

藏传佛教的 本来面目

索达吉堪布·演讲



大学
演讲
18

THE TRUE ESSENCE OF
TIBETAN BUDDHISM

藏传佛教的本来面目

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

- 004 当代的公平与正义
中国政法大学海南校友会
- 054 做才是得到
海南大学
- 118 心灵的绿色家园
南京农业大学
- 175 佛法智慧与智慧人生
南京大学
- 248 藏传佛教的本来面目
泰国摩诃朱拉隆功大学

贪婪和欲望永无止境，

我们最好能清楚地知道自己真正需要什么？

该做的又是什么？

第 118 场



中国政法大学海南校友会

CHINA UNIVERSITY OF POLITICAL SCIENCE AND LAW

中国·海口

2015 / 6 / 21



当代的公平与正义

BUDDHISM ON EQUALITY AND JUSTICE

主持人：

尊敬的索达吉堪布，中国政法大学海南校友会的校友们，以及来宾们，大家晚上好！今天真是一个非常特别的日子，大家能有缘相聚于此，与索达吉堪布一起了解当代人内心的一些困惑和痛苦。相信今晚一定会是一场非常美妙的心灵之旅。

接下来，让我们有请中国政法大学海南校友会王会长致辞！

王会长：

尊敬的索达吉堪布、各位嘉宾，大家晚上好。欢迎大家来参加政法大学海南校友会所组织的“当代的公平与正义”交流活动。

法律上所讲的“公平”，主要指机会公平、过程公平、结果公平，而“正义”主要指利益能够得到妥善的安排，各种矛盾能够得到妥善的解决，进而让公平与正义的阳光普照整个社会。

我不占用太多时间，接下来就有请索达吉堪布与我们分享“当代的公平与正义”，希望大家都能从堪布对这个话题的研究、对人生的认识以及对觉悟的体验中收获启迪。我代表政法大学海南校友会，代表中国政法大学，再一次对索达吉堪布的到来表示欢迎与感谢！

主持人：

非常感谢王会长致辞。我相信大家都是怀着无比崇敬和期待的心情来参加本次活动,迫不及待地要聆听堪布演讲,那接下来就让我们以最热烈的掌声,欢迎索达吉堪布!

尊敬的王会长、各位领导、学者,感谢大家一同创造这么好的因缘,让我们有机会交流“当代的公平与正义”。

在座的各位是公平与正义方面的专家,对这个话题有深入的思考、探索和研究,而我只是对这个话题很感兴趣而已,谈不上有什么深刻的理解,但今天还是非常高兴能和大家相聚,一起探讨、分享这一话题。

一窥佛教千年的“法律”

在当今这个时代,很多人都对公平、正义有不同的分析与解读,我也不例外。我在十六岁之前是一名牧

童，每天都在山上放牦牛，后来才开始读书，上小学、中学、中专，没毕业就进入寺庙出家。这么多年来，我一直过着出家人的生活，对法律以及世间的公平、正义等理念并没有太深入的探索，也没有翻阅过太多相关著作，但我对佛教中的“法律”，也就是“戒律”有过一些研究。我觉得法律与戒律之间有很多相似之处，而从某些方面来讲，戒律也深刻地传达着公平与正义的理念，非常有探索价值。

在社会上，根据不同的用途和情境，人们制定了诸如《民事诉讼法》和《刑事诉讼法》等法律，而各种机关单位也有各自的要求和管理方法。同样的道理，在佛教中，针对男众出家人（沙弥和比丘）、女众出家人（沙弥尼、式叉摩尼和比丘尼）以及在家居士的具体情况，大家在所受持的戒律上也会有一些不同的要求。例如，比丘需要受持二百五十条戒律，而比丘尼需要受持三百六十四条。戒律虽然设立于两千五百多年前，但它是针对不同人群在修行中的具体情况所制定的，因此，它不但不像

有些人所认为的那样死板，而且还能在 21 世纪仍然保持鲜活、适用，不需要改革，这不得不说是个奇迹。

戒律不仅是对行为的一种约束，它还能帮人们趋入精神生活的正道。除戒律以外，佛教“善有善报，恶有恶报”的思想，以及保持正知正念的修行方法，也就是经常观察自己身、语、意的相续，还能让人们在没有“犯法”时，谨慎取舍自己的行为，防止因行为不当而堕入黑暗的处境，防患于未然。

我并不是要给大家灌输佛教理念，而是想和大家探讨这样一个问题——在当今时代，什么样的法律更具有可操作性、时效性，不但能实现社会的公平与正义，还能约束自他的行为？

平等是社会关系的底色

政法大学的校友们大都从事司法工作，拥有一定的

社会地位，手里也可能握有一些权力。手握权力的人，哪怕只是做了一个小小的举动，或说了一句简单的话语，都会对他人的生活产生一定的影响。不知道大家有没有意识到，其实权力是一柄双刃剑——如果手握权力的人心存善念，那对家庭、对社会，乃至对全人类来讲，都是一件幸运的事；但如果他动机不良、行为不善，恐怕手中的权力对自他都不是一件好事。借此机会，我们也可以反省一下自己内心深处的动机，看看手中的权力是否为自他带来过真实的利益。

法律上讲“法律面前人人平等”，而佛教中也有相似的理念，也就是“佛法面前众生平等”，这可以从三个方面来理解。从修行的基础，也就是从本性上来讲，所有的众生都具有“佛性”，也叫“如来藏”；从修行的过程上来讲，众生都可以修行佛法；从修行的结果上来讲，众生通过修行所现前的佛果也都一样。这三种平等可以统称为基、道、果平等。

我们来到这个世界时，手中既没有财产也没有权力，每个人都是赤裸裸地出生。虽然有些人的父母有地位、有权势、有才华，但他自身不一定会继承这些。所以，我们在来到这个世界时都是平等的。而当我们不得不离开这个世界时，连自己的身体也带不走，不得不随着业风离世，这时，每个人也都非常平等。在人生旅程中，大多数人在二十岁以前都在学校里读书，与同学们过着平等的生活；假如你能活到八九十岁，可能在六十岁之后，就不得不退休在家，过上与其他老年人相似的晚年生活，大家也非常平等。由此看来，只有在中间的三四十年中，有些人会额外拥有一些权力，如单位中的权力、家庭内的权力等等。这时，不如试着为自己和他人带去一些真实的利益。

要活得像一块金子

公平与正义是非常宝贵的品质，也是为人处事中非

常重要的原则。藏族人在评价一个公正的人时会说：“这个人谁都对一视同仁，为人公正，就像纯金一样。”纯金在任何时候都非常有价值，用它来比喻一个人，说明他在做任何事时都不偏堕，不会为了自己的利益而抹杀别人的功劳，更不会诬陷、冤枉他人。

人可以有种种的功德和优点，而对于一名领导来讲，公平、公正的品质尤为重要。从我自身来讲，我在佛学院参与过多年的僧团管理，在工作的过程中，我再三地提醒过自己，处理大大小小的事情时，应该尽量保持公平、公正，不能因为自己有权力就随意奖惩。如果我们以个人名义去帮助他人、回报他人，这是个人的事情，不能以权谋私，否则就有失公平、公正。

社会进步需要时间

社会的公平与正义在很多国家都得到了良好的保

障，但在另一些国家还有待提高。有些人认为，真正的法治国家，就应该像西方那样——法律公平、执法公正。这种说法有一定的道理，西方有些国家的法律确实比较健全，民众的法律意识也比较高。如果你去到西方国家就能看出来，法律在人们的生活中起到了非常大的作用。但与此同时，我们也应该意识到，西方国家健全的法律体系建立在民众几千年的宗教信仰之上。如果没有这个基础，他们的法律很可能就只是沙漠建筑、冰上楼阁而已。

我认为，每个国家都有它的特点和历史背景，尤其是现在，很多人认为西方国家对于公平、正义以及个人自由的保障已经达到了很完善的阶段，但事实上，在此之前，它们往往都经历了很多年的磨炼。例如，很多人都觉得美国是一个非常民主的国家，但美国也有过一段非常不民主的历史，种族歧视非常严重。众所周知，在美国的历史上，黑人曾被当作奴隶，什么权利都没有，即使在 20 世纪很长的一段时间里，黑人依然受到种种

不平等的待遇。

我记得有这样一个故事。拳王阿里（Muhammad Ali, 1942-2016）在赢得奥林匹克金牌之后，佩戴着奖牌去餐厅吃饭，但服务员却拒绝为他服务。他当时说：“我是世界冠军！金牌得主！”但餐厅的老板却说：“我才不管你是不是世界冠军，我们这里不欢迎黑人。”他当时非常气愤，于是在回去的路上，把胸前的金牌拽下来扔进了大海，说道：“我连在餐厅吃饭的权利都没有，我再也不愿意为这样的国家效力了！”

在 20 世纪 50 年代，美国的白人与黑人之间还发生过一件非常有影响力的事件。当时有一位黑人女性，由于在公交车上没有给白人让座而被捕。于是，马丁·路德·金（Martin Luther King, Jr., 1929-1968）呼吁全市的黑人都不要坐公交车，以此抗议对黑人的不公平待遇。据说有一位老太太，每天都要为此走很远的路，一位善心的司机建议她坐车，她却说：“我不愿意搭车，我要一

直走下去，这并不是为了我自己，而是为了我的子孙后代。”后来，黑人在美国各地陆续发起了很多运动。1963年，马丁·路德·金在美国华盛顿的林肯纪念堂发表了他最著名的演讲——《我有一个梦想》（I Have a Dream），并在1964年获得了诺贝尔和平奖。

《我有一个梦想》以及马丁·路德·金的和平奖获奖感言被收录在很多书里，甚至课本当中也有，我还曾将它们翻译成藏语。他在《我有一个梦想》中提到，虽然林肯总统在一百年前就签署了《解放黑奴宣言》（Emancipation Proclamation），但这么久过去了，美国的黑人还没有得到自由，生活中还备受压迫……但那个时候谁能想到，美国人在2008年选出了一位黑人总统。奥巴马总统生于1961年，马丁·路德·金发表《我有一个梦想》的时候，奥巴马大概是两岁。从林肯总统到奥巴马总统，美国发展了近一百五十年，可见，人与人之间的公平、正义、平等、和平，可能要经过漫长的努力才能实现。

平等理念早已深植传统文化中

西方社会在近代才逐渐形成了平等的观念，但从历史上来看，中国自古以来就非常重视平等。以春秋战国时期为例，当时的人们就对平等、和平非常重视。孔子就曾讲过：“有国有家者，不患寡而患不均，不患贫而患不安。”对于诸侯与士大夫而言，不应担心有没有财产，而应该担心财产分配是否公正；不应担心国民人数过少，而应该担心国家是否和平、安定。可见，孔子希望人人都能过上平等、祥和的生活，避免过于奢侈、显赫或贫寒、软弱的人生。孔子生活在公元前五百年左右，那时美国还没建国吧。（众笑）

信仰的重要性

为了保障社会上的公平与正义，我们可以制定相关的法律条文，但更关键的是，人们的心中是否有公平与

正义的理念。法律毕竟是人为制定的，而人们又可以对法律有不同的理解、诠释，采用不同的执行标准，因此，仅仅依靠法律很难保障社会的公平与正义，但如果我们心中有“人人平等”的观念，对一切众生都能像自己的父母一样尊重对待，那社会上的公平与正义自然会到来。其实，如果大家能反观、思考社会上的种种现象就不难发现，人们非常需要信仰、需要自我约束，从而实现社会的公平与正义。

很多人都认为，出家人应该在深山老林里过着清闲的生活，但事实上，从大乘佛教的利他思想来讲，佛教教义并不是只能在与世隔绝的寺庙中实践，更应该在学校、企业等社会不同群体中推广。每个大乘修行人都有责任和义务，将佛教的利他精神传递给社会。

在座的各位大都从事司法工作，主要是在公安机关、检察机关和法院工作，工作的性质主要是对人们的行为加以监督和引导，在这种情况下，大家的心中就更

要有“人人平等”的理念，从而在执法的过程中秉持公平与正义。

佛教里面讲，众生皆具佛性，世间人不一定承认这一点，不承认也可以，但我们应该有一个共识，那就是每一个人都希求快乐、畏惧痛苦，只不过有些人在追求快乐的过程中，会因为贪婪、嗔恨、愚笨而做错事。这时，我们应该拿公正的尺子去衡量他们，不应该因为这些错误就忽略他们人性中好的一面。

在智慧的摄持下秉持公平与正义

秉持公平与正义并不容易，不论是满怀慈悲的宗教人士，还是英明的一国之君，也往往很难做到。历史上有一则很有名的故事能说明这一点。

明朝的开国皇帝朱元璋是个很了不起的人，在位三十年。有一次他微服私访，当时天气炎热，有人就给

他递了一杯茶，他喝了之后觉得特别舒服，便让身边的官员去找到这个沏茶的人，要给他连升三级。官员听到后，告知朱元璋，这杯茶是一个厨子沏的，意思是说，这个人没有官位，没办法给他升官。虽然朱元璋听出了这话中的意思，但仍坚持要给厨子升官。官员听到后，便低声发了一句牢骚：“十年寒窗苦，何如一盏茶。”大意是，我寒窗苦读十年才谋取了一官半职，但这个厨子只用一杯茶就封了官，这也太不公平了。朱元璋听到后，便续上了后半句：“他才不如你，你命不如他。”从才华方面来讲，这个厨子不如你这个秀才，但你的命不如厨子的命好。

这虽然是古代流传下来的一则故事，但事实上，我们身边正在发生着很多类似的事。有些领导可能就有过类似的经验，有些人跟着他干了很多年，但他从来没提拔过对方，也没给对方加过薪，而有些人，才跟着他干了没多久，却特别受赏识，得到了很多关照。

朱元璋曾为生计所迫，在寺院里出家，有一定的佛学造诣，在中阴、梦境等方面有比较超胜的境界。在明朝的历代皇帝当中，朱元璋的佛缘比较深厚，他在诗中所提到的“命”，其实就是我们所谓的“因缘”。我们在处理问题时，一方面要了解其中的因缘，同时也要考虑法律规定，在主观感受与客观法律面前，大家需要运用智慧来秉持公平与公正。



人人都逃不出公平的“业网”

法律强调人人平等，但我觉得“业”和“因果”更

平等，因为没有人可以超越业和因果。“善有善报，恶有恶报”的因果法则不是只对佛教徒才有效，它是自然规律，适用于所有人，而佛陀只不过是宣讲了这样的规律而已。

《善恶因果经》中提到，阿难尊者曾问佛陀，世间充满了不公平，因为有些人长得十分好看，有些人长得极其丑陋，有些人非常强大，有些人特别脆弱，有些人生活贫困，有些人衣食无忧，有些人身心极其痛苦，还有些人却能享受幸福快乐。佛陀说，其实他们都在感受各自的果报，看似不公的生活境遇，实际上源自每个人所造作的业。比如说，好看的人，是因为曾做过很多善事，积累了很多善业，而长相丑陋的人，是因为曾做了很多坏事，积累了很多恶业。事实上，每个人在业和因果面前都是平等的，造的业不同，所感受的果也就不相同，相信大家多少可以理解这一点。

为什么有些人会锒铛入狱，而有些人却能步步高

升？其实也是这个道理。我出家前读过师范学校，在毕业后的二十多年里，我的同学中有人犯法进了监狱，同时也有人当上了领导，得到了很好的待遇。表面上看来，生活好像不公平，同一位老师教出来的学生，生活境遇竟如此不同，但实际上，这取决于他们所造的业。因不同，果上便会有差别。一个人干了坏事，所以才会进监狱，而另一个人工作兢兢业业，后来才获得很好的地位，享受生活。

当我们站在“业因果”的角度分析社会上的种种现象时，就会恍然大悟，原来“业网”是生命中最大的“网”，它遍布一切角落。业和因果并不需要我们刻意地去操作，它是一种自然法则，但可惜的是，绝大多数人都还不懂这样的道理。这就像毒药会让我们生病，妙药会令身体健康，但大多数人却不懂得如何区分毒药与妙药，甚至还觉得毒药好吃，于是拼命地吃，最后果报现前时，就无比后悔、痛苦万分，但这时已经无法挽回局面了。

有调查研究发现，有信仰的罪犯相对比较少。可见，我们有必要把道德、宗教作为内心的一种约束，这样一来，行为上就会有一条底线。如果人们懂得造恶业对今生、来世很不好，就会在心里给自己提个醒，行为上自然也就会有所约束。

人人都需要对自己的行为有一定的约束，虽然法律也是一种约束，但它比较被动，力量也比较微弱，如果我们的内心都有信仰，就能够主动约束自己的行为，很多事情都能防患于未然。

这一生应过得无怨无悔

如果大家在社会上有一定的权力和地位，或者有一定的智慧和能力，希望大家能秉持公平、正直的品质。按佛教的观点来讲，公平、正直的人，身边会有很多白法护法神相助，这听起来就是一件非常不错的事情。

如果我们在日常工作中秉持公平、正直，很多因缘就会自然而然地聚集，虽然你可能暂时看不出它的意义和效果，但将来也一定会感受到真实的利益。此外，如果能秉持公平、正直的态度，即使事情没有圆满，良心上也过得去。当大家步入老年，回忆自己的生命旅程时，会庆幸自己做了有意义的事情，把这一段生命当作光荣的历史。有智慧的人应该好好把握这一生，做到问心无愧，并尽量地为社会、为人类做一些有意义的事。

人活在这个世界上，不仅仅是为了繁衍后代，过上幸福美满的生活，更重要的是，我们要为身边的人，甚至为全人类带来一些真正的利益。对于那些受到法律制裁的人，正在经历种种身心痛苦，我们更应该尽力去帮助他们，尽可能地给他们一些机会。

我们有时候需要换位思考——如果我站在他的位置，我希望得到什么样的帮助？如果他站在我的位置，他希望提供哪些帮助给我？当一个人有钱有势时，往往

很难看到身边需要帮助的人，但如果我们能用权力、智慧提供一些帮助，哪怕仅仅帮助一个人，哪怕仅仅提供短时间的支持，哪怕只能解决他部分的痛苦，都非常有意义。

做社会的良心

在社会上拥有一定地位的人，生活中的困难可能比较少，令人们苦恼的恐怕是对更优越生活的向往，但贪婪和欲望永无止境，我们最好能克制自己，掌握分寸，清楚地知道自己真正需要的是什么，真正该做的又是什么。

很多人都可能因为无知而犯下各种各样的错误，深陷于生活的陷阱，寻求十方的救助和支援，那在我们有能力、有资源的时候，应该尽量地为他们提供一些帮助。我们可以提供物质帮助，也可以提供精神上的安慰

和开导，甚至在不违背法律的情况下，尽可能用手中的权力去帮助他们。

在这个世界上，哪里有公平和正义，哪里就会有快乐和幸福。相反，如果有权势的人可以随意“吃掉”弱者的财富，那这个社会上就不可能有快乐和幸福。有些贫穷的国家没有健全的法律体系，人们也很少会按法律的要求执法，因此，不但社会不稳定，百姓的心中也没有安全感，生活更不会快乐。所以，执法人员应该作为社会的良心底线，尽量地维护大家的权益，并且经常反思：如果我站在对方的角度，会有什么样的感受？如果对方站在我的位置上，又会如何考虑？这样的换位思考又叫“自他交换”，是大乘佛教当中非常殊胜的修法。

真正成功的人

希望大家能在日常工作当中，对下属关爱，对平级

公正，对上级敬畏，这样的态度对人与人之间的相处非常重要。如果我们没有这种与人相处的智慧，甚至对下属嘲讽，对平级不公，对上级蔑视，我们人性的善良就无法彰显出来，即便再有钱、有权、有地位，人生都不会有太大的意义。

现在社会上非常流行所谓的成功学，在很多人的价值观中，有钱有权就必定是成功人士，没钱没权就注定是生活中的失败者。事实上，成功与否往往并不取决于财富、权势或地位，只要能彰显人性的善良，能在生活工作中秉持公平、公正，无论社会承认与否，这都算是一种成功。

我看到机场里的书店卖的大都是成功学的书和光盘，而真正能培养内心善良的课程却几乎看不到。每个人都在讲如何办企业、如何发财、如何在竞争中获胜，但即便懂得了这些知识，也无法保证你能成为比尔·盖茨、巴菲特、马云那样的富豪，更无法保证你的企业能

跻身世界五百强。那如何才能获得事业上的成功呢？

佛教中讲，事业成功在很大程度上取决于前世的福报和因缘。如果没有福报，不论你如何努力，都很难成功。很多成功学老师一味强调坚持，声称只要不放弃，就一定会成功、一定会发财、公司也一定会越来越好。很多人都盲目追随这种口号，不断地拼搏，结果却可能是一次又一次的跌倒、受挫和失败。

因为前世的福报与因缘不同，同一所大学的毕业生进入社会后，有的人即便非常努力地工作，生活也不见得会有很大改善，但有些人并没有特别努力，也能过得比较舒适和惬意。以我家乡的情况来看，那里并不像海南这样富裕，很多年轻人不得不在很小的时候就开始赚钱养家，即便如此，他们的生活依然非常困难，好像完全没有办法富裕起来，但与此同时，有一些人年轻的时候并不是那么努力地工作，生活上却还比较过得去，这就是福报和因缘所导致的。

当然，我们依然需要勤奋工作，因为这本身也是一种因缘，只不过这种外在的因缘只能起到一部分作用，更重要的是我们内在的因缘，也就是前世的福报。

正视轮回是过好这一生的前提

很多时候，大家不得不相信前世的业力，因为不论是财富还是感情，即便我们用尽一生去追求，到头来也不一定是自己所期望的结果。人们往往对生活抱有美好的憧憬，生活的“蓝图”也设计得非常完美，但人生很难按照“蓝图”展开。建造一座建筑时，设计师做完规划，施工人员可以按照规划施工，最终得到理想中的建筑，但对人生来讲，生活中充满突如其来的变化，自己的“蓝图”很难按部就班地实现。但如果你理解“业”的道理，对这种情况就会有更多的思考。

好好地度过这一生，不仅需要满足一定的物质保

障，掌握一定的科技知识，更需要对于生命的思考。只有这样，我们才能对人生、对生命有更加深刻的理解，对自己才会有真实的利益。

我并不是给大家洗脑、传教，做梦也没这么想过。我是觉得，佛教是一门教育、一种智慧，如果大家能够有所了解，生活中的很多问题就会迎刃而解。鲁迅在读过《贤愚经》和《瑜伽师地论》等诸多经论后，曾这样说道：“释迦牟尼真是大哲。我平常对人生有许多难以解决的问题，而他居然大部分早已明白启示了，真是大哲！”这些都记录在许寿裳著的《鲁迅传》里，我以前也曾翻阅过。

很多伟大的人物在经过思考后都发现，由两千五百多年前所流传下来的佛教思想，到今天依然鲜活、实用，这一点非常惊人。反观当代的一些思想，包括法律条文在内，同一时代中还不得不经常修订、更新，很难像古代智慧那样永葆活力。所以，希望大家能以公正的

眼光来观察古代的智慧。

总之，不论是谁提出来的内容，只要是对人类社会有意义，我们就应该虚心接受。而没有意义的内容，无论是宗教教义还是世间知识，都可以抛弃。



现场互动

问：在繁忙的生活中，我们应如何应对压力，保持身心健康？面对身边越来越多的家人、朋友，因为忙碌的生活、工作而忙坏了身体，甚至患上抑郁症，我们该如何帮助他们？

堪布：在当今社会，不论是东方人还是西方人，大家整天都忙忙碌碌，有一种不知所措的感觉，甚至连藏地偏僻地区的一些牧民也觉得自己很忙。这样看来，忙碌恐怕是这个时代的普遍现象。

我觉得忙碌在很大程度上都是自己造成的。二三十年前，我们了解世界的主要媒介是收音机、电视以及报纸，那时候的信息并不像现在这么丰富，而现在每个人手里都有智能手机，随时随地都能知道发生在世界上任何一个角落里的新闻。如果你懂得几种语言，那所能接

触到的信息就更多了。对于讲汉语的人而言，在网络上可以接触到的信息量就已经非常大了，懂英语的人甚至可以接触到更多。我们有些藏族同胞，只会讲藏语，在网络上只能接触到很有限的信息，但现在也有很多藏族人正在学汉语，因为他们知道，汉语所能带来的知识、信息更丰富。我有时候跟他们开玩笑说，你们最好不要学汉语，否则接触太多的信息，心不容易寂静下来。虽然懂得多种语言、文字能帮我们了解到更多的世间知识，但大多数都是用不上的，只是我们天天看，已经成了一种习惯。

汉地有些知识分子，平时出门不带手机，这非常好。前一段时间我去澳门大学，跟那里的几位教授沟通、交流，大家都不带手机，整个下午很轻松。

有时候，每个人都认为自己所忙碌的事情很有意义，但事实上，很多情况下是自己想得太多，觉得需要做这做那，最后把自己累垮了、累坏了。所以，我们

都应该用智慧观察，看看哪些事情值得做，哪些不值得做。

我在佛学院的时候，每天上午都要处理很多事情，不得不用手机，但下午两点以后，我一定会把手机关掉。如果可以自己把控时间，就会感觉轻松很多。很多人都觉得自己特别忙，但这往往都是自己造成的。

