

碎片时代的彷徨

索达吉堪布·演讲



大学
演讲
21

LOST IN THE AGE OF
FRAGMENTATION

碎片时代的彷徨

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

- 004 浅谈佛教艺术
 中国人民大学
- 049 财富与人生价值
 南京农业大学
- 111 问佛法为何物
 苏州大学
- 163 修行与精神健康
 上海交通大学
- 199 大学生与幸福
 上海交通大学
- 229 佛学与健康
 北京中医药大学
- 261 碎片时代的彷徨
 泰国清迈皇家大学
- 299 爱的智慧
 北京华夏管理学院

佛教的真正价值，
就是引领我们认识自己，
最终令内心回归自在与宁静。

第 141 场



中国人民大学

RENMIN UNIVERSITY OF CHINA

中国 · 北京

2016 / 11 / 8



浅谈佛教艺术

——东西方文化交流的关系

BUDDHIST PERSPECTIVE ON
THE ARTS AND CULTURAL EXCHANGES

主持人：

在座的各位来宾、领导、老师以及同学，大家晚上好！很高兴与大家相聚在中国人民大学艺术学院音乐厅。今天的活动主题是“浅谈佛教艺术——东西方文化交流的关系”。我们非常荣幸地邀请到了中国人民大学艺术学院的丁院长，以及中国人民大学佛教艺术研究所的张所长。在活动开始之前，有请丁院长向大家介绍主讲嘉宾——

丁院长：

尊敬的各位来宾，晚上好！佛教艺术是东方艺术源流中一条璀璨的溪流，它既传承了文化，又促进了交流。当前，我们伟大的民族正走向文化与艺术的复兴，迎来回归。作为东方文明中重要的一环，佛教艺术如何在东西方文化交流中发挥它的价值？在互联网经济时代，佛教又如何通过艺术的形式，缓解人们内心的压力、和谐人心？今天，我们就在这里探讨佛教艺术。

今天的演讲嘉宾是四川甘孜喇荣寺的索达吉堪布，一位具有世界影响力的藏传佛教大德、导师。让我们以热烈的掌声，欢迎堪布！

主持人：

人民大学艺术学院在今年成立了中国佛教艺术研究所，旨在重点研究佛教艺术，而今天在座的所有嘉宾、老师和同学将共同见证丁院长为索达吉堪布颁发中

国佛教艺术研究所荣誉研究员的证书。有请索达吉堪布上台，谢谢！

（颁发证书）

让我们记住这一时刻，希望索达吉堪布可以与人民大学的教授、学者们，一起探讨佛教艺术、推广佛教文化，推动佛教文化的融合、推广、复兴与传承！

接下来，我们就将时间交给索达吉堪布——



非常感谢中国人民大学艺术学院的丁院长和张所长给我颁发荣誉研究员的证书。我们刚刚很开心地参观了佛教研究所、东方艺术研究所、佛教艺术研究所以及文艺复兴研究院等等，我觉得这里的工作非常有意义。

艺术对人类的精神生活至关重要。而在当今时代，人们的内心变得越来越焦虑，我们更有必要通过种种方式，弘扬佛教艺术与传统文化，传达艺术的正能量，让人们的内心回归自然、回归宁静。我想，这就是艺术真正的意义与价值。

我可能不是讲佛教艺术的最佳人选，因为我并不是学佛教艺术的，谈不上对艺术有很深入的研究，更谈不上能拥有“艺术研究员”这样的称号，今天恐怕要班门弄斧了。此外，我最近正在医院里检查身体，今天中午还接受了全身麻醉，现在是“请假”过来与大家交流，还有点晕晕乎乎，像走在云海上一样。所以我今天的思路可能不会很连贯，这也许可以算是一种行为艺术吧

（众笑）。不论怎样，我想简单地分享一下我对佛教艺术和东西方文化交流的想法。

艺术与宗教密不可分

我觉得艺术家可能需要一种“慢心态”，因为艺术创作一般都比较花时间，但在 21 世纪的今天，不论是东方人还是西方人，连走路都越来越快，很多人根本慢不下来，这为艺术创作带来了巨大的挑战。此外，从历史上看，我觉得艺术与宗教密不可分。例如，佛教在藏地、汉地乃至整个亚洲的文化中都扮演了重要的角色，有其独特的魅力，深刻地影响了亚洲的艺术。但我们也可以看到，当前的艺术创作正在衰落，很多人都担心，会不会有一天艺术的传承就此中断？因此，专家、学者以及老师们，需要承担起责任，努力应对时代的危机，实现艺术复兴。

西方主流价值观的弊端

众所周知，在全球现代化的进程中，西方文明在世界范围内扩张，对人类社会造成了巨大的影响，尤其是在物质文明方面取得了辉煌的成就。但与此同时，我们也不得不承认，西方文明所主导的物质进步直接或间接地导致了环境恶化，加剧了社会中的各种矛盾和冲突，也导致很多人患上精神焦虑。从这些方面来看，我们正面临着种种严峻的危机。世界观察机构在一份调查报告中提道：“随着世界进入 21 世纪，国际社会要么团结起来共同扭转危机，要么陷入环境恶化和社会解体的恶性循环。”结合当今世界的现状来看，这一点并不难理解。

很多人一味地推崇西方文化，对本民族的传统文化却毫不重视，态度极其鲜明，但我觉得西方文化有利也有弊。弊端是什么呢？就是西方所提倡的个人中心主义（Individualism）和人类中心主义（Anthropocentrism）——

由于人人都以自己为中心，只顾自己的利益，进而导致社会各个层面的二元对立非常尖锐，想必大家也清楚这一点。

物质进步不代表心灵进步

现在有很多东方人都把孩子送到西方去留学。一方面，这的确能帮助孩子们增长见闻，学习先进的科学知识，但与此同时，他们在西方会逐渐习惯以个人为中心，回国后不一定像传统的东方孩子那样孝顺。我们深受儒家思想的影响，传统上非常重视孝敬父母，但西方留学回来的人，往往只关注自己，个性非常鲜明，常常忽视身边的父母、亲友，甚至自己的孩子。

个人中心主义的盛行，恐怕跟当前人类社会上的种种矛盾脱不了干系。这不仅是社会的问题，也是家庭问题、个人问题。西方人的感情相处模式、子女与父母之

间的相处模式等等，在东方文化环境里并不完全适用。也许你们辛辛苦苦地送孩子去留学，他成绩很好，内心也很坚强，但思想却完全西化了，不像你所期望的那样孝顺。

与此同时，西方文化所提倡的人类中心主义在很大程度上导致人类在生存、发展的过程中忽视身边的朋友——动物。人类的科技水平越来越发达，生活条件越来越好，能力也越来越大，但与此同时，越来越多的动物却变成了人类的食物。实际上，我们的口已经变成了最大的“动物屠宰场”，胃也已经成了最大的“动物墓地”。为了满足口腹之欲，很难想象一个人会在一生中夺去多少生命，这其实是对生命的肆意践踏。事实上，人类中心主义已经导致了人类有史以来对大自然所造成的最严重的破坏。

德国哲学家马克思·舍勒（Max Scheler, 1874-1928）曾说：“研究人的各种科学与日俱增、层出不穷，但无论

这些科学如何有价值，它们却掩去了人的本质，而不是照亮它……在历史上没有任何一个时代像当前一样，人对自身这样困惑不解。”恐怕我们也不得不承认，当前的发展的确对人类造成了很大困惑，甚至引发了种种危机，而艺术的研究与创作，也难以避免地受到了深刻的影响。

很多人认为，我们正处在最好的时代，因为历史上从未有过如此琳琅满目的产品，但我们可能也正身处最坏的时代，甚至可以说是终结性的时代，因为人类的欲望从来没有像现在这样强烈过，似乎永远得不到满足。在这样的背景下，我们更加有必要通过艺术转变人们的心态，改变人们的行为。

用心的作品才会经久不衰

艺术家往往要依靠一种极其微妙的心态创作，但让

我担心的是，现代人内心浮躁，在艺术创作中追求效率和回报，质量方面并不是特别重视，相信从事艺术研究与创作的朋友们对这方面有所体会。

我去过很多地方，见过很多喜欢艺术的年轻人，有些人的确把艺术当作自己的生命，不论创作什么，都全身心地投入其中，享受创作的过程。但更多的人仅仅是把创作当成一份工作，力图在短时间内创作出大量的作品，诸如卡通、漫画、电子游戏以及影视剧等等。因为创作的时间周期很短，创作的过程也就比较粗糙，不会经过缜密、细腻的思考，这样的作品恐怕不会有深远影响。

这一点不难从生活中有所察觉。从上世纪八九十年代至今，有很多艺术作品问世，虽然这其中也有一些给人们留下了深刻的印象，但数量并不多。相比较而言，千百年前流传下来的作品却往往震撼人心，有着非常深远的影响。这可能是因为古代的艺术家们大都有一颗清

净的心，在创作过程中能专注于当下的工作。

我曾去过日本，发现他们在文化和艺术方面的传承保存得非常好，不论是做饭还是艺术创作，很多人将一生都投入到一项事业中，几十年就做同一件事。不仅如此，他们还会将技艺传承给下一代，让后人能继续从事这项事业。很多人将这种精神称作“匠人精神”。在这样的心态下所创作出来的作品，的确和很多年轻人的作品有很大差别。

这与佛教所强调的“调伏自心，自净其意”的精神有些相近。也就是说，作者要在创作的过程中调整心态，在清静而又专注的心态下创作出来的作品，效果往往会非常好。

慢不是问题，关键是用心

众所周知，世界上最伟大的艺术品中，相当一部分

都有宗教背景，而宗教越兴盛的地方，艺术品越丰富，意大利和法国就是非常典型的例子。从这些作品中，我们可以看得出来，作者对创作十分用心。例如，法国的巴黎圣母院至今已有七八百年的历史，它始建于 1163 年，建成于 1345 年，整个过程持续了近两百年。

我们现在不可能再花这么久的时间去造一座建筑，连我自己也是这样。我们佛学院建经堂的时候，我曾反复和施工队强调，一定要在两年内完成施工，三年的时间都太长了，等不了，但古人的心态不是这样的。

我以前翻译过一篇乐山大佛的介绍，里面就提到，乐山大佛历经九十年才修建完成。最早的时候，由海通法师主持建造，可修到肩部时他便圆寂了。然后，他的徒弟继续主持修建，之后又有人继续主持，前后经历了三代人才得以完成。反观现在的工程，由于人们一味地追求效率，施工过程也就马马虎虎，敷衍了事。

与内心浮躁的现代人不同，古人的内心更加沉稳、

细腻，我觉得这与宗教熏陶有一定的关系。不论是玛雅、古希腊、古印度，还是藏地、汉地等地方，都从古代流传下了众多精美的艺术品，尤其是宗教题材的艺术品；当我们看到实物时，往往都能感受到创作者沉稳、清净的心，不得不说这是历史对我们的馈赠。

佛教艺术是智慧传播的媒介

刚才在佛教研究所，我们也交流了“一带一路”的理念。“一带一路”是“丝绸之路经济带”和“21世纪海上丝绸之路”的简称，这可能是目前国际上最长的贸易通道，途经 65 个国家（截至 2016 年）。“一带一路”的历史背景是古代的丝绸之路，它起源于西汉，后来也逐渐成了佛教传播的通道。

早在西汉末年，汉明帝就曾派遣使者前往天竺，邀请竺法兰来汉地，并在洛阳建立白马寺，这也标志着佛

法传入汉地。从那开始，很多高僧大德都通过丝绸之路西行求法，这其中包括了朱士行、法显、玄奘等人。此外，也有高僧大德通过丝绸之路来到汉地弘法，这其中就有鸠摩罗什。佛教起源于印度，后来传到周边多个国家和地区，包括缅甸、柬埔寨以及云南等地，现在东南亚的一些国家甚至成了佛国，全民信仰佛教。

这样大规模的文化交流，或者说佛教思想的传播，其背后有一股无形的力量，这种力量可以通过佛教艺术的形式呈现出来。事实上，佛陀所宣说的八万四千法门，浩如烟海，人们往往很难直接了解其全部的内涵，而佛教艺术就是一种呈现佛教甚深智慧的方便方法，让大众能轻而易举地明白其中的甚深意义。

寺院是佛教艺术的宝库

我觉得寺院可以称得上是佛教艺术的宝库。很多人都曾去过一些寺院，不知道大家感觉怎么样？我并不是

因为自己是出家人才这样赞叹，我们可以一起来回顾一下。

佛教寺院一般都处于山清水秀、鸟语花香的环境中，人们能在这里感受大自然，而艺术家们也都非常向往这样的环境，能够找到创作的灵感。此外，寺院的建筑也很有特色，如金碧辉煌的金顶、庄严的经幢……这些都是佛教的建筑艺术。不论是汉地、藏地还是其他地区，都有从古代流传下来的建筑，极具特色，而我们往往很难从当代建筑中找到那种感觉和味道。

站在佛殿里，你能看到一尊尊微妙庄严的佛像。虽然佛像各有不同，有些是泥塑，有些是木雕，但它们都非常寂静、威严，有的人看着看着就会泪流满面，心中自然生起信心，并虔诚地在佛像面前祈祷起来。寺院的墙壁上、门上还绘有各种不同的画像，如六道轮回图等等，这些绘画非常精美，向世人展示着去恶向善的种种道理。



同时，你还能在寺院中听到僧人们念经的声音，汉传佛教中的早晚课唱诵就非常好听，相信音乐专业的老师和同学们会喜欢，甚至从中收获灵感。我小的时候学过一首吉祥偈的唱诵，教我的那个老师很厉害，但我学得非常吃力，因为短短的四句偈颂却有着固定的唱腔和抑扬顿挫，唱诵本里还有各种各样的符号，要求非常严格，这和现在的歌唱理论有很多相通之处。在藏传佛教中，人们对唱诵时的配乐要求十分严格，需要各种乐器同时配合，因此，唱诵时会有“交响乐队”伴奏，有些人敲鼓，有些人敲钹，还有人吹海螺，等等。通过这种

唱诵的声音，人们心中的烦恼、痛苦等负面情绪自然消失。

我建议年轻人多去寺院里看一看，虽然很多内容都是古人传下来的，但非常值得大家去感受其中的神韵，感受一下古人的传统与当今艺术之间的种种共通之处。

初识唐卡

接下来，我再向大家介绍一下佛教中的唐卡艺术。有些学者认为唐卡是藏地独有的一种艺术形式，但事实上，汉地、尼泊尔、印度等地也有唐卡，只不过现在世界各地的博物馆所收藏的唐卡以藏地唐卡为主。

一千三百多年前，藏王松赞干布用自己的鼻血绘制了一幅“白拉姆”唐卡，这也是藏地历史上的第一幅唐卡。这段历史被写进了布达拉宫的介绍，收录在五世达赖喇嘛所著的《水晶宝镜》中。自“白拉姆”开始，藏

地的唐卡绘画越来越兴盛。

唐卡的绘制要求与普通绘画有所不同。例如，它的颜料大都是用金、银、玛瑙、朱砂、珊瑚、松石、琥珀等珍贵的七宝为原材料，按照极为严格的配方制成，特别珍贵。因为唐卡是由纯天然的颜料绘制，因此，历经千百年，它依然能保持颜色鲜艳，光彩夺目。从题材来看，唐卡不仅仅是佛菩萨、护法神的画像，它还涵盖天文、地理、医学乃至自然界的方方面面。

唐卡的灵魂源自画师的心

画师能赋予唐卡一种特殊的力量。当然，如果画师心浮气躁，比如一边打电话一边作画，这样的态度恐怕不行。我去过一所唐卡学校，那里的人一边作画，一边回微信，这种三心二意的心态下所绘的唐卡不是很出色。相比之下，另外一所唐卡学校的要求就十分严格。

除了星期天，平时所有人都不能用手机，而且每天早上念诵经文，晚上还要回向。画师们遵循着传统的唐卡绘制方法，如作画前要沐浴、更衣，平时要守持戒律、不吃葱蒜……在作画的过程中，画师还需要观想，以非常专注的心态来作画。这样一来，诸佛菩萨的加持就会融入画师的心，作品也自然富有感染力。对很多人而言，唐卡只是一幅画，但实际上，它还传递着一种无形的力量。

一幅上乘的绘画作品需要形神兼备，但现在很多作品往往有形而无神，这与画师的心态有非常大的关系。现在有很多的绘画作品，虽然看起来特别逼真、写实，但很难让人感受到那种无形的力量，而古代的作品却不是这样。据说大英博物馆中有八百多万件来自世界各地的收藏品，其中有部分是东方的绘画艺术品，非常精美，给人们的感受也完全不一样。敦煌莫高窟中也有大量的佛教艺术品，有很多甚至融合了印度、伊朗、希腊等国的艺术特色。当我们面对这些艺术品时，确实能

感受到它们所传递的力量，甚至可以体会到创作者的心态。

以前孔子学琴的时候，弹了一首曲子，老师听后，觉得他已经学会了，便让他学另外一首。但孔子说，自己只是学会了旋律，技巧尚未熟练，想要再练习一段时间。过了一段时间，老师对孔子说，你的技巧已经熟练了，可以学下一曲了。孔子却说，他还不了解曲子的用意。当老师再来催促他学新曲子时，他又说，虽然他已经了解了曲子的用意，但还不知道这首曲子所描写的这个人的长相。又过了一段时间，孔子说道，我知道这个人的长相了，这首曲子所歌颂的人，身材魁梧、清瘦，应该是周文王。老师听后非常欢喜，因为这首曲子就是《文王操》。

很多艺术家都在用自己的生命创作。以这样的态度创作出来的作品，不管是绘画还是雕塑，都能深入人心，历经千百年，仍具有深远的影响，因为它传递着心

的力量。

有内涵才有生命力

前段时间有一场展览，其中也展出了郎卡杰¹所绘的释迦牟尼佛唐卡与度母唐卡，我看了以后特别欢喜。因为我自己非常喜欢唐卡、佛像，因此对唐卡绘制和佛像制作的要求就比较高。拿佛像制作来说，首先要保证佛像的尺寸标准、造像庄严，符合标准后，才会大量制作，这样的佛像才会对自他有意义。

在座的人里面，有些人信仰佛教，也有人不信仰佛教，但不管怎么样，我们都可以把佛教当作一种艺术载体。而佛教艺术，除了艺术价值外，还应该有一种无形的感染力，如果没有这种力量，完全只是现代理念的视觉呈现，恐怕没有太大意义。事实上，很多艺术家、学

1 郎卡杰（约1610—1690），甘孜炉霍人，人称“神变画师”，是举世闻名的唐卡画师。

者也是这样认为的。

梁思成是近代非常了不起的建筑史学家，曾积极地保护北京古建筑，但他的愿望并没有完全实现，这不得不说是个遗憾。现在看来，各个城市里面的建筑都差不多的样子，没什么特色，而以前的建筑，江南有江南的风格，东北有东北的风格，北京有北京的风格，不但极具历史价值，而且耐人寻味。

有一次，梁思成见到一尊宋朝的观音菩萨像，这尊像被雕塑成了世俗生活中婀娜多姿的美女形象，梁思成对此评价道：“佛像至此，可谓已入魔道矣。”² 现在有很多思想前卫的艺术家，通过当代的艺术手法来表现佛像，虽然也受到了很多人的喜爱，但恐怕无法表达出佛像的深刻内涵。所以，我觉得艺术家首先要有一定的思想内涵，这样才能通过作品传递出超越语言、震撼人

2 梁思成曾对大足北山石刻中的“十三观音变相窟”评价道：“再南一龛，中镌观音半跏坐像，丰神丽容，宛若少妇。其左右仕像各五尊，皆靓装冶容，如暮春花发，夏柳枝低，极逸宕之美。佛像至此，可谓已入魔道矣。”

心的力量；而且只有这样的作品，才有长久的生命力和艺术价值。

优秀的作品要有超越的思想

现在有很多人都在唐卡创作中加入当代的艺术理念，但我觉得，如果没有特殊的用意，最好还是尊重历史和传承，尤其是从事与佛教相关的专业，最好能先积累一定的佛教知识，再进行艺术创作。

上世纪七八十年代，很多影视剧中出现佛教人物都有点不伦不类，在佛教徒看来，有些内容并不符合佛教精神。例如，大家都比较熟悉的内容就是，只有走投无路、对生活心如死灰的人才会出家，而且出家人的穿着必须破破烂烂，如果穿得干净整齐，这个人就一定不是正规的佛教徒。我还看到过一幅作品，作者用某种方式把佛像的眼睛毁掉了，说这是一种艺术表现手法。此

外，还有人给佛陀穿上高跟鞋、带上黑墨镜等等，恐怕这都不是非常妥当的做法。

俄国艺术理论家车尔尼雪夫斯基 (Nikolay G. Chernyshevsky, 1828-1889) 说：“艺术来源于生活，却又高于生活。”可见，艺术作品中要有一种超越生活的思想。有一个外国人曾连续十二天，赤身裸体地在大众当中行走，还曾和骷髅睡在一起。很多年轻人都觉得这是非常棒的行为艺术，认为这个人特别了不起。当然，现代人有各种各样的想法、喜好，自然会有人对这样的表演感兴趣，但真正的艺术，应该是将那些很难通过语言和文字来表达的甚深思想，用艺术手法呈现出来，让人们从中获得启发，回味无穷。

艺术超越生活，它可以为人们提供生活中所得不到的心灵安慰。比如说，一个人原本内心迷茫、烦躁，但通过音乐，他能获得心灵慰藉，又或者通过一幅画陷入沉思，能让心静下来，这样一来，所有的烦恼和痛苦全

部都会荡然无存。一件优秀的艺术作品往往要能起到这样的作用。

最究竟的艺术是带你认识自己

我还想和大家分享一下，佛教艺术创作的目的与意义。佛教艺术并非只停留在表达真善美的层面，它最终的目的和意义是启发人们，让心回归自然与宁静。从佛教角度来讲，无论是传神、逼真的画作，还是动听、悦耳的音乐，都是无常的，不脱离空性的本质。这一点在藏传佛教的坛城艺术中体现得淋漓尽致。

要完成一幅坛城并不是那么容易，僧人们往往要花很多天的时间，用各种颜色的彩砂精心绘制，过程极为复杂，坛城也非常精美，其中有很多象征意义。一旦所有的仪式完成，僧人们则会用刷子把彩砂全部收回来，倾倒在河里，瞬间一切都荡然无存。为什么要这么做

呢？因为尽管万法绚丽夺目，但它终究是无常的，从究竟上来讲，它也离不开空性的本质，最后还是要回归自然，没有一丝一毫值得执著。

自古以来有众多的艺术家，他们的作品在千百年间利益了无数人，可随着时间流逝，这一切终究逃不出无常的网，其本质完全都是空性。这恰恰就是佛教艺术所要表达的甚深思想，也是佛教艺术与其他艺术的不同之处。

一直以来，东西方文化中有很多人，都在依照自己的理解和能力来认识自我。例如，阿波罗神庙中就雕刻着古希腊先贤的一句箴言：“认识你自己（*γλῶθι σαυτό*）。”大多数人认为，所谓的“认识自己”，指的是知道自己是什么样的人，认识自己的职业，如军人、医生、老师……但从佛教观点来看，真正的认识自己，是认识自己的本性，认识到自身只是五蕴的假合。佛教真正的价值，就是引领我们能认识自己，最终引领内心回归自然

与宁静。不论是佛教修行，还是佛教艺术，最终都是这样一个目的。

重视传承，尊重文化

最后，我希望大家能够重视传承，把自己从老师那里学到的知识和技艺传递给后人。有些老师一生没有学生，当自己离开世间时，一生所积累的知识和技艺也随着一并消失，这非常可惜。人离开这个世间是不可避免的，但我们宝贵的知识、技艺与传承，应不断地传递到下一代手里。毕竟教育的目的，就是培养下一代。

德国音乐教育家卡尔·奥尔夫（Carl Orff, 1895-1982）认为，音乐是一种教育手段，它最终的目的是育人。事实上，唱歌、绘画等各种艺术形式，都是培养人才的工具和手段。既然如此，我们的传承就不能中断，否则，艺术便很容易沦落为挣钱的工具，而创作的目的也只不

过是为了获得财富、名声和权力等等。与培养人才相比，这些目标都比较狭隘。因此，我们每个人都要担起责任，将前辈所积累的艺术思想以及创作技巧一代一代地传承下去。这样一来，珍贵的艺术文化就能够长久地保存在人类文明之中。

与此同时，我们很有必要尊重前辈艺术家们所传承下来的风格、传统、思想以及他们对文化的理解。现在有很多人并不是那么尊重前辈所积累下的智慧，他们更喜欢独树一帜。例如，有些人喜欢贪嗔痴的主题，作品中便充满了血腥、暴露、暴力、恐怖的内容。虽然这样的作品能吸引大众的眼球，但同时也会给人们带来负面影响，甚至对社会和人类带来危害，没有太大的价值。所以，年轻艺术家们最好能尊重前辈们积累下的智慧，在创作的过程中，对社会、对人类负责，同时也能尊重生命，包括对身边的动物负责，因为生命的价值极为可贵。



