

幸福的根本是心

索达吉堪布·演讲



大学
演讲
6

SEEKING THE SOURCE OF
HAPPINESS IN YOUR HEART

幸福的根本是心

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

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

我们一向认为真实的东西，
往往最不真实。

第 29 场



兰州商学院

LANZHOU UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

中国·兰州

2012 / 7 / 3

心底无私天地宽

SELFLESS HEART, BOUNDLESS WORLD

主持人：

大家下午好！

欢迎大家参加今天的讲座。今天，我们有幸请到尊贵的索达吉堪布，为我们兰州商学院的师生做演讲。堪布的演讲题目为“心底无私天地宽”。

天地无私，造就了万物的生命；父母无私，成就了我们的生命；那我们的无私会成就什么呢？我们的无私，会成就自他生命的快乐和美满。

《易经》有卦辞曰：“天行健，君子以自强不息；

地势坤，君子以厚德载物。”古人认为，大地厚实和顺，君子的品行也应如此。而古来大德都是慈悲与智慧并行，胸怀也如大地般宽厚，没有不能承载的东西。

有人说：“人生，是我们在娑婆世界的一场旅行。”那生命中各种悲欢离合的经历，是否是旅行中每一次巧妙的起承转合呢？而今，在这个物欲横流的时代，我们有多长时间没有和自己的心灵沟通了？是否我们已经迷失了自己的方向，找不到人生的出口？我们如何才能做到《论语》中所言“申申如也、夭夭如也”？如何才能成就美好的人生呢？今天，我们有幸请到尊贵的索达吉堪布，为我们揭开人生的迷雾。

下面请全体起立，以最热烈的掌声，欢迎慈悲的索达吉堪布上台！

请大家就座！首先，有请兰州商学院商务传媒学院副教授张老师致欢迎辞——

张老师：

尊敬的索达吉堪布，各位来宾、老师们、同学们，非常感谢大家今天下午到我校参加这次殊胜的活动，我特别代表兰州商学院商务传媒学院国学研究所，欢迎索达吉堪布以及在座的各位，谢谢大家的光临！

对于我们每一个人来说，外部世界是我们存在的空间，我们如何看待它，如何对待它，如何处理好自己与环境的关系，是一个需要解决的问题。与此同时，我们也需要处理自己与自己的关系，寻求内心的宁静、和谐，乃至完美的境界。因此，我们需要一只眼睛向外，一只眼睛向内，在自然、社会和自我的法则中寻求途径。

藏传佛教神秘、精深，我相信，今天我们有缘、有幸聆听堪布智慧的声音，一定会得到启示！谢谢大家！

主持人：

感谢张老师！下面，有请尊贵的索达吉堪布为大家演讲——

各位老师、同学，下午好！今天我们交流的话题是“心底无私天地宽”。

作为一个既平凡又普通的出家人，一个藏传佛教的信仰者，我的信心和虔诚，让我在近三十年里将所有的时间和精力，都用在佛法的研究上了。我在研究中有个体会：佛法虽然高深莫测，但是任何一个人，只要你去修学、去挖掘，一定会受益匪浅！

你们是知识分子，但知识分子同样需要佛法，有了佛法慈悲与智慧的滋润，相信你的人生会更有意义。所以，希望诸位在有生之年，多多少少了解一下佛法的甚深和广大；如果有了些体验，也可以分享给身边的有缘人。

今天的这个话题，用世间的理念解释也可以，但从

佛教的意义上入手，可能对你们更有启发。

一、“我执”是一切痛苦的因

佛教中最直接的认识，就是人的痛苦——从大的痛苦到微细的内心不平衡，都是源于“我执”。“我执”就是私心，就是对“我”和“我所”¹的执著，梵语称作“萨迦耶见”²。

印度伟大的佛学家寂天论师曾说：“执我唯增苦。”只要你执著“我”，就唯有增加痛苦。在座的老师和同学，你们也可以观察一下：当你感到痛苦的时候，不管是身体上的，还是心灵上的，也不管是感情上的，还是工作上的，一切痛苦、焦虑和忧愁的源头是什么呢？真的是外面的人或物让我们痛苦了吗？不是，是我们自己对自己的执著，这也就是“我执”。

1 我所：是指为我所有、我所属的观念。

2 萨迦耶见：执著五蕴假和合之体，思为有真实之我，起我、我所见。

其实这个“我执”，不仅是人类痛苦的因，也是动物乃至六道一切众生痛苦的因，所以《入行论》中说：一切世间的痛苦，都是从寻求自利中产生的³。再进一步来说，“我执”还是轮回的推动者，如印度中观学者月称论师所说：众生因为有“我”“我所”的执著，从而在六道中流转不息，就像水车上下转动一般⁴。

所以，《修心七要》里有个窍诀：你应该把生活中遇到的一切痛苦，全都归罪于“我执”，而不是他众，只要你能对治了“我执”，你就不再痛苦了。

这个道理很深，以前我读书的时候不懂，因为书里没有这些。不过，当我痛苦时会思索：这个痛苦，它是来自于外境？还是心识？如果不是全由外境的话，心的成分就很大了……但当时只是模模糊糊地觉得，痛苦应该跟心有关，后来学了佛法才明白：其实这些都是心里

3 《入行论》云：“所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。”

4 《入中论》云：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在，缘生兴悲我敬礼。”

的执著导致的，而且每一个心念，也都与“我执”息息相关。

虽然我们都不愿意受苦，都愿意快乐地生活，但命运很少会按着我们的想法去，它往往充满了坎坷、不公和意想不到的痛苦。所以，当我们不得不面对痛苦的时候，与其怨天尤人，倒不如尝试着了解痛苦，了解它的根源，以期渐渐地除掉它。

二、“我”所执著的是假象

刚才说了，痛苦源于“我执”，但这个“我”，以及“我”所执著的一切，是不是真实的呢？不是真实的，只是假象而已。这一点，不仅是佛教理论，就是用世间的方法来看，也是一目了然的。

可能你们都读过《理想国》（The Republic）。在这里面，柏拉图（Plato，公元前 429—前 347）用他的老师苏格拉底

（Socrates，公元前 470- 前 399）和他之间的对话，阐明了他们的哲学思想。其中有这么一个“洞穴比喻”（Allegory of the Cave）：

在一个洞穴里，长长的通道连着外面的世界，亮光顺着通道照到里面。里面有一群人，他们从小就住在这里，而且像囚犯一样，腿脚和脖子都被绑着，不能走动，也不能转头，只能望着前面的洞壁。

在他们身后远处的上方有一堆火，就在火堆和他们之间的这个位置上，洞外上方有一条路。沿着路边筑有一堵矮墙，墙后有些人举着各种器物，做着各种动作，而影像就投进洞里，呈现在洞壁上。

里面的人每天看到的就是这些影像，也只有这些影像；久而久之，他们认为影像是真实的，从来不知道外面还有一个光明的世界。

突然有一天，他们中的一个人解开了束缚，沿着光

走到了外面的世界。当他看清了一切以后，知道里面墙上的东西都是假的，于是赶紧跑回洞里，想唤醒那些同伴，救他们出去。然而，当他说出真相时，所有的人都开始嘲笑他，以为他疯了，把他处死了……

这个故事说明了什么？说明我们一向认为真实的东西，其实最不真实。

我们从小认为有“我”、有“我所”，认为我所见所闻的一切，都是实实在在的，从来没想到这是假的。然而，即使你一辈子这么认为，即使所有的人都这么认为，假的还是假的。

如果“我”和“我所”是假的，那什么是真的呢？
“无我”是真的。

比喻里跑出来的那个人，明明见到了真实的东西，为什么里面的人不相信呢？这就是《红楼梦》所谓的“假作真时真亦假”，你把假的当成真的，真的就被掩

盖了，说出来也成了假的；“无为有处有还无”，你把无的当成有的，有的也就成了无的了。

所以，希望大家对“无我”做些思维。所谓“无我”，是本来就没有“我”，你认为有的话，那这个“我”是个什么样子？分析过吗？

可能有人会说：“如果只是我一个人执著有‘我’，也许是我错了，但世界上所有的人都执著有‘我’，难道都错了吗？”

月称论师在《中观四百论》的注释里讲过一则公案：从前有一个国王，婆罗门通过观察星相，对他说几天后要降一场毒雨，谁饮用了就会疯掉。几天以后，果然下了雨，整个国家的所有臣民喝了这个雨水以后，都疯掉了，只有国王一个人没喝，因而是清醒的。可是因为和大家不一样，大家都认为他是不正常的，说他是疯子。这样说久了以后，国王不得已，也喝下了毒水，跟他们变成一样了。

公案里的这种现象，我们听了以后都会觉得荒唐，但不幸的是，现在的社会已经是这样了。大家可以冷静地看一看：人人都在追求地位、财富、感情，几乎没有人谈真理了；即使有些人在谈，一碰到房子、车子这些现实的问题，真理也就顾不上了。

当然，这可能跟舆论导向也有关。很多媒体不是要把人引向善的方面，而是想方设法让人关注那些吸引人的东西，但是这些东西，值不值得你关注呢？值不值得你追求呢？如果一上来不看清楚，辛辛苦苦追求了一辈子，结果得到了一些没有真实意义的东西，不是虚度此生了吗？

所以，在人生的某些时候，还是要思索思索。你没有接触到佛教，那另当别论，但现在已经接触到了，为什么不深入地了解一下呢？像这个“无我”的道理，如果它真的是一切痛苦的根源，那为什么不仔细推敲推敲？如果“我”所执著的真的是假象，那为什么不放下

呢？……

其实，佛教对万事万物都有描述，器世界也好、有情世界也好，方方面面的学问这里面都有。只要你来学，一定会受益的，对此我很有信心。

当然，信心有很多种，太过盲目的话，就成了迷信。但我认为，我的信心不是迷信。为什么呢？因为我经过了多年的闻思，也对比了古今中外的各类学说，在这个过程中，我以我公正的理解来分析，世间方方面面的学问，虽然都有其不共的特点，但是有一点很值得回味：佛陀出世已经 2556 年了，他的教法，我们只听说后人不断从中发掘出新的奥秘，却没有听说它被谁推翻了。你们想一想，是不是这样呢？

所以，我并不是在偏袒佛教，因为皈依了佛门、穿了这身衣服、学习了佛法，就维护佛教，说自己有坚定不移的信心，不是这样。只要各位也作过同样的对比，相信你也会有同样的信心，而且会同样地相信：在 21

世纪，在物质文明比以往任何一个时代都有突破和进步的今天，要让人类思想进入善的轨道，一定要到东方的佛教思想中寻求启迪！

三、以佛教思想铸就“无私”基石

其实从历史上看，你们兰州与佛教很有渊源。

昨天我去了武威县⁵，见到了萨迦班智达⁶的遗塔。萨迦班智达是藏传佛教的伟大上师，他在1244年应邀来这里弘法，并于1251年在此示现圆寂。他的遗塔，虽然经历了多次的地震以及毁灭运动，现在仍完好无损。后来我又去拜见了鸠摩罗什大师的舌舍利，他也曾在这里住了17年。从这些以及其他佛教圣迹来看，这片土地对佛教的传播，有着相当大的贡献。

5 史称凉州。

6 萨迦派五祖之第四祖。

当然，还有敦煌文化。听说敦煌研究院就在兰州——的确，这样的文化值得研究，也值得传承。

那由谁来传承呢？由知识分子。虽然你们现在年轻，也喜欢财富、喜欢名牌、喜欢感情，但当你静下心来，剥开这些虚假的东西想一想：“除了这些，我还需要什么呢？”那时候你会明白，其实我们最需要的，是心灵的成长。所以，为了我们自己的心获得利益，也为了后人，我们应该把佛教的理念传承下去。

如果是物质的话，它或许对我们的这一生、对下一代有一点利益，但利益不大。你们想想，历代的帝王将相算是富极一时了，宅邸、乘骑、眷属、田地……但这些都给后人留下了什么？一无所有。而精神财富就不同了，古代的那些好诗词，现在人们还在吟诵；儒释道的思想、大德们的教言，千百年来挽救了多少世道人心。其价值，物质财富又怎么比得了呢？

所以，我们应该关注精神的传递。当然，在这样的

时代里，再怎么强调精神，人们对物质的执著还是越来越大了，而这种执著，也早就波及了校园。我去过很多大学，也知道大学生在关注什么、在做些什么……很多大学生不喜欢知识了，难怪有人说：“现在的大学生是在‘混’学业！”

但不管怎么样，即使大家普遍失去了有价值的观念，我们还是要追求真理。真理有时候是显得比较神秘，像佛教，像各种古老的智慧，但这不应该妨碍我们的兴趣。在座的很多是硕士、博士，大家学习了这么多年，不就是为了寻求真理吗？既然如此，我们怎么甘心几十年吃吃喝喝地过一辈子？

更何況，我们都还有来世！虽然有些人不关心这件事，“我不相信前世后世”“我不承认善有善报、恶有恶报”……但真理毕竟是真理。

还有我前面讲的，“痛苦的来源是我执”“我”以及“我”所执著的一切是假的，这也是真理。虽然这否

定了我们从前的认识，虽然接受起来有点困难，但作为一个知识分子，你有求知精神，不就是要用在这样的真理上吗？

其实，真理也是最实用的学问。在我们学习的过程中，生活中遇着痛苦了，你可以试着分析：这个痛苦，它是不是因为我对自我的执著产生的？而这个“我”，它是不是那么真实呢？佛法里说它是假的，为什么是假的呢？……这样一步一步观察下来，长时间地修习下去，慢慢地你就会减少“我执”，“我执”减少了，最终就会通达“无我”空性。

通达了空性，你才能真正铸就“无私”的基石。

四、心底无私天地宽

对于空性，有人很不理解：“你们佛教天天讲空性，既然是空的，那生活、事业都不用管了？”

其实，空性不是这个意思。真正的空性是说，在生活中显现的一切，虽然它的本质是空的，但显现是存在的。所以，该做什么就做什么，而在做的时候，因为你懂得了空性，私心就少了，私心少了，天地自然就宽广了。否则，我们这个“自我”的意识本来就强，再加上社会、环境的影响，乃至教育也不断地往这方面引导，那很容易就会出现一些极端的现象。

前段时间的一个研讨会上，北大一位教授说，现在的一些大学正在培养“精致的利己主义者”，并说这种人一旦掌权，比一般的贪官污吏危害更大。⁷

我很能体会他的忧虑。一个完全以自我为中心的人，当他为自己奋斗，又有点能力的时候，就不会顾及别人的感受，甚至不惜破坏一切。就像希特勒（Adolf Hitler，1889-1945），他从前的学习成绩、各方面的修养原本也

7 在“《理想大学》专题研讨会”上，北京大学钱理群教授讲：“我们的一些大学，包括北京大学，正在培养一些‘精致的利己主义者’，他们高智商，世俗，老到，善于表演，懂得配合，更善于利用体制达到自己的目的。这种人一旦掌握权力，比一般的贪官污吏危害更大。”

不错，可是在受了某种思想影响之后，为了维护自己的种族，杀的杀、害的害，而且在他看来，即使杀掉了全人类，也没什么不对的。这就是“利己主义”的危害。

所以，作为一所学校，你不仅要关心学生的分数，更要培养他们的德行，至少让他们知道：不仅要维护自己，也要维护别人；维护别人也就是维护自己。当一个人能这样为别人考虑的时候，他的前途是不用担心的。而且，这个时候他的能力越大，越能给社会带来利益。

所以，在做学生的这个阶段，教育上能引导他们去除“私心”，应该是很有必要的课程。

《吕氏春秋》云：“天无私覆也，地无私载也，日月无私烛也，四时无私行也。”意思是说：天无私，所以它才能覆盖整个世界，如果它有私，就只能覆盖部分地域了；地无私，所以它能承载世间的万物，否则也只能承载少数的器物；日月无私，所以能普照世间，否则也只能偏照一方；春夏秋冬四时无私，所以它们总是自

在运行，否则，如果某一个季节，比如春天或者夏天的时间过长，四季就颠倒了。因此，人要想放宽心量，就应该效法天地，去除私心。

当然，去除私心也需要一些方法。拜伦·凯蒂（Byron Katie, 1942-）有一本书叫《一念之转》（Loving What Is），很受欢迎。我大概看了一下，里面教人以反躬自问的方式，去除自我的想法，以及对他人的怨恨。

比如，当一个你喜欢的人背叛了你，做了对不起你的事，那你就要反问自己：“那是真的吗？”“你肯定他不喜欢你吗？”如果你肯定的话，就再问：“当你持有‘他不喜欢你’的想法时，你会如何反应？”“没有那个想法，你会是怎样的人呢？”……

这样反复思考以后，你会了解：其实你的痛苦，多数是源于对“自我”的想法太执著了，而这些只是你的误解或错觉，并不真实。认识到这一点，你就会理解并接纳对方了。

所以，“我”始终是问题的关键。不论小事大事，小到家庭内部的争吵，大到国家与国家的战争，全都是在对“我”以及“我所”的认同之上，为了维护这个“我”而导致的。有这么一种既有趣也有理的说法：在“我”这个字形中藏着一把兵器——“戈”，有了这把“戈”，既“戈”了别人，又“戈”了自己。因此，只要太过分地执著于“我”，家庭不会快乐融洽，社会不会安宁和谐，乃至整个世界也不会有真正的和平。

如果你想去除这个“我”，那么最好从“让”字开始，因为你要知道，别人对“我”的认同，和我们是一样的。

古人说：“君子量大，小人气大。”量大不大、气大不大，问题还是在“我”上面。有了“我”，一点点小的触犯就受不了，反唇相讥，甚至大发脾气。现在有些人一发脾气就摔盘子——这个我们藏地没有，是不是电视上学来的，反正一吵架就摔东西。但这有什么用

呢？根本没有用！这时候你要调的是心，你能试着理解对方，让一让，也就没气了，痛苦也就消失了。

其实，你静下心来想一想，可能事情真的没有那么大，只不过我们的心太窄了，容不下。日本的梦窗禅师说：“眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。”如果你的眼里有了一点点尘埃，三界也会变得狭窄；而如果你的心里没什么挂碍，睡在一张小床上，世界也是无比的宽广。

当然，这是一种境界，不过境界也是培养出来的。如果我们经常观察这个“我”的虚假性，经常思维空性的道理，你会慢慢体会到，我们的确是很渺小的，和广阔的宇宙相比，我们还不如一棵小草。这么微不足道，你发再大的脾气，能伤到谁呢？只能伤到我们自己。

所以，还是要接受佛法的教育。有了佛法的教育以后，特别是有了些修养功夫，当你再遇到不顺心的事情时，即使心里有点不舒服，脸色也有点变化，但你只

要把平时学的窍诀用上，冷静地反观一下，事情也就不大了。

何必在一些小事上过不去呢？宋朝无门禅师⁸说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”对一个了无挂碍的人来说，人间处处充满了美好景致。不是吗？

当然，即使你看不到这些，还是有属于你自己的路，何必要钻牛角尖呢？又有什么必要走上绝路呢？

一落榜就自杀，太不明智了！人生的路有很多啊，不是就这么一条。如果就这么一条，走不过去，也只要一死了。但实际上，这比十字路口要多得多，你这边走不通，可以走那边；那边走不通，换个方向再试试。走不通，其实也不说明别的，只是你的因缘还不具足而已，但出路总归是有的，何必去死呢？

8 黄龙慧开世称为无门禅师。

感情上的事也是一样的。我去过一些大学，也了解很多大学生在这件事上苦恼。苦恼归苦恼，但你要为一个人自杀，就不值得了！你喜欢他，他不喜欢你，你的世界变暗了，这个我理解。但黑暗终归会过去的，在这个世界上，不是像你眼里所看到的，只有他一个人——他不喜欢你，其他的人也都死了，不是这样的。

世间上的人很多，世间上的路也很多，不管是谁，也不管你遇到什么样的事情，如果心能稍稍放宽一点，稍稍放下一点我执，烦恼和痛苦自然也就烟消云散了。

而在放下我执的修法上，除了上面讲的这些——要了解“我”的虚假性，要明白执著“我”唯有痛苦，要想得开放得下之外，我认为最好不过的，就是学习大乘佛教的利他精神。

佛教有大小乘之分。小乘注重的是自我解脱，通过证得无我，从而远离一切烦恼和痛苦，这种理念和修行，在如今的缅甸、斯里兰卡等国家，是非常兴盛的。大乘

佛教虽然也要求对治这个“我”，要求放下对自我的执著，但它首先要求一个修行人的是：你应该把其他生命作为关注的重点，然后在利他心的推动下，进行你的一切修行。

当这一利他的理念被再再强化以后，自利的心就淡化了；而自利心越淡，利他的心及行为也会越来越明显……就这样，在增上利他与弱化自我认同的过程中，自身的烦恼和痛苦就日趋减少了。

这是真正的秘诀！你把自己放下了，唯一想着别人，可能起初稍微难一点，但串习久了以后，你会感觉到，这种恒时为别人着想的状态，实在是最快乐、最放松的心境。你们也试试看，当你在生活中感觉苦恼的时候，把视线从自己的那点儿事上移开，尽心尽力、力所能及地为别人做点什么，这个时候你再看看，“我”的感觉是不是变小了？痛苦、烦恼是不是减少了？

李连杰年纪轻轻就已经身家过亿了，那时他一直在

追求怎么享受、怎么更成功，想的也都是自己。但后来他学了佛，开始做起了慈善，当他诚心诚意用大乘理念利益他人、回馈社会的时候，他发现了一个重要的问题：从前为自我而努力的一切，并没有给自己带来真正的快乐，而利他却可以。

王菲的孩子一生下来就有唇疾，她为此非常苦恼，不知道该如何在世人面前展现她的孩子，并为此纠结了很长时间。后来她受了佛教的启发，推己及人地想：我自己孩子的痛苦，去国外做个手术就去除了；但在这个世界上，还有很多孩子有着同样的痛苦，很多母亲在为自己的孩子难过，得不到治疗的话，一生就只有伴随着这种命运了。

于是她创立了嫣然天使基金，饶益世人。在做慈善的过程中，也让她明白了：执著“我”是徒然的，越执著越痛苦；而一心利他，天地却比以前宽广多了。

五、用教育成就无私心地

因此，如果我们想要一个开阔的人生，就一定要培养无私的心地，培养德行。

而要培养德行，学生时代是最重要的。这个时候若不培养慈悲和智慧，不树立信仰，只是学着如何赚钱、找工作，这样的人，对社会有利无利，很难说；对家庭有利无利，很难说；甚至对自己有利无利，也很难说。

而且，一个人能有多少财富，主要看福报。有的人再怎么精勤，如果没有前世的福报，也拥有不了很多；而有的人，即使他不太勤勉于这些，也会富足。因此，教育应该重在培养德行。其实人活着的意义，不是看你有多少财富和地位，而是看你是否能利益他人；再开阔一点说，就是看你是否能利益一切的众生，而且是生生世世。

关注生命的生生世世，这才是佛教的理念。佛教认

为，你在学习中所积累的智慧，不仅是这一辈子可以享用，下一辈子乃至生生世世都可以。这样的教育理念——对于漫长的生命进行培养，在世间的教育中有吗？肯定没有，这一点各位是清楚的。

而佛教利他的范围，也不仅仅是人类，还涉及天下所有的生命，对这一切的生命，都要用慈悲心来爱护。怎么爱护呢？没有快乐的生命，给他快乐；感受痛苦的生命，遣除他的痛苦。

可能有人认为：“对人类我可以爱护、帮助，但对动物何必要爱护呢？应该享用它们。”

其实这是非常错误的观念！持这种观念的人，应该从生命的意义、权益等侧面，作些反省和观察。我们每个人都受过教育，但在你所受的教育中，有些是正确的，有些是错误的。人一旦接受了错误观念，就很难改了，虽然是从正规教育中得来的，但这样的教育对自他不仅无益，反而有害。因此，即使是习以为常的认识，也有

反省的必要，用更高的理念来反省！

对一个学生而言，在学校里的时候，很多学生的思想还算纯洁，可一进入社会，就难免不受到染污了。杜甫说：“在山泉水清，出山泉水浊。”当前的教育和社会状况，不正是这样吗？

以前有很多大学生跟我说：“我毕业以后，一定要帮助别人，除了养家糊口的工作以外，我要把所有时间和精力都用来回馈社会……”但事实证明，多数人只是喊喊口号而已，毕业不到一两年，就被世间的浊水染浑了。就像黄河源头的水本来是清的，可是一路流淌下来，渐渐被两边的黄土染黄，当初的“清澈”再也看不到了。

因此，我常跟大学生们说：“你先不着急这么说，工作上几年、十几年以后，再看看还有没有这颗纯洁的心。”那时候，也许很多人已经学会了贪污，学会了弄虚作假，学会了杀盗淫妄——杀生、偷盗、邪淫、妄语，这些不正当的行为，你都学会了；甚至，你周围的人都

认为，老老实实、清静本分是无能，而你也觉得干坏事才有面子……就这样，很自然地，你也成了一个坏人。

当然，如果一分为二地看，社会中向善的引导还是有的，只不过太少了。你们以后也可以看，让你在思想、行为上学好，让你孝顺父母，让你对社会负责，让你关爱生命，关爱一切人以及动物的教育，有多少？寥寥无几。

结语

总的来说，教育有家庭教育、学校教育和社会教育，作为大学生，在完成学校教育以后，还需要接受社会教育。人一旦离开教育，就像树离开水分一样，一定会干枯的。因此，佛教徒认为：活到老，就学到老、修到老。其实大学生也一样，离开校园，并不意味着知识已经学尽，不用再学了，远远不是这样。

当你离开校园，也就进入了社会，这时还有很多有价值的学问要学，比如佛教或其他宗教乃至世间各种有益的学问。这些一定要学，因为它对你的生命有意义，而且能让你获得真正的快乐。如果不学，思想就停滞了，没有新的思想，单凭学校的知识展开不了什么事业；即使能展开一点，没有厚实的积淀，也不会有大的作为。

因此，一定要多学。雨果说：“世界上最广阔的是大海，比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”既然人人都有一个广阔的胸怀，为什么不广泛接受一些学问呢？

当然，其中最主要的，应该是利他的学问，应该是有益于社会的学问。只要你不断地学、不断地实践这些，你的人生一定会灿烂，一定会发出有利于自他的光芒。

否则，一离开学校就停止学习，忙家庭、忙工作，与有益的知识完全脱离，不知不觉中，言行举止也不如法了，又虚伪又狡诈，这对一个知识分子而言，是很悲

哀的。

因此，在离开世间之前，都应该不断学习。藏传佛教有一位伟大的学者——顶果钦哲法王，我去印度时曾经拜见过他。他对知识的渴求让人佩服，传记中说：法王七十多岁时，依然每天翻阅几页《大圆满前行》，直至圆寂为止。这样的精神，谁不景仰呢？

我们知道，学校是知识分子的群体。是知识分子，就应该重视知识，一旦知识分子谈论的全是金钱，全是世间无聊的话题，那这个学校、这个群体，就只剩下形象了。就像我在寺院里常讲的：寺院是佛教知识分子的群体，如果这一群体不重视佛教的研究和修学，即使寺院的建筑再金碧辉煌，也只是个外壳而已，因为在它的里面，不存在佛法这一核心。

因此，一个老师的心里应该装着知识，不应该全是金钱、地位和竞争；一个学生的心里也应该装着知识，不应该全是乱七八糟、无意义的事，而且，这些知识也

应该为利他心所摄持。如果老师没有利他心，学生也没有利他心，人类的方向又在哪里呢？是不是很悲哀、很可怕？

可见，有知识的人，在有知识的同时，还一定要有利他心。当然，作为一个凡夫人，都会有自我的维护和执著，不可能没有，但这种执著不能太大了。白天想着自己，梦里也维护自己，从来不为别人着想，不为社会着想，这样的人，他的生存空间不会广阔；而对他人而言，他的存在，也不一定有价值。

什么样的人有价值呢？利他的人有价值。利他的精神让人感动，而我最感动的，就是大乘佛教中的无私利他——没有任何条件地利益一切生命，这才是大乘佛教的精神所在。

一般人利他是有条件的，我帮助你，同时也希望你回馈，相互之间像是一种交易。可大乘佛教不是这样，它的利他不谈任何条件，只要众生有苦有难，就全力以

赴地去帮助、去给予。这才是纯粹的无私和高尚！对我们一般人来讲，也许这有些望尘莫及，但的确是让人景仰。

如果这种理念能在学校、社会团体中推广，利益是可以想见的。因此我认为，知识分子在具有知识的同时，更要有利他的精神，要有对社会、对人类负责的意识。

总之，“心底无私天地宽”，只要你心底无私，生命就有了不同的意义。因为你的心清净，周围的一切也显得格外美丽；因为你满怀慈悲，也就会为身边乃至世间所有的人带来光明！

现场互动

问：我是高三刚刚毕业、即将步入大学的学生。现在的媒体、网络中有很多色情内容，以女人的裸体为美；而现代人穿得也很暴露，能露的都露，让我很迷惑，请问您对这些怎么看？

堪布：在古代中国，乃至现在的藏地，一般人的穿着都相当保守。而现代人以暴露身体为美，应该是受了西方的影响。

但我认为，人体没有任何值得贪执的地方。不管是女人的身体，还是男人的身体，当你以佛教的九种不净观剖析时，再美的身体，也不值得贪求。只不过，人们的相续中都有“贪”的习气，所以就以此为美，以不遮不拦、吸引他人为美；而商家也抓住人的这一弱点，营造商机。

可是，到了一定的时候，人还是会回归传统的。为什么呢？因为有些现象多了以后，也就不希求了。以前，台湾、日本、韩国刚出现色情现象时举世震惊，而大陆很多城市也紧随其后，现在更是司空见惯了。然而，这终究是一件羞耻的事情。人一定要知惭有愧！否则，跟动物有什么差别呢？

还是古文化让人钦佩！

问：我今年16岁。我见过很多佛教徒热心劝人学佛，但他们的方式让年轻人无法接受：他们常讲因果报应，我知道因果报应是合理的，但很多年轻人还是觉得这是迷信，不理解、甚至厌恶；而且，他们的劝导常带有强迫性，往往起了反效果。

年轻人喜欢文艺性的、轻松的东西，他们劝我们学佛时，一定要死板地按照经典去灌输

吗？是不是可以像禅宗那样不拘一格呢？请您开示。

堪布：佛教的因果观念是真理，既然是真理，佛教徒宣讲它是合理的；别人不接受，是别人的事。当然，也许会有死板、教条的现象，讲起来只有一种方式，但并非所有的都是这样。

其实，佛教的教义是很丰富的。像藏传佛教中就有“十明⁹”学科，在这十明当中，很多理念与当今的艺术、学术是衔接的；只要懂得运用，应该并不单一。而实际情况也正是如此，不论在东方、西方，大德们为了普及佛教教育，根据不同的根基和意乐，采取了种种善巧方便。并且，这些也都被很好地接受了。

你刚才说到“禅”，禅文化就是其中之一。过段时间，我也要去北京大学交流禅文化。一提到“禅”，

9 大五明：声明、工巧明、医方明、因明、内明；小五明：修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学、历算学。

很多人的印象中，就是在寂静地方闭目禅修。但实际上，禅可以渗透到生活的方方面面，行住坐卧、上班休闲……时时处处都可以安住在“禅”的理念中——不离明心，也不障碍生活。

因此，佛教有很多道理，也有很多弘扬方式，不会死板。而你所了解的，可能只是个别情况而已。

此外，如果撇开形式，单就教育的内核而言，应该说，佛教的教育更具有进步性。怎么讲呢？你们也知道，现在一般的教育只重视分数，分数好，OK；分数不好，再优秀的人也不过关。一个分数高，又会说、会写、会面试的人，思想再糟糕、再低劣，也成了人才，哪里都进得去。但佛教不是这样。佛教选拔人才时，除了“讲、辩、著”之外，更重视一个人的思想道德，像戒律、行持，等等。

