

佛教如何面对灾难

索达吉堪布·演讲



大学
演讲
17

THE IMPORTANCE OF BUDDHISM
AT TIMES OF CATASTROPHE

佛教如何面对灾难

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

- 004 知识与文化的差异
 中国传媒大学
- 046 佛教如何面对灾难
 澳门大学
- 120 佛教视野中的物质
 华南理工大学
- 157 幸福人生 从心开始
 青岛恒星科技学院
- 211 探寻生活的另一种价值
 上海外国语大学

一个人可以学到很多知识，

但不一定就有文化。

第 113 场



中国传媒大学

COMMUNICATION UNIVERSITY OF CHINA

中国·北京

2015 / 6 / 7



知识与文化的差异

KNOWLEDGE VS. WISDOM

主持人：

尊敬的索达吉堪布，各位嘉宾、朋友、老师、同学们，大家上午好！我是中国传媒大学宗教学与文化传播研究所的所长。

首先，我想先向大家介绍一首歌的几句歌词：

巍巍雄壮的雪山是我修行的地方，

茫茫无边的红尘是我抛弃的故乡，

常常慈悲的恩师是我永远的怙主，

深深密传的窍诀是我生生的珍宝，

满山鲜花的色达是我修行的圣地，
牛羊肥壮的雪域是我学密的地方……

这首歌曲的名字叫《修行之歌》，由索达吉堪布作词。堪布是四川甘孜炉霍人，生于1962年，今年是他出家的第三十年。作为四川喇荣五明佛学院的大堪布，索达吉堪布在过去的三十年中，弘法利生，饶益有情，注重教学，硕果累累——《显密宝库》《妙法宝库》《智悲宝库》为世人所关注。同时，堪布可谓足迹遍寰宇，法音响天下。

大家知道，藏文化从十一世纪开始向东传播，十三世纪达到一个高潮。进入二十一世纪后，作为给中华民族带来殊荣的藏文化载体，因应时代的需要，藏文化寻求传播的新方式、新途径，继续影响并改变着人类思想文化的进程，这也显示出藏文化伟大的生命力。索达吉堪布身体力行，是推动汉藏传统文化继承与弘扬的杰出代表。他发起的世界青年佛学研讨会、“启动爱心”的

活动倡议、已付诸实施的善行等等，则是一个又一个的亮点。

作为本次讲座的学术支持单位，中国传媒大学宗教学与文化传播研究所成立于 2010 年。这个研究所主要是研究佛教、基督教、道教、巴哈伊教等宗教，力图创作并开发相关文化产品，努力推动传媒大学宗教学学科的发展，推动宗教文化的发展与繁荣，加强与学术界、宗教界、传媒界的学术交流，开展项目合作，增进了解，广结良缘。

下面欢迎索达吉堪布为我们开示——

尊敬的所长、各位老师和同学们：

大家好！很荣幸能来到传媒大学宗教研究所与大家交流。我先和大家分享一些我的观点和建议，之后也欢迎大家给我提出一些指点、批评。

现代人的思想和前人非常不同。以前的交通、信息都比较闭塞，人与人之间、民族之间、国家之间的信息往来并不是非常便利，但在二十一世纪的今天，我们则处于一个信息爆炸的时代。我们每天接收到的信息非常多，导致我们所要面对的问题、痛苦也越来越多。面对这样一个新的挑战，我们需要有效的应对方法，而人与人之间的互动、互信、互相学习不可缺少。因此，今天能与大家沟通，互相学习，我发自内心地欢喜。

我对“知识与文化的差异”有过很多思考，不过这几天刚从海拔四千多米的地方来到北京，我好像还有点低原醉氧，也许很多内容不能清楚地表达出来，但无论如何，我们今天可以一起思考。

知识不同于文化

我们经常听到人们这样评价别人：这个人的知识面

特别广，是个文化人……绝大多数时候，人们都认为知识和文化是一个意思，但其实这两个词并不完全一样。从我的理解来看，所谓的文化，往往是传统积累的结果。从历史上来看，我们的民族文化、宗教文化乃至整个传统文化等等，都是历史延续的结果。也正因为如此，文化往往保存在人们的血液中，融入生活的方方面面，甚至体现在穿着上。

在日常生活里，人们的确会在一些场合里，用“文化”代替“知识”。拿我自己来举例：我的父母不识字，既不认识藏文，也不认识汉文，所以我经常跟别人说，我的父母没文化。但实际上，我的父母是有文化的，因为你能从他们身上清楚地看到藏民族的文化气息——他们穿着藏族的服装，讲着藏语，信仰着藏传佛教等等。他们身上的这些藏民族文化特色从没改变过。

很多人都混淆了“文化”和“知识”，认为有知识就是有文化，但这两者并不完全相同。“知识”这个词

在藏文中叫“希夏”，就是所了知的东西。这样看的话，知识又可以分为科学知识、技术知识、历史知识、宗教知识、人文知识以及传媒大学所擅长的媒体知识等等。一个人可以学到很多知识，但不一定就有文化。现在人们经常讲，某某人是知识分子，因为他在学校里读完了本科、硕士、博士，甚至已经成了博士生导师。但他是不是有文化的人呢？很难说。比如，一个汉族人广闻博学、知识丰富，但对汉族五千年来的传统文化一窍不通，那他未必是一个有文化的人。

文化无处不在，无所不包

文化可以体现在我们生活的方方面面。在来传媒大学的车上，有人给我倒了一杯茶，从倒茶这件事情上就可以体现出各地的文化。汉族人讲“茶满欺人，酒满敬人”，茶倒得太满就是欺负人，而酒倒满了是尊敬对方。藏族人讲“茶不满，心不满”，茶一定要给客人倒

满，否则就是不满客人的心愿。你看，各地的文化能体现在当地人生活的方方面面，虽然看似不同，但都有各自的价值。

文化也体现在诗歌里。拿藏族为例，六世达赖喇嘛仓央嘉措的情歌非常著名。他的情歌表面上看似讲述情节曲折的浪漫爱情，内在却包含了藏族人的生活传统以及佛教的很多思想，甚至是一些不能随意公开的甚深佛法教义。可见文化真的深入到人们生活的方方面面。

不要捡了芝麻，丢了西瓜

知识固然重要，否则我们将在这个信息时代里寸步难行，但与此同时，我们更要重视传统文化。其实，当今社会的很多知识都呈现碎片化，没有形成真正的文化体系，甚至可能永远都不会形成。以传媒为例，虽然新闻、影视、动漫等传媒技术能针对人们不同的兴趣爱

好，为人们带来直接或者间接的快乐，满足人们的感官需求，但它们在十年、二十年乃至一百年后，会不会形成一种真正的民族文化呢？这真的很难说。

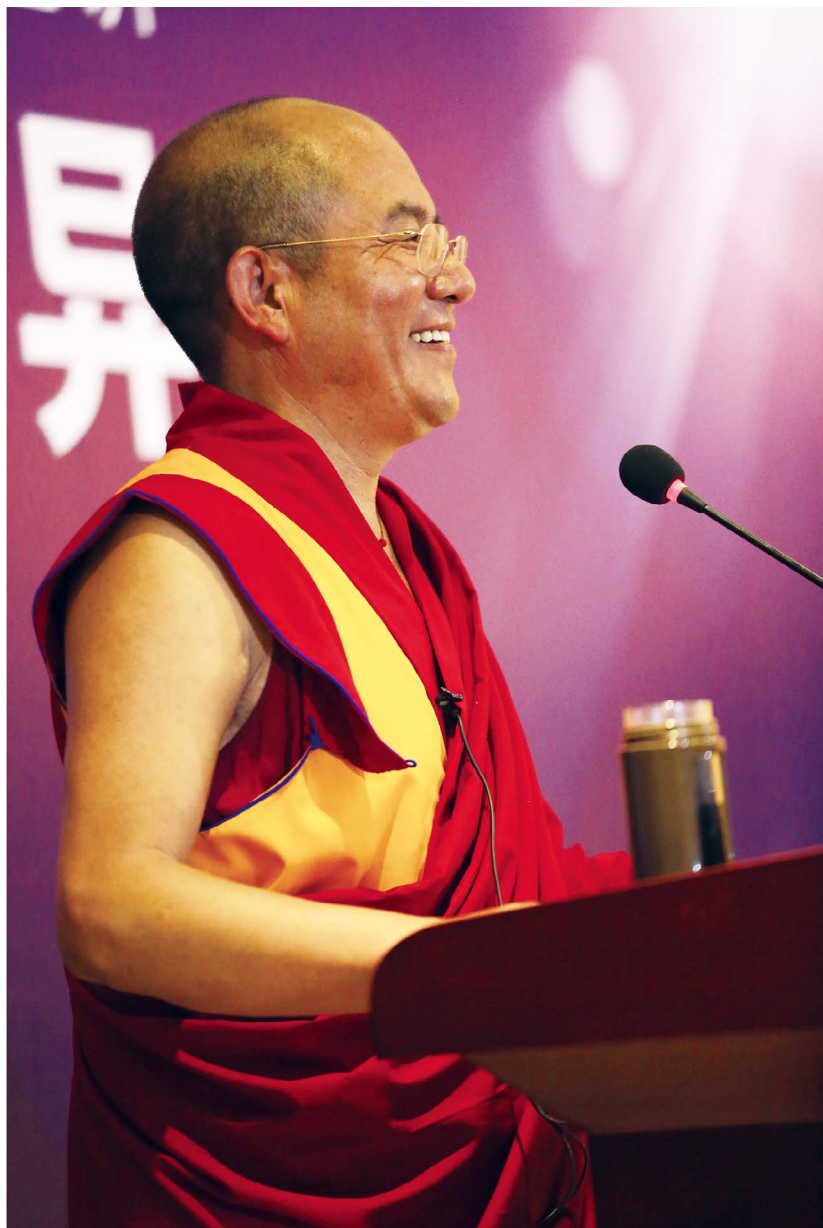
现在高校里的年轻人非常重视知识积累，可能早就把传统文化抛诸脑后了。也许有些传统文化在当代社会没有太大意义，抛弃了也就算了，但对于那些对生命有意义的传统文化，我们不但不能抛弃，还应该想尽办法保存下来，传承下去。

我们来到这个世界时，已经有很多优秀的传统由于种种原因而断代，这对我们自己和后代都无疑是一种巨大的损失，更是文化灾难，但还有一些传统，如果不立刻加以保护，则很可能断在我们的手里。因此，每个人都有责任去继承、恢复优秀的传统文化。

我经常对一些藏族的老师和同学们讲，现在的年轻人很喜欢西方的影视剧，变得越来越像西方人，甚至追求美容、整容，同时却丢掉了藏族的传统。年轻人跟老

年人的爱好不同是正常现象，但我们每个人都应该反思一下，年轻人为了追逐新的乐趣、新的时髦，放弃自己老祖宗的珍贵“传家宝”，是不是值得呢？会不会成为历史的罪人？

在座各位应该都不缺知识，但缺不缺文化则不一定。有些人精通多种语言，精通电脑中各式各样的软件，但却不一定有文化。前段时间有一则新闻说，在一架刚着陆的航班里，当大家在下飞机的时候，有两个人因为踩到脚而吵架。她们先用中文吵，然后又用日语、法语、英语吵，从飞机上一直吵到候机大厅，丝毫不顾及周围人的目光。最后在工作人员的劝阻下，双方才停止争吵。可见，她们都很有知识，懂得这么多种语言，但她们有没有文化修养呢？很难说。一般来讲，有文化的人不会在公共场合中影响周围人的情绪，也不会过于斤斤计较。



“他为什么那么聪明？”

我们只要仔细观察就不难发现，很多人都把时间浪费在没有意义的事上。现在有很多人都得了“低头症”，不管是坐火车还是飞机，但凡有时间，就是在看手机。但手机里的内容能不能提高我们的文化修养，为我们带来真实的快乐呢？不一定。我们无非是留意到这个人发了什么朋友圈，那个人发了什么微博等等，看起来只会让自己心累。虽然也有人自得其乐，但从长远来看，这种生活不一定能为自己的生命带来真实利益。

尼采（Friedrich Nietzsche, 1844–1900）写过一篇文章叫《我为什么这么聪明》¹（Why I Am So Clever），他说：

“我从来没有思考过那些不是真正问题的问题。我从来没有浪费过我的力量。”因为尼采懂得什么对人生有意义，懂得虚度光阴只会浪费自己的生命，所以他非常珍惜自己的时间，只学习有用的知识，不会浪费时间在那

¹ 出自尼采自传《瞧，这个人》（Ecce Homo）。

些对自己没什么用处的内容上。

学习也要有选择

现在网上也好、书店里也好，都有特别多的书，但真正有价值的书可能只是其中一小部分。大部分的作者在写书时都抱有商业目的，为了引起我们的兴趣，他们不仅竭尽所能地宣传自己的书，还会投机地说出各种相应我们喜好的语言。但这些书真的对我们有益吗？也许暂时能起到“心灵鸡汤”的作用，但从最究竟上来说，不一定有意义。

我曾经看过一本书，里面提到，市面上近一半的书都没什么价值，虽然有些畅销书当前非常流行，但一般要十年后才能看出它是否真的对社会和人心有意义。所以，我们一定要用智慧来选择要阅读的书籍。

我自己特别喜欢看古大德——包括禅宗、密宗以及

各宗派大师们的著作。因为这些著作已经流传了几百年，甚至上千年，它们的价值经受住了时间的考验。用佛教的话来讲，这叫做金刚语。这种语言有直接、间接、暗示等多层意义，不同的人可以得到不同的利益。像这样的书，就非常值得我们去学习。

大家可以去了解一下藏传佛教里的“五部大论”，其中包括了戒律、中观、般若、因明、俱舍等五类系统，就像世间大学里面的哲学系、宗教系、新闻系等不同学科体系一样。按藏传佛教寺院的传统来讲，这五部大论一般要花十六七年才能学完。如果能坚持研究五部大论的内容，你的心灵一定能得到提升、净化。

分数真的那么重要吗？

我对当前的教育现状也有一些思考。现在几乎所有的老师和学生都过分地重视分数，认为分数高的一定是

好学生，分数低的一定是差学生。但分数并不能完全反映出一个人的情况。佛教当中讲，每个众生都有如来藏，都是一个有待开发的大宝藏，也就是说，每个人都可以提升。一味地用分数划分学生好坏，恐怕不是一个非常合理的方法。

十九世纪末的德国有一名老师，他特别重视学生的成绩，对其他方面忽略不计。在拍毕业照的时候，他按照成绩好坏给学生排序，把成绩最好的一个犹太学生放在校长和自己的身边，同时将一个成绩不好的孩子放在最不起眼的角落里。这个受冷落的学生就是希特勒（Adolf Hitler, 1889-1945）。后来希特勒在自传《我的奋斗》（Mein Kampf）中说，这件事让他内心十分愤怒，也是他反犹情绪的开端。后来，希特勒非常努力，不但学识丰富，演讲也越来越精彩。我看过他的演讲，虽然我听不懂德语，只能看字幕，但我觉得他的演讲非常有煽动力。我想，如果他有很好的智慧和慈悲心，一定会变成一个非常不错的人，但是他却发动了战争，力图灭绝

整个犹太民族。这多少都与那位老师一味重视成绩、忽略文化修养有关。

现在有很多学校一味重视学习成绩，尤其是亚洲的很多国家，普遍存在这样的问题。老师们有时候也能看出来，现在成绩特别好的学生，以后也许会变得十分傲慢，因为他觉得自己在班级里是佼佼者，嫉妒心和傲慢心随之增长，最后不一定有前途。而有些学生，虽然成绩不够优秀，得不到老师和家长的重视，但是却为人善良，处世得体，这样的人也许前途更光明。所以，我们需要对学生有一种全面的考核，不能过分强调分数的重要性，更不能百分百地用分数去衡量一个学生。

对于这一点我也深有体会。我见过一些有硕士、博士学位的出家人，我原本觉得，他们既然有这么高的学历，肯定能弘扬佛法，利益众生；但过了一段时间我就发现，虽然这些硕士、博士的学识不错，但人格不一定优秀，心理也可能比较脆弱，再加上一些从小养成的不

良习惯，有时很难和人合作，遇到一些小小的事情，马上就垂头丧气，伤心欲绝。所以，成绩和能力之间并不能完全画等号，知识与文化修养也有一定的差别。

新闻报道上说，去年有一个学生考了 SAT 满分，非常自信地申请了美国的哈佛和普林斯顿等几所著名大学，但这些大学却都拒绝了她的申请。美国大学给出的解释是，他们更希望录取懂得生活、有人情味的学生，而并不是只懂得学习、考试的学生。从我们的传统观念来看，如果一个考生考了满分，那他一定是个人才，没准是个天才，各个高校都应该抢着录取。这件事的背后就透露出一种心态——我们对学习成绩过分地执著。好像爱因斯坦（Albert Einstein, 1879-1955）讲过一段话，大意是如果一个学生总是得满分，并不见得是一件很好的事，因为他可能并不会生活，相反，能在一百分的考试中得七八十分的学生可能更优秀，因为他既懂得学习，又懂得生活。

弘扬传统文化的社会责任

我们讨论了知识和文化的区别，相比较而言，我更重视文化。我觉得每个人都肩负着弘扬传统文化的责任和使命。传媒大学的老师和同学们能在这方面作出非常大的贡献，因为大家的职业能影响整个社会的舆论。但如果大家一味提倡个人生活品质，甚至提倡为了赚钱可以不择手段，那不论是作品还是教出来的学生、编出来的教材，都不会在社会上起到正面作用。

作为一名佛教徒，我就对一些媒体的偏见有些意见。我觉得很多人对佛教一无所知，在影视作品中把出家人都描绘成社会上的失败者，让人们觉得只有遭遇家庭变故、生活受挫的人才会选择出家，导致人们在公共场合见到出家人时，都觉得这个人要么是精神上有问题，要么就是在生活中走投无路了。

我也理解这种误会，毕竟在七八十年代，人们把佛教行为看成迷信。实际上，其他国家的人并不这样看。我在美国的时候问过当地人，他们影视剧里的出家人是

什么样的？他们说，每个导演对佛教的看法都不一样，有不同的表现手法，但大多数人都为出家人塑造一种比较神秘、神圣的形象。

我非常希望二十一世纪的媒体工作人员能对出家人有一个更客观的评价，希望大家能用一种客观的态度，把佛教的本质呈现给大众。当然，社会上不排除有一些披着袈裟或者以佛法的名义行骗的人，但这些人并不能代表佛教。媒体对社会的舆论导向、对整个社会价值观念、对事实的呈现都起到很大作用，所以，媒体工作者在评价任何一件事情的时候，都应该站在公正的立场上，实事求是。因此，我非常希望大家在以后的工作中，无论是对宗教还是传统文化，尽量站在公正、公平的角度，陈述事实的真相，让大众获得客观的了解。

从日常生活着手，传承传统文化

我觉得每个人都有责任继承自己的传统文化，例如

民族的建筑、衣着以及语言等等。现在有很多人在讲汉语时夹杂一些英文，可能现在看来这不算什么，但将来英语在我们生活中的影响可能会越来越大，很多人不得不讲中英“混合语”，这会对本民族的语言产生很大冲击。我平时也要求藏族的朋友们在说话时全部用母语，尽量不夹杂其他语言。虽然精通多种语言是很好的，但自己也应该保持母语的風格。

除了语言以外，现代人的穿着也已经基本西化了。前段时间在一所藏地的学校里，我们为每位老师配备了服装，藏族老师配藏族的服装，汉族老师配的就是西装。西装的确很好看，原本长相很一般的人，穿了西装以后就变得特别帅。由此也可以看出，西方文化已经深入到了我们生活的方方面面。现在穿唐装的汉族人非常少，大多数都穿西装，有些藏族人，甚至一些仁波切也开始穿西装。

总而言之，每个人都应该用智慧来观察生活，要有

一种责任感，坚持本民族传统的语言、生活方式。只要坚持，就会有好结果。

关注知识与文化，更要关心生命实相

相信大家平时都很关心自己的生活，但也要关心社会、关心人类。从佛教的角度来说，我们还要关心自己的来世。我们应该在生活中运用智慧，选择性地关心最重要的问题，否则难免会觉得生活令人眼花缭乱，不知道如何取舍知识、书籍、工作，甚至伴侣。藏传佛教当中说，如果自己有智慧，就尽量运用自己的智慧取舍，如果自己没有智慧，就应该向有智慧的人请教，这有助于驱散迷惑。

不管是对知识的探索还是对文化的继承，每个人都有一份责任。人生无常，几十年转瞬即逝，如果我们现在还不承担起这样的责任，那有些机会一旦错过就再也

得不到了。因此，有智慧、有知识、有文化的人要珍惜这样的机会。

知识很重要，但更重要的是文化的继承、素养的提升。从我自身来讲，我也爱学习，爱看各种各样的书，但这只能帮助我积累一些知识，不能解决我的生死问题，更不要说解脱大事。所以，尽管平时再累，我也希望能尽量传播一些有用的佛教思想给大家，同时多了解一些世间知识。我觉得这样的沟通才是最有意义的。



现场互动

问：我是在北京读大学的藏族学生，出生在拉萨，很荣幸从小就是一名佛教徒，而且很可能会终生信仰佛教。我想请问堪布，您觉得我们藏族青年应该向汉族朋友学习哪些东西？同时也希望堪布能送给我们藏族青年一句勉励的话。

堪布：不管是藏族青年、汉族青年，哪怕是中年人、老年人都可以信仰佛教，也可以信仰其他宗教。

我们生活在多元文化的时代，身边更是充满了各种媒体，我们有必要采取各种方便来充实自己。你刚才提到，可能有生之年不会舍弃自己的信仰，我非常高兴。这是对自己的民族文化负责。任何一个民族的文化，都深入到人们的骨髓里、血液里、脑海中，这种宝

贵的财产是无法用钱买到的，更无法用地位和知识换到。你们生活在大都市中，但没有舍弃自己的民族文化、宗教信仰，这非常值得赞叹。

我也见过一些藏族学生，在大城市里面生活一段时间后，该学的文化知识没学到，不该学的不良习惯倒是学到不少。有些海外的留学生也是这样，西方文化的优点没学到，倒是学到不少缺点。这非常可惜，对我们来讲也是一种损失。

我去过汉地的很多大学，见到过很多对藏传佛教颇有研究的老师和同学。我觉得作为一名藏族学生，既没有语言的障碍，又没有传统的隔阂，学习藏族的传统文化和藏传佛教应该是更容易的事。所以，藏族学生可以向汉族朋友学习这种对藏传佛教虔诚的精神。

前不久，我们佛学院召开了金刚萨埵法会，也有一些来自汉地的虔诚佛教徒，很多人即便不认识藏文，但还是可以念藏文的念诵。反观一些藏族领导和学生，很

多人都不太会念。有一个藏族领导跟我说：“我特别惭愧，特别不好意思！汉族人都会念《大自在祈祷文》《八吉祥颂》，还有课前课后的念诵，我却不会念。我作为一个藏族人连《大自在祈祷文》都不会念，太可笑了！我回去一定要好好学习！”极个别的藏族领导、学生的确有这种情况。当然，藏族中也有很多人在致力于保护民族文化，甚至世界文化。

我希望在汉地的藏族青年不要忘记自己的民族文化，尤其是母语。汉族人在这一点上就做得很好。我去过一些西方国家，发现汉族人到哪里都不会忘记汉语。我没听说有哪个汉族人留学回国后只说英语，不说汉语。当然，如果他只说英语的话，和父母沟通起来估计会有点麻烦（众笑）。总之，我也希望藏族青年，不论在汉地还是国外，都不要忘记藏语。此外，不论到哪里去，多学习当地优秀的知识和传统，尽量不要去不好的地方，不要学习不好的知识。

我听说传媒大学可能有二三十个藏族学生，我特别希望你们能认认真真地学习，不要把时间浪费在不必要的事情上。同时，不要忘记藏族的高尚品德。

认真学习和不忘品德，就是我对各位藏族学生的希望。扎西德勒！

问：我是一名来自北京第二外国语学院的大学生。我觉得学习和生活中有太多烦恼和修行阻碍，所以我有时候会有想要出家的想法。但顾及父母肯定舍不得，而且他们年事已高，我要好好地赡养他们，所以，这对我来说是一个两难的选择。能不能请您为我开示一下？

堪布：在人生中体验到痛苦、烦恼是正常现象。我以前写过一本书叫《苦才是人生》。刚开始很多人都不同意这个书名，但大家慢慢就理解了。

生活中确实有许多痛苦，但我不建议大家一遇到痛苦、烦恼就出家。刚才我也讲了，大家受到影视剧的误导，以为遇到烦恼、痛苦就应该出家，其实我出家的時候，不是这样的。

年轻人在生活中遭遇各种烦恼是常有的事，我们要对此提前准备：一旦遇到各种痛苦，我该如何面对？如何保持坚强？如何战胜困难？心的力量不可思议，如果我们心里对贪嗔痴等烦恼有所准备，依然可以在生活中找到乐趣。

我不论在学校里，还是在一些佛教信众当中，都经常这样讲：遇到痛苦不要马上出家。出家是一件大事，有很多人在出家后又选择还俗，尤其是那些因为失恋、失业而出家的人。《毗奈耶经》中就有这样一则公案：佛陀时代有一个人，因为丈夫死了，心里特别痛苦，于是就出家了。过了一两年之后，她心里的忧愁慢慢平复，心情逐渐变得快乐的时候，又还俗成了在家人。



可见，很多人在遇到痛苦的时候，都会产生出家的想法，但这种想法往往不可靠。如果你在开心的时候，对轮回产生了真实的出离心，这个时候出家才是最好的。

此外，以前人们有兄弟姐妹，一个人出家了，兄弟姐妹还能照顾父母。80后的孩子大多是独生子，如果独生子出家了，很多父母也是很难过的。可能再过二三十年，情况会好一点。所以，我觉得出家这件事要慢慢观察，不要一遇到痛苦就出家，其实出家后也会遇到痛苦。

问：我是一名传媒工作者，近两年也开始对佛教有一些了解。我觉得佛法真的是可以对治生活上的一些问题。我接触过一些上师，不同的上师让我念不同的经文、咒语来解决生活中的不同问题。我相信念咒、念经的确能解决一些问题，但我同时有一个疑问：我

们在学佛的过程中，如何才能保持正信，避免迷信呢？

堪布：念诵佛教的咒语、经典确实能起到作用，但更重要的是理解佛教的教义，如“诸行无常、诸法无我、涅槃寂静”的道理。诸佛菩萨的咒语、名号的力量、经文的加持不可思议，对生活中的一些违缘和痛苦有一定的缓解作用，但是不是每一个人都能感受到呢？也很难说。就像一服药，不同的病人吃了，有些人的症状的确能缓解，但有些人却未必，这取决于病人自身。

我们在生活中接触到不同的仁波切、上师，只要他们是真正的善知识，那我们就可以依教奉行，修行的过程中不要带有排斥心理。

你刚才提到了正信和迷信。“封建迷信”这个词在七八十年代经常使用，那时有很多人都把佛教看作封建迷信，甚至现在还有一些老人这么说。但到了今天，很

多人已经不再认为佛教是封建迷信了，因为不论是在西方还是东南亚，很多高等知识分子、科学家也开始纷纷加入佛教团体，想要通过修行达到佛教里面不可思议的境界。像爱因斯坦、罗素等人，他们对佛教的了解还是很深刻的。所以，如果大家还是一味把佛教当作迷信是不合理的。

迷信指的是迷茫、盲目的信仰，而佛教则是一种智慧的信仰。也许极个别佛教徒比较盲目，对佛教、科学都不是很理解，确实有些迷信，但还有很多人都是正信的佛教徒。总而言之，我觉得大家应该先对佛教的思想加以了解、认真学习，这是很重要的基础。

| 问：大乘佛法如何与世间法圆融？ |

堪布：大乘佛教的核心思想是利益天下的一切众生。所以，日常生活中的点点滴滴都可以融合佛法，利益众生。我看到一篇关于日本的文章，里面说日本人特

别不喜欢给别人添麻烦。我们在生活中做任何事情，说任何话，心里也可以这样想：“我要尽量为别人考虑，不给对方添麻烦。”如果能把这样的信念用在生活当中，那就是大乘佛教的行为。

学习大乘佛法不一定要出家，外在的形象和仪式都不是最重要的。我们如果能在日常生活中，哪怕是在坐电梯、坐车的时候，给别人让一个座位、留一点空间，就是把大乘佛法融入了生活，是大乘菩萨的行为。

问：我对佛经里面所描述的种种不可思议的事情有一些质疑，这会不会不如法呢？

堪布：佛陀的加持、咒语的加持的确不可思议，一般人很难相信，这也情有可原，但我们通过系统地闻思学习就会明白，原来佛的智慧真的是不可思议。我并非因为自己是佛教徒才这么说，更不是在给你们洗脑，做梦都没这么想过。我是站在客观的立场跟大家交流，我

