

走出人际关系 的雾霾

索达吉堪布·演讲



大学
演讲
20

OVERCOMING INTERPERSONAL
BARRIERS

走出人际关系的雾霾

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

- 005 佛教对进化论与造物论的看法
英国伦敦大学学院
- 047 信仰与科技
莱索托林国荣创意科技大学
- 064 有爱的生活
莱索托国立大学
- 086 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
- 117 藏传佛教思想
日本东京大学
- 147 快乐人生
日本早稻田大学
- 173 感谢我的世界
泰国清迈大学
- 199 佛教与信仰
新加坡国立大学
- 229 走出人际关系的雾霾
北京大学

为什么有些人那么笨，

有些人却那么聪明？

有些人天生喜爱音乐，

有些人对音乐又丝毫不感兴趣？

第 132 场

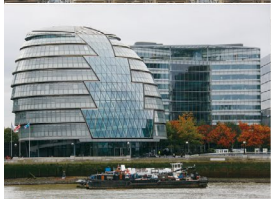


英国伦敦大学学院

UNIVERSITY COLLEGE LONDON

英国 · 伦敦

2015 / 10 / 22



佛教对进化论 与造物论的看法

A BUDDHIST VIEW ON EVOLUTIONISM AND CREATIONISM

我来自伦敦大学学院佛学社(UCLU Buddhist Society)，在演讲正式开始之前，我先向大家简单介绍一下伦敦大学学院，然后宣告一些讲座过程中的注意事宜。

伦敦大学学院是世界排名前十的顶尖大学，是英国最早建立的大学之一。因为培养了 32 名诺贝尔奖获得者而备受瞩目，还造就了多名杰出校友，其中包括圣雄甘地。不仅如此，它还是英国建立的第一所非宗教性大学，招生界限跨越了种族、性别与宗教。从建立伊

始，UCL 就倡导开放、平等的理念，并且正将这一传统继续保持发扬。

现在，我把麦克风交给今晚讲座的主持人德宁先生，他将对堪布做一个简单介绍。希望你们今晚能有所收获。谢谢！

主持人：

大家晚上好，感谢你们今晚来到现场！正如刚才提到的，我们很高兴能够邀请到索达吉堪布仁波切来为大家举办讲座。

堪布是宁玛传承的大德。宁玛派是藏传佛教的一个古老宗派，其宗旨是利益并引导众生获得解脱。堪布仁波切正在尽其所能地将他修证的智慧传递给更多的人，所以他不断地巡讲、出版书籍、投身慈善……堪布认为，佛法的核心是智慧与慈悲，这也是他将自己的官

网取名为“智慧佛网”的原因所在。

涉及慈悲这一话题时，堪布再三强调利他心的重要性。在2013年哈佛大学的演讲中，堪布提道：“如果没有利他心，我们可能会研发出日新月异的新产品、新技术，但它们不仅不能为社会带来利益，反而会造成伤害。”作为精神导师，对于想要追求快乐的人，堪布创作了很多书籍，来鼓励他们培养一颗利他的心。

再谈一点堪布对智慧的看法。堪布十分关注现代科学，尤其是科学与佛教的融合以及二者的相互作用。在接受中国很有影响力的一本杂志——《人物周刊》的访谈时，堪布提到，他花了将近二十年的时间研究佛教和科学的关系，因为现在很多人相信科学，只有在科学能够对佛教作出论证的基础上，才会接受佛教的观点。

事实上，堪布很喜欢与知识分子交流，因为堪布说，和那些具有甚深智慧的人进行碰撞，会擦出很多闪耀的火花。堪布总是说，佛教是一种智慧、一种教育，

所以一直以来，他提倡深入思维、学习佛法，不要盲目信仰，深入闻思是探寻真理的唯一途径。

今晚的题目，是“佛教如何看待进化论与造物论”，这两种理论经常在各宗教教派信众中引发争论，所以我猜想，在座各位一定都十分期待堪布对于这个热门话题的看法。在正式演讲开始之前，我想邀请伦敦大学学院佛学社代表 Billy 上台向堪布敬献鲜花。

请大家再次以热烈的掌声欢迎堪布为大家演讲——

上帝和达尔文

1. 古代宗教思想与现代文明的冲突

很高兴今天有此因缘能够在这里跟大家见面。

人类已经拥有了几千年的社会发展历史，相对而

言，在座的老师和同学都生活在一个特殊的时代。在短短几十年当中，我们的观念和生活方式都发生了巨大的变化。

我们都关心自己的家庭、生活、工作、未来的计划、自身的提升和成功等问题，但现在是东西方文化相互交融的时期，所以我们应该既要关心古代的传统宗教思想，也要重视现代的科技知识，同时还要考虑个人乃至全人类的未来。

如果认真去关心并思索这些问题，我们不难发现，古老的宗教思想和飞速发展的现代文明之间，存在着一些思想的碰撞，甚至有较大的矛盾和冲突。

2. 神造论与进化论矛盾吗？

很多人认为，神造论和进化论是矛盾的。

在座的大多数人应该对神造论十分熟悉。神造论以《圣经》和一些古老典籍为依据，认为我们这个世界，

最初是由一个造物主，比如真主或上帝等创造的。

后来，达尔文（Charles Darwin, 1809-1882）发表了《物种起源》（On the Origin of Species）。正是以此为开端，很多人逐渐对造物主的存在不再认可。人类对生命的认识，也开始与以往很多宗教学说有了不同。

有些人认为，神造论和进化论互不抵触，完全可以相互融合；有些人则认为，二者完全水火不容，并由此而出现了不同的学说。不同学说之间，还发生过激烈的辩论。

其实，回顾漫长的历史，不可否认的是，这两种学说对人类的发展都产生过巨大的贡献。我们应当知晓，不同的思想并非一定就是矛盾的。在每一个宗教体系内部，也有很多不同的观点，就好比在每一种科学体系的不同研究领域，也会有不同甚至冲突的观点。

佛教如何认识神造论和进化论？

今天，应佛学社的要求，我将会简单介绍一下佛教对这两种观点的解读。虽然我个人并不能完全代表佛教，但因为我是一个佛教徒，而且酷爱读书，还曾经阅读过为数众多的佛教以外的如基督教、天主教等其他宗教的书籍；同时，我也阅读过大量讲解进化论、唯物论和唯心论的古今文献。基于此，我才勉强可以从一个佛教徒的角度来进行分析，并阐明自己的观点。

我认为，佛教的观点与神造论和进化论相比，有相同之处，也有不同之处。

1. 佛教与神造论的比较

关于生命起源的问题，佛教和基督教似乎有一些相同点。实际上，很多研究基督教的学者和传教大德们都认为：所谓的上帝，不一定是一个人格化的形象，而是一种抽象的力量，这种力量形成了生命的起源。生命独

立的本体，实际上一直是按照某种生命体系和生命规律延续下来的。

这个观点与佛教有许多相似之处。在佛教当中，对于生命的起源有两种说法：一种是，我们的心识从无始以来一直延续到现在，如果没有解脱，会一直延续下去；另一种是，人类最初的生命可以被称为最原始的光明心性，它并非由谁创造，而是作为一个开端一直延续到现在。

所以，如果基督教的“上帝”是指生命的起源或规律，那就和佛教生命起源的理论有相同之处。

两者的不同之处在于，佛教不承认有一位特殊的创始者，以及是由这位创始者在特定的时间，有目的地创造出了世界和人类。

2. 佛教与进化论的比较

佛教和进化论也有相同和不同之处。相同之处是，

它们都不承认有一个特殊造物主的存在。不同之处是，佛教不承认人类是从动物逐渐演变来的，佛经中并没有描述过人类由猿猴演变而成的过程。

3. 都有一个特定的起源

我们都知道，神造论的一般观点是，不管是人类还是动物，最初都是由上帝创造，每一个生命都有自己的生命体系，依靠这个生命体系，可以一直延续至今。而进化论的观点则是，最初，一个生命载体慢慢变成一个单细胞，从单细胞变成多细胞，然后再逐渐由细胞的演化和裂变，慢慢形成了动物、植物以及人类等生命体。所以，他们都认为有一个特定的起源。由这个起源开始，才演变出动物、人类乃至整个外器世界。

佛教的缘起观

佛教最主要的观点是，我们的起源，是依靠一种缘

起。所谓缘起，包含了因和缘。佛教认为，人是由两部分组成：物质和心识。

1．物质的因和缘

外在的物质也有其因缘，这个因缘又是由主因和外缘和合而成。以一棵树为例，树种是主因，阳光、空气、水分等就是外缘。一旦主因和外缘都具足时，外在的事物就可以不依靠任何创造者自然而然地萌生。

2．心识的因和缘

动物和人类的心识，也有独立的因缘，而且同样分为主因和外缘。

心识自身是明清的，与外在的物质有着本质上的不同。无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死这十二种因缘，都来源于它。这十二种因缘的衍生与发展，即形成了每个众生之心的生长与不断

流转。

我们的心识虽然没有其他的力量，但只要因缘具足，它就可能变成动物的意识，也可能变成人类或其他生命的意识。变成人类时，也许即生是富贵之人，但下一世就可能会变成贫穷者。无论如何，心识就是这样一直不停地流转。

精神财富在某种意义上超过物质财富

现今的人类，总是醉心于研究外在的各种科技文化、知识理论，但对于内心的研究，比如心的分类、功能，以及心可以通过修行获得安宁等方法，却并不太关心。

若以智慧来观察，既然人类的世界包含了精神世界和物质世界，那么，我们的生活也应该拥有精神和物质这两个层面的丰华。



有时候，虽然我们的物质财富已经相当丰裕，但我们的内心依然觉得空虚和不满足，这恰好说明我们还缺少精神食粮。相反，当我们的精神财富丰厚充裕，比如，拥有某种信仰，秉持慈悲观和平等观，内心充盈满足感等，即便无房无车，甚至穿着破烂，但心中却仍然会充满快乐、充满阳光。这说明，精神财富是让我们幸福的主要因素，甚至超过了物质财富。

对内心的研究少了一些

刚才我们在佛学社进行研讨时，其中有位学者——曾在二十年前写过关于佛教与进化论方面的书籍，说道：“虽然我们研究的进化论是非常伟大的科学，但我们对内心的关注和研究还是相对较少。”对此观点，我深表赞同。

在过去的十几年中，我一直在拜访不同领域的科学

家，也接触了社会各个层面的研究人员，其中包括研究人类学、物理学、化学等学科的诸多学者。在和他们探讨的过程中，我发现，他们对外在物质世界的研究更加关注，并且将大多数的资金、时间和精力都投入其中。

按理来讲，科学界某些领域的研究者，比如生物学家、神经学家和心理学家，应该对心识的来源、心识是否独立存在等问题有所探究。然而，我经常遇到的一些神经学家，只是将研究重点放在某个区域的神经元和神经所发生的变化和反应上面；遇到的一些心理学家，也更多研究的是，当我们产生烦恼和痛苦时，应该怎样依靠自己的方式来分析这些心理状态。

总之，目前对于人类心识特征方面的研究，除了个别宗教以外，科研人员的投入寥寥无几。

科学的沉默

有一位叫埃尔温·薛定谔（Erwin Schrödinger, 1887-

1961) 的科学家，在 1933 年获得了诺贝尔物理学奖。他曾经用了很长时间，通过物理学的方法来研究人类的心识，并得出了这样的结论：“现在我们的自然科学所描绘的世界其实远远不够，虽然它有很多的数据，排列得井然有序，但每次牵涉到一些重要的心理问题和人生问题时，科学的沉默是非常可怕的。”我们应该仔细体会他这句话的含义。

如今，科技的发展为我们的生活带来了前所未有的变化，这些变化，我们的祖辈甚至难以想象。比如，现在只要各方面因缘具足，我们就可以任意飞到世界上的任何一个角落，这是哪怕近两三百年前的人都无法设想的。不可否认，科学为我们的生活带来了极大的便利。

但我们同样没有预料到的是，现在人类的各种生理和心理疾病也是前所未有地猖獗。艾滋病、癌症、抑郁症、焦虑症等各种病症，在之前的任何历史阶段，都没有今天这么普遍且繁多。

如此之多的生理和心理疾病，来源于何处呢？我们应对此详加观察。按理来讲，现代人拥有了比古人丰富得多的物质生活，应该越来越健康和快乐，但人们脸上的微笑却在逐年递减，很可能再过二十年，我们都不会笑了。

对于欧洲的人文状况我不是特别了解。在我们藏地，以前生活条件比较窘迫时，不管是父母还是孩子，都笑声朗朗，脸上随时都挂着灿烂的笑容。然而，今天我看到的情况是，虽然我好些同乡的物质生活比以前有所提高，但内心的快乐却大打折扣，脸上失去了微笑和光芒，笑声也消失无踪。

当我们内心不快乐或者疾病缠身时，仅仅依靠科学，是无能为力的。如果我们去问科学家，应该如何解决道德下滑、信仰缺失导致的一系列心理问题，他们往往会无言以对。这也正是我刚才所引用的那位学者的结论。

面对这种情况，很有必要追溯历史。也许通过宗教的方式，就能十分简单、轻松地解决我们的各种生理和心理疾病问题。毕竟，心灵自己就有一套独特的解决方法。

意识是长远的体系

刚才提到的埃尔温·薛定谔，曾在他所著的一本物理学著作中写道：“我们的生命有一个起点，但意识与它是不同的，意识是独立存在的，是不依靠任何其他物质而形成的。”这句话值得诸位学者思考。

在这个世界上，存在着不同的生命体系。佛教的《俱舍论》等论典中讲到每个阶段的生命都是各不相同的，但意识是一个非常长远的体系。一直以来，我们会存有非常多的困惑：为什么有些人那么笨，有些人却那么聪明？有些人天生喜爱音乐，有些人对音乐又丝毫不

感兴趣？同一个家庭的孩子，为何会有不同的爱好？针对以上问题，目前普遍的答案，是归因于父母基因的不同，但这仅是一个理论假设，并不一定完全可靠。我们需要用一种公正的态度来分析问题，这才是科学研究应具备的客观立场。

打破固有的观念，接受不同的文化

我今天并不想特意宣扬佛教的观点，或者去驳斥其他宗教的看法。真正的佛教是无私、包容的，是一种非常开放的思想。如果对自己根本没有的功德，为一己私利而凭空捏造、弘扬宣说或过分自赞自夸，都不符合佛教的究竟思想。

佛教还有一个独特之处在于，它非常欢迎人们以理性的思考对佛教进行批评和指正。如果对方的观点有道理，佛教完全乐于接受；反之，如果对方的理由无法

令人信服，佛教也会提出合理的反驳。因为当任何一种思想或理论不符合真理或客观事实时，就完全可以推翻它。

对于佛教的辩论，相信很多思想活跃的年轻人会非常感兴趣。但是，当你们准备批评某种观点时，必须要有依据。来自年轻人的某些批评我们可以接受，但如果是仅凭一己的胡思乱想而胡言乱语，这并非真实的批评，我们也不会接受。

现在是一个高度全球化的特殊时代，此时最重要的，是相互了解、相互学习。我们要打破自己以前的一些顽固保守的观念，尽量勇敢去面对和学习不同的陌生文化。我认为这在当今时代非常重要。

离苦得乐是关键

作为一名学者，需要去研究生命的起源或毁灭等问

题。但对于大多数人来说，了解和掌握如何远离痛苦以及如何获得快乐的方法，则显得更为关键。

佛教的《箭喻经》中有一个公案。

有个年轻人问了佛陀“宇宙的开端是什么？结束是什么？”等十四个问题。对于这些问题，佛陀拒绝回答。这并非佛陀无法回答，而是想告诫人们，不要被理论研究所束缚。经中采用了一个比喻：当一个人身上中箭时，肯定应该选择尽快将箭拔出，并马上治疗，而没有必要沉溺于分析箭的来源和做工等理论问题。

这部经典还讲到，我们现在最应关心的事情，应该是怎样解决我们的各种心理问题，从痛苦中获得解脱，以及将来怎样才能获得最究竟的快乐。

《华严经》中讲，在我们这个世界中，还有无数的世界；世界的起源，是在无数万年以前……这些内容，都超出了我们的思维和想象。所以我也经常在思考：科

研工作者们绞尽脑汁，通过考古、假设、推理等手段对一些问题进行研究，但始终也没有得出最究竟的结论。大家一直在争论的诸多问题，也往往只是根据一些假设。苦苦得出的结论，又不断被质疑、被推翻。这是否意味着，某些领域其实已经超出了我们的意识范围？

神造论与进化论并不矛盾

关于神造学说和进化学说，为数不少的人也认为，二者并不矛盾。2014年10月，现任罗马教皇在梵蒂冈教皇科学院就发表过此类声明，还说上帝并非以魔术师那样的方式创造世界¹。在他看来，两者观点不但不矛盾，甚至可以用同一个方法来解释。

1 When we read about Creation in Genesis, we run the risk of imagining God was a magician, with a magic wand able to do everything. But that is not so.—Pope Francis. 当我们读到《创世记》中描述上帝造物的场景时，我们会想象上帝是一位魔术师，他用魔杖可以做任何事情。但事实并非如此。——教皇方济各

早在1950年，当时的教皇庇护十二世(Pope Pius XII, 1876-1958)也在文章中说，无神论的进化观点与天主教教义并不相违，灵魂由上帝创造，但在生命载体的层面，未必不可以有相同的解释²。

包括宗教人士在内的很多研究者都发现，古文化和现代文化有许多相同之处，虽然二者在文字表述上有些不同，但这些不同之处是可以合理圆融的。

最“了义”的上帝

我也经常思索，也许我们通常所说的神或上帝，只是在某类众生面前，以人格化的形象来创造了世界。但究竟来讲，他或许是指代一种超自然的力量。

2 If the human body takes its origin from pre-existent living matter, the spiritual soul is immediately created by God...The teaching of the Church leaves the doctrine of evolution an open question.—Pope Pius XII, Human Origins 就算人类的身体起源于先前存在的生命物质，灵魂也是由上帝直接创造的……对于进化论的学说，教会保持着开放式的态度。——教皇庇护十二世《人类通谕》

佛教的观点分为“了义”和“不了义”两类。所谓了义，是指佛陀最全面、最究竟的观点；所谓不了义，是指佛陀为了度化某种根基的众生，暂时对他们宣说的相对合理的观点，但它们并非佛陀的真正意图，而是度众的善巧方便。就像一位母亲明明知道外面没有鬼，但为了哄孩子，会跟孩子说：“不要出去，外面有鬼。”在这种情况下，母亲并没有太大的过失，因为她有自己的考虑。

我们平时所说的佛陀，就是印度的释迦牟尼佛。但佛陀曾经讲过，在某种意义上，我们不要把他看作是有形象的。《金刚经》中有一段著名的话：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”意为：如果你们当中有人把我看作是有身形的，或者通过声音来祈祷我，那这个人已经在行持邪道了，他永远也见不到佛陀。佛陀在这段话中想表达的究竟思想就是，最了义的佛陀是没有色相的。

我有时猜测，为数众多的基督教徒是否听说过关于上帝的最终解释？最了义的上帝，并不一定是人的形象，也不一定是逐个地去制造世界上的一切事物，因为那个时候应该还没有手工艺，也没有制作的机器。

不同的文明要相互了解，相互尊重

去年我在新西兰奥克兰大学遇到一位教授，他对各个宗教，尤其是基督教都颇有研究。他认为，所谓的“上帝”是一种爱。我回应道：“我们佛教中也有一种说法，大慈大悲的心，也可以叫做‘佛陀’。”

所以，不管是宗教内部，还是宗教与科技人士之间，相互的对话和交流都是很有必要的。

以前你们英国有一位历史学家——汤恩比博士（Arnold J. Toynbee, 1889-1975），他在一次演讲中说过：“再过一千年回头看，20 世纪发生过的最伟大的事情

是什么呢？恐怕不是共产主义，也不是自由主义。如果有这样一件最伟大的事情发生，那就是佛教文明和基督教文明的互相接触，这件事应该成为人类历史上最重要的一环。”

所以我认为，今后我们要秉持开放、包容的态度，相互了解、相互尊重。同时，我们也要为人类未来的共同利益贡献出自己的一份光和热。

送给科技研究者的一段话

最后，我听说伦敦大学一方面非常崇尚科学，另一方面，也有很多年轻人专门研究佛教，并经常禅修。

我想送给各位一句话：“当科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了！”这是中国科技大学前校长朱清时讲的，我在其他场合也多次引用。我与他本人也曾有过交流。这句话的意思是：当科学家辛

辛辛苦苦地爬到山顶时，却发现两千五百多年前的佛教思想早已在那里恭候多时了。这句话值得我们在座的人加以思考。

要有一个公正的判断

如果这句话是像我这样穿着僧衣的佛教徒说的，你们也许会认为：“因为你是佛教徒，所以才会这样讲。”但朱清时是一位一辈子都在研究科学的学者，他为何要这样说呢？我当时也很好奇，还专门问他：“你为什么要说出这句话呢？这是你的真实想法，还是另有原因？”他回答说，他的确是这样认为的。并且，他还在自己的一篇很重要的物理学文献中以这段话作为结尾。

朱清时曾任校长的科技大学在合肥，我以前在那里做过一场主题为“喧嚣中的宁静之道”的讲座，并和该

校的师生做了一些交流。当时有很多老师支持这个观点，他们认为，佛教的思想确实非同凡响。

我曾经也说过，如果按照进化论的观点，人类应该一直在进化，思想也应不断进步。然而，时至今日，回溯两千五百年前古人的思想，我们却发现它们依然深不可测。

我并没有特意宣扬佛教的意图，因为我也十分推崇客观的理论。所以，无论是信仰科学、佛教还是基督教，希望大家都能有一个公正的判断。即使没有信仰，也无可厚非，但是，我们要相信真理。谢谢大家！

主持人：

再次感谢堪布！关于造物论和进化论的主题演讲非常有趣，让我们知道了不同宗教对此的观点以及彼此的联系，也知道了如何才能更好地理解这些不同的观点。



现场互动

问：我想问一下，应该怎样在行住坐卧、动静交替的日常活动中，保持心绪的平静？

堪布：我们刚开始练习禅修时，只有在座上安住，才能进行禅修。一旦接触外面的人物声响，宁静的心境就会被打破。但是，随着修行的持续进行，到了一定时候，不管是坐车、开车还是做家务，心都可以保持平静。所以，关键之处在于修行时间的长短。当修行时长到量时，行住坐卧中都可以禅修；相反，则只有在座上安住时，才能维持禅修的状态。

问：您刚才提到，佛学的中心思想应该是因缘——主因加缘起。那么，这个因缘是仅限于有意识的人类才有，还是所有的动物和植

| 物都会有？ |

堪布：刚才我所说的因缘，实际上也叫做缘起，意思是由因缘而起现，由因缘而毁灭。佛陀曾经讲过：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”即不管是像植物这样的无情物，还是动物和人类，都是因缘所生。

因缘包括外因缘和内因缘。外因缘是指微尘等无情物部分，内因缘则是指心识。不管是外因缘还是内因缘，都是由主因和外缘产生。

当然，你刚才提到的植物和动物，它们虽然都有一个共同的名称——“生命”，但植物的生命归属在外因缘之中。比如花和树木等植物，虽然在生物学中可以被称为“生命”，因为在某些情况下，它们也会出现一些生死或应激反应，但植物与动物、人类的差别之处，在于没有思想，不会产生诸如“应该去寻找具有营养的处所”等想法，所以，植物与动物是有很大差别的。

另需补充一点，我们现在通常认为，细菌和细胞也是有生命的，而植物是由细胞组成，所以应该属于有情。但实际上，细胞并不具足生命的思想体系。仅有生命还不够，还得有生命的思想体系，这样才能被称为“有情”，即有心识的众生。如果没有离苦得乐的思想体系，就不能被叫做具有意识的众生。

总之，外因缘包括植物等外器世界，内因缘即指动物和人类的心识的不断产生和流转。

问：为什么修佛的人要吃素？这跟因缘有关系吗？

堪布：并非所有的佛教徒都在吃素。比如，南传佛教的很多人并没有吃素，大乘佛教中的部分人则非常强调吃素。但按照大乘佛教中《楞严经》《涅槃经》的观点，作为佛教徒，是应该吃素的。虽然在某些经典当中，佛陀开许可以吃三净肉。但正如我刚才所讲，这只

是暂时针对个别人的权宜之说。尽量断除食众生肉，才是佛教最终的观点。

而且，现代医学和营养学也表明，其实吃肉对身体并无益处。如果想长命百岁，最好的选择就是吃素。

问：我想问一个关于作为与不作为的问题，自我感觉这个问题纯属个人分别念。在这个世俗的世界里，要想成就很多事情，必须做出某些妥协。有时候，如果我们选择谨守自身的德行，也许只能行三分的善。如果我们选择一些妥协，虽然做了两分恶，但也许能行八分的善。要是我们选择独善其身，只能一点一点地行持小善，我们应不应该为自己的不作为而感到羞耻？如果我们选择同流合污，那是否会在经年累月以后，变得非常冷漠和残忍，从而造下更多的恶？请问该如何抉择？



堪布：如果做善事所造成的危害，大过了善事本身的功德，那这件善事就不能做。相反，虽然做了恶事，但它所带来的善的功德，能够超越恶事本身的危害，那这件恶事就可以做。比如，佛经中有一个公案，一个商人发现另一个商人想杀害五百个人，前者认为如果把后者杀掉，五百个人就可以获救，那么，像这种杀人的行为，此时就是可以被开许的。

但尤其要强调的是，只有十分确信善的结果会胜于恶时，才能去做这件事。如果仅依靠自己的感觉判断：“这件事有两分的恶，应该不会超过它八分的善。”像这样仅凭个人的揣度估计而行事，是不行的。

同时，在这个社会当中，我们如果想做善事，首先应该具备约束和控制自我的力量。否则，为了达到某个目标，而与其他人同流合污，到了一定时候，才发现早已身不由己，则悔之晚矣。佛教有一个比喻：将一盆开水倒在冬日的寒冰上，也许暂时能够把这一块冰融化。

