在垢衣中。外道说我是常作者。离于求那自在无灭。世尊所说如来藏义。岂不同于外道我耶。佛言。

道的常我不同，因为它是远离我法、远离一切戏论的。

可见，自空、他空全是分别念的安立，真正的如来藏，超越了这些概念。

在印度历史上，月称论师和月官论师就二转、三转法轮，辩论了长达七年之久，但最终他们的观点还是融为了一体。因此，我们作为后学者，应在前辈们抉择的理论基础上，把二、三转法轮的教义结合起来，直接理解为现空双运。而这种现空双运，也就是超越了心识、超越了自空他空的所谓“大空”，这才是佛陀的真实密意。如果要详细了解这个道理，可以研究一下麦彭仁波切的《他空狮吼论》。

大慧。我说如来藏。不同外道所说之我。大慧。如来应正等觉。以性空实际涅槃不生无相无愿等诸句义。说如来藏。为令愚夫离无我怖。说无分别无影像处如来藏门。未来现在诸菩萨摩诃萨。不应于此执著于我。大慧。譬如陶师于泥聚中以人功水杖轮绳方便作种种器。如来亦尔。于远离一切分别相无我法中。以种种智慧方便善巧。或说如来藏。或说为无我。种种名字各各差别。大慧。我说如来藏。为摄著我诸外道众。令离妄见入三解脱。速得证于阿耨多罗三藐三菩提。是故诸佛说如来藏。不同外道所说之我。若欲离于外道见者。应知无我如来藏义。”

总之，“他空”在佛教中的专业性很强，是有一定深度的研究领域，短短的文字可能很难描述它的真正涵义。

“金钱要布施，
爱情要奉献，
名声要服务于众生，
这样才会终生快乐。”

第 24 场



北京师范大学

BEIJING NORMAL UNIVERSITY

中国 · 北京

2011 / 11 / 30



佛教的人生教育

BUDDHISM: THE LIFE EDUCATION

檀传宝教授：

各位晚上好！今天非常荣幸地邀请到佛教界非常有名望的高僧——索达吉堪布。

堪布在佛教上有极高的造诣，曾前往欧美、东南亚多国弘法，近几年又应邀到北大、清华、人大等国内很多著名高校讲学。今天来北师大是第一次，我们对此深感荣幸。下面掌声有请堪布——

这是我第一次来北师大，心里非常高兴。今天跟大

家一起做个简单交流，讲讲“佛教的人生教育”。

这个题目，好像是学校这边定的。我到大学里跟大家交流，题目有时候是校方定，有时候是自己定。说实话，我今天没怎么去思维这个题目，刚才在路上还在想：“到底要讲些什么呢？”但不管怎么样，自己在这方面还是有一点心得，利用这个时间，跟大家谈谈也未尝不可。

一、要有一颗感恩心

人生中最关键的是什么？我认为，首先是要有一颗感恩心。

我们现在拥有的学识和智慧，都源于自己的老师，因此，不管在求学阶段，还是从学校毕业之后，何时何地都要记得老师的恩德。

刚才与檀教授交谈时，他也讲了自己和老师的故事，我听了之后很感动。从教育界来说，一个人如果对老师有感恩之情，那么他所学的知识，对自己的人生会真正起到作用。从我们佛教界来讲，历代很多高僧大德，一提起上师的名字，就会流露出无法言表的感激之情，甚至泪流满面，这也是源于一种感恩。

不过，现在这个社会，很多人把老师当成学习知识的一种工具。依靠老师获得了知识后便远走高飞，从此就再也不联系了，对老师根本不关心、不过问。更有甚者，老师到晚年遇到一些困难时，自己明明有能力，却也不愿伸出援手，这就是没有感恩的表现。

感恩的对境，除了老师，还应该父母。当我们刚来到这个世界时，不会说话，不会走路，连吃饭都要人喂。而依靠父母的长期呵护，我们才得以长大成人，所以，对父母的恩德也一定不能忘。

父母对孩子的付出，是非常难以想象的。为了孩子，

他们付出了所有的青春，倾注了大量的心力、财力。即使儿女已成家立业，父母仍然放心不下。就拿我来说，父亲早已去世，母亲现在都 80 岁了，但还是每天牵挂着我。前段时间，我去了香港 7 天，母亲天天给我打不通电话，就特别特别挂念。我想天下父母对儿女都是如此，哪怕自己到了垂暮之年，也念念不忘自己的子女，一直惦记着。

但遗憾的是，如今很多子女，有了各方面的能力以后，总是以忙为借口，对父母不闻不问、置之不理，甚至一个月也不打一次电话。有些父母年纪大了，身体不好、行动不便，生活上特别可怜，子女也只是请个保姆照料他们，自己根本不把他们放在心上，这都是忘恩负义的表现。

所以，作为一个人，不能忘记父母的恩德，以及老师的恩德。在此基础上，按照大乘佛教的教义，还不能忘记众生的恩德，要关爱所有的生命。

总之，不管是什么身份的人，都应该有一颗感恩心。这一点，可能许多人没有兴趣听。因为这个社会非常现实、非常功利，能带来眼前利益的知识，像赚钱的手段、享乐的方法，人们都兴致勃勃，愿意去了解、去学习；而一谈到精神追求，尤其是伦理道德、宗教信仰，大多数人都兴趣索然，甚至嗤之以鼻。

其实，科技再发达、社会再进步，你们学习上再聪明，基本的做人也不能忘。否则，一旦失去了这些，今后在社会中生存，必定会举步维艰。

现在许多大学生，不缺知识、不缺技术、不缺文凭，尤其是像北师大这样的高等学府，这方面应该都圆满具足。然而，许多人最缺的是什么呢？就是道德教育，是正确的信仰。

大家都清楚，如今的小学、中学、大学，安排了大量课程，需要学习许多课本，可是学生们从中得到的知识，以后工作时真正能用上的，可能不到 20%。当然，

我并不是说学校不好、教材不好，而是说，学校除了传授知识和技能以外，更重要的是，还应该训练学生如何为人处事、待人接物。

毕竟他们毕业了以后，首先要面对的，就是如何与人交往，怎样对待上级、平级、下级，以什么样的态度投入工作……诸如此类的基本问题，假如上学时从来没有学过，那即使是名校毕业的硕士生、博士生，身上也常会发生令人意想不到的事情。

不仅世间需要人格教育，其实从佛教的层面来讲，若想成佛，也要先学会做人。“人”都没有做好的话，“佛”是根本谈不上的。因此，假如不懂怎么做人，无论身处哪一个领域中，都是相当困难的。

你们北师大，跟全国的教育有着密切关系，这里的许多老师，也经常参与编教材的工作和会议。如今各个学校使用的教材，从小学到大学，乃至博士生的课程，基本上我都看过。里面相当一部分知识非常珍贵，对培

养人才的作用，是毋庸置疑的。不过，人格教育方面的内容，可能还是有所欠缺，今后若能增加一些，那就最好不过了。

我始终认为，人格教育不论对学生还是老师，都非常有意义。这次我去香港大学、香港科技大学等高校演讲，发现他们的教育方式，特别值得内地借鉴。这些学校的任何一个部门，对各大宗教都不排斥，他们普遍有种理念，认为有信仰的学生比较可靠，不论信佛教或是其他宗教，一个人只要有了信仰，内心至少会有所约束，不敢随心所欲、为所欲为。这一点是令人值得深思的。

二、佛教与现代教育不相违

1. 皈依是不是一种迷信？

今天讲的主题，是“佛教的人生教育”。或许有人会问：“佛教跟学校教育的理念和方向，会不会背道而

驰、完全相反？”

实际上绝对不会。这个问题，我也思考过很长时间。就拿佛教的皈依来说，皈依是皈依三宝——佛、法、僧，这是佛教的基本行为，也是佛教徒的入门标志。一个皈依了的人，不论是老师、学生，会不会就成了一种迷信？皈依对他会不会有什么损害呢？肯定不会。对此，我们可以分析一下。

一、皈依佛：所谓的佛，假如在世界上根本不存在，只是人们在脑海中虚构的，那皈依他肯定不合理。但事实上，2500 多年前，释迦牟尼佛在当时的印度，即现在尼泊尔的蓝毗尼花园中，确确实实降生过。这个遗址，1997 年还被联合国教科文组织列为“世界文化遗产”，也就是说，全世界对此是共同承认的。

佛陀降生以后成为王子，后舍弃王位出家，苦行六年，在印度金刚座成佛，之后到鹿野苑初转法轮，一生中传法 49 年，开演了八万四千法门，并于 81 岁示现涅槃。

槃，这是非常公认的一段历史。就像是老子、孔子等历史人物一样，释迦牟尼佛在往昔，也曾实实在在地出现过。而且，他所宣说的佛法，至今仍然保存完好。

其实“佛”是梵语，意为觉悟者。我们不管是什么人，从事什么工作，都需要一种觉悟。皈依佛的意思，就是要依止觉悟者，如同世间人依止老师一样。所以，皈依佛，跟我们的日常理念并不相违。

二、皈依法：法，指佛陀所揭示的真理，可以让人们离苦得乐。这种真理以文字形式存在，叫经律论三藏；若在人的内心现前，就叫戒定慧三学。

我们有了戒，才能生定；有了定，才能生慧。若想获得觉悟，这三者 are 任何人都不可缺少的。

那么，“戒”是什么呢？通俗地说，就是行为规范，用来规范人的言行举止。有些人一听到“戒”，就有点害怕，觉得佛教的条条框框特别多。其实不仅仅是佛教，

就算是小学、中学、大学，学生们要守的校规也不少，乃至任何一个正规的团体，都有必须遵守的许多纪律。

其次是“定”。做任何一件事，如果心不稳定，一直处于浮躁、散乱的状态中，那什么都做不成。包括老师传授知识、学生搞课题研究，心也都需要安定下来。

最后是“慧”。有了行为规范，心也定了，才能产生取舍的智慧。否则，不知取舍、不会辨别，所作所为就是颠倒的。

所以，佛法的戒定慧三学，涵摄了人类的智慧精华。佛陀证悟并宣说了这样的真理，故而被称为觉悟者。

这一点，并非因为我是佛教徒，就在这里自卖自夸，许多著名的科学家、哲学家，对此也是异口同声承认的。比如，爱因斯坦说过：“任何宗教如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。”德国著名的哲学家尼采也说：“佛教是历史上唯一真正实证的宗教。”既然他

们都承认佛陀是觉悟者，佛陀的智慧也经得起长期推敲，那如果把信佛当成迷信，与民间的鬼神之说混为一谈，这就大错特错了。

三、皈依僧：僧，是追随佛陀足迹，修学真理、追求觉悟的人。如果想获得觉悟，在这个过程中，必须依止这样的同行助伴。

可见，皈念佛、法、僧这三者，无论从逻辑上论证，还是从道理上分析，都是可以接受的。一个人如果皈依三宝、信仰三宝，对自己绝不会有任何损害。

2. 十善是不是一种教条？

除了三皈依以外，佛教中还提倡十善，也就是要行持十种善业，断除十种不善业，以此规范人们的行为。

十不善业包括：身体的三种不善业，杀生、偷盗、邪淫；语言的四种不善业，妄语、粗语、离间语、绮语；意识的三种不善业，贪心、嗔心、邪见。断除了这

十不善业，即是十善业。

这些要求，实际上适合每一个人。大家也可以想想，普通人需不需要行持十善，断除十种不善？肯定需要。所以，佛教徒应当遵守的，非佛教徒也不例外，只有这样，才算是一个合格的人。

下面对十善进行具体分析：

1) 身体的三种善业

一、不杀生：在这个世界上，不杀生的根本是不杀人，这是任何国家都要奉行的法律。

不过，现在的法律规定，不能杀害已出生的人，而杀害未出生的胎儿，即堕胎，却是允许的。这有点不太合理。为什么人在肚子里可以杀，出生之后就不能杀了呢？这在逻辑上说不过去。但由于没有法律制止，如今中国的堕胎现象非常严重，据官方数字显示，每年记录在案的堕胎手术，就有 1300 多万例，这个数字相当

可怕。

在佛教中，制止一切杀生行为，不仅是杀人、堕胎，乃至剥夺动物的生命，也是不允许的。

二、不偷盗：众所周知，偷盗是极其低劣的行为。任何一个有修养的人，对此都会非常排斥。

三、不邪淫：古人说：“万恶淫为首。”若想家庭美满，夫妻双方就要断除邪淫，过清净的生活。

这是佛教对身体方面的三个要求。若能做到这些，且不说别的，至少家庭会更加和睦，社会也会更加和谐。

2) 语言的四种善业

一、不妄语：妄语，就是说假话。现在这个社会，到处都充斥着妄语。尤其是一些商品，本来不适合人们使用，但用虚假的语言一打广告，一传十、十传百，大家就信以为真、纷纷解囊，最终损害了无数人的身心

健康。

常说妄语的人，就会失去别人的信任，到头来只能害了自己。俗话说：“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”毕竟，别人被骗得了一时，也不可能被骗一世，假如你经常喜欢骗人，今后在哪儿都会很难立足。

二、不粗语：指不能恶口骂人。一个家庭或集体中，如果整天互相骂脏话，动不动就恶言相向，那身处其中的人就会特别痛苦。所以，断除粗语，尽量说柔和语，对自他来说也是一种享受。

三、不离间语：指不能挑拨离间、搬弄是非。现在人与人之间、单位与单位之间、部门与部门之间的很多矛盾，都是离间语造成的。由此，它的危害性确实可见一斑。

四、不绮语：绮语指没有意义的无稽之谈。如今网络上、电视上的很多语言，对人生没有点滴利益，讲这

些完全是在浪费时间。尤其是一些流行歌曲，唱的全部是绮语，只会让人心越来越散乱、越来越迷失。

然而，许多人没有发现这一点，看到一个歌星唱歌，就像发疯了一样扑上去。其实，什么理由让你如此欢喜？是歌词充满了哲理，还是声音充满了智慧？这些都不一定具足。但有些人就非常肤浅，拼命地盲目崇拜，只要能刺激感官，就开始疯狂，根本不需要什么理由。

以上语言的不善业，佛教中都要求断除。如此对人们会不会有利益呢？大家也可以分析一下。

3) 意识的三种善业

一、断除嗔心：嗔心大的人，谁都不愿意接近。不论你是什么人，如果总爱发脾气，即使在其他方面非常有才，别人对你的评价也会大打折扣。倘若是一个出家人，经常生嗔心的话，修行也好不到哪儿去。且不说产生一刹那的嗔心，就能摧毁无量劫功德，单单从世间角

度而言，脾气不好的人，大家也特别害怕，甚至跟他说话，都要看他的脸色，生怕一不小心就触怒他。这样的人无论待在哪个团体中，都不会招人喜欢。

二、断除贪心：贪心，就是贪人、贪财物、贪名声、贪地位等。现在人们的贪心特别重，该有的、不该有的，都想统统据为己有。随着物质水平的不断提高，很多人的欲望却有增无减，永远没有满足感。他们有一套房子，还想买别墅，在中国有房子还不够，还想在加拿大买一套，在澳洲也买一套……贪心的坑始终都填不满。

三、断除邪见：邪见就是对真理有一种排斥或偏见。比如，善有善报、恶有恶报的因果规律，本来是客观存在的，人们却不相信；上有天堂、下有地狱，本来是非常甚深的道理，许多人却嗤之以鼻。

最近，我看了西方科学家的一些研究资料，他们有许多依据可以证明天堂地狱、前世后世存在。但现在很多人却以种种原因，对自己的前世后世，要么持怀疑态

度；要么根本不承认，一味地排斥；要么半信半疑，虽然有点相信，但却从不关心……这些见解都叫做邪见。这种邪见蔓延于整个世界，是非常可怕的。

所以，断除十不善、行持十善业，不单单是佛教的行为规范，也是每个人需要遵循的准则。有了它，对自己、对社会都会有莫大的助益。

三、两种与人生密切相关的佛教思想

1. 前后世真的不存在吗？

我曾与很多老师、学生交流，也学到了不少知识，他们对社会问题的关心，对自然科学和社会科学的了解，远远超过我们这些出家人。但他们对待出世间真理的一些态度，却常常让我的遗憾之情油然而生。为什么呢？因为人明明存在前世后世，许多人却根本不信，包括一

些佛教徒，口头上虽然不说前后世不存在，但他们的所作所为，只是为了今生而忙碌，考虑来世的可以说如凤毛麟角。

看到这些现象，我经常想：人类到底是有智慧，还是没有智慧？未来的岁月如此漫长，他们却不做一点准备，把毕生精力都花在转眼即逝的今生上，忙忙碌碌地不停追逐，实在可惜！

当然，追求一些财富、名声，对有些人来说，可能也是生活所迫，身不由己。但你想过没有：更需要关心的来世，到底怎么办？

还有一部分人，对来世存在比较关心，但他们的关心，也仅仅停留在研究的层面上，真正去修行的，恐怕寥寥无几。尤其是现在的科学家，对佛教的一些理论，虽然比较承认，但也只是承认而已，自己从来没有为此做过任何准备。像爱因斯坦，从他的很多文章来看，他对佛教的空性观，绝对会认可，但在他的生命中，却从

来没有修过空性，对生死没有丝毫把握，这也是相当遗憾的！

2. 空性思想与量子力学的碰撞

佛教不仅在伦理上是当今所需，其实在科学上，它也毫不输人。

尤其是当今的量子力学，完全可以解释佛教的超胜。虽然在这方面，我研究得不是很透彻，但对佛教与科学之间的关系，还是多多少少作过一点了解。

前不久我在香港交流时，有人就提问“色不异空，空不异色”的道理不好懂。于是我用量子力学的道理，给他解释说：“任何一种物质的组成，物理学家认为，可以从分子抉择到原子，再到质子、中子、夸克、亚夸克……最后的结论是一种细微的能量。这种能量是万法的作者，它遍及每一个法，跟佛教中的空性比较接近。所以，《心经》中的‘色不异空，空不异色’，也可以

解释为‘色不异能量，能量不异色’。”

这种推理，物理学家应该也不能否认。佛陀早在 2500 多年前就揭示的道理，到了 20 世纪，成为量子力学的惊人发现，这不正说明了佛陀智慧的超胜吗？你们在座的，有些是佛教徒，有些不是，但是什么身份都不要紧，今天在这里我们不是只讲佛教，也可以共同探讨科学。

当然，佛陀所讲的“空”，千万不能理解成什么都不存在，如碗里没有东西一样空荡荡。其实，万法的本体虽然是空，但仍有一种不可思议的显现，这就称之为缘起性空。

如同数学里的“0”，我们不能认为它不起丝毫作用。任何一个数字，加上“0”或减去“0”，没有任何变化，但乘以“0”，却会变成 0；在数字后加几个“0”，马上就会身价倍增。所以，这是数学中的一个奥秘，而空性的作用也可以同样理解。

四、学佛可明白幸福之因

现在很多年轻人，如果能懂一些佛教的基本道理，不说对来世，仅仅是自己的今生，实际上也会受益匪浅。

有些大学生，刚进入大学时，对未来充满了憧憬，认为人生会幸福快乐。可是步入社会以后，现实与理想之间一旦出现差距，内心的落差就无法填补，于是开始选择跳楼自杀。现在这种现象也越来越多，而相关部门往往是在悲剧出现后，才开始找措施、下文件，出一件事情，下一个文件……其实，如果能提前意识到这些问题，并有针对性地进行人生教育，才是最好的解决之道。

比如，应当让青少年尽早知道，这个世界并不完美，痛苦占绝大多数，对此事先要有心理准备，明白自己的学业、事业、爱情等，不可能百分之百顺利。有了这样的观念，当他们走弯路时才有承受能力。否则，一遇到挫折就对自己失望，进而绝望，正如叔本华所说：“对生的恐惧，超过了对死的恐惧，那肯定会选择自杀。”

这样就非常不值了。所以，人生在世，一定要有面对痛苦的能力。

从前，汉地有位无德禅师，有一天，他面前来了三位信徒，他们为各自的事烦恼不已，不知如何才能使自己快乐。

禅师首先问他们：“你们为了什么而活着？”

第一个信徒说：“因为我不想死。”

第二个信徒说：“因为我想年老时儿孙满堂。”

第三个信徒说：“因为我有妻子儿女。”

禅师听后，说：“你们都不会快乐的。”

三个信徒齐声问：“那我们怎样才能快乐？”

禅师反问：“你们认为得到什么才会快乐？”

第一个信徒说：“我认为有了金钱就会快乐。”

第二个信徒说：“有了爱情就会快乐。”

第三个信徒说：“有了名声就会快乐。”

禅师答：“有这样的想法，你们永远都不会快乐。而且，有了金钱、爱情、名声之后，烦恼还会接踵而至。”

三人又问：“那我们该怎么办呢？”

禅师说：“你们先要改变观念：金钱要布施，爱情要奉献，名声要服务于众生，这样才会终生快乐。”

三人听后恍然大悟，并认识到了快乐的真正来源。

同样，你们每个人也在追求自己的快乐，但快乐的根本因不在外境，而在于自己的内心。尽管外在的钱财、名声、地位、爱人等，对你的幸福也能起一些作用，但它只是一种外缘，并不是决定因素。为什么呢？因为你的心如果很快乐，没有钱财、名声等也会甘之如饴；反之，你的心若不快乐，那外在的一切就算样样具足，也

仍会感到非常苦恼。

现在很多人误以为有了钱就肯定幸福，于是拼命地追逐，一直想发财、发财。结果就算你发了财，但真的幸福吗？刚开始两三天也许稍微有点感觉，但久了以后，只有层出不穷的烦恼，不一定有轻松和自在。同样，感情、地位等给你带来的快乐，也是如此。

五、四法印揭示了人生真相

因此，我建议大家学习一下四法印的道理，以此了解人生的真相，明白该如何去面对人生。

四法印是什么呢？

第一，有漏皆苦：正如刚才所说，在整个世间，无论是外在世界，还是人类社会，痛苦都占大多数，偶尔有一些快乐，也是不稳定的。



听说你们大学生最关心的有两个问题：一是找份好工作，二是找个好对象。除此之外，再也没有更高的追求了。很多人以为有了这两个因素，人生就会充满快乐。但实际上也不一定，无论是工作还是家庭，都是有漏法，离不开痛苦的本性。而且，如果一个人的性格比较孤僻，道德理念比较差，那就算有了好工作、好对象，也不一定能获得快乐。