觉得自己有责任 and 权利把我所感受的佛法加持分享给大家。这种加持经得起观察，经得起推敲，并不是一种感性、疯狂的迷信。

在这个世界上，有一种超世间的智慧，这种智慧收录在浩如烟海的《大藏经》中。如果我们能去翻阅、研究，相信每一个人都可以得到不同程度的利益。

佛教的智慧非常深奥，可能大多数人都因为工作、家庭、生活等种种原因，没有机会接触，但大家很有必要静下心来，认真地看一下佛陀到底说了什么，佛陀的追随者们，如古印度的龙猛论师、无著论师等二胜六庄严²究竟说了什么。如果我们能在这方面花一些时间，会非常有意义。

问：我是中国传媒大学的博士后。我发现，最近一二十年，东亚地区的基督教人口增长

2 “二胜”指释迦光和功德光，“六庄严”指龙猛论师、圣天论师、无著论师、世亲论师、陈那论师和法称论师。

得非常快，同时，我也关注到西方人对佛教非常感兴趣。我想请教上师，您对佛教的国际传播现状和未来趋势有什么样的展望？

堪布：藏传佛教大概是在六七十年代开始向海外传播，在法国、英国、德国、美国、日本以及澳大利亚等三十多个国家中，都成立了不同规模的佛教团体、寺院、中心还有学会。藏传佛教的确在以美国和加拿大为主的西方国家非常受欢迎。

我去过海外的一些佛教道场，发现佛教的传播方式还有待改进，因为很多佛教中心好像并没有着力于佛教的精髓——讲经说法。如果我们能将释迦牟尼佛以及历代大德所传下来的智慧结晶传播到人们的心里，这才叫做佛法兴盛，否则修再多金碧辉煌的道场、精舍或中心，恐怕也不能代表佛教兴盛。

我认为真正的宗教应该是心灵的宗教，而只有深入

人心才能长住世间。我也留意到，有些宗教用各种各样的方式传播，甚至在一些大学里面设有专门的神职人员，经济实力也非常雄厚，传播速度比较快。但这样的传播方式能否让教义传承下去？仅仅让个别人皈依或者成立一些家庭道场究竟有没有意义？这都很难说。

我认为，佛教很有可能在世界上越来越受到认可。我看到很多西方的佛教徒，原来非常虔诚地信仰其他宗教，后来却对佛教心悦诚服，因为他们认为佛教更经得起智慧的观察，以自己的智慧无法驳斥中观、因明中的理论。而其他的个别宗教，好像是完全建立在信仰之上，很多人都对此难以接受。佛教是一个智慧的宗教，如果因缘具足，将来可能会在世界上发展得更好，但这也要看因缘，有些因缘并不像我们所想象的那样。

问：我毕业于北京大学哲学系，博士毕业后，在北京的一所高校任教。我们在教授传统文化中遇到了一个问题。就像您刚才说的，文

化需要传承，但由于种种原因，传统文化的传承断了，我们现在可以说是在进行文化重塑，而这是一个非常艰难的过程。我在教学的过程当中发现，很多人根本不关心文化的问题，也不关心智慧的问题，他们只关心文凭、证书和工作。能不能请您分享一下，佛教是怎么教育弟子的？能不能给我们传一个能启发学生善心的窍诀？

堪布：从佛教而言，尤其是藏传佛教，目前不存在断传承的现象，但儒家就不一样了。我翻译《弟子规》的时候说过，虽然现在有不少有识之士都在想办法恢复传统文化，但这有一定的困难。

可能有些人已经意识到了传统文化的价值，觉得它非常珍贵，不应该让它在短短的几十年中毁于一旦，而且觉得我们正在面临文化危机、历史危机、传承危机。虽然大家都感觉到了这样的危机，但好像也无能为力。

就像佛教里面讲的那样，断臂母亲的孩子落到水里，母亲在岸上一点办法也没有，只能哭喊。

很多人觉得，在现代社会里，传统文化并不是百分百有用，但至少百分之七八十都能对人心、生活有所助益。有了文化，人才像一个人，如果没有它，我们就像考试机器、知识机器，没有人情味。

藏传佛教虽然也经历了特殊历史时期，但有相当一部分灵魂人物一直没有放弃延续传承。拿我自己来讲，我特别感谢我的上师，如果我年轻的时候没有遇到他，我可能也会出家，但不一定清楚什么是佛教。因为刚开始时我认为，出家就是换上庄严的僧服，把头剃得光光的，在寺院里面天天敲锣打鼓。因为我的嗓音非常洪亮，我还觉得自己可以在寺院里当维那师。我以为这就是我的价值。但遇到上师之后，他让我明白了一个道理——作为一名佛教徒，一定要有知识，更要有震撼心灵的智慧。在藏传佛教当中，确实有很多大德，一生之

中都在践行这样的使命，使藏传佛教一代一代地传承下来。

我们佛学院培养了一些堪布，有些人确实学得很好，他们可以继续往下传，一两代内都不会有断传承的可能性，因为文化掌握在人的手里就比较容易延续。

我认为，作为一名老师，不管是弘扬传统文化还是传递现代知识，都要有一种坚定的信心，不放弃，坚持下去！藏地的很多老师一开始发心非常好，但到最后迫于买房子、还贷款的压力，对文化传播逐渐失去兴趣，甚至转到一些更赚钱的行业里去，原来的使命感慢慢淡化，不要说传统文化，连传播现代文化的勇气都没有。老师是非常伟大、非常光荣的职业，虽然经济回报并不是特别丰厚，但这份工作非常有意义。佛教讲“善有善报”，只要坚持，善的果报会出现的，你的付出不会白费。

总而言之，我觉得老师应该持之以恒地为学生们

传播一些善的、健康的、真善美的智慧，这一点极为重要。



信与不信，

选择权在你。

第 114 场



澳门大学

UNIVERSITY OF MACAO

中国·澳门

2015 / 6 / 9



佛教如何面对灾难

THE IMPORTANCE OF BUDDHISM
AT TIMES OF CATASTROPHE

主持人：

各位尊敬的教授、来宾吉祥！欢迎大家前来参加由澳门大学学生会佛教学会与何鸿燊东亚书院合办的本次讲座。

学生会佛教学会是由澳大各级学生组成的学术团体，希望通过定期举办多样化的佛教相关活动，为全体师生提供一个接触、认识、理解佛教的平台。

何鸿燊东亚书院则建立于 2010 年，其前身东亚书

院是澳大最早的两座书院之一。

接下来简要介绍讲座的主题：

从近日媒体的新闻报道中，时常能看到灾难的发生，譬如四月份尼泊尔的7.9级强震，六月份的长江船难……这些以往偶尔见诸报端的灾难，如今频频发生在身边，我们不得不预先思考：灾难当前，该如何应对？

进入夏天，天气变得异常闷热，能有幸听闻索达吉堪布开示“佛教如何面对灾难”，无疑将为燥热难耐的我们带来一剂清凉灵药。

首先有请澳门大学哲学与宗教研究课程助理教授，为大家介绍一下堪布——

郑教授：

大家下午好！

喇荣五明佛学院自创立以来，已经有一段日子了，在佛教弘扬方面做了大量工作，让正信的佛教得以在内地传扬。

今天非常荣幸，能够请到其中一位对佛教的哲理和修行非常有心得的老师——索达吉堪布，来为各位开示。

相信大家对堪布的背景都很清楚。其实他的影响不纯粹是在教理方面，在弘法上也更贴近时代，是用现代的方式，向我们传递生命实相。

他还是唯一曾在哈佛、耶鲁、斯坦福、哥廷根、清华、北大等高校留下大量讲座、开示的佛教学者，由此启发了很多年轻学子对佛教的兴趣。

出家三十年来，他身体力行，引导大众实践佛法，并维护着佛教的本来传统。他花费了很多时间翻译汉藏佛典，同时也关心社会上的慈善事业。

他认为时代在变迁，但佛教的宗旨始终没变。我们可以从佛教的观点和哲理中，找到解决种种现代问题的答案。这是他在讲座、开示中时常提到的。

他还出版了很多书，比如《苦才是人生》《残酷才是青春》《有求》等。在这些书里，堪布经常提醒人们，不管眼下的生活是富裕还是清贫，苦恼其实一直相随，我们不要把这些看成痛苦，而应该转化成认识世界实相的动力。

主持人：

谢谢郑教授。下面有请索达吉堪布进场，讲座“佛教如何面对灾难”正式开始！

感谢郑教授的介绍，也特别感谢澳门大学的邀请。

这是我第一次来澳大，看到学校的建筑、风格，感觉确实像个花园，对我这个藏地普通出家人来讲，你们有如此舒适、安逸的环境，很值得随喜。

“我不是来赌博的”

昨天过海关的时候，很多人问我：“你来赌博还是旅游？”我说“都不是”。听说澳门有赌场，有“威尼斯人”“金光大道”等很多出名景点，但我不是来赌博的，也不是来观光旅游的，而是真心想跟这里的老师同学交流探讨、相互学习。

于我本人而言，不管去哪里，遇到什么人，接触什么样的思想——宗教、非宗教……都是一种学习、成长的机缘。因此我愿意前往不同的地方，接触各种各样的人，包括一些小学，只要他们需要，我也去。

前段时间，我刚去过几所学校，其中就有两所小

学、一所中学，也有北京的高校。不管怎样，我想听到不同的声音，也想把自己认为有必要让大家知道的人生哲理，通过语言奉献出来。

灾难并不突然，你只是缺乏警觉

这次来到澳大，跟大家交流、探讨的话题是“佛教如何面对灾难”。

这个话题，我想大家都比较关心。虽然我们平安活到了今天，但未来还会有很多灾难，谁也无法保证自己不死。当灾难发生时，该以什么方式应对？这一点，其实生而为人，都应该了解。

地球上生存着七十多亿人口，有些人遇到的灾难是轰动性、爆发性的，全世界都为之关注；有些虽然没有见诸媒体，不为大众所知，但对个人来讲关系重大，可能从此就离开了人间。

当你快乐地生活在一个舒适的环境里，又怎么能想到，某天会有一场天大的灾难，毫无预兆地降临在自己头顶？但这正是人类的一种愚痴。在人们想象中，灾难总是来得突然，却很少有人意识到，这其实很自然。

2015年6月1日国际儿童节，原本是孩子们非常欢喜的节日，但在那一天，重庆船难让442人葬身长江，只有12人幸存。这场事故吸引了全国乃至全球的关注，因为四百多条生命的消失，仅仅只在一瞬间，其中有八十来岁的老人，也有七八岁的孩童。

这是天灾，此外还有人祸。像2001年美国的“9·11”恐怖袭击事件，整座大楼倒塌只用了几秒钟时间，四千多个生命（也有统计说是三千多）就此离开人间。

我看过一个幸存者的讲述，当时他所在的楼层有三百多人被困，全靠他的同伴和另外两人一起，用血肉之躯奋力撞开变形的金属门，才带着大家在坍塌前三分钟跑出大楼，成为最后获救的一批。再晚三分钟，这

三百多人都不可能逃脱。

死亡就是这么来势汹汹，往往几秒钟、几分钟、几个小时，就已经夺去无数生命。

包括马航的失踪、汶川地震、玉树地震、日本海啸、东南亚海啸……当这些灾难发生时，人们一方面会恐惧，“哇，今天死了那么多人！”一方面也庆幸自己不在其中。但如果你去观察，会发现生活原本就充满无常，在平时的每一天，遭受灾祸的人其实更多。

相比一场四百人丧生的灾难，因疾病、自杀、车祸等丧生的人数量更大。2013年有个统计数据说，地球上平均每天死亡约十七万人，仅中国就有两万多人。

从新闻里看到四百多人同时死去，大家会感到震惊，但实际上，每天都有两万多个生命离世，有的在医院，有的在家里，有的在路上……我们无从得知，也毫无察觉，更不会由此想到自己的死亡。

而这些才是我们无法回避的人生。有人认为死不吉祥，干脆不去想，但不想也没用，因为迟早它都会落在我们的头上。

这个时代，为什么灾难频发？

在各种各样的天灾人祸里，总能听到死亡的消息，其中一些属于自然规律——时候到了，谁都会死。今天地球上的所有人，再过一百年，还有多少能活着？大家推理一下就知道，我们的生命并不长久。

而另一些，则有它特殊的原因。为什么近十几年，天灾人祸那么多？当然，有些属于人为破坏，是坏人、恐怖分子造成的；但还有一部分，可能要归咎于人类自身，因为我们贪婪、嗔恨、愚痴，做了很多不合天理的事。

曾经有个思想叫“人定胜天”，它来自宋朝文人的

诗句“人定兮胜天”。这位文人认为，人心如果安定，就能幸运地存活于自然中。后来的人们却理解成：依靠人类的智慧、勇敢和奋斗，一定能战胜自然。于是拼命开发宝藏、攫取资源，尤其当人心的贪婪日益膨胀时，更是不择手段地破坏人类赖以生存的家园。

这个时代的人们崇尚科学。在某种意义上，我也赞叹科学带来的诸多便利，这一点不可否认。如果能让人类获得快乐、幸福，让大自然得到保护，这可以说是真科学、有用的科学；但如果毁坏了道德人心、自然环境，还能否称为“科学”，则很值得观察。

与此同时，不管是道教、儒教、基督教、佛教……不同的宗教里，其实都有维护物质世界的种种方法，也有维护心灵世界的种种道德。

可是进入新时代，很多人一味地赞叹科学，抛弃古老的传统文化。在对科技的追逐中，那些极具价值的道德观念等被抛诸脑后，甚至踩在脚下，这给人类带来

了什么后果，相信大家都明白。造成这些后果的主要根源，就是贪婪和欲望，在膨胀的欲望下，什么事都能做得出来。

司马迁在《史记》中说，利是动乱祸害的根源，人人言利，天下危矣。如果人们一味地谈钱、谈利、谈经济，这就是社会动乱的根源。世界将变得危险，成为斗争的世界、报怨的世界、恐惧的世界，充满烦恼和痛苦。

反观我们周围，反观自己的心，今天的各类群体中，大家都在谈论什么？可能更多的还是金钱、利益、地位、感情。

当然，人活在世上离不开这些。包括我作为出家人，对世间生活的基本需求、价值观等，也从来没有否认过。有人认为佛教看破一切，什么都不需要——这种思想的确存在于佛教的某些戒条中，但它需要比较高的修证境界，并非针对初学者或普通人。

有必要提醒大家的是，如果贪婪和欲望达到一定程度，人们会无恶不作，由此将导致什么？简而言之，就是世间灾难频发。



人心有多少险恶，世间就有多少灾难

很多人不知道，天灾人祸的发生其实有一种因缘。在佛教的《楼炭经》中说：“行十恶事故，天雨不时节。”意思就是，如果过分行持十不善业，这世界不会风调雨顺，人们也不会平安快乐，会出现各种各样的灾难。

没有信仰和道德观念的人，对此不一定认同，但如果你对天人合一的道理有所了解，用自己的智慧仔细观察，就不难发现，它是无法反驳的事实。

因此，为了自己的家园也好，为了整个地球也好，在平时的生活中就应该思考，哪些才是我们真正需要的？如果过于贪求那些不需要的东西，不考虑子孙后代，不考虑其他人——更不用说世界上的所有生灵，我们可能会做出许许多多恶行。

比如战争，每一次的死亡数字都触目惊心：第二次世界大战死了七千多万人，第一次世界大战死了两千多万人。当然具体数字也有不同说法。相比之下，东南亚海啸的死亡人数是五十万，日本海啸是两万，汶川地震则是七万左右，远远不及。

在此之前，还有很多的战争，比如蒙古西征，历史上记载死了三千万到六千万人；太平天国时期死的人也特别多；到了抗日战争时期，死了两千多万人，整个日本侵华的历史，后人回忆起来，都觉得非常可怕。

还有更可怕的战争被我们忽略了——人类对动物的征伐，日日夜夜都在进行。动物惨败，人类胜利，在

这个过程中，每天有无数众生被杀害。屠宰场里，牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼……各种肉堆积成山。它们被装进火车、卡车，源源不断地送往世界各地，肉挂在架子上，像森林；血流淌在地上，像洪水。

我去过一些屠宰场、卖场，亲眼见过这种景象。其实动物都有灵性，它们爱自己的生命，有苦乐的感受。可人类习惯性地、理所当然地觉得它们该杀、该吃。民间也有这种说法：“杀杀吃吃，不杀不吃。”尤其在沿海地区，对不杀动物更是难以接受，“不杀，我吃什么呢？”风俗习惯如此，我也理解，因为从来到人间开始，很多人的生长环境就是这样。但这种行为是否合理，很有必要问问别人，问问自己。

如何断定，不会“果报还自受”？

遵照生命平等的价值观，难道我们来到地球，因为

拥有武器、会说话、各方面能力强大，就可以掠夺其他生命的生存空间吗？这样做到底应不应该、值不值得？

甚至随着科学技术的发展，从海洋、陆地到天空，很多没有实用价值的物种也被一一灭绝。而到了这种时候，人类仍然缺少真正的反思。

印度文学家、诗人泰戈尔（Rabindranath Tagore, 1861-1941），是亚洲第一个获得诺贝尔文学奖的人。他曾在 一篇诗歌中写道：“当人是兽时，他比兽还坏。”

我们是人，我们都认为那些动物是畜生、禽兽，它们又坏又愚笨。但它们只是在享受自己的生活，除了豹子、老虎等肉食动物外，大部分动物都不会大肆残害其他生命。而我们呢？表面看比动物高级很多，是万物灵长，在地球上最有智慧、最有发言权，可很多人的行为，如果客观公正地衡量，可以说在短短一生中，已经夺走了身边无数生命的生存权、生活权、资源享用权。在夺走生命的同时，也把它们的生存环境毁坏殆尽。而

正是这种行为，导致世间出现地震、海啸、瘟疫、疾病……

也许有人觉得不是这样，“动物就该被杀，人类就该生存，这是上帝、老天、祖先赐予我们的”，但在几十年的人生中，假如有那么一刻，你能站在动物的角度想一想“我成了它会怎样？”恐怕心中就有不同的答案。

我们会不会变成动物？如果懂得生命的奥秘，你会知道今生的很多习气，有一些来自人类，有一些就来自动物。这些习气流转于一期期的生命载体，最终让我们呈现为人的样子。但在下一世，你有没有百分之百的把握，绝对不再变成其他众生，不会变成你眼前的这头猪、这只羊、这条鱼、这只小虾？你有没有百分之百的把握，死后就像唯物论说的那样，身体灭了，心也灭了？我想你可能很难下定论。

而我的心中是有答案的，因为几十年来，确实在这

些方面以极其严谨的逻辑推敲过，也了解过古今中外的各种思想，我可以肯定地说：不承认前生后世，是一种无知。也许有人不爱听这样的话，但不管大家怎么想，我还是这个结论，如果你觉得不服，完全可以跟我面对面、直言不讳地辩论。谁能驳倒我，我一定接受，而在此之前，我也不得不坚持这个观点。但话说回来，假如前生后世真的存在，而你仍然不承认，这会不会成为人生的巨大损失？

这是我想说的第一点：今天世界的各种灾难，也许跟人类集体的贪欲、恶行有密切关系；今生自己的身体疾病、家庭变故等灾难，也许跟前世或者今生早期的行为有密切关系。信与不信，选择权在你。

面对灾难，你需要“求生秘技”

那在灾难、痛苦面前，佛教如何应对？我也给大家

讲一点常用的办法：

1. 南传佛教：念“南无佛”

南传佛教中是念“南无佛”，称念释迦牟尼等佛陀的名号。有关经典里讲，如果以至诚心念诵佛号，灾难会化为乌有。因为佛陀的加持力非常大，不可思议。

对此，佛教徒自然相信，而在非佛教徒中，有些人即便平时不信，关键时刻也会祈祷。我认识一个无神论者，他说：“我从来不信这些，但有一次遭受车祸，实在没辙了，只能不停地祈祷佛。”确实，再坚强的人，遇到紧要、痛苦的关头也会仰望天空，看看有没有佛祖或者其他什么保佑。

包括前段时间高考，很多平时不信宗教的人，为了孩子能考好，跑去寺庙拼命烧香。我跟他们开玩笑：

“你们平时反对佛教，怎么现在临时抱佛脚，跑去庙里烧香了？”他们说：“可能会有用吧，没别的办法

了。”（众笑）

这样也可以，哪怕用一种半信半疑的心做善法，也比不做或者造恶业好。

2. 汉传佛教：念“南无观世音菩萨”

汉传佛教中，遇到灾难通常念“南无救苦救难观世音菩萨”，这非常灵验。

印光大师曾说，无论遇到地水火风的自然灾害、自身四大不调的疾病，或者家庭暴力等痛苦，如果一心祈祷观世音菩萨，就能感应道交，有各种奇妙的力量帮你从中解脱。

包括东南沿海信奉的妈祖，也有说是观世音菩萨的化现，有求必应。我看过相关历史，她是距今一千多年前的人物，逐渐演变成了民间信仰，庙宇遍布全球。她有观世音菩萨救苦救难的精神，当人们真诚祈祷她，海上的种种灾难、困苦都会平息。

重庆沉船事故中就有一个幸存者，之前经历了汶川地震，没有死，这次遇上船难，也没有死，在江上漂流七个多小时后获救。网上有人说他很倒霉，每次灾难都撞上；也有人说他很幸运，每次都大难不死；还有人说他之所以走运，是因为祈祷了观世音菩萨。事实如何我也不清楚，但不管怎样，人在危难关头的确要多祈祷。

1990年，广州白云机场的空难事件中，一架被劫持的飞机与另两架飞机相撞，死了一百多人。其中有三个幸存者曾在出事前去普陀山祈福，劫机发生时，他们也心无旁骛地至诚祈祷观世音菩萨，以这些因缘，最后的确幸免于难，随身携带的佛法书籍也完好无损。这个真实事件被新闻媒体报道后，曾经轰动一时。

还有很多事例，都让人不得不相信，当危机到来时，诸佛菩萨的加持确实非常灵验。

3. 藏传佛教：念“喇嘛钦”

而藏传佛教会祈祷莲花生大士、宗喀巴大师等传承上师。

我自己从小有这种习惯，皈依、祈祷佛法僧三宝，经常念“喇嘛钦”——这是请上师三宝护念的意思，就像念“南无佛”一样。

祈祷已经融入藏族人的生活，一旦遇到危险，比如开车、走路稍微出一点意外，大家都会大喊“喇嘛钦”，有这样的传统。

没有信仰的人，不一定懂得其中的道理，也不觉得这有什么，但实际上，它背后有甚深的意义。

总之，人生万一遇到灾难，祈祷诸佛菩萨格外重要。如果不信佛，你也可以祈祷上帝等其他怙主，只要自己有信心，都可以，我相信他们都有无形的加持和力量。

这世上的很多宗教，是从古老年代延续至今的。包括儒教、伊斯兰教、基督教等，它们植根于人类的血液、骨髓、脑海中，一代代传承下来。这些价值观对我们的生存肯定有利益。先人们并不愚笨，如果经过一段时期，发现某个宗教让身心感觉不妙、对健康没有帮助，在漫长的历史进程中，早已将它淘汰。

事实上，宗教的无形力量超出我们的想象，它不仅作用于肉体，更是一种精神的药，有些在生病时能用上，有些在危难时能用上。

4. 藏传佛教：刹那往生法

藏传佛教有一个“刹那往生法”，遇到突发、可怕的事件，连念经都来不及的时候，马上观想阿弥陀佛、释迦牟尼佛或其他佛在你的头顶上方，“我要把心融入他”，一刹那的忆念就能帮你解脱。

20 世纪 90 年代，我在去拉萨的路上出过一次车

祸，乘坐的车翻进了雅鲁藏布江，车子坏了，所幸人都活着。

记得翻下去的时候，车里人全在祈祷自己有信心的本尊，有的喊着“喇嘛钦”，也有人只是“哇”地叫一声……有个老喇嘛是祈祷得最好的，一直没有间断。我不知道自己做了什么，好像祈祷过，但在撞击的瞬间就晕过去了，醒来时江水正迅速灌进车里，我们就想办法逃了出去，没有人伤亡。

翻车是因为爆胎导致的突然失控，当时眼前的最后画面是前方一棵树，心里想着：如果撞到这棵树，就完蛋了。那一瞬间脑海中闪过“喇嘛钦”的念头，刚想用手抱头时，车就翻了出去。

遇到这种情况，可能谁都会害怕，但如果平时经常念佛，乃至做噩梦也有祈祷的习惯，危急关头就能发挥作用。按照佛经论典的教证，在祈祷状态下死去是不会堕落的，也很可能不会死，因为有护法神的加持，就像

《灌顶经》中所说，每个皈依三宝的人都有 36 位护法神恒时护佑。懂得这些道理，对自己来说很重要。



客观的心态，才能接受真理

作为一个人，能否只承认科学和物质层面，不承认宗教和精神层面？

当然，承认什么是你的自由，这个世界是包容的。但我看到一些没有信仰的人，特别排斥、忌恨有信仰的人，这种思想其实很愚痴。不管自己的信仰如何，对别

人最好都有接纳的能力，比如我信仰佛教，但对其他宗教徒或没有信仰的人也同等尊重，因为任何选择都有其合理性，就现阶段来讲，都是适合对方、能令其欢喜的生活方式，我们不应妄加否定。

最可怕的，是对自己喜欢的，即便没有功德也拼命赞叹，用夸张的语言歌颂；而对自己不喜欢的，即便没有过失也拼命诋毁，想方设法抹黑。这不是一种客观、科学的态度。

真诚、公正、尊重事实，是人的基本法相之一，尤其在科研、教学等领域，更不能仅凭想象添枝加叶、妄加评论。我看过一篇文章，作者对很多宗教不满，于是罗列了大量与他的研究范畴完全无关的宗教现象，以所谓“科学立场”进行批判。在我们的人生中，要谨防这种行为。

应该尽量“真实”。活在这个世间，你很难十全十美，总有违背道德、良心的时候，所以要经常反思、忏

悔，如果不方便公开道歉，也要心存惭愧，向诸佛菩萨、相关众生乞求宽恕，这很有必要。

也要公正、客观地判断。在座各位可以说学识渊博，有科学的底蕴，还同时研究宗教。包括澳门大学佛学会的好几个年轻人，我在世界青年佛学研讨会的现场都见过，他们曾在众多年轻人当中分享自己的见解、思想和观点。我从藏传佛教的角度，也能看出澳大有很多普世的、饱含科学态度和哲学思辨的智慧。

还要有一种责任感。人活一世，很难说是多久，但在有生之年，每个人都有自己应该履行的职责。有些是对家庭的责任，有些是身为老师对学生的责任，有些是身为企业家对员工、产品的责任，哪怕是清洁工，也有对这个城市的使命和责任。我们在各自的人生里，不一定能做特别伟大的事，但应该做到力所能及的一分。

此时，很需要借助一些机缘来提升人格、净化心灵，需要责任感、愿力和意志。这些对每个人来说，都

不可或缺。

给学生知识，不如给一盏精神的明灯

在座的学子们正当年轻，学生时代往往满腔热忱、斗志昂扬：“等我走上社会，一定要改变世界，造福人类，营造美满生活！”很多人有这样的勇气，但当你真正进入社会，稍微遇到一点违缘、困难，也许就变得脆弱无比、苦不堪言。

经常看到一些年轻人，身强体壮，外在的各种条件非常好，内心状况却极其糟糕，一丁点小事就能让他垂头丧气、无法面对，甚至有人因此而自杀。

昨天刚到这里时，我就问身边的人：“澳大有没有跳楼自杀的？”那人说：“没有没有！”前段时间在其他高校，我也问起这个，那边的老师说：“跳楼自杀的学生太多了，学校实在没办法，只能把楼顶用铁栏杆

围起来。”但这样也不是办法，不知道后来是怎么解决的。

可能这边的情况好一点。我看到澳大很多建筑都保留着独特的历史风貌，或许多年以来，人们内心也留存了独特的精神传统。而对老师来讲，教育的重点就是保护好这些精神传承，保护好学生内心的文化遗产。

其实，一个成功的老师，不一定要教多么先进的知识，与之相比，完善学生的人格更为重要。

泰戈尔说：“教育的目的应当是向人传送生命的气息。”只教知识恐怕是不行的。

现在的人并不缺少知识，打开手机、iPad、电脑……全球资讯可以瞬间来到眼前。和古人相比，我们似乎“广闻博学”，什么都懂，但这些知识是否都对生命有益？我们周围充满了碎片文化，它们短小也短暂，比懂得这些更重要的是什么？是学会做一个善良的人，是在