但由于四周仍然有大量坚冰的缘故，过了一段时间，所有的开水又会冻结成冰。

所以，我们要观察环境、观察心态、观察力量，这三者极为重要。

问：能否请您从藏传佛教的看法或者您自己的理解，去解释一下轮回这个概念？作为一名哲学系的学生，在研究佛教时，我会持有怀疑的态度。因为大部分的佛教徒，都否认有一个永恒存在的自我。如果没有这个自我，那过去、现在和未来是怎样联系在一起的呢？

堪布：其实，在求学过程中，最初阶段保留一些怀疑是很有必要的。因为有了怀疑，你才会去寻求答案；通过不断的探索，最后才会迈入正确的道路。但是，如果一直抱守怀疑，同时也不采用相应的方法去消除它，这种态度就不太合理了。

不仅是藏传佛教，整个佛教的轮回学说都认为：每个众生在未获解脱时，会流转为人类、动物、饿鬼或天人等六道众生。通常所说的自我，在佛教里被称为“五蕴”，即我们的身体和各类心识活动所组成的一个载体，并且它会不断地在轮回中流转。

佛教有一部叫做《正法念处经》的经典，其中详细描述了轮回的过程。而这个过程是如何开始的，则在另一部《阿难入胎经》里有讲。其实，佛陀在两千多年前就宣说了《阿难入胎经》，其内容与现代医学的胚胎说完全一致。但是，医学只讲述了身体的发育过程，而对于心识是怎样形成的，却没有提及。

在某种意义上，可以这样讲：每一个生命载体的出现，实际上都是一个物种起源的过程。如果你专门就这些方面的内容进行细致研究，就很容易遣除这个怀疑。

问：您这一次演讲的主题，是科学与宗教。

但正如我们所知，科学会有一套系统的论证方法。一个正确理论的背后，总会存在相关数据的支持。但宗教却并不总会有相关的论据，去证明每一句话的正确性。就如同某个人说了一句话，却又不能证明他说的话是对的，那是否可以认为，他说了一句不一定正确的话呢？

堪布：实际上，科学和宗教相比，科学可能并非找到了所有问题的答案。有一本书里讲：“所谓的科学，其实是指正在论证的过程。”也即就科学而言，其中有一部分，是有证据能够证明的；但还有相当一部分，却还未找到确切的证据去证明。

比如，我们今天提到了达尔文进化论，其实，到今天为止，科学还没有找到充分的证据足以证明猿猴是怎样变成人的，而只是猜测。可能在一千万年以前，有这样一个演变的过程，但也仅是一种假设。所以，我们在

对比科学和宗教的时候，要对二者同等观察。

其实，宗教并非纯属想象。正如我刚才所讲，按照佛教的认知方法，如果一个道理可以用推理来论证，那么就会建立相关理论。如果无法建立理论，那么就会采用现量认知来确立。如果这两者都无法建立，那就只有引用相关经典的教言来证明。

与此类似，很多科学家、哲学家和心理学家在研究过程中，如果遇到实在无法用推理来证明的问题，也会引用前辈的理论——比如爱因斯坦（Albert Einstein, 1879-1955）、牛顿（Isaac Newton, 1643-1727）、尼采（Friedrich Nietzsche, 1844-1900）、弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）、荣格（Carl Jung, 1875-1961）等人的观点作为依据，然后再进行推理。同样，佛教也是如此。如果某些观点已经超出了人类思维范畴时，就会引用佛陀或菩萨的教言来进行证实。当然，不信仰佛教的人，也许就不会承认这些观点。

然而，科学也面临同样的问题。你们或许知道，有一本书曾经提道：“20 世纪最大的谎言，就是进化论。”大多数人对于这个观点，是不相信的；但另外一部分人则认为，这个问题确实需要好好观察，他们的理由是：进化论的建立，已经造成了人类道德的沦丧与人性的泯灭。所以，如果把科学当成一种完全可以信赖的全知和权威，恐怕也是不合理的。

当然，宗教的某些学说，也会遭到来自各方面的批判，这属于正常现象。比如，作为佛教徒，虽然他们认为佛教是无懈可击的，但或许其他宗教就会来进行争辩；同样，如果是天主教徒，虽然他们认为天主教是绝对正确的，但也许别人会持有不同的观点。

总之，如刚才所说，作为人类，要一直保持对真理的忠诚，这是至关重要的。从某个层面来讲，如果不附加科学或宗教的包装，而只选择相信真理、相信和平，也许人类会找到更加美好的前程。

“信仰，

是人们所必需的。

什么也不信的人不会有幸福。”

——雨果

第 133 场



莱索托林国荣创意科技大学

LIMKOKWING UNIVERSITY OF CREATIVE TECHNOLOGY

莱索托 · 马塞卢

2015 / 11 / 2



信仰与科技

SPIRITUALITY, SCIENCE AND TECHNOLOGY

主持人：

下午好！今天是林国荣创意科技大学有史以来最幸运的一天，因为我们邀请到了索达吉堪布。

在这里，我要告诉大家一个秘密：今天堪布到访的第一个地方是我的办公室。所以我的办公室是最有福气、得受加持最多的地方。

不再耽误时间，接下来有请堪布——

我是来自喜马拉雅山脉附近的藏族人，而且是藏族出家人。你们很多人以前也许只是在电视上见过藏族出家人；我也是同样，之前只在电视上见过非洲，并没有到过这里，这是我第一次来到非洲。

我们藏族的很多人性情开朗、能歌善舞，所以青藏高原上常常回荡着藏民的悠扬歌声。最近我发现非洲人也有类似的天性。昨天我坐在南非去往莱索托的飞机上，当时飞机颠簸得很厉害，让人有些害怕，不过前排的几个非洲人一直欢歌笑语，我不禁想：“应该不会出事，因为他们的笑声非常动听。”有时欢乐的笑声确实给人带来一种安慰。

一、引言

今天跟大家交流的内容是“信仰与科技”，主要谈谈信仰与科技的关系。

以前我常听说非洲是一个战争横行、疾病遍布的地方，但是到了这里发现也并非这样，反而感受更多的是这里人们的纯朴和善良。实际上，不论在人类演化还是自然变迁方面，非洲都发挥了独特的作用。

前段时间我在开普敦大学遇到一位考古学教授，他认为：全世界的人都具有非洲布须曼人的基因³。相当多的考古学家、遗传学家和人类学家认同这一观点。因此，可以说人类起源于非洲。

另一方面，世界陆地也发源于非洲。按照地质学的观点，地球表面覆盖着坚固的板块，由于地球内部巨大能量的推动，有的板块漂移形成亚欧板块，有的漂移形成美洲板块……而非洲板块一直没有移动，它应该是全球陆地板块的起源地。

由此可见，非洲是人类以及世界陆地的发源之处。

3 布须曼人是生活在非洲南部的一个原住民族，现今约有五六万人。

不过从现今的状况看，不论美洲、欧洲、大洋洲还是亚洲的很多国家，都在现代科技方面取得了飞跃的进步，而非洲却不那么理想。今天在座的老师和同学，你们是非洲未来文化、政治、经济等领域的接力者，有责任思考这个问题。

二、信仰与科技的碰撞

消失的文化

如今是一个特殊的时代，科学技术被大力弘扬的同时，传统文化却遭受着前所未有的冲击。很多年轻人出生的年代，正是因特网诞生之际，因此他们心中不一定有传统文化和信仰的印迹，有的只是现代科技和知识的身姿。他们会唱流行歌，而不懂民族歌；知道一些流行名词，却对传统道理知之甚少；一些家族文化在他们心中也难觅踪影。



所以，这个时代的未来走势让人担忧，不论非洲人还是亚洲人，将来也许只信奉一种“宗教”，那就是科学。然而科学只是一种知识，如果被好人掌握，可以造福人类，如果落入坏人之手，就会给人类引来灾难。

科学家的忏悔

大家可能知道，19 世纪 60 年代左右，瑞典的诺贝尔 (Alfred Nobel, 1833-1896) 有感于开山工人的辛苦劳累，想要为他们减轻负担，于是经过不懈的努力，研发出了炸药。不过非常不幸的是，炸药后来被应用于战争，它

的巨大威力让很多人的生命瞬间灰飞烟灭。

由于研发炸药，诺贝尔获得了巨额财富，但是他的内心却充满悔恨，因为炸药给人类造成了极大危害。为了消除内心的愧疚，诺贝尔捐出部分财产设立了诺贝尔基金，用于奖励那些为世界做出巨大贡献、造福人类的人。一百多年以来，诺贝尔奖一直不断地在颁发，很多人获得这一殊荣。

与此类似，爱因斯坦出于利益人类的初衷而研发原子弹，后来美国将两枚原子弹投放在日本的广岛和长崎，使得那两座城市瞬间面目全非。这件事让爱因斯坦痛心疾首，直至临终前还对研发原子弹后悔不已。

由此可见，一项新科技的出现，可能带来利益，也可能引发弊端。

如果能用信仰和道德的准绳框定科技的发展方向，就会避免其弊端。所以，明智的人一方面会学习高新的

科学技术，另一方面也不会丢失传统文化和信仰。

在如今的非洲，很多世界级企业到这里寻找市场，比如美国的微软和谷歌、中国的华为等，在这种情形下，非洲年轻人乍一接触高新产品，诸如手机、电脑等等，也许会被彻底吸引，而将传统信仰和文化统统抛弃。

因此我有一个忠告：希望非洲的年轻人牢牢守护有价值的民族传统文化，在此基础上再接纳高科技，尤其你们本有的信仰不要丢失，这很重要。

三、信仰，心灵的归宿

信仰对人，有着不可估量的作用。不过遗憾的是，如今很多人没有信仰。这一点其实很可怕。法国著名作家雨果曾说：“信仰，是人们所必需的。什么也不信的人不会有幸福。”也许你们有些人不一定明白这句话的

意义，但确实每个人都需要有个心灵归宿——一份宗教信仰。就在座的各位而言，可以选择信仰原有宗教，也可以去信仰外来宗教，比如佛教、基督教等。

以佛教来说，如今越来越受到人们的关注，全世界很多高校都在开展佛教禅修。前段时间，我去了英国的牛津大学、剑桥大学和伦敦大学，这几所大学都设有佛教研究会和禅学社，很多老师和学生在修持正念禅。

禅修确实对人心有很大的利益。现代人普遍非常忙碌，很容易陷入焦虑、忧郁的心态中，比如在英国，越来越多的人被抑郁症困扰，而禅修可以让心灵恢复宁静、获得安乐，因此那里的不少人为了调整内心而努力禅修。

不知道莱索托有没有人得抑郁症？可能没有，看起来每个人都很快乐。即使有也是少数——这是我的估计。

总而言之，在这个躁动不安的时代，信仰能给人带来切实的利益，因此大家有必要花时间研究一下佛教等宗教，如果能学会运用宗教的智慧调整内心，就可以找到真实的快乐。

现场互动

问：应该如何对待外来宗教？

堪布：对待外来宗教，要有开放的态度——在守护原有宗教的同时，可以去了解和学习外来宗教。

我是一名佛教徒，但是也相信基督教的慈善理念，会去基督教的教堂祈福、供灯，还会跟很多人探讨《圣经》的道理。如果我很狭隘，只容纳自己的宗教，可能就无法做到这样。

如今是多元文化的时代，宗教徒在不违自宗信仰的情况下，可以去了解其他宗教、文化与知识，这是完全合理的。否则如果认为除了自己的宗教，其他一概都要排斥，那么连现代科学也要拒之千里了，而实际上现代科学成果很多人都在享用。

问：生活中出现挑战时，如何运用禅修应对？

堪布：不是遇到挑战才想到禅修，而是未雨绸缪，平时就要常常修持禅定。



人的很多痛苦源于心，比如一个小问题，依靠智慧完全可以解决，但是心态不好的人，可能会把问题看得很大，最终导致无法收拾。这种人如果能每天早上禅修一会儿，五分钟、十分钟，或半小时、一小时，内心就会逐渐放松，趋于平和，能更好地处理各种问题和

挑战。

也许有人觉得：“禅修是宗教方法，我不太愿意用。”这也没关系，现在牛津大学提倡一种无宗派禅修——不提宗派、只是调心，这可能适合这个时代中的部分人。

问：您今天的演讲中，哪些是需要我们记住的关键点？

堪布：我今天讲的内容，主要有两个要点：

第一，继承本有的文化和信仰。现在很多年轻人一味追逐新世界，把传统抛之脑后，这对未来是无利的。希望非洲的年轻人不要这样，应当好好珍惜和继承传统文化和信仰。

第二，接纳先进的科学技术。在如今的时代，非洲人民也应该勤奋学习各种高新科技，以此造福自己的国

家乃至全人类。

一方面不丢失传统文化和信仰，另一方面抓住机遇学习和接纳现代科技，这是我的两个建议。

| 问：佛教可以消除人的不好情绪吗？ |

堪布：可以的。依靠佛教，我们能清楚觉察心中的破坏性、负面情绪，继而进行调整。

如今世界上很多高校开设禅修课，就是因为一般人难以认识烦恼，诸如贪欲、嫉妒、傲慢、愤恨等，如果能借助禅修等佛教方法，就可以全面把握这些负面情绪，进一步控制它们，避免它们带来伤害，就好比识破了小偷，就能随时关注他，避免他为非作歹一样。

主持人：

今天我们学到的道理比任何一天所学的都丰富、
珍贵，让我们至诚地感谢堪布！

“爱，

是一种无穷无尽的能量源，

能降服一切。”

——爱因斯坦

第 134 场



莱索托国立大学

NATIONAL UNIVERSITY OF LESOTHO

莱索托 · 马塞卢

2015 / 11 / 2



有爱的生活

LIVING A LIFE WITH LOVE IN YOUR HEART

主持人：

女士们、先生们，大家晚上好！今天非常殊胜，因为尊贵的索达吉堪布将要为我们带来别开生面的演讲。

索达吉堪布任教于著名的喇荣五明佛学院，是这所佛学院中最重要的导师之一。与此同时，堪布还是一位多产的佛教翻译家和佛教思想家，闻名于东西方。近年来，堪布受邀前往世界很多高校演讲，在与高校师生的交流中，堪布将传统佛教与现代生活融合，站在崭新的视角分析一些全球性问题，因此我们专心聆听堪布的

演讲必定会获益匪浅。事实上，我确信今天的演讲将会激动人心。有请堪布——

很高兴跟大家交流！我是第一次来到莱索托，也许你们很多人也是第一次看到我这样穿红色僧衣的人。

今天我跟大家分享的主题是“有爱的生活”。实际上，不论哪个地方的人，也不论哪种身份的人，都需要爱。

如何兑现爱？

“爱”，虽然只有一个字，但每个人从呱呱坠地，到步入童年，历经青年，乃至迈进中年、暮年，整个生命历程都不能离开它——小时候需要父母的爱，长大后需要朋友和家人的爱，老年时需要子孙的爱；与此同

时，人们还需要付出爱——关爱家人，热爱人生，对国家乃至世界奉献爱。

要实现对他人乃至对世界的爱，首先要强大自己，否则即便理想很远大、口号很响亮，最终也只会落于空谈。

南非前总统曼德拉在一本书中讲述了一则发人深省的故事。在伦敦威斯敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，静静地躺着二十多位英国前国王以及牛顿、达尔文、狄更斯等名人的墓碑，在这些墓碑旁边有一座墓碑很普通——没有姓名，没有生卒年月，甚至没有墓主的介绍文字，但这块墓碑却对曼德拉影响至深，因为它上面刻着这样一段话：

“当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过限制，我梦想改变这个世界。

“当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我

将目光缩短了些，决定只改变我的国家。

“当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。

“当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我也许可以改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我也许能为国家做一些事情。然后谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。”

这篇碑文确实发人深省，据说它改变了曼德拉（Nelson Mandela, 1918-2013）的一生。

在座的年轻人，你们是国家未来、民族的希望，应该胸怀梦想——立志为国家 and 人民做出贡献。要实现这一目标，首要之事就是充实自己。如何充实自己呢？一方面努力掌握各种科技知识，一方面牢牢继承民族传

统文化。

另外，大家在追逐梦想的过程中，也许会遭遇各种困境，诸如疾病的缠绕、贫穷的重负，但是不要放弃，应当坚持下去。古人云：“君子忧道而不忧贫。”就是说，有智慧的人会关注道德和高尚的知识，不会对世间财物孜孜以求，即使身处贫困，也能勇敢面对并超越。

以前听说莱索托等非洲国家的经济条件不太好，不过这次来到这里，我感觉，跟我求学时比，你们富裕得多。我以前读师范时，班里大概有三十多名学生，这中间有三四个人穿着布满补丁的衣服，我是其中之一。那时在老师和同学跟前，我常常不愿提及自己的家庭状况，总觉得不好意思。有时到了星期天，我就到街上做买卖——用酥油和奶渣跟其他同学或附近的老乡换取旧衣服，这时如果被班里同学看到，还会感觉特别羞愧。

所以，我的学生时代也有很多故事。在座的很多同

学，现在和将来可能也会面对各种困境，此时要有一颗坚强的心，勇敢地往前走。

旧衣服的启示

你们很多人应该比较熟悉迈克尔·乔丹，他被认为是历史上最伟大的篮球运动员，绰号“飞人”。我看过他的传记，感觉他的成功和荣誉也是得来不易的。

迈克尔·乔丹小时的家境非常贫寒。在他十三岁那年，有一天父亲递给他一件旧衣服，问道：“你觉得这件衣服能值多少钱？”

“大概 1 美元。”乔丹回答。

可是父亲希望乔丹把旧衣服卖到 2 美元。乔丹虽然觉得不太可能，但还是愿意试一试，他把旧衣服洗干净、刷平整，来到一个地铁站，叫卖了六个小时，终于

卖掉这件衣服赚了 2 美元。

过了十多天，父亲又递给他一件旧衣服：“你想想，这件衣服怎样才能卖到 20 美元？”乔丹觉得这很困难，但父亲鼓励他尝试一下。

终于，乔丹想到一个办法，他的表哥擅长画画，于是他请表哥在衣服上画了一只可爱的唐老鸭和一只顽皮的米老鼠。之后他把衣服拿到一个贵族子弟学校的门口叫卖。最终这件衣服被一个小少爷买走了。那个小少爷非常喜欢衣服上的图案，除了支付 20 美元，还给了 5 美元的小费。25 美元对于乔丹无疑是一笔巨款。

回到家后，父亲又递给他一件旧衣服：“你能把它卖到 200 美元吗？”这一回，乔丹没有犹疑，而是平静地陷入了思考。

两个月后机会来了，当红电影《霹雳娇娃》(Charlie's Angels) 的女主演法拉佛西 (Farrah Fawcett, 1947-2009) 来

纽约做宣传，小乔丹挤到她身边，举着旧衣服请她签名。法拉佛西看到是一个纯朴的孩子，就签了名字。

乔丹将这件衣服拍卖，获得了 1200 美元！

当他把钱拿回家，父亲非常欢喜，问他：“孩子，你从卖衣服的事情里，学到了什么呢？”

乔丹说：“任何一件事，只要努力，总会有办法的。”

父亲说：“这也没错，不过不是我的初衷。我只是想告诉你，一件只值 1 美元的旧衣服，都有办法高贵起来。更何况人呢？我们家只不过穷一点，这又有什么关系？我们不应当对生活丧失信心。”父亲的话深深印在乔丹心里。

不到二十年，迈克尔·乔丹的名字传遍世界的每个角落。

在座有些人，尤其在读书期间会遇到各种困难，此

时可能会萌生放弃的念头，但放弃不是明智之举，坚定信心并努力想办法超越障碍，才是正确的选择。另一方面，教育是让一个人从根本上改变命运的重要途径，因此大家处在学生时代时，要不畏苦难、克服艰辛，努力求取更高、更深、更多的知识。

带给世界快乐的“黑皮肤”

我很喜欢看非洲名人的传记，因为非洲人中涌现出很多热爱和平、倡导平等的人，还有很多在不同领域荣获“世界第一”的人。

比如著名民权运动领袖马丁·路德·金(Martin Luther King Jr. , 1929-1968)，他于1963年发表了著名演讲《我有一个梦想》(I Have a Dream)，极大地推动了20世纪黑人民权运动，并于1964年获得诺贝尔和平奖。

还有刚才提及的曼德拉总统，他于1993年获得诺

贝尔和平奖，而在此之前他曾因抵制种族主义而遭受了27年的监禁，不过他并没有放弃，在重获自由后继续投身于人类和平事业，最后为南非乃至整个世界做出了不可磨灭的贡献。我看过他的传记，非常感人。



黑人中还有很多卓越者，比如摇滚歌星迈克尔·杰克逊（Michael Jackson, 1958–2009）、球王贝利（Pelé, 1940–2022）、拳王阿里（Muhammad Ali, 1972–2016），还有1993年获得诺贝尔文学奖的莫里森（Toni Morrison, 1931–2019）——

她撰写了《最蓝的眼睛》（The Bluest Eye）《黑人之书》（The Black Book）等经典著作。诸如此类，很多黑皮肤的人给世界带来了欢乐和喜悦。

当然，刚才提及的这些名人里，有些人所从事的职业，我平时并没有很关心，比如踢球，我从未踢过，也看不懂，还有打拳也是如此。

爱是无穷的能量源

不管怎样，这个世界需要爱。而这种爱，也为不少科学家所提倡。

20 世纪 80 年代末，爱因斯坦的女儿丽瑟尔将爱因斯坦写的 1400 封信捐给了希伯来大学。在其中一封写给女儿丽瑟尔的信中，爱因斯坦这样说：爱，是一种无穷无尽的能量源，能降服一切，如果我们想拯救这个世

界和每一个居住在世界上的生灵，爱是唯一的答案。

可以说科学研究的最终目的，也是爱。

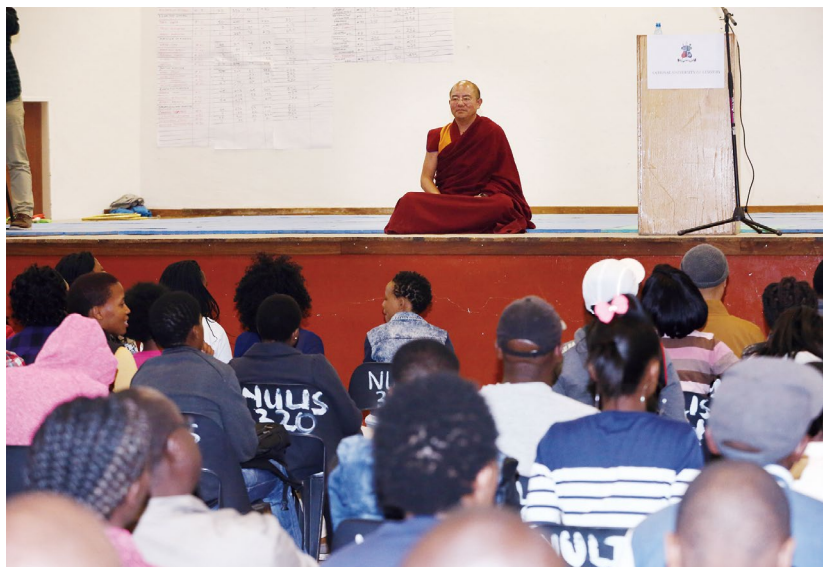
科学有很多分类，诸如生物科学、物理科学、心灵科学等等，其中心灵科学中的宗教学是很重要的。

作为现代人，应当以开放的心态了解各种宗教，有必要时通过宗教方法来调整自心，这会让你的工作更有效率、生活更加快乐。

我去过世界许多高校和科研机构，发现其中很多人借助佛教的禅修调心，最后获得了超乎想象的快乐，而这些快乐依靠物质无法得到。

在座的也许有佛教信仰，也许没有，这都没有关系，重要的是知道佛教确实是对自他有利的学问。我从事佛教研究多年，可以坦诚地告诉大家：佛教既不违背科学，也不违背其他任何高尚的文化，佛教的宗旨是让所有人乃至动物都获得暂时和究竟的安乐。

当然，如果你对宗教不感兴趣，也可以用快乐、轻松的心态面对生活。总之，在生活中，我们要学会帮助他人，同时自己经常处于快乐中，不要因为一件小事就生气、痛苦。如果你能保持一颗欢喜心，就会发现世界其实很美好。



现场互动

问：您能否谈一下如何禅修？

堪布：禅修时，双手结定印、双足跏趺坐，然后双肩放松、脊椎端直，颈部略往前倾，舌头抵上颚，眼睛稍微眯一点，直视鼻尖；心里什么都不想，观照着自心，如果产生妄念，不要跟随它，再次安住下来。

如今在西方很多大学，普遍采用这种方式禅修。

问：“爱”有不同类别吗？

堪布：“爱”有很多类别，简单而言，可以分“大爱”和“小爱”两种。

“大爱”，就是不仅爱亲人，还爱怨敌，乃至爱所有人。这种大爱，一般人难以做到。不过如果能在心中

生起这种爱，人生会充实而快乐。

“小爱”，就是仅仅喜爱某个对境，比如觉得某人很可爱，给自己带来了温暖，于是很想跟对方经常在一起。这种爱能带来一些快乐，但往往会引发痛苦。世间也有种说法：“爱得越深，恨得越深。”所以，这是一种会导致苦恼的爱。

问：我有一个建议，我们也学习各种宗教，包括佛教，那么有没有可能你们佛学院跟我们学校之间组织一些人才交流活动？

堪布：这个建议很好。我这次的行程很匆忙，不过也在了解你们的本土宗教和民族习俗，从中确实学到很多。所以，我也在想可以把我们佛学院的学生派到你们这里，你们把本土文化介绍给他们，他们把佛学知识传给你们。

