

# 把握心灵的方法

索达吉堪布·演讲



大学演讲  
8

METHODS ON TAMING THE MIND

# 把握心灵的方法

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

# 目 录

- |     |                        |
|-----|------------------------|
| 004 | 心灵绿化与幸福人生<br>苏州科技学院    |
| 044 | 禅宗与心灵救助<br>苏州科技学院      |
| 095 | 藏传佛教把握意识的方法和途径<br>苏州大学 |
| 147 | 博学与济世<br>东北财经大学        |
| 196 | 佛教的经济观<br>中央财经大学       |

一个人如果不懂自得其乐，

在这个位置上痛苦，

换个位置也一样痛苦。

第 45 场



苏州科技学院

SUZHOU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

中国 · 苏州

2012 / 12 / 26



# 心灵绿化与幸福人生

A HAPPY LIFE:

THE INNER-ENVIRONMENTAL ENHANCEMENT

主持人：

下午好，欢迎大家的到来。今天我们很高兴地请到索达吉堪布大师，与我院师生进行一场关于“心灵绿化与幸福人生”的学术交流。堪布大师是当代著名的佛学家、慈善家、理论家、翻译家、社会活动家。大师虽然学识渊博、智慧深邃，修证境界无法揣测，平时却为人低调，生活极为俭朴，只是一心一意利益众生。

下面有请堪布大师为我们作学术报告——

前段时间，媒体一直在报道“幸福人生”话题，记者们处处询问“你幸福吗”，幸福成了全国上下关注的焦点。

我也问过自己：“你幸福吗？”

不知道是我有心理问题，还是我们出家人都是如此，我感觉自己不是很关心世人追逐的幸福，或者说，我对幸福的关注点有所不同。然而，虽有不同，思考后我也发现，其实每一种幸福的获得，都与心灵净化或说心灵环保有关。

## 我们更需要心灵环保

环保可以分外环保和内环保两种，外环保是对自然环境的保护；而内环保，则是对心灵环境的保护。

和之前的时代相比，今天的人们有了更多的环保意识，城市绿化也有了相当改善。不论在人们的生活区也好，在校园内外也好，都会有一种舒心悦意的感觉。由此人们开始了解，人居住在自然界中，就应该重视环保和绿化；而我们把绿化做好了，想破坏环境的人也会有所顾忌。

《阿凡达》是卡梅隆最成功的两部电影之一。这部片子好看是一方面，另一方面，它也倡导环保理念，认为这是每一个人的责任和义务。它甚至警告我们，如果再为某种利益肆无忌惮破坏自然，人类也终将进入一种悲惨的境地。

我不知道人类何时会面临这种外界的困境，但是我注意到，在心灵方面，我们已经陷入了更为艰难的处境。所以我认为：和外环保相比，我们更需要心灵环保。

现在许多年轻人毕业后，不论本科生、研究生或是

博士生，当他们穿过优雅的环境，步入整洁气派的办公单位时，却发现自己和这里格格不入。什么原因呢？缺乏这方面的教育。怎样学知识、怎样掌握科技，这些哪里都不缺，但怎样为人处世、怎样做个品性善良的人，却是缺失的。

了解到这些以后，不论我走进哪所学校、走进什么样的知识分子群体中，都会介绍佛教里的慈悲与智慧，以及传统文化中的感恩与仁爱。我认为这些知识才是最重要的，尤其对今天的学生来讲，比什么知识都重要。

## 欲望惯性让我们的心永不满足

贪、嗔、痴、慢、嫉是五毒，是心灵垃圾，清除了这些，再植入善心 and 美德，或许就是“心灵绿化”的意义了。

五毒的核心是贪欲，也就是欲望，一个有着太多欲

望的人，是很难过得开心的。

当欲望在心里涌动时，我们会觉得必须要拥有什么。“我必须要买个手机”“我必须要买部车”“我必须要买栋房子”“我必须要找个对象”“我必须要有个美好家庭”“我必须要什么什么”……有了一样还要一样，别人有的我们也要有，就这样，欲望惯性让我们的心永不满足。

仔细想想，我们真的需要这些吗？不一定。即使所有人都沿着这条欲望之路匆忙走着，有智慧的人也应观察一下内心，问问自己：我一定要这么走吗？这个方向对吗？

一个人生存于世，基本的衣食住行是要有的，缺了这些不行。但事实上，我们要的却不止这些，我们大多数的需要是一种攀比，“同事买房了，我也要买”“同学买车了，我也要买”……“我们是一样的，他们有我没有，怎么行？这不就赶不上他们了吗？”

今天的大学生也在攀比。和过去不同，过去的大学生比读书，为吃饭穿衣发愁，但现在比名牌，“别人有名牌，我也要有”“别人有两套，我要三套”……老师们肯定注意到这些了，但老师们想的也是赚钱、求高位，哪有时间引导学生？

当欲望成了人们生活的一部分，成了整个社会解不开的心结，每个人就只有不停地寻找。从小学、中学、大学一直到进入社会，在人生的每个阶段里不停寻找；从小人物到大人物，人人都有自己想要寻找的东西。

我们到底在寻找什么？很多人说：“我想要满足自己的欲望。”但是大家看看：到死为止，有谁真正满足了？

因此，尽管这是潮流，我们不得不追随，但在你追随的过程中，如果能适时反观自己，也看看身边人的状态，或许你会有所醒悟：原来这些真不是我需要的，只是别人追求，我也跟着追求而已。现在是放下的时

候了。

## 痛苦伴随每一种生活方式

假如我们执迷不悟，在习惯性的追逐中，可能品尝最多的就是痛苦。因为你即使得到了，也不满足，欲望会让你一再抱怨：“为什么别人命好，我却这么不幸？”

其实，你也不是不幸，因为痛苦伴随每一种生活方式。

有一位刚出家的比丘，每日坐在硬垫上，以苦行方式学习佛法和禅修。这时候他看到方丈和尚坐着舒适的坐垫，有地位有权力，做什么都能自行安排，非常羡慕：“能当上方丈多好，不用像现在这样受苦。”

等他真的坐上方丈位子，成了大和尚，大大小小的

事情都来了，管寺院、带徒弟、弘扬佛法……太多的压力和责任又让他羡慕起小沙弥：“他们的日子多幸福啊，自由自在，哪里像我，这么多束缚！”

此时他明白了，一个人如果不会自得其乐，在这个位置上痛苦，换个位置也一样痛苦。

有些同学可能也羡慕老师的生活：“他们有工资、有待遇，有家、有车、有房，多享受，而我却要天天在这里苦读书，学习压力大不说，还要花家里的钱。”

但等你当了老师、成了家，要照顾上面的人、要照顾下面的人，要做好工作、要看人脸色，同时还要处理家里家外的琐事，那时候，你肯定会羡慕自己的学生：“他们多单纯、多开心、多自由啊，我再也不会有这种生活了。”

如果我们不喜欢眼前的处境，能逃避得了吗？逃避不了。到哪儿都一样。即使你出了家也不例外，像在我

们学院，出家人也要自己做饭、洗衣、料理生活，而且要从早到晚闻思经论，比你们还忙。也有好吃懒做的，觉得在家生活苦，到那里出家，原本想的是过清闲生活，结果比以前还苦。

再说压力，出家人的压力不比你们小。真正的出家人不是要求什么、争什么，他是要看破、放下，但这个很不简单；而且他要肩负起弘扬佛法的重任，这个更不简单。因此，没有一股心力撑着，没有一定的修行力量，是走不下去的。

前后想想这些道理，其实快乐什么时候都是有的，只不过，你需要用知足的心态，才能体会到它。

## 舒展你的心灵

怎么才能知足呢？我想最好的方法就是教育——心灵教育。

心灵教育可以让我们的态度变得温和、调柔，甚至时常处于一种开心的状态。佛教认为，我们之所以痛苦，是因为对自我太执著了，而要化解这种执著，就要学习慈悲的观念，了解因果的道理，进而以前世后世的格局认识生命的真相。这样慢慢地，你的心灵就被舒展开了。

没什么想不开的，也没什么可抱怨的。

我们的心灵有很多面向，学习理论或技术、技能，可以让你对生存有把握，但如果缺失心灵教育，不论在学校读书还是到社会闯荡，都很难真正开心起来。一旦碰壁多了，可能会越来越缺乏自信，以致内心失去韧性，走向绝路。很多学生自杀，就是因为少了这方面的教育，太脆弱。

“我找不到人生的答案”——这是一个大学生自杀的原因。其实你把心态放开，多一些包容，也不至于那么想不开。

当然，逆境来了，谁都不好调整，所以提前有所准备是明智的。怎么准备呢？我们可以这样观察和思考：

如果你喜欢攀比，我建议你不要往上比。往上比，别人有房，你要有车；别人有奔驰，你要有宝马……这么比，你总有比不上的，总会痛苦。要经常和那些不如自己的人比。很多同学看过《1942》，看了以后，都觉得现在太幸福了，如果把自己扔进那样的场景里，可能连活的勇气都没有。

如果你只在意眼前，我建议你看得远一点，不仅是物质层面，还有精神层面：要懂因果道理，要为心灵在这一世乃至来世的成长作些思考。

如果你只顾自己，我建议你多关爱他人。你可以学学儒家文化，孝顺父母，约束自己，学着与别人相处。你也可以学学基督教思想，以博爱胸怀为人类着想。我觉得，西方好多思想家及诺贝尔奖得主的影响力，就与这种信仰有关。毕竟，站得高才看得远。

当然，更广大的爱在佛教。在这里，你将被引导关爱包括动物在内的一切生命。有了这种慈悲境界，怨敌都可以成为最亲密的朋友，还有什么仇恨或看不惯的呢？

因此我认为，学校教育里最需要的就是爱和慈悲的课程。只有通过这种训练，我们才可以培养学生具有良好人品，让他们懂得如何为人处世、待人接物，如何在将来工作时与他人合作等等，利益非常大。

## 人性本善

我们的心是可以训练的。

很多好运动员不是天生就完美，之前也有缺陷，他们的身体是在经历上千次、上万次的训练后，才变得柔韧有力、运用自如的。同样，当我们被惯坏的心态，经由爱和慈悲的训练，研究教理并进行禅修后，也可以进

入一种善的、宽广的状态。长远看，这种心态的利益远胜于文凭的意义。

那是不是人人都可以进入这种状态？

是，因为人性本善。自从荀子提出“人性本恶”以来，至今有很多人认同这种说法，并对人性感到失望。不过，最近西方科学家却用实验证明了孔孟的说法：人性本善。

他们设计了这样的实验：一个“不幸的成年人”在一群十八个月大的幼儿面前试图完成各种任务，却不能成功。比如，他“不小心”掉落一顶帽子或什么东西，想捡起来却做不到，诸如此类。这时科学家看到，“幼儿们都伸出援手，帮助成年人完成了任务”。多次实验的结果都是一样的。

由于实验对象只有 18 个月大，科学家认为：“孩子们帮助他人的行为是天生的，而不是被教育或模仿得

来的。”

这就是人性本善。如果进一步探究，佛教所谓“一切众生本具如来藏佛性”的理念，应该更有说服力。佛性就是我们的善良本性，每一个众生都有，它犹如虚空一般清净无垢，并恒时散发善的光辉，有无穷功德。而一般人不能体现这种功用，是因为我们这个佛性，被无明障垢遮蔽了。

不过，障垢是暂时的、不真实的，可以去除。明白这个道理，你就明白所谓“修行”或“心理训练”的意义了。

## 不知足者虽富而贫，知足之人虽贫而富

当我们接受了一定的训练后，首先会明白一点，就是欲望的过患。欲望毁坏了太多人的正常生活，一旦正常的心态被它扭曲，人会变得躁动不宁，进而在无尽欲

望的推动下，不断追求、攀比，陷入种种痛苦。

正因为如此，佛教会根据一个人知足与否，判别他是贫是富，而非简单依据他有多少财富。诚如《佛遗教经》里所说：“不知足者虽富而贫，知足之人虽贫而富。”

不知足的人，虽然富有却是贫穷的。因为一个有着极大欲望的人，即使富如龙王、应有尽有，但在“我要、我还要”的不知满足的心态中，感受着内在贫穷的煎熬。相反，一个知足的人，虽然贫穷却是富有的。想想看，一贫如洗也自得其乐，还有什么能让他失去精神的满足感？

这两种人社会上都有。有些人物质富有而精神贫穷，有些人物质贫穷而精神富有，谁更快乐？一定是后者。

我认识一个修行人二三十年了。他的生活非常简

朴，别人供养点东西，哪怕是一小块地毯也觉得多余，担心增加执著，送人了。“有点吃的，就够了。”这是他的生活，一辈子以修行度日，特别快乐。

我也认识一些富人，但正如佛经里所说，他们确实很贫穷，因为想要的太多：一辆车不够，要两辆；两辆不够，要三辆……可能有能力的话，一百辆都不够。没有车时觉得一辆就够了，但有了，为什么又不这么想了？

也许你们不理解那个修行人的简朴，但他担心增加执著的智慧，或许能提醒我们：即使你实现了某个梦想，得到了你想要的生活，也要留心随之而来的痛苦。

## 空

我们追求一样事物，通常的理由是，我们觉得它美好。但在真实的观察中，这种“美好”是不确定的。

比如这束花，当你心情好的时候，觉得它美，但心情不好的时候又觉得不美；这个人觉得美，那个人觉得不美。如果在花的本体上确实有“美”这种东西，一种恒常性的、一成不变的或说实有的特性，那么所有人都应该看得到，你在任何心情下都应该这么认为，但实际上却不是。这说明什么？在任何事物上，都没有一种实有的特性。

这刚好符合佛教所谓的“空”。正因为本体是空的，你的感觉可以不同，每个人的评价也可以不同。

用“空”的认识看待人生，如果你能体会到一种虚幻性，就接近它了。可惜，年轻时你不一定懂。

人在年轻的时候，会认为有钱有地位才幸福，也常常会想着“怎么更好看”“怎么更快乐”。但长远想想，即使你变得好看了、有钱了，短暂风光一过，几十年后一样会成为特别难看的老人。那时候，你有再多的财富，能受用多少呢？能抵挡缺乏思想或信仰的落寞与孤

独吗？

要知道，这些属于内心的东西，年轻时就该好好培养。但正值 20 岁的时候，我们根本不去想它。我们不思考人生的哲理，不探索宇宙万物的真相，也不想着将来有机会时去帮助可怜的人、回馈社会，我们不想这些。我们只顾眼前，不为将来准备，更不考虑来世，尽管这些必定会到来。

所以我认为，年轻人身体是成熟了，但心理还不够成熟，这种道理，可能要等到五六十岁的时候才会明白。

## 有些东西是不需要的

如今网络发达，但很多同学上网，把太多时间花在一些没有用的知识上，以至于自己的心灵如同沙漠，没有智慧教言甘霖的滋润，也没有播下善法种子，一片

贫瘠。

其实，你们自己也知道，有些东西是不需要的。

我们需要对今生乃至生生世世有用的知识，需要慈悲助人的理念，而不需要那些损人损己的思想。

我们需要好好上课，过单纯的学生生活，而不是天天上网玩游戏，不好好睡觉，让生活失去规律。

我们不需要攀比，读大学期间，穿得一般好就可以，不需要太好，不需要这样那样地装饰自己。

我们可以吃得健康一点，这对身心、对学习有利。

寝室最好保持整洁，不要塞太多吃的穿的，弄得房间里乱七八糟。住处不清净，也说明心里不清净。以前我在泰国参观一些禅师的住处时，一进去就感觉特别舒服，简单、整齐，而且他们只吃中午一顿，其余时间都在修行。

其实生活可以这样，简朴一点好。为什么苏格拉底（Socrates，公元前 470- 前 399）走进市场会感慨说：“世界上竟然有这么多我不需要的东西。”我们也一样，不需要那么多东西。我们觉得需要这个、需要那个，多数是贪欲作祟，弄来了也不会满足的。内心里这个越来越大的欲望坑，用什么东西能填满呢？

所以，我们要经常清理欲望带来的各种垃圾，绿化心灵，这样才能过一个干净、舒适的人生。

当然，活在今天的世界里，如果不能与时俱进、不肯享受物质文明，就会成为“怪物”而与世隔离。我并不是让你们变成这样。我的意思是，贪婪不会带来真正的人生品质，一味跟随欲望而行，会活得很累、很苦。

## 满足感就是幸福感

应对贪婪之火的烧灼，最好的清凉剂就是满足感。

有了满足感，我们的人生会过得充实而有意义。所以我一向认为，满足感也就是幸福感，二者紧密相连。

最近新闻中常报道，在包括北京、上海等 38 座城市中，拉萨的幸福指数最高。连续六年都是如此。

有人说是“因为生活水平提高了”，对此我并不否认。但这不是根本原因。根本原因是拉萨人信仰佛教，并因为信仰而有了满足感，有面对困难和痛苦的能力。而且和拉萨一样，在青海、甘肃、四川、云南等那些有藏民族居住的地方，大家也是因为信仰藏传佛教，懂得用佛教调整内心，才普遍享有一种幸福感。

## 有信仰可以隔绝灾难、度越痛苦

信仰的力量是可以被看到的。信仰佛教的人有道德约束，知道断恶行善，因而可以隔绝灾难。

前段时间，在就少数民族预防艾滋病问题举办的论坛上，人们发现，在凉山彝族自治州吸毒及艾滋病蔓延非常严重的情况下，与之相邻的甘孜藏族自治州却没有发现有人吸毒。是什么形成的隔绝？道德围墙。除此之外还有什么理由呢？两州之间没有阻隔，气候及经济条件也差不多。

我们不是要评判哪个民族如何如何，但在某些时候，优秀的文化传统一定会体现它的价值所在。尤其是在一些毁灭性灾难面前，你会发现它强大的支撑力。

玉树地震后，我在那边待了六天，遇到很多受灾的人。但前所未有的，很多人发现，这些人不需要心理安慰。我记得最典型的是一位老太太，六十多岁，一只脚断了，正在临时医院接受治疗。她面带微笑，念着咒语。

“听说你家里的人都死了？”我问她。

“是。”

“那你……以后怎么办？”

“也没什么吧。人这一辈子什么都会遇上，一切都是无常的，我是修行人，知道这个道理。”

看着她，我开始问自己：我从小信佛，出家后也一直在研究佛法，但如果这件事发生在自己身上，我会不会有这种境界？

大家也可以这么问问自己。因为人生不可能总是平安、顺利、不遇到任何困难，这是不可能的。人生是此起彼伏的。在此起彼伏的生命旅途中，痛苦就是痛苦，快乐就是快乐，这一点谁都知道。但当你极度痛苦时，是否能找到生存的希望？当你快乐自在时，是否能保持平和，甚至随缘帮助那些需要帮助的人？如果是，你就是智者了。

## 随缘

智者是随缘度日的。“随缘”一词看似平常，却有很深的智慧内涵，当你不论走进任何一种生活情境，如果始终能保持随缘心态，快乐就不会远离你了。

很多人认为佛教是消极的，其实不是。佛教向来不鼓励懒惰或逃避，不是让你一学佛就什么都不管了。真正的佛教徒会全力投入，他会以知足少欲对待自己，满怀慈悲关爱他人，进而在不断省察内心的过程中，让心渐渐开放，进入一种谁也夺不走的快乐中。

我们都希求快乐，但有些快乐是不长久的。如果你到一个不健康的场合感受刺激，短暂的快乐之后，你的身心上会留下巨大的副作用，让你深陷痛苦。所以，我们应该接受心灵培训，这样才会有智慧过好生活的每一天，甚至坦然地走过生老病死，这不是很快乐吗？

我不是来传教的，“佛教如何如何，你们一定要皈

依，学佛会得到什么……”——不需要。我是在真诚地、负责地为诸位介绍一味心灵妙药。

思想贫乏的人，如果不服用心灵妙药，即便你拥有全世界的财富，也不会快乐。否则，亿万富豪应该再快乐不过了，但实际不是，他们还是愁眉苦脸，有的连觉都睡不好，要吃安眠药。

你有了钱，钱没有带给你快乐，你也没有用它利益社会，那这个钱的价值，到底在哪儿？

所以，不是非要往外求，如果能从内心里找到快乐或满足的点，人生就是幸福的。我很随喜老师们讲授心灵方面的课程，这对年轻人是有益的，如果读书期间听不到这些，离开校园，有没有机会就难说了。

日后你们肯定会有财富、有地位、有名望，但那时候你会最关心什么？是自己，还是社会？我们从小到大想的都是自己，最多也就是家人或亲戚，除此之外，不

会太关心我们的周围或世界。这是自私的。自私不会带来光明前途，只有无私和利他的心，才会发出光芒照耀世界。



## 现场互动

问：我是来自外国语学院的学生。有大德说，佛陀教育我们的是真相，但现在很多人惧怕或不愿面对真相，比如无常或空。我把“无常”告诉同学时，发现他们确实不太愿意接受，请问这时该如何抉择，还可对他们说些什么？

堪布：生老病死等无常是真相，但在《阿含经》等佛教典籍中，也有教导世人如何成家立业、积累钱财，如何过得快乐、开心等教义；在特殊的节日里，藏传佛教也有以金刚歌舞表达喜庆的传统。可以说说这些。告诉他们，佛教不是一种悲观的宗教，它不避世，离我们的生活也不遥远。