用心创作伟大的作品

艺术创作需要天赋，同时也需要技术。而现在有一些艺术家更重视技术，觉得只要技术过关，作品就会很优秀。事实上，清净的内心更加重要。如果作者内心清静，他的作品就会非常有意义。当然，现在有很多人对有内涵、有意义的作品并不感兴趣，他们更喜欢那些只为博人眼球，却不重视社会影响的作品，但这对他没有任何利益。

佛教艺术特别强调作品的正确性和真实性。虽然艺术有各种各样的表现形式，但总体而言，其内在的思想应该能引导人们前往正确的方向。虽然佛教暂时向大家宣讲生老病死、临终关怀，但最终的目的是让每一个众生觉悟。从这个方面来讲，我觉得东西方艺术没有太大差别。虽然西方佛教史并不是很长，我们无法在西方国家找到古老的本土佛教艺术品，但肯定可以找到其他宗教的艺术品。而这些艺术品的作用，往往也是希望引领

人们体验更圆满的生命。

总而言之，希望大家都可以依靠清净心、欢喜心，热爱自己的专业。同时，不论是在艺术创作还是日常生活中，都能想到利益身边的人和动物。在这种发心下所做的一切都会对自他有益。

现场互动

问：我来自中央音乐学院小提琴专业。我觉得自己的身口意上既有正能量的部分，又有与佛法相违背的地方。比如我很容易产生贪嗔痴的烦恼，这些情绪会影响到我的演奏，我该如何调节这些情绪呢？

堪布：音乐是无影无形的动听声音，可以传递正能量，让大家心生欢喜，但大多数音乐、歌曲都掺杂着贪心。上世纪藏地著名的旅行家根登群佩曾说，从佛教的别解脱戒来讲，贪心是比较严重的罪业，但从菩萨戒来看，它也可以成为利益众生的一种方便。对自他而言，“爱”至少要比“恨”好。

在某种意义上来讲，艺术的来源是爱，艺术表达可以传递爱的力量。所以，音乐也可以传递这方面的正能

量，只要自己没有恶念，没有伤害众生的意图，就可以创作一些歌舞、演唱一些歌曲，让大家欢喜，例如藏地传统的“八大戏剧”，其中既有佛教故事，也包括世间情爱。

如果你觉得自己的演奏中有些不如法的地方，可以通过佛教的方式做一些忏悔，例如念金刚萨埵心咒。与此同时，你仍可以保持对音乐演奏的热爱。

问：我来自北京邮电大学英语专业。我的父母都是非常善良的人，饮食作息也都非常规律，但最近两年，他们相继被诊断出癌症，而且都是中晚期。我非常消沉，甚至有些质疑“好人有好报”。请问堪布，我该如何帮助自己以及家人走出这个阴影？

堪布：佛教中说“好人有好报”，但这个“报”不一定在今生实现，因为我们今生的很多经历都取决于

前世的业。换句话说，今生是感受前世果报的阶段。同样，在今生当中做好人，一般来讲，善业会在下一世成熟。

“业因果”分很多类，一些比较特殊的业会现世现报，但这种情况非常少见。这和我们找工作有点类似，即便你成绩非常优秀，但不一定马上就能找到好工作，因为这不仅要求好成绩，还要求一定的积累和沉淀。这需要时间。

我很理解你和家人所受到的煎熬，父母生病的时候，孩子肯定很痛心。每个人都要经历生老病死，迟早都会离开这个世界，佛教徒需要反复修行这些道理，因此，心里也就早早做好了准备。今年六月份的时候，我母亲过世了，虽然我当时很悲伤，但并没有流泪，因为我知道，不论是父母还是亲朋好友，都是无常的，迟早都会离开世间，只不过有些人在年轻的时候离世，有些人在晚年离世。

希望你能再三思维无常、因果以及生死轮回的道理，你一定会明白，原来并非只有自己的父母才会经历这样的痛苦，事实上，今天在座的所有人，若干年后都会离世。

佛教系统地介绍了如何面对生老病死，这样的教育能让我们更坚强地面对生活。希望大家能了解这些智慧，勇敢地面对人生。

问：我来自北京城市学院英语翻译专业。改革开放以来，西方的教育体系和价值观逐渐被国人接受，大家普遍认为这是一种先进的知识和主流观点，而佛教通常被认为是过时的、老人才会学习的内容，请问堪布怎么看待这个问题？

堪布：整体而言，全世界都比较认同西方价值观，尤其是西方的领先科技，更受到大家的肯定。但佛教并

非是陈旧的思想，大家之所以有这样的认识，主要是因为在上世纪七八十年代，很多人将佛教、儒家、道教等宗教的思想归为陈旧、过时、迂腐、消极的内容，但现在看来，这样的观点恐怕不符合事实。其实现在有很多年轻人、知识分子以及科学家，不但对佛教思想非常感兴趣，而且还投入了大量的精力去学习、钻研。

西方价值观在科技发展等方面有它的优势，但佛教等传统文化也有不可否认的价值。作为现代人，我们应该结合现代文化和传统文化，结合西方观念与东方观念，更重要的是，依靠智慧去粗取精。如果只是片面、极端地取一舍一，恐怕并不明智，也不会走得很远。因此，希望年轻人在重视现代文明的同时，更要回顾古代先贤的论著和思想精髓。

问：我来自北京大学化学院。请问堪布，如果您有机会拍电影，会拍什么故事呢？

堪布：以前有人建议我拍电影，但各方面的因缘不是很具足。如果条件具足，我可能会拍两种题材。第一种可能的题材是一个量子科学家或者天体物理学家潜心研究，最终发现真理的故事。另一种是释迦牟尼佛或者佛教大德的传记。

十几年前，我在佛学院编排过一个释迦牟尼佛前世为义成王子的故事。但那不是拍电影，只是编排一个节目，当时反响还不错。



问：我该如何正确地爱一个人？

堪布：出家人不一定懂爱，不是有首歌叫《法海你不懂爱》。（众笑）

但是我觉得，要想正确地爱一个人，首先不能把他控制得死死的，应该给他一定的空间。放松地爱对方。

问：佛教讲圆融，但又讲无常、出离，要求人们彻底走出轮回。我觉得这里有一点矛盾，不知道该怎么理解。

堪布：什么是圆融呢？比如说，人与人之间要和睦相处，家庭中要其乐融融，社会上要和谐共进。事实上，佛教的圆融，或者说佛教所提倡的平等、包容，是非常广大的理念。但即便如此，我们最终还是要超离这个世界，获得解脱，否则被束缚在烦恼中，生生世世都会沉溺于轮回，感受各种各样的痛苦。这就是无常观和出离心的意义，也是佛教中很重要的两种修法。

可能大家都明白无常的道理，因为我们身边的万事万物，如青春、地位、生命都是无常的。心中有了无常的观念，做起事情来比较从容，否则，一旦在生活中遭遇突然的变化，你很可能就会手足无措，无法应对，甚至一蹶不振。

我今天在医院里遇见了一位比较有地位的领导，他最近也生病了，虽然病情不是特别严重，可他好像完全无法面对。但对一个修行人而言，生病、死亡都是很正常的现象，如果不懂得生活无常、生命无常，那么不论是生病还是死亡，都很难接受。

事实上，万事万物不可能没有变化。感情会有变化，青春会有变化，事业会有变化，身边的同事也会有变化，就像物理学中所提到的那样，没有一个静止的物质，万事万物都在运动当中。

无常可以分为粗大的无常和细微的无常，我们暂且不讨论细微的无常，粗大的无常比较好理解，它就是我

们肉眼可见的变化，如春夏秋冬的交替等。当我们真正懂得了无常的道理，就会产生从轮回中获得解脱的想法，这叫出离心。所以，无常与出离心二者不矛盾。

在日常生活中，我们要在家庭生活、日常工作中圆融，要对他人和蔼可亲。但与此同时，我们懂无常，要有出离心，这是精神层面的提升。

问：我来自中国人民大学商学院。有些科学家认为，意识是一种量子现象，而佛教又以唯心为主，这其中仿佛有一些共通之处。因此，有很多人认为，自然科学和佛学像从南坡、北坡攀登珠峰，有一天必定会在山顶会合。您可以谈谈您的看法吗？

堪布：经典物理学和量子物理学对物质的运动、能量等方面有深入的研究，并且取得了很大的进步，但他们对意识活动仅仅是有所涉及，还没有深入的了解。事

实上，恐怕量子物理学很难透彻地研究意识。目前对意识有较深入研究的领域，一个是心灵科学，这门学科只有七十多年的历史，另外一个是对人类大脑有一定探索的生物科学。

现在还有很多人将研究意识活动的学科叫做心智科学（Science of Mind），它主要是通过不同的手段来研究人的心态、心理活动和心理状况。这样看来，在诸多学科中，心智科学对意识活动比较有针对性。

虽然有人说，科学家正在努力地攀登“意识”高峰，但恐怕距离与佛学的会合还有一段路程。众所周知，现在全世界的科学研究还主要集中在物质层面，对于意识的研究并不多，而真正涉及前世后世的研究就更少了。我去年见过一些专门研究前世今生的美国学者，他们的研究还停留在现象层面，并没有涉及佛法中所揭示的深刻道理。所以，我觉得科学与佛法之间还有一段距离。



钱财若没有以智慧摄持，

就会变成祸害。

第 142 场



南京农业大学

NANJING AGRICULTURAL UNIVERSITY

中国 · 南京

2016 / 11 / 19



财富与人生价值

VALUE OF WEALTH AND VALUE OF LIFE

主持人：

尊敬的索达吉堪布，以及各位嘉宾、各位同学，大家下午好！

今天对在座各位来说是一个非常欢喜、非常殊胜也非常幸福的日子，因为学校 MBA 教育中心再次恭请到索达吉堪布仁波切来给我们讲课。堪布不辞辛劳远道而来，我们也非常珍惜这样一个机缘。用耿院长的话来说，堪布和我们学校及经管学院都有非常好的因缘。

首先，有请南京农业大学经管学院青年才俊、新生

代的院长耿献辉教授致欢迎辞！

耿院长：

尊敬的各位来宾、在座的 MBA 学员，大家下午好！

今天，我们很荣幸地邀请到了来自色达喇荣五明佛学院、资历等同于大学教授的大堪布——索达吉堪布为我们做演讲，演讲的题目是：财富与人生价值。现在有请堪布老师！

主持人：

在堪布您做开示之前，我代表同学们想先问您一个问题。提出此问题，是因为安排这次讲座的主题“财富与人生价值”时，有的同学问：来做演讲的老师是不是来自保险公司，是不是位理财师？所以，在开示之前想请问您，您平时在生活中是否理财？比如说购买股票、储蓄、保险等等。感恩堪布！

索达吉堪布：

理财。

主持人：

下面我们就有请佛学大师从最古老的文化以及佛教的角度来诠释“财富与人生价值”，大家欢迎——

尊敬的耿院长、尊敬的各位老师和同学：

很高兴今天和大家有这么一个交流的机会！

刚才主持人问我的第一个问题是：我是否理财。其实“财”的定义有很多，有精神财富和物质财富。精神财富中也分为一般精神层面的财富以及更高层面的圣人财富，例如在佛教中就有“圣者七财”，分别是：信心、戒律、多闻、布施、知惭、有愧、智慧。现在很多人特别想理财，想要拥有更多的财富，但你获得的越

多，随之而来的风险也很大，而人们对风险较低的理财又不太愿意投入，这种情况大家都深有体会。

今天，与各位聚在一起利用下午的时光共同学习，我很开心。我本人去年也来过农业大学，这是第二次来这里。从某种意义上讲，在农业大学的老师和学生面前，我应该没有资格演讲，因为我不是大学生，在你们面前演讲是班门弄斧。但对于今天“财富与人生价值”的话题，我们可以在思想上互相碰撞，也许我可以给你们带来一些提醒、思考，以及一些小小的建议。我也特别希望得到你们的提问和指点，共享互相学习的美好时光。

其实，每个人的每一天、每一小时、每一分钟、每一秒都非常珍贵，并且由此而形成了我们的生命。我们把生命用在学习古今中外的知识上是非常值得的。但现在很多人并没有把生命用于学习、思考，这很可惜。希望我们今天下午的交流会对个别人有少许利益。

钱并不可怕

在我看来，无论从传统文化还是从佛教文化来看，钱财本身没有什么过错，并不像有些人认为的，钱财像毒蛇般不可触碰，否则会带来无穷危害。还有些人认为，在佛教中，穿得破破烂烂才是真正的出家人，不去挣钱的人才是真正的佛教徒。但事实并非如此。根据佛教的理念，一个人只要有福报，并能合理使用钱财，财富可以多多益善；如果钱财使用不当，即使钱再少也是在造恶。因此，佛教对待财富的态度是不堕两边——不堕富边，也不堕穷边，关键是看你如何运用，有没有一颗知足少欲的心。

佛教中有部非常著名的经典，叫《佛遗教经》³，经中说：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，

3 《佛遗教经》又名《佛垂涅盘略说教诫经》，姚秦三藏法师鸠摩罗什译，经云：“汝等比丘，若欲脱诸苦恼，当观知足。知足之法，即是富乐安隐之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。不知足者，常为五欲所牵，为知足者之所怜愍，是名知足。”

虽处天堂，亦不称意。”意思是：知足少欲的人即使没什么钱，内心也会特别快乐；不知足的人，哪怕过着天人般的生活，也不会感到称心如意。还有一句是：“不知足者，虽富而贫；知足者，虽贫而富。”不满足的人，纵然物质条件富足，但由于内心贪婪，相当于穷人一般痛苦；而知足的人即使生活贫寒，但有了满足感，也是天下第一等富人。这是佛教对财富的基本认知和定位，也符合传统文化的一些观点。

《论语》⁴中有句话：“富与贵，是人之所欲也……贫与贱，是人之所恶也。”大富大贵是人人都渴望的，而贫穷下贱是人人都排斥的。当然，从某种意义上，追求财富也合情合理。荀子说：“义与利者，人之所两有也。”也就是，追逐利益和遵循道德，是人们最向往的两样东西。如果没钱，恐怕在这世上寸步难行，但你有了倾国之富后，没有道德的话，也不一定能让自已真正

4 《论语》中，子曰：“富与贵，是人之所欲也，不以其道得之，不处也；贫与贱，是人之所恶也，不以其道得之，不去也。君子去仁，恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。”

快乐。因此，传统文化告诉我们，对财富的态度应秉持中道。

人这辈子不能只有钱

大多数人认为，衡量一个人成功与否，主要看他财富多少。如果钱很多，那是非常成功的，反之说明他混得不好。其实，人应该追求的，不一定只有钱。丰子恺在他的漫画书里说：“人生有三层楼，第一层是物质生活，第二层是精神生活，第三层是灵魂生活。”然而，多数人目前只停留在物质追求上，追求精神层面的寥寥无几，崇尚宗教和哲学等灵魂层面的更是凤毛麟角。

不知道你们农业大学的情况如何？国内不少大学只要是跟钱有关的专业，比如金融、经贸、会计，招生报名就特别火爆，而历史、宗教、政治、哲学等专业非常冷门，乏人问津。所以很多老师在进行职业规划时，

不得不放弃自己之前所学的专业。我曾经遇到一位老师是宗教博士，他讲的宗教课特别好，但他对我诉苦道：

“在国内，我很难招到报名宗教专业的学生，因为他们都去学金融了。”出现这种现象的原因，一方面是，好多大学生就业后需要一定的经济支撑；另一方面，父母亲友对你的人生指导有一定影响，他们都会建议你选个热门的专业，这样工资就挣得特别多。然而，在西方有些国家却截然相反，学习宗教、历史和哲学的学生特别多——不过，这几年听说也变了，报金融的学生多了不少，人们对金钱也越来越渴望了。

在座的各位可以想想，人活着到底是为了什么？除了赚钱，是否还有其他可以追求的？人若只用金钱来衡量自己成功与否，除此以外，无法享受到精神层面的快乐，实际上是很可悲的。当然，这种现象的发生，也是人心的贪欲越来越重所致。我看过一个叫《蛇尾》的故事：有一种贪欲很强的蛇，当把周围的食物吃光后，便开始吞食自己的尾巴，直至吃尽自己的身体。其实，我

们人类也是如此，贪执周围环境的各种资源，什么都想不择手段地得到，这样到了最后，很可能是自身难保。

不过，当人的贪心疯狂膨胀时，任何东西都很难让他停下来。昨天有个人跟我说：“现在不去做点投资是不行的。如果把一辈子的钱只存在银行里，可能连一个卫生间都买不起。虽然明知投资有风险，但不这么做又能怎么办呢？”确实，这是比较现实的问题，但另一方面，这也是人互相攀比的心态在作怪。现在 MBA 的很多同学聚会时，探讨的话题主要就是“钱”：你买了房子没有？买了车没有？买的是什么车？这车性能不行，应该买更好的；这房子太小，要再宽敞舒适一点；这个花园应该修整一下……欲望永无止境，即使一个月挣一万，也会觉得挣两万才合适；但当你真的每月挣两万时，又认为这不够花，随之想着三万、十万，甚至一百万。

我看一本书里说，有个爱马仕的包卖 2100 多万，

因为包上镶有很多钻石。但有人仍觉得这不是最好的，因为还有一款 3000 多万的包。试想，如果有人拎着一个 3000 多万的包，那与之相配的衣服、车、房肯定更贵，否则，只有包如此昂贵而其他东西都很低廉，也不相称。物质追求到了一定程度，人的欲望就会不断扩张，心思全部放在赚钱上，不可能触及上面所说的第二、第三层生活境界，这样活着非常累。

我去过一些国家，发现许多人没有这样的攀比心理，在街头演奏乐器或者唱歌卖艺也很享受，当乞丐流浪汉也自得其乐。听说有个中国人认识一个流浪汉，他好心想把对方安排在饭店工作，每月还有固定工资可拿。但对方说：“难道你觉得我现在的人生不好吗？我对现状很满足，请不要限制我。”可见，不少人的人生价值，也不都体现在金钱上，因为钱多不一定就好，甚至可能截然相反——它会膨胀自己的欲望，给人生带来极大痛苦，就像一些腐败分子，最终走上贪污违法的道路。



如果缺乏自律，从小没受过良好的教育引导，到了社会上遇到不好的群体时，很容易做恶事。有句古话叫“近朱者赤，近墨者黑”。与贪欲重的人在一起，你会增长贪欲；跟爱钱的人在一起，你会变得嗜财如命。其实每个人可以有很多爱好，像你们，有些喜欢哲学，有些喜欢文艺，但由于这个时代大势所趋，你不得不拿出全副精力去拼命挣钱。不管是汉地的大城市，还是藏地的小乡镇，很多年轻人疯狂地想赚钱来实现所谓的完美人生——由于一些媒体的鼓吹，他们觉得挣到很多钱就特别成功；又不愿为此付出实际行动，老想着能一夜暴富，就如黄粱美梦般不切实际。

我们都知道“井底之蛙”，小小的水井中有一只青蛙，它只看得到头顶那一片天，直至跳出井口后，才知道还有更辽阔的天地。同样，我们在现在的大环境下，觉得追求金钱才最重要，但若放开眼界去了解世界真相，看看那些精神上非常富足的人，就会恍然大悟，原来人还可以选择这样活，依此得到的快乐更加可靠、

踏实。

如今，包括老师和学生在内，贪欲也在不断增长，以至于没有足够的时间去学习和研究知识。我去过很多大学，很多老师都在争取竞争力强的科研项目，也有些老师热衷于炒股、做生意。虽然老师被称为“人类灵魂的工程师”，但也会受到金钱刺激而向财富奔去。老师尚且如此，学生就更不用说了，他们在清净的校园中也不努力学习，整天盘算着怎样挣钱。“学生”，从字面意义上看，本就不同于商人，应该一心一意攻读学业，但如今的“学生”都变味了，每天琢磨的是股票涨跌之类的问题，以至于整个大学四年的时光付诸东流，这非常可惜。因此，大家应该再三思考人生的定位。

财富要有智慧相伴

其实，有很多钱不一定真的好。钱财若没有以智慧

摄持，就会变成祸害，而有智慧的财富才对自他有利。

什么是“有智慧的财富”呢？合理善用金钱，并能断除执著，懂得知足少欲。

佛教中有一个故事，出自马鸣菩萨编辑的《大庄严论经》⁵。经中讲，有一位优婆塞，他有个朋友是婆罗门。一次有人问他：“你那位婆罗门朋友整天都在苦行，吃得特别差，穿得破烂不堪。这样知足少欲的修行人，你见过吗？”优婆塞听后，回答说：“我们可以去问他为什么这样修行。”于是他们亲自去问，可婆罗门的回答有些出人意料，他说：“我苦行是想将来变成国王，以享受各种荣华富贵。”优婆塞告诉那个人：“有些人表面在精进苦行，目的却是为了贪求更多，这岂能

5 《大庄严论经》，马鸣菩萨造，后秦三藏法师鸠摩罗什译。如云：“我昔曾闻。有优婆塞。彼优婆塞时有亲友信婆罗门法。时彼亲友善信婆罗门。弊衣苦行五热炙身恒食恶食卧粪秽中。即唤优婆塞言。汝可就此观婆罗门。汝颇曾见清身自苦高行之士少欲知足如此人不。优婆塞言。如此高行可诋于汝。即共亲友问婆罗门。汝今苦行为何所求。婆罗门曰。我今苦行欲求为王。时优婆塞语亲友言。此人今者。方求大地库藏珍宝。宰割自恣贪嗜美味。宫人侍御好乐女色。种种音乐而以自娱。虽作大臣长者有诸财宝不适其意。乃欲希求一切大地人民珍宝。何以称之为少欲耶。汝但见其身行苦行。便谓少欲。不知此人所求无厌。谓为少欲……”

叫知足少欲？我们的国王频婆娑罗王看似穿金戴银，吃穿不愁，可是他并不执著财富，还乐于布施和分享，这才叫知足少欲。”

前阵子，很多人在网上议论大悲寺和少林寺的僧人真假，刚才有几位老师也在谈论此事。其实，有些信息不一定能反映事实，有修养的人不会整天在网上讨论是非。现在很多人对佛教了解有限，认为网上说的都是真的，甚至觉得僧人穿好衣服、开好车、寺院金碧辉煌都不合理。其实这也未必，如果僧人对这些身外之物没有贪著，也不是通过非法途径获得的，那戒律中是开许接受的。《毗奈耶经》中说：出家人只要没有贪执，享用多少金银财宝都可以；但若有贪执或行为非法，享受少许也不开许。

佛教的理财秘密

有人认为，真正的佛教徒必须穿着破烂，学佛一定

要让自己变穷。但事实并非如此。学佛之人完全可以理财，刚才也有老师问佛教徒如何理财，我现在就把具体方法告诉你：

在《善生经》⁶中，佛陀说要把财富分成四份，一份用于自己的生活，一份存起来以缓燃眉之急，余下的两份用于投资理财。此外，《中阿含经》⁷也提到这种观点，我在中央财经大学演讲时引用过。佛教中关于钱财的分配方法，其实很好。不像现在有些人，把钱全部拿出去投资，不够还向亲朋好友去借，一旦失败了，自己的钱、亲友的钱都赔进去了，于是就欠下很多债。

按照佛经的观点，有智慧的人应把财产分成四份，一半用于自身，这样的话，哪怕形势不好，自己也有稳定的财富。比如你有 100 万，拿出 25 万作为生活用；25 万一直存着，家人生病或急需钱时不会一筹莫展；然

6 《善生经》云：“若索以得财，当常作四分：一分供衣食，二为本求利，藏一为储峙，厄时可救之。”

7 《中阿含经》云：“后求财物已，分别作四分：一分作饮食，一分作田业，一分举藏置，急时赴所须，耕作商人给，一分出息利。”

后用剩余的 50 万投资理财——也许它能变成 100 万，但这时不要贪得无厌而要赶快收手，不然，有了 100 万想着 200 万，可能一夜之间都化为泡影，甚至本钱也烟消云散。



如今，有福报和有运气的人少之又少，大部分人好像都缺钱，不管我去哪个国家，人们都在抱怨经济形势不好。与此同时，利用网络生财的手段却相当厉害，一些狡猾的人以小利引诱，让你先尝到高利润的甜头，心

甘情愿把全部家当投进去，但突然某一天，他们就彻底失联了，钱也全部不见了。网上这些赚钱方法，就像传销一样有许多不为人知的伎俩，所以大学生们是否要开始理财的确不好说。

总之，按照佛教的观点，人不能太贪。像历史上的慈禧太后，一个人控制了清朝好几代皇帝，权力都掌握在自己手里。她特别贪婪奢侈，把国库很多钱占为己有，每天吃一顿饭都要花好多银子。她最喜欢吃的是西瓜，而且只吃西瓜瓢中心一点，一次要耗用三百六十多个西瓜；死时还要无数金银财宝陪葬。这样贪得无厌，对自身非常不利，福德很容易被自己耗光。

