

怎样变成 有福报的人

索达吉堪布 · 演讲



大学
演讲
12

HOW TO BE WEALTHY WITH MERIT

怎样变成有福报的人

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

- 005 认知科学与佛学
 浙江大学
- 067 佛学之生态思想
 南京林业大学
- 114 人生与人心
 西安电子科技大学
- 164 怎样变成有福报的人
 华东师范大学
- 217 与人沟通的智慧
 中国青年政治学院
- 260 《盗梦空间》的佛学实相
 清华大学

要了解心灵，

东方或许比西方更有优势。

第 76 场



浙江大学

ZHEJIANG UNIVERSITY

中国 · 杭州

2013 / 12 / 4



认知科学与佛学

COGNITIVE SCIENCE AND BUDDHISM

主持人：

今天，我们很荣幸邀请到索达吉堪布来浙江大学人文学院，做一个关于认知科学与佛学关系的主题讲座。本次讲座是一个专题性的学术讲座。最初我们邀请堪布只是一个非常简单的意愿，但是没有想到，消息传出后，有那么多人想听讲座。我们也确实备了一些预案，希望这个专题讲座能够使大家都受益。

“认知科学与佛学”这个专题，可能有很多人了了解，也可能有些人不是特别熟悉。因为我自己研究这方

面很多年了，所以给大家做一个介绍。

大家都知道，科学跟佛教展开对话已经有相当长的时间了。比如，早期在宇宙学方面的对话；以及上个世纪随着量子力学的兴起，佛教跟量子物理学的对话；特别是认知科学兴起之后的对话。

“认知科学”在西方并没有很长的学科史，于上个世纪五六十年代兴起，但是发展非常快。它与佛教有个特殊的亲缘——都是从不同角度来探讨人心。认知科学与佛教的对话，在欧美国家已有二三十年的历史。当代顶尖的科学家跟佛教的僧人之间，开展了极富成效的对话。在国内，这样的研究也在起步。所以今天非常荣幸地亲自与堪布这样的高僧大德，一同就这个问题展开对话。我想，不仅对我本人的研究，对诸位，也会有极大的利益。

伟大的科学家爱因斯坦曾经就科学和宗教的关系，发表过非常深挚的讲话，他认为佛教和科学是相辅

相成的，佛教非常符合科学的精神。

由于佛教本身内在的特质，以及现在认知科学发展的状况，因缘会合，在我们这个时代，出现了佛教与科学相结合的良好契机。

在这个领域中，最重要的一个议题，就是关于意识的研究。意识研究在西方，从科学的角度来说，真正的历史并不长，应该有一百多年。特别是上个世纪五六十年代，随着脑科学的兴起，这个学科开始快速发展起来。

意识占据着人类心理生活的核心地位。一直以来，意识的本性，是人类思想所面临的最为艰深的议题。不论是在宗教、哲学还是科学等方面，大家会发现，当代重要的一些顶尖科学家，比如，发现 DNA 双螺旋结构的克里克，还有埃德尔曼、斯佩里、里贝特，很多是诺贝尔获奖者，他们当然都是从实证科学的角度出发，但是他们所揭示的东西，跟佛法所提到的道理，具有极强的

印证性。这也使得这两大思想体系能够走到一起，进行亲密的交流，并且有很多议题可以展开讨论。

意识研究在 20 世纪 90 年代，进入了发展的第二个黄金时期，像认知心理学、哲学、神经科学、人工智能、超个人心理学等研究，各种对话都展开得如火如荼。

尽管在过去几十年间，人类对意识本性的理解，取得了极为深远的进步，然而意识现象的独特性，仍然为人类理智和科学提出了前所未有的难题。比如说，心和身的关系问题。这些难题，犹如 19 世纪末飘在物理学上空的“乌云”一样，飘在当代意识科学研究的上空。当然在科学领域里面，这种危机也是一种契机。

英国的历史学家汤因比曾经说过一句话，他说：“佛教西渐是 20 世纪非常伟大的一个事件。”还有我翻译过一本西方认知科学家瓦雷拉的书，他在这本书里面这样说过：“亚洲哲学，尤其是佛教哲学向西方传

播，乃是西方文化史上的第二次‘文艺复兴’。其对西方文化的重要性，堪比欧洲文艺复兴时期希腊思想的再发现。”这是对佛教思想的极高评价。

尤其是第二次世界大战之后，佛教开始在西方广泛传播，遍及欧美社会的各个阶层。正是这样一个社会基础、文化交流基础，为当代意识科学、认知科学和佛教的对话，奠定了丰厚的土壤。以至于当代许多哲学家、心理学家、认知神经科学家，为弄明白意识的本性和心智的本性，而转向了东方文化这样一个具有深厚资源的心学传统。他们开始自觉地在东方的传统中，寻找理智的资源 and 灵感。他们希望这种对话能为当今意识领域开拓新的思路。

东方传统作为另外一套跟西方科学思想体系不同的观念体系，尤其是佛教传统，与西方的哲学、心理学以及当代心智科学之间，存在着一种基本的对话议题。如果大家熟悉的话，可以看到，当代许多科学家讨论的

问题，包括到底心是什么，以及人的心是怎么被转化的；再比如探讨心脑的关系、心理健康、人格的改变与转化、高峰体验、宗教体验、神秘体验、意识的水平和人类的成长极限等等。其中最富有成效的对话，发生在西方的现象学传统里面，比如说超个人心理学、神经科学，与东方传统的禅宗、密宗、唯识学、南传佛教等的对话。这涉及极为广泛的领域。当然我的认识也比较肤浅，但我认为佛教是真正研究“心”的。

当代也有很多科学家，他们本身也在修习佛法。举两个例子：一个是美国的神经学家奥斯汀，他写过好几大本关于禅与脑的著作，他是在这个层面上，探讨禅宗与当代西方的神经科学、心理学之间的一些议题；还有一个认知科学家叫瓦雷拉，他是基础性工作做得最广泛的人之一，他把大量佛教的思想引入到当代认知科学里进行研究，比如，关于自我的研究、关于意识的研究等等，而且还将其引入到当代西方的哲学思想领域里面。

最后我还想说一点，对话双方都是开放的。科学家要更谦逊地去了解佛教深邃思想体系中的宝贵资源；同时佛教界的人士，也要敞开心胸了解当代科学的发展。

前面关于今天专题的主要背景作一点介绍。下面热烈欢迎索达吉堪布来做今天的讲座！

很高兴今天有机会跟大家交流。几年前我来过浙大，那天不巧赶上你们考试，来听演讲的比较少，会场都坐不满。今天人太多了，现场又坐不下，有一部分人被分到其他会场，正在通过大屏幕收看。如果方便的话，希望演讲之后你们等一等，我也去跟大家见见面。

今天在座的，主要是认知科学的研究者。认知科学和佛教的关系，李院长根据自己十多年的研究，给大家作了简明扼要的介绍。我作为一个佛教徒，对科学也很感兴趣，尤其对心灵科学方面，很有意乐去学习、

交流。

在所有的科学领域中，认知科学是专门研究“心”的学问。刚才李院长也说了，上世纪五六十年代，美国麻省理工学院等几所大学，对认知科学有了初步研究。到今天，它在西方已成为非常受重视的一门学科。而在东方，近年也有一些科学家把它当作重点研究对象，同时翻译了许多非常有价值的著作。

认知科学是研究心灵的科学。要了解心灵，东方或许比西方更有优势。西方科学只有几百年的历史，对心灵的探索几乎是空白；而我们东方文化，在几千年当中，对心识各方面的研究以及禅修实验，都有非常细致的描述。

第一学科

今天在场的，有三个学校的教授、博士生和研究

生。大家对这方面很感兴趣，我也认为，它比其他专业可能更有意义。

如今我们正处于物质爆发时期，多数人把情感、钱财当作生活目标，当然，很多国家也都经历了这个过程。但到了一定时候，人不但需要钱财的满足，还需要艺术和哲学层面的充实，更需要在心灵、灵魂和宗教层面进行探索。这是人类的需求规律。

2001 年，刚迈入 21 世纪时，美国国家科学基金会和美国商务部一起资助了七十多位科学家，研究本世纪最主要的带头科学有哪些，最后他们确认了四种：纳米科学、生物科学、信息科学以及认知科学。认知科学作为 21 世纪带头科学，我认为，人类如果深入研究，得到的利益应该最大。

至今十多年过去了，现在许多西方高校都非常关注东方文化，尤其关注藏传、南传和汉传佛教，对其禅修和理论展开研究，并邀请了许多佛教大德，请他们作测

试，同时开展各种对话。这些科学家自己也定期、不定期地参与体验，如今取得了一定的成果。

而我们汉地的各个大学，除了几位学者以外，很少有人对此感兴趣。我去过很多学校，发现学生最感兴趣的就是贸易、会计等容易找工作的专业，最关心怎么样才能很快赚钱，而对心灵的探讨，大多无人关心。

其实，什么对我们最有利？就是在心上面的认识和修证。无论你信仰宗教，抑或不信而纯粹研究学术，了解这些对人生都很重要。因此，我们一定要重视认知科学。

科学与宗教

对如今的佛教徒来说，虽然修行最重要，解脱才是目的，但在这个时代，形形色色的科技令人眼花缭乱，如果对科学一窍不通，做任何事都会举步维艰，甚至

内心的有些疑惑也难以遣除，所以同样需要了解科学知识。

尤其是出家人，生活在僻静的山林和寺院，所得到的教育有限，因此很有必要通过对话和咨询，请科学家答疑，消除自己的一些疑问。

有人认为，出家人研究科学、交际世人是一种散乱，我不这么看。如果一心一意在山里闭关，其人生目标仅此而已，那可以不需要这些；但如果真想对世人有所饶益，就要对宏观和微观世界有所了解，就要跟科学人士沟通交流。

同样，作为科学工作者，包括还没进入社会的年轻人，也有必要研究宗教。因为学校里教的知识，不可能解决人生的一切问题，如果对宗教有所认识，那在人生中遇到任何挫折，都能掌握一种更有效的解决方法。因此，在某种意义上，科学和宗教不但不矛盾，而且互补，相辅相成。

20 世纪最重要的物理学家之一、量子力学创始者普朗克（Max Planck, 1858-1947）就曾说：“宗教和科学之间不可能找出一个矛盾来，而在最重大的问题上，却可以看出意见完全一致。宗教和科学这二者并不互相排斥，相反，是互相补充的，好像是为相辅相成准备了条件。”这句话很重要。有些科学人士认为，宗教是陈旧的迷信，跟不上科学，这种想法是错的；有些宗教徒对科学嗤之以鼻，这种态度也不合理。当双方从不同角度来认识这个世界时，通过交流，会获得极大的收获。

所以，以后如果因缘具足，科学与宗教展开对话很有必要。宗教人士和科学人士，以及凡是对此有兴趣的人，都可以抛出不解，互相辨析，如此双方一定能得到非常棒的启发。

从物质到心灵

认知科学所研究的，跟佛教有相同之处，也有不同

之处，彼此间可以取长补短。

以前西方科学家与僧侣作过多次对话，网上也能看到部分资料。而汉地的宗教人士和科学家也有过这方面的探讨，但由于处在摸索阶段，双方一遇到跟自己见解不同的观点，就容易习惯性地否定对方。其实这没有必要。我们应该找到哪方面宗教阐述得更细致，哪方面需要科学来解决，这样互通有无，对人类的未来很有帮助。

据我了解，西方对认知科学的研究，主要着眼于脑科学。短短几十年，随着脑神经学的发展，人类有了非常大的改变，这也是社会的一种发展。

就科学来说，有些对人类很有利益，有些则恰恰相反，危害性非常大。所以，荣格（Carl Jung, 1875–1961）说过：“人类选择西方文明这条路不一定正确，也许佛教这条路更合适。”为什么呢？因为工业革命以后，西方文明改变了人类的价值观，全球人类所选择的，是以

科学发现为主导的物质中心学说，它令无数人疲于追求外在的物质，从而忽略了内在的心灵宁静——不仅普通人如此，高等学校、高级研究机构也不例外。所以荣格认为，人类固然需要物质的发展，但更需要心灵的探索，而这种探索应该从宗教中寻找答案。不管是儒教、佛教、基督教，至今都有两千多年的历史了，它能一直生存到今天，说明有非常旺盛的生命力和活力。这里面蕴涵的道理，值得大家深思。

谁更重要

研究认知科学的有些人，常将目标锁定在人脑上，或利用与脑科学相关的经验，把人脑功能再复制到电脑上。这些研究虽不像有些佛教徒认为的一无是处——密续中对大脑也有深入的研究，一千多年前藏医学就有了开颅手术——但我认为，应该认清大脑起的是主要作用，还是次要作用？认知科学的主要研究对象，应该是

人脑还是人心？

现在很多人认为，人脑能操控一切，一旦大脑区域受到损害，心识的功能就不正常了，会变成老年痴呆、失忆、植物人等。因此，科学家普遍认为，人脑最重要，人心是人脑的产物。

但如果是这样，有些现象便无法解释了。比如，世界上有很多高智商、生活正常的人，却没有脑，此类案例在美英德法等国家都发现过。所谓的因果，应该符合“无则不生”的规律。那心和脑之间若是因果关系，无脑人的心是从哪里产生的？毕竟科学发现脑细胞只存在于大脑中，其他部位都没有，其他细胞也没有这个功能。既然如此，“无脑也能产生心识”的现象就很难解释。

所以，我们研究的对象，一方面是人脑，但更重要的是“心”。如果心作为对象，就不需要回避很多问题。有些人可能会问，如果心为主，大脑如何直接对它

起作用呢？

大约在七世纪，与玄奘大师同时代的印度哲学家法称论师说过，心的因实际是心，身体只是它的缘。这就像麦子的因是麦种，阳光、水分、肥料是它的缘。身体对心识的知觉、感觉、情绪等有一种助缘的作用，一旦心脏、脑等比较要害的地方受到损害，心智就可能完全不清晰了，就像没有一点水分的种子会枯干一样。

我最近看到浙大的有些同学也在讲“安危同依”的道理。按照《瑜伽师地论》的观点，身体与心两个都非常重要，而且互相依赖，有种安危同依的关系，这是对的；但它们之间一定要分清主要和次要，这个非常关键。

心的根本因就是心，身体或者脑细胞只是心的一种缘。佛教讲四种缘：因缘、等无间缘、所缘缘和增上缘。心一刹那一刹那地由前面的心产生，叫做因缘，这是主要的因；它的外缘，以眼识来讲：外面的色法叫做

所缘缘；眼根，包括脑细胞中产生眼见知觉这部分，叫做增上缘，如果眼根受损，眼识也随之受损；眼识前一刹那灭，后一刹那生，叫做等无间缘。

心的秘密

其实，佛陀在两千五百多年前，对我们现在所研究的心灵早已觉悟，已经说得很清楚。我并非因为是佛教徒而故意赞叹，仅是公正地叙述。我对东西方文化都很感兴趣，早年也看了许多著名的心理学著作，但一直觉得有些地方心理学没有搞清楚，直到学佛以后，才在佛法里找到了满意的解答。

佛教讲，我们的心识有六种：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。心理学家称之为视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和意识。意识，在科学和佛教里没有什么不同。这六识不能少，否则很多事情说不清楚。

唯识宗和大乘中观瑜伽派，则承认八识：在此六识基础上，再加末那识和阿赖耶识，共八识。不过，阿赖耶和阿赖耶识并不相同：阿赖耶是心没有任何分别念的部分；而明明清清的部分则叫阿赖耶识——无分别的同时又是明明清清的。意识和染污意识（末那识）有什么不同呢？眼识、耳识等五根识取对境后第一个刹那叫做意识，跟随前五根识都有相应的意识；而根识取对境的第二刹那，执著我和我所的意识，则称为末那识，也叫做我执。

按照密法或者其他论典的一些修法来讲：心识不动摇的部分叫阿赖耶，也经常被称作藏识，因为阿赖耶就像仓库一样，藏有各种各样的善恶种子习气，包括色声香味等，我们在世间的很多习气都藏在里面。当明了觉知显现境而不分别时，则是阿赖耶识。眼识中也有阿赖耶识的成分，比如，眼睛看到色法的时候，看色法取对境的部分叫做眼识，而看色法的明清部分叫做阿赖耶识。

关于这一点，佛教有一个比喻：在六面不同颜色的镜子中间有一只猴子，它往不同方向看，都会看到自己的某一个侧面。同样，意识在眼耳鼻舌身里面，可以接收来自四面八方的显现，当它接收的时候，任何一个识，在意识的层面上都没有变化，都是明知明觉的一种心识。

阿赖耶识相当于大海的底层，比较深，而其他六识比较浅，就像海面的波浪一样，人们能直接发现。海面波浪依靠什么而产生呢？按照《楞严经》讲，是依靠风的吹动。当它波动特别厉害的时候，会跟脑细胞以及身体其他部位起不同的反应，但是大海的底层部分从来没有动摇过。我们的很多习气藏在底层部分，一旦因缘成熟就会浮出水面。

对于这些心识的道理，认知科学如果能结合起来进行研究，便可进入更深的层次，因为毕竟心识才是主体。否则，心识只是由人脑产生的话，那按照神经学

的观点，人从年轻时开始，每天都会有十万个脑细胞死亡，直到全部死掉，我们的记忆也必然因此而灭尽，再加上人死的时候身体已经处理完了，记忆更应不复存世。但世界上又有很多能回忆前世的人，这两者之间没办法对接。

回忆前世的现象的确存在，很难否认。比如，史蒂文森博士（Ian Stevenson, 1918–2007）、塔克尔博士（Jim Tucker, 1960–）等列举的诸多案例，其中很多人根据前世的记忆，甚至可以说出无人知道的秘密。虽然科学界对这些现象也有一些辩论，但至今没有找到任何可以推翻它的可靠依据。

还有濒死现象，医学界也作了很多研究。他们发现很多受试者，虽然临终时心识离开了身体，但依然能毫无错误地看到并指出隐藏在天花板上的东西。如果这些现象全都用迷信、神秘或者奇怪来说明，可能不太合理；反过来，如果我们能在心识上研究，再结合脑科学

的理论，也许会有突破性的进展和发现。

简而言之，在认知智慧的方向上，我认为既要研究心，也要研究脑；更重要的是，要从东方文化，尤其是佛教知识中，了解心的重要性。

心有力量

为什么现在许多世间人向往并追求佛教的行为和仪式？因为它在生活中的确有实际效益。这一点，科学家也不得不承认。有些年轻人认为佛教这些行为过于着相，但并非如此。表面上它是一种相，实际是心的作用。心的力量强大时，周围的环境，包括疾病等，都可以改变。

佛教常说“加持”，其实就是给予别人一种力量和快乐，这是一种不同的能量。斯坦福大学做过关于寂静心的实验。他们将一种鼻管插在受试者的鼻子上，让这

个人心平气和，生起善念，同时将他呼出的气插在雪地里；再让他产生恶念、嗔心等不良心态，同样导出呼气排在雪地里。后来发现，用沾过恶气的雪水注射到老鼠身上，老鼠当场死亡；用沾过善气的雪水注射时，老鼠不但不死，反而显得很快乐。

有人喜欢请高僧大德作加持，这也是有道理的。加持的来源，一方面是因为诸佛菩萨本身有一种力量；另一方面，高僧大德的心非常善良，以其长期修善的力量，给别人治病或赐予平安，的确可以实现。若想完全否认这种力量，恐怕有一定困难。这种不共的能量，实际是心的巨大力量。佛教常说，当心真正静下来时，周围的世界也会变得吉祥美好，这并不完全是一种信仰，从物质的角度观察也可以证实。

还有佛教里的“咒语”，有些同学可能会想，他们为什么那么喜欢念咒？其实，念“嗡玛呢巴美吽”和说坏话，会不会起同样的作用？不一样。佛经中讲，“嗡

玛呢巴美吽”和“嗡啊吽”等咒语，有它不共的力量，而普通的文字语言，并没有这种力量。你们可能也知道，台大的前任校长做过一些有关神佛的实验，通过科学测试，确确实实证明了“嗡玛呢巴美吽”、莲花生大士心咒“嗡啊吽班匝_ུ格热巴玛色德吽”、“阿弥陀佛”，甚至“佛”字都有一种特殊的力量。



密苏里大学有一个研究机构，专门对咒语和念咒语的人进行过测试，发现念咒语人的脑电波和脑磁场，发生了很大变化。

在藏地，几乎每个人都在念观音心咒“嗡玛呢巴美吽”，知识分子在念，修行人在念，农牧民也在念。他们生活水平不高，但非常开心，全世界都认为他们是微笑的民族。其中的秘密是什么？西方人很感兴趣，很愿意研究他们的修行方式。

一千三百多年前，松赞干布国王专门讲过观音心咒的功德。现代科学测试也表明，“嗡玛呢巴美吽”有种特殊的能量，而且不能反过来念“吽美巴呢……”，因为“嗡玛呢巴美吽”对应了身体从头到脚的顺序，在不同位置有不同的功效。我和科学界人士交流时也觉得，“嗡玛呢巴美吽”很有作用。我自己也有这种经验：当身体不好或者有些情绪的时候，我就坐下来念一百遍或一千遍“嗡玛呢巴美吽”，念完以后，身心都轻松了。

这可以从两方面理解：一方面人在心态非常宁静的时候去念诵，它有一定的作用；另一方面，按照密续来讲，密咒不是普通的语言，而是圣者加持的，它有不共的能力。就像中药一样，表面上看中药都是草，但是医生配制以后再给你服用，就能治你的病。也许有人觉得这很稀有：为什么医生这样做能治我的病，而我自己随便割一些草吃，却不起作用呢？这就是所谓外行看内行，容易闹笑话。

对于心灵的强大力量，我们有必要有所了解。藏传佛教中有很多身体虹化、往生极乐世界、出现舍利等现象，可能不懂佛教的人会觉得这是一种迷信和传说，不可能发生。如果你真这样想，最好去实地研究，这些现象到底是在什么情况下发生的？学校对这方面的知识涉及得比较少，而且大家都特别推崇外在的物质科学技术。在这样的口号和思想暗示下，我们忽略了心的奥秘，很多需要在心上实现的问题，无法得到解决。因此特别希望大家在研究中，不要忽略心识。如果忽略心

识，确实是南辕北辙，不一定能找到最究竟的答案。

古印度伟大的寂天论师说过：“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。”意思是说，在这个世界上认识自己的心最重要，如果没有认识自己的心，无论怎样追求快乐、回避痛苦，都没有意义，只能一直漂泊。

刚才李院长介绍的《禅与脑》，我以前也看过。它前面讲了一些禅修的方法，中间讲脑科学，最后讲了一些开悟的道理，确实非常好。当然它跟我们原有的一些知识不一定相同，但我认为这样的知识很重要。还有，李院长所翻译的那本书《具身心智：认知科学和人类经验》也非常有价值，作者瓦雷拉是一位认知科学家，也是一位生物学家，同时还是创巴仁波切的传承弟子和一位禅修者。

总之，还是希望大家多去探讨，这样佛教界跟科学界之间可以拉近距离。虽然我们之间还有很多冲突，很

多相互不理解的地方，但可以慢慢摸索，可以共同学习、探讨。在任何时代中，完全能经得起科学观察的，就是佛教的心理学，这一部分如果错过是极其可惜的。

悟

我今天就佛教心理学与认知科学谈了一些心得。当然，以后如果各方面机缘成熟，我们可以在不同场合中开展一些辩论和学术探讨，更重要的，还可以进行心灵的体悟。

佛教的有些内容并不是用语言来说的。以前六祖大师说过：“迷人口说，智者心行。”意思是说，愚者仅是在口头上讲，而智者是用心来体悟。因为我们心灵的很多东西，包括禅修开悟，完全是一种心的体悟。这要依靠前世的习气、今生的修行，以及对自心本来面目的了解。当我们以一种宁静的心态，去打坐，去感悟，终

会知道，不管说再多的语言，原来我们的心就是如此。这时就会恍然大悟：东方文化当中，包括禅宗、密宗等所提到的这些道理，现在的科学家不一定能发现。科学家是依靠各种仪器和科学推测来了解事物的；而佛教修行者虽然也需要理论，但在理论的背后，更主要的是自己去感悟。自己去感悟时，最后会完全明白心的本体。一旦明白了心的本来面目，生活中的各种压力、痛苦和情绪，都会减轻，甚至荡然无存，这也是一种修行的体验。

我们不能忽略理论的研究，否则有些问题没办法解决，我们更不能忽略修行的体悟。有些年轻人现在可能没有时间修行，其实不一定非要抽一个专门的时间。如果你随时随地经常观自己的心，也可以像禅宗大德一样，在不同的生活中，有不同的感悟。那时，人生的意义，人类的究竟目标，以及世间万事万物的真相，不需要别人来指示，你通过自身的感悟也可以完全明白。

主持人：

非常荣幸聆听到堪布精彩纷呈的演讲。如我们之前提到的，尽管这两大思想体系的交流历史已很长，但毕竟有着不同的概念范畴，因此这种交流确实需要非常开放的心灵，要先能够容纳对方提出的观点，才能揭示出现象背后的道理。上午三个小时很快就过去了，我觉得交流得非常愉快。

今天这个讲座的邀请机构是意识科学东方传统研究中心，这是两年前浙江大学和杭州佛学院共同建立的机构。在这个时代，科学当然是整个现代文明的基础，我们所享受的一切，都建立在此基础之上，而佛教在中国已经有非常悠久的历史，是中国文化的根基和非常重要的部分。科学发展到这个阶段，它有一种需求，需要与佛教展开对话，这是来自科学家内部的强烈需求。同样我想，很多精深的佛理，也需要我们从另一个角度来

印证，可能一致，也可能不一致，但是这两大体系展开对话，是非常有益的。

今天，堪布以他广博的佛教学识，结合当代科学的一些重要研究，谈了非常多的看法。我想诸位可能有很多问题需要跟堪布交流。下面，有问题可以直接提问。

现场互动

问：佛教经常强调心如止水，但是年轻人又要有自己的梦想，要有激情，两者是否矛盾？

堪布：没有矛盾。有些人认为，佛教的看破人生，是对生活没有兴趣，完全反对世间生活。其实完全不是这样。如果对佛教的经论比较熟悉，就知道，佛教对正常的生活，包括一些物质资源的享用，是完全开许的，对任何一种正常的生活，佛教都没有遮止。

有些老一辈的人经常劝别人：“你不应该学佛，不然学佛以后，对生活就没有兴趣了，对家庭和工作都有影响，家里也会非常担心。”这实际是一种误解。任何一个比较先进的国家，从历史上看，他们的生活都是在一种宗教的背景下展开的，现在也不例外。宗教与生活不仅不互相排斥，而且是融为一体的。

佛教只是遮止过分的贪欲。假如对生活失去激情，并不能归咎于修行佛法，真正原因应该是来自沉迷。不仅是佛教，即使是艺术、音乐和哲学，也有很多人沉迷其中。过度沉迷则会导致对生活激情的消失。正常的希求和正常的修行，不会与我们的生活追求相矛盾，而过分的行为，佛教也没有提倡。

问：信仰大乘佛教，能不能用小乘的方法来配合？如果能，应如何掌控？

堪布：大乘与小乘没有很大不同。最主要的是从发心来讲，大乘一切都是为了利益他众，以利他为主，这是大乘最不共的地方。当然在证悟法无我方面，二者也有不同，但这是在甚深见解的层面来讲的。因此你刚才提到的小乘的正念法门，以及其他修法，也可以在大乘中使用。

汉传佛教和藏传佛教都是大乘佛教，但是出家人受

的戒律，以及在家人受的居士戒都是小乘的戒律；还有很多观修方法也是小乘的。

其实我也在想，大学生在读书期间，至少对佛教有一些了解比较好，尤其是有老师指导的情况下。由于其他课程的压力比较大，你们彻底去修行或研究佛教，不一定现实，但至少也要有所了解。佛教如此深妙，很多科学家都极为赞叹，恐怕我们没有理由来驳斥或者不接受。如果能接受，可以根据自己的层次，对理论进行研究或者修行。在生活中，这也许比你的专业还要管用。为什么呢？你的专业到社会上往往用不上，但是修行的方法和面对困惑的知识，一生都可以用。

我认识的很多大学师生都觉得，修行对自己的人生确实有非常大的帮助。因为现实生活中，会遇到各种各样想不到的情况，包括感情上的问题、生活上的挫折等，如果心理不坚强，很容易选择一些不好的路。所以我特别希望，大学生能正面地来了解心智科学。



今天这里的很多大学生有一种开放的思想，这与浙大的老师有很大关系。若老师非常保守，并且反对对人类有用的很多传统文化，那他培养出来的学生则会变成另一种样子。我们现在是一种观摩式的教育，老师什么样，学生也会变成什么样。你们很多人以后会当老师，对学生的人生担负着责任，因此很希望你们能传递一种正面的知识。

