

关于人性的探索

索达吉堪布 · 演讲



大学
演讲
10

A BUDDHIST EXPLORATION ON
HUMAN NATURE

关于人性的探索

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

- 005 **滋心养智**
华东师范大学
- 043 **大学生如何面对心理压力**
四川大学
- 084 **佛教关于人性的探索和教育**
湖南大学
- 125 **戒定慧与人生幸福**
江西财经大学
- 168 **生命的成长与完善**
北京大学
- 208 **佛法与当代社会**
首都经济贸易大学
- 263 **解读轮回密码**
泰国朱拉隆功大学
- 290 **信仰与时代**
泰国国立玛希隆大学
- 321 **如何寻找人生的坐标**
柬埔寨金边端华学校

人人都是流于表面，
切身的幸福就会越来越远。

第 62 场



华东师范大学

EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY

中国·上海

2013 / 10 / 4



滋心养智

NURTURE THE HEART AND
CULTIVATE THE MIND

主持人：

非常有幸，在这样一个秋高气爽的季节，我们能够相聚在这里聆听索达吉堪布的开示。此次是由华东师范大学校友社区邀请索达吉堪布为大家作“滋心养智”的主题演讲。

下面让我们用最虔诚的心和最热烈的掌声，有请上师！

很高兴今天与华东师范大学EMBA的同学们交流“滋心养智”这个话题。

我的老师法王晋美彭措十多年前也来过这个地方，记得是1997年11月24日到26日。虽然已经十多年过去了，但是很多对佛教有兴趣的人把上师的床、碗具以及题字，都很好地保存了下来。

这次我看到了法王当年睡过的床，刚才还去做了礼拜，心中也是思绪万千。因为1997年法王来到上海为有缘众生播洒智慧甘露时，我也跟着来了。今天我再次来到这里时，他已经离开人间近十年了。这种无常让我倍加觉得，最值得感恩的就是我的老师，因为他给了我智慧的正能量，这远远胜过世间的父母或其他恩人。

确实老师给我们带来的利益非常大。今天在座的每个人在人生的旅途中都依止过老师。老师对我们付出关爱、给我们传授智慧，对此永远都不应忘记。就我而言，凡是给我传授过知识的老师，我都视为恩重如山，

永不忘怀。

追求之初，先立目标

在座的很多人，都非常有希望在将来获得成功，尤其是研究企业管理和心理学的同学。但是在追求之初，树立正确的目标非常重要。

一方面外在的物质财富不得不追求，对此佛教也不反对，但更重要的是要寻求内在的心灵珍宝。为什么呢？因为外在的财富只能带来短暂和相对的快乐，并不能营造永恒和绝对的幸福，而心灵的财富则能赐予我们一种超越的、恒久的大乐，这一点也是经过千百年历史验证的。这种大乐的境界，虽然难以获得却真实不虚地存在。这种境界，出家人可以得到，在家人也可以获得。

确立一个值得追求的目标很重要，这样在实现目标

时，才能真正对自他有益，乃至会对整个社会有巨大的帮助。

物质和内心，何者更关键？

佛教里讲“万法唯心造”，心非常重要。不过有些人认为物质起决定的作用。当然，物质带来的种种便利也不可否认，但实际上内心更为关键。

有一本书叫《幸福的历史》，作者是美国的一位大学教授，他历时六年分析很多人的心态和幸福的关系，后来把结论写在这本书中。是什么结论呢？他说：幸福并非源于物质的丰裕，而主要来自心灵的安宁。

美国耶鲁大学的校长说：“我们学校毕业的人如果到了任何一个地方，还是提倡自己的专业知识和技术，那就是耶鲁大学的失败。”确实学生在学校里学习的部分乃至大多数知识，到了社会上是用不上的。而永远用

得上的是什么呢？就是一颗善良的心。诸如对社会和家庭负责任的心，只要你处在世间当中都会需要。

前段时间在香港召开了第三届世界青年佛学研讨会，与会的很多科学家、佛学家及其他宗教学家都一致认为：现代社会要可持续发展就一定要从心入手，也就是说要从强大内心开始。如果内心没有足够的力量，外在的物质再怎么丰裕，也难以快乐。

北京的一个大型集团在全国主要的企业家中，做了一个这样的调查：企业家中最有钱的是不是最快乐的？结果发现并不是。实际上最有钱的企业家中感觉幸福的不到10%，而农民、牧民等阶层中感觉幸福的比例反而更高。

英国科学家罗素曾经在大概上世纪二十年代来到峨眉山。他当时看到很多抬轿子的工人，这些轿夫虽然大汗淋漓却笑容满面。他在日记中写道：从来没有见过这么开心的一群人。表面看来他们担负沉重的体力活，

应该会非常痛苦，但实际上他们很快乐。

由此可见，内心更为关键。

好理想+坏打算

很多学生在学校里时总是天真地认为世界很美好，认为进入社会时会有非常甜蜜的生活等待自己，但是现实并非所想象的那样。就像很多人读高中时觉得上了大学肯定很快乐，可是真正进入大学时，还是会面临各种压力。

所以这些学生到了社会上确实会走很多弯路——事业上的弯路、信仰上的弯路、感情上的弯路，最后自己想回头时，已经来不及了。

张爱玲写的《非走不可的弯路》里讲了下面这样一个故事。

有一位母亲，她的女儿想要走一条路。这位母亲就劝女儿不要走，因为那是一条弯路。

女儿说：“我要走这条路。”

母亲说：“不要这样，因为我走过这条弯路，你不要再重蹈覆辙了。”

可是女孩非要坚持，她说：“既然你已经走过来了，我为什么不能？我还是要走，即使是弯路我也不怕。”

于是这个女孩就固执地上路了。结果确实是处处碰壁，甚至碰得头破血流。

后来她终于走过来了。这个时候，她看到很多年轻人还要走这条弯路，于是就去劝他们不要这样选择。

但是那些年轻人与她当初一样，都说：“不怕，我要走这条路。”

所以，可能人到了五六十岁人生经验比较丰富时，回过头来总结一下自己的人生，就会发现人生并非一帆风顺而是风风雨雨。每一种经历，对于坚强的人是一种磨炼，会让他成长得更快；而对于内心脆弱的人，却是一种折磨，可能令他一蹶不振。

所以在座的人有一定的思想准备非常重要。

我也经常讲：在有最美好理想的同时，也应该有最坏的打算。这种心态有非常重要的意义。因为如果你没有作负面的打算，一直想着梦想的美好，一旦出现障碍就会束手无策。比如我每次出门时就会想：路上车坏了怎么办？堵车怎么办？没有吃的怎么办？

前段时间，我去一个很偏僻的地方讲课。出发时我就想：万一路上堵车了怎么办？应该多带一点衣服；如果饿了怎么办？应该多带一点饼干；万一天黑了怎么办？还是带一个电筒吧。我就做了这些不好的打算。好像比起好的打算，不好的方面我想得反而多一点。结果

在路上车轮真的坏了。当时是半夜，周围也没有人，这时我带来的小电筒就用上了。

人生也是这样，很可能不妙的、不巧的、不好的会出现，所以应当提前做好思想准备。

懂得知足，快乐不难

我们一定要知道：快乐源于心，源于一颗知足的心。而要获得这种快乐并不难，人人都是可以。

我经常想：如果我的一只眼睛失明了，那我对有双目的人会很羡慕，“如果我也能有双目，其他什么都没有也可以”；如果我的一只脚残缺了，我对有双脚的人会很羡慕；如果我的两只脚都失去了，我可能会想“哪怕让我有一只脚，拿拐杖走也可以”；如果我的牙齿总是疼痛，我就会很羡慕牙齿好的人。所以人确实需要知足。

有时候人们痛苦不一定是因为缺什么。法国皇帝拿破仑，在他所处的时代被认为是世界上最富有的人，而且地位、权力等方面他也无可比拟，他的军队也非常勇猛。可以说，当时整个欧洲几乎没有一个人不羡慕他。但是他在最后的日记里说，他一生中连一天的幸福也没有拥有过。与他恰恰相反，美国的海伦·凯勒是既聋又盲又哑的一个残疾人，但是她觉得自己非常快乐和成功，她对所有人讲：“生命是多么的美好！”

学会调心很重要

为什么有些人有强大的毅力来圆满自己的人生，而有些人即便遭遇小小的挫折，也会一蹶不振？现在很多年轻的大学生、企业家表面看来充满青春能量，但实际上内心却脆弱无力，在感情、工作或生活中遭遇一点点风雨时，就开始苦不堪言、绝望不已，甚至走上自杀之路。

现在有的统计中说：在中国，一年有 28 万人自杀，近 200 万人自杀未遂，而这些自杀和自杀未遂者中大多是青少年。这是什么原因呢？是心态没有调整好。如果心态调整好，不至于走上绝路。

感情和事业上遇到很大的障碍时，其实可以换一条路。我经常告诫一些遇到感情挫折的年轻人：世界上并不是除了他（她）没有其他人了，还有很多很多的人；也许没有他（她），你的生活还会更加灿烂。

当然，生存在这个世界上，一点压力都没有也不可能。这时就需要学会一些调心的方法，比如参禅。

我最近遇到一个做企业非常成功的台湾人，他有大概八百多的下属。

我问他：“你为什么做企业如此成功？”他说：“最主要的原因是，我在管理高层领导时不是完全用制度，而是用一种心理方式。”

我详细问：“到底是什么心理方式？”他说：“我平时要求这些高层领导（因为下面的员工不一定能接受，所以主要针对高层领导），每天上班前禅修 10 到 15 分钟。在禅修过程中，边吸气边观想所有的智慧、能量、信任、爱心都被吸进来；呼气时观想心中的嫉妒、贪执、傲慢、自卑以及犹豫、焦虑等都通通呼出去，内心处于安静祥和之中。这样大概安住 10 到 15 分钟左右。每天都这样不断训练，他们的内心就强大起来了。”

其实这是一种很好的方法。不管你有没有信仰，学会调心都很重要。比如我们每天都需要洗脸，否则就会尘土满面。同样，我们也需要时时洗涤内心，否则心中也会滋生污垢。如果内心被污垢逐渐占据，你就会变成不辨方向的迷惑者。但是除了一些宗教人士，一般的世间人似乎对此并不关心，这是很可惜的。

以禅修来调心是一种心理疗法。现在美国各个大学都设有禅修中心来推广这种疗法，欧洲的很多大学也

有，中国有些大学也设立了。不知道华师大有没有？应该有吧，我听说你们的心理学很好。

曾经有很多人问李嘉诚：“你的成功源于什么？”他没有直接回答，但实际上他已经用自己的生活给出了答案。为什么这么说呢？他每天雷打不动的一件事就是禅修，每天 10 分钟左右，保持了很多年。禅修可以使人身心健康、做事有力。所以，可以说禅修是李嘉诚取得成功的一个重要因素。乔布斯（Steven Jobs, 1955-2011）的传记中也记载了他在印度学佛的经历，而且他也是每天坚持禅修，尤其在召开企业高层会议之前，他总要禅坐一会儿。

这些做法都非常值得年轻人效仿。

养身不如养心

为什么佛教的很多高僧大德寿命很长？像本焕老

和尚活到 106 岁，梦参老和尚现在虚岁 100 岁，还可以与人自如地交谈等。这其实是他们内心清净的缘故。

人如果总是执著很多事，心中充满担忧、困惑等情绪，身体也会受到很大的影响，到一定程度甚至会罹患疾病。平时人们也常说：“你最近是不是心里有事？脸上的皱纹都多了。”

有些人很注重保养身体，这当然很重要，但如果不保养心，心会直接作用于身，最后身体也会垮掉。而如果注重保养心，即便不化妆也会容光焕发。所以只要调整好心态，身体自然会很健康。

而且通过调整自心，智慧也能得以增长。

还有一种增长智慧的方法，就是祈祷。不管你有没有信仰，随时祈祷诸佛菩萨都很重要。有些人问：“我还没有真正皈依，能不能拜佛啊？”完全可以的，佛并不是佛教徒的私有财产。不管你对佛有没有信心，只要

对他祈祷——求平安、求财富等，根据你的因缘佛就会赐予加持。就像无论是不是医院的成员，药都会有疗病之用一样。

再忙也不要忘了家人

还有一个很重要的问题：当你在不断追求着某个目标时，千万不要忘了家人。有的人，一旦父母离去了，才发觉“原来我对父母不够关心，应该孝顺他们的”；有的人，一旦家庭出现危机了，才发觉“我原来对家庭顾及太少，应该多照料家庭的”。

前段时间我看到一个故事，可能很多人在家里也会犯同样的错误。故事叙述了一对父子的对话。

一个四五岁的孩子问父亲：“你为什么不回来跟我们一起吃饭？你整天在外面忙，到底赚了多少钱？”

父亲说：“还是赚了很多。”

孩子追问：“那你一个小时能赚多少？”

父亲说：“差不多 20 元钱。”

第二天，孩子对父亲说：“你可不可以借我 10 元钱？”

刚开始父亲认为他可能要乱花钱，就狠狠地训斥：“你借钱做什么？不借！”后来想了一下，觉得孩子的要求也并不高，就拿出 10 元钱给了他。

孩子得到钱后，在自己的包里面翻来翻去，又凑了 10 元钱，总共 20 元。然后对父亲说：“你不是一个小时能赚 20 元钱吗？这 20 元钱给你，你明天晚上可不可以陪我吃饭？”

父亲听到孩子的话，沉默了。

这个故事很值得我们深思。

现在社会上一些比较成功的企业家，整天忙着工作，很少抽出时间陪家人。如此一来，自己在重视一件事的时候，可能忽视了更重要的事。

还有些人一直在外面忙着，妻子整天记挂，希望他能多回家陪陪家人，但每次得到的回答都是“我工作很忙”。到底是真忙还是应付，家人也处于困惑当中。有一部分人确实是工作太忙，而有一部分人可能只是应付。

作为一个有良知的人，应当以真诚、善良和智慧的心来维护自己的家庭。

我曾经遇到过一个县城的教育局局长。这个局长很坦白地说：“我们这个县城，大概有七千多学生和五百多老师，几千人的事情都由我来管，所以每天都特别忙。但是我仍会在每个礼拜天，抽出半天时间陪家人，否则就觉得对不起他们。”

一个人对工作很负责，我们理解，但是人毕竟活在世间，哪怕一个月抽出一天，或者一个礼拜抽出一两个小时，陪伴一下家人也是应该的。否则一直忙忙忙，最后家人也变得不像家人了。这种怪现象已经成了一种社会问题。

其实家庭的状况直接影响国家，国家的情形又影响整个世界。只有每个家庭都和谐、幸福，国家和世界才可能走向光明。

否则，佛教徒经常说着高深的话语；企业家喊着动听的口号；公务员也是唱着不现实的歌曲，人人都是流于表面，切身的幸福就会越来越远。

因此我经常跟佛教徒讲：“不能因为个人信仰，就对家人置之不理，否则，对家庭和社会都会带来很大的负面影响。学佛的人更应当关心家人、关心周边的人，从自己做起，慢慢将爱心传播开来。”

大乘佛教中会专门修慈悲心，如何修呢？先观想自己的母亲，对母亲修慈悲心，然后观想亲人朋友，再观想陌生人，再观想怨敌，之后扩展到所有的众生。是这样把慈悲心逐渐扩展的，并不是一开始就是“我要度化一切众生”。其实“一切众生”只是个笼统概念，你接触不到。如果对身边能接触到的家人，一个都帮不了，那要帮助一切众生也是不现实的。

心中具有信仰，生活就会充满希望

不管怎样，每个人要有信仰才好。

信仰，广义而言，包括对钱财、地位、感情的信仰等，但我这里指的是，对佛教或者其他宗教的信仰。

为什么说最好要有信仰呢？因为有了信仰，就有了精神的归宿；有了信仰，就有了道德的底线；有了信仰，就有了行为的约束；有了信仰，就有了努力的方

向；有了信仰，就有了提升自身的追求。所以，有信仰的人生能显露出真正的阳光。

实际上，因为没有信仰而导致个人沦落、家庭破裂、社会不安的现象，如今可谓层出不穷。所以我提倡大家有信仰，这并不是为了我个人，也不是为了佛教，而是为了你们自己。有了信仰，你的人生会更有价值、更有意义。

当然，有人可能觉得：“很多人没有信仰，所以我也需要。”其实“很多”并不能代表真理。能令人生有意义的，才是真理，才是我们需要的。

总而言之，心中具有信仰，生活就会充满希望。

现场互动

问：教小朋友们传统文化时，先让他们背诵下来，等他们长大以后再理解其中的意思，可以吗？

堪布：让他们先背诵的做法是对的。小孩子现在不一定能理解其中的含义，但是他们记忆力非常好，很容易就可以背下来。随着成长，当他们理解力增强时，就会慢慢懂得其中内涵，此时就能随时用得上这些道理了。

其实如果允许，佛教里面的《十善经》等，也可以让孩子们背诵。

藏传佛教特别提倡让小孩子尽量多背一些论典。所以希望大家多倡导自己的孩子或者自己学校的孩子背

诵传统文化典籍，这对他们将来会非常有意义。



问：我很想更好地推广传统文化，比如四书五经，但是自己也不是很懂其中的含义。能否请上师传讲《大学》《中庸》《孟子》等？

堪布：我以前也发过愿：要传讲《大学》《中庸》《老子》《孟子》《千字文》《荀子》等。因为一方面，很多人学习传统文化的因缘比较具足；另一方面，现在个别人讲解的传统文化有些片面，我觉得应该融合儒释道三家的观点，这样来解释好一点。

虽然是有这样的发愿，但人生很短暂，能否实现也很难说。不管怎样，我还是发愿。

问：很多人内心浮躁，有没有简单实用的方法做到静心？

堪布：可以念《心经》，这只需要几分钟。

我们平时工作时，如果念《心经》或者六字真言，依靠佛经、心咒的声音，心中浮躁的波浪会很快得以平息。心态调正之后，工作也会很有力量。

主持人：

借着上师说的念《心经》，我跟上师汇报一下：到目前为止，我们华师大 EMBA 已经开展了三期专门念《心经》的共修了。希望更多同学加入我们的共修活动中。

问：如何很好地引导周围人趣入大乘佛法，而不让他们有种被拉进一个圈子的恐惧感？

堪布：现在很多人好像觉得“佛教是教条、是宗教，而我不愿意有任何信仰，我只希求心灵鸡汤”。当然，有些人也愿意求更高深的一些境界。这个时候，我们不一定非要他皈依，因为很多人接受宗教信仰的心理空间是很狭窄的。

我今年去美国时也发现，那里的有些教授很反感别人提自己有信仰。在中国，有时也会看到：有些人明明信仰基督教，但是在接受采访时死活不说；有些人明明是佛教徒，也是绝口不提。

所以我很希望每个人把佛教当作一种文化——调心的文化或者寻找真理的文化。实际上，佛教确实是一种传统文化，刚开始是印度的文化，后来成为世界很多国家的文化。在跟各国本土文化融合的过程中，这些文

化非但对佛教的教义没有任何损害，反而使得佛教文化更加灿烂了。

所以佛教应当“文化”化，而不是宗教化。

对于一些知识分子，可以先给他们推荐一些逻辑性较强的佛教书籍，像《西藏生死书》《慧灯之光》等。这类书中，常常以佛学、科学和文学相结合的方式来阐述道理，对此有智慧的人都会接受。等他们慢慢因缘具足时，自然就会趣入大乘妙法。

问：世界青年佛教论坛已经举办了三届，您觉得这三届论坛的参加者有怎样的变化？

堪布：我觉得他们的面孔散发出更多的智慧和爱的光芒。

已经举办的前三届佛教论坛是非常成功的，虽然参会人数不算很多，但通过智慧的碰撞，许多知识分子都

收获了丰硕的心灵珍宝。

所以，年轻人不要整天把目光放在钱财、地位等价值不大的东西上，否则对自己的人生和家庭都不一定有利。我特别希望很多年轻人早一点遇到佛教，有更多的机缘学习这种甚深的智慧。只有具足智慧，人生才能少走弯路。

问：四年以来我一直在做一项大的研究，但这个研究却饱受争议。因为也许有人会利用这项研究结果做不好的事情。现在研究结果已经出来了，是否应该公布？

堪布：其实年轻人的争执最后会平息的。汉语里安静的“静”，是年青的“青”旁边有一个“争”，所以年轻人争争争，最后会静下来的。

作为科学工作者，遇到观点上的一些争论是正常

的，因为要让所有人都满意确实难以办到。

我曾经听过这样一个故事：有一只画眉鸟给森林里的鸟类献歌，等它唱完后，鸟儿们都说很好听，但是乌鸦站出来说：“唱得很难听。”画眉为了让乌鸦满意，特意去拜师学唱。第二次开演唱会时，对于画眉的歌声，乌鸦认为很好，但是其它鸟都不认同。

所以，想要让所有人都认可是很难的。

问：我的父母、祖父母一辈文化水平不是很高，他们喜欢的佛教就是烧香拜佛。我很想引导他们系统地学习佛理，应该怎么办？

堪布：和长辈“签合同”达成协议：你答应跟他们一起烧香拜佛，他们也答应跟你一起闻思修。任何一个合作都是这样的。

问：您曾经在五台山说，如果能够和您一起发愿念诵一万遍《大自在祈祷文》，就能生生世世和您在一起。是这样吗？

堪布：去年大概六七月份的时候，我在五台山发愿：一年半之内念一万遍《大自在祈祷文》，并希望同缘分的人也这样发愿。

我不是说自己有神通，知道将来谁和谁在一起。佛经里面确实讲：如果在殊胜之处共同发愿，将来就会成熟如是之果。释迦牟尼佛的传记中也记载，以前共同发愿的，后来也实现了共同的梦想。

所以我发愿：一是弘法利生，一是生生世世不离大乘正法。也特别希望同缘之人一起发这样的愿。任何人这样发愿，都会有非常大的意义。

前段时间我看见地球在整个宇宙中如同一粒尘埃，当时就不禁想到人更是何其渺小。虽然如此，但是每个

人发愿的力量却可以非常强大。所以任何时候都需要有一种发愿。

问：网上有一种说法说，您带我们汉人可能只带 30 年。这个说法准确吗？现在距离 30 年大约还有几年，这几年之后还会延期吗？

堪布：我曾经说过：从 1987 年开始带汉人，如果按虚年算，到 2016 年会满 30 年，我很想圆满 30 年。但并没有说以后会怎么样，没有说不带，也没有说带。

现在汉地的很多佛教徒都非常有智慧和信心，尤其是很多年轻人。而且很多像你们这样高校的年轻人，对佛教都有一些研究。当然，我并不是看不起老年人，而是年轻人是未来社会的主力。所以我特别希望，将来有很多很多的机缘，大家共同发愿、学习和弘扬佛法。

我没有说到 30 年就 OK 了。没有说过，也没有想

过，我希望还是继续一起学习。

问：我是一名心理咨询师。虽然对佛学没有研究，但是个人感觉心理学和佛学应该是同宗同源吧。您好像曾说跟以前的心理学老师有过很多争吵。这是怎么一回事呢？

堪布：我以前的心理学老师特别反对佛教，由此引发我们之间的一些辩论。不过，当时我对佛学也不是很懂，有时辩不过我的老师。后来我学习佛教的俱舍和唯识时，心里就想：如果当时我懂得这些，就可以用这些话反驳了。

所以，我跟心理学老师的争论，主要是因为他处处反对佛教，而我觉得他的这些观点不合理。

实际上，佛教可以说是一门特别好的心理学。我以前的作品中，也经常引用很多心理学专家的话。如果你

深入研究就会发现，其实心理学延伸出来的一些道理，在佛教的唯识和俱舍中都有提及。

问：我是上海一所贵族学校的老师。自从2008年开始关注山区孩子的上学问题后，就有一个梦想——去山区支教。但是实现这个愿望的阻力很大——家人不理解、孩子还小、自己的时间精力有限。我现在仅能做的就是把一些用过的课本寄给山区孩子，发动同事把不穿的衣服寄到山区。所以直到现在，我也放不下自己的生活去实现这个梦想，也不知道该怎么做。

堪布：作为上海贵族学校的一名老师，你有这样的梦想和发心，我非常佩服。

我也在家乡建了两个小学，还准备建中学。之所以这样做，因为就我自己的家庭来讲，我有一个弟弟和三

个妹妹，他们都没有上过学，只有我一个人读过书。我的父母也没有文化，连自己的名字都不会写。后来我发现这个世间上，连自己的名字都写不来的人，还有很多很多。因此，除了讲经说法以外，我基本上把全部精力都投入到贫困孩子的教育上了。

对于你的困惑，其实我想，如果有帮助贫困孩子的这份发心，即便暂时走不开，也能直接间接做很多事。心的力量是极其强大的，到了一定时候因缘会成熟，那时即使你不能长期留在某个地方支教，几个月的时间也可以。在藏地或别的地方，应该会有做这种善行的机缘。

另外，在座很多师范专业的同学，将来会成为老师，到时你们每一个人可能教几十甚至上百个学生。让学生增长科学知识是必要的，但更重要的是，要给他们做一些心灵引导。现在很多孩子缺少心灵指导，他们的父母也不懂得如何调心。所以我特别希望，你们将来能

给学生传授一些智慧和爱心的道理。你们不一定非要讲佛学，可以结合其他传统文化来讲，这样就可以让他们不但增长知识，而且提升道德。希望你们能在这方面倍加努力。

问：我是一个三岁孩子的妈妈，请问如何教三岁小孩学佛？

堪布：可以经常在他耳边念“嗡玛尼贝美吽”“阿弥陀佛”，这样逐渐会对他有很大的影响。

昨天晚上我吃饭的时候，遇到一个奥运冠军，他信仰佛教。为什么他会有信仰呢？他说是在三四岁的时候，父母对他起到的作用。确实，父母的言行举止对孩子是一种潜移默化的教化，如果父母朝拜寺院、礼敬佛像，孩子至少不会排斥佛教。

所以，你现在不用非让孩子学很深的佛理，但是你

的行为会让他的心灵慢慢熏染上佛法。

问：担心孩子学了佛法后遁入空门，怎么办？

堪布：出家是不容易的。这就像说，害怕孩子读了书将来会当老师。出家需要有相应的因缘才出得了；如果不具备，你想让他出家，他也不一定出家。

问：我所从事的汽车维修行业，在喷漆时，气雾对环境和员工的身体都会有些不好的影响。请问是否还可以继续做这个行业？

堪布：对这个行业，我并不是很了解，所以无法直接回答。

实际上不仅是你所从事的行业，其他任何一个行业中，没有一点副作用的情形是找不到的。为什么现在有些西方国家不愿意搞开发呢？就是害怕本国的环境受

到破坏，因为现在饮食、衣服和药品等的制造，都利用具有一定危害性的技术，现在的开发跟破坏是直接关联着的。

可能除了极乐世界等清净刹土，其他诸如我们所生存的世界中，没有丝毫副作用的事情是没有的。因此你可以通过专业的方式来观察一下，如果危害性不是特别大，只是稍微有一点，还是继续做下去为好。

主持人：

时间过得很快啊！刚才上师作演讲的时候，大家都很强烈地感受到上师对世人，尤其对年轻人，对我们师范类即将走上社会的青年学生的慈悲之心。而在提问环节，大家也能够感受到上师圆融的智慧。现在请全体起立，合掌，感谢上师给我们带来的演讲和答疑！

压力大多是源于自私心，

源于保护自我的心。

第 63 场



四川大学

SICHUAN UNIVERSITY

中国 · 成都

2013 / 10 / 29



大学生如何面对心理压力

STRESS MANAGEMENT TECHNIQUES FOR UNIVERSITY STUDENTS

文新学院罗书记：

同学们，今天我们非常荣幸地邀请到索达吉堪布来文新学院作演讲。索达吉堪布是世界上著名的色达喇荣五明佛学院的大堪布。近几年来，堪布受邀到海内外各大高校演讲，其中有哈佛大学、哥伦比亚大学、香港大学、北京大学、清华大学等等。大师深邃的思想受到了大学生们的热烈欢迎，其本人也被誉为当代年轻人的心灵导师。现在由我们学院的学生代表，为尊敬的堪布献上一束美丽的鲜花，表达对堪布仁波切的深深敬意。

接下来让我们掌声有请堪布带来精彩的演讲——

谢谢罗书记，也非常感谢大家。我是第二次来川大，第一次是上半年在法学院做讲座。

这次到文学和新闻学院，跟大家一起探讨“如何面对心理压力”的话题，我个人对此很感兴趣，因为总是听到很多人说：“压力好大，压力山大……”

实际上古人不会说“压力大”，即使是很小的时候，在人群中也基本上听不到这种声音。“压力大”是当前很多人口中出现的一个词。

去年有所大学做了一个统计，发现大多数大学生的口头禅都是一些负面、消极和痛苦的词语，比如“压力大”“心好烦”等等。这些生活中的声音，并不是幸福和感恩，由此也表明了现在很多人的困惑和苦恼。

21 世纪可以说是人类历史上物质最丰富的一个时

代——楼房越来越气派、轿车越来越豪华、衣着越来越高档，但是人们却体会不到幸福，反而感觉到压力，这是为什么呢？实际上，幸福并非源于外在，而是来自内心。如果内心缺乏平和与安宁，快乐也是无处寻觅。

按照佛教的观点，压力是一种痛苦，欲望带来的痛苦。佛教中有个专业名词——求不得苦，是说如果对地位、财富、名声、感情等非常希求，但却一直得不到，此时就会引发痛苦。这种求不得苦和压力非常类似。

大学生所面临的压力

最近一些学校对大学生面临的压力作了分析，结果发现大多数学生的压力源自以下几个方面：

1. 家庭

很多家庭对学生的期望非常高，把父母的养老乃至

家庭的维系都寄托在这个学生身上,由此给他造成很大的压力。

2. 学业

在现在的信息时代,需要学习很多课程、掌握很多知识技能,所以学习的压力也在不断增加。小学、中学、高中以及大学,乃至研究生,不论是哪个阶段的学生,都背负着很大的学业压力。

3. 情感

还有一部分压力源于情感。很多大学生对情感很执著,而一旦对方有所变化,立刻就陷入痛苦之中。

4. 就业

大学生更多的压力来自就业。现在各个大学都在扩招,毕业生也越来越多,而社会岗位却逐渐减少,由此导致供需极不平衡,就业成了一个问题。

另外，现在的学生好不容易考上大学，一开始就像到了天堂一样，但是慢慢地又堕入困惑之中。因为上大学之前按照父母和老师的指导，自己心中有个明确的目标——考上大学，而一旦进入大学就好像到了终点，未来要做什么？心中一片迷茫，这也导致了很多大学生内心的痛苦。

所以，家庭、学业、情感、就业是大学生压力的几个主要来源。这几方面可以说是造成大学生心理压力的外缘。不仅是大学生，包括社会上的很多年轻人，也会面临这些方面的压力。

应对压力的方法

1. 不要贪婪

如果内心很贪婪，压力会非常大。

著名哲学家柏拉图（Plato，公元前 427- 前 347）说：“贪婪是最真实的贫穷，满足是最真实的财富。”对于这句话，我还是很赞叹的。如果一个人贪心很大，不知满足，就会始终处于压力和痛苦之中，幸福和快乐也会远离。

