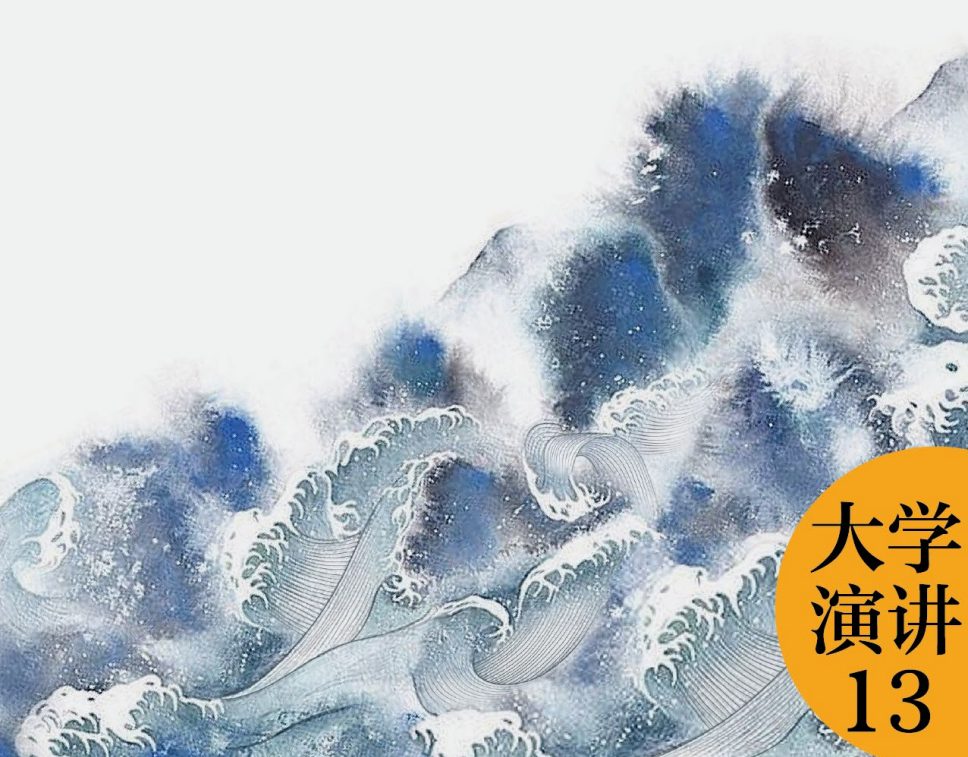


喧嚣中的 宁静之道

索达吉堪布·演讲



大学
演讲
13

FINDING PEACE IN TURMOIL

喧嚣中的宁静之道

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

- 007 微时代 微道德
天津大学
- 043 喧嚣中的宁静之道
中国科学技术大学
- 084 人类面对灾难的心理安慰
青岛大学
- 140 医者之心
河北医科大学
- 201 寻找生命的意义
云南大学
- 259 残酷才是青春
香港中文大学

任何事情都有三面：

你的一面，

我的一面，

还有事情的客观真相。

第 82 场



天津大学

TIANJIN UNIVERSITY

中国 · 天津

2014 / 6 / 16



微时代 微道德

MORALITY IN THE AGE OF NEW MEDIA

我们是微时代的“微生物”

大家都应该知道“微时代”这个概念，而我们手里的智能手机说明，我们都是这个微时代中的“微生物”。之所以这么说，是因为我们现在没有自己的时间、空间、智慧，我们的思想被各种各样的信息所控制着。而恰恰是处在这样的时代当中，我们更要清楚地知道，如何面对自己的人生旅途。

人们称现在这个时代为“微时代”，我们的身边充斥着微电影、微信、微博、微访谈以及微小说等等。有

人说，所谓的“微”指的是微妙、微小的意思；也有人说，“微”指的是任何人都可以制造并且传播信息。从这一点来看，我们的生活与古人截然不同。古人可以抽出时间安心看书，可以从书中获取完整的内容；而现代人看书的同时还会收到很多信息，然后忙于刷屏回复，所获取的信息也处于碎片化的状态，并不是很完整。我自己也是这样。作为一个出家人，我以前每天都可以花很多时间念经、看书，但现在如果我不去刻意安排时间的话，念经的功课、翻译的工作都无法完成，而且不仅是我自己，身边的人也处于同样的状态，恐怕各位也有类似的感受。

现在人们特别喜欢以最快速、最直接、最轻松的方式获得信息。比如人们喜欢制作微电影，那微电影有什么特点呢？它将一个故事情节，压缩在很短的时间里，甚至只有几分钟之内，而制作一部微电影可能只需要几千块钱，制作周期也可能只是几周。大家想一想，一部传统的电影需要多少时长、投资和制作周期？人们也经

常使用微博，仅用 140 个字来说明一件事情，甚至写微小说，而《红楼梦》《三国演义》每一本都需要很长时间才能读完。除了微电影与微博以外，还有微访谈，也就是在一个小时当中，答复几十到上百个问题。

我也接触过这些新鲜事物，发现了它们的一些长处和弊端。比如说，现在有很多的平台并没有很好地过滤信息，每个人都可以随时随地发表自己的想法，这样的话，我们很难了解到事情的真相，从而产生很多误解。例如，微博上经常有人“爆料”其他人的负面信息，有时候这些人是被冤枉的，但消息发出去就没办法更改了。现在的人们特别喜欢刺激性的消息，有时甚至特意去编造这样的消息，而这些消息可以在短时间内被转发成千上万次，最后，假的也变成“真的”了。一般来讲，任何事情都会有三面：你的一面，我的一面，还有事情的客观真相。其中“你的一面”带有你的主观判断，“我的一面”则带有我的主观判断，而真相往往很难被发掘出来。但因为现在的个人微媒体已经成了公

共平台，传播自己的主观判断，因此，每个人都可以报道、发布新闻，而新闻被发布出去之后，全世界都可以获取到。

发每一条信息都值得再三思索

现在的信息传播非常迅速，国外的消息可以在几秒钟之内就传到国内。因此，如果你发出来的信息是劝人向善、具有正能量的，那么这条信息就非常有意义。这一点和古代的信息传播非常不同，也是当前新鲜事物所带来的优点。但因为很多人心里经常对社会、对人与人之间的关系抱有不满意，认为这个世界很黑暗，而且这样的人往往比较能说会道，于是很容易让人们对社会失望。

既然现在每个人都可以成为“新闻工作者”，而且大家都有发布新闻的权利，那我们都可以从自身做起，

逐渐改变这些不好的现象。首先，在当前令人眼花缭乱的环境里，我们要有一些世间和出世间的智慧和觉察力，能辨别是非善恶。一旦发现了对个人和社会不好的舆论，我们应该制止。我听说有一个人，每天发的微博、博客、微信中，大多数内容都是与吃吃喝喝有关。当然，这一类的内容很多人都喜欢，但这个人经常发哪里的狗肉好吃，哪里的海鲜好吃等等。我觉得发一条这样的微博，可能导致很多人都去那里吃海鲜等。其实这些动物也是有感受的，但因为一条微博，每天都会有很多生命被杀害。因此，我想劝大家在发布任何信息时都应该再三观察：这条信息发出去，是否对自他的今生来世有利？

每一个人都应该对自己说过的话和做过的事情负责，因为我们的每一个行为都会在今生和来世产生果报。不论你是否相信因果，它都是自然规律。《六度集经》里有一个公案：有一个国家的太子出生后十三年内都没有讲过话，人们以为他是哑巴，觉得有一位哑巴王

子对王室的种姓不利，于是计划将他活埋。就在这个时候，王子终于开口了，他说其实自己并不是哑巴，只是不敢说话而已。原来，这位王子可以回忆起前世的情景。他回忆起自己在前世一直行持善法，但有一天听从了仆人的建议，杀害了很多动物去款待客人，仅因为一句话，他在六万年当中堕入地狱，感受痛苦。现在大家都在使用各种微平台，这种趋势谁也改变不了，而且我们也没必要回到古代的生活方式。但我们每个人都有必要观察一下自己的语言，因为言语不当而造成的后果真的非常可怕。

我们应该如何利用微平台呢？我认为可以传播一些对自他都有利的知识，而佛教就恰恰可以提供断恶行善以及心态调整等方面的知识。昨天我遇到几位天津的老师，他们也认为有必要提倡一些正能量的教育。对于很多大学生来说，本来考取大学是非常光荣的事情，但是很多学生却纠结、焦虑、自杀，甚至有些大学生约定一同自杀。如果我们能在生活当中有一些正能量的教

育，我想很多宝贵的生命就不会这样逝去了。

生命是非常宝贵的，我们不但要尊重自己的生命，也要尊重他人的生命。但我觉得现在的主流文化好像并没有教人们懂得生命的价值。比如说，年轻人经常听的流行歌，很多歌词往往都是描述令人绝望的感情，而年轻人每天就像念经一样不停地唱这些歌，一旦自己在爱情中遇到挫折，就自然而然用歌里的内容去对号入座。如果歌曲中有一些佛教的道理，比如无常、随缘等等，那么他们在面对困难的时候，很多问题也会迎刃而解。

我听说有个人在读书的时候特别受同学们羡慕，因为他的家境比较好，每天上学都有奔驰接送，后来他成家立业后，生活过得也不错。但突然有一天，他的父亲落马，以前的亲朋好友全部都离开了他，甚至连妻子也带着孩子移居国外，最后他选择了自杀。因为他在读书期间特别顺利，没有体会过所谓的痛苦、压力，一旦遭遇到这些困境，心理就没办法调整。如果他在读书时

接触过无常的道理，那在面对困境时可能就不会这么脆弱。

佛教是心灵教育

在我的经验中，佛教并不完全是宗教教育，它更是一种非常好的心灵教育。如果我们可以利用微平台来传播佛教的精神、传播善行，就会形成一种“微道德”。

佛教的《贤愚经》是教人辨别智者和愚者的一部经典，经中提道：“莫想诸罪微，无害而轻视，火星虽微小，能焚如山草。”这句偈颂的意思是，我们不能因为某些罪业非常微小就去造恶，也尽量不要去做对自他不利的东西，这和“己所不欲，勿施于人”的意思很相似。你可能觉得偷一个小东西，或者说一些粗话不算什么大事，但如果不加以控制，这些恶行就会像一个小小的火星，慢慢会焚烧掉像山那样大的草堆。因此，我们

在日常生活中，应该尽量做到“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，也就是说，不要因为恶行微小而选择行恶，也不要因为善根微小而选择不去行善。

《贤愚经》中还提道：“莫想诸善微，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”意思是说，不要因为善根微小而忽视它，比如，一些悦耳的话语，一个微笑，帮助一个老人，甚至每天发一条正能量的微博。就如同水滴也会慢慢填满巨大的容器一样，我们也可以从一些微小的善行开始，让自己逐渐成为一个非常优秀的人。

在这个微时代里，我始终觉得每一个人都是一名老师，可以向自己身边的人传递一些正能量，哪怕只是发一条小小的微博，慢慢也会汇成涓涓细流，最后汇集成一片善的海洋。例如，广西玉林有一个狗肉节，每年都会杀害无数只狗，但后来个别人发微博，引起了很多的讨论，现在这个节日就基本取消了。大多数人都觉得，与杀人比较起来，杀动物并不算什么，这说明我们对生

命的宝贵还没有足够的认识。

此外，“免费午餐”行动，最初也是开始于一条短短的微博，以后逐渐发展成了一个特别大的慈善行动，帮助了很多西部地区的孩子。

这个时代还有一个特点，那就是人们很容易通过一些独特的行为、迎合大众的语言而出名，但这样的行为并不会为自他带来利益。因此，如果大家有意乐的话，可以看一看佛教当中的善的理念。

智慧和慈悲是佛教的核心

我研究佛法三十年了，公正地讲，佛法对人生很有帮助。有些人觉得佛教也有一些负面影响，其实这种误解一直都在。佛教的一些负面新闻只是个别现象，它不是佛教本身的问题，而是跟佛教徒以及我们所生活的环境有关。

首先，现在有很多佛教徒，本身并不懂得佛教的教义，只注重佛教的形象，使得佛教逐渐形象化。我们经常听说有人在过年的时候花费好几万，甚至几十万去寺院里烧头香、撞头钟，这些商业行为给人们留下了非常不好的印象，好像一提到寺院或者佛教就是指烧香、拜佛。我在飞机场遇到过一些小朋友，他们看到我之后就会说“阿弥陀佛”。连他们都觉得出家人只会念阿弥陀佛，或者只会烧香拜佛而已。其实佛教不是这样的，它的内容很深奥。

除此之外，由于各种各样的原因，很多佛教道场都变成了卖门票的旅游景点。人们到了寺庙里，不但得不到心灵的净化，而且还要付钱才能进入，这让人觉得佛教道场就是旅游景点。所以，佛教的道场不应该卖门票。其实卖门票始于上个世纪七八十年代，当时为了恢复寺院，个别道场才开始卖门票。而现在藏地的一些重要佛教道场，是没有卖门票的，谁都可以去。

现在还有些佛教徒把佛教娱乐化，比如一些佛教团体经常组织唱歌、跳舞，甚至藏地有些寺院还会邀请明星出席开光仪式等。虽然现在还没有在汉地听说类似的事情，但也许以后会有的。因此，我觉得佛教的形象化、商业化以及娱乐化逐渐将佛教带入边缘，让人们们对佛教产生种种误解。

其实佛教的核心精神是智慧和慈悲。佛教多年的闻思就相当于大学的授课，尤其藏传佛教自古以来的教育模式，和当今西方一些教育模式很相似。我想如果大家了解佛教教育的话，会对佛教有更多的正面了解。

佛教理念可以让我们生活得更好

每个人的因缘都不同，大家不一定要信仰佛教，但在面对生活时，内心需要一些指引和依靠。比如，现在很多年轻人把朋友交往也当作一种交易：如果我对你有

五分好，那你对我得有七分好，如果做不到，至少也要对我有五分好，否则我就亏本了。其实，按照佛经中所说，我们每个人都是独立的个体，在轮回中是“独生独死，独去独来”，我们独自一人来到这个世界，死时也是依靠自己的业力而离开人间。没有另一个人的性格、业力会与我们的相同，但现在很多年轻人，经常要求别人与自己的爱好、思维一样，喜欢将自己的模式强加于人，因此很多人的感情关系、同事关系经常有摩擦和矛盾。如果懂得佛教的一些道理，比如每个人习气和业力是不同的，那很多矛盾就可以避免。

此外，家人之间也完全没必要吵架。吵架往往都是因为一些很简单的小事，跟国与国之间的事情相比，不值一提。而且家人之间吵架，往往都是觉得对方说话不中自己的意。我们出家人在因明辩论的过程中，对语言的要求十分严格，不能让对方有丝毫的可乘之机，但家人之间说话又不是因明辩论，不可能十全十美，因此，不应该像辩论一样揪着对方的语言漏洞不放。



虽然我们身处一个“微”时代，但很多人都有一些“大”痛苦。其实，人生虽然会有一些情况难以面对，比如身体上的疾病、经济上的困难，但一般而言，大多数人的生活还是不错。因此，大家应该时常带有微笑，这是一种心底智慧的光芒。如果整天愁眉苦脸，那么所有的事情都会变得索然无味，包括吃饭、睡觉，甚至连做梦都是噩梦；但如果能调整好心态，心很清净，脸上就会出现微笑，不但给别人心里带来温暖，自己也会心情舒畅，甚至做梦都是美梦。因此，我们应该处处调整自己，否则，人生就会不断地面对痛苦和问题。

有些大学生非常期待毕业，认为毕业后可以成家立业。其实，毕业后的生活压力远远大过现在的压力。当你工作时，可能又非常期待退休，退休后又往往有一种失落……这样的人生，一直处于追逐和困惑中。其实人活一辈子，最重要的是要有一种利他的心态。佛教所讲的利他，不仅仅能帮助别人，更能为自身带来广大的利益。

最后，希望大家在这个微妙的时代，能行持微妙的善法，为自己的生活带来微妙的因缘。

现场互动

问：佛教中说要“放下自己”，但我发现这真的很难。我该怎么去做呢？

堪布：佛教中区分了究竟真理（胜义谛）和暂时真理（世俗谛）。在究竟真理中，“我”不存在，“我所”也不存在，这不只是说说而已，当我们通过微妙的智慧来观察，会发现的确如此。但从暂时真相上来讲，“我”还是存在的，佛教中也说“我是希求解脱者”“我要从三界轮回中获得解脱”等等，对世间人而言，“我要奋斗、创新、开拓”等等。

佛教的教义，并非能用一句话就概括全部，在具体运用佛教思想的时候，我们应该从究竟、暂时等不同的层面来分析。某些情况下，我们要放下“我”，而某些情况下，暂时还不需要放下。比如，在创业期间，

“我”肯定需要努力奋斗，但若完全不顾别人，甚至为了“我”的利益而去损害别人，这种心态是不合理的，应该放下。这也是佛教中讲的利他心。

问：我是天津大学的一名本科生。在弘扬佛法、利益众生方面，有一种观点认为，低调可以避免违缘，但另一种观点认为，违缘在所难免，刻意低调反而会成为最大的违缘。我们该如何抉择？

堪布：我们弘扬佛法或者传播正能量的时候，在有些情况下需要低调，因为太高调的话，会出现各种各样的障碍。比如说，在学校、单位或者一些特定环境当中，高调的行为会为自身带来不便。但有些时候，我们因为害怕、担忧、畏缩而一直不敢承担，这样的话，可以成办的事情也无法完成。

所以，在不同的场合，要有不同的善巧方便。佛教

徒在弘扬佛法的时候，要用智慧来观察因缘是否成熟，自己是否可以高调地把佛法理念传递给其他人。如果太高调，不但对事情无益，还会给自己和周围的人带来各种麻烦，那就应该低调。

对我自己而言，会比较随缘。当然，随缘中也要带有一些激情，并不是什么都不作为。

现在有两种心态比较常见。有一些人非常感性，短时间内特别有激情，但过不了多久，激情就像水泡一样消失了。还有一些人做事没有激情、懒懒散散。我觉得这两种心态都有点极端。

不论是弘扬佛法还是日常做事，我们都需要智慧，这样一来，即使遇到一些违缘，也会有应对的方法。有一句话叫“高处着眼，低处着手”，我们要有远大的理想，但在做事情的时候，需要一步一步地做。有些人一开始做事情的时候，没有仔细考虑，一旦出现困难又没有办法面对。所以，我们最需要的是智慧。

问：您刚才进场的时候笑了两次，特别和蔼，您每一次演讲都是笑着进场吗？

堪布：我应该没有哭着进过场（众笑）。我也不记得今天有没有笑，如果笑了的话，应该是无意的，并不是特意的。

问：我在网上看到，山东有一个本科生毕业以后出家了。您对此有什么看法呢？

堪布：这个新闻我也看到了，说是 80 后的美女出家，在海拔 4200 米的地方修行。这种现象在我们佛学院有很多。在藏地，这都是很正常的现象，在汉地可能有点稀有。

一般来讲，出家并不是找个寺庙就可以了，而是需要很多因缘。从世间角度讲，80 后、90 后的孩子大多是独生子女，也相应有更多的社会责任、家庭责任。因

此，我没有建议很多人出家，但也并不是不建议出家，出家因缘到了的话，谁也阻止不了。我出家时就遭到了很多人制止，他们通过各种方式来劝，但我依然选择了这条路。

历史上有很多学识渊博的人，甚至是帝王将相出家的事例。因此，看到这个新闻，我也没有什么特别的感觉。

问：您说我们应该在网络上传播一些对众生有利的内容，但现在网络上也有很多公益活动无法查证真伪。对于这些信息，我们应该怎么处理呢？

堪布：虽然微博上经常发布一些慈善的信息，但当我们转发的时候，应该是有原则的，并不是一看到“慈善”，或者一看到“佛教信息”就去转发。我们应该去了解它的背景。

比如说，对于发布信息的组织，首先要了解它是不是真的慈善机构。现在有很多组织打着慈善的名义，却发布虚假的信息。所以，我们一定要有个清晰的头脑，通过智慧再三观察，如果自己可以为转发这条信息负责，那就转发。

问：我是一名商科的大二学生。在日常生活
中，很多同学都会讨论将来毕业之后要找什
么样的工作，要怎么挣钱。对我而言，从小
父母就告诉我，这些东西都是无常的，不值
得追求，但我心里还是很矛盾。请问我该怎
么调整自己的心态？

堪布：很多大学生都希望在毕业后有车、有房、有
钱、有工作。这是一个很普遍的问题，也是大学生们应
该关心的问题。但我想说的是，刚毕业的时候，同学们
都想得比较大：想一夜之间就成功、升官、发财，但这

些想法不一定切合实际。

就算是世间的成功人士，读完大学以后，也要继续努力一段时间，更何况现在的就业形势非常严峻，即使你找到合适的工作，也是要一步一步地来。新东方的创始人俞敏洪大学毕业以后，在北京附近住着每月五十元的房子，当时的工资好像也只是一百多元而已。但他一直在努力，包括给房东的孩子教英语。而现在很多大学生，刚毕业就要求高工资，一般的工资满足不了他们，其中很大一部分的原因就是攀比。本来你每个月两千块就足够生活，但听说别的同学每个月五千块，甚至一万块，这时候心理就不平衡了。

我觉得，作为大学生，刚毕业时应该要认真做事，欲望不能太大，否则做事浮躁的话，将来的发展不一定会像自己想象的那样顺利。当然，不论刚开始的路是曲折还是笔直，毕业生们都应该勇敢地走下去，这个过程中，你们也会积累很多的“资粮”。

问：现在同学之间的感情越来越远，大家都在忙自己的事情，心里不愉快的时候也没有可以倾诉的对象。我们该如何让自己在这个社会上过得更愉快、幸福？

堪布：你的问题很有启发性。现在人们只要一坐下来就开始看微信、微博，即使是感情最要好的朋友，接触五分钟之后也开始各看各的手机，很少有共同语言。家人之间也是如此。

这个时代，有些人虽然住在一起，但彼此感情却被微时代的产物拉得越来越远。更严重的是，人们很少完整地学习有意义的知识，包括传统文化、佛教文化、自然科学等。这一点也存在于佛教徒团体中。

我曾经说过，19 世纪、20 世纪的佛教徒都很了不起，肚子里装了很多佛教知识，但这个时代的佛教徒，即使是堪布、上师，恐怕也只用一部分大脑装佛教知

识，另一部分装的是世间知识。同样，以前高校老师们经常看书，脑海里装了非常多的知识，但现在很多老师每天要花很多时间刷屏，这对脑海里的知识会有有一定的影响。

我们很有必要进行整体性学习，也有必要时不时地关闭手机。不过，对现在很多人来说，仅仅关机一小时，也会特别不自在，如果关机半天，就好像丢了什么东西似的。我在佛学院这么多年，为了做事，每天上午不得不开手机，但下午一般都关机。所以，我们应该给自己留一点时间，不然会变成科技的奴隶。

在这个微时代，每天都会产生五花八门的信息，但对我们有用的并不多。本来自己可以把时间用在学习科学知识、佛教知识上，现在却被这些信息占满了，甚至感觉不到时间的流逝。我看新闻上说，很多人熬夜看世界杯，甚至还有人因此引发脑溢血而死亡，这是很可怜的。



问：我是天津大学的一名本科生，从小就接触佛法。我想请教的是，如果我努力复习备考，结果却不理想，心里会特别失落。虽然我也知道要随缘，但还是达不到那种境界，我该如何对待这种失落感呢？

堪布：在我们的一生中，经常会达不到自己的目标，这可能是因为我们的要求比较高。我希望大学生们能做一些心理准备：无论是考试还是工作，并非所有的

事都可以如愿以偿。如果某些事没有达到自己的预期，你们应该调整心态，毕竟这是常有的事。

我也经常遇到这种情况。比如，当我在外面讲课或者做事情时，经常发现结果并没有一开始设想的那么好，但我还是会乐观地面对，因为任何一件事的成办需要很多因缘，而我自身的努力，只不过是众因缘中的一个。这也是佛教“诸法因缘生，诸法因缘灭”的道理。

此外，当有些事情没有成功的时候，我们不要责怪别人，因为自己也有一些责任。还有一些人在面对挫折时，对自己完全失去信心，这也不可取，事情慢慢做的话，应该是可以完成的。

问：作为一名本科生，我的欲望特别多，包括购物、旅行等等。我有时候也会努力地去克制自己的欲望，但有时候真的无法控制，对于这种情况该怎么办呢？

堪布：其实，我们凡夫众生都有欲望。《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》中说，一个人如果有贪欲、嗔恨、愚痴，只要一心一意祈祷观世音菩萨，观世音菩萨的加持就可以直接融入他的心，减少这些烦恼。¹

问：现在的生活非常浮躁，因为手机、电脑这些东西每时每刻都让我们分心，根本静不下心去做真正想做的事情。如何让自己的内心恢复平静和安定？

堪布：当前的确很多人比较浮躁。对学佛感兴趣的人，可以通过念一些佛教的偈颂或者咒语让内心安定下来。当我内心比较烦躁的时候，就会关闭所有房门，然后念一些咒语。这个时候，烦躁自然而然就被遣除了。

此外，还有一种调心方法：我们平时不要对事情太

1 如云：“若有众生，多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。若多嗔恚，常念恭敬观世音菩萨，便得离嗔。若多愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离痴。”

执著。正因为我们有很多执著，所以生活自然不平静，只要心减少执著、清净下来，浮躁也就慢慢没有了。这个时候自己就会有觉知，在有觉知力的情况下做事情，是很容易成功的。

问：我是天津大学的应届毕业生，我想祈请您为在座的有缘众授皈依。

堪布：在学校当中，我们主要以交流为主。当然，我也可以讲一下皈依的理论。实际上，佛法僧三宝应该是我们心灵的依处，如果内心对三宝有不退转的信心，就可以皈依。当自己有机会的时候，可以在佛像面前，也可以在出家人面前，下定决心，一心一意地皈依三宝，从此之后，便是三宝弟子。

问：我是一名应届毕业生。我们走进社会之后，应该用同样的方式对待不同的人，还是

应该用不同的方式对待不同的人呢？

堪布：社会上有各种各样的人，有时候需要用不同的方式对待不同的人，有时候又需要用同样的方式对待不同的人。

面对同一个问题，即使最初的动机没有变，但不同的处理方法也会导致不同的结果。所以，我们在判断、解决问题的时候，应该用智慧去细致观察内在的因缘、架构、成分以及利弊等等，这样的话，就可以了解应该用什么方式去应对。

与人交往也是同样的道理。比如，我们要给一个人讲解传统文化，当这个人没有任何兴趣的时候，你可以先观察他的心态、爱好、家庭、背景等，再根据具体情况采取不同的方法，从而让他的传统文化理念得以提升。所以，我们做事应该用智慧去观察，然后具体问题具体分析。

问：我是天津大学大三的学生。我平时的念头非常多，比如说刚才在健身房跟一位同学聊天，我当时就想，他这么胖还在健身，祝愿他快速变瘦等等。这些念头一直在头脑中出现，我无法控制。我曾经读过《西藏生死书》，书里说，任由念头来去，不要去抓它。但是我发现，不去抓它的时候，它就会反复地来，如果我试图去控制它，反而自己又被念头所控制。我该怎么处理这种情况呢？

堪布：你在提问的同时，我的念头也很活跃：一会儿想专注地听你讲话，一会儿又想你刚才对同学的态度是不是不合适，一会儿又想你问的是不是《西藏生死书》（The Tibetan Book of Living and Dying）里的问题，一会儿又想你是不是对佛教知识有疑惑等等。其实，人心变化就是非常复杂的。

