

神秘的修心之路

索达吉堪布·演讲

大学
演讲
11



THE SECRET PATH OF
MIND TRAINING

神秘的修心之路

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

004 领悟人生

新加坡国立大学

064 神秘的修心之路

台湾大学

115 藏文化的特色

台湾师范大学

166 击掌空声·佛教的辩论方法

台湾华梵大学

228 生命科学与价值观

台北大学

一切美好的事物，

最终都是无常的。

无常一旦来临，

就不会让人快乐。

第 71 场



新加坡国立大学

NATIONAL UNIVERSITY OF SINGAPORE

新加坡

2013 / 11 / 23



领悟人生

INSIGHT FOR LIVING

我第一次来新加坡是在 1995 年，当时陪同我的老师——法王晋美彭措一起来的。老师对我非常好，我如今的一切都来自于他老人家，但老师现在却已经离开了世间。昨天刚到新加坡时，我心里有一种说不出的感受。其实我们人生中的很多宝贵知识，都来自老师，一旦老师离开世间，我们就很难再有机会报答师恩。

当年与老师一起来新加坡时，我还年轻。在那一个月里，我们跟这里的知识分子、佛教徒有过非常精彩的交流。但现在，即使我再想念他，有些感受也很难用语言表达出来。

我第二次来新加坡大概是 1999 年，离现在也有 14 年了。总的来讲，我在这些年中的感悟是，无论走到哪里，无论跟什么人接触，都是一种经历，也是一种学习的机会。今天和大家一起分享交流，也是一个难得的机会。我可能讲不出很深的道理，但特别希望有人能从我的分享中受益。

每一个人，从来到这个世界直到离开，都会有一些非常精彩、有意义的经历，认识并把握这些经历是非常关键的。自从我真正学习、了解佛法后，人生有了非常大的变化。虽然我没有大彻大悟，但确实认清了很多世间的真相。我特别希望年轻人能在寻找人生目标的过程中，也了解一下佛教所揭示的道理。

人生真正的领悟是“苦集灭道”

人生有不同层次的领悟。世间当中有一些“认识、放下、解脱、自在”的方法，而出世间当中则有更甚深

的方法。比如，佛教中讲，真正的领悟是要懂得“苦、集、灭、道”。这也叫做“四圣谛”，是圣者的境界，我们凡夫很难通达其中的甚深意义。两千五百多年前，释迦牟尼佛在印度三转法轮，传授了八万四千法门，但归根结底，都可以归纳为“四圣谛”。

释迦牟尼佛在印度鹿野苑第一次传授这个法门时讲：“此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是灭，可证性；此是道，可修性。”这里讲的是人生真相：我们现在的痛苦，都是以因缘而来，但这种因缘可以被了解，也可以通过修行被灭除。

“此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修”，意思就是：你应该认识到，现在所承受的痛苦，其来源就是执著和烦恼，而认识到这一点后，你应该通过修行、学道来断除它，最后获得证悟。

“此是苦，我已知；此是集，我已断；此是灭，我

已证；此是道，我已修。”从释迦牟尼佛，到无数的菩萨、阿罗汉、成就者，他们以亲身体会来告诉我们：苦，我已经认识了，并且找到了苦的根源，我通过修行断除了苦，最后现前了灭谛，现前了成就。

以上就是佛教所讲的真相。

苦才是人生

如果想要更进一步了解这个真相，首先要认识到我们现在正在承受痛苦。

很多人认为，我们现在的生活并不苦，过得很快乐。但实际上，随着科学越来越发达，社会竞争越来越大，我们生活的压力也随之增加。我第一次来新加坡时，这里的人虽然也有烦恼、压力，但并不像现在这么忙，物价也没有这么高。表面上看来，新加坡人非常有成就，不但在海上填出很大一块陆地，而且高楼大厦也

越建越高，但人们的困惑、痛苦、焦虑好像也越来越多了，这是为什么呢？这就是因为“轮回皆苦”。

如果你觉得人生应该是幸福的，那在挫折面前，你可能就会觉得自己格外不幸，难以面对现实。但人生的底色其实是痛苦，虽然我们可以获得一些快乐，但它很快就会消失。

有人会说：“我现在很快乐，生活甜蜜，怎么会是‘轮回皆苦’呢？”其实，当你真正用智慧观察时就会发现——在六道轮回中，地狱有寒热的痛苦，饿鬼有饥饿的痛苦，旁生有被役使和互相啖食的痛苦，阿修罗有战争的痛苦，天人有放逸和死堕的痛苦，而我们人类则有“三大根本苦”和“八种支分苦”。

生命无法承受之“三大根本苦”

人有三大根本苦，包括苦苦、变苦和行苦。

什么是苦苦呢？比如，家里父母去世、生意不好，又或者自己的身体不好等等，不幸在生活中接踵而来，这就是苦苦。

什么是变苦呢？本来过着天堂般的生活，但灾难痛苦突然发生，比如像日本和菲律宾的海啸。我问过一些人：“新加坡最近有没有什么海啸、战争？”他们说：“虽然目前没有海啸，但以后很难讲，因为新加坡就在海边；新加坡目前也没有战争，和邻国之间比较和睦，但以后也很难讲，因为这里的食物主要依赖进口，人才也很大程度上依赖移民。”除此之外，世间生活当中，家庭是否和睦也很难预料，即便当前感情和睦，但也许突然间发生很多变化。这就叫做变苦。

所谓的行苦，是我们生活中觉察不到的一种痛苦，但它实际上是苦因。比如说，新加坡母亲河周边的高楼很壮观，这些高楼凝聚了人们的力量、智慧、勇敢，当然也包含了发达的科学技术。但每一座高楼的背后，也

凝聚了很多人的心血和痛苦，这就叫做行苦。此外，行苦中也包括“生老病死”的痛苦。

为什么我总是说“苦才是人生”呢？很多人认为，人生很幸福，幸福才是人生，但实际上，官员、富翁、学生、老师、乞丐，社会上形形色色的人，内心都有痛苦。当我们用智慧观察时，就会明白，原来人生的确是痛苦的。

八种支分苦之“生”

佛教中提到的八种支分苦，首先包括我们常讲的生、老、病、死。人刚出生时应该是很痛苦的。为什么呢？如果我们是快快乐乐地来到这个世界，那为什么出生时都在哇哇大哭呢？几乎没有人是笑着出生的，这就是一种苦的象征。

八种支分苦之“老”

很多人都担心衰老，于是使用各种化妆品、保养品，试图让自己永葆青春。但衰老的过程是没有办法停止的，青春是留不住的，脸上的皱纹会越来越多，头发也会越来越白。正如人们常说“人无千日好，花无百日红”“好花不常开，好景不长在”。

新加坡人好像没有过分担心衰老。我在宾馆里碰到一位七十多岁的人，他还在工作。我问：“你准备再工作多少年？”他说：“我身体还不错，准备再干一段时间。”我说：“你好厉害，在我们那里，六十岁的人已经觉得自己很老了。”如此看来，人的心力很关键。我有一些同学，才五十多岁，但已经想着要退休了。其实这并不好。

八种支分苦之“病”

人生中还有生病的痛苦。在新加坡，很多人都有医

疗保险，政府也提供医疗服务，很人性化，但依然有人因看不起病而惧怕生病，任何国家都存在这个问题。当你生病时，你会觉得财富、地位都不重要，身心健康才是人生中最大的幸福。其实我们现在就拥有健康，应该开心才对，否则，当病重或临终时才意识到这一点的话，那就太晚了。

八种支分苦之“死”

佛教告诉我们，人会有衰老的痛苦，而死亡来临时，痛苦更加明显。很多人都怕死，尤其是没有信仰的人，连提都不敢提。其实大家不应该怕死，而应该在死前就做好准备，因为有些人是突然离世的，有些是年轻时去世，还有些是老年时去世，有各种情况。

以上就是生老病死的痛苦。

八种支分苦之“爱别离”

八种支分苦中还有爱别离苦，就是指你特别喜欢的人，经常不在你的身边，比如父母、家人、朋友总是离开你。

八种支分苦之“怨憎会”

怨憎会苦与爱别离苦相反，是指你不愿与之相处的人，常常在自己身边。

现在人与人之间的关系非常糟糕，我特别希望同学们在高校里学好如何处理人际关系。无论是谁，感情、就业或者生活的压力都是阶段性的，但人际关系不好，比如与家人、朋友的关系不好，却是终生的事情。

很多高校里也出现过一些悲剧。比如清华大学的朱令被人投毒，变成了植物人；还有云南大学的马加爵，

杀害了四个同学。很多时候，同学之间因为一件小事就可能把关系闹僵。

新加坡人特别重视小孩子的德育，这是很人性化的教育，非常好。在工作中，德行和人际关系可能比知识更重要。如果没有一个很好的德行，那跟任何人都没办法相处。我听说有的人很难和其他人相处，容易精神崩溃。其实，如果我们早有准备，就不会这样。这个世界上有很多好人，也有很多坏人。遇到坏人的时候，我们千万不能精神崩溃，或选择自杀。去年新加坡有很多年轻人自杀，这是非常不明智的做法。自杀率上升是一个世界趋势，全世界每年有近一百万人选择自杀，这是非常可怕的事情。

有些国家在经济越来越发达的同时，道德、善良、慈悲、智慧、信心等宝贵的品质却可能在随之下滑。我们要对此有所准备，因为我们心灵的危机随时都会出现。表面上看，很多人过得特别开心，但每个人的背后

都有伤心事。我们应该把这些事当作过眼云烟，不要憋在心里。要知道，人生中有很多事情，即使不愿接受，也还是要面对。

八种支分苦之“求不得”

很多大学生都面临着很大的压力，比如来自就业、感情、学业、家庭的压力。我昨天问一位老师：“新加坡大学生的就业压力怎么样？”他说：“工作是找得到，但不一定非常满意。”每个人都想要一个更满意的工作，但要求也不能太高。很多人特别懒惰，不但要求高薪，而且什么事情都不想做，周六、周日还要好好休息。除此之外，平时也有好多要求。但每个人都需要一定的付出，才能获得相应的回报。就算是出家人，虽然没有家庭或者工作的压力，但也不能整天只管睡觉，这毕竟不是人生的目标。我们不应该怕有事情做，而应该怕没事情做。在很多经典里，蚂蚁和蜜蜂都是勤劳、勇

敢的“代言人”，它们一般休息得很少，但一生中却可以做很多事情。

此外，找工作也不能只盯着薪水高低，而应该考虑这份工作是否对自己的身心、对社会、国家，乃至整个人类有益。这才是最重要的。从表面上看，有些工作的薪水不高，但它可能在价值观上更重要。很多人在找工作时只考虑薪水，其实这就是爱因斯坦所说的“猪栏理想¹”。要知道，金钱不一定能解决我们所有的问题。有很多富翁，因为金钱坐牢、自杀，这在世界各地都时有发生。

八种支分苦之“五蕴炽盛”

最后一种苦叫五蕴炽盛苦，也就是说，在五蕴²的束

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。”

2 五蕴，汉传佛教又称五阴，或五聚，表示积聚的意思，也即众多的色、受、想、行、识堆积在一起，覆盖了真如法性。——索达吉堪布《心经讲解》。

缚下，我们生活中的一切都会成为痛苦的因缘、根本。

当然，可能有人认为生活很美好，非常享受，没有什么痛苦。但圣天论师在《中观四百论》中指出：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”所有事物都是无常的——世上没有不散的宴席：家人、感情所带来的快乐是无常的；新加坡像天堂一样，是个非常美丽的国家，但这里所有的人百年之后都不在了，会换成另一批人；财产的主人也是不断变换的，不要认为买下一栋房子，它就永远是自己的，其实人能活多少年呢？很多富翁现在名下有上亿资产，但这些资产的主人却不断更换……一切美好的事物到最后都是无常，一旦无常到来，就不会令人快乐。所以佛教中讲，凡是无常的法，一定会带来痛苦。

佛教是人类共同的精神财富

有些人觉得，生活是这么快乐美满，佛教却把它比

喻成火宅³，说生活充满痛苦，一点积极性都没有。实际上，佛教只是将生活的本质剖析得很透彻。希望大家对佛教的理解，不要仅停留在形象上。有些国家佛教徒比较多，不管是在高校里，还是在社会上，每次开法会，都有成千上万的人参加。这是很好的事情，因为佛教的确可以洗涤我们的心灵。但很多人对法会的理解仅仅停留在仪式上，或者把佛教当作一种发财、保平安、保健康的工具；除此以外，并没有深入了解佛教更甚深、广大的内涵。

表面上看来，大家都是世俗人，而世俗人的眼光往往比较短浅，因此很多人学佛、皈依的目的就是为了保佑自己和家人平安，这是很短浅的目标。但如果是为了懂得宏观世界、微观世界，乃至我们心灵世界的种种微妙知识的话，那佛教也确实能够提供答案。

我并不是在这里自吹自擂。大家可以读一读《大藏

3 《法华经》云：“三界无安，犹如火宅。”

经》，再了解一下科学家和知识分子是怎么评价它的。

古人通过学习《大藏经》，又是如何在东方文明中开创出那么多精妙思想的。《大藏经》是人类社会中宝贵的精神财富，非常值得探讨和研究，可很多人还没有系统、正规地学习，只停留在比较功利的层面。我曾遇到一位大学教授，刚刚皈依了三宝。我问他：“你皈依的目的是什么？”他说：“我经常开车外出，担心路上出现意外，皈依三宝就是希望可以保佑一路平安。”如果连大学教授都只是为了保佑开车平安而皈依的话，这就很值得我们仔细思考。诸如此类的事还有很多。

苦谛——人生的本质是痛苦

其实，不仅佛教讲人生有诸多痛苦，一些世间学者也有类似的观点。有一本书叫做《幸福的历史》⁴

4 《幸福的历史》，作者达林·麦马翁（Darrin M. McMahon, 1963-），1997年于耶鲁大学获得博士学位，曾在哥伦比亚大学、耶鲁大学和纽约大学担任客座教授，现任佛罗里达州立大学史学教授。

(Happiness: A History)，作者是美国的一位大学教授。他用了六年时间，调查了世界各地对幸福的定义。而他最后的结论是：所谓的幸福，只不过是一种美好的向往而已，没有真正的实义。

虽然很多人想要过上某种幸福的生活，但获得了这种生活后，心中又会产生更多的渴望，因为对幸福的追求是一种欲望，永无止境。可能你原本觉得，拥有一个美满的家庭就是幸福，但当你拥有了家庭后，又想去获得更多的财富。由于欲望没有断除的原因，新的欲望会接踵而来。比如，当你有了一套房子，你可能又想要一套更大的；当你有了一百万时，又想去挣两百万、三百万，还得是美金。欲望越来越大，到临终时也不会满足，更不会得到真正的幸福。这就像追逐彩虹一样，追了很久，抬头一看，却发现彩虹依然在远处。

那幸福究竟存不存在呢？暂时的幸福应该是存在的，但并不会长久。就像叔本华(Arthur Schopenhauer, 1788-

1860) 说的：人生的本质是痛苦的，但痛苦可以通过艺术创作、哲学沉思等暂时遣除。但这样的幸福，只是一种暂时的忘我，一段时间后，因缘聚合，我执和痛苦又会回来。

当你用佛教的智慧来对我执进行剖析时会发现，原来一切事物的本体是空性的，一直寻觅幸福的“我”并不存在，而我们却将原本不存在的东西执著为实有。当你明白了这一点后，你所获得的是一种永恒的解脱。

集谛——烦恼是痛苦的根源

那痛苦的根源是什么呢？实际上就是烦恼，也就是四法印中的集谛。贪、嗔、痴、傲慢等烦恼，都是由各种欲望产生的。我们要认识并逐渐断除这些欲望，否则，它的假象会为我们带来许多痛苦。虽然这些痛苦在实相上是假立的，但当我们正在经历时，却意识不到这

一点。

南传佛教当中有一个公案。以前有一位国王，特别疼爱他的皇后。不幸的是，皇后突然离世，因此，国王十分伤心，无法面对这个现实。他留恋皇后的美丽，连尸体都不让处理，一直沉浸在痛苦之中。后来，他来到一位尊者面前，询问皇后转生何处。尊者把国王带到一个花园里的粪坑前说：“这里有一条小虫，就是皇后的转世。”这位尊者通过自己的神通力，使得这只小虫讲话，而这只小虫也认出国王是自己前世的丈夫。尊者问它：“你现在还爱不爱国王？”小虫说：“虽然我前世的丈夫是一位国王，但我对他没有任何执著，我现在更喜爱粪坑中的丈夫。”听到这番话，国王顿时明白了，原来他对皇后的执著只是一种假立，于是当下熄灭了所有的贪欲。

虽然这是一个比较超越的公案，但我们世间当中也有类似的情况。现在各个国家的离婚率越来越高，美国

的离婚率好像有 50%，中国大约也有 30%。即使没有经历转生投胎，但当其中一方喜欢上其他人时，可能就已经对以前的伴侣没有丝毫留恋了。

人与人之间的互相贪爱，其实就是一种执著，当我们真正去观察它的时候，就会恍然大悟。就像孩童对自己的玩具特别执著，但成人后就会觉得儿时的行为十分可笑一样。所以，贪心、嗔心、痴心、傲慢等等都可以断除，也就是断除集谛。

道谛——行持善法可断除烦恼

那这种贪欲要如何断除呢？要通过修行，通过行持善法来断除。其实，我们现在经常讲的“正能量”，就是无论在任何场合当中，都要尽心尽力地去行持善法。现在这个时代很奇怪，我们有很多机缘去造各种各样的恶业。表面上看，别人不知道我们造的恶业，但实际

上，这会为自己的身心带来各种痛苦。如果我们一心一意地行持善法，快乐就会自然而然地出现。在佛教当中，六波罗蜜多、出离心、菩提心等都是非常殊胜的善法。有时候，与强行获取相比，行持一些善法反而会让我们的事业自然增上。

日本的稻盛和夫（Kazuo Inamori, 1932-2022）是一位非常出名的企业家，也是一位虔诚的佛教徒。他是如何从小开始修学佛法的呢？他的一位叔叔曾患上肺结核。在那个年代，肺结核也被叫做癆病，由于医疗技术不够发达，肺结核就像现在的艾滋病和癌症一样无法治愈。本来肺结核会传染，但他的父亲和哥哥却尽心尽力地照顾叔叔，而他自己则特别怕被传染，每天东躲西藏。结果，一直照顾叔叔的父亲和哥哥并没有被传染，稻盛和夫却被感染了。患病之后，大家都觉得他没有康复的希望，而他自己也只能等待死亡。后来，他的邻居给了他一本佛法书籍。稻盛和夫在这本书里了解到，我们的心就像是磁铁一样，有一种“吸引力”。我们执著和非理

的心态会“吸引”灾难和痛苦，而善的心态则会“吸引”快乐。稻盛和夫觉得，自己之所以患上肺结核，就是因为以自私的心态躲避叔叔。想到这一点后，他便勇敢地面对疾病，开始逐渐放下自我，努力去帮助别人。经过两年的时间，他的心态逐渐转变，肺结核也痊愈了。稻盛和夫就是在这样的机缘下，依靠一本书开始学佛。有时候，依靠一位好老师，或是一本好书，或一次短短交流，就可能改变我们的人生。这种情况在历史上有许多。

有时候，看起来非常不幸的现实，反而可能是一个很好的机遇。比如，金庸在与池田大作（Daisaku Ikeda, 1928–2023）的一次对话当中提到他学佛的经历。1976年，金庸19岁的大儿子在哥伦比亚大学自杀了。当时，这个消息对他来说无疑是晴天霹雳，整个人都崩溃了，他甚至也有过自杀的念头。但通过这个因缘，再加上以前读过一些汉传佛教的书籍，他开始学习佛法，整个人生都完全改变了。

当然，在与池田大作的对话当中，金庸谈及大乘佛教的一些教义，我对他的个别观点持不同意见。但总的来讲，他的确读了很多汉传、南传的经典，对《阿含经》等很多南传经典发自内心地佩服。

大家方便的时候，也可以读一读池田大作的书。他是当代非常了不起的人物。池田大作跟汤恩比博士（Arnold J. Toynbee, 1889-1975）也曾有过非常著名的对话⁵，其中有很多值得当代年轻人学习的内容。很多年轻人，把所有的时间都花费在吃喝玩乐上面，既不学习，也不努力工作，这不是一种很好的价值观。

在大乘佛教的精神中寻找包容

每个人都会经历各种各样的“梦”，你经历的是恶梦还是善梦，完全取决于自己。恶梦也可以变得有价

5 《展望二十一世纪：汤恩比与池田大作对话录》(The Toynbee-Ikeda dialogue)。

值。历史上有很多成功人士，在人生遇到坎坷、磨难时，不但不会自暴自弃，反而会更加坚定自己的信念。在佛教的修行过程当中，我们也提倡这种理念。

首先，我们要有一种自我解脱的心，也叫出离心，就是希望自己从三界轮回当中获得解脱的心。然后，在出离心的基础上，还要有菩提心，也就是不但希望自己能够获得解脱，而且还要将自己所有的力量、资源都用来帮助一切众生。菩提心就是一种帮助众生解脱，且特别包容的心态。

新加坡国立大学是一所非常包容的、多文化、多民族并且相当开放的国际化大学。在这里，我们的心态也要像大乘菩提心一样包容，不能因为小事而斤斤计较。有些大学教授，虽然名气很大，但心胸却很狭隘；有些大学生总强调自己是名牌大学毕业的，却总是对小事耿耿于怀。

我觉得我们思想上的开放和包容还不够，尤其是很

少见到年轻人到大乘佛教的天地里遨游。为什么现在很多人都喜欢去藏地旅行呢？我想，不仅仅是因为在喜马拉雅山脉中有辽阔的蓝天，更重要的是，可以在那里学习到一种非常包容的知识。当你真正学到这些知识后，生活中遇到的事情，应该都不会再成为你的阻碍或违缘了，你完全可以用微笑去面对。

虽然我自己对大乘佛教的教义学得不是很好，但也不是很差，别人特别计较的事情，对我来讲并没有什么。但有些时候，我也觉得自己有执著，特别不好意思去给别人讲课。但不管怎么样，我有我的缺点，你们有你们的优点、功德、智慧，我们可以互相督促、互相学习。我想，大乘佛教的菩提心确实值得大家学习。

佛教思想经得住推敲，值得被追求

世间的科学、人文道德和其他宗教思想，都可以在

大乘佛教中找到与之可比较之处。正因为这样，西方科学家和佛教人士有过很多次成功对话。很多知识分子对佛教思想也非常关注，因为它经得起科学的验证，也经得起人类进步思想的观察和推敲。这一点是很重要的。如果佛教的思想像肥皂泡一样经不起观察和推敲，那它无疑是失败的，我们佛教徒自己也无法接受，更不敢与知识分子接触。但实际上并不是这样。我们往往会很自信地与大学生、老师交流。

其实佛教并不像个别人所说的那样，只是一些老年人或者一些有信心的人烧香拜佛。如果佛教只是这样的话，那它就只是一种迷信而已。但佛教是一种智信，它既是世间的一种正能量，也是世间人应该追求的一种精神目标，在任何一所高等学校当中都值得被希求。如果我们不去希求这种精神目标，而只追求物质生活，我们的身心不一定会很健康。因为身体和心态，只能在一定程度上通过物质来维护，而更有必要的是用自心去进行调整，这才是最好的调整方法，这也是所谓的道谛。

灭谛——永恒的快乐

当我们的境界提升到一定层次的时候，会有一种永恒的快乐。但世间人，因为没有修行，不一定能够感受到这种快乐。曾有人问一位禅师：“如果美女、妖魔以及世间一切对境，同时出现在您眼前，您如何对待？”禅师说：“让青色归于青色，黄色归于黄色，让听只是听，看只是看。”世间中的事情，实际上都有其本质，而这个本质并不会束缚任何人。

密宗中也有类似的观点。藏地的一些大德说过，显现不会束缚你，但你对它的执著，却会束缚你。在我们达到这个境界前，不一定能明白其中的道理，但达到后，就会恍然大悟。比如，池塘中的青蛙可以跳到陆地上，享受蓝天和草地，回到池塘后，可以向蝌蚪讲述陆地上的情景。但蝌蚪从来没有到达过陆地，因此无法明白陆地上的情景究竟如何。可一旦蝌蚪长大，真正来到陆地上，立刻就明白了。所以，当我们还是凡夫时，并

不能理解圣者的境界，但当我们真正达到这个境界后就会恍然大悟，原来这就是从烦恼当中真正解脱，这就是圣者的境界。

我们要像一个病人，先要知道自己生病了，然后请医生诊断，找出病因，最后通过治疗而康复。知道自己生病就是苦谛，找出病因叫集谛，吃药是道谛，而通过治疗，最后康复就叫做灭谛。

在生命的旅程中，我们会对人生有不同层次的领悟。希望通过这些领悟，我们都获得自在、快乐，最后到达究竟状态——无有快乐，无有不快乐，无有自在，无有不自在，一切都是在自性中的大解脱、大成就。

现场互动

问：您以前主要是翻译一些藏传的经论，后来是什么样的机缘，让您开始写《残酷才是青春》《苦才是人生》这样比较通俗易懂的作品呢？

堪布：从1999年到2009年这十年间，我一直在翻译经论，数量比较多。在经论翻译中，语言不能太通俗化。因为这些论典的作者都是古代的成就者，如果翻译得太通俗，那他们原话的含义会被打折扣，但如果按照大德们的教言来翻译的话，现代人又难以理解。所以，虽然我以前翻译得比较多，但基本上没有出版社想要出版，很多人也读不懂。后来我想，现代人对语言简单且实用的小故事比较感兴趣，如果用社会现象作话题写几本书，可能会对现代人有帮助，于是就写了刚才你提到

的几本书。

问：您发出了“启动爱心”的倡议，号召大家在救护动物的同时，也不要漠视身边的一些弱势群体。请问，您走访了这么多国家，遇见了这么多人、事、物，其中有什么比较特别的经历吗？

堪布：我一直都强调放生、救护动物，因为很多人只把动物看作食物，很少考虑它们被残杀时的痛苦。可能只有当其他生命以人类为食的时候，我们才会发觉生命的宝贵。

后来，我觉得其实不仅是动物在承受痛苦，实际上，我们人类中也有许多值得关注的情况。尤其是一些比较有钱、有地位的人，他们生活得很快乐，也许他们的财富一辈子也用不完，但却忽视了身边很多吃不起饭、穿不起衣、读不起书的人。我昨天问：“新加坡有

没有人读不起大学？”他们说：“只要考上就没有问题。”我想这里的确跟其他地方有很大差别。我在其他地方见到过很多读不起大学的学生，其中有一个让我难以忘记。

大概在五年前，我见到一个孩子，他的家庭条件非常艰苦，没有办法供他读大学。他无奈地在我面前讲述他的家庭状况。后来，我便资助他去读书。他现在已经工作了，但我始终忘不掉当时那一幕。当一个人特别需要帮助时，眼神中会有一种非常难以言表的神情。但这除了个别人以外，其他人不一定有机会见到。



每一个人都走在通往自我成功的道路上，很少去关

心身边人的痛苦。我去过很多大城市，并没有太多感受，但前两天在柬埔寨，我特意去了一些难民区和孤儿院，心里特别有触动，没想到世界上还有生活在那种处境中的人。我特别希望大家以后能去关心身边的动物，同时也关心身边还在承受痛苦的人们。