第二，诸行无常：世间的万事万物，如地位、财富、名声、青春等，全部是无常变化的。这是无可争辩的一个事实，也是非常重要的一种理念。

这一点，不仅仅是了知就够了，还要经常修行。许多科学家、文学家，口头上会说“一切无常”，但他们从来也没有修过，故而一旦无常现前，自己根本没办法面对。像牛顿、爱因斯坦、伽利略，他们死时是怎么样的？跟普通人一模一样。而佛教中的修行人，纵然没有很高的学问，但由于生前修过无常，一旦得了绝症，接

到医院的病危通知，自己也能坦然面对，知道该如何面对死亡。这就是修行与学问之间的差别。

其实，假如你认识到了万法无常，且不说别的，就算在人生旅途中遇到一些悲欢离合，也会想得开：“一切都是无常的，一切都在变化，缘聚缘散，这是正常现象。”所以，通达诸行无常，对每个人来讲非常重要。

第三，诸法无我：通常而言，每个人都是以自我为中心。尤其是现在很多学生，特别特别自私，除了自己以外，根本不关心同学，不关心老师，不关心家人，不关心社会，可以说是“天上天下，唯我独尊”。有了这种心态，未来等待自己的，可能除了痛苦还是痛苦。而只有懂得了“我”不存在，才会明白生命的意义所在。

你们北师大在全国来讲，学风是比较好的。我认识一个人是这里毕业的，我曾问她：“北师大留给你的最深印象是什么？”她回答：“很多女同学不爱打扮，比较淳朴，比较诚实。”这种学风确实值得赞叹。

我以前也读过一个小地方的师范，不过没读完就跑去出家了。我们那个学校，让我最痛苦的是什么？就是每个礼拜换一次衣服。班里有钱的同学，不知道他有多少套衣服，只知道洗一次就换一次。而我是从偏僻牧区来的，换来换去也只有两套，衣服上还缀满了补丁，同学们因此就看不起我，经常嘲笑我。

当时我的汉语也不太好。记得刚上师范时，一次在班会上，老师点到谁的名字，就让他站起来发言。我坐在大家的中间，听到点我的名字，就信心十足地站起来，用自己最标准的“普通话”讲了一通。结果老师听后愣了半天，皱着眉头说：“你不要讲牧区的藏语，用汉语再讲一遍。”（众笑）

你们现在各方面的条件，应该是很好的，跟我当时比起来，确实有天壤之别。这个时候，希望大家不要把时间、精力都用在吃喝玩乐上，而应当用来追求学问，探索像“诸法无我”这样的甚深道理。

有人可能会问：“既然诸法无我，‘我’是没有的，那么谁上天堂、谁下地狱？”其实这是非常简单的问题。刚才也讲了，“色不异能量，能量不异色”。拿我面前的这张桌子来说，桌子就是能量，能量就是桌子，你不可能说：“桌子如果是能量，上面怎么放杯子啊？”这种说法，就已经混淆了现相和实相的概念。

要知道，所谓的空性，是从胜义实相来讲的，而并不是说在现相中，也什么都不存在。就像在物理学中，从现相上，这张桌子是存在的，而在实相中，除了能量以外，什么也得不到。所以，佛教所说的哪些地方空，哪些地方不空，这个一定要分清楚。

第四，涅槃寂静：通过抉择万法的本质，证悟了万法皆空，真正通达“我”不存在，这样的境界就叫涅槃，它是最彻底的快乐。

这种快乐，并不是像你买了一栋房子，第一天兴奋得不得了，过了两三年就没感觉了；也不是像你买了一

辆好车，刚开始特别满足，过不久就没有新鲜感了；或者住在五星级宾馆里，刚进去时，“哇，好舒服”，但过了几天就习以为常了。世间有漏法所带来的快乐，都是短暂的，不具有稳固性，暂时你可能有一些感觉，但时间长了就没有了，甚至还可能变成痛苦。

明白以上这些道理，对每个人来讲至关重要。所以，我经常想：现在的学校教育中，应该让大家学一些佛教的知识。当然，这并不需要以皈依为前提，不是一学佛就要成为佛教徒、出家人。但是，既然你们都追求真理，就应该以广阔的胸怀，看看佛教是否揭示了人生真相。如果它明明讲得很有道理，你却不承认，甚至一概排斥，那就不是智者的正确态度了。

六、为人师表，传播真理

在座的各位同学，无论是现在自己学习，还是以后

教育学生，都应该让自他成为有道德、有修养的人，而不要经过十几年的教育，培养出来一个个自私自利、冷漠无情，只关心自己、不顾周围的人。

像前不久发生的“小悦悦事件”，虽然不能说明如今所有的人都是如此，但也从一个侧面反映了当代人的整体素质和道德修养。所谓的修养，除了佛教中讲了很多以外，其实《论语》《弟子规》等儒家思想中也有不少。对于这些道理，大家不但要明白，还要慢慢去串习，让它变成自己内心的一部分。

一个国家，若想成为真正的强国，弘扬自己的传统文化必不可少。前几天有一则新闻说：中国政府给印度的那烂陀寺捐了一百万美金。为什么呢？因为那烂陀寺是5世纪到12世纪之间的佛教文化中心，也是世界上最早的大学之一。当年唐玄奘也曾在那里“留学”，之后把佛教的真理带回中国，为人类文明做出了不可磨灭的贡献。我们藏传佛教的许多传承祖师，也是从那烂陀

寺来的，或者在那里修学过。鉴于那烂陀寺在历史上的重要地位，从 2007 年开始，印度政府准备把它修复起来，并配备一些现代化的教学方式，以及佛教的相关课程。

同样，中国是儒家思想的发源地，却因为受到“文革”的影响，把自己的传统文化扔掉了。这样的话，受害者是谁呢？就是你们这一代人。因此，希望大家能发挥自己的力量，在力所能及的范围内，拯救传统文化，弘扬有价值的真理，若能如此，也算是报答了老师的恩德。你们的老师，日日夜夜、辛辛苦苦地教书，目的是什么？一方面，当然是自己的一种责任，另一方面，也是希望你们以后能为社会、为人类做出一分贡献。

总之，佛教的教育，是一种善的教育、一种真理的教育。我自己多年来，投入大量时间研究后发现，佛教对现在的年轻人来说，确实不可缺少。而且，若能通过佛教的引导，做任何一件事，不是只为了自己，还想去

利益他人，这才是当今社会最需要的，也是非常崇高的一种境界！



现场互动

问：我是教育学原理专业的学生。您说最喜欢做的有两件事，一是看书，一是以自己微薄的力量，尽量帮助有缘的人。请问，什么样的人算是有缘人？和有缘人相对的，是不是无缘之人，对于他们，我们应该怎么样帮助？

堪布：有缘和无缘，是相对而言的，每个人都可能是有缘之人。

判断有缘和无缘的关键是，自己的言行能否让对方获得利益。比如说，我今天的演讲，虽然可能讲得不好，但如果对某个人的智慧增长，能起一点助缘的作用，那么他就是有缘人。

而有些人，虽然知道有这个讲座，却没有来参加；

或者，虽然来参加了，但对我说的内容不感兴趣。那么，尽管我心里想帮助他，但实际上他并没有得到利益，因此是无缘之人。

如果我们想帮助他人，就应该发一颗好心、发一颗广大的心，只要是众生，都应作为自己帮助的对象。当然，假如自己已经努力了，但由于因缘不成熟，对他人起不到作用，那么自己也应该随缘，没有必要痛苦。

问：是什么原因促使您皈依佛门的？又是什么契机让您选择出家的？

堪布：藏族的传统跟汉族不太相同，我们藏族基本上是全民信佛，而且每个人从小就学佛、念佛。藏族有一种说法：“孩子会叫妈妈的时候，就会念观音心咒——嗡玛呢巴美吽了。”这不仅是一个说法，实际情况也是如此。所以，对我来说，不存在“为什么会皈依佛门”的问题。

读中学的时候，我对佛法的信心越来越大，并生起了出家的念头，但没有成功。读师范的第一年，我也想出家，还是没成功。后来在读师范学校的最后一年，终于出家成功。

问：我是道德教育方向的学生。请问，您是怎样面对孤独的？很多人都会面临这个问题，在这方面，您对大家有什么建议？

堪布：有这样一个说法：“孤独，是一种寂静；沉默，是一种禅定。”

到目前为止，我好像没有感受过所谓的孤独。世人认为的孤独，对修行人来说，其实是一种寂静的快乐。就像长年累月在山洞闭关的修行人，他会不会因此而寂寞呢？肯定不会。

我家乡有一个出家人，在拉萨附近的山洞里闭关了

十二年。前不久他回来了一趟，我问他：“你在十二年中，天天都坐在山洞里，连太阳光都照不到，会不会寂寞，会不会痛苦呢？”他说：“没有啊，在山洞闭关的快乐，简直无法言表！反而来红尘一趟，我特别不习惯，马上就想回去。”

因此，世间上很多的单一状态，在常人看来，是一种孤独和伤感，但如果自己没有这样的执著，并乐在其中，那就不会是一种痛苦。就像天上的月亮，也只有一个，但它发出的光却那么美，能照亮大地、开启莲花，给很多人带来快乐。

问：我是教学部的老师。佛教能安顿我们的心灵，给世界带来祥和，但我们也可以看到，现在佛教兴盛的地方，比如泰国、尼泊尔、印度以及西藏，经济都不太发达。而世界上的发达国家，佛教并不是很兴盛。

现在有种说法是，个人幸福指数 = 拥有 ÷ 欲望。也就是说，要提高幸福指数，有两个途径：一是发展经济，让人们拥有得更多，西方走的的就是这条路；另一个途径就是节制欲望，也就是佛教所提倡的。

我的困惑是，这两种方式如何圆融？如果选择节制欲望，那么，还承不承认经济发展对人类幸福的贡献？

堪布：经济发展对人类的幸福，是有积极作用的。但佛教对幸福的定义，并不完全跟财富画等号。

我也承认，现在佛教比较兴盛的地方，不论是泰国，还是西藏，经济方面都不是特别富裕。这个原因，可以从两方面来分析：

一方面，从因果规律来说，今生信仰佛法、造下善业，并不是马上就能成熟果报的，有些善业要等来世才

会成熟。因此，这些地方现在比较贫穷，可能是人们昔日没造过财富圆满的善业。

另一方面，经济发达、拥有财富，并不等于人们非常幸福。就拿中国来说，经济上取得了突破性的发展，但人们的幸福指数，却比十年前降低了很多。所以，人们的幸福，并不与拥有的财富成正比。

佛教的财富观是，既不主张过于贫穷，以至于生活都没办法维持；也不赞叹过于奢侈，完全沉溺于物质享受。而是选择一个中道，一方面要能维持基本生活，另一方面，也不盲目地追求财富。在这种状态下，幸福才最容易获得。

问：我是教育法学专业的博士研究生。佛教提倡修身养性，提高道德修养，从而自觉规范自己的行为。而法律，则是通过一种外在的强制力，来规范人们的行为，非常强调惩

罚。在我看来，不管是佛教，还是法律，大家都有一个共同的目标，就是让世界没有犯罪，从而更加和谐。而在这方面，法律似乎显得有些力不从心，比如制定的法律越来越多后，却发现，法律的漏洞也越来越多，人们的不良行为频频出现。

所以，我想问您：佛教在和法律共同合作，使社会更加和谐方面，应该起什么样的作用？

堪布：佛教主要强调自净其意，也就是调伏内心。关于如何调伏内心，有一个很好的比喻：比如，为了保护自己的脚，在大地上行走时不被荆棘等伤害，而把整个大地全部铺上皮革，这肯定是不现实的。最好的方法是什么？是用小小的一片皮革做成鞋垫，这样一切问题就解决了，你穿着鞋子到处去，脚也肯定安全，不会被东西刺伤，这就相当于覆盖了整个大地。同样的道理，如果人们的内心有所约束，行为自然得到规范，很多不

如法行为也就渐渐消失了。

所以，假如每个人内在的修养有所提高，那么，法律在规范行为方面的压力，自然就会减轻。

像我所在的佛学院，大概有六七千人，但附近的派出所维护治安方面，基本上没什么事可做，因为大家都是佛教徒。试想，倘若是一个六七千人的非佛教群体，可能经常有各种违法行为，而民警们，则是白天晚上都拿着电棒，维持治安。我有时候跟派出所的负责人开玩笑说：“佛学院里全是佛教徒，所以你们经常没事干；这些不是佛教徒的话，你们可能天天都得加班，晚上也需要上夜班。”

所以，一个社会若认识到了道德的重要性，并且人们的修养很高，那么，即使没有很多法律，人们的行为也会如法。就像治病一样，病根已经祛除了，其他症状自然不会构成威胁。

当然，这也并不是说，法律就完全没有作用了。对于一些刚强难化的野蛮众生，在某些时候，还是要用法律来制裁。佛教的教言中也有这样的要求。

问：我是教育政策与教育法学专业的博士生。您是我见过的，唯一一位学院派的佛学者，或者说是学者型的法师，不知这样称呼对不对？

因为我老家是安徽农村，那里也有很多人信佛，但在他们的信念和语言中，超越性的事物特别多，比如鬼神等。我对这些并不相信，因为依靠我有限的认知结构，觉得这些无法成立。而您讲的很多道理，包括人生信条与道德修养等，我是很赞同的。

因此我想问您：超越性的事物，占佛教思想的多大部分？这些事物为什么在你们的理解

能力范围内，是可以成立的？

堪布：其实我也不算是学者型的法师，更不愿意成为一名只是研究理论的学者。因为很多研究佛教的学者，分别念比较重，对佛教的很多理论和实践，经常这里看不惯、那里看不惯，而且，他们所作的很多评论，都是不正确的。

学佛必须要有一种体验、一种修行，佛教徒若整天都是夸夸其谈，而不关心修行，这是我不太喜欢的。只不过今天跟你们交流时，用到的全是一些理论、推理。

佛教里讲的超越性事物，包括鬼神，的确是有。现在很多年轻人，因为没有亲眼见到，就一概不承认。其实暂时你不接受也可以，但千万不能说，看不见的东西就不存在。以前一些美国总统，如林肯、里根，他们身边的人也不承认鬼神，但后来这些真在白宫中出现了，他们也不得不承认。

虽然我刚才说释迦牟尼佛不是神，但在这个世界上，鬼和神确实有。你们在城市里，不一定能感受到，但若到了一些特殊环境中，很可能就有亲身体会。

所以，希望很多年轻人，对于超出自己知识的领域，不要随便就一口否认。像藏地的虹身成就，对很多人来说，也是一种超越性的现象。但有些高僧大德圆寂时，确实身体可以化为光，肉体一点都不剩下。这方面在历史上，包括近代，都有很多的事例。

前段时间，我去法门寺的地宫，朝拜佛指舍利时，也看到一些领导见舍利发光的照片。因此，超越性的事物，虽然超出了一般人的认知范围，但事实上，它的存在是无法否认的。

问：您说人生中痛苦占多数，快乐是短暂的。

我虽然才二十几岁，但已深刻地体会到了这一点，因此很赞同您的观点。

不过，我有个疑惑是：痛苦是欲望太多导致的，但如果要禁欲，则会带来新的痛苦。比如，佛教主张吃素，但让我不吃肉的话，我会感到痛苦；如果不让我结婚，我肯定也很痛苦。因此，为了消除痛苦，就要减少欲望，但减少欲望本身又带来了新的痛苦，这个矛盾怎么解决？

堪布：吃素或者持戒，如果对你来说非常痛苦、难以做到，佛教也并不会强迫你必须做，而是可以根据每个人的根基，循序渐进地进行。

比如，佛教中的居士五戒，你可以只受一条，也可以受两条、三条、四条，或者五条全部受持。在五戒都能做到的情况下，假如因缘具足，还可以受更高层次的戒律，比如八关斋戒、菩萨戒等。并不是你自己不想受戒，非要让你受；或者自己根本做不到的事，非要让你做，没有这样的要求。因此，佛教的戒律和修行，是根

据各人的根基来选择的。

但你如果没有受持戒律，行持一些不如法行为，果报也是不虚的。因此，即使没有受戒，对于伤害众生、危害社会的行为，还是要尽量制止。

问：我是教育学的学生。有句话说：“小隐隐于林，大隐隐于市。”请问，在家修行、到寺庙修行或闭关，还有就像您这样云游，这几种修行方式，哪种比较适合我们？另外，不同的环境，对于我们的修行，有什么不同的作用和影响？

堪布：每个人的根基和缘分都不相同，因此，什么样的修行方式对自己最适合，也不能一概而论。

其实，我也不是真正的云游。今天上午，我还跟个别佛友说：“很想早点回佛学院去。不然，在城市里待

太久了，经常是琐事缠身、杂念纷飞，这对修行人来说不是很好。而在佛学院里，心会比较清静。”所以，我只是偶尔出来“云游”。

不管是云游，还是在寂静处修行，甚至上班也好、在学校学习也好，最重要的是，每个人要经常观察自己的心，反省自己，这就是一种修行。如果修行好一点，吃饭、上班、骑自行车等，无论做什么事，都能观察自己的身体、语言、心态处于什么状态中。因此，有智慧的人，经常反观自己，一日三省。而没有智慧的人，即使是给别人传法，或者做很多善事，但目的可能是自私自利的，根本没有想到社会和众生，这样的话，只是一个表面行为罢了，意义不是很大。

所以，修行最关键的是心，表面的形象并不重要。心善则一切都善；心恶则一切都恶。

问：我是教育学原理专业的学生。请问，释迦

牟尼佛的人生，是什么样的人生？他的生活为什么快乐？您刚才讲“诸行无常，诸法无我”，既然世间的快乐都是短暂的，为什么单单佛教徒的快乐、成佛的快乐是永恒的？

堪布：释迦牟尼佛出家前是王子，过着非常美满的皇宫生活，也有许多嫔妃，但后来他认识到，每个人都要面对老病死苦，皇宫的生活也会好景不长，应该寻找永恒的快乐，于是舍弃尘世的一切，前往寂静地方修行。通过修行，他获得了大彻大悟，这种境界，可以称之为永恒的大乐。

而世间的快乐，都是无常的，不离行苦的自性，跟在快乐后面的，往往是痛苦。就像我刚才讲的，世间人追求的快乐，在刚开始，可能觉得是一种快乐，但时间长了，就没什么感觉了，甚至会变成痛苦。

当然，并不是每个佛教徒的生活都很快乐。有些人

表面上是佛教徒，但实际上并没有将佛法融入自心，这样的话，不一定能调伏烦恼，经常也会流泪、痛苦。

但佛陀的境界，完全是永恒的快乐，为什么呢？因为这种境界净除了所有烦恼障和所知障，一切执著消于法界，现前了色身与法身双运的果位。

当然，没有一些佛教专业知识的人，听了这些不一定能理解。但如果你证悟了这种超胜境界，就能完全远离世俗的执著，根本不会有痛苦。因为所有痛苦都源于我执，都跟“我”有关，人们的苦和泪，归根结底就是执著“我”而产生的。而佛菩萨断除了这种我执，因此，获得了不可思议的无比大乐。

檀传宝教授：

今晚，是一个非常充实、非常圆满的夜晚。

关于佛教，我在很多年前，就听过一位高僧的教诲，他跟堪布讲的一样，说佛教在某种意义上，并不是一种宗教，而是一种教育。尤其从道德层面来讲，佛教提供了非常好的思路和方法，这跟我们日常生活中的道德，有非常契合的地方。

我们研究中心，以及在座的各位，对道德教育之所以热心，我认为有两个原因：第一，道德教育，能让我们的人生因具有德性而充满智慧，进而获得幸福；第二，我们北师大教育学部的老师和同学，对这个国家来讲，可能应该担负起更多利益众生的使命。

所以，今天晚上，不仅是我们个人接受了一次智慧的启迪，同时我相信，堪布的智慧为未来教育学的研究与学习，为未来我们更好地服务于中国教育跟社会发展，也一定是贡献良多。让我们以最真诚的掌声感谢堪布！



若有人问佛陀：“应当如何对待爱情？”

佛陀不会劝所有人出家，

也不会让所有人学佛。

佛陀会说：对感情不要太执著了，

否则一定会带来痛苦，

这些痛苦不是别人强加给你的，

完全是自作自受、作茧自缚。

第 25 场



厦门大学

XIAMEN UNIVERSITY

中国·厦门

2012 / 2 / 23



问佛陀情为何物

WHAT DID THE BUDDHA SAY ABOUT LOVE

主持人：

今天，索达吉堪布本来是要到厦门大学哲学系演讲，但堪布这次来厦门是一个难得的机会，所以我们也邀请他顺便到嘉庚学院作一场演讲。通过这场演讲，大家能近距离地接触佛教的修行者，我觉得这是一个非常好的机缘，用佛教的术语来讲，这是一个非常好的福报。

所谓“堪布”，就是“法师”的意思，这个称呼体现了他宗教家的身份，表明他是一位藏传佛教的大师。

在这里，我简单介绍一下索达吉堪布。中国有这

样的传统，在介绍一个人的时候，一般要从立言、立功、立德三方面谈起：索达吉堪布是喇荣五明佛学院的主管堪布，在立言方面，他著作等身，总字数超过一千万；立功方面，他对显宗的戒律、俱舍、中观、因明、般若，以及密宗的大幻化网、大圆满等都有很高造诣；立德方面，他不仅是一位学者，而且是一位了不起的修行者。

今天的演讲题目是“问佛陀情为何物”。佛教对内心非常重视，所以，堪布对“情”一定有非常独到的见解。下面，让我们以热烈的掌声欢迎堪布——

能在这里与各位老师和同学们交流，我感到很高兴！今天的话题比较特别，看到这个题目，可能你们会有一种不同的感觉。刚才我在教室门口，就听到有同学在议论：“‘问佛陀情为何物’，这到底是什么意思啊？”下面，我以一个佛教出家人的身份，和大家做个简单交流，希望对各位有所启发、有所帮助。

一、现代人面临的感情问题

在座各位都是年轻人，对世间的爱情应该比较执著。我去过不少学校，发现许多老师和学生都是如此，他们把爱情看作人生的根本大事。为什么如此重视呢？原因有许多，最主要是受环境影响。各位都清楚，在如今这个时代，网络、电影、电视所播放的内容中，许多都和爱情密切相关。在这些渲染的影响下，许多人就对爱情特别耽著。

在此，我希望大家用智慧观察：人们经常赞美、追求的所谓爱情，真的有那么美好，让人如此沉迷吗？你们都是大学生，有一定的思考能力，希望好好思考一下。这个问题非常重要，如果没有思考清楚，在以后的人生旅途中，很可能遇到这方面的痛苦。