过多的贪执的确有害，但对初学者来讲，生活里正

常的希求和努力是需要的，佛教不排斥这些。该做的事要做。

佛教里确实有“空”的认识，也有离贪的修行，但这是很高的境界，不要求一般人也做到。就如在科学研究中，对宇宙万物最细微实相的探索，只是少部分人的事情一样。

问：我的一个老师说：“大学生应该以利益社会、利益大众的心态学习，否则就违背大学的宗旨了。”今天听您讲座，我得到一些启发，能否请您再开示一下？

堪布：你老师说得非常对。

高了不说，一个人在读书期间，如果你所有心思都是在考虑自己的利益，等完成学业到了社会以后，一般来讲，生活上都不会太顺的。即使你进了想要去的单

位，这个地方也不一定需要你。因为任何单位都一样，他们需要的是那些能为别人着想的人，不是只考虑自己的人。

不论你在什么地方做事，一定要把那里的事当作自己的事来做。这样，你才会有成功的一天。

问：请问怎么把佛教理念用在企业里？

堪布：我认为，佛教和企业是最易融合的。不仅企业或文化事业在佛教理念中可以找到它所需要的点，不夸张地说，大学里任何一门学科，不论文科理科，也都能在两千五百年前佛陀留下的八万四千法门中找到相应答案。因此，把佛教思想用于企业文化或管理中，是很便利的。

有一家企业，它的企业文化就是《心经》。它要求每个员工都要会背《心经》，每天早上上班前必须背一

遍。员工们一边背诵一边观察，“哦，原来眼耳鼻舌是空的”，于是“心无挂碍”，焦虑或痛苦也就淡化了。

空了会不会不积极呢？不会。空是空掉负面情绪，空掉这些，正能量自然而然就提升了。

企业是人的群体，这一点很重要，所以它需要一种文化在人与人之间流动。大家知道，西方有很多企业就是因为一种特别好的企业文化而成功的。以前中国企业在这方面做得不够，现在好像也都在努力了。

员工的仪表以及产品的设计或 Logo 之类，这些外相的东西是需要的，但有了企业文化，可以让每个人在这个内在的思想点上形成联结，让企业更富于活力。

如果在企业的核心思想中融入了佛教理念，其实就是在人们的心灵上构建起一个依处或归宿。

问：您经常讲人身难得，但现在人类的数量

越来越多，好像也没有那么难得？

堪布：米拉日巴尊者曾对一个猎人说：“佛说人身难得，但像你这种用来造恶的人身，并不难得。”

所谓人身难得，确切讲叫“暇满难得”，也就是具有闲暇和圆满修学解脱道的人身，这种人身才难得，放眼整个人类也是寥若晨星，极为罕见。而一般的人身，与旁生、饿鬼之类众生相比，是难得，但与希求解脱者相比，不难得。

问：佛教里有“要度尽一切众生才成佛”的说法，但众生好像也越来越多，什么时候能度完呢？

堪布：佛教认为，众生无尽，利生的事业无尽。既然如此，为何要说“度尽”呢？这是一种表达誓愿力度的说法。

比如有人说“要读完天下书”，但“天下书”那么多，能不能读完呢？读不完。不过他发愿后，应该会读得很好。同样，当你发愿“度尽一切众生”时，在众生度尽之前，你的愿力和修行力会让你很快成佛。

问：我是西交利物浦大学的学生。现在的大学生一般自视很高，自我意识也很强。怎样才能不让自我膨胀，同时也能接受一些人生哲理或知识？

堪布：一说“大”学生，你们会自认为很有知识或学问，甚至傲慢起来。但要知道，和那些高层次知识尤其是宗教智慧相比，你们所学还是有距离的；和他们在专业领域内学修四五十年相比，你们学个四五年，也不算什么。

尤其是，在人生这一课题上，还没学到什么呢。

将来出了校门，即使你得到一些财富或地位，也千万不要骄傲，记住济公和尚在《圣训歌》里说的话：“荣华富贵眼前花，做什么？”一定要有颗谦卑的心。人能谦卑，也就有接受和学习的能力了。

我不敢说自己谦卑，但我爱学，交流中也确实学到了很多知识。在香港“世界青年佛学研讨会”上，四五十位大学生的演讲，我一一作了笔记；前两天的“宗教与慈善论坛”，国内外47位学者的讲话，我也都记了下来。

所以，“活到老、学到老”，这样才能不断提升自己的智慧。否则，可能很快就被淘汰了。

在藏传佛教的传统中，我最钦佩和受用的，就是前辈大德们那种谦逊的求知精神。他们谦逊到可以在任何有知识的人面前求学，甚至终生在学习中度过。

问：生活中的琐事或是是非非，常会障碍我们

去思考有用的东西，该如何处理这些事情？

堪布：“是是非非”之类的，本来也不是什么大事，如果是针对自己的，试着用宽容、坦然的心态接受它，应该没什么妨害，不需要花时间去烦恼、痛苦或折腾。

人都喜欢听顺着自己、赞叹自己的话，不喜欢听反面意见，但如果能存有一种学习和调整自我的态度，那你从别人好听或不好听的话里，都能听到有价值的东西。正面和反面的全都接受，这种包容心态，会让你过得非常快乐。

同时也要有取舍的智慧，懂得辨别什么是好或不好，什么是合理或非理。当然，这不是在事后，而是在事前。

问：动物保护主义者说：“动物和人一样有痛

觉，所以要保护它们，不能虐待它们……”

对此您怎么看？

堪布：在关爱动物方面，动物保护组织的认识与佛教的理念大体上是一致的。他们说对，动物确实和人一样，也有苦乐感受，只不过人类意识不到而已。我们一般认为，杀人才残忍，杀动物理所当然。但你们想想，如果全世界所有人都吃肉，每天要杀掉多少动物？导致多少痛苦？

我们受教育或环境影响，从小认为猪牛羊这些动物是没有感受的。但实际上，它们只是不会说话而已，你杀它们的时候，它们跟人一样有剧烈的痛苦，一模一样。

从生命的意义上理解，我们的确应该保护动物。

问：动物保护的反对者说：“佛教传承了这

么多年，都没有让所有人吃素，你们也宣扬吃素，有何意义？”对此您怎么看？他们说的吃素与佛教所说的一样吗？

堪布：在佛教小乘教义中，是开许过吃“三净肉”，但到后来的大乘教义，就不允许吃肉了。汉传佛教提倡吃素，就是基于大乘这一慈悲理念：一切众生都是自己的父母，杀生或吃肉便断了慈悲种子。这才是佛教的究竟观点。

凡是吃素，不论什么原因，我都是赞叹的。了解动物有苦乐感受，提倡吃素，我赞叹；为健康考虑而吃素，我赞叹；担心肉食导致温室效应、两极融化，给全世界带来灾难，像美国总统奥巴马以环保名义吃素，我也赞叹。

不能终生吃素的，每月初八、十五等日子或佛教节日那天最好吃素。平时也少吃肉，不要点杀。很多人结

婚宴请时一定要杀生，短暂的喜庆让自己背上无数命债。但你不想想，剥夺了那么多的生命，自己又怎么会过得快乐？

因此，希望大家经常吃素、坚持吃素、提倡吃素。



禅，

是一种回归自性的修行。

# 第 46 场



## 苏州科技学院

SUZHOU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

中国 · 苏州

2012 / 12 / 26



# 禅宗与心灵救助

ZEN TO EMOTIONAL RESCUE

主持人：

索达吉堪布本次来我院作两场学术交流，第一场同学们非常踊跃，效果很好。这是第二场，在教育与公共管理学院与哲学一级学科硕士点的师生交流。这一场有这么几项程序：

一、由我们学院院长为堪布颁发兼职教授证书；

二、由索达吉教授为我们赠书；

三、由堪布作“禅宗与心灵救助”的主题报告，以及我们与堪布进行学术互动。

（韦洪涛院长为堪布颁发教授证书；堪布赠书。）

刚才休息时，堪布说，他希望这个兼职教授不是虚的，而是实的，所以跟院长作了简短协商，并达成一个备忘录。备忘录要求，为进一步加强哲学一级学科的发展，促进中国哲学学科的开放性建设，经双方协商拟在以下领域开展合作：第一，在教育与公共管理学院一级学科哲学硕士点，设立研究生奖学金；第二，不定期来我院开展学术讲座和学术交流；第三，与索达吉堪布所在的五明佛学院共建中国哲学的研究基地；第四，与索达吉堪布共同开展学术课题研究。其他事项则跟随发展与时俱进。

（双方交换备忘录。）

下面有请堪布为我们做主题报告——

各位科大的老师、研究生同学，大家好！虽然我们

生活在不同的环境里，但因为有着共同的愿望和目标，以及彼此的信赖，于是成就了今天的这桩善缘，还有这次交流。

作为一名老师，近 30 年来，在我身披袈裟从事教学工作的经历中，一直对教育有着浓厚兴趣，从未舍弃或中断，这是让我感到自豪的地方。同时，看到老师们长久以来培养了那么多的有德有才之士，也让我由衷钦佩。

前两天，有些老师对我说自己压力大——工作、家庭、方方面面，压力太大，所以想借禅修调调心，想在如何将禅修与生活结合方面，听听我的建议。今天就讲讲这个话题。

## 我们为什么有那么大压力

尽管这几年经济已经相当发达，可人们心里的痛苦

并没有减少，相反，据今年 10 月 17 号一则报道说，“中国是目前世界上压力最大的国家”，压力的来源主要是“工作”“个人经济状况”“来自老板的压力”。我也知道，一个人在这样的压力下生存，没有些心力和智慧，是挺艰难的。

然而，我们为什么会有那么大压力呢？

一方面是被逼迫的，不得不面对；但另一方面，我个人认为，也是我们要得太多，要的多多了，就有压力。

古人不一样。古人生活简单，欲望也不大，有简单的衣食住行就满足了，就算过上好生活了。可是现在不行。现在随着科技发展，各国间的相互影响越来越大，人们的生活标准一提再提，目标也越来越高。但问题是，你把目标定得太高，一直达不到的时候，就只有自己痛苦了。

而人们又不肯降低标准。单从衣着来看，过去的人

寒冷时有棉衣裹体，出门或见人时服饰得体，就可谓标准了。而现在不但要好看，还要讲究品牌、价格、品味、层次，样式也是东方的、西方的……复杂得很。耗去多少心思？

所以，和外界的压力相比，我认为，内心的欲望——或说怎么样都不满足的心理状态，才是真正的压力来源。

## 禅修是最好的减压方法

要想减少压力，不管是哪种压力，最好的方法就是禅修。

禅修时，是不是一定要放下全部生活，保持寂静？也不一定。从前有个小和尚问老和尚：“什么叫禅？”老和尚说：“饿了吃困了睡，就是禅。”可见，在禅宗大德的修行里，是不需要排斥任何行为的，行住坐卧都

是禅。

如果是这样，那我们普通人不也成了禅师，谁不是饿了吃困了睡？难道这也是时时刻刻在禅修吗？再者，时下有一类所谓“生活禅”，这是把佛教世俗化了，还是说它虽然高深，但的确可以进入我们的生活？回答这类问题，其实主要取决于一点：就是看你是否了解这种修法。

如果你了解并懂得运用它，那的确是的，你可以在生活的各样形态里禅修，即使生烦恼时也不例外，例如生气。

生气的时候，你要向内观察这种愤怒意念，看它的本体到底是什么？如果你能认识它的本体，并安住其中，狂暴的心态自然就烟消云散了。为什么会这样？因为在真实层面里，并没有一个另外的“愤怒”存在。确实没有。

这就是禅，一种回归自性的修行。

随着佛教的普及，很多人发现，禅修背后的佛教认识，那种对心的透彻分析，是当今神经学、脑科学或心理学远远达不到的，而且禅修给心灵带来的抚慰效果，更是超越了一般的治疗手段。西方人喜爱禅修的原因就在这里。你们也知道，当今欧美的高等学府，像哈佛、哥伦比亚、剑桥、牛津等都设有禅修中心，以帮助人们了解心性 or 处理压力。

当你有了压力，我想在座的都有体会，整个人会变得浮躁、心绪不宁，那时候也最容易把事情搞坏。什么原因？我举个例子：透过平静的水面，你才看得到清晰的月影，而当水面被搅动，月影就不见了。因此，当你心里平静时，才能把事情做好，也有效率，心不平静就会出错。

想想现实生活就知道了。当我们陷入竞争和攀比的怪圈时，内心被焦虑、不平、怨恨等情绪塞得满满的，

于是慈悲心不见了，笑容也消失了。很明显，负能量的提升削弱了善心，而更严重的，还会破坏正常生活：我们开始跟家人吵架、打骂孩子、敷衍工作……负面行为全都跑出来了。

所以，我们应该通过禅修来安心。心安了，万事皆平。

## 禅修坐式类似金字塔

禅修可以安心，除了内在的专注外，还跟它的坐式有关。坐禅时，身体的外形酷似金字塔状，上尖下宽，你们把释迦牟尼佛的像与金字塔一对比就会看到，佛身与塔身相似。而这种金字塔形，科学界认为，是能聚集特殊能量的。

考古学家证实，埃及金字塔有 4700 年历史，而位于波斯尼亚的“月亮金字塔”已经存在了 12000 年，这

些在建筑学里都是奇迹，因为水泥建筑的寿命通常只有50到100年。

埃及金字塔是谁造的？有人说是人造的，也有人说是外星人造的，说法很多。但不管怎样，和金字塔本身的古老一样，塔内保存的物件也寿命极长，可以说，它的储存效果远远超过了其他建筑物。不仅是金字塔，就是它的模型也是如此，科学实验证明：在模型里存放的鲜花长时不会枯萎，食品不易腐烂，人进去也能保持活力，伤口迅速愈合……

这种不可思议的能量，人们称之为“金字塔能”。为了利用这种能量，还有人制造了许多金字塔形的构造物，甚至是大型建筑。奥地利就有这样一间酒店。

这个能量来自哪里？科学家们很难解释，不过他们一致认为，这种塔形本身有聚集宇宙波的能力，也就是说，它可以采集宇宙精华。常习打坐的人都有体会，一入座，你会感受到一种宁静。宁静的原因，一方面是心

里专注，一方面是打坐的姿势呈金字塔形，你一进入这种状态，自然就“天人合一”，宇宙能量直接融入你的身心里。

解释禅修为何能给人力量，是件比较困难的事，要是用佛教词句，显宗的或者密宗的，怎么解释，你们都会有点陌生，但借用科学的理解方式，也许就不那么抽象了。

## 毗卢七法

一般来说，在印度瑜伽或佛教的修行里，采用最多的坐式是毗卢七法。这七法要求：

- 1) 双足金刚跏趺或半跏趺坐：盘腿时最好双盘，不行就单盘，或者坐在椅子、凳子上也可以。
- 2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指相

触，放在脐下。

3) 脊背端直：不论你怎么坐，一定要把整个脊柱端直，佛教的修行窍诀里说，身端直则脉端直，脉端直气便运行正常，气运行正常，心自然就被调正了。

4) 颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。

5) 臂膀后展放松：不要向胸前内收，微压腰间。

6) 双目垂视鼻尖：不能睁得太大，也不是死死盯着，是微微地看着。

7) 舌抵上颚。

这种毗卢七法坐式，从外观上看就像金字塔，调整好各个部位坐定后，你的心自然就静下来了。打坐过程中会产生种种分别，这时候你要运用修行窍诀，放下分别妄念，截断万缘。之后便可自在完整地接受宇宙能量了。

## 禅修对健康的意义

且不说解脱，很多科学家认为，这样打坐对我们的身心健康确实有着非常大的帮助。

平时经常打坐的人，一般情绪上不易冲动，有取舍智慧，为人谦卑恭顺，喜悦而又满怀慈悲。总之，那种正面的心念会提升，而负面的心念自然消融。对于这种心灵能力，《静坐的科学》一文解释说：“当人在静坐时，会增加 35% 的血液流到脑部。而提供给脑部的血量大小，与我们的的心灵能力有密切的关系……脑部的功能也获得改善。”

可见，打坐可以让人精神活跃，且富于辨析力。

一般人上了岁数后，像养老院里的某些老人，基本是活在痛苦和忧伤之中，甚至绝望地等待死亡。但高僧大德们不是，因为常年禅修，即使他们活到一百岁——这种修行人很多，汉地有，藏地也有，依然是耳聪目

明，开心自在。

我们那里有位老修行人，一百多岁了，身体健康，到哪儿去都不用别人扶着。你跟他说话时会发现，他的反应和思维一点都不慢，尤其是在佛法方面。

本焕老和尚是在 106 岁时示现圆寂的。前几年我去拜见他，老人家虽已年过百岁，但饭后绕佛殿时“跑”得特别快，我们要紧着追才能跟上。

这些都是我亲眼所见，不是传说，也不是离开了我们的真实生活，虚无缥缈的故事。

说到我自己就惭愧了，不能跟大德们比，可能也比不上一些在家的虔诚佛教徒。我喜欢禅修，有时修得还可以，感觉不错；但有时修着修着，会想起很多事情，今天的、昨天的、很久以前的……心静了，很多事情也跑出来了。

不过，真正会静心的人，在你心静的时候，痛苦、

妄想连同不合理的分别意念全都会消失，处在这种状态是很享受的，是一种法乐。而当宁静的力量延续到生活里，你整个人的面貌会有改观，精神好，心情开朗，比吃药的效果好。现在的人喜欢吃药，靠营养药撑着，但这些毕竟是药，有益的同时可能也会有副作用，所以我建议你们多禅修。

如果能正确而规律地禅修，那种调整是看得见的。

不仅是身心上的，还有事业。乔布斯（Steve Jobs, 1955-2011）在“苹果”上的超凡创造，不是一般的专注力所能达到的，他就是在长期的禅修实践中，进行创新和管理，并发现世间奥秘的。如果这是佛教的一家之言，你们不信也可以，但世界上有很多心理学家和科学家也都认同这种力量。你们从媒体里找找看。

我听说你们也有禅修课，这很好。我觉得，教禅修的老师不一定要信仰佛教，也不必要求你的学生信仰佛教，只要你把正确的方法传递出去，对他们的生活就有

帮助——想调心的可以调心，要治病的也能治病，有很多好处。

美国威斯康星大学麦迪逊分校做过这样一个实验，他们把 149 人分成三组，第一组做禅修，第二组做慢跑，第三组任其自然，什么都不做，主要是为了测试他们的抗病能力。八周后的结果是：和什么都不做的那组相比，禅修组的病假率仅为其 24%，而慢跑组的病假率为其 52%。

从这个实验中科学家看到，经常禅修的人，因为心平静的缘故，身体也不易生病，免疫力强，甚至能抵抗传染病。

## 禅修不是为了无所事事

禅修有这些好处，借助它完成对社会的责任，无疑是有益的。遗憾的是，有人只喜欢其中的安逸，“无所

事事，这样最好。”其实无所事事最不好。禅修不是为了无所事事。

我们禅修，是要让生命更有意义，并有所作为。

“我的教学压力太大了”，常有老师这么抱怨，恨不得逃避。其实我倒觉得，有点压力好，天天打牌、聊天，这种人生有什么意思？我们来到这个世界，享受了很多社会给予，懂得感恩的人都会想着有所回馈。什么都不做，我们的存在有何意义？什么都不做，又怎么会有成果？

怕苦、怕累不是教育工作者的态度。我认为，在一个老师身上，智慧与利他是统一的，而当他把这些品性传递给下一代时，也成就了自己的伟大人格。自古以来，智慧就是这样传递的。前辈们不计自我的发心和奉献，让我们在今天还可以享受到各种优秀文化，而面对下一代，我们也有同样的责任。这是我们的事业，我们的使命。

我们不能做那种纯粹的享用者——不付出，一味享用。没有什么比这更消极的了，以这种心态，也培养不出优秀学生。在我的理解里，搞教育的人就应该多付出，付出比得到有意义；若论得到，也没有人会比老师得到的更多——“桃李满天下”，这是最大、最光荣的回报。

因此，我们每天安排些时间坐禅是可以的，但天天坐着，甚至上课时也要坐禅，就说不过去了。

以前我读书时，有一次上物理课，老师讲着讲着不讲了，开始闭目坐禅：“你们也好好思维。”但我们不知道要思维什么。“也没什么可思维的，坐着就可以。”结果，45分钟的课，他坐了半小时，之后在黑板上写了个“空”字，离开了。我们都不懂，但后来知道他还是有些境界的。

不过当时校领导批评他了，让他不要把学生带入迷信状态。于是第二天，他不写“空”，写了个“实”

字，还是没讲课。“我在安住，你们也安住就可以。”

作为老师这样讲课，可能境界“太高了”，也不太合理。

## 随时随地禅修

真正的禅修，不需要影响工作。你甚至不必单独安排时间来修行，坐车开车、上下电梯乃至行住坐卧都可以。事实上，在禅宗本来的修行中，只要你懂得以心观心，从而认识心的本性，随时随地都可以转变意念；一个人在任何时候都能将心念转变为对实相的了解，就是在禅修了。

《五灯会元》里有一则公案：唐宣宗问弘辨禅师：“什么叫佛心？”禅师答道：“陛下每日处理种种事务的心，即是陛下的佛心，即使千佛来作开示，也别无其他。”

在座诸位每天的事情也不少，但如果你能观心，也一样会明白“即心即佛”——我们的心与佛无别。这种禅宗的修行窍诀，在密法中也有很多，不过，要有些境界才做得到。

为了引发这种修行，我们要培养每日打坐的习惯。比如，早上起床后，你可以禅坐 10 分钟到半个小时。坐好后先排垢气：吸气，然后伴随呼气，观想贪嗔痴等烦恼从鼻孔呼出体外；这样连排三次。之后，静静地安住一会儿。