佛经中也说贪欲重者无有安乐，因为欲壑难平。为了满足贪欲而享受，终究如同饮用盐水越喝越渴一般，无有平息之时，最后可能也是在欲望中终了此生。

曾经我跟以前的一些同学聚会，在聚会中，我发现自己的生活是最自在的。刚开始我出家时，老师和同学都非常关心我，担心我出了家就没有前途了，也许会饿死。但现在看来，我的生活反而是最洒脱的，没有什么压力。这是什么原因呢？这就跟欲望的大小有关系。作为出家人的身份，本身就容易舍去很多的贪欲。

所以不要贪得无厌，而应少欲知足，这样处在何种环境中都不会有压力。

2. 学会坚强

不论面临怎样的境遇，都应该坚强。

人生之路本不平坦，在座的年轻人应该做好思想准备。现在的很多知识分子虽然懂得很多技术知识，但是不会为人处世，尤其 80、90 后的独生子，一直被父母师长呵护着、随顺着。但是一旦进入社会，社会上的人可能比较冷漠，不会去照顾着你的情绪，也许让你遭遇许多障碍和违缘，这时你要有一颗坚强的心。如果内心不坚强，可能别人稍微碰一下、说一下，就难以承受。

前段时间有个报道说，一个人在车上连杀了好几个人。最后警方审讯时发现，这个人处在一种对自他和社会都丧失希望的心态中。英国哲学家培根 (Francis Bacon, 1561-1626) 说过：“灰心生失望，失望生动摇，动摇生失败。”一些人本来很正常，但是慢慢地觉得生活没有意义，随之产生失望，之后变成绝望，最后导致整个人生一败涂地。对这个道理，在座的人一定要引起重视。

一些年轻人遇到感情或生活上的一点点挫折，马上就就想自杀或杀人，这是非常可怕的。世界上最宝贵的就是生命，一个人再怎么痛苦和伤心，也不应当结束自己或他人的生命。

我看过一些世界成功人士的传记，比如美国总统奥巴马（Barack Obama, 1961-），他小时候的境遇比现在一般的大学生糟糕很多；比尔·盖茨（Bill Gates, 1955-）的妻子曾叙述过自己的一些痛苦经历，这些也是现在很多大学生不曾有过的。所以一开始可能你不一定能得到想要的，但还是要坚强地努力下去，最后可能会如一句俗语所说：“十年寒窗无人问，一举成名天下知。”

3. 明白无常

前段时间一位学者告诉我，他的哥哥在哥伦比亚大学读博士时，因为情感问题自杀了。因为他哥哥的自杀，他的家人也感悟到人生的无常。

其实如果他的哥哥从小接受过无常的教育，那么即便很痛苦，也不会走上绝路。因为知道一切都会变化，人的心态也不例外，她今天喜欢你，明天就不一定。别人的心态是这样，自己的也是如此。

对于高校的年轻人，情感问题可能是最严重的一个问题了。而如果知道情感本就无常，无常的东西总会结束，对这种无常提前有心理准备，到时就不会特别痛苦。

我以前听一个大学教授讲：谈恋爱的大学生中，90%会分手；没有分手结婚了的，以后大多也会离婚。这是一个自然规律，并不是某个人的不幸。

4. 换种思维

我们小的时候得到一件新衣服、一块糖，都会开心很久；现在很多人吃什么样的糖也没有甜味，穿怎样的衣服也高兴不起来。虽然现在的人和老一辈相比应该是

很幸福的，但事实上他们却并不觉得快乐。

而如果能换一种思维方式，就会很容易快乐起来。比如想到自己还活着、没得绝症、没当乞丐，应该还是很幸福的。

其实在座的能考上这样的高校，比起很多人还是幸运的。但是高校中自杀的人反而越来越多，什么原因呢？原因不在于外境，而在于缺乏内心的调整。

看到有些人很痛苦，我就劝他们学习佛法。这并不是因为我是佛教徒就想让别人全部都学佛、出家，我是发自内心地想帮助他们。因为如果能通过学习佛法而掌握了调心的方法，就能去除心中的很多痛苦。有时佛法中的一句话，也能让一个人最烦心的问题迎刃而解。

5. 培养利他心

很多人希求名声、地位、财富，但是这些能否真正带来幸福呢？

佛教历史上有位了不起的成就者，叫无德禅师。一次三个年轻人来到他面前，他们说：“我们现在不快乐。”

禅师问：那么你们自己觉得怎样才能获得快乐？

一个人说：“有了名声就可以快乐。”

另一个人说：“有了爱情就可以快乐。”

最后一个人说：“有了钱财就可以快乐。”

禅师说：“也不一定吧。有名声的人中有很多也很痛苦，有爱情的人中也有很多不快乐，有了钱财的人也是同样。”

三个年轻人听了之后无言以对。

在生活中我们也会发现，很多人对于没有的东西，拼命想得到，而一旦拥有也不一定快乐。比如，没有钱的时候，觉得有了钱肯定很快乐，但是真的成了富

豪反而更加痛苦，很多麻烦接踵而至。名声和爱情也是如此。

后来三个年轻人问：“怎样做才会快乐呢？”

禅师说：“有了名声，就用名声服务于社会；有了爱情，就要学会奉献和忍让；有了钱财，就用它来布施众生。这样才能快乐。”

现在很多大学里面，富裕的同学有花不完的钱，但是没有帮助别人的习惯。而贫穷的同学生活非常困难，每天用两个馒头充饥，常常不敢跟其他人一起吃饭，内心也很痛苦。其实在学校中特别浪费的人，到了社会上不一定有出息。所以要学会布施，这样对于自己的人生也有益。

很多成功人士都是通过布施而获得快乐的。上个世纪美国石油大王洛克菲勒（John D. Rockefeller, 1839-1937），刚开始也很贫穷，34岁时他开始建立公司，创

业过程中他除了赚钱以外很少与人接触。53岁时他拥有的钱财已经很丰裕了，但是身体健康也变得一塌糊涂。医生告诉他，如果再这样下去，他的生命可能不会超过一年。那个时候他就开始反思：我一辈子赚这么多钱到底为了什么？我一个人用得完吗？



这样思考之后，他就有了转变：一方面开始跟人接触——跟友人一起聊天、打球、喝茶、唱歌等等；另一方面，他拿出部分钱财作布施，著名的芝加哥大学就是他一手创立的，后来他还创办了基金会来帮助文盲和贫

穷人。

出乎意料的是，后来他的寿命延长了 45 年，享寿 98 岁。

虽然没有他那样的财富，但是也可以像他那样通过转变观念而改造命运。如何改变观念呢？就是把自私心转成利他心，多考虑别人。

现代社会普遍存在的一个问题，就是人人都很自私，只顾自己不顾他人。如果这样，这个世界表面看似精彩，实际上也不一定美好。为什么自杀事件时有发生？都是自私心太重所致。如果能够有一点点利他心，自己也不会那么痛苦，对他人乃至整个社会也有利。

而压力大多也是源于自私心，源于保护自我的心。如果有一颗利他心，自身会散发出善良和温暖的气息，压力自然会消除。如果人人都有利他心，整个社会就会非常和谐。

所以希望在座的各位一定要培养一颗利他心，这很重要。

最后，再给同学们一个建议：要学会节约。不论穿衣吃饭，都不要浪费和奢侈。比如，一套衣服至少可以穿 10 到 20 年，不要几个月就换一套；如果非要换，那么你应当把旧衣服送给贫穷人，让它们继续发挥作用。吃饭也不要浪费，因为如今这个世界上有很多饥饿和贫穷的人，包括身边有些同学也有吃不起饭的，浪费粮食很不应该。而且如果生活奢侈，所学的知识也不会很踏实和深入。

哈佛大学令人钦佩的一点，就是学生在物质上从不攀比，比如他们的穿着都很简朴，而他们学习都非常勤奋，废寝忘食。作为学生，这种精神非常宝贵。

不管怎样，勤奋学习对于年轻或年长的人都不可缺少。只有学习，人生才有光明；只有学习，人生才有意义。

现场互动

问：有的人做了违背良心的事，于是信佛，
以此求得心安。请问佛祖会救赎他吗？

堪布：佛教中有句话：“罪业没有功德，但让你懂得忏悔，就是它的功德。”一个人因为无知或其他原因而做了错事，后来知道错了而心生后悔，这在佛教看来也是一件好事。

在佛教中，不做任何坏事的上等人，被称为高举佛幢者；虽犯过失而能改正的中等人，被称为摧毁魔幢者。《地藏十轮经》里通过比喻对这两种人做了说明。

你提到的就属于后者。这种人不能做到十全十美、永远清静，但是能够发现自己的错误并勇于改正，这也是智者的行为。

世间中一个人犯了错，之后作了认罪，法律也会予以宽恕。所以无论就世间还是出世间的角度，知错能改、忏悔过恶都是非常好的。

那么如何忏悔呢？首先要对所做的错事感到内疚和后悔，同时在十方三世诸佛面前发露自己的过失。这样佛陀就会予以救赎。

问：对于他人恶意的指责和非难，应当如何化解？

堪布：其实，压力有时候会变成动力。如果没有折磨或伤害，你内在的潜力不一定能开发出来。喷泉为什么如是美丽？因为有水的压力；瀑布为什么如此壮观？因为有水的落差。

所以，对于坚强的人，人生中的各种不平和压力反而更能激发他的潜力，提升他的慈悲和智慧。而对于脆

弱的人，不平等的遭遇只会令他一蹶不振。

因此，越是遇到挫折和非难，我们的内心越要强大，这样就可以转痛苦为力量、化障碍成顺缘。这在佛教中叫做“违缘转为道用”，这也是世间中化解逆境的最有效方法。

| 问：人的存在方式是什么？ |

堪布：人的存在方式有两种：

一种是如梦如幻的方式。每个人都在做梦，正如世人常说的“人生是一场梦”；人生又像彩虹般虚幻，看起来很绚丽，但是很快就消失无踪，只剩下回忆。

另一种是实实在在的方式。在还没懂得如梦如幻时，我们的生活又是实实在在的，因此为了离苦得乐需要勤奋努力。

对于人的存在方式，自古以来的智者说法不一。但

我认为，一种是如梦如幻的方式，一种是实实在在的方式。选择哪一种生存方式，则要看自己的境界。

问：如果家里有身患重病的长辈，病人自己应该怎样调节内心？周围的亲人又该怎样给他精神上的支持？

堪布：患者如果有信仰，最好是自己祈祷。在藏地，一些病人知道是自己前世杀生才导致今世的疾病，所以也不会很伤心，反而会修持佛教中的自他交换等修法，这样就很好。

作为家人，要尽量护持患者的心并且尽力照顾他。虽然世间有种说法“久病床前无孝子”，但是印度著名的世亲论师说：“如果能够照顾久病的患者和自己的父母，就像承侍菩萨一样功德巨大。”所以对于病人要尽力去照顾。

另外，现在很多人有种习气：只关心家里的病人，而不关心其他陌生的患者。其实这从良心上也说不过去。应当一视同仁地关心每个病人，这也是人类的一种高尚品德。

问：大学生进入社会后，应当如何面对现实与理想的落差？

堪布：很多步入社会的大学生困惑于理想与现实的冲突：理想很美好——希望自己有钱有权、生活顺顺利利、身体健健康康；现实很残酷——很多目标无法实现。此时要知道这是因缘不具足所致，比如自己的福报和能力不够等。

有人觉得，有了学问就一定可以成功。这不一定，比如川大毕业的人是否都会成功呢？不一定。北大毕业的是不是都会成功？哈佛大学毕业的呢？都不一定。这其中还是有很奇妙的因缘，这一点不得不承认。

佛教中说“种善因，方能得乐果”。比如，阳光、水土都具足，但如果没有种子也长不出苗芽。同样，你的人脉关系、经济条件都很好，但是为什么没能获得成功呢？这跟最根本的因——前世的业力有关系。如果之前没有播下一颗好种子，其他的努力都将无济于事。

若不懂得这一点，事与愿违时可能就会抱怨“为什么我这么有才的人无法实现抱负？为什么社会不需要我？”但如果懂得凡事必有其因缘，就会怀有一颗包容和积极的心，进行合理的反思：“可能我在哪个环节出了问题。”这时就会去寻找其他的路，不至于想不开而走入极端。

问：学习知识会带来痛苦和压力吗？尤其现在大学生有取得学位等的要求。

堪布：学习知识是痛苦还是快乐，主要看待两方面的因素：



一是所学的内容。如果所学对生活不仅无益反而不利，那么这种学习恐怕不但会造成压力，还会招致伤害。就好比，制造出原子弹并没有给人类带来安乐，反而毁坏了很多人的幸福。

另一个因素是学习的心态。这也是最关键的，如果以一种利他且平静的心态来学习，那么学知识是人生中最快乐的事。知识学得越多，生活就会越充实。而且运用知识帮助身边人的过程中，自己的心灵也会得以提升。因此这种求知是人生中最有意义的事。

我个人最热衷的事是什么呢？就是一边喝咖啡一边看书。20年前是这样，现在依然如此。我对其他事没有很大的乐趣，唯独对于学知识最有兴致。

另外要补充一句，学习世间的知识固然重要，但是知识分子拥有信仰也很重要。否则，知识再多也不一定对你有利。

昨天中午我看到一则新闻，有一个跳海的人，最后被抢救过来了。这个人是一名大学老师，日本东京大学的博士。

看到这个新闻我心里就想：如果是其他学问浅、地位低的一个人想不开，也情有可原，但是日本东京大学的博士想不开要自杀，这说明什么呢？说明世间的知识要依靠一种方法往善的方面引导，才会对自己有利。

很多朋友现在不一定有信仰，但是我特别希望你们不要把信仰当作迷信。其实信仰对人生的帮助很大。

问：在男女情感方面，如何才能真正看得开、放得下？

堪布：关于如何看待男女的情感，佛教里有很多殊胜的教言，比如有句话说“恩爱如过电，幻化不真正”，意思是说，男女之间的感情如闪电般无常，是不真实的。所以不能认为“你以前爱过我，现在也必须爱”，其实人的心态跟闪电一样，不论自己抑或他人的心态都会变化。看看现在不论东方人还是西方人的高离婚率，就知道感情的无常性了。

明白了无常的道理，就不会过于执著。不过于执著，并不是强制规定你不能执著，而是你明白了感情的本质，自然就不会很执著。一旦对方的心态发生了变化，因为你已经知道它不会永久不变，这时也不会难以接受。

所以，认清一个事物的本质很重要，否则就会始终陷于错误的观念中。

为什么现在的高校中出现很多自杀的现象呢？大多是对感情缺乏正确的认知所致。如果知道其无常的本

质，出现问题时心里会痛苦，但不至于走上自杀之路。而且世界上不是除了某个人之外就没有其他人了，还是有很多适合你的人。有时稍微调整一下心态，问题就会得以解决。

问：我外婆信奉基督教，她希望家里的人都信奉基督教。但是我自己对佛学更感兴趣。请问应当如何选择？是应当以孝为先，还是随顺自己的喜好？

堪布：其实信仰基督教也比没有信仰好，思想有个归宿很重要。

现在有些人认为自己没有信仰很好。我并不这样认为，我觉得人有信仰更好。一方面，有了信仰，精神才有依托；另一方面，依靠信仰，生活中的很多难题可以迎刃而解，否则很多问题都会难以应对。当然，信仰应该自己来选择。

另外，佛教其实不仅仅是一种信仰，她还有智慧的层面，这一点是其他宗教无法比拟的。在这个问题上，我也跟其他宗教的很多人士面对面地探讨过。

佛教所揭示的宇宙人生真理，其他任何的宗教或学说都未曾宣说；佛教无条件帮助一切众生的利他心，其他任何的思想都无法与之比拟。佛教的思想不但对全人类有益，而且对所有生命有利，这种思想永远不会过时，也不会被淘汰。

这并不是因为我穿着僧衣、信仰佛教就这样来赞叹。我是站在一个非常公正的立场，以智慧分析、用良心作证而做出评价的。而且凭我多年的观察也发现，确实很多人有了佛教的信仰后过得更好。

我经常劝别人学佛，这不是想要壮大佛教的队伍，我丝毫没有这样的心。我的发心是什么呢？是一种无私的利他心——这个人如果在生活中遇到了困难，最好自己能在佛教中找到解决的方法。我经常是用这种发

心来劝别人学佛。当然，最终的选择权还是掌握在你自己的手里。



问：有的理想，自己努力追求了很久，却始终未能实现。此时应该怎么办？

堪布：任何人都会有追求，有些追求会如愿以偿，有些不但不能如愿，反而事与愿违。按照佛教的观点，这跟前世的业力有关，也有可能是今生的一些外缘所致。但是不管怎样，我们还是要不断地努力，争取让它实现。

如果最终实在一无所得，也不要伤心。世界上有很多人，人人都会有很多的愿望，这些愿望到最后也并没有一一实现。而且愿望多实现的也不一定多。

所以不管怎样，首先有一个理想，为了实现它不断努力是极为重要的。

问：如果自己有亲人不得不面临死亡，该如何帮助他？

堪布：对于死亡，很多年轻人可能提都不想提，一提了马上要转移话题。其实这是不合理的。人在活着时最好要考虑死亡的问题，因为这是不论年轻或年老的人都要面对的。

对于没有信仰的人，死亡是一件很恐怖的事。我今年写了一本书《做才是得到》，书中也讲了如何安慰临终者。

如果临终者自己能念佛，就让他念阿弥陀佛或观音心咒。佛号和咒语的加持不可思议，会对他有非常大的帮助。

如果他实在跟佛没有什么缘分，那么亲朋好友也可以为他进行助念。这样一方面能减轻他的病苦，另一方面也可以消除他的恐惧，而且他死后神识随业漂泊时，也会得受诸佛菩萨的直接加持。

主持人：

说到死亡，这里有堪布的一段语录跟大家分享一下：知道自己迟早会死，这是没有用的。怎样才叫有用呢？随时为死亡做准备，这才是最积极的人生。假如说死亡明天就会降临，那请问今天你会做什么呢？还会因为一些小事耿耿于怀吗？还会去争名夺利吗？所以只有明白了什么对自己是最重要的，才会把那些生活中原本并不重要但现在却看得很重的东西，从内心剔除掉。

问：有时自己忽然之间就会陷入很孤独和失落的情绪中，请问如何才能保持快乐的心情？

堪布：有些年轻人很少跟朋友沟通，也没有兄弟姐妹，导致内心越来越封闭。

现在最可怕的一种社会现象是什么呢？就是两个人各自玩手机，互不理睬。其实没必要沉溺于微博或微信等虚幻的世界中，应该对自己眼前最放心的人倾诉心中的痛苦。

因此，经常跟朋友来往、交流，这样对保持内心快乐应该会有帮助。

问：我总觉得人来到世界上就一定要为社会做出一些有价值的事。因为这个想法，有时也使得自己特别痛苦，比如在做不到的时候。

请问，人是否一定要创造出什么才有意义？

堪布：人来到这个世界上，不一定非要做出尽人皆知的大事，但是至少一年当中要做一件有意义的事。什么算是有意义的事呢？就是帮助别人的事。哪怕给别人一个微笑、对别人说一句“感恩”或者“谢谢”等，这也非常好。

如果可以做出很大的事情而帮助到很多人，当然更好。但如果做不到，那么定位低一点，即使是路上搀扶一下行走困难的人也是具有意义的。这个要求并不高，每个人都可以做到。

问：怎样才能看破情感、财富、名利而放下贪执？

堪布：你的这个问题，我刚才引用的无德禅师的公案中已经给出答案了。

其实大家现在不需要完全放下，佛教也并没有这样要求。

有人说佛教要看破放下，但其实这是很高的层次了，就像《金刚经》中所说的“凡所有相，皆是虚妄”。还没有达到这个境界时不需要全部放下，该争取的要争取，可以按照正常世间人的做法去做，这在佛教中也是开许的。但是在争取的过程中不能过于贪执，否则对自己、对社会都会带来危害。

所以有一种适度的生活很重要，不要过于贪执，也不必彻底放下。

另外，佛教也不是有些人所认为的“什么事情都不做”，佛教有很积极的一面。在有些事情上，佛教徒比一般的世间人更加积极、更加具有正能量。

| 问：前后世真的存在吗？ |

堪布：我听说，你们川大有一位教授公开承认自己前世是一个非常著名的古人。所以你们的老师中也可以给你答案。

其实对于前后世的存在，只不过是大家从小的教育导致不相信，除此之外并没有其他合理的理由。而现在很多科学研究已经完全证实了前后世的存在，而且只有承认前后世，现实生活中很多的难题才能得以解释。

关于这个问题，我以前在不同的学校和不同的书里讲得也比较多。有一本书叫《前世今生论》，是我翻译的，希望你在网上看看。还有我在西北大学等学校做的讲座中，也引用了很多资料说明前后世的存在，这些也可以查一下。

问：依靠催眠术可以知道自己的前世吗？

堪布：依靠催眠术的确能知道自己的前世。在美

国、日本和中国，都有很多通过催眠术忆起前世的例子。

有一本书叫做《催眠术》，这本书中讲了很多道理。实际上其中所讲的有些道理，与莲花生大士《中阴窍诀》中的有些修法也比较相似。

我想如果有兴趣，通过催眠的方式来了知前世，也非常有必要。

问：我身边的一些朋友进入社会后，看到有的人因为家境好、有背景，就可以轻松地拥有财富，而这些对于自己，则要奋斗很多年才能达到，心里就觉得不平衡。请问该如何化解？

堪布：这种心理不平衡是嫉妒心所致。看到别人的荣耀富贵就无法容忍，这是嫉妒心。只有调整心态，才能去除内心的不平衡和苦恼。

问：一个人的信仰会受时代、环境影响吧？

堪布：信仰确实跟生活环境、所处的时代有一定的关系。

在我的出生地藏地，佛教非常兴盛，我的父母以及亲朋好友都信仰佛教。我来到这个世界睁开眼睛时，看到的都是佛教画像。虽然那时是 20 世纪 60 年代，对宗教信仰有所控制，但是在老百姓当中还是听得到佛号。所以我的信仰是从小就熏习下的，非常坚固。

而在汉地，80、90 后的年轻人可能稍微好一点，而“文革”期间的那代人思想是非常空虚的，因为当时儒教、道教和佛教的思想都被摧毁了。

唐朝、明朝和元朝的时候，大多数汉族人都有信仰。尤其唐朝时，佛教是国教，大概 90% 以上的汉族人都信仰佛教，那时大家会对有信仰的人恭敬有加，而对没有信仰的人则会侧目而视。现在刚好反过来了，对于

有信仰的人，人们会认为这个人是精神有问题或者遭受什么挫折了。

所以信仰跟生活环境、时代背景有一定的关系。

而实际上，有信仰是非常重要的。最近美国的一个统计发现，世界七十多亿人中有五十多亿是有信仰的。所以我也希望越来越多的人能够拥有信仰。

问：很多人学佛是为了心情平静、快乐，这样做是否合理？

堪布：有些人信佛是为了身体健康；有些人是为了全家平安；有些人是为了心灵快乐；有些人是想学到一些真理，因为在佛教当中，确实有很多天文地理知识以及做人的道理等。每个人学佛的目的都不同，可以说有不同的层次，但是这些都是允许的。

不过我还是希望大家能够系统地学习，这样才能真

正地了解佛教。

现在很多知识分子所认为的佛教，跟真实的佛教相去甚远，比如认为佛教就是磕磕头、拜拜佛求个平安。而现在一些媒体中对佛教的宣传，则完全是对佛教的玷污。

其实佛教中有很崇高的思想境界。对于这种境界，现在的很多科学家也正在探求之中。因此希望以后电视、电影、网络等媒体如果想要介绍、报道、评价佛教，那么应当先了解佛教。

在座的同学很多是学新闻专业的，以后你们到了工作岗位要宣传和报道佛教时，我希望你们也是先了解佛教，否则所做的报道可能只是误导他人。而如果能真正地了解佛教，不论何种身份的人都会从中受益。

主持人：

今天非常难得，在四川大学文新学院索达吉堪布

跟我们分享了他三十多年修行的宝贵精神财富，也解答了我们的一些疑惑。朋友们，让我们再一次把热烈的掌声送给索达吉堪布！

佛教认为，

人性远离善恶等一切戏论。

第 64 场



湖南大学

HUNAN UNIVERSITY

中国 · 长沙

2013 / 10 / 31



佛教关于人性的探索和教育

A BUDDHIST EXPLORATION ON HUMAN NATURE

主持人：

“堪布”这个词是教授的意思。索达吉堪布就是一位大教授。今天，他将为我们带来主题为“佛教关于人性的探索和教育”的讲座，堪布对此有深入的研究。相关道理，他不仅亲身实践过，还去过很多地方进行宣讲。所以我们很高兴在这个金秋时节，请堪布到我们湖南大学马克思主义学院为大家做精彩的讲座。好，我们热烈欢迎堪布——

今天很高兴利用这个时间，和诸位老师、研究生一起交流“佛教关于人性的探索和教育”。

现代社会，人心非常开放，如何在这样的环境中理解人性呢？我想，应该回到传统文化，尤其是汉地、藏地的传统文化中去找答案。

人性之辩

汉地历来对人性有不同的说法。

战国时期的告子认为，人性本无。就像湍急的水，可以往东流，也可以往西流，同样，人依靠种种因缘，可以变成善，也可以变成恶。

荀子认为，人性本恶。尧舜跟桀纣一样，君子与小人一样，都是天生性恶。贤劣的差别，只是后天环境对人性的改造。

汉代思想家扬雄认为，人性本是善恶混合，修善则成为善人，修恶则成为恶人。

这三种观点，如果以智慧来分析，都不太合理。为什么呢？首先，用水来证明人没有本性，这个比喻很难成立。因为水向东或向西流淌，只是在讲一种现象，而不是本质。本性应该是像火的热性、水的湿性一样，是一种本质的东西，所以水流的比喻不太合理。

第二种认为人性恶，但可以变成善，这种说法也不对。所谓“本性”，应该是没办法改变的实体，如果真的是恶，又怎么可能变成善？灌输再良好的教育，也不可能变成善人。

第三种认为，人性是善恶混合的。那么这种混合，是水乳交融变成一体呢，还是各自分开的？如果是分开的，就不叫混合；如果是一体的，本性怎么可能在同一时间又是善又是恶？变成善人的时候，恶的成分到哪里去了？变成恶人的时候，善的本性又去了什么地方？

通过以上分析，说人性本无、本恶、善恶混合都不合理。合理的观点应该是，孟子提出的人性本善，用《三字经》来讲就是：“人之初，性本善，性相近，习相远。”人性本来是善的，但因为受环境等影响，表现出来的习气各不相同。

孟子说过：“恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。”恻隐之心是“仁”，羞恶之心是“义”，恭敬之心是“礼”，是非之心是“智”。而这些仁义礼智，“非由外铄我也，我固有之也”，不是从外面来的，是每个人与生俱来的。

就好比“恻隐之心”，你我都有，看见众生特别悲惨，自然会生起一种悲悯。“羞恶之心”就是知惭有愧，虽然环境的影响让有些人不懂惭愧，但只要是人，在某方面还是有底线的，跟动物不一样。“恭敬之心”，不管是什么人，都有自己的崇拜对象。“是非之

心”就是明了利害，懂得取舍。所以，仁义礼智，人人天生都有，并不是外境强加于我们的。

没有人是坏人

其实，每个人今生有不同的习气，这不是无缘无故的，而是前世带来的。（有些人没学过相关知识，也从来没有研究过这个问题，不一定知道，他们只是简单地认为，人不过是物质的产物，突然来到这个世界而已。）

尽管习气不同，但每个人本性都是善的。这方面，佛教与孟子的说法比较相似。《华严经》说，一切众生皆具如来智慧德相，但因妄想执著，而不证得。这是佛教对人性的描述，也就是说，每个众生本具佛陀的一切功德，但因为被各种客尘污染了，所以没办法现前。

佛教认为，人的本性中没有争论、欲望等，更深一层的话，人性远离善恶等一切戏论。但暂时来讲，要承

认人的本性是善——你们也许没有特别关注过佛教，如果关注了，应该有不同的体会。我刚才跟有些老师说，佛教讲的中观、如来藏和因明辩论，与现代社会最顶峰的理论可以互相印证，而且在对比的过程中，你会发现它的优胜之处。

也许有人问：“既然究竟来讲人性远离一切言思，超越一切概念，那能不能感受到呢？”实际上，通过修证是完全可以的。但这个层面很高，今天暂且不谈，我们要讲的是人性本善这一面。

可能又有人问：“如果人性是善的，就不可能变成恶了，刚才你对荀子的驳斥，会不会也落到自己头上？”其实不会。因为我所讲的本性善，只是从暂时层面讲的。

美国有位著名的魏斯（Brian Weiss, 1944-）医生，出过《前世今生》（Many Lives, Many Masters）等畅销书。他在《来自神灵的讯息》（Messages from the Masters）中，

也揭示了人的本性是平等的、善的。书中有这样一段对话，魏斯医生问：“如果人性是完全平等的，为什么有些人心地好、长相好、智慧好，而有些人什么都不好，又坏又穷又难看？”神灵用比喻解释说：“就像一颗钻石，本身蕴含七彩光芒，但如果蒙上灰尘，光就不明显了。人表面不平等，就如同钻石上的灰尘厚薄不一样，但本心就像钻石能放光一样，是平等、相同的。”

在座的每一个人，本性中都有慈悲、智慧的一面，但因为后天教育、环境等影响，这种善可能被覆盖了，以至于有些人很愚痴，有些人很迷茫，有些人非常不成功。如果把每个人的本性真正开发出来，那“善”完全可以显露。

唐太宗就证明过这一点。当年他在执政期间，有一次问 390 个死囚有什么心愿，死囚们都说，很想回家看望一次父母妻儿。出于怜悯，唐太宗决定放他们回家，不受任何约束地与亲人团聚，但必须遵守一个约定：来

年九月初四准时自行返狱伏法。

听了这个决定，有大臣忍不住提醒：“他们都是罪大恶极之人，如果放虎归山，有去无回怎么办？”但唐太宗仍坚持这个决定，将 390 人全都放了。

让人想不到的是，到了约定的期限，所有死囚一个都没有逃跑，真的全部回来了。作为奖励，唐太宗赦免了他们的死罪。

可见，大恶之人也有善的一面，只要因缘具足，这种善就可以显露出来。所以，我们也要挖掘出自己潜在的善念。

善在我手

不管在什么环境中，善的力量都很需要。

现在这个社会，物质进步非常明显，但在内心提升

方面，却是比较失败的。很多人没有满足感，也没有幸福感，每天活得很苦很累，口头禅常常是“压力太大”“好烦”……幸福、开心、感恩等，不管在语言上还是行为上，出现得越来越少，这在新闻、影视中也不难发现。