人格上能过关。

比如在家里：就不要为了一点小事闹矛盾；对老人不恭敬、不孝顺；对孩子没耐心，动辄家暴、殴打。

（堪布问台下听众：“澳门打孩子犯法吗？像美国那样不能打？还是跟内地一样？打了会不会报警？是不会打还是不敢打、不准打？”台下纷纷互动。）

不同地方肯定有不同的习俗。总而言之，家长对孩子、老师对学生，有时候的确需要忿怒相来调伏，但最根本的还是要关注他们的内心。

这个时代，从社会到家庭，矛盾都越来越多。很多人的物质生活并不匮乏，但随着财富增加、信息发达、交通顺畅，人们却变得思想复杂，情感淡薄、欲望膨胀……心灵跟物质的矛盾日益激化——这是前所未有的状况。人们穿得多姿多彩、争奇斗艳，却很难觉得美好；吃遍天下美食，享尽酸甜苦辣，却很难尝出滋味。

记得我小时候，家里比较穷，偶尔吃到一颗糖就特别欢喜，不知道你们过去是不是也这样，过年了，小孩子得到一颗糖，会好长时间舍不得吃。但现在的人，包括我自己，对糖也没感觉，对辣椒也没感觉，先是舌头对味觉麻木，后来是心对生活麻木，人在麻木中，为人处世也变得凉薄，甚至不断做出违背良心的事情。

其实来到世间，每个人都有美好的愿望和梦想，而与此同时，就像在漆黑的夜晚摸索一般，也会常常感觉迷茫、困惑、痴昧。所以需要精神的指路明灯——翻开历史，你可以在古老的传统、宗教、文化中找到它，借此照亮心灵之路。

希望大家面对个人或集体的灾难时，能用上这些妙药。依靠外在的精神力量，人们会迎来富含价值、辉煌灿烂的前程。这应该是我们努力的方向。

主持人：

非常感谢索达吉堪布关于灾难的精彩开示！灾难肇始于人的三毒心，面对灾难，我们首先要具备正知正见，才可能转识成智、遇难成祥、化险为夷。

下面是提问环节。

现场互动

问：我是澳门大学法学院的老师，有两个问题想请教。

第一个问题是，物理学家已经证明，世界不是由物质组成的，而是由它的振动态组成，它的最小单位里是能量。有个物理学家说，能量就是愿望，跟意念有关，而意念是可以选择的。既然如此，像您刚才讲到，世界上有佛、有上帝、有动物……这些都是能量，当你选择善，选择佛、上帝，下一世可能就是人，或者佛、天人；当你选择贪、嗔、痴，下一世的能量组成可能就成了动物。这种愿望的选择很难察觉，但在我们死亡的时候，它会感召相应的能量，不知道这样理解对不对？

第二个问题是，我正在学习打坐，但我有个心理障碍：二零零几年，我在德国读书，那时候还不会打坐，就只是静坐。有次静坐的时候，我突然感觉自己没了，接着看见椅子上有个苹果大小、像蓝色水晶的东西，然后一下子人又回来，感觉手也有了、脚也有了。所以我有点担心，如果现在学打坐，万一再变成这样，回不来了怎么办？那是不是就坐化了？可我又没成佛（众笑）。这个问题想请教一下，谢谢！

堪布：这位老师的问题非常好。

首先第一个问题，多年以来，我也研究过一些物理学，包括量子力学等微观世界的科学理论，的确发现这个领域，笛卡尔（René Descartes, 1596-1650）也好、布朗（Robert Brown, 1773-1858）也好，他们的学说跟佛教对极微尘的分析非常相似。

这些道理，我在不同文章里剖析过，其中最主要的观点是，分析到物质的最小单位时，物理学家承认它是一种量——能量或磁场，是物质间的吸引力；但按照佛教观点，这种力量可以抉择为心，心的本质也是能量，并且有现相和实相上的差别：现相上的量，可以用分别念进行剖析，实相上的量，则是万法的真实面目，从微观世界继续往下抉择，最后就成了语言无法描述、分别念无法涉及的微妙不可思议境界。这种境界，要通过禅修才能认识。它并不只是一种说法，依靠传承上师的窍诀去真正修持，你能感受得到。

至于你说的，如果一直起善念，就成了上帝、佛陀；起恶念，在贪嗔痴的驱使下，就会感召恶趣——这正是从现相层面来讲的，在没有达到胜义谛或者最微量之前，心的确有这个可能；但从实相层面来讲，真正的心就是佛。

传统文化中，像诸子百家，对心的本源是善是恶也

有各种辩论，但按照佛教观点，心的本初就是如来藏，是清浄的法；而贪嗔痴则像空中的云雾，是偶然、可分离的法。你也许会因为贪嗔痴堕入三恶趣，但你的心并不是三恶趣的自体，乃至最后成佛，也没有一个佛的自体可得，如此抵达最究竟处，万法的实相才会呈现。

这些道理，如果深入学习佛教二转中观和三转如来藏的法门，应该可以通达。

关于第二个问题，坐禅过程中，可能会有各种各样的现象，这些叫“验相”。不过禅修之后“坐化”了，这种情况是没有的。

藏地有这样的谚语：禅修境界中，什么验相都可能发生；就像夏天草地上，什么植物都可能生长。意思是当心处于一种宁静状态时，心上本有的各种习气可能会呈现出来，但你不会因此就成了另外一种样子。包括现在的催眠，也可以让心处于特别清浄的状态，此时你的前世，或者过去生活中的某个片段会展现在眼前，自

己也好像沉浸其中，但实际上，这种状态并不会持续太久。

所以在禅修过程中，应该做一些心理准备，知道有可能出现各种境界：乃至显现佛菩萨的形象，也不能过于高兴；乃至显现魔鬼的形象，也不能过于恐惧，这些都只是暂时的验相。

其实，验相对于修行，谈不上有害或有利，它只不过是阶段性的现象，我们还是要不断地修，到了一定时候，心的真实境界会越来越高。

总之，任何一个禅修者，修得比较静、比较深入的时候，都可能出现一些境界、验相，但这并不是证悟。对于验相，就像我们常说的，不要特别执著，过度的欢喜和害怕，都没有必要。

问：今天的题目是“佛教如何面对灾难”，
像我这样的年轻人，想做的事情很多，遇到

做不了的，又会不开心，就像您说的那样，由此成了内心的灾难。那在佛教中，除了念佛，还有什么方法可以改变自己，摆脱不开心的状态？

堪布：确实，现在的人想做的太多，能做成的却不多，这样下来，可能会特别忙、特别累、特别困惑、特别不开心、特别烦恼……有很多的“特别”。其实这种时候，应该有所取舍，我的看法是：如果能对社会和他人有利，多做一点也可以；如果只是为自己，有一种满足感比较好，否则，事情是做不完的。

尤其这个时代不像从前，信息很多、瞬息万变，做什么都有机会，很多朋友也来找你，“这个项目很好”“这个投资不错”，但如果每个都做，自己的精力顾不过来，身体也撑不住。这种情况下，我们需要用智慧观察，选几件真正有意义的事去完成。

做的过程中，就像俗话说的那样：“说话开头难，做事中间难。”说话的时候，开头是比较难的，好比去演讲，刚开始往往不知道怎么讲；但做事的话，难在坚持下来、善始善终。所以，既然承诺了要做，除非实在做不下去，不得不放下，在此之前，遇到再大的困难，也一定要努力完成。

此时需要让心静下来，其实念佛、念咒都是很好的方法。我总觉得，这些是对心灵的一种按摩，好比身体特别累的时候，别人帮你敲一敲、按一按，就会轻松很多；同样，心特别累的时候，关掉手机、关上门，打个坐、念念佛，你会觉得世间也没什么不开心的事，一切都能平息下来。心静了，再去面对这些问题，就有强大的力量，一个人可以做很多事，即便身体会累，心不会。

其实做事情，有没有意乐很重要。没意乐的事，哪怕做一个小时也觉得痛苦；而如果兴致盎然，做九个小

时也觉得开心，遇到再大的困难、阻挠，都心甘情愿。

所以，首先要有明智的选择，中间要有坚持的精神，最后要有完成的信念：无论如何，这是应当履行的责任。每件事都像这样依靠智慧来筹划，很有必要。

问：顶礼上师三宝！我有两个问题想问。

第一个问题是，对于“寿命无常”，我很难去观修，因为总觉得离自己的体验比较远，哪怕发生再多灾难，也觉得是别人的事，好像跟自己无关。这可能是我的习气吧，所以想请教如何生起无常观？

第二个问题是，我是教小朋友的老师，小朋友犯错时，我会批评他，当时是真的有一种嗔心，表情也很愤怒。曾经有师兄建议，让我就把自己观成忿怒金刚去教育小朋友，但我不知道对不对，想问问到底该怎样对治？

堪布：你的第一个问题，关于修无常，刚开始可能比较难，但以后就会知道它的重要性。因为在学习佛法中，如果生起了无常观，就会像前辈大德所讲的那样，起初能趋入修行，中间不会间断，最后仍会精进、努力。所以要再三阅读书中的相关内容，懂得无常的意义。

至于第二个问题，老师在教孩子的过程中，可能需要一些“忿怒相”，至少也要装作比较厉害的样子，否则管起来会比较吃力。

但老师对学生不能太高高在上了，如果完全放弃和学生的沟通，不进入他们的世界，那无论是小学老师、中学老师还是大学老师，都不会特别成功，因为你不知道他们的喜好，听不懂他们的语言。一个成功的老师，会了解学生有什么困难、爱好、兴趣、烦恼、追求……这是老师应该做的。

当然，就像前面说的，也不能跟学生太打成一片。

有些老师很慈悲，跟学生同吃同住，完全生活在一起，到了一定时候，可能会缺乏老师应有的威严。

我读书时候的有些老师，他的威严形象到现在想起来还会害怕。因为当时特别调皮，老师虽然批评得不多，但会睁着大大的眼睛，从窗户里一直盯着，即便到了晚上，还觉得那双眼睛透过明亮的窗户看着我。所以老师应该有他的威严，包括穿着、语言、行为，都要像一个老师的样子，这样自然而然能在学生心目中树立起庄严的形象。

像你说的这种情况，我想该批评的还是要批评。批评学生的时候，作为凡夫人确实很难假装，有时候会真的生气，“你太不听话了，我说了那么多次，你为什么屡教不改？！”做老师的，难免会生烦恼，有了烦恼，去对治就好。

但也要看情况，温和的语言对大多数学生或许有用，对一些特别顽劣的学生则不一定。就像我们也会

说，对低劣的修行人，不要跟他讲佛的功德，应该用棍棒打一顿，修行才能进步。所以遇到坏学生，可能需要一点猛厉手段。只是不能太过分了，不然老师也很容易进监狱。（众笑）

问：我是个爱旅行的人，很多年前就去了拉萨。在那里，我比较深入地接触到寺庙，接触到藏传佛教。今天听您的讲座，我有两个问题想拿出来探讨，在此之前先说明一下，我对宗教没有任何冒犯之心，虽然自己不信，但我是把宗教作为一种知识去了解的。

我想问的第一个问题是，您刚才提到现世跟来世的概念，说现在很多人的生活可能离不开吃鸡、鸭、鱼肉，由此会带来杀生，问大家有没有考虑过，来世可能会变成那些鸡、鸭、鱼。而我的这个问题，要从很多年前的一部电影讲起。那部电影叫《可可西里》，是

根据真实故事改编的，讲一群志愿者为了保护藏羚羊，在可可西里做出了许多奉献。其中有一个镜头，我到现在都难以忘怀：当志愿者抓到一个剥羚羊皮的农民时，问他为什么要帮盗猎者做这些坏事，农民说，家里闹饥荒，连饭都没得吃了，实在没有其他谋生的办法，只能干这个，因为剥一张羚羊皮可以挣五块钱。这引起了我的深刻思考，当人类面临生存危机的时候，是考虑现世重要，还是考虑来世重要？

第二个问题，源于我在藏地的亲身经历。当年我去了很多寺庙，在布达拉宫，我看到一个虔诚的喇嘛在窗前诵经，遗憾的是布达拉宫不准拍照，我没能拍下这个美好的侧面；去大昭寺的路上，我看到很多磕长头的信众，他们非常虔诚，不远万里、三步一拜地到大昭寺朝圣，这些场景都令我动容。

但同样是在寺庙，我也看到另外一些触目惊心的场景：当时大昭寺正在举办十二岁释迦牟尼佛等身像的贴金仪式，洞窟里站了一排人，准备给香油点灯，外面围着铁网，门口守着一个喇嘛。我也想进去看一看，可是喇嘛拦住我问：“你捐钱了吗？”我说：“要捐多少？”他说：“如果想进去，至少要捐5000。”我放弃了，没有进去。

然后是罗布林卡，在寺庙里，我看到非常精美的藏传佛教壁画，很想拍照，但这时走出来一个喇嘛跟我说：“你要拍照吗？”我说：“可以吗？”他说：“那你先给我20块钱。”

再后来是在哲蚌寺，我看到了精彩的辩经，喇嘛们分成两组，一边辩论一边拍手，那个场面太棒了，我也想拍照，但就在准备按快门的那一刻，同样也是个喇嘛指着我说：“你

要拍照吗？拿钱来。”

这是我看到的现象，所以大师，您作为一个仁波切，是藏传佛教中如此德高望重的上师，我真的很想跟您探讨，听听您会怎样解释佛教中的这些现象。谢谢您！

堪布：你提到的这部纪录片，我也看过，有段时间它很出名。这里面引出的问题，像你说的，当一个人已经遇到生存危机的时候，他要不要杀生？其实不同的人对此可能有不同的选择。过去，在藏地闹饥荒的年代，有些人刚开始坚持不杀生，等到实在没办法了，也会杀生维持生活。包括我的父亲，他是一个虔诚的佛教徒，但后来为了养活全家，让这么多孩子不饿死，也亲自杀过牛，造过一些恶业。而除此之外，在生活的其他方面，他仍然非常重视信仰，这是我从小到大的印象。

但我也听过另外的故事，比如 20 世纪 60 年代，有

一个虔诚的佛教徒，他就觉得“用其他生命换自己的存活，我不愿意”。当时是自然灾害非常严重的时候，到处闹饥荒，连野菜都很难找，原本附近有羊，有一些小动物，如果把这些打来吃，他是不会饿死的，但他坚决不杀生，宁肯吃野草，后来就离开了人间。



所以在那样的年代，的确不同的人可能会选择不同的路。而对现在的我们来说，其实很多时候，不杀生也完全可以生存。在这种情况下，我不敢劝大家以后绝对不吃肉，但起码在吃肉的时候，应该避免无意义、不必要的残杀。对此我们的确需要思考。

然后第二个问题，你讲的那些也是事实，可能你遇到的多了点，每次去不同寺院，都有要钱的人出现，遇到的好人只有一个，坏人却有三个……开个玩笑。

（众笑）

不过，以事论事的话，藏传佛教中确实有一部分修行人，他们非常虔诚。我家乡就有个修行人，在拉萨的一个山洞里住了二十多年。前段时间因为老上师圆寂，他回来看望，给我们讲了这些年的生活。虽然我天天给人讲课，但跟他相比就觉得很惭愧。二十多年当中，他一直住在山洞里，好像整个生活除了他的信仰，除了念经、修行，再没有其他。缺少粮食的时候，他会出去化缘，吃的用的都很简单，就这样过下来，听起来非常让人景仰。

其实在这个时代，佛教也面临很多挑战和问题，一些佛教徒特别虔诚，极其了不起，但他们内在的修证和外在的行为鲜为人知，也许是想韬光养晦，不愿意在人前炫耀，甚至有人会选择最幽深的寺院、最寂静的洞窟、最偏远的山谷，外人不一定见得到。而人们经常见到的，像你刚才提到的这几个，基本上都在对外开放的

寺院里，虽然他们身上穿着僧袍，但心里可能有各种目的。我也看过很多这样的现象，甚至有人穿着这身衣服当乞丐，对此我们也很反感，一方面觉得他们玷污了佛教真正的形象，一方面也替自己担心，走在成都的街上时就想着，这些人会不会把我当乞丐？

昨天来澳门的时候，有个人问：“你是不是去赌场？”我就很害怕，跟身边的人说，住的宾馆一定要离赌场远一点，否则来来去去，看到的人可能会认为我从赌场出来。还有个人说：“你穿着这样的红衣服，是不是在赌场表演？”我跟他开玩笑：“我不在赌场表演，我的演出在其他地方。”

你见到的是一种事实，但我们要知道，它不能代表藏传、汉传或者其他佛教。佛教徒中确实有个别人，利用佛教的形象和品牌做自己的事，谋求自己的利益，满足自己的私心，但真正的藏传佛教、真正的佛教修行人，不能用他们来代表。

就像高等学府也有各种各样的情况，有些大学生特别了不起，有些则没有好好学习。前段时间的新闻里说，去年有八千多个中国留学生被美国高校退学，原因是什么？因为这些留学生开豪车、花天酒地，每天都在混日子。尤其让美国人看不惯的是，他们作弊，花钱请人代考。这些现象，大家都不愿意看到，但我们也知道，它不能代表所有的中国留学生。

每年有两万多赴美留学生，这其中大部分人是好的、单纯的、清净的，只是我们看不到，却看到了很多“复杂”。其实人的群体原本就复杂，不管是出家人、高等学府还是其他人群中都无法避免，现在更是越来越复杂。面对复杂的问题，我们不能用单一的眼光来看待。

问：想请您开示一下修行的方法。平常如果有时间，我会修准提法门，如果没时间，就在早上念十遍佛号，不知道这样做是否合适？

堪布：很多人在学习佛法时会有各种顾虑，害怕念错了、修错了或者时间错了，其实不用这样，你什么时候想起来去做，都可以。包括你说的准提法门，非常有加持力，任何时候都可以修。

只不过修行和念诵，最好能有一个比较固定的内容，这样不容易忘。因为佛法融入生活很重要，否则等需要的时候临时去找，也有点困难。平时自己的心在这方面经常串习，以后就能运用自如，比如早上起来、坐车、走路，都可以念佛、念咒。这些不像禅修，随时随地都能进行；当然，禅修到了一定阶段，也可以这样。

问：我想问两个比较简单的问题。第一个是，我中学读的是天主教学校，但家里又是拜观音的，因为受到中学的洗礼，每当压力大，或者面对一些困难不懂解决的时候，我就会在睡觉前祈祷，这已经成了一种习惯。但因为家里供着观音，妈妈也要我拜观音，每次

祈祷到一半又会觉得心虚。所以我很困惑，这会不会有什么影响，该怎么解决？

第二个问题是，我大二的时候曾经和教授聊天，他跟我说，做一个认真的人最美。后来我就一直朝这个方向努力，因为未来想做中文老师，对自身的要求就更高。但走到大四时，我突然觉得，做事太过认真的人，可能会慢慢偏向固执，比如你倾尽全力去做，如果达不到想要的目标，就会变得沮丧，比平常心做事来得更沮丧。所以我想知道，在认真和固执之间，该怎样取得平衡？

堪布：拜观音和祈祷天主，应该是不相违的。我记得藏传佛教有个大德，他去西方的时候就拜过圣母玛利亚，并在拜的过程中获得了她的加持，泪流满面，他觉得圣母就是观音的化身。当然别人不一定这么承认，但他自己的确这么认为。

其实，当一个人融入宗教的最高境界时，观音也好、上帝也好，包括其他各个宗教的教主，他们都属于超越世间、超越凡夫的不同境界，这些境界并不是用世俗语言可以描述的。

所以佛教会说，不能诽谤外道。像密乘十四条根本戒的第六条，就是讲这个。既然不能诽谤，我们就可以修持，把他们当作一种超胜的对境，是不会有危害的。

诸佛菩萨的化现不可思议。就像世界上那么多教主，都在用各自的方式度化众生，虽然看起来各种各样，甚至有些显现得并不如法，但从究竟来讲，其实都对众生有直接或间接的利益。

这方面我可以现身说法。刚开始学习佛法时，我也比较固执，除了自己的宗派以外不太承认别的。后来在各个国家云游，越来越融入这个世界，我发自内心地觉得，宗教徒应该团结，互相学习。我们可以有共同的语言，求同存异；可以有共同的目标，担负起弘扬善法的

责任；当然也可以有各自的修行，像藏传、汉传佛教里，都分了很多教派，其他宗教也是如此。人类应该有各自的兴趣，也有共同的努力，这才是合理的。

第二个问题，做人太认真了，可能会让周围的人感觉死板，自己也特别累，但还是要尽量做一个认真的人。

也许你的认真缺少一点善巧方便。现在这个社会，有时候要懂得变通，否则做起事来，不一定被别人认可，甚至会受到歧视。但出于良知、道德，还是要认真对待。在这个过程中，需要具足两个条件：一是智慧，一是善巧方便。有了这两者，你的认真就是值得的。无论如何，我们的行为不应该违背良心和准则。

问：现在有很多“New Age”——新时代信仰，会把很多宗教的东西混在一起，把修行的过程讲得非常简单。比如“是心是佛”，

它解释成“只要你的心想做佛，马上就能成佛”，诸如此类，都是“新宗教”里常常主张的。但实际上，在成佛的过程中，还有很多事情是修行人需要注意的，知道“是心是佛”只是个开端，下面还有很长的路要走。所以想请堪布就这个现象为我们开示一下。

堪布：法师提醒得对。现在很多人不懂佛教，有的认为自己已经成佛了，穿得像佛一样，坐在莲花上；一些千奇百怪的“宗教”也在不断滋生，这些都是非常可笑的事。我也经常跟大家讲，作为佛教徒要懂佛教，否则有人说他是佛，就有愚痴的人信以为真，去护持、供养，实际上连什么是佛都没搞懂。

真正的成佛，是要在三个阿僧祇劫当中修行，断除业障、烦恼障、所知障等种种障碍，证得一地到十地的菩萨果位……这是非常漫长的过程；成佛之后，也不会有世间的任何烦恼。

可是有些人，把自己假装成新的佛，创立新的宗教，实则利用佛教做各种各样的事情。这时候，如果佛教徒什么都不懂，就没办法去破斥；而如果经过系统学习，有自己的智慧，明白佛到底是什么样、菩萨到底是什么样，你就有资格反驳他们。

澳门怎样，我不是很清楚，但在香港等地，这种情况比较严重。一些连佛教徒都不算的人，会装成高僧大德，包括装成藏传佛教的大成就者，戴着莲花生大士、宗喀巴大师、菩提萨埵的帽子，扮成各种形象，下面就有很多人开始信仰他、拥护他、赞叹他，到最后达成的完全是一种利益关系。

对真正的修行人，我们应当赞叹，他们对众生非常有利益；而对那些人，佛教徒有资格、有责任去斥责，把他们排除在佛教团体之外。就像一个连中学都教不好的人，想装作博导骗人，很多大学生也有资格、有责任揭穿他。

现在的乱象太多了。有些是在小的方面骗，像刚才那位女士讲的一样，穿着出家人的衣服，收你 20 块钱、5000 块钱；有些是在大的方面骗，像马来西亚、新加坡等地，有人从书里断章取义地抄点内容编在一起，就成了“我的宗教”“我的伏藏品”——藏传佛教是有伏藏品，但哪有那么容易得到，这非常可笑！还有人把自己乱写的东西当成佛经、金刚歌……有各种现象。这时候，佛教徒如果有智慧，就有批判的权利和能力；如果自己都迷迷糊糊地被蒙骗，这个世界就完了。

问：大师您好！刚才的演讲当中提到，您特别笃信前世和今生，我就想问一个跟感情有关的问题：感情世界中，一对恋人喜结连理，步入婚姻；大龄剩男剩女寻寻觅觅，遍寻不着心中那个对的人；曾经相爱的夫妻，最后分道扬镳……今生的这些因缘，跟前世有关吗？如果有的话，我们应该如何修行，才能

| 得到、保有心中所期待的真爱？ |

堪布：嘿嘿。（众笑）

按照佛经论典的说法，即生的家庭关系，的确跟前世有关。很可能前世相互怨恨的仇人，今生成了恋人；或者前世曾经发愿一起做善事，今生再次聚到一起；或者因为前世的个别因缘，相聚之后又不得不分开……有各种情况。

世间的因缘非常复杂。佛经当中有一个比喻：业力如网。就像今天的互联网一样，人们在业力这张网中，因为种种的因缘相聚，也因为种种的因缘分开。

每个人的情况不同，前世今生的一些道理，我也只能用理论来推敲。至于你所问的，今后有没有共享乐的机会，这很难说，因为人生中发生的具体事情，有它具体的因缘，一般来讲，完全如愿很困难，但有时候因缘具足，今生和前世的习气也有重合的时候。



问：感恩堪布的演讲，我是大学老师，想问两个问题。第一个是为我的学生们问的：大学生学习任务繁忙，又有对前途的忧虑，还要面临很多诱惑，在这种状况下，内心很难平静。您刚才也讲到，灾难是因为贪欲膨胀、不知道抉择善恶而引生，大环境是这样，个人也是这样。所以想请问，如果大学生有兴趣修持佛法，了解善恶取舍，他在学业繁重的情况下，应该从哪里入手？

第二个问题是，像我这个年龄的人，对无常的感受可能比年轻人更强烈，因为身体出现了各种不适，身边也有很多人生病、去世。如果我想修持佛法，了解生命的真相，将来好有能力面对无常，可以跟您学习吗？还是说先读哪本书？

堪布：我觉得作为老师，为学生的前途考虑是非常

重要的，因为孩子们刚刚踏上人生之路，对很多事情都比较迷茫。

日本企业家稻盛和夫（Kazuo Inamori, 1932-2022）在《活着》这本书里，讲过他对人生的规划：20岁之前以学习为主；20岁到60岁之间的四十年里，要为社会造福，做一些贡献；60岁到80岁——他把人生规划到80岁——要开始对来世做准备，他认为人不能一直忙着，最后的二十年应该修行了。

但如果是我来规划，不会到了60岁才安排修行，因为人老了，不管是理论上还是实修上，学起来都有一定的困难。我的建议是从小就学一点，如果学生感兴趣，读中学、大学的时候，老师也可以传授一点宗教方面的知识和道理。

在美国，相对科学知识而言，很多学校更重视人文素质的培养，这些在学生的人生中更加重要。他们将来要面对的，并非只有知识、技术层面，还有感情的

无常、家庭的责任、种种痛苦遭遇……如果对此茫然无措，从学校出来后，很可能会有一种恐惧感，害怕面对生活，甚至得抑郁症。其实这种时候，老师应该提供帮助，不需要他们放下功课专门学佛，但宗教的有些思想，平时稍微提醒一下，对他们的人生或许有很大利益。

当然，没有信仰的人不学也可以，但如果从老师这里接触过宗教，以后真正遇到问题时，他们会表现得更加坚强。我遇到过这样的大学老师，他培养出来的很多学生，到了社会上，即使没有找到满意的工作，也能好好生存，内心非常强大。因为大学四年，老师潜移默化地影响着他们，对内心的成长产生了极大作用。

但有些老师的心思并不在学生身上，而是放在赚钱上、感情上、自己的各种痛苦上，甚至天天拿学生发泄情绪，结果学生也从他身上学到了这些。

其实学生会从老师身上学到很多东西，等学生当了

老师，又会把这些“传承”给他的学生。所以真正成功的老师，除了教授知识之外，还要教会学生做人，这是现在的课程中比较缺少的。

不知道澳门这边的教学体系怎样，在很多学校，多年的教学体系里，都只重视传授技术，人文方面的培养太少了，这一点很需要补足。如果学生有兴趣，应该讲讲这方面的道理，这对他们可能是最有用的。

真正要学的话，我看过哈佛大学的课程安排，一个学期要看将近四五十本书，但那里的学生都很努力，也学得很开心，可能是老师的心理引导上有差别，不像我们这边，课程没有那么多，学起来还觉得很累、很痛苦。

至于第二个问题，其实作为老师，能学佛是很好，尤其要系统地学习，因为佛教的道理非常深奥，只是看一两本书，想通达并不容易。

我在广州、珠海有一些学佛团体，在澳门只有网络共修，你可以去参加。书籍方面，我推荐《大圆满前行引导文》，网上可以买到，里面从人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚、皈依、发菩提心、忏悔、积累资粮到最后往生，所有修行的道都圆满阐述了，如果反反复复看，相信你会变成一个强大的修行人。

问：大师您好！我的问题可能比较天真。现在很多人学佛，会选择静坐或者去寺庙修行，那是否只有通过这种形式才能趣入佛门？假如不去寺庙，只是在平常的生活中，处处留一分善心，是否也是入佛门呢？也就是说，在入世的生活里，能否也有修习佛法的态度？