问：六祖惠能大师说过“何期自性，本自具

足”，古希腊先哲苏格拉底也说过“认识你自己”，但每个人最难认识的是自己；佛教也一直提倡“明心见性”。我们要如何认识自己？如何实现明心见性？

堪布：“何期自性，本自清淨……何期自性，本自具足”，关于自性，六祖大师讲过很多这样的词句。不过，要想真正认识自己心的本性，可能需要长期的修行。途径有两种：一种是依靠善知识，依上师的指点来体悟；还有一种，是依靠前辈的书籍来修行。这两种途径都可以明心见性。

对大多数人来说，现在很难有机会完全像古人一样，长期依止一位上师，一直跟随他修行。但现在科技发达，通过光盘或是网络，会得到很多法师的引导，听闻很多专业人士的讲座，这种传法跟以前真正依止善知识并未有何不同。在古代，弟子只能亲自到上师那里去求法，除此别无他法，但现在情况完全不同了。

我们今天的课程，也是在不同教室里直播的。如果再开放一些，全世界都可以看，所传的内容是一样的。像我的话，并没有什么其他功能，只是把我所了解的通过语言来传递，然后你开始消化理解。因此在其他教室和在这里，并没有什么不同。同理，依靠光盘或网络来听课也是一样的。

禅宗的明心见性和密宗的认识觉性都是一个意思，想要认识，就必须修行。我总觉得，现在大家要修行的话，还是要靠自己的体悟，要经常去观修。想要学会这些，如今应该有很多途径。

问：海涛法师还有您都非常提倡烟供、施食。但是其他寺院有些师父反对，说请来一些生命，请不回去。我做了以后，身体有些不舒服。这个问题该怎么处理？

堪布：实际上海涛法师用的烟供施食仪轨，是上世

纪藏地一位非常著名的智者所造。他被认为是喜马拉雅山最有成就的发明家，并且在医学、诗学等很多领域，都做出了非常了不起的贡献。我到个城市后，也经常按这个仪轨自己做火施，做了以后，并没有像你一样的感觉；而且它确实非常好，非常管用。

我想，有些同学或者其他寺院的师父如果反对，可能只是不了解而已。如果他们去了解其中的意义，应该不会这么说的。现在的人都是很现实的，只要对自己身心有利的法，都是可以做的。

如果你身心感到有点不舒服，可能是自己的心理作用，不做也可以。海涛法师不管到哪里都会做火施，我是非常赞叹的，而且在有因缘的情况下，我也会做。

也许科学家不一定承认，但世间的确有很多鬼神、非人。他们会对人类的身心进行伤害，或者引起各种自然灾害。因此，我们用善的理念来修这些仪轨，对风调雨顺、身心健康都有着非常大的利益。

所以我还是希望，对于一些不同的行为和知识，最好先去了解。了解以后，如果你真正找到它的不良之处，可以遮止。但如果它有巨大的优点，你却没有找到，然后就随意驳斥，这不是智者的选择。

非常有影响力的大德不会轻易去做一些事，由此判断，火施的利益非常大。按我个人来看，有些人反对也许是因为道听途说，或者没有经过详细观察。实际上这种烟供非常有利。

问：世间万事万物的来源是什么？

堪布：是心！

《华严经》讲：“心如工画师，能画诸世间。”心就像画家一样，能画出世间万法。《万善同归集》也说：“心能作佛，心作众生，心作天堂，心作地狱。”

我们的心依靠前世的因缘，即生当中通过根识，会

产生不同的意念。比如，我和一个人都在看这朵花，如果我是个爱花的人，就会生欢喜心；而他根本不爱花的话，可能会觉得很丑。

以前印度有一个人，天天卖鱼。一次天黑后，他没办法回家，住在一个卖花的家里。一闻到花的香味，他就觉得特别刺鼻，怎么也睡不着。后来他把卖剩的鱼枕在头下，才睡着。

在生活中，我们觉得这个人很好看，另一个人觉得很不好看，这其中就有一种习气和意识的作用。佛教不是宿命论，并不认为一切都是命中注定的。但佛教认为，任何事情的发生的确有一种特别复杂的因缘；心识作出何种判断，也是由于之前的不同因缘，也就是不同的业力，这就是佛教所讲的业感。

佛教讲，万法唯心造。如果这朵花本体上有个“美”的东西，那么所有人都会认为它是美的；但是因为它没有美或丑的本性，所以每个人的看法会不同。具体产生

什么样的看法，依赖于每一个人的种子和习气。如果大多数人都觉得好，那是他们的共业。

世间有很多这样的东西，我觉得好，他觉得不好。同一杯水，同一件事，不同人的看法都不同——这就是我们心识的判断。因此，万法并不是独立的、不变的，而是虚幻的，是大家共同意识所感召的。

问：《金刚经》里有一段：“须菩提，彼非众生非不众生，何以故？须菩提，众生众生者，如来说非众生，是名众生。”这是不是讲，一切法，一旦被讲出来，它不可说的那部分就消失了？《心经》说“五蕴皆空”，在这种真空的状态中，我们如何存活下去？

堪布：“是众生、非众生”这种词句，表面上看来有点矛盾，但实际上，现在很需要这样的道理。它讲的是现相与实相。现相上我们都是众生，但实际去观察，

无论是我们的心识还是身体，没有一个独立、真实存在的东西，因此不得不承认，这就是我们的本性。

有人曾问我：“佛陀说没有眼耳鼻舌身，怎么没有呢？眼睛、鼻子、耳朵……我明明都有啊。”其实，我们现在存在的眼耳鼻舌身等，佛教是不会否认的。实相当中，这些的确没有。

《金刚经》的这句话，同时涉及了现相和实相。表面上看，《金刚经》一会儿讲有相，一会儿讲没有相，一会儿讲有众生，一会儿讲没有众生，但当我们真正去读的时候，才知道说的是什么。实际上，尽管虚幻的现相是存在的，但现相背后真正我的本体，无论是科学家还是佛学家观察，都是找不到的。

如果观察我们的身体，最后会发现是空性的。笛卡尔也说，这个世界很令人震惊。当科学家通过量子力学去观察的时候，找不到世界，更找不到你和我。他们很震撼，“为什么会这样？”其实，任何一个人，真正去

观察万事万物真相的话，都会很惊讶。

佛陀早就告诉过我们，包括自己的心识，如果一一观察，除了了不可得的证悟以外，什么都找不到。现代科学也有相似的剖析能力——按科学理论进行观察的时候，最后我们的身体也是找不到的。不要说所执著的粗大身体，连最细微的部分，最后也是找不到的。此时，你就会发现所谓的奥秘。

因此大家不用害怕，在现相当中，这个世界是存在的，地狱、天堂、快乐、痛苦，都是存在的。但在实相当中，这些确实没有。物理学家这样讲，佛学家也这样讲。

问：佛教的超脱、达到空的境界，是否和康德所说的“理性的、不带有任何个人情感的、第三者的客观观察状态”相似？

堪布：对空的了解和探索，可以称为康德所说的理性智慧。但是他的一些思想，跟佛教所剖析的空性境界有差别。我以前也看过他的一些书，他所研究的目标，跟佛教的空性不同。

佛教中，用理性的智慧去抉择空性，到最后所谓的空也找不到。如果认为空是一切万法的实相，那空就成了实有，但这种实有，在实相中是没有的。我觉得，康德的理性智慧在思想领域，有他的一些成果，但与佛教不太相同。

二者之间相同的地方是，在观察的过程中，都不站在自方的感性基础上，一定要以客观真理为准。佛教的因明学以及其他任何观察，都不包含保护自宗或者体现自我的感情。在这方面，两者非常接近。

问：有一部分科学家关注到了心智，佛教中是否有人也关注到了脑？

堪布：科学界对心智有所关注，同样，佛教界也有人关心脑科学。

我们佛学院有一位丹增嘉措活佛，他诗学上的造诣，在当代藏族人中非常出名。他的著作到现在大概有六七本书，其中，有明心见性的道歌，有体悟的语录。还有一本，将佛教的经论与科学进行了专门的对比，我很想请他将此书翻译成汉语。因为目前来讲，佛教对脑科学的剖析，资料很少见，网上以及其他地方不一定能找到，而在密宗的续部中则有很多。活佛翻阅了大量密续和其他佛教资料，把各种经论中的知识与现代脑神经学进行对比，最后的结论都写进了书里。这本书如果能翻译出来，对国内的相关研究应该有一定意义。

国外这方面的研究比较多，很多大德在不同场合，对佛教的身心观进行阐述，也有很多这方面的著作和对话。

问：我是居士，上师说我应该过午不食。但是现在晚上经常有应酬，不能坚持，但吃饭又违背了上师的要求，很惭愧。应如何解决？

堪布：佛教中的过午不食，是两千五百多年前的健康学。现代医学发现，早上不吃对身体不好，因为人在晚上要睡眠七八个小时，多的要睡十来个小时，因此，早上起来应该赶快先喝水，再吃饭，这个非常重要。

现在很多年轻人，早上不吃，晚上吃，从营养学角度讲是一种颠倒，不太符合身体规律。我们的身体就像车一样，要正常地运行。佛陀也讲，早上吃饭有利于身体健康。

对你来说，如果晚上吃的话，过失也不是很大，不用特别害怕。我不知道你上师是什么想法，我只是站在佛教的角度来讲的，你的上师应该不会批评吧。

确实，现在很多人应该过午不食。因为按医学来

讲，如果晚上吃得多，酣睡时过多的食物没办法消化，会使垃圾积累过多，身体也变得肥胖。现在很多爱漂亮的美女，基本上都是过午不食的（众笑）。所以，大家应该对佛陀的健康学有一些了解。

你持守过午不食，如果稍微有点违犯，也不是犯了佛教大戒，自己忏悔应该可以。

问：我对佛法深信不疑，因此每天都施食。法力不可思，慈悲无障碍，这是真的，不容置疑。施食后的甘露水和牛奶，有时会倒在下水道里。我师父有时告诉我不行，有时候告诉我可以。我有点迷茫，想请教一下堪布。

堪布：你作施食的水，倒在哪里，可以根据情况来行持，有时候可以有灵活性。如果非要倒在下水道里，可以念观音心咒，或念“嗡啊吽”，以一种布施的行为来做就好，没有很大过失。



问：对认知科学和心性的悟性，是先天就有的？还是后天的成分多一点？或者说先天和后天的分类本身就是自心的一种局限？

堪布：体悟心性，可能有两种情况。一种是先天性的：有些修行人对心性体悟得特别快，稍微点一下就可以，这是他的先天素质。佛教讲，这种人是利根者，跟前世修行有关系，今生中稍微有一点因缘，就会瓜熟蒂落。

还有一种情况，虽然他先天的资质并不是很好，但后天很勤奋，勤学、勤修，这样的人也可能很快开悟。有人刚进入这个领域时，对佛教的信心可以说一片空白，但是他不断地努力，通过逐渐积累和沉淀，最后远

远超越了那些基础好的人。

每个人的情况都不同，需要具体分析。有些人两方面因缘都具足，比如有些大德，还有我遇到的一些科学家，他们生来对佛法、对心性这方面，就没有很多成见和邪见，因为没有障碍，所以很容易直接进入真理的天堂。但有些人不是这样，本来基础比较差，后来的分别念又比较多，顽固偏执，最后的结果不是很好。

问：有人说宗教是迷信和哲学的混合，听了这节课，我觉得应该再加一个科学的成分。但是我本人对宗教有一种本能的抵触。中国人可能更多的是无神论者，或者无宗教信仰者。是不是这样的环境让我有一种抵触呢？您是怎样看待这个问题的，该怎样解决？

堪布：在这样的环境中接受宗教，很多老师学生需要一个过程。我也希望，很多人的思想能够逐渐开放。

如今大家在物质生活上，虽然有竞争和压力，但是饮食不愁，生存都没问题，不用担心会不会饿死、冻死。大家想的也许都是“我一定要超过别人，房子要好，存款要多，工资要高”，都在朝着比较高的目标前进。此时人们很容易有一种失落感、空虚感。尤其是有钱、有地位的人，很多都找不到快乐。因此，他们开始返璞归真，到宗教中寻找心灵的快乐。

在这种背景下，我想，很多人会找到心智科学最究竟的意义。

我看过一个统计：全世界没有信仰的人，大概占总人口的 10%，其中 62% 在中国。这个数字是否准确，我无法了解，但不管怎样，中国大多数人是在无信仰的环境中成长的。

不过近些年，人们对信仰的认识已经有所变化，无论东方还是西方，大家普遍认为，人如果没有任何信仰，生活就没有底线，道德更没有底线。现在发生的很

多社会问题和家庭问题，都是因为人的道德素养不够，所以很难以解决。

年轻大学生要头脑清晰，看准这个社会。我刚才也讲了，也许你们的专业很重要，但比专业更重要的，是对人性的了解。如果你在真正具有资格的老师面前，得到一些不同的知识，走上社会后，也许会成为你最有用的妙药。

问：我是一个5岁小孩的妈妈，因我引导孩子吃素，与父母产生了矛盾。请问如何引导孩子吃素？

堪布：《楞严经》等经典里面讲，吃肉直接危害其他众生的生命，应当遮止。所以，汉传佛教的出家人和很多居士基本都坚持吃素。

不过，现在世界上吃素的人，更多的是没有信仰

的。前些天我去台湾，发现到处都是素食馆，连加油站旁边的小食堂都有素食馆。二十年前我去过那里，当时吃素的远远没有现在这么多。这说明现在社会对素食的认识，已经发生了变化。

有人认为，吃素是一种佛教思想，其实没有信仰的人也在提倡素食。我们人类从贪欲来讲，的确喜欢吃肉，从小就养成了这种习惯。但从健康层面来讲，吃肉会导致动物身上的很多疾病传到我们身上来。为什么现在得癌症的人越来越多？医学专家认为这跟肉食有一定关系。

所以，我们有必要从两个方面来了解素食的优点。

家里父母的理念，你可能改变不了。但孩子比较小，而且你自己也吃素，他的问题应该很好解决。孩童时期，慢慢树立一个正确的价值观非常重要，如果他从小对肉食非常欢喜，那么长大后也会喜欢吃。如果父母有一种教育，让他从小就发现肉食很血腥、很臭，他以

后也不一定喜欢吃肉。

从健康上讲，吃素并没有什么問題。常有人问我：“吃素的话，营养不良怎么办？”我开玩笑说：“人们喜欢吃的牛羊，都是吃素的，是素食主义者。它们的健康都没问题，人类也一样。”

问：梁漱溟先生对诸法无常的解释是：世间一切事物生灭流转不住，刹那间就非复一事。在这永恒的变化当中，有没有不变的东西？

堪布：有。按照佛教的观点，在获得解脱之前，恒常不变的就是心。

所以我刚才讲，如果认知科学的研究只局限于脑科学，那人只有短暂几十年寿命，死了以后“我”都没了，很可悲，你生前再怎么样，也终究会消失。但实际上不是这样，在佛教看来，我们的心没那么容易灭掉，

可以说它是不灭、恒常的存在。

《楞严经》中佛陀问波斯匿王：“你的身体会不会衰老？”王说：“一定会。”佛陀说：“你3岁时见到恒河，62岁又见到恒河，期间身体虽不断衰老，但‘见精’不会衰老。”也就是说，这颗能见的心不会变。

在座的人也是这样，今世是人，下辈子可能变成牛马，变成地狱众生、天堂众生，根据每个人的业力不同，身体会不断变化。但在这个过程中，共同不变的是什么呢？就是你们不同的心。正由于你们的心不同，所以每个人的长相不同，思维模式也不同。即使是双胞胎，爱好和思维也都不相同。

| 问：是什么东西构成了“我”这个意识呢？ |

堪布：有两种解释。在名言、缘起显现中，我们的心无始以来都是把五蕴的假合执著为“我”。在胜义、

最究竟的意义上，这种假合也是不存在的。

问：我研究的课题是“压力下的发挥失常”，我们的结论是：在面对压力时，要关注事，把事情完成好就可以，不要关注自己的心。这样虽然可行，却把人变得物化。请问，依佛教观点，应该如何应对压力？还有，我在实际指导别人的时候，有时讲的话没有说服力，我想请堪布提一些建议，怎么样给予现实众生有效的帮助？

堪布：在现今市场经济的压力下，怎么样调心，怎么样帮助别人解决问题，我的想法有几点。

第一，不管是帮助别人，还是自己面对生活，心宁静很重要。因为在心宁静的状态下，处理问题、解决问题、做任何事情都非常明智。那些非常成功的企业家和学者，在各自的工作领域都有一种冥思，也就是心念的

集中。当所有心念集中起来的时候，它有非常强大的力量。因此，我们需要心的宁静和专注。

第二，当我们遇到问题，或者在研究、考察时，需要放松，否则，如果对事情特别执著，会让自己产生非常大的压力。比如，对一件事情，你白天晚上一直想：能不能实现？能不能成功？能不能有创意？……越想越可能适得其反，会让情绪爆发、心情变坏等等。

有些人对感情很执著，有些人对钱财很执著，有些人对地位很执著，有些人对竞争很执著……不幸的是，我们的压力和痛苦，往往就来自于这些执著。所以，我们应该稍微放松一点，保持这样一种心态：“我在生活中一定要努力，不能懈怠懒惰、消极放弃，但也不能对这件事情太执著，不然会给我带来负面作用。”

有些人对相貌特别执著，好像稍微有一点难看就非常痛苦；有些人对某个人特别执著，认为“我就是为了这个人而活的”，倘若这个人出现一些状况，自己便活

不下去了。这就是压力的最大根源。所以我觉得，第二个要点是放松，这是解决压力、调整自身的最好方法。

第三，理论知识和实践要相结合，这很重要。你们有很多实验室的研究或各种学术报告，但当涉及日常生活问题时，往往跟实践不能对接，书本知识落不到实处。包括我自己，今天讲的认知科学，是这几年才感兴趣的，不一定那么精通；而佛学专业，唯识和中观等，自己讲了很多年，非常熟悉。但有时候我可能会口是心非，讲得很好，却不一定能做到。所以我觉得，最关键的是要实践，所讲的不一定全部都做到，但至少有一部分应该去做。

问：您是一个自我意识很强的人吗？日常生活中，您是一个什么样的人？

堪布：前段时间在北京，凤凰网对我做过一个采访，内容跟你的问题比较接近。采访结果，现在都发布

到了网上。具体我忘了自己是怎么说的。总的来讲，我是比较简单的，吃饭也好、穿着也好，要求不是很高，怎么样都可以。我对自己虽然有执著，但是比较简单。

问：我对生活没有什么特别执著的事情。这导致两个结果：第一是因为没有执著，所以没有什么值得烦恼的事情；第二是因为没有执著，因此没有什么可以期待的，也就没有什么快乐的事情。有时想给生活一点乐趣，但理性地一想，也不值得快乐，也不值得烦恼。这样的想法对吗？

堪布：这种想法是大自在！（众笑）

当然，世间很多人对这种心态，有猜疑或反对等不同声音。但实际上，你如果真懂得人生中一切现相和它的实相时，自己就没有过多的追求，也没有过多的执著，永远这样下去的话，应该是很快乐的。

不过，你可能也会面对很多世间问题，因为以这种心态生活时，家庭、朋友、同事对你会有各种看法和言论。这时，不知道你有没有烦恼和痛苦？有没有面对这些事情的能力？

像你这种境界，如果是其他身份，比如修行人，可能还是比较自在的。因为很多修行人没有什么大的追求和欲望，也没有大的痛苦，只是觉得这样就好。但作为世间人，可能需要有一些世间的成功、追求，也需要有一些世间的执著，如果没有的话，在社会的大浪潮下如何去应对，这也是个问题。

其实，从人类生存的意义来讲，我们不应该有太大的欲望和执著。如果欲望越来越大，这个坑永远都填不满。所以，还是要有一个比较合理的界限，保持一种平衡度，不能极端，这很重要。在家人有在家人的生活方式，出家人有出家人的生活方式，佛教徒有佛教徒的，非佛教徒有非佛教徒的——大家对生活的把握，要有一

个平衡点。

总之，生活得比较自在、开心，没有很多烦恼，经常都是微笑、放松地面对生活，是一种福报。有些人无论身患重病还是遇到逆境，都能坦然地面对，这也是一种修行境界。

“大地给予人类的是物质的精华，
但它从人类得到的回馈却是物质的垃圾。”

第 77 场



南京林业大学

NANJING FORESTRY UNIVERSITY

中国·南京

2013 / 12 / 6



佛学之生态思想

BUDDHISM AND ECOLOGY

主持人：

各位来宾，老师、同学们，晚上好！非常感谢各位参加我们南林大举办的这次国学论坛。大家有目共睹，当前国内生态环境遭到严重的破坏，这种破坏已经威胁到人们的生存和发展，与此同时，传统文化的长期缺失也导致种种严重的社会病。

如何解决这些环境和社会问题，实现永续发展？今天我们无上荣幸地邀请到了四川喇荣五明佛学院的大堪布——索达吉堪布。堪布是国际著名的佛学理论

家、活动家、翻译家，学富五车，堪称“当今玄奘”，今天堪布将就这些问题，用佛法的理念为我们作详细的诠释。

下面，让我们用心聆听堪布的精彩演讲——

今天在南林大，与老师、同学们一起探讨“佛学之生态思想”这个话题，我觉得非常有意义。

一、生态环境，状况堪忧

生态，值得关注

来到南京，我发现这里的雾霾很严重，听说很多学校已无法正常上课，人们出门也要戴着口罩，可见生态污染已经影响到人的日常生活。

也许有人想：“解决生态问题是各国高层领导的事，跟我个人不一定相关。”但如果所有人都想着“跟我无关”，最后这些问题就无人过问了。尤其年轻人是地球未来的主宰者，更需要关注生态问题。

现在中国的污染空气已经漂洋过海，到了日本、韩国以及美国等国家。据说这些国家的空气治理专家，专门来到中国整治空气。

但如果仅是依赖外援，而本国人没有任何环保的意识和行动，毕竟不是解决问题的根本之道。尤其如果一些有钱财、有实力的人纷纷离开自己的国土，逃到别的清静地方，同时大家也不去关心本国的教育，而纷纷把子女送到其他国家学习，最终我们自己国家存在的种种问题就乏人问津了。

所以，每个人应当有一份责任感，关注国内的生态等问题。

地球，真的病了

大概 2004 年，美国有一份地理杂志说：如果全世界人都想达到美国人那样的生活水平，即便有三个地球也不够。

如今的地球荷负着人类施加的巨大压力，已经病了。

世界自然基金会有一份资料，名为《活的地球指数》（Living Planet Index），其中显示：从 1970 至 1995 年的短短 25 年间，地球资源损失了近 1/3。其中，淡水资源减少了 50%，森林每年的减少面积相当于一个英国的大小。而且残存的淡水、森林等资源也遭受着染污与破坏。

长此以往，后代的人该如何生存？

曾有政府人士说：“现在的人不但继承了前辈的地球资源，而且把子孙后代的资源都借用了。”这种情形

确实很可怕。

为此，目前世界上有些国家也在尽量减少资源消耗，保护生态环境。但是国内很多城市却不容乐观，可能仍旧抱持着“只要能为我所用，就要占有和使用”的观念。

灾难，并非危言耸听

台湾曾经拍了一部纪录片，叫《正负二度》，也叫做《 $\pm 2^{\circ}\text{C}$ ——台湾必须面对的真相》，讲述了台湾当前面临的环境危机，呼吁民众重视全球暖化议题。

不过我这次去台湾时，发现那里的环境问题并没有片中所说的那么严重，较之内地的很多城市好很多。

还有，由美国前副总统戈尔（Al Gore, 1948-）担当“主演”的纪录片《不愿面对的真相》（An Inconvenient Truth），讲述了纽约等很多沿海城市可能面临的危险——由气候变暖引发的灾难。这部片子于 2007 年获

得奥斯卡最佳纪录片奖，戈尔也因改善环境所做的努力而获得诺贝尔和平奖。

另外，好莱坞制作的一部科幻片《后天》（The Day After Tomorrow），也是提醒人们关注全球变暖等环境问题，还有《阿凡达》（Avatar）也是有关环保的电影。

同学们有机会时应该看看这类影片，要关心我们的环境，因为这些环境灾难并非危言耸听。

以温室效应为例，如果气温上升平均2摄氏度，就会导致北极的很多冰层融化，如此一来冰层中多少万年沉积下来的细菌会全部释放，由此引发新一轮的气温上升，并可能释放致命性的温室气体，从而加剧全球变暖，导致火灾等灾难。冰层的融化还会引发海平面上升，未来海平面很可能上升6米，那时沿海一带的很多城市，如伦敦、纽约、孟买等，将被淹没而永沉海底。

另有资料显示，1952年英国伦敦出现的空气污染事

件，前后导致大约一万两千人死亡。后经多方努力，至1965年有毒烟雾才在伦敦销声匿迹。

你们可能想：“出家人不好好念佛，研究这些做什么？”实际上，环境是在家人的，也是出家人的，环境是全人类的；而且不单是人类的，还是世界上所有动物的。所以，关注和保护环境是每个人的责任。

如果人人都只是关心自己的一方小天地，而对大环境置若罔闻，那么结果将会怎样？可以预见。

贪心，是罪魁祸首

导致这些环境灾难的根源何在呢？就是人的贪心。

现在的很多人，心完全被金钱俘虏了，为了钱不择手段，破坏环境也在所不惜。这样的结果就是得到少许金钱的同时，付出惨痛的环境代价。

正如诗人惠特曼（Walt Whitman, 1819-1892）所感慨的：

“大地给予人类的是物质的精华，但它从人类得到的回馈却是物质的垃圾。”

二、心理环境，亟待净化

活着，也是一种勇敢

人活着的目的可以归纳为三种：一种人为了利益很多生命而活着，比如有人想“我要帮助很多人，并且要救护很多其他生命”；一种人为了亲人朋友而活着；还有一种人，只是自己能够存活下来，无法再利益任何人。

当然，坚强地活着，也是勇气的一种表现。

前段时间我去泰国的一些学校时，询问那儿的教授：“你们这里有没有发生过学生自杀的事？”他们说：“从未有过。”

然而纵观国内的学校，情形就有所不同——有的学生稍遇感情、学业上的不顺，立即万念俱灰，甚至走上不归路。

所以，我特别希望老师们能够多给学生传授如何做人、如何处理压力、如何面对挫折等方面的道理，这比仅仅教会他们专业技术更为重要。

学习，是第一要务

在几年的大学生涯中，有些学生很好地掌握了专业知识技能，毕业时满载而归；而有些学生却虚耗光阴，毕业时一无所获。

大学生没有家庭的束缚，又远离了父母的监督，如同脱缰的野马般，如果自己缺乏自觉性，确实会变成“混大学”。比如有的大学生冬天一直睡懒觉，基本不去上课，到了考试时就临时抱佛脚——求老师、求同学、求电脑，想各种办法作弊，这样一旦步入社会，等

待自己的唯有失败和痛苦而已。

而且个别学校里的学生，整天在金钱上竞争——比谁家里有钱，比谁有名车接送，比谁的衣服是名牌，这种行为实在没有意义。

美国、加拿大很多学校里的情形就截然不同，像哈佛大学、哥伦比亚大学、华盛顿大学里的学生，相互之间不会有这种攀比。

我曾经问哈佛大学的一个学生：“你到这里多少年了？”他说：“七年。”我问：“你买了多少衣服？”他说：“从家里来时带了几件，到了这里再没有添新的。我们没时间耗费在这上面，也不会跟其他人在穿着上比较。”然而他们对于学习非常看重，很多人都是不分昼夜地学习，即便吃饭时也在看书，这种情景在食堂里随处可见。

我们这里的很多大学生对于学习兴趣索然，一旦听

别人讲怎么赚钱，眼睛就睁得大大的，“哇，我所有的一切都在金钱中滚动，该多么幸福”。其实这不一定是件幸福的事。

古希腊有一个故事，虽然是神话，却值得深思。

故事说有一个人特别贪财，贪到什么程度呢？他想：“如果我接触到的任何东西都变成金子多好。”于是他到酒神面前乞求点金术，结果如愿以偿。

回来后，他一吃饭，食物都变成了金子，难以下咽了。他碰到自己的女儿，女儿立刻变成了一尊金的雕塑。

他只好到酒神那里请求收回点金术，酒神同意了她的要求。最后这个人也明白了：即使处在黄金的世界中也不一定快乐。

现实生活中，我经常看到一些腰缠万贯的人，开着高档的轿车，住着高级的别墅，但是从他们口中传出的

常常是叹息之声以及伤心的话语，很少有笑声。

所以，大家应该在价值观上好好思量，不要只是关注着金钱，也不要只是为了以后拥有很多钱财而学习。

我当初去佛学院，不是想着以后要赚很多钱，而是一种希求知识的心，虽然当时生活条件恶劣，但是因为对知识极为渴求，学习起来就非常努力，常常废寝忘食。

在座的同学，当你们以后步入社会时，回忆起学生时代，可能就会发现那是非常美好而有意义的一段光阴。

总而言之，我觉得学习是人生中最有价值、最为快乐的事。

除了学习专业知识，作为学生，学会处理人际关系也非常重要。否则到了社会上，对上级不知恭敬，对同事不知慈悲，对下级不知爱护，那么必然会给自己带来

很多违缘和痛苦。

另外大家还需要学习的，就是目光当存高远，不当因为贪图蝇头小利而失去了重要的东西。

《庄子·齐物论》中有一个故事叫“朝三暮四”，说的是：有个人养了一群猴子，他每天给猴子七颗果子。一开始是上午给三颗、下午给四颗，猴子们都很不高兴。后来他就换过来——上午给四颗、下午给三颗，结果猴子们都乐坏了。在这个故事里，猴子们因为眼光短浅，结果蒙受欺骗。