问：很多大学生都要面对工作、家庭等人生目标。同时，就像您所讲的，人生有种种苦，既然是痛苦，就应该要放下。那我们大学生是应该先实现这些人生目标，再放下，还是说我们应该先放下所有的一切，再去实现人生目标呢？

堪布：实际上，我们既要认识到痛苦，同时也要努力工作，建立家庭。我们之所以要放下，是因为过分的贪欲是一种烦恼，是不合理的心态。但正常的人生追求是有必要的，它既是社会的动力，也是家庭生活必不可

少的力量。因此，大学生努力工作，建立家庭是非常有必要的，而且人活在这个世界上，也应该要有一个正当的途径生存。

并不是因为人生痛苦，就一定要放弃所有追求。我们要放弃的是过多的欲望，过分的虚荣心，比如奢侈品，还有各种各样的名利。而让我们维持正常生活的追求，则应该被建立起来，但一定要有分寸。

社会中有一种“羊群效应”。如果一个人买了件名牌衣服，其他的人就会跟风效仿，花多少钱也无所谓。人们好像觉得，只要有钱，什么事情都可以解决，甚至去追求一些超出自己承受能力的奢侈生活。但每个人的能力都有限，有些人的经济状况很不错，而有些人再怎么努力也改善不了。我们应该根据自己的能力和条件去追求、实现人生目标。

问：听了您的讲座之后，我觉得人生真的非

常苦。但是我想问一下，佛教对苦的诠释，会不会为人生蒙上了一些悲观主义色彩？

堪布：如果佛教是通过各种手段来掩盖真相，将原本乐观的事情变成悲观的话，那它就是在违背真理。但如果佛教只是把人生中真正存在的痛苦直接揭露出来，这并不能叫做“蒙上悲观主义色彩”。

刚开始了解佛教时，有些人可能会觉得：生活本应是很美好的，但佛教却让人的心情变得沉重，生活变得悲观，一点希望都没有。实际上，佛教并不是这样。佛教中有一部《善生经》，讲了人生可以享受的很多种快乐。但不可否认的是，一天之中，我们保持乐观的时间很少，而悲观情绪很多，比如时常抱怨社会，或者想起伤心事等等。

如果你不承认佛教“人生皆苦”的观点，也可以，但你可以观察一下自己的内心，看看从早到晚，自己保

持乐观的时间长，还是悲观的时间长——哪怕我们只观察三天。

中国很多大学统计到，大学生使用积极、向善、乐观的口头禅很少，而烦恼、伤心、麻烦、讨厌等抱怨的口头禅则比较多。生活中，我们应该多多使用开心、感恩、快乐、舒适一类的词才对。比如，我们可以说，“天气温暖很好”“下雨令人开心”“天气炎热，打开空调很舒适”等等。但现实中，很多人反而会说“天气太热，太痛苦了”“天气太冷，太痛苦了”“开空调对身体不好”等等。可能你们也会抱怨新加坡政府，比如，外来人多的话，会抱怨人太多了；外来人少的话，又抱怨经济提不上去。

即使你不承认佛教中“苦”的观点，也一定要用公正的智慧去观察，最起码看一看，自己每天所用的词里面，正面的多还是负面的多；自己的心态中，是正面情绪多还是负面情绪多。如果真是负面的多，那佛教只是

揭露了一个事实而已。

问：佛教有很多的大道理、大智慧，但是作为学生，我们平时没什么机会接触到这些道理。一般只有当我们不开心、寻求安慰时，才会想起去追求这种正能量。请问您有没有什么建议，能够让我们在平时就了解这些道理？

堪布：我也经常思考这个问题。现在的年轻人，当他有机会去寻求智慧时，基本上是漠不关心的态度，对别人所谈及的一些道理嗤之以鼻，认为这是宗教的、迷信的，认为人还没老的时候，不需要学佛。但在泰国、柬埔寨那边，人们认为学佛和了解佛教的智慧是一件很高尚的事情，大家也很尊重学校里面信仰、学习佛法的人。那里的日常生活中有很多佛教元素，比如，杂志、电视节目中经常有佛教和出家人的影像等等。在这样的环境下，即使你没有直接去学习佛法，心中也会对佛教

产生敬仰。

但是在很多其他地方，学校并不提倡佛教思想，尤其是在当今这个经济浪潮冲击人心的时代，不要说大学生，甚至连一些僧团里，也有很多整天玩手机，不太喜欢研究佛经的出家人。

其实，当我们在人生比较顺利，还有时间、有精力去寻求智慧的时候，尤其是年轻的时候，一定要懂得艺术和哲学以外的、更高层次的宗教修行。有些学生对宗教讲座不感兴趣，觉得耽误时间，会影响考试成绩。但有些老师却认为，短短的宗教讲座，会帮助学生们调整心态，其价值远远超过一次考试。

我们的价值观，跟社会环境以及教育体系有一定关系。我想，当经济越来越发达的时候，人们还是会去追求心灵方面的精神财富。

问：我经营一家宠物食品公司。我本身是素

食主义者，发心吃长素已经八年多了，但宠物食品都是一些荤的东西。您觉得我作为素食主义者，从事这样的职业是否有冲突呢？

堪布：在某种意义上，也许会有一些冲突。我认为，素食对人体健康有非常大的利益。人类有很多固有的习气和毛病，比如，认为自己不吃肉就活不了。但实际上，现代医学、营养学，还有很多相关领域的专家都认为，吸收过多的肉食对寿命有特别大的损害。自古以来，素食的老人、禅师的身体非常健康，很长寿，这跟素食有一定的关系。不管你所经营的是什么项目、企业，应该用自己的智慧来观察分析，然后选择最好的路。

问：我们常说，计划赶不上变化，但又说，没有目标的人生，就像一只失航的小船。那我们在生活中，应该要有目标，还是应该随

| 遇而安呢？ |

堪布：我觉得一定要有目标。也许我们制定的计划很快就会变，无常随时可能发生，但人生如果没有目标，盲目前进，那对自己、对他人都是不利的。我做任何事情之前，都要反反复复地思维，一定会先选择正确的目标，经过努力之后，即使最终目标没有实现，也问心无愧。

选择目标的时候，既要看到正面结果，也要看到负面结果。现在很多人总是把目标设想得很美好，只考虑正面的结果。比如，有些企业在建立目标时，利润考虑得更多，而亏损则考虑得比较少。但我们做任何一件事情，一定要同时考虑到正面和负面的可能性。比如一些不可预估的违缘、障碍发生时，应该如何应对等等。这一点很重要。人生中的任何一件事，都要这样考虑。

现在很多年轻人只想美好、乐观的事，而悲观的一

面很少考虑。这可能是因为生活中经验、知识都有一定的欠缺。当然，一个人的生活阅历会随着时间越来越丰富，但同时，人生却很短暂。有些同学可能觉得，人生很漫长，但现在距我第一次来新加坡已经 14 年了，一眨眼就过去了。

所以，你们要充满希望地建立人生目标，但也要对变化、对负面结果做好应对准备，这都是不可缺少的。

问：您讲到，人际关系对我们每个人都非常重要。那我们该如何运用佛法处理好生活、学习当中的人际关系？

堪布：我的老师——法王晋美彭措，当年在新加坡大众佛学会传讲过“文殊大圆满”，还有其他的相关开示。在开示中，他着重讲过处理人际关系的三个要点：

第一点，对上者要尊重。也就是说，对自己的上

司、领导一定要恭敬，不能不把他们放在眼里。

第二点，对同等者要和睦相处。在与同等人交往的过程中，你很可能有竞争心、嫉妒心、傲慢心等等，但你要与对方和平相处，要会说话，会调节与对方的关系。

第三点，对下等者要慈悲爱护。不管是智慧还是能力，某方面不如自己的人，对他们都要慈悲爱护。

我觉得这是非常精辟的教言。我也接触过一些人，有些对上者很好，天天都在对方面前讨好卖乖，即使对方不需要任何承侍，依然把自己所有的力量都倾注过去，然而，他却跟同等者、下等者关系特别不好，这样是不行的。

还有些人，同上者的关系搞不拢，不把他们放在眼里，却与同等者相处得十分融洽，但这样的话，上司很容易对他制造各种违缘，甚至一句话就让他离职，这种

事情很容易发生。我觉得很多人之所以下岗，就是因为不会跟上司处理好关系。对待上司，不要虚伪地去讨好，但还是要尊重。同样的道理，作为一名学生，在学校要尊重老师，在家里要尊重长辈。

还有些人，只能处理好与上者、同等者的关系，却不能好好对待下等者。我看到有些稍微有点成功的人，根本不把保姆、司机，或者一些比较弱勢的群体放在眼里，好像完全不把他们当作生命一样，这是十分不合理的。

佛教里讲，上等者曾在前世向别人恭敬顶礼，如今果报现前，拥有一定的身份和地位；下等者在前世虽有权势，却经常欺骗、歧视或者威胁别人，于是今生承受卑下的果报。所以，要学做人的话，就应该仔细思维法王开示的这三点。无论你是学生、年轻人，还是老年人，无论你身处社会的哪一个阶层，都要对上者尊重，与同等者和睦相处，对下等者慈悲爱护。如果可以这样

处理人际关系，至少你会有一个好的口碑，即使跟别人关系不好，自己也问心无愧。

问：佛教是您的第一选择吗？如果是，您选择佛教之前，有没有比较一下其他宗教，比如说基督教？

堪布：从我出生开始，我周围的环境，包括父母的声音，全都处于佛教的世界当中。所以，我一睁开眼睛就成了佛教徒，这也许是一种前世的因缘。

我特别尊重其他宗教，包括基督教、伊斯兰教、道教、儒教等。其他宗教对人类社会起到的作用，无法用语言描述。在漫长的岁月当中，它们一直在洗涤、调整人类的精神世界。宗教给人类带来的这种真实利益，值得大家去了解。

如果我们有一颗开放的心，就会发现，其他宗教中

有些真善美的行为，很令人感动。比如天主教的特蕾莎修女，她不怕传染，每天帮助麻风病人的事迹非常感人。我作为一个大乘佛教徒，整天口口声声地说菩提心，但让我到麻风病人中去无条件地帮助他们，恐怕还没有这种境界。特蕾莎修女的行为，是天主教引导的结果，还是她个人的精神力量呢？我也在思考当中。总之，在其他的宗教中，确实有非常值得我们学习的地方。

问：我的工作压力非常大，每天都要处理很多事情。这些事情都要求在最短的时间内处理完，所以我常会处于一种非常焦虑的状态。这种情况持续的时间比较长，所以我觉得自己越来越没有耐心，对自己、对同事经常有不耐烦的感觉，有时候还会有挫败感，也会产生一种戾气。我该如何改变这种状态？

堪布：现代人的生活节奏越来越快，确实会有一些压力。我之前问过：“香港和新加坡，哪里的生活节奏更快，哪里的压力更大？”有人回答说：“应该是香港的节奏更快，新加坡人的压力更大。”其实，压力并不可怕，它也可以转化为动力。

作为年轻人，如果身体健康，乐观开朗，那应该可以轻松面对工作中的诸多问题。无论做什么事情，都要把它当作一种享受，而不是痛苦。实际上，命运、天分与自己所从事的工作有密切关系，要好好地利用这个机会。比如说，我是一位巴士司机，每天一边开车，一边还可以欣赏路边的花，此外，听游客们的对话，也是一种学习的机会。

我曾看到一本资料中写到，现代人的特点就是在有限的时间当中，完成多项任务。这样看来，你刚好拥有这一特点。以前人们做事情的时候，需要面对面地交流，但现在，你用一台电脑，或者拿手机给对方发一个

邮件就可以了，各种各样的事情可以同时完成，而且可以跟全世界不同的思想、文化交流。在这种情况下，生活、工作的节奏很容易快起来。我们脚步加快，跟紧这个节奏，既是对心灵的磨练，也是对身体的锻炼。

我昨天去佛牙寺，从六七层楼下来的时候，没有乘电梯。这样运动一下，应该会对膝关节有好处，因为人是需要活动的。

蚂蚁和蜜蜂每天都劳作，比我们的节奏还快，但它们每天都很有动力。因此，大家不要把工作当成一件痛苦的事。其实，痛苦都是我们的心造出来的。在这个时代，我们肯定要工作，我自己也是在各个地方跑来跑去，但是我把这看作是一种锻炼。

问：每天能够呼吸、走路、吃饭、睡觉就是活着了吗？我有时候会为自己定一些目标，可是当目标达成时，我又觉得生活失去了意

义，于是再定一个目标。请问，我这些目标应该定得高一点，还是低一点？

堪布：如果目标定得太低，人生就好像没有前进的动力。新加坡的国歌叫《前进吧！新加坡》，既然要前进，目标就要定得高一些。当然，这样也可能会引发一些痛苦。

其实，这个问题应该分情况来考虑。首先，对于重要的目标，比如人生的定位等，我们要定得高一些。当你对未来生活设定目标时，还要先分析一下，看看这件事是否有意义。比如，身为一名老师，就要做一名好老师，把这个目标定得高一些，然后朝着这个方向前进。当然，目标也不能太高，否则很容易迷失自己，最后很有可能损己害他。其次，社会上有很多人对个人欲望、竞争心所驱动的事情制定较高目标，但这其实对社会、对个人的意义都不是很大。

因此，在制定目标时，我们需要用智慧来观察，否则，虽然自以为目标是对的，但实际上，它对社会、对个人不一定有意义。

其实，利他心对每一个人都很重要。即使目标没有实现，但只要心存利他，那还是会有一些正面作用的。只可惜，现在很多人都只为自己的利益而活。我经常说，人活着的目的有三种：上等人为社会、他人而活；中等人为家庭、亲友而活；下等人只为自己而活。所以，在制定人生目标时，标准因人而异。

问：我一两个月后即将毕业，正面临着人生比较重要的一个选择：是工作还是读书。请问，我该遵循什么样的原则来做出选择呢？

堪布：在藏族人的传统中，帮别人做选择时会“换位思考”，也就是说，我要站在你的角度来思考，给出意见。

你正处于人生的十字路口，不知道如何选择。如果我是你的话，首先会看自身的条件、因缘。如果各方面的条件具足，我会选择继续读书。我觉得在这个世界上，最有意义的事情就是学习，而学习也是实现自我价值的最好方法。但如果存在一些特殊情况，不得不马上工作的话，则另当别论。

虽然我对其他的事情也比较重视，但我觉得人生中最重要的事情就是学习。无论是学生，还是已经工作的人，都要坚持学习。如果有条件的话，就坚持一直读书，读到一定阶段后，找工作也相对比较容易。

所以，如果我是你，在因缘具足的情况下，会继续读书，继续提升自己的智慧和能力。在这个世界上，读书是最有意义、最快乐的事情。

问：我年龄不大，对青春充满了希望和憧憬，
但您却有一本书叫《残酷才是青春》。我不

太明白，为什么青春是残酷的？

堪布：你现在虽然不明白，但是再过几年，等你长大一些，对生活有更多体会时，再思考一下，看青春到底是充满希望的，还是残酷的。

你现在沿着对青春充满希望和憧憬的路，还可以继续走下去。但你要提前有些心理准备，以后可能就会逐渐明白什么叫“残酷才是青春”。

问：我是南洋理工大学的在校博士生，研究的方向是废水处理。仓央嘉措写过一句非常有名的诗：“世间安得双全法，不负如来不负卿。”这虽然是表达感情的，但也体现了世间法和出世间法不能同时成办。您在演讲中提到，我们皈依的目的，不应该仅是为了保护我们不出车祸，而是为了解脱，乃至于成就无上佛果。因此，我的问题是：我们要

怎样平衡世间法和出世间法？如果我设定了世间目标，那是不是会妨碍我追求出世间的解脱呢？

堪布：仓央嘉措的这一句诗，应该不只是字面的意思。他用很多美丽动听的词藻，看似描述了人们特别执著的世间情感，实际上涉及了佛法、社会等很多内容。

追求自己的人生目标，是一种世间法，但即使追求出世间的目标，我们也要保证在世间做一个好人、善良的人，行持善法，不做恶事。其实，佛教的教义可以归纳为“诸恶莫作，众善奉行”，这是对每个人的基本要求。

新加坡国立大学对学生也有一定的人格要求，佛教中也有类似的情况。在我们刚开始学习的时候，世间法和出世间法之间并不会有矛盾，一旦你的境界脱离了世间法，到了更高层次的时候，在那种境界面前，该放弃

的世间法还是要放弃。

每一位新加坡的男性都要去当兵。军营中的纪律，跟世间其他行为准则是不同的。同样的道理，佛教修行人的一些行为，跟其他世间人的行为也有不同。虽然行为上有相违的地方，但同时也有不相违的地方，这些都是可以融合的。

问：我在《联合早报》工作，是一个媒体人。藏传佛教里面有宁玛、萨迦等好几个宗派，您为什么会选择宁玛派？您能否简单向大家解释一下，宁玛、萨迦、格鲁、噶举、觉囊派的主要不同点？

堪布：其实我并没有特意去选择宁玛派。我出生后，周围的环境，包括我父母都是宁玛派的。因为身边环境和因缘的关系，促使我师从宁玛派。

藏传佛教的教派比较多，总的来讲有八大派⁶，其中宁玛派是旧派，格鲁派是新派，萨迦派是依靠地名而命名的，噶举派是按佛法的意义命名，此外还有觉囊派等宗派。

各个宗派所修的法有所不同，其中宁玛派所修持的主要以大圆满法为主，萨迦派以道果法为主，觉囊派是实现如来藏以时轮金刚为主，噶举派以大手印为主。此外，每一个教派的创始人，以及创始人的历史、当时的生活环境也有不同。比如，宁玛派是最早在藏地传播的佛教教派，是莲花生大士从印度传入藏地的。所以，从时间上划分，宁玛派也叫做旧派。虽然各个宗派有很多方面的不同，但实际上，藏传佛教的教义，都以发菩提心开始，中间积累资粮，最后实现佛果。

就像汉传佛教当中也有净土宗、华严宗、禅宗、唐密等不同的教派一样，藏传佛教，包括南传佛教也都有

6 藏传佛教八大教派分别是，宁玛、格鲁、噶当、萨迦、噶举、觉囊（也称觉竹）、希解、邬金念竹。

不同的教派，但实际上，这些不同教派的教义和最终目的不但没有矛盾，而且都是融会贯通的。

问：您提到“诸恶莫作，众善奉行”，那碰到要做抉择的时候，该如何分辨善恶？

堪布：我们需要学习才能分辨善恶。善，可以从身、口、意三个方面来总结。身体方面包括不杀生、不邪淫、不偷盗；语言方面包括不说妄语、粗语、离间语、绮语；心理方面包括不生贪欲心、嗔恨心、邪见，这统一叫做十善。与十善相反的即是十不善。所以，从身口意方面讲，佛教将我们的行为归纳为十善和十不善。

两千多年前，佛陀就已经将我们的语言、行为做了这么好的一个归纳。虽然现在各个国家都要求讲文明、讲道德，但世间当中依然有很多危机。这些危机就是依靠十不善而导致的。当我们逐个分析的时候就会发现，

原来佛教中所讲到的十善，就是对我们言行举止规范的一种总结。如果想要更细致、更广泛地了解的话，相关佛经中有详细的叙述⁷。

在其他宗教当中，也有对善和恶的描述。当然，个别的地方与佛教有少许不同，但大致意思都是，尽量维护“正能量”，排除“负能量”。人们经常用正能量、负能量来指代善、恶。我认为，所谓的正能量，也就是指身口意当中，对自身、他人的善行。

问：我是研究所的一名研究员。我觉得，由于先天智力还有后天教育不同等原因，人会有不同的层次。在不同层次上，人的心念有善恶差别，而且人们想的问题也不一样。我想请问堪布，从您自身的经验来看，一个人怎么才能真正提高自己的层次，最有效且最快速的方法是什么？

7 如《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》等。

堪布：佛教当中有一部经典叫《阿含经》，其中讲到，众生的智慧、财富、寿命、相貌都有不同。这背后的原因是什么呢？因为众生都是业的继承者、承受者。

智慧、财富、寿命、相貌的不同，与前世的业有一定关系。比如，同一个学校里面毕业的学生，最后所走的路是不同的；同一对父母的孩子，最后的生活状况也不相同；甚至一对双胞胎，他们人生中的苦乐也不同。所以，我坚信佛所讲的，众生都是业的继承者、承受者。

以我的经验来讲，如果一个人尽量减少自私自利的心，提升乐于助人的心，那他所追求的目标、行为都会全面提升。如果每天只考虑自己，甚至有损人利己的心态，即使表面上看来某些方面有所提升，但实际上，道德、伦理、良心等方面的层次是在下降的。所以，要想提升自己的话，首先最好是有一颗无条件帮助别人的心。

如果你暂时还做不到，那可以先尽量地帮助别人。有了这样的基础，你的所作所为也会慢慢提高。相反，如果你的心态完全是自私自利的，那可能会给自己的家庭、同事带来许许多多的痛苦。

一个人如果能够拥有开放、包容的心态，同时尽心尽力地去利他，那别人的抱怨、损害都会成为修行当中的一种顺缘，让自己更加坚强、勇敢。这也是生活当中，提升自己、促进成功的最好方法。

“这些人和我们是一样的，

只不过暂时运气不好。

我们有能力就帮他们一点。”

第 72 场



台湾大学

NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY

中国·台北

2013 / 11 / 25



神秘的修心之路

THE SECRET PATH OF MIND TRAINING

主持人：

各位下午好！今天我们很有福气地恭请到索达吉堪布仁波切为我们做一场演讲。堪布十八年前来过台湾，十八年后再来宝岛，台大是他此次佛法与文化之旅的第一站。

堪布演讲的题目是“神秘的修心之路”。

很明显，堪布本人践行的就是一条修心之路。堪布从小具有仁爱心、慈悲心，没有杀过生，没有伤害过生命；堪布简朴，一条腰带用了几十年；堪布精进，出

家后每天只睡三四个小时，日日夜夜闻思修行；堪布证悟高深，不可思议的境界已经彰显在他的事业中：著作等身，传法不辍，不仅为修行人传讲五部大论和甚深密法，引导实修，还走进世界各地的大学，用现代人听得懂的语言与他们交流佛法；同时还做慈善，创建智悲小学，开设慈慧基金……

我们要知道，堪布的视野和见地是跨宗教的，他不仅关怀生命，关怀弱势群体，也关注环保、和平、自然……总之，堪布的一切都非常殊胜，非常圆满。

刚才我提醒堪布，问答环节要不要把问题写下来，先选一选，堪布说：“不用吧，直接问就可以，什么问题都可以。”这是最让我羡慕的地方——自在，堪布做什么都很自在。

有请堪布仁波切——

如主持人所说，十八年前，我曾跟随我的上师法王如意宝来过台湾，逗留了一周。时间虽短，但对我而言那是一段美好的日子，不仅当时流连忘返，后来也时常忆起、说起。故地重游，又走了走，心里都是对上师的怀念。

我知道，和那时候比，今日的台湾与世界各地一样，随着外部世界越来越繁杂，人心也越来越浮躁了。不过，好在有佛法，一直以来，深厚的信仰气氛以其特别的力量加持着这块土地，人们相信，即使在今天，修行佛法仍是消弭焦虑和痛苦、回归宁静的最好方法。因为你们有这个基础，所以我在这里想跟大家谈一谈大乘佛教的修行方法。

这个方法并不神秘，归纳起来就六个字：施、戒、忍、勤、定、慧。对，就是六度：布施度、持戒度、安忍度、精进度、禅定度、智慧度。“度”也叫波罗蜜多，是度越轮回、到达彼岸的意思，一共有六种，所以

叫六度。

大乘修行要求我们，首先必须发起利益一切众生、求证无上正觉的心，这叫愿菩提心；发了愿菩提心以后，就要修行六度，这叫行菩提心。有愿有行，才是大乘的修行。

在座的有些发了菩提心，有些没有，还有些既不信佛教，也不信任何其他宗教，这都没关系，等我讲完六度以后你们就会知道，对想要实践利他、实现生命价值的人而言，六度可以涵盖你的所有行持。而且，不论你生活在东方或西方，也不论你属于哪个民族、哪个国家，如果能把六度贯穿到生活和工作中，你的人生便有了非凡意义，并丰富起来。

布施度：慷慨给予

布施有财布施、无畏布施、法布施三种。

法布施就是传法，把佛教典籍中所讲的道理，以及自己的理解和体会传给大家。宽泛一点看，所有传递知识的行为，老师们在校园里教书育人，学者们走进社会普及科学常识和为人之道，都是法布施。我一向认为，这样的布施——对各层面真理的传递，是知识拥有者生存于世的重要意义。

无畏布施的意思是施以无畏，也就是保护生命，将人或动物从伤害及杀戮中解放出来，让其脱离怖畏，比如放生。现在有人反对放生，其实放生有没有意义，只要从所放生命的角度想想就知道了。在它正要被杀，瞪着恐惧的双眼哀号、挣扎、流泪却求告无门之际，你把它放了，让它重拾尊严，重回自己的天地自由生活，这是何等的善举？

动物的生命也是生命啊，和人的生命一样宝贵。

所以，偶尔听到有人反对放生时，我就不知道说什么好，只是希望——如果有可能的话，希望他们好好考

察一下，护生人士基于平等理念爱护生命的慈悲态度。

下面说说财布施。财布施是指送财物给需要者的行为，例如济困、扶贫、赈灾，也就是一般所谓的做慈善。

很多人一听到做慈善，觉得那是有钱人的事，“你看他们那么有钱，他们不捐谁捐啊？”说得也是，生活在今天，人们从网络上可以直接看到富人的生活：豪宅、豪车、花天酒地。也可以直接看到穷人的生活，即使是遥远的非洲，也知道那里正有几百万人连生存都难以为继。前两天我去了柬埔寨，顺便到难民所、孤儿院看了看——太可怜了！

有钱人是应该做点什么，为这个世界。要知道，布施既是财物的施与受，更是温情的流动，从这种流动中，人们不仅可以看到世间的光明面、生活的希望，当他们拿你做榜样时，还可以从你的善良和慷慨中学习做人。

不过话说回来，布施并不只是有钱人的事，而是每个人都要学习的修行。这个修行的重点，是锻炼你的舍心，让你远离吝啬，并渐渐形成泛爱世人的胸怀和能力。

罗斯·佩罗（Ross Perot, 1930-2019）小的时候，与家人一起住在美国和墨西哥交界的一个地方，每天都有流浪者跑到他家里讨吃的，家人从不拒绝。后来家人见来得越来越多，就问：“你们怎么知道直接到我们家里来呢？”来人回答：“我们互相留记号，你们家慷慨，我们就在门口打上记号，所以大家都来了。”

这时候，小佩罗对妈妈说：“要不把那个记号擦掉吧，不然的话，我们家很快就成了流浪者基地了。”

“不行啊，孩子，”妈妈说，“这些人和我们是一样的，只不过暂时运气不好，我们有能力就帮他们一点。”

妈妈的话影响了佩罗一生。佩罗后来成为亿万富翁，两度以第三党候选人身份参加美国总统竞选，并且获得了不错的支持率。他总结自己的成功时说到，从母亲那里继承的慷慨，是他日后获得财富和声望的原因。