人要接纳不完美

作为一个人，还是要留些不完美，或许是财富不足，或许是感情不顺，或许是知识欠缺。

我们藏地民间有一种说法：“碗有缺口是不吉祥的。”以前每当我看到自己的碗有残缺，就觉得这次出门可能不吉祥。有一次我随上师去国外，在饭店用餐时发现碗有缺口，就马上让服务员换一个。上师不解地问我为什么要换，我说：“因为碗边有缺代表不吉祥。您看，这上面有一点缺口。”上师说：“这没事。其实人生有点欠缺，是对自己有利的。”从那以后，无论我去什么地方，包括去小饭馆吃饭，就算杯子和碗有残缺，我也都欣然接受。虽然自己曾经很排斥缺口，但“谦受益，满招损”，人生太完美了不一定好。

佛教认为，吉祥与不吉祥其实是一体两面的，吉祥中隐藏着不吉祥，不吉祥中蕴含着吉祥。所以，一个人和家人感情很好，事业上财源滚滚，社会地位非常不错，这没什么好得意的；一个人财富、感情、事业、健康样样不顺，也没必要心生绝望，毕竟好坏都是无常的，是互相转化的。我以前发过一条微博：“当你事事顺利的时候，不要沾沾自喜，因为这正在用尽你的福

报；当你屡屡受挫的时候，不要怨天尤人，因为依此可消除你往昔的罪业。”

我们点点滴滴的福分，其实体现在人生的每一个角落。有些人特别追求完美：“我要身体健健康康，心情快快乐乐，家庭圆圆满满，人生十全十美！”但光喊这些口号也没什么用，现实生活不一定能事事如意。也许今天你很快乐，明天就会遇到痛苦。尤其是一些大学生，由于人生智慧还没成熟，遭受失恋、失业等各种刺激时，一下子接受不了，要么得抑郁症，要么用暴力发泄，要么选择自杀，这是非常可怕的。

所以，要真正懂得人生，才能化解不必要的情绪。国学大师季羡林写过一本书，叫《不完满才是人生》，我在兰州机场还买过。也许有人不接受这种说法，其实在这个世界上，没有一个人的一生是圆满无缺、始终快乐的，人生就如一条曲折之路，那些感受到的快乐，都不过稍纵即逝。重要的是，无论我们遇到什么，都应把

这一切当作修行的好机会。

前几年我和别人一起去了台湾阿里山，那里有些大树高耸入云、郁郁葱葱，但根部有好多难看的孔洞。有些游客觉得树洞不错，把它当成山洞坐在里面。其实人生也是这样，我们要把任何不完美当做机会，当做学习的经历，不要輕易被它击垮。

不知道大家是否研究过《易经》？《易经》中有种说法叫“祸福相依”，意思是祸和福是相互依赖、相互转化的，祸中有福，福中有祸。有些人因为一夜暴富而特别风光，人人特别羡慕他，但其实没必要太高兴，自己要想想，为什么无缘无故来了这么一大笔钱；有些人莫名其妙出现了财务亏损，或是遭受众人冤枉，他不明白自己对别人那么好，为什么却落得这个下场。其实这一切的背后肯定都有因果。

有一次，我去一所大学演讲，路上听到一个女孩正在打电话，她歇斯底里地大喊：“我对你那么好，你却

这样对我！我不活了，要死给你看！”其实，当我这个出家人在校园里出现时，很多大学生看我的眼神就像看到了外星人，但我就这么站在那个女孩旁边，她却没有注意到我的存在，应该是心情特别低落，情绪特别激动。其实，在这种情况下，要尽量平复自己的情绪。的确，未来是年轻人的时代，是很有希望的时代，但年轻人也有诸多让人担心的地方。那天有人问我为什么经常去大学做演讲，我说：“因为我对大学生充满希望，同时也存在着担忧。我很想把有些学生不太正确的人生观稍微做些调整。一个人在年轻时，能找到正确的人生方向，这是非常重要的！”

孔子在《论语》中说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”我们从15到30岁是学真理的关键时段，一定要努力完成学业，到30岁时，要找到人生的立足点和真正的价值观，这样到了40岁就不会对人生感到困惑，50岁会洞彻万法的规律和因缘，60岁

不会随外境而转，70岁不管想做什么都不会越矩——但这也不好说，现在70岁老人越矩的也比较多。像特朗普，70岁当上美国总统，之后在他任期的四年中到底会发生什么，大家都在纷纷议论。

孔子提到“五十而知天命”，也就是人到了50岁要懂得因果，而在其他传统典籍里说，人到了50岁就“不犯大过”。其实我很希望大学生在20岁时就懂得因果道理，不然，50岁才明白的话，的确是有点晚了。如果越来越多的大学生在50岁前就能通达人生真相，现在的学习、积累的知识、不断规范的德行变得越来越圆满，那今生中的一切都应该让人很快乐。

贤善人格的重要性

清华大学的校训是“厚德载物”，佛教也常讲“精勤不如积德”，其实有时候勤奋不如积德来得好，否

则，没有福报却想赚大钱、做大事，确实有一定困难。世间许多现象都遵循客观规律，因此，我在这里和大家分享的重要一点就是：人生需要有智慧来陪伴，而且这种智慧要与福德相匹配。

福德，主要来自贤善的人格。法王晋美彭措对人格的培养非常重视，无论对出家人还是在家人，有信仰者还是无信仰者，经常强调人格的重要性。法王如意宝诸多著作中有一部非常著名的《教诲甘露明点》，书中讲到，做人要做好七个方面：

第一，心地善良。不管是什么人，都不要损人利己、恶心害他。如果想侵吞别人的财富或是伤害别人，确实不能称之为善良。

第二，无有狡诈。这个时代，不精明狡诈的人虽然会被欺负、占便宜，但我们仍要做一个正直的人，不能故意欺骗、诱惑、损害众生。



第三，性格温良。有些老师与所有同事的关系都不好，有些学生与所有同学的关系也不和睦，这就是性格不好的表现。大家都会害怕这类人。如果一个班里的某些人大家都怕他、讨厌他，这也是性格不好的缘故。一个性格温良的人，谁都会喜欢和他做朋友，同样，某人在社会上若特别招人喜欢，这也是因为性格好。如今我们佛学院有一些出家人是从英国、美国或者加拿大留学归来的，他们刚来的时候，连我都很羡慕他们。他们中有些人性格还不错，但也有个别人可能受到以个人主义为中心的西方文化影响，个性非常要强，有时对于老师的话都不听，甚至态度不友好，对父母也不孝顺。如果我是西方老师，那也有些受不了——学生的态度如果是这样，怎么讲课呢？所以，具备温良的性格对自他都很重要。

第四，要有远见。做人不要鼠目寸光，要对事情高瞻远瞩，不能只盯着眼前的小事。有些学生因为年龄和智慧还没成熟，可能把事情看得长远有一定困难。但作

为老师，应该能做得到，不管是教书也好、育人也好，应该有一种登高望远的智慧。

第五，人格稳重。我们把稳重分为：身体稳重、语言稳重和心稳重。身体要稳重，不管自己在哪里，都不要特别三心二意。现在有些企业招到的大学生，今天来上班，明天就消失不见了，又跑去别的地方应聘了。有些人坚持了三天的工作突然就要放弃，今天换这个行业，明天换那个行业，这就叫做身体不稳重。心若不稳重，就会情绪很波动，高兴了就像天人一样笑得特别灿烂，痛苦时又哭得天崩地裂，周围的人都对他退避三舍。语言不稳重是什么呢？体现为说话不算数，一会儿说得特别漂亮，一会儿又把之前说的都推翻了，根本什么都实现不了。现在有些人语言着实不负责。所以我们要谨言慎行，做一个身语意都稳重的人。

第六，包容之心。人在世间要有一颗包容心，若能如此，自己会过得很快乐，不论发生什么都可以接

受。有些人总为种种小事而计较，什么情况都不轻易说“行”，你开车时他说“不要往这边开”，吃饭时又说“不能这样吃，要那样吃”，对什么都要指手画脚，过于干涉别人的生活，连孩子吃一口饭的饭量大小都要叨叨。人和人之间的关心固然重要，但这种关心也需要建立在包容的基础上。所以，不管对于什么人，都要豁达大度，待人宽厚。

第七，具足世出世间的智慧。智慧有世间和出世间两种。世间的智慧，就是为人处事、待人接物，不管是专业智慧还是一般智慧都很重要，没有智慧的人寸步难行，这点大家都有感悟。出世间的智慧，是指在佛法上的修行，包括人文教育更深层的研究，超越自然现象的一些更深领域。现在有很多对更深层科学研究感兴趣的大学生群体，其实这也是超世间的一种智慧。

如果具足了这七条，就可以称为贤善人格。我也希望在座的各位都具足贤善人格，这就是我们的人生价

值。对于财富，我们既要有物质财富，更要有精神财富。如果精神财富特别富足，那无论处于什么环境、经历什么事情都会保持开心，并能将这种幸福持久下去。

现场互动

问：我是国贸班的学生，今天听了堪布的演讲感觉受益匪浅。您在介绍财富的时候说，拥有财富是合理的，但又说人不应该有贪欲。请问：如何在拥有财富时能控制自己的贪欲？如果一个人拥有了财富就会想住更好的房子、去买更贵的轿车，这是贪欲吗？如果是，那该如何控制呢？

堪布：佛教中所达到的最高境界，就是要将所有贪欲、执著全部看破放下，但对一般的世间人，要求并没有这么高。

如果我们贪欲过多，超出了自己可承受的范围，可能不太好。但你各方面的能力或福德如果具足，自然而然可以住高档的别墅、坐豪华的轿车，这也是没问

题的。

但现在很多人并非如此。明明知道自己没有这个能力，却又特别向往和追求一些无法实现的东西，结果因为目标定得太高、力量又太弱，把自己弄得特别焦虑。就像一名运动员，明明跳不高，可定位又特别高，这很容易让自己受伤。

其实追求财富应当适度，如果非要占有很多资源，导致身边很多人的资源稀缺，这也不一定合适。如果能和他人共享资源，将是一种莫大的功德。所以，我们的心要放开一点，就像之前提到的，把财富分成四份，拿一份去做功德和慈善，这样的财富是会让自己快乐的。

问：我是 2015 级 MBA 的学生。昨晚得知您要来学校演讲，我很激动，但今天看到您进来时，我觉得自己很平静。这种平静可能是您带给我的，我不确定是不是像《金刚经》里

说的“不著相”。而我现在向您提问，却感到有点紧张，是不是我又著相了？想请教堪布，如何理解“不著相”这件事。

堪布：很多人觉得我是神秘人物，也有些人觉得我是“卖保险”的。以前我去过泰国曼谷，那天正好是1999年9月9日，我去当地的佛教大学时，那里所有人都惊呆了，因为很多学生从来没见过像我这样的人。这几年我也去过不少地方，有些人看到我比较惊讶，有些人也没有什么感觉。其实我的确并不神秘，比如，我没有头发，你也没有，大家很多方面都一样。（众笑）

实际上“不著相”的境界比较高，普通人不容易做到。《金刚经》里讲“无人相、无众生相、无寿者相”，还有“凡所有相，皆是虚妄”，讲了很多关于“相”的道理。举例说，当心里的白色、红色、有无、是非等一切执著全部泯灭的时候，那就是“不著相”，但是我们现在做不到。为什么呢？因为我们无始以来一

直不断在“相”中串习。



若要灭除所有的“相”，有两种方法：第一种，通过禅宗或者密法的开悟方式，在当下恍然大悟的刹那，一切“相”自然就破灭了；第二种，按照藏传佛教的剖析和辩论方法来学习中观，就像你们做科学研究一样，要不断地去思维、去研究，最后发现世间所有“相”原来都是假象，不管是爱恨、美丑全都是假的。这个道理并非只是文字上的建立，而是要在学习过程中深深体

会到。

我学习佛法的时间比较长，早期把所有时间、精力投入佛法的学习和研究中，因此对理论研究得比较透彻。我们现在执著的这些相，都是假的，像做梦一般，从真正意义上观察，这些都是不可得。因此，当我听到别人诽谤时，会立刻安住在无“相”的状态中，当下会感到很自在。其实，世间中一切都是如梦如幻，在这种状态中安住时，所有情绪都会荡然无存，这个道理对我们很重要。

问：之前您说“五十岁而知天命”时，建议年轻人最好在二十多岁时要懂得因果的道理。我本人学佛，自己也相信因果，可是我的一位亲人对此并不相信。如今他以杀生来谋生，我跟他说这样比较造业，从因果规律来说，即使现在挣了钱，终究也是要还的，但对方不信，每天仍在剥众生的肉。我不知道如何劝说

对方，请您教我如何让这位亲人相信因果？

堪布：是否相信因果，取决于每个人的价值观。有些人因为环境、教育、家庭等原因，确实对因果有所排斥。在这种情况下，我们没有必要去强迫或以其他方式使他人相信因果。

每个人的生活方式不同，我觉得能否说服对方，要取决于你在家中的地位，如果对方是长辈，可能不会轻易接受你的意见。不过对于老师和学生来说，还是要重视因果规律。我之前也提到，确实有特别多的因果公案，虽然因果是一种无形的力量，但善恶之报如影随形。佛经中也说到，善和恶的报应，我们虽看不到摸不着，但它一直跟随着我们，一旦因缘成熟，自然会感受到相应的果报。只不过果报显现的时间，也许是两年、三年、这辈子或是下一世，所以会导致因果的道理凡夫人无法相信，这也是正常的。

但是我们对其要有了解，不能把自己变成得过且过的“废物”，更不能让自己成为社会、他人的“危险品”。昨日我去监狱里讲课，里面不少是80、90后的年轻人，看起来特别可惜。我曾经也去过很多女子、男子监狱，从服刑者的智慧和能力上看，恐怕并不低于我们，这些人中有学艺术的、学音乐的，其中也有高官，总之，监狱里什么样的人都有，人才济济。其实，监狱是人间的一个惩罚之所，按照佛教里讲，人死后有个地狱，是离世后的惩罚之所，两个“狱”字一样。但他们很多人至今不懂其中的道理，如果从小就有因果方面的教育，即生中也不一定会落到坐牢的下场。所以我很希望大家在年轻时要有一个正确的人生观和价值观。

今天在场的大学老师也比较多，其实现在不太缺乏知识的传授，像哈佛大学、哥伦比亚大学、斯坦福大学等一流学府，在网上公开了成千上万的课程，可以直接下载来听。如果你是一名合格的老师，建议不要光授课，更应该在学生成长的关键时期去影响他们的价值

观，有机会要面对面指出学生人生中的一些迷误，改正他们一些错误的观念和方向，一定要让他们做个好人。

当然，不管我们能否帮到他人，都要尽力而为，如果实在无能为力也不要懊恼，因为在这世界上，我们力不从心的事情有很多。不要说我们，地藏王菩萨发了“地狱不空，誓不成佛”的誓愿，他有时也会遇到麻烦之事，因为地狱众生真的太多了。所以，我会时常劝他人不要造恶业，若实在无能为力，我就默默地发愿、回向，希望对方能慢慢改过来。

问：每个人的“我执”都特别严重，很多人特别执著于情感，比如亲情、友情和爱情。请问，我们应该如何破除对情感的执著呢？

堪布：你这个问题比较现实。的确，很多人不管表面上如何，实际上情执较为严重，在人生中因“情”带来的痛苦也比较多。



现在很多人经常流泪，并不是因为吃不饱、穿不暖或是没有钱，他们所流的泪水多是感情的泪水。如果把大地上的泪水积攒在一起进行剖析，可能情感的泪水占了百分之七八十。

其实，感情并不能带来太多快乐。但在这个时代，通过媒体、流行歌曲、影视剧的宣传和美化，情感被刻画成了“世上最快乐的东西”，以至于人们不惜一切地追求情感，不断地控制对方、提出更高的要求，最后的结果是两败俱伤。

我们藏族人也有男女情感和父母情感。但我们对父母的报恩之情特别深，对男女情感的执著似乎没那么严重，这也许和文化、地域、传统有一定关系。

克服情执的方法有两种：一、要认识到情感的本质是什么。尤其对年轻人来说，有很多为情所困的现象，这就需要用自已的智慧去客观分析。二、最好通过佛法来改变情执，比如依靠空性、利他心等修行来调节对情

感的执著。

问：我是南京工程学院学数控自动化的学生。关于人生，您总结了七点，在我看来主要还是关于性格和稳重两方面。在这七点中，性格是一个很重要的部分，但有一句话叫“江山易改，本性难移”，性格是娘胎里与生俱来的，它只能慢慢通过人生历练来变得稳重，随着阅历和年龄的增长，才达到性格和稳重两者平衡。不知道您对此有什么看法？

堪布：有些人会随着业力、智慧以及人生不同阶段的经历而慢慢成熟起来，但也有些人虽然年龄大，可依旧不稳重。

我身边有一位出家人，每年都跑好几个寺院，今天在这所寺院住下，不多久又会去别处寺院，他经常这样跑来跑去，人格很不稳重。同样，一些年轻人是这样，

也有些年轻人不是。在我们看来，稳重与年龄有一些关系。你刚说“江山易改，本性难移”的确没错，对于不稳重的人来说，这是很难改变的。就像有些人情绪波动特别大，他不会遵守半点承诺或誓言，说的任何话都不可靠，大家也不信任他，认为这种人极不稳重。以后他们找工作面试时，有经验的面试官也会对此一目了然。

你刚才提到部分人通过阅历而变得稳重，这是有的。我们也经常说：人一切都在变化，一切都是无常的。就好比有些人年少气盛时，特别爱东奔西跑，但随着年龄的增长，就变得稳重起来。但是，也有一部分人年龄再大也依然如故，所以可能没办法一概而论。

问：我认为财富分物质和精神两个阶段。对于物质而言，我觉得体验过物质享受的人，才会进入第二阶段——精神财富，之后才会有自己的人生定位和价值等一系列东西。因此，物质和精神两者之间有一个先后关系，

那如何去寻求这两者平衡？

堪布：关于精神财富和物质财富，我并不否认两者可以同时具有。比如，当我在享受物质财富的同时，也可以享受精神财富，但大多数人只是满足于物质财富的层面，对此东西方很多哲学家也表示认同。

正如金字塔底层至顶部的结构，如今大部分人日常追求物质财富，还是处于金字塔最底部，他们只为了获得感官上的刺激和快乐。如果从精神层面进行禅修或通过艺术方式获得物质以外的快乐，这才是人生真正的快乐。

在座的同学们是否会选择这样的专业，使自己的快乐并非建立在感官以及金钱上呢？当然，我们并不排斥人生也需要金钱，但自己的人生到底立足于哪里，是需要每个人慎重思考的。

问：我是一名学习会计的学生。我之前了解到您的一些事迹，您小时候在家里放过牛，现在已成为国际上非常有名的佛学大师，前后的身份有很大转变。请问，您在放牛时的人生方向是什么？如今成为一名佛学大师后，您的人生方向又是什么？在这两个身份转换的几十年中，您一直在恪守和坚持的动力是什么？

堪布：我小时候放牛当牧童，直至 16 岁还不认识字，之后就去读了书，现在很后悔那时没有好好学习，天天和老师、学生打架。今年我去英国一所学校演讲时，他们也希望我讲讲这方面的内容，我说自己的人生追求已改变了多次。

在我当牧童时，隔壁有一户放牛特别好的人，他曾经是出家人，由于那个时候政策还没恢复，所以不敢现出家相，但他就如真正的出家人一样，只是外面穿着在

家衣服而已。他为人特别好，对牦牛也特别好。那时我对父母说：“我的偶像就是他，我以后要成为像他那样的人。”因此，我最初的人生方向就是成为一辈子放好牦牛的牧人。

之后我上了初中，有位亲戚是医生，医德特别好，口碑也非常不错。那个时候做民间医生不需要考试，于是，我就希望自己今后成为一名医生。

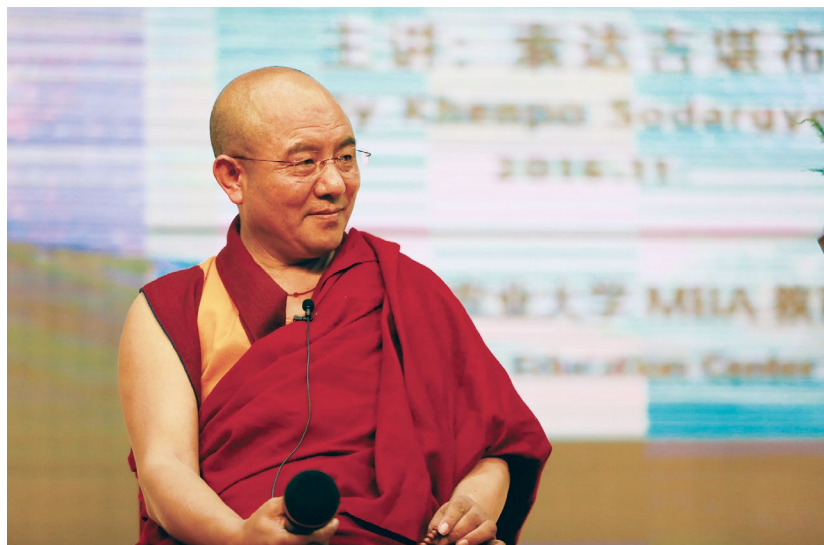
后来我幸运地考上了师范，那时有一位教了三十多年书的老教师，他教书特别好，于是，我的人生定位又转变成今后要成为像他那样的老师。

最后我出家了，受到上师法王如意宝的影响——他也是我的老师，我的人生观又发生了极大改变，之后我主要跟随他学习佛法。

不过，人的习气有时还是很难改。以前做牧童时，我眼里只有牦牛，即使做梦也是如此；而现在我有时候

做梦，依旧还是那时候的情形。昨晚还梦到自己在蓝天白云下，和很多牧童一起放牧。（众笑）

至于坚持下来的动力……不管我去哪里或做什么，行程都排得特别满，人也感到很累——今天我在这里结束演讲后，就要立即赶往另一座城市，之后再去别的城市。现在我唯一的动力就是：我深切知道佛法真的很好，很希望在有生之年把这么好的智慧传递分享给更多人，让他们了解佛法从而改变人生。这可能是我唯一的动力，除此之外也别无其他。



问：之前有人问“拥有财富时应该如何克制贪欲”，您回答道“我们拥有时要放得下”。其实那是一种很高的境界。我一直把拥有财富理解成“有”，把放得下的状态理解为“空”，我看一些佛教典籍时也经常看到“缘起性空、真空妙有”这八个字，希望堪布给我们开示这八个字的真正内涵是什么？

堪布：关于“缘起性空”，是指万法都是因缘产生的，凡是因缘所生的法，全是空性，只要是因缘和合的，就是不可靠的。佛教有一部经叫《般若摄颂》，经中说凡是因缘所生之法，一切皆为空性，因为它是和合而假立的。佛教里还说，因缘所生之法如果不空，那么是自生、他生、共生还是无因生呢？通过这四种方式来观察，最后就会发现万法了不可得。

“真空妙有”，是说当你真正通达空性后，可了知外境的一切妙力或显现是存在的，但在显现的背后，万

法又远离四边八戏，没有一点实有本体。诸法的实相是，显现为缘起，本质是空性。如是缘起性空的境界，只有通过各别自证的智慧才能证悟。

问：我是 MBA 班的学生。如今我们都在追求很多东西，希望改变自己的生活或者工作，但在追求过程中，往往会遇到求而不可得的情况。若长期在这种状态中，就会对生活、工作变得更加迷茫，就会随波逐流，所以想请堪布帮我开解一下。

堪布：对生活的追求固然需要，但也不能追求完美。如果你想挣钱，就要从最好和最坏两方面来考虑。尤其是事情一旦落空、失败，自己能否接受现实，这是要提前想好的。

现在有些人没有这些准备，因此，在追求过程中往往以痛苦告终。其实，不管你是追求人、财、物哪一

种，都要事先有一种心理建设。希拉里在竞选美国总统失败后，无论是否在强装，但表情还是比较自然。我们对生活也要有一定的思想准备去接受不论好坏的结果，否则，还是建议你放弃这样的追求。此外，即使是追求，也要观待自己有没有这样的因缘。

我经常觉得，对生活的渴望和勇敢的追求无可厚非，但若一味地强求，最后可能变成一个颓废、脆弱的人。如果认定了方向，心里也做好各方面准备，即使结果让自己很受伤，也能很快从里面走出来。

问：我是学环境专业的学生。请问，迷信是过去的真理，如今被科学给推翻了，今后科学也可能被别的东西推翻。现代人的理财、人生价值观今后某种程度可能也会被推翻，但是您提到的“合理”，它本身会不会向着一个永恒或者经典的方向发展？如果是，它是否会和“极端”产生很大的矛盾？举例来