随着负面信息越来越多，有些人虽然本来善良，但慢慢学会了很多不好的习惯。所以，我们一定要提倡正能量。

“正能量”这一概念的创始者是卡耐基（Dale Carnegie, 1888-1955），他被称为成功学大师。他说：“一切让人积极向上和充满希望、促使人不断追求成功、让生活变得圆满幸福的动力和感情，都是正能量。”可见，这与佛教讲的“善”也能对应——语言要真实、身体不能杀盗、内心不能贪嗔等，这些都是正能量。

当然，要想提升正能量，必须具备一些方法：

首先，自己要不断地学习，在任何时间、任何环境，都要有一种不满足的心。对物质，我们可以知足少欲，但对学习，千万不能如此。现在很多大学生，包括有些老师，觉得完成学业就可以了，不用再学了。其实不应该这样，学无止境，要活到老、学到老。

而且，我们要随时调整自己，保持乐观积极的心态。否则，有些人因为不会调心，无端增添了很多烦恼。一个悲观的人和一个乐观的人，对事物的判断完全不同。比如，天气稍冷的时候，乐观的人会觉得舒服、很清凉，而悲观的人则会抱怨：“太冷了，这个世界好苦！”或者，面对半杯水，乐观的人会觉得很好，还有半杯水可以喝，而悲观的人会觉得一半的水都没有了，可能不够喝。因此，面对同样的外境，心态不同，苦乐也不一样。

尤其是现在的年轻人，应注重培养自己的“逆商”，也就是面对逆境的力量。很多学校缺乏这种教育，因

此，有些学生，甚至是一些成年人，遇到一点微不足道的挫折，就承受不了，做出特别不明智的行为，这是非常遗憾的。

所以，我们要弘扬正能量，在人生中要学会勇敢。当然，这种勇敢不是要你冲锋陷阵，而是要懂得人生如此广阔，遇到一点点违缘，并不值得痛不欲生；世上还有那么多更痛苦的人，相比之下，自己的苦算不了什么。

听说你们不少大学生，都活得不快乐，觉得压力太大。小时候，以为考上大学就上了天堂，而上了大学后，发现烦恼竟然更多。其实在人生中，如果你不满足，永远都会痛苦——找到工作，对工作不喜欢；建立家庭，对家庭不满意……这样活在负能量当中，做什么都很痛苦，甚至没有一刻欢喜，有什么必要呢？

近墨者黑

除了自己心态的调整，依靠环境和朋友等外缘来培养正能量，也非常需要。

现在有些人痛苦、堕落，主要是环境和朋友所致。佛教讲，依靠善知识，功德像上弦月一样越来越增上；依靠恶知识，即使有慈悲、智慧等功德，慢慢也会荡然无存。有些年轻人不懂这个道理，整天泡在网络上，把各种无聊的，甚至暴力、极端的知识，不断输入脑海中。这对自他没有利益，而且极其可怕。

我们应该用智慧去观察网络。一方面，它让整个世界缩小了，需要任何信息，基本都可以得到，确实很便利。但有些人日日夜夜沉迷在虚幻世界中，对工作、家庭，以及有意义的事情都没有兴趣，甚至连饭也不想吃，最后人不像人、鬼不像鬼，这也不好。古人讲“近朱者赤，近墨者黑”，我们很需要一种善的力量来保护自己。

《诸法集要经》中说：犹如鲜花在哪儿都会散发芬芳，善无论在任何环境中，都能给人带来快乐。《大宝积经》也说：“为善常安乐。”这就是善的能量。

我希望大家从正面了解这些，无论它是否属于宗教。要知道，凡是能给身心带来快乐的力量，凡是能带来正面结果的行为和教育，都需要接受。少了它，想远离痛苦非常困难。所以，我们需要这种力量。

否则，你只喜欢接触行为不端的人，一段时间后，品行也会迅速变坏。藏地有句俗语是“向上三年，向下一日”，还有种说法是“一百个人向上拉，不如一个人向下拉的力量大”。学生时代是个转变期，也是思想形成的关键期，所以，这方面一定要引起重视。

现在有些学校，老师不怎么管，于是学生整天放逸。不像美国的很多大学，入学容易、毕业难，因此很多学生废寝忘食地学习，基本看不到上网闲聊的人。而我们有些学生，上了大学以后，大部分时间都用在没有

意义的事情上，再加上生理、年龄等原因，心态各方面都复杂起来，真正专注知识的人非常少。其实，年轻时光非常珍贵，乐于学习对你们真的特别重要。

信仰之善

第三，若要增上正能量，最好有一种信仰。当然，信仰有很多种，你可以信仰金钱，也可以信仰宗教。我要说的主要是后者，这对解决心灵问题有非常大的作用。

人来到这世上，一生遇到的问题，是否都能靠钱来解决呢？并非如此。大多数人的心灵困惑，在延续千年的宗教中才有解决之道。尤其面对生死时，宗教看得更远，分析更透，涉入更深。而其他世间学说，没有这样悠久的历史，也没有这样深远的智慧，所以，宗教历久不衰，自有其原因所在。

有一次，英国 BBC 的记者问我：“现在中国为什么掀起了一股藏传佛教热？”我说：“藏传佛教很早以前就有，只不过现在很多人面对压力和困惑时，重新发现了它，从中找到了心灵归宿。藏传佛教不像个别产品，两三天很受欢迎，之后一下子就消失了。它的生命力是恒久的。”所以，我们每个人应该去探索宗教存在的意义。

马克思与宗教鸦片

刚才和几位老师交流时，我提到了自己对马克思宗教观比较感兴趣，很想知道你们马克思主义学院对此是如何研究的。上学时，我看过马克思的一些观点，包括辩证唯物主义、道德理论、政治经济学等。出家后，对马克思的宗教观也做过分析。他的观点，本来不用我在这里说，你们应该更权威。但以我了解的情况看，大家所学的马克思主义，也许与其本意有一点出入。

上半年，我受邀去了德国的马普研究所和哥廷根大学。在跟一些教授交流时，他们说：“无神论的观点非常不好。”我说：“这不是源于你们德国的马克思吗？”他们说：“马克思真正的思想不是这样……”然后我们聊了很长时间。最后发现，马克思的思想传到中国之后，确实有了一些变化。

为什么这么讲呢？马克思6岁受洗，从小就是基督教徒，结婚也是在教堂里举行的。很多学者认为，他虽然没有当众表明自己是信徒，但实际上，他没有被教会开除，也没有主动退教。

马克思的生平比较悲惨。他因为自己的学说和思想，被德国驱逐。之后流亡到比利时，又被驱逐。到了法国，也遭到驱逐。最后跑到英国，在那里的几年，是他最苦的岁月，七个孩子有三个死去。但也是在那个时候，他写下了《资本论》。

马克思的宗教观，有一句话比较出名：“宗教是人

民的鸦片。”这最早出现在《〈黑格尔法哲学批判〉导言》中，但后来列宁（Vladimir Lenin, 1870-1924）加了两个字，变成：宗教是“麻醉”人民的鸦片。

列宁为什么这样做呢？因为俄国十月革命时，东正教跟反革命分子一起反抗他。为了政治需要，他加上“麻醉”两个字，说宗教是阶级剥削的一种手段，是压迫人民的一种工具，以此来推翻东正教。但十月革命胜利后，列宁也没有规定宗教信徒不能加入他的党，还是照样恢复了宗教信仰。

但我们现在学习时，如果不了解情况，看到这句话就会对宗教产生误解，以为它只有欺骗性。

其实，在马克思的时代，欧洲对鸦片的认识与现代不同。当时鸦片是一种昂贵的镇静剂，没有贬义的意思，只是形容宗教有抚慰人心的力量。而且马克思在其他书中，对宗教也有很多正面描述，如“所谓宗教是来世的智慧”“彼岸世界的理论即宗教”等。

但在中国，1840 年爆发了鸦片战争，很多人就觉得鸦片是毒药，祸国殃民。所以，当宗教跟“鸦片”挂钩时，自然变成了值得唾弃的对象。很多人对宗教的反感也由此而来。

其实，前苏联看似反对宗教，但它解体之后，大多数俄罗斯人仍信仰宗教，总统普京也不例外。前些天，普京代替去年的奥巴马，被评为今年“全世界最有影响力的人”。他信仰的东正教，是基督教的一个分支，很早就成为俄罗斯的国教。因此，列宁对宗教的否定，也只是当时政治需要。如果你现在仍认为马克思对宗教是批判的，那可能已经落伍了。

记得我以前读师范学校时，老师经常引用马克思这句话，对宗教极度排斥。虽然我当时不了解欧洲哲学的背景，但总觉得一种思想可以流传下来，应该是人类智慧的结晶，马克思对很多问题都判断得比较精确，怎么会对宗教如此否定？后来才发现，果然他的原意并非

如此。

我希望各位也能对宗教有一种正确认识，这对你的
人生会有正面作用。21 世纪是个开放的世纪，我们的
思想需要提升。如果永远抱着固有的框架，用狭窄的心
态面对未知世界，即使物质上什么都不缺，精神上也始
终是一个囚徒，自己把自己束缚在网里，无法接纳更有
价值的东西。

现在有不少年轻人，一听到宗教就嗤之以鼻，“这
是迷信，是旧社会的糟粕”，有各种贬低的语气。其
实，爱因斯坦、牛顿等很多科学家，对宗教的态度截然
相反，是非常赞叹的，宗教给他们的一生，也带来了非
常大的利益。所以，宗教的真相到底是什么，大家应该
好好思考。如果有一些不同观点，我们可以公开交流，
用开放、自由、包容的心去分析。在此过程中，应该凭
客观事实说话，不能太固执己见，带有主观情绪。

总之，人性应该是善的。要想回到这种本性，需要

“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意”，这就是佛教的宗旨。“诸恶莫作”，是不做负能量的事；“诸善奉行”，要尽量提升正能量；其中的关键，就是要“自净其意”，净化心灵。这样的理念，对现代社会也不可缺少。

以上只是抛砖引玉，我将自己的一些想法，坦率地跟大家分享，尽管研究得也不太深。你们如果在人性善恶、马克思宗教观等方面有什么不同观点，都可以直言不讳地讲出来。

现场互动

问：我是马院 2013 级马哲专业的。我很认可您所说的“人的本性是充满正能量的”，但在现实中，我常常困惑、看不清方向，这应该不是真正的我。想请教您，该如何回到我的本性，寻求到我的正能量？

堪布：不一定每个人马上就能认识本性。但如果在生活中经常接触善的理念，最终一定能找到自己的真实面目。

《弟子规》说，道人善，即是善；扬人恶，即是恶。常赞叹别人的功德，就是行善；总指责别人的缺点，即在作恶。佛教也讲，若是坏人，喜欢讲别人的坏话；若是好人，就爱讲别人的好话。



也许我们平时没有注意这些，但古人非常关心。实

际上，爱说过失，经常传递一种负能量，这很不好。即使我们遇到不好的现象，也尽量少说一点，要把正的一面挖掘出来，这样，会离善的本性越来越近。

我经常提醒自己，尽量提倡善的一面。虽然会看到一些不好的现象，但会尽量克制，不说很多坏话。如果你能这样做，慢慢就会找到自己。

问：我是 2013 级研一的学生，学的是马克思主义中国化。我们学习马克思的人，普遍认为世界的本质是物质，物质决定意识。但我看一些课外书中讲到人有轮回，比如明代哲学家王阳明，前世是一名僧人，圆寂前在墙上写下：“五十年后王守仁，开门即是闭门人。”这一世，王阳明去寺院时，莫名其妙来到前世圆寂的那个房间，揭开了他转世的秘密，而且回忆起前世的很多事。这是野史里记载的。我想请教您，人是否真有轮回？

堪布：“六道轮回”是事实，如果真要推翻，不要说马克思，世间任何一种学说都难以做到。

你讲的这个故事，我以前讲课也引用过，这不是传说，也不是野史，而是一段真实的经历。

我刚才提到一位魏斯医生，钟茂森博士在美国德州大学任教时，曾给他打过电话，当时魏斯医生已收集了两万多个通过催眠忆起前世的案例；美国还有一位塔克博士，最近也将回忆前世的很多案例编辑成书，其中一部分我们正在翻译。

如果有人认为，意识是由物质决定的，有些现象恐怕很难解释。比如，有些没有大脑的人或动物，为什么仍可以正常生活？

除了王阳明，这世上还有千千万万的类似事例，我以前也收集过。这些现象，用马克思主义来解释恐怕行不通。

所以，物质与意识的关系，我希望大家看看佛教怎么说——不是让你去信仰它，只是单纯了解一下。佛教的《释量论》，专门讲了物质（身）跟意识（心）之间的关系，它不是灌输一种教条让你无条件信奉，而是通过辩论让你用智慧分析：如果心是从身体中产生的，会有怎样的漏洞难以自圆其说。我曾讲过这部论典，大家如果有兴趣，可以去查阅。

作为年轻人，如果不知道身心关系、前世后世，可能是比较可惜的。

问：我是马克思主义学院 2011 级科学哲学专业的。我个人觉得，人性应该是善恶共有的。正如西方宗教学里说，人生下来就是带罪的，有七宗罪。这七种欲望是每一个人从小没有学任何东西以前，潜意识中就存在的。如果您说人性是善的，那么把这七种欲望归结为善，还是恶？

堪布：基督教认为人有原罪，一生下来就要受洗，也是这个原因。他们的这种说法，我们很尊重，只是有些地方不太理解。比如，所有人既然都是上帝所造，自然也包括恶人，那上帝为什么造恶人？如果有人说，上帝并没有造恶人，只是亚当受蛇的诱惑才产生恶，那就说明善是上帝造的，恶不是，而且上帝也没法保证他造的善人不被恶染污，所以上帝不是万能的造物主，诸如此类有很多矛盾。

其次，佛教讲人性本善，并不是说人一生下来就没有任何罪，而是说人在很久很久以前，最初的本性是善，后来暂时被恶染污了，就像镜子被灰尘覆盖了一样。而且恶人可以断恶向善，也是因为本性是善的，才可能变成善人。

不知道你看过《六祖坛经》没有？书中讲“烦恼即菩提”，这个观点很重要。你刚才提到的七宗罪或七种欲望，佛教认为在实相中，它的本性是一种善，不是

恶。为什么？因为欲望本性皆空，若能认识这一点，欲望就不再是欲望，而是清净的菩提。当然，没有认识的话，欲望确实是恶，能给你带来各种痛苦。

总之，清净的善虽然是我们本性，但需要一些方法来认识。一旦通过努力认识了它，就不会再被迷惑了。

问：我是 2013 级研一思想政治教育专业的学生。您刚才说我们人性是善的，但由于外界的诱惑而被恶染污。我想问一下，这个“恶”是从哪里来的？

堪布：很好！就像天空本来是清净的，乌云是偶尔来的，同样，我们的心也是清净的，恶是依靠外缘偶然产生的。

拿贪欲来说，如果你周围有很多人都在不择手段地赚钱，这种环境就会给你带来影响。但你若是住在寺院

里，可能就不会有什么贪念。所以，依靠环境、朋友等因缘，可以让你生起恶心。犹如乌云暂时会障蔽虚空，同样，以因缘产生的恶，也会暂时障蔽我们的本性。

问：您刚说“向上要三年，向下只要一日”，既然人性本是善的，为什么向下只要一日，向善反而要三年呢？

堪布：这是一种规律。就像做任何一件事，进步都很难，退步很容易，但不能因为难易不同，就认定我们本性不善。其实，恶习的养成并非一朝一夕，要遣除它，也需要一定的时间。就像戒掉烟瘾一样，虽然吸烟容易、戒烟难，但不能因此就说吸烟是人的本性。

我们之所以向善容易、向善难，一方面是因为现在是五浊恶世，众生福报浅薄，烦恼炽盛，恶的力量比较强。这是总的因缘。

另一方面，从当下的因缘看，大多数人喜恶厌善，对行持善法没有兴趣，新闻媒体为了吸引大众的注意，每天也大多宣扬贪嗔痴等内容，不愿意传播善的理念，怕没人爱看。这就导致现在恶行泛滥，改起来非常难。

但即便如此，也不能证明人本性是恶的。就像虚空中的乌云虽然多，但不能代表虚空的本质不清净。

问：我是 2013 级科哲专业的学生。想请教您一些问题：第一，有人因压力很大，在上班高峰期跳进地铁，卧轨自杀了。开车司机虽然无意识，但还是杀了人。那他是受害者，还是害人者？

第二，有些小孩受大孩子的教唆指使，被迫去欺负更小的小孩。那他是受害者，还是害人者？

第三，一个城管因为跟小贩发生冲突，被小

贩一刀捅死。那小贩是受害者，还是害人者？

您曾说，一个人是善是恶，受自己主观意识的影响。但前两者好像都是被迫的，特别是那个司机，并不想把人撞死。这种现象，他们本人应该如何理解，如何释怀？

堪布：你提的这三种现象，应该是不同的情况。马克思也讲“具体问题具体分析”，所以不能一概而论。

按照佛教观点，如果是杀人，要具足四个条件才能成立。第一，有杀别人的心。第二，不能把对象弄错，不能想杀张三却错杀了李四。第三，要有实际杀害的行动。第四，已经断了对方的命。

刚才的三个案例，你可依此具体分析，如果满足这四个条件，就构成杀人罪，不管是杀自己还是杀别人。但如果其中一个条件不具足，即使参与了杀人的部分环节，也不构成真正的杀人罪。

法律上进行分析时，与佛教观点也比较相似，要看这个人的动机、行为、结果，以及当时的参与程度等。

问：按照佛教的理念，如何面对或处置杀人犯？如果不是站在佛教的立场，从您个人的角度，怎样处置杀人犯？

堪布：按照佛教的理念，杀人犯需不需要惩罚？需要。在古印度，很多国王执政时也都有杀人犯。对于杀人犯的处置，佛教认为可以终身监禁，但最好不要处死。

现在的杀人犯，有些是故意行凶，手段残忍，有些则是无意中杀人。无论如何，他们都需要接受惩罚。但在惩罚的方式上，最好能让他们有赎罪的机会。不要因为他杀了人，我们就杀他，毕竟他的生命也很宝贵。佛教认为生命最可贵，不管恶人还是善人都是如此。他们一时冲动杀了人，清醒后也会后悔的。

所以，无论站在佛教的立场，还是我个人的角度，都是这个观点：杀人需要惩罚，但最好不要以杀止杀。

问：佛教云：“造善得乐。”但在现实生活中，有时候我们做了好事，不但不开心，反而深受其害。比如说我扶起老人，却被倒打一耙。遇到这种情况，该怎么办呢？

堪布：做善事时，你会很快乐，但有时也会带来一些麻烦，尤其在当今这个社会。不过，这些烦恼应该跟一些因缘有关，并不是善业本身造成的。

你今天扶老人或做好事，将来一定会有好报，这种因果不会错乱。只不过佛教讲的善有善报，并不都是现世现报。有些业，可能在你晚年时会报，有些则会到下一世。就像种庄稼，并不是种子一下去，马上就能见到果实。

善恶因果非常复杂，但做善事确实是快乐之因。

问：我是 2012 级的硕士研究生。请问，您如何看待入世和出世之间的关系？社会上有一种误解，说出家是一种逃避现实的表现，您如何看待这个问题？

堪布：六祖在《坛经》中讲过，真正的佛教离不开世间。而且，在世间的任何角落，都可以找到慈悲和智慧佛教理念。因此，佛教没有离开世间，出家也不是逃避。

有些人认为出家是逃避，只是小说、影视的一种误导。上世纪七八十年代的电影里，一个人走投无路了，往往就会选择出家，甚至自杀。这样的宣传，不但让大众误解了佛教，也让很多人学会了以逃避、自杀来面对逆境的方法。

其实，出家人对社会的关心和贡献，自古以来非常多。十年前我写过一本《佛教科学论》，专门有一篇讲了历史上的很多高僧大德，对社会有过什么样的贡献。所以，出家并不是在逃避社会，相反，他们对社会有更强的责任感，像在藏地，就有很多出家人以办校、助学等方式回报社会。

而且，出家人生活了无牵挂，可以放下自己，全心全意去帮助他人。相比之下，很多在家人既要考虑乌纱帽，又要考虑家庭、生活，本来可以做的事情，因为各种顾虑，可能难以施展开。这种现象不在少数。

当然，也不排除有个别出家人确实是在社会混不下去，或者受到一些刺激，然后选择了出家。但大多数出家人，应该不是这样。

问：现在社会上，对佛教和佛教徒有一些不太认同的地方。想问一下大师，作为佛教徒，

怎样在平常的生活中做得更好？怎样更好地
把正能量传递给别人？

堪布：作为佛教徒，若想把正能量传递出去，可能需要注意两点：

第一，自己要适应现在的社会。有些佛教徒学佛之后，好像成了废人一样，不愿意上班，不愿意跟人交往，甚至整天不修边幅，这是不对的。为了利益众生，我们需要随顺世间，应该像其他人一样，该做的事情要去做。只有做得比他们更好、更积极、更阳光，别人才会接受你，你才有机会传递正能量。

第二，帮助别人不是件容易的事，尤其在当今时代，人的怀疑心非常重，自私心特别强，要想传递善的力量，肯定要面对各种挑战。这个时候，你要不怕困难、不怕诽谤，要有一定的智慧和慈悲。否则，没有智慧，就不懂善巧方便，只能碰一鼻子灰；没有慈悲，也

很难坚持，遇到打击容易退心。只有兼顾了智慧和慈悲，才能将这种正能量传播得越来越远，越来越有力量，最后一定会开花结果。

问：我们都说人性本善，还通过各种教育使人向善，但是教育了几千年，还是很多人作恶，社会环境很差，这该怎么理解？佛教能否做得更好一些，改变这个现状？

堪布：虽然人性本善，但要现前这一本来面目，需要经过漫长的时间。佛教有个名词叫“三大阿僧祇劫”，这是一个形容时间很长的单位，长到我们无法想象。为什么需要这么长呢？因为我们沉溺在轮回中的时间太久了，想恢复成原来的样子，不可能一蹴而就。所以，在佛教眼里，几百年、几千年应该不算长。

而且，因为各个时代不同——佛教将其分为果法、像法、末法时期，众生的根基也不同。如今我们处于末

法时期，要用佛教理念转变所有人都行善，不太可能。但很久以后弥勒佛会出世，那时是果法时期，佛陀一讲法就会有很多人得果，或者现前本来面目。而现在跟佛法结过缘的众生，到了那时，智慧很快就会得到开发。

这个浊世，人心虽然有点恶，可佛法的真理一旦有人懂得，就有了开发本性的能力，这也是佛教所起的作用。

问：修行佛法与追求物质如何共存？毕竟人的精力有限，要做好一样，必须放下另一样。

堪布：应该可以同时进行，就像我们可以一边吃菜一边吃饭。

修行佛法是符合道德的行为，可以让人变得快乐；追求物质也能让人生更加灿烂。如果你对这两者都有兴趣，可以同时追求。人生并不是一条单行线，只能追求一个，其他都不能有。

只不过，对物质的追求不能过于贪婪。如果贪得无厌，快乐慢慢就会无影无踪，有这种危险。所以，若能对物质适度追求，同时就可以修行。

问：刚有两个同学讲到杀人，您从佛学的角度，觉得最好是判无期徒刑，不要有死刑。但现实生活中，这会不会纵容人行恶呢？

堪布：一个人是否杀人，跟判刑没有必然关系。很多人不杀人，也不是因为害怕死刑，而是他有道德约束。

对杀人犯来讲，无论判死刑还是无期徒刑，都非常痛苦。“因为不会被判死刑，我就要杀很多人”，这种想法谁都不会有；而且即使有死刑，现在杀人案仍在不断发生。

所以，废除死刑不一定会纵人造恶。

“少年戒色，
壮年戒斗，
老年戒得。”

第 65 场



江西财经大学

JIANGXI UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

中国·南昌

2013 / 11 / 2



戒定慧与人生幸福

TRANSFORMING YOUR LIFE WITH THE THREE
PRACTICES

主持人：

非常荣幸能受命主持第二届白鹿洞讲坛暨江西省管理学会 2013 年年会的第一场主题演讲。举办这个讲坛的目的，是为了弘扬白鹿洞书院不懈追求真理、鼓励学术争鸣的人文精神，弘扬中华优秀传统文化，进而在管理学界发出中国人自己的声音。

接下来，我非常荣幸地给大家介绍今天的主讲嘉宾，上海慈慧公益基金会名誉理事长、国际著名的慈善理论家和翻译家索达吉堪布。

堪布生于1962年，年长之后依止法王如意宝晋美彭措，目前驻锡于世界最大的佛教大学喇荣五明佛学院。堪布多年来日不缺讲、夜不乏译，不仅将数以百计的藏文经典论著译成汉文，而且将汉文典籍《弟子规》等译成藏文发行、传讲，使更多的人不因语言障碍而错失珍贵的人类文化精髓。

自90年代起，堪布应邀前往北京大学、清华大学、香港大学、香港中文大学、哈佛大学、哥伦比亚大学、华盛顿大学等世界著名学府，进行演讲、交流，与诸多海内外科学家等，就宏观微观的生命科学以及环保、和平、道德等方面的理念，进行深入探讨，希望提升一切生命的福祉。

古往今来，人类不停地在追求幸福。但什么是真正的幸福？什么样的幸福最有可持续性——能做到今年幸福、明年幸福、后年依然幸福？什么样的幸福能够保证自己幸福的同时，家人也会因为您的幸福而幸福，亲

朋好友、单位同事、社会大众都会因为您的幸福而感到幸福？

总之，什么样的幸福是能够一时幸福而且长久幸福，自己幸福的同时也带给别人幸福？又如何实现这样的可持续幸福？

让我们一起聆听世界著名佛学家索达吉堪布即将发表的演讲——戒定慧与人生幸福！

尊敬的校长、学院的院长，以及来自全国各地的院长、专家、老师和同学们，大家好。很荣幸今天能够跟大家一起参加江西财经大学白鹿洞讲坛以及管理学会2013年的年会，共同学习和探讨传统文化。

举办此次活动的目的，主要是为了继承和弘扬东方古圣先贤文化中一些有价值的真理。我本人对此十分感兴趣。因为中华优秀传统文化中，确实蕴含着很多宝贵的人生道理。

如今韩国、日本、新加坡等很多国家和民族的人们，都在学习中国的传统文化，并且已经运用在了生活中。中国古人的智慧在国外已经成了奢侈品——珍贵的“进口思想”。但是反观国内，很多人却把这份智慧财富遗忘和舍弃了，仍然感受着思想的贫穷，这非常可惜。

大家都知道，21 世纪在物质文明上已经到达一个巅峰，高楼大厦、豪华轿车以及丰裕的财富，胜过了以往的任何时代。可是人们精神上的匮乏也是前所未有的。以往任何一个时代的人，都不会有现代人这样的空虚、虚荣和愚昧。所以，人们在拥有越来越丰富的物质的同时，却在失去最珍贵的心灵宝藏——真理。

因此我非常希望通过学术研讨等平台，唤起更多年轻人尤其是知识分子对于这种现象的深思。

今天我要跟大家分享的是“戒定慧与人生幸福”的话题。

一、戒定慧，是佛法的全部

对于“戒定慧”，有些人可能感觉比较陌生。但实际上，这三者可以与现代管理、现代文化完美融合。

两千五百多年前，释迦牟尼佛在印度转了三次法轮，宣讲了八万四千法门。八万四千法门归集起来就是三藏十二部，三藏十二部再归纳就是戒定慧三学。可以说，戒律、禅定、智慧就是佛法的全部。

今天短暂的时间中，要把戒定慧的所有道理介绍给大家是不可能的，但是我可以就其中的部分内容跟大家做一些探讨。

二、戒律是安乐的保障

现在很多人说“不能进入佛教，不能皈依佛教，因为佛教有很多条条框框的死板戒条”。他们觉得佛教的

戒律是一种约束，让人失去了自由。其实这种观念并不正确，为什么呢？下面就让我们先来了解一下戒律。

所谓的戒律，用现在的语言来讲，就是法律、法规。每个国家都有法律，每个企业也都有各自的规章，这些都可以说是一种戒律。

1. 佛教的三乘戒律

戒律，就比较高的层次而言，有佛教中的密乘戒、菩萨戒和别解脱戒。

第一，密乘戒

密乘戒，是一个人在短暂的一生中获得超胜境界的一种殊胜方便。

一般而言，密乘戒有十四条根本戒。如果按照《大幻化网》所说，则有五根本戒和十支分戒。五根本戒分别是：不舍无上、恭敬上师、慈愍金刚道友、不舍弃手

印和咒语，以及不泄露秘密。可能这些和在座的比较遥远，我就不再深入地介绍。

第二，菩萨戒

这也是层次比较高的一种戒律。菩萨戒包含严禁恶行戒、摄集善法戒和饶益众生戒。菩萨戒中最根本的一条就是不舍愿菩提心，或者说不舍弃任何有情。

按照宗喀巴大师和全知无垢光尊者的分析方法，菩萨戒可以有随龙猛菩萨和随无著菩萨的两种安立方式。对于菩萨戒，我也暂时不讲。

第三，别解脱戒

这是一般人能够受持的一种戒律，因为其中的戒条是有自利心、求自我解脱的人可以做得到的。

别解脱戒可以分为出家戒和在家戒。出家戒中有比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒等。今天在座的除

我之外都不是出家人，所以出家戒也暂时不讲。下面主要讲在家戒。

2. 在家五戒

在家戒主要是五戒。

有的人可能觉得：“佛教的戒律应该只是佛教徒要遵守的规范，跟其他人无关。”但其实在 21 世纪的今天，我愈加发现佛陀两千五百多年前制定的戒律，散发着无比的魅力和活力。为什么这么讲呢？因为实际上，每个人都需要有人生的规范。

在家五戒是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。这五戒是佛教戒律中要求最低的，但对于现代人可能属于一种高要求了。而实际上，作为一个高尚的人应该做到这几条戒。

第一，不杀人



任何一个国家的法律都明文规定：如果杀害他人，就要受到一定的惩罚，乃至被判处死刑。所以五戒中的第一条——不能杀人，实际上是每个公民都应该遵守的。

佛教戒律中进一步规定：不仅不能杀大人，也不能杀胎儿，即不能堕胎。这其实是一种爱的体现。而且最好也不要杀害其他类的生命，比如牛羊等动物。这一点和国际上爱护动物的理念也非常相合。

所以对于这条“不杀生”戒，人人都会认同，至少会认可不应当杀人。

如今汉地的很多城市中，经常出现歹徒动辄用刀杀人的现象，而这种劣行，佛陀在戒律中早就予以遮止了。

第二，不偷盗

偷盗是指把别人的东西占为己有。

严格来讲，贪污受贿、偷税漏税都属于偷盗，所以这条戒律与反腐倡廉的理念是完全一致的。

如果能做到不偷盗，内心会很清静，而且一生都会很快乐。因此这条戒对于现代人非常重要。

第三，不邪淫

不邪淫，是指不与自己配偶之外的人发生不正当的关系。另外，即便对境是自己的妻子，如果是非时非处

等情形也属于邪淫。

现在的离婚率越来越高，什么原因呢？就是邪淫所致。

如今很多家庭妇女对丈夫不放心，尤其如果他是领导，更是时刻要“保护”着他。这是为什么？因为她的丈夫没有守持此处的戒律。如果他受了不邪淫戒，自己就会约束自己，家人自然能放心，家庭也很容易和谐。