他说得对。不过，可能更关键的是，一次次布施过程中，满足他人需要时的欢喜与受施者的感激交织起来，养成了他乐善好施的习惯，这个习惯加深了他的爱和慈悲，进而形成了平等开阔的生命格局。这是成大事的格局。而这个格局，他在母亲的教导以及家风式的施舍中自然形成了。

“我们有能力就帮他们一点”，在我看来，母亲朴实的话语中别有一番修行式的督促。佛教很多修行窍诀中说，趁我们得到了难得的人身，还有自由的时候，一定要修行。而把这放在布施度中就是，趁我们有钱、有能力的时候，尽量做布施。请记住，我们很可能不总是有能力的，因为无常就在身边，今天多少亿、明天身无

分文的情况很多。

所以，趁我们有能力的时候，力所能及地做点布施，或者放放生，多好！也不用多，一个月一次两次就可以。

持戒度：以利他为最高原则

一说戒，很多人觉得麻烦，“条条框框，约束。”其实哪里没有戒呢？国家有国家的法律，企业有企业的规章，开飞机轮船要走航道，行车徒步要看红绿灯，这都是戒。戒是约束，也是防护，不管你是做老师、公务员还是经商，原则总要守的，守好原则才能免入歧途，并有所成就。

而所谓持戒，就是守护原则。

大乘佛教的修行有三类必须守护的戒律：禁止恶行

戒，摄集善法戒，饶益有情戒。所谓禁止恶行，就是“诸恶莫作”，例如断除杀生、偷盗、邪淫、妄语、害心、贪欲等一切罪业；摄集善法是“众善奉行”，念经、诵咒、打坐，一切该行的善都要行；最后是饶益有情——你要利他。

大乘修行以利他为最高原则。

本来校方给我的题目是“有一种饰品叫利他”，后来换成了现在这个，其实那个也不错。人人喜欢装饰身体，以展示自己的美和独特，比如戴耳环，一个、两个、三个、四个，印度那边还有戴鼻环的传统。穿衣戴帽也能显示很多东西。还有头发，往前梳、往后梳、往上梳，红色的、黄色的、褐色的……只要自己喜欢，怎么样都好。不过，如果你想要寻找一种饰品，以庄严心灵，我建议你选择“利他”。

利他是最美的饰品。而禁恶行、摄善法、饶益有情这些大乘戒律的设置，就是为了让我们的顺利生起利他

心，进而守护此心并让它变得越来越清静，直至圆满。

在利他心不断增上的过程中，如果我们确实有清静的利他动机，也确实有智慧和善巧方便，为了利益他人，做些在小乘戒律中严格禁止的行为，比如说妄语、说绮语，是可以的。为谋求他人利益，甘愿自己在轻微戒律上受损，是一种承当，不是罪业。相反，如果伤害众生，就破戒了。

再进一步，随着整体修行的成熟，利他心与空性见并行增上，直至证悟。从那之后，守戒便成了自然的事情。在三轮体空的观照中，了知护戒者、戒以及由戒所护的众生全然是空性的，了无一念执著，不刻意守护却又丝毫不犯。

总之，戒是约束，也是防护，不仅是修行，任何形式的生命成长都需要与之相应的戒律。守好戒律，会给我们的身心以及周遭环境带来和谐，相反，离开了戒律，离开了道德约束，心就成了流浪汉，生命也就失去

了力度。

有位研究法律的台湾学者告诉我，他很欣慰，对今天的台湾社会，戒律日益展现出不可思议的匡扶功能和救护效果，凡是听到戒律的人都心存敬畏。他认为，持戒不仅有利于个人的身心进步，对社会秩序也是一种贡献；他甚至断言，如果人人守护一分戒律，便可阻止我们的家庭和社会陷入难堪乃至无法挽回的失控境地。

“我终于知道，”他说，“一个人没有约束，就没有道德；没有道德，就没有自由和尊严。”

他的话让我坚信，持戒是世间最庄严的美德。

安忍度：坚强忍耐

安忍就是坚强地承受和忍耐，也分三种。

第一是苦忍。修行中藉由痛苦的敲打，我们的心会

变得堪能有力，这样后面就好修了。吃不得苦怎么修行？不说修行，活着都困难。现在很多大学生一点点苦都受不了，还动不动自杀，这样怎么行呢？磨练一下也好。

刚才我问他们：“台湾大学生自杀的多吗？”回答说：“没有，至少台大这几年没听说。”这就好，可能我们的挫折教育做得比较到位。这一块对年轻人很重要。

第二是害忍。害就是伤害，侮辱、谩骂、攻击，所有伤害都要忍。就我从新闻里看到的场面判断，台湾的政要必须多修安忍，不忍不行。可能也是一路修上来的，大家看他修得不错，就选了。但上来以后，还要继续修。

“难行莫胜忍”——最难的修行就是安忍。

但有时候不得不忍。文革期间，有位女士被剃了个

阴阳头，接受批斗。虽然已经学佛多年，但还是气不过，羞辱、愤怒、痛苦，想骂人，想一死了之。这时候，有位禅门大德让人给她递了张纸条，上面写着：“此时正当修行时。”看完纸条，她的心豁然了，挺了过来。

想想看，在那一刻，还有什么比安忍更有面对和挽救的力量？没有吧。其实我们需要忍耐的时刻很多：生活不顺了，要忍；事业陷入危机了，要忍；生病了，治疗过程中要忍；不论怨敌还是亲人骂你、伤害你，都要忍……不然怎么办？愤怒、争吵、报复——但这些做法有用吗？除了加重仇恨、延长痛苦之外，解决过什么问题吗？所以，不如修安忍，用短暂的克制化解掉往昔的业和重重怨结，回归宁静。

请记住那位大德的话——“此时正当修行时。”

还有一个叫法忍，就是对空性、如来藏、密法境界等甚深义理的承认和接受。这种忍挑战的是智慧。要接

受真理，不论是科学的、宗教的，小乘的、大乘的，都需要智慧。

藏传佛教推崇辩论，认为辩论是探寻真理并形成究竟见地的捷径，所以，如果有谁对佛教的哪个观点不承认，可以到藏地寺院找人辩论。台湾这边也有堪布、格西，萨迦、格鲁、噶举、宁玛、觉囊的都有，找他们也可以。

辩论是个好事，可以遣除疑惑、认识真理。如果你以辩论的方式说出理由，你对，我们接受，否则，毫无理由地指责、讥讽、谩骂，就不是学者、智者的态度了。

佛陀是这么教导我们的：以真理为皈依处，而不是你的我的之类的臆造说法。当藏传佛教用讲、辩、著将这一传统完整继承下来以后，不论听闻还是讲解，都以真理为准。很明显，如今这种公正客观的态度，已经得到了广泛认同，你们从科学家与藏地智者之间的对话中

可以看到。

我并不担心藏传佛教的教理被推翻，但我确实担心，人们因为毫无根据、人云亦云的说法而排斥真理，失去大利。我希望人人接受这些美好的教义，并从中获益。

精进度：乐于行善

精进就是勤奋努力。学习世间和出世间一切学问，做任何事情的时候，都需要精进，老是懈怠、懒散、自我轻凌——“像我这样的人怎么能行呢”，是很难成事的。

精进有三种：披甲、正行、不退。

所谓披甲精进，从出世间修行上讲，当我们看到佛菩萨以及历代大德经由精进修行实现了伟大证悟，便在

心中立誓，我也要获得如他们一般的成就；从世俗功业上讲，当我们看到有人为社会为世界做出了巨大贡献，便发愿学习他们的坚韧、笃定和非凡智慧，取得与他们一样的成功。这样立誓，就是披甲精进，在内心里披上无畏铠甲。

正行精进是指实地去做。想得好、说得好，始终“明日复明日”，什么都不做，谈起来颇有气势，做起来既无章法又无力度，是没有意义的。在世间，不论你做什么，都要先想好目标，安排好计划，然后脚踏实地、有头有尾地去做。我非常钦佩这边有些大德的行事作风，他们从发愿开始，十多年如一日地写书、办中心、传播佛法，这就是正行精进。

不退精进，在没有获得圆满之前始终不满足，一直努力。比如求知，活到老学到老，对知识永远充满渴求；比如做事，一件事没有做成之前，一直做一直做；再比如修行，开始之后毕生精进，乃至一世接一世绝不

退转，直至成佛。

做什么都要有这么股劲儿。昨天那位导游六十岁了，但不管讲什么，历史、人文、经济，滔滔不绝，幽默风趣；那天我在新加坡也遇着一位老人，七十岁了还在工作，很有活力。人就是这样，年龄不是问题，主要是心力，动不动“我老了，我不行了”，那可能真的不行了。我们看古往今来的那些大德，一百岁了还在利益众生。这就是不退精进。

精进的本义不只是勤奋，而是乐于行善。

世人从早到晚忙碌，有压力有快乐，为自己为家人，这种积极性值得肯定，不这样努力打拼就无法生存，也体现不出生命的意义。不过，如果能把这种积极性，也用到服务社会和广大人群以及修行佛法上，就更好了。

禅定度：静心的喜悦

禅定分世间禅定和出世间禅定两种。

现代人喜爱禅修，并希望藉由禅修，在这个躁动的世界中找到内心的祥和与宁静。有人专程到尼泊尔、藏地等世界各地的道场禅修，有人就近在企业或大学的禅修中心里静坐，但据我了解，他们修的多数都是世间禅定。

世间禅定的作用是静心，方法是一缘专注，让心专注于某个对境，持续安住。这里面的层次很多，但归结起来，一般会落在明、乐、无念三种觉受上。安住明的境界时，人的感觉是明明亮亮，有如证悟一般；生起乐的觉受时，整个身心融在一种周遍的喜悦中；处在无念的境界中，则没有任何心念，可以住很久。在这三种觉受之上，还有一种空的觉受，空可以破掉明乐无念的耽执，但也还没有脱离耽执。

能够脱离耽执的是出世间禅定，也就是缘真如禅定。安住在这样的禅定中，便远离了四边八戏的所有执著，真正通达了一切万法的真如本性。出世间禅定的目标是解脱。

我经常鼓励大家修禅定。因为我看到，现在每个人的生活中都充满了压力，无一不是负重前行。躲又躲不掉，怎么办？修修禅定。修了禅定，你的心就放松了，也能专注，应付什么都是绰绰有余，说不定还会有意外收获。

以前有个卖豆腐的，天天给寺院送豆腐，每次经过禅堂时都看见里面有很多出家人坐着不动，心里很纳闷。有一次他忍不住了，问方丈：“你们天天这么坐着，搞什么呀？”

方丈说：“这是打坐，来，你也坐一会儿吧。”

卖豆腐的觉得有趣，于是学着出家人的样子，双腿

盘好，双手结定印，坐好，一动不动。约莫过了半个小时，他突然站起身来，冲出了禅堂，大声地喊着：“太妙了！太妙了！想不到打坐还真是有好处呢。”

方丈笑着问他：“你有什么心得，说说看。”

他说：“平时我脑子乱，糊里糊涂，但刚才坐着坐着心里就亮堂了，脑子也好使了。我一下子想起来，三十年前邻居王小二欠我两毛五豆腐钱，到现在还没还呢！”

这是一则趣谈，但并不荒诞。就我个人的经验来看，心静下来以后，确实能想起好多事情；而且，有些平时解决不了的问题，坐着坐着，方法就出来了。我听说有个人跟家里吵架以后，跑去打禅七，结果禅七打完，气儿也消了。

很值得尝试啊！我建议大家每天早晚打打坐，每次十五、二十分钟就够了。养成习惯后，你会发现，自己

的心开始呈现轻松、喜悦的状态，那些通常让你感觉烦乱的事情，已经不容易干扰你了，即使遇到非常严重的问题，心态也能很快调整过来。这就是禅修对生活的价值吧。

智慧度：洞察真理

智慧是一种力，辨别、拣择和决断的力。以上五度的修行，都是为了生起、增上和圆满智慧度。而我们到大学求知，也不是单纯地为了积累知识，更是为了萃取智慧。

如果分两种，智慧也有世间和出世间之分。

世间智慧很重要，因为我们就生活在世间里。有了世间智慧，经商可以发财，研究学问可以得到学问，求功名可以得到功名。然而，考虑到此生短暂，生死长远，我们还应该学习一些指向解脱的出世间智慧。不相

信来世就没有办法了，否则，一个既有智慧又相信来世的人，最终却把所有智慧用在今生的生存上，甚至为此造下恶业，没有为来世和解脱准备一点点资粮，那还不能算得上智者，是很难说的。

出世间智慧中，最重要的是无我空性：“我”不存在，我所拥有的一切不存在，乃至一切万法的自性不存在。为什么呢？因为“我”是假象，是我们缘着五蕴产生的虚假认同；“法”也是假象，如果你一步步分析“法”的构成，就会发现，不论是心外心内的任何一个法，都没有实质性存在。

这种终极智慧的作用，就是洞察真理。

一直以来，科学把最重要的智慧都用在探索真理上了。科学在各个领域里的成就，以及人们对它的相信和依赖，让它成为揭示万法真相的唯一期待。然而，当科学尤其是量子力学、心智科学等前沿科学的研究者们，一次次给出令人振奋的突破性成果时，翻开古老的佛经

却发现，很多道理佛陀在二千五百年前已经讲过了，特别是这个无我空性。

科学家们也在研究空性。不过，和他们的方法不同，佛学家们为了引导后学者认识这一真理，早已留下了严谨而简洁的推导逻辑——中观理论。中观理论是求证实相的利器，它超越了宗教。这不是我们自说自话，你们研究研究中观，再对照量子理论及其所得出的结论，就知道了。

如果把智慧分成三种，就是闻思修。在善知识面前听闻佛法和修行的道理，可以生起闻慧；对所听闻的法义进行思考、辨析和探讨，可以生起思慧；对深入思辨后形成的见解不断修习，便可生起真正的智慧，也就是修慧。

要说明这三种智慧，藏地有一个很好的比喻——牦牛吃草：首先是牦牛吃到草，这是闻慧；吃到草以后开始咀嚼，直至嚼烂，这是思慧；嚼烂后吞到肚子里，这

是修慧。

我们可以用自己吃饭的情形作对照。比如观修无常，什么是无常？一切法刹那刹那迁变流转，就是无常。当你听到这个观点，以及推出这一观点的理论和根据时，相当于获取食物，并把它放进嘴里，这时候有了闻慧；当你用思考和辩论方式，分析根据与结论之间的逻辑关系，剔除所有妨害这一观点的理由和疑惑，最终建立起“一切法绝对是无常”的定解时，相当于咀嚼和品味食物，有了思慧；串习这一定解，相当于把食物咽下去，进入消化阶段，于是有了修慧。

其实学任何知识都一样，闻和思有了，才能修，让它成为自己的东西，不学不思考，就谈不上实践。

闻思修要结合起来。有闻思修的人，不管是自己修行，还是利益别人，都会有种力量。相反，闻思修不到位，影响自己倒在其次，如果去传法，会感受到明显的局限性，严重的，给人开示的道都有缺陷。而当人们走

进来，跟着学习以后，不但形不成真正的修行，说不定还会误入歧途。

台湾有些佛教徒坦言，自己以前比较形象化，信佛，但没有智慧，佛到底是什么，不知道；轮回为什么成立，不知道，敬佛是敬佛，总归有点盲目，是迷信。但现在不同了，闻思以后有了智慧摄持，信起来修起来都很踏实，是智信。不管是大学的老师同学，还是社会各界的信佛人士，都感觉自己的信心明显提升了，也很有一种修行的乐趣。

这就是由思辨生起了智慧。而有了智慧以后，便不会人云亦云，别人赞叹也跟着赞叹，别人诽谤也跟着诽谤，不会这样。这才是学佛，有智慧，自有主张。

心变了，世界也会变

以上讲了六度，既神秘，又不神秘。修行六度就是

修行一切善法，就是修心。我们是高智商的人类，和动物比有很多优势，如果我们把智慧拿来修心，心会改变。

据说澳大利亚有一种苍蝇，因为那边人少，卫生搞得又好，苍蝇们找不到粪便和垃圾吃，转而去吸食花的汁液，于是身体慢慢改变了，没有病菌，呈金黄色，甚至连以前那种令人讨厌的“嗡嗡”声都没了——有点可爱了。

你们看，小虫在清洁环境的逼迫下，都可以获得净化，而我们是人，有智慧，懂因果明是非，为什么不能在清静智慧的引领下，走上自我净化的修心之路呢？

心是改变一切的主导和原动力。一块铁，你可以把它做成盒子，也可以做成针；一块地，你可以用它修花园，也可以建粪坑。同样的，我们这颗心可以行善，也可以造恶。如果你去造恶，自然感受苦果，严重的，即生进监狱，来世入地狱，痛苦无量。如果你去行善，即

生快乐相随，健康成功，一切圆满，来世往生极乐世界，享受解脱大乐。

这就是我的心境观：心变了，世界也会变。



现场互动

问：我曾经跟上面提过，希望他们重视台湾的贫富差距问题，对这种贫富差距现象，您怎么看？

堪布：贫富差距是正常现象，人和人的业不同嘛。比如一家里有三个兄弟，父母给每人留一份同样的财产，几年以后，因为福报不同，兄弟之间也会呈现贫富差距。这是没办法的。不过，如果能在这样的社会中对贫穷的人给予帮助，于社会可以尽一份责任，而于自己，则可以完成一份修行。

问：请问佛教是宗教还是教育？

堪布：佛教既是宗教，也是教育。

人类受教育的主要目的，是为了提升智慧，以便满足物质和精神需求。而要提升智慧，单单依靠科学式的教育能不能完成呢？不能。你们都看到了，在西方，科学那么发达，还是离不开信仰的支撑，所以，完整的教育里需要有宗教，当然也包括佛教。我认为，佛教是相当完美的教育，因为佛教的思想中既充满理性思辨，其逻辑无悖于科学，又饱含人文关怀，其慈悲观深化延伸了儒家的仁爱理念。

刚才路上我问他们：“台湾最近在关心什么？”

“食品安全，”他们说，“比大陆吵得还厉害。”

这就是道德教育问题，也是信仰问题。如果人人讲仁爱讲慈悲，谁会做那种事呢？不会的，有符合道德的经营和治理就不会。现在大家都明白了，今日社会最需要的是传统教育，而佛教的因果和慈悲理念，与这样的教育一致。

所以，佛教是教育；当然，在某些层面又超越了教育。

问：您翻译时，对待古典跟现代有什么原则？

堪布：古典跟现代有点不好平衡。对那些古老作品，如果完全按照古典的方式去译，很难契合现代人的思维习惯；但如果太迎合现代人的想法，又会对它原来的意思多少有些违背。所以，我的原则是：意义上，尽量做到精确把握；而文字上，则随顺现代人的心态、价值取向和阅读要求。

通俗一些，人们就容易接受。

问：您从您老师那里得到最受用的教言是什么？

堪布：我和“国际藏传佛教研究会”的很多法师，

当年都一起依止过我们的老师法王如意宝，我们从老师那里得到了很多教言，这些教言改变了我们的一生。

人和人看着差不多，但的确不一样。藏族有种说法：人与人不同，否则，为什么一个做了君主，一个成了奴仆？树与树不同，否则，为什么一个做了梁，一个成了柱？

我的老师就是一个很不一样的人。他有不可思议的威德，他的有些话，你听着很普通，好像谁都会说，但它有力量，有加持。他一生讲过的许多教言让我受益无穷，但我每天都会再再忆念的，是他常说的四个字：观心，利他。

“观心，利他”，这就是我最受用的教言。

观心，是内观自己的心，看看它到底是个什么面目，要认识心的本质；利他，是利益一切众生。

人活着，往外面看可以，但有时候也得往里面看，

了解了解自己；为自己活可以，但有时候也得为旁边乃至更大范围的人群活一活，为他们做点事，否则，活了一辈子，走的时候想想，明明是个有能力的人，但到头来自己没活明白不说，对他人也没什么帮助，是不是很遗憾呢？

问：目前台湾岛内经济低迷，人心浮动，请问在这种时候，我们该用什么样的心态面对？

堪布：经济时起时落是正常的，不仅台湾，全世界都一样，也不仅是经济，生活的方方面面都是如此。尤其是心情，时好时坏，起伏不定。所以，我深信万法无常的道理。

无常是避不开的，既然避不开，不如修一修，从心里对无常有个深刻的了解。修了无常以后，你的心就开阔了，心开阔了，什么样的生活都能过。有钱有权的时候，快乐淡定；无钱无权的时候，悠闲从容。怎么样都

可以。

昨天我遇到一位智者，他说：“我来岛上六十年了，六十年里什么都见识过，经历过，但怎么样呢？不过如此。”用无常的智慧看世间就是这样，再怎么样的波动，再怎么样的什么什么，也都是一样的——过眼云烟而已，不过如此。

问：我看到很多非佛教徒、没有宗教信仰的人在面对死亡时非常绝望，请问这时候应该怎样帮助他们？

堪布：试着讲讲来世，讲讲极乐世界的功德，看他能不能接受，能接受，那就和他一起念念佛，帮他走出绝望的心境。等他死了，为他助念，做点佛事超度一下。

不接受的话，只能用别的办法了。特别是去世以

后，如果他的家人不接受佛教的做法，那也只好从旁边为他念些阿弥陀佛名号和观音心咒。我有时候在医院或什么地方见到有人去世，就在心里默默念几句观音心咒，不敢让他的家人或旁边的人听到，怕人家反感。只能这样了，先种个善根。

说到这里，我倒想劝劝在座的诸位，想学佛法的话，最好趁早，不要等到七八十岁，那时候可能来不及了。客观地说，佛法还是挺难的，人老了记也记不住，想也想不清楚，连个简单的知识都学不好，更何况佛法？

我见过很多走到人生边缘才开始学佛的人，他们的心情都差不多——既难过又懊悔，“唉，年轻时净执著这样那样的事了，如今死亡就在眼前，佛法这么好却学不懂，修不了……”

我不是在劝你们信，而是学，学了以后，信不信由你。

问：我一直在听您的课程，看您的书，那里面您总是提醒我们要发菩提心，利益众生，但在我们利益众生的过程中，把佛法的好处告诉他们，他们好像不感兴趣，只想要些世间的利益，但给世间利益的时候，又好像助长了他们的贪嗔痴，请问，到底怎样才是真正的利益众生？

堪布：利益众生有暂时和究竟两种。给点吃的穿的以及其他的生活资具，让他活下去，活好一点，这是暂时的方式，佛陀在去世的修行中，也常常做这样的布施。究竟的利益众生是讲法，用佛法将他们从轮回苦海中救度出来。

当然，讲法要看时机，做布施也要掌握好分寸。什么分寸呢？不要因为吝啬，而不肯施，障碍了自己的修行；也不要因为一时兴起，就随便给，助长了对方的贪婪。

简单讲就是，既要修自己，又要护他人。

问：请问汉传佛教与藏传佛教有什么异同？

堪布：从究竟的意义上看，两大派系的佛教是一致的。比如，在修行方面，汉传佛教的教导是，首先发菩提心，中间积资粮，最后得佛果，藏传佛教也一样。在教主方面，藏传佛教承认释迦牟尼佛是整个佛法的教主，曾经转过三次法轮，宣说了八万四千法门，利益了无量众生，汉传佛教也这么承认。

至于不同，主要体现在细微的地方，比如，汉传佛教的禅宗、净土、华严，各自都有自己所尊崇的经典或教义，以及修行方式，而藏传佛教的萨迦、宁玛、格鲁也一样。

总之，两大派系在根本问题上一致，不同的只是支分。这就好像两所大学，建制一样，每个大学都下设了

好多学院，每个学院又设有不同的系，每个系有自己的主任和老师；教育方向也差不多。主要的东西都一样，所不同的只是某些理念、方法和课程的设置而已。

既然差不多，各展所长是最好的，不需要互相排斥。有个学净土的老菩萨跟我说，他以前特别讨厌藏传佛教，见了穿喇嘛装的就受不了。有一次在火车上，他看到一个蓄着短发穿着红衣服的女士，以为是喇嘛，就骂……

他一边讲一边笑；笑完，就哭起来了。

问：我是堪布的 fans，台湾的大学生。我想请问，在这有限的一生中，如何才能积累起广大的福报？

堪布：一般人所谓的福报，“我福报大”“我没有福报”，指的就是钱，但实际上还有很多，健康平安、

智慧敏锐、明辨是非、羞恶乐善、心胸开阔、心态平和等等，都是。

福报是修来的。前世善法修得少，今生再怎么努力，也很难如愿，很难得到想要的东西；前世修得多，今世里不论是生活还是工作，常常心想事成。很奇妙。但福报会用尽，所以要不断地修，为今生，为来世，就像充电一样。

要想迅速积累起广大的福报——世间的福报也好，修行的福报也好，最好的方法就是发菩提心，修六度。

问：能否请您就依止上师问题开示一个要诀？

堪布：依止前多观察，依止后观清净心。

先好好观察。现在有人是先依止，然后观察，最后诽谤，这样不好，会给后续的修行带来不好的缘起。要

先观察，善巧而有智慧的观察，可以让我们找到真正的善知识。

观察完，开始依止了，就要学会观清净心。心不清净的人，对谁都能挑出一堆毛病，即便是上师：他白天怎么怎么，晚上怎么怎么，做事怎么怎么，说话怎么怎么……但这不是在修行啊。修行人看谁都是清净的，更何况上师？

真正的上师具有无量的功德、无穷的加持，就像我的上师法王如意宝，一直以来，我始终觉得他就是佛。

我常常提醒修行人，一定要记着你是来修行的，修行和其他的世间行为不同。你要恭敬上师的所有教授，把上师的微笑甚至玩笑，都要当作具有深意的修行指导。当你有了这种清净心以后，就可以修学上师的意趣和行为了。

问：我是韩国大韩佛教曹溪宗佛教协会的职

员，佛陀最重要的教法三法印中说“诸法无我”，“我”不能永远存在，既然如此，我们该如何理解藏传佛教的转世者呢？

堪布：无我跟转世是不矛盾的。

三法印说诸行无常、诸法无我、涅槃寂静，其中的“诸法无我”，不是说证悟时“我”消失了，而是说，在究竟的实相层面，本来就是“无我”的。证悟者和未证悟者的区别是，证悟者认识“无我”，未证悟者不认识。

“无我”有“人无我”和“法无我”两种。

对人而言，叫“人无我”。不管是活佛的“我”、平凡人的“我”，韩国人的“我”、藏族人的“我”，都不存在。

对法而言，叫“法无我”。这个“我”指的是自性、本体，在实相中，台湾大学的自性不存在，演讲大

厅的自性不存在。你们看这个麦克风，不管它的材质是什么，只要用智慧分析就会看到，它实际上是由分子、原子乃至更细微的粒子组成的，而分析到最后就是空，了无一物。

任何法都是如此，也包括人，所以叫“诸法无我”。

既然“我”不存在，活佛是怎么转世的呢？

这就要讲到实相和显现的问题了。“无我”是从实相或说本体上讲的，在究竟的真理层面，一切法无我。而在显现的世俗生活层面，“我”是存在的，活佛存在，你和我也存在，台湾大学存在，韩国佛教协会也存在。既然“我”在世俗中存在，众生的生死连续就存在，活佛的转世也存在。