所以人应当眼光高远——考虑今生也考虑来世，考虑自己也考虑他人，如果能做到这样，这个人必定会有所作为。

知足，是第一安隐之法

佛教中有很多理念可以让人获得安乐，比如知足少欲。

在座有些学生是学经济学的，知足少欲可能跟经济学的有些理论有所冲突，因为经济学中有“以有限的资源满足人类无限的欲望”之说，但实际上这只能是一种传说。

为什么呢？因为依靠有限的资源，不说填满所有人的欲望，即使只满足一个人，也是难乎其难，因为欲望会不断地膨胀。比如一个人原本觉得在县城中有栋房子就很满足，但一旦搬到了县城，又想在市区有栋房子；等有了市区的房子，又想最好在市中心也有房子；等在市中心买了房子，又觉得最好在郊区有幢别墅；而且在国内有别墅还不够，最好是在加拿大、英国等地各有一幢。

在西方，有的人拥有十几幢别墅，但里面没有人居住，结果这些房子被冠以“魔宫”之名——因为无人居住，可能只有魔鬼来住吧。

其实人存活于世间所需的资源不用很多，因此没必

要过分地贪求。

另一方面，我们所拥有的资源能不能分给其他人一些？

现在世界上有 8.4 亿人每天处于饥饿之中，基本的饮食都无法保证，这个数量占人类总数的 12%，而且世界上有 430 万儿童没有任何依靠。

前段时间我去了泰国和柬埔寨的一些难民区，看到那里的人无衣无食，非常可怜，当时就觉得：唉！在这个地球上，有些人很富有，过着纸醉金迷的生活；有些人又太贫穷，常常食不果腹。

现在很多人觉得“我没有这个，没有那个”，总是处于不满足之中。但如果你去看看那些难民，就会醒悟，自己其实拥有得很多；单从财富方面衡量，你其实是很富有、很幸福的，只是自己没有意识到而已。所以，拥有一颗知足少欲的心很重要，这样就会少一分抱

怨，多一分快乐。

对于知足少欲的重要性，佛经中也多有宣说。

比如佛陀临近涅槃时讲述的《遗教经》里说：“多欲之人，多求利故，苦恼亦多。”贪欲重的人因为所求很多，所以苦恼也多。

又如《天请问经》中说：“少欲最安乐，知足大富贵。”欲望少的人最为安乐，内心满足者是真实的富贵。

现在很多人都没有明白“富人”的真正内涵。

上个世纪 70 年代，一个人有了一万元，就被称为万元富翁；四十多年后的今天，可能拥有一亿元，才称得上富有；再过二十年，也许要坐拥一百亿的资产，才算得上富人。

实际上，不论拥有多少钱财，如果缺少对欲望的控制，内心就会时时处于匮乏之中，感受的始终是贫穷，

算不上富人。

那么佛教是否不赞成任何的追求呢？也不是，合理的求取是佛教所允许的。在佛教《阿含经》、《毗奈耶经》以及《善生经》等经典里，对人们生活方面的要求有非常明确的叙述。

所以，提倡知足少欲并非让人不要生存了。一个人获取基本的生活资料无可厚非，但如果过多地占有甚至肆意挥霍，就是佛教所否定的。

有些人认为：到寺院里烧烧香、磕磕头、拜拜佛，这就是佛教。这其实是对佛教的误解。如同体操运动不是大学的根本，烧香拜佛也不是佛教的要务；如同老师传授的知识才是大学的核心，佛教的思想才是佛教的内涵所在，诸如知足、慈悲以及空性的理念。

节约，当从自身做起

有关勤俭节约，佛陀早在两千五百多年前就已经宣

说了，而佛教徒是这方面的示范者。汉传佛教中的印光大师就非常注重惜福，他每天早上喝完稀饭后，担心碗上留下米粒就用舌头舔，舔完用水涮一遍，再把水喝下去，三十年来一直如此。

然而现在的有些人拥有成百上千件衣服，而且穿不了多久就扔了。这种人其实是有些学者所说的“罪人”——占有太多资源的人。

去年有个统计说：中国餐饮业每年浪费的粮食价值两千亿人民币，可以供应两亿人在一年中吃饱饭。

之所以出现这种浪费现象，究其根源是错误的观念在作祟——很多人认为朋友聚会时点菜太少就有失颜面。

而在西方，情况刚好相反，如果一个人点的菜剩余很多，其他人会觉得“这个人没有水平，太没有面子”。

所以要抵制浪费，树立正确的观念是根本，与此同时每个人应当从自身做起，否则也不会有真实的效果。比如今天在座的三百人，如果每人在一顿饭中做到节俭，那三百人能节约多少粮食？可以说相当多，如果用这些去救助三百个贫困孩子，会给他们带来多少利益和温暖啊！

我以前看过这样一个故事：

有位教授要在一所学校演讲，当距离开始还有十分钟时，学生们纷纷进场。通往会场的路上刚好有一片香蕉皮，每个路过的学生都一边跨过一边指责主办方没有环保意识。

过一会儿教授到了，也开始对着香蕉皮大声地呵责：“你为什么不去垃圾桶里睡觉？”

此时有个学生有点不高兴，对教授说：“教授，你不论怎样指责，香蕉皮也不会自己到垃圾桶里去。”

教授说：“对！但不仅仅是我，你们每个人也只是在指责。”于是他把前面大家责骂的视频在课堂上回放——每个人都只是口上制止，没有人付诸行动。

这个故事告诉我们行动的重要性。

在座的很多人以后也许会变成非常有财富、有权势的人，那时如果只是想着自己占有资源、享用财富，至多愿意分享给亲友，除此之外不会想到其他任何可怜的人，而且也从不为来世着想，这样不是很好。

现在外面的雾霾很严重，开车都非常艰难，但更可怕的雾霾是人内心的自私，因为这种“心灵雾霾”会蔓延——传染到你的子孙后代，以及与你相关的一切人的心中。而要清除它，最好的方法就是培养慈悲以及和平的理念。

信佛，会让你损失什么吗？

如果你觉得佛教很遥远，不妨思考一下慈悲的

理念。

有一个故事讲，一次有个学者在大会上宣称佛不存在。

当时听众中有个妇人站出来说：“我是一个农村妇女，自从学佛后，我的内心有了很大的改变——我有了慈悲心、平等心。因为信仰，我的内心充满祥和与安慰。请问：假如我死时发现佛说的一切根本不存在，我这一辈子信仰佛，会损失什么吗？”

学者想了好一会儿，低声回答：“我想你一点儿损失也没有。”

农村妇人又说：“我还有一个问题：当你死时，如果你发现佛所讲的千真万确，六道轮回和超出六道的佛土都是存在的，请问你损失了什么？”

学者想了许久，竟无言以对。

当然，是否学佛是每个人的自由，但是佛教的很多

思想在当今社会中是否有价值？如果人人都只顾自己，人类会变成怎样的一个群体？人类的生存环境又会变成怎样？这方面希望大家深思。

小结

对于我们赖以生存的生态环境，大家需要投以关注的目光，并且要从自身做起，践行保护环境的理念；而对于每个人的内心环境，则需要自己不断注入慈悲、知足等理念，以使其越来越清静。

现场互动

问：我是做药物研究的，这种研究是为了治病救人，但是往往要杀死很多动物。通过杀死动物来救人，到底是对是错？

堪布：现在的很多科学实验确实比较残忍。不仅在中国，西方很多实验室里也是这样的情形。

对于这类实验，如果以佛教的词来评判，就是“造罪”。当然，科研者不会这样认为，也许觉得依靠实验已经获得了种种成果。

不过你有一种敬畏生命的心，这是比较好的，1952年获得诺贝尔奖的施韦泽就曾提出“敬畏生命”的伦理学思想。

其实，人类和动物从生命的角度而言，应该是平等

的——人类怕死，动物也怕死；人类有痛苦的感受，动物也是如此。既然这样，我们如果做出了违背这种“平等性”的事情，就需要承担负面的后果。

就你而言，要更换专业恐怕有一定的困难，但是一定要作些忏悔，佛教中有一个咒语“唵班匝儿萨埵吽”，能够减轻罪业，可以常常念诵。

问：有种说法是“医生只能治病不能治命”，那么如果一个病人的死亡已经命中注定，医生的救治是否还有意义？

堪布：佛教中讲病人的生命能否延续有三种情形：有一类病人注定会死的，那怎样医治也无济于事，即便是药师佛亲临也爱莫能助；有一类病人必定会康复的；还有一类病人，如果予以救治就不会死，否则就会死掉。这也是因缘不同结果不同。

面对病人，医生应该怎样做呢？

一方面，治病是医生义不容辞的职责；另一方面，如果面对的是第三种人，医生的良好治疗会起到延续生命的作用。所以作为医生，对病人尽力救治是应该的。

佛教认为老师和医生是最容易利他的两种职业。释迦牟尼佛传记中也记载，佛在世间利益众生时，就是选择从事老师或医生的职业。

问：世界思想领域中存在着的不同流派，如何才能和睦相处？这些流派能否走向大同？

堪布：在人类历史上，不同宗教流派之间发生过一些冲突，甚至流血事件。不过如今随着“各教派互不相违”理念的倡导，教派之间冲突的状况也已得以改变。

未来这些不同教派是否会完全融为一体呢？我觉得不太可能，因为每个流派都有自己的思想，有些思想

可以融合，有些却难以统一。

虽然存在着种种差异，但是教派之间也会有共同之处，此时可以将分歧暂置一边，从共同处入手来构建和睦的关系，这也是 21 世纪人类合作的一种模式。

也就是说，各个教派一方面守持自宗的观点，另一方面增进了解、互相学习、彼此尊重，以此就可以实现和平共处。

问：修行与工作如何平衡？

堪布：修行与工作是可以融合的——在修行中工作，在工作中修行。舍弃工作而专门修行，对很多人是不现实的，所以要学会将二者结合起来，这样就能一举两得。

我接触的人里，有些工作特别努力，但是将修行完全抛之脑后，结果时间长了自己也生厌烦心；有些修行

十分精进，工作都置之不顾了，结果最后需要面对很多问题，付出的代价更加惨重。

所以，培养一边工作一边修行的能力，对于很多有信仰的人以及将来愿意修行的人，都是很重要的。

具体而言，如何将修行与工作很好地融合呢？

有些人认为修行跟工作形同水火、完全对立，其实并非如此。某些修行可能跟工作相违，比如打坐，但修行不完全是打坐，看经、念咒都是修行。跟别人交谈也可以学到很多知识，也是一种修行。

在藏文中，“修行”被称为“竹巴”或者“贡”，意思是“串习”，将佛教的理念在生活中不断串习，就叫做修行。南传佛教中，修行是在正知正念上安立的——正知是时刻观察自己的身口意，正念是念念不忘善法，具足正知正念就是修行。

所以，很多人所理解的修行是有偏差的——认为修

行就是把自己关在屋子里，闭目打坐，跟谁都不接触。其实不是这样，真正的修行人可以将修行贯彻于任何时间、任何场合之中。

我有时觉得：作为出家人，自己整天在城市里跑不太好。但有时又想：我坐飞机时可以念功课，坐车时可以持咒，还是在修行。

所以，如果自己能利用好时间，那么除了个别情况之外，大多数时候都可以修行。甚至跟家人吵架时也可以修行——家人不断地批评我时，我就修安忍、修安忍，等他批评完，我的修行已经成功了。

问：现代社会的信仰教育是缺失的，请问这会带来什么后果？

堪布：广义而言，每个人都有信仰——有些人信仰宗教，有些人信仰钱财，有些人信仰权力。当然，通常

我们所谓的“信仰”，就是信仰宗教。

确实现在的年轻人是缺乏信仰教育的一代，这是比较可怕的。为什么呢？因为宗教中倡导人要有敬畏心——敬畏天地、敬畏因果，这种心非常重要，人一旦没有敬畏心，行为就会无拘无束，最后做出很多可怕的事情。

当今社会中，为什么贪污腐败屡禁不止？为什么各类犯罪事件层出不穷？这和人们因信仰缺失而缺乏敬畏心有一定的关系。

我希望在座的有些年轻人不要一提起宗教就生厌烦心，“宗教跟我没关系，我只关心就业……”其实宗教里的很多道理对你非常有帮助。所以，即便你现在不信仰宗教，也不要轻率地予以否定，因为我们年轻时所排斥的事物，随着年龄的增长，常常会有不同的理解，会心生后悔的。

问：很多人从小就被教育要“树立远大的理想”，佛教对于理想如何看待？

堪布：我以前读书时，老师也常让我们讲自己的理想，当时一个同学说他以后要开飞机。二十多年后，有一次我在山路上看到他骑着牦牛过来，因为以前的关系很好，我就跟他开玩笑：“记得你以前的理想是开飞机，这牦牛是怎么回事呢？”他笑着说：“这是地行飞机。”

然后他又反过来笑我：“你以前的理想是当老师，现在怎么出家了？”我说：“出家也是在当老师，我的教课一直没有停过。”（众笑）

现在很多人的理想，是在这一生取得一种成功——财富充裕、事业有成等等。而按照佛教的观点，远大的理想不应仅着眼于此生，而应当放眼来世、来世的来世，乃至生生世世；并且不应当只围绕着自己的利益，

而要多想想如何帮助他人，这样的理想才有意义。

问：我是南京大学的学生，老师曾经这样跟我们讲：科学中无法解决的问题要上升到哲学中寻找答案，哲学中无法解决的问题要上升到宗教中寻找答案。为什么科学都解决不了的问题，在宗教中可以找到答案？

堪布：这个问题非常有意思。

实际上，对人类社会做出卓越贡献的人，往往是信仰宗教的。这不是传说，我曾经了解过，你也可以去了解一下。

比如牛顿（Isaac Newton, 1642-1727）就是有宗教信仰的，这在他的传记中有清楚的记载。爱因斯坦（Albert Einstein, 1879-1955）也对宗教有一定的了解，而且他是神秘主义者。诺贝尔奖获得者罗素（Bertrand Russell, 1872-

1970），则纯粹是一个宗教徒。还有荣格，他对佛学也有很深的研究。

这些科学家或哲学家，在宗教中找到了许多富有价值的奥秘。这些奥秘也成为他们很多卓越成果的源泉。

德国的哥廷根大学涌现了 45 位诺贝尔奖获得者，而这所大学所在的哥廷根城只有十二万人。我曾经跟这所大学的教授有过交流，他们说这里的科学家几乎全部都信仰宗教。

科学是近几百年才诞生的，主要研究外在世界。而宗教已有两千多年的历史，着重对人心进行探索。所以，大家可以想想，为什么科学解决不了的问题在宗教中能找到答案。

我并不是因为自己是佛教徒就赞叹佛教，自赞毁他的做法在佛教戒律里也是不允许的。站在一个公正的立场上进行观察，确实可以发现：如今科学家无法解决

的诸多难题，甚至是他们眼中的“奥秘”，佛陀早在两千五百多年前就已经给出了圆满的答案。

鲁迅先生在看了佛教的《瑜伽师地论》《贤愚经》后，感叹不已。他对朋友许寿裳说：“释迦牟尼真是伟大的圣哲，我平常对人生有许多难以解决的问题，而他居然大部分早已明白启示了。真是伟大的圣哲！”

曾有一种说法是，人的追求是有层次的：一般人追求金钱；层次高些的追求艺术和哲学；再高的追求宗教。

确实是这样，一般大多数人只为了钱财而忙碌；有些境界的人对钱财看得比较淡，而热衷于追求艺术、哲学，虽然这些不一定赚钱，但他就是喜欢，这也让他获得比追求金钱更多的快乐；层次再高的人会追求宗教，它的确会让人受益匪浅。

现在很多人认为科学与宗教是对立的，学校教育中

也常常宣扬宗教是迷信、是麻醉药。实际上，这些观念是不合理的。

前段时间我在一所马克思学院也讲过：马克思（Karl Marx, 1818-1883）把宗教比喻成“鸦片”，实际上这是一个正面的比喻。因为在当时的英国，鸦片能给人带来精神安慰，消除痛苦。但在中国，由于鸦片战争的缘故，这个比喻就有了负面的意思，由此导致人们对马克思的话有了误解——认为宗教是个坏东西。

问：有句话说“酒肉穿肠过，佛祖心中留”，那么如果一个人信佛，却既喝酒又吃肉，他是不是真的信佛？他的品格值得信赖吗？

堪布：如果这个人有济公和尚的境界——“帽儿破，鞋儿破”，那么“酒肉穿肠过，佛祖心中留”应该没问题，因为像济公和尚那样的成就者，已经没有了我执，对于吃穿都远离了取舍。

但是我看很多后学者往往和济公和尚相反——帽子没破、鞋子没破，我执更没有破，只是嘴上喊个漂亮的口号。这些人根本不是真正信佛，只不过为了便于喝酒吃肉而找一个说词，佛祖也并没有留在他的心里，只是留在了他的嘴上。

其实，济公和尚这句话的后面还有两句——“世人若学我，如同进魔道”。一个人如果没有成就者的境界，却去做成就者的行为，只会误入歧途，也难逃因果的“惩罚”。



问：修行过程中，先度己还是先度人？

堪布：佛教中讲菩萨的发心有三种：

一种是牧童般的发心，牧童把牛赶在前面，自己走在后面，这种发心就是发愿先度化众生，之后自己再成佛；

一种是船夫般的发心，船夫把他人和自己一起渡过河，这种发心是希望自己和众生一同成佛；

一种是国王般的发心，国王自己先登上王位，之后再度臣民，这种发心是自己先成佛，然后再度众生。

在佛教看来，“先度众生，再度自己”的发心是力量最大的，像文殊菩萨、地藏王菩萨都是这种发心。尽管众生无有边际，难以度尽，但是依靠这种强大的发心，这些菩萨却可以迅速成佛。

对于一般人来说，发愿“先度自己，再度众生”是最现实的。当然，个别人心力比较强，发愿“等众生成就后自己再成佛”，这也是有的。

问：富人可以用丰厚的财物供养高僧大德，
以此亲近善知识学习佛法，这是否说明富人的
学佛条件优于普通人？

堪布：对善知识的供养中，财供养不是最重要的。

佛教的《华严经》中讲，供养善知识时，上等是法
供养，中等是承侍供养，下等是财供养。

法供养，是自己如理如法地修学佛法；承侍供养，
诸如帮助善知识做一些弘法利生等事情；财供养，是供
养善知识一些钱财物品。

一个人实在没有能力做上等、中等的供养时，再作
财供养，供养几百万、几十万都可以，但这是供养中最
下等的。供养钱最多的人，也许获得的功德是最微小
的，甚至可能没有功德。

佛教中讲，虽然没有钱财但是有真诚的信心，这种
人依止上师的条件是最优越的；相反，虽然腰缠万贯但

是缺乏信心和正见，也不能守持清净的戒律，这种人即便供养上师很多钱，也不一定有功德，并且对自己的修行也不一定有很大的作用。

有人认为：“我非常贫穷，要让上师欢喜很困难。”实际上，真正的上师不会喜欢钱财，而会看重法。这些上师即使接受钱财，也是用于弘法利生。所以作为弟子，做财供养并非主要，如法修学才是关键。如果对于上师所宣讲的法认真地思维、修行，把这个功德汇报给上师，比供养多少钱都好，真正会让上师高兴的。

问：世间的很多事都需要用到钱，为什么佛教还提倡知足少欲？

堪布：知足少欲是需要的，放纵贪欲对自己不一定有利。

每个人的因缘不同：有些人因为没有前世的福报，

虽然颇具才华和能力，而且非常勤奋，但也得不到多少财富；有些人因为有前世的福报，无须怎样努力，钱财就滚滚而来。但是不管怎样，富有的人不要再过分地膨胀欲望；不太富足的人，在拥有一定财产时也要有满足感。把握好分寸才会过得比较开心。

问：灵魂真的存在吗？

堪布：真的存在。这一点在佛经中多有宣说，我在有些书里也讲过。

可能有些年轻人对此不一定相信，但我希望你们不要轻易地加以否定，可以保留着这个怀疑，继续研究，因为毕竟目前你所接受的教育、所学到的知识都是有限的。

泰国的朱拉隆功大学是皇家学校里最出名的，最近我去泰国时遇到这所大学里的一位教授，听他讲述了一

段亲身经历：

有一次他生了重病，灵魂就出来了。这时他看到自己躺在病床上，医生们正在抢救。他心里想：“为什么要抢救我呢？我现在很舒服、很快乐。”他在天花板以及医院的里里外外穿来穿去，然后再回来看时，医生们还在竭尽全力地救治他。

后来他看到上面有一条很光明的路，另外一边有一些黑洞。他考虑着是去上面还是去看一下黑洞，后来还是打算回到自己的身体里。这个念头一生起，他一下子就迷惑了。不一会儿他就活了过来。

这段经历历时大约五分钟。他说：“因为我有这种亲身体验，所以任何人说灵魂不存在，我都不会相信的。”

在我们这里，很多人不相信有来世。比如有人会这样问“如果存在来世……”，很多电影里也是“如果有

来世，我会怎样怎样”，都会加上“如果”这个词。而在泰国，每个人都觉得来世真实不虚地存在，他们会说“如果来世不存在，怎样怎样”，把“如果”加在另一面，而且非常害怕，“如果来世不存在，那我怎么办？”

还有一位老师告诉我，他的朋友有个儿子，这个孩子得了白血病，后来去世了。一个月之后，孩子的父亲买彩票得了两百万泰铢，他说是这个孩子晚上托梦跟他讲：“‘111’的那个号会中奖，赶快去买。”第二天他按照儿子说的去做，果然中了两百万。

心识的存在是非常奇妙的，对此希望大家进一步研究，了解。

问：我是一个十二岁孩子的妈妈，请问如何能让孩子身体好、学习好，性格等方面也好？

堪布：这些要全部圆满实现是很困难的。但是在他小的时候，对他进行人格教育至为关键。而这方面的教育，父母负有第一责任。如今很多父母把对孩子的教育全部交给老师，这是没有尽到为人父母的职责。

现在的有些年轻人，已经在学校学了十几年，应当对很多人生道理了如指掌，但事实并非如此，他们可能连基本的做人原则都一无所知。之所以出现这种现象，归根结底是父母没有教过。

在中国古代，父母都会尽职尽责地教育自己的孩子。确实为人父母者应当付出时间和精力教导孩子，告诉他：什么事情可以做，什么事情不能做，什么语言可以说，什么语言不能说……这种家庭教育非常重要。

俗话也说“妈妈是孩子的第一位老师”，妈妈教给孩子的知识，会成为孩子一生中最重要的思想。除了缘分特殊的人在人生摸索中形成另外一种思想，其他人基本都是如此。

那么，如何对孩子进行人格教育呢？就是要培养孩子的善心，因为善良是做人的根本。

另外，要让孩子多背诵，尤其四到十六岁的孩子记忆力非常好，虽然他不一定能很好地理解，但是可以让他先把一些重要的道理背下来。

问：您怎么看待素食？

堪布：素食是非常好的一种饮食方式。不仅仅是从信仰的角度，即便完全从营养学，或者说身体健康的角度，素食都是明智的选择。有一部纪录片叫《面对肉类的真相》（Meat the Truth），里面还讲了素食带来的巨大环保利益。

问：我看到一篇报道说您做过一次手术，当时您因为慈悲众生而坚持不用麻醉药，完全靠佛力加持而完成了手术。请问是这样吗？

堪布：说我做手术没有打麻醉，这是一种虚传。现在网上对人的好或不好的报道都有一定的水分。我经常被有些人当作“试验品”——根本不会飞，被说成是飞过来的；根本没有他心通，被说成有。

我是得过强直性脊椎炎，做过一些小针刀手术，这不算什么大的手术，也并非没有麻醉。事实上因为我经常祈祷，大概七八年中一直坚持诵咒，才使得这个病慢慢好了。

所以，你所提及的情形，可能是有些人的误会。

对我们危害最大的，

其实是自己的心。

第 78 场



西安电子科技大学

XIDIAN UNIVERSITY

中国·西安

2013 / 12 / 8



人生与人心

LEAD YOUR LIFE WITH AN AWAKENED HEART

主持人：

在今天这样一个非常吉祥的日子，我们很荣幸地邀请到了尊敬的索达吉堪布。堪布任教于当今世界最大的佛学院——四川喇荣五明佛学院，在佛学尤其藏传佛教的研究和弘扬方面做出了令世界瞩目的成就。

鉴于堪布对于佛教文化的精深研究，对我们终南文化申遗的大力支持，对哲学和宗教学科的大力支持，以及对文化育人、道德传承、首争创新、净化人心方面做出的特殊贡献，今天我们要举行一个聘任仪式——聘

请堪布担任西安电子科技大学人文学院和终南文化书院的顾问。此举必将对我们的老师同学进一步学习博大精深的佛教文化和人生哲学起到很好的推动作用。

有请我校的代表——人事处处长周燕来博士为索达吉堪布颁发顾问聘书。大家欢迎！

传承中华民族优秀传统文化的宗旨，力图培育有道德、有修为、有修养并能够担负起国家重任之人，这是终南文化书院的宗旨，也是我们西安电子科技大学的目标。毛泽东主席曾经给我校题词“全心全意为人民服务”和“艰苦朴素”，这与索达吉堪布一直弘扬的佛教文化不谋而合，因为佛教也倡导利益众生，致力于净化世道人心。

今天索达吉堪布将就“人生与人心”的话题，给我们作精彩的分享。下面让我们以热烈的掌声有请——

对于今天的交流话题，在座的老师和同学都很感兴趣，我也是这样，前段时间学校这边跟我提出这个讲座主题时，我欣然接受了。实际上，不论何种身份的人都需要观察“人生与人心”的道理。

梁漱溟先生是北大的一位教授，对中国历史和传统文化，尤其是宗教有着深入的研究。早年他花了一定时间钻研佛教，中间也学习了不少儒教文化，晚年修习佛法而有所感悟，他在一篇《人心与人生》的文章中谈到：人最后应当达到怎样的境界呢？就是明心见性的境界。

在座的各位也许觉得明心见性不重要，学业、爱情、生活才是重要的。但实际上如果不能把握好自己的心，即便拥有很多，你的人生也不一定快乐。

其实今天的讲座内容很简单，就是探讨人生与人心是否有关系。



一、心的作用不容忽视

危害最大的与利益最大的

世上对我们危害最大的是什么？也许有人认为是自己的敌人、原子弹等等，但这也不一定。对我们危害最大的其实是自己的心——如果不能调整好心，痛苦就会挥之不去，甚至一生都可能因此而葬送。

前段时间，我在一所学校里听到很多有关学生自杀的消息。这些学生基本都是无法面对一些细小的琐事，而踏上了不归路。比如有一个学生的自杀原因很简单——毕业论文没过关。刚开始他写了一篇文章，导师说不行，让他重新写。他回去后冥思苦想，又写了一篇，但是又没有通过。就因为这件事，他从25楼跳下。可能其他学校也发生过类似的悲剧。

反过来说，世上对我们利益最大的是什么呢？很多人觉得是自己的亲人、朋友以及老师等等。但实际上，对我们利益最大的也是自己的心——如果能够把握好心，甚至证悟了心的本体，那么即使是当乞丐，快乐也会形影不离。

金钱等于快乐吗？

大多数人认为一切快乐源于金钱，但事实并非如此。快乐跟金钱有一定的关系，但关系不大。

比如经济高度发达的美国，伴随着经济的增长，国民的幸福指数却在不断跌落。早在上世纪七八十年代，在美国，国民的幸福指数是 40% 多；二十多年后美国经济增长了三倍，但是这一指数却下降到 30% 以下。

如果金钱与快乐成正比——金钱越多快乐就越多，那么美国人应该越来越幸福才对，但是事实却刚好相反。

在这个时代，很多科学家殚精竭虑地开发各种技术以创造更多的财富，但财富真的给人带来了快乐吗？抑或是给人制造了伤害，给自然留下了创伤？这些问题值得大家思考。

在座的很多年轻人，可能会认为美好的生活即将拉开帷幕——自己到了社会上会非常快乐，家庭幸福、事业成功……但实际上，不论你身在何处——学校中抑或社会上，如果不具备观察自心、调整自心的能力，快乐都会变得遥不可及。

我接触过很多企业家，他们越有钱越痛苦，越有地位越烦恼，而且越追求越迷茫，最后自己都不清楚活着的意义所在了。

精神文化需要珍惜

科技知识当然是学校教育的重要内容，但更为重要的是精神文化的传承。

大家都知道，古董是很昂贵的，属于一种物质财富；与此相同，儒教、道教、佛教中的很多思想，也是价值不菲的，是一种精神珍宝。

历史上，中国的很多文物被贩卖到了国外，后来又被人从外国人手里买回来。如果我们不重视本国的精神文化，历史可能会重演——这些文化被国外人吸取了，最后需要从他们那儿学回来。