堪布：刚进入佛教的人，有两种层次。一种会做些比较简单的形式，比如去寺院拜佛，烧烧香、磕磕头、做点供养，这样也可以；深一点的会去打坐，或者皈

依、办个证。澳门不知道有没有办皈依证的，我看这里有很多寺庙，但好像规模不是很大。

这些形式也重要，但最重要的是什么？应该是好好学习佛教的慈悲与智慧之道，这是比较难的。最好能看一些书，网上也有很多精通佛教的法师在讲法，你可以去学。学习佛教的道理，才是真正进入佛门；仅仅办个皈依证、静坐，只能算形式上的佛教徒。真正的佛教徒会知道，佛是什么、法是什么、僧是什么，什么叫解脱，什么叫因果不虚，什么叫轮回痛苦；不仅是口头上会讲、理论上明白，而是首先通过听闻来了解，然后通过辩论、提问等再三思维，接下来实际去修持，这就是佛教中讲的“闻思修”，用这种方式，即便你要上班、学习，也可以在额外的时间里学佛。

总之，真正进入佛门，是对佛教见解有所了解，并能在行为上得以体现。除此之外，办多少次皈依、去多少次寺院，也只是停留在形式上，因为内心还没有生起

真实的信心。

问：谢谢您今天的分享，带给我们很多启发。

前面好几位提问者都谈到怎么看待无常，我也想问这个问题，包括佛教怎样看待中国人沿袭千年的孝道，比如作为年轻人，得知父母病重，该怎么去接纳、面对这种大的无常，它可能不算什么灾难，但对一个家庭来讲，也相当于是灾难了。

同样的道理，假如我将来有孩子，又该怎样做一个懂得“旁观”的父母，不对他过于干预。就像最近有个新闻，讲内地这两天高考，有个母亲和儿子发生争吵，结果儿子放弃了考试，这位母亲拿着儿子的准考证，始终等不到儿子进场，只能在考场外特别悲惨地哭泣。

当然，用佛家的智慧来说，我们应该觉察自己

的贪嗔痴，应该破除这种执著，但在华人群体里，家庭已经是一种如此被看重的关系，所以希望您多分享一点，关于佛家如何看待中国人的家庭关系，包括孝道以及我们的各种情非得已。谢谢您！

堪布：你说得很对，有时候家里发生的事情，对家庭来讲的确是大的灾难，虽然它不是全球新闻，没有头条报道，但对个人来讲特别严重。而且灾难往往不止一个，像人们常说的“祸不单行”，可能母亲生病之后，父亲也病了，孩子也病了，这个人就束手无策，非常可怜。

所以我认为，首先应该时时有一种警觉：“家里发生无常的时候，我该怎么办？”这种时候，心不能太脆弱了，否则会很难面对。

前段时间有个人告诉我，她妈妈病了，与此同时，

丈夫在外面出车祸，孩子又在学校里出事，三天之内，接连三个变故发生在她一个人身上。遇到这种情况，人如果不坚强，的确很难扛过去。

我比较关心新闻。有时候在外面讲学，行程特别忙，但即便演讲的话题不看，我也要看看新闻，感觉对自己观无常很有帮助。这几天我也看过类似的新闻，讲一个考生得了自闭症，早上不肯起床，不肯去学校，让母亲特别着急。高考期间，很多家庭都格外烦躁，格外操心，但也没办法，有时候父母越想疼爱孩子，孩子越不配合，可能这些孩子长大之后，跟他们自己的孩子也会出现这种情况。

所以第一，不能太执著了，对任何事情太执著，都反而会搞砸。第二，无常随时可能发生在家庭和个人身上，要保持警觉，“明天我可能会离开人间”“明天家里可能会有大难”，要有这样的无常观，一旦灾难真的出现，对我们会有帮助。第三，我看过汉地的一些传

统，包括对家人的孝顺、礼仪等，这些不要轻易舍弃，否则，你对父母、老人、长辈失去恭敬和理解，有朝一日，你的孩子也会这样对你。

这是我的想法，一方面要有无常观，一方面不要舍弃孝道等传统文化。最近有一些这方面的政策，可能传统文化、佛教文化的复兴有了一些机遇。

问：堪布您好！今天非常高兴，看到很多人都想去了解、学习佛法，但就像您说的，学佛并不容易，里面的道理很深，不可能单看一两本书，就能解决所有疑惑，所以一定要有善知识的引导。希望堪布能教一下，怎样选择佛法老师，让我们可以按照他的方法学佛，从而得到切实的利益？

堪布：无论你在大学，还是其他知识分子的群体中，也无论你想学习佛法、其他宗教还是世间的任何

知识，我的建议都是：一定要寻找真理。人生有很多真理，大学课本里的也许只是其中一部分，还有很多真理需要通过不同的因缘来挖掘。而在世间那么多的知识里，有些对今生来世都有帮助，希望你能用智慧去抉择。

至于佛法老师，佛教对此有很多资格上的要求，比如具有清静戒律、智慧、悲心、人格，还要精通世间知识等，所以寻找佛法老师的时候，不能盲目，“这个老师长得好看，我要依止他”“这个老师非常有钱，我要依止他”“这个老师一见面就有说不清楚的感觉，跟我特别相应，我要依止他”……现在的人有各种依止佛法老师的“标准”，但这些并不完全合理，你要从多方面来了解，通过智慧来观察。

在没有找到老师之前，可以看看佛教的书籍。藏传佛教中有很多，像《大圆满前行》《入菩萨行论》；汉传佛教里有《六祖坛经》《金刚经》。如果你没有很多

时间，也可以看《心经》，只有两百多个字，不到一分钟就念完了，每天念一念，对净化内心很有帮助。

最后希望在座的大学生、老师，一定要关心自己的身心健康，尤其是心灵上的，要依靠出世间的智慧，经常启发自己，就像对心灵进行洗涤和沐浴，这非常有意义。身心清净了，你想服务社会、帮助身边的人，包括关爱家人，都更容易，甚至当一些重大的灾难降临时，你也能勇敢地直面。

我看到有些人非常强大，什么样的压力都扛得住，这一点我很想学习。坚强的人，身体再累也要对别人有所饶益，哪怕只有一字一句的帮助，也乐此不疲。

总之，有生之年，不管你遇到怎样的障碍、违缘，都不要低头，要坚持下去。可能会有一些阴影，但它不是永恒的，明天总会到来，要为了灿烂的明天而努力，这样的话，你会有光明的前途。



主持人：

感谢堪布幽默、智慧的解答！接下来还有一个简单的赠送纪念品仪式，有请澳门大学何鸿燊东亚书院姚院长，和堪布互赠纪念品。

时间飞逝，本次讲座即将结束，想必大家也都获益匪浅，让我们再次感谢索达吉堪布所作的精彩开示！

凡所有相，皆是虚妄。

第 115 场

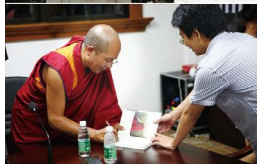


华南理工大学

SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

中国 · 广州

2015 / 6 / 12



佛教视野中的物质

THE BUDDHIST EXAMINATION OF MATTER

尊敬的院长、老师和同学们，大家好！很高兴今天有机会跟大家面对面地交流。两年前我们也曾安排过一次这样的机会，但当时我恰好拿到去美国的签证，不得不离开广州，从北京飞往美国，所以当年没能和大家见面。但值得高兴的是，今天我们终于又有因缘相聚。

对于生活在二十一世纪的人来讲，物质条件比以往任何一个时代都丰富，这一点大家也清楚。但与此同时，人们的内心却感到前所未有的浮躁、忙碌，似乎已经失去了生活的平衡。物质进步的确为我们带来一定的快乐和便利，但同时也带来许多冲击，令很多人在忙碌

的生活中对人生的价值和方向感到迷茫，很少有人能真正地感到幸福和快乐。

从小学到大学，我们投入了大量的时间、精力、金钱，虽然学到了很多科学知识，但人文关怀的理念却很少接触。我们上物理课、化学课、生物课、数学课……但这些课程几乎不会教我们如何去关爱他人、孝顺长辈。因此，我觉得老师、科学工作者、宗教人士非常有必要面对面地沟通，消除彼此间的疑惑和不满，共同探讨如何提高当今社会的人文素养。

佛教对“物质”的分类

我想在座的各位对于“物质”都有着比较深刻的认识，我今天也很乐意和大家分享佛教在这方面的智慧和理解。

我不太愿意讲太多佛教名词，因为大家可能对这些

词比较生疏，不理解它们的含义，所以它们不一定会对交流有所帮助。当年霍金在清华大学演讲，五百元的入场券一票难求，但因为霍金用的几乎都是专业名词，现场有很多人打瞌睡，甚至临时退场。听说霍金当时特别失望。当然，像清华这样的高等学府，科研实力应该很不错，但不同领域的人交流起来，太多的专业名词可能还是会造成障碍。

我对这一点也深有感触，因为不论我到哪里去讲中观、唯识、密宗或者显宗的内容，那些比较专业的词语，即使是受过高等教育的大学师生也不容易理解。比如说，佛教中的一切有部将万法分为五类：心法、心所法、色法、不相应行以及无为法。其中的色法，指大种和大种所造，这里又可以再进一步分为：有见有对色、未见有对色以及未见无对色三种。有见有对色指我们能触到、摸到、看到的种种法；未见有对色指的是像我们的眼根、耳根、鼻根等等，虽然是存在的，但是我们见不到；未见无对色也叫做无表色，指我们看不到的一种

色法。诸如此类的名词，对没有系统闻思过佛法的人来讲，一开始都比较难以理解。

由此也可以看出，佛教早在两千多年前就已经对物质世界进行了系统而深入地分析，而且这种分析非常有趣。佛教认为，物质是由地、水、火、风等四大组成的。这四大并不是我们平时所说的大地、海水、火焰、狂风，而是四种特质。比如说，所谓的地大，指事物坚固的特质；火大指物质能够成熟的特质；风大指流动性、动态特质；水大指能够互相聚集成一体的特质。这与物理学中物质多样性的概念不谋而合，也就是说，一种物质可以同时存在多种属性，这种物质也被称为多样性物质。

佛教对物质的精准剖析

物质经过分解成为微尘，如果我们继续分解微尘的

话，就会得到佛教中所谓的邻虚尘，也称极微尘，而它再被分解下去就变成了“空”。

“邻虚尘”这个名词出自《楞严经》，指的是不能再分割的粒子，再分下去就只能是“空”了，它相当于量子物理学中的普朗克尺度。在量子物理学中，因为不确定性的存在，普朗克尺度被用来定出最小单位的能量、长度、时间，而邻虚尘则是在佛法中被用来表示最小粒子。量子物理学认为，所谓的粒子都是由能量构成的，但能量又是从何而来的呢？量子物理学家目前还没有给出答案。但从目前的研究成果来看，量子物理学和佛教中的很多道理是相通的。因此，我相信佛教中有很多值得科学家借鉴的思想。

我以前读过一篇文章，作者是斯里兰卡的罗睺罗·化普乐（Walpola Rahula, 1907-1997）。他是一位大学教授，也是一所佛教研究院的院长，他不但精通现代的一些科学知识，也精通佛教理论。他在文章里提到，有

一次他去参观离巴黎不远的一处核研究中心，并向工作人员介绍了公元 4 世纪无著菩萨对原子的“佛教定义”以及抉择空性的方法。现场的科学家们都惊叹于这一千六百多年前的东方智慧。他们说，即使是现代物理学对原子的最新发现，依旧没有超出无著菩萨的定义。大家有时间的话可以读一下这篇文章，相信你们会非常受启发。

没有脱离心而独立存在的物质

在某种程度上来讲，佛教对物质的认识和所谓的“常识”有所不同。佛教不承认任何与心无关的、独立存在的物质。换句话说，任何一个事物的生、住、坏、灭都和我们的心的心密切相关。比如，在大家的观念里，这可能就是一张桌子，一个麦克风，但实际上，它们的存在与各位前世的业、今世的心以及各种习气密切相关，但很多人可能并不了解这样的关系。

《楞严经》中还讲道：“一切众生，从无始来，迷己为物，失于本心，为物所转。”所有众生从无始以来到现在，被虚妄不实的外境迷惑，无法认识自己的本心，内心随外境而转。我们从这个道理中可以了解到，如果一味地关注外部世界，丝毫不考虑心的影响，这种研究是不究竟的，很难带我们真正了解物质世界。为什么这么讲呢？因为每个人对世界的觉知，比如世界是美好还是丑恶，是复杂还是单一，是微妙还是平凡，都与观察者的主观意识息息相关。

又比如，我们现在共处在同一个空间，可能有人感觉舒适、悦意，同时却有人感到不适，甚至痛苦。这与每个人自身的业力以及心的状态有关。佛教将果报分为异熟果、等流果、增上果和士用果四种³，而这个例子就可以用增上果来解释。

3 异熟果主要指果报异时而熟，比如今生种下的因在后世成熟；等流果主要指从被异熟果所牵引沦落的恶趣中解脱出来以后获得人身时所感受的报应；增上果指成熟在外境上的果报；士用果指造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。——整理自《大圆满前行引导文》。

就像我前面所讲的，任何物质的本体都是空性。也许你们读过《金刚经》，里面就讲：“凡所有相，皆是虚妄。”归根结底，这些“相”只不过是吸引眼球的外在表象而已，而它的本体并非真实存在。当我们把心与外境联系在一起考虑时就会知道，原来一切都是因缘而生，而这种因缘的理论，在佛教中称之为“缘起观”。

早在两千五百多年前，佛陀就在《缘起经》中宣讲了缘起观，简单而言，即因缘聚合时，外境显现；因缘消散时，外境随之改变。当我们真正领悟因缘规律时就会发现，原来一切外境真的都是心的造作，再深入观察时甚至会发现，原来所谓的“心”也不存在。正如《金刚经》中说的那样：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”这并不是一种玄乎其玄的说法，而是当我们真正观察时，我们的心，包括生活中所产生的贪嗔痴等烦恼，都了不可得。《维摩诘经》中也讲：“心亦不在内，不在外，不在中间。”原来，心不在身体内，也不在外面的物质上，更不在内外之间。

站得高才看得远

可能大家在来听讲座之前，没想到我会讲空性的道理，可能很多人甚至是第一次听说空性，觉得云里雾里的，但如果大家能再深入了解就会发现，佛教的这种智慧非常深刻。就像王安石在诗里面所描绘的那样：“不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。”当你到达山顶上时，任何浮云都不会再遮挡你的视线，所有的景色都一览无余。朱清时教授也曾说过：“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。”我曾经问他：“作为一个科学工作者，又是多年的校长，你出于什么考虑这样说呢？”他明确地回答说，当代物理学的研究结果越来越趋近于佛法中对宇宙本质的描述。由此可见，我们完全可以在佛教的智慧中找到真理。

虽然我身穿僧服，在这里夸赞佛教，但我没有刻意打广告的意思，我做梦都没这么想过。佛教历史上有一位大德曾经说过：“我并不偏袒佛教，也不偏袒其他宗

派，谁的观点是真理，我就追随谁。”这句话很客观、公正。我今天也既不刻意赞叹佛教观点，也不刻意赞叹科学的观点，谁的观点有道理，我就赞叹谁。

那我们究竟该如何正确认识物质呢？实际上，物质虽然显现为色法，但本体却是空性，虽然本体是空性，但又显现为色法。虽然科学家们一直在努力了解物质世界的真相，但事实上，我们通过自身的长期修证，就能现量见到。

看藏传佛教如何培养综合性人才

有人把佛教当作一种非常神秘的宗教，认为它与科学格格不入，但当人们盲目相信科学的权威时，其实也在不知不觉间，把科学变成了宗教。事实上，佛教不仅仅是一种宗教，藏传佛教的寺院更是教育机构，承担着传承知识的责任。比如说，寺院一般会教授《时轮金

刚》和工巧明，即天文学和建筑学。藏地的桑耶寺、布达拉宫等诸多寺院，在上千年的岁月中承载着独特的建筑风格和建造技术，而这些传承都是在寺院中完成的。此外，寺院里面还教授因明学，即逻辑辩论。去过藏地寺院的人可能都见过辩论的场面。当人与人之间有疑问、不解时，就可以通过辩论来理清楚，这传承自一种非常特殊的印度学派。现在的博士生答辩恐怕都达不到藏传佛教辩论的激烈程度，这也是藏地寺院生活中非常精彩的一幕。

很多人对寺院的刻板印象就是菩萨像、老和尚和香客。但这并不是一所完备的藏传佛教寺院该有的样子。一所完备的寺院更像是一所研究院，里面的人研究天文、地理、建筑，包括临终关怀等等。他们不仅关注今生的生活，还关心死后的去向。不论是谁，只要在生活中遇到困难、痛苦、疑惑，都可以到寺院里向大师求教，因为他们不仅精通佛教教义，而且还对人文、历史等世间学问很有见地。他们这种无与伦比的智慧，可以

帮你答疑解惑，引导人生的方向。虽然并不是所有的藏传佛教寺院都这样完备，但大多数都在培养综合性人才，而不仅仅只是一个烧香拜佛的场所。

大家可以有意识地去了解一下，看看藏传佛教的出家人究竟在学些什么。此外，他们并不是三四年就能从寺院毕业，很多人都要学习一二十年，甚至终生。所以，从某些角度来讲，藏传佛教出家人和世间大学生在学习的深度、广度等方面有一些差别。

我认为，为了生活或者某一项工作能有所突破，科学家可以把研究重心局限在单一的主题上，但综合性的研究更重要。这就像一个人在开车，如果他只懂修轮胎，那一旦其他零件出现故障，他就会束手无策，非常痛苦。因此，藏传佛教非常重视培养综合性人才。

被忽视的重要的学科——心智科学

现在台湾、香港还有美国等地，有很多人把心灵的科学叫做“心智科学”。台湾的陈宇廷在一本书里把“心智科学”称作“觉性科学”，大致也是一个意思。现在学校所传授的知识主要是自然科学和社会科学，但这并不能完全满足我们生活中的需要。生活中所遭遇的种种烦恼和疑惑都需要心智科学解决。总而言之，这样的知识对我们非常重要。

我衷心希望科学家们能在未来的工作中，既研究外在的物质，同时也关注外界与内心之间互相依赖的关系。如果我们忽略了这些因缘，仅仅研究一粒微尘或一个细胞，最终得到的结果不会很究竟。因此，大家很有必要了解缘起观，了解佛教如何解释这个世界，了解当前的科学又如何解释这个世界。如果能将这之间的关系弄清楚，那你在研究中的思考会更有深度、更有价值！

现场互动

问：佛法中经常谈到“色不异空，空不异色”。

那物质究竟是空还是色？如果物质是色，那空又是什么？

堪布：实际上，我刚才已经介绍了“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”以及“缘起性空”的道理。色法的范围比较广，色、声、香、味、触都包括在其中。虽然色声香味触能显现，但它们的本体并不存在，就像是镜子中的影像，虽然能清楚地显现，但本体却不成立。因此，色实际上就是空，空实际上就是色。

再举个例子，虽然水月可以呈现在湖水中，但它并不是真实的，是“空”的。从这个角度来看，空和显现是同体而非他体。这就是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”的道理，佛教里面也叫“现空双

运”。

如果一个人能真正领悟现空双运，那他甚至可以没有任何阻碍地穿墙过壁，但如果只是理论上了解，那还远远无法达到这种境界。

佛教不同宗派对空的观点也略有不同。有实宗只抉择一切万法为空，唯识宗进一步抉择万法唯心所造，而中观宗将心和外境都抉择为空性。这种空并不是实有，也并非断灭，而是远离四边八戏的一种境界。

问：您用湖中水月来说明现空双运的道理，但前提是月亮存在于空中，否则湖中不可能会有水月。所以，从逻辑上说，天空中的月亮是第一，湖中的水月是第二，对吗？

堪布：的确，因为天空中有月亮，所以水月才可以显现，但这个比喻的目的并不是讨论月亮和水月的关

系，而是说明显现如梦如幻，也就是说，水月即是空，空即是水月。

恰恰因为空的原因，所以万法可以显现，与此同时，恰恰因为万法可以显现，所以它必定是空。“空”并不像有些人所认为的那样：“瓶子里面的水倒掉后就是空。”事实上，在瓶子显现的当下，它的本体就是空性的，如果本体不是空性，瓶子就没办法显现。瓶子的显现是色法，本质是空法，一个是现象，一个是本质，这也叫做“现空无二”或者“明空无二”。

问：我对朱清时教授那句话有不同的看法。

虽然他说：“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。”但是，如果没有科学家帮助我们认识自然界，佛教大师能够达到那样的高度吗？例如，如果没有经过科学家千辛万苦地研究，我们就不会发现电，更不会发明空调。从这个角度看，会

| 不会是科学家帮助佛教大师认识世界？ |

堪布：我曾经和朱清时校长交流过，当时我对他这句话也有疑虑，所以我问他：“这句话如果是一个佛学家说的，我还可以理解，这是出自对佛教的赞叹和信心，但你作为一个科学家，尤其是中国科技大学十多年的校长，为什么也会得出这样的结论呢？网络上甚至有人说你被佛教洗脑了，你怎么看？”他认为，佛教大师通过禅修，在两千年前对宇宙本质的认识，与当代物理学家的研究结果基本一致，而禅修的方法都能在经典中找到。从他的回答里不难看出，他是发自内心地认同佛教。

还有一点值得注意的是，虽然当代人觉得电、空调非常重要，但佛陀并不是迎合各个时代人们的喜好而讲法。佛陀宣讲的是我们如何面对、解除生命中的种种烦恼，如何面对生死，前往解脱的道理。

朱清时教授并没有说：“佛学家千辛万苦到达山顶的时候，科学家早已等候多时。”因为时间上也不现实。科学只发展了几百年，而佛教已经存在了两千五百多年。这两千五百多年中，无论是对外界物质还是心识的研究，佛教的智慧都是最成熟的。正因为这样，爱因斯坦也说过：“如果世界上有一个宗教不但不与科学相违，而且每一次的科学新发现都能够验证她的观点，这就是佛教。”他还说：“我虽然不是一个宗教徒，但是我如果有一个信仰，我愿意信仰佛教。”

我去爱因斯坦故居的时候也问过关于他的事情。工作人员说，爱因斯坦临死之前的确考虑过皈依宗教。据说他还在遗嘱中交代，他死后什么都不留，骨灰要撒在空中，与宇宙融为一体。这可能是他安住于空性的一种表示吧。所以，我觉得我们可以相信某些科学家，承认他的权威，但同时也要观察他们在其他方面的觉悟。

问：人死后到底有没有灵魂？如果有，那当

我们濒临死亡的时候，在轮回里有没有选择的余地？我看到有些佛教徒在去世时会请出家人念经超度，这能不能帮我们在轮回里自由选择去向？

堪布：每个人都应该重视死亡，因为不论你富有还是贫穷，未来的几十年中都必定要面对它。很多人不敢面对死亡，甚至连提都不敢提，但回避、忌讳的态度于事无补，大限来临时，谁也逃脱不了，到时再着急、再困惑、再畏惧也没用。所以，有智慧的人，应该提前有所准备。

我们计划今年在泰国召开第五届世界青年佛教研讨会，主题就是“临终关怀”。我也问了一下岭南临终关怀的情况，很多老师都告诉我，有些地方做得非常好。临终关怀真的对每一个人都非常重要，大家应该在身体健康的当下就思考这个问题：人有来世吗？



如果人死如灯灭，那关不关心来世就显得无所谓，人死后就像火焰灭了、水渍干了一样，不会留下任何痕迹。但人肯定会有来世。因此，临终做一些法事、念经非常重要。当然，念经并不能保证每一个人都不堕地狱，但至少有一部分人能通过念经、观想而转生天界。如果想要在死相现前时抓住机会往生，我们就应该在活着的时候，有针对地修行。

对于有些人而言，因为前世业力非常严重，死时可

能根本来不及观察死相，更来不及选择往生的去处。在这种情况下，其他人帮忙念经就显得更加重要。虽然不能百分百地保证解脱，但仍然会有相当大的帮助。

很多西方人都在研究西藏中阴救度方面的教言，如《西藏生死书》《中阴救度法》等等，很多学者甚至将死亡当作一门科学来研究，认为身体只是灵魂的一个载体，今生结束后，灵魂还会继续流转。但在很多地方，人们活着的时候对死亡避而不谈，面对死亡时却又手足无措，但那时候什么都晚了，毕竟做事情，最好提前有所准备。

问：您刚才说人有来世，但这跟我们平时的主流宣传有非常大的差别。我们学哲学的讲究论证，您能不能给出一个例子，证明有前世后世呢？

堪布：我和很多地方的科学家们都讨论过这个问

题，也引用过很多的论据，包括现实生活中的案例。此外，我还翻译过一本书叫《前世今生论》，也叫《生命的真相》，大家方便的时候可以看一看。这本书既引用了科学证据，又包含了传统思想，作者是藏地非常著名的一位学者。

佛教思想和社会上的主流思想还是有一些差别，大家一开始对前世今生这样的观点抱有怀疑是很正常的。但大家不要停留在怀疑的阶段，而是要去了解、去研究，否则，怀疑永远不会消除。

我们经常在生活中发现这样的现象。一对同卵双胞胎，不论是基因还是成长环境都是一样的，但两人可能从小就在智慧、性格、爱好等方面有所不同。又例如，在座的各位从小都有各自的喜好，有时候甚至会对一些没有深入了解过的知识有似曾相识的感觉，学起来也得心应手。这是什么原因？其实这都是前世延续下来的习气，而且我们的习气还会不断地延续下去。

美国有一位史蒂文森博士(Ian Stevenson, 1918-2007)，他在加拿大、美国、泰国等地搜集了两千多个回忆前世的案例，出版了十余本书，其中一本叫《二十案例示轮回》(Twenty Cases Suggestive of Reincarnation)。史蒂文森博士去世后，他的工作被弗吉尼亚大学的塔克尔博士(Jim Tucker, 1960-)继承下来。塔克尔博士又在印度、美国和加拿大等地搜集了许多案例。我去年在美国和他有过交流，他告诉我，本来他不相信前世后世，觉得这可能只是人们的一种臆想，但在研究过这个课题后，他确信轮回存在。

所以，如果我们对一些不熟悉的领域有怀疑，那最好是能深入了解，甚至是去研究一下这个领域，这样才能下判断。如果不接受这一观点，那也要给出非常确凿的理由，这才是一种科学的态度。历史上有许多能回忆前世的案例，其中不乏没有任何信仰的人。与此同时，迄今为止还没有任何人能提出确凿的证据来推翻这一观点。这样看来，我们不得不接受前世后世的观点。如

果大家可以看一下《生命的真相》这本书，应该能对前世后世有更深入的了解。

问：塔克尔博士虽然找了很多案例，但这些案例是否在某种意义上是可重复的呢？比如说外国人造了一部手机，我也仿造一部，因为他的工作可被重复，所以能证明他的制造方式是正确的。那我们能不能重复一些指标，来认证某人前世做过什么事？

堪布：讲到重复性，我想到另外一个问题。到目前为止，中国在科技创新方面还不是很先进，诺贝尔奖得主也比较少。我想这可能和我们的教育方式有关。中国的教育模式主要是观摩式的教育，孩子从小都是在统一的课程和思维模式下成长，很少有机会能自由发挥并拓展思维。这样一来，我们不得不在很多领域中复制其他国家的產品。

回到前世今生的话题。一个人前世所做的事情，可能很难通过重复实验来确认。但我们仍然可以通过深入而细致地调查来得出一些结论。斯里兰卡有过一个女孩能回忆前世的案例。当时有很多个人和组织都进行了独立的调查，这其中也包括斯里兰卡的总统、印度政府等等。最后，各方证据都表明，这个女孩的确能回忆前世。在这样证据确凿的情况下，秉持客观、公正的科学家也不得不承认案例的可靠。

问：如果一个人既做善事又做恶事，那他的善业和恶业会不会相互抵消？

堪布：如果一个官员既贪污公款又积极行善，他的这种业力叫花业，也就是既有黑业又有白业。如果他把贪污的钱，全部拿来积极行善，没有丝毫自私自利的心，那这个恶业和善业有可能会互相抵消，但也不能百分之百地保证。业力是一种非常复杂、甚深的因果关

系，凭我们的分别念和想象力是很难度量的。

《俱舍论》的第四品讲了业的差别、轻重、成熟时间以及各种作用等等。如果可以学习《俱舍论》的话，相信大家就能对善业、恶业有更全面的了解。

当我们讨论因果、业力时，尽量具体事情具体分析，避免用片面的观点下结论。

所谓的业，实际上是种子的意思。你的行为产生什么样的结果，都跟这颗种子有关系。业本身并不分善恶，它以种子的形式保存在心识最深层的阿赖耶上，当因缘具足时，它就会开花结果。

问：如果那个贪官贪了一亿，并因此造成了五百个人死亡，但同时，他用这一个亿帮助五千个人过上幸福生活。那他的这个恶业和善业是不能互相抵消的，对吧？

堪布：应该是不能互相抵消的，因为幸福生活和性命之间还是有非常大的差别。

问：以前西方的神学家也做科学研究，比较有名的人有孟德尔和托勒密。您刚才说，藏地佛学院里有研究天文的，也有研究建筑的。我很好奇，他们是通过佛学走向天文、建筑，还是说他们以前研究天文、建筑，后来转向佛学？