不要小看这十几分钟的修行，从这里得到的平静，将为你一整天的心态输入正能量，起到很好的调整作用。

晚上睡觉前，最好也禅修几分钟。这时候禅修，就像通过按摩去除身体的劳累一样，轻轻松松坐一会儿，内心的疲倦和杂乱就消失了。可以说，这是一种心理按摩。

对于只会调身而不会调心的现代人来讲，很多人心理出了问题，有时也作心理咨询，但这个效果很难说。倒不如平时就培养禅修的兴趣，以启发内心的宁静，当你有了这份宁静，在生活的所有时刻，都可以保持良好的条理性。

佛教认为，现实中的一切都是心的造作，而当你的心完全处于一种宁静、澄清状态时，会形成强大的专注力。就像非洲猎豹专注猎物并捕获一样，专注力可以让管理者迅速作出合理抉择，让科学家一瞬间得到新的发现，而前辈的佛教智者，更是以一种非同寻常的专注，开启了智慧。

所以，如果能把握好规律性的禅坐，以及行住坐卧中随时随地的禅修行为，我相信，只要假以时日，不论是男士女士，我们终将迎来自己生命中的奇迹。

## 千代野

日本禅师千代野的奇迹，是在出家三十几年后出现的。

千代野是一位绝世美女，生在贵族家里，当时的君主、贵族及武将们都追求她。但她生来对荣华富贵及世俗生活看得很淡，再经禅师点化，她对生命的无常也有了透彻了解，于是萌生出家之念，并真的开始了求道之路。

千代野去过许多寺院请求剃度，但全都被拒绝了，原因很简单：因为她长得太美，住持怕她守不了清静戒律，就干脆不接受。后来她来到常乐寺，求大觉禅师收下她，禅师说：“自古以来，美貌是女人修行的障碍，我怕你修不成正果，反而玷污了佛法。所以，你还是走吧。”

千代野知道是容貌让自己出不了家，但她求道的心

非常坚决，于是用火炭灼伤整张脸，毁掉美貌。然后又来找大觉禅师。禅师被她的决心所感动，摄受了她。出家后，她每日在寺里提水、劈柴、种菜，转眼已是三十几年。

公元 1282 年的一个月圆之夜，她在提水回来的路上，看见桶里圆圆的月影庄严优雅，不禁专注地欣赏起来。突然，破旧的桶箍断了，水桶散落在地，水全部漏光，月影也消失了。就在这个时候，千代野开悟了。

这个故事有点悲壮，但很精彩。今天我们修行，不一定要像她或许多古代禅师那样苦行，不过也可以借鉴他们的风范，随时随地禅修——不论开车、走路，还是吃饭、睡觉，在生活的各个环节中都可以修。那里面的确有令你开悟的提示或因缘，若能把握得住，一样可以见性。

不思善、不思恶，那个时候，谁是你的本来面目？

当你正在起心动念，或什么都不执著的时候，以心观心，瞄准它、观察它，当下就能认识心的本性。这不是不可能的，因为由迷而悟，也不过是一瞬间的事而已。

## 通达心性， 才是对心灵的终极救助

当你在一瞬间认识心的本性，你将发现，原来心的本面如此简单，只是无始以来我们和芸芸众生一样，从来没有通达，所以才会一直在红尘中翻滚，在轮回中流转。

就心的本面而言，这里没有我们现在所见的对立、浮躁、不净和丑陋世界，一切呈现除了纯一而美丽的景象外，别无其他。这才是最精彩的境界，可惜我们还感受不到。正因为不了解这种空性本质，我们以再再叠加

的分别妄念，将原本不存在的东西当作真实、坚固的存在，进而在执著、求取、计较、分别中，把自己弄得苦不堪言，坠入深渊。

为什么不观观心呢？

生存在这个世间，要生活要工作，也许你觉得又苦又累，也许你乐此不疲，但在佛教看来，最美妙的地方不在外界，而在我们的内心。什么时候能认识到内心世界的奥妙，眼花缭乱、看似真实的外境，便当下崩塌瓦解，那时候，你也就安住在了妙不可言的境界里。

这是用言语无法表达的，想用文字描述、用其他任何方法把它指示出来，也是徒然。所谓“如人饮水，冷暖自知”，亦如“哑巴吃糖，有味无可说”。这些禅宗和密宗证悟者的表述，是最贴切不过的。佛陀证悟后不也说“深寂离戏光明无为法……纵于谁说他亦不了知”？佛陀也是担心没人了解，才安住了49天，经天人祈请后，开始转动法轮。

所以，如果我们想借由禅修来寻求心灵救助，最好致力于体悟心性。因为只有通达心性，才是对心灵的终极救助。

不要觉得这个太高，其实我们有这个能力，也有这种因缘，人人都可以透过度诚的信心和精进修持，证悟远离戏论、不可思议的般若境界。当你掌握了以心观心的窍诀，也能随时随地去观照时，观照中，外在世界就会完全融入你的心。

那时候你就明白，为什么佛教会讲“万法唯心造”。

“心怎么可能造物质？”这么简单的质问是难不倒佛教的，“万法唯心造”不是假说和猜测。有人想不通，是因为对佛教的认识太少，修炼太少。如果能对这些深邃的思想有些认识，哪怕将千分之一、万分之一用在生活里，我相信，你肯定会过得逍遥自在、快乐无比。

然而遗憾的是，由于种种因缘的阻隔，虽然我们遇着佛法了，也学习佛法了，佛法的境界却始终离我们的心极为遥远。那种真实和纯粹，始终不能融入我们的心。

不管怎么样，我相信年轻人有无限潜力。我很羡慕在座的老师们，因为你们可以为他们提供心灵资助。帮年轻人成办事业、争取地位，顶多是暂时利益，而给予心灵指点——让他们心理健康，具有利他理念和因果正见，才是对其一生乃至生生世世的光明前途，最不可思议的帮助。

因此，在传递知识的同时，如果也能涉及慈悲观与万法真相等理念，甚至让自他有所通达，你的教育就不一样了。

人生是无常的，海明威说“岁月不待人”，佛教说“生命在呼吸之间”。所以，当我们拥有生命、无常尚未到来时，应该用这个人生来做最有意义的事——帮

助他人的事，而且是那些能最深刻、最长远的帮助他人的事。



## 现场互动

问：请问怎么观心？

堪布：观心的方法很多，但一般可以归结为两种。

一种是无相的观法：让你的心对什么都不执著，当它外散时，用心把它收回来，安住在离执的状态中。用来维护的心叫正知正念，是它守护着你的观修。

还有一种是有相的观法：在你作无相观法时，如果心总是散乱、不停执著外境的话，我建议先观佛像，比如释迦牟尼佛或观音菩萨的像。观修时，先专注地盯着塑像或图片，之后闭上眼，让佛陀的相在心里呈现；反复观修、安住，直到清晰为止。这种修法简便易行，当佛的加持力与自己的专注力结合时，心很容易就平静下来，甚至认识心性。

事实上，初期的观心也是管心，训练心往正确的方向走。对我们每一个人而言，心是指挥官，身体和语言是随从，所以，心管不好，就会无恶不作、口无遮拦；而一旦把心管好了，身体和语言会受到节制，行为也就规范了。

问：我的一个好朋友做了些事，自认为是对的，但我觉得不对，对他说了我的想法，他不相信。有一天，他遇到一位大师，大师对他说的和我一样，但他相信了。请问这该怎么理解？

堪布：是有这种现象。同样一句话，两个人说，起的作用可能完全不同。或者说，是谁说的，这很重要。

比如，我和科学家说一样的道理，人们会认为科学家是对的，而我不一定对——“他知道什么？”但我若补充一句，“我引的是牛顿的话、爱因斯坦的话”，那

对方就不说话了。

解释佛教观点也一样。他不承认的时候，我说，“这是释迦牟尼佛的话，龙树菩萨的话”，他也不说话了。

所以，这是人的智慧、福报和名气的问题。不过也不用伤心，到一定的时候，他会知道你对他的付出。

问：我是中国哲学专业的研究生。请问佛性和人性有什么异同？

堪布：从实相角度讲，佛性和人性没有差别；但在现相层面有差别。

佛性不是一种简单的善，它是觉悟的基础。

问：佛教里的“一切众生皆具如来智慧德相”，与儒家的“人皆可以为尧舜”，有什么异同？

堪布：“人皆可以为尧舜”这句话，在提倡“人性本善”以及鼓励人人向善方面，的确有着很大的价值和作用。但这种“善”跟“如来智慧德相”是有差别的，它不排斥杀生，还有用鱼类等孝敬父母的说法；并且，儒家认为只有人性是本来善良的，旁生或一切众生善不善呢？就不说了。

这和“一切众生皆具如来智慧德相”相比，显然是狭隘的。所以我认为，儒家思想好是好，但它是属于人的学问。

再加上，它根本不涉及来世。人死了以后怎么办？守孝三年，以表达哀伤，仅此而已。没有超度的说法。不仅是儒家，道教里也不讲轮回。基督教算是有所涉及，讲天堂、也讲地狱，但远远不及印度教和佛教描述得广泛。

因此，如果想要了解自己和他人，乃至一切生命及宇宙的真相，我建议你多研究佛教。像“一切众生皆具

如来智慧德相”的道理，佛陀在第三转法轮里讲得很细致。

问：佛教的众生平等观，对现实社会有什么价值和作用？

堪布：现在大家都提倡社会和谐、世界和平，而众生平等观正可以帮助实现这些宏愿。有了这种观念，不仅人与人、国与国之间可以友好相待，人跟动物也可以和睦相处。

为什么说众生平等？因为我们的感受相同。说人 and 人平等，不是因为大家都长着一个头、两只手就平等，也不是因为都穿衣服就平等，而是因为我们都想求乐避苦：你希求快乐，我也希求；你不想痛苦，我也不想。人人如此，没有例外。说人和动物平等，也是基于这一点。

这是人人都需要的价值理念，很关键。

佛教在讲授菩提心时，有三大修法：自他平等、自他相换、自轻他重。修习这些，就是为了让我们的认识并实践这种平等理念，对世界上任何人、民族乃至任何众生都平等相待，进而让对方感受到其自身所具有的尊贵价值。

要知道，世间所有不平等都是以自我为中心导致的，国家对国家的侵略、人对人的欺凌，都是因为这个。而今天的人们想要实现大大小小的“和平”，最好修修自他平等。

什么时候人们一说“世界和平”，已不再是喊口号，而完全基于这种平等观念，我想，世界和平也就不困难了。

问：我是苏州科技学院外国语学院的老师。

我对佛学非常感兴趣，刚才从法师的开示中

也获得了很多正见。但我一直有个疑问：依据中观学般若空性理论，为了了生死，我们必须认识人无我、法无我，不能执著；但在整个佛教中又有一个最根本的认识，就是我们死后会陷入六道轮回。所以我想请问，既然我是空的，究竟谁在轮回？如果连佛也是空的，修行不就没有目标了吗？

堪布：你的问题，也是很多人困惑的地方。认识它的关键在于：要了解“空性”和“轮回”是不同层面的学说。

佛教承不承认轮回者——流转轮回的“我”？承认。佛教承不承认空性——“人无我”“法无我”？也承认。那既有我，又无我，这矛盾吗？不矛盾。不仅不矛盾，还必须这么承认。否则，理论上就说不过去，修行也会出现偏差。

在没有证悟之前，包括在座的老师、同学，“我们”是存在的，对我们而言，“六道轮回”也是存在的。而当认识到万法的真相或本源时，我们不存在，六道轮回也不存在。

你们看我手里的茶杯，就量子力学分析，它的显现存不存在？存在。那这个显现是不是分子或电子？在我们肉眼面前，不是，在物理学家的观察里，是。他们观察后发现，实有的茶杯是不存在的，它唯一是微粒或能量，别无其他。

这样科学家就会有两种承认：既可以承认杯子存在，也可以承认杯子不存在，只是能量。那能量能不能盛茶？能量是不能盛茶的。因为能量是体，不是单独的容器。

因此，在你认为轮回实有、同时也认为“我”是空的情况下，说有一个“空的我”在这里流转，确实是说不通的。也没有这种说法，就像说用能量盛茶一样。因

为显现和本体是不同的概念。如果你一定要问是谁在流转，我们说，是缘起假立的“我”在流转。轮回如此，成佛也是如此。

释迦牟尼佛在第一转法轮时，说一切万法是存在的，到了第二转法轮，又把这一切抉择为空性，像《心经》《般若经》等所讲的那样。在空的层面，的确是没有人、没有法，也没有六道轮回，甚至没有佛果可成，一切唯有空性。

这个空性不是一种教条说法，我说、你信，就行，它是可以用推理来成立的。龙树菩萨在《中观根本慧论》里用的就全都是推理，推理的结果是：现象界存在的万事万物，在真实义里，连芝麻那么一丁点大的实体都不存在。

不存在，为什么又说我们陷在轮回中？

这就回到显现上了。在显现层面，迷乱者面前有杯

子，也有六道轮回。是在探究本质时，才说不存在的：量子力学发现没有真实的杯子，杯子不过是微粒或能量；佛教发现没有六道轮回，一切是空的。能量也好、空也好，在本质层面是这么成立的。但这种成立，并不妨害显现中万法存在。

佛教通常把显现和本质称为世俗和胜义。世俗中有，胜义中空。虽然我们现在还处在世俗当中，但通过学习般若法门，并以禅修通达胜义谛时，世俗的幻象就会烟消云散。那时候，你就可以离开束缚，对一切运用自如了。

问：请问，五圆满中的“时圆满”是什么意思？

堪布：当你学习参禅、有人为你宣说禅法的那个时间，就是传授佛法的圆满时刻。这种特殊时刻，如同释迦牟尼佛三次转法轮的时间一样，都可以称为时圆满。

问：我看过慈诚罗珠堪布的书，记得不是很清楚，只记得里边讲，所谓如来藏就是两个妄念之间的那个真空或空白，他说这可以“粗略地认为是如来藏”，请问是不是这样？我还看到一些说法，说这个并不究竟。那我该怎么理解？

堪布：这是慈诚罗珠堪布的问题，你应该问他。

（众笑）

问：我也想听听您的高见。

堪布：对于如来藏，可以有两种层面的认识：

一种是一切万法的法性。这是不可思议的境界，是在断除所有妄念、分别后，确实认识到了不偏于任何执著相的本性，这就是法性，是真正的如来藏。

还有一种是单空。你说有人认为“这不究竟”，可

能在他们的理解里这是单空。单空确实不是如来藏，如果单空是如来藏，那么“瓶子不存在”也成了如来藏。

所以，堪布的意思，所谓“粗略认为”，可能也是指在妄念之间的那个认识，作为了解法性的阶梯或部分，可以初步地理解为如来藏。

是不是这样？我问一下堪布再说。（众笑）

问：《西藏生死书》说，中阴阶段的49天里，每天有不同佛像显现。请问，这种显现是不同的人有不同显现，还是所有人都这么显现，差别只是有人认识、有人不认识？

堪布：人死后的几天时间里，不是所有人面前都能显现寂猛坛城的如来本尊像。有些人虽然显现了，但这种显现如同流星般瞬间即逝，认识不了；还有些人，因为不了解这个法门，以另外形象显现了；而业力深重

的人，则看到自己从前所杀的生命或其他景象，见不到佛尊。

只有那些业力轻微，生前对中阴法门有信心，并通过良好串习结下善缘的人，才会依次显现一百位文武本尊。当某位本尊显现时，只要你认识他，并安住于自性中，就解脱了。

所以，这种显现是看待因缘的。

前不久我研究十六罗汉像时，发现藏传佛教有藏传佛教的画法，汉传佛教有汉传佛教的画法，不一样。所以我想，不同文化背景的人死时见到的本尊，应该是不同的。比如同样是念佛的人，但临终时来接引自己的西方三圣，不论样貌、姿态还是装束，汉地人、藏地人见到的肯定不同。平常的梦境也是如此：如果我天天穿藏装，那梦里也穿藏装；天天穿汉装，梦里也穿汉装。这就是习气的力量。

中阴与梦境相似，会随着习气而有不同浮现。但不论是怎样的显现，你能认出并祈祷这些本尊，解脱是一样的。

问：禅修过程中，有人会长时间听到“阿弥陀佛”的念诵声在脑海里回旋，有人会产生类似耳鸣的错觉，过段时间就消失了。请问该如何面对这些问题？

堪布：修行中，当听觉或视觉中出现一些相时，我们要学会辨别哪些是真道相，哪些是假道相。怎么辨别呢？前辈大德们留下了一则很管用的教授：不论是什么相，当它显现过后，如果你发现自己对三宝的信心越来越增上，对众生的悲悯也增强了，说明这是真道相，是好境界，要尽量护持它；相反，如果你的信心和悲心不增反退，甚至有了想还俗的迹象，就不是什么道相了，是修行的障碍。

那我们该如何面对呢？

禅宗有这么一则故事：在道树禅师的寺院旁边，有一座道观。道士们因为看不惯这个寺院，于是施行法术扰乱寺里的修行人，今天呼风唤雨，明日幻变魔影，结果很多小和尚被吓跑了。但道树禅师不为所动，一住就是十多年。十多年过后，道士们法术用尽，便自行离开了。

有人问禅师：“他们法术高强，你是怎么胜伏的？”

禅师答道：“他们的法术是‘有’，但‘有’是有限、有穷、有尽、有量、有边的，而我安住在佛教的空也即‘无’当中，‘无’是无限、无穷、无尽、无量、无边的。所以，我的‘无’胜过了他们的‘有’。”

可见，修行中不论出现什么相，都不需要执著，安住空性的了解就能面对：好的相可以增上，不好的相自然化解。

我的上师曾经讲过：“你们有了感应，不要执著。在你的境界或梦境里显现佛菩萨的相，不要过于欢喜；显现邪魔的相，也不要害怕，‘是不是我修错了’‘着魔了’……不需要的。我们要记住，佛教修行最关键的要点是，不论你遇着什么样的顺逆境界，都不要去执著它，顺其自然就好。否则，太欢喜了，是着魔；太失望了，也是着魔。”

了解所有显现如梦如幻，用“空”的理念观照一切，修行自然会入道。这是传承上师们开示的重要窍诀。

问：禅宗行者的开悟，比如您刚才讲的那个日本行者，她是修行30年后开悟的，虚云老和尚是开水溅到手上开悟的，六祖惠能大师因为一句话开悟了，我想请问的是，他们开悟的必然性和偶然性是什么？

堪布：在这些开悟现象中，见到什么、碰到什么

或者上师稍作点化，这只是触发的缘，或许偶然；而开悟者本身具有的特殊根性才是主因，是其开悟的必然性所在。

禅宗有顿门修行和渐门修行。渐门是一步步次第来的，有些要修很长时间才开悟，有些修一辈子也不一定，而顿门是当下开悟。但这种开悟者，其根性之利，也是以前世的因缘和今生的信心为前提的。密宗有一位大成就者，一次，上师突然抓住他的衣服，问：“你是谁？”他一观心，当下开悟了。之后无所不通、智慧如海。这就是全知麦彭仁波切。

仔细想想，他的开悟是看似偶然、实则必然，是在累积了无数资粮之后，今生因缘一成熟，瓜熟蒂落，证悟了。

如果我们追求证悟，修禅修密都一样，我认为有两个条件必须重视：一是你自己的信心；一是具有殊胜证量的上师的特殊加持。这两个因缘要具足。

这样的上师有，但够量的信心不是每个人都有，要长时间训练才行。

问：我知道吃素可以防三高等，对身体很好，但它对心性的提升是否也有好处？

堪布：吃素对身体健康确实有利。不了解的人以为，吃素是佛教或某种宗教的特殊行为，其实不是。现在世界上有很多素食主义者，他们不基于任何信仰，而纯粹是从营养学、健康学角度吃素并倡导吃素的。

当然，佛教提倡吃素，主要还是出于慈悲。

据《楞伽经》记载，吃肉的人不生长慈悲心，即使原来比较善良温顺的，性格也会变得暴烈，让众生见了害怕。这在生活中也看得到，喜欢喝酒吃肉的人，很容易发脾气，不喝酒不吃肉的人，相对比较随和。这就是素食对心性的调整作用。而且，喜欢吃肉的人即使变成

动物，也是食肉动物，从而形成恶性循环，造下更多的罪业。

以前我写过一本书，叫《悲惨世界》，里面引述了许多残杀动物的场景，比如吃猴脑、从活动物身上抽血饮用等，非常残忍。在书的最后我也发愿：愿我在生生世世当中，即使成为乞丐，也绝不做屠夫之类的人，伤害有情生命。

我对因果有着深深的畏惧。做人的时候，即使利益不到谁，也愿意成为性格柔和的人，对众生对社会无害；而如果后世得不到人身，变成了动物，也希望成为吃草的那种，吃一辈子草，不伤害任何有情。

问：能不能这样理解，学佛修道要从吃素做起？

堪布：是要从吃素做起。

这一点，汉传佛教做得很好。近 1600 年了，从梁武帝开始，这么长时间里不论寺院还是居士团体，能一直吃素，就是利益众生，而且是直接利益。想想看，假如今天我们几百人一起吃肉，一顿饭下来，一头猪肯定不够；而且吃肉的人欲望越来越大，一顿顿、一天天地吃，要伤害多少生命？

所以，吃素就是利益众生，就是修行。

而吃肉的话，《梵网经》里说“断大慈悲性种子”。大乘佛教徒断了慈悲心，就没有菩提心了，没有菩提心，还怎么修行？怎么成佛？不可能的事。所以，学佛就应该吃素，这样生活简单，有规律。如果能推广素食文化，那对保护自然、生命及健康都有好处，有很多功德。