所以，对于传统文化的继承和弘扬，希望在校里也能引起足够的重视。

当整个世界都沿着科技之路飞速行进时，掌握科学技术对于每个年轻人而言是不可或缺的；而继承祖辈遗留下来的精神文化，更是年轻人责无旁贷的。

所以，非常高兴这里创建了终南文化书院，借助这个平台可以更好地推动传统文化的研究和弘扬。

二、从“业”的角度观察心与人生

业对命运的影响

佛教中有个专业名词“业”，是指身口意的一切造作。

业对人生的作用举足轻重。《楞伽经》中说“不思議熏，不思議变”，每个人身口意上不可思议的熏染（业），都能在将来产生不可思议的变化。所以，一个人所做的点点滴滴的善恶之事，都影响着他今生与来世

的命运。

有人对此也许抱有怀疑，但不论你相信与否，事实就是这样。

不过，在座的诸位有所不同。唐朝时佛教在陕西兴极一时，可能因为有这种文化底蕴，这里的很多大学老师和同学不会把佛教的道理看作天方夜谭，而会认为这些深奥的规律真实存在，只不过因为忙于工作、学业而无暇深入探索。

近代高僧印光大师曾在与友人的书信中提及一首《心命歌》，并且对这首诗赞赏有加。《心命歌》中说：“心好命也好，富贵直到老；心好命不好，天地终有保；命好心不好，中途夭折了；心命俱不好，贫贱受烦恼。”也就是说，如果一个人的心和命都好，那么终身都会很富贵、快乐；如果一个人心好命不好，那么可能来到世间时或人生的前半段并不快乐，但是因为心好，命运就会慢慢转变；如果命好心不好，可能人生的

最初很快乐，但是因为心不好，命运就会渐渐衰败；如果心和命都不好，那么人生的一开始就是挫折纷飞，最后也是以悲剧收场。

人的命运之中，有些虽然无法改变，就像乘坐飞机翱翔空中，中途即使出现什么事，也无法马上降落或改变航线；但有些却是可以改变的，就像乘坐公交车走在路上，中途也可以停下或变更方向。而改变命运的关键，就在于心。

不同的业，异样的人生

根据作用的不同，可以将业分为两类：引业、满业。

引业：“引”是引入之义，牵引我们来到这个世界的业，即是“引业”。满业：生于此世界后，让我们感受苦乐、贫富等的业，即是“满业”。

引业和满业对于人的一生有着重大的影响。

比如：有些人生于富贵之家，引业是善，但是却常常生病、内心痛苦，生活也不顺，那么满业是恶；有些人也降生于金门绣户，而且身体健康、心情愉悦，生活也遂意，那么引业、满业都是善；有些人虽然出身贫寒，引业是恶，但是通过不懈的努力，最后也取得了斐然的成就，那么满业是善；有些人降生时的环境非常糟糕，加之人品低劣、智慧狭小，之后的人生也充满了坎坷，那么引业、满业都是恶。

根据成熟的时间，可以把业分为三类：有些业即生中就能成熟果报，这是顺现法受业；有些业下一世才显现果报，这是顺次生受业；还有一种业即生造下，多生累世之后才成熟，这是顺后生受业。

业跟人生息息相关，值得大家深入地观察、思考。

另外，如果所造的业是缘殊胜的对境——福田，那么很有可能即生就出现果报。

福田有三种：敬田、悲田、恩田。

敬田，是需要恭敬的对境，如诸佛菩萨、上师；悲田，是所谓的弱势群体，比如病人、旅途劳顿的人；恩田，是对自己有恩德的对境，如父母、老师。如果缘这三类对境行持善法，比如供养、承侍、帮助等，那么很快就会现前善报。

三、善心对人生的影响

善心改变命运

以前巴西的街头有很多可怜的孩子，他们缺衣少食。其中有三个擦皮鞋的孩子，一天有个大老板走到街上，看到了他们三个。

当时擦一次鞋两毛钱，这个老板说：“这次你们谁给我擦鞋，我给两元钱，因为我看到你们很可怜。那么

你们之中哪一个最困难？就让他来擦。”

有一个孩子说：“叔叔，你可不可以让我擦？因为我从早上到现在一口饭都没有吃，如果这样下去，我会饿死。”

还有一个孩子说：“我的父母全是乞丐，家里一点钱都没有，如果我今天得不到钱，晚上回去就会挨骂、挨打，而且我也一天没有吃东西了，你可不可以让我擦？”

最后一个孩子说：“叔叔，如果你让我擦，我会把这两元钱分给他们两个。因为一方面他们是我最好的朋友，另一方面我中午吃过一点花生米，还不会饿死。如果你让我擦，我保证把钱分给他们。”听了这番话，老板和另外两个孩子都非常惊讶。

后来老板决定让最后这个孩子给自己擦鞋。这个孩子擦得很认真，让老板很满意，最后得到了两元钱，他

当下履行承诺，把钱分给了另两个孩子。

两天后老板亲自找到这个孩子，雇他到自己家里打工，尽管工资比较低，但是比擦鞋的收入高。这个孩子得到这份工作后，就拼命地做，而且他想：“我能得到这份工作，源于当时的一念善心，所以从今往后我要竭尽全力帮助身边的人。”

他一边打工一边读书，长大后建立了自己的工厂，而且不断帮助周围的人，之后创立了劳工党；在 2002 年的总统大选中胜出，并于次年 1 月 1 日，正式宣誓就职，这就是卢拉（Luiz Inácio Lula da Silva, 1945-）。在就职仪式上，卢拉说：“如果在我任职期间，巴西全体国民都能享用一日三餐，我将不负此生。”因为当时的巴西特别贫穷，所以才这样说。2006 年他又继续连任，2010 年才卸任。巴西也因当时卢拉为主的几位领导人的努力，成为世界十大经济体之一。

擦鞋的孩子成长为一国总统，究其根源就在于一颗

善心。

前段时间在台湾时，有一个记者问我：“你如今去很多名校演讲，改变你命运的最大因素是什么？”我当时想了想，说：“可能是我对弟弟的一颗善心吧。”

为什么这么讲呢？最初我是不愿意读书的，因为我出身于牧民家庭，周围的人都不太赞叹读书，而且我自己很想去寺院做一个出家人。

后来弟弟去上学时，我收拾了家里的好衣服，都给他送到学校去。七天后我去看望他时，发现他哭了七天七夜，说不想待在学校里，一直哀求。当时我想：自己打算出家的心只是为自己，他这么可怜，我还是代替他上学吧。这样我就有了读书的机会，逐渐逐渐也认识了一些字。

所以我现在能有一些文化，都是源于当时的一颗善心——想代替弟弟受苦的心，这确实让我得到了不少的

回报。

“善有善报”的科学依据

行善是会得善报的，只不过有时难以察觉，这一点在科学上也得到证实。

美国凯斯西储大学生命伦理学教授史蒂芬·波斯特（Stephen G. Post, 1951-）和小说家吉尔·奈马克（Jill Neimark），曾专门就付出与回报的关系做过调研。他们在美国四十多所大学中，选取了一百多件事进行测试。这些事有小有大——小至对他人的一个微笑、一句赞美、一个小的施舍，大至庞大的慈善项目。之后他们根据调查结果编写了一本书，这也是我今天要在这里推荐的。

一般情况下我不太喜欢推荐书，因为可能会涉及商业因素，但今天之所以例外，只是觉得这本书很值得大学生阅读，除此并无任何私人目的。

这本书就是《好人会有好报吗？》（Why Good Things Happen to Good People），南方出版社以前印刷过。书中首先罗列了大量实验数据，之后总结道：多年的深入研究证明，人在付出时，善报就以不同的形式反馈了回来，只不过大多数时候人们并未觉察而已。

对于“善有善报”，两位科学家并非以信仰的方式，而是完全通过科研途径加以证实，这也是我对这本书感兴趣的原因所在。



心善是关键

有些人口口声声说：“我只要做个好人就可以了，何必学佛呢？”这种说法是有问题的，因为做好人是很

难的——表面上你的言行可能很善妙，但是内心不一定真的贤善，一旦反观，也许就会发现自己心中遍满嫉妒、傲慢、贪心、嗔恨等各种肮脏心态。同样，去观察其他人，有的人外表庄严，是所谓的帅哥、美女，但是一旦你接触他，可能就会发现他的心非常恶劣。

不过很多人最初都是比较善良的，只不过现在的教育没有将这种善推进。

前几年复旦大学发生投毒案，涉案的那个学生刚开始心地很善良，实验课上都不敢解剖老鼠。但后来他却在嗔心的驱使下拼命做解剖实验，最后不但在动物身上泄愤，杀起人来也无所顾忌。

可见如果不能掌控好心，即使读的是中国的最高学府或者美国、加拿大的最高学府，也没有丝毫意义。其实，美国大学里的自杀或杀人事件也非常之多。

我们喇荣佛教大学有成千上万的人，但自杀或杀人

的刑事案件，建院三十多年以来我都没有发现过。这也是人心良善所致。如果心地善良，那么即便别人对自己说一句恶语，也不会反抗，更不会为了报复而不惜生命。

所以，很多年轻人要学会调整心态——如果心态调得好，内心自然会很安乐，即使身陷污浊的环境，也怡然自得；如果心态没有调好，即便身处黄金的天堂，也会被烦恼驱使而做出不明智的事毁坏自他。

因此，人生和人心的关系非同一般，希望大家有所认识。

当今社会，贪污腐败之事屡见不鲜，这也是人心越来越贪婪所致。贪污分子们其实并非缺衣少食，也不是没有住处，而是在贪欲心的驱使下，不断地想要逐取和占有，导致走上犯罪之路。

因此人需要有一颗善心。善心是怎样的心呢？就是

内心不要太自私，自我的必要发展是允许的，但是不能一切只为自己。

现在人与人之间谈朋友、做生意等，都是在特别强烈的自私心驱使下进行的，结果必定会以失败收场。而如果双方都怀有一颗利他心，那么即便不能获得很大的成功，也不会招致很大的失败。

这几年我一直在宣传“智悲文化”。什么是“智悲文化”呢？就是说，人不仅要拥有智慧，还要具备悲心。如同鸟儿缺少了一只翅膀，就无法飞翔；人缺少了智，或者缺少了悲，都无法获得人生的成功。

无论古人还是现代人，是否需要学习技术知识呢？肯定需要，这不可或缺，但是更需要的是学习做人的道理。

现在有些学生，既不学知识，也不学做人，整天在等文凭……前段时间我去一所学校时，听说那里的学生

平时上课时都在睡觉，到了考试时就只能作弊，而且作弊手段也在不断翻新，甚至有的学生一旦被发现，还求老师：“你能不能让我把这段文字抄下来，这关系到我的命运。”这种临时抱佛脚的状况，实在让人感到悲哀。

学生和老师当各司其职

刚才我看到这儿的图书馆里，特别多的学生在精进地学习，这在其他很多学校是难得一见的。听说你们科技大学旁边还有善导大师、鸠摩罗什大师等的道场，可能佛光展现，你们的智慧也在展现——很多人都热爱学习。

作为学生，衣着漂亮与否并不重要，热爱学习才至为关键。

每天换新衣、变发型的学生，不一定学习好，当然极少数也许有，但我不太赞叹。而有的学生利用大学生

涯的三四年或五六年，已经读完了几百、几千本书，同时也非常娴熟地掌握了所学专业，这是最有意义的。

再过一二十年，中国社会就会步入严重老龄化的时期，学生肩上的负担会很沉重，加之竞争又如此激烈，如果不具备完善的人格，缺乏智慧和技术就根本无力承担。

而有些老师没有认识到这一点，心思不在培养学生上，而是一直在盘算着如何获取钱财、地位，如此一来最终的受害者是谁呢？就是学生。

如果一个公务员贪污受贿，那么可能他的家庭会受一些影响，他的同事等个别人会被牵连入狱；而如果一个老师没有好好教书，那么一批批学生都会毁于一旦——前途被葬送。

比如这个老师如果带两个班，至少一百人，这些人四年就浑浑噩噩地度过了，然后这个老师再接两

个班……八年中大概两三百的学生都虚耗了大学光阴——没有学到知识，没有学会做人，到了社会上连立足之地都难以找到。

当然，今天在座的人中也有很多非常优秀的老师。如果老师的能力、智慧、悲心都很不错，而且重视教书育人，那么就能培养出很多精英。

其实，老师是非常光荣的职业——能够把自己拥有的知识传递给别人。我也自认为是一个老师，不过我讲的课有出世间法，也有世间法。总之，知识的传播是最有意义的。

大学并不是外在的建筑，因为学生毕业时带不走，而每个学生能带走的是什么呢？就是学到的知识、智慧和悲心，这些也是到了社会上真正有用武之地的东西。

命运掌握在自己手中

以前有位禅师，禅定功夫很深。

有个人去参访这位禅师：“我心里特别痛苦，是不是我的命不好？怎样改变呢？”

禅师打开他的手说：“你的命运可以改变。”并且给他指了指：“这是你的生命线，这是你的事业线……”

这个人说：“这些我也知道，那如何改变呢？”

禅师说：“把手握起来，现在你的命运和事业在哪里？”

他说：“在我的手里。”

禅师说：“回答得很好，命运掌握在自己手里。”

所以，命运的钥匙自己掌管，这把钥匙就是自己的心。

小结

如果心中遍布恶念，今生来世都不一定快乐；如果

心中充满良善，今生来世都会很幸福。这是亘古不变的因果规律。这种规律在其他一些古老宗教中也有讲述，比如儒教中就有“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”的说法。

因此，人生快乐与否，关键看自心是善是恶。

现场互动

问：马克思主义与宗教是否有冲突？

堪布：关于马克思的宗教观，我跟个别的政治家、科学家交流时，他们也说，马克思的传记中记载，他小时候参加过洗礼，年轻时的婚礼在教堂举行，这说明他曾经加入基督教。

后来马克思有没有退出宗教呢？历史上未见明确记载。去年北大有一位教授也在文章中说“马克思最后在宗教中是否退失了？这没有清楚的记载”。

我跟一些德国教授交流时，有一次他们说：“你们很多人没有信仰。”我说：“这是因为学习了你们德国人马克思的思想所致。”他们说：“马克思不可能说宗教不好。”

很多人认为马克思把宗教比作“鸦片”是要传达“毒害人”之义，但实际上在当时的德国、英国等国家，鸦片是一种非常昂贵的安慰剂，所以“鸦片”是正面的比喻。可见这个比喻是褒义还是贬义，东西方的理解不同。

因此，特别希望人们能对“宗教是鸦片”这句话，有正确的认识，不要由于曲解而对宗教引生偏见。

而所谓的“马克思主义”，是前苏联的一些人对马克思的文集加以编辑而形成的，然后列宁（Vladimir Lenin, 1870-1924）等人推行这种学说，目的是为了推翻东正教等宗教，从而开展十月革命。这场革命之后，很多宗教又得以恢复，比如戈尔巴乔夫就是一位宗教徒，他的传记中记载，他坦言自己信仰宗教。

世界越来越开放的现今，宗教和政治也需要相互学习、增进了解。我想二者以后会越来越融洽，因为任何一个政治体系如果有了宗教的辅佐——具备宗教的戒

律和敬畏心，只会有百利而无一害。

问：大约一个月前，我经历了人生中第一次的亲人离世。这段时间以来，独自一人时就会陷入一种苦恼的状态。请问该如何面对死亡？

堪布：其实如果一个人真的体验了生命的衰老、身体的病痛，遭遇了亲人的离世，就会开始思索人生中很多深层次的问题。

每个人都会老、会病、会死，不但我们自己会步入这条路，我们的亲人朋友无一例外也都会如此。此时如何才能勇敢地面对呢？依据佛教的观点，就是要提前透彻地去了解，有一定的心理准备。有关这方面的知识，在有些书中是有叙述的，比如《西藏生死书》里就讲了关于生死的内容。

对于这些人生中不得不面对的事情，年轻人需要关

注和思考。否则如果一直消极地等待，疾病真的降临时，就会手足无措；衰老真的出现时，就会陷入痛苦。现在有的人为了除皱而拼命整容，但是这也回天无力。

问：您对高校的课程设置，有什么建议吗？

堪布：我觉得高校中，各类专业知识的传授自然必不可少，与此同时，如果能增加一些人文教育则更好，尤其是儒教的一些思想，比如《论语》《弟子规》《千字文》，或者佛教中如何做人、取舍善恶的教言。

在座的诸位在专业知识方面是非常精通的，但是你们中的有些人把佛教看作迷信，用排斥的态度对待，这是不合理的。我们面对任何自己暂时无法理解的神秘之事，都应当保持探索、开放的态度。早在十年前，我就写过一本书叫《佛教科学论》，里面记录了很多知识分子的学佛历程。



其实佛教有非常重要的作用。

昨天我在机场遇到一个人，他说：“我遇到困难时就祈祷诸佛菩萨，因此而得受了很大的加持，获得了力量。”

确实他说得很有道理。大家在未来的人生中肯定会遇到一些难以解决的问题，这时如果你能真诚地祈祷，就会感受到不可思议的力量，这是一种奥秘。我本人也经常祈祷，遇到任何一件事都不例外。

祈祷时，可以祈祷观世音菩萨、度母，或者其他佛菩萨，尤其祈祷观世音菩萨和度母最为灵验。

今天早上我去了你们西安的广仁寺，寺院里有一尊度母像，是当年松赞干布为了迎请汉地一尊释迦牟尼佛像，而让嘎尔东赞大臣拿到唐太宗那里来交换的。这尊度母像一直保存得比较好，即使“文化大革命”期间也没有遭到损坏。她的底座，是之前释迦牟尼佛像的。

那尊释迦牟尼佛像到了藏地，现今安放在拉萨大昭寺。对藏族人来说，如果自己临死前没有见过这尊佛像，就觉得失去了活在世上的意义，有这样虔诚的信仰。可是这尊度母像在西安沉睡了一千三百多年，却鲜少有人知道她的灵验。

确实在有信仰的地方，人们对佛菩萨像的重视，跟没有信仰地方的人有着天壤之别。唐代时，西安的佛教也非常兴盛，但是如今已经时过境迁。

我这样说了，你们也不一定马上对祈祷生起信心，但是也不要不屑一顾，认为“祈祷没什么”。一旦你的人生中出现非常可怕的事情时，不妨尝试着祈祷一下。

| 问：日常生活中，如何修行戒定慧？ |

堪布：佛教中讲“由戒生定，由定生慧”——没有道德的约束，不可能生起禅定；没有禅定的修炼，不可

能开发智慧。

以学生为例，如果不能遵守学校的规章，常常搞破坏，或者喝酒、出入不清净场所，这样内心就会很浮躁，无法安定；心定不下来，就不可能出现智慧。

反之，一个学生能遵守学校的制度，这就是持戒；有了持戒的基础，内心就容易静下来；一旦心静了，智慧就会显发，一切都会成功。

《黄帝内经》中也说：如果内心寂静，智慧自然会得以开启；如果行为远离约束，内心浮躁，智慧便无法展现。

修行戒定慧是佛教非常倡导的，可以说也是每个人不可或缺的人生功课。

问：有的新闻中报道：一个老人摔倒了，好心人去扶，反而被讹了一笔钱。那么遇到困

| 难之人时，我们到底帮还是不帮？ |

堪布：遇到困难之人，比如摔倒的老人，要不要去帮呢？主要看你自己的想法。如果你觉得事不关己，不如自己走路，那不帮也可以；但如果你稍微有点爱心，还是应该伸手相助。

虽然这方面出现过一些负面新闻，但是我们的注意力不应一直聚焦于此。一方面这些新闻可能是个别记者为了吸引公众眼球，故意而为；另一方面，确实有不少此方面的正面报道。

有一个故事是这样的，一名下岗工人骑着三轮车走在路上，见到一个老人摔倒在地，他就把老人扶起，放在三轮车上送到了医院。当时需要先交三百块钱押金才给医治，这个人就给家里打电话，让家人送来钱帮着交了。

过了一段时间，大光集团的总裁突然找到这个人，

给了他三百块钱，还聘请他到公司上班，每个月的工资是三千块钱。

原来，那位摔倒的老人是这个总裁的母亲。

总裁接受媒体采访时说：“我之所以聘请他到我的公司上班，一方面因为他救了我的母亲，非常感恩；另一方面我觉得他很善良，做事情应该很可靠。”

因此，不能因为个别负面的新闻报道就以偏概全。

比如有些乞丐的确是骗子，但如果因此就说“所有乞丐都是骗子，不要给钱”，这就有失偏颇，而且这种语言会对他人形成误导，造成不良影响。

帮助别人不一定会惹祸上身，退一步讲，即使被对方找麻烦，我觉得：只要内心清静，赔些钱也没什么，被冤枉也无所谓，我还是要做善事，因为善良就是我的人生准则。

希望大家在行善方面有一颗坚强、勇敢的心，千万

不要行善时就寻找各种借口畏缩后退，造恶时就依靠各种名义肆意而为。

问：有句话说“人善被人欺”，行善的人可能会遭人排挤。您如何看待这个问题？

堪布：社会上是有“人善被人欺”的说法，这是因为当前的环境不是很好——行善的人较少，作恶的人众多，大家都宁愿同流合污，见人行善反而抨击、怀疑。

佛教的《毗奈耶经》里讲“果报成熟时，彼苦亦难脱”，一个人造下的恶业一旦成熟，痛苦就难以逃脱。反过来说，如果造下的是善业，那么即使遭人排斥，你自己也不会有丝毫过错，而且将来也必定会无欺获得安乐。

《二规教言论》中说：“虽此大地满恶人，然自当持高尚行。”即便世上很多人排斥善、造作恶，但是我

仍然要秉持高尚的行为，做一个善良的人。

即便你的善行暂时没有得到回报，但只要是有意义的事，就应当坚持不懈地行持。我自己也是如此，如果发现一件事对大家都很有帮助，那么即使有人批评、阻挠，我仍然会矢志不渝地去做。

人如果总是以自我为中心，就会常常担心自己遭到损害。现在很多人之所以不敢行善，就是因为害怕自己吃亏。这种人的心是很弱小的。行善方面还是要勇往直前。

佛教中讲，行善时要有两种心：

第一，勇敢心。如今的很多人遇到行善的机会，就退避三舍，这是缺乏勇敢心。

第二，恒常心。做一件善事不难，难的是长年累月地做善事——去年、今年或者年轻、年老时都一如既往。所以，行善贵在持之以恒。

如果能具备上面两种心，任何违缘、困难都不会障碍你的善行。

问：人一生的遭遇是命中注定的吗？

堪布：佛教虽然讲命运跟业力有一定的关系，但并不是宿命论。

在佛教看来，人的命运中有些虽已注定，比如前世造的业非常严重，即生中就必然要承受果报；但有些还是可以改变的。这就如同我刚才所举的比喻那样——如果乘坐的是飞机，到达目的地前就无法改变了，但如果乘坐的是汽车，中途也可以停车。

至于改变命运的方法，佛教的很多经论里都有宣说，汉地非常有名的一本书《了凡四训》中也有叙述。当然，佛陀可以把方法教给我们，但是命运能否改变还是看自己。就像老师给学生传讲了知识，但是能否学以

致用还是看学生自己。

现在很多人认为“佛教能改变命运”，其实并非佛教改变命运，佛教只是给人指示“这是正路，那是邪路”，如何取舍和行持还在于自己。正如佛经所说：“欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。”

佛教中还有句话说“菩萨畏因，凡夫畏果”，菩萨特别畏惧因，所以战战兢兢、小心谨慎，不敢造作恶业；而凡夫人特别害怕果——苦果现前才开始惶恐不安，但是怎样畏惧也无济于事，因为已经无法改变了。

佛教的《瑜伽师地论》中说“已作不失，未作不得”，已经造下的业不会失坏，终将成熟果报；未曾造作的业，也不会成熟于自己身上。这句话很重要，一个人的苦乐确实跟他自己的行为息息相关。

希望同学们记住《瑜伽师地论》里的这两句话，这

对你的人生会有一些指点和提醒的作用。

问：现在去寺院等佛教场所，进门需要买门票，抱个佛脚也要交钱。而且有人说释永信是少林寺最大的 CEO。您怎么看待佛教“经济化”的现象？

堪布：佛教“经济化”在个别道场可能存在，但并不具有普遍性，比如在藏地，除了极个别寺院以外，大多数寺院都不存在收门票的传统，到目前为止都是没有的。

汉地的很多寺院确实会收门票，但这也是有历史原因的。上世纪 80 年代宗教政策刚刚开放时，很多寺院的生活比较艰苦，政府说可以收一些门票——“以寺养寺”，后来这种政策一直延续下来，并没有收回。

现在很多佛教徒也在呼吁寺院尽量不要收取门票，

否则一些经济条件不好的善男信女就丧失了去寺院的因缘。

另外，寺院卖门票的钱其实也并非全归寺院所有，当地的旅游局、城管局以及开发局……都会来分钱。我听说，寺院功德箱的钥匙被好几个部门的人掌管着，到了晚上他们就拿着各自的钥匙来分钱。以前因为汉地四大名山要上市了，济群法师在微博上写：佛教徒其实很无奈，有时罪名是我们来担，但是钱不一定全是我们得到。

我们也很希望佛教场所不要有商业因素介入，否则，佛教的价值可能会在商业的侵蚀下逐渐淡化，甚至销声匿迹。

你的第二个问题，关于释永信大师，因为我并没有见过他，不是很了解，所以妄加评价好或不好，都不合理。

虽然我在网上看过，也听过一些有关他本人的正面或负面的报道，但现在网上的说法有时也跟实际情况判若天渊。有些人利用网络可以把一个人赞叹得恍如天人，也可以把一个人诽谤得体无完肤。所以要根据网上的资料来判断一个人，有时也有一定的困难。

问：前段时间媒体报道，重庆一个 12 岁女孩在电梯里虐待男童，还有您刚刚提及的投毒案，这些都反映出当今中国的道德滑坡十分严重。请问如何发挥传统文化的力量，提升国人的整体道德水准？

堪布：媒体报道的 12 岁女孩在电梯里摔打男童，而后扔下楼，是否真的如此，也有不同的说法。但是这类事情的确让人难以接受。而且近几年公众场合中持刀杀人事件屡有发生，这些歹徒都是心中充满着抱怨，丧失了信心和希望，才做出穷凶极恶之事。

所以，恢复传统文化对于社会以及个人都是意义重大的。

但是这件事，我们不能一味等待——等着政府下个文件或者建个孔子学院，一直等批文、等指示。我们不能等，每一个人要认识到传统文化的日趋衰落，心怀责任感，至少亲自做一两件弘扬传统文化的事。

比如在家里对自己的孩子灌输传统文化的理念，这虽然一时无法改变大的气候，但是至少可以改变家里的人；而家庭是社会的细胞，如果每个家庭得以转变，慢慢就会波及整个社会。

所以，每个人内心应当有一份打算：对于传统文化的传承，我一天能做多少事情，一个月能做多少事情，一年能做多少。而不是一直茫然地等着——老师没有说，我不做；领导没有说，我不做；国家没有说，我不做；联合国如果没有下一个文件，我不做。

我刚才也讲，我们有些非常珍贵的文物已经流失国外，难觅踪迹，非常可惜。今天在广仁寺，我问方丈：“据说这里有一尊非常有加持力的一髻天母像，现在怎么没有看到？”他说：“历史上是有，后来可能在‘文化大革命’或是其他什么时候，已经丢失了。”

与此类似，我们的很多精神“文物”也在消失。

我原来讲《弟子规》时，就这部论著也请教了很多汉地的老师，但是他们好像也不甚了了。而作为一个藏族，去讲解这部非母语的论著，我需要钻研半天才能开始讲。如果本民族的文化依靠另一个民族的人来挽救，这是一种悲哀。当然，我并不是有什么挽救的把握，只是觉得作为一个现代人，对于任何一种珍贵的文化，都应当去学习，去保护。

所以对于弘扬传统文化，每一个人不能等待，应该从现在做起，从自己做起，各自发挥一份力量，众人拾柴火焰高，自然会起到一定的作用。

问：别人给自己制造障碍，怎么办？

堪布：比如一起生长的一些花，相互之间可能会有正面或负面的作用。

一般而言，一朵花遮挡了另一朵花的阳光，这是负面的作用；但如果天气特别炎热，这种遮挡反而避免了另一朵花因遭受暴晒而死亡，这其实是正面的作用。

所以任何一件事，都可以从正反两个角度观察，由此得出的结论也会迥然不同。

同样，在你成长的过程中，如果有人始终给你制造障碍，你也可以在他制造的阴影中找到一份“清凉”，关键看自己从哪个角度看。

有一种说法叫“成功从逆境中来”，遭遇坎坷时如果能化危机为坦途，这样的成功其实是最美的，因此往往暗室里的花是最美丽的。

问：我们这里的宿舍现在还没有装空调，这应当是佛所说的求不得苦。那么该如何面对这类苦呢？

堪布：我以前求学时常常有种习惯，就是转压力为动力、化违缘为顺缘，这样来面对“求不得”。

你刚才提到宿舍里没有装空调，但其实有了空调对学习也不一定有利，而如果因为没有空调晚上睡不着，那看的书反而会越来越多。

我在海拔大概四千米的藏地高原待了近三十年，从来没有看到任何学生宿舍里有空调，但是那里的人学习起来却非常精进。

实际上，有时我们所希求的事物不一定是不可缺少的。

另外，大家不要总是把目光放在无足轻重的小事上，而要关注一些有意义的话题。就学生而言，最需要

重视的就是学习。

而且学生们在交谈时，应当只谈功德、不谈过失，比如只谈老师的正面、不谈负面。因为负面的东西，如果你有意渲染，就会不断扩大。比如我的一个好朋友，如果我要说他的过失，也可以说出很多。而且即使你觉得是负面的东西，也可以把它转化成正面的。

