



生命中的偶遇

索达吉堪布·演讲



大学
演讲
19

UNEXPECTED ENCOUNTERS,
PROFOUND CONNECTIONS

生命中的偶遇

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

- 005 生命中的偶遇
意大利都灵精神论坛
- 034 佛教与社会德行
荷兰莱顿大学
- 058 藏传佛教对都市青年的吸引力
荷兰莱顿大学
- 090 幸福人生
法国多芬尼综合大学
- 120 女性在藏传佛教中的地位
法国巴黎喜马拉雅研究中心
- 151 藏传金刚乘的特点
奥地利维也纳大学
- 176 跨文化译传藏传佛教之人生感悟
英国牛津大学
- 206 修持佛道
英国剑桥大学
- 251 佛教如何看待幸福
英国伦敦政治经济学院

就像鲜花凋零，

有些花瓣落在花园里，

有些花瓣落在园外的土坑里，

看起来纯属偶然，

但背后其实都有“风”的吹送。

第 123 场

意大利都灵精神论坛

TURIN SPIRITUALITY FORUM

意大利·都灵

2015 / 9 / 24





生命中的偶遇

UNEXPECTED ENCOUNTERS,
PROFOUND CONNECTIONS

主持人：

晚上好！我是“都灵精神论坛”的策划人，欢迎大家来到卡里尼亚诺剧院，参加今年的首次见面会。

本届论坛主题是“多重可塑的人性——生于尘土，仰望星空”。一直以来，我们都在致力于追寻意义，这也是“都灵精神论坛”的口号。但与追寻意义的工具相比，真正重要的是“谁在追寻”，答案便是人类自己。所以举办这场讲座，是为了探寻人类自身、探寻生命。

生命经常会脱离我们原有的认识，呈现出令人惊奇的历程。但它又有两个固定点，始终不变：一个是“来自尘土”，代表凡夫众生的局限性；另一个是“仰望星空”，亦即每个人内心对超脱的渴求、对绝对真理的渴望，以及对无限性的向往，仿佛我们与它似曾相识。

生活就在这两个端点之间展开，通常是一些蜿蜒曲折的道路，伴随着出乎意料的人生转折。没人知道将会发生什么，但这些转折点引导着我们，把我们从尘世带向星空。

为了探讨生命中的这份神奇，我们荣幸地请到一位非常特别的导师，由他来开启美妙的卡里尼亚诺剧院首日演讲。让我们欢迎索达吉堪布。

为堪布进行翻译的是佩鲁贾大学的黄教授，一位汉传佛教和藏传佛教的研究者。有请黄教授介绍堪布，祝大家听讲愉快！

黄教授：

非常荣幸能为大家介绍这位极具声望的人物。

索达吉堪布是藏地杰出大德之一。我先介绍“堪布”的意思，它可以翻译为哲学博士或佛学博士。从这个称呼可以得知，堪布的学识非常渊博，这一点不仅享誉宗教界，也闻名于非宗教领域。比如他会经常与世界知名的教授、学者交流，近几年也应邀前往中国乃至欧美的多所全球顶尖大学演讲，像哥廷根大学、斯坦福大学这类名校都留下过他的身影。

我知道你们很想马上聆听堪布的甘露教言，但在此之前，还要补充介绍一下堪布的传承和他所在的佛学院。

堪布师从法王晋美彭措——当代藏地最主要的大德之一，也是一位伟大伏藏师的转世。

上世纪 80 年代初，藏地东部出现了大大小小用于

闻思修行的佛教中心，其中就有法王晋美彭措在海拔四千米高原上创建的喇荣五明佛学院。佛学院具有利美传统，所谓“利美”是指藏传佛教中不分教派的精神，因此它的课程安排和开展的大部分活动都以佛教整体教义为基础。不过它最主要的教法体系是宁玛派，也就是佛教中的“红帽派”，正如朱塞佩·图齐（Giuseppe Tucci, 1894-1984）所说那样，宁玛派的最高修法是“佐钦大圆满”。

索达吉堪布是法王晋美彭措的心子之一。他于1985年舍俗出家，时年23岁，随后前往佛学院跟随上师学习甚深的显密教法，后成为堪布。如今，堪布的讲学事业蒸蒸日上，是汉族四众弟子的主要上师和传法堪布。这些弟子来自各个民族和地区，在喇荣山谷精勤修学。

堪布翻译了很多密续，包括大圆满法，既有系统理论的传讲，又有实修引导。他还出版了一套在中国非常

畅销的著作，现在也已流传到海外。其中的珍贵教言，把具有两千多年历史的佛法教义与当代社会问题相结合，今天的讲座也将体现这一特色。

下面，有请堪布为我们做题为“生命中的偶遇”的演讲，阐述偶然与既定命运之间的联系，并就此讲解佛法核心教义之一的“因果规律”。

早已熟悉的国度

尊敬的各国、各界人士，今天能跟大家在这里分享、交流，也是一种“偶遇”，对此我感到非常欢喜。

这是我第一次来意大利。想象中，意大利是个非常美丽的国家，也是全世界的艺术之都，就像令人神往的天堂。

虽然是第一次来，但在我心里，好像年轻时代就已

经对这片土地上的人们和思想有所熟悉。那时我拜读过一本书，叫《爱的教育》（Heart），是用日记形式记录的一个意大利都灵小学生的生活。这本书在全球非常畅销，被翻译成很多国家的文字，因为它讲述了人类的各种“爱”，大到对社会、国家的热爱，小到对家人、朋友的挚爱。



由此我也感到非常荣幸，能参加这一届“都灵精神论坛”。今天这个时代，不管是东方还是西方，人们都

更加关注物质世界，很少谈论精神，而历届精神论坛的举办，让我们得以从精神层面、内心世界进行交流探索，这对人类社会来讲，应该是一件重要的大事。

看似偶然的相遇

今天跟大家分享的是“生命中的偶遇”。各位对这个话题可能会比较感兴趣，它也是我在人生中经常思考的问题。

因为生活中，我们经常依靠一个偶然的时机，就改变了命运。比如，偶然遇到一个陌生人，跟他成为朋友，生活发生了变化；偶然看到一本书，被它的内容触动，让自己有所改变；偶然去到一个地方，不同的人生际遇也随之展开。这些似乎都是“偶遇”。

在香港，发生过一个真实的故事。某天夜晚，有个男子原本要出门跟女友约会，但因为风雨交加临时取

消，他留在了房间里。当晚同一栋公寓，有个孕妇原本要卧床休息，但因为肚子很饿，就决定冒雨出门吃东西。结果没多久，孕妇回来，发现公寓楼已经倒塌，本该出门的男子死在了废墟下，而不该出门的孕妇却活了下来。人们听到这个故事都很感叹，觉得男子太不幸，孕妇太走运。

生活中还有很多这样的例子，有人突发横财，赚了很多钱，人们就觉得他很幸运；有人生意做得好好的，突然亏本、破产，人们就觉得他很不幸。

在我们的人生或者亲朋好友的命运中，也会发生很多事，表面看似乎只是偶然遇上，偶然的幸运或不幸，但人们其实没考虑到，它背后有很多复杂、隐藏的因缘。

最简单的，就像鲜花凋零，有些花瓣落在花园里，有些花瓣落在园外的土坑里，看起来纯属偶然，但背后其实都有“风”的吹送。

已经发生的事，都是结果，在此之前一定有某种因缘，只是我们没有发现。实际上，每个人今生的无数“偶遇”，都跟前世、前世的前世……密切相关。

宗教的科学性

很多人不承认这一点，认为今生的快乐、痛苦、所有际遇，都是无因无缘的，但这种想法并不合理。我们只是看不见“前因”，就像天空中的星星，有些在很多年前已经湮灭了，尽管如此，它在久远之前发出的光依然能影响现在，呈现在当下的夜空。

生命现象更是如此。完全依靠科学不一定能解释清楚，还是要借助宗教的教义。这一点，爱因斯坦（Albert Einstein, 1879-1955）也曾经说过，用今天流行的科学来解释生命现象，是一种错误，会受到后世的指责。

科学对外在物质世界的研究，的确成绩斐然；但对

于内心世界的种种现象及其本质，无论从研究理论、仪器设备、实验方法等各方面，都没有达到相应的高度。所以在某些层面，我赞叹科学；而在另一些层面，我觉得宗教的力量也值得重视。

演讲之前，我问参加论坛的一些教授，意大利有宗教信仰的人占多少，他们说大概百分之九十以上。这很好。不管人们信的是佛教、基督教、天主教还是其他任何宗教，内心有信仰，对人类来讲都非常重要。

这不是在宣扬宗教，而是说，无论宗教还是科学，如果它说出了真理，就是好的、科学的；反之，如果它经不起求证，对世界没有利益，也不一定值得人们去学习、修持。

每个偶然，都有其必然

比如“做好事会有好结果，做坏事会有坏结果”，

就不只是一种宗教性的说法，而是关于因果的客观规律，它很科学。如果人们认为很多事都是偶然发生，不需要因缘，那是因为没有观察。一旦观察，你会发现人生并没有无缘无故的事。

就像我对自己出家这件事，也曾经觉得是“生命中的偶遇”。小时候，我每天在山上放牦牛，没有读书的机会，后来可以读书，就考上了家乡很多人羡慕的一所师范学校。在此期间，一次偶然的机会，我看到以前的小伙伴现了出家相，坐在开法会的行列里。记得那天他戴着黑色墨镜，特别庄严，我也不懂出家的意义是什么，只觉得这样很好看、很舒服，顿时就有了出家的念头，“以前我们都在山上放牛，现在他出家了，我也要出家！”

临近师范毕业的时候，这个念头越来越强烈，但我身边有很多人不同意，自己也不确定该不该出家。又是

一个偶然机会，我遇到了一位佛法老师¹——他对我恩德非常大，今年刚刚圆寂——于是征询他的意见，他说：“不要想很多，马上出家吧，我可以介绍你去法王晋美彭措那里。”这一句话，就改变了我的整个人生。

当时我以为这些机会都是偶然的，但现在看来，背后也有很多重要的因缘。而人生的种种经历、状况，莫不如此。



“因缘观”不是“宿命论”

但有人会走向另一个极端，相信宿命论。印度一些宗教认为，今生的命运是前世定下的，不可改变；还有

¹ 德巴堪布。

一些宗教认为，是造物主在为我们安排、决定。这些观点，不同宗教也有各自的解释。

而在佛教看来，一切都是因缘所生。有一句话叫“诸法因缘生，诸法因缘灭”，因缘具足的时候，人们在一起生活、工作，什么都可以做；因缘灭了，无论如何也不可能重现。

这个道理很重要。比如，感情不好，离婚了，这叫因缘灭了；工作很积极，突然赚了大钱，这也是因缘到了。很多因缘，依靠自身的努力和前世的缘分，二者聚集之后就可以现前。

所以佛教不认同宿命论，不承许今生的命运由前世决定。现实生活中也能看到，有些事如果积极争取，的确可以改变。这种例子非常多，每个人都亲身体验过，或者耳闻目睹过。

改命案例：了凡先生

这个世界上，总有人因为前世业力，今生命运不济。但这是可以改变的。英文中，“业”被翻译成 karma 或 energy，表示一种能量和作用，通过精进行持善法，我们可以增强善的力量，减少恶的力量，慢慢就能改变一些不好的命相。命改了，人生就变了。

中国古代有位袁了凡先生，写过一本《了凡四训》，讲述他改命的整个经历。这是真实发生的事，它有英文版，不知道有没有意大利文版。

袁了凡刚开始不信命，有个算命先生告诉他，你一生会发生什么什么，把很多事都提前讲了。他本来不信，但后来确实一一应验，丝毫不差，也不得不信。算命的还说，他这辈子没有儿子、短命、有种种麻烦，他就觉得人生没有希望了。

后来，又遇到一位云谷禅师，告诉他命运可以改

变，要求他做很多善事，把不好的命改成好命。他按照禅师所说的去做，没想到，本该没有儿子，结果有了子嗣；本该短命，结果很长寿。

他的经历说明，改变命运可以发生在每个人身上。比如，你原本比较平庸，但通过努力学习、行持善法，也可以跻身成功人士的行列。

改命关键：心的训练

我们都有生活的压力，都有不顺利、不开心的时候，但这些只是很小的一环，并不是人生的全部。如果能拿出良好的心态和坚定的勇气，相信你能稳稳渡过。只要人活在世上，再麻烦的问题，也总会找到解决的办法。

我对意大利人的性格、爱好都不太了解，但走在路上，看到街边的建筑、迎面而来的笑容，我能感觉到一

种美好和善良，这很有吸引力。

因为现在这个世界，不管是亚洲、欧洲还是北美洲，都变得不像从前，人们很忙碌，总觉得有做不完的事。但实际上，很多事并不像我们想的那么重要，甚至从整个人生目标来看，可能只是浪费时间而已。这样的一种“忙碌”，我是不太认同的。

如果想改变命运，人们至少要先学会放松、安静，不要把心执著在乱七八糟的琐事上，否则只会给自己带来无穷的痛苦。有时候，把电话关机、把心放下，一些事情会自然明白。

当然，放下不是放弃，对工作、家庭，该做的事还是要积极去做。为了生活，谁都要辛勤劳动，有些是脑力劳动，有些是体力劳动。但在奋斗、打拼的过程中，因为心力不同，结果也会不同，如果通过学习、训练，让心变得坚强，身体也会强大，事业也容易成办。

心是一个种子仓库

正如《华严经》所说：“若诸菩萨，善用其心，则获一切胜妙功德。”意思是应该用好自己的心，如果心善，世间的很多事情会顺利成就。

善心相当于种子。今天对别人生了慈悲心、爱心，不一定能马上看到结果，但就像农民在春天把种子播在地里，到秋天可以收获庄稼，现在的善心种子，也可以塑造未来的理想生活。

有些人也许学过这个概念：我们的心又叫阿赖耶、藏识，无量的业种子都可以稳定、深层地隐藏其中，到一定时候，根据不同因缘，它会发展出相应的结果。

比如有人做了杀生的事，杀了一条鱼，甚至一个人，就算当时不为人知，其实已经埋下了业种子，将来果报现前，还是要感受痛苦。

又比如一对双胞胎，一个聪明、一个笨拙，为什么

相同父母所生的孩子，智力会如此不同？说明在此之前，两个孩子心识上的业种子就有差别。

这些现象很值得大家思考。

果实成熟的四种情况

有人可能会想：“如果真有因果报应，为什么有些因就没有成熟果报？”实际上，这其中有四种情况：

第一种是现世报。今生种的因，今生就得果。比如做了善事会快乐，做了恶事会痛苦。

第二种是次生报。今生虽然看不到后果，但会在下一世显现出来。这辈子的善行恶行，将塑造未来的生活，决定你的快乐或痛苦。

第三种，是要等到下下世，甚至几百、几千、几万年后才显现果报。在这之前，即便你在睡眠中，或者投

生为其他众生，业种子都会一直隐藏、伴随，直到某个时候因缘具足、种子成熟，你才开始受报。

第四种是不定业。就像了凡的故事一样，原本要感受一些痛苦或快乐，因为中间做了特殊的善事或恶事，因缘就变了，不一定再感受之前的果报。世间法律也有类似情况，有的犯人原本被判无期徒刑，后来依靠一些良好表现，也可能得到减刑甚至释放。

无法超越的宇宙规律

业因果的道理，在很多佛经论典乃至古代的其他学问中都有讲述，如果我们去学习、了解，对于今生的各种“偶遇”就不会觉得意外和突然，会明白这是正常现象。

就像遇到一个陌生人，一见如故，感觉很开心，从此成了好朋友、合作伙伴……如果你能看到之前甚至过

去世的种种因缘，就知道今生的相遇都不是偶然。

这方面，我比较赞叹缅甸的昂山素季。她在牛津大学的演讲中，就讲到因果方面的规律和道理。她说自己是佛教徒，相信因果律，“人们再无法无天，或许能超越人间法律，但绝对无法超越因果。任何人都在因果中，它正在起作用，以前做过什么，将来就会感受什么”。

所以，不管你是否相信因果——人的思想是自由的——但至少要做个好人、一个善良的人。心地善良的人有一种力量和磁场，它散发出来的光，会给周围带来美好的能量和启迪。

感谢一切相遇

其实不同国家、民族的人，都平等地有着欢喜和悲伤；不同宗教、信仰的人，也可以相互尊重和学习。人

类不应该因为国家或宗教而有所隔阂，相反，我们有共同的需求，可以求同存异、和睦相处。

对个人而言，在生活中遇到任何事，也不要特别在意、执著，否则只会带来更多的痛苦。纵然今天不顺利、不成功，只要用对的方法去开心、积极地争取，生活是有希望的。

尤其在欧洲周围，有些国家正在遭遇战争，很多人无家可归，看到他们的苦难，大家会为自己的平安感到幸运。但我们也是人类的一员，对身边这些脆弱的、失去自我保护能力的人，应该予以关心、帮助。

最后，感谢今天来听演讲的所有人。好像这里的观众席很多，有三四层楼，感谢这么多人放下了手头的学习和工作，利用宝贵时间来到这里，一起交流。还要特别感谢“精神论坛”组委会的工作人员，每年一场论坛，到今年已经是第十场，这很不容易。各个宗教人士、科学家、学者，都带来了各自的智慧，帮助人们思

考，非常有意义。

感谢一切偶遇，这都是美好的因缘。



现场互动

问：既然所有人都受业力影响，在此前提下，我们该如何有意识地捕捉生活中传递的信号，哪怕是一些奇怪的信号，以便随后做出调整，从而更好地生活？因为三个月前，我从树上摔下来险些丧命，如今身体虽然基本恢复了，却不能再像从前那样行动，所以很想知道，相对于行持善法和摆脱业因果的束缚，我应该从这次事件中捕捉到什么信号，应该注意些什么？请您赐教。

堪布：按照佛教的说法，哪怕把一只小虫扔出去，让它从空中摔在地上，导致受伤、不舒服，这种行为的印记也会留在我们心底，日后很可能形成自己从高处摔下来的因缘。这是比较严重的一种说法。

但也可能没那么严重，如果只是遇到一些外在因缘，应该可以很快恢复。

总之，生活中的意外，有些跟自己心底的 karma（业）有关；有些则只是简单的行为不当，不会有更严重的后果。

但不管怎样，我们的身体难免会生病、受伤，佛教说“生老病死”，疾病是人生的必然经历，再正常不过，完全可以勇敢面对。

问：当一个人处于极度痛苦中，或者跟其他人同时陷于困境时，没必要过于沉溺、深陷其中，而应该从中出离。请问我这样理解对吗？

堪布：人在最危难的时候，的确要坚强，依靠心的力量不倒下去，很重要。

我看过关于美国“9·11”的一部影片。当飞机撞

上大楼之后，有一个人很坚强，他从不断崩塌的建筑里奋勇地跑了出来，日后心里也没留下任何阴影，一直乐观地活着；另一个人虽然也跑了出来，但他被当时爆炸的巨响吓到了，始终处于紧张、恐惧中，即便幸存，身体状况并不好，情绪也不正常。

医学专家分析说，他们的康复程度，跟各自的坚强或脆弱有很大关系。所以心的力量不同，结果也完全不同。

问：堪布讲到四种业因果，它们成熟果报的时间各不相同。请问这其中是否有某种准则，决定了它是即生受报还是数百年后受报？

堪布：我们做的善事、恶事，都有不同成熟期。一些特别重大的善事，很快时间就能成熟；另一些虽然也很好，但会慢一些。就像生命力强的种子成熟得快，几个月就有收获；另一些则要经过很长时间。

在传统的佛经论典里，也会详细说明哪些善法是今生成熟，哪些要等到来世，哪些要经历更多个生世。

恶业同样如此，比如有一类非常严重的恶业，叫五无间罪，包括杀害父亲、母亲等，它在来世必定成熟；有些恶业则要经过更漫长的时间，才会感受果报。



“欲知前世因，
今生受者是；
欲知后世果，
今生作者是。”

第 124 场

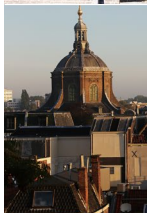


荷兰莱顿大学

LEIDEN UNIVERSITY

荷兰 · 莱顿

2015 / 9 / 28



现场互动

佛教与社会德行

BUDDHISM AND MORAL CONDUCT

主持人：

我是莱顿大学的佛学教授，欢迎索达吉堪布仁波切莅临座谈。首先有请扬森博士为大家介绍仁波切。

扬森博士：

非常荣幸能邀请堪布前来。

堪布是一位著名的藏传佛教大师、佛学翻译家，同时也是喇荣五明佛学院最主要的传法上师之一。佛学院是当今世界规模最大、最具影响力的佛教中心，引领人们学修藏传佛法。堪布亦成为现今藏传佛教的领军人物，致力于将藏传佛法弘扬至汉地。

在过去近三十年，堪布一边孜孜不倦地宣讲佛法，一边大量地翻译、著述，他用中文讲述藏传佛教的书籍，一直非常畅销。堪布拥有大量汉族弟子和信众，并积极投身于各种慈善事业，在弘扬佛法尤其是如何吸引年轻人方面倾注了很大心力。而这也是今晚堪布将和大家交流的主题——“藏传佛教对都市青年的吸引力”。

下午的活动主要以问答形式进行，如果你有一直想问但没机会提出的问题，欢迎畅所欲言，我会尽力做好翻译。

问：我想知道您进行全球巡讲，是出于什么考虑？从网站上看到，您去过全球很多知名大学演讲，在您看来，为什么和大学师生交流如此重要？

堪布：大概从 2009 年开始，中国汉地的部分大学邀请我去演讲、交流，我想这可能对一些年轻人的思想、文化、佛学修为等方面有所帮助，因此只要有合适的机缘，不管是什么学校，多么辛苦我都会去。在有些地方讲课的时候，我也这样说过。

中国有 34 个省级行政区域，到目前为止，除了 5 个省以外，其他地方都有大学邀请过我。我并不是只讲佛法，也会聊一些世间话题、个人想法，纯粹只是交流，没什么其他目的。

去的地方不仅有大学，还有一些中小学、监狱等，但大学占多数。总的来说，只要有人邀请，我都尽量

会去。

问：在中国的政治环境下，听您讲课的人会有什么反应？

堪布：以前法王如意宝晋美彭措在传讲佛法时，从来不涉及跟政治相关的内容。喇荣五明佛学院有一些汉族弟子，我在为他们传讲佛法的时候，也从来不涉及政治方面，因为这不是佛学院的方向和目的。

就我个人而言，不管是传法还是去学校演讲，基本不谈论政治、民族、国家之类的话题，不管在哪个场合，我还是以交流佛法为主，这样跟谁都可以坦诚交流。

其实演讲者如果带有其他意图，并不好。而单纯的传法和交流，不会有这些方面的问题。

问：我听说，印度教对藏传佛教有一些影响，譬如有的印度教天神已经融入了藏传佛教。您如何看待这种影响？

堪布：印度教有很多种，比如婆罗门教、吠陀教等，吠陀教里又有裸体派等。从历史上看，吠陀教比佛教还古老，距今已有三千多年。

藏传佛教的密法中，分方便道和解脱道，方便道中有些佛父佛母的形象，和世间天神的确有相似之处。汉地的一些佛教人士、研究者就此认为，藏传佛教是从吠陀教传过来的，甚至连教义都相同。但实际上，二者不仅形式不同，意义更有天壤之别。

比如印度教的大自在天派，崇尚具有贪欲的大自在天，密法中的佛父佛母双运相，也显现为具有贪欲的男女之相——虽然二者都是贪欲，但前者是一种自相烦恼，后者则是妙观察智，在极密见解中，更表示心的本