家庭和谐与否关乎着世界能否和平，如果每个家庭都能很和睦，社会自然能和谐，最终也可以实现世界的和平。

所以第三条戒也是世界和平的根本因素之一。

第四，不妄语

不妄语，就是不用语言等方式欺骗他人。

如今的人吃饭都会担忧：这里面会不会有很多激素

啊？穿衣、吃药等也是顾虑重重。造成这种现象的原因之一就是现代人说妄语太严重了。

比如很多广告把不能养生的说成是上等补品，这就是在说妄语。而且这种妄语经由媒体的宣传，其影响力会瞬间扩大，导致无数人上当，这就成了“扩大的妄语”。在古代，一个人即便说妄语，通常也只是面对一个人或少数人，影响范围不大。所以，不妄语在现代社会中也非常重要。

第五，不饮酒

现在的很多人有饮酒的习气，觉得“无酒不成席”。这很不好，因为人一旦喝了酒，整个身态、心态都会变得面目全非。而且喝酒对身体健康有极大的损害，很多肝癌是饮酒导致的。所以，如果能做到不饮酒，对于身心都会有益。

3. 人有约束，才会幸福

大家不要认为守了戒就不自由了，其实人有约束很重要。

孔子说：“君子有三戒——少年戒色、壮年戒斗、老年戒得。”意思是，一个人想要成功，就要警觉三条：少年人容易贪恋美色，对此要警觉；壮年人容易争强好斗，对此要警觉；老年人最后在愚痴心中会贪得无厌，对此要警觉。

现在有的人触犯法律或者痛苦失败，大多是没有以戒律约束自己所致。家庭不快乐、社会不安定也是很多人缺乏行为规范、丧失道德底线的结果。一个人如果无视道德伦理、内心无惭无愧，就已经入于禽兽之列。孟子也说：“无羞恶之心，非人也。”人没有羞愧心就不能做人了，已经跟畜生没有差别。

今天在座的有管理学院的领导，我特别希望你们重

视人心的教育。如果不重视教育人心，很多孩子内心非常脆弱，那么即便为他设计了很美好的蓝图，也终究难以实现，因为他没有足够的心力去完成。而教育人心的道理在传统文化中珍藏着，所以如果把传统文化锁着、藏着，害怕拿出来，就无法从中汲取到营养。而且处于这种思想保守的状态，也始终无法跟国际接轨，单单物质的开放是没有用的。所以，将传统文化传递给下一代非常有必要。

具足戒律的约束，人生才会过得很幸福。古人也说：腹满诗书，自会才华流露；不具规矩，必会无恶不作。所以，戒律非常重要。

三、禅定可以安养身心

佛陀说仅仅受持戒律还不足够，还需要修习禅定。为什么呢？因为禅修对于身心都有益处。

1. 禅修可以安心

当今大城市里的很多人，内心总是充斥着浮躁、焦虑、伤感、不安的情绪，所以很有必要修持禅定，以此能够让心静下来，也会过得快乐些。

在藏地，人们虽然没有丰富的物质，但是却有纯净的信仰，所以内心也很祥和快乐。他们的这种快乐并不是假装的，而是发自内心的一种满足；他们的笑容也不是虚伪的，而是自然流露的一种幸福。所以通过佛法来安养内心，确实人生会很快乐。

禅修是以寂静的方式来调心，如果心得以寂静，智慧也很容易得以提升。正是佛教中所讲的：以戒生定、以定生慧——首先行为合乎规范，这是具足戒；以此心很容易静下来，这是具足定；之后，智慧就很容易显发。相反，如果最初不具足戒律，那么后后的禅定和智慧也难以获得。

现在美国、德国等国家中非常成功的管理学院，都在不同程度地开展禅修活动。李嘉诚、乔布斯的传记中也记载了他们是如何禅修的，他们所取得的巨大成功也跟禅修有一定关系。

2. 禅修可以养身

现代科学证明，禅修对身体健康也非常有益。

美国有一所大学的科学家们，对40名学生进行禅修方面的实验。最后发现：如果每天禅修5到10分钟，可以使大脑的消耗量降低15%，这相当于一个成年人深睡7个小时的作用。

很多人说：“为了身体健康，要睡7到8个小时。”其实如果你早上起来或晚上入睡前，能禅修5到10分钟，对身体健康和体力恢复都会很有帮助，身体中一种叫做疲劳素的物质也会自然降低。所以现在哈佛大学、耶鲁大学，以及清华、北大、复旦等很多大学都建立了

禅修中心。

清末学者梁廷灿，写了一本书叫《历代名人生卒年表》。书中统计了从公元 232 年到 1884 年，长达 1652 年间的重要历史人物的生卒年份。然后他把其中的高僧大德和历代皇帝的寿命做了一个比较，结果发现：571 位高僧大德的平均寿命是 76.4 岁，比历代皇帝高 36.1 岁。这样算下来，历代皇帝的平均寿命大概是 40 岁左右。

为什么会这样呢？因为长寿与否跟心态有很密切的关系。高僧大德们因为心态调整得好，自然容易长寿。像清定上人、广钦老和尚，还有南怀瑾、李炳南、赵朴初，都活到 90 岁以上，虚云老和尚活到 120 岁。

五台山有一位梦参老和尚，今年刚好 100 岁，他在接近 100 岁时，还每天给别人讲课。凤凰卫视采访他时，他回答提问的思路都非常清楚，没有丝毫迷惑，如果是其他老人可能很难做到。

而很多官员整天抽烟、喝酒，做很多不利身体健康之事，所以寿命不一定很长。

我并不是因为自己是佛教徒就这样赞叹。这些现象你们也可以观察得到。

虚云老和尚有一个弟子妙智法师，他活到了116岁。大概2000年时有报道说，他是中国最高寿的一个。他离开后，很多人都想了解他长寿的秘诀。后来发现，他的长寿其实跟佛教的戒定慧很有关系。

他长寿的秘诀是什么呢？就是三勤、三静、三淡、三乐。

首先是“三勤”——脑勤、脚勤、手勤。

就是说，要多动脑筋、多活动手脚。

首先要多动脑、多思维。前两天，我看到一个72岁的藏族老人，他可以背很多文章。我说：“你七十多岁还要背书，精神可嘉。”很多人觉得五六十岁就该退休

了，不必活动头脑了，开始吃喝玩乐。这是不合理的，应该人越老越有智慧。

另外，也要多运动身体，否则一直不活动对身体会非常不利。

然后是“三静”——心清静、气清静、行为清静。

心清静，是说要经常坐禅保持内心寂静。现在很多人天天拿着手机打电话或看电影，内心浮躁而散乱。这不是很好。其实人需要动也需要静，所以有时候要让心静下来。

气清静是指气脉明点清静。心静下来时，气脉明点也会随之静下来，慢慢复原。

行为清静，是说身体该运动时可以活动，不该动时就安住下来，像很多禅师那样。现在美国大学中的很多人都在禅修，每次一两个小时，这样非常好。我们即便不能坐一两个小时，5到20分钟也可以。如果能够早

晚都禅修一下，对身体会很有益处。

还有“三淡”——看淡钱财、看淡权力、看淡年岁。

应该看淡钱财，因为钱财终会消散。前几天有个报道说，巴西一个拥有大约 300 亿美元资产的最大的富翁，一夜间变成身无分文。所以钱财是无常的。而且，即便这些钱财今生中没有耗散掉，死亡时也带不走一分一厘。

也应该看淡权力，因为权力也终将失去。有的人一直想往上爬，最后可能爬到国家首脑的位子，还想当联合国秘书长，这没有意义。即使再高的地位也是无常的本性，所以应该断除贪执。

当然，佛教也并没有说要抛弃一切，该争取的还是要争取，这也是佛教很积极的一面。但是在争取的过程中不能太贪执。

更重要的是看淡年岁。很多人年纪高了就很伤心，

天天数岁数，这也没有必要。

还有“三乐”——助人为乐、知足常乐、自得其乐。

这三个可以说是人生快乐的正因。当我们帮助别人时、内心知足时、自得其乐时，幸福就会出现。

其实，短暂的幸福不是真正的幸福。真正的幸福是长久的幸福——活着时幸福、死的时候也幸福。如果懂得了很多佛教中的真理，那么乃至生生世世都会幸福。

3. 禅修的方法

修持禅定有两种方法。

一种是心安住于万缘放下、无有执著的状态中。

一种是心专注于佛像等对境上。不论你是否有信仰，都可以在面前放一尊佛像——阿弥陀佛或释迦牟尼佛的像，然后心一直专注在上面，保持一会儿。如果你其他什么都不会，就可以这样修。之所以如此，是因为

依靠佛的手印、身相能达到安定身心的作用。

总之，如果能以上面两种方式禅修，对身心都会有利。

四、智慧能够遣除迷茫

三学中的最后一个是智慧，依靠智慧可以遣除很多人心中的迷茫。

佛教里讲，智慧包括两种：世间智慧和出世间智慧。对于世间智慧，在座的应该是很精通的，你们从小到大一直学习的各种知识技能就是世间智慧，但其实出世间智慧是我们更需要的。

出世间智慧包括闻慧、思慧、修慧。

闻慧，是通过在具功德的老师面前听闻教义后生起的智慧。一般人通常只能看到现相，难以洞察实相，

这时就需要寻求老师的教授。如果没师传，即便再有世智辩聪也无法通达甚深的真理。所以，最初的听闻很重要。

听闻之后要思维，依靠思维获得的智慧是思慧。藏传佛教中有很多的辩论、提问等学习方式，这是产生智慧的殊胜方法。通过这种途径产生的智慧都属于思慧。

最后是修慧，这是经由修行产生的智慧。听闻和思维的道理不能落于口头上，而要付诸行动。现在很多人讲起来天花乱坠，但是讲完后不见任何行动，这种空谈没有丝毫意义。听闻和思维之后要身体力行，这样才能获得修慧。

有了修慧，就可以认识人生最根本的真理——心的本性。这是万物的真相，在佛教里也称之为空性、无我等。

在座的人也不要担心证悟无我就失去我了，或者担

心所有人都证悟空性没人搞管理了。其实证悟无我是不容易的，历代高僧大德都是饱尝艰辛后才证悟的，而他们所证悟的这种无我境界确实也非常精彩。

结语

我非常希望在座的人不要把佛教当做迷信或神话。

前两天我在马克思学院也讲，我最近去德国了解了一些马克思的思想，其实我们崇奉的有些理念，在德国可能并不存在。比如，“宗教是麻醉人的鸦片”，很多人认为这是马克思对于宗教的看法。其实在德文、英文文献中原汁原味保存着的马克思著作里，并没有这种观点。这种观点最初是恩格斯和列宁为了制伏东正教战争而要诋毁宗教，从而故意宣扬的。

马克思当时说的是“宗教是人民的鸦片”，后来列宁加了“麻醉”两个字，改成“麻醉人民的鸦片”，这

种词传达出“只要学宗教就完了”的意味。其实鸦片在当时的西方是很昂贵的，是解除苦难、安慰心灵的妙药。所以鸦片实际上是“除苦”的一种比喻，不是贬义词，信仰宗教也并不可怕。

我遇到过一些人，他们本分守法，可是因为有信仰，旁边的人就开始“讨伐”：“哇，他搞迷信，是不是精神有问题？”父母也排斥他，其他人也冷落他。这种现象在如今很多社会团体中都有。而有些西方国家则刚好相反，大家看到一个人有信仰，都会觉得很好，因为至少他有个精神归宿。

汉地的儒家等思想文化非常宝贵，很多国家和民族的人一直在学习，并且已经得到了受用，而国内有些人却把它当作封建迷信而抛弃，这不是很可惜吗？就像我经常跟藏族人说：“藏地有很多非常珍贵的真理，一些藏地年轻人将它抛弃了，而来藏地求学的人却学到了。”



所以，我特别希望大家能认真学习传统文化，并且在生活中运用。同时也希望大家利用种种平台来保护和弘扬传统文化，因为依靠这种珍贵而高尚的文化可以利益所有的生命！

主持人：

刚才上师用很短的时间为我们做了精彩的演讲，讲述了戒定慧三学与人生幸福的关系。

上师特别强调：我们总感觉戒律是对人的约束，但实际上对于在家人而言，五大戒律——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，都是提升自我的一种方法。而有了戒律，心也可以慢慢静下来，从而能获得禅定。禅定对身体健康、心灵安乐以及事业的成功都非常有益。为什么呢？因为它能出生智慧。智慧有闻慧、思慧和修慧。有了智慧，人生就能幸福，不仅现在幸福，

而且未来更加幸福。

刚才的演讲非常精彩，我提议大家再次用掌声表示感谢！

现场互动

问：现代社会人心浮躁，高校学生也往往无法潜心学习。请问，作为学生，该如何训练定力？

堪布：我刚才讲的禅定就是定力。定力对于学生，乃至各行各业的人都很重要。没有定力的人遭遇一点违缘或非议就会动摇，以此错失许多机遇。

如何训练定力呢？就是要遵守戒律。有了戒律就会引发定力；有了定力，自然会开启智慧。这是一个规律。

学生的戒律就是学习。而且作为学生，家里供给学费、学校提供资源，这些都不容易，努力学习才是最好的回报。

可是现在有些大学生不珍惜学习的机会，不是读大学，而是混大学——整天看各种电影电视，到了考试就临时抱佛脚。其实知识是需要日积月累的，并不是一两天的事情。如果四年都混过去，什么都没学到，到了工作岗位无法胜任就只能被辞退。

问：在当今时代，要从哪些方面开展儿童的德育工作？

堪布：现在很多学校没有真正的道德教育，大多都是应试教育。这种教育传授的，可能不是人生当中最需要的知识。人生中最需要的是为人处世的道理，而它的根本是具有善心。

这种善心，在孩童或少年时期，就要慢慢培养出来。因此对于儿童的道德培养，首先家庭教育是很重要的，其次老师的引导也非常关键。

问：什么都在变，唯一不变的就是变。请问应当如何调整内心，来应对这个变化多端的世界？

堪布：佛教里讲“诸行无常”，就是说任何法都在刹那刹那间变化，领导也在变化、学生也在变化，乃至教育体制也在不断地变。

我们要如何面对无常变迁呢？就是要对无常有充分的思想准备，要常常观修无常。这也是佛教所有修行中最重要的一個。

感情是无常的。一些人不了解这一点，当对方稍有变化，就开始怨恨：“你原来对我是这样说的，现在怎么变了呢？”其实万法都在变化，对方的心在变，你的心也在变。

生命也是无常的。今天有个教授说他去了藏地的天葬台，发现人到最后也就仅此而已。确实如此，你一辈

子都在盲目地往前奔，最后死亡时身体也不过是灰飞烟灭的结局。如果你承认来世，那么依靠善业还可以继续过幸福的生活；如果你连来世都不承认，那么一个人的生命就是彻底断灭了。

总而言之，常常观修无常才能很好地应对万法的变化。

那么观了无常，会不会变得消极悲观呢？不会的。很多人认为佛教的思想是教导人逃离或不负责任的，这其实是一种误解。就大乘佛教的理念而言，尤为倡导大家积极地利人利己，这种理念体现在其智悲观中。

问：最近发生的地沟油、毒奶粉等事件，说明中国很多企业缺失道德。我们的社会需要有道德仁义、有责任感的企业家。请问，对此宗教能发挥怎样的作用？

堪布：你提的问题非常好，值得大家深思。

最近出现的地沟油、毒奶粉以及各种假劣产品，危害着人们的健康和生命，也使得人们越来越发现良心的重要性。现在德国、美国等国家，禁止其他许多国家的产品尤其是食品输入本国。对于其中的原因，大家也应该思考。

国外的一些企业家，比如稻盛和夫，是将宗教信仰用于企业管理中。信仰可以提升人的道德，这样自然可以在企业内外营造一种安全感。

世界上很多高端科学家也都是有信仰的。诺贝尔奖获得者的 300 个人中，没有任何信仰的只有 21 个。

大家多方面观察就会发现，信仰对提升人的综合素质有非常大的作用。

当然，对于信仰，佛教提倡的是正信，而反对迷信。正信会让人们具有责任感，懂得换位思考。所以，

拥有正信对于企业家，乃至行政领导、科学家等各行各业的人都非常有必要。

问：现在有些企业，确实在运用宗教理念管理企业；有些国家，也采取宗教和政权结合的方式来管理社会。在这个过程中，有些宗教能够起到良性作用；而有些宗教不但没有起到帮助作用，反而起了反作用。请问，怎样才能让宗教很好地为企业以及社会服务？

堪布：现在世界上有两千多个宗教，每一个宗教都有自己的思想。

我信仰的是大乘佛教，大乘佛教的理念就是利他。过去人们常讲要“毫不利己、专门利人”“全心全意为人民服务”，这些理念也是大乘佛教所提倡的，只不过大乘佛教又做了一些扩展——不仅为“人民”，而且为所有的众生服务。

当然，宗教里也有比较极端、比较消极的，不但对众生不利，甚至可能造成很大的危害。而佛教强调的是智慧、大悲和善巧方便，这种理念应该说特别适合现在的社会和企业管理。

问：佛教中讲“好人有好报”，那乔布斯作为一个大慈善家，为什么会英年早逝？

堪布：乔布斯已经改变了世界，这也是他的愿望。愿望实现就足够了。

乔布斯曾去印度、英国求学，目的就是想为人类创造一个美好的生活。确实，他创立的苹果公司，改善了人们的生活方式。如果他没有完成心愿就离开了，可能有点可惜。但是他刚好完成所有的事业，给世界提供了一份美好，之后才离开，这应该是一件很好的事。

而且乔布斯不贪执寿命，他把每一天都当作最后一

天。其实，佛教也并没有说寿命长就一定好。很多历史人物，或好或坏，寿命也有长有短。一个人寿命的长短，一方面与今生的修行有关，另一方面也源自前世的因缘。

问：现代的社会充斥着杀、盗、淫、妄、酒。请问，如何在这样的环境中守持清净的戒律？

堪布：现在确实是一个比较特殊的时代。在这样的时代中，如果缺乏自省，到底走的是一条什么路也很难说。

藏传佛教中有句格言：即使时代再恶劣、环境再糟糕，我们自己也要秉持高尚的行为。

即便你做不到所有的五戒——不杀、不盗、不淫、不妄、不饮酒，也要能做多少就多少。即使只做到其中一分，比如不杀或不盗，在佛教中这也算守持了清净的

戒律。总之，向好的方向前进，总比在不好的环境中裹足不前要好。

问：菩提心是大乘佛法的核心。我们也有想利益他人的心，但是当利他和自利发生冲突时，应该如何取舍？比如做企业时，也会有企业与员工、企业与社会、企业与家庭的利益冲突。

堪布：菩提心是大乘佛教的一个名词，意思是没有一点自私心，全心全意为大家服务。

菩提心不仅是佛教的精髓，也是人类最珍贵的精神财富。要完全做到，确实比较难。但是这种善心对如今的世界太重要了，因为如果人人都有利他心，人与人之间会更加信赖，很多产品也会让人放心，社会也会更加安全。

可是现在很多人自私心太强、利他心太弱，导致人们相互之间难以有信任，乃至家人之间都互相戒备。比如很多家庭里，一个人的银行卡都不让另一个人知道，或者房产证上只写自己的名字，不愿意写对方的。

当然，自己跟他人有一些利益冲突，或者企业与员工、社会有利益冲突，这也是很正常的。这时应该懂得利他心的重要性，要多考虑别人，不能完全为自己。若能如此，你的企业会发展得很好，毕竟人都是很聪明的，自私的企业，最后一定会被他人抛弃。所以，要坚持利他。

问：有时我们虽然在帮助别人，但是对方不一定感到快乐。请问，有没有一种善巧的方法，使得我们在利他时也让对方感到愉快？

堪布：在利他的过程中，确实会出现不同的情况。

有时我们的帮助会让对方很高兴，比如我给一些大学生学费的时候，他们都很开心；有时候我们的帮助反而导致对方不悦，比如有些学生犯了错误，我就开始批评和惩罚他，这时他会很不开心，而我也很难有办法让他马上高兴起来。

但是如果一方面我们的发心是想帮助对方，另一方面确实对他有暂时和究竟的利益，那么佛教里讲，不论采用怎样的方法都是可以的。



问：在您的心目中，最信的是什么？

堪布：我最信释迦牟尼佛。为什么呢？因为他讲的是真理。

人的善心，
不仅能保护他人，
更能庇佑自己。

第 66 场

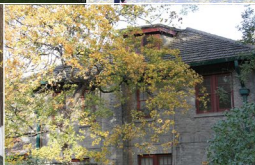
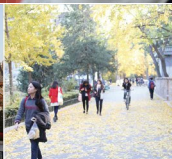


北京大学

PEKING UNIVERSITY

中国 · 北京

2013 / 11 / 6



生命的成长与完善

EVER GROWING, EVER PERFECTING

主持人：

各位老师、各位同学，大家晚上好！欢迎参加由北京大学教育学院主办的学术交流讲座。

高等教育一直是北大教育学院学术研究的重要领域，尤其大学生的发展更是我们关注的焦点。随着我国高等教育的扩招，学生群体多元化、教师在教学投入方面的不足、专业教育和全人培养的矛盾、就业压力增大等方面的挑战以及教育体系外部复杂的社会变革，都是我们需要面对的。作为教育研究者或者未来的教育工作

实践者，我们更加迫切地需要了解中国大学生身心发展的规律。在座很多在校的大学生，为了自己未来的良好发展，也需要了解人身心之上的一些规律。但是目前，国内有关大学生身心发展领域的研究，大多以西方心理学理论为基础。深入探索本土化的学生发展理论、了解中国传统文化对自我发展的促进作用，以及本土模式与西方模式的差异，都是目前需要探讨的课题。

今天我们非常荣幸地邀请到了索达吉堪布，从佛教的角度为我们讲解“生命的成长与完善”。堪布学识渊博、智慧深邃，对古今中外各个领域的知识均有涉猎，对儒道释等中国传统文化也能做到融会贯通，而且堪布对汉语的驾驭也是炉火纯青，当然我们更期待堪布的语言带给我们的智慧启迪。

请大家用真诚热烈的掌声欢迎索达吉堪布仁波切——

我来过北京大学好几次，每次跟这里的老师和同学交流，都被你们炽然的智慧和悲心所感染，所以每次的交流对我而言，都是非常好的学习机会。我今天也算不上给大家作讲座，只是谈谈自己对一些问题的看法。你们每个人有不同的视角，也许理解会有所不同。

我个人认为，一个人在成长和完善的过程中，最需要的是什么呢？就是善良、慈悲、科学和理想。

一、生命营养素——善良

心地善良是做人的根本。

我的老师法王晋美彭措，是一位在弘扬佛法方面做出了巨大贡献的偉大宗教人士，然而他不仅在宗教领域游刃有余，还深谙很多的人生哲理。他曾经说：善良的心地和贤善的行为是做人的根本，一个人只有具备这两者才能得以成长和完普。

1. 善心，需要培养

很多人嘴上也会说人要心地善良，但实际上一反观，可能就会发现自心中实际上有很多恶的习气。

而要具备善心，也并非无因无缘，需要依靠一定的教育来培养。所以不论家庭教育、学校教育还是社会教育，都应当致力于向人传递善的能量。尤其对于下一代，从小给他灌输善的理念至关重要。

如果有了外在的教化和影响，人心就会慢慢沿着善的轨迹发展，因为人心之中本来就具备善的种子，所谓“人之初，性本善”。佛教中也讲众生皆具佛性，佛性是什么呢？就是一种最究竟的善。

那么如今的学校中，有没有培养善心的教育呢？有一些，但并不多。反而包括小学、幼儿园在内的很多学校，给学生灌输的常常是对抗的理念。

以前有个专家到学校去调查，专门询问一些孩子：

“如果有些同学穿得很单薄，可能会冻死，你们能不能把自己多余的衣服借给他们？”大多数孩子的回答是：“冻死也活该，跟我无关。”

与此同时，很多家长也这样告诫自己的孩子：“如果学校里有人欺负你，你一定要报复，骂回去或者打回去。”在街上遇到一个乞丐就跟孩子说：“这是骗子，不能给钱。”这样从小给孩子灌输种种不善的思想，孩子在以后的人生中不论遇到什么对境，都会以一种恶心或者抵抗心来对待。而如果从小给孩子灌输善的理念，那么他的人生就会呈现另外一幅景象。

法国著名作家雨果（Victor Hugo, 1802-1885）说：“善良是历史中稀有的珍珠。”佛教也讲“心善地道善，心恶地道恶”，一个人如果心地善良，就会给自己的生命营造快乐；反之，如果内心邪恶，就会给自己的人生招来痛苦。

也许有些人想：“某某人做了善事，为什么没有看

到他有好报呢？”这实际上是因为他所行的善还比较薄弱，如果这种善力量足够强大，即生或来世必定会感召安乐的果报。

2. 善心，是对自己的护佑

美国第 34 任总统艾森豪威尔 (Dwight D. Eisenhower, 1890-1969)，曾是二战时欧洲盟军最高的统帅，当时有一次他待在法国的一个城市，正准备赶回总部开一个紧急会议。

那一天大雪纷飞，车子一路疾驰。在前不着村后不着店的途中，艾森豪威尔发现一对老夫妇坐在路边，冻得瑟瑟发抖。他马上让司机停车，并命人下车询问。

他的一个参谋说：“我们必须按时赶回总部，时间紧急，这件事可以让当地的警方来处理。”

艾森豪威尔说：“如果等到警方来处理，这对老夫妇可能早就冻死了！”

后来经过询问才知道，这两个老人是要去巴黎看儿子，但行至中途车抛锚了。艾森豪威尔于是让他们坐到自己的车上，将他们送到巴黎儿子的家里，然后才赶回总部。

结果据之后的情报显示，当天德国纳粹分子已经埋伏在艾森豪威尔的必经之路上，准备杀死他。如果他当时没有改变路线，必定会当场丧命，这样第二次世界大战的整个历史也将重写。

这个故事说明了什么呢？说明人的善心不仅保护了他人，而且庇佑了自己。

印度历史上也有类似的故事，有两个孩子去外面乞讨，看到很多出家僧人。一个孩子说：“如果我有权力，就把这些沙门统统杀掉。”另一个孩子说：“如果我变成国王，就供养这些沙门。”发恶心的那个孩子，后来躺在一处交通要道上休息，马车飞奔而过碾在他的脖子上，他当场毙命。而生善心的那个孩子，后来依靠

种种因缘，如愿以偿做了国王，并且也供养了僧众。

3. 善心，是人生的路标

有关善心得善报，还有这样一个故事。

撒哈拉沙漠是世界上最大的沙漠，号称“死亡之海”，因为去那里考古的人都是有去无回。直至 1814 年，有一个考古队打破了这个死亡咒语，成功走出了沙漠。这究竟是怎样一回事呢？

当时这个考古队在沙漠里行进时，随处可见死者的骸骨，队长总让大家停下来，挖个坑把骸骨掩埋起来，还用树枝或石块竖个简易的墓碑。

但是沙漠中的骸骨实在太多，掩埋工作花费了大量时间。很多队员抱怨：“我们是来考古的，不是来收尸的。”

但是队长很有爱心，他说：“每一堆白骨，都曾是

我们的同行，怎能忍心让他们陈尸荒野呢？”

一个星期后他们到达了目的地，在那里发现了一些非常珍贵的古代遗迹和文物。当他们正要满载而归时，突然刮起了暴风，几天几夜飞沙漫空，指南针失灵了，食物和水也越来越匮乏，他们心中的希望开始泯灭。

这时队长说：“不要绝望，我们来的时候做了一些路标。”于是他们沿着来时为死者做的墓碑而行，最终走出了沙漠。

后来在接受《泰晤士报》采访时，考古队员们感慨地说：“善良，是我们为自己留下的路标。”

表面看来，在座的人都非常成功——能够考入这样的大学，但是进入大学后，也并非如你们最初所憧憬的那样快乐，因为我看到你们的笑容也不是那么灿烂，可能每个人也都会有各自的痛苦、烦恼和忧愁，有些人也许正处在迷失方向的状态，此时就需要人生的路标，这

个路标就是善良。

一个人如果内心善良，那么无论身处何时何地做任何事情，都不会有那么多的抱怨和忧伤，反而会感受到快乐和安全。

刚才有些老师跟我讲北京大学的学生没有太大的就业压力，这一点跟其他学校不同。即便是这样，这里的学生还是会有其他的压力，因为很多学生对自己的未来定位很高——薪水达到多少、地位达到怎样等等。当一个人的目标越来越高时，由于人的精力和福报有限，就会承受更多的压力和痛苦，就像跳高运动员跳得越高，体力就会越难以跟上一样。所以如果把目标放低一点，就不会有那么多的痛苦。

二、生命提升素——慈悲

佛教的“慈悲”跟世间的爱有所不同，佛教的“慈

悲”是一种大爱无疆的境界。这种慈悲也有小乘的层次、大乘的层次，以及更高的层次。如果就大乘而言，则不仅针对亲人朋友，甚至对于怨敌，也心怀悲愍。

慈悲自己的敌人，这是很多人难以做到的。比如有些宗教所倡导的爱心，其对境仅局限于自宗的教徒，不包含异教徒，如果异教徒做出不合理的行为，就可以进行杀害。

而大乘佛教的爱心，则是对一切生命的关爱，乃至对于动物，也像爱自己一样地给予爱护。

叔本华（Arthur Schopenhauer, 1788-1860）曾说人类行为的动机有三种：希望自己快乐、希望他人痛苦、希望他人快乐。这三种心中，希望自己快乐的心和希望他人痛苦的心，是自私的心、平庸的心，并非崇高道德的基础；而希望他人快乐的心则是崇高道德的基础。

佛教中也讲：自私心是令人束缚的心，像毒药一

样；爱他心是能令人解脱的心，如珍宝一般。

如今的社会中，为什么毒奶粉、地沟油等事件屡见不鲜？就是有些人太自私了，在自私心的驱使下就做出这些伤天害理之事。所以这个社会确实需要利他心。真正崇高的教育，也应当着重培养人的利他心。

《学习的革命》（The Learning Revolution）一书的作者戈登（Gordon Dryden, 1931-）说：“教育的最高境界，应该达到三种和谐：学生与自身生命的和谐、与周围生命的和谐、与大自然万物的和谐。”

人与自身要和谐，就要首先调整好心。如果总是处于心烦意乱的状态，又谈何和谐呢？

现在很多大学生的口头禅常常是“好烦，痛苦，压力好大”，而正面的词语，比如“快乐，幸福，感恩”，都很少听到。

我前段时间在其他学校里也讲，古人口中是没有

“压力”这个词的，即便在如今的藏地，很多人也不知道“压力”这个词。但城市里每个人都喊“压力好大”——成年人要买房、要买车、要养家，喊着“压力大”；学生要学习、要考试、要就业，也喊着“压力大”。