理解这个问题的关键是，分清显现和实相。

所谓显现和实相，就是我们通常所说的现象和本质。本质是空的，但现象存在，否则我们怎么会在这里

探讨佛法？

问：晋美彭措仁波切已经圆寂很久了，为什么还没见到他的转世，请问法王圆寂时有没有遗言，说何时再来？

堪布：再过一个多月，就是法王如意宝圆寂十周年的日子。作为弟子，上师离开后，我感觉自己就像失去父母的孤儿，心里时不时会有一种独留世上的凄凉和悲伤。

我也希望上师乘愿再来，但上师在临圆寂前两个月的一个法会上说：“如果我走的话，就去极乐世界，那时候，你们不必寻找我的转世，不要 49 天还没过就认定我的转世活佛。”不过上师也没说永远不来。所以，等机缘成熟了，我想上师还是会来的，只是不知道这个机缘何时成熟。



我依止上师如意宝近二十年，做了十八年翻译，为了表达内心的怀念，今年我把上师讲过的一些深刻却也容易被现代人接受的教言，编辑成书出版了，叫做《不离》。

我觉得这个名字很贴切——“不离”，只要你祈祷上师，上师就在面前，从未离开。正如《妙法莲华经》所说，佛陀会示现涅槃，但佛陀从未离开世间，佛法也不会真正隐没。

其实上师的教言就是上师。

问：如果我们邀请您去韩国讲法，您会去吗？

堪布：因缘成熟的话，我会去的，但是因缘能不能成熟，什么时候成熟，就不知道了。感谢你的邀请。

问：现在有人认为，不必修五十万加行，因为

佛陀时代并没有这种传统，还有些上师因应不同的文化跟环境，用其他方法代替五十万加行。请问您对此怎么看？

堪布：任何法脉都是以佛陀的教法作为依据，由祖师大德结合了相应的修法和口诀，开创并传承下来的。藏地各教派都有修加行的传统，尤其是宁玛巴华智仁波切——你们称巴楚仁波切这一支，所有传承弟子都非常重视加行，有的修了三遍，有的修了十遍，还有的修了二十五遍。

我们重视加行，一个原因是，这是我们的传统，是由历代的本传上师们传承下来的。还有一个原因是，“五十万”这个数量本身就是一种考验，如果修不到，说明你在信心和毅力上还有欠缺；修到了，意味着你已经积累了相当的资粮，这对未来的修行是一种强有力的保证。

再说，你们也知道，其实汉传佛教中也有这种佛经里没讲但与教法相合的独特修法，而且关键是，自这些修法被开创以来，后代修行者运用它也确实获得了成就。

所以，五十万加行本身没有问题。

说到不愿意修，因为工作忙也好，喜欢简单也好，有的上师为了随顺这种心态，便用其他方法代替，这个我理解。但我还是遵循传统的，今年在佛学院传《大幻化网》，我就要求他们说，没有修完加行的一律不准听。

我的经验告诉我，修完加行的人，心态都比较稳定，气质也不一样，听密法容易受益。而没有修完的话，出家人也好，在家人也好，很多见解对他来说不过是空中楼阁，即使听了，也够不着，相应不了；虽然他们自己说，已经得到什么什么灌顶，获得什么什么境界，但没有加行的保证，过段时间退得也快，说不定还

会影响到信心和誓言。

所以，不管怎么说，我还是建议修加行。



藏地最美的风景，
不在相机的取景框里，
而在人们的内心里。

第 73 场

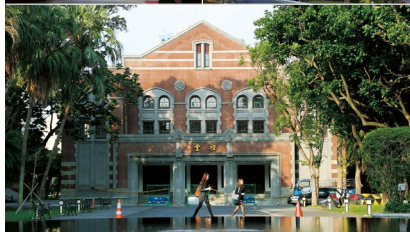
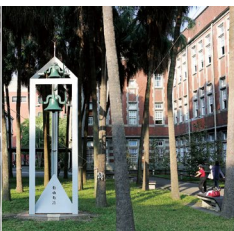
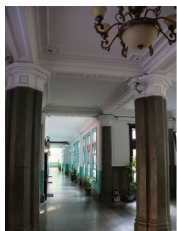


台湾师范大学

NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

中国·台北

2013 / 11 / 27



藏文化的特色

THE UNIQUE CULTURE OF TIBET

主持人：

谢谢各位莅临台湾师大这个演讲会场。听说两天前，在台大办第一场演讲爆满。今天很难得在师范大学也安排了一场。跟佛教能够有这样高层次的文化交流，是相当难得的机会。下面，我就把时间留给堪布来开示。

很高兴能够在台湾师范大学，和老师、同学们一起交流聊天。如今，有很多人想了解藏地的文化、佛教知

识，因为人们已经把藏文化当作一种奢侈品，觉得非常神秘，也感觉到了它的一些魅力。所以，今天我应学校这边的要求来讲“藏文化的特色”。

前天在台湾大学，我说十八年前来过台湾，其实当时记错了，十八年前去的是新加坡，而来台湾应该是二十或二十一年前了。从那个时候起，我开始了解台湾。这里的信仰氛围相当好，也有很多藏传佛教中非常了不起的大德，比如敦珠仁波切、贝诺法王、多智钦仁波切等，在上世纪七八十年代就开始弘法。台湾的高等学校、政府机构以及其他行业中，人们对佛教的认识也领先其他地方，当时我对此十分佩服。我觉得这里的人很有福报，无论是小孩、知识分子或者老年人，很多人都把这种信仰当作人生中最重要的事情，我作为一个藏传佛教的普通僧人，发自内心地随喜和欢喜。

相信大家对藏传佛教、藏文化已经非常熟悉，因此我也无需细说。要细说的话，短短的时间恐怕也说不

完，因为它包罗万象，丰富多彩，很难用简单的语言来描述。但我想还是有几个方面可以和大家分享一下。

藏文化是多元的

首先，藏文化是多元性的。它吸收了中国、尼泊尔、伊朗以及周边其他国家的文化，从研究文献中可以发现，藏文化所涉及的面非常广。现在这个世界上，存在很多的民族文化，对藏文化感兴趣的人可以走进西藏，从正面去了解它，看看它究竟是在什么样的历史条件和环境当中延续到了今天；而延续到今天之后，在科技如此发达的时代中，它又为何有着如此鲜活的生命力。

藏文化的多元性还体现在它的内容上。文化在藏语中是“热巴”，现在很多人翻译成“明”，其中包括大五明、小五明。大五明包括医方明（藏医学）、因明（逻辑学）、内明（佛学）、声明（语言、文字学）、工巧明（农业

等)。小五明包括诗学、戏剧、天文学等等。实际上，藏文化涵盖了现在高等学校中教授的很多学科。

藏文化既然如此丰富，那我们可以从自己感兴趣的方面着手了解。如果你对哲学有兴趣，就可以从因明学开始了解，因明学源自于印度的陈那、法称论师，一直传到藏地，从此以后非常兴盛；如果你想从艺术的角度来了解，则可以从唐卡或者诗歌入手，这些都非常有研究价值。

藏文化与佛教密不可分

许多人常把藏文化与“玄妙”联系在一起，觉得藏文化很神秘。不论在电影还是电视节目中，无声旋转的转经轮成为了藏文化的一种象征。大家觉得藏民族非常淳朴，羡慕藏族人生活的宁静、优雅、舒服。但所有的藏族人都是快乐的吗？也不一定。按佛教的教义来讲，只要是凡夫众生所存在的地方，业和烦恼就不断地存

在。在业和烦恼的支配下，有没有痛苦呢？有痛苦，不过面对痛苦的方法却有所差别，藏族人心对痛苦的感受并不是那么强烈。

藏文化跟佛教文化完全是连在一起的，脱离佛法、佛教去研究藏文化，是非常困难的，佛教已经融入了藏民族的日常生活。前一段时间，在新加坡国立大学，有一个同学问我，为什么您选择佛教作为宗教信仰。我回答说，我来到这个世界时，一睁开眼睛，就已经身处佛教的世界，没有其他的选择。我来到这个世界的时候是1962年，那个时候饥荒刚刚结束，而且正在改革，藏地很多寺院，包括佛教经历了特别大的动荡。虽然社会动荡不安，可是我身边的家人、邻居依然保持着自己的信仰和见解。在那样的年代里，虽然外面充斥着各种各样的声音，但不论是我自己，还是我身边的人都没有受到丝毫影响，没有做出诸如诽谤因果、摧毁佛教的事情。当时我邻居家里有许多关于信仰佛教的故事。有一些老出家人，当时不方便穿出家的衣服，于是就把

出家的衣服偷偷穿在里面；平时供佛不方便，他们就把佛像藏在其他画像的后面，到了晚上再把佛像拿出来拜。我就是在这种环境当中慢慢长大的。

目前，在一些大城市里，有极个别的藏族人不信仰佛教，除此之外，基本上百分之九十九的藏族人都都是信仰的，我没有接触过任何一个不信仰佛教的藏族人。有时候我看到一些特别时尚的年轻藏族人，心里觉得他肯定不是佛教徒，就故意问他是不是信仰佛教。他虽然不讲藏语，但还是表明自己信仰佛教，因为爸爸妈妈都是佛教徒。他虽然有些佛教道理不会说，但内心还是有佛的。我也听说过极个别的藏族人，不但不信仰佛教，甚至对佛教有各种攻击。当然，这是他们的自由，但我并没有遇到过这样的人。

藏文化有强劲的生命力

藏文化有一种强劲的生命力。一种文化不但能影响

到世界各国，吸引这么多人，还有如此坚强的生存力，这背后肯定有一种力量。它并不是画家描绘出来的一种栩栩如生但并非真实的美画，也不是诗人用非常美丽动听的词语来赞美的一种虚幻文字，它是有一定因缘的。比如说，一棵柏树，春夏秋冬都是绿色的，因为它有一种“生长力”，有其生存的不共因缘。我自己也钻研过很多藏族的文化、历史等相关知识，同时也了解过其他民族的思想，包括汉地的儒教、道教以及诸子百家的各种学说。我发现，有些文化暂时可能存在，但最后也许会消失，而有些文化确实有着极其强大的吸引力，一直延续千年而不中断。今天大家就可以共同了解一下藏地的这种文化。

很多人到藏地，都会拍摄藏地的风土人情，但这只是藏文化的一部分而已，更重要的是它的精神文化。藏文化的精神值得当今人们去探索，它对每个人都非常有利。

在我们的现实生活当中，尤其是在当今社会，人们的内心焦躁不安，虽然物质条件越来越富足，但我们的内心却越来越贫乏，越来越没有安全感，时时刻刻都感觉压力很大。我之前在一所学校里讲过，我们藏族人好像不知道什么是压力。不过虽然现在还不懂，以后可能慢慢也会懂。

前段时间，我在泰国有过一些见闻。因为一部叫《泰囧》的电影，泰国近期发展了很多产业。我十四年前去泰国的时候，它是一个微笑的国家，非常好，很安静。但现在因为《泰囧》的原因，旅游的人越来越多了，虽然当地的经济有所提升，但人们的心里却有了相当程度的烦恼。我非常担心会有一部叫《藏囧》的电影，到时候可能会有各种各样的人来藏地，最后藏族人的内心全部都被影响了。藏族是一个微笑的民族，藏族人的生活很淳朴，心也很善良，大家都没有过多的要求，每天都很开心。因为人活在世界上，辛辛苦苦积累财产，实际上也是为了快乐，但并不是只有物质富足，才

能体会快乐。

为什么藏文化有如此的生命力呢？我觉得在藏文化的背后，有一个比较特殊的力量，叫“人道十六条法则”。这是藏王松赞干布在一千三百多年前颁布的，既可以称为藏民族的一种法律，也可以说是一种人道的规范法则。

我重新翻译了这十六条法则，今天一起学习一下，看看一千三百多年前藏族人的做人要求是什么样的；一千三百多年以后，用 21 世纪的眼光来看，又有什么别样的感受；对古人的道德规范有什么样的想法。

美国很多高校，包括哈佛大学、哥伦比亚大学，也在研究藏地国王赤松德赞、莲花生大士还有空行母益西措嘉的生活。我去听过他们的课，他们作为西方人，以西方人的眼光来看这些大德以前的生活方式、文化背景以及面对痛苦的方法。老师讲解一个个的故事，每位学生也会讲自己的感受，还是很有意思。所以，我们今天

也来谈一谈对古人道德规范的感受。

藏地真正的风景在内心

松赞干布是第三十三代吐蕃王，他建立了大昭寺和小昭寺。他当时对藏民族的道德要求，我们可以跟今天对照一下。大家都喜欢去藏地，喜欢用照相机来拍藏地的风土人情，但相机不一定能拍到藏族人的内心。如果你们去藏地，不要只关注藏地的寺院和转经轮，更重要的是藏族人的内心世界。他们的内心世界有什么呢？就是《大藏经》以及藏地高僧大德们所造的论典。

我看到台北师范大学有很多的喇嘛、堪布、格西在学习，这是很好的。他们学习其他民族的知识，你们也应该学习他们的甚深智慧。和他们在一起合个影也不错，但相机的像素再高，也无法拍出他们的内心。那他们的内心有什么呢？因为藏地的寺院跟学校是一体的，

从小在那种佛教氛围中成长起来的人，即使不是圣者，心里也会充满令人宁静的知识。如果你们能看到这些，才是遇到了真正的藏文化、藏传佛教。

现在很多人特别喜欢形象上的事物，比如藏地的歌舞。喜欢这些也可以，但最重要的是，要看一看藏族人内心是什么样子：他们为什么、又如何为今生来世的快乐做准备，他们如何面对痛苦？我在玉树地震后也去过灾区，那里的藏人在面对大灾难时，确确实实与其他地方的人很不同。他们在那种难以想象的痛苦中依然保持微笑，坦然地面对，这背后肯定有一定的原因。

“人道十六条法则”

松赞干布在藏地是家喻户晓的人物，但是我问过一些汉族人，他们虽然学习藏文化和藏传佛教很多年了，却没有听说过“人道十六条法则”，这一点非常可惜。

于是，我今天突然萌生了这样一个念头，给大家做个简单的解释。

当时松赞干布要求藏族人按照《十善业道经》来行持十善⁸，此外，他又确定了“人道十六条法则”。虽然这些法则是古代藏王所定，但其他民族可不可以接受呢？对我们的生活有没有用呢？我们可以来思考一下。

第一条，敬信三宝。

首先讲到了信仰，要敬信、皈依三宝。实际上，当时藏地几乎百分之百是信仰佛教的。台湾是一个非常推崇佛教的地方。有报道说，台湾目前大概有 800 万佛教徒，但这是统计了的，如果算上一些没有统计的，总人数会更多。在我小的时候，藏地的人不需要像现在一样去皈依，因为大家从小就是佛教徒，更不需要去办理一个皈依证，签个字，再取一个法名。

8 十善业道，包括不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪欲、不瞋恚、正见。



信仰三宝非常的重要。如果你去学习其他宗教也没有什么不可以，但是如果你有智慧，各方面能力也具足的话，最好看看《大藏经》，看一看诸佛菩萨怎么样描述我们现在的这个世界及以人生过去、现在、死后的事。人并不像无神论所承认的那样，只存在于短暂的时间当中。现在这种邪说漫天，非常可怜。在这个世界当中，自己要有一个非常坚定的信仰，这是我们人生中最难得的事情。有些人说：“我即生中最荣幸的事就是遇

到了佛法，尤其是遇到了密法。”我自己也经常发自内心这样想。当然，你不一定与我或其他佛教徒的观点一样，你没有信仰也可以，但是没有信仰的话，行为会没有底线，心里会没有寄托、归宿，到死的时候可能才会发现，没有任何信仰不一定是最好的选择。所以第一点，就是要求大家敬信、皈依三宝，这一点有非常大的利益。

年轻人一开始可能会认为信仰是老年人的行为，年轻人还没有到那个时候，不一定要有信仰。但是人生中有些有价值的东西，年轻的时候不一定看得准，现在觉得人生中最有意义的事情，老年回顾起来，可能会发现它根本不重要，而被自己忽略的东西可能更重要。

第二条，求修正法。

只皈依还不行，一定还要对正法有希求。就像藏地的一些高僧大德，冒着生命的危险，排除万难去印度和

其他地方依止善知识，精进修学，求修正法。

现在有些佛教徒，认为学佛只是办一个皈依、听一个灌顶、参加一个法会就可以了。其实这是不行的。真正的佛法，实际上在我们的书本里。什么是皈依？什么是发心？什么是度众生？什么是佛教的人生价值观？这些只有通过长期的研究和学习才能了解，否则，只是表面上有信心，碰到别人说佛法不好，因为见解不坚定，内心就很容易改变。所以，大家一定要有藏地大德们求修正法的这种精神。

现在汉传佛教也有很多人开始闻思修行。其实闻思修行不仅是我们特别强调，老师和大学生们也可以用一种学术的眼光来进行研究，比如现在很多大学都通过禅学社、研究社、教研室等方式来闻思修行。

如果你是一个佛教徒，那你要真正系统地去学习。我听说现在很多仁波切讲中观、讲因明，这非常好。以前在台湾基本上没有听说过，而现在有些人在讲，这些

内容就是藏传佛教真正的内在思想。如果你能跟着慢慢学，到一定的时候就会体会到，这对人生是多么重要。我们并不是口头上打广告，也没有必要，因为真理在任何一个时代、任何一个民族、任何一个地方，都会逐渐呈现出它的光芒。就像掩埋在地下的金子，空中依然能呈现出它金色的光芒，这就是真理的表现。因此，大家要“求修正法”，这一点很重要。

第三条，孝顺父母。

台湾这边的情况我不是特别清楚，但是在内地那边，由于很多家庭都是独生子女，很多年轻人对父母的关心都不够。有些稍微孝顺一点的，就请个保姆在家里照顾父母，但自己一直在外面忙事业。有些人却不太关心父母，不论自己是否有钱，父母老了以后根本不管不问。父母老了之后，内心会变得特别脆弱，如果子女有一句话不妥当，他们就会伤心。藏族有一句俗话叫做“母心如水，子心如石”，母亲的心很脆弱，像水一

样，而孩子的心像石头一样，非常坚硬。

虽然汉地以前提倡孝文化，比如说在《孝经》《弟子规》当中都提倡孝顺父母，可现在这个年代，很多人在学校里根本没有学到这方面的内容，因为学校只教授几何、物理等等，而这些知识在日常生活当中都用不上。父母根本不需要你所学习到的这些科学知识，他们更需要的是子女的孝顺。

藏地可能跟其他民族有一定的差别。在藏地，不管家庭条件好不好，子女在父母老的时候，一方面一定要让他们快快乐乐、安安心心地度过晚年，基本上不让他们痛苦，同时也让他们好好地念念佛。父母的今世来世，藏地的子女都会考虑到。现在藏地也存在极个别的不孝之子，这种情况任何地方都有，但整体而言，民间的生活当中，在孝文化上，恐怕很多民族确实比不上藏族。藏族人即使自己经济条件再差，工作再忙，也会把父母放在第一，这就是一种孝文化。

第四条，尊重有德。

藏王松赞干布要求民众要尊敬德高望重、德才兼备的人。比如说，一个佛教徒的“戒、定、慧”三学非常好，或者一个世间人的智慧、德行等非常崇高，那我们要对他恭恭敬敬。除此之外的人，即使外在包装得再好，但内在没有任何的功德和学问的话，也不值得去推崇。所以，藏族人对德行、学问非常推崇。藏地有一句话：“哪怕明日就会死，今日也要学知识，即使今生用不上，到了来世也会像提取存款一样可以享用。”⁹ 所以，对任何一个有德之士，大家都非常尊重。

现在，人们可能更加推崇各种明星。当然，明星中有些关心民生，也是很有德行的。但有些明星，只负责吃喝玩乐，或者把皮肤弄得比较特殊点，他的粉丝就特别多。但是，即使大家都追随明星，会不会每个人都变成明星呢？也很难说。可能根本不会唱歌的人，特别喜

9 《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。

欢歌星；根本不会跳舞的人，特别喜欢舞星；根本不会演电影的人，特别喜欢影星，为了这些明星，他们可以付出一切，甚至是生命。现在这个社会已经变成这样了。但实际上，对道德、知识的推崇更重要。

不恭敬智者是很可怕的。柬埔寨这个国家本来有七百万人，但在 1975 年到 1979 年之间，红色高棉政府提议要杀掉所有的知识分子。现在已经在 24 个省市发现了“万人坑”，有上万人被埋在那里。这种情况，真的很可怕。我们这个时代不是这样的，总体上来讲，对智者还是比较恭敬。就藏地而言，不管是世间法、出世间法，对真正有道德、有知识的人是非常推崇、恭敬的。大家也应该这样，以后不管是老师还是同学，谁有道德、有知识，就应该恭敬谁，这是非常重要的。

第五条，礼待长辈。

我们对长辈要以礼相待，对老师、兄长等要尊重，

这是一种文明的表现。有些时代中，人们不把长辈放在眼里，学生不尊重老师，孩子不尊重父母，这是特别可怕的。也许长辈的知识水平并不高，甚至是个文盲，但他的人生阅历、经验和智慧远远超过我们，如果能听他的话，人生中会少走弯路。但现在很多年轻人，对此根本没有概念，对长辈不屑一顾，认为他是老糊涂，他讲的道理跟不上时代。这种想法是不合理的。

有些人对敬老爱幼的行为不懂。按理来讲，自己应该尊敬上司、领导、老师，但他们却目中无人，非常傲慢。结果上司不理你，甚至一句话就把你辞了，一旦到了这种时候，即使你非常痛苦，也无能为力。

现在很多人没有学怎么做人，学校里也并没有教接人待物、为人处世方面的理念。所以，我特别希望师范大学的老师能给学生在课内课外多讲一些做人的道理。很多孩子从小就玩电脑，一直玩到大学毕业，这在面对工作、家庭、生活时毫无用处，他们以后遇到逆境时，

很可能只会吵架、痛哭，甚至选择自杀。现在这个时代，表面上看起来花花绿绿，好像人们的生活水平有所提高，但实际上内心很烦恼、浮躁，大家都生活在一个非常痛苦的时代，所以我们需要学习礼待长辈的行为。

第六条，利济乡邻。

帮助邻居也是很重要的。每一个与自己成为邻居、朋友、同事的人，都源于一定的缘分。但现在很多人与邻居的关系处不好，他们都住高楼，开门见到对方时十分提防，似乎担心对方偷偷溜进自己家。以前不是这样的，大家住在一起觉得很有缘分，邻里之间经常互相帮助，正如俗话所讲，“远亲不如近邻”。你家有人生病或者发生一些事，远方的亲人不一定来得及帮忙，即使乘飞机赶过来也要花一定时间，但如果你经常与人为善，自己需要帮助时，旁边的邻居就会来帮你。

以前有一个餐厅老板，他的餐厅周围有一群乞丐，

其他人都对这些乞丐嗤之以鼻，他却经常帮助他们。有一次当地出现一场火灾，餐厅周围的房子都烧毁了，只有他的餐厅平安无事。为什么呢？因为所有乞丐都赶过来了，帮他把店里的东西都搬出来，在关键时刻保住了他的餐厅。

所以，国王松赞干布说得很有道理。现在很多社会问题，其实都是人际关系问题，而这些问题早在一千三百多年前就已经被讲得很透彻了，大家应该看看。帮助邻居非常有必要，大家不要特别冷漠。现在的社会，人与人之间不但没有信任，甚至互相排斥，这不一定是好事。

第七条，直言谨慎。

我们说话不要转弯抹角。现在很多人爱挑拨离间，搞得很多人不敢听别人的话，听了以后会猜疑。现在有一种口头禅，当别人说完一件事时，就被反问一句：

“真的还是假的？”不知道台湾这边会不会这样。

所以，我们的言语要正直。该说的话就直接说，没有必要让别人再多问一句。正如《亲友书》里说，我们要区分真实语、甜蜜语和颠倒语¹⁰。

其次，说话的时候要谨慎。藏族有句俗话：“说一句话都要看在场所有人的脸。”所以，说话要有一种技巧，不要说一句就得罪了别人。我们平时也经常说“病从口入，祸从口出”。很多人不懂说话要分场合，比如十个人在一起用餐，有人明明知道有些话说出来，起码会得罪在座的大部分人，但他觉得自己很直，不管不顾就说出来了，结果大家表情立刻都变了，本来是要享用美味的，一句话就让大家失去了胃口。所以说话要谨慎，这也是这个时代非常重要的。

10 《亲友书》云：佛说语言有三种，称心真实颠倒说，犹如蜂蜜鲜花粪，唯一当弃最末者。

第八条，厚待亲友，情谊深长。

人们与亲朋好友的关系时好时坏，今天关系还很好，第二天就急转直下，心变得特别特别快。不要说亲朋好友，即使夫妻之间，也可能今天结婚，明天就离婚。前一段时间，新闻上有报道说，有一对夫妻，婚后第三天就离婚了。现在人与人之间的关系，已经变成了这样。

其实我们要意识到，不管是家人也好，朋友也好，任何关系都有一定的缘分，不论是师徒关系、同事关系、朋友关系，情谊深长是非常重要的。我的上师，法王如意宝也非常重视这一点。这次我来到台湾后，遇到了当年迎请法王的几位佛教徒，他们很多人现在还在学习佛法，这既是他们的一种信心，也是情谊深长的一种表现吧。

现在人与人之间的关系非常容易建立，两个人相识后，刚开始很热情，互相留电话、留名片，两个月或者

两年以后，关系就变得疏远冷淡了，删掉对方的电话号码，甚至拉到黑名单里，这样的情谊一点也不深长。松赞干布已经告诉我们，最好先不要轻易建立过多的人际关系，如果有的话，就珍惜这种缘分。没有特殊情况的话，不要今天热情似火，明日滴水成冰，情谊要深长。

第九条，追随高尚，高瞻远瞩。

很多人在生活中希求的仅仅是钱财、地位等，除此之外，没有更高的追求，比如艺术、哲学、宗教，更不会关心自己的来世。很多人目光短浅，没有远大的目标、想法，生活只求得过且过，只关注眼前这一辈子，别无他求。这是非常不合理的。

第十条，饮食有节，生财安分。

不论是吃饭，还是使用财物，都要节制节约。我听说台湾这边铺张浪费的情况也比较严重，有报道说，去年浪费的粮食，可供 26 万低收入者吃上二十年。如果

我们像现在这样浪费下去，不但会损失福德，而且也不合理。希望大家好好使用财物、食物，杜绝浪费。

第十一条，追溯旧恩，知恩善报。

现在很多人，对往昔于己有恩的人，既不知恩，也不报恩。其实，人不一定能在一生中报答所有的恩德，但是至少也应该知恩。哪怕你不能报答他的恩德，口头上也可以说：“感谢你在我最困难、最痛苦的时候帮助过我！”说这么一句话，也会让对方心里温暖。

有些人比较含蓄、害羞，不好意思说感恩的话，总觉得即使不说，对方也应该知道。但事实上，你不说出来的话，对方是不会知道的，甚至还觉得你很奇怪，连句感谢都没有。

作为一个人，报答旧恩很重要，要感激他人所给予的帮助。比如说，不应该忘记自己小时候的老师，他对你有恩德的话，应该特意去探望一下。不用准备贵重的

礼物，哪怕只是在路上摘的一朵花，也能表达你内心的感激之情，他一定会很高兴的。在藏文化中，我们特别提倡这种感恩心。

第十二条，及时还债，秤斗无欺。

这是一种商业文化、企业文化。世间有句话“好借好还，再借不难”，现在很多人喜欢借钱，但借过之后根本不还，最后需要打官司解决。借钱不还，在佛教里叫“盗”，这种行为确实不好。