体无生与自性光明无二无别，即“明空双运”。显现上是佛父佛母双运，究竟意义中，是心的无生空性与不灭光明双运。

所以，如果对密宗续部详加研究，就会发现藏传佛教与印度教有着本质差别。

问：我在莱顿大学教书，堪布也在佛学院教书，我们知道任何课程对听课者都有一定要求，那么喇荣五明佛学院的听课要求是什么？比如参加禅修入门课有什么条件，课程安排和教学方式是怎样，学生要为禅修做什么准备，还是直接就可以去体验？然后我还想问，在一对一的禅修课上，堪布最先会指点些什么？

堪布：任何大学的确都有一些听课要求，这在东西方是一致的。因此佛学院的禅修课有很多次第：针对初

学者或零基础人士的初级课程，要求比较低；而属于大圆满禅修的直断和顿超等修法，要求就很高，比如首先圆满五加行，包括顶礼、皈依、发心、供曼荼、百字明各十万，一共要修完五十万。

另外，在佛学院的学生，除少数守持四根本戒和酒戒的居士之外，其余都是出家的觉姆和喇嘛，要守持沙弥戒、沙弥尼戒或比丘戒。不仅在戒律上要求比较高，修行方面也需要经过长时间练习，才能获得修持大圆满等更高法要资格。对于刚入门的弟子，一般不会传授大圆满光明和直断的修法传承。

就像我刚到喇荣的时候，法王如意宝第一次传大圆满，我当时没修完五加行，虽然非常渴望，但还是没资格听；后来法王第二次传大圆满，讲《上师心滴》，我又没获得灌顶，因为夏天正好去外面结夏安居，赶回来的时候灌顶已经结束了；直到法王第三次传密法，我的加行修完了，灌顶也有了，才终于得到大圆满的教授。

所以想获得最高修法，并不是那么容易。

至于初学者的禅修，大多数是按照毗卢七法的方式：双足跏趺坐，双手结定印，脊背端直，颈部稍微前倾，双目垂视鼻尖，舌尖抵住上颚，两肩放松后展。这是禅修的普遍方法，在很多大学也有应用。通常认为，身端直则脉直，脉直则心直，心直就容易获得安乐。

所以对初次禅修的人，我会建议毗卢七法。以此为基础，练习心的专注、寂静，是最首要的指导方法。

问：世界上有很多种社会经济体系，您是否认为人们的痛苦是这些体系造成的，它能为我们的痛苦买单吗？

堪布：每个人都要面对疾病、烦恼。在佛教看来，导致痛苦的原因，和自己前世的因缘有关，也和今生的生存环境、物质条件、经济状况等有关，但后者不是决

定因素，物质或金钱并不必然导致快乐或痛苦。

这是一个物质高速发展的时代，也是自然环境被大肆破坏的时代。为了挖掘矿产、建设工业、大兴土木……人们做了很多违反自然规律的事。

荷兰的环境仍然非常优美，我看到这里建筑不多，即便在大城市，也只有少数高楼。但在亚洲一些国家，有很多高层建筑、现代工厂，导致空气、水源都被严重污染；食品也不安全，里面会添加各种化学物质，造成健康隐患，给人们带来痛苦。

相对来说，欧美国家的环境、食品会更加优质，一些中国留学生来到这里，也希望能找到工作留下来，不想再回去，因为担心呼吸不到清新的空气，吃不到健康的食物。他们是这样跟我讲的。

总之，今天的人类正在破坏自己的生存环境，损害自己的健康。世界的发展趋势就是这样，似乎很难改

变。当然也不是说所有人都这样，像澳洲、欧洲就做得比较好。不同国家的人们也在互相学习，但更多是在经济方面，其实，大家应该为了共同的幸福而努力，这非常重要。

问：人们渴望得到关爱、陪伴、爱情乃至婚姻，这些是否会成为修道的障碍？

堪布：都可能会。但对修行人来说，最大的障碍是对法产生邪见，认为修行没有意义，从而舍弃。

《中观四百论》中讲，如果毁坏了戒律，还有恢复、清净的机会；但如果毁坏了正见，就不可能再如理修行了。所以，守护居士戒等学处，可以成为修行的助缘，帮助我们护持自心；但更应该遣除邪见，这是最根本的违缘。

因此平时的行为能相合戒律是最好的，如果做不

到，也可以通过忏悔，比如念诵金刚萨埵心咒来清净罪业。最关键的是，内心不舍弃正法。对修行人来说，没什么比坚持修行更重要。

我不太清楚你的问题是否只针对修行人，如果是世间人，应该有另外的解释方式。

问：佛教徒如何看待在战争中，士兵为了保护自己而杀害他人？比如二战期间，前线士兵彼此近得能看见对方的眼白，这时要么他杀你，要么你杀他，似乎别无选择。他们会犯下杀业吗？佛教里是否有方便法门，来救度那些犯下杀业的士兵？

堪布：杀生的罪过是很大的，如果从世间角度，人们会有各自的说法，但从佛教角度，只要有杀心、加行、最后断了众生命根，具足这些条件，就有杀生的罪业和果报。

其实为了保护自己，反抗、制止对方的行为都可以，不一定非要杀害他人。

哪怕在第二次世界大战时期，既有各种武器装备，也有各种防卫方法，看你怎么做。但如果造了杀业，罪报肯定是有的。

问：人一旦造下罪业，除了感受果报，还有没有清净的方法？

堪布：今天的大多数人，对于“造善业会得到快乐，造恶业会得到痛苦”的道理都不太懂，尤其是年轻人，因为从小受到的教育、接触的文化、所处的环境等，都不涉及前后世、业因果，对这些方面当然会有疑惑。但这样也很好，在佛教看来，有所怀疑才会提出问题，通过观察、探讨、辩论，当疑惑逐渐解除，自然会对善恶因果生起稳固的定解。

我个人是相信业因果真实存在的。这不仅是对佛法的单纯信心，也是依靠学习理论所得到的一种确信。打个比方，就像同一个家庭的两个孩子，按说父母方面的因缘相同，孩子的性格、命运也应该相同，但事实并非如此，他们往往有不同的快乐和痛苦。为什么会这样？就是因为各自的阿赖耶上有不同的业。对此佛教解释得非常清楚，而其他学说，包括现在的科学在内，都给不出合理的答案。这一点每个人在生活中都有体会，稍微思考就能明白。



佛教很看重智慧，这样了解、观察、研究是很好
的。你能站起来提问也是很好的。

清静罪业需要忏悔。在藏传佛教中，忏悔主要依靠
四种对治力：所依对治力，是在前方虚空观想上师金刚
萨埵佛，在他面前忏悔；厌患对治力，是对以往的罪
业生起追悔之心；返回对治力，是发誓从今往后再也不
造；现行对治力，是观想金刚萨埵佛降下甘露，加持自
己的所有业障习气得以清静。

还有更高的一种忏悔方法，是观察心的本体，在空
性中一缘安住，从而认识心的本来面目。正如论典中
说：“真实正观真实性，真实见已即解脱。”一旦照见
心的本性，就会当下解脱，一切罪业也消泯无余。

如果你的境界比较高，可以这样忏悔；如果暂时达
不到，依靠四对治力忏悔也非常好。

问：我想了解“意伏藏”，它藏在哪里，如

何从过去保存到现在，又如何发挥作用？

堪布：关于意伏藏的问题，不知道你们能不能听懂，或许我讲得再多，大多数人还是没概念。但不管怎样，可以简单介绍一下。

意伏藏有很多来自莲花生大士，比如《大宝伏藏》等；藏地历史上也有 108 位伏藏大师，数目相当多。对于伏藏法，如果做过一些研究，就比较容易懂得其中意义；否则，对很多历史可能会觉得难以理解。

比如莲师当年，因为担心某个修法随着时间流逝而在世间隐没，就以愿力把它伏藏在甚深心性中，依靠空行母的谛实语封印，成为意伏藏。还有一些伏藏法，会被隐藏在虚空、大海、岩洞等地方，成为“地伏藏”。伏藏师到了指定时间，就会依照空行、护法、法主等的提示，一一进行开取。

像顶果钦哲仁波切、法王如意宝等，都开取过很多

意伏藏。比如法王如意宝就曾经在莲师圣地，依靠回忆前世而自然获得意伏藏。以前我做侍者的时候，多次看到法王将意伏藏开取、记录下来的过程。

问：如果因果律存在，是否意味着我们可以通过种下善因，得到想要的善果？比如想致富，就先帮助别人致富；想有人陪伴，就先陪伴那些孤独的人。我还听说，为了某个愿望去做相应的善法，念念不忘，愿望就会很快实现，无须等到来世，这是真的吗？

另外，据我了解，佛学院的传统比较超脱于世间，而堪布显得更加关心世间，眷顾像我们这样的人。非常感谢您。

堪布：业的种类很多，有顺现世受业：一些大的布施、安忍等，即生就能感果；顺次生受业：今生造业，下一世感果，比如杀父杀母等五无间罪；顺后世受业：

经过很多世才会感果；还有不定业：具有对治法后，原来的业已经清净，不用再感果。

这其中，顺现世受业往往最受关注。很多人对业因果的认识，就是停留在今生的层面，比如布施是为了今生致富，安忍是为了今生相貌端严……各种行善积德是为了今生就能吉祥圆满。但实际上，还有其他几种业的存在，就像农民种庄稼，春天播种，秋天收获，不同的业有不同的成熟周期，想在短时间内得到所有果实，这很难。

佛经中说：“欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。”你的前世是什么样，看看今生感受的果就知道；后世会怎么样，看看今生造下的因就知道。因果之间，隔着时间，不可能做一点善法就能马上满愿，没有那么简单。

不知道荷兰有没有农民，我问过一些人，有的说有，有的说没有。但不管怎样，用农民种庄稼的比喻来

解释业因果，大家应该更容易理解。

问：喇荣五明佛学院的创始人晋美彭措法王，生前留下很多教言，后来汇编成《不离》这本书，堪布仁波切已经把它翻译成汉文出版，英译本也在海外出版。其中有一句箴言“莫舍己道，勿扰他心”，被当作法王教言的精华。我想知道它产生的因缘，有什么特殊意义，为什么如此重要？

堪布：法王如意宝的传承弟子都非常重视这句话，因为它是上师的最后遗教。法王是在成都的医院圆寂的，圆寂前五六天，他老人家通过电话对喇荣的弟子们做了最后开示，留下这句“莫舍己道，勿扰他心”的教言。

第一点“莫舍己道”，可以结合很多意义来理解。如果是修行人，应该不舍弃修行人的道；如果是世间

人，不管从事任何行业，也要秉持各自的道。比如我是藏族人，就不要舍弃藏族的道；你是老师，就不要舍弃为师之道。无论做什么，不舍弃自己的道都非常重要。

第二点“勿扰他心”，是指为人处世，对上级、长辈要恭敬，对同事、同辈要随顺，对下级、晚辈要慈爱，如果懂得这些，就不会扰乱别人的心。今天这个世界有很多冲突，大到国家之间的战争，小到家人之间的矛盾，相互伤害乃至杀害，这些都是扰乱人心。所以“勿扰他心”往小了说，是爱自己的家人、老师等，往大了说是爱世界上的所有人，再大的话，是连动物也要去爱，去保护。

如同莱顿大学把宽容作为学校的理念，“莫舍己道，勿扰他心”也成为喇荣的核心精神。在法王如意宝圆寂之后，每一个藏族人或修行人，都不要舍弃自己的道，也不要扰乱他人的心，应该把利益众生作为根本——这就是法王遗教的意义所在。

对此还有很多种解释方法。但不管从佛教还是世间角度，不管是哪种身份，如果能做到不舍自己的道，同时还能随顺众生，我觉得就是一个很好的人。

问：您在《不离》的前言中提到，这本书只是法王部分教言的合集。我想知道您编辑这本书的思路，是如何汇集、筛选，最终形成我们所看到的篇章？

堪布：法王的教言确实很多，仅仅传讲《麦彭仁波切教言集》的时候，就刻满了很多张光盘。其中少部分是对弟子相续直接起作用的，大部分是一些批评和教诲。

我想这些批评应该对大家有利，因为无论是谁，都很难看到自己的过失。在藏地，见到弟子不如法的言行，上师有直接批评、教诫的传统，不仅法王是这样，包括阿底峡尊者在内的很多传承祖师也是如此。大家认

为，批评就是上师最殊胜的教言。正如论典中所说：

“击中要害的批评，是最殊胜的教言。”

这是第一本书的编辑思路。还有一些其他教言，由于时间关系没有编完，可以留待下一本。

主持人：

我想代表所有人感谢堪布仁波切的此次前来，与我们面对面交流。也非常感谢扬森博士承担了临时翻译的工作。再次感谢所有人！

“来，烧掉我们的自我欺骗！”

第 125 场



荷兰莱顿大学

LEIDEN UNIVERSITY

荷兰 · 莱顿

2015 / 9 / 28



藏传佛教对都市青年的吸引力

MODERN POPULARITY OF TIBETAN BUDDHISM
AMONG THE URBAN MILLENNIALS

西尔克教授：

感谢大家的到来。我叫乔纳森·西尔克，是莱顿大学的佛学教授，非常荣幸为大家介绍今晚的活动和嘉宾。

首先简单介绍一下莱顿大学汉学院。我们的教学和研究领域包括佛教文化和西藏文化；教授藏文、古典藏文、梵文、中文、日文和韩文；开设从入门到多种专业的佛教课程，今年下学期还将开设藏传佛教课；也授予多种学位，让学生能一门深入研究佛法。

今晚请到的嘉宾是索达吉堪布。堪布于 1962 年出生在藏地康区，并于 1985 年剃度出家，之后来到喇荣五明佛学院。这所佛学院由他的上师晋美彭措法王创立，如今已发展成为佛教中心，为出家人提供佛法教育，为周边社区提供佛教服务。

和过去伟大的佛教大学一样，佛学院在当今时代也显得极为稀有。虽然名义上属于宁玛派，尤其强调大圆满，但它总体上是不分教派的，也因此有很多不共之处：吸引了整个藏地的佛教徒；是第一所授予尼众堪姆（类似于宁玛传承中僧人的博士学位）学位的佛教大学；还吸引了很多汉族弟子。

索达吉堪布正是在这样的环境中研习佛法，博览各类佛教典籍。因为精通藏汉双语，堪布成了藏传佛教中负有盛名的史诗级人物。

此外，堪布还不辞辛苦在各个国家的大学演讲，包括中国、欧洲和北美。下午堪布已经和汉学院的学生

进行了一场座谈。很高兴今晚能继续邀请堪布来到莱顿大学的大礼堂，与扬森博士交流，她是研究藏传佛教僧侣制度的学者。座谈结束后，堪布将回答现场观众的提问。

莱顿大学非常欢迎索达吉堪布的到来，我们期待着一场精彩的碰撞。

扬森博士：

各位晚上好，我是扬森，今晚的座谈，将讨论一个大家感兴趣的话题——“藏传佛教对都市青年的吸引力”。特别在中国，自从宗教政策开放之后，我们都能明显感觉到这个现象。所以第一个问题，想请堪布谈一下，宗教政策的放宽给藏区以及中国其他地区带来了什么变化？

索达吉堪布：

之前工作人员说，让我用汉语讲，现场用英语翻译。其实今天这个主题，是介绍藏传佛教吸引都市青年的状况，可能用藏语讲更好，扬森博士等都可以直接从藏语翻译成荷兰语。但事先没有准备，所以现在你们在座的荷兰人要用英语来听，我这个藏族人要用汉语来讲。一方面有点奇怪，但另一方面，也可以体现一种开放性吧。

扬森博士的这个问题，我以前没怎么思考过，但对这段历史，我可以算是个见证者。

宗教政策开放之前，我家乡的寺院都被烧毁了，只剩下一堵一堵的墙，我们去放牛的时候，还能从废墟里找到一些唐卡、佛经、佛像的残片。

到1980年，宗教政策放宽，藏地寺院就开始恢复正常，很多地方在重建，出家人也有了学习机会。包括

喇荣五明佛学院，是 1980 年开始兴建的；我家乡的寺院也从那个时候开始修复。类似的情况有很多，变化确实比较明显。

扬森博士：

感谢堪布回顾这段历史。喇荣五明佛学院的成立可以算是宗教政策开放的一个标志。那一年，与宗教相关的很多事都在顺利开展，至少藏区是这样。

接下来，我想把讨论转移到今晚的主题上。众所周知，藏传佛教在当今世界很受欢迎，尤其对中国汉地受过高等教育的城市年轻人，有着强大的吸引力。请问您对此怎么看，藏传佛教为什么能吸引这群人？

索达吉堪布：

这是今晚要探讨的主要话题，所以我会多花一点篇幅来回答。

我和在座各位，很多地方都存在差异。比如我来自海拔四千米藏地高原，而荷兰的有些地方甚至低于海平面，地理差距就很悬殊，更不用说文化方面。但我想，在一些人生目标上，在感受的痛苦、快乐上，我们应该是一样的，可以有很多共同语言。

另一方面，我通过藏传佛教跟中国大城市里的年轻人交流，到现在接近三十年了，这些经验，也可以跟大家分享。

藏地，是一个充满神秘感的地方。无论在中国汉地还是西方世界，都有很多人对那里心存向往。为什么它有这样的吸引力？

其实藏地的整个经济状况非常落后，气候也极其恶劣，再加上交通不便等许多因素，让进藏之旅十分艰

难。有人认为是这种环境令人向往，但这些不一定真有吸引力，更大的原因，应该在于这片土地上的信仰和幸福感，它的来源，就是藏传佛教。

按理说，西方的科学技术非常发达，汉地的科学也发展得不错，相较之下，藏区在这方面是比较落后的，落后文明不可能吸引先进文明。但人类生存在世界上，有着精神和物质的双重需求，很多人虽然享受着高水平的物质生活，却在精神层面遇到重重问题。这一点，年轻人也不例外。

年轻人有很多优点。他们充满好奇、热爱和激情，有丰富的创造力、想象力和爆发力，在追求幸福人生的同时，也想为社会和人类贡献力量，经常被称为“热血青年”。

相对年轻人，中年人就很少有这种热情，因为到了一定年龄，对感情、事业、生活中的种种，奋斗过、享受过，会觉得仅此而已。不过他们也有丰富的经验和成

熟的思想。

所以年轻人应该发挥自己的优势，尤其在网络发达的科技时代，要有更开放、多元的思想。信仰什么、接受什么，不是因为权威或教条，而是因为有道理。谁能说服自己，就接受；反之，即便是宗教教主的语言、父母的忠告，也不一定要相信。

藏传佛教之所以吸引年轻人，正是因为契合了年轻人的特点。接下来，我从几个方面归纳性地回答：

第一，藏传佛教具有完整性

不管是汉地，还是全世界，信仰藏传佛教的年轻人越来越多，第一个原因就在于泰国、缅甸等地的南传佛教，中国汉地、日本等地的北传佛教，它们的经典、论典，包括一些戒律和修法，都能在藏传佛教里找到，信众的需求都能得到满足。反过来，南传佛教里不一定有

北传和藏传佛教的教义；北传佛教里也不一定有藏传和南传佛教的教义。

而年轻人的思想越来越多元化，藏传佛教的完整性、兼容性，正好满足了这一需求，更容易为他们所接受。如若不信，可以看看藏传佛教的《大藏经》，它包括显密经典 108 函、印度大德的论著 213 函、藏地大德的论著无数。真正研究过藏传佛教的人，会惊讶于其中佛教思想的包罗万象、无所不有。

第二，藏传佛教具有逻辑性

今天城市里的年轻人，普遍比过去多疑，困惑多、思虑重。在这种情况下，一些只讲信仰不讲理论的宗教，就难有说服力。而藏传佛教中的因明学，通过逻辑推理、辩论，可以把各种问题分析得透彻明白，让纷乱的念头得以平息。

昨天跟博士探讨的时候，得知她也曾经在藏传佛教中学过因明。其实因明的辩论法，非常符合国际上很多大学的思辨精神，如果觉得某个观点不合理，谁都可以开诚布公地提出质疑和观点，甚至推翻它。这在其他宗教，乃至佛教的其他宗派中，都是很难做到的。而在藏传佛教中，因明辩论作为一门学科，占据了很长的学习时间，你可以从中学到强有力的辩论方法，磨炼见解。



这种思想特别适合现代社会。尤其是大城市的年轻人，有什么疑惑，就可以把它带到寺院里，跟上师辩论。如果辩不过，你就放下自己的见解，跟他学习；如

果辩得过，则可以推翻他的见解。这种开放的思想，完全跟得上 21 世纪。

你们如果想辩论，可以找博士，她学过很长时间因明，或者来找我，我年轻时候也学过。一会儿的问答环节，你们就不用考虑很多，直接站起来辩论。（众笑）

第三，藏传佛教具有系统性

藏传佛教的理论和修行，都有完整的体系，比如从佛学基础开始，先修加行，然后是俱舍、因明、戒律、中观、现观五部大论，再是密宗道次第。这种体系特别契合世间的教育模式：从小学、初中、高中到大学、硕士生、博士生。并且在学年设置上，就喇荣而言，从学习基础知识到最后毕业，通常需要十五年，在此之上，还可以继续深造，成为大法师。这种系统、次第的学修模式，在其他宗教或佛教的其他宗派中，都比较罕见。

第四，藏传佛教具有科学性

虽然科学不能解决所有问题，但全世界的人都很信仰它，认为它是权威，甚至把一些不科学的事也当作科学。而藏传佛教在我看来，则有很多真正的科学性。

比如藏传佛教的“天文学”，有一种历算方法，它看起来很传统：在木板上撒一些白色的灰，就可以进行推算，不需要其他科学仪器。我认识一个藏地的天文学研究者，他曾经在中国社会科学院跟天文系教授一起交流，当时就带着传统的木板去做历算。起初教授们有点看不起他，笑这种方式太落后了，但后来证明，他的速度比电脑还快。

这些研究者都还在世。现在喇荣也有一部分堪布在用传统方法进行历算，做成的“喇荣日历”在藏地很出名。他们不借助现代工具，短短的时间就能算出全年包括闰月、日食、月食在内的所有日子，跟天文台的计算结果一模一样。



此外还有一些计时方法，比如把木条插在地上，不管走到哪里，根据太阳下的影子和木条下的记号，就可以计算时间。在我的老师晋美彭措法王的著作里，就有这方面的记载。我自己也实验过，用这种方式计算时间，跟手表上的显示完全吻合。

你们也许不信，不信也没事，但我希望你们能去研究，这很有价值。

其实介绍藏传佛教的功德，有点像做宣传，所以我一般不讲这些，因为即便不讲，这些也是事实。但既然你们想了解它的吸引力，我也的确认为它有很多值得了解的特殊力量。

藏传佛教还有“心理学”。来自南斯拉夫的心理学家莫阿卡宁（Radmila Moacanin），专门写过一本《荣格心理学与藏传佛教》（The Essence of Jung's Psychology and Tibetan Buddhism），书中对比了东西方心理学的异同，最后讲到，荣格心理学是对自我的发现、完善和成就，而

藏传佛教心理学则指向佛性的圆满和究竟，最终要利益众生。这也是一种分析。

实际上，虽然西方哲学也有对心灵的探索，但作为一门独立学科，现代心理学的历史只有一百多年；而藏传佛教的心理学早已成熟，这从莲花生大士的很多教言中可以看出。因此它能解决现代的心理问题，很多抑郁症、自闭症患者，通过修持藏传佛教，尤其是密法，后来都得到了释放和疗愈。