现在有越来越多的人患上抑郁症，其中很多人可能是因为对自己强加了过大的压力才患上这种病。如果你有信仰，有自我调整的方法，这些情况在很大程度上可以避免。在佛教当中，极少听说有人得抑郁症，相反，倒是能经常听说，有一些抑郁症患者，学习了一些佛法道理，调整心态，抑郁症就被治愈了。因此，我建议大家学习一些内观的禅修方法，让心静下来，否则每天刷手机，一条接一条，看不完的，心也会变得越来越浮躁。

如果能把控自己的时间，内心就会轻松很多，如果

还能养成禅修的习惯，让心安静下来，就会对身心健康非常有帮助。否则，内心一直处于紧张、劳累的状态，对身心不会有好影响。

总而言之，如果是做一些对他人、对社会真正有利的事情，那多做一点也可以；倘若对他人、对社会没有什么利益，只是为自己奔波忙碌，那就最好能掌握一个分寸，不要花费太多时间，也不要太大压力。

问：为他人说法的功德很大，但我们自己在完全理解法义之前，该如何如法地向身边的人做法布施？

堪布：佛教当中讲，布施有三种，即财布施、无畏布施和法布施。财布施是把一些财富送给别人，这也是我们平时最常做的。无畏布施是在其他众生遇到生命危险时，将它们救下来放生，也叫生命布施。你刚刚提到的法布施其实是一种教育，就像老师给学生讲课，是智

慧的传递，是非常重要的布施。

从法布施的角度来讲，老师应该精通所讲的内容。例如，我是一名幼儿园老师，那就应该在幼师教育资质方面基本达标，否则就没资格带小朋友们。同样的道理，倘若要讲一些佛教方面的内容，例如出离心、菩提心等，我至少也要对这方面有所了解、有所体会，以盲导盲肯定不合理。

那是不是在没有证悟、没有任何境界的情况下，就不能讲法了呢？也并非如此，否则很多人都没资格传法了。一般来讲，佛教里面做法布施，并不要求传法者彻底开悟，因为大多数人都没办法像六祖大师那样，通过一句话就彻底开悟。事实上，只要对所传的法义精通，同时，传法的动机并不是为了炫耀，也不是为了获得供养、名声，这个人就可以传法。相反，如果利用讲法，或者利用佛法的平台来宣传自己，那这是不允许的。

佛经中提到，两个人在一起行持善法时，一个人讲

法、一个人听法的功德最大。这里面蕴含着非常合理且深刻的意义，社会上也是这样承认的——教育与智慧十分重要。但现在有很多佛教徒仅仅停留在拜佛的层面，缺少深入的学习，很多道理自己也不懂，只知道烧香拜佛。拜佛很好，是佛教中的一种行为，但如果不懂它的内在道理，拜佛也就没那么重要了。因此，我们要系统、认真地学习佛法，至少也要学习五到十部经论，明白佛法的道理，这时再自称是一名佛教徒比较好。

举个例子来讲，如果你是从某一所大学毕业的，至少也应该在这所大学中修过几门课程，否则，只是进入过这所学校的大门，见过几名老师，很难说自己就是这所学校的学生。同样的道理，光是办一张皈依证，或者声称自己对佛教很有好感、信仰佛教，这也很难说自己就是一名合格的佛教徒。只有通过一些正确的途径学习，懂得一些基本的法理，能随缘做一些法布施时，才算是一名合格的佛教徒。

我觉得很多汉地的佛教徒，信心虔诚，也有一些世间的智慧，但出世间方面的智慧，还需要通过系统的学习来进一步提升。学习不是件轻松的事，但你要想成为一名真正的佛教徒，就应该要在这上面投入一些时间和精力。



问：法律工作者，如律师、法官，在工作中是否会介入别人的因果？

堪布：不管是法官还是律师，肯定会受到业力的影响，这是毫无疑问的。这些职业的初衷非常好，例如，律师的职业宗旨就是为了落实法律的公平和正义。但在具体操作的过程中，公平和正义往往很难实现，因为打官司的时候，有的人没钱请律师，或者只能请到水平一

般的律师，而有钱的人则能请到口才等各方面都非常出众的律师，这样一来，没钱的一方必然会处于弱势。

如果一位律师能站在非常公正的立场，实事求是，那他很可能实现法律中的公平和正义。但事实上，不论是原告还是被告，一般都会一再要求在官司中获胜，这便很难让律师保持客观。有时候，律师明明知道委托人有罪，但作为辩护律师，仍要站在他无罪的立场上进行辩护，也许因为律师出色的口才，再加上刻意钻一些法律漏洞，就可能让有罪的人逃脱制裁。但即便逃脱了法律的制裁，业因果也不会空耗，他以后仍要面对相应的果报，而律师也会承受一定的后果。

以前，我家乡那边的人遇到一些纠纷时，都会请民间的高僧大德和当地官员主持协调。有一次，我们去协助解决一场纠纷，当地的官员表示深信因果，口口声声说一定要公平解决，结果他后来说，虽然自己在佛像面前发愿要公正处理，但真正要决断的时候，还是忍不住

偏袒了自方。

按理来讲，法律是公平、正义的，律师、法官们也都懂得这个道理。但对普通人来讲，毕竟还有自私自利的心，在实际操作的过程中，往往很难保持绝对的公平、正义。这样一来，肯定要承担相应的业因果。

| 问：职业的选择是否受业力的影响？ |

堪布：有些人可能觉得自己所从事的工作完全取决于自己的兴趣以及身边的各种资源，但实际上，这也与我们前世的业有着密切的关系。

大家可能不相信业力，觉得自己就是凭借兴趣和努力得到了一份工作，但当你深入思考这个问题时就会发现，无形中有一股力量，或者让你一帆风顺，又或者处处碰壁。

看到别人的事业一帆风顺，自己却屡屡遭受挫折

时，一般人都会怨天尤人，抱怨老天不公、社会不公、领导不公，找各种各样的理由去责怪外境，但实际上，事情不是这样的。虽然自己可能遭遇了一些外在的违缘，但更重要的是，还有一种内在的无形力量，也就是我们所说的“业力”，深深地影响着我们的职业生涯。这也是为什么当我们在选择职业时，有时候是自己目标明确，有时候又好像在冥冥之中有一种力量，让我们不得不从事某一工作，就像命中注定一样。

问：在受到不公平的待遇时，我们该如何排解？

堪布：很多人都觉得自己在生活中受到了不公平的待遇，事实上，这其中有两种情况。第一种情况是你的确受到了不公正的对待。例如，你的地位、财产等等，被人无故剥夺。除此之外，还有一种情况就是，虽然自己认为不公平，但实际上这只是自己的一种分别念

和妄想。

按佛教的观点来讲，当我们遭受不公平的对待时，如果能用包容的心态去面对，抱有宽恕和谅解，很多问题都能迎刃而解。这种观念和世间的习惯有所不同。很多人会觉得，如果别人对自己不公，自己还一味忍让，那就完蛋了，这个世界肯定会越来越乱。其实，在这种情况下，我们应该要学会反思：我今天所遇到的种种不公，很可能是我前世对这个人有一些债还没有还上，今生便以这种方式来还债。

当然，如果你不认同佛教的观点，你也可以用两种世间的方法来处理。第一种方法就是人们常说的“以牙还牙”。当别人对你不公平，你就以同样的方式对待对方。这也许会有些效果，但到头来不一定真的对自己有利。另一种方式就是，当别人对你不公时，你保持坚强、安忍，并勇敢地面对一切。虽然暂时看来，这好像对自己很不公平，但你逐渐就会发现，这对自己有很大

的意义。

希望大家可以用智慧来观察，找到与自己最相应、最适合的方法来处理这样的情况。

问：您能否推荐几本比较通俗易懂的佛学书籍？

堪布：《西藏生死书》（The Tibetan Book of Living and Dying）讲了很多佛法教义，非常不错。此外，我曾经翻译过《普贤上师言教》，也叫做《大圆满前行》，这本书很重要。南怀瑾老师的《金刚经说什么》也很好。还有就是慈诚罗珠堪布写的《慧灯之光》系列，其中也有非常深刻的佛法道理。

以上这几本书，很多人看了之后都觉得受益匪浅。如果大家阅读的话，相信会很有收获。

问：如今已经有很多国人都认识到，没有信仰不利于社会的和谐及发展，可是我们为什么迟迟看不到像佛学这样优秀的思想、信仰得到普及？中国的佛法典籍繁多，而西方的基督教通过一本《圣经》就将信仰普及开来，且几公里之内必有教堂。究竟是我们将佛教思想复杂化了，还是哪里出了问题，才导致佛教得不到全面的普及？

堪布：大家可能有这样一个共识：物质条件越发达，或者说，生活越富裕的时候，人们就越容易意识到精神生活的缺乏。佛教是我们最古老的文化之一，而佛教的思想，就像爱因斯坦（Albert Einstein, 1879–1955）所讲的那样，完全可以跟得上现代科学的步伐。而且，现在很多人确实发觉，佛教思想可以填补现代人精神生活中的空白。

前不久我在北京也听很多人说，没有信仰很可怕，

因为没有信仰的人，行为上往往没有底线、没有约束、没有自控力。而从街上的标语，以及一些领导的发言来看，现在很多人都已经意识到，佛教复兴对中国的发展十分重要。



从历史上来看，有很多皇帝都重点弘扬佛教，当时人们的道德水准可以说比较高，生活也比较幸福。而现代人的心里只有金钱，没有信仰，只追求外在的物质，忽视了道德修养。

我们文化中的很多传承，在别的国家、别的民族当

中一直保存、弘扬着，可我们自己却没有在这方面给予足够的重视，不得不说这是一件非常可惜的事。现在要恢复的话，就像是帮助一个奄奄一息的人重新站立起来，有一定的困难，需要我们共同努力。

事实上，佛教的教义并不是很复杂，其中的基本观点就是“善有善报，恶有恶报”，人人都要做一个善良的人。佛教的基本思想是“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”，大意就是说，我们不要干坏事，要尽量地做好事，同时要调整自己的心，这就是佛教。

虽然表面上看来，佛教中有汉传、藏传和南传等不同的传承，但实际上，所有的传承都奉行同样的理念，包括关爱他人、关爱动物，乃至关爱所有生命，这些都完全一致。

我相信，如果佛教像基督教那样普及，社会上的犯罪率就会越来越低，人们生活得也会越来越幸福，这些原有的传统文化也能得以继承、延续。

当然，我们要实际操作起来的话，可能还有一些困难，毕竟这里面涉及一些历史、时代的原因。短时间内转变人们的思想并不是一件容易的事。但只要我们继续努力，在不久的将来，很多的心就会逐渐发生转变，并找到自己的信仰。

问：在当下的金钱社会中，如何才能成为一个不为金钱所困的人？

堪布：有些人认为，现在是拜金主义、虚无主义的时代，人们的内心十分空虚。我倒是认为，现在也是一个非常好的时代，尤其我们可以通过网络学到很多知识，甚至是古人用尽一生也不一定能学到的知识，我们顷刻之间就能通过网络获取到。

在这样的时代当中，我们该如何不被金钱或者是外境诱惑呢？大家首先要明白，金钱到底给我们带来了什么。对某些人而言，金钱只是银行里的一串数字，它的

大小对自己的生活没有太大影响，但对生活并不富裕的人来讲，他每天都要关注自己的钱包，今天少了几百块钱，明天又少了几百块钱……不论是在藏地还是汉地，对生活比较拮据的人而言，只要几千块就能让他特别快乐，如果再能多赚到一千块，快乐就更是溢于言表。当然，对于非常有钱的人来讲，几千、几万乃至几百万也不会带来什么感觉。所以，我们可能先要懂得金钱对自己有什么实质利益和作用。

在了解了金钱对自己的作用后，我们就要看看，自己的心是否会在金钱面前动摇。如果内心容易受金钱左右，那我们很容易成为它的奴隶；如果内心不动摇，再多的金钱也可以享用。

现在有很多人都对佛教有种误解，认为佛教徒不能生活在城市里面，如果在城市里见到一名出家人，人们就会觉得很奇怪，出家人怎么跑到城市里来了？此外，人们还认为，佛教徒应该对金钱等世俗的东西绝缘，但

事实上并不是这样。佛教并不是让大家抛弃所有的欲望，而是提倡“知足少欲”。佛教的戒律里面说，如果你没有强烈的贪欲，即使享用一些金钱也是可以的，没有过失。

相反，如果你对金钱没有抵抗力，即使少量的财产，对自己也有害。在这种情况下，我们应该保持知足少欲的心态。现在社会上提倡节约，反对浪费和过分的开销，这些理念与佛教观念非常契合。比如说，佛教提倡吃得饱、穿得暖就可以了，不提倡追求山珍海味、奢侈品，毫无节制地浪费几乎可以算是一种疯狂。这种节约的生活理念在佛教戒律中处处都有体现。

佛教经典里面还提到，你可以有欲望，但欲望不能过度膨胀。身处这个时代中，尤其是在家人，不可能一点欲望都没有，但也不能放纵欲望，任其发展，否则会沦落为欲望的奴隶。

此外，当我们有条件时，可以拿金钱去做一些慈

善，做一些对社会有用的事。很多人拥有各种各样的资源，但一辈子都不用，最后离开人间时，自己的财富只能被五敌共享¹。所以，当我们还健在时，用部分财产做慈善，帮助一些可怜的众生，对社会做一些贡献，这是不被金钱诱惑的好办法，如果只是一味地积累财富，不一定会带来真实的利益。

1 五敌共享：王臣以法令取之，盗贼以非法夺取之，不肖后人以放逸衰败之，水火溺焚而毁坏之，由人共取由天没收之。

没有智慧的人，
承诺就像水上的花纹，
说完之后，
自己也忘了，
别人也忘了。

第 119 场



海南大学

HAINAN UNIVERSITY

中国·海口

2015 / 6 / 22



做才是得到

ACHIEVE BY DOING

副校长：

今天是一个特别的日子，在海南炎热了一段时间之后，天气变得非常凉快，像是老天专门为这次活动，提供了一个最佳气温，这也反映了天人一体、人跟自然的和谐共生。

此时我们请到了索达吉堪布，给这一次文化之旅作首场校园演讲。我代表海南大学和中国政法大学，对堪布的到来表示欢迎，也对他鞍马劳顿的辛苦表示敬意。

在跟堪布商量主题的时候，我们选了“做才是得到”。当然对这个题目，我们是从一个普通世俗人的角度来理解的，一会儿堪布将会从物质、精神、行动等各个方面作更深的诠释，我想这确实值得期待。

再一次对各位的积极参与，对索达吉堪布的到来，表示欢迎和感谢！

各位老师、同学，以及其他来宾，很高兴在这样美丽的校园，和这么多有知识、有爱心、有文化的学者，有一个共同交流、学习的机会。

刚才，副校长带我参观了海南大学，看了红树林、东坡湖、白鹭，还有各个学院的建筑，我觉得在这里学习的人确实很有福报，应该非常快乐。

听副校长说，他已经来了二十多年，刚开始，这里只有两千多个学生，而现在有四万两千多，二十年翻了

二十倍。

作为老师，能坚守在这个岗位上，不断地给学生传授知识，其实是很难得的。这个职业看似平凡，但如果长期、规律地做下去，会很有意义。

我也可以算是一个普普通通的老师。虽然出家了，但在佛学院的大部分时间都是讲课，少部分时间出来跟大家交流，除此之外，生活也很平淡，没什么过多的欲望和追求。

“做”是一门学问

今天的主题是“做才是得到”。我看你们把“做”写得很大，“得到”几个字写得比较小，我想这个意思是：要“得到”，就得多“做”，否则会得不到，或者即便得到，也不一定是通过正确的途径。

有些年轻人喜欢夸夸其谈，想得很多，说得很多，但做得很少。“有其言，无其行，君子耻之。”古人也这样讲，光在嘴上说，没有实际行动，君子会为之而感到羞耻。

每个人来到人间，面前都会摆着很多机遇，有些是你的，有些不是你的。对身边出现的人和事，还有这些机遇，什么时候该争取，什么时候不能贪得无厌，就很有必要了解“做才是得到”的意义。

从未开显过的意义

其实“做才是得到”，也是我在两三年前写的一本书的书名，写完之后，没想到很畅销。这本书从表面上看，是针对世间没有研究佛学的普通人，从文化层面来讲的，读过这本书，或者将来读到这本书的人，自然会明白。

而从更深的层面来看，书里还讲到了佛法教义。这一点，在今天之前，我从来没有讲过。有些人可能知道其中有个别的佛教道理，但并不知道，这其中包含了藏传佛教完整的修行体系。

所以想趁今天的机会，稍微说一下。有兴趣的人可以自己去看，但不一定能看得出来。这本书分了八个章节，第一章做就是得到，讲人身难得；第二章怎样面对一切痛苦，讲轮回苦的本性；第三章讲万法都是无常的，瞬息万变；第四章讲因果不虚。这在道次第中，叫四种共同加行：人身难得、寿命无常、轮回痛苦、业因果。

后面第五章，讲佛的加持不可思议，谈到了皈依、积资、净障；第六章讲孝顺，大乘佛教如何孝顺父母等等，这是菩提心；最后讲到临终关怀，也就是往生法。这些属于六种不共加行，有一定佛学基础的人，就知道它们的重要性。

因为我是作者，所以带入了自己佛学方面的一些研究。一本书里，实际包含了这些直接、间接、隐藏的意义。

而它的直接意义就是，无论做什么事，都不能只是口头上说、心里面想、理论上了解，一定要在行为中去实践。

你想得到什么？

今天想跟大家分享的，就是这一点。在座的老师、学生，都可以来分析，跟过去任何一个时代相比，我们穿得越来越华丽，昂贵，有品位；吃得也不寒酸，桌上有各种美味佳肴。这些外在的物质生活，的确有所进步。但我们的内心，是否因此更快乐？我们的幸福指数，是否随着物质的提升而提升？也不一定。相反，人们想要的更多，更加不得满足。

尤其在城市里，经常听人说压力太大、时间不够，很忙、很累。人们设想了很多理念，但生活得依然不好，久而久之可能会觉得，这个时代对自己有许多的不公平。

特别是大学生活，跟社会上完全不同。曾经，你有很多激情和梦想、很多人生规划，但等你走上社会，也许会发现，很多都无法实现。

小心“成功学”

我接触过不少大学生，有很大一部分人都想着，一毕业就创业，自己当老板。但是看看现在的中国，那么多中小企业，还有那些大型集团，如果人人都当老板，不当员工，能不能形成这样的环境、国家和世界？

何况刚入社会的时候，你毕竟只是个学生，大学里的知识，也许百分之二十都用不上，人际关系很少，社

会经验也不怎么丰富。你学到的东西，都是跟学习阶段匹配的，到了社会上，不一定能对接。在这个时候，很多梦想，可能会变成梦幻泡影。

所以刚毕业的时候，应该做一个普普通通、简简单单、脚踏实地的人，一件事一件事地去完成。就像饭要一口一口地吃，不可能一口撑成胖子。路要一步一步地走，不可能一步登天或者跨越世界。做任何事情，一件一件慢慢来，才能有一些成功。

现在很多所谓的成功学，会让我们的欲望更加膨胀，因为它只讲结果，不讲成功所需要的因缘。无论从佛学还是世间角度分析，成功都需要过程，这个过程也许很漫长，我们要日积月累，积攒到一定的技术、经验、智慧，因缘具足，才会水到渠成。

你们这里每个人都有水喝。我有时候在别的地方，看到只有前排领导有水喝，后面的人都没有。但这里不一样，基本每个位子上都有喝的，这算是海南大学的一

个特色吧。虽然只是一瓶水，但大家都有得喝，感觉比较舒服、平等。如果只给领导喝，只给前排喝，其他人喝不上，可能不太好，所以特别感谢组织者。

想做，就拿出诚意

今天探讨的“做才是得到”，对我们的人生来讲，非常重要。不管什么人，如果想要得到，就得切实地去做。

我自己也有一个评价：虽然不是很有智慧，也不是很能干，但只要诚心发愿要做的事，即使遇到再大的困难，也会硬着头皮做下去。并不是刚开始有一种热情，过一段时间，就慢慢消退，失去兴趣，或者推给别人：“你们去做吧，我没有时间。”不会这样。

我觉得，只要承诺过，下过决心，跟别人明确表态要做的事，有生之年就应该认真地铭记于心，要记住自

己最初的发心。在我的人生中，也一直都在做，不管是翻译、讲课，或者办学校，虽然是一些不足挂齿的小事，也算善事吧，但只要是我想做的，都会努力。

镜子里是谁？

当然，就像山路不可能是笔直的，总会有一些弯弯曲曲；做任何一件事，也不可能从头到尾都顺顺利利，总会出现想得到、想不到的违缘和障碍。但这些违缘、障碍不一定真实存在，很多时候只是自己的心力不够。

我看过一个国外的故事，说某家公司给所有人发通知，让大家去殡仪馆吊唁某个人，说他曾经障碍过我们，现在已经死了。大家都去了，看到殡仪馆里有一副棺材，打开一看，里面却是空的，只有一面长长的镜子，照出每个人的脸。原来真正作障碍的，没有别人，只有自己。

这个故事很讽刺，我们习惯于将过错归结于他人，却不懂反观自己。比如你在某个单位，感觉领导对你不认可，同事对你不友好，似乎周围的人都在跟你作对，但事实也许是，你好吃懒做，不认真工作，其他人不想让你白吃白喝，自然对你没有好脸色。所以，遇到做不下去的情况，应该反观自己，也许是自己正在制造障碍。

第一种：无底线的“做”

同样是“做才是得到”，也分几种类别。

第一种类别，虽然在做，但做的不是好事。不管在学校还是社会上，对正经的学习、工作没兴趣，尽爱干坏事。

现在有一些城市，年轻人吸毒、贩毒的情况比较严重，这些毒品对人体神经产生化学作用，一旦成了毒

瘾，就很难戒掉。走到这一步，会拿自己完全没办法，为了吸毒，卖血、卖家产、赌博，直至做出严重违法乱纪的行为。虽然他们也在做，但做得非常不合理，违背了良心，违背了天人合一的道。

我看过一个故事，说有人想贿赂一个官员，于是在夜深人静的时候，带着十斤黄金去见他。但官员很廉洁，不愿意接受，他说：“我不能收，这样不好。”这个人说：“没事，您收下吧，现在深更半夜的，谁也不知道。”官员却说：“你知道，我知道，天知道，地知道。”

这种说法也是对的。如果做一些不正规、不合理、不正义的事，也许暂时没人知道，但举头三尺有神明，在自己的良心上，在因果规律上，是过不去的。

希望大家都有自己的底线，宁可过平凡的生活、贫寒的生活，甚至去流浪，也不去做危害自己、危害家庭、危害社会的事。有些事，千万不能做，一旦做了，

得到的将是无法承受的苦果。

“讲个性”为时过早

有些年轻人认为：“我是自由的，我有我的个性，做什么事都不用你们管。”其实，当你只是一个学生，或者处在人生刚起步的阶段，就还不是讲个性的时候。什么时候可以讲个性呢？成了成功人士，有了丰富的人生阅历，智慧也达到了一定境界，到那时，你可以讲自己的个性、兴趣和品味。而现在，刚从大学出来，基本的家庭、工作、生活都没有，讲个性可能为时过早。

尤其不要为了所谓的“个性”为所欲为，否则得到的，不一定是好的结果。一旦被关在监狱里，一旦家破人亡，一旦身败名裂，一旦身体被彻底毁坏，你会后悔莫及的。

我们对人生应该有个正确的定位。今天的时代有各

种乱象，如果遇到一些不好的因缘，结交了恶友，很可能会同流合污，或者以盲导盲，慢慢被引入特别危险、可怕的深渊，给自己的家人、朋友也带来麻烦和痛苦。

我去过一些监狱，发现里面有些人非常聪明，但就是因为太聪明了，利用这些“聪明才智”去犯罪，结果把自己困在牢狱当中，失去了自由。他们也很伤心、后悔，但事到如今，已经没办法了。

所以，在年轻时代，应该先建立一种正确的思考，这非常重要。

第二种：无追求的“做”

第二种类别，是什么都不想做。有些人对家里的事、工作中的事，或者作为佛教徒对修行上的事，一概不感兴趣，过得浑浑噩噩、糊里糊涂，这样也很不好。



做人做到无聊、无用、无趣的地步，是很倒霉的。人应该有所作为，如果每天都只是混日子，在世间来讲是极其失败的。什么都不想做，也就不可能得到很多。

第三种：半途而废的“做”

第三种类别，是虽然想做，但很难做成。就像列宁说的：“思想的巨人，行动的矮子。”他们的思维很活跃，这个也想做，那个也想做，但在实际行动中，做一点点事情，都极其脆弱，总是半途而废。

我遇见过这样的人，讲得很好，头头是道，却不一定能做成。所以如果你是领导，选拔人才的时候，不能光看口才。我有时候也要选一些工作人员，看到口才不错的，我就会想，他嘴巴特别会说，听起来也很有思路、很有理想，但他说的这些，到底能不能落到实处，感觉好像很困难。这类人，让他想，让他写，都没有问

题，一旦让他做，也许因为不够坚定和努力，很容易懈怠、退失，做着做着，事情就夭折了，会有这样的情况。

第四种：口头上的“做”

第四种类别，是嘴上说做，其实不会做，只是说说而已。

日本有个作家，写了本书叫《行动改革》，分析了只说不做的九种人。比如，有人之所以不做，是因为喜欢找借口：没钱、没时间、领导不支持、考虑不周到、条件不具足，或者自己年龄不行、智慧不行、经验不行、处境不行……所以暂时先放着，不做。