佛教中讲，每个人的心底有一个阿赖耶识，它像是

个仓库，把我们白天、晚上的分别念，包括今生、前世的分别念，都以种子的形式储藏在那里。因缘具足时，这些种子就会被引发出来。所以，这也是佛教为什么经常讲禅修的原因，禅修到了最后，刚才你的这些苦恼、疑惑等全部会熄灭，内心处于光明、空性、平静、轻松的状态中。

在当前浮躁的社会中，我们很有必要让自己的心平静下来。藏传佛教有一位全知龙钦巴尊者，他写过一本《大圆满心性休息》，里面的禅修窍诀就可以让心平静、放松。过一段时间，我准备在佛学院讲这门课。

《西藏生死书》也讲了一些禅修以及六中阴等方面的内容。为什么这本书在东西方如此受欢迎？原因就是书中介绍了8世纪莲花生大士对死亡和诞生的解释。到目前为止，科学在物质方面取得了非常大的突破，但在精神领域，并没有特别深入。而佛教，尤其是藏传佛教莲花生大士的法门，对此有很大的补充。因此，在20

世纪和 21 世纪，藏传佛教的理论在心理学领域非常受欢迎。

除此之外，藏传佛教的理论也非常实用，它能直接让内心变得轻松、平静，为生活带来很多意想不到的好处，这些都是物质做不到的。即使你有车、有房、有钱，也无法摆脱恐慌、担忧和焦虑。因此，我们很需要一种真正的精神食粮，有了它，可以把身心“养”得非常好。

客观、理性并不能解决问题，

快乐的感受更依赖于内心。

第 83 场



中国科学技术大学

UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY OF CHINA

中国 · 合肥

2014 / 6 / 18



喧嚣中的宁静之道

FINDING PEACE IN TURMOIL

最迫切的研究是内心宁静之道

刚刚参观了你们科技大学的“眼镜湖”“天使路”“勤奋路”，我对这些有象征意义的名字特别感兴趣。在我们佛教中，也有一些象征着解脱和快乐的名字。

大家可能有一种感受：如今我们的人文环境遭到一些破坏，变得越来越“喧嚣”。此起彼伏的手机铃声、汽车喇叭声，切切实实地影响着我们的身心感受，这让世界变得非常嘈杂，也正因为如此，很多人都向往一种宁静的生活。

俗话说“身居闹市，一尘不染”，意思是，虽然居住在热闹、繁华的城市中，但心里却很宁静、不受影响。科技大学的老师和同学们是否也有这种感受呢？有人认为，在 21 世纪的喧闹都市里，只有离开滚滚红尘，才能找到内心的宁静。但其实并不需要这样。

大家有没有想过，什么研究是我们目前最迫切需要的？也许有些人认为是物质层面的研究，但我觉得更应该是内心的研究。可能大家都有这样的感受：虽然自己可以随时随地与别人联系，但内心却越来越孤独，这就是因为我们没有认识内心，没有获得内心的宁静。

东西方文化差异

从文化上来讲，西方文化主导的科技创新让我们的生活变得很便捷，但仅依赖于西方文化，不一定可以为我们带来真正的快乐和幸福。我认为，西方文化更注重

分析物质，东方文化更注重分析内心；西方文化的优势在于科技知识，东方文化的优势在于人文道德。现在有些人要么一味地追求内心境界，排斥一切科技进步，跟不上时代的步伐；要么一味地探求科技知识，对传统文化、宗教信仰以及道德、人文、伦理等不屑一顾。这两种态度都很极端。

不论是为了自身发展，还是社会进步，我们有必要对比一下东西方文化的差异。一般来讲，早期的西方文化与基督教等宗教文化是分不开的，而且也受到了古希腊文化的影响。不论是柏拉图（Plato，公元前 427- 前 347）还是亚里士多德（Aristotle，公元前 384- 前 322），他们都用哲学思辨的方式来认识世界，虽然这是发现物质世界运行规律的好方法，却不能帮助我们认识自心。东方文化主要受中国的儒教、道教以及印度的佛教、印度教等宗教的影响，这几种宗教文化不但可以认识物质世界的运行规律，更重要的是，还提供了认识内心、获得快乐的方法。

作为一名科学家，应该保持客观、理性的态度，但也不能忽视主观意识的重要性，因为面对生活中的困难时，客观、理性并不能解决问题，快乐的感受更依赖于内心。

中国传统文化是世界的希望

放眼世界，科学进步对人类的贡献非常大，但也带来了许多恐慌和不安。有些科技发明足以毁灭全人类好几次，一旦它被个别极端分子利用，我们所居住的地球将面临很大危机。

哲学家罗素（Bertrand Russell，1872-1970）曾在 1920 年来中国讲学，之后写了一本《中国问题》（The Problem of China）。书中介绍了不同的文化以及信仰，其中他特别推崇中国传统文化，认为这是世界的希望。他建议中国人，如果去西方学习，只学西方的技术知识就可以，

不要染上西方机械主义的人生观，要保持中国的传统文化。

但遗憾的是，现在许多年轻人抛弃了传统的孝顺、仁义、忠厚、诚实等信念，一味地追求物质享受。他们把电影明星、摇滚歌手当成偶像，平日里追求的也是各种名牌，除此之外，心中没有信仰，没有正确的价值观，每天都被各种广告所诱惑。

我遇到过一个年轻人，问他觉得传统文化怎么样？他说传统文化都是陈旧、迷信的，跟不上时代的发展。虽然这是他的个人观点，但可能也代表了一部分年轻人的想法。稍加留意就可以发现，杂志、电影、电视、广告都在宣传物质至上和享乐主义，这样下去，我们的将来会更加浮躁，很难保持内心的安定和宁静。

所以，我希望年轻人既要关注社会的变化，也要观察内心的变化，看看如何才能让内心获得满足。

在传统文化中获得内心宁静

汤因比 (Arnold J. Toynbee, 1889-1975) 是 20 世纪著名的历史学家, 他跟池田大作 (Daisaku Ikeda, 1928-) 在《展望 21 世纪》(The Toynbee-Ikeda dialogue) 这本书中讲过, 未来社会可能比较浮躁, 原因恰恰就是一味信奉西方文化。他在对比了东西方文化之后说, 儒教的人道主义以及佛教与儒教所具有的合理主义是人类珍贵的文化遗产。² 本来中国拥有这两种文化, 一脉相传, 但很多人却将它丢弃了。池田大作问汤因比: “如果可以选择, 你想出生在什么国家?” 他说: “想出生在 1 世纪佛教已经传入的中国。” 这个回答值得我们深思。

有些年轻人认为, 与物质条件相比, 传统、宗教、人文并不重要。虽然每个人都有自己的观点, 但也许宗教信仰和传统文化并非我们所想象的那样简单。全世界

2 《展望 21 世纪: 汤因比与池田大作对话录》: “东亚有很多历史遗产, 这些都可以使其成为全世界统一的地理和文化上的主轴。依我看, 这些遗产有以下几个方面: ……第三, 儒教世界观中存在的人道主义; 第四, 儒教和佛教所具有的合理主义……”

七十多亿人口当中，大约六十亿人有宗教信仰，他们不可能都是迷信的教条主义者。如果想否定他们对宗教的认识，恐怕不是一件简单的事。

大多数的年轻人可能想出生在有钱、生活无忧无虑的地方。物质条件的确重要，但它需要和内心的发展相平衡。如果没有达到平衡，一味地追求物质条件，那我们就变成了欲望的奴隶，即使坐拥金山银山，欲望还是会不断增长。这样一来，我们未必会快乐。

因此，我们很有必要在传统文化当中寻找内心的宁静。

在佛教的修行中获得内心宁静

除了传统文化，佛教的见解和修行也可以帮助我们获得内心宁静。中国科技大学前任校长朱清时院士曾在一篇文章中讲：当科学家千辛万苦爬到山顶，佛学大师

早已等候多时。我第一次看到这句话时有些惊讶，因为这并不是出家人，而是一位科学家同时又是科技大学校长对佛教的赞叹。此外，鲁迅先生也曾说过：“释迦牟尼佛真是大哲！”



其实，佛陀早已经将世界上的各种现象讲得很清楚了。我和朱清时院士曾有过一次对谈，我问他：“你作为一位科学家，又是科技大学的校长，为什么会说这句话呢？”他说，他跟南怀瑾先生学过唯识宗的观点，觉得现代物理学与佛法的观点很接近。

有些人觉得他可能被宗教迷住了。这些质疑在所难免，我讲一些科学的观点，也会受到一些保守的宗教人士质疑。但我们应该站在公正的立场上评判他人。虽然现在是言论自由的时代，每个人都可以公开发表自己的观点，但在评判别人时，应该先扪心自问自己是否有偏见。

我认为科学发展与内心宁静都很重要。如果只强调科学发展，忽视内心的宁静，恐怕生活质量不会很好。很多科学家都为科学进步作出了卓越的贡献，但在面对内心痛苦、家庭和合等问题时却束手无策。

罗素曾在1950年获诺贝尔文学奖，而且在数学、哲

学领域都对人类社会有很大的贡献。他曾说：“没有知识的爱与没有爱的知识，都不可能产生高尚的生活。”我很认同他的观点，科学家应该思考科学和传统文化、宗教的关系。

佛教不只是传说

有人认为佛教的理论没有说服力，但稍加了解就会发现，其实佛教因明、中观和唯识思想，尤其是藏传佛教密宗的思想，与当前的科学发现非常吻合。

藏传佛教当中有一部《时轮金刚本续》，里面有五章内容，第一章叫“外时轮”，第二章叫“内时轮”，后三章叫“内外时轮”。“外时轮”主要讲解外在世界规律，从微尘积聚至日月星辰的运行，相当于汉地的《易经》。依据“外时轮”所计算出的每年日食、月食的时间，与天文学家用计算机得出的结果十分接近。

“内时轮”讲解了人的生理结构，包括胚胎发育的过程等等，也与现代医学的观点十分接近。西方医学所发现的很多病因、病理，都可以在《四部医典》³和“内时轮”当中找到，这足以说明藏传佛教的深奥。“内外时轮”则介绍了如何将外在的物质世界与内在的精神世界相结合，这里暂不多讲。

反观内心，寻找宁静

科学研究提倡客观的态度，这和佛教的思想很接近，因为佛教不支持自赞毁他，并且提倡客观公正。但每个人都有自己的生活经历，这让我们很难客观地看待事物。比如说，我认为很好吃的食物，别人不一定喜欢。这些个人感受，是自身业力所决定的，取决于前世的习气、种子和今生形成的主观意识。

3 《四部医典》是藏医药学的奠基著作，成书于公元8世纪末，作者是宇妥·云丹贡布。

科学主要分析我们眼、耳、鼻、舌、身、意这六识所接触的现象和感受，而佛教所探讨的，主要是第七意识和第八意识，也就是末那识和阿赖耶识，这是更深层的内心活动。而研究这些意识，需要修证，需要内心的稳定和宁静。因此，我希望科学家不但要认识外在世界的规律，同时也要认识内心的本来面目，因为内心对我们的作用，远远超过外在世界。

诸葛亮去世时留给儿子一句教言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”意思是说，只有淡泊、清净的生活才会产生远大的志向，如果没有内心的宁静，不会实现远大的目标。这句话非常有道理。不论是科学家还是佛教修行人，如果没有看淡名、权、利，很难有所作为，即使有一些成就，最终也不一定快乐。很多科学家都是在宁静的状态下获得灵感，从而在研究上有所突破。因此，内心宁静有助于我们找到自己所需要的答案。



有这么一则故事：有个年轻人，他对未来生活有一定的追求，罗列出了爱情、健康、智慧、才华、财富、权力、名声等等。他把这些内容拿给导师看，导师称赞他的目标很明确，但同时告诉他，里面还缺少一样至关重要的东西。什么呢？导师拿出一支红笔，把年轻人所列的内容全部划掉，然后写上“宁静的心”。

我们很多人也像这个年轻人一样，追求着爱情、健康、智慧、才华、财富……可如果没有一颗宁静的心，会幸福吗？希望大家认真思考。

现场互动

问：您提到东西方文化各有所长，其实也说明，东西方文化各有不足。您认为人类有没有可能构建出比较完善的文化？

堪布：从古至今，人类如果从未摒弃过传统文化的精髓，那应该已经拥有了完善的文化。完善的文化可以帮助人们认识内心世界和外在世界的真相。这种文化可以存在于任何一个民族或国家。

问：我是科技大学公共事务学院的研究生。您能不能简要地介绍藏传佛教和汉传佛教之间的区别？您认为二者之间有哪些思想值得互相借鉴？

堪布：原则上来讲，藏传佛教和汉传佛教是相同的，都源自印度的佛教。从传入时间来讲，佛教传入汉地的时间早于传入藏地的时间。

在佛教传入前，汉地的传统文化以儒教、道教为主；佛教传入后，人们的生活中开始出现佛教词汇，比如烦恼、涅槃、解脱等等。但佛教始终没有成为文化的主流，它的影响主要体现在汉地佛教徒的身上。与汉地不同，佛教传入藏地后，与藏民的生活融合，成了整个藏民族的文化，它的影响可以在每个藏族家庭或个人身上体现出来。

汉传佛教与藏传佛教的修行基础和目标是一样的。它们都属于大乘佛教，修行的基础都是发菩提心，修行的目标都是成佛，这两者在原则上没有差别。但在念诵仪轨、修行方法上不太相同。当然，汉传佛教内部各宗派之间也有所不同，比如天台宗和华严宗就不完全一样。

其实，汉传佛教可以借鉴一下藏传佛教中系统学习的思想，因为佛教不仅仅是宗教，也是高等教育，一般人通过二三十年的学习，才能掌握其内涵。此外，藏传佛教深入到了世间方方面面的知识，比如天文、地理、历算以及心理学等等，这也值得借鉴。

同时，藏传佛教也应该向汉传佛教学习，比如专一念佛，这对某种根基的人来讲，是很好的修行方法。此外，还可以借鉴禅宗思想、素食观等等，这些都很有特色。

问：我认为年轻人不主动接受宗教，是因为我们经过理性思考之后，看见了宗教与科学矛盾的地方。比如佛经上说有西方极乐世界、阿弥陀佛，但这些我都看不见。您怎么看待这个矛盾呢？

堪布：我们一般只相信自己看到、听到的，但有时

候这些不一定可信。换个角度讲，看不到、听不到的东西不一定就不存在。我们看不到体内的器官、寄生虫以及内心活动等等，但通过推理分析，也可以确定它们的存在。

同样，极乐世界、阿弥陀佛、前生后世等，也可以通过推理分析来确定其存在。如果否定推理的结果，只相信眼睛和耳朵的所见所闻，这不是科学家所提倡的态度。

问：科技大学曾经有一位神童出家，这件事在社会上引起了广泛的关注。您对此种事怎么看？

堪布：很多人都把出家人当作异类，认为只有走投无路才会出家。如果抱有这种心态，自然就会觉得出家是件很稀奇的事，这可能也和电影、电视的误导有关。

从历史上看，有些帝王将相也出家，选择了寂静之道，这是很常见的现象。在我看来，不论是科学家还是大学生，当他看破、放下了世间种种，自然就会出家，这没什么。

我曾经在一所很小的学校里读书，临近毕业时选择出家，当时身边的人很不理解。我对他们说，我是去寂静的地方多学习一些知识。后来发现，出家让我接触到了更多。客观来看，对有些人而言，出家对自身、社会都会有一些帮助。

问：日本有本畅销书叫《水知道答案》，书里说，如果给一杯水贴上有赞美词语的标签，这杯水会就会出现好看的结晶。这符合佛教的教义吗？

堪布：这本书讲了心灵的作用：我们心里快乐时，世界就很美好；而心里不悦时，世界就很丑恶。不论对

水还是水果，如果我们谩骂或者歧视它，它就会出现一些不好的变化；如果以善良、慈悲的心态对待它，就会有一些好的变化。这比较接近“万法唯心造”的观点。但是，这本书的内容也并不是与佛经中的道理完全吻合，有些地方还需要补充。

问：我是科技大学管理学院的，在科技大学读了近十年。请您解释一下，阿赖耶识是有情共有的，还是非共有的？

堪布：真实了义阿赖耶识是所有有情、整个法界所共有的，这个道理在宁玛巴的《句义宝藏论》《大圆满心性休息大车疏》中有讲。而显现心识阿赖耶是有情特有的，也就是说，每个有情都有一个独立的藏识，也叫普基识，它就像一个仓库，前世今生的习气都藏在那里。

问：“如理作意”是什么意思？登地菩萨和圣者阿罗汉的“如理作意”有什么区别？

堪布：“非理作意”指不符合万法真相的贪心、嗔心、痴心等心态。与之相反，“如理作意”指的是符合万法真相的心态。

登地菩萨和圣者阿罗汉的“如理作意”有一定差别。因为菩萨断除了人我执和法我执，而阿罗汉只断除了人我执，没有彻底断除法我执，所以二者有完整和不完整的差别。

问：有没有方法可以从根本上断除贪欲？

堪布：断除贪欲的方法有很多。从暂时压制的角度来讲，可以修不净观、无常观等；从根本断除的角度来讲，可以抉择万法皆空或者认识光明。

我们可以通过中观推理来抉择空性。比如，把贪

欲的对境剖析成微尘，而微尘又可被抉择为空性。或者，观察产生贪欲的“我”也是空性，并不存在，既然“我”都不存在，那贪欲又怎么会存在呢？

另一种断除贪欲的方法，是禅宗所讲的“烦恼即菩提”。其实贪欲的本身就是妙观察智，是一种光明的心态，如果没有认识它，它就会束缚我们，带来烦恼，让我们造恶业；一旦认识了它，它就无利无害，而且是一种光明的妙力和显现。

从根本上断除贪欲是极为重要的。如果只是暂时压制贪欲，那当因缘具足时，它又会爆发。

其实，欲界众生的贪欲都比较严重，只不过有明显和不明显的差别。

问：佛教讲“诸行无常，诸法无我”，那么“行”和“法”有什么区别？“诸法无我”又应该如何理解？

堪布：“诸行无常”中的“行”有两种意思：一种是万法之意；还有一种是一切行为，以及相应行和不相应行，按照佛教《俱舍论》的观点，很多法都包括在相应行和不相应行当中。所以，“诸行无常”也可以理解成“诸法无常”。

大家都应该清楚，不论是地位、财产或是物质世界、内心世界，都是无常的。比如，此刻在这里交流的师生，不久会回到各自的地方，明天截然不同于今天等等。这就是“诸行无常”的意思。

“诸法无我”的意思是，真正的“我”并不存在。当然，佛教承认在名言显现上“我”的存在，否则不可能有“我”解脱、“我”烦恼、“我”堕地狱等概念。但如果用最究竟的智慧来观察，身体是不是“我”呢？并不是，因为当身体躺在床上睡觉的时候，“我”依然可以出现在梦境中的其他地方。所以，通过对身体、对心的观察就会发现，“我”虽然在显现当中存在，却是

空性的。

这样简单的介绍还不足以让大家理解“无我”，如果系统学习《中观四百论》《中观根本慧论》，就一定可以在理论上通达“我”的存在只是一个幻象。当然，证悟“无我”还需要一定的修行。

问：我是人文学院的博士研究生，前几天刚刚结束了您讲授的《量理宝藏论》的课程学习。医方明是五明中的重要组成部分，但随着西方文化的渗透，传统医学受到了极大的冲击。请问五明佛学院是否有开设医方明课程的计划？

堪布：我从一些老师那里得知，中国科技大学也有人学习《量理宝藏论》，已经圆满了84堂课，这是很好的。我在佛学院学习过因明和密法，虽然不是辩论高手，但我对辩论、逻辑推理都很感兴趣。

通过今天这个短短的讲座，你们可能没有太大的收获，但如果可以系统地学习藏传佛教中因明和中观思想的话，大家会获益良多。

喇荣五明佛学院在医方明方面比较发达，有专门的藏医系，课程大多用藏文教授。在前段时间的医学论坛上，我们也讨论了如何将藏医系与西医、中医结合。

关于藏医的研究，我们佛学院主要依靠全知麦彭仁波切的著作。他是上世纪藏地一位卓有成就的大师，如今东西方有很多人都在研究他的著作。

我希望科技大学的师生们可以和佛学院有一些医学、因明学方面的交流。我们可以向科技大学的师生学习前沿的科学知识，比如量子物理方面的知识，这是当前佛教徒们很感兴趣的内容。而科技大学的师生，也有必要向藏地学习未经破坏的文化。我们需要这样一种开放和自由的学术交流。对世界来讲，也同样有必要开展东西方文化之间、传统文化与现代科学之间的交流与

学习。

问：绝大多数人都是感性的、情绪化的，如果直接去信仰一个宗教，会不会有一种盲从，或者屈服于个人权威的风险？如何破除这种盲从的状态，让信仰上升到理性呢？

堪布：其实，科学也是一种信仰。对信仰宗教而言，的确需要正信。梁启超先生说：“佛教的信仰是智信，不是迷信。”但这是对具有理性思维的人讲的，实际上，当佛教徒盲目信仰某个权威时，的确会带有一些迷信色彩。因此，我也在不同场合中讲过，无论是佛教徒还是其他宗教徒，都应该理性，我们不赞同盲目地皈依。

在佛教中，最好的信心是理性的稳固信心，而要想具有这种信心，需要长期、系统地学习佛教的历史、教义。不过，现在有些科学家过于理性，完全排斥“信

心”这一部分，这也不太好。人需要感性和理性并存，信心对科学研究有帮助，如果对宗教信仰中的感性一律否定，也不是科学所提倡的态度。



其实，人需要信心，但应该是理性的信心。信心的力量不可思议，可以帮助我们获得很多内心的财富。

有很多佛教徒信心特别大，看到一个上师就马上跪拜。当然，在一些特殊场合中，跪拜也是可以的，但这种行为是否在任何场合都适合，还要用智慧观察。有智慧的信心，才不会让自己后悔。

当然，这个道理也适用于世间生活。比如，现在很多人喜欢追星，说到底也是一种迷信。即使明星唱歌再好听、演技再出色，你也得不到他的“加持”。所

以，不管信仰什么，还是应该有一种具有智慧、理性的信心。

| 问：如何守住“喧嚣中的宁静”之道？ |

堪布：今天举办这个活动的，是“复兴论坛”，意为复兴传统文化。我觉得想要复兴传统文化，首先要让心静下来。

让心静下来的方法有很多，我个人会通过禅修，这也是最好的方法。禅修可以让心在滚滚红尘当中完全安住，不随外境所转，在这种状态里，完全能把控自己的心。

现代人每天非常忙碌，但恐怕并不知道在忙什么，也不知道从中受益了多少，只是觉得比以前更累、更有压力。还有，现在的年轻人，不论是吃饭、走路还是上厕所，都一直在刷屏，甚至睡觉时也拿着手机。有太多

信息吸引着我们的注意力，让心得不到休息，慢慢麻木，并影响了人与人之间的关系。

我们生活在一个进步的时代，虽然衣食无忧，但缺少一份宁静，大家都觉得很累。若能守住内心的宁静，它会为我们带来很多意想不到的利益。所以，除了禅修，我还建议大家每天关一会儿手机，养养身心。

问：我是科技大学化学院的一名本科生。佛教讲不杀生，但害虫能不能杀呢？

堪布：根据佛教的观点，害虫也不能杀。虽然它对人类有危害，但生命是可贵的。

此外，《金光明经》中还讲，不仅是害虫，坏人也不能杀，因为每一个生命都有生存的权利和意义。因此，对于特别坏的人，哪怕让他终身坐牢，也最好不要判死刑。当然，各国法律不一定与佛教观点相同。

问：科技大学的毕业生很有可能从事科研工作，而一颗宁静之心对科研是非常重要的。佛教中有没有什么经典，能够帮助非佛教徒获得内心的宁静？

堪布：科学研究对人类的发展十分重要。我曾经和西方的科学家有过交流，发现他们绝大多数的研究只着重物质层面，对人类的内心世界还没有足够重视。而你们科技大学有几位教授，对佛教和其他宗教都有所涉猎，希望以后在认知科学和心灵科学方面可以有所突破。

在科学研究中，心态很重要：一个好的心态，可以让研究以利他为动机。如果因缘具足，我建议你们学习《入菩萨行论》，这部论典不但可让内心宁静，而且能让自己生起利他心。此外，还可以学习《仁王护国般若波罗蜜经》《楞严经》《金光明经》等，这些佛经对科学研究应该有一定的帮助。

问：南怀瑾在他的著作中说：“这个世界上最自私的人就是修行人，就是和尚，他们一心想成佛。”您怎么看待这个问题？

堪布：南怀瑾先生讲的这种现象，只是指部分修行人。

一个人出家如果只是为了自己解脱，我们称之为“小乘”，也就是所谓的“小心眼儿”的修行人。在佛教的教义当中，“小乘”的发心比较小，而更伟大的发心是“无我”的修行，也称作“大乘”。

大乘的修行目的并不是为了自己快乐，而是为了所有众生获得快乐。在寺院当中，有些出家人修行只想自己解脱，但也有一部分是为了天下所有的众生。

所以，出家人分两种，一种是小乘的，一种是大乘的。具有大乘思想的出家人，因为有了利他心，即使住在山林里或小庙中，也可以利益无量众生；因为他放

下了自我，就不会被烦恼左右，内心一直处于宁静的状态，随时随地都很自在、洒脱、快乐。

问：在日常生活中，佛教徒应该如何与非佛教徒相处？

堪布：佛教徒不论与基督教徒还是其他宗教的信仰者相处时，应该抱有互相交流学习的态度。佛教和基督教在某些观点上是相融的，但是也有教义上的不同。不同的观点没必要经常谈起，否则，对方心态不是很宽容的话，可能会有一些冲突。

作为一个佛教徒，应该与非佛教徒和睦相处，对所有的众生都付出无私的爱，这种无条件的爱应该是人类最珍贵、最有意义的精神财富。所以，佛教徒应该学会与他人相处，并时刻帮助别人。

我曾经在中山大学讨论过佛教和基督教之间的关

系。作为地球上的一员，彼此不同的见解、行为、信仰，不应该成为起冲突的原因。就我个人而言，我跟很多非佛教徒的关系都非常好。佛教徒和非佛教徒虽然生活在不同的“世界”里，但依然可以合作完成很多事情。我们没有必要相互干涉、冲突，而应该学习彼此的优点，这样会让世界变得更加美好。

按照佛教的观点，众生业力不同，不可能走完全一样的道路。即便如此，我们依然可以共同创造一个美好的世界。

问：我们是应该先修世间法，再修出世间法，还是应该先修出世间法，再修世间法？

堪布：如果世间法很圆满，学习出世间法可能会有些困难。六祖大师说过：“佛法在世间，不离世间觉。”对于学习或研究佛法的人而言，可以同时修世间法和出世间法，二者并不冲突，我们可以在生活中修

行，也可以在修行中生活。这就像科学研究一样，科学家会在茶余饭后思考科学问题，同时又可以在工作中体会生活。

很多科学家都不只是待在实验室里钻研，他们也经常与人交流，这个过程会带来很多启发。同样的道理，在佛教修行中，如果能把世间法和出世间法融会贯通，时时刻刻都是修行。

对于修行好的人而言，无论在任何地方都可以修行，用各种方法帮助别人，回馈社会。对于修行不好的人而言，即使每天念阿弥陀佛，恐怕对他人、社会也不会有任何贡献。就像有些所谓的科学家，每天都在做研究，说是为人民服务，但实际上却对伦理道德、社会治安有负面影响。

问：网络上说：藏传佛教的咒语必须要灌顶才能念。这个说法正确吗？

堪布：网上的内容，有些是真的；有些不是，不能完全相信。

藏传佛教的咒语，不一定必须要有灌顶才能念。密宗当中有一些要求非常严格的极密的咒语，最好灌顶后再念，但如果未得灌顶，念诵的过失也不是很大，而显宗当中的咒语都可以念，没有灌顶的要求。