在我接触的东西方佛教徒中，有些就曾经特别痛苦。听说荷兰有心理疾病的人也比较多，有人说是因为天气——冬天很长时间没太阳，容易抑郁。但我觉得应该不是因为天气，而是现代人的心思太过复杂，这才是主要原因。而运用藏传佛教的调心方法，对此都可以解决。

第五，藏传佛教具有包容性

佛教中的有些分支，在现代人看来可能过于保守，虽然它保留了原始佛教的传统，但在思想、行为上的众多约束、条条框框，会让城市里的年轻人望而生畏。而藏传佛教是次第修学，最初有一些行为上的约束和控制，到了一定境界，如果能证悟万法实相，安住心的本来面目，此时就不会再有什么可束缚、可执著、可取舍的了。

就像在荷兰，对于其他国家排斥的吸毒、同性恋等，这里的人似乎看得并不严重。同样，藏传佛教中一个境界比较高的修行人，对于世间人难以接受的某种行为，也会无有取舍。

秋阳·创巴仁波切（Chögyam Trungpa Rinpoche, 1939–1987）的传记里有个故事，当然他的传记有不同版本，其中一个版本是这样说的：有一次，他让弟子们带上很多大麻来聚会。刚开始弟子们很高兴，想着“仁波切要

和我们一起吸大麻”，但接下来，他把这些大麻全都扔进了燃烧的壁炉，边扔边唱：“来，烧掉我们的自我欺骗！”

这种行为，一般的宗教徒或普通人会觉得奇怪，但实际上，藏传佛教的教义正是如此，在认识本性的层面，毒也好、药也好，白也好、黑也好，都没有任何差别。

所以，很多从传统或个人执著上想不通的问题，如果真正通达了它的本性，就可以迎刃而解。万事万物的存在都有其合理性，人们的接受与否，往往只是囿于习惯。

第六，藏传佛教的上师

还有一点，我想说到藏传佛教的上师们。虽然其他宗教、其他佛教派别也不乏具有加持力的圣者、法师，

但藏传佛教尤为重视上师的加持。有些上师仅仅依靠人格魅力，就吸引了无数人，哪怕一个微笑、一句简短的教言、一个普通的加持品，都有无穷力量。

没有信仰的人不一定会相信，但我们的确非常看重对上师的信心。前几天在意大利，我和《西藏生死书》的作者索甲仁波切见面，聊到了各自的上师，我把脖子上的念珠给他看，说这是上师留给我的加持品；结果他的脖子上挂了一大串，说这是某上师给的，那是某上师给的，比我多多了。（众笑）

你们也许不理解，就像我也不太理解世间人结婚后为什么要戴个戒指。不知道荷兰有没有这样的习惯？有些地方的人特别在乎这个，但我一直不明白它的含义是什么（众笑）。所以不理解也正常，人们的价值观都不同。



第七，藏传佛教的直指心性

其实，藏传佛教重视对上师的信心，重视上师给的加持品，归根结底是重视上师对心性的直指。如果通过上师一句简单的语言，能够认识心的本性，不仅自己的痛苦烟消云散，在哪里都快乐无比，而且会获得强大的磁场和力量，何时何地都能帮助千千万万的众生。

认识心性，是每个修行人最为向往和希求的，其实藏传佛教最大的吸引力就在这里。

以上是我给博士的回答。

扬森博士：

非常感谢！就像海报上的描述，堪布的演讲总是非常系统、全面。刚才堪布列出了七个理由，阐明藏传佛教为何能吸引年轻人。其中也提到藏传佛教的辩论，

所以我想跟堪布进行一个小小的辩论。

我对堪布举出的理由没有任何疑惑，的确，藏传佛教的教法非常全面，涵盖了大乘显宗和密宗，这是堪布讲的第一点；它广泛运用了逻辑学，这是第二点；它非常系统，我们对此都有共识，这是第三点；它还涵盖了历算、天文、心理学等领域，这是第四点；它也非常包容、开放，这是第五点；这个传承非常有活力，拥有很多非凡、伟大的上师，这是第六点；最后一点毫无疑问，是它具有令众生证悟的方法，这是最大的吸引力所在，至少我这么认为。

但这些并没有解释一种现象，因为在长期从事藏传佛教翻译工作的过程中，我了解到欧洲的很多佛法中心，修持佛教或藏传佛教的西方人中，大部分是中年人甚至老年人，而并非年轻人。我不是出于冒犯，但这种现象确实存在。实际上，我观察到藏传佛教很难吸引年轻人，虽然有一些年轻人感兴趣，但他们最终都没有成

为真正的佛教徒，反而是上了年纪的人更容易受到吸引。这是欧洲的普遍趋势，和中国的情况恰恰相反。

所以，尽管您给出的理由都非常合理，但似乎不能解释这种差异性。

索达吉堪布：

年轻人当中，有人喜欢科学，有人喜欢系统学习，有人喜欢逻辑，有人喜欢修行，还有人喜欢多元文化，他们的需求多种多样，但都可以在藏传佛教中得到满足。所以中国汉地的年轻人中间，的确有一股学习藏传佛教的热潮，这股热潮不是短暂的，已经持续了很长时间。

我从 1986 年开始用汉语讲课。今年大概统计过，一直在喇荣沟学习藏传佛教没有离开的，有三十多位学者，他们都待了二十年以上。去年在国内的一所大学，我也见到七个老师，从二十年前开始研究藏传佛教，

直到现在。很多以前的年轻人，现在成了中年人、老年人，他们都还在坚持学习。

不可否认，欧洲的个别地方会有中年或老年佛教徒，但我去过法国、德国的道场，包括在荷兰，都看到很多年轻信众，有些已经在系统地学习藏传佛教，这其中有中国人也有西方人。可能你看得比较多的是传统型道场，但现在有一些新型的共修场所，越来越多的人在那里研究，或者实修。

这几年我也去过一些国家的大学做交流，比如去年是在美国和澳大利亚，虽然学校数量不多，但也接触到不少西方的年轻人，感受到他们对藏传佛教的热情。

我在中国去的大学就比较多，34个省级行政区域中，除了贵州、黑龙江、吉林等几个省，以及两三个自治区以外，其他的我都去过。各地的大学，有些是公开邀请，有些是悄悄请，不管怎样，我知道那些年轻人的确对藏传佛教好奇、有兴趣，有些还学得特别好，让我

都感到惊讶。虽然他们就读的是金融、国际贸易、科技等各种专业，但提出来的问题，感觉对藏传佛教还是有一定研究。

这种情况很稀有，别人问是什么原因，我说是莲花生大士的加持（众笑）。不管你们信不信，我确实这么认为。



现场互动

问：大师，心性是什么，您是怎么认识的？

堪布：心性就是，它。（众笑）

问：我有一个关于布施是善是恶的问题。前段时间在火车上，有个流浪汉向我寻求布施，我就给了他一些欧元，但身边的荷兰朋友告诉我：“从他的样子判断，可能是个瘾君子，你这样做并不好。”我心里特别纠结，表面看，这是一次善意的布施；但长远看，反而会助长他的恶行。所以想请问，遇到这种情况该怎么办？

堪布：他如果扮作乞丐或者其他可怜角色，这本

身就很可怜，值得布施。况且布施得并不是很多，不用纠结。

以前在其他国家，我也觉得吸毒很可怕。但荷兰不太一样，那天去一个教育所，看到很多吸大麻的人，好像也没想象中可怕。

所以你这么做，应该是没问题的。

问：我是修学净土的，净土特别讲究信、愿、行，但我对于“信”这方面比较反复，有时候相信有西方净土、阿弥陀佛和西方三圣，有时候又产生怀疑。我很苦恼，希望您能开示一下。

堪布：现在很多学净土的人觉得，单纯依靠信、愿、行就可以，不需要学习理论，其实这对一些年轻人来讲，不一定适合。还是要系统闻思，否则很难断除

怀疑。

因此，希望你能长期、系统、认真地学习，很多疑问自然而然会消除。那个时候，才是真正在修学净土。

问：能介绍一下您的根本上师——法王晋美彭措吗？

堪布：法王晋美彭措的传记，我曾经专门写过一本，后来有一位比利时学者把它翻译成了英文。今天在这里讲的话，可能讲不完，但如果归纳法王一生的事业，可以说是两点：弘扬真理和帮助众生。一方面他始终在认真学习，从未间断；另一方面，他把自己的一生都奉献给了所有有情。

我在法王身边当过十九年翻译，也跟随他去过很多国家，当时并没有特别珍惜，但现在觉得非常珍贵。法王已经离开人世十几年了，但在我的感觉中，他的加持

无处不在。



问：我来自乌克兰，也许您知道我的国家发生了战争。您在演讲中提到，世上的每一件事，都有其因缘。我很愿意相信这一点，所以想请问您引发战争的原因是什么？我想寻找真正有价值的东西，让所有乌克兰人民活得不那么艰难。

堪布：其实，今天遇到再大的困难，过一段时间就成了梦。

无论成功者还是失败者，每个人的人生路上，都会有各种各样的坎坷、不平，有些人会勇敢面对，有些人

则可能陷入过度的伤心、绝望，没办法渡过。

这种时候，我们可能不必想很多，想“它为什么会这样”，而要让自己勇敢，面对它、越过它，到最后你会发现，这一切其实跟梦没有差别。

所以在困难中要随缘，不要特别在意和执著。

扬森博士：

首先非常荣幸地代表莱顿大学，感谢索达吉堪布为我们带来今晚的演讲，以及下午的座谈。

也要感谢所有志愿者，因为你们的努力，让这次活动得以成办，让这个礼堂变得如此美丽——它平时看起来不是这样。

当然还要感谢所有观众，感谢你们的到来和提问。

谢谢大家！

活到老，学到老。

第 126 场

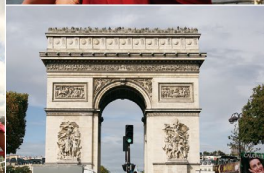
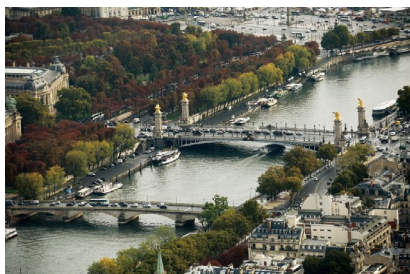


法国多芬尼综合大学

UNIVERSITÉ INTER-ÂGES DU DAUPHINÉ

法国·格勒布

2015 / 10 / 2



幸福人生

THE HAPPINESS OF LIFE

教务长：

首先由我为大家介绍此次“幸福人生”演讲的主办方多芬尼综合大学（UIAD）。这所老年大学创办于 1977 年，2017 年将迎来它的 40 周年校庆，目前有 6000 名学员、52 名聘用制教师和 150 名志愿者教师，得益于这两种教学方式的结合，我们开设了内容丰富的课程。

大学的组织架构，包括主席、校长和一个由 10 名志愿者组成的办公室，分管不同的职能部门，如秘书部、财务部、内部交流部、外联部、发展战略部、行政

管理部、游学培训部，以及由我负责的教务部。另外还设有6个行政管理职位。

大学设置有多个院系。艺术学院设有绘画、装帧、雕塑、花艺、艺术史、文明史等课程，文明史又包括古埃及文明、古希腊文明等；计算机学院规模很大，设有视频、图像处理、网络、平板电脑操作等课程；语言学院设有德语、英语、汉语、阿拉伯语、西班牙语、现代希腊语、意大利语、日语和俄语；文学系和哲学系会探讨古希腊语的文字拼写和哲学概论；自然科学学院有天文学、考古学、天体物理学、生物学、植物学、地理学、量子力学等课程；人文社科学院设有阿拉伯穆斯林文明、犹太基督文明等课程。另外还有法律学、语言学、记忆学、精神分析学、心理学、音乐、养蜂术、服装缝纫、文化交流等，总共将近四百八十种课程。

今晚，我们非常荣幸地请到了索达吉堪布。堪布于1962年生于藏地康区，1985年来到喇荣五明佛学院。

这座当今世界最大的佛教大学，位于中国四川省境内，校长晋美彭措法王是最杰出的佛教上师之一。堪布跟随法王如意宝在那里修学，深入研习藏传佛教传统论典，并圆满密法传承，成为主要的传法堪布之一。

法王在世时，索达吉堪布是法王的首席汉语翻译，并负责汉僧的教学。到今天，堪布已经是当代最著名的佛学上师之一，集藏族喇嘛、佛教学者、藏汉语翻译家、佛学思想家等多重身份于一身，致力于将传统佛教与全球问题及现代生活相融合，影响力遍及全世界，如亚洲、北美、澳洲、欧洲等。

十分感谢堪布的到来！

学校，应该对生命有意义

尊敬的校长，各位老师、同学，很荣幸来到这里，跟大家共同学习、探讨。

刚才听教务长介绍了这所老年大学或者说社会大学，从1977年发展到现在所拥有的丰富教学内容、健全的师资力量等，我对此很感兴趣。因为我本人从事佛法的教育工作，建立过小学、中学，也组织过国际性的年轻人研讨会，组建过一些老年团体，这些经历跟你们有相关之处。

我去过全世界很多学校，但像你们这种涵盖不同文化、年龄，具有不同体系的综合性学校并不多见。这次有机会见到，我希望自己今生也能办一所这样的大学。

过去见到一些办得很好的小学、中学或者技术学校，我也是这样发愿的，后来都如愿以偿。我觉得，这些对社会有利益、对生命有意义的学校，在亚洲很多地方都比较罕见，也很急需。

每段人生都有意义，包括“老”

正如佛教讲，“人有生老病死”，无论东方人还是

西方人，都要经历这四个阶段：最初降生，来到世间；中间年龄不断增长，渐渐衰老；最后死亡，离开世间；与此同时，还要遭遇地、水、火、风四大不调导致的种种疾病。生老病死的痛苦，是每个人必须经历的人生。

但一个有理想、有追求、积极向上的人，他会看到人生每个阶段的意义，看到很多精彩、灿烂之处。如果能这样看待生命，其实从童年、青春直到老年，生命都是美好的。

的确有些地方，像我去过的美国个别城市，那里的人很害怕老去，他们认为老人非常孤独、寂寞，是被社会抛弃的群体。老年人自己也有这种感受。

而东方文化完全不同。比如一个藏族人，如果在脸上发现了皱纹、在头上看到了白发，他会很自豪：“看！我现在老了。”我们那边的人，头发是从黑色变成白色，不知道你们的头发是怎样，不太清楚。（众笑）

总之在藏族传统中，“老”是一种荣耀和自豪。家庭中的老人，比如爷爷、奶奶、父亲、母亲，会被当成如意宝。因为老人通常有着丰富的阅历、广博的知识、通透的智慧，懂得取舍、抉择，无论是对家庭还是社会，都非常珍贵。



六七十岁不老，大有作为

大家也知道，世界上很多举足轻重的宗教人士、科

学家、医学家等等，都是在六七十岁的年龄，开始显现出对社会的巨大贡献。所以不要觉得“我已经六七十岁了，做不出什么大事”，不一定是这样，不要小看心的力量。

中国历史上唯一的女皇帝武则天，67岁才登基，82岁离开人间，在位15年。印度也有一位女总统普拉蒂巴，是印度独立60年以来的第一个女总统，74岁才当选，从2007到2012，执政5年。

在印度、中国这些大国，从六七十多岁开始治理国家，还能做这么长时间，说明只要能提起心力，年龄并不是问题。

藏传佛教中有位夏扎仁波切，今年105岁，现在还经常住山洞。前段时间，我在荷兰遇到一个瑞士佛教徒，说在尼泊尔加德满都见过他，看上去身体特别好，爬山、走路像年轻人一样，蹦蹦跳跳。105岁的人还能禅修、给人传递真理，我们对自己的毅力、智慧也要有

信心。

汉地有一位本焕老和尚，他一百多岁的时候我去见过他，一起吃过饭。饭后转佛塔，他跑得特别快，我都有点跟不上。他是 106 岁圆寂的。所以人的身体还是要多锻炼，世间人可以跑步、爬山、爬楼梯，如果是佛教徒，还可以顶礼、转绕等，这样肌肉不容易萎缩，身体也越来越健康、强壮。

不仅身体需要锻炼，心灵更需要修炼。比如做瑜伽、基督教的观想和祈祷、佛教的观修和祈祷，或者其他禅修。这些就像心灵按摩，自然而然会让你更加包容、快乐。

在学习中，圆满这一生

总之，希望我们的晚年都能不断学习、利他，在完善自己和帮助他人的氛围中度过。

尤其要重视学习。藏地的格言说，即使明天离开世间，今天也要认真学习，因为你学到的知识，哪怕这辈子用不上，下辈子也能继续取用，就像我们存进银行的钱一样。

大家可能看过关于藏地的一些镜头、画面，因为那里每个人都有信仰，有一种生命的归属感，所以脸上常常带着笑容。大部分人晚年也很安乐，很少觉得寂寞、怨天尤人，或者对家人不满。这是一种普遍现象，并非我在刻意宣传，事实就是如此。

就像我在家乡建的两个敬老院，一个有两百多人，另一个近一百人。老人们都活得非常充实：上午、下午学习，平时做一些祈祷、禅修。没来敬老院的时候，有些人可能在家无所事事，但来了之后，就会有一种集体感，充满活力。

在做过的事情中，我自己对建敬老院是比较满意的。每次见到那些老人，他们看我的表情很欢喜，我也

觉得很开心。

人到了一定年龄，应该有共同的学习平台，这很重要。在这个平台上，可以整合性地学习，像教务长提到的那样，学习宗教、哲学、艺术、科学等知识。这些学业，靠个人不一定能全部圆满，但依靠团体的力量，就有可能。

其实大家聚在一起的时候，很多人会打扮得更加漂亮，穿得好看，气色不错，心情也舒畅；况且这个社会也有很多事情，需要大家一起来做。所以建立这样的学习平台很有意义。

中国的儒教思想中有一句经典名言，叫“活到老，学到老”，不管活多久，都要学到最后。雅典诗人梭伦（Solon，公元前 638 — 前 559）则说：“我愈老愈学到了更多东西。”法国了不起的思想家卢梭（Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778）也对此进行了引用和发挥。可见，东西方知识界都认为：人应该通过学习完成这一生。

生命有限，不要虚度

学习不要拖延，“明日复明日，明日何其多”，不要总觉得现在没时间，以后再学。这种拖延，对哪个年龄阶段来讲都不合理。

佛教中有一个故事。释迦牟尼佛在世的时候，一位80岁的老富翁正在给自己修建豪宅，房间很多，有夏天的凉房、冬天的暖房，等等。老人很有才华，亲自担任设计师、建筑师，一直忙个不停。

但是佛陀了知他时日无多，想讲一点佛法，让他获得解脱。于是亲自去跟前说：“你稍微停一下，我要告诉你真理。”

老人没有同意，说：“我现在很忙，没有时间，以后再说吧。”

佛陀只好走了。第二天，老人就在修房子的过程中离开了人间。

所以，不管是佛教、其他宗教还是世间智者，都认为生命有限，人可能很快会死亡。只要还活在世上，我们就要充实自己、认真学习、不断修行，同时为社会和家庭做有意义的事情。

六个字的禅修

心灵的修行，归根结底是让心获得平静。生活中的烦恼、焦虑、恐怖等，都是我们的分别念造成的，如果心能当下平静，很多事就能想开，很多快乐也能得到。

不知道在座各位有没有禅修，阿尔卑斯山下就有很多基督教、佛教的修行者，常年一个人在山洞闭关。城市里的人不一定能像他们那样，但禅修是很有意义的，不管选择哪个宗教，都可以在生活中练习。

有一种禅修，是不执著任何外境，让心定下来；还有一种禅修，是通过持诵咒语得到禅定。美国密苏里大

学曾经做过研究，发现持咒的人，脑电波和普通人有很大差别，身体血凝度下降，血液循环非常畅通，这都是持咒的利益。

我们可以持诵的咒语有很多，其中观音菩萨的心咒“嗡玛呢巴美吽”，早在释迦牟尼佛成佛之前就存在，它不仅是佛教的，也包含了其他宗教和世间真理的精华。如果你们希望得到身心健康，就念诵“嗡玛呢巴美吽”，早上起床之后、晚上入睡之前，尽量持诵这个咒语，很多胡思乱想的杂念和情绪，都可以慢慢平息，让心变得澄清。

它可以称为精神的妙药。这个世界有各种药：西药、中药，有没有法国药？应该有吧，本地的一些传统药，比如草药，可以说是“法药”吧？（众笑）这些是治疗身体疾病的。而心灵也有“药”，像各种宗教的祈祷，包括咒语、仪轨等，没信仰的人不一定知道这些“疗效”，有信仰的人自会懂得它们的价值。

如果有人问，藏地的老年人也好、年轻人也好，都那么快乐，秘诀是什么？我会回答：“嗡玛呢巴美吽。”因为他们都在持诵观音心咒。

这个咒语有无量功德。那天我在意大利的都灵博物馆，看到来自西藏的一本 15 世纪的书，记载了很多观音心咒的功德。这些在短时间内肯定说不完，希望你们有兴趣的人，去查看，去研究。

老龄化社会的幸福之道

人类应该创造自己的幸福，否则人越来越老，内心的困惑、痛苦也会与日俱增，得不到疏解。

今天的世界正在老龄化，其中比较严重的是日本。我看到新闻中说，日本社会 65 岁以上的老人接近三千三百万，占总人口的 26%，到一定时候，社会的养老压力将非常大。

中国民政部副部长在报告中说，照目前趋势看，中国也在快速老龄化，再过三十多年，到 2050 年，60 岁以上老人将占总人口的三分之一。加上中国独生子女政策实施了很长时间，年轻人将面临沉重的负担。

法国、英国等欧洲国家，情况也基本相似，不容乐观。

我看过一幅漫画，画着一对年轻夫妻，上面顶着双方的父母、父母的父母，下面还有小孩。所以两个人要养好几个老人加上小孩，这就是老龄化社会的架构，如果大家不共同努力，压力确实比较大。

但不管将来发生什么，希望每个人在生活中、家庭中，都能用通透的智慧和淡定的心态来面对。人生难免有烦恼、有种种无常，如果我们懂得因缘法，懂得其中的利害关系，很多问题会豁然开朗。

此外，还要尽量做一个对社会有用的人。美国有一

位百岁老人，四年中做了一千条裙子，送给非洲的穷人。我想她的眼睛还是很好，不然做不了这么多裙子，但新闻里确实是这样说。所以有心力的人，可以做很多有意义的事。

总之，人一生应该探索生命的真相，学习有价值的知识，尤其是传统文化和现代技术。像你们在这里学电脑、学科学，很有乐趣。学习是一件重要的事，希望大家能以健康的心态，学习对自己、他人有益的知识，这一定能为我们带来幸福和喜悦。



现场互动

问：您多次提到要致力于学习，但您不觉得会有一些阻碍吗？当一个人上了年纪，似乎很难坚持学习，很难在身心等方面继续发展。

堪布：当然，每个人的情况不尽相同。有些人在得了重病，或者生活发生变故的时候，会有中断学习的情况；但有些人即便在最危急的时刻，也不会停止学习。

我认识一位藏传佛教大德，他得了癌症，住在北京的医院里。医生跟他说还有 15 天寿命，但他好像不觉得痛苦，拿着一本厚厚的书不断地看、不断地学，直到生命最后一刻。这让我很惊讶，特别希望自己将来在任何情况下，都能不放弃学习。

其实我以前身体不太好，从藏语翻译成汉语的好几

本书，也是在医院完成的。上海仁济医院、北京的医院、成都的医院、杭州的医院，都各自完成过一部论典，有些比较厚，有些薄一点。印象中，当时的身体特别不好，但每天还是在坚持翻译、学习。