究其根源，压力是自己制造出来的。如果能学会调心——培养一颗慈悲心，压力也会随之削弱。

三、生命助力素——科学

1. 科学的两面性

现在是一个非常崇尚科学的时代，我本人对真正的科学也很感兴趣，用佛教的语言讲就是很有信心。

不可否认，现在交通、信息等方面的很多便利，都是科学带来的。但是也不得不承认，人类的焦虑、压

力、战争等灾难也是科学造成的。

以前爆发战争时，人们只是用刀、矛等简单的兵器互相打杀，但现在已经今非昔比，据说很多国家都制造了各种可怕的核武器。虽然说是核武器要控制，但实际上小国有小的核武器、大国有大的核武器，而且都互相瞄准好了，万一某个领导不高兴，他一下命令，后果就不堪设想。再比如，日本地震导致的核泄漏，给全球带来怎样的危害和恐慌，大家都心知肚明。

所以对于科学，一方面我们要心怀敬畏，另一方面也要看到它的负面作用。

2. 佛学大师早已在山顶等候

中国科技大学前校长朱清时是非常著名的化学家和自然科学家，也是非常著名的院士。他在《第二届世界佛教论坛论文集》上，发表了一篇名为《物理学步入禅境：缘起性空》的文章，文中有句话说“科学家千辛

万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了！”

很多学术界、文化界的人士都对这句话表现出浓厚的兴趣，我也想了解一下他为什么有如此的论断。

昨天在跟朱清时教授的一个互访中，我特意问：“你作为一个钻研自然科学很多年的科学家，为什么这样说？”

他说：“经过多年的研究，我发现量子力学或化学领域的最究竟观点，其实早已在佛教的《楞严经》《楞伽经》，以及《瑜伽师地论》《成唯识论》等经论中说得非常清楚了。”

很多年轻人如果没有深入了解，就认定佛教是迷信，予以全盘否定，这是很武断的做法。

像朱清时教授这样的科学家，也去南怀瑾老师那里学习佛法近十年。但是现在不要说大学校长，一般的一些大学教授乃至中学老师，都对佛教怀有偏见，害怕被

这种“迷信”所毒害。其实如果你真正体会到了佛教慈悲和智慧的甘露妙味，就不会产生丝毫畏惧。佛教不会让你像服毒一样从此对生活、家庭失去感情，反而会让你对人生有新的认识。

如果把现在的量子力学放到 19 世纪，当时的人们会觉得匪夷所思。同样的，对于佛教的很多甚深道理，现在的一些人也觉得难以置信，但是对于未知的学问，我们要保持一颗开放和探索的心，进行透明、合理、客观地思考，而不是打着科学的幌子轻率地加以否定，如果是这样，这种态度本身就是不科学的。

释迦牟尼佛说过：“对于我的语言，你们也应该千百次地观察，如同提炼纯金一样。观察之后，如果觉得合理，你可以接受；如果觉得不合理，你可以抛弃。而不要因为信仰我就接受我的教理。”

佛陀说的这些话，应该是最为公正、理性和科学的。

如果将当今科学界对于宏观、微观以及人心世界研究所得的结论，与佛陀两千五百多年前的论断，做一个对比，确实可以说“佛学大师早已在山顶等候多时了”。

其实从某个角度而言，我觉得佛教也是一种科学。



广义而言，科学可以有自然科学、社会科学、心灵科学三类。自然科学，比如从 16 至 19 世纪这一时期兴起的近代实验自然科学，以及 19 世纪末至今的现代自

然科学；社会科学，比如中国的孔孟、老庄之道，其中宣说了很多为人处世的道理；心灵科学，比如释迦牟尼佛所宣说的种种心灵学问。

所以可以说，佛教是非常先进的科学。

四、生命拓展素——理想

我最后要说的是：人应当树立远大的理想。

在座的每位同学心中肯定都有理想，但如果你的理想比较短浅狭隘，那么你的未来可能也不会非常灿烂光明。

1. 成功开端于一个理想

纵观历史，大凡卓有建树的科学家、思想家，追溯其成功的根源，都是因为最初立下了一个远大的理想。

然而如果我们询问现在的很多同学：“你毕业后要做什么？”得到的答案通常是“我要当公务员”“我要当企业老总”“我要财富很多、家庭美满”，全部都是围绕自己，从来没有想过自己做的研究怎样能改变人类的命运，能为人类做出怎样的贡献。

以前哈佛大学对 300 多个学生进行了跟踪调查，发现这些学生中最初有远大理想的 15 个人，20 年之后所拥有的财富，远远超过其他 85% 的人的财富总和。

佛教里也讲“愿大力大”——如果发愿很大，爆发出的力量就会很大。其实每个人的心中都有智慧、悲心等很多方面的潜力，真正开发出来的可能不到 10%。佛教中也讲人的如来藏中隐匿着很多宝贝，但是一般人只是挖掘出其中的很小一分，利用它为自己、为家庭服务。

如何使得心中涌现更多、更高的智慧呢？就是发广大的愿。可以说，发愿是获得成功的一种最主要方法。

比如大乘佛教徒会发愿：为了利益天下无边的众生，我要成就佛果——证悟宇宙万物的真理。而一旦成佛以后，唯一所做就是利益众生——跟众生宣说真理，让他们也成就佛果。大乘佛教的这种理想，是其他宗教和个人所无法企及的。

你们能来到北大学习，是很多人非常羡慕的，但是你们的心也不要始终局限于自我之中，要树立利他的远大理想。

2. 成功的秘诀——三个“决不”

有了崇高的理想之后，在实现的过程中也不要有任何的怯懦和退缩。人生不可能一帆风顺，毕竟会经历坎坷，这是一种规律，这个时候关键是不放弃。

佛教里的“菩萨”是什么含义呢？就是“勇士”之义——在帮助他人方面非常勇敢的人。

现在很多人的心理非常脆弱，比如有些人稍微遇到

感情上的一点不如意，好像整个人生已经山穷水尽，马上就想自杀；有些人本来事业有成，但是一旦遭遇工作上的一些逆境时，就仿佛世界已经天昏地暗、黯淡无光。其实通往成功的路上出现一些磨难，是正常现象。

丘吉尔曾说自己一生的成功秘诀只有三条：第一个秘诀是“决不放弃”，第二个是“决不，决不放弃”，第三个是“决不，决不，决不放弃”。

怎样做才是不放弃呢？就是在遇到了困难和障碍时，用一颗勇敢的心来面对。如何勇敢地面对呢？就是学会用爱来善待这个世界，善待所有人，当你这样做时，世界会把祝福回馈给你。

我特别喜欢一首歌，歌词说：“普天下没有我不爱的人，普天下没有我不信任的人，普天下没有我不原谅的人，长情大爱遍满虚空永无止境。”

如果我们能善待天下的所有众生，甚至对自己的怨

敌也以谅解和爱心来对待，那么生活中就会处处遍满快乐和阳光，忧愁和黑暗也会无迹可寻。

因此希望大家从智慧、慈悲、科学、理想着手，让自己的生命得以成长和完善。

现场互动

问：有的新闻里报道有人帮助遭遇困难的人，后来反遭讹诈。这种情况导致现在很多人不敢帮助他人。您如何看待这个问题？

堪布：我觉得遇到需要帮助的人，还是应该伸手相助，这有可能给你带来不利，但一般不会。虽然有过一些负面的新闻报道，但这只是个别记者为了吸引观众，故意曝光的，实际上这种事大多时候都不会发生。

而且我们也不必跟在别人后面亦步亦趋。丰子恺讲过一种羊群效应：一只羊跑了，其他的羊都跟着跑。我听说鸭子也是这样，一只鸭子跳到水里，其他的也会尾随，一只鸭子浮出水面，其他的也这样做。所以一个人害怕救人，其他人都跟着害怕，最后路上摔倒的老人都没人去扶了。去年有个新闻，标题是“十三亿人没有救

到一个人”，虽然有些夸张，但确实反映出当今社会不太乐观的一面。

我刚才在讲座中举“二战”时的那个例子，也是特意让大家反思一下。

其实在国外很多地方，不论古今，只要有人遇到困难，其他人都会乐意伸出援助之手。而我们这里并非如此，即便有人见义勇为，也可能会被媒体曝出一些不好的消息……

确实现今的新闻媒体中常常充斥着凶杀、色情、暴力等内容，正面信息的传播比较薄弱。

一些小说甚至会歪曲事实，比如把藏传佛教的喇嘛、上人描绘成怎样的形象呢？就是武功高强而人品恶劣。我对这些小说的作者有点意见，因为我们藏地的佛教徒没有一个学武功的，但是被小说这样一描写，有人在机场看到我们时，就喊出小说里人物的名字，甚至很

多孩子也会这样。

小说、电视、电影等媒体，虽然作为艺术，有自己的一种文化，但是也最好宣传一些正能量的内容，尤其不能歪曲事实。总之，传播善的理念在当今社会是当务之急。

问：堪布您好，扎西德勒！我是北京大学对外汉语教育学院的研究生。我想代表一些藏族学生请教您一个问题。我以前只顾着学汉语和英语，以致现在藏语的文字能力差不多消失了，回家时会有种说不清的失落。我的有些朋友刚好相反，比较排斥学汉语，但考入内地高校后就出现交流上的问题，导致心情受到很大的影响。请问如何平衡学习母语和学习汉语之间的关系？

堪布：今天在这里遇到藏族的学生，非常开心。藏

族学生能在这样的大学里学知识很好。

你刚才提的问题非常重要，我认为作为藏族学生，应该学好多种语言。

刚才北京大学的有些老师跟我说他们正在学藏语，而且学习藏语中的不同语系，有些在学拉萨语，有些在学康巴语，有些在学安多语。今年我去了美国的很多学校，比如哈佛大学、哥伦比亚大学、华盛顿大学，这些学校里的很多老师和学生，藏语学得也非常好。

作为一个藏族人，如果连藏语都不懂，那就像汉族人不懂汉语一样，是很值得惭愧的。很多汉族学生，到国外留学六七年回来时，并没有不会说汉语了。但是个别藏族学生到内地读完大学、研究生，回去后藏语不会说、藏文不会写，这是非常遗憾的事。

我希望在内地读书的藏族学生，最好有时能聚在一起探讨一下自己民族的语言。

如果有些藏族学生是在内地长大的，因此而不会藏语，那现在也可以学，就像在学校里学英语一样。我在新闻里看到，今年89岁高龄的金庸，还在北大学习。你们还没有到七八十岁，可以把原来失去的知识找回来。

如今藏地的水源、森林以及矿产，都成为世界上非常重要的自然资源，而藏语也是非常重要的民族文化。因此特别希望你们能继承这种文化，这样对自他的意义都非常巨大。

所以我对藏族学生的第一个希望是：要掌握自己民族的语言。

另一方面，现在汉语是世界上非常重要的语言。所以我对藏族学生的第二个希望是：要精通汉语。

不仅如此，我希望你们还要学英语、日语……现在国外懂十几种语言的人也非常非常多。

问：怎样培养对他人的爱心？

堪布：首先应该学习一些很有加持的大乘佛学，如《亲友书》《入菩萨行论》，这些著作里的教言对培养爱心很有帮助。

其次多阅读一些有关慈善、爱心的案例，像特蕾莎修女的故事、慈济基金会的事迹。通过再再阅读这些故事，也会逐渐引发对他人的爱心。

有些人很想帮助他人，当然短期利他并非难事，但要长期坚持，就需要一定的心力。而这种心力要经由一番努力才能培养出来，不是一两天就可以一蹴而就的。

问：怎样才能获得解脱？

堪布：藏传佛教非常伟大的宗喀巴大师撰写了一部论著——《菩提道次第广论》，这其中宣讲了下士道、中士道、上士道：下士道讲如何获得人天的解脱，

中士道讲如何获得小乘的解脱，上士道讲如何获得菩萨的大解脱。

所以，想要获得解脱，可以仔细研读这部著作。



问：在现在的一些新闻中，常常会看到一些有关僧人的负面报道。如果这影响了佛法的普及，您有怎样的智慧可以解决吗？

堪布：确实，你所讲的问题，也是我经常考虑的。但是单凭我个人的力量要完全解决，也十分困难，即便

如此我依然在努力。

现在媒体中有关出家人的很多宣传并不符合事实，比如把出家人描绘成专门打斗、专门杀人的。事实上，藏传佛教的出家人根本不会持枪杀人、操刀害人，这种事在我的印象中从未有过；汉传佛教的出家人，不论修禅宗还是净土宗的，威仪也都非常寂静。但是因为媒体的错误宣传，导致很多人认为僧团就是功夫团队，一些小孩子看见汉地和尚就跃跃欲试要比武功。

另外，佛教团体中的个别人确实也有不如法的行为，比如打着佛教的旗号谋求钱财，这确实给佛教造成了不良的影响。

但我认为个人的行为不能代表佛教——不能代表藏传佛教，也不能代表汉传以及南传佛教，因为佛教从来都是教导人修行戒定慧三学的——守持戒律、修行禅定、开启智慧。

再者，佛教徒以慈悲为怀、行事低调，也可能因此而导致常被媒体抹黑，如果换成其他教徒，媒体似乎不敢这样做。这也是目前佛教徒的一个弱点所在。

其实有关佛教的报道，如果不符合事实，佛教徒有权加以制止。比如有些新闻媒体把个别人的过失归咎于整个佛教，这是否合理？如果不合理，佛教徒可以站出来阻止和澄清。

| 问：如何面对生活中的种种不如意？ |

堪布：不如意之事谁都会遭遇，如果此时伤心欲绝，甚至自我伤害，这都没有必要。那么如何才能自在地面对逆境呢？

心理学认为成功者需要具备三个因素：智商、情商、逆商。其中的“逆商”是指一个人面对逆境时的勇气和能力。如果逆商比较高，出现任何违缘都可以坦然

应对。

那么，如何提升逆商呢？

大乘佛教中专门有将逆境转为道用的方法，对此不断熏修和串习，在遭遇任何不如意时，都能处之泰然。所以，熏习大乘佛法是提升逆商非常好的方法。

问：佛经中的有些公案会让人感觉非常离奇，您是怎么看待这些公案的？

堪布：我看待这些公案的方式，既不偏于理性，也不偏于感性，而是两者结合的方式。

如果仅仅依靠理性来分析，人类有史以来的许多问题都将无法解答。如果仅仅依靠感性来判断，比如单凭信心来判断一件事、一个人，这样也会有失偏颇。

历史上尧舜禹的很多真实故事，现代人看来会觉得难以置信，但实际上在他们那个时代真实存在过。



以前我可能没有这么成熟的智慧，但现在我认为，无论对于佛教的公案，还是世间的事情，乃至科学领域震惊世界的发明，以理性和感性结合的方式来判断，得出的结论会是最准确的。

| 问：对于心中的种种贪欲，应当如何处理？ |

堪布：贪欲给人带来的只能是痛苦与束缚，而知足却能让人感受到安乐与祥和，但是这种知足心是当前很多人所缺少的。

尤其现代社会中，人们对财、对人、对名，对很多东西都有一种过度的贪欲。这时贪心已经湮没了爱、智慧和信心，所以需要节制欲望。

当然，这并不是说要把所有欲望都彻底断除，而是说不能过分地膨胀欲望。

大约一百年前，藏传佛教一位非常伟大的诗学家、

天文地理学家说：“人不可能断掉所有的欲望，但也不应贪得无厌。”所以，发现心中有很多过分的贪欲时，应该用这句话来提醒自己。

问：我觉得佛法是一种教育，那么应当如何在当今社会更好地推广这种教育？

堪布：这个话题很有意义。著名的思想家、文学家梁启超说过：如果中国的国教是佛教，应该有非常大的利益。

实际上，在唐朝时，就出现过全民信佛的盛况。

我们现在也借助很多方法力图让大学生、中学生多多少少能认可佛教。当然信仰是自由的，不认可也没关系，佛教从来不会勉强任何人，也不需要打广告来壮大队伍，因为如果是无缘之人，佛也无法度化。

但是佛教作为一种善的教育，是当前很多人非常需

要的，所以即便你不信仰，也可以用一种公正的态度了解一下佛教。

佛教并不是有些人所想象的——麻痹劳动人民的毒药、影响社会发展的绊脚石，绝对不是这样的。事实上，佛教对人类心灵的提升有着极大的作用。所以，如果用排斥的眼光对待佛教，不仅对自己不利，对你的家庭也会有害，乃至对整个社会也会带来负面的影响。

所以我特别希望能和大家面对面地交流，这样你们对佛教会有新的认识。如果你们中有人认为佛教有不合理之处，我们也可以讨论。

问：现在很多人拜佛，我相信您也拜佛，那么您拜的是什么佛？

堪布：我拜的佛就是释迦牟尼佛、阿弥陀佛为主的这些佛。

其实不论是拜佛像，还是拜观想的佛，都很有意义。今年举办第三届“世界青年佛学研讨会”时，一位香港中文大学的教授说自己每天都拜佛。

我每天早上也会拜佛二十分钟左右，最近在北京也是如此。我希望你也经常拜佛。

心的本来面目是空性，

也是光明。

在空性和光明的融合当中，

没有痛苦，

没有烦恼，

没有忧愁。

第 67 场



首都经济贸易大学

CAPITAL UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS

中国·北京

2013 / 11 / 7



佛法与当代社会

ANCIENT WISDOM OF BUDDHISM IN
CONTEMPORARY SOCIETY

主持人：

今天的研讨会，主要分两个部分。第一部分，请堪布为我们开示，主题为“佛法与当代社会”；第二个部分将进行一个小时的互动答疑。

首先，介绍一下索达吉堪布：堪布是当今非常著名的一位上师，他悲智双运、显密兼通。理论上，堪布通达藏传与汉传、显宗和密宗。行为上，堪布一方面做了很多利乐有情的功德，比如赞助小学、资助大学生等；另一方面，也进行了广泛的弘法工作，特别是最近几

年，在国内外一些著名高校，像北大、清华、复旦、北师大、人大等，做了很多讲座。

所以今天非常有幸请堪布来与我们交流。现在就请堪布为我们开示，欢迎——

很高兴和大家一起探讨“佛法与当代社会”。前两天我刚得知这个题目，但最近有很多事，也没有想到什么有价值的内容。不过，我可以抛砖引玉，讲一下“佛法与当代社会”值得关注的几个问题，然后大家畅所欲言，一起交流探讨。

无论你们有什么想法，包括对佛法的一些怀疑、看法，都可以直接说出来。我们讲座的主要目的，就是为了遣除疑惑、了解真相。这非常符合世间的辩证法，也极其相合于佛教的辩论方法。今天在座的都是科学工作者，因此，我很希望大家用科学的态度来分析问题。

智慧藏在这里

两千五百多年前，释迦牟尼佛广开八万四千法门，流传到现在，形成了南传、北传、藏传三大佛教体系。南传佛教主要分布在缅甸、斯里兰卡、泰国。北传佛教在中国、日本以及东南亚的一些国家相当兴盛。藏传佛教最初由印度传入藏地，如今又传到欧美等几十个国家。两千五百多年以来，佛教的传播范围非常广泛。

不仅如此，佛教的智慧体系也相当博大，其内容都保存在《大藏经》里。比如在藏传佛教中，释迦牟尼佛宣说的经典有一百多本，每一本都特别厚，完整地保存在寺院中，而且很多老师一直在研究并传承着这些智慧。在藏地，寺院相当于是大大小小的学校，主要作用就是研究佛经。当然，不仅是藏传佛教，汉传佛教、南传佛教也同样以其不同传承，传递着佛法的智慧。

值得一提的是，藏传佛教中有翻译自印度的大量论著，比汉传佛教要多很多。以前我大概对比过，发现汉

传佛教的《大藏经》里，除了佛陀的语言和印度大德的开示，还有很多汉地大德的著作。而藏传佛教的《大藏经》分《甘珠尔》《丹珠尔》两部分，其中《甘珠尔》全是佛的语言，《丹珠尔》大部分是龙猛、陈那、法称等印度大德的著作，共两百多函；藏地大德的著作，大多并没有收入《丹珠尔》中。这些藏经的雕刻版，在德格印经院保存得非常完好，“文革”期间也没有受到损害。

我本人从小就信仰佛教，大概 23 岁时出家，接近三十年里一直在佛学院学习。早年在学校读书时，我对心理学、辩证法、数理化等很有兴趣，但好多问题一直找不到答案，直到后来学了佛法，把现代知识与佛经进行对比后，才深深感到佛经的确不可思议。

以前，鲁迅先生曾用非常敬仰的心情，高度赞叹佛经，说它高深莫测。我也有这样的感觉，所以不管到哪里，都想劝大家多看一下佛经。

蒹益大师有一部《阅藏知津》，专门记录了每一部佛经的概要。南怀瑾先生在峨眉山的时候，也曾用三年时间阅藏。在藏地，有许多大德不仅修证境界高，精通天文、地理、历算等世间学问，更是一生潜心研究《大藏经》。比如一百多年前，藏地有位大德叫贡智·云丹嘉措，他总结各经论的要义和闻思修方法，并将宁玛派、格鲁派、萨迦派等藏地各派所有传承的教言、修行窍诀、历史、天文、地理、医学、文学等全部汇集起来，编辑成书。此书分为五大部，共九十余册，被称为《五宝藏》。如今在许多藏传文化典籍中，都收存了这部巨著。

这种对教言和文化的收集与保护，在藏地实际上非常普遍。前段时间，美国哈佛大学有一位老先生离开了世间。他生前用五十年时间，在藏地各个地方收集经论以及各个时代高僧大德们的教言，并用数字化的方式保存在硬盘里，我看了之后非常惊讶。这只是个简单的例子，类似的情况还有很多。

也许有人认为，佛教是一种古老陈旧的文化，早已过时，跟不上现代的科学文明。

其实这种说法需要观察，为什么呢？因为现代科学在心灵研究上还一片空白。而调整心灵对每个人都必不可少，比如，我们在生活中有贪心、嗔心、痴心等烦恼需要解决，有大悲心、出离心、信心、智慧等善心需要养护，那如何对治负能量、提升正能量，这方面佛教就有很殊胜的方法。

如今欧美很多大学，都设有佛教的研究机构和禅修中心。尤其是禅修，对人体调整、潜能开发有非常大的作用。要知道，我们在生活中所发挥的能力，还不到潜能的百分之十，即使是顶尖级科学人士，其智慧也没有被完全开发。而这种智慧，佛教认为，就藏在我们的如来藏中，人人都拥有，如果因缘具足，完全可以被挖掘出来。到那时，你不单单可以懂英语，懂阿拉伯语，还可以慈悲对待一切生命，拥有很多超胜能力。这方面依

靠现代科学很难达到，最好的方式就是通过佛教的禅修，来认识心性、认识自我。

不变的真相——四法印

佛教的根本教义是“四法印”，有人说，这些理念是佛教和非佛教的最大区别。即使你没有听过“四法印”，用现代理念来观察，这些道理也不得不承认。

四法印，就是诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。

1. 诸行无常

我们很多人没有太多无常观，用一辈子的时间筹划着买房子、做事业……其实人生不过几十年，长也不过一百多岁，我们总以为自己还要活很长时间，丝毫没有意识到这些终将失去，这是相当遗憾的。万法每个瞬间

都在变化，春夏秋冬在变化，整个宇宙在变化，我们的内心、家庭、父母、感情、生活等也都在变化，可我们却视而不见。

其实，了解无常，并不会让人消极，反而会让人变得坚强。我经常对一些人讲，即使你不学佛，也要懂得无常，若能如此，以后无论工作、名声、地位还是财富上发生变故，都会有一定的准备。乔布斯生前把每一天都当作最后一天过，死亡来临的时候，他有很强大的心力去面对。在座的人也应该这样观察：我的寿命还剩多少时间？

我们每个人无论年龄大小、学不学佛、有什么样的价值观，都有一个共同点——迟早要面对无常。由于对无常没有一些认知，当变故来临时，很多人都没有准备，尤其是当感情出问题，或者亲人去世时，甚至生活都难以为继。

有时候我会想：无常清晰得如在眼前，世人却将一

切执为常有，太可怜了！如果认识到万法确实如佛教所说，没有一个是恒常不变的，对人生会带来非常大的利益。

2. 有漏皆苦

很多人认为：“世界很美好、很幸福，佛教却说三界犹如火宅，讲厌离，不承认快乐，太悲观了！”

其实不是这样。佛陀也承认生活中有暂时的快乐和幸福，但在此基础上，又进一步讲了厌离心和出离心，这是一种面对现实的智慧。

要知道，人生有生老病死等各种痛苦，每个人若总结自己的一生就会发现苦多乐少，什么样的人都不例外。以前藏地一位著名学者说过：“富人在富贵的生活中哀号，穷人在贫穷的生活中烦恼。”确实，如果你留意观察就可以看到，没钱人有没钱的痛苦，有钱人有有钱的痛苦。所以，懂得有漏皆苦，这非常重要。

3. 诸法无我

现实中的这个“我”，佛教也是承认的，但用智慧去剖析，它又确实不存在。大多数人认为“我”就是现在的我，这只是未经观察的说法而已，真正去观察的话，身体是“我”？语言是“我”？还是心是“我”？

如果说身体是“我”，那身体和“我”是一体还是他体？若是一体，那么身体残缺的人，比如没手、没脚、没眼睛，是不是他的“我”也缺了一块？肯定谁也不承认。如果二者是他体，那除了身体，还应该有一个“我”，可这怎么找也找不到。

“我”跟心、语言的关系，用同样的推理也可以了知。

或者，还可以用另一种方式来观察：如果“我”是由地、水、火、风组成，那么四大元素合起来是“我”，还是分开来是“我”？如果分开来是“我”，那地大、

火大等每一个元素就都成了“我”，如此一来，不小心吐个口水，“我”也会少了一块……

这样观察就会明白，所谓的“我”，只是身体、语言、心识假合的一个东西。就像这个茶杯，是由很多粒子组成的，除此之外，实有的茶杯根本不存在。所以，佛教说无我，并不是不承认“我”的显现，而是不承认“我”的真实。

4. 涅槃寂静

有了这样的认知后，通过修行证悟无我，不单单是痛苦，包括烦恼障、习气障等阻碍我们彻证万法的一切障碍，都会全部消失。这种解脱的境界，就叫涅槃寂静。

对于佛教的“四法印”，两千五百多年来，有智慧的人不得不承认，即使科学也没办法推翻。

大家都知道，科学不管是天文、地理、物理等，一

一般都是后人不断推翻前人的理论，然后建立新的观点。但佛教思想到目前为止，没有任何人能够推翻。为什么呢？是因为没有找到它的过失，还是它的确符合真理？这值得每个人深思。

比如，对人类心理的剖析，很多西方学者认为，佛教在两千多年前就已经有了非常成熟的理论，现在的人也不得不沿着这条路走。

从 19 世纪到 21 世纪，全球在各个方面发生了翻天覆地的变化，但对内心的认知，人类似乎没有太大进步，连孔孟、老庄时代的传统思想都比不上。

当然，传统文化虽好，也不是方方面面都要继承。好比佛教的有些仪式或者繁杂要求，佛陀开许在未来时代可以适当调整，但其中非常科学的部分，则必须一直保留下来。比如因明辩论，这在藏地寺院十分常见，很多人通过面对面的辩论、探讨，最后可以获得正确的见解，并且这种正见经得起检验，不会轻易改变。

佛教所包含的一些真理，其实与科学也并不相悖。

杨振宁是一个科学家，也是一个佛教徒，他在不同的场合中说过：“科学跟宗教息息相关。科学是有限的，而宗教是无限的。”所以，宗教纵然经历了久远时间，但能一直生存不灭。而且很多宗教一直致力于人类智慧和爱心的开发，不断发挥着积极的作用。所以，希望大家在研究科学的同时，也应该了解一些宗教的观点，借鉴他们的思维方式。

现在有些老师在教学上，思维方式不太开放。其实，如果老师讲什么，学生就要接受什么，这不一定很好。应该培养学生自己的思辨能力，给学生留下一定的思考空间，甚至可以让他驳斥老师的观点。这样，老师会有很大的进步，学生也能拓展自己的见识和能力。

调伏你的心

佛教非常提倡和平，但它不认为和平依赖外在，而

是强调内心的和平。佛教认为，首先要消除内心的杂念和负面情绪，这些被净化后显露的真心，才是真正的和平。这种心的状态，对在家人来说特别重要。否则，永远随着社会潮流，随着别人的分别念和脚步，活着就会非常累、非常苦。

如果我们内心有一种主宰，有佛教所谓的正知正念，就可以依此观察自己的情绪。当你过于浮躁时，可以提起智慧，用心来观察心。这时你会发现，心的本来面目其实是空性，也是光明。在空性和光明的融合当中，没有痛苦，没有烦恼，没有忧愁。这一点，每个人都可以认识到。在认识的当下，所有烦恼会消失无余。

比如，我们有时候非常烦躁，无缘无故跟别人发脾气，事后自己也很难受。这种情绪，在佛教中称为嗔恨心。但嗔恨心的本体是什么呢？就是菩提，是智慧。

《六祖坛经》也讲：“烦恼即菩提。”如果你没有认识嗔恨心的本来面目，它就是烦恼，给你带来无量痛苦；

但当你认识到了之后，它不但对你没有丝毫障碍，反而会成为智慧的助伴。

在生活中，我们每个人都可以这样修行。

没有它的话，有些人遇到一点点事情，心情马上不好了，好像心里装了一块石头，甚至因为没必要的小事吵架。那天新闻里讲，有两个接近一百岁的老人，老头子向外看，有一些女孩在笑，老太太就骂他：“你看什么呢！”然后两人开始吵架……这就是嗔恨心。

按照佛教的观点，不论年轻人、老年人，都会有嗔恨心等负面情绪，不过，佛法可以有很多途径去化解。那是不是学佛后就没有烦恼了呢？也不是。烦恼照样有，但自己有对治和抵抗的能力。

我经常想，现在每年有二十多万人自杀，非常可怜。包括有些大学生，遇到一点小事，动不动就要跳楼。前段时间我去一个学校，听说在短短的时间里，就

有五六个学生接连自杀。什么原因呢？就是因为很多人没有信仰。一提到信仰，他们总是很排斥，甚至说“学佛是神经病”，结果自己遇到逆境时，一点抵抗能力也没有。这是他们的一种悲哀。

其实，佛教提倡的很多道理，包括非暴力、慈悲，对当前来讲非常需要，对世界和平、世间和谐也有不共的意义。因为佛教的教义是“诸恶莫作、诸善奉行”，危害自他的行为要制止，一切善法都要奉行，而佛教徒则要将其付诸行动，给世间带来一种正面的能量。所以，即使人心浮躁、充满戾气，学佛也会让这世间变得平和。

当然，要想做到这一点，寺院等佛教团体有重要的责任。不过，现在很多寺院已变成了旅游场所，或成了一种商业工具。尽管这不是佛教徒愿意的，很多事情自己也无可奈何，但大家还是要认清真正的佛教，学习和了解佛教的真正理念。