实际上，咒语，比如观音心咒、文殊心咒、莲花生大士心咒等等，是对佛菩萨的一种呼唤和祈祷。只要我们有一颗坚定、清净的信心，都是可以念的。

念咒语对我们的身心有很大帮助。美国有些大学通过实验研究禅修和念咒的效果，结果发现，禅修和念咒可以提高人的认知能力，改善身体状况。对我自己而言，每当心情不太好或者身体不舒服的时候，就在佛像面前好好地祈祷、念经。如果当时很忙，我就念一百遍莲花生大士心咒“嗡啊吽班匝格热班玛色德吽”。每次念完，心里的确很宁静。所以，我们不能把念咒、念佛

看成老太太、老公公的专利，这些也很适合年轻人、科学家。

西方很多科学家、企业家都从禅修中获益良多，比如苹果公司的创始人乔布斯，他就在禅修中获得了灵感。起初乔布斯也担心禅修会影响自己的创意，但后来他每天都禅修，每次做决策前也要闭目静坐。

现在有些人认为，坐禅的人，要么是和尚走投无路，要么是居士搞迷信；看到口里念咒、手拿转经轮的人，就会觉得他神神叨叨。佛教中的确有一些人特别感性，但这些行为的背后都有甚深含义，所以，这些现象也挺好的。

问：我平时念很多种咒语，但有人说应该专心念一种咒语。我该如何取舍呢？

堪布：吃饭的时候，多吃几样菜，注意营养搭配，

这样对身体更好。同样，每一个咒语都有它的能量、作用，多念几种也很好。

问：有人说，念经不如念咒，念咒不如念佛。

请问您怎么看？

堪布：对某些人来讲，念佛号很有帮助，但这不一定适用于所有人。

不论是科学研究还是学佛，我们都应该对这个领域有全面的了解和认识，这才是比较客观的态度。

问：我念观音心咒“嗡玛尼贝美吽”已经两年了。前几天有人跟我讲，“嗡”不叫 ong，叫 ang。哪个发音才是正确的呢？

堪布：世间有很多种不同的方言，比如广东话、上海话、东北话等等。好像每个地方的人都觉得自己的发

音是正确的。藏地也有方言，其实只要不太脱离基本的发音，内心有准确的所指，就是正确的发音。

正因为无常，

任何事都可能发生。

第 84 场



青岛大学

QINGDAO UNIVERSITY

中国 · 青岛

2014 / 6 / 21



人类面对灾难的心理安慰

EASE AT TIME OF CATASTROPHE

主持人：

尊贵的索达吉堪布，您好！各位嘉宾、各位朋友，大家下午好。

在这样一个吉祥的日子，欢迎各位来参加这次聚会。今天，我们很荣幸地邀请到喇荣五明佛学院的索达吉堪布，为我们讲解人类如何面对灾难以及其他各种困境。在尊贵的堪布演讲之前，先有请心理学院院长致欢迎辞。

心理学院院长：

今天，我们很荣幸地邀请到索达吉堪布为我们作演讲。在这里，请允许我代表青岛大学师范学院、心理学院的师生以及在座的各位朋友，对堪布的到来表达诚挚的欢迎，同时也向参与邀请堪布的红会领导以及各界朋友表示感谢，向筹备本次讲座的各位志愿者表示感谢。

西方心理学主流学派在理论和实践中都融合了东方文化，尤其是佛学的许多概念。国内也有越来越多的心理学专家受西方心理学与佛学结合的影响，开始正视佛学的智慧。而对于佛学来说，也需要融入现代社会的潮流。因此佛学与心理学的结合，为佛学在当今社会服务大众营造了良好的机缘；心理学与佛学的结合，也为心理学的深入研究打开了崭新之路。

索达吉堪布在佛学领域具有丰富的教学和修行经验，是国内最早把心理学引荐到佛教教学中的佛教界老师之一。今天堪布的演讲主题是“人类面对灾难的心理

安慰”，我相信堪布一定会给我们带来全面、深刻、触动心灵的指导。

下面以热烈的掌声欢迎索达吉堪布为我们授课——

非常感谢院长让我们有这样一个交流机会。之前听院长谈及青岛大学有些师生参与汶川地震灾后心理疏导与安慰的事迹，确实非常感人。我本人，一方面对于到学校里作交流很感兴趣，另一方面，对于做帮助他人的慈善之事很有意乐，再者，对于心理学也颇有兴趣。所以，今天在座的各位多多少少跟我有共同爱好，那么我就以随意的方式，跟大家谈一谈“人类面对灾难的心理安慰”。

一、灾难并不遥远

对于今天的话题，在座的或许思考过，或许没有，

不过如今的世界确实多灾多难，自然灾害一年比一年频繁，人们身心上的灾难也层出不穷。

“转型期”的危机

作为大学生，一方面生活得非常单纯、快乐，另一方面也即将面临种种挑战，如果没有接受过良好的心理教育，也许就难以应对。

为什么这么讲呢？因为大学生一旦步入社会，走上工作岗位，就需要面对形形色色的人，处理各种各样的关系——如果成为医生，就需要处理与医院领导、患者的关系，还需要熟练掌握医学技能；如果成为教师，就需要处理与校领导、学生以及家长的关系，还需要承担授课任务……与此同时，很多大学毕业生也开始成家生子，为人父母，肩上的担子更重了，同时又要寻找人生定位、工作定位，如果读书时没有做好心理准备，到时可能会手足无措。我看到很多年轻人面对这种境况，

好像熬不过去、马上就要崩溃了，这样确实人生中已经出现了“灾难”。

因此，我觉得大学以及中学很有必要对学生进行生活预演教育——模拟未来的生活，让学生扮演一个角色，比如一家之主，看看如何应对。

在美国和德国的中学、小学以及幼儿园里，都有心理健康课，教导学生如何面对人生的很多问题，诸如人生的挫折乃至未来的死亡。可是我们这里的大多数学校，只是单纯地传授专业知识，很少教导除此之外的道理，比如如何孝顺长辈，如何培养爱心，如何做到坚强与忍耐，这就使得很多年轻人步入社会后，情况不容乐观。

就在座的各位而言，如果能够经常去一些灾难突发地亲自参与救援，对受灾者进行心理疏导与安慰，是非常有意义的——既是对自己的锻炼，也是对他人的饶益。

被“掏空”的地球

这个世界可能会越来越频繁地发生地震、海啸、台风等各种灾难，导致这种状况的根源不在别处，就在人类自己。

大家可能清楚，20 世纪人类对自然的破坏非常严重，以至于有些学者将之称为“第三次世界大战”，因为很多人完全不顾及子孙后代的利益，拼命地开发自然资源，使得地球基本被“掏空”了。也就是说，人类历史中大约百分之十几的人，已经消耗了全世界百分之九十多的资源。

所以相关学者认为：第一次和第二次世界大战虽然将德国、日本为主的很多国家的建筑摧毁了，但是战争结束后，这些还可以重建得以恢复，而现在人类对大自然疯狂开发所导致的破坏，短时间中却无法修复，而且因为人类的贪婪根深蒂固，没有消减的迹象，将来很可能造成更加无可挽回的持续破坏。科学家霍金（Stephen

Hawking, 1942-2018) 也说：人类已经成为历史上最可怕而不可挽救的群类。

对自然资源的无度开发，导致的直接结果就是生态失衡，而生态一旦失衡，各种灾难就会接踵而至。

二、化解灾难，从心入手

当灾难降临在他人身上时，我们需要去帮助吗？当然需要！但要完全化解种种灾难带来的危害，并非一个学校的人或者少数善心人士的力量所能完成的，而需要仰赖全民意识的提升——大家都发出慈善之心。

与此同时，这种善心也需要智慧的摄持。现在很多人对于灾区的援助，只是物质或医疗上的资助，实际上遇灾者所遭受的内心创伤更严重，更需要的是心灵救助，需要心灵导师借助各种方法引导他们摆脱心理阴影。

所以，作为心理学专业的高才生，你们可以通过所学的知识帮助遇灾者调整心态，这非常有意义。而作为我，从小研习佛法，也想通过佛教的疏导方法帮助他们，这确实也会对他们有巨大的利益。

其实化解心灵创伤，转变认知是重要的方法——一旦认知上有所调整，许多心灵危机都能得以化解，对于任何困境都能坦然面对。而在调整认知，或者说摆正心态方面，信仰的作用是不容忽视的。

尤其对于佛教的正信，我经常这样想：这种信仰是流淌在血液中的一种精神，是存在于心灵中的一种动力，是铭刻于骨髓的一种坚守。它的威力不可思议——依靠它，脆弱的人能变得坚强，痛苦的人能绽放笑容，精神濒临崩溃的人能在心底出现光亮，变得积极向上。因此，大家有必要了解一下佛教，佛教里调心的方法不胜枚举。

当然，如果你从未学习和修持过佛教的调心法，想

要临时抱佛脚也有一定困难。所以希望在座的各位平时看看佛学的书籍。尤其作为大学生，没有工作的压力，没有生活的重担，拥有一个不可多得的读书时光，如果能利用它掌握一些本领，以此应对人生中不可避免的难题，是非常好的。

三、面对灾难，你的心够强大吗？

一切如电光

如今每天都有各种灾难见诸报端，但是很多人总觉得灾难只会“光顾”别人，不会发生在自己身上。刚才有些人就说：“我一直认为自己不会遇上什么危险的事。”但这不过是嘴上说说而已，你找不出任何可靠的理由。

实际上按照佛教的观点：生命是无常的，世界也是

无常的，无常就是一种自然规律，正因为无常，任何事情都可能发生。

佛教的《坐禅三昧经》中讲：“世界若大小，法无有常者，一切不久留，暂现如电光。”我很喜欢这句话，世界上大大小小的法，没有一个能超越无常，不论是海誓山盟的许诺，还是坚不可摧的建筑，抑或牢不可破的法令，无一例外都会如同闪电般，最终消失无迹，我们的身体、家庭，更是会随着岁月的流逝而烟消云散。

无常一旦降临，诸如亲人患病离去、家庭遇到危机、灾难不期而至，没有接受过无常教育的人，内心就会陷入痛苦与困惑：“为什么我会遇到这些不幸？”而接受过这方面教育的人，就比较容易坦然、安和地面对。

因此，对于无常的道理，大家很有必要了解和思维。若能这样，一旦生活中出现变故，就不会那么地执著，也不会那么地痛苦。



遗憾的是，很多人不明白这个道理，比如有些年轻人遇到感情上的些许变化，就陷入痛苦之中，甚至想要自杀。其实这非常不理智，生命如此珍贵，怎么能因为一点小事就轻易舍弃呢？

我认识一个大学生，他说：“如果我的家里出现灾难，比如父母或哥哥死了，我可能根本无法面对，只有精神崩溃了。”

很多年轻人看起来很成熟、坚强，但实际上并非如

此，内心可能非常脆弱。有的年轻人甚至会因为别人的一句话、一个表情，马上就大发嗔心，或者伤心落泪。为什么会这样呢？这跟学校中缺乏心理教育有很大关系。

人的心可大可小，可坚强、可软弱，你通过什么样的教育对它进行培训，它就会沿着这个方向发展，这是心的不共能力。比如禅修者可以七天七夜心如止水，而一般人不要说七天七夜，即使七秒钟里，心都无法安宁，如同猴子般东蹿西跳。再比如如果整天沉溺于泡沫影视剧，内心就会变得颓废无力；而如果不断接受励志教育，内心就会强大而积极。

虽然人人都有一颗心，但心与心的差距却判若天渊，有的心充满智慧和力量，而有的心却愚昧而脆弱。

面对死亡，内心自在

不论生活中发生什么，我们都应坦然、洒脱地面

对，甚至死亡降临也淡定处之——这就是佛教中最重要、最精彩的理念，所以佛教徒遭遇困境时，比较容易做到轻松面对。

世间很多人对死亡充满畏惧，甚至连“死”字都不敢提。原因是什么呢？就是他们从小在“人死如灯灭”的教育中成长，始终认为：“我原来是一个活生生的人，一旦死了就变成一抔泥土，多么可怕！”但如果明白了死亡的真相，知道如何面对死亡，就不会那么恐惧，反而非常坦然了。佛教历史上有很多成就者，在死亡面前就十分逍遥、洒脱。

宋朝有一位宗渊禅师，他从小出家，主要修学《普门品》，后来四处参访，成了一名云游僧。83岁接近圆寂时，他告诉大家：“我有件特殊的事要做，你们给我制作一个鹿顶座，明天供斋时用。”

第二天，他的弟子和道友都到了，禅师作偈一首：“举世应无百岁人，百年终作冢中尘，余今八十有三

也，自作哀歌送此身。”意思是，世上能活到一百岁的非常稀少，即使有这样的人，最终也会化为冢中尘土，而我今年已经 83 岁了，作这首诗为自己送别，免得劳烦世人为我送终。

话音刚落，他就安详地示现圆寂了。

大家想一想，世上很多位高权重的人，很多学富五车的人，他们活着时备受瞩目，也自认为了不起，但是面对死亡能否这样自在超脱？再看看我们身边的很多普通人，他们死亡时，不论在医院里还是家里，都是在巨大的痛苦、恐惧和忧愁中离去的。

死亡，是每个人都必须经历的，以怎样的方式度过才好？我想大家有必要去佛法中了解一下。

青岛人常常赞叹青岛的很多功德——这里的资源如何丰富，这里的人如何纯真、诚恳……这些我也非常认可，然而青岛还有一个值得赞叹之处，就是曾经出现

过不少卓越的佛教修行人。

比如明哲老法师，是你们青岛湛山寺的，曾任山东省佛协名誉会长——很多年轻人不一定知道他。以前我去有些大学时，发现校园旁边的寺院里有很多精彩故事以及很有境界的高僧，但不少学生却漠不关心。

差不多在二十年前，明哲老法师曾去我们那里学习密宗，那时他已经七十多岁了。法王如意宝给他取名益西炯内，并且给他传授了一些密法。后来他回到青岛，展开了广大的弘法事业。

2012年9月16日，明哲老法师预知时至，当天早上绕佛、拜佛之后，坐在莲花垫上安详而逝。

由此可见，信仰的力量确实非同寻常。

当然，我并不是要求大家信仰宗教，即便你不信仰，也要知道信仰有神奇的作用——人一旦有了信仰，内心的力量会截然不同。我刚才见到很多慈善家，他们

也认为：有信仰的人做心理安慰时，力度完全不同，可以做到无条件地付出。

所以对于佛教信仰，各位有必要重新审视。有没有信仰是你的自由，但是信仰给世界带来了怎样的利益，这方面大家可以观察。比如佛教倡导“诸恶莫作，众善奉行”，如果照此去做，会是怎样的人？必定是受整个社会欢迎的人。

实际上佛教的很多理念，在如今的社会非常需要。

现在人心普遍冷漠，人与人关系疏远，即便家人之间也比较冷淡，所以人们需要培养慈悲与爱。而无条件的慈悲，正是佛教教义的核心。

这种慈悲心，在心理学中，叫换位思考——我站在你的位置上，你站在我的位置上，通过角色互换来体谅对方；在儒教中，叫“己所不欲，勿施于人”——自己不愿意承受的，不强加于别人；自己希望得到的，无私

地给予别人。

因此，我觉得学校如果能够向学生灌输大乘佛教的教义，是非常好的，这是心灵最需要的营养。当然，要完全做到无私利他，有一定困难，但是可以把它作为教育的方向。

世界的最后时刻

淡定的心态，是现代人需要培养的素质——有了这种心态，生活会变得有趣。至于如何培养这种心态，我认为佛教的方法最为有效，比如禅修以及某些心灵观修法。

曾经有一份漫画杂志为提升发行量，推出一项“征画活动”，邀请全世界擅长绘画的人就《世界的最后时刻》创作一幅作品，最佳者将获得十万美元奖金。

消息一传出，世界各地的很多画家踊跃参与。最后举办方收到了大量画作，有的这样画着：到了世界的最

后一刻，一家人抱在一起痛哭着；有的画上，是有人将所有存款拿到大街上，气急败坏地焚烧；还有的作品画着宇宙飞船，很多人准备乘着它逃往其他星球……种种景象不一而足，但是这些作品都没有得奖。

获奖作品是一位家庭主妇用铅笔在一张包装纸上画的漫画：她在厨房洗完碗筷后，正伸手关紧水管开关，丈夫坐在餐桌旁边的地板上，旁边有两个小男孩，正在玩积木……

评委们对这幅看似平常的作品这样评价：我们震惊于这一家的平静，他们理解了世界存在的意义和人的最高追求。

即使是世界的最后一刻，这家人依然可以如此平静、淡定，不被即将到来的危险所吓倒，活在当下，确实非常难得。

结合这个故事，大家不妨反观：如果今天就要离开

人间，自己是怎样的心态？会做些什么？

祈祷的力量

一般而言，世间有两种人：一种比较坚强，一种非常脆弱。这两种人都需要心灵的修炼。这方面，我建议多阅读相关的书籍，比如藏传佛教的《大圆满前行》，里面讲述了人身难得、寿命无常，以及遇到危机时如何皈依等，不论什么人都需要了知这些道理。

说到皈依，有些人也许觉得离自己很遥远。其实不一定。每年高考来临，很多人都会到寺院里拜佛祈求，这反映出他们内心深处也有信仰，只不过程度并不深。否则，如果丝毫不信，为什么在紧要关头求佛保佑呢？

对于求佛保佑的行为，佛教是否反对呢？并不反对。相反，佛教完全承认它的力量。只不过佛教不是很提倡这种行为，诸如求佛保佑发财、升官或身体健康等。佛教提倡的是什么呢？就是发愿利益一切众生，并

付诸行动。当然，尚未达到这种境界前，希求个人愿望也很有必要，比如遇到灾难时，可以念“南无救苦救难观世音菩萨”祈求救护，或者祈祷阿弥陀佛、释迦牟尼佛等。

依靠祈祷，很多人生命中的险境确实得以化解，这并不是传说。

不过，如果有人实在不承认这些，那也没办法，就像有的妙药功效显著，但如果非要矢口否认，谁也无法阻止。不过站在客观的角度观察，就不得不相信：内心真诚祈祷必定会得到加持。

我本人研究因明、哲学等很多年，对其他各类知识也探索过，在这个过程中，对于迷信、妄说神通之类的，我并不认同，但是我非常相信的是什么呢？就是祈祷的力量，通过祈祷可以成办所愿。因此在座的各位，假如有一天你处于非常恐惧、危险的境地，不妨尝试去祈祷。

之前我也说过，对于二十一度母，汉地很多人知之甚少，而在藏地则家喻户晓，藏族人常常祈祷她们，而这种祈祷的作用远远超过了急救车，因为急救车有时服务不到位，等了半天才姗姗来迟，但度母的加持却是迅疾的。

关于祈祷，大家可以多去了解，这也属于传统文化——传统文化的精神层面，这一层面不一定能通过物质的方法证实，但是可以借助内心的感受来验证。

我们既要承认科学技术的作用，也不能否认传统文化的力量。如果把传统文化全部抛弃，而一味崇奉科技，是错误的极端；如果只学习传统文化，而对现代技术拒之千里，也是歧途。

所以，有智慧的人，一方面会关心科技的进步，另一方面更会关心什么呢？就是古圣先贤留下的传家宝——各种具有价值的传统文化。传统文化和现代科技结合，内在精神与外在物质结合，研究性与实修性结

合，才是应取的中道。

不过很多人往往不是这样，比如有些学校里的老师完全从理论角度研究佛教，除此之外没有任何实修体验；而一些寺院和佛教中心的人，又一味重视修行，不学习佛教理论。这两种情形，都会导致理论和实践脱节，很难通达真理。

保持觉知力

如今的社会上，人们的欲望越来越膨胀，从某个角度而言，这与物质的增长不无关系——物质的飞速发展促使人的欲望不断增长，欲望的增长又导致物质不断更新。如果人们对欲望有所克制，那么外在世界的变化也会放慢脚步。

以人居环境为例，大多是欲望的“作品”，而其中有些完全是不必要的，比如很多城市里空空荡荡、无人居住的楼房。这种贪婪驱动下的建设，实际上浪费

了很多资源——物质资源、精神资源，还有人们的宝贵时间。

另一方面，有些人拥有很多套房子，但是其中有的房子，可能自己一辈子都没住过。

我听说有个人买了一栋很大的别墅，但是一直没机会住，后来好不容易住进去，已经是处于病危之际了。周围人说：“如果那个别墅没有让他住一次，他会非常遗憾。”于是大家把他从医院送过去，但是到了那里，他已经断气了。事实上，很多人穷其一生辛苦积累的钱财和资产，大多与此类似。

因此，人生在世，应该常常保持观察力和觉知力——清楚自己在做什么、别人在做什么。

总而言之，心灵教育具有重大的意义——人一旦接受了这种教育，就会具有真实的智慧，而依靠这种智慧可以感召美好的外在世界。

现场互动

问：在科学时代，为什么还有人陷入迷信？

堪布：迷信是对一个事物盲目、迷惘的信心。

在这个时代，存在迷信的现象不足为怪。按照佛教的观点，迷信源于无明，即不具备智慧。那么缺乏智慧之人，不必说在一般世间人中，即便科学工作者中也不乏其人，比如并不明白科学的真实内涵，却一味崇信科学，就已经处于迷信的状态。

西方的一些名人，像尼采（Friedrich Nietzsche, 1844-1900）和弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939），都承认自己早年迷信过。他们所谓的“迷信”并不是说信仰宗教就成了迷信，而是指自己在人生观上曾有过迷茫的信心。当然，也有人对宗教的信任是盲目的，这也是一种迷

信，不过个别人的这种状态并不代表这个宗教的教义成了迷信。

儒教、道教和佛教，是中国的三大主流宗教。大家如果去认真了解，就会知道它们并非迷信，只不过后人有时对其教义未能真正理解，或者理解有所偏差，由此产生的一些民间行为确实属于迷信。

归根结底，迷信与否跟人的智慧密切相关——当一个人的智慧尚未达到一定高度时，很多行为都会带有迷信的成分。所以，即便在科学时代，迷信的现象也在所难免，而且不仅普通人群中有，高层次的人群中也存在。

问：在如今的社会，某些邪教为什么还能蒙蔽人？

堪布：邪与正，在不同场合有不同定义，在有些场

合被认定为邪教，换个场合也许并非如此。

我认为“邪教”是指冒用宗教等名义蛊惑人心而对人类的身体和心灵造成损害的组织。如果对人的生命、生活不但无害反而有利，乃至对全人类都有巨大利益，这样的组织就不属于邪教。

虽然对于邪教，每个人的认知有所不同，但是有的认知不一定符合事实，比如因为不信仰某个宗教，就把它判为邪教。

因此，有时可能先要把相关概念界定清楚，再做评判。

问：您曾说每个人都应具有正信，尤其年轻人。那么在佛教里，除了前生后世，还有什么年轻人特别需要信仰的呢？

堪布：我觉得除了对前后世的信心，年轻人还需要

树立善恶因果的信念。这两种正信，不仅对年轻人，对所有人都非常重要。

首先，要知道前后世是真实存在的。

在座很多人因为成长环境的影响，可能对前后世心存怀疑，甚至觉得难以置信，而认为人跟一块石头、一截木头没有差别，一旦死掉就灰飞烟灭。实际上这种观念是错误的。

我以前翻译过一部论典《前世今生论》，现在出版时叫《生命的真相》，书中对于前后世的真实不虚，一方面从科学角度进行论证，另一方面运用佛教逻辑加以阐述，也可以说从哲学角度进行了证明。如果能阅读这本书，有关前后世的很多疑惑都会得以遣除。

如果后世不存在，那么大家每天寻欢作乐，甚至无恶不作，这样度过一生也没有大碍，但如果后世真的存在，而我们又没有为之做丝毫准备，那么后果也可想而

知——必定陷入非常悲惨的境地。

其次，要明白善恶因果的规律。

在藏地，佛法非常兴盛，人人都有因果正见，特别害怕因为造恶而受到报应，不论现世报还是后世报，对此都心怀畏惧。可是大城市的很多人却截然不同，丝毫没有因果观念，所作所为不考虑后世，只要今生快乐就行。这其实很可怕。

为什么如今的社会中，各种恶性犯罪屡见不鲜？就是很多人没有因果正信所致。如果一个人深信因果，自然会在心里想“一旦造下恶业，将来一定难逃苦果，那时就太可怜了”，由此会对自己的行为有所约束；而如果不信因果，就会为所欲为，最终发展到违法犯罪的地步。

唐代时，中国大约百分之九十的人相信前生后世、善恶因果，然而随着历史的变迁，这些见解在很多人的

心中变得模糊了，甚至有些年轻人以断定的口吻说：

“我才不信那一套呢！”当然，你如果真的有智慧可以证实自己的观点倒是可以，但是你的智慧也很有限，连自己的高考都难以把握，那要否定释迦牟尼佛的观点，可能非常困难。因此我也是给有些人敲个警钟吧，还是要审视一下自己的见解。

实际上，一个人有了因果正信，就有了道德的底线和行为的约束，是非常好的。而如果没有因果观念，那么一旦具有能力时，也许就会做出对他人、对社会有害之事。

问：我最近看到一个新闻说，某大学的一个女生遭到强暴，学校于是给与她保研的资格，作为一种救助。但是我觉得，对于她个人，遭遇这样的灾难，如何度过心理难关才最重要，是这样吗？

堪布：我前些天去美国哈佛大学，那里有一位已经授课二十几年的女教授，她也是学藏传佛教的，我特意去听了她的课。当时她正在讲藏传佛教中康卓·益西措嘉的故事，其中有这么一段内容：益西措嘉曾遭人非礼，甚至强暴，但是这并没有让她的人生受到创伤，她后来更加精进地修行，价值观也作了调整 and 改变，最终成就了辉煌的人生。

讲完这段内容，那位女教授询问在场的学生：“如果这种遭遇发生在这个时代，受害者会怎么对待？”很多男生和女生纷纷发表了看法，也叙述了有些学校里发生的相关的事。

我想从传统观念或伦理道德而言，个别女生的这种遭遇，对她个人而言，是一种灾难，所以对她进行心理帮助和疏导，确实比较重要。

问：学校教育是不是应该鼓励学生大胆尝试、

不怕犯错？

堪布：这个我很认可，现在很多小学里也要求学生积极发言、勇敢参与，在演讲等活动中培养各种能力。

人生其实是一个不断应对问题的过程，所以很有必要运用种种方法，将心中的潜能开发出来。其实如果善于借助方便来锻炼心灵，每个人都可以迸发出一些前所未有的智慧与能力。

问：迷信在这个时代也是存在的，您能不能再举例说明一下？

堪布：在这个时代，迷信的现象并不少见，大家如果留心观察就会发现这一点。比如曾经有个领导要给群众介绍农产品转基因的知识，其实他自己都不明白什么是转基因，也不明白什么是科学，但是却在群众中大肆宣扬：“你们一定要相信科学，不要迷信啊。”像这样

自己尚且一无所知，却还口口声声让别人相信，就是迷信的行为。

如今虽然科学技术迅猛发展，但是如果一味盲信外在的科技，而把内在的心灵抛之不顾，把珍贵的传统文化弃若敝履，那么这种观念指导下的一切行为，很可能会落入迷信中。

问：我是青岛大学心理学院的一名老师。人们在遭遇人祸——他人的伤害时，心中往往难以抑制怨恨之心，请问该如何对待人祸？

堪布：人祸有很多种情形，不仅是来自怨敌的伤害，包括家庭成员之间的热战、冷战，以及亲戚朋友之间的怨恨不满，都属于人祸。这种灾难给人造成的心灵创伤，可能很长时间都难以愈合。