任何一个财物，借过之后要及时归还。很多年轻人不懂这个道理，往往是借完了就完了，即使有能力也不还。其实，如果你实在没有能力还，口头上也要跟对方讲：“我暂时有点困难，我正在努力，过一段时间一定会还给你！”你要给对方安慰，告诉他你会归还的，这一点既有必要也很重要。

此外，在交易过程当中，有很多缺斤少两的行为，

任何交易要凭良心、凭诚信，这些都非常重要。

第十三条，戒除嫉妒。

在人类历史上，尤其是皇宫里发生的事，很多都是嫉妒心引发的。表面上看来，嫉妒只是一种心态，但实际上，在强烈嫉妒心的驱使下，人与人之间的关系会变得很可怕。嫉妒心强的时候，人很容易走不明智的路，做出的行为会让别人痛苦无比。所以，嫉妒心跟其他的烦恼不同，尤其是对某些女众，更是如此。

佛经中也讲到，男众心态稍微宽大一点，女众则很敏感，而且分别念比较细，比较多，容易与家人、同事之间产生误解。男众当然也有烦恼，凡夫人都有，但比较而言，女众更强烈一些。我并不是对女众诽谤、不恭敬，密宗十四根本戒中明确不允许诽谤女众，不然会犯密乘根本戒。但说实在的，如果客观地判断，男女还是有一些差别，所以千万要小心，不然嫉妒心很容易

生起。

第十四条，不听邪说，自持主见。

现在有各种各样的外道，并不是说佛教以外的都是外道，而是指不符合真理的所有宗派都叫外道。他们所说的内容，我们没有必要去听，不要人云亦云，应该有自己的主见。人没有主见的时候，做什么都随波逐流，一直跟着别人跑。尤其是一些佛教徒，一定要有自己的见解，秉持自己传承和上师的教言。

佛教徒应该认认真真地学习一段时间，不能随便听信别人的一些邪说。这些邪说的背后可能有着各种各样的目的。我在《破除邪说论》中，也讲过这些问题。现在这个社会，一些别有用心的人，会利用我们做出各种各样的行为。因此，一个佛教徒应该有自己的主见，一个知识分子也应该有自己的个性，否则一有风吹草动，内心就很容易改变，这不是一种有智慧的行为。

所以，人要保持自己的正见。佛教特别强调正见和定解。没有这些话，学佛是学不成的，因为你的信心和行为都不坚定，今天跟这个人跑，明天又和另一个人跑，像冰上建筑一样不稳固。

法王如意宝接近圆寂时说过一句话：“莫舍己道，勿扰他心。”这八个字非常重要。作为佛教徒，既不要随便舍弃自己的道，也不要扰乱别人的心。作为法王的弟子，我们把这句话当作一生的格言、人生的目标。在一生当中，任何一件事情如果已经开始做，就不要随便动摇。现在有些人，今天跟上师关系很好，但过两天听到别人说上师不好时，又随声附和，心态特别容易改变。这说明自己没有定解。如果你有定解，这些语言根本没用。比如说，我对释迦牟尼佛的教法有坚定不移的定解，那即使有人杀我，这种信心也不会改变，无论谁给我什么好处，我也不会动摇，因为我经过二十多年潜心学习，心中已经有了定解，这并不是被别人洗脑，也不是暂时产生的一种信心。

所以，不论是佛教徒，还是知识分子，都要有自己的主见和定解，不要天天跟在别人后面转来转去。

第十五条，温语寡言。

我们说话不能太多，俗话说“言多必失”，话说多了，就会有很多失误。此外，也不要口出不逊，说一些如利刃般的语言，否则会得罪很多人，甚至伤害很多人。原来有一个新闻说，有两个人，一个人问另一人是否喜欢自己，对方说不喜欢，她就寻短见自杀了。这个回答也许是出自真心，也许不是，但简单几个字就让一个人失去了生命，太不值得。所以我们说话一定要注意，有时候不能太粗暴。

佛陀讲，十善业里面，身不善业有三个，意不善业有三个，而语不善业有四个，妄语、两舌、恶口、绮语。由此看来，我们的语言很重要。因此，大家平时说话时，尽量少说一点比较好。

第十六条，担当重任，宽宏大量。

这是最后一条，劝诫我们应该担当重任，做一些有意义的事情，而且人要宽宏大量，不能对小事斤斤计较。现在人与人之间的很多争吵，家庭内部的争吵，乃至国家之间的战争，多是小事引起的。所以，特别希望大家能做一些对自己的民族、社会有利的事，承担重任，为人也要心胸开阔。



在我们藏地，很多人的心量都比较大，也比较忠

厚，这可能是草原、蓝天这个宽广的环境带来的。人们并不会因为一个小小的事情，整天争来争去。我也希望大家能走入一个心地宽阔的世界，这样不但自己快乐，他人也会很快乐。

藏文化中最重要的是什么？一是要认识自己心的本性，另一个是要尽己所能地利益众人。这就是我们今天所寻找的这个文化的究竟意义。

现场互动

问：我是一名国中老师，毕业于台北教育大学特教系。请问，我作为一个老师，在学生国中的三年学习中，带给学生的最重要的信念应该是什么？

堪布：老师肩上的负担特别沉重。从表面上看来，老师是一种职业，但这个职业所担负的是人们的未来，而且不仅仅只是一个人的未来。假如一位老师带两个班，那么他每年会影响近 100 个学生的未来。如果这位老师一直在学校里，那十几年、二十几年，他就像一个工厂，不停塑造新的学生。如果工厂的机器有问题，所生产出来的就是有问题的产品；如果老师非常好，那他所带出来的学生全都是“精品”。这是好老师与坏老师的差别。

老师这个职业与其他职业有很大差别。比如，医生这个职业很重要，但他每天利益的，只是少数人的身体，而老师不同，他会影响一群一群学生的思想、行为。

你这个问题确实很好。作为老师一定要想到，学生最需要的到底是什么？老师应带给学生什么样的影响？作为一名老师，自己有一定的社会经验，要提前考虑学生需要什么才能在社会上生存。当然我们不可否认，知识很重要，而且现在知识也是多元化的，什么都要学，否则将来会面临就业问题。但更重要的，要教会学生如何做人，不然，进入社会之后，他们的人际关系可能会处理得非常差。

古人有古人的德行，现代人有现代人的做法。老师带学生的过程中，哪怕是在课堂上讲一个故事，让学生在见解上、行为上不要太自私，在他们身上培养出利他心，他们将来一定会受益很大。如果人很自私，在任何

场合都得不到别人认可。所以，我特别希望老师能培养学生为别人着想的品质，让学生们在自己的利益没有受太大损害的情况下，尽可能地帮助别人，这是一种非常重要的教育。

此外，作为老师一定要给学生传递慈悲的理念，否则，他们到了社会之后，可能非常痛苦。老师还要给学生传递如何面对折磨和困境的方法，让学生在不成功的时候，可以坦然面对，懂得心理疏导。倘若只给他们讲生活多美好、未来多快乐，等他们真的工作时却发现，这个世界并不像你讲的那么幸福，那时候，他们面对一切可能会很困难。

问：我所面对的都是一些比较特别的学生，有些可能是智力有问题，有些可能是情绪有问题，这些都是因果业力所导致的。对于这些本身就有障碍的小朋友，他们应该怎样看待自己的现况？

堪布：对于有情绪问题，或者有障碍的同学，我们应该要让他们学会坚强。在这个世界上，有很多特别痛苦的孩子，他们的案例可以运用到教学当中，让大家坚强起来。其实，我们学佛也要有坚强的力量，如果没有，不要说学佛，连做世间的事情也不会成功。

同样，这些孩子，每个都有自己的情绪、痛苦、烦恼等。作为老师，一方面要制止他的毛病；另一方面，更重要的是，要让大家相信，无论自己生理上、心理上有什么问题，这些都可以战胜。人遇到黑暗只是暂时的，黑暗的背后也会出现光明。在面对黑暗的时候，不能倒下去，一定要坚强，勇敢地去面对。遇到问题的时候，他们可能会迷茫、失落，但要寻找解决的方法。人生并不是只有一条路，恰恰相反，人生四通八达，应该有一条适合自己的路。老师应该向这些孩子传达积极向上的理念。

问：我是台北教育大学社会与区域发展所的

研究生。现在是全球化的时代，大学毕业生要跟全世界的 70 亿人竞争，我们该如何增强自己的实力，在这个全球化的时代下生存？

堪布：与 70 亿人竞争似乎不现实，其实我们只是跟少数人竞争。你说得也对，现在越来越多的人，在各方面竞争比较激烈。不过，竞争也可以成为一种动力。

刚开始提倡“竞争”的时候，大家不是很适应，因为这与上个世纪的生活理念截然不同。在上个世纪，人们可以依靠自己的能力生存，而在现在的社会中，一定要有凝聚力，在凝聚当中需要有合作，而合作中需要有智慧。如果没有智慧，则无法在现在的竞争中脱颖而出。因此，竞争不一定是件坏事。如果学习中没有竞争，成绩肯定不会很出色，而从小都在竞争的环境中成长、学习的人，成绩应该不错。

社会上的很多事情，都是在竞争，但在此过程中，

也不能把目标定得太高，否则你可能会很累。毕竟人的欲望是没有止境的，达到了一个目标之后，又会设定下一个更高的目标。就像跳高运动员，一开始挑战比较低的高度，成功之后，心里不满足，然后去挑战更高的高度。但是，再次挑战时很可能会失败。

所以，我们应该用智慧去看待人生的竞争。对于力所能及的人生目标，应该去做，不论与多少人竞争也是可以的。

问：我是美国哥伦比亚大学毕业的，目前在台湾经营大学升研究所的补习班。我发现很多同学把自己的目标定得很高，但是又不愿意努力。该念书的时候不念书，经常翘课，但心里还是很想找到很好的工作，考到很好的学校，一旦达不到目标又很痛苦，眼高手低。我让他们回家多念经回向，他们也不一定听。请问，我们要怎么样去鼓励这些同学呢？

堪布：这的确是一个普遍现象。现在很多人，包括大学毕业生，找工作的时候，目标定得很高，薪水要得很高，但又不愿意付出很多。这样的话，目标跟现实会有一定的距离。可能有些人眼高手低，不知道自己的智慧、能力能值多少，因此，我们要衡量一下自己。

哥伦比亚大学、哈佛大学这些院校的学习风气非常好，学生们非常努力。台湾的情况我不是很清楚，但内地有很多大学生，读书期间基本上一直在玩，天天都看电影、上网聊天。他们上大学特别放松，接近毕业才开始着急，要找工作，十分忙碌。但由于在大学里一直玩，没有很好地积累知识，因此，毕业时也只能白白着急。

这种时候，念经、做佛事可能也起不到作用。为什么呢？因为人不论做什么事，结果如何，要靠往昔的积累。诸佛菩萨的加持，也是在合理的情况下才起作用。比如，你非常诚恳地祈祷观音菩萨，希望干旱的沙

漠突然变成绿洲，但因缘不具足的话，观音菩萨也无能为力。

所以，学生时代一定要勤奋好学。听说台湾这边比较喜欢读书，不论白天还是晚上，都有很多人在书店里。而内地有些人就不喜欢学习，只希望个人不需要努力，短时间内赚大钱，眨眼间就买房买车，什么都要样样具足。但这能不能实现呢？不好说。

因此，我们要了知自己的能力、智慧、水平。就好比一个跳高运动员，能跳多高取决于自己的能力，如果去挑战超出能力的高度，恐怕不太现实，很难成功。

对每一个学生来说，现在努力学习很重要，否则，浪费人生太没有意义。很多人不爱学习，这种态度我不赞同。如果不爱学习还特别贪婪，要求很多、很高，这样会很痛苦，因为一直赶不上目标，也赶不上目标的增长速度，自然就会出现“压力山大”。

问：我是东吴大学法律系的学生，以后会从事法律相关的工作。法律方面的工作，比如诉讼，会不会跟利他精神相违背呢？如果是，有什么解决方法？

堪布：其实，法律也是一种戒律。当然，每个国家、地区、民族所制定的法律法规都不同，有些非常如法，有些则不太如法。如果法律符合因果法则，那它很公正合理。在这种前提下，一个人犯了错误之后，不论对他诉讼也好、判刑也好，都不是伤害众生。

在佛教中，除了死刑，对一般的判刑也是开许的，这在相关的人规教言中，都有明示——杀人有杀人的惩罚，偷盗有偷盗的惩罚。所以我认为，在非常公正的原则下执法，并不会有什么过失。但如果不是很如法，只凭自己的主观去做决断，恐怕在因果面前很难过得了关。

所以，你首先要懂得佛教的教义，同时要知道各个地方的法律法规，要把这两者结合起来。

问：我一直在效仿堪布您，尝试着去做众生的仆人，利益众生，我感觉很快乐。我先生家是个大家族，但我用尽各种善巧方便，却连他们家的一个人都没有办法度。我公公婆婆都八十多岁了，他们连阿弥陀佛四个字都不愿意念，我该怎么做？

堪布：每个人的因缘都不同。对佛法学习也好、修行也好，不能强迫，要随缘。但在随缘当中，如果他们连阿弥陀佛几个字都不念，你可以在方便的时候，在他们耳边念这四个字来加持他们。

问：我是台湾师大国文系的研究生，我也在当老师，通常是教大一新生。我觉得大一的

学生进入大学后，刚好挣脱了高中升大学的压力，内心很空虚。他们没有方向，不知道自己要做什么，学习不上心，甚至连作业也不愿意交。请问，老师怎么做才能让学生的心不那么空虚，该怎么去引导他们？

堪布：这种现象在很多大学里都存在，作为一个负责的老师，有两种方法可以帮助这些学生。

第一种方法，在大学的课程中，专门设立心理疏导方面的课程。你可以把自己所了知的学生各方面情绪问题收集起来，然后在课堂上针对这些进行剖析，并指导学生解决问题。这种方法效果不错。

有些学生不爱学习，刚被大学录取时，觉得很光荣，但是进入大学之后，却发现事情并不是他想象的那样，然后一边拿着家里不断寄来的学费，另一方面却不好好学习。针对这种情况，班级中应该专门开展一些道

德教育方面的课程。作为老师，要长年累月不断地给他们讲，我相信哪怕一个学期当中，只开设七八堂课，这也会转变他们的心。

第二种方法，老师应该与这些烦恼比较重、有特殊问题的学生单独谈话。因为老师面对着一个集体，如果只是在课堂上跟学生交流，效果不一定很好，因为很多学生对于在公共场合所听到的语言并不是很重视。但是，如果老师特意去找他谈心，讲他存在的问题，他现在应该做什么，或者让他把自己的烦恼和痛苦都向老师哭诉，这样就为他创造一个新的平台，他心里也会有一种安慰感，“老师对我这么重视，我作为他的学生，一定不能辜负老师的希望。”在这种情况下，他的心态会有转变的。

我认识的有些老师，他们每天都专门安排一些时间，与自己班里的个别学生谈话，可能每次只有半个小时、一个小时，但他们会一个一个地全部谈完，过一段

时间又再谈一次。而且他们会要求学生在一个月当中要完成某些特定的内容。这就好像是给别人钱一样，如果集中地给每个人一百块钱，那大家可能不会很重视，但如果是悄悄给对方一百块钱，他就会觉得这一百块是很特殊的，会更加重视。所以，当众赐予跟单独赐予有一定的差别。

我觉得通过这两种途径，每个学生的问题应该能多多少少解决一些。

问：传说中密宗是一种很神秘的修法，那刚接触的人，要用什么样的心态和方式来修呢？

堪布：密宗不是传说中的一种修法，而是现实中的一种修法。很多人不懂密宗，认为密宗是独立存在于显宗之外的，是藏传佛教，是喇嘛教，有着各种言论和说法。实际上，这是因为他们不了解。

有些人认为藏传佛教就是密宗，这种想法不对。其实，藏传佛教里不但有密宗，也有显宗。在藏地，密宗和显宗是每个教派都在修的，显密是融合的。现在很多人把密宗和显宗完全分开，这说明对释迦牟尼佛的教法不了解。你们看看《大藏经》里，释迦牟尼佛亲口讲的密法有多少？在汉传佛教当中有多少？南传佛教中密宗的咒语、仪轨又有多少？这些大家都应该清楚。

假如你认为密宗不是佛教，这说明自己对佛教的认识还要提升。试问，你承不承认释迦牟尼佛？如果承认，那是否承认释迦牟尼佛的教法？如果承认，那是否承认《大藏经》？如果承认，那里面大量的唐密内容你是否承认？这样分析下来，很多疑惑都会迎刃而解。

现在佛教徒的智慧需要全面提升，不然容易人云亦云，不但法修不成，还造很多恶业。坦白讲，台湾很多人虽然信仰佛教，但了解的程度不够深，尤其是年轻学者和知识分子，对于包括五部大论在内的显宗理论不太

熟悉。如果是这样，不要说密宗，连显宗也很难真正通达。在藏地，完整学习五部大论需要十到二十年的时间，有时候甚至更长。所以，如果你想要谈论佛法，想评论密宗和显宗，首先必须要真正去学习，只有在了解的情况下，才会有正确的评论，否则会陷入自己的另一种“智慧”中。



我们不能把辩论看成一种好玩的表演。

它的内容和意义到底是什么？

这是我们更需要知道的。

第 74 场

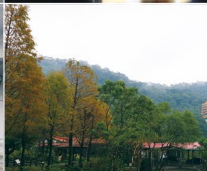


台湾华梵大学

HUAFAN UNIVERSITY

中国·新北

2013 / 11 / 28



击掌空声 · 佛教的辩论方法

DEBATE TECHNIQUES IN
TIBETAN BUDDHISM

主持人：

大家午安！阿弥陀佛！

我是华梵大学中文系主任。今天非常荣幸，有机会邀请到索达吉堪布来我们学校演讲。这次华梵大学中文系和其他的三个大学一起，联合邀请索达吉堪布来台湾作系列佛学讲座，因缘非常殊胜。堪布的行程很紧凑，礼拜一在台大演讲了“神秘的修心之路”，昨天在师大讲了“藏文化的特色”。今天是第三站，在 550 公尺高的大仑山上，堪布要演讲的题目是“击掌空声 · 佛教的

辩论方法”。

大仓山入冬以来，今天是最冷的一天，校园里满地枫红，非常美丽。相信各位一定是对佛法有很深的希求心，对堪布有强烈的依止心，这才促成了我们此次相聚，共享佛法的盛宴。

堪布来台湾演讲，这是第二次，距第一次来台湾已过20年。近年来，堪布经常应邀到世界各地演讲交流，包括哈佛大学、哥伦比亚大学、香港大学，以及北大、清华、复旦等，都留下过堪布的身影。所以，这次堪布能来华梵大学，的确是一个非常难得的因缘，极其令人欢喜。

我曾拜读过堪布的一些书，包括《修心七要耳传略释》《般若心经讲解》以及《中观根本慧论讲解》等。尤其是在《中论讲解》里，堪布非常善巧地运用简明的语言，把不堕边的空性智慧浅显易懂地开显给大家，对我启发很大。

堪布不希望我们作太多夸饰的介绍，我相信刚才讲的内容都很平实。

现在，就让我们以一颗至诚恭敬的心，一起欢迎索达吉堪布！

很高兴来到华梵大学。华梵大学坐落在海拔 550 米的山上，在台湾，这里是比较高的地方。我来自海拔 4000 米的高原，相对来说，这里就成了很低的地方。你们说今天是最冷的一天，按我所在佛学院的天气来讲，今天却是比较热的一天。同一个事物，感受却截然不同。思想也是一样，我把自己认为很有价值的理念分享给大家，有些人觉得很好，有些人可能会觉得不合理，没什么意义。这很正常。因为不同地区的人，总是会养成不同的思维方式。

今天来到这里，感觉很殊胜。这个大学是晓云老法师在 79 岁时创办的。她在 90 多岁的时候示现了圆寂。她的精神非常可嘉。一般人到 79 岁的时候，很难有心

力创办大学，她却有一种菩萨的愿力。让我们感觉到，依靠菩提心和善心，人即便到了晚年，也能做到很多事情。同时，我个人也产生一种勇气，觉得这些大德们的行为，非常值得学习。

台湾还有一些佛教徒创办的其他大学，比如佛光大学、南华大学、慈济大学、法鼓学院等。其中所学的内容，不一定全是佛教，有宗教系，也有其他的学科，可以说是综合性的大学。在这样的佛教徒创办的大学里跟大家交流，我觉得心里有一种力量，也非常开心。

今天跟大家共同学习的是“佛教的辩论方法”。其实，佛教的辩论方法，在一堂课短短几十分钟内，讲也讲不完，听也听不清楚。不过可以跟大家结个善缘，把我的一些观点讲出来，与大家共同交流。

藏传佛教辩论的历史

有些世间学校也讲一些逻辑学，像柏拉图和亚里士

多德的推理方法，以及古代中国哲学中的一些逻辑方法等。佛教中有一套独特的逻辑推理体系，非常严密。分别念很重的现代人要进入佛教的真理大海，特别需要这套方法。

在藏传佛教中，佛教的逻辑学和辩论学非常兴盛。大约一千多年前，鄂译师建立了五部大论的学习传统，开创了藏传佛教辩论的先河，可以说是做了跨时代的伟业。在此之前，国王赤松德赞之后，印度莲花戒论师跟禅宗的玛哈雅那和尚也有过一场辩论。但是历史学家认为，当时的辩论方式，不一定完全是遵从因明的理路来进行的。鄂译师之后，有一位非常著名的夏瓦秋桑论师，他通过自己的智慧，完善了因明的辩论方法，并进一步弘扬到各个寺院。现在藏传佛教的这种辩论模式，就是从那时继承来的。如今，不仅是寺院，很多世间学校也在学习这种辩论方法。在一些大学的教室里，甚至出现了藏传佛教辩经般的场面。

佛教辩论的意义

现在很多人喜欢去藏传佛教寺院，尤其爱看喇嘛们辩经。边看边拍很多照片，还一边说：“哇！藏传佛教辩论很好看啊，你看喇嘛的动作像舞蹈一样！”其实也没有什么好看的，只有一两个动作而已，任何一个小县城文工团的演员，都会跳得更好。动作不是藏传佛教辩论的特色。

我们不能把辩论看成一种稀奇好看表演。它的真正内容和意义到底是什么？这是我们更需要知道的。

表面上看，藏传佛教的辩论好像是为了获得胜利，实际不是。佛教的辩论是为了辨别真相、发现真理。

人生于世，有很多事理我们根本不了解，还有很多事理，我们一直犹豫不决，说是也不对，说不是也不对，存在许多怀疑。现在人问题特别多，一个原因可能是自己没有认真地学习，另一个也可能确实没有一个有

效的途径，疑惑一直没有真正得到解决。除了未知和怀疑，还有很多颠倒的见解。比如：一切万法本来是无常的，但是因为后天教育和环境的影响，认为有些法永远不变；本来善有善报，恶有恶果，却认为因果不存在；本来前世后世是存在的，却认为前后世不存在；等等。这些颠倒的思想叫做邪见。

我们辩论的目的是什么呢？就是为了断除未知、怀疑和颠倒的执著，把这些心态一一推翻。所以辩论非常有意义。

尤其在现在末法时代，科学极其发达，在这种环境下成长起来的人分别念非常复杂。此时，很需要一种特别严密的逻辑推理方法，首先推翻我们相续当中对佛法的各种怀疑、成见和邪执，之后，再树立真正如理如法的定解。这一点非常重要。

但是如果目的不对，辩论就会出现一些误区。比如有些人仅仅在词句上辩论，一直咬文嚼字、吹毛求疵，

而不去深入意义，这是没有价值的。藏族有一句谚语说：“有口才的人，让别人寸步难行。”别人说一句话就给他挑一个毛病，这不叫辩论，叫刁难。

真正的辩论，是基于意义的辩论。藏传佛教所有关键的辩论中最重要的一個主题，是把释迦牟尼佛证成为量士夫。喇荣佛学院每年围绕这个题目都会开一些研讨会。它的意思是，释迦牟尼佛是否是通达一切真理的人，是否能作为正确的标准？很多人经常产生类似的怀疑：佛说的话正确还是不正确，可信还是不可信？要想断除这种疑惑，首先要学习陈那论师和法称论师的论典，学习他们树立正量的智慧，然后再进行推断。

陈那论师和法称论师是佛教历史上非常著名的高僧。他们把释迦牟尼佛的真理，以因明的道理广弘于世，是位列“二圣六庄严”的大祖师。

当然，想学习这些论典要一定的时间，先要学《集量论》和《释量论》等因明七论，还要学相关注疏，然

后才能明白其中的道理。这些论典中，最重要的是《释量论·成量品》。《成量品》全文依据《集量论》的第一句颂词，从顺逆两种次序证明了释迦牟尼佛是量士夫。这句顶礼颂是：“顶礼定量欲利众，大师善逝救护者。”

最初，陈那论师开始造《集量论》的时候，在山洞里写下了这个偈颂，然后出去化缘。回来时发现偈颂已被人抹掉。他不动声色地又写了上去，但是化缘回来发现字又被抹掉了。到了第三次，他说如果没有必要，请不要擦掉，如果此举有目的，请站出来与我辩论。后来一个外道就走了出来，跟他进行辩论。但是外道辩不过他，反而用神通烧他的资具。陈那论师产生极大的厌离心，想：这些众生如是刚强难化，不如自己入涅槃好了。这时文殊菩萨亲自显现，赐予安慰，并告诉陈那论师：“你这部论典，将来会成为世人的眼目，它的光芒会照耀整个世界。”于是，陈那论师继续撰著，完成了这部论典。

后来无论是在印度还是在藏地，陈那论师的这部著作都得到了极为广泛的弘扬。汉地的法尊法师晚年曾翻译过《集量论》，并作了相关的注疏。还有法称论师的《释量论》，法尊法师也翻译过，同时根据僧成论师的讲义作过比较短的解释。总的来说，《释量论》比较难懂。前几年，我按照麦彭仁波切的《释量论大疏》，把《释量论·成量品》翻成了汉语，并在佛学院给部分人传讲过。

总而言之，因明辩论是为了深入意义。现在藏传佛教当中包括喇荣佛学院，有极少数的人经常不在意义上探讨，只是在字面上辩来辩去。这不是佛教辩论的真正目的。

辩论的形式

藏传佛教在辩论的时候，有些人坐着，有些人站在对面或旁边，两边互相辩论。有多对一、一对一、多对

多等多种形式。辩论时还会对立论方做出击掌、甩念珠等动作。从表面看，有人可能会怀疑，这是不是人身攻击啊？其实不是。如果有人身攻击或者说一些不恭敬的语言，那已经违反辩论的规则了。

我看到现在个别人为了中观和因明的道理进行辩论时，说几句就开始面红耳赤，马上就不高兴了。其实真正经过长时间辩论训练的人，别人再怎么讲非常尖锐的话，提出再难以回答的问题，都不可能不高兴，否则，自己很快就会失败。其中的规则非常严谨。