可见，佛教的教育理念很广，也很注重实质。

问：我来自甘肃中医学院，搞的是传统医学和传统文化。我曾经去过一些藏医院（门巴扎仓），知道藏医学是藏传佛教的一个重要组成部分，能否请您简单介绍一下藏医学的情况？

堪布：藏医学是藏传佛教五明之一。我们学院叫五明佛学院，就是这个“五明”。五明有因明、声明、工巧明、内明、医方明，医方明就是藏医学。

现在藏医学在国际上很受推崇，而且，从配方到治疗都有独到之处。我读书时对藏医学就感兴趣，诊脉、配药，甚至亲自上山采药。藏地的药材资源很丰富，有句俗话说：“山上的所有草木，在高明的医师眼里无不是药。”所以，那时候我很想成为一名医生，不过到了佛学院以后，就没怎么学了。

其实，古代的藏医学，就已经有非常成熟的医疗技术了。青海的西宁附近有一所博物馆，以前我去过，那

里陈列着几千年前的医疗仪器，非常精致。看着这些仪器，可以想象古代藏医学的发达。

而如今，这些都继承在门巴扎仓（藏医院）里。门巴扎仓，格鲁派比较多，宁玛派或其他教派也有相仿的研究机构，像我们佛学院就有，那里培养了很多医师，也跟卫校、高等医学院建立了合作。

时下的有些病，吃西药、中药效果不好的，看看藏医、吃吃藏药，说不定很有效。我生病时就喜欢吃藏药，没有副作用，效果也好。

《四部医典》是藏医学的主要典籍，要研究的话，可以看一看。

问：我是兰大民族学院的藏学博士，感谢您的鼓励，才让我考上了这个博士。

我出身兰大的中国哲学专业。在中国哲学儒

家的人性论中，孟子持“性善论”，荀子持“性恶论”，请问，如何以佛学理论观照这种“人性论”？一些学者在阿赖耶识上探讨佛性论，我觉得这肯定不究竟，能否请您在究竟意义上简单讲一下佛性论？佛性论与人性论的关系如何？

堪布：其实，儒家与佛教的思想，在某些意义上是相通的。比如，两家都认为有一种不可见的心性。

所谓“性”，有些学者比喻说：就像暗室中本来有物品，但没有灯来照的时候发现不了，而灯一照，就发现了。孟子、荀子讲“性”，深度不及佛教，或善或恶，形成两种观点；但在佛教看来，就究竟的本体而言，没有善也没有恶，一切平等。

那该怎么融合这些观点呢？

首先讲本体。所谓本体，也就相当于万物的本源，

在这个层面上，已经超离了善和恶。这一点在佛教中讲得最为究竟：世间的任何一个事物，山河大地、太阳月亮，黑与白、善与恶……这一切的一切，从本体而言都不存在，都远离戏论。

而在显现层面，佛教也讲人的本性为善。为什么呢？因为人人都有佛性，有佛性就可以成佛。关于佛性，《如来藏经》《宝性论》里讲得特别清楚。学了以后你会知道，如果人性本恶，那无论你怎么努力向善的方面学修，终究还是会倒退。但历史上有成千上万的觉悟者，他们以自身所悟的智慧、所行的慈悲告诉我们：人的本性为善。

作为一切觉悟者的典范，释迦牟尼佛已经到达了善的最高境界；六祖等汉藏无数高僧大德，也都是最佳的追随者。所以，在显现层面，当心回归到本位时，便会如实显露它至善的光辉。禅宗讲明心见性，其实一见性，本具的善就自然流露出来了。

应该说，在这些道理上儒教比较欠缺。我钦佩儒教中那些为人处世、待人接物的轨范，但在理论上，他们缺乏对来世的探索，缺乏对本体空性的分析，这一点很容易看得出来。

因此，一个既懂儒教又懂佛教的人，在比较人性论、佛性论时，如果能对佛教的胜义空性和世俗显现作些深入研究，那对二者的相同与不同之处，会豁然开悟的。

问：我来自兰州大学科学学院。佛教很重视师道，有一位堪布曾说：身边的人，即使是自己的弟子、普通人、非佛教徒，他们的语言、行为也会对自己有启发，所以“人人是我师”。但我也看到其他文章中说：初学者较容易生邪见，依止的老师少一点好，请问，这两种观点如何融合？

堪布：三人行，必有我师！

一个有修行境界的人，任何人的语言，都能看作是对自己的教导，并将那个人当成上师。比如，假如有人骂我，而我并不觉得是受了伤害，也不以牙还牙，反而把他的指责当作是很好的指点和教训，能做到这样，实际上他就成了我的上师。

但如果我没有这种境界，不仅是批评，赞叹也听得像嘲讽，那要我把谁当上师、当老师都很难；即使是我的老师，也不一定会认。像有些学生，一回寝室就骂老师，“他讲得怎么怎么……”，嘲讽老师的行为，把老师当玩偶，在这样的学生眼里，老师也不成为老师了。

因此，假如一个人能随着别人的指导再接再厉，随着别人的指责有错就改，不用问，你可以说“人人是我师”；否则，不要说所有的人，就算是你的老师，也不一定能利益到你。

其实，“三人行，必有我师”的境界不低，这有点像佛教里讲的观清净心。阿底峡尊者说过：“三人之中，

必定有一个是菩萨。”这个比例很高，可惜我们发现不了，谁是？谁不是？不知道。但如果我有清净观，今天在座的，我都可以观成菩萨；但如果没有，那我可能觉得在座的都比我差，而且都是凡夫。

这两种心态当中，前者显然是有境界的；而后者的话，你们想想，生活中如果持这种心态，那只能给自己带来痛苦，不会有快乐。

因此，在师道的问题上，关键看你的心里是不是认可对方，把他当老师。

问：以前我跟有些老师学过佛法，也看过他的书，但这些老师后来诽谤密法，那对这些老师，我该怎么看呢？

堪布：我也遇到过诽谤密法的人，但是他们诽谤密法，只是因为不了解。

其实，密法不是一个简单学问，也不是一般人能诽谤得了的。藏传佛教中有浩如烟海的大续部、大注释，如果哪位老师去研究，十几年下来，都不一定懂；一旦你懂了，肯定会瞠目结舌：“哎，以前我的思想太愚痴了！”

当然，不说大学老师或一般知识分子，就连弘一大师以及后来的个别大德，起初也不了解密法。不过，在他们看过密续及藏地大德的言教之后，都忏悔了。

因此，我能理解这些老师。因为环境和朋友的影响，加之没接触过密法，随随便便就诽谤了。不过，我倒希望他们能去藏地的佛学院，与那里的佛教徒辩论一场。到时候我当翻译，你们面对面辩论。你赢了，我们也认输；但如果连基本的因明三相推理都不懂，那就困难了。

所以，不管老师还是学生，先了解一下密法很重要。

问：佛教最重视对上师三宝的信心，但对初学

者而言，要生起稳固不退的信心又很难，您在这方面有没有比较好的建议？

堪布：要对上师三宝生信心，有两个途径：

一、依靠前世的缘分。前世学过善法、行持过善法的人，即生要生起信心是不难的，很自然。

二、依靠串习，多看前辈大德的传记，同时认真学习佛理。看传记，人就会被感染，会生起信心。而学习佛理，如《中观四百论》所讲的：如果你对佛陀所宣说的隐蔽深奥的事理有疑惑，学习无相空性法门，便可生起决定信解¹⁰。

为什么呢？因为空性法门是最深的学问，世间任何智者无法依靠自力来了解，唯有佛陀才能洞察、宣说，因此，当你一旦领悟时，自然对佛陀以及上师三宝生起不退的信心。

10 《中观四百论》云：“若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。”

问：以前法王说，能念一千遍《普贤行愿品》有非常殊胜的功德，让大家一起念。但现在法王圆寂了，我们是否还可以这样发愿念？

堪布：当然可以。

问：我是一名大二学生，接触佛教已有两年，但在专业课和佛法的学习中，总是不能合理安排时间。请问，我该如何安排时间，多念些经和咒呢？

堪布：鲁迅先生说：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”因此，在学专业的同时，早晨、晚上或者空余的时间，都能学习佛法。

学习佛法时，你可以多念经咒，也可以阅读经典。现在汉地对佛经的研究不够，《大藏经》只是摆着，没有人去深入研究，这一点很遗憾！因此，知识分子学

佛，应该多看释迦牟尼佛在 2500 多年前留下的智慧宝藏，只要你看，就会生欢喜，就会获得无尽受用。

问：请问，婚外恋有什么因果？

堪布：世间此类行为多之又多，至于它的果报，看一看《增壹阿含经》¹¹《善生经》¹²《十善业道经》¹³，就知道了。

问：请问如何破“我执”，有没有行之有效的方法？

堪布：寂天论师在《入菩萨行论·智慧品》中抉择

11 《增壹阿含经》：“佛告诸比丘：‘若有人淫泆无度，好犯他妻，便堕地狱、饿鬼、畜生中。若生人中，闺门淫乱。是故，诸比丘！常当正意，莫兴淫想，慎莫他淫。’”

12 《佛说善生子经》云：“淫邪有六变当知。何谓六。不自护身。不护妻子。不护家属。以疑生恶。怨家得便。众苦所围。已有斯恶则废事业。未致之财不获。既获者消。宿储耗尽。”

13 《十善业道经》云：“复次龙王。若离邪行。即得四种智所赞法何等为四。一诸根调顺。二永离諠掉。三世所称叹。四妻莫能侵。是为四。”

了二无我：人无我、法无我。抉择时，从身体的各个部分——头发、牙齿、肢体……——剖析下来，都不见有“我”；而“我”所耽著的一切法，也都没有自性，这样就破除了“我执”。这是最好的剖析理论。

或者也可以参话头。比如，禅宗让大家参“我是谁”“念佛者是谁”，以此摧毁“我执”；藏传的密法中也有，比如“我在何处”“往东方去的是谁”，有悟性的人参进去之后，最终就会开悟：噢，原来“我”和“我”所耽著的一切，本来没有；以前是错将“无”执为“有”“无我”执为有“我”了。

当然，对这些道理，要长期研究佛教之后，才可以产生真正的信解。

现在汉地的学校，对佛教普遍比较重视了，有了研究机构，学生也多多少少有了兴趣，这从你们的提问也看得出来。本来藏民族是全民信佛的，可是现在的年轻人，信心也不够，见解也不够，反而还不如你们了。对

此，一方面我感到困惑，一方面，每次去藏族学校时也劝他们：“你们要好好研究佛教，从前我们的佛教是如何如何兴盛……”

不过，现在在他们的心目中，除了感情和钱以外，什么都装不下，很悲哀！年轻人的悲哀！当然，随着年龄的增长，有些烦恼也难免，但是，如果把人生的价值全部定位在这些方面，就不会有光明的前途了。

所以我认为，在读书的这个阶段，最重要的是追求真理；其他的，暂时来讲不重要。

问：感谢堪布在炎热的夏天给我们带来清凉的讲座。我是甘肃中医学院的，学的是中医专业。刚才您在讲座中提到了拜伦·凯蒂，让我觉得您的涉猎非常广泛。请问，您对她的《一念之转》看法如何？

堪布：她在写书之前，曾经遭遇了很多磨难，被家庭的烦恼困扰，还得了忧郁症……但她反复思索以后，醒悟到：自己此前的一切抱怨，都毫无意义！从此开始了放下自我、开导他人的快乐生活。

她经由自我观察而获得的醒悟，有些类似于佛教的开悟，只不过，她不是这么说而已。但我很认同她的理念。尤其是，在她的指导下，很多人都解除了痛苦，感情上的、事业上的，甚至是交不起房费这样的痛苦。能解除众生的苦，无论是什么行为，佛教都认可。

除了《一念之转》，她还有几本佳作，很值得看。尤其是年轻人，在你憧憬美好人生、追逐快乐生活的途中，提前准备一些面对痛苦的理念，很有必要。否则，痛苦一来，人就困惑了。

其实我写《苦才是人生》，也就是这个目的。很多人说：“你不该取这么个名称，佛教徒是要给人带来快乐和光明的，怎么能提‘苦’呢？”



但我半开玩笑半解释说：“其实生活的底色原本是‘苦’，你知道了，遇到它就不会逃避，会坦然接受；而一旦你接受甚至转变了它，也就不苦了。相反，如果你对快乐的希望过大，而现实中的苦又太多，就受不了了，搞不好会自杀。”

因此，我对他们说：“书卖得好不好无所谓，‘苦才是人生’这个名字我取定了！”

问：从古到今有很多宗教信仰，这些不同的信仰该如何融通、减少对立呢？请教您的看法。

堪布：在 21 世纪，不同的宗教之间，宗教与非宗教之间，我觉得互相理解很重要。

站在佛教的立场上，任何一个人，你接受佛教也可以，不接受佛教也可以，我们很开放。但是，如果你不接受佛教，也不必一看到什么，就指指点点：“这些佛

教徒怎么怎么……”在佛教徒这边明察秋毫，而在非佛教徒那边，天大的罪业也视而不见，这是有失公允的。当然，佛教徒也不该去攻击他人。

其实，但凡一个宗教，它能生存至今，它的悠久历史足以说明它的生命力，说明它有它的魅力。因此，应当给以尊重。当宗教与宗教、宗教与非宗教人士之间有了尊重和理解，甚至能相互学习时，人类才有进步。否则，如果水火不容，自己的宗教也不一定有生存之地。

因此我认为，理解胜过诽谤。

但就算是你要诽谤，比如诽谤密宗，那你至少得了解它，专门学个五六年，懂了再诽谤也不迟。当然，诽谤其他宗教甚至是非宗教的理念，也是一样的。不然，诚如莎士比亚所说：“不要侮蔑你所不知道的真理，否则，你将以生命的危险重重补偿你的过失。”

问：我对空性法门特别感兴趣，请问该如何串

| 习这一空性不二法门？由此是否可以证悟？ |

堪布：我们所见到的万法显现，它的本体是空性，但显现不空。而物理学家也认为：瓶子在显现上是瓶子，但本质上则是由分子、原子、夸克等组成，其实这也是一种空的认识。然而，对此该如何修证，物理学家没讲，佛教讲了。

佛教讲空，不仅有理论：一切万法不是实有，也不是否认实有的空，是离开二边的；而且，通过修行的确可以证悟。当然，这要经由长期的熏习。否则，无始以来串习的都是实执，可以说塞满了相续，短时间是拿不掉的。只有长久地串习以后，才能证悟。

而一旦证悟了，那在你的面前，万法显现是显现，并且非常明了，但对你而言，就像梦中的万事万物一样，不会有任何执著。

问：请问该如何看待梦境？

堪布：人生就是一场梦，看待人生就是看待梦境。

问：我是甘肃联合大学的一名老师。如果有条件，我想在学校开办一个灵修中心，主要的目的，是让学生正确认识佛教，培养学生的慈悲心。但是我想知道，这样的灵修中心应该开设哪些课程？选择哪些书籍？举办哪些活动？

堪布：这种中心，跟禅文化结合就很好。北京大学、复旦大学都有禅学社，华中科大也有心灵研究中心，你们要设的话，也可以从禅入手。因为禅对生活、对茶、对企业等的种种文化，都容易渗透。

课程上，除了禅的思想以外，藏传佛教的菩提心修法很实用。菩提心提倡利他，有了利他精神，人就变得

宁静了。为什么呢？因为一个人内心的浮躁、烦恼和焦虑，都是源于自我耽著，而有了利他心，自我耽著就弱了；为自己想得少了，烦恼和痛苦也就少了。当然，这方面的书籍很多。

至于活动，可以举办讲座。请一些有学识的老师，像西南民大有研究佛教及心灵的大师，其他高校也有许多老师对汉传文化、藏传文化有相当造诣，请他们来讲一讲，提升一下学生的道德修养，将来对社会、对国家都有利。

此外，如果整个教育导向上有些转变，就更好了。像最近厦大、北大的老师们就在开会讨论这个问题，希望能培养学生的综合素质，尤其是传统的道德素养。这才是为学生的未来考虑！

有了这样的教育，找不到工作也是能生存的，否则，单凭分数要面对人生的许多问题，就困难了。

问：我是西北师大化学专业的研究生，对佛教、传统文化都感兴趣。我看过各种不同的书籍，但始终收获不大，请问该如何学习，才会对佛法、佛教有个完整的了解？收益更大？该怎么选择适合大学生的经典、书籍？

堪布：学任何知识，专注很重要。如果只是走马观花地看一看，不能深入其中，那不说佛教，就是世间一般的文字，也不会有收获。

我在看书之前，常会先提醒自己：“这里面肯定有很深的意义，可能是我不懂的。”因此，看的时候很专注。哪怕只看一节，也会反复思索：为什么这样写？为什么这么说……而一旦心散乱了，就进不到它的精彩殿堂。所以，学佛法一定要专注。

对于想系统了解佛教的朋友，我常常建议他们：要深入了解大乘佛教，最好学《入菩萨行论》；要了解空

性，最好学《中观根本慧论》或《入中论》；要了解藏传佛教的修行次第，那就是《菩提道次第广论》或《大圆满前行引导文》。

如果能常年钻研这些教理，那我相信，你的身心一定会有很大的变化。

问：我以前看过《和谐拯救危机》这部纪录片，那里面净空法师说：现在世界有越来越多的灾难，水灾、旱灾、雪灾、地震……这些灾难发生的原因，都是因为人类道德败坏、道德滑坡所致。

但我想请问：您有什么证据证明，是人类自身的行为导致了这些灾难？说这是道德的问题，如何让人信服？

堪布：《和谐拯救危机》里面，讲这些道理的人

是净空法师，不是我。所以，你要找证据，应该问净空法师，让他提供给你。不是我说的，凭什么让我来讲？

（众笑）

如果你认为，因为净空法师是佛教徒，我也是佛教徒，所以我有责任讲出证据；那么同理，净空法师是人，你也是人，从人的层面来讲，你自己也应该来解释。这是因明的推理方法，你回去慢慢思维。

不过，佛经中确实讲了，人类道德败坏时，会出现各种灾难。但是不是 100% 来源于此呢？也不是。人的前世或之前所造的业才是主因，而现在的思想、行为等，只是起了助缘的作用。

问：那念经、念咒回向给受灾的人，真的能化解灾难吗？

堪布：如果认为不会起什么作用，这个不对；但如

果认为绝对会起作用，也不敢说。

就像病人吃药，不懂的人认为，这个药要么就不起作用，要起作用就应该百分之百治好。但对医生来说，反而不敢肯定。因为每个人的病情、体质都不同，能治到什么程度，也要看情况。不过总的来说，吃药是有作用的。

同样的道理，为了化解灾难，念咒、行善、做佛事，有些确实起了很大的作用；而有些也不尽然，因为业太严重了，即使做了善法，也看不到明显的效果。

那还要不要做善事，寻求佛法的保佑呢？这个是要的，就像病人仍要看病吃药一样。

主持人：

感谢上师！由于时间关系，今天下午的现场提问就到此结束。如果大家意犹未尽，可以通过网络和堪布的微博，继续与堪布交流。

让我们再次以热烈的掌声，感谢尊贵的索达吉堪布为我们带来了精彩的演讲！

相信听了堪布的演讲，在座的朋友们对自己的内心、人与世界的关系，都有了新的认识和感悟。愿堪布的话语就像炎热夏季的一杯凉茶，使我们内心得到清凉与安宁；更愿上师播撒的这颗智慧之种，在每一个朋友的心中生根发芽；愿我们大家携手共进，放下自我执著，发扬无私利他精神，共同拥抱更加广阔的天地！

最后，让我们全体起立，以热烈的掌声恭送索达吉堪布——

只有管理好了自己的心，
才是最高层的管理。

第 30 场



北京大学

PEKING UNIVERSITY

中国 · 北京

2012 / 7 / 14



禅与财富管理

ZEN AND WEALTH MANAGEMENT

主持人：

今天，我们荣幸地邀请到了索达吉堪布，为大家带来“禅与财富管理”的精彩讲座。这也是北大汇丰商学院“禅文化与管理智慧高级研修班”为 PE 学员及各界朋友带来的专题系列讲座第二讲。

提起索达吉堪布，可能大家都有所了解。索达吉堪布是四川省炉霍县人，目前在喇荣五明佛学院主管汉族僧众。为了饶益汉地佛教徒，多年来堪布笔耕不辍，翻译了大量的藏传佛教经论。上个世纪，他曾跟随晋美彭措法王进行环球弘法，足迹遍布欧美及东南亚各国。除

了弘扬佛法，他在慈善事业上也有卓越贡献，在贫困地区建立了多所学校和养老院，为失学儿童和孤寡老人提供教育和赡养服务。近年来，堪布还应邀到各地高校演讲，与知识界同仁们互相交流，探讨佛学和人生的真谛。

下面，有请北京大学汇丰商学院常务副院长苏磊老师，代表商学院全体师生为索达吉堪布献上哈达，表达我们最真挚的敬意！

（苏老师敬献哈达……）

今天，我利用一个多小时跟大家做个交流。首先强调一点：每个人的时间都很宝贵，我对时间也比较执著，所以希望大家认真听讲。当然，如果发现我讲的有不对之处，可以当面提出来，藏传佛教特别提倡辩论，在辩论过程中，一般是不会生气的。

刚才，苏老师给我献了一条哈达，作为今天演讲开

始的缘起。献哈达是藏族的传统，藏族人在做大事前，首先都要敬献哈达。在座各位对藏族的传统不太了解，希望今后能了解一下藏文化和藏传佛教。在如今的宣传中所看到的藏传佛教，不一定是其本来面目。假如大家对藏传佛教有客观的认识，一定会对自己有利益。我这样说，并不是想拉你们学习藏传佛教。宗教信仰是个人的自由，也不一定人人都要信仰藏传佛教。我只是觉得，在遇到不甚了解的事物时，人应该保持客观求实的态度，这一点非常重要。

一、略释话题

看到今天的话题，有些人可能想：禅是佛教的术语，财富管理是世间的话题，前者是闭目沉思的状态，后者是锐意进取的行为，二者怎么能扯到一块呢？

答案有二：其一，在一切管理活动中，心智都是最

高级的部分，如果我们掌握了禅的思想，提高了心智运作水平，就能有效地提高财富管理能力。

其二，大家都是希求成功的人，所谓的成功，不只是拥有钱财、地位、名声，成功更多是就心态而言的。也就是说，只有对于自己的工作、家庭和社会负责任，有一种胜任感和成就感，才谈得上成功。而这样的心态，通过学习禅是很容易拥有的。

二、认识禅

1. 何为禅

或许有人问：“什么是禅？”《坛经》中是这样定义的：“何名坐禅？此法门中无障无碍，外于一切善恶境界心念不起名为坐，内见自性不动名为禅。”“何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。”讲得简单点，所谓

的禅，就是让心处于一种平静的状态。

2. 禅的功效

可能又有人问：“学禅有什么用呢？”答案就是：能带来暂时和究竟的许多利益。

1) 暂时利益

一般来说，人在心平气和时，所做的抉择往往比较明智；而心绪不定，比如处于困惑、焦虑、大喜、大悲时，或者被贪欲、嗔恨等烦恼束缚时，所做的抉择就不一定合理了。

我们都有过这种经历：当和别人吵架时，自己说话、做事往往比较过分，过了两三天，头脑冷静下来后，才后悔莫及：“唉！那天我在气头上，言行太离谱了，现在实在没法收场……”



如果我们经常禅修，内心经常保持宁静，就不容易犯这种错误。虽然从严格意义上讲，只有安住法性才叫做禅，但一般来讲，只要心处于平静状态，都可以称为禅。因此，只要我们的心能静下来，行住坐卧就可以不离禅的境界。

目前，禅在西方引起了普遍重视，许多人通过禅修调整心态，从而在事业上取得了极大成功。“苹果”之父乔布斯（Steve Jobs, 1955-2011），就是一个典型的例子。乔布斯的天才创意受到无数人追捧，说起他的成就，不得不提到禅——传记中记载，乔布斯的许多创意都是禅修时出现的，每次做重大抉择之前，他都必须禅修一会儿。

所以我建议，今后大家在做大的决定前，也应该让自己的心静一静。如果没法做到特别静，最起码要观察自己的心，尽量处于善心的状态。佛教中常讲，做任何事情首先要观察发心，如果自己的发心很好，所做的事

情对自他会有利益；如果是自私自利的发心，或者心处于烦恼状态，所做的事情对自他不一定有好处。

禅分为世间禅、出世间禅。出世间禅是一种高深的境界，在佛教的历史上，不少高僧大德证达了此种境界，如汉地的达摩祖师、惠能大师，藏地的宗喀巴大师、米拉日巴尊者，印度的龙树菩萨、法称论师等。对于这种禅，大家可能望尘莫及，即使这辈子再努力，也不一定能获得。不过，只要自己肯付出努力，完全可以获得世间禅的境界，有了这种境界，就可以像乔布斯那样，在世俗层面为人类做出贡献。

2) 究竟利益

从究竟上讲，习禅是为了认识真理。一般来说，认识真理有两种途径：一种途径是以分别心进行分析、探索，通过长期的钻研，最终有所发现；另一种途径是通过禅修，让心达到最细微的状态，从而迸发出智慧的火

花。在历史上，许多禅师走的是后一条路，如惠能大师没有系统学习佛法，他就是通过禅而大彻大悟，通达了万法的真相。

汉地有不少禅宗经典，对通过禅修认识真理有极好的宣说。如《楞严经》云：“狂性自歇，歇即菩提。”我们都知道，大海波涛汹涌时，无法呈现出月亮的影子，只有风平浪静时，才能呈现出月影。同样，如果我们的心波动不安，被各种分别杂念所蒙蔽，也无法显露本具的智慧，只有通过禅修让心平静下来，才可能瞥见真理。

从这个角度来看，现代人是有点可悲的。跟过去相比，如今物质条件要好得多，我小时候喜欢的食品，现在的孩子根本不放在眼里。可是，以前尽管物质条件差，人们的内心却很平静；现在什么都有了，人们内心的分别妄念也越来越多了。

三、禅与财富管理

现在是商业时代，作为经济人，大家都在追求“财富最大化”。然而，商场无情，情况好的时候可能日进斗金，情况不好的时候可能一夜间血本无归。财富的大起大落，给人们内心带来了巨大波动。下面，我就从禅的角度谈谈财富管理。

1. 禅对财富管理者的意义

财富是依靠人管理的，因此，提起财富的管理，不得不论及财富的管理者。在我看来，商界人士若能经常禅修，可以有效地改善身心状况，如此一来，便有了从事财富管理最有利的“本钱”。

科学研究已证实，禅修对身心有诸多好处。日本京都大学有一位佐藤幸治教授，他在《禅的效验》一文中说：坐禅有多种功效，如安定情绪、增进思考力、治疗

过敏性疾患……下面就此略加说明。

1) 增强忍耐力

禅修可以增强人的忍耐力。现代人的一个缺点就是缺乏忍耐力，许多人看似很成功，实际上内心的堪忍力非常差，工作中、生活中遇到一点点挫折，比如别人说一句、领导批评一次，老半天都想不开，甚至会做出极不明智的反应。

对于一个人来说，忍耐力是不可缺少的禀赋。若没有一颗坚强的心，即使外在的地位再高、事业再大、长相再好、钱财再多，也不可能拥有幸福。因此，希望大家通过禅修，让自己变得坚强起来。

2) 化解烦恼

禅修是化解烦恼的无上妙药。龙猛菩萨在《大智度论》中说：“禅为清净水，能洗诸欲尘，禅为金刚铠，能遮烦恼箭。”意思是，禅定就像清净的水，能洗净欲

望的尘埃；禅定又像铠甲，可以遮挡烦恼的毒箭。

虽然人人希求快乐，可是在生活和工作的巨大压力下，现在的人每天忙忙碌碌，不仅没有快乐可言，反而有一大堆说不清的烦恼。这个时候，如果能适当地禅修，就可以有效地化解烦恼。

作为凡夫人，不产生烦恼是不可能的，因此，我们应该像清洗身体一样，及时清除心里的垃圾。早上起来，不光要洗脸刷牙，也要禅修一会儿，这样的话，一天都会拥有放松、积极的心态；晚上睡觉前，不光要沐浴洗漱，也要让心静一静，这样的话，睡眠质量也会很高。如果每天坚持这样做，贪嗔等烦恼就会越来越轻。

3) 延缓衰老

禅修不能保证长生不死，却能有效地延缓衰老。在佛教徒当中，有不少经常禅修的人，随着年龄的增长，这些人不仅未显衰老，精神和气色反而越来越好。

我有一位上师，他今年已经 80 高龄了，头脑依然十分清晰，最近还刚完成了一本 30 万字的佛学巨作。这就是禅修的殊胜功效。

人的大脑如果不锻炼，就会慢慢退化。目前在美国，60 岁以上的人当中，老年痴呆症患者非常多。中国正进入老龄化社会，这个问题也越来越严重。在座各位现在还年轻，可是再过 20 年，就会步入人生的后半程，那个时候，如果你有禅修的习惯，不仅不会孤独，大脑也不容易衰退。

4) 治愈疾病

禅修还能治疗多种疾病。日本的长谷川卯三郎博士在《新医禅学》中说，通过禅修可以治疗高血压、胆结石、肺病、胃病等 12 种病。

身和心存在密切关系，科学家发现，糟糕的心态会影响健康，在极端情况下，甚至会直接导致疾病。曾经

有这样一件真事：一个人去医院看病，本来没有患癌症，可是医生误诊为得了癌症。看到诊断书后，他万念俱灰，不久真的死于癌症。

在青藏高原，常可以看到年逾九十甚至百岁的老人，这些老人身体非常健康。说实话，从气候、物质等方面看，藏地的条件比汉地差得多，可是因为藏族人有禅修、持诵佛号与心咒的习惯，所以他们的心比较清静，由于心清静，直接或者间接避免了许多疾病，从而拥有了健康和长寿。

5) 激发创造力

在人类历史上，涌现过无数哲学家、科学家、文学家，他们通过努力在不同领域有所建树。在我看来，这些人的成就，多多少少离不开禅。为什么呢？因为粗大的心只能了解简单的道理，只有心处于最微细状态时，才可能触及深邃之理。

因此，一个人如果经常禅修，波动不停的心就会平静下来，心静下来后，就容易见到事物的真相了。不信的话，今天晚上你可以静坐一会儿，在静坐过程中，或许会领悟到一些平时觉察不到的真理。

6) 减轻压力

长期处于重负下，对人的身心极为不利。如果有禅修的习惯，就可以有效地纾缓压力。

在当今的大气候下，人们像蚂蚁一样忙忙碌碌，拼命寻求地位、财富和名声，而且始终无有满足，好不容易实现了一个目标，马上又开始寻找新的目标。在此过程中，由于身心不堪重负，在我们的身边，许多人已经倒了下去，不知道什么时候自己也会倒下去。

在沉重的压力下，许多人甚至做出了最不明智的选择——自杀。资料显示，目前中国是世界上自杀最严重的国家之一，每年有 28.5 万人自杀，250 万人自杀未

遂，平均每 2 分钟就有 1 人自杀，8 人自杀未遂。

以你们北大而言，这是无数人梦寐以求的学府。在外人看来，进了北大就像到了天堂。可是在北大，仅 2008 年，就有 8 个学生自杀。许多人大为不解——进了这么好的学校，为什么要放弃生命呢？据调查，在这些人当中，学业和就业压力过大是自杀的主要原因。

校园里的学生如此，在社会上的成功人士当中，自杀者照样大有人在。有一份资料说：据不完全统计，自从 1980 年以来，中国已经有 1200 多位企业家自杀。

在座的各位会不会自杀呢？不好说。现在你各方面还不错，在你看来，人生应该永远是这样阳光灿烂。然而，一切都是无常的，或许一夜间你就会失去一切，那个时候你还能坦然面对现实吗？如果不信，就看看陈水扁的经历吧——在任台湾地区领导人时，人们对他是何等恭敬，然而刚一卸任，他就因经济问题被收审，最终被判处 18 年监禁。这个世界上，还有许多类似陈水扁