堪布：西方神学的研究方式、汉地佛学院的授课内容都和藏地佛学院有所差别。在西方高等大学的神学院中，比如哈佛神学院和哥伦比亚大学宗教学院，人们既要研究宗教教义，又要研究人文和科技知识，但他们的立足点是在宗教的世界中接受教育，所以他们的学习几乎与宗教教义分不开。

而藏地的佛学院，不仅仅是我们学院，哪怕是在其

他较小的佛学院当中，也都有人在学建筑、天文、地理。这些内容会不会偏离了佛学院的教学核心？不会的。在藏传佛教的理念当中，出家人和在家人都应该广泛地学习知识。这就像世间要普及教育，学生们要对各种社会人文、科技知识有所了解。当广泛学习到一定阶段后，那些希望能在某一方面更进一步的人，就可以进入专科班，一门深入。

在我们学院当中，有一个三十多人的班级，专门研究天文。他们每年都会计算藏历，把当年有多少个月食、日食计算得非常清楚。我们学院还有一个五六十人的藏医班，他们除了完成日常佛教功课以外，还负责藏医学的继承与弘扬。

这一点与汉地的佛学院有所不同。汉地的佛学院里可能不传授医学、建筑学、天文学等知识，甚至有些汉地佛学院只讲中观和唯识。因此，从某些方面来讲，藏地的佛学院更像是一种综合性大学，设有不同专业。这

里的出家人并不像大家想象的那样，只懂念经、内观，完全不懂其他知识。

问：在世界三大宗教中，伊斯兰教有什叶派和逊尼派的冲突，基督教有中世纪的宗教审判，好像这两个宗教的包容性并不是非常高。为什么佛教没有出现过类似的情况？佛教对于其他宗教的态度是什么样的？

堪布：大乘佛教的发心是要利益天下无边的所有众生，由此可见，大乘佛教的慈悲观不分民族、国家、种族、宗教，只要是有生命的，哪怕是动物，也都要用慈悲心来对待。佛教当然也能包容不同的宗教理念，所以，佛教不排斥其他宗教，佛教徒也不会排斥非佛教徒。在大乘佛教的思想中，哪怕是加害我们的敌人，我们也要安忍，对他修慈悲心。这一点的确与其他宗教不同。

从历史上看，有些人通过政治、经济等手段控制别人，包括现在有些地区还存在宗教冲突。佛教对于其他宗教的教义不置可否，因为这要看它是否相应众生的根基，但从佛教的原则来讲，不管是追随什么宗教的人，我们都应该慈悲对待，同时用客观的眼光看待其他宗教。

2009年，在日内瓦的“国际联合宗教会”上，两百多位宗教领袖把“世界最佳宗教奖”颁给了佛教。他们给出的理由就是，自古以来，没有一场战争是以佛教名义发起的。我想这也能反映出佛教的包容性。

问：佛教讲前世今生、讲因果，这是不是意味着，我们的今世已经在前世就决定了？但是佛教又鼓励我们多做善事，这样能积累福报，消除恶业，改变命运。我觉得这好像有一点矛盾。

堪布：这并不矛盾。比如你在大学的专业决定了你以后的职业，但你在工作中的成就也要依靠后续的努力。具体一点来讲，你所学习的专业相当于因，它在一定程度上决定你可以在某一个单位上班，但这并不意味着你所从事的工作永远不能改变。你依然可以通过后续的努力，提高工作中的表现，甚至换一份工作。

虽然前世的因对今生有一定影响，但今生的行为依然能对今后的生活起作用。佛教并不认为一切都是命中注定，更不认为事情无法改变，因为因缘在不断地变化。

问：现在有很多老年人，没有什么文化知识，阅读都成问题，更没有办法正确理解佛经。所以，学佛之前是不是应该先学习文化知识？

堪布：这取决于个人的根基。有些人不需要学习文化知识，就可以在寂静的寺院当中做一个很好的修行

人。他虽然没什么文化知识，但这却不会影响他的修行和成就。

但还有一些人，分别念比较重，对科学信心十足，对佛法却半信半疑，他们确实应该先广闻博学，多了解世间和出世间的道理，然后再学佛。这样一来，他的见解、信心都比较稳固。否则，他的信心很可能是盲目的迷信。

佛教非常反对迷信。如果对佛法中的道理不理解，盲目建立起来的信心往往不牢固。就像现在有些老年人，不明白为什么念佛，更不清楚念佛有什么功德，只是人云亦云，随波逐流。佛教一般不赞叹这种做法。

佛教里面有两种修行人，一种是利根随智慧者，一种是钝根随信心者。利根者凭着自己的智慧，长时间研究佛法，即便刚开始时可能对佛教带有一种排斥、怀疑，但经年累月，智慧慢慢沉淀、累积，最后怀疑全都转变成智慧。而比较钝根的人，学佛主要是凭借一种冲

动的热情，他的信心并不稳固，容易听信别人的话，这是比较危险的。

问：听说在藏传佛教当中，有一个非常重要的修法叫拙火定。修行拙火定的人可以在冰天雪地里穿湿衣裳，并用体温把衣服烤干。请堪布讲一讲，我们该怎么理解这样一个现象？

堪布：听说朱清时教授曾经在玉树修拙火定，他觉得这个修法非常殊胜，在这方面也很有经验。他的老师南怀瑾先生也曾在峨眉山和二郎山一带依止修拙火定的上师，学习这个法门。

修拙火定有不同的观想方法，有些可能令人难以置信。比如，我们可以观想肚脐中有一个火焰的种子，通过念诵“嗡啊吽”以及一些其他的咒语，让这个火焰逐渐燃烧起来，慢慢把自己的身体烤热。我们那里有很多人，冬天不穿厚的衣服，但仍能维持身体的温度。这在

藏传佛教的密法中叫生起次第。有些人可以修得非常成功，但有些人也可能完全修不成。

问：您所在的佛学院里有没有修得比较成功的？如果有机会的话，能不能给我们展示一下，加强科学、佛法之间的交流？我去过东北的中国雪乡，那里的气温零下三十多度，哈一口气出来都会在眉毛上结霜，靠体温烘干衣服就更不可能了，所以拙火定这个功夫真的很不一般。

堪布：应该可以找得到修拙火定的人。我不修拙火定，但我在冬天讲课的时候，穿的衣服也不是特别多，可能是因为我怕冷吧。不过佛学院的确有很多人修拙火定，冬天穿的衣服很少。

不要把幸福完全归结到物质、金钱上，
它们并不可靠。

第 116 场



青岛恒星科技学院

QINGDAO HENGXING UNIVERSITY OF SCIENCE AND
TECHNOLOGY

中国 · 青岛

2015 / 6 / 16



幸福人生 从心开始

HAPPINESS STARTS FROM OUR HEARTS

主持人：

今天的机缘非常难得，我们将与一位兼具慈悲、智慧、力量的上师结缘，和他一起探索人生的正途。

在此之前，首先请出本次活动主办方青岛恒星科技学院的陈副校长——也是航空学院的院长，来致欢迎辞，有请！

陈副校长：

尊敬的索达吉堪布，亲爱的老师、同学们，下午好！我谨代表恒星科技学院全体师生，对堪布的到来表示热烈欢迎！

堪布来自藏地喇荣，他怀着仁心善念，为汉地僧众译经讲学，不辞辛劳；他著作等身，方便说法，度人无数；他捐资助学，慰问灾区，扶危济困，广施慈悲；他到过欧、美、东南亚等许多国家和地区，弘法讲学；他曾经与北大、清华、人大、浙大、复旦等高校的学子欢聚一堂，帮助大学生探索智慧的源头，浇灌心灵的花朵，在国内外产生了极大影响。

今天恒星科技学院，就迎来了这位高僧大德，为大家做一场“幸福人生，从心开始”的讲座。时机正好，因为恒星需要层次升级，需要精神文化的构建；恒星的莘莘学子更需要安身立命、完善自我的大智慧。

下面，有请堪布为我们演讲“幸福人生，从心开始”，谢谢！

幸福的方向

尊敬的校长，各位老师、同学，很高兴有机缘跟大家一起交流、分享。

今天的话题是“幸福人生，从心开始”。有些人对这句话可能不太认同，觉得幸福人生应该从爱情开始、从金钱开始，或者从其他的某种因缘开始，起码不是从心开始，否则，人人都有心，岂非人人都很幸福？

这也是一种理解，但你可以仔细想想，这个让我们心甘情愿为之奔波的“幸福人生”，真的是依靠物质、金钱、异性朋友或者外在的什么因缘而来的吗？这个问题很值得深思，在接下来短短的时间里，我们可以一起探讨。

在座大多数都是学生，对于学生时代，有人希望它充满意义，有人希望它美好浪漫，也有人只想它平平淡淡……确实，学生时代弥足珍贵，但如果在此期间，我

们的人生定位错了，学习方向错了，很可能从此与幸福擦肩而过。

看着高处，还要从低处做起

我是佛教徒，但也喜欢学习世间的各种知识。包括刚才，我用了差不多一个小时，参观了你们的各大教学楼、实验楼，这个过程让我感触颇深，不知道将来有没有因缘，也能建一所这样的职业学校。

以前参访一些小学、中学的时候，我也这样发过愿，后来的确建成了，效果还不错。而这次萌生建职业学校的想法，是因为看到今天的大学生当中，有一种眼高手低的心态，贪图享乐，却不努力学习，把时间都花在吃喝玩乐、谈恋爱上，甚至逃学、赌博、吸毒……我去过很多学校，有些状况的确触目惊心，让人从内心深处感到一种悲哀。

父母非常不容易，辛辛苦苦将孩子养大成人——如果在西方，孩子一到 18 岁，家里就几乎不用管了，但在国内，送进大学还要不断交学费，可孩子却没有把心思放在学习上，什么知识、技能也没学会。等在学校过完三四年，真正走上社会找工作的时候，父母才伤心地发现，孩子一无所长。

既然如此，倒不如踏实学一门技术。一方面，想读本科生、研究生、博士生……不断攀登高学历，追求更高深的知识，这很好；但另一方面，学一个对将来的工作、生活都有实际作用的知识，对大多数人来说或许更重要。

看好职业学校的前景

其实，国内的职业学校发展得还不太成熟。我去过一些国家，也参观过各种学校，据我了解，国外的职业

学校非常完善。像年轻的澳大利亚和新西兰，建国都不到一百年历史，那里的人非常重视职业学校，很多学生把它当作报考的第一志愿，因为毕业后可以享受优厚的工作待遇；在瑞士，百分之七十的学生会选择职业学校，剩下百分之二三十的学生才去更高等的学府深造；在英、德等国，这个比重也有百分之五十……可见，国内职业学校的发展水平跟国际品牌相比，在教学模式、管理经验等方面还是有一定差距。但不管怎样，未来的生活、工作等各个层面，职业学校的教育都不可或缺。

刚才我也了解到，你们设置了航空、酒店、管理、教育、汽车等各种学科，这些具体的操作性较强的知识，对当今社会来说应该很重要。

万贯家财不如一技之能

虽然当前年轻人的职业规划中，普遍把公务员、白

领等作为首选，但实际上，不可能所有人都成为白领，总得有人做蓝领，通过不同方式养活自己、经营家庭，乃至为社会、民族奉献价值。

而不管你如何选择，在校期间，都应该把所有琐事放下，一心一意学好这门技能，并且多多益善。世人常说“技多不压身”，本事不嫌多，今天学到的东西，将来总能用得上。

“万贯家财不如一技之能”，再多的田地、牛马、金钱、财产，也不可能永远跟随自己，倒不如一技傍身。有些父母千方百计给孩子留下黄金、房产、轿车、存款……但如果孩子自己缺少智慧、本事，到头来可能仍然穷困潦倒。

不知道你们的情况怎样，现在的大学生，不乏勤奋努力者，但也有人只想当领导、老板，至少也是会计、财务等。他们的首要目标是不跑腿、不做事，但这种想法并不现实，全世界那么多人，不可能人人都来领导、

管理，被领导、管理的一个也没有。

应该把“教”“学”“做”三者结合起来，会一门技能，熟练掌握，一辈子不舍弃。用这种身体力行的方式做点实实在在的事，不也很好吗？

但有些大学生填志愿的时候，不愿意从基层干起，只想做“高大上”的工作，或者刚毕业就想赚大钱。这也是为什么很多企业找不到人，很多毕业生找不到工作，就业问题在中国越来越严峻。一方面高学历的人很多，本科生、研究生、博士生……另一方面，徒有虚名的人也多，没有实用的知识和技能，甚至连人品都堪忧。对用人单位来说，这样的“人才”，或许还不如踏实、肯干、懂技术的人好用。

职业教育的基础，是人格教育

由此我们也能意识到，职业教育还应该帮学生做好

心理方面的准备，否则当他走上社会，很可能会发现，现实并不像在学校里想象的那么美好。

听说这里大部分是定向培养，学生一毕业就可以分配，这很好，但与此同时，还是不能忽视人格教育、国学教育乃至宗教教育，这非常关键。假如一个学生会电脑，懂技术，学了很多专业知识，但人品太差，承受能力弱，脾气暴躁，性格恶劣，有意义的事情不想做，没意义的事情特别热衷，那即便被定向培养到社会上，无论在哪个企业、单位或部门，恐怕也待不长久——对方不敢要这样的人。

希望学校不仅看重知识、技术、文化，更能重视人心的培养，让学生懂得，生而为人，不能有太大的贪婪、嗔恨、嫉妒、傲慢、懒惰、脆弱之心。

人心是可以培养的。就像在一些体育院校，很多学生刚入校时，体质非常差，但几年磨炼下来，身体会变得很好；同样，一个听课不专心，学什么都心不在焉的

新生，通过老师的严格教导，不断磨炼心灵，当他从学校出来时，也会成为一个好人——具有好的人格、个性、品德的人。在这个社会，一个好人比财富、技术、知识更珍贵，因为技术教育可以培养出能干的“机器人”；而心灵教育，才让人有了温度和灵魂。

用感恩之心，平息抱怨

尤其要让孩子们懂得报恩。有些学生人品很不好，自己不努力学习，有什么不如意就抱怨父母，“为什么你们是文盲”“为什么把我生在农村里”“为什么没有把我培养好”……其实父母把我们带到人间，没让我们腐烂，被水冲走、被狼吃掉、被别人伤害，含辛茹苦地养到今天，谈何容易？

刚出生的时候，我们都很轻，很弱小。汉地有“过秤”的传统，孩子生下来先称称有几斤几两。娱乐新闻

里也经常报道一些明星的孩子出生时候的体重。藏地倒是没这个习惯，不知道过秤有什么用意（众笑）。所以你们刚来到人间时，父母如果给你过秤，重量也只有一点点，但是后来，他们用身体的精华、各种饮食滋养你；为你揩鼻涕、擦粪便、清理不净物；供你读书，从幼儿园直到现在……才养成你今天的样子，这期间付出了多少辛苦？那些抱怨父母、抱怨社会的人，往往没有忆念过这份恩德。

其实没什么可抱怨的，对这个世界，我们更应该心怀感恩。像现在，有这么好的学校、教室、设施，我们要多想想它的来之不易：学校创始人经历过怎样的难关；教学楼由多少工人一砖一瓦地垒建；教职人员的收入是多少，而他们又付出了多少……我们所拥有的一切，从内心获得的点滴知识，到身上穿的这套校服，到每天的吃喝用度，背后都有无数人的汗水、泪水和心血。这些辛勤和努力，但凡有心智的人都会看在眼里，需要感恩的人太多了！反过来，如果对这些视而不见，

只有抱怨和嗔恨，你可能会走上歧途，甚至堕入监狱。

我去过一些监狱，昨天也刚在一所监狱演讲，从犯人的表情上看效果还可以，至少听得比较专注，态度也比较好，但从他们眼神中，还是能看出对社会的怨气。这一方面是自身贪嗔痴方面的习气所致，一方面也许是因为遭受过不公平、不合理的对待。但不管怎样，希望大家不要有这样的怨气，至少我们还拥有自由，还享用着许许多多的资源，对这些应该发自内心地感激。

依附于物质的幸福，并不可靠

这也是为什么要跟大家讲“幸福人生，从心开始”。幸福的确可以从当下这颗心开始，而不是像一些舆论宣扬的，要有很多钱，几百万、几千万甚至几个亿才幸福；也不是有了奢侈品、豪车、豪宅才幸福。要知道，幸福还有更广泛的内涵。

事实上，越是富贵的人，内心的痛苦可能越多，经常在电话里骂人、哭泣……有时候看到一辆顶级豪车，我会想，这辆车是最贵的，但车里人的眼泪可能是最多的；看到一辆破车，我也会想，这辆车虽然破，但车里的人或许哭得并不多。

做学生的时候，我们不一定这么想，总觉得“只要有钱，肯定幸福”，但现实就是如此，不信等你成了领导、老板，再看看这样的生活到底苦不苦。

不要把幸福完全归结到物质、金钱上，它们并不可靠。况且世间很多令人羡慕的东西，快乐、成功等等，其实都伴随着巨大的痛苦。而解除痛苦的方法，就是从内心深处明白这些道理。这样即便赚得不多，比如每天在车间修理轮胎，用踏实的劳动换来报酬，以此养活自己，也可以过得轻松、自在。

幸福有不同的沸点。就像烧开水，有些地方烧到八十度就开了，有些要到一百度；同样，有些人月薪

一千就满足了，有些人要到一万。对生活的要求不同，幸福的感受也截然不同。

多少幸福，被金钱绑架

在我家乡的学校里，有一些支教老师，还有一些扫地、洗衣、做饭等的工作人员，有人拿一千的工资，有人拿九百、七百，他们基本上都很开心、满足；但在大城市，像青岛或者北上广，月薪六千也不够用，这是我认识的一个北京人说的。

家乡的六百、北京的六千，换来的幸福感或许是同等的，既然如此，又如何能用金钱衡量幸福？

在北京奋斗的人或许还想着：“六千月薪怎么够？六十万年薪还差不多。不光要买房，还要买车；今年先买二十万的，明年再买六十万的，后年争取换成几百万的；一辆车不够，要两辆、三辆；在中国买不够，最好

在美国、加拿大也各放一辆；青岛的别墅修起来，北京、上海、广州、深圳也要有，将来还要买到美国、加拿大、日本、英国、德国、瑞士……那该多好！”可是，对财富的贪求越多，人越累，而最后离开世间时，其实什么也带不走，又变回一无所有。

我还听说有些年轻人非常讲究品质，认为高品质的生活才幸福。他们穿的衣服、背的包、穿的鞋、开的车……全是奢侈品，但实际上，这种“品质”跟真正的品味相比，恐怕也有差别。

总之，想把幸福建立在金钱上，是很困难的。

曾经有个英国女人，十年前买彩票中了五十万英镑，相当于人民币四百多万。起初她特别欢喜，觉得自己是全世界最开心的人，但一番挥霍后，她发现大奖并没有为人生带来快乐，最终也因为抑郁症而自杀。她曾经对人说，即便中了三千万也不会过得更好，钱在生活中并非万能，人们应该记住这一点。

所以我们要更多地关注内心。现在的年轻人，很多都有抑郁症、自闭症等心理疾病，一方面是因为自己对心灵的提升不重视，另一方面也是大环境使然。今天的时代，低俗文化、碎片文化、快餐文化盛行；今天的人群，虚无主义、拜金主义、享乐主义至上。



最精湛的技艺，是“忘我”

好比我们每天都在刷手机，但手机里是什么呢？有很多乱糟糟的信息、肤浅低俗的内容、博取眼球的广告……如果看的人与之相应，就容易被欺骗、诱导。借助网络，这样的“知识”甚嚣尘上。在古代，人们会在学问、做人方面追求更深层次的境界；而今天的人们从早到晚关注更多的，是物欲和自我，越来越缺少知足、

忘我的精神。

大家在学习科学技术的时候，也不要太在意名声、财富，不要太在意自我了，如果带着膨胀的私欲，任何学识、技艺，都很难臻于精湛。

《庄子》中有一个“梓庆为鐻”的故事，讲鲁国木匠梓庆，擅长削木为鐻，上面雕刻的老虎、豹子等猛兽栩栩如生，见到的人都惊为鬼斧神工，其他木匠则望尘莫及。

他的名声传到鲁国国君那里，国君感到很稀有，就召他去王宫问话：“听说你的雕刻神乎其技，和别的木匠截然不同，你是有什么诀窍吗？”

木匠说：“哪有什么诀窍，只不过在做活的过程中，我会去掉我执，去掉求名、求利等各种杂念。”

那具体是怎样呢？守斋戒。这是一种宗教仪式，在座各位可能很多都没有听过。木匠通过守斋戒，到第三

天可以忘利，忘掉谋取财富的心思；到第五天可以忘名，忘掉将会获得的毁誉；到第七天则可以忘我，忘掉对自我的执著。在这样的心态下做活，就能呈现出人们最终看到的效果。

大家也在学习各种技能，有些做零件，有些当空姐……不管将来从事什么职业，你都可以这样观察自己：第一，做之前，有没有让心静下来；第二，做的过程中，有没有忘名、忘利、忘我的心。

当然，要达到完全忘我，像菩萨那样，我们可能做不到，但至少要认真、细致，有对客户、他人负责的心态。否则，完全只想着自己的利益，你可能会不顾道德底线，可能会干出很多坏事。

守住内心的底线

今天的社会有很多不顾道德底线的人。大家也知

道，像高速公路上的人为爆胎事故、毒奶粉和地沟油的产业链等，这些都被曝光过，置身这样的环境，我们有很多利益是得不到保障的。

食品安全问题尤其让人担忧。中午过来的时候，旁边有人给我几颗糖，我不太敢吃，担心不健康，后来他说不要紧，这是自己亲手做的，我才安心吃了。媒体的宣传或许有夸张成分；但我们也的确需要谨慎，因为不知道这一口会不会吃到化学品、添加剂、激素、毒素……

社会为什么变成这样？因为家庭也好、学校也好，对人格方面的教育还是不够。不知道同学们将来会不会干坏事，应该不会吧，但也很难说。在这样的大环境下，我们都有必要问问自己，到时候能不能守住底线？

而如果在学校里学会了慈悲、善良、感恩，内心存储着这样的知识，毕业后就更能为社会贡献力量；即便没有很大能力，至少也会对家庭，对父母、孩子尽到

责任。

相反，如果缺少内在的防护和制约，未来的人生会很可怕。像一些开放地区，吸毒、贩毒的年轻人越来越多，很多人因此被关进监狱。昨天我去的监狱里，就有大概四分之一的人是因为吸毒、贩毒走上犯罪道路的。我们也可以想一想，自己会不会变成这样？

未来，你们当中或许有人非常成功、飞黄腾达，也有人一败涂地，甚至锒铛入狱，一切都有可能。所以要提前想清楚，人生的路该怎么走，然后从内心做好防护。否则就像吸毒，起初出于好玩，觉得试一下没事，结果上瘾容易戒瘾难，一旦沾上，可能再也戒不掉，从此毁掉一生。

在藏地，或许是信仰佛教的关系，基本没听说过有人吸毒。我曾经参加一个防治艾滋病的研讨会，当时有个其他民族的女老师就说：“藏族还好，不像我们那里，吸毒的人很多。”确实，在有些民族当中，吸毒、

感染艾滋病的人群越来越大，尤其是大学这种年轻人聚集的场所，损害身心的因缘正不断增多，如果经不起诱惑，一旦沾染，还怎么谈未来的事业成功、前程锦绣呢？

不为风雨所动

学习任何知识、技能，都需要健康的心态、善良的人格，它们才是基础。如果学校不关注这些，学生以后会很可怜，给社会带来不良影响，甚至毁灭自己、毁灭他人。

希望老师在教学生时，能向他们传递更多善的教育，而在所有善的教育中，佛教还兼具很强的科学性，这样的知识，对学生、老师的人生都有利益。

有些人一提到佛教，就觉得这是宗教、迷信，其实这只会体现出自己的无知。我不是因为谁不信佛教，故

意这样说，而是看到很多科学工作者都在认真研究佛教，并将其实践于自己的生活，从中获得的利益、快乐和美好难以言说。既然如此，我们想从内心获得幸福，为什么不去对它重新认识？

我发自内心地建议大家，如果想过快乐的人生，就不要只是向外寻求了，多关注内在的价值观、人生观、世界观，到了一定阶段，你会收获意想不到的快乐。

每个人都有自己的命运，你的人生也许轻易就能成功，也许极为艰难、折腾，但成功不一定是好事，失败也不一定是坏事。如果你足够坚强，走点弯路、承受痛苦、经历磨难，其实都是很好的锻炼，能让身心变得健康，强大。

想到那些自杀的人，如果他们都接触过心灵方面的教育，结局或许会有所不同。很多时候，我们把人生想得太美好了，所以一遇到不如意就难以接受，以至于结束自己的生命；而如果从小经受过痛苦、坎坷，在别人

的歧视、打击下也能茁壮成长，你的心会越来越坚定、健康，对生活中的任何难题，应该有面对的能力。

在学校的教育体系中，科学、技能固然是基础，但这种知识或许更为重要——当我们遇到困难，遇到轻蔑和侮辱，遇到疾病，遇到家人或亲友离世……该如何应对。

你们有各种模拟练习，比如护士专业的人，要依靠人体模型练习打针，这是很好的教学模式，是朝着美好、希望方面的努力。但假如我来办职业学院，可能会在不那么美好的方面加以锻炼：父母死了怎么办，离婚了怎么办，孩子夭折怎么办，自己罹患绝症怎么办……这种“锻炼”，任何学校都没有。在人们看来，这很不吉利，也最好不要发生，但果真如此吗？其实越这么想，越证明人们亟须“锻炼”。

就像感情，大家觉得它特别美好，而现实是，接近百分之五十的婚姻是以离婚告终的，离婚时的感情纠

结，往往令人痛苦万分。还有家人，父亲母亲、爷爷奶奶……他们不可能永远陪着你，再难以割舍也要面临最后的离别。包括工作，也随时有丢掉的风险，没什么一劳永逸的保障……当各种无常显现的时候，如果平时锻炼过，接受过这门“技术培训”，你会更加淡然，不随波逐流，不为外境的风雨所动。

有一种境界，叫“呆若木鸡”

从前有个国王喜好斗鸡。他找到一个经验丰富的驯养人，为自己培养能够克胜十方的斗鸡。

十天后，国王问：“鸡驯好了吗？”驯养人说：“还没有，现在太容易动气，一生气全身的毛就竖起来，叫得特别凶，目光也是炯炯的，看起来很厉害、很英雄，但其实差得远。”

过了十天，国王又来问：“鸡训练得怎样了？”驯

养人说：“还不行，虽然比之前好了些，但听到其他鸡叫，还是有反应，身上的毛会竖起来，心里会有嗔恨。”

过了十天，国王再次催问：“难道还没有培养出来？”驯养人说：“差一点点，虽然身上没什么反应了，但眼神里还能看出意气。”

到了第四十天，驯养人终于说：“现在可以了，即便听到别的鸡叫，它没有任何反应，看起来笨笨的，像木头做的一样，但这就是最高境界。其他鸡看到它，会掉头跑掉，不敢来斗。”

成语“呆若木鸡”就是从这里来的。最高的境界，是什么都不做，而能震慑所有对手。

有些老师，不用说什么、骂什么，只要一个眼神，学生就不敢了，这也是他内在的修为、境界使然。

佛教徒中同样如此，刚学到一些理论、修出一点效

果时，很容易激动，什么都显露在外；而当他达到比较高的境界后，无论眼前发生什么，都会泰然处之。

我们看到一些大成就者、有修证的高僧大德，无须耗费很多口舌和心血，依靠禅定力，依靠无形的加持和力量，就能让很多人进入他的状态，被摄受、调伏。

世间也有这样的领导、管理者。你很少见他对人大发雷霆，靠声嘶力竭的呵斥、责罚管束下属，但他的目光不怒自威，他的豪情壮志令人感奋，他的怀柔恩施令人动容。在他周围，自然能感受到爱的气息，让大家沉浸其中。这是一种力量。

找到你的毕生热爱

我们学习到一定程度，也应该追求这样的境界。虽然很难，但非常必要。所谓“人往高处走，水往低处流”，我们不能越学越糟糕，几年读完，还是特别平

庸，什么境界都没有。我也资助过一些大学生，有的到了毕业时，从他的言谈举止、待人接物就能看出来，其实并没有学会多少知识。这是不行的，人要有自己的追求，每一天、每个月、每一年，都应该有所进步。怎样进步呢？一方面要靠老师、同学的帮助；一方面要靠自己，如果自身有一种力量，学什么都可以成功。