这不是吹牛，很多汉族人都知道，书后面也有相关的文字记录。



问：在您看来，我们何时进入老年期，这取决于个人还是其他因素？

堪布：根据 2013 年联合国卫生组织的调查，说人类 44 岁之前都是年轻人。（众笑）

问：在众多书目中，您能否推荐一本适合我们学习的书？趁我们还不是太老。

堪布：我推荐一本记录马修（Matthieu Ricard, 1946-）和他父亲对话的《僧侣与哲学家》（The Monk and the Philosopher）。虽然你只要一本，但我想推荐两本，另一本是长期居住在法国的藏族学者索甲仁波切（Sogyal Rinpoche, 1947-2019）的《西藏生死书》（The Tibetan Book of Living and Dying），建议你学习这两本书，可以吗？

问：第一个问题，您刚才谈到的“知识”，是指学习的特定内容还是对智慧的理解？第二个问题，如果死亡时，我们学到的知识没有起作用，是否来世还能从中受益？想请您详细解释。

堪布：我不确定你有没有宗教信仰，所以没办法给出确定的回答。如果有信仰，像藏族人到了一定年龄，

会更加重视来世，多学习善法、临终方面的教言；如果没有信仰，我也会建议你学习，因为它会让人生更有意义，让生命更有价值。这是第一个问题。

第二个问题，对不承认前生后世的人，前面提到的格言不一定能让他获益，但在佛教和基督教的教义中，都承认人有来世，只不过基督教对“做好事上天堂、做坏事下地狱”并没有详细解说。而佛教对前生后世的道理，有更加细致入微的阐述，让人清楚明白。

至于今生所学的知识，来世怎么能得到？很简单，有些人从小对某个学问非常精通，稍微一听，马上领悟；有些人对流行歌曲一学就会，甚至没有学过，也能歌善舞，这都跟前世串习有关。相反，有些人怎么学也学不懂，说明他的前世心识中就没有储存这方面的知识。以此类推，今生的储备，也会在来世显现。

如果详细研究，这些问题其实已经不是宗教范畴，而是有关人类灵魂是否存在的探讨。



问：我对您刚才提到的神奇咒语比较感兴趣，它可以让我们、我们的亲人，甚至整个人类都得到幸福。您能否教我们念诵这个咒语？我们可以自己念，也可以教给感兴趣的朋友。

堪布：这个咒语很简单，不过它的念诵方法有六个字的也有七个字的，“嗡玛呢巴美吽”或者“嗡玛呢巴美吽舍”。

既然她这样要求，我念一遍，你们念一遍：

嗡玛呢巴美吽……

嗡玛呢巴美吽舍……

问：我先生是法国人，我们经常会讨论哲学上的问题。我说：“从佛学角度看，把自己的幸福放得小一点，让别人幸福，才能给你带来真正的快乐。”而法国人的观点很实际，

他说：“我自己都不幸福，怎么能把幸福给别人？”这两个观点看起来是完全冲突的。所以我希望您对今天的主题再定义一下，什么是幸福生活？对这个冲突性的观点，您的看法是什么？

堪布：东方人和西方人的思维模式确实有点不同。但在细节上，其实没有太多冲突。这种想法很多中国人也有：“自己都不幸福，干吗还要给别人幸福？”

但实际上，在利他思想看来，当我们想把幸福带给别人的时候，自然而然就会获得幸福；相反，我们的痛苦大多是自私自利心导致的，对自己越执著，可能越得不到幸福。就像前面说到，很多老年人热衷于服务社会，在这个过程中，自己也忘掉了很多痛苦。

家庭中有不同的思想很正常，慢慢磨合，这些分歧会统一的。就像国家与国家之间也有很多冲突，但 20

世纪的冲突到了 21 世纪，也会有很大不同。

其实，如果要给“幸福”下个定义，我觉得它是一种满足感。就像喝一杯卡布奇诺，或者一杯茶，如果我特别开心，感到了满足，这就是幸福；而如果没有满足感，即使有几亿美金，也不一定幸福。

幸福，安立在心上。

问：在中国乃至全世界，都存在很多“老无所依、老无所养”的现象。而且中国的“啃老”现象特别严重，年轻人会把属于他们的社会压力强加给老人，有些老人甚至不得已要外出工作。我想请问您对这个问题的看法和建议是什么？

还有一个问题源于我自身的好奇。自从反物质被发现后，它就提供了侧面的依据来证明：可能存在造物主。所以想请问您，作为

一位学佛者，您是否相信佛陀和造物主的真实存在？



堪布：首先第一个问题，在中国或全世界来讲，老人的状况各有不同。我见过很多地方对老人比较关爱，敬老方面做得相当好；但也有一些地方，老人问题确实比较严重。比如日本，个别一线城市会要求老人迁居二线城市，或者更偏僻的地方——他们称之为“弃老山”，舍弃老人的山。

但从总体来看，也不是没有希望，虽然孩子和父母之间的感情比以往有所淡化，但如果能把传统文化中古人的慈爱教育不断加强，人与人之间的关系应该会有所改善。

我们看待问题，应该一分为二。由一个地方的情况类推到所有地方，以偏概全，这是不合理的。

第二个问题。我作为佛教徒，确实相信佛陀的存在。如果你去印度，在佛陀降生、成道、转法轮等地方一一观察，就能发现这一点；佛陀当时宣说的法，现在也有文字记载，这些都是历史上真正发生过的。至于造

物主的真实性，你可能要去询问那些承认造物主的宗教，他们应该也有比较合理的回答。

如果诋毁女性，

会犯密乘根本戒的第十四条。

第 127 场

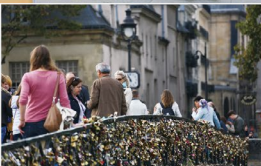


法国巴黎喜马拉雅研究中心

THE CENTER FOR HIMALAYAN STUDIES

法国 · 巴黎

2015 / 10 / 7



女性在藏传佛教中的地位

THE STATUS OF WOMEN
IN TIBETAN BUDDHISM

主持人：

非常感谢大家的到来，我先做一个简短介绍。

首先要感谢很多人的努力：法国的佛教团体组织了堪布此次的欧洲巡回演讲；法兰西公学院藏文化研究负责人牡丹女士代表学院接待我们，做了很多幕后工作；隶属于法国国家科学研究中心的喜马拉雅文化中心与我们通力合作；法国国立东方语言学院藏语系教授及负责人给予了大力支持；还有来自其他学院的一些帮助。在此，我对所有人表示感谢！

接下来介绍我们的来宾索达吉堪布。

堪布所在的喇荣五明佛学院位于藏东地区，成立并不久，是法王如意宝晋美彭措于 1980 年创办的，最初只是一所小学院，有少量弟子，但短时间内就发展成最重要的藏传佛教学院之一，甚至是目前全世界最大的佛学院。

晋美彭措法王是宁玛巴的著名大德，大圆满传承的传授者，于 2004 年圆寂。他提出了反对屠杀动物的非凡倡议，至今那里很多地方仍然保持着不杀生的传统。在喇荣学习的人很多，有数千男众出家人、数千女众出家人和数千在家居士，其中除了藏族，还有汉族、蒙古族和一些外国人士。

索达吉堪布是康区炉霍人，1985 年来到喇荣，现已出家三十多年。他完成了所有课程，成绩优异，是法王为汉族弟子传法的翻译，后又被法王直接任命为给汉族四众弟子授课的堪布，成为现在佛学院最主要的传法

者之一。

关于堪布，还有几个方面不得不提。

他致力于将大量藏文经典翻译成汉语，传讲的课程也很多，是当今藏传佛教名副其实的最具影响力的人物之一。

他在中国去过很多大学，现在又远涉重洋，来到西方的大学做演讲；他还前往监狱为犯人讲课，这属于他丰富多样的传法活动之一；他很关注女性在藏传佛教中的地位，这正是我们今天的演讲主题。

为什么要选择这个主题？因为在藏传佛教中，女性地位非常特殊。如果去了解藏传佛教近代史，尤其是藏东地区，近十几年佛教的发展格外迅速，出现了许多女性修行者、出家人，这些情况很值得关注。

有请堪布跟我们谈谈这个话题。

今天能与喜马拉雅研究中心的学者、老师以及所有工作人员一起交流、探讨，我由衷地欢喜。

大概在 2013 年，喜马拉雅研究中心就给我发来了邀请函，但因为种种原因没能成行。所以利用这次机会，跟大家聊一聊，并用问答的方式做些交流。

昨天在中心，我已经跟一些精通藏语的老师、博士生、学者等，在没有翻译的情况下，交流了有关藏文化、藏传佛教方面的话题。对话的体验非常好，这不仅是口头上说说，我的确从内心深处感到欣喜。

今天主要探讨“女性在藏传佛教中的地位”，或者说藏传佛教如何看待女性。我也会顺带介绍一些喇荣五明佛学院女众的地位、学习方式等情况。

藏传佛教是否轻视女性？

关于女性的地位、权利、利益等问题，我没有专门

抽时间去研究，但从 1987 年开始，我就在负责佛学院汉族弟子的教学、管理工作，其中有很多出家和在家女众。对她们的特殊心态、感受和痛苦，还有其他需要关注的点，我可能会比佛学院的大部分堪布多一点经验，因为他们几十年间都在研究俱舍、因明、戒律、中观、现观等五部大论，工作重点放在闻思修、讲辩著上，和管理女众关系不大。

在我个人看来，藏传佛教乃至整个佛教中，欺辱、诋毁、轻视女性的现象，应该是没有的。只不过在别解脱戒相关的一些经典中，为了男性出家人守持清净戒律，会讲到一些女性的过患，教诫远离女性等。

这一点和其他宗教不同。比如西方的一些教会，规定女性不能担任教皇，不能主持重要的宗教活动；东方伊斯兰教的传统中，女性不能担任阿訇，虽然在中国甘肃的个别地方，也有女阿訇的报道，但大部分伊斯兰国家认为，阿訇必须由男性担任。这些情况，在藏传佛教

中是没有的。

藏地是否轻视女性？

有些国家确实对女性比较歧视，比如印度，男女地位非常悬殊，这可能源于他们的风俗习惯或宗教传统。

历史上，印度有殉葬的传统，家中男主人如果死亡，妻子就要被活埋或烧死。这个习俗虽然后来被国家法令废除，但现在仍在一些地方延续，这方面的新闻比较多，去过那里的人也能了解到。印度还有男尊女卑的观念，比如医院里，产妇如果生下男孩，大家都特别欢喜；但如果是女孩，就觉得生活会很艰难，每个人都情绪低落。

这些情况，在藏地是没有的。但如果详细研究、慢慢了解，也会发现一些男女地位的差距。

比如历史上的藏族智者，大部分还是男性；相对女众寺院，男众寺院更多，人数也有差别。现在藏地的亚青寺和喇荣寺，觉姆（女性出家人）算是很多的，但这只是 20 世纪 80 年代之后才出现的情况。在此之前，个别地方的确有重男轻女的现象。

对此还有一些佐证：喇荣有个“阿雅达热经典研究团队”，由一些堪姆和学者组建，成立时间不长，只有四年左右，但她们已经编辑、出版了 16 本书，大部分是过去女性成就者的传记，其中少数是印度的，多数是藏族的。如果编写男性成就者传记，肯定会有大量资料，但关于女性成就者，似乎除了这 16 本，已经找不出更多。

又如，我家乡是个小县城，名叫炉霍，其中男众寺院有 23 座，女众寺院只有 3 座。炉霍县人口超过五万，如此一对比，就知道女众寺院确实很少。而寺院相当于藏地的学校，是人们接受教育的地方，男众寺院多，意

意味着男性受教育的机会也比女性多，这可能是藏地智者大部分为男众的原因。

所以藏地的两性地位，不能说不平等，也不能说很平等。

这个世界越来越懂得尊重

从人类历史或宗教来看，女性在某些方面其实比男性更强，比如看到痛苦中的众生，女性会出于本能去悲悯，甚至代对方受苦。佛经中也宣说了女性慈悲、热衷于善法等功德。但在某些能力上，确实无法与男性完全等同。

从世间权益来看，女性拥有民主权利的时间普遍晚于男性。美国是 1789 年确定公民选举权的，第一任总统是华盛顿，但直到 1920 年，女性才获得选举权，中间隔了一百多年；法国女性 1945 年获得选举权；中国

女性是 1947 年。

可见，随着人类社会的发展和进步，女性的自由、平等权益才越来越受到尊重和重视，东西方都是如此。

佛陀为什么要讲女性的过患？

至于女性在佛教中的地位，我作为佛教学者，也可以从学术层面做一个客观分析：

佛法共有三乘：声闻乘、菩萨乘、金刚乘。在声闻乘为主的南传或小乘佛教中，出家人为了护持戒律，会说女性是烦恼的根本、过患的来源，出家人不能接触女身，也不能注视她的容貌等。在出家戒律中，这些有严格的遮止。

小乘经论中还会宣说“女身不净”：女身由血、肉、脓、髓等 36 种不净物组成，不应贪执。但这是对

男性出家人说的，如果对女性出家人，则会同样宣说“男身不净”的道理，说男性是一切烦恼的根本、过患的来源，对此龙树菩萨的《中观宝鬘论》中就有明确阐述。

所以，并非佛教不公正、要讲女性的过失，而是无论男身、女身，剖开外面的皮囊，里面无不是肮脏、丑陋的，任何人去仔细观察，都不会心生欢喜。佛教只是讲出了这个真相。

和男性相比，女性还有一些特点，比如感性、善变。就像法国人说，女人像巴黎的天空一样，说变就变。藏族人也说，女人的心就像春天的天气。这些虽然是世间说法，但在佛教看来，女性的确有一些跟男性不同的过患，需要在修行中格外重视。

我会尽量小心说话，希望女士们不要生气。（众笑）

声闻乘轻视女性？ 在传统和历史中澄清误解

不同地方的佛教还有各自的传统。比如南传佛教，像泰国、斯里兰卡、缅甸等很多地方，女性虽然可以出家，但没有沙弥尼或比丘尼戒的传承。又或者女性想跟寺院里的师父合影，他们会很拘束地躲开，甚至逃走；但如果在藏传或北传佛教寺院，一起照相是没关系的。对这些传统，也有必要了解。

关于比丘尼戒的传承，汉地从古至今都是有的。藏地现在没有，过去有，比如法王赤松德赞时代，有比丘、比丘尼的僧团；后译宗喀巴大师时代，有比丘尼戒的仪式、传戒小组等，这些在历史上都有记载。木雅地区的五智者之一热贝桑格的传记中，也讲到了比丘尼扎西丹顿，依靠佛法饶益了两百多位比丘尼，传讲《入行论》和戒律，同时她也是一位前行引导上师。但随着时代变迁，藏地的比丘尼戒不知道从什么时候开始，已经

中断了。

不管怎样，在小乘佛教中，对女性是平等看待的，因为不管男性女性，所有的法都可以听，所有的戒都可以受。

从菩萨乘到金刚乘， 法越高，女性的地位越高

菩萨乘中同样如此：对男性、女性以及任何众生，都希望他们具足快乐、远离痛苦，获得暂时的利益和究竟的安乐。每个修行人都以这样的目的在饶益众生，没有不平等的情况。

至于金刚密乘，汉地的唐密或事续流传不广，主要法脉在藏地。而藏密虽然是从印度传入的，但与世俗传统不同，不仅没有男尊女卑，甚至在殊胜的方便道修法中，对女性特别赞叹。



比如密乘常说的“三根本”：加持的根本是上师，悉地的根本是本尊，事业的根本是空行，有些还会讲到护法神，但对所有密乘行人来说，这三者是最为重要的，必须念修他们的咒语。其中空行、本尊当中都有女性，像度母、金刚亥母、作明佛母、妙音佛母等，依靠她们可以成办各种事业。

再比如，具有一定境界的修行者，在没有自相烦恼的前提下，依靠女性业手印可以迅速成就。怙主龙树菩萨说：“一切虚幻中，女幻最为胜。”意思是说，修行中有圣物、咒语等很多助缘，虽然同等虚幻、无有自性，但其中的女性业手印尤为殊胜。当然这是针对利根者的修法。

以上内容都比较专业，如果你们平时没有关注、研究，可能会觉得难懂。但既然很多学者想要了解藏传佛教中女性的地位，对这些方面就不得不提及。

甚深修行道：恩扎布德的王妃们

佛教的显宗经论中，多数会讲到如何依出家身份修行，而出家就要断除对女色等妙欲的贪著；但在金刚密乘，尤其是无上瑜伽中，对贪嗔等烦恼、女色等妙欲都不用断除，依靠殊胜的方便道，认识它的本性就能直接成就，这样的教言、案例有很多。

比如古代的邬金国王恩扎布德有很多王妃，他听说要获得佛果必须舍弃女人而出家，于是说：“我想要一个能和众妃享受五妙欲而获得佛果的方便法。”并且唱道：“赡部花园极惬意，宁可我成为狐狸，释迦佛位永不欲，愿具妙欲共解脱。”意思是世上的花园多么令人愉悦，我宁可变成狐狸，也不希求释迦牟尼佛的果位，愿能不舍妙欲而解脱。后来，释迦牟尼佛为他灌顶，国王和所有王妃都依密法而成就。这个公案记载于可靠的佛教历史中，由此也可以了知密法的殊胜性和女性在其中的作用。

此外，金刚密乘中还讲道：“观待总别智慧母，明暗满足谤十四。”女性是智慧的自性，如果诋毁女性，会犯密乘根本戒的第十四条。这也是女性在藏传佛教中特别受重视的原因。

和男性僧侣的平等地位：女格西与堪姆

如果对这些不好理解，也可以从地位上分析。比如法国法律明确规定了男女同工同酬，但现实中，同一个工作的女性薪酬仍然低于男性，这其中的原因，各位可能都明白。

而在藏传佛教中，也有一些象征地位的职位。比如“格西”，历史上是否有女格西，对此还存在争议，但现在某些寺院的确有女格西考试，将来也有培养女格西的计划。

又比如“堪姆”，在藏传佛教中相当于女博士，是

比较高层次的佛教学者。历史上就有堪姆，但数量不多。在喇荣五明佛学院，第一批堪姆由法王如意宝在1988年选定，包括院长至尊门措、帕卓、热西等6位空行母。这是二十多年前的事情，当时也没有什么证书。第二批堪姆在1992年2月选定，总共十几位，其中有两位汉地比丘尼。从这次开始颁发了堪姆学位和证书。

今天的喇荣大概有五十多位堪姆，负责班级授课和日常管理。男众那边也同样，由堪布们负责班级授课和管理。这方面是平等的，没有什么差别。

藏文化中位于最高层的就是佛教，佛教中位于最高层的就是讲法和灌顶，这些都是金刚上师的事业，而金刚上师中同样也有女性。

可见，藏地的男女地位也不是完全不平等。

比男女平等更重要的，是心态的平等

在我看来，每个人的能力、见识、智慧和方便等，都有很大差别，这些并不属于性别的不平等。

在藏传佛教乃至整个佛教中，无论男女，都可以根据各自的界性、根基、意乐，选择相应的修法，也都有获得成就的机会。如果认真思维其中意义，对藏地的女性地位，应该会得出符合事实的结论。

我不会因为自己是佛教徒，就对自宗的教义、学说拼命吹捧，对本来没有的功德大肆赞叹，对本来存在的过失尽力隐藏，这种自赞毁他，是没有意义的。

今天交流的目的也在于此，希望除了探讨性别的平等，还能建立一种心态的平等：无论对宗教、科学还是其他文化，都能客观公正地去观察、衡量。这才是智慧的选择。

现场互动

问：喇荣五明佛学院有没有专门针对女性的课程，收到了怎样的成效？比如女居士的学习能力有所提高，或者有助于她们实现自我价值之类。

堪布：佛学院并不是女众道场，也没有着力扩大出家人的规模，所以没有专门针对女性的课程，也谈不上什么成效。但佛学院的主要方针是“清静戒律、闻思修行、团结和合”，因此对常住人员的戒律、学习、人格等方面都有一定要求。

如果说对人们的利益，佛学院的堪布会经常前往藏地各个寺院、民众区传讲佛法，也传授藏文化、藏语言，以及卫生、环保、护生等很多方面的世间知识。他们每到一处，都会要求当地人重视学习，我想通过这种

方式，应该能令很多人受益。

学习总是好事，世间的任何学校也是如此，教育和学习不会让人们损失什么，即使出现一些危害，也只是个别人的行为和因缘。

问：今天的主题是关于女性权益，其实亚洲有很多比较落后的国家，女性地位特别低。从我们藏地来看，卫藏稍微好一些，康巴和安多就不行，无论在家庭还是社会上，做文职还是体力劳动，女性想有一番作为都比较困难。对于改善女性地位，您有什么方法和建议？

堪布：我的看法是，女性地位问题并不只是针对藏族，从世界范围来看，这一状况都需要不断改善。实际上，相对其他一些民族和地区，藏族的女性权益并不算特别落后，在很多领域，女性的能力和权利已经超越

男性。

至于未来要怎样改善女性权利，需要观待全球的发展趋势，也需要不断学习、借鉴。

其实，能力上要求男女完全平等，这在世界任何地方都不容易。比如目前各国政府的领导层中，百分之七八十是男性，女性占有的席位非常少；而家庭中，女性又往往承担了大部分家务。这些状况短时间内很难改变。

但有一些不平等现象，比如男性雇佣女性当佣人等，是各个民族都需要改变的。改变的最主要方法，就是教育和学习。

问：佛教非常深奥，像我这样的人想要完全了解还是有点困难。但我听说密宗中需要依靠女性来修行，为什么这么说，它的核心又是什么？

堪布：密宗当中是有这样的说法，依靠女性修行，但如果双方有自相的男女贪欲，是不可能获得成就的。

《桑布扎续》中说：“以贪离贪等，离贪欲即解脱。”意思是，如果能认识贪欲的自体，了知它是空性、不存在的法，贪欲就能转为五智里的妙观察智。一旦证得烦恼的本性即是智慧，接触女人也好、喝酒吃肉也好，做什么都不会再被烦恼束缚；反之，只是以庸俗的心态，想用密宗的这种方式获得成就，绝不可能。

所以必须达到一定境界，才能依靠女性修行。这种境界在《大幻化网》等很多密法中有所宣说，从女性和瑜伽士的角度，都进行了详细说明。

问：得知佛学院对女性与男性有同样的学习安排，我从心底感到高兴，今天在藏传佛教里出家的女性很多，您对女性出家怎么看？比丘尼戒能在藏地恢复吗？

堪布：恢复比丘尼戒并不容易。以前哈佛大学的曲尼降措跟我说过，佛学院应该恢复比丘尼戒，这是一件非常好的事。但我觉得难度很大。在藏传佛教历史上，这件事已经拖了很久，今天想改变也同样艰难。

就喇荣五明佛学院而言，法王如意宝在世的时候，对这个问题并没有明确讲过；现在有些堪布对此很有意乐，正在做研究，写了很多论文，也开了几次会议，但进展并不顺利。

比丘尼戒的传承、仪轨很多，如果想在藏地恢复，需要从印度或汉地接过来。但各地的传承并不一致，比如汉地依大众部、藏地依一切有部、斯里兰卡依上座部，如果按照其他宗派的传承在藏地恢复比丘尼戒，就要对布萨、结夏安居等仪轨全部掌握和圆融，如果没有研究透，可能会困难重重。