的人，风光无限的时候，无数人围绕在他身边，一旦从顶峰坠落，再没有一个人会理睬他。这就是现实的残酷！

因此，大家要认识到：除了拥有财产、名声、地位等身外之物，作为一个人，更应该有应对压力的智慧，只有这样，才能面对人生的风风雨雨。

“文革”期间，许多高僧大德身陷囹圄，虽然这些大德身体受尽折磨，承受着常人无法想象的痛苦，可是他们内心并没有受到任何伤害，反而利用这种机会精进修持佛法。我就认识某寺院的住持，他坐过 21 年牢。当我问及狱中生活时，他不无怀念地说：“其实，狱中生活是一段美好的经历，在监狱里，我不需要和人交往，每天有大量时间禅修。出狱以后，无数信众恭敬承事自己，可是一观察，自己的道心反不如从前了。”

2. 禅的财富管理之道

1) 最初如何看待财富



客观地说，钱既有好的一面，也有不好的一面。没钱的时候，你和家人的感情比较融洽；有钱以后，家庭关系或许反而今不如昔了，对亲友也不像从前那样关心了，而且内心的贪心、傲慢等烦恼也会增上。

佛经中有一个故事：一次佛陀和阿难在路上走，佛陀看到路边有一个金瓶，便对阿难说：“看，这里有一

条毒蛇。”阿难看到后也说：“是的，这里有一条毒蛇。”随后他们就离开了。

附近一个农夫听到这些话，便去看毒蛇在哪里。结果他没看到毒蛇，反而见到一个闪闪发光的金瓶。农夫心想：“这些沙门真是奇怪，这么好的金瓶，怎么说是毒蛇呢？”于是他便将金瓶据为己有。

农夫发财以后，再也不去种田了，天天在家中和狐朋狗友玩乐。然而好景不长，因为这个金瓶，他被卷入一场经济纠纷，最后被关进监狱。那个时候，农夫才醒悟过来：原来自己虽然贫穷，可是生活自由自在；后来自己有了金钱，却失去了幸福。

所以，钱财确实是个复杂的东西，在进行财富管理之前，一定要对财富有个正确认识。

2) 前期如何设计投资

作为财富的拥有者，应该妥善管理财富，在这个时

候，借鉴佛法的智慧是非常有必要的。

有些人会问：“佛法提倡看破红尘、放下一切，而企业家追求的是发展、竞争，水火不相容的两个东西能扯到一块吗？”

这种怀疑是没必要的。佛法不离世间法，只要翻开佛经就会发现，早在 2500 多年前，佛陀对如何管理财富就有详细的宣说。如《杂阿含经》中讲：应该将财富分成四份，一份用于生活，两份用于投资获利，一份存下来以备不测。

投资是大事，如果事先没有合理地规划，随随便便投资，很可能血本无归。遗憾的是，现在许多人没有一点智慧，眼睛只看好的一面，不看坏的一面，闭着眼睛盲目投资，最后深陷困境。更可悲的是，有些投资者就像赌徒一样，自己的本钱并不多，可是因为急于扩张而到处融资，最后没有能力还债，只好一死了之。

所以，作为投资者，应该从佛法中汲取智慧，头脑要保持冷静，投资之前要从多方面考虑。对于未来，既要有美好的期望，也要有最坏的打算，只有这样，才能保证投资的安全。

3) 中间如何创造财富

创造财富是一项极具挑战性的工作，它需要高超的智慧和能力，这种智慧和能力通过禅修可以得到提升。

美国有一个高盛集团，这是一家著名的金融投资企业。该公司有一名优秀高管——乔治先生，他的成功和禅修密不可分。乔治先生有 30 多年的禅修史，每当在工作中做重大决策时，他都要禅修一会儿。乔治有一架私人飞机，他经常利用乘飞机的时间禅修。不仅自己禅修，乔治还经常劝下属禅修，为此他设立了专门的禅修室。

在国外，不仅高盛公司，许多大企业和机构都有禅

修中心。我在一次演讲中提到禅修时，有人问我：“禅修不是闭关吗，如果企业里搞禅修，那还怎么赚钱？”其实，禅修不是让你不上班，关起门来专门打坐，禅修完全可以跟工作结合起来。

此外，禅的思想还可以起到凝聚员工的作用。作为现代企业，只有具有有内涵的企业文化，才能形成强大的凝聚力。如果企业靠物质手段吸引员工，这会导致开销增大；如果以感情手段吸引员工，比如给员工派发生日礼物，或者逢年过节看望员工，效果也相当有限；而如果企业有优秀的企业文化，比如以禅的思想作为核心理念，对员工的心灵有所利益，就会对员工保持长久的吸引力。

我长期在佛教团体中担任管理工作，在此过程中，我始终有这种感觉：现在的人最缺乏精神财富，作为管理者，只有在精神上对人有所帮助，才能给员工带来真实的利益，才能调动大家的积极性。因此，今后在从事

管理时，希望各位留意这一点。

4) 最后如何运用财富

有了财富以后，我们不能只顾着享受，还要合理地运用财富。

佛经中说：“财富乃五家共享之物，王臣以法令取之，盗贼以非法夺取之，不肖后人以放逸衰败之，水火溺焚而毁坏之，由人共取由天没收之。”

因此，如果我们只顾着赚钱，不懂得合理运用财富，等自己死的时候，一辈子辛辛苦苦积攒的钱落到谁手里，这就很难说了。

曾有一篇博文说：“一个高档手机，70%的功能是没用的；一栋豪华别墅，70%的面积是没有用的；一辆高档车，70%的速度是没用的；一辈子积累的钱，70%是自己用不上的……”

试想：如果我们苦干了一辈子，好不容易挣到一笔钱，可是其中的 70% 自己却用不上，这就太可惜了。因此，大家应该趁自己有主宰权的时候，将钱财尽量用在有意义的方面。

最有意义的运用财富方式，就是帮助他人。如果能像比尔·盖茨 (Bill Gates, 1955-) 或者李嘉诚那样，拿出大量钱财用于慈善，这当然最好不过。如果做不到这样，也应该尽己所能。比如你挣了 100 万元，就应该考虑：能否拿出 10 万或者 5 万元帮助他人？

在我们身边，贫穷的人非常多，只要你肯发心，利益众生的机会俯拾皆是。在帮助众生的过程中，你最好亲自去做，不要假手于人。现在的社会比较复杂，如果把钱交给政府，官员不一定把钱用来帮助穷人；如果交给某些机构，也不敢保证一定会用在刀刃上。这样说，或许显得我分别念比较重。其实我的意思主要是，在帮助众生的时候，应该自己亲自去做。

在座各位也许不知道，我们伸出的援助之手，对别人是多么的重要：有些贫困大学生本来没有机会读书，有了你的帮助，他的一生会因此而改变；有些人本来没钱看病，正处于死亡的边缘，有了你的帮助，他的生命重现光明……所以，大家还是努力抓住机缘，向那些需要帮助者伸出援助之手吧！



我总觉得，作为事业有成之士，应该对社会、对他人做一点有意义的事情，这样，自己赚的钱才有意义。其实，钱的价值就在于运用：使用得当，钱会对自他带

来利益；使用不当，钱不但没有利益，反而会带来身陷囹圄、家庭破裂等各种不幸。在座各位是有智慧的人，应该让钱变得有意义，千万不要让钱给自己带来不幸。

今天就讲到这里，很高兴有和大家交流的机会。我觉得北大不愧为名校，有一种包容开放的气氛，北大的师生们胸襟也比较开阔。通过今天的讲座，希望大家对禅的智慧有所领悟，能以禅的心认识财富、创造财富、使用财富，在力所能及的范围中帮助他人！

现场互动

问：请问怎样打坐？

堪布：有这样一句话：“参禅不在腿，念佛不在嘴。”所以，禅修的形式不重要，关键是让心静下来。当然，如果身体调得好，禅修的效果也会好。

在禅修时，应该采取毗卢七法坐式：双腿跏趺坐，两手结定印，身体挺直，两肩放松（两臂展开，不要内收），头稍微前倾，眼睛微睁，舌抵上颚。如果以这种坐式禅修，心就比较容易调伏。

问：佛法里面讲：“一即一切，一切即一。”

这是什么意思？

堪布：这是对万法真相的描述。世间所谓的“一”

和“多”，是未经详细观察而安立的，如果严格观察，二者都是不成立的。

比如一个瓶子，它是由无数微尘组成的，所谓“一个”瓶子，只不过是假名。既然“一个”瓶子不成立，“多个”微尘自然也不成立。既然“一”“多”是假立的，“一”就可以包含“多”，“多”也可以成为“一”。

“一即一切，一切即一”这句话，如果换一种说法，就是《心经》所讲的“色即是空，空即是色”。

问：在寺庙经常能看到“不二法门”四个字，请您开示一下“不二”的涵义。

堪布：所谓“不二法门”，是超离有无的不可思议境界。参禅的开悟境界就是如此，这种境界无法用语言宣说——说有也不对，说无也不对，不能用思维分别。



问：我是学会的学员，请上师对我们组的学员说几句祝福和鼓励的话。

堪布：希望大家通过修行，让此起彼伏的分别念停下来，进而遣除内心的无明和迷惑，认识到万法实相，之后利益一切众生！

成佛，不是为自己幸福，如果为了自己的幸福而修行，这没有太大意义。幸福是建立在利他基础上的，所以，我希望你们以实际行动利益众生。

问：怎样才能做到“参禅不在腿，念佛不在嘴”？

堪布：“参禅不在腿，念佛不在嘴”，这是从究竟上讲的。但对初学者而言，参禅还是要盘起双腿，佛要一句一句念。到了最高境界时，就可以不必执著这种形式，行住坐卧都可以修行，比如正要发脾气时，立即反

观自心，心就可以平静下来。

问：我是这样理解的：禅是一种境界，禅修就是达到这种境界必需的过程。我的理解对吗？

堪布：对，禅确实是一种心的境界，禅的境界有高有低，有世间的四禅八定，也有出世间的境界。禅修的目的就是要达到禅的境界。

对于禅，现在的学者有各种描述，有些人甚至将禅运用于茶文化、炒股票上。当然这都是可以的，佛法本来就可以融入生活的方方面面。不过归根到底，禅还是一种需要自己去品尝的境界。

问：我想提升自己的语言能力。请问：您是用大脑还是用心说话？如何才能做到脑、心、口统一，从而侃侃而谈呢？

堪布：如果不用脑，嘴巴是说不出话的；如果不用心，也说不出有深度的话。所以我在演讲时，心、脑都用了，但主要用的是心。

学者用脑子说话，在脑子里记了很多数据和案例，然后把这些东西复述出来，除此以外，基本上没有自己的体验。而修行人用心说话，不一定引用很多案例和理论，可是他们能结合自身的境界来宣说。我尽量向后者靠齐，在演讲的时候，一方面引用案例和理论，一方面结合内心的感悟。

主持人：

非常感谢堪布的精彩答疑！今天的交流时间虽短，留给我们的思考却很悠长，甚至可能伴随自己一生。

在座大都是 PE 学员，我们参加 PE 班，是为了追求财富和成就，然而，每个人也应该问自己：是不是获得财富和成就，人生就能拥有快乐？

希望今天的讲座给大家带来一点启示，为大家点亮指引未来的明灯。好，让我们用掌声欢送堪布——

“如果把物质享受当作生活目的，
这叫做‘猪圈理想’。”

——爱因斯坦

第 31 场



清华大学

TSINGHUA UNIVERSITY

中国·北京

2012 / 7 / 17



扎根于内心的财富

THE WEALTH ROOTED IN YOUR HEART

主持人：

吉林省建设银行的同学们，大家晚上好！

清华大学与吉林省建设银行合办本届“领导艺术与科学决策高级研修班”，目的是帮助大家提高个人修养与领导能力，这主要是就职业人角度开展的培训。然而，不知各位想过没有：作为个体的人，我们自身的内在需求是什么？怎样才能满足这种需求？

改革开放三十年以来，我们的物质生活有了极大改善，可是我想问大家一个问题：“有谁发自内心地感觉幸福？”这个问题我问过许多人，然而，几乎没人觉

得自己很幸福，有些人甚至觉得还不如小时候幸福。

今天，我们荣幸地邀请到一位藏传佛教的高僧大德——索达吉堪布，希望以他佛家的智慧，为我们解密幸福之路。

索达吉堪布是喇荣五明佛学院的大法师，他不仅承担着佛学院汉僧的教学与管理工 作，还致力于将佛法传播至世界各地。多年来，堪布翻译了大量藏传佛教经论，并撰著了大量佛学著作，可谓著作等身。近年来，堪布还通过网络、视频、微博等科技手段，广泛传播佛法、接引善信。除了弘扬佛法，堪布也积极参与社会慈善事业，在此方面亦有卓越贡献。

下面，请全体起立，让我们用热烈的掌声欢迎索达吉堪布演讲——

今天是7月17日，一个特殊的日子——“世界关

爱日”。去年的今天，我参加了首届“世界关爱论坛”，论坛的主题是“关爱环境，关爱生命”。我在论坛上呼吁，作为有崇高智慧的人类，既要关爱自己赖以生存的自然环境，也要关爱身边的所有生命。

说到关爱自然环境，各位都清楚，当今时代，大自然正遭受着前所未有的破坏。从根本上讲，这些破坏源于人类的贪欲膨胀。怎样才能制止贪欲的膨胀呢？这就与今天的主题——“扎根于内心的财富”密切相关。下面，我就谈谈这方面的道理。

一、何为财富

财富，是一个人们历来热衷的话题。简单讲，所谓财富，可分为外财富和内财富：外财富是指房屋、轿车、金钱等物质财富；内财富是指智慧、信仰、爱心等精神财富。

二、外在的财富不可依赖

本来，对于人来讲，外财富和内财富都是不可或缺的，然而在现实中，人们往往忽略了内财富，只重视外财富。这种片面的财富观不仅没有给人们带来幸福，反而导致了极大的不幸。

托尔斯泰（Leo Tolstoy, 1828-1910）讲过一个故事：从前，俄国有一个地主，他最大的心愿就是收购土地。有一次，他听说在南方有大片沃土，只要给当地族长一小袋黄金，就能获得一天脚程所围绕的土地。于是他到了南方，找到当地的族长，谈妥了以黄金换土地。第二天一早，他就在原野上狂奔起来，为了圈到更多的土地，他一直不肯休息，最终活活累死了……从这个故事可以看到，对物质的过分追求，给自己带来的，很可能是灾难。

相反，如果一个人精神上很充实，即使生活简单朴素，也会拥有内在的宁静和幸福。唐代有一个庞蕴居士，

这是一位开悟的大修行人，他曾将万贯家财沉入湘江，并说了这样一个偈颂：“世人多重金，我爱刹那静，金多乱人心，静见真如性。”

遗憾的是，现代人将价值观完全建立在物质上，一直在拼命追求物质。然而，随着占有的东西越来越多，幸福却离自己越来越远：小时候，逢年过节才能穿一件新衣服，吃一顿美餐，可是内心非常快乐；后来，物质条件极大丰富了，浑身上下都是名牌，美味佳肴随便享用，内心却没有快乐可言。

爱因斯坦（Albert Einstein, 1879-1955）说过：“如果把物质享受当作生活目的，这叫做‘猪圈理想’。”他的话很有道理。我们知道，猪除了吃饱喝足以外，再没有其他追求了，如果人除了物质的希求外，没有任何精神追求，跟猪就没什么区别了。

佛法中有一句名言——有漏皆苦，也就是说，物质享受带来有漏安乐，并非真正的快乐。因此，作为万物之灵的人，应该超越对饮食男女的耽执，追求更高层次

的精神享受。

退而言之，即使不谈精神层面的东西，仅从这个世界的实际情况来说，对物质享受的过度追求，也是不现实的。圣雄甘地说：“地球能满足人类的需要，但满足不了人类的贪婪。”有些未来学家认为，如果全世界都达到美国的生活水平，20个地球的资源都不够。

现在中国有1亿辆汽车，这已给交通造成了极大压力，在许多城市，堵车成了家常便饭。假如中国达到美国的标准——平均每两个人有一辆车，全中国要有7亿辆车。试想：这会给交通带来多大压力？会消耗多少资源？会造成多大的污染？

三、寻求扎根于内心的财富

1. 内在的富足才会带来幸福

我去过喜马拉雅山麓的小国——不丹，印象当中，

这个国家经济并不发达，住房、交通条件都非常一般，可是因为人们内心很充实，没有太多的贪欲，所以过得非常快乐。

与不丹人相比，我们有些人就不同了。由于所需太多，许多人日日夜夜都在苦干，忙得甚至跟家人说话的时间都没有，更不用说闲下来享受生活了。结果，钱财倒是越来越多，可是内心却越来越痛苦。

许多人百思不得其解：为什么我总是得不到幸福？为什么我总是痛苦不堪？原因非常简单：一是心里的欲望太大，二是所有的努力和奋斗是为了自己。所以，如果这些人能放弃过多的欲望，从为自己奋斗转变为利益他人，幸福就会随之而来。

我们看一个这方面的典范：美国有一位富勒（Millard Fuller，1935-2009）先生，他从小有一个梦想——将来要赚到 1000 万美元。为了实现这个梦想，富勒拼命工作，30 岁时他已经赚到了 100 万美元。可是这个时候，一

系列问题出现了：由于过于劳累，他患上了心脏病，加之没时间照顾家人，他的家庭也出现了危机。富勒逐渐意识到，在得到财富的同时，自己也失去了许多。

经过抉择，富勒转变了理念，原来他的目标是拥有1000万美元，现在他的目标是为1000万无家可归者建设家园。从那以后，富勒放弃了自己的生意，投身于一项伟大的事业——“人类家园”（Habitat for Humanity）。

渐渐地，他的努力得到了广泛支持，美国前总统卡特（Jimmy Carter, 1924-）也穿上工装裤，到“人类家园”的工地参加义务劳动。目前，“人类家园”已建造了6万多套房子，为超过30万人提供了住房。以前，富勒是财富的奴仆，并差点被财富夺走家庭和健康。后来，富勒放弃了自我，为他人的福祉而工作，结果成了财富的主人，并且重获健康和幸福。

所以，想获得幸福的人，应该考虑向富勒先生学习。有些人可能想：“我先挣钱，等变成大富豪了，再回馈

社会。”其实，捐多少钱是一回事，关键是要有饶益他人的善心。

现代人最缺的就是利他心。我们只需稍加观察就会发现，现在的人普遍比较自私，从高高在上的官员，到身处社会底层者，人人都在为自己而奋斗，整个社会充斥着“人不为己，天诛地灭”的氛围。要完全改变这种风气，当然有一定困难，不过，我还是希望大家从自身做起，努力培养利他的善心。

2. 内在的富足才是富裕

人和人不尽相同：有些人外在富裕，内在贫穷；有些人外在贫穷，内在富裕；有些人外内都贫穷；有些人外内都富裕。严格来讲，只有内在富足才算富，否则，即使家财万贯，也只能算穷人。

佛经中有一个故事：

古印度有一位善生长者，他有一个价值连城的紫檀香宝盒。一天，善生长者宣布：“我将把这个宝盒送给世上最穷的人。”听到这个消息，贫人们纷纷前来索要宝盒。

可是善生长者对每个人都对说：“你不是最穷的人。”

大家问：“到底谁是最贫穷的人？”

善生长者回答：“是波斯匿王。”

这话一传十、十传百，传到了波斯匿王耳中。波斯匿王大怒，派兵把善生长者抓来，质问道：“看看我的仓库，满是金银财宝，你为什么说我是世上最穷的人？”

善生长者不慌不忙地说：“大王，虽然您的仓库里满是金银财宝，可是全国有这么多穷人，您却没有帮助他们，所以，您的财富是没有意义的。另一方面，在您的内心中，对财富始终没有满足感，这种心态跟乞丐又

有什么区别呢？”

听了善生长者的话，波斯匿王觉得很有道理，于是下令打开国库，向人民慷慨发放布施。

从这个公案可知，如果一个人光是囤积钱财，没有合理地运用钱财，内心始终欲壑难填，这种人哪怕再有钱，也是不折不扣的“穷光蛋”。

当今时代，这样的“穷光蛋”大有人在。有些人在银行里有巨额存款，不仅自己舍不得用，也不愿意给别人用，这样的钱再多也没有意义，最终只能便宜了银行。

瑞士的银行由于奉行严格的保密制度，所以吸纳了来自全世界的资金，许多富人都以钱存在瑞士而感到放心。在这些存款中，有相当一部分是见不得人的秘密资金，如果储户生前没来得及处理这些存款，死后这些钱就归银行了。前不久，我遇到一个新加坡人，他说新加坡正在效仿瑞士，银行也开始为储户严格保密，结果不

费吹灰之力，世界各地的钱流就滚滚而来。

我不清楚在座各位的状况，有些人也许非常富有，有些人也许并不富裕，但不管你属于哪种人，都应该合理使用自己的钱财，除了维持日常生活，也要拿出一部分钱帮助他人，千万不要成为只进不出的守财奴。

从因果的角度来说，帮助他人就是增上自身的福报。现在中国有一位叫曹德旺的慈善家，他是一个虔诚的佛教徒，他自称深信“善有善报，恶有恶报”。截至目前，曹德旺在慈善方面的捐款累计已达 15 亿元，随着善法越做越大，他的福报越来越大，事业也随之蒸蒸日上。

3. 应当寻求内在的富足

既然富足来自内心，因此，只要我们能调伏自心，对生活抱着随缘的态度，不管有没有豪宅、名车，总能拥有一份满足感，让自己活得轻松快乐。反之，倘若内心没有调伏，就始终不会有幸福可言。



可能大家听说过这样一个公式：欲望 - 实力 = 痛苦程度。这个公式非常经典，可以想象，一个人如果自身条件有限，目标却定得高不可攀，非要赚到 100 万、1000 万……必定会活得痛苦不堪。

说起调伏内心，就不得不涉及佛法。在佛法中，有许多调心的独到窍诀，如果人们掌握了这些，就能抚平浮躁不安的心。

大家不要误会，我并不是拉你们皈依佛教。信仰佛教当然很好，一个人若没有佛法的正见，很可能无恶不作。不过，即便你不信仰佛教，佛法中也有很多值得学习的道理，比如，平等观、慈悲观、无常观，等等。

有时候，看看佛法的观点，再看看现代科学的观点，我们不得不对佛法的智慧惊讶不已。上个世纪，爱因斯坦提出了“相对论”，颠覆了人们对宇宙的传统看法，在科学界引起了巨大轰动。其实，如果将佛教的“缘起性空”和“相对论”比较一下，人们更会大吃一惊：原

来，佛法对这个道理早有宣说！

在世人粗大的分别心面前，佛法的智慧显得异常深邃。《金刚经》中说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”乍听这种说法，许多人根本无法理解：“不可能吧，我正在真实地赚钱、生活，这一切怎么会是梦呢？”然而，只要以佛法的智慧深入观察，最终就会明白，自己执著的一切，名声、财产、地位、感情，确确实实都是一场梦。

有了佛法的智慧，即便不谈获得解脱，对现实生活也很有用。以诸法如梦来说，如果我们经常思维：二十年前的一切，跟二十年前的梦有什么区别；昨天发生的一切，跟昨晚的梦有什么区别……时间长了，就能减轻执著、消除烦恼。

我一再地赞叹佛法，也并非“王婆卖瓜，自卖自夸”。佛教不需要我来打广告，我只是希望大家对佛教有个正面了解。当今时代，人们对佛教存在太多误解，

各种媒体经常歪曲佛教的形象，将许多莫须有的丑闻栽到佛教徒头上。我承认，佛教徒中有好有坏、有真有假，可是相比不学佛的人，佛教徒从总体上要好得多。不信的话，你们只要看看《高僧传》，就会知道历史上有多少伟大的佛教修行人。

四、获得内在幸福的方法

佛法中有许多实用的道理，这些道理不要说全部用上，哪怕能用上一个，对人们的生活也有很大利益。下面，我就向大家介绍几个提升幸福的方法。

1. 淡化执著

佛教经常讲，对任何事物，不论感情也好，财富也好，都不要太执著。越执著，就越痛苦，所以，大家要努力淡化执著，否则，即使你贵为国家主席，或者富为

世界首富，也不一定幸福。

退一步讲，假如你实在要执著，也不要为自己执著，而应该为众生执著。为什么呢？因为许多人的痛苦都源于对自我的执著，基本上没有因国家、社会、众生而痛苦过。不信的话，大家回想一下：在自己流过的眼泪中，有多少是为自己流的？多少是为他人流的？

2. 深观无常

佛法认为，一切诸法都是无常的。如果对这个道理有深刻体悟，就能从痛苦的镣铐中解脱出来，拥有轻松快乐的心境。

日本有一个叫堤义明（Yoshiaki Tsutsumi, 1934-）的企业家，在鼎盛时期，他坐拥160亿美元的庞大家产。1987年和1988年，堤义明两度雄踞《福布斯》（Forbes）世界富豪榜首位。松下公司创始人松下幸之助（Kōnosuke Matsushita, 1894-1989）赞叹他：“堤义明是集创业与守业

于一身的第二代，他身上有帝王的独特素质。”索尼公司创始人盛田昭夫（Akio Morita, 1921-1999）也感叹道：

“既生瑜，何生亮？我的最大不幸，就是与堤义明生于同时代。”然而，世事无常，这个曾经的日本商界泰斗，后来因涉嫌做假账和股票内线交易而被警方逮捕。当70多岁的堤义明站在法庭上接受审讯时，恐怕谁都无法理解他内心的痛苦。

大家设身处地想想：假如自己以前是世界首富，后来沦落到锒铛入狱的境地，这该是多么无常！其实，这样的无常随时都可能发生。今天，你是有头有脸的大人物，人人都赞叹你、拥戴你，可是一夜之间，你也许就会沦为世上最可怜之人。

在现实生活中，类似的无常还有很多：

以前北大有一个部长的儿子，读书时，他每天有奔驰车接送，同学们都非常羡慕。毕业后，他顺利地踏上仕途。然而好景不长，他的父亲因故倒台，他也随之失

去了高位，由于无法面对这种现实，最终他选择了自杀。

另外，卡扎菲（Muammar Gaddafi, 1942-2011）担任利比亚总统长达 42 年，是阿拉伯国家执政时间最长的领导人。然而，这位阿拉伯世界的风云人物，最终却惨死在政敌手中。

还有，萨达姆（Saddam Hussein, 1937-2006）执掌伊拉克政权 24 年，期间聚敛了巨额财富。据《福布斯》杂志说，他的家产有 20 亿美元；据哥伦比亚广播公司的消息，他的资产共有 100 亿至 200 亿美元。但到头来，萨达姆却被美国人送上了绞刑架，巨额财富也灰飞烟灭了。

所以，身处无常世间的我们，应该有强烈的无常感，不要总是天真地认为：“我不是好好的吗？不是过得快快乐乐吗？我肯定不会遇到不幸！”人生很难说，如果对未来没有充分准备，当意料不到的局面突然出现时，那自己就“惨”了。

3. 培养善念

拥有一颗善良的心，是幸福的根本。佛经中对此有广泛分析，我在道理上就不多说了，如果有时间，大家可以自行了解。

不过，在当今的大环境下，保有一颗善心并不容易。《左传》云：“六鷁退飞过宋都”。意思是，六只鸟在宋国首都上方倒退着飞。为什么会这样呢？原来，当时天上刮着大风，虽然鸟儿奋力振翅，还是被风吹了回去。这就是时下的社会现状——有识之士虽然大力倡导道德，可是大众的道德水准却越来越下滑。看看现在的新闻，一会儿是毒奶粉事件，一会儿是地沟油真相，弄得社会大众人心惶惶。究其根本，这些问题都是道德缺失造成的。

不过，大环境越是恶劣，我们越不能放弃对善的追求。如果忽视了这一点，也许你的物质条件越来越好——原来是 20 层的楼，后来是 40 层的楼，原来坐

20 万元的车，以后坐 80 万元的车——可是内心的快乐却会越来越少。

说到这里，我有这样一种感觉：随着经济发展，现在的人越来越忙碌，也越来越没有快乐了。二十多年前，中国人物质条件一般，却有不少休闲时间。可现在，对大多数人来说，休闲已成了一种奢侈品。尤其是大城市的人，每天一早就开始奔波，直到深夜才拖着疲倦的身躯回家，累得连说话的力气都没有，一进屋就像尸体一样倒在床上。到了第二天，又愁眉苦脸地离开家……

从这个角度来讲，人生确实是苦的。佛经中对此说得很明白：“三界无安，犹如火宅。”在不懂佛法的人看来，佛教对人生的看法未免太消极了，他们会不服气：“我过得那么快乐，到处是灿烂的阳光，怎么能说苦才是人生呢？”其实，这种争辩只是未经详察的说法，只要深入观察，便不难发现生活的真实本质。

4. 知足少欲

从根本上讲，幸福是内心的感受，因此，如果我们有了内在的满足，就算物质条件再简单，也会过得非常快乐。

爱因斯坦到莱顿大学执教时，对住处的要求是有牛奶、饼干、水果，再加上一把小提琴、一张床、一张写字台和一把椅子。有了这些东西，他异常满意地喊道：“人还需要什么？”这就是智者的境界。

佛经中说：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐。不知足者，虽处天堂，亦不称意。”在现实中，这些情况比比皆是。我们可以看到：因为有知足心，有些人虽然身居陋室，享用粗茶淡饭，却经常发出爽朗的笑声；而有些人因为不知足，虽然物质条件已经非常好了，脸上却难得见到一笑。

五、寄语：学习佛法是每个人的必需

亚里士多德（Aristotle，公元前 384- 前 322）说过：“任何事物的存在，都有四种不可缺少的因：质料因、形式因、动力因、目的因。”以一张桌子来说：它是木头做的，这是质料因；以桌子的形式存在，这是形式因；依靠木匠而做，这叫做动力因；能起桌子的作用，这是目的因。

佛法存在于世已有数千年历史，虽然历经岁月的侵袭，可是佛法不但没有被推翻，反而更加焕发出勃勃生机。在我看来，这也离不开四种因的作用：佛法的本质是慈悲、智慧和信心，是质料因；佛法以寺院、道场、出家人、经书等方式存在，是形式因；佛法是释迦牟尼佛三转法轮宣讲的，是动力因；佛法能给一切众生带来安乐，是目的因。因此，佛法的存在和兴盛并非偶然，而是有其深刻原因的。

所以，大家不要把佛法看得太简单了，如果认为学

佛就是剃光头、披袈裟，躲在深山里念阿弥陀佛，这种想法就太片面了。实际上，佛法是一种高级的教育。以我个人而言，接受佛法教育已经好多年了，但现在每天还在学习，乃至有生之年，我相信都会不断地学下去。为什么有这样的劲头呢？就是因为我深切地体会到：佛法太殊胜了，值得为它付出一切。

学习真理对每个人都很重要，假如停止了学习，思想就会停滞不前。有些人经常说：“我太忙了，没时间学习佛法。”其实这是一种借口，只要你想学，再忙也能抽出时间。鲁迅就说：“哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的工夫都用在写作上了。”我很喜欢这句话。只要少说些废话，少做几件无聊的事，少看几部增长烦恼的电影、电视剧，肯定能空出时间学习佛法。

现在的社会诱惑力特别强，如果我们没有一种自律，很容易被卷入世间的浊流，最后无力自拔。因此，希望大家杜绝散乱，努力学习有益身心的知识，不断提升智

慧和品德。

当然，短短一个小时的讲座，你们的观念也不可能彻底转变，但只要自己的人生观有点滴进步，这一个小时就有了意义；同样，一堂讲座下来，我们所处的环境也不可能完全改变，但只要自心有所净化，按佛教的说法——“心净则国土净”，外面的世界就会变得美好！

现场互动

问：金融行业竞争激烈，市场的“蛋糕”就这么大，参与竞争的银行却非常多。如果我们努力争取，就能多分得一些“蛋糕”，如果不努力，所得就会少。您怎么看待这个问题？

堪布：现在是商业社会，竞争是正常现象，关键是手段要正当。如果以合理方式参与竞争，这没什么不可以的。

你们在工作的同时，应把公司的事当作自己的事来做；通过努力赚到钱以后，除了给自己享用，也要对社会有所回馈，尽量帮助身边的人。

问：我一直在学您的课程，您经常强调要对社会有责任心，要为大家献爱心。您的精神一

直在激励我，我也想像您一样为众生做事情。
可是因为自己把握不好，在做事情的过程中，
常和他人产生冲突，自己心里对此挺纠结的。
因为这种事情多了，现在观察自己的心，做
事情的意乐比以前差了一点，我该怎么办？