原本承诺过的事，却一直没有落到实处，这也是很不好。佛教著名的龙猛论师曾经说过，智者的承诺，应该像石头上刻字一样，无论经过多少岁月，经历怎样

的风吹雨打，也不会被抹掉、失效，当初的承诺，永远都在。

这一点，希望大家也能记住。不管是修行，还是做任何事，所有的承诺，都应当努力让它实现。这将成为一种智慧的传统，甚至可能生生世世地延续下去。

两百多年的承诺

有个令我感到惊奇的故事，也跟大家分享一下。

美国纽约的哈德逊河边，有一个两百多年前孩子的坟墓。孩子名叫波洛克，年仅 5 岁就不幸落水身亡，死后，父母给他建了一个小小的坟墓，当时是 1797 年 7 月 15 日。

父母的悲伤一直无法平息，后来，他们把这片土地转让给了别人，搬去很远的地方。卖地的时候，他们跟

新主人达成了协议：将孩子的坟墓作为土地的一部分永久保留，无论发生什么事，都不要毁坏它。

时间过去一百年，这片土地的主人换了一个又一个，但孩子的坟墓依然被完整地保留下来。直到 1897 年，这里被选为美国第十八届总统格兰特将军的墓地，而孩子的坟墓也在相距不到 100 米的地方，比邻而居。

又一个百年过去，格兰特陵园建成一百周年的时候，孩子也已经去世两百年了，纽约市市长来到这里，又重新修整了孩子的坟墓，并在总统的纪念大会上，亲自讲述了这个故事。

我曾经看过照片，孩子的坟墓很小，在一个铁围栏里，格兰特将军的坟墓比较大，就在不远的地方。去年我在纽约，有点好奇，很想去那里看看，因为这是一个延续了几百年的承诺。一个普通孩子的小小的坟墓，在这么长的时间里，即使随着这块土地被卖来卖去，即使被选作总统的墓地，它还是在那里，完好留存。如果换

成其他国家，很可能过了十年八年，买主一变，就被拆掉、迁走了，更难以想象，还能跟国家总统的陵园建在一起。

从这点来看，美国还是很不错的，为一份这样的承诺，坚持了两百多年。这很令人深思，承诺并不仅仅是一句话，承诺了，就一定要做到。

衡量人的标准

古人也常说，有智慧的人，来到这个世界时做出的承诺，到他离开这个世界的时候，也依然存在；没有智慧的人，承诺就像水上的花纹，说完之后，自己也忘了，别人也忘了。

在世间，人们衡量一个人，也会看他当初的承诺能不能在日后的行动中做到，这是一个重要的评判标准。

如果做不到，只是口头上、理论上说得非常美妙，就成了“知道分子”——不是知识分子，他们知道很多，但在实际行动中是不会去做的。

切莫嘴上行船

有这样一个故事：一个专门在海上行船的船长，其实自己没有开过船，但是特别会说，把开船的理论，包括遇到漩涡、急流等等的阻碍怎么办，都讲得非常好。后来，真正开船的人病死了，大家让这个特别会说的人开船，但他只会说，不会做，结果和船一起葬身大海。

佛教的修行也是如此，光停留在口头上，肯定是不行的。理论跟实修，有非常大的差别。

可能你们对这些不太了解。佛教群体中就有一部分这样的人，喜欢讲禅宗、密宗里的最高境界，说得自己好像已经开悟了，但其实连基本的善事也不去做。

大禅师的小道理

唐代诗人白居易曾经亲近鸟窠道林禅师。白居易是个很有思想的文学家，他问禅师什么是佛法，禅师跟他说：“诸恶莫作，诸善奉行。”白居易很失望，觉得这么鼎鼎有名的法师，怎么讲出一个连三岁小孩都懂的道理，多么有失水准，不觉得惭愧吗？他看不上这个回答，言语中有种嘲讽。

鸟窠禅师回答说，是的，这个道理讲出来，可能三岁孩子都懂，但如果真正去实践，恐怕八十岁的老翁也做不到。

修行就是这样，有些人会讲很多大道理，但这些道理跟自己的心是分开的，无法相应。

敢梦敢当

在这个世界上，我们需要不断地积累、沉淀，尤其

在年轻的时候。好像我这几年遇到的很多年轻人，个个都满腔热忱，想做大、做强，“我要赚大钱”“我要改变世界”“我要造福人类”……他们的心态、视野确实和过去的人不一样。

有这样远大的理想也是好的，不像有些年轻人，心里没什么想法，整天无所作为，还经常拖累父母。但也要看到，很多事情，并不是喊个口号，就什么因缘都来了。

有时候，我也会关注世间的有钱人，倒不是想跟他们学赚钱，而是因为这个时代，人们特别喜欢用金钱来衡量成功，所以我想看看，他们是怎样成功的，甚至能在短短的二十年当中，就当上世界首富。

然后你会发现，其实每个成功的背后，都有很多艰辛，比如大家熟悉的阿里巴巴、腾讯、万达。我曾经看到万达老总的创业经历，刚开始怎么借钱、怎么找地，还跟人打了两百多场官司，看他经历的这些事，就觉得

成功人士的内心还是很坚强的。

我们往往只看到他们成功后的样子：有花不完的钱，不仅这辈子花不完，下辈子、再下辈子，如果还有支配权的话，也都花不完。看到这些，很多年轻人会羡慕，希望能变得跟他们一样，但实际上，在他们成功之前，也只是一个普通的员工；也曾经在某个岗位，认真勤恳地学习技术；也曾经在每一个难关面前，坚强地度过。在这个过程中，很多人坚持不下去，就放弃了；而那些不断坚持的人，就成了今天的成功人士。

成功人士的“秘密”

当然这种成功，作为一个佛学研究者，我会毫无疑问地认为，不可能仅仅依靠知识、技能或努力就能实现，也跟他曾经造过的善业有关，这是一些看不见、摸不着的特殊因缘。

我们经常看到，两个人一起创业，想合伙开发某个项目——现在一讲“开发”，就是分成、发财的意思。这两个合伙人，起初可能旗鼓相当，但到了后来，也会有不同的发展。

所以成功自有因缘。你的职业规划可以有很多种选择，不一定非要创业、当老板。那些世间非常成功的人，有些也不是老板，但他在一些大企业、大集团里，积累了丰厚的实力、财富和人脉。如果一开始选择创业，不一定能有今天，但因为选对了团队，找对了老板，今天的生活、事业，已经跟其他人完全不同。

佛教讲，凡事都由因缘决定，这些因缘有善有恶，对于那些善的因缘，我们应该去做，去争取。

舞台很大，你的心呢？

当然，同样是“做”，每个人得到的果又有不同。

大部分人是为了自己和家庭的利益在做，为了个人的发展、孩子的成长；稍微扩大一点，也只是考虑自己的兄弟姐妹、整个家族的子孙后代。有没有更广阔的心量呢？很多人是没有的。而真正有智慧、有能力的人，就不会只追求自己的快乐，他会考虑更广大的人群，甚至为了所有众生而奋斗。这是最成功的“做”，也是最成功的“得到”。

如果你是老师，能够坚持天天讲课，让很多人沐浴在智慧的海洋中，当你桃李满天下的时候，就已经实现了“做才是得到”。

如果你是企业家，能够一心一意、尽职尽责地帮助员工和客户，当所有人都把赞美的语言写在天空中，写在草原上，写在心间的时候，你也会感到一种成功。

如果你是公务员或者领导，能够用公平正直、合理合法的行为，帮助百姓获得法律的保护、正义的维护，当你为此而奋斗，活在这个人间，就会非常有意义。

别忘记，古老的智慧

尤其在追求成功的过程中，大家不要忘记我们的传统文化。

广东外语外贸大学曾经举办过一次讲座，主题是“困境时代的作家”，请到 2008 年的诺贝尔文学奖得主克莱齐奥（Jean-Marie Gustave Le Clézio, 1940-），一个 73 岁的老人，来做演讲。

克莱齐奥说，每个人都在争取成功，但真正的成功学，在中国的老子等一些大思想家的学说里。他们的思想，是成功人生的典范。



这是一个诺贝尔奖得主的眼光。而现在的很多人，只关注当今时代的成功人士。比如现场就有人问他，是

否知道莫言、韩寒、郭敬明，有没有看过他们写的书。他说暂时还不了解，将来会去看。但他特别指出，喜欢老舍和鲁迅。我想他以后也不一定会看，但由此可以了解到他的想法，是觉得成功学的根本就在儒教思想等这些传统文化当中。

我们都想做一个好人，觉得这是做人的成功，但对这个“好”字，随着各自的因缘，会有不同的定义：也许是对家人好；也许是对客户、员工好；也许是对人类，以及人类之外无量无边的众生都好。这取决于每个人的发心，而这种发心，不能忘失、背离传统文化的道。

大乘佛法的未来价值

有一本名叫《展望 21 世纪》（The Toynbee-Ikeda Dialogue）的书，可能大家都看过，是关于 20 世纪 70 年

代，汤恩比博士（Arnold J. Toynbee, 1889-1975）和池田大作（Daisaku Ikeda, 1928-）的一次很有意义的对话。他们主要探讨了生命的源泉，话题涉及环境保护、政治体制、国民经济、医疗卫生等方方面面，还谈到了中国对未来世界的作用。

他们一位是基督教徒，一位是佛教徒；既是虔诚的宗教徒，也是拥有牛津等名校背景的著名学者。谈话中，他们把科学思想和宗教理念进行对比、分析，对未来进行了预测和展望，由此讲道：“要解决人类 21 世纪的社会问题，只有依靠孔孟学说和大乘佛法。”这句话，也值得年轻一代认真思维。

这是一位学者和一位对当今社会颇具洞察的心灵导师对世界的看法。无论在 21 世纪，还是未来的 22 世纪，孔孟思想对于解决人类的社会问题都非常重要，对于完善人格，指导自己做一个好人，也同样重要。但仅仅学习儒教是不够的，还要学习大乘佛法；不能只想着

完善自身，发展个人主义、利己主义的思想，还应该培养利他的精神。尤其在这个全球化的时代，人们不能太自私了，如果大家都有一种大乘佛教的利他心、菩提心，才能把这个世界营造成真正美好的家园。

今天最重要

所以，希望大家除了研究各自的专业——各种科技知识、文化知识，有空的时候，也要关注自己的内心世界，这更重要。如果内心不快乐，即使拥有再高的学问、再多的财富，生活也会过得差强人意，甚至会陷在抑郁症、自闭症等麻烦当中。尤其在这个异常复杂、忙碌的时代，给自己留出时间，反观内心、找到宁静，是非常必要的。

最后，我想用一个小小的禅宗公案，作为今天讲座的结尾。

有一个人问一位了不起的禅师：“生命中的哪一天最重要？”禅师说：“今天。”这个人问：“是不是今天发生了特别惊天动地的事？”禅师说：“那倒没有。”这个人继续问：“是不是因为我的来访，所以很重要？”禅师说：“当然也不是。”这个人不解地说：“那到底是为什么呢？”禅师回答：“因为过去就像沉在海底的船，已经过去了，没什么重要的；未来就算有再多的辉煌和精彩，也还没有发生，同样不重要；而我们当下的生活，正在发生的一切，对每个人来讲才是最重要的。”

就像汉字的“念”，上面是“今”，下面是“心”，指的就是今天当下的这颗心。如果我们念念是善，在善的方面去发愿、去行动，最后也一定会成就一个善的梦想。

对应大乘佛教，就是愿菩提心和行菩提心：愿是想，行是做；做，才是得到。

现场互动

问：现在是6月份，很快就要迎来毕业季，在座的很多大学生即将步入社会。我想代表所有毕业生，请您给出一点建议。

堪布：很早以前，我就听说过海南大学。刚听到这个名字的时候，心里自然而然就感觉，这应该是个非常美丽的地方，什么时候能去参观一下。不过当时还没想过，会有机会跟大家进行内心的交流。

可能因为我喜欢读书，对大学生总有一种尊敬之心，对大学校园也有一种向往之心。虽然到了今天这个时代，大学生也许不算特别稀有，不像上个世纪七八十年代，人们看到一个大学生都非常惊讶——记得当时在我家乡，两个公社只有一个大学生，每次他放假回家，全村的人都去看，“哇！我们的大学生回来了。”这个

时代不会这样，大家可能觉得大学生也没什么了不起的，但我仍然认为，大学生活对一个人的人生有着重大的意义。

所以，在各位即将步入社会的时候，我也说一点自己的想法。

第一，希望你们能怀抱美好的梦想。在选择工作、家庭、未来方向的时候，都朝着这个梦想努力。

第二，抱着美好梦想的同时，也要做好最坏的打算。要想到，选择的事业不成功，破产了怎么办？选择的对象不合适，离婚了怎么办？选择的工作不理想，失业了怎么办？很多大学生刚毕业的时候容易理想化，只看好的，不看坏的。但就像我们走路，既要盯着前方的目标，也要看到路上的各种危险。

第三，你要有决心。事业可能会破产，但精神不能破产，内心要保持淡定。佛教常说平常心，这也是一种

觉悟，无论发生什么，都只当是过眼云烟，一笑了之。这世界会有很多的不可预料，你需要用智慧的眼光来看待。

有了这三种准备，即便将来各有因缘，但所到之处也会变成美好的花园。否则，世间的群体不会像大学这么单纯、清静，置身其中，你不一定知道该如何应对。步入社会就像去到另一个世界，我们需要学习这个世界的各种经验。

问：每个人都有梦想，但真正的成功只属于少数人，这些人的共同特点是：既有目标又执著，不达目的不罢休。请问，如何把目标与行动有机结合起来，保持做事的激情和意志，一步一个脚印地去实现人生的既定目标？

堪布：如何平衡人生的目标和行动，努力去做，这其中确实讲一种因缘。



在世间，很多人认为的成功，可能是有钱，有势力；但在我们佛学院，大家认为的成功可能是有修行，在思想上有一些超越的境界。所以在不同的环境，人们对成功的定义也不相同。但不管是哪一种成功，它的目标和行动应该是匹配的。同样是制定目标、付出行动，那些成功的人会有自己特殊的智慧。

有人说，创业和冒险是同义词，要想创业成功，就一定要冒险。既然如此，你就要做好承担风险的准备，

很有可能在这个过程中，你会失败，会一次又一次地失败。此时就要看你锁定的目标，是不是智慧的选择。

常听人说，别人做过的事，你照着他的方式再做，不一定成功；如果你有自己的思维和智慧，在没人做过的领域，也许反而能打开局面。比如现在是因特网时代，那些有情商有智商的人，就能提前看到这一点，知道它会是将来人们关注的焦点，从而运用智慧的眼光去开发，去投资。

在佛教中有一个众所周知的说法：知道过去的事不叫智者，知道未来的事才叫智者。很多成功人士正是具备了这一点——能预见未来。他们有些是基于推测，有些可能是巧合，但不管怎样，背后肯定付出了非常多的勤奋和努力，这些努力就像滴水穿石，到最后总会得到一个结果。

所以不管你有怎样的目标，还是要努力行动。为了心中所想，持之以恒地去做，再大的事也能成，这就叫

“心想事成”。当然这跟前世的因缘有关。或者今生某些方面还不够努力，也很难如愿。这些时候，虽然你有美好的梦想，但美梦尚未实现的时候，或许中途就已经醒来。

问：现实生活中，一种人生态度是先做，再得到回报；另一种人生态度是先索取才去做。请问，如何把握这两种人生态度，演绎精彩的人生？

堪布：已经得到了，还要做什么呢？

第一种，做才是得到，这是可以的；但先得到再去做，这种人生态度，可能你有不同的理解吧。我觉得已经得到了的话，可以去做一些其他的事情，比如成了成功人士，得到很多钱；这时候可以去做心灵导师，得到很多智慧；有了这些之后，又可以去做慈善，做饶益众生的事情。

想达到目标，就去做，如果不用做就能达到目标，那要怎么做？不如去做下一个。

这可能要用你自己的方式来解释，好不好？

问：如果做事不成功，该如何应对得与失？如果做事得不到领导、同事的支持，该怎么办？

堪布：不同境界的人，应该会有不同的应对方法。

如果你有大乘佛教的空性思想，就会知道：得也好、失也好，其实都不存在。就像著名的《入行论·智慧品》的结尾部分所说：“故于诸空法，何有得与失？”这是最高的一种境界。

当我们的思想达到这样的境界，对世界有了本质上的了解，的确会发现，今天忙忙碌碌、辛辛苦苦、认认真真寻找的一切，在实相当中根本没有发生过，既无须寻找，也不可能找到。就像空中的飞鸟，留不下任何

痕迹。

所以，我建议年轻人还是要学一学佛法，即便没有时间，也可以读读《金刚经》《心经》这些短小的佛经，读的时候，心里的烦恼、浮躁、痛苦，自然而然会消失。就像《心经》所说，眼耳鼻舌身意、色声香味触法全都是不存在的，既然如此，我们又在痛苦什么？又依靠什么而痛苦？

空性思想很重要，它确实能减少很多的负面情绪。尤其在为梦想而奋斗的过程中，如果能真正懂得万事万物的本体就是空性，你会有面对得失的智慧。

而这种空性，并不是“杯里没有水”的那种空，如果不经专业、系统的学习，恐怕很难懂得它的真实意义。但暂时来说，你也可以把它理解成“什么都不存在”的单空。

当然，有些年轻人正在全力以赴地追求事业的成功

和生活的美好，听到“空”，可能会觉得“这不是一种消极和迷信吗？”会用极度排斥的眼光来看待。信与不信的确是每个人的自由，他人无权干涉，我在任何场合中也从来不要求或者提倡大家信什么，但作为一种不同的学说和智慧，你也可以对此进行分析，不要因为自己不知道、难以置信，就全部抛诸脑后、断然否定——即便要推翻，恐怕也需要具备一定的智慧。

很多时候，我们不愿意承认佛教中所讲的空性等道理。但实际上，谁都会承认生老病死，在面对生老病死的时候，谁也都需要一些引导和关怀。

就像高考的时候，很多不信佛的人会去寺院烧香。有时候遇到这样的人，我就问他：“你平时都反对佛教，为什么今天来烧香呢？”他说：“万一佛菩萨真能保佑我呢？我还是求一下吧。实在是找不到别的关系，只能找这个关系了。”

人往往是这样，在最困难、最需要帮助的时候，

可能会想起佛陀；而在成功、快乐的时候，从来也想不起。

比如当你得了不治之症，完全失去生存的希望，这个时候你也许会想：“佛祖保佑，让我多一点寿命吧，如果我能活下去，一定报答您！”

以前我就认识一个这样的人，当时医院已经给他下了病危通知，于是他一直在心里默默祈祷佛陀。后来很奇妙，不知道是佛的加持，还是自己命不该绝，他真的脱离了生命危险。病愈之后，他马上去寺院，花一百块钱给佛上了一炷高香，感谢佛祖的再生之恩，还说以后都要好好供养。（笑）

所以我们的行为也会变，有时候，连自己都难以置信。

问：做才是得到，但是很多时候，做了也得不到。不是因为不努力、找借口，而是有人

为的阻碍，比如上司、掌权者等等，给我们制造难题，不让我们得到。遇到这种情况该如何应对？我们还要不要坚持？

堪布：做了也得不到，是有这种情况（笑）。包括快乐、财富、美满的家庭等等，虽然我们一直在努力，但好像总是缺少机遇，始终徘徊不前。

其实人生就是如此。刚才的演讲中我也说了，做了，不一定就能得到，在这个过程中，看起来会有很多阻碍，来自上司、下属，或者同级的人，但实际上，也许是你自身有很多欠缺。就像演讲中提到的镜子的故事——对自己障碍最大的人，往往是你自己。

但通常来讲，为了得到想要的东西，还是要努力去做，这样即便得不到，至少你不会后悔。

谁也不敢保证，所做的事情必定会成功。尽管今天的人们为了追求各种物质，拼命在做，但如果没有一个

好的因缘，还是会碰壁，会遭遇种种阻碍。这个时候，有没有必要继续呢？我的想法是，除了努力，你还需要一种智慧。如果发现继续下去将无路可走，也可以退出；但除此之外，立下的誓愿最好不要轻易放弃。只要还有希望，就坚持，坚持到一定的时候，也许会做出感天动地的事迹，也许会出现意想不到的转机。



当然，这些也不是必然的。我们所得到的，的确跟我们的勤奋有关；但并不是每一个勤奋的人，都能百分之百地得到。这中间有非常复杂的因缘，解释这一道理

的学说，就是因缘学。

因缘学对我们来说很重要，如果不懂其中的道理，一旦做了却得不到，就容易怨天尤人，抱怨社会、抱怨家庭。

我听过一些大学生的抱怨：“为什么我家这么穷，别的同学都穿名牌，我的父母却什么都买不起，我怎么这么倒霉！”

其实没什么好抱怨的，一切都是因缘。没有的因缘强求不来，已有的因缘也是积聚之法，迟早又会消散。所以暂时得不到的时候，应该随缘，然后继续努力。

问：在孩子正处青春叛逆期的时候，怎样告诉他“做”这个看上去简单、却非常深奥的道理？

堪布：现在孩子所受的教育，大部分来自学校，来

自父母的比较少，不像以前的人，会对孩子有一种特殊的教育。在中国的历史文献中就能看到，古代有很多母亲，为了教育孩子，自己是不出去工作的，包括今天的韩国和日本也是如此。因为母亲是孩子的第一个教育工作者，一定要陪在他身边，输送正确的观念。

但现在从幼儿园、小学开始，孩子的教育基本上都交给了老师。有些学校的环境比较复杂，待久了之后，受到的正面教育比较少，负面影响反而比较多。再加上这个时代，充斥着各种信息，很多孩子不喜欢读书，该看的不看，不该看的却沉迷其中。

我看到不少孩子喜欢拿着父母的手机玩，上网、刷屏、看动画，其实里面的很多内容都不健康。五六岁到十三岁，是记忆力最好的阶段，这个时期接触到的任何知识，都会对人的一生产生深远影响，形成他最主要的思想观念。而现在的很多知识，都是人为制造出来的，为了各种目的，想方设法吸引孩子的心识，这很糟糕。

所以在孩童时期，父母就要给予正确的引导；到了叛逆期，则要注意教育的善巧。否则，该管教的时候没有管教，等孩子长大了，又管教得特别严厉，效果可能适得其反。

每个父母都应该关注孩子的心理健康。孩子的性格、特点各不相同，可能要根据具体情况来确定适合的方法。

问：儒教与佛教的最大区别在哪里？

堪布：佛教和儒教的区别，第一个是，儒教主要讲我们这一世的为人处世、待人接物，包括孝忠礼义廉耻等道理。而佛教不仅讲今生，更关注来世——怎样获得来世的快乐？前世的因缘又是什么？所以要讲三世因果。

第二个是，佛教讲不害众生，这个众生包括了一切

人类。而在儒教思想里，跟自己相关的人，例如亲朋好友，可以保护，不能伤害，但对其他人，尤其是冤家对头，就不一定。它强调一种英雄主义，为了家族和国家的利益，可以杀人，可以在适当的时候，去战胜和征服。

第三个是，佛教的不害众生，也包括了一切动物。而儒教在特定情况下是可以损害动物的，比如为了尽孝，可以钓鱼给父母吃。但在佛教思想里，任何时候都不能杀生，要爱护动物的生命。

当然还有其他的不同点，但最主要的可能是在这些方面。

问：我一直只关注自己的家人，认为君子应该独善其身。今后我应该发什么样的愿，可以培养利他的心，超越自己的小？

堪布：关心自己的家人是必须的，这很好，但有时候，再关心也还是会有遗憾。

在佛教看来，万法都是无常的，今天是和乐的一家人，到了将来某天又会分开。从大的无常来看，谁都逃不出生老病死，家人总会离开人世；从小的无常来看，人和人的情感怨亲不定，再亲密的关系也难免会有隔阂。

今天的社会，人们可能更需要观修无常，对家人不能太执著了。而除了家人，我们也应该关心社会，关心所有的众生，就像大乘佛教的修行——为了一切众生而成佛。

大家可能觉得成佛应该很重要。但什么是佛？并不是人们所认为的寺院里那些如如不动的造像——弥勒佛、释迦牟尼佛等，这些只是一种形象上的表示。

真正的佛，是觉悟，是人类最高的思想境界——觉

悟万事万物的真理。什么时候你懂得了这个真理，你也可以成佛。

有一个电影叫《超体》（Lucy），你们都看过吧。里面讲人的大脑，从百分之十、百分之二十……一直开发到百分之百的时候，会发生什么。当智慧越来越提升，到最后确实会对自己的小我、小家庭、小社会，不再那么执著，能感受到一种“同体大悲”：所有众生都有苦乐，都有生命，除了自己和家人，也要悲悯其他的众生。

这是世间对心灵的一种分析。而在佛教中，对此不仅提供了理论依据，还有真实的修持。通过修行，你会真正发现，三界轮回中有那么多众生，只执著一个小小的我，是很狭隘的。这就是大乘佛教的思想，一旦心被打开，所有的行为也会豁然开朗。

这种思想在世间的其他思想中很难找到。世间的理念通常认为，关心家人是天经地义、合情合理的，而在

这之外，如果有空闲、有资源，才会去关心社会，把利他当作一种额外的付出。

学习佛法多年，每当我将大乘思想和其他的知识、学说对比，就会深深感受到，这种利他的精神和行为在整个人类历史上是非常伟大的。完全无条件、忘我地帮助众生，像帮助自己和家人一样地帮助众生，有几人能做到？