其实，在这个世界上，并非所有人都执著爱情。拿藏地来讲，许多在家人虽然对感情比较执著，但并不像西方人和汉族人那样，把不少心思和精力都用在感情上。

按藏地的传统，人们不认为爱情是人生的支柱；在古代的汉地，也没有将爱情视为人生的全部，德行、才华、艺术才是人们最青睐的。

二、佛教如何看待爱情

作为一个佛教徒，我对感情并不排斥，佛教是包容感情的。现在有些人认为：佛教是绝情的，一旦走上出家之路，就要抛弃家人和一切，这种行为太残忍了！许多人都用不同的语言描述出家人的“无情”。但实际上，佛教并不是这样。说实在的，佛教所谓的绝情，只是细致、到位地描述了世间人执著的感情；佛教所谓的出家，也不是把所有感情都抛诸脑后。只不过许多人本身不了解佛教，再加上当前个别影视媒体刻意丑化，没有将佛法的本义展现在世人面前，才导致了人们对佛教的误解。

大家应该明白，世人拼命追求的爱情，它的“保质

期”并不长，一旦过期以后，就没有新鲜感了。对于这种虚幻不实的感情，佛教有许多精辟的描述，如：一切爱欲都是无常的、痛苦的，它是众生非理执著引起的……如果你们有机会深入学习佛法，就会对这些道理有所领悟。

佛陀的传记中记载，2500 多年以前，我等大师释迦牟尼佛舍弃了王位，选择了出家生活。当然，出家并不等于完全抛弃亲人，佛陀暂时辞亲割爱，是觉悟人生的一种途径。除了佛陀，历史上还有许多出家人，从表面上看，这些人远离了家庭和亲人，但这并不是没有良心，而是对一切众生无条件的大爱。

其实，不只是佛教徒才远离感情。现在社会上有些成功的企业家、领导、明星，也都选择独身，这样的例子可谓比比皆是。为什么他们不结婚呢？就是想一心一意搞事业，若是有了家庭的束缚，做很多事就没有自由了。

我在这里不是宣扬佛教，只是希望各位正面了解佛教。只要是真理，不管在哪里都会发光，不可能因某些人的误解就被舍弃。因此，对于佛教的看破感情，大家要有正确的认识。

在世间人的定义中，“情”就是同生同死、互相缠缚，正如一首歌中所唱：“问世间情为何物，直教生死相许。”然而，如果问佛陀“情”是什么，答案就不同了。

首先，在世俗层面，佛陀也承认感情。在《长阿含经》《增一阿含经》《善生经》《法句经》中，对于在家人的正常感情生活，佛陀有许多相关的教言。所以，并不是学佛就要出家，也不是学佛都要断绝感情。

随后，佛陀又会讲，感情归根结底是一种执著。当自己执著一个人时，暂时有一些快乐，不过，这种执著终会带来痛苦。

有些人可能不这样想，他们觉得爱情是美好的，怎么会带来痛苦呢？如果没有品尝过爱情的滋味，有这种想法当然很正常；但若是有过感情经历的过来人，对个中的酸甜苦辣，应该会有非常深刻的体会。

曾经，一个没结婚的人和一个已结婚的人谈论爱情，没结婚的人极力赞美爱情，他说：“爱情是多情的海洋，是迷人的画卷，是动听的歌曲。古希腊有一个叫皮格马利翁的国王，他用象牙精心雕塑了一个少女。由于这个‘少女’太美了，国王深深地爱上了她，天天在‘少女’面前祈求，并且拥抱她、亲吻她。后来，爱神阿芙洛狄忒被他的真情打动，将少女雕像变成了真人，跟皮格马利翁过上了幸福的生活。”

听了这番话，已结婚的人摇摇头：“年轻人，爱情并非如你所说的那样美好，听我讲一个故事吧。南朝的时候，有一个人叫刘琨，他妹妹是鄱阳王的王妃，夫妻之间非常恩爱。后来，鄱阳王因故被齐明帝所杀。因为

思念亡夫，鄱阳王妃终日不吃不喝，最后奄奄一息。为了救妹妹，刘瑱请人画了一幅画，在画中，鄱阳王跟一个宠妾在一起恩爱地照镜子。看到这幅画，鄱阳王妃醋意大发，咒骂道：‘他真应该早点死。’她对亡夫的爱意当下消失，身体也很快康复了。”

在后一则故事中，女主人公原来热气腾腾的爱，一瞬间变成了咬牙切齿的恨，这就是佛教所讲的“爱恨无常”。大家要懂得这个规律，否则，不管你学了多少知识，在遇到感情方面的问题时，还是很难面对。

佛教中有部论典叫《四百论》，其中就讲过：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”无常的法一定会坏灭，有坏灭的则非真正的安乐，所以，凡属无常的一切法，皆是痛苦的本性。比如，两个人关系本来很好，后来一方慢慢变心了，这种无常就会给对方带来痛苦。

所以，佛陀曾提醒阿难：“慎无信汝意，意终不可

信；慎无与色会，与色会即祸生。”意思是，千万不要信赖你的分别心，你的分别心根本不可信；千万不要贪执美色，否则就会带来无穷祸患。但遗憾的是，现在许多人不懂这个道理，因而，在生活中经常饱尝这方面的痛苦。

三、以智慧照破情执

当然，佛教并不是强迫你绝情绝爱，而是通过理论分析，让你放弃非理的执著。比如，有些人往往觉得异性的身体很美丽，其实，这种好感是未经仔细观察的错觉。如果用智慧去分析，就会发现自己特别喜欢的，也只是一堆肉而已。从头到脚慢慢剖析后，你会恍然大悟：“原来，我执著、贪爱、想念的，居然是这些东西！这样的身体不要说死后没有价值，活着时也根本不值得贪恋！”

佛经中也讲过这样一个公案：摩邓女爱上了佛的弟子阿难，她想尽办法让阿难还俗。佛问摩邓女：“你到底喜欢阿难哪里？”摩邓女说：“我爱他的眼睛，爱他的鼻子，爱他的嘴巴，爱他的耳朵，爱他的声音，爱他走路的姿势。”佛便一一给她剖析：“阿难的眼睛中有泪，鼻中有鼻涕，口中有唾液，耳中有耳屎，身体中有屎尿……”摩邓女算是利根，听了佛的分析，爱念当下就熄灭了。²

其实，爱情完全是一种分别执著，大家一定要明白这个道理。否则，现在的社会对爱情过于推崇，许多影视节目里，爱情成了人生的唯一。由于从小受这种影响，许多年轻人长大以后，根本没有辨别能力，这是相当遗憾的！其实，爱情只是一种弱不禁风的易碎品，就像一个美丽的水泡，稍微一碰就会破灭。当这种水泡破灭时，

2 此公案也有其他说法：佛问摩邓女：“你如果真的喜欢阿难，你愿不愿意喝他的洗澡水？”摩邓女说：“我虽然爱阿难，但不想喝他的洗澡水，这个水太脏了。”佛反问：“既然你喜欢他的身体，就应该喜欢他沐浴的水。”摩邓女一想，确实有道理，就舍弃了贪心。

有些人为此大失所望，有些人甚至绝望自杀，这实在是不智之举。

我本人来自藏地，藏地的传统跟汉地差别很大，藏族人对爱情虽然也有执著，但不会把它放在特别重要的位置，也不会用各种语言过分地赞美它。而在汉地，人们对爱情渲染得无以复加。本来爱情没有那么惊天动地，但因为被许多虚构的浪漫情节包装了，导致许多人疯狂地歌颂它，直至这层包装被撕开后，他们才痛苦地发现，原来爱情不过如此。

《正法念处经》也说过：“若人贪著欲，众苦常现前。”所以，过于执著爱情，痛苦就会接连不断地降临。只有获得了无求的境界，才不会有这么强烈的贪求，一旦失去了爱情，也不会有那么锥心的痛苦。

在修行人眼里，无求才是最大的快乐。以前有一个富人，他非常有钱，可始终得不到快乐。他到处打听怎样才能快乐，一个人告诉他：“得到世界上最快乐的人

的衬衣，你就会获得快乐。”于是他四处寻找，后来听说某个深山里有个老修行人，是世界上最快乐的人。这个富人就找到了老修行人，问：“你是不是世界上最快乐的？”老修行人悠然地回答：“应该是吧，我从来没有痛苦。”于是富人恳求：“你可不可以把衬衣送给我？”老修行人哈哈大笑：“我根本没有衬衣啊。”这个时候，富人才明白过来：无求才是真正的快乐。

这个道理，或许有人不太理解：“拥有才会快乐，一无所有的话，怎会有快乐可言呢？”但事实往往正好相反：没有的时候，你觉得拥有它会快乐；一旦拥有以后，就不一定快乐了。比如，没钱的时候，你认为有了钱会快乐，但当你有了钱，才知道就这么回事；没有家的时候，你觉得有一个家会快乐，但当你有了家，才知道它是争吵的来源；没地位的时候，你觉得有地位会快乐，但当你有了地位，才发现自己照样不开心。

不过尽管如此，人们的贪欲仍永无止境。如果一个

人是副局长，他可能会想：“我是局长多好啊。”当上局长后，又成天琢磨：“我是副市长就好了。”等当上了副市长，又开始盘算：“如果我是市长，那该多棒。”……就这样一直追追追，永远没有满足之时，这种无止境的追求就是痛苦。

因此，大家需要好好考虑一下：“今后我该追求什么样的人生？”很多人认为，只要有了钱财，就能带来一切快乐，这种想法并不正确。作为年轻人，你们既要学习文化知识，也要拥有正确的信仰，既要有外在的财富，也要有心灵的财富，这样的人生才比较精彩。

总之，对于爱情，佛教中有深刻的揭示。其实，人与人之间的感情，也是前世、今生种种因缘形成的，在爱情当中，有些人是来讨债的，有些人是来还债的。比如，一个人对另一个人情有独钟，一见面就生起爱慕心，按照佛教的解释，这并非是一种偶然，很可能源于前世的宿债。

当然，现代科学解释不了爱情的这种复杂性。因为它只看到今生的现象，对前生后世的领域，则是一片空白。在这种情况下，如果你一概排斥佛教的观点，那在面对感情的困惑时，就会遇到许多麻烦。

尤其如今很多人的爱是一种占有，有许多实用主义的成分——对方能让自己快乐，就跟他朝朝暮暮在一起；如果他给自己带来痛苦，则恨不得灭之而后快。这种爱，实际上就是痛苦之因。

前不久，某大学发生了这样一幕惨剧：一对恋人在考研之前，女生对男生说：“如果我们都考上了，我们的关系就保持下去。如果你考上了，我没考上，爱情也可以继续。但若我考上了，你没考上，那就分手。”也许是命运的作弄吧，最终女生考上了研究生，而男生没有考上。于是女生提出“拜拜”，男生特别伤心，因无法接受这个事实，就冲到女生寝室，先将那个女生掐死，然后自己跳楼自杀了……

与这种自私自利的爱相比，佛教的爱是对一切众生平等关爱，并且没有任何条件。乍听这种说法，有些人也许会想：“不可能吧，太玄了！”其实一点都不玄，这种理念有甚深的含义，一个人如果有了这样的“爱”，就有了世上最宝贵的财富。

我经常在想：人类有各种科学发明，这不一定就是成功，真正的成功是培养慈悲心，通达心的奥秘。这方面的道理，早在 2500 多年前，佛教就有细致的宣说，希望大家多了解一下这方面的道理，不要盲目追求钱财，更不要像有些人那样，眼里除了钱，什么道德都没有。

四、追求对生命有真实利益的智慧

综上所述，若有人问佛陀：“应当如何对待爱情？”佛陀不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。佛陀会说：对感情不要太执著了，否则一定会带来痛苦，这些

痛苦不是别人强加给你的，完全是自作自受、作茧自缚。

我经常跟许多大学生交流，通过这种方式，劝勉大家追求对生命有真实利益的智慧。这种智慧非常重要，如果没有它，即使你读破万卷书，也不一定能带来什么利益。

有时候，我真的觉得有些大学生挺可怜，他们学问确实不错，但从来没有学过佛法，不懂得佛教的道理，所以始终搞不明白一些关键问题，遇到小小的挫折就痛不欲生，给自他带来了诸多不便。

其实，且不谈佛教的成佛果、度众生等高深境界，仅就现实生活来讲，若能懂得一些佛理，比如“万法是无常的，每个人都会逐渐衰老”，内心的价值观也会有所改变，这对自己的未来会有很大帮助。

我们人生短短几十年，能遇到真理非常难得。一旦遇到了，就千万不能忽视，否则，将来定会后悔莫及。

许多人年轻时，一直为了感情、财富而忙碌，从来没有寻求真理，直到生命的最后一刻，才开始考虑：“人死后，生命会不会延续？如果会，下辈子我变成什么样子？”但这时考虑这些，已经来不及了。

大家要明白，人死以后，并不像灰飞烟灭一样，什么都消失了，这辈子的身体虽然没了，但灵魂还会延续下去。这一辈子你做人，下一辈子的话，也许做人，也许做其他众生。但不管成为什么，你的生命都会继续存在，而且今生造了什么善恶业，来世必定会成熟相应的苦乐果报。

关于来世是否存在，现在许多人在这方面都是“文盲”，他们既举不出不存在的理由，也不知道来世如何存在，更不知道要如何面对。在世间学说中，这些道理基本上没有提及，而在佛教里面，对此就宣说得非常清楚。

总之，在胜义层面，佛教认为一切不存在，包括感

情也不例外；而在世俗层面，承认感情的存在，不反对正常的感情生活。不过，佛教会提醒人们：感情是无常的，也是痛苦之因，对此不要过于沉迷，不然会招致意想不到的痛苦。

其实，除了佛陀以外，孔子、庄子等古圣哲也有一些对感情的认识。如果你传统化学得比较好，对感情也不会那么执著。

比如，庄子身上发生过一个故事：一天庄子出门，看到一座新坟，一女子手执扇子，对着那座坟连扇不已。庄子问她为何这样做，女人说：“坟中埋的是我丈夫，他死时有遗言，如果我要改嫁，必须等坟土干了才行。我现在急着改嫁，所以用扇子扇坟，让坟土尽快干。”

听到这番话，庄子心中很不是滋味，回家后将此事告诉了妻子。庄妻听后，先是数落那妇人没良心，然后发誓说，如果庄子死了，自己绝不会这么无情。

天有不测风云，过了几天，庄子突然得急病死了。尸体入棺后，庄妻一身素缟，每天哭哭啼啼地为庄子守丧。几天以后，有个英俊少年来到庄子家，自称是楚国的王孙，想来拜庄子为师。得知庄子刚辞世，那个少年很伤心，表示要为庄子守丧百日。

因为王孙相貌英俊，在守丧期间，庄妻对他生起了爱意，便托人向他求婚。王孙同意了，不过他提了一个条件：“庄子是我老师，我千里迢迢到这里，如果连一面都没见，就太遗憾了。希望你能打开棺材，让我见庄子一面。”按当时习俗，这对死者是非常不敬的。但为了尽快成亲，庄妻答应了他的请求。没想到，一劈开棺材，庄子竟然坐了起来，这时候，王孙也忽然不见了。庄妻这才明白：原来，王孙就是庄子的幻化。她羞愧难当，不久就上吊死了。

从这个故事可以看出，世间的恩爱十分无常。不过，有些人明明懂这一点，就是不愿意接受。但有时候也比

较讽刺，人越是不愿面对的事情，越有可能会遇到。

现在的教育中，基本没有讲过如何正确对待感情。在学校里面，老师经常赞叹爱情的伟大，从来不提醒大家感情不顺该怎么办；在学校外面，歌星整天唱恩恩爱爱的情歌，影视上也尽是你依我依的镜头。但这样的教育和宣传，给年轻人带来的是利、是弊？大家也应该思考一下。

结 语

《无量寿经》中说：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”这是一个深刻的教言。我们每个人都是如此，来到这个世界是独自一人，最后离开也是孑然一身。所以，有些人不要以为：“没有某个人，我就活不下去了。”尽管你追求爱情也无可厚非，但行为上应当发乎情、止乎礼，如此对自他才有利无害。



今天，我只是稍微提醒一下各位，希望大家对爱情要有理性的认识。其实，在佛教中，这方面的智慧教言有很多。比如大乘论典《入菩萨行论》中，关于如何调伏自己的心，就有非常好的宣说，是现代人不得不学的一本好书。

一直以来，我非常希望大家能了解佛教，尤其是学一下放下自我的利他窍诀、化解执著的空性智慧。而这部《入菩萨行论》，正好完整涵盖了这两者的内容。如

果你有时间学习，必定会找到人生的方向。否则，心里全是自私和执著的念头，不一定就活得快乐！

现场互动

问：我是管理系工商管理专业 2011 级的。仓央嘉措曾经写过：“世上安得两全法，不负如来不负卿。”后来因为爱情，他留下了许多动人的浪漫诗篇。所以我想请问一下：您是如何评价仓央嘉措的？

堪布：仓央嘉措这句诗的意思是，世间没有两全其美的方法，既能对得起佛陀，也对得起自己的爱人。我想，这个问题可以从两个层次分析：从较高层次来讲，如果你是一个出家人，就应该看破小我，放弃家人和感情，这样才能荷担如来的家业；从一般层次来讲，则不一定要如此，就像你们在家人，一方面可以过世间生活，同时也可以做一些对佛教有意义的事情。

若要从事高层次的学佛，就必须放弃自己的家人，

表面上看有点绝情，但这却是智慧的选择。近代的弘一大师就是如此，为了弘扬律宗，他放弃了自己的小家庭，毅然选择出家。出家后，他的日本妻子还找过他。在弘一大师的感化下，最终她理解了大师的选择，也认识到世间万法都是无常的，再好的感情也保不住，最后一定会劳燕分飞。

其实，仓央嘉措的情歌可以从不同层次理解，这些情歌有外、内、密的意义：外义是世间的男女感情，内义折射了当时的历史状况，密义则揭示了修行的心态和方法。

问：我是中文系 2009 级的。弗洛伊德曾经说过，人类的两大原始欲望是性欲和攻击性。现在，情这个东西困扰青少年，引发许多青少年犯罪，已经成了严重的社会问题。您刚才讲到，某大学的两个学生也因为感情而丧命。因此，基于青少年特有的心理状况，加上他

们缺少社会历练，导致一部分人无法控制自己的身心，经常做出一些极端的行为。我想请问，青少年应该怎样调整自己的心？

堪布：你讲到情欲毁坏了很多青少年，我非常赞同这种说法。这几年以来，为什么我要到不同的场合演讲？一个重要目的就是想让更多人懂得感情的本质。我这样演讲不是为了抹杀真相，如果感情真的十全十美，只会给人们带来快乐，当然值得赞叹；实际上，在表面美好的背后，感情包含着许多痛苦的因素。

为了弄清楚感情的真相，现在的青少年非常需要学习传统文化和佛教知识。如果在这方面没有心理准备，许多人都会因为感情而痛苦，甚至自杀。

我去过许多学校，在有些学校里，高楼和湖泊已经成了年轻人的自杀场所。你们学校的这个湖很美，刚才在湖边散步时，我还在想：有没有人在这里投过湖？可

能没有吧。

许多人殉情的原因是什么？就是没有认识到感情的本质。在藏地，过去从来没有因为感情而自杀的人。当然，如今受现代教育的藏族人当中，也有了个别这样的现象。

现在许多失恋者特别痛苦，由于对感情过于执著，一旦失恋以后，许多人都选择自杀。因此，年轻人一定要学习一些佛法，要学会正确地对待感情，这样，自己的人生才会幸福。

问：您也曾经年轻过，虽然在“上师”的光环下，许多人把您超人化或者脱俗化了，可是我想问：您年轻时，心理状况和欲望状况是什么样的？

堪布：我个人来讲，年轻的时候，确实也有贪欲和

执著。不过，我虽然谈不上有修行境界，可是通过思维历史上的许多故事，通过对烦恼或人性反复剖析，对感情的本质有了真切的体会，所以能够摆脱感情的困扰。

通过自身的体会，我也感觉到，现代人特别需要认识感情的真相。如果能认识到这一点，即使有一些贪欲和执著，自己也不会特别苦恼，更不会因为失去恋人而自杀。

问：我是财政金融系 2011 级的。六祖惠能说过一句话：“本来无一物，何处惹尘埃。”既然佛教认为，什么都是空的、什么都是虚的，那我们为什么还会执著呢？

堪布：按佛教的观点：万事万物都是如梦如幻的；进一步剖析，这种如梦如幻也不存在，万法统统是空性的；再进一步剖析，所谓的空性也不存在，完全是一种不可思议的境界。

不仅是佛教，物理学也有类似的认识。对于一张桌子，物理学家会依次分割为分子、原子等，最后整张桌子都成了微细的粒子。

不过，虽然是“本来无一物”，因为我们的执著心作怪，所以，如梦如幻的显现还是存在。就像我们若去问爱因斯坦：“世界是怎样构成的？”他也会说：“虽然宏观世界的本质是细微的粒子，但在没有剖析时，世界照样是存在的。”

这些道理，有些人为什么听不懂呢？因为没有真实的体悟。也许他们在文字上有所了解，然而若没有修行过，就无法真正领会到。现在许多学术界的人也是如此，对于佛教的道理，只是夸夸其谈，但从来没有修过，就始终得不到真实受用。

打个比方说，刚才我给大家讲了人体不净，表面上看许多人都听懂了，这个道理也很简单，只要我们去剖析，就会发现即使再漂亮的人，身体也是不净的。

泰国有一位阿姜查尊者(Cha Phothayan, 1918-1992),有一次,他和两位来自西方的比丘坐在车里。忽然,阿姜查回头对一位美国比丘说:“你在想念洛杉矶的女朋友。”

美国比丘大惊失色。阿姜查说:“你给她写信,让她给你寄一样她非常私人的东西,等你想她的时候,就可以把它拿出来。”

美国比丘问:“比丘可以这样做吗?”