不过我总觉得，按照大乘佛教的精神，别人之所以

伤害你，实际上都有背后的因缘——你前世损害过他。世间中也常说“我前世欠了你”，这句话其实有很深的哲学内涵。

所以，面对人祸，如果还可以改变，就努力去改变，如果已经无法挽回，那么最好是调整自己的心态，尽量不怨恨对方。实际上如果能调整心态，就等于改变了这件事本身，可以起到这种效果。

《弟子规》中也讲：“恩欲报，怨欲忘。”别人对自己有恩惠，应时时想着“滴水之恩，涌泉相报”，尽量报答对方的恩德；别人对自己有伤害，应当尽快忘记，不要心怀怨恨。

不过有些人好像总是对别人的伤害怀恨在心，久久难以释怀，甚至伺机报复。这种心态应该改正。

当然，起初改起来也许有困难，但如果能慢慢思维其错误之处——不相合于高尚的人格、不符合因果的轨

则，那么到了一定时候，内心就会得以转化。

问：有时我会突然冒出很强烈的孤独感，该如何消除这种感觉？

堪布：如今的世界虽然信息非常发达，人们可以通过电话、微信、QQ等多种方式很方便地联络他人，但实际上家人、朋友之间的交流少之又少，各自都在忙自己的事，由此就导致很多人常常感觉孤独。

昨天在飞机上，坐在我旁边的两个人告诉我他们俩关系很好很好，但说完这句话后，他们就各自抱着手机发微信，从始至终再没有任何交流。我当时就想：现在人与人的确越来越疏离了，难怪会有人患上孤独症。

其实孤独感来自心灵，因此即便通讯录里的名单很长很长，也无法抵挡内心的这种感觉。

不过从另一个角度看，感到孤独也是正常现象。佛

教的《无量寿经》中讲：“人在世间爱欲之中，独生独死，独去独来。”人来到这个世界，是独自一个人来的，最后离开时，也是独自一个人而去，不必说眷属、财富，连身体都无法带走。所以从这个层面而言，每个人都是孤独的。

虽然是这样，我们还是可以通过不断填充心灵来消除孤独的感觉。如何填充呢？拥有信仰是一种很好的方法，因为一旦有了信仰，心灵就有了依托，孤独感也会自然消失。

我认识的很多人，他们以前没有信仰时，觉得生活索然无味、未来虚无缥缈，任何一件小事都可能让他们倍感孤独；后来有了信仰，在面对很多问题时知道权衡前因后果，精神上有了依靠。

而且有信仰的人，不论年轻人还是老年人，不但不感到孤独，甚至很喜欢独处——愿意一个人安静地念经、看书、参禅。比如有些学佛的老年人就不希望子

女来打扰，会跟子女说：“我要修行，你们不要来看我。”

所以，要去除孤独感，信仰有不容忽视的力量。

问：我是青岛大学心理学院 2012 级的学生。
我身边有许多人遇到心理问题时，不会去寻求心理学的帮助，而是选择相信一些神秘的方式，请问如何让他们接受心理学？

堪布：在如今的社会环境中，有些人去寻找解决心灵困惑的其他方式，这其实无可厚非，因为仅仅依靠大学里某些专业课程知识，要满足一切的心灵需求，是非常困难的。

那么在这种形势下，作为心理学专业的学生，除了学习专业课程，还需要了解一下艺术、宗教等知识，只不过在学习这些知识时，不能过于极端，比如学业都没

完成，却把精力全部花在这上面，就不太合理。

我个人认为，大学生一方面应该认真学习专业知识，如果有可能就继续攻读硕士、博士学位，同时对于其他领域的知识，也要保持一颗求知心；另一方面，如果有机会可以去一些西方国家、东南亚国家看看，了解一下那里比较开放、轻松的教育模式、思维方式，更重要的，还可以去非洲、印度，以及藏地等地方，在那里的有些地区，人们的生活比较困乏，教育条件也很落后。

现在有些大学生觉得自己读完了大学，就十分傲慢，“我是某某大学毕业的”。其实在大学里，所学的知识非常有限，没有接触的知识多之又多，所以大学生一方面应该探求更高的知识，另一方面也可以去贫穷落后的地方走一走、看一看，这样会自然明白许多人生哲理。

总之，大家要知道，仅依靠单一的专业知识，难以

应对所有的问题。

在如今的中国，精通专业知识的大学生比比皆是，但是他们走上工作岗位时，真正运用这些知识的机会少之又少。这一点跟西方很多地方完全不同。在西方个别国家，高校毕业生一旦投入工作，一辈子都在使用所学的专业知识；但是在我们这里，读师范的可能去搞建筑，读建筑的可能做了老师……各种混乱的情况都会出现。

所以在座的同学，不但要掌握好专业知识，还要寻求更多、更高的学问，比如宗教里有关心灵调解的道理，就很有必要去了解。

如今为什么很多人都喜欢学《金刚经》，喜欢念《心经》？像《心经》，只有二百多个字，但是自古以来无数人对它钟情有加，它里面究竟蕴含了什么奥秘？这些值得大家思考。



很多大学生可能因为思想不够成熟，加上自己的老师观念较为保守——仅仅提倡学习专业知识，由此导致学生的思维也难以开通。现在极个别老师，虽然专业知识很丰富，但是对其他知识知之甚少，甚至内心排斥。这是不太合理的。因为对于任何一种知识，如果你去仔细学习，发现它是错误的，那么有权否定它，摈弃它；但是如果你对它一无所知，最好既不赞叹也不诽谤，因为你并不懂它，只有你懂的时候才有资格评价。

总而言之，希望在座的同学在掌握专业知识的同时，拓展自己的知识面，不断探索各种对自他有益的真理。

问：我是机电工程学院的一名学生。关于因果，我有一个困惑，如果我做了一件不好的事，一段时间后又遭遇了一件不幸的事，这两者属于恶因恶果吗？

堪布：因果非常甚深微细，像我这样的人，不要说对你的因果，连我自己一生中各种行为的因果确实也并不清楚。

但是我可以佛教的道理来推断：你所遭遇的不幸，可能是你今生做的不好的事带来的，也可能是你前世或再前世种下的不好的因成熟了。不管怎样，行善或造恶就如同播下种子一样，将来会成熟相应的果报。

在世间，农民在田里播下庄稼的种子，这些种子有的春天发芽，有的冬天萌发，有的很多年后才破土而出；同样，我们的一切言语、行为以及心念，都会在心田里播下种子，果报成熟的时间可能在今生、来世或者更久远的未来，这取决于每个人心中的因缘。但是不论何时成熟，都一定遵循善有善报、恶有恶报的规律。

所以，究竟你前面的什么行为导致了后面的苦果，对我而言也是个问号，但是我相信这个苦果一定是由不善因导致的，而且这个因不一定是今世的，有可能是前世造下的。有些人对因果的理解仅仅局限于今世，这不太合理，应该贯穿到前世与后世来观察。

明白因果的道理，对每个人都非常重要，以此遇到问题时会减少很多迷茫，而且因果作为一种规律，任何人都无法逃脱，所以很有必要了解。

不过，因果的道理说出来容易，“善有善报、恶有恶报”，但要真的相信它，不但相信还付诸行动——对

于善事，尽量去行持；对于恶事，不论别人督促与否，都尽量远离，行为中有一种决定性，就非常难能可贵了。所以，在这方面，每个人都要不断努力。

问：我是心理学院 2013 级的学生。您说佛教有很多调心方法，那么运用这些方法能达到什么效果？想学习这些方法，可以阅读哪些书籍？

堪布：佛教里确实有很多调心方法，比如禅修，现代人的内心往往浮躁、散乱，这样做事难以成功，如果禅修，就可以让心保持淡定、寂静，再比如守持正知正念、修持胜观，都是很好的调心法。

运用这些方法不断调整内心，最后会达到“堪能”的状态——心非常自在，想专注某个对境，就能自然专注；如果不愿专注，则可以起心动念。如果达到这种境界，做任何事都会非常高效。

有关这些调心法的书籍，是非常多的，比如《入菩萨行论》《大乘阿毗达磨论》《瑜伽师地论》，以及藏传佛教中的《智者入门论》等等。《入菩萨行论》第八品讲述了很多寂止方面的知识，《大乘阿毗达磨论》讲到人的 51 种心所如何区分……这些书籍都值得阅读。不过这些书籍有的有汉文版本，有的尚未译成汉文。还有一部论典叫《学集论》，有汉文版本，也非常殊胜。

如果研读这些论著，就会知道佛教对人心的观察有多么细致入微，比如心分为哪些类型、每种类型的体相与作用，以及善心、恶心跟哪些心相应……都有详细分析。

我以前对心理学很感兴趣，诸如形而上学、弗洛伊德学说，还有荣格心理学，对这些都有所了解，后来我把心理学与佛教作了对比，发现二者有不少共通之处，因此非常希望以后高等院校与佛学院之间能有更多的交流与沟通。

在西方很多地方，大学教授与宗教人士每年都共同举办一些活动，进行心理科学方面的对话。前两天在清华大学，我与一位教授也作过一些交流：他站在科学角度，我站在佛学角度，就一些热门话题进行探讨。

在这种跨学科的对话中，佛教徒提供佛学知识，科学工作者提供科学依据，互相切磋、互为补充，是非常有意义的。



问：您说到能将佛法引入高校是很好的。如果是这样，该如何设置教学方式？

堪布：高等院校课程中，如果能引入佛教的内容，必定可以利益很多年轻人。对于其他宗教以及心理学，

我也有所了解，那么比较而言佛教有一个突出特点，就是运用众多逻辑推理与因明辩论的方式来抉择心灵的奥秘，而这一点知识分子会比较容易接受。

至于教学方式，一方面可以循序渐进逐步推进，像学习专业知识一样；另一方面，可以着重推广一些传统文化的基础课程，诸如《弟子规》《千字文》等，虽然这些著作的内容比较简单，但是大学教育将之作为基础来重视，也非常好，还有佛教的《善生经》《佛说善恶因果经》，以及道家的《道德经》，也非常值得学习。

《善生经》《道德经》等教典乍听起来，似乎很玄妙、很神秘，有些学生也许觉得：“学这些有什么意义呢？”实际上这些书籍所讲解的道理非常甚深，诸如天人合一、因果果报等等，这对高校课程是巨大的弥补。

年轻人不应满足于仅仅懂一点技术知识，因为人生是纷繁复杂的，仅仅用这些来应对，必定会捉襟见肘，应该同时有深厚的人文底蕴。当然，如果仅仅通晓人文

知识，而对现代科技一窍不通，那也如同缺少了一只翅膀，无法飞向 21 世纪的高空。所以，人文与科技两方面的知识都掌握于心，才比较圆满。

问：您说在美国、德国等地的学校里已经开设了心灵健康课，而在中国暂时还没有这种条件，作为大学生，有办法改变这一状况吗？

堪布：其实国内很多大学也有这类课程，比如清华、北大、复旦以及浙大等学校都设有禅修课、心理认知课。从各方面的情况来看，未来会有更多大学设立这类课程。

其实，真正的宗教信仰，在美国等地有些学校的课程里也不允许出现，但是心灵教育课是可以有的。

我想不同学校可以有不同的特色，不过这不是最主要的，最关键的是大学生自己要有开放的心态，不能太

保守，如果只能接受自己的专业，对其他知识一概否定或者认定为迷信，这就不合理。比如佛教，如果真的是迷信，为什么能够历经两千五百多年的漫长岁月，一直流传至今？而且在如今依然让那么多人崇奉、信赖，为之折服？

所以作为大学生，在完成专业学习之外，还应当多去涉猎各类知识，诸如人类学、宗教学，尤其儒家、道家与佛家的内容。大学期间读万卷书，大学毕业后行万里路，能这样是比较完美的。

其实不仅大学生需要广闻博学，我们佛教徒也不例外。我所在的佛学院虽然开设了专业佛法课，像因明、中观、戒律等，但有些法师不但学习这些课程，对于其他有助于人生以及弘法的知识，也会孜孜不倦地求取。

总之，人生中会遇到很多问题，而解决的方法也有种种不同，仅仅懂得书本知识是不足够的，还需明白一些富有奥秘的道理，所以应当以开放、包容的心态不断

学习。

问：我是青岛大学心理学院的学生。汶川地震后，国家对汶川进行大力重建，使得那里焕然一新。这种变化可以消除受灾者的痛苦吗？

堪布：物质上的改善，会对灾难幸存者的痛苦有所缓解。但是大家都知道，失去亲人的痛苦通常很难用财物、房屋等弥补，这些物质与亲人的生命根本无法相提并论。因此，灾区的人们虽然有了新家园，但如果缺乏精神的依托，失去亲人的伤痛可能会永远留在内心深处。

一般一个地方发生灾难，四面八方的人都会给与物质援助，但我认为精神上的帮助才是根本之策。因为一个人只有心结解开了，心伤愈合了，想通了某件事，才可能获得新生，否则即便房子焕然一新，人心也不一定感觉幸福，就像世间有很多人不愁吃、不愁穿，但是却

患上抑郁症、自闭症等等。

至于如何进行心理援助，我觉得主要是让遭遇灾难的人们明白世事无常的道理。无常是一种自然规律，随着时间的流逝，每个人都不可避免要面对各种无常，人生就是在上演一出出无常的戏。如果认清了这一点，无常降临时，就会多一分勇气与淡定。

其实遭遇灾难的人，很容易体会到“以前人在时，没有房子；现在房子有了，人却不在了”，此时就可以引导他们认识万法无常的真相，帮助他们勇敢地面对无常。

问：现在的社会比较提倡正能量的言行，心理学领域也流行积极心理学，但是佛教主张修行苦行、克制欲望，这是否与主流思想有所冲突呢？

堪布：佛教并没有要求人人都去苦行。

当今社会物质发展日新月异，这在佛教看来，也非常值得赞叹。但是在佛教的某些教义中，为了克制人们过度膨胀的欲望，仍会教导人修持苦行。这就好比教育孩子的过程中，有些父母不让孩子买名牌衣服、高档手机等奢侈品，而要求孩子刻苦学习，因为这个年龄如果不努力学习，长大后就不会有出息；同样地，在佛教《毗奈耶经》等个别小乘经典中，为了克制人们的重大贪欲，而提倡知足少欲、勤俭节约，乃至行持头陀行，这也是引导弟子修行的一种方便。

但是到了佛教的中层教法——大乘佛教中，更加倡导的就是利益众生，此时作为心怀利他的大乘菩萨，如果没有对财物的贪心，那么即使坐拥金山银山也是允许的。

所以，佛教有不同层次，就像心理学有种种分支一样，不能把佛教的教义狭隘化。

现在很多人对佛教的理解有所偏差，比如，认为和尚一定要待在深山老林里与世隔绝，不能出现在城市里。虽然个别出家人选择在山里闭关修行，但是很多佛经里也劝导出家人到城市里为众生说法施教。

还有些人对佛教经典望文生义，由此提出种种疑问：“佛教不是说‘色即是空、空即是色’吗？佛教不是看破一切吗？你为什么吃饭呢？你还没有看破吗？”“佛教不是讲空性吗？你为什么还要修行啊？”像这些，都是没有正确理解佛经所致。

总之，佛教的教义广博而深奥，并非一两句话就能代表全部，也并非依文解义就能够通达其中义理。

问：虽然知道有些行为不好，比如杀生，但是有时因为环境的原因，又不得不去做，请问该怎么办？

堪布：很多人毕竟还生活在世俗中，在这种情形下，有时可能是主动的，有时也许是被迫的，造下了一些恶业。这虽然难以避免，但还是尽量不要杀害众生，因为杀生的果报非常严重。

现在很多人认为，只要不杀人就可以，杀动物天经地义。尤其沿海城市的很多人，每天吃海鲜就像吃青菜一样，觉得稀松平常。这在佛教看来，是非常可怕的，不仅剥夺了其他众生的宝贵生命，也为自己埋下未来苦果的伏笔。如果你相信因果就知道，今天你吃这个众生，将来很可能变成这类众生被吃掉。

因此，我们要尽量爱护其他动物的生命，像爱护人的生命一样。如果实在迫不得已，也千万不能点杀，这非常重要。

很多人学佛之后回首过去，发现自己前半生像屠夫一样，杀害了不可计数的众生，双手沾满鲜血，现在想要忏悔这个罪业都非常困难。所以，最初就尽量远离杀

生是很重要的。

主持人：

因为时间关系，我们的提问就到此为止了。今天下午佛学与心理学的对话中，在佛学中，我们看到了心理学的影子，在心理学中，我们也看到了佛学的影子。

比如上师提到生命无常，面对任何灾难或生活的磨难，要提高承受与接纳能力，而在心理学里也说要活在此时此地，要珍惜生命。上师讲我们要做智慧的人，将传统与现代相结合，将物质与精神相结合，心理学也倡导要做一个整合的人。诸如此类，佛学与心理学还有很多共通之处。

我相信佛学与心理学在这场对话中的和谐共鸣，给在座每位朋友都带来了人生的智慧，特别是对心理学工作者如何提升心理服务质量，提供了巨大的启发。让我们再次以热烈的掌声对上师表示感谢！

“人们不讲道理、思想谬误、自我中心，
不管怎样，
还是爱他们；
如果你做善事，
人们说你自私自利、别有用心，
不管怎样，
还是要做善事。”

第 85 场



河北医科大学

HEBEI MEDICAL UNIVERSITY

中国·石家庄

2014 / 6 / 27



医者之心

HEALING HANDS, HEALING HEART

主持人：

各位嘉宾、同仁，各位同学，大家晚上好！今天是一个吉祥而殊胜的日子，因为我们非常荣幸地邀请到索达吉堪布为我们作一场别样的演讲。

在座的各位，有些是我的同事，战斗在临床一线；有些是我的同行，活跃在医药行业；还有些是我的学弟、学妹，虽然现在还是学生，但是将来一定会成为悬壶济世的栋梁。我想问大家，在繁忙而紧张的工作中，是否有一些挥之不去的困惑？在繁重的学术研究中，是

否感到艰辛与苦闷？在日常生活中，是否迷茫与动摇过？是否常常站在理想与现实之间无所适从？我们常常问自己：如何才能坚守那份济世的初心？如何才能真正地离幸福很近？今天晚上，就让我们一起来聆听智者的指点、圣者的答案。

下面请允许我用一句藏语欢迎堪布：扎西德勒！
有请堪布——

今天与大家一起探讨“医者之心”。站在佛学的角度看，“医者之心”是一颗慈悲心；站在儒家的角度看，“医者之心”是一颗仁爱心。不论怎样，这样的心是每一位医务工作者不可缺少的。

在座的能考上医学院校，进入医疗行业，是非常幸运的，但是也需要承受种种压力，尤其步入工作岗位后，还可能面临医患冲突等棘手难题，那时如何面对？

对此应提前有所思考。

一、给与医者理解与信任

体谅与责任

现在有些媒体为了吸引公众眼球，对少数医务人员的不良行为进行夸大宣传，导致很多人对医务人员乃至这个行业丧失信心。不过我觉得这个行业里，其实有很多令人钦佩的白衣菩萨，默默传递着慈悲与仁爱。

所以，面对一些负面报道，我们应当擦亮眼睛，运用智慧进行辨别；与此同时，也要尽量借助各种途径传播正能量，否则，任由怀疑的心态蔓延滋长，最终不论对病人还是医务人员都只会造成伤害。

我其实非常能体会医务工作者的辛苦——医科大学的本科需要学五年，而刚刚毕业在医学界还做不了什

么，即使再继续深造而取得硕士、博士学位，也难以保证一定找到满意的工作，即便找到，也需要从普通医生做起，再慢慢升为副主任医师、主任医师，这期间需要不断积累各种临床经验，是一个漫长的过程；而且医务工作者每天听到的往往是病人的哭泣声、家属的抱怨声，以及各种医疗器械的碰撞声……在这种压抑的环境中，如果没有一颗坚定的心，很难坚持下去。

因此，在座的同学，你们在走上工作岗位之前，一定要做好心理准备。

虽然医务工作者非常辛苦，但是社会上却有一种不和谐的现象：医生发自内心地想帮助病人，但是病人和家属却一直用挑剔的心态监督着，而且认为“既然我交了钱，医生必须治好我的病”。其实这种想法是不合理的，即使病没有治好，医生可能也尽了最大努力，花费了大量心血，身心都承受了巨大压力，完全是问心无愧的。

前段时间有个报道说，医生给一名病人施行脑部手术，历时 32 小时，术后几名医生累得直接躺在地上。后来据其中一位医生称，病人心脏曾停跳超过一刻钟，但是经抢救已经脱离生命危险。

总之，作为病人或旁观者，不应当心存成见，不能带着有色眼镜看医务工作者——他们是专门骗人的，看病收红包，开药拿分红……一旦有了这种心态，即使对方的内心很清静，行为也很如法，但是在你面前浮现的形象也不一定良善。

所以，大家应该给予医务工作者多一些体谅和信任。

另一方面，作为医务工作者，也需要具备贤善的道德修养和良好的心理素质，因为你的工作太特殊了，每天都在跟人的生命打交道，因此不能把这份工作仅仅当成养家糊口的工具，而应当怀着一颗柔和、慈悲的心去面对这些生命——如果用佛教的语言说，医务工作者属

于寂静本尊，应该呈现柔和、慈悲相。相反，如果做不到这样，甚至背道而驰，那么即便学识再渊博、医术再高明，在救治病人的过程中，也不一定派得上用场。

我自己也经常生病，在上海、北京、成都等多地住过院。住院期间，我虽然也发现个别医生的行为不太好，但是大多数医生都非常敬业、心怀慈悲，所以每次回想起来，都非常感激：如果没有医生的救治，我可能早已不在人间了。

总而言之，一方面人们应该用公正的态度看待医务工作者，体会他们的辛苦；另一方面，作为医务工作者，应该以一颗慈悲的心对待病人。

无奈的境地

大家都清楚，人死之后，尸体送到哪里呢？就是殡仪馆，但是在此之前，亡者大多是在医院走完生命历程的。世界上每天有数以万计的人死亡，那么必然有很多

人是在医生的手上离去的。

这本身属于正常现象——医生并非万能的神，能力有限，即便他的医术无比高明，人的生命也终有尽头，所以很多人在治疗中或治疗后死去，也无可厚非。但是因为病人家属往往抱有强烈的期待，“我的亲人一定要活下来”，由此就难以接受亲人的死亡，虽然并非医生的原因导致其死亡，但有些家属还是把责任推到医生身上，以各种方式责备医生，有甚者还会诬陷医生。

这样也会导致一种现象：很多医生救助病人时常常胆战心惊、如履薄冰，言行都小心翼翼，随时预备纠纷与官司。虽然本来不需要这样，医患之间可以开诚布公地沟通，但是一些不良现象导致医生也陷入无奈的境地，无奈中又不得不谨慎。

医学的空白

如今的时代中，人的疾病各色各样，病因也五花八

门——食品添加剂、环境污染、工作压力、情绪压抑、传染病源、生活习惯不当……

甚至人们的生活被归为两种，而这两种都会引发相应的疾病：一种是长年坐办公室的，叫“座椅生活”，这种生活容易导致脊椎等出现毛病，还会引发一些心理疾病；一种是常常出门在外的，天天在路上，又堵车、又旅行，叫“车轮生活”，这样的生活也容易诱发一些疾病。

对于这些错综复杂的病因、病状，现代医学只能检测和治疗其中的一部分，对于另外的部分则爱莫能助。

这一点在医学界也是被证实的。西方医学研究发现：人类疾病的诱因并非仅仅源于身体，而大多来自心理层面，而这部分心理病因依靠医学仪器难以检测出来。

佛教、藏医与中医中也讲：人的疾病，除了身体四

大不调之外，还有心灵上的病患。这类心灵疾病，佛教称之为贪嗔痴，它们源于无明与业力。所以，人的有些疾病是前世业力所致——前世造了恶业，今世就患病了。而现代医学对于这类疾病，不论在检测还是治疗方面，都是一个空白。

因为这个原因，在座的同学将来走上工作岗位时，也许会面对许多无奈——很想挽救病人，但是却无能为力，因为一旦他注定要死亡，那么不论他的身份如何，是腰缠万贯的豪富还是年轻有为的才俊，都无法在此世间多停留一秒。

这也是佛教所讲的寿命无常。医务工作者如果能明白这个道理，就会多一份释然，而医科大的学子们也非常有必要了知这个道理，这样在面对生活中突如其来的状况时，可以保持一颗淡定的心。

总而言之，一方面，这个世界并没有坏到不可救药，还是有很多人除了吃饭睡觉，其他时间都用于救助

病人，或者帮助困难者；另一方面，每个人都应该明白：生命是有尽头的，即使医学再发达，也无法让人长生不死；再者，现代医学并未达到完美的地步，对疾病的检测、诊断以及治疗都非常有限，所以即便医生付出了十分的心力，对于有些疾病也是无力回天。所以，我觉得不论什么人，都应该对医务工作者多一些理解与体谅。

二、医者心，如是心

病人如亲人

大家都清楚，如今病人数量不断增长，而医生的人数却非常有限，如果一个医生每天要诊治大量病人，效果就不一定理想。

我想在座有的人将来肯定会成为医学界的栋梁，或

者医院里的领导，虽然要改变整个医疗体制暂时有一定困难，但是至少可以在自己的权限范围内做些调整，比如规定医生诊治一个病人的时间至少多久等等。

前两年我在北京看病，有一次在没有告诉任何人的情况下，自己去医院买药。那天我很早就到医院排队，大概等了三四个小时终于轮到了。但是那个医生给我看病开药的时间非常短促，当时我心中真的有种说不出的滋味。

大家也知道，有些病人可能家境殷实、具有势力，而有些病人的生活却很贫困，可能是卖了房子与地，乃至所有家产，才凑出一些钱去治病，他们在医院的门口苦苦等待，因为希望能活下去。这时医生如果只是草草敷衍，或者以轻蔑的态度对待，那确实让人寒心。

其实医务工作者如果能把病人想成自己的亲人，就是最好的，假使你的母亲病了找你治疗，你如何对待，那么就以同样的态度对待所有病人。

我曾听一名医生说有一次把亲人领到别的医院去看病，在这个过程中就发觉医生应该把病人当作亲人，这是面对病人的最好心态。



苍生大医

作为医务工作者，一视同仁的平等心也是非常需要的，就像佛教的法师传法时要对所有人同等对待一样。

在座的应该都知道唐代药王孙思邈，他不仅精通医术，对儒、道、佛等学说也谙熟于心。他撰写的《大医精诚》中倡导“苍生大医”的理念：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救

含灵之苦，若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想……勿避险恶，昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心，如此可为苍生大医。”

按照这种标准，医务工作者在工作中可以这样行持：

每天上班前先把私心全部摒除，在心中想“我要真心帮助所有病人”，之后的工作过程中保持一颗平等心——对于病人，不论高贵抑或低贱，富有抑或贫穷，年轻抑或年老，漂亮抑或丑陋，是怨敌还是善友，聪慧还是愚笨，来自国内还是国外……抛开所有这些表象，一律把他们当作亲人，一心想要解除他们的痛苦，由此不顾一切寒热饥渴，全力以赴地投入救治中。

如果能做到这样，就是名副其实的“苍生大医”。关于这方面，希望大家有时间时再查阅资料了解一下。

我年轻时有段时间也对从医有一种纯洁、清静的渴望心，“我将来要成为一名白衣天使，帮助很多很多的可怜人”。我想在座很多人之所以选择学医，最初都是怀着一颗纯善的心。不过你们的初心，会不断遭受各种冲击——大学时的学业压力，工作时的各种诱惑，乃至污浊环境的侵蚀……各种恶浪不断袭来，能否坚守初心、一如既往？确实很难，就如同要在染缸中保持白莲的洁净一般。所以，有些人慢慢地就随波逐流了。