我们也看到很多慈善家，他们可能会愿意帮助自己的亲人、家族，或者向某些特别可怜的人伸出援手，但对毫无关系的陌生人，把他们当作自己的孩子一样看待——不一定能有这样的境界。

很希望你们都能学习大乘佛教的思想，它可以称为这个世界上最伟大的学说。虽然在人类历史上，也有过各种各样的利他思想——西方的、东方的，但不一定如此彻底和纯正。

社会上也有一些利他的榜样，像单位里评选的先进模范，人们对他进行颁奖和表彰，把他的事迹塑造成崇高的精神典范。但实际上，这也只是小范围的一种行为。

真正的利他精神，可能只存在于大乘佛法中。

也许大家分不清什么是大乘、小乘。通常谈到钱，谈到成功，大家都比较有概念，谈到大乘思想，可能就比较模糊（众笑）。但人来到这个世间，还是要去寻找，为什么古今中外那么多有智慧的学者、心灵导师，都对大乘佛法交口称赞？它真是人类最高的境界吗？这些问题，值得我们思考。

问：有一个很有名的故事，说和尚和屠夫是邻居，每天他们都会叫对方起床，结果和尚没有得到好的果报，屠夫反而有一个好的果报，因为和尚叫屠夫起床是去杀生，而屠夫

叫和尚起床是去念经。同样在做，为什么和尚每天念经，却没有得到好的果报？到底怎样做才是正确的“做”呢？

堪布：谁说和尚没有得到好的果报？（众笑）

这个故事，我们应该用智慧来分析。和尚叫屠夫早起杀生，屠夫叫和尚早起念经，这两个人其实都有好的果报和不好的果报。

问题里的说法，是一种片面的抉择。你可以说，和尚得到了不好的果报，屠夫得到了好的果报；也可以反过来说，和尚得到了好的果报，屠夫得到了不好的果报。因为屠夫在杀生，和尚在念经。懂得了吧？

念经肯定有好的果报，杀生肯定有不好的果报。既然这样，又怎能说和尚没有得到好的果报呢？

和尚有和尚的果报，屠夫也有屠夫的果报，但是果报中又有不同。

和尚的果报有好有坏。他每天认认真真念经，每念一部经的功德都不可思议，以此功德肯定会得到好报。还有他好心好意叫屠夫起床——也许他们关系不错，和尚只是担心屠夫睡懒觉，并没有想帮他去杀生，这个好心也会有好报。但和尚间接造成了屠夫的杀生，这方面的确有一些过失。

我们不能说他没有得到好的果报，念经的果报、好心的果报，都是好的。唯一只有造成杀生是不好的。

屠夫的果报同样有好有坏。杀生肯定有不好的果报，按照《正法念处经》的观点，杀一个众生，都会五百年堕在地狱当中。但和尚起床念经的因缘和功德，是依靠屠夫而实现的，所以屠夫也能以此得到好的果报。

他们所造的业，在佛教中就叫“花业”，花花绿绿的花，也就是说比较复杂，善业、恶业都混在一起；由此感得的果也是“花果”，苦果、乐果都混在一起。

所以很多时候，要想懂得佛法的道理，还是需要智慧观察，不能光用一句话来简单地断定。



问：我们在青年、中年、老年，每个时期要做的事都不一样，都在变化。我们有没有必要随之改变自己的做法，还是应该坚持原来的做法？

堪布：其实随着年龄增长，我们都不得不改变。

孩童的时候，我们特别执著玩具；到了少年、青年，可能会对玩具不感兴趣，开始执著知识、感情；到了中年，可能觉得这些也没那么美好和重要，又开始执著家庭、事业；到了老年，家庭和事业也不重要了，会

执著自己的健康、快乐；最后到了离开人间的时候，这一切也都是不重要的。

我们追求的很多事，其实都只是当时觉得重要而已。孩童时代，当玩具被别人抢走，你会非常痛苦；年轻的时候，当感情、家庭受到伤害，你会特别执著；但到了老年，会觉得这些就像一场梦，对你来讲都不再重要。

每个执著，都是阶段性的，随着时过境迁，你就不会再执著；但在当时当地，旁观者清，当局者迷，你可能很难自拔。所以要懂得，今天特别执著的事，到了明天再回顾，可能根本不屑一顾。

孩子对玩具特别执著的时候，在老人看来是很可笑的。同样，我们对感情、事业特别执著的时候，在一些有修证或者懂得无常观的人看来，也是跟游戏一样。在人生的不同阶段，都有不同的对境在诱惑，你要有一种淡定的智慧。很多东西，不想舍弃也是会自然舍弃的。

问：我总是不敢承诺，心灵很脆弱，非常怕。

这是为什么？

堪布：的确有这样的综合征，也是一种恐惧症：什么事都不敢说，不敢承诺，不敢想，不敢做。始终有一种担忧、害怕，怕别人反对，怕事情做不好，怕被人说，怕出现违缘的时候无法应对，怕因为这件事引出更多的麻烦，等等。

但我觉得，该做的事情还是要承诺。承诺是一种发愿，是一个开始，有了承诺，才会有后面的行动，否则很可能不了了之。

世间任何一件比较重大的事，都需要承诺。大到国与国之间的合作，不但要口头协商，还要签订正式的文字协议；小到人与人之间的合作，包括组建家庭、开展事业，也需要一些仪式和契约；乃至个人的事情，在做之前，也最好有一个承诺。

而且，这个承诺还需要有人见证，否则只是自己心里想一下，想推脱的时候随时就推掉，这不好。承诺，最好能在别人的见证下。

有些慈善家遇到我，说想资助藏地的孩子上学，我就说：“你们这样口头表态还不行，最好能有个正式的承诺，并且落在文字上——从什么时候开始资助，采取怎样的资助方式，由谁来证明，等等。”这样才会有—种监督和动力。以后即便情况变了，心态变了，你—不会轻易退缩，“我当时已经在谁谁谁面前承诺过了，如果不好好做，在他们面前会特别不好意思。”

所以承诺还是很重要的，有了承诺才会有结果。

问：做才是得到，那么在做之前，应该如何选择，又该把什么作为选择标准，是人生价值、社会利益，还是其他？另外，如果在做的过程中，发现有更重要—的事想做，要如何

取舍？

堪布：做，才是得到。“做”是大大的那个字，记住哦。（笑）

至于做什么，是实现人生价值还是社会利益，这的确重要。但我觉得更重要的，是在做任何事之前，都有一种细致的观察、评估、规划和筹备，多询问，多思考。

比如，你去开创某个业务，或者参加某个培训，都要先对那个业务和培训机构进行了解，不能人云亦云。别人一说“有个培训班，我们一起去吧”，你就说“好好好”，一说“有公司在招人，我们去应聘吧”，你也说“行行行”，结果到了那里才发现，什么意义都没有。这都是不观察的结果。

如果打算做一件事，就要先了解跟它相关的人和事，包括做这件事会花多长时间，有怎样的社会效应，

个人能从中得到多少利益，还要考虑可能会出现意外，所担心的问题会不会发生，等等。在做之前，对这些情况都应该细致、深入地分析和掌握，这非常重要。

但现在的人缺乏这一点。包括很多佛教徒，听说某某上师在灌顶，就马上奔过去，过一段时间，听说这个上师是假的，是来化缘、骗钱的，又后悔不已，“啊！我已经在他面前得了灌顶，怎么办？”

世间人也是，听说某某气功师在办培训班，号称知名教授，就都跑过去，后来发现他根本不是什么教授，才知道被骗了。这样的现象比较多。

所以对不了解的人也好、产品也好、事件也好，都应该先用一种怀疑的态度去观察。不仅自己观察，还要多问别人的意见，从各方面来了解。了解之后，再去做。

这样即便后来发现，最初的观察并不准确和究竟，

自己也不会有遗憾。你可以对自己说：“虽然这件事情好像不是刚开始想的那样，但我并没有轻易地相信、盲目地判断。我已经查过相关的资料，问过其他人的看法，自己也认真思考过，即便最终还是判断失误，那可能是缘分不好，我也没办法了。”

做之前就要这样，先观察，用智慧来分析，而不是头脑简单地全部接受。

然后，关于第二个问题，如果发现了更重要、更值得去做的事，同样也要观察：自己的精力、智慧、能力等各方面，是否允许再接这件事？它有什么好处和弊端？如果方方面面都考虑过了，可以接受，才去做。

具体问题具体分析，这句话还是很有用的。我们常常自不量力，什么都想做，结果什么都做不好。藏传佛教有一句著名的格言：走路的时候，等一只脚站稳了，再抬另一只，否则，可能会把自己摔倒在地。同样，做事也要一件一件地来，等一件事做稳、做好、做踏实

了，再做第二件，否则，可能会一事无成。这样循序渐进，才会有序、有效。

我自始至终觉得，做，是需要智慧的。有了智慧，你不容易后悔，事情也会按部就班地成办。

在座的大学生、老师、学者，本身素质就比较高，相信以你们的世间学识，再结合宗教方面出世间的思想，世间法和出世间法圆融无违，会让这个“做”更加圆满。

世界上很多资源都来之不易，
但贪婪让人对此视而不见。

第 120 场



南京农业大学

NANJING AGRICULTURAL UNIVERSITY

中国 · 南京

2015 / 6 / 28



心灵的绿色家园

A GREEN HOMESTEAD OF THE HEART

主持人：

大家起立，恭请索达吉堪布仁波切！

借助一个殊胜的因缘，我们南农大 MBA 教育中心请到了索达吉堪布仁波切，来做“心灵的绿色家园”主题讲座。堪布不辞辛劳、远道而来，这次机会非常难得。下面有请 MBA 教育中心的办公室主任赵老师做欢迎致辞！

赵主任致辞：

我代表南京农业大学 MBA 教育中心，对索达吉堪布的到来表示热烈欢迎！

堪布是一位国际著名的佛学理论家，在国内外享有很高知名度。今天非常荣幸能请到堪布为我们做讲座，大家欢迎堪布上台！

各位老师、同学，很高兴在南农大跟大家交流！

昨天下午我还觉得，今天的讲座可能没办法举行，因为上午刚从福建飞到厦门，原计划下午六点从厦门飞南京，但在机场一直等，到五点的时候说南京大雨，航班取消。当时的情况还是比较着急的，想了各种办法，结果动车没票，包车又太远，来不及，最后只能先到上海，今天一早再从上海包车过来。

这次出行，我去了好几个地方，南京是最后一站。遇到昨天这种情况，本来想直接飞回成都比较方便，但

后来又想，既然已经承诺了，那就尽量争取吧。

所以这次交流对我来说还是很不容易的。大家不一定有感觉，毕竟从宿舍楼走几步就能到现场。下午的时间也容易犯困，有些同学听讲座的时候可能会从头睡到尾，如果来到这里只是让大家睡了一觉，不知道有没有价值（笑）。但不管怎样，还是很高兴能跟大家分享。

今天讲的是“心灵的绿色家园”，一个关于“内心环保”的话题。“内心环保”可以说是我的“专业”，因为多年以来，我都非常重视内心的净化和治理，一直在这方面学习、修行。同时也和南农大的师生一样，对人类所处的生存环境以及与此相关的方方面面怀有兴趣并加以关注，像在佛学院，我也种树、养花，对诸如此类的事情有意乐、有爱好，这或许是跟大家共同的因缘。

心灵环保的基础：找到人生意义

大家也知道，无论什么身份的人，在这个世界上首先考虑的，必定是如何生存，没有这个基础，做什么都困难。

而当生存问题解决之后，就会想获得快乐。有人做生意，有人研究知识，有人学习技能，有人拍电影，有人游山玩水……每个人追求快乐的方法或许不同，但“我要快乐”的心是相同的。

那在快乐之上，有没有更重要的事呢？当然有。生而为人，还应该关心活着的意义。

论生存，动物也有同样的权利和能力；论快乐，动物也同样梦寐以求，尤其从一些高智商的动物身上，可以明显看到这些特点。而人与动物的不同就在于会思考：我的生命，对家庭、社会乃至世界，是否有意义？

有的人只关心自己，或者自己的父母、兄弟姐妹、

亲朋好友……按佛教的讲法，这是寻求自我解脱者；但也有人不仅关心自己的圈子，还关心人类的生存、动物的安乐，乃至地球的未来，把这些当作生存的真正意义。

在座各位也可以观察，来到人间，你想圆满怎样的梦？人人都有梦，只不过有人一直做噩梦，有人一直做美梦，还有人是轮番交替。按照佛教教义，严格来讲，人生的确是一场梦，当我们离开时就会知道，此生经历的一切都会过去，就像梦中景象。

昨天的微博我也写了这样一段：每个人的人生，都有顺利到达顶峰时，也有受挫跌入低谷时。所以，成功时不要趾高气扬，落魄时不必垂头丧气，因为一切都会过去的。

所以要学会宏观地衡量人生。大家现在是学生，还没有步入真正的生活。将来，也许有人会觉得人生美好、快乐，事事顺心如愿；有人却在人生旅途中到处碰

壁，苦不堪言。但即便遇到最痛苦的时刻，你也不必觉得此生无望，失去信心，失去生存的勇气和能力。

有些年轻人，遇到一次创业失败，或者感情上的一点挫折，就选择结束自己最宝贵的生命，这种现象在当今社会有很多。因此首先要明白，人生的基本价值是什么。我们需要观察，既观察自己该如何生存，也观察周围是个怎样的世界，这样观察下来就会发现，无论对环境的保护还是内心的治理，都越来越有必要。

人心定，才有海晏河清

讲到外在的环境保护，很多地方正面临污染，北京雾霾、天津雾霾，包括南京——几年前我问起，就说是比较严重，现在的情况可能更糟。据说雾霾已经出现在了海边城市三亚、世界屋脊的珠穆朗玛峰，乃至喜马拉雅山侧的青藏高原，甚至有种说法是它越过了大西洋、

太平洋，给其他国家也带去想象不到的影响。很多人谈霾色变，如果雾霾的来源主要在国内，我想，这和我们自己的内心状况应该有一定关系。

曾经，中国大大小小的城市，都看得到蓝天白云；任何一片山林，都有清澈的溪涧，山清水秀、鸟语花香。古代禅师描写大自然的诗词，多么优美，让我们的心自然而然融入到那般清静美好的境界当中。可是如今，不少地方都要戴口罩，很多人也动辄感冒、咳嗽，活得越来越没有安全感。

不仅外在环境上缺少安全感，有各种传染、污染的威胁，内心的安全感更是匮乏。有些人读书的时候，担心考试、升学，担心比不上其他同学；成家立业了，担心生意会不会亏本，工作会不会被领导骂，明天会不会有意外；到下个阶段，人老了，又担心钱够不够花，会不会突然生病、死掉……一辈子都在患得患失、惶恐不安中度过。一方面，环境会给人们带来压力；另一方

面，人们的这种心态也在向大自然施加压力。今天的地球已经不堪重荷，很大原因就是来自内心环境的恶化。

为什么会这样？因为缺少一种好的、正确的价值观教育。

以前复旦大学投毒案，当凶手被问到毒杀室友的原因时，他说：“我是个很空的人，是个没有价值观的人。”的确，不要说利益他人的价值观，即便最基本的，如何做一个好人的价值观，在一些人的内心也是缺失的。从小到大，从幼儿园到大学，上过多少堂课，但其中的大多数内容，可能跟我们的人生关系并不大。

而在复杂的社会环境中，人心难免受到染污。当越来越多的知识为这样的人心所操控，知识就成了一种可怕的工具。那些尖端科技一旦落在贪欲旺盛的人手里，很可能对外在环境造成惊人的破坏。

比如，过去砍伐森林、开采矿产，主要靠人力，现

在换成高科技，挖山毁林的力量骤增；过去捕鱼靠垂钓、撒网，现在的高科技不仅大肆捕捞，还对整片海洋、江河的生态都造成污染、破坏。新闻上就报道过长江流域一些世代捕鱼的人家，因为水污染，现在捕的鱼连自己都不敢吃，直接卖给别人。

消费透支，谁为欲望买单？

而人心的染污，就在于有了许许多多欲望。这种贪欲很可怕，原本一个人拥有的食物、衣服、车子、房子，能满足基本所需就好，除此之外的很多东西，用智慧一观察就明白，不过出于贪婪而已。这些欲望，不仅给自己造成压力，它所带来的过度消耗，也让全人类都在承受压力。

我曾经见过一个这样的人，他对佛法略知一二，但没有特意去学，闲谈的时候，说自己经济条件还不错，

在全国几个一线城市都有房，每处居所都有大衣橱，每个衣橱都放置了几百件衣服。他说，这些衣服如果轮着穿，可能三四十年也穿不完。

一个人就有这么多衣服，有些不仅是衣服，还占有很多土地、房屋、资源……这样的话，其他人还能用什么？

我们很需要观察：自己正在享用的一切，与外面世界有什么关联？比如身上的衣服，好像轻而易举就能得到，但仔细去了解，它是什么布料、来自哪里、在工人手上要经过多少工序才变成现在看到的样子……就会知道它的来之不易。

前段时间，我参观了武夷山的一个茶厂，从市场上买一包茶叶是很容易的，但实际上，从采摘、晾晒到包装出厂，我们喝到的一杯茶，包含了很多工艺和辛苦；我也看过青岛的一个糖果厂，他们制作糖果的过程同样不容易，每个环节都倾注了工人的心血；我还去过一些

服装厂，有些是监狱办的，也有普通工厂，在那里，哪怕一条裤子都有好几拨人分工合作，一段一段、一步一步地做出来……但人们往往把这些看得很简单，新衣服穿两回就扔在一边，又去买新的，丝毫不觉得可惜。

当我们享用这一切的时候，应该去想想它们的来源。看起来只是一件衣服、一杯茶、一颗糖，但在它们背后，是多少工人的劳动、多少工序的配合、多少原材料的消耗。这样观察之后，就会在很小的一件商品上，发现许许多多来之不易的资源。

世界上的很多资源都来之不易，但贪婪会让人对此视而不见。以前看新闻报道，一个巨贪，可以在上百座城市购置别墅、产业，拥有几十辆豪车。贪欲膨胀到这种程度，他自己恐怕还意识不到。

现状的可怕就在这里，如果人们不观察内心，就会在“我要”的驱使下毫无节制地追求。这种追求会导致什么后果，大家可想而知。

心的垃圾站，要清空了

今天的中国人应该是生活节奏最快的，白天连轴转，晚上特别累，稍微闲下来就只想睡觉，没什么精力，第二天睁开眼，又是奔忙的一天。走路风风火火，好像慌不择路；开车闯红灯，等不及绿灯出现；排队没有耐心，总想往前插……做什么都要快，要立竿见影。几年前，《新周刊》刊登了一篇叫《急之国》的文章，描写了很多现代人的心态。的确，如果人一直处于极度忙碌中，内心可能没办法得到安宁。



这时候的心，尤其需要清除垃圾。什么垃圾？贪婪、嗔恨、愚痴、傲慢、嫉妒、谄曲等烦恼。这些都是有害垃圾，像毒品一样侵蚀人类的心灵。它们看起来很

寻常，但你不能习以为常。而佛教对内心世界的诠释、解读，正好为此提供了方法。

1. 因缘观：人类不是主人，只是成员

人和自然界、动物界，是相互依赖、看待存在的，并非像有些人以为的那样，“一切为我所主宰”“动物是我的食物”“想吃什么都可以”……一味地破坏环境，杀害、食用其他动物，最终只会给自身带来灾难和痛苦。

宇宙之中，自然有心灵延续的规律，它形成了人们所谓的“命运”，当这条准绳被破坏，命运也将展现出可怕的一面。所以我们首先要懂得：自我的存续，与外在环境、其他生命息息相关。

但很多人相信“人定胜天”，认为人可以控制大自然，对它有生杀予夺的权利。这种观念的错误就在于，不懂万法互为因缘、互相依存的道理。

佛法中说：“诸法从缘起，如来说是因。彼法因缘灭，是大沙门说。”意思是，诸法由因缘聚合而生，这个道理是佛说的；当因缘散灭时，法随之而灭，这也是佛说的。

这句话比较专业，你们不一定能完全明白，其中包含的道理、秘诀，确实很多科学家、学者也没有发现。万事万物都有它特殊的因缘，有显现上、实相上、理论上、实践上的各种道理，我们要用智慧来观察，依照觉悟者指示的路去寻找，才能真正了达。尤其是理性思维比较强的人，不妨去探索一番，自然就会明白。

2. 因果观：杀戮换不来安宁

外在环境和内在心灵之间也有一种因果关系。看起来，一个天堂般的美丽世界，似乎是独立的自然景观，但实际上，它直接或间接受到人们共业的影响。佛教中，这叫“增上果”，也就是说，你所感受的环境，取

决于自己曾经造过的善、恶：行善多的人，身边环境会很美好；干坏事的人，则会生在恶劣、粗暴、不悦意的地方。这种因缘关系，我们也要明白。

从 17 世纪开始，以笛卡尔为代表的西方思想家宣称，人类是一切的主宰，但无数事实证明，我们只是大自然的一个成员。任何人在享用自然资源时，都应该谨慎而行；那些肆无忌惮破坏自然、扼杀无辜生命的人，到了一定程度，必然会受到报应和惩罚。

北京有个领导，有钱、有地位，但他为了长寿、养颜，每天都要吃一只乌龟，而且厨师杀龟的时候，他就在旁边看着，欣赏厨师在乌龟伸头的瞬间如何手起刀落，每天如此。通常乌龟可以活到百岁以上，但他为了延续自己的生命，已不知夺去多少乌龟的生命。

有些地方的杀生情况很可怕，像广东、浙江，包括广西的玉林狗肉节，宰杀动物的种类、数量都骇人听闻。发生这种情况，国外会有环境保护组织、动物保护

协会出面干涉，但在国内，这方面的知识、概念还比较缺乏，很多人尚处在愚昧迷茫中。

对此我也能理解，毕竟从小到大，课本也好、社会也好，对杀生是不避讳的，甚至大肆宣扬。所以，其他国家鲜有人穿的皮草，中国人爱穿，每年都有大量动物被宰杀，剥下的皮毛被制成防寒衣物；其他国家买不到的象牙，中国人爱买，只为了做成各种摆件、装饰；其他国家不敢吃的物种，中国人爱吃，天上飞的、水里游的，但凡觉得美味可口，就随意杀戮。

但从因果观来讲，残杀动物，判它们无期徒刑、死刑，之后又用它们的躯体满足自己的口腹之欲，做成工艺品、奢侈品……你以为这是个快活的世界？实际上，它或许会变成你的悲惨世界。

有时候想想人类的这种价值观，用生命平等的标尺来衡量，是极其恐怖的，甚至超过了恐怖主义，因为恐怖主义还有针对性，它的目标只是个别人，或者某个政

党、派系；而对动物的杀戮，几乎涉及一切生命，早已突破了道德的底线。

如果人类日益失去慈爱和悲悯，不断增长贪婪和欲望，借助越来越发达的科技，最终会做出什么？对今天的青山绿水，不会在乎的；对后世的子子孙孙，不会考虑的；对身边的动物朋友，可以做出种种践踏、伤害、掠夺的暴行。只管占为己有，不惜毁坏殆尽。

我讲的，并非仅限佛教的教义，而是普世的生命平等观。真正的绿色家园，要从我们的内心来建设，如果内心布满猩红的血迹，如何能过上绿色的生活？

回头，看看那些古老的教诫

带着这些理念重新审视世界，它其实并没有那么美好。也许你们不太认同，觉得院子里开着那么灿烂的花，校园的绿化做得也不错，哪里不好？的确，这个时

代与过去的任何时代都不同，可以创造出史无前例的绿色工程，但从另一个方面讲，今天的贪心、嗔恨、愚痴也变得前所未有的炽盛、可怕、厚重。

一个人拥有多少车子、房子、人民币都觉得不够，这种贪欲是古人没有的；各种暴力语言和行为，从网络蔓延到家庭，乃至发泄在父母至亲身上，这种猛烈的嗔恨，古人也闻所未闻；还有很多愚痴的行为，细思极恐，那么多人，每天拿着手机，刷着无意义的碎片信息，以此充斥自己的感官，似乎过得舒服惬意，其实让自己的学识、素养，都停留在一个浅薄的层面，真正有意义的书籍、思想，能深刻影响心灵的，又有多少人在看？

我们现在学的知识，也与上个时代不同，古今中外的文化交汇杂糅，难辨良莠，低俗信息又前所未有地泛滥，人们可能知道很多，但在内心深处，仍会茫然、盲目。此时，其实很需要重拾我们的传统文化——那些真

正的智慧，年代越久越有价值。

我们有古老的历史，但今天的大城市，很少看到成百上千年的建筑，古建筑几乎都被推倒了，取而代之的是千篇一律的钢筋水泥。而在国外，数百年的经典建筑随处可见。

我们有悠久的文明，但在今天大部分年轻人的心里，很难找到古文化的印迹，很多知识体系都来自西方、日本、韩国，来自电影、网络、游戏……而这些又能为人生添加多少价值？吃饭、睡觉、谈恋爱，买车、买房、赚点钱，难道就是人生的全部意义？我们都应该做一点事，做一点不光自己喜欢，也对社会、世界有用的事。

利他心，才是人类的绿色家园

或许我有点悲观，看到很多人考虑的都是自己——

自己的生存、自己如何赚钱过日子。这样的教育导向和关注点，会对外部环境、内心世界带来怎样的破坏和影响？据说包括中国在内的全球80%的资源，都掌握在20%的人手里，为什么会这样？因为人的贪婪。只要有权利、地位、手段，就可以无止境地占有。