阿姜查说:“当然可以啊!让她给你寄一瓶她的屎,等你想她的时候,就可以拿出来闻一闻。”

听了这番话,车上的人哄然大笑。其实,阿姜查看似在开玩笑,却是在宣说人体不净。不过,这个道理虽然简单,但若没有观修过,照样会贪执异性的身体。

同样,道理上明白了万法皆为空性,但没有修过的话,照样还是会执著对境。因此,若想灭除执著,关键

在于懂得理论后要实修。如果修有所成，真正有所证悟，就不会再产生执著了。所以，大家要记住：只有理论跟实践相结合，才能领悟佛法的奥义。

问：我是行政管理专业 2011 级的。您刚才一直提到执著，也就是说，因为执著于情，所以我们才会痛苦，只要放弃对情的执著，我们就可以不痛苦。那您是否执著对真理的追求和对内心的塑造？这样的执著是否会对您造成痛苦？您是否应该放弃这样的执著？

堪布：执著有两种：一种执著会带来痛苦，比如对感情、财物的执著，这是颠倒的作意，本来这个对境不值得追求，可你反而去执著它；一种执著不会带来痛苦，比如你追求善法，追求利益他人，虽然这也是执著，到了佛法的最高境界，也需要将其抛弃，但暂时来讲，这种执著是需要的。

就像世上有两种船：一种船非常安全，可以渡你过河，这种船到岸以后就不需要了，而正在过河时，是不可缺少的；另一种船是危船，它不仅不能渡你过河，还会给你带来危险，这种船必须要放弃。

同样，我们的执著有好的，也有不好的。好的执著暂时可以利用，最后应该放弃，而不好的执著应该完全放弃。

问：我是国贸系 2009 级的。在佛教中，从空性角度看，一切情都不应该有。那么一位修大乘佛法的上师，他怀有慈悲心，并且发起菩提心，请问他心中是否有情？

堪布：作为大乘修行人，如果已经证悟了万法皆空，自然会放下一切执著，但还没有达到这种境界之前，发菩提心、利益众生是必不可少的，这种执著不会障碍证悟空性。

我们都是具有情感的人，那在追求空性的同时，是该选择利益一切有情，还是利益自己，或是对自他都不利益？经过抉择，有智慧的人会选择利益一切有情，这样的话，自己最终也会顺利证达空性。

所以，在修菩提道的过程中，应该弄清万法皆空和度化众生的关系。佛经里讲，在实相中，万法了不可得，而在现相中，万法的显现是存在的。就像做梦的时候，尽管梦境都是假的，但梦没有醒来之前，梦中的痛苦需要遣除，梦中的快乐也要追求。同样，站在空性的角度，发菩提心、度化众生也是一场梦，但没有证悟空性之前，暂时还不能放弃这种梦。

问：我是机电系 2010 级的。有个对佛学蛮感兴趣的同学，给我讲过许多成佛的道理，我当时反问他：“你想成佛，这也是一种欲望——成佛欲，为什么佛家对男女感情要禁止，而对成佛不禁止？难道你们那种欲望是对的，而

我们这种欲望是错的吗？”俗话说“海纳百川，有容乃大”，既然佛法无边，就应该有足够的包容性，为什么佛法不能把七情六欲包容进去，一定要把它斩断呢？

堪布：我刚才再三说了，佛教并不完全禁止男女感情，我也引用了许多经典说明这一点。可是，佛教会提醒你认清感情的痛苦本质，认清感情的“惨”。如果你以贪欲心去占有他人，与他人产生各种情缘，这就是痛苦的因。至于一个人想成佛，想获得度化众生的能力，表面上看这是一种欲望，然而这跟世间的贪欲有区别。如果你通过发菩提心、学习佛法、积累资粮，最后获得了佛果，就能利益自他一切众生。

现在许多人认为，佛教是绝情的，佛教排斥所有的感情。其实不是这样。懂佛法的人知道，佛教并不排斥正常的感情生活。对于一般的在家人，佛教只是要求他们节制感情，并且受持清净的戒律。而且，佛教要求受

持戒律，也是循序渐进的，佛教并不要求所有人都剃头出家。退一步讲，佛教也不要求所有人都信仰、皈依佛教。佛教的精神是很自由的，你信仰也可以，不信仰也可以。

对于佛教的理论，我们可以互相探讨、互相交流，如果以片面的理解，对佛法妄下判断，这是不合理的。现在许多人对佛教一窍不通，看到佛教的个别名词，就开始断章取义，以自己的分别念妄下定论，甚至大肆诽谤佛教，这种行为非常可怕。作为智者，应该客观地了解佛教，看佛教到底在讲什么。

问：我是金融系 2008 级的。如果两个年轻人相爱，但因为世俗或家庭观念的阻碍，使它们不能在一起。当两种感情相互碰撞时，既要考虑到亲情，又不能放弃爱情，我们应该怎么抉择？

堪布：年轻人思想比较活跃，也比较冲动，往往会不经详察而下决定。我觉得，当亲情和爱情相撞时，最好是作各方面的努力，尽可能地跟家人沟通，要做到既不伤害家人，也保护自己的爱情。

当然，这些矛盾不一定能在短时间内解决。不管怎么样，只要从方方面面进行沟通，就会找到比较好的出路。在现实中，有些人的家长刚开始不同意子女的选择，后来通过反复交流，最终也能慢慢接受，这种事情非常多。

问：我是电子信息工程专业 2009 级的。既然说情是痛苦的，当为情而痛苦到睡不着的时候，有什么办法能让自己睡着呢？

堪布：其实，不要说年轻时会为情而睡不着，在以后的工作和生活中，也经常会有睡不着的情况。许多有钱、有地位的人，每天必须吃安眠药才能睡着。

如果睡不着，你可以坐在床上，观想释迦牟尼佛的身像，或者放下一切执著，打坐十到二十分钟，让心处于宁静调柔的状态中，这样就比较容易入睡了。

有时候，我因身体不好也无法入睡，或者白天做了某件重要的事，临睡前脑海里一直浮现它，甚至为此焦虑、激动。那个时候，我就会放下一切执著，要么观想佛像，要么坐禅，让自己的心静下来，然后再躺下去，这样很快就能睡着。

当然，每个人的根基不相同，这种方法不一定适合所有人。不过，根据有关佛经的说法，这对大多数人还是比较管用的。

主持人：

今天，堪布用了一个多小时的时间，对“问佛陀情为何物”作了全面、深入的解说。这一座演讲下来，相

信大家对这个问题，都有了比较好的认识。最后，让我们以热烈的掌声感谢堪布！

禅宗大德常说要见自己的本来面目，

那么，

这个“本来面目”到底是什么？

所谓明心见性，

“见”的究竟又是什么？

第 26 场



厦门大学

XIAMEN UNIVERSITY

中国·厦门

2012 / 2 / 24



“如来藏”思想

PHILOSOPHY OF BUDDHA NATURE

主持人：

厦门大学人文学院哲学系“硕博学术沙龙”，2011-2012 年度第 7 期（总第 39 期），现在开始了！

今天，很荣幸地请到了索达吉堪布，为我们作一个关于“如来藏”思想的讲座。下面欢迎堪布演讲——

各位老师、同学：

大家好！今天很高兴来厦门大学“硕博沙龙”与诸

位交流佛学。

十年前一次偶然的经历，让我对厦门大学留下了美好的印象。那是 2002 年，我在附近的一所医院治病，同时翻译《释迦牟尼佛广传》，就是在那段日子，我常来你们大学。每次来的时候，我都带着四片儿长长的藏文经函，坐在一个美丽的湖边，边思考、边翻译，感觉很惬意。当时我还想：在这样的环境里教学、读书，真是一种享受！

故地重游，时间虽然过去很久了，但刚才一进来，美好的记忆还是浮现了上来。不过，今天我是来交流佛学的——昨天他们提出，让我讲一讲“如来藏”的思想。

大家可能知道，对于如来藏思想，现在有一部分学者是以批判的眼光对待，也有一部分学者比较能接受，甚至想学习、修行。如果是第一种，想要批判这一思想，恐怕很困难，这个问题待会儿我会说明；而若想正面了解的话，今晚短短的交流，也不一定能讲得明白。不过，

在共同探讨、学习的过程中，也许会对个别人有所启发，让大家对这个问题有重新认识。

一、对如来藏的误解、邪说

如今，台湾、香港有个别法师认为：如来藏思想是受印度某些宗教影响而出现的，佛教本来讲缘起性空，不承认常有，而如来藏被认为是常有的，所以不符合佛教教理。

对于这一观点，后来有些学者批判过，而我也持着与之相同的看法。

1. 佛经论典是怎么说的

其实，经典中所说的如来藏常有，与外道的梵天、神我等常有不同，因为这种常有远离戏论。所谓远离戏

论，就是远离有无等四边³，以及生灭来去等八戏⁴的执著。也就是说，是在远离一切戏论的基础上，才承许这一常有的大光明。

它与外道神我的不同之处，佛在《大乘入楞伽经》⁵中，对大慧菩萨宣讲得非常清楚。因此，不承认如来藏思想，那对释迦牟尼佛的第三转法轮，以及密宗一切续部的教义，也等于是否认了。

如来藏的存在，其实不仅是第三转法轮，二转法轮也以隐含的方式说明过。比如，佛在《中般若经》里

3 四边：有、无、有无二俱、有无二非。

4 八戏：指八种戏论分别，即生、灭、常、断、一、异、来、去。

5 《大乘入楞伽经》（卷2）云：“尔时大慧菩萨摩诃萨白佛言。世尊。修多罗中说如来藏本性清净。常恒不断无有变易。具三十二相。在于一切众生身中。为蕴界处垢衣所缠。贪恚痴等妄分别垢之所污染。如无价宝在垢衣中。外道说我是常作者。离于求那自在无灭。世尊所说如来藏义。岂不同于外道我耶。佛言。大慧。我说如来藏。不同外道所说之我。大慧。如来应正等觉。以性空实际涅槃不生无相无愿等诸句义。说如来藏。为令愚夫离无我怖。说无分别无影像处如来藏门。未来现在诸菩萨摩诃萨。不应于此执着于我。大慧。譬如陶师于泥聚中以人功水杖轮绳方便作种种器。如来亦尔。于远离一切分别相无我法中。以种种智慧方便善巧。或说如来藏。或说为无我。种种名字各各差别。大慧。我说如来藏。为摄着我诸外道众。令离妄见入三解脱。速得证于阿耨多罗三藐三菩提。是故诸佛说如来藏。不同外道所说之我。若欲离于外道见者。应知无我如来藏义。”

说：“心无有心，心之自性为光明。”心没有自己的体性，心的本体是光明。

由此可知，如果不承认如来藏，那么汉传佛教的天台、华严，乃至禅宗等一切宗派所奉行的经论，都将无法立足；而且，如果心的本体真是像虚空一样空无，那证得这么一种“空性”，从一地到十地乃至成佛之时，又是一个什么情形呢？没有庄严的身相，也没有洞察一切的智慧。很显然，这是说不过去的。所以，一定要承认如来藏的光明分。

当然，这个问题很深，三言两语解释不清楚，你们有兴趣的话，最好研究一下相关的经典，比如《如来藏经》。《如来藏经》有四个译本，最早的一个，是西晋时期法炬译的，不过，这个译本和第二个译本都遗失了，现在仅存第三和第四个译本，分别为佛陀跋陀罗（也译作觉贤，东晋，359-429）以及不空（唐，705-774）所译。

后面这两个译本，不空译得稍微细一点、广一点，

佛陀跋陀罗译得比较略，但意义完全相同：都是以九种比喻说明如来藏的存在，也都是先讲长行文，再以偈颂作总结。而且，以前我专门对照过藏文，与汉文是一致的。

因此，如果你们想了解“一切众生皆具如来德相”的道理，或说第三转法轮以及密宗最根本、最核心的教义，一定要阅读《如来藏经》这样的经典，其他的还有《解深密经》《首楞严经》《楞伽经》《大般涅槃经》等。

其实这个道理很深，像《大般涅槃经》里讲：如来藏甚深难测，凡夫、声闻、缘觉都无法了知，就算是十地菩萨，也只是像在夜里见色法一样，不能完全明了，只有到佛地才能彻底了知⁶。

6 《大般涅槃经》云：“善男子。如是菩萨位阶十地尚不了了知见佛性。何况声闻缘觉之人能得见耶。复次善男子。譬如仰观虚空鹅雁。为是虚空为是鹅雁。谛观不已仿佛见之。十住菩萨于如来性知见少分亦复如是。况复声闻缘觉之人能得知见。善男子。譬如醉人欲涉远路蒙聋见道。十住菩萨于如来性知见少分亦复如是……复次善男子。譬如有人于夜闇中见画菩萨像。即作是念。是菩萨像自在天像大梵天像成染衣耶。是人久观虽复意谓是菩萨像亦不明了。十住菩萨于

既然如此，若是我们去研究，是不是也一点不能了知呢？也不是。

这就像空性一样，空性虽然很深，但只要你依着龙猛菩萨、月称论师的理证去抉择、研究，就可以了解，甚至为别人宣说。同样，要了解如来藏，除了《如来藏经》以外，还可以学习一些可靠的论典、注疏，像弥勒菩萨的《宝性论》、无著菩萨的《宝性论释》、龙猛菩萨的《法界赞》，以及藏地宁玛派、觉囊派等前辈大德的珍贵论典等，这样学下来，应该也不是特别难。

尤其是《宝性论》⁷一定要看，它的内容多数源于《如来藏经》，是阐释如来藏思想最重要的论典。

己身分见如来性亦复如是不大明了。善男子。所有佛性如是甚深难得知见。唯佛能知。非诸声闻缘觉所及。善男子。智者应作如是分别知如来性。”

7 《宝性论》：《究竟一乘宝性论》之略称，在藏传佛教中，一般认为是弥勒菩萨所造。

2. 明心见性是见了什么

此外，很多人常说“明心见性”，但明心见性是见了什么？不承许如来藏的话，见性也就谈不上了。你们可以看看禅宗、密宗或者任何的佛教典籍，里面最深的窍诀，全都要涉及如来藏光明。

因此，如来藏光明不是纯粹的理论。你们多数是作学术研究的，但在研究的同时，你观过自己的心吗？这颗心，它到底是个什么样子呢？

下面我们来观一观——

当你观心的时候，其实心的本体了不可得，它是空性的，既无颜色，也无形状，甚至了无分别；而与此同时，它又不离开光明。所谓光明，是不是像灯光或者太阳光那样呢？不是。那所谓空性，是不是空荡荡的一片，如虚空一般呢？也不是，否则，一切现象就不存在了。

因此，明与空是不二的，这才是心的本体。这个本

体，在你的起心动念连续不断的同时，它是毫无迁变的，理论上可以这么理解“明心见性”。当然，要想真正了悟，还需要深入地学习和修行。

那么，这种努力值不值得呢？这是一个生命价值的问题。你们想一想：世间有这么多的学问，可谓包罗万象，但用你有限的生命，能否通达无碍呢？显然是不可能的。一方面是做不到；另一方面，如果这些学问不能触及生命的真相，做到了又有什么意义？

所以，在我看来，对任何一个生命而言，最重要的学问，是帮助他认识自心的学问；而最重要的认识，就是认识心的本来面目。否则，你来一趟世间，忙忙碌碌学得再多，也可能是在虚度人生，这不是太可惜了吗！因此，没有财富不要紧，没有地位、名声也不要紧，最要紧的，是通达心的本性。

而要通达心的本性，以动物或其他生命形态，都是很难实现的，唯独人身最好。但遗憾的是，人在物质

上有了进步以后，就自以为先进，不肯探究心的真实层面，甚至连“生命是伴随着心的流动而轮回不息”这么一个最普遍的认识，能了解的人也是少之又少。

人类的智慧就处于这样的层次上，难道不是一种悲哀吗？

3. 存在的何以说不存在

存在的毕竟是存在，你想驳斥它的话，一定要有足够的依据。

否则，没有充分的理论依据，不研究经典、续部，也不阅读高僧大德的论著，只是断章取义地了解一点佛教的观点，就在人前建立自己的“宗派”，那不管是从佛学、科学的角度来看，都是非常不严谨的。所以，作为智者一定要谨慎。这么甚深的道理，如果你还不能认可，我们也理解，但如果你直接下结论否认它，也许就不太明智了。

那些认为如来藏不存在，甚至说第三转法轮不了义的人，多数是觉得这些跟空性相违。但实际上，当你真正理解空性以后就知道，这二者本身并不相违，相违的是我们的认识。所以，在藏地的历史上，觉囊派与格鲁派的大德就他空、自空辩论到最后，除了稍许的不同点之外，究竟密意完全一致；而宁玛派无垢光尊者、麦彭仁波切等大德的教言中也都认为，佛陀第二、第三转法轮的教义，其实本来就是融会贯通的。

而这种贯通，就是现空不二；现空不二，也就是一切万法的本体。

这个本体在空分上，第二转法轮讲得非常清楚，后经龙猛菩萨、圣天论师、月称论师、寂天论师等印度大德用理证方式深入阐释之后，在后来的学者中得到了广泛认同。

而在现分上，也就是如来藏的光明分，除了第三转法轮的讲解以外，密宗的《大幻化网续》（也称《密藏

续》)、《时轮金刚》、《密集金刚》等续部,也有详尽的说明。尤其是,在大手印、大圆满等实修窍诀中,更是以直接的方式为你指点,不用太多文字,一指点,利根者当下就开悟了。

当然,这也要信心。没有信心,甚至排斥的话,那不要说修行,理论上都很难建立。

二、以九种比喻说明什么是如来藏

下面,我依据《如来藏经》《宝性论》,以及前辈上师们的窍诀,简单讲一下众生具足如来藏的九种比喻。

这九种比喻,你信或者不信都没关系,但你要思考:佛陀说众生皆具佛性,皆具如来藏德相,并且用浅显易懂的比喻宣说了,这对你有何启发?比喻要说明的意思,你能信服吗?不信的话,你有什么理由?信的话,那这个如来藏、这个光明的心性,从现在直到成佛之间

都是存在的，这一点你又如何受持……

下面，我一边讲，你们也可以一边思维——

总的来讲，这九种比喻，是分别对应凡夫、声缘阿罗汉、见道菩萨、修道菩萨⁸而说的。

其中，第一个比喻是萎花中的佛像：在枯萎的花中，有一尊非常庄严的佛像，天人用天眼见到以后，剥开枯萎的花、叶，显出光芒灿然的佛像。

喻义对照：佛像被隐藏着，这代表在烦恼中安住的如来藏；包裹佛像的萎败花叶，代表以贪心随眠⁹为主的八万四千烦恼；天人代表佛陀，当佛陀以佛眼见到众生都有佛性以后，为其说法，去除如枯萎花叶般的八万四千烦恼，显露佛的功德。

8 凡夫有四种：未入道者、已入道者、资粮道者、加行道者；声缘阿罗汉一种；见道者二种；修道者二种。这九种比喻，就是要说明被这九种有情相续中的垢染所遮障的如来藏性。

9 随眠：烦恼的异名，俱舍颂疏十九曰：“贪等烦恼，名曰随眠，随逐有情增昏滞故名随眠。”

一般来说，这个比喻对应未入道的凡夫。

第二个比喻是蜂群中的蜜：在千百万只蜜蜂集聚的中央，有一块上妙甘美的蜂蜜，智者发现了这块蜜，便巧设方便驱散蜜蜂，取出蜂蜜。

喻义对照：被蜜蜂团团包裹的蜜，代表如来藏；外面的群蜂，表示以嗔心随眠为主的各种烦恼；智者代表佛陀，佛陀见众生都有如蜜般的如来藏，就为众生驱开如群蜂一般的种种烦恼分别，现前证悟。

可见，现在我们不能见性，是因为有太多的障碍遮着，但我们都有佛性，这是决定的。所以，从真实意义上说，众生是佛。

有人问：“如果众生是佛，那为什么还要受苦呢？”

其实这个道理很简单。佛教所谓的“众生是佛”，并不是说现相上是佛，是说实相是佛；而在现相上，众生是众生，佛是佛。

要进一步理解这个道理，就要涉及佛性的两种清净：自性清净与离垢清净。当说自性清净时，所有众生的本质都是清净的，都是佛，虽然暂时被烦恼、所知二障遮蔽着，还不是真正的佛，但本体上就是佛；虽然本体上是佛，但在离开障垢之前，还是众生，只有离垢了才能成佛，这就是离垢清净。比如冰和水，从本性上讲，水的本性是水，冰的本性也是水；但在显现上，冰就是冰、水就是水，你不能说冰是水，只有它融化以后，才是水。

这个比喻，对应已入道的凡夫。

第三个比喻是糠秕中的果实：被糠秕包着的青稞、小麦等果实，是不能食用的，想要食用的人，一定要用方法剥掉糠秕，才能享用果实。

喻义对照：被糠秕包裹的果实，代表如来藏光明；糠秕代表痴心睡眠为主的一切烦恼；而去除糠秕的过程，就好比佛陀转法轮，让我们懂得真理，从而突破种种障

碍，现前真实的如来藏。

这个比喻，对应资粮道的凡夫。

第四个比喻是不净粪中的纯金：有人走远路，不小心把金子丢在一个肮脏的粪坑中，天人以天眼发现了这个金子，便告诉大家，让他们把金子挖出来享用。

喻义对照：粪坑中的金子，代表如来藏；而这个不净粪坑，则表示我们非常强烈的贪嗔痴等烦恼；虽然如来藏像纯金沉在坑底一样，本来就存在着，但只有通过了解这一真理，然后去除烦恼粪秽，才能展现它的本来面目。

这个比喻，对应加行道的凡夫。

第五个比喻是地下宝藏喻：在一个贫穷人的屋舍下，埋着非常丰富的珍宝藏，但宝藏不能说话，而人也不知道自己家里有宝藏。只有当宝藏被勘探出来以后，那个人才知道，即使是以前自己最贫苦的时候，宝藏也一直

都在自己的家里。

喻义对照：地下的宝藏代表如来藏；贫穷人的家，代表声缘阿罗汉的无明习气；虽然我们本自具足佛的相好、十力、四无畏、十八不共法这一切功德，就像自家地底下的宝藏一样，但我们并不知晓，只有在通达无我智慧以后，才能将这一切开发出来。

这个比喻，对应声缘阿罗汉。

第六个比喻是果中的种芽喻：在灰色的种芽里，有生长大树的能力，当你把它埋进地里以后，借助于灌溉以及阳光等因缘，它会破壳而出，生芽、扎根、成长为参天大树。

喻义对照：种芽代表众生的佛性，其中蓄积着无穷的精华和力量；而它的壳，则代表见道所断的烦恼；当因缘成熟时，如种芽一般的佛性，便能借助于福慧两种资粮，破除烦恼、展现本来面目，并最终成就佛果。

这个比喻对应见道菩萨。见道者的比喻有两个，这是第一个。

第七个比喻是破衣中的宝佛像喻：被臭秽破衣包裹的珍宝佛像，虽然放在路的中央，但无人知晓。在天人的指导下，大家知道以后，撕去破衣，取出宝佛像。

喻义对照：宝佛像代表佛性；破衣代表见道所断烦恼；就像天人为人指示佛像一样，佛陀为众生宣说妙法，解脱其相续中的珍宝佛性。

这个比喻，也是对应见道菩萨。

第八个比喻是贫贱丑女腹中的转轮王喻：一个非常贫贱丑陋的女人，无依无靠地住在一个破屋里，因为偶然与人相交，怀上了转轮王。转轮王，相当于现在一般的国王，他以正法教导世人。贫女腹中虽然怀着国王，但她自己并不知道，只有生下了他以后才知道。