说，若什么东西都求合理和适度，会不会就没有了突破？我对此感到很困惑，感觉人生既要有一定的追求，也应该要有一定的突破，所以觉得这两者有点矛盾。

堪布：你自己会选择极端还是合理？

高中时我们老师曾说：你在一个什么样的状态下，就顺应选择相应的东西，有时会需要儒学，有时会需要道家，有时会需要法家，不同的阶段有不同的选择。

堪布：在正常或合理的情况下，你会不会选择极端呢？

正常情况下我会选择极端。因为我觉得一切正常会感觉很平庸，若一切都是井然有序的，

生活意义不是很大。我觉得应该要有一定的突破。

堪布：你说得有道理，但刚才有一点说得不对，迷信并不是被科学推翻的，迷信永远是迷信，科学永远是科学，真理永远是真理，只不过人们觉得在日常运用中不合理的叫迷信，合理的则称为科学。其实，科学也有迷信的成分。因此，我们应在不同的领域中寻找不同的知识。

我说过，合理的追求非常重要，是因为现在很多人的追求比较极端。有的人连基本的财富也不追求，抱着随缘无所谓的态度生活，人变得非常懒惰；有的人为了得到财富，非常疯狂以至于失去了理智。所以，生活即使需要突破，分寸也很重要。有智慧的人做事，时时刻刻都相当得体，若不顾及尺度，就会有点自不量力。因此，我们要了解自己的能力和所追求的目标，这样才能做出合理的选择。

问：您刚才的主题是“财富与人生价值”。

有的人是追求财富，有的人是追求信仰，前者以财富为信仰，后者以宗教为信仰，这两者有什么本质区别吗？

堪布：从广义上讲，追求宗教是一种信仰，追求财富也是一种信仰，正如我们常说的“拜金主义”。从另一个角度讲，财富中有“信仰”的财富，信仰中也有“财富”的信仰，二者之间的关系比较复杂。

普通人在追求宗教信仰的过程中，对物质的追求相对而言会比较淡薄。但如果由于信仰宗教而失去了对生活的追求，我是不赞叹的。正确的方法应该是：在你追求宗教信仰的同时，对未来生活的美好追求和期许也不能放弃。

问：我们日常中会面临很多选择，包括现在有很多思想以及多元化的价值观等，不管是世

间还是出世间都会面临一些抉择。这方面我们需要参考什么标准，才能确保方向正确？

堪布：很多年轻人在人生中会有不同的选择，多数人做出选择的唯一标准，就是上网看看别人对此事作何评价。一方面，你可以选用这种方式，另一方面，当自己迷茫地站在人生十字路口时，最好能问一些有经验的人。

比如，我出家、读书以及需要对人生重要事情做抉择时，如果只按自己的心情来决定，就不会成为今天的样子，因为我那时的阅历非常简单。我选择要不要出家时，有一位老师让我去佛学院，就是他这一句话，改变了我的一生。

因此，年轻人在比较迷茫的时候，可以上网寻求答案，但最根本的方法还是去问问身边有经验、有智慧、有阅历的老师 and 父母。如果他们不能抉择，那去翻阅古

今中外智者们的书籍也很好。在书中，他们会给出很多人生的答案，爱看书的人可以带着问题去找答案。其实，我不太相信网上碎片文化所给出的答案，相反，在书中寻找解决方法或许更为可靠。



问：我们在做选择时，往往会考虑到他人的因素，尤其是父母等至亲的期待，他们是否会因自己的决定而伤心之类的问题。我们的确可以做到如但丁所讲的“走自己的路，让别人去说”，但现实中往往难以平衡。请问，

关于这方面，我们需要如何进一步坚定自己的决定？

堪布：当你受到父母和老师带来的约束或限制时，一方面要学会随顺他们，毕竟他们是你需要尊重的人。另一方面，自己也要具备现代的一些观念和主见，因为父辈们的想法不一定完全匹配现代人的追求。相比之下，老师的一些想法应该容易被接受。

对于多数年轻人来说，也许老一辈的思想比较保守或传统，在我们出家群体里也有这种情况，年轻出家人和老出家人在观念上经常会有冲突。所以在这个时候，就需要用智慧来平衡所发生的事情。

问：堪布您好，终于见到您了，特别开心！我对佛法有些了解，发现自己特别开心时就把佛法忘却脑后了，而遇到难过的事情时又突然想起“诸法无常，一切都是虚幻的”这些佛

教道理。请问，对于我这样一个前 20 年人生都过得比较顺利的人，对于“诸法无常、有漏皆苦”这些道理无法做到真正深入理解，如何才能找到一个突破口，让佛法真正融入于心而不是流于表面？

堪布：不仅是你，我们修行人中也有这样的情况：当自己快乐的时候就忘了修行，一旦遇到违缘才会想起无常，或者当别人说你不对时，才想起“如梦如幻”“一切都是空性”这类佛教道理。但若能在这些情况下想到佛法，也是很好的。

按理来讲，我们在生活一帆风顺时要多多修行，这样真正需要运用佛法时，所爆发出的力量才会非常大。反之，如果平时没有很好地串习，只是将“如梦如幻”“无常”这些道理停留在口头上，那到了实际需要它时，力量就会很微弱。所以，建议大家平日要多多串习佛教的相关理论。

前几天，我在微博上也说，修行需要花大量的时间和精力沉淀，否则，表面的修行在遇到逆境时，什么境界都会一扫而光。如今很多修行人看上去修得不错，但当别人害自己时就气得要命。曾有个修行多年的居士自夸说：“我修行二十年了，学佛的境界非常不错！”后来别人稍微说了他几句，他立马和人起冲突，气势比普通人更加凶猛，吵起架来特别厉害。

其实，在人生中遇到痛苦时，只有真正的修行才能让自己变得强大，因为佛法确实不可思议。比如亲人往生了，我们如果没有精神支柱就会很难接受，但佛教讲的生老病死就是在告诉我们：人终要面对死亡这一天。如果自己生病了，特别痛苦时也要试着想：“我会生病，别人也会生病，希望众生的病都由我来代受。”每当这样观想时，就会感觉病苦有所减轻。

因此，我们平日遇到逆境时，这样练习非常重要。希望大家对《大圆满前行》《入行论》这些殊胜论典要

系统地学习，花的时间越多越好，修行的时间越长越好。若能如此，今后应对人生的诸多问题时，佛法带来的加持力就会有所不同。

问：佛教常说“烦恼即菩提”，但我觉得自己烦恼比较多，如何把这些烦恼都转化为菩提？

堪布：“烦恼即菩提”是《六祖坛经》中的一句真理。意思是，当我们生起嗔恨心等烦恼时，当下去寻找这颗嗔恨的心在哪里，是在身体里还是身体外，抑或是在敌人那里……最后发现根本找不到嗔恨心的本体，包括它的颜色、形状、味道，什么都得不到。这样观照的当下，嗔恨心就会转化为菩提智慧。

佛教讲妙观察智、大圆镜智、成所作智等五种智慧，这五种智慧就是五种菩提，是从五种烦恼转化来的。这个道理不是光说而已，真正去观察时，就会懂得它所蕴含的智慧。

对于烦恼，我们只不过没有认识它，才认为烦恼就是烦恼、菩提就是菩提，两者毫不相干。当你真正认识了烦恼的本质，在生起嗔恨心、嫉妒心、傲慢心的当下，就会立马察觉：“原来，嗔恨心并不那么可怕，它就是智慧！”

所谓的五烦恼就是五菩提，不管是出于禅宗还是密法的观点，都很容易理解，它并不是一种虚构，也不是一种神话，而是能在实际修行中真切感受到的。因此，这需要你再好好修行，好吧？

主持人：

两个小时的时间转瞬即逝。对大家来说，堪布这场开示告诉了我们人生的真正价值是什么，更重要的是，堪布对于我们年轻人寄予了厚望，这是非常值得珍惜的。

我想，堪布今天的开示，对在座各位今后的生活、

工作和学习都会有所启示，也会利益到我们的生生世世，乃至所有的众生。

非常感恩堪布的慈悲开示，今天这场报告会非常圆满。让我们全体起立，恭祝堪布：扎西德勒！

戒律不仅仅能对自他提供种种保护，
还能在很大程度上将人们心中的恶念转化为善念，
从根本上杜绝恶行。

第 143 场



苏州大学

SUZHOU UNIVERSITY

中国 · 苏州

2016 / 11 / 20



问佛陀法为何物

——戒律与法律之异同

WHAT DID THE BUDDHA SAY
ABOUT THE LAW?

Similarities and Differences between Precepts and the Law

主持人：

请大家全体起立，欢迎今天的主讲嘉宾——四川甘孜喇荣寺的索达吉堪布！让我们用热烈的掌声，有请堪布为我们讲一讲，“法”到底是什么。

很高兴来到苏州大学法学院跟大家交流戒律与法

律的异同。我不是学法律的，从非专业的角度谈法律，很可能会有不准确的地方，但我可以从佛教层面，跟大家聊一聊佛教对“法”的阐述。

什么是“法”？

在佛教中，“法”有很多定义，有时候指一种道理，有时候是一种规则，有时候又指代宇宙中的万事万物，正如我们常说的“万法由心生”“诸法因缘生，诸法因缘灭”，甚至连情绪也可以称作“法”。

按照古印度世亲论师的观点来看，“法”有十种含义，包括知识、修行的道路以及修行的结果——涅槃寂静，等等。我们常说皈依三宝，也就是皈依佛、皈依法、皈依僧，其中，“皈依法”中的“法”，英文是Dharma，指的就是佛陀所宣说的，能帮助我们我们从苦难当中获得解脱的方法与道理。此外，我们常说一个人的行

为是否“如法”，这个“法”一般指戒律，这时它的含义才与“法律”比较接近。

对法律人士而言，“法”包括《宪法》《民法》《婚姻法》《刑事诉讼法》《刑法》《国际法》等等。我在中学的法律课和政治课中学过一些法律知识，但三十多年过去了，现在恐怕只记得一些名词和概念。在我的印象中，法律规定了人们所享有的权利与应履行的义务，它是统治者为了管理社会、处理社会纠纷而制定的一套方法。

戒律与法律相同之处——制止恶行

佛教中的戒律与法律有一些相似的地方，总的来讲，它们都能起到“制止恶行”的作用。法律是人们日常行为的底线，跨越它就要受到法律的制裁，因此，人们不敢轻易越雷池一步。而戒律也能达到这样的效果，

与此同时，它在这个基础上更进一步，不但能止恶，还能转变内心，让人们主动行善。因此，我觉得法律的主要作用是“止恶”，并能在人们的生命、财产以及权利与义务受到损害时，提供一种公正的解决途径；戒律不仅仅能对自他提供种种保护，而且还能在很大程度上将人们心中的恶念转化为善念，从根本上杜绝恶行。

佛教的戒律有三个层次，最高的戒律是密乘戒，中等的戒律叫菩萨戒，基础的戒律叫别解脱戒。密乘戒有千千万万的戒条，非常难以守持。菩萨戒的戒条也特别多，但最主要的是三条：严禁恶行戒，指断除一切恶行的戒律，这跟法律和别解脱戒比较相似；摄集善法戒，是摄集一切行善事业的戒律；饶益有情戒，就是要帮助所有生命的戒律，这里不仅仅指帮助人类，还要尽全力去帮助动物。你们看，戒律不仅仅能制止作恶，还能指导人们行善，帮助众生。

佛教的别解脱戒包括了出家人的戒律和在家人的

戒律。对出家人而言，比丘戒有两百五十条，比丘尼戒有三百六十四条，再下来还有沙弥戒和沙弥尼戒。对优婆塞和优婆夷，也就是在家的男女居士而言，一般要守我们常说的“居士五戒”，这也是前面所提到的密乘戒、菩萨戒以及别解脱戒的基础。

我们常说“三皈五戒”和“五戒十善”，其中“三皈”指皈依佛、法、僧，“十善”指佛教徒应当行持的十种善法，而“五戒”指的就是佛教徒应守持的五条基本戒律，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

当然，佛教徒并非一定要守五戒。在藏地，很多人都皈依三宝，心中十分尊敬佛陀，也能在日常生活中行持一些善法，但并不受持五戒，守戒的都算是比较高层次的佛教徒。好好地皈依三宝也算是一条戒，但并不包括在五戒里面。

可能有些同学最讨厌的就是条条框框，不愿意受任

何约束，但这种想法不一定对自己有利。实际上，行为上的约束是对自己的一种保护，有助于减少恶行、指明人生的方向。这就像我们需要红绿灯来保障交通顺畅，如果没有红绿灯，可能很多车就会撞在一起。所以，无论是不是佛教徒，如果能用五戒来约束自己的行为是非常好的。

五戒在社会生活中的意义

可能很多人都对戒律的合理性抱有怀疑，我今天就从“五戒”的角度给大家稍微分析一下。

一般来讲，法律专业的同学大多比较严谨，认为事情都应该从理性的法律角度来衡量。但有些年轻人可能还没意识到，当你从学校毕业并参加工作后，有些事情光靠法律是说不通的。虽然法律上有这样或那样的规定，但人们不一定都遵守法律，即使守法，也可以钻法

律的漏洞。因此，我们在生活中既要保持理性的智慧，也多少要有一点感性的心态。

刚才讲到，很多人都觉得五戒是一种约束，但我并不这么认为。虽然五戒是佛教的理念，但事实上，它在人们的行为规范上起着不可估量的作用。在东西方的很多国家和地区，例如美国、欧洲以及印度等地，人们对犯五戒的人都没有好印象。

我经常 would 去监狱讲课，也问过很多人为什么被抓进去，而得到的回答大多和毁犯五戒有关。有人是因为杀人，就是犯了不杀生戒；有人是因为贪污、抢劫、盗窃，犯了不偷盗戒；有人是因为强奸、嫖娼，犯了不邪淫戒；还有人则是因为诈骗，也就是犯了不说妄语戒。五戒中的妄语，指的是说一些超乎想象、不切实际的语言，这与世间的妄语有些差别。但总的来讲，现在不论是在网络上还是现实生活中，处处都充斥着欺骗现象，包括一些产品不切实际的宣传，即便在人与人的交往

中也是如此。很多人就是因为这样的行为而沦落到监狱里。

那有没有人是因为饮酒而进监狱的呢？也有。虽然很多国家都没有说饮酒犯法，但从某种意义上讲，饮酒和吸毒没有太大的差别，二者都会让人上瘾、神志不清。很多人就是因为酒后驾车、打架斗殴，甚至导致他人死亡，所以才被判了刑。

由此看来，监狱里的犯人，大都是犯了五戒才被关起来的。倘若人人都守持五戒，可能监狱基本上就空了。在佛教团体当中，“警察”比较少，他基本上也没什么事情可做，因为大多数佛教徒都守五戒。

因此，我认为释迦牟尼佛在两千五百多年前所制定的五戒非常有价值，不论是哪一个国家和民族，都可以把五戒当作基本的行为规范。

历史见证了佛教的价值

社会上所制定的种种法律制度，随着时间推移，已经发生了翻天覆地的变化。即便是我们小时候的很多法律，现在都已经弃用了，以前强制执行的一些规定，现在也已经被推翻了，这种事情在很多国家、地方都有发生。五戒却并非如此。从佛陀时代到现在，五戒丝毫没有改变，也无须改变。我们能不能把五戒当作基本的行为准则？在座的老师和同学们可以深入思考一下。

有些同学可能不太相信佛法，这没关系，毕竟每个人都有选择信仰的自由，但有些人认为佛法是迷信，这一点我并不认可。有的人可能是对寺庙里烧香拜佛的行为看不惯，或者一味相信科学，认为只有科学才是权威，并以此为理由，认为传统文化和宗教是古老、陈旧、腐朽的迷信思想。事实上，这种观点有些保守，大家应该擦亮智慧的双眼，客观地观察佛教。

包括佛教在内的几大传统宗教，都已经在人类历史

上流传了千百年，表现出了非常强大的生命力和魅力，这恰恰说明它们有不可替代的价值，而反观其他的文化、知识和现象，很难说能存在多久。

基督教规范与五戒的相似之处

在座的大多数同学都是学法律的，想必大家也都知道，很多国家的法律都建立在西方的法律框架之上，而西方的法律又在很大程度上源自宗教规范，如《物权法》《侵权责任法》《刑法》等等，很多都源自基督教。基督教中有“十诫”，前面几诫主要是讲如何崇拜基督教的神，而第五条讲孝敬父母，第六条要求不可杀人，第七条规定不可奸淫，第八条是不可偷盗，第九条和第十条分别是不可作假见证陷害人和不可贪恋他人的房屋、妻子、仆婢、牛驴等。这是不是和佛教的五戒有相似之处？



从这个角度来看，法律系的老师和同学们很有必要客观地观察和分析宗教与传统文化，看看其中有没有你们能学习的内容。倘若对传统视而不见，一味采用现代的思维和理念来解决生活中所遇到的种种问题，可能并不是一件轻松的事。

儒家规范与五戒的呼应

我刚才讲到，在某种意义上，佛教所提倡的五戒可以跟当代的法律、基督教规范相对应，事实上，它与儒家文化也有呼应之处。

众所周知，儒家提倡的基本行为准则是“仁义礼智信”，而这就可以与五戒一一对应起来。“仁”的精神是慈爱、帮助他人，反对杀人。佛教五戒中的“不杀生”也是指不杀人，虽然杀害动物也有罪业，但从五戒的角度来看，是轻罪而非重罪。因此，“仁”与“不杀

生”的精神非常相似。

“义”可以与“不偷盗”相对应。所谓的“义”可以指通过正当的手段和方式去获得财物，而以偷盗等途径获取财物就是“不义”。

“礼”指尊重自己和他人，有不犯淫乱、不败人伦的含义，也就是说，除了自己的配偶，不与其他人交合。从这个角度来看，“礼”与五戒中“不邪淫”的含义相呼应。

“智”可以对应五戒中的“不饮酒”。事实上，当我们饮酒之后，神志不清，所做的一切都可能与平时所秉持的原则背道而驰。而且，在这种迷乱的状态下，其余四戒也都有毁犯的可能。

佛教里就有这样一个故事。原来有一个修行人，清净地守持不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语等戒律。有一天，一个女人找到他，逼迫他在与她发生关系和杀

一只羊之间做选择。他说自己是个守持清净戒律的修行人，这两样事情都不会做。后来，这个女人逼他喝掉一瓶酒。他觉得饮酒并不毁犯自己所守持的戒律，于是就答应了。结果，他喝醉了之后，既杀了羊，又和这个女人发生了关系，还偷窃了财物，而且为了掩藏破戒的事实，他还对别人说了妄语。

有很多人认为“无酒不成席”，饮酒能让人快乐，但事实上，饮酒的危害性很大。从东北到江南，人们饮酒的习气非常重。其实喝了酒以后，神智处于迷乱的状态，你所说的话、所做的事，都是清醒的状态下不会说、不会做的。这像不像吸毒后的状态？也正是出于这种考虑，美国曾在 20 世纪初实施过“禁酒令”。

儒家的“信”可以对应五戒中的“不妄语”，也就是要诚信待人，不论做什么事情，都不会欺惑他人，讲信用，值得信赖。

由此可见，佛教中的五戒与儒家的基本行为准则之

间的确有着相似之处，这一点值得大家思考。不知道同学们能不能在以后的生活中守持五戒，如果条件允许，最好能尽量守持，这对大家的成长和发展非常有意义。

不论你以后当领导还是做普通员工，行为上都应该杜绝杀、盗、淫、妄，同时，你肯定还需要一个健康的身体和清醒的头脑，所以，酒最好也别喝了。一般来讲，身处这个时代，不论是老师、公务员还是企业家，很难不喝酒，但同学们还是要尽量避免。

佛教戒律的独到之处——劝人向善

以上是佛教五戒与种种社会规范之间的相似之处，希望同学们能对此多加思考。接下来，我想和大家分享它们之间的不同。

与法律不同的是，戒律不仅能约束人们的行为和语言，制止恶行，与此同时，它还涉及内心，能够劝导人

们行持善法。虽然法律多多少少也考虑到人的心理活动，比如有故意与过失之分，但它更多的是遵循“外观主义”，也就是通过行为来对事件做出判断。而在佛教当中，大多数情况下，人们会根据内心的动机来判定一件事情，也就是说，如果动机不善，即便做的事情看似善事，也不能算很圆满。正如佛教中所说的：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”这句话非常有启发性，希望大家能深入思考并以此来指导生活。

佛教是两千五百多年的智慧积累

社会上还有很多人不知道佛教究竟是什么，误以为佛教就是烧香拜佛，但事实上，佛教是一门非常甚深的知识，甚至可以说是一部百科全书。我这次一路过来，跟不同高校的医学院、经济管理学院、艺术学院的教授和同学们都有交流。大家对不同的话题感兴趣，所以，我在这里谈法律，在其他地方谈精神健康、佛教的管理

理念以及佛教艺术等等。一方面来讲，我没学习过这些专业，心里没什么底；但从另一方面来讲，我又有信心能讲好，因为在过去两千五百多年中，佛教一直在发展，并融合了很多世间知识。从戒律的角度而言，佛教中有戒律院，专门学习戒律，专注研究如何让人身、口、意变调柔，这就像高校中的法学院一样，专门研究法律，旨在让人们约束自己的行为。

就像我在前面所介绍的那样，佛教的戒律和法律有相通之处，而且它在某些方面可能比法律更完善，因为戒律制定于两千五百多年前，在这么久的时间里，它不但不需要修改，而且仍然鲜活、适用。相较而言，现在的法律条文，每隔一段时间就要进行修订，而且改的时候要通过全国人大，有些还批不下来，困难重重，就像《慈善法》已经反反复复在人大和政协上提议过很多次，但进展非常缓慢⁸。

8 《慈善法》于2005年提出立法建议，至2016年，全国人大对《慈善法》进行三审，历时11年。



当你深入了解佛教时才发现，原来佛教和自己所想象的并不一样，不仅仅是老太太们在寺庙里烧香拜佛。我遇到过一些大学生，想法比较幼稚，看到佛教徒就会说：“你还信这个啊，太可笑了，太没有必要了……”我们在面对自己不了解的东西时，想法往往过于简单，眼光也比较短浅。孔子说“五十而知天命，六十而耳顺”，也许只有当你五六十岁时才会发现，原来自己求学时的想法多少有些幼稚。尤其是对于像“前世今生”和“善有善报，恶有恶报”的道理，很多学生根本不认

可，不认可也可以，这毕竟是个人的自由，但我们有必要一探究竟。事实上，非常有影响力的法学人士也曾讲述过自己前世的故事。

神探带你探索前世今生

著名的华裔神探李昌钰博士，祖籍就是你们江浙一带，我去年有段时间看了很多关于他的视频。他在破案方面非常有成就，参与过很多非常有影响力的案件鉴识工作，例如肯尼迪被杀案、尼克松“水门事件”以及克林顿桃色案等等。他的母亲是一名佛教徒，独自抚养了十三个孩子，并且全部都在美国拿到了博士学位。绝大多数的父母，培养一个博士生已经非常困难了，有的孩子甚至连初中都读不完，而她却独自抚养了十三个博士，非常了不起。

李昌钰博士在北京大学演讲时提到，自己前世可能

是一名和尚。当时有人问他，这一生当中最遗憾的是什么？他说，最遗憾的事就是又来到这个世界。他讲道，自己刚出生后天天哭，母亲带他去看了很多医生，但一点效果也没有。后来，有一个和尚来敲门，他母亲以为是来化缘的，于是就拿钱给他，但是这个和尚却说，自己不是来化缘的，而是来见师父的。她说，这里没有你师父。而这位出家人说，你们家是不是刚生了一个小孩，天天哭，他就是我的师父。这个和尚见到襁褓中的李昌钰就拜，拜完就走了。从此以后，李昌钰再也不哭闹了。李昌钰博士还说，因为他当时太小了，自己没有印象，这件事是母亲告诉他的，所以他觉得自己前世是一名出家人。有时候，人生就是这样无奈，原本不想来到这个世间，却又不得不出生。当时，那个和尚给他起了名字叫“解尘”，也就是解开红尘束缚的意思。

我觉得，作为一名国际知名的刑侦专家，李昌钰博士不会骗人的，这应该是一件真实的故事。有些年轻人喜欢把事情想得过于简单，仍觉得这是迷信的说法，是

一种所谓的“特异功能”等等，但大家最好能进一步思考一下这其中的奥秘。

人人都要有抵挡诱惑的本事

就像我前面提到的，佛教的核心是“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”，而法律最多能让人们“诸恶莫作”，因为犯法就意味着要接受制裁。那什么是善恶呢？从佛教《毗婆沙论》的角度来讲，对自己和他人带来伤害的行为就是恶，而对自己和他人不会带来伤害、痛苦，甚至能带来快乐的行为就是善。