演讲的缘起

今天演讲定这个题目，不知道是因为你们平时对藏传佛教的辩论有爱好呢，还是有什么别的原因？我本来想换成另一种比较简单的题目。当时在藏地，接到你们发来的邀请函时，我说辩论方法可能没办法讲，讲深了

不一定听得懂，讲浅了不一定满意，换个其他题目吧。

后来有人说，一定要讲辩论法。具体有什么目的和意义，我不是很清楚，而且时间太短也没办法全部满足。

我想，既然要讲辩论，首先一定要讲一下辩论的目的。佛教辩论既不是为了争胜负，也不是为经济纠纷，而是为了获得真理。而且辩论还是一种修心的锻炼。如果没有经过这种锻炼，就会像现在有些佛教徒那样，在辩论的过程中，别人说几句自己就受不了，非常痛苦伤心，从此之后，再也不跟其他佛友交往了。因此学习辩论很有必要。

要辩论还是要实修？

学习辩论时，我们也不能像个别的佛教团体那样，整天都是辩论，从小到大一直辩论。到真正要讲修行的时候，上师也不会讲，弟子也不会修，那我们死的时候

候，跟中阴法王是没办法辩论的。而且辩论还可能出现一种不好的结果，就是分别念越来越增上，到处看过失，这个说得也不对，那个也不合理，而真正的推理方法实际上也没有掌握，只是用一种相似的推理来进行驳斥和遮止。最后所有经论里的法义，包括业因果、三宝的功德、诸佛菩萨的加持等等，好像也全都不合理了。这是不正确辩论带来的一种不良后果。

辩论如果用得好，确实可以启发自心，开启智慧，生起极为稳固的定解，所以非常有必要；如果用得不好，也可能导致相续中分别念加重，任何清净的信心和慈悲心全都消失无余。所以，藏传佛教历史上，有个别高僧大德非常不赞同辩论。我的老师当中，个别人非常支持辩论，自己也喜欢辩论；个别人很讨厌辩论，经常说：“不要辩得太多，有什么可辩的？辩也来不及了，一切都是无常的，好好修行。”

这两种说法都有道理。一方面讲，如果我们天天辩

来辩去，自己没有好好修行，那到死的时候跟没有学佛的人完全一样；另一方面，有时候什么都不辩论，什么都不说，全是顺其自然，那有些不信仰佛教的人，或者分别念比较重的人推翻佛教真理的时候，我们什么定解和境界都没有，辩也辩不过他们，就只好修安忍，什么都不说，这样也不太合理。

所以不能走极端，既不能天天辩论，不修行，也不能什么都不学。尤其是有一定智慧的年轻人，应该学一学中观、因明。通过学习可以打开自己的甚深智慧。之后在生活和修行过程中，别人说佛教过失的时候，你自己有一定的能力，能够分析是非、辨别取舍，这非常重要。

三相推理

下面我简单地讲一下三相推理。也许你确实听不

懂，也许你以前学过，觉得这个太简单了。但无论如何，如果不懂三相推理，藏传佛教的辩论就没办法进行。我听说台湾以前有个别法师，一直在推广三相推理，但后来不知道什么原因，又销声匿迹了。这一次我用比较简单的方式讲解，看看这个推理到底是怎么用的。

一个合格的论式，首先必须具足三部分：所诤事和所立的法、因以及比喻。这三者通常被称为宗、因、喻三支。其中“因”必须满足三种关系，也称为“因三相”。所以这种推理方式叫做“三相推理”。

所诤事是什么意思呢？我们要判断一件事情的时候，对它的判断存在争论，这件事情就叫做“所诤事”。我要把这件事建立成什么，所建立的就叫做“所立法”。要建立成这个法，不可能无缘无故，一定要有一种依据，这个依据就叫做“因”。这个论证还要通过某种比喻让别人明白，而且这个比喻，自他双方都可以

承许，这就是“喻”。

比如，我说某某人是坏人。“某某人”就是所诤事；“他是坏人”，以前大家都不知道，现在我要告诉大家他是坏人，“是坏人”就是所立法；对方问，为什么他是坏人？你要给出一个理由，我说因为他经常偷东西，所以他是坏人，就像其他什么人一样，这个理由就是因；“像其他什么人一样”就是喻。这是一个非常简单的例子。

我们日常生活中也经常会用这个论式，比如说：某某事情是好的，为什么呢？因为什么什么，所以它是好的，就像什么东西一样。

佛教中，经常用一个特定的句子，比如：瓶子无常，所作之故，如柱子。

在座有很多藏传佛教的格西和堪布，一辈子都在学因明和辩论。也许我用的有些比喻不太恰当，但是也没

事，如果不恰当，他们会找我辩论。不过我很多年没有进入辩论场了。

刚才说“瓶子无常，所作之故，如柱子”。所谓的瓶子，茶瓶、宝瓶，什么样的瓶子都可以，这个是“所诤事”，也就是有争论的事情。我要把它建立成无常，就是说这个瓶子是刹那刹那变化的，不是常有的，这是“所立法”。无常的原因是什么呢？因为它是所作的。泥做的瓶也好，铁做的瓶也好，任何一个瓶子，都是由于很多因缘积聚，以及人们的造作而形成的，这就是“所作之故”——由瓶子是所作来证明瓶子是无常的。最后说，就像是柱子一样，柱子也是一个非自然、非常有的东西，是所作的、无常的法，这是比喻。

表面上看来，这个推理非常简单。但关键是其中圆满具足了三相。任何一个合理的推理必须具足三相，并且远离不成、不定、相违三种过失。反之，如果是不合理的推理，或者相似的推理，一定会存在这三种过失。

只有三相具足的立论才可以树立为正量。

宗法

“瓶子是无常，所作之故，如柱子。”是不是合理的推理呢？首先观察所作跟瓶子之间的关系。立论中说瓶子是所作的，实际上它也确实所作的，这样第一相就成立了。如果把瓶子改成虚空：虚空是无常，所作之故。那虚空根本不是所作的，第一相就不成立。辩论的另一方要回答“不成”。

辩论时，作为立论者，我坐在这里，对方向我击掌辩驳，我只可以作四种回答：如果承认的话，我说“承许”；如果他的理由根本不成立，我说“不成”；如果理由并不一定能推出结论，我说“不定”；如果理由与结论完全矛盾，我说“相违”。承许、不成、不定、相违，除了这几个词，没有什么互相争吵的。对方给你发

“太过”的时候，你啰里啰嗦说很多，那已经违规了。

因此，如果对方说“瓶子是无常，所作之故，犹如柱子”。我们知道这是一个非常合理的推理，那就回答说“承许”。

如果用一个世间的例子，比如说，克林顿是美国人，因为他是美国籍的缘故，就像老布什一样。首先看第一相，克林顿是美国籍，这是对的，那第一相是成立的。用布什作比喻的话，老布什大家都认识，比喻也是成立的。从美国籍推出是美国人也是可以的。我们就说“承许”，对方的立论已经成立了。

反之，也有不成的情况。比如说，虚空是无常，所作之故。所作在虚空上面根本不成立。大家都知道，虚空是无为法，并不是任何因缘所造作的，所以这是不成的。再比如说，李登辉是美国人，是美国籍的缘故，也应该回答“不成”，因为李登辉不是美国籍的。



这是第一相的道理，也就是看因和所诤事之间的关系。因和所诤之间的关系如果成立的话，可以进一步观察其他两相。如果因和所诤之间的关系不成立，整个论式不用再观察，一定是错误的，你说“不成”就可以了。

同品周遍

第二相是因与所立法之间的关系。按第一个例子来

说，就是无常跟所作之间的关系。我们看一下它们有没有周遍的关系：凡是所作的肯定是无常的，所以同品遍是有的。反之，若说：瓶子是无常，所量之故——所量就是现量和比量可以衡量的，它的范围比较广。那么所量是否一定无常呢？不一定。常有的法也是可以衡量的，所以同品遍不成立，我们就要回答说“不定”。如果拿前面世间的例子，可以这样立论：克林顿是美国人，因为他会说美式英语之故。这时也要说“不定”，因为会说美式英语的人很多，不一定只有美国人才会说。

异品周遍

第三相是异品周遍。异品遍是从所立法和因的反面来进行衡量。

这可能有点专业，但是我还是要讲完。如果不懂的

话你们睡觉就可以了，听这节课就像吃安眠药，睡一会儿就过去了。

同品遍指的是所立法和因之间正面的关系。比如，只要是无常的一定是所作的，是美国籍的一定是美国人，这叫做同品遍。

异品遍是从它们的反面来讲的。一旦所立法退失，因法也随之而退失。以“柱子无常，所作之故”为例，所立法是无常，其反面是常有；因是所作，其反面是非所作。若是常有（所立法退失），一定是非所作吗（因随之退失）？的确如此。那异品遍就是成立的。再比如，声音是勤作所生，无常之故。所立法的反面是非勤作所生，因的反面是常有。如果是非勤作所生一定是常有吗？不一定。雷电也是非勤作所生，但并不是常有。所以异品遍不成立。异品遍不成立时，也要回答说“不定”。

最后一种叫相违相似因。比如说，柱子是常有，所作之故。其中，所作跟常有完全是相违的关系。我们应

该回答说“相违”。如果用世间例子，可以说：克林顿是德国人，因为他是美国籍的缘故。此时也要回答“相违”，因为德国人不是美国籍的，这是推不出来的。

你理由决定吗？

对于一个论式，首先观察因在所诤事上是否成立。如果成立，再观察所立法与因之间的关系。这时就可能出现不定的情况。所谓的不定，就是这个理由一部分可以成立所立，但一部分不能成立。现在很多人经常这样讲：这个人应该是坏人，为什么？我觉得他是坏人。

“这个人”是所诤事，“坏人”是所立法，“我觉得”是因。那么“我觉得”跟“坏人”之间，有没有周遍的关系？有没有决定性的关系？没有。“我觉得”不一定能证明他是坏人，有时候你也会误解好人。所以现在很多人，最主要是在这个地方过不去，所用的经常是一种不定因。

即使是世间智者，有时候也会在这个问题上碰钉子。据史书记载，孔子周游列国时，一次在途中遇到一个孩童，在路上用泥土堆了一座“城”挡住了他的去路。孔子告诉他说：“我的马车过来了，请你把泥城让一下。”这个孩子非常聪明，回答说：“听说你是所谓的孔夫子，上知天文，下知地理，中达人情世故，无所不知。世人都说车要绕着城市走，而从来没听说过城市要绕开马车的，这个道理你难道不知道吗？”孔子看这个孩子很聪明，就下车问他：“你叫什么名字？”

他说：“我叫项橐。”

孔子想考一考他，继续问：“什么山没有石头？什么水没有鱼？……”提出了好几个问题。

项橐回答：“土山没有石，井水没有鱼……”一一做出了正确回答。孔子难不住他。

接着项橐又反过来问孔子：“听说您是非常有智慧

的，我想问您几个问题：鹅和鸭为什么浮在水面上？仙鹤为什么发出动听的鸣叫？松树为什么春夏秋冬都是绿色的？”

孔子回答说：“因为鸭和鹅的脚是方的，所以可以浮在水面上；因为仙鹤的脖子很长，所以能发出动听的鸣叫；因为松树的树心是结实的，所以春夏秋冬都是绿色的。”

项橐反驳说：“如果能浮在水面上是因为脚是方的，那乌龟也可以浮在水面上，难道它的脚也是方的吗？”

这个辩难，孔子没办法回答。

孩子继续问：“青蛙也可以发出动听的鸣叫声，难道它的脖子也是长长的吗？竹子也是春夏秋冬都是绿色的，难道它的树心也是坚实的吗？”

这三个问题孔子都没办法回答。因为孔子前面讲的

理由，全是不定因。只有一部分因可以遍于所立，另一部分不能遍。所以，他的马车只好绕开孩子的泥城离开了。

因明三相推理中最主要的几个概念一定要明白：“不成”是因在所诤事上不成立；“不定”是因和所立之间没有同品周遍或者异品周遍的关系；“相违”指所立和因之间完全矛盾；“成立”是三相都成立。只有最后一个合理的推理。比如，有人说某某人是坏人，因为什么什么。他的理由完全找不到任何不成、不定或者相违的过失，那他的观点完全可以成立。

现在法律判刑的时候，也要举出很多理由，与因明这样的推理论证有些接近。但是他们的方法并不完整，如果严格按照因明的逻辑来观察，不一定很圆满。

除了前面讲的三相，因类学中还有些不同的说法。像《成量品》中的一些观点，个别大师就有不同的看法。比如说，所立法和所诤事的因，需要成立在它们

的总合法上面等等。2005 年，我翻译过麦彭仁波切的《因类学》。在《因类学》以及萨迦班智达的《量理宝藏论》里，都有关于“因”的一些分析。但是如果没有进行过真实的辩论，不一定能完全理解其中的意义。

生活中的因明

我们平时说话的过程中，如果懂得三相推理，不管说什么，总是有根有据，而且这个理由恰如其分，足以证明你所作的判断是成立的。

其实，即便是很平常的言谈，也会存在所诤事、立宗和依据。其他几点一般都没问题，关键是依据，很多人给出的依据并不充分，但他自己却认为能证明。比如，经常有人讲，藏传佛教不合理，为什么？因为某某人的行为不如法。其中，“藏传佛教”是所诤事，“不合理”是所立法，“某个人的行为不如法”是依据。那我们应该回答说“不定”，因为某个人不能代表所有的

藏传佛教。不仅仅是藏传佛教，汉传佛教以及佛教之外的，世界上任何一个党派和团体里面，个别人行为不如法的现象多得很。这样一分析，你就会知道：“原来我的判断用的是一个不定因，却想得到一个确定的结论，这个错误太大了。用一个人的行为代表整个宗派，这是绝对不合理的。我是不是太愚痴了？”你会产生这样的想法。

无论对世间事物进行判断，还是在修行中确定见解，跟因明都有一定关系。如果因明学得好，平时说话会很严谨，逻辑也非常连贯，说出的任何一个道理都环环相扣，而且理论与实际意义结合得非常紧密。所以很有必要学习因明。

学佛需要理性

我是学藏传佛教宁玛派的。历史上，宁玛派辩论不

多，后来贝诺法王在印度的朗卓寺开启了宁玛派辩论的历史。法王如意宝晋美彭措经过多次观察，决定在喇荣佛学院也开设辩论课程，每天进行一个多小时的辩论。也许宁玛巴的寺院因此受到一定影响，如今很多大大小小的宁玛寺院都有辩论。当然，格鲁派和其他宗派的辩论就更多了。

如果参加辩论，也不能辩着辩着就对别人不高兴。我看过很多居士的辩论，我说：“你们这不叫辩论，叫吵架。”说着说着，双方就不说话了，从此再也不联系了。心里都在想，这个人太坏了，一直说我的过失。的确，辩论的时候，对方会用最尖锐的理论来驳斥你，所有围观的人也都在说你，如果不是宽宏大量的人确实会很不好意思。所以，若能经常参加辩论，到最后一定会心胸宽广。有些佛教徒特别容易生气，也许有两种原因，一是可能安忍修得不好，另一个可能就是没有在正规的辩论场所中受过相关的训练。

在座各位，以后在学习因明的过程中，也要参考大量的资料。因为藏传佛教因明学，并不是讲一两堂课就可以通达的，一定要经过长期的磨练和修行，才能圆满。现代佛教徒非常需要一定程度的理性思维，同时还要经常结合现在人的心态和世间的状况进行思考和推断，以此选择自己的行为，这样佛教才能立足和发展。而作为非佛教徒，也需要正面了解佛教，不能想当然地认为佛教特别简单。

其实，许多非佛教徒判断佛教的某个事情不合理，用的都是一种相似因，或者说不合理的依据。比如有人说，前世后世肯定不存在。为什么？因为谁都没有看到之故，或者因为我不相信。他的立论之中，“前后世”是所诤事，“肯定不存在”是所立法，依据是“我不相信”或“谁都没有看到”。很多人都是这样的：“我不相信，肯定不存在！”你不相信难道就真的不存在吗？不一定。你所理解的事情并不是世界的全部。如果说“谁都没有看到”，那么不成。因为世界上有那么多

人可以回忆前世。这样和他辩论，最后对方也会无言以对。

所以，有时候我们看到一些人对佛教的判断，只是笑一笑，没有必要回答，回答他们也听不懂。而且有些人根本不讲道理，虽然说不出什么所以然，但是一直固执己见。真正的辩论，一定要讲出充分的理由。因与所立之间，必须有严格的无则不生的关系。如果稍微有一点漏洞，另一方马上就要反驳说“不一定”。符合这样的标准，才可以成立为真实的辩论。

今天在短短的时间当中，我大概地把藏传佛教著名的三相推理介绍给大家，作一个法供养，希望你们能思维一下其中的意义。在座也许学过，也许没学过。如果听得懂，觉得有一点意义，可以记在心中。如果没有听懂，或者觉得没有意义，将它付于东流也无有不可。

现场互动

问：请问堪布，佛教的辩论方法跟西方的逻辑分析，有什么相同和不同之处？

堪布：我以前看过一些西方哲学的逻辑学，里面讲到大前提、小前提、结论等推理过程。在判断的逆式推理和顺式推理等方面，跟佛教的辩论有些相似之处。

而在佛教的辩论中，论述一环扣一环，如果有丝毫的偏差，这个立论就不成立。而且说它不成立，有足够的依据，对方不得不承认。其判断依据的方式，也就是在三相方面，佛教是比较特殊的，在其他的推理方式当中应该没有。

问：有人说学习藏式的辩经，必须要先学藏文。用中文很难通达，因为在辩经的过程中，

有时会牵扯到文法问题。我想问的是，如果想学辩经，一定要学藏文才可以吗？

堪布：如果因明辩论的方法，用汉语推广得非常好，不一定非要学藏文。即使懂藏文也一样，因为会说藏语，读藏文，不一定就会辩经。无论出家人还是在家人，能辩经的都是层次分明、理路非常清晰的人，至少也要对相关的基本概念和基本理论有所了解。如果思路不清，或者连因明推理的专用术语都一窍不通，比如“柱子无常，所作之故”这句话，一个人特别清楚它的含义，另一个人根本不懂，那即便学了藏文，也很难展开辩论。

如果特别广泛地长时间学过因明，学得非常清楚，用汉语辩论也完全没有问题。喇荣佛学院的汉僧中，男女众都有一部分人特别喜欢辩论，虽然他们用的都是汉语，但辩论丝毫没有受到影响。也许是太喜欢了吧，有一段时间，他们白天晚上一直在辩。后来我劝他们：

“不要辩得太多，否则，辩论也会上瘾的，如果所有时间都花在这上面，可能不太合理。”



问：跟不同的人辩经，可以增长自己的经验。
在台湾这种环境，学因明可能只有 20 个同学，而在印度也许就是 1000 多人，两者的学习效果会不会有极大差异？

堪布：学任何一门知识，都需要一种环境。如果与许多人一起专门上因明课，学习一段时间以后，也许能参加辩论。但因明辩论并不是只要懂一点文字就可以的，即使表面上能辩论，也不一定能挖出其中深刻的意义。文字的辩论和意义的辩论差别很大，懂得这一点非常重要。文字上的辩论比较容易掌握，但意义上的辩论

能深入的人很少。

问：按照藏传佛教的观点，陈那论师跟法称论师最大的差异是什么？

堪布：藏传佛教中，各个教派都学习陈那论师的《集量论》和法称论师的《释量论》，不同教派的祖师也写过相关注疏。我认为这两位论师的观点没有根本差别，因为法称论师所有观点的来源就是《集量论》。比如，《集量论》讲到九句因，其中真实因有两个，相似因中的不定因有五个、相违因有两个，总共有九种因。如果是真因，我们可以说“承许”，如果是其他七种，我们要么说“不定”，要么说“相违”。这样的分类，法称论师也完全承许。

可以说，陈那论师是因明体系的开创者，而法称论师是其观点的弘扬者。法称论师的所有论典，其实是对陈那因明典籍的注释。所以只要承认他们其中一者，进

一步也会承认另一者。无论何时何地，对这二者都要平等承许。

问：我记得麦彭仁波切曾经说过，他的因明学来自萨迦班智达的《量理宝藏论》。我想知道，麦彭仁波切在读了《量理宝藏论》之后，有没有自己的独特观点？是否有进一步的发挥？

堪布：据麦彭仁波切的传记记载，他在净观中见到了《量理宝藏论》的作者萨迦班智达，以此解开了许多因明方面的迷惑，同时开创了一些新观点。但从麦彭仁波切的弟子整理的《量理宝藏论注疏》来看，其中的观点和其他大德的注释基本相同，并没有发现哪些是依靠萨迦班智达而产生的不共创意。虽然在《释量论大疏》中，表面看，麦彭仁波切的个别观点跟萨迦班智达的有点冲突，比如对遣余在事物的本体上是否存在等问题，

有一些争议。但这只是智者们的游戏而已，后人很难知道其密意是什么。

上师如意宝也有过类似经历。一次法王在光明梦境中，见到一个戴着班智达帽的人（即萨迦班智达），给了他一本书，然后手挥宝剑，把经函一劈为二。当时，法王觉得一切智慧都融入到了自己的心里。醒来以后，整个世界上的一切万法好像已经无所不通。法王非常欢喜，连着几天都没有去上课。

以前我们学《量理宝藏论》的时候，特别羡慕法王，很期盼也能见到萨迦班智达，所以一边努力学习，一边很用心地祈祷。我的《量理宝藏论》法本，是所有法本中磨得最厉害的。但是不要说亲见萨迦班智达，就连梦中也是一点感应都没有。

问：我是佛教学系系主任。刚刚堪布讲的辩论，虽然很精简，但是已经具足了情理法：一

方面讲了辩论的法则，一方面又讲逻辑推理的道理，一方面又举了很多人情世故。汉族人讲情、理、法，一般把情摆在前面。2500年前，《庄子》里有一篇《齐物论》，讲到辩论是非并没有一个可以判断最终胜负的依据，全依个人的立场而定。这牵涉到情理法中情的问题：每个人有自己的一个感受和依据，经常会说我感觉如何如何，我相信如何如何；而且任何推理到最后都要归摄到一个预设，所以这2000多年来，大家辩来辩去，也没有真正谁说服谁。

而且汉族比较注重人情世故。庄子就比较喜欢调和是非或超越是非。是非如果太分明的话，在日常生活的人情脉络中，可能会伤感情。所以这种辩论训练，是不是只能针对少数人？如果落实到整个社会环境，跟汉族重情义的特点，是不是不太契合？

堪布：辩论会不会伤感情，能不能生活化？实际上，吃饭穿衣、行住坐卧这些事情，藏传佛教从来不用辩论。我觉得饿不饿，我吃饭饱不饱，这些都是自己的现量，用不着辩论。还有些事，你我都有共同现量，也不需要辩论。

但有一些隐蔽的法，则需要比量来证成。对这些事情，往往你说是对的，我说的不对的。那到底对还是不对？在还没有达成共识的时候，就像法官判刑一样，要有一种比较合理的方法来确定。所谓“有理走遍天下，无理寸步难行”，因明辩论是强调以正理为准。如果从来没有一种推理，就只好一直凭自己的感觉。这样的话，那些固执己见的人，即使没有任何道理，也觉得自己是正确的。而有些人即使有道理，别人还是一直不承认。

正式的辩论，一般有两种情况：一种是辩论双方都很公正，到一定时候一方被驳得哑口无言，他自己会承

认失败的；另一种是有一方非常固执，即使对方的观点已经完全成立，自己仍然不承许，这时就需要一个中间见证者。所以辩论并不会伤感情。而且如果经历过真实的辩论训练，根本不会有任何面子过不去的问题。

除此之外，还有一种情况：比如，你觉得很冷，我觉得不冷，对各自来说都是真的，但到底哪一个更正确？此时，需要依靠佛教的净见量作为标准。量就是正确的认识，有现量、比量、净见量等多种。净见量是内心达到更高层次的一种认知。在衡量不同层面事物时，要用不同的量。这很重要。

问：因明辩论的回答分为四种格式，在逻辑思维上，这的确是个很好的训练。但汉族比较推崇所谓的妙问、妙答、妙悟，甚至禅宗还有无厘头式的回答。这也许与左右脑的功能不同有关。如果太热衷辩论，头脑会不会变得格式化？

堪布：并不会。而且，我们很需要有一个合理的格式。比如开车，一定要有一个交通规则。所设定的路线和规则不会因此而格式化，因为这是正确运行所必需的条件。

生活中的细节，不会以因明的方式来判断，也没有必要；但关键的、隐蔽的事情，则非常需要。比如“柱子是无常，所作之故”这个推理，“柱子”大家都承认，“无常”是不是都认可呢？可能你认为不是无常的，我认为无常的。但给出“所作之故”这个理由之后，你就恍然大悟，原来柱子的确是无常的。刚开始不知道，现在终于知道了。这并没有让你的思想格式化。实际上它让你进入一个理路，掌握这个理路以后，你作任何判断都不会有过错。

否则，我们说话、做事、作判断，只能凭自己的感觉。那这个感觉是好，还是不好？是合理，还是不合理？就没办法知道了。世间任何时候都应该有合理和

不合理的分寸。不然，你承认合理，另一个人根本不承认，那谁来判断呢？最后大家为了不伤感情，就不去辩论。比如，你觉得因果存在，我觉得因果不存在。为了不伤感情，那只好说：“不存在就不存在吧。你面前不存在，我面前存在。”到底存不存在？说不清楚。这样一来，任何一个事情都没有答案，所诤事根本得不出结论。法律上要判刑的话，也需要有一种标准。如果没有格式，全天下就乱了。

问：汉传佛教的佛学院不重视因明，藏系的佛学院都很重视因明。依这种模式发展下去，将来会产生什么样的差异？

堪布：汉传佛教因明不是很兴盛，跟历史有一定关系，并不是不重视。在 21 世纪的今天，汉传和藏传佛教的确很有必要互相学习。以前，藏传佛教不重视素食，汉传佛教很重视。但藏传佛教非常开放，接纳性比

较强，现在很多寺院里面，都在学汉传佛教的素食观。很多藏僧也跟汉僧一样长期吃素，还开展了许多推广活动。虽然因为历史的原因、语言的隔阂以及各种传统的原因，汉传佛教因明弘扬不广，但随着时代的进步，汉藏佛教交流的深入，以后也会有所发展。

我在喇荣佛学院里经常讲，佛学院对年轻人要讲得深一点，不要讲得太简单，否则，很多人依靠网络，找一些材料，很容易就搞明白了。至少所讲的内容，要是很多人不懂的。不懂对他来讲也是一种提示，是摧毁傲慢的一种方法。最后听完课时，什么都不懂：“这一节课到底讲的什么？我怎么一点都不明白？”这样就摧毁了他的傲慢心。

霍金（Stephen Hawking, 1942-2018）到清华大学讲课时，很多听众都睡着了。霍金开始有点不高兴，后来却比较开心，因为这说明他讲的专业性很强，这些人确实是迷糊了。所以，作为佛学院的老师，有时候很有必要讲得

深一些。

大学里，有些人分别念的确很重，总认为“佛教没有什么不懂的，不过就是善有善报，讲几个故事。那么简单，有什么可学的？”如果是这样，就让他学学因明，到时不要说学懂，可能连辩论的理路都搞不清楚。这时，他就会觉得，原来山外还有山，自己并不是全知。