喻义对照：腹中的国王代表如来藏；贫女无怙而住，

代表修道所断的烦恼；众生虽然深陷痛苦，无有依怙，但在每一个众生的相续中都有佛性，依靠这个佛性，将来都可以成佛。

这个比喻，对应一地到七地的修道菩萨。

第九个比喻是泥模中的金像喻：古代都用泥模铸造佛像，先在泥模中刻好佛像的纹路，再把金子熔化倒入，之后取出时，就呈现一尊完美的佛像。

喻义对照：金像代表佛性本自无垢清淨；泥模代表烦恼客尘；佛陀善巧说法引导众生修行，就像剥去泥模一样，破除他们的一切障垢，让众生成就佛道。

这个比喻，对应清淨三地（八地到十地）的修道菩萨。

三、了解如来藏有何必要

以上的这种讲解方式，也许稍微有点专业，不过，

很多名相都是固定的，不用的话，可能也没办法阐述。而对这些道理，想细致了解的人，可以学习《如来藏经》《解深密经》《宝性论》等经论，这样学下来以后，对如来藏一定会形成初步的了解。

这种了解是很有必要的。一方面，它可以让你系统了解佛的思想。

你们也知道，佛在初转法轮时，对如来藏几乎只字未提；二转法轮主要讲万法皆空的道理，但同时也提到了如来藏，只不过，是以不明显、不广说的方式略有提及；而只有到了三转法轮，才明确地提出这一思想。按显宗的讲法，一般是说在广严城等地方传讲；但如果说到密宗，那么在米积塔讲《时轮金刚》时，还有更加细致的阐述。

所以，如来藏是佛的真实思想，也是最了义的思想，不能因为最初佛陀没有宣说，或者只是少分宣说，就认为佛的话自相矛盾。只要你全面了解佛教以后，就会知

道，其实这种矛盾是不可能的。

这个“不可能”，并非因为我是佛教徒才这么说，就是世间的学者、智者，他们在公正、深入地研究之后，也都会意识到：其实佛的思想，绝对不是一般人所想的那样，说矛盾就矛盾了，没有这么简单。

而进一步来说，当你了解到如来藏确实存在以后，就绝对不会诽谤了。这种诽谤不像其他的，佛经里讲了，诽谤佛法的过失是相当大的。

一听说有人诽谤如来藏，我的心里就很痛。你不了解没关系，你不承认也没关系，但你何必要诽谤呢？何必造这种业呢？再说，你不深入经藏，就想当然地批判如来藏思想，又怎么说得过去呢？就算你要批判，也至少得精通佛陀八万四千法门中的相当一部分才行，否则，只是凭空说“不存在”，恐怕没什么分量。

因此，希望大家以后对如来藏有个正面的了解，不

要听一两节课、看一两本书、随意翻阅一两个资料，就随便下结论：“这里不对、那里不对……”一定要正面了解。如果有了正面了解，甚至能潜心学习和研究，这个功德也是不可思议的。

四、学修如来藏的功德

一说“功德”，也许有些人不太认同，认为这是佛教的概念，但是我想，闽南这边应该不会。为什么呢？因为在你们这里，不管是老师、学生，还是社会上的人，大家都生活在一个既有的习俗里：就算是不信佛，也都信观音。

这就不像其他城市了，其他的有些城市，你们可能也知道，几乎所有的人都没有任何信仰。但你们信观音，而且从小就信，有了这样的观念基础，我相信大多数人是不会否认功德的。既然相信功德，而如来藏的功德又

这么大，为什么不接受呢？

昨天他们一提“如来藏”，我就很欢喜，觉得交流这样的题目，太有意义了。也许我讲不出什么特别深的道理，但这个思想本身，你们看看《如来藏经》的后面，佛陀说，凡是学习、研究的人，有无量功德，如云：

“于此如来藏经典法要，受持读诵书写经卷，为他广说得福无量……”¹⁰

所以，以前我看到这些功德的时候，就想：“《如来藏经》这么好，我这一生能不能学一遍呢？能不能讲一遍呢？”

10 《如来藏经》云：“佛告金刚慧菩萨言。善男子若在家出家善男子善女人。于此如来藏经典法要。受持读诵书写经卷。为他广说得福无量。或有善男子善女人或余菩萨。为于积集如来智故。精勤供养一切如来。于——世界。成就如是色三摩地。由此色三摩地威力。过恒河沙诸佛世界。过恒沙数俱胝那庾多现在诸佛。于——佛所供养承事。并及菩萨声闻僧众。如是乃至过五十恒河沙诸佛世尊。当于和畅安乐之时。各送百千珍妙楼阁。一一量高十踰缮那。纵广正等一踰缮那。如是一切以宝成天妙香器。散种种花成办种种受用之具。日日如是乃至千劫。金刚慧若苾芻苾芻尼邬波索迦邬波斯迦。发菩提心于此如来藏经。取其一喻。或在于身或在经卷。金刚慧以此福业与前福业。如来安立百分迦罗分千分百千分俱胝分。俱胝百分。俱胝千分俱胝百千分。俱胝那庾多百千分。不及于此迦罗一分。乃至算数譬喻所不能及。”

当然，最重要的功德，还是在于开显如来藏的本来面目，也就是“明心见性”。

而要明心见性，常常观心很重要。所谓“参禅不在腿，念佛不在嘴”，你要参禅，双盘、单盘不重要，重要的是要懂得心的本性；你要念佛，口里念不重要，重要的是心里要念。所以，心调不好，行为上再怎么做，也不一定是那么回事。

大家都知道马祖道一的公案：刚开始，马祖大师很爱坐禅，白天晚上常常打坐。怀让禅师见他是个法器，而且度化的因缘也到了，就去问他：“大德坐禅图什么？”

道一说：“图成佛。”

怀让禅师找了一块砖，在他前面的石头上磨，“嗞嗞——”。

道一见了就问：“师父这是做什么？”

“磨它做个镜子。”

“砖怎么会磨成镜子呢？”

“那你坐禅怎么能成佛呢？”

“那如何才是呢？”

怀让说：“譬如有人驾车，车不走了，你要打车呢？还是打牛？”

道一听了说不出话来。之后，禅师又为他开示：“如果执著坐相，则并未了达实相……”马祖当下大悟。

那么，他开悟依靠的是什么呢？就是观心，而不是行为。诚如《六祖坛经》云：“不识本心，学法无益；若识自本心，见自本性，即名丈夫、天人师、佛。”

因此，希望大家都能了悟如来藏的本来面目，了悟以后，也就回到了自己真正的家园。

现场互动

问：在藏传佛教的五大门派里，有四派认同如来藏思想，只有格鲁派持中观应成派思想，反对如来藏存在，认为毕竟空，请问您对此有何看法？

堪布：其实，格鲁派并不排斥如来藏。

在章嘉国师、第五世达赖喇嘛、克珠杰等格鲁派大德的论著中，都描述了如来藏如何存在，以及如何现前的道理。只不过，在跟觉囊派辩论时，他们的侧重点有所不同，而且语言也很犀利，但这些并不能说明他们不承认如来藏。

再说，就中观应成派本身来讲，他们是肯定承认如来藏的。像龙猛菩萨、月称论师，他们在抉择胜义谛时，

一切万法都是空的，既然都是空的，如来藏空不空呢？当然也是空的。如《大乘入楞伽经》里说：“如来藏的本体空无相无愿、不生不灭……”¹¹可见，如来藏也同样摄于三解脱门，也是离戏空性的。但是在空性的同时，是不是就不存在了呢？也不是。

如果按你说的，格鲁派认为如来藏不存在，因为一切都是空的，那等于否认了所有本尊，以及密宗的各种修法。但他们怎么会这么承认呢？绝对不会。

问：在藏传佛教里，为什么要称红教、黄教、花教、白教呢？

堪布：这种说法，藏地没有。

藏地各教派的命名，有些是用时间，比如宁玛派

11 《大乘入楞伽经》云：“佛言。大慧。我说如来藏。不同外道所说之我。大慧。如来应正等觉。以性空实际涅槃不生无相无愿等诸句义。说如来藏。为令愚夫离无我怖。说无分别无影像处如来藏门。未来现在诸菩萨摩诃萨。不应于此执着于我……”

是旧派，格鲁派是新派；有些是用地名，比如萨迦派，“萨迦”意为灰白色的土；而有些是用意义，比如噶当派，“噶当”的意思，就是将释迦牟尼佛的一切教言都当作修行的教授。

但在汉地某些信士、学者的说法中，好像红教就是穿红色衣服的，黄教就是穿黄色衣服的，那花教，是不是就要穿得花花绿绿了？

问：我是厦门大学哲学系的博士生，研究方向是佛教哲学。请问，空性和如来藏是什么关系？

堪布：这二者是不二的，也就是现空不二。

所谓现空不二，“现”是指如来藏的光明分，“空”是指空性。当一个人开悟时，一定会同时具有现与空两种境界。此时，因为他了达了空分，所以对任何法都不

执著，也就是所谓的“看破了”；而因为同时也安住明分，所以会兴起大悲，修持善法、积累资粮。从一地到十地之间，都是如此。

开悟时既有智也有悲，这就是智悲双运；进入修道以后，随着明分越来越明清，功德也越来越增上；而这种不二的境界究竟了，就称为佛。

因此，如果分开理解，空性和光明可以说是两个，但从真实的层面上讲，二者是无别的。

问：我是法学院的硕士生。我听说藏传佛教中有吃肉的现象，但佛经里说“食肉者断大悲种”，请问师父，这个您怎么解释？

堪布：《楞伽经》里说“不戒肉则断慈悲种子”¹²，

12 《楞伽经》云：“佛告大慧。有无量因缘不应食肉。然我今当为汝略说。谓一切众生从本已来展转因缘常为六亲。以亲想故。不应食肉……又令修行者慈心不生故。不应食肉。”

这一点，藏传佛教是完全承认的。而且，根据《大般涅槃经》¹³的观点，藏传佛教也认为：如果是大乘佛教，就应断绝肉食，所谓“食三清净肉无过”，只是小乘的说法而已。所以，很多大德也造了论典劝人吃素。

但从历史上看，为什么藏地就没有汉地那样的吃素传统呢？这个原因，我在其他论典中讲过，希望你能够理解。不过，对于你们的传统，我们都特别随喜赞叹，如今很多寺院也基本是素食了。

问：有人说，藏传佛教的乐空双运是受了印度性力派的影响，请问您怎么看？

堪布：乐空双运，不是从印度性力派传来的，它是密宗《时轮金刚》的最高修持方法，但这种修法，在寺

13 《大般涅槃经》云：“迦叶菩萨复白佛言。世尊。云何如来不听食肉。善男子。夫食肉者断大慈种。迦叶又言。如来何故。先听比丘食三种净肉。迦叶。是三种净肉随事渐制……迦叶。我从今日制诸弟子。不得复食一切肉也。迦叶。其食肉者。若行若住若坐若卧。一切众生闻其肉气悉生恐怖。”

院中一般没有人行持。

不过，它的理论基础，显宗的经论中也处处都有，像六祖的“烦恼即菩提”——贪、嗔、痴是菩提，这就是乐空双运的观点；而如果能落实到修持上，到了最高境界时，的确是转烦恼为菩提。所以，不要说密宗，显宗也成立这一点。

当然，对此不太了解的人，也许会从自己的文化背景出发，轻易评判这些高深的教义，但这样做，其实是很不妥当的。你们可以去藏地的寺院看看，看看他们在做些什么，在怎样地守护戒律，也看看密续是怎么说的，和显宗有何差别……

二十多年了，在我潜心研究藏、汉这两种不同传承教义的过程中，可以说，没有发现一处相违的地方。如果真的有，那我也不会执迷不悟，一味袒护自宗的观点，这又何必呢？我也知道什么是公正。

因此，大家一定要擦亮慧眼！

问：我看过师父讲的《弟子规》，知道您也在弘扬传统的儒家文化，请问当时您这样做，是出于什么样的发心呢？

堪布：我对儒家思想，一向都有很大的兴趣。

不仅是《弟子规》，这几年以来，我还学习了《论语》《中庸》《大学》《三字经》，并将个别国学经典译成了藏文。我非常欣赏儒家的理念，比如，怎么为人处事、怎么孝顺、怎么恭敬……不过可惜的是，这些传统现在基本都没有了。

为什么要讲《弟子规》呢？也许你们觉得，由其他民族的人来弘扬你们的文化，有些不合理，但是当时我学了以后，感觉非常欢喜，觉得这里面讲的和佛教的意思很相合，很值得学习。尤其是年轻的佛教徒，不从这

些方面有个约束的话，在以后的生活中，可能会给自己带来一些不便。

当然，对里面的个别理念，我是有看法的。但这个不要紧，就算是人和人接触，也难免有看法，何况是不同的思想？所以，重要的是，让自他都学到一些有用的东西。

问：我是学自然科学的。佛教认为生命有轮回，但在自然科学看来，这是比较难以接受的，请问，有什么方法能证实轮回呢？

堪布：一个学自然科学的人，不接受轮回的说法，这一点我非常理解。

因为它关系到心的问题。但在现在的课程里，这方面仍是空白，自然科学的方向不是研究心，那些仪器也触及不到心的本源。所以，到目前为止，他们在心的领

域内并无突破性进展，这是西方科学界所公认的。

不过，对于轮回的案例，许多科学家是承认的。像哈佛、耶鲁等的英美学者，他们在长期观察、审慎研究之后，从不同角度给出了结论。这类文章，我们“智悲翻译中心”最近翻译了许多，你们可以去看看。

当然，不仅是他们，像爱因斯坦、牛顿等这样的科学先驱，其实也相信轮回。这一点，从他们的传记、讲话中不难看出。既然如此，如果你只承认牛顿的部分学说——他在自然科学方面的理论，而否认他对生命延续的认识，恐怕是说不过去的。

所以，我们说有来世，你们不接受可以，但是科学家也说有轮回，是不是值得深思呢？

问：对于如来藏，我们怎样才能利用它的一些功能呢？

堪布：如来藏，也就是我们的真心。对于这个真心，首先要从理论上了解，了解以后，当你真正有所开悟时，它的部分功能就现前了。像禅宗大德所具有的超凡智慧，就是从这里来的；现在的人在禅修以后，调节了身心、对治了烦恼，也是从这里来的。

所以，你想利用它的功能，就要学着修心。修心，是对心的一种训练，这和锻炼身体不一样。身体锻炼好了，人会健康，而心一旦训练到位了，种种功德便会纷至沓来。

问：我是中国哲学的博士生。请问，阿赖耶识与如来藏有什么差别？

堪布：阿赖耶识，是具有微细分别的心识；而如来藏是众生的佛性，远离分别，不能与识混为一谈。

对于识与如来藏的关系，觉囊派一位大德曾以大海

为喻：如来藏相当于大海的自体，阿赖耶识是大海的底层，而其他心识¹⁴则是上面的波涛。动荡的波涛，与相对平静的海底，其实都是以大海为自体。同样，所有心识的自体，就是如来藏。

问：那识和智有什么差别？

堪布：所谓识，就是各种分别或无分别的识聚；而所谓智，是指断除人我、法我后证得的通达一切万法的有境¹⁵。通过修行，识转依后就成了智。

问：请问如何观心？

堪布：观心的方法很多，禅宗、净土、华严、密宗……各个宗派都有自己的观心方法，但在所有的观法中，我自己修持的就两种：一是有相禅定：直接观想释

14 指前七识。

15 有境：从了达对境的角度称有境。

迦牟尼佛；二是无相禅定：什么都不缘，就在明空无别的心的本体中稍许安住。

这两种方法包括了一切修法，也是我结合经典、论典的教义，自己常常观修的方法。

问：我是学建筑装材的本科生。佛教讲“有生必有灭”，那人类将来的走向是什么呢？

堪布：今年是 2012，很多人认为，人类在不久的将来就会走向灭亡。（众笑）

有生必有灭，这是佛教对于生命最透彻的理解。其实地球也是一样，它有“成、住、坏、空”的不同阶段，现在是存在的状态，到了最后坏灭的时候，它就消失了。这和科学的认识一致。

那人类呢？人类那时候也会消失。不过，生命还是延续的，到其他的世界里继续“有生有灭”，流转不息。

问：我对地藏菩萨稍有了解，他的大愿是“众生度尽，方证菩提”，但我想问的是，地狱能度空吗？

堪布：地藏菩萨的大愿，是说明他要度化一切众生的伟大精神。

在大乘经典的教义里，地狱是不会空的。为什么呢？因为众生是无量的，就像虚空一样，没有边际。如果众生有边际，那菩萨一个一个地度下去，地狱一定有空的时候。但实际上，众生是无量无边的，所以地狱也不会空。

那地藏菩萨发了这样的愿——“地狱不空，誓不成佛”，是不是永远成不了佛呢？也不是。就像世人在做某件事情时，为了表明坚定、长远的心，也会发下大愿，有了大愿，事情很快就成办了。菩萨也是一样，在广大愿力的推动下，反而迅速成佛了。

他的愿和文殊菩萨一样，是利根者的发愿，代表了佛教最高尚的精神。

问：我是厦大中文系的学生。您刚才说到观修释迦牟尼佛，请问该如何观呢？

堪布：在我译的《释尊广传》的后面，就有释迦牟尼佛的观修方法，还有仪轨，最好按仪轨和修行教言去观。

问：那是不是把佛当作一个可以学习的对象？

堪布：对！佛陀的事迹，可以从他的传记中了解。

而且，释迦牟尼佛是一切寂猛本尊¹⁶的根本，当你这么观的时候，你的上师、本尊、空行、护法等，实际

16 寂静本尊和忿怒本尊。

也都包括在里面了。因为在法界当中，所有的佛都是一味一体的，虽然你观的是一尊，但其他的佛与这尊佛的
本体无二无别。

当然，你观阿弥陀佛或别的任何本尊时，也都是这个道理。而我们观修佛，就是要和佛相应，不仅是向他学习，而且要和他一模一样。

问：我是哲学系的教师。能否请您介绍一下，
您对我们汉传佛教《六祖坛经》的看法？

堪布：我对《六祖坛经》的信心非常大！

八年前，我有幸得到这个法本，反复读了几遍之后，发愿以后一定要讲，但一直没讲成。今年我又发愿了，一定要开讲¹⁷。

你们也知道，在佛教的历史上，大德的作品一般都

¹⁷ 堪布于2012年底开讲《坛经》。

叫“论”，不叫“经”。但六祖的这部“论”，因为后人极为尊崇，所以就叫“经”了。这部经里的思想，我对比过了，和密宗大手印、大圆满的教言是一致的。

可见，一个证悟者从自性中流露的文字，总是有着非同一般的价值。

问：我是厦大哲学系的研究生。对我来讲，中观他空见是非常难的一个思想，能否请您略略地讲一下？

堪布：他空见是显宗经典的究竟意义，也是《时轮金刚》《密集金刚》等密宗经典的真实意趣，要想深入了解的话，我建议你看一下麦彭仁波切的《他空狮吼论》。

简单地讲，他空见认为：从凡夫到佛之间，如来藏的光明分都是存在的。这种存在，听上去是“常有”的

意思，但这种“常有”，并不是因明里讲的观待的、暂时的常有。观待的“常”或“无常”，实际上是分别念的对境，属于有为法范畴，而他空见所谓的“常有”，是指如来藏的自体恒常，而它上面的所知法，也就是“客尘”，这些是不存在的。这就是“他空”的意思。

麦彭仁波切还有一部《如来藏大纲狮吼论》，也是讲他空的。所谓“狮吼”，是说这个他空见就像狮子的吼声一样，能遣除各种邪说。觉囊派也有一个《山法论》，不知道现在有没有汉译本。

问：我是哲学系的硕士研究生。现在我还是想问，如来藏到底是个什么？

堪布：如来藏有光明的一分，但它不像明灯一样有实在的体性，是远离四边八戏的。虽然每一个众生都有如来藏，但我们现在还见不到它。

问：那是不是我们的欲望、烦恼，把它给包住了呢？

堪布：也可以这么说吧，就像刚才讲的九种比喻一样。

这九种比喻是佛经里讲的，弥勒菩萨的《宝性论》引用了，无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》也引用了，而且也作了对应——从初学者一直到十地菩萨之间¹⁸。但这其中的道理是很深的，再怎么讲，可能也还是比较神秘。

问：在您刚才讲的那个比喻当中，如来藏和阿赖耶识是不同的，如来藏是大海，那阿赖耶识是什么呢？

堪布：阿赖耶识是大海的底层。

¹⁸ 凡夫四种、声缘阿罗汉一种、见道菩萨二种、修道菩萨二种。

问：那从作为其他识的本体的角度，它跟如来藏有何区别呢？

堪布：眼耳鼻舌等这些识，既以阿赖耶识为本体，也以如来藏为本体。但在如来藏这一层面，它就像大海的水；而其他的识，也包括阿赖耶识，可以从水的不同颜色这一侧面来理解。

问：那如来藏它是动还是不动呢？

堪布：你说大海是动还是不动？

问：既算是动，也算是不动。

堪布：那如来藏也是一样，可以算是动，也可以算是不动。

“低贫”才能“低碳”

第 27 场



广西大学

GUANGXI UNIVERSITY

中国 · 南宁

2012 / 2 / 27



佛教的低贪生活

THE LOW-GREED BUDDHIST LIFESTYLE

主持人：

20 世纪 80 年代以来，随着经济的发展，全球环境问题日益突出，出现了酸雨、生物多样性锐减、土地沙漠化、森林减少、水污染等环境问题，严重威胁着人类的生存。最近 20 年以来，尽管科学家提出了预防污染、清洁生产、循环经济和可持续发展等对策，但都没有缓解这些危机。人类需要反思：我们应该选择怎样的发展模式，才能改变资源短缺、环境污染的现状？

今天，我们荣幸地邀请到喇荣五明佛学院的索达

吉堪布。堪布是著名的佛学翻译家，他精通显密教法，曾跟随晋美彭措法王环球弘法，足迹遍及欧美及东南亚各国。长期以来，他致力于社会公益事业，为慈善事业做出了卓越贡献。近年来，还应邀到北大、清华等高校演讲，为佛教界和知识界的交流，开辟了新的途径。

今天晚上，堪布将诠释“佛教的低贪生活”，引导我们认识心灵净化与环境保护的关系。通过聆听他的心语，希望各位对佛教的环保理念有所了解。下面，让我们以热烈的掌声，欢迎堪布演讲——