现在是一个开放的时代，与上个世纪或更早时期截然不同，因此加强地域之间的交流与学习很有必要。

问：接受了大学教育后，我总觉得受教育越多，越会遇到新的问题，比如失业。那么教育是否制造了问题？

堪布：不能这样理解。如今在世界范围内，失业都是一个棘手的难题。我这次去欧洲，了解到法国的失业率不断攀升，英国失业人数也在增长，而美国这方面也不乐观，中国也是如此，你们莱索托也是一样的。失业不是某个国家特有的现象，而是全球性问题。

失业并非教育造成的，相反，教育会让人获得更多机遇。你们学到的大学知识总有一天会派上用场，尤其中文、英文等语言，所以一定要把握学习机会。

另一方面，政府部门在兴建教育设施的过程中，往

往付出了很多努力，承受了很多压力，因此每一位学子都应该心怀感恩，努力学习以作回报，而不能总是观过失。

| 问：您的梦想是什么？实现了吗？ |

堪布：我小时候的梦想是出家，已经实现了。我现在的梦想是什么呢？我觉得创办孤儿院和学校非常有意义，希望在这方面贡献力量，以此帮助更多人。这是我正在追求的梦。

在座每个人都有各自的梦，不过我觉得一个人的梦想最好不要是自私的，而应当是利益社会、奉献国家的，这很重要。

| 问：您觉得什么样的人最了不起？ |

堪布：我觉得如果一个人能把一生奉献给人类，

为全人类的幸福而奋斗，就是最了不起的。在这个世界上，古往今来，曾涌现过千千万万这样的人。

主持人：

希望大家能从堪布的分享中受益，再次感谢堪布！



人心就如同骆驼，
你抓得越紧，
它越会奔跑跳跃，
你自然放松，
它反而变得寂静调柔。

第 135 场



纳米比亚理工学院

POLYTECHNIC OF NAMIBIA



纳米比亚国际管理大学

INTERNATIONAL UNIVERSITY OF MANAGEMENT



纳米比亚大学

UNIVERSITY OF NAMIBIA

纳米比亚 · 温得和克

2015 / 11 / 4



现代社会的正念与禅修

MINDFULNESS AND MEDITATION IN THE MODERN WORLD

校长：

非常高兴能邀请索达吉堪布来我们这里做一个简短的演讲，并为我们展示和平的真正意义。

感谢校长的夸奖。我很喜欢去学校、企业、寺院等地方交流佛法。在与不同人交流的过程中，我感觉不论什么身份的人，也不论什么肤色的人，都要保持一个宁静的心态。为什么？一个人如果内心宁静，即使遇到人生的严重困境，也能轻松面对；而如果内心浮躁，即使问题并不严重，也会难以应对，甚至可能走上不归路。

引言：躁动不安的世界

前段时间在欧洲，我发现那里很多人因为内心的不平衡而发泄着：在德国，很多人在示威游行，抗议总理默克尔接收难民；在法国，一家航空公司员工在罢工抗议；在英国，一些工人对薪酬不满，也在抗议。之后我来到非洲，首先到了南非，开普敦大学的学生在游行，抱怨学费太高；又到了莱索托，莱索托的很多司机在总理府前游行，说南非的司机抢了他们生意。好像不论走到哪里，我都会看到游行的队伍。

昨天我到了纳米比亚，目前还没听说有游行，不知道有没有？希望我离开之前不要有，否则我这次行程会深深烙下“游行”的印记。不过下一站我准备去日本，听说那里也有人在游行。

当然，这些人的行为也无可厚非，每个人心中可能都会存在或多或少的不满，通过游行的方式表达愿望和诉求，这是一种自由。不过也有一些人是因为欲望膨

胀、贪婪加剧，始终无法满足，于是进行游行；另外还有人是在嗔恨的驱使下加入游行的行列。

贪欲和嗔恚，会导致人与人的矛盾、冲突，让人陷入痛苦。而如今，确实不少人的内心被贪欲和嗔恚所萦绕。

看到这些社会现象，我有时也会反观自己，此时往往不禁感慨：佛法让我避免了很多痛苦。我 1985 年出家，一直致力于修学佛法，至今已经 30 年了，感觉内心越来越安乐、自在，很少有痛苦和担忧。当然，我也并没有放逸散乱，而是一直尽力为社会、为人类贡献自己的力量。

其实我最初走上出家路时，并没有得到周围人的认同。那个时候我刚从一所师范学校毕业，很多同学知道我要出家，哭着说：“你以后会非常可怜的，也许会饿死。”但是 20 年后的同学会上，大家谈及走过的人生，我发现他们中的很多人因为婚姻、家庭等原因，流

过各种心酸、痛苦的眼泪，只有我虽然过得平淡，但并没有感受很多痛苦。

对于出家，不了解佛教的人也许会诧异，甚至指指点点。不过不管怎样，只要能调整好心态，不论何种身份，也不论身处何处，都能活得快乐。

今天我主要讲两方面内容：一、佛教中的重要调心方法——禅修；二、对非洲年轻人的一些建议。

一、禅修的重要性

各有特色的禅修

在现代社会，很多人承受着巨大的压力——来自工作的，来自家庭的，抑或来自学业的。如果想要消除压力，就非常有必要学会调心，让心获得平静安住的能力。

在众多调心方法中，禅修是非常行之有效的一种，因此在美国、加拿大以及一些欧洲国家里，很多大学都设有禅学社等相关机构。

对于心灵领域，科学很少涉足，甚至是一片空白，因此也就很少有禅修方面的成果。与之不同的是，很多宗教都对禅修有一定研究，并探索出各不相同的修法。比如：伊斯兰教运用很多与苏菲派教义相结合的方法禅修，诸如调整呼吸、祈祷、安住等；非洲盛行的巴哈伊教，通过祈祷让自心跟上帝相应，从而达到专注；基督教通过专注于耶稣、圣母玛利亚等的图像，来接收上帝的爱；佛教中的禅修方法尤为丰富，因为南传佛教、藏传佛教和汉传佛教各有自己的禅修方式。南传佛教，主要通过修持四念住而认识自我；藏传佛教，依靠九住心法指导禅修，逐渐达到如如不动、内心堪能的境界；汉传佛教中的禅宗运用“参话头”的方法，比如观察“我是谁”，从而认识自我。

认识自我

认识自我，不仅是禅宗的目标，也是佛教其他派别所追求的境界。广而言之，认识自我，对于世间每个人都有不一般的意义。这世间的种种矛盾，诸如部落战争、邻里冲突、家庭内战，乃至两个小孩因为一件小事而争执，究其根源都是没有认识自我。

那么如何认识自我呢？在佛教中，主要有两种方法。

一种是用智慧观察：“我”在哪里？在身体的上部、下部还是中央？“我”是身体还是心？禅宗的“参话头”就是此类方法。

表面看来，“我”是身体和心识的组合。为了满足身体，我们会营办物质条件；为了满足心识，我们会寻找精神食粮，诸如艺术、宗教等。但是如果仔细观察“我”到底是身还是心，最终会得出结论：“我”并不

存在。一旦认识到这一点，就不会再产生很大的烦恼和痛苦。

另一种方式，让心安住在寂静的状态，以此逐渐了悟自我。

人的心中如果充满妄念，就会障碍对自我的体认，因此需要减少妄念。那么如何减少妄念呢？

佛教中说，人心就如同骆驼：对于骆驼，你抓得越紧，它越会奔跑、跳跃，你自然放松，它反而变得寂静、调柔；同样的，对于自己的心，你越是执著，各种妄念越是难以平息，你如果自然安住，恐惧、嗔恨等妄念都会消失。又如同水自然放着，浑浊就会慢慢消失，人心坦然安住时，各种妄念也会寂静下来。

如果妄念得到了有效控制，再依靠上师的指点，就比较容易认识自我。

纵观人类历史，原本浮躁、焦虑、充满嗔恨的人，

依靠修行而当下认识自我的也不乏其例，从此他们的生命就出现了转折——不论过何种生活、做何种事情，内心都洋溢着快乐。这样的境界，每个人只要努力都可以得到。一旦达到这种境界，就如同拥有了一笔心灵财富，其价值远远超过物质资财。

生命中的“核桃”

有这样一个故事，一个山谷里住着一位老禅师，他有一个徒弟非常勤快，每天忙着化缘、打扫等等，从早到晚片刻也不歇息。这看来并没有错，但是小徒弟内心却很挣扎。

终于有一天，小徒弟忍不住来找师父，问道：“我每天都很忙、很累，但是修行却没什么进步，这是什么原因呀？”

老禅师让他取来一个钵，又让他去取些核桃装满钵。小徒弟于是捧来一堆核桃，十几颗核桃一下把钵装

得满满的。

老禅师问：“装满了吗？”

“是啊，再装就掉出来了。”

老禅师说：“那好，你再往里面装大米。”

小徒弟于是沿着缝隙，又放进大米，他边装边若有所思：“哦，原来刚才钵没有满。”

老禅师又问：“现在满了吗？”

小徒弟回答：“现在满了。”

老禅师说：“再装一些水进去。”小徒弟把少半碗水倒进去，这次连缝隙都被填满了。

老禅师问：“这次满了吗？”小和尚看着钵，不敢回答了。

老禅师笑着说：“你再去拿一勺盐。”小徒弟取来

盐，老禅师把盐化在水里，水一点儿都没溢出。

此时，老禅师问：“这说明了什么呢？”

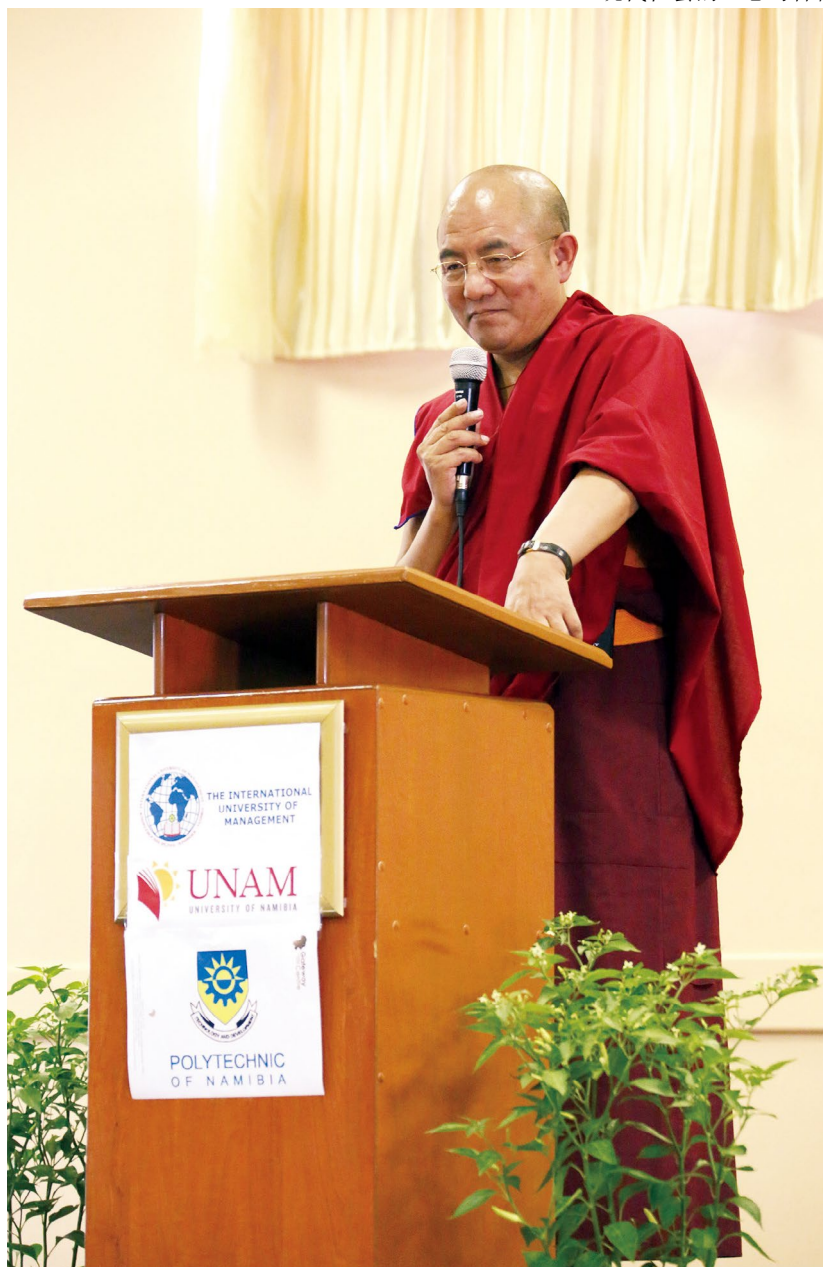
“我知道了，这说明时间只要挤，总会有的。”

老禅师笑着摇摇头：“这并不是我想告诉你的。”

接着，老禅师倒掉这些东西，拿着空钵说：“刚才我们是先放核桃，这回倒着来，看看会怎样？”他先放了一勺盐，再倒水，倒满后再放大米，这时水已经溢出了。当钵里已经装满大米时，老禅师问小徒弟：“你看，现在钵里还放得下核桃吗？”

小徒弟这时恍然大悟，生命就是一只空钵，如果被大米般细小的事塞满，核桃还怎能放进去呢？

确实是这样的，那么哪些事情才是生命中的“核桃”呢？我觉得禅修是其中之一——如果能够坚持禅修，就能培养出调整内心的能力，从此不论人生中出现什么境遇，你都可以自在、快乐地面对。



贵在坚持

禅修过程中，持之以恒的努力是非常需要的。实际上不论做任何事，期望短时间里获得了了不起的成就，都不现实。

禅修最初，一般人往往妄念纷飞，一会儿想这个，一会儿想那个，此时很容易灰心丧气：“我修得太差了！”其实不必要这样，禅修是一个循序渐进的过程——大多数人刚开始禅修时，心识像陡坡水一样片刻不息，不断修下去，慢慢就会像江河水，之后像大海水，最后像须弥山一样，可以平稳安住很久——一旦达到这种境界，哪怕面对严重的人生变故，也能如如不动。

我曾看过日本老人木村秋则的故事，颇受启发。

木村秋则是一名普通的果农，因为妻子对农药过敏，他偶然接触了一本《自然农法》的书，于是下决心在种植苹果树的过程中不使用化肥和农药。这样实行之

后，最初他的果园里昆虫肆虐，很多果树枯萎了。不过这并没有让木村气馁，他不断寻找合适的解决办法，锲而不舍地努力着。

八年过去了，木村的全部收成只有两个苹果，但是这两个苹果却好吃得令人惊讶。又历经三年艰辛，他的果园终于迎来丰收，不仅结出的苹果挂满枝头，而且这些无农药苹果香甜可口，深得人们的青睐，顷刻间就被抢购一空。

如果大家想要禅修，也要学习木村秋则的忍耐与坚持精神，这样才会有所收获。

二、给非洲年轻人的建议

最后，我有一些建议，供你们参考。

我这次待在非洲的时间不算长，在这个过程中有种

感受：非洲国家跟其他很多国家在生活水平、医疗条件等方面确实存在差距。

要从根本上消除这种差距，仅仅依靠国际援助无法实现，依靠某个政府、组织或个人的帮助也不现实，关键还是非洲人自己强大起来，尤其非洲的年轻人，应当担负起改变国家命运的责任，思考如何解决这些问题。在解决问题的过程中，找到问题根源很重要。

我最近跟很多非洲本土人士接触，发现他们特别热情、开朗，但他们有一些固有的观念，可能跟世界先进理念相去甚远。这方面值得在座的老师、学生以及相关人员重视。

非洲的人均寿命很短，有的国家是 53 岁，有的 48 岁，有的 30 多岁。为什么会这样？其中一个原因是贫困，还有就是跟艾滋病等疾病有关。我听说非洲有些地方的人有种不正确的观念，认为只要把艾滋病传给别人，自己就会康复。这是一种极其颠倒、可怕的邪见。

有报道说，2013 年非洲艾滋病感染者约 2500 万，占全世界总感染人数的三分之二。在撒哈拉以南的非洲地区，艾滋病毒造成了大量人口的死亡：2013 年，该地区共有 110 万人死于艾滋病，受艾滋病毒疫情影响最深的国家是南非和尼日利亚。

站在世界范围看，不仅是非洲国家，在其他很多国家和地区，艾滋病也呈现蔓延态势，包括我们藏地也是如此。不过在藏地，不少老师和学生深入民间宣传艾滋病的防治，这种活动近年来一直在开展，而非洲在这方面做得不够。

所以，我非常希望非洲很多老师和学生组织社团到部落里进行宣传，改变人们对艾滋病的陈旧认知。每个人的生命都如此可贵，我们不应该眼睁睁看着他们因无知而陷入痛苦的深渊。

另外，非洲的教育也亟须改变。当然，要彻底改善教育并非易事，但是不管怎样，至少让每个非洲孩子都

能接受基础教育。

最近我去了这边的学校，发现有种现象不太合理，就是很多未满 18 岁的孩子已经结婚了。当然，这种状况并非仅在非洲存在，尼泊尔、印度等地也有。国际相关统计称，发展中国家三分之一的女孩，未满 18 岁就结婚了。

这种情形会产生很多负面作用，比如影响这些孩子的教育和成长。一般而言，一个人至少要到 20 岁，甚至 45 岁，价值观、人生观才能成熟。

希望非洲年轻人能认识到这些问题，并且运用智慧逐渐去解决。

最后，特别感谢以校长为主的一些老师创造这样的交流机会，希望非洲能有更多老师和学生以开放的心态去了解各地的宗教和习俗，用包容的心态接受新知识和新观念。你们的有些观念要改进，但是有些观念却要坚守，不能让它们因新观念的冲击而消失。

现场互动

问：人在死亡之后，心还会存在吗？

堪布：人死亡后，身体通过火葬、天葬等方式消失了，但心识还会继续存在。曾荣获诺贝尔医学奖的英国科学家约翰·艾克理（John Eccles, 1903-1997），经过研究发现：心识，是身体之外的一种存在，身体死亡后，心识依然会延续下去，甚至可以永生不灭。

我听说非洲有些本土宗教认为自己的祖先一直存在于世间。既然这样，世间其他人的心识也应该一直存在。

另外，我们可以观察到，世界上每个人的习气都不同，而习气是以心识为载体的。一期生命结束时，人的身体留在世间，携带着习气的心识则会继续流转，可能

转生为其他地方的人或动物等。

所以，人的心识不会因死亡而终结，它还会继续存在。

| 问：暴恶的环境，会对人心产生很大影响吗？ |

堪布：这要看这个人的内心境界。如果他长期接受心灵训练，到了一定时候，即使处在暴恶的环境中，也不会受很大影响。

我的老师法王晋美彭措年轻时就有很好的禅定，当时社会上发生动乱，子弹打到法王身边的树和岩石上，但是他依旧如如不动地禅坐。

因此，有修行境界的人，能够很好地调整内心，即便面对纷乱的外境，也不会受到影响；相反，没有什么修行境界的人，因为不会调整内心，即便遭遇一点不如意的小事，也会非常厌烦，久久无法平静。



问：对于非洲在教育、艾滋病防治等方面存在的问题，您认为什么才是有效的解决方法？

堪布：我觉得要解决这些问题，转变观念很重要。在有些非洲国家，国王或政府，可能为了保持一些本有的传统，并没有把先进的理念传递给普通民众，这就让问题变得难以解决。

非洲很多有知识的年轻人应当在这方面贡献力量——首先自己去除陈旧、错误的见解，树立正确的观念，之后在小范围内传递这些理念，改变周围人的想法，然后不断扩大宣传范围。如果足够努力，到了一定时候，上至国家领导，下至部落平民，都会在观念上有所转变。一旦人们树立起正确的观念，整个局面就可能从根本上改观。

我听说非洲人很善良，不过也听说非洲人有些懒惰，不像中国人那样勤奋，如果是这样，非洲的经济等

领域很可能逐渐被外来力量占领。因此，非洲的年轻人应当奋发图强，立誓改变自己国家的落后之处，即使这一代人无法实现，下一代人也继续努力，这非常有必要。

问：世界上有那么多宗教，但为什么还有那么多人自杀或患上抑郁症？

堪布：我用一个故事回答你。

一天一个肥皂商遇到一位禅师，他对禅师说：“佛教传到今天已经两千多年了，但是世上依然有人偷窃，有人相互残杀，佛教起了什么作用呢？”禅师沉默不语。

过了一会儿，他们路过一个地方，那里有很多小孩在泥浆中玩耍。

禅师跟肥皂商说：“你说肥皂能让人干净？我不相信。肥皂已经存在几千年了，可是这些小孩还是满身污

泥。”

肥皂商说：“禅师呀，除非人把肥皂拿来使用，否则它发挥不了作用。”

“确实如此，”禅师说，“肥皂本身无法使人干净，除非人拿来使用。同样，佛法无法改变人，除非人把它用在生活中。”肥皂商听后，恍然大悟。

| 问：人生存于世间的目的是什么？ |

堪布：每个人的生存目的都不同：有的人觉得只要不饿死、不病死，能活下去，就达到目的了；有的人不仅自己要活下去，还要给周围人带去希望和力量，让他们也活下去；还有的人不仅要活下去，还要超越轮回，实现更深广的生命意义。

| 问：禅修能否去除心中不好的念头？ |

堪布：是可以的。以我为例，禅修让我的内心有了很大改变。

我读书时脾气不太好，经常跟同学打架。另外，晚上睡觉时，旁边有嘈杂声，我也会痛苦。但经过不断禅修，现在我不会对别人产生嗔恨心，而且不管住在什么地方，即使周围再喧闹，也不会出现厌恶、痛苦的情绪。

所以，我常常想：“禅修真是太好了！真希望所有内心痛苦的人都能得到这副精神妙药。”

当然，不可能每个人都对禅修有信心，但是哪怕少数人认识到它的利益，愿意去修持，也是很好的，所以我经常去不同的地方交流佛法，讲解禅修的道理。

问：我学习佛法很多年了，有时也禅修，不过只要我走出房间5分钟，和出租车司机等人接触，所有烦恼都会冒出来，该如何解决

这个问题？

堪布：一般人的心长期处于自由、放纵的状态，现在突然要让它调顺、柔和，有一定困难，就像要求一个被宠坏的调皮小孩变成恪守规矩的好学生，很难一时实现。所以，你说的现象实属正常。

不过如果你坚持禅修，虽然有时还会因为烦恼跟别人发生争吵，但是第一次争吵时，你特别气愤，吵得不可开交，甚至想打对方；第二次争吵时，程度就会减轻，心中的怨恨会削弱一些，这就是进步。

任何一种心灵境界都是逐渐获得的，不可能轻易达到，所以坚持不懈的努力很重要。

问：您禅修时，得到的验相是什么？

堪布：我的禅修验相，主要有三个。

第一，不再害怕死亡。我以前想起死亡就非常恐惧，现在不那么怕了，觉得死亡是一种自然现象。

第二，藏地的冬天非常寒冷，但是我在那里讲课一直穿短袖衫，并不觉得特别冷；夏天去大城市讲课，也穿这种衣服，也不觉得太热。不过这也许不是什么验相，只是适应了气候。



还有一个，也是最重要的验相——不论面对什么人，亲人、怨敌还是陌生人，我都会以善心对待。这方面我只有进步，没有退步。

我的禅修给你汇报了，我反过来问你：你禅修没有？境界怎么样？能不能给我也讲一下？（众笑）

问：禅修对工作与生活有什么帮助？

堪布：你们也许看过苹果创始人乔布斯（Steve Jobs, 1955-2011）的传记，传记中讲，乔布斯每天上班前都会禅修一会儿，开会前也会静坐一会儿。这是很好的方法，可以让心宁静下来，使工作效率得以提升，并且锻炼内心不易受到干扰和影响。

在生活中，很多人禅修后，不仅自己变快乐了，还会给周围人带来无形的加持。禅修很好的人，他的语言、微笑和眼神都能传递出快乐、平静和安详。

有一位女士跟我说，她的丈夫禅修时，即使她跟他吵架，甚至打他，他也如如不动。所以，禅修的确有不一样的力量。



问：能不能请您给我们念一些传承，并且带领我们禅修一下？

堪布：可以。

（堪布用藏语念诵传承……）

下面我们用短短的时间禅修，大家身体不动摇，内心仔细观察“我的心是怎样的”，如果出现妄念就提起正念，再次安住……好。

主持人：

感谢堪布的到来，谢谢您带给我们的禅修教授和指导！请大家用掌声表示感谢！

即使对待害过自己的人，

也要心怀慈悲。

第 136 场



日本东京大学

THE UNIVERSITY OF TOKYO

日本・东京

2015 / 11 / 11



藏传佛教思想

THE PHILOSOPHY OF TIBETAN BUDDHISM

很高兴今天有机会跟大家探讨“藏传佛教思想”。

在座的有些人非常关注藏传佛教，有些也不一定。不过不管怎样，如今全世界掀起一股“西藏热”或者说“藏学热”，所以大家利用短短的时间了解一下藏传佛教也有必要。

一、藏传佛教的清净法脉

两千五百多年前，释迦牟尼佛三次转法轮宣说了八万四千法门，自此佛教在这个世界上生根发芽。

公元 5 世纪左右，印度建立那烂陀寺，它堪称当时世界最著名的佛教大学。那一时期，印度还有一所吉祥戒香寺，这两所寺院可谓“东方文化的摇篮”。对于这些历史，你们东京大学东亚思想研究所的研究人员应该非常清楚。

时至今日，佛教思想已经在全世界范围内广泛传播。

可以说，现代科学主要起源于西方，之后逐渐向东方传递，而人类的古老思想，则主要发祥于东方，之后渐渐往西方传播。

印度那烂陀寺自创建以来，涌现出不可胜数的卓越修行人，诸如寂护论师⁴、莲花生大士、寂天论师，以及龙猛菩萨、月称论师等等。在座很多教授对他们的思想非常感兴趣，刚才有的教授跟我讲：“非常希望您能传讲《中观庄严论》，我们很想了解寂护论师的观点。”