因此这个时代，也比以往更需要培养爱心。我曾经看到一本书里说，在某个极度贫困的地方，那里的孩子苦得连表情都失去了，而大城市里的人有怎样的财富、资源、能力，大家都很清楚。

我们需要环保教育，不仅需要美化外境的环保，更需要清净内心的环保——从佛学智慧来讲，就是认识自我，知道人为什么而活。否则，我们如何能主宰自己的灵魂，又谈什么主宰自然和其他生灵？

要经常扪心自问，我是什么样的人，活着的价值是什么，又有怎样的人生梦想？只是继承家业、繁衍后代吗？如果是这样，那和蝼蚁有什么差别？它们也是终日

忙碌，寻找食物、建造房屋，下雨的时候躲起来，天气好了就晒个太阳，也有自己的沟通方法，会和朋友聊天……

要有一颗利他的心，这才是人类区别于动物的灵魂。有了利他心，才能真正认识自己的使命，做自己的主人，也才有资格拥有大自然，有能力造福其他生命。

真正的成功，是爱与善良

而一个人如果尽己所能地想去改变世界，也完全有可能实现。

20 世纪 80 年代的法国小镇里，有个 16 岁的男孩，就为家乡的环保做出了奇迹般的贡献。

当时他父亲得了严重的肺病，医生说一定要呼吸森林里的新鲜空气，才有一线生机，但小镇根本没这个条

件。男孩出于对父亲的爱和报恩，决心在家门口种出森林来，于是拿着微薄的积蓄，从很远的地方买回树苗，拼命地买树、打工、攒钱、再买树……

起初很多人笑他，觉得这是不可能的事，但男孩一如既往地坚持，几十年间，真的种出一片茂密的树林。他带着父亲在林间呼吸新鲜的空气，后来，父亲的肺病果然痊愈了。

你们也是年轻人，如果内心有一种力量和勇气，从身边做起，你也完全可以改变周围的环境，改变这个世界。

我还看过一个发生在印度的故事，同样是一个 16 岁的男孩，从 1979 年开始种树，经过 36 年的努力，种出了 550 公顷森林。其中的艰辛难以想象。

刚开始，这座岛上有很多自然灾害，野生动物也在慢慢消失。男孩想保护这座岛，经过咨询，得知主要原

因是缺少森林，就决定在岛上种树。他求助过相关部门，但谁都不理他，他只好独自坚持下来，用 36 年，凭一己之力，把这座干涸的沙岛变成了郁郁葱葱的森林。森林里有各种鸟兽，还有鹿、犀牛、老虎、大象等濒临绝种的动物，堪称野生动物的天堂。

这个故事后来被一个加拿大导演拍成纪录片，全世界的人都为之动容。

如果一个人，每天只想着自己，抱着自私自利的心，恐怕永远做不成这样的事，或者即便做着很大的事业，也不会有太大意义。很多所谓的成功人士，有钱有势，但他们追求的只是自我创造、自我扩张，从某种意义上讲，我并不觉得这很成功。真正的成功，是对别人来说的，无论从精神层面还是物质层面，无论对一个人、十个人，还是成千上万人，能让他们获得真实的利益，才叫成功。

因此成功的关键，在于你的心是否清静，有没有一

份爱与善良。善良的人是有光的，这种光芒会照亮周围，逐渐扩展到整个世界，为所有人带来温暖。



今天我们讲的是“心灵的绿色家园”，对外在的绿色家园，大家都比较关心，但正如前面所说，我们更应该关注内心的清静和美好，让它永不变色、永不衰老。这才是最重要的。

现场互动

主持人：

感恩堪布的慈悲开示！信仰宗教可能需要很多因缘，但是懂得生命的平等观和因果观，我想对每个人来说都非常重要。

接下来，同学们可以和堪布展开交流。

问：堪布您好，您说要认识自我，知道自己是谁，那我该怎么知道呢？问身边的人吗？还是说问自己？

堪布：自己寻找自己。你都不知道自己是谁，别人又怎么知道？（笑）

问：可有些时候，自己的心是迷茫的啊……

堪布：可有些时候不是啊。（笑）

问：我去年到过喇荣五明佛学院，曾经在坛城附近的一个觉姆家聊天。我问她为什么来这里学习佛法，她说，因为会有一个比较好的来生。可我觉得，如果你连这辈子都过不好，只是片面地想通过学佛追求来世的美好，到底有没有意义？请问您对这件事的看法。

堪布：这个问题，你应该当场问她比较好，不过我也可以回答你。

首先佛学院的觉姆区，一般情况下男众是不能去的。觉姆是女众出家人的意思，女众区男众不能去，男众区女众不能去，你到了女众区，跟女众问话，这和我们佛学院的纪律有一点违背（笑）。但也不要紧吧，坛城附近有一些公共区域，或许你是在那里。

你问这样学佛有没有意义，那要看她有没有利他心。如果有利他心，不管这一生有钱没钱、长不长寿、在人前风不风光，都可以活得非常有意义；反过来，如果出家学佛，目的只是为来世的美好做准备，按照大乘佛教的观点，这并不是很圆满，因为毕竟有自私的想法。

不过，很多人连自己有没有来世都不知道，相对这些迷茫的人来说，这样想也可以。就像原本有今天明天、今年明年，有一群人只承认今天不承认明天，只知道今年不知道明年，而另一些人懂得了未来的存在，并且为之奋斗，这也不是愚昧。

所以对那个觉姆的观点，要看从哪个角度理解。站在利他心的高度，她还有一种自私心、片面性，并不圆满；但跟不承认后世的人群相比，她对此深信不疑，真的想在生命中为之做一些准备，这也很有意义。

包括前面第一位同学的问题，到底“我”是什么？

其实很多人都不了解。虽然在座各位受过高等教育，和社会上大部分人相比，应该更加高尚、有智慧，但从某个层面来讲，如果对生命的来龙去脉、对人生的真实意义还不了解，尤其对自我的本来面目浑然不知，那可能需要在这方面努力完善。

按照佛教的方法，就是观察“我是什么”。人们都习惯了说“我我我”，认为这副躯体是“我”，存活在这一世的生命是“我”，一旦躯体死亡，“我”也随之烟消云散，除此之外，从来没有关心过是否有“从前”和“以后”。

这不怪大家，因为我们受到这个时代很多思想的牵制。但不管怎样，还是要经常想想这些问题：“我”到底是什么？生存在世间，要完成怎样的事业？……到某个时候，可能就会明白生命的意义所在。

问：您今天多次提到利他心，提到要为社会

创造价值，但现在有一种现象是，老人摔倒了，大家都不敢去扶，或者类似的好人好事也不敢去做，因为怕得到不好的回报，让自己委屈。请问您对这种现象怎么看？我们要如何遣除内心的疑虑，去创造社会价值？

堪布：利他思想，我不是今天才在这里讲，不管在什么场合，只要跟当时的话题稍微有一点关联，我都会提到。人活在这个世界上，能够利益多少人，与自己的缘分、福分有关，但只要有一个受益，就值得去做，因为人生成功与否，的确跟利他密切相关。

我一直认为，没有利他心是非常可惜的，而利他心的培养并不难，如果从小对孩子有这样的教育，对周围的朋友能传递这样的思想，很多人都可以生起利他心。

但现在有一种倾向，觉得利他、慈善好像只是有钱人的事，只是个别人的爱好，并没有把它看作人类需要

共同努力的理念。

看到某个慈善家热衷于捐助善款，大家会说：“他还是可以啊，肯做这样的事。”但这丝毫不影响自己继续做一个利己主义者，不会想到自己也去付出爱心和行为。很多人觉得，利己才是生存的价值。

媒体舆论也在宣扬个人主义：老人摔倒了没人扶，孩子被车撞了没人救，环卫工人满身是血坐在路边，没有人施以援手……各种新闻报道，让人感觉这似乎是一个冷漠的社会。

但不管别人如何，我个人遇到这样的事，还是会倾尽全力去救、去帮助。而且一个人的力量有限，哪怕十个人、一百个人，力量也是有限的，需要更多人有这样的信念。

演讲中我也说过，当你有了改变世界的信念和志向时，一定可以做成一些事，尤其是年轻人，应该都有这

个能力。但生活中，很多人贪的是物质、自我享受，整天只关心吃什么。像一些人聊天，无非是“你今天吃了吗？”“我吃了火锅，你呢？”虽说吃也是一种生活意义，但更重要的应该是：你今天利他了吗？

我见过很多成功人士，生活、事业各方面都经营得不错，但这种“成功”只代表他有钱、有地位，如果没有用来利益社会，我并不觉得这是真正的成功。见到老人摔倒不扶、见到别人有难不帮，再多的财富、权势、地位、能力，又起到了什么作用？甚至对某些人来说，反而会成为害人的资本。

古人说：“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”这种传统是顺应自然之道的，是人生在世的基本准则，无论对人类、动物，都不害、不争，尽量帮助、利益。但今天已经反过来了，变成“害而不利，争而不为”。一个只想自己，不考虑别人的人会怎样？做了领导就会以权谋私，经营企业就会唯利是图。

这并不是中国才有的现象，全世界都是如此，从股市到科学实验室，都有利己主义的市场，这些人的所作所为非常可怕，我们置身其中，也会忐忑不安。



所以要从小培养利他的精神。即便扶起摔倒的老人，可能会遭受误解、谴责，甚至被要求赔偿，但不管怎样，还是要果断去救，毕竟那是一条生命。

这样做了，才算是高尚的人；不这样做，我又算是什么？对此，每个人都可以扪心自问。

问：堪布您好，我是国际贸易专业的。您在讲座中说，人是自然界的一部分，不应该杀生，不应该随意破坏自然，这让我有了深刻的了解。但您特别提到玉林狗肉节，我不是佛教徒，从一个普通人的价值观来看，不太明白同样是养殖的肉类，吃狗肉跟吃猪、羊、牛肉有什么区别？包括吃素和吃肉又有什么区别？佛教当中是否有具体的解释？

还有一个问题是，现在信佛的人越来越多，尤其一些明星、名人，信佛的现象很普遍，很想知道佛教为什么会有这样的吸引力？

堪布：我的意思，不是只反对吃狗肉。吃其他动物的肉，同样是不好的，只不过狗肉节的现象比较特殊，为了这么一个“节日”，杀害那么多狗，所以特意说一下。其实，吃狗肉的传统很多地方都有，从东北、广东到广西，屠杀之残暴，大家可能不太了解。赵薇、杨幂

等明星都曾经直接反对，呼吁公众抵制。

实际上，狗肉只是一个代表，吃其他动物的肉同样不合适。大家可能没有和这些动物相处过，如果有机会跟它们一起生活，你会有更深的感触。

肉确实好吃，我以前也吃过，特别喜欢吃牛肉、羊肉，这方面的习气肯定有。不过藏族人不吃狗肉，因为民间有种说法是狗肉晦气，吃了会沾染不吉祥的因缘，其他一些民族也有不吃狗肉的传统。

但总的来说，倒不是因为有晦气就不吃，没有晦气就可以吃，而是当我们看过这些动物正常生活的样子，看到它们在大自然中自由自在地吃草、喝水，如此欢快，再想到它们如何被屠夫砍杀，但凡一个有悲悯心的人，都会觉得太残忍。尤其当你亲眼见过屠宰现场，这种感觉会更强烈。

大多数人是从超市里买回包装好、加工好的肉食，

确实觉得跟蔬菜、瓜果等植物没什么区别，但你要知道，肉食的背后，是以生命为代价的，包含了宝贵生命被剥夺的完整过程，包含了大自然中那些天堂般生活的美好回忆。可是很多人对此毫无感觉，就是因为没有跟活生生的动物相处过。如果有一天，你能感同身受地想到，假如自己变成了狗，或是猪、牛、羊，而你吃过的动物变成一个人，提着屠刀来杀你，你会有怎样的恐惧，会如何垂死挣扎，会有什么程度的痛苦……你才会明白，原来肉食的背后，是一出异常恐怖的悲剧，正在活生生上演。吃到你嘴里的每一块肉，都流淌着生命的鲜血，吃肉就是在吞噬生命。

当然，我并不是反对你们吃肉，要求所有人从此吃素，不是这个意思。只是对于人类的一些行为，如果不去详加观察，难免会跟着习俗、传统随波逐流。就像狗肉节这样的庆典，它背后那些不可逆转的残杀，规模已经相当于一场战争，这些可怕的事情，从过去到将来一直会发生，你要对此有清晰的认识，才能有所取舍。

相对而言，吃素当然更好。虽然从世间生物学的角度，把植物也称为“生命”，但在佛法中讲，这两种“生命”是截然不同的，我在其他讲座中已经分析过很多次，这里就不广说。总之，认为动物和植物有相同的生命，是一种错误观念，事实上，动物和人类的生命才是一样的，都有苦乐感受，都有希望和恐惧。

看到包装好的肉食，我们可能只想到这块肉是否新鲜、口感如何，但你还可以了解得更多一点。十几年前，我曾经专门去一些屠宰场采访、拍摄，也跟很多人了解杀生现场的情况，以及发生在他们身上因果报应的情节，后来写成一本书，叫《悲惨世界》。因为投入了多年时间在这方面研究，或许我的感受会更强烈，但你们也可以多留意、多思维：到底动物的血肉承载着什么？

至于第二个问题，现在学佛的人确实比较多，尤其进入 21 世纪后，学佛群体呈现出两个特点，一是年轻

化，跨越了 80 后、90 后，乃至 00 后；一是学历高，知识分子当中，教授、老师、学生都对佛学感兴趣。这其中的原因，可能有以下几个：

第一个原因，是现在的人思想比较空虚，通过信仰、皈依佛教，可以获得归属感、安全感。很多人的生活原本漫无目的，但学习佛法，至少让心有了归宿。这是从自身来看，在寻找生命意义的过程中，佛法可以体现出一种价值。

第二个原因，是一些名人，包括领导、企业家、明星等，他们往往有思想，有认真的生活态度，当他们从佛教中得到智慧、慈悲方面的感悟，就会更加投入佛法的学习。而他们的粉丝、追随者也会受其影响、带动。

第三个原因，是佛教可以给出一些科学无法给出的答案。很多人认为科学是万能的，的确，科学有它的功用、价值、意义，但在某种层面上也存在欠缺，因为它是一种经验主义。对于世界上看得见、摸得着、可思维

的部分，它能借助仪器、公式、原理等简单化的途径交代清楚，而对于看不见、摸不着、无从思维的那些甚深、抽象的因缘，科学会变得盲目，在盲目的状态中，信仰科学的人有可能否认这些因缘的存在，认为“这不可能”“这是迷信”，但事实并非如此。

生活中，经常能看到科学无法解释的现象。比如有人拼命挣钱，结果不但没发财，还越发困窘；有人远远没他努力，却轻轻松松大挣一笔。又比如两个同学，就像南农大的两个毕业生，原本是同一个学校、专业、老师，也同样认真、努力，但再过十年来看，可能一个人风顺水、风光得意，成了人生赢家；另一个人却饱受挫折、痛苦不堪，最后一败涂地。这其中的缘由，科学分析不了，佛法却可以给出很多解释，为你揭示一条看不见摸不着，但真实起作用的因果之线，这也正是命运的奥秘所在。这些解释并不盲目，它是适合所有人的法则，依照这个法则，我们都能找到生命的规律，可以在各自的人生中对号入座。即便科学暂时不承许，真实的

人生经验也不由得我们不承认。

人生并非只有一个眼睛能看到、耳朵能听到的外在物质世界，还有一个更加广袤深远的内在精神世界。对于内心的探索，科学中的最高层次应该是心理学，但这门学科也是 20 世纪七八十年代才萌芽，跟佛教两千多年的思想相比，差距还是比较悬殊的。因此我想，真正有智慧的人，在寻找生命意义的过程中自然会明白，仅仅依靠现代的物质主义、享乐主义，无法从根本上解决人生的重大问题，而佛学的理论和实践体系，往往能给出令人恍然大悟的答案。

当然，也有一部分人是出于盲目的信仰，这种现象肯定有。“别人在学佛，我也学；别人去烧香，我也去。”自己没什么想法，人云亦云，跟着别人跑的大有人在。

但不管是哪种层次，未来信仰佛教的人可能还会更多，特别是年轻人，通过学佛懂得一些道理，对自己的

人生应该大有裨益，面对得失成败，会更加随心所欲。比如失恋了、失败了，懂得佛法中无常观的人就知道，这是正常的，不要太执著；从来没学过这些道理的人，则会深陷在痛苦中无法自拔。听说这几天股市大跌，已经有人跳楼了，如果能懂得“财富都是无常的，谁也无法掌控”，应该不会这样。

佛法的利益就在这里，只是知道一个“无常”，至少不会跳楼，这也是修行的一种“大成就”。



问：我是在读研究生，平时对宗教也很感兴趣，想请教堪布一个跟印度哲学家克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti, 1895-1986）有关的问题。您肯定也知道，他的观点是任何信仰，包

括信耶稣、信佛陀，都是让别人的思想占据自己的心灵，用别人的思考替代自己的思考。像您刚才说，很多人信仰佛教，是因为有一种归宿感和安全感，而他的观点恰恰是，人生本来就没有安全感，寻找一个不存在的东西，只能陷入无明，你应该去觉知和这个世界的真实关系，这个真相只能自己寻找，找到之后，就能达到真正和谐、安宁的境界。他是反对依靠信仰耶稣、佛陀等来获得安全感的。请问您如何看待这种学说？

堪布：我对他的学说，有时候觉得不太理解。因为他反对一切学说，自己却又建立了一套学说。我看过他的很多文字，他的确反对任何的信仰，耶稣也好、佛也好，说这些都不存在，却又认为自己直接观实相的思想是合理的、存在的。如果真像他所说，一切都是假，那在假的世界中又有真实的建立，这可能并不合理。

我认为，如果他在破除一切观点的时候，能把自己的观点也包含进来，那就很好：“释迦牟尼佛、耶稣和我的观点，都是假的，都不存在。”就像佛教所说，在实相中，他方和自方的观点都要破除；在现相中，以如梦如幻的方式都可以建立。

佛教有很多层面的建立方法，既有如梦如幻的，也可以在实执重的人面前，暂时以实实在在的方式来建立，但这些都可以破除，都是假的、空的，到最后，连“假”和“空”也要破掉，统统不成立。

每种观点都有它成立的层面和场合，这些要说清楚，否则，破掉所有人的观点，却间接成立自己的，并不合理。要破，就连别人和自己的一起破，在生命的究竟实相上，确实一切观点都不存在。但他可能做不到，因为还需要在不同场合建立自己的学说，让大家安住于一种如何如何的境界。

他的书里，会讲到类似佛教安住于实相的方法，包

括其他宗教中，其实也有很多类似的解说，这一点谁都可以讲。所以我们不如换个角度思考，以子之矛攻子之盾，用他承许的方式就能攻破他的承许：“既然一切观点都是假，那你对自己的观点承认否？”

问：我是国际经济与贸易专业的，个人不信仰任何宗教，但对所有宗教会怀有敬畏。

前阵子我看过一部藏传佛教的纪录片，里面讲到一对亲兄弟，他们是虔诚的信徒，平时住在简陋的山洞里；花很少的钱，维持最低的生活需求；没有任何社交关系，不和其他人接触；唯一的工作是读经，除此之外不做任何语言交流，认为那是对信仰的一种染污。

作为一个普通人，我在看片子的时候不太理解，但对他们的这种信仰特别尊敬，很想问问您，当信仰达到这样一种程度的时候，他

| 们的人生价值在哪里？ |

堪布：首先，就像我前面讲过的，每个人追求幸福的方法不同，有些人是在大城市里，通过宏伟的事业来展现自己，获得快乐；有些人则是在这样的山谷、溪流边，过着极其简单的生活，尽此一生。但即便从世间来讲，这些修行人所感受的快乐，也许比我们更加特殊。像以前生活条件比较差的时候，为了一颗糖、一件衣服、一顿好吃的，人们都会一直盼着、等着。这方面，年轻人不一定有体会，那个年代的人可能更有感触。所以人的幸福感是不同的，同一件事，烦躁的人体会不出其中乐趣，但是一个清净的人，就能感受得到。

你没有信仰也正常，不可能所有人都过同一条河，每个人都有权选择自己的价值观和人生路。但是你对自己不了解、未涉入的学说和宗教心存敬畏，我觉得这非常好。

现在有些人，对自己不相信、不承认的事物，就嗤之以鼻，特别排斥、厌恶，但其实也说不出什么理由，这并不明智。我很想在这里提醒大家，对自己不了解的领域，尤其是流传几千年的这些宗教，还是不要轻易否定。

我对佛教比较了解，这么多年一直在研究、学习，对其他宗教，相对而言比较陌生，但当我进入其他宗教的殿堂时，还是很有敬畏感的，毕竟它们已经走过那么悠长的年月，相当于一位智慧老人，生存在不同的时代、社会和文化当中，至今没有衰败，没有被推翻，这说明它们有顽强的生命力，有不过时的价值。今天的人们对这些宗教应当有一种敬仰和尊重之心，这也是时代赋予我们的重要责任。

你问两兄弟从信仰中得到了什么价值，或者说他们在追求什么？在佛教看来，人生除了饮食、睡眠，还有一件更重要的事，就是完成“觉悟”大业。这个过程

中，他们每天想的应该不是吃好、睡好、过得快乐，而是早一点觉悟内心的光明。当人越来越有所觉悟时，人生种种事，对他来讲也会越来越容易。

比如孩童时代执著的玩具，等我们长大再看，就会觉得很可笑。同样，在生命历程中，有着不同的智慧层级，普通人的执著放在证悟者面前，也会显得可怜、可笑。

总之，修行人的的人生目标和价值，就是完成“觉悟”这件大事。对佛教没有信仰，或者信仰还不足够的人，想要马上理解这些也很困难。你所说的纪录片，只是呈现出他们外在的部分状况，而内在的生命长河，像阶梯般一步一步的进程，很难以外化的、纪录片的方式展现给世人。这是一个渐趋圆满的内心世界。

问：我是 MBA 的学员。人类有与生俱来的恐惧，我想它主要来自未知，比如每个人都必

然要面对死亡，当我们一想到死后的世界是怎样，就会感到恐惧。对于这类未知，您刚才说到，科学是经验主义的，不一定能给出答案，我非常赞同这一点，也相信一些超自然现象的存在。但是回过头来，很想请问堪布，佛教关于轮回和前生后世的说法，又是基于什么依据，可以让我们深信不疑？

堪布：佛教前世、今生、来世三世轮回的道理，不是一两句话就能说完的，但事实上，如今也有一些真实的案例存在，你们也许相信，也许不相信。

前段时间，央视就专门报导过一个新闻——不过他们对这件事的态度比较神秘和微妙——是在湖南一个侗乡，有很多人可以清楚地回忆前世，许多新闻记者也去采访过。这是现在发生的事，还没有人能推翻和否定。

当然，前生后世并不是个别人的说法。以前我在南京大学博士论坛，也分析过前生后世为什么存在，当时用佛教教义结合现代科学的研究发现，讲得比较广。记得我站了三个多小时，因为他们疑惑比较多，我也引用了很多。

我还翻译过一本书，叫《前世今生论》，里面有大量佛法方面的论证。

在西方，很多科学家也在研究来世和轮回。我去美国弗吉尼亚大学讲课的时候，那里有一个塔克尔博士（Jim Tucker, 1960-），他和老师史蒂文森博士（Ian Stevenson, 1918-2007）都在致力于搜集轮回转世的案例，这些案例遍布全世界，其中有一些是毫无信仰的人。他们对这些人回忆的前世细节，本着科学的态度调查、核实，一一搜集。我在采访中，听他讲述了很多这方面的亲身经历。

我们受大环境的影响，从小接受的主流教育都在说前生后世不存在，从小接触的世界就不承认有前生后

世。在这样的氛围中生活、长大，现在听到轮回、来世，难免会感到惊奇，产生怀疑、排斥，这是情有可原的；但我们也要看到，在藏地、不丹、印度、缅甸，在周边的很多地方，和你们年龄相仿的孩子，如果听到有人说前生后世不存在，他们也会惊讶，觉得这个人很奇怪，这种观点很迷信。

关于轮回转世的案例，我以前讲过很多，像佛教中第三世噶玛巴自生金刚的传记，对前世的回忆就非常精彩；还有不变金刚，讲述过自己长达两百世的转世过程。这些内容我已经翻译出来了，正在校对。

希望你们能在这方面专门花一些时间研究，自然就会明白，不承认前生后世其实是很荒谬的。

问：前几年网上流行一篇博文叫《世上有没有神仙》，争议颇多。我想请问堪布，您作为资深的佛学上师，对道家的修炼，比如通

过辟谷治疗各种疾病之类，是如何看待的？

堪布：道教、佛教，包括儒教，这三大宗教的现状是：佛教还保留着教法的传承，也有信教群体——皈依的四众弟子；儒教只是一种思想，并没有特定的传承，比如从某位儒教大师开始，他的观点或仪式被弟子们一代代传下来——没有这样；道教也没有传承，但在部分信徒中，还是保留了一些特殊行为。

至于道教的教义，我在其他学校遇到一些道长时，也当面请教过。按照他们的观点，这个世上确实有神仙，修炼的最高境界就是成仙了道，这在道教历史中也有很多记载。

几个古老宗教都有各自的修行和成就，在世人眼中，它们神秘、奇妙，但历史上这样的成就者的确存在。所以我想，道教应该也有修行的最高境界，只不过在不同的教义体系中，对此有不同的称呼。