各位老师、各位同学：

晚上好！这次来到贵校，跟各位进行学术交流，我感到非常荣幸。在正式交流之前，我想谈谈自己的两个感觉——一是沉重，一是开心，之后再进入今天的主题。

首先说沉重的。我虽是第一次来广西大学，不过早在 15 年前，就跟随上师晋美彭措法王来过南宁了，当时我担任法王的翻译和侍者。记得法王在邕江边住了几天，给有缘信众传讲佛法，又在青秀山举行了放生。15 年之后，当我再次来到这座城市，法王已离开我们好多年了。我的脑海中不断浮现法王的形象，尤其法王宣说的教言一直萦绕心头，想到这些，内心就有一种沉重感。

在生命的旅途中，每个人都遇到过良师益友，不过，人们往往不珍惜和师长在一起的机会，一旦师长离开了自己，才会怀念他们。

如果各位有兴趣，也可以学习法王的教言。法王的教言非常珍贵，不管任何层次的人，学了以后都会受益匪浅。

第二个感觉是开心。早在 20 年前，广西大学的有些老师就在研究佛法了，我和这些老师也有过交流。这次到了南宁，看到他们依然在这条路上潜心探索，我感

到非常高兴，这就是对真理应有的态度。其实不仅学佛，不管研究任何课题，都要有长期钻研的精神。如果只是暂时热血沸腾，到一定时候就偃旗息鼓，这不会有什么成就。

下面进入正题：我站在佛教的观点，谈谈如何实现环境保护与可持续发展。在座各位都是有远大志向的人，在塑造人生观的过程中，需要考虑多方面的问题，对于环保问题，大家也应有所认识。当然，环保是个大课题，我这个演讲者智慧有限，不一定讲得非常到位，在这里只是抛砖引玉而已。

一、关注环保，人人有责

在座有些人是佛教徒，有些人则不一定是，因此，在今天这个讲台上，我不谈宗教信仰，而是谈学术问题。

有些人可能想：“出家人应该待在寺院里念佛，为

什么要和世间人交流呢？”有这种想法，是不了解佛教的表现。佛教分小乘和大乘。按小乘的观点，出家人追求的是自我解脱，他们应该在深山里修行，在行为上有各种约束，甚至连钱都不能摸。大乘的观点则与之不同，不光要考虑自我解脱，还要考虑将众生从痛苦中救度出来，只要对众生有利，有些事不但可以做，而且必须去做。

藏传佛教和汉传佛教属于大乘佛教，因此，身为一个藏地的大乘佛教徒，我不能只顾自己念佛，我也有责任考虑人类面临的环境问题。同时，作为地球人类的70亿分之一，对于环境保护，我也有一份责任。虽说在生活习惯、价值观方面，我和各位有所不同，而在环保方面，我们应该有共同的目标。

生活在这个世界上，每个人都应该关心天下大事。所以，大家也要扪心自问：“将来到社会上，我是为自己而奋斗，还是为全人类而奋斗？”如果是为自己奋斗，

这就是“小人”之心，不是“君子”所为。当然，你们是受过多年教育的人，我相信，对于环保，每个人都会有一份责任心。

我个人来讲，对环保非常有兴趣，也参加过多次环保论坛，和国内外学者在这方面做过交流，而且经常思考汉地和藏地的环境状况。不过，我的思维比较特殊，有些方面和你们相同，有些地方不一定相同，所以，通过今天的交流，希望彼此都能有所收获。

二、当前的环境问题

1. 水污染

目前全球水污染非常严重。据资料显示，在全球的淡水资源中，大多数已经受到污染。

前段时间，我在上海看到一种“水质净化仪”，将

它放在盛满自来水的容器里，几分钟后，容器中 30% 都是沉淀物。见到这种现象，我大吃一惊，甚至有点不敢喝自来水了。大家想想：如果天天喝这种水，这么多杂质要通过肝肾排出，身体的负担会有多重！可是我们又非常无奈，不得不喝这种水，否则只有渴死。

其实，地球上的水本来不少，全球 70% 的面积是水域，如果从太空看，地球也是一个蓝色的星球。然而在全球水资源中，能饮用的淡水只占 2.7%。由于人类活动的影响，这些宝贵的淡水资源，已不同程度受到了污染。以亚洲来讲，长江、黄河、恒河的水质都在急剧恶化。不夸张地说，人类正面临着有史以来最严重的水资源危机。

2. 森林储量锐减

如今，世界森林储量也在锐减。众所周知，一粒种子要长成参天大树，至少需要几十年时间。我小的时候，

家乡的山上有许多小树，直到现在，这些树才长到一层楼高。一棵树成材需要这么长时间，但砍伐一棵树往往只要几分钟，成材与砍伐的不平衡，造成了森林资源的供不应求。

森林的锐减，也导致了严重的自然灾害。最近，云南省发生大旱灾，官方资料显示，全省共 230 万人受灾，其他有些资料则说，有 500 万人受灾。专家认为，这次的云南大旱，和印尼的造纸厂在该省砍伐森林有关。

在非洲，由于砍伐森林导致的气候反常，也造成了习惯性的旱灾。目前非洲有 1400 万人面临饥荒，100 万儿童营养不良……

或许是杞人忧天吧，我经常想：假如人类对于森林资源，仍肆无忌惮地继续破坏，那在我们这一代离开人间前，会不会出现更严重的灾害？

3. 臭氧层空洞

地球表面有一层臭氧层，这对地球上的生物有保护作用。可是科学家指出，因为大气污染，现在这个臭氧层已“漏洞”百出。特别是在南极、北极上方，臭氧层出现了巨大的空洞，紫外线直接照射地表，严重危害到地球的生物。

4. 其他环境问题

此外，人类还大量开采煤、铁等矿产，不仅耗尽了宝贵的资源，还导致了对土壤、草原、森林的破坏。

如今有些人只关心自己的家庭、工作、收入，从不在乎国家和世界的大事，这种习惯不太好。虽然我们做不了很多，但心里还是应该装着全世界。倘若没有这种胸怀，做什么都以自私自利为出发点，将来也不会有什么大的作为。所以，大家应该尽量关心我们的环境。

三、环境破坏的根本原因

造成现在的环境问题，原因固然有很多，但究其根源，主要是人类的贪欲膨胀，尤其在衣食住行各方面，人们不知节约，损耗得特别可怕。

前段时间，我到某个城市时，正好赶上你们过年。听到震耳欲聋的烟花爆竹声，当时就想：“二次世界大战的枪炮声，可能也不过如此吧。”按理来讲，过年是为了快乐，可身处在那种刺耳的环境中，却有非常不舒服的感觉。试想：短短几天的放鞭炮、看烟花，要耗费多少人力和物力？给环卫工作增加多少压力？

另外，中国人有点爱面子，许多人认为，餐桌上剩饭菜是有面子的事，所以，浪费的饭菜比吃的多。现在这种状况已经稍有改变了，不过某些领导和老板还是特别浪费，一顿饭动辄几千元、几万元，真正吃的不过几百元，剩下的都倒掉了。

再看穿衣服。现在很多人认为，衣服是身份的象征，对品牌要求很高，而且不断地换新衣服。我认识一些有钱人，他们一个人就有几百件衣服，因为衣服多得穿不完，许多衣服只穿一两个月就扔了。请大家想一想：这么多衣服要耗费多少资源？如此暴殄天物应不应该？

古人穿衣服非常节省。以前在藏地，衣服穿坏了，人们把它当作坐垫；坐垫用烂了，又把它切成小片，跟泥土糅在一起，然后用来砌墙。在修行人当中，至今还保存着这种优良传统。喇荣五明佛学院有一位老法师，他一件衣服从 1987 年穿到现在；有一位堪布，一个茶壶从 1982 年用到现在。

但现在的人以浪费为荣，节约为耻。如果谁生活节约，别人就会看不起他，要么觉得他脑子有问题，要么认为他特别穷。

有些大学生在这方面也不太好，该学的知识不学，不该竞争的方面却拼命竞争：别人穿一件名牌，自己也

要穿；别人买一个手机，自己也要买；别人有一辆轿车，自己也想要……一个学期下来，要花掉好多钱。

尤其是有些学生家境不宽裕，父母给他们寄一点钱非常不容易，这些钱可以说是父母的血汗，如果为了毫无意义的攀比，不断地向父母索取，自己还算人吗？

藏地有句俗话：“母心如水，子心如石。”意思是，母亲的心像水一样柔，子女的心却像石头一样硬。这句话非常恰当。现在子女的心非常硬，对父母的感恩心非常淡，只有当他们为人父母后，掏空积蓄养自己的孩子时，才体会到父母的恩德，然而那时父母已离开人间，想报答他们却没有机会了。

说到人类的欲望膨胀导致环境恶化，我想起了原美国副总统戈尔¹⁹（Al Gore, 1948-）的一番话，他在《濒临失衡的地球》（Earth in the balance）一书中说：“最近

19 艾伯特·阿诺·戈尔，美国第四十五任副总统，由于在全球环境问题上的贡献，获得了2007年度“诺贝尔和平奖”。

几百年以来，人类文明和地球生态系统冲突的三个主要原因是：人口爆炸、科学技术革命、自然观的改变。”我觉得他讲得非常有条理，尤其他指出人类的自然观出了问题，确实是讲到点子上了。

当然，大家不要误解，我并不是完全排斥物质。我们需不需要吃饭、穿衣？需不需要使用现代的交通、通讯工具？当然需要。如果没有这些，肯定不太方便。不过，在享用物质文明的同时，人类也应该有所节制。

佛经中说，如果一个人欲望过大，就算拥有了全世界的财富，内心还是不会满足。举个例子，一百万元够不够花？对欲望大的人来讲，这只是个小数目，买一辆高级轿车都不够。一千万元够不够花？许多人觉得，如果有一千万元，肯定够花了。可是当他们真有一千万元时，又感觉不够了。一亿元够不够花？还是不够……

在我家乡一带，以前人们有一辆自行车，就特别高兴。如果某人买了自行车，别人都会借来，骑在车上照

相。后来，有了摩托车，人们就觉得自行车没什么了。再后来，有了长安车，人们又感觉摩托车没什么了……所以，欲望的黑洞是永远填不满的。

圣雄甘地曾说：“地球能满足人类的需要，但满足不了人类的贪婪。”有科学家也指出，假如全世界都达到美国的生活水平，20个地球的资源也不够用。所以，人类若再不节制贪欲，终会毁掉自己赖以生存的地球。

过去，中国的自然环境非常优美，随处可见蓝天白云、青山绿水。后来，为了满足人们的物质需求，中国不断进行开发，使环境遭到严重破坏，在不少地方，碧蓝的天空变成了灰色，肥沃的良田变成了荒漠……

古时候，人的贪欲不大，所以对环境破坏不严重。拿捕鱼来讲，古人要么钓鱼，要么人工撒网。而现在的捕鱼，是用几十公里长的拖网，将整片海域的鱼类一网打尽。由于人类不加节制的掠夺，地球上平均每天有75个物种灭绝，平均每小时有3个物种灭绝。

大家想一想：假如世界上所有的水源、土地都污染了，海里游的、空中飞的、森林里栖息的动物都灭绝了，我们还能生存下去吗？

而且，人类肆无忌惮地捕食动物，这也是不道德的行为。前段时候，个别中国人去国外，他们无视当地习俗，随意捕食野生动物，最后引起了全世界的非议。

有人认为：人类有权占有地球上的一切。这种观点大错特错！人类并不是地球的主人。据科学家估算，目前地球的年龄有 46 亿年，而人类的出现，只是最近几百万年的事。因此，人类自认为是地球的主人，就可以为所欲为，这绝对是说不过去的！

四、“低贪”才能“低碳”

1. 树立低贪的理念

现在全世界都在提倡低碳生活，那怎样才能实现这

一目标呢？方法各种各样，不少环保组织也在为此努力。而我认为，最根本的是要调伏自心，如果做到了“低贪”，不仅能实现“低碳”，生活也会非常快乐。

佛经中讲过：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。”像在有些少数民族地区，人们吃的一般，几年穿一件衣服，住的也是普通平房，但因为没有太多欲望，所以生活得无忧无虑。从电视中也可以看到，这些人脸上总是挂着灿烂的笑容，他们的歌声经常回荡在山谷中。

2. 串习低贪的理念

那么，怎样才能达到这种“低贪”呢？并不是想想就可以做到的，必须经过反复训练。而要进行这种训练，最好首先了解佛教的道理。

听我这么一讲，有些人可能会想：“这个人是不是来宣传佛教的？是不是想让我们学佛？”这种顾虑是多

余的。只要是真理，不管在哪里都有价值，所以，佛法并不需要我来向你们推荐。只不过通过多年学习，我对佛法的价值有所了解，我也希望各位得到佛法的利益，所以才向各位稍加介绍。

当然，佛教并非如有些人想的那么简单。在佛教中，有现代人无法领会的许多高深道理。早在 2500 多年前，佛陀就以无上的智慧宣说了天文学、物理学、环保方面的真理，直到今天，人类才对这些道理有所发现。以天文学来说，佛陀在印度南方的米积塔宣说了《时轮金刚续》，按其中的方法，不依靠任何仪器，就可以准确地推算出每年日食、月食的发生时间。如果看了《毗奈耶经》《阿含经》《楼炭经》中的道理，相信大家一定会对佛陀的智慧生起信心。

我经常想，不管是什么样的人，如果能了解一些佛法，对自己百分之百是有利的。但可惜的是，现在的人对真理没有希求心，每天只是以看电视、上网打发时间，

在一些媒体的引导下，内心的贪欲不断增长，最终给自己带来了极大痛苦。

其实，人类应该知足少欲，不要太贪了。如果每天打妄想：“我有钱该多好！有豪宅该多好！有名车该多好！”不仅白天想，甚至做梦也在想，这不会有什么利益。与其成天打这种妄想，还不如做点实际的事，想想如何促进环保、如何帮助弱势群体。

今天的主题是环境保护，实际上相比之下，心灵环保更为重要。由于受西方思想影响，不少年轻人的心受到染污，整天处于贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢的状态。这些烦恼非常可怕，如果过于严重，人就无法控制自己，什么坏事都做得出来。所以，大家除了关注外在的环保，更要重视心灵的环保。在短短一节课中，我不可能把许多道理讲圆满。但听了这节课，大家至少要知道：贪欲有什么过患？知足少欲有哪些功德？自己应当怎样调伏贪欲？

串习低贪理念，要从点点滴滴做起。佛教提倡“日行一善”，如果能以这种理念行持，一定会有成效。

以前有一位滴水禅师，一次他给师父倒洗脚水时，随手把多余的水倒掉了。师父不悦地说：“一滴水虽然微少，却可以拯救生灵，可以滋润干渴，你怎么能随便浪费呢？”听了师父的教言，他非常震撼，为了牢记这个教言，后来他改名为“滴水”。

在我们看来，一滴水算不上什么，虽然也知道应该节约，可是每天照样在浪费水，这种状况发展下去，最终会造成可怕的后果。科学家做过一个实验：把青蛙放进滚烫的开水里，它马上跳了出来；把青蛙放进冷水中慢慢煮，直到被煮死，它始终没有跳出来。所以，人类如果不尽快克制贪欲，不尽快改变生活观，一直得过且过，久而久之，地球就无可挽救了。当然，大家也不要误会，我所谓的克制贪欲，并不要求所有人都剃光头，到寺院去出家当和尚。

如果稍加思维，我们不难明白：人只要有中等的物质条件，就足以快乐地生活下去。拿住房来讲，在喇荣五明佛学院，一间小小的土房子，修行人可以住上二十多年。而过多的奢侈和浪费，其实是没有任何意义的。

总之，要做到知足少欲，就需要不断地训练。否则，今天听我讲了一节课，各位非常有感觉，下课后马上忘得一干二净，这样意义就不大了。其实人很需要训练，有了训练，就没什么做不到的事情。运动员经过千百次训练，可以自如地运用身体；马戏团的猴子、老虎、马，经过反复训练，也能表演各种节目。同样，我们的心也是如此，只要长期训练，很多恶劣的习惯就会改变过来。

结 语

作为万物之灵的人类，大家应该反省：我们有必要纵容贪欲吗？如果没必要，那是沿着错误的路继续走下

去，还是另换一条路？我们若在这方面没思考过，不管有多少物质享受，也不可能获得真正的快乐。

我看过一篇文章：在一个风光旖旎的美国海滨城市，生活着一位富裕的华裔女士，她在当地有一栋豪华别墅。有一次，一个同学打电话给她，说要去美国出差，想顺便看望她。得知老同学要来，她非常高兴，开着宝马车把同学接到自己家。

到了她家，映入同学眼帘的，是一幅惬意的场景：碧绿的游泳池，宽敞的网球场，郁郁葱葱的花园，花园中是漂亮的别墅，别墅前停着几辆高档轿车。进入别墅以后，是十几间宽敞的房间，墙上挂着世界著名画家的作品，她让同学随便选一间住。

看到这么多空着的房间，羡慕之余，同学又有一些不解：“你的家人呢？他们不和你一起住吗？”她无奈地说：“丈夫几年前有了外遇，已经离开了我；儿子长大了，有自己的理想，也搬出去住了。现在我非常穷，

除了钱以外，什么都没有了……”说着说着，她就哭了起来。

可见，假如自心没有调伏，哪怕拥有世间的一切，也不会拥有幸福。这样的人生非常可悲！希望各位努力调伏自心，过知足少欲的生活，在有限的生命中，为他人多做一些力所能及的事。

其实，在佛教的经论中，有许多调伏自心的理论和修法，短短的一堂演讲中，我也不可能一一宣说。以后，各位要善加观察，看这个世界是什么状况？身边的人是什么心态？人生的价值是什么？贪欲会带来什么后果？……这样观察之后，你就会明白：生活不能太贫穷，也不必太富裕，只要有基本保障就可以了。

也许跟信仰有关吧，我总是觉得，现代人非常需要学习佛法，如果学习了佛教的经论，对自己只会有利益，不会有任何害处。现在有人说：“不要学佛，否则容易出家。”这是一种偏颇之辞。事实上，在学佛者当中，

大多数是在家人，只有个别人出家。而且，出家也不是入于邪道，如果是真正的出家人，对自己和社会都是有利益的。



最后，我再次提醒各位：若想保护环境，必须从心入手。如果没有降伏贪欲，再怎么谈论低碳生活，也没

有实际意义。只有抓住问题的根本，调伏内心的贪欲，
懂得知足少欲，才会减少对环境的破坏，同时自己也能
得到快乐！

现场互动

问：我是教育学院的学生。请问，科学家的求知欲算不算贪心？

堪布：无论什么人，如果为自己而求，就叫贪欲；如果他众而求，不要说求知识，即便求财物，也不叫贪欲。

我刚才讲了，按照小乘教义，出家人摸金钱属于犯戒，大乘教义则相反，倘若有人给你钱来帮助众生，如果你不接受，这才是犯戒。也就是说，按大乘的观点，只要对众生有利，积累钱财也是可以的。同样的道理，如果科学家为自己探求知识，这就是一种欲望；如果为众生探求知识，表面上看是欲望，实际上是智慧。

问：我是林学院的学生。我看过一部叫《海

洋》的纪录片，这部片子的前半段，介绍了一个美得令人惊叹的海底世界，后半段则反映，为了满足人类的贪欲，渔夫割下鲨鱼的鱼翅，然后把它们抛到海中，任其死亡、腐烂。看到这个场面，我蛮心酸的。请问，经济发展与环境保护是否矛盾？

堪布：在不破坏大自然的前提下，对资源进行合理开发，这种可持续发展，与环境保护是不矛盾的。

但如果人类只顾眼前，对资源进行破坏性开发，暂时会带来一点利益，最终一定是弊大于利。

看到过度开发的危害后，有些地方的人并不希求这种发展。不丹就是如此，它是世界上少数不搞对外开放的国家之一。据说前几年，在不丹连电视都看不到。有些人可能觉得：全世界都在发展，为什么他们这么保守？实际上，这种保守也许是一种更高层次的发展。在

这个问题上，只有擦亮眼睛，进行全面分析，才能明辨个中利弊。

问：我是林学院的学生，研究的是经济林。从经济角度来说，种植桉树的收入非常可观，但对环境破坏非常大，有这样一种说法——“桉树上不飞鸟，下不长草”。请问，您对种植经济作物有何看法？

堪布：在种植经济作物时，应该请专业人士做全面分析，搞清楚利大还是弊大。

当然，现在干什么都跟经济挂钩，虽然我们也知道某些事情的后果，在现实中却往往无能为力。当人们对经济过于执著时，就会对环境造成极大的破坏。

如今在藏地有些地方，一个人修了间木头房子，另一个人出于攀比心，就要修更好的房子，柱子也要更粗、

更高。汉地也是如此，年轻人读大学时，跟同学比衣服、发型，到了社会上，又跟同事比车子、房子……这种竞争，一定会导致对大自然的破坏，最终也可能招致大自然的报复。

问：我是林学院的学生。身为当代大学生，虽然知道要节约用水、不乱扔垃圾、不使用一次性物品，可又很难做到这些。请问，有什么办法能让我们做到呢？

堪布：有一份资料说，现在一个人平均每年产生一吨垃圾，这是相当可怕的。所以，只有厉行节约，减少浪费，不使用一次性物品，才能减少对环境的破坏。

当然，能不能做到这些，关键看你有没有低碳的理念。否则，不管做了多少次错事，也不会醒悟。因此，大家首先要懂得它的重要性，然后再向他人宣传，这样一传十、十传百，最终社会大众都会觉悟。

以后，我们也应建立各种环保组织，大力宣传环保理念。在世间上，有些观点最初并不为大众认可，只是少部分人提倡，但在榜样的示范下，最后人人都会认识到。就像以前中国人特别浪费，最近几年以来，在有识之士的大力呼吁下，这种现象已有所改变，不少人在外用餐后，都把剩下的饭菜打包带走。这，就是宣传的力量。

问：我是林学院的学生。发展与保护始终充满矛盾，即使我们再提倡低碳生活、可持续发展，还是避免不了相对的破坏。请问，怎样才能避免破坏环境？

堪布：如果我们对此先有深刻的认识，然后到不同的场合宣传，这就比较好办了。

我经常想，作为一个出家人，自己只要好好念经、打坐就可以了，没必要去接触各种人。但有时候又想：

如果自己哪里都不去，什么人都不接触，这就是一种自私自利。虽然我这个人微不足道，给别人讲保护环境、保护动物，也不一定起多大作用，但哪怕能起一点点作用，还是应该尽心尽力去做。