在社会大环境的巨轮不断运转时，很多人都成了其中一颗小小螺丝钉，如果不随巨轮而转，就可能被拔掉；如果随之而转，又会有悖良心和誓言。

实际上，尽管环境不容乐观，但是就如特蕾莎修女所说：“人们不讲道理、思想谬误、自我中心，不管怎样，还是爱他们；如果你做善事，人们说你自私自利、别有用心，不管怎样，还是要做善事。”

所以即便整个大地充满恶人，我们自己仍然要保持

一颗洁白、清净的心。因为与不良现象同流合污，虽然暂时看来不错，但实际上周围的人都是有智慧的，到了时候，内心邪恶的人必定会走投无路，而心地清净的人才会得到认可。

甘背骂名的神医

前几天我看到一个报道说，各类职业中很想改行的有三种：一是警察，一是医生，还有就是老师。为什么？因为他们得不到应有的认可，而与此同时工作又十分辛苦，薪水也不高。

不过我觉得从医是非常神圣而具有意义的。当然，如果只是自私的发心，把这个职业当作升官发财的手段，就不值得赞叹了，自己也难免产生苦恼，会冒出改行的念头，甚至做出不清净的行为。比如现在个别的私家医院，并没有良好的医术，但是利欲熏心而鼓吹自己医术如何高明。这种行为非常可怕，是把人命当儿戏。

作为医生一定要想到：人的生命最为宝贵，与之相比，其他一切都不足为重。像古代的一些医生，都是把病人的生命放在第一位。

清朝初年，江苏常州有位魏神医。有一次他去一个危重病人家出诊，等他离开后，那家人发现病人枕头下的十两银子不翼而飞了。

病人的儿子怀疑是魏神医偷了，便捧了一炷香，跪倒在魏神医的门前。魏神医很是诧异，问他这是干什么。病人的儿子道出了疑情。没想到魏神医听了之后，马上爽快地承认了，并说：“我因为有急事要用银子，就悄悄拿了你家的十两银子，本想下次给你父亲诊脉时再放回原处的。”说完，就把十两银子归还给病人的儿子。

如此一来，街上围观的人个个听得目瞪口呆，一时间对魏神医的非议之声传遍大街小巷。然而魏神医却毫不在意。

大约半个月之后，那个病人痊愈了，在清理病床时，发现了丢失的十两银子。此时病人父子才知道冤枉了魏神医。

羞愧难当的父子俩又跪倒在魏神医面前，那个父亲痛哭流涕地说：“我们家的银子并未丢失，是我的儿子诬陷了先生。今天一则来送银子，二则特来向您请罪。”而病人的儿子则十分不解地问道：“先生，我那天听信谗言诬陷了您，您明明没有拿银子，为何甘愿蒙受骂名呢？”

魏神医说：“你父亲的病情正在紧要关头，如果找不到银子，一定伤心绝望，邪火上攻，病情会急剧加重，很可能命丧黄泉。所以，我宁肯背上骂名，也要救他一命。”

魏神医这种慈悲济世、无私利人的高风亮节，让人感动。

现在的很多医生，不一定能做到像魏医生那样忘我利他，但是一定要想到：自己的职业关乎人命，而人命比什么都宝贵。

不过如今也有极个别医生确实让人失望，病人明明已经死了还不断给他输血。听说现在正规的医院都有“三查七对”制度，但是往往还是会有不好的事情发生。

作为医生，之所以要认真负责，还有一个重要原因——医生就是病人的依怙。

以前我生病时，每天查房医生进来时，我都会首先寻找我的主治医师，一直用渴望的目光寻觅着，如果看到了他，那么他之后的一举一动都会清晰地映入我的眼帘，这时我的目光就变得很敏锐。我想很多病人可能也跟我差不多。

有时我发现医生对我的病情似乎不太关心，只是走

马观花地敷衍时，也会禁不住忿忿不平：“我在这里已经住了七天，花了不少钱，你居然连我得什么病都不清楚……”当然，我也遇到有些医生非常尽职尽责，在我入院的第一天，就仔细查看资料、询问病情，这让我心中如巨石落地般，放心多了，“也许他能治好我的病”。我的病并不严重，心态都是这样，那其他很多病人也不例外吧。

因此，医生在救治病人时，一定要细心认真。

佛陀患病的前世因缘

现在很多年轻医生，刚参加工作时非常认真，但时间一久就变得疏忽了。此时一定要提起警觉，常常检视自己——如果是无意中犯错，那情有可原，因为凡夫人都有毛病和习气；如果是明知故犯，那么站在世间角度，就会有难以逃脱的责任，而站在佛教角度，也会有可怕的果报在未来等待。

对于因果，大家不可不重视，因为一旦违背了它，即生或来世一定要感受痛苦，甚至获得佛果时也需要承受报应。

佛经中记载，佛陀有一次显现上骨节疼痛。这其实是难以置信的，就如同一国之君还要遭受法律制裁一样，所以当时佛陀座下的众多眷属都大惑不解，于是佛陀讲述了其中缘由。

这要追溯到很久以前，佛陀那一世是一名医生，善于识别各类草药，专治奇难杂症。有一天一个长者的儿子生了重病，苦不堪言，于是把这个医生请过来，对他说：“请为我把病治好，我将给您很多金银财宝。”医生尽心地为他治疗，不久就治愈了他的病，但是长者子却没有履行承诺，并没有给予报酬。

不久，长者子又生病了，再次请来这个医生，依然承诺重金相报，但是等医生治好了病，他又没有兑现诺言。

不巧的是，长者子后来又患病在床，再次请求医生，依旧许下诺言。医生仍然治好了他的病，但是他病愈后还是没有给医生丝毫报酬。

再后来，长者子又一次生病时，他对医生说：“今天您好好地帮我治病，我一定给予丰厚的酬报，并且把前面亏欠的一并奉还。”但是医生想到自己屡次三番蒙受欺骗，不仅不再信任，而且心生怨恨，于是给他开了非药——对他身体有害的药。长者子服药后病情加剧，不久就一命呜呼。

那个医生就是佛陀的前世，因为这个恶业，他辗转堕落于地狱、饿鬼、旁生道中，感受了难以忍受的痛苦，甚至成佛了还要承受骨节之痛。

这个故事里，佛陀用亲身经历为我们示现了因果不虚的道理。所以面对因果，大家确实要谨小慎微，如理取舍。

治身与治心

在座的老师和同学对于因果规律，有些非常相信，有些不一定能马上接受。不过大家如果仔细观察，就会发现：生活中确实有不少病，即使最先进的仪器也查不出病因，即使最好的药物也无能为力。为什么会这样？这就不得不提及“业力病”——这种病不是今生中饮食不当、受凉劳累等所致，而主要源于前世的业力。所以，治疗这种病的方法不是调养身体，而是疗愈内心，诸如禅修、忏悔等是对症之“药”。

遗憾的是，很多医生对于这个道理一无所知，只是医治身体，而忽视了内心。其实真正英明的医生，既会治身，更会治心，因为从某个角度而言，心是诸多疾病的始作俑者。

我有时遇到一些病人，也会给他们讲一些调心方法，以此帮助他们缓解心中的压力以及情绪，这对身体康复有很大帮助。

古希腊的柏拉图曾说：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗身体，不医治精神。但精神和肉体是一体的，不可分开处置。”

所以，要成为一名成功的医生，在医治病人身体的同时，也要学会观察他们的内心。不同的病人有不同的烦恼与执著，如果能有针对性地进行安慰与开导，会对他们大有益处，因为病人常把医生看作最大的依靠。

如今有种怪现状：病人需要依靠医生，但又不太信任医生。不过离开了医生，病人也无计可施——不懂医术，也不能一直忍着，那怎么办？还是要求助医生。

所以，每一名医生都应以真诚心对待病人。只要有一颗真诚心，即使不被其他人认可也无妨，自己于心无愧就足够。

我有时想：如今是网络时代、信息时代、微时代，人的一言一行都可能被放大很多倍，之后曝光在全世界

人面前。在这种情形下，希求所有人都对你颌首赞许、对你的职业交口称赞，是非常困难的。所以，关键是自己有一颗利他心，保持清净的行为，如此一来，即使外面流言纷飞，你的内心依然可以坦然、清净、快乐。

真正的成功

尚未踏上医学岗位时，很多年轻人往往一腔热血、万丈豪情，认为前程一片晴空，不过事实也许并非如此，可能会飘来乌云，可能会笼罩雾霾。但是不管怎样，既然选择了这条路，就应义无反顾地走下去。

只要有一颗利他心，其他都变得不那么重要，压抑等情绪也会自然消散。相反，如果抱着一颗自私心，凡事以自我为中心，只是想依靠这个职业跟别人攀比、竞争，那确实心中的苦恼会连绵不断，因为只要看到其他人获得了金钱、地位，而自己似乎没什么发展，就难免失去平衡。

不过，如今的主流价值观出了偏差，很多人判断一个人成功与否，不看他是否帮助了他人，是否利益了社会，而唯一看他的钱财和地位——有钱就是成功人士，有地位就是事业有成。这种标准未免有些肤浅。如果成功的标准是这样，人跟动物又有什么区别？因为在动物眼中，它吃的草、喝的水也是最有价值的，是生活的全部。

在我看来，利他心才是成功的标准，一个人能以无私的心帮助他人就是真正的成功。

我听说有一名年近花甲的医生，在短短五六年中成功做了上千例手术。我们设身处地想一下，自己生病时的痛苦是多么难忍，如果能让我们从病苦中解脱，这个价值是金钱能衡量的吗？

美国文学家爱默生（Ralph W. Emerson, 1803-1882）曾说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。”我对这句话很感兴趣，

医务工作者天天帮助别人，暂时似乎没有什么回报，没有摘取显赫的地位，没有收获滚滚的钱财，但是只要真诚地奉献、默默地付出，真正的价值就在实现，有意义的人生就在铺展。

反过来说，有些人腰缠万贯、名声显赫，青春貌美又才华横溢，暂时在别人看来非常风光，但如果只是谋求一己私利，昧着良心害了很多人的，那么得来的钱都是肮脏的，最终也必定会引火自焚，生生世世都落于悲惨的境地。这样的因果规律是真实不虚的。

我特别希望医学工作者树立“善有善报、恶有恶报”的信念，要相信有一种肉眼看不见的法则存在着、运作着，正因为如此，我们的每一个行为都影响着自己的未来命运。如果有了这种正信，在面对种种人生抉择时，就不会再困惑。

禅修，让心宁静

有一位在医学界很有名望的老教授，他有个常年如一日的习惯：每次上班都提前一会儿到，把办公室的门关上，在里面禅修十分钟左右。这种做法可以抛开情绪，让内心宁静下来，之后再投入工作就可以做得很好。所以，我建议医务人员学一学这种方法。

现在有些医务人员把个人情绪一股脑撒在病人身上，给病人造成了很大痛苦。我就曾经得到个别护士的这种“待遇”，那个护士在感情上受了打击，非常苦闷，给我打针时就很粗猛，“来，过来！”然后“啪”地扎下去。我当时特别痛，但也没办法。这件事我在一本书里也写过。

当然，作为人，有情绪在所难免，但医务人员是在跟生命打交道，而且病人也付出了金钱，有时一天的治疗费都非常昂贵，所以还是应当控制情绪。而如果能借助禅修化解烦恼，保持平和，就能更好地投入治病救人

的工作。现在西方很多大学也强调禅修调心的方法。

其实禅修对很多人非常有必要，因为心一旦宁静下来，不论做什么事都会很高效，容易成功。



结语

总之，愿大家以一颗慈悲心帮助所有陷入身心痛苦的人。尤其在座的诸位，希望你们依靠自己的职业救护很多很多人。有些同学虽然现在只是小小的树苗，但

终有一天会长成参天大树，让有缘的人得到你的荫蔽和保护。

现场互动

问：如何把《金刚经》的道理用在治病救人中？

堪布：《金刚经》宣说的是空性法门，治病救人是世俗的行为，空性与世俗本质上并不矛盾，但表面却看似相违——空性中没有什么可救度的，世俗中却要救护众生。

如果非要把《金刚经》的教义用于医务工作，其实也有甚深的行持方法，这里介绍一种较为易行的方式：

《金刚经》是大乘佛教的经典，而大乘佛教的核心思想是无条件地帮助所有众生，而不是只饶益对自己好、对自己有用的人，所以作为医生，不论对待任何病人，亲人抑或怨敌，都能一视同仁地给予帮助，这就是在践行《金刚经》的理念。

现在有个别医生，病人如果跟自己关系好，就多花时间，认真诊治；如果跟自己关系不太好，就随便敷衍，草草了事。这样的做法，不要说大乘佛教，即使用儒家的思想来衡量，也是不合适的。

因此，如果能对所有病人，乃至一切需要帮助的人，无私平等地伸出援助之手，就是在实践大乘佛教的思想。

问：我是药学院的一名学生。我听课时总不自觉溜号，请问有没有方法让心专注？

堪布：人的专注力是需要培养的。

一方面，作为老师，传讲任何一门课之前，都要对学生提出专注听讲的要求。这是一种很好的督促。

我所在的佛学院里，对于听法有严格的规范，所以在一节课的一两个小时内，大家都会全神贯注地听闻、

记录，很多人连坐姿都不会改变。我的一个老师，已经八十多岁了，他有时上午持续讲四小时的课，而且对听者要求严格，甚至不允许中途上厕所，即使是这样，大家的听课状态也很不错。

美国学校里的有些老师对待学生也非常严格，要求他们上课时必须专注在课堂内容上，不允许东张西望，更不能东倒西歪或者打瞌睡、打哈欠等等。

所以，老师的约束对于学生集中精力能起到一定作用。

不过，现在有些老师的授课流于表面、平淡无奇，这种情况下要听者始终专心致志，也有一定困难。这可能跟这个时代也有关系，现在的时代被称为“不思时代”——大家普遍不愿深入思考，很多人就喜欢看看微博。可是140个字能说明多少道理？所以，听课不专注，可能是时代给人造成的不良影响，也可能跟老师的个人风格有关。

另一方面，作为学生，需要树立正确的学习态度，无论听任何课或讲座，都应当认真对待，尽量从头到尾做笔记，积极地思维。

我本人不论听任何课，佛教或非佛教的，都会想：“既然已经参加，就好好地听，认真记笔记。即使这个课跟我的专业不一定相关，但讲者是把自己思考过的内容拿来跟大家交流，肯定有一些价值。”

因此，要保证上课精力集中，一方面，老师的督促有一定作用；另一方面，学生自己要树立认真的学习态度。

问：有一名医生因过失导致病人死亡，不过他的初心是好的，请问他需要承受严重的报应吗？

堪布：在这个问题上，佛教的观点跟世间法律有些

类似。

世间法律规定，在并非故意的情况下因过失致人死亡，可以从轻处罚。同样，佛教把罪业分为四种：作已积集、作已未积、积而未作、未作未积。其中的“作已未积”罪，是指虽然造作了恶业，但过失不是很严重，罪业不会增长，比如无意中伤害了别人。你说的那名医生的行为就属于“作已未积”罪，虽然有一些过失，但并不会会有特别严重的报应。

不过，即便是这样，他本人也要尽量忏悔，让这个罪业清净。

问：我们年轻人的压力和痛苦其实蛮多的，在看到周围的同学陷入痛苦时，是马上用佛法开导他？还是不能操之过急，以免他接受不了？

堪布：我虽然不是你们的同龄人，但也处在这个时代，我好像觉得压力不大、痛苦也不多，还是比较快乐的。

实际上，痛苦与否关键在于内心，如果我们没有过多的虚荣心、攀比心、奢求心，很多痛苦都会自然消失。

在如今的时代，大多数人不愁吃、不愁穿，不要总是口口声声地说“好苦啊，压力好大”。我前段时间去青岛的一个监狱，看到那里的犯人，当时就在心里感慨：“我还是很幸运的，有自由的空间，可以晒晒太阳、喝喝茶，想休息就可以睡一会儿。”所以，不要总是用悲观的语言暗示自己。

至于是否一开始就用佛法安慰痛苦之人，作为医学院的学生最擅长做实验，在这种事情上，你也不妨做个试验。如果试验成功，就继续给他讲佛法，如果不成功，那就暂时换用其他方法。

问：我是学法医的，将来参加工作肯定会看到很多死亡的景象，如何以正确的心态面对？

堪布：其实不仅是你，医学类专业的学生走上岗位时，都要面对很多生命的逝去，尤其在中国，癌症患者位居世界第一，而有些报道中说癌症的死亡率比20年前增长了29.4%，差不多四个死亡的人中就有一个死于癌症。

作为医生，看到病人死去时，要避免两个极端心态：一个是内心麻木，有些人的心如同石头一般，面对任何事都无动于衷，甚至身边的至亲离开也毫不痛心，这是很不应该的；另一个是过于悲伤，面对病人的死亡，医生也不能特别伤心欲绝。我曾经看到一个报道：一个病人死了，旁边的医生非常悲痛，无法抑制地哭着。如果这样，医生也容易患上心脏病等疾病。

另一方面，他人的离去，是在向我们宣说无常的道

理。如果能明白这个道理，面对痛苦时，内心就不会那么脆弱。

我经常想：现在很多自杀的大学生、老师、医生等各种身份的人，如果明白佛教所讲的“聚际必散，积际必尽，生际必死，高际必堕”，绝对不会走上这条绝路，因为即便陷入人生的低谷，也会想：“噢，一切都是无常的，我遭遇变故也是正常现象。”如此一来，自然会有力量面对。

所以，我希望大家能多了解一些佛教道理，这对你的人生很有帮助。

尤其是个别学生和老师，不能把佛教当作迷信而报以轻视的目光。事实上可以毫不夸张地说，佛教是人类崇高智慧的结晶，揭示了宇宙人生的奥秘，对于每个人都有巨大的利益——一旦明白其中的很多道理，内心会变得强大。一个人如果内心强大，那么任何困境现前，都可以应对自如；相反，如果内心脆弱，那么即使拥有

钱财、地位等外在事物，仍然会不可避免地陷入痛苦。而作为医务工作者，尤其要有一颗强大的心，所以，大家很有必要从佛法中汲取力量。

问：作为医学院的学生，难免会用动物做实验。对此我常常很矛盾：一方面处死动物时，自己也很伤心；另一方面如果不参加实验，可能拿不到毕业证；再者，又觉得如果没有这些动物的牺牲，医学技术也许就难以快速发展，由此也就无法拯救更多人。那么动物实验到底合不合理呢？

堪布：用动物做实验是非常残忍的，因为动物的生命与人的生命没有高低之别，是完全平等的——人爱惜自己的生命，动物也贪生怕死；人有疼痛的感受，动物也不例外。

其实这类实验在人类身上也出现过，像日本 731 部

队所做的人体实验，他们这样做时也声称是为了医学的发展，再比如西方历史上曾用黑人做实验。这些实验因为发生在人类身上，大家都觉得非常可怕，实际认真观察起来，用动物做实验也与此一样残忍。

但遗憾的是，一些学校或科研机构似乎无法避免动物实验，因为如果不做这些实验，相关的学习与科研就无法开展，甚至很多学生可能拿不到毕业证。在这种情况下，只有对被害的动物心怀愧疚，多作一些忏悔。

另外，也并非所有医学研究都使用动物做实验，动物实验大多出现在西医中，而中医和藏医并不会伤害动物——中医认为伤害动物是不好的行为，唐代的孙思邈曾说：“杀生求生，去生更远。”意思是，想通过杀生求得延年益寿，只会适得其反；藏医的观点也与此类似。

所以，如果可能的话，不做动物实验是最好的；如果实在无法避免，就只能尽力忏悔，并且念观音心咒回

向给被害的动物。

问：在我遇到困难时，有人帮了我，我很想回报他，但又没有能力。遇到这种情形，该怎么办？

堪布：生活中，我们每个人肯定得受过很多人的帮助，比如生病时，有些医生对我们很关心，给予了帮助与救治。虽然我们有时无法立即回报他们，但要有“滴水之恩，涌泉相报”的观念，不能忘记这份恩德，这是智者的选择。只要记住这份恩情，在漫长的人生中，有一天也许就有机会报答他们。

问：我是临床学院的一名学生。我最近看到一个报道说，有个人是依靠社会救济长大的，他长大后就发愿要报答社会，把工资基本都捐给了社会，捐给了贫苦孩子。但是他从没有给

自己的女朋友买过东西，除了一对发卡。而这对发卡还是由于他看到路边卖发卡的老太太很可怜，才买了送给女朋友的。这给他的女朋友造成了困扰，导致两人之间产生矛盾。

像这样对别人有利却对亲人有害的做法，是善还是恶呢？

堪布：人与人的感情问题是比较微妙的，一方的话语只是一面之词，所以没有听到双方的说法之前，很难判断事情的真相。

而且每个人的价值观有所不同，我们拿自己的标准来衡量别人的行为，结论也可能会有失偏颇。如果有机会采访一下那个男孩，也许他会说出比较特殊的价值观念。

再者，世人常说：可怜之人必有可恨之处，可恨之人必有可悲之苦。所以完全把某个人定性在可恨或可

怜、善或恶上，也不尽合理。

旁观者有时对问题的评判不一定全面，因此可能还要静下来思考，进一步地深入调查。

| 问：如何才能让内心强大？ |

堪布：想要内心变得强大，主要可以从几方面入手：

一是培养利他心。

很多人之所以内心脆弱，究其根源就是太自私了。其实人的痛苦都是由呵护自我而生，这一点看看每个人流过的眼泪就明白——这些眼泪有多少是为自己、有多少是为别人？显而易见，很多眼泪都是为自己而流的。

因此，我们如果能常常为别人着想，乐意帮助别人，内心就会变得强大，因为有利他心的人，即使自己生活得非常简单，也会快乐。

二是保持内心宁静。

人的内心不要被贪嗔等情绪所左右，而要常常保持宁静。如何做到这一点呢？可以早上起床后禅修一会儿，让心静下来，晚上睡前也这样做，并且经常反观自己的心。这样内心就会逐渐获得一种力量，而且这种力量不容易被外缘或困境所摧毁。

也就是说，首先要培养一颗利他心，同时要保持宁静的心态，这是让内心强大的很好方法。

另外，还应当保持求知心。

一个人如果有很强的求知欲，那么不论生活中出现什么困难，都不会对他造成大的冲击，因为他会觉得：不管怎样，有生之年我要不断学习，这是人生中最有意义的事。一旦有了这种观念，其他都变得不那么重要。

所以，如果具有利他、宁静、求知这三种素质，内心就会摆脱脆弱，逐渐强大起来。而拥有一颗强大之心

的价值，是金钱无法衡量的。

问：佛经中说大悲咒可以治愈一切病，是这样吗？

堪布：一些佛经中虽然有这种说法，但对于其中的“一切”，要善加理解。

比如开会时，我们说“所有人都到了”，那是不是全世界的人都到了？不是的，只是当时该到的人已经到了。同样，佛经上说大悲咒可以治愈一切疾病，也是把某个范围内的病称为“一切”。

佛经里的“一切”“所有”等词语，有时是指全部，有时则不一定。因为佛经的语言，有时是直接的字面意思，有时则有间接的内涵，有时还有更深的密意，所以不能一概从字面上理解。这个道理，你们学医的人应该很容易明白，因为很多医学术语在不同场合，也有

不同的含义。

当然，如果对大悲咒有很强的信心，或者自己有很好的禅定力，那么念诵大悲咒的力量也是不可思议的。

问：如今中西医有时相互排斥，您如何看待这个问题？

堪布：这样并不好，双方应以互相包容、互相学习的心态相处。

其实，中医与西医各有优点——中医的优点，诸如天人合一的思想、对气脉明点的细致观察，以及对有些慢性病的调治；西医的优点，比如要切除一些病灶时，依靠中医很难办到，但依靠西医的手术就可以轻松解决。

不过在查找病因上，中医较之西医可能更具有方便。西医一般是借助电子仪器来检测，比如通过验血来

检查病原，如果依靠这种方式查不出病因，就无从入手治疗；而中医可以使用很多缘起的方法来观察病因。

所以我想，对付一些急性病以及有些特殊的病，西医的疗效会比较迅速；但是中医有着悠久的历史，对病因的研究比较深入，又有丰富的草药学，可能在根治病源上更有优势。

作为医生，最好既掌握西医又通晓中医，同时以自己的专业为主，另一者为辅。

我认识的有些医生，所学专业虽然是西医，但对于中医也非常熟悉，如果有些疾病依靠西医治不好，就改用中医的方法，而如果中医不太奏效时，又会结合西医的方法。我觉得这样很完美，否则，人类的疾病千奇百怪，可能是内、外、密各种病因交织而成，仅仅依靠单一的疗法，效果不一定好。

| 问：我是一名护士，在看护患者的过程中， |

患者家属常常期望很高，提出过分的要求。

虽然我已经竭力帮助他们，但依然无法令他们满意。面对这种情况，该怎么办？

堪布：不论医生还是护士，要做好医务工作，首先需要一颗善良的心，这是最重要的，其次还要有良好的人格，以及对专业知识的精通。除此三者之外，还需要什么呢？就是善巧方便，医务工作者要接触很多人，所以要处理好各种关系。

首先，面对一起共事的人，不论领导还是同事，凡是自己工作圈里的人，都要跟他们和睦相处，否则即使你的医术很好，在工作中恐怕也只会处处碰壁。

第二，对待病人要有平等心。作为医务工作者，要对所有病人一视同仁，不能因为有些病人有钱有权或者跟自己关系好就刮目相看，有些病人贫穷卑微或者对自己没什么利益就不屑一顾。

再者，应该运用智慧观察病人家属。有的病人家属非常挑剔，甚至提出无理要求，这时不论医生还是护士，言谈举止中要具有智慧，这样才可能妥善处理他们的问题，如果有些实在无法解决，只要自己问心无愧也没有大碍。

你所说的情形，不仅医务人员会遇到，从事其他行业也会遇到不可理喻的人，他们出于各种目的而提出过分的要求。面对这种情况，就需要善巧应对。听说现在有些医生跟病人以及病人家属谈话时都会录音，以备日后出现争端，虽然这跟信任危机的大环境不无关系，但是也没办法。

不过，即使遇到极少数人的非理刁难，你也不要对这个职业失去信心，不要对所有病人及其家属失去信任，毕竟他们中百分之七八十都是很好的，会理解你的工作。而且站在另一个角度看，个别人的吹毛求疵对你也是一种提醒和督促。

我就经常这样想：最好有人给我的工作提意见，这样我就会提高警惕，工作质量得以提升；如果人人都赞叹我、讨好我，那可能只会助长我的傲慢，导致我放松警觉，做事粗心大意。

所以，生活中的磨难，恰恰为我们铺平了未来的道路。

| 问：工作中看到一些不良现象，该如何对待？ |

堪布：现在不论哪个行业中，都有让人看不惯、不满意的现象。对此，我觉得要分两种情况。

一种情况，所谓“不良现象”其实是自己眼睛不干净所致。我们的眼睛往往观察别人的过失非常敏锐，“这个不对，那个有错”，如果是这样，就要知道是自己的过错，不应当责备别人。

另一种情况，的确是你所见到的现象不太合理。这

时看你是否方便说出来，如果不方便，那只有自己默默忏悔，因为既然你还在这里工作，那么为了自己的生存，为了集体的利益，可能不得不选择沉默，同时内心惭愧忏悔。



问：您提及自己看病时发现有些医生对您的病情不重视，敷衍了事，此时您也会忿忿不平吗？您是如何处理这件事的？

堪布：面对这种事情，我虽然有些不满，但也并没有怨声载道，或者跟医生发生争吵，而是旁敲侧击地对医生说：“我已经住院很多天了，你对这个检查资料应该熟悉吧？”虽然语气委婉，但是也明确地让医生知道他确实有些失职。当然，像这种医生是极少的。