问：我是国贸专业的学生。前面那个哥哥问了关于来生的问题，我想问问关于今生的。

您之前讲到生命的意义，让我想起曾经看过的一本书——《再活一次，和人生温柔相拥》，它讲述了一个印度女人死而复生的经历。当时因为淋巴瘤恶化，医生已经宣告她死亡，但在濒死期间，她以自己的意志选择重返人间，重生之后，淋巴瘤也不治而愈。我想知道这是偶然现象吗？您有没有见过类似的例子？如果这种事情不是偶然，可以被复制，那我们是否不用再害怕绝症，可以在濒临死亡的时刻，用自己的意志创造生命奇迹？您怎么看待这个问题？

堪布：哥哥问来世，妹妹问今世。（笑）

按照佛教观点，生命中确实有很多奇迹。像西方流

行的对濒死体验的研究，有些案例中，病人躺在手术台上，看起来已经死亡，但他的神识离开身体后，还能看到在场的抢救过程，后来神识重新进入身体，呈现“死而复生”。这方面我也了解过，虽然有些案例可能稍微带一点主观色彩，但大部分是比较真实的。

那是不是每个人都能创造这样的生命奇迹呢？也不一定，如果平时对死亡根本不关心，更谈不上好好修行，这是很难的。

在藏地，一些修行人从小都在练习面对死亡，想着死亡时要怎样祈祷，怎样把握自己的心识，佛教在这方面有许许多多教言、窍诀。因为活着的时候修炼过，一旦死亡真正来临，也会有一定的把握。

但是大多数人对生命如何终结，是不去关心、研究的，只会随着生老病死，离开这一世，结生于下一世、再下一世。这种自然规律必然存在。

而那些不负责任、为所欲为的人，正是因为不懂前生后世的道理，不懂这种自然规律，认为人只活一辈子，既然如此，活得光荣还是失败又有什么差别？有钱就好，得过且过就好，今朝有酒今朝醉。这种思想是不对的，佛经里讲：“不知后世，无恶不造。”如果不承认后世的存在，人会造各种各样的恶业。

有一本书叫《生命的真相》或者《前世今生论》，是我们学院一位堪布造的，他把现代科学和佛教观点结合得很不错。我把它译成了汉语，它在全世界也有多个国家的译本，你们可以去认真地看一看。现在很多人比较浮躁，看书不细致、不深入，连作者的真正意思也把握不了，这恐怕是不行的。所以我建议大家如果看的话，最好不要敷衍了事，至少看五六遍、十几遍，才有资格说前生后世到底存不存在。如果到那时仍然认为不存在，你也要举出确凿的依据，讲出清晰的理由。因为书中用各种道理论证了前生后世的存在，要反驳，也应该同样来论证。

可能对在座的年轻人来讲，前生后世是心中最大的疑惑，那不如先把这个问题解决掉，当你承认了生命的循环，再去修学佛法，就会比较容易。否则，即便学佛多年，可能也抓不住根本。

因此，不管是哥哥、妹妹，还是姐姐、弟弟，都值得在这方面下功夫。（笑）

主持人：

能现场聆听堪布关于“心灵的绿色家园”的开示，是一个非常吉祥、殊胜的缘分，相信大家也都从中有所体会、有所启发。

在今后的生活、工作、学习中，如果我们能够践行这样的价值观、因果观，一定会增长智慧，受益终生，乃至利益来来去去的每一次生命。

虽然有成千上万的烦恼，

但只要一个方法，

就能全部从中出离。

第 121 场



南京大学

NANJING UNIVERSITY

中国 · 南京

2015 / 6 / 29



佛法智慧与智慧人生

IMPLEMENTING WISDOM OF
THE BUDDHA IN YOUR LIFE

主持人：

佛教作为中国文化的重要组成部分，对当下的世道人心起着重要的作用。佛教不仅是一种信仰，更是智慧的思维方式，是中国文化的核心组成部分。不论是大乘、小乘，或是显、密，目的都是“诸恶莫作，诸善奉行”，培养世人的一颗菩提心和慈悲心。

本期我们特邀主管五明佛学院的索达吉大堪布，给大家作“佛法智慧与智慧人生”的专题讲座。在堪布站在讲台上的时候，我不禁有一个想法，想先做一个互

动，大家可以就“你为什么来到这里？”提几个问题，
请堪布开示——

快问快答

观众：我来到这里，是因为有一个小小的问题：我以前读《金刚经》，里面讲的是“空”的道理。但是后来看到《观世音菩萨普门品》，上面又说遇到任何困难，拜观世音就可以解脱。这二者是不是冲突？

堪布：观世音菩萨是可以救苦救难。按照《普门品》的说法，大多数人通过祈祷，一定能遣除生活当中的各种灾难。这来自观世音菩萨的发心和我们祈祷他的信心，以及不可思议的缘起力。

关于“空”的内容，也有其他的解释方法。

观众：我是一个大学老师，希望能把佛法的慈悲与

智慧融到我的教学中。但是我的智慧不够，该怎样增长这方面的智慧？

堪布：需要善巧方便，多念“喻阿 Ra 巴匝那德”，祈祷文殊菩萨。

观众：堪布第一次来南京的时候，由于因缘不足，我没有赶上，今年堪布第二次到南大来，我才有机会听到堪布的演讲。其实这不是一个问题，而是祈请，希望堪布能多来江苏，多来南京，给我们传授智慧，教育我们走上真正智慧的人生路。

主持人：非常感谢！她其实已经帮我开场了，我觉得再提问，就要被轰下来了。下面大家用热烈的掌声，欢迎堪布演讲！

一个月的密密行程

各位老师、同学，今天借这个机会，我们一起分享

“佛法智慧与智慧人生”。这个题目是校方出的，上午我想了一下，感觉好像太大了。一方面“佛法智慧”非常广，有世间智慧、出世间智慧，出世间智慧当中又有显宗智慧、密宗智慧等等；另一方面“智慧人生”的范围也很广。现在大家经常提“佛法智慧”，但其实对佛法智慧的体系，还缺少一种认知和共识，这样泛泛而谈，可能会流于笼统，在以后的研讨、讲座或者学习中，要更细化一些。

这是我第二次来南京大学演讲，很高兴。记得第一次来南大，应该是 2011 年，后来，2013 年来南京，2015 年来南大，几乎每隔一年来一次。这趟我出来了二十多天，将近一个月，南京大学是最后一站。

我是 6 月 1 日从佛学院出发的，当天去了上罗科玛和下罗科玛两个学校；3 号飞北京，在中国中医科学院、北京大学、中国传媒大学和两个佛教中心演讲；8 号飞澳门，在澳门大学和一个佛教中心演讲；11 号飞

广州，在华南理工大学演讲，还做了一场企业讲座；13号临时飞四川，参加佛学院的一个建筑方面的会议；14号又飞青岛，在青岛恒星科技学院、一个监狱、一个佛教中心、一个爱心慈善机构演讲；18号飞上海，在上海外国语大学和一个佛教中心演讲；20号飞海口，在海南大学、一个监狱、一个佛教中心演讲；24号飞厦门，去了一个监狱；25号又去了武夷山的一个监狱；27号，也就是前天，才从武夷山飞回厦门。原本要搭乘当天下午6点的飞机来南京，结果因为南京暴雨，在机场等了一天，到下午5点的时候，说航班取消了，只好在机场过夜。到了28号凌晨，实在找不到飞南京的航班，就先飞上海，再坐车过来。昨天下午在南京农业大学那边做了一场演讲，今天是最后一场大学讲座，明天就回四川了。

从6月1日到30日，正好是一个月时间，就这么到处奔跑。今晚的讲座我也没有很多时间准备，再加上不停地飞，不停换地方，每到个城市，讲完几场，刚

刚开始适应，又要去下一个城市，人的思维也好像有点乱乱的。不过也没事吧，还是可以跟在座的老师、同学交流、分享。

我的想法大家不一定完全认同，可以求同存异，取其中的共识，保留不同的观点，还可以在后面的问答环节中，直接、尖锐地提出来。欢迎大家辩论，我能解答的就解答，实在不能达成一致的，或者你觉得“这根本不合理”，也完全可以抛弃。这种自由交流，也许对年轻学子稍微有一点抛砖引玉的作用。

做这些交流的目的，不是求名声利益，不是求所谓的世间八法，这些对出家人来讲，因为知道了它的本质，应该不会太执著。那目的是什么呢？在座的年轻人，事业、家庭等很多方面都刚刚起步，这个时候，如果在心灵的境界上，稍微能得到旁边人的指点、提醒，也许会有帮助。

被忽略的“人生大事”

现在的学校教育、社会教育，大多比较看重外在的物质层面。我在机场书店里看到，百分之七八十的畅销书，讲的都是成功学，怎么发展事业、怎么赚钱、怎么获得成功……而与此同时，可能忽略了人生一些最关键的问题：内在的信仰、道德，生老病死，等等。

有些人是因为各种原因，完全忽略了；有些人在某段时间会去关注，但或许因缘不太具足：想看一些这方面的书，虽然网上有很多，宗教类的、佛教类的，但不知道从哪一本入手；想依止一些心灵导师，虽然社会上也比较多，但不知道该听谁的。

一个指引，或许改变一生

人站在十字路口的时候，一般都需要得到指引。尤其在人生刚起步的阶段，这些指引也许对你很有用。

我们寺院里有一个老法师，今年 87 岁了。他二十来岁的时候，曾经依止过一个老师，叫玉科喇嘛。第一次见面，老师就给了他人生最重要、最关键的几个指点，他到现在仍记忆犹新。

以前那个时代跟现在确实不太一样。现在是碎片知识的时代，每个人看到、听到的东西都太多了，今天是这个，明天是那个。而以前的人，学过的知识、得过的窍诀，会用一辈子。

大概是前年，我有机会跟这个老法师在草地上聊天，特意问他：“听说你年轻的时候依止过一个很著名的上师，当时情形怎样？”他就把一面之交的整个过程描述给我听，包括那位上师讲了什么教言，他如何把它用在之后的人生里。

所以我想，人这一生，如果能遇到一个善知识，得到哪怕一句“诸恶莫作，诸善奉行”，也许会受益终生，甚至改变生生世世的命运。这也是佛法的智慧。

宏观的蓝图

那什么是佛法智慧呢？从深度上、广度上，都有不同的了解方法，关键看你从哪个方面来看。

在座的老师、同学，各自的层次也不相同，有些是多年带博士生的博导，有些可能只是大学一二年级的学生，众口难调，我不一定能讲出让所有人都接受的道理。但其实佛法智慧在面对人生关键问题时，是有一个总体蓝图的，就像指南针或者罗盘，能对我们的人生指点出一个大概的方向。它不会描述人生的每一小段要怎么走，也不会标出地图上的所有细节。当然，在讲述某个具体修法，或者身体的气脉明点时，也会很细致，但佛法智慧更多还是在一个宏观的角度，把人类心灵的来龙去脉，它的来处、去处、当下的状态、现象和本质……讲得清清楚楚。

一种“仁智”的教育

应该说，我本人是站在一个公正的立场来看待佛法智慧的。有时候，人们会对佛教过于神秘化，把它当作除了极个别住山的出家人以外，世间的在家人、俗人都碰不得、摸不得的东西。觉得最多去寺院里烧香拜佛，求求保佑，除此之外，跟佛教没什么可接触的。

这种想法并不对。佛教是非常有次第性、传承性、系统性的教育，这种教育各种层次的人都可以接受，从孩童到年轻人、中年人、老年人，每个人都可以在佛法智慧中，接受他所需要的知识。但现在因为社会环境的变化、各种因素的影响，很多人所认为的“佛教”，跟真正的佛教相隔千里。

其实佛教的教育，就像这里“仁智讲座”的名字，既有仁，也有智。仁是道德、仁爱、慈悲；智是智慧、妙慧，或者人们常说的懂得取舍的意识形态。佛教就是把仁爱和智慧结合起来的一种教育。

但是很多人把它神秘化了，认为佛教就是在佛菩萨面前求保佑，如果能够事业顺利、生活圆满，就是佛教给我的加持。而从来没有想到，佛教里其实有对整个世界和人生的描述，里面包含了方方面面，尤其是对内心负面情绪的分析——痛苦是什么？如何对治？如何把它转为道用？这些对我们来说更为重要。

但可惜的是，很多人没有去了解。

系统学习，才能辨别真伪

近几年，学佛的人慢慢多起来，一些知识分子、公务员，也开始研究佛法，这可能是受国家政策和领导人思想的影响。但与此同时，也出现了很多鱼龙混杂的现象，一些根本不属于佛教的东西，被挂上佛教的招牌，就像世间讲的“挂羊头卖狗肉”，这类现象此起彼伏，在各地都有发生。

以前我去东南亚，那里的佛教通常比较开放，但乱象也很多：以佛教名义宣扬邪教的，利用佛教做企业、搞世间法的，等等。

而遇到这些现象的时候，如果我们没有系统学习过真正的佛教道理，自己可能就会参与其中，做很多不如法的事情。所以作为知识分子群体，作为大学里的老师和同学，不应该只是把佛教定位成一个求保佑的宗教，如果是这样，我们就与佛教的本来面目隔着一定的距离，很多真相也会被掩盖。希望大家能正确对待佛教，用正知正念寻找佛教的正见。

总之，佛教既不是迷信，也不是谁都没办法接触的神秘领域。这些都只是人们的想象，并不合理。

佛教是一种真正的智慧。从深度上讲，万法最终被抉择为一种不可思议的空性，所谓“四大皆空”，就像《中观根本慧论》《中观四百论》《入中论》《中观庄严论》《金刚经》等讲到的那样，抉择的都是同样的般

若空性的境界；从广度上讲，则是爱与慈悲，这方面的道理也胜过世间许许多多的宗教，有的境界甚至令人难以想象。这些你都可以去了解、去接受。

什么都不信的“迷信”

在座的很多人也许都想过“佛教到底是什么？”“我到底有没有信仰？”

我看到一个美国的关于信仰的最新统计，和以前的一些结论有所不同。里面说，全世界七十多亿人口中，有宗教信仰的占 61%，没有的占 12%，剩下 27% 的人持中立态度，也或许是想隐藏起来，不愿表态。这是一次在全球 65 个国家范围内进行的调查，当然，这些数据不一定确切，毕竟他们没有一个一个地问我们，即便问了，也不见得每个人都如实相告，但从这些结论能大概了解人类的信仰状况。



反观我们自身，有些地方的学校和老师认为没有信仰很光荣，“我没有任何信仰”“我不信这一套”。尤其在这个新时代，很多人认为什么都不信是一种个性和魅力，老师同学都会赞叹：“哇，他很不错！”

但真是这样吗？你们要观察。如果原本是合理的、正确的、真实的，你偏不信，这样会不会反而成了迷信？

当然，如果原本就是不合理的、非法的、欺骗的，你“不信这一套”就对了，值得赞叹和提倡。但实际

上，很多年轻人处在不信佛的环境中，受到家庭和社会的影响，对佛教的真实面目了解并不多，很多时候只是凭想象在抉择自己的信仰、评判别人的信仰。这是需要反思的。

佛法要“智信”

信仰有智信和迷信。盲目的迷信，我们都知道是不好的，包括佛陀也认为：“比丘与智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。”意思是，不管是出家人还是世间智者，你们对我的语言应该善加观察，觉得合理的才接受，觉得不合理的要舍弃，就像古印度用 16 道工序锤炼黄金一样。千万不要因为这是佛说的，就盲目相信。

这是佛亲口所说，我觉得这样的态度非常公正。印度古法锤炼黄金的过程，需要反复打磨很长时间，用各

种方法来考验。同样，你们也可以用各种方法，看看佛教到底合不合理，比如把疑问提出来，或者和人辩论。

我也会在每次演讲中留出一个时间，让大家提问。你们不要觉得：“这是一个出家人，他一个人穿着这样的衣服站在讲台上，我不能问他问题，万一他答不出来，在这么多人面前太没有面子了，好可怜，我还是发一个大大的悲悯心，给他留条后路，不然他以后可能连饭都吃不到……”（众笑）

不用这么想。如果佛法确实有不对的地方，你完全可以直截了当地提出来，甚至批评、驳斥，都是合理的。因为它是智信，不是迷信，我对此深信不疑。

说实在的，我也不是因为别人说什么就信，别人去磕头我也去磕头……刚进寺院的时候，的确会这样，一看到上师就很生信心，但后来觉得，这还不是最好的信心。最好的信心是什么呢，先用智慧去观察，观察彻底了，再去相信它。佛教的信仰就是这样。

希望在座各位能对佛教有一种智信，这很重要。

在生活中去实践

然后，还要把佛法应用于生活中。这个时代的人比较浮躁，加上没有明确的人生目标，往往过得糊里糊涂。尤其很多大学生，总是非常着急。急什么呢？要毕业了，急着创业、找工作；工作找到了，要成家，急着赚大钱、买豪宅、买豪车……想要的很多，却很少满愿。

其实人生没必要那么急。因为大部分人只能活到七八十岁，顶多一百来岁，这一百年间，再怎么忙，也不一定都能如愿以偿，而每件事又有它自身的因缘和规律，不可能都跟随你的节奏，很多时候只是心忙而已，不可能一想什么事，马上就能成。

我经常接触大学生，很多同学的确眼高手低，觉得

自己是本科生，一毕业就应该赚大钱。但其实现在的本科生供过于求，毕业后很难拿高薪。反倒是学历不那么高的人，在企业里老老实实做事，赚的钱也许还多一些。

要把自己的傲慢心降下来。二十年前、十几年前的大学生是特别受欢迎的，本科生、研究生、博士生，一个比一个吃香，但今天已经大不一样了，全球范围内，很多大学的就业都比过去更加开放。我从新闻里看到，包括德国、法国、英国在内的欧美国家，很多保安、环卫工人都是博士后，他们因为各种因缘，找不到合适的工作，就来应聘这些岗位。

因此我经常想，如果你二三十岁的时候，就有机会接触佛教的一些理念，比如无常观、知足少欲观，还有个别的人生哲理，用来调整自己的心态、工作和生活，对将来的人生会是很好的指引。

海市蜃楼的启示

很多人一接触佛教，就疑惑是否还要争取事业、努力工作？这些是需要的。佛教并不是消极和悲观，你想赚钱，想做事业，都很好，只是不能太执著了。因为人生很虚幻，太执著的话，很多事情到头来可能是一场空。

龙猛菩萨的《大智度论》不知道你们看过没有，里面讲过一个故事，是关于乾达婆城（又名寻香城）的，也就是汉语中常说的海市蜃楼。故事说，有一群商人要穿过一片无边无际的沙漠。某天早上，太阳刚刚照耀大地的时候，他们看见远处有一座特别美丽的城市，城市里人来人往，感觉非常富裕。他们想，这个城市真好啊，在那里肯定能赚大钱，于是一起奔过去。他们跑得口干舌燥，筋疲力尽，但是随着时间推移，城市却逐渐消失了，这些人只有叫苦连天地继续前进。

走着走着，阳光一直炙烤大地，沙漠蒸腾出来的

气体又变成了一种云雾，弥漫在地表，就像有水在流动——我们通常把这种景象叫做野马群或者阳焰水。商人们已经特别干渴了，看到这么清澈的水，又奋力赶去，等赶到的时候，才发现根本没有水，于是伤心得号啕大哭。

他们大哭的时候，听到四周传来人声，又欣喜若狂，认为已经到达了那座繁华的城市，结果却发现原来只是自己的回音。

最终他们意识到这一切都只是幻象，汉文中的“海市蜃楼”也是这样来的。

听说今天台下也坐着很多企业家，大家可能都希望自己的企业能做大、做强、做得非常成功……这没什么不好，只是我们不能太执著了，否则也许会像刚才那个故事里的商人们所经历的一样，觉得再有意义、付出再多努力的事情，到最后，当你离开这个世间，或者彻底明白了轮回的本质时，就会发现一切都是如梦如幻。

虽然它曾经那么真实地存在过，但虚幻才是这世界的真实。

我们按照佛教的智慧来观察，就会切实体会到这一点。人们所执著、困惑、苦恼、焦虑的一切，其实并不存在。

佛经中曾有这样的记载。不同的人来问释迦牟尼佛，“我有这样那样的痛苦，应该怎么办？”佛给出的都是同一句话：“你不要太执著了，应该把它放下。”后来有个擅长小聪明的人，觉得佛答得不好，每个人的烦恼都不一样，答案怎么能千篇一律？于是他跑去指责佛：“您用同样的语言回答这成千上万的问题，恐怕不合理。”

佛问：“成千上万的人，在梦里感受成千上万的烦恼，如果把他们全部叫醒，梦中的这些恐惧、痛苦，还有没有呢？”那人说：“当然没有了。”佛说：“虽然是成千上万的梦，但只要从梦里醒来，就能全部止息。

虽然有成千上万的烦恼，但只要一个方法，就能全部从中出离。”

我还没有讲到佛教更高的胜义谛智慧——听说在座个别人也学过中观，不知道你们学得怎样，但对胜义谛可能会有一点概念。这里是按照佛教世俗谛幻化八喻等的智慧在观察，世间万法确实是如梦如幻。也许有一天，你们会发现，现在特别执著的感情、生活、事业等等，其实都不是实有的东西，这才是它们的本来面目。

截然相反的观点

当我们以佛法智慧来观察人生，跟世俗的很多观点的确是比较抵触的。世间人所信奉的，在佛教看来可能恰恰相反。

比如现在的人喜欢自由，行为没有约束，想干什么干什么，如果跟他讲善有善报、恶有恶报，他可能很难

接受，这跟佛教的因果观就有抵触。

又比如现在的人大多不相信前生后世，关心的只是短暂的今生如何生活，对除此之外的范畴是没有概念、不去思考、不愿承认的，这跟佛教的前世今生观又是一种抵触。

而因果、前后世，在佛法智慧中都是非常基本、简单、世俗层面的道理，如果对这些都不承认，对其他道理就更没办法理解和接受了。

世间再成功、优秀、高贵、荣耀的人，也不一定能看清万法的实质，关于生命、心识最基本的知识，大部分人都不懂。

有些人可能会说：“不懂也没事，我又不是佛教徒，何必要承认佛教里说的这些？”确实，如果业因果、前后世只是佛教的专利，非佛教徒不承认也是可以的；但如果它是所有人类，或者整个六道轮回的每一个

众生都无法逃避的真实存在，那就跟你是不是佛教徒无关了。你可以不相信、不承认，但不管你信不信，真相就是真相。

有些人说：“那你要给我论证。”其实我没有必要给你论证。没有这个责任，因为我不是你的监护人，也没有这个精力去破除你所有的邪知邪见。但你自己对自己负有责任，你需要想一想，如果佛教讲的都是真的，要怎么面对？

临时抱佛脚，就晚了

人类还是很聪明、很有智慧的，可以登上月球，可以发明飞机——每次乘飞机，上去下来的时候我都感叹，现代科技好厉害，你看降落的时候，如果有丝毫的失误，就可能偏离跑道，非常危险，但雷达测得那么准，飞机刚好压在白线上，一两米的误差都没有。所以

从物质上看，我们的科技已经发展到了这么高的层次，但在精神上，我们连心中最简单的烦恼也没办法对治，在生活中遇到最普通的无常，也没办法面对。我们往往在事情发生之后，才去痛苦、去思考，但这可能没有意义。

最近看到网上说李开复是“向死而生”。他是企业界的偶像，自从2013年突然查出淋巴瘤，就引起很多人的关注。很多人在想他会不会死，什么时候死，但这几年过去，他不但没有死，还在和病魔抗争的过程中悟出了很多道理。他和星云大师有过交流，也经常公开发表一些自己的观点。

我一方面欣赏他的勇气，觉得很了不起；另一方面又觉得，其实佛教的智慧并不是要等到病魔缠身、灾难降临的时候才去了解的，这个时候已经来不及了。他还算幸运，没有马上死，稍微有一点思考的时间，还有跟大师探讨佛法的机会——我看过他的书，的确问过一些

宗教方面的问题。但即便是这样，可能也解决不了生死大事。

佛教的生死观，是在你没有生病、没有衰老的时候，就要去观察：到底生是什么，死是什么？当死亡来临的时候，能不能认识自己的心，能不能救护自己，能不能选择下一世投生在怎样的六道轮回中？这些在佛教中，有非常丰富的教义和体验，但是人们对此漠不关心，认为只是佛教徒的天方夜谭，与自己无关。

其实，任何人都需要这些方法。

无常，每天都在上演

比如佛教中讲的“无常”，每天都在生活中发生。

财富是无常的。有些人一夜暴富。听说最近在某个偏远地方，五六个没钱没文化的小伙子，一夜之间成了

有钱人，买了五六十万的进口车，轮流拍照炫耀，让很多人特别羡慕。虽然不知道这笔钱的来源是什么，但他们很公开，大家说不出什么名堂，只能感叹这些人福报大。也有些人变得一穷二白，比如原本是企业家，一夜之间钱全部蒸发了，最后绝望到从楼上跳下去，这样的案例也听到不少。这是经济方面的。



身体是无常的。原来好好的人，什么病都没有，到医院一检查，就发现是癌症晚期，癌细胞已经扩散到全

身，最后只能做做化疗，没有什么办法。很多人到了这个时候才特别紧张，“真的有无常啊！”