现在有很多比较开放的大学，也在开设因明课。所以，我觉得汉传佛教在因明方面，慢慢会有良好的学习和研究。

问：在《米拉日巴道歌》里，惹琼巴想去印度学因明，但是他的师父米拉日巴一直反对。请堪布提示一下，我的根器是否适合学因明，应该如何作自我判断？

堪布：我在刚才的演讲中也说了，每个众生的根基和意乐各不相同，有些人特别反对辩论，有些人非常提倡，甚至终身都在辩论。以前，我在一个寺院里看到一个 77 岁的藏族老和尚，牙齿都没有了，还在辩论，辩论时“起舞”的动作非常好看。

你刚才说自己是某位上师的弟子，既然这样，如同米拉日巴用他的智慧来观察弟子一样，你也应该问你的上师。你到底该不该学因明，我不清楚，因为我不太认识你，不知道你是不是因明根基。你上师最了解你的根基。

问：我是佛学系大一的学生。我很想知道，藏传佛教在进入辩论之前，需要学习哪些基础课程？

堪布：要想学习辩论，的确首先要学一些佛教的基础课程，对佛教有一些基本了解，这个很重要。藏传

佛教的各个宗派，因明辩论的基础课都不相同：格鲁派主要学《因类学》和《摄类学》，因为要懂得辩论，至少也要先学《因类学》；宁玛派有些人学《因类学》和《解义慧剑》，有些人学萨迦班智达的《量理宝藏论》；萨迦派则以《量理宝藏论》为主。现在藏地很多寺院正在把各教派的因明论典作成课本，然后共同学习。他们的基础课，是根据各个佛学研究会的具体情况而制定的。

按我个人的观点，最好刚开始不要学辩论，不然思想就被打破了。刚开始应在修行方面下功夫，然后边修行边辩论。现在有个别佛教徒，刚进入佛门就开始天天辩论，结果最后到了修行时，脑子里一直在显现打破别人，根本没有好好修行的观点，这样很难有结果。如果一边修行，一边辩论，效果则会好很多。

所以我建议，刚开始最好应该先修心、修加行，等到一定时候，对佛教信心比较稳固了，再学辩论。不

过，有些人则持相反的观点。他们认为开始必须遣除怀疑，所以一定要辩论。但实际上有些辩论并不是遣除怀疑，像一些文字上的辩论，就没有太大意义。我想这个次第可能要根据自己的情况来确定。

问：我是佛学系的，请问我们在学习过程中，
应如何运用因明的辩论方法？

堪布：在修学时，把辩论运用到生活中，的确非常关键。有些人的辩论，真正成为修行之因。宁玛派的很多传承祖师，如全知麦彭仁波切、无垢光尊者等，在不同的论典中都讲过，要遣除疑惑一定要先闻思。即便是读世间课程，若没有经过认真系统的学习，也会存在很多问题。这些问题，如果没有一一记录下来，再通过长期学习断除疑惑，那么永远都是问题。学习佛法更是如此。学习之后，自己私下若没有认真思考，许多问题肯定得不到解决。这也是现在很多佛教研究者的最大

缺点。

以前高僧大德遇到一个问题，都要思考很长时间，反反复复地寻找答案，一直到完全解决为止。相比他们，我们应该更加用心才对。比如，如果我对业因果，或者对佛教的某个观点产生怀疑的话，那我就要去问别人，去寻找相关的资料，直到得到正确的答案为止。但现在很多人不是这样，即使问问题，也只是聊一聊而已。回答也好，不回答也好，都没有什么，答完了也忘完了。看书也是，看完了就忘完了。这种态度，因明逻辑就真的和我们没什么关系了。所以，你应该用一种很严谨的思维方式反复观察，最后得出一种坚实的、永远也不会改变的结论。获得这种定解，对现在来讲，极其重要。

问：目前台湾佛教界有一位居士，在网络上散播了很多书，到处攻击佛教界的长老大德；尤其是扭曲藏传佛教的教义，对藏传佛教的

大德进行了非常严重的人身攻击，让台湾很多人对藏传佛教产生了错误的理解。这种人并不一定遵守辩论格式，甚至可能用了一些不择手段的方法。面对这些相似佛教人士，应该采取什么样的立场和方法来辩破外道，树立正法幢？

堪布：很多年前，我已经发现了这种现象。刚开始，我还写了一些辩驳的文章，有些已经公开出版了。但后来觉得不值得，因为对方基本不讲道理，也不用真实的依据，只是故意造谣而已。在这种情况下，有正见的佛教徒不会动摇，因为对方用的都是相似因。以相似的推理来推翻真理，这是永远不可能实现的。当然，极个别闻思不牢固、见解不稳定、修行不成功的人，有可能人云亦云，随之而去。但这对佛教来讲，并不算损失。如果台湾有这些现象，应该是一件好事。

这种事情可能有两种结果。一种是因为这些人做不

了什么有意义的事情，有些别有用心的人，就在背后利用他们。这样的话，那些诽谤攻击只是暂时的现象，到一定时候会自生自灭。另一种结果是佛教徒在这种逆境中反而得以成长，有更多的发现，其他人对藏传佛教和汉传佛教也会重新思考。

其实，人如果永远处在光明之中，不一定能成长。就像民主选举一样，大家都有话语权的时候，站在中间的人会谨言慎行，认真改正自己。在我的人生中，经常希望别人给我挑毛病。有些人给我提意见，问我会不会生气。我说：“不但不生气，而且很高兴，比赞叹我还高兴。”因为赞叹不一定对我有利。你说我不对的时候，我会进行思考。同样的道理，有些行为，我们佛教徒也需要思考。当然，显宗和密宗的长老是不是像他们所说的那样，真正有智慧的人自会观察。

前两天我跟个别佛教徒说，佛教徒不要整天搞仪式，只停留在一种非常简单的层面。理论学习方面，你

们有没有互相鼓励？

我们佛教徒现在最重要的是学习。邪法猖獗之时，大家都要想一想，我们正法应如何弘扬？干柴堆得越多，火焰越炽盛，如果没有木柴，火焰反而会熄灭。因此，别人对佛教有说法时，佛教团体更要团结起来努力学习，这样，佛教的本来面目反而会更加彰显，依靠他们的各种语言，佛教中逆向的智慧之火会变得越来越旺盛。我觉得这是非常好的事。

问：我是华梵大学的学生。请堪布讲解一下什么是本来面目、法界和如来藏？藏传佛教在观修本尊时，为什么说本尊是本来清净的？

堪布：关于如来藏的道理，弥勒菩萨在《宝性论》中讲得比较细致。龙猛菩萨的《赞法界论》则详细地描述了法界。按照全知麦彭仁波切《三本性论》的观点，法界、如来藏、究竟胜义谛，以及觉囊派所说的不坏明

点、明空双运等，对于证悟者来讲，只是不同的名称而已，实际是一个意思。当真正认识本性的时候，最了义的本尊指的也是它。



以前有位上师，在一个圣地照见了文殊菩萨，异常欢喜，唱起了金刚道歌。歌中说：“从前，我曾以为文殊菩萨在某个遥远的地方，今天才知道，原来他从来都没离开过自己。”

所以，一旦认识心的本来面目，实际上它就是法界，就是如来藏，也是最了义的本尊。当没有认识它的

时候，我们可以分开讲：所谓的影像本尊是如何发生的；法界是无二智慧的对境；如来藏是一切众生心识的根本来源，也就是与了义法界无二无别的阿赖耶。对这些法实际上存在不同层次的理解，从最了义上来讲没有分别。但站在不同范畴，或在不同众生面前分开宣说时，则需要用不同的语言来表示。

问：我是佛教学系的老师。我认为辩论是因为需要而产生的，并不是最终目的。因为从佛教的诞生，直到瑜伽行派兴起期间，印度一直存在一种辩论的传统。尤其是婆罗门教，很喜欢辩论，有什么问题就辩论，辩论输了，就必须拜对方为师。我觉得历史上最伟大的一场辩论，是玄奘法师到印度后，代表佛教界跟异教的一场辩论。玄奘法师最后答复说：“如人饮水，冷暖自知。”这句话成了千古名言。

在学佛的过程中，一般需要先深入经藏，此时一定会产生疑问，于是自然就发生各种辩论。假如把辩论变成一个格式的话，好像有局限。当然辩论有一种格式，是一个很好的思想训练，可是它并不是目的，到最后已经不需要辩论，就像玄奘法师讲的：“如人饮水，冷暖自知。”已经使对方没办法再讲出任何语言，这应该是一个最高的境界。不知道我的理解是否正确，请您指教。

堪布：说得很对！玄奘法师在印度的这些经历，我也看过。玄奘法师当时描述的那烂陀寺，跟之前个别藏传佛教大德的记述，有些地方相同，有些地方也有不同。但佛教的辩论，并不是来自于婆罗门教，这一点我们应该以正理来观察，否则恐怕有误解。

玄奘法师说：“如人饮水，冷暖自知。”这句话讲的是一种最高的境界。这种境界，无论藏传佛教还是汉

传佛教，到最后都会承认。比如，我刚才也讲了，有些密宗上师觉得，辩论实际上是一种文字的戏论，没有必要，有些人不需要经过这些。包括现在有些密宗上师，也要求弟子不要辩论，应该自修自悟。这也是一种方法。

除此之外，还有另一种方式，我们也不能否认。比如说，佛教中有一位非常著名的马鸣菩萨。开始时，他信的是婆罗门教。为了摧破佛教，他特意找圣天论师辩论，并把自己的信仰作为赌注。结果他输给了圣天论师，只好改信佛教，并准备忏悔。圣天论师说，其他方法不管用，只有撰著《事师五十颂》，才能清净你的罪障。马鸣菩萨依教奉行，写下了《事师五十颂》，清净了业障，精进修学，后来成为一代佛教大德。这是佛教中非常有名的一段公案。

虽然汉传佛教的辩论开展得不是很理想，但如果简单地用“格式化”这个概念，或者用一种标签把辩论框

起来，永远不去开展，我觉得不是很合理。因为众生的根基千差万别，有些人依止天台宗或禅宗等，不需要什么辩论法，只是通过一种教言，或参一个话头，或依靠一个禅机，就可以当下开悟，这就像宁玛派的大圆满和噶举派的大手印一样。但是我们无法判定所有人都是这种根基。

如果说佛教的辩论只是一种格式化，那必须有一个颠扑不破的推理来证明这一点。辩论要是真的没有任何利益，我们可以立即推翻。但实际上，众生的根基不同，有些人的确非常需要辩论。我接触过很多大学老师，如果直接给他们传一些密法或者讲一些禅宗的公案，他们并不一定愿意接受。如果讲佛教的三相推理，无论是格式化的还是开放性的，毕竟提供了一种理路。他们进入其中以后，自己根本拔不出来，最后不得不承认，这个理路和结论是合理的。因此，对个别人来讲，佛教的辩论确实有必要。

当然你说得非常对，不一定所有人都需要辩论。汉传、藏传、南传佛教中，都有很多大德没有经过辩论。世间也是如此，并不是所有课程都要让所有人接受。华梵大学有自己的模式，台湾大学也有自己的模式。如果能学习了解其中的规律，自己可以运用它；如果不了解，就不一定能明白它的作用。

虽说任何一种辩论的产生，都有其背景和需要，但更重要的是，这个法产生以后，能不能跟得上时代？在现代社会中，能不能起到有效的作用？如果能起到有效的作用，我想就没有理由否认它。现在极个别利根者，确实懂得了佛法的精髓，有了自己的修行之道。但有些分别念比较重的人，如果没有合理的产生正信的途径和方法，最后会退失信心。所以，这个问题要一分为二地分析。

问：堪布翻译撰著了大量著作，最近出版的一本书，叫《苦才是人生》。据我所知，短短一

年内，《苦才是人生》就销售了几十万册。

我很好奇，这本书里面到底讲了什么？为什么大众对《苦才是人生》有这么大的兴趣？

堪布：我在不同场合中经常说，现在很多书都讲“幸福人生”，我想在另一个方面点醒大家：人生不一定是快乐的。领导有领导的苦处，富人有富人的痛苦，学生有学生的痛苦，出家人有出家人的痛苦，在家人有在家人的痛苦。所以我把这本书叫《苦才是人生》。我也没想到它会卖得那么好。书里只是讲了一些小故事，强调了我们面对痛苦的时候，要有一种正确的认识方法。

现在人都害怕痛苦，有些甚至选择自杀。尤其是死亡的痛苦、来世的痛苦，很多人提都不敢提。但在我们人生中，生老病死、爱别离等种种痛苦，必定会发生。面对这些，我们没有必要回避，更没有必要害怕，应该看它到底是什么。它是一个纸老虎，还是真老虎？若

能看穿其中的因缘，正确地去接受，痛苦就不会成为痛苦。

我特别希望用一些简单的文字，让更多人用正面的心态去认识真相。至于大家到底喜欢里面什么，我也说不清楚。也许现在人比较讲实用性，理论性强不强无所谓，历史怎么样也不太关心，关键是现在对我的生活有没有用处；如果有用就喜欢看，如果不是直接相关，讲得再有道理，也无所谓。

在这本书里，我针对现在人比较关心的问题，凭自己的分别念进行了一些剖析，然后奉献给世人。除此之外，既没有很优美的词句，也没有高深的理论，只是一些普普通通的语言，宣说了一些简简单单的道理而已。

我们不但要懂得科学知识，
更要懂得生命最奥秘、最甚深之处，
否则，
人的生命会过于简单。

第 75 场



台北大学

NATIONAL TAIPEI UNIVERSITY

中国·新北

2013 / 11 / 29



生命科学与价值观

THE VALUE OF LIFE

赖贤宗教授：

尊敬的索达吉堪布、各位高僧大德、社会贤达以及台北大学的同学们，大家好！今天很高兴能够请到来台讲学的喇荣五明佛学院的索达吉堪布。他是一位非常杰出的宗教家，学问很好。他的译作跟著作大概有 40 本，横跨各个领域，比如说佛法科学观、佛法价值观等等。堪布近年也很重视在各个大学讲学，比如大陆的北京大学、复旦大学等。这次堪布是应华梵大学、台湾大学、台湾师范大学还有我们台北大学的联合邀请来台巡回讲学。

今天在台北大学三峡校区这边，索达吉堪布要为我们讲的是“生命科学与价值观”这样的一个题目。其实早在 2002 年，我就跟堪布仁波切结缘。当时在天主教的辅仁大学有一个国际研讨会，探讨宗教与科学的关系。辅仁大学与欧洲的鲁汶大学齐名，是全世界最好的天主教大学之一。他们召开了一个很盛大的国际研讨会，研究宗教与科学，并邀请我在佛学这一场中演讲。后来那篇演讲收录在我的《佛教诠释学》里面，并在台湾和北京出版。这里面我引用到索达吉堪布 1999 年在河南出版的《佛教科学论》中的内容。所以，我跟堪布神交已久，属于一种学术的心灵交往。今天能够见到本尊，我心里感觉非常高兴，我应该算是堪布在台湾最早的粉丝之一，至少在学术上是这样的。

在西方来讲，佛教与科学是一个很重要的研究题目，也就是说，宗教跟科学，它们好像是有矛盾关系，但其实也不尽然。在西方的宗教传统底下，有很多学者都尝试去探讨宗教跟科学的辩证关系，这是西方大学里

面的一个学术课题。让我们以热烈的掌声欢迎堪布上台为我们演讲！

我很高兴能够与各位共同探讨生命科学与人类的价值观，我对这个话题很感兴趣。如同赖教授所说，我并不是今天才开始对这个领域感兴趣的，其实我在这方面花了大量的时间，对生命科学和人类的价值观有过长期的探索，我认为这两者之间需要融合。所以，当这边的教授提出这个主题时，我就开心地接受了，因为它和我平时的研究兴趣非常接近。

大家也许思考过生命的问题，也许从未思考过；无论如何，在 21 世纪，大家都很关心科学发展，同时也很关心自己的生活与价值观。大家在崇尚科学时会发现，所谓的最伟大的科学发明都是科学家用“心”创造的，这与佛教当中“万法由心生”“万法唯心造”的理念相同。

“人死如灯灭”的观念并不可取

生命到底是什么样的呢？从广义来说，动物、植物都有所谓的生命，但是我们所探讨的生命是人类或者动物的生命，并不包括植物或其他因缘所涵盖的生命概念。

我们来分析一下人的生命。有些人认为，人只有今生一次生命，而人死如灯灭，死亡之后就什么都没有了。建立在这个观点上的价值观如何呢？坦白地讲，很糟糕。如果我们的一生相当于一棵树，那么当这棵树死亡的时候，人生也就结束了。而作为智商最高的物种，一个人能够活多少年呢？恐怕很少有人能活到百岁，因此我们每个人也只关注眼前几十年而已。在这种价值观下，我们在生活、研究工作中的贡献不一定会有很大的价值。这个问题非常值得在座中文系为主的老师和同学去探索。由于受到各种环境、生活方式以及从小接受的教育的影响，许多老师和大学生只关心眼前的生活，除

此以外，对自己的人生并没有其他的追求。我觉得这样的心态还需要进一步观察。

心识是产生心识的直接原因

有些科学家认为，虽然目前技术还不够发达，但是，通过对人脑载体的研究，最终可以用电脑完全复制重现人的意识。还有些人认为，佛教中的开悟，可能是人脑的一种病变，或者是由于人脑的某种特殊性质引发的。对常年研究这些课题的人来讲，这些言论，一方面很可笑，另一方面也反映出这些人并没有充分了解古今中外众多学者的发现。如果他们了解了这些知识，就会知道，虽然人脑与意识的产生之间有一部分关系，但并没有直接的关系。

首先，我们要搞清楚一点，人以及所有有情众生的心识是一直延续的，这个结论很重要。佛教中有一种推

理方法叫“前际无始，后际无终”。那这个推理是如何进行的呢？我们的心识与外在的物质是不相同的，产生心识的因就是心识本身，而产生心识的缘，有可能是身体，也可能是父母的不净种子等其他缘。这是非常严密的一种逻辑。以理推断的时候，我们会发现，今天的这颗心既不是依靠身体产生的，也不是依靠体外的地水火风四大元素产生的。那这颗心究竟是从何而来呢？其实，我们今天的这颗心是由昨晚的心产生，而昨晚的心是由前天的心产生。如果一直这样追溯下去会是什么结果呢？我们会发现，刚出生时，胎儿的心应该由中阴、前世的心产生。心有一种延续性，这就是心的力量。

因为科学家们还没有发现心的延续性，所以他们经常会说，人所有的一切意识都是在大脑中产生的。但其实科学界自身对此也有不同的看法与证据。比如，西方有一位科学家叫约翰·罗伯（John Lorber，1915-1996），他在为一名学生做医学检查时惊奇地发现，这名学生没有大脑，但是成绩却非常优异。后来，他召集了数百人进

行脑部检查，这些人智力正常，生活学习与常人无异，唯一不同的是，他们的头都比较小。检查结果表明，很多人没有大脑。这个研究在《Science》杂志里面讲得非常清楚¹¹。后来罗伯教授在进一步的研究过程中确认，有一部分人完全没有脑的成分，有的则是脑成分非常非常小。最终，他一共发现了数百位无脑者，而这些无脑者的生活完全正常，这是科学史上一个非常惊人的发现。

佛教观点是可以被科学验证的

科学研究应该是公正的。在研究过程当中，你一定要思考科学发现的究竟意义到底是什么。在平时的生活当中，大家恐怕对这些领域接触得比较少，因此有些人认为，人来到这个世界以后，就是顺其自然地活着，死

11 本文发表在1980年12月的《Science》杂志，原题为：《Is your brain really necessary?》。

了就死了，之后什么事情也不会再有了。如果真是这样的话，那人的一生与一棵树的一生没有差别，最后会干枯；或者是和一朵花一样，最后会凋谢；又或者像一栋房子，迟早会倒塌。欧洲的一些建筑已经存在了好几百年，这样看来，一个人的生命连一栋房子都不如。但实际上，生命并非如此。

我们无需去苦苦寻觅生命的奥秘，其实东方的佛教中对此有非常细致的描述，而科学正好可以去验证这些描述。现代人喜欢用科学来验证佛教，其实按理来讲，佛教并不需要科学来验证，但因为人们逐渐迷失了自己的方向，失去了德智，因此，科学验证才变得有必要。而当佛教被验证之后，我们要承认心识的存在。

心识的存在非常合理。心识和身体完全不同，并非一体。有些人可能认为，这个会不会与信仰有关，是不是人们编造的？产生这种想法的人可能比较固执己见，不愿承认真理，只相信自己认为正确的事情。日常生活

中，有些人非常相信自己的感觉，如果自己觉得某件事不合理，就肯定不承认。但是也有一些人比较公正，起初认为不合理的事情，经过自己的思考之后，逐渐承认，趋入正道。希望大家能对“心识独立于身体”这一观点再三思索、研究。

前几日有一则新闻报道称，有一位叫罗伯特·兰札（Robert Lanza, 1956-）¹² 的科学家提出了一个观点，称作“生物中心论（Biocentrism）”。他经过多年的研究后发现，人死了之后并不是一切都消失，而死亡也并不像无神论、唯物论或者其他宗教所说的那么简单。

回忆不起来，不代表前世不存在

我对人们所提出的一些论点进行过对比，我发现其实人们并没有任何充分、确凿的理由论证前生后世不存

12 罗伯特·兰札：干细胞科学研究领军人物，被《时代周刊》评选为 2014 最具影响力百位人物之一。

在，只不过是很多人不相信、不愿提及而已。如果我们
可以陈述出前生后世存在的依据，而不能找出不存在的
理由，那说明前生后世实际上是成立的。

当然，不可能每一个人都清清楚楚记得自己的前世
情况，但如果因为现在记不清楚就不承认其存在的话，
恐怕并不合理。例如，我们对小时候，或者胎儿时的情
况也记不清楚，但不能因为现在记不起来，就认为小时
候，或者胎儿阶段不存在。又比如，当家里老人说“你
是哭着来到这个世界”的时候，你也不能因为自己想不
起来就不承认。

佛陀说众生入胎时有一种胎障，一旦入胎之后，除
了有极特殊因缘的人，自己根本没办法想起前世的情
景。这样的胎障每个人都具足。所以，我们应该要承认
心识的存在。

曾经获得过诺贝尔物理学奖的汉斯·贝德（Hans
Bethe, 1906-2005）非常赞叹数学家约翰·冯·纽曼博士

(John Von Neumann, 1903-1957)。纽曼博士认为，人除了身体以外，还有一个精神的延续存在，这种精神的延续存在直接影响到人的身体。此外，1963 年获得诺贝尔物理奖的尤金·威格纳博士 (Eugene Wigner, 1902-1995) 在评论纽曼博士的观点时，也完全赞同人的生命，除了身体以外还有延续不断、不灭而存在的一种东西。这些信息在网上都能查得到，希望你们能对相关的观点多关注。如果我们的价值观建立在短暂的人生之上，只关注眼前几十年的话，目光比较短浅，非常可惜，而且也不合理。恰恰因为我们现在还不懂这样的道理，所以我希望大家能好好地去学习一下这方面的内容，尤其是前生后世方面。

我们依靠业力，在轮回中不断流转

因为我们今天的主题是生命科学，所以我想着重讲一下生命的轮回。实际上，在座的各位在轮回当中流转

了无数世才来到今天，来到这个世界。如果我们还继续不断地造善业或者恶业，依靠这种业力，我们还会不断地在轮回当中流转。

其实轮回的故事非常惊人。我们佛学院有一位慈诚罗珠堪布，我翻译过他写的一本书叫《前世今生论》。台湾的喇荣三乘法林中心也印过这本书。这本书不但讲了传统佛教当中前世后世存在的道理，还引用了很多现代的科学依据，对生命的科学观有着非常详细的阐释。现在这本书好像叫做《轮回的故事》，在台湾有繁体版本。台湾有些年轻人看不懂简体字，而大陆有些年轻人则看不懂繁体字，所以这本书在台湾用繁体字出版比较合适。

仅仅通过今天这一堂课，我们不一定能马上了悟前世今生的意义，因为它的道理十分甚深，就好像非专业人士去学习物理学，或者量子力学中一些很深奥的道理一样，即使你再努力去思维，也不可能在短时间内懂

得它的原理。不过虽然道理甚深，但我们还是需要去研究。

一个回忆前世的案例

我以前看过一部很有意思的纪录片叫《前世今生——轮回的故事》(Past Lives: Stories of Reincarnation)，我推荐大家在方便的时候看一下。这部纪录片中提到了三位能回忆起前世的孩子，一个是斯里兰卡的，两个是美国的，其中斯里兰卡的这个案例更有说服力。

斯里兰卡案例中的主人公叫狄露西，是一个女孩子。她三年当中一直对家里人说自己前世的种种情况，这使得她的父母很苦恼。她的母亲认为，虽然自己对狄露西很好，但是她却没有把自己当作母亲，好像是自己没有尽到母亲的责任一样。狄露西的父亲也很生气，于是制止狄露西，不准她再提起前世的事情。但是狄露西

并没有把她当时的家当作自己真正的家，并一直讲前世的一些事情。

由于狄露西把一些前世的情况说得十分清楚，包括她前世的父母亲叫什么，家里有多少人，她又是如何去世的等等。最后，她的家人实在没有办法，于是就去狄露西经常提到的那个地方去寻找线索。他们去请教了一所寺院里的长老，但长老也不知道当地是否有这样的情况。后来，这位长老介绍了一位新闻记者给他们，并将狄露西的事情刊登在了报纸上。过了一段时间后，这件事情在当地传得沸沸扬扬，大家都很好奇这件事究竟是真是假。虽然斯里兰卡是个佛教国家，与其他地方相比，更加容易接受轮回的观点，但这件事情依然引起了一些争议。当时恰好有一家人，在报纸上看到了狄露西的故事，发现狄露西的描述与他们家几年前去世的一个女孩子的情况一模一样，于是他们就给狄露西家写了一封信，要求见一下狄露西。

狄露西一家大概要乘车六七个小时才能到达那里，但是在接近那个城市的时候，她就已经认出了所有的路标，甚至为司机指路，应该在哪里转弯，应该走哪一条路等，亲自将人们带到了她前世所在的家，而且她对前世父母家里的很多东西都记得清清楚楚。

当时还有一位冰岛大学的科学家，叫做海若森。他刚开始不相信轮回，觉得轮回不可能存在，但经过几年的研究调查后，了解到狄露西的故事，并进行了跟踪调查。最后，他确认狄露西的故事确实属实，没有任何捏造的内容。从这个案例来看，轮回确实是真实存在的。

在座的各位不一定能想得起前世，但我还是希望大家能看一看这个故事。也许你们对故事的内容并不相信，而我今天到这里来，也并不是要强迫大家一定要建立起轮回观，更不是强制给大家洗脑，不相信也是可以的。但是各位在看过这样的纪录片后，可能会对以前的观念产生一些疑问，比如，究竟有没有轮回？如果有

的话，我前世到底是什么样的？我死了以后又会经历什么？

一个人是否容易接受轮回的观点，这与他的家庭背景有着非常直接的关系。有些人从小接受过一些熏陶，现在非常容易就接受轮回的观点。但有的人从小没有任何熏陶，现在接受起来非常困难，不相信轮回的存在。如果通过这些书籍、纪录片，在自己心里产生一些疑问，也是可以的。虽然自己以前不相信今生来世，认为这是一种谬论、是错误的观念，但相信以后，自己不但要关心今生，更要关心来世，因为来世是漫长的。