法律系的同学们将来可能会在不同的岗位上，运用法律帮助他人，造福社会，这和修行人的目标是一致的，因为修行人也是希望能够运用自己的修行去利益他人与社会。但大家也都知道，法律并非十全十美，多少会有一些漏洞，这就要求我们时时刻刻都要秉持良心

做事。

我看过一篇文章，叫《良心的价格》，里面提到这样一个故事。有一个法官，手里掌握着一个案子，有理的一方没什么社会资源，甚至连律师也请不起，而没理的一方却很有钱。一开始，没理的一方给这位法官送了十万，但法官没有动摇，于是又加到二十万、三十万……最后加到五十万时，法官崩溃了，他没办法抵挡这种诱惑。后来，法官就利用法律的漏洞，判了无理的一方胜诉。他后来和朋友说，自己的良心卖了五十万。

虽然现在的社会风气和政策与以往有所不同，但当大家以后进入社会，身处复杂的环境中时，还能不能秉持自己的良心呢？希望法律系的同学们能认真思考这个问题。

身处单纯的校园中，你可能还会讲正义、讲义气、讲诚信，还能用智慧分辨正邪，但社会上物欲横流，在

这样的“雾霾”之下，时间久了，每个人可能会受到不同程度的染污。首先，有些人的“呼吸”会受到影响，逐渐逐渐，内心的智慧也会因此而发生变化，最终影响到所作所为。虽然大家是法律专业出身，但以后也可能会走在违法的道路上，事实上，我就在监狱里见过很多曾从事法律工作的犯人。

我并不是和大家说不吉祥的话，我只是觉得，大家在抱有美好向往的同时，也应该对丑恶有一些心理准备。虽然是法律专业出身，但如果将来行为不如法，前途也会岌岌可危。修行人也是如此，出家人和在家人都有相应的戒律，但如果没有守好戒律，破戒了，前途也比较惨淡，甚至因此而堕落。因此，在某种意义上来讲，我觉得法律和戒律都可以帮助人们避免因行为不当而堕落，并充当痛苦深渊中的保护网，而法律人士和修行人就是这张网的维护者，大家都有责任和义务去弘扬法律与戒律所传达的正能量。

最好的法治手段——调伏自心

我接触了苏州大学的一些教授，我觉得他们就特别有正能量，而且对儒家与道家也很有研究。其实除了佛教的戒律以外，儒家和道家也希望通过种种方式来劝人向善。例如，孔子主张“以德去刑”，也就是通过培养人们心中的崇高思想和道德，改善人们的行为。可见，在孔子看来，刑罚并不是最好的管理手段。此外，老子在《道德经》中提出了“无为而治”的理念，不提倡以强制性的律法来控制人们的行为，相反，应该充分发挥每一个人的自觉性，通过人们的自我完善与自律来治理国家，这与佛教中“自净其意”的理念非常相似。当然，“无为而治”的理念非常高深，在当前的社会环境中可能不太行得通。

荀子曾说“人生不能无群”，也就是说，人要生存在群体当中。古人说“小国寡民”，小国家的民众比较少，但现在恐怕大都是“大国多民”。而在人口众多的

社会中，国家要想富强，人民要想富裕，就不得不用法律约束民众的行为，尤其是现在，年轻人特别多，想法和老一辈的人大不一样，很容易发生种种矛盾。希望在今后的生活中，大家都能从内心着手，对自己的行为有一些约束。

学法之人应心中有“法”，自净其意

很多学法律的人都觉得自己以后一定会当官，前途一片光明，很少主动思考如何自律。但就像我前面所讲的一样，当我们面对巨大的诱惑，良心受到谴责时，该何去何从？大家应该在求学期间就想一想这个问题。

事实上，很多犯法的人不是不懂法，而是法并没有融入他们的心，没能按照法律规定约束自己的日常行为。修行人也是一样，如果没有把佛法融入自心，没有依教奉行，“正法”也会变为“非法”。总之，如果行

为不如理如法，学法的修行人也会变为“非法者”，而学法律的专业人士，也可能会违法，从而不得不在法庭上接受审判，这都是非常可悲的事情。

因此，我们应该养成“自净其意”的习惯，而不是整天盯着别人的过失，动不动就在心里审判别人，觉得自己高人一等。如果没有调伏自心，很可能会让自己陷入危险的处境。因此，希望大家在学习法律的过程中，让法律的精神融入自心，融入日常的行为，让自己成为一个如理如法的人。这样一来，不论走到哪里，内心也一定会非常快乐。从因果的角度来看，如果大家处于合理合法的环境，从事合理合法的工作，最后必定会获得合理合法的果报。

用因果照亮人生的路

大家应该对“因果规律”有一定的认识，正如《大宝

积经》中所讲的那样：“此有故彼有，此生故彼生……此无故彼无，此灭故彼灭。”有什么样的因，就会产生什么样的果，倘若因不存在，果也会一并消失。所以，因与果完全是互相对应的。

有人以为“因果”是佛陀制定的，但事实上并不是这样。佛陀不是“因果”的制定者，佛陀只是发现了这个规律，并让大家明白这个道理。《稻秆经》中讲：“如来出现若不出现，法性常住。”不论佛陀是否出现于这个世上，客观事物的自然规律一直存在于世。因此，“前世今生”与“善有善报，恶有恶报”的规律并不会因个人而改变。从法律角度来讲，一个做了坏事的人，躲起来就可能逃脱法律的制裁，但从因果的角度而言，因缘具足时，他一定会感受报应，这是自然规律。

大家有必要将人文理念与因果这样的自然规律结合起来，这也是一种“因缘聚合”。不知道大家是否理解“因缘聚合”，如果能对“因缘”有所研究，相信一

定会对自己的人生有莫大的帮助。希望大家都能从佛教等传统文化当中找到自己人生的道路。

我刚才也跟教授们讲，其实佛法很好。当然，我并不是因为自己学佛，所以就向大家强行推荐佛法。佛法好，因为它可以指引人生，毕竟我们每个人都迟早要面对生老病死，也会面对种种无常、诱惑。倘若心中有一种智慧，为你指引人生的方向，助你做出种种正确的抉择，这就会是你人生当中非常宝贵的财富。

在人生的旅途中，每个人都需要一盏智慧的明灯，照亮前行的道路。你也许能从自己的专业中找到，也可以在传统文化中寻得，不论如何，每个人可以做出自己的选择！



现场互动

问：我是法学院大三的学生。在中国古代，佛教对人们的思想有很大影响，因果观念就是规范人们行为的一种有效途径。您觉得法律是否应该借鉴佛教，采用更加柔性的方法来解决纠纷？

堪布：在藏地，法律可以调解一些个人之间的纠纷，但是人群之间的冲突，有时候还依赖佛教人士宣说因果来调解。我听说泰国和缅甸也有这种情况，有些法律没办法解决的事情，人们会请宗教人士出面调解。当然，向不相信佛法的人介绍因果，可能不会有什么效果，但我觉得法律工作者可以因地制宜，在某些场合下，适当地用因果的道理去解决一些问题。

问：您刚才在讲座中说到，戒律流传了千年，不需要改变而且仍具有适用性，相较而言，法律不断地在修改，但还是出现了种种问题。那您觉得法律有哪些地方可以向戒律学习呢？

堪布：我觉得，现行的法律中，与五戒相应的部分不需要改变，但也要因地制宜。拿盗戒来讲，在戒律当中，犯盗戒有几种情况，其中有一种犯戒的标准非常严格，哪怕是拿了一点点不属于自己的东西，就算犯根本戒；而另一种情况是，只有当这个人盗窃的后果要被当地法律判无期徒刑或者死刑的时候，才能算他犯根本戒。这就是因地制宜的一种表现。

当然，法律与每一个国家的政治导向也有关系，当统治者的思想发生变化时，即便从客观事实上来看，某些行为是不合理的，但它也有可能是合法行为。所以，很多时候，“违法”的定义也会随着当权者的想法有所变动，这些也都要考虑进去。

问：您刚刚有说过，“善有善报，恶有恶报”是自然规律，但现在社会中却有很多坏人逍遥法外，而好人却不得安宁。您能不能结合这个情况给我们再进一步阐释一下因果？

堪布：社会上的确有你说的这种现象，因为“善有善报”并不是说我们做了善事，马上就能得到善的报应。《太上感应篇》里面说，如果一个人每天都能做三件善事，包括说善语、行善事、用善的目光看别人，坚持三年，他就能感受到从天而降的福德，相反，倘若一个人每天做三件恶事，持续三年后，就会感受灾祸。当然，这并不完全是佛教的观点。

从佛教观点来看，一般来讲，我们在今生中造因，来世才会感受果报，这就像我们在春天种下种子，秋天才能有收成一样。只有造了一些特殊的善和恶，才会在即生当中成熟。

佛经中云：“欲知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。”如果你想知道自己前世的因缘，就看今生当中所感受的果报，因为今生当中的财富、名声等等在很大程度上取决于前世的因。同样的道理，如果你想知道后世的果报，可以看一下自己今生的所作所为。因此，按照佛教的观点来看，前世是今生的因，今生是前世的果，同时，今生也是后世的因，后世是今生的果。

当我们懂得了这个道理就会明白，有些人无恶不作却仍然享受圆满的财富等，这是因为他正在享受前世行善的果报，而今生作恶的果报，则会在来世感受。这就是前世、今生和后世之间的关系。

可能有人会说，反正我现在也不知道后世会怎么样，根本没必要去关心它。但事实上，这并不是明智的想法。按照这种思路，那明天的事情、晚年的事情，我们现在也统统感受不到，是不是就不需要关心，

什么都不用做了呢？当然不是。不论是明天的你、明年的你、晚年的你，还是来世的你，实际上就是你，只不过现在没考虑到那么远而已。希望大家能深入思考一下这个问题，非常有意义。

问：我是苏州大学的学生，我相信佛是顿悟了人生、知道了一切真相的人，没有什么欲望，但这样一来，他人生的理想和激情又从何而来呢？他会不会感到孤独？

堪布：佛陀并没有要求所有人都立刻放下理想，而且，如果你已经证悟了人生真相，就绝对不会有孤独感，更不会得抑郁症（众笑）。为什么呢？因为我们之所以有孤独感、寂寞感，恰恰是因为没有证悟人生的真相、万法的真相、世间的真理。

每个人不必害怕孤独，天上的太阳和月亮也独来独去，但有自己的魅力和个性。先不提证悟万法真相，哪

怕只是懂得了世俗生活中的一些道理，也不会再有所谓的孤独感。

所谓的“万缘放下”并不是让我们立刻就放下理想和人生追求。很多年轻人对佛教最大的误解之一，就是认为学佛一定要看破、放下，既不劳作也不上班，这其实是上世纪七八十年代的影视剧所带来的误解。

事实上，只有当你证悟到最究竟的境界，发现原来我所执著的一切都是假的，这时才能真正地做到万缘放下。但是，这种境界并不是能轻易达到的。所以，佛教从来不反对我们去追求人生的真理和梦想，而且还十分提倡行持善法，鼓励人们在合理的情况下追求梦想，实现人生的目标和价值。

藏地和印度的佛教徒从来都不认为佛教要求我们立刻放下一切，事实上，在证悟米拉日巴尊者和六祖惠能大师那样的境界前，我们还需要不断地奋斗、不断地弃恶从善，努力实现自己的人生目标和价值。



我们要把过程和结果分清楚，不能混为一谈。法律中也是这样强调的，我们应该分清楚场合、时间、地点，否则，没有细致、客观地分析，以偏概全，便不符合实际情况，是说不过去的。

| 问：堪布，您自己孤不孤独？ |

堪布：你觉得我为什么会孤独呢？

问：我觉得一个人是因为有理想要去追求，或者有喜欢的东西、有喜欢的人要去追求，所以才会有激情。可现在我们知道了，原来所有的事情都有一个真相，每件事情都是因果，在一开始的时候，我们已经知道了结局会是如何，这难道不会让人有孤独感吗？

堪布：如果这样思考，那我们也知道，所有人都注定会死亡，那是不是人人都没有激情了呢？

我觉得这个问题很有意义。从我个人来讲，通过佛法明白了一些真相，但世上还有千千万万的人对真相一无所知，每想到这里，我反而更有激情、更有责任感，觉得自己应该帮助大家从徘徊、迷茫中走出来。

我不但不孤独，而且还特别忙碌、充实，每天即便再疲惫，还是尽量讲一堂课。但这并不依赖他人，也不需要别人求着我去讲课。很多人没有意识到，当我

们追求别人，或者需要别人陪伴的时候，虽然暂时有激情，但这是一种自私自利的激情，比较狭隘。而当你把心量扩大，在某种程度上懂得了世间真相，这时候，会产生一种更广义的激情和责任感。

问：佛法中的戒律是对内心的一种约束，这会不会缺少一些强制力？尤其是对那些道德追求不高的人而言，戒律是否有真正的约束力？

堪布：在佛教的戒律中，有些是心上的戒律，如大乘以及密乘的戒律，但别解脱戒是在行为和语言上安立的。

事实上，戒律有一定的约束力。首先，一个人受戒肯定是他自愿守持戒律。其次，对于出家人而言，只有戒律清净的人才可以住在僧团中，一旦破了戒，就不得不离开僧团。被僧团开除，不管是对他的名声，还是来

世的果报方面都会有很大压力。

佛陀时代的富楼那尊者精通戒律，他曾问佛陀，有些国家的法律合理，有些却不合理，那当僧团戒律与国家法律冲突时，该怎么办呢？佛陀告诉他，每个国家都有自己的一套管理方法，如果有人严重触犯了法律，就不能接纳他出家。因此，不论是在中国、美国还是欧洲国家，如果一个人严重触犯了当地的法律，僧团便不能接纳他，他也不能与僧众共住。

当然，有些人对法律和戒律都满不在乎，这就没办法了，毕竟每个人的性格、修养都不同。

问：我是苏州大学经济法专业研究生一年级的学生。我们都知道，泰国是一个非常信奉佛教的国家，佛教历史很悠久，但同时，很多人迫于生计，不得不贩卖罂粟等毒品。我觉得，他们很多人心中还是有佛的，很可能

在贩卖毒品的同时，他们也很愿意做善事，不愿意触犯五戒。您怎么看待他们的行为和戒律之间的矛盾？

堪布：绝大多数的泰国民众都虔诚地信仰佛教，但除了出家人能在佛学院、寺庙中系统地学习佛教理论，一般民众对佛教的认识都比较简单，大多数人没有接受过系统的佛教教育，对真理也不是特别清楚。事实上，佛教不仅仅是一门宗教，它更是一种引导人们弃恶从善的教育，但如果没有系统地接受过这种教育，对佛教理念不清楚，民众的佛教水平可能不会很高。

贩毒没有包括在五戒当中，五戒中提到的是饮酒，当然，买卖罂粟、海洛因等毒品是非常不好的行为。每个国家对毒品的态度都有差别。例如，在荷兰等一些欧洲国家，人们对大麻的态度就比较宽容，可以公开贩卖，甚至还有专门抽大麻的场所。与此同时，也有些国家甚至明令禁止贩卖和饮用酒。所以，不同的国情会导

致各地的法律不同，相信了解各国法律的同学非常清楚这一点。

问：我比较感兴趣的是，您在监狱里会和罪犯们聊些什么，有没有一些比较有意思的故事可以跟我们分享？

堪布：我去监狱主要是对服刑人员做一些思想开导。一般来讲，社会上的人都歧视他们，他们中的大多数也已经成了社会底层，内心十分痛苦。如果佛教徒在力所能及的范围内可以关心一下他们，会对他们非常有意义。

可能大部分人都觉得监狱里的人是坏人，但我觉得，监狱里的不一定全是坏人，没进监狱的也不一定全是好人。有些人虽然生活在社会上，但干的坏事比监狱里的人还多。所以，我觉得应该去关心他们。

说到有代表性的故事，有一个人曾经给我讲过他的经历。他受妻子的教唆，跑去跟别人打架，结果把人打伤了，被判五年。在他还有两年就刑满释放的时候，妻子却跟别人跑了，把孩子丢在家里，不管不问。他告诉我，他现在特别伤心，也特别恨自己的妻子。大家可以思考一下这个故事。

问：因果报应是否有一个界限？比如说，一个人杀了另外一个人，他是否肯定会受到报应？还是说，在某种条件下，他可以不受报？

堪布：从法律的角度来讲，一个人犯了法，如果没有被抓或者案件没有侦破，这个人就可能逍遥法外，免受牢狱之灾。但从因果报应的角度来讲，即使逃脱了法律的制裁，但他在今生或来世也一定会感受报应。

只要造了恶业，业力就会沉积在自己的阿赖耶识上，如影随形，一旦因缘具足，就会开花结果，逃也逃

不掉。这也是为什么有些犯人本来已经逃脱了法律制裁，最后却暴露行踪，不得不接受审判。我们很有必要去探索因果的道理，但佛陀也讲过，因果非常深奥、复杂，连一般的阿罗汉和菩萨也很难完全了解其中的奥秘。

总而言之，从佛教观点来讲，也许一个人能逃脱法律的制裁，但绝对不可能逃脱因果。即便今生没有受报，来世也一定会感受。

问：我对婚姻感到十分困惑，因为现在经常爆出明星出轨、离婚的新闻，这一切好像都在告诉我，婚姻中双方的忠诚度越来越低。尤其是在这个物质年代，外界有各种诱惑，我们越来越难以维持对伴侣的忠诚，而且婚姻法也提倡离婚自由，也就是说人们可以出于性格不合等原因而结束一段婚姻。您如何看待这些现象？

堪布：我在网上也看过很多出轨新闻。事实上，以前也存在这个问题，只不过现在的网络太发达，很容易曝光别人的行为，而且媒体也喜欢挖名人的负面消息，这恐怕已经成了这个时代的特征。我觉得没有必要因为这些新闻就产生困惑。

现代人的思想都比较西化，在生活中喜欢保持独立的思考和个人空间，希望得到自由自在的生活，对此，每个人的表现方式也不一样。很多父母和 80、90 后的观念就像矛和盾一样，而夫妻之间也有各种各样的不信任，这可能都跟信息的传播有关系。

佛教很重视维护家庭，提倡夫妻之间应该彼此尊重，珍惜因缘，这是佛教的根本原则，因此佛教把“不邪淫”列入了五戒。而婚姻法并没有明确说出轨是违法行为，只是离婚时，出轨的一方可能会在财产方面有所损失，这也算是法律跟戒律之间的差别之一。

实际上，现在很多人对未来家庭的设想也跟以往的

传统观念不太一样。在这个时代当中，新的社会现象不断涌现，我们也不得不接受这些变化。因为当新的浪潮超过你所能控制的范围时，除了接受也没有其他办法。

问：我是苏州大学的大四学生，从西藏来到苏州学习，但我特别迷茫，不太适应这边的学习环境和压力，我该怎么调整心态呢？

堪布：你都已经大四了，不适应也没办法了。（众笑）



读大学期间的确要面对很大压力，但大家要全力以赴，把全部的时间和精力用在学习上，尽量不要浪费在其他的事情上面。我觉得，暂时来讲，可能创业、家庭、谈恋爱等都不是那么重要。

我参观过一些美国大学，感觉那里的学生把所有的时间和精力都投入到了学业中，中午吃饭也特别简单，就是面包，甚至吃饭时也在看书，而且他们的学习压力也特别大。我觉得这未尝不是件好事，可以教你们应对压力。你们现在所面临的还只是学习的压力，进入社会后，你们还不得不面临家庭、工作、人际关系等更大的压力，如果没有应对的经验，恐怕到时候很多人都受不了。

很多同学在读书的时候，心中充满了梦想，特别有干劲，而进入社会后，就不得不面临各种各样的情况，例如要尊重上级、善待同事、照顾父母、关爱孩子，没准还要自己创业……在种种的压力下，心中原本炽热的

梦想也逐渐熄灭了，最后只希望能养家糊口。现在社会竞争这么激烈，经济也不是很景气，养家糊口不是件容易的事，这才是真正的压力。

既然你马上就要毕业了，所以不管适应不适应，都还要再坚持，千万不要半途而废。藏族学生来到汉地求学不容易，要坚持。

还有，我特别希望藏族的同学们不要忘记自己的母语。有些藏族孩子来到汉地后，好像连自己的语言、文字都忘记了，这特别可惜。我们作为藏族人，要尽量继承自己的传统文化，尤其是佛教思想。一般来讲，藏族父母都信仰佛教，但现在 80、90 后的孩子们，接受了一些其他思想，把本民族的信仰和传统都忘记了，这着实可惜。现在国内外的很多学者都对藏传佛教非常感兴趣，我们藏地的孩子就更要去继承、研究藏传佛教，这一点非常重要。

问：我是法学系的学生，我的外婆、外公和我妈都是佛教徒。我发现，自从我妈接触佛教之后，她就特别注重前世因果，她觉得现在所有的不开心都是因为前世，所以她选择默默地忍受一切。

但我觉得，我们更应该把握当下，因为我们只能感受到当下，根本感受不到前世与后世。我该怎么说服我妈妈，让她把握当下的幸福，而不是为了前世因果生活得不开心？

堪布：实际上，你和你妈妈的想法都有一点偏颇。你妈妈不能认为自己应该默默忍受今生中的所有痛苦。虽然今生的痛苦取决于前世的因，但也受到今生的缘的影响。因缘是可以转变的，因此，命运也可以转变，只要努力，前世的罪业都有清净的机会。

你觉得我们只需要把握当下，不需要关心未来的

事，原因是感受不到，这种说法也有点不合理。如果仅仅是因为感受不到未来，所以就不去关心、不去努力，那你能感受到明天的事情吗？如果感受得到，那你现在就有未来的感受，你既然都能感受到明天的事，为什么感受不到更远的未来，乃至下一世？如果感受不到明天的事，那根据你的逻辑，你也不应该关心明天，既然如此，你也就没有必要再努力读书了。我说服你了没有？

（众笑）

问：我觉得，在修行中，佛教徒最重要的是
一颗佛心。倘若一个人在思想上犯五戒，但
行为上非常克制，没有表现出来，那他是否
破戒了呢？

堪布：五戒是安立在行为上的，如果他只是在心里想杀人、想偷盗、想邪淫、想说妄语、想饮酒，这样是不犯戒的。毁犯五戒的标准落实在行为上。

问：可他这不算是佛心不诚吗？

堪布：佛心诚不诚跟毁犯五戒没有太大关系。是否毁犯五戒要看他的行为，而不是心理活动。

走到人生最低谷的时候，

不用垂头丧气，

更无需对生活失去信心，

也许转机就在不远处。

第 144 场



上海交通大学

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

中国 · 上海

2016 / 11 / 22



修行与精神健康

SPIRITUALITY AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING

主持人：

我们“科学与幸福研讨会”非常荣幸地邀请到了四川甘孜喇荣寺的索达吉堪布。堪布今天将和我们分享“修行与精神健康”，让我们有请堪布发言！

很荣幸能有机会参加“科学与幸福研讨会”。我今天没有准备PPT和演讲稿，但不是不重视这场研讨会和学术交流，只是因为最近确实有些忙，没来得及准备。

我今天就在现场和各位老师、同学分享一些想法。如果有讲得不合理或者与各位的观点有冲突的地方，希望大家可以在稍后的互动环节里提出来，我们继续探讨。

一个不容忽视的现状——不幸福

很多专家、学者都已经从不同的角度，阐述了自己对“科学与幸福”的研究和发现，我觉得这些都非常有意义。在 21 世纪，科学有了突飞猛进的发展与进步，而生活在这个时代的人们正拼命地，甚至可以说是疯狂地追求着各自的幸福。但很多数据却显示，真正感到幸福的人并不多。从表面上看，我们正处于信息时代，科技高速发展，物质资源极度丰富，以往任何一个时代都无法与当今相比，但与此同时，当代人的内心却比前人更加迷茫、焦虑和不安，精神问题层出不穷。

今天上午，我跟中国科技大学原校长朱清时教授进

行了一次简单的对话。他非常担心青年一代的精神健康。他说道，最近北京大学的一位老师在演讲中提到，北大有大约百分之三十的学生患有“空心病”，他们整天处于一种迷茫的状态，根本不知道自己需要什么，也不知道为什么而活。北京大学是我们最顶尖的学府之一，是人才集聚的地方，每个学生都是同龄人当中的佼佼者，但如果连他们都处于迷茫之中，那我们对未来的种种美好憧憬，又从何实现呢？

我和朱清时教授也探讨了当前的各种社会关系。我们都觉得，不管是师生关系、医患关系还是工作关系，现在都出现了种种问题——大家觉得不幸福。在本次研讨会中，很多专家从人文与科学的角度来剖析幸福，我觉得这非常有必要。人们拼命地追求幸福，尤其是对年轻人来讲，更希望自己能在幸福中度过一生，但幸福到底在哪里呢？