堪布：不管什么人，都要有一颗善良的心。如今的社会，善良的人表面上看不一定成功，甚至经常受到各方面打击，不善良的人却经常成功，见到这种情况，我们心里不要有不平。要知道，坏人享受快乐，这是以前造善业的果报，他们现在造恶业，将来也必定会成熟苦果。

我们做善事遇到违缘，这是正常现象。俗话说“道高一尺，魔高一丈”，自己做好事的时候，经常会遇到来自家庭、社会各方面的障碍，这个时候要有应对的智慧，无论如何要坚持下去。

人生在世，应当尽量行持善法。在这方面，我们需要有所规划，比如一年做几次善法，或者一个月做几次善法。否则，每天浑浑噩噩地度日，除了为生计奔波，什么有意义的事情都不做，那当你离开人间时，回顾自己一生，恐怕会有很多遗憾。

问：我经常好心办坏事，这需不需要忏悔？

堪布：按理来讲，“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣”，所以这不是什么大问题。不过，如果事情确实做错了，忏悔还是需要的。

问：我家人信佛，经常参加放生。我对佛教并不抵触，也知道佛教是劝人向善的，可是在陪家人放生时，刚开始自己心情挺好，可是时间拖长了，我就会感到烦躁。另外，因为家里有佛堂，家人要求我穿衣服正式，可

是夏天天气较热，男士比较喜欢裸背，家人经常为此与我发生矛盾。请问：我应该如何与学佛的家人相处？

堪布：佛教是一种善的教育，如果家人对佛法有兴趣，你应该尽量支持对方。

至于放生时间过长、家里设佛堂带来的不便，这些问题都可以解决。放生有略的仪轨，如果没时间，也可以念这个。家中的佛堂平时可用帘子遮上，这样就能避免不恭敬。本来，佛教有许多融通的方便，只不过有些初学者执著比较大，觉得这样做不行，那样做也不行，所以经常和家人产生矛盾。

其实在生活中，和家人发生磕磕碰碰是正常现象。这些冲突不光是信仰导致的，生活习惯不同也会引发冲突。我看过一个消息，有一对夫妻，一个人晚上要吃干饭，一个人要吃稀饭，两人因此而争吵，最后都自杀了。

所以，人和人的观点很难完全一致，关键是要互相理解、互相包容。



问：家人劝我念《大悲咒》《心经》，但我认为心里有佛就可以了，不一定非要嘴巴念。我的想法对不对？

堪布：从理上讲，只要心中有佛就可以了。现在不少人自称心中有佛，可是他们心中到底有没有？不好说。说实在的，“心中有佛”是需要较高的境界。因此，我

们不能以理废事。

在世间，如果你只是心里爱一个人，语言和行为却没有任何表示，这恐怕是不行的。同样，光说“心中有佛”还不够，还要拿出点实际行动，这才是心中有佛的体现。

问：有一个叫李娜的歌唱家，我非常喜欢听她的歌。她信佛后唱过一首《南无阿弥陀佛》，我听后有两种感觉，一是觉得内心很平静，还有就是感觉到一丝淡淡的忧伤，似乎有一种尘缘未了的感觉。我想问，李娜现在快乐吗？

堪布：李娜唱过不少好歌，很多人都喜欢。得知李娜出家后，有些人理解，有些人不理解，觉得她的选择不明智。我写过一篇文章叫《红尘中的佛光》，介绍了一些演艺圈明星信佛的情况，在这本篇文章中，就提到了李娜的出家经历。

应该说，李娜出家是经过深思熟虑的，并非一时冲动之举。李娜不仅自己走上解脱之道，还将母亲也度入了佛门。她曾对记者说：“到了美国后，我把妈妈接来同住。第一年我们母女有很多摩擦，妈妈没日没夜地劝我还俗，但她说服不了我，我也说服不了她，我们常常抱在一起哭。再后来，妈妈渐渐地感受到我的变化，渐渐接受了我的选择。现在我们生活得很好，妈妈每天念佛，跟我一起吃斋。”

出家后，李娜断绝了与红尘的联系，过着清净的修行生活。几年以后，一个朋友在美国与她邂逅，向她提了很多问题，李娜是这样回答的：“我没有出家，是回家了！”“以前的我并不快乐，我过去的生活表面上很丰富，可没有什么实质上的内涵……”从这些话推断，李娜现在应该比较快乐。

问：我喜欢念《心经》和《大悲咒》，有时候晚上念诵过程中睡着了，有人说这样不行。

请问，诵经过程中睡着了好吗？

堪布：很好！如果诵经过程中死了，那就更好了！

刚才我听说喇荣五明佛学院一位出家人的母亲去世了，这位老太太是一个佛教徒，她在寺院拜佛，当拜到第三拜时，就跪着圆寂了。这个出家人给我打电话时有点伤心。我告诉他说，一个人能在拜佛中去世，是非常吉祥的事。



不管任何时候，我们都要保持善心，不要处于恶心当中。如果经常念诵《心经》《大悲咒》，有助于保持良好的心态。即使不信佛教的人，若经常听佛经、佛号，心也不会那么乱，做事情效率也会高。

问：佛教认为存在地狱，有些人在上师加持下亲眼见到了地狱，可是不一定人人都有这个缘分。我听说在因明当中，通过推导可以证明地狱存在，请上师开示这方面的道理。

堪布：地狱不是凡夫肉眼的对境，如果没有佛教的基础，不一定马上能用理论推导出来。不过，地狱确实是存在的。在佛教中，许多大德以神通游历过地狱，昨天有人还送了我一本某大德写的《地狱游记》。

关于六道轮回，凡夫的肉眼只可以看见人道、旁生道，而天道、修罗道、饿鬼道、地狱道则无法触及，只能依靠佛经的描述来了知。佛陀在《阿含经》《地藏

经》等经典中，对地狱的状况就有详细宣说。

若想以因明证成地狱的存在，首先要成立佛陀为量士夫。如果证成了这一点，便可推知佛的语言没有虚妄成分，是真实不虚的，这样一来，就能证明地狱存在是真理了。所以，整个论证是一环扣一环的。如果一个人没有佛教基础，通过几句话是没办法向他解释清楚的。就像在古时候，人们对北美洲完全不了解，也没有相关的地理知识，要用几句话证明北美洲存在，这也是有困难的。

在佛菩萨才有的境界里，

装的只有一种理念：

利益众生。

第 32 场



香港理工大学

POLYTECHNIC UNIVERSITY OF HONG KONG

中国 · 香港

2012 / 8 / 6



怎样修学密法

STARTING THE VAJRAYANA JOURNEY

主持人：

索达吉堪布依止法王如意宝修学多年，不但承担着喇荣五明佛学院汉僧的教学与管理工作的，同时也致力于将藏传佛教这一智能宝藏，传播至汉地乃至全世界。

堪布在知识分子、自然科学工作者中，享有崇高威望，尤其是近几年，更是不辞劳苦到处讲学。堪布曾发愿，要尽形寿、尽全力将佛教的思想和真理在社会上广泛传播，并与各大高校的知识界、学术界进行对话。

今次堪布来临香港，主要是出席“第二届世界青年佛学研讨会”，与三百多位青年就“佛教与科学”“环

保”“心灵教育”“认识藏传佛教”等主题进行研讨。研讨会之后，堪布又应我们的邀请，就当前修学密宗者对藏传佛教认识薄弱，对藏密的双运、降伏等存在误解甚至诽谤等问题，来作开示。

请大家起立，以热烈掌声欢迎索达吉堪布——

有一篇祈祷文叫《自在怀业祈祷文》，不知道大家会不会念，会念的我们一起念一遍。这篇祈祷文相当殊胜，可以说，在如今这个末法时代里，念诵它对我们的身心健康、事业发展等各个方面，都有不可思议的加持力。

（堪布带领大家用藏语念诵《自在怀业祈祷文》）

今天我要讲的内容是“怎样修学密法”。这个话题很广，也很深，短短一两个小时不一定说得清。但简单讲讲，或许对大家会有些启发。

研讨会后的感言

我是第二次来你们理工大学，感觉还是那么欢喜，和去年一样。

“世界青年佛学研讨会”（World Youth Buddhist Symposium）昨天落幕，四天的活动，让每一个参与者都感觉颇有收获。很多人认为，它让香港及内地为主的大学生们提升了佛教认识，有些老师和同学甚至感慨说，今天才知道自己过去的认识是错的，“从现在开始，要重新做人”。

重新做人，这是人生新的缘起，而本次活动在香港理工大学、中文大学及教育学院联合承办下圆满后，我认为，也是佛教广泛传播的殊胜缘起。

在这里，我特别感谢理大的“佛学会”。就我所知，这个学会自建立以来举办过许多活动，为交流佛法做了许多有意义的事。你们年轻人来此求学，既可求到世间

知识，又能学到出世间真理，应该说很幸运，所以希望大家多参与学会的活动，多学习学会的理念。

潘宗光教授是理工大学前校长，曾经担任工学院院长四年，校长做了十四年。他是科学家、教育家，同时已经皈依佛门，讲过《心经》，撰写过《佛教与人生》，是一名真正的佛教徒。让我钦佩的是，他公开承认自己是佛教徒，这在内地是很少见的。

理大佛学会会长甘耀权教授，和我学习密法的因缘比较近，昨天他在讲“藏传佛教的九乘次第”时，我就非常欣喜，原因是，他以大学教授的身份为知识分子讲佛法，比我一个出家人合适；而且，他讲的是从敦珠法王传下来的教言，感觉很亲切，有加持。

我在七八十年代时就听说，敦珠法王在香港、澳门、台湾等地方的弘法事业广大，而且他曾亲笔谕示，将他的法脉交付给刘锐之大德。今天香港修行密乘的人很多，我想，可能直接间接都跟这个传承有关联。

如今人们对密法的认识，虽然比以前好得多，但还是有些误解，比如，修密法要不要灌顶？要不要修五加行？很多人认为不用，其实是不对的。除非你是极为上等的根基，否则必须要灌顶，必须修五十万加行。

没有得过灌顶，又不依次第修行的人，即使看密宗书、听密宗的法，也不会获得成就。

离开基础的修行是空中楼阁

有人说：“我就没修五十万加行。我的上师很慈悲，为我开了绿灯，特殊开许不用修。”

且不说你的上师是否有资格开许，单就修行而言，因为它是建立在次第上的，很难逾越，所以不从“人身难得”“寿命无常”一步步修上去——你想的是上面的境界，然而如同一个没有基础的建筑，对你而言，这可能永远是空中楼阁。

“空中楼阁”出自《百喻经》：从前有一个愚人，他见别人有了一栋三层豪宅，心里很羡慕，于是请来木匠为自己造一个同样的楼阁。木匠立即挖沟、打地基，准备一层一层地建楼。但愚人看了很不悦，问：“你这是在干什么？”

木匠说：“为你造楼啊。”

“我不要下面两层，”愚人说，“你直接造最上面的第三层。”

木匠感到奇怪：“天下哪有这等事？不造第一层，怎么造第二层？不造第二层，怎么造第三层？”

此喻义再清楚不过了。修密法也是这个道理，我们不能在没有基础的情况下，妄想一些高的境界。

双运的修法有，但修的人很稀有

“双运是怎么回事？有没有这种修法？”

研讨会上有人问这个问题。也有人想问但不敢问，可能担心密宗上师们不敢答，或者不会答。

双运的修法有，但修的人很稀有。如今在藏地正规寺院和僧团里，没有人修这个法，原因很简单，一是没有人讲解；一是这种修法很高，一般人修不了。

有人想当然认为：“这就是男女关系。”其实不是。它有理论基础，不仅密宗，显宗也以隐藏方式说过。我们知道，显宗讲离贪分层次，一般的修法中说“对治”，但在最高层面上，讲的是把贪心转成智慧。

“或现作淫女，引诸好色者，先以欲钩牵，后令入佛道。”这是《维摩诘经》的教证：具有悲心和善巧的菩萨，为了接引好色者，有时会化作妓女一类的人，先用贪欲把他钩住，之后再引入佛道。

《华严经》里有一名美女菩萨，叫婆须蜜多，一般人认为这是个坏女人，善财童子参访善知识的路上，有

一站就是去拜见她。当善财来到险难国宝庄严城，到处询问婆须蜜多时，有人替他惋惜：这位童子威仪不俗，根门寂静，为什么要找这个女人？

但了解这位菩萨的人，知道她有大智慧，赞叹善财，给他指了方向。善财来到她面前，恭敬顶礼。

婆须蜜多女开示说：“善男子，我已成就离欲实际清净法门……若有众生，欲所缠者，来诣我所，为其说法皆悉离欲……”¹⁴

《太平广记》也讲了一个美女的故事。她二十四五岁样子，突然出现在延州地方，一个人行走在城市间，很多年少之人喜欢跟她交往，嬉戏玩乐，甚至发生关

14 《大方广佛华严经》云：“善男子。我已成就离欲实际清净法门。若天见我我为天女。若人见我我为人女。乃至非人见我。我为非人女。形体殊妙。光明色像殊胜无比。若有众生。欲所缠者。来诣我所。为其说法皆悉离欲。得无著境界三昧。若有见我得欢喜三昧。若有众生。与我语者。得无碍妙音三昧。若有众生。执我手者。得诣一切佛刹三昧。若有众生。共我宿者。得解脱光明三昧。若有众生。目视我者。得寂静诸行三昧。若有众生。见我频申者。得坏散外道三昧。若有众生。观察我者。得一切佛境界光明三昧。若有众生。阿梨宜我者。得摄一切众生三昧。若有众生。阿众鞞我者。得诸功德密藏三昧。如是等类一切众生。来诣我者。皆得离欲实际法门。”

系，她从不拒绝。几年后她死了。和她交往过的人自发把她装殓埋葬，还在路边修了座坟。

有一天来了位印度僧人，他在坟前停住，敬礼焚香，转绕赞叹，逗留了好几天。人们都嘲笑他：“这里埋的是一名风尘女子，人尽可夫，因为无亲无眷，就葬在这儿了。你一个出家人，为什么要礼敬她？”

“你们有所不知，”僧人说，“她是一位大圣者的化现，名叫锁骨菩萨。她来到此地，是为随顺俗情度化有缘众生，凡与她结缘的人都会解脱。不信，你们现在就打开棺木，一看便知。”

大家掘墓开棺。果然，她的骨架浑身上下钩连在一起，一环一环的就像锁链一样。不是一般的人。

以前为分析这类问题，我找过许多教证，不空翻译的《大乘密严经》里也有一个：“与诸明妃众，离欲常欢娱，此之观行法，萨埵之境界。”意思是，和那些明

妃一起离欲而欢娱，这样的观行法，是菩萨的境界。

既然是菩萨的境界，凡夫行不行呢？不行。当你获得菩萨果位，能把贪欲转为道用时才可以。因此，这非常稀有，诚如《维摩诘经》所说：“火中生莲花，是可谓稀有，在欲而行禅，稀有亦如是。”

从这些公案教证可以看出，双运修法是有的，也不难理解。不过我要提醒一点：在没有达到这种境界前，千万不要用它作借口，行持所谓的“密宗禁行”。

如今密宗成为热潮，国内外有很多人信仰，是好事，但在热潮中不多些了解，人有时也会入歧途，所以我先简单讲几句，遣除一些常见的误解。

在一次研讨会上，有人问：“藏传佛教到底有没有错误？”

一位北京学者回答：“藏传佛教并没有错，但藏传佛教里个别人的行为，也许是错的。”

我很赞叹这种说法。确实，藏传佛教的教义完美无瑕，越研究越觉得殊胜，越能体会其价值。而我们认为有过失，可能是因为不了解，了解一下龙钦巴尊者、米拉日巴尊者的成就和智慧，应该就不会诽谤了。

修学密法的五个次第

藏地著名上师荣索班智达的神通很大。

“有神通很麻烦，”昨天有人说，“这个人的心也知道，那个人的心也知道，知道多了累，不要有神通。”

其实，有没有神通不重要，重要的是要有戒定慧——清净戒律、平等住心的禅定、抉择万法的智慧，有了戒定慧，有大德说，这就是真正的神通。

荣索班智达与龙钦巴尊者齐名，根据他的观点，修

学密法分五个阶段：依止上师、得受灌顶、守持密乘戒、闻思、到寂静地实修。

我常留意初学者的状态，有还没入门的，有刚入门的，也有入了门又出去的，多数是在门口徘徊。如果我们想有所改变，有所收获，最好遵循这个次第：

1. 依止上师

依止上师最为重要。从什么时候算依止呢？从你在某位上师那里听过密法、得过灌顶时起，他就成了你的上师，你也就算依止他了。

依止前一定要观察好。就像买东西，是哪个厂出的？过期了没有？有没有副作用？如果是找对象，对方的家庭背景、文化程度、经济状况怎么样？……这些都有必要提前了解。

昨天我听到两个大学生的谈话，一个人问另一个：“你男朋友有没有车？有没有房子？有没有钱？有没有

地位？”

当时我想：噢，她们对这些这么关心，观察这么仔细，如果依止上师前也这么观察就好了——“这个上师有没有智慧？有没有悲心？有没有传承？有没有清净戒律？”

观察久一点你才会知道，他是不是有资格摄受你。只看广告，“某某上师来了，要灌顶”，比如我要灌顶，你们就来了，之前根本不知道我是个什么样的人，这就有点草率了。

观察的时间一般是六年或十二年。元帝忽必烈很有佛教学识，他在观察六年后，对八思巴说：“我观察您六年了，现在相信您的确是一位具德上师，请您为我灌顶吧。”“你观察我六年，”上师说，“从今天开始，我也要观察你六年。”

你观察我六年，我观察你六年，十二年就过了。十二年虽然不短，但根据《事师五十颂》来看，这种谨慎对你日后的修行具有大义。事前不观察，依止后才看“这

个上师有没有资格”，就没有意义了。

你们都知道密法要保密，但为什么保密？不是因为有过失，是因为珍贵。就像你家里的金银珠宝、银行卡密码，这些你不会公开，公开了，就被人偷走了。同样，了解了生圆次第、大圆满教义的人知道它珍贵，不会公开讲，一旦公开了，就会失去加持。所以，上师们在传授灌顶和窍诀时都非常谨慎。

如此珍贵的密法，当你得到时，修学它的关键在哪儿？就在依止上师。既然依止上师这么重要，那我们对依止前的观察、依止后的依教奉行，就应当重视。

我听说这边有通过广告选择善知识的，这可能不太妥当。广告说有上师来传法，你去看看可以，从他身边人那里或各种渠道了解一下他是个什么样的人，不行就去他的家乡或寺院，看他在当地是什么人物。

这是需要的。就像很多企业家有了合作意向后，他会飞过去和对方见个面，到厂里看看，见对方真有实力，

才会谈判、签合同。佛教的师徒因缘关系到生生世世，这么重要的事，为什么不谨慎？

不过现在很多人喜欢冲动，一听说有上师来了，以为真是佛来了，匆匆忙忙依止；但依止后又不会观清净心，以致师徒间常常发生矛盾，什么矛盾都有。

所以，依止前一定要好好观察。如果能以这种谨慎态度开始你的修行，一路就比较稳妥了。

观察过后，如果你发现这是一位具德上师——就像《前行》¹⁵《事师五十颂》¹⁶里讲的，上师应具的十二

15 《大圆满前行》云：“尤其是宣说密宗金刚乘甚深窍诀要点的上师，必须具备一切续部宝典中所讲的下列条件：一、获得不间断能成熟的灌顶——成熟相续；二、没有违犯灌顶时所受的誓言和其他戒律——净持律仪；三、烦恼和分别念微弱——相续调柔；四、精通密宗金刚乘基、道、果的一切续部意义——精通密宗；五、面见本尊等依修之相都已尽善尽美——依修圆满；六、现量证悟实相之义——解脱相续；七、心相续周遍大悲心——唯求利他；八、断除了今生世间的贪执——琐事鲜少；九、为了来世精进忆念正法——精进修持；十、现见轮回的痛苦，生起强烈厌离心，并且劝勉他人人生起厌离——厌世劝他；十一、以各种各样善巧方便摄受调伏弟子——摄伏弟子；十二、依照上师的言教行持，具有传承加持——具有加持。我们应当依止这样一位上师。如《功德藏》中说：‘尤其宣讲窍诀师，得灌净戒极寂静，通达基道果实义，念修圆满证自解，悲心无量唯利他，精进念法琐事少，极具厌离亦劝他，善巧传承具加持，依如是师速成就。’”

16 《事师五十颂》云：“稳重平和具智慧，安忍正直无谄诤，了知密咒续部事，具

或十四个法相中，他至少具足了戒律、慈悲、智慧等部分功德，这时候你就可以依止他。如果连慈悲心都没有，就失去了摄受弟子的条件，不要依止为好。

当然，依止到具相上师以后，我们自己也要有弟子相，比如，至少懂得以恭敬心来依止。

2. 得受灌顶

对灌顶我有个比喻：给土里的种子浇水，它才可以生长；我们的佛性，通过灌顶才有成熟的机会。

所以，灌顶是进入密法的仪式，进香港要通行证，学密法要先灌顶。有人说“学密麻烦，还要灌顶”，其实每个宗教都一样，你要经由一定的仪式才能加入。进入密宗殿堂的不共仪式就是灌顶。

灌顶的要求很多，是否得到灌顶不在形式，而在于

仁慈心通论典，了达十种真如义，擅长绘画坛城事，精通传讲密宗法，极具敬信根调柔。”

二因四缘¹⁷具足与否。二因四缘有上师方面的，比如念诵、修持圆满，具有灌顶资格等；也有弟子方面的，比如具有信心、智慧等。这些我在讲《前行》时讲过，只有圆满具足二因四缘，才能真正得到灌顶。

灌了顶以后，还远远不是结束，这只是开始。很多人喜欢灌顶，今天求一个、明天求一个，但灌顶后既不守誓言，又不闻思佛法，这是如今学密者的一大弱点。你拿着通行证进了香港，会站在那儿不动吗？肯定不会。你一定有事情做，接下来要一步步施行。

灌顶也是如此，它是对你学修密法的开许，是洗涤心灵、启发佛性的仪式。

3. 守持密乘戒

灌顶后，你就有了守护密乘戒的责任。佛教里大小乘都认为：依戒生定，依定生慧。也就是说，这戒定慧

17 二因：即相应因、俱生因；四缘：即因缘、增上缘、所缘缘、等无间缘。

三学，前者对后者而言是“无则不生”的关系；戒又是一切功德的基础，有了它你才能修定发慧。

我常听有人抱怨学佛不易：“佛教的戒条太多，我守不了。”

事实上，戒是提升自我的行为准则。你要做个好人，必须接受道德的规范；你要修学密法，必须守护《大幻化网》的五条根本戒，或者共同的十四条根本戒。所以，守戒不是被束缚了，正相反，它可以维护你的修行。

灌了顶却还不知要守什么戒的人，是非常危险的。就像出了家的沙弥、比丘，做了居士的在家人，该守什么戒自己要清楚。你们考上理工大学，这里有什么规矩要知道，不能违规，违规了就会被开除。同样，守不好密乘戒律，也就失去了学密的资格。

灌了顶的修行人就是密乘弟子，层次很高，所以戒的要求也严格。否则，你依什么修这么深的密法？

4. 闻思

依止上师、得受灌顶、守护密乘戒的目的，是为了修行密法。要修行，就必须闻思。

遗憾的是，当今佛教徒最缺乏的就是闻思。皈依一二十年的人，只会烧香、拜佛、念经，没有正规系统的闻思。即使遇上了闻思因缘，有些人的热情又像蝌蚪一样“头大尾细”：开头精进得不得了，白天不休息、晚上不睡觉，什么事都不管；但没过几天就和家里闹僵了，闻思也没了心情，结果一无所成。

还有不少人把密法当成气功或者瑜伽，不了解它的理论体系，也不探究它的修行意义，只是形象上似乎在修法，这种人也容易退失。所以一定要闻思。

闻思有两种层次：一是闻思前行法。像《大圆满前行》或《心性休息》前八品的外内加行，这些道理先要学好。还有《菩提道次第广论》，乾隆皇帝就是在章嘉

国师指导下，从这部论典开始修的。还有一种是密宗正行法。像格鲁派的《密宗道次第广论》，萨迦派的《道果法》，大圆满的《七宝藏》《三休息》《四心滴》，以及《时轮金刚》《大幻化网》等。

我认识很多学者也在学密，国内外都有，在座当中就有。他们无一例外喜欢学习，既学前行，也研究密宗理论，同时还在修行，从二十年前到现在一直如此。

我也喜欢学习。尤其喜欢买书，不论到哪儿，不想吃的穿的，只想买些好书。我家里书很多，每间房子都是，虽然没时间一本本地翻，但摆在那儿也觉得舒服。刚才我拎了一下我那个箱子，拎不动，全是书，几所大学的老师同学送的。其他东西我都处理了，但书要带走，有价值的东西，重一点儿没关系。

我不是要炫耀什么，只是希望大家重视知识。如今时代已经变了，人们崇拜金钱，崇拜这个“臭皮囊”，重视心灵教育的人越来越少。然而，一个真正有内涵的

人，还是会追求古老的智慧，追求前辈大德或智者们留下的思想。长远看，这些比物质重要得多。

如今学这些很方便。你可以到某位上师面前听课，也可以在网上听课。如果安排得好，每年听几门课、看几本佛书，吸收各类有益的知识，活到老学到老，人生不是很有意义吗？

当然，这是我个人的想法。你们年轻，喜欢奥林匹克，“我要踢球，我要游泳……”，喜欢这些时尚也好，不过当你静心思考一下或许会发现：能为我们一生带来深刻利益的，还是真理。

5. 实修

闻思后一定要实修。没有实修的人，即使讲得天花乱坠，听者觉得有趣味，但讲完后理论归理论，烦恼一点也没有减少，这就远离佛教的意趣了。佛陀开示教法是让我们实践的，所以要实修。

实修有很严密的次第。前行修法中有四个共同外加行：人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚；其次是不共内五加行：皈依、发心、念修金刚萨埵、供曼荼罗、上师瑜伽；最后是往生法。

修完前行后，可以进入大圆满的不共正行修法：身加行、语加行、意加行，生起次第、圆满次第乃至无上大圆满。这样修行以后，随着一步步深入，我们的心灵就会得到不断净化和升华。

传承上师告诉我们：在一切修法中，密法简单而且直接，可以轻易对治最顽固的贪嗔痴。

如今东西方人都喜欢密法的原因，就是因为它的这种实用性。忙碌让现代人在精神追求上变得懒惰，如我在美国看到的，他们不喜欢深奥理论，一是没时间，一是理解不了。他们意识到烦恼是根本性问题，也想对治它，但他们只希求最直接的法，所以选择了密法。

密法的窍诀的确具有不一样的力量。在显宗修法里，如果你生了嗔心，只能调息打坐修习安忍，思维嗔心的过患、安忍的功德，这样一点点瓦解它，让心平静下来。然而在密法修行中，只要你依着上师窍诀，直接观察嗔心的本来面目，它当下就会熄灭。

刚开始可能不一定管用，还不熟练。一旦你掌握了窍诀，不论生起什么烦恼，这么一观，认识它本体时你会发现：原来贪心嗔心这些心念如此可笑，完全是虚妄执著而已，不值得生起。

这种效果让人着迷，而我对密法的信心，也让我把一生的精力都奉献于此。我常默默感恩我的传承上师们，是他们用信心和实践将这一精神财富完好无损保留下来，我们才得以值遇；而我也庆幸遇到密法，让我这么一个平凡的修行人，在如今的时代里，还可以修持这么一种最简单、最深刻的转化之道。

虽然我对其他宗派有清净心，对其他宗教也有和睦

相处的呼唤，但实践让我意识到：我对莲师及其教法的信心，永远也不会退转。

修学密法，超越平凡世界

今天，来此聚会的每一位都是有缘人，既是有缘人，何不进一步了解密法？

如果密法是真理，它肯定经得起推敲，人人可以观察。佛教提倡观察，是为让我们遣除疑惑、树立信心，但即使你想找它的过失，推翻它，也最好下一番功夫学习。不了解密法的人，常因看不惯个别人的行为就诽谤密法，这不明智。道理很简单：密法再清净，也保证不了每个学密的人都清净。显宗不也一样吗？

再说，出家人有不对的地方，也不奇怪。奇怪的是，出家人好的地方没人说，稍有不对，媒体就放大了宣扬，“这个和尚怎么怎么，那个修行人怎么怎么”，世间有

那么多坏人坏事不说，为什么对出家人如此苛刻？

下面我们看看修学密法的功德。

修密有成的大德，当你越亲近时越会发现，他们的智慧不可测度，到哪儿都能宁静自处，和我们的肤浅、浮躁、自私、痛苦不同，在这种佛菩萨才有的境界里，装的只有一种理念：利益众生。即使是一位默默无闻的修行人，当你感受到他的自在和全然投入后，也会不禁相信：修学密法，可以超越平凡世界。

谁都会起烦恼的，只要我们还活在这个世间。但是当你的心和法有所相应时，就可以过得平静快乐。“烦恼来了也不会有杀伤力，”像有些大德形容的，“在已将佛法融入内心的修行人面前，负面东西就像春天的风一样，毫无寒冷气息。”这就是密法的加持。

很不幸，没有修行过的人，生气时谁都劝不了，“那时候我真是疯了，不该说的全都说了，不该做的全做

了”，自己静下来想想，也后悔不已。

当密法的加持和传承的力量来到西方，许多人修行后有不同程度的体会。不过我们知道，这种“如人饮水、冷暖自知”的感悟，不是一蹴而就的，它一定要借由次第——像刚才讲的五种次第，才可以现前。

一旦修行密法有些境界，人就会自动利益众生，因为此时他有一种自内而外的力量，不是三分钟热气。这和口头上“发菩提心”，实际却钻在“自我”的牛角尖里不同，他会力所能及地服务众生，在利益他人的同时也提升自我，进而长久地行持佛法。

我们都想超越这个平凡世界，然而先不说超越，面对生老病死的能力，我们有吗？无论你是谁身份，当衰老和死亡不期而至的时候，你能指望什么？仔细想想，除了佛法，还有什么真的管用呢？

所以，趁着年轻多学一点佛法，多修一点佛法，不

要等到白发苍苍了才醒过来。与其到时候心有余而力不足，何不早一点清醒？

把利益众生放在第一

本次研讨会开到最后，有些非佛教徒的傲慢好像被摧毁了，有点想皈依，又不太好意思，一直观望、犹豫着。有顾虑是正常的，也是因缘未到，我们不勉强、不“抢”人，不是见一个就拉进来。

我们随缘。不过随缘的意思，是随缘度人，该度的还要度，不是什么都不做。为佛教的整体考虑，要维护什么，要争取什么，是要做的。否则，和其他宗教的积极相比，我们太懒惰了。

我们的懒惰，常常体现在过于自我上面。我们不关心佛法在整个人群中的印象，只关心自己那个小团体的利益，这有点狭隘，有时候也让人“烦”。就像那个西

方同学说的：“看着有些宗教天天拉人，很烦。”但看着佛教徒不为整体着想，只顾小团体利益，也很烦。

的确，一个佛教徒整天“我的上师、我的宗派”，一听就感觉太自我化了。我们要记得，释迦牟尼佛是我们的共同本师，我们都是佛弟子，而且是大乘佛子。学大乘的人天天维护自己的小宗派、小道场，这种“家庭式”理念的结果是，让佛教徒和佛教徒之间不和睦，让道场和道场之间不团结，让外人不生信心。

我们常说南传佛教是小乘，但我以前去泰国那些国家时，发现所有道场都非常团结，甚至没有你我之分。说到这些我们要反省，我们学大乘尤其是学密乘的，为什么不能团结？我们这边有很多中心，但不管你在哪个中心学习，我们学的都是佛法，佛法是开放的，不是偏袒的自我维护。