我特别希望今天在座的医生、护士以及将来会从事医务工作的同学们，对病人怀有一颗慈悲心。虽然在座的人数量有限，能力也有限，但是涓涓细流可以汇成大海，大家的慈悲心逐渐凝聚就会形成一股强大的力量，这个力量是这个社会所需要的。

其实在座的都很有善根，也颇具善心，只不过这种善根与善心很容易被外境染污、侵蚀，所以要懂得用各

种方法进行保护。

总之，如果能够尽心尽力地奉献医疗事业，致力于治病救人，这样的人生是非常有意义的。

问：如今的社会中，人的道德越来越沦丧，诸如第三者插足的现象屡见不鲜，以至于很多在校学生对待男女之事也比较草率。您如何看待这种现象？

堪布：生而为人，需要具备道德的底线、做人的准则，因为不论你的身份如何，是学生、老师还是医生，如果没有清净的心地和贤善的行为，那么求学或是工作都难以成功。

我们的社会受西方一些思想的冲击，人心不像以前那样传统与洁净，但不管怎样，每个人对自己要有一种道德约束，这样才能营造美好的人生。

作为学生，尤其要把精力投注在学习上。大学时光非常宝贵，在此期间，谈恋爱不重要，赚大钱不重要，穿名牌不重要，坐豪车也不重要……如果你读大学时看重这些，说明你心中不该成熟的已经成熟了，而该成熟的知识还看不到踪影。这样的结果就是毕业时除了一份没有分量的文凭外一无所得，那美好生活的梦想也就变得遥不可及。

总之，不论外在环境怎样，每个学生都应对自己负责。而对自己负责的表现之一，就是保持清净的生活。

问：我正在学习《入行论》，能否请您就利他心做一些开示？

堪布：利他心，对于学佛或不学佛的人，都非常值得了解。

听说有的老师也在这方面从正反两面教导学生：

“有些心念是积极的，比如决心、正知心，乃至利他心；有些心态则是负面的，比如贪心、嗔心、嫉妒心。”这是一种非常好的教育，对于学生的未来帮助很大，因为这不是仅仅传授学生一些知识技能，更是给学生的人生路点燃了一盏明灯。

我常常想：在此世间，只要有利他心，不论什么身份的人，都会非常成功；而如果没有利他心，不论你是学生、老师或者出家人，都不会有真正的成就。

利他心不仅对个人非常重要，对整个社会也不可缺少。如果人人都有利他心，整个社会就会很温暖，充满光明；相反，如果人人都很自私，这个社会就会越来越冰冷，失去希望。

因此，通过学习《入行论》等大乘论典提升利他心，非常有意义。

希望大家都能重视培养利他心，虽然现在你不一定

懂得它的价值，但迟早会发现它有多么珍贵。

问：我是一名医疗工作者，刚刚工作一年，从学生到社会的转变让我很不适应。有一些东西我想坚持，但总会听到很多声音告诉我“不必这样做，因为在这个社会不适应”，久而久之，再遇到一些事情时，我都不知如何是好了，希望您给予指点。

堪布：确实，大学毕业后的前两三年，对于很多人非常艰难，因为是人生的转型期。

学生时代时，生活环境很单纯、很清静，现在突然置身于错综复杂、甚至有些污浊的环境中；学生时代时，自己孑然一身，现在可能有了家庭，肩上的担子一下重了；学生时代时，只要求学就可以，现在要学以致用，在实践中运用学到的知识。这种种变化，让很多人措手不及，迷茫与困惑也不期而至。

有些学生临近毕业时，兴高采烈地欢呼：“我要毕业了，太开心了！”但是我很想告诫他们：一定要做好心理准备，否则可能会“水土不服”。

当然，到了社会上，经过三五年的磨砺，转型期的阴霾会慢慢消散，很多人的人生方向基本确定了。不过八年、十年后，也许另一个转型期又会到来，此时刚毕业时的很多兴趣淡化了，新的希求萌生出来。

如何顺利度过人生的转型期呢？有几个要点是需要把握的：

第一，保持纯洁的善心。第二，拥有坚定的决心。

有时我们感觉自己的人生似乎已经山穷水尽、走投无路，但实际上也并非如此，人生的路是四通八达的，可能不经意间就会柳暗花明。因此，很多大学生步入社会后，当初的美好愿望也许没能实现，甚至周围的人暗暗提示你放弃初衷，但只要你发心是善的，就一直坚持

下去，总有一天这份善良会散发光芒。

第三，人格要沉稳，时时运用智慧去观察，而不要随波逐流。

在漫长的人生路上，保持稳重的心态很重要。遇到快乐之事，不要过于骄傲或欢喜；遇到逆境或迷惑，也不要过于灰心失望，始终以一种积极、平稳的心态向前迈步，那么人生的路会很好地走下去。

第四，所作所为始终为他人着想。

当然，毫不利己、专门利人，一般人很难做到，但还是要为他人有所考虑，这样很多事会比较容易成办。

人生就是一个不断面对问题、处理问题、解决问题的过程，没有人能够不经历坎坷而顺利走过一生，不论在过去、现在还是未来。而所谓的痛苦与迷茫，往往只是自己没有想开而已，一旦想开了，问题就荡然无存了。

实际上，只要有一颗善良的心，什么都过得去，随缘就好。



主持人：

谢谢堪布！今晚通过堪布的演讲以及答疑，相信大家当初从医的那份决心更加坚定了，对人生有了更大的感悟，让我们再次用热烈的掌声感谢堪布！

如果随时有无常观，
那么拥有时不会很傲慢，
失去时不会很悲伤。

第 86 场



云南大学

YUNNAN UNIVERSITY

中国·昆明

2014 / 7 / 3



寻找生命的意义

THE SEARCH FOR MEANING IN LIFE

主持人：

在今天这个特殊的日子，我们非常荣幸地邀请到索达吉堪布来为大家开启一场智慧之旅。

对于索达吉堪布，大家通过网络、书籍以及各种传媒应当已经有所了解。堪布是一位著作等身，在国内外享有极高声誉的佛学大师。除了学问上的惊人成就，堪布的内在修为也令人钦佩，从 2007 年开始堪布陆续发起了为数众多的慈善活动。

下面就有请堪布为我们作主题演讲——

今天在这里跟老师和同学们结上殊胜的因缘，内心很欢喜。就我而言，也谈不上作演讲，只是跟大家一起交流、探讨今天的主题“寻找生命的意义”。

一、生命定位的差异

人们对生命会有不同的定位：有些人觉得一生庸庸碌碌度过就可以，有些人认为生命应该绽放光芒。后者之中，有的人认为生命的意义在于获得财富，有了钱一切都好办；有的人认为生命的意义在于跟所爱的人在一起，携手至老；还有的人可能认为舍俗出家，前往寂静处修行佛法，或者虽然出了家，像我这样到处“漂泊”，做个云游僧，很有意义。

佛陀两千五百多年前说：众生的根机、意乐各不相同。确实如此，人与人彼此互不相同，所以在生活中需

要给他人留出一定的空间。有的年轻人对周围人说：“你应该这样做，否则就是对我不尊重。”其实别人怎样做，是他的选择和自由。

前段时间我在北京时，听说有个大学生打算毕业后去农村，种种地、看看书，不愿过城里的日子。他的一些朋友激烈反对：“不留在城市里，你的生活跟农民就没有差别了。”以此也导致他们之间出现严重的矛盾。

其实不论家人或者朋友间的争论，究其原因主要是观点不同。我们要知道，人与人的想法不可能一模一样，有些人觉得这样合理，有些人觉得那样妥当，只有相互包容才能融洽相处。

对于生命的意义，在座的可能都思考过、寻觅过，也许你们中的很多人认为只要事业有成、财富如山，人生就会熠熠生辉。但其实这是不一定的，反而可能当你处于简单、快乐、放松的状态时，生命之花会悄然绽放。

二、错误的观念让生命黯淡

书本大学，社会大学

很多大学生希望一毕业就飞黄腾达，但其实你只是从“书本大学”毕业了，而“社会大学”却不一定。

从“书本大学”毕业是怎样的？就是把小学到大学的所有课程，全部学习圆满了。然而社会也是一所大学，如何跟同事交往，如何与朋友相处，乃至如何照顾老人、爱护孩子等等，是这所大学的课程。但对于这些，很多大学生茫然不知。不仅如此，对于更深的人生道理，他们也是陌生的，比如有些学生认为“只要有钱，什么都能解决”，或者认为“只要努力，任何事都能办成”。其实从佛教的因果律来看，任何目标的实现，都有背后的深层因缘，并非金钱能完全成办，也并非勤奋能样样达成。

佛经里说：“欲知前世因，今生受者是；欲知后世

果，今生作者是。”想了知自己的前世因缘，就看今生的状况，比如你现在是大学生，有才华、有智慧，这是前世种了相应的因；想知道自己的后世境况，就看今生的状态，如果你具备良好的品行，那未来必定一片光明。

正因为如此，古人常常倡导“三立”——立德、立功、立言。

第一，立德，要培养完善的人格。如果没有人格的底线，人与动物就没有差别了，会杀盗淫妄无恶不作。当今社会诸多恶性事件屡禁不止，其实就是很多人道德沦丧所致。

第二，立功，一生中至少做一件有意义的事。有些人当老师，有些人做医生，有些人办企业……不一定轰轰烈烈，但顺应自己的因缘，在平凡的岗位上默默付出，就是立功。

第三，立言，留下一些著作，即便不能写书，写一篇文章也很好。现在很多人天天写微博，在这方面立说，这也非常好。

刚才在食堂，我看到里面的每个人都是边吃饭边看手机，这跟国外很多学校的情形截然不同，他们是边吃饭边看书。不过也可能你们的手机上存了很多书，是不是这样？如果是，也很好；如果不是，而只是在看一些乱七八糟的内容，那意义不大。

世界上很多教育学家认为：从目前的状况推断，哈佛大学永远会是世界第一。为什么？一方面这所大学里的老师非常敬业，将全副精力投注在教学上，这也是哈佛大学某些管理机制所限制的；另一方面，哈佛大学的学生都特别勤奋，学习起来废寝忘食，晚上所有书房的灯都亮着，而且他们从来不会在穿戴等方面攀比计较。

我们这里的不少大学，表面看似很好，但实际上有钱的学生天天出去玩乐或者做没有意义的事，并没有

把珍贵的时间用于学习；没钱的学生经常忙于打工，也没有把所有时间用于读书。当这些学生离开“书本大学”，进入“社会大学”时，学业不精通、人格不完善，要应对工作和人生，有一定困难。

生命的意义不是金钱

很多学生想要一毕业就坐拥名车豪宅的愿望，其实是价值观出了问题——不去思考如何为社会作贡献，如何在岗位上做有益之事，而只是算计着自己如何发财。

但是这种金钱至上的心态，在这个时代却非常泛滥。我去各地时，在候机大厅里常常看到一些柜台在卖书和光盘，不过一般很少有哲学、宗教方面的，大多在讲成功学——“马云怎么说”“这个企业家怎么说，那个大老板怎么说”。很多人对此也是饶有兴致，“他既然赚到了钱，我也要这样做”。不过我想：虽然你可以依葫芦画瓢，却不一定能同样成功，因为人的命运

不同。

一辆车只有四个轮子，不可能所有零件都变成轮子；同样，每个人都成为大老板也不现实。而且如果你总是看不上现前的工作，这山望着那山高，现在这份工作的薪酬、待遇就无法让你满足；当不满情绪滋生时，你就不会认真对待手上的事情，如此就会形成恶性循环。

所以，我听到很多企业家说：“我们不愿招收刚毕业的大学生，因为他们眼高手低——每天玩手机、玩电脑，不好好做事，反而跟公司要很高的薪酬。不如中年人踏实，他们有了一定的社会阅历，知道挣钱不容易，反而肯努力做事。”

如今很多人常常以是否赚到了很多钱，来衡量一个人的成功与价值。其实这种观念并不合理，正确的标尺应该是人格。

在藏地，人们评价一个人，不会看重他的财富，而会看重他的品质。找男女朋友时，藏族人经常关心的是“这个人的心地是否善良”“他（她）对因果的取舍如何”“他（她）有没有慈悲心”……是以人格为主，之后才是财富以及家庭背景等。

生命不只一世

再说很多人的人生观，可能也有一定的问题，比如认为人生只有短暂的这一世——一个人来到世上，慢慢长大，开始上学读书，毕业后找工作，结婚生子，然后退休，最后离开人间，彻底归于虚无，如同灯灭。

实际上，人并非只有一世。我们的生命从前世流转而来，即生中的很多苦乐，都跟前世有着千丝万缕的联系。如果懂了这一点，人生中很多难以解释的问题，就可以找到答案。你会知道：我和我的一个同学一起读大学，同样努力工作，但是我后来那么顺利，如同生活在

天堂里，而我的那个同学却非常不幸，就像沉陷于地狱中，之所以出现这种巨大差异，根源在于前世。

今世的死亡只是通往后世的一扇门，所以要常常想到：当我的生命结束时，如何面对？

有报告称，目前中国每年死亡的人中，大约四分之一死于癌症。假设某一天我们突然收到癌症病危通知单，或者得病的是家人，该怎么办？如果对死亡一无所知，没有做过丝毫准备，到时恐怕只有捶胸顿足、后悔莫及。

昨天有几个人来见我，特别伤心地说他们的一个亲戚得了绝症。我当时以自己的一些经验对他们做了一些开导和安慰。同时我也想到不仅仅是这些人，每个人面对死亡时都会非常痛心，然而平平安安时，又有几个人想到过死亡？

释迦牟尼佛走出四个城门时看到老、病、死、修道

的景象，于是毅然放弃皇宫的生活，去寻找解脱之道。而我们很多人从不过问死亡，这样走下去的结果可想而知。

佛教为何历久弥新？

现在有些人固执地认为：“人死如灯灭，哪还有后世？”从某个角度而言，这么想也情有可原，因为自“文革”以来，我们的传统文化——不论儒家、道家还是佛教，都受到一定的破坏，导致后来很多人没有机会了知很多深奥的道理，甚至对宗教颇有成见。

对于很多年轻人，我并非要求你们非要信仰与学习佛教不可，而是觉得你们有必要思考一下：为什么佛教的思想历经两千五百多年的历史风雨，没有消失反而愈加散发出生命力，在现代生活中展示巨大的效用？

我常这样劝导人：“你如果非常痛苦，就看看佛教的书吧。”佛教其实不仅是宗教，更是教育——智慧的

教育，可以为我们的生活点燃光亮、遣除迷暗。比如你如果真正明白佛教中“一切皆是无常”“一切无非因缘和合”等道理，那么即使处在人生的低谷，也完全可以做到泰然处之。

佛教的教义，在如今的东西方医学、心理学等领域，都得到了很多验证。而在生活中，很多人也体会到它的真实作用。我想这个文明是稀有的。

大家都知道，儒家思想的创始人是孔子，道家思想的创始人是老子，佛教的创始人是释迦牟尼佛。他们其实是同一时代的。

老子降生于公元前 571 年。据传，他诞生时眉毛、胡须都是白的，耳朵硕大，看起来像个很有智慧的老人，因此得名“老聃”——“聃”在古文中是耳朵长而硕大的意思。老子实际上是一个神秘人物，写了《道德经》之后，就不知去向。



大概在老子降生后的几年，公元前 565 年，释迦牟尼佛降生于世间。如果按照现在世界公认的佛历，佛陀的出生时间也是公元前 565 年。佛陀 15 岁时，孔子降生，也就是公元前 551 年。

所以孔子和老子相差 20 岁，佛陀与他们之间分别有大约 15 岁和 5 岁的差距，但是属于同一个时代。那时可以说是人类东方文明崛起的时代。

有些史书上记载，当时孔子的弟子问：“世上有没有圣人？”

孔子说：“有。”

“是不是师父您？”

“不是。”

“是不是三皇五帝？”

“也不是。”

“那这位圣人是谁？”

孔子说：“这位圣人在西方。”汉地的西方，就是释迦牟尼佛所在之处。

当然，对于三位圣贤处于同时代的观点，极个别人不承认，也说了一些相似的理由。但是我们有很多的依据可以进行论证，比如用现代历算推算，佛陀跟孔子就处于同一个时代；用人的代数逆推，孔子的 77 代往前回溯，也刚好是佛陀的时代。

大家可以想一想：公元前 500 多年前诞生的佛教思想，一直流传至今，没有变得陈旧，也没有被后来的科学、人文等思想推翻，其原因何在？

拥有的总会失去

很多人对佛教的思想比较陌生，而对世间的事情非常熟悉。但我们要知道：人生几十年所追求到的财富、名声、地位，很快都会消失，人的青春也会像夏天的

花，不久就凋谢了，一切都不常驻。

如果我们随时有无常观，有危机感，那么拥有时不会很傲慢，失去时也不会很悲伤。

现在个别人失去心爱的事物时，内心就无法承受，甚至因此走上绝路。中国现在官方统计每年的自杀人数接近 30 万，如果加上没有统计到的，可能更多。这些悲剧，究其根源都是心态没有调整好。

其实如果去观察，人心可大、可小——对一件事，心可以特别执著，也可以非常随缘。当然，仅仅嘴上说“不执著”是不行的，还是要学会调心的方法。方法也很简单、很方便：你早上起来时慢慢呼吸，呼吸过程中把心放松下来。放松一会儿再这样思维：“人活在世上到底为了什么？”这种思考很有必要，然后你可以想象今天是生命的最后一天，自己该如何面对，这样来观修。有些人从未想过人生有一天会完结，所以一直拼命地挣钱、拼命地追求，最后面对死亡时，两手空空，什

么都没准备。

也许有人觉得：“佛教是不是悲观主义？”其实佛教不但不悲观，反而非常积极，只不过不是在无益之事上积极。佛教六波罗蜜多中有一个精进波罗蜜多，告诫我们在学习真理、利益众生方面，要非常勤勉努力，甚至佛教倡导忘我而利他，认为这样的人生才真正具有意义。

三、生命的意义在于付出

生命的意义，不在于取得了怎样的个人成功，而在于为世界付出了什么。

爱因斯坦（Albert Einstein, 1879-1955）曾说：“对我而言，生命的真正意义在于设身处地为人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。”我很喜欢这句话，确实一个人不论做任何事，如果能够换位思考——自己不愿承受的不

施加给别人，自己愿意接受的奉献给别人，这样的生命才拥有价值。

但是如今很多人的心中充满自私，一切所做都是为了自己获得金钱、地位，帮助别人的意乐非常微弱。国外的有些人，一旦有了钱，就会常常做慈善；而我们这里的很多人，有了钱就只顾自己享受，从未想过他人。这是很遗憾的。

萨布瑞亚

德国有个叫萨布瑞亚（Sabriye Tenberken, 1970-）的女孩子，两岁时罹患眼疾，12岁失明。但她没有放弃，依然不断努力，最后考取波恩大学。读大学期间，她发现藏语没有盲文，于是靠着电脑听音分析器的帮助，借鉴布莱叶盲文，编写了一套藏语盲文程序。

后来她来到拉萨，建立了一所盲童学校，这是拉萨第一所盲校。

一个双目失明者可以在异地建立学校帮助盲人，很多人虽然双目健全，每天想的却只有自己，总是为这个事苦恼、为那个事焦虑，常常愁眉苦脸；而萨布瑞亚呢？总是绽放着笑容，也给那些盲童带去了欢乐和希望。

在心灵上筑建快乐

对于人生的价值，没钱人可能认为是拥有万贯家财；没地位的人可能认为是居于万人之上。其实这些都不正确，等他们真正有了钱、得到地位时，就会发现并非自己之前所想象的那样。

2013年的中国首富、万达集团董事长王健林，他的儿子读小学、中学、大学，都在国外，26岁回到国内。当时很多人觉得王健林会把万达集团的所有管理权、财务权交给儿子，但是王健林接受采访时说：儿子刚刚回来，不一定很成熟，我暂时不会把集团交给他，先给五

个亿，让他锻炼锻炼。

前段时间，王健林的儿子在微博上说自己买了一个200块钱的电脑桌，已经过了很久，京东的快递还没送到。网友们对这件事也非常关注，当天的评论就有两三万条。

当时我就想：他们的人生观是怎样的？是以金钱作为衡量标准还是其他的？

其实把人生的快乐筑建于心灵上，才是真正稳固的。否则，欲望永远无法填满——拥有10万元的轿车时，想要20万的；有了20万的车，想要30万的；30万不行，又要100万的；100万不行，200万……这样一直不断贪求，无有止境。

当今教育的缺憾

如今的新闻中，常常可以听到贪污腐败、欲望无度的很多报道，导致这些现象的一个重要原因，就是当前

的教育存在缺陷。

以家庭教育而言，父母不应只是教导孩子追求财富和事业的成功，而更应注重培养他们的心灵美德，比如知足的心态、坚强的品格。中国历史上，其实也曾经有过这种家庭教育。

现在的日本和韩国，一般家中有了孩子后，大概好多年之内，孩子的母亲都不用上班，只需要专心教育孩子——把做人的各种道德准则传授给孩子，而父亲则承担起赚钱养家的责任，父母有不同的分工。如果是这样，孩子因为从小接受了良好的家庭教育，长大成人步入社会时，会知道哪些该做、哪些不该做，而且内心不会那么贪婪、自私。

然而遗憾的是，我们这边很多人都没有接受过这种教育，比如在座的大学生，大多是 90 后，基本是独生子，在家里都是被父母惯着、护着，什么事都是你说了算，各种做人的道理并没有学到，而学校里，也缺乏慈

悲教育、人文教育、道德教育。这种情形下，人的综合素质很难提升。

留在中国大山深处的德国人

有一个叫卢安克（Eckart Löwe, 1968-）的德国人，来到中国广西山区，留在那里做了一名老师，柴静曾经对他作过采访。刚开始卢安克的父母对他的选择非常不理解，很不同意，但后来他们也发现他的所作所为是有意义的。

卢安克的心态是怎样的呢？就是把那些山村孩子当作自己的孩子，把学校当作自己的家。他说：“帮助别人是我最大的幸福。”其实这就是大乘佛教的思想。

在座的老师和学生有没有这样想过：不论能力如何，都尽力去帮助别人？这样一观察，就会发现自己的利他心其实非常微弱，而自利心可能极其强大。然而人世间有一种规律：一个人越是帮助别人，他的名声、地

位等反而越会增上；一个人越是维护自己，甚至为了私利而损害别人，他的名誉、财富等都会不断衰败。

众所周知的特蕾莎修女(Mother Teresa, 1910-1997)，是一个非常平凡的女人，但是她取得的成就却是非凡的。1997年，当她走完人生的87年历程，离开世间时，印度政府以对待国家总理死亡的方式对她进行国葬。当时有二十多个国家的四百多位领导参加了葬礼，这其中有六位总统（三位是女王）。

是什么力量使得她如此受到爱戴？不是钱财，不是权力，而是一颗利他心——对于麻风病人，对于乞丐，对于凡是特别可怜的人，她都满怀爱心地去帮助，她看似柔弱的身躯里跳动着一颗伟大的利他心。

这种利他精神，在座的诸位，你们从小接受的家庭教育、学校教育，以及后来的社会教育里能否找到？如果找不到，那么这种教育就算不上很高尚。

佛教的四个“正”

佛教界有位了不起的大德弘一大师，他曾说：

“佛法是真能破除世间一切谬见，而与以正见；佛法是真能破除世间一切迷信，而与以正信；佛法是真能破除世间一切恶行，而与以正行；佛法是真能破除世间一切幻觉，而与以正觉。”

弘一大师讲述了佛法的四个特点：正见、正信、正行、正觉。

1) 正见

佛教能破除世间的一切谬见。世间有很多不正确的观念，比如“常净我乐”——本来不是常有的东西，人们始终认为它常有；本来人体充满 36 种不净物，可是大家都认为身体很干净……对于诸如此类的谬见，佛教能够一一破除。

2) 正信

佛教能破除一切迷信。如今世界上有相当一部分人对于人是否有后世一无所知，其实要弄清楚这一点，很有必要学习佛教。佛陀早在两千多年前，就对生命的延续有着非常明确的讲述，而这一观点完全经得起科学的推敲。

《楞严经》中记载，佛陀时代时，有一个叫波斯匿王的国王，不太相信人有前后世。

当时佛问他：“你为什么不相信前后世？”

他说：“我觉得身体毁坏后，心也会随之消失。”

佛问：“你是如何知道的？”

他说：“我年轻时，身体非常健康、强壮，现在我62岁了，身体病弱无力，所以身体明显是无常的，那我死亡时这个身体会坏灭的。”

佛问：“你想想你能见的心——见精，自从你能见到恒河至今，是否有过变化？”

波斯匿王说：“我刚开始见到恒河时只有3岁，到现在的62岁，我见恒河的这个见精，是不生不灭的，确实没有变化。”

表面看来，这段话说明见精在即生中是不老不灭的，但实际上也能间接证明前后世不虚存在。人死时，只是舍弃此身的身体，而见精依然不坏。

见精，就是佛教里讲的如来藏，是一直常存的。如来藏上如果熏染了很多业，就会起现世间万象，但是就如大海即便表面波澜壮阔，海底却始终非常平静一样，如来藏也不随万象而迁变，始终常恒不变。所以，我们这辈子做人，下辈子变成其他类众生，身体会在六道中不断转变，但如来藏不会毁灭与变化。

梁武帝时代有位志公禅师，他说：“富贵百年难保

守，六道轮回易循环。”意思是，今生的荣华富贵难以保住一百年，而命终时自己就要随业在六道中不断流转。可是对于这些道理，很多人并不知道。

志公禅师还说：“劝君早觉修行路，一失人身万劫难。”这两句话很重要，意思是，各位一定要早点觉悟到修行之路，因为一旦失去人身，万劫中也难以复得了。

我觉得在座很多年轻人不必说深入地研究佛教，即便稍微了解一点，都会受益匪浅。你们很多人很有善根，但因为各方面的因缘，至今一直沉迷于世俗中。你不需要出家，也不需要非到寺院里，只要在感觉痛苦时，想一想：佛教讲人生有八苦——生老病死、爱别离、求不得、怨憎会、五取蕴苦，我现在感受的是哪种苦？佛法里有没有方法解决？这样想时，也许佛法就能给你带来一点启迪，这也非常好。

佛教的思想不是迷信，如果你对此不认同，可以阅

读佛教的千经万论，观察一下其中所讲的道理跟我们的生活有没有相通之处。

3) 正行

佛教可以破除一切恶行。如今社会上出现的种种杀盗淫妄恶行，早在两千五百多年前佛陀在戒律中就作了遮止，人们如果能够以戒律作为准则，行为就会变得贤善。

4) 正觉

佛教所实现的果法是什么？就是破除一切幻觉。一般人认为世间很多事物是真实的，但是用佛教的智慧一观察，就会发现它们如同水月、梦境一般危脆、虚幻。包括很多人喜欢谈论的神通，在佛教看来也是一种幻觉，不值得提倡。

爱、财富与成功

我以前看过这样一个故事：

有个女孩走出家门时，发现有三个人逗留在门口，当时天气不太好，她于是邀请他们到家里坐坐。

这时他们中的一个说：“他们俩，一个的名字是财富，一个的名字是成功，我的名字是爱，我们不能同时去你家，你只能选一个。”女孩听了，就回去跟父母商量。

父亲说：“应该让财富进来，这样我们就有用不完的钱。”她听了立即反对：“应该让成功进来！”正在争执之际，母亲说：“有了爱，苦也是甜的，干脆让爱进来。”父女俩都觉得有道理，于是女孩走到门口，邀请爱进到家里。