现在藏地也都提倡吃素，我在《藏密素食观》里，就引用了很多前辈大德们赞叹素食的教言。有人以为藏传佛教就是吃肉的，其实不是。以前是因为资源不丰

富，没办法，但现在很多已经开始吃素了，寺院及不同的群体都在弘扬。

昨天我们去一家素食馆，他们的素食文化做得很好。不过有一点我不太认同：把素食做成鱼虾等动物形象，这是没有必要的，既然是素食，形状不必是荤的，纯粹一点好。否则，明明是吃素，却因为它的形象起了恶念，也有过失。

但不管怎样，弘扬素食，对世界和平都是有意义的。



意识层面的最完美状态

——智慧、悲心、力量，

通过与简单行为结合便可获得。

这就是大乘佛教的善巧。

# 第 47 场



## 苏州大学

SOOCHOW UNIVERSITY

中国 · 苏州

2012 / 12 / 27



# 藏传佛教把握意识的方法和途径

THE TIBETAN BUDDHIST APPROACH  
ON TAMING THE MIND

主持人：

大家上午好！本学期的“东吴哲学系列沙龙”又开始了，今天的主题是“藏传佛教把握意识的方法和途径”。

意识问题在当代国际学界非常前沿，随着神经科学、脑科学以及人工智能等学科的发展，它如今已成为一个非常显赫的课题。其实在东方思想包括藏传佛学中，对意识的探讨有着源远流长的传统，所以在这方

面，东西方有许多可以交流沟通的可能性。

今天，我们非常荣幸地邀请到一位非常特别而尊贵的嘉宾——索达吉堪布。

索达吉堪布非常有名望，在座很多朋友都比较熟悉，但按照惯例，我还是稍微介绍一下：

堪布是当今国内著名的藏传佛教学者，目前任职于四川喇荣五明佛学院。堪布在藏传佛学上造诣精深，娴熟经论、著述宏富，同时也悲智双运，积极投身于慈善事业。最近堪布也关注当代现实问题，注重从当代思想角度阐释藏传佛法。

下面，请苏州大学东吴哲学研究所所长李兰芬教授致欢迎辞——

李兰芬教授：

尊敬的索达吉堪布，尊敬的各位同仁、同学们，上午好！

藏传佛学是中国重要的传统文化，在“文化强国”的战略形势下，研究藏传佛学，是建设文化强国的一个重要途径。

我们苏州大学的佛学研究，在中国学界也是重镇之地，有比较专业而且成气候的佛学研究师资队伍和人才结构。索达吉堪布此番来作公益讲座，与苏州大学的学术传统有着内在的巧合性机缘。所以，我预祝并深信，在此次对藏传佛教的传统文化作真切的近距离接触中，也能为文化强国挖掘出丰富的文化资源。谢谢大家！

主持人：下面，请大家用热烈掌声欢迎索达吉堪布做精彩讲演——

大家好！今天很高兴到苏州大学与诸位教授、老师和同学进行学术交流，探讨佛学。

作为一名普通僧人，我对藏传佛学谈不上有修证，只能说在理论上稍有所了解。下面我将就自己所了解的，也是从我的老师们那里学到的知识，与各位做个分享。

我发现，如今人们对藏地感到好奇，多数是因为那里的神秘和神圣气息：雄伟的布达拉宫，湛蓝的天空，洁白的云朵，清澈的湖泊和潺潺溪流……这些让他们向往，也给了他们美好记忆。但是我建议，如果你有兴趣，可以进一步了解隐藏于这些背后的更具价值的藏传佛教。

藏传佛教自传入以来，便以其丰厚底蕴，如同我们藏地的水一样，普遍、深刻地浸润着每一个藏族人的心灵。

佛教什么时候传入西藏？

有两种说法。一种说法是，在公元 5 世纪的拉托托日年赞时期，这比佛教传入汉地（公元 67 年东汉时期）的时间要晚。但据《中西交通史料汇编》以及藏地著名旅行家、史学家根登群佩的一致说法，是公元前 3 世纪。

那是在释迦牟尼佛涅槃 272 年后，阿育王执政期间。《中西交通史料汇编》是这么说的：“孔雀王朝阿育迦大王……大王奉佛。遣僧人至诸邻国，传布佛教。远如埃及、马其顿、西藏，皆为佛徒踪迹。”所以，确切地讲，应该是早在这个时候，佛教就进入了西藏。

两千两百多年了。那这和一般说法相违吗？

不相违。就像早期儒道未形成宗教时已对社会有了影响一样，当时佛教进入藏地以后，虽然暂时还没有被纳入王室宗教，但因为它的教导人所共爱，而且行之有效，所以很快在民间形成了信仰。并从此历经久远，流传至今。

## 藏传佛教的重要作用，就是转化意识

在今天这个浮躁的社会里，人们有着说不完的烦恼、情绪和无助感。面对此类问题有人发现，要解决它们单单依靠物质是不行的，因为这更多关乎精神，是意识层面的事。

“有没有解决之道？”寻找中，他们遇到了藏传佛教。

这不是巧合，因为藏传佛教的重要作用，就是转化意识，它能让我们的内心充满智慧、慈悲和力量。这种转化之道，高等的知识保存于寺院，由佛教学者们继承和实践，简便易行的就流布民间。

有人看到藏民表达信仰的虔诚行为，感觉不理解：为什么要供酥油灯，不浪费吗？为什么要手摇转经轮、转动大经轮，不晕吗？为什么要三步一拜磕大头，不累吗？……做这样的行为有什么意义？

其实，这就是在转化意识。藏传佛教认为，行为和意识有着很深的联结，一个小小的行为，以其自身的象征性，加之背后的发心力量，会对意识形成最深、最有效的转化。

转化的关键是发心。藏地人了解和学习的都是大乘佛教，在大乘佛法的教导下，人们无论做任何善法，都不会忘记利他的发心或动机。因此，和一般人行善不同，他们不论供灯、磕头或是摇动转经轮，都会因为利他心的驱使，把微小善法也转变成对意识层面的巨大启发。

## 以供灯开启智慧

你们供过灯吗？供灯时都想些什么？

在藏地，不论平民百姓还是知识分子，他们了解灯代表智慧，点燃一盏灯，就是点燃内心的智慧。所以他们在供灯时会想：“愿我以这盏灯的明亮，驱除一切众

生内心的愚痴黑暗，为他们开启明了真理的智慧。”

这种美妙善愿甚至被写进文字，让人们不论在家、在寺院或者在任何地方供灯时，都这么念，也这么想。

我知道你们也会去寺院供灯。我在汉地佛殿里见到有年轻人供灯时，好奇他们都说些什么，但很难过，听到最多的是：“佛啊，您一定要保佑我身体健健康康，家庭平平安安……”全是为自己。这样祈祷是狭隘的。

所以，希望你们以后供灯的时候，除了想到自己以外，也要想到这盏灯代表智慧，你正在点燃智慧之灯，愿智慧光明遍照所有世界的一切众生，令其不再沉溺无明黑暗，愿他们的心灯开启，愿整个世间沐浴在无量光明之中。

## 以转经轮运转慈悲

大多数的转经轮里装的是观音心咒，所以转动它，

也就象征着你在运转内心的慈悲。

我们平常的心态总会固守自我，是狭隘、僵化、不开放的，像一潭死水。而借由转动经轮这样的佛教行为，你可以把自己的心运转起来，让它本有的慈悲自狭而广，转动到你身边的穷人、可怜人身上，转动到每一个微小如蚂蚁之类的众生身上，令其全都离苦得乐。

类似的行为还有转绕佛塔、佛像或寺院，你们去过大昭寺的应该都看到了。不懂的人觉得这些行为无聊而愚痴，但稍微懂一点佛法的人会知道，这不比运动锻炼缺乏意义，这是对心的一种训练——让我们的心结合经轮的转动，放下自我，展开大悲。

你们摇过转经轮的都有体会，当你摇动它的时候，会明显感到自己的心变得平静温和。按佛经记载，这种行为的确可以利益到众生，甚至就转经轮自身的功德而言，仅仅搁在亡人的身边，他就不会堕入三恶道。

这种神奇的功效，即使你不了解、不理解，也不要诽谤。就像一粒看似平常的妙药，你甚至不相信它能治病，但当你亲自感受到药力的时候，就不会再小看它了。

## 以磕头造就力量

磕头是我们比较熟悉的。

《百年虚云》里再现了当年虚云老和尚从普陀山三步一拜朝礼五台山的情景，激励了很多佛教修行人。这种修行在藏地更为普遍，你们在电视里或那边的路上应该都见到过。在藏地许多人的一生里，都有这么一段经历，他们会少则半年、多则一年甚至更久，三步一拜越过千山万水朝礼圣地。每次我在路上看到他们，都随喜不已。

马尔康一带有个叫“观音桥”的地方，那里供奉着

一尊天然自现的观音菩萨像。附近像红原、若尔盖等两百公里内的所有信众都会来此朝拜，有些就是三步一拜前往。当然，我们听说最多的，就是以这种方式朝拜拉萨。

要去朝拜的人，启程前通常会接受一定的身体和心理训练。身体方面，他们将由专业的上师教导如何做正规的礼拜。心理上，除了要了解怎样面对困难和违缘外，最重要的，就是强化利他的心态。上师会教你观想：“我要通过这次礼拜，开发我利益天边无际一切众生的所有能力。”这样训练一两个月，你就可以启程了。

所以，磕头象征着利他的坚定和力量。

意识层面的最完美状态——智慧、悲心、力量，通过与简单行为结合便可获得，这就是大乘佛教的善巧修行。

由于这种广泛的文化熏染，藏地人在他们的日常生活中处处找得到修行佛法的因缘，也由于这种深厚的修行氛围，在藏传佛教的历史上出现了许多大成就者，他们都是转化意识的典范。我的老师就是其中之一。

## 意识转化后的超越与神奇——我的老师

我这辈子最感恩、最有感情的，就是我的老师。

我的老师 2004 年圆寂，今天刚好是九周年，我们学院正在开纪念他的法会。我依止我的老师近 20 年，从 1985 年开始，到 2004 年老师圆寂之间。就目前传递知识的体制来看，一个学生以这种方式——花尽可能长的时间来依止他的老师，可能并不多见。而在依止过程中，我从我的老师那里不仅学到了知识，也发现了难以想象的超胜功德与成就。

我的老师是法王如意宝晋美彭措，他是举世公认

的、全球性的精神导师，就是从整个佛教历史看，也是具有代表性的著名佛学家，具有极高修证的成就者。他的离世，对文化界、宗教界，都是一个巨大损失。

我知道，从诸位对哲学思想的认识，以及我对因明训练的了解分析，如果我不够理性，仅仅因为感情的原因，说一些不尽合理甚至过分赞叹的话，是不恰当的。所以我想就我所了解的，在老师的诸多功德中，介绍两点与大家分享。

第一，传法不辍。自 11 岁开始，我的老师便开始传法了，也就是讲授佛教的课程。

我的老师自小智慧超群，这也是他的老师让他在寺院讲课的原因。11 岁这个年龄，一般的孩子小学还没毕业，但他已经开始讲法了。从那时候起，一直到 72 岁之间，我的老师从未中断过讲经说法。即使在一些混乱的年月里，他也是带着弟子们，躲在森林的山洞里听着枪声讲法。有时子弹就掉落在他们的洞顶上。

60岁时，我的老师得了白内障，看不清字。当时我跟随他去印度，那里的寺院请求他讲法。他让人把每天要讲的课的原文（论典的颂词或长行文）用录音机录好，讲课时放一段，他给学生们解释一段。那是1990年。此后一直到圆寂之前的十几年时间里，都是用这种方式讲课。

我想你们做教育工作的人，都要有这种精神。我听说有的教授五十来岁就想退休：“我老了，该休息了。”其实你不老，按《黄帝内经》的说法，六十岁是人生新的开始。所以，六七十岁将是你的辉煌岁月，只要你还怀抱着深藏于内心的使命感，就可以为社会做出很大的贡献。

我佩服我的老师，他眼睛看不到了还是天天讲课，在学院、在藏地、在世界各地，到哪儿都要为人讲法。他讲了一辈子的法，可以说，六十多年从未中断过。我相信，如果他不圆寂的话，还会继续讲下去。

还有一点，是他的成就相。讲法不辍我们可以学习，甚至做到一些，但这种成就相很神奇，我们无法企及。

我相信科学，读师范时就学过唯物论，懂辩证法；也相信佛教的理性思辨，因为在学习佛法过程中，接触最多的就是因明推理，可以说，我所学到的一切让我变得相当理性。然而，有些事情——我在我老师身上亲眼看到的有些现象，让我不得不信服，他有着非同一般的成就。

那是 1989 年，我们跟着老师一起去朝山。就在一块平平的石头上，当老师的脚踩下去时，石头上留下了一个很深的脚印。在场许多堪布都看到了，我也看到了：前面没有脚印，老师踩过，才出现了脚印。

但我不迷信。我学过唯物论呀，出家后又学过因明，“脚踩在石头上留下了脚印”，这怎么可能？就算亲眼看到，我还是不能相信。我的分别念比你们重。

晚上回到住处，我悄悄偷出上师的鞋子，量好尺寸，长多少、宽多少，连鞋底的纹路都记得一清二楚。

第二天上路前，我找个借口离开队伍，爬了一个多小时山路，来到昨天的那块石头前。在量过脚印的长宽后，我又仔细对比了脚印上的纹路和我昨天的记录，结果全都吻合。没办法，我不得不相信——应该说，我完全被折服了。

那个脚印今天还在。

说到成就相，藏地还有很多。前几年新龙有一位虹身成就者，他圆寂后没留下一片指甲、一根头发，整个身体都化成了光。这是我们学院一位堪布亲自采访后证实的。

这位堪布还证实了五几年发生的一件“不舍肉身前往清净刹土”的事件。那天，才旺仁增喇嘛在被带往批斗会的路上，从马背上飞入虚空，之后消失不见。带他

去的人全都看到了，但谁也不敢说，只说死在路上，埋了。不过事情还是传了开来。这位堪布去青海采访，找到一两个当时还健在的目击证人，听他们讲述了亲眼所见的整个过程。他们也觉得神奇，但又不得不承认确实发生了。这些资料在网上都有。

在这个世间，神奇的现象和神秘的知识很多，我想你们和我一样，不会全信，但不必全都否定。

可能受“唯物论”影响，很多同学不论学理学文，一听到类似事情就排斥，其实这不见得理性。有个知识分子说自己身上有附体，他相信，因为感受到了，但旁边的人都不信。他们否定他的感受，凭的就是唯物论的认识，认为除了人以外，不可能有所谓的鬼神。

其实是有的。有人也确实感受到了干扰，心态变得明显不同。这是真的，佛教也有解释。如果人们能超越旧有认识，从现实出发，很容易发现某些理论的局限性。

回到意识问题上。我想我的老师通过他的修行和实践，从我们可以了解的层面看，不论智慧、悲心还是力量，他和一般世间人的意识状态确实是完全不同的。

## “我分不出哪些是佛教以外的生活”

据国家统计局和中央电视台联合进行的“CCTV 经济生活大调查”，拉萨市连续五年被评为中国幸福指数最高的城市。

幸福跟什么有关？

有人认为跟房屋、建筑以及设施的舒适有关，我不否认这是一种条件，但我认为，最重要的是藏族人有信仰。

《寻找香格里拉》里有一位上师，当主持人见他下榻香港五星级宾馆时一脸欢喜，以为是条件好，所以他开心。但等上师住进西宁的普通宾馆，依然面带微笑，

回到家乡的简朴生活，不顾劳累接待善男信女为他们祝福祈愿，也仍旧是一副温和笑容时，他才相信，上师的淡定随和，应该是佛教信仰的力量，是信仰让他随遇而安。

希望你们了解：这种把信仰融入内心，时时处处关注他人需要，而不在意自我的生活状态，的确是快乐的。

每个人都想自己快乐，但遗憾的是，这种想法常常让我们深陷痛苦：为自己得不到而难过，为得到了会失去而焦虑，甚至为别人拥有了自己想要的而嫉妒。“为什么他有车有房，而我没有？”好像是别人把自己的车和房子抢去了。

嫉妒有什么用呢？何不为他人的快乐而快乐？

所以，在大乘佛教教导下，和自己的快乐相比，藏地人更在意他人的快乐；和今世的快乐相比，他们更关心来世的快乐，因为来世长远，而今生几十年很快就

过了。

在香港“第二届世界佛学研讨会”上，中央民族大学的一位青海藏族学生说：“藏传佛教是每一个藏族人的心灵罗盘，它已点点滴滴融在我们的生活里，我分不出哪些是佛教以外的生活。”我完全认同他的说法，并且相信，这正是藏地人信仰坚固同时也颇感幸福的原因。

藏地人在起床后、睡觉前，会用一种既定的规矩和程式念诵祈祷，婚丧嫁娶也在佛教仪式中进行，人们见到佛塔就脱帽致礼，喝杯茶也会感念三宝的恩赐。总之，因为行住坐卧全部贯穿着佛法，慈悲与智慧理念很自然地在人们心里生长了。这就是全民信佛的力量。

美国人信仰上帝的比例也相当高。据盖洛普调查，他们十人有九人信仰上帝。大家知道，美国人重视体育，但他们每年观看体育运动的人数是5亿人次，而参加宗教活动的人数是50亿人次；他们每年在体育方面

的开支是 50 亿美元，而对教会的捐赠数额却高达 500 亿美元。

奥巴马在竞选演讲中说：“如今美国的强大，并非依赖它的军事与财富，而是依赖人们的信仰和信念。”历代每一位美国总统就职演说的最后一句话是“上帝保佑美国”，这句话被写进美国国歌，甚至被印在了钱币上。

信仰对美国意味着什么？

对没有信仰的人群来说，这一切或许很难理解，但对那些信仰本身就是生活方式的人来说，又怎么能离开信仰呢？

## 我们需要什么

我们需要什么？

需要现代的知识和技术，依靠它过好自己的生活；也需要到外面看看，看山看水，看看外面的世界；但更需要的、终究会需要的，却是内心的宁静。

就像技术可以在专业培训中获得一样，宁静一定要经由佛教的训练才能得到。在藏地的寺院里，僧人们通常要接受许多训练：逻辑的训练、为人处世的训练、禅修的训练，在经过了不是一年两年，而是长期训练以后，一个合格的僧人，因为具有了遣除烦恼的能力，不论在何时何地，都能表现出一种不受干扰的状态。

我们还需要什么？

还需要慈悲心。慈悲心就是利益他人的心。习惯为自己着想的人，学什么都为自己，其实这利益不大；如果你受过利他的教育和训练，再学什么都会更有意义。

我敬佩我的老师，也仰慕藏地历代的伟大上师们，他们都是在利他心的推动下，成就了一番伟业。然而，

即使是一个普通百姓，当他在大乘佛教教导下，有了慈悲的利他心，做着属于他自己的利他实践，我认为，这一样高贵。

## 一毛钱的慈悲

曲吉是这样一位普通而高贵的女人。

一篇文章中写道：曲吉是拉萨一间宾馆的服务员，每月收入 1200 元，她的丈夫早已过世，她用这些钱，一方面要供女儿在内地读大学，一方面还要养着没有工作能力的弟弟。

笔者发现，她每天都要背着一个很大的鼓鼓的旧布包上下班。在一次去曲吉家做客时，她发现了这个包的秘密：里面装满了面值一毛的钱。

曲吉的家在小昭寺的背后，是那种老拉萨人家。走

出宾馆过了马路以后，有许多乞丐在路边向行人讨钱。这时曲吉打开包，掏出一毛钱给一个乞丐，接着又是一毛钱给下一个。就这样，她一毛钱一毛钱地给，遇到多少就给多少，一个也没有落下。

“你每天都这样做吗？”作者问她。

“是啊。我钱不多，只能给一毛钱。”

“那你不怕给完了，自己没饭吃。”

她笑着说：“我妈妈在的时候就这样做的，我从小也是这样做的，可是从来没有因为给出一毛钱而吃不上饭……我妈妈说，一毛钱的布施，可以让慈悲心像流水一样不断掉。最后形成大海一样的慈悲力量。”

一毛钱实在微不足道，但曲吉却用这每一个一毛钱，对那些乞讨者表达着她的慈悲态度。

可能这是今天的人们最缺乏的态度。换位思考一下：如果我成了乞丐，要站在路边仰视行人哀求乞讨，

那我会是个怎样的状态？也许我已习惯了冷漠和蔑视，但在我的内心深处，不需要一种慈悲的关爱吗？

人有富贵的时候，也有贫贱的时候，两者相去不远：可能今天还是总统，明天就被判刑；前半生风光无限，后半生妻离子散……这是真实的人生。

所以，在你能够给予的时候，要慈悲地付出。人一旦有了慈悲，对周围的人或动物所作的交流，也都成了爱的传播。传播爱，这是当今社会最需要的。

## 把爱传递生生世世

爱不仅可以传递给他人，就拥有爱心的个体而言，爱的力量还可以从今生传递至生生世世。

在佛教的认识里，前世后世是一个基本命题，不难理解。林肯的博爱和坚毅从哪里来？牧师兼作家索瓦

(Richard Salva) 在其新书《从林肯到林伯格灵魂之旅》(Soul Journey from Lincoln to Lindbergh) 中说：美国前总统林肯的前世是西藏喜马拉雅的一位瑜伽修行者，而林肯死后转世为林伯格，一位著名的飞行员。