相信在你们当中，将来不少人会有一定的权力、财富、实力，那个时候，你应该发挥自己的优势，在力所能及的范围内，为环保事业发一分光、献一分热。

学生时代，每个人都有美好的梦想，可是到了社会上，因为各种压力所迫，许多人的梦想都破灭了。但不管怎么样，希望各位还是要有环保的理念，并努力付诸实践。

人生在世，应该做点有意义的事。如果每天浑浑噩噩，除了吃饭、打扮，什么追求都没有，高兴时学一点知识，不高兴时就打电话、发信息、看连续片，以此来消磨时光，人生就太没有意义了。现在不少人就是这样混日子，一点正事都不做。当然，也有人挺不错的，尽

管事情做得不大，却非常有意义。

问：我是中加学院的学生。对于归真堂活熊取胆汁，您有什么看法？

堪布：以前我写过一本书叫《悲惨世界》，在书中，我讲述了许多残害动物的事例，比如生吃猴脑等。站在尊重生命的角度，我觉得人类应停止对动物的杀戮。

动物跟人类一样，也有苦乐感受。如果肆意践踏动物的生命，到了一定时候，必会招致可怕的报应。但由于受现代教育的影响，有些人不一定认可我的观点。不过，我在这方面可以举出一百个依据，他们都驳斥不了。

所以，希望同学们一方面要保护环境，同时也要保护动物，这些动物是我们的好朋友。今后，大家千万不要杀生，即使你不能吃素，也不要为了吃肉而点杀活物。否则，这不仅对健康不利，你的前途也不会光明。

问：我是新闻传播学院的学生。我在一本书中看到，藏传佛教有种残忍的修法，即通过断食断水，达到克制欲望的目的。您有过这种修行吗？

堪布：藏传佛教没有不吃不喝的修法，到目前为止，我也没修过这样的法。可能你说的是“八关斋戒”，如果是，那不仅藏传佛教有，汉传佛教也有。

按八关斋戒的要求，下午是不能吃饭的。为什么佛陀要求过午不食呢？原因有三：1. 对健康有利；2. 能克制欲望；3. 将来不会堕入饿鬼，也不会转为贫穷者。

此外，在藏传佛教中，还有一种服用特殊药丸后，长时间不用吃饭的修法。我曾去过一个叫丹巴的神山，那里有一个出家人，他修了这种法以后，在 15 天当中，连一滴水都没喝，身心状况还是非常好。

问：我是林学院的学生。最近几年以来，由于全球气候异变，引发了各种次生灾害。据气象学家分析，这种气候异变是几百年来工业发展造成的。请问：通过抑制人类的欲望，能阻止环境恶化吗？

堪布：要完全阻止环境恶化，不一定能马上见效，但只要我们尽量努力，还是会有一定的效果。

以全球气候变暖来讲。有科学家指出，为满足人类的肉食需要，目前全世界饲养了大量牲畜，它们排出甲烷等有害气体，直接加重了温室效应。因此，如果我们能吃素，对延缓全球变暖会做出贡献。从这个角度而言，吃素就不只是佛教徒的行为了。

有人觉得，吃素会营养不够。其实并非如此。如果你喜欢吃牛肉，请你想一想：牛的肉是从哪里来的？还不是从植物来的。既然牛吃草能长得那么强壮，如果我

们吃素，营养也应该没问题。

问：我是计算机与电子信息学院的学生。大学生的环保意识还算可以，而企业家的就不太强，现在的环境污染大多是他们造成的。请问，怎样才能提高企业家的环保意识？

堪布：“环保”，是后来才出现的话题。记得我小时候，根本不需要环保，空气和水没受到任何染污，我连垃圾桶都没见过。最近几十年以来，随着经济的发展，出现了各种环境问题，人们才越来越重视环保。

若想提高企业家的环保意识，首先要从大学的老师和学生开始。现在的社会上，虽然有官、商、学三个主体，但很多问题都是学术界首先发现的。商界和政界虽然有钱财和势力，可他们忙着赚钱、做事，无暇考虑这些，因此，学术界要把关键问题揭示给商界和政界。

以后，大家可以开一些环保论坛，邀请企业家和官员参与，让他们感受到环保的重要性。如果他们找到了感觉，操作起来就容易了。总之，大家要不断地向大众宣传环保，这样才会有成效。

问：我是农学院大二的学生。现在我在学《普通昆虫学》，到了大三，就开始研究农药了。我个人觉得，研究农药与不杀生、低碳等理念是相违的，可是人类又需要农药来提高产量。您怎么看待这个矛盾？

堪布：农药是个重要问题，作为农学院的学生，不得不研究。在此过程中，务必要确保对人体无害，如果做不到这一点，农药反而会变成毒药。当今社会，道德时常面临利益的冲击，为了牟取利润，有些厂商说是在制药，实际上是在生产毒药。

其实人类应该反省：有没有必要过于依赖农药？在

藏地的农区，农民从来不使用农药，也没有发生大规模虫害，农作物照样生长得非常好。按照佛教的观点，依靠杀生的方式来提高农作物产量，这不仅有来世的果报，对农业生产也不一定有利。这里面有甚深的道理。

不过，种庄稼要看老天爷的脸色，不一定有丰收的把握，因而现在农民不愿意种地，都喜欢到城里打工，导致大量农田荒着。所以，以后你们研究出再好的农药，也不一定有人用吧——开玩笑！

问：我是材料学院的学生。通过今天的学习，我增强了环保意识。不过，因为自己的心比较浮躁，所以几天以后，我可能又会像从前一样破坏环境了。我该怎么办？

堪布：通过今天的演讲，如果你真正意识到环保的重要性，也许一辈子都不会忘记。我个人就有这种经历，有时候听上师讲一节课，自己的观念有了极大转变，从

此再也不会忘了。

当然，对于环境保护，光有一个认识是不够的，还需要反复思维，这一点非常重要。否则，你现在理解的道理，过两三天就会烟消云散，什么印象都没有了。就像在大学里，老师给你们讲四年课，也只是提醒而已，关键还是靠自己下功夫。

因此，如果你觉得今天的道理重要，下了课以后还要不断地思维。

问：再过两年，我就要毕业了，社会的压力如此强大，人人都在为钱而追逐，如果我还保持环保的想法，可能赚不到足够的钱养家。面对这个矛盾，我该怎么办？

堪布：一个有良心的人，不一定赚不到钱。现在也有一些有良心的企业家和领导，他们对社会有强烈的责

任感，赚的钱也不比别人少。因此，并不是非要破坏环境，非要通过不合理途径，才能赚到钱。

在谋生过程中，如果采用不如法的手段，即便赚到了钱，也不会长久。只有以具良知的态度做事，收入才会比较稳定。退一步讲，哪怕暂时赚不到钱，还是要对社会负责任，从究竟上讲，这对自他是最有利益的。

问：我是轻工与食品工程学院的学生。我觉得，有时候欲望也是一种动力，如果人人都知足少欲，可能会影响自身的发展。请问：在发展和知足少欲之间，怎样保持平衡？

堪布：知足少欲跟发展并不矛盾。佛教不是要求大家整天什么都不追求，刚才我也讲了，只要对社会有利、对自身有利，即便是出家人，也可以接触社会各阶层人士。

追求并不等于贪欲。作为一个大学生，如果有过多的贪欲，这当然不合理；但你若为了实现远大的理想而努力，或者为了正常生活而赚钱，这种追求是可以的。不过要注意的是，追求不能过了头，否则可能变成贪欲，这样一来，就会对自他带来危害。

总之，只要对自他有害，这种追求就不可取；若是对自他无害，这种追求是可以的，这与佛教的观点不相违。

主持人：

感谢索达吉堪布的演讲！堪布以佛教的“低贪”理念，诠释了如何实现“低碳”生活。其实在这方面，堪布本人就是身体力行的典范。我看过一个资料，他的一件僧衣从1993年穿到现在，一条腰带从1990年用到现在，这不得不让我们惊叹。

听了堪布流畅清晰、见解独到的演讲，大家应该非

常受益。这两个月以来，南宁的天一直阴沉沉的，今天则下了一场阵雨，愿堪布的法语就像这场春雨一样，滋润各位的心田！

只要心满足了，
哪怕是粗茶淡饭，
也会怡然自得；
若是心不满足，
即便是金玉满堂，
也依然悲戚愁苦。

第 28 场

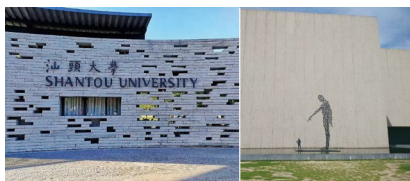


汕头大学

SHANTOU UNIVERSITY

中国 · 汕头

2012 / 3 / 2



幸福的根本是心

FINDING THE SOURCE OF HAPPINESS
IN YOUR HEART

主持人：

大家晚上好！欢迎出席今天的“至诚讲坛”。

今天，我们荣幸地邀请到了“上海慈慧公益基金会”名誉理事长、著名慈善理论家和活动家索达吉堪布。堪布学识渊博，对于世间各种问题，都有本着慈善之心的独到见解。早在 20 世纪 90 年代，堪布就远赴欧美和东南亚各国，进行佛法的弘扬。近年来，应北大、清华、复旦等高校邀请，他也前往各个高校讲学，与知识分子们探讨佛学的真理。

接下来，有请至诚书院副院长兼党总支书记——
陈文滨先生致欢迎辞！

陈文滨院长：

尊敬的索达吉堪布，各位朋友、各位同学，大家晚上好！

汕头大学至诚书院“至诚讲坛”，提倡包容的学习心态，致力于学术和文化交流，通过这种交流，希望同学们开阔视野。

今天，我们邀请到索达吉堪布，这是一个难得的机会。孔子讲过：“弟子入则孝……而亲仁。”也就是说，如果是一个好学的人，就要亲近有仁德者。下面，就让我们亲近这样一位大德——索达吉堪布，让我们聆听他的报告，寻找开启幸福人生的钥匙！

主持人：

佛教蕴含着人世间的真知灼见，尤其大乘佛教致力于成就无量修行、普度一切困厄，将个人修行跟普度众生结合起来，更是至高无上的思想。

当今时代，盲目和贪欲充斥在我们身边，我们不得不面对这样的尴尬——人人都渴望得到幸福，大多数人却不得其法；人人都在追求幸福，却与幸福背道而驰。

今天，我们请到索达吉堪布，就是想以他的眼光看看：什么是幸福？幸福的根本是什么？怎样追求幸福？我相信，堪布在演讲中，一定会给出令大家满意的答案。接下来，让我们用热烈的掌声，欢迎索达吉堪布开示——

尊敬的各位老师和同学：

大家好！很高兴来到汕头大学，跟大家共同学习。

藏族有一句俗话：“说话开头难，办事结尾难。”刚才陈院长致辞时，我还没想好怎么开头，后来，主持人说：“什么是幸福？幸福的根本是什么？怎样追求幸福？”看来，我应该从这几点谈起。

作为出家人，我的思想、行为跟你们不太一样，如果以我的眼光看幸福，和你们的理解也不尽相同。但不管怎么样，我也是一个追求幸福的人，对幸福思考过许久，所以很有兴趣和大家交流这个话题。

一、认识幸福

1. 何为幸福

谈到何为“幸福”，可谓众说纷纭：有人认为，幸福来自金钱；有人认为，幸福源于爱情；还有人认为，

幸福在于地位……

而我认为，从佛教的根本观点“万法唯心造”来看，幸福是一种得到满足的心态，也就是说，幸福的根本是心。

2. 对幸福的误解

世间人每天从早到晚忙碌，唯一希求的就是幸福，但结果得到了什么呢？大多却是不同程度的痛苦。之所以出现这种反差，往往是因为没有认清幸福。

有些人认为，只要满足了暂时的身心需求，这就是幸福。

2009年，英国举行了一次“谁是最幸福的人”的征文比赛，收到全世界一百多万篇来稿，最后，评委选出了四个“最幸福”的人：成功完成一例手术的外科医生；在沙滩垒城堡的儿童；给婴儿洗澡的母亲；与心爱的人走上红地毯的新人。

以世间的眼光看，这四个人都非常幸福，他们也是千挑万选出来的。可是，如果我们深入分析：他们真的幸福吗？答案就不一定了——儿童在海滩玩耍时，沙滩城堡若一下被海浪吞没，他的幸福还在吗？给宝宝洗澡的母亲，如果孩子长大后不孝顺，这难道不痛苦吗？医生这次的手术非常成功，但下次万一失败了呢？跟心爱的人步入婚姻之后，生活会事事尽如人意吗？

佛教中讲万法是无常的，所以，不能过于执著有些事物。如果认为有钱就会幸福，或者结婚就会幸福，那么你也应该想想：自己梦寐以求的一切，假如失去了该怎么办？这时候，还有幸福可言吗？

还有些人认为，离开了痛苦——比如现在头特别痛，过一会儿不痛了，这也是一种幸福。美国著名盲人女作家海伦·凯勒曾说，假如给她三天光明，她是最幸福的人。“诺贝尔和平奖”得主南非前总统曼德拉，因反抗种族歧视入狱 27 年，后来他在《回忆录》里说，坐

牢时每天晒半小时太阳，便是最幸福的事。

和曼德拉有类似经历的人，也不在少数。藏地有一位出家人，“文革”前后，他坐了十几年牢。在狱中，每天下午三四点钟，可以分到一碗稀饭、一个馒头，一天的食物仅此而已。据他说，监狱里的人特别盼望这个时刻，每当得到稀饭和馒头时，他们觉得这是最大的幸福。

还有一个藏族学者，和第十世班禅大师是好朋友，他有过 18 年的狱中生涯。他在一本书中也说，在监狱期间，最大的痛苦是看不见春夏秋冬，只能看到高高的围墙。在漫长的 18 年里，他每天都对着一堵高墙，所以觉得能越过高墙，看到墙外的蓝天白云、山河大地，这就是幸福。

当然，如果他们的幸福观都成立，对照起来，我们绝大多数人每天都生活在幸福之中。然而事实并非如此——我们的眼睛可以看到蓝天白云，每天也可以晒半

小时太阳，但并非人人都能从中体会到幸福。许多人总觉得自己是最低不幸的，终日怨天尤人、牢骚满腹，用一句老话来说，就是“身在福中不知福。”

3. 抉择正确的幸福观

1) 幸福在内，不在外

那么，对大多数人来讲，他们认为的幸福是什么呢？

如今许多人认为，幸福的根本是金钱。但实际上，金钱和幸福有关系吗？是有关系，但并不起决定作用。心理学家认为，金钱对于人的幸福感，所起的作用只占五分之一。

作为普通人，一无所有当然非常痛苦，然而，有了钱，也不一定就幸福，反而可能带来过多的压力。所以，金钱跟幸福并不成正比，否则，有钱人就一定快乐，没

钱人就一定痛苦，但现实中却并非如此。

还有人认为，幸福在于住房，这种观点也不尽然。对有些人而言，刚开始有个小房子，就感觉不错；然而一段时间后，便不满足了，开始提升住房条件；过一段时间，又不满足了，想再换一套大房子……到最后，即便有最好的房子，他们也不觉得开心。所以，好的住房并不意味着幸福。

也有人认为，幸福在于所处的环境。大多数中国人认为，住在城市的中心比较幸福，这种心态直接导致城市二环以内的房价特别高。可是在美国，人们并不这么认为，他们觉得住在偏僻的郊区才幸福。因此，如果说幸福在于环境，何以中国人觉得幸福的地方，美国人却觉得不幸福呢？

总之，人们往往认为，达到某个外在的标准，就会获得幸福。但事实上，当达到这些标准时，也不一定真的幸福。所以，我们好好思考就不难发现：幸福无关乎

外境，它只是内心的一种状态。

假如不明白这个道理，哪怕拥有了一切，也仍旧不会快乐。因为世间万法都是如此，没得到时，认为得到它会快乐，等真正得到后，也就没什么了。比如，没车的时候，你认为有车会幸福，刚买时你也感觉开心，可是过了两三天，就没有感觉了；没房子的时候，你觉得有房子会幸福，刚搬进新居时也非常快乐，可是过一段时间，也没什么兴奋了；没成家的时候，你觉得结婚会幸福，可是婚后才发现，对方的想法、行为与自己都不合，反而成了痛苦之因。那个时候，你可能又觉得离婚快乐，在离婚协议上签字的那一刻，才是得到了最大的幸福。

所以，现在许多人都没搞明白何为“幸福”。不仅是人类，动物也有这种心态。小时候，我在家乡放牦牛时，经常喜欢观察它们。有些牦牛要求很简单，只要有草吃、有水喝，就满足了。而有些牦牛则不同，它们有

许多目标：有的喜欢伴侣，找到了就很高兴；有的公牛喜欢打架，胜利了就得意扬扬……放眼现在有些人的行为，跟它们也有点大同小异。

佛教认为，幸福是一种心态，这个道理其实不难懂。但因为许多人对佛法不了解，之前没在这方面探索过，只是天天看广告、看电视，在各种信息的狂轰滥炸下，自己的心随外境而转，认为买房子多么开心、穿名牌多么快乐，结果离幸福越来越远。

因此，有智慧的人应该反思：在那些琐碎的事物中，怎么可能蕴含着最难得的幸福？我曾看过恩格斯的一句话，他说：“在春光明媚的早晨，坐在花园里读书，嘴里衔着烟斗，阳光温暖了我的背脊，再没有比这更幸福的了。”大家可以想一想：这到底是不是幸福？如果是，那谁做到了这一点，谁就能幸福。但事实上是这样吗？

2) 幸福非常，乃无常

世间很多人没有想过无常，他们认为幸福永远不会消失，正在享乐的时候，根本不想几十年后的变化，更不会想到最终的死亡。

表面上看起来，有些人财富、权势样样具足，过得非常惬意。不过，这种局面能否长期维持，就不好说了。1923年，在美国芝加哥的海滨大饭店，举行了一次世界性的金融会议。在出席会议的人当中，有九位是当世最富有的人：全球最大钢铁公司的董事长，全球最大粮食公司的董事长，全球最大煤气公司的董事长……在许多人眼中，他们是最幸福的人。然而26年后，这些“最幸福”的人却成了最可悲的人：一个疯了，两个破产而死，三个自杀，还有三个犯法而死。

二、欲求幸福，应当借鉴佛法的智慧

在佛教中，对出生与死亡、今生与来世、心识与外

境等一切，有着详尽的分析。大家若能稍微了解一下，对世间真相就会看得非常明白，并能最大程度地避免痛苦、拥有幸福。但可惜的是，现在许多人不仅不了解佛教，甚至还存在各种误解。

我在这里倒不是给佛教打广告，但毕竟有些事实任何人都无法否认，所以我可以大胆地说：“前生后世是存在的，善恶报应是存在的，六道轮回是存在的。”个别别人不要认为，这只是佛教的观点。若真是如此，你当然可以不加理会，而实际上，这些是宇宙万法的真相，是人人必须面对的事实。如果没搞明白这些道理，即使你是大名鼎鼎的博士、教授，或者是高高在上的领导、企业家，对于生命的真相照样会存在愚痴。

当然，我也不是要求大家都信佛，信不信看各人的缘分。不过，有些人总是对佛教心存偏见，一听到“佛教”就嗤之以鼻。他们认为，出家人是遇到挫折，在世间混不下去了，才跑到山里出家的。当然，也不排除有

这种情况，不过，绝大多数人出家并非如此。在人类的一切行为中，出家可以说是极为高尚的，如果随着时代的发展，人类对这种高尚不屑一顾，那时代是在前进还是后退，恐怕要打个问号。

我建议大家去了解一下佛教，看看释迦牟尼佛开示了什么真理，对哲学、天文学、物理学有怎样的宣说，科学家对此又是如何评价的……假如你对这些一无所知，那说明自己确实需要学习。

话说回来，我们若想寻求幸福，就要知道幸福的根本，否则，虽然想获得幸福，却可能亲手葬送掉它。古印度的寂天论师曾说：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”这句话看似非常简单，却蕴含着发人深省的道理——愚者的行为与目标往往背道而驰，也就是说，虽然他们希求幸福，但行为却是痛苦之因。

现在不少人往往觉得，幸福来自对外境的占有和享

受，这是一种极大的误解。我始终认为，在这个世界上，大多数人没弄明白何为幸福。若能懂得幸福的根本在于心，而不一定要有多少钱，也不一定要实现某个外在的目标，那轻而易举就可拥有幸福。

当然，一个人是不是幸福，光看外在也是判断不出来的。1924年，英国哲学家罗素到四川访问，他和陪同人员坐着两人抬的竹轿上峨眉山。当时是炎热的夏天，轿夫们累得满头大汗，罗素暗自心想：“这些轿夫一定特别痛恨坐轿的人，大热天的，还要抬着他们上山。或许他们在想，为什么我是抬轿子的人，而不是坐轿子的人？”一路上，罗素都在琢磨这个问题。

到了半山腰，罗素让轿夫停下来休息。他下了竹轿，细心地观察他们的表情。出乎意料的是，轿夫们又说又笑，对于闷热的天气和坐轿的人，没有丝毫埋怨，反而兴高采烈地给罗素讲自己家乡的笑话，还好奇地问他一些有关国外的事情。



表面上看，在酷热的夏季，抬着客人爬山，这应该是苦不堪言的事。但轿夫照样怡然自乐，可见幸福确实无关乎外境。

后来，在《中国人的性格》一文里，罗素引述了这个故事，并得出这样的结论：“用自以为是的目光，看待别人的幸福，这是错误的。”

大家要记住罗素的话，不要自以为是地看待别人的幸福！我遇到过一些在家人，他们总以悲悯的语气说：“你们出家人不能结婚，不能吃肉，好可怜！”其实，人和人的价值观不同，在我看来，在家人有这样、那样的痛苦，才值得可怜，相比之下，多年以来，我这个普通出家人过得还算快乐。

以前我打算出家时，老师和同学纷纷劝阻，但我还是选择了这条路。20年后，当我和同学们聚会时，每个人都谈了自己的经历。通过交流，同学们才明白，虽

然我的生活比较平淡，却非常轻松，没有那么多痛苦。有个同学就对我说：“当时我们认为你选择错了，现在看来，你确实有自己的快乐。”

所以，在判断一个人幸福与否时，不能仅凭外在的现象。看到无钱无势者，不要以为他们不幸福；看到荣华富贵者，也不要以为他们肯定幸福。

很久以前，有一位国王，他的朋友对他说：“你多么幸福啊！拥有所有人想要的一切，你是世界上最快乐的人了。”国王笑了一下，随后说了一句：“那么，我们就交换一天的位置来看看如何？”

第二天，国王让朋友代替自己处理一天朝政。一天繁重的国事结束后，朋友疲惫不堪，不禁感慨地说：“当国王实在太累了！我只看到你幸福的一面，却没有看到你痛苦的一面。”