生活的主题

佛教有一个根本法义，叫利他心。在大乘佛教中，利他心又称为菩提心，它是最核心的思想，依此可以成就佛果。

菩提心有愿菩提心、行菩提心两种。如果心里发愿：“我要度化天边无际的一切众生”，这就叫愿菩提心。这种发愿通常需要一个殊胜的对境，如果没有，也可以在佛像前或者寺院里发。

而行菩提心，不但要发愿，更要在实际行动中去度众生。度众生包括六度万行，即布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，这六种修行也叫六度，它涵摄大乘佛教的全部行为。这种行为与世间道德极其相应，若以六度作为自己的人生准则，完全可以成为一个高尚的人。

1. 布施

即要慷慨给予。如果你承认因果就会明白，今生的财富源于前世的布施，所以，单从获得世间利益而言，人也应该有一种舍心。然而，可怕的是，现在很多人给别人一点东西也不愿意，不管房屋还是其他财物，什么都要自己霸占，自私心越来越强，而帮助别人的理念、行为越来越少。这样下去，周围就会充满尔虞我诈、勾心斗角，慢慢地，人也没有了安全感。

2. 持戒

其实这一点很重要。有人可能认为，佛教要守这个戒、那个戒，很多条条框框，太死板。实际上，人追求的层次越高，要守的戒律越多。就拿学校、企业来说，约束人的条例也不少。更何况，佛教最基础的五戒——不杀人、不妄语、不邪淫、不偷盗等，应该是社会的底线。如果你杀盗淫妄都不做，无论当公务员还是老师，

都是一个非常好的人。

3. 安忍

关于怎么样修忍，你们有兴趣的话，可以学学《入菩萨行论》的“安忍品”。现在很多人脾气不好，什么事都忍不了。听到一些很好的道理，忍不了就开始诽谤；发现别人损害、诽谤、欺负自己，忍不了就有各种抱怨。其实面对这些，我们应该培养一种忍耐之心。

4. 精进

不管学出世间法还是世间知识，都离不开勤奋，否则什么也做不成。正在学知识的学生，肯定要勤奋。但作为老师，也不能懈怠，永远停留在自己以前所学的知识上。有一位学者说：“如果你没有每天学习，大脑就会停止。”所以，任何人都要不断地学习。

我看过一篇文章，说是现在很多人不爱看书，经常

聊天、打麻将、看电视，上网看些乱七八糟的信息，久而久之，心灵就变得很空虚贫乏。其实，只看一些简单的碎片信息，根本没办法完善自己的智慧。我们应该系统地学习知识，包括传统文化和现代科技，不仅要学，还要去思维，这样才能真正充实自己。

精进不仅是菩萨的行为，也是每个人都需要的品德。听说有些老师和学生，平时只把专业知识稍微学一下，其他时间都忙于赚钱，愿意搞科研的越来越少。如果我们的价值观全部建立在金钱上，没有科研精神，也没有宗教意识，把安逸和享乐当作生活本身，那就成了爱因斯坦所说的“猪栏理想”¹。

遗憾的是，很多人都喜欢这种生活，要么整天跟人闲聊，要么在无意义中打发时间，这样的人生实在没有意义。所以，我们一定要精进，要多学习。像德国人，哪怕坐地铁都捧着书，几天就看完一本，我们如果也能

1 爱因斯坦在《我的世界观》里说：“我从来不把安逸和享乐看作生活目的本身——我把这种伦理基础叫做猪栏理想。”

这样，对各方面素质提升有非常大的帮助。

藏地有一句格言：即使明早就死去，今天也要认真学习各种知识，哪怕今生当不成智者，也要为来世积累智慧。²这种精神非常值得借鉴。曾有一位藏传大德，去北京一所医院看病。医生给他发了病危通知，说最多还有两三天时间，但他毫不在乎，一直在看书。他说：“死亡很正常，只不过是换个身体，没什么可怕。但看书、学习不能放下，这是更重要的事。”

试想，如果是我们，明天就要离开人间，今天还有兴趣看书吗？恐怕很难做到，而会一直惶惶不安。但有境界的人不会如此。所以，对于学习，我们要养成一种精进的习惯。

2 《格言宝藏论》云：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”

5. 禅定

禅定是让心安住下来。我们早上起床后、晚上睡觉前，都应该修一下禅定。汉传佛教中，禅的思想至今都非常兴盛。以前有位禅师在屋里写着“关上门即禅堂”，我们平时也可以这样，把手机、房门一关，当下就是禅堂，让自己好好安住，静一静。否则，整天活在忙忙碌碌中，也许到死那一天才能彻底休息，之前连喘口气的时间都没有。

佛教的生活非常寂静。或许你们对此也有体会，去寺院时，身心一下子就放松了。这种寂静和轻松，我们可以创造，禅修就是办法。不管你有没有信仰，都可以通过坐禅调养身心，这对智慧也有帮助。佛教讲“因戒生定，因定生慧”，依靠禅定可以产生智慧。

现在许多人很浮躁，整天想这想那，晚上睡觉也不安稳，连个好梦都没有。早上一起来就要上班，白天连个好心情都没有，这是很普遍的现象。

作为在家人，虽不可能像古大德一样，一直如如不动地打坐，但你们有空的时候，可以去汉地的一些寺院打禅七，在七天中把所有通信设备关掉，然后安住下来。不过，可能有些人连这也做不到，他们会想：“如果跟世间隔离了，那家人找不到我怎么办？”“一个小时不开机的话，我好像少了什么。”这种手机强迫症，或信息综合症，其实给我们带来很多问题，甚至会直接影响我们的记忆和寿命，但很多人却浑然不觉。所以，学会静下来非常重要。

6. 智慧

佛教的智慧有两部分，一部分是观察万事万物的现象，一部分是观察现象背后的本质，当然后者更重要。比如我手里这个话筒，它的结构和作用是什么样，佛教对此也认可，但它的本体到底如何，佛教则更关心。或者，还可以对当下这颗心进行观察：过去的心已灭，不可得；未来的心还没产生，不可得；现在的心没有本

体，也不可得。正如《金刚经》所说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”

也许有人会想：“怎么不可得了？我正在起心动念的，不就是这个心吗？”

其实，这只是现象而已。佛教说的“不可得”，并没有否定这种现象，而是通过过去、现在、未来三个角度，分析心的本体是空性。

还有些人可能认为：“过去心和未来心不可得，这个我承认，但现在心怎么会不存在呢？”

我们就来观察一下，假设所谓的“现在”是一秒钟，而这一秒可分成一万份，那现在心在哪一份上面？如果说确实在其中一份上面，这万分之一秒还可以再分……一直这样分下去，最后这颗心到底在哪里呢？恐怕任何科学家也找不到。

如此剖析，我们就会知道，外在的山河大地、万事

万物都是空性，内在的一切起心动念也是空性。这种观察方法非常科学，不需要依靠仪器和实验室，通过智慧完全可以抉择。

总之，佛教的智慧，不但包含世间智慧，也有出世间智慧。这种智慧非常久远，来自两千五百多年前，不像物理学等知识只是近代才出现的。所以，希望大家有机会应该了解一下。

心病的药在哪里买

当今，很多人都有心理问题，靠金钱地位不一定能解决，靠科技知识也不一定能解决，而佛教对此却轻而易举。其实人出问题，主要是心态问题，就像汽车的发动机出了故障一样，一切都会被打乱，在最好的环境中也感觉不舒服。反之，内心健康的话，在最恶劣的环境里也会活得很快乐。所以，不管是什么人，哪怕地位再

高、钱财再多，也要懂得调心，否则，成功也没什么意义。

有时看新闻，我常会发出感慨：“那么成功的人，为什么要自杀？面对痛苦时，他怎么那么脆弱？”所以，内心健康非常重要，我们应该掌握正确的调心方法。

当然，这次时间太短，没办法介绍佛教的修心方法。但通过我的抛砖引玉，你们也可以自己去找。不管你现在对它有好感还是有怀疑，我相信，你最终都会获得真实的利益。

总之，希望大家用一种包容的心态来了解佛教，观察它与世间理念是否相合。其实在我看来，这个时代非常需要佛教，有了这种智慧，人们会生活得很快乐。不仅是今生，来世也快乐。

现场互动

问：我妹妹今年 17 岁，要参加高考，她的心特别浮躁，很简单的题都会做错，不知道有什么方法能让她的心稳定下来，踏踏实实地做题？

堪布：我以前每次考试，都会先祈祷，让心静下来。一般在考前五分钟，自己对自己作个调节。这种方法，在我的学生时代，包括以后的人生中，都非常管用。

现在藏地有些学生为了考试圆满，到寺院去请僧众祈祷、念经保佑，这也是一种方法。

还有一种方法，我经常跟有些学生讲：如果对考试非常执著，就会过于紧张，心也会乱。前段时间有一则

新闻，有位学生犯了错，老师要求他要么做好作业，要么接受其他惩罚。后来他留言：“老师，这两个我都做不到。”然后就自杀了。

这种情况是什么引起的呢？就是执著。如果我们对考试特别特别执著，很可能会考不好，甚至还会做出其他选择。如果你保持一种心态：“考好也很好，考不好也没事，随缘吧”，反而会有一种好结果。佛教里讲“随缘”，我自己在人生中，对任何事情也是这样：“不要太执著了。如果做得好，是我尽力了；如果做不好，我也尽了力，就随缘吧。”有这种心态，有时候反而事情办得很圆满。否则，越来越执著，可能会适得其反。

问：我有一种心态：我不会因为一个人是尊贵的老师、另一个人是无名的扫地阿姨而有区别，会同样尊重他们，甚至帮助乞丐时，也会注意不要有一种施舍的态度。但是我不

能够忍受那些有权有势又自以为是的人，不愿与他们接触。在生活中我应该怎样处理好这种分别心，令自己的心更平和，就像您所讲的“无我”境界？

堪布：我刚才讲的无我，是一个很高的层次，真要达到这种境界并不容易，首先要在理论上领悟，再进行训练和修行，最后才能真正达到无我。理论上剖析很容易，只要有智慧，再依靠佛教的一些方法去观察，每个人都会说，“我”确实不存在。但在日常生活中，我们的“我执”经常会冒出来，这是正常的现象，还需要不断地努力修行。

第二点，你刚才所说的心态是，对比较可怜的人，像乞丐、残疾人，经常能生悲悯之心；对一些成功、傲慢的人，虽然也会尊重，但并没有像对乞丐那样好。这一方面是很好，因为现在很多人是相反的：对乞丐和可怜人很蔑视；而对领导、上司，尤其是跟自己前途有关

的人，即使明明不喜欢，表面上也会笑着打招呼，或者以各种方式假意奉承。所以在这个时代中，你的心态是很好的，我很随喜。我们很缺少这种帮助可怜人的心态。

另一方面，你的这种分别念也可以慢慢平息。怎么做呢？其实不管是有钱的人还是有权的人，都是生命，都想求乐避苦。我们作为旁观者，在有能力的时候，应该尽量给予爱，减少他们的痛苦，这就是最有意义的行为。比较难做的是对可怜人生悲心，如果这种悲心你生起来了，要平息其他的分别心，应该不困难。

问：我最近两年经历了两位亲人的离世，偶然间看过索甲仁波切的《西藏生死书》。但我不知道，当亲人离去时，如何实际地帮助他们解脱痛苦？我还搜索了颇瓦法，据说普通人在没有上师的引导下没法自己修行。那么我应该怎么做？如何摆脱亲人离世的痛苦？

堪布：索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche, 1947-2019) 的《西藏生死书》 (The Tibetan Book of Living and Dying)，很多人学习后的确很受益。里面有些内容，是根据《西藏度亡经》 (The Tibetan Book of the Dead) 的道理撰写的——《西藏度亡经》译成英文以后，在欧美受到极大欢迎，包括心理学家荣格，也非常乐意接受这本书。索甲仁波切通过自己的智慧，把这些古代思想跟西方生活相结合，指导人们如何解除死亡和疾病等痛苦，对很多西方人起到了非常大的作用。

这本书最主要的内容，讲的是要正确面对临终和死亡。大家知道，很多人不敢提“死”，一提起来就想回避。包括有些老年人，本来离死不远，但却不想提，只是一直等死。然而这样等着，死亡还是不得不面对。这是一条必经之路，是一定会发生的。年轻人也不一定不会死，从一些死亡统计来看，他们的死亡率也非常高。因此，面对死亡是人生中的一件大事。很多人说，结婚是“人生大事”，其实死亡是更大的事。因为死时的痛

苦，对来世有一定的影响。

针对死亡，索甲仁波切在书中讲了很多非常有效的教言。而且，郑振煌教授翻译的文句非常优美。我觉得这本书很值得看，里面既有一些学术理念，又有实践指导。通过学习，既可以了解藏传佛教，又能明白现代人如何运用藏传佛教找到面对死亡和人生的态度。

你刚才提的颇瓦法，为什么相关资料讲没有上师不能修呢？因为它是一种具体的实修，如果没有上师引导，光是自己修，有时候可能会出问题。就像开车，没有培训，光看个说明书就上路，行不行呢？表面上似乎也可以，但实际上真这样做的话，可能会出事故。如果经过培训，有经验的人把一些窍诀教给你，得到驾照以后再开的话，会更有把握一些。

佛教的修行也是这样——经过上师的传讲之后，才可以去修行。因为上师修过，有经验：在修行过程中，万一出现问题怎么样应对，怎么样遣除不必要的歧途，

这些上师都知道。

所以，如果你有兴趣修，应该在有传承的上师面前，了解修行方法以后再去修。当然，根据书籍直接修也可以，但佛教的修行并非那么简单，自己修的话，你走的道路和获得的感应可能完全不同。

问：我前几年接触佛法时年龄比较小，接触的都是因果、福报、功德这些观念。说人不止一世，前世做的好事和坏事都会带到下一世，这一世的福祸由前世决定。这给我带来一定的压力，我每次做事前都会顾虑，这件事会增加还是会减少我的功德福报？我应当怎样正确面对“福报”的问题？

堪布：佛教重视因果观念，而客观规律其实也是善有善报、恶有恶报，因果丝毫不爽。以前没有研究宗教、在这方面没有思考的人，不一定很相信，甚至有人

觉得奇怪。但实际不是他们想的那样。

其实，即使是一对双胞胎，福报也是不同的。同一个班里毕业的人，二十年后，有些升官发财，有些锒铛入狱，结果也不一样。这其中，确确实实有一个我们看不见的因缘，这一点很多人需要深思。

当然，你若想得到福报，比如钱财、地位，也是人之常情，这种想法并不会损害你未来的福报。《地藏经》中说，如果想求子，祈祷地藏菩萨就会得子；如果想发财，祈祷就会得财。通过这种善的力量和因缘求一些福报，将来也会有所获得。

但不要认为做善事马上就能得善果，这种想法不符合规律。有些善因是在很短的时间就得果，而有些则需要很长时间。今生做善事，不一定马上就有福报，因为前世的恶果或许会提前成熟。所以，因果是非常复杂的，看看《业报差别经》和《百业经》就会知道。我们不能一概而论，“这个人做善事怎么没有好报？他应该

马上快乐”，不能想得那么简单。

问：我遇到害怕的事，或者晚上走夜路的时候，就默念“大慈大悲观世音菩萨”“南无地藏王菩萨”。这算是一种宗教信仰，还是一种信念的支撑？

堪布：你平时祈祷观音菩萨、地藏王菩萨，如果有信仰，依靠信心来祈祷更灵验，会获得更大的加持；但如果没有信仰，仅仅把这当作一种药或力量，也是可以的。

很多人一帆风顺的时候，不会想到祈祷、保佑，只有当遇到比较大的灾难，或者生命出现重大违缘时，才会临时抱佛脚，到寺院去求保佑。甚至有些贪官犯了错，也去寺院里求法师，做功德。其实，做了太大的坏事，诸佛菩萨不一定能救。不过人的本性就是这样。



当然，祈祷诸佛菩萨，加持确实不可思议。我本人也是，哪怕做个噩梦，也会祈祷莲花生大士、观音菩萨；路途比较危险，坐飞机比较颠簸，就马上祈祷上师。我在生活中是这样做的，也认为非常有必要，但有人可能不相信。就好比有些药的药效，有些人不相信，这是他自己的事，并不是药的问题。同样，诸佛菩萨的名号，无论你信不信都有加持。

问：我了解到国内的一些高级学者，在晚年的

时候，都会去研究佛学，比如国学大师季羨林等；而且一些国外的科学家，他们研究得越深入越会发现——其实宗教、佛法才是最应该去研究的，甚至他们会推翻自己以前的研究成果。这是怎么回事呢？我们这些年轻的学生，阅历尚浅，应该怎样对待佛法呢？

堪布：的确如此，很多国学大师、科学家晚年会学佛，因为人到垂暮之年，很多阅历让自己知道什么最重要，进而选择一条智慧之路。

我特别喜欢跟大学师生交流。有些人就像佛教里讲的，有善根，稍微点一下，就能明白人生的很多道理。其实，如果一辈子把佛教、宗教看作迷信，一直诽谤，到发白齿落或临死之时才反省的话，可能已经来不及了。不如年轻的时候，对佛教有个公正的态度。

我曾看过季羨林的一些著作。他的恭敬心很大，

五十多岁时，有一次礼拜母亲，把额头都磕烂了。前段时间我去德国哥廷根大学，看他当时念书的房子还在，那时他研究的是梵文——大家都知道，印度是佛教的来源，而佛教就是依靠梵文来传播的。通过学习梵文，他发现原来佛教如此深奥，后来用很多言辞来赞叹佛教。这一点在他晚年的书里写得很清楚。

我也特别希望，年轻人先有一个正确的认识。有没有信仰，这要看你自己。但不能把没有信仰当作是最伟大、最正常、最科学、最聪明的；有信仰当作是最糊涂、最散乱、最有问题的，这样判断确实不合理。

前两天，我跟中国科技大学前校长朱清时教授面对面讨论过。他有一句话，我觉得很好。他说：“马克思（Karl Marx, 1818-1883）那个时代，科学没那么进步，量子力学等都还没出现。如果马克思出生在今天，他的有些观点不得不改变，不得不与时俱进，否则，有些现象根本说不清楚。”这句话，我很认可。我们不能一直

以 18、19 世纪的思想，作为自己的依处。科学在不断创新，不断发现过去的很多问题。但人生问题、生命问题，只有从宗教中才能找到答案。西方科学出现的时间距今非常短暂，尤其是欧洲工业革命结束时，我们这边还是农业社会。所以，我们所理解的科学，只是一种短暂性的成果，要以它来推翻人类文明中几千年的心灵科学，恐怕非常困难。

许多学者认为，古老的印度文明、中国文明和希腊文明中，印度文明是心智科学，比如佛教；希腊文明与自然科学息息相关；中国文明就是儒教和道教的思想，对应于现在的人文科学。这样划分三大文明，与以前四大文明古国的说法有点不同，这方面我们很需要研究。汤因比博士也说过：“只有回溯到两千多年前的孔孟文化，才能拯救我们人类。”这个观点非常重要。

问：我是统计学院的老师，每年都做社会经济生活指标，一共有八个，第一个就是幸福

指数。幸福指数是三十多年前不丹国王提出来的，这是他们从佛法里获得的益处。我们做的时候，觉得幸福感完全依赖个人感受，很难有一个量化标准。那从佛法的角度，怎么看待幸福？

堪布：现在全世界人都追求幸福，但有时候越追求，却越痛苦。过去每个人都觉得科技发达会带来快乐，但结果是，人的贪欲越来越多，一直赶不上前方的目标，因此，压力、忧愁、焦虑不断增强。

1990年我去不丹时，整个国家好像只有两架飞机，车也非常少，但那里的人都有一种满足感。到现在他们仍然不愿意开放，不希望大自然被过多破坏，也不想完全成为商业化社会。

不丹人幸福的最主要原因，国外很多专家也研究过。实际上，不丹是一个佛教王国，基本全民都信仰藏

传佛教。藏传佛教有八大教派，在不丹主要是宁玛派和噶举派。前一段时间，我一个同学从不丹过来。我也问他这个问题：“现在全世界都很羡慕不丹，不丹人的心态真的那么幸福吗？”他通过多方面了解证实，不丹确实与其他地方不同，他们好像没有过多的压力。现在城市里的人，很多都没有安全感，上上下下都感到压力山大。但不丹人不会，他们知足少欲，每个人的口头禅里，经常出现的是“感恩、快乐、幸福、好的、对的”这种词汇，不像我们，经常有不必要的担心。

你刚才提到，幸福感到底是什么？按照佛教的意义来说，有两种衡量的方法。按照小乘的理念，只要自己快乐，内心没有痛苦，就叫做幸福，这是比较低的标准；再高一些，按照大乘佛教来说，是“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，哪怕自己身体不好，或有其他损失，也无所谓，只要众生快乐就好。就像慈母，她的幸福，来源于孩子的快乐。同样，大乘佛教里，真正境界高的人，只要众生快乐，他就很幸福。

问：我有一位朋友得了癌症，后悔以前追逐名利，一无所获。皈依以后，很坚强地面对癌症，还写了本书叫《活着就是幸福》。现在他经常讲，喜欢什么就去做，不要积蓄外在财物。但是他遇到喜欢的人就在一起，不高兴就离开，想吃什么就吃什么，他认为这就是活在当下。您觉得这种观点对吗？

堪布：他这种“活在当下”的观念，也有好的地方，因为看得比较淡，不会特别去执著；也有一些比较消极的“无所谓”的态度。

我经常觉得，很多人今天虽然有很多抱怨，这个不对，那个不对，很痛苦，但当自己生病的时候，比如脚不太好，看到其他人脚很好，就会很羡慕；眼睛不太好，看到别人眼睛很好也会很羡慕；一旦得了癌症，看到没有得癌症的人，会觉得不管怎么样他很快乐。所以，人的幸福，有时候是比出来的。



前段时间，我正在走路时，看见前面有一个人脚不太好，一拐一拐的，就不敢走在他前面，免得他不舒服，所以干脆在后面慢慢踱步。当然，他不一定会产生这样的想法，但我还是有这种担忧。

南非总统曼德拉（Nelson Mandela, 1918-2013）在监狱里关了 27 年，他说：“每天有半个小时晒太阳，就是我最大的幸福。”海伦·凯勒（Helen Keller, 1880-1968）是位盲人，她说：“只要给我三天光明，就很幸福。”所以，每个人幸福的标准都不同。

你这位朋友真要离开的时候，会觉得只要能活着，什么都没有也可以。每一个人都会这样，当得知死讯时会感觉到：“其实人间是很好的，我不想离开。”

所以我们很需要无常观，要知道生命是无常的。佛教有这方面的教育，让我们提前做好准备。就像开车，首先要知道遇到危险应该怎么开，如果是经验丰富的人，会提前准备。我们人生中，也会遇到重病和死亡这

样的危机，这时只有自己去承受，别人没办法代替。到那时，你可能会不同的感慨。

因此，他当时会那样说——不仅仅是他，我们在座的人，如果只能活几天，也会想“只要活着就可以”。

问：我是一个母亲，孩子半岁了。我一直在想如何给予孩子更多正能量，让他身心健康地成长。最近在考虑上怎样的幼儿园，是去老师比较亲切慈爱的普通幼儿园，还是去注重才能培养的幼儿园？父母应该怎么做，才能给予孩子更好的教育？

堪布：有一种说法——母亲是人生的第一位老师。第一位老师有这样的想法，我相信他会越来越好。

父母给孩子的教育非常重要。现在很多人从小给孩子传递一种自私的教育。有专家曾观察，发现很多父母

常这样教育孩子：“你不能让别人，别人打你，要打回去。”虽然不同的地方，具体的表达不同，但这样教育对孩子是有害的。我们应该通过各种方式，教他智慧、慈悲和爱心。

很多信息表明，人在六七岁到十六岁之间受到的影响，会成为他一辈子的价值观。那时父母做什么，他就会做什么。信仰问题也是这样，很多人二十岁之前，因为家庭和教育的关系，从小就没有任何信仰；如果孩子耳边听到的，除了追求金钱、地位这些，没有其他价值观的话，那他长大之后，也会变成这样。

所以，我很希望父母一定要重视教育。许多父母把责任交给老师，包括幼儿园、学前班、小学的老师。有些老师非常有德行，不但传授知识，还教导更重要的做人道理；而有些学校只培养知识和技能，并没有讲做人和道德。孩子大部分时间是在学校里成长，如果学校缺乏做人的教育，到一定时候，孩子们可能只有一些知

识，最重要的却缺失了。

有一位大师曾说：“教育就是你将学校里所学的知识全部忘掉以后剩下的东西。”可是，很多学生把知识全部忘掉以后，也许就没留下什么了。我们十几、二十几年中一直在学校里学习，但当真正要为人处世的时候，可能出现严重问题。听说现在很多企业面临员工不会做人的问题，收一百个人，可能五十人要被解聘，因为他们的人际关系等方面很差，虽然业务水平不错，但是人格不好。

因此，我们的教育应该与古圣先贤的智慧结合起来，要传递慈悲和爱。这对父母来讲，应该是最重要的。

至于具体方式，你应该跟相关人员商量以后，再给他上课。但孩子现在才半岁，太早了，不要逼得太急。有的家庭为了将来，把所有希望都寄托在孩子身上。他本来就有学知识等各种压力，再一直这样，压力就更大了。所以，父母还是要注意分寸。

问：我觉得，一个人信佛，应该是智慧地信，应该从心里认为佛教是科学的，而不仅仅是一种信仰。请问大师，应从哪几个方面来说明佛教是科学的？

堪布：科学界有这方面的判断很重要。比如爱因斯坦认为，宗教情感也是科学创造的来源，佛教与科学精神是一致的。

前段时间，我跟朱清时教授讨论过这个问题。我说：“你当了十年的中国科技大学校长，也是中国最早的高级院士。你在《物理学步入禅境》一文中，非常感慨地说：‘科学家千辛万苦爬到山顶的时候，佛教大师早已在此等候多时。’作为一位对人类贡献很大的化学家，你的判断不可能是一种迷信。你是在什么背景下说出这些话的？”

他说自己一方面跟南怀瑾老师学了很多佛法，如

《瑜伽师地论》《楞严经》《楞伽经》《成唯识论》等，同时在量子力学方面也有研究。按照量子力学的观点，宇宙中的一切到最后不存在任何有形有相的物质，可以说是空，而在这个空当中还有场或弦的力量。佛教也说一切万法本来即空，空中有不可思议的妙力存在，能显现万法。所以他说作为一个科学家，公正地来看，佛教是很深妙的。

他还引用《楞严经》的“随众生心，应所知量，循业发现”，认为佛教所讲的事物，不仅仅是单独的客观存在，一定是随众生的业力熏习而现前。也就是阿赖耶识显现世界，或空中显现一切，色不异空，空不异色。这些道理，他以科学与佛教相结合的方式来说明。

你的这个问题，也是现在很多知识分子的问题。前段时间，我在一个学校里讲过，学马克思主义宗教观，要了解其本义，不要把宗教当作精神的麻醉剂，否则会毁坏自己，这没有必要。

佛教不但是一种科学，更是一种多元文化，甚至可以说是最多元的。比如，佛教分人天佛教、小乘佛教和大乘佛教，可以适合不同根性的众生。

而且从内容和范围上说，佛教包罗一切，对现代人非常适合。其他宗教，有些对老年人适合，而爱研究的年轻人就不一定喜欢。但佛教不是，你既可以实修，又可以研究理论，从天文地理、宏观宇宙到微观粒子，佛教都有相应的体系；甚至人体的寄生虫、医学的很多问题，佛教也讲得很清楚。一旦打开佛经，常会发出感叹：“啊，这个也已经说到了。”现在科学家认为很惊人的发明，原来佛教里都有。

因此，新闻说有什么惊人发现时，我一点都不觉得稀有，马上会想：“这个在佛经里说过，那个在佛经里也有，没有什么惊人的。”

朱清时教授作为科学家，是通过智慧来信佛的。正像你刚才所说，谁都不喜欢迷信，包括我，如果只靠信

心来崇拜佛，那我也不愿意。但是佛教对真相的认识如此透彻，白纸黑字地留在那里，一直没有改变，有什么理由不接受呢？如果很多年轻人多学一学，恐怕会恍然大悟，原来在东方文化中，还存在如此珍贵的智慧精髓。只不过很多人从没有学过就开始诽谤，说它是迷信，如果我们能以另一种方式来了解，也许更有意义。

问：祈请上师对放生进行开示。怎么样让它和社会融合得更好？如何让大家更好地理解它的功德？

堪布：放生是佛教一个非常重要的行为，它的理念主要是为了保护生命。龙猛菩萨在《大智度论》中讲过：一切罪业中，杀生的罪业最大。

人的生命很珍贵，动物的生命也同样如此，只不过我们没有去思考而已。我上午跟一个学者探讨时，在这个观点上有些冲突。他认为猪、牛、羊都该杀。我说，

你只不过是还没有懂得生命的价值，如果真正懂得，或者你把自己换位成一只羊、一头猪，就会明白生命的可贵。

在某种意义上，我们的有些想法比较落后。人类都知道生命可贵，那动物的生命为什么没有价值？如果只因为动物不会说话，就可以把它杀掉、吃掉，这可能有点说不过去。

所以，放生是为了保护生命，不管怎样都值得提倡。西方很多国家为了保护生命，经常有一些裸体示威，甚至反对穿戴皮草。这些行为实际上有甚深意义。

我本人十多年来对放生很感兴趣，也特别希望大家以后用爱来对待周围的生命。

解开轮回的密码究竟是什么呢？

实际上就是无我空性。

第 68 场



泰国朱拉隆功大学

CHULALONGKORN UNIVERSITY

泰国 · 曼谷

2013 / 11 / 12



解读轮回密码

DECIPHERING THE CYCLIC EXISTENCE

主持人：

大家下午好。我谨代表泰国朱拉隆功大学及医学院，欢迎索达吉堪布的到访！

索达吉堪布依止法王晋美彭措仁波切为根本上师，我们泰国人也对晋美彭措法王非常熟悉，曾被他的言行举止深深打动。对我们而言，藏传佛教的思想非常深刻，对死亡有独到的见解，可以帮助我们引导医院里的临终病人。今天，索达吉堪布会为我们宣讲轮回的原理，以及打破轮回的智慧。下面有请堪布为我们解读

“轮回密码”。

很高兴能在这里跟大家一起交流。不知道大家有没有思考过：我们是怎样来到这个世界的？是无缘无故从天上掉下来的，还是从地里长出来的？其实，每个人都是因为一定的因缘才来到这个世界。对于这种因缘，佛教有自己独特的观点，科学界也有相关的讨论。因为绝大部分泰国人从小就信仰佛教，也承认轮回的存在，所以，我想大家对佛教中前世今生的观点都比较清楚。

生命是延续的

每个人都应该关注生命的延续性。如果只关注短短的今生，既不思考前世，也不关心后世，那我们就跟旁生没什么差别。很多人都把“善有善报，恶有恶报”挂在嘴边，但恐怕很少有人真正思考过，今生的业力是如