印度、美国的很多藏传佛教学者和上师，则倾向于接受台湾的比丘尼戒传承，他们也开了很多次会议，但

到现在还没有结果。大家都在努力中，不知道将来会怎样。

另外，出家戒不同于菩萨戒，根据所受的戒律传承，需要遵循不同的戒条，戒条的名称也有差别，所以复杂程度远远超过菩萨戒，这也增大了恢复比丘尼戒的难度。

现在佛学院也有很多汉地比丘尼，但还不具备传戒的条件。今年我们送了一百多位沙弥尼去汉地寺院受比丘尼戒，等这批比丘尼回来之后，希望从2017年开始，能在佛学院传汉地的比丘尼戒，有这方面的计划。甚至一些懂汉语的藏族觉姆，也跟着一起去受了比丘尼戒。

问：我们在海外的藏族人经常听说，国内的佛教现在非常兴盛，兴盛的方式是怎样？学佛的人又有多少？请您介绍一下这方面的

情况。

堪布：现在汉地学佛的人确实比较多，而且有很大一部分在学习藏传佛教，其中有知识分子，也有 80、90 后的年轻人。包括我去高校交流，很多老师、学生的问题都跟藏传佛教有关。我估计，可能跟这个时代网络学佛非常方便有关。

至于人数是多少，根据 2009 年政府宗教管理部门的统计，说汉地有一亿学佛人，但也有其他上师说，汉地有两三亿人学佛。具体数字不是特别清楚，各个城市中并没有专门统计，只能说现在跟过去确实不一样，知识分子和年轻人越来越多，是一个特点和趋势。

问：在佛学院，女性能否进入更高层次的学习，比如高级瑜伽？因为这些修行方式，主要建立在男性的生理基础上，它是否也适合女性？有没有专为女性设置的修行课程？

堪布：佛学院总的来说，每年都有一个月闭关，比如今年的时间是藏历九月，这期间，男女众都要闭关修行。但目前还没有专门为女众设置的修行课程，以后怎样还不太确定。

其实法王如意宝在世的时候，讲过风脉明点的修法，佛学院的女众都会修。



问：我对转世有一些疑问，如果一个人有虔诚的信仰，乐于助人，却还要遭受病痛、灾难

等折磨，这难道是他前世的业力导致的吗？

怎样能证明前世存在？

堪布：我个人非常确信前世的存在。为什么呢？有人特别勤奋努力，希望发家致富，但总是欠缺智慧、能力，跟人也相处不来，经济状况一直不好；而有的人既没有丰厚的祖业，也没什么社会关系，却无缘无故就得到很多财富。如果不是因为前世福报，仅凭这一世的因缘，无法解释这种现象。

有人怎么努力也不会富有，有人不需要太努力也能致富——这可以作为判断前世是否存在的重要根据，对此应该好好思维。

关于前后世存在的道理，其实还有很多依据，因为这次时间不够，只能稍微讲一点，请大家谅解。

密宗有特殊的观心窍诀，

可以更加直接、如实地认识心性。

第 128 场



奥地利维也纳大学

UNIVERSITY OF VIENNA

奥地利 · 维也纳

2015 / 10 / 9





藏传金刚乘的特点

THE CHARACTERISTICS
OF TIBETAN VAJRAYANA

主持人：

热烈欢迎索达吉堪布仁波切！

堪布是著名的佛教善知识，他来自位于中国四川的喇荣五明佛学院。堪布做过很多讲座，以讲解藏传佛教而闻名，尤其是其中的金刚密乘，可以理解为印度佛教发展的后续。很荣幸有机会听这样一位大德诠释藏传佛教的特点，有请索达吉堪布仁波切开示——

一次关于密法的珍贵交流

对佛教徒而言，研究金刚密乘是极为难得的机会。今天能跟各位老师、同学，以及来自不同地方的人一起，围绕藏传金刚乘进行交流，我个人非常感谢。

我来自藏地，与你们相聚在欧洲，虽然我们的生活习惯、思维方式各不相同，但在追求快乐、远离痛苦方面，应该是一致的。

还有一个让我惊讶的巧合。在藏地牧区，草地上有一种白色的花叫“扎嘉哈沃”，雪绒花。小时候放牛，不论我走到哪里，都有它的陪伴。它也是一种药草，牧区的人常常用它治病。前两天，我在奥地利看到了这种花，据说还是你们珍贵的国花。可见，虽然东西方有不同的价值观，但对某些事物也会有同样的感受，比如都爱雪绒花。

雪绒花象征着勇敢、不被任何因缘所动摇的智慧，

等等。所以，这次的碰撞、研讨，我也认为非常珍贵。

追求什么最有价值？

今天研讨的主题是“藏传金刚乘的特点”，这是主办方的要求，但我看除了少数老师和学生，其他人对此不一定特别关心、重视。如今大多数人更重视生活中的痛苦，重视积累财富，满足现实生活的需要。至于对佛法乃至金刚密乘的研究，在很多学校都比较罕见。你们能提出这样的需求，我觉得很欣喜，接下来为大家做一个简略的介绍。

在跟维也纳大学老师的交流中，我得知这所学校对藏传佛教的研究已经坚持了八十年。老师中有研究大手印的，有研究直贡噶举的，也有研究《释量论》等五部大论的，其他与藏传佛教及藏文化相关的学习和研究也非常深广，直到现在，仍有很多优秀的老师在坚持学

习。我对此特别随喜，因为即便是藏族的一些格西和堪布，也不一定能做到。

如今研究佛教的人，有些是为了传播、护持佛法，让更多不了解的人都来了解；有些是为了找佛法的漏洞，以进行驳斥；有些则是为了商业利益或其他目的。但不管怎样，能够研究佛法就很好。不仅是佛法，对世界的任何知识，有一种钻研、学习的心，也会有相应的收获。人的一生可以有很多追求，求名、求利都无可厚非，但最有价值的努力，还是对智慧的寻求。

可以用学术方式研究密法吗？

而对于研究佛教的学者，我一方面很随喜，另一方面也有一些建议。去年在美国，我就跟那里的很多老师直言不讳地提过：藏传佛教的金刚密乘，分为理论和实修两个层面，理论部分可以依照显宗因相乘的方式来学

习；但甚深的修行窍诀，用学术研究的方式撰写论文、随意注释，这不太合理。

虽然密法的理论和实修都很究竟，但实修法还是与理论有很多区别，第一点就是不能随随便便对外宣讲，因为会泄露秘密。

有些人觉得：“密法那么殊胜，为什么要保密？应该让更多人知道。”但实际上，密法不是因为有什么缺陷、过失才需要保密的，而是对这些实修窍诀，如果能秘密修持，自己更容易获得成就，这也是一种世间的缘起规律。

前天在法国格勒诺布尔，有很多人给我敬酒，我说我不喝酒，全都谢绝了。但这种酒非常好，是源自耶稣教徒代代相传的秘方，至今已有两三百年历史，据说用了一百多种材料，按照严格的程序酿造而成。配方和程序都是保密的，由父亲传给儿子，儿子传给孙子，绝不外传，直到现在，除了酿酒人的家族，其他人对此都一

无所知。可见，世间的一些事也要用保密的方式，才会呈现出不共的功德和成果。

其实，金刚密乘极其甚深，有着不可思议的力量和加持，如果真能懂得其中意义，对内心会有很大帮助。现在世界上的很多地方，汉地、欧洲、美国……都有不少关注金刚密乘的人，一方面可能出于对新鲜事物的好奇，另一方面，如果密法对心灵没有好处，短暂的热情过后，人们也会舍弃，但这股热潮长盛不衰，证明从中的确能获得利益。所以，并非因为我是藏族人，就在这里替藏传佛教打广告、求赞叹，而是我了解它的价值，也对此有切身体会。

21世纪了，还要修五加行吗？

密法确实殊胜，但今天的人们想要做到如理如法修行，很困难。比如藏传佛教中极为高深的密法：噶举派

大手印和宁玛派大圆满，各个传承上师都要求首先圆满五加行——磕十万大头、念修十万发心偈、念修十万皈依偈、修十万曼荼、念修十万金刚萨埵百字明。总共五十万修量，是每个修行人必须完成的，否则，不能听受相关的实修窍诀和引导。直到现在还是这样的传统。

但也有上师说，已经 21 世纪了，人们都很忙，修五加行只是过去的传统。他们有的认为不用修，有的认为不用全部修，还有的说可以用其他方法替代。

以前康区的一位上师，去汉地的时候，信众问要不要修五加行，他当时正在筹钱建寺院，便说如果交钱就不用修，每个加行是 120 元，五个加行是 600 元。这是五年前的事情，现在全球经济都在变化，五加行的“价格”应该也变了。（众笑）这样做是违背传统的，我认为非常不好。

还有人说，西方的修行人特别忙，应该可以通融。但我想西方也好、东方也好，每个人都很忙，关键看你

对佛法有多少信心。

事实上，在修甚深法之前先修加行，是为了打好基础，比如共同前行中要修四种厌离心：暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患；不共前行中有皈依、发心、曼荼等五项，这对修行者来说，是必不可少的修炼。

虽然我本人没有多高境界，但在任何地方传讲大圆满，都会要求听受的人得过灌顶、圆满过五加行，否则是不敢讲的。

理论研究的利益和误区

如前所说，密法通常有理论和实修两方面，如果暂时不能实修，也可以先学习理论，用智慧对教理进行观察、论证、反复研究，形成正确的见解也很好。



我看到有的老师正在学习《宝性论》、中观论典、噶举派的《大乘佛法精要》等法要，做了很多翻译、研究工作，这非常有意义。因为在学习过程中，依靠佛法调伏内心，人会变得更加柔和，快乐。这种改变需要自己体会，就像糖的甜味要亲口品尝才知道。

但在理论研究中，也要避免一些误区。比如有些学者，从词句上比对，看到印度吠陀教和藏传佛教中有相同的续部、经论，再从年月上考据，看到某个历史时期

发生过怎样的变迁，就认为藏传佛教受吠陀教影响，甚至从吠陀教发展而来，这是不合理的。关于这方面，汉地有很多学者，奥地利也有，还有藏地的格西、堪布、上师，他们都有自己的智慧和观点，希望大家能坐下来，面对面地研讨、交流。

像藏地的那杰仁钦，是贡罗匝瓦的上师，他就曾三次去西藏研习佛法。那个时候去西藏相当困难，而今天交通便利、大道通衢，研究佛法的学者更应该亲自去藏地的寺院探访，这很有必要。

以上是对热衷于藏传佛教尤其是密法之人的建议，而对密法既没有信心也不想了解的人，知不知道都没关系。

显宗和密宗的重要差别

另外想强调的是，显宗因相乘和金刚密乘有很大

区别。

1. 关于众生与佛的关系

正如《桑波扎续》所说：“法相显宗许，众生即佛因。金刚密乘许，众生即是佛。”在显宗因相乘看来，众生是成佛的因，如同种子生果一般，从凡夫位逐渐集资净障而成就佛果；但在密宗金刚乘看来，众生当下就是佛，具有佛的种姓，在凡夫位是自性清淨，在佛位是离垢清淨。佛经中常用王子的比喻来说明：刚出生的小王子虽然还没有登上王位，但他是国王种姓，是未来的国王。

因此，关于众生和佛的关系，显宗认为是能生所生：佛依于众生而产生，就像果依靠种子而长成；密宗则认为是能显所显：心被忽然出现的客尘遮障就是凡夫，远离了客尘就是佛陀。

2. 密宗的四种超胜

密宗还有四种超胜显宗的特点。《三相灯论》中讲道：“一义亦不昧，不难方便多，是为利根故，极胜秘密乘。”

第一，一义亦不昧

从所观察的实相上，密宗和显宗没有区别；但在能观察的智慧上，密宗有特殊的观心窍诀，可以更加直接、如实地认识心性。这是从见解方面来说。

第二，不难方便多

从修行方面，密宗有生起次第和圆满次第、方便道和解脱道等很多方便方法，与显宗相比，无须经历长劫的艰苦修行，就能快速、轻易获得成就，这样的例子数不胜数。

第三，是为利根故

从补特伽罗方面，密宗是为利根者所说的法。所谓利根者，要具足信根、精进根、慧根等五根，其中以信根最为重要：对上师和佛法有不退转的信心。信心坚固之后再去修行，很容易圆满通达而获得成就。

第四，极胜秘密乘

佛法有众多修持法门，无论哪一种，最终都是观心的本性而证悟。面对生活中层出不穷的烦恼，密宗的方式是当下观察它的本体，于是发现过去的烦恼已经灭尽、现在的烦恼没有自性、未来的烦恼尚未产生，此时，哪怕再大的贪心、嗔心，都会如彩虹般自然消失。这是藏传佛教中最重要的窍诀，也由此说金刚密乘是所有佛法中最殊胜的一乘。

用佛法智慧，保持寂静的心

实际上，密宗与显宗的见解在究竟上并无二致。显

宗经典中说：“于心无有心，心性即光明。”当我们用心观心，此时心的本体了不可得，如同虚空；心的自性光明不灭；光明与空性无二无别，即是明空双运。

这些法要，如果能在生活中常常观察、修持，会有很大利益，至少，你可以从佛法中得到快乐。

21 世纪的人们，一方面有很多便利和满足：交通、手机、网络……每天，世界上遥远角落发生的任何事，都可以立刻呈现在面前，眼睛能看到，耳朵能听到。

但另一方面，也产生了更多痛苦。一个人可以有无止境的需求——更豪华的房子、更高档的轿车、更显赫的地位，等等，而其中有很多，并不是生活的必需，人们却为此不断希求和忧虑；面对大量信息，内心也会感到烦躁、紧张、不安。此时，最好能用佛法的方式，让心专注、放松、安住。无论是不是修行人，有一颗寂静的心，都很重要。

还有很多人，找不到来这个世间的真正意义。有些人认为，读很多书、拿高学位、成就事业、结婚生子，就算圆满了一生；但经常观察自心的修行人，或者做其他学问的研究者，对人生的意义、幸福的内涵，会有更深层的领悟。

人生在世，应该追寻更高品质的生活。而能在修行和研究佛法中度过一生，尤为珍贵。生活原本是苦的自性，如果不懂佛法奥义，我们会为重重的欲望所累——将所有的贪求付诸实现，谈何容易？

哪怕只懂得无常，也更能面对生死

我自身而言，三十多年中一直在研究佛法，辩论、写作、翻译、传法，人生多半的岁月都是这样走来；我也见过很多人，汉族人、藏族人，东方人、西方人，见到佛法对他们的改变，因此始终认为修行非常重要。哪

怕只是在禅修中观想过“寿命无常”，对生活中的种种际遇也会平常看待，反之可能难以面对。

前两天，有个人的父亲去世了，他哭得非常伤心。从世间层面讲，这是人之常情，谁的父亲死了不难过？但如果是修行人，他知道生老病死是人生的自然规律，谁都有死亡的一天，就不至于如此痛苦。

还有人很怕衰老，“我脸上有皱纹了！”内心特别悲伤，其实不用这样。如果观想过寿命无常，起码在这些事情上，你能马上得到利益。

我对奥地利不是很了解，但在其他一些地方，关于生老病死，尤其是死亡的历程，人们的确不愿意了解，觉得不吉祥。比如，中国汉地就有很多人忌讳谈到跟死有关的话题。

但只要是人，都会经历死亡，而佛法中有很多这方面的知识，关于死亡的时间、原因，讲过各种各样的情

况。如果能对此有所了解，经常观修无常，一旦遇到夫妻离异、伴侣死亡等变故，你不会因为失去对方而无法生活，这就是一种直接的利益。

总之，佛法的修持，能让我们真实面对生活中的一切，将烦恼、痛苦转为道用。同时，还要勇敢、坚强。很多人的幸福，是“没有他，我就不幸福”，把自己的幸福建立在别人身上，不要这样。自己的幸福，应该自己去关心、去追寻，这样，你的生活才会更加美好。



现场互动

问：金刚乘的上师和弟子是怎样的关系？这对修行有什么重要性？

堪布：金刚乘中，在依止上师之前，要观察上师是否具足德相，通常观察十二年，至少也要六年；中间依止上师，需要依教奉行；最后修学上师的意行，获得上师心相续中的功德。

例如米拉日巴尊者就是通过依止玛尔巴上师，获得上师心相续中的所有功德，如实生起了一切证悟和觉受。

问：谢谢您很有启发性的介绍！我想知道关于修五十万加行的文字记录，最早是什么时候由哪位作者在哪部论典中提到的？

堪布：前辈上师们都提到过修五加行，常规而言，任何修行者都应该达到这个修量。就像学开车的人，只有达到一定水平，才能拿到司机的驾照；同样，修学密法的人，也要达到一定标准，才能具备相应的资格。比如磕完十万个头，相续当中的傲慢就会大大减少，身心更加堪能。

在宁玛派，持明无畏洲尊者和弟子们修了很多次五加行，华智仁波切也说自己修过很多次，麦彭仁波切在《开显解脱道》里明确说，他曾经一再修加行；在格鲁派，宗喀巴大师修曼荼罗的传统至今仍在延续；对噶举派我不是很了解，但直贡噶举就保留了修加行的传统。

总之，应当依照前辈上师们的规定，如实达到五加行的修量。

问：尊敬的堪布，您研究、教授佛法多年，如果可以用一个词概括佛教，您觉得是什么？

您经常说，佛教不仅仅是宗教，也是一种教育，我觉得接受这样的教育，对我们来说非常重要，应该是一辈子的事情，所以很想听您对佛教下一个定义。

堪布：如果用一个词概括，我想用“爱”，因为佛教的真正思想，就是爱所有众生。

但在不同民族的不同语言里，“爱”可能也有不同含义。这个词翻译成英文、德文不知道是怎样，藏语中“爱”的含义就特别宽泛，不太贴切。汉语可能更适合，所以你帮我翻译一下，我的答案是，汉语的“爱”。

主持人：

感谢您的演讲，让我们对藏传佛教传统有了大概的了解，并且不仅仅停留在书本上，非常精彩！

不是为了自己的利益，
也不是为了得到名声、财富、权势，
而是为大家提供教育和帮助，
这就是大乘佛教教育最究竟的慈悲。

第 129 场



英国牛津大学

UNIVERSITY OF OXFORD

英国 · 牛津

2015 / 10 / 13





跨文化译传 藏传佛教之人生感悟

A REFLECTION UPON MY LIFE AS A TIBETAN
BUDDHIST TEACHER AND TRANSLATOR

主持人：

各位晚上好，非常荣幸这次能够邀请堪布来到牛津的校园，分享他的智慧。

毫不夸张地说，堪布是现今中国大陆最具影响力的藏传佛教上师之一。

堪布早年曾担任晋美彭措法王的中文翻译。在过去的十到二十年间，堪布负责管理汉学院，为汉族弟

子传授佛法。在此期间，有三十多位汉族出家人具备资格，被授予“堪布”或“堪姆”的称号。

堪布在中国的影响力，不仅仅限于他在喇荣作为上师的角色。过去十年间，堪布投入大量精力，将藏传佛教广泛传播给汉地的在家大众，运用佛法书籍和授课光盘传法，让很多人都能够把佛法运用在现实生活中。由此可见，堪布对藏传佛教在汉地的弘扬，起到了极其重要的作用。

堪布的弘法事业还包括在大学宣讲佛法。在中国，堪布访问了许多著名学府，与年轻学子们展开广泛交流。过去两三年，堪布也来到海外，积极与西方人士进行交流。

特别突出的是，堪布是使用现代科技的先锋人物。他利用网络和社交媒体等方式，广泛为大众宣讲藏传佛法。所以，索达吉堪布毫无疑问是当代中国佛教界的核心顶尖人物，他完全超越了文化的边界。

请大家和我一起用掌声欢迎堪布的到来——

首先，我要向今天在座的老师、同学们，还有诸位学者，以我们藏族的传统跟大家说一声：“扎西德勒！”

我个人非常珍惜这次和大家共同研讨、学习的机会，也十分感谢大家。今天主办方要求我讲关于人生的梦想与感悟，以及我在生活和翻译过程中的一些感想，因此我会结合个人经验，与大家作简单的分享。

不断变化的梦想

我来到这个世界已经五十多年，经验和感悟未必有老一辈人那么多，但回顾我的人生，回顾我的成长经历和生活环境的变化，我也算是见证了世界改变的人。

我出生在 1962 年，那是西藏民主改革之后的一段特殊时期。当时，因为一场重大自然灾害，导致很多人丧失性命，日子过得非常艰难，几乎没有新生儿诞生。在那样的环境里，每一口吃的都来之不易，各个方面都还没有完全恢复，更谈不上什么文化发展。

在那个时候，如果要买布、粮食、米、青稞、茶叶等任何东西，都要凭票。大家穿的，也都是一样的皮袄。我在 16 岁之前，和大多数小孩一样，没有任何学习机会，每天都穿着皮袄去放牧。我当时的梦想，就是长大以后做个好牧民。

我有一个邻居，叫阿克潘珠。他把牛群照料得很好，对它们特别慈爱。于是，他就成了我人生的梦想和榜样。我经常跟父母说：“我希望将来能像阿克潘珠那样，做一个很好的放牧人。”我的父母，还有一个弟弟、三个妹妹都是牧民，他们不识字，直到现在也不会写自己的名字。16 岁以后，我才有了学习的机会。从

小学到中学，原本需要九年完成的课程，我大概在五年内读完。

在这之后，又开始了人民公社化，也就是牲畜集体化。大家过了好几年一起唱歌、集体分配的生活。我那时要放三百多头牛，也没能好好上学。当时因为各种原因，我们也没有好的学习环境，不要说英语，就连藏语课也是没有的，学生之间还经常打架……我从来没想过靠学校里面学的东西养活自己。

在我上学的地方附近，有一个医生叫阿克塔罗，是我们家的亲戚。于是，我小学和中学的梦想，就是当一名好藏医，甚至打算如果毕业考试考不好，就去学医。

我小时候没有什么远大的志愿，更谈不上有什么伟大的梦想。只是受当时的成长环境、教育，以及来自父母和老师等人的影响，以至于志愿、梦想经常发生变化。

我中学毕业的时候，集体公社解散，大家不用一起生活，牲畜都分配给了各家。慢慢地，就跟西方的生活方式差不多了。我也没能当成医生，后来考上了甘孜师范学校。在当时，这所学校算是比较高的学府，主要培养小学老师。

那时，我遇到了多吉老师。他平时戴顶帽子，被我们叫做“礼帽”。他当了三十多年的老师，是一位非常平易近人、学识渊博的好老师。考到这所学校以后的那几年，我想，我将来应该要当个好老师。

与此同时，国内开始对外开放，政策变得比较宽松，藏地的一些寺院和学校有了恢复、重建的机会。

色达喇荣五明佛学院就是在 1980 年成立的，虽然当时的人并不多，但却奠定了很好的基础。

在甘孜师范学校附近，有一座寺庙叫做甘孜寺，当时也拿到了重建批文。甘孜寺重建开始挖地基的时候，

我和我的同学，还有几位老师，也一起参与其中。我从小就有一点想出家的意愿，参加重建的过程中，听到老师们谈论色达喇荣的功德，我内心又出现了变化——做一个世间的老师，还不如当个出家人好。

是当一名老师还是出家？就在我面对诸多纠结，站在人生的十字路口犹豫不决时，德巴堪布对我说：“你要是想出家就赶紧。”他说他认识堪布晋美彭措，可以介绍给我。因为这么一句话，我下定决心去学院出家。从1985年到现在，三十多年的时光，我一直在学院。

人生中最重要的一件事

当时喇荣的条件非常艰难，没有电，也没有可以开汽车的公路。哪怕是想买一点吃的，都必须要走二十多公里，徒步去，买了再背回来。但在这样极其艰苦、困难的环境里，我得到了非常好的学习机会。



我现在经常去到一些国家和城市，见到很多有趣的事情，但不会留下很深的印象，也没有保存什么刻骨铭心的画面，反而觉得年轻时刻苦学习的那段时光，是我人生中最精彩的经历、最美好的回忆。