因此“求不得”之中，有些确实是一种痛苦，但有些也可以转化，而让自己收获智慧。

真正给人带来快乐的，

并非外财富，

而是内财富。

第 79 场



华东师范大学

EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY

中国·上海

2014 / 3 / 14



怎样变成有福报的人

HOW TO BE WEALTHY WITH MERIT

主持人：

我们此次活动名为“上海 MBA 商道智慧讲堂”，旨在借助与诸多智者、先行者以及成功人士的交流，向诸位传递更多商业以及人生方面的智慧能量。

在座的 MBA 从业人士，在各自的企业中、岗位上不断地发挥着光和热，但是当人生走到一定阶段时，不论工作、家庭还是生活中，都或多或少会出现一些烦恼和困惑。今天我们非常荣幸地邀请到索达吉堪布，给我们带来精彩的演讲。在接下来的讲座中，希望各位从堪

布的话语中，获取更多对提升人生有所帮助的智慧，以此在自己的事业、家庭、人生中，找到一些方向性的指示。

下面就让我们聆听堪布的精彩演讲——

刚才主持人说，今天讲座的目的是要给大家带来一些“启示”，不过这并非易事，因为任何一种智慧，都不是短暂时间中能够获得的，尤其一些甚深的智慧，需要经过长期的奋斗和深挖，才能积淀于心。

一、精神财富的匮乏

快乐在心

在座各位，看起来都是成功人士，虽然我对你们每个人的具体情况不甚了解，但从你们的形象、身份等来

观察，你们可能在很多方面远远超过一些人。对此，你们或许认同，或许否认。但实际上，不管你是什么身份的人，都应该有一颗知足心。

古人云：“富在知足，贵在人敬。”真正的“富贵”是什么？一方面是自己对工作、生活等有一种满足，另一方面是拥有他人的尊敬。

在座的有些人面对工作与生活时，感觉有压力，甚至产生种种焦虑与恐惧，其实要知道这对凡夫人来说在所难免，世上很多人常常都是与担忧为伴的——担心失去最爱的人，担心容颜逐渐衰老，担心生命走到尽头……

实际上大家应该欢喜和自信。为什么？我们都清楚，新闻中常常报道世界上每天有多少多少人死去，而我们既没有罹患癌症，也没有遭遇横祸，能吃、能穿、能说话，这就是一种幸运。

如果今天我们真的站在生命的终点，就会发现：以前自己非常执著的很多事，其实并没有那么重要，只要能活着就是成功，就是幸福，只要能活着即便当乞丐也心满意足。这样一观察就能明白，自己之前的很多抱怨和不满，都是没有调整好心态所致。其实人快乐与否，关键在心，不在外在。

精神与物质的失衡

我们国家历经三十多年的改革开放，物质文明突飞猛进，个别西方国家两三百年中取得的物质文明进步，我们在短暂时间中就获得了。然而我们的精神文明却远远滞后了，非但没有提升，反而在很多方面严重下滑，比如人的道德。

当一个社会的精神跟物质不相匹配时，就会出现病态，甚而无法正常运转。所以，发展经济固然无可厚非，但提升人的内在，诸如智慧以及慈悲，也是不容忽

视的。否则，人的欲望越来越膨胀，嗔心越来越沉重，心态越来越浮躁，那么即便富可敌国，也难逃痛苦。

观察如今大城市的人就可以看到这一点，他们的物质生活与一些落后国家和地区相比，如同处在天堂一般，然而很多人的内心却笼罩着痛苦的阴霾，甚至有些人痛不欲生而选择了自杀。

二、最重要的财富是福报

外财富，内财富

如今的人们常常将财富跟金钱画等号，其实这不尽合理。财富有外内两种：外财富，指一个人拥有的钱财、轿车等外在物质，也是一般人所谓的福报；内财富，指一个人内在的涵养、造诣，诸如智慧、信心等素质。

绝大多数人总觉得有钱人就是有福人，没钱的人即便具有智慧等内在功德，也难以得到他人的敬重，他自己也缺乏自信。但实际上真正给人带来快乐的并非外财富，而是内财富——不可否认，外财富确实给生活带来种种便利，但如果仅仅拥有外财富，而缺乏心灵调节的能力，那么当内心起现苦恼时，必定是束手无策，只能深陷其中。比如有的人为了几百块钱起早摸黑地劳作，一旦没有得到就伤心难过。有的人为了几千块钱而奔波，还有人为了几万块钱，甚至几千万、几亿或几十亿而奋斗，没有达成所愿时同样会痛苦忧伤。因几百块而痛苦与因几十亿而痛苦，就痛苦的滋味而言，没有什么差别。

一切内外财富中最重要的是哪一种呢？有人认为是智慧，有人认为是精进，有人认为是技术，有人觉得相貌最为关键，还有人主张具有福报才是当务之急……种种观点不一而足。

佛陀在《佛说国王五人经》中讲过一个故事，往昔有位国王，他有五个王子，个个具有特长：一个王子的智慧最高超，一个王子的工巧最精湛，一个王子的相貌最庄严，一个王子精进最超胜，一个王子的福报最为深厚。他们都自认是最优秀的，因此常常争论不休。后来，福报第一的王子成为释迦牟尼佛，智慧第一的成为舍利子，工巧第一的成为阿那律，相貌第一的成为阿难……由此看来，福报确实最为重要。

福报并非仅仅凭借今生的勤奋就能完全获得，比如有的人一生辛苦拼搏，但却始终贫困潦倒、生活不顺，这就说明除了即生的努力，福报还有背后隐蔽的因缘。

是自己没福报吃热饭

很多人在工作中、家庭里常常抱怨，“这个人不对，那个人有错”，认为都是别人错了，而自己无可挑剔。这其实不合理。

我以前看过这样一个故事：

有一位法师曾经到一座寺院参学，那里的院长要求僧人每天念完经后才可以吃饭，虽然饭九点多就煮好了，却要等到十一点多才能吃，那时饭已经凉了，吃了凉饭导致很多人上吐下泻。

后来这位法师拜访广钦老和尚时，抱怨道：“我们那个院长总是让我们吃冷饭冷菜。”

结果广钦老和尚大喝：“住口。不要讲别人用冷饭给你吃，要说你没有福报吃热饭。”

表面上广钦老和尚说的好像不对，明明是别人让饭放冷了，但如果从另一个角度看，老和尚的话的确有道理。

生活中有些人看所有人都是坏人，这其实是自己戴了“这是坏人”的有色眼镜，导致眼睛已经不清净了；同时，也不能认为自己十全十美，什么烦恼、毛病都没

有，如果真是这样当然好，但这样的人在现实中也难觅一二。

三、福报背后的因缘

福报既然如此重要，如何才能获得呢？世上的事物都由因缘造就，福报也不例外，那么首先了解一下因缘的道理。

作用力与反作用力

很多现代家庭中，夫妻矛盾频发，而不论热战还是冷战，都是导致世界不和平的根本因素，因为即便外面的世界很平静，但如果家庭中战火纷飞，那么人心的感觉依然是：这个世界不和平、不安全。

家庭中的争吵，究其根源就是双方缺乏包容——各自都在心里想：“我是对的，所以必须不留情面地回击

他（她）。”结果给对方造成伤害的同时，自己也需要承受痛苦，这其实就反映出佛教所讲的因果律。

这种因果律有些类似于物理学中的牛顿第三定律——作用力与反作用力。比如我用拳头捶打墙壁，虽然墙壁没有要回我一拳的意识，但依靠自然规律，我的手还是像被还了一拳，很疼痛。同样，如果我们善待别人、帮助别人，那么得到的回报必定是快乐与幸福；反之，如果嫉恨别人、伤害别人，那么得到的也会是痛苦与惆怅，这是一种反作用力，一种自然的因果律。

如今科学界所讲的“吸引力法则”，本质上也是佛教的因果律。

什么是吸引力法则？举例而言，如果我很吝啬，不愿把钱财布施给任何人，这叫“穷人心态”，以这种心态就会吸引来贫穷；如果我非常慷慨、宽容，经常布施别人财物，给予别人帮助，这叫“富人心态”，以这种心态会吸引来财富。

作用力与反作用力、吸引力法则，这些“科学因果论”可能更加侧重于观察今世中的因果关联，而佛教的因果论，则会探究更加长远的因缘果报。

四个道理

佛教中讲到四种理：作用理、看待理、证成理与法尔理。这四理也可以很好地诠释因果律。

作用理是从因分析：一旦积聚了因就必定会产生果。看待理则是从果分析：任何果法都由因而生，与因密切关联。比如人与人发生争吵时，虽然都指责对方不对，但其实双方都有错，所以双方都要承受由此带来的痛苦。

作用理和看待理，依靠证成理可以证明——明显的部分用现量成立，隐藏的部分用比量成立。

如果问：为什么行善得善报、作恶得恶报呢？这就是一种法尔理，如同种下毒种子长出毒果、种下妙种子

结出妙果一样。

看不见的因缘

生活中，很多人常会陷入困惑：“我没有种这个因，为什么会遭受这个果？”实际上，你今生也许没有种，但是前世种了。这方面的道理很深奥，如果没有深入微细层面观察，一直凭借肤浅的分别心来分析，可能就会满腹疑团。

我特别希望年轻人认真学习因果律，因为这样，你们生活中的很多困惑就能迎刃而解。

比如两个人同时创业，启动资金都有 100 万，一番打拼后的结果是：一个人一夜成名，一个人却一败涂地。造成这种巨大差异的原因何在？从表面上如何观察，都看不出其中的端倪，这时就要分析深层的因缘，才能找出原因所在。

就好比三块地，农民花费同样的工夫去耕作，阳

光、水分、空气等因缘也相同，但是一块地的庄稼生长茂盛，另一块地庄稼长势一般，还有一块地根本没有长出庄稼，为什么会出现这种差异？那就不得不观察一下种子，如果地里根本没有播下种子，那么即使肉眼可见的因缘都具足，也永远不可能出现果法。与此类似，每件事的因缘，除了肉眼可见的之外，还有看不见的深层因素。

现在很多人在面对人和事时，只是围绕看得见、听得到、想得出的浅层面进行观察，这是很局限的。因为人眼只能看清一定范围内的事物，再远就望尘莫及；人耳只是能听到一定距离内的声音，再远就无能为力；人心中想到的东西，也是非常有限的。

所以，每当我置身于城市鳞次栉比的楼群之中，都愈发感觉人类的渺小，正因为这样，人类不能盲信自己的感官。实际上人类不了知的真理，且不说有关整个宇宙的，即便是自身方面的，也比比皆是——比如对于前

后世的存在，很多人就丝毫不了知，有的人甚至矢口否认；再比如对于善有善报、恶有恶报的规律，很多人也是一窍不通的，甚至轻率地排斥。

有人常说：“你们佛教认为善有善报。”其实不能认为“善有善报”是佛教独树一帜的观点，如果佛教秉持一种唯有自己承认、却跟科学以及自然规律背道而驰的观点，那佛教就是邪教，不成正教了。但这是绝不可能的。佛教所抉择的观点，不仅有理论的依据，也经得起实践的考验，如果去实修实证，更会有直观的体悟。

四、福报的源泉是心

福报的因缘是什么？福报的因缘不在别处，就在心中——人心中种种贤善的品德，人一旦拥有这些品德，不仅今生快乐，来世也会幸福。

心灵训练

在座诸位所学的知识大多关乎外在物质，很少涉及内在精神，因为精神领域的知识，可能除了宗教学院讲授，在一般的高等院校中很少传讲。然而，物质和精神之中，精神却更为重要。

一个人的精神世界，如果是匮乏的，那么即便他拥有非常丰裕的物质生活，也无法幸福，甚至会深陷痛苦，乃至走上自我毁灭之路，有这个可能性；相反，如果这个人精神非常富足，那么即便物质上不很充裕，依然可以怡然自乐、处事不惊。在西方一些金融风暴中，有的企业家资金都损失殆尽了，但因为内心非常坚强，能够重整旗鼓，最后也有很多再创辉煌的。

在我自己修行、生活的经历中，我发现心灵的训练对于当前的企业家、知识分子来说，至关重要。

如果一个人有良好的心态，或者具备一定的佛教修

行境界，那么即便面对常人难以承受的可怕之事，心中也会有所依托，知道如何解决，跟一般人的巨大差异就会显现出来。比如家庭出现变故时，如果善于调整心态，就会想：一切都是无常的，家人的心态也不例外。既然如此，我为什么不坦然接受呢？

我们可以发现，有时一些突发性灾难出现时，大家就非常恐慌，感叹世事无常，但实际上大多数人在百年之内都会以不同的方式离开世间。既然如此，有没有为离开作些准备呢？

佛教中会提前对死亡做一些训练。训练得好的人死亡时，应对之策可以运用自如；训练得不太好的人，虽然不能熟练使用这些方法，但因为毕竟接受过训练，就像接受过培训的军人到了战场上一样，还是会多一分把握。

不仅是死亡，对于人生中可能出现的种种困境与挫折，都需要有所准备。虽然很多人梦想着一切美好、顺

心，每天心里这样想、口里这样说，但实际上人生的路是曲折的，不可能从小到大一直顺顺利利，所以要有两手准备。

我看到现在很多创业的人，都只在好的方面规划，坏的方面从不考虑，比如一直盘算着“我这样能赚多少钱，赚来的钱再怎么投资……”，但实际上对于不好的方面也同样要有所打算，“万一没有成功该怎么办？”就像学驾驶的人，面对平坦宽敞的路如何开，要训练；面对狭窄坎坷的路如何开，也需要训练。

其实每个人都是人生路上的驾驶员，而这条路并不都是坦途大道，有时冷不丁会冒出一个急转弯，如果你提前心中有所防备，那么到时就能轻松应对。

总之，提升心灵的素质至关重要，而这其中的要点，我归纳为两个——增长智慧、培养慈悲。

增长智慧

人需要智慧，如果不具备智慧，人生的路上可能会举步维艰，面对任何事都懵懵懂懂、迷迷糊糊，最后陷入生活的泥水坑。而这种智慧，不仅仅是对世间专业知识及各类知识的通晓，还包括对出世间真理的洞达。

要获得智慧，需要长期的学习与积累。当然人与人也有很大差异，有些人与生俱来就心智敏锐，而有些人一生下来就呆头呆脑，记性不好、做事粗心，一旦上了年纪，记忆更加下降，加之科技日新月异，似乎都难以跟上时代。

如今的社会表面看来通信、交通等都非常发达，但这到底是提升还是退化？比如很多人整天沉溺于手机中，然而手机上纷至沓来的信息中，可能 80% 对你的人生没有多大作用。同样，人们耳边应接不暇的声音，比如各种流行歌曲，对人生也没有益处。在这种时代，我觉得很重要的是具备智慧取舍的能力——知道自己想

要的是什麼，知道什麼對自己真正有用。現在很多人心中想要的特別多，但真的需要嗎？好像從沒思考過。

有些人買一棟房或買一輛車時，其實並不是出於需要，而是因為虛榮，“其他人都有，我為什麼沒有？我沒有，就比不上他們了”，但是買房、買車的壓力，你也不得不承受了。

所以，很多時候壓力不是社會給的，不是別人給的，而是自找的——自己的欲望過度膨脹招來的。實際上我們不需要跟別人競賽，每個人有自己的人生，能做到多少就做多少。

培養慈悲

現代人還需要培養的是愛心，有了愛心，自然會散發出溫暖。

當然，有些愛是一種自私、占有、控制的心態，這很危險，因為當這種愛越來越增長時，被愛的人也就被

控制得越来越紧，最后彻底失去自由。对方没有了自由就会痛苦，这种痛苦积聚到一定程度，必然会爆发，最终导致自他俱伤。原来的爱就演变成了恨。

如果真正是无私、无条件地爱别人，就一定会给对方留下空间，而且会把对方带到接近真理的地方，这样才能真正给他（她）带来幸福，自己也会获得安乐。

我希望在座的很多成功人士能够常常行持善法，做一些正能量的事。人生在世，不应只是为自己而活，而应当散发光和爱温暖周围的人。如果每个人都能这样，整个社会就会很祥和。当然，这也不是强迫你们去行善，如果能明白一些因果道理，就会自然发起行善的愿望。

结语

如果运用智慧观察，就会发现世界对每个人都是公

平的，一个人造下怎样的业，就要承受怎样的果报，丝毫不会错乱。因此我们在取舍因果、行善断恶方面要小心翼翼，如果能做到这样，今生和来世都会充满光明。

佛陀曾在《根本说一切有部毗奈耶药事》中讲：“乐修福业人，今世来世乐。”愿意修福德、造善业的人，即生快乐，来世也会幸福。这个道理，对佛法知之甚少的人不一定理解，但真正去靠近真理时，就会逐渐明白其中的深义。

现场互动

问：我和几位师兄开了一个素菜馆，想借此让更多年轻人接触佛法，请问如何把它经营好？比如运转初期的资金短缺如何解决？

堪布：开素菜馆是非常好的事。

我昨天也去了一个素菜馆，那里有三类套餐：一人 380 元、一人 580 元、一人 1000 多元，属于素菜馆里比较高档、特殊的一类，他们也开展一些素食讲座，讲解素食的利益，不是从宗教层面，而是从卫生及营养学角度讲。

上海这边的枣子树素食也经营了很多年，我很多年前来这里时也询问过他们的运转状况，回答说：“资金上没有问题。”不过，经营素菜馆的初期一般会比较艰

难，所以也有些坚持不下去的就关门了。

你所询问的资金问题，我现在也说不出比较好的解决方案，但还是希望你们一定要坚持下去，因为这是一件有意义的事。

现在也有些餐馆专门提供免费素食，为什么这样做呢？因为从佛法的角度看，一个人如果吃一顿素食，就等于避免了在这顿饭中杀生，这对他是一种饶益。如果承认前后世和业因果，就知道这个利益非常非常巨大。所以，我特别随喜你们。

问：我的孩子很爱听《心经》《金刚经》之类的歌曲，也蛮喜欢佛教的一些仪式，有时还会问一些生死方面的问题。请问：能不能让他这样的儿童皈依？

堪布：如果他在这方面表现出乐趣，皈依也很好。

佛教里的皈依，其本质就是发愿做一个好人。我出家 30 年以来，确实也发现好人的所有特征在一个真正的佛教徒身上都具足，比如善良、包容等等，所以皈依不论对孩童、成年人还是老年人，都是件好事。

问：作为父母，如何引导年幼的孩子修行？

如果让他吃素，能否保证营养均衡？

堪布：现在是一个重视传统文化的时代，父母要引导孩子修行，可以从《弟子规》入手。孩子如果学了《弟子规》，他的人生会因此而改变。

其实对于孩子的教育，父母负有重大的责任，不应该把孩子送到学校就置之不管了。现在很多学校虽然在知识技能的传授上很不错，但在道德教育上却严重不足，这种教育培养出的人，最后会变成“技术机器人”——熟悉知识技能，却不懂为人处世，这样的人要想在世间很好地生活也有困难。

至于是否让孩子吃素，可能要根据学校、家庭等各方面的因素仔细考量之后做抉择。

问：我读过《不离》，深深地被法王晋美彭措的大悲心所感动。我的问题是：怎样才能证悟？

堪布：《不离》这本书，是我在法王圆寂 10 周年时，为纪念法王而编辑的。

我虽然在法王身边待了很多年，而且法王每次出国或到汉地弘法，我都跟随着，但确实感觉很惭愧，当时并没有把法王的很多殊胜教言记录下来，跟我一起的其他法师也没有作记录，我们现在都觉得很遗憾。

《不离》是从法王现存的国内外开示中，选出一些比较重要的教言汇集而成。这些教言一针见血地指出了现代人的内心烦恼以及末法时代的诸多弊病。书中法王

金刚语的微妙加持，是一种无形的力量，对人的内心能起到立竿见影的净化、调节作用。

关于你的问题，证悟的方法多种多样——法门不同证悟方法不同，证悟层次不同方法也有所差异，比如声闻、菩萨、佛的证悟就对应不同的方法。所以如果笼统地问如何证悟，恐怕也很难一以概之地回答，就像询问“怎样经商才能获得成功”，那方法可能非常多。

问：按照法王晋美彭措的教言，念诵 100 万阿弥陀佛圣号就可以成佛，是这样吗？

堪布：法王讲过如果念满 100 万弥陀圣号（指藏文圣号，如果是汉文则是 600 万），就可以往生极乐世界。但往生极乐世界并不完全等同于成佛，因为也有凡夫带业往生的情形。不过不管怎样，到了极乐世界即便还没成佛，离成佛也不远了。



问：念佛时总有杂念怎么办？

堪布：这是正常现象。因为我们从未观过自己的心，现在通过一种寂静的方式来观察时，就会发觉心中杂念纷飞。

觉察到心中的杂念时，可以慢慢观念头的本体，到一定时候所有念头都会变成智慧。禅宗中也常讲“烦恼即菩提”“众生即佛”，所以站在实相的角度，有念头并非不好，如果能认识它的本性，每个念头都是智慧。

问：我正在读研究生，这要花费一定的金钱，还需要付出很多时间写论文。但是我觉得世间的学业对于解脱没有意义，请问我是否应该把学费节约下来用于公益，把写论文的时间节省下来学习佛法？

堪布：如果是我，一方面对学习佛法会很重视，另一方面也会珍惜学习世间知识的机会，在自己的佛教见解、修行不退转的前提下，会不断地去学习这些世间知识。对于学任何一种智慧，我都很有意乐。

我经常也跟我资助的一些学生以及认识的研究生、博士生讲：要尽量把学业完成。前段时间我刚刚资助的一个学生，西北民族大学的一个在读研究生，想要出家，我说：“本来出家很有功德，但你的学业最好不要半途而废，可以读完研究生再出家，因为你现在学的知识也很难得。”

所以在保证佛教的见解、修行不退的前提下，付出一些金钱、时间来学习世间知识，对人生也非常有意义。当然每个人的情况不同，如果有了特殊情况，也可以酌情来选择。

问：有个男生追求我，但是我不想接受，他于是说：“你不是学大乘佛教吗？大乘佛教说要爱一切众生，那你应该爱我。”请问我该怎么办？拒绝又怕伤他的心，因为他也是众生之一。

堪布：大乘佛教是讲要爱一切众生，但这种爱不是世间的贪爱。

《中观宝鬘论》中说：“贪嗔痴及彼，所生业不善，无有贪嗔痴，及彼生业善。”贪嗔痴以及它们驱使下所作的都是恶，无贪无嗔无痴以及由它们所生的都是善。所以，不论你或者对方，如果内在是贪染心，虽然

口上说是大乘菩提心，但实际上由此引发的身口意都不是善。

而对方要求你爱他，可能并非担心作为佛教徒的你失坏菩提心。所以这种人的要求，大乘佛教徒可能不必要去满足，也无法满足。

总之，对大乘佛教的教义要准确地观察和理解。

问：有没有行之有效的方法或咒语可以快速获得财富？

堪布：财富，实际上有时越追求越得不到。所谓“舍得”，有舍才能得，没有舍就得不到，因此获得财富的方法就是具备舍心，这是一种因果规律。

比尔·盖茨捐出了 90% 的财富，巴菲特布施了 92% 的财富，李嘉诚舍弃了 70% 的财富，他们这样做了以后，更多的财富源源不断地涌向他们。

虽然我们不一定能像他们那样做出如此巨额的布施，但是只要有一颗舍心，自然会感得富足的回报。

当然在这方面，祈祷佛菩萨，比如念诵度母心咒、观音心咒、财神心咒等等，也能起到一定的作用，但这些都是助缘。如果之前没有播下舍心的种子，那么再如何施加助缘，也长不出财富的苗芽。

如今的时代中，很多人想短时间中获取大量财富，但也需要懂得其中的因缘关系，否则不一定能如愿以偿。

问：您在《离幸福很近》一书中说，信心是最好的财富。请问如何培养缘佛法的信心？

堪布：信心有两种：感性的信心、理性的信心。

一、感性的信心。很多人遇到一些特殊的因缘——上师、佛经等等，自然而然就出现一种信心，这是感性

的信心，并不稳固。

二、理性的信心。有些人通过对佛法的多年学习，生起了牢不可摧的定解，由此而生的信心属于理性的信心。具有这种信心的人，虽然外在不会像有的人表现得那么激动，但修行的路会走得更加长久。

所以，我们要培养理性的信心，而培养的方法就是长期、深入地学习佛法的道理，这样之后你才会深刻体会到佛陀智慧的不可思议，那时表面上你不一定有什么特殊的表情，但实际上内心已经被佛法彻底折服。

我常给学院里的学僧们传讲比较深奥的佛教理论，比如中观、因明。刚开始很多人说听得云里雾里，我就说：“让你们中有些具有傲慢心的知识分子先糊涂了，这样反而可能慢慢能引发信心。”

所以，长期系统地学习佛法至为重要，唯有这样才能培养真实的信心。

问：佛教里讲“众生是随业流转的”，请问众生完全无法自主吗？

堪布：佛教中也讲“业本身是众生造作的”，所以佛教的真正观点并非众生完全被业掌控，而是说业在众生的生活中起到一定作用。佛教不认同个别宗教主张的宿命论——命运由前世的业完全框定，而认为业和命运都是可以改变的。

当然，改变业和命运的方法也比较复杂。就像世间的有些法律，虽然可以改变，但也并非想改就改，而是需要一定的因缘。

问：作为佛弟子，处理世间事情时，使用世间常人的规则可以吗？

堪布：世间常人的规则中，有些合理，有些不尽合理。合理的规则可以去运用。

关于这个道理，打个比方来说。

曾经有一个人跟我说：“我原先认为所有佛教徒都非常纯洁，结果接触后才发现佛教徒也是鱼龙混杂的。”其实这是理所当然的，任何一个群体都会有良莠不齐的情形。比如，如果认为“北京大学的所有人都非常好”，那么真正去观察时，可能会失望的。

佛教徒中有些非常优秀，有些特别不好，可能比常人还差，即便是出家人中也有不同的层次。因为现在佛教徒中有些人比较系统、认真地学习过佛教的理论，比如藏地很多寺院中的修行人；而有些人，包括出家人、在家人，并没有正规地学习过佛法，由此导致行为不一定很如法。但对于佛教的教义，我可以百分之百保证它是纯正无垢的，谁也无法染污它。

与这个例子类似，世间的规则也有种种不同情形。你问的问题比较模糊，我回答时也以这种方式回答。

问：佛教认为存在六道，对此能否运用科学手段加以证实？

堪布：六道是指天道、阿修罗道、人道、旁生道、饿鬼道、地狱道。

我们处于人道，我们身边的动物，诸如鱼类、飞禽等，属于旁生道。人道以及旁生道中的大部分众生是人类肉眼可见的。

天道，如果用现代科学的眼光看，可能是一部分外星人。目前人类依靠科技只能到达月球，再远就望尘莫及，所以要看到天人也比较困难。而且天人的身体是一种非常细微的色法，并非肉眼可见的范畴，所以《俱舍论》里讲：天人能看到人，而人看不到天人。

阿修罗道，处在接近天道的世界里，如果众生的嫉妒心、竞争心很强，就会转生到这一道。此道的众生也不是我们能见到的。

饿鬼道，就是通常所谓的鬼，肉眼也无法见到。听说美国有 100 多处鬼屋——有些堡垒、古建筑里，常常有鬼出没，没人敢居住，因此而得名。白宫也曾传出很多闹鬼的故事。有些人认为鬼只是传说，但实际上鬼真实存在，这一点在佛经中有清楚的叙述。

地狱道，更是超越了人类可见的层次。当然也有特例，比如个别高僧在特殊境界中游历地狱时，见到地狱的景象以及地狱众生受苦的情形。

六道的存在，主要是依靠教证成立的。所谓教证，就是佛的语言。对于宇宙中人眼能见或不能见的很多生命形态，佛陀在经中都作过介绍。

关于这个道理，我以前写《佛教科学论》时也分析过：现代科学跟佛教的观点还是存在一定差距，不论对胜义空性的抉择，还是对六道轮回的观察，科学都很少涉足，而只是对于眼前很近范围内的物质现象作一些研究。