心病还需心药医

我今天要和大家分享的角度，跟专家们有所不同。刚才有一位老师从艺术的角度阐述幸福，直言不讳地说他的观点与科学家不同，这种开放、直接的交流方式非常好。所以我也会从宗教的角度，从佛教哲学的角度，直截了当地分享一些不同于学术界的观点。

在这两天的研讨会上，很多学者都试图从大脑、感官、物质，乃至情感方面寻找幸福、解析幸福。但我认为，幸福是一种心的主观感受，这一点跟主流的心理学的观点没有太大差别，所以，我们应该从内心深处寻找幸福。如果仅仅从外界事物上寻求，也许会有所收获，例如，在发财、结婚、生子、升职的时候，人们的确会拥有短暂的美好时光，但这样的幸福转瞬即逝。因此，我觉得大家有必要从佛教的角度来审视、了解一下幸福。

人人都向往幸福，年轻人更是如此。有些人觉得，自己已经四五十岁了，人生没什么希望了，但我并不这

么想。川普七十岁才当选总统，连他都还有信心管理美国，处理各种国际事务，所以四五十岁应该还算比较年轻。就像孔子说的那样，“三十而立，四十不惑，五十而知天命”，尤其是到了五十岁，对人生中的缘起、因果等规律有更成熟、清楚的了解，对人生会更有把握才对。

一个触目惊心的现实——高自杀率

人人都在追求幸福，但仍然有很多人感到不幸，甚至选择结束自己的生命。根据疾病监测系统的数据显示，中国每年有 28.7 万人自杀，其中大约 15 万人是学生，而且在这 15 万人中，因为学习压力和心理健康等原因而自杀的人数大约占一半。从人口数量上来看，中国人口大约占全世界人口的五分之一，但自杀人数占五分之二，属于高自杀率国家。此外，很多人都相信，GDP 越高的国家，人民生活越幸福，那生活在英国、美

国以及日本等国家的人们应该很幸福才对。但事实上，虽然这几个国家的科技、经济非常发达，但自杀率却在不断上升，而且远高于中国。

学生自杀的一个主要原因，是心理问题。如果我们从不帮助学生去了解内心、解开心结，那当他们遭遇挫折时，很可能会发生悲剧。成年人也是如此，很多人因为生活和工作的压力过大，一时想不开，就可能用安眠药或者跳楼等方式寻求“解脱”。针对这些问题，我觉得佛教能提供一个很好的角度，帮助大家深入思考。

不要只关注失去了什么

佛教的《百喻经》中有一则“杀群牛喻”，相信可以引发大家的思考。有一个放牧人，拥有二百五十头牛。他非常喜欢这些牛，就像保护自己的生命一样，细心地照顾着它们，每天带它们去吃草、喝水，让它们自

由自在地生活。可是有一天，其中一头牛被野兽吃了，自此以后，这个人就觉得牛群因为少了一头而不再完整，非常不开心。最终，他将剩下的二百四十九头牛全部赶下悬崖摔死了。从这个故事来看，这个人特别愚笨。按理来讲，他只是失去了一头牛，仍然拥有剩下的两百多头，生活不会受到什么影响，不至于这样。

我们再反观现在的大学生，他们会不会也因为不能接受生活的全部而选择自杀呢？有位教授在报告中提到，有些学生就是为了几千块钱，或者因为失恋而自杀，这值得吗？失去几千块钱也好、失恋也好、失业也好、失学也好，人生当中难免要失去一些东西，但这并不意味着人生失去了所有的希望。

有一位同学曾对我说，她失恋了，觉得自己没有继续活下去的理由。我当时说，世界上有那么多帅哥，你难道不可以找其他人吗？她说，她已经对所有的男人失去了信心。可就算你对男人失去信心也不至于自杀

吧，难道没有其他活下去的理由吗？我们不能像故事里的放牛人一样，失去一头牛，就以为失去了整个牛群。我们在生活和工作中，最好能打开内心，全面地认识并接受生活，否则，一味地关注在自己所失去的东西上，很有可能会患上抑郁症，甚至选择结束自己的生命。

我最近去了南京、苏州、北京和哈尔滨等地，一些学生的父母和我说，正在读中学的孩子主动说，自己好像有些心理问题，希望爸爸妈妈能带自己去看一下心理医生。现在连中学生都觉得自己有心理问题，这非常值得我们注意。我接触城市里面的人已经三十多年了，在早期的时候，几乎没遇到过这样的情况，但现在，不论是学生、老师还是医生，都有人因为压力过大、精神过于紧张而导致种种心理问题。我们该如何应对这些现象呢？我建议大家在生活中要有意识地修行，哪怕时不时地到清净的寺院中去看一看。

生活起起伏伏，不要放弃希望

居住在大城市里面的人，物质条件非常富足，但精神生活比较空虚，生活中除了金钱和爱情，好像没有其他的追求。一味将幸福寄托在物质或者情感之上，并不会给我们带来真正的幸福，相反，它还可能会让我们感受到种种不幸，因为不论是物质还是情感，都不稳固，随时都会失去。



当我们感受到一些快乐与幸福时，不能洋洋自得，不要以为自己现在很幸福，以后会永远这样幸福下去。

即便你当前的地位、财富、名声、相貌都非常出众，说不定哪一天，你也会失去这些优势。世间的规律就是这样，到了顶峰后就要开始走下坡路，而到达低谷后又要走上坡路。所以，当我们遇到挫折，走到人生最低谷的时候，不用垂头丧气，更无需对生活失去信心，也许转机就在不远处。很多人不一定思考过这个道理，但实际上，如果你仔细想想就会发现，生活的确如此。

这就像有些教授展示的曲线图一样，比如离婚率一开始比较低，但随着时间的推移会越来越高；此外，人们在刚结婚时的幸福度比较高，但往往在七年后，幸福感就开始下降，这都是非常有意思的研究结果。虽然我没有经历过这样的“幸福”，但如果结婚的幸福这么容易就失去，那我也的确不希求。（众笑）

有乐就有苦，这是生活的必然

其实这些结果都揭示了一个现实：我们虽然能在生

活中体验到幸福，但它往往伴随着痛苦。按照佛教的观点来讲，有幸福就会有痛苦。不知道大家是否听说过古印度的圣天论师，他有一部特别著名的论典叫《中观四百论》，其中有一句是：“若喜彼集聚，何不喜彼离，集聚与分离，岂非俱时有？”大家最好能把这句话记下来。意思是说，既然你特别喜欢与亲朋好友相聚，那为什么会不喜欢分离呢？难道相聚和分离不是同时存在的吗？有相聚就一定会有分离，就像有生就必定会有死，这是一种规律。世间也有类似的说法，就如《三国演义》开篇讲的那样：“天下大势，合久必分，分久必合。”又如人们常挂在嘴边的“三十年河东，三十年河西”、“风水轮流转”、“此一时，彼一时”以及《道德经》中所提到的“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。事实上，道教、儒教的经典中都提到过祸福相依，祸中有福、福中有祸的无常之理。

人生有快乐也有痛苦，但大多数人只是习惯性地追求快乐，希望一生平平安安、健健康康，一切都圆圆满

满、顺顺利利，一点也不想遭遇逆境、天灾人祸，更别提死亡了。可事实上，人生就是由好、坏种种因素组成的，就像有了冬天就一定会有夏天，有了春天也一定会有秋天，有白天就会有黑夜，有此时就必定有彼时，有生便会有死……从这个层面来讲，很多人都没有打开自己的心，没能平等地接受人生中的好与坏。倘若我们打开自己的心，用开放的心态，平等地接受一切，那就可以坦然面对种种境遇。例如，当你和好朋友相聚时，你会感受快乐，而当他离开你的时候，你也不会过分痛苦，因为你知道，有相聚就会有别离，这是必然规律。

但事实上，我们大多只接受悦意的一边，排斥不悦意的另一边，这可以说是绝大多数人的共同心理。而佛教对此有非常详细的分析。

福祸相依，形影不离

月称论师是一位古印度的著名论师，他曾对《中观

四百论》写过一部注疏，其中引用了一个非常精彩的故事。虽然这个故事表面上看来像是一个神话，但如果你能深深思维，就会发现它背后所传达的深刻道理。



有个人的家里来了一位客人，是一位相貌特别庄严的美女。主人问，你是谁？美女回答，我是吉祥天女，我为人们带来福祉。这家主人特别欢喜，急忙说，来来来，请你快进来。这时，他看到门外还有一个相貌特别丑陋的女人，于是又问道，她是谁？吉祥天女说，这是

我的妹妹黑耳女（祸神）。这家主人又急忙说道，我只邀请你，那个丑女可别进来。吉祥天女说，这是不可能的，我们两姐妹形影不离，从来没有分开过，不管去哪里，我们要么一起去，要么都不去。

不知道大家有没有体会到这个故事背后的含义？当我们享受快乐的时候，悲伤就隐藏在其中。比如说，你是一个有威望、事业、财富的商人，企业经营得非常不错，但也许一个决策失误，就会导致你失去一切，下半生不得不在痛苦中度过。或者说，你在今生的肆意享受，也许就在为来世的痛苦埋下伏笔。这些都很有可能。

想遇见幸福，先把修行带入生活

因此，我觉得大家非常有必要从哲学和宗教的角度对人生进行深度剖析，在这个过程中，我们先要从理论

上了解人生的真相，明白种种道理，进而再在日常生活中实际修行、体验。

所谓的“修行”不一定就是 Meditation（禅修）。当然，禅修也是一种方法，而且是一种非常流行的减压、休闲方式。但更重要的是，我们要在生活中深入思考无常、生老病死，乃至苦集灭道的道理。一旦心中对这些道理产生了深刻的认识，有了切身体验，大家就不会再为生活中的不如意感到痛苦。

有些人每天都处于一种修行的状态，或者热衷于行持利他的事业，他们很少会有诸如抑郁症或者自杀倾向等心理问题。但如果我们经常处于自私、紧张的状态中，或者非常喜欢与他人竞争、攀比，内心始终得不到真实的满足，时间久了，精神方面就可能会出现一些问题，这样一来，身体健康更无从谈起了。

不稳固的财富与地位，又怎会带来稳固的幸福

大多数人认为幸福取决于身体、财富、地位，但佛教智慧告诉我们，以上这些条件所能带来的幸福感一般非常微弱，它往往只是由很小的福报所引生的一种短暂的快乐，当新鲜感、满足感消失后，你又会产生新的欲望，这时，你会痛苦的。

人们一般都相信，钱越多越快乐，但当你有钱的时候，未必真的感到快乐。很多人都是因为钱而想不开，为了几百万、几千万或者几亿而自杀。我每次看新闻的时候都觉得，世界上有这么多大富翁，一味地在物质上追求幸福，恐怕他们到头来很难活得轻松、愉快。

事实上，财富就像流水，今天你是它的主人，但也许过不了多久，它就流到其他人手里，而人们所执著的房子，短短的时间内也可能换很多主人。所以，物质财富不能带来稳定的快乐。不要觉得自己现在有几十万，这几十万就永远属于自己，说不定过一段时间，这笔钱

就全部转移到别人手里，没准你还要借钱度日。



解除心的禁锢，才能迎来真正的幸福

就像我前面所提到的，幸福源自内心，因此大家有必要从信仰、修行的层面入手，从内心寻找真正的幸福。当你内心充实、满足时，即便随着年龄增长，外貌越来越衰老，但快乐是不会有所损减的。刚才有些教授说自己已经五六十岁了，我当时想，也许大家越老的时候就越快乐，因为随着人生阅历的不断增长，你会对无

常等人生真相有更深刻的认识，进而在平淡、简单、淳朴的生活中，体会到无法替代的快乐。

因此，我建议大家生活的点滴中修行，例如修大乘佛教的“自他交换”。从我自己的感受和体会来讲，这个修法非常殊胜。怎么修呢？当我们羡慕别人的财富，甚至希望得到别人的财富时，可以主动地转变思维：“希望别人能得到我所拥有的快乐。”一般来讲，我们都是以嫉妒、竞争等心态去追求幸福，但这往往很难帮助我们实现目标。相反，如果能用无私的奉献精神化解心中的负面情绪，例如把自己的快乐给予别人，希望对方快乐、富裕，拥有名声、权力、智慧等，有了这种彻底放下自我的精神，你的心自然而然就像从监狱中被释放出来一样，能体会到难以言说的自由、快乐和幸福。

当然，学术界不一定承认“自他交换”的效果，毕竟学者和修行人在观点上还是有一定的差别。但我还是

希望学术界能够深入研究大乘佛教的究竟利他思想所带来的利益。

借助仪器一探修行的力量

有些西方学者通过仪器监测佛教修行人的大脑活动，发现他们的幸福指数普遍都比较高，这也说明修行有效果，而且这种效果多多少少可以通过仪器监测出来。上海交大也有老师深入藏地去监测出家人和藏民的大脑活动，试图了解他们的幸福程度，我觉得这样的研究非常有必要。有些西方高校、研究中心从很早以前就尝试研究修行人内心的状态，可能我们在这方面的研究还比较少。我非常期待科学工作者们能在以后的研究工作中，实施更多、更具体的研究项目。

当然，我不认为仪器可以完全监测到修行人的境界。例如，有些出世间的大乐，或者修行人的智慧境

界，很难被仪器测出来。但是，从某些方面来讲，我们还是可以通过监测对比修行人与非修行人心中的正面情绪与负面情绪，尤其对比修行人与那些生活在大城市中，每天奔波不断，时刻处于高度紧张、高强度压力下的非修行人的心理状态。我刚才看到，有些学者已经展示了类似的结果，非常有意思。其实，可能除了个别修行人以外，大多数人的心中都是负面情绪比较多，例如恐惧、焦虑、担忧以及紧张、失落等等，而正面的智慧、慈悲、利他，以及欢喜、满足、快乐等情绪，往往只占一小部分。

开放的心，没什么不能接受

不论是生活还是修行，我们都应该保持一个从容的心态。每个人的福报都不相同，很多人都想赚大钱，但福报不具足，再努力也没有办法，一辈子都过得比较拮据。而有些人福报圆满，无需特别努力，财富就会自然

而来。所以，我们最好能用从容的心态去面对生活，这样比较轻松。

当然，当你财富圆满时，还是应该加以注意，不要肆意挥霍，否则，财富可能在很短的时间当中就全部流走。就像一些痴迷炒股的人，赚了大钱后，又连本带利投进股市，没过几天就全部赔进去了，心中特别痛苦。

人生中难免会有一些浮浮沉沉、大起大落，当我们遭遇这些状况的时候，希望大家还能够用一颗开放、包容的心去面对、接受。事实上，我们在人生的旅途当中，什么都可以接受，哪怕是失去了重要的东西，也是如此。

我正在准备一本书，主题就是不论我们失去什么，都可以接受。很多西方人都有各种各样的担心，有些担心失去家人，有些担心失去工作，有些担心失去青春。听说西方人到了四五十岁，脸上就布满皱纹。像希拉里，她虽然妆化得比较不错，但从照片上来看，还是满

脸皱纹。当然，她毕竟已经七十来岁了，但很多西方人都担心老了以后，别人就不再喜欢自己了，还有人担心自己没有钱花，担心生不出孩子等等。如果我们能以轻松、开放、包容的心去面对接纳这些问题，相信你的感受会和以往有所不同。

幸福来自欢喜和开放的心

我们有必要用智慧面对人生，化解心中的种种苦恼，这会让我们的身體和内心更加健康。因此，当我们面对生活的时候，不要只接受生活中惬意的那部分，要全部都接受，这样一来，即便遭遇不如意的事，我们也能从容面对。

可能是受到电影和电视的影响，很多人都把一生的希望寄托在某个人或某件事上。例如，很多父母就将所有的希望都寄托在孩子身上，一旦孩子发生意外，父母

很可能会精神崩溃，认为自己没有任何希望了。此外，还有人把希望全部寄托在恋人或者银行存款上。其实这都没有必要，人生远不止孩子、恋人和存款。

我们要学会用欢喜和开放的心态去接受生活的全部。有了这样的态度，我们就会生活得更加幸福，不会轻易被困难打败。希望大家都能从容面对人生的苦与乐！



现场互动

问：我是上海对外经贸大学的大二学生。我发现在大学的课堂上，教授主要讲授学术知识，而回到宿舍里，大家也只是在打游戏、看电视剧等活动中消磨时光，所以大学生们缺乏价值观和心理健康方面的引导。我立志成为一名咨询师，希望能给大家带来正能量。堪布能否开示一下，我应该具备哪些素质呢？

堪布：听说今天的研讨会现场有很多老师，我由衷地希望老师们能在传授知识的同时，也能给学生们讲一些人生的道理。虽然有些老师很年轻，但跟学生比起来，老师都算是过来人。

很多学生从小就离开父母，缺少了家庭教育，所以，如果老师们只传授知识，对学生来讲恐怕是不够

的。事实上，这个时代一点都不缺知识，只要在网上一搜，全世界的知识都会呈现在你的眼前。很多西方著名高校都有公开课，例如耶鲁大学的幸福课等等，即便想听一百堂都没问题。学生们缺少的是道德教育和人生经验，而老师们可以藉着和学生面对面的机会，纠正他们错误和不成熟的观念，包括一些负面的思维模式等等。



我前年在美国了解了一下当地的讲课方式。其实，很多老师只会用一部分的课堂时间讲课，讲完之后走下讲台，问学生们有没有什么困惑。如果有的话，就

当场与学生沟通，解决问题，我觉得这样的授课方式非常好。

你要想对他人的心理健康有所帮助，那你首先要思考用哪方面的知识去帮助他们，是佛教、心理学还是医学？此外，不管你用哪一种知识去帮助别人，都应该先努力完善自身人格，同时有充足的知识积累和实践经验，才能在恰当的时机，力所能及地去帮助他人。

现在各所大学里有很多优秀的大学生，以志愿者的身份帮助他人，这是非常好的尝试。同时，老师们也很有必要向同学们提供道德方面的教育，并传授一些人生经验。

问：我来自浙江大学，我想问堪布仁波切一个关于“大圆满”的问题。今天在座的听众中可能很少有人知道大圆满，甚至更少的人知道“车确”和“托嘎”。您认为，大圆满

向内地传播的过程中，应该设置哪些条件？

堪布：这位教授问得比较直接。在佛教中，“大圆满”是比较秘密的问题，因为很多修法是不能随便传的，但他直接就讲“车确”和“托嘎”。当然，这种直接交流态度也很好。

我对大圆满有很大的信心，前一段时间，我用了两个月传了大圆满中非常深奥的《益西喇嘛》，也就是《大圆胜慧》。这部法是全知智悲光尊者造的，算是大圆满当中最权威、最有影响力的法之一。大概在 28 年前，我在我的老师那里得到了这个法，法本一直保存至今。很惭愧，我不具备大圆满的传法资格，但从某种意义上讲，我也可以念个传承。

对内地的大圆满求法者，我只有两个条件。第一个条件是修完五十万加行。今年我们听课的人比较多，但每个人都要圆满五加行，否则就不能听受。第二个条件

是，每个求法者要得过大圆满的灌顶。如果满足了这两个条件，我觉得不管是汉族人、藏族人还是其他民族的人，都没有什么区别。

当然，每位传法上师对听受大圆满的要求可能不同，但我这边传承的要求比较严格，必须要修完五十万加行。修加行不是件容易的事，皈依、发心、百字明、顶礼、供曼荼罗都要修满十万遍，尤其是顶礼，对很多人来讲非常困难。但只有五十万加行圆满后才可以听受大圆满，这一点是必须的。

问：我觉得，从佛教的角度来讲，那些有抑郁症以及自杀倾向的人，可能会受到一些魔障、附体的干扰，而堕过胎的女性也可能面临这样的一些问题。那对于身边有自杀倾向或者有魔障干扰的朋友，我们该如何帮他们呢？



堪布：抑郁症确实是一个很大的社会问题。据说，现在世界上抑郁症最严重的国家是英国，大约每五个人中就有一人患有抑郁症，很令人震惊。而且他们也觉得抑郁症很可怕，有些人得知自己的朋友患抑郁症，心里都会产生一种恐惧感。当整个环境都被这种病魔所笼罩的时候，没病的人都可能觉得自己有病，久而久之，也会深陷痛苦和恐惧之中。

我想，对于抑郁症患者而言，心理疏导非常重要，同时也不能忽视医学治疗和宗教引导，这些不同层面的帮助都非常有必要。

对于你刚才提到的情况，尤其是以前堕过胎的人，如果有信仰，可以念一些咒语。

东北那边对于“附体”“大仙”等现象的说法比较多，南方这边比较少，但也有一些。对于这些现象，佛教中比较明确地说，可以做一些佛事，例如超度。对没有信仰的科学工作者而言，这可能难以理解，但对于有

信仰的人，或者半信半疑的人来讲，如果心里有一些障碍，可以通过做佛事，如除障法等，来遣除障碍和违缘。

就像汉地的《了凡四训》里所讲的那样，人的命运是可以改变的。我们通过积资净障，可以遣除命运中的一些障碍和违缘，这就像大气中出现雾霾的时候，我们通过种种方式将其驱散一样。

所以，对于你所提到的这些情况，如果他们信仰佛法，我的建议是做一些佛事，忏悔、念经或者禅修。禅修不需要以信仰作为基础，在座的老师和同学们都可以禅修。通过学习和禅修，大家也许就会发现，原来所谓的抑郁症也不是那么可怕，我们可以通过禅修解开心结，消除种种负面情绪。

问：那对于有信仰的人，念什么样的咒语比较合适呢？

堪布：我去年去了剑桥大学，那里的老师和同学们特别重视不动佛心咒，所以，我当时就给他们传了不动佛心咒：嗡赞扎玛哈若卡那吽_的。

目前藏语里还没有“抑郁症”这个词，对藏族人来说，这个病很陌生，这可能跟藏族人经常修行、念诵咒语有关吧，很少有人患抑郁症。所以，如果大家能念诵不动佛心咒是很好的。

真正的幸福，来自于智慧。

第 145 场



上海交通大学

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

中国·上海

2016 / 11 / 23



大学生与幸福

HEARTFELT ADVICE ON HAPPINESS TO
UNIVERSITY STUDENTS

主持人：

接下来，请佛学大师为我们讲述“科学与幸福”的主题，并带领我们从另一个角度来看待这一课题。

请允许我先介绍主讲嘉宾——索达吉堪布。堪布仁波切长期关注青年学生和知识分子关于“幸福”的课题，并出版了大量的书籍，如《苦才是人生》《做才是得到》《残酷才是青春》等。仁波切用自己无碍的智慧帮助所有人去除烦恼获得幸福，围绕“科学和幸福”的主题，尤其针对目前大学生和老师群体普遍存在的心理

和精神健康问题，做出了相关的解答。

其实，上海交通大学在课堂教学以及科学研究等方面也开展过一系列的这类工作。尤其在 2015 年成立了上海交通大学脑科学与技术研究中心，以及“解码大学生主观幸福感基因”“冥想科学基础”等文理交叉重点项目，这些研究也是我们今天召开“科学与幸福”研讨会的一个缘起，我们期望从不同的角度来解码幸福，探讨提升幸福之道，提升大学生精神健康。

这次研讨会非常荣幸地邀请到了尊贵的索达吉堪布仁波切来为大家做“大学生与幸福”的主题演讲。这是堪布的慈悲，也是在场代表和所有人的荣幸。下面就让我们以恭敬心和幸福愉快的心来聆听大师的开示，也请大家用热烈的掌声欢迎堪布为我们做演讲——

各位老师、各位同学：

大家好！今天我在这里简单分享一下“大学生与幸

福”这个主题。

昨天下午，我表达了自己的看法，我觉得今天又安排我发言不太合适。我曾经也参加过一些世界青年佛学研讨会，一个人如果频繁在不同会场出现，会让人感到讨厌。所以，我就请求今天不做演讲。但被告知，由于今日的会场不同，参与的人也不同，所以还是坚持让我做演讲。那么，我就尽量缩短演讲的时间，否则，原本这么一件令人感到幸福的事情，若因为我的频繁出现，让参与活动的老师和学生产生稍许不快或痛苦就不太好了。相关人员提出的有些要求我基本上接受，所以决定在这次研讨会接近尾声时，给大家做简单的分享。

经过这两天的学习，我收获非常大。我认为学习是人生中最有意义的事，也是最长久和稳固的一种幸福。许多人自认为很幸福，但有些表面上看似幸福，实际却成为今后的痛苦之因；或者因为当下的幸福稍纵即逝、瞬息万变，最终变成了痛苦——佛教把这种痛苦称为变

苦、行苦。

这次“科学与幸福”的研讨会，从各个不同的维度和角度阐述了幸福的本质。有些嘉宾在演讲幸福的主题时，让大家都真切感受到了幸福，而有些嘉宾在演讲的过程中，大家都处于一种说不清楚、不可思议的状态中。所以，人的内心确实会随着演讲嘉宾的语言而产生相应变化。我们很多人心随外境而转，还没有达到境随心转的境界，若能达到后者的状态，确实会享受到真正的幸福。