现在的我很忙，常常有许多事情需要处理。但当年学习的时光更为忙碌，在学院的最初近十年，我每晚只睡三四个小时，衣不解带，一心想着必须刻苦学习佛法，以及一切能学到的知识。

后来堪布晋美彭措到汉地的五台山朝圣，我与几位

堪布负责翻译工作。刚开始，我翻译得不是很好。汉地虽然也有佛法，但比较缺乏系统的闻思修行，从那时起，我们开始用汉语对汉地信众弘扬藏传佛法，一直到现在。我人生中最主要的工作，就是翻译和讲法。除此之外，再没有别的想法。

1. 通过翻译文字交流文化与思想

翻译的重要性不容忽视。如果能把翻译出来的内容好好保存下来，便是一份珍贵的民族遗产。通过文字翻译，世界各国之间，才能互相更清楚地了解彼此的文化与先进的思想。

从宗教角度来讲，任何宗教想要超越民族和国家的界限，让其他人能深入研究，通达其中的道理，必须依靠文字的交流。

我个人在翻译上花费了大量时间，除了平时的文字翻译，以及自己的修行以外，我在最初十五年左右的时

间内，几乎没有用过电话，也不怎么接触外界。正因为这样，二十多年来才翻译了数量较多的经论。

为什么我对翻译有如此强烈的动力呢？以前藏地有一位非常了不起的智者，叫根登群佩。他在一部著作中讲道：“《大藏经》中属于佛陀教言的部分，大概有104函。正因为曾经的诸位国王和大译师们的恩德，我们才能在一方小小的坐垫上，毫无障碍地饱览佛陀的一切显密教义。”

这一句话看似非常简单，但对我最初想要翻译的这颗心，却起着举足轻重的鼓舞作用。如果想要了解其他民族的文化，主要还是要依靠文字。如果不借助于文字而采用其他方法，按照现代人的习惯，比如仅仅通过谁说的几句话，就引起各界人士的重视，恐怕是很困难的。

受其他文化的启发，我在翻译的过程当中，获得了智慧的财富。

现在不少地方的大学，都藏有非常丰富的藏传佛教的古老经函。比如，这次我去过一些学校，他们的博物馆展出了很多经函，并对此非常重视。

这些经函所承载的内涵极具价值，对人类心相续的帮助作用显著。如果我们保存这些经函仅仅只是为了观赏，对它的内涵不能了知，那它则与其他物品别无二致。我们必须从心灵上、智慧上改善自心，不能忽视经函所蕴含的内在意义。

2. 翻译让人类受益无穷

现在东西方的变化日新月异，物质条件今非昔比。以藏地来说，现在如果想要买布，不需要布票就可以直接购买，而且颜色随意挑选，但是我们的幸福却没有同步增长，内心的烦恼和心理疾病越来越多。

在这样一个特殊的时代，无论是在东方还是西方，藏传佛教想要利益到所有人，是非常困难的。我对东方

比较了解，但不太了解西方人的习惯和性格。针对亚洲以及汉地很多人的心理，佛教在对治烦恼和痛苦方面，起着非常大的作用。特别是藏传佛教，经得起智慧的剖析，无论科学怎样分析，也无法推翻。这不是我们自己的一面之词，而是经得起论证的事实。如果能把这些内容结合内心去修持，身心上的痛苦就能减轻。

也许是我这样一个小人物想得太多，但不管怎么样，只要能把这些藏传佛教的古老经函，翻译成其他民族的语言，一定会让大家受益无穷。比如，如果把藏文古籍翻译成汉语的话，汉语是一个很大的语种，涉及民族非常多，慢慢地，将来也会被翻译成英语等。当然这只是我个人的想法，但我这样想并不是为了个人的名闻利养。

3. 传统文化需要被保护

另一方面，以我常年学习的经验来看，藏文化和藏

语的价值不可估量，现在有很多国家的博物馆都对此非常重视，但若能真正了解它表达的内涵，可能会更加珍贵。

由于藏族人口稀少，加上其他一些原因，想要守护藏语、藏文化，是非常困难的。如果能通过翻译的方式，让一个弱小民族的文化依托一个更强大的民族传承下去，即便有一天我们民族的语言、文字消失了，但它所承载的珍贵文化内涵，也会以另外一个民族的语言、文字继承和保留下去，这对人类是永远有利的。在我的著作和译作里一再提到过，这些都是为了将来的子孙后辈。

但现在有个问题一直困扰着我们：这样的文化能不能长期保留下来？

在短短的时间内，这个世界发生了翻天覆地的变化。以前人们通过电话互动，现在则通过网络进行沟通，信息传播变得越来越方便。在这样的大环境下，外

来文化的涌入甚至被定义为“文化侵略”——从工业革命到现代化的电子信息时代，依靠先进的现代文明，大语系吞没小语系，强国文化吞并弱国文化，类似事情不断上演。时代的改变同样也给我们带来了许多困扰，在如今这个时代，虽然英语系国家的人口相对于全世界七十多亿人来讲并不算多，但他们的语言遍布世界。以坐飞机时播放的语言为例，除了个别国家外，英语都是通用语言。同样，英语承载的思想和文化传播也更为普及。比如，一部好的英语电影，全世界都会看。如果它所传播的文化对整个世界有利，当然具有正面的影响；但若有害，其负面作用也不容忽视。

受这种强势文化的影响，很多小民族和小语种，将慢慢从这个世界消失。有时我去一些博物馆，里面会展出一些文字，旁边标有注解：“这是已经从这个世界上消失的文字。”每当这时，我心里就会抑制不住地难受和哀伤。

今天我在这里呼吁大家，将来全世界都使用同一种语言也没什么不妥，但与此同时，请关注其他民族，要设法保护他们的传统和语言。

正如某些学者所说：“假如某个民族的文化和文字消失了，这个民族的生命将开始倒计时。”因为文化冲击，即便它曾经的文化内涵和传统习惯都值得称道，但也行将就木。在不久的将来，所有曾经一脉相承的辉煌，都只能从世界文化大舞台中黯然谢幕、孤独离场。这不能不说是一种悲哀，所以希望大家对此能够予以重视。

在传统文化当中，有许多好的价值观和传统习俗，都需要大家去关注和保护，同时也不能忽视现代文明的创新。有时候传统和创新会显得有些相违，但如果我们只关心创新和改革，而遗忘了优秀的传统文化，人类终会成为毁灭自己的凶手。所以，我主张，在保护传统文化的基础上，走向 21 世纪的前沿，用现代的科学知

识，为人类将来的发展而努力。

藏传佛教的特点

最后，今天的主题也涉及藏传佛教，我就从两方面简单介绍一下藏传佛教。

1. 言行一致、行必利众

世间有这样的一句话：“言行一致。”如果是一位智者，就会信守承诺。我在讲课和学习的过程中发现，藏传佛教的特点便是如此。

学习藏传佛教要闻思修，有听闻、思维和修行三个次第；要具足智慧、戒律清净、人格贤善；要具备正确的见、修、行三个方面；要通过精进修行让自己具足能力，然后在自己能力的基础上帮助别人。藏传佛教的任何智者，都会具备这些条件。

现在很多知识分子，有学问、有阅历，但往往是嘴上夸夸其谈，真正付诸行动的时候一筹莫展，根本没有行动能力。而藏传佛教在教义上，要求言行一致、行必利众。

不过，要保证所有人都能做到这一点，也很困难，毕竟每个人的根基不同。但佛教就是这样一种教育。

现在东西方的距离已被拉近，大家想从各方了解和探讨都十分方便，所以希望大家能够研究藏传佛教，特别是藏传佛教的教育核心。

2. 藏传佛教的平等观

藏传佛教另一种不共特点是，不论男女、出家在家，甚至是对动物，都要平等利益。这主要是与藏传佛教的教育有关。而这种教育最初的起源，是现在世界公认最早、最大的学校——那烂陀寺。那烂陀寺的法脉逐渐传到了藏地，再经由藏地最大、最早的学校——桑耶

寺，慢慢传播到西藏各个寺院。

有些人对寺院的理解是：一个与世隔绝的地方，里面住着几个光头出家人，跟社会无关，对社会也没有贡献……受环境影响，有些人会有这些邪见。但如果是对藏传佛教、藏文化有所了解的人，是不可能持有这种偏见的。

有些人把寺院理解为祈祷和供灯的地方，但这也只是其中的一部分作用。寺院最主要的作用，是提供教育的环境，目标是让大家的身心得到利益。

以我们喇荣为例，出家人学习到一定程度以后，需要到汉地、藏地去教育和帮助他人。不是为了自己的利益，也不是为了得到名声、财富、权势，而是为大家提供教育和帮助，这就是大乘佛教教育最究竟的慈悲。我从开始在学院学习到现在，近三十年的时光里，所思所做都是围绕这一点展开的。虽然其间也会有很多艰难困苦，但这些都是人生必须要面对的经历。

3. 每个人都需要佛教的教育

大家应该了解，佛教不只是面向出家人的教育。现在社会上很多人的身心都非常需要佛法滋润，我们应该尽量往这方面努力。虽然我个人能力有限，但在一定程度上，还是改变了很多人的。



人在一生当中，有时会沉浸于无限的美好，有时又会痛苦不堪、举步维艰，但不管怎样，我们要依靠善巧和智慧，直面人生中遇到的任何事情。而把它们转为道用的主要方法，就是对任何事情都不要特别执著，保持内心的平静、快乐、开放、放松、舒畅。如果真的能这样，则无论面对高低、是非、逆顺，都没什么放不下，也没什么舍不得。

藏传佛教中讲的修行，就是经常思维、串习法义。

总有一天，无论面对任何境遇，都会懂得用智慧方便将其转为道用。虽然也会有情绪波动，但再也不会纠结翻腾、自讨苦吃。

最后祝愿在座的各位身心健康、身心快乐！

现场互动

主持人：

非常感谢堪布的精彩开示，听到您成长的经历和接受教育的过程，确实让我们很受启发，这些经历很让人惊叹。

现在有大约四十分钟的提问时间，如果谁想提问，请举手或走到前面都可以。

问：我对堪布的翻译经历非常感兴趣，我想知道，堪布强调了保护藏文化的重要性，堪布本人在这么做，西方学术界也在持续努力。但我想弄清楚，我们现在做的是对还是错？因为我们只是从哲学的角度进行研究，我们大部分人并不是佛教徒，所以当我们研究这

些经典时，是站在世俗的立场进行的。堪布
对此有什么看法，我们这样做是否恰当呢？

堪布：我刚刚提到的文化保护、文化价值，不是从宗教信仰角度说的，不见得一定要从宗教角度来谈论文化。有些民族的文化和宗教直接相联，有些文化则与宗教没有关系。但在我们藏地，佛教和文化是密不可分的。我此处要强调的，是藏文化需要保护。在保护方法上，不要仅仅只是有个研究的想法，便搁置一旁了。还要设想一下，如果不去真正研究，会造成什么后果。现在世界上每天都有很多文字在消失，同样，也有很多民族在灭亡，其中的危机和利害，都需要三思。我们每个人都有自己的责任，如果你要保护文化，就要有相应的办法。不仅是要有方法，而且要付诸实施、实地去做，这是非常重要的。

问：非常欢迎堪布仁波切来到牛津大学，献上

我的祝福，扎西德勒！我想问的问题，是关于传承。现在藏传佛教的甘珠尔和丹珠尔，已经翻译成了其他文字，藏地和国外的很多学者都非常赞叹。但也有些人说，藏文的经典就这样翻译下去，现在虽然数量有限，但总有一天会翻译完，这样一来，未来的子孙会不会就不愿学习藏文了？相当于我们自己挖掘了自己文化的坟墓，对此您有什么看法？

堪布：这样的问题以前也有很多人问过我，我想可以从佛法和世间两方面来回答。

第一，从佛法来讲，释迦牟尼佛宣讲的佛法，是不偏袒的，对所有众生都平等。“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”这个偈颂讲的，就是要用一切语言来说法。佛陀也没有说过，只能是藏族人才能够学修藏传佛教，除此之外的其他民族，都不能学修。佛法如同甘泉，任何众生都可以饮

用，我想这样做与佛法没有相违。

第二，从世间来讲，现在世界上的任何语言和文化，如果懂的人越来越多，说明这个文化越有价值，能帮助他们启发智慧。如果我们的文化是有误的，那就不应该宣传和推广，应该将其隐藏，任其自生自灭。但从古至今，藏传佛教只会利益众生，没有任何伤害性，所以就应该大力弘扬。

第三，现在有很多高僧大德，包括一些在家人对藏传佛教的弘扬等各方面非常关心，他们愿力广大，也十分努力。也许有些人不理解他们为什么要这样做，但这样做不会造成任何损害，并且是非常有必要的。

问：堪布您的演讲非常精彩、深刻。我的问题是接着上面的讨论，传统文化和现代科技要同时发展，但怎样才能做到呢？比方说 iPhone 里面有藏文，我认为这是非常好的，

堪布您是怎么看待的？

堪布：传统文化和现代科技，如果真的出现一者存在、另一者就会灭亡的情况，会让人倍感痛心。的确，现代工艺和科学技术的发展，达到了人类史无前例的高度，但从个体的幸福指数而言，人们的痛苦也是史无前例的——这是因为传统文化和现代科技的不平衡所导致的特殊后果。

很多年轻人还没有认识到传统文化的价值，所以首先要认识到这些文化的价值。

第二，现代文明中有很多让人散乱的东西，包括言论等等，必须要了知其过患。

第三，依靠智慧和方便，在不丢失传统的基础上，合理利用现代科学是非常重要的。以 iPhone 为例，有些过于保守的上师认为，iPhone 里面有藏文非常不好，这种想法也是没有必要的。现在藏地很多上师讲法的时候

候，也用电脑和 iPhone，对此没必要一味地制止、反对和拒绝。最重要的是，应该保留传统的价值和传统的完整。在不破坏传统文化价值的基础上，利用现代科学做一些事也很好。现在有许多人非常重视发展现代科技，如果能和传统文化相结合，便如虎添翼。鸟翼俱全，翱翔就不是难事。但现在传统文化的流失非常快，照此下去，如果没有一定的智慧和度量，恐怕人类的幸福就堪忧了。



“成佛之后，
还要利益一切众生，
这才是最重要的。”

第 130 场

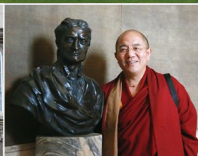


英国剑桥大学

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

英国 · 剑桥

2015 / 10 / 16





修持佛道

——为修而修还是通向更美好的世界？

THE BUDDHA'S PATH IN PRACTICE
-AN END IN ITSELF OR
A MEANS OF A BETTER WORLD

主持人：

尊贵的堪布仁波切、出家师父们，以及在场的各位朋友：

欢迎大家来参加由剑桥佛教协会（Cambridge University Buddhist Society）主办的这次活动！非常荣幸能够聆听索达吉堪布仁波切今晚的演讲。

堪布是在中国享有盛誉的一位上师，并且在西方国家也被越来越多的人所熟知。堪布接受过针对藏传佛教出家人的传统教育，进行了全面深入的藏传佛教理论学习和实修训练。在过去三十年中，堪布一直致力于让尽可能多的人接触佛法，让居士和出家人都能够接受到真正全面系统的佛法教育。

堪布仁波切是喇荣五明佛学院的一位资深上师。他不断通过网络与西方人交流，也造访了许多西方大学；为了使大众学修殊胜的佛法，堪布从传统而深奥的藏传佛教出发，积极将佛教的传统修持与当今的时代问题结合起来；他致力于将传统的内在禅修与外在行为融为一体，从而适应于当今世界的需求。例如，堪布建立了慈善基金，用以支持教育和健康事业；堪布总是强调慈悲关爱贫困人群的重要性，反对仅仅坐在禅垫上独自修行。

剑桥大学虽然同样是一个充满荣耀的地方，但是

在座的许多人也可能体会到了，这也是一个充满痛苦的地方——源于现代生活方式的痛苦，以及生而为人不可避免的痛苦。而佛法能为我们提供的，正是治愈这些痛苦的方法。因此，怀着帮助所有人找到人生道路的心愿，堪布将进行今晚的演讲。演讲的主题，是“修持佛道——为修而修还是通向更美好的世界？”

今天能够在这里，和剑桥佛教协会的成员，以及各位老师 and 同学一起进行交流和學習，我发自内心感到欢喜。

众所周知，所有的佛法，都可以包含在南传、北传和藏传佛教里。今年我们在泰国，也与很多南传佛教的出家人进行了学习和讨论。尤其是在座有南传佛教的出家人，你们佛教协会也有一些是修南传佛教的，而我本人属于藏传佛教的体系，我们能如此团结友好，共同交流，这是非常殊胜的因缘。

人类的苦乐息息相关， 利他是我们共同的责任

20 世纪是国家与国家之间频频发生战乱的一个时代，不管是宗教之间，还是人与人之间，都有不同程度的争端。从 21 世纪开始，情况有所好转，不管是国家、宗教以及人与人之间，以网络为媒介，而使相互的联系变得更为紧密。

当今时代的状况是，东方人在学习西方先进的科技知识，并将其运用于日常生活。尤其是东方的很多亚洲国家，他们利用西方的科学技术，进入了一个迅猛发展的阶段。同样，西方的学者和学生，也在不断汲取东方思想文化的财富。纵观历史长河，东方拥有浩瀚精深的文化遗产，能将之学习继承，我认为是非常必要的。一方面，东西方文化能够取长补短；另一方面，古今文化也能融会贯通。总之，东西方应相互借鉴，东方人学习西方的科学技术，西方人则学习东方的古文化和宗教

思想。

今天我们交流的内容，主要是从佛教的角度来进行简单地分享和讨论——未来应该是为个人还是为整个社会的美好而努力？

对于佛法，我也算是闻思、研究多年。我认为，佛法不仅广博无边，而且深奥无比，想仅凭只言片语就体悟佛法妙味，实为异想天开。自利和利他到底谁更重要，也难以寥寥数语就水清石见。在有些佛法教义中讲到：当获得究竟的解脱果位时，会安住于灭尽定当中，此时没有任何烦恼痛苦，也可以说是住于涅槃。为了获得这样的成就，需要多劫修行。另有一些佛法教义则讲：成就以后，还要利益众生，即使获得了佛果，也需要继续为众生的利益而努力，利众是最重要的。

华智仁波切（1808-1889）是藏地出类拔萃的诗人和智者，是一位杰出而卓越的上师。他在《现观庄严论略义》中说过：“即便获得了佛果，也不算达到了最究竟

的目的。成佛之后，还要利益一切众生，这才是最重要的。”

在座有老师说：“对当今时代的众生而言，佛法是治愈一切疾病的灵丹妙药。”不懂得佛教道理的人，可能接受不了佛法，这也情有可原。但真正的佛法研究者和修行者，都会了解佛法对身心的巨大利益。放眼当今社会，虽然建筑、居住环境等物质文明的发展，比起上个世纪有长足的进步，但如果没有一种可以修持的法，来对治各种痛苦和烦恼，人类的内心就会承受日益增多的难忍之苦，会经常被心理疾病所折磨。

在这个时代，严重的环境污染导致空气污浊，灾难频发导致大众安全感缺失。亚洲的许多国家存在着食品安全问题，很多质量不达标的食品被出售到世界各地。诸如此类的严重事件，正频频发生。又比如，从五年前开始，叙利亚就一直处于战乱之中，迄今为止，已有将近三十一万人失去了生命。目前全球有一千多万人正在

被战乱所逼迫，内心承受着无法言喻的痛苦。其中有四百多万人流亡到其他国家，有六百多万人却无处可逃，滞留乱世，无丝毫安乐可言，境遇惨不忍睹！

人心相通，人与人之间的苦乐也息息相关。当某些国家发生危难时，欧洲不少国家也在接受难民。但英国的态度如何，你们应该更为清楚。我曾经与一些难民交流，能真切体会到他们内心深处的痛苦——没有住所、没有家园，一生颠沛流离、四处漂泊……

佛经中讲：“己为例，勿害众。”推己及人，假如是你们自己遭受这样的痛苦，会做何感想？也许我没有权利替难民来要求你们，但同为人类，他们如此痛苦时，我们理应去关心。

面对这些问题，身为出家人，也会感到无计可施。但我们的内心，却时时牵挂着世界上发生的各种事件。

有人也许会不理解：“出家人就应该在寺庙、山

洞、神山等寂静地修行，插手世间俗事，完全是多此一举。”但正如刚才所说，不管是佛教的出家人，还是其他宗教徒，乃至我们所有人，都同样肩负着不可推卸的责任——尽己所能，努力帮助人类及所有众生遣除身心的痛苦。

抑郁症成为现代社会的“杀手”

现代社会有诸多日益恶化且不可调和的问题，不仅仅是战争，包括我们的内心，也承受着各种折磨。以抑郁症为例，根据世界卫生组织的统计，目前人类的第四大杀手就是抑郁症，而且五年内，它将成为仅次于心脏病的第二大疾病。今天我先讲一下抑郁症，如果有时间，再探讨其他话题。

这几天我了解到，在英国六千多万人口中，有 26% 是抑郁症患者，大约一千六百多万人，相当于每四人中

就有一位。参照其他的报道数据，也许还有一些没有被统计的患者。据几年前中国的《人民日报》报道，中国有九千万以上的抑郁症患者。官方数据显示，这个数量已经超过了意大利、荷兰和英国的总和。

这还只是几年前的统计数据，现在的人数可能已经上亿了。抑郁症这种疾病早已有之，历史上很多名人，如牛顿（Isaac Newton, 1643-1727）、爱因斯坦、罗斯福（Franklin D. Roosevelt, 1882-1945）、丘吉尔（Winston Churchill, 1874-1965）等，都曾患有抑郁症，这在很多史料中有明确记载。更有甚者，还有人会因患抑郁症而死亡。比如，《老人与海》（The Old Man and the Sea）的作者海明威（Ernest Hemingway, 1899-1961）饮弹自尽，亚里士多德（Aristotle, 公元前 384- 前 322）投海身亡，梵高（Vincent van Gogh, 1853-1890）开枪自杀……这些悲剧大多是由抑郁症引起的，因为三分之一的抑郁症患者最终会选择自杀。目前，世界上每年有一百多万抑郁症患者走上了自杀的路。

何谓抑郁症呢？著名心理学家弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）在《悲痛与抑郁》（Mourning and Melancholia）中写到：抑郁症是一种心理疾病，表现为对外面的世界没有任何兴趣，对自己的生活完全绝望，痛苦不堪，认为自己活在世上没有任何意义，经常想要自杀等症状。

然而，有些人则过于杯弓蛇影，哪怕是因为太阳落山、天色转黑而心情低落，就认为自己得了抑郁症；有些人因为夫妻吵架而心绪不宁，会怀疑自己得了抑郁症；还有些人因为生意不顺导致心情沉重，也会以为自己得了抑郁症……其实，单凭这些表现，不一定就可以判断为抑郁症。抑郁症最重要的心理特征应该是：经常认为自己没有生存的意义，对生活失去信心，以至于非常绝望。

以前不管是汉地还是藏地，都对抑郁症没有清晰的概念和认知。在当时，如果没有实际接触，很多人对抑郁症并不知晓。因为当时患病的范围不广，患者也很

少。“抑郁症”这个名词，也是近来才流传开来的。现在的汉地，从风华正茂到耄耋之年，众多人患有不同程度的抑郁症。听他们讲述各自内心痛苦时，我也感同身受。所以多年以来，我特别关心他们，并在做一些相关的研究。