释迦牟尼佛的教法由祖师大德传承下来，便形成了宁玛、噶举、禅宗、净土，这些不同的宗派就像一个家

族中的十几个孩子，他们的后代子子孙孙仍旧是兄弟姐妹，我们要有这么一个整体的佛教观。

当我们的心量被拓宽，突破了狭隘思想，有了一种融合为一的了解时，你会发现，佛教原本就是包容的。它既可以涵盖其他教义，也可以涵盖天文、地理，乃至涵盖解释宏观、微观的任何一门学问，也就是说，它是最广阔的知识。

这种知识以教法呈现时，既可以有显宗教法，也可以有密宗教法；既可以是这个宗派的，也可以是那个宗派的；既可以在印度弘扬，也可以在美国、英国弘扬……我们要知道，它被如此宽泛地弘扬于世间，唯一的目的就是利益众生，让人们通过修行获得安乐和解脱。

了解到这点，我们尽可以撇开自他的争执，把心思放在利益众生和修行上。

最后，我希望大家不要把自己和小团体放在第一，

要把利益众生放在第一；不要把生活放在第一，要把修行放在第一。

现场互动

问：感恩上师。请问，在家人该如何寻找寂静的地方修行？

堪布：在家里找一间房，关上门，就是寂静的地方。

（众笑）

我看到一位居士在门上写个“静”字，说是修行用的，这个做法就不错。如果隔音效果好，自己规定个时间待在里面，关上门、关掉手机，就可以享受修行的安宁了。

问：我是高三的学生。作为一个学生，我该如何用佛法利益身边的人？

堪布：你要用佛法利益别人，那自己要先学好佛法。

学到了佛教知识以后，因为是自己的东西，所以当你传给别人的时候，自会根据不同情况找到相应的切入点。

如果你自己没有佛教认识，也没有修行，就像介绍学术一样，讲什么都靠“PPT”，那“PPT”万一坏掉了，你肚子里又没东西，就可怜了——电脑一死机，人也死机了。

问：我是广州外语学院国贸专业毕业的，现在搞出口贸易。一个朋友这样为我解释显宗跟密宗的区别：“修行佛法的目的，好比把瓶子里的气体释放出来，让它与外面的空气接触。为达到这一目的，显宗修法有点像用个东西去磨瓶子，慢慢磨穿了，气体才能出来；密宗是用锤子敲，一敲就解决了。”是不是这个意思？

堪布：从某种意义理解，可以这么说。因为显宗要

求广泛、长期地学习理论，一步一步修；密宗通常是上师用最简单的道理直接讲要义，能领受的人可以顿悟成就。当然，后者必须是特殊根基，有殊胜智慧，否则很难一下子领会。

问：那您看我是学密宗还是显宗好？我想快。

堪布：那就学密宗嘛。

问：我是香港一所佛教小学的老师，接触的都是六到十二岁的小朋友，蹦蹦跳跳的，总是静不下来。希望堪布给我开示一下，该如何教他们观心？如何引导他们学佛？

堪布：从小学佛非常好。教育学院的王博士就是从小读的佛教小学，我们从他的PPT上，看到了他小时候的照片，很可爱。现在他是一名大学教授了。他的成

长可以说明，宗教对孩子的健康是有利的，而不是相反。他从小发展起来的纯净心态，让他到今天还保有一种不同的气质。

以前我去马来西亚、新加坡时，发现那边有许多“文殊小学”“阿弥陀小学”，特别欢喜，也很受启发。回到家乡后，我在寺院里也办了个小沙弥学校，起名“文殊小学”。后来慈诚罗珠堪布把他的小学命名为“文殊小学”，可能就是从那边学的。（众笑）

能上佛教小学的人让人羡慕，如果我也上过这样的小学，现在可能会有点水平了。

你刚才问，怎么教那些蹦蹦跳跳的孩子？我想，六到十二岁的孩子，让他们天天坐禅、观心，不准动，也不准想，这不太现实。他们喜欢蹦蹦跳跳，那你就教他们一边跳一边念“皈依佛、皈依法、皈依僧……”。

问：我是广东工业大学材料加工专业的学生。

听您讲了这堂课，我感触良多。平时我妈妈也让我修身养性，我就是不听。现在听您讲了，就想从理论上开始学佛。但是佛教的书籍那么多，我该选一本什么样的书，来启发自己的思维呢？

堪布：的确，共同学习很有感染力。像前两天的研讨会，有的同学以前根本不信佛，但在互动过程中，也开始相信了。这是一个好的开始，也许可以改变他的一生。

对初学佛法的人，我通常建议他们从《大圆满前行》或者《慧灯之光》的加行部分开始学，你可以试试。

问：我还有个不情之请。我们从广东过来比较麻烦，您有时间的话，能不能到我们那边去一趟？我的很多同学都想听您的课。



堪布：能否去得成，还要看因缘。你到这里比较麻烦，我到你们那里，可能也有点麻烦。（众笑）

我很乐意进入大学校园，跟知识分子交流。未来属于年轻人，为了让他们有个“造福人类、不害众生”的理念，让他们的人生过得美好一点，我很希望做点什么。不过，有些事也要看因缘。

问：我是加拿大留学生，也是菩提学会的学员。前两天在跟师兄讨论“修止”的问题，大家说“止”就是“不追随自己的念头，也不拒绝自己的念头”，但这跟发呆到底有什么区别？

堪布：一般来讲，止与观是双运的，这种修法在密宗、禅宗里都有。类似你刚才说的，“不忆念过去的念头，不迎接未来的念头，不落在当下的寻思中”，能安住这样的状态，平时常常生起的贪、嗔、痴等分别念，自然就止息了。

这是佛教中非常胜妙的修法，如果你修得进去，就会住于一种法喜的境界中，和发呆不同。

问：我是香港理工大学知识管理专业的硕士生。见您之前，我参加了台湾佛光山星云大师举办的“生命禅修营”，他也讲到了观心的几个层次，和您讲的一样，这让我了解显密的确是不分的。不过在打坐禅修课程上，我旁边有个女孩子，她学的是密宗，所以一打坐就结手印。我问她：“这是什么意思？”她说：“师父教的，我也不懂。”我想请堪布为我们解释一下打手印的意义。

堪布：我不是她的师父，能找到她师父的话，肯定有最正确的答案。

你刚才说得对，在究竟意趣上，显密是一致的，对此前辈大德们抉择得再透彻不过了，后学者不必争论太

多，一心一意修持即可。我对佛光山诸多高僧大德的弘法利生行为非常钦佩，他们的法会庞大而有影响力，改变了许多人的命运，我很随喜。

说到手印，每一尊佛菩萨的手印，都有不同的内涵和意义，我们在修行一个法门时，也可以结相应的手印。如果你想结手印又不太会，可以用合掌代替，因为麦彭仁波切说过：“所有的手印都可以包括在合掌当中。”

甘教授最喜欢合掌，说明他深谙此理，把所有手印都总结在一起做了。（众笑）

问：有一个问题困惑了我很久。我自己很愿意学佛，但家庭成员反对，怎么办？

堪布：有人反对是正常的，但我们也不必舍弃信仰，相处时善巧一点就可以。

西方家庭一般都尊重彼此的信仰。我认识这么一家

人，他们家有三种信仰，基督教、天主教和佛教，但是你信你的、我信我的，各做各的仪式，谁也不干涉谁，一家人在不同的信仰下和睦相处。



我们没有这么幸运。昨天有位佛友说，他家的佛堂被拆过几次，拆了建、建了拆，经过长期的斗争后才终于不用拆了。可能每个人学佛都会遇到些违缘，不说我们，当年佛陀在出家、修道、成就的过程中，也有很多违缘。

这时候我们要会随顺，听听家人的想法，问题也就

解决了。否则家人也会觉得你装样子：“对家里不管不顾，一个人跑到寺院里修大悲心，去外面当义工、做慈善，这算什么慈悲？”

问：我来自江苏经贸学院。和上师一样，我也喜欢看书，很好学，但怎么才能坚持下去呢？

堪布：一个人好学，可能跟前世也有关。不爱看书的人一看书就困，学生时代还好，进入社会以后干脆就不看了。我有个同学说，他已经二十多年没看过一本书了。“是不是压力太大？”我问他。“是啊，没时间，也没兴趣。”他无奈地说。

所以，生活会把我们困住。除非你把看书当作享受，繁忙之余的一种休息，而且时时有所收获，否则，就很难坚持“好学”了。

我看佛书尤其是密宗的书，每每乐此不疲，偶尔涉

猎世间学问也会有所心得，甚至兴趣盎然。我想可能有一种力量在推动着，就是当我对于想要深入的思想，一旦了解了它的功德，进而有些把握或通达的时候，再苦再累也愿意坚持。

问：我是来自哈尔滨商业大学的一名本科在读生。现在有一些佛教徒把传统的儒家文化和佛教思想共同推行，请问您对此有何看法？

堪布：在藏地，传统文化就是佛教，也早已融入了藏民的生活。而在汉地，儒教和佛教是传统文化的重要两支，把二者一起推行当然很有意义。

我想人们推行传统文化，也是在为这个社会担忧，尤其是年轻人。80、90后的年轻人，除了课本知识以外，基本没接受过什么为人处事的训练，以至于毕业后都不太会做人，再加上媒体的染污也越来越重，人心向

下的趋势在所难免。可能是这种种原因，让大家开始呼唤传统文化了。

我以前讲过《弟子规》，很好的教材，里面有许多做人做事的道理。不过这些只涉及今生，根据佛教的精神，我们关心今生，也关心来世，所以在教导孩子的过程中，最好也为他们树立一个因果观，让他们从小相信前世后世。

佛化家庭一般都有这种教育，我见过这种孩子，既懂礼貌，又有佛教素质，让人特别喜欢。你们有孩子的，可以尝试这样去教育。

可能有人已经发现了，在孩子成长过程中，有些问题不难调整，教教规矩，让他明白道理即可。但有些问题，像一些很难治的疾病或偏执状态，就没那么简单了，很可能与前世有关。这时候光靠简单劝化是不够的，最好能运用一些佛教的修法，否则今生受苦不说，恶性循环起来还会延续至后世。

所以，我认为，越是这样的时代越需要佛教。在推行传统文化时，如果有儒家的人规教育，也有佛教的三世及因果教育，那对我们的家庭和社会，对现在和未来，都将带来莫大的利益和推动。

问：我来自香港理工大学机械工程系。俗话说“好人有好报，恶人有恶报”，但现实中好像不是这样，我爸这个人心地善良却一直在吃亏，请问这是怎么回事？

堪布：好人有好报，这个理是对的。但这个好报不一定都在今生里感受。

一个人今生快乐，是他前世行善带来的；一个人今生受苦，是他前世造恶导致的。如果你爸一直在吃亏，是不是前世的业的问题？不过他人好，现在造了善业，来世会快乐的。

我常用比喻解释这种“因果观”：有什么因就有什么果，就像你平时不学就考不好，你好好学就考得好；从因到果也需要时间，就像农民种庄稼，春天种秋天收，不可能今天种今天收。

因此，好人一定有好报。不过好报不是今生都看得到，有些要在来世或者来世的来世，才看得到。

问：我一个同学的祖母在庙里吃斋念佛，过世五十年后肉身不坏，当地人把她制成金身一直供奉。请问您怎么看这件事？她的子孙后代应该怎么做？

堪布：藏传佛教的论典中记载：修行有成就的人，死后会出现肉身不坏、烧出舍利等种种瑞相。所以，这是她修行的功德所致，应当受到供奉。

有这样的祖母，她的子孙后代们应该感到幸运，要

对修行有信心，像她一样行善。她有了成就，她的眷属或与她结缘的人，将来也会得到摄受并证果。

问：我毕业于香港理工大学中文及双语学系，我想代我表姐向您请教一个问题。她今年从中医药大学毕业，现在在医院里工作，她想知道，怎样用佛法帮助病人？

堪布：大乘佛法的核心是慈悲：愿众生远离一切痛苦，这是大悲；愿众生获得一切快乐，这是大慈。

有了慈悲心的人，接触患者时会尽心尽力给予救治，并且也能够帮到他们。所以，有心用佛法饶益病人，最好多修慈悲心。我认识很多医生就是这样的，他们修得好，治病的效果也好。

问：请问，菩萨戒跟密乘十四条根本戒，都是在什么时候受？

堪布：菩萨戒要通过一种仪轨来受，有愿菩提心戒和行菩提心戒。密乘戒是在灌顶时受，没有单独仪轨，得到灌顶也就得到密乘戒了。

问：佛教的理念是“不执著”，但我发现一个现象：很多佛教徒去大大小小的法会抢购一些加持过的圣物或宝物，每个人家里都收藏了一大堆。他们支持不同的佛教团体，算是一种功德，但这种贪执心是不是有违佛教的基本概念？

堪布：佛教里说“不执著”，是说最后不执著，刚开始的时候一定要执著。你要找到具相上师，你要得到正法，你要得到传承的加持……这些在胜义中的确是空的，然而在世俗中却会起作用，你不争取，或许就得不到了。

“不执著”不是佛教的全部内容。

问：我是湖南长沙一名私营企业主。自去年学佛以来，我在管理的惩罚与佛法的慈悲之间有些纠结，请问这两件事该如何圆融？

堪布：管理很重要。不仅是企业，佛学院或居士团体也需要管理。但管理不能离开慈悲，你一方面要管理员工，一方面也要关心员工。

只要是恰当的管理——不是不道德那种，你把章程讲清楚，怎么赏怎么罚，只要不舍弃慈悲心，照章执行就可以。这是正常管理。否则，一味“慈悲”也会失去控制的能力。所以要掌握好尺度。

问：我是东莞一名小学教师。我刚入佛门不久，这个年龄才认识佛法，有点惭愧，也比较急迫。我想对孩子们发菩提心，用佛乐的方式度化他们，不知道这样是否有用？

堪布：上了年龄的人学佛会心急，我理解。我常去大学交流，也是不想让年轻人错过佛缘。他们有佛缘，但错过以后，等老了再学，业也造得差不多了。

从小学开始更好。不用提佛教名词，让孩子们听听佛号种个善根，适当做一点对他们肯定有利。香港这边比较自由，有兴趣、有能力的人，可以尽力弘扬。

问：我现在不杀生、不吃肉，但我有个孩子做不到。我用佛法劝他，他不听，请问怎么办？

堪布：你对他说：“吃肉对健康不好。”

这次夏令营期间，我们一起过了五天素食生活，有些大学生一回家第一件事可能就是：“哎哟，五六天没吃肉了，快做顿肉来吃。”（众笑）

其实素食比肉食健康。国际上很多素食主义者不是佛教徒，也不是其他宗教徒，他们吃素只是为了健康。

现在的营养学、健康学、医学普遍认为，人的身体并不适合肉食，肉吃多了会得很多疾病。

有人说：“吃素营养不够，会瘦。”其实是够的。我经常开玩笑说：“你吃牦牛肉，但牦牛不吃肉，它吃草，吃草还那么肥。”所以，吃素不会瘦。

按正规方子配的藏药，
不仅有药力，
更有一种神秘的加持力。

第 33 场



成都中医药大学

CHENGDU UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE
MEDICINE

中国 · 成都

2012 / 10 / 21



当代藏医药学者的历史使命

TIBETAN MEDICINE: THE HISTORY AND THE FUTURE

主持人：

作为医学院校的一员，我们在肩负治病救人神圣职责的同时，也有疑惑：如何在每况愈下的社会风气中出淤泥而不染？如何扮演好藏医药学者的角色？如何看清自己肩负的历史使命，并实现自我价值？

今天，我们很荣幸地请到当今色达喇荣五明佛学院最具影响力的上师之一——索达吉堪布，为我们做主题为“当代藏医药学者的历史使命”的讲座。

下面有请堪布——

今天，按理说，用我们的母语——藏语讲比较好，但学校这边要求讲汉语，因为你们来自藏地的不同地方，我若讲安多语，可能青海、拉萨、康巴的同学不一定熟悉，所以请大家允许我用汉语交流。

今天的话题是“当代藏医药学者的历史使命”。你们学的都是藏医药学，对此我是非专业者，但站在藏传佛教的角度，我们的根是一个。

你们也知道，自古以来通达藏医学的人，也了解佛教；不了解佛教，对藏医学就不会有透彻认识。我们喇荣五明佛学院就有医明学，也就是藏医学，那里除由本院法师授课以外，也邀请著名藏医药学家前去交流，学生们一边学医一边学佛法。所以，藏医和佛教是相通的。

作为藏医药学者，未来的历史使命是什么？治病救人，同时也要弘扬我们的传统医学。

藏医学是藏文化宝库中的瑰宝，如今已为全世界所

瞩目，被认为是相当罕见而深具价值的学问。你们考上了这么好的大学，选择了这么有意义的学科，理应为保护和继承这一传统而努力探索。

藏医药学的根源是佛教

《四部医典》是藏医药学的根本论典，它源于佛教，里面有许多佛教教义，所以不了解佛法就很难通达。

佛教对医学的认识很完备，不仅有阐述人体结构、疾病来源、治疗方法的理论，这在《金光明经》《佛医经》《医学陀罗尼》等众多经典中都有记载，同时也有丰富的实践，像佛陀住世期间就有一位耆婆医师，他可以做开颅手术，这 and 现代医学相比，显然是超前的。

由于佛教传入，藏地早在 7 世纪时，已经有了胚胎发育的研究，《四部医典》中详细记述了胚胎发育的整个过程，比欧洲早得多。今天的西方医学专家们看到《四

部医典》时，感到惊讶：这么完整系统的医学，何以那么早就出现在雪域高原？他们认为不可思议。

《四部医典》源自宁玛派。藏地有几大主要教派——格鲁、萨迦、觉囊、噶举、宁玛，五世达赖、格日秋吉旺修等大德都认为，它源于宁玛。

当这一学问被传承下来后，多数的教学和实践都留在寺院，一直到今天。寺院里设有门巴扎仓，即藏医院，在这里，学者们要经由一系列程序来继承这门学问，有些深邃意义还要灌顶后才能听受。

作为一种知识，今天它已经被普及了，不过遗憾的是，进入大学后只剩下了理论和学术，传承与传统的实践部分几乎消失殆尽。所以，你们不要以为大学毕业就已精通藏医，远远不是。大学四年加实习一年，五年时间不可能有一个很透彻的了解。

下面我就自己的了解，简单讲讲《四部医典》的

来源：

当时，世尊药师琉璃光如来，从心间幻化一位“明智大仙”，从舌尖幻化一位“意生大仙”，接着两位大仙一问一答，成就了《四部医典》。

到了公元8世纪时，这部医典由莲花生大士的大弟子贝若扎纳译出后，被雪域公认为第二大药师佛、国王赤松德赞的上师兼御医——第一世宇妥云登贡布伏藏了起来。

伏藏是隐密保存的意思。有些学者用“埋”字，说这部医典被埋在桑耶寺的殿堂里，沉睡两百多年，但“埋”字不足以表达这种意思。因为那些大师们为后代保存伏藏品时，会用神通力把它藏在虚空中，藏在大海或湖泊里，甚至藏在意识里，这显然不是简单的“埋”了。

后来到了公元11世纪，扎巴吾西（懂俱舍的僧人）从

桑耶寺取出《四部医典》，并辗转传给了第一世宇妥云登贡布的第十三代子孙——第二世宇妥云登贡布。之后又经五世达赖喇嘛、萨迦班智达、宗喀巴大师、蒋扬钦哲旺波尊者、麦彭仁波切等高僧大德，在不同时代与环境中将这部医典传承下来。如今，它已然成为这个世间的如意宝。

有人在撰写藏医药学历史时，说《四部医典》是贝若扎纳和另外几人编著的，也有人说是宇妥云登贡布撰著的，其实它来源于续部。在佛经里面，显宗部分称经，密宗部分叫续，而这部医典就是续，密续。所以按藏传佛教的传统，如果你要看或者学习《四部医典》，必须得到灌顶后才有资格。

虽然这部医典是医学著作，但就像我刚才所说的，因为它的佛教渊源，有些传承它的祖师们，也有极高的佛教修行成就。其他的不说，宁玛派的两大祖师都是大圆满虹身成就：第一世宇妥云登贡布，125岁时不舍肉

身前往不动佛刹土；第二世宇妥云登贡布，77岁时不舍肉身前往药师佛刹土。这都有明确的历史记载。

总之，藏医药学的根在佛教，希望大家多少了解一些佛教的道理。

背诵《四部医典》

听说有些同学在背《四部医典》，这很好，颂词一定要背下来。老师提不提没关系。藏传佛教精通五部大论的上师们，年轻时都用功背诵，背得滚瓜烂熟以后，任何时候都能信手拈来、运用自如。你们学医也一样，最好趁年轻背一背这部医典。

青海有一位医生叫门巴蒋扬，七八十岁了，他说他年轻时就把《四部医典》的窍诀部背得非常熟。“文革”期间，他在监狱呆了十四年，根本没有看书机会，但出狱后去考医生，完全凭着记忆，结果考中了。

想想看，你们现在不背，十几年里又不看书，还能记住什么？所以，既然选择了藏医，把《四部医典》的颂文背下来，以后无论在学业上还是实践上，运用起来就方便多了。

大家都是很想学习的。不过，有时候受风气影响，要坚持初衷还是需要一些毅力。大学跟高中不同，这里有自由空间，但是太自由也有两面性：要学好也容易，你可以多学多看，可以结交各类人士；要学坏也容易，一个人在这儿，没有父母家人管束，缺少自控能力就会染上恶习。

读书期间要为以后做准备。你们读医学，就要想着把医学知识用在将来的治病救人上。但就我所知，现在很多学医的人，藏医也好、中医也好，一进入社会就把自己的专业抛弃了，要么做公务员，要么经商，就算进了医院，也只是做出纳，天天点钱。太可惜了。

你们学习藏医，谋生是其次，主要是为了治病救人，

这才是自己的使命。

为了完成这一使命，要利用好现有的一切勤奋学习，充实自己。你们的专业是藏医，但西医、中医也要学，其他思想也要了解。现在网络发达，你们大学里的图书室、阅览室资料很丰富，只要你们肯努力，尽可以夜以继日、废寝忘食地学。

秉持善良传统

你们身处异地，有些同学还可以，能秉持自己的善良传统，没有变质，但有些同学一来就变了。打游戏、去网吧，信仰忘得一干二净，该学的不学，垃圾知识学一大堆，还自鸣得意……这样下去，怎么回家乡？怎么面对父母？他们挣钱不容易。

你们能来上大学是很好，但将来有没有出息，前途是光明还是黑暗，就要看这几年的努力了。所以我提醒

你们：现在不是玩的时候，不是买名牌衣服的时候，也不是在毫无意义的事情上竞争的时候，而是认认真真学习的时候。一定要记住。

还有一点，你们要注意自己的形象。藏民族有许多好的理念，真诚、善良、慈悲为怀，这些要保持好。不要打群架，这些不好，让人一看到我们就怕，一说到我们就反感，这样对我们民族不好。

你们可以学一学潮州人，他们到哪儿都很团结，内部人彼此帮助，对外人不排斥，值得我们借鉴。

你们是来读书的，要和其他民族的人和睦相处。如果藏族人和别人打架，你们不要帮着打，这不是以前藏地偏僻地方的部落与部落之间打架，这是陋习，要舍弃。你们是知识分子，21 世纪的藏族知识分子，要懂得宽容，懂得与人和睦相处，这有助于在将来的人生路上，与世界上的各种优秀文化相融。

我曾经也想当医生

各位选择医疗行业，我非常随喜，出家前我的理想也是当医生。

当时我有个亲戚叫阿客塔罗，是我们那里有名的藏医，我还在读中学时，就想跟他学藏医了。他不赞叹我读书，“不要再考了，跟我六七年，包你成个好医生。”他常常这么说。

因为他这句话，中学读完我就不想考试升学了，心里老想着当医生，只是迫于老师同学的苦劝，敷衍着把题答完。但结果考上了。考上以后我拿到通知书，也不敢见他，怀着愧疚读书去了。

我读的是师范。当老师也是我的兴趣，医生和老师都是我的理想职业。现在他们问我读什么大学好，我的建议就两个，要么读师范，要么读医学院。因为在我看来，当医生也好，当老师也好，只要你自己争气，对社

会、对个人都有非常大的利益。

进师范后，我并未放弃行医的愿望。我有个幻想，想以后一边当老师一边开诊所，所以每天揣着宇妥云登贡布的传记，一遍一遍地看，都翻烂了。

不过一毕业我就出家了，老师没当成，医生也没当成。出家后，在我研究佛法尤其是翻译《释尊广传》时发现，原来佛陀在因地时也做过医生，于是很感慨：伟大的导师也做过医生，行医是多么神圣的职业！

职业是好职业，但现在的医生是不是都是好医生？医院是不是都是好医院？不敢说。在今天这个社会，能够看淡金钱，真正想着治病救人，愿意对患者负责的医生，是比较少的。听一听那些医疗事件，了解一下人们对医生的评价，还是很心寒的。

今年三月份，在哈尔滨一家医院里，一个患者将一名医生捅死了，同时造成三名医生受伤。腾讯网对此做

了一项民意调查：读完这则消息您的心情如何？参与调查的人数是 6161 人，选择高兴的网民居然高达 4018 人，占到总投票数的 65%。全国八十万医务工作者非常失望：“我们这么辛苦，为什么该杀？”

谁不想当个好医生？但医院毕竟有自己的经济原则：国家给 10%，其他只能“以药养医”“以检查养医”了。什么意思？就是医院里每一个人都要完成一定效益，你的工资跟这个有关。这种做法，让医生们不得不另花心思。

有一个藏医每次给人开药时，基本是三千块以上，朋友问他：“为什么开这么多？是药三分毒，对病人不好。”“没办法，年底一定要交那么多，不多开点，到时连工资都拿不到了。”他说。

医生也是人，所谓“人在江湖，身不由己”。但有些事情做多了，也就不当回事了。

2002年，法王如意宝因为阑尾炎到马尔康一所医院进行治疗。检查中，我听到一个医生说：“本来打开肚子看看也没什么，但法王是大人物，不敢……”言外之意，如果是小人物，“待遇”就有些不同了。这是我亲耳听到的，一想起来都心有余悸。

做一名好医生

不管怎样，别人是别人，你是你，你们一定要做一名好医生。

我们有优秀的传统——藏传佛教中的慈悲教育，医药典籍中“像关爱自己一样关爱病人”的理念，有这样的思想基础，我想你再怎么为了生活，也不至于堕落成一个坏人。更何况，我们还有学习的典范。

不说佛经论典的记载，不说历史上的名医，现今时代里也有好医生。我认识一个医生，他的原则是，病人

需要什么药就开什么药，多一味也不开。这就是好医生，他不把医和钱挂钩，他关心的是治病救人。

美国有一位藏医叫东登，他常在世界各地为人看病，美国、印度、尼泊尔，不管到哪儿只是看病，除了睡觉、吃饭，心思都在病人身上。有一次在两周之内，他看了 1096 个病人。这是我们“智悲翻译中心”从国外文章中译过来的，真人真事。青海、若尔盖、甘孜州等地方也有这样的医生。为什么他们会这样？因为有利他心，有医德。

这种医德根植于佛教的慈悲教育，超越一般人的生存理念。如果你们想在毕业后找个好工作，让自己过得快乐富足，未尝不可。但你如果行医，就要有责任心，不能变成生意人不择手段地捞钱。

钱不过是人生的一小部分，既然选择做医生，为什么不做一个好医生呢？

白玛医生

近代的藏医历史上，白玛家族代代是好医生，也正是他们首次把藏医药带到西方，在国际上显示了它的独特疗效。

1857 年夏天，俄罗斯境内发生疫情，一名叫白玛的喇嘛医生（Alexander Alexandrovich Badmaev），被俄罗斯当局邀请到圣彼得堡，从此开始了藏医药在西方的传播。1870 年，他的弟弟（Pyotr Alexandrovich Badmaev, 1850-1920）也来到这里和他一起行医。

“十月革命”后，他弟弟的儿子（Vladimir N. Badmaev, 1884-1961）逃到波兰，因为曾经在莫斯科学过西医，所以他能把藏医和西医结合起来用在治疗中。后来这位医生（Vladimir N. Badmaev）的儿子（Peter Badmaev Jr.）从波兰的医学院毕业后，把祖传的藏药处方于 1964 年带到了瑞士。

在瑞士的苏黎士，白玛医生（Peter Badmaev Jr.）开了一间藏医药房。行医过程中，有人以“药物非法”的名义起诉他，并把他抓了起来。然而，那些曾经接受过他治疗的人却纷纷向瑞士政府抗议，要求卫生局出具一个证明，说明这些药物是非法的。

药监局开始检验。但检验的结果出人意料：在瑞士从未见过这么好的药效。他们发现，原来他带来的古老藏药在治疗心脏病、高血压、糖尿病等疾病上，有独特而神奇的疗效。他立即被释放了。

出来后，他与一位瑞士籍商人合作成立了瑞士白玛公司，用现代化手段生产和销售家族的藏药。而藏药，也从此得到了西方人的广泛信赖。

藏药的独特疗效和制作

藏药的独特疗效，来自它的独特配方。按正规方子

配的藏药确实有非常好的疗效，因为这里面不仅有药力，更有一种神秘的佛教加持力。

藏药是一种草药，与中药相似。但它不会使用动物的肉，也不像西药用动物做活体实验。那些实验很残忍，西方很多动物保护协会也都抗议，他们认为：为研制药物拿兔子、老鼠等做实验是无益的，因为它们跟人类的结构不同，它们身上的效果在人身上不一定有，而它们身上没有见到的毒副作用，在人身上却出现了。

藏药制作不拿动物做实验，依据的是《四部医典》。《四部医典》将人体的五脏六腑、气脉明点等标示得清清楚楚。基于这种精细准确的描述，才有了藏医药的独特医理和诊疗方式。老藏医们都是虔诚的佛教徒，总是一边念药师佛心咒一边诊治。

念药师佛心咒管用吗？

有实践体会的人明白，这就是佛教中的“加持”，

以后你们给人看病时，也要借助这种加持，不要认为多此一举。

当然，高明的藏医在祈祷加持的同时，也精通医理。你们都知道，西医分类很细，学外科的可能不懂内科，学眼科的只会治眼病，但藏医里没有这种局限。藏医的所学相当系统，他可以完整掌握所有医理，学成后即使没有现成的药物，也一样治病。

比如在草原上，有人找藏医看病。他只要摸摸脉，了解一下病情，就可以就地采药、治疗，结果药到病除。为什么他总能找到合适的药？因为对他而言，所有的草木都是药。

你们采过药吗？

找药、认药、采药很有趣。我认识阿坝卫校的几个学生，他们在那儿已读了三四年，但上山采药不过一两次。一两次肯定认不完所有的药。就我所知，有些藏医

一年四季待在山上，他们药认得多，也了解药性，配药时更是严格遵循传统。

为什么这么严格？就是为了保证藏药的独特疗效。青海有一位久美医生，他得过许多国际医学奖，尤其在治疗肝病方面，很有特色。我参观过他的药厂，给我的印象就是严格。他的药稍贵一点，但严格的管理和生产，既保证了藏药的效果，也维护了藏药的声誉。

这不是所有藏药厂都能做到的，有很多藏药厂还不成熟，可能需要研究上的支持。不过现在的藏医药大学或专业还不太多，只有几所、几个系而已。再说交流也不通畅，虽然学校里有学术理论，医院里有临床经验，但双方配合不好的话，也很难形成规模。

在这个时代，藏药制作需要新理念、新技术，但也不是要排除古老的传统。这种传统寺院里还有，你们在学习之余，可以到寺院看看。我们佛学院的藏医院每次配药时，都要由几百位出家人严格遵循《四部医典》的

要求制作，禁语七天，同时还要念经加持。这样一来，藏药的殊胜疗效全部保住了。

几点期望

最后我有几点期望：

首先，作为未来的藏医，你们既要通达医理，也要树立医德。要通达医理、深入《四部医典》，就要了解佛教教义；而要树立医德，最好多修习慈悲心。

大学四年的教育，在知识或医术方面，我相信你们会有一定的积累，但德行要靠个人培养。我们的传统很重视德行，没有慈爱心的人是做不了好医生的，对自己对社会，也不会有什么大的利益。