权利也是无常的。看看世界上各个国家的政坛，哪怕是最高领导人，也可能突然倒台；而有些不起眼的普通人，又突然成了万人之上。

生活中充满了无常，只是人们在这些方面缺少观察和思考。

慈悲，要爱一切生命

又比如佛教中讲的“慈悲心”。有人说，对自己的家人、亲戚生悲心是可以的，对其他人好像很难。李开复也说，患病期间他感到最遗憾的，是没有多陪伴家人，对母亲也有很多亏欠。的确，世界上的很多成功人士，最关心的也无非是自己的家人，从某个层面看，这是一种孝道，是儒家文化、孝文化里所推崇的；但从另

一个层面看，如此成功的人，临死前考虑的却只是自己和家人，是否值得我们反思？

人活在世间的价值和意义，是不是仅限于此呢？是不是只体现在自己身上，或者跟自己息息相关的极为狭窄的一个小圈子里面？能否把我们的慈悲和力量，辐射到除了父母、亲朋好友、企业员工之外的地方，去关注更多素不相识的人？

也许有人觉得，不用吧，只要我自己能得到提升和发展就可以了。但这样的想法并不是很高尚，一些动物也会这样，比如母狗生了一窝小狗，它对每一只小狗都非常关心；还有一些动物对自己的族群特别维护。人们不会因此觉得它们的智商和情商有多么伟大。

我看到你们的仁智讲堂，就在想这个“仁”所包含的仁爱，可能也只局限于儒教文化中的解释。儒教的“仁义礼智信”在修为自身和维护家族方面非常好，我也了解过；但从某种意义上，这还是一种自私的心，因

为它是从“我”出发的，更关心我的国、我的家。

即便是今天全球化的理念，也带着自私性，并不是真正的全球化。因为和佛教的慈悲观相比，它不涉及动物，更不可能涉及整个六道轮回中的众生。

这样的“仁”若能注入慈悲心、菩提心的内涵，那就非常圆满。

伸出手，却帮了自己

当然，佛教中也讲，对素不相识的人生起爱心、同情心，日后对自己也会带来无量利益。你或许觉得难以置信，但现实中的确有这样的故事。

1814年的一个夜晚，在奥地利维也纳，一个酷爱音乐的年轻人走过街头。这个人很穷，他买不起钢琴，有时候甚至连作曲的纸都买不起，只能每天到一所小学去

学习音乐。此时他正在回家路上，看见旧货店的门口站着一个穿得特别破烂的孩子，手里拿着一本旧书和一件旧衣服想要卖给别人。年轻人看见他，顿时生起一种强烈的同情心，觉得这个孩子比自己还穷，还可怜。他把身上仅有的一点钱全部掏出来，买下了那本旧书，在街上边走边看，却发现书里竟然有一首著名诗人歌德写的《野玫瑰》（Rose on the Heath）。他忍不住一遍又一遍地朗诵，整个身心都沉浸在诗歌的意境中，没想到从内心深处自然而然涌现出一段旋律。到家之后，他把这段旋律写下来，就是后来价值连城的名曲《野玫瑰》。

我曾经听过这首歌，歌词很简单，大概意思是：荒野上的玫瑰，我要把你采下来，不管你会不会刺我，我要把你采下来……

这首歌在世界古典音乐中享誉盛名；而当年默默无闻的年轻人，就是日后欧洲浪漫主义音乐的代表人物，被称为“歌曲之王”的舒伯特（Franz Schubert, 1797-

1828)。直到今天，大到全球性的各种音乐活动，小到家庭中播放的胎教音乐，都会选择他的作品。

但谁能想到，这首名曲的创作背景，是源于他的一颗善良之心；谁能想到，最初仅仅因为同情，想给可怜的孩子一点钱，结果买下的旧书却成了他辉煌人生的起点。

这种同情，就像佛教中自他相换的修法。当我们想要无条件地帮助别人，这种因缘最终会让自己获得强大的支持，这就是爱的力量，也就是佛教所说的慈悲。

善良的人，怎样都会善良

能做到这样的慈悲，在世人看来是很不容易的。

美国前总统罗斯福，曾经在一个农场打工，却被农场主克扣工资。罗斯福跟他打官司，农场主就倒打一

耙，让罗斯福赔了很多钱。后来，当罗斯福成了美国总统，农场主却跑来了，原来因为经济危机，他面临破产，而银行又不肯为他借贷，万般无奈只能找罗斯福做担保人。他哀求说：“当年是我不好，对你做了很多昧良心的事，但现在实在没办法，你可不可以为我担保？”

罗斯福的夫人很反对，说：“当年他那么对你，你干吗还要帮他？”但罗斯福仍然同意了做担保。

按世间的道理来看，别人故意害我，我还要去帮，这是很不合理的，但这样的事例在大乘佛教中比比皆是。对于修习慈悲心的人，不但要常常这样做，而且必须这样做。甚至更重要的东西，包括自己的身体、性命，只要对方需要，也可以无条件奉上。

这种精神，可能大部分人都很难运用在现实生活中。但不可否认，在整个人类历史上，在那么多以利己主义为核心的价值观当中，大乘佛教的思想是非常稀有

的。你们也可以思考，它到底是好还是不好？

和上个世纪相比，我们今天身处一个信息四通八达的网络时代，世界也成了多元文化交融的“地球村”，我们不再像以前那样孤陋寡闻，可以轻松获取各种各样的资讯。但与此同时，我们的思想也变得越来越复杂、迷茫，分辨不出好坏利弊，好像要找到真正对自己有价值的东西，都成了一件很困难的事。

就像市场上有琳琅满目的商品，哪些质量好哪些质量不好，除了极个别懂行的人，其他人很难分辨；同样，这个世界上有琳琅满目的知识，看得人眼花缭乱，哪些知识对人生真正有用，除了极个别有智慧的人，也可能很难辨认。

最好的“仁智”

今天想跟大家说的话题，就是仁爱和智慧，只是不

再局限在一个简单的框架里。虽然这里没有讲到佛法更高深的层面，比如密宗对大悲空性藏的诠释；但即便按照显宗的讲法，或者只是针对世俗层面，和接近菩提心、六度的境界来对照，佛法所说的智慧和慈悲，也跟我们通常认为的“仁智”大相径庭。

归根结底可以说，佛法的仁，是最好的一种仁爱；佛法的智，也是最好的一种智慧。因为这种智慧，看透了世间一切万法的本质；这种仁爱，也不仅仅局限于我、我的家、我的圈子，而是涵盖到周围的人群乃至人类之外的所有生命。有了这样的“仁智”，当你在人生中遇到方方面面的问题时，也许不会那么痛苦。

给世界减压

表面上看，做一个仁智的人是在帮助这个世界，但实际上也能给自己解压。现在的人，压力都很大，我

特意问过一些人，为什么觉得压力大，很多人开口第一个字就是“我”：“因为我工作不顺”“因为我太忙”“因为我心情不好”……其实就是我执比较重，这是导致压力和痛苦的根源。如果能把我执放下，少关心自己，多关心别人，即便有一些压力，也不会那么难以承受。

所以减压的方法有很多，比如发起一颗利他心，或者建立如梦如幻的空性观，能够做到这些，我们就会快乐很多，人生遇到任何事情，也会一步一步地做，心平气和、不急不躁。

现在很多人都特别着急，走路很急，经常踩到前面人的脚，因为来不及看清楚前前后后的状况；排队很急，没有耐心等待，塞车的时候一秒钟都感觉难熬，想方设法插队，不停按喇叭……大家都急着往前追，但到底在追什么呢？

其实人生的路，原本没什么可追的，再急急忙忙地

追寻，也不一定有结果。

追寻智慧人生

今天就跟大家简单分享到这里，如果想找到心灵的归宿，佛教在这方面确实具备优势。感兴趣的话，你可以趁年轻，多去研究、去了解，将来因缘成熟的时候，也可以去修行，这对你的生活会有帮助。修行并不一定要皈依、出家，而是能去研究佛教里讲到的这些智慧，不说利益一切众生，也不说利益社会、国家甚至全世界，单单对你自身的情感、家庭、事业、人生，也许会有意想不到的突破。

这种突破不一定体现在我们所熟知的价值观上，像很多人梦想的，从早上一睁眼，看到的就是钱钱钱。其实很多大老板、有钱人，也认为金钱不过是一张纸，对内心的快乐起不到任何作用。

所以，有因缘的时候，我们可以把快乐建立在外境上，但更重要的是得到智慧。当内心明白了很多真实的道理，你会清楚该怎么做。

现场互动

问：您今天的开示围绕着“智慧”，但对咱们普通人来说，可能更看重的是“聪明”，比如在对孩子的教育中，我们会夸这个孩子很聪明，却很少夸他智慧。智慧和聪明到底有怎样的关联和差异？

堪布：大多数家长的确比较关注孩子是否聪明，不仅在亚洲国家是这样，西方的很多国家也是如此。但我们也知道，聪明跟智慧是有一定差别的，聪明的人不一定有智慧，有智慧的人也不一定显得很聪明。相对聪明而言，智慧需要长时间的积淀，更为厚重。

一个智慧的人，不一定能马上展现出他的优势。比如考大学的时候，那些考得最好的学生，凭着自己的聪明和运气，进入顶尖大学，但随着他们毕业，开始

工作、创业，在各方面不一定还能保持这样的辉煌；相反，有些虽然没考上名牌，但之前积累的学识，让他们在后来的整个人生中，慢慢显现出亮色，达到很高的造诣。

今天我们的价值观，普遍看重孩子的聪明，却很少关注他是否具备另外一些品质，比如听话、有爱心、乐意帮助人、坚强、勇敢、有耐心等等，但这些才是人生中更重要的功德。如果我们把孩子将来是否有前途，全部用聪明的标尺来衡量，做父母的只关心孩子的考试成绩、分数排名，在某些层面上，可能会是个错误。

因此在孩子的教育上，我觉得父母一方面要培养他的聪明和技能，但更重要的是，应该教他如何为人处世，让他有一颗善良的心。从小灌输一种理性和慈悲的教育，对他的成长很有意义。否则，老师和父母关心的都是他的成绩好不好，其他方面再差劲也不管，即便将来也许能考上一个好学校，找到一份好工作，暂时比较

顺利，但越往后走，可能会适应不了，会一败涂地。

这是很有可能的，我们都需要关注。



问：我学的是物理，非常想领悟这个宇宙的真理，也很想为别人做一点事情。以前读爱因斯坦的传记，里面有句话说，这个世界上所有的生命都是联系在一起的，我对此深感信服，并由此读了一系列的相关书籍。后来在老师的指引下，我领会到了一切都是心的游舞，觉察到宇宙与自己其实并无太大的差别。我很想更进一步，当然老师也说过，要获得即身成就是不能求快的，但我现在生病了，生了很重的病，应该算是气脉紊乱吧，感

觉自己的心没办法安住下来，尤其是最近五个月，修法一直比较停滞，内心有点焦急，毕竟世事无常、人生苦短。今天见到您，我很激动，希望能得到您的传法。

堪布：爱因斯坦的传记，我也很喜欢。但爱因斯坦说的宇宙同体，实际上是在微观理论中说的——万事万物源于同一个磁场，或者同一种力量。这种力量在佛教中来讲，就是“空”，空中能产生一切，但这个空不是无，而是明空无二。

想要证悟这种境界，在佛教中需要经过长期的修行，到那时，的确可以轻松了悟万法的本质。在修行过程中，最初可能会有相似的顿悟，随着不断的修持，最终也能获得真正的大彻大悟。我相信有这样的境界。

关于你的病，密宗当中有气脉明点的修法，比如，为什么我们的心像猴子一样刹那都不能安住，原因就是

气脉一直在运行，如何调整气脉，在显宗当中几乎是没有什么提及的，但在密宗当中，依靠圆满次第的一些修法，就可以让气脉的运行平缓下来。

这里所说的气，既有呼吸的气，还有身体中运行的一种力量。通过调整身体坐式，调节每一个脉轮，控制好这种力量，我们的心就会渐渐安静下来。

关于起心动念跟气脉的关系，密宗里有一些特别好的修法和窍诀，在显宗当中确实找不到。

然后在对抗疾病的时候，心的作用很重要。十多年前我也得过严重的病，当时很多医生跟我说，可能只有六个月的寿命。我就想这六个月要做点什么，因为也许会死，也许不会死，但假如真的只有六个月生命，我还是想在临死前翻译一本有意义、有代表性的书。

有一天下午，我在成都一个书店里找到了藏文版的《释迦牟尼佛广传》，那本书很厚，有 500 多张，一千

多页，我想，这个翻译完之前，自己肯定已经离开人间了，但不管怎样，还是发愿把它翻译出来。

后来我带着这本书去厦门治病——昨天在厦门我就想起了这段经历：那时候住院四个多月，每天打吊瓶，上午几瓶，下午几瓶，一边翻译《释迦牟尼佛广传》。最终用了五个月时间，翻译了三十多万字，圆满完成。

记得刚开始翻译的时候，医院后面正在建楼，我还在日记里写：这栋大厦正在修建中，我心中的智慧大厦也在修建中；这栋大厦应该会落成，而我的大厦却不一定能完成……

结果六个月之后，那座大厦已经竣工了，我的身体也基本恢复了健康。

所以我觉得，面对疾病，心的力量很重要。我们对病不用太执著了，找一件自己喜欢的、觉得有意义的事

情做下去，借助三宝的加持也好，自己的努力也好，各方面因缘会慢慢好转的。

问：在大学的教育计划中，一个学生从入学到毕业，需要四年时间。由此我很好奇：一个众生从凡夫位到佛位，是不是也需要一定的时间？虽然每个人的根基不同，可能会有一些变化，但会不会还是有一个大致的定数？这是第一个问题。

第二个问题是，我很好奇生命的起源，想请您开示一下如来藏光明的问题，因为搞不清楚从如来藏光明里怎么会突然衍生出生命的。

第三个问题是，如果说生命来自如来藏的一念妄动，那成佛以后，证得如来藏光明以后，会不会因为一念妄动又堕落成凡夫呢？

堪布：第一个问题。成佛的确有一个过程，按照显宗的基本观点，就像学校里这样，大学读四年，硕士生、博士生读三年甚至七八年，这样的定数在佛教里也是有的。佛经中讲过，根据众生根性的不同，有些三个劫成佛，有些要七个劫，有些要三十三个劫。有一部论典叫《三戒论》，也讲到整个成佛的过程，需要三大劫、七大劫或者三十三大劫。而最常见的讲法是“三大阿僧祇劫”。

而无垢光尊者在著作《遣除心之黑暗》中说，以上都是根据众生心力的不同，按照最底线设置的“定数”而已，实际上如果是利根者，在短短的时间内也可以成佛。他引用《中般若经》中的一句话：“获得现见诸法清净法眼之大菩萨，若欲求正果，则七日亦可现前无上菩提圆满佛果。”利根菩萨想成佛的话，七天就可以了。对于这些教证，我们可以这样理解：成佛快慢之所以有差别，是因为众生在断除分别念的窍诀运用上，有利根和钝根的差别。

第二个问题。我们的心最开始是光明的，后来怎么出现无明，或者说关于生命的起源问题，第三世噶玛巴自生金刚专门写过一部论典叫《宣说如来藏》，噶举派的一位大德为它写过注疏，我也想翻译这部论典，但不知道有没有时间。这里面就讲到如来藏的本体像虚空、大海一样，虚空中会突然起现云雾，大海上会突然涌现波浪，用这些比喻来解释如何从如来藏光明中出现生命的起源。其中还讲到了更细微的，包括每一个无明、每一种因缘产生的过程。

第三个问题。虚空中的云，是很可能再次起现的，但证得如来藏光明之后，心为什么不会再退返呢？对这个问题，法王如意宝写过一部论典，叫《本基当中显现基现》，大概有三十多页，是法王所有著作里最重要的一部。论中就直接讲了在最初的第一刹那，众生是如何迷乱的，普贤王如来又是如何获得佛果的，对这方面的分析非常透彻。其中用了一个比喻：就像水银经过消毒之后，不会再有毒性；同样的道理，如来藏彻底遣除障

碍之后，也不会再次迷乱。法王的这个比喻说得很清楚，获得成就之后是不可能再退返的。

不仅是法王的论典，因明的《释量论》中也讲了这方面的道理。它用的比喻是：就像烧坏的种子不会再发芽；如来藏上面的污垢一旦被净除，也不会再回到原来。或者说，成佛后所显发的果位功德，跟基位还是有所差别的。

这是专业性比较强的问题，可能很多人都没有听懂。

问：我想问一个很基本的问题，人活着的终极目标是什么？

因为我感觉越活越累，越活越不开心，越活越迷茫。按照现在世俗的观点，大概都奔着能当大官、有房有车、有漂亮老婆……但我觉得以后真正得到了这些，自己也不会很快

乐。就像以前拿到本科录取通知书的时候，我是相当开心的；拿到研究生录取通知书的时候，已经不那么开心了；等拿到了博士录取通知书，我就只是看了一眼，直接放进抽屉里，真的一点也不激动。所以我想问一下，人生的终极目标到底应该是什么？

堪布：我写过一本书，叫《苦才是人生》。（众笑）

为什么不开心，我想可能有几个原因：第一个原因呢，如果我们把生命看成只是几十年人生的这么一个载体，不看前世，也不看后世，那么最初你会对那些没尝试过的人生感到好奇，比如没有钱、没有车的时候，就向往有钱有车的生活；而一旦你得到这些，其实会越来越没有感觉。这就是轮回的本性。

《金刚经》里讲：“凡所有相，皆是虚妄。”当你真正得到时，可能会发现很多东西仅此而已。比如没有

一百万的时候，觉得做个百万富翁应该很幸福；后来真的有了一百万，会不会开心呢？也许刚开始会，但接下来就不见得。这是一个普遍规律，因为轮回的本性如此。



如果我们缺少对前后世的基本认知，看待人生是会有些悲观。这是我分析的第一个原因。

第二个原因是，现在的人不太关注对内心的修养，由此感到的快乐也比较少。因为很长一段时间以来，人们的价值观都是赚钱、成家，觉得这才是活着的意义，

而当物质拥有得越来越多时，人们却发现心灵还是空虚的。就像我刚才提到的，跟物质相比，内心其实更重要。如果我们的内心有一种自我平衡的能力，起初可能会像很多人一样，也想得到物质，觉得它是生活中的必需，但慢慢会意识到，让内心得到调整和满足，更重要。

其实你在读本科、硕士、博士的时候，也可以培养内心的信仰、慈悲等，当你在这些方面付出努力，就不会只执著那几张文凭，同时也收获了自身的修养。

比如藏地很多信仰佛教的人，也看重成家、赚钱这些事，但他们很清楚，人生还有其他的目标：“我要积累资粮”“我要行持善法”“我生生世世要成为什么样的人”……这些在心里占有更重要的位置。一个有信仰的人，会把这些看得很重。

所以我们可以给自己确立两方面的目标，物质的也有，精神的也有，在物质上得到满足的同时，精神上的

满足也会随之而来。

第三点呢，关于人活着的真正意义，前面我也讲了，其实不仅仅是自己成家立业，更重要的是，要想着对社会做一点什么。如果刚进大学、刚参加工作、刚开始创业的时候，就有这样的理念：“有房有车虽然好，但这不是我关心的重点。”经常想着怎样对社会有利，怎样能帮到别人，在这些方面考虑得比较多，你也许不会感到无聊的，因为觉得还有很多事没有完成。

比如我做一个企业赚了一百万，能不能至少把其中的五万捐助给其他众生？说五十万有点太多了，可能我还没有这样的心量，但从一百万里拿出五万，这样的比重还是可以接受的。用这笔钱为别人做点事情，可能自己会更加充实。

今天的很多人好像越活越没有感觉，越活越迷茫。但如果我们既懂得前世后世的存在，也懂得利他的价值，当自己获得成功的时候，会有一种自豪；遭遇失败

的时候，也不会特别悲观，因为你有了最重要的事业，对此不会轻易舍弃。

问：在我没开智慧、不信因果之前，种下了很多恶因，我确信会得到恶果，应该怎么做才能弥补这些过失？

堪布：确实，在我们还不知道因果取舍，不知道善有善报、恶有恶报的道理之前，或者说即便知道，但是因为种种的原因，生活所迫、身不由己等，会做很多不该做的事。但不管怎样，按照佛教的观点来讲，这些都是可以忏悔的。

佛经里有一个很典型的例子：指鬻王受到恶师的迷惑，认为七天内杀一千个人就能获得梵天果位，于是到处杀人。杀到第 999 个人的时候遇到佛，连佛也想杀，后来在佛的点化下，他意识到自己造下了弥天大罪，非常伤心，于是精进忏悔，最终净除罪障，成就了圣果。

米拉日巴尊者也是这样，起初为了报仇，他杀了很多，后来为了忏悔，他前往寂静地方，依止马尔巴罗扎精进修持，即生已经成就。

所以我想，人难免会在无知的情况下，或者因为种种原因造下严重的罪业，但如果能够虔诚忏悔，还是有清净的机会。

尤其是金刚萨埵的修法，对忏悔罪业非常有用。在我们佛学院，每年都召开金刚萨埵法会，参加的人非常多。今年我下山的时候，法会还没有开完，人山人海，小小的喇荣山沟根本没办法承载，我也累得不行。为什么人这么多？虽然很多人不会公开说，但其实大家都知道，作为凡夫人，有心无心、起心动念间，都会造很多罪，这些罪业需要我们真诚的忏悔，才有清净的时候。

问：最近跟我的 MBA 同学圈交流佛法的时候，说到佛法的闻思修，一个同学说，不需要，

心中有佛就可以了。我想问，您认为什么样才算心中有佛？这是第一个问题。

第二个问题是关于梦的。我小时候经常做梦，有时候梦里知道自己在做梦，醒过来就可以了；有时候又不知道。我想问为什么会这样？是什么原因让我在梦中时而明白是梦，时而又不明白呢？

堪布：你的第一个问题，应该让那个说“心中有佛就可以”的同学来回答，因为是他说的（众笑）。不过我可以替他回答。

这种说法，其实是对佛教不太了解。很多人觉得心中有佛就可以，但他们心中到底有没有佛呢？很难说。心中有佛的时候，的确就像济公活佛说的“酒肉穿肠过，佛祖心间留”，但很多人都不知道，其实接下来还有两句——“世人若学我，如同进魔道”。

这种观念，跟六七十年代一些武打片的引导也有很大关系。如果心中真的有佛倒是可以，但你能不能观得起来？要达到这样的境界，是很难的。那些说心中有佛的人，往往同时在造各种恶业——喝酒、吃肉……但佛不可能让你去造恶业。所以这些人只是说起来好听，如果心中有佛，应该时时刻刻都能观佛，但我们大多数人，一年 365 天，能想起佛的时间可能只有几秒、几分钟，除此之外的所有时间，都在贪嗔痴里，都在昏昧中。

一般来讲，现在的人对佛教或其他宗教都不是太懂，因为没有好好地闻思修行、潜心研究过。但他们却自认为像代言人一样权威，对其他更不懂的人指指点点，“你不用学习，不用闻思修行，什么都不用……”而很多人也把这些没有发言权的人当作权威，言听计从。这个时候，如果自己受过佛法方面的教育，懂得一些理论，各方面智慧有所提升，你就不会迷惑。

目前这个阶段是比较混乱，混乱的原因在于，很多人虽然有了信仰，但不懂什么是正信，什么是迷信，于是就出现形形色色的“佛教代表”。包括在藏传佛教里，的确有一些很好的上师，但也有一些别有目的的人，跟你讲一些似是而非的“法”。特别像江南一带，各方面的条件还不错，也许来的上师比较多，如果自己没有取舍能力，就会听到什么都“很好很好”，全然接受。这是在很多佛教团体都可能发生的情况。

其实就像世间的商品，如果买家不识货，假冒伪劣产品就会纷纷涌现于世；如果大家能懂一点基本的鉴别，哪些是真的，哪些是假的，什么样的质量比较有保证，很多假货就不会有生存空间。

文艺复兴或者工业革命刚开始的时候，有很多非常复杂的情况发生；今天的社会在信仰方面也是刚刚开始复兴，既有正信，也充斥着各种情况。我始终认为，你不信仰佛教就另当别论，但如果想要信仰，最好能系

统地闻思修行，要大量地学习，只看一两部论典是不行的。

听有些老师说，你们正在提倡读诵百部经典。我想问，只是读诵，还是要学？其实学习的话，从经典开始可能比较困难，因为经典的内容很复杂，会有内外密不同层面的含义。如果只是读诵，念念《地藏经》《金刚经》都很好，但如果要学，建议大家从论典入手，系统地学。经过一段时间的学习之后，你会明白佛教到底是怎样。

我也经常要求佛教徒要学习，对一些形式化的佛教不要很重视。虽然供灯、磕头、烧香也是佛教的行为，也有各自的功德，但这不是佛教的核心精神。听说有些企业家，把佛教看成仅仅是在寺院里拜个佛，在功德箱里放几块钱，给出家人做个供养，培一点福报——这些也重要，但更重要的还是佛教的核心精神：慈悲和智慧。我们怎么去修，怎么去学，对这个体系一定要了