大家生活在大城市里，有来自家庭、学习、工作的各种压力，每天都是特别繁忙。但很多人一直放不下手机，时不时就要查看微信信息，他们说这是“微信依赖症”。有些人天天都要把未读消息的红点提示全部点完，否则就觉得有事没完成，从而导致他们五到十分钟就要刷一次微信……我想，大家若能在半天的时间里关掉手机，这是一件幸福的事，也是一种闭关、一种修行。



因此，从某种意义上，这次研讨会是很有意义的，我发自内心地特别喜欢。我也希望，今后主办单位以及各位老师能给大家多提供这样一些因缘，既有非常强的学术性，又能从医学、遗传学、文学、艺术、宗教、道德等各个维度来观察讨论某一课题，这是非常有意义的。

我看到刚才有些专家虽然只做二十分钟的演讲，但为了这二十分钟的内容，他们把大量国内外的资料做了总结，并利用短暂的演讲介绍给我们。虽然我们不一定能完全消化那么丰富的信息和智慧，也可能不同专家用强迫性或者艺术性的方式给我们注入这么多知识、做不同的主题分享，会让我们感觉头有点痛，身体有点累，但我想这就是最美好、最幸福、最快乐的时刻。曾经我们连续开了七天的研讨会，那时我也很认真地做笔记，不管是老师还是大学生做演讲，不论对方有无信仰，我都会把相关内容记下来，过一两年再翻看会很有意思，每一位演讲者从不同角度所阐述的内容对我都有价值。

所以首先，我特别感谢主办单位为我们提供这么好的一个学习机会，如果在市场上用钱来衡量，这个价值应该是很昂贵的。能让我们聆听这么多专家的分享，不是件容易的事情，因此特别感谢你们！

年轻人该如实描绘自己的人生效果图

今天想和大家分享的课题，主角是我们的大学生。现在他们的压力比较大，对未来的人生蓝图做着规划和准备，把“效果图”描绘得非常壮观、庄严，但能不能实现这一目标？可能有一定的难度。

这几天在上海有人对我说，如今上海房子涨价，一平方米好几万，80-100平方米要好几百万，这么多钱对于刚毕业的大学生来说，依靠微薄工资来供房是很困难的。如果房子、车子都买不起，谈婚论嫁就更困难了。作为一个年轻人，要承担如此压力，让我们不得不

深思。如今很多人变得很现实，在现实的压迫下，追求知识的梦想很容易破灭。有些人想得很好，但在人生中付诸实践时却事与愿违，因为他没想到事情会有诸多不确定的负面因素。这方面，今天很多专家在演讲中都有提及。

大家都知道，如今国内外很多年轻人承受着各种心理疾病的困扰——焦虑症、抑郁症、自闭症、恐惧症等，这些病症来自于内心的压力及不愉悦。那如何解决呢？坦率地说，希望各位同学在追求最美好的人生愿景的同时，一定要想到还可能发生诸多未知情况。好比有人将来组建家庭，同时也要考虑到，或许今后感情会出现某些问题，或是自己、家人的身体会遭遇不幸等。对此考虑得越多、越周全，那在人生的道路上，遇到坎坷或挫折时，自己就会越坚强，越能勇敢坦然地面对。否则，一味把事情想得太美好，最终无法实现时，这样的落差就会导致心理疾病。

藏地有一个很出名的故事叫“月称的父亲”⁹，这个故事家喻户晓，很多人都熟悉，但今天我想给大家讲一个古希腊《伊索寓言》（Aesop's Fables）中的故事，故事的主人公看似愚痴，但从中我们也会多多少少看到自己的影子。一个卖牛奶的农家女孩，她每天把挤完的牛奶倒入桶中，顶在头上拿到市场去卖。有一天，她在去集市的路上边走边想：“今天如果牛奶卖得好，我就用赚来的钱买好多鸡蛋，然后鸡蛋孵出很多小鸡，等它们长大后我就可以卖掉赚很多钱。我用这些钱买一件漂亮衣服，穿着它去参加宴会，到时很多年轻男子会被我迷倒，很多追求者都向我求婚，我会一一拒绝，直到心中的白马王子出现……”她一边这么想一边兴高采烈地走着，由于她高兴得摇头晃脑，不慎把顶在头上的牛奶洒在了地上，最终，她的梦想全部化为乌有——好在故事

9 从前，一个穷人得到了许多青稞，他将这些青稞装入口袋里，挂在上方，自己躺在口袋的下方。他不禁暗自思忖：“我现在用这一大袋青稞作为本钱，想必将会拥有大量财物。到那时娶上一位好妻子，她必定会生一个儿子，取名字就是我的责任。那么，该给儿子取什么名字好呢？”这时，刚好看到月亮从东山升起，于是他想：“缘起太好了！干脆我就为儿子取名月称吧。”正在这时，悬挂口袋的绳子被老鼠咬断了，袋子恰巧落在他的身上，他就这样一命呜呼了。

结尾没提及这个女孩为此自杀或得抑郁症，但当今有些人会不会像这女孩一样呢？

这故事听起来非常幼稚、可笑，大家都会觉得这女孩太傻。的确，作为旁观者，你会对此不以为然，但如果用当下的标准去评判，有人可能觉得，故事中的女孩富有创造力和理想，有梦想去追求未来的人生，是特别美好的想法，哪怕这是一种空想，甚至是幻想。同样，如今有些年轻人是否也如出一辙，根本没衡量过自己的真正能力和实力，就开始一味幻想人生呢？其实，这和我们现在的教育有着必然联系。

当今教育应注重什么

昨天在会议上，有些老师也提出了一些尖锐的问题，现场老师回答得比较婉转柔和，但个别老师确实对当前自身的责任感及社会上的一些现象感受非常强烈。于是我在思考，大部分人包括年轻群体的价值走向究竟

是什么？据说，今天也有不少大学老师在场，因此我想借此机会给老师们提一个希望。什么希望呢？前两天也提过，就是希望老师不仅为学生们教授知识，更重要的是教他们懂得做人的方法。

《资治通鉴》里有一句话：“经师易得，人师难求。”我们很有必要去好好体会。如今，把书本上的知识教授给学生的老师，在大学里不是特别稀缺——今天现场也有很多大学教授，每一位都带有各种特别了不起的头衔——但除此之外，老师真正需要做的是什么呢？就是关心学生的心灵健康。这些孩子将来都是一个家庭的主人，是人类社会的接班人，更是一个国家的希望，如果他们心灵不健康，存有较大的报复心、愤怒心等不良心态，未来的社会将变成什么样可想而知。也许有时我们的想法太悲观，悲观的人看这个世界都是黑暗的，不像乐观的人看这个世界处处光明。再加上由于我是佛教徒，以出离心来看待这一切时，更让大家感到比较沉闷。但无论如何，当今教育上确实出现了一些不容乐观

的现象。

前段时间我看过一则新闻：一个小学三年级的孩子，放学后欢天喜地对妈妈说：“今天我有好消息要告诉你！”妈妈问是什么事，孩子说：“我们班有个同学死了。”妈妈问：“那有什么好高兴的？”孩子回答：“这样我就少了一个竞争对手。”

这孩子的行为反映出什么？人心的某个角落是很黑暗、很自私的。每一位老师和学生对净化人心都是有责任的，并不是社会已经无可救药了，也不是到了病入膏肓的程度。这时代如果大家共同努力，尤其是每所大学的权威老师，无论是否有宗教信仰，都应该肩负起挽救社会人心的使命。然而，现在的社会舆论导向也存在一定的问题，只要网上出现一些正面、积极、慈善、助人的消息时，大家都似乎不屑一顾，甚至连转发的兴趣都没有，但当出现一些负面、可怕、愤恨的事件时，大家都疯狂地去转发，非常有兴趣参与其中。



前段时间，藏地有一个女孩只因花了几百万去放生，结果藏地很多年轻人就骂她，说她不应该放动物、不应该善良，因为越善良越脆弱。还有人说她不该把这么多钱交给屠夫。网上除了两三个人发出赞叹之外，大部分人都不发声。如今的藏地也成了这样，人们的心不像当初如蓝天白云般纯净。现在只有一些老年人过着有信仰的幸福生活，许多年轻人由于受消费主义的冲击、西方文化的影响，看到放生女孩有这种善行时就用藏语来攻击她，甚至还有所谓的“宗教人士”站出来说“不该放羊”。一个善举引起了这么多骂声，以至于现在网上都在讨论“值不值”的问题，大多数人认为这女孩做了一件“不值得”的事。

几年前，三名 18 岁的大学生因救了两个孩子而丧命，网上觉得他们这样做“不值得”。上世纪 80 年代，也有一名大学生为了救一名七十多岁的掏粪老人而失去生命，大家同样觉得“不值得”。其实，看待一件事情“值得”与否，不能这么看，每个人的生命都是非常宝贵的，不应该用学历或年龄来衡量。所以，我们的社会风气需要将光明和黑暗、正面和负面区分开，正如今天有位教授提到，人和动物是不一样的，动物只追求感官刺激，人应该有更高级的心灵提升，懂得善和恶的差别，这一点对我们很重要。

作为老师，在给学生传授专业知识的同时，还需要给他们灌输善和美的教育。刚才有些老师也提到，作为大学生，如果切实去做一些利他的善行，内心的快乐会油然而生，即使得不到这世间的种种，也依旧会过得很满足，这样的心态我们每一个人都应该具备。所以我觉得，大学有必要开设一门关于幸福的课程——虽然今天有些老师持有不同的意见，这也完全正常，这个世界有

不同思想的碰撞、不同见解的存在，都是非常合理的。但我个人根据大乘佛教的思想，认为对所有众生都要尽心尽力帮助，哪怕能帮到一个众生，我们也应该全力以赴。即使别人对你特别不好，自己也应该对他人好，这样做虽然不容易，但古圣先贤早已给我们做出了榜样。

这是人生的大智慧

大家都知道苏格拉底，有一天，他在过河时不小心滑入河里，在水里不停地挣扎并大喊“救命”。那时恰巧有一个渔夫经过，渔夫不仅没有救他，反而立马转身离开。最终，苏格拉底被弟子从河中救出。之后有一天，苏格拉底和学生们一起在河边散步，听到附近有人溺水呼救，他们想尽办法用竹竿把落水者救了上来。事后才发现，落水者正是之前见死不救的那个渔夫。众弟子非常后悔救了他，苏格拉底是怎么跟弟子说的呢？“我们应该救他，这正是我们和他的不同之处。”

所以，很多人在做善行时，如果遇到不被他人理解甚至是毁谤，这也是正常的，毕竟现在的风气不同于以往。但即便如此，我们坚强的意志和智慧也不要因此而轻易退转。

曾有位藏传佛教的大德被关在监狱里 21 年，当他被释放后有人问他：“你被关在监狱里的这些年，最怕什么？”这位大德回答：“我最怕对伤害我的人失去慈悲心。”可见，作为真正的修行人，最怕的东西跟普通人不一样，普通人可能更在意监狱里的条件如何，饿了怎么办……考虑一切事情的出发点都是自己。而真正的圣者对他人具足悲心，能用这种慈悲心对待所有人，这其实也是我们人生的核心价值观。

如果我们的价值观建立在“利他”的基础上，自己会感到很幸福；若我们把所有的重心都建立在自私、我执，或是自我膨胀的基础上，一定会感到很痛苦。佛

教中经常提到“世间八法”¹⁰，即：喜欢别人赞叹我，不喜欢别人批评我；喜欢别人重视我，不喜欢别人蔑视我；喜欢自己享受快乐，不喜欢自己感受痛苦；喜欢自己获得成功，不喜欢自己遭受失败。这八种法，如果我们特别在意，心就会越来越脆弱，从而感受的痛苦会越来越强烈。



这也是如今经常提及的软实力和硬实力吧。如果你内心（软实力）不够强大，没有慈悲、没有智慧、没有信心、没有能力，即使自己的物质条件（硬实力）——包括金钱、工作、家庭什么都好，样样圆满，也不代表你真

¹⁰ 世间诸法略有八种：一、利，二、衰，三、毁，四、誉，五、称，六、讥，七、苦，八、乐。得可意事名利。失可意事名衰。不现排拔名毁。不现赞美名誉。现前赞美名称。现前排拔名讥。逼恼身心名苦。适悦身心名乐。谓此八法，世间所爱、所憎，而能扇动人心，名之为风。苟心所有主，安住正法，不为爱憎之所惑乱，即八风不能动也。

正快乐，能实现自己的人生价值。如果你非常坚强，爱帮助别人，即使住普通的环境，赚微薄的收入，内心也会感到充实、自在。所以，从某种意义上，人生不能完全安立在外在的物质上，而应该建立内心的满足感。当然，基本的生活条件也是不能或缺的，“知足少欲”不是让人穷到连吃饭都成问题，否则，就有悖于佛教所说的不堕入极端的理念。

恒时不忘感恩之心

今天很开心能和大家分享这些道理，通过这样的交流，你们或多或少会对生活的目标重新定位，思考一下：“曾经我追求的是什么？现在想要的又是什么？我要借助自己的能力、智慧、各种资源获得什么样的人生？”这些思考对你来说相当重要。我们若只谈所谓的成功学，一味地向往金钱，认为有钱等同于成功，如果没有钱，即使有善良的人格、健康的身心、坚强的意

志、慈悲的胸怀、和睦的家庭、宁静的生活，在他人眼里也没有什么了不起，这样的社会现状确实需要调整。当下靠我们的分别念来寻求幸福生活，可能会有偏差，而一些宗教的普世观念里，包括儒释道古圣先贤的文集中，我们依旧会感悟到真正的幸福到底为何物。

真正的幸福来自于智慧。这方面，我也听过来自于各位老师不同观点，对老师们重视教学寄予希望。像我家乡那里的偏僻地方，有些中学、小学的老师并不专注于教学，而是每天都想着挣钱，开咖啡厅、开网吧、炒股、做生意……他们经常不给学生布置作业，更不会把孩子放在心上，甚至不正常教课却勤于课余补课，以获得相当可观的收入，三年就可以买二十万左右的车。当然，作为劳动成果的体现，稍微收些补课费也正常，但如果过于注重经济收入而忽视了教育本分，师生之间除了像交易关系以外，原有的真挚感情慢慢淡化，那学校将走上一条什么道路可想而知。像上海这样的国际大都市，像交大这样一流的高等学府，可能不会有类似的

情况，但也不能一概而论。

前几天，有个上海人和一个藏族歌星在网上发生了争吵，原因是那个上海人说了西藏这样偏僻地方的诸多不好，藏地没有出名的明星等，最后那个藏族歌星火冒三丈，双方便开始争执不下。的确，在北上广生活的人，一方面有很多压力，需要一定的智慧和能力才有生存空间，但另一方面，他们也有一定的优越感，对其他地域的人会有傲慢心，看不起别人。佛教讲这些就是贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒五毒，就像刚才有位老师比喻的，毒一直在心里也还好，但若是流露出来，到哪里都是危险品。其实我们是否生活在一、二、三线城市，这些不重要，最要紧的是所有人——包括大学老师在内，要懂得关心他人、关心学生。如果学生在你眼里无足轻重，那可能连做老师的资格都没有。

其实，一名好老师对社会的贡献非常大，因为他的责任是传递知识、引导人心，在当今时代很少有岗位具

备这样的作用。所以，我们很有必要去鼓励和支持老师们肩负起自己的重担。同时，学生对老师的感恩之情也相当可贵。现在忘恩负义的人虽然非常多，但对老师、对父母的恩情永远不能忘。我今天正好看到一个藏文帖子，大致意思是：喂一条狗三天，它三年不会忘主人；养一个人三年，他三天就忘了恩人。这句话虽然很有讽刺意味，但某种意义上又的确如此。有些老师辛辛苦苦地培养学生，结果学生们毕业了不但没有感恩之情，反而对他特别不满，甚至可能到处诽谤，这的确让人特别寒心。

其实，作为一个人，要懂得感恩，尤其对父母和老师，他们是世界上对自己最有恩德的人。以母亲为例，她为我们流过无数的泪：我们还未降生时，她为我们流下了希望的泪；当我们呱呱坠地时，母亲流下了激动的泪；当我们平日不听话时，她流下了伤心的泪；我们事业成功、成家立业时，她流下了开心的泪；当母亲老了，如果我们忤逆不孝，她会流下绝望的泪。

所以，每个人要恒时有一颗感恩之心，我们的生命靠父母而来，智慧靠老师而来，因此要感恩父母、感恩老师。今天在场的很多演讲嘉宾，也是我们的老师，感恩你们！





现场互动

主持人：

我们今天的会议进入最后一个互动环节。昨天大家互动得非常好，有很多参会者还觉得意犹未尽，所以，我们把昨天的美好带到今天来延续。接下来，请堪布与大家来互动。

问：我听到古希腊那个故事时非常有感触，但还是有一个疑惑，故事中的主人公想着未来很美好，于是有些得意忘形地打翻了牛奶，这故事告诫我们，在期待未来时不要得意忘形。但是，若对未来感到恐怖，非常害怕将来的生活，又该怎么办？有什么公案或教证来指导自己？

堪布：刚才所讲的古希腊故事，其实表达了一个含义：对未来不要不切实际地幻想。未来虽然可能如梦般美好，但也有可能迅速破灭。

其实，有智慧的人还能看到故事的另一层含义，它告诉我们，未来还有希望！虽然主人公的牛奶打翻了，但奶牛并没有死。所以，未来的希望一直都在。如果小女孩并未因此对人生感到绝望，那她就还有希望。

问：您教导我们修习自他交换时，要观想众生的痛苦、灾难、厄运变成黑气吸入自己体内，随后将自己的福德等变成白气呼出去给这些众生。曾有人问这样修是否会让自己倒霉，您回答说不会。我想，这是否是您对初学者的回答，当我们真修到一定境界时，是否就可以代替众生感受肉体上的痛苦，甚至把自己的福德、寿命分给他们？我们是否真能做到这一点？

堪布：如今的科学研究发现，当我们用爱的语言、爱的目光、爱的意念投注到植物身上，它们会自然而然长得很好，乃至开花结果；若我们用仇恨的表情、恶毒的语言、愤恨的意念对待植物，它们在短时间内就会出现枯萎的迹象。所以，心的力量是不可思议的。

我们通过自他交换的修行，一方面可以让众生有机会减轻痛苦、获得快乐；另一方面，自己的心量和修行也会不断增上。这是一个必然规律，也是无数人通过实修得来的经验总结。

问：我想从事一个科学研究项目，目的是为了利益周边的农民。但是，这个技术一旦成熟，就很有可能会被他人利用来伤害别人。就像昨天李老师讲到人工智能的两面性，为此，我不知道该如何取舍，请堪布开示。

堪布：关于你这个问题，其实不论如何，开展任何

一个项目，首先自己应该去做细微的观察，从而了知所创造出的产品项目的结果，否则真的会不好把握。

之前很多明星在接广告或活动的时候，由于有些人相信因果，首先会了解项目的相关内容，因为一旦接手之后，自己所产生的影响力可能比较强。同样，当年爱因斯坦刚开始研究核物理的时候，并没有想到后果会变成那样；诺贝尔刚开始发明炸药的时候，也未想到自己的发明会起到这样的作用，之后为了忏悔，他设立了诺贝尔奖留给世人。

我不知道你做的是什么项目，但最好先用智慧去观察，通过多种途径了解之后再决定，这才是有智慧的选择。



不要只把医学当作一个专业或理论研究，
内心还应该有一种特殊的“功夫”。

第 146 场



北京中医药大学

BEIJING UNIVERSITY OF CHINESE MEDICINE

中国 · 北京

2017 / 6 / 10



佛学与健康

BUDDHISM AND HEALTH MANAGEMENT

主持人：

尊敬的索达吉堪布，以及医学界的前辈同仁们，
晚上好！今天，大家有幸欢聚一堂，聆听堪布的法语
甘露。

接下来，让我们有请堪布——

很高兴和大家相聚在这里，一起学习佛学与健康人
生的关系。就我个人而言，一直以来对佛学很感兴趣，
对医学也有很大信心。以前读完中学后，我连考试都不

想参加了，一心想要成为一名优秀的医生。因为我在小的时候，跟一位藏医老师学过一段时间，包括号脉、采药、问诊的方法等等。所以，我一直对医学有着浓厚的兴趣。但最终我并没有成为一名医生，而是成为了一名佛学老师。我个人也认为，我比较适合在佛学领域中发展，运用佛法来帮助大家治疗一些心病。

影响身心的因素

今天在座各位大多是学医的老师和学生，也有一些医学研究人员。我始终认为，健康不仅是身体的健康，更重要的是心灵的健康，这一点非常重要。如果一个人的心灵不健康，即使身体再强壮，也无法过上幸福的生活。尤其现在这个时代，影响人们身心健康的因素越来越多。

大家也知道，这个时代是一个特殊的时代。从物质

文明方面看，这一代人在物质享受上，已经到了前所未有的程度。住的是高楼大厦，坐的是飞机、高铁，还有先进的通讯工具。这些古人从来没有享受过，甚至都没有梦到过。而在心灵的健康和快乐方面，跟以往任何一个时代相比，我们原本应该是心灵最健康的一代，但事实正好相反，现在人们烦恼非常严重，有说不尽的欲望，以及愤怒、嗔恨、嫉妒、攀比等不良心态，还有很多过度的追求。

所以，有时候也说不清，这个时代到底是在进步，还是在退步？我们的身心到底是健康，还是不健康？对于当代人而言，这是一个值得深思的问题。从某种意义上讲，生活在这个时代，我们应该感觉很幸运，因为没有大的战争和饥荒，也没有非常严重的社会混乱。但从另一个角度讲，生活在这个时代，我们也是比较可怜的，因为每天都要面对生活、情感等各个方面的压力，甚至连每天呼吸的空气都带有雾霾。

去年有段时间，我一直住在成都，那里也是雾霾最严重的城市之一。事实上，以前根本没有“雾霾”这个词，它是后来才出现的一个新词。在藏文当中，叫做“得震”，意思是带有毒的雾气。如果吸入到身体里，会对肺、肝、胃等器官造成损伤，是导致严重疾病的一种因缘。

现在受整个环境和气候的影响，全球每年的死亡人数都在不断增加，我们的生命越来越没有安全感。在这种情况下，佛教的调心方法非常适用。虽然佛教创立距今已有两千五百多年，但是佛陀给我们留下来的智慧精华，依旧焕发着新鲜的活力。因此，不管是老师还是学生，抑或是其他行业的能人志士，都可以在佛教中找到某种意义。尤其是心灵净化方面，很有必要去进行一些探索，这个过程中，也许会发现其中的奥义。

以佛法净化身心

我们应该找到一种适合自己的健康的生活方式。随着现代医学越来越发达，人们也越来越重视健康。以前，在医疗条件比较落后的地方，人均寿命为四五十岁。而现在已经有所延长了，这也是科学技术发展带来的好处，卫生条件各方面都有所改善。但是，如果没有注重调心，时代发展给我们带来的压力也是很大的。

在这种情况下，我们可以运用佛学方法来净化身心。大家应该清楚，佛学可以跟很多文化结合在一起，因为它是理性与感性的结合。佛学对任何一种思想和道理，都保持着理性的思维方式，比如藏传佛教中的辩经，就完全是一种理性的抉择。还有一种感性的方式，比如祈祷、发愿、念咒等等，就完全是一种发自内心的感应，一般人很难想象，但在某种意义上确实可以得到。所以，佛学是以理性与感性相结合的方式净化内心。

此外，佛学中也有动静结合的方式。“动”是指身体力行的运动方式，包括磕头、转神山等等；“静”是指以毗卢七法的坐式禅修，每天可以静坐一两个小时。事实上，把禅修和运动结合在一起，对身心健康非常有利，同时还能消除很多贪嗔痴烦恼。

练就特殊的功夫

前段时间，我看了一本畅销书，叫做《未来简史》（Homo Deus: A Brief History of Tomorrow）。作者在书后的致谢部分写道：“感谢我的老师萨蒂亚·纳拉扬·戈恩卡，他教导我内观禅修的技巧，让我能够观察事物的真相，更了解心灵及世界。如果没有过去 15 年来禅修带给我的专注、平静及见解，我不可能写出这本书。”事实上，他的老师是南传佛教的一位印度学者。由此可见，无论是这些非常有名的著作，还是那些超乎常人想象的感应，实际上都有一种特殊的因缘。

因此，对于医学专业人士来说，除了理性的思维以外，还应该有感性的智慧。有一种超越世间的特殊祈祷，比如祈祷药师佛。很多信佛的藏医和中医，以及一些没有信仰的医生，他们为了提高自己的专业水平以及治病的效果，或是为了获得一定的成就，通常会把药师佛当作一个特殊的本尊或是偶像来进行祈祷。这样祈祷之后，确实会起到非同一般的作用，因为祈祷的力量是不可思议的，咒语和佛号的力量也是不可思议的。