高尚价值观的根本 在于承认轮回、深信因果

今生活得再久也就是这么几十年，如果真的有来世，那我们就要做一些善事，否则，来世要承受今生所

造的种种恶业，非常可怜。有些人问我，为什么我在高校里经常讲业因果和前世今生？因为我觉得业因果的观念在人生价值观当中非常重要。为什么呢？现代人，尤其是年轻人当中，高尚价值观的根本就是承认前世今生并深信业因果。如果一个人承认前世今生，也相信业因果的话，多多少少都会行善断恶，心里会有一种约束，对恶行也会有一种恐惧感和警惕感。

如果不相信前世今生或业因果，那即使表面上学佛、信仰宗教，表现得十分善良，但他的见解仍然值得思考。所以，相信前世今生和业因果非常关键。当然，用佛教中的依据来印证的话，业因果完全讲得通，对深信前世今生和业因果的佛教徒来说，这也根本不用印证。而对于一些不相信的人，他们可能会寻求科学的手段，用科学去印证前世今生和业因果，这也是完全可以的。

一个业因果的案例

美国曾经有一位有特异功能的人叫凯西。他的特异功能是什么呢？他能知道很多人前世的情况，也知道一些人的疑难杂症的病因。他通过一些忏悔的手段，或者通过为病人讲授一些心灵知识来治疗病症。当时凯西的事情在美国非常轰动，有些人说他的特异功能是假的，但有些人说他真的可以说出很多他不可能知道的事情，所以他的特异功能应该是真的。

哈佛大学当时有一位心理学家叫孟斯特堡。他一开始十分排斥所谓的特异功能，认为凯西的事情肯定是骗人的，世间不可能有这样的事情。后来他想去了解一下凯西所谓的特异功能，然后揭穿它，把它的真相告诉世人。但是在了解后，孟斯特堡完全被凯西的能力折服了。他发现，原来事情并不是像他原来所想象的那样是个骗局，里面还是有一些非常神秘的科学现象存在的。

凯西发现，人们在即生中所得的一些疑难杂症，其

实是业力引起的。业力的作用像“回旋镖”。回旋镖是一种武器，扔出去之后，自己会再飞回来。业力也有这样一种“回旋镖”的作用。我们经常说“这是业力现前”，这种说法确实是对的。为什么呢？因为我们对其他人所做的任何事情，最后的作用力还是落到自己身上。比如说，我现在杀人，但是最后杀人的行为会慢慢旋转到自己身上，自己受这种痛苦。



一个典型的案例是凯西的一位女性病人，她从小就有皮肤过敏的症状，不管吃什么、用什么，都会引发皮肤病。凯西和孟斯特堡经过很长时间的观察，最后发现这位患者的前世制造了一些化学物品，这些化学物品让

很多人皮肤过敏，而通过业力的作用，自己今生感受皮肤病的痛苦。在长时间的交流后，孟斯特堡最后也完全承认，所谓的业力确实存在，而且它的作用可以通过“回旋镖”来说明。

我们应该承认“善有善报，恶有恶报”，或者说“种瓜得瓜，种豆得豆”“种善得善，种恶得恶”。这是一个非常奇妙的事情。为什么这么讲呢？因为每个人所造的业不相同的缘故，即使是一家人，长相会各有不同，快乐和痛苦也不相同，即使是亲兄弟、亲姐妹，甚至双胞胎，在成长过程中，父母给予他们同样的照料关爱，但是长大之后，每个人的乐受和苦受也完全不同。再比如，同一位老师的学生，他们的成绩和将来的去向也完全不同。

大乘菩提心是值得提倡的高尚价值观

我们想要提升自己的价值观，需要从根本上着手，

如果没有从根本着手，只是空喊一个美好的口号，恐怕自己的人生不一定会有很大变化。人活在这个世界上，不但要懂得业因果的关系，更要懂得前世今生的轮回，在此基础上，我们多做善事，多做利益众生的事情。

佛教当中有一个专门的名词，叫大乘菩提心。大乘菩提心有一种忘我、利他的精神，可以说是将自己的一切都付诸他人，只要是能帮助到他人，就要尽力去做。实际上，这种大乘菩提心在任何一所大学当中都是值得提倡的精神，在任何一种知识领域当中也都值得学习，否则，我们在学校里面所接受的只是自私自利的教育——为了自我而发展，为了自我而创业。当然，为了自我去发展、去创业也很好，这是一种勇气，但是如果过分强调的话，到了一定的时候，我们的家庭、社会，乃至国家和全世界会变成什么呢？完全没有利他想法的心态是非常糟糕的。

我们的日常生活中应该有一种为人类、为众生而生

存的精神。曾经有人问伟大的哲学家亚里士多德，您跟普通人之间，有什么差别？亚里士多德说，普通人活着是为了吃饭，而我吃饭是为了活着。普通人赚钱是出于什么目的呢？就是为了活着，为了生存。生存又是为了什么呢？就是为吃饭。而真正有学问、有知识的人，即使自己在生活、饮食上条件稍微差一些也没关系，他们都不会过于挑剔。人来到这个世界上，就是要做一点有意义的事情，我们不但要懂得科学知识，更要懂得生命最奥秘、最甚深之处，否则，人的生命会过于简单。

表面上看来，我们现在发明了很多科技产品，本来依靠这些发明，可以让人们生活得更加便捷轻松，可是当科学越来越发达，越来越多的机器被创造出来的时候，我们却感觉越来越忙了。比如，有了手机之后，本来可以依靠它交往更多的朋友，应该越来越快乐，但实际上我们变得越来越孤独，因为大家都忽视了身边的人。本来我们依靠现在的诸多便利途径能做很多事情，但当科学越来越发达的时候，我们所做的违背心中道德

的事情越多。有一位科学家也说，当科学越来越发达的时候，人的心中可能越来越痛苦。这是为什么呢？因为，我们欲望越大时，追求的事物会越遥远。这是值得深思的。

因此，我的价值观就是，人活在这个世界，不仅是为了自己而活，最好还能多多少少为身边的人和其他众生做一点有意义的事情。

现场互动

问：佛教经典当中有没有提到关于同性恋方面的问题？

堪布：从世间的伦理道德来讲，不同的国家、民族、地区对同性恋有着不同的看法和解读。佛教中有没有提到这种情况呢？实际上佛教经典对此早有提及。两千五百多年前，佛陀已经告诉了我们，人类当中会出现这种情况，所以佛教徒并不觉得这很稀有，它是我们经常可以遇到的。因为众生的业和烦恼不同，所以同性恋这种现象会得以存在。

哪些佛教经典提及同性恋呢？首先，《毗奈耶经》里面讲，由于众生的业不同，有些人喜欢同性，有些是年轻人喜欢老人，还有老年人喜欢年轻人等等。在日常生活当中，我们一般认为老年人喜欢年轻人是正常，但

有没有年轻人喜欢老年人呢？也是有的。现在的新闻报道中，这种现象非常多。此外，《正法念处经》里也直接讲到了同性关系。这说明，这种关系的的确确是存在的。

以佛教的观点来讲，同性恋是一种常见现象，但人们在不同的环境和习俗下，对此有不同的态度。有些西方国家，刚开始对此非常保守，禁止同性关系，但后来也开放了，比如纽约，大家应该非常清楚。

问：我们要用怎样的眼光来看待死亡这个问题？

堪布：死亡对很多人来讲，都比较陌生。我遇到的一些同学，根本不敢提，也不想提死亡。他们觉得，死就死吧，现在不要提，我愿意活着。但实际上，即便你愿意活着，也不可能不死，最终一定是会面临死亡的。接近死亡的时候，自己特别害怕，家人去世的时候也不

敢面对。其实不应该这样。

佛教当中对死亡的看法是快乐的、正面的，因为提前有了准备和训练。人活着的时候要知道，有一天我会离开这个世界。但是，我们该以什么样的心态来离开这个世界呢？离开以后，心识依靠业风飘荡，“心路”历程又该如何面对？

其实，这是有一定规训的。我特别希望人们，尤其是在年轻的时候，要多多地思考死亡，比如，我死的时候怎么办？我大概什么时候会死？这在佛教里面叫“人生无常”。无常好像是一个不吉祥的词，很多人说，这是消极的，我还是愿意过着幸福的生活，不愿意提什么无常、出离心、轮回。有些甚至说，这只是为了让害怕死亡的人得到一些安慰而已。但实际上不是这样。

人来到这个世界，最后总会死的，但死亡的窍诀，的确也只有修行人才有。很多来自乡村的佛教徒，知识有限，甚至可能连字也不认识，但他们死的时候很安

然，在任何状态下，都死得没有恐惧感。而往往一辈子搞科学研究的人，或者一辈子当大学老师的人，有成千上万个学生，桃李满天下，但对死亡却不敢提及，最后自己在恐惧、痛苦中去世，这种现象比比皆是。

因此我们年轻的时候，应该要想一想：我最后离开这个世界的时候，希望心能随着善业而去，这对来世是很重要的。就像有些人说，今天重要，但明天对我更重要。



我们每个人都应该有这样一种修行。为什么索甲仁波切（Soygal Rinpoche, 1947-2019）的《西藏生死书》（The Tibetan Book of Living and Dying）非常畅销？因为这本书以现代人的口吻和想法，把莲花生大士对中阴、对死亡的这些窍诀讲得比较透彻。很多人通过学习，明白了其实

人生的终点是需要考虑的，而并不是说，人生短短几十年，完了就完了，否则，人来到这个世界，如果只是这样一个过程，恐怕是太短了。

问：我是台北大学中国文学系硕士班三年级的研究生。我想问，佛陀经典当中的西方极乐世界究竟存在不存在？

堪布：从究竟证悟心性的层面来讲，所有清净刹土都是心的一种妙用。包括现在我们身处的娑婆世界，也可以说是心的一种幻象，没有任何不清净。《维摩诘经》中有一段梵天跟舍利子之间的对话。当时梵天知道整个娑婆世界都是清净的，而舍利子却看不到。最后通过佛陀加持，舍利子才发现，原来娑婆世界的确非常清净。这是佛教中一种很高的见解，看过《维摩诘经》会知道这一点。

在究竟实相中，极乐世界没有什么可承认的。但是

一般来讲，众生通过清净业力，具足往生净土的四因之后，是可以往生极乐世界的。汉地和藏地都有很多这方面的案例。

西方极乐世界用肉眼看不到，如何才能确定它的存在呢？首先，要依靠推理来判定佛的语言没有欺惑。有了这个基础，佛陀宣讲的《阿弥陀经》《观经》《无量寿经》——净土三经中对极乐世界的描述就可以成立。

你们方便时最好看看净土三经。藏文中还有一部《极乐世界功德庄严经》，是《阿弥陀经》的广经，此经对极乐世界也有特别详细的描述。

问：我是台北大学社会工作学系二年级的学生。该如何理解“涅槃”或“功德”这些佛教的名相？梁武帝曾经问达摩祖师，我造佛寺有没有功德？达摩祖师说，没有功德。可是日常生活中又有很多人会跟你说，这样做

有好大好大的功德。这该如何看待呢？

堪布：第一个问题讲涅槃。涅槃的涵义有几种。

《现观庄严论》讲到，涅槃包括有余涅槃、无余涅槃、自性涅槃、清净涅槃这四种法。这里有些说“有”，有些说“无”，实际上，在南传佛教里面讲有余涅槃。什么叫有余涅槃呢？佛陀在世的时候，有些阿罗汉已经获得了成就，所有的烦恼都没有了，但是他的身体跟常人一样，全部都存在，这叫做有余涅槃。有些经典里面讲无余涅槃，无余涅槃的时候，色、受、想、行、识这五蕴都已经消殒了，整个身体都没有了。什么是自性涅槃呢？自性涅槃就是说，万法的本体是空、光明、不空、不明，一切都是远离四边八戏的。清净涅槃就是讲我们的如来藏。这四种涅槃，是从不同层面来理解的。

所谓的涅槃，实际上是梵语，也有人将“涅槃”翻译为“泥洹”。《涅槃经》中，它有一种寂灭的意思，涅槃也有圆寂的意思，比如说，这个上师涅槃了，佛涅槃

槃了，他离开了世间，就叫涅槃；有些时候我们说轮回和涅槃，轮回和成佛，成佛也叫涅槃；轮涅所摄的一切法，这个涅槃指的是清净法。所以，涅槃有很多不同的理解，没有懂的话，恐怕有些问题不是很明白。

第二个问题是关于功德。达摩祖师来到汉地的时候，当时梁武帝觉得自己造寺院很有功德，就在他面前炫耀。达摩祖师说，你这样造寺院没有功德。梁武帝很不高兴。但达摩祖师为什么这么讲呢？

所谓的功德有两种，一种是世俗的福德功德，一种是胜义的智慧功德。我们讲福慧双运，也就是福德资粮和智慧资粮并重。在明心见性的层面来讲，修庙、磕头、做善事不算什么功德，因为它有一种造作。现在很多人喜欢捐钱、化缘做功德，这相对于更高层面的闻思修行来讲，不算真正的佛教，也不算真正的功德。但从低一点的层面来讲，它是不是功德呢？是功德。所以在不同层面，有不同的定义。

上面提过福德资粮和智慧资粮，从智慧资粮的层面来讲，造庙和修寺等功德微小，不能成为佛果之因，只是一种人天福报。所以，对微小的事情我们通常习惯否定它，就像把胆子小的人称为“没胆子”一样。但实际上，也并不是完全没有。

问：我是中文系三年级的，以前听某位老师的佛概课，他说人的本质是孤独。我们该怎么面对人孤独的本质？

堪布：每一个人都是孤零零地来到这个世界。凡夫在佛教中有另一个名字，叫“异生”，就是指没有任何外界帮忙，只依靠自己来到这个世界。《无量寿经》里讲：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”所有人来到这个世界时，是一个人；离开这个世界时，也是一个人。表面上我们有家人有朋友，但实际上，每个人都是独立的——见解是独立的，行为是独立的，思

想是独立的。只不过暂时跟一些人“合作”，成立了家庭，但从来也没有离开过孤独。

按照佛教的观点，每个众生确实很孤独，业力没办法转移给他人，也没办法委托别人来承受。但即便如此，我们也应该去帮助身边的人，这是一种勇敢。

问：我曾在佛经上看到一个故事：一个人想出家，当时阿罗汉们用神通看了无数世，发现他根本没有善根。但他还是一直吵着要出家。后来佛陀亲自用神通观察，说这个人在久远以前曾当过樵夫，一次他被老虎逼到树上时，念过一句“南无佛”。以这个善根，他可以出家。

甚至有些佛经说，一阐提也有佛性。一阐提指没有佛性的人，他们为什么又有佛性，可以成佛呢？这种善根又从何而来？

堪布：故事中的那个想出家的人，叫华杰施主，也有翻译为福增。他一百岁时想出家，正如你所说，阿罗汉不让，因为没发现他有善根。结果佛陀发现了，同意他出家，他获得了阿罗汉果位。所以，与佛的智慧比起来，阿罗汉的智慧是有限的。正由于智慧有限，阿罗汉没有通达一切万法的真相，所以佛的智慧被称为正量¹³。

此外，一阐提是梵语，指断了善根，永远不能成佛的人。究竟有没有这种人呢？据不了义的说法，是有。但了义来讲，如弥勒菩萨在《经庄严论》中说，彻底断了善根的人是不存在的，只不过他的善根暂时没有成熟而已。打个比方，有些佛教徒特别想帮自己的家人，但无论怎么努力，对方根本不接受，还生邪见、诽谤，非常非常严重。表面上看来，家人完全没有佛缘，没有善根，但实际上只是他的因缘还不成熟。

13 正量：量是梵语意译，标准、规格之义。正量即世人所谓的颠扑不破、放之四海皆准的真理。

因此，从佛教的究竟观点来讲，完全断了善根或没有如来藏的众生，是不存在的。《经庄严论》相关注疏中，有特别明确的说明。但因为他的善根非常低劣，几乎可以忽略不计，所以暂时称为断了善根。

问：现在有很多的附佛外道，他们会吸收会员，却不教他们佛语，也不教他们读佛经，只是让他们相信他们有“明师”而已。如果我们身边有亲朋好友被这种附佛外道吸收，我们要怎么看待？要怎么样帮助他们呢？

堪布：不管是“明师”，还是其他什么人，如果不让系统地学习佛经论典，都不是很好的。

我们佛教徒也存在一些问题。有些人只是对上师特别特别恭敬，但是对上师所传的法，对取舍因果方面的道理不懂。光想依靠一个上师来接引的话，是非常困难的。有些人把自己所有的希望都寄托在上师身上，“我

要死的时候上师您一定要把我拽着，您不能把我放弃，我来世解脱的希望就是您老人家。”

佛陀怎么讲的呢？佛陀说：“我给你指示解脱道，但解脱依赖于你自己。”佛陀为大家宣说了三世因果的取舍方法，然后我们按照这个去做，行持善法可以解脱，而行持恶法不得解脱。这是非常关键的。

我不太清楚这种“明师”是什么身份，但如果不让学习，不让正面地了解佛经意义，无论你打着什么样的旗号，对众生可能都没有利益。

我们佛教徒一定要系统地学习相关经典和论典。我看到很多人，虽然皈依、学佛很多年，但实际上，对于一些非常简单的道理，他们不但不懂，还越学越怀疑，越学越痛苦。这就说明，刚开始的道路选得有问题。

对于现在的年轻人，如果不想学佛，不想研究佛法，另当别论，我们也不强求，可以自由做决定。但

是，如果真的想学习佛法，恐怕要依靠一些很善良的老师，然后自己系统地学习佛教的相关资料。只有这样，路才不会走错。有时候我们的确需要依赖别人。虽然佛教里面讲“依法不依人”，但这并不是说完全不需要老师，或完全不需要善知识，并不是这个意思。但是如果你依靠的这个老师所讲的内容与佛法的教理相违，那么无论他有再大的名气、再多的财产，这样的依赖关系也不过是自欺欺人，最后的结果恐怕对自他都毫无意义。

那该如何去帮助他们呢？要依靠各种灵活的善巧方便来逐渐引导。如果实在不行，那么你可能需要花更多的功夫，再进一步观察和思考。

问：我是辅仁大学宗教学系一年级的硕士生。我们现在很多痛苦，都是因为放不下。请问堪布，如果我们濒临死亡，舍不得家人，舍不得世间的一切，又或者说因为失恋或是跟人家吵架，放不下情绪，在这种情况下，我

| 们要如何做才能放下？ |

堪布：禅宗经常讲“看破、放下、自在”，很多人都将此运用在生活当中，但是不能将这些用错。如果一开始，就将修行、生活都放下，既不工作，也不成家，全是看破的话，是不行的。

很多人觉得“放下”这个词，很有禅味，很好。但实际上，你要去观察，要去善于使用。等你到了最高境界的时候，你会看破，会放下，会自在，但还没有达到那种境界前，也不要认为它是那么简单。

我们现在对“善有善报，恶有恶报”的理念不能看破放下，对家庭和社会的工作也不能看破放下。有些人学了佛以后，跟家人的关系变得不好，每天都跟家人争执不休，很痛苦。原因是什么呢？就是因为他全部“看破了，放下了”。其实这是不合理的。

如果你到了最高的境界，对在家生活、世间一切看

破，然后出家的话，这是可以的。但还没有到这个境界之前，对生活的激情和勇猛面对生活的心不能放弃。

如果你以一刹那间的善念，放下整个生活的话，也许以后在修行中的违缘会越来越多。我经常讲，在家人学习佛法有两种责任，一种是家庭和工作的责任，另一种是研究和修行佛法的责任，这两个是相辅相成的。为了一个而放弃另一个是不值得的，既不可以为了家庭和工作而放弃修行，也不能为了修行而放弃家庭和工作。这两个可不可以并行呢？应该是可以的。

问：禅修好像是每天固定的、独立于生活之外的事。如何才能把日常的禅修变成我们生活的一部分，让它变得跟呼吸、喝水一样呢？

堪布：现在有很多的工作禅、生活禅，让你在平时生活当中，可以放下繁杂的妄念，思考一下。但思考一下，并不等于你不去做事。乔布斯也是天天参禅打坐，

但后来建立了苹果公司，改变了世界上很多人的生活。日本的稻盛和夫，也是经常参禅，他通过参禅开发智慧，保持宁静的心态，最后对自己的企业、对世界都做出了很多贡献。

在座的各位有没有必要参禅呢？非常有必要。参禅有助于保持一种平静的心态。我们做任何一件事情，如果心不平静，就会很麻烦。在心态浮躁的情况下所做的事情，结果往往不妙。但如果心平静，去面对所做的一切时，往往会有好的结果。

现在很多年轻人，在遇到一些比较大的事情时，比如感情、工作、就业，心平静不下来，容易贸然做出选择，这是不明智的。年轻人的思想疏导非常重要，因此，我特别希望在座的老师们，不但要给学生多讲一点专业知识，更重要的是讲一讲怎样做人，怎样行善，怎样面对痛苦。

很多学生在面对困难的时候特别可怜。为什么呢？

因为平时没有好好学习。有一位大学教授给我发了一个信息说，他班里只有五六个学生，平时上课的时候，没人好好听，而一到考试就会作弊。他有一个学生，作弊时被抓到了，结果求老师让他把后面的内容抄完，不要制止他作弊。

这位老师是学佛的，有一点悲心，心有点软。他说，这个学生看起来很可怜，所以不忍心制止他。但平时不学习，考试作弊，作为一个老师，如果还支持这种行为的话，也很不好。

我倒并不认为作弊是个好事。说实在的，有些地方的学生，平时不好好学习，将来面对生活时会很痛苦。现在他们在学校里，总觉得以后工作应该很快乐，成立家庭很快乐，但并没有想到，工作、家庭的开始，就是痛苦的开始。你也许不赞同我的观点，坚持认为这一切很美好。但不说别的，从家庭成立的那天开始，你有可能经常吵架。

昨天华梵大学的一个老师说，最好的两大辩论高手就是丈夫和妻子，他们是最善于辩论的。以前我讲因明时，有一个女士特别感谢我，说因明对她生活非常有益。以前跟丈夫吵架时，她经常辩不赢，因为丈夫毕业于法律系。学了因明之后，特别有口才，很多问题都不再是问题。（众笑）

总之，大家现在无忧无虑的时候，需要学会如何面对痛苦，对未来的生活要有所准备。

问：我在佛概课上学到一句话：明天跟死亡不知哪一个会先到，所以要把握时间，做好想要做的事情。您提到说，人活着要追求生命的奥秘，还要有正确的价值观。请问，在如今这个意见很多的社会里，该如何确定我的价值观是正确的？个人的价值观应该遵循大众标准，还是只需坚持自我就好？

堪布：选择一个正确的价值观，需要智慧。

“明天跟死亡不知哪一个会先到”，是藏传佛教当中非常著名的一个修心教言。我也经常在想，今天会不会突然感受到死亡的讯息？我还能不能看到明天的太阳？

原来有一个身患重病的人说：“明天的阳光也许照不到我的身上。除了我，其他众生还能接受到阳光沐浴，我也许没有机会了。”果然，他在当晚去世了。其实这句话，不仅仅会发生在他身上，也会发生在我们每个人身上。有些年轻人可能觉得自己不会死，但统计表明，年轻人死去的情况是很常见的。

因此，当我们思考自己的价值观时，应该先观察，死亡到底会不会突然发生在我的身上，或是我至爱的身上？如果会，那我该怎么样面对？来世究竟存不存在？如果不存在，或者即使存在也对我无利无害，那随心所欲怎么做都可以，但如果不是这样，就不能太盲目乐

观，应该考虑一些问题了。

现在很多人从不想来世，甚至不敢提及。在藏地不是这样，很多人都会谈论这个问题。大家在聊天中经常会说，“哎哟，不能这么做，否则来世怎么办呢？”都已经养成习惯了。可是大城市里的多数人，只谈论眼前这几十年，怎么升官、怎么发财等等，而这些是带不走的。

价值观是否要改变，关键在于自己。如果你想改变，并不是非要通过接受宗教来达成。佛教讲真理，谁有真理就服从谁，而不会逼迫你一定要信这个，必须要做那个。有些人认为，佛教要求承认前世后世，承认善恶有报。其实这些不仅仅佛教承认，如果观察全人类的生命，都是沿着这一条路走的。因此，不要认为这只是佛教的说法，而应知道这是全人类都值得关心的问题——关心自己的现在，也关心自己的未来。

在座很多人是大学生、大学老师，从某种意义上

讲，学问很高，偶尔也有一点小傲慢。但有时候你们需要反观一下，看自己对前世今生的认识，有没有达到一个“大学”水平。

问：最近有佛教人士人反对同性婚姻，但也有一些佛教人士赞成。还有位女法师，为一对女同志证婚，她觉得大家都是平等的。我想问仁波切，您觉得在这种事情上表态有意义吗？还是觉得不管怎么看，反正都是烦恼，没有什么好表态或不表态的？

堪布：每个人有各自不同的理念，而这些理念都有它存在的因缘。

关于同性婚姻，谁的观点合理，首先要看佛经是怎么讲的；其次，佛经虽然是这样讲的，但每一个地区、每一个国家都有不同的习俗，这些也要考虑在内。有些国家非常赞叹，而且要庆祝同性婚姻；有些国家则比较

排斥，甚至有这种行为的会被判死刑。

问：一个人很生气地骂了我，我也很生气，这个时候，要如何阻止恶念的生起呢？

堪布：你看过寒山、拾得的传记没有？不论别人怎么样轻毁、辱骂，寒山就是不生气。别人揍他，他不生气；别人恨他，他也不生气。《妙法莲华经》中有一位常不轻菩萨，也有类似的故事。他常年遭受别人的辱骂、刁难，但从来都是随缘而去。

当我们在生活中遇到这种情况时，不生气确实有点难。但如果你学习过一些大乘佛法，比如像《入菩萨行论·安忍品》，遇到让你生气的对境时，虽然可能会有一点不舒服，但是不会生很大的嗔恨心。

学习大乘佛法有非常大的帮助。脾气特别不好的人，学到一定的时候，心里依然会产生一些不满，但根

本不会马上怒气冲天，以牙还牙。现在很多人来不及思考，别人一说他，他就马上开始针锋相对。其实这不太好。

对有智慧的人来讲，当别人指责你的时候，你应该稍微冷静一下，让心安静下来，甚至可以跟对方说：

“不要那么冲动，先停一停，慢慢来，骂我也需要技巧，不然伤你的身体。”别人特别生气的时候，你依然要关心他：“先不要再说了，不然到时候心脏病犯了，要送你去医院的。希望你冷静下来，明天继续骂我也没问题。”到了明天，他可能不会再骂你的。

一个人产生嗔恨心的时候，其实他不在正常的状态。《入行论》里讲，别人骂你、打你，你不应该生气，为什么呢？因为对方是被烦恼控制着，也没有自由，如果要恨，就去恨他的烦恼；如果别人打你，你要恨，就去恨打你的棍棒等工具，不要恨这个人，他也是被烦恼驱使身不由己。

通过这种方式来训练心，应该不会特别生气。即使生气，也有控制力。

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