他有很多证据。对照了林肯与林伯格在性格、思想以及为人处世的方方面面后，他以翔实的资料和充分的依据，证明他们是同一个人，是同一个生命在延续着。

林肯竞选总统时落选七八次，但他却可以不断地站起来、站起来，勇敢地面对一切；执政过程中也是饱含慈悲，充分展示了他的智慧。对这些超越常人的特质，作者分析认为，这来自他前世在喜马拉雅修行的力量。

至于他的前世修到什么境界，意识转化到什么程度，我们不得而知。但依据佛教的教义，以及科学对林肯或更多人的案例考察，我觉得现代人有必要了解：我们即生通过学习或实践所拥有的状态，不管是什么状态，都将传递到来世。

可能是教育原因，一般人都认为“人死如灯灭”——生命只有一世，过完这一世就全然消失了。

当这种认识根深蒂固后，再有智慧的人，恐怕也只会关心短短几十年的生活。关心眼前无可厚非，然而遗憾的是，今天的人们怀疑甚至排斥来世，并不是因为他们对自己的认识有多么确切的了解，而是因为无知。

所以，作为学者，理应寻找真理，理应对前世后世、业因果等神秘与甚深的知识进行探索，这才是求知的态度，也才是对生命更负责任的态度。

最后我做个简单回向——在藏传佛教的教导下，不论做任何善事，都要把这种善根或福报以回向的方式奉献给他人，并认为这是最好的礼物。所以，我把今天与诸位共同探讨利他与智慧的所有善根，也都奉献给各位。

## 现场互动

问：我是苏大外院的学生。我发现佛教徒与非佛教徒在价值观念和生活观念方面有些矛盾，对此您怎么看？

堪布：以我个人的理解，佛教徒和非佛教徒如果在观念或行为上有冲突，应该不是在善的方面。因为非佛教徒所称道的心地善良、做人做事合情合理，正是佛教的要求。

佛教讲十善：在身体上，不杀害生命、不偷盗、不邪淫；在语言上，不说妄语、恶语、绮语和离间语；在心理上，没有贪心、害心，也不抱持邪见。对这十种善的要求，我相信，一个不信佛但追求人格完善的人，也一样会努力的。

因此，佛教徒不会排斥非佛教徒。不过有一点我希望非佛教徒也能了解：就是佛教不是迷信，是智信。

凭我多年学习佛法以及各种优秀文化的经验判断：一个好人的行为，或者好的生活方式，与佛教不冲突；一个心地不善者的行为，或者不好的生活方式，不仅与佛教，与世间道德也是冲突的。换句话说，如果你讲求真理，与佛教就不冲突；如果你不讲求真理，那与佛教一定相违。

问：我是苏州科技学院的毕业生，信佛一年多。我身边有很多同学、同事都觉得，佛教在为人处世方面很有智慧，在认识事物方面也讲得很有道理，但对非自然力量的那部分，他们不太相信，甚至很生邪见。我自己也觉得，因为眼睛见不到，所以不太有信心。请问这怎么破？

堪布：你所谓的“非自然”是指什么？

问：比如“前世后世”“冤亲债主”之类的，  
就是现代科学没有证实过的事情。

堪布：你们这么想，可能跟从小的环境和成长中所受的教育有一定关系。

前世后世的问题，我在很多学术交流中都提过，也跟学者们做过大量探讨。可能你们不相信，探讨中我依据最多的，反而是现代科学的案例和论证。在当今发达国家的科学界里，虽然不是所有科学家都相信这些“非自然”现象，但有相当一部分是相信的。这种权威性的论证，在十年前我译的《前世今生论》、我写的《佛教科学论》里有很多。

所以，这是佛教与科学共同承认的道理。

你刚才说“眼睛见不到，所以不相信”，我能理

解，但这种说法不符合逻辑。因为我们看不到摸不着的东西太多了。量子物理学讲的波或能量，我们就看不到，但专业人士们了解，对此谁又能否认？还有意识问题，意识里有很多浅浅深深的层面，我们见不到，甚至都想不到，能否认吗？

昨天在与济群法师探讨佛法时，我们一致认为，在心的问题上，佛教心理学肯定最有优势。对科学家尤智表在《一个科学者研究佛经的报告》一文中，把唯识学与心理学结合起来的认识，我们也都深表赞叹。

至于冤亲债主，你可以采访一些被冤亲债主干扰过的人，包括明星、名人，采访过以后，你会信的。

问：我是管理学院哲学班的一名学生。据我所知，太虚大师提出“人生佛教”，星云大师把它演化成“人间佛教”，目前人间佛教的思想在我国得到了普遍认同和支持。我想

请问，藏传佛教有没有受到人间佛教思潮的影响或冲击？

堪布：冲击可能谈不上。因为藏传佛教的理念，在藏地两千多年的文化历史中，一直是人们生活乃至行住坐卧不可缺少的一部分，这不就是人间佛教吗？也许是汉地佛教没有这么普及的缘故，当太虚大师、星云大师一提倡，它就成了革新性的理念。其实藏地一直如此。

我今天没有提大手印、大中观、大圆满，这些法太深，很难普及。只是讲了供灯、磕头和转经轮，这些行为虽然简单，但是懂的人听了也会知道，这完全是以整个藏传佛教为背景，体现在普通人群中的一种文化形式。

所以，要提“人间佛教”的话，藏地早就有了，或者说，整个藏地本来就是弘扬人间佛教的领域，没有什

么冲不冲击的。只不过，要适应新时代，新的形式还是需要。

问：我是来自上海交通大学的。在我做事过程中，时间长了容易昏沉、打瞌睡，这在佛教里有没有解决办法？

堪布：佛教里修习禅定，心思散乱时，要求眼睛往下看，身体不动；如果是昏沉欲睡，就要求稍微运动一下身体，摇一摇头，眼睛往上看。这个方法很有效。

问：怎么能够长期保持专注工作，不畏难？

堪布：想要善始善终地做事，最重要的是心态要稳重。

困难哪里都有。今天在这个部门，明天换到那个部门，遇着一点违缘就换来换去，是不明智的。我个人认

为，不论做什么事，只要是你经过观察并决定下来的，遇到什么样的问题或痛苦，都不应该退却，应该更加坚强。

有一次，年轻的艾森豪威尔（Dwight D. Eisenhower, 1890-1969）在和家人打牌时，一抓到坏牌就抱怨。母亲很严肃地对他说：“如果你要玩，就必须用你手中的牌玩下去，不管那些牌怎么样……你能做的就是尽你全力，求得最好的效果。”

他一直记住母亲的话。在以后的生活直至当上总统的每一步路上，遇到再大的困难或违缘，都不再抱怨，只是专注于解决之道，从而磨砺了智慧，甚至找到了乐趣。

所以，人生需要智慧。有了智慧，复杂的问题可以变得简单，困难也可以变成顺缘，从而让浮躁的心态渐渐稳定。在这种状态里，做任何事都会有效率。



问：我是苏州大学的讲师。汉传佛教常以比喻说，如来藏自性清净如水，由无明风起，产生了假有的波浪，波浪也是水性。我的问题是，无明风是怎么来的？生起的可能性在哪儿？

堪布：对如来藏与无明的问题，佛教中有水和波浪的比喻：大海的水，喻如来藏光明、无为、寂灭的自体，波浪喻无明；也有虚空和乌云的比喻：虚空喻体，

乌云喻无明分别。

无明是怎么来的？

它是忽然性的。就像波浪，和大海的体相对，它是忽然起的；就像乌云，从虚空这一无为法、不变更的本来来看，乌云是忽然起的、暂时的。因此，如来藏的本体恒常，而无明烦恼则可以分离。不过一个被无明所困的人，只有通过修道来到十地末位，无明所包括的一切分别心识，才会由粗到细渐次转依离去，从而呈现如来藏的本体光明。

这个本体光明是不是新生的——原来没有，成佛了才有？不是。原来就有，到了佛地只是现前它而已，除此之外，并没有一个其他的本体重新展现。

既然原来就有，忽然性的无明又是怎么起的？

是依靠因缘起的。不过这种忽然性的起现，以我们粗大的认知发觉不了。就像在无为法的虚空中，有为法

的乌云一定是依靠了某种因缘才会起现，但这种起现不易察觉。

正因为无明依靠因缘而起，所以它是可以远离的。如来藏的本体常住，只是暂时被无明遮住了而已。

那无明和本体是什么关系？

禅宗、密宗都认为，就像波涛不离海水一样，当你不认识的时候，大海是大海，寂静不动，波涛是波涛，汹涌澎湃；一旦认识的时候，波涛就是海水。同样，迷的时候，我们认为有种种相的差别；悟的时候才会知道，在实相层面，“起心动念无非智慧”，就像波浪刹那不离海水一样，无明一刹那也没有离开过如来藏的智慧。

事实如此，只是我们还没有认识。

问：请问，怎样在缘起空性的背景下建立三

## 世因果？

堪布：缘起和空性是两个层面的规则：本体是空性，显现是缘起。

在本体层面，一切万法唯一是空性，没有丝毫的实质。佛教不是以教条方式介绍这个道理，而是用推理，如果你能跟随龙猛菩萨《中观六论》的思想，透过自己的智慧进行观察，就可以了解这一点。

而显现层面，在不离本体空性的情况下，会体现为世俗的缘起，也就是三世因果、六道轮回这样的规则。

“空”和“有”不相违吗？

不相违。物理学家们知道，在我们肉眼面前显现的一切，它有它自己的运行规则，而这种规则与他们用仪器观察到的物质的本体规则，并不是分开的两套。现象就是本体，本体就是现象，它们不能被分割，也从来没有分割过。

这很好地印证了中观的逻辑推理。不过，或许要等你通过修行认识到心的本性时，才会确实地相信这个道理，相信《心经》里所说的“色不异空，空不异色”。

问：我是哲学系的老师，教宗教学，感谢您为我们上了一堂宗教学的课。我想问的是，现在藏传佛教在和其他宗教的对话交流方面，有什么进展？

堪布：感谢老师们也来参与这样的交流。你带宗教课，让学生们在正需要一种价值观的时候，了解一些宗教理念，这对他们的人生，或许有着超越一般知识的作用。

藏传佛教在汉地的弘扬，早期受忽必烈影响，自元朝、明朝时期就开始了，到康熙、乾隆那个年代，已颇有影响。民国时期，在法尊法师翻译诸多格鲁派论典的带动下，这一教法被广泛接受了。就我所知，如今它的

影响与汉传佛教相当，尤其是在知识分子群体中，人们对藏传佛教的兴趣有增无减。而在国际上，我是听说的一一没有具体统计过，有一百四十多个国家已经建立了研究藏传佛教的中心和机构。

说到和其他宗教的沟通，海外的藏传佛教机构常常开一些学术研讨会，这种形式非常好。明年七月份，我们也准备在香港教育学院搭建平台，邀请基督教、伊斯兰教、道教、儒教等各宗教人士，进行一个世界性的平等开放的交流。

前段时间，我在社会科学院参加了一个宗教与慈善的论坛，聆听了十多个国家各种宗教的思想。我记得听到最多的，就是基督教的声音。和我们佛教只宣扬自己的教义相比，他们更关注的是服务社会，帮助弱势群体，而且的确做了很多事情，力量也大。美国人也赞叹中国的基督徒，说他们站得高、看得远，人人有一种非常强大的使命感。

总之，交流让我学到了很多。我们的佛教是很好，但如果今天不能尽力传播，不能把它的精神体现在一些公益方面，在日后的历史中，说不定会遇到种种挫折。

问：您的开示中再再强调了菩提心，能否请您为我们宣说一下它的功德和利益？

堪布：菩提心的功德和利益，印度著名论典《入菩萨行论》第一品讲了很多，《华严经》里也有专门开示。

不过，一个人要改变是不易的，尤其是心灵改变。不论你学的是藏传佛教、汉传佛教，不经过长期训练是做不到的。

问：请问陈那和法称对现量的解释是怎样的？

堪布：很多佛经里都有因明知识，不过因明学的开创者是印度的陈那论师，进一步解释者是法称论师。

因明认为，要证实任何一种结论，需要依靠现量、比量或圣教量。在现量问题上，陈那论师在《集量论》与法称论师在《释量论》中讲的基本一致，关键点在于：当眼耳鼻舌等根识取外境时，取的是自相，所以不错乱；因为是明现而非模糊，所以是以无分别方式取受的，没有分别。

问：请问您对龙树、瑜伽行以及宗喀巴大师对“空”“有”关系的解释，是如何理解的？

堪布：宗喀巴大师在部分论典中，为接引初学者抉择过单空，但在《缘起赞》等论典中抉择究竟空性时，与龙猛菩萨《中论》里所讲的空性，是一致的。以《瑜伽师地论》为根本论典的瑜伽行派，虽然暂时抉择的是唯识观点，但在究竟胜义谛的理解上，也承认远离四边

八戏的大空性。

有一部将唯识与中观观点完美结合的殊胜论典，就是藏传佛教伟大学者麦彭仁波切著的《中观庄严论释》。这部论典既抉择了名言中成立唯识，也阐释了中观宗暂时的自续派观点与究竟的应成派观点，同时对宗喀巴大师如何解释龙猛菩萨及月称论师的最究竟观点，也有分析。

我建议你看一下这部论典，看了以后，相信你对“空”和“有”会有更系统的理解。

问：汉传佛教宗派间的争论很厉害，不知道在藏传佛教中是否也有这种现象？

堪布：历史上也有。不过，如今在大范围里是没有的。

我们佛学院有一座特别大的坛城佛塔，塔的周围为

藏传各宗派以及汉传、南传都设置了佛堂。这象征什么？象征佛教各教派在究竟观点上一致。虽然大家在法会、仪式以及修行方法上有些不同，但归结到佛法本质——最初发心度化众生、中间作利他行为、最终成就佛果，这些没什么差别。

昨晚跟一位法师聊天时，我们有个共识：现在汉传佛教与藏传佛教需要一个交流平台，交流可以帮助我们放下各自内部的争执，以及彼此之间的排斥。

我们认为，既然大家学的都是佛陀教法，完全可以像各地的基督徒那样团结。如果每个人都只关心各自的小派别，“这是我的上师”“那是我的弟子”，上师与上师之间不同，弟子与弟子之间有别，进而在寺院与寺院、教派与教派之间构筑起种种家庭式的藩篱，不肯有一种团结气氛，那对未来佛教的可持续发展，一定是有危害的。

所以我希望，世界上所有佛教团体都能和睦相处，

佛教徒与其他宗教人士以及非宗教徒之间，也能在宽容与理解中互相学习，这样自然会遣除不必要的误解和偏见，实现各自的成长，同时也可以最大限度地推广“善”的理念。

问：佛教讲“唯心所现，唯识所变”，这个心和识指的是什么，变现的又是什么？

堪布：《瑜伽师地论》等唯识论典中讲到了心、意、识，这些在词句上可以互用，但从作用上分，也有分别对应。

“唯心所现”的“心”，可以从心的本体上讲；“唯识所变”的“识”，是阿赖耶识；所变现的就是万法。

唯识的观点，不仅是一种理论，也是可以经由实修证悟的境界。诚如月称论师在《入中论》里所说，一切

万法本来就不是独立于心识之外的存在，而是心的幻现，犹如梦境。这个比喻非常好。而梦是会醒的，你梦得再久、梦里再执著，也会醒来，醒来时你将发现，梦里的一切根本就是不存在的。所以，了解唯识，也有助于了解“空”。

这个道理虽然深，却很贴近我们的感受。你们想想看，你们所看到的外在事物，是有个固定的美或丑，还是跟你的心境有关？你心情好，它也美；你心情不好，它就变丑，是不是这样？如果是，心不就成了主导？

一般人以为，物质可以让人快乐。但看看那些过着优越生活的孩子，他们坐再高级的车，住再高级的宾馆，还是一样的痛苦、伤心，甚至绝望；相反，藏地一个纯朴的穷孩子，在哪里玩都很开心。所以，心对外境有直接作用，如果是一颗贪婪的心，再多的物质也满足不了它。

所以我常说，苦乐由心。没有修过心的人，即使到

了天堂也会苦恼；心得自在的人，到哪儿，哪儿就是天堂。

问：我是管院马克思主义基本原理专业的博士生。有这么一则故事：和尚和屠夫每天早起，一个去营生，一个去念佛，他们相约，谁起得早就要叫另一个人起床。后来他们死后，屠夫上了天堂，和尚下了地狱。和尚不明白，“为什么我要下地狱？”上帝说：“因为你叫他起床是为了杀生，而屠夫叫你起床，是为了念佛普度众生。”但马克思说：“人类的一切活动都是为了利益。”就这个故事我想请问，以藏传佛教的理念，如何解释这种行为与果报？

堪布：假设如你所说，和尚下地狱，是因为他叫屠夫起床去杀生，而屠夫上天堂，是因为他叫和尚去念

佛，即便如此，根据佛教的认识，他们也不会永远待在那儿。

他们会以前世最主要的业，成熟另外一种果报：和尚受完苦，以其念佛的功德会上天堂；屠夫享乐后，以其杀生的罪业会下地狱。这是更深层面的因果。

因果是佛教的基本课题，什么因感什么果，哪种因先感果，哪种因后感果，都有讲述。重要的是，佛教是在一个极为漫长的生死连续中建立因果的。所以，假使这个故事是真的，我们也不应该把它当作“行善不得好报”的佐证。

因果是不虚的。我们看连续片时，这一集是这样，但广告之后，还有下一集。

问：我是一位在读博士生，专业是电影文学。  
我的问题是，禅宗的见性成佛与大圆满的成就，在最终取得的佛陀果位上有什么异同？

堪布：禅宗的明心见性，在层次上有些差别，大圆满的即身成佛也是如此。不过在究竟佛果上，两者是无别的。

曾有人认为，密宗的即身成佛太夸张。为反驳他，我在《密宗断惑论》里引用了禅宗的语录和公案，尤其是《六祖坛经》的故事，说明这也是显宗的观点。显宗也认为见性后可以成佛，不仅是密宗才这么说。

刚才我讲了一两个虹身成就的例子，这在大圆满的修行人中并不少见，只不过网络上的宣传不多而已。你们有兴趣的话，可以亲自去了解一下。有些成就者的修行境界和征相的确非常奇妙，很让人惊讶。

自我执著是一切痛苦的根本，

而利他的心和行为，

才是快乐之源。

这是智慧的精华，我的座右铭。

# 第 48 场



## 东北财经大学

DONGBEI UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

中国 · 大连

2013 / 1 / 4



# 博学与济世

ERUDITION TO COMPASSION

主持人：

我们这里很多人对索达吉教授并不陌生。索达吉教授毕业于甘孜师范学院，是当代著名的佛学家、慈善家、理论家、翻译家、社会活动家，在国内外享有极高的声誉。

今天的主题是“博学与济世”。索达吉教授非常博学，著作已累计有上千万字。近几年来，教授应邀前往清华、北大、浙大、人大以及港大等多所院校进行交流，与知识分子进行现场互动。可以说，教授是用他的

悲心体谅了我们，在今天 2013 年 1 月 4 日这个“爱你一生一世”的特殊日子来到大连，来到我们东财，用他的大爱普度我们。

下面让我们心怀感恩，聆听索达吉教授的开示——

主持人说今天的日子很特殊，对我来说，这个讲座也比较特殊，我很珍惜，因为来这儿花了不少时间。

刚开始答应来以后，我发现前后的时间比较紧张，下一站离得又远，于是找他们商量，想推到下个学期。但个别老师和同学一再要求按时举行，我就同意了。来的路上，从昨天下午开始，飞机和车上的时间加上晚点、堵车，一共花了十二个小时，今天凌晨 4 点才到东北。

为一次讲座，这样跑值不值呢？讲两个小时，再坐

六个小时的飞机去下一站。我觉得很值，也很珍惜。

我常常记起释迦牟尼佛在因位苦行时，为求一偈——“诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静”，甘愿在身上钉一千枚铁钉；而成千上万追随佛陀的修行人，也是为求真理付出一切。一想到这些，我就觉得，虽然时代不同了，人人都很忙碌，但为讲解和听闻佛法，做些付出是值得的。

## 博学济世， 就是智慧与悲心

“博学济世”，这是你们东北财大的校训，拿它作为交流主题，我担心自己有班门弄斧之嫌。不过我得说，在我见过的许多校训里，这是最喜欢的一个。因为所谓“博学济世”，也正是我们佛教最核心的教义——智慧与悲心。

这样联系并不牵强。“博学”是广闻博学，和佛教

的智慧是一个意思；“济世”也就是救度世间，佛教说以大悲普度一切生命，没有两样。刚好是智悲双运。我相信，由这一校训培养熏陶出来的人才，应该是对自己有益、对社会有用的。

智慧在藏语里称“西绕”，其直接涵义是，在所有取舍判断中顶级的抉择和认知能力；悲心是“酿杰”，“酿”是心，“杰”是王，心之王——在我们可以生起的所有心念中，悲心是最高尚的心念。因此，智悲是佛教中统摄一切的理念。

佛教说“智悲”，你们说“博学济世”，一样的。不用特意解释。

**没有智是可悲的，  
没有悲是可怕的**

没有智、没有悲，古人今人都无法生存。

离开了智慧，人类无从进步。你们也知道，从工业革命到信息时代，再到今天的智能时代，智慧一直起着关键性作用。然而，如果没有济世的悲心，智慧掌握在谁的手里，谁就有可能给他所处的社会乃至全世界带来灾难。