你们在学校读书期间，心一般比较纯洁善良，可到社会上就不好说了。社会是大熔炉，“近朱者赤，近墨

者黑”，环境会影响人，把人染污。染污得久了，你眼里除了金钱、地位、竞争以外，可能不会再有学生时代那种善良的光了。所以，你们在学习知识的同时，也要经常修习慈悲心，塑造善良人格。

其次，要保持信仰。我们是藏族人，藏族人与其他人不同的地方，就是从小信仰佛教。既然是从小就信仰，到了中间最好也不要丢掉。

我知道年轻人喜欢改变，也正在改变，但信仰最好不要改。可能你们还不了解佛教的价值，我最近在和汉地大学生交流佛学的过程中发现，他们对佛教的兴趣、研究和见解，已经远远超过了我们。我们是全民信佛的民族，骨子里有信仰的，为什么不珍惜？

再次，要热爱自己的家乡。雪域高原是世界屋脊，也是地球上的四个“超净”地区之一，此外还有南极、北极和非洲沙漠三个地区。我们的家园是天然净土。

遗憾的是，这个让全世界都向往的地方，有不一样蓝天、白云、雪山、溪流的地方，现在的藏族年轻人不喜欢。你们喜欢城市，想住进城市里，买车买房过城市生活。可是你们也看看，为什么城里人现在喜欢往藏地跑，一放假就开车入藏？

“城外的人想进去，城里的人想出来。”

可能是这个道理。你们想进去，以为里面的人过着天堂一般的生活，可他们想出来，因为在压力和污染的逼迫下，想到高原上透透气。一到高原，那种开阔清澈的景象，让城里人几天都沉浸在愉悦和舒心当中。

他们的想法在变，而国外人的想法早就变了，越是有钱的人，越想到寂静地方生活。你们可能不知道，你想要离开的地方，正是人家理想的世外桃源。

最后，要继承和弘扬藏文化。我们的文化是在清静山川中孕育的纯洁文化，如今给整个世界带去了清凉。

有西方人认为，这是一种强势文化。

德国马普研究所一位学者对我说：“你们的文化在欧美国家非常强势，不仅是藏传佛教或藏医学，就是青藏高原的风光也令人向往。但不知为什么，它在你们本民族却是弱势的，是不是你们的年轻人对自己的文化和信仰太缺乏了解？”

你们确实缺乏了解，有人甚至想抛弃它。如果你抛弃了它，去追逐汉文化和西方文化，追到最后，会不会跟着那些热爱我们文化的人回到自己的本土？那时候，我想你肯定很累了，想重新认识自己的文化也没什么力气了。与其如此，倒不如现在就做点什么。

做什么呢？不是要高喊“我们的文化如何如何”，而要思考：古老的藏文化如今落在我们这一代人手里，我们捧着的，是不是真正的如意宝？如果是块石头，扔了也罢，但西方和汉地人为什么都说“来寻找文化瑰宝”？如果人们只是来欣赏山水，我们也不必小题大做，

但为什么他们去寺院、去佛教圣地寻找智慧宝库？他们把智慧带回去，用在生活和工作上，为什么那么开心，甚至感叹“得救了”？

藏文化的确是如意宝，你们一上大学就想抛弃它，是你们弄错了。

从现在开始，希望大家夜以继日学习，充实好自己，等知识的涓涓细流汇成大海，智慧海洋波澜壮阔时，你们就可以弘扬藏医学、藏文化，利益人类和社会了。

现场互动

问：我是 2010 级藏医班学生，来自阿坝州马尔康县。请问，佛教与科学有什么本质的差别？

堪布：十年前，我写了一本《佛教科学论》，当时的中国佛教协会会长赵朴初看后，为它题写了论名。这本书对你的问题有详细说明。

总的来讲，科学是后出现的，是大概几百年前在西方兴起的一种新的理论思想。佛教要早得多，按普巴派算法是两千九百多年，按斯里兰卡的算法，也是两千五百多年。科学对物质世界的探索的确给世人带来了崭新视角，然而和佛教的无边世界及业因果等认识相比，却又有所不及。

所以，有相当多的智者认为：用佛法可以很好地解释科学，而用科学却不能很好地解释佛法。

问：我是来自四川甘孜巴塘县的一名学生。我们藏民族有悠久的历史，有名扬中外的藏医学，还有丰富的文学及佛教思想，对此我深感自豪。但在语言方面我有一个问题想请教您：我们的方言很多，在实现藏语言的统一方面，您是怎么看的？

堪布：在藏地形成统一的普通话，是有必要，不过许多有志于此的人经过长期思考后都认为，这在目前看来是非常困难的。

不说别的，就是词典方面，因为是个别地方自己编写的，所以文字上都无法统一，更不用说语言的使用了。你们也知道，自后弘期以来，卫藏、安多等许多地方已经形成了零散的区域，现在要把他们的语言统一起来，

显然不是件容易的事。

如果有政府参与，或由威望极高的人召集并且施行，或许有可能。否则，即使我们都觉得有必要，要实现这么庞大的工程，暂时来讲，也不太现实。

问：我是来自甘孜州理塘县 2010 级的学生。

我想问的是：我们为何来到这个世界？

堪布：是为做医生而来的。（众笑）

医生有两种：一是给人治疗身体疾病的；一是给人治疗心理疾病的。我们为此而来。

问：我是 2011 级藏医班的学生，来自四川省阿坝州阿坝县。我的问题是，我们怎样才能传承藏族的学术思想和高尚人格？

堪布：作为藏族学生，既然来了医学院，就应该

努力求学，在学习藏医学的同时，也要学习中医和西医，甚至了解一些现代知识。

为了培养医德，你们可以学习《萨迦格言》《水木格言》《君规教言论》等人规教言，以及《前行引导文》《入菩萨行论》等修行论典，这些对你们将来的工作和生活都很有利益。

放假后，你们可以回藏地寺院或佛学院待一两个月。那里有许多格西、堪布以及品行正直的僧人，你们看看他们是怎么做人做事的，跟着学一学。学了以后，我想脾气不好的人会变调柔，自私的人会懂得利他，乃至每个人都会变得虔诚、精进和有清净心。

不要以为出家人什么都不懂。出家人里是有不如法的，但这是极少数，大多数出家人都在进行系统的闻思修行。你们能背《四部医典》已经算智者了，有些大学还奖励五六千块；但在我们佛学院，能背五部大论和各种续部的人，比比皆是。

在现代的知识领域里，我相信你们的老师肯定有渊博的学问，你们也能学到很多东西，但在传统的医术实践方面，还是要亲近一些老藏医。他们可能住得很偏远，也可能衣衫褴褛，看上去没什么学问，但是当你亲近他们，听他们讲讲生活的故事，说说行医过程中的体会，可以得到很多领悟。

我不算是个现代的人，也不算是很传统的人，但我很愿意向一些老喇嘛请教人生的经验和做人的智慧。我认为这是一条捷径。你们年轻，对前面的路可能也比较迷茫，所以不妨到寺院或各处走走，寻访一些长者或智者。我相信会有收获的。



问：我是阿坝州若尔盖县的学生。作为藏族学生，在这样一个环境里，要学习并回归自

| 己的传统文化很困难，请问我们该怎么做？ |

堪布：生活在这样一个人口众多的大城市里，不被环境影响的人，的确非常罕见，但此时我们内心应该抱定一些原则。法王如意宝晋美彭措临圆寂前曾说：“莫舍己道，勿扰他心。”希望大家记住这句话，以此作为你人生的准则。

“莫舍己道”，就是不舍弃自己的道。这对我们而言，就是不论在哪里，都不要舍弃自己的语言和服饰；不要舍弃佛教所赋予的信心和慈悲，要跟人合得拢，不仅是藏族人，跟任何人都要和睦相处；在学习当今先进知识的同时，也不要舍弃自己的思想和传统文化。总之，我们的语言、风俗、文化等优良传统，就是我们的道，不要舍弃。

所谓“勿扰他心”，就是不扰乱他人的心。佛教教导我们以慈悲为怀，以菩提心维护和救度一切众生，即

使你暂时做不到这一点，也不要伤害别人，不要扰乱他人的心。

这是上师留下的教言。希望你们常常思维这个道理，能做到的话，不论将来如何变化，都可以把自己神秘而独具特色的教义和文化，展现给世人。

问：我是四川阿坝州若尔盖的学生。就我们自己的民族传统而言，从古至今，在拜见智者和具德上师的时候，一定要穿戴特殊的民族服饰，这是我们最基本的恭敬行为。但今天我们受环境等因素的限制，都没有穿，对此请您原谅。

堪布：今天大家是来听我演讲的，不穿藏装没关系，你们平时把藏装放在心里，才是最重要的。如果平时不把藏装当回事，为了听我的演讲才穿一穿，等我走了脱下来一扔，这样藏装不就成了“戏服”，为见上师才穿

的？再说，就穿一两个小时，能不能体现你们对本民族的热爱，也很难说。

所以，只要你们不忘记自己的着装习惯，在今天大家都跟着西方走的情形下，随着环境进行穿戴也是有必要的。

问：因为语言不统一，所以来自康藏、青藏、西藏三藏的同学，平时交谈时不能用自己的母语，只能用汉语，对此您怎么看？

堪布：不光是你们，今天我的演讲也是用的汉语，主办方要求这样。也许是因缘吧，到了汉地城市，我这个“汉喇嘛”也不得不讲汉语。

问：我是来自甘孜州炉霍县的学生。现在我常听到一些大学、中学和小学生在说“大话”，自己根本做不到，但说得挺大，对此您怎么看？

堪布：你所谓的“大话”，如果是指大愿，就像在承办一些大事时，为了表明决心和毅力发起大愿，眼前看起来似乎有点困难，但以后会慢慢实现，这样的大愿是可以发的。

如果你小时候说“我要做博士”，别人听了，肯定会觉得你的话有点大，但只要你有毅力就做不到。同样的，当佛教徒发起菩提心，“我要将三界六道一切众生安置于佛果”，这个心再大不过了，但你发心后也进行佛教的修持，就一定做不到。

愿力不可思议。你们在读书阶段如果能为藏医学和藏文化发起大愿，同时也努力实践，我想很多事也并不是做不到的。

不过如果你指的是空话——只说不做的那种，说了也没什么意义。

问：我是来自藏药学的学生。您在《苦才是人

生》里讲的无常和无缘的道理，对我的启发和帮助很大，请问您写这本书的初衷是什么？

堪布：《苦才是人生》的销量不错，听说很多人比较喜欢。在这本书里，一方面我讲了一些佛教道理，一方面也介绍了一些藏民族的生活习俗，寓言、故事都有。因为语言很适合现代人，也通俗易懂，所以谁看了都会明白一些人生真相。

问：就如何面对痛苦的问题，请您再开示一下。

堪布：最近我常说一句话：“得失从缘，心无增减。”什么意思呢？当你想要得到某个对境而没有得到的时候，如果懂得“这与我无缘”，从而随缘放下，也就没什么执著了；当你生病失去健康的时候，如果想到“我的病是有因缘的”，也就可以释然了。

从另一个角度认识“痛苦”，会为你带来从未有过

的感悟和平静。

问：我是西南民族大学藏文系学生，我的家乡在甘孜州。从整个世界来看，我们藏地的环境是非常圆满的，我们该如何保护自己的环境呢？

堪布：那天我下来的时候，见有很多汉地的车子正往上面去，说是“去马尔康，那儿环境好，度个周末”。

我们藏地的环境是很有魅力，但要保护它，一定要学习先进的知识和理念。现在整个世界被称作“地球村”，借鉴一些成熟的东西，应该是不难的。

问：有些藏族老师和学生排斥佛教，您怎么看？

堪布：这我也听说过，有人甚至说佛教是绊脚石，

我听了非常难过。

我们整个民族哪一样不是来自佛教？不说佛经论典，你们学医的人，若否定佛教，不就等于否定《四部医典》？否定佛教，不就等于否定藏文的《诗词》乃至最初级的《三十颂》《音势论》？

老师们不懂，学生们也跟着不懂，好像佛教真的阻碍了社会的进步和发展，多么颠倒。如果有人真的认为佛教不对，你到寺院和出家人辩论一下，我想用不了很长时间，一天下来你就清楚了。

现在全世界都认为藏传佛教和藏文化是稀世珍宝，你们年轻人正应该好好保护它，不要老想着往城里跑。只要大家齐心协力，所谓“众人抬，柴则轻”，就能够继承和弘扬这一文化，给世界带来利益。

问：我是来自甘孜州炉霍县 2011 级的藏医班学生。佛教中有个偈颂：“欲知前世因，今生

受者是；欲知来世果，今生作者是。”这个偈颂说明人有前世后世，而后世的心识是从前世的心识产生的，请问如何能证明这一点？

堪布：生命有前世后世，这是佛教的重要思想，用因明推理和科学实例，都可以证明这一点。

在藏地过去的传统里，没有人怀疑前世后世，现在有些年轻人受唯物论影响，开始否认它，而他们的主要观点，就是认为心识是从物质产生的。

怎么产生的？有人认为是从精血里产生的，有人认为是从大脑里产生的，也有人认为是从心脏里产生的……总之，是由地水火风等物质产生的。但这些不难破斥，法称论师《释量论·成量品》里就有分析，有三处详细建立了前世后世的存在。

如何建立？

我们简单地从身体上分析：这个身体，它是常有的，

还是无常的？如果是常有的，那从它上面产生心识，就有恒有恒无的过失。如果是无常的，那是从它的部分中产生的，还是从总体中产生的？如果是从总体中产生，那当身体有残缺时，心识也应该跟着残缺，但实际并非如此；如果是从部分中产生，那因为身体是由无数微尘组成的，所以心识也应该有无数个，但也并非如此。

所以，用智慧一抉择就能发现：心识不是从身体产生的。对心识而言，身体只是俱有缘，而不是亲因或说近取因。

它的近取因是什么？是前面的心识。因为心识是明清的，这跟无情法的身体等任何物质都不一样，而这个心识要产生，它只能依靠前前心识的相续流动来生起，而绝不是物质。如果单单依靠物质就可以，那现在顶级的科学家，用最尖端的技术，为什么连一只蚂蚁的生命都创造不出来？

当你了解到这一点，再去追溯今世最初那个心识的

时候，就会知道，它绝对是来自于前世的生命。

对于前世后世这个问题，其实科学界也是承认的，慈诚罗珠堪布的《前世今生论》里就引用了史蒂文森教授（Ian Stevenson, 1918-2007）和塔克尔博士（Jim Tucker, 1960-）的许多案例，他们都是结合了科学思想，对这一命题作详细说明的。

塔克尔博士是史蒂文森教授的学生，他合集的许多有关前世后世的书，在当今西方国家产生了很大影响。书中讲述的都是真实案例，其中有很多人能回忆前世，对他们回忆起的那些人物或场景，科学家们用种种方式作了严谨证实，证实后他们认为：的确有前世后世。否则，就解释不通了。

在科学案例和因明推理面前，如果有谁还要怀疑，那你最好到寺院找人辩论，不管你有什么理由，去辩论一下。辩论完了，我想你会承认的。

问：我是来自阿坝州若尔盖县的学生。因明学里讲到法相、名相和事相，在法相的安立上我有一点疑惑：比如说火，火的法相是“暖热”，但这样热水等事物就不相应了；推理中说“有烟必有火”，但火星有火却没有烟……诸如此类。当用一些新的事物或名词作比喻时，这种安立是否还成立？

堪布：法相、名相、事相，这在《释量论·第一品》《量理宝藏论·第八品》中都有细致阐述。

关于法相的安立，最主要的一点：它是在种类上安立的，不是在一些个别法上安立的。

比如，人的法相是“知言解义”，那意识不全的人或刚出生的婴儿，是不是就不是人了？没有这个过失。因为法相安立在种类上，种类上周遍，也就周遍于名相了。火的法相是“暖热”，热水也有暖热，那它是不是

也是火？当然不是，因为这是非同类事物。

总之，法相如果是从个体上安立，就会有不遍的过失。比如说人，要是你分开安立，就有西方人的法相、南方人的法相……这样就有法相无量的过失。所以，一定要从种类上安立，这样不会有过失。

幸福不是欲望的满足，
是有一颗知足之心。

第 34 场

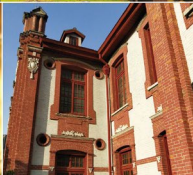


上海交通大学

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

中国 · 上海

2012 / 10 / 24



幸福的根本是心

SEEKING THE SOURCE OF HAPPINESS IN YOUR HEART

主持人：

交大海外教育学院国学班自创立以来，一直致力于向各界朋友提供最好的文化和精神美食。现今的社会物欲横流，处处充满激烈的竞争，在重重压力之下，人们的内心越来越浮躁、焦虑。希望通过我们的课程，能够向社会输送正能量，给人们带来内在的自在、安宁和解脱。

在以往的讲座中，我们邀请过众多学术名家，如易中天先生、于丹老师、钱文忠老师等。今天，我们邀请到了在国内外享有盛名的索达吉堪布，应该说这是在座

各位的荣幸。下面，有请海外教育学院项目中心张广义主任致欢迎辞！

张主任：

上周，央视新闻联播报道了“桂林四兄弟寻母事件”，在社会上引起了轰动。这种轰动效应折射出大众对传统美德的渴求。

为什么我们要学习国学？因为国学能帮助我们树立正确的价值观，明白何为善、何为恶。当今时代，物质比较丰富，对绝大多数人来说，活下去已不再成为问题。现在的问题是怎样活得幸福。这个时候，就不得不涉及价值观。我认为，如果全社会能重视传统文化，广泛开展国学教育，一定会有助于大众树立正确的价值观，如此一来，人心就会从根本上好转，人们才会拥有真正的幸福。

在学习国学的基础上，如果进一步学习佛法，所获

的利益就更大了。前年，我有幸参加了太湖大学堂的学习。记得当时南怀瑾老师说：“中华文化博大精深，有两个内容非常深奥，学起来也特别费劲，一个是《易经》，一个是佛法。”大家知道，南师本人也有修藏密。今天，我们荣幸地请到了藏传佛教的大师——索达吉堪布，希望以他的佛家智慧为我们解开幸福的密码！

主持人：

提起索达吉堪布，在座各位或许并不陌生。堪布是当今著名的佛学大师，他从1985年开始在喇荣依止法王晋美彭措学修佛法，后跟随法王进行全球弘法，足迹遍布东西方各国，每至一处，都受到崇高的礼遇。

在堪布的微博里，曾有网友问：“我们真正需求的应该是什么？”堪布答道：“心灵的安宁、自在和解脱。”通过今天的演讲，希望堪布能将安宁、自在和解脱传递到各位心灵深处。接下来，有请堪布给我们带来

“幸福的根本是心”！

今天的话题是“幸福的根本是心”，类似话题我在其他学校讲过，本来我想换一个主题，但交大方面说许多人喜欢这个话题，我也觉得这个话题有很强的现实意义，所以最终还是按原定安排讲。

最近，央视记者在各地采访，他们向每位受访者提出同一个问题——“你幸福吗？”受访者给出的答案可谓千奇百怪。从这些答案来看，我觉得有些人找到了幸福，有些人还没有找到。

借着这阵风，也有记者问莫言先生：“你幸福吗？”莫言干脆地回答：“不知道。”随后，他解释道：“幸福就是什么都不想，一切都放下，身体健康，精神没有任何压力。我现在压力很大，忧虑忡忡，能幸福吗？但要说自己不幸福，你可能又觉得我太会装了吧——刚得

了诺贝尔奖能说不幸福吗？”

在一般人看来，荣获诺贝尔奖，不仅有 750 万元的巨额奖金，而且名声远播至世界各地，肯定非常幸福。然而，莫言却直言不知道自己幸不幸福。如此看来，他确实敢说真话。

站在佛法的角度，顺着莫言的话思维下去，就顺理成章地涉及了今天的主题。

一、幸福无关乎外境

所谓幸福的根本是心，换言之，就是幸福不在于外境。

当然大家要明白，所谓幸福的“根本”是心，不是说 100% 取决于心，而是说主要取决于心。

下面，我从几个方面略加阐述。

1. 幸福≠财富

对缺衣少食之人来说，有了必需的财富，确实可以带来一定的幸福。然而，当基本生活得到满足后，财富的增长就不会带来幸福的持续增长了。

举例来说：从没有房子过渡到拥有一套房子，你的内心会有强烈的幸福感；此后，如果你不满足，继续购买第二套、第三套房子，甚至不满足于在国内有房子，又在加拿大、美国买房子，这些多余的房子就不会给你带来明显的幸福感了。

许多人轻率地认为：只要有了巨额财富，我一定会非常幸福。然而，事实并非如此。在现实当中，许多富人生活得并不幸福。好莱坞一代影后伊丽莎白·泰勒曾说：“我这一生，拥有财富、名声、成功、容貌，然而从来没拥有过幸福。”

有时候，过多的财富非但不会带来幸福，反而会带

来痛苦。这个道理其实很简单：原来你住平房，一旦搬进豪华别墅，物业管理等费用马上就增加了；原来你开一般的车，一旦换成高级轿车，保养等费用也随之增加了……随着开销的增加，压力和痛苦也会随之而来。

在佛法中，对财富的过患说得极为透彻：“财富首先有积累的痛苦，中间有守护的痛苦，最后有灭尽的痛苦。”世间的智者也说：“在这个世界上，80%的幸福与金钱无关，80%的痛苦却与金钱息息相关。”

认识到财富可能导致的过患后，有些聪明的人断然舍弃了过多的财富。英国《每日电讯报》（The Daily Telegraph）报道：奥地利有一个叫阿伯德尔的百万富翁，因为有感于财富不仅没给自己带来快乐，反而让自己痛苦不堪，他把所有的财富捐给慈善机构，之后搬进一幢小木屋，过起了普通人的生活。

我接触过各阶层人士，通过反复观察他们的生活，我对佛陀所说的生活不堕二边之理生起了极大信

心——在这个世上，如果什么条件都没有，生存下去确实有困难；但如果条件过于奢华，享受得太过分，不仅没有幸福可言，甚至会感觉非常无聊。

例如，刚入住五星级宾馆时，你可能感觉非常惬意，可是这股新鲜劲一过，就感觉和住在土房里没什么区别了，时间再一长，甚至会觉得一点意思都没有。

因此，对物质的追求应当适可而止，这一点相当重要。不幸的是，现代人一味盲求钱财，已经迷失了人生的方向。造成这种情况，我认为教育负有不可推卸的责任。现在的教育一味强调物质发展，鼓吹钱财越多越好，很少提及心灵的成长。但事实上，所谓的发展，绝不只是物质的增长，如果以心灵的堕落和道德的下滑为代价换取物质的增长，这非但不是发展，反而是一种彻头彻尾的倒退。

正因为如此，我才特别赞叹国学教育，也赞叹致力于国学教育的老师们，依靠他们的辛勤付出，在这个世

风日下的时代，许多年轻人的心灵和智慧才有了提升的机会。在座的同学们也应该感恩这些老师，要尽量参加传统文化学习，虽然会付出一些时间和精力，但这种付出非常值得，它会给自己带来精神上的富足。

从总体上讲，与古人相比，现代人普遍缺乏内在的精神财富。古人虽然物质较为贫乏，内心却很富裕。现代人吃穿不愁，内心却极度空虚，非常可怜。

人生在世，应该活出点意义，不能为了活着而活着，否则就和禽兽没有区别了。禽兽除了白天觅食、晚上睡觉，再没有其他追求。如果人也如此，只知道吃吃喝喝，既不考虑心灵的塑造和道德的提升，也不考虑如何利益他众，和禽兽就相去不远了。

2. 幸福≠地位

古往今来，人类社会涌现过无数成功人士，当这些人身居高位时，拜访者络绎不绝，家中每日高朋满座；

然而一旦地位不保，亲朋好友会纷纷远离他们。就像一棵树，夏天枝繁叶茂，百鸟群集其上，发出动听的鸣声，严冬一至，枝叶凋零，群鸟纷纷离去。所以，世间的地位没什么可信赖的，把幸福寄托在地位上显然是不明智的。

在明眼人看来，轮回中的地位再高，也没有实义。顺治皇帝在《出家偈》中，曾发出这种感慨：“黄袍换却紫袈裟，只为当初一念差，我本西方一衲子，缘何落在帝皇家？十八年来不自由，南征北战几时休？朕今撒手归西去，管你万代与千秋！”

然而，愚者因为看不破，始终放不下虚幻的地位。《庄子·秋水》记载，庄子的朋友惠施当上了梁国的宰相。一次，庄子去拜访惠施，惠施以为他想谋夺自己的相位。庄子知道了惠施的想法，就给他讲了一个故事：“你听说过南方的奇鸟鹓吗？鹓从南海飞到北海，这么长的路程，不是梧桐不栖身，不是竹实不充饥，不是甘

泉不饮用。有一天，鸱得到一只腐烂的老鼠，刚好鹞从头顶飞过。鸱急忙护住腐鼠，发出‘吓’的怒斥声。现在，您也想用您的梁国吓我吗？”

放眼今天的社会，贪执地位的愚者实在太多了。短暂的人生几十年，有些人一直在为了地位苦苦追求：从科员爬到科长，从科长爬到局长；从地方往市里调，从市里往省里调……从来没有满足的时候。

以佛法的智慧来看，企图依靠高位来获得幸福，这完全是行不通的。为什么呢？因为轮回的本性即是痛苦，身为沉溺轮回苦海的凡夫，不管再怎么折腾，得到的只能是身心的无尽痛苦。

对于这个道理，伟大的古印度佛学家圣天论师在其名著《四百论》中说得非常清楚：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”

所谓“胜者”，就是有地位、名声、钱财之人。所

谓“为意苦”，即身体无须吃苦，可是内心却痛苦不堪。

在座各位或许就是如此。从相貌、穿着来看，你们福报很不错，应该不会为吃穿操心。不过，你们的内心可能有各种担忧：我的企业会不会倒闭？我的工作会不会不顺利……个别人甚至会为此而失眠，不得不经常服用安眠药。

所谓“劣者”，是指没有地位、名声和钱财，生活在社会底层之人。所谓“从身生”，是指劣者的痛苦由身体而产生。

对于人生，“劣者”无有太多奢望，他们每天都在为维持生存而挣扎。我去过一些贫困地区，遇到过不少此类众生。你们也应该知道，目前全球大约有 5000 万人饱受饥饿之苦，这些人大多居住在非洲。我看过非洲饥民的照片，他们就像佛经中描述的饿鬼一样：四肢枯瘦，肚子凸起，什么食物都没有，只能以泥土、树叶充饥。

如果有人因为地位而痛苦，这就属于“胜者为意苦”。说实话，这种痛苦纯属自找。他们真该好好反省一下：世间的地位再崇高，也就是几十年而已，这样的地位有什么意义呢？

佛家有一句话——“得失从缘，心无增减”。意思是，对于得失，要抱着随缘的态度，心不要随着外境起伏伏。希望大家记住这句话，对地位看得开一点，没必要为此而揪心痛苦。

3. 幸福≠感情

还有人把幸福建立在感情上，这也是错误的。

人应该有自立精神，即使没有任何依靠，也要生活下去，如果内心没有主宰，将希望寄托在他人身上，最终一定会大失所望。

事实上，感情不仅不等于幸福，而且往往是痛苦的

来源。《涅槃经》云：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”意思是，世人因为爱产生忧虑，因为爱产生恐怖，如果没有爱，何来忧虑和恐怖呢？

现在的年轻人情执极为深重，他们视感情为人生头等大事，一旦感情遇到挫折，就没有了面对现实的勇气，极端者甚至会选择自杀。

造成这种情况，我认为媒体导向难辞其咎。看看时下热播的视影节目，几乎都在宣扬感情至上，天天观赏这些“精彩”的节目，年轻人在感情的漩涡中自然越陷越深。

其实，感情只是生活的一部分，远非全部。对于感情，我们不必过于执著，更不要将幸福完全寄托在感情上，否则，一旦感情出现危机，自己的幸福马上就没有了。

4. 执著外境=痛苦

一份资料显示：中国上班族的压力高居全球第一，中国过劳死人数也高居世界第一，每年有 60 万人因劳累过度而死亡。

国际医学杂志《柳叶刀》（The Lancet）的调查显示，目前每 10 个中国人中，就有 1 个罹患精神障碍疾病。该杂志估计，中国罹患抑郁障碍的人为 6100 万。

为什么中国人压力过大、精神不健康？说到底，就是对外境贪执太大。我们的心总是不满足，看到别人有什么，自己马上要拥有，甚至还想超过别人，这个时候，压力和痛苦就随之而来了。

有时候想想，众生确实很可怜。每次到熙熙攘攘的大城市，我总有到了蚂蚁窝的感觉，触目所及，所有人都在为自我而奔波——我要快乐、我要成功、我要……很少有人想到帮助他人、回馈社会。可想而知，以这样

的心态去奔波，怎么可能不痛苦？

美国摇滚巨星“猫王”（Elvis Presley, 1935-1977）说：“尽管什么都尝试过，可是我还是不满意！”德国哲学家叔本华（Arthur Schopenhauer, 1788-1860）说：“财富就像海水，饮得越多，渴得越厉害。”佛经中更是一针见血地指出：“求得不成，发生热恼。”所以，贪执越大，痛苦越大，这就是无欺的缘起。

聊以自慰的是，在这方面，我还算可以。一直以来，自己对物质没有太多希求，不管到哪里，除了买几本书，就没有特别想买的了。我并不是炫耀自己修行有多好，一方面这出于天性，同时也与我的身份有关——作为出家人，本来就不需要太多。

既然痛苦源自对外境的贪执，要想远离痛苦，就必须对治贪执。在此过程中，光说不练是不行的，必须拿出实际行动。就像一个病人，光是说治病没有用，必须切实对症下药。

最近，记者逢人便问：“你幸福吗？”我觉得这种调查意义不大，因为它没有后续的实际行动。

由于长期的串习，要断除对外境的贪执，必须下一番苦功。以在座各位而言，今天听一堂演讲远远不够，下来以后，还要阅读相关书籍并且深入思维其中的道理。

二、满足了，才会幸福

前段时间，有记者在微博上问我：“你幸福吗？”我回答：“幸福。”记者又问：“你为什么幸福？”我说：“因为我有满足之心。”

这是事实，如果一个人内心有了满足感，即使外在不尽如人意，照样会非常幸福。

美国盲人作家海伦·凯勒（Helen Keller, 1880-1968）说：“假如给我三天光明，我就是最幸福的人。”

在座各位一年 365 天都有光明，可因为不知满足，并不觉得多么幸福。或许有一天自己双目失明了，那时才体会到：原来，能看到五彩缤纷的世界，这是多么幸福啊！

南非总统曼德拉（Nelson Mandela, 1918-2013）曾因反抗种族歧视而坐牢 27 年，他在回忆录中说：“坐牢的时候，每天晒半小时太阳，这就是最幸福的事。”

对我们来说，晒半个小时太阳算什么？只要愿意，天天晒太阳都没问题。因此，对比曼德拉的狱中生活，我们就知道现在有多么幸福。

可惜的是，我们往往是身在福中不知福。没病时不觉得什么，一旦卧床不起，才意识到：以前没病时多幸福啊，可惜那时没有珍惜！现在和家人相处时觉得很平常，一旦失去了家人，才醒悟过来：从前阖家团聚时多么快乐啊，那时却没有珍惜！

对智者来说，无须在外境上得到什么，有了一颗随缘知足的心，再平淡无奇的生活也能活出幸福和自在。

我看过《塔莎奶奶¹⁸的美好生活》(The Private World of Tasha Tudor)一书。书中说，塔莎奶奶住在乡间的农庄，种植花草，饲养小动物，自己纺线、织布、缝制衣服，过着朴素的田园生活，她的幸福令无数人羡慕不已。

在我的家乡，有一位住山的修行人，这位隐士的幸福也是常人望尘莫及的。他在深山里盖了一间茅棚，除了一点干粮和一两套换洗的衣服，再没有什么值钱的东西了。由于无须担心被窃，他已经二十多年没锁过门了。在远离尘俗喧嚣的深山里，他每天以诵经、禅修度日。