何延续到后世，甚至再下一世的。

泰国百分之九十多的人都信仰佛教，而轮回是佛教最关键的观点之一。如果我们不懂轮回，那皈依佛教也只不过是寻求暂时的人天福报，并不究竟。

我曾在其他大学讲过轮回的话题，但因为他们不相信轮回的存在，所以我不得不引用很多科学证据去说服他们，而没有用太多佛教的道理来讲解。但由于泰国人大多从小就信仰佛教，有一定的佛学基础，因此不会对轮回有太多怀疑，这一点和藏族人很像。所以，今天我会从佛教理论的角度讲一下轮回。

我听说，朱拉隆功大学医学院的老师 and 同学们十分想帮助临终病人，可一两句安慰的话，并不能解决根本问题。要想真正地帮到临终病人，就一定要讲轮回，讲生命的延续性。如果临终病人懂得生命是延续的，他就不会对未来失去希望。而要懂得这个道理，必须先要明白缘起法。

佛陀告诉我们，缘起可分为外缘起和内缘起。外缘起可以通过一棵树的比喻来说明：比如一粒种子，因为地水火风等因缘，长出苗芽，进而产生根、茎、叶、果实，这就叫做外缘起。但更重要的是内缘起。所谓的内缘起是指，每一个人都在轮回中不断地流转，这一世做人，下一世可能做旁生，再下一世也许做天人……总之在没有解脱前，就这样一直不断地在轮回中流转。这个过程我们一定要弄明白，否则，就没有办法通达轮回的原理，更无法真正去关爱别人。

“十二缘起”——轮回的密码

轮回的存在是有原因的，而最根本的因叫做“我执”，即每一个人对“我”和“我所”的执著，它也叫“无明”。我执是十二缘起中的第一个法，也是一切轮回的根本。

有了无明后，我们的身、口、意会造作善业、恶业，有各种各样的行为，这就是十二缘起中的“行”。可以肯定的是，无论是谁，来到这个世界的因，都是无明和行。

有了种种业以后，不论善业、恶业都会留在阿赖耶上面，这叫做“识”。虽然我们的身体最终会毁坏，但心识却是持续的，即使在死后也会存在。1963 年获得诺贝尔奖的艾克里爵士³，从脑神经学的角度说明，在我们死后，还会有一个独立于身体的“灵魂”（心识）存在⁴。虽然从医学角度讲，去世之后，身体不再受支配，并会逐渐腐败，但如果结合佛教的知识来看，其实我们的心识是一直流转的。从哲学角度说也是这样，比如，叔本华曾说过，我们的身体最终会灭亡，但“意志”却依然存在⁵。

3 Sir John C. Eccles, 1903-1997, 神经生理学家，获得 1963 年诺贝尔生理学医学奖。

4 出自艾克里爵士的著作《Evolution of the Brain: Creation of the Self》。

5 出自叔本华著作《作为意志与表象的世界》第二卷。

心识入胎后就有了十二缘起中的第四个法——“名色”。“名”指的是除了色蕴以外的一种心识，而“色”指的是身体尚未发育完全的状态。

十二缘起中的第五个法叫做“六入”，也称“六处”，指的是心识入胎后，胎儿的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根刚刚形成，但尚未接触到六尘（色、声、香、味、触、法）的阶段。

第六个法叫做“触”，指的是六根形成以后，接触到外界的六尘，并产生六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）的阶段。

在六尘和六根结合后，我们会对悦意的对境产生快乐，对不悦意的对境产生嗔恨，对既不悦意也非不悦意的对境产生不苦不乐的心态，这就是十二缘起中的“受”。

以上所提到的识、名色、六入、触、受，是前世的

无明和行在今世所引发的果。有了这几个果之后，即生当中就会产生“爱、取、有”。

所谓的“爱”，就是指喜欢悦意的感受，不喜欢痛苦的感受，这包括种种的贪爱、嗔爱、痴爱。爱，其实相当于是前世的无明。“取”就是有了对各种感受的爱之后，进而接受。有了爱和取这两个因缘以后，就会产生“有”。它是轮回，也是轮回的因。爱、取、有这三者，就是今生当中所造作的后世的因。

因为我们造作了后世的因，所以肯定就会投生后世。十二缘起中，后世的第一个法叫“生”，这也就是前面所提到的识。在投生后世时，我们可能会降生在人道，也可能在其他道。而有了生以后，肯定就会经历“老死”，这包括了从名色到受之间的全部过程，这也是十二缘起中的最后一个法。

从十二缘起来看，今生的因缘会变成后世的因缘，而后世的因缘又会变成再后世的因缘，在没有解脱之

前，我们会一直在轮回中流转。

大家可以通过学习《缘起经》来通达十二缘起。轮回是佛教思想的基础，如果没有在理论上通达十二缘起的话，我们恐怕不能称自己是一名合格的佛教徒。

解开轮回的密码——无我空性

佛教在泰国非常兴盛，到处都有寺院，人们对出家人十分恭敬，日常生活中也时常面带微笑，心态平和。但这还不够，我们还要明白轮回流转的道理。

我很喜欢泰国，因为这里的人很平和、安详，没有太多的痛苦和烦恼，尤其是我十四年前来的时候，那时人们的心理更加健康。我当时在泰国待了一个礼拜，后来将所见所闻写成了一本《泰国游记》，大概有两三万字。

泰国有这么多人信仰佛教，人们不但对临终者有恰当的关怀，就连小孩子们对轮回也有一定的正确认识，这些都是在佛教不兴盛的国家里难以见到的。其他地方的人，可能对泰国有一些看法，比如人妖，或者动荡的政局等。但作为一个佛教徒，我觉得像泰国这样有广泛佛教信仰的国家是很少见的，泰国人在信仰佛教、行善断恶等方面，非常值得赞叹。

无论是南传佛教、北传佛教，还是藏传佛教，在教义上并没有差别，因此，我们都应该懂得十二缘起，更要懂得轮回流转的痛苦，诚如《法华经》中云：“三界无安，犹如火宅。”因此，打破轮回，应该是每一个人的奋斗目标。

那解开轮回的密码究竟是什么呢？实际上就是无我空性。如果没有空性的力量，我们就没有办法断除轮回的根本——无明。我们能在今生得到人身是非常不容易的，但今后是继续在轮回中流转，做牛做马，还是烧

毁无明的种子，从而获得解脱，这完全取决于自己。

所有人都会经历衰老和死亡，这是轮回的一个特征。当年释迦牟尼佛还是王子的时候，就是在看到生老病死后而示现出家，最后断除了轮回的根本。泰国有这么多寺院，寺院当中有很多出家人，其实这些出家人就是在修无我的智慧，前往解脱。

在很多国家，人们只有在生活没有希望时，才会选择出家。但是在泰国，当有人出家的时候，大家都会因为他走上光明之路而祝福他。不仅是出家人有这条光明之路，在家人也可以通过不断地修行，最后用空性智慧斩断无明，获得解脱。

希望大家都可以精进修行，运用空性智慧斩断轮回的根本，从而获得真正的快乐。

现场互动

问：您能再概括一下十二缘起吗？

堪布：十二缘起当中，无明和行属于前一世，中间的识、名色、六入、触、受、爱、取、有这八个是属于今世，生和老死属于来世。所以，在十二缘起中，两个属于前世，八个属于今世，两个属于来世。在今世的八个法当中，前面的五个（识、名色、六入、触、受）是前世的果，而后面的三个（爱、取、有）是后世的因。

在十二缘起中，表面上看来，无明是第一个，但实际上，后面的爱也是无明，无明一直存在，只不过换了名字。

在每座藏传佛教的寺院当中，都会有一个六道轮回图，这也代表人人都需要懂得轮回和十二缘起。



问：为什么十二缘起这么重要呢？

堪布：如果没有搞懂十二缘起，不论是关心别人，还是自己修行，都和非佛教徒没有太大的差别。如果我们认为，今生当中的因缘和前、后世没有关系，那这肯定不是智慧，而是无明。

现在有些佛教徒，虽然承认“善有善报，恶有恶报”，但却不懂得其中的前因后果，这是没有智慧的表现。而我们要获得智慧，就一定要懂得十二缘起的

道理。

问：十二缘起是一个循环，那么我们从哪里入手打破它呢？

堪布：十二缘起当中最关键的就是无明。所谓的无明，就是“我”和“我所”。因为“我”和“我所”并不存在，但是众生却认为它们存在。如果斩断了无明，那以后就不会感受轮回流转的痛苦，就像阿罗汉一样。很多出家人、在家人修行的目标就是斩断无明。如果斩断了无明，以后就再也不会产生轮回，但如果没有斩断，那即使一直做善事，也依然会在轮回当中流转。

问：对于相信轮回的人，我们可以用佛法帮助他们，但对于不相信轮回的人，我们应该如何去帮助他们呢？

堪布：对于相信轮回的人，我们可以直接给他讲佛法的道理，但对于不相信的人，我们可以用佛教中对心识因缘的推理来说服他们。

心识不同于物质，它的直接因就是心识本身，不可能是身体。比如说，一个八岁的孩子，精通八国语言，这种情况的合理解释应该是他前世在心识上留下了某种因缘，否则的话，仅一个八岁的孩子，今生当中是不可能突然精通八国语言的。对于没有信仰的人，刚开始可能要费一番唇舌，但佛教中的推理是很有说服力的。

虽然现代科学对我们身体的研究已经非常深入了，但到目前为止，科学界还无法证明前世不存在。新闻里曾报道过，有一个孩童，虽然家里人都没有信仰，但这个孩童却声称自己前世是斯里兰卡的总统，并可以回忆起很多前世的情况。对于这件事情，科学家们束手无策，完全不知道如何解答。

问：我并不能完全理解十二缘起，但我知道它在描述前世、今生和来世的关系。如果有轮回的话，那是不是就说明，我现在做好事，将来就会有好的果报？

堪布：对。佛教的思想中，最基础的就是六道轮回、十二缘起的观点。而作为佛教徒，必须要研究十二缘起的道理。

如果我们只懂得佛教中最简单的道理，比如要做善事，却不懂更深的道理的话，那我们对佛教的理解就会很片面，这样不能称自己是一个真正的佛教修行者。

问：您刚刚讲的内容很深奥，您能推荐一本这方面的书，帮助我们理解吗？

堪布：十二缘起确实很难，但如果因为难而不去学的话，恐怕我们将永远也无法打破轮回。《缘起经》中

将十二缘起的道理阐述得非常清楚。这部经典有藏文、汉文的译本，不知道有没有巴利文、泰文的译本，如果有的话，可以读一读。

问：我在重症护理病房工作。在那里，我们虽然会尽力抢救病人，但也经常遇到一些无能为力的情况，这时候，我们怎么帮助病人呢？

堪布：如果想要帮助病人，那不但要治疗他的身体，更重要的是治疗他的心。

如果临终病人是一名佛教徒，他并不会觉得这是人生的终点，因此，他可能不但不会很伤心，而且心中还向往着来世。

在病人临终时，对他最好的帮助就是放一些佛像在他身边，或者念一些佛的咒语来加持他。

其实我们每一个人都会死亡，但死的时候会有差

别。我希望自己去世的时候，可以看到佛像，也能听到旁边的人给我念佛，同时自己的心也能安住在一种慈悲和智慧的境界当中。

佛法是帮助临终病人最有效的方法。因为当病人去世时，任何财产、安慰都没有用，他自己也知道此刻已经无能为力了。在这个时候，最好的帮助就是尽量减少他在来世的痛苦。在有些医院里，专门会有出家或在家人为一些临终病人助念。我们现在也提倡临终助念，这对每一个人都非常重要。

问：作为医生，我们的职责是抢救生命。但抢救病人就会妨碍他们平静地死亡。所以，我们面临一种困境，不知道应该什么时候停止抢救，让病人为死亡做准备。您可以给我们一些建议吗？

堪布：从医生和医院的角度来讲，有必要对病人采

取各种各样的抢救措施。但是从病人的角度来讲，不一定要这样。藏地有很多人都不希望医生对自己采取太多的抢救，因为他们都不希望在医院里过世。

至于什么时候停止抢救，这可能要根据病人的情况，以及家属的意愿来做决定。如果病人以及家属愿意抢救，那我们还是应该做一些事情。但如果我们明知道他已经没有希望了，那就应该让他平静安详地走。这是个很复杂的问题，应该根据病人、家属的具体情况来分析。

问：我是一个儿科护士，经常遇到孩子去世的情况。大人可能对死亡有所了解，但我想孩子们根本不了解死亡，也不知道死后会怎样。请问，我该如何引导孩子面对死亡？

堪布：实际上，佛教的道理跟世间道理一样，大人也需要投入大量的时间去学习，否则，很多道理也不一

定懂。小孩也一样。我们应该从小就教育他们如何对待生命，他们自己也应该有一些修行。其实，我们从小仅仅有一个信仰是不够的，还需要有智慧，这样才能懂得生活和生存的意义。

问：我同事的母亲要去世了。有一天，他对我说，他越执著母亲，自己就越痛苦，但他又不能控制自己。我该如何帮助他呢？

堪布：佛经中讲到，不论是对家人，还是对财物、地位，越执著就会越痛苦。所以，当身边有人执著时，有必要提醒他不要这样。无论是执著母亲，还是执著其他人，一定会产生痛苦。

佛教讲，看破、放下，完全断掉痛苦有一定的困难，但我们可以通过减少执著来尽量减少痛苦。

问：人死亡以后，心识会在身体中停留多久？

堪布：佛经中讲，人死之后，心识会在三四天内离开身体。所以，一般在人去世以后，三天内都不要处理尸体。而心识一般会在中阴身状态中待四十九天，之后如果没有特殊情况的话，就会继续投生。

问：对此有什么解释依据吗？

堪布：关于心识的知识，主要来源于佛经。很多佛经中都提到过，死亡后，心识一般会在三四天内离开身体。同时，现在有很多人，包括一些医学界人士发现，人在死亡之后，心识还暂时存在于身体中。日本曾有一个专门的心理学研究机构，他们的研究结果和佛经中的描述非常相似。

心识本来是比较神秘的东西，我们凭分别念不一定能了解清楚，但是通过佛经中的教证、自己的智慧和观察，再加上科学的论证，三者结合起来的话，我们还是可以对心识有所了解的。就好像我们需要通过阅读医学

书籍来学习医学知识，同样的道理，关于生命和心识上的很多问题，我们需要依靠佛经和相关的书籍来通达。

佛教的生命观已经成为世间的一门专业，因为关于心识方面的很多现象，科学界尚无法给出恰当的解释，但在两千五百多年前的佛经当中，往往都会找到合理的答案。所以，现在新一代的科学家们也不得不参考佛教的知识。

我认为，要想了解生命的奥秘，就一定要大量地翻阅佛教经典，在翻阅的过程中会得到很多启发。现在很多人相信科学，但科学也并非万能。前一段时间，我在北京与原中国科技大学校长朱清时教授有次对话。他曾说过，当科学家千辛万苦爬到山顶的时候，佛教大师已在此等候多时了。我问他，你身为一个科学家，为什么会说这句话呢？他回答说，其实很多科学无法解答的问题，往往都可以在佛教中找到答案。他在中国科技大学担任过十年的校长，一位做了一辈子科学研究的人，最

终也需要在佛教经典中寻找答案。他曾在他的上师南怀瑾那里学习了很多佛教经论，比如《瑜伽师地论》《楞严经》等。



问：每个人的心识都是在去世三四天以后离开身体吗？人与人之间有没有区别？

堪布：佛经中讲，心识一般会在三四天内离开身体，但可能每个人的情况有所不同，有些很快就走了。

问：在死后的前三天，心识会感知到身体的

状况吗？

堪布：实际上，我们的心识有粗大的感受，也有细微的感受。虽然人去世后，粗大的感受已经没有了，但是细微的感受还在。

在中阴身阶段，因为没有肉体的限制，心识不一定在身体中的某一处，它可能在任何地方，甚至漂泊在外，所以心识可能会偶尔出入身体。因为众生的业不同，心识存在的方式更是多种多样。

佛经中有公案说，有些人的心识只是暂时离开了身体，回来的时候却发现身体已经被当作尸体处理掉了。美国有一个医生叫魏斯（Brian Weiss，1944-），他收集了两万多个案例，其中有很多都是关于心识的各种状况，比如心识离开身体，或者通过催眠而回忆起前世等等。

问：如果在死后三天之内，尸体被火化了，

那心识会怎样呢？

堪布：所以在藏传佛教的传统中，遗体一般要保留三天，否则他回来的时候就没有“家”了。

心很小，

虽然有大学文凭，

但内心只是“小”学生。

第 69 场

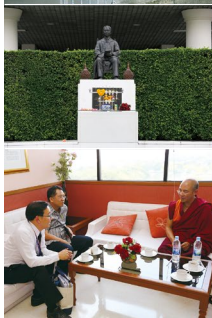


泰国国立玛希隆大学

MAHIDOL UNIVERSITY

泰国 · 曼谷

2013 / 11 / 13



信仰与时代

SPIRITUALITY IN OUR TIME

很高兴能在国际学院跟老师、教授们交流。我听说这里有来自十多个国家的学生，大家有着不同的信仰。对我来讲，能在这样一种包容、开放的环境中与大家交流，是一件很幸福的事。

每个人都想要获得幸福。人们从早到晚，从出生到死亡间，一直都在追求幸福。我也不例外。不过大家追求幸福的方法各有不同。有些人想依靠物质而获得幸福，有些人想依靠艺术而获得幸福，还有些人则依靠信仰而获得幸福。我是依靠藏传佛教而获得了幸福。

在座的各位，除了佛教徒以外，有些人来自基督

教、伊斯兰教等，也有些人没有任何宗教信仰，但每个人都在追求人生中最有意义、最美好的事。不论是否有信仰，大家都应该互相尊重、交流学习，用一种包容的心态看待世界。

经济发展可能带来信仰危机

我十四年前来过泰国，当时觉得这里很清静。但我现在觉得，商业浪潮可能冲淡了泰国人的幸福感。泰国被称作“微笑的国家”，这跟我们藏地很相似。东西方都认为，藏族人很快乐，脸上经常带有笑容。我以前也常在人们的脸上看到笑容，但现在却没有那种感觉了。

我来自藏地，泰国湄公河的源头就在藏地的青海玉树，这个流域分布着很多文化，其中既有相同之处，又有很多值得互相学习的地方。其实印度、中国以及亚洲其他一些国家的很多河流，都源自青藏高原。现在湄公

河被城市污水以及工厂废水污染了，不能直接饮用。而对藏地的很多河流来讲，虽然目前水质还可以，但以后也许也无法饮用。

从世界各地来泰国旅游的人越来越多，同样的，藏地的蓝天白云也吸引着很多人去旅游。因此，泰国和藏地都面临着同样的处境。一方面，越来越多的游客，可以带动地方经济，改善人们生活的物质条件；但同时，这也为我们内心的信仰带来一些挑战。比如，现在很多年轻人都认为信仰没有意义，反而渴求媒体所宣传的内容。

泰国跟藏地有很多相似之处。比如说，泰国人出生后，一般由出家人或者佛教徒取名字、念经祝福。藏地的孩子也从小就受到这样的耳濡目染，任何重大的仪式都会由出家人或者佛教徒来主持。但将来的年轻人还会不会遵循这样的传统呢？这值得思考。

在泰国，基本上每一个乡镇都能看到佛塔、寺院。

藏地也是如此。比如说，我所在的县城，大概有十六个乡镇，其中有二十多所寺院。但现在越来越多的年轻人觉得，不管是佛教，还是其他宗教，都不如钱有用。这是一种错误的观念。还有些年轻人觉得，他们是在科学发展背景下成长起来的新一代，而古老的宗教传统已经过时了。但实际上，有这些想法，恰恰说明他们还没有真正了解宗教。

科学也会引发悲剧

很多人认为，科学是先进的，能为人们带来很大利益。这一点我并不否认。科学发展确实改变了我们出行、沟通的方式，改善了我们的生活条件。但是不是人类所有的问题都可以依赖科学解决呢？不一定。在人类漫长的历史中，有很多古老的信仰是千万不能舍弃的。一味地相信科学能解决一切问题，是一种错误的观念。即使是科学家，有时也会因为自己的发明而后悔。

英国科学家马丁·赖尔，以其在射电望远镜领域的成就而获得了 1974 年的诺贝尔物理学奖，是世界上第一个以天文学研究而获得诺奖的科学家。但后来，他发现自己的技术被运用在军事领域，并且在战争中伤害了很多。因此，他很后悔当科学家，甚至在临终时说，如果当年选择做一个农民就好了。虽然他临终时表达了这样的意愿，但为时已晚。同样，在第二次世界大战中，爱因斯坦参与发明的原子弹也夺去了很多人的生命。虽然他曾多次劝说美国总统不要使用原子弹，但无济于事，对此他也十分后悔。

有资料显示，在有记载的五千年人类历史上，大约发生过一万五千次战争，共有几十亿人丧生。尤其是在 20 世纪的一百年中，几十个国家卷入战争，近 2 亿人因战争而死亡。为什么在 20 世纪的战争中，有这么多人死亡呢？原因就是科学的发展。科学越来越发达的同时，各个国家之间最好能和平相处，因为一旦发生冲突，依靠科学发明的武器会让每个国家的人都面临危

险，而制造这些武器的恰恰就是人类自己。从某种意义上看，我们就是毁灭自己武器的制造者。因此我们要提倡和平、非暴力、平等。

和平应该是每一个人的目标

世界上大多数的宗教都提倡善、正能量，佛教也是这样。当年，印度的阿闍世王与波斯匿王之间发生了战争，释迦牟尼佛对此开示说，如果战胜，会为自己树立更多的敌人；如果战败，自己心里又不舒服，所以，应该用和平的方式来解决争端⁶。

也许在当前的因缘下，人们尚不能接受宗教的和平观，但因缘成熟时会接受的。比如，缅甸的昂山素季所提倡的和平、非暴力的观念，起初并不被人们接受，但后来大家意识到，这其实是人类生存不可缺少的因素。

6 《杂阿含经》卷四十六记载，摩竭陀国阿闍世王与憍萨弥罗国波斯匿王之间发生战争，佛陀开示：“战胜增怨敌，战败卧不安；胜败两俱舍，卧觉寂静乐。”

法国导演吕克·贝松甚至将她的故事拍成了电影《The Lady》。在电影中，她面对着枪口，为了民主、自由、和平，甚至愿意付出自己最宝贵的生命。实际上，和平应该是我们每一个人都应追求的目标。



一听到和道德有关的道理，很多人就觉得这与自己无关，不想听，更不想学。但是，道德对我们每个人都至关重要。听说这里国际研究中心的学生，将来会回到

各自的祖国工作，但不论去哪个国家，都应该有善良的心和高尚的行为，否则，即使将来成为领导，恐怕也不一定是一名好领导。

很多人只对钱财、爱情感兴趣，对其他的话题则一点兴趣都没有。古人云“对牛弹琴”，意思就是说，悦耳动听的音乐不能引起牛的丝毫兴趣，它只关心吃草、喝水。我去过一些学校，发现大家都非常关心就业以及家庭问题，仅此而已，好像没有人关心如何做一个好人。我对泰国的学生还不是很了解，但可能也会如此。我认为，善良的人格和乐于助人的心态，是年轻人不可缺少的品质。

在当今这个时代，很多人对信仰的了解比较肤浅。实际上，在生活当中，尤其是经济波动、社会动荡时，有信仰的人，心态更加平稳，可以面对任何灾难。在过去的几百年中，科学的贡献无法替代宗教几千年来的价值。印度的前总理尼赫鲁是一位非常伟大的政治家。他

说，在充满动荡、冲突的世界中，佛教就像耀眼的太阳。他还说，在这个充斥着原子弹和氢弹的世界中，没有任何东西像佛教的教理那么重要，在过去的两千五百多年里，只是进一步验证了它的持久性和重要性。佛教的确是这样，当然，其他宗教也有其存在的价值和贡献。

当今时代不但充满了各种新发明，而且深受商业浪潮的影响，人们逐渐忘记了珍贵的信仰和德行。现在虽然有人信仰科学，也有人信仰宗教，但却普遍比较迷信。如果信仰科学，你应该认真地思考，为什么信仰科学；如果信仰某一宗教，你也应该认真地思考，为什么信仰这个宗教。原来有一位哲学家叫贝克莱，他说，当我闭上眼睛的时候，世界上所有的悬崖都不存在了。⁷很多人都认为他疯了，悬崖怎么会因为我们闭上眼睛就不存在了呢？但实际上，他讲的是宗教的力量，以及事

7 乔治·贝克莱 (George Berkeley, 1685-1753)，爱尔兰著名哲学家、主教。原文是：“只要我闭上眼睛，世界就没有什么悬崖，但上帝能够感知”。

物、感知和上帝的关系。

丢了信仰，有了钱又如何？

人们对科学的盲目崇拜，以及社会上的各种宣传，会对信仰产生冲击。一百年后，可能泰国、藏地的佛教传统，都只剩下一个形象。这也许是杞人忧天，但我认为年轻人的确需要关注这个问题。如果我们没有信仰所带来的心灵安适，即便物质生活再富足，也不一定会幸福。比如，我常看到身处高级宾馆的人，脸上没有微笑，但身处寂静寺院的人，却时常带有笑容。

很多年轻人认为，只要赚到很多钱，就一定会很开心。但也许你赚得越多，痛苦越大。近几年，美国有很多调查结果都显示，钱越来越多的时候，幸福指数却可能会越来越低。很多年轻人的眼里只有金钱、地位、名声，他们认为，只有这些才会使人生有意义。但事实并

非如此。有修养、道德、利他心的人生，才更加完美。

可能很多人认为，电影《泰囧》带动了泰国的旅游业，带来了经济利益，因此，全国上下都应该感谢这部电影。但这样的因缘很难说是好还是坏。我担心有一天会出现一部《藏囧》。如果藏地也一味地开发旅游、发展经济，最后可能会面临文化丢失的局面。目前在青藏高原还有广阔、平坦的草原，还有森林、矿产等丰富的资源，最重要的是，人们的脸上还带有微笑，心中还依然有信仰；但如果过分地开发旅游，也许人们手里的钱会越来越多，但内心不一定会更快乐。这样的话，有钱又有什么用呢？

我们已经被卷入了商业浪潮里，即使少数人发现了这个问题，也不一定有能力阻止。新事物也许是不可缺少的，但传统却更有意义；外在的财物也许很有用，但内心的安宁更重要；科技发明也许很便利，但宗教信仰更有意义。新的事物、外在的财物、科技发明为我们带

来的快乐是暂时的，而我们的传统、内心安宁、宗教信仰为我们带来的快乐却是长久的，对我们的利益更大。

每一个人都在寻找自己的快乐，每个人也都需要照顾家庭、积累财产、赢得一定的社会地位。但同时，我们也应该利益身边的众生。因为人生短暂，所以每一个人都应该在自己的一生中做些有意义的事。我们不会像难民一样缺少粮食，但却有可能缺少“精神食粮”。有些人虽然口袋里的钱越来越多，但内心却越来越贫寒。我们需要物质与精神的平衡。

有时候我在飞机上看下面的城市，觉得其实人类跟蚂蚁没有太大差别。蚂蚁也像人一样忙碌，也像人一样有自己的生活规律，每天要劳作，就像人每天要上班一样；而蚂蚁中也有不需要体力劳动的，就像是人类中的脑力工作者。

如果我们只关心自己的生活，完全不想帮助别人，这种心态是很狭隘的。现在的大学生，虽然被称作大学

生，但是心很小，虽然有大学文凭，但内心却只是“小学生”。这样的话，不但自己没办法处理好人际关系，同时也为自他带来痛苦。

当我们遇到痛苦时，一定要有勇气和远见。其他国家的大学生，在感情或生活中遇到痛苦时，可能会选择自杀。但我觉得，泰国的大学生可能不会选择自杀，因为这里大多数的人都有信仰。

在痛苦面前，我们可能会觉得走投无路，但只要还能在缝隙中看见一丝光明，就要继续前进。因为人生中的黑暗是暂时的，就像黑夜一样，只要你有耐心、有勇气，就会走出当前的黑暗，看到第二天的阳光。很多被生活打败的人，往往都是在黑暗中迷失了方向，没有耐心和勇气等到黎明。

人生需要耐心，需要勇气，希望大家微笑长存。



现场互动

问：我来自巴基斯坦俾路支省，是玛希隆大学公共卫生学院的硕士生。我认为快乐源于自己，而非宗教。请问您是如何看待快乐和信仰的关系呢？

堪布：有些人认为，快乐来源于自身，对此，我并不完全否认。但这种快乐无法与信仰所带来的快乐相比。前一段时间，我在哈佛大学交流，有一个人对我讲，他以前认为，快乐是依靠自己获得的，但后来却发现，信仰所带来的快乐，远远超出自己所获得的快乐。我觉得，你可能还要再观察一下信仰所带来的宁静喜悦，与其他快乐的不同。

问：您如何看待极端的宗教信仰所引发的战

争，比如中东地区的冲突等？

堪布：有些人认为，宗教信仰会引发战争，但我觉得这还需要深入分析。政治是一件很残酷的事情，而任何一个国家、集团都会利用各种手段为自己谋取利益，甚至是利用宗教。一些中东地区的宗教领袖在接受采访时都说，他们的教义中没有战争、恐怖袭击等主张，只是有人利用了他们的宗教而已。

我想真正的宗教提倡的是善，它不会发动战争，或者去恐吓、杀害别人。

问：从佛教观点来看，什么样的修行能给我们带来快乐？

堪布：佛教中有很多修行方法都可以带来快乐。比如说，南传佛教通过修白骨观，或者观十二缘起而获得快乐。我以前也去过泰国很多修白骨观的道场。此外，

大乘佛教也有可以获得快乐的修法，如自他交换、发菩提心等。通过发菩提心，发愿度化天下一切众生，最后可以获得菩萨、佛的果位，那时我们应该是最快乐的。

总的来讲，佛教中有些修法可以令自己快乐，有些可以令自他都快乐，通过不同的修法，能获得各自不同的解脱和快乐。

问：通常人们知道何时需要“物质食粮”，却不知道何时需要“精神食粮”，但后者往往对获得快乐更加重要。我们该如何为别人带去“精神食粮”呢？

堪布：从物质上讲，自己喜欢的衣服、车子，在合适的时候，可以推荐给别人，希望别人也能享受。精神上也是这样。当自己从传统文化、道德修养中体验到了快乐后，你就可以把这种精神的“美味佳肴”推荐给别人。

在城市里，很多人以前没有信仰，但有了信仰之后，人生中确实获得了很多快乐。很多人都将这样的快乐，不断地传播出去，让其他人也通过宗教而获得这份快乐。所以，如果我们像推荐“物质食粮”一样地推荐“精神食粮”，身边的人就会获得真实利益。

问：我是一位钢琴老师，我“对牛弹琴”。但同时我也是一名教授，我的职责是要把“牛”变成人。我觉得它们虽然在看，却看不到；它们虽然在听，却听不到；它们虽然也在思考，却没条理。请问您是怎么看待“牛”的呢？

堪布：“对牛弹琴”可以从不同的角度理解。从“牛”的角度来讲，它们有自己的爱好，喜欢“吃草”“喝水”。在这样的生活里，它们没有什么烦恼，但除此之外，也没有其他的追求。但从人的角度来讲，我们需要更高层次的追求。