所以，智与悲最好兼具，也就是智悲双运。

在这个地球上，像非洲某些地方的人，因为没受过教育，不要说为人类做贡献，连养活自己都成问题。古代的东北和西南也一样，因为愚昧，征战抢掠时有发生，生存难以为继。这都是缺乏智慧导致的。所以，今天我们要生存，尤其是在大城市里生存，一定要有相应的知识和智慧。

这种智慧依靠教育基本可以保证，从幼儿园、小学、中学到大学，教育给大多数人提供了发展机会。不过在藏地，目前还是有很多孩子上不了学，开启不了智慧。

没有智慧是可悲的，很难融入这个时代。

然而，今天我更想提醒的是，如果有了智慧，甚至掌握了高科技却没有慈悲心、没有道德的话，是非常可怕的。试想，要是希特勒手里有原子弹，那这个世界早就毁灭了。因此，在培养智慧的同时，更要培养慈悲心。要知道，慈悲心弱的人，道德感也脆弱，很容易给他人造成致命伤害。

20 岁的亚当·兰扎（Adam Lanza, 1992-2012）枪杀了 27 个人，这是前段时间在美国发生的一起重大事件。很多媒体都报道说，亚当·兰扎曾是一名荣誉学生，成绩优秀，2009 年因父母离异得了自闭症。有人认为，他报复社会、伤害无辜，是因为人格障碍。

这虽是个别案例，但仔细分析一下，除了个人因素外，更深层面的还是教育问题：教育中给出的“优秀”，很多时候忽略了道德。现在的中国也一样，知识分子进入社会后，不论从事哪一行业，他们不缺电脑、

科技以及各种现代知识，这方面堪称优秀，他们最缺的，是对社会的责任感。

这种缺失，一方面是家庭原因，现代家庭可能很少像古人那样重视道德。另一方面，在我们每天看的电视、电影里，娱乐的内容比较多，教导做人的知识少，这些看多了就会消耗人的意志。你们很清楚，一个意志低沉的人，是很难从内心确立一种责任感的，对自己、对社会，都不会有真正的承担态度，更不要说为整个人类做出什么有意义的事了。

很多同学读书期间总在想：什么时候毕业，毕业了我要多挣钱。多挣钱是不错，但如果你没有利他理念，就算把智慧发挥到极致，最多是照顾好自己和家人，仅此而已。

## 怀抱济世之心成长

前两天，我在杭州遇到一名在美国读书的华裔高中

生。他的父亲是中国人，母亲是美国人。交谈中，我随时能感到他对这个世界充满关爱和责任，也看到一种差距。

和内地同学聊天，我最常听到的，是他们关于自己的理想——“我毕业后要找个好工作”“我要买车、买房”“我要好好照顾家人”，对人生的追求，似乎就只有这些。

但那个男孩不同，他对人生有着许多长远而具体的展望：如果有机会，自己要怎么帮助少数民族摆脱落后面貌；有经济能力时，要怎么扶弱济贫；有朝一日如果拥有了更大的力量，他还要如何帮助社会扭转不良状况……

可能有人觉得这是妄想，是不可能成真的梦想。但在我的理解里，年轻人怀抱一颗济世利他之心，是相当难得的，这对他的一生都非常重要。如果没有利他理念，没有泛爱世人的胸怀，即使我们有一些智慧，也会

因为自小被封闭在狭隘的家庭或小团体观念中，让智慧在这种自私自利、维护自我、养活自己和家人的庸庸碌碌中，浪费掉了。

我们为什么不能对社会有所贡献？对一个有知识、有能力的人来讲，养活自己不是什么大的问题，我们的教育也不应该把它摆在重要位置上。牛马也能养活自己，而作为人，我们怎么能只考虑这些，甚至把这个当作人生的理想？

想过得快乐并没有错，但如果你只想自己的快乐，不关心他人的快乐，不说佛教，就是在世间道德看来，也是不适当的。因此，希望大家都能怀抱一颗济世之心来成长。

## 反思我们的教育

前不久，北大法律系的一名毕业生，因为被女友抛

弃、创业失败、司法考试落榜等原因，心怀怨愤，于是在一个名叫乐乐的 11 岁男孩玩耍时不小心撞了他之后，为发泄不满，就把男孩骗到家里，残忍杀害了。

像北大这样的学府，在人们的期待中，从这里毕业的人都有远大理想，并且也正在各行各业做着贡献，可他为什么做出这种行为？他的残忍是从哪里来的？

当然，错不在北大，一个人不好，不代表所有人不好，这在逻辑上说不通。不过从另一方面看，也值得反思：我们的教育在某些方面是不是有问题？他虽然残忍，却也是脆弱的，老师有没有教导过如何面对挫折？有没有提倡控制自我、尊重他人的道德？没有的话，要不要重视？

我们的教育是否有这样一种预见：教了知识，也教了技术，但这些会不会被用在利他利己方面？如果相反，某些学生用它害人害己，那我们就该考虑，是否需要强调济世和利他理念，以确保智慧被用在正确的

方向。

有人认为，有学问有能力就有前途，事情不是那么简单。康熙、乾隆下面都有奸臣，他们有学识、有能力，但为什么会走入歧途，危害国家和人民，也害了自己？现在每每见诸报端的贪污分子，又为什么会侵吞那么多的钱款？

有一点是肯定的：这些人都有智慧。然而遗憾的是，当他们把智慧用在维护自我利益上，心里就只有自己了，智慧成了邪慧，他可以伤害社会、伤害人类。当然，那时候他是想不到因果的，更想不到来世。

如果这不是个别现象，在我们的教育之上，可能还需要反思一下信仰问题。希拉里的话值得回味：“中国是世界上少数没有信仰的可怕国家之一。”她认为没有信仰是可怕的。也难怪，因为美国 95% 以上的人都有宗教信仰。

没有信仰，那我们信什么？信钱信权力。这就是问题。一旦从个人到家庭，从校园到企业乃至国家，人人崇拜这些的时候，所有关系都用利益维系，谁都不讲爱心和济世之心，那这个社会一定会出问题的，可能是很严重的问题。

## 做一个有用的人

人性是本善的，人人有利他倾向，但要激发它、让善心成长，需要一定的环境和教育。离开向善的教育，再好的教学条件，教再先进的知识，也很难培养出真正的人才。

前段时间在一个国际性的慈善与宗教论坛上，有学者指出：“现在是人多，才少。”显然，他们所理解的人才，不是单单指有文凭有才华的人。古人说“德才兼备”，先有德后有才，既有德又有才，这是人才，这样

的人对社会有用。

今天的教育偏重才智，所以很多学生不关心德行，甚至不知道底线在哪儿。好分数就是好学生，但当企业接受了这样的“好学生”，又大失所望，“这么好的学历，应该不错，怎么是这样？好像没什么水平。”这就是做人不行的原因。

社会虽然很现实，不如家庭那么温暖，不如学校那么单纯，然而也并非无道可循。如果知道怎样待人接物，怎样与人合作，投身其中也不是特别困难。但可惜的是，很多人没有受过这种训练，所以一接触人，要么退却、要么冲撞，好像是道难以逾越的坎儿。而受不了的，就只有逃避了。

我听一位老师说，他班里有个特别优秀的学生，还没开始工作就自杀了，因为他觉得社会太复杂，不敢面对。我说：“那之前作些心理疏导，应该也不至于吧……”

年轻人有烦恼是正常的，因为对自我太执著了，所以面对不了、对治不了。但如果能接受一种利他的引导，哪怕是一句话、一本书、一堂课，或是一两个月的培训，学着让别人在自己心里变得重要，那你的人生可能从此就改变了。

吉姆·柯林斯（James C. Collins, 1958-）拜访了 85 岁的彼得·德鲁克（Peter Drucker, 1909-2005）以后，他说：“别人都在问‘我如何成功’，而德鲁克却在问‘我如何贡献’；别人都在追问‘我怎么做才能使自己有价值’，而德鲁克在问‘我怎么做才能对别人有价值’。”拜访结束，临别时德鲁克对他说：“年轻人，走吧。走出去，做一个有用的人。”

管理大师们是如此强调利他，所以，不管你们现在学什么专业，以后做什么工作，都要有颗利他心。利他心是我们最需要的，在家里需要，在单位也需要，年轻时需要，年老时也需要，何时何地都需要的，一定是最

重要的。其他的则不一定，现在我们认为重要的，等老了，就不重要了。

## 博学是为了济世

所以，现在我们就需要博学，为了济世而博学。

人生会遇到很多问题，如果我们肯学习，最好能涉猎各方面的学问和知识，通过阅读及实践丰富自己的阅历，这样可以帮你提升抉择力，处理好每一个问题。因此，做老师也好，做企业管理者也好，不断学习是很重要的。

许多名人就是依靠读书成长的，老子、孔子都曾当过图书管理员，李大钊、毛泽东也在图书馆工作过，比尔·盖茨、莫言等也是读书高手。最典型的是美国前总统杜鲁门（Harry S. Truman, 1884-1972），他四十多岁时还是一个很普通的人，但一直在广泛阅读，因而知识渊

博。当上总统后，他就是运用自己从书中得来的智慧和力量，帮助美国渡过难关、走向繁荣的。

杜鲁门有一句名言：“不是所有的读书人都是一名领袖，然而每一位领袖必须是读书人。”

因此，我们一定要多读书。当然，读书的出发点最好是利他或者利己，千万不要有害人的念头。如果要研发一些先进的东西，一定要在道德上预先做些权衡，于己于人有益的，就尽力去做。否则，如果只追求先进，不考虑后果，到时后悔就来不及了。像各种各样的武器，害了多少人？

这是智慧带来的，但对人类不利。

## 我们要相信因果

这里要说一下因果，害他人的一定会害到自己，这

就是因果。可能有人会质疑：如果真有因果，为什么做好事的人不见有好报，干坏事的人却又没见被惩罚？

其实因果是很复杂的。一般来讲，从因到果需要一定的时间，比如，春天播下种子，秋天才可以收获，而有些是三年以后才能结果，这是常识。同样，因果也是自然规律，只要你遵循它断恶行善，到时一定会看到果报。否则，只是因为不懂就轻视或践踏它，对自己是非常不好的。

《法句经》里有这么一则故事：有个猎人带着一群猎狗去打猎，路上遇着一位比丘，他心里嘀咕：“今天不吉祥，可能打不到猎了。”结果进了山，确实没打到任何猎物。回家的路上，他又碰着那个比丘了，比丘刚从城里化缘回来。他正好气愤未消，于是放出猎狗去咬比丘。

比丘情急之下，爬到了一棵树上。猎人走到树下，用弓箭头去刺比丘的脚底，比丘痛得不能护持袈裟，结

果袈裟从身上滑落，正好罩在树下猎人的身上。猎狗见到袈裟，以为是比丘掉了下来，一拥而上，把猎人咬死了。

所以，造罪业的人，终归害的是自己。这就是因果。《佛说四十二章经》里也说：“逆风扬尘，尘不至彼。”

一讲因果，很多人不信，但不信不能证明没有。我常常感到悲哀：你们是知识分子，为什么就没有这种知识呢？如果能接受因果及前后世的教育，像藏地一样，那你们的很多观念会改变；观念一改，行为就变了，行为一变，很多社会问题自然就解决了。因为观念是一切行为的主导。

“没有因果”“人只有一世”的观念是错的，抱这种观念的人，只考虑自己、只顾眼前很正常，不关心他人和社会甚至不照顾父母也可以理解，但这是多么可怕啊！

## 莫言讲的因果故事

我想起莫言在领奖时讲的故事。以前我就喜欢看书，也看莫言的书，但兴趣不大，是他得了诺贝尔奖以后才看的。人就是这样，名气会为他赢得好奇和关注，这是挂着钩的。说到名气，先讲另外一个故事吧，这是很早以前听到的。

爱因斯坦常去各地讲学，他的司机每次都在下面听，听久了，自己也会讲了。有一次，爱因斯坦对他的司机说：“这次你讲吧，反正这里没人认识我。”于是司机上台。他讲得也确实不错，所有人都开始鼓掌赞叹——“爱因斯坦，厉害。”他们真的把他当爱因斯坦了。

这是故事，真假不好说。不过从中折射出一个道理：我们的社会，过去也好、现在也好，人们听什么、接受什么，往往跟讲述者的名声和地位有关，对真理也不例外。

莫言讲了个什么故事呢？他得了诺贝尔奖以后，我翻阅了一些他的书，也看了一些评论，有人说这是中国的光荣，有人说他写得不如巴金，也有人觉得无所谓：“他得不得奖，跟我的工资有什么关系？”不过我觉得确实不容易。在这么多国家、这么多人物里评选，不管得哪个奖都不容易。

得奖后，他讲了个故事，是他爷爷讲给他的：

有一天，有八个外出打工的泥瓦匠，遇到一场暴风雨，躲进了一间破庙。外边一直打着雷，一阵一阵的，一个个火球滚来滚去，他们都非常害怕。这时有一个人说：我们几个人里，一定有一个人做了伤天害理的坏事，谁做过坏事，自己出去接受惩罚吧，免得连累他人。结果，没人出去。

又有人提议：既然没人出去，那我们抛草帽，谁的草帽被刮出庙门，说明他做了坏事，请自己出去吧。于是大家开始往庙门外抛草帽，七个人的草帽被刮了回

来，只有一个人的草帽被卷出庙外。这些人认定他干了坏事，让他出去，但他不肯，于是大家就抬着他把他扔了出去。

这时莫言说：“故事的结局，我估计大家都猜到了——那个人刚被扔出庙门，破庙轰然坍塌。”

这个故事见仁见智，但在我看来，它除了告诉人们判断事情要依靠智慧外，更重要的是警示我们：因果规律总是以心为起点，如果有谁起了害人的心，最终只会害到自己。

所以，人要有智慧，更要有悲心，要坚持博学，更要培养济世利他的心。如果学校能建立一种机制，像很多企业正在做的，借由爱心理念培养学生的利他心，无疑对学校的管理是有益的。而且，就社会层面看，这种爱心培训的意义，可能远远超过了一般的知识传递，因为当一个人有了爱心、可以忘我付出的时候，他所能提供的效益是非常大的。

## 借鉴佛教智慧以博学

在济世利他心的基础上，我建议大家也能借鉴佛教的智慧以博学。佛教的智慧虽然深奥，像“四法印”，太专业的解释不一定好懂，但是简单了解一下，弄懂一条两条，也是有益的。下面我大概讲讲这个四法印。

### 1. 诸行无常

诸行，就是指一切万法。在座的诸位、这个学校乃至整个世界或宇宙，这一切都在刹那刹那变化，没有一个法是恒常不变的，这就是无常。懂得无常的人，在生活和事业上遇到任何变故，都有面对的力量，或至少不会那么痛苦。

我们学了佛，不是说不会老不会死，相反，佛教很清楚地告诉我们，每一个人都会病、会老、会死。我们了解这个道理以后，将来不论遇到什么意外，心态是不同的。

昨天有个道友说，最近他查出得了重病，但他不怕，因为他次第学了一年佛法，现在感觉心里有股力量。我想他说的是对的。得了重病不怕的人很少，但佛法的智慧的确有这种力量，可以让你坦然面对一切。即使等你老了，怎么也掩盖不住皱纹和白发的时候，想想无常，也就没什么痛苦了。

我知道知识分子认理，但分别念也重，这个不信、那个不信，这个不对、那个不对。不过这种心态学佛法最好，尤其是因明，学了因明，你觉得佛教的哪个观点不对，可以找人辩论，一辩论，智慧就开了，傲慢也没了。

## 2. 有漏皆苦

一切法因为无常，所以是痛苦的。

像这样从本性上认识痛苦，知道在人世间找不到真正的“完美”，可以让我们放下对生活的过高要求。佛

教不否认幸福，佛教入世，就是要帮助人们获得幸福；而强调慈悲和无我的缘故，让佛教徒关心社会比一般人要强烈得多。

也正因为关心，佛教才更重视真理的传递，比如无常和痛苦。毕竟，人们不仅需要幸福，更需要面对痛苦的智慧。

### 3. 诸法无我

人们认为的“我”或法的“自性”，其实是一种虚幻的存在，用理论观察时，在胜义或真实义中是得不到的。

没有“我”，那谁堕地狱，谁上天堂？谁在工作，谁在生活？没有“自性”，那山河大地、瓶子柱子又如何成立？

其实这些都是假象，只能在显现层面存在。当物理学家观察这个瓶子，发现它的本体只是能量或场的时

候，他们知道，瓶子是假象，不是真实的存在。同样，当佛教以胜义理论推知万法的本体是空性，便了解到，不论是外在的瓶子柱子，还是内在的身心五蕴，都没有自性。这就是“无我”。

现象中有“我”，不代表真实中有“我”。

#### 4. 涅槃寂静

如果我们真正通达了一切万法的本体空性，证悟了无我的本来面目，这就是涅槃寂静，是真正的成就。

以上是佛教的四种智慧，也是真理。如果我们能接受真理的熏陶，我相信，黑暗会被遣除，社会将变得越来越光明。

### 年轻人是大有希望的

我总认为，今天的年轻人是大有希望的。

报纸上经常报道“最帅 90 后”，我看了一些照片，好像人长得也不是最帅，但他们的心灵的确很“帅”。像前两天那个 22 岁的医生，他从火里救出一个 4 岁的孩子，成了很多年轻人的榜样。当然，还有更多年轻人在做着善法，虽然没有人知道，但他们默默地走着自己的路。这就是希望。

现在的年轻人向善有很多机会。现在不像以前，父母和老师说什么，错的也认为对，现在有网络，你可以从中找到很多正面理念，像东西方包含智慧和真理的宗教，世界上普遍接受的好的或善的观念，都可以学，很自由。即使父母不让你到外面接触这些，也可以在家里上网学。

所以，世界是有希望的。

藏地有一两个学者，学了几篇文章就开始骂这个骂那个、骂传统骂现实，其实这样不对，一分为二比较好。

现实中是有不如人意的地方，但也应该看到，好的地方也有。尤其是发生在年轻人身上的变化——他们开始重视传统文化，开始对自我建设有兴趣，甚至参加一些有益人生的培训，这种力量是不可思议的。我曾经参加过企业关于管理和国际化理念的培训，从此改变了很多看法。所以我相信，只要年轻人经常参加这类心灵培训，培养自己的利他心、慈悲心，未来的社会因为你们，一定会变得越来越美好。

烦恼和痛苦谁都会有，但只要你不是老想着自己，而能心存社会，为你所服务的企业着想，把那里的事当自己的事做，那你自己的痛苦和焦虑慢慢就消失了。这是规律。

请大家记住：自我执著是一切痛苦的根本，而利他的心和行为，才是快乐之源。这是智慧的精华，我的座右铭。

今天，东北跟藏地一样，外面是冰天雪地、寒风刺

骨，但我站在这里，心里却充满欢喜，有一种如沐春风之感。我希望把这股春风传递给大家，并借助大家，将它的温暖传递到其他生命、其他的角落乃至整个世界里。

## 现场互动

问：据我了解，辽宁阜新过去有一个东藏佛教基地，当年有三千僧侣的规模，用当地话说，叫“东西平衡”，是这样一个文化遗产。但可惜的是，现在只留下了遗址。关于东藏佛教，能否请您为我们介绍一下？

堪布：李院长说要送我一本书，非常感谢！我很喜欢书，在我学院的房子里有很多书，不知道具体有多少，他们说，一个小地方的小图书馆都没有那么多书。一有时间我就会到书海里游泳，很快乐。每增加一本我都特别开心。

东北这边有东藏寺院的遗址，这个我听说过，以前也查过一些相关的历史，但记载得好像不是很清楚。不过从逻辑上推，有西就有东，应该有东藏的佛教。

其实，这边藏传佛教的寺院古迹很多，黑龙江的齐齐哈尔、大庆，以及吉林和辽宁的很多地方都有，有些我以前去看过，那里的菩提塔、降魔塔跟西藏的完全一样。

可能中间发生了很多变异吧。早期在内蒙古、宁夏一带都有藏传佛教的寺院，从宗喀巴大师传下来的也有，但这些寺院具体是在什么时期、怎么传下来的，我也不太了解。以后如果能找到可靠的历史，我们可以共同研究。



问：我买了一本书，西方人写的，他讲了世界范围内 100 位有影响的教育思想家，孔子、基督、柏拉图都在，但没有佛教的创始人释迦牟尼。我觉得这个不对，因为有其人有其事，佛陀的教化是明摆着的。请问您怎么看？

堪布：可能是作者的立场问题吧，有所偏重的时候，有些就不收录了。应该不至于否认佛的存在。

你说得对，有其人有其事。一九五几年的时候，时任中国佛教协会会长的喜饶嘉措大师，曾去印度参加了一个世界性的佛教大会。回来后，竟然有人问：“释迦牟尼佛真的存在吗？”大师当时是跟班禅大师一起去的，他们朝拜了佛陀降生、成道、转法轮以及涅槃的所有古迹。他说：“世界上任何一位国王的存在，都可以从他的历史事迹、建筑遗迹来推知，佛陀也一样。谁有怀疑，我跟他一起去印度走走。”

所以，证明佛陀来过世间是不困难的。

问：堪布您好！我们的人生分几个阶段，小时候、中年、老年，请问在这每一个阶段里，做些什么才有意义？

堪布：人这一生里所执著的东西，有些是会变的。童年时我们喜欢玩具，喜欢跟小朋友一起唱歌跳舞，但一长大就变了，把这些舍弃了。年轻时我们执著感情，追求成功、财富、地位，但老了又变了，又舍弃了。然而，在人生的所有阶段唯一不需要舍弃的，就是善心、感恩心和利他心，随着年龄的增长，这些将成为你最珍贵的财富。