有一次我去探访他，刚到茅棚前我就陶醉了：头顶是蓝天白云，四周是郁郁葱葱的森林，不远处，小溪在潺潺地流淌，到处是鸟语花香，自己似乎置身世外桃源，一切烦恼和不快都了无踪迹。

18 塔莎奶奶 (Tasha Tudor, 1915–2008)：美国著名生活艺术家、插画家。

所以，只要我们平息了贪欲，对现有的一切有满足感，当下就能拥有幸福。对这个道理，有许多精辟的阐述。莲池大师曾说：“人生解知足，烦恼一时除。”佛经中也说过：“无欲无求，身心自在。”

相反，如果总不满足于现状，就很难免于痛苦了。有些人月薪 2000 元，看到别人月薪 3000 元，马上产生不平衡：“为什么他挣得比我多？不行，我一定要超过他！”攀比心一产生，痛苦就随之而来了。

三、通往内在满足和幸福之路

如何达致内在的满足和幸福？这当然见仁见智，依我看，最好是向宗教和精神传统中寻求答案。

科学研究发现，信仰宗教者的幸福指数普遍较高。2010 年至 2011 年，为了研究幸福感与宗教信仰的关系，盖洛普公司在美国进行了 67.6 万次电话采访，调查结

果显示，笃信宗教者幸福得分为 69.2，无宗教信仰者幸福得分为 65.3。

在遇到挫折时，信仰宗教者更易走出困境。一位佛教徒曾向我坦言：“因为种种不幸，我一度痛苦万分，我觉得世界对自己太不公平了，好几次，我想到了自杀。好在不久我遇到佛法，在佛法的加持下，终于摆脱了那段阴影。否则，真不敢想象自己还在不在人世。”

我绝对无意于给佛教做广告，但我也不得不指出一项事实：虽然各大宗教有一个共同的愿景——通过心灵的教化增上世人的福祉和安乐，但从结果来看，显然佛教的表现最出色。

以全民信奉藏传佛教的不丹而言，它被公认为世界上最幸福的国家。2008 年，有个美国记者做了一次环球考察，之后写了一本书——《世界上最幸福的地方》

(The Geography of Bliss: One Grump's Search for the Happiest Places in the World)，书中提到了十个最幸福的国家，不

丹就是其中之一。

对不丹人的幸福感，我有着切身体会。1990年，应不丹国王邀请，法王晋美彭措前往该国访问，当时我随同法王在不丹待了半个月。印象中，不丹不甚富裕，全国总共不过几架飞机，可是每个不丹人都非常满足，人人身上洋溢着快乐的气息。

我还记得，在不丹各地，随处可见意味深长的小诗。有一首诗是这样的：

当最后一棵树被砍倒，

当最后一条河被抽干，

当最后一尾鱼被捞出，

这时，人们才明白，

原来，金钱并不能替代一切。

简简单单几句话，字里行间却透出对生命的关怀以

及破坏大自然的反思。

除了不丹，在藏传佛教盛行的青藏高原，人们的幸福感也非常高。如果到青海、西藏一带调查，我相信得到的指数不会低于不丹。在这块最偏僻、也最接近蓝天白云的土地上，不管老人、年轻人还是孩子，脸上始终挂着灿烂的笑容，内心的幸福一览无余。

相比之下，城市里的人就不同了，物质条件虽然无可挑剔，内心却几乎没有幸福可言，有的只是说不尽的忧愁和痛苦。

对于这些不幸的都市人，我的建议有二：一是学习佛法，掌握佛教的调心法；二是试着出去走走，看看修行者的生活，感受另一种度过人生的方式。人如果不跳出狭隘的圈子，每天只顾着吃喝拉撒，日复一日重复朝九晚五的职场生活，到一定时候不仅会感觉极度乏味，甚至会彻底迷失人生的方向。如果能换个角度体验，或许会有一些新的感悟。

说起调心之道，在佛教中可谓数不胜数，在此我向各位推荐的是禅修。目前，禅修在国外得到了广泛重视。在美国，成千上万人通过禅修提高了生活质量。在西方国家，许多大学和企业都有禅修中心。由于时间关系，今天我没办法细讲怎样禅修，有兴趣者课后可以查找相关资料。今后，大家也可以试着禅修，早晚禅修几十分钟，看看有何感受。

其实，人应该懂得调节生活。作为大城市里的人，不忙是不可能的，但如果光顾着忙，把自己搞得疲惫不堪，甚至累出一身病，那就得不偿失了。就这一点而言，我还是比较推崇从前的生活方式，古人的生活简单且有规律，该工作就工作，该吃饭就吃饭，该休息就休息，不会把精力浪费在无意义的事上。和古人相比，现代人实在可怜，终日忙忙碌碌，一刻空闲都不得。别的不说，光手机就弄得自己疲惫不堪：早上睁开眼，第一件事就是开手机；白天要么接打电话，要么收发乱七八糟的信息；一天忙碌下来，直到晚上休息了，手机才跟着“休息”。

四、追求永恒的幸福

最后，我想提醒各位：生命之轮无始无终，相比今生短暂的幸福，我们更应该追求未来永久的幸福。

有些人认为：人死如灯灭，死后一切都结束了。这种想法大错特错。死亡固然是此生的结束，但更是漫长来世的开端。如果不承认这一点，人就无异于石头了，甚至不如石头——人最多活一百多年，石头“活”的时间还更长。



受环境和教育影响，今天，大多数人都不知道自己有前后世。各位恐怕也不例外，虽然身为交大的高材生，许多人却从来没思考过自己生从何来、死往何去。这就是现代人的最大悲哀！

两千多年前，大慈大悲的佛陀就告诉我们，在无尽的生死轮回中，每一世的身体会消失，但心识不会无因无缘消失。只有明白了这个道理，我们才会对自己的生生世世负责。否则，如果执著生命就是今生几十年，以这种短浅之见，得到的最多是几十年的安乐。

最后，我诚挚地期盼各位：跳出旧有窠臼，试着去了解一些有价值的知识，构建起对生命正确、圆满的认知，让自己的生命变得有意义，也给其他生命带来快乐！

现场互动

问：一个人达到“应无所住而生其心”时，犯戒还会有因果报应吗？

堪布：这句话出自《金刚经》，意思是应当一切不住而安住于心性光明中。六祖惠能就是听到这句话开悟的。

不过我们要知道，虽然万法本性皆空，但世俗显现是不灭的，就像做梦，虽然梦境虚幻不实，可是梦中照样有苦乐感受。既然世俗显现无欺存在，我们就要励力断恶行善。否则，如果坏事做多了，阿赖耶识里就会积累恶的种子，这些种子也许今生成熟，也许来世成熟，最终会让自己感受痛苦的果报。在现实中，有些人命运多舛，有些人百病萦身，这都和宿世的业力有关。

问：福报大的人拥有财富、地位，可是他们往往不幸福，反而是社会底层的人感觉更幸福，如此说来，岂非财富、地位不等于福报吗？

堪布：财富、地位是福报，但它们会带来什么后果，则取决于我们如何运用。运用得当，这种福报可以给自他带来幸福，假如运用不当，反而会带来不幸。比如我有财富和地位，如果我用这些资源帮助他人，这对自他都有意义；如果我用来做不如法的事，那还不如没有这种福报。

问：如何让众生相信轮回？

堪布：是否相信轮回，主要取决于个人的因缘。现在有不少关于前后世的书籍，如果多看这类书籍，也会逐渐接受轮回的理念。

有些人说：“因为我不相信，所以我不承认轮回。”

这种说法很不理性。如果人死真的如灰飞烟灭，什么都没有了，你不信倒也罢了，但如果死后有来世，那个时候你该怎么办呢？

实际上，轮回并非佛教一家之言，许多宗教都承认轮回，甚至很多非宗教徒也承认前后世。世界上有不少能回忆前世的人，这些人当中，有相当部分是无宗教信仰者。

有些人可能会问：“既然存在前世，那我为什么不能回忆前世？”这是因为入胎后有胎障，它让前世的记忆隐没，所以只有个别人能回忆前世。这个道理很简单，不必说前世，随着时光的流逝，我们儿时的经历大多都隐没在记忆的长河中了。

真要否认前后世，必须有可靠的依据，不过这种依据恐怕是找不到的。我关注前后世这个问题已有二十多年，在此过程中翻阅了大量资料和文献，现在我确信：前后世存在有充分依据，不存在的依据绝对找不到。

总之，前后世不是信则有、不信则无，它其实是生命的真相，大家应该拿出一定时间探索这个问题。

问：轮回的本体与人的心或灵魂有什么关系？

堪布：所谓轮回，就是在六道中不断轮转，其中天、人、阿修罗是三善趣，地狱、饿鬼、畜生是三恶趣。今生作恶，来世会转生三恶趣。今生行善，来世会转生三善趣。如果行持出世间善法，就可以超离轮回。这些道理在佛经中有广说。

轮回的本身就是心或者灵魂。无始以来，我们在轮回中做过各种众生，这都是心被业力牵引所致。在流转轮回过程中，由于经历不同，众生的习气也不尽相同。以两兄弟来说，先天的父精母血一样，后天所受的教育也一样，然而由于宿世因缘不同，很可能一个人性格善良，另一个人性格恶劣，爱好、特长、能力也各不相同。

如果要深入分析流转轮回的这颗心，就必然涉及佛教的第三转法轮。第三转法轮认为，心性光明永远不会消失，在凡夫位时，心被客尘烦恼遮蔽，成佛后，一切客尘烦恼都无余清净，平庸的凡夫心转依为如来的智慧。这个过程好比提炼黄金，刚开始黄金与杂质相混，通过反复提炼，最终才成为无垢的纯金。

佛教极为重视对心的探索，我也希望你们对心作一番探索。如果懂得了心的来龙去脉，人生的很多问题会看得比较透，处理起事情来也会游刃有余。

问：怎样才能改变当前大学生信仰和道德缺失的现状？

堪布：作为一个藏族人，我从小接受的是佛学教育，没受过汉地的国学教育，不过后来接触到国学典籍后，我感觉非常殊胜。我经常想，如果年轻人都能学习国学，国家和社会就有希望；如果不重视国学，人心彻

底变坏了，物质再发展也没有意义。

十年“文革”是一场浩劫，这场浩劫革了传统文化的命。在座各位都是这场运动的受害者，像《弟子规》《三字经》《论语》《道德经》这些典籍，以前基本上没系统学过，确实很可惜。

怎样才能恢复传统文化？一方面教育部门要承担应有的责任，另一方面每个有心人也要努力，如此上下齐心，传统文化就会遍地开花，社会风气也会从根本上好转。

其实，仅从饶益自身来讲，我们也需要推广传统文化教育。再过 20 年，在座不少人都成了拄着拐杖的老人，如果现在不对儿女传递国学思想，等到那个时候，他们就不一定管你了。

弘扬传统文化不是说说就行了，必须有实际行动。如果你们做不了很大的事，可以从弘扬《弟子规》入手。

《弟子规》非常简单，每个人都应该会讲，如果实在找不到听众，可以给自己的孩子讲。

问：我们应该选择怎样的膳食方案？

堪布：从健康角度来讲，吃素是人类的最佳选择。科学家发现，人的身体并不适合肉食，并且动物携带有许多病菌，肉食可能导致染上动物的疾病。

站在大乘佛教的视角，吃素更是理所应当的，退一步讲，即便不能吃素，也不要点杀。说实在的，食肉就是杀生，这辈子你大口吃肉，似乎很潇洒，下辈子就不好说了，很可能你变成动物，从前被吃的动物变成人来吃你。

不懂因果的人可能觉得这种说法很可笑，不过，在因果面前，某些人觉得可笑之事，却往往是残酷的现实。

各位朋友，希望你们深深思维这些道理。

问：请开示一下放生的道理。

堪布：放生就是解救屠刀下的生命，这种善行的意义难以言说。试想：假如你正要被枪毙，此时有人将自己解救出来，你的内心会有何感受？

有些人声称：“动物生来就是给人吃的。”这实属大邪见。对懂得生命价值的人来说，动物和人的生命没有区别，都值得我们尊重、爱护。

如果自己以前杀过生，今后应当精进忏悔，要多念金刚萨埵心咒——嗡班匝_儿萨埵吽，并且多放生，这样就能清净杀业。

问：南怀瑾先生于今年9月29号仙化，您如何看待南老的弘法事业？

堪布：对南老一生无偏地弘扬儒释道，我发自内心地随喜赞叹。我曾几次想拜访他，可惜因缘都不凑巧。

那天得知南老圆寂后，我特意带人为他念了经。

我看过南老的书，感觉他确实是一位博通古今、学贯中西的大师。尤为难得的是，直至九十高龄，他还在不懈地传道授业。今天，这样的大师非常罕见。

在复兴传统文化方面，南老可以说居功至伟。20 世纪 90 年代，传统文化在大陆刚升温，南老的《金刚经说什么》等著作风靡全国，许多人依靠他的著作被引入佛门。

虽然南老已经离开了我们，可他的著作依然留存于世，所以大家也不必过于伤心。

当然，也有个别人对南老持不同看法，这也很正常。自古以来，当一个人有名声、事业时，旁边总会有人议论纷纷。

问：如果想学修中观，应该从何入手？能否

介绍一下中观的学修次第？

堪布：要想学修中观，可以从《中论》、《入中论》和《四百论》这三部论典入手。

学修中观要经历四步境界：首先万法抉择为空性，然后空性抉择为双运，之后双运抉择为离戏，最后离戏抉择为等性。

修行中观有两种途径：一是以窍诀方式直接安住空性，就像《六祖坛经》中所讲的那样；还有一种方法是通过反复观察，抉择出万法皆空的正见，然后安住于此见解。

问：我有一个朋友，他的佛缘很深，他也一度笃信佛教。然而在现实中，苦难一个接着一个，把他打击得差点崩溃。后来他对佛法信心没那么强了，反而没什么灾难了。这是

什么原因？

堪布：你这位朋友的不顺，并非源自他对佛法的信心。

现实生活中常有看似矛盾的现象：作恶时，一切都很顺利；行善时，则违缘重重。这并非因果错乱。一般而言，人在精进行善时，将来的恶报会提前成熟，那个时候往往会出现不顺；而从善法中退失后，生活往往会重归平静，不过这并不值得庆幸，因为恶业并未消失，依然在前面等候着他。

因果非常复杂，只有系统学习佛法，才会明白这些道理。

问：您的人生使命是什么？

堪布：以前，我没有特别的人生使命，只是觉得一辈子多看些书就行了，因为我从小就喜欢看书，从小学、

中学到师范，最大的乐趣都是看书。后来我的想法变了，我觉得应该将学习佛法的心得分享给他人。

所谓“堪布”，有把知识传给他人的意思。我到喇荣五明佛学院才几个月，就获得了堪布学位，从时间上看太快了。我想，既然自己是堪布，就要将掌握的真理传递给众生，哪怕只剩最后一口气，哪怕只有一个有缘众生，也要尽心尽力传播佛法。这，应该就是我的使命吧。

问：怎样才能找到人生的使命？

堪布：每个人都要有自己的使命，具体是什么取决于自己的选择。从一般意义上讲，人生的使命在于断除一切伤害众生的恶行，行持一切饶益众生的善行。在这方面，自己要有所计划，哪怕一个月或者一年做一件好事，也是非常有意义的。

“亏损失败自取受，
利益胜利奉献他。”

第 35 场



上海交通大学

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

中国 · 上海

2012 / 10 / 24



自他快乐的八个秘诀

EIGHT SECRET KEYS TO HAPPINESS

主持人：

让我们以热烈的掌声欢迎索达吉堪布，请堪布为我们宣讲“自他快乐的八个秘诀”！

今天的讲课有点特殊，我准备采用藏传佛教的传统讲经方式，所讲的内容也比较难懂，可能有些人感觉比较枯燥，不管怎么样，希望大家能够认真对待。这节课听下来，我们应该尽量掌握这八个窍诀，并最好能用自己的智慧解释它。

下面，我以武则天的开经偈，作为今天讲课的开始：

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

一、秘诀简介

今天，我们学习的是一部藏传佛教的论典——《修心八颂》。

在藏传佛教的后弘期，印度佛学大师阿底峡尊者来到西藏，将已趋衰落的大乘佛法重新弘扬开来。阿底峡尊者有六大弟子，其中有一位叫博朵瓦，《修心八颂》就是博朵瓦的弟子朗日塘巴造的。

《修心八颂》问世以来，已有八百多年的历史。在藏地的寺院、学校，甚至普通人家里，随处可以看到这八个偈颂。表面上，这个似乎很简单，然而其中的甚深

意义，我们可能终生都学不尽。

记得我刚出家时，上师给我传讲了这个法，当时自己还年轻，也比较傲慢，觉得这几个颂词应该很好懂。可是后来，我才发现自己错了，在之后的近 30 年里，每次重温这个法，自己都有新的收获。

今天，你们头一回接触这个法，也许个别人觉得：“这没什么稀奇的，我能写出更好的颂词。”然而事实上，这个教言非常殊胜，它是圣者的智慧结晶，根本不同于凡夫分别念拼凑的文字。所以，希望大家在学习过程中，打消轻慢之心。

《修心八颂》宣说的，大多是圣者的行境，严格来讲，出家人都很难做到这些要求，何况各位被世间的俗务缠身，不可能有太多时间修行佛法，所以，我并不奢望大家 100% 做到其中的要求。不过，即使无法完全做到，大家也要尽自己的能力去做。实在不行，也可以按照这些偈颂发愿。在《修心八颂》中，每个偈颂开头都

是：“愿我……”这其实就是一种发愿文。如果你觉得这些发愿非常好，可以将它贴在显眼的地方，经常用它提醒自己。

《修心八颂》是真正的幸福秘籍。生而为人，谁不想获得幸福呢？然而，要想获得幸福，就必须付诸实际行动，否则，光嘴上说“我要幸福”是没用的。如果大家能按照《修心八颂》调整自心，我敢保证各位的幸福感会日益提升。

或许有人怀疑：“这个法只有短短八个偈颂，有那么殊胜吗？”其实，所谓的秘诀，就是用最简练的语言，开显最甚深的意义，就像一把小钥匙便可以打开大门一样。所以，大家千万别小看了这八个偈颂。

在藏地，高僧大德们极为重视《修心八颂》。我所在的喇荣五明佛学院，有近万僧人，出家人必须背诵的三部论典中，《修心八颂》就是其中之一，这是学院的创始人——法王晋美彭措仁波切明确要求的。

由于时间关系，今天我不会讲得太广，只是给大家简单介绍这些窍诀。如果在藏地讲这个法，时间会长得多。我家乡有一位八十多岁的老法师，他讲经说法时间特别长，有时候从下午一点讲到七点半，中间没有任何休息，不管下面的听众多累，老法师一直慢慢地讲。不过你们放心，今天，我不会讲那么长时间。

二、秘诀详说

（一）

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，

时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

愿我以殊胜如意宝般的饶益他众之意乐，时时刻刻珍爱轮回中的一切有情。

现代社会最需要的，就是爱心。大家知道，不管是

什么样的团体，如果里面每个人都怀着自私自利心，这种团体就不会有温暖和安全感。因此，为了让这个世界变得更美好，我们应该不分国家、民族、地域，平等关爱一切众生。

如意宝，是古代的一种宝珠，这种宝珠极为殊胜——无论你希求什么，它都能满愿。同样，珍爱所有众生的心就像如意宝一样，能出生世出世间的一切功德。这种心进一步升华，就是大乘佛法的心髓——菩提心。

谈到珍爱众生，不得不提到杀生。杀生是世间最恶劣的行为，一方面这会欠下可怕的命债，一方面也是没有爱心的表现。在世间，凡是稍微有点素质的人，都不会随便杀生。我看过这样一条新闻：在澳洲举行的一次网球比赛中，一个运动员回球时，高速飞行的网球击中了一只小鸟，小鸟当即坠地。那个运动员立即中断了比赛，跑到小鸟落地处，跪在小鸟的尸体前，在胸前不断地划着十字……

只有懂得了大乘佛法的精髓，才明白珍爱众生之心是何等重要。大乘佛法认为，之所以要珍爱一切众生，是因为一切众生都对自己有过恩德。这个道理并不难懂，请大家想一想：我们穿的衣服、吃的饭、用的资具，哪个是无因无缘而来的？哪个不是蕴含着无数人的汗水？

其实，只需稍加斟酌，我们便不难发现这样一条规律：一切痛苦源于珍爱自我，一切快乐源于珍爱众生。因此，如果我们把爱的方向从自身转移到他人，痛苦就会越来越少，幸福也会越来越多。

如果有些人顽固地执著：“凭什么我要爱一切人？他们又不是我的同胞、家人！”这就是智慧不成熟的表现。事实上，暂且不谈佛教的观点，即便站在科学的角度，我们也应该爱一切人。现代科学发现，不论哪个种族的人，99%的DNA结构都是相同的。从这个角度来讲，所有人都是平等的，我们应该平等爱一切人，不应该和

别人产生隔阂，更不应该和别人发生冲突。

(二)

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，

诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

愿我交往任何人时，将自己看得比对方低下，诚心诚意尊重对方，将爱心奉献给对方。

尊重他人，是做人的基本素养。《礼记》云：“夫礼者，自卑而尊人。”然而，现在许多人非常傲慢，一点都不懂得尊重他人。尤其是某些成功人士，任何人都不会放在眼里，不管走路还是说话，始终是一副目中无人的样子。还有些“官二代”“富二代”，自打从娘胎生下来，就在鲜花和掌声中度过，自恃家中有钱有势，对别人总是不屑一顾。这样非常不好，人应该时刻保持谦卑的心态，如果因为在财富、智慧方面有过人之处而傲慢自大，这就是大乘佛法所呵责之处。

听我这样一讲，个别人或许想不通：“我明明是领导，为什么非要在别人面前显得卑下？”其实，所谓的谦虚、卑下，不是要你舍弃领导的身份，而是要求内心保持谦卑。

因为缺少谦卑，内心就有傲慢一大堆，许多人做什么事情都不成功。现在有些人学历特别高——硕士、博士、博士后，听起来很不错，可是因为缺乏对别人的尊重心，打起交道来就是另一种感觉了。

所以，在学校里不光要学知识，也要学如何做人。所谓的做人，也不是表面形式。现在有些素质教育只教人怎样微笑、鞠躬、走路，不教如何尊重别人，这不算真正的素质教育。

我始终认为，像尊重他人、自甘卑下这样的善心，在大乘佛法中才有圆满宣说。大乘处处强调善心，在大乘提倡的善心中，最根本的是大悲心、大慈心和菩提心。所谓大悲心，是将一切众生从痛苦中救拔出来的善

心。所谓大慈心，是愿一切众生获得快乐的善心。所谓菩提心，是在大慈心和大悲心的前提下，希望众生获得佛果的善心。佛教的历史上，无数高僧大德用自己的一生，完美地演绎了大乘行者的光辉形象，由于内心具有圆满的善心，所以在接触众生的过程中，他们随时随地散发出慈悲的光芒。

学习这个颂词后，大家要想到：今后无论面对任何人，自己都不应该傲慢。其实，身为轮回中的凡夫，即便有一些暂时的圆满，也没什么可傲慢的。以有钱来说，这根本不值得傲慢：一方面有钱不等于功德；另一方面钱是无常的，今天你腰缠万贯，也许一夜之间就会沦为穷光蛋。前几天有人在网上爆料，说广州某贪官有 22 套房产。消息一传开，该官员立即被免职，他的资产也马上被查封。

在我接触的人当中，有些人傲慢心特别重，对任何人都不屑一顾，总觉得自己高人一等。其实，这些人应

该想想：世间的一切都是无常的，或许有那么一天，自己会沦落到极其悲惨的境地，那个时候该如何面对现实呢？

凡夫人往往以这样那样的资本而心生傲慢。龙树菩萨曾说过，有些人以才华而傲慢，有些人以相貌而傲慢，有些人以财富而傲慢，有些人以地位而傲慢。在座各位如果有这些心态，我建议你们多看看历史，看看那些威德超群、洪福齐天的大人物最后是什么结局，这样就能打消内心的傲慢。

在这里，我要顺便提醒某些人：当你兴旺发达的时候，不要过于陶醉，以至于忘了体贴、关爱身边的人。有一个官员对我说：“虽然工作非常忙，但每周日上午我都会陪陪家人。因为我想，如果只顾着工作，一点都不管家人，自己以后肯定会后悔。所以我规定：不管再怎么忙，在一个星期中，必须给家人留半天时间。”我认为这种做法挺好，值得许多人学习。



相比世间层面，佛教对体贴、关爱他人有更高要求。大家要努力实践这种精神，不要认为佛教的要求太高了，自己根本做不到。即使我们做不到 100%，做到 20%、10%，甚至 5%，也是可以的，不能因为做不到最好，就彻底不做了。像米拉日巴、印光大师等大德的境界，我们不要说一辈子，一百辈子也不一定做得到，但只要自己不断努力，也可以逐渐接近他们的境界。

(三)

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

愿我恒时观察自心，当烦恼和妄念刚生起时，就认识到这些非理作意会毁坏自他，立即强行断除它们。

末法时代，众生的烦恼极其炽盛。如《地藏经》云：“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪。”当生起烦恼时，一个人会丧失惭愧心，甚至会无

恶不作。对此，培根在《论贪婪》中说得非常清楚：

“贪婪者为了煮熟自己的一颗鸡蛋，不惜烧掉邻居的一座房子。”

看看如今的社会，到处是豆腐渣工程、毒奶粉、地沟油，以至于人们连走路、吃饭、喝水都没有了安全感。造成这种悲剧，一方面是因为许多人不懂因果，一方面就是因为贪婪等烦恼炽盛。

在烦恼的驱使下，还会爆发个人、家庭、民族乃至国家间的大小战争。昨天在上海街头，我看到两个小贩为蝇头小利而打仗，虽然他们打得不厉害，只是用苹果互相砸，但也算一场小战了。

要摧毁烦恼，最好的办法是培养利他心。如果我们经常想着别人的苦乐，经常关心别人，自相续中的烦恼很快会灭尽，当烦恼灭尽后，痛苦也就不复存在了。

(四)

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

当见到恶劣众生因造罪业而遭受剧苦时，愿我犹如遇到宝藏一样，以难得之心珍爱他们。

现在的社会太缺少爱了，人们都不愿意管别人的事。刚才我讲到两个小贩打仗，当时围观的人不少，可是没有一个去劝架。这虽然不是什么大事，然而从性质上讲，和前一阵子的“小悦悦事件”是一样的。

当发现金矿时，勘探队员会非常高兴。大乘行者的态度则不同，遇到发财的机会时，他们不会欣喜若狂，而看到饥饿者、残疾人、乞丐等可怜众生时，他们会觉得非常难得，会想方设法帮助这些众生。

大乘的爱心是最伟大的爱。世间的爱心是这样的：今天哪里发生灾难了，才想到去奉献爱心，比如汶川大

地震期间，许多人向灾民伸出援助之手，然而灾难一过，就不管他们了。站在大乘的角度，这种偶尔的爱心是远远不够的，应该随时随地帮助可怜的众生。

在座各位扪心自问：“我有没有大乘的善心？”恐怕不一定有。看见可怜众生时，你不但不帮助，也许会想：“可怜之人必有可恨之处，他活该受罪……”如果是这种心态，跟大乘的发心就相去甚远了。

当然，要一下子转变串习已久的观念，达到大乘的思想境界，也有一定的困难。不过我希望，今后大家要往这方面努力，要尽量以善心对待一切人和事，不要总是抱着负面心态。如果你经常心怀嗔恨，经常面若冰霜，经常对他人发脾气，不要说来世的果报，即生中也不会收获幸福。

在培养善心时，应该从点点滴滴做起。去年，我在佛教徒中提倡“日行一善”。大家也不妨试着做一做，每天至少做一件有益于自他的善事：看见腿脚不方便的

人，过去搀扶一下；别人骂自己时，尽量忍一忍；对别人产生烦恼时，马上调整自心……长此以往，自己的心一定会逐渐贤善起来。

(五)

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

对于以嫉妒心非理诽谤自己的人，愿我心甘情愿地取受亏损和失败，将利益和胜利奉献给他。

这个偈颂加持非常大。《大圆满前行》中有一则公案：以前，恰卡瓦格西到甲向瓦格西家，无意中看到了这个偈颂。他感觉非常稀有，便问：“这是什么法？”甲向瓦格西说：“这是朗日塘巴尊者造的《修心八颂》。”听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想求得此法。不幸的是，当时朗日塘巴尊者已经圆寂了。后来恰卡瓦想尽办法，在夏日瓦格西前求得了《修心八颂》。

依此法修持六年后，彻底断除了对自我的爱执。

世间有这样的观念：“以牙还牙，以血还血”，“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”。作为世间人，持这些理念是可以理解的；然而，站在大乘的角度，就不能有这种心态了，对于非理损害自己的人，我们更应该以慈悲忍辱心去对待。

大乘佛法处处强调吃亏、忍辱。昔日寒山问拾得：“世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治？”拾得答：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

乍一听这个偈颂，有些人可能想：“如果干什么都是‘亏损失败自取受’，那还怎么活下去啊？”这种顾虑是多余的。修行是讲次第的，对凡夫人来说，可以根据自己的接受能力来行持，暂时并不需要所有的事情都吃亏。

人和人之间的冲突，归根结底源于对自我的爱执。在佛法中，有各种根除我执的窍诀。比如别人骂你时，你可以观想：这些声音就像空谷回声一样，对自己无利无害，很快就会消失得无影无踪……如果善于运用这些窍诀，许多烦恼就无从生起了。

其实，这个偈颂不仅是修心的窍诀，也是为人处事的良方。当遇到他人的谩骂或者诽谤时，是针锋相对地回击，还是以这个方法化解？肯定后者的效果更好。

大家可以试想：本来你没有做对不起人家的事，可是人家硬说你做了，是对方说一句自己顶一句，还是自己先忍着，等对方气消了再解释呢？聪明人一想就知道，当然是后一种方法明智。

由此我想到，在大乘佛法中有许多为人处世的秘诀，不过，这些秘诀掌握在少数智者手中，大多数人都不知道。

佛法重在行持，对于“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”这样的理念，大家要努力去实践。刚开始做起来，也许感觉有一定困难，但只要长期坚持，逐渐就会得心应手。

除了自己行持，大家还要将这种理念传播给他人。有的老师在做善法时，要求每个学生捐一元钱，这种做法非常好。事情看似不大，却能培养学生的爱心。这种爱心扩展开来，延伸到周围的人，延伸到整个社会，这个世界就会变得更加美好。

(六)

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

往昔我曾经利益某人并对其寄予厚望，纵然此人以非理手段陷害自己，愿我也将其视为善知识。

对世间人来说，如果曾经帮助过某人，对方反过来害自己，自己还要把他当作善知识，这根本是做不到的。在座各位学过《东郭先生和狼》，在这种教育的熏染下，大家都觉得坏人必须被干掉。其实，这种理念并不究竟。如果想培养真正的爱心，对于忘恩负义者，我们更应该以善心来对待。

在如今的社会，忘恩负义之辈特别多。有些老板辛辛苦苦培养出一个人，当这个人有了能力时，不但不回报老板，反而把客户和资源带跑了。以世间眼光看，这种人非常可恨，可是按照大乘佛法的理念，我们不但应该恨这种人，还要把他们当作善知识。这，就是大乘的崇高境界。

在佛教的历史上，许多高僧大德都以实际行动，完美地展现了这种境界。印光大师无论遇到任何逆缘，都以一个“忍”字来应对。释迦牟尼佛在因地时，即便遇到再恶劣的众生，也不会怨恨对方。

作为高尚之士，要尽量记住别人对自己的恩德，淡忘别人对自己的伤害。不过在现实中，许多人恰恰相反：昨天别人帮了你，今天就忘得一干二净；几年前别人说了你一句，现在还记得清清楚楚。这样非常不好。今后，大家要转变这种习气，心里不要装着太多怨恨，如果怨气太多了，不说其他，对健康也是不利的。

(七)