所以，想要借助科学手段来验证六道的存在，有一定难度。

问：最近我们准备启动一个培养家庭和睦关系的项目。对于活动的形式，您能否给一些建议？

堪布：这种活动很重要。

每个人的业力不同、烦恼不同，加之很多人喜新厌旧，所以到了一定时候，很多家庭就爆发出各种矛盾和冲突。

以夫妻为例，佛经中讲夫妻的因缘有几种情形：

一、还债型。前世时一方欠了另一方的债，即生中欠债者就会不断无条件地付出，进行偿还。

二、还怨型。前世时互相杀害过，即生中也要通过互相伤害的方式来还怨。

三、圆满善愿型。前世时一起发过善愿，即生中就生活在一起而了愿。

作为出家人，我对家庭生活没有切身感受，但是从在家人的表情上，从一些传闻中，也可以了解到家庭不和给人带来的巨大痛苦。家庭作为社会的细胞，一旦出了问题，就会引发社会的不安定，因此我在演讲时，也经常讲有关家庭和睦的内容。

对于你们这次活动，因为我不了解具体的细节，所以关于组织的形式，也不好贸然提出建议，但实际上通过多种方式对参与者进行心理引导是非常重要的——每个人都希求快乐，但是人不能很自私地只顾自己，而要在力所能及的范围内帮助他人，尤其是离自己最近的家人，为了他们付出一些，即便是种一朵花，也很有意义。

问：佛教宣扬无我的理念，请问什么是“无

| “我”？ |

堪布：佛教讲的“无我”，有两种层次。

一、小乘佛教的“无我”。

对四法印中的“诸法无我”，小乘佛教解释成“人无我”。小乘的不同流派里，除了犊子部认为有个不可思议的“我”，其他基本都认为“人我”不存在——“人我”是每个人与生俱来就认为存在的“我”。

在座每个人都觉得“我”存在，那为何佛教说“我”不存在？佛教的这种理论是无稽之谈吗？不是的，相反这种理论经得起任何观察和考验。

我们可以观察：“我”到底是什么？

是身体吗？很多人认为“我”是自己的身体，如果身体是“我”，因为身体有很多部分，“我”应当也有很多了。是心识吗？也不是，因为真正观察时，心识也

无迹可寻。

其实如果真正在自己的五蕴中寻找，根本找不到“我”。所谓的“我”，只不过是一个虚幻的泡沫，是众生在虚妄分别驱使下形成的错觉。这就是“人无我”的道理。

二、大乘佛教的“无我”。

大乘佛教认为不仅“人我”不存在，其他事物也不存在，这叫“法无我”。法无我的教义在大乘佛教中抉择得非常完整。

因此，大小乘在抉择“无我”方面存在广狭的差异。

“无我”的道理，不能随便向普通人宣讲。佛教《中观四百论》中讲：对愚笨的人，不能宣讲无我空性，否则他会难以理解——“如果我都没有，那谁解脱？如果我都没有，那谁堕地狱？”之后可能会对佛法生起邪见，造下罪业而堕入恶趣。如果是对有智慧的

人，则可以宣讲“无我”的道理。

其实对于“无我”，大家不用惧怕，因为真相就是：一切法都是空性的（也即无我）。



当然，佛教所讲的无我，并非否认一切现象的存在，而是说抉择实相时，“我”不存在，但世俗中堕地狱、上天堂的“我”也可以假立。

我特别希望年轻人能学习佛教里抉择无我空性的论典，比如《中观根本慧论》，学习这些道理不必借助

宗教仪轨，只需要用心思考——如果能深入思维，任何人都不得不承认一切法是空性的。

问：心理学也解决人的内心问题，跟佛教是否存在交集？

堪布：心理学确实也是对精神进行观察与分析的学科，所以在某些问题上与佛教的观点比较一致。

心理学有很多支分，佛教也有不同的流派，其中佛教唯识宗的一些心理剖析方法与现在西方科学特别强调的心智科学有相通之处——心智科学是对深层次的精神进行研究，比如人睡眠时的状况、日常生活中的情绪敏感度等，这跟唯识宗所讲的阿赖耶识有一定关联。

我以前在华中师范大学等学校所作的讲座中，曾专门将佛教与心智科学结合起来作分析，跟中科大前校长朱清时院士也有过佛教与心智科学的对话。如果你想深

入了解二者的关系和差异，也可以去看看这些资料。

问：如果生命是在六道中一世世轮回，可能就会常常重复做同样的事，那么生命存在的意义是什么？

堪布：确实生命是在六道中不断轮转的。有关这方面，慈诚罗珠堪布的《前世今生论》里讲得非常详细，我 2002 年在厦门翻译过这本书。

慈诚罗珠堪布在其他论著中讲，他在接近 20 年的时间里，把佛教五部大论的研究放下来而去钻研科学。所以，一方面他对于佛法非常精通，另一方面又能结合科学理念来阐述，就使得这本书锦上添花。如果能够好好研读这本书，有关轮回的很多疑惑会涣然冰释。

既然人一世世不断轮回，那生命的意义何在呢？我觉得生命的意义体现在两方面：一是力所能及地饶益他

人；二是恒时保持快乐的心态。

对于很多现代人来讲，非常需要培养快乐的心态，不能总觉得“压力好大，人生好苦”，其实人生中的每个经历都是不可多得的礼物。

昨天在北京，同行的人说：“堵车好痛苦。”我说：“堵车时，可以看看旁边的高楼大厦，可以多吸收一些雾霾，也是一种享受。”

如果我们心里始终觉得好苦、好伤心、好累、好烦，口中尽是这些负能量的话语，那么生活也许就真的如我们所想、所说的那样了。为什么现在城市里的雾霾那么严重？可能就是因为人们口中吐出的都是“雾霾的语言”，这些负能量在空中慢慢凝结，就形成了雾霾，然后人们又不得不吸入体内。

所以，我们要尽量言说积极的语言，保持愉悦的心境，因为心态快乐是生命意义的一部分。

问：我最近有一个去寺院工作的机会，因为这份工作跟我之前的职业差别很大，在无法抉择的情况下，我就去打卦了。打卦的结果是这份工作不适合我。不过我本人觉得在寺院工作很有意义，请问我该怎么做？

堪布：有时我本来想做的一件事，自己打卦或者请别人打卦观察时，结果是不能做。这时我就会做一些善事，比如念经等等，因为本来打卦的结果不好，所以用善法弥补一下，之后还是按原计划行动，我经常这么做。

问：现在网络上有很多佛法的教言，从早到晚不断看都不一定看得完，该如何选择呢？

堪布：现在是互联网非常发达的时代，不单是佛教方面的微博、微信多，世间各类知识、种种新闻也铺天盖地。

昨天腾讯组织了一个讲座，我看到在探讨佛教的角落里，只有大概四五个人，而交流体育、经济的地方，人头攒动。当时，我就感叹对佛法感兴趣的人太少了。

对于网上的佛法教言，你觉得哪些对自己调伏烦恼、增长智慧与悲心有帮助，就去阅读、学习，谁也没规定必须全部看。当然如果有时间，全部看也可以。

问：对于初学佛法者，依止上师很重要，但如果像古人那样首先观察上师七八年，恐怕没有那么多时间。请问有什么具体可行的观察上师的方法吗？

堪布：观察上师非常重要。

虽然花费两三年、四五年去观察一位上师，有一定困难，但至少要对他的基本情况比较清楚。很多人为了了解生意合作伙伴，都会不辞劳苦地从中国飞到美国，从

美国飞到新加坡……那更何况关系到自己法身慧命的上师呢？更加应该引起重视。

而且如今的信息非常发达，要了解一位上师也不会很难。如果你花半年时间去观察他，或者亲自到他那里了解，或者询问相关的人，这还是很有必要的。

在决定依止这位上师前，还需要弄清楚：“我需要的是什麼？我需要的东西，这个上师有没有？”如果你需要的仅仅是一身红色或灰色衣服的一个形象，那没有意义；如果你需要的是趋向解脱的真理，那他到底有没有？

现在很多人在依止上师的过程中出了问题，究其原因：一方面可能是个别上师的行为不如法，但大部分原因还是弟子过于盲目、不加观察——刚开始草草依止，之后又强加过失。其实有些上师并没有过错，但却被信徒编造谣言进行诽谤，就像有些明星本来很好，但遭人嫉妒而被用各种语言谩骂一样。

总之，依止上师前，善加观察很有必要。

问：我的父母正在遭受着病痛的折磨，我劝他们念佛，但他们以没有看到效果而不愿念，我该怎么帮他们？

堪布：一方面，念佛对你的父母当然有好处；另一方面，也不能认为一念佛就可以马上让他们减轻痛苦，因为痛苦的因已经造下，现在果报现前，想依靠念佛立刻消除也有一定困难，当然也不排除有奇迹出现。就像医生开的药，有些对病人的病能起到立竿见影的效果，有些则未必有明显作用。同样，念佛、念咒能否奏效，也有不同情形。

你的父母如果能接受你的建议，当然很好；如果他们实在不愿接受，可能你越劝说，他们越会烦恼。这种情况下，你可以悄悄替他们念，这也是很好的因缘。

我觉得在父母晚年时，尽量不要让他们生烦恼，即使劝他们学佛，也尽量让他们在快乐的心态中趋入，而不要强迫。

问：我初学佛法，现在感觉跟爱人在一起很耽误时间，所以常常不愿跟他沟通，而喜欢自己看书。甚至现在我提出要跟他分手，他就觉得：“你们学佛的人怎么都这样？最后都走这样一条路？”请问我该怎么做？

堪布：处理好跟家人的关系，是佛教徒非常需要注意的一件事。

不过，有些家庭矛盾并非因为一方信仰佛教而导致，现在不论西方还是东方，夫妻感情都很容易出现裂痕，只不过有时一方的信仰刚好成了凸显矛盾的因缘。

我经常讲，作为佛教徒对家人要尽量随顺，家人虽

然可能对你的修行有些干扰，但作为大乘行人，如果跟家人都无法和睦相处，那要度化其他众生也只是一句空谈。

当然，每个人的情况不同，有些人如果过分顺从家人，可能永远没有解脱之时，这方面也值得注意。但不管怎样，还是要学会运用方便和智慧，这样才能圆融解决很多事。

主持人：

时间过得真快，差不多9点了。上师也很辛苦，两个小时基本一直在讲，声音已经有些嘶哑。让我们全体起立，再一次感谢上师给我们带来的精彩演讲和答疑！

把自己放得越低，
越会得到别人的尊敬；
把自己抬得越高，
反而越会引生别人的反感。

第 80 场

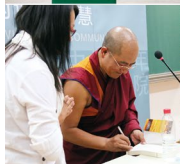


中国青年政治学院

CHINA YOUTH UNIVERSITY OF POLITICAL STUDIES

中国·北京

2014 / 6 / 13



与人沟通的智慧

COMMUNICATING WITH WISDOM

主持人：

中青院新闻学院大一的同学们，晚上好！也欢迎其他学校远道而来的同学们。我们的新闻采访和写作课已经结束，课上大家学习了一些语言沟通的方法，但与人沟通依靠的不仅是方法，更是智慧。所以，今天有幸请到五明佛学院的索达吉堪布为我们作“与人沟通的智慧”这个讲座。

堪布重视与大学生的交流，曾应邀前往哈佛大学、哥伦比亚大学、北大、清华等诸多著名学府作演讲，今

天我们中青院师生能够这么近距离地与堪布接触，非常高兴！现在让我们用热烈的掌声欢迎堪布给我们带来精彩的演讲——

今天跟大家一起探讨“与人沟通的智慧”。我刚刚从海拔四千米的地方来到这里，可能有点高原反应，所以不一定讲得很好，如果我“短路”了，希望同学们能赐予我与人沟通的智慧。

一、学会沟通很重要

在座很多同学学习新闻学，这也是在研究如何与人沟通，是非常好的。那么就我而言，只是把自己平常与人交往的经验跟大家作一些分享。

你们也许觉得我作为出家人，应该每天待在寺院里

念经、拜佛、参禅，离群索居。但实际上不是这样的，在我的生活中跟人打交道的机会相当多，也许这里的很多老师也没有我接触的人多。我接触的人形形色色，有在家人也有出家人，有国外的也有国内的，有年轻人也有老年人。

与各种人的交往经历，让我愈发感觉大学生一定要学会沟通，因为一旦步入社会，很多问题并非你想象的那么简单与美好，反而比较复杂乃至浊恶。如果你在学校中没有做好充分准备，到了社会上可能就会挫折不断。此时有些人有面对的勇气和能力，有些人却没有，小小的痛苦或违缘就会让他一蹶不振、陷入低谷。

因此，大家在校期间不但要学习专业技能，更要学会与人沟通，这非常关键。

面对同样的事，沟通方法不同，结果会差异很大；面对同样的人，沟通方式不同，效果也大相径庭。比如与之沟通的人，一个语言善巧、讨人欢喜，一个语

言粗硬、让人生厌，这两种沟通的结果会一样吗？绝对不同。

卡耐基曾说：“一个人事业的成功，只有 15% 靠他的专业技术，另外的 85% 要靠人际关系和处世技巧。”所以，大家所学的很多课本知识，到了社会上不一定能派上用场。

但是现在的学生将大量时间投注于何处呢？就是课本知识，从上小学、中学、大学，乃至攻读博士学位时，都是为了成绩而努力。有些人已经学了一二十年，但到了社会上与人交往时，却很不乐观——或者特别高估自己而瞧不起别人，觉得“我是大学生，某某学校毕业的，我不管与谁交谈，应该是对方配合我”，这种心态导致的结果就是连连碰壁；或者特别轻视自己，缺乏自信，跟人交流时不敢发言、不敢抬头，这样的结果也可想而知；还有的人与别人谈话前从不做任何准备——对于对方的心态、兴趣、专业都不了解，这样去沟通也

不一定有好的效果。

二、沟通需要技巧

有备则无患

我曾接触过一些著名记者，他们是如何作采访的呢？他们会抽出大量时间做事先的准备。比如明天要采访一位政界名人，在这之前，采访者可能会连夜查找很多此人的资料；如果要采访一位宗教人士，也会首先了解对方的信仰等信息。这样做了大量工作，最后确实有备无患，沟通过程会比较顺利。

我也遇到过很多记者，明天要采访一个人，提前不做丝毫准备，在对对方的身份等一无所知的情况下就去采访了，最后也导致一些特别尴尬的场面。

“应机”说话

在座的，有些将来会成为政府官员，有些会成为新闻记者，不过不论身份如何，我始终觉得你们与人交往时，应该怀有一颗诚恳心，在此基础上再观待场合运用种种善巧方便。

世间有句俗语叫“见人说人话，见鬼说鬼话”，是形容一个人非常狡猾，常常见风使舵。但从佛教的眼光看，如果是善意的，这样做也无妨。比如我上午遇到一个乞丐，中午见到一个农民，下午接触一个高官，我跟他们讲话的内容应该有所不同。

对乞丐，我不可能讲量子力学，讲了也没用。但我还是需要跟他交流，那么我就要首先了解乞丐的生活状况，之后才可能跟他有个愉快的谈话。对农民，我也要提前对他有所了解——他怎样生活、爱好是什么等等，然后可以就他感兴趣的话题跟他交流。对高官，我就不能用跟乞丐、农民交流时的内容，而要选择他熟悉的

话题。

但是现在很多年轻人面对任何人，都是一成不变的交流方式——由自己的兴趣、爱好做主。这样非常不好，可能造成什么后果呢？一件很简单的事，因为一言不当就不可收拾。

现代家庭中时有发生离婚、自杀等现象，背后虽然也有其他原因，但一个很主要的因素就是家中的某个人不善言语。

有一家的妻子在跟丈夫发生争吵后，自杀了。为什么会这样呢？因为在争吵时，丈夫对她说：“我看不惯你这样的人，你去死吧！最好永远在我眼前消失。”后来她真的永远消失了。

其实这个妻子的心理非常脆弱，所以丈夫的一句话就把她推上了绝路。如果这个丈夫是一个善于沟通的人，那么即使大发嗔心，心里冒出那些想法，但嘴上绝

不会说出来。

现在有些年轻人可能深受影视剧影响——那里面怎么表演吵架、打架，怎么表演跟人相处，他们就在现实中模仿。实际上这些影视剧很多是为了获取钱财、为了吸引眼球而杜撰的，对人际交往有真实帮助的内容不多。

沃尔玛创始人沃尔顿（Sam Walton，1918-1992）曾说：“如果你必须将沃尔玛的领导体制浓缩成一种思想，那就是沟通，因为它是我们成功真正的关键因素。”因此，大家应当学会与不同的人善巧沟通。

说到这里，我想起自己一次进退两难的经历。

曾经有一天在我修行的木屋里，来了两个人。他们的性格差异很大：一个人闭关了 20 年，完全看破世间，对世间法丝毫不感兴趣，但从佛教的角度看，确实是非常好的修行人；另一个人对修行兴趣索然，但是非

常喜好谈论政治、经济等世间话题。我中午只有半个小时，要同时接待他们两个。在那种场合下，我一面讨好这个，一面取悦那个，只能不断在中间“表演”。

当然，如果是分开接待不同人，我会有针对性地说相应的语言。对方是修行人，我会就修行的道理跟他探讨；对方是新闻记者，我会跟他谈谈我所懂得的采访知识；对方是明星，虽然我跟他不一定有共同爱好，但也会尽可能就他感兴趣的话题，分享我的理解。而且，我跟他们谈话时都是怀着真诚心，绝不会应付或欺骗。

佛教中也讲要应机施教，如《普贤行愿品》云：“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”佛陀会以不同的语言为不同众生说法。所以，我们与人沟通时所使用的语言，一定要契合当时的场合、对方的身份与爱好等，只有这样才可能营造愉快的氛围。否则，只是由着自己的喜好而夸夸其谈，只会招来反感。

我认识的一个人，特别喜欢画画。他在任何场合都不顾及其他人的感受而大谈绘画——在老师的群体中讲他的画，在歌星的群体中也讲他的画……有些人对他的画有点兴趣，而有些人则并非如此。

与人交谈时，观察对方的表情也很重要。我常常都是这样做的，人比较多当然难以全部顾及，但跟少数人交谈时，我会随时关注他们的眼神、表情，如果他们看起来比较愉悦，我就沿着这个话题讲，如果他们的眼神常常外散，甚至显出厌倦，我就立即转一个话题，又转一个话题，实在不行就只能停下来。否则别人不感兴趣，我还拼命灌输，这是浪费双方的时间。

一句话，一场战争

人与人或人与群体在思想、感情等方面达成共识的过程，就叫沟通。而如果沟通不当，则很可能招致意想不到的结果，这种情形不论古今都屡见不鲜。

比如历史上，印度曾沦为英国的殖民地多年，这期间（1857年）有一天，在印度加尔各答附近的军营前，一个印度籍士兵正在喝水，一名清道工走过来恳求：“先生，借口水喝！”当时印度的种姓界限分明，那名士兵以污蔑的语气说：“不行，你是贱民，不能接触他人的东西！”

清道夫听了勃然大怒，高声说道：“你们这些士兵也没什么了不起，你们咬破的子弹壳上涂有猪油、牛脂的润滑油。”之所以这样说也有历史背景，当时工业革命刚刚开始，在装子弹前，士兵必须用牙齿咬破弹壳，而弹壳被殖民当局涂上了猪油和牛脂做的润滑油。

大家都知道，在印度，一般所有的士兵、平民都信奉印度教或伊斯兰教。印度教把牛当作神一样崇奉，不吃牛肉，而伊斯兰教不吃猪肉，但是当时英国人故意在子弹上涂了牛油和猪油，这带有种族和宗教歧视。

清道工的一句话最终点燃了印度民族起义，这场战

争大约 1857 年五六月份发动，战火席卷印度六分之一的地盘，持续了两年多时间。

不仅是这个事例，纵观历史，确实有不少规模浩大的运动或战争是因人的语言而起。所以，如今很多国家的领导者在与人沟通时，都非常谨言慎语。

藏传佛教中有一部非常著名的论典《君规教言论》，里面也讲：世间由其他因缘促使彼此成为亲人或怨敌的很少，多数是由言语造成，所以应仔细观察再作言说。

多去倾听

这个时代中，不缺乏爱说话的人，因为很多人都乐于宣扬自己，即使在一餐饭的时间里，也在滔滔不绝地为自己唱赞歌。

其实真正与人交往时，不一定非要自己唱主角——没人问你的功德，自己却大肆宣扬；没人问你的经历，却自我炫耀，“我在某某时候做了什么，我在某某时候

是……”

实际上，说不如听。如果能多倾听，就可以多了解他人的心态，这在心理学上叫同理心。佛教讲的换位思考或自他交换也与之类似——多站在别人的角度想一想：如果我是他，对这件事怎么看待、分析和处理。这样来体会他人的心态，很多问题就能顺利解决。

言不顺则事不成

孔子说：“名不正则言不顺，言不顺则事不成。”事情之所以失败，一方面可能源于当事人的心态不正，但更主要的可能是他当时的言语欠妥所致。

我所在的佛学院，常常有各个高校的毕业生前来学习，刚开始我听说某个人是博士生，某某名牌大学毕业，都会想：“他肯定很了不起。”但是真正让他做事情时，好像并非如此——他跟别人交往时，要么特别高傲、自负，要么非常脆弱、自卑，在分析问题的能力、

对他人的理解等方面都不理想，最后往往很多事做得不尽如人意。

因此大家在学生时代，不仅要学习书本知识，更需要学会与人交往。学生时代有充足的时间，又没有生活、工作的压力，是一个很好的机会，如果对此不加利用，没能培养与人沟通的能力，对自己将来投入工作也会形成障碍。

我以前上学时，班里有个同学非常勤奋好学，心地也很善良，但就是不爱说话。我待在学校近四年的时间里，只听到他说过一句话，“我要把书包拿出来”，那次是因为我们比较调皮的几个学生，故意挡着他的桌子不让他拿书包，他实在没办法就说了这么一句话。

后来大概 2006 年时，这个班开同学会，那个同学也参加了，他依然沉默寡言。另外一个同学对他说：“20 年前我经常帮你说话，20 年后还是这样，你怎么依然如旧呢？”其实那个同学的智慧等都很不错，但可能因

为性格的原因，不乐意与人交往，不愿意开口说话。

三、读万卷书，行万里路，阅无数人

我觉得对于大学生，有三件事很重要：读万卷书，行万里路，阅无数人。

第一，读万卷书。大家在校期间，应当勤奋读书，像有些同学利用这段时间读了几百本书，确实收获颇丰。相反，如果天天玩手机、上网聊天，那就浪费了金钱，浪费了青春，浪费了许多有价值的东西，毕业时只能两手空空。

第二，行万里路。我觉得大学生毕业后不一定马上急着工作，如果有条件、有能力，应该去各地走一走、看一看。可以到一些发达国家去，看看他们的生活方式，也可以去一些贫苦的地方，比如柬埔寨、越南以及黎巴嫩，了解一下那里的人如何生活。这样你就会知

道：世界上有很多人以不同的方式生存着，可能跟自己的生活完全不同。甚至你可以去藏地转一转，那里有蓝天白云，还有一些贫苦的牧民、学生等等。

“行万里路”的经历，可以拓展见识、开阔眼界，对你的未来会有帮助。

第三，阅人无数。有的同学在校期间跟谁都不来往，这其实很不好，学会跟人交往对你大有裨益。

你将来步入社会时，所遇到的人不会像校园里的同学那样清静、单纯，反而可能充满焦虑、痛苦，有的甚至满腹心机，非常难以相处。比如我跟出家人打交道，觉得很容易，因为出家人生活单一，内心没有很多自私的目的；但是跟世间各色人来往时，我就要多加小心，因为有些人说话是别有用心的，稍不留意就可能陷入他的圈套，那时再怨天尤人也于事无补。

这个社会不是你们所想象的桃花源——不像寺院

那样清静，也不像学校那样简单，而是有很多非常复杂的人和事，所以要提前做好心理和能力上的准备。

另外，在与人交往的过程中，大家要学会全面地分析和思考，否则就可能以偏概全而判断失误。比如人们一般认为“眼见为实，耳听为虚”，但这也不一定。

历史上有这样的故事。有一次孔子周游列国，在陈国和蔡国之间的地方缺粮受困，七天没吃上米饭了。

后来他的弟子颜回费尽周折找到一些白米用来煮饭。饭快要煮熟时，孔子看到颜回抓了些白饭放到嘴里，当时他并没有责问，但是心里不太高兴。

过了一会儿饭煮好了，颜回请孔子进食，孔子假装若有所思地说：“我刚才梦到祖先，我想还是把没人吃过的干净米饭，先拿来祭祖先吧！”

颜回说：“这锅饭不可以祭祖了，因为我已经先吃了一口。刚才煮饭时，有灰尘掉进锅里，弄脏了一块米

饭，扔掉可惜，我就抓起来吃了。”

这时孔子才知道原来自己误会了颜回，虽是亲眼所见，却并不可靠。

所以，很多事需要多方面、多渠道地了解，实情才会水落石出。尤其是处理人与人之间的矛盾、争端，必须听了双方的说法再作判断，因为每个人说出的语言，都掺杂了个人的目的、情绪，所以同一件事由两个人分别说出来，可能完全不同。

我在解决人与人的矛盾时，一般听了一个人的说法后不急着处理，而会说：“你等一等，我再了解一下另外那个人怎么说。”这样才有充分的依据去分析和判断。包括家庭争论在内的很多问题，比如婆媳之间的争执，也应以此方式处理，而不应听信一面之词就马上判断、解决、批评。

我曾看过一本书，叫《非暴力沟通》（Nonviolent

Communication)，是一个美国人写的，里面有句话很好：不带评论的观察，是人类智慧的最高境界。

因此，我现在听到新闻里的论断或者别人的评价时，都会想：他是出于什么目的才这样说？他的真正用意是什么？可能他口上这样说，心里所想或真实情况并非如此吧。

总之，在与人交往时，大家需要静下心来，冷静观察，否则作出的判断或决定不一定准确。

四、佛教中的四个沟通窍诀

佛教里专门讲到与人沟通的四个窍诀，又称四摄法——布施、爱语、同事、利行。这四个方法较之世间的一些沟通技巧，更为有效。

布施

布施就是给予之义。

布施有三种：一种是精神上的布施，比如给别人宣说真理；一种是物质上的布施，把自己拥有的钱财适当地给予别人；还有一种是无畏布施，有些众生的生命受到威胁，或者精神遭受创伤，对他们施予安慰与救护。

爱语

就是与人沟通时，语言要具足善巧。基本上所有的沟通都要借助语言，所以爱语非常重要。

佛教把语言大略分为三类：一种是称心语，就是让别人听起来非常欢喜、合意的语言；一种是真实语，就是原原本本如实叙述一件事的语言，或者说实事求是的语言；还有一种是颠倒语，就是不符合实际的欺诳之语。这其中的称心语，我们要尽量多说。

当然，如果自己的发心是善，看待对方的根机也可以说一些刺激的语言，因为有时温和语不一定能醒示对方。

我认识的一个记者，心地很善良，有一次她要采访一个明星，跟对方约好时间就坐三个小时的飞机赶过去了。

结果见面时，那个明星趾高气扬地说：“我在拍戏，没时间！”

她说：“如果是这样，你应该提前告诉我，否则岂不是让我白白浪费时间和金钱？”

那个明星于是说：“我从酒店到拍戏的地方有 10 到 20 分钟的车程，要不就在这段时间里采访吧。”

但是到了车上，那个明星依旧特别傲慢，对她不理不睬。

她想：这次的时间这么仓促，根本无法完成采访任

务。我虽然没有恶意，但是应该给他个警告。于是说：“既然你如此不配合，我会把整个过程原原本本记录下来，后果你自己负责。”

那个明星一听马上缓和了态度，说：“要不你等一下，我们在大厅里聊一聊。”后来在大厅里受访时，明星给了很充裕的时间，一直到她采访圆满为止。

所以如果发心是善，有必要时运用言语攻击或刺激对方，这在佛教看来也是开许的。

同事

也叫同行，是说做任何事应当以身作则。

不论领导抑或老师，在做事过程中，不应仅仅口说，而应躬身亲为。在座很多同学到了社会上，面对任何事，也不能只是指挥指挥或者摆摆样子，“我是领导，你们去做”，这样不合理，能够亲自参与是很好的。

其实人没有什么了不起的，大学生也不例外，我们作为法师也是如此，即使扫地、扫厕所的事也可以去做。

人把自己放得越低，越会得到别人的尊敬；把自己抬得越高，反而越会引生别人的反感，让人心生蔑视。

利行

就是处于任何场合，都要有服务他人的心。

每个人在成长的过程中，都得受周围人的很多饶益：父母养育了我们的生命，老师传授给我们知识，同学陪伴我们成长而且给予了各种帮助，还有身边的小朋友们，也给我们带来很多快乐。因此，我们应该铭记他们的恩德，并尽力回报他们、帮助他们，这叫做利行。