当然，当我们真正去观察的时候，发现原来都是人，没有“牛”，只不过在商业浪潮和金钱的影响下，人迷失了方向。所以，当“牛”转过身，就会发现，原来自己是人，老师也会发现，自己其实是在“对人弹琴”。

问：您谈到宗教能带给人们幸福。我也相信，如果一个人能依照宗教去修持，就可以获得精神上的快乐。但有些人只是了解宗教，并没有真正地去修持。那我们该如何通过佛教的修持来获得快乐呢？

堪布：佛教的教义非常深奥，修行有一定的次第。首先，我们要从理论上明白佛教的道理。其次，光是理解还不够，还要进一步地思考。在思考的过程中，会产生很多怀疑，觉得这里不对，那里说不通。这个时候就需要通过辩论、探讨去通达。当所有的怀疑都被遣除之

后，再开始进行修持。

我们常用“如人饮水，冷暖自知”来形容修行的感受。也就是说，通过修持，自己能清楚地知道其中的快乐。当然，这种快乐是内心的感受，很难给别人讲清楚。但如果自己内心有一定的修行境界，就会慢慢地影响身边的人。

问：在这个强调物质享受的社会中，精神上的快乐和宗教已经退居其次。我认为只要努力做到最好，让自己有满足感，并且能帮助别人，就可以获得快乐。您是否认为，人必须信仰宗教才能获得真正的快乐？

堪布：从我自身来讲，最大的快乐来自佛教。如果有人觉得，没有宗教，自己依然可以很快乐，依然乐于助人的话，这也很好。两千多年前，佛陀在转法轮时，也没有强制人们皈依。我想其他宗教应该也是这样。我

认为，宗教与非宗教之间有一个共同点，那就是要让人们做好人。因此，我想并不是每一个人都必须信仰宗教。



问：如果不需要宗教也能获得快乐，那您能告诉我们一些在宗教之外获得快乐的诀窍吗？

堪布：有两种方法。一个是自己的内心要平静，减少贪欲心、嗔恨心。这样内心自然而然就会产生快乐。还有一种方法就是，经常用一种忘我的精神去帮助别

人。有些人，虽然没有宗教信仰，但却经常帮助别人，所以自己生活得也非常快乐。因此，我觉得内心平静，不要有贪、嗔的烦恼，还有乐于助人的心态，都是非常好的窍诀。

问：如何创造内心的快乐？

堪布：对于年轻人来讲，载歌载舞，或者穿衣打扮都会为他们带来快乐，但这种快乐只是暂时的。如果你想要长久的快乐，最好在寺院里面安坐，然后观想佛陀，或者观察自心，这样你就会自然而然地快乐起来，而且这种快乐不会消失。

问：请问宗教领袖是否应该参与政治活动？

堪布：不论是宗教领袖，还是宗教徒，如果对这个世界有利益，就可以参与到政治活动中，但如果对这个

世界没有利益，那就不一定需要了。

问：几个世纪以来人们不断强调身体的物质享受，导致消费主义日益增长，但同时，在精神层面却极为空白。您能提一些建议，改变这种“身心失衡”的状态吗？

堪布：我去过一些欧美国家，发现很多人对奢侈品或者虚构的内容，比如电影、动漫等特别贪求。但实际上，这些都没有实在意义。

其实，心和身体是分开的。身体的享乐是暂时的，而内心的安乐才是长久的。当我们只重视身体享乐时，很难建立真正的快乐，而一旦开始重视内心的安乐，那快乐就唾手可得。但如果没有关注过内心安乐，一味追求身体享乐的话，恐怕会与安乐越来越远。

问：我是来自印度的在读博士生。您提到，

内在的快乐比外在享受更加重要，那获得内在快乐的最简单的方法是什么？

堪布：虽然喝美酒或者和朋友到酒吧里跳舞，很容易让人快乐起来，但这种快乐却很短暂，还可能对身体有负面影响。所以，我建议通过调心来获得快乐。

通过佛教的调心方法来获得快乐，这虽然在快节奏的生活中有一定的困难，但是会有效果。除此之外，在佛教的发源地——印度，也有很多调心的方法。现在世界各地的人，都喜欢到印度去学习佛教、学习瑜伽的知识，并借此获得了快乐。我相信，你们在印度也应该会获得快乐。

在藏地，虽然有很多年轻人也想获得快乐，但却怎么也快乐不起来，而外面的人来到藏地之后却都很快乐。

提问者：那我一定要去西藏。



问：您可以介绍一下禅修的方法吗？

堪布：修行与读大学有很多相似之处。在大学里，学生需要经过长期学习才能获得大学文凭。同样，修行人也需要一步一步地修前行、正行、后行。对于禅修来讲，方法有很多，其中最好的方法是毗卢七法。

以毗卢七法禅修时，身体端直，眼睛直视前面的空

间，颈部稍向前倾，两手结定印⁸，两胳膊稍向后展，双足金刚跏趺坐⁹，整个身体有点像金字塔的形状。以这种身式禅修的话，心就会自然而然地调整。

想要心中获得快乐，一两天的禅修不一定起作用，但如果坚持长期修行，身体就会寂静下来，心也会随之安静，进而从中体会到很多胜妙的地方。所以，闭着眼睛会得到意想不到的快乐。

问：您提到，现在有些藏族年轻人对佛教不太感兴趣，那佛教应该怎样吸引年轻人呢？

堪布：现在很多年轻人，喜欢整容、穿名牌衣服，喜欢看电影、打篮球，喜欢谈将来怎样赚钱，怎样买房、买车等等。但其实，他们老了之后就会发现，自己年轻时所追求的大多是没有意义的事。

8 右手在上，左手在下，两拇指相触，放在脐下。

9 即双盘。

宗教并不是要控制大家，或者强迫大家必须要信仰它。但对于现代社会中的人来讲，如果舍弃了自己的宗教传统，那一生的辛苦，到头来不过是一场空。

对于现在的年轻人，可以通过一些善巧方便，让他们明白自己最需要什么。当然，这需要时间和努力。我很想帮助他们，但是能力有限，所以我也很着急。我们现在会通过互联网，讲一些关于信仰的必要性、传统文化以及宗教知识等内容，尤其是佛教的一些理论。其实，对于年轻人来讲，如果理论上明白了，他们会更容易接受。所以，最好的方法就是依靠网络等手段，多宣传佛教的理论，比如智慧和慈悲。

问：我是一名来自马尔代夫的穆斯林。我读过一些探讨科学与宗教的文章，其中有谈到，禅修以及睡眠好的人，会比一般人更加快乐。请问您一般睡几个小时？

堪布：依靠足够的食物、营养以及睡眠等，一般可以保持身体健康。我最近看到一份美国的医学资料中说，六个小时左右的睡眠比较合适，如果睡眠超过八个小时，则容易患癌症。

我刚出家的时候非常精进，经常只睡两三个小时，现在经常要睡五六个小时，特别累的时候，甚至要睡七八个小时。我从小睡眠就比较少，在学校里读书的时候，我是全班睡眠最少的，出家后，我睡的也比其他人稍微少一点，但还是需要一定的睡眠。

你拥有的只是知识，
而不是智慧，
所以你依然会经常烦恼。

第 70 场

柬埔寨金边端华学校

TUAN HUA CHINESE SCHOOL

柬埔寨 · 金边

2013 / 11 / 20



如何寻找人生的坐标

FIVE KEYS TO FINDING YOUR COORDINATES IN LIFE

这是我第一次来到柬埔寨，感觉这里佛缘殊胜。今天也很高兴可以与金边大学、端华中学，以及其他高校的师生们一起探讨“如何寻找人生的坐标”。

我相信每个人都有自己的人生坐标和方向。作为一名穿着藏传佛教僧衣的人来讲，我也很关心这个问题。人是不可能无缘无故来到这个世界的。人活在这个世界上，也不可能没有任何方向和价值观，而当我们离开这个世界时，是否会对这一生的坐标和方向满意呢？今天，我会用“德、智、悲、力、信”这五个字，和大家

一起探讨这个问题。我觉得缺少了这五个字的人生，不一定非常有意义。

道德

任何人都不能缺少道德。如果一个人缺少了道德，即使他很漂亮、很富裕、地位很高，但却没有灵魂。在 21 世纪，人们一味追求物质上的财富，却不追求心中的道德，因此，这也是一个道德下滑的时代。我们应该用智慧来观察当今社会的状况。

如果我们心中没有良好的道德，即使外表再美好，也没有太大的意义。《玉耶经》中提到，给孤独长者的儿媳妇玉耶，长得非常漂亮，像天女一样。她也觉得自己很漂亮，于是特别傲慢，认为世界上没有人比得上她。有一次，给孤独长者迎请佛陀到家里来应供，玉耶觉得佛陀配不上她们家，于是躲在一旁，没有出来迎接

佛陀。当僧众应供时，她偷偷地看了一下，结果发现佛陀相好庄严，极其美妙，远远超过了自己的容貌。于是她便走出来，在佛陀的足下顶礼。佛陀告诉她，人的美，不仅在于外表，更重要的是心中的善良、正直、慈悲。如果能做到这一点，那才是真的美。玉耶听到佛陀的教言后，原本傲慢的心态全部不见了，当下生起了清净心。

现在的年轻人都很重视长相的美丑，甚至愿意花很多钱去整容。但其实，一个人不管再怎么美，几年以后，脸上都会因为岁月而留下皱纹，而且会越来越多，头发很快就会花白，牙齿也会一颗颗掉下来。谁也没有办法阻止岁月的流逝，但心中的德行却永远也不会消失。

哲学家康德（Immanuel Kant, 1724-1804）说过，世界上有两样东西让人敬仰，一个是我们头上灿烂的星空，还有一个就是人类的高尚美德。苏格拉底（Socrates，公元前

470-前399)也说,人类最大的幸福就是每天都可以谈论道德的事,人如果没有道德,就相当于失去了灵魂,无法有利于社会。

在当前社会的每一个角落,人们都在盲目、高速地积累着财富。在这种环境下,我们心中的道德就显得更加重要。无论是佛教、儒教,还是其他宗教思想所提倡的道德,都有不可估量的力量,这种力量一定要熏习到我们的心里。佛陀在《楞伽经》中讲到“不思議熏、不思議变”,也就是说,所谓的业力,会不可思议地熏习到我们的心上。当一个人的心中种下了善业,那无论他到哪里去,都会有一种善的力量影响他。

智慧

大家每天都花费大量的时间在希求智慧上,比如学习语文、数学、物理、化学等各门学科,如果没有这种

智慧，恐怕我们很难在这个世界上生活。大家能在这所很好的学校里学习，是一件值得自豪的事，但同时，你们不能因此而满足，还要更加努力地去追求智慧。其实在世间中，智慧无法被人夺走，是我们一生当中最有价值、最有力量品质。

大家都知道，在第二次世界大战中，希特勒（Adolf Hitler, 1889-1945）想要灭绝犹太民族，但犹太人不但没有被灭绝，现在反而遍布全世界。在犹太人的价值观当中，钱财、地位并不是最重要的，最重要的是智慧。犹太父母会经常教育孩子，钱财并不是最可靠的财富，他们应该更多地依靠自己的智慧，因为智慧才是世界上最有意义、最有价值的东西。因此，犹太人的孩子从小就知道要好好学习。也正因为这样，犹太人中出现过一些很伟大的知识分子，比如爱因斯坦、弗洛伊德等等。

藏地也有类似的教育。在孩子学习知识的时候，父母会教育他要努力学习，因为学习知识是一生当中最有

意义的事情。藏地也有很多关于学习的比喻，比如把教育比喻成给孩子送黄金，而老师就是无条件地送黄金的人。

是不是因为老师要求严格，你们就觉得老师很讨厌？不要这样想。俗话说“严师出高徒”，严格的老师会教出很多高才生。如果老师对工作不认真，上课讲故事应付，不重视学生的话，虽然课堂上很轻松，但这不一定是一件好事。

我以前读书的时候，也很喜欢轻松的课堂，讨厌特别严格的老师。但后来回想起来才意识到，原来严格的老师会在我们今后的人生当中留下许多珍贵的东西。所以，老师是非常伟大的。

这里有几位教授，从战争时期就开始做老师，培养学生，已经坚持了三四十年，很不容易。有些出家人说，与佛教事业最接近的职业就是老师和医生。这一点我很赞同。释迦牟尼佛的传记中说，佛陀在因地时很想

找到一个生活有意义的在家人，结果发现，只有老师和医生的生活才比较有意义。可能有些学生以后也会当老师、医生，有些会从事其他的职业，无论怎样，除了我们所学习的知识以外，我们还需要有一种让自己和他人快乐智慧，而千万不能有损害自己或别人的智慧。

从柬埔寨的历史上可以看到，很多的“智慧”实际上都是非常不明智、反人类的，如今反省起来，就会发现那些“智慧”非常可怕。就拿“万人坑”和“罪恶馆”的历史来讲，在那段特殊时期里，很多人死于非命。我到“万人坑”的时候，看到很多人被埋在一起的痕迹，觉得特别恐怖。也许是历史的原因，当时的人们有一种很不好的“智慧”，杀害了很多。

我们很幸运地没有出生在充满饥饿、战争的年代。今天可以无忧无虑地在校园里共同学习，应该说是很快乐的。大家不要因为现在有学习的压力，将来会有家庭的压力，于是就整天愁眉苦脸。其实，我们现在是很幸

运的。

智慧，是要帮助我们获得快乐的。人生的确有很多痛苦，一些表面上看起来很有智慧的人，心里可能会很痛苦。有人曾请教一位大德：“我了知世间所有的学问，但心里的烦恼却越来越多，这是为什么呢？”大德回答：“你拥有的只是知识，而不是智慧，所以你依然会经常烦恼。但如果你获得了真正的智慧，那一切事情都会豁然开朗的。”

希望大家不仅追求学问，还要追求真正的智慧。这种智慧一定是内在的智慧，而不是把自己打扮成知识分子的模样。现在很多人只注重外在形象的包装，而内在什么都没有，这样的形象不是很重要。

有了智慧，很多事情就不会再让你烦恼。很多人心胸特别狭隘、斤斤计较，会因为一点小小的事情而烦恼，这就是没有智慧的缘故。如果有智慧的话，不管是在任何环境中，你都会很快乐，无论学任何专业，只要

你投入时间和精力去专注，最后获得的结果也会是非常满意的。所以希望大家在希求智慧的时候，不要只追求学问，也一定要追求正确、清净的智慧。

悲心

一个人能不能只有道德和智慧，而没有悲心呢？恐怕不行。我们不仅仅是独自活在这个世界上，我们的身边还有很多与我们有关联的生命。到了柬埔寨之后，我去探望了五所孤儿院，见到了很多孤儿，内心当中有了一些新的感受。我希望各位同学，不要只待在漂亮、舒适的环境中，否则你不会知道，其实还有很多众生正在承受苦难。你需要多走一点路，多看一点书，多说一些话，有必要去了解一下社会各阶层人们的生活。

我在孤儿院见到了一个孤儿，问了一下他的情况，他说他很自卑，父亲和母亲外出打鱼时不幸去世，他现

在跟奶奶一起生活，基本上没有生活保障。虽然现在还能在学校里吃到一顿饭，但不知道以后的人生要怎么办。后来孤儿院的人合唱了一首歌，不仅打动了我，也打动了在场的很多人，包括我们的导游。我们的导游见多识广，但当时他也被感动得一直流泪。

同学们，你们不要只关注阳光，有时候也应该关注一下黑暗，看一看黑暗的背后，阳光是如何出现的，而在阳光的背后，又还有多少黑暗等待被驱散。其实我们身边有很多苦难的众生。比如在一些农村，人们日常生活中的卫生条件非常差。柬埔寨的周围还有一些水上难民，他们逃离家乡的战乱，来到了柬埔寨，但因为没有合法的身份，所以没办法在地面上定居。同时，他们也没有越南的身份，所以也没办法回去。因为战争，他们现在一无所有，只能生活在水上。目前世界上大约有4520万难民。这些人没有身份，没有自由，更没有家庭，生活没有任何保障。有时候，我们有必要去了解一下难民的生活状况，比如阿富汗、非洲等地的难民。

我们在日常生活中很挑剔，有时候觉得菜不好吃，有时候又觉得衣服不好看，但其实我们身边还有很多人，连基本的生活保障也没有，甚至在战争中被夺去生命。多了解一下他们的生活，我们就会生起悲心。

力量

我们还需要一种心灵的力量，一种能够让自己坚强，同时也能帮助别人的力量。如果没有这种力量，那生存在这个世界上可能会有一定的困难。比如，老师没有这种心灵的力量，面对繁重的工作，可能会想要辞职；出家人没有这种心灵的力量，修行有可能会半途而废；而学生没有这种心灵的力量，可能无法顺利完成中学、大学，一直到硕士生、博士生的学业。

世界上的一些故事，可以激发我们这种心灵的力量。比如，2008年“5.12”地震中廖智老师的故事。

她原本是一位舞蹈老师，但在地震中失去了孩子和婆婆，而且在被救出后，不得不自己签字，同意截去自己的双腿，保住性命。但后来，她依靠自己内心的力量又走上了舞台，用装着假肢的腿表演。

依靠这种内心的力量，可以让一个人完成这么困难的事情。我们可以想一想，如果是自己遇到苦难，又会怎样面对呢？所以，不论是谁，做任何事情时，心中都要有这样一种力量，没有它，人生会困难重重。

信仰

在柬埔寨，几乎人人都有信仰，这是非常难得的事。虽然从历史上看，这里也曾发生过战乱，不论是给家庭，还是国家，都带来过极大的痛苦。但如今，柬埔寨90%以上的人都信仰佛教，佛教已经成了人们生活的支撑。能够从小生长在这样的环境当中，是非常快乐

的事。

藏族有很多人习惯都跟柬埔寨人相似。比如说，藏族人见到出家人时会摘下帽子，恭敬合掌。柬埔寨人也这样做，西哈努克（Norodom Sihanouk, 1922-2012）和西哈莫尼（Norodom Sihamoni, 1953-）两位国王甚至曾在寺院中出家。因为国王信仰佛教，所以，所有的民众，包括知识分子，至少也会对佛教有所了解，而不会像其他地方一样，认为佛教只是一种迷信。我在电视上看到，柬埔寨的国王也拜僧王、拜出家人，所有的大臣，包括国家最高层的领导人，也会到寺院里面供养僧众、参加佛事活动。我感觉柬埔寨的人民有信仰的支撑，应该是非常快乐的。

有位老师跟我讲，人非常需要信仰，因为在各种各样的痛苦面前，其他知识都无能为力，只有信仰才能很好地帮助人们面对。我觉得这句话非常有意义。如果同学们信仰佛教的话，那不要仅仅停留在表面，要进一步

地去学习佛教三藏十二部中所宣讲的教义，学校也应该把佛教教义当作一种知识去传授。

从 1947 年开始，佛教就成为了柬埔寨的国教。我记得洪森首相说过，只依靠电台、电视宣传佛教是不够的，佛教的宣传要与时俱进，比如通过网络等手段来传播佛教教育。我也觉得这非常有必要。大家不论是从事医生、老师，还是其他工作，都非常好，但我们不能失去佛教的信仰。也许年轻时感受不到佛教为我们带来的快乐，但随着年龄的增长，就会逐渐明白它的价值。

可能有些人会有疑问，既然佛教在柬埔寨如此兴盛，那为什么这里还是会经历战争，经济落后呢？其实，战争和经济的落后跟佛教信仰没有关系。如果把佛教当作发财工具的话，那你可能就会觉得，信仰佛教的地方，经济肯定很发达。也正因为我们只关注金钱，所以才会提出这样的问题。但佛教阐述的是真理，不论社会生产力水平如何，真理都可以存在，包括战争频发、

经济落后的地方也会有佛教。

一些柬埔寨的大学生告诉我，这里很少有学生自杀。但是在一些富裕的国家里，物质水平虽然很不错，但是却有很多大学生自杀。柬埔寨人还告诉我，这里的离婚率也非常低。而 2013 年的统计结果显示，北京的离婚率甚至高于结婚率，高达 39%，美国的离婚率几乎达到 50%，英国也有 42%。那是不是经济越发达，离婚率就会越高？人们是因为生活快乐而离婚，还是痛苦而离婚呢？他们应该是很不快乐，所以才离婚的吧。很多同学都没有经历过离婚，所以可能感受不到离婚的痛苦，我作为出家人也感受不到，但当我们去了解的时候，这个现实的确让人很难过。

在战争年代，柬埔寨的佛教经历过灭顶之灾，整个国家几乎都没有寺院，除了几个僧人以外，也没有僧团。但如今，柬埔寨有这么多的佛教寺院，而且不论国王，还是国家领导人、民众，看见三宝时都很欢喜，甚

至宾馆里面的服务员，对出家人的态度也与其他地方完全不同。在有信仰的国家里，人们对他人的恭敬心和态度都是发自内心的，他们的笑容并不是刻意的，而是真诚的。所以，年轻人应该要有信仰。我尊重没有信仰的人，但是我并不赞叹这样的智慧。因为没有信仰的人在痛苦面前很脆弱，而有信仰的人则会很坚强，并且会用恰当的方式去面对痛苦。

在柬埔寨，学生们可以自由地学习任何宗教的知识，但同时，学习佛教知识也很重要。当然这种学习，不要只停留在信仰表面。佛教并不是只依赖信仰而安立的，它是一种有智慧的信仰，而没有智慧的信仰是迷信。所以，我们一定要通过学习佛教的知识来赞叹佛教。

以前在柬埔寨，藏传佛教并不是很兴盛，这次我特意从藏地带来了一尊莲花生大士像，安放在柬埔寨，希望依靠这种缘起，南传佛教、藏传佛教，还有汉传佛教都

可以在这里兴盛，而且并不是仅仅停留在形象上，而是真正地闻思修行三藏十二部。这样的话，不仅在僧团中会有智慧现前，甚至在家人的群体，比如知识分子的群体当中，也会有一种智慧现前。

我用德、智、悲、力、信五个字和大家做了一个简单的交流，希望大家可以记住其中的一些道理，并依靠它们找到“人生的坐标”。



现场互动

问：当我们处在人生的十字路口时，应该怎样抉择人生？

堪布：我们都会站在人生的十字路口，面临一些选择，到时候可能一边是光明，一边则是黑暗。如果自己有智慧，可以自己选择该走的道路，但如果自己找不到方向，就一定要问过来人的意见，比如老师、父母、长辈的意见。我跟这里的老师们交流过，实际上，他们经历过人生的风风雨雨，知道你要走的路是什么样的。所以，当你处在人生的十字路口时，可以请他们为你指点迷津。

还有一种方法，那就是多看一些圣贤书。圣贤给我们指的路是很好的。你们千万不要整天看电视，看色情、暴力的节目，或者看一些漫画、动画。你们最喜欢

看的这些东西，并不会为你们指明人生的道路。而当你们六七十岁时，可能才会意识到，原来这些内容对人生没有利益。你们最喜欢的，不一定是好的，而你们不喜欢的，也许对人生很有帮助。比如，学习知识很难，但这却是一件很好的事情。又比如，你们现在对佛教还没有信心，但实际上，信仰佛教也是一件很好的事情。所以，有时看似宽敞的路，走上去不一定舒服，而看似狭窄的路，其实只要穿过去，就会通向光明大道。

| 问：您认为生活的意义是什么？ |

堪布：对每个人来讲，生活的意义都不相同。如果你是医生，生活的意义就是治病；如果你是老师，生活的意义就是教书育人；如果你是农民，生活的意义就是种好庄稼。当我看到难民时，我觉得生活的意义就是健康自由地活着。

如果你想要生活有更高层次的意义，那就需要一个

高尚的信仰。有了信仰以后，世间当中的很多烦恼、痛苦、焦虑都会迎刃而解。相反，如果没有高尚的信仰，即使你有很多钱，但当它被耗尽时，心里也会很痛苦的。

所以，我觉得生活的意义可以从不同的角度来判断，每个角度的判断都不相同。

| 问：我该如何对待自己的兄弟姐妹和朋友？ |

堪布：不要和他们吵架，要经常善待他们，也就是用一颗善良的心对待他人。

| 问：当朋友不和时，我们该如何去调解呢？ |

堪布：人与人之间的习气、烦恼，包括善根和因缘都不相同，所以在很多环境中都会有不和的情况，而最好的调解方法就是谅解。因为我们有了谅解，才可以理

解别人，我们能理解别人，就会原谅别人。当我们看见身边人的不和时，要尽量地去帮助他们和睦相处；如果我们自己与别人不和时，就要用比较宽容的心去理解别人的行为。

其实人的不和，主要是因为心态没有调整好。如果我们心态调整得很好，很多问题就很容易解决。甚至包括很多国与国之间、民族与民族之间的冲突，都是因为贪心、嗔心而引起的，而这些都可以通过调整心态来解决。

问：我们要如何对待自己的亲人，比如父亲母亲？

堪布：我们可以遵循传统文化来对待亲人。在中国的传统文化中，最重要的就是孝文化，不知道柬埔寨这边是不是也提倡孝文化。如果我们用一种利他、孝顺、尊重的心态去对待亲人，这样事情就会变得非常容易。



问：是什么样的力量让您放下自己的利益，
进而在世界各地演讲、弘扬佛法的呢？

堪布：实际上我也没有完全放下自己。

我喜欢跟大家一起交流，在交流的过程中，能学到很多知识。我去了很多地方，接触过很多人，因为每个人的智慧都不同，所以我从每个人的身上都学到了对我的人生、修行有利的知识。在跟学生交流的过程中，他们提出的一些问题也会启发我的思考。

我遇到过一些老师，他们的慈悲心，还有他们多年来与学生们的交往，也会让我有一些反思。有一次，我想我讲课二十多年了，应该休息了，但我遇到了一些老师，他们三四十年间都在不断地讲课，这让我自己的心里也有了一种勇气。

有时候，多接触一些人是很重要的，但接触的过程中，我们不能学坏，否则对自己的生活没有任何意

义。我在遇到“坏人”时，会加倍谨慎，遇到好人时，则会更加努力。我们生活在一个全球性、开放性的世界中，同学们的心态也要开放，但也不能没有底线。所以，我们要在掌握分寸的基础上，懂得跟人交流。

在跟老师和同学交流的过程中，我每天都会学到很多知识，遇到老师和同学提出的问题，我也会记录下来。这个过程中，我也可以为自己定位，并找到自己的“人生坐标”。

问：佛教对社会的发展起到什么作用？

堪布：有些人认为，佛教对社会发展不一定有很大的帮助。但事实并非如此。我认为，社会的发展不仅仅是GDP的增长，也不仅仅是外在物质的发展。有些国家的高楼大厦越修越高，但实际上，人们内心的快乐却越来越少，幸福指数越来越低，那这样的社会是在发展还是在退后呢？

佛教讲物质的发展需要与内心的发展平衡，如果我们内心没有发展，那物质发展反而会给人们带来很大的痛苦。比如，历史上的一些国家和君主，虽然当时物质生活水平很高，但他们依赖自己的权力，对人们有一定的剥削和压迫。

佛教中包含了很多发展内心的方法，而在科学中，几乎没有对内心的研究。这是因为科学是最近两三百年间才发展起来的，还来不及对内心进行探讨。而当你需要寻求内心发展的时候，只有在拥有两千五百多年历史的佛教中才能找到。所以大家千万不要认为，社会进步就是钱越来越多、车越来越好、房子越来越大，这并不是对文明的定义。如果内心的发展没有跟上，即使你开再好的车，内心当中也会很痛苦，即使银行里面的存款再多，也不一定能为大家带来利益。世界上有些人拥有很多的财富，但如果不能为人们带来利益，那这就仅仅是个人的发展，不会成为社会的发展。而腐败等等不好的社会现象的发生，正是因为我们内心没有发展、没有

调节好，物质发展跟内心发展失衡所导致的。这是一个全球性的问题。

佛教在这个问题上提供了很好的调节方法。我在演讲中提到过，柬埔寨的同学们可能没有过自杀的念头，这就是佛教调节的结果。如果没有信仰的话，人在面对困难时，很可能会选择自杀，到时即使钱再多，也没有用处，生命才是最珍贵的。所以在某种意义上，我觉得佛教的发展，实际上就是社会的发展，如果没有佛教智慧的话，即使物质生活发展得再好，也不值得羡慕。

问：您认为什么样的人才是成功人士呢？

堪布：很多人认为，所谓的成功人士一定是领导或者有钱的企业家。但我认为，成功人士应该是能帮助别人，同时自己很快乐，也能为家庭带来快乐的人。这样的人，家里不会成天吵架，自己也不会整天愁眉苦脸，他对生活中的任何事情，都有勇气去面对。哪怕身边有

成百上千个人需要帮助，他都会用一种利他、真诚的心去帮助他们。他甚至可以将这种利他心发扬得更广大，去爱护动物、爱护世界上所有的可怜众生。这才是成功人士的标准。

所以，我并不认为，成功人士就要有钱、长得很漂亮、地位很高，这些其实都是暂时的。实际上，这些人在痛苦面前可能非常脆弱。而真正的成功人士应该是有智慧，并且能够帮助他人的人。

| 问：为什么我们需要有宗教信仰？ |

堪布：信仰有各种各样的，比如佛教信仰、基督教信仰、伊斯兰教信仰。现在甚至有人说，金钱信仰，有些人只信钱，不信其他的。我觉得宗教信仰有一种力量，它可以在社会生活当中体现它的价值。因此我认为，人们从小就要有一种信仰。这种信仰并不是通过传教得来的，最好是从小在父母、老师，或者在社会群体

当中受到一些耳濡目染，这些影响对我们非常有价值。

当然，有些人可能没有信仰，我对此也非常尊重，即使是释迦牟尼佛在世时，印度也有很多人没有信仰。在柬埔寨，人们也可以学习其他宗教的知识，这里是很开放的。我也非常赞叹与其他宗教对话、互相学习。

但是我还是希望大家能了解一下佛教的教义。有一次，我在一所学校里面，有一个学生跟我说他很了不起，因为他没有信仰。我对他说，你可能要再仔细观察一下这种选择。后来，他经过一段时间的思考以后，皈依了佛教。因此，我特别希望同学们能够了解信仰的力量，准确地懂得其中的意义。

| 问：人从何处来，死后又归何处呢？ |

堪布：你们学习佛法后，一定会明白这个问题。就像《楞严经》当中讲，人不是无缘无故从天上降下来

的，也不是无缘无故从地上长出来的，人是依靠业的牵引而来到这个世界的。因此，从佛教教义来讲，人是依靠我执、烦恼、业而来到这个世界，最后也会依靠业而离开。届时，如果行持的是善法，你会获得快乐，如果行持的是恶法，你会承受痛苦。《因果经》中说：“欲知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。”所以，你要想知道人生的前因后果，就要懂得佛教中所讲的道理。

问：是什么让您成功？您又是如何保持成功的呢？

堪布：我觉得，成为一个出家人，这一点让我很“成功”。同时，我还穿着出家人的衣服来保护自己，所以还可以继续保持“成功”。

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

对话格拉斯主教授

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