愿我直接或间接，利乐敬献诸慈母，

老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

愿我直接或者间接将利益和安乐奉献给一切老母有情，自己默默承受他们的苦难。

此处宣说的，就是世间的换位思维。当然，世间的换位思维范围有限，只是人与人之间的换位，而佛法的换位思维范围无限，是将安乐奉献给一切众生，自己承受一切众生的痛苦。

颂词中讲到，直接或者间接利益老母有情。所谓直接利益众生，比如富人拿钱做慈善，医生治疗病人的疾病，老师解除学生的愚痴。所谓间接利益众生，是通过各种方便，让众生逐渐离开痛苦。不管直接还是间接利益众生，我们都应该尽最大努力去做。

从究竟上讲，利益他人就是利益自己。在美国，曾经发生过这样一件真事。一个风雪交加的夜晚，有个叫克雷斯的年轻人因汽车抛锚而被困在野外。正当他焦急万分时，有个骑马的男子路过。见到这种情况，男子二话不说，用马将汽车拖到附近的小镇上。事后，感激不尽的克雷斯掏出钱，准备酬谢对方。男子拒绝说：“这不需要回报，但我要你给我一个承诺——当别人有困难的时候，你也要尽力帮助。”在后来的日子里，克雷斯帮助了许多人，并且每次都将这句话转述给被帮助者。多年后的一天，克雷斯被洪水困在一个孤岛上，一个少年冒着危险救了他。当他感谢少年的时候，少年居然说出了那句克雷斯说过无数次的话：“这不需要回报，但

我要你给我一个承诺……”这个时候，克雷斯心中涌起了一股暖流：原来，自己串起的这根爱的链条周转了无数人，最后又还给了自己！

关于利他即利自，在大乘佛法中有透彻的宣说。藏传佛教一部叫《入菩萨行论》的论典，其中说：“所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。”这个教言讲得非常清楚，利益他人只会给自己带来快乐，自私自利只会给自己带来痛苦。

今天，大家也许是头一回听说大乘的利他理念，感觉可能比较陌生，但只要慢慢观察、慢慢思考，逐渐就会接受，也会知道这种理念的可贵。

(八)

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

愿我的一切所行不被世间八法的分别念所染污，了知万法在胜义中远离四边八戏，世俗中如梦幻泡影，从而无任何执著，远离一切束缚，从轮回中获得解脱。

所谓世间八法，即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。一般的人都愿意得到利、誉、称、乐，不愿意得到衰、毁、讥、苦。每个人观察一下自己，肯定都对这八种法有强烈的执著，如此就是痛苦的因。如果我们学习了《金刚经》，悟到了“一切有为法，如梦幻泡影”，就能远离世间八法的束缚。

结 语

在座各位过去对大乘佛法不太了解，通过今天这节课，一方面是给大家播下善根，一方面是帮助大家打开思路，让你认识到大乘佛法的根本是利他。

利他不仅是大乘佛法的根本理念，也是全人类必不

可缺的理念。如今是 21 世纪，我想，即使到了 30 世纪，人类照样需要它，这种思想依然不会被淘汰。

在朗日塘巴尊者造的八个偈颂中，从各个侧面圆满地宣说了大乘的利他理念，只要我们按照这些秘诀行持，一定可以有效地提升幸福感。有些人虽然没有学过大乘佛法，可是因为他们实践了这些理念，所以生活中充满了幸福。特蕾莎修女（Mother Teresa, 1910-1997）就是如此，她 18 岁当了修女，之后便开始利益他人，虽然物质生活极其简单，可是她的生命中没有任何痛苦，唯有喜乐。像特蕾莎修女一样，这个世界上还有许多爱心人士，他们将生命完全投入于利他，结果无一例外，得到的都是痛苦的减少和幸福的增加。

有些人没发现这个要点，总是抱怨：“为什么我这么不幸？为什么我这么倒霉？为什么上级对我不公平？为什么下级对我不恭敬？……”这样的抱怨非常不明智。对这种人，我的建议是：如果你不想快乐就另当

别论，想快乐，就停止怨天尤人，从现在开始培养利他心吧！

虽然我修行很差，不过，通过翻阅大乘经论，自己深深感到：人类最需要的就是利他心，谁有了这种理念，谁就会过得充实快乐。我认识一些善心人士，因为始终想着帮助众生，所以他们的生活中几乎没有痛苦，晚上睡觉也特别香。试想，如果他们一直想着自己，可能就没那么快乐了，也许梦中还忙着跟别人争斗、拼杀……

学习自他快乐的八个秘诀后，如果大家经常思维这些道理，慢慢就会感悟到其中的奥妙，这种感悟有可能改变自己的一生。今天，我们给每个人都发了《修心八颂》，希望大家像对待如意宝一样珍视这些秘诀，不要觉得：“这张纸没什么了不起，不过是一张佛教的宣传品而已，这样的宣传品到处都有，甚至乘车、行路时，也经常有人派发这种宣传品。”如果这样想，那就太可惜了。

总之，希望大家生起利他心，有了这种善心，什么事情都好办。当然，凡夫的利他心跟菩萨的利他心有一定距离，我对各位要求不高，暂时达不到菩萨的境界没关系，只要能在减少自私自利、增上利他心方面有所进步，哪怕前进一步，也是一个良好的开端！



现场互动

问：我有一位同学，他去过大大小小的寺庙，几乎都有被骗钱买高香的经历。请问，藏传佛教的寺庙是否有类似情况？佛教怎么看待这个问题？

堪布：目前，汉地寺院商业化的倾向比较严重。在有些地方，寺院甚至在往上市公司的方向发展，有的已经上市了，有的正张罗着上市。对此，佛教徒和非佛教徒议论纷纷。这种情况如果继续下去，佛教确实会面临危机。

不过，最近国家统战部、发改委等部门联合下发文件，制止寺院“被上市”“被承包”。如果这些政策能落实，对佛教应该是好事情。

到目前为止，藏地还没有出现这种情况。除了个别大寺院外，藏区的绝大多数寺院还保持着传统特色，没有往商业化方向发展。

我个人认为，寺院不应该卖门票，一方面许多寺院其实并不缺钱，另一方面如果卖门票，就分不清楚是寺院还是旅游景点了。作为佛教道场，应该保持清净如法，要给人们带来精神上的满足。前段时间，有官员要求喇荣五明佛学院对外开放，搞所谓的“旅游开发”，我们佛学院的负责人就坚决顶住了。

问：出世间快乐与世间快乐有何区别？怎样才能获得出世间快乐？

堪布：世间快乐源自感官享受，出世间快乐超越了感官享受。

若想获得出世间快乐，首先要生起出离心，了知三

界轮回是痛苦的，之后生起度化一切众生的菩提心，最后证悟万法皆空。若能如此，就能获得无法言表的大安乐。

自古以来，无数高僧大德证得了这种境界。只要具足信心和精进，我相信每个人都能证得这种境界。

问：有世间的经历之后出家和从小就出家，这两种人在开悟方面有区别吗？

堪布：对于开悟来说，从小出家还是半路出家不重要，关键是看自己的信心和精进。如果精进和信心不足，即使从小出家，也不一定开悟；但若具足了这二者，即使很晚出家，也能迅速开悟。

问：您刚才说，前世的因，造就了今生的果。那我们现在做善事，今生中能否改变命运？

堪布：这要看你行持善法的程度。佛法中讲，如果在佛陀、圣者、僧众等严厉对境面前行持广大善法，以这样的功德，即生中就会现前果报。

业果是极其复杂的，只有通过系统学习，才能通达其中的奥妙。简单讲，业大致有三种：一是现世现报，今生造业后，现世就成熟果报；二是顺生受报，今生造业后，下辈子成熟果报；三是顺后受报，今生造业后，第二世乃至百千万世后感受果报。就像世间人犯罪后，有些立即被判刑，有些过几十年被判刑，有些这辈子都不会受惩罚。

问：既然诸法是空性的，那我们何必执著于幸福？

堪布：究竟上讲，一切法都是空性，如果一个人证悟了空性，自然就不会执著幸福，因为他已获得了最究竟的幸福，就像获得博士学位的人，肯定已掌握了小学

的知识一样。但如果还没有达到这个境界，就需要执著幸福。

要知道，万法皆空是就实相而言的，追求幸福是就现相而言的，二者不能混为一谈。打个比方，以物理学家的眼光观察一个瓶子，它是由分子、原子等粒子组成的，但物理学家并不会认为瓶子不存在，也不会否认瓶子能盛水。同样，学佛的人也不能以实相来否定现相。

永嘉玄觉禅师说：“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”六趣众生的苦乐就像做梦，然而，没有从轮回的迷梦中醒来之前，这些苦乐感受都是无欺存在的。只有完全证达了万法皆空，才不需要追求幸福、逃避痛苦。

问：我有一个朋友患忧郁症并失去了工作，还有一个朋友总想自杀。这些都是前世的业障造成的吗？他们该怎么办？

堪布：现在罹患精神疾病的人特别多。我想，不管遇到什么痛苦，都要有面对的勇气，千万不能选择自杀。毕竟生命是最宝贵的，留得青山在，不怕没柴烧，暂时没钱、没工作不要紧，这些可以慢慢来。

忧郁症的原因比较复杂。如果是前世的业力所致，比如前世欠了命债，这种比较难以对治；如果是暂时的鬼神和非人制造违缘，则可念莲花生大士心咒“嗡啊吽班扎革日班玛斯德吽”，要经常持诵，病情就会逐渐好转。

佛教认为，在所有的疾病中，相当一部分是鬼神和非人引起的。在遇到鬼神和非人作祟时，最好的办法就是念莲花生大士心咒。

其实，不管你信不信某种药，只要肯服用，就一定会有作用。同样，不管你对佛法有没有信心，只要精进念诵莲师心咒，就会遣除鬼神和非人制造的违缘。

因此，在生活中遇到违缘时，最好多念莲师心咒。我自己便是如此，有时候做了噩梦，醒来以后马上就念莲师心咒，心情很快就会平静下来。

问：身口的克制，比如戒杀、吃素，这些很容易做到，而起心动念比较难克制。如何克制不清净的意念？

堪布：相对于身口，心确实比较难克制。正因为如此，佛陀才依次说身、口、意，先从调整身体入手，再调整口业，最后才调整心。

如果想调伏内心的烦恼，就要按照佛陀的教言，首先护持好自己的身、口，然后长期对治自己的烦恼，这样，心就会逐渐变得调柔。

问：您刚才提到，帮助别人是一种快乐。可由于自己的力量渺小，有时候无法真正帮助

到对方，这反而会让我觉得非常难过。既然自己的力量如此微不足道，这种付出有意义吗？还值得坚持下去吗？

堪布：当今这个时代，做善事违缘重重，造恶业则往往很顺利。但无论如何，帮助他人的发心不能退，我们能做到多少，就去做多少。

有这样一个故事：退潮后，海边的沙滩上留下很多小鱼，在烈日的炙烤下，它们即将面临死亡。这个时候，一个孩子来到海边，一条一条捡起小鱼，把它们放进大海。有人问孩子：“沙滩上有那么多小鱼，你捡得过来吗？一条小鱼而已，有谁会在乎呢？”孩子一边往海里扔鱼，一边说：“你看，这一条在乎，这一条也在乎……”同样，在帮助他人的过程中，往往会遇到各种阻碍，真正帮到的人也许非常少，然而自己不能因此而灰心，要知道，总有人在乎我们的帮助。



我认识一位法师，去年他在弘法利生过程中遇到了阻碍，别人对他的做法不太理解，他自己也感觉很为难。一天晚上他找我谈心，说准备放下一切，不做寺院的住持了。我劝他：“还是继续干下去吧。如果你是为了自己做事，可能会有痛苦；如果你没有自私自利心，是以饶益众生的发心做事，即使事情不成功，也不会痛苦。”最终，他听从了我的建议，坚持了下去。

所以，在利益众生的过程中，我们能做多少就做多少，不要轻言放弃。只要有一口气，就要去帮助众生！

问：在家居士怎样才能保持精进？

堪布：现在诱发散乱的因缘相当多，作为皈依三宝的人，对每天的生活要有所规划，早起晚睡，少接触不学佛的人，尽量挤出时间修学佛法。

问：我是一名藏传佛教徒，每天都修上师瑜

伽。请问：上师瑜伽是否相当于禅修？

堪布：禅修有两种，一是观察修，一是安住修。上师瑜伽中包括了这两种禅修。

修上师瑜伽时，在自己前方观想上师，把他当作三世诸佛的总集，并且虔诚地祈祷上师，这相当于观察修。之后，观想上师放光融入自身，上师的智慧和自己的心融入一体，安住在这样的境界中，这相当于安住修。

问：每天花两个小时念经磕头，不闻佛法不读佛书；每天花两个小时听闻佛法阅读佛书，不念经磕头，哪一个更有功德？

堪布：每天吃饭不吃菜，或者每天吃菜不吃饭，哪一个更有营养？

问：六道轮回像一台巨大的机器，众生就像机

器里的部件，慈悲的佛陀站在机器旁边，不断地将苦难众生救拔出来。我想问：谁制造了这个机器？又是什么动力使它不断地运转？

堪布：这个比喻不太恰当。轮回是广大无边的，不能用有限的机器来比喻。轮回没有一个推动者，众生流转轮回是一种自然规律，如同播下毒种会生长毒果一样，造了有漏业，必定会转生轮回，乃至没有停止造业，就会不断地流转下去。在此过程中，没有一个外在的主宰者。

若想真正了解轮回，必须学习佛教的四谛或十二缘起。知道了这些道理，就会明白轮回是怎么回事。

问：既然“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，那了知幸福的心可得吗？

堪布：三心不可得，是《金刚经》中的话。在实相

中，过去、现在、未来心皆不可得，所以，了知幸福的心也不可得。如果一个人到了三心不可得的境界，就会像藏地的米拉日巴尊者、汉地的济公活佛一样逍遥自在，没有任何约束。

证达这种境界，首先要在理论上明白万法本空。在中观当中，有许多抉择空性的理论。如果以这些理论分析，我们就会知道：一切万法，从内在的心，到外面的境，完全都是不存在的。

在没有证达空性时，了知幸福的心还是有的，害怕痛苦的心也是有的，因此，我们需要远离痛苦，追求幸福。当然，所追求的幸福也有两种——暂时的幸福是满足心；究竟的幸福是断除烦恼障和所知障，获得圣者的果位。

问：前些时候，我看到一段话：“人生有三重境界，第一重是‘看山就是山，看水就是

水’，第二重是‘看山不是山，看水不是水’，第三重是‘看山还是山，看水还是水’。”
请您解释一下这三重境界。

堪布：没学佛的时候，对万法有强烈的实执，这就是“看山就是山，看水就是水”；学佛之后，以中观的理论观察时，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，这就是“看山不是山，看水不是水”；学佛到一定境界后，虽然体悟到无一法可得，但在显现中仍要随顺众生，这就是“看山还是山，看水还是水”。

就拿幸福来讲，也可以相应这三种境界：首先，没学佛时认为，幸福是个真实存在的法；中间，学习佛法后，明白幸福是一种心态，而且它是空性的；最后，虽然有了不可思议的境界，可是在随顺众生时，也承认幸福是存在的。

需要指出的是，随顺众生非常重要！佛陀已证悟了

最高的境界，可是在众生面前，他还是像普通人一样托钵、吃饭。许多大成就者也是如此，虽然内心有常人望尘莫及的境界，但外在的显现还和普通人一模一样。

问：何为大乘佛教？何为小乘佛教？我们应
该信仰大乘佛教还是小乘佛教？

堪布：小乘佛教，常被认为是南传佛教，在斯里兰卡、缅甸等国比较兴盛。大乘佛教，往往被认为是北传佛教，在中国、日本等国比较兴盛。

阿底峡尊者说过：“大小乘的差别，看是否具足菩提心。”具有菩提心叫大乘，不具足菩提心叫小乘。如果只想自己离苦得乐，这种发心属于小乘。不仅为了自己解脱，还想度化无边无际的众生，这就是大乘的发心。

选择大乘还是小乘，主要看自己的心态。如果你的心力比较强大，度众生的意乐很强，就可以选择大乘

佛教。

问：在修上师瑜伽时，是否可将莲花生大士
观为根本上师？

堪布：上师瑜伽有两种观想方法。全知无垢光尊者在《大圆满虚幻休息》中说：“修持上师瑜伽时，上师的形象无需改变，上师是什么样，就直接观想那种形象。”其他有些经论中则说，修持上师瑜伽时，可以观想本体为上师，形象为莲花生大士，或是文殊菩萨、观音菩萨等。

具体采用哪种方式，要看自己对上师有没有如佛般的信心。如果有，就可以直接观想上师的形象；如果没有，最好是观想上师的形象为莲花生大士。

问：为什么梦中犯错不算犯错，现实中犯错
却算犯错？

堪布：按别解脱戒的观点，梦中犯戒虽然有一定过患，但因为不具足真实的对境，所以不算真正犯戒。

月称论师说：“人有三层梦：一是晚上睡觉的梦，二是现在的人生，三是成就的时候。”现在我们还没从轮回的迷梦中醒来，如果有一天你觉悟了，那时就会发现，过去所做的罪业犹如梦中的罪，从来没对自己造成过真正的伤害。

这个道理非常深，大家可以慢慢体会。

问：我总感觉自己这半辈子太苦了。请问，有没有办法改变下半辈子的命运？

堪布：做善事是改变命运的唯一方法。佛教认为，虽然人生的主线是命定的，但也并非完全不可改变。如果我们大量做善事，命运就会朝好的方向改变。学过《了凡四训》的人，应该都明白这个道理。

值得提醒的一点是，大家不要总是抱怨人生太苦了。其实，苦就是人生的底色，如果明白这一点，苦的感受或许就不那么明显了。比如身体患了疾病，病苦虽然比较难忍，但由心态而导致的痛苦，完全可以通过调整而消除。

实际上，应该说你们非常快乐，如果去监狱看看，才知道什么样的生活是痛苦。我去过一些监狱，在许多犯人的内心中，唯一的愿望就是跟亲人交谈一个小时。现在我们每天能跟亲人和朋友聊天，这个时候不但不珍惜，反而经常跟他们吵吵闹闹。如果有一天你被关在监狱里，有一次机会和亲友聊天，可能就非常满足了。

所以，大家应该反思，不要总认为自己太苦了。如果经常有这样的怨气，就会给生活平添许多不开心。对于外境的好坏，我们应抱着随缘的态度，做事情时的成败也要随缘。当然，随缘并不是消极，对于有意义的事，不能轻易放弃，还是要努力去做。



问：我长期吃素，兼修八关斋戒，可是经常会遇到被动杀生，比如朋友请吃饭时要点杀。我该怎么办？

堪布：佛教徒一般不会主动点杀，不过，现在的人结婚或者过年时经常大量杀生，有些佛教徒不得不应酬，结果染上了罪业。如果是这种情况，就应该多忏悔。

在我一生中，最不愿看到的事情就是杀生。小时候，只要碰到杀牦牛的场面，我尽全力也不能阻止的话，就

只好跑开，因为实在不忍心看到那种惨况。

从因果上讲，杀生的后果非常可怕。倘若经常杀生，不要说本人会遇到各种不幸，甚至子孙后代也会受影响。因此，希望大家尽量不要杀生！

问：吃素的人可否食用鸡蛋和牛奶？

堪布：如果是严格的素食者，鸡蛋和牛奶都不应该吃。不过，一般来讲，有些鸡蛋不是受精卵，无法形成真正的生命，所以有些素食者也吃鸡蛋。

由于轮回皆苦，所以在这个世界上，完全没有罪业的食物是找不到的，甚至吃米饭和蔬菜，在种植的过程中难免造业，多多少少也有一点过失。

总之，吃鸡蛋和牛奶间接会给母鸡和奶牛带来痛苦，不过和吃肉比起来，吃蛋、奶的后果不算很严重，比较容易忏悔清净。

问：我妈妈患了癌症，有什么方法能帮助她？

堪布：人常常是得了不治之症后，才会反思是不是恶业的果报，但这时往往已经晚了。所以，大家现在一定要清楚，哪些行为是有罪的，哪些行为是没罪的，平时的行为就要有所取舍，这样才不会将来后悔——这是一个来自青藏高原出家人的肺腑之言。

昨天我和交大的老师聊天时，有人提到，有些癌症患者一心念佛，后来竟奇迹般地痊愈了。所以，当罹患绝症、来日无多时，如果能念观音心咒、佛号，并辅以放生等善行，一定会有所帮助。我希望你劝母亲多念佛，不管最后能不能活下去，这对她都有极大利益！

问：佛教提倡出世，儒教提倡入世，佛教追求精神上的财富，儒教追求现实的东西。您如何评价儒教？

堪布：如你所说，佛教对出世确实讲得比较多。由于今天的场合比较特殊，所以，我主要是以入世理念来讲佛法的。如果完全讲出世的道理，比如空性的概念、菩提心的修法，各位不一定能接受。

其实，儒教并非完全不重视精神财富，古代的大儒都是内在修炼极为圆满的贤哲，不过相对于佛教，儒教偏重于现世的关怀。我们知道，儒教更多的是讲如何为人处世，如何孝顺父母，而对于来世的解脱和度化一切众生，并没有深入剖析。

当然，不管儒教还是佛教，都是传统文化的精华，都值得我们学习。南怀瑾说过：“从历史的经验看，只有儒释道结合起来，才能给中国人带来全面的提升。如果儒释道缺少其一，就不会圆满。”我个人对传统文化非常感兴趣，平时看书也偏重看古人的书。希望大家也多了解一些传统文化，从老祖宗的智慧中汲取营养。

主持人：

诚如堪布刚才所言，传统文化博大精深，因此，如果我们能将儒释道甚至中西方文化融会贯通，智慧就会比较成熟，看问题也会更客观。

听了堪布的讲座，我有一个深刻的感悟：人生的每分每秒都是有意义的，任何一个善念或者恶念都会起作用，对今生或者来世都会产生影响。有些朋友算过命，觉得自己一生就这样了。我想劝这些人：命是可以改的，如果自己不断地行善，不断地利益众生，一定会走上幸福之路。

好，请大家全体起立，以热烈的掌声感谢堪布、欢送堪布！

大学演讲 相关阅读

《佛教眼中的物质世界》 索达吉堪布全集 1

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

《新时代需要心灵教育》 索达吉堪布全集 2

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

《怎样面对痛苦》 索达吉堪布全集 3

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

《佛教的真理观》 索达吉堪布全集 4

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

《问佛陀情为何物》 索达吉堪布全集 5

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

《幸福的根本是心》 索达吉堪布全集 6

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

《减轻压力的智慧》 索达吉堪布全集 7

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

《把握心灵的方法》 索达吉堪布全集 8

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

《藏地幸福密码》 索达吉堪布全集 9

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

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

《关于人性的探索》 索达吉堪布全集 10

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

《神秘的修心之路》 索达吉堪布全集 11

领悟人生	新加坡国立大学
神秘的修心之路	台湾大学
藏文化的特色	台湾师范大学

击掌空声·佛教的辩论方法

台湾华梵大学

生命科学与价值观

台北大学

《怎样变成有福报的人》

索达吉堪布全集 12

认知科学与佛学

浙江大学

佛学之生态思想

南京林业大学

人生与人心

西安电子科技大学

怎样变成有福报的人

华东师范大学

与人沟通的智慧

中国青年政治学院

《盗梦空间》的佛学实相

清华大学

《喧嚣中的宁静之道》

索达吉堪布全集 13

微时代 微道德

天津大学

喧嚣中的宁静之道

中国科学技术大学

人类面对灾难的心理安慰

青岛大学

医者之心

河北医科大学

寻找生命的意义

云南大学

残酷才是青春

香港中文大学

《藏密宇宙观》

索达吉堪布全集 14

信仰在佛教中的意义

新西兰梅西大学

当上帝遇到佛陀

新西兰奥克兰大学

动中禅

澳大利亚悉尼科技大学

佛教的物质世界观	澳大利亚悉尼大学
藏传佛教的慈悲幸福观	澳大利亚墨尔本大学
禅定·心性休息	加拿大约克大学
藏密宇宙观	加拿大多伦多大学
前世今生·佛教人生观	加拿大多伦多大学

《红尘中的净土》 索达吉堪布全集 15

当代藏传佛教女性	加拿大麦吉尔大学
苦才是人生	美国南加州大学
红尘中的净土·喇荣	美国加州大学洛杉矶分校
现代社会的专注与禅修	美国耶鲁大学
佛陀的生平	美国耶鲁大学
当代菩萨道	美国普林斯顿大学
佛教空性的禅修	美国天普大学
汉地的当代藏传佛教	美国弗吉尼亚大学
禅宗和大圆满的关系	美国加州大学伯克利分校
藏传佛教在汉地的流行	美国斯坦福大学

《贫非佛教》 索达吉堪布全集 16

商之大者 自利利他	中国人民大学重庆校友会
贫非佛教·大富长者的启示	中国人民大学重庆校友会
药师佛与中医	中国中医科学院
密宗文化与现代社会	北京大学
密宗文化与现代艺术	北京大学

密宗文化与现代管理

北京大学

密宗文化与现代教育

北京大学

《佛教如何面对灾难》 索达吉堪布全集 17

知识与文化的差异

中国传媒大学

佛教如何面对灾难

澳门大学

佛教视野中的物质

华南理工大学

幸福人生 从心开始

青岛恒星科技学院

探寻生活的另一种价值

上海外国语大学

《藏传佛教的本来面目》 索达吉堪布全集 18

当代的公平与正义

中国政法大学海南校友会

做才是得到

海南大学

心灵的绿色家园

南京农业大学

佛法智慧与智慧人生

南京大学

藏传佛教的本来面目

泰国摩诃朱拉隆功大学

《生命中的偶遇》 索达吉堪布全集 19

生命中的偶遇

意大利都灵精神论坛

佛教与社会德行

荷兰莱顿大学

藏传佛教对都市青年的吸引力

荷兰莱顿大学

幸福人生

法国多芬尼综合大学

女性在藏传佛教中的地位

法国巴黎喜马拉雅研究中心

藏传金刚乘的特点	奥地利维也纳大学
跨文化译传藏传佛教之人生感悟	英国牛津大学
修持佛道	英国剑桥大学
佛教如何看待幸福	英国伦敦政治经济学院

《走出人际关系的雾霾》 索达吉堪布全集 20

佛教对进化论与造物论的看法	英国伦敦大学学院
信仰与科技	莱索托林国荣创意科技大学
有爱的生活	莱索托国立大学
现代社会的正念与禅修	纳米比亚理工学院
	纳米比亚国际管理大学
	纳米比亚大学
藏传佛教思想	日本东京大学
快乐人生·佛法可以改变世界	日本早稻田大学
感谢我的世界	泰国清迈大学
佛教与信仰·梦幻的人生	新加坡国立大学
走出人际关系的雾霾	北京大学

《碎片时代的彷徨》 索达吉堪布全集 21

浅谈佛教艺术	中国人民大学
财富与人生价值	南京农业大学
问佛陀法为何物	苏州大学
修行与精神健康	上海交通大学
大学生与幸福	上海交通大学

佛学与健康	北京中医药大学
碎片时代的彷徨	泰国清迈皇家大学
爱的智慧	北京华夏管理学院

《向内看, 向外走》 索达吉堪布全集 22

现代藏传佛教大德·

法王晋美彭措的生平和著作	美国芝加哥大学
藏传佛教的现代性	美国西北大学
动荡时代的心态	美国芝加哥大学
向内看 向外走	美国哈佛大学
藏传佛教的转世制度	美国麻省理工学院
女性在藏传佛教群体中的角色	美国哥伦比亚大学
体悟无常	美国哥伦比亚大学
藏传佛教在当今东西方国家的流行	瑞典斯德哥尔摩大学

《如何理解自我慈悲》 索达吉堪布全集 23

佛教对主观幸福感心理学研究的启示	瑞典隆德大学
藏传佛教的修行和学习	挪威奥斯陆大学
佛教如何理解自我慈悲	西班牙康普顿斯大学
动中禅·与生活共舞	西班牙康普顿斯大学
业因果定律下的生命流转	以色列希伯来大学
如何实现生命的意义	斯威士兰大学

《你的快乐，从何而来》 索达吉堪布全集 24

觉悟在当下	南非圣奥古斯汀学院
你的快乐 从何而来	马拉维多马西教育学院
藏传佛教的日常修行和仪式	南非开普敦大学
物质主义时代的佛教观	博茨瓦纳大学
师生相处之道	复旦大学
追问生命的价值	上海交通大学
透过现象看本质	北京大学

《是约束还是自由》 索达吉堪布全集 25

善心厚德·佛教的财富观与传播	中国传媒大学
从仓央嘉措文字现象说起	北京师范大学
立足当下 荷担未来	南京农业大学
法是约束还是自由	苏州大学
速度与激情	中国科学院上海硅酸盐研究所

《浅谈佛教与科学》 索达吉堪布全集 26

佛教与科学的碰撞	缘起篇
开幕词	第1届世界青年佛学研讨会
以科学精神探索前生后世	第1届世界青年佛学研讨会
世间禅与出世间禅·禅修开示	第1届世界青年佛学研讨会
浅谈科学与显密教法	第1届世界青年佛学研讨会
素食	第1届世界青年佛学研讨会

专场问答	第 1 届世界青年佛学研讨会
如何树立正确的人生观价值观	第 1 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 1 届世界青年佛学研讨会

《你也可以是菩萨》 索达吉堪布全集 27

开幕词	第 2 届世界青年佛学研讨会
专场问答	第 2 届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的心灵教育	第 2 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 2 届世界青年佛学研讨会
开幕词	第 3 届世界青年佛学研讨会
信仰是鲜美的生命之泉	第 3 届世界青年佛学研讨会
专场问答	第 3 届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的学修体系	第 3 届世界青年佛学研讨会
身心安乐的秘密·禅修开示	第 3 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 3 届世界青年佛学研讨会
为什么要利他	第 3 届世界青年佛学研讨会
开幕词	第 4 届世界青年佛学研讨会
身语意的瑜伽·禅修开示	第 4 届世界青年佛学研讨会
你也可以是菩萨	第 4 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 4 届世界青年佛学研讨会

《生死与幸福》 索达吉堪布全集 28

开幕词	第 5 届世界青年佛学研讨会
有相与无相的喜悦·禅修开示	第 5 届世界青年佛学研讨会

怎样看待死亡	第5届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第5届世界青年佛学研讨会
科学与佛教的握手	第6届世界青年佛学研讨会
盛开的心灵之花·禅修开示	第6届世界青年佛学研讨会
世界为什么需要和平	第6届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第6届世界青年佛学研讨会
开幕词	第7届世界青年佛学研讨会
生死与幸福	第7届世界青年佛学研讨会
聚焦人工智能与人类幸福	第7届世界青年佛学研讨会
唤醒本初的宁静·禅修开示	第7届世界青年佛学研讨会
向内看 向外走	第7届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第7届世界青年佛学研讨会
共赴智慧盛宴	第8届世界青年佛学研讨会

《叩问我们的时代》 索达吉堪布全集 29

问心	对话埃亚·阿维夫教授
在美国大学教佛法	对话本杰明教授
修行者说	对话范彼德教授
叩问我们的时代	对话施耐德教授
缘聚纽约谈藏密	对话滕华睿教授
科学时代的佛教	对话皓利·盖利教授
环保从心开始	对话叶蓓教授
佛法与科学是殊途同归	对话朱清时教授
什么是佛教心理学	对话心理学家凯瑟琳
灵魂的前世今生	对话吉姆·塔克博士

在浮躁的世界里安静地活

对话张卫教授

文殊菩萨的智慧宝剑

对话威廉·道格拉斯教授

心灵鸡汤也很有营养

对话东京大学学者

净密是一家

对话净空法师

《兴衰的幻剧》 索达吉堪布全集 30

兴衰的幻剧

对话阎雨院长

当科学与佛法不谋而合

对话朱清时教授

从大学校长到佛法传播者

对话潘宗光教授

成功的另一种定义

对话潘宗光教授

浮世修行

对话海涛法师

藏传佛教的艺术与教育

对话芝加哥西北大学师生

为和平

对话格拉斯主教

学术研究与修行体悟的关系

对话希伯来大学学者

心域无疆

对话伊丹·赛杰夫教授

这是最坏的时代 这是最好的时代 对话申昌镐教授