如果认为自己永远是享受者，不必要付出，这就不合理，应该发自内心有一种帮助他人的心。如果有了这种心态，那么无论在任何宗教或社会团体中，都会得

到大家的认可。

在座有些人可能对宗教不太熟悉，但目前全世界七十多亿人中除了十多亿不信仰宗教，其他都有不同的宗教信仰。因此如果认为宗教是迷信、是愚痴，恐怕不合理。而且，可以看到很多宗教流派在历史的长河中一直延续下来，留存于世间，如果这些宗教真的一无是处，为什么会这样？实际上有些宗教的教义可以说是人类终极的精神价值观。

尤其就你们而言，将来会从事新闻工作，如果要采访一位宗教信仰者，那么首先需要了解他的信仰。现在国外的很多记者要采访任何人，都会先了解对方信仰什么，因为如果对此不了知，那在交谈时有一句话跟对方的信仰冲突，就可能激怒他，导致谈话不欢而散。

石油大王洛克菲勒曾(John D. Rockefeller, 1839-1937)说：“假如人际沟通能力也是同糖或咖啡一样的商品，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格购买这

种能力。”由此可见，与人沟通的能力非常珍贵。

的确如此，这种能力在任何场合都用得上——与家人相处时，与同事相处时……而其他的能力并非如此，比如精通物理、化学等知识。

世界上的很多成功人士，像政界的普京、奥巴马、撒切尔夫人，以及一些宗教大家、商界精英，都非常擅长与人沟通，以此使得很多事情轻松得以成功。

说到“成功”，我接触的很多大学生、大学老师，都非常希求成功，总是想：“我什么时候能成功？”其实不同人获得成功的方法不同，时间也不同。有些人年轻时就大展宏图，有些人到了中年才功成名就，就像有些花冬天吐蕊，有些花夏天绽放，有些花秋天展颜，而有些花春天就竞相争妍。

比如杨振宁教授35岁时就获得了诺贝尔物理学奖，而齐白石则是大器晚成，直至57岁仍然默默无闻，70

岁左右才开始为人所知，最终成为一代伟大的艺术家。所以，我们任何时候都不要对自己失去信心。

然而如今有些人在感情或事业上稍遇挫折，就患上自闭症、抑郁症。比如中国现在抑郁症患者越来越多，为什么？就是这些人内心无法承受挫折所致。其实你的所求并非只在一个地方能得到，在一个事业中失败了，可以去开拓另一个。

美国第 16 任总统林肯（Abraham Lincoln, 1809-1865），一生中经历了多次竞选失败以及种种磨难，但是他面对这些挫折并没有气馁，而是一如既往地努力，后来成为美国历史上最伟大的总统之一。

现在有些年轻人，不该伤心时伤心欲绝，不该脆弱时脆弱不堪，平时看起来似乎很健康强壮，说起话来也洋洋得意，但是遭受一点点挫折时，比如听到一句不中听的话，遇到一件不顺心的小事，立即就灰心丧志、一蹶不振。其实这非常不好，佛教讲人要勇敢前行、精进

争取，这很重要。

结语

沟通学作为一门非常有价值的学问，是当前高等院校中很多老师和同学非常有必要学习的。尤其作为大学生，空闲时间比较多，正好可以利用起来，在这方面多学习、多培训，这样到了要使用时，就可以驾轻就熟，从中受益。

现场互动

问：既然无我，是谁在六道中流转？

堪布：佛教所说的“无我”，意思是：“我”在胜义谛中不存在。

什么是胜义谛呢？就是用最究竟的智慧分析后得出的结论，此时“我”是不存在的。但没有运用这种智慧观察时，也即在暂时现相中，“我”存在，六道轮回也存在，“我”造善业就到善趣，造恶业就到恶趣了。

打个比方，这个瓶子，用肉眼去看时，它是存在的，能够盛水；但如果用显微镜观察时，会发现只是一堆微尘，瓶子杳无踪迹。

与此类似，不加观察时，“我”似乎存在；而详细分析时，“我”就消失了。

所以，要明白“我”在哪些场合存在、哪些场合不存在。

问：在生活中，有的人做了善事反而遭人误解、非议，您怎么看待这个现象？

堪布：你提到的问题很现实，在当今社会，好人有时不一定能得到认可。藏传佛教中有这样的格言“犹如居住毒蛇处，灯火再亮不发光”，意思是在恶人的群体中，好人不一定会得到赞许。

但是即使整个大地充满恶人，我们还是要保持一颗珍贵的善心，因为从长远的角度看，无论在东方还是西方，古代或是现代，善良的人最终都会得到好报。即便这个果报今生没有成熟，当善良的人辞别此世时，内心会非常坦然安稳，不会有丝毫遗憾与悔恨。

很多人年轻时因为不懂因果，做了很多恶事，到了

晚年才幡然醒悟，那时又后悔莫及，所以年轻时就培养一颗善心很重要。

问：顺治皇帝曾说：“莫到老来方学道，孤坟多是少年人。”人生如此无常，我很希望能精进地学习佛法，但是由于身处红尘，需要处理世间的学业以及很多琐事，请问如何平衡修行与做世间事之间的关系？

堪布：确实如《顺治皇帝出家偈》所说，“孤坟多是少年人”。对于这一点，很多年轻人意识不到，反而认为：“我不会死，死的是老年人”，但实际上看看每天的新闻报道，就会发现年纪轻轻就撒手人寰的比比皆是。

作为年轻人，一方面要了解无常的道理，另一方面也可以抽出些时间观修无常。人在年轻时有种无常感，对死亡提前作些准备，非常有必要，但是也不需要放弃

世间的学业，该争取的还是要争取。

不过现在很多年轻人好像根本不愿谈及死亡，而且不理解佛教为什么总是讲死亡，有些人还认为这些有关死亡的教言，是神话、是谣言。其实现在英国的小学和中学都在推广佛教，因为从现代心理学角度观察，发现佛教的生死学非常合理。

死亡是人人都无法避免的，如果能提前有所准备，到时就不至于惊慌失措。当然，也没有必要因为修学佛法就放弃很多该做的世间事情，可以在做这些事的同时，将佛法的修行坚持下去。

问：作为学生，我们从小接受的教育就是马克思主义。但是我们很多人并没有能深入地了解马克思主义，而要回头寻找宗教信仰时，又对宗教知之甚少。处于这种尴尬境遇中，该怎么办？

堪布：马克思主义跟宗教并不矛盾。

我以前写的《佛教科学论》，就引用了马克思的话：“辩证法在佛教中已达到很精细的程度。”

从一些历史资料可以推断：对于现在的宗教信仰，马克思不会排斥的。马克思年轻时的婚礼在宗教殿堂里举行，说明他曾入于宗教。后来马克思的思想传播到前苏联——现在的俄罗斯，被吸收和推广，但即便是现在俄罗斯的总统普京也信仰宗教。

尤其现在是一个思想非常开放、包容的时代，佛教不会抵触非宗教信仰者，而马克思主义或社会主义对每个人的宗教信仰和爱好，也不可能排斥的。只不过在学校里，为了达到有些思想的统一，而要求大家都学习马克思主义。

其他国家的学校也是类似的情形，比如美国的哥伦比亚大学、哈佛大学，也不提倡教师个人有宗教信仰。

我曾询问美国的一些教授：“你信不信仰宗教？”他们都非常敏感，三缄其口。为什么？因为他们如果说自己信仰基督教，就会担心非基督教徒的学生对自己印象不好；如果说信仰佛教，又担心非佛教徒的学生对自己心存芥蒂。

面对这样的环境，我们可以运用一些善巧方法来变通，比如把佛教当作文化来研究，这在任何场合都无可厚非。而佛教的确是一种文化，那在研究的过程中，你信不信它呢？看你自己，有人是很信仰而去研究，也有人是不带信仰而去研究。

所以，可以把佛教当作一种文化去研究。

问：现在社会上流行手上戴佛珠，但如果没有佛教信仰，戴佛珠有用吗？

堪布：手上戴佛珠的人，有两种情形。

一种是信仰佛教而戴佛珠，比如藏地的很多人都拿着佛珠。我也有一串随身戴了很多年的佛珠，是 1997 年花两块钱买的。

一种是不信仰佛教，只是把佛珠作为一种装饰品来佩戴。有些人到西藏去旅游，看到一串水晶或紫檀手珠，觉得很好看，就买了戴着。这样戴着不一定有很大的作用，但每个人的爱好不同，喜欢戴佛珠也无可非议，就像有人喜欢红色、有人喜欢白色一样。

问：藏地的一些寺院变成了旅游景点，对此您怎么看？

堪布：现在到藏地旅游的人越来越多，有些寺院可能也遭到一些干扰。包括我所在的佛学院，去年国庆以及今年法会期间，人流如织。我当时也担忧本来非常清静的佛学院会不会变成喧嚣的旅游景点。

但是藏地有一个好处——冬天特别寒冷，所以一到冬天，很多旅游的人就望而却步，即便去了也不敢久留，这无形中成了对藏地寺院的一种保护。

不过总体上看，目前藏地的寺院基本没有遭到特别大的破坏。众人集聚于某处，一般都是因为有利可图，而藏地没有可供开发的众多工业、商业资源，所以一段时间之中不会遭受外来的过多影响。

问：您为什么会走上出家这条路？

堪布：我的出家没有什么特别的原因。

我从小就很想出家，要读小学时就不想去，打算直接出家，但因为我的弟弟不愿读书，后来我就代替他去读书了。

读中学时，我又很想出家，于是升学考试时故意不考好，但不小心又考上了师范学校（众笑）。确实是这样

的，我当时答题时故意写错很多，但可能藏文成绩稍微好一点，结果又考取了。

读师范时，我一直念念不忘自己的愿望，因此接近毕业时就毅然出家了。

前段时间在北京的一个访谈节目《少有人走的路》中，我也被问及为什么出家以及出家至今的经历，当时我也谈了一些，你方便时也可以看看。

问：现在处于末法时代，您觉得此时的佛教应该如何发展？

堪布：按照佛教的历算来分析，现在靠近末法时代，还不是真正的末法，属于佛教的形象期，这一时期持续五百年。

我感觉现在的佛教不但没有隐没，反而有兴盛之势。如今年轻人、知识分子中研究佛教的人日益增多，

原因是什么？就是佛教跟其他宗教有个不共之处——具有严密的逻辑智慧。因为这一点，佛教完全不会落后于时代的步伐，而且对于人们心中的种种困惑，可以给出圆满的答案。对此爱因斯坦曾经大加赞叹，诺贝尔文学奖获得者罗素也说所有宗教中他最认可佛教。

现在政界的一些上层领导，还有文艺界、学术界的很多人，都从正面认识和推广佛教。这是一种善举，为什么？因为佛教的精神一旦弘扬开来，人人都能活得很快乐、很清净。

我并不是要宣传佛教，像一些公司推广产品那样，而是感觉现代人很需要佛教的智慧——如果具备这种智慧，至少不会活得那么挣扎与痛苦，很多生活难题可以轻松解决；相反，如果没有这种智慧，人生的路会走得比较艰难，最后也会以失败收场。

所以，在座诸位有机会时应该多了解佛教，即便你不感兴趣，或者想要否定佛教，也有必要先对它作一

番观察，否则毫无根据地盲目排斥，不是理智之举。而且如果你觉得佛教不好，也要分析到底是佛教的教义不好，还是个别佛教徒的行为不好？不应将二者混为一谈。

其实我完全可以负责任地说，佛教的教义百分之百是纯洁无垢的。但佛教徒是否都纯洁无垢呢？不一定。佛教徒中，不论在家或出家身份，有一部分非常优秀，有一部分也比较腐败，甚至非常不如法。就像现在社会中的人也是三教九流、参差不齐。但个别佛教徒的不如法行为，不能算在佛教头上，对此要辨别清楚。

问：藏传佛教与汉传佛教有什么区别？

堪布：二者的教义没有很大差别。起源于印度的佛教，弘扬到藏地时，与藏文化融为一体，衍生出不同教派；弘扬到汉地，也与汉文化接轨，出现了禅宗、净土宗、华严宗等八大教派。

其实不论藏传还是汉传，都是大乘佛教——都需要发菩提心，都能成就佛果。

而暂时的方法上，二者存在一些差异，比如在藏地，很多寺院非常重视闻思修行。而在汉地，信众们非常重视吃素，寺院的建筑非常辉煌，很多人对烧香比较看重。

总之，藏传佛教和汉传佛教虽然在细微的习惯、方法上有所不同，但却是殊途同归。

刚开始说诸法“如”梦，

但到了更高层次，

应该说诸法“是”梦。

第 81 场



清华大学

TSINGHUA UNIVERSITY

中国 · 北京

2014 / 6 / 14





《盗梦空间》的佛学实相

INCEPTION: A BUDDHIST INTERPRETATION

主持人：

今天我们有两位嘉宾。第一位是索达吉堪布，他来自四川色达喇荣五明佛学院，自 1987 年以来一直负责佛学院汉族四众弟子的佛法教育，以学修并重的管理方式，培养造就了一大批优秀僧才。为了弘扬佛法，堪布二十多年日不缺讲、夜不乏译，尤其是在翻译藏文佛教经论方面贡献卓著。近年来，堪布也在很多大学与众多的知识分子探讨世界真谛，同时在佛教与科技界、文化界的交流方面贡献也很大。

第二位嘉宾是刘兵教授，他来自清华大学科学技术与社会研究所，是中国科协—清华大学科技传播与普及研究中心主任，清华的同学们可能对他很熟悉。他同时在很多大学，如上海交大等，担任客座教授。刘兵教授是国内科学史、科学哲学传播领域中最具影响力的学者之一。在学界流传着这样一句调侃，“哪里有科学，哪里就有刘兵”，这足以说明他在科学文化界的影响。

索达吉堪布与刘兵教授在中午有过一次非常坦率、亲切的交流，他们彼此都非常欣赏。堪布向教授介绍了藏传佛教中的辩经是怎样的一种攻防，所以我们可以期待他们之间能有一场非常有意思，同时可以激发我们思考的激烈攻防对话。

今天跟大家交流的内容是“《盗梦空间》的佛学实相”。《盗梦空间》（Inception）这部电影在前几年非常火，而我作为一个出家人，详细讲解一部电影可能不太

现实，但大家都说《黑客帝国》（The Matrix）和《盗梦空间》这两部电影中的一些内容与佛教中“人生如梦如幻”的道理非常相似，所以我也看了一下，并打算用佛教的一些观点与《盗梦空间》中梦境的观点做一些比较。

人生如梦如幻

佛教中讲，我们所处的这个世界跟梦没有什么差别，比如《金刚经》中讲“一切有为法，如梦幻泡影”，《华严经》中也说“一切诸法悉皆如梦”，这与电影所表达的现实与梦境的关系非常类似，而且有人在看了电影之后，也开始怀疑自己是否真的身处现实世界。

在座各位可能坚信梦境与现实之间有非常大的差别，但如果我们以理性和智慧来观察，恐怕并没有办法判断我们今天究竟是在梦中还是在现实中交流。大家可

能觉得这不可思议：现实就是现实，梦境就是梦境，梦境是虚幻的，不可能和现实一样真实。但实际上，佛教不仅有教理，还有逻辑上的剖析去探讨现实与梦境的关系。

比如，虽然你现在觉得现实与梦境有一定差别，但你有没有理由证明你现在不是在梦中呢？能不能至少举出一个充足的理由？也许你会说：“我们现在身体所接触到的物质，耳朵所听到的声音，眼睛所看到的事物，每一样都是实实在在的，这怎么会是梦呢？”但事实上，当我们观察梦境的时候就会发现，梦境中的整个场景，包括自己也都是存在的。

可能有人还会说：“我们在现实与梦境中对时间的感知有一定的差别。”但事实上，昨天甚至更久以前的一切经历，跟昨晚的梦境没什么差别，因为昨晚的梦在此刻也只是一个回忆的对境而已；同样的道理，未来将要发生的事，也和明晚的梦没有什么差别，因为它还没

有发生，所以你没有任何理由认为未来是实有的。那我们当下的现实生活又是怎样的呢？当下的生活和梦境也没有什么差别，因为我们在梦境中也会经历所谓的“当下”。

有人还会说：“我们在现实生活中所处的时间非常长，而在梦境中所处的时间非常短。”这也不一定，因为在每天的二十四个小时里，我们至少有七八个小时都是在梦中；同时，白天的时间也是虚幻不实的，当我们用智慧观察时就会发现，我们找不到它的本体。因此，不管从与事物的接触还是从对时间的感知来看，现实与梦境的确很难区分，这就是佛教中“人生如梦如幻”的道理。

《盗梦空间》中有个主要的情节：主角进入到其他人的梦（潜意识）中，植入一个想法，从而改变做梦者的思想和行为。电影中所描述的梦是一层一层的，一个梦中还有另一个梦，不断地层叠，而直到最后，主角也可

能只是一直生活在梦里。一层又一层的梦境，让主角有条件实施所谓的“盗梦”，也就是控制别人的思想。那电影中的“盗梦”又是如何实施的呢？就是通过层层梦境，进入到一个人意识的最深层，并改变它。

佛教的一些历史公案中也有类似的故事。比如汉地的《大藏经》中记载，佛陀有一位大弟子叫嘎达亚那，他也有过“盗梦”的案例。嘎达亚那有一位弟子叫眉希罗，曾是一位大国王，但他对世间产生了厌离心，于是出家跟随嘎达亚那尊者精进修行。有一次，他在森林中遇到了阿槃地国王的王妃和宫女们，便为她们宣讲佛法。阿槃地国王发现自己的王妃和宫女们在眉希罗面前听法、接受教育，便认为是眉希罗在诱惑他的王妃，十分愤怒，于是命人殴打眉希罗。眉希罗觉得自己毕竟也曾是一位国王，如今却无缘无故被人殴打，心里很气愤，便在心中发了恶愿，准备还俗向国王报仇。嘎达亚那尊者劝他不要还俗，作为一个出家人不应该因为别人殴打自己就要去报复，但眉希罗完全听不进去。最后，

嘎达亚那尊者留眉希罗住最后一晚，允许他第二天还俗。当天晚上，嘎达亚那尊者以一种“盗梦”的方式进入了眉希罗的潜意识当中，令他做了一个梦。眉希罗梦到自己已经还俗，但他的军队却被阿槃地国王的军队打败，正当阿槃地国王要杀他的时候，他见到了本师释迦牟尼佛。佛陀对他说：“你的师父不让你还俗，你却非要还俗，现在谁也帮不了你。”听到这里，眉希罗非常痛苦，开始呼喊师父的名字，也就在这个时候，他从梦中醒过来了。这个公案说明，有些尊者和佛菩萨可以通过所谓的“加持力”，进入别人的梦境，然后改变做梦者的心态和生活，这非常有意思。

让人无处躲藏的“思想植入”

我们在现实生活中有很多执著，而我们所执著的对象到底是不是真实存在的呢？针对这个问题而言，从佛教的角度探讨一些影视作品以及开展佛教与学术界的

交流就显得非常有必要，因为世间当中的一些思想和观念，或者某些大家认为有意义的东西，在另一个角度来看只是一种错觉。比如说，现在大多数人的生活都受到影视剧的影响，甚至有人说电影已经成了人们的一种“宗教信仰”，因为电影中的思想，已经深深植入到了人们的心里，而人们也纷纷效仿电影中的种种行为，却忘记了那只是电影而已。

科学的发展让信息传递得更广，很多人都能轻而易举地获取到自己所需要的信息。但同时，科学的发展也带来了负面作用，让一些人沉溺在虚幻的世界当中。我曾经在另一所高校分析过《黑客帝国》，我觉得《黑客帝国》跟《盗梦空间》有一些不同。在《黑客帝国》里，人们生活在一个虚拟的世界里，而真实的世界则是高度机械化和数字化的。这部电影的科学背景是量子力学，通过抉择，可以发现世界并非实有，而是建立在虚拟的网络之中。而《盗梦空间》的科学背景是心理学，讨论了人们内心的作用。按照佛教的观点来讲，内心的

作用非常重要，因为生活中的很多问题都源自我们的心。唐朝的六祖惠能大师曾见到两位僧人在辩论，其中一个说幡动，另一个说风动，而惠能大师说既不是幡动也不是风动，而是心动。虽然这个公案看似简单，但实际上，生活中的一切思想和观念都是“心”的作用。

人的心有两种，一种是“公共的心”，一种是“自己的心”。什么是“公共的心”呢？佛教中有个词叫“共业”，它可以是大家共同形成的一种思想或观念。比如，现在有很多年轻人喜欢使用网络、电视上的流行词语。又比如，本来一件不怎么重要的事情，但大家都把它当作很重要的事情来对待。这些就是共业所形成的。所以，当我们面对现在的一些思想和观念，分析它们最深层的含义时，也要一并观察我们所生存的时代究竟是什么样的。在当今这个信息“爆炸”的时代，绝大多数人都处于各种信息当中，每天都要看手机，好像没了手机，连一个小时都待不住，甚至晚上睡觉前还必须要看一下手机，而早上眼睛还没完全睁开的时候，就已

经把手机打开了。在这个时代里，我们甚至不需要“盗梦”，手机就已经控制了我们的内心。

手机中真的有那么多宝贵的内容，让我们连一个小时都没办法离开吗？我听说在马来西亚有一个禅修中心，那里要求人们在禅修的一个礼拜中关闭手机，但很多人都觉得这是非常大的挑战。我还听说，有一家餐厅规定，只要吃饭时不碰手机，就可以享受五折优惠。身处于信息“爆炸”的时代，我们的生活、通讯都很方便，何时何地都可以与他人取得联系，但同时我们的内心却比较浮躁，甚至连自己都不知道它究竟处于什么状态。

生活是如梦如幻的

《盗梦空间》英文名的字面翻译是“思想植入”，其实在现实生活中，“思想植入”的方法有很多，只不

过我们很难察觉到。比如说，影视作品中所传达的思想已经成了很多年轻人生活中不可缺少的一部分。这些思想被直接“植入”到我们的生活当中，从而改变我们。所以，我们不仅需要观察梦境，还需要观察现实生活。当用佛教的方法来观察的时候，我们不但可以发现梦境与现实十分接近，甚至最后可以将梦境与现实都抉择为空性。

佛教中有一部重要的中观论著叫《入中论》，其中讲道：“乃至未觉三皆有，如已觉后三非有，痴睡尽后亦如是。”这句话的意思是说，当我们尚未从梦中醒来时，梦中人的心、梦中的对境、梦中人的眼根等都是存在的，而醒来之后，这三者就都不存在了。同样的道理，当我们还是凡夫的时候，我们的心、所有的对境以及我们的眼根等也都是存在的，但当我们真正了达一切万法真相的时候，这三者就不存在了。

再打个比方，从佛教的观点来讲，一瓶水在人类和

动物看来，它是一种可以解渴的饮料，但地狱众生看到的却是燃烧的铁水，饿鬼众生看到的是恶臭的脓血，天人看到的是甘露，佛看到的是一种现空无二的法界。我们也可以用其他的比喻来说明这个问题，比如这里有一杯饮料，对有些人来讲，它是很好的饮料，但对另一些人来说它可能有毒。又比如，当我们评价一个人的时候，可能有些人认为他是好人，有些人却认为他是坏人，还可能有人认为他既不是好人也不是坏人。这说明外境并没有固定的实有存在，如果有实有存在的话，那所有人的判断都应该是一致的，但事实上并非如此。

汉地的永嘉大师说过：“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”这句话的意思是，在梦中，六道轮回都是清清楚楚地存在，而当我们真正觉悟后，却发现原来这些都不存在。当然，刚开始的时候，我们不一定清楚这些道理，但如果用智慧来观察就会发现，原来佛教并不是讲一些毫无根据的故事。佛教的观察方法告诉我们，现实当中的任何一个东西都是“如梦如幻”的，梦境与

现实在某种程度上没有差别，而正因为这样，所以可以有“思想植入”，这些“被植入的思想”会改变我们的人生。

佛教的“思想植入”

其实佛教中的“思想植入”指的是对心的一种调整。《盗梦空间》的不足点之一是主角必须依靠外在的科学仪器（助缘）才能进入到下一层梦境。而在佛教中，不论是所谓的“盗梦”还是修行，每一个人都可以只靠自己便能进入到思想的最深层。

我们现在的分别念都非常粗大，如果能减少分别念，达到无分别念的状态，就像眼耳鼻舌身这些根识一样，然后再进一步将无分别念也去除掉，就会进入到我们最细微的第八识——阿赖耶识当中。阿赖耶就像大海底层一样，储存着很多前世、今世所留下的习气种子，

这些种子会在将来成熟。而当我们睡觉时，虽然没有了白天粗大的分别念，但阿赖耶上的种子却开始活动，于是产生一些意识的迷乱现象，这就是梦。所以，佛教认为：梦，是前世漫长的生活所遗留下的一部分种子以及现世中我们日常所串习的心态造成的。有些人今生虽然没有做什么恶事，但却经常做噩梦，这其实就与他前世留在阿赖耶上面的种子有一定的关系。



神奇的梦瑜伽

社会上有一些关于梦的培训班，可以帮助人们把噩梦转变成美梦，而且还可以慢慢改变原来不好的习气。我听说，有一个人曾经常在梦中感到恐惧，但当她对梦

有所认识之后，那种恐惧感就慢慢消失了，这样的案例很多。

当然，这些案例更多的是借助科学手段实现的，而佛教中的窍诀却不需要任何外界帮助。早在8世纪，藏传佛教的莲花生大士便给出了很多梦瑜伽的窍诀，感兴趣的人应该去了解一下。梦瑜伽并不是传说，实际上通过这种方式的修行，人们的的确确可以改变自己的人生。

我在这里介绍一些基本的修法：刚开始的时候，你在日常生活中要经常告诉自己现在是在做梦，同时也要将日常生活与梦境对比，慢慢你会发现二者之间真的没有什么差别。白天坚持练习的话，你就可以在梦中也逐渐认识到自己在做梦，这叫做认识梦。当你知道自己在做梦的时候，你就可以想“其实梦中没有真实的躯体，梦境可以随着心意变化”，然后你可以尝试在梦中实现各种变化，比如变成飞禽、诸佛菩萨等等。当你熟练到

一定程度后，就可以在梦中做很多事情，比如一变多、多变一，甚至可以瞬间走遍东南西北。

历史上，有些人可以在梦境中成办很多事情，比如藏地历史上有名的学者、第四世噶玛巴若佩多杰，他的书房里有很多书，但由于白天没时间看，他便在夜里依靠梦瑜伽翻阅，前一晚打算读的书，可以在第二天清晨全部通达。我也很想有这样的能力，自己白天特别忙，晚上经常一觉到天亮，但第二天醒来之后，却一本书也没有在梦中看到。但这种梦瑜伽的的确确存在，而且十分的殊胜稀有。我们佛学院有位非常有智慧的学者叫丹增嘉措，他写过一本书叫《探索梦的奥秘》，你们方便的时候也可以看一看。他在书中引用了一些科学的观点，同时结合了佛教中不共的思想对梦进行解释。

梦参老和尚的奇遇

梦参老和尚在汉地很出名，他早年做军人的时候曾

有一段与梦有关的经历。

当年他要从北京去南京读黄埔军校，但在出发前的那个晚上，他梦见自己掉进海里，然后被一位老太太救到了岸边。老太太指给他一个方向，说那条路上的宫殿将会是他的终生归宿。他醒来后和住处的一位老者谈了这个梦境，老者说他提到的这座宫殿和北京附近的兜率寺很像，并建议他去看一看。于是他便骑着马，带着士兵去了兜率寺，而那里也的确和他梦中的景象一模一样。经过再三的请求，他最后在兜率寺出家，法名“觉醒”，但后来他自己又取了“梦参”这个名字。在此之后，他还有好几段与梦境有关的经历。

出家前，梦参老和尚根本不知道什么是佛、法、僧，甚至连三宝的名字都没听过，但却因为一个梦境改变了一生。他也曾到藏地学习藏传佛教。我去年看到凤凰卫视对他的一个采访，他当时应该已经 99 岁了，但思路依然非常清晰。我觉得有些人因为心净，所以他们

的世界也很清淨，他们的智力、身体等方面也都不容易衰退。现在很多人怕脸上的皱纹，怕头上的白发，但如果能够调整好自己的心，那会对自己的身体很有帮助，比任何保健药都有效。如果心清淨，世界也是很清淨的，但如果心丑恶，那世界中也不会有快乐和美好。因此，我们可以观察一下，自己的心处于什么状态中。

心是一切显现的根源

当我们用智慧观察时会发现，心在万法当中非常重要。整个世界，包括所有众生都是依靠心的力量而形成的。月称论师在《入中论》中说，“有情世间器世间，种种差别由心立，经说众生从业生，心已断者业非有”，意思是我们这个世界以及众生等等，虽然显现上是各种各样的，但实际上都是由心产生的。佛陀曾经说，心不存在，业也不会存在。因此，当我们把“心”断掉，业也就随之断掉了。

比如，世间当中的很多价值观，是因为我们的共业而产生的。又比如，社会上很多人都会感受到焦虑、悲伤、痛苦，这在一定程度上也是我们共同的因缘造成的，这些共同因缘的根本都与我们的心有一定的关系。因此，你的痛苦、快乐、幸福，都跟心有一定的关系。当你认识到这一点，眼前的很多问题都可以迎刃而解，同时也会对佛教中“诸法如梦幻”的道理有进一步的了解，发现生活原来并不是实有的。