佛法中治疗抑郁症的殊胜窍诀

用何种方法才能治愈这个疾病呢？

心理学普遍认为，抑郁症是压力导致的，所以需要放松、减压；有些医生认为，这种疾病与体内的“风”有关，心情烦躁的时候，也可以通过药物进行治疗。

药物也许可以起到一些缓解作用，但据说某些西药一旦停药，患者马上就会情绪低落。而且，这些药物还存在副作用，非但不能将抑郁症完全治愈，反而对大脑和身体有损害，比如会引起失眠等各类负面反应。

所以，虽然服药也算是方法之一，但效果并不理想。而我认为，不管你是否信仰，最好的治疗方式，就是以禅修空性为主，再配合持咒、多行利他之事等，这些方法都可以切实地帮助抑郁症患者。下面我就根据自身的一些经验跟大家作一个简单分享。

1. 禅修——四念住

在佛法中，禅修自古就有。现在有些学生以为，“四念住”禅修的历史并不悠久。其实，早在8世纪，寂天菩萨就在《入行论》中讲道：“若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。”意思是，无始以来，我们的心如同狂象，为了不让它惹是生非，就要用正知正念的绳索将它捆住。当我们用正知正念将散乱的心慢慢收回时，世间的各种疾病和怖畏都能烟消云散，所有的喜悦和安乐也会不期而至。

“四念住”的修法，是通过以心观心的方法，让心

无散乱地安住。不论早晨还是夜晚，你们都可以让心安住一会儿。平时在日常生活当中，也让自心处于放松的状态，以正知正见对它进行长时间的观察。如果修得比较理想，就会达到胜观的境界，也会生起一些出世间的等持。当然，可能你们现在对禅修知之甚少，但很多学校都开设了禅修课程，你们可以选择参加。总之，禅修非常重要。

“四念住”的修法，包括用身、受、心、法等四念住的方法进行观修。

首先，是身念住。从皮到肉、血、骨、髓等，逐一去观察身体，从里到外、从头到脚，都没有清静、干净的自性。当我们看见别人的尸体时，都会认为人肉非常不干净，甚至感到恶心。同样，当我们观察身体各部分时，也会真实了知到身体的不清净，如此就能远离对身体的执著。

其次，是受念住。受分为乐受、苦受和舍受。虽然

暂时看来，貌似有一些乐受，但从究竟的角度来讲，一切都是无常迁变的自性。无常皆苦，无论哪一种受，终究逃不过无常和痛苦的樊篱。而自性恒常、连续不断的安乐，是不可能存在的，对此我们要有一定的认识。

第三，心念住。我们的这颗心，总是会产生纷繁复杂的分别念。然而，通过智慧的分析会知道：未来还没产生，过去不复存在，观察当下的刹那，也没有真实的自性。对于所谓的心，经过再三观察，发现它远离了三时。既然三时只是假立，不依赖时间，就无法安立心，所以心并没有实质。我们应对以上结论生起定解。

第四，是法念住。不管是外器世界还是有情世界，对所有万法一一观察时，就会发现它们全都是无我空性的本体。

四念住，在南传佛教中也有。我今天所讲的是否和他们相同，请教一下在座学南传佛教的几位老师——“说的是一样的吗？……是一样的内容。”“是一致的

吗？……好的。”

大家应该尝试练习禅修。因为通过禅修，某些心理疾病就会有所好转；即使暂无疾病，也可以起到预防作用。

2. 观修“二无我”

《入中论》云：“无我为度生，由人法分二。”佛陀为了让众生能获得真正的解脱，宣说了人无我和法无我。

现在的很多疾病，其实都是由于对自我的执著过于强烈所导致的。尤其是有些西方人，比较崇尚自我，容易顽固自大，这样就会引发一些疾病。所以，观修二无我的修法非常重要。

3. 念诵不动佛心咒

今天准备给大家传一个殊胜的咒语。相信通过这个

咒语的加持，能切实利益到抑郁症患者。

我的窍诀，就是用持咒来治疗抑郁症。之所以这样讲，并非自夸或欺骗。虽然我的职业不是医生，但也可以算心理医生，而且我确实治愈了很多抑郁症患者。

这个咒语，我从很早以前就一直在修持。1986年，即我出家的第二年，我去某地讲法，途中在一座寺院，遇见了一位叫达色的堪布。他来自印度，当时他给了我一本念诵集。这个念诵集中的其他内容，我并未时时带在身边，但其中一篇关于不动佛心咒的，直到现在都还是我经常作为祈祷的念诵之一。二十多年来，不管去何处，我一直都将这张念诵页随身携带，从未离身。对于这种做法，不信佛的人也许难以理解，但佛教徒则很容易理解个中缘由。

我年轻的时候，性格也不是很稳重。我在其他大学也曾讲过，一开始我很想当医生，接着又想做老师，最终选择了出家，梦想总是随着外境而改变。之所以在这

里提到不动佛，就是因为不动佛能帮助我们遣除内心的动摇和痛苦。依靠他的加持，后来我不管做任何事情，都会有始有终，变得非常稳重。

不管你们相信与否，这个咒语具有强大的加持力，只有十个音节左右，可以随力念诵一万到十万遍。以前我并未特意给大众介绍过它，但当有人说自己病得很严重时，我就让他念诵一万多遍这个咒语，神奇的是，好多人就这样康复了。

念诵不动佛心咒，不会有任何损害，即使是其他宗教徒想要修持，也完全可以。好比药物的功效不会因宗教信仰的不同而有所差别，咒语的作用也同样如此。由于咒语具有殊胜的力量，所以任何人都可以修持。

今天我观察到有很多特殊的缘起，所以决定给你们传授这个咒语。你们可以写下来，以后如果遇到身边有人需要，也可以劝他们念诵——“嗡赞扎玛哈若卡那吽_的”。关于这个咒语的功德，并非我个人分别念的臆

造，而是我们藏地的大智者麦彭仁波切曾经讲过的：哪怕念诵此咒一次，也能平息南赡部洲诸天龙夜叉的危害，遣除一切瘟疫病苦，乃至清净五无间罪；依靠此咒，一切息增怀诛的事业都能顺利圆满成办，一切魔障与违缘都能迅速息灭。

所以，无论你是否信仰佛教，是否得了抑郁症，持诵不动佛心咒都非常重要。

平时生活中需要注意的两件事

因为此次演讲是由剑桥佛教协会主办的，所以，我今天选择以佛学的理念来介绍治疗心病的殊胜窍诀。在座各位无论是东方人还是西方人，都不可能完全没有心理问题。为了能够真实利益到大家，才特意选择了这次演讲的内容。

下面还有两件事情需要强调。

1. 放下执著

我们在日常生活中，不管是面对快乐或痛苦等任何事情时，都不要太执著，因为人生本来就是苦乐参半。藏地有一句俗语：“上到山顶必有下坡，幸福背后必有痛苦。”好比驾驶时会遇到各种路况，人生旅途中也既有上坡，又有下坡，穿过平原之后还需越过高山。同样，我们一天中的情绪也是跌宕起伏，比如，早上感觉很痛苦，到了下午又很开心，再到晚上，心情又会变得沉重起来。这是一个缘起显现的世界，无论遇到何事，大家都要鼓起勇气去面对、接纳，更需勤奋努力，这一点至关重要。在 21 世纪，学习和研究佛法是很有必要的事情，因为佛法中的无我观和缘起观，能对我们的日常生活有极大的帮助。

昨天我遇到一位剑桥大学毕业的学生，他正在学习寂天菩萨的《入行论·智慧品》。他说，这部论典令他感到非常惊讶和稀有，没想到东方人在那么久以前，就对内心和外在世界之间的关系有如此深刻的观察与剖

析。事实上也是如此。虽然从外在的物质来讲，印度和西藏都相当落后，但若想追求智慧的提升，大家却很有必要去学习东方的智慧。比如，寂天菩萨的《入行论》问世这么多年以来，其中的观点从来没有被驳倒过。而与此不同的是，即使是一名博士生的论文，也可能会出现作者还未离世，但他的文章却因为错谬而无法流传的情况。

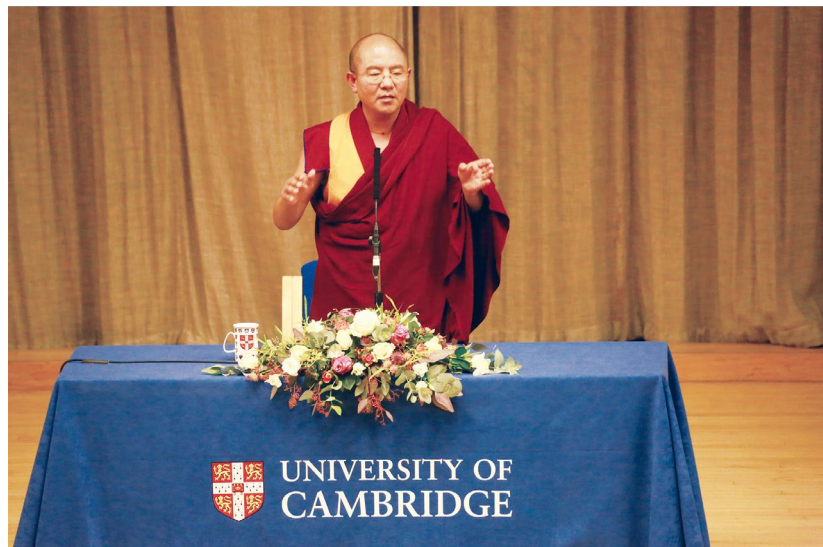
希望大家能充分认识到佛教经论的殊胜性。这并非自我偏袒、夸耀佛陀的教法。假如你认为有充分的理由可以驳倒佛教的观点，那么尽可去跟佛教徒辩论。如果你的道理无可辩驳，但他却不接受，那就是他的问题。作为一名真正的佛教徒，应该勇于接受来自任何人的辩论。根据藏传佛教的传统，大家在闻思佛法的过程中出现疑问，完全可以相互辩论。辩论，是一种至关重要的学习方式。

2. 利益他人

最后，我们平时应当多行利他之事，比如，保护环

境、帮助病人和难民等。尤为重要的是，要尊敬、爱护自己身边的父母和老人。我来到这里之后，听说很多老人因为没有子女的照顾，最后孤独终老。而在东方，因为有孝亲尊师的理念，大家都认为，对任何人来说，父母和老师的恩德最大，所以很多年轻人都在无微不至地尽孝报恩。老吾老以及人之老，在报答和照顾身边父母和老人的同时，也要力所能及地帮助所有众生。

非常感谢大家！



现场互动

主持人：

非常感谢堪布的演讲！这场开示非常契合当前剑桥的状况，因为抑郁症等心理疾病的发病率，在剑桥也很高；另外，剑桥人对于正念禅修以及其他佛教修持方法的兴趣也在提升。所以，能聆听这样一场开示，对我们非常有益，因为它提供了切实可行的解决方法。

接下来可以向堪布提问，谢谢！

问：非常感恩堪布慈悲而精彩的开示！请问尊贵的索达吉堪布仁波切：随着自己一天天长大，父母也在一天天老去，作为一名在家居士，应该如何通过修行来好好尽孝？比如应该念一些什么经文和咒语，才能让父母在现

世得到幸福安乐、减轻病痛；去世的时候，能帮助他们往生到佛国净土？因为弟子觉得对父母的爱，在将来就可以转化为对众生的大爱。

堪布：如果主要想利益父母等老人，在藏地，通常会选择念大量观音心咒，有些人甚至会念到上亿。所以，最好多念观音心咒。

问：我曾接触过禅宗的一些教义，比如以心传心，当然这也是藏传佛教的一部分。关于依止上师，我有一些疑惑：我想知道，一个人如何才能毫无保留和毫无怀疑地依止上师？或者退一步说，是否每个人在修行的过程中，都需要一位上师呢？好像佛陀当年修行时并没有老师。

还有一个问题是，去年我在印度待了几天，

相比藏地纯净的“世界第三极”形象，恕我冒昧，印度几乎到处都是垃圾。尽管可能是游客扔的，但似乎一直没人清理，这与藏地给人的印象不太一样。您认为这种现象是否和佛教教义有关？是否需要一些革新？

堪布：第一个问题，释迦牟尼佛并非没有上师，佛经中也讲过，释迦牟尼佛曾在往昔世，通过依止上师而修持菩提心。换个角度来讲，如果是与释迦牟尼佛一样的利根者，那么不依止上师也是可以的；但在现在的众生中，这样的根基非常稀有。

第二个问题，我也去过印度，目前印度无论北方还是南方，卫生条件都不容乐观，其实藏地也是这样。我也去过英国、法国等西方先进发达国家，有的地方环境的确很好，但也还是会有垃圾，有些地方仍然非常落后。我认为，这与宗教没有直接关系。虽然佛教徒也需要致力于环境卫生的改善，但环保本身是整个人类的问题。

题，而不是宗教的问题。



问：非常感谢您的开示！您恰好从佛教的角度提到了抑郁症，17岁时我得了严重的抑郁症，在精神治疗中心待了6个月，自残过、也尝试过自杀……诸如此类的事情都做过。后来我意识到，我过去看待事情的方式、思考的方法、推理的模式，很明显是行不通的。于是我花了几年来调整，使自己重新恢复到正常的状态，这是我一直在努力的事情。正是这样的因缘，一年前我开始禅修，效果极其显著，禅修带给了我巨大的利益。我在想，您是否也有过类似的经历，因为抑郁而

趋入佛教禅修呢？或者以此作为禅修的动力之一？

主持人：您的问题是指堪布的个人经历，还是他接触过的人？

提问者：个人经历很关键。但我想堪布肯定不会有这种问题，所以想问问堪布遇到的人的类似经历，或者这方面的一些理论。

堪布：好的。我也认识这样的病人，得抑郁症的时间很久了，看过心理医生，也去过精神病院。

其中我认识一位非常出名的记者，他自从得了这个病，多次想要自杀，而且一直在吃美国进口的药，可是五年以来，仍不见效。后来开始念我刚刚传的不动佛心咒，念了十万就起效了，他的心情变得跟以前一样愉快。虽然他在追求解脱的出离心、希求佛法方面并没有太大转变，但从此以后就完全康复了。他自己也经常

说，是这个咒语拯救了他。

还有一些女性患者，通过禅修以及在学会学习，病也痊愈了。她们在生病期间，真切地体会到了轮回只有痛苦，所以很容易便能生起想脱离轮回的出离心。诸如此类的例子非常多！若要在此一一讲述，可能几天都讲不完，何况一个小时了。

问：堪布，感谢您的演讲，涵盖了很多我们感兴趣的话题。我想回到您谈的最后一点：抑郁症。西方国家的一些研究或者医学报告告诉我们，抑郁症和其他心理疾病的发病率在逐步上升。不仅仅是英国，包括美国等其他西方国家，人们倾向于认为这是个体的生理缺陷，或者说是人类基因出现缺陷所导致。但我认为这个结论不正确，而且是消极的论调。因为医学机构和心理机构只是将个体孤立地看待，而我认为，这些心理疾病的上升，

并不一定是由于基因改变导致的，背后的原因，应该是传统意义上的人与人之间的纽带在逐渐弱化。例如亲友关系的淡化，所以人才会变得越来越个体化，或者像您说的，人变得更加孤立、自我更加膨胀。我们是否正面临着社会性的问题，而不仅仅是个体的缺陷？我想知道您对这个观点的看法，谢谢！

堪布：目前，东西方国家都在寻找抑郁症的根源，心理学家在探索，医学家也在探索。但我认为：心病还需心药医。因为身体的疾病主要是由四大不调引起的，但心病，却是自己打的心结。比如有的人吃穿不愁、财务自由，但他总觉得活着没有意义，一心想了断自己。如果已经产生了自杀的想法，就已经成了一种心理疾病，所以只能从心上来治疗，方法包含持咒、禅修，以及多行利他之事等。

其实，抑郁症并不算非常严重的疾病，对于佛教徒

或者修行人来说，更是可以轻松应对，根本不会把自己逼上绝路。虽然也许还有一些其他原因会导致这种疾病，但我认为，治疗方面主要还是应该从心入手，最好在心上找原因，这是相当重要的。虽然也会有一些家庭和社会的因素，但这并非最主要的原因。归根结底，这种病还是从心产生的。虽然从佛教的角度来讲，还有另外一种说法，但今天我就不解释了。

问：我的问题和佛教的一个基本理念相关，也就是无欲无求。既然我们在剑桥学习，那么肯定都会有各自的目标和追求，并且有意愿去实现它们。您是否认为，这与佛教无欲无求的理念相冲突？如果有冲突，应该怎样解决呢？

堪布：这两者之间不会相违。就像佛法虽然讲空性，但是否我们的生活就不用勤奋，不需要目标，也不

用追求理想了呢？并非如此。

从究竟上来讲，通过观察分析，便可了知内外一切法的本体是空性。这不仅是佛教的观点，现代物理学也发现，物质都是由无分微尘构成的。比如这个杯子，可以一直分解到无分微尘。物理学家也认为，任何物质都是空性、无有自性，这个道理很容易明白。

从世俗层面来讲，我们应当有所追求。只要能认识到，我们追寻的东西是空性的，如幻如梦、无有实质即可；如果认为它们是实有的，则需要调整观念。但世俗生活中任何的奋斗和努力，都会随之而发生如环境等的变化，这两者并没有矛盾。现在很多人不明白这个道理，所以有些迷茫。

问：扎西德勒（吉祥如意）！应该是扎西德勒彭森措巴效（吉祥如意圆满）！我出生在一个佛教家庭，妈妈是一位佛教徒，所以我每天会念

诵 1000 遍文殊心咒，从中我获益良多，我想这也是我能考进剑桥的原因。我的问题是：作为一名学生，如何才能合理安排时间，既能念咒、坐禅，又能完成大学课程的学习？两者谁更重要呢？

堪布：也有很多人不是靠念文殊心咒考上剑桥的。

（众笑）

每个人都有各自不同的修行方法，就如同有各自不同的生活方式。虽然从表面上看，似乎都是一样。藏族有一句谚语：“每个地方都有独特的穿戴，每种穿戴都有独特的语言。”在不同的地方，就会有不同的穿戴；不同的穿戴者，又会说不同的语言。同样，佛陀的教法有大小乘佛教、南北传佛教等区分。在南传佛教中，也有不同的修行方式。所以，主要根据自身的意乐来选择修行方法较为妥当。



在学校里，我认为还是应该以学习为主，学习之余再修行，因为仅靠念文殊心咒是无法通过考试的。我年轻的时候，也是以学习为主，到了一定年龄才开始禅修；又到了一定年龄，才开始持咒。所以，现在还是优先照顾学习比较好。

问：我想请教一个关于个人的问题。在生活中，每个人都会遇到很多人和事，有些人可能会给你带来一些伤害，我想知道，应该以一种怎样的心态来面对他们？如果无限度地宽容，是否其实对他们也没有帮助？如果采取自我保护，比如让他们得到某种制裁等，是否会给自己带来不好的果报？

堪布：总的来说，我们需要保持乐观的心态。因为乐观的心态不仅可以帮助他人，而且自己也不会造业，有诸多利益。但在面对一些特殊情况时，就需要运用智

慧和方便来处理，尽力去帮助他人。如同父母对孩子过分溺爱，那么孩子的性格和行为等各方面，就很容易偏离正道。我们虽然会碰到各种复杂的人和事，但如果是以善心利他，也不会造业。

（堪布提示：希望你们的问题简短一些，我也会简短地回答，因为后面还有很多人要提问。）

问：我学的是社会学，抑郁症刚好是社会学中主要的研究课题之一。许多社会学学者会针对抑郁症进行实际的调查研究，并且一般认为，抑郁症的产生既有社会因素，也有个体因素。例如现代社会学之父杜尔凯姆（Émile Durkheim, 1858-1917），他有一本非常有洞见性的书，书中提到：由抑郁症引发的自杀行为，实际上是一种社会现象。因此我想知道，是否有必要把个体和社会因素结合起来对治抑郁症，而不仅仅是从个人的层面来进行治疗？

堪布：人与自然、人与宗教，包括人与人之间的各种关系，在社会学中都有讲述。其实，每个人的发心和行为，都是社会的一部分。既然如此，从心上去治疗，我认为也没有不合理之处。有些道理，即便有人不承认，也不会影响它的正确性，所以希望大家多加思考。

在牛津大学，我去听了一堂课，讲的是社会学和医学之间的关系。所以，我认为我也可以说是一位社会学学者。（众笑）

问：禅修虽然能够缓解压力、减轻抑郁，但您难道不认为以这样的目的进行禅修，其实已经背离了佛陀的甚深教导了吗？因为佛陀说过“诸行无常”，纵然我们能够令内心安乐，但这也是会改变的；纵然我们能够创造一个更美好的世界，但世界也是无常的，它终将毁灭。这个世界并非真实存在，是我们赋予了它真实性，实际上它并没有自性。所

以，我们难道不是应该努力去通达无我，认识世界是空性的实相，而不是仅仅为了世俗的目的而禅修吗？

堪布：这种努力是需要的，但今天提到的三种方法，主要是针对疾病。所以，在修任何法之前，重点是要明白：究竟来讲，最主要的目的是要证悟无我、要解脱，以及要成办利益众生的事业；但暂时来讲，遣除众生的疾病和痛苦，应该更为迫切。

问：堪布仁波切，我来自青海热贡，留学到这里，学习教育学。我的问题可能跟今天的主题没有太大关系，主要是一些有关教育方面的问题。现在在我们藏地，有这种现象：很多小孩在五六岁左右，就会被送去寺院接受佛法教育。在当地寺院学习两三年后，有一部分小孩就会有出家的想法。我个人对此

现象的看法保持中立，但根据当今社会的发展现状，似乎不仅是宗教文化，世俗教育中的知识也应当学习。请问堪布：您认为在藏族传统的教育中，小孩在五六岁的年龄段，是应该送到寺院单纯学习佛法好呢，还是先去学校接受教育之后，再根据自己的意愿，选择到寺院出家修行更好呢？

堪布：我先向今天在座的以你为主的所有藏族人表示问候：扎西德勒！我们藏族的人口较少，不管在哪里，藏族人都为数不多。但藏地的传统文化，却受到了各界人士的广泛支持。

对于你所提的问题——从小就去寺院出家做小和尚，我认为有利有弊。就利益方面来看，自小就能在寺院里接受传统的佛法教育，比如诵经、书写，以及行为等各方面的训练，就如同在泰国，让孩子们很小出家，长大之后，便已经有了一些出家人的习性，这些都是功

德相；但就弊端方面来看，有些孩子还是会还俗，进入社会之后，如果只有一些在寺院里学到的知识，就会难以适应社会，这也算是一种危险。

但就藏地而言，可能也需要保留从小出家的传统。第一个原因是，现在很多寺院在年老的出家人去世以后，一些年轻的出家人因为种种原因，没能坚持下去，继而就会出现这样的风险——寺院没有出家人继承、维持，久而久之，就很可能变成徒有其名的空庙。所以，为了不中断出家人住持寺院的传承，就需要保证僧众的来源。另一个原因是，一般人从世间的学校毕业，就将近二十岁了，已经熏染了很多世俗的性格和习气，这时如果舍俗出家，就不会像从小出家的人那么清静，对佛法的信心也不会那么坚定。

所以，基于种种原因，虽然现在有规定 18 岁之前不能出家，但对此还是值得探讨。

问：我刚听那个咒语时，只是听到了声音，没有明白是什么意思。然后我就想：仅仅把声音念诵出来就会有用呢？还是明白了意义，心里想着那些内容才会有用？我奶奶其实也喜欢佛，但她不学佛法，不懂佛理，她的祈祷会有用吗？如果答案是肯定的，那就说明不需要明白意义，因此，不管是选择上帝还是其他主尊进行祈祷，都能管用，为何还要选择佛陀呢？世界上的大部分人，都不懂佛学，那么他们的祈祷是否有用呢？如果没有用，我觉得就挺可悲了。