而所谓的追求，并非只有读大学一个选择，它是因人而异的，像我小时候的理想是当老师。前段时间在一个大学，还有学生说想当国家主席，不过他后来觉得太难了，恐怕实现不了，就变成想当市长。我说，等他到了社会上，这个理想会不会越来越低，到最后成了县长、科长（众笑）。所以理想也会变。

但不管怎样，找到自己喜爱的专业，倒是很重要。

以前央视主持人崔永元去美国录节目时，采访过一个卡车司机，在他的大卡车里，有冰箱、电视、卧室、书房……应有尽有，非常舒服。崔永元惊叹地说：“你

的卡车这么漂亮，简直就像一个家。”卡车司机很自豪：“你说得对，它就是我流动的家！”

接下来的采访中，崔永元问他从什么时候开始有这方面的想法。卡车司机说，他今年已经四十多岁，而他的卡车梦从6岁就开始了，当他告诉父母将来想开大卡车时，父母都非常赞叹、支持，还给他买来卡车模型当玩具。

这样的家庭在中国是比较少有的，如果孩子在那么小的年纪，说长大要去开卡车，家人可能都不同意，觉得太没追求了。但这位卡车司机在家人的鼓励下，有了如愿以偿的人生：中学一毕业就报考汽车职业学校，成功考上驾驶员，最终开上大卡车。当父母看到他开着大卡车回家时，都觉得是一种莫大的成功。

每个人都有命中注定的一份爱好，当这份爱好成了工作，就要在人生旅途中，坚守你的工作和本分，尽心尽力圆满它。

吃苦、耐劳、肯做事

这个世界上，总有人要当农民、当工人、当军人，也有人要当和尚——有些人说，如果全世界的人都去当和尚了，谁来劳作？谁来供养？其实这是多余的担心，因为不可能所有人当和尚，正如不可能所有人当老师或者开飞机。我们都有不同的工作要做。

但无论做什么，要学会付出。如果不愿意付出，不愿意劳动，总想着最好什么都不做，可以一直躺着、吃着，还能拿很高的年薪、月薪……这其实有点可笑。

不管是高等学府还是职业学校，都应该培养吃苦、耐劳、肯做事的人，这样的人才，什么地方都需要。像美国的很多名校或新锐的科技大学，在培养学生专业素质的同时，会训练他们方方面面的能力，包括清洁、烹饪、修理等。反观我们身边的一些孩子，在家里什么都不做，连个人卫生都是父母代劳，或者干脆请保姆——但人不可能一直靠请保姆生活，这是不现实的，应该让

孩子经受锻炼，让他们将来既做得了大事，也做得了小事；做得了领导的事，也做得了乞丐的事。

这方面，我感觉自己应该还可以，有时候要做一些大的管理，有时候要干很多琐碎的活，比如提水、烧火、做饭……这些随时随地都可以做。希望同学们也能学会一种自我成长、提升的心态，一种勤奋、勇敢的心态。而这样的心，要依靠自己的意志力来锻炼。

内心的幸福，取之不尽

这世间，很多让我们快乐的资源都是免费的。

内心的快乐是免费的，无论人生遭遇了什么，只要你想，随时随地都可以开心；阳光是免费的，从清晨到日暮，从出生到老去，都可以沐浴在阳光下，除非被关在不见天日的监牢，或者失去双眼，但我们并没有遭遇这些；空气是免费的——青岛的空气应该比北京还新

鲜——可以尽情呼吸，除非躺在监护室，靠机器维持生命，那可能非常痛苦，但我们也没有遭遇这些；还有春天的微风、夏天的细雨、秋天的月光、冬天的白雪……大自然馈赠给我们的快乐，一年四季都享用不尽。

虽然每个人的喜好、品味不同，但只要把心放宽，想得开，都能找到快乐的理由。比如：我有双腿，可以自由行走，而不是坐在轮椅上；我有双眼，可以尽情欣赏，而不是被困在黑暗中；我有双手，可以做很多事，向需要帮助的人伸出援手……那我还有什么理由，要愁眉苦脸、苦不堪言、哀嚎痛哭地活着？

任何人都可以发自内心地欢喜。这种欢喜有两种，一种是认识心的本性，得到永恒的开悟，也可以说“开心”；还有一种，是对大自然、人类社会以及身边人给予的一切，用感恩的心去迎接，这时你会发现，原来生存在世间，还有这么多值得快乐的事，还有这么多幸福的感悟。

希望大家从传统文化中，从佛教的智慧真理中，从自己的辛勤付出中，从彼此的学习合作中，酝酿出许许多多的快乐。其实快乐的种子一直就在我们心里，只不过自己没有认识、没有寻找、没有关心而已。

愿你未来都是美好的日子，过得幸福，欢喜！

现场互动

问：如果自己没有犯错，却受到别人的怪罪甚至打骂，遇到这种事，应该怎样面对？

堪布：人生不犯错是很难的。俗话说“人非圣贤，孰能无过”，刚开始我们都想做一个好人，但实际做起来就会发现，并没有那么容易，自己的身语意经常会违背世间的规则、宗教的教义、内心的良知。

当然，你问的这种情况也有——被人误解，或者另有隐情，但不管怎样，都没必要以牙还牙，人应该有一种宽容的心。你看大海为什么能容纳一切？因为它有宽广的功德。如果我们的心的心足够宽广，即便受到冤枉，被不合理地对待，也毫不执著，很多事情就会迎刃而解。

问：您说幸福从心开始，但我们都知道，离

开学校之后，社会上的勾心斗角比比皆是，如果像您说的那样，从心开始幸福，那不是一种理想化、不现实？

堪布：幸福从心开始，它很现实，一点都不理想化。

因为社会的现实是：即便暂时能用贪婪、狡诈、谄媚、欺骗战胜对手，赢得目标，但这些都无法长久。

真正的幸福，的确要从心上来认识，这不仅是一个美好的理想，也是完全能实现的生活方式。看到不好的现象，就说“我也要干坏事”，是非常幼稚的想法。即便大地上人人都在作恶，你也可以做个好人，到一定时候，是会开花结果的。不要随波逐流，不要轻易舍弃美好的品行，要培养善良的心，如果这样做，起初可能会被周围的人误解、歧视、孤立，但长远来看，你会幸福。

其实这个社会并没有你说的那么糟糕，也不是所有

人都在勾心斗角。如果觉得社会黑暗，自己也去作恶，到头来苦的是自己；反之，如果觉得社会上有坏人也有好人，不管别人怎样，自己还是要善良，这样下去，你会收获很多机遇和资源。

比如被公司聘用，如果你不讲因果、道德、人性，过段时间，从老板、总经理到部门同事，肯定都不敢用你；但如果你坚持底线、良心、诚信，刚开始可能会遇到坏人，但慢慢地，会有更多人喜欢你，不想你离开。

因此在世间，还是要讲“善良”，善良了，幸福就开始了。即便你觉得这很“理想化”，也是有了理想一切才可能实现，对吧。

问：这是一个讲究竞争的时代，社会上的很多书籍都在教我们怎样建立自身优势、打败别人，比如培养人脉，变得能说会道，甚至用一些所谓的“价值观”去欺骗。而大部分

人迫于生活、工作的压力，也不得不去提高这些“能力”。我想问，在这样的现实和您说的“从心开始”之间，该如何找到平衡？

堪布：我说的“幸福从心开始”，并不是要大家不去创业、不去竞争，而是说，就像古人的“君子爱财，取之有道”，即便这个时代有竞争，有强者和弱者的种种差别，我们身处其中，也尽量不要舍弃自己的良心。同时，在学校的时候就可以观察，如果把幸福完全寄托在物质上，寄托在外境上，一旦事与愿违，想要的得不到，你会不会绝望、崩溃？

通过竞争，的确能获得更高的薪酬、更快的晋升，对此我完全承认。凭借自己的优势跟同行较量，这种竞争在企业、文化等社会各界都很有必要。包括佛教徒在寺院里，也有激烈的辩论、比赛、考试，这些都是良性、正向的竞争。

不要理解成只要观心就好，落后挨打了也不管，而是说在这样的时代，我们要有勇气、智慧和慈悲。现在很多人只关心自己，不关心身边的人，更不用说动物和大自然，这样的人是没有爱的。如果没有爱，没有智慧和信仰，这种竞争对社会和个人都没有利益。

所以，物质能不能带来幸福？有钱会不会让人快乐？暂时来说是可以的，但它并不纯粹，也不稳固，可能刚开始让你有一点感觉，很快又会消失。

比如你今天突然赚了一百万，特别开心；到了明天就会想，这笔钱拿在手上也麻烦，看怎么办才好，于是开始筹划；等过段时间，又觉得一百万也不算多，如果用来投资，说不定能赚到两百万，于是急急忙忙找项目……最初的开心荡然无存，反而让生活更加辛劳。

此时你就会明白，幸福也许有一部分来自金钱，但更重要的来处，还是我们的内心。心如果想得开，什么状况下，你都可以幸福。

问：我在生活中遇到一些很奇葩的人，不懂感恩，也不尊重人。比如有个人向我借东西，我借了，从此她就习以为常，甚至不经允许就拿去用，还觉得我给她用是理所当然的，这让我很无奈、无语。如果您遇到这样的人，会怎么做，好让对方明白自己的不满呢？

堪布：的确有这样的人，找你借东西的时候很慈悲，要他还的时候就恨恨的，像是你在抢他的一样。藏地俗话也说：借东西的时候笑容满面，还东西的时候怒目相视。这很不好。无论是借是还，都应该和颜悦色，带着感恩，否则这样发展下去，可能会擅自拿别人东西，甚至做出更多不如法的行为。

这种事如果发生在我身上，我会先警告他，跟他说清楚。有话最好当面说，有些人心里很想说，到了嘴边却吐不出来，觉得不好意思、难为情，这是不行的。该说的话应该说，不该说的话就不说。

所以我会直接找他谈话：“你在某个时候擅自拿了
我的东西，到现在也没还，如果下次还这么做，我会向
领导反映，让这里的人都知道，到那时，你恐怕会不太
光彩。”用这样的方式威胁他，相信这样之后，一般的
人都不会再拿。

当然，如果没有确凿证据，你也不能认定就是他拿
的。我们丢东西的时候很容易到处怀疑，觉得是这个人
拿的、那个人拿的。藏地有个说法是，小偷只有一个过
失，失主却有一百个过失。为什么？因为小偷只偷了一
次东西，失主却可能怀疑了一百个人。在没有充分理由
之前，怀疑自己的邻居，怀疑看不顺眼的人，都是不合
理的。对这些问题，还要仔细分析。

问：老师您好，我是这里的一名学生，听了
今天的演讲，我感到豁然开朗，希望您以后
常来！

堪布：之前我也跟校长、院长他们说，虽然去过很多大学演讲，到今年应该有一百多所了，但来职业学院还是第一次。此行感受很深，我总在想，将来各方面条件具备了，自己也办一所职业学校——当然不可能有这么大规模，像你们的陈董事长，发心真的很大——我想我只能办个容纳一百人的。但刚才又觉得一百人的规模还是太小了，凭我的能力，应该可以办个容纳三四百人的吧……一直在想这些。

所以，一方面今天的缘起很好，虽然我讲得不好，但现场的整个氛围不错，提问也很精彩；另一方面，学校领导和相关人士都有这个要求，既然如此，我也尽量在因缘具足的时候，还来跟大家一起交流。（掌声）

问：您的话让我受益匪浅，如果想了解更多，有没有好的途径和方法？

堪布：智慧佛网上有很多内容，包括我讲过的一些

课、写过的一些书。通过网络途径来了解，对你们来说可能更好。

问：首先感谢您为我们解答问题！我是一个性格直爽的女孩，有什么说什么，但有时候脾气也很大，尤其当各种问题同时出现时，情绪就会受影响，心烦意乱，以至于无法做出正确的选择，走了很多弯路。所以请求上师为我讲一个比较好的方法，能够让心沉淀下来，走在正确的路上。

堪布：无论是谁，学生也好、老师也好，包括特别成功的人，都可能因为一些事情的发生而影响情绪。我们在生活中经常看到，某个人遇到变故，一段时间当中，表情、语气乃至整个气色都不对劲，身边人也会关心：“是不是出了什么事？感觉你心情不太好，吃得不多，睡得也不安稳……”这种情绪方面的影响，每个人

都经历过，它很正常。

但我们不能过度情绪化，不要让它影响到生活，当下忍住很重要。有些人没办法控制情绪，就大发雷霆，骂人、打人，甚至做出特别不如法的行为。其实在情绪波动时下的结论、做的事，很可能让自己后悔一辈子。社会上有很多这样的现象：因为一时冲动，孩子杀害父母，父母打死孩子，还有人杀了自己的朋友……佛教讲，嗔恨如同毒药，特别可怕。

一旦出现这样的情绪，我们要尽量观心的本性。其实心的本性就像天空，情绪就像乌云，但再大的乌云也无法染污天空。

昨天去监狱演讲的时候，我在二楼墙壁上看到一句话：“乌云后面，依然是灿烂的蓝天。”这是美国一位著名诗人写的。我们的心会产生嗔恨的乌云，但心的本性从来都是灿烂的晴空。即便从修行角度，这样说也完全可以。

不要为了那些乌云，做出错误的选择。有些学生遇到不开心，就把气撒在老师、父母、同学身上；有些老师情感失意，无处宣泄，就拿着棍棒打学生；有些父母生意上愁云惨淡，回家就打孩子……这都是人类的愚痴现象。

不管发生什么，要尽量保持心的冷静。在佛教中，这叫修行；在世间，这叫修身养性——培养自己的心性，传统文化中对此尤为看重。刚才院长也说，建立传统文化的教育很重要，当然，传统文化并非百分之百适合今天的时代，有些不用也可以，但余下的绝大多数仍然很好用。

传统文化中，儒家文化又只是其中一部分，它最大的好处，是讲了很多做人之道；但也有不好的地方，比如“利他”讲得比较少。我对儒家文化深入研究过，发现它对个人圆满、自身修为方面很重视，而对帮助别人，确实没有佛教这么看重。

佛教的大乘利他思想非常珍贵。如果你有这种思想，将来的很多痛苦会自然消失，因为天天忙着利他的人，是顾不上生气、闹情绪的。就像你们的一些老师，时时刻刻想着帮助学生，就很难看到他有什么个人情绪——哪有这个时间啊！

所以，最好的心灵之药，就是利他。

问：在以后找工作的过程中，很可能专业对口的工作我不喜欢，喜欢的工作，竞争又比较激烈，我要怎样从心出发，找到满意的工作和幸福？

堪布：这个问题，我刚好问过你们的老师：能不能在选择一门主课的同时选修其他，老师回答说是可以的。既然这样，我们都可以学好几门技术，以后一个用不上，还有另一个，即使全都用不上，只要把人文基础打好，也非常管用。

很多本科院校中，学的内容是理论化的，有些专业学到研究生也是这样，不会特别实用。但到了社会上，四年养成的综合素质，会产生一种能力——对各种专业触类旁通。此时，即便你的专业不对口，也可以对新工作很快掌握。

其实社会上的大多数工作，本来就跟学校里的专业不一样，但这并不妨碍你获得成就。像我的本职是出家人，但也在学习建筑、环境等方面的知识；同样，假设你对环境学没兴趣，或者觉得以后用不上，也可以另选一个喜欢的专业，默默钻研，到一定时候，你喜欢的专业就能用得上。

问：当前大学生毕业后，往往在找工作方面不是很顺利，即便找到了，工作的性质、收入等也差强人意，很多人为此沮丧、失落，这种时候，应该用怎样的心态面对？

堪布：现在的大学生，像十多年前的中学生一样多、一样普遍。因为九年制义务教育读完以后，大家基本都会考大学，这些年内地大学建得很多，普及率也越来越高，不过跟澳门比还是差一点，那边中学生毕业后，百分之九十以上是直接进入大学的。不管怎样，现在的大学生的确太多了，而且有些虽然顶着“大学生”的头衔，但学问、人品都与之不相符，这样也很难找到满意的工作。

况且，你所谓的“满意”是指什么？在人生起步阶段，不要把目标放得太高，眼高于顶，而应该从低处做起，慢慢深造。看看俞敏洪、马云这些成功人士，他们的第一份工作，薪水也不高。

很多孩子刚从学校出来，就希望能赚大钱，其实这没有必要。不如先把生活安定下来，哪怕暂时收入少一点，只要这份工作能带给你长远、可靠、稳定的收入，就可以一步一步做下去。实际上作为新人，技术能力、

社会经验乃至整个智慧的沉淀和累积都远远不够，现在就要求很高的薪酬，恐怕非常困难。

这也是佛教里讲的“知足少欲”。人要有一种满足感，不能欲望太大了，带着平和的心态找工作，不会很困难的，踏踏实实去做才是关键。

现在的普遍情况是，大家互相不满意：企业、单位觉得毕业生眼高手低，不满意；毕业生觉得用人单位达不到自己的要求，也不满意。这是一个瓶颈，大家都需要做出调整，找到平衡。



问：人与人相处，为什么会那么难？

堪布：你问得非常好。人与人相处，要说难确实很难，包括对自己最爱的人，相处到后来，可能不但没有好感，还特别讨厌，很多人都有这样的经历；但要说不难，也可以是最融洽的，因为地球上的所有人，都在彼此看待、依赖、帮助下生存，如果没有别人，只有自己孤零零地活着，是多么寂寞、痛苦、悲伤。

所以我一再提到，希望学校能多一点这方面的学习、交流，比如开设专门的人际关系课程，因为很多学生走上社会之后，不会做人，在学校不能被老师说，到了单位也不能被领导说，稍微批评几句就承受不了，罢工、离职、待不下去，原因是什么？他的心从来没有锻炼过。如果从现在开始练习，跟人相处应该是不难的。

像我自己，今年是待在佛学院的第三十年了，三十年的记忆中，没有因为个人的事情和别人吵过架。我觉

得这样很好，人和人之间应该可以做到没有隔阂、冲突、矛盾。如果自己的心总在排斥别人，诸多忌讳、斤斤计较，那身边人不管怎么做，的确都很难相处。

这个问题，其实也是很多年轻人共同的问题——人际关系搞不好，对上面的人不懂恭敬、尊重；对平级的人不懂相处；对下面的人不懂用爱心来维护。有些人只看领导脸色，领导高兴就好，其他不管；有些人只关心下属，领导满不满意无所谓。这都是不行的。按理来讲，应该对上下、左右、前后的人，同等地去关心。如果内心有一种爱和慈悲，想着“我要尽心尽力帮助别人”，这样做人并不难。

但我们对自我的认知，往往成为人际关系最大的障碍。认为自己了不起，不能得罪、不能碰、不能惹……这样一想，就会出现很多痛苦。

不要太自我了，应该用慈悲对待所有人。如果能这样做，你会坚强，会和周围的人都有美好的关系。

这些道理，老师是需要讲的。除了极个别人可能因为前世业力，没办法调伏，大部分学生听了这样的课，一定可以改变。这是学校更重要的职能所在：除了传授外在的技能，还培养内在的人心。

每个学生，也要做好充分准备。社会就像战场，你会遇到形形色色的对手和招数，会有各种各样的武器落在你身上，要懂得应对，要披上安忍的铠甲，要全面“备战”。

何况我们还缺少人生经验。经验很宝贵，一般来讲，人到了五六十岁，才会有丰富的经验，它不可能一两天就得到，而要在漫长的人生中积累。当你活到这个岁数，就会知道二三十岁的自己，心态是那么天真、幼稚、可笑，原来做人不应该那样，不应该马上生气、给人脸色，不应该好高骛远、想得太过美好……原来很多地方都没有做对。

所以，如果你现在觉得内心困苦，不妨多看看佛教

的书，里面有很多道理，确实能对未来的人生给出指引；如果只把它看成迷信，觉得没有用，这可能会是你的损失。很多时候，并非真的有什么问题无法面对，而只是没有遇到正法，当你遇到正确的方法和教育，生活中很多困难是可以面对、解决的，并没有那么痛苦、绝望。虽然有各种坎坷崎岖的路，但你可以走过去、超越它，直至找到满意的答案。

总之，希望大家多学习、求索，不要把人生想得太简单了。很多事情，你要慢慢思考，才能真正懂得。

高高在上的，
总有下墮的时候；
相亲相爱的，
总有离别的一天。

第 117 场

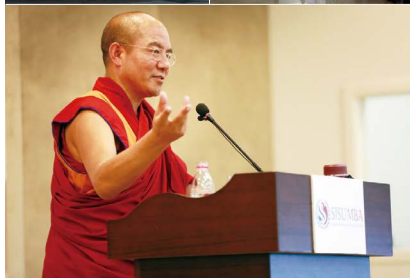


上海外国语大学

SHANGHAI INTERNATIONAL STUDIES UNIVERSITY

中国·上海

2015 / 6 / 20



探寻生活的另一种价值

WHAT DO YOU LIVE FOR ?

主持人：

各位上外及其他院校的同学们，大家好！非常荣幸能请到藏传佛教的高僧大德索达吉堪布为我们演讲。

刚刚堪布说想做一点调整，在演讲开始之前，大家有没有什么特别想问的问题，不管跟今天的主题是否相关，都可以提出来。非常简短的那种，有吗？

堪布：

你们尽量简短地问，我也尽量简短地答。

快问快答

观众：我这两天正好就在想一个问题，“古来圣贤多寂寞”，这句话您认同吗？

堪布：某种意义上，我认同。因为最究竟的境界，的确没有言辞可表达。

观众：那要怎样融入现实生活呢？一边保持内心的寂寞，一边生活，这中间是否要做一些调整？

堪布：需要智慧。

观众：现在社会上信佛的人越来越多了，有明星也有黑社会，当然还有我们这些普通人。我想问的是，不管什么人学佛，要做到最基础、最起码的一点，您觉得是什么？

堪布：行持十善。

观众：今天的主题是“探寻生活的另一种价值”，而冥想就是一种探索生命价值的方式。我想请问，以您的经历来说，在世俗中修行的人应该怎样冥想，才能让生活更有品质？

堪布：生活的品质有很多种标准，但我觉得内观自心，发掘它的本质和价值，是最有意义的。

观众：学佛之前，我们有很多贪嗔痴；学佛之后，发现自己和身边的道友也还是有很多贪嗔痴。想请上师开示，在追寻佛法的路上，我们该怎样戒贪嗔痴呢？

堪布：贪嗔痴即是烦恼，烦恼即是菩提。通过修行现前菩提，是最好的方法。

观众：怎样才能获得闻慧、思慧和修慧？

堪布：闻、思、修，首先听闻，然后思考、辩论，再不断串习。这三种智慧要经过长期磨炼才能获得。

主持人：

谢谢大家的提问！

今天我们的主题是“探寻生活的另一种价值”。我想先问大家一个问题：生活的价值是什么？

可能有人会说：“活着就是要追求幸福。”那幸福又是什么？是吃大餐、穿名牌，还是住豪宅、开豪车？我想，都不尽然。

“生活”拆开来是两个字，“生”和“活”。到底我们为何而生，又为何而活？

也许大家会说：“哎呀，我们都是成年人了，很多人孩子都有了，难道还不知道自己为何生、为何活？”但我们真的知道吗？

大家可能又会问：“哎，你问了我们这么多，那生

活的价值到底是什么？”恕本人惭愧，看了堪布那么多著作和演讲，至今也还在苦苦追寻中。

机会难得，接下来就有请堪布为大家讲一讲，什么是生活的价值。

今天和在座各位探寻生活的另一种价值，我觉得很有意义。

生活，是为了生存而活着？

大家也知道，现在很多人都把财富、事业、学习、爱情当作生活的根本。这些是生活吗？也是。因为所谓的“生活”，就是为了生存所进行的各种活动。但这种生活不仅人类有，地球上的很多动物也有，它们为了生存，也要吃东西、干活、学习、繁衍后代……为自身的

生存而活着。

我小时候在山上放牛，经常能看到刚出生的小牛。它们从来到这个世间起，日日夜夜都在母亲的精心呵护中，自己也会努力成长，晚上好好睡觉，白天寻找吃的。

这就是动物的“生活”，为了不饿死，能延续后代。但作为更高级的人类，我们的“生活”，是否应该有所不同？

除了赚钱、成家、立业之外，更重要的，我们应该思考人生。但大多数人，可能都没有时间思考。

价值观随着时代在变

我已经五十多岁了。回顾过去的生活，不管是外在世界，还是自己内心，都经历了翻天覆地的变化。

就像上海，城市的建筑风格也好，人们的思维方式也好，向前推一百年、两百年、三百年……肯定和现在不一样；往后再过几百年，会变成什么样也很难说。

从一个角度看，生活在高速发展，应该是进步了；但从另一个角度看，却好像一代不如一代，人们的思想变得越来越肤浅、庸俗化。从我们那代人，50后、60后到今天的90后、00后，观念早就变了。

刚才有个70后的知识分子就在跟我讲，他无法接受孩子现在的思维方式。之前送孩子出国留学，原本希望他能有一个开阔的视野和开放的思想，给全家的生活也带来一些提升。但是没想到，孩子回国之后，想法跟自己格格不入，追求所谓的“自由”，想做什么就做什么，不愿被父母、老师管着。有时候想聊聊找工作、找对象的事，但孩子特别反感，说：“按照国外的理念，每个人都有权过自己想要的生活，你们最好不要干涉。我就想活得洒脱、自在，这才是我要的幸福。”于是，

他跟孩子之间就发生了极大的矛盾和冲突，甚至不知道这个家将来会变成怎样。

这类问题在今后的生活中，可能会发生得更加频繁和激烈，因为时代变得太快。

几十年前，在我的家乡，人们了解知识主要通过报纸，因为识字的人少，会读报纸算是比较不错的。后来慢慢有了电报、广播、电视、电话。记得一些记载上说，当时国与国之间联系都靠电报，甚至像中美建交之前，相互对话还需要打电报给“第三国”来中转。但现在，电报早就过时了，家家进入网络时代，孩子们接受的知识和教育，不再仅仅来自父母、老师、教科书，他们每天要从手机、电脑上接收全球范围的大量信息，而且一个比一个吸引眼球、震动人心，在这样的教育环境下，他们的想法和心态，跟上个世纪保守、传统的父辈相比，已经截然不同。

生活的更高层次

可能你们还不太关注这些，但等以后再关注，也许会不知道该如何应对。所以现在就要思考，尤其要从根本上观察：大家眼下追求的这种“生活”，是不是真正意义上的“生活”。如果仅仅是“为自身的生存而活着”，说实话，这种追求是比较低的。

佛教把修行人分了几种层次：低层的，偏重自我解脱，是小乘；高层的，想让天下无边的众生都获得解脱，是大乘。

我觉得生活也可以分几种层次：比较低层的，只求让自己和家人活下去，包括一些工地的工人、田里的农民、山上的牧民，他们可能没什么文化，靠干体力活养家糊口；比较高层的，有一技之长，掌握了某些科学技术或传统技艺，能让自己和家人衣食无忧；更高层次的，是社会上公认有智慧、有道德的精英人士，他们对“生活”的理解，应该不仅仅是这些。否则，不管哪个

层次的人，都只是为了自己和家人而活着，谁又来维护和帮助这个世界？

所以，有些人会为了自己的员工，或者工作涉及的人，成百上千乃至万数，为了他们而活着；有些人则不仅想利益人类，还想利益许许多多的动物，乃至为所有的生命而活着——这样的生活更有价值。

人们总认为，要从外界得到点什么，才活得成功，幸福。但多年的佛法经验告诉我，生活价值并不仅仅体现在自我的成功和幸福上，更体现在对社会和国家做出了怎样的贡献，对提升他人的生活品质做出了怎样的利益。

人活着，如果能帮助别人，就是有意义的，当他离开世间，其他人会记住他，为此而悲痛；如果只是浑浑噩噩、自私自利地活着，给周围造成负面的影响和痛苦，甚至杀害很多的生命，那么他的离开，也许会成为其他生命的“喜讯”。

幸福的根本，在心

人人都追求幸福，但幸福到底是什么？就像之前主持人讲的，有钱、有车、有房，样样齐全，事事顺利，这样的日子看起来的确美满。但我们内心的幸福感，到底是这些外在的物质带来的，还是内心的修养带来的？

法国启蒙运动的代表人物伏尔泰就认为，痛苦和快乐跟物质世界有密切的关系。他和其他机械唯物主义思想家异口同声地宣称，幸福来源于外在的物质，因此要大量开发资源，改造世界。在这种思想的驱动下，人们纷纷向外寻求财富，认为有了财富就有了快乐。这股思潮席卷了欧洲乃至整个西方世界，并影响到东方的很多国家。