很多同学认为人生是完美的。其实也不是，有完美的，也有不完美的，这是轮回的本性，佛教对此阐释得相当透彻。

所以，用我多年学习佛法的经验来看，我觉得，不论你眼前处在什么状态，地位高也好、低也好，财富多也好、少也好，只要你肯接受心灵的教育，树立因果观念，培养善心、感恩心、利他心，那么你的人生就有意义，一定会有意义。

问：社会比较复杂，我们在学校里接触得少，有时候都很逃避，害怕面对这些，请问怎样让心变得坚强？

堪布：佛教理念是很开放的，像无我，像大慈大悲，这些对你的心态会有帮助。普通知识也是学了才懂，所以，学学这些，“磨刀不误砍柴工”，不会耽误你很多时间。

现在很多独生子女的心态我理解，他们怕一些未知的东西，工作的压力、家庭的压力、生活的压力，想想都怕，怕毕业后被太多不情愿的事情束缚住。其实没有

必要。只要你有一种宗教信仰或理念，让它成为你内心的坚强依靠，那时候，不论你遇到什么，用些智慧和方便也就解决了。

问：现在生活节奏这么快，在这种快节奏下，我们怎样才能安住自己的心，不跟随境界转呢？

堪布：生活节奏虽然很快，但也可以慢慢地过。

有这么一个故事：有一个小孩坐上火车，火车开得很慢，等检票员来检票时，他已经老了，而检的是一张儿童车票。也就是说，他在火车上度过了一生。

当然，这是故事。然而我们也可以反省，生活一定要那么快吗？一定要追求那么多东西吗？如果你能约束一下自己，该放的放一放，或许会发现：其实生活本身并不快，都是追出来的，但那么多的东西，就算你拼

命追也是追不完的。再说，有些事物，你跑得越快，就越发现不了。

所以，静下来，找找最有价值的东西，好好品尝品尝。

问：那一定要学佛吗？这对我们有什么帮助？

堪布：佛教里所说的百分之百正确，所以，从追求真理的角度，我常常建议大家以理性方式思维佛法。我到大学或在研讨会上交流时，探讨的也都是理论和学术，这是我一向的态度。我不排斥任何宗教，我们非常和睦，但是我对佛法的熟悉让我知道，人所有的烦恼和痛苦，用佛法的窍诀都能解决掉。事实上，你也不必学习所有佛法，只要能撷取其中一部分，哪怕是沧海一滴，也会大大改变你的人生。

佛陀常说，我为你说解脱法，但解脱依赖于你自己。所以，我的想法就是，学不学佛是你的事，信不信佛也是你的事，但介绍真理是我的事。就像你们的老师，老师的话你听不听是你的事，但老师有为你开导的责任。

问：我是工商管理学院人力资源管理专业的学生。前段时间，一名老人在街上摔倒了，结果第一个冲过去扶她的是一名路边的乞讨者，他扔下了饭碗救起老人。这让我想起两年前的小悦悦事件，当时从她身边走过 18 个人，其中不乏开高档车的所谓成功人士，但最后去帮小悦悦的却是一名捡破烂的老人。我想请问堪布，我们善良的本源在哪里？是所谓“人之初，性本善”，还是要从信仰或教育中找到？

堪布：善良的本源，就是我们本善的人性。“人性本恶”是不成立的，西方科学家已通过试验验证了。然而，人的本性虽善，也要由教育启发和促进，否则，善就被遮住了。

学校里应该提供这种教育，比如利他。利他是最有价值、最有利益的生存理念，如果一个人在读书时就能得到适度的教导，那么他的一生都会因此焕发光彩。我常常这么认为，我们的生存目的，不是自己端牢饭碗、养活好自己就可以，我们的知识和能力，应该更多地体现在利他方面。

媒体也有引导向善的责任。“老人倒了没人扶”“小悦悦事件”，这些的确说明今天的道德缺失，新闻里播出来，以此提醒大家反省，是有必要的。但我们也看到，负面东西播多了，有时只为吸引人，添枝加叶渲染一些偏颇观点，也会起很大的反作用。举个例子，对佛教徒好的地方不播，不好的到处搜罗，然后拿来指责佛

教，这对社会、人心是无利的。

其实分析一下也知道，一两个人的行为不好，不代表佛教不好，不代表所有佛教徒不好；18个人没去救小悦悦，也不代表所有人没有良心。这个道理是不难懂的。

去年“小悦悦事件”刚出来，我正好在一所大学演讲，我问他们：“以后如果有类似事件发生在你身边，你会不会去救人？会的请举手。”结果，绝大部分都举手了。可见，大家并不是不想帮助人，但有些新闻的确起了反作用。

所以，人性本善，但也要教育。

老师的思想会成为学生的人生哲理。老师说善有善报、恶有恶报，学生们就行善、不造恶；老师说没有因果，学生们就无恶不作。老师的行为也会影响学生的性格：老师爱帮助别人，学生们也喜欢利他；老师不停地

抱怨，学生们也处处指责。佛教团体也一样，法师喜欢赞叹别人，小法师们也会说人好话；法师爱说过失，小法师们也会效仿。

教育会在社会中形成循环，良性的或者恶性的，在重要人物和主流宣传推动下，形成各自走向。一定要谨慎。

| 问：佛教与慈善可以画等号吗？ |

堪布：各个宗教都有慈善，它们以各自的教义——对真理与善心的教导作为依据，结合一定的方式方法利益世间，从而形成了自己的慈善理念和事业。佛教也不例外。

总的来讲，我认为佛教是一种智慧。这种智慧虽然古老，但奇妙的是，它在任何时代里，又都是时尚的。历史中有很多思想兴起后，很快便会过时或被转化，几

百年前的理论，现在大都用不上了。而佛教却是完全不同的。

我对科学有信心，但我在不断对比中发现，佛教思想与今天的人类学、宇宙学、医学等知识完全适合，比如，佛教的无我空性与量子力学相近，佛教对宇宙的描述与天文学相近，佛教对人体构造、寄生虫的阐释与现代医学相符……

所以，佛教跟慈善是不能画等号的。

不过我们可以说，佛教里有慈善，有最好的慈善。因为基于菩提心的认识，佛教徒作慈善时，可以无私奉献，可以提供无界限的帮助，不分民族、文化或国界。而且，这种慈善也是遍及一切众生的，不仅仅是人类。

问：我长期在欧美生活，有很多别的国家的朋友，他们都有不同信仰。请问作为一个藏传佛教徒，在那样一个社会里，应该怎样修

## | 习自己的内心？ |

堪布：在欧美国家里生活，可以学到很多不同的知识，有这个自由，但有时太自由了，也会找不到方向，这一点要注意。所以，作为佛教徒，要坚定信仰，不要变来变去。

至于修行，我建议你修习最殊胜的窍诀——出离心、菩提心、无二慧，这是所有佛教教义的命根与核心。你可以一生都修持这三个法门，不用今天修这个、明天修那个。当你思维或修持任何一个道理时，可以把它贯穿到这三个主线式的修法中，这样既抓住了重点，又统摄了显密一切教理。

这就是修习窍诀的力量，也是藏传佛教的特点。现在内地有股“藏传热”，西方也出现了“藏漂”，越来越多的人纷纷对这种神秘、甚深的学问感兴趣，应该不是没有原因的。

问：我来自大连理工大学，学环境工程。我小时候是我妈逼着我上学的，请问您小时候是怎么信佛的？

堪布：我是跟着我父母信佛的。

1962年我出生那会儿，饥荒刚结束，佛教正经历一场历史性毁灭，但藏地全民信佛的基础还在，所以父母怎么说、邻居怎么说，我就信了。从小就有的信念虽然比较坚定，但不太理性，总有些人云亦云的感觉，“大家信，那我也信”。

直到出家以后，跟随我的老师学习佛法，才算渐渐有了真正的信仰——已经近30年了。我一直认为，这是我人生里最有意义的时间，就是在这段时间里，我找到了真理。

我对真理的信心，现在不管谁来破，都破不掉的。这不是因为我固执，而是在研究佛法过程中——佛陀留

下了这么多教法，虽然我只研究了一部分，但在研究和比较中，我对它的理论依据和修证体系生起了定解，相信这是最完美的真理。我信的是佛陀的教法，这是我的信仰基础。

所以，如果出家前我还是相似的佛教徒，从出家后系统学习佛法以来，算是一名真正的佛教徒了。

问：既然是人创造了佛教，为什么我们还要学佛，而不去相信自己呢？

堪布：如果我们自己是可信的，我们从来不发脾气，从来不偷东西，从来不做任何坏事、不说任何妄语、不起任何恶念，那我们可以信自己。但我们不是，怎么信？今天好像性格还可以，但过不了几天就变了，没什么可信的。

但佛陀不一样，他的教法并不是一种设计或创造，

就像一栋建筑物被建造起来一样，它是宇宙万物的真理。释迦牟尼佛成佛后，也只是说出这一真理，进行教育而已。我们学佛就是学习这种教导，把人做好，然后，我们也可以成佛。

和释迦牟尼佛一样，在我们生存的这个贤劫里，一共有一千尊佛出世，之前有拘留孙佛、拘那含佛、迦叶佛，释迦牟尼佛是第四尊，之后还有九百九十六尊佛出世。他们都是证悟并宣说真理。这和一般意义上的代代相传完全不同。

问：佛教里讲“诸法无我”，如果这一世行善、修行，那么当他离开世间时，这些福报都落到谁的身上了？

堪布：在暂时的世俗层面里，造恶会受苦，行善则会感受快乐果报，这些都是自己受的，到了后世也是如此。诸法无我指的是实相，在这一万法究竟实相层面，

的确是没有善也没有恶，但在我们证悟它之前，还是脱不了苦乐的。

我们拿瓶子来比喻：既然物理学家认为瓶子的本体是能量，讲能量时，如果让你分析，这个瓶子里装的是好的东西还是不好的东西，你怎么回答？如果是能量，东西去哪儿了？

我想可能你不得不说：能量是对物质的究竟认识，在这一层面，应该没有“装的是什么”的问题，也谈不上“去哪儿了”，因为这是本体，唯有能量。而只有跳出这个层面，看瓶子的现象时，才可以说，里面装的是好东西或者不好的东西。而且，在瓶子没碎之前，它都有“装”的功能。

什么意思呢？讲实相时才讲无我。无我是对的，因为那种实有的“我”或说不是空性的法，是找不到的，物理学家找不到，佛教学者也找不到，所以说“无我”。承认无我，并不妨碍在世俗虚幻层面成立善恶，

成立断恶修善的行为，以及由此感得苦乐果报。所以，我们现在一定要积福累德。

只有到了最后，就像过河要船、过了河就不用船一样，当你成就并渡过了轮回，那时才不用行善。之前还是要的。



问题不在于钱多少，  
在于我们心里会比较，  
这个摆脱不掉。

# 第 49 场

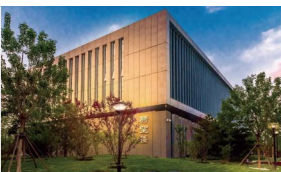


## 中央财经大学

CENTRAL UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

中国·北京

2013 / 3 / 5



# 佛教的经济观

## THE BUDDHIST APPROACH TO WEALTH

主持人：

各位同学，正如你们现在看到的，尊贵的索达吉堪布已经来到咱们教室，让我们以热烈掌声欢迎仁波切的到来。

上节课我讲过，我会尽量邀请一位具备慈悲、智慧和力量的上师来给我们讲课，但当时也没想到真能恭请到索达吉仁波切，这是大家的荣幸，也是我们的福气。幸福来得太突然，感谢各位的福报，也感谢大堪布的慈悲！

索达吉仁波切，是世界上最大的佛学院——喇荣五明佛学院的主管大堪布，他对佛教的经律论三藏都有极高造诣，著述多得令人叹为观止，累计字数已超过千万。堪布不仅学识超群，而且在最高密法的修行上，也已证达不可思议的境界。仁波切在国内外享有极高的知名度，曾经访问过许多国家，在那里弘法并担任佛教的修行导师。

近几年，他应邀前往清华、北大、人大、复旦、港大等高校，为众多知识分子深入浅出地展示了佛教的奥秘，引导大家正确面对学业、情感、工作、人生等问题，并与诸多海内外科学家一起，对宏观微观的生命科学以及环保、和平、道德等方面进行了深入探索，让科学与宗教能够正常对话。

堪布曾两次应邀出席在人民大会堂举办的“国际慈善论坛”，得到政府部门的尊重、重视和认可。堪布在各项社会活动中，展示了只有智者才有的感召力，于

行动中践行其慈悲理念，先后建立了智悲小学、养老院、居士林、小沙弥学院等，资助大量失学的高中生、大学生，在几所中学设立奖学金，同时还救济了大量身患重疾、无力医治的病人等等。

虽然仁波切再三嘱咐不要宣扬，但我还是坚持用最简单的方式介绍堪布的背景。因为我知道，堪布的到来，除了一般意义上的知识交流，更多的是，让我们有了一个聆听圣者金刚语的机会。金刚语的力量不仅能断除疑惑，更对我们每一位聆听者的将来乃至久远的未来，都有极大的利益。这是一般的老师所不能企及的。

下面，让我们再次以热烈掌声欢迎大堪布在百忙之中拨冗来到我们的课堂，有请大堪布——

很高兴来到中央财经大学，与诸位分享精神财富。

我对学问很有兴趣，看到你们也是这样渴求知识和

智慧，我非常欢喜。经济学不是我的专业，我的专业是佛学——自己一生大多数时间用在这上面了。以佛教的眼光来审视经济学很有意思，尤其是在当前社会，更有必要。

可能很多同学都会疑惑：佛教要求看破红尘，而红尘中的人讲求发展和进步，难道这二者不相违吗？

认为相违，是对佛教缺乏了解。受电影、电视以及媒体的影响，现在一提出家人，大家脑海中就会浮现一幅抛家舍业、到寺院独修苦行的僧人形象。这是不是佛教？是佛教，但只是很小的一部分。真正的佛教要宽泛得多，它涉及方方面面的知识和行为，当然，也有对经济的分析。

## 把你的财富分作四份

佛经里有一种教导，它让我们把所得的财富分作四

份：一份自己用；一份投资或经营企业用；一份存起来；还有一份要作慈善用，救济贫困的人。

如果有人想参考这种分配方式，那你赚了 100 万，可以取出 25 万用于生活和饮食；25 万投资运营企业；25 万存起来，以备经济危机等不时之需；此外，你还应拿出 25 万为社会做贡献。当然，这只是大概的分法。

今天的社会有不少富翁，他们有财富，但理念很陈旧，挣钱、挣钱、为自己挣钱，结果到死的那天，也没做一丁点慈善或扶贫事业。这种现象很多。而我认为，一个有能力的人这样度过一生是可悲的，赚钱是辛苦，但你从社会里赚到钱，却不想着回馈社会，是说不过去的。

因此，在经济活动中，慈善理念不可或缺。

中国的慈善事业比较落后。据 2007 年中华慈善总会一份报告称：“每年收到的捐赠大约 75% 来自中国

以外，15%来自中国的富人，10%来自平民百姓。”中国的企业捐款少得可怜，“99%的企业从来没有参与过慈善捐赠。”2003年中国的人均捐款是0.92元，而据另外一份资料说，美国中低收入家庭每年的慈善捐赠，占其可支配收入的4.7%。

开头就讲慈善，是因为在佛教的认识里，即使是讲经济，也不是纯粹在说外在财富，而更多会强调内在财富。

## 内在财富更重要

1955年，缅甸总理的经济顾问舒马赫（Ernst F. Schumacher, 1911-1977）先生提出了“佛教经济学”一词，他的同名文章发表在1966年的《亚洲：一本手册》（Asia: A Handbook）中。他在很多文章里都告诉人们：经济活动，应该追求简单和量入为出，并懂得用财富饶益

社会。他的作品主要依据南传佛教巴利三藏的教义，现在在国际上很有影响。

这种经济观的特殊之处在于，它真正教导我们如何运用经济为人类带来快乐，而不是一味地积累财富。

我去过一些财经大学，也知道老师、同学们研究最多的是外在财富，比如，宏观经济讲国民经济总产值、总供给和总需求，微观经济探讨个体的经济活动，这些我常常听到。但我很少听到有人关注内在财富。其实内在财富更重要。每个人都拥有相当的内在财富，但你认识它，就意识不到它的价值，只要你认识了，即使外在上不富裕，也可以快乐。

我们追求金钱，无非是为了快乐和幸福，但有了钱，是不是就真的快乐和幸福了呢？不一定。

很多同学认为，有钱可以玩，很快乐，想什么做什么，很幸福，其实也不尽然。如果你挣钱的手段不好，

消费的心态不对，钱带给你的只是一时快乐，更多的是痛苦和伤害。诚如莎士比亚（William Shakespeare, 1564-1616）在《雅典的泰门》（Timon of Athens）里所说的：“金子！……这东西，只这一点点儿，就可以使黑的变成白的，丑的变成美的，错的变成对的，卑贱变成尊贵，老人变成少年……”

金钱的确是一根魔棒，可以轻易改变人的模样。看看那些腐败分子，丧失道德的商人，他们变坏的原因，无非是因为钱。有了钱，便不顾良知的提醒，肆意妄为，不仅毁了自己，毁了身边的人，也毁了很多人的价值观念。

所以，认识什么是真正的财富很重要。尤其在今天这个社会里，认识不到内在财富的重要性，钱多钱少都不一定快乐；相反，深重的执著，还会给人带来极度的痛苦。

## 张朝阳闭关

搜狐 CEO 张朝阳失踪了一年半，《杨澜访谈录》采访了他，他说闭关去了。

20 世纪 90 年代，张朝阳很火，搜狐做得很好，比腾讯、百度都早。他是清华的高才生、麻省理工的博士后，从美国归来便创立搜狐，从此钱财、地位、名声应有尽有。

但他为什么要去闭关？采访中，张朝阳坦言：“钱多不是幸福的保证，钱多少跟幸福没关系。我这么有钱，却这么痛苦。”他是在煎熬和疲倦中，才去寻找内心依处的。

出关后，他心里快乐舒服多了。这的确跟物质没什么关系，否则，闭关前他有很多享受，可以坐着大飞机去巴黎喝咖啡，或者到沙滩打排球，但是，“能喝几杯咖啡，不都喝烦了吗，对吧？”享受并没有给他带来

真实的快乐。

不要以为有了钱就会快乐，有了家庭就会快乐，有了名声地位就会快乐，其实这是想象而已。没有得到的时候，我们会这样期待，而得到了又怎么样呢？两三天还蛮好，感觉不错，但这种感觉很快就没了。你甚至发现，这些反而变成了压力，处理不当，还会生出一堆痛苦来。

一定要提前对财富有个正确的认识。



佛教一向不主张奢侈，因为太奢侈会败坏心灵、浪费资源；我们也不认为一定要过贫穷的日子，因为太贫穷了，也无法做真正的修行。佛教最提倡的，就是积累无形的内在财富，这才是快乐之源，很难估出一个明确的价值。

## 缺乏内在财富导致的错

缺乏内在财富的人，就会看重外在财富，从而导致攀比，甚至争夺——小则争夺，大则发动战争进行掠夺。

当你有了攀比心，再多的财富也不会感到满足和宁静，这就是大多数人不快乐的原因。

打个比方，如果你有一万元，周围的人都只有千把元，你会觉得还不错，但如果他们有几十万、几百万，你就很难平衡——“一万元太少，别人那么富。”其

实，就算你有一千万也是一个道理，问题不在钱多少，而在于我们心里会比较，这个摆脱不掉。我们一直追求，以为完成某个数字就快乐了，但是，21 世纪不缺可以比的人，你不知足，就不会幸福。

如果攀比是给自己带来痛苦，那么争夺就是给他人带来痛苦。为了争夺财富、地位，人类犯下了不少错误。

21 世纪是相对自由、和平、民主的时代，但回顾历史，20 世纪最大的错误，就是一战和二战。一战中有 1000 多万人丧生，波及 15 亿人，总共 30 多个国家和地区；二战中有 5500 多万人丧生，波及 20 亿人，60 多个国家和地区卷入其中，而那些国家 70% 的国民经济，都用在了军事上。

我们想想，这些历史悲剧是什么造成的？贪婪。

冯小刚的《1942》反映了很多东西——我不喜欢看

电影，但这种历史性题材的电影偶尔也会看——那些饥荒和死亡场景是令人悲伤的，虽然是电影，但背后确实有这样的现实。和那段日子里的人们相比，今天的年轻人是有福的，我们可以享受和平，享受物质带来的便利。但我们也要留意自己的内心，要知道，欲望这个东西，在你没有达到一定境界之前，一直都会有，哪怕临死前都还是会有没有满足的欲望。

所以，请大家记住佛陀的教导：知足少欲。

## 中道

知足少欲不是让我们不要工作、不要做生意。佛陀在世时，出家人为了僧众或众生的利益，适当做些商业或贸易是开许的，更何况在家人？因此，佛教提倡的是中道。

有人认为，既然佛教说看破，那就不能碰金钱。其

实不是这样。佛教所说的看破，并不是反对合理运用金钱。依据《毗奈耶经》——一部讲授僧人行为准则的根本经典，一个出家人在不损害众生的情况下，以福报感召，即使住在豪华的高楼大厦，穿着高档服饰，享用精美饮食，也是开许的。