4 即静命论师。

不过《中观庄严论》比较深奥，在座的不一定都能听得懂。因此，今天我还是简要介绍一下藏传佛教的整个思想体系，这样更合适些。

公元8世纪中叶，那烂陀寺的法脉传到藏地第一所寺院——拉萨桑耶寺，之后在藏地不断流传，形成前译派和后译派两大宗派。

在藏地，公元7世纪到11世纪之间翻译出的经论，被称为前译，遵从这些经论的称为前译派，也即宁玛派。如今藏地依然有很多前译派寺院，寺里的僧人们一方面学习显宗的因明、中观和般若等，一方面也修学甚深密法，比如光明大圆满。公元11世纪到13世纪之间翻译的经论，称为后译，遵从这些经论的宗派，称为后译派。后译派有很多支分，比如阿底峡尊者开创的噶当派，宗喀巴大师为代表的格鲁派，还有萨迦派、噶举派、觉囊派等等。后译派在学习显宗的中观、因明等教理的同时，也学修密法。萨迦五祖中的萨迦班智达根嘎

嘉村著有《量理宝藏论》——一部极具代表性的藏传因明学、逻辑学著作，与此同时萨迦派也教授密法。噶举派由玛尔巴译师开创，主要修持大手印。觉囊派主要开显第三转法轮的如来藏思想以及《时轮金刚》的义理。

二、遍及世界的“藏学热”

直至上世纪六七十年代，藏传佛教的传播都主要局限在藏地，后来因为一些特殊原因，藏传佛教在欧美和东南亚等地也以种种方式兴盛起来。

如今在世界范围内，藏传佛教在不同场所中得到传播，比如禅修中心、瑜伽机构，以及公司和社团等。

更重要的，世界上很多大学和科研机构将藏传佛教融入各类科研领域。比如在澳大利亚，有些大学教授从心理学侧面研究藏传佛教；在美国的哥伦比亚大学和哈佛大学，一些教授对藏传密法以及藏传佛教的男女平等

观进行研究，美国科罗拉多大学的部分教授将藏地环保与藏文化、藏传佛教结合起来研究。这次我去欧洲，了解到牛津大学有些教授一直在研究藏传佛教的正念禅，有些教授在探索藏地文献以及藏传佛教文章的写作风格。总之，世界上越来越多的学者、教授对藏传佛教产生浓厚的兴趣，将它作为研究对象或研究参照境，从不同角度探索藏传佛教。

三、正确认识藏传佛教

消除偏见

对于藏传佛教的思想，如果能够运用细致、敏锐的智慧去挖掘，必定会大有收获，不过如果只是浅尝辄止，也不一定能通达其甚深奥义。

以前有些学者在研究藏传佛教时，就产生了一些偏

见，比如你们学校的个别老教授，曾经发文章批评藏传佛教的龙钦巴尊者，指责他否认佛教的因果法则。实际上龙钦巴尊者是藏地家喻户晓的大德，他的有些观点是站在至高层面宣说的，此时确实无善无恶；而且龙钦巴尊者的著作不胜枚举，其中不乏阐述三世轮回、因果报应的内容，如果没有看到这些论著，就以偏概全、望文生义地轻率评论，这不太合理。

当然，现在是言论自由的时代，如果藏传佛教真的有错误之处，任何人都可以直言不讳地提出来，我们也乐意进行探讨，甚至展开辩论。

你们可能知道，藏地寺院的僧人从小就喜欢围绕佛教进行辩论，如果自己举不出合理的理由，观点就无法成立，如果自己有充分的理由，即使对佛的教言，也可以驳斥。学术界难免有人对藏传佛教的有些道理心存疑惑，我觉得这些人很有必要到藏地寺院里，跟那里的格西、堪布当面辩论。这样谁对谁错就一目了然，到时还

可以用摄像机拍摄下来，全世界的人都会一清二楚。

我虽然是一个藏传佛教徒，但是并不会毫无道理地袒护藏传佛教，实际上我始终认为藏传佛教宣说的是非常纯洁的佛法，值得人们正面了解，而不是误解甚至诋毁。

当然，刚才说一些人对藏传佛教存在偏见，这可能是很早之前的现象了。如今随着信息传播越来越便捷，人的思想也越来越开明，很多教授和学者对藏传佛教和藏文化的了解日益加深，对问题的分析也更加严谨，产生偏见的情形应该会不断减少。

真正的藏传佛教徒

虽然藏传佛教非常完美，对于 21 世纪的人，不啻为一剂心灵妙药，但是这并不代表藏传佛教的教徒十全十美。他们中不论藏族人还是其他民族的人，有些学得很好，行为也如理如法，而有些只是打着藏传佛教的旗

号搞非法行。

在日本，多年前就有个别教派借用藏传佛教的名义招摇撞骗，由此伤害了很多。其实如果了解藏传佛教的思想，就可以轻易识破这些骗局，不过当时的日本民众对藏传佛教知之甚少。即使是现在，在日本乃至全世界，依然有不少人抓不住藏传佛教的关要，把个别当成全体，把枝末看作核心。

事实上，如果把握了藏传佛教的灵魂——它的思想，那么外在的仪轨、建筑等就有了意义；如果没有这个灵魂，外在的形式就成了空空的皮囊。

纵观如今的时代，很多所谓的“藏传佛教徒”，也许只是徒有虚名。

比如，有些人对藏传佛教的某个上师很有信心，像世间的粉丝一样迷恋他，但是对藏传佛教的思想一窍不通，这不是真正的藏传佛教徒；有些人热衷于供养藏传

佛教的寺院，或者参加各种慈善活动，这些属于善行，但是否以此就成为藏传佛教徒呢？也不一定，如果丝毫不学习藏传佛教的理论，也从不修行，只能称为功德主或施主；有些人把佩戴藏传佛教物品当作时髦，脖子上挂着嘎乌盒，手腕上绕好几串念珠，认为这样就是藏传佛教徒，实际上也不一定；有些人到藏地拍了很多照片，自己骑马、放牦牛、吃糌粑、喝酥油茶，以及唱藏族歌、跳藏族舞、穿藏装的样子都拍下来，认为这样就成了藏传佛教徒，但这也不一定；有些人读了藏传佛教的一两本书，就认为成了藏传佛教学者，其实一两本书根本无法涵盖藏传佛教的全部。

那么，怎样才算真正的藏传佛教徒呢？

我认为只有长期听闻藏传佛教的道理，并且认真思维，之后去修行和实践，才会成为真正的藏传佛教徒。这样的人，如今也不乏其例，而且分布于不同国家，遍布于不同阶层，有普通工人、政界官员，也有演艺明星

等等。他们通过学习藏传佛教的思想，诸如无常、菩提心、空性等，确实找到了快乐，不过他们不一定处处标榜“我是藏传佛教徒”。最近在日本，我接触的一些大学教授也是这方面的榜样——通过常年如一日地闻思修藏传佛法，他们的内心变得十分放松，生活变得非常自在。

因此，希望大家通过多种途径正面了解藏传佛教，与此同时，也可以花时间深入修持藏传佛教，这样必定能给你的生活带来很大变化。

固执的“商人”

有些人之所以对藏传佛教产生误解，主要原因是缺乏学习，因为即使是很简单的道理，如果不去学习，也会产生错误的理解。比如有人认为藏传佛教是喇嘛教，是个别喇嘛创建的；有人认为汉传佛教是和尚教，是一两个和尚设立的。这些观点都比较奇怪，稍有历史知识

的人都知道佛教起源于印度，而藏传佛教和汉传佛教都是佛教的分支。还有些人认为藏传佛教是密教、汉传佛教是显教，这也是错误的。藏传佛教诞生一千多年以来，一直是显密融通的，而汉传佛教也有唐密的教法。实际上藏传佛教可以囊括南传佛教和汉传佛教。这一点并非我的一家之谈，大家翻阅经论就会明白。

我曾利用约五年时间翻译了二世敦珠法王的著作《藏密佛教史》，这本书叙述了藏传佛教的很多真实历史，三十多万字，西藏藏文古籍出版社出版过。你们感兴趣的话，可以去阅读。

希望不论学者还是一般人，从一开始就能正确了解藏传佛教，避免陷入误解和偏见，否则一旦习气坚固了，就会难以改变。

佛教里有这样一个寓言故事，一个商人从远方返家，发现家中被土匪洗劫一空，房子也被烧毁了。他在废墟中找到一具小孩尸体，就以为是自己儿子的残骸。

实际上他的儿子仍然活着，只不过被土匪掳走了。但是商人深信那具小孩尸体是儿子的，禁不住悲声痛哭。后来他把尸体火化，将骨灰放在一个丝绒布袋里，日夜都抱着这个布袋。某一天夜里，他的儿子从土匪那里逃出来，来到父亲新造的房子前，兴奋地敲着门：“父亲，我回来了！”但是商人固执地认为儿子已经死了，对他说：“你这个顽皮的小鬼，你才不是我的儿子呢，我的孩子三个月前已经死了。他的骨灰现在就在我怀里。”商人的儿子一遍遍恳求父亲开门，但是不断被拒绝，最后他只好黯然地离开了，商人从此失去了儿子。

很多人也许觉得故事里的商人太愚笨，不过生活中不少人跟这个商人大同小异，他们被偏见固化了思维，从而难以转变。

不论何时何地，正确的知见都至关重要——知见不出偏差，言行才能不离正轨。

智慧的意义

要树立正确的知见，需要具备智慧。

实际上智慧在佛教信仰中一直扮演着重要的角色。有了智慧的摄持，信心、悲心等才具有意义；离开了智慧的摄持，信心可能变成迷信，悲心可能酿成苦果。我经常想，这是佛教跟其他宗教的一个显著区别。

佛陀曾在经典中教导弟子：即使对于我的教言，你们也应当运用智慧进行观察，如同锤炼黄金一样，如果觉得合理，就去接受，如果觉得不合理，完全可以舍弃，而不能因为恭敬我就接受这些教言。佛陀的这一教诫反映出佛教在智慧层面的不共特点。

很多宗教都倡导慈悲的理念，佛教也不例外，但是与其他宗教不同，佛教的慈悲情怀中浸染着智慧的色彩，因为佛教会告诉你为什么要慈悲。佛经中说：每个人都希求安乐、不愿痛苦，因此我们应当慈悲每一个

人；每个动物都拥有生命，会感知苦乐，这一点跟人类并无二致，因此我们应当爱护每一个动物。

而且按照佛教的观点，即使对待加害过自己的人，也要心怀慈悲。为什么呢？通过观察可以发现，我们自己被烦恼驱动时，甚至一些恶事也做得出来，而怨敌损害我也是受烦恼的驱使，所以慈悲怨敌也完全能接受。

由此可见，佛教的慈悲是理智观察后的选择，而不是毫无道理的强求。

我想在座的如果能深入研究佛教，一定会大有收获，因为佛教一向都是运用智慧探索物质与心灵的奥秘，最后以理说服自己。

以法乐自娱

我对日本人的生活不是很了解，不过感觉日本的音乐、绘画以及人的言谈举止中都自然流露出一缕禅意。听说在日本，很多人信仰宗教，他们的一生都弥漫着宗

教的气息，比如降生时以基督教仪轨洗礼，死亡时以佛教仪式送终。这样是很好的，不过还有所欠缺，欠缺什么呢？就是对宗教道理的扎实闻思修。

我以前问一些日本朋友：“你们信仰佛教吗？”

回答说：“信仰。”

“为什么信仰？你们学过什么佛教经典吗？”

“没有学过，只是从小受到家庭的熏陶，就有了佛教信仰。”

当然，这些人不能代表所有日本佛教徒，但是也反映出一些现象。在泰国也有类似的状况，由此导致泰国佛教在很多方面越来越趋于形式化。

实际上只要你是佛教徒，不论在家出家，都有必要学习佛教理论，否则就成了徒有虚名。

佛教的《维摩诘经》中说：“有法乐可以自娱，不

应复乐五欲乐也。”意思是，一旦享用了佛法中的真实法味，就不再希求世间的五欲之乐。希望大家都能通过学习佛法而真正享受到法乐。

结语

大家都清楚，日本的有些文化源于中国，但是如今中国的一些传统文化，在国内并没有被很好地继承，而在日本却得到传承和发扬，比如孝顺父母、礼让他人。以前日本发生地震时，在那么严峻的时刻，大家依然井井有条地排着队，互相谦让。这是很好的素质。

与此类似，佛教的有些内容在中国并没有很好地保存下来，但是在日本却一直流传，这一点非常值得随喜。希望日本佛教徒能在此基础上，进一步深入学习佛法，让佛教在这片大地上散发更多的光芒。

我今天也并不是演讲，只是分享自己的想法。如果

你们觉得合理，可以接受；如果觉得不合理，也欢迎批评和指正。

现场互动

问：慈悲的理念，可以用于世间政治吗？

堪布：是可以的，这种理念可以使得国家之间减少冲突，和睦相处。

近些年，我去世界不同地方时，越发感觉：人不论做任何事，都要有慈悲心。尤其前段时间在非洲，这种感受更加强烈——非洲有着丰富的钻石资源，于是其他洲的有些国家竞相前来抢夺，由此而发动了很多战争。没有慈悲心的人或民族就是这样，往往会侵占其他人或民族的利益，进行文化掠夺、经济掠夺。

就藏民族而言，佛教是其主流思想，慈悲和空性的理念渗透于它的政治、经济等领域，给这个民族带来了祥和，也给全人类带来利益。

总之，在如今各种矛盾和冲突不断涌现的世界局势下，慈悲心越发显示出不一般的价值。



问：学习佛教理论是可以引生信心和智慧的，不过很多学者虽然非常乐于研究佛教理论，在日本尤其如此，但是他们并没有因此生起信心和慈悲，这是什么原因呢？

堪布：对于佛教，有些人当作信仰，有些人看作研究对象。后面这类人仅仅喜欢研究佛教，但并不信仰佛教，所以不会去修慈悲心，也不会守持佛教的戒律。这类人，不仅在日本存在，在美国、中国汉地等地也并不多见。不过这样做也是他们的个人自由，就像有些人喜欢研究鸟类，三十多年一直在非洲大陆上跟踪拍摄它们

一样。

问：您刚才提到很多不是藏传佛教徒的情形，那么怎样才是真正的藏传佛教徒，能再讲解一下吗？

堪布：现在有不少人自认是藏传佛教徒，但实际上离藏传佛教徒还有一段距离。

比如，有些人特别热衷于做火供——“哇，火供仪式特别好啊！”这种情形在中国汉地比较普遍；有些人非常喜欢做朵玛，道友们聚在一起时就是做朵玛；还有些人热衷于吹螺、打手鼓。他们也许都觉得自己是名副其实的藏传佛教徒，但如果问他们：“什么是出离心？什么是菩提心？什么是空性慧？”可能就无言以对了，老师不明白，学生也不清楚。

本来藏传佛教具有甚深的见解、严格的戒律和慈悲

的行为，如果对这些一窍不通，即使形式上再轰轰烈烈，也不是佛法，不仅对自己无益，对他人还会造成负面影响——导致他们产生误解：“藏传佛教天天就是敲敲打打呀。”事实上，敲打唱念只是藏传佛教的部分形式，在拥有藏传佛教灵魂的情况下，才具备意义，否则就成了一副皮囊。

举个简单的例子，东京大学的核心是学科教育，在这所学校里成立舞蹈队无可厚非，但如果东京大学只有一支舞蹈队，而不存在任何专业知识的传授和学习，那就不能称为东京大学了。

同样，藏传佛教的灵魂就是它的思想，只有掌握了这个思想，才会成为真正的藏传佛教徒。

问：藏传佛教、南传佛教与北传佛教，分别是怎样的历史由来？

堪布：佛教起源于印度，它传播到斯里兰卡、泰国、缅甸等国家，形成南传佛教，这一派系主要强调出离心，希求自我解脱；佛教传入汉地，形成北传佛教，这一派系属于大乘佛教，主要修持禅宗和净土宗；佛教传到喜马拉雅山脉附近，在藏地兴盛而成为藏传佛教。也就是说，佛教进入三种文化体系后，形成了三个流派。

问：藏传佛教的主要内容是什么？

堪布：藏传佛教包含显宗和密宗两部分：显宗主要讲出离心、菩提心和无二慧；密宗则主要讲述外密和内密的甚深法理，修法上分为加行、正行和后行。

问：经商容易沾染恶业，在家学佛者还能经商吗？

堪布：佛教的《阿含经》里说：作为一个世间人，从事正常的经商、务农等都是开许的。佛教《善生经》中教诫在家人远离恶法、行持善法，以此经营生活和事业。因此，不损害他人的前提下，在家佛教徒也可以经商。

总之，在对他人尽量饶益，或者至少不损害的前提下，世间的工作可以去做。

问：藏传佛教重视传承，如果藏族上师用汉语为弟子传讲藏文经典，传承会打折扣吗？
我很想更好地学习藏传佛教，有必要学学藏语吗？

堪布：如果这位上师传讲的经论内容直接传入弟子耳中，弟子应该可以得到传承。

佛法最初是以梵语宣说的，传播到世界各地后被译

成各种语言，但是传承和加持并没有减损。同样，对于藏文佛经，即使上师以汉语传授，传承和加持也不会打折扣。

当然，如果你能掌握藏语也很好。我到不同的国家时，都会冒出想学这个国家语言的念头。不过人生很短暂，不一定来得及。

问：如何在日常生活中磨炼智慧？

堪布：要在日常生活中磨炼智慧，有一个重要方法：不论面对什么对境——好人抑或坏人，青山秀水抑或荒山野岭，美味佳肴抑或黄齏白饭，都当作磨炼智慧的机会，对境炼心。

问：我刚刚接触佛法，感觉看佛教经论时，对有些内容的理解不一定准确，这也许会导致后面的学佛路出现偏差，该怎么办？



堪布：对于初学者，我认为首先需要寻找一位有经验、有智慧的老师，或者说上师，这很重要。找到上师后，就在他跟前认真听闻佛法，或者通过网络平台听受他传讲的经论，然后仔细思维，并且付诸实践。

另外，学习佛法要持之以恒，至少八年、十年不断串习，因为佛法非常深奥，短时间的学习是不足够的，像看小说一样走马观花也不可取。

以《中观庄严论》为例，我第一次在上师面前听时，并没有听懂，后来我自己学了两遍，又给别人讲一遍，再后来又把这部论译成汉文，又用汉语传讲，现在我基本明白里面的道理了。

对于佛法，反复学习很有必要，尤其是殊胜的经论，可以一生中每年看一遍，最后自心的习气就会转化为书中的智慧。

问：一般人遇到曾经损害自己的人，会禁不

住心生厌烦，修行人如何对待怨敌呢？

堪布：确实大多数人不喜欢接触怨敌。不过作为修行人，尤其修行很好的人，不仅能接触怨敌，还能依靠对方的损恼而取得进步，比如藏传佛教的阿底峡尊者经常带着一个脾气暴躁的侍者，通过这种方式修安忍。

对于毒药，一般人避之唯恐不及，但是高明的医生不仅不畏惧，还可以通过调配将之转为妙药。同样，尚不具备修行境界的人，看到怨敌会心生畏惧，进行排斥，而具有修行境界的人，会把怨敌看作修行的助缘。

人的根基和境界不同，心态和行为也就不同。

一切外在的富足，
在内心中本自具足。

第 137 场



日本早稻田大学

WASEDA UNIVERSITY

日本・东京

2015 / 11 / 13



快乐人生

——佛法可以改变世界

A HAPPY LIFE: MAKING A DIFFERENCE WITH
BUDDHADHARMA

主持人：

非常荣幸能邀请索达吉堪布来到我们早稻田大学。日本作为一个先进国家，人们的物质生活比较富裕，但是也有不少人感受着精神上的困惑与苦恼。今天索达吉堪布将为我们开示佛教的智慧，如果能够对大家有所帮助，我将甚感欣慰。谢谢！

很高兴能够跟大家交流，对我而言，这也是一次学

习的机会。今天我们探讨的主题是“快乐人生”。

一、追寻快乐

世间快乐的本质

世间任何人，不论生活在哪个国家，也不论是何种身份，都在孜孜不倦地追求幸福，为此而不断地奔波忙碌。不仅是人类，我们看得到的动物也一直在忙于营造自己的幸福生活。可以说，得到幸福是所有众生的共同愿望。

我本人也曾努力寻求世间的幸福。不过学习佛法后，逐渐认识到世间的幸福并不可靠，它短暂虚幻，终归破灭。

佛教中讲，人生有三大苦：苦苦、坏苦、行苦。我们感受的每一种快乐，都在不断变化，虽然当时感觉很

开心，似乎幸福的生活拉开了帷幕，但很可能这份快乐正悄悄酝酿着痛苦。所以，世间快乐的本质是一种“坏苦”。

后来我逐渐发现，值得每个人追求的是出世间的快乐，它是一种真实的快乐。

出世间的快乐不依赖于外物，是从内心获取的，所以比较容易得到，因为每个人都有一颗心。相反，如果要依靠外物得到快乐，首先不容易得到；即使得到，也容易失去；即使没有失去，也会变来变去，整个过程都给人一种不安全感。不过如今的人非常关注外部世界，却很少关注内心，这一点是很可惜的。

思索生活的意义

大家都知道，20 世纪是一个弥漫着硝烟的世纪，爆发了第一次世界大战、第二次世界大战等大大小小的战争，很多很多人生活在血腥中。21 世纪算是比较和平

的世纪，更重要的，它是一个信息爆炸的时代——人们早上睁开眼睛，打开电视、iPad 或手机，全世界的新闻就全部呈现在面前——“哦，这个国家发生了地震，那个国家发生了水灾，那个国家的一架飞机掉到海里了，那个国家爆发了内战，多少万人无家可归……”诸如此类触目惊心的事顷刻间就全部知晓。

在这种情况下，跟自己的思想、行为相背离的信息，每天也在冲击着人们的内心。

美国有一位未来学家这样说：“人们现在得到的很多信息，不一定是资源，反而可能带来危害，成为染污，让人迷失方向，无法抉择。”确实如此，我们每天接收那么多信息，有多少对提升生命品质和生活质量有帮助？这方面值得大家认真思考。

事实上，很多人特别感兴趣的一些事物，表面上很吸引人，但却可能让人的内心越来越浮躁，越来越边缘化和低俗化。

早在 8 世纪，印度的寂天论师就说过：胜义谛不是凡夫的行境，凡夫能了知的只有世俗。意思是，凡夫人不具备甚深的智慧，凭感觉和喜好追求各种事物，但并没有触及世界的真相。比如很多人看到广告中大肆宣传的产品，就立刻萌生购买的欲望，但这些事物不一定有坚实的意义。

1969 年诺贝尔文学奖获得者、法国作家塞缪尔·贝克特（Samuel Beckett, 1906–1989），也说：“我们庸俗的感知只涉及庸俗的现象。”

我这样说，并不代表我对现代生活失去了信心，成了悲观主义者，我只是想唤起大家对生活真实意义的思索。

人生苦味

今天的主题是“快乐人生”，但是这个世间的人真的快乐吗？从各类媒体报道看，世界各地的人都有不少

痛苦——不论孩童、年轻人还是老年人。

就孩子而言，他们中的有些人上学期间常常遭到其他同学的欺凌，身心都感受很多痛苦。这种现象在很多国家屡见不鲜。既要背负学习的重担，又要承受他人的歧视、欺负，对于这些孩子，快乐只是一个遥远的梦。

年轻人快不快乐呢？有些非常快乐，但大多数年轻人承担着工作和生活的巨大重负，需要从早到晚不停地忙碌，有甚者一天工作十几个小时，个别人承受不住压力，甚至选择了自杀。

今年7月8号英国《每日邮报》报道：如今日本男子中，约有一百万宅男⁵。日本人口并不多，而宅男、宅女却占了很大比例，这些人不愿与人沟通，白天睡觉，晚上看漫画、上网等等。这种人在世界其他地方也有很多，据说有个年轻人三年中没有跟任何人交往，一直待在家里，除了吃饭、睡觉、上厕所之外不做其他

⁵ 宅男与宅女，是指长期足不出户的人。

事。他的父母只有看到房间灯亮着，才会有一点欣慰：

“哦，我们的孩子还活着。”这样的年轻人快乐吗？肯定不快乐。

再说老年人，这个年龄段的人生如夕阳西下，他们不再拥有年轻时的精力、美貌和地位，不仅承受身体上的种种衰相，内心也常常陷入寂寞与失落的状态。

由此可见，世间的人难得有多少真正快乐的，每个人都有不同的痛苦。

苦因不在外面

对于痛苦，一般人往往将其归咎于外在原因：“我的钱财不够多”“我的名声不够大”“我的权位不够高”……其实这也不一定，如果你赚了很多钱，得了很大的名声，拥有了很高的位子，痛苦也许更严重。

纵观世间，很多坐拥万贯家财的人，真的就快乐吗？比尔·盖茨是这个世界上最富有的人，但是他常常

很苦恼，由于微软的运营消耗了他的大量精力，导致他经常不能陪伴家人，这让他感觉痛苦。

与之类似的人还有很多，他们拥有丰裕的财富、显赫的名声等，但是内心却常常陷入痛苦。

相反，如果一个人具有信仰、智慧和悲心，即使物质条件有些匮乏，内心却可以非常快乐。

藏地历史上有一位大修行人叫米拉日巴，可以说是一个食不果腹、衣不蔽体的流浪汉，但是他口中却唱出很多洋溢着欢乐的道歌。这些道歌表达出他内心的喜悦，同时也使得无数人对人生有了新的感悟，并最终找到快乐。其实一旦内心得到开发，每个人都可以享受这种喜悦。

三种人的快乐

印度的龙猛菩萨在《大智度论》中说，世间有三种人：上等者，依靠利益众生而获得快乐；中等者，希求

后世的快乐；下等者，希求今生的快乐。

这其中的第一种人，心中有种信念——“我要利益全世界的人，乃至所有动物，我一定要尽力帮助他们”。在这种情况下，他们即使承受工作的压力、身体的劳累等等，内心不会有很多痛苦，因为利他心有一种自然的力量，能够带来快乐。