结果过了一会儿，她们家的气氛变得非常愉悦，大家都欢笑着，此时其他两个人——财富和成功也进

来了。

女孩不解地问：“为什么你们俩也进来了？”他们回答：“有爱的地方，财富和成功都会随之而来。”

这虽然是个寓言，但很值得我们思考。人要让爱进到心中，这样很多圆满都会不求自得。不过，爱有自私的爱和无私的爱，只有无私的爱才能给我们带来安乐。

结语

如果能让生命具有意义，就用一颗利他心，用一份爱心，来拥抱这个世界，这时你的生命会散发出光芒。

现场互动

问：如果有前世，为什么我一点都回忆不起来？

堪布：过去发生的事，我们不一定都能记得起来，比如一两岁时的经历，现在心中一片迷糊，再比如一周前的早饭，现在也不一定记得吃了什么。虽然记不起来，但是这些肯定存在过，所以回忆不起前世并不代表它不存在。

另一方面，世上能够忆起前世甚至记忆犹新的人，也不在少数。这些人中有些是宗教徒，有些则不是。

我们学院的慈诚罗珠堪布写过一本书《前世今生论》，最近出版时名字是《生命的真相》，书中列举了大量的现代案例，并运用科学推理以及佛教教理，证实

了前后世的真实不虚。

所以，不能以回忆不起而否认前世的存在，因为我们的觉知能力毕竟有限。

问：在您眼中，除了传授佛法的教义，您的上师曾经给予您的最大帮助是什么？

堪布：除了传授佛法以外，上师法王如意宝给予我的最大帮助就是：在我刚到学院生活特别困难时给了我50块钱。对此我一直难以忘怀。

问：从1980年至今，您所在的佛学院发生了哪些大的变化？

堪布：我1985年刚到学院时，学院的人数大概是三百人，短短的27年中这个数字增长了很多，宗教部

门统计的数字是九千三百多人；我刚到学院时，学院没有电、没有公路，现在通了电，建了公路，生活越来越便利；我刚到学院时，很多道友学习佛法非常刻苦、精进，常常通宵达旦地看书，但是现在的一些道友好像并没有那么努力。

问：您决定到世间弘法的初衷是什么？

堪布：一个出家人出现在校园里，可能让有些人觉得稀奇，也可能引发另一些人对出家生活的种种揣测。

实际上，我之所以来到这里，是因为很想把自己的人生经历以及所学的佛法分享给世间的人们。

我给汉族道友传讲佛法二十多年，很了解汉地城市里人们的烦恼与痛苦。其实这其中的很多苦恼，借助佛教的方法可以轻易化解，当然也有些无法解决的，比如死亡的痛苦，但是能解决的这部分，不用吃药、不必吃

苦，依靠佛法轻轻松松就能去除，何乐而不为呢？

站在另一个角度而言，当今世界，人人都可以随着自己的喜好而行。我曾看到一个报道，有个西方人酷爱摄影，他每天的事情就是拿着相机给动物拍照。我也有自己的爱好：不论哪里让我去作演讲或交流，哪怕听众只有三五个，我也愿意去。

问：佛学院的教育跟大学教育是否相同？您对大学教育有什么期望？

堪布：就教育模式而言，我所在的佛学院跟大学非常相似。不仅是我所在的佛学院，藏传佛教的寺院、佛学院所实行的，基本都是高等学校的教学模式，而且不是现在才这样，7 世纪以来就一直如此了。

如今的藏传佛教中为什么精通教理的人层出不穷？一个非常重要的原因就是教学模式完备，比如授课

方式跟高等院校大体类似，对学员的考核方式多样而严格，有讲考、笔考和造论等。

当然，我们佛学院的所学内容跟高等院校有所不同，主要学习佛教的理论与修法，以及将其用于世间的方法。而很多高等院校，则主要传授各种世间专业理论与技术，不过要在实际生活中真正运用这些知识技能，也不一定非常方便。

如今的大学教育中普遍缺乏的是道德和信仰教育，这样的结果是：很多大学生对知识技能掌握得很娴熟，但在道德修养方面令人担忧，一旦步入社会，可能会引发诸多问题。

所以我对很多大学的期望是：增加道德和信仰教育。

大家可以思考一下：为什么全世界七十多亿人中，只有十几亿没有信仰？

有些人认为：“有信仰的人是思想有问题，没有信仰才正常。”其实这种想法很不合理，而且特别危险与可怕，因为人没有信仰，就没有归属感，没有归属感就可能在一定范围中做恶事，乃至发展到无恶不作的地步。

所以，对于信仰，很多人从小被老师和父母灌输的有些理念不一定正确，其实信仰给人带来的利益不容小觑，如果能在大学中增加信仰教育，无疑将弥补大学教育的一大缺憾。

| 问：佛教如何看待时间和空间？ |

堪布：按小乘《俱舍论》的观点，时间和空间真实存在；但是按照大乘唯识宗的观点，万法都是唯心所造——时间、空间，乃至整个世界都是心的幻变。

爱因斯坦也说：时间和空间，只不过是人类的幻觉。

我前段时间在清华大学，跟一些老师、同学一起探讨过《盗梦空间》中所渗透的佛教思想：梦中可以做更深的梦，最后自己也分不清哪个是现实、哪个是梦，其实一切都是虚无缥缈的。

所以，我们眼前的世界是虚幻的。不过没有证悟这一点之前，它依旧会“真实”存在着。



问：很多人认为佛教是在束缚人，因此不敢迈进佛门，对此您怎么看？

堪布：认为学佛后会有很多限制，由此顾虑重重，这没有必要。佛陀在经中讲每个人的根机不同，所以能学多少就学多少，能悟多少就算多少。

其实对于佛教，不论年轻人、中年人还是老年人，都不必有任何恐惧，因为这种教义非常正确。

如今的时代，虽然不像几十年前那样处处弥漫着诋毁宗教的言论——一会儿说它是麻醉药，一会儿说它是封建迷信，但实际上人们心中仍然存在对佛教的诸多误解。

误解的起因有两方面：

第一，传统文化遭受严重的破坏，使得如今不论儒家、道家还是佛教，都成了奄奄一息的病人般。

第二，现在极个别的在家人、出家人，名义上是佛教徒，但对于佛教一窍不通，却创立了一些平台传播所谓的佛法，这给很多人造成困惑。比如有的年轻人本来

很想了解与学习佛法，可到了有些寺院，却并非自己所想象的，大失所望。

另外，很多人对寺院卖门票也很反感。其实佛教本来是开放的，佛陀也没说我的寺院要卖门票，而有些和尚也不想卖门票。只不过有时人在江湖身不由己，和尚也在江湖，也怕掉进湖里。

总之，我非常希望年轻人能了解佛教真正的见解和行为。

问：现在的有些寺庙会教唆信众烧高香，借机敛财，您怎么看待这个现象？

堪布：个别寺院里卖高香、烧头香的现象，以及个别别人利用佛教平台敛财等行为，只是某些人的不如法行为，不能代表佛教，就像个别伪劣产品，不能代表商场的所有产品一样。

所以在分析问题时，应该桥归桥、路归路，这个问题到底是佛教的还是极个别佛教徒的，要分辨清楚。分辨清楚以后，就不会因个别人的劣迹而对佛教丧失信心。

当然，如果你以前在某人面前听过佛法，后来发现他的有些行为确实不如法，你已经失去了信心，这时你不必跟随他学习，这是佛教所允许的。

这个世上的事情真真假假、错综复杂，所以大家面对任何事，都要依靠智慧作观察，否则盲目地反对或认同，都不合理。

实际上，真正的佛教是什么？就是诸恶莫作、众善奉行的思想。这个思想是纯正无垢的，任何人学习和奉行都会受益匪浅。所以，不论现在的社会如何，你们在家人应该遵循佛教的观念与规范去做，这样对你的人生百分之百会有帮助。我学了这么多年佛法，深深感到佛法对大家大有利益，所以才辛苦地为你们传播。

问：如果帮助别人，又希求回报，比如希望对方对自己态度友善些等等，这能叫利他心吗？

堪布：利他心有不同的层次。

一种是希求回报的利他心。比如帮助别人时会想：“我今天帮了他，他以后要回报我，或者至少要对我心存感恩。”这样虽然帮了别人，但是对回报有所希求，在佛教中，也把它叫利他心。

一种是无条件的利他心。比如大乘的菩提心，不求任何回报，完全是无私的，即使无数次帮助别人，而对方没有任何报答，也无怨无悔，这是利他心中最高尚的。

菩提心可以说是人类思想中的瑰宝。为什么呢？一般人帮助他人都希望对方有所回报，一旦对方没有知恩、报恩，就非常生气：“我以前帮过他不止一两次，

他怎么一点不感恩？以后不帮他了！”甚至可能找对方算账。但真正的大乘菩萨不仅不求报恩，乃至为他人付出生命，也没有任何怨言，确实非常可贵。

问：如果以利他心作为评价人的标准，会不会出现道德绑架的现象？

比如我有一万块钱，想捐出三千块，可能其他人觉得你应该更多地奉献爱心，会要求我捐更多。但是我即使不捐钱，也不会有违道德，而如果以利他作为标准，是不是就会出现一定要捐九千块或一万块这种超道德的要求？

堪布：应该不会造成这种情况。

你的利他心达到什么程度，就随自己的心力来帮助别人，捐三千、六千，或九千，都没问题，你如果非常无私，全部捐也可以。这根据自己的心态来确定，自己

的所有善举由自己控制。



问：阿赖耶识和意识是什么关系？

堪布：这是带有专业性的一个问题。

阿赖耶识是大乘唯识宗教义中的核心概念。唯识宗认为万法都是心造的，这个心就是阿赖耶识。由阿赖耶识中的种子起现清淨依他起和不清淨依他起。清淨依他起是佛的刹土以及佛的相好庄严等等，不清淨依他起是

一切不清净的轮回器情。

所以，按照唯识宗的观点，世界就是一个梦，是阿赖耶识的幻变。阿赖耶识上的业种不同，外面所现的世界就不同。

有一部非常著名的论典《中观庄严论释》，里面用镜中影像的比喻说明这个道理：镜子里所呈现的一切，都是现而无自性的影像；同样，这个世界是心幻化的影像，当心泯灭时，世界也会消失。

那阿赖耶识和意识是什么关系呢？二者并非别别分开，意识是阿赖耶识的一种妙用，如同波浪与大海的关系。

问：在漫长的人生路上，您认为人应该在哪些方面独立，才能达到一种完满的状态？

堪布：实际上，人永远是独立的。

你来到这个世界是独自而来，最后离开也是独自而去，而且心中的所有痛苦与快乐都只能自己承受，虽然在生活中有亲朋好友的陪伴，但他们也无法真实体验或代替你的感受。

现在很多人认为自己要依靠一个伴儿，其实整个漫长的轮回都是一种孤独的生活，如果没有调整自心的能力，事事依赖别人，是很困难的。然而现在很多人的依赖性太强了，小时依赖父母，年长时依赖朋友，年老时依赖儿女，其实这样不是很合理。

佛陀在一部经中说：自己是自己的怙主。也就是说，自己是自己的依靠处，无论处于何种环境中，最好能够独立。尤其现在很多年轻人是独生子，更应该培养独立生活的能力。

问：念诵金刚萨埵心咒忏悔的具体方法是什么？

堪布：忏悔罪业，需要借助金刚萨埵心咒“嗡班匝_儿萨埵吽”，这很重要。

其实每个人在生活中都曾造过很多恶业，有被人发现了的，也有不为人知的，这些自己心中都有数，最好念这个咒语来忏悔。

金刚萨埵往昔曾经发愿：如果有人闻我名号、作意于我，一切罪障都可无余清净。此愿若不成就，我誓不成佛。

如今金刚萨埵已经成佛，说明他所发的愿也真实成就，依靠金刚萨埵来忏悔，决定可以清净罪业。所以，我们在忏悔时，最好是缘金刚萨埵来观修。至于具体如何修，可以参阅相关资料，比如法王如意宝的《金刚萨埵修法如意宝珠》，这本书尤其讲到忏悔要具足四种条件：

第一，所依对治力：观修一个本尊作为所依，比如

观想金刚萨埵；

第二，厌患对治力：对自己以前所造的罪业心生后悔；

第三，返回对治力：发誓从今以后再也不造罪业；

第四，现行对治力：念诵金刚萨埵心咒来对治罪业。

如果具备了这四种力，以前所造的罪业都能忏悔清净。

今年我们学院开金刚萨埵法会，从四面八方涌来一万多人参加，因为很多人觉得以前所造的罪业很重，应该努力忏悔，否则没忏悔干净就死去了，那就太可怕了。前段时间，我去一个监狱演讲，也劝诫关押在那里的人念金刚萨埵心咒忏悔，在监狱刚好可以“闭关”。

只要造了罪业，不论何种身份的人都要忏悔。即便是非常有智慧和能力的人，也没什么可傲慢的，因为有可能造的恶业、犯的错误更严重，更需要忏悔。

问：我是昆明动物研究所的一名在读博士生，在我们研究所，常会使用动物做解剖实验。在接触佛法的半年时间里，我深切感受到杀生的严重过患。请问对于周围信奉唯物主义的同事，怎样让他们认识到杀生的可怕，让他们对动物产生慈悲心？

堪布：解剖生命的行为确实很残忍。历史上，日本的731部队用人体做实验，在获得了一些科研成就的同时，牺牲了许多人的宝贵生命。如果这种实验的对象换成动物，虽然它们不能开口说话，但是痛苦的感受没有任何差别。

不过现在很多人的观念是：动物天生就是供人类受用的。他们看到动物就开始吞口水，“这个动物的肉好吃”“那个动物的皮毛好穿”。人类这些带着血腥的观念非常可怕。

你想要制止同事继续杀生，这种发心是很好的。不过有时虽然我们很希望做一些具有无限功德的事，但不一定都能做得到，因为每个地方有它特殊的环境。所以，如果实在无能为力，就在心里默默地发一些善愿，我在遇到类似情况时就是这么做的。

问：死亡是人人都无法避免的，您怎么看待死亡、面对死亡？

堪布：关于我看待死亡的观点以及对死亡的准备，要讲的可能很多，今天在这里无法一一说尽。可以说，我是专门研究死亡学的，学的是死亡专业。

佛教虽然对人的今世也会有一定的观察和探索，但更关注的是来世。佛教里说：“万般带不去，唯有业随身。”当一个人死亡时，生前所拥有的任何财产、名声或地位都无法带走，甚至身体也要留在此世；而唯一能带走的，就是自己造下的善业与恶业。

也许在座的个别同学觉得很神奇：“人死时怎么还能带走东西？”这是你没有接受过这方面的教育才会诧异，这也情有可原。

事实上，生死学是一个很深奥的理论体系，不可能一两句就说得明白，也不可能以一句“我不相信”就予以否定。不相信是一个充分的依据吗？不相信的不存在吗？你不相信的东西，自己不接受是可以的，但如果把自己的这种思想灌输给家人、朋友，那还是有必要首先考证一下它的合理性。

所以，我特别希望很多人能看一下《西藏度亡经》（The Tibetan Book of The Dead），这本书中的观点是西方科学家最认可的，比如心理学家荣格（Carl Jung, 1875-1961）说他一生中最好的朋友就是《西藏度亡经》。还有《西藏生死书》，这是目前西方非常畅销的一本书，也是很好的。你们读了之后就会知道，在藏传佛教的莲花生大士教法中，对于死亡有着怎样深入细致的剖析。

我想在座有些年轻人，对于生命学、死亡学，可能还需要去研究和了解。每个人都会死亡，如何面对死亡可能比如何面对生存更值得重视，死亡降临时怎么办？大家有没有思考过？

在藏地，很多人面对死亡时，没有丝毫畏惧，为什么能做到这样？因为他们活着时已经对死亡作了充分的准备。苹果公司的创始人乔布斯把每一天都当作生命的最后一天，他在生命的最后时刻也出现了很多奇迹，他不畏惧死亡，我们是否畏惧？为什么畏惧？就是提前没有准备。

问：《般若波罗蜜多心经》里有这样一段内容：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”请问如何理解“空”？

堪布：对于这段话，很多人虽然会读，但不一定明白其中的深奥道理。其实这是在说：任何一法不离空，

空也不离任何一法，任何法和空无二无别。

有人会疑惑：“色怎么会变成空，空又怎么会变成色？”

这其实很容易理解。比如对于面前的这个瓶子，现代物理学家会说它看似存在，但如果仔细观察，它就变成分子、原子、原子核、质子、中子、夸克，最后变成无形无相的能量，而能量实际上也是空的。

物理学家玻尔曾说：这个世界的一切都是空的，如果你不明白空，你就无法明白量子力学。

“色即是空，空即是色”是说：瓶子即是空、空即是瓶子，你就是空、空就是你。因为所谓的你，除了身体、心识以外没有其他了，但如果真正观察时，身体和心识也是空的。

大家可以观察所谓的“我”，是身体还是心识？

身体只是一个虚假的概念，实际寻找时无外乎一堆

骨肉。再慢慢剖析这堆骨肉，仅仅是肌肉、骨骼、筋络、血，身体在哪里？不得不承认它是空的。而这个空并非空空荡荡的一无所有，而是空的当下有身体的显现。

我经常想，如果对现在的大学生讲一些缘起性空的道理，很多人会开悟的。因为这种道理非常深细，任何人想要破斥都无机可乘。两千五百多年以来世界上涌现了无数的智慧巨匠，但是他们之中没有人能找出缘起性空理论的瑕疵。

实际上，你对任何法进行观察，都不得不承认它是空的。虽然空，因缘会聚时又有显现，这种显现在佛教里叫世俗谛。世俗谛的显现和胜义谛的空性，二者结合就是缘起性空。

宗喀巴大师有篇文章叫《缘起赞》，我以前翻译过，法尊法师也翻译过。在这篇文章中，宗喀巴大师这样赞叹佛陀：唯一您能宣说缘起法，世界上的其他智者

都没有说出宇宙万物的这个真相，因此您是世上最伟大的人！

这方面的道理如果你们还是迷惑不解，可以学一些中观论典，比如《中观根本慧论》。如果学了，你肯定会感叹作者龙猛菩萨的智慧。龙猛菩萨是佛的弟子，他的智慧已经如此超胜，更不必说佛陀了！

所以，我们不应毫无理由地轻视某些教义，而应以严谨的态度去观察和研究。

一般我到一学校时，有时也是用不清净的眼光审视着，这里的学生怎么样，老师怎么样，经常对他们的言行举止“挑毛病”。不过刚才吃晚饭时，我发现这里哲学系的很多老师确实很有智慧，对于佛教的思想，他们有些人有很深的研究，有些人虽然没有研究，但也抱有很公正的态度。

对于佛教，在座有些同学也许不一定相信与接受，

但是你应当站在公平的立场进行评价，这样才算有智慧的人。

最后，我希望大家真正通达“色不异空，空不异色”的道理。

主持人：

感谢堪布给大家所作的诙谐而机智的解惑。同时也感谢各位同学和来宾的精彩提问。因为时间的原因，我们不得不把这美好的时光留在记忆里。但是我相信，堪布今天为大家提供的人生智慧，会给我们的人生带来新的启迪。

如同美丽的花园中
常常藏匿着毒蛇，
幸福的背后
也往往埋伏着悲剧。

第 87 场



香港中文大学

THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

中国 · 香港

2014 / 8 / 6



残酷才是青春

THE CRUEL TRUTH ABOUT YOUTH

主持人：

在座的各位朋友，以及正在收看网络直播的各界朋友，大家晚上好。非常感谢大家远道而来参与此次聚会，也非常感谢嘉宾们一直以来对我们研讨会的支持，谢谢大家！

下面有请香港中文大学人间佛教研究中心主任学愚教授上台致辞。

学愚教授：

尊敬的索达吉堪布，各位法师、居士，各位来宾，大家来自五湖四海，今天缘聚香港中文大学，这种机会非常非常难得。

佛教讲缘起，香港中文大学与索达吉堪布结缘在五年前，当时我们邀请堪布到中文大学参加学术研讨会。从那时起，堪布每次来香港弘法，我们都会邀请他到中文大学作演讲，而每次的讲座都吸引四面八方的听众，非常轰动，比如这次就有很多从东北、北京专程赶来聆听讲座的朋友。

本来今天要介绍一下堪布的，但是我想，在座不认识堪布的可能极少，所以下面还是把更多的时间留给堪布，希望堪布给我们多一些智慧的开示，我想这也是大家的共同心愿。

请大家以热烈的掌声有请堪布——

我最初与香港中文大学的老师、同学结上善缘，确实如学愚教授所说。以那时的缘起，后来我在香港其他很多学校也作过演讲，世界青年佛学研讨会也在香港举办过多次。所以，就我个人而言，确实与这里有很好的缘分。

一、青春真的残酷吗？

美好的背后

今天在座的，有一部分是佛学爱好者，有一部分是世界青年佛学研讨会的老师和学生，另外则主要是中文大学的学子，今天我们一起探讨的话题是“残酷才是青春”。

听到这个题目，很多年轻人可能会疑惑不解：“青

春是美好的，为什么把它说成残酷的呢？”

对于人生的这段青春时光，确实不少人认为它是美好的、快乐的，尤其西方一些浪漫主义者常常使用各种曼妙的言辞赞美与讴歌它，现在的影视剧等很多传媒也乐于宣扬人们青春时的各种愉悦体验，比如年轻人在花园里享受惬意的时光，在家庭中品尝甜蜜的生活……

对于这些美好的情景，我们也并不否认，但是如果用佛教的智慧去观察就会发现，这些幸福的体验只是生活的片段，而并非一贯的常态，而且其背后往往隐藏着痛苦的阴影，这一分却常常被忽略了。

如同美丽的花园中常常藏匿着毒蛇，幸福的背后也往往埋伏着悲剧。悲剧没有出现时，人们没有看到它，也就不加防范；而当悲剧獠牙毕露时，很多人才惊慌失措，只有选择逃避，有些甚至陷入绝望。因此对于青春，应该一分为二地看，否则，如果一个孩子一直在“青春美好无瑕”的教育中成长，不知道青春的真相，

那么一旦步入青春遭遇一点儿风吹雨打时，就会痛苦不堪、无力面对。

被错解的青春

藏传佛教中流传着这样一个故事：有个人从来没有敲过鼓，于是愚笨地认为：鼓的声音那么大，肯定非常重。有一次他见到一只鼓，就倾尽全力提起来，因为用劲过猛，鼓反而掉落在地上，发出了轰隆的巨响。他听了，不禁笑道：“原来你不过是声音很大，实际上并不重。”他一直以为鼓是实心的，不知道鼓其实是空的。

现在很多年轻或不再年轻的人，一直认为青春是完美的，无有瑕疵，这也许是一种错解，如同那个人最初对鼓的看法一样，并没有认识到真相，因为生活中确实有不少人的青春与美好无关。

我曾经问一个人：“你的青春是什么样的？”他说：“我的青春是血淋淋的，充满伤感，不堪回首。”

我又问一个人：“你的青春是什么样的？”回答说：“当时觉得很美好，现在回想起来非常幼稚与愚蠢。”

所以，“残酷才是青春”可以说是给很多大学生提个醒，因为你们在心理上不一定很成熟，很多认知不一定准确。

十字路口的迷茫

18岁之前，很多人的生活比较单纯、清静，而18岁之后的一段时期内，却可能充满迷茫，缺乏自信，没有确定性。

我询问过很多大学生，发现确实是这样，他们的内心满是困惑与不安：“我所学的专业将来能不能用得上？”“我能找到满意的工作吗？”“我将来能有一个幸福的家庭吗？如果有，我能担得起责任吗？”

不仅是大学生，已经步入社会的年轻人，也会陷入迷茫的境地。就在前两天的研讨会上，有个人说自己已

经大学毕业，而且成了家、有了孩子，现在一方面要养家糊口，另一方面又要应对上上下下的各种关系，沉重的压力落在肩头，真不知该如何是好。这的确说出了很多年轻人的心声，年轻人以前生活得很单纯，现在突然成了家长、部门负责人，崭新的角色使得许多人顿时不知所措。

在座的成年人和老年人已经走过了青春阶段，知道青春到底是怎样的，但很多年轻人面对青春时，确实如同站在十字路口一般，很容易迷茫。

再加上，现在的时代也非常特殊——这是一个信息爆炸又难辨是非的时代，全球各种资讯可以瞬间出现在一部小小的手机上，这一方面有其便利之处，但另一方面，面对各种眼花缭乱的产品、信息，如果缺乏冷静的思考、智慧的辨别，就会陷入迷雾之中。

今天现场有很多老师，我特别希望你们在教导学生时，除了传授专业知识，还要教会他们应对人生的本

领——如何面对生活，如何担负家庭，如何回馈社会，尤其如何修养自身的道德，比如坚强的品格、贤善的心地。这种教育非常重要，能够帮助年轻人更好地走过青春。

我的青春是灰色的

曾经有记者问我：“如果用一种颜色形容你的青春，你用什么颜色？”

我想了一下，回答他：“灰色吧。”

我觉得青春如果是灰色的，就有填成各种颜色的可能，比如红色——我衣服这样的颜色，或者白色——成为一名医生，再或者是黄色——藏传佛教里通常活佛穿黄色，不过我没有想装活佛啊。（众笑）

对当时那个回答，我还是比较满意，因为读书期间我对未来确实有过很多遐想：有一次看到医生时，非常羡慕这种职业，觉得应该多学一些医学知识；又有一次

看见一个领导穿着光鲜、皮鞋油亮，又想将来当领导；还有我在山上放牦牛时，也时常感叹天地那么辽阔、大自然如此美好，还是当牧民好，每天都可以在蓝天白云下无忧无虑地生活。

我当时的状态确实比较迷茫——想当医生，想当领导，想当牧民，还想出家……不过后来我走上了出家的路。之所以选了这条路，跟前世的因缘以及当时一些老师的指点有一定关系，如果完全让我自己抉择，可能只会无所适从。现在回过头看，这条路对我是比较合适的。

结合我自身的经历，我觉得很多大学生可能也处于类似的境地中。我询问过一些大学生：“你将来打算从事什么职业？”回答往往是：“我也不知道，虽然我的专业是这个，但不知道将来能不能派得上用场。”这话确实也道出了实情，所以很多学生从踏进大学校门时，就开始忧心就业的去向了。

虚耗的青春

现在世界上的大学生数量非常多，这是历史上从未有过的。但是这些学生中，有些具备真才实学，有些则只是徒有文凭，内在的智慧并不成熟。

香港的大学应该普遍很好，学生在四五年里会学到真正的本领。不过我去过的一些二三等高校，情形很不容乐观，里面的很多学生一直在浑浑噩噩中消磨时光——男生每天沉迷于上网、抽烟、喝酒，女生则忙于打扮或者也沉溺于网络。这样的学生将来如何能成为栋梁之材呢？恐怕自己的生活都难以保障。

所以，现在社会上出现了一个特殊群体——“啃老族”，指有些年轻人虽然已经走出校园，但是却赋闲在家，衣食住行的花销全部向父母索要，自己无力解决或者即便有能力也由于懒惰而不愿负担。因此，从某种意义而言，青春确实是残酷的。

如今的社会又非常功利，物质享受被大肆提倡，内心的道德无人问津，导致很多人唯利是图，把个人德行远远抛在身后。所以大家可以好好思考一下：身处这个时代，年轻人是快乐还是痛苦？

二、应对青春，你准备好了吗？

中国孩子，美国孩子

我看过这样一个故事，威斯康星一所中学里的两个孩子相约去爬山，一个是中国孩子，一个是美国孩子。

他们去游玩的这座山，因为风化常常会发生岩石坍塌。很不幸地，这两个孩子下山返回的途中遇到了坍塌，他们被困在了岩石中，美国孩子被碎石砸伤，腿骨折了，稍微动弹一下就痛彻心扉。