直到今天，我们中间绝大多数人仍会这样想：“如果给我几百万，肯定乐翻天。”但实际上，当你真的赚到钱，也许刚开始是快乐的，但它很快会变质，麻烦会接踵而至。

大家可以观察一下，那些拥有巨大财富的人，是否也拥有巨大的幸福？这是不一定的。在西方很多发达国家，GDP 越来越高，人民越来越富，幸福指数却越来越低。这个结论来自全球范围的调查分析，应该是由很多人经过各方面核实之后得出来的，并不是我这个出家人的信口开河。对此很多人觉得不可思议，钱越来越多的时候，不是应该越幸福吗？事实恰恰相反，到了一定程度，不但不幸福，还有各种各样的痛苦与日俱增。

可见，钱，或者说外在物质，并不是幸福的根源。它可能会带来短暂的快乐，但幸福的根本，应该是心。只有调伏了内心，才能把握住幸福。

但好像大家都很忙，忙得没时间想这些。其实自己也不知道在忙什么，每天糊里糊涂的，一睁眼就开始操心股票、生意、工作、学业……连早饭都顾不上；到晚上筋疲力尽，睡得像尸体一样。这样一直忙下去，别说梦想了，连梦都做不出来。当然，操心这些不是没有必

要，但最重要的，还是应该好好思考人生。

这件事非常有价值。谁都要经历生老病死的种种痛苦，而当你学会思考，也许会得到其他人得不到的快乐。

就像同在一座城市里，大家都去喝咖啡、吃美食、逛街、旅行，你却知道这些并不稳固和长久，知道真正的快乐不依赖于外境，唯一存在于内心。有了这样的心态，当挫败和痛苦出现时，你会比其他人更有面对的勇气和方法。

懂得接受无常

现在很多人，平时看起来阳光灿烂，可一旦遭受打击，失恋了、失业了，或者失去健康了，就会感觉霉运当头，变得很脆弱。身体也弱，内心也弱。



如果平时对此有过思考，能及时调整心态，这些打击应该不会阻挡你的前进。很多时候，困境反而是人生中最好的学习机会。

美国巨富洛克菲勒的儿子曾在一次投资中赔了一百多万美金——就像现在的炒股失败，这让他非常沮丧。父亲很有智慧，写了封信鼓励他说，失败是成功的机会，是成功的试验田。还引用《纽约太阳报》对爱迪生的采访来说明：当年那位记者问，对已经失败了一万次的发明怎么看，爱迪生却说：“我不认为这是失败，我不过是换了一万次不同的方法。”他把这当作磨炼和进步。

生活中，肯定会遇到各种各样的困难和痛苦，不可能永远成功、永远富有、永远和家人在一起。就像佛教讲：高际必堕，聚际必散。万法都是无常，高高在上的，总有下堕的时候；相亲相爱的，总有离别的一天。

国家首脑的任期，一般只有几年，顶多十几年。像

富兰克林·罗斯福，是美国连任最多的总统，也才当政十二年。其他领导、官员，莫不如此。以前看到，明朝皇帝朱元璋在位长达三十多年，我都觉得惊叹。

在座各位都是高学历的知识分子，这也是一种成功，暂时来说，是站在比较高的台阶上。但走出学校，会不会还有这样的身份和光环？

我们和家人，今天相聚在一起，再过几十年，孩子会长大，老人会死去，他们都会离开，当这一切发生，心中是否做好了准备？

人生并不是一条设计完美的轨道，也不是一张按部就班的图纸。固然要有尽善尽美的规划和梦想，但当你付诸行动，就会发现很多情况并非想象中的样子。

就连梦想也是无常的。做学生的时候，我们会想着什么时候毕业，毕业之后如何创业、成家，过上自己想要的生活。我们抱着美好的希望一直等待，但等到走上

社会、组建家庭，我们又会有别的希望。

从懂事开始，到离开人间，谁不是抱着一个又一个希望，拼命追求？就像一场比赛，每个人都在赛道上全速奔跑，追逐着前方的金钱、地位、感情，或者其他各种各样的目标。有的目标很大，要改造全世界；有的目标很小，只想养活自己。

很多追求，不一定值得

目标比较小的人，似乎还更容易快乐。就像我家乡的很多打工者，除了挣钱，没什么其他的想法，每天挣个一两百块，就是他最大的追求。看他们在工地上起早贪黑，和着混凝土，全身都是泥，按说是很累的，但晚上经过他们的帐篷，就听到里面在吃饭、打牌，时不时发出一阵大笑，进去一看，桌上摆着几块钱，玩得不亦乐乎。有些时候，还能听到愉快的歌声，我在外面静静

“偷听”，心想，他们的日子过得还真不错。

而大城市里那些月薪上万的人，每天想得很多，却好像失去了最简单的快乐。实际上，我们的很多思考并不那么重要，很多追求也不一定值得。人生路上，到底有什么更深的意义和价值，也许迄今你还没有找到答案。

比如读书。按理来讲，人应该爱读书，爱学习，这是一种宝贵的品质。我在一些欧美国家，看到那里的人不管在哪里，公车上、地铁上，手里都会捧一本书，感觉对知识很渴求。但回到国内，却发现很多人不爱读书，不觉得知识是自己的所需，甚至有些地方专门只在“读书日”那天看一看，做个“纪念”，其他时间根本不学习。不知道这样的现象你们这儿有没有。

这是对人生很重要的事，但人们不追求；一些并不重要，或者不现实的事，人们却苦苦营求。

我们要探寻人生的价值，按照佛教的方法，就是闻、思、修。首先通过读书、学习获得知识；然后反反复复地思维、辩论，解除疑惑；最后不断串习、实践。在这个过程中，我们的境界越来越提升，对生活中的很多问题，能慢慢给出答案。

否则，就会有很多不正当的追求。今天这个社会，德行被冷落在一边，聪明却受到热捧，很多人在绞尽脑汁想着，玩什么套路说什么话，才能诱惑人、欺骗人。暂时看来，他们或许得到了一点利益，但能不能笑到最后，很难说。

“时间”老人的选择

这让我想起了以前看过的一则寓言，特别耐人寻味。

寓言说，有两个人，一个叫“诚信”，一个叫“聪

明”，结伴出海，结果途中遇到风暴，两人乘坐的船沉没了。当时救生艇上只有一个位置，“聪明”为了逃生，就把“诚信”推下海，自己坐着救生艇跑了。

“诚信”喝了不少海水，但大难不死，慢慢被海浪推到了一个孤岛上。他在岸边焦急地等待救援，正无可奈何的时候，远方来了一条船，船上挂着一面旗子，写着“快乐”两个字，原来是“快乐”的船。

他拼命喊：“‘快乐’‘快乐’，我是‘诚信’，你可不可以救我？”“快乐”说：“不行不行，我不能救你。我有了诚信，就快乐不起来了，只有狡诈的人才会快乐。”

“快乐”走后不久，“地位”的船来了，“诚信”又大声求救：“‘地位’‘地位’，我是‘诚信’，你可不可以救我？”“地位”说：“不行不行，我不能救你，我有了诚信，地位就保不住了。”

“地位”飞快地跑了。再过一会儿，“竞争”的船来了，“诚信”赶紧大喊：“‘竞争’‘竞争’，我是‘诚信’，你可不可以救我？”“竞争”说：“不行不行，我不能救你，这个时代竞争这么激烈，我如果诚信，还怎么跟人竞争？”说完也离开了。

正当“诚信”快要绝望的时候，“时间”老人来了，把他救到了船上。“诚信”问：“你为什么要救我呢？”“时间”老人说：“诚信所做的一切，时间会看在眼里，时间可以证明诚信的重要啊！”

返回的路上，没想到“聪明”“快乐”“地位”“竞争”的船，早已经翻在了海里。因为没有诚信，聪明会被识破，快乐不会长久，地位会被掀翻，竞争也终归失败。

这则寓言对我们有深刻的启示。很多人的确认为，做人要狡猾一点，活在世间，说话做事都应该有点“聪明”，才能成功，才有前途；而那些老实本分、认真干

活的人，会被人瞧不起，会被时代淘汰。我们都被这样的浪潮推到了今天，的确有必要反思，真是这样吗？我们每天追求的生活，真是有价值的吗？跟动物相比，我们高在哪里？跟高尚的人相比，我们又缺了什么？

“我保证：独立思考”

我想这个时代缺少的，应该是道德教育：如何把人做好。

现在的人越来越没有底线，不受约束，恣意妄为，就像前面提到的年轻人，分不清好坏、善恶、美丑。如果父母告诉他，这是不好的，这是丑恶的，他可能反而认为，父母老了，思想不进步，心态不开放，孤陋寡闻。因为他看到，这些是当今时代最流行、最推崇的东西。

他的反驳有一定道理，我们的思维方式、教育模式

的确要与时俱进，以顺应时代的变化。但另一方面，也反映出我们的孩子缺少一种能力：独立思考。

今天的社会越来越呈现出“羊群效应”。一只羊跑了，其他的羊都跟着跑；一个人做了什么，其他人也都跟着做。很少会去思考，这件事到底该不该做。

我看过一个数据，说 2014 年的时候，全球一半的奢侈品都是中国人购买的。地球上有七十多亿人口，中国人只占不到五分之一，却消费了一半的奢侈品。其实，很多奢侈品都是“中国制造”，运到国外，价格翻了好几倍，又被中国人买回来。真的是我们需要这些吗？实际情况是，很多人的购买理由，只不过是“看到别人买了”。大部分的文化潮流、消费趋势就是这样形成的——缺乏独立思考的跟风盲从。

从学生时代起，就应该培养独立思考的能力。

美国第三任总统托马斯·杰斐逊 (Thomas Jefferson,

1743-1826），曾为美国学生写了一段誓词，放在了教科书里。新生开学第一课，孩子们都要这样宣誓：“我保证使用我的批评才能，我保证发展我的独立思想，我保证接受教育，从而使自己能够自作判断。”这三个“保证”，是让孩子们发愿，要带着批评、思考和判断来学习。

当年，中国白话文的倡导者胡适去美国留学，第一次接触到这种教育，感到非常震撼。那些美国孩子，不管是做作业、玩游戏，都会思考“这样做到底好不好”，对生活会有自己的判断。包括藏传佛教的修学中，也有辩论、研讨的传统，而不是盲目地观摩，听老师、父母说什么就是什么。

其实，古代的观摩式教育也不是这样。所以现在的学校有点不伦不类，既不像东方文化重视道德，又不像西方文化重视思维。如此一来，孩子就会有各种各样的想法，甚至不愿意读书，不愿意深入地学习和思考。这

对以后的父母来讲，可能会是一种比较大的压力。到底是用自己的方式教孩子，还是让他随大流，跟着学校的方式来？到底学什么才是真正对他有利，也对社会有利的？这些都需要考虑。

除此之外，人生还有一些更重大的问题，大部分人或许一辈子都没有想过，甚至会认为这是迷信、封建、落后的思想，而一味地排斥。比如对佛教中的见解和修行，实际上很多人并不了解，仅仅因为受到的教育，或者听了周围人的言论，就对它不屑一顾，抛诸脑后。但真正的批判精神，应该建立在了解的基础上，在了解之前，任何人都无权轻易下定论。否则，连它错在哪里都不知道，又怎能判它“死刑”呢？

随缘、珍惜、知足

在座很多都是风华正茂的年轻人，这是人生最辉煌

的阶段，但也可能是最痛苦的阶段，因为都在你追我赶的竞争之中。刚进校门的时候，彼此都差不多，而现在，可能你已经超过了一些人，也有一些人远远超过了你，把你甩在后面。竞争会让我们的内心产生攀比，产生傲慢、嫉妒、焦虑等烦恼。此时如果能用上佛教的方法，调整竞争的心态，也许痛苦会少很多。

就像前面提到的奢侈品，其实在国外，很少有人出于攀比去购买那些高端品牌。我曾经看过欧洲的一些报道，在他们看来，为了面子购买超出经济承受能力的奢侈品，是不明智和羞耻的事。他们说：“山鸡即使插上孔雀的羽毛，也不会变成孔雀。”

按照佛教的讲法，就是要随缘。每个人都有自己的福报和因缘，一旦超出这些，就成了奢求。如果要求不那么高，过自己该有的日子，活得不会那么累，心也能得到休息和调整，保持一份平和。这对很多人来讲，是非常重要的。

其实，人往往拥有很多而不自知。一直追求那些没有得到的东西，对已经拥有的，却不知珍惜和满足。

比如问一个盲人最想要什么，他可能说是“光明”；问一个囚犯，他可能说是“自由”；问一个乞丐，他可能说是“食物”；问一个普通的世间人，他可能说是“一辆好车”；问一个修行人，他可能说是“超越的境界”。囚犯拥有盲人最想要的“光明”，看得很清楚，但他不觉得这有什么可贵；乞丐拥有囚犯最想要的“自由”，可以在街头游荡，但他不认为这是什么福利；普通人拥有乞丐最想要的“食物”，很少为一日三餐发愁，但他不会因此而满足。只有修行人是最快乐的，因为在“超越的境界”里，这一切，有也可以，没有也可以。

各位应该感到快乐，因为拥有健康的身体和心态、过得去的家庭，还有文化、知识和信仰，这多么值得高兴；退一万步讲，至少，你没有失去光明、自由，或者

沦为流浪汉。这样的幸运，按佛教徒的说法，都是三宝加持；按世间人的说法，就是老天保佑。当你不再只盯着别人有的，也能看到自己有的，就会发现，原来我是如此幸福！

封皮再旧，也是本好书

今天我们探寻的是生活的“另一种价值”。对于社会公认的那些“价值”，财富、地位、情感……我们可以去追求，但是不是只有这些能让我们快乐？不见得。在一些更简单、寻常的生活里，你也许能享受到更广阔的快乐和幸福。比如，给自己留点空闲，冲杯咖啡、泡壶绿茶，或者像我们那里的人，阳光下摆摆龙门阵，和好朋友开怀大笑。

尤其要懂得学习的价值，享受读书的快乐。

我看过一个故事，讲欧洲一个叫索伦的孩子，14岁

的时候特别不想读书，就逃学了。后来，他在街头遇到一个流浪汉，流浪汉看出他是逃学的学生，就特意接近他，常常和他待在一起。

过了一段时间，流浪汉对索伦说：“我有个很好的东西，想要送给你。”于是把他带到一个图书馆，从书架上抽出一本封皮破破烂烂的书。流浪汉说：“希望你能读读这本书。虽然它的封皮很破，但你不要小看它。”他又指了指自己：“你是不是认为我只是一个流浪汉？”“当然，你过着那么悲惨的生活。”索伦毫不犹豫地。流浪汉笑了，说：“实际上，我来自全世界最富有的家族之一。虽然我很有钱，但我想体验各种各样的生活，包括做个流浪汉。所以孩子，千万不要以貌取人，就像这本书，虽然看起来不怎么样，但里面蕴含的价值，将是你想象不到的。”

在流浪汉的点拨下，索伦终于有了读书的欲望，从此改变了人生的轨迹。

我们在生活里，也可能会遇到一个像流浪汉那样的人，起初觉得毫不起眼，结果却从他身上学到了很多；也可能会得到一本看似残破的书，起初不屑一顾，结果却影响了你的一生。

我在三十多年前也看到过这样一本书——《大圆满前行引导文》，从此人生有了重要的转折。它并不厚重，但在我心中有着最重的分量。我也把它推荐给了很多人，他们都或多或少从中受到启发，并改变了自己的命运。

所以生活的价值，不一定要多么“高大上”，也不一定是人人都追求的。你需要独立思考，需要用不同的方式来观察，才能收获更大的意义和价值。

在古老的智慧里，寻找答案

很多时候，我确实有这样的想法：希望你们能了解

一下宗教，了解一下佛教。并不是要你们都去信教，宗教信仰本来就是自由的，而是希望你们能听听佛教到底在讲什么。当你从中学到哪怕一个道理，或许会给你的 人生带来奇迹般的转变。当然，这也看缘分，如果完全没有信心，佛法也不可能进入你的内心，影响你的生活。但如果各方面因缘巧合，你会从最初的排斥、怀疑，变成好奇、试探，到一定时候，就能感受到佛教思想的奇妙，感受到人生很多问题，不是单靠物质能解决的，也不是单靠科学能解决的，而要依靠传统文化，特别是一些古老深奥的智慧。

有了这些智慧，虽然表面上看，你的生活和其他人没什么不同，一样有生老病死，一样要经历困苦，但你内在的忍耐力、抗压力，会完全不一样。当你把心培养得足够勇敢和坚强，大自然的风风雨雨、人群中的是是非非、生活中的磕磕绊绊，都不再能令你屈服。你可以活得有滋有味，活出人生的境界。



自己的人生，要自己思考。很多时候，周围人的意见、传统的经验、现代的法则，可能都无能为力，只有依靠自己的智慧和修为，深入思考，才能在很多问题上给出真实的答案。

比如，同一个学校、同一个专业，又是同一个老师教出来的两个人，为什么毕业后却展现出截然不同的命运：一个堕到了地下，一个好上了天；一个只能勉强糊口，一个却事业成功、爱情如意？

这里有一个重要的真相。因为我们不是石头、木头，或者其他什么物质，可以被塑造成同一个形状；我们是有生命的人，每个生命都是在不同善、恶业的感召下，来到这个世界，由此形成了各自的命运。佛教中说，所谓的命运就是“业力”的展现。它是一种无形的力量，虽然看不见摸不着，但我们今生的命运，就是前世的业带来的，今生造的业，又会直接影响来世的命运。这种力量，年轻的时候也许看不出来，但再过十年、二十年、三十年，同学聚会的时候，你们就会有深刻的体会。

这些道理，大多数人都不懂。说实话，每当看到社会上的成功人士，一方面我也随喜他们，有钱、有势、有文化，世间福报还是很不错的；但另一方面，又觉得他们可怜，活得迷迷糊糊，自己的前后世都不知道，算什么成功呢？还有很多人对此抱否定的态度，如果有理有据，否定也是可以的，但他其实并没有思考过。如果连人生的真相都不愿意去思考、去了解，学习再多的科

学、技术，又有什么意义呢？

要知道，人类的幸福，并不是由科技决定的，而是掌握科技的人心在起决定性作用。如果人的心不善良，拥有再高的科技，也不会让人类觉得幸福，反而会觉得可怕。大家也看到，核武器的发明，给世界带来了怎样的苦果；利用高科技犯罪的恐怖分子，对社会造成了怎样的伤害。

我们可能会觉得自己很了不起，名牌大学毕业，是硕士、博士、博士后，有各种不错的头衔，但对世间的这些真理，包括心与物质的关系、因果轮回的真相，你去探索、发现、实践过没有？

我们可能会觉得“聪明”很好，但人类不能太聪明了，为了自己、家人或某个团体的利益，肆无忌惮地浪费资源、破坏自然、假冒伪劣、伤害生命、毁坏社会的各个领域……渐渐丧失自己的良知。当人心变得肮脏、丑陋，那些表面的繁花似锦，终究会变得暗淡无光。

不要觉得现在看不出后果，就好像无所谓，跟自己无关。当有一天，厄运现前，疾病缠身，心被各种魔障干扰，你也许会手忙脚乱、怨天尤人的；也许会大难不死、谢天谢地的。生活会变成怎样，只有自己知道。

我们应该反思科学技术所带来的利弊，但更重要的，是反思自己，“我找到人生的真理了吗？找到生活的方向了吗？”

这些与今天的主题，或许有直接的关系，或许没有。我也是忙来忙去，只能想到什么说什么，剩下的，就留给大家来思考吧。

现场互动

问：老师您好，如何看待人生中的“相遇”和“错过”？

堪布：人生当中，有很多“相遇”，也有很多“错过”，如何看待，基于你对生命的了解。

“相遇”是一种缘分。遇到好老师、好同学、好同事，是你的福报和善缘，对人生非常有意义；遇到坏人，则可能是缘分不好，对人生也有负面的影响。前段时间我去监狱，就听一个犯人说：“不知道什么原因，从小到大遇上的都是坏人，我跟他们混在一起，结果下场就成了这样。”

不过，人生难免会有不如意，还是要珍惜现在拥有的，看到这些背后，是很多人在竭力相助。这很重要。

至于“错过”，年轻时候，我就错过了学好普通话和外语的机会，不像你们，可以上这么好的学校。上外是1949年创办的中国第一所外国语大学，听说这里的人英语特别好，对没这种机会的其他人来说，这也是一种错过。

人们都怕错过，企业怕错过商机，孩子怕错过学龄，因为错过了就无法挽回，当然这也靠因缘。但我觉得，错过其他倒无所谓，错过学习，则可能是一生的遗憾。

就我而言，最庆幸是能系统学习佛法。出家的時候，我还年轻，我的上师也正在授课，如果晚几年，即便还有出家的缘分，上师也老了、不在了。到现在，上师已经圆寂十多年，回头看，没错过跟上师学佛的机会，我觉得自己很成功。

但学习世间知识的机会，还是错过了。14岁之前，我一直在放牛，连学一个拼音的机会都没有。我常想，

如果当时上了学，后来会怎样？

你想问的具体事情我不太清楚，但就一般而言，只要不错过学习的机会，其他事情错过了，可能也没什么吧。

问：我有两个问题。一是生活中有很多烦恼，通过看书、看佛经，或者听一些教导，也知道烦恼要用智慧来解决，但我的心还是很不定，烦恼很难熄灭。可能大家也碰到过这种情况。有没有什么方法，可以快速熄灭烦恼，让心安定下来？

还有一个比较具体的问题。我家有只小乌龟，十几年了，一直养在水缸里。它很想往外跑，很向往自由，但我想了好久，要不要把它放生。一方面也是自己的执著或自私，不舍得把它放掉；另一方面它是巴西龟，我怕它在

河里养不活。我为这个问题纠结了快一年，
到底是把它放归自然，还是应该怎么做？

堪布：怎么十几年都过去了，现在才开始纠结。

（众笑）

其实贪嗔痴为主的这些烦恼，人人都有，只不过有人严重有人不严重。要解决它，依靠佛法的智慧很重要。比如对治贪心，可以修空性，剖析人或事物的本体，认识到所贪对境都不真实。康德也说过，人类只知道现象，而根本不了解本质。这句话跟佛法特别契合。佛法讲世俗谛和胜义谛，世俗谛是世间人都能了知的，是诸法的现相；而胜义谛只有诸佛菩萨才了解，其他人不知道，是诸法的实相。

每种烦恼都有对治方法。对治嗔心可以修慈悲心，对治痴心可以修缘起法，等等。虽然一下子断掉有困难，但如果长期闻思，看书、听光盘，自己思维，烦恼

会从粗大变得细微，直到彻底根除。从我们自身的修行也可以感知这个过程：没学佛之前，烦恼特别重；学了一段时间之后，烦恼虽然还在，但已经没那么严重了。

至于那只乌龟，我觉得如果把它放生到河里或者其他地方，万一活不下去，也非常可怜。既然它在你家生活了十几年，应该已经习惯了。虽然动物的本能是喜欢自由，有时候它表现得很想出去，这些我们都理解，但能活在世上还是最重要的。放生到哪里才安全呢？好像谁也不敢保证。

问：修行的时候，我口头上发大愿，要利益天下的众生，但心底里，还是很希望自己的亲人、员工、同事好，这样会不会冲突？或者说二者有没有什么关联？

堪布：大乘佛教的发心是要度化无量无边的众生，这是一个大愿，就像企业愿景一样。但在具体行持的过

程中，从身边做起是合理的。佛教中修菩提心的基本次第，就是从父母开始，扩大到亲朋好友、周围认识的人，再到南赡部洲、四大部洲，直到三千大千世界的所有众生。根据自己的修行状况，把心逐步扩大。

发愿的时候，是要想着“利益天下的众生”，但如果从素不相识的人，甚至冤家对头开始，不一定能做到。就像一个孩童，想认识世界，应该从家里的东西认起；想学天下的知识，应该从基础学起。

所以你这样想也对，既然发了无上菩提心，那至少先对家人好一点，因为他们是跟你最亲的人。现在很多所谓的大乘佛教徒，跟家人的仇恨特别大，冲突很严重。有些可能是缘分不好，怎么努力也没办法；但有些就是只想着“我要度众生”，却对家人不管不顾。这样做，会给修行带来很多违缘。

希望修大乘佛法的人，能从利益家人开始，但也不能永远停留在这个阶段，对你的员工、同事、所接触到

的人，都要尽量帮助，他们跟你有特殊的因缘。然后再到天下的众生，让发心一年比一年扩大。当然，究竟来讲这也不合理，但就初学而言，按照《大圆满心性休息》里菩提心的修法次第，从父母亲人开始修四无量心，最后生起缘一切众生的菩提心，是合理的。

问：如您所说，这是一个物质极大丰富的年代，也是一个精神极度空虚的年代。人们追求精神上的依靠，但在这个过程中也遇到很多问题。有些人被邪教欺骗，误入歧途；有些人找到了正确方向，又受外界影响而舍弃。我的问题是，怎样抉择、判断、建立正确的信念？

堪布：追求精神上的寄托，就像追求物质上的依靠一样，需要认真对待，甚至在某种层面上应该更加重视。如果这样，你就会对所追求的那个宗派、法门或

人，预先做很多观察。

当我们寻找物质上的依靠，比如一家公司，会先了解它有没有注册，是不是正规，在什么地方，口碑怎样，年薪多少，能给我什么利益……通过各种渠道去了解，追根问底。

同样，寻找精神上的依靠——宗教、信仰或者善知识，也需要观察，不能盲目。一听说某个教派或修法对自己有利，就慌不择路，急急忙忙、慌慌张张地去供养、依止、修行，过段时间却发现上当受骗，这样没有意义。

当然，如果“仪器”和方式出现偏差，也会导致观察不到位，但它仍是必须的。就像对物质上的依靠，我们会有最好的梦想和最坏的打算；对精神上的导师或皈依处，也要准备好这样的心态，才有可能真正入道，获得心灵问题的解决方法。在那么多方法中选择一种，依此修行，你不会像从前那样空虚、无聊，会生活得充

实、圆满。

物质要发展、进步，但精神不能一直下滑、倒退。否则，不成熟的思想很容易被物质所奴役，由此感受极大的痛苦。当你有一天离开人间，却发现无论对家人还是世界，都没做出什么贡献，会留下很多遗憾。

所以，哪怕在小事上，也要关心身边的人。除了物质，还要寻求精神、艺术、宗教上的依靠。这会让生命更有意义。

问：我们处在一个性开放的年代，同时离婚率也比较高。请问您怎么看待这二者之间的联系？您觉得婚姻的本质是什么？

堪布：这是一个无法阻挡的现实。网络时代的知识和教育，很多都不是来自父母和老师，全世界的信息在互联网上传递，我们就生活这样的虚空中，生活观念

和行为，已经有了很大变化。

佛教中有一个叫“邪淫”的观念：跟自己丈夫或妻子之外的人发生关系，是一种罪业。但这个年代的道德观比较缺失，人们基本不受约束，邪淫越来越重，离婚率一年比一年高。听说北京的离婚率已经超过百分之四十，我问过一些北京人，有没有那么严重，他们说：“差不多，我身边的人都快离完了。”

作为出家人，我可能关心得过头了，但不管怎样，还是要了解一点。我也问过一些西方国家的人，他们的情况一样，甚至更糟糕。因为西方国家依靠法制，很多关系是合法的，观念比中国更开放。现在大家都在学西方，这些观念对家庭带来的冲击和危害，也许将来会更加显露。

有时候看到校园里的孩子，我都在想：“他们的父母离婚了吗？”婚姻问题成了全球性的趋势，这是众生的一种业力。



不过在佛教看来，夫妻是市场上的过客。就像两个商人，偶尔相遇，做个买卖，然后分手。分离是必然的，只不过有些死去而离，有些活着而离，所以，在一起不要天天吵架，离开了不要太执著。

其实现在很多年轻人，也会签订合约、登记财产，在结婚的那天，就为离婚做好准备，他们可能比较有“修行”。婚姻的本质就是如此，聚散必散。分离随时会发生，但很多人无法面对，为了感情、孩子，连最宝

贵的生命都可以不要。

所以，这个快速变化的时代，更需要佛教的无常观。刚才听人说，以前我熟悉的一对夫妻，原本非常美满，现在也离婚了，我就说：“无常无常。”在面对家庭和婚姻问题时，这种观念的确特别实用。