然后，我跟一位朋友想去做金光明沙，等我去世之后，就可以撒在我的身上。如果只要做了就有用，那我就应该会受益；但如果必须要明白意义，有好的想法才能有用，那我想我就完蛋了……

所以，我的问题是，到底哪一种情况才算有用？

堪布：（时间真的不够了，但是，我看见那个学生举了很多次手，一会儿给她一个机会，让她提问，我说的是那个女孩子。）

对于你的问题我做个简短回答。有些修法，必须要懂得它的意义，否则无法达到相应的效果；但有些修法，就算不懂它的意义，它也能起作用。如同吃药，医生将药配好，病人直接服用就可以了，即便病人不知道处方，但药物照样有效。同样，有些咒语虽然人们不懂得它的意义，但以智慧去观照，却明白它具有非常殊胜的加持力。如果你不相信，也没有关系。要知道，毕竟世界是非常宽阔、开放的。

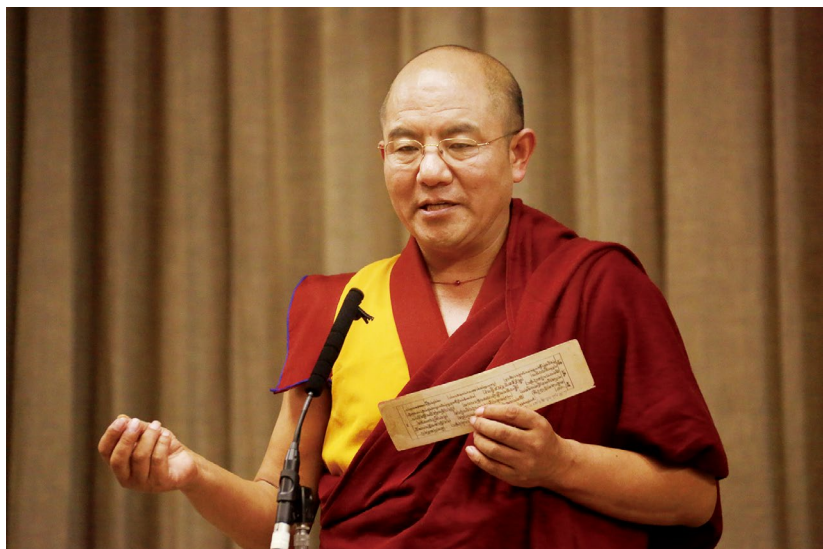
问：非常感恩堪布还记得我，谢谢！因为我真的举了很久，谢谢！太激动了！我的问题是这样的：我看了一些心理学方面的书籍，里

面教导了一些关于自爱、自我疗愈、对内自我关照等方法；但在佛教中，却提倡大爱、舍己为人等理念。所以，我一直以来的困惑是：应该只在意别人的感受，为了众生放弃对自我的关照，还是需要先对自己好，因为在爱自己的基础上才能去爱别人？

堪布：以佛教的观点来看，对自我的执著不能太多，越少越好。对其他众生而言，我们对自己是如何执著，他们也是如此，甚至会更加珍爱自己。虽然要做到完全没有我执，是非常困难的，但是，通过不断的反复观察，就会认识到，“我”其实是一切烦恼的根本，是一切痛苦的来源，它是苦的自性。所以，如果逐渐减少对自我的执著，就能逐渐减少痛苦。

“我执”其实大家都有，佛教也不会遮止这一点，除非是过分的执著。我们应该像爱自己一样，慢慢地逐步增上利他心，因为利他是一切功德的源泉。其实这两

者之间有密切的关系，如果好好观察，就能了知其中的密意。



主持人：

非常感谢堪布仁波切！感谢他的演讲和开示！同时，还要感谢所有组织以及协助本次活动的人士！

祝愿堪布仁波切在欧洲等西方国家的弘法之旅圆满！希望仁波切能够长久弘扬佛法！谢谢！

让我们痛苦的负面情绪，

犹如海面上的波涛，

并非自心的本来面目。

第 131 场



英国伦敦政治经济学院

THE LONDON SCHOOL OF ECONOMICS AND POLITICAL
SCIENCE

英国 · 伦敦

2015 / 10 / 20



佛教如何看待幸福

A BUDDHIST VIEW OF HAPPINESS

主持人：

大家晚上好！欢迎参加这次非同一般的活动。我是理查德·莱亚德，英国政经大学的经济学者，同时也研究和人类幸福相关的课题。在此，我非常荣幸地向大家介绍索达吉堪布仁波切，因为堪布是中国佛教界的领军人物，非常了不起。

堪布来自一所顶尖的佛教研究机构，并一直在那里研修佛法；他也是一位多产作家，著述涉及藏传佛教的各个领域；同时，堪布还是一位伟大的上师，拥有成

千上万的弟子。迄今为止，堪布已在上百所大学进行了演讲，政经学院能够成为其中之一，我感到十分高兴。非常期待堪布今天的演讲。

本次演讲大约有 45 分钟。之后堪布会引导我们进行一个简短的禅修，相信会是一个很不错的环节。最后是观众提问，请提前准备好您的问题。希望这一个半小时能为您带来幸福！

很高兴能与这里的各位老师和同学们一起，就佛教如何看待幸福的话题进行交流。刚才我看到，你们学校有很多关于宗教的交流、讲座与修行，同时也有禅修的场所，这是非常有意义的。我个人认为，这个时代需要有一种开放的心态，在学习现代知识技术的同时，也要去了解古文化中的宗教思想。

佛教的政经观

首先，我想向各位简单介绍一下佛教经典中关于社会生活的一些观点。

可能有些人会认为，佛教是很古老的思想，无法跟上如今科技高度发达的现代脚步；有些人又认为，佛教思想只适合于极少数在寂静地闭门禅修的人，而对于整个东西方的都市在家人，却不一定适用。对于以上问题，我也一直在分析思考。

本来，我不是一名政治经济学的学者，从这个层面讲，我没有资格来政经学院交流。但因为从事佛教研究的时间相对较长，所以，或许我可以用佛教的一些理念跟大家进行思想的碰撞。

佛教并不特别希求某种“实在”的幸福，而且，对于幸福的看法，佛教也持有各种观点和认知；并且在不同层面，也会有相应不同的解释。如果去研究这个来自

两千五百多年前的思想体系，就会非常有意思地发现，它完全可以适用于现代化的经济生活。

佛教有一部经典，叫《杂阿含经》。经中讲到，作为佛教人士，应先学习世间的知识和技术。即便没有条件学习，也应从事农、牧业，或掌握一些建筑类等技术；或是从事工商业，生产或经营各种产品。现在所谓的工业、农业、商业，《杂阿含经》里都提到了。

而且我认为，这部经典所讲的内容，也非常契合现代经济学。比如经中讲，赚来的钱，应分为四份使用：四分之一用于日常生活开支；四分之一用于储蓄；四分之一用于扶贫等慈善；四分之一用于投资生意等。而现在很多年轻人却爱走极端，要么将赚到的钱全部投资，要么吃喝玩乐恣意挥霍。比如，很多英国人和澳洲人，会把所有的钱拿去旅游；而很多中国人，则会把钱全部储存起来。这些行为，都不太符合以上提到的将钱财分为四份使用的佛教经济观。

还有一部叫《善生经》的佛经，详细描述了什么是佛教所认为的合理的社会生活。经中并没有要求佛教徒全都出家或者都去寂静地修行，而是倡导大家应该在城市中过一种正常的生活。这部经还讲述了夫妻、父母、兄弟、主仆、亲友之间，应该如何维持良好的关系。对如何处理人际关系和社会关系，做出了非常清晰的指导，值得大家去研究。

对于符合道德的政治生活，佛教也非常重视。相关经典中，阐述了很多关于平等、和平、非暴力的思想，以及如何让人民安居乐业，让国家兴盛发达的建议。这些经典包括：《金光明经》、《仁王护国经》和《法华经》，这三部经典被称为“护国三经”。其中包含了很多治国的理念。比如，在世间方面，作为有德行、有慈悲心的国王和大臣，应该如何保护自己的民众；在出世间方面，如何通过祈祷消除世间灾难等等。以前很多修行人经常会念这些经，因为通过念诵的加持和威力，可以对国泰民安起到举足轻重的作用。以前，包括日本在

内的许多国家，都非常重视这三部经。前段时间，我很想去叙利亚念《金光明经》的传承，但因为各种因缘，此计划暂时搁浅。

幸福禅

下面，我简单分析一下，我们应该怎样追求幸福。

大多数人可能认为：幸福来自外在的物质，比如，高档的房屋、昂贵的轿车，或者用之不竭的财富等等。一旦拥有了丰厚优裕的物质生活，就等于拥有了幸福。但实情却事与愿违，首先，财富往往是不稳固的，从开始积财，中间守财，再到后来担心财富耗尽等等，在追求财富的同时，掺杂着许许多多的痛苦。其次，即使拥有了财富，也并不意味着自己拿到了幸福的通行证。

另一些人认为，感情是至高无上的，依靠伴侣、配偶及深爱之人，能获得无与伦比的快乐。表面上看，很

多人也的确从感情关系中品尝到了甜蜜。但如果以智慧来观察，依靠伴侣获得的快乐，一方面往往只是在青壮年时代比较鲜明，之前或之后的人生阶段，就难以有强烈的感受；另一方面，这种快乐所持续的时间也很短暂，若将其中的快乐和痛苦相比，大多是痛苦占了上风。

其实，依靠物质和感情来获得快乐，不是人类独有的行为，很多动物也有这两方面的追求，并且也能从中获得不同程度的安乐。

有些人将艺术作为自己的爱好，期望能依靠艺术来获取幸福。比如绘画、唱歌、跳舞，以及超越意识想象的各种美好等等，他们乐此不疲、陶醉其中。相对而言，在这些领域中获得快乐，需要的付出和伴随的痛苦都比较少。

有些人依靠世间的智慧来追求幸福。比如，某些大学教授或科学家，终其一生来研究某种学问，并将之视

为快乐和享受。为了研究，甚至不谈婚论嫁，也不要求太多工资，甘愿为自己的专业付出一生的心血。

还有一些人，是通过做慈善事业来获得幸福。他们不顾自己的家庭和工作，一辈子做扶贫等利他之事，这是属于慈悲层面。

其实，不管是在慈悲还是智慧层面，如果发心清净，都会为整个社会和人类带来无与伦比的利益。

而更深层次的幸福，也许就只能从修行层面获得了。这里所谓的修行，实际上是指安住在自己的心性当中。比如现在人们常说的正念禅修，由它带来的幸福感，能够超越上述的全部类型。

为何禅修会有如此大的力量呢？因为在日常生活中，我们会产生各种各样的负面情绪，比如导致心理失衡的愤怒、贪婪、嫉妒，以及傲慢等。对人类来讲，当这些负面情绪一旦出现，即便物质再丰裕，生活也会变

得一团糟糕，毫无头绪。所以，负面情绪对每个人的影响都非常大。

我认识的人很多，其中有一些是在藏地或山洞里面常年闭关禅修的人。如果审视他们的经济状况，饮食非常简单，穿着也破破烂烂，除此以外一无所有，但他们内心的幸福感却难以言喻。我也认识很多东西方国家的财多位高之人，但他们的幸福程度和修行人比起来，差距悬殊。

我倒是认为，每个人不论富有或贫穷，生活在何地，都可以享受自己本来就拥有的自性当中的幸福。实际上，当我们的的心静下来时，各种各样的分别妄念全都会纷纷消于心性之中。此时，依靠这种平静和安住，我们的许多不合理的想法、不快乐的情绪和不正确的观念，统统都会被摒除。

快乐不必外求

我认为，很多人一心追求快乐，最终却事与愿违，是因为他们采用了向外求取的错误方法。当一个人不断外求时，就如同孩童追寻彩虹一般，无论怎样奔波，幸福反而离得越来越远；但如果能转向内求，则不管是什么身份，每个人都可以当下获得幸福与快乐。

以前，米开朗基罗（Michelangelo, 1475-1564）在意大利准备创作《大卫》（David）时，去市场考察，最终选定了一块可以作为原料的大石头。后来别人问米开朗琪罗：“您是如何发现这块石头的？”他答道：“很简单，我去采石场，看见一块巨大的大理石，我在它身上看到了大卫。我要做的只是凿去多余的石头，去掉那些不该有的大理石，大卫就诞生了。”其实，这是一个很好的比喻，它告诉我们，幸福不需外求，只要能摆脱与我们不相关的，本不属于我们的负面情绪的限制，安住于自心，当下我们就能够找到真实、本来的自我。

前段时间我们去牛津大学时，有教授说：“现在牛津大学的学生中，大概有百分之三十六的人，担心自己有各类心理疾病，从而寻求过心理咨询的帮助。”所以，虽然总体而言，21 世纪的人类，在物质生活方面应该算极大丰富了，可与此同时，精神方面却越来越糟糕，心理疾病愈发普遍和严重。

对于自己心理疾病的成因，有人说是压力过大，有人说是所在地的天气不好，有人说是人际关系问题，有人说是感情破裂……其实，在我看来，上述种种理由，根本不会对一位真正的修行人的心理造成危害和影响。现在人们非常担心的各种问题，禅修者们也能轻易面对，并不会成为他们的痛苦之因。

不过，现在的很多人的确非常忙碌。所以，我在家乡藏地的时候，写过一本书，叫《你在忙什么》。就我所观察，以前没有电话时，一个人只能与身边的亲友对话；后来，出现了有线电话，如果双方所在地都有电话

线，那他们之间就可以通话；现在，又兴起了无线网络，发明了包括微博微信在内的各类通信手段，这时，一个人就可以与全世界对话。但因为不同国家存在时差等原因，如果美国、北京的人都与我们联系，以一个人有限的精力，就难以应对了。我们的大脑容量是有限的，当各种信息纷至沓来、占据内心，就会使我们的正常思维模式超负荷运转，到最后，我们就可能变得不正常了。

有一种说法值得我们思考：“经济解决今天的问题，政治解决明天的问题，宗教解决未来的问题。”经济可以解决日常的诸多问题，为我们的生活带来便利；政治也许可以在更长时间内发挥作用，比如，世界上一些政治家的思想就流传了几百年；然而对于宗教，回溯过去，它已经有几千年历史，而且，未来它的思想仍会延续下去。所以，或许我们人类有必要用宗教来观察、约束自身的言行。



最后，按照教授的提议，我们将一起进行一个简单的正念禅修的练习，其内容主要是以心来观察自己的念头。希望你们可以将身心都平静下来，然后用心去看“到底我是什么样的”。在此过程中，当我们开始产生各种分别念时，就不断把心拉回到刚才的观察上。其实，随着这类禅修时间的增加，到一定时候，我们的生活会变得很有质量，很有品位。因为，世间的诸多烦恼和痛苦，是由于心的浮躁和焦虑所导致的；如果我们的心的心很清静，即使身在监狱或贫困之地，我们仍然会过得很开心，会变成一名乐观主义者。

禅修的时候，大家尽量平静下来，看着自己的心，观察各种起心动念。有些人可能会在此时认识自己的心。其实，当心真正静下来时，意识最深层的地方，就像大海的海底一样，才会显露出来，而它才是意识真正的本来面目；而平时让我们痛苦的各种负面情绪，则犹如海面上的波涛，并非自心的本来面目。所以，如果能经常性、习惯性地禅修，那你的快乐会与日俱增，你的

生活品质和内在也会与众不同；其他人觉得非常痛苦之事，也根本不会引起你的焦虑。

下面，我们一起来禅修几分钟，在此期间，大家最好不要睡着……

现场互动

理查德·莱亚德教授：

太好了，非常感谢您！

现在我们有一些时间进行讨论和提问。有谁想要提问，请举手示意。请大家不要害羞。

问：物质上的幸福与精神上的幸福，二者可否兼得？

堪布：按照佛教的观点，追求物质而获得幸福虽然未尝不可，但更为重要的，仍然是精神上的幸福。因为相对来说，精神上的幸福层次更高，不易改变，可以持续存在，无论是青年、中年还是老年的时候都可以拥

有；而依靠物质得来的幸福，也许只能存在一段时间，比如，一旦遭遇金融危机，就会消失无踪。

问：刚才您提到，很多有钱人并不快乐，因为总是担心失去钱财等等；而很多不太富有的人却通过禅修获得了快乐。那么，富有的人是否也可借由禅修处理自身的情绪问题呢？也许这会对他们大有裨益，因为他们就可以既拥有物质的快乐，也可以通过禅修获得更高层次的精神上的快乐。我想知道二者可否兼得？

堪布：富有的人在享受物质的同时，也能丰富精神、练习禅修，这是完全可以实现的，历史上有诸多先例，也非常值得随喜。相反，如果不懂得内心的禅修，想仅仅依靠物质带来快乐、充实和满足，就难以实现。而在贫穷者当中，也存在修行不好、不会禅修，各方面

都窘困潦倒的人。正如我们所知，如果按照精神和物质的贫富状况进行排列组合，一般可以将人分为四种类型。

问：非常感谢您的演讲！我想问的是，佛教中是否真的有所谓的快乐？之所以这么讲，主要是考虑到西方的文化背景。其实，拥有快乐的同时，也往往伴随着失去快乐的担忧，这会带来痛苦。而佛教的宗旨，是要消除痛苦。所以，对于西方人而言，是否不应说“追求快乐”，而应说“寻求灭除痛苦的方法”，或者用“觉悟”这个词，也许更为合适？因为，西方文化对于快乐的解读，和我们今天探讨的主题还是有很大的差异。

堪布：其实你的问题，非常适合用刚才提到的大卫的比喻来解答。现在，世界上的人都认为，幸福来自很

远的地方，我们必须向外求索；无论是感情还是财富，当自己拥有时，就得把它们牢牢抓住。实际上，佛教虽然也承认这是一种幸福，但除此之外，还存在一种我们自身本具的幸福和满足，只是需要我们去挖掘它、了知它、发现它、使用它。这个幸福更关键、更重要。

问：非常开心您能够来到 LSE。作为 LSE 的一名研究生，以小主人的心情说一声：“欢迎您！”想送您一个小礼物，这是 LSE 的吉祥物，是一只小海狸，代表“勤勉”的意思，就如同您夜以继日地奔波于全世界弘法一般。

我的问题是，佛教会谈“五戒”，而我的一些初学佛法的西方朋友会对此表示不理解。他们觉得，“五戒”是一种被动的约束，会限制他们的幸福。请问应该怎样看待这个问题？

堪布：很可爱，谢谢！

其实，五戒并非一种约束，它是两千五百多年前对人类制定的一种相对较高的道德规范。我认为，不管是东方或是西方，如今都很需要五戒。

“不杀人”，这条规定每个国家都有；“不偷盗”，不管在哪个国家，偷盗应该都会受到法律的制裁；“不邪淫”，是一种家庭伦理道德观念，对在家人非常重要，否则就会影响到正常的家庭生活；“不妄语”，打妄语的人，就是现在所说的骗子，我们当然也不能行骗；“不饮酒”，如果无节制地喝酒，对精神和身体健康，包括成办事情都会产生危害。所以，对一般人来讲，虽然没有“五戒”的说法，但稍微有素质的人，都应该遵守。如果违犯了五戒中的任何一条，可能都会给自他带来麻烦。

所以，我并不认为，五戒会给东西方任何一个国家造成损害。相反，通过守持五戒，人们的道德行为水准都会逐步提高。就像一所学校有学校的制度，一个国家

有国家的法律，一个民族有民族的规范一样，五戒是全人类最基本的道德底线。

问：您之前演讲的第三部分提到，慈悲是获得幸福的根本因素之一。就我所知，藏传佛教极为强调慈悲心的修持。目前，在英国，为人熟知的有两种禅修，一种是正念禅修，主要关注自身；另一种是慈悲禅修，更多关注他人。我想知道，如何在这二者中保持平衡？因为正念禅修是纯粹的自我觉知，而慈悲禅修则更多地涉及关爱他人。

堪布：关注自身的这种正念禅修，是为了获得更高的修行境界，但为了别人的利益，也可以进行正念禅修。二者区分的关键，在于禅修者的意乐和动机。如果仅是为自己而禅修，力量和效果相对较小；如果是为他人而禅修，则会产生更大的功德和效益。

当我们开始慈悲心的修持以后，按照佛教的说法，就标志着进入了大乘佛教。当想帮助他人的意念不断增强，心量达到一定境界时，我们在实际行为当中，就可以真正帮助到非常多的人。为什么有的人看似弱小，但他却能帮助到世界各地的人？就是因为修行境界达到一定程度时，可以将这种神奇的力量运用自如。

当然，我们也可以按照次第来：在还未达到较高境界时，为自己而禅修；到了一定境界，心力有所提升时，再去进行慈悲心的扩展。



问：非常感谢您的分享。我的问题是，佛教如何看待死亡以及亲人的逝去？因为我觉得，虽然我们可以努力开发内心的安乐，但总有

一些因素会限制我们达到那个状态。所以，
我想知道，应该如何看待死亡？如何减轻死
亡带来的痛苦？

堪布：当人在面对死亡时，确实不一定会快乐。

佛教从一开始，就探讨人的生老病死，因为这是每个人的必经之路。而有些国家和民族根本不能提及“死”字，他们认为这是个不吉祥的话题，故而非常忌讳。

但佛陀教诫我们，首先就应该对死亡有所准备，因为一切万法都是无常的。感情是无常的，家庭也是无常的，每一个人都终将离开人世。如果平时就有这种心理准备，面对亲友的死亡，即便会有一些伤心，但应该不会特别伤心。因为你知道真相如此，生命不可能永恒不变。每个人都会死，这是一个非常明确的规律。一旦我们对此产生了相当清晰的认知，不仅不会痛苦到难以自

拔，而且会非常淡定。

我并非特意赞叹佛教，但我真心认为，对于包括无常、死亡在内的诸多问题，如果提前有过相应的修行准备，就能轻轻松松地面对生活的各种压力。

问：今天见到您来这里弘法非常开心！有一个关于放生的问题想请教：在欧洲，很难买到活的河鱼，这样就制约了很多想放生的人。另一方面，虽然在这里可以买到很多活的海鲜，但市场距离海边又有一定的距离。在这种情况下，意见就产生了分歧：有些人认为，要么不放，要放就应该运到海边去放；有些人认为，只要能把物命从屠刀下解救出来，可以先放到湖里，湖也通向海，这样总好过不放。

堪布：如果是海鲜，可能还是宁愿运输时间长一

些，放到海里为宜。我们在中国放生的时候，会经常把物命运到两三个小时车程以外的地方去放生，而且每天如此。英国不算很大，应该去海边也不会很困难，所以，如果要放生海鲜，最好放到海里，以确保它们的生命安全。这方面大家要群策群力。

关于放生的问题，对放生感兴趣的人可以多加关心。我经常看到欧洲这边的动物保护主义者举行示威游行，也开展了很多保护动物的活动，相信这方面应该积累了不少经验，希望你们好好研究。

理查德·莱亚德教授：

非常遗憾！没有足够的时间让所有人提问。不过毫无疑问，堪布的演讲让我们在场的所有人都受益匪浅！

平时我们几乎很少以这样的智慧来认知生活中的诸多问题，相反，我们更擅长于逃避。在我看来，毋庸

置疑，现在西方的很多问题只有通过深邃的东方智慧，才能够得以解决。而堪布的演讲，正好精彩地展现了这一点。

很荣幸今天我们有这样的机会来聆听智者的教言！堪布，这是政经学院的吉祥物。我们大家都发自内心地感谢您！

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