公元6世纪中叶⁶，佛教由中国传入日本，之后不断传播，如今成为很多日本人心中根深蒂固的信仰。不过日本佛教徒中，有多少是这里所说的上等者？恐怕不是很多。

第二种人，对来世很关心，希求来世的快乐。在藏地，大多数人虽然也关心今生，但更重要的，他们会想“我来世乃至生生世世都不要堕入三恶趣”，所以他们会将财富、时间等资源更多地用于营办来世的安乐。这类人今生中即使工作比较忙、生活有些枯燥，但依然会

6 中国南北朝或日本飞鸟时期。

活得很开心。



第三种人，追求今生的快乐。日本民众中也许这类人比较多，不仅是日本，就世界范围看，希求今生快乐的人也占大多数。他们听到“来世”“出离轮回”时没什么感觉，反而对今生的相貌、身体、生活非常关心。

当然，追求今生快乐，在佛教中也是允许的，不过人生非常短暂，仅仅追求这种快乐并不值得。

我前段时间去非洲，了解到那里很多国家的人均寿

命只有四五十岁。日本的医疗条件比非洲先进很多，国民寿命更长些，不过即便长命百岁，一生中事事顺利，也是短暂的时光，很快就会过去，因此应该关注更长远的未来。

二、佛法中的妙方

心中的宝藏

为了改善生活而追求物质，这本身也无可厚非，不过如果只是关注今生的衣食受用，那跟动物的差别也不大了，因为动物也是通过吃草喝水、接触异性等获得满足。因此，人类应该有更高的追求，应该寻找更高层次的快乐——并非依附外物，而是从内心流露的快乐。

佛教历史上有一位黄檗禅师，他说：“心即是法，法即是心。”这告诉我们，一切外在的富足在内心中本

自具足，如果能开发内心，就会拥有取之不尽、用之不竭的宝藏，源源不断输送出快乐，受用不尽。

禅修，让愿望实现

在座的有些人可能清楚，佛教中有很多充实内心的方法，禅修就是其中之一。

比如，作为管理者，如果能运用禅修让自心变得柔和、自在，那么所有员工也会慢慢变得调柔，从而会实现最高层次的管理；作为教育工作者，如果能借助禅修调整自己和学生的心态，就可以开发自他的潜在智慧，提高教学质量；作为运动员，如果能常常禅修，就可以让身心达到最佳状态，从而提升成绩。

总之，依靠禅修，不同的人都可以实现愿望、获得利益。

深究与广学

如今的日本佛教界，既有让人随喜的地方，也有不容忽视的问题，比如佛教的边缘化和形式化，再比如系统学习的缺乏——日本很多佛教徒的闻思修，跟中国藏地等地方的人相比，确实存在一定的差距。

不过从另一个角度看，日本拥有先进的科技、优良的礼节，整个社会都很有组织性。我觉得日本人民如果能运用特有的智慧和力量研究与弘扬佛法，会给世界精神领域带来巨大的影响。

站在全球范围看，日本制造的产品常常赢得大家的信赖。比如上世纪 80 年代，人们使用的小录音机，如果产自日本，大家都会说：“哦，质量肯定很好。”那么在精神层面，日本人民如果投入更多精力，应该会有超胜物质领域的成就。

当然，在学习佛法时，有时要深度挖掘，有时要全

面通晓。

昨天我在东京大学遇到一位教授，她曾去过哈佛大学等著名大学，她问我：“早在十年前，您到了高校，常常传讲《中观根本慧论》等有深度的论典，现在只是介绍浅显的佛理，为什么？在东京大学这类学校，您应该传讲甚深、专业的佛法。”

我回答：“其实我也喜欢讲深一些的佛法，虽然我的智慧不是很高，但是我对甚深的佛法很有兴趣。不过如果在大学里传讲这类法，现场会有很多人打瞌睡，我不愿看到这种场面，只好讲些简单的道理了。”

最初收到一些大学的邀请时，我确实都会选择传讲如来藏、中观空性等法门，但是在现场，除了个别教授，其他人都不太专注。后来再到学校演讲，我就讲些简单的佛理了。可以说，我一年中大概三分之一的时间到大学等地方交流简单的佛法，三分之二的时间在我们佛学院中讲解甚深的法要。

那个教授又问：“您为什么选择去名牌大学演讲呢？”

我回答：“实际上我去演讲的地方有名牌大学，也有一些非重点大学，还有中专、中学、小学、孤儿院以及监狱、戒毒所等等。只要哪里有因缘，我都愿意去交流佛法。不过地方不同，效果也有所差异，如果是一所名气很大的学校，就更容易引发关注。比如同样是‘藏传佛教思想’这个内容，在一座小寺院讲，世间人不一定关心，在一所名牌大学讲，世间人就会格外关注，由此可以让他们结下佛缘。”

作为佛教徒，不论你是大学教授还是普通民众，一方面有必要研究甚深佛理，另一方面也应当学习浅显法门。不过现在不少人容易落入极端：或者心高气傲——“我只听中观、大圆满，其他的都不听”；或者自卑畏怯——“我只要明白皈依、无常就可以了”。这两种情形都不可取，最好全面学习佛法。

结语

日本禅师池田大作曾说：“掌握了哲学，就等于在心里燃烧起一个太阳，以后将是以哲学照亮、开拓黑暗人生的时代。”佛法可以说是最甚深的哲学，如果大家能对它进行全面、系统的学习，就会逐渐明白心的奥秘，对内心有一定的把握和感悟，由此人生会变得快乐，外在世界也会变得美好。



现场互动

问：两年前我家里出了些事，之后我就一直无法摆脱低落的情绪，该怎么办？

堪布：每个人都可能遇到挫折，此时心态往往受到影响，这对一般人是很难避免的，只不过有的人情绪波动比较严重而已。

不过在日本，很多人说：“我在其他方面修得不一定好，但无常修得很娴熟，因为地震、海啸等灾难随时都可能发生。”这也是很好的，佛经中说：最深的修法就是观无常。

一个人如果有了无常的观念，就会明白生活中不论发生什么变故，家人患病、离世，或者感情破裂等等，都是正常的现象，最好以平常心面对。所以，你也不妨

多观修无常，心态应该会有所改变。

问：我是早稻田大学经济学研究科二年级的学生。我觉得佛法可以控制我的烦恼，因而走上了学佛的路。不过有些人是没有烦恼的，比如我的母亲，她很乐观、善良，她跟我说：你有烦恼，我没有烦恼，所以我不需要学佛。对于像我母亲这样的人，怎样说服她学佛呢？

堪布：你的母亲如果没有烦恼，那有必要找人狠狠地训斥她，看她会不会生气、会不会起烦恼。

以前有个人也说：“我没有烦恼，始终很快乐。”他的老师说：“你可能确实没有痛苦，不过你为什么偷我的东西？”那个人听了怒不可遏，这时才猛然发现自己在起烦恼。

你的母亲虽然跟你讲自己没有烦恼，但可能只是口

上说说而已，你可以慢慢观察：她一生中真的一直快乐吗？生病时会快乐吗？面对死亡时会快乐吗？其实很多人生痛苦都是不可避免要经历的。

另一方面，我们不要把佛法想得很简单，认为学佛像吃止痛片一样，只是暂时控制烦恼。实际上，佛法的最重要作用是解决生死大事。一个人如果没有了脱生死，生生世世都不可能获得真实的安乐，会接连不断地感受各种痛苦。我们可以看到，不论哪个国家的人，也不论有钱人还是没钱人，都有很多痛苦。而唯有依靠佛法，才能彻底摆脱这些痛苦，因此从解决生死大事层面，佛法才展示出独特的威力。你也可以从这方面劝导你的母亲，让她对佛法生起信心。

问：虽然我相信有来世，但是又不在于来世过得怎样，我这种想法的问题出在哪里？

堪布：你说相信来世，但是这种相信是否像相信明

天或下半生存在那样坚定？如果是的，你不会不在乎来世。所以你的问题，主要在于信心的程度不够深。

问：正如大家所见，我是一个老人。虽然日本人口有减少的倾向，但世界人口依然在增长，因此有报道指出，50 年或 100 年后人类会因为粮食和水资源匮乏而必须移民到其他星球。另外，60 年前，我曾看过一部电影，情节是小行星撞地球。我认为这很可能是 50 年或 100 年后会出现的事。请问您如何看待这些问题？

堪布：现在各大传媒报道的信息，有些是真实的，有些可能只是为了吸引公众眼球，比如讲一些外星人的离奇故事或恐怖之事。

世界人口在近四五十年中确实增长很多，不过如今不少国家呈现老龄化，人口出生率降低，年轻人不愿结

婚生子，比如荷兰、比利时、新加坡、日本等国。相关专家也做过这方面研究，从中得出结论：世界人口增长会逐渐放缓，将来不会出现上世纪曾出现的人口暴涨状况。

因此，如果人类能节约资源，暂时不用担心资源枯竭。尤其是你和我，已经不是年轻人，在我们离开之前，地球上应该还有饭吃。（众笑）

问：不同人对幸福的理解不同，那幸福到底是什么呢？

堪布：对于这个问题，我观察过很长时间。我认为当一个人对所追求的事物有一种满足感，从此不往外求，而获得内心的自在，这就是真正的幸福。

主持人：

感谢大家的莅临，感谢堪布给我们带来的精彩演讲和答疑！



父母给了我一时的身躯，

上师给了我永恒的智慧真谛。

第 138 场



泰国清迈大学

CHIANG MAI UNIVERSITY

泰国 · 清迈

2016 / 7 / 16



感谢我的世界

THANK YOU, MY WORLD!

主持人：

各位老师、同学，大家早上好！非常高兴和大家相聚在清迈大学。今天是美丽的一天，但就在昨晚，土耳其却发生了流血冲突，这些动荡的消息凸显了世界和平的重要。在这里，请大家一起为土耳其祈祷，愿土耳其的民众平安。

接下来我们开始今天的活动。首先，有请清迈大学人文学院的阿姜帕罗德先生致辞——

阿姜帕罗德：

大家早上好！我代表清迈大学、清迈大学人文学院以及此次活动的所有组织者，欢迎大家来参加今天的活动！此次，我们非常荣幸地邀请到了索达吉堪布来到清迈大学，并为我们演讲“感谢我的世界”。下面，请大家与我共同邀请堪布上台——

非常感谢清迈大学的师生为我们创造这样的交流机会。今天我们共同探讨的主题是“感谢我的世界”，这其中包含了“我”、“世界”还有“感谢”三个部分。

我们被“世界”包围着

“我”的部分显而易见，在这里就不多做赘述。那“世界”指什么呢？“世界”在古印度梵文当中叫“罗

噶”，在藏语中叫“结定”，指的是我们所依靠、依存的环境。在佛教中，“世界”分为“有情世界”和“器世界”两部分，它并不单单指人类或动物，也不单单是外在环境，而是同时包括了生物和环境两部分。

世界的范围既可以很大，也可以很小。大到什么程度呢？大到包含整个地球、银河系，乃至整个宇宙。那它又可以小到什么程度呢？小到仅仅包含我们自己的心。所以，“世界”可以是地球，也可以是我们所属的国家、民族、城市，甚至是我们的房子、床榻，最终可以缩小为我们的内心。

在今天的交流中，我们暂时将“世界”分为“大世界”“小世界”和“内心世界”三个层次来讨论。

那我们要感谢什么呢？我们要感谢地球以及形形色色的生命，也要感谢家人、亲朋好友，甚至怨敌。更重要的是，我们还要感谢自己的内心，因为健康地活着与内心的坚强密不可分。

感谢地球的无私馈赠

我们应该感谢地球，因为它不但为我们提供了生存空间，还提供了我们赖以生存的种种资源。例如，地球上的绿色植物就为我们提供了新鲜的氧气以及各种粮食。科学家们经过漫长的探索，目前还没有在宇宙中发现类似地球这样的星球，即使有些星球上有水存在的痕迹，但环境十分恶劣，氧气更远远达不到地球上的标准，根本不适宜人类居住。

不知道大家有没有看过《星际穿越》（Interstellar）。在这部科幻电影中，地球上的资源极度匮乏，无法再继续维持人类生存的需要。因此，人类不得不探索宇宙，寻找其他适合生存的星球。在经历过种种的困难与挑战之后，人们发现，宇宙中很难再找到像地球这样适合居住的家园。

虽然地球正经历环境污染、人口过剩、物种加速灭绝等重重危机，但它仍然为我们提供着丰富的资源，为

我们的生存提供着种种方便。比如，我们每天都能吃到各种好吃的水果。泰国的牛油果、榴莲很有名，我十多年前前来这里的时候就尝试过吃榴莲，但实在不习惯它的味道。我当时还把对榴莲的印象写在了《泰国游记》里。这么多年过去了，我还是不太喜欢榴莲，但我发现莲雾果非常好吃。此外，虽然现在很多地方都有严重的空气污染，但我们还是有机会呼吸到清新的空气，这在其他星球上非常难得。不论是我们每天吃的食物还是呼吸的空气，都是地球的馈赠，我们没有理由不感恩它，更没有理由不爱护、不保护它。

小世界就在我们身边

对出家人来讲，寺院、禅房是我们的小世界；对在家人来讲，小世界则是各自的家庭和社交圈，而父母、兄弟姐妹、同事、朋友就是这个小世界的成员。更重要的是，那些和你关系不好的人、竞争对手，甚至怨敌，

也都属于这个世界。

现在有很多人无法面对感情挫折，认为离婚或分手无异于世界末日，更有甚者因此而自杀。他们之所以反应如此激烈，就是因为他们将家庭过分执著为自己赖以生存的世界，一旦这个世界毁灭了，自己活着也就没有任何意义。我今早看到清迈大学的校园里有一个美丽的湖泊，故意问工作人员：“这里应该没发生过什么悲剧吧？”（众笑）

感谢父母无怨无悔的付出

在小世界里，父母对我们的恩德非常大，我们应该感谢他们。美国的首任总统乔治·华盛顿（George Washington, 1732-1799）曾说：“我的母亲是我见过的最漂亮的女人。我所有的一切都归功于我的母亲。我一生中所有的成就都归功于我从她那儿得到的德、智、体的教

育。”不仅是华盛顿，我相信每个人都从父母那里蒙受了很大的恩德。有些人可能会说，自己从小就和父母关系不好，他们谈不上对自己有恩，自己也谈不上感激他们。事实上，即使你同父母的关系不好，但他们毕竟没有让你在小时候自生自灭，这本身就是一种恩德。另外，你至少还在母亲的身体里待了九个月，给她添了不少痛苦和麻烦，这也值得你感恩。

众所周知，每年的6月1日是国际儿童节，但在2012年，联合国宣布每年的6月1日也是“国际父母节”，旨在感谢父母为子女的无私奉献。所以，今后的“六一”不仅仅要为儿童们过节日，同时也要为父母们庆祝一下，因为每一个儿童的健康成长，都离不开父母无怨无悔的付出。

感谢老师兢兢业业的教导

除了父母以外，我们还应该感恩老师。我以前写过

一首关于老师的歌，很多人都非常喜欢。歌词中有这样一句：父母给了我一时的身躯，上师给了我永恒的智慧真谛。我们智慧的成长完全依赖老师，否则大家不会在这么美丽的大学读书，更不会在今天的交流活动中相聚。从我自身来讲，我非常感谢教授我佛法和世间知识的老师们。

老师从备课到教课，每天辛辛苦苦地为我们传授知识，如果学生丝毫不知感恩的话，不论是在东方还是西方，都会让人很寒心。社会上的培训班，每小时的收费都很昂贵，但老师们拿着不高的工资，苦口婆心、含辛茹苦地给我们上了多长时间的课？我们可以算一算这笔账。所以，无论是从良心出发，还是从经济的角度考虑，老师都值得我们感恩。

感谢“冤家”带给我们反思

从佛教的角度来看，我们不仅要感谢父母、老师等

明显对我们有恩的人，还要感谢那些跟我们关系不好的人，甚至感恩我们的冤家对头。有人可能会有疑问：

“感谢父母、老师是理所应当的，但为什么还要感谢冤家对头？难道不应该把握机会，报复他们吗？”这是社会上常见的观念，但不见得是最好的观念。为什么呢？我们做事情的过程中，如果有人能提出批评、指正，表面上看似是一种违缘，但却能对我们的工作产生很大帮助。

以我自己为例，和别人的赞叹比较起来，我反而能从批评中学到更多。我特别感谢那些对我提出批评的人，因为有了他们的智慧和监督，我才能认识到自己的缺点，进而才可以改正。很多时候，我们的的确确存在这样或那样的毛病，别人只不过是指出来而已，这不见得是件坏事。

对修行人而言，这些违缘往往是修行的好机会。唐朝的时候有一个人叫马子云，在地方上担任治安官。有

一次他负责督运租粮入京，但是途中船队沉溺，粮食全部都沉入水中。他因此被关入牢中长达五年。但马子云在监狱里面并没有自怨自艾，而是利用时间，精进念佛。临终时，他的修行境界非常高。

人生的旅程不可能总是一帆风顺，途中难免会遇到挫折，尤其是当我们稍微有些财富、名声时，别有用心的就可能对我们制造违缘，但这恰恰也是我们转违缘为道用的好时机。这在佛教里面叫修安忍，而且是怀抱一颗感恩心来修安忍，因为如果没有违缘作为对境，我们的修行不一定会进步。

藏传佛教里有一位非常伟大的成就者叫米拉日巴。他就是因为受到了亲戚朋友的加害才开始精进修行，最终获得了非常了不起的成就。还有一位达波瓦尊者（即冈波巴尊者），他是因为遭遇妻子离世，从而对世间产生厌离心，出家修行，最终获得了成就。由此可见，修行有时需要依靠违缘。

从佛教修行的角度来讲，不管是什么人，对我们有恩也好，无恩也罢，我们都要怀着感恩心来对待，希望他们获得安乐，否则，我们就徒有一个佛教修行人的虚名。我认识一位居士，她曾经说自己的菩提心修得特别好，但她又说，每次看到她前夫的时候都很想掐死他（众笑）。从这一点来看，她的菩提心恐怕并没有自己想象中的那么好。我觉得她应该感谢自己的前夫，让她认识到了自己修行中的缺陷，毕竟，修行说起来简单，做起来难。



做好迎接违缘的准备

人生中的一些违缘，比如生病、侮辱、陷害，哪怕是邪魔的干扰等等，都可以拿来检验我们的修行，甚至可以转为增上修行的机会。当然，对一般人来讲，违缘恐怕很难转为道用。

事实上，真正闻思修佛法的人都明白一个道理：这个世界是“阴阳对称”的，也就是说，顺缘往往伴随着违缘，一味地期待幸福美满就偏离了这个规律。事实上，恰恰是因为生活中有不幸和痛苦，我们才会感受到幸福和快乐。从这个角度来看，不幸和痛苦提升了我们的生活质量。因此，我们在生活中应该时时心怀感恩。

不要做忘恩负义的人

在现在的社会里，有很多人都不知感恩。我读到过一条新闻：一位母亲辛辛苦苦地赚钱，供孩子在日本读

书。但后来因为学费的问题，母子在机场发生了口角，孩子竟然当场刺了母亲九刀。《佛说父母恩难报经》专门教育我们要知恩图报，不知报恩是忘恩负义的行为。

想成功？多感恩

感恩的功德非常大。懂得感恩的人心中会充满快乐、身体会健康长寿，事业上也更容易获得成功。有一位日本心理学家发现，习惯说“你辛苦”的人，更有可能获得事业上的成功；相反，习惯说“我辛苦”的人，事业上则比较难有起色。所以，我们可以从一个人是否更习惯感恩他人，看出他事业上是否更有可能成功。我们佛学院里有一些工作人员就习惯说：“哎哟，我好累、好辛苦啊……”但我发现泰国的法师们就很喜欢讲：“您辛苦了……”这说明泰国的法师更有可能成功。在成功者的眼里，都是别人在辛苦付出，自己在团队中比较轻松，但在失败者的眼里，往往自己才是最辛

苦的那个人。这是一个非常明显的对比。

哈佛大学曾针对一群学生进行跟踪调查。这些学生被分成四组，并且被要求每天记录四五条当天发生的事。第一组被要求用感恩的心态来记录；第二组被要求记录与别人不愉快的经历或者别人的过失；第三组被要求记录自己比别人优秀的地方；第四组被要求记录日常生活中平淡无奇的琐事。过了一段时间，研究人员发现，第一组同学不论是在血液循环、免疫功能还是他们的个人心情等方面，都与其他三组形成了明显的对比。也就是说，经常称赞别人的功德、感恩他人，对我们的身心健康有积极的作用。所以，从健康的角度来讲，不论是在讲话、写文章还是做事情的过程中，赞叹、感恩他人人都对自己非常有益。

所以，真正希求快乐、解脱的人，不管是为了众生还是自己，都应该怀有一颗感恩的心，经常赞叹别人的功德、优点，同时身体力行地做一些感动别人的事。这

样一来，不论你身在何处，哪怕是在压抑的监狱或杳无人烟的沙漠，你所看到的，仍会是光明和喜悦。

心净则国土净

最后讲一下我们的内心世界。其实，外在的器世界和有情世界都是我们内心世界的投射。如果内心世界清净纯洁，我们自然会生活得快乐、幸福；倘若内心充满染污，时常处于贪、嗔、痴的状态，那自己肯定也会过得极其痛苦。这一点在很多经典中都有提到。比如，《维摩诘经》中讲：“随其心净，则佛土净。”《增一阿含经》中也提道：“自净其意，是诸佛教。”也就是说，如果我们的心清净，那整个世界都很美好。

在历史上的一些特殊年代里，藏地的很多高僧大德被关进了监狱，但他们根本不觉得生活在监狱中是一件痛苦的事。由此可见，心清净的人，不管在哪里都非常

自在和洒脱，倘若心不清净，即便身处五星级宾馆或奢华的高档轿车里，也还是会眼泪汪汪。

我很喜欢《名利场》（Vanity Fair）的作者——英国作家萨克雷（William Makepeace Thackeray, 1811-1863）的一句话：“生活是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”我这样理解这句话：当我们的内心充满快乐时，整个世界都会赏心悦目；但如果我们的内心充满悲伤，整个世界也会变得愁云惨淡。所以，我们应该始终保持清净的心态来看待世界、感恩世界。



现场互动

问：佛陀教导我们要对所有众生慈悲，但有时候，别人可能利用我们的善良来伤害我们，甚至威胁到我们的生命。在这种情况下，我们应该怎么办呢？

堪布：一般来讲，佛教徒应该以“沙门四法”作为标准，也就是“别人打我，我不还手；别人骂我，我不还口；别人恨我，我不恨他；别人说我的过失，我不说他的过失。”这是修行人应遵守的四种法，但这也只能保证自己不伤害他人而已。

如果从菩提心的角度来讲，要求就更高一些。就像释迦牟尼佛在因地时，遇到了即将饿死的老虎，于是布施自己的身肉，用生命来利益它。去年我们参观清迈双龙寺的时候，也见到了描述佛陀“舍身饲虎”的壁画。

佛陀的这个事迹，在藏传、汉传和南传佛教中都广为流传。

总体而言，每个佛教徒的修行层次都不相同。如果层次还比较初级，当别人伤害我们时，能做到不伤害对方就可以，如果修行的层次比较高，那么就尽量慈悲地帮助对方。



问：我是摩诃朱拉隆功大学的学生。我很好奇，如果您去到一个语言不通的地方，您会怎样教当地人拥有快乐？

堪布：我首先会跟他们说“萨瓦迪卡”，然后邀请他们去喝茶、喝咖啡、吃巧克力。（众笑）

不管是东方人还是西方人，大家有很多共同的快乐，既然语言不通，那我就和他们一起享受这些快乐。



问：有些人习惯把愤怒发泄在别人身上，但他们很少意识到，其实愤怒源于自身，应该向内寻求解决的办法。那当我们看到发脾气的人时，应该主动上前去帮助他，还是置之

不理呢？

堪布：我听说过这样一件事。有位老师打了一通很不愉快的电话，导致自己特别不开心，甚至在教室门口就哭了起来。后来，她把这股怨气发泄在学生们身上，四十多名学生，每个都被狠狠地批了一顿。

很多人在遇到这种情况时都觉得事不关己，不愿多管闲事，但一个有利他心的人应该想办法上前制止，劝他不要对别人发泄情绪，以免伤害别人。自己受到了伤害，又将伤害强加给无辜的人，是不道德的。

此外，我还建议大家尽可能对正在承受痛苦的人提供帮助。当一个人春风得意时，总会有人来主动示好，提供种种方便，而当他失落、消沉时，才是他真正需要帮助的时候。我们要看得到需要帮助的人。

问：美国有一位修蓝博士，他在治疗精神病人

时只用四句话：对不起、我爱你、请原谅、谢谢你。请问，您对这四句话是怎么样看的？

堪布：前几年的畅销书提到了这四句话，很多西方人都喜欢，我在微博上也引用过。从佛教角度来看，这几句话的含义比较好理解，因为佛教也提倡这样的态度。从世间的理念来看，这几句话也非常适合现在的社会。

首先，我们应该为自己所做过的错事说声“对不起”，并请求他人的原谅。我们还应该对身边的亲朋好友、自然界中的动物以及我们所居住的地球说一句“我爱你”，表达对他们的感谢，尤其是感谢这个世界，这也和我们今天的主题相呼应。把这几句话连起来说就是：“‘对不起’，和你有过一些误会，‘请原谅’。实际上‘我爱你’，也很感恩你所付出的一切，‘谢谢你’！”

我也很感谢大家能抽出宝贵的时间来参加这场交流。对很多人来讲，这可能是一次很好的学习机会。通过今天的活动，来自世界各地、拥有不同文化背景的人能互相认识，成为朋友，这不管对修行人还是对世间人来讲，都是很好的事情，更是一次宝贵的收获。“对不起、请原谅、我爱你、感谢你。”都是很吉祥的词，希望大家都能经常使用。



“没有信仰的科学就像跛子，

没有科学的信仰就像瞎子。”