十六阿罗汉是戒律最清净的圣者，唐朝的一位皇帝曾经迎请他们在夏天三个月里安居，供养承事。临返回时，皇帝特意赠送了非常庄严的服饰，在藏传佛教的唐卡中，就细致呈现了当时他们穿着盛装的优雅形象。由此可见，不是非得穿得破破烂烂，像济公和尚一样，才是出家人。

佛教对钱财的态度是中道，为遮止贪婪，很多教义中说金钱如毒蛇；而为了启发利他的修行，也说这是善财，以此鼓励佛教徒上供下施、慈悲济世。

总之，钱财本身无害，关键看你怎么用。

## 不要让钱伤害你

不过通常情况下，钱是惯于伤人的，它的字形透露了这一特殊因缘：“金”字边，加上二人挥刀相争，这就是“钱”。

钱伤人，最重要的是伤害人的性灵。人有了钱就会傲慢起来，不循规蹈矩，让好端端的家庭不和睦，让社会不安定，处处散发贪婪与腐败气息。当人们善念殆尽、行为失去准则的时候，整个社会就被恶行感染，漏洞百出。

所以，佛教里常常教诫，一定要用智慧和善心来驾驭钱，否则，钱的可怕有甚于毒蛇。身体被毒蛇咬了还可以治，但心灵一旦被钱毒害，可能永远都无法弥补了。

读书时就要认识这个道理。我建议那些有钱的父母，也不要给孩子太多钱。年轻人若什么都有，就不肯

读书了——虽然不是每个人都这样，但例子很多，严重的还会显露出各种丑恶面目，不像个学生。钱少点反而好，就像许多农牧民的子女，知道读书不易，因而肯努力，成绩也优秀。

总之，钱是利有弊，它的确可以给人带来快乐，但如果认为“有了钱，一切快乐就都有了”，也是幼稚的。年轻时要懂得善于用钱，或至少知道，如何不让它伤害你。

## 快乐家园

在这个中国经济增长的初步阶段，人们把所有希望都寄托在钱上。20年前我去美国时，他们的状况与现在的中国类似，也是拼命赚钱，以为有钱就能解决一切。但等到了某个顶点，回头一看时，失去的比得到的要多，钱并没有带来一切。于是，人们开始回归，寻找

真正的快乐家园。

那我们是不是可以提前找到这个家园呢？

生长在偏僻地方的人向往城市，觉得在这里生活是天大的快乐；而城里人喜欢藏地，认为那才是一片乐土。说起来都是快乐，但哪里更快乐呢？可能这跟经历有关。

没经历过的，比如久居北京的人，他对郊外的寂静生活满怀憧憬，一旦抛下城里的嘈杂来到高原，便仿佛进入了天堂，奔跑、呼喊，充满喜悦。而在寂静地方长大的人，又感觉生活太平淡，他们喜欢城市，“北京人多、车多、楼多，能在那里过一辈子，肯定胜过天人。”当然，这在北京人看来可能是相反的，“北京有什么好，人杂、车堵、房价又高，空气不好、压力这么大……”早就感到厌倦了。

可见，人们对快乐的理解是不同的。

我想你们也一样，没上大学之前，可能觉得到这里读书是多么荣耀、快乐，可是来了以后，两三天还可以，但日子一久，严格的管理和竞争的压力就把快乐冲淡了。对于将来，可能你们会想象各种美好，然而经验又告诉我们：人的一生，苦和乐是交替的，不是只有乐。佛教甚至说：人生是苦。

佛教并非不承认快乐。唱歌跳舞，这在当下是一种快乐，但快乐会逝去的，会变成痛苦，这才是佛教要提醒的无常之苦。

了解无常不是一件令人沮丧的事情。当你透过无常，看清世人所追求的快乐是那么短暂，甚至在享乐的同时还会造下罪业，导致将来的痛苦，你就会信赖佛陀所教导的真理，从而投入善的事业，追求永恒的、生生世世的快乐。

这种对于真理的认识和信仰一旦形成，将会带给我们随时可以回归的宁静，这才是快乐家园——在心里。

## 不要太依赖外在

想进入这个家园，就需要引导。现在有些老师是有信仰的，他以研究和开放的心态，帮助学生们打开了许多窗口，让他们了解世间和出世间、今世和来世的道理。

这是一种广闻博学。过去因为教育、环境等原因，我们在这方面比较欠缺，但现在随着东西方文化融合，人们思想开放了，对心灵问题有兴趣，因而在很多学校和知识分子群体中，大家都开始研究起藏传佛教。

我希望你们也研究一下，尤其是它的窍诀。窍诀是最有力量的，可以直接撬动你的心，让你对人生豁然有悟。多年的研究和修行也让我相信，它对今天的人们最为适合，因为它简单、深刻而且实用。这不就是自己需要的吗？

所以，不论是谁，只要去了解、学习和使用，你的

人生必定会发生巨大转变，得到最真实的利益。

人生是坎坷不平的，会遇到许许多多的痛苦、违缘和挫折，有时候根本面对不了。尤其是年轻人、独生子女，从小像公主和王子一样被宠爱着，长大了一面对社会，不管在感情上还是工作上，很多时候经不起挫折、受不得批评，这是你们的脆弱之处。

但不管怎样，社会越复杂，人越痛苦、越脆弱，就越需要这种窍诀，因为这才是调治心灵的真正妙药。

你们的文凭都不错，某某大学毕业，研究生、博士生、博士后，看了让人眼前一亮，可是一到社会上，有很多事情不会做。这就不得不让人怀疑，你并没有和文凭相当的知识，也没有从长期的教育中培养出一种过硬的人品和能力。所以，在这些方面，现在就需要多训练。

其实对你们而言，生存本身就是一项很大的挑战，

你的肩膀上有很多重担——要赡养父母，要抚养孩子……在今天这种环境里，如果你不懂得忍耐和宽容，不说别的，就是在家庭生活里，是快乐多还是痛苦多，都是不好说的。

你们的电脑水平也不错。过去好多知识分子是不会用电脑的，现在都会，而且把知识都存到笔记本上。这当然有好处，但也有坏处，如果只存在电脑里，没存到心里，一旦离了电脑，怎么办？以前的人用手写信、用脑记事，心里有东西，现在你把课程都交给电脑，心里却没东西了。

所以，不要太依赖外在。我们在看到科技进步带来便利的同时，也要看到它的弊端，并思考：一旦离开这些东西，怎样面对生活？换言之，当真正要面对内心问题，而这些又都用不上的时候，怎么办？

## 利他，要有心

今天讲的是“佛教的经济观”，就一个人的生活来看，以中道的方式，不特别奢侈，也不特别落魄，过中等日子，算是比较符合这种理念。当然，在此基础上，也不要忘记利他，而且在利他的时候，要有心。

俄罗斯文豪屠格涅夫（Ivan Turgenev, 1818-1883）遇到一个乞丐，他从口袋里掏钱，结果没带，于是失望地握着乞丐的手说：“对不起，我忘了带钱。”乞丐很感动：“不，我宁愿接受您的握手。”让乞丐感动的是他的好心，一贯被人歧视，有句安慰话，已心满意足。

在一本书里，有这样一个笑话：又到学雷锋的时候了，有个老人想过马路，但被那些做好事的人从这边搀到那边，又从那边搀到这边，走了好几回，一直回不了家。无奈之下，老人只好假装倒在地上，结果没人敢扶，终于回家了。

这个笑话很有趣，也很深刻，它温情地提示大家：其实我们考虑的还是自己，做好人好事也是表面形象太多。

什么时候，如果能发自内心地帮助别人，像对待家人一样，就有了真正的利他心，由此可以发展出佛教的菩提心。什么是菩提心？我们小时候常说“毫不利己，专门利人”，西方有“人人为我，我为人人”，这种精神与菩提心有些类似，不过菩提心还要宽广，境界也高得多。



如果上上下下的人都为自我发展而活，整个社会将变成什么样子？所以，尽量弱化自我、扩大利他的心态很重要。如果是发自内心地想做好事，那么每天做一件，甚至一个月或者一年中做一件，也都是真正的好事。

## 君子爱财，取之有道

且不说做不做好事，你们在赚钱的时候，如果能做到“君子爱财，取之有道”，就非常好了。佛教不反对财富，你以合理手段赚多少钱，佛教都认可，因为这是你的福报。

但是，你有没有这个福报？

前世行善积德的人，今生的财富不勤而至，好像也没怎么努力，钱就滚滚而来。相反，如果前世没有做过任何善事，那今生再怎么努力、勤奋，赚钱也很困难。

前世后世是存在的，你们不相信，只是受了环境和教育的影响，并没有真正的理由。其实不说佛教，对这件事，科学也已经通过很多案例论证过了，很多科学家都相信。

相信前世后世，会让你看清一个问题：今生是乐是苦、是富是贫，都是前世的善业和恶业导致的；而今生是修福还是造恶，又会决定来世的穷通荣辱。在这么明明白白的因果面前，希望同学们今后都能够取财有道。

苏格拉底临终时对弟子说：“我们曾向克雷皮乌斯借过一只公鸡，请你不要忘记付钱给他。”有人分析，这就是苏格拉底的人生，他在精神上富裕，但一辈子很穷，连只鸡都还不上。可能这也说明安贫才能乐道，财富多了，就没时间追求学问，而生活一般，反而对知识的兴趣越来越大。

所以，从某种意义上看，拥有太多财富对我们不见得是个好事。许多人喜欢听“恭喜发财”，但发了财，

障碍了人格发展或是真正的前途，就不值了。

最好能随缘。我经常强调这一点，如果有福报有因缘，你稍加努力，任何事都是水到渠成；而如果没有福报没因缘，再怎么强求也是得不到的。所以，生活上满足于温饱就可以了，其他精力，还是要多积累些精神财富。当你有了精神财富，是贫是富，都没关系了，内心的幸福无法言喻。

我认识一个藏族人，他非常快乐，因为他唯一追求的就是真理，其他全都随缘。如果你们也能多多少少做到一些，世界将会变得非常美好。

## 现场互动

问：我是大三应用心理学专业的。刚才您讲到，有财富并不等于幸福，那您认为怎样才能幸福呢？

堪布：白岩松有句话说得好：“不平静，就不会幸福。”为什么有钱有权的人往往不幸福？就是因为不平静，不仅不平静，有时比普通人还忧愁和焦虑得多。我刚说的那个修行人，为什么他幸福呢？平静。因为没有过多的要求，一日三餐足矣，再不要求什么了，所以他平静。

人能平静，快乐和幸福就会围绕左右。

不丹是喜马拉雅山下的一个小国，人口百万左右，它能成为全世界幸福指数最高的国家，不是因为 GDP，

而是因为举国奉行佛教理念，人人诵经、念咒、做佛事。这样一来，心就清静、平静，开心的笑声随处可见。反观国内，为什么北上广的幸福指数远低于二三线城市？心的问题。为什么藏地人就特别快乐？也是心的问题。

所以，幸福不是来自财富，而是内心的平静。

问：我觉得所谓经济就是，一部分人总想着怎么从另一部分人那里赚钱，或者我们只考虑人类，忽略了外部的其他物种和地球，以此原因，现在地球的资源和环境被毁得差不多了。这是我的看法，不知道您是怎么看的？

堪布：我的看法跟你基本一致。我们考虑自己可以，但是为了一部分人的利益，肆无忌惮地伤害其他的人、生命，或整个环境，就不对了。这不是经济学。

我想起非洲黑奴的故事。现在的美国总统是黑人，从某种意义上看，这无疑体现了很高的平等，很难得。但在 1451-1870 年，黑人一直被当作奴隶。这 420 年间，从非洲运送黑奴到美洲的过程中，包括捕捉以及在船上得病或扔到海里死亡的总数目，有人说是 1 亿，有人说是 1 亿 5 千万，还有人说是 2 亿。这是人类对人类的暴行。

除了伤害人类，许多人还残杀动物、毁坏自然，对各类资源过度开采，已经没什么可留给后代的了。在极度膨胀的欲望驱动下，人类做了太多对不起天上天下的事情。

也许要等人们对世界和平的理解达到一定境界，才会相信：不仅人与人之间需要和谐，人与动物需要和谐，人与自然也需要和谐。而要达成这种和谐，没有别的办法，一定要懂得克制和尊重：每个人都减少对资源的占有和控制，不浪费；同时，也不能伤害其他的生

命，不破坏环境。

这听上去比较佛教，但它对世界和平是最好的建议。

21 世纪有很多事要做，不过，都是你们的事了。有位大德说，我们上了岁数的人，是 20 世纪的人，马上就要拜拜了，21 世纪是你们年轻人的，世界在你们手上。

问：现在很多寺庙的佛像前，都有一个功德箱，有求的人会往里投钱，请问这些钱应该怎么处理？这也牵涉到佛教的经济观吧。

堪布：这是功德箱款项的处理问题，虽然涉及经济，但和佛教的经济观不是特别有关系。

寺院里设功德箱是允许的，不过这里面的钱，按戒律要求，如果是佛像前的功德款，一定要用在佛像上。比如，给佛像贴金或供灯、供花、供水都可以，但不能

印经书，也不能供养僧众，否则就犯戒。甚至，如果有三尊佛像，中间这尊佛像的功德款，不能用在别的佛像上。当然，在家人更不能用了，否则，因果非常严重。

不懂戒律的人滥用，是犯戒。不过寺院有时也很尴尬，因为自己没有权力，经济方面被旅游局、开发商在背后操控，虽然功德箱摆在佛前，但那些善款既没有用在佛像上，也没有留在寺院里，都被弄到其他地方了。最近有新闻报道，有些商人承包了寺院，然后自行卖门票、安排出家人，可能这也是 21 世纪借由佛教开发经济的“新形式”吧。

当然，并不是所有功德箱都不合理，也有严格管理的。

问：上高一时，我听到北大一个学生出家了，感到很惊讶。一方面我佩服他的魄力，敢于追求自己的幸福，另一方面又觉得，他是不是

辜负了父母的辛苦培养，有点不孝？请问，对于我们一般年轻人追求成功，和他这种与世无争，您是怎么看的？

堪布：在我们佛学院也有很多大学生出家，北大、清华以及你们学校的都有。出家是一种人生选择，历史上有很多汉地的国王也出家了，没什么特别的，价值观不同而已。

出家并不是不孝。出家人舍弃俗事，追寻真理，在与一般人不同的方向上，为一切生命的幸福努力修行，这本身就是最好的报恩方式。有些大学生刚出家时，父母非常反对，但后来父母也出家了，因为有了佛法，一家人不再吵架，一起过着快乐的修行生活，平静、自在。

所以，知识分子出家不是什么错误。在固有的认识里，所有人都是一个理念——追求成功，几乎没有另外

一种考虑。然而，人生是多样的，不只有一个方向，你有你的路，我有我的路。但不管你走哪条路，我想提醒一点：人生的路都不平坦，既然走了，就要有毅力，倒下去要能爬起来。

再者，出家不求名利是对的，但也不是不争取，什么都不做、空守寂寥。就像你们追求功名一样，刚出家的人也要努力闻思，以求得对佛教知识的了解和认识，进而刻苦修行。当修行到一定高度，观察一切法确实是空的，那就真的看破、放下了。是这样一层层上来的。

所以，也不是一上来就看破的。甚至，对在家佛教徒而言，佛教不仅不排斥他们的追求和情感，还会以开放和智慧的理念，帮助他们更好地生活。

问：我是统计学专业大一学生。我的家乡是湖北黄梅，今年去五祖寺，发现寺庙没有了过去那种古朴和清静，很现代。但去寺院拜

佛的，又都是爷爷奶奶辈的，年轻人很少，  
我不知道，他们去拜佛到底想得到什么？

堪布：你当时去寺院想得到什么？（众笑）

五祖寺我以前去过。五祖大师的真身因为各种原因，已不复存在，但那里确是非常有加持的圣地。现在汉地的很多寺院变得有点像旅游景点，可能跟经济潮流有关吧。

其实，寺院的作用是讲经说法，如果不能介绍佛法，就很难吸引年轻人。年轻人不像老年人，拜拜佛、求求菩萨就满足了，他们想了解道理。而在这个分别念越来越重的时代，佛法的确是最好的教导。所以，我希望汉地寺院也有人讲经说法。若能如此，大家就会发现，佛法的确是真理，能够为我们带来切实的利益。

在藏传佛教的传统里，讲经说法一直都是传承教法和培养人才的重要手段。一个出家人学习 20 年左右，

便可形成稳固的佛教素养，并进行传法工作了。因此，不管在藏地的哪个寺院，讲经说法都是最主要的佛教活动。有能力的出家人，不仅在寺院里讲，还会到各地去普及佛法。

希望汉地也能形成这种传统，让善男信女们来到寺院后，不仅可以烧香拜佛，种个善根，还能听到佛法。这样一来，不管他们开头想得到什么，后来都能得到更多。

问：我是大一税务学院的。心理学有个词叫“脑袋饶舌”，就是大脑会不停对自己说话，我有这种现象，也尝试内观，但感觉到强烈的抵抗。请问，怎样才能让心平静？

堪布：我建议你以“毗卢七法”的坐式禅修。毗卢七法是：双足结跏趺坐；双手结定印；脊背端直；颈部稍向前屈；臂膀后展放松；双目垂视鼻尖；舌抵上颚。



这个坐式类似金字塔，科学家发现，只要是这种形状就有“金字塔能”，可以聚集宇宙能量。因此，早上起来或晚上睡觉前，以这种坐式禅修一会儿，对心的安

定很有帮助，可以起到心灵净化的作用。当然，坐式不对，效果则不会很好。

问：柏拉图在《理想国》里提到，有个人在赚钱过程中做了坏事，虽然赚了钱，也过上好生活，但有负罪感，于是去宗教里忏悔，内心得到了释放。但我觉得不公平，因为穷人一直穷，而坏人虽然干了坏事，却能过好生活，还能忏悔，这难道不是说，宗教给了他们一个很奇怪的赎罪机会吗？

堪布：这要从忏悔的力度和坏事的程度上分析。

如果他做的坏事不严重，例如犯了些规矩，但后来忏悔时做了大量的善事、献出了大量的财物，其功德远远超越了前面的罪业，这是可以抵消的。他的心可以平静。

但如果他的罪业很严重，比如杀人之类的，那做件善事或口头上忏悔一下，是绝对不可能清净的。也许他即生不一定有明显的果报，但来世一定会感受无量痛苦。

那本书里所说的忏悔，我想指的是前者，不是后者。

问：对于“存在即合理”，您怎么看？

堪布：在佛教的观察中，人们所谓合理的存在，都是可以破掉的。

比如，我们认为这栋房子是静止、恒常的，如果有50年寿命，到了那时才会坏灭，但事实是，它在刹那刹那运动或改变；我们认为它是实体存在，也看到它了，但实际它是由极细微的微尘组成的，眼睛根本看不到，这一点物理学家也承认。因此，万事万物都是假象，是不可靠的；虽然存在，但在真实义中并不合理。

当然，在不经观察的显现层面，如果不加道德判断，只要是由其因缘呈现的存在，可以说合理；而不符合缘起规律的，例如河水倒流、太阳西升东落等现象，是不合理的。

问：您认为会出现泛宗教化吗？就是人人有信仰，但不一定会信仰某一个特定的神。

堪布：不论出现什么，我认为，只要是宣讲真理和智慧的教育，就不会被人类淘汰，例如佛教，它讲的是万事万物的真相，所以是真理，是无法毁灭的。

相反，如果不能揭示器世界和有情世界的真相，只是讲解某种理念或价值观，这是一种认识派系，不是完整的宗教。

问：美国人百分之八九十都有宗教信仰，而中国就很少，请问您怎么看待宗教信仰和人生

的关系？我们该怎么寻找自己的宗教信仰？

堪布：去年的世界青年佛学研讨会上，有一位在哈佛读书的中国女孩说，她在一次活动中发现，所有的老师和同学都有信仰，只有她没有，别人都把她当作怪物，“没有信仰，那你来干什么？”

对此，我思考了很长时间。

现在不少人以为，没有宗教信仰是正常的，甚至是智慧的。在我看来，没有信仰是没有智慧的，有了信仰，它会提升你的道德，至少维护你的道德底线。美国前总统布什在清华大学演讲时说，在美国，“有 95% 的人说他们信神，我便是其中之一。信仰为我们指出一种道德的规范……”

所以，我建议大家都有个信仰，不论周围环境如何地不认同或束缚你，都要用理性来寻找自己的信仰。

如果你们什么都不信，只信自己，也算一种信仰。

不过，自己真的可信吗？我们不是已经被它欺骗了无数次吗？

过去已经过去了，以后的路，如果有个信仰，当你五六十岁时回顾自己的人生，将会发现，原来信仰并没有让你变得愚笨，相反，它始终是你内心最坚实的寄托和归宿。

问：唐卡或佛像之类的器物，都是由人造出来的。既然是人造的，它是否等同于所描绘的佛菩萨？我们去敬拜，究竟有没有益处呢？

堪布：唐卡中的佛菩萨画像，或者人造的佛像，不是人们凭空想象出来的，而是根据佛经典籍中的标准和要求制造的。这样的佛像，不仅制造者有无量功德，我们去佛像前祈祷，也如同在佛前祈祷一样，会得到真实的加持和护念。

要知道，这虽然是人造的，但里面蕴含着深妙的缘起。就像纪念碑，它不是一块简单的石头，背后有一段真实历史。所以，佛菩萨的微妙加持，是透过佛像、咒语等形象或文字传递出来的。世间很多形象，其实也有这种力量。

# 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