还有些人以为，当明星就肯定快乐，这也是一种误

解。前不久，我在上海遇到一个明星，在时下的娱乐圈里，这个人算是比较有名。她给我讲了当演员的辛苦，她刚演了一部电影，在拍摄过程中，每天晚上要背熟四张 A4 纸的台词。她还对我说，自己刚出道时演过一个公主，在大概半年时间里，每天穿着特别沉重的服饰，演其他角色的小丫头们都受不了，中途纷纷离开了。听了她的话，我想：人们特别羡慕明星，其实明星也有痛苦，如果没有顽强的毅力，恐怕也无法应对这一切。

所以，谈到幸福，我不得不经常引用佛教的观点。在佛教中，有大量面对痛苦和快乐的教言，如果能学习这些，对自己会非常有帮助。现在许多人是实用主义者，用得上的东西才肯接受；如果用不上，即使别人讲的再有道理，也不肯听从。在我看来，佛教的道理相当实用，既然如此，各位为何不去了解一下呢？若能这样，暂且不论会得到多少幸福，至少能避免许多痛苦。

三、幸福的小窍门

1. 要有面对痛苦的能力

当今时代，不少人缺乏面对痛苦的能力，他们一厢情愿地认为：“生活是充满阳光的，肯定是一路平安、顺顺利利，不会遇到任何曲折。”然而，现实往往不是这样。

因此，人们在享受快乐时，一定要有所准备——当快乐被摧毁时，自己应该怎样应对？比如你现在有钱，你要想：“如果以后没钱了，变成乞丐了，我该怎么生活？”现在你家庭和和美美，你要想：“一旦家庭出现问题了，我该怎么办？”如果提前有所准备，当遇到痛苦时，就不会垂头丧气、愁眉苦脸，更不会选择自杀。反之，假如没有任何准备，遇到危机就很容易崩溃。

现在的年轻人对感情特别执著，他们认为恋人就是自己的支柱，将一切希望都寄托在恋人身上，每天用各

种言辞赞美恋人。由于内心的期望过高，一旦恋人背叛了自己，他们就无法面对现实。其实，这些人应该想想：恋人离开自己，也许正是个机会，可以选择另一条更好的路。

佛教认为，生活中的任何不顺，诸如贫困、生病，都可以转化为修行的良机。因此，当我们遇到不愉快时，要善于从反面挖掘出价值。比如，堵车的时候，没必要怨天尤人，可以利用这个时间做其他事。我自己就是这样，遇到堵车了，就会趁机下车散散步、念念经，或者思考一些问题。

此外，当别人骂自己时，也要把它当作修忍辱的机会。当自己被单位开除时，没必要丧失信心，而要想到寻找其他出路。

张海迪说：“即使翅膀折断了，我的心也要飞翔。”这是一个坐在轮椅上的人发出的感言，如此精神非常可嘉。人和人真的差别很大：有些人特别脆弱，在逆境面

前不堪一击，遇到一点挫折就倒下去了；有些人则有面对痛苦的能力，遇到再大的违缘，也能顽强地站起来。所以，大家应该观察一下，看自己是脆弱的人，还是坚强的人？

有时候看来，人生这条路的确不那么平坦，所以我们不能把一切想得太好。昨天，陈院长带我参观至诚书院，看到一件名为“抉择”的雕塑时，我非常有感触。这个雕塑造型独特——一个人悬在空中，双臂向身体两侧平伸，被许多双手往外拉扯着。陈院长说，这表现人在抉择的过程中，被光明与黑暗、爱与恨、幸福与悲伤等矛盾牵扯。由此我想到，对于人生，我们也应该有全面的认识：一方面要憧憬光明，一方面要准备面对黑暗；一方面要梦想成功，一方面要准备迎接失败……若有了这样的认识，自己将来到社会上，定会受益无穷。

不仅对待自己要如此，在看待别人的生活时，我们也要有全面的眼光。现在有些人认为：出家人因为对

世间绝望了，才选择这条逃避现实的路。一看见出家人，他们就感慨不已：“好可惜啊，永远没机会享受人生了！”这种看法是偏颇的。出家人没有那么可怜，尽管他们有戒律的约束，但这是为了促进修行，并不是要把人关在“监狱”里。

在藏传佛教中，有一位伟大的米拉日巴尊者，他一辈子在深山里过着清净的生活，世间人认为他没吃没穿，非常可怜，其实他内心的快乐远远超越任何人。传记中记载，有一次，米拉日巴尊者遇到几个漂亮的少女，她们看到骨瘦如柴的尊者，不屑地说：“人不像人，鬼不像鬼，我们千万不要像他一样！”后来，尊者唱了一首道歌，说她们被束缚在无明之中，根本不懂得修行人的自在。

我经常看一些汉地禅宗的书，许多大德也都在寺院或深山里，过着清贫的生活。但作为住惯了高楼大厦的在家人，如果没有佛教的信仰，很难理解这些大德内心

的快乐。

2. 灭除自私自利心

佛教认为，痛苦来自对“我”的执著，只要自私自利心存在，痛苦就会一直伴随自己。

不知各位发现没有，其实，人是不会为他人吵架的？人在吵架的时候，往往一开口就是“我”——你对“我”如何不公平，你对“我”说过什么……小到家庭内的吵嘴，大到部落、国家间的争论，都是以“我”为中心引发的。

在佛教中，有一个甚深的理论——人们牢牢执著的“我”，在本质上是不存在的。若能认识到这个道理，就能有效地对治自私自利。对此，初学佛者不一定理解：“我怎么不存在？我不是站在这里吗？我不是坐在这里吗？”实际上，若以佛法的智慧深入剖析，就会发现“我”确实不存在。

下面，结合今天的课题，我向大家介绍一下佛教的“无我观”：

在不以胜义理论、仅以世俗理论分析时，我们可以说，幸福是基于满足感之上的一种心态，幸福的根本是心。如果不是这样，而认为外境上有幸福，无论谁得到这种外境，都应该拥有幸福。比如，假如俊男美女是幸福的保障，那谁跟他（她）在一起都会幸福；倘若金钱是幸福的根本，那谁有了金钱就会幸福……这可能吗？绝不可能。因此，虽然我们不否认外境对幸福会起作用，但不得不承认幸福的根本是心。

这一点，是从世俗层面讲的。但若进一步以胜义理论分析，就会发现：心也不存在。

请大家看一看：自己的心是什么样？《金刚经》说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”

首先，我们想一想：刚才的心在哪里？昨天的痛苦

和快乐在哪里？这样思维后会知道，从小到大，自己产生的所有心态，都像昨夜的梦一样，一点一滴都不可得。这就是过去心不可得。

其次看现在心。所谓现在，从粗到细，依次可分解为今年、今天、这一小时、这一分钟、这一秒钟……如此分下去，有没有一个真实的现在呢？没有。既然现在不存在，现在心自然不可得。

再看未来心。未来是还没有产生的东西，所以也不可得。

既然过去、现在、未来的心都不可得，同理可知，过去、现在、未来的身体也不存在。身心既然都不存在，所谓的“我”，自然也就不成立了。

现在有些人口口声声说“万法皆空”，内心却并没有真实感受。而只有依靠佛教的理证，反反复复进行观察、抉择，才能体会到这个道理。



如果通达了空性，就可以获得永恒的大安乐。但在尚未通达空性之前，只有依靠大乘的利他精神，才能获得幸福。当今时代，人们往往以自私自利心做事，这没有多大意义。佛陀和历代大德讲过，一切快乐的根本是利他，一切痛苦的根本是自利。因此，大家应当将幸福建立在帮助众生上，千万不要伤害众生，更不要杀害众生。如果我们养成了帮助众生的习惯，在此基础上，再进一步修持空性，最终就会获得开悟，那时的快乐远远超越物质所带来的一切。

最后，愿每个人都能得到真正的幸福！

现场互动

问：我是一名科研工作者。我总结了一下，刚才您在演讲中说了：幸福不是对欲望的追求，也不是对痛苦的逃避，更不是被世俗观念扶持，而必须寻求自己内心的答案。您还讲到，人人都追求幸福，拥有幸福的人却很少。我的问题是：应该保持怎样的心态，才能达至幸福和得到之间的平衡？

堪布：谢谢你的总结！关于幸福的平衡点，由于每个人的定位不同，所以不能一概而论。

佛陀在《诸法集要经》中说：众生的幸福和痛苦，是由各自不同业力产生的。这句话很好地回答了你的问题。在这个世界上，有没有绝对的幸福平衡点呢？没有。以在座十个人来讲，每个人的幸福观就不尽相同，一个

人认为，达到某个标准就是幸福，而在另一个人看来，这个标准还不够幸福。

总的来讲，幸福的根本是心，但分别来讲，因为众生的心态千差万别，所以，每个人的幸福平衡点也不相同。

问：我是长江艺术学院的学生。如今在佛门内部，禅宗攻击净土宗，净土宗攻击密宗，小乘攻击大乘，大乘攻击小乘……我不知道要信谁，所以直到今天都没有皈依。请问：我应该信仰哪个宗派？

堪布：在我看来，目前佛教界并不像你说的那么复杂，也没有那么多相互攻讦的言行。总体上，佛教内部还算和睦，各教派之间也经常互相学习。以藏传佛教和汉传佛教而言，藏地佛教徒对汉地高僧大德特别敬仰，汉地佛教徒对藏传佛教也非常随喜赞叹，双方没有任何

抵触。

当然，佛教各个宗派有不同观点，这一点也是正常的。就像在你们至诚书院，有各种学术思想，大家互相了解、互相沟通，这种多元文化的气氛非常好。同样，佛教有各个宗派，彼此之间取长补短，这也是多元文化的体现。

你到现在一直没皈依，可能是对佛教的内涵还不了解。我建议你进一步了解佛法，要在正信的基础上皈依三宝！

问：我是电子信息工程专业 2009 级的学生。
现在哈佛大学设有幸福课，您认为中国高校
需不需要开设幸福课？

堪布：如果因缘具足，中国高校也应该开设幸福课。

我认识的一位教授说，哈佛大学不少教授对佛教都

有研究，他们通过佛教的调心方法，有效地提升了生活质量。

哈佛大学不仅有幸福课，还有佛教研究中心。据我所知，国内的北京大学、西北大学、陕西师大等高校，也早就有了禅学社、佛教研究所等团体。我没听说汕大有佛教团体，不过我觉得，汕大也应该有自己的佛教团体。你们可能知道，汕大创办人——李嘉诚先生曾说，他是一名虔诚的佛教徒，他的母亲和妻子也是佛教徒。所以，倘若因缘具足，汕大也应该成立自己的佛教团体，以寻找幸福的来源，这对年轻人利益非常大。

问：我是生物系 2010 级的学生。刚才您说，幸福是帮助他人。可是我觉得：当我能帮到他人时，确实感到幸福；当我帮不上忙时，反而会觉得痛苦。您遇到这种问题该怎么办？

堪布：帮助他人不成功时，我们会有悲伤、难过的

感觉，不过这并不重要。实际上，只要有一颗无条件利他的心，我们的一切所作就有了意义。

我曾经帮过一些贫困大学生，当把学费交到他们手中时，我觉得这笔钱用得非常有意义。反之，如果这些钱是花在自己身上，我就没有这种感觉。

帮助众生是一种极大的快乐。不仅帮助人，帮助动物也是如此。放生小鸟时，看到笼中的小鸟一只只飞向蓝天，我会感到非常欣慰。其实，易地而处去想想：如果我在狱中，有人将我救出，我肯定特别快乐；同样，小鸟也有苦乐感受，它们也想获得自由……

问：我是汕大的学生，请问如何寻找幸福？

堪布：既然幸福是一种心态，那从外境上寻找是不现实的，只有向内心探求才能获得。

像不丹，只是一个南亚小国，总人口不到70万，虽

然经济不太发达，但由于全国上下都信仰大乘佛法，所以人们非常幸福，被公认为“全球最幸福的国家”。相反，日本尽管经济发达，可是日本人却没有幸福感，最近一些年以来，每年都有三万多人自杀。

1990年，我去过不丹，看到那里的生活，我非常羡慕。当然，我不是羡慕不丹人的物质生活，而是羡慕他们内在的幸福。在不丹，生活上虽然非常简单，可人人脸上挂着满足的笑容。中国人认为对外开放好，可是不丹人认为，毫无控制地对外开放，会导致传统文化的沦丧，人心也会因此而不平静，所以他们不愿意开放。

要知道，在人心浮躁的地方，不一定能找到幸福，而在人心宁静的地方，往往能发现幸福的足迹。尤其是若能懂得知足少欲，经常保持满足感，很容易就会获得幸福。否则，外在的物质再丰富，永远也跟幸福无关。

问：汉地有位叫陈光标的慈善家，他一直承

诺自己将“裸捐”，他提倡的是“暴力式”

慈善。您如何看待他？

堪布：我也关注过陈光标，俗话说：“路遥知马力，日久见人心。”他的慈善事业可能还处于起步阶段，所以现在不好下结论。

从总体看，中国的慈善理念不太普及，希望国家尽早出台“慈善法”，以推动慈善事业的发展。自去年“郭美美事件”后，大众对国内的慈善机构议论纷纷，中国的慈善事业受到了一定打击。不过我认为，一件事情并不能代表一切，具体问题应该具体分析，所以大家还是要从大局出发，考虑如何推进慈善事业。

做慈善要有正确的理念，不能认为是自己在给予别人，而应想到是别人在成全自己——依靠别人接受帮助，才实现了自己的善愿，因此，我们要感谢被帮助者。如果没有这种理念，今天你帮助了一个人，然后一直想着

何时得到回报，这种心态就不好了。

昨天到了汕头大学，我发现你们的校园氛围特别好。我不是故意对你们说好话，再过一会儿，我就要离开了，你们对我印象好坏都无所谓。但我去过很多大学，大多数学校只注重专业课程，很少推广传统文化、慈善、放生、环保等理念。而汕大，在这方面做得确实不错。其实，大学生在校期间，特别需要培养好的理念，否则将来走上社会，很难说会变成什么样。

问：经历是“加法”，随着年岁的增长，我们的经历越来越多；修行却是“减法”，我们要不断地放下、再放下……您觉得这两者矛盾吗？

堪布：在生活中，既要有看破放下的一面，也要有积极努力的一面。有些人认为，学了佛以后，就要放下所有的事。实际上并非如此。该放下的固然要放下，该

挑起的还是要挑起，这样学佛才能成功。

现在的年轻人大多是独生子，将来要独自面临各种压力，所以非常需要树立正确的人生观。否则，若没有认清人生的真相，一直盲目地向外追求，最后就会非常痛苦。

当然，在树立人生观时，也不能堕入一边，必须要有全面的认识。要明白人生既有黑暗，也有光明；既有成功，也有失败。

| 问：如何才能达至正信的学佛？ |

堪布：要实现这一点，必须进行系统的闻思。不过遗憾的是，汉地有些人虽然想学佛，可是讲经说法的人太少了。在藏地，每隔几公里就有一所寺院，而且寺院里都有讲经说法。拿我家乡炉霍县来讲，人口还不到4万，却有20多座寺院，在这么多寺院当中，除了2所

寺院以外，其他寺院每天都有讲经说法。

所以，年轻人学佛，不能只停留在烧香拜佛的层面，这只是佛教的表面行为。试想，如果在一所大学中，除了体育以外，没有任何文化课程，这所学校就成了空壳。同样，如果仅有表面的行为，而没有领悟佛法的深义，佛教也会成为空壳。

我研究佛法将近 30 年了，自己始终觉得，在所有的学问中，佛法最为殊胜，它既经得起理论的观察，也经得起实修的检验。可是，现在的佛教比较衰败，不要说在家人，甚至出家人当中，懂佛法者也不多。不过我坚信，只要你肯去学习，就能通达佛法的真谛。当然，佛法博大精深、相当深奥，仅仅断章取义地看一两本书，不一定能了解其真义，而必须要系统地闻思修行。

问：我看您的简介中讲，您出国多次，可以说是阅人无数了。您有没有这种经历：某个

人一眼看上去，就感觉跟佛有缘？

堪布：我虽然去过不少国家，但没有一见到某人就觉得他跟佛特别有缘，因为我没有他心通。

不过在我的印象当中，有些人看到三宝，态度特别恭敬，我觉得他应该和佛有缘；有些人表情特别冷漠，我觉得他应该暂时和佛无缘。当然，这只是我的感觉，不一定可靠。

问：您觉得我跟佛有缘吗？

堪布：你跟佛有缘，因为你具有如来藏，呵呵！

很多人都问过这个问题。按照大乘佛教的观点，每个众生都具足如来藏，到了一定时候，这种佛性都会苏醒，因此，可以说每个众生都跟佛有缘。只不过对某些众生来讲，这种因缘暂时还没有成熟。

在我的感觉中，在座各位非常有善根，只是大家以前没有学过佛法，不然一定会明白不少佛法的道理。当然，我这样说，并不是要拉你们加入佛教，我从来没有这个意思。只不过自己从佛法中受益颇多，所以内心始终有一种感觉：你们年轻人的人生才刚开始，将来肯定要面对许多现实问题，如果能对佛教有所了解，且不谈获得什么大利益，最起码会避免许多痛苦。

问：佛教包含了大智慧，您能不能介绍一个增长智慧的方法？

堪布：如果经常禅修，让心平静下来，烦恼等不好的念头没有了，就能开发智慧，也容易体会到真正的快乐。

因为时间关系，我没办法广讲，只能给大家介绍一个小窍诀——每天早上起来后，大家稍微坐一会儿，让心静下来，然后向内反观：“一切痛苦和快乐，既然都

是心安立的，那么心到底在哪里？它是什么样的？”每天晚上睡觉前，也这样安住一下，然后反观自心。

这种观察很简单，逐渐习惯以后，心就不那么粗暴狂躁了。一旦心调柔了，就可以有效地支配身体，否则，人往往无法控制自己的行为，进而导致不堪设想的后果。因此，大家应该经常禅修、观心，努力调伏身心。

问：我是法学院 2008 级的学生。佛教一方面强调利他，一方面也强调自利。请您开示一下利他和自利的关系。

堪布：佛教分大乘和小乘。自利，是小乘的教义，即为了自己离开烦恼、得到解脱，进而修学佛法；利他，是大乘的精髓，在大乘的利他当中，尤以地藏王菩萨的发心——“地狱不空，誓不成佛”最为高尚。

在人类的思想中，大乘的利他理念，是最有价值的

如意宝。不管是什么样的人，领导、老师或是学生，如果有了利他心，天天愿意帮助别人，那即便不去想自己，自己的利益也会日益圆满，自然而然获得快乐。

当然，自利有世间、出世间两种。出世间的自利，是为了解脱而看破放下，其中包含了无我的成分，这种自利还算可以；而世间的自利，是以私心维护自身，这种自利特别下劣。就像现在很多人，因为自私自利心过重，不仅没有真实饶益自己，反而给自他带来了巨大痛苦。

所以，希望大家学习菩萨的利他精神，假如从小有这种理念，以后到社会上做事情就容易了。昨天，我看了至诚书院的培训项目，当时心想：如果这些项目建立在利他的基础上，对自他都会带来利益，否则，出发点若只是为了自己，就不一定非常成功了。

问：您说到一个幸福的秘诀：当自己家庭美

满时，要想想一旦失去亲人的感受。这对我们普通人来说，是不是太残忍了？

堪布：并不残忍。一百年之内，世界上的每个人，包括你最爱的父母、家人，都将一一离开世间，幸福美满的生活不可能永远存在。因此，在无常来临前，我们就要做好准备。

许多智者说过，人要有最好的希望，也要有最坏的打算，这就是面对生活的合理态度。

问：既然佛教说“善有善报，恶有恶报”，为什么总是老实人遭遇不幸？举个例子，雷锋做了那么多好事，为什么他英年早逝？

堪布：原因很简单：虽然做善事有乐果、做恶事有苦果，但做了善事或恶事以后，并不会马上感受果报。按照《俱舍论》的观点，一个人做了善事以后，有些是

即生成熟果报，有些是下一世成熟果报，有些是几世后才成熟果报。就像农民种庄稼一样，今天种庄稼，明天不可能收获，至少几个月以后才有成果。因此，雷锋做了善事后，并不是没有果报，将来必定会有善报。

其实从某个角度看，雷锋的善报已经现前了。在我小时候，人们天天唱《学习雷锋好榜样》，直到现在，人们还在赞叹雷锋，这就是一种善报。我不知道雷锋现在转生何处，但不管他在哪里，肯定都会感受自己的业果。至于他的短命，应该是往昔造恶业的果报，因为我们谁也不敢保证，雷锋从来没干过坏事。

问：您说自己是即将毕业时决定出家的，当时老师和同学们都反对。请问：到底是什么原因，让您在大家都反对的情况下，做出这样的决定？

堪布：现在看来，我刚出家时的心态，也有盲目的

成分。当然，我对佛教是有信心的，因为藏地 99% 的人都信佛。

其实读初中时，我就有出家的念头了，只不过一直没有机会。即将从师范学校毕业时，从我的语言和行为中，老师们都看出我要出家。有些老师赞同我的选择，私下建议：“你最好出家，这样可能有前途，如果跟我们一样成家娶妻，不一定有多大作为。”有些老师则反对我，经常在课堂上说：“某人有出家的念头，这就是消极！这就是避世！全班同学应该反对这种行为。”最终，谁都没能挡住我，我还是离开了学校。

离开以后，我也特别想念老师和同学。记得有一天晚上，我悄悄回到学校，当时正在上晚自习，从教室外往里看，同学们都坐在自己的座位上，只有我的座位是空的。当时我有一种感觉：“不知道出家这条路能否走到底？如果走不到底，我今天的选择也许错了。”

不过，依靠三宝加持，最终我还是彻底离开了红尘，

没有走回头路。

问：出家这么多年来，您对自己的选择有没有后悔过？

堪布：在我的记忆中，从出家到现在，的确没后悔过。

之所以不后悔，是因为我一直在学习佛法，生活过得很充实。虽然不敢说有绝对的幸福——因为在这个世界上，除了大彻大悟者以外，一般人谈不上有绝对的幸福，不过，自己确实有相似的幸福感。

我记得，出家那天下着大雪，站在县城边上，我再三回顾漫天大雪中的县城，心想：“今天我就要离开尘世，前往寂静地方依止上师、修学佛法了，以后，再也看不到这样的红尘了……”现在回想起来，当时的想法有点幼稚，因为在深山待了十几年后，由于种种原因，

我还经常回这个县城。不但经常回县城，我还去过世界各地的许多城市。不管怎么样，在我自己的感觉中，出家确实非常有意义。

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