第 139 场



新加坡国立大学

NATIONAL UNIVERSITY OF SINGAPORE

新加坡

2016 / 7 / 19



佛教与信仰

——梦幻的人生

BUDDHISM AND FAITH:
LIFE IS BUT A DREAM

主持人：

尊敬的新加坡国立大学佛学会成员及各位嘉宾，
晚上好！国立大学佛学会非常荣幸地邀请到了索达吉堪布仁波切来作题为“佛教与信仰——梦幻的人生”的演讲。在此，我们向促成此次交流的组织者表示真诚的感谢！他们的努力为大家带来了今天的这场演讲。另外，也要向本会的志愿者们表示感谢！他们的慈悲付出，帮助我们成功地举办此次盛会。让我们向他们致以

热烈的掌声！

现在，演讲正式开始，有请堪布——

感谢新加坡国立大学佛学会为我们提供这么殊胜的交流机会。这是我第二次来到国立大学，第一次来是2013年，当时在这里讲的题目是“领悟人生”。大多数情况下，一所大学我只去一次，但今天能有第二次的因缘来到国立大学，心里特别开心。

我前段时间在泰国清迈参加第六届世界青年佛学研讨会，会议结束后，从泰国飞来新加坡。我很喜欢泰国那样佛教氛围浓厚的国家，也很喜欢新加坡这样宗教开放、佛教兴盛的国家。早在二十多年前，我就陪同法王如意宝晋美彭措来过新加坡，也是从那个时候开始，新加坡给我留下了深刻的印象。

我们今天共同思考“佛教与信仰”二者之间的关

系。我会以藏传佛教的传统授课方式跟大家交流，过程中会引经据典，这可能和一些人的习惯有所不同，但大家可以趁此机会了解古老的藏传佛教学习方式。

很多学生可能对“佛教与信仰”这一话题不感兴趣。在网络发达的信息时代，大多数人关心的是如何解决现实生活中的具体问题，例如，如何面对生活的压力等等。我刚才问了一些国大的学生，他们目前最关心的问题是什么？大家提到的主要还是感情、学业、生活压力等等，没有一个人的回答和今天的主题相关。

当然，今天这场活动的主办单位是国立大学佛学会，而佛学会的同学们应该是对佛法有意乐和希求的。昨天我跟理事们交流时了解到，这个佛学会已经成立三十七年了，真的很不容易。一般来讲，亚洲的大学中很难有维持这么久的佛教社团，所以，我相信还是有很多同学和老师对今天的话题感兴趣。

“自由思想”未必对自他有利

在正式讲“佛教与信仰”之前，我们首先要知道没有信仰的过失。我记得欧洲著名作家雨果（Victor Hugo, 1802-1885）说过这样一句话：“信仰，是人们所必需的。什么也不信的人不会有幸福。”也许他的说法有些绝对，不过，没有信仰的人，行为上很可能没有约束，道德水平也不一定很高。那些在生活当中沉迷赌博、酗酒、吸毒，乃至犯下谋杀、参加恐怖活动的人，大都没有真正的信仰。有些人即便表面上有信仰，但他所谓的“信仰”对自己没有丝毫约束。正如《涅槃经》中讲：“不见后世，无恶不造。”不承认有来世的人，很可能放纵自己的行为，无恶不作。这样一来，他们不但会对社会造成不良影响，也会为自己带来许多痛苦。

汉地著名的论著《法苑珠林》中有这样一句：“生无信仰心，常被他笑具。”没有信仰的人会经常被有智慧的人取笑。这句话放在新加坡来讲尤为合适，因为大

多数新加坡人都有信仰，只有小部分人没有信仰。但这小部分人并不直接称自己是“无信仰者”，因为他们也觉得这个词听起来有一丝贬义。他们更倾向“自由思想者”这一称呼，也就是说，他们标榜思想自由，认为自己在这个世界上什么都可以做。表面上来看，自由思想者很潇洒，但实际上，这也意味着他们在行为上没有任何约束，很可能为自他带来伤害。所以，“自由思想”可以从正、反两个方面来理解。

信仰与智慧，缺一不可

那佛教与信仰之间的关系是什么样的呢？实际上，佛教是一门智慧的宗教。世界上有众多宗教，有些就一味要求我们对它生起信心，但很多道理不一定讲得清楚，倘若你再三追问一些问题，它就不再“理睬”你了。佛教不是这样的。无论是关于宏观世界、微观世界的种种现象，还是现实生活中的各种问题，佛教理论都

可以解释清楚，甚至佛教所讲的一些甚深道理，科学到目前都望尘莫及。

在刚刚结束的世界青年佛学研讨会上，我们邀请了香港理工大学的荣休校长潘宗光教授，他在研讨会上不但做了主题演讲，同时也参与了科学和佛教之间的对话。他以科学家的身份讲到，科学的研究进展，还没有触及佛教所宣讲的最高层次，也就是说，当今的科学前沿还无法探索我们心灵深处的奥秘。

爱因斯坦曾经讲过：“没有信仰的科学就像跛子，没有科学的信仰就像瞎子。”也就是说，没有信仰的指引，科学发展很可能不会一帆风顺，这就像脱轨的火车无法行驶一样。为什么人类经常面临一些极其可怕的处境？究其原因，就是缺乏正面的宗教指导。

这句话与《涅槃经》中的道理非常相似。《涅槃经》中讲：“有信无解，增长无明；有解无信，增长邪见。”如果我们徒有信仰却没有智慧，那只会增长无

明，所谓的修行也无非盲修瞎炼，也就是人们所说的迷信。唐朝有一位清凉国师，他曾历经九位皇帝，并担任过其中七位皇帝的国师，他经常引用这个教证。

现在有一些佛教徒，虽然学佛几十年，但对佛法的理解没什么进展。即便是一部手机，隔一段时间不更新、升级的话，好多功能都没法再用，同样的道理，身为佛教徒也要通过学习来提升自己，避免迷信。

此外，徒有智慧而没有信仰也很危险。现在有邪知邪见的人非常多，原因就是他们缺乏信仰的引导，只是有一些小聪明，这方面值得大家仔细思考。

信心稳固，智慧才能增上

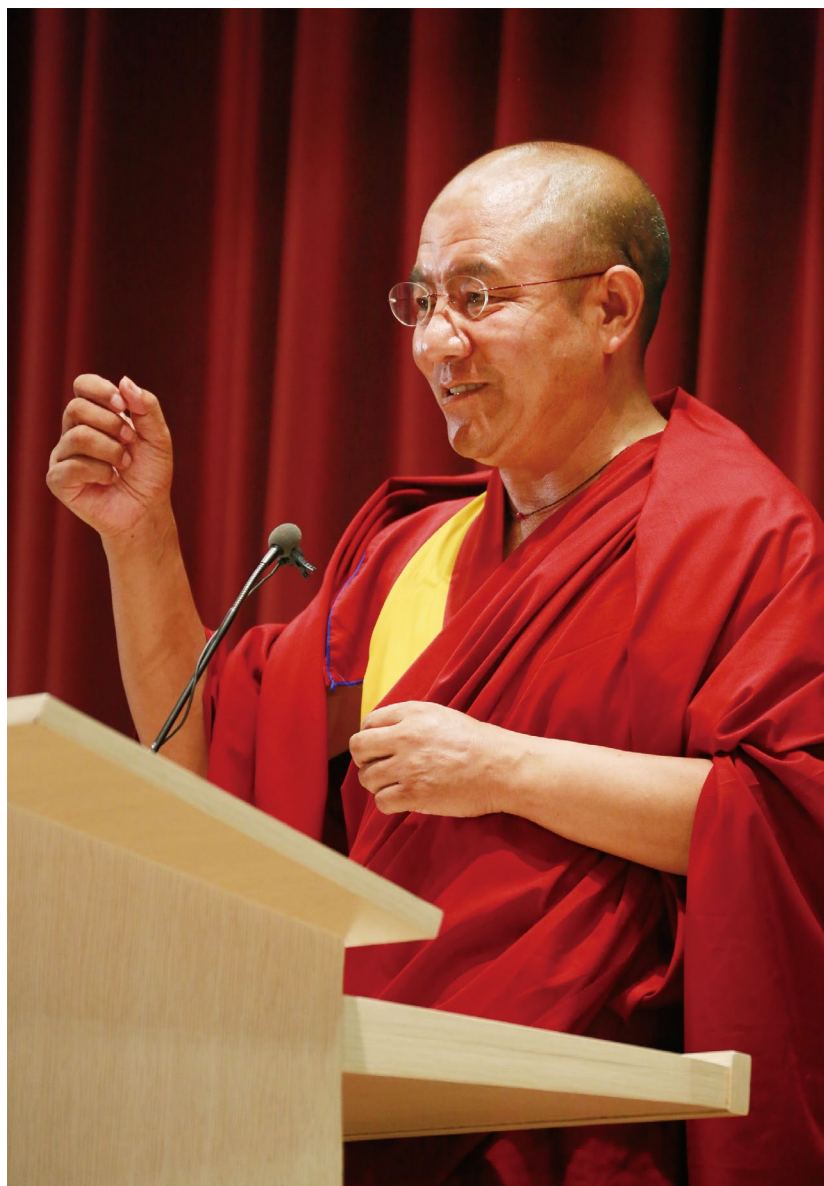
智慧和信仰之间相辅相成，但也有因和果的差别。具体而言，信心是因，智慧是果。佛教中有一位非常伟大的学者叫做龙树论师，他有一部非常著名的论典叫

《大智度论》，其中提道：“佛法大海，信为能入，智为能度。”佛法就像浩瀚无垠的大海一样，我们在进入这片大海时，信心就像船票，而智慧则是登船，有了这样的因缘，我们才能从此岸到达彼岸。所以，佛法需要依靠信心来趋入。这个道理从世间法的角度也很好理解，因为没有信心的人是不会去了解、学习某件事的，所以信心是前提。但光有信心也不行，还要有智慧，有了智慧才“能度”。

龙树论师在《中观宝鬘论》中也宣讲了这个道理：“具信故依法，具慧故知真，此二主为慧，信心即前行。”不知道你们有没有学过《中观宝鬘论》，最好能学习一下。这句话的意思是，有了信心，就会行持正法，依靠正法，才会增长智慧，进而了达宇宙万法的真相。信心和智慧二者之间，智慧是主要的，但信心是智慧的前行。如果没有信心作为基础，以后很可能会被其他学说吸引，而存在于智慧中的一些境界也会随之消失。

从这个角度来看，信心与智慧之间是前行和正行的关系。学藏传佛教的朋友对“前行”这个词并不陌生。藏传佛教中要求修前行，它是修行过程中非常重要的一部分。如果没有前行的引导而直接修正行，最后的效果不一定理想。

我去年去了非洲的纳米比亚和南非。那里有一种拟厦鸟（*Philetairus socius*），长得像麻雀一样。虽然这种鸟非常小，但它们特别会筑巢。它们的鸟巢特别大，大约长六米，宽四米。鸟巢内部的布置也很精美，一个鸟巢中大概有一百间左右的隔间，每一个隔间能居住三四只鸟。此外，为了防止天敌，它们把入口设计在了巢穴的下方。它们筑巢的主要材料是树枝、树皮、羽毛以及棉花等等。可见，这些鸟在建造巢穴时是多么的“绞尽脑汁”，但它们仍犯了一个致命的错误，那就是忽略了鸟巢的重量。一个鸟巢大约重一吨，一旦选中的树木无法承受这个重量，整个鸟巢都会掉到地上，很多小鸟也就因此而丧命。



为什么讲这个故事呢？我们修行或者对佛法的信仰，也要有一个前行的基础，有了稳固的基础，才能在其上面行持正行。如果基础打得不稳固，那正行不会很顺利。因此，藏传佛教很重视前行。

总而言之，我们目前了解到，依靠信心才能生起智慧。这也是为什么讲到皈依三宝时，首先会强调信心的原因。

从莫名欢喜到坚信不移

接下来，我们分开讨论信仰（信心）和智慧。首先，什么是信仰呢？在藏文中，“信仰”叫“达巴”，是一个字，这跟英语一样，但跟汉语不同。汉语中，“信仰”可以拆成两个字来理解，其中的“信”是信任、信赖、认可；“仰”是仰仗、尊重、接纳。广义上讲，信仰是对某样事物非常感兴趣，进而影响、塑造自己的价

价值观。信仰不仅仅是一种信任，更是愿意抽出自己生命中宝贵的时间和精力去获取、接纳的一种理念。当然，并非所有人都有信仰，即使有信仰的人，其信心的程度也分不同层次。

初级的信心叫“清净信”，也就是对佛像、佛经、佛塔有莫名的欢喜心，或者非常喜欢某位善知识、高僧大德。有些人见到一些上师就特别开心：“这个上师长得胖胖的，就像弥勒菩萨一样，我好喜欢他……”清净信就是这样一种简单的信心。基督教、伊斯兰教的信仰者们看到他们的牧师、神父时，甚至有些佛教徒看到其他宗教的上师时，也可能会有这样一种莫名的欢喜心，这都可以称作清净信。

中等的信心叫“欲乐信”。比如说，你觉得某位上师很亲切，于是去主动了解他的历史、传记。在确认这位上师比较不错的基础上，你依教奉行，行持善法，同时断除恶业，从而让自己获得安乐，免于堕入地狱。由

此可见，欲乐信并不像清净信那么简单，而是在其基础上，对欢喜的对境有一定的了解，这种信心更稳固一些。

还有一种信心叫“胜解信”或者“不退转信”。对于一名佛教徒而言，对佛教的信仰应该坚定，应该从骨髓里、血液中、内心最深处，产生不退转的信心。即使成千上万的人说佛教不好，但因为你有理论基础，又有修行体验，所以你的信心根本不会退转。很多佛教徒都对释迦牟尼佛有这样一种不退转的信心。这样的信心，并不是人云亦云，如山谷中的回声一般，而是自己运用智慧，经过长期学习、思维所生起的信心。真正的佛教徒都需要这样坚固的信心。

不要走完一生才发现这种智慧

佛教的智慧包括世间的智慧和出世间的智慧，又可

以归纳为世俗谛的智慧和胜义谛的智慧。

龙树论师在《中论》中说：“若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。”很多人都不会区分世俗谛和胜义谛，将二者混为一谈，这样是无法了解佛教精髓的。

胜义谛需要依靠出世间的智慧进行抉择。通过这种抉择，我们会发现，原来世间的万事万物，无论是宏观世界还是微观世界，表面上看似存在，但事实上，除了空性，别无他法。

不仅是佛教这样说，科学家也认同这一点。美国著名的量子物理学家约翰·惠勒（John Wheeler, 1911-2008）曾说：“我百分百认真地认为世界是想象出来的。”虽然我们坚信世界是真实存在的，但从量子物理学的角度来看，这一点并没有办法论证。量子物理学界著名的科学家玻尔（Niels Bohr, 1885-1962）说过：“物理学不告诉我们世界是什么，我们只能说观察到的世界是什么。”

即便是在当今二十一世纪，科学家不断地探索，仍未真正发现这个世界和我们心灵的真相，而佛教早在两千五百多年前就已经将此宣说得非常清楚了。如果大家对此心存疑虑，觉得佛教不可能这么先进，我们也可以深入探讨，大家私下里也可以再研究，看看佛教两千多年的智慧究竟讲了什么。

佛教世俗谛的智慧承认我们生活中的方方面面。有些人误以为，学佛以后要对世俗生活退避三舍，放弃一切，但事实上并非如此。佛教承认如梦如幻的生活，但同时也告诉我们，其实人生不过一场梦。很多人走完一生，在临终前都有这样的体会，这也是佛教世俗谛智慧的究竟观点。

老少咸宜的佛教活动

我对当前的佛教活动有几点建议。我觉得，佛教活

动的内容最好不要太深奥，否则很多非佛教徒一时无法理解，更别提参与其中。佛教活动最好可以让不同背景的人都能参与进来。所以，我建议把佛教活动分为三种类型。

第一类佛教活动可以关注“身心健康”，为大众提供一些方便，比如组织大学生沙龙，不论是否有信仰，任何人都可以参加。大家坐在一起喝咖啡、吃比萨、吃印度咖喱或意大利面等等。享用过美食后，大家就围在一起聊生活、谈人生、交流禅修经验，分享各自的人生观念。

此外，大家还可以一起祈福。很多宗教都通过祈祷来实现愿望，我们也可以组织大家念诵“南无本师释迦牟尼佛”，依靠佛陀的智慧和发愿力，圆满大家的愿望，比如考试顺利、找到工作、感情圆满等等。还可以组织生日派对或禅修活动。禅修不一定要带有佛教或其他宗教的标签，大家就是聚在一起，放松身心，消除压

力，自在地度过一段比较安逸的时光。禅修不需要太繁复的仪式，只要对这方面感兴趣、有意乐的人，都可以参与。

揭开生命的神秘面纱

第二类佛教活动叫“认识生命”。组织“身心健康”类的活动，实际上解决不了根本问题。比如，对于家人去世、感情受挫这样的情况，喝咖啡、吃比萨就起不到什么作用。但如果大家能认识生命，了解一些佛教的智慧，就能更好地面对生活。例如，如果大家了解“万法无常”的道理，认识到生命、青春、感情、财富、地位等等都是无常的，那一切变化都会更容易面对。

佛教里还讲“三界轮回，犹如火宅”，也就是说，人生都是痛苦的。我们这一生中会遭遇很多痛苦，这和前世有很大关系。如果前世做了很多坏事，今生中就会

显现为体弱多病、亲人离去等等，这叫“因果不虚”。此外，还有诸如“人身难得、佛法难闻”等等道理……

对佛法一无所知的人，在遇到一些大的困难时，往往显得无所适从，但如果能在喝咖啡、吃比萨的基础上，深入地学一点佛法，对生命本质的认识更全面一些，那面对这些问题时就不会再手足无措。

祝你早日“认识自己”

第三类佛教活动叫“体验解脱”，也就是在前面两种体验的基础上，真正地认识自心的本体，这样一来，再多的痛苦和烦恼都会自然化解。但认识自心并不是那么容易的事，这在禅宗里叫“明心见性”，在藏传佛教密法里叫“认识觉性”，也就是认识到了觉悟的心性。这需要一定的观修，包括通过中观的智慧来剖析、推理等等。当这种修行累积到一定的量，即使没有太多助

缘，自己仍能完全认识自心。这时，别人觉得天大的事情，在你眼中都是过眼云烟，处理起来也轻而易举。

我们经常讲“烦恼即菩提”，当嗔恨等烦恼生起的时候，如果能观察嗔恨的本来面目，你就会发现，原来它从来都没有产生过。虽然这对修行人的要求比较高，但很多人都是可以体验，从中可以现前暂时和究竟的智慧。

用信心和智慧利益自他

《华严经》中讲：“信为道元功德母，长养一切诸善法，断除疑网出爱流，开示涅槃无上道。”信心是一切正道的根源，一切功德的基础，也是滋润一切善根的根本。我们应该有一种智慧的信心，只有依靠这样的信心，才能断除怀疑的业网，帮助我们出离轮回爱执的江河，并指明通往涅槃的无上之道。希望在座的各位都生

起智慧的信心，不要迷信。迷信就是今天觉得佛法不错，过一段时间就离三宝远远的，这实在不是一种明智的行为。

希望大家都能以无伪的信心和佛教的智慧利益一切有情，谢谢！



现场互动

问：我成为一名佛教徒已经十多年了，我希望能做一些关于物理学与佛教的讲座去突出二者之间的联系，让不信佛的听众对佛教生起信心。所以，能否请求您加持我早日获得物理学学位？

堪布：加持很重要，但更重要的是依靠智慧来吸引对物理学和佛法感兴趣的人，解除他们心中的疑惑，进而让他们获得心灵的快乐和永恒的解脱。

问：智力低下的人还可以生起智慧吗？在生起智慧的过程中，信仰是否扮演重要的角色？

堪布：智力低下的人也有他相应的智慧。

有一则禅宗公案可以回答你的问题。有人问禅师：

“狗子有没有佛性？”禅师有时回答“有”，有时却回答“无”。这是不是矛盾呢？不矛盾。狗是比较低等的动物，从解脱的速度来讲，它就像没有佛性一样，但从最终的解脱来讲，它有佛性。所以，我们也可以从这两方面来考虑。



问：在一个无佛的时代里，没有佛法可以信仰，那辟支佛又如何解脱、涅槃呢？

堪布：辟支佛出现在暗劫当中，也就是过去佛已经涅槃，未来佛还没有出世的时代。这种时代，没有佛陀宣讲佛法，但佛经中说，辟支佛曾在百劫当中依止善知识，修持善法，以过去劫中的信心作为因，今生自然而

然地获得涅槃。所以说，辟支佛在过去劫中对佛法有很大的信心，只不过在他涅槃的时代中没有佛法而已。

问：西方人学佛的过程中，往往不把佛教当作宗教，而是当作一种知识来学习。您认为这种缺乏信仰的学佛方法是否可行呢？

堪布：科学思维在欧美国家比较发达，所以，很多西方人都比较理性，这也是为什么在给西方人讲佛法的时候，他们经常会问一些“为什么”。这种理性在学佛的过程中是很好的。

佛教有两种类型的修行，一种叫做“随法行”，也就是以佛法智慧为基础的修行；另一种叫“随信行”，这是以信心为基础的修行。随法行的人一般是比较利根的修行人，而随信行的人一般是比较钝根的修行人。

一般来讲，西方人在信仰方面表现得比较理性，而

亚洲人则更感性一些，表现得更为虔诚，这可能是文化差异所导致。

我认为，修行过程中，理性和感性都不可缺少。如果只有理性而缺乏感性，很难获得感应和加持。例如，灌顶的加持一般要依靠虔诚的信心来获得。但如果一味强调感性而缺乏理性，学佛就比较盲目。所以，学佛的过程中，最好能将东西方的思维方式结合起来，既保持理性思维，又具备感性的虔诚信心。换句话说，理性的思维不能缺少虔诚的信心作为基础，虔诚的信心也不能缺少理性思维的推敲。

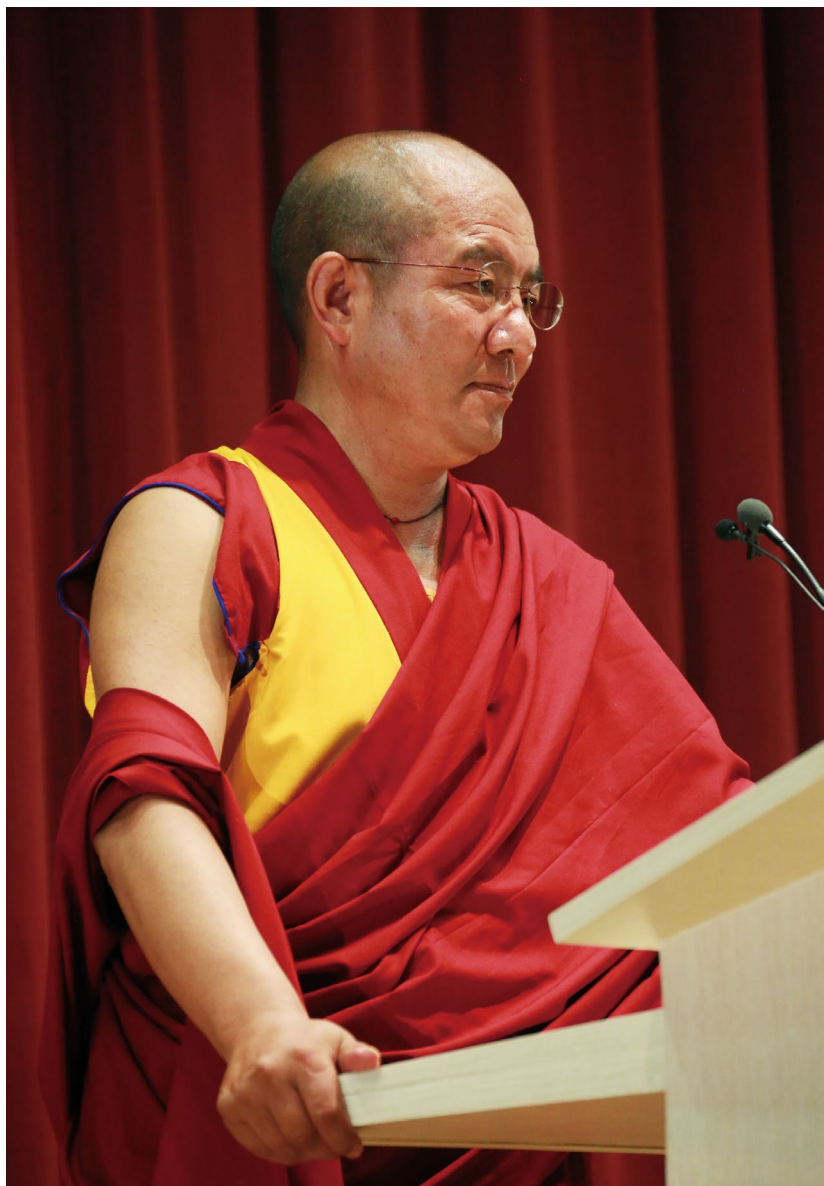
问：据佛陀所说，未来的人将不可避免地越来越浮躁，宗教也越来越衰落。在那样的时代，我们应该有怎样的信仰？

堪布：我也在思考这个问题。在当今这个时代，人们的生活越来越忙碌，压力也越来越大。我今早还在

想，也许在座的各位压力还不是最大的，一二十年后的人们，压力可能更大，内心也更浮躁难安。

新加坡的新闻报道说，最近几年，信仰宗教的人口越来越少。我在荷兰、意大利等国家也发现了这样的趋势。他们本来有很多基督教教堂，但现在很多都空空荡荡的，没有人去。那里的年轻人都不太喜欢信仰带来的约束。他们对宗教的态度也比较现实，就像吃快餐一样，如果宗教能直接解决生活中的压力，他们才愿意考虑接受。除此之外，他们对宗教提不起什么兴趣。