最后，我想问大家一个问题：我们今天的交流，是在梦中还是在现实中呢？如果你认为是在现实中，可不可以给出一个充足的理由？

其实，我们越剖析就越会觉得现实不成立。如果以佛教的中观思想来观察，我们找不到任何一个实有的东西。这一点，从量子物理的角度也可以得出类似的结论。因此，我们应该有必要进行“思想植入”：人生如梦如幻。这样可以帮助我们更好地认识这个世界。

现在很多人内心很乱，这是源于对这个世界没有正确的认识。获得人身是很不容易的，我们若能借此对整个宏观世界、微观世界有个合理认知，对自他都会很有意义。



对话

刘兵教授：

索达吉堪布刚刚从佛教的角度针对《盗梦空间》做了一场非常精彩的演讲。堪布将佛教对于梦、梦与现实的关系、人生以及意识、价值观、生活方式等方面作了很全面的阐述。今天这个话题涉及佛教、科学以及哲学领域对“梦与现实”的认识。科学界曾经有一些学说、理论，对梦有过专题探讨，比如像精神分析学或者弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）在《释梦》（The Interpretation of Dreams）中的理论等。但当今的主流科学对这些理论有很多批评，而且主流科学本身对人脑、认知以及认知的各种模型、模式，包括梦的研究还是相当不充分的，从这个意义上讲，我认为佛教确实对梦有很多的关注、论述，而且有比较系统、稳定的理论。

我觉着这部电影中有一个预设：梦不是真实的，而是由我们的意识或各种手段，促使意识所产生的幻觉。所以，《盗梦空间》里有一个很关键的情节，就是主人公进入到梦境的时候要带一个陀螺，通过陀螺的旋转来判断自己究竟身处现实还是梦境，这也就说明，梦是不同于现实的。堪布刚才讲到“如梦”，这个“如”字似乎也预设了梦与现实是不同的。我想请问堪布，您觉得佛教对“梦与现实”的观点与科学有什么不同？

索达吉堪布：

表面上看来，《盗梦空间》只是一部电影，但是它背后有一种哲学思考。这种创意很好，因为当电影将哲学或佛教思想与科学结合起来的时候，大家比较容易理解，容易有一个沟通的切入点。

这部电影中的角色在进入到深层次的梦中后，自己也会难以区分梦境与现实，比如主角的妻子就是因为相信自己一直生活在梦中，因此才会为了回到现实而自

杀。听说导演在这部电影里也加入了一些自己梦境中的素材，甚至他自己也有一些控制梦境的能力¹。

佛教常说“诸法如梦”。用“如”字的话，它就不是梦，只是像梦一样，跟梦非常相似。按照佛教的观点，在刚开始给我们启迪时，可以说诸法“如”梦；但到了更高层次，说诸法“是”梦。这里有“是梦”与“如梦”的差别。

像我以前去云南，云南有“四季如春”“四季是春”两种说法。同样，佛法中也有不同的层次——诸法“如梦”、诸法“是梦”。

当然，在佛教的最高层次上，甚至梦也不存在，一切全是空性，是一种与光明无二无别的境界。但还没有达到这个境界之前，我们要想打破实有执著，用梦来比喻是非常适合的。

1 导演克里斯托弗·诺兰在接受媒体采访时曾表示，《盗梦空间》的灵感来源于自己影响梦境的能力。

藏传佛教有一位龙钦巴尊者，他撰写的《大圆满虚幻休息妙车疏》里专门讲了与梦相关的道理，其中引用了很多的经典来说明一切万法都是梦，现实跟梦无二无别。

刘兵教授：

其实这部电影在结束时还留了一个悬念，就是那个陀螺还在一直转，这就引发我们思考：男主角最终是回到了现实中，还是依然在梦里？

在好莱坞电影里，《盗梦空间》和《黑客帝国》可以说是同一种系列，他们在商业片里比较特殊的一点就是逻辑非常严谨，而且还力图在环环相扣的逻辑里体现出一个既世俗又科学的思考方式。因为当今的科学对于梦、脑以及思维的研究并不是特别充分，甚至对于我们究竟能研究到哪种地步也有很多争议，所以才会有像心灵哲学等一些认知哲学上的探讨。

也恰恰是因为这样，所以我们总能够在叙述严密的框架里发现漏洞或者预设。比如说，电影里的人物借助机器来构建梦，但是却回避了具体的机制。又比如，电影里也没有解释造梦师究竟是如何把梦境搬到人们的意识里的。这也反映了一个现实：当前的科学研究的是物质世界，是对物质的理解，这是科学的一个局限。堪布刚才谈到，佛教所说的“如梦”，是在初级层次上把现实和梦分开，那我们是不是也可以这样来理解科学：当前科学在人的意识、思维方面的研究也处于一个初级层次，一旦超越了这个初级层次，我觉得就已经进入到哲学的讨论范畴了。

其实我们都有一些形而上学的前提预设，比如这个世界的本初、原初是什么等等。当然，佛教有佛教的一些预设，其他哲学传统也有自己的预设，中国古典哲学里也有“庄生梦蝶”等关于“如梦”“是梦是醒”的讨论。当我们认真思考这个问题时，可能也会怀疑自己对梦和现实的简单区分是否可靠。历史上，很多哲学家也

对这种可知和不可知有过很多的讨论。这种思考是很学术的，也很有启发性，但我们毕竟还是要回到现实里，就像《盗梦空间》里的主人公一样，努力地确定自己究竟身在何处。

人们有这种意识去弄清楚自己在什么地方，这件事本身也很有意味。如果不知道自己身在何处，就会觉得心里不平衡、不安定。像《盗梦空间》里的故事那样，主人公和他妻子在潜意识的边缘一层一层地把世界建得很美好，夫妻两个人还有孩子，看起来很幸福，但他还是会觉得那个世界不真实，也就是这个原因导致他太太自杀，以及后来的故事。人们总是有这样一种试图找到自己位置的信念和动力，堪布是如何看待这种信念和动力呢？

索达吉堪布：

好莱坞的电影中有几部非常具有逻辑思维，但跟哲学和佛教中的逻辑分析相比，恐怕还是有一些差别。

可能有些佛教徒觉得，电影都是虚构的故事，没有什么值得关注的，但其实如果将电影与现实生活进行比较，很多人都会有所感悟。



《盗梦空间》里并没有像佛教那样，提出如何把控自己的内心等概念，它只是给了一些提示，比如主人公不断确认自己是在梦中还是在现实中，但恐怕他到最后也没有办法完全确定。如果对佛教的一些道理有所了解，比如梦瑜伽的道理，那我们修行的时候就能直接找到心的本体，因为佛教的方法完全契合一切事物的实相。比如，我们在梦中要观察自己的心，一旦认识了心的本来面目，那就不可能分不清梦境与现实。这从很多开悟者的经历中都可以看出来。与电影不同，佛教的道

理并不是银幕上的故事情节，而是可以在日常生活中观察得到。

我认为，我们从出生到死亡之间需要不断地面对、处理问题，佛教思想是处理这些问题的很好的手段和方法。虽然科学中有很多理性的手段帮助我们观察、分析物质层面的问题，而处理心理问题的手段则可以在佛教中找到。当我们掌握了这两种手段之后，人生中的很多问题都可以迎刃而解。因此，我们不能只接受电影中的价值观，那对我们生活的帮助很有限，毕竟它只是一个虚构的故事。

刘兵教授：

我完全同意堪布所讲。这部电影毕竟只是一个商业片，虽然主题比较严肃而且具有启发性，但毕竟还是一个虚构的故事。

刚刚堪布提到了“实相”，我觉得这已经从佛学进

入到哲学的形而上学的假定前提了。在科学史上，包括前科学阶段，科学家们也曾讨论如“心物二分”这样的东西，而且今天的一部分科学家，也有形而上学的前提假定，比如认为一切都是物质基础的。虽然科学家之间也有不同的看法，但我认为这里可能有一个问题：如果说主流科学对于梦这一类事情的研究还远不够深入，一方面是因为发展阶段的限制，另一方面会不会是因为这一类的事情，本来就不适合用科学手段去研究？会不会正因为人们用研究物质的科学手段来研究梦、意识这一类哲学化的东西，于是就导致了一些矛盾？堪布刚才回答这个事情的时候，直接回到了哲学、人生，而在一部分人看来，这些恰恰不在科学的研究范围里。

对于梦这个话题，佛教、科学都有自己的解释，而传统、历史、哲学又有另一些解释，可能其他宗教也有自己的理解，这就构成了不同的理论体系。您站在佛教的立场上，怎么评价这些不同于佛教的对梦的解释呢？

索达吉堪布：

我以前看过尼采（Friedrich Nietzsche, 1844-1900）、荣格的一些书。尼采从宗教的角度对梦有一定的解释；而荣格是一个神秘主义者，他在自传和一些著作中也提到了自己在梦中的一些境界和发现²，他曾经叮嘱子女：

“我谈论梦境理论的书，五十年后才可以出版，现在的人们不一定能接受。”荣格的这些思想，跟藏传佛教中阴法门——《西藏度亡经》（The Tibetan Book of the Dead）有很大的联系，而且他自己也曾说，他最好的朋友就是《西藏度亡经》。

刘兵教授：

就像您说的，科学和佛学在历史上有某种意义上的融合，比如荣格的那个系统就被分到精神分析的传统里面。

2 如荣格的遗著《红书》（Liber Novus）。荣格生前拒绝出版这本书，直到其去世近五十年，才得以出版。

索达吉堪布：

对。我觉得佛教的一些道理，比如梦的道理，不一定被所有科学家或其他宗教认可，毕竟每个人对事物都有不同的看法和分析方法。但我作为一个佛教徒，无论是科学还是其他宗教的学说，只要对梦有准确的判断和解释，我都接受。

在佛教的《大藏经》以及汉、藏佛教高僧大德的文章中，都记载了一些梦中云游世界各地甚至清净刹土的经历，而且他们在梦中云游的时间跨度非常漫长，这跟《盗梦空间》的情节相呼应。在电影中，主角在梦里生活了五六十年，但在现实中却只是短短的时间。

我觉得，在学习知识的过程当中，当我们面对自己并不了解的领域时，比如宗教领域，不能马上就把它断言为迷信，武断地认为宗教不合理。这就像看一部电影，如果不了解其背后的深层含义，是不会真正理解这部电影的，更没有资格去评判电影的好坏。所以，我们

应该保持一种开放的心态去接纳未知领域，这是一种治学的态度。

刘兵教授：

堪布讲得对，我们应该包容不同的观点。讲到“梦”这件事，我们就不可避免地要回到哲学领域，虽然我们也可以尝试只依赖科学去研究这个问题，但这很有可能会给我们带来失落。与科学不同的是，佛教研究这个问题的方式更偏向于哲学的思考和假定。

这部电影的中文名翻译为“盗梦空间”，这个“盗”字原意是“偷窃”，甚至就像您刚才讲的，这个字也可以引申为“植入”。也就是说，它不仅仅是“偷窃”，甚至是强买强卖、强加于人。这其实也可能发生在现实生活里。我就听说有人在研究一种广告手段，它可以在手机等网络影片的正常片头里，以人眼难以察觉的速度闪过一些广告画面，在不知不觉中把一些信息灌输到人们的潜意识里去。这个事儿跟《盗梦空间》里的故事有

异曲同工的意味。

堪布刚刚举了佛教的例子，说一位大师为了教育弟子，进入到弟子的梦境中，并在弟子的潜意识里放了一些想法。这其实都是同一种思路，也就是试图利用梦这件事，利用一些具体的手段，包括科学的手段、佛教修行的手段等等，去影响别人的想法。

但科学有“双刃剑”效应，也就是说，一个技术手段可能被用来做善事，但也有可能被用来做恶事。《盗梦空间》的编剧还是挺聪明的，他试图把“盗梦”这件事在电影中合理化。在佛教看来，利用“盗梦”这种手段去植入思想，会不会有类似的“双刃剑”效应？

索达吉堪布：

除了科学，电影也会有“双刃剑”的作用。人们从电影中学到一些负面的知识，比如偷盗、说妄语等等。现在的编剧们特别聪明，尽可能地将一些行为合理化，

但其真实的社会作用却没办法预料。

而佛教的核心精神是“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，佛教根本的价值观是“断恶行善，调伏自心”。在这种教育下，佛教不会鼓励人们去造恶。但会不会有人假借佛教的名义这么做呢？这就很难讲了。实际上，佛教的修行包括了闻、思、修三个方面，真正的修行要符合事物的自然规律，从而了达万法真相。佛陀就是通达了宇宙、人生、万物真相的人，也就是觉悟者，在这种境界当中所行持的行为，是不存在“双刃剑”效应的。

刘兵教授：

其实科学的“双刃剑”效应之所以成立，恰恰就是因为对科学成果的应用符合所谓的自然规律，而且能够造成实际的效果。当然，人们是不是应该使用这项成果，甚至该不该研究、发现这个成果，还存在伦理争议。

好莱坞有一部电影《侏罗纪公园》（Jurassic Park），里面就涉及了这种争议。原作者迈克尔·克莱顿（Michael Crichton, 1942-2008）在小说里用了一个比喻：科学技术变成了一种商品，有钱就可以买来使用，但买主未必会在使用时有所节制。《侏罗纪公园》中所描述的那个灾难，就是技术滥用所导致的，因为资本家有钱就可以买来最新的科学技术，并且可以不受控制地滥用。您刚才讲到，修行受到自然规律的制约，那么在佛教的修行里，是否能够保证只让“不滥用技能”的人获得高层次的境界呢？

索达吉堪布：

佛教的基本教义众所周知，比如十善业³，这是两千多年前人们的基本行为准则，甚至在任何一个时代中，十善业都可以作为人们的行为准则。从这个基本的

3 十善业包括：不杀生、不偷盗、不邪淫、不恶口、不两舌、不妄语、不绮语、不贪、不瞋、不痴。

行为规范就可以看出来，只有可以约束自己行为的人，才会获得修行中的境界。当然，孔孟思想或者其他宗教中，也有契合于现实生活的思想。



与之相反的是，科学在短短几百年中的成果，任何人都可以使用。这样看来，我们很难断定科学究竟为人类带来利益还是危害。站在佛教的立场上，我认为佛教不存在这样的弊病，当然，因为极个别人的行为所造成的危害并不能说明佛教有弊端。我觉得既然佛教的观点已经存在了两千多年，而且到如今依然被人们所认可，

这说明它的确是有意義的。

刘兵教授：

虽然今天的主题是“科学与佛学访谈”，而且我也确信索达吉堪布可以代表佛教，但是我并不能代表科学，因为科学只是我的一个研究对象，而且我是从人文的立场去研究科学。我同意刚刚堪布所讲的，我也认为可以从佛教的立场，对目前科学成果在应用过程中所产生的问题，给出一些建议和想法。我想大家应该都有这样一个结论。

我还有一个问题：从科学、信念上来说，我相信我们今天的访谈是真实发生的，但从哲学上来讲，我又对此有所怀疑。请问堪布，从佛学的角度来看，我们今天的这场座谈是梦吗？

索达吉堪布：

刘教授说自己不能代表科学，我对此存有怀疑，因

为刚才主持人蒋教授说：“哪里有科学，哪里就有刘兵。”如果这样的人还不能代表科学的话，谁还能代表科学呢？从没有人说过“索达吉在哪里，佛学就在哪里”，所以，我是不是能反过来说，我不能代表佛学，但刘教授一定能代表科学呢？（众笑）

对于刘教授提出的问题，我想说的是，很多年轻人觉得一定要在生活中获得成功、有所成就，但实际上，我们努力一辈子，到头来不过是一场梦。我曾遇到过一个老人，他临终前说：“我这一辈子做过很多坏事，这一生就是一场噩梦，今天这个噩梦终于要结束了。”结果他真的在当天去世了。从临终时人们对自己一生的回忆来看，人生跟梦没有差别，既然如此，那么我可以很大胆地说，今天的座谈是一场梦。

今天可以和刘兵教授以及这么多的清华师生在一起交流，我心里特别高兴，因为我很喜欢开放的探讨和交流，这样可能会帮助年轻人认识人生。清华的师生们

可能会经常参加讲座，受到很多的“思想植入”。因此，大家的思想一定要坚定，否则很容易被各种信息所改变，那会是比较可怕的事情。

我也想问刘教授一个问题：你作为一名科学研究者，能不能从科学的角度来说明，我们现在的的确确不在梦中，而是在现实生活之中？如果是在现实生活中，那么它和梦有多大的差别？

刘兵教授：

我真的没有办法代表科学，因为科学家是将自然当作研究对象，而我是将科学以及科学家作为研究对象，我做的是科学史、科学传播，这是一个二阶的东西。但是我可以说说我理解中的科学是如何看待这个问题的。

按照我的理解，人们有这么一个倾向：总是希望找到自己实在的位置，这一点也反映在《盗梦空间》这部电影里。比如电影中的人物都会带上一个器物，来帮助

自己确定是否身处现实之中。如果不在现实之中，那即使生活在很幸福的场景里，不惜自杀也要让自己醒过来，以至于回到现实中之后，还会有这种极端的心理。我觉得这是人们的一种常规心理状态，所以我刚才也问您是怎么看待这种动机的。

我觉得这个动机并不属于科学的研究范畴。一般认为，科学的研究对象是有一些预设的，比如这个世界是由实在的物质组成，所以我们才能去研究它、应用它。当然，从哲学角度来看，这个预设又是可以被讨论，甚至可以被怀疑的。从科学的某一个层面上来说，我们可以持这样一个预设，但如果我们对这个预设进行更深入的哲学思考的话，那这个预设本身可能是有问题的，但我也不知道真相究竟如何，甚至也经常对此产生怀疑。我认为科学可以逐渐地认识一些意识认知的规律，并从中有所收获，但这是有限的。而堪布所问的这个最终极的问题，不是一个科学能够回答的问题，而是一个哲学问题。

现场互动

问：我来自清华大学水利系。现在很多社会上的企业家、学者、人生导师、佛学大德都在提“活在当下”这样一种概念，您认为什么是活在当下？当代青年应该如何活在当下？

堪布：对很多年轻人来讲，“活在当下”是一个比较普遍的道理。它有两种理解方式：第一种是用消极的心态去看待“活在当下”，认为散乱也好，懈怠也好，只要把人生度过就可以，我觉得这是不合理的。另一种理解方式是“珍惜当下”，我们的人身来之不易，因此不管在生活中遇到什么样的困难，都应该坚强地去面对，这种态度非常重要。因此，无论是企业家、人生导师、世间名人，还是比较底层的人，都应该对未来充满信心。

实际上，人生就是遇到问题、面对问题、处理问题、放下问题的一个过程。有些人内心脆弱，别人跟他说话时，一个用词不当就让他痛苦半天，又或者一点小小的挫折就会让他一蹶不振。这样的心态在年轻人中比较常见。所以，我觉得“活在当下”应该用坚强的精神和勇猛的心态来面对一切问题。

每个人的人生经历都会不同，比如清华大学的同学，再过二十年，有些人可能非常成功，有些则不一定。但每一个人所走的路，都和自己的福报因缘有一定关系，我们应该用欢喜心去接受它。

问：什么是末法时代？

堪布：所谓的末法时代，指的是佛法接近隐没的那个阶段。它有两种理解方式：一种是指佛陀涅槃两千五百年以后，这是广义上的末法，这个时代跟佛陀的果法时代相比较起来，佛法逐渐接近隐没。此外还有一

种真实的末法时代，那就是佛法住世的最后五百年，这段时期内，只有佛法的形象还存在于世。佛教住世一共有五千年时间，最后五百年就是真正的末法时代。

问：佛陀曾说，末法时代，邪师说法如恒河沙。现在社会当中，可能很多人都有兴趣去接触、了解佛法。在这个过程当中会有善或不善的地方，包括现在有些僧人的行为不如法。我们应该怎么去分析这些事呢？

堪布：“末法时代，邪师说法如恒河沙”出自《楞严经》。实际上这是指，在末法浊世，没有善知识资格的人比较多。当然，也不一定真的有恒河沙那么多，否则，恐怕几乎所有人都是邪师了，这其实是佛陀的一个比喻。

面对这种情况，我们要用自己的觉知和智慧来观察，到底真正的上师应该具备什么资格。实际上，现在

也有很多善知识、好上师，不能以一句话将所有上师都判为邪师，关键是自己要有智慧去分辨。

问：我来自清华大学社科学院。如果现实与梦无别，那么我们存在于现实的意义是什么？

堪布：还没有醒来之前，一个人在梦中也有存在的意义，也有他的价值观、生活等等。

问：如果这一切都是梦，醒了，一切便消失了，这样的话，佛家的因果、轮回又该从何说起呢？

堪布：虽然人生如梦，但梦中也有善恶、苦乐。比如说，一个人在梦中杀了人，那么他也会在梦中受到惩罚。

佛教对善恶业果的成熟是这样解释的：如果一个人的执著非常强烈，那么他的善业、恶业所成熟的果报会

比较迅速、强烈。但是，如果没有那么强烈的执著，善业、恶业就不会有这么大的后果，这也是为什么梦中杀人，并不会对醒来后的自己造成特别大影响的原因。因为实执不同，成熟的果报也会不同。

梦中行为会受到梦中因果律的支配，而当我们没有从梦中醒来时，还是要遵循这一规律。

问：我来自北京大学。我们应该怎样面对如梦如幻的人生，珍惜难得的人身？

堪布：今天我们是理论上，用佛教最究竟的观点来剖析“人生如梦”这个道理。其实不仅是佛教讲“人生如梦”，中国古代也有庄周梦蝶、黄粱美梦、南柯一梦等哲理故事，这些不仅仅是故事，更是对人生的一种描述。因为人们不懂得“人生如梦”，因此对很多事情特别执著，在生活中有非常多的苦恼。

现在社会上离婚率、自杀率都越来越高，这些现象的背后有着很复杂的原因，但如果我们懂得“人生如梦”的道理，就会发现原来没有什么执著的必要。

但反过来说，既然人生是一场梦，那是不是就不用努力，干脆生活在消极的状态里呢？并不是这样。虽然人生如梦，但我们还是要坚持做完这个梦，并且要把这个梦做成一个善梦，而不是恶梦，这是每个人的责任。如果你在这个梦中没有孝顺父母，没有积极地工作，没有承担起自己的责任，那人生就变成了一个恶梦。所以，我希望大家都能努力做一个善梦，梦想成真。

问：如果人是活在梦中，那这个世界的山河大地、日月星辰是不是梦呢？如果说娑婆世界是梦，那极乐世界是不是梦呢？

堪布：可以这么说，山河大地也好，六趣众生也好，一切都是梦。《圆觉经》中讲“生死涅槃，犹如

昨梦”，其中“生死”指的是轮回，“涅槃”指的是净土，这些都是梦。以唯识宗的观点来讲，六道轮回属于不清净的依他起⁴，而极乐世界属于清净的依他起，这两个都是心的虚妄假象。

如果六道轮回是梦，那极乐世界也是梦。一切就如同《金刚经》当中所讲的那样，“凡所有相，皆是虚妄”，只要有相，就是虚妄，只不过有清净和不清净的差别。

问：是什么原因让当代人在遇到问题时不再
诉诸佛学？

堪布：对于汉地来讲，可能跟这里的主流文化和价值观有一定的关系。而就藏地而言，人们在遇到问题的时候，不论是好的问题还是不好的问题，一般都会依

4 根据《入中论日光疏》中的解释，依他起与缘起意思相同。依他起又分为清净的依他起、不清净的依他起，即显现清净的涅槃法、不清净的六道轮回。

靠佛教中的一些思想去处理，佛教已经融入了藏民的生活。当然，由于环境和教育的影响，现在也有一部分藏人不再依靠佛教来解决问题了。

问：我是中国科学院大学的老师，专业是传播学。您为什么相信佛法的教义是人和世界的终极所在？

堪布：我一出生就身处佛教的世界，没有其他选择。在我们藏地，我的父母、邻居以及周围的人都是佛教徒，我就是以这样的缘起而信仰佛教的。学习佛法这么多年以来，我也研究过各种学说和思想，但还是觉得当初的选择没有错。不论我用怀疑的态度去观察佛法，还是以信心的角度去观察佛法，都找不到它的缺点。因此，我觉得成为佛教徒，不仅是我的“宿命”，也是一种合理的选择。

问：我是来自清华大学微纳电子所的研究
生。我认为，梦中的意识跟五俱意识不同，
那么梦中所造的业与现实中所造的业有什么
不同吗？

堪布：我们在现实中造一个业，需要满足四个条件：意乐圆满、加行圆满、行为圆满、究竟圆满。一般来讲，梦中造业不能满足这些条件，因为梦中的心识处于一种迷乱的状态。

在佛教里，一谈到造业就要提到《根本律》。藏文的《根本律》中讲到“梦如同无有”。按照戒律来讲，如果在梦中犯了戒，不构成犯根本戒，只是一种轻罪。

由于只有佛陀才能照见一切业因果关系，因此，这并不是我们凡夫人能说清楚的，甚至连菩萨也没办法。所以，根据经论来判断业比较合理。

问：有一部经叫《阿难七梦经》，讲了很多关于梦的预兆作用的例子。您对梦的预兆是怎么看的？

堪布：《阿难七梦经》是一部很重要的经典，里面的一些公案非常有意思。佛教中的确有一些方法，可以通过梦中观察，而对未来有一些预示。

藏传佛教中有一位麦彭仁波切，他的很多论典都涉及梦的预示。比如说，如果梦到有人试图杀自己，这说明你可能有一些四大不调或非人的危害，如果不及时念缘起咒等咒语的话，很可能会生病，这种感受可能很多人都有过。

这一类内容在佛经里讲得非常清楚，大家感兴趣的话可以看一看，也能对自己的梦有一种新的认识和探索。

问：我是来自地质大学的老师。在《盗梦空间》里，一个人在梦里死了之后就会脱离这个梦，然后返回到上一层。那么，我们这一生结束后，会不会也是一个梦的结束？六道轮回是不是就是一层一层的梦？

堪布：《盗梦空间》中描述了一层一层的梦，而男主角的妻子就是希望通过自杀来回到她所认为的真实世界中去。但这只是电影中虚构的情节，不能成为我们认识人生的依据。

我们所处的六道轮回，并不是这样一层套一层的梦。永嘉禅师讲：“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”指的是我们今生当中做人的“梦”，来世可能是做旁生、地狱的“梦”，又或者这辈子做了富贵的“梦”，下一辈子变成贫穷的“梦”，一旦我们断除了做梦的习气，这些轮回幻象就全都没有了。《入中论》中说：“乃至未觉三皆有，如已觉后三非有，痴睡尽后

亦如是。”意思就是指当我们的愚痴灭尽了以后，梦里的根、境、识三者都是不存在的。因此，对我们来讲，六道轮回是一场梦，是一场漫长的梦，而且我们很可能还会不断地做梦。



问：有个朋友在读了《地藏经》《佛说疗痔病经》之后，不时地做一些宿世的梦，知道他和周围的亲友有什么样宿世的因缘。请问佛教怎么解释这个现象？

堪布：通过读《地藏经》或者其他经论，有可能成熟自己以前的习气和种子，从而了知自己宿世的一些因缘。还有一个可能，有些人并不是真的知道宿世因缘，但依靠一些“善巧方便”，对别人讲自己知道。对我来

讲，这些情况不好分析。

问：我是清华科技所的研究生。我认为《盗梦空间》当中所讲的多重梦是不可能发生的。因为像玄奘法师在《成唯识论》中所讲的那样，人的意识由四个结构构成，包括见分、相分、自证分、证自证分。其中自证分指的是，当我做梦的时候，会存有一个对做梦的觉知，但是在梦中，这种自证分是不存在的。您是怎么看的呢？

堪布：你提到了唯识宗的“四分说”，其中自证分指的是清楚地知道自己在做什么，也就是说，你能清楚地了知自己以前做什么或者现在做什么。

因为每个人只有一个心识，因此，在同一个时点上，一个人不能用自己的心来了知自己的心，否则会有很多过失。从这个角度来看，你说的是有道理的。但如

果是对不同时间点上所发生的一连串事件来讲，这也是有可能的，因为这是心的一种相续，它是一本体、异反体⁵。比如，你可以了知自己小时候所发生的事，也可以了知长大后所发生的事。

问：我们今天究竟是不是在梦中交流？

堪布：从我们的观念、习惯上来讲，我们不是在做梦，而是在现实中交流。但从逻辑或者理论上讲，“是不是梦”这一点，确确实实需要大家再三思考，因为我们执著为实有的东西并非都很可靠。

我希望今天的交流能为大家带来一些启发。当然，每个人的判断标准和所得的结论不一定相同，我们今天也不需要得到一个统一的答案。大家无论是从佛学、科学、哲学还是日常生活经验的角度来交流，如果能保持一种开放和包容的心态，或许会得到一些利益。

5 一本体、异反体：本体指的是实体，反体指的是基于这个实体之上的特性、属性。

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