天慢慢黑了下来，寒冷和饥饿如同恶魔一般步步逼

近。那个美国孩子开始尝试着爬出石堆，他伤腿上的血染红了整个岩石……

没有人知道这个孩子是怎么咬紧牙关爬回小镇的。他向别人冷静地讲述了遇险的地点，说那里还有一个中国孩子。当人们赶到那里找到那个中国孩子时，他因为寒冷和恐惧已经奄奄一息，如果再迟些被发现就会丧命。



故事里的美国孩子有很强的独立保护能力，而中国

孩子却没有，一直在等待别人的救援。当然，这也不一定说明所有美国孩子都有这个能力，而所有中国孩子都不具备，但至少这个故事可以反映出一些现象。

大家也知道，美国孩子从小就被教导要学会独立，比如吃饭实行AA制，而且父母会告诉他们必须AA制的理由，那就是不论人生中发生什么事，没有人替你买单，就算你的至亲，也不会。而中国的很多孩子，从小就养成靠父母、靠亲友的习气，生病时也是等待别人来照顾，即使有力气也不愿意爬起来，在这种状态中很多能力就逐渐丧失了。

所以，我在这里特别想提醒为人父母者：应该重视对孩子的教育，不应当把孩子扔给保姆或老人就万事大吉了，因为由保姆或老人抚养长大的孩子，其各方面能力不一定得到很好的开发。

刚才提及的已为人父的那个人，他说打算以很好的方式培养孩子，我当时对此也很关心，不过他没有再详

述。我想可能他和妻子会有一个人专门负责教育孩子。我也听说有些国家和民族里，父母特别重视对孩子的教育，认为自己在这方面负有重大责任。这种观念是合理的，有利于孩子的成长。

在教育孩子时，培养其独立生活能力是很重要的。一个人如果不具备这种能力，不必说对社会作贡献，即便自己的生活，可能也难以为继。

先对自己负责

佛经记载，古印度有一位国王叫波斯匿王，他有一次问王后茉莉夫人：“这个世界上，你最爱的人是谁？”国王满心以为茉莉夫人会说是他。

没想到茉莉夫人却回答：“我最爱的是我自己。”

国王听了有些失望，说：“你现在能享受荣华富贵，可都是我的荫庇。”

茉莉夫人说：“才不是呢！我听佛陀说这是我自己的福报。”

国王很不服气，于是设计了一些方法想要证明茉莉夫人的一切都是拜自己所赐。不过出人意料的是，结果完全证实了茉莉夫人的话，最终国王也不得不承认：确实是她自己的福报荫庇了自己。

这个故事可以说明：一个人如果拥有良善的身口意，就是最值得自己爱的人。为什么呢？因为如果行为如法，语言得体，内心也善良、诚实，就可以积累丰厚的福报，以此定能为自己营造未来的安乐。

在前段时间的辩论中，有些人说我们应该对国家负责，为国家作出贡献；有些人说我们应该对民族负责，成为对民族有用的人；有些人说我们应该对家庭负责，在家里尽到责任。但我想，每个人至少先对自己负责，如果连基本的道德品行都不具备，那么要在世间立足都十分困难，又何谈为家庭、为国家乃至为全世界作出贡

献呢？

人跟动物完全不同，动物只知道寻觅饮食，除此之外就没有更高的追求了，而人不能这样，应当追求更有意义的东西。不过，现在很多人可以说跟动物有点相似，除了吃喝玩乐，再没有更高的行为，这是一种悲哀。

我常常这样想：如今的科技非常发达，原子弹等危险武器足以瞬间毁灭整个地球，但这些如果没有落入穷凶极恶者的手中，暂时还不至于把世界推入深渊，所以不是最可怕的。然而人类道德的普遍滑坡，许许多多人沉溺于金钱、地位、爱情、享受等短暂而无义的东西中，除此之外从不希求更有价值的事物，诸如心灵的提升、道德的完善，这种状况才真的令人担忧！虽然并非所有人都堕落到如此地步，但整体的趋势就是这样，可能再过十年、二十年，人类的道德会更加沦丧，状况会更加可怕。

美国黑人民权运动领袖马丁·路德·金(Martin Luther King Jr., 1929-1968)曾说：“不是所有的人都会出名，但每个人都可以变得伟大，因为伟大是通过为他人服务而界定的。为别人提供服务……并不一定要认识柏拉图和亚里士多德，并不一定要会爱因斯坦的相对论，并不一定要了解力学第二定律。你所需要的是一颗优雅的心灵和充满爱的灵魂。”

马丁·路德·金的话确实很有道理。大家可以观察一下自己是否伟大？我认为人人都有伟大的潜质，因为人的慈悲是与生俱来的，只不过一般人的悲心比较狭隘，只是关心亲人朋友，所以还需要扩展与升华。

很多人认为大乘佛教非常伟大。确实是这样，不过大乘佛教的伟大不在于它的建筑多么辉煌，不在于它的佛像多么庄严，也不在于它的历史多么悠久，如果从这些角度观察，它不一定算得上伟大；大乘佛教之所以伟大，就在于它无私利他的精神——无条件地给予别人、

帮助别人、奉献别人。

你们不一定都学过大乘佛教，也不一定都有这样的心量，但要知道这种精神非常宝贵，值得去追求。

学会过简单的生活

我接触过一些人，他们特别喜欢穿名牌衣服、吃山珍海味、用高档产品。其实不需要这样，现代人应该学会过简单的生活。

当然，如果你经济条件非常富裕，吃穿用度样样高档是你的自由，但如果能够过朴实的生活，也很好的，一件衣服穿上一二十年，吃饭尽量节约，出行安步当车。

简单的生活有很多益处，对自己而言，可以培养知足少欲心，而且珍惜了福报；对整个世界而言，也有助于解决环境、粮食等方面的危机。

很多人可能去过非洲、柬埔寨、越南等地方，那里有多少孩子没有衣服穿？有多少人没有饭吃？我们如果肆无忌惮地浪费资源，不说从宗教角度，即便从做人角度，恐怕也于心有愧。

爱因斯坦曾说：“简单淳朴的生活，无论在身体上，还是精神上，对每个人都是有益的。”对于这一点，我们自己也可以体会得到——如果对生活的要求不是很高，内心就不会背负很大的压力，很容易悠游自在。

佛经中记载，曾经释迦族有一个国王出家了，很多人听了都非常诧异：他贵为国王，居然出家了！（前段时间有些大学生出家，大家都很惊讶，其实这也没什么。）他们于是到佛陀那里询问缘由。

佛陀告诉他们：这个国王以前住在富丽堂皇的宫殿里，身边有很多保镖，但是睡觉时依然惶惶不安；如今他住在简陋的茅棚里，连门都没有，却睡得非常安详。他现在的的生活虽然简单，却很快乐。

大多数在家人不可能过出家人那样特别简单的生活，但也应该尽量简化生活。

其实，现代人的很多痛苦，都是因为无法安于简单，或者说贪欲膨胀所致。包括人类的许多战争，表面看来是由嗔恨引发，但究其根源还是贪心作祟——国与国之间为什么爆发冲突？就是为了一块地盘、一处矿产等。人与人之间为什么发生矛盾，比如有些兄弟姐妹、亲戚朋友之间关系难以调和？也是源于一些利益纠纷。所以，如果能够知足少欲，这些冲突都会减少。

生活在感恩里

还有一点非常重要，就是要学会感恩。

每个人可以想一想：无论是吃一口饭、喝一口水，单凭自己的力量能不能成办？

实际上，一口饭、一口水的背后都凝聚了无数人的汗水和辛劳，甚至很多动物因此牺牲了宝贵的生命。

比如今天我们在这里交流，这个建筑肯定凝结了很多人的心血，当时有多少工人在这里辛苦地劳作；这个麦克风也蕴含了很多人的劳动，制作过程中有很多人付出了汗水。而我们没有贡献一分钱，没有付出一分劳动，现在如果认为使用它们理所当然，那么也不合理，因为并没有付出。

但现在很多学生好像不具备感恩心，似乎自己一生下来就是大学生，父母没有养育他，老师没有教导他……其实不是这样的，你走到今天，父母对你付出了多少？老师对你付出了多少？朋友对你付出了多少？乃至这个社会以及整个地球对你付出了多少？对此都应该深思。

如果你能够有一颗感恩的心，就会找到自己；如果找到了自己，也许从另一个角度，就能找得到青春的美好。

对于年轻人而言，青春也许并非如你们想象，但如

果能怀着一颗坚强、善良、感恩的心，就可以平稳地走过青春，甚至收获成长与喜悦。

现场互动

问：我是香港中文大学法学院的硕士。佛教认为存在地狱道、天道等六道，请问这一点如何证实？

堪布：要证明世上的事物存在，有几种方式：

一、现量。对于比较明显的事物，我们的眼识等五根识，在无错乱的情况下可以直接感知，比如眼见色法、耳听声音、舌尝味道，以此就可以确定色法等存在。这种证明方法非常简单直接。

二、比量。对于比较隐蔽的事物，可以依靠逻辑推理来证实。

比量跟现代逻辑学中的三段论是一回事：三段论是依靠大前提、小前提引出结论，或者通过已知的理由

推测未知的法，而比量也是运用能立根据推出所立的结论。

打个比方，假如我没有去过美国，那么通过询问去过的人，依靠对方的可靠语言来推知美国的存在，这就是运用了比量。

很多人觉得“凡是我看不见的，肯定不存在”。如果明白比量的道理，就知道这种观点不合理，有些事物虽然没有亲眼见到，但是运用比量可以证实，那么也可以确定它们真的存在。

三、教量。对于非常隐蔽的事物，比如光、原子、夸克等等，可以依靠专业人士的语言来证实。

大家都清楚，世间专业领域的问题，非专业人员一般知之甚少，而专业人员则会了如指掌；同样的，六道轮回极为隐蔽，超越了一般人的认知范畴，但是佛陀却悉知悉见，所以可以依靠佛陀的语言来证实其存在。

印度的月称论师也曾说“六道轮回并非一般人所能了知”，一般人能接触到人道、畜生道，但对其他道则茫然无知。不过，也有人做噩梦时见到鬼或者机缘巧合遇到鬼，那时就知道鬼是存在的。另外，现代科学对于天人也探测到一部分，比如外星人，不过对于他们的了解非常有限。

然而，如果借助佛的智慧，就可以轻松地了知饿鬼、天人乃至地狱众生的存在。

当然，在运用佛语作为依据时，首先要相信其准确性，而有关佛语的真实无误，在佛教论著中进行了严密论证；有了信心之后，我们发现佛在很多经典中都说存在六道，那么就可以断定六道的真实性。

除了六道轮回，因果规律也是非常隐秘的，需要依靠佛语来证实。

有一位美国教授，研究龙猛菩萨观点多年，昨天他

用了一个浅显易懂的比喻描述因果法则的隐蔽性：一只苹果被箭射穿了，当时大家只看到这个结果，对于背后的因缘一无所知。同样的，一家中的两兄弟，一个聪明、一个愚笨，人们只是看到这个结果，却难以窥测其中的原因，因为这可能关乎前世，而这种横亘三世的因果关联在佛经中有着深细的分析。

一个人要明白量子力学的一些原理，要花上很多年；同样，六道轮回与业因果的道理看似简单，但是要生起真实信心，也要下一番功夫——至少十到二十年中不断地学习相关教理，最后才能真正明白。

问：这个时代中灾难不断，比如马航空难，以及最近的地震。面对这些，我们可以做些什么？

堪布：作为一个善良的人，看到他人遭遇灾难，应当力所能及地伸出援助之手。如果是佛教徒，可以通过

诵经、念咒等方式为遇难者和幸存者祈福。我前段时间也呼吁一些佛弟子，至少念一部经回向给最近灾难中的受害者。

其实不论你信仰哪个宗教，抑或没有信仰，既然生活在这个世界，都应当关注我们的共同家园，尤其大学生更应如此。现在个别大学生对什么事都漠不关心，天天沉溺于玩手机，这不是很好。

另一方面，灾难的出现其实是无常规律的一种昭示。

见到他人的离去，人们往往很少思考自己何时死亡，这是无常观没有修好。其实无常不仅会光顾别人，我们每个人都可能突然遭遇生命的危机。即便没有遇到重大灾难，看似岁月静好，在座的人也会一个接一个地告别世间，再过五十年，这里的大多数人都会不在人世。所以，都应当树立无常的观念，这很重要。

问：在台湾有这样一群人，他们愿意在死后将身体捐赠给医学院，供解剖使用，让学生在自己的身体上探索生命的奥秘，而学生们称这样的“老师”为无语良师。

我因为学佛才知道人死后的八小时内，身体不能被触碰，但是又被这群特殊的大愿“老师”所感动。请问他们将身体奉献给医学，会影响往生吗？

堪布：遗体捐献不仅在台湾有，在世界其他地方也有。

按照佛教的观点，确实如你所说，临终者最好是在安详的状态中离开，并且他身边的人不要哭泣，不要做不如法之事，而应该念诵清净的咒语、经文，让临终者在经咒声中逝去，这样他会更容易获得解脱。

不过，有些人不一定承认人死后还有灵魂，更不相

信灵魂可以去往清净刹土，所以他们愿意在去世后将身体奉献给医学界，这也没什么不可以。但如果是佛教徒，可能会有自己的想法和安排。当然，佛教徒中也有不考虑来世，将身口意全部奉献的情形。

问：我的爸爸患鼻咽癌快四年了，我的妈妈得了忧郁症，我的老公是精神分裂症，还有我的奶奶也卧病在床，我身边有太多的病人，我不知道自己为什么会有这种遭遇。今年我进入佛门参加静修，但是却得不到家人的理解。这些都困扰着我……

堪布：在广阔无垠的轮回中，众生的业确实千差万别。说到业，大家一定要小心谨慎，因为它会深深影响着你的的人生。

如果要深入了解业，需要明白“因”与“缘”的概念：“因”是成就果法的根本因素，比如前世的一些

业；“缘”是成就果法的辅助因素。打个比方，苗芽依靠种子、水、土等聚合而生，其中种子是因，水、土等是缘——虽然水、土等对苗芽也起了很大作用，但最根本的因素还是种子。

世间的任何果都是因缘和合而生，因与缘缺一不可，这一点谁也无法否认。如果只有因而没有缘，不必说产生果法，乃至“因缘”这个词也没有了存在的必要。

不过现在很多人不明白这个道理，遇到问题只看缘不看因，由此导致很多事无法解释。比如许多人希求财富，但是并非人人都如愿以偿，即使付出同样的努力，依然是有人金钵满盆，有人两手空空。对于这种现象，如果只看缘——今生的努力，而不看因——前世的福报，可能永远找不到其中的缘由。

世间的命理学家也会研究命运，但是仅限于观察今生，而不会结合前世进行分析。实际上佛陀说过：“欲

知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。”意思是，想要知道自己前世造了什么业，就看今生所感受的果报，想要知道自己来世的情形，就看今生做了什么。这句话看似平常，但是蕴含的义理却非常深奥。

你的家中有很多病人，这一点我依据教理推断：应该是前世的因所致——你们一家人前世造了不好的业，比如一起吃动物肉，由此就导致今生一起感受痛苦。

这种业，在现代人身上也愈演愈烈，比如每年春节前后，各大饭店都是人头攒动，一家一家围坐在一起，大快朵颐地嚼着动物肉。每每看到这种情景，我都非常伤心和感叹：他们现在开开心心地造恶业，来世却要哭哭啼啼地承受苦果，实在可怜！

所以，造成你家庭不幸的原因，可能不是别的，而是一家人往昔曾一起造过恶业。因此你遭遇这种痛苦时，更应深入思维因果，生起坚定的信心。

不过，你的这种遭遇，很多人也有类似的经历。虽然面对不幸并非易事，但还是要内心坚强，因为任何痛苦都有尽头，而且都能转化。另一方面，在佛教团体中，如果有人遭受灾难，其他人都会伸手相助，这在其他群体中不一定有。所以很多人会关心和帮助你的，你更应该坚强。

如果是我家中发生类似的事，我不会特别悲痛，也不会难以承受，而是会想：这是大家前世一起造业的结果，唯有好好忏悔才能化解，而且要坚强地活下去，勇敢地把该做的事做好。

换个角度看，人间的痛苦比之地狱、饿鬼的痛苦根本不算什么，是微乎其微的。

所以，希望你坚强、勇敢地面对困境，一切都会过去。

问：如今世间有不少素食主义者，请问素食

有哪些好处？

堪布：素食能带来很多利益。

首先，素食对培养善心很有帮助。

一个人如果酷爱吃肉，会变得性情暴躁，而如果选择吃素，性格则会慢慢变得温和。这一点在动物界也看得出来，食肉动物，诸如狼、虎之类，都有锋利的爪牙，且生性残忍；而食草动物，诸如野兔、牛等等，则比较温顺。

站在更长远的角度看，即生中特别爱吃肉的人，将来如果转生为人，会特别霸道、恶劣；如果转生为动物，也不会是温和的食草动物，而会成为猛兽之类。所以，吃素对自己的生生世世都有意义。

其次，素食对健康大有裨益。

我认识一个人，他之前吃肉，后来转而吃素。我问

他感觉如何，他说：“吃素后身体非常轻松，高血压、心脏病等都缓解了。”

其实吃素对健康的作用，在现代医学中也得到证实，所以如今很多没有信仰的人，并非出于对众生的悲心，而是为了身体健康，从而加入吃素的行列。

再者，素食也受到爱美人士的青睐。

吃肉容易让身体发胖，而吃素则能变得苗条。有个人说自己之前吃肉时感觉好像吃一斤就会胖一斤，吃素后身材变得正常了。

总而言之，素食确实是一种很好的饮食选择。

问：我很想劝身边更多人吃素，请问怎样才能很好地完成这件事？

堪布：劝人吃素的发心是很好的，不过实际去做时也要具有善巧。

佛经中讲过一个“母亲救子”的比喻：一个小孩子生病了，但是医生开的药很苦，难以下咽，如果直接喂给他，他肯定不愿吃。后来母亲怎么做的呢？她把药涂在自己乳房上，然后给孩子喂奶，这样药和着奶水就被孩子一起喝下去了，最后孩子的病也得以痊愈。

这个故事告诉我们：度化众生时，运用善巧方便很重要。

不过现在有些佛教徒却背道而驰，他们特别狂热，即便看到路人，也会急不可待地说：“快皈依吧。”这样不但无法达到目的，还会适得其反，引起对方的厌烦。

同样的，你想要劝别人吃素，也要考虑对方的情形。有些人的食肉习气根深蒂固，一时难以扭转。我就听说有个人每天一定要吃活青蛙，自己一边剥一边吃，而且对此习以为常，如果突然要求他吃素，也很困难。所以面对类似的情形，不能操之过急，可以慢慢观察因

缘再去劝导。

总之，劝人行善也要具足善巧，而善巧源于内心的智慧。要获得智慧，唯一的途径就是坚持不懈地学习。

不过现在很多佛教徒不爱学习，不知道香港的佛教徒怎么样？五年前我来这里时有些不太满意，当时我说：“十五年前我来过这里，这次再来时发现个别人没有任何进步。”后来听说有人很不服气：“您怎么这么说呢？我还是有进步啊，十五年前您来时，我还没有修加行，现在我基本修完了。”修了十多年，还只是“基本”修完。（众笑）

实际上我们要知道，佛学不是简单的书本知识，并非看几页书就能明白，而是要深入学习才能有所领悟。

去年我去美国、德国的一些学校时发现，那里很多教授学习佛法的精神，令我这个出家多年的人都十分钦佩——他们付出了非常多的时间、精力、财力、物力，

甚至把家中的重要之事暂时搁置，而到其他地方参学，在参学过程中还通晓了当地的语言。凭借着精进、严谨与科学的态度，他们对于因明、中观等甚深道理都非常通晓。

与这些人形成鲜明的对比，个别佛教徒的学佛却沦于形象——开法会时就背着包、拿着转经轮赶过去，平时既不看书，也不修行，虽然已经皈依一二十年了，但对于三宝的含义，还是懵懵懂懂。

这种“形式化学佛”的现象需要断绝，否则佛教会被毁坏——不是唯物论者，不是其他宗教徒，而是一些盲目无知的佛教徒会葬送佛教的前途，因为这些人不具备高尚的人格，不了知佛教的道理，由此会使其他人认为佛教是一种迷信。

“文革”期间，“迷信”是一个非常泛滥的词。而如果人们不爱学习，那么迷信在这个时代依然存在。

前段时间有些教授说：迷信从拉丁美洲一直蔓延到日本，后来在中国大地不断滋生。

有些人认为佛教是迷信，其实佛教的教义完全经得起智慧的观察，而且现在官方也不会把“迷信”一词安在佛教头上。但是个别佛教徒的行为不如法，确实会给佛教造成不良影响，比如天天都是求保佑、求加持、求灌顶，而且特别喜欢做个仪式然后吃吃喝喝——当然，仪式也并非一无是处，儒家也说仪式有其历史与存在价值——但仪式不是最主要的，最主要的是明白仪式所传达的内涵，否则确实容易成为“迷信”。

总之，特别希望佛教徒能长期深入地学习教理，这是我给佛教徒的一个建议。

问：学佛之后，我的一些朋友觉得我神神道道的，比如饭前还要供养。我的哥哥因为对佛教不了解，同时出于对我的爱护，也常常

阻止我学佛。我该如何面对这些？

堪布：我刚才也讲了，作为佛教徒，吃饭、走路等行为都应相合于场合，这方面要具备方便与智慧。

至于你的哥哥，可能也是很好的人，但是目前并不信佛，那你也不用强迫他学佛，因为每个人的因缘不同。同时，对于他的观点和行为，你不必特别反对，有必要时可以适当随顺，但是根本的见解上不能跟他同流合污。



问：乔布斯年轻时就去印度学禅，而且一生食素，为什么却在五十多岁就离开人世？

堪布：乔布斯的早逝，跟他学佛没有什么关系。

他刚刚离去时，有关他的传记大概有三个版本，其中两个我都看过。从传记中可以了解到他把每天当作生命的最后一天，所以他的离开也并非不情愿，因为他对待生命的态度就非常随缘。

另外，乔布斯生前的理想是给人类的生活创造便利，这一点他确实做到了，生命的价值已经实现，这就足够了。其实人不一定非要活得很久。从另一个角度而言，一个人即便寿命很长，如果整天造恶业、害众生，这种长寿也没有什么意义。

问：我来自澳大利亚，感觉年轻人的困惑好像不分东西方，这些困惑反映出他们缺乏处

理生活中必然问题的智慧，也说明他们所接受的教育没能教给他们这种智慧。那么您觉得在如今的学校教育中添加什么课程，可以解决这一问题？

堪布：确实如你所说，东西方的年轻人有着类似的价值观、类似的追求，也有着类似的困惑，比如梦想与现实的落差。这种状况应该引起社会的关注，尤其教育界人士的关心。

对于当前的学校教育，北京大学一位教授曾这样评价：“我们的一些大学，包括北京大学，正在培养一些‘精致的利己主义者’。”这句话语惊四座。

后来大家眼中的一个“青年精英”出事，有些记者对他作了采访，之后感慨道：虽然他颇具才华、擅长社交，是年轻人中的佼佼者，但是我们不了解他的价值观，可能他无法平衡欲望与现实，就滑向了堕落的

深渊。

年轻人身上出现的很多问题，归根结底跟如今的教育有着直接关系——俗话说“教书育人”，教书是书本知识的传授，育人是道德品行的培育，但是目前很多学校只有“教书”，没有“育人”。

如果让我提一些建议，我觉得学校中应该增加传统文化为主的道德教育，比如《弟子规》以及大乘慈悲理念，依靠这些文化精髓，可以帮助学生树立正确的人生观、价值观，对整个社会乃至全世界也会带来不可估量的利益。现在藏地个别的中专、大专院校也在讲授《入菩萨行论》《佛子行》等论著。

因此，我非常希望《弟子规》等先贤教言以及大乘佛教的珍贵理念，能在学校教育中得以推广。不过要实现这一目标，也并非依靠我这样一个佛教徒的呼声就能实现的，更重要的还是广大民众提出合理的建议和诉求，这样逐渐会有一定作用。

问：现在密宗、禅宗、净土宗在中国内地以及其他有华人的地方，都比较盛行，那么哪个宗派更契合自己，对此如何观察？

堪布：密宗、禅宗和净土宗确实在如今的汉地很受欢迎，将来一段时间中也许会更加兴盛。

我想就总的趋势而言，信仰佛教的人会越来越多，身份上也会有前所未有的变化——以前大多是老年人或遭遇挫折的人，现在则表现出年轻化、高层次化的态势，比如相当一部分佛教徒是高校教师、政界要员以及商界精英，他们信仰佛教并非出于盲目，而是通过智慧观察发现佛教的道理真实不虚，依靠一种笃定的信解而趣入佛门的。

我在《残酷才是青春》的前言中也讲，不少人认为佛教是老年人的宗教，但实际上佛教对年轻人也非常有用。不过我希望年轻人最好是没有遇到挫折时，就早一

些接触佛法，这样会从中受益良多，否则，如果已经苦不堪言才遇到佛法，那时自己也会深感惋惜。

关于你的问题，其实禅净密三宗可以圆融修持。近代科学家黄念祖居士就是这方面的典型例子，他既修密，也参禅，同时也学净土宗。我看过他的传记，觉得他的观点非常圆融，特别适合如今包容并蓄的时代。

20年前我来香港时，这里修净土宗的人比较多，学密宗的也有一部分，两派的追随者经常发生冲突，不过现在基本没有这种现象了。

我希望你不论选择净土宗、密宗还是禅宗，都应当知道：这三者都是释迦牟尼佛传下的清净教法，因为佛陀所传八万四千法门的核心是四谛，而密宗以及显宗的净土宗、禅宗，乃至天台宗、华严宗等，对于四谛的解释，在大的原则上没有什么差别。

所以，面对不同宗派，我们不应忽视其根本的共同

点，而在细微差异上争辩不休。不论修学哪个宗派，都没必要舍弃或诽谤其他宗派。

现在有个别人对密宗颇有微词，其实观察一下就会发现，他们根本不了解密宗，只是断章取义、毫无根据地诋毁。这非常可笑，如果觉得密宗某个道理不合理，可以开诚布公地说出来，大家探讨与辩论，问题自然迎刃而解，而没必要在背后指指点点。其实这些诽谤者中，有些是别有用心，有些是空虚无聊，有些是愚痴无知，有些甚至是精神状况出了问题。实际上真正以智慧衡量就知道，密宗的教义是纯净无垢的。

佛教各宗派的团结和合，对个人的修行与解脱有很大帮助。

不仅是佛教内部的派别，不同宗教也需要团结起来。我刚刚开完各宗教间对话的会议，现在不论佛教、天主教、基督教还是伊斯兰教，以及儒教和道教等各宗各派，都共同致力于维护这个世界，在这方面发挥

作用。

而作为非宗教信仰者，也有必要了解一下宗教。有些专家说：“现在的大学教育只包含人类知识的五分之一，其中古希腊哲学只有部分内容出现在大学课程中，而印度哲学、佛教哲学以及古罗马哲学等等，则是缺失的。”因此大学生不要认为自己对世间包罗万象的知识已经了如指掌，觉得“我是大学生，学问很大”。其实并不是这样。

我昨天遇到一个名人，为人非常谦逊，他说：“其实我也是普通人，只不过以偶尔的因缘拥有了一些名声，实际上内心还是有很多烦恼。”

所以，很多大学生也应当学会低调、谦虚，如果能做到这样，那么寻找真理的路会更加顺利，最终也会如愿以偿。

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