藏传佛教有一位很伟大的人物叫麦彭仁波切，他曾说：“即便整个大地上的人都做坏事，自己仍然要坚持善良的行为。”我觉得这句话对年轻人尤为重要。未来的时代是年轻人的时代，所以，年轻人要放眼世界，展望未来，更重要的是，每个人都应该有内心的修行。这样一来，即便时代再恶劣，环境再糟糕，自己仍可以保持知足常乐，有勇气面对各种困扰。



此外，我还建议大家通过佛教的调心方法来解决生死问题。每个人最终都要面对生老病死，但在生老病死面前，物质财富起不到什么作用，只有心灵的教育、精神的财富才有用。每个人的命运都掌握在自己的手里，希望大家经常观照自心，调伏自心。

“因”在你自己身上，“缘”是在别人身上，只有因和缘积聚了，做事才非常容易成功。

第 140 场



北京大学

PEKING UNIVERSITY

中国 · 北京

2016 / 11 / 6



走出人际关系的雾霾

OVERCOMING INTERPERSONAL BARRIERS

阎雨院长：

在座的各位老师、同学们，大家晚上好！我是今晚报告的主持人，来自北京大学的阎雨。欢迎大家莅临本院的学术会场！

我们知道，佛教是摄受众生的宗教，佛学是开启心智的学问。雪域高原拥有着寺院、佛塔、经幡、独特的活佛转世制度以及博大精深的显密兼修的修行次第，蕴含着人生无穷的智慧与奥秘，使大家对此无比向往。

今天，我们非常荣幸地恭请到一位藏地的班智达

(学识渊博的大学者)——索达吉堪布仁波切来我们北大讲学，为我们开示佛学的奥秘并分享心灵的智慧。

人际关系问题大多是我们生活中繁琐的小事，虽然小，却像鞋子里的沙子使每一步的行走都渗透着不适，无形中影响着我们的的心情，并且还会蔓延到日常的人际交往中，由小积大，甚至还出现了震惊社会的复旦大学宿舍投毒案、云南大学马加爵杀害同学等恶性、极端的事件。

在社会的转型期，由于价值观的善变等因素，人际关系的摩擦和冲突更容易延展和升级。如何对待感动与疼痛并存、谴责与反思交织、传统与现代同在的现实社会以及复杂的人际关系，这始终困扰着我们，特别是自尊、自信、自爱、自负的90后大学生。

大堪布这些年去过很多场合，与海内外相关学者针对道德、环保、和平、人生教育等问题进行跨宗教、跨文化的主题交流，特别是拨冗关注大学生的人生观、

价值观、世界观的教育引导，对于大学生如何走出人际关系的雾霾、如何适应人际关系的挑战，大堪布也有着独特的见解和高屋建瓴的洞察力。

下面，我们就用最热烈的掌声，欢迎索达吉堪布为我们讲学——

首先，我特别感谢阎雨院长以及各位老师、相关人员，给我们提供这么舒适的环境和这么好的交流平台。在进会场之前，我跟阎院长做了一些学术方面的交流。不过我们都因时间仓促而感到意犹未尽，若今后因缘成熟，会把交流内容延伸到社会学、宗教学、哲学，以及现在人们特别关心的人心管理、人际关系处理等相关主题。

今天在座的各位来自四面八方。我来北京大学已好多次，和这里的老师、学生应该有非常好的因缘。如若

无此因缘，恐怕我们之间很难有这种交流机会。

今天大家共同关心的主题，是“走出人际关系的雾霾”。

提起雾霾，北京人应该比较熟悉。我自己也亲身体会了一次：昨天原本下午就该到北京了，结果因为雾霾，飞机晚点至凌晨两点才到。所以，今天虽然要讲“走出雾霾”，但我到现在还有些云里雾里的感觉。当然，这是气候的雾霾，而人际关系的雾霾其实也同样存在。

了解人际关系的重要性

说到人际关系的雾霾，其主要的成因，说到底还是人们的自私。

和以往任何一个时代相比，我们这个时代的科技确

实有所成就，可是从另一方面看，人们为了自己的利益，对环境乃至整个世界的破坏也是前所未有的。过度开发有限的矿产资源、制造各种各样的商品……种种对环境的破坏大家都是有目共睹的，这些行为对整个人类的生存和发展带来许许多多危害。

这需要我们人类从自身出发去关注和反思。表面上看，人们穿着比以往任何一个时代都漂亮、精致和华美的衣服，吃着和以往任何时代都不同的美食，可是，我们的人心是否也同样有提升呢？这是值得观察的。

其实“关系”两个字，对每个人来说都是不陌生的。我们其实就生存在关系的世界里。每个人的生命，就是关系组合。我们来到这个世界，有了和父母的关系；待稍微长大，就有了和老师、同学的关系；等步入社会，就有了与同事和上下级的关系。除此之外，我们还有与大自然、社会、动物之间的关系。因此，关系处理得好与坏，对每个人来说是十分重要的。

如果处理得好，你可以称为是一个成功人。如果一个人在家里跟上上下下关系都很好，那他是非常成功的；如果一个人在学校里与老师、同学以及身边人的关系都处理得好，他也是非常优秀的。当我们走入社会后亦是如此。

从某种意义上讲，现在人与人之间的关系变得越来越差了。以前人们过的大多是庄园式的生活，而现在几乎都身居高楼。也许是人类的生存方式发生了变化，人与人之间变得没有信任感。以前人们常说“远亲不如近邻”，虽然自己的亲朋好友不在身边，但邻里、陌生人之间能互相帮助和照应。你不在家的时候，邻居会很愿意为你代收邮递员送来的信件或者包裹。而现在，邻里之间变成了“无缘隔壁不相识”，互相都有一种防范心。很多人会对自己的孩子说：“不要给邻居开门，不要接触来往。”这样其实是淡化了人与人之间的关系。

表面上看来，人们的社交工具越来越多，每个人都

有好几种：座机、手机——有些人手机还有两三部，还有微信、微博、电子邮箱等等。一个人有多种途径跟全世界的人建立各种关系，但正因这种复杂、频繁的关系，人与人之间的感情也是越来越不深刻。

在这样的社会当中，我们能体会到人际关系所带来的影响：哪怕我们和一个人的关系没有处理好，都会为此痛苦很长时间。比如说，家庭里父母之间、婆媳之间，或是老师和学生之间的关系不好的话，你的生活、学习和工作就会受到不同程度的影响。由于心情不好，从而导致工作效率低下。因此，我们要冷静思考关系对于我们的影响及其重要性。

不同的文化，不一样的“关系”

有时候我也在思考所谓“关系”这个词。我来自藏地，现在很多藏族人也用汉语说：“你跟领导关系好不

好？”“关系”两个字已经变成了非常通用的词汇。有些人说“关系是生产力”，关系好的话，什么事情都OK，容易成办很多事；如果关系不好，就会变得寸步难行，并且原本应该能办的事情都办不好。在东方，在亚洲，在中国，大家都看重关系。在单位里，同事之间，即使你文化程度不高、能力不强，但只要你有关系，就有升官发财的机会；如果关系不好，即使你有才华、智慧和能力，也不一定被接受和认可，这是比较令人苦恼的事情。

当然，这个现象也值得我们深入研究。有些法律、道德和规则上并不被明确允许的事，由于关系的介入，也可以超越其上。反之，如果关系不好，也就没有这个机会。在西方，关系的定位和意义与我们有不同之处。现在东西方文化的交融非常特殊，“关系”两个字在其他语种中的含义，并不是我们所理解的那样，他们理解的“关系”仅仅是人与人之间存在的一种联系，但是我们所说的那种“关系”，在英国、美国、澳大利亚等西

方国家是很难实现的。

有一次我去澳大利亚，有位大学生的母亲跟我说了
一件事：由于她的孩子与老师关系不融洽，她想为孩子
处理好和老师的关系，于是就给老师包了六万人民币的
红包送过去。但由于这个国家没有“搞关系”的概念，
结果那位老师特别反感，认为学生母亲的这种行为侮辱
了自己的人格，随之也认为孩子的人品有问题。自此之
后，老师与她孩子的关系变得更差了。

我们会感觉到，东西方存在着文化和价值的差异。
在西方人的理解范围内，所谓的关系，不能超越道德、
规则、法律，否则就要受到一定的惩罚。表面上，这种
做法死板、机械化，甚至有点冷酷，但实际上，我们到
底需要怎样的价值观？人生观和价值观有什么样的变
化？也值得仔细观察。作为一名老师、学生，在社会中
当然需要关系的存在，特别是我们熟悉的很多人，想在
短时间内通过搞关系得到最大的成功，但所谓的“成

功”还可以依靠什么途径来获得？这是需要用更大格局去思考的。

揭开人际关系的真实面纱

今天，我不和大家谈论东西方人际关系差异的问题，而是讲一讲何为现在人们所认为的人际关系。

实际上，世间人的人际关系背后，有一个秘密。这个秘密也许很多人还没能发现，那就是因缘。从数学上讲，人与人之间的这种关系，被称为“概率”，从佛学角度讲，叫做“因缘”或是“缘分”。而这种种缘分并不是每个人都有。70多亿人口中，为什么今天是我们各位集聚在一起，利用宝贵的时间交流而不是其他人？我们为什么是在北京，而不是在其他城市？因为我们之间有一种眼睛看不到、耳朵听不到、身体摸不到的特殊因缘。这种因缘，也许是我们今生所造，也许是前世

所造。

今天在座的各位，有些不承认前后世，也不承认善恶业。你不承认是完全可以的，任何信仰和价值观都不该以洗脑的方式而强加于人。我到任何一所学校、一种场合，都秉持着一种非常自由随意的交流方式，而所谓“有目的性地借用传播文化来控制别人”的想法，我连梦中也不曾有。但是，我在这里不得不告诉大家一个事实：今生中遇到的任何一件事，不一定是我们想象得那么简单，在其背后有着非常复杂的因缘。

如果不明白这种因缘，那在今生遇到的一切，都可能让你难以面对，甚至会觉得社会、同事、家人对自己不公平，有非常多的抱怨、怨恨。而这个原因就是：任何一件事情的背后，都有复杂的因缘，人与人之间的关系也是其中之一。这是按照佛教观点来讲述的，至于这种观点是否合理，希望在座的老师和同学加以观察。如果你通过观察觉得有不合理的地方，稍后的问答环节可

以用最尖锐的语言来驳斥或辩论。因为这里是非常开放的学术平台，我也乐于接受大家的不同见解，这是完全可以的。

人际关系之间的善恶因缘，是未做不遇——如果往昔你没有造过，即生就不会遇到相应的情境。

佛教当中有一个故事：释迦牟尼佛已断除了一切障碍，智慧圆满，功德圆满，遍知万法的实相。但有一次佛陀去某个地方，那里的人都不喜欢他，没有人来听他讲课。我们现在有时候也是这样：即使是有些教授、非常了不起的学者讲课，也没有人去听。

佛陀回来后，他有一位证得阿罗汉的弟子，叫舍利子，佛陀便让他去讲课。舍利子一去，那里的人非常喜欢他，来听课的可以说人山人海。佛陀的弟子们都对此感到非常困惑：“佛陀的断证功德、智慧、慈悲、利他都圆满具足，为什么这么一位伟大的证悟者去讲课，却没人理他？为什么他的弟子舍利子去同样的地方，却被

这么多人接受呢？”

佛陀为此讲了这么一段因缘：舍利子前世是一个以砍柴为生的樵夫，有一次他在森林中砍柴时遇到一个蜂窝，樵夫当下给蜜蜂们念咒，与它们结上了善缘。现在村子的村民就是那些蜜蜂的转世，借此因缘，舍利子今生去讲课时会受到如此欢迎。而功德圆满具足的佛陀，因往昔没有与他们结过此等善缘，所以不受村民们的待见。

有时候需要想一想，我们人生中也有类似的场景。我遇到的有些大学生和老师，他们的智慧、才华都非常不错，可是不被他人认可和接受，原因是什么呢？就是没有与对方结过善缘。

今生中结善缘固然重要，但更关键的是，我们在前世有没有结过。如果前世没与他人结过善缘，即使你这辈子有智慧、有能力，也还是不会被大众认可。在座的各位，尤其是学生，毕业后也许不能马上找到工作，即

便找到了，别人也不欣赏你的才华。有些特别了不起的学生，毕业后的工作令人很不满意，但也无济于事。所以佛教讲“未结法缘，先结人缘”，我们今生应该尽量去帮助别人来广结善缘，这种做法不管在今生有没有成熟果报，对来世都是非常有意义的。如果没有这样结善缘，即使是很了不起的学者，此生也不一定有多少作为。

因此，我今天不讲学术方面的内容，而是以很简单的道理来激发大家对工作和生活的思考。在座的北大师生们，你们的学识在一定范围内，肯定没有什么问题，但你们将来的福德、人缘等到底如何，这个很难说，因为里面有非常复杂的因缘。

以前我看过一个故事，说的是明朝皇帝朱元璋有一次微服私访，经过一座古庙时感到特别口渴，一位不相识的农夫把自己的热茶给了他，这令朱元璋非常感动。他随即询问这位农夫的名字，回去后立刻赏赐农夫当了

县令。

有个和农夫同村的秀才，得知后特别不满，写了两句诗贴在庙门口：“十年寒窗下，不如一杯茶。”意思是，我这个秀才苦读十年，都还没有考取功名，那农夫竟然能凭借一杯茶换取一个县令，真是没有天理。后来，朱元璋又一次出巡，途经这座古庙时，看到了这两句诗，笑着在诗后续道：“他才不如你，你命不如他。”

同样，有些人在工作中，一直想被提拔却没机会。我问过周围的一些领导：“你现在有什么想法？”对方答道：“没什么别的想法，就想赚钱，就想升官，但一直不顺利。”其实，这里面有一个原因：除了“命”中注定的因缘之外，还要看这个因缘是否成熟，有没有水到渠成、瓜熟蒂落。其实这很容易理解，你看刚才那位农民，由于因缘成熟时给了朱元璋一杯茶，以此就触动朱元璋封他做官。如果没有这个因缘，那么他努力十

年、二十年、三十年，即生中也不一定有这个机会。

因此，如果遇到一位提拔你的领导，或是任何帮助你的人，说明你的因缘成熟了。“因”在你自己身上，“缘”是在别人身上，只有因和缘积聚了，做事才非常容易成功。人与人之间是有特殊因缘的，有些人你见第一面的时候，就会产生一种特别亲切的感觉，不同于其他人；而有些人你却非常不喜欢，感觉很不舒服，这都是你们之间因缘的深浅、好坏等诸多因素所致。

我想起《毗奈耶经》里有一个故事：有一次，佛陀在讲经时对阿难说：“在某某地方有个村庄，你去给我提一桶水来。”阿难便去了。到了那里，阿难遇到一位白发苍苍的老太太在洗衣服，她刚好有水。阿难对老太太说：“老人家，您能给我些水吗？”老人家听后不耐烦地回答：“这里的水，只有我们村的人才可以用，不能给外人。”于是，阿难一滴水都没得到，无奈地回来了。佛陀了知阿难的遭遇后，又让弟子舍利弗去要水。

那位老太太见到舍利弗后，对他的态度完全相反，非常欢喜地把空桶装满了水，还从家里拿了好多吃的供养舍利弗。

这个故事背后的因缘是什么呢？原来，这位老太太前世是一只动物，死后曝尸荒野。阿难的前世是一个商人，看到尸体后捂着嘴，非常厌恶地离开了。舍利弗的前世是个文人，看到这动物的尸体后，随即产生了怜悯心，找了一块地方把它掩埋了。就是因为这迥然不同的心态，老太太对他们今生的态度也截然不同。

现实生活中，人和人的因缘各不相同，也许大家觉得有点奇妙，但我是特意讲给你们听的。表面上，这些是非常简单的故事，但在故事背后，就是人际关系种种复杂问题的答案。这些值得我们深思、观察，值得从学术角度去研究。

这都是在历史上真实发生过的事情，但这样的事情不仅仅只发生在古代，在我们现代生活中，也是频繁不

断地在出现。有些人特别容易办成事，而有些人则相反，处处碰壁、人际关系特别糟糕。

改善人际关系的灵丹妙药

我看到现在有些大学生从来不关心别人的感受。举一个非常简单的例子，比如在寝室里，很大声地看电影却不用耳机，跟别人大声聊天弄得全寝室都非常讨厌他，他自己却根本不在乎。尤其现在都是独生子女，有些人根本不考虑周围人的感受。

如刚才阎院长所提及的，这几年大学里发生了很多极端事件，这个原因是什么呢？就是因为很多人对前世今生不了解，整天只考虑自己，照顾他人的意识越来越淡漠。

前段时间，我看到一则新闻，说中国人去澳洲旅游时随地大小便，结果被警察抓了。我们这里十月国庆

期间，旅游者随地吐痰和随地大小便也是比较常见的现象。甚至一些人到了宗教场所，也做了很多不如法的行为。

如今这种现象越来越多，究其原因，其实还是需要我们大家在道德、人格上进一步提升。尤其作为一名老师，不仅仅是技术知识的传递者，更重要的是要教导学生如何做人，如何提升道德观念，包括待人接物、为人处世等各方面的人格修养。这些对年轻人来讲，比获取知识技能更为重要。

如果我们没有重视这方面的培养，学生只是很单纯地在学校获取一些知识技能，拿到名校的文凭就沾沾自喜，认为自己一定会被社会认可。但是当这些学生到社会上屡屡碰壁，工作频繁更换，最终感受到：自己虽有名校的文凭，但实际上也不一定能得到社会认可。为此内心会感到迷茫而患上抑郁症，甚至有些极端的人选择自杀，这样的现象现在是越来越多了。

因此，从学校和老师的角度出发，实际上更要注重人文关怀，培养学生人文素养，让学生们知道怎样面对痛苦，怎样搞好人际关系。

对此，我有一些想法和建议跟大家分享：

要处理好人际关系，有这么几个方面需要了解和重视。首先，要知道人际关系的亲疏变化有三种可能。第一种，由于每个人前世今生的因缘不同，因此和其他人的关系也不同。比如说，有些人与别人刚开始关系非常融洽，但之后就慢慢褪色乃至变色。现在很多年轻人在感情上、家庭上就有类似情况。

还有一种，双方刚开始是不共戴天的冤家对头，但因为关系的“无常”，使得大家慢慢变得亲热起来。

再有一种情况，由于前世没有因缘的纠缠，今生中你再怎么想讨好对方，都无法增进关系的密切度。

大家要了知这几种不同的关系情况。不管怎么样，

如要收获良好的人际关系，就要用行动实践佛教里的“六度四摄”。其中四摄的含义是：爱语、布施、利行和同事。四摄对我们人际关系的建设是非常有必要的。

1. 爱语

现在是网络信息的时代，可能很多人觉得：只要把别人错误、不好的地方暴露出来进行谩骂、指责，这是很大快人心的。实际上，这种行为恰恰是非常不好的。现在有些人不管做什么事，都会辱骂、痛斥别人，这会结下不善的因缘，以至于影响今后乃至下一世的人际关系。所以，我们的一些领导层、管理层，在和下属沟通谈话时，尽可能不要拍桌子，不要处处利用自己的权力而大骂别人，这样的果报非常可怕。我们最好能用慈悲心、爱心、柔软心，去说些启发他人的语言，这就叫做爱语。爱语是发自内心的，并不是心里一套嘴上一套，当你在不同的场合中，用自己的表情、微笑或肢体来表达善意以及利他的行为，这实际上也是一种爱语的

诠释。

我们在不同场合中，应该用爱心和别人交流。在付出自己的爱心时，暂时不一定有明显的回报，但从长远来看，它已在你的阿赖耶上深深种下一个善因缘的种子。当这种善的力量逐渐成熟，便会随之发芽、开花，并最终结果。

因此，希望我们在座的每一位，今后不管对父母、孩子、同事或其他人，虽然有时候会克制不住说些粗暴、刺耳的语言，但还是要尽可能减少或避免这样的交流方式。这对个人的心态调整、人际关系处理都会有所帮助。

有些人原来脾气特别暴躁，动不动就会大发雷霆、火冒三丈。这么凶神恶煞的人，通过学习大乘菩提心，心态也会慢慢变得柔和起来，之后在处理事情时，他会冷静地去思考，也会使用爱语、柔软语来交流。

使用爱语确实是一个很好的选择。现在一些父母养育孩子的时候，经常会用暴力的言语来教训孩子。这样的孩子，由于受父母教育方式的影响，以至于在今后的生活中，也会采取同样的方式对待自己的孩子以及周围的人。这种暴力的延续，会直接或间接带来更深的痛苦。

2. 布施

布施，就是要学会付出和给予。我们每个人都希望“我要获得”，但要获得的前提，却是“我要付出”。也许这种付出暂时不一定有好的果报，但实际上，这种举动是很有意义的。

这个社会，的确需要很多无条件或自愿为他人付出的人。我们常说“舍就是得，不舍就不得”。大家都知道，现在整个社会显得比较冷漠，也经常会有做慈善、做好事的人受到欺负，而那些干坏事的途径和资源却顺

手拈来，非常丰富。表面上看这种现象很正常，但实际上这是很可悲的。因此，我们不管对熟悉的人也好、不熟悉的人也好，都应该尽量给予，而非一味索取。

当然，给予的东西，不一定是指物质和钱财，更多应该是精神层面的，比如自己对别人的成功、快乐非常欢喜，这也是一种十分重要的给予。如果我们能长期这样随喜他人，内心生起这样的欢喜心，给予别人快乐的心态慢慢成熟后，自己不管遇到任何事情，都能自在面对、轻松化解，并保持快乐的心态。

3. 利行

就是要尽量利益他人，去做对社会有利的事，去饶益每一个生命个体。

前段时间我在微信上看到一个短视频，那是在俄罗斯，有位老人要过马路，开车的司机都很自觉地把车停下来，有个车主还主动下车把老人扶到马路对面，而等

待着的车主也十分有耐心。这看似是一件非常小的事，但却展现了这个国家的国民素质，也体现了人们的利他心。然而，现在有些人的行为却截然相反，比如街上红灯还未灭，就开车迫不及待地闯过去，好像除了自己以外，其他人和动物根本不放在眼里。

正因为人们有这种自私的心态，未来果报是相当严重的，而且人类最后也需要为自己的行为买单。为什么这几年我们的环境一直在遭到破坏，包括现在雾霾天气的产生，都是人类自私自利的心所导致。如果我们能多些利他心，就会为子孙后代考虑，为周围的人考虑，为我们赖以生存的地球母亲考虑。如果是这样，雾霾也不至于在原本蔚蓝的天空出现。

直到现在，我们人类社会还是极度自私、极度自我，这个果报也是人类自己必须要承受的。因此，利他之心就显得尤为重要，我们需要以利他的行为去取代自私、自我。

4. 同事

同事，就是以身作则的意思。作为老师或者学生，这些都要自己真正去做，去善待自己的人际关系，这样才能影响到他人。

以上和大家分享了“四摄”。

下面还有一个窍诀，也是我很想和大家分享的，就是佛教中说的“自他交换”。自他交换是什么呢？我们可以试着如是思维：“把我的快乐给他人，他人的痛苦由我代受。”表面上看，这只是心里的一种想法，但实际上，它是自己获得快乐的最好捷径和窍诀。

我们很多人每天只想“我要快乐”，所有的一切都是围绕自己转，嫉妒心、嗔恨心使我们只愿意看到关系好的人发财、顺利，而希望关系不好的人发生痛苦、倒霉、破产等情形。

藏地有一本书叫做《大圆满前行》，是一部引导内

心解脱的殊胜佛教论典，系统讲述了佛教理论体系和修行次第。书中有一段内容，是对西藏一位出家人的深刻描写：这位出家人与另一位出家人互相为敌。有一次，当他得知自己的对手破戒了，居然高兴地对侍者说：“哈，我们今天要吃顿好的！刚听说我那位对手破戒了，他完了，太高兴了！”

一位大德听到这个消息，认为破戒的过失固然很大，但若随喜他人的过失，所产生的果报则更可怕。

我们常常也会这样：和自己关系不太好的人，如果遭遇一点点倒霉的事，就会觉得非常欢喜、开心。这种心态其实非常不好，会让自己变得更加自私，心胸狭窄、冷漠，而自己本身也会感受一定程度的痛苦。所以我们从现在开始，应该要努力改过来。

怎么改过来呢？对于关系不好的人，把他观想在自己的前方，真切希望对方能快乐、顺利，自己的一切美好愿意毫无条件地给予对方，对方的痛苦由自己心甘情

愿地承受。当然，刚开始尝试这一做法时，可能会觉得有点难，但我们的心是可以被调伏和转变的，久而久之，越串习会越自然。

如果你慢慢试着这么做，就会明显发现，你的心态和以往完全不同，你能处理好人生中的任何关系，也会变得无忧无虑。

自他交换，是藏传佛教中一个非常重要的窍诀，其实在汉传佛教当中也有提及。我曾在撰写的书籍里引用过一个故事：有个和尚在回寺院的路上，天降大雨，于是不得不就近找个地方躲雨。他看到一个庄园，急忙跑过去敲门想进去躲雨，但门开后，庄园的仆人得知来意，说道：“我们家老爷不喜欢出家人，您还是去别处躲雨吧。”

和尚再三请求，想让庄园主人行个方便让自己在这里过一夜，可惜并未如愿。

最终，和尚恳请仆人能否通融一下，让自己在屋檐下躲雨。做不了主的仆人只能再去请示主人。但是，当他回来后，告知和尚的结果却是：“我们家老爷不答应，您还是就此离开吧。”

在临走之前，和尚和气地问道：“请问您家老爷的尊称？”仆人如实说了，和尚便离开了庄园，冒着大雨回到寺院。

一晃过了三年。那位庄园主的生活、事业皆如鱼得水，并且还娶了个小妾，对其宠爱有加。有一天，小妾想去庙里烧香，那位老爷便欣然同去。在庙里，他突然看到一块写着自己名字的牌位，觉得很奇怪，立刻找寺院的人问道：“我的名字怎么会在庙里？”寺里的出家人回答：“这是因为我们住持三年前去一户人家避雨，由于和这位施主没有结过善缘，便被赶了出来。住持临走时特意问了这家施主的姓名，坚持每日念经回向给他，愿他一切顺利，多和佛法结善缘并早日解脱，离苦