问：我有两个问题，第一个是，对于我们在生活、事业上设立的目标，往往感觉努力了，但总是达不到。佛教说“制心一处，无事不办”，怎样能让心达成所愿？

另一个就是，我曾在半年前梦见您，这个梦很清晰，您笑着说：“早点睡觉。”但我到现在还没弄明白，想知道这句话背后更深层的用意。

堪布：生活中的目标多种多样。有些目标定得太高

了，无法实现，就像跳高运动员，如果杆放得太高，他的体能达不到，就跳不过去；有些目标在实现之前，会遇到很多困难，经历很多弯路，中途容易放弃。

因此首先要观察，这个目标是否有可能实现，否则再怎么努力，也很难达到。而一旦确定了目标，就要尽量坚持。

佛教中也有很多目标。有些修行人的誓愿非常远大：成佛度众生。这是一个终极目标，生生世世他都会为之努力——今生没有完成，来世，来世没有完成，再下一世。

但我们很多人不是这样。往往发愿的时候比较激动，信誓旦旦地说：“我一定要做成这件事！”做的时候却不够努力，时间一长，热度就慢慢退下来。

因为不清楚你的目标是什么，所以我的回答大概是这样。

至于第二个问题，你说梦见我要你早点睡觉，那不知道你做到了没有。

我自己睡得比较晚，但讲课的时候经常教大家早睡，因为看过一些中医、养生方面的书，说至少保证十一点前入睡，对身体、气脉比较好。因为十一点到三点，是人体休养的黄金时段。

佛教中也这么认为。《毗奈耶经》《长阿含经》等经典都讲到，应当初夜、后夜用功，中夜睡觉。

所以早睡是很好的。但如果比较懒惰，早早睡了，第二天很晚也不起来，就不太好。早睡早起，晚睡晚起，如果你能做到早睡，希望你也能早一点起来。

问：听讲的过程中，我粗浅理解到，从根本上影响我们的，是业力。我们可以做一些事，减轻这种业力。又考虑到俗世生活中，工作、学习的任务很重，可不可以请您分享一个我

们能做的事情，让每天活得有点力气。

堪布：我们在生活中，无论是工作、学习，都要面对各种各样的问题。这些问题，有的很重要，有的没那么重要，大多数时间，其实都在无意义中度过。比如聊天，讲一些无意义的话；或者做一些不但无意义，还让其他众生不快乐的事。但生活就是这么无奈，我们往往观察不到，无法从中跳脱出来。

应该怎么生活呢？首先要有选择，不能什么都做，那会让自己很累。在“多”和“少”的把握上，如果只是为了自己小范围的利益，可以做得少一点，休息一下也好；如果是为了身边更多人的利益，可以做得多一点，累一点也值得。

在生活的同时，还可以有一些修行。修一个简单的法，来消除业力，或者让它变成顺缘。我希望大家多念“嗡玛呢巴美吽”，这个咒语很重要，也非常简便

易行。

当然，如果你对它完全不信，不一定能感受到利益。就像病人对医生开的药没有信心，甚至反感、不想吃，不可能有疗效。但如果稍微明白其中的道理，无论工作再忙、生活再困难，你都可以念。其中的功德、利益，因为时间关系我先不讲，但对我们的将来，乃至生生世世，确实会有很大的帮助。

甚至可以逆转恶缘。我们在今生或前世，难免做过坏事，产生过不好的因缘，这些都留存在自己的心相续里，通过念诵咒语，能得以清净和根除。为了遣除恶业而念咒，本身也非常有功德。

这个方法很适合世间生活，上班、在家，甚至一边炒菜都可以念咒。藏族有一个很好的习惯，会把佛法修行用在日常生活中，而不需要单独辟出一段时间，“今天是星期天，我可以修行了。”不是这样。



我读小学的时候，住在一个老喇嘛那里，他从早到晚都在念“嗡玛呢巴美吽”。早上念着“嗡玛呢巴美吽”醒来，晚上念着“嗡玛呢巴美吽”睡下，中间有一点点空，哪怕吃饭的时候，咽下一口糌粑，他都会念几遍咒。修行就是他的生活。

这样的人在藏地特别多。但我们很多人会抱怨，“现在忙得很，没有时间修行怎么办？”这是佛法跟生活脱离了。一开始“修行”，就跟家人断绝关系，关门、关手机……这样可能反而带来麻烦，他们会疑惑，“你干吗要这样？”

昨天就有人说，本来想用电脑上网学习佛法，结果家人不理解、不支持：“不准看那些迷信的东西！”他也只好规规矩矩地下线、关机。

总之，每个人都要面对各种问题，如果能修一个简单而有甚深意义的法，并融入日常，生活和修行会一举两得。

问：我有两个问题，第一个问题是，马上就要毕业，不知道该找个怎样的工作。我学佛有一段时间了，本来想找弘法利生的工作，但是找不到，其他工作又感觉蛮造业的。如果想造业少一点，学佛的时间多一点，钱就会比较少；如果想钱多一点，学佛的时间就比较少，造业也可能多一点。我该找个空闲的工作，还是钱多的工作？

第二个问题是，我很着急，看到身边一些众生蛮可怜的，就特别想去帮助，想去禁止他们的一些恶行。虽然我一直在陪伴，在努力，但可能就像小学生想上大学一样，总是无能为力。师兄们也说，我现在还没有帮助别人的能力，应该先禁止自己的恶行，在这之前，暂时远离恶友，比较有利于修行。我也知道要先修自己，再度众生，有这样一个次第，但还是太执著了，特别着急。这个烦恼很重，

我该怎么去调节？

堪布：你想找的弘法利生的工作，我们那边有一个，叫“弘法部”。你去当部长也可以，但是工资比较少。（众笑）

当你有了信仰，生活中暂时是会有一些矛盾纠结。因为之前不懂因果取舍，只要能赚钱，干什么都可以，这也是很多人的想法；学佛之后，懂了一点因果，知道了前生后世，自然会关心做什么可以不造业，要面临抉择。

不过，完全不造业的工作是没有的，很多大德也这样讲。但最起码，不要做跟杀生直接有关的事，不要造杀业，因为危害众生的生命最可怕。其他工作也可能会有不那么如法的地方，会夹杂恶业，但这是大环境使然，想改变也没有办法，只能看情况，尽量避免。

找工作的时候也不要太贪了，像人们说的，眼高手

低。现在有些毕业生，不愿意多干活，却想在短时间内挣很多钱。这种心态在哪里都有：内地、香港以及国外。像在美国，年轻人就更想当老板，不想当员工；想当高管，拿高薪，不想从基层踏踏实实做起。其实这并不现实，看看世间的成功人士，谁都经历过风风雨雨，谁也不是一步登天。

所以，刚开始挣多挣少没关系，只要是自己感兴趣的，或者可靠、有意义的，做起来应该会开心，福报也会慢慢积累起来。这些跟前世的因缘也有关，不完全是你想的那样。

而且，作为一个新人，不要懒惰，在哪个公司、团体中，都应该多做一点。虽然表面上看，领导、同事对你都很好，但实际上，他们一直在观察，看你会不会说话、办事，是否踏实、努力，对公司有没有价值，就像警察时刻监督着犯人。你做得不好，他们会在背后评论的。

包括出家人中间也会这样。那天我跟一个出家人说：“听说你最近念经念得很不错。”他说：“你怎么知道？”我说：“你身边的人，其实都是‘警察’，都在监督你。看你有没有念经、有没有睡懒觉、有没有什么过失……”

所以，在任何一个社会群体中，都会有很多双眼睛在看着你。不要嫌活累，嫌钱少，总是跟人攀比：“为什么我比他辛苦，却没他拿得多？”应该让自己踏实下来。这是重要的锻炼，过了十年、二十年，回头看，你可能会发现自己犯了很多错误，但已经没办法重来。

人生往往如此，年轻的时候，对周围有各种批判，对将来有美好的梦想，但缺少经验，不知道怎样去做、去实现；等到成熟之后，经验丰富了，却也许没了当年的热情和机会。时间会检验一切。

然后第二个问题，你的发心是很好的，的确应该帮助别人，只是心不能太急了。我们帮不了所有人，也做

不了所有事，要随因缘，哪怕能帮到一个人，能做到一点点，都可以。毕竟能力、因缘是有限的，如果太着急，可能会乱，会事与愿违。

这就像很多佛教徒的家庭矛盾。比如家里一个人学佛，另一个人不学佛，学佛的人说：“佛法那么好，你为什么还不学？”不学佛的人说：“你那些东西有什么好，干吗要学？”都想把对方拉入自己的精神领域，这其实是很困难的。用世间的话讲，应该求同存异，才能避免冲突。如果对方能接受，劝劝也可以；如果不能接受，还得尊重他的自由。

每个众生的因缘不同，强求不来。互相留一点空间，才能制造好的氛围。

问：今天很开心听到您的分享，非常感恩您。

我有两个问题想请教：第一个问题是，您平时是如何修行的？第二个问题是，我们作为

凡夫俗子，应该如何修行？

堪布：我在学院几乎每天都要讲课，出去也会讲一些课，跟人交流，我把这些当作重要的修行。同时早上起来、晚上睡前会有一些念诵，我的修行大概是这样。

作为凡夫俗子，我们可以根据所学的法门选择相应的修行。比如学汉传净土法门的，会常念“阿弥陀佛”，修往生极乐世界的四种因；学藏传佛教的，不同宗派也有不同的修法仪轨。但最关键的是：修出离心，想要从三界轮回中获得解脱；修菩提心，这是大乘佛教的核心意义；修无我智慧，也就是万法空性。三者之间是次第性的，需要系统闻思，明白道理，并依靠上师窍诀来修持。这样逐渐就能找到真正的解脱之路。



问：我见过您三次，得受了您的三次开示。

第一次，您说每个人都要做一件弘法利生的事，我思考了半年，怎么弘法，怎么利生。第二次是在学院，您说，像上海这样大城市的人很可怜，要面对食品安全的问题，如果有机会、有能力，可以在这方面做点什么。于是这一年，我放下了之前的一些工作，全身心推动有机素食的项目，前面思考的弘法利生似乎有了切入点。第三次就是今天，您说遇到违缘、不开心的时候，要坚持，“烦恼即菩提”。您说的这三句话，非常激励我。

我的第一个问题是，希望您能对有机素食、食品安全做一点开示，特别是在上海，您也看到它这样的灯红酒绿、充满欲望，这个问题对生活在这里的人来说尤为重要。第二个问题是，我最近有机缘了解鸠摩罗什大师，他是一个伟大的译者，把佛法传到了中土；而

您也是一位伟大的译者，在当代，在今生，给我们带来了另外一种价值。想知道您作为一个把藏传佛教推广到汉地的译者，对自己会有怎样的评价？

堪布：第一个问题，在食品安全方面做一点事，以及推广素食，应该是很好的。

现在食品安全问题越来越严重，尤其是肉食的危险性很大。我在一些欧美国家认识的留学生，很多都说不想回来，问他们为什么，说是对国内的食物有点害怕。虽然回国发展很有希望，但是感觉国外的食品安全一点，宁可打工也要待着。

这也有他们的道理，不过我想，如果整个国家在反贪等各方面控制得比较好，将来的情况也许会慢慢好转，不一定那么严重。尤其是大乘佛教的思想理念，如果能在社会上得到推广，很多人不再只想着自己的工厂

如何盈利、自己如何吃得安全，更会想到身边人的利益，到那个时候，吃什么都会有一种安全感。

素食方面，我也一直在提倡，希望开素食店的人越多越好。听说杭州有二十多家素食店，上海这边也不少。头两年，很多素食店经常赔钱，但慢慢就热起来，因为选择素食的人越来越多了。这其中有一些佛教徒，也有一些完全没有信仰的人，他们是从医学和养生的角度，认为素食对身体健康有重要意义。以后我们可以通过各种方式，把素食这种清净的食物推广开来。这样做，一方面能减少威胁众生生命的灾难，一方面可以延长人类在这个世间的寿命，有很多利益，希望大家竭力支持。

第二个问题。鸠摩罗什是一个非常伟大的历史人物、一个伟大的翻译家，他翻译出来的经论，有相当大的加持力。其实作为一个译者，他的成就一方面与翻译的质量、风格有关，包括精准性、正确性等等；另一方

面，如果他的修行很了不起，有佛教中一些超越的境界，所翻译的作品也会流传百世，这是毫无疑问的。

至于我，就算不上什么。2006年，一个杭州记者问我：“你翻译那么多，到底是什么目的？”我说只是爱好而已。确实，我对翻译的这种爱好和精神，自己也觉得还可以，每年翻译一两本书，坚持了这么多年。以后如果没有遇到特别大的违缘，我还会继续翻译，能活多久就译多少，尽量多译一点，也许对这个时代的人有帮助。不过我考虑更多的还是下一个时代的众生，因为汉地的人这么多，而藏传佛教不管从修行的次第还是传承的加持方面，都有一些非常好的论著，如果译成汉文，将来有一部分人也会得到利益。

所以不管再累，我还是不断坚持。有时候也想，像我这么忙的人，翻译工作可以一直不停，如果要对自己做个评价，这种精神还算可以。但从境界上讲，就没什么了，非常普通。

不过有些人，活着的时候默默无闻，一旦离开世间，可能会更出名。因为在世的时候，很多人出于嫉妒等各种各样的心态，不一定看重他，等他离开人间，反而重视起来。但下个时代的事我也管不上，至少现在的心是很清净的，从没想过靠翻译出名。其实靠翻译是很难出名的，直接写一本还容易些。

像今天发给你们的书，就是我的作品，是在各个大学演讲的一些精华部分的整理，送给大家。虽然不完全是我执笔，但内容的确是我的，因为每场演讲都是用自己的思维讲出来，就像今天这样，并没有让人提前准备什么讲稿。藏传佛教中很多上师也是，讲完课，弟子在旁边记下来，整理成文字。所以我想这本书可以算是我的作品，里面没有什么其他人的语言，都有录音可以对照，事后我只稍微做过一些调整和校对。不管讲得好不好，都是自己的思想和智慧。

但翻译就不像这样，每次挑一本很珍贵的书，花很

长时间逐字逐句地译出来，但大家感觉好像无所谓：

“哦，你又翻译出来一本啊。”我们学院里的有些人人都烦了：“你每年一本接一本地出，我们连放的地方都没有，是不是太多了。”（众笑）

如果是为了名闻利养，我不一定这么做。但的确因为知道藏传佛教的价值，每当看到一个非常殊胜的法，就特别想译出来。汉族人那么多，其中也有喜欢看书、求知的人，我觉得这样做，也许会有一点意义。

至于结果，自己也不好评价什么，但其他人、后来人自然会评价的。也许是好评，也许是差评，不管怎样，在这个过程中，我的心是清净的，也付出了一些心血，在尽力而为。翻译还是很动脑筋的，每一个字、每一句话，要进入作者的内心，把他的思想和境界用另一种语言方式表达出来，并不容易。

问：《金刚经》里有一句话，“应无所住而

生其心”，我想请您用通俗的语言来解释一下，以及它对现代生活有什么启示。

堪布：六祖惠能大师曾经以砍柴为生，有次去卖柴，刚好听见一个人在念《金刚经》，听到这句话的时候，他当下获得了一种开悟。所以在佛教中，“应无所住而生其心”是一句非常重要的话。

它的含义，有人在不同场合问过，我也做过解释。“应无所住”讲心的空性，“而生其心”讲心的光明，意思是说，心的本体在空性方面一无所得，在光明方面真实存在，明明清清、无可动摇，它是明空无二的。这也是佛教第二转法轮和第三转法轮的基本思想和意义。

用通俗的语言来讲，当你真实开悟的时候，证得的不仅仅是一个空性，这种空性跟光明如来藏无二无别。懂得这样的意义，才能获得佛教最高的证悟境界。

问：佛教讲人人本具佛性，佛性是自性清净的，但后来又有无明生起，导致佛性被遮障。我很想知道这个无明究竟是怎么回事，佛性既然是清净的，怎么会有无明生出来？

堪布：这个问题跟上一个问题比较类似。无明不是心的本性，它是忽然产生的，就像虚空中的乌云一样；但乌云不是虚空的本性，所以它还会消失。同样的道理，心的本来面目是光明和空性无二无别，刚才讲“应无所住而生其心”，心的本性是明空无二的。在这样的本性上面，依靠众生的因缘，会忽然产生烦恼障和所知障，但这些并不是本性，所以还会离开。一旦它们离开，就像水银消毒以后不会再有毒性，这些障碍也不会再出现，此时就获得了佛或菩萨的果位。

实际上，烦恼和障碍的自体，就是空性和光明，否则，一定会跟佛性形成遮障和对立。但并不是这样，所以众生可以通过修行积资净障，显露佛性。

主持人：

今天这个机会非常难得，感谢堪布跟大家分享了这么多关于生活另一种价值的探寻！我也希望大家回去之后，多从自己的内心思索，生活的本质到底是什么？接下来请大家起立，我们先恭送堪布离场。

大学演讲 相关阅读

《佛教眼中的物质世界》 索达吉堪布全集 1

佛教空性观	北京大学
信仰与人生	北京大学
藏文化的修心养生观	清华大学
佛教眼中的物质世界	复旦大学
佛法的生命科学观	南京大学

《新时代需要心灵教育》 索达吉堪布全集 2

藏传佛教的思想与现实生活	中国人民大学
大乘佛教的现代意义	浙江大学
新时代需要心灵的教育	华中师范大学
解疑除惑 教学相长	华中师范大学
佛教消除烦恼的理论与方法	中山大学
心净国土净	香港中文大学

《怎样面对痛苦》 索达吉堪布全集 3

怎样面对痛苦	香港理工大学
心理健康与职业生涯规划	南阳师范学院
佛教文化的价值观	青海师范大学
藏密的特点及思想精髓	陕西师范大学
来世生命及往生净土	西北大学

《佛教的真理观》 索达吉堪布全集 4

科学怎样成为幸福的阶梯	西安交通大学
佛教的利他性	山东大学
佛教慈悲观与道德教育	湖南师范大学
佛教的真理观	华中科技大学
逐梦人生·开启心灵教育	香港教育学院
科技发达时代的佛法教育	香港科技大学

《问佛陀情为何物》 索达吉堪布全集 5

自心宝藏的探索	香港大学
佛教的人生教育	北京师范大学
问佛陀情为何物	厦门大学
“如来藏”思想	厦门大学
佛教的低贪生活	广西大学
幸福的根本是心	汕头大学

《幸福的根本是心》 索达吉堪布全集 6

心底无私天地宽	兰州商学院
禅与财富管理	北京大学
扎根于内心的财富	清华大学
怎样修学密法	香港理工大学
当代藏医药学者的历史使命	成都中医药大学
幸福的根本是心	上海交通大学
自他快乐的八个秘诀	上海交通大学

《减轻压力的智慧》 索达吉堪布全集 7

慧悟人生 荷担科学未来	山东理工大学
减轻压力的智慧	广西师范大学
慈善离我们有多远	中国社会科学院
探索内心科学的精髓	中国社会科学院
《大圆满前行》的重要性	中国文化书院
念修前行仪轨及禅修	中国文化书院
闻法规律与共同外前行	中国文化书院
不共内加行与往生法	中国文化书院
皈依开示	中国文化书院

《把握心灵的方法》 索达吉堪布全集 8

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

《藏地幸福密码》 索达吉堪布全集 9

藏地幸福密码	美国乔治·华盛顿大学
展望藏传佛教 21 世纪在全球的传播	美国乔治城大学
坐禅的正确方法	美国乔治城大学
藏传佛教在中国的现代表述	德国马普研究所

宗教与现代生活	德国哥廷根大学
如何观修自他交换的菩提心	美国哈佛大学
藏传佛教的包容性	美国哥伦比亚大学
藏文化与环境	美国科罗拉多大学
伏藏授记的密意与缘起	美国科罗拉多大学
信仰、科技与法律	四川大学
智慧人生 和谐社会	广东金融学院
汉藏佛教文化交流	华南农业大学

《关于人性的探索》 索达吉堪布全集 10

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

《神秘的修心之路》 索达吉堪布全集 11

领悟人生	新加坡国立大学
神秘的修心之路	台湾大学
藏文化的特色	台湾师范大学

击掌空声·佛教的辩论方法

台湾华梵大学

生命科学与价值观

台北大学

《怎样变成有福报的人》

索达吉堪布全集 12

认知科学与佛学

浙江大学

佛学之生态思想

南京林业大学

人生与人心

西安电子科技大学

怎样变成有福报的人

华东师范大学

与人沟通的智慧

中国青年政治学院

《盗梦空间》的佛学实相

清华大学

《喧嚣中的宁静之道》

索达吉堪布全集 13

微时代 微道德

天津大学

喧嚣中的宁静之道

中国科学技术大学

人类面对灾难的心理安慰

青岛大学

医者之心

河北医科大学

寻找生命的意义

云南大学

残酷才是青春

香港中文大学

《藏密宇宙观》

索达吉堪布全集 14

信仰在佛教中的意义

新西兰梅西大学

当上帝遇到佛陀

新西兰奥克兰大学

动中禅

澳大利亚悉尼科技大学

佛教的物质世界观	澳大利亚悉尼大学
藏传佛教的慈悲幸福观	澳大利亚墨尔本大学
禅定·心性休息	加拿大约克大学
藏密宇宙观	加拿大多伦多大学
前世今生·佛教人生观	加拿大多伦多大学

《红尘中的净土》 索达吉堪布全集 15

当代藏传佛教女性	加拿大麦吉尔大学
苦才是人生	美国南加州大学
红尘中的净土·喇荣	美国加州大学洛杉矶分校
现代社会的专注与禅修	美国耶鲁大学
佛陀的生平	美国耶鲁大学
当代菩萨道	美国普林斯顿大学
佛教空性的禅修	美国天普大学
汉地的当代藏传佛教	美国弗吉尼亚大学
禅宗和大圆满的关系	美国加州大学伯克利分校
藏传佛教在汉地的流行	美国斯坦福大学

《贫非佛教》 索达吉堪布全集 16

商之大者 自利利他	中国人民大学重庆校友会
贫非佛教·大富长者的启示	中国人民大学重庆校友会
药师佛与中医	中国中医科学院
密宗文化与现代社会	北京大学
密宗文化与现代艺术	北京大学

密宗文化与现代管理

北京大学

密宗文化与现代教育

北京大学

《佛教如何面对灾难》 索达吉堪布全集 17

知识与文化的差异

中国传媒大学

佛教如何面对灾难

澳门大学

佛教视野中的物质

华南理工大学

幸福人生 从心开始

青岛恒星科技学院

探寻生活的另一种价值

上海外国语大学

《藏传佛教的本来面目》 索达吉堪布全集 18

当代的公平与正义

中国政法大学海南校友会

做才是得到

海南大学

心灵的绿色家园

南京农业大学

佛法智慧与智慧人生

南京大学

藏传佛教的本来面目

泰国摩诃朱拉隆功大学

《生命中的偶遇》 索达吉堪布全集 19

生命中的偶遇

意大利都灵精神论坛

佛教与社会德行

荷兰莱顿大学

藏传佛教对都市青年的吸引力

荷兰莱顿大学

幸福人生

法国多芬尼综合大学

女性在藏传佛教中的地位

法国巴黎喜马拉雅研究中心

藏传金刚乘的特点	奥地利维也纳大学
跨文化译传藏传佛教之人生感悟	英国牛津大学
修持佛道	英国剑桥大学
佛教如何看待幸福	英国伦敦政治经济学院

《走出人际关系的雾霾》 索达吉堪布全集 20

佛教对进化论与造物论的看法	英国伦敦大学学院
信仰与科技	莱索托林国荣创意科技大学
有爱的生活	莱索托国立大学
现代社会的正念与禅修	纳米比亚理工学院
	纳米比亚国际管理大学
	纳米比亚大学
藏传佛教思想	日本东京大学
快乐人生·佛法可以改变世界	日本早稻田大学
感谢我的世界	泰国清迈大学
佛教与信仰·梦幻的人生	新加坡国立大学
走出人际关系的雾霾	北京大学

《碎片时代的彷徨》 索达吉堪布全集 21

浅谈佛教艺术	中国人民大学
财富与人生价值	南京农业大学
问佛陀法为何物	苏州大学
修行与精神健康	上海交通大学
大学生与幸福	上海交通大学

佛学与健康	北京中医药大学
碎片时代的彷徨	泰国清迈皇家大学
爱的智慧	北京华夏管理学院

《向内看, 向外走》 索达吉堪布全集 22

现代藏传佛教大德·

法王晋美彭措的生平和著作	美国芝加哥大学
藏传佛教的现代性	美国西北大学
动荡时代的心态	美国芝加哥大学
向内看 向外走	美国哈佛大学
藏传佛教的转世制度	美国麻省理工学院
女性在藏传佛教群体中的角色	美国哥伦比亚大学
体悟无常	美国哥伦比亚大学
藏传佛教在当今东西方国家的流行	瑞典斯德哥尔摩大学

《如何理解自我慈悲》 索达吉堪布全集 23

佛教对主观幸福感心理学研究的启示	瑞典隆德大学
藏传佛教的修行和学习	挪威奥斯陆大学
佛教如何理解自我慈悲	西班牙康普顿斯大学
动中禅·与生活共舞	西班牙康普顿斯大学
业因果定律下的生命流转	以色列希伯来大学
如何实现生命的意义	斯威士兰大学

《你的快乐，从何而来》 索达吉堪布全集 24

觉悟在当下	南非圣奥古斯汀学院
你的快乐 从何而来	马拉维多马西教育学院
藏传佛教的日常修行和仪式	南非开普敦大学
物质主义时代的佛教观	博茨瓦纳大学
师生相处之道	复旦大学
追问生命的价值	上海交通大学
透过现象看本质	北京大学

《是约束还是自由》 索达吉堪布全集 25

善心厚德·佛教的财富观与传播	中国传媒大学
从仓央嘉措文字现象说起	北京师范大学
立足当下 荷担未来	南京农业大学
法是约束还是自由	苏州大学
速度与激情	中国科学院上海硅酸盐研究所

《浅谈佛教与科学》 索达吉堪布全集 26

佛教与科学的碰撞	缘起篇
开幕词	第1届世界青年佛学研讨会
以科学精神探索前生后世	第1届世界青年佛学研讨会
世间禅与出世间禅·禅修开示	第1届世界青年佛学研讨会
浅谈科学与显密教法	第1届世界青年佛学研讨会
素食	第1届世界青年佛学研讨会

专场问答	第1届世界青年佛学研讨会
如何树立正确的人生观价值观	第1届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第1届世界青年佛学研讨会

《你也可以是菩萨》 索达吉堪布全集 27

开幕词	第2届世界青年佛学研讨会
专场问答	第2届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的心灵教育	第2届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第2届世界青年佛学研讨会
开幕词	第3届世界青年佛学研讨会
信仰是鲜美的生命之泉	第3届世界青年佛学研讨会
专场问答	第3届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的学修体系	第3届世界青年佛学研讨会
身心安乐的秘密·禅修开示	第3届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第3届世界青年佛学研讨会
为什么要利他	第3届世界青年佛学研讨会
开幕词	第4届世界青年佛学研讨会
身语意的瑜伽·禅修开示	第4届世界青年佛学研讨会
你也可以是菩萨	第4届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第4届世界青年佛学研讨会

《生死与幸福》 索达吉堪布全集 28

开幕词	第5届世界青年佛学研讨会
有相与无相的喜悦·禅修开示	第5届世界青年佛学研讨会

怎样看待死亡	第5届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第5届世界青年佛学研讨会
科学与佛教的握手	第6届世界青年佛学研讨会
盛开的心灵之花·禅修开示	第6届世界青年佛学研讨会
世界为什么需要和平	第6届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第6届世界青年佛学研讨会
开幕词	第7届世界青年佛学研讨会
生死与幸福	第7届世界青年佛学研讨会
聚焦人工智能与人类幸福	第7届世界青年佛学研讨会
唤醒本初的宁静·禅修开示	第7届世界青年佛学研讨会
向内看 向外走	第7届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第7届世界青年佛学研讨会
共赴智慧盛宴	第8届世界青年佛学研讨会

《叩问我们的时代》 索达吉堪布全集 29

问心	对话埃亚·阿维夫教授
在美国大学教佛法	对话本杰明教授
修行者说	对话范彼德教授
叩问我们的时代	对话施耐德教授
缘聚纽约谈藏密	对话滕华睿教授
科学时代的佛教	对话皓利·盖利教授
环保从心开始	对话叶蓓教授
佛法与科学是殊途同归	对话朱清时教授
什么是佛教心理学	对话心理学家凯瑟琳
灵魂的前世今生	对话吉姆·塔克博士

在浮躁的世界里安静地活

对话张卫教授

文殊菩萨的智慧宝剑

对话威廉·道格拉斯教授

心灵鸡汤也很有营养

对话东京大学学者

净密是一家

对话净空法师

《兴衰的幻剧》 索达吉堪布全集 30

兴衰的幻剧

对话阎雨院长

当科学与佛法不谋而合

对话朱清时教授

从大学校长到佛法传播者

对话潘宗光教授

成功的另一种定义

对话潘宗光教授

浮世修行

对话海涛法师

藏传佛教的艺术与教育

对话芝加哥西北大学师生

为和平

对话格拉斯主教

学术研究与修行体悟的关系

对话希伯来大学学者

心域无疆

对话伊丹·赛杰夫教授

这是最坏的时代 这是最好的时代 对话申昌镐教授