解。但了解的过程是比较辛苦的，不那么容易，要把它当作一门课程那样去学，你才会发现关于佛教的说法，哪些是真的，哪些是假的。

我认识的一些企业家，心很善良，常常去做布施、供养，但都不太懂什么是佛教。他们看到弥勒佛是笑眯眯的，一进寺院就对自己笑，可能代表我生意兴隆；释迦牟尼佛是很威严的，可能要我好好做人做事。我今天给弥勒佛交了 50 块钱，给释迦牟尼佛交了 100 块钱，已经跟“领导”搞好关系了，以后他们一定会时时关注我，如果我遇到了什么难题，他们会派四大天王来帮我解决……把佛教信仰跟民间说法都混在了一起。当然，这么理解也不是完全不行，但更重要的还是要学习，自己才不会盲目。

所以你的第一个问题，有些人的语言如果是出于好心，我们也不用否定他们的观点，但作为企业家，还是应该把佛教真正的核心问题跟它的部分仪式分开，抓住

重点很重要。

至于第二个问题，梦的情况是各种各样的。按照密宗的观点，的确可以在梦中认识梦，像宗喀巴大师的《集密意续》讲义等，就有很多认识梦的方法；而按照显宗因明学的观点，梦是一种迷乱的意识状态。

所以对梦没必要特别执著，因为现在就是一场梦，你在梦中问问题，我也是在梦中回答。梦里见过你。

问：要怎样踏上资粮道，怎么去发广大的慈悲心、菩提心？我觉得我们的菩提心都不够大。

堪布：佛教讲五道：资粮道、加行道、见道、修道、无学道，资粮道是最开端的。其中资粮道又分小资粮道、中资粮道和大资粮道。加行道又分暖、顶、忍、世第一法。

资粮道的修持就是了解空性、积累资粮、净除罪

障。通常认为，从我们相续中真正生起菩提心开始，就进入小资粮道了。那怎样生起菩提心呢？可能先要懂得众生的痛苦。因为无量无边的众生在轮回中所感受的三大痛苦为主的一切煎熬，是非常难以忍受的。

而在修菩提心之前，还要修慈、悲、喜、舍四无量心，四无量心没有修好之前，菩提心是很难观起来的。在藏传佛教所有的菩提心修法前面，都会讲到四无量心。当中最根本的修法，就是从“我的父母”开始，这是我最关心的人，所以不能跟他们吵架；然后是和我有关的周围的人；最后扩大到我的怨敌，把他们观想在我的前面，直到不再讨厌他们。修菩提心也是如此，逐步逐步把心不断扩大、再扩大，而不是今天刚开始修，就要去帮助天下所有的众生。这样说起来很舒服，但其实只是一句虚辞，要脚踏实地的话，就是从父母开始，一步一步扩大到所有众生。这样慢慢修，有些人在短短的时期内也会生起真实的菩提心，有些人则可能需要更长的时间。每个人的根基和次第不同。

问：善恶往往在一念之间。如果碰到不开心的事情，或者身处负面情绪中，应该怎么做才能把它转变成正向的情绪，让大家都处于正能量的环境中呢？

堪布：我们的负面情绪，在佛教里讲，有贪心、嗔心、痴心、傲慢、嫉妒等等。其实这些情绪，你不认识它的时候，可能并不知道它是负面的。尤其在这个崇尚开放、自由、浪漫的时代，很多人会觉得负面情绪挺好，爱恨情仇，才是人生。尤其是一些80后、90后的心态，确实不知道怎么说，我刚才也在问一些老师，现在的年轻大学生到底在想什么？很多观念在60、70年代的人看来，确实没办法认同。他们把这些负面情绪当作正面的东西，认为是一种生命活力的代表，用现在的话讲就是“很棒”“很酷”“很自我”。

但实际上我们都知道，负面情绪并不好。耶鲁大学的科学家通过反复实验发现，负面情绪会在人体内产生

毒素，这种毒素对身心健康都有害。很多心理学家也认为，世界上 70% 的人都有负面情绪导致的心理疾病。

佛教讲，众生皆有分别妄念。从大的方面看，分别妄念就是一种负面情绪。正常情况下，这些是不严重的，但现在看来，很多负面情绪的产生，确实已经对人们的健康、工作和生活带来了一定危害。在这种情况下，我们要学会把它转化为正面情绪。

怎样转化呢？首先要懂得负面情绪对自己的害处。比如你特别嗔恨、大发雷霆的时候，说出的话不可能有理智，做出的行为也不可能很正常。我看过一本书叫《一生气你就输了》，每次生气过后，你可能会想起当时说别人、骂别人是不对的，但在负面情绪的驱使下，你就是控制不住。

所以，不管别人怎么说，尤其西方人的观念更加开放，很多人也会受到影响，但我们还是要认清正面情绪和负面情绪在本质上的差别：一个是药，一个是毒。

对这些负面情绪，年轻人一定要重视。今天在座有很多都是大学老师，也希望你们能跟学生多讲一讲负面情绪的危害。

现在吸毒的人也越来越多。这次我去了四个监狱，了解到监狱里的很多犯人都是因为吸毒而堕落的。佛教里把贪嗔痴叫做三毒，说烦恼像毒药一样，会损坏自己的心灵。但是很多年轻人不觉得这是毒药，还认为它很有意义。

吸毒者往往最初只是好奇，听说吸毒很舒服、很快乐，就想试试看，结果吸着吸着上瘾了，很难再戒掉。我也了解过毒品的化学成分，会对神经造成永久性损伤，到最后谁也无法控制。

虽然国家有各种戒毒所，但很多时候这些机构也没有办法。有个吸毒者已经第三次进监狱了，每次放出去又开始吸毒贩毒，让监狱长都特别头疼：一方面他不断回来，给狱方带来很多麻烦；另一方面又确实很可怜。

很希望学校、老师都能重视起来，多了解这些情况，研究一下怎么从教育上帮助年轻人。今天社会的最大威胁，并不是杀人放火，而是存在于我们身边的各种青少年犯罪，这些现象越来越严重。但实际上，很多都是不应该发生的。



问：今天非常高兴，又一次聆听您的开示。我想最后代我所有的学生，和在场第一次见到您的学生，祈请您给他们一点智慧的加持！

堪布：很多上师、堪布、活佛，用自己的身体或者其他方式给大家灌顶、加持，这很重要，但我觉得更重要的，可能是用智慧做加持。

我经常讲，如果能给大家什么“加持”的话，就是到处去讲一讲课。在讲课的过程中，有些人可能会有一点点转变；有些人可能觉得没什么；有些人可能从头睡到尾，最后大家鼓掌，才突然醒过来——我不是说今天啊，今天好像没有睡觉的，大家都很认真、专注。我有这样的毛病：台下人很专注，我就能把想讲的都讲出来；台下有一个人不专注，就讲不下去了。所以今天我的“智慧加持”应该已经都给完了。

如果还要我再“加持”一下，那就提一点希望。希望你们每个人从现在开始，既要发挥人生中的潜力，做好你的工作和事业，这是非常重要的；同时也要花一定的时间，去探讨人生中最关键的问题，包括生老死病、调整心灵等等，这些或许更加重要。

我们每个人都在绘制人生的蓝图，但有时候，人生不会是你最初设计的那样，不会沿着预期的路走。乔布斯说，在人生的每一个阶段，要听从自己内心的声音。

确实如此，我们对人生有很多大致的规划，比如二十岁之前读书，三十岁之前成家、创业，等等，但到了某一个节点，可能会发现人生不是自己想的那样。原本想走的路走不下去，再换一条路走又有点困难，有时候还出现第三条路，在无从选择的时候，不如听从内心的声音。等到了人生终点，回头看，就会看到这条路有很多转折点，有些是成功的亮点，有些是失败的痛点。

但不管怎样，每一段经历都是你的人生，都是增长智慧的机会。不要对负面经历就排斥、否认，对正面经历就夸大、宣扬，不用这样。每个人都有负面和正面的经历，有些可能负面的多一点，有些可能正面的多一点，但它们都是你的真实演出，一段一段连起来，才铺成了完整的人生路。这条路走起来很不容易，但我们总会走完。在这个过程中，如果能平衡对内在心灵和外在世界关注，无论遇到什么，你也能够应对。

前不久我发过一个微博：“每个人都有顺利の時

候，也有挫败的时候，达到顶峰不要太趾高气扬，跌到谷底也不要太垂头丧气，因为这些都会过去，都会成为你的精彩经历。”



对这些道理稍微有一点概念的人，也知道一切都会过去，但更多时候还是需要一种智慧。这种智慧怎么得到呢？一方面按照佛教的传统，比如念“嗡阿 Ra 巴匝那德”祈祷文殊菩萨，或者念“嗡玛呢巴美吽”祈祷观音菩萨，这两位是智慧和大悲的象征，通过这种方式，可以在相续中种下善根。

另一种方式，是自己不断地学习，学习的过程中，要坚强。刚才有位同学说他的身体不好，其实身体不好也没什么，这个肉体肯定有不好的时候，内心也经常烦恼，连拿到博士文凭都没感觉。

假如是我拿到博士文凭，肯定很高兴。你实在不想接受的话，这个证书给我用，我去别的学校到处介绍自己是博士。现在那些学校一般叫我堪布，有的叫教授，有了你的博士证书，我就很高兴地拿给他们，“看，我是南京大学的博士！”——开玩笑。（众笑）

所以，有很多办法可以调整心态，让自己开心。但总的来讲，需要智慧，也需要悲心。

谢谢大家！

主持人：

我在想，堪布讲他第一次来南京大学的时候是四年前，也就是说，我们的每一次相遇，其实都是一段不

可重复的缘分。

相信今天课堂内的你们，特别是南京大学的年轻学子们，也许在今天的讲座上没有感觉到什么，但若干年后，当你回想起曾经在中美报告厅听这位大堪布讲到的某一句话，可能对你的人生会是一种点醒。

再次用热烈的掌声，感谢堪布的智慧开示！

藏传佛教非常重视菩提心。

第 122 场



泰国摩诃朱拉隆功大学

MAHA CHULALONGKORN RAJAVIDYALAYA UNIVERSITY

泰国 · 清迈

2015 / 8 / 5



藏传佛教的本来面目

THE TRUE ESSENCE OF TIBETAN BUDDHISM

主持人：

尊敬的各位长老、朋友们，大家好！感谢摩诃朱拉隆功大学的真挚邀请与大力支持，才能让我们有缘相聚在此，也让第五届世界青年佛学研讨会在这美丽的海外佛国隆重召开。昨天晚上，第五届世青会已顺利、圆满地拉下了帷幕，但我们开放、包容、利他、求真的心，毫无减退。今天，我们又来到了摩诃朱拉隆功大学的大经堂，继续交流。下面，请孙通桑卡毗尼长老致欢迎辞。

孙通桑卡毗尼长老：

尊敬的索达吉堪布、各位大德、法师，早上好！非常欢迎大家来到松德寺，这里也是摩诃朱拉隆功大学的清迈分校。我要再次感谢索达吉堪布来到清迈，举行第五届世界青年佛学研讨会。我们泰国的很多出家众，都不是非常了解大乘佛教和藏传佛教，所以，今天很荣幸能够请到堪布，为大家介绍大乘佛法和藏传佛教的本来面目。

索达吉堪布来自喇荣五明佛学院，在世界各地都具有非常大的影响力。他以前在哈佛、耶鲁、斯坦福、哥廷根、清华、北大等高校作过非常精彩的演讲。三十多年以来，堪布身体力行地引导大众实践佛教修行方法，同时也利用一切闲余时间，互译汉藏经典，从事慈善事业。

喇荣五明佛学院非常大，有四万多僧众，但在今天这个殊胜的日子里，我就暂不多作介绍了。现在礼请索

达吉堪布仁波切，为大家开示——

首先，向本师释迦牟尼佛作恭敬的敬礼！

今天很高兴与各位长老、高僧大德，还有各位老师、同学一起作这样的心灵分享，为大家简单地介绍一下“藏传佛教的本来面目”。

经过四天时间，第五届世界青年佛学研讨会在摩诃朱拉隆功大学落下了帷幕。本届世青会可以算是佛教界开放、包容、求真、利他思想的一个开端。虽然这已经是第五届了，但我却有了一些前所未有的感受，因为在这届研讨会上，南传、汉传、藏传佛教的思想，在佛教极其兴盛的泰国清迈开始了交流、学习、互相了解。这对我个人而言，是一件非常开心、欢喜的大事。

有智慧的人，在不同中见到相同

在漫长的历史长河当中，人类在文化、宗教等方面，既发展出种种不同，又产生了很多相同之处。我很喜欢国际上常用的一个词——“求同存异”，也就是说，我们有着各自不同的生存方式、文化背景、生活习惯、宗教信仰，但又有着共同的理想，比如离苦得乐。所以，在这个地球上，人们有着不同的背景，却又有着共同的目标。

有智慧的人，虽然能看到不同的观点、见解和修行方式，却又可将它们归于同样的观点、见解、修行方式和结果当中去。

例如，在佛教三大体系当中，我们都能见到大鹏的形象。泰国人将它作为国徽，代表着智慧、光明、力量。在汉传佛教中，大鹏被看作天龙八部中的智慧神，同时也是力量神，可以祛除邪魔和毒龙的各种危害。同样，藏传佛教也把它看作智慧的象征，依靠它可以祛除世间当中毒龙等许多障碍。

此外，在南传佛教的佛殿里可以看到本师释迦牟尼佛的像，而阿罗汉、菩萨的像则比较少。在汉传佛教的佛殿里，不仅供奉着释迦牟尼佛，还经常会有三十五佛、八十八佛、八大菩萨，以及四大天王等护法神。而藏传佛教的佛殿中，还有十六阿罗汉、文武百尊以及许多护法神等。没有系统学过佛的人可能会产生疑惑：

“为什么都是佛教，却有这样的差别？”实际上，如果真正懂得这三大体系的教义，不但不会认为这里有矛盾，而且还会觉得，这样的显现非常有必要。

我十年前翻译过一部《释迦牟尼佛广传》，大概有三十多万字，在接近结尾的部分有一句话，说到释迦牟尼佛实际上是诸佛、菩萨化现的根本，就像太阳会放射出无量的光芒，而这些光芒都源自同一个太阳。同样的道理，如果我们将佛教看作太阳，把南传、汉传、藏传佛教看作不同的光芒，就能理解其实这三者没有任何矛盾。此外，这部《广传》当中也说，世间的忿怒相和寂静相的护法神、阿罗汉以及菩萨，都是本师释迦牟尼

佛为不同众生所示现的幻化，我个人对这个道理深信不疑。

从戒律传承看佛教异同

从修行人的层面讲，佛教三大体系之间也有一些不同的地方。就拿佛教中的四众弟子——比丘、比丘尼、优婆塞和优婆夷（包括出家众中的沙弥和沙弥尼）来说，藏传佛教中只有沙弥、沙弥尼、比丘、优婆塞和优婆夷。由于历史和传统等原因，如今藏传佛教中没有比丘尼戒的传承，也没有比丘尼。在南传佛教尤其是泰国的佛教中，有比丘、沙弥、优婆塞和优婆夷，但没有比丘尼和沙弥尼，只有八戒女，这也与历史、传统以及佛教的本土化有关。而在汉传佛教当中，则是四众弟子齐全。刚才长老在介绍中说，我所在的佛学院有四万多出家人，其实没那么多，只有接近一万人。在这近一万人当中，大概有六千左右是藏传的沙弥尼和汉传的比丘尼，其他

三千多人是藏传和汉传的比丘和沙弥，目前没有南传出家人。

现在有很多人，包括很多高僧大德都认为，藏传佛教有必要恢复比丘尼戒的传承。但历史上所形成的传统仪轨很难改变，这也是为什么藏地一直没有恢复比丘尼戒传承的原因之一。南传佛教也面临这样的问题，但我听说，在1998年，斯里兰卡已经有南传僧人传授比丘尼戒，而且在摩诃朱拉隆功大学，也有南传的沙弥尼在学习。这些应该是在一定的历史基础上，结合现代的思想和文化所发展起来的。

其实，我认为佛教的教义和戒律不需要改革，但弘扬佛法的方式、方法，则需要随着时代而改变。无论是南传、汉传还是藏传佛教，将来都可能会产生一些变化。从佛陀的《毗奈耶经》、《阿含经》以及相关的律藏来看，佛陀的眷属当中，有圆满的四众弟子，既有比丘、比丘尼，也有优婆塞和优婆夷。因此，我也想过，

从发展的趋势来看，很有必要在藏地恢复比丘尼戒的传承，但目前来讲，要突破传统的仪轨、观念，的确还有一定的困难。

如果佛教三大体系的高僧大德们能够团结合作，应该能做许多事情。比如，我们佛学院有很多藏传的沙弥尼，她们很想受比丘尼戒，而我主管的汉族出家众中，就有很多汉传的比丘尼。其实，如果让汉传比丘尼直接给藏传沙弥尼传比丘尼戒的话，按理来讲也很简单，所以我跟她们讲，她们可以自愿地接受汉传比丘尼戒，但因为历史上没有先例，所以我不敢违越这个传统。

我曾在美国哈佛大学见到一位专门研究世界宗教的教授，叫珍妮·嘉措。她跟我讲了好几个小时的比丘尼戒律，并建议我想办法恢复藏地比丘尼戒的传承。我当时回答：“你想得太简单了。你是用学术的眼光来看这个问题，但是佛教的仪轨和传统，并不是那么容易改变的。”我们作为修行人，不能随意改变戒律、传统。



看似不同，实则大同

看似不同的地方，不一定有矛盾，而不同之处，也有它的意义和价值。年轻人在面对社会，乃至整个世界时，要有能力解释佛教内的不同之处，这非常关键。当然，有些不同点是很容易解释的。比如，南传、汉传以及藏传佛教的出家人，在根本戒方面没有什么差别，但是在支分戒方面就略有不同：南传佛教比丘戒有 227

条，比丘尼戒有 311 条；汉传佛教比丘戒有 250 条，比丘尼戒有 348 条；而藏传佛教比丘戒有 253 条，比丘尼戒是 364 条。为什么会有这样的细微差别呢？因为佛陀的教义传播至不同的民族和地区后，在融入当地文化的过程中，高僧大德们为了弘扬佛法，就会因地制宜，制定一些不同的地方。

有这样一则公案：在迦叶佛时代，有一位哲哲国王梦到十八个人争扯一块布。迦叶佛对此解释道，释迦牟尼佛的教法会分成十八部，但每一部都是清净的教法，都有真实的解脱道。后来声闻十八部传至南传、汉传和藏传佛教，虽然有些地方不同，但实际上都是释迦牟尼佛纯正、清净的教法。所以，我们不能因为一两条戒律的不同，就说某个传承不合理。

本届世青会的每一位参会者都得到了一尊佛像，这是藏传佛教的释迦牟尼佛像，其法衣的花纹、褶皱以及顶髻，与南传佛教的佛像稍有不同，但在根本上没有任

何差别。既然本师是一样的，那他所传下来的教义也不会有两样。

我不论在佛学院上课，还是去外面大学讲座，只要看到有人在记笔记，就非常欢喜。今天有很多摩诃朱拉隆功大学的出家人在记笔记，这说明大家都有一种求真的心态。不管记下来多少，大家都在认真地记着，我很开心。

藏传佛教的三主要道

下面，简单介绍一下藏传佛教中三个最主要的道。

首先，出家人要受持清净的出家戒律。就像刚才讲的，藏传佛教在大的戒条方面，与南传佛教没什么差别，在家人也主要受持三皈五戒。受持戒律是为了从三界轮回中获得解脱，所以要以出离心来受持，这在藏传佛教中特别重要。



然后，藏传佛教非常重视菩提心。如果我们的修行仅仅是为了自己解脱，就会带有一种自私的心，而藏传佛教特别强调为了利益所有众生，令他们从三界轮回当中解脱而发心。释迦牟尼佛在因地时，曾将他的大象、王妃、儿女，全部布施给婆罗门，甚至曾舍身喂虎。这些故事，在南传佛教的寺院壁画中也能看到。这种以布施等六波罗蜜多来利益一切众生的发心，就叫菩提心。

最后一个关键教义叫无二慧，也就是无我的智慧。无二慧指通过禅修，证悟一切万法都是空性，是一种非常宁静、清静、无有任何执著、任何事物都可以放下的状态。也就是说，五蕴上的“我”不存在，这叫人无我。然后再把这种智慧推广，我们会发现，原来不论是外面的一切事物，还是内在的一切感受，就连自己的心识，都远离一切边，这种证悟的境界叫做法无我。藏传佛教一般都很强调这种最终的空性境界，它是远离一切执著、最究竟的般若波罗蜜多，也就是智慧到彼岸。

古印度寂天菩萨所造的《入行论·智慧品》在藏地非常有名，其中就讲到了最深刻的法无我的道理，也讲到了四念处，即：观身不净、观受痛苦、观心无常、观法无我。我相信南传佛教的修行人，也希望最后达到这样的境界。在这种境界中，各个传承体系之间不但没有矛盾，还能融为一体。

面对未来，每个人都应挑起重担

今天，你们很多参加世青会的年轻人也来到这里，这次在泰国能见到这么多出家人，是大家的一个福报。也许你们现在还不明白这其中的意义，但这在我们心里种下的善根、功德，的确是难以想象的。

到了南传佛教兴盛的国家，我们经常看见很多出家人，就像黄色的海洋一样，而到了藏传佛教兴盛的地方，则会经常看到像红色海洋一样的藏传出家人。虽然

地理和传承不同，僧衣的颜色也有差别，但我们内心所了悟的佛陀智慧没有差别，因为我们所观的都是四念处，所受的戒律也都是佛陀所制定的戒律。

所以，我很希望在家人，尤其是在家的年轻人，参加过此次世青会之后，也能对南传佛教的三宝生起信心，在南传出家人的面前恭敬地领受加持。此外，在座学习南传佛教的年轻人，也应该包容佛教的其他宗派，乃至其他宗教，这一点非常重要。佛教的未来，主要还是靠你们年轻人，像我这样年龄比较高的人，可能再过几十年就不在世间了，所以你们一定要努力。

在藏传佛教中，有很多高僧大德不仅弘扬藏传佛教，同时也为了所有的佛教宗派能长久住世而做了很多事情。今天现场有两位来自台湾国际藏传佛教研究会的堪布，他们召集过藏传佛教不同教派的高僧大德们开“利美运动”的合作会议，也就是不分教派的合作会议。希望南传佛教的高僧大德们，也能主动地与其他教

派对谈、商讨。

同样，在家人对佛教和众生也有一定的责任，也应该在这方面努力，发挥自己的作用。只要我们能够团结，即使是即将没落的文化和宗教，也有恢复的机会，但如果我们各执己见，那很有可能在几十年、几百年之后，佛教就会衰落。佛教跟其他宗教不同，它经得起智慧的观察，经得起科学的验证，因此，只要我们团结努力，科学越发达，佛教就越有机会更加兴盛。

最后我将我的师父——晋美彭措法王圆寂时留下的珍贵教言送给大家：“莫舍己道，勿扰他心。”莫舍己道，指不要放弃自己宝贵的传承、戒律和修行；勿扰他心，指不损害任何众生，而且在这个基础上，还要尽心尽力地帮助所有众生，为了让他们离苦得乐而奋发努力。

现场互动

问：当前佛教在西藏发展得怎么样？

堪布：我所在的地方，寺院比较多，每一座寺院里都有讲经说法的出家人，这一点可能与其他地方有所不同。但可能是受到西方文化的冲击，现在跟以前比较起来，很多传承、威仪也受到一定的损害。所以，现在藏地的年轻人，包括寺院里的出家人，也存在着一些不太乐观的现象，比如，很多寺院里的僧人越来越少，而很多在家人，也只是整天拼命地想挣钱，不想佛法。



问：西藏的出家僧众如何为当地人传讲佛法？

堪布：南传佛教对《四念处经》《法句经》等经典比较重视，汉传佛教对《阿弥陀经》、《金刚经》以及《心经》等经典比较重视。而藏传佛教不但重视《心经》、《四念处经》以及《华严经》等经典，同时还会传讲龙猛论师、寂天论师等印度大德所著的论典，以及宗喀巴、龙钦巴等藏地祖师、传承上师们的珍贵教言。针对在家人时，藏传佛教主要传讲《十善经》等。

问：您刚刚提到了佛教和现代科学的关系，您能否再多讲一点呢？

堪布：这可以用爱因斯坦的一句话来说明：“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其观点，这就是佛教。”

无论是从心理学、神经学、量子力学等学科出发，还是从宏观、微观角度来观察，佛教的观点的确可以被科学验证，而且佛教所讲到的很多内容，科学还在探索当中。我以前写过一本《佛教科学论》讨论二者的关系，现在也有英文版，有时间的话，你可以参考一下。

问：西藏的出家人和在家人是如何禅修的？

堪布：《阿毗达磨俱舍论》的作者世亲论师曾讲过：“佛之妙法有二种，教法证法之体性，持教法者唯讲经，持证法者唯修行。”佛法分教法和证法，教法指闻思，证法指修行。这句话在藏传佛教里备受重视，所以，西藏的寺院当中，一般都会有一所讲学的佛学院和一所用来禅修的修行院。如果没有这两者，说明这个寺院并不是很完善。

藏地的出家人，一般在年轻的时候，先在佛学院里

广闻博学，深入三藏。当对自己所学没有任何怀疑时，就会进入修行院闭关一年、三年甚至终生。还有一些人，也会在山洞、茅棚等寂静的地方闭关禅修。对于在家人而言，虽然不能在寺院里长期闭关，但至少也会在事情比较少的时候，在家里闭关，比如在冬天闭关禅修三个月。除此之外，在家人还会受八关斋戒、居士五戒等。



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