得乐……好像大致就是这样。”

庄园主顿时恍然大悟，想起了那天的情形，内心非常感动，但也对自己当时的行为感到自惭形秽，懊恼不已。后来，他成了这座寺庙的大施主。

这是一个真实的故事。从中可以看出，人与人之间，难免会有关系不好、因缘不好的，但是，当面对这些不好的对境时，你要慈悲地把自己的一切善根、一切美好回向给对方。

在藏传佛教的日常修行中，专门有一项磕头的修行，意在通过消除贪嗔痴三毒而显现佛的智慧，从而自证佛性。在磕头的时候，我们需要将父母观想在自己左右，而将更重要的前方位置留给怨敌。为什么这样呢？因为怨敌在我们的修行过程中会时不时冒出来，“自我”会非常排斥和不愿意接受，若将这些怨敌观想在自己的前方，以慈悲心把善根和功德回向给他们，这样做对消除我执、提升修行大有利益。这是一个调心过程，

也是让自己生起慈悲心的一种串习。

这种观想方式，对我们来说，可能比较难以做到，因为世间常说：“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人。”如果有人真要害我，我必须想办法反抗，把他打倒。但佛教，尤其是大乘佛教，却与此截然相反。它教导我们要把关系最不好的敌人观在自己的前面，并生起慈悲心想着“我要经常饶益他们”。哪怕有稍许这样自他交换的心态，当你处理各种关系时，他人若对你有一些过分的言行，你也不会因此产生太大的负面情绪。

在座的老师、同学们可能在自己的人生当中都遇到过一些不好的人际关系，其实这里面蕴含着复杂的因缘。在我们这一生，应该尽量避免结恶缘，增上自己与他人的善缘，这很重要。

对今后的几点建议

概而言之，我想给大家总结一下，“走出人际关系的雾霾”最关键是要靠自己，要尽量放下自私自利的心态。现在很多人认为，具备强大的自我是成功的保证，但这样的意识也会慢慢给自己带来痛苦。因为贪心、嗔心、傲慢、嫉妒等诸多烦恼，会直接或间接损害我们的身心。如果我们按照佛教的智慧来观察和观照自己，尽量缩小自我意识，减少我执，了知空性的道理，就会逐渐意识到，利他法门是如此智慧！当我们说话也好、做事也好，如果常有利他心，那在任何一个群体中都会活得自由自在、开心快乐。

具有利他心、具备成功因素的人经常会主动关心他人：“你现在怎么样？”“你有什么困难？”这些都是站在关心他人的角度出发的，当别人在叙述自己的经历、痛苦和诉求时，他也会认真仔细地倾听，并尽己所能去帮助对方。

而自私心重、不成功、没有利他心的人，往往只会夸夸其谈，谈论的重点都是自己：讲自己的故事、诉说自己的忧愁、倾诉自己的委屈，根本不考虑他人的感受，也不给别人说话的机会。

其实，不管是国际交往还是人际交往，最重要的就是要有利他心，哪怕在一个很小的问题上，我们都要学会关心别人。否则，别人有什么样的感受、想法，我们一律不管不顾，只是一味考虑自己，人际关系的雾霾将会越来越严重。

在企业的发展中，如果领头人有真正的利他心，也会为企业创造很多有利的机遇。我曾听过关于俞敏洪的一些故事，虽然他不一定赢得所有人的认可，但还是有一些闪光点。当他在大学时代，就经常喜欢帮助他人：帮同学提水、洗衣服、搬行李，还承担了全寝室的很多事情，心甘情愿地为他人付出。在他创业之际，不管是认识他的老师还是同学，都愿意支持，并主动给予他很

多帮助。因为他们知道，和俞敏洪合作，他不会只是考虑自己。

你们在学生时代，也要培养一种站在别人角度考虑事情的利他心。如果具备这么一个心态，那么在将来，不管是学习也好、创业也好、生活也好，发展空间会非常大，而且在这个过程当中，如果遇到了困难和痛苦，自己也不会被压垮。

人际关系，其实就是处理自己与他人的关系。在一定程度上，如果自己的心态调整好，常常为他人着想，那跟任何人交往都能得心应手、十分和谐：对上层的人恭敬有加，与同等的人和睦相处，对不如自己的人也会以慈悲心爱护。

反之，如果完全是自我主义、个人主义，像西方处理人际关系的某些理念，这只会让自我意识不断加强，变得越来越自私和孤立，最终任何事情只能靠自己，即使是父母或兄弟姐妹也指望不上。

在我们藏地，科技虽然不发达，但和西方某些情况相比，大部分人始终有利他的心态。如果有人生病了，周围的人都愿意帮助他，哪怕是孤苦伶仃的老人，也愿意照顾他或是把他送去医院。大家认为这是理所当然的事情，这种利他意识十分强烈。

不难发现，我说的这种利他意识，在当今越来越退化，这也是西方文化冲击东方文化的一种具体表现。越来越多人接受了自我膨胀意识的灌输并不断去培养，这种以自我为中心的理念，使他们有了强烈的“万事为自己”的观念。如今在很多大城市，即使父母生病了，孩子也会找借口不去探望，或是碍于面子最多打个电话问候一下，邻居或其他人更是指望不上。

这个时代为数不少的人，在人际关系方面确实出现了严重问题。如果自己有钱有地位，别人还会阿谀奉承地来巴结你，如果哪天你变得一无所有，即使具有血缘关系的家人眷属，也会对你置之不理。

所以我希望，我们可以用一颗真诚的利他心来对待社会和周围的一切。

最后，我希望大家今后能具备这几颗心：

1. 要有一颗坚定的心

在以后的学习和生活中，如果心时常动摇不定，很多事情会半途而废。就像蜜蜂采蜜一样，今天在这个部门，明天在那个部门，短暂的人生没有一个落脚点，始终漂泊不定，这是非常可怜的。所以，不管做什么事情，我们要用智慧去观察，一旦决定要做，就用一种坚定的心、稳定的心好好往前走。

2. 具备一颗精进的心

懒惰的人会与诸多良机失之交臂。不管是当学生、老师，还是在人生哪个阶段，我们都不能放弃学习。学习对我们各方面起着提升作用。不管你是学宗教还是学

世间知识，这些都不是问题，最重要的是要看你学的这些对人生是否有意义。各种宝贵的精神财富，我们不能缺少。有些学生在毕业以后，把所学的知识全部丢弃，其实，人应该“活到老，学到老”，这种精神我觉得很重要。

有些懒惰的人，始终以各种借口来明日复明日地拖延，这样的话，自己的知识和技能会日益退化。人很年轻时智慧没有提升，最后可能被社会淘汰。

这个时代，不管是科学技术还是其他方面，都在不断更新、不断变化，如果我们没能与时俱进、坚持学习，最终将跟不上时代的步伐。所以，我们很需要精进地学习。

3. 要有宽容的心

当今社会关系特别复杂，人与人之间的联系虽然频繁，但变得越来越淡漠。处于这个时代的我们，经常受

到各种冲击和刺激，若没有宽容心，就会斤斤计较，很多事情变成自讨苦吃。当你具备了宽容之心，会坦然地面对任何事情，不管结果是否成功，心态也会比较积极。

作为有智慧的人，不该为小事感到闹心、烦恼，这会导致自己连基本的生存都丧失勇气。尤其是像你们这样有知识、有能力的人，如果变得如此，的确非常可惜。人生中发生的很多事情，就如过眼云烟，不要特别去在意。事情该发生的时候会发生，不该发生的就不发生，并不是我们能完全控制的，因为里面牵涉到因果、因缘等诸多因素。所以我们不要十分在意自己的得与失，那真的不重要。拥有这样的一种宽容心态，才会让我们从自我的束缚中解脱出来。

4. 要有一颗利他之心

利他心在我们人生中是极为宝贵的。如果没有它，

人类社会就会变成一个非常可怕的群体。正因为我们是人，区别于动物，所以，除了生存以外，对周围的环境、人类，乃至我们的朋友——动物要有善待的责任心。有了这么一颗利他心，无论你接触什么样的人，都能令其成为自己的好朋友。

在这个世界上，我们最好不要有敌人。少一些敌人，多一些朋友，那么在人生中是十分美好的。

现场互动

主持人：

堪布高屋建瓴、深入浅出地给我们做了这么一个精彩的报告。接下来就进入互动的环节。

问：我是中国石油大学研究量子力学的老师，感谢堪布的精彩讲解。我有一个问题：佛教讲究神通，尤其是藏传佛教。但科学界从没有公开承认过神通，请问您对这个有什么看法？

堪布：科学界并没有否定佛教中的神通一说。虽然科学界没有明确对佛教界中诸如五眼六通这些有所承认，但也没有任何依据来驳斥神通不存在。

在前年，我与中科大朱清时教授有过对话交流，就

佛学的某些超越普通认知境界、科学界至今无法证明的话题进行探讨，如绝地火、前后世等。对方从科学家的层面客观地承认：当今科学领域对于人的内心这一最深层面的课题研究，暂时还未能有相关的成果和突破。但是科学在不断进步，他相信将来科学界通过涉足某些领域，是可以对眼前这些研究作出很好的科学解释的。

其实，佛教中大部分所谓的神通都是心性上的一种特殊功能，科学界对此在一定程度上是认可的。包括台湾大学前校长李嗣涔教授⁷，从科学层面来理解和阐释所谓的神通，并且还对此在不同的报告会上做了演讲。

曾经在我们藏地有一个很特别的人，他通过念诵佛教咒语，居然能把烧红的滚烫的铁贴在嘴唇上而未受到任何损伤。如今在藏地，人们所念诵的一些佛教咒语的确具有特殊的加持力，对此我也问了很多科学家作何解释，他们说：“从科学的角度来看，这叫做特异功能，

7 李嗣涔教授用科学实验证明“佛神灵界”的存在。

除此之外无法做出回答。”这也可以认为是科学界对佛教神通一种比较特殊的认可方式吧。

现代科学技术和先进仪器设备对心理的研究依旧是比较滞后，今后在某种程度上，科学界和佛教应该对此会有些共同的探讨和研究。

问：扎西德勒！我是北京大学哲学系的硕士研究生。我所学的专业是西方哲学，这能否和我学佛的信仰做一个结合？您认为西方哲学的思想对形而上学的研究与佛教信仰之间是否具有共通点？

堪布：你刚才说“扎西德勒”的时候，我想你是不是藏族人？（对方回答“是”）你说的汉语很好啊。

西方哲学，尤其是远古的西方哲学，如：亚里士多德、柏拉图的思想演变出的形而上学的思辨哲学，和佛

教思想在某种意义上是有交集的。因为他们认为感知，或者说我们的兴趣，是由人固有的一种思维方式而产生的。

从某种意义上，我们对佛教真理的信仰或是对科学追求的信仰，也有广义和狭义之分。广义上，西方哲学和东方文化都在追求人的终极关怀或是生命的真理，都在用不同的追求方式来获取生命的终极意义。

你既研究哲学又研究宗教是非常有意义的。耶鲁大学有一群学者，他们从西方哲学的层面来研究汉传佛教的禅宗和藏传佛教的大圆满，最后得出的结论也让自己找到了人生的目标。若是对此用佛教名言或专业术语来讲会更丰富些，但由于时间关系我不展开，希望大家以开放的心态来学习和追求真理，这是非常有意义的。

问：我是北京科技大学的博士生，现正在学习《入行论》中如何对治嗔恨心的“安忍品”。

刚才您一直在强调人际关系，说我们需要有一定的包容心。但在现实生活中，若他人无端对你进行加害而你用修持安忍心来对治当下的话，就会被认为是胆小怕事，或者认为你特别懦弱。请问，我们该怎样说服他人理解自己的行为，从而不会对佛教徒或者佛教产生邪见？

堪布：如果他人由于不理解，你非要采取以牙还牙的方式那也可以，但从历史或人生的角度来看，事情不一定要通过对抗才能解决。人生中，你若能运用安忍这一窍诀，也许今生的很多机遇会纷至沓来。反之，如果用暴力的方式处理，会使自己更加懦弱。

佛教并不赞成只通过战争或打斗的方式才能获得胜利。人获得胜利的方式有两种：第一种，依靠真理和适当的对抗来取胜；第二种，依靠以暴制暴的方式来战胜。这两者之间需要我们用智慧来选择。虽然大多数人

的观念是对于害自己的人要以直报怨，并且从小也被灌输这样的理念：“不要帮助别人，不然别人超过你后，你就会变成弱者。”我们现在所谓的强势，就是要让自己胜过一切，但这也需要我们仔细观察它的内涵再做决定。

问：我是北京大学化学系的研究生。我非常喜欢听您讲的《妙法莲华经》，您经常在这部经中引用《维摩诘经》的公案，请问是否有机会给我们传讲《维摩诘经》？

堪布：《维摩诘经》也叫做《无垢称经》，这部经诠释了密宗的很多见解，如“万法本来清净”这样的道理。

《维摩诘经》是一部如桥梁般衔接显宗与密宗的大乘经典。就把你今天所说的愿望当作一个缘起，我本人也有这个意乐——依靠这种因缘，尽量在有生之年为大

家讲一遍这部经。

问：我是北京大学哲学专业的大一本科生。听说佛学是一门可以改变心态的学问，昨晚在读《心相篇》⁸的时候，看到“枝念求胜，图名利”⁹这句话，我觉得很符合现在尤其是一些精英大学生的内心表现。请问堪布，还有什么办法可以改变自己的心态？

堪布：我非常希望大家用一种很开放的心态去研究佛教或其他宗教，以及相关学说，其中也包括道教文化。在大乘佛教中，也有诸多改变自身心态的方法。曾经这里的有些老师和学生心态非常浮躁，虽然自己工作或就读于顶尖的高等学府，个人的智慧也超胜于人，但由于种种原因，他们心里有很多无法解开的问题，从而经常感到痛苦和抑郁。但后来，他们通过学习大乘佛教

8 《心相篇》的作者是道教学者陈希夷，即传说中的“陈抟老祖”。

9 枝念求胜，图名利，到底逊人；恻隐心多，遇艰难，中途获救。

的中观、菩提心等思想，同时进行念咒等修行，逐渐让自己心开意解，内心变得释然和开心起来，从而对人生又充满了希望。

当今人们若能在生活中实际运用改变自身心态的窍诀和方法，的确对自身非常有利。刚才阎院长也和我提到，如今藏传佛教在汉地比较兴盛，但会不会很快消失？我回答道：理论和修行是两重修行方式，藏传佛教不但理论性非常强，并且通过修行，对人们的生活和心理起到息息相关、对症下药的作用，所以我相信藏传佛教会长久兴盛。对此大家也可以去了解和学习，由于每个人接受的程度不同，各自应该会有很多不同的收获。

我们的心态变了，生活也就很容易改变。现在很多人无法改变生活的主要原因，就是自己的心在作怪。如果自己很快乐、凡事都想得开，那遇到什么都可以迎刃而解；反之，即使有钱、有地位，住纯金造的宫殿，每天也依旧会愁眉苦脸，非常焦虑。因此，自心的调整非

常重要，这样的窍诀在佛教中有很多，虽然我修行境界还要提升，但一直在不断探索佛学的相关知识，这对内心调整也有非常大的帮助。我也希望，很多人能和我一样真正享受到佛法的美味。

问：我想请教堪布两个问题：第一，能否推荐一本关于如何正确打坐的书籍。第二，您从凌晨几点开始打坐修行？

堪布：我推荐一部叫《大圆满前行》的书，书中有很多观修内容，还包括寿命无常、人身难得、皈依和发菩提心以及相关打坐的修行方式。你想了解的打坐观修方式在书中都讲得非常圆满，所以我推荐这本书。

我本人打坐修行的时间不定，大多数时间是六点半左右起床。今天我起得比较晚，因为凌晨才到北京，并且将近三点才睡，所以起得有点晚——但也不算特别晚。（大笑）



问：我是北京中医药大学的大五学生，平时在医院接触到很多精神疾病或者人际关系较为糟糕如自闭症、抑郁症的这类患者。佛教里的禅修（Meditation）与止观（Comtemplation）的修行能帮助那些患者走出内心的雾霾，但在真正实施治疗的时候，好多患者并不能接受这种方式，导致临床上都是直接给患者使用药物治疗。我觉得心理治疗也不容忽视，希望堪布对于自闭症和抑郁症的治疗给予相关指导和建议。

堪布：如今在这个特别散乱的时代，不管是企业、医院还是高校都需要禅修，这是非常重要的。在英国、

美国，很多人虽无任何宗教信仰的背景，但他们依靠禅修、止观的方式使心态处于平静状态。人当心态平静的时候，不管是工作、学习还是生活，各方面都会得心应手。

我很早就来过北大的禅学社并且特别感谢这个组织，因为禅学社给北京的很多高校在各方面都树立了良好的影响，它对周边很多学校有非常大的贡献。同样，复旦大学的禅学社也在这方面积极运作着。作为一所高校，老师和学生都应具备一个很好的心态，若自心无法调整好，人会变得越来越迷茫、浮躁和抑郁，最后可能各方面都无法得到提升。

禅学社的很多理念仍需要不断分享到各个高校，但这过程中没必要非带有宗教的标签，因为这会给大学带来不便。今后在学校、企业或是医院开展工作时，不需要强调这是佛教的禅修，但我们要具备禅修的理念，比如每天打坐半小时、一小时，甚至几分钟都可以。美国

的哈佛大学、哥伦比亚大学、麻省理工大学等高等学府名声响亮，但他们的禅修课形式却特别简单，大家打坐时仅是坐着而已，目的就是让心能安住下来。

佛教和其他宗教中都讲了很多关于练习禅修的益处。自闭症和抑郁症多是由于执著自我的心太重，又没有很好地做调整，直到无法控制而形成了一系列心理问题——听说如今在英国，抑郁症的危害也越来越多。

希望大家每日起床后花五到十分钟时间尝试静坐。即使你的坐姿不标准也无碍，只要能坐着，试着什么都不想就好。可能有人会在过程中睡着，但即使能在这种状态中入睡也很好。在晚间睡觉前我们也可以这样训练禅修，只要长期坚持，自己的心就会得到滋润和营养。不仅健康人群需要这样的禅修，得抑郁症的患者亦可通过这样的方式使疾病得以治疗 and 好转，因为禅修对心态调整的确有非常大的帮助。

问：佛陀涅槃时说过一句话：以经为师，以戒为师。但他又说过：我未曾说过一字。禅宗是不立文字、直指人心，包括著名的《六祖坛经》中惠能大师也是不识字的人。有人说您书中所宣讲的佛教是基于您自己的理解而并非佛陀本意，但我们又无法与佛陀对话去进行验证。请问堪布，佛陀所宣讲佛教的本意到底是什么？我们又如何能走出学佛的雾霾？

堪布：佛经中提到，佛陀从成道至涅槃的四十九年中一字未说，禅宗也不立文字，但这都是从实相意义上去理解的。从显现的角度看，佛陀仍传了八万四千法门，转了三次法轮。

以《坛经》为代表的很多禅宗境界，在究竟意义上，的确没有立过任何文字。因为文字也是表象，当你认识本性时，一切文字都无法真正宣说，证悟境界是不

可思议、无法言说的。

我本人还未走出修行中的雾霾，但一直在努力。也希望大家能够去除周围关系的雾霾。若想找到真正的解脱之道，需要自他的努力和勤奋。虽然在实相中一切都是空性，但我们在这如梦如幻的梦境未醒之前，仍需要努力，以期早日获得解脱和开悟。

问：我是中国石油大学数学系的大三学生。我对物理有着浓厚的兴趣，在学量子物理时也思考过科学与佛教融合的问题。简单地说：眼睛看到的，是接收到的光子，而并非是我们真正意义上看到的；手所触碰到的，是分子和分子之间的斥力，而并非真正意义上的感觉；通过六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）所感受到的，并不是世界的实相。请问您，科学是在相的层面上做研究，这种探索究竟对理解佛教有怎样的意义？

堪布：佛教说眼、耳、鼻、舌、身、意都是“非量”。佛陀也在《三摩地王经》里讲，六根不是正量。量子力学解释说，我们看到的色法、听到的声音、手触的东西这些都只是“场”的暂时现象，如果再进一步分析，世界除了无形的“场”之外，就别无他物。物理学家们通过对量子力学更深入的研究也得出结论：整个世界都是一种幻觉。这样的量子力学研究很有意义，因为它与佛教的相关理念是吻合的。

佛教里有一部论叫《大毗婆沙论》，其中对微观世界的揭示，与当今量子力学所发现的结论基本吻合，但量子力学对这部论典中的有些内容还未能做出相应的科学解释。有位著名科学家曾感慨道：“当科学家千辛万苦爬到山顶的时候，佛教大师早已在此久候多时。”

2500 多年前，佛教对宏观和微观的描述早已达到了一定境界。虽然我只上过中学，但也特别喜欢量子力学，可惜在师范学校读书时没有这门学科。量子力学和

佛教的思想的确是有相同之处，并且佛教进一步对所谓的场、量、夸克都已有相关的描述，而量子力学对此的研究也未超出佛经中所描述的范畴。你若详细研究《大毗婆沙论》《三摩地王经》的内容，就会发现其中与科学有诸多融合之处。当今世界很多发现和发明也依赖于佛经中这样的研究，我觉得这非常有意义。

问：我是来自西藏拉萨的藏族大学生。在活动开展之前，有一部分听众通过所谓的人际关系，可以与您近距离接触，跟您拍照、得到您的祝福、获得您的签名等，有一部分听众因为没有这样的关系不能够得到这些福利。您觉得这是人际关系当中的雾霾还是自然现象？

堪布：借用朱元璋的一句话：“他才不如你，你命不如他。”这就是人际关系背后的一个秘密。而实际上我们都要走出这种雾霾。

问：我是一名中医大夫，有学习佛法的经历，想请您谈谈佛法里对医方明和中医传承的理解，中医该如何更好地利益到大家的身心？

堪布：藏传佛教里也有医方明，它与佛教的很多缘起是息息相关的。我原本也想当一名医生，但人的命运比较奇妙，我没有成为真正的医生，但也希望自己变成一名心理医生。

我之前看过《本草纲目》之类的书籍，但对此并不很了解。总的来讲，藏医和中医等很多本土医学都非常重要，尤其是对人的气脉以及四大的调整很有用处。具有医德的医生通过传统医术来帮助别人是非常有意义的，因此一定要按照传统的医学方式来了解病人的病因，之后还要懂得如何进行治疗。作为一名医生，要不辞辛劳地付出时间和精力来帮助别人，解除众生的痛苦，这是每一位医生最基本的职责。

问：我是北京科技大学外国语学院英语老师。我想请问您，在美国、英国这类主要信仰基督教的国家，以及其他具有全民宗教信仰的欧美及非洲的国家和地区，是否还有弘扬佛法的必要性？如果有，应该如何展开？

堪布：美、英、法等国家我去过多次，包括像非洲的莱索托以及一些中非国家，他们都有自己的信仰，但是这种信仰并不稳定。如今藏传佛教在美国和英国是非常兴盛的。大家都知道，仅一位大德在美国和英国就设立了大概一百多个佛教中心，可以说很多人信仰藏传佛教。其原因是，比如基督教和伊斯兰教等宗教，内容和形式较单一，简单到大家就一起唱歌、读《圣经》，除此之外没有如佛教这般具有非常丰富的理论体系，并且也没有很人性化的修行方法。虽然一部分传统的美国人和英国人信仰基督教，但年轻一代的心里已经不能完全接受，他们觉得单纯依靠一种信仰对自己的生活未必带

来很大意义，因此现在很多年轻人对佛教的禅修，尤其是对中观和因明的推理、辩论都特别感兴趣。很多大德也意识到佛教未来在美国和英国的发展趋势，能够很好地在当地弘扬佛法。

非洲也有自己的本土文化，有一些属于非洲土著的基地，非洲大多数地区都信仰伊斯兰教。在当地，人们认为佛教是魔教，尤其是非洲的个别国家，人们从小就对佛教有这样的概念，因此在当地弘扬佛法还是有困难，但如今通过很多大德的弘法已改变了一些对佛教的看法。

所谓的弘扬佛法，需要观待因缘。因缘成熟时，即使在眼下会遇到一些阻碍或者排斥，若佛教能直接利益到人们的生活，那他们也会愿意接受的。好比我们推销自己的产品一样，虽然市场上的产品已是琳琅满目，但只要我们的东西对他人有用，那人们也会愿意尝试使用。



问：顶礼索达吉堪布！我有两件事情：第一，我必须表达我的感谢。去年您来到北京参加一个书会的活动，那天我是全场唯一坐轮椅的人，特别幸运的是那天堪布给我作了摸顶加持，如今我已经非常健康地站在这儿了，所以今天一定要表达我对您的感谢！第二，《般若摄颂》挂件是否可以随亡人火化？最后作为一个好的缘起，我代表所有的佛教徒祝福堪布法体安康，长久住世。

堪布：第一，我想开个玩笑：“去年你坐轮椅，现在你好了，这叫做特异功能。”第二，《般若摄颂》的挂件可以随亡者火化，也可以经常戴在身上，两种情况都很好。

主持人：

非常感谢堪布今天给我们带来如此精彩的报告。堪布把佛教清净安详的境界带给了我们，启发了我们，为我们传递了一个乐观向上的人生正能量，展示了博大精深的佛教文化。佛教之所以能够在中华大地根深叶茂，是因为能和中华大地儒家文化的自强不息、救邦兴命、修齐治平很好地相互补充、互相成全。我们今天近距离地感受了堪布大师的这种能量和智慧，这是同学们的一种福报，也是一种殊胜的机缘。

让我们再次以最热烈的掌声感谢堪布的开示，今天的报告会就此结束，再次感谢大家！

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