我希望大家不要只是把医学当作一个专业或理论研究，否则过于理性、过于僵硬了。除此以外，内心还应该有一种特殊的“功夫”。这不是指所谓的特异功能，也不是在谈气功，而是与科学契合的一种佛菩萨的加持力。对于没有感受过的人，不一定能体会得到，但实际上这种加持非常重要。

病来源于贪嗔痴

从佛教的角度讲，众生大多数的病来源于由我执产

生的贪嗔痴烦恼。通过什么方式可以治疗呢？佛陀在《阿含经》中专门讲到，首先要知道病的来源，然后选择治病的方法，最后预防病情不再复发。有关这方面的窍诀，佛陀在两千多年前就已经宣说了。在《阿含经》里面，清楚地讲到了很多关于健康人生的教理。在藏传佛教的密宗里，这方面的教言也有很多。比如，藏传佛教有一个特殊的法门，叫做伏藏法。在伏藏法里面，有很多关于配药、治疗的方法。汉传佛教的显宗中，也记录了很多相关内容。有的人可能也研究过，在《金光明经》《涅槃经》《法华经》《毗奈耶经》当中，都有涉及到医学方面的教言，也讲到了很多治病的方法。

现在的年轻人对这方面不一定有研究兴趣，但其实很有必要去学习、探索这些知识。从佛教的教义来讲，所有的病都跟前世有一定的关系。所以，如果我们今生能够断除杀生，这是对治疾病最好的方法。大乘佛教和小乘佛教中都有讲到，今生多病往往来源于前世杀生；如果这一世还继续杀生，身体就会变得更差。在《佛说

佛医经》中，主要讲了病因和病的本体，以及一些治疗方法，并且结合了三皈五戒的戒律。这样看的话，确实大多数的病都跟前世有一定关系。比如，你今天头痛或牙痛，表面上看可能是今生因缘导致的，但实际上也有一定的前世因缘。不然，为什么两个人都有躺着看书的习惯，结果一个人变成了近视眼，而另一个人却没有近视呢？从外在的因缘上讲，两者没有什么差别。而按照佛教的说法，虽然表面上的因缘一样，但两个人内在的主因并不相同。

杀生不是长寿因

仅从表面上看，人得了同一种病，需要吃同一种药，但实际上有些人的病，仅靠吃药是远远不够的，因为各自的主因不相同。佛经中讲到，杀生会导致今生短寿多病。如果前世爱杀生，今生就会多病，并且有的病还治不好；如果今生爱杀生，来世就会短寿多病，甚至

今生也会得病。事实上，这个观点不仅在佛教中有讲，在中医里也有提及。孙思邈的《千金方》，是中国古代中医学经典著作之一，里面就曾一针见血地指出：“杀生求生，去生远矣。”意思是说，为了保全自己的生命，而去杀害其他众生，只会让自己离长寿越来越远。中医的这个说法与佛教的观点完全不谋而合。

然而，现在这个时代的人特别喜欢杀生。很多病人妄想通过杀鸡、杀羊等来达到长寿的目的。但事实上，这不但没法让你长寿，反而会让你的生命越来越短促。这种因果关系是不可思议的。作为医学界的专业人士，大家应该认真地去思考，去观察。

愿为良医济苍生

其实，古人也非常重视医学。北宋时期的范仲淹，从小就有一个雄心壮志：为国家为人民做一些有意义的

事情。有一次，他到寺院里面求签，首先问：“我以后能不能做宰相？”结果不许。然后又问：“既然做不了宰相，那能成良医吗？”结果也不许。过几天，有人问范仲淹：“大丈夫立志当宰相，是理所当然的，您为什么又祈愿当良医呢？”范仲淹回答说：“要么是一人之下万人之上的宰相，要么是普济万民的良医。如果我能当宰相，手握大权，就可以帮助许许多多的人；如果当不了宰相，那我就要当一名良医，救治很多人的生命。”通过范仲淹后面的行为来看，他确实是这样做的。

其实，每个人都应该有一个理想。可以立志成为像范仲淹那样的大人物，造福苍生；也可以发愿做一名善良的医生，帮助众生解决病痛。在佛陀的传记中，就有很多这样的故事。

在这个时代当中，我们不仅需要身体的健康，还需要心灵的健康。如果身心都健康，就会过得很快乐；如

果身体不健康，心灵一定会受到它的支配，变得不快乐；如果心灵不健康，天天产生贪嗔痴，身体就会容易生病，也不会快乐。

因此，我们可以发愿做一名医生，或者学习一些相关的知识，我认为这很有意义。



现场互动

问：我是一名中医。在给病人开药的同时，会辅助一些针灸疗法。但一位自称有神通的老师跟我说，我需要好好修行，因为他感受到我的气场很混乱，可能是给病人扎针时接收了太多病气导致的。另外，他还说，作为一名医生，白天要用中药和针灸医治病患，晚上要持咒治愈其他众生。请问这样做可以吗？

堪布：如果这位老师真的有神通，那你按照他说的去做也可以。但是，有神通也不是那么容易的一件事。因此，我对宣称有神通的人一直是半信半疑。当然，我跟你的老师并不认识，所以也不敢说他有没有神通。

事实上，神通是一个很神秘的领域。我个人认为，你白天在对病人进行治疗时，也可以默默地念一些咒

语，这样意义可能更大些。晚上再做自己的功课，或是禅修一会儿，这样也很好。不管是医生，还是其他行业人士，心态都要纯正清静，还要有一颗慈悲善良的心。这样的话，你周围整个的磁场都会发生改变。

当善的正能量积聚得越来越多，不管是接触病人，还是其他亲朋好友，都可以给他们带去快乐。时间久了，喜欢与你接触的人自然也会增多。相反，如果你的情绪和心态都不好，再加上手段也比较恶劣，那周围的人都会远离你，给人治病也会起到反作用。

所以，我们要时时刻刻调整自己。如果你是一个善良的人，有形或无形地对身边人，乃至整个世界，都会起到不可思议的作用。

问：我是北京中医药大学的学生。医学生在做科研时，不得不经常用动物做实验。但您说杀生是造成疾病的一个重大因缘，古人也

讲：“杀生求生，去生远矣。”请问应该如何面对这个问题？

堪布：按照佛教的观点，每个众生的生命都是非常宝贵的。所以，佛教并不赞叹杀生，在这方面也不开许。作为一名佛教徒，遇到你说的情况，可能只有好好地忏悔了。佛教中有很多忏悔的方法，可以念诵百字明等咒语，或者观修空性。

大家以后有机会的话，可以经常去放生。比如，你以前做医学实验时，杀了一百个众生，那现在可以放生一百条生命。这种善恶能不能对换，从因果上讲很难说，但也算是一种对生命的赔偿。无论是西方的医学院，还是东方的医学院，这种事情都会时有发生。除非你放弃这个专业，否则很难避免。

因此，如果你不得不做这些事情，最后也只能是通过忏悔来减轻过失。佛经中也讲过，虽然罪业本身没有

什么功德，但若能认识到罪业而做忏悔，那么罪业本身也具有功德。这就是我的建议。

问：我是北京中医药大学毕业的一名硕士研究生，现在从事中医工作，也是您的一名弟子。从古到今，中医一直非常注重传承。在《灵枢篇》中讲到，有一种叫唾痈咒病。它是运用意念来治病，但现今已经面临着失传的境况。前不久机缘巧合下，我亲眼见识了这种治疗方法，但这个咒是道家的咒符。祈请堪布为我们这些有缘的医药界同仁，传授一下皈依和药师佛心咒。

堪布：我先给大家念一下药师佛心咒——达雅塔，嗡贝喀匝耶贝喀匝耶，玛哈贝喀匝耶，绕匝萨么嘎得娑哈。这个咒语有很强大的力量。我刚才讲到的《智慧善巧方便经》里面，也提到了很多药和咒语有不可思议的

力量。

我以前依止过一位藏医。他在给别人治病的时候，经常会提前念诵《药师经》，然后默默地念一些咒语。包括现在很多著名的藏医，也经常用这种方式给人治病，这也算是无形中给病人赐予了一种加持和力量，对病人有很大利益。



问：在临床治疗过程中，我们经常会使用一些虫类药的饮片，并不是杀活的众生，都是已经

死了的，这类药确实有一定的治病疗效。但我平时在用的时候，也会心有余悸。于是，我会把它们视为和我结缘的众生，回家后把念经、诵咒的功德回向给它们。但我只是一个薄地凡夫，没有任何的功德，所以我担心如果解决不了，它们以后会来找我，请问我该怎么办？

堪布：实际上，任何一个人，不管是学医的，还是务农、放牧的，想要过一个绝对清净的生活，确实有些困难。

在藏传佛教中，有一位特别了不起的大德，名叫措智让珠。他曾经讲过，我们吃的任何一种粮食，包括用的生活用品，其实里面多多少少也有一些造罪的成分。比如，我们平时吃的蔬菜，在耕种的过程当中，也会造下杀生等过患。但是，如果你没有故意想杀它的念头，罪业应该不会很重。从因果的角度讲，如果没有故意想

杀众生的心，虽然可能也有一些罪业，但不一定会来找你算账。

一般来说，现在大多数佛教徒都是吃素的，包括藏传佛教、汉传佛教的出家人。佛经中有讲，如果为了让药效更好，在药物中加入少量自然死亡的动物肉，这是没有过失的。比如有些藏药里，就会配有少量的肉，包括动物的肝、脾、胆等。因此，在药物里面有少量的这种成分，应该不算是吃肉。

问：刚才您讲到，我执是一切病的根源。在《入行论》中提到，菩提心是我执的违品。请问菩提心就是治病的良药吗？

堪布：实际上，用佛法调整心态是理性与感性的结合。从理性上讲，就是在菩提心的摄持下，我们要发愿当众生的医生。《入行论》最后一品中讲道：“愿吾住世间，尽除众生苦，众生诸苦痛，愿悉报吾身！”意思

是说，但愿我以后变成药、医生或者护士，遣除众生所有的疾病。这是一千三百多年前，具有菩提心的寂天菩萨的发愿。用现在的话来讲，也是一种理想吧。

在佛教的历史中，经常会讲到有些菩萨变成动物，把自己的血肉布施给众生。所以，我发自内心地认为医生非常了不起，可以帮助到很多众生。但医生有时也很累，再加上赚不到钱，病人又特别多，可能也会生烦恼，甚至想要转行。但大家要明白，如果从利益众生的角度讲，医生是最有意义的职业之一。

问：我觉得念经就是跟菩萨进行一种共振，尤其是以菩提心摄持时，共振会更加强烈。请问这样可以调理身体吗？

堪布：通过一心一意的祈祷或念经，确实会跟诸佛菩萨有一个很好的沟通。比如，在药师佛或某一位佛菩萨面前，特别虔诚地去祈祷，当下你所有的烦恼，也许

就会荡然无存。当你想要帮助别人时，也可以虔诚地念诵一百遍观音心咒或一百遍药师佛心咒。这个时候，你的气场和身体会发生完全不同的变化。可见，祈祷和念经对我们的身心健康确实有很大帮助。



年轻人也可以到寺院里面体验一下。我并不是让你们出家，只是希望大家能够了解一下不同的文化。在一些古文化里，有很多有价值的内容，比如佛教中就有很多医学方面的教言。在西方医学里，也有很多值得学习

的地方。

因此，大家应该有一个开放的心态。否则，中医排斥西医，西医排斥中医，很多藏医也持有类似的观点，这样并不是很好。我们需要多维度去思考问题，这样才更有意义。

问：我的一些亲人和朋友，都是以自杀的方式结束了自己的生命，这也成了我的一个梦魇。请问佛教如何看待自杀？

堪布：有些人会因为对生活失去信心，最终选择自杀，这让人十分惋惜。事实上，每一个生命都值得尊重，不仅仅是我们人类的生命，还包括其它动物的生命。从佛教的观点来讲，人最好不要自杀，这种行为在戒律里被称为堕罪，会有一些罪过。

现在很多人会选择这种极端方式。在佛教中讲，可

能是前世业力使然，令他最后不得不选择这条路。此外，也有一些外缘的影响，包括抑郁症、网络暴力，以及家庭压力、社会压力、感情破裂等等。

不管怎样，自杀都不值得，活着才最重要。要知道，人世间最痛苦的事情，莫过于被关在监狱里失去自由。但即使你坐八年、十年的牢，出狱之后仍然可以看到太阳从东方升起，也还有重新再来的机会。所以，人世间最宝贵的就是生命。现在的年轻人，在事业、家庭、个人感情方面，稍微有一点压力，动辄就说：“我不想活了，我要自杀。”这可能跟现在的影视剧有很大关系。有些电影或电视剧里的人物，一旦生活过得艰难，觉得无路可走的时候，就会选择一死了之。

每个人都应该懂得生命的重要性。无论生活如何艰辛，都要勇敢地活下去。不要像恐怖分子一样，完全不把自己和别人的生命当回事，随意践踏生命，这是非常可怕的一种行为。

问：我来自西藏。请问藏传佛教与汉传佛教的药师修法有什么区别？

堪布：大概去年六七月份，我用汉语讲过一遍《药师经》，参考的是藏文版的《药师琉璃光七佛本愿功德经》。其实，这两者没什么区别，只有一两个字不同。一般来说，不同版本佛经里面的咒语也会有所不同，这也是正常的。

所以，藏文版和汉文版的《药师经》没什么差别。如果你有信心的话，念哪个都有加持力。

问：我目前在一家互联网公司上班，已经上班五年了，这五年对我的身体是一个巨大的消耗。在这样一个快节奏的社会里，很多人都处于一种亚健康的状态，身心都无法安静下来。请问这是不是魔的加持？另外，祈请上师为我们宣讲可以击溃一切魔军的《楞严

| 经》。 |

堪布：很多人认为，生病可能是魔众的加持，但事实并非如此。在藏医学里面，有一张图画的是是一只鸟在天空中飞行。正在飞的时候，看不见它的影子。可一旦落到地上，它的影子就会显现出来。同样的道理，有些病平时看不出来，一旦四大不调的时候，人就会生病。因此，有些病并不是魔在加持，而是因为身体的本质就是一个众苦器。

另外，大家应该对自己有信心。很多人在小学时是最快乐的，到了初中、高中、大学，压力就会越来越大。这就是人生的路，不会永远平坦。如果你能认识到这一点，应该也没什么问题。

我确实发过愿要讲《楞严经》，但并不是为了自己的健康。而是我最近发现，藏地只有少部分地区保存着《楞严经》的传承，绝大部分地区都没有传承了。

因此，我才计划将藏文版和汉文版的《楞严经》进行对照，然后给大家宣讲。

当然，在遣除身心魔障方面，《楞严经》确实有很大的加持力。

问：我是北京中医药大学的一名学生，专业是医学英语，主要目的是把中医学的知识传播出去。作为一名佛教徒，我最大的愿望就是把佛法弘扬到世界各地。但我之前了解到，古时候的佛经翻译家，大多都是圣者的转世，而我只是一个凡夫俗子，请问怎么做才能更好地实现这个愿望？

堪布：你的这个愿望很好。其实，每个人都应该有一个大愿望，然后再努力去实现它。我去澳大利亚和加拿大的时候，发现那边也都有中医院。因此，如果你比较精通英语，心里又有这样的发愿，因缘具足的时候，

应该会成功。

不管怎样，有些小时候的理想，终生都不应该放弃。即使遇到了一些人生挫折，也要坚定自己的信念。像南非前总统曼德拉，他一直希望南非能够获得和平、解放和自由。虽然他被关在监狱里 27 年，但仍没有放弃这个理想。后来出狱后，他成为南非第一任黑人总统，还获得了诺贝尔和平奖。

由此可见，无论在任何环境中，只要我们心怀坚定的理想，一定会有实现的一天。哪怕是凡夫俗子，只要愿力足够大，我相信也可以实现。

问：我是一名产科医生，随着现在孕期检查的精细化，经常会发现胎儿畸形的情况，而且现在发病率更高了。面对这种状况，很多人会要求做引产手术，请问怎么做才能利益这个胎儿？另外，我们经常会参与一些重大

的抢救，请问如何以佛法利益抢救者？

堪布：有的时候，我们确实心有余而力不足。因为众生的业力不可思议，而我们的能力又很有限。所以，我们经常会看到，那些善良的医生在面对生命逝去时，表现出来的伤心和无奈。尽管已经尽了最大的努力，但也确实无能为力。

如今这个社会比较复杂，除了金钱以外，很多人对生命漠不关心，对信仰更是如此。我们最好不要随波逐流，要始终保持一颗真诚的心。很多大学生刚走出校园时，满腔热忱，也有利益众生的理想，但到了社会上以后，慢慢就退化了。

因此，作为一名医生，无论是对患者，还是患者的家属，都应该尽心尽力地去付出，这样到最后也不会有遗憾。如果刚开始时热情高涨，后面看得多了，最后就麻木了。这样不是很好，应该要善始善终，不断努力。

问：我是北京中医药大学的学生。听了这次的讲座，我有了一种罪恶感，相信在场很多人也有此同感。祈请堪布为我们做一个加持。

（堪布为在场的人念经加持……）



我们人类的注意力居然还比不上一条鱼。

第 147 场



泰国清迈皇家大学

CHIANG MAI RAJABHAT UNIVERSITY

泰国 · 清迈

2017 / 8 / 3



碎片时代的彷徨

LOST IN THE AGE OF FRAGMENTATION

主持人：

亲爱的清迈皇家大学的各位老师、各位同学、各位嘉宾，大家早上好！欢迎大家！

今天，我们非常开心来到美丽的清迈皇家大学，跟所有在座的老师和同学们见面。清迈皇家大学是一所教育性大学，是由泰国国王拉玛九世¹¹在1982年正式批准

11 泰国国王拉玛九世，即普密蓬·阿杜德（Bhumibol Adulyadej, 1927-2016），中文名郑固。1946年登基，1950年加冕，是却克里王朝（曼谷王朝）第9位国王，也是目前世界上在任时间最长的国家元首。

成立的。首先，有请清迈皇家大学人文社科学院西方语言学苏查那·恩塔穆拉教授代表校方致辞！

苏查那·恩塔穆拉教授：

尊敬的各位教授、各位同学、各位来宾，今天，能在这里见到大家，并给大家致欢迎辞，我感到很荣幸。我谨代表清迈皇家大学对尊贵的索达吉堪布表达我们的感谢。索达吉堪布用尽他的一生来传播佛法，促进佛教事业不断发展。今天早上的会议，是第七届世界青年佛学研讨会的后续会议。会议选择在清迈皇家大学召开，我们感到非常荣幸。

今天的会议共有三个主办和协办方，分别是世界青年佛学研讨会、泰国摩诃朱拉隆功大学和清迈皇家大学。大家都知道，在当今社会，佛教是全世界最重要的宗教之一，它是通向我们人类幸福生活的一条大道。我个人也这么认为。所以，我要再次感谢大家来到这里，

支持佛教，支持全世界的和谐！我也要再一次感谢尊贵的索达吉堪布，是您让我们大家聚集在这里，共同为清迈皇家大学创造一个历史性的精彩时刻！感谢您！

主持人：

非常感谢来自清迈皇家大学的代表苏查那·恩塔穆拉教授给我们带来的精彩发言。亲爱的朋友们，接下来我们要进行的是一个传统的开场仪式：由泰方长老和我们的堪布共同点亮明灯。有请我们的长老和堪布！全场起立。

这是一个点灯祈福的时刻。让我们把全世界所有美好的祝福，送给全人类所有的朋友，愿每一位朋友都在幸福之路上永远走下去！

（点灯祈福仪式）

接下来，清迈皇家大学人文社科学院西方语言学

的苏查那·恩塔穆拉教授，将用她非常非常富有爱心的礼物，来交换我们堪布手中别有深意的礼物。他们交换礼物，也交换彼此的心意，共同许下美好的祝愿：祝愿天下所有的朋友平安、幸福、圆满！

（教授和堪布交换礼物）

我们处在一个现代化、信息化的时代，每天都会接收成千上万条信息。在大街上、商场内、小巷里，每一个角落里的每一个人，手里都拿着手机。据英国《每日邮报》（Daily Mail）报道：在现代社会，平均每人每隔6.5分钟就要看一下手机。这已成了我们共同的一种习惯。然而，大量的信息不但没有为我们带来快乐，反而让我们产生了种种迷茫。这究竟是因为什么？下面，有请索达吉堪布就这个问题为我们做开示。他开示的题目是“碎片时代的彷徨”。

尊敬的各位老师、各位同学：

上午好！

今天在清迈皇家大学跟大家一起交流，我感到很幸福，很快乐。我感到幸福快乐的原因有两个：第一个，第七届世界青年佛学研讨会已在昨天正式闭幕。经过四天的探讨，我们都对幸福有了一定的认识。皇家大学也是积极参与此次大会的支持单位，我心中充满了特别的感恩之情。第二个，我去过很多大学，但像今天这样，演讲之前先礼佛，再供灯、供香，然后才开始正式的会议流程，还是第一次。作为一个佛教徒，能亲自参与这样的仪式，我心里无比欢喜。

到了泰国，就好像到了我的家乡藏地。这里上上下下的人都信仰佛教，人们从小就对佛陀有不共的信心和敬仰。和这里千千万万的人一样，我来到这个世界后的第一个信仰就是崇拜佛陀，而且这个信仰一生都没有改变。在如今这个碎片时代，能保持这样的信仰，真的很

难得，很珍贵，是一笔巨大的精神财富。

因为今天用两种语言翻译，不懂其他语言的人可能比较容易犯困，甚至想睡觉。在中通寺的时候，大家都有这种感觉。不过，这对我来说没关系，你们即使睡觉，我也会坚持把两个小时讲完。但是你们以后要是在电视上看见自己睡觉的场面，或者被别人发现自己听演讲时睡觉，不一定很“光荣”。那天我在中通寺也很困，由于担心被直播晒到全世界，所以拼命地挣扎，一直不敢睡。（众笑）



碎片时代的眼泪

今天我们的主题是“碎片时代的彷徨”。这个主题的内涵，大家应该都很清楚。不管是泰国人，还是其他任何一个国家的人，大家都已经共同来到了一个多元化的时代、信息化的时代、碎片文化的时代、快餐文化的时代……在这样一个特殊的时代，人们的生活变得跟以往完全不同。以前人类社会的进步，一千年，两千年，好像都是划着横线过来的，没什么太大的变化，但现在却变成了直线，不管上升还是下落，都是直线式的，非常快，或者说变成了非常弯曲的一种方式，理不出头绪，找不到根源。处于这样一个时代，每个人心里都难免有一些恐慌、彷徨，找不到安全感。

这个时代的我们，每个人手里时时都拿着一部手机，有的甚至两部三部。表面看起来，这让人与人之间的沟通和联系变得非常方便，实际上带给我们的却是很的不安全，很多的隐患、过患，很多的不良影响。

有很多学生，天天玩手机，不好好学习，最后成绩彻底垮掉，再也上不去了，考试的时候哭得很伤心。但哭是没有用的，平时没有好好用功，最后肯定是这样的结果。手机对大人的影响也是有目共睹的。现在一些教授、老师，因为忙于在手机上发布各种信息，进行各种反馈，用在学问研究、知识传递、备课、上课等各方面的时间都减少了，给自己和学生带来一定的损失。

当我们意识到手机偷走了自己的大好时光和宝贵人生时，往往悔不当初，痛哭流涕。只不过，学生的泪是挂在脸上的，大人的泪却滴在了心里。但是，都已经晚了，追不回来了。

五种可怕的因素

网络 and 手机给人类身心带来的不良因素非常可怕，下面我把这种种的可怕给大家分析一下。

第一个，现在很多人得了所谓的网络瘾、手机瘾。这已成为一种比较普遍的精神障碍。据一些相关的统计显示，有 71% 的人一旦离开了手机，心里就会不舒服；35% 的人早上醒来第一件事是关心自己的手机，只有 10% 的人会关心自己的父母和亲人。可见这个时代绝大部分人的身心，都已经被网络 and 手机控制了，成了网络和手机的奴隶，非常可怕。

第二个，世界卫生组织的调查显示，2017 年 2 月份，因为碎片文化引起心理不健康的人，全世界大概有 3 亿多，每年因此而导致自杀的约有 80 万。虽然对这个数据有一些不同的说法，但也足以说明碎片文化已成为这个可怕的时代症结的主要推手。

第三个，最近美国《时代周刊》(Time) 引用了微软公司的一份研究报告：现在人类的注意力持续时间已明显降低。以前一个人的平均注意力持续时间是 12 秒，现在已经降低到 8 秒。而人类养在水里的金鱼，注意力

持续的时间是9秒。我们人类的注意力居然还比不上水里的一条鱼……不要说禅定，不要说听课，连短短的12秒都不能集中注意力，这确实很可悲，也很可怕。究其原因，也跟碎片文化有关：我们天天在手机上刷屏，眼睛和心连一刹那都不肯停下来，怎么可能训练出持久的注意力呢？

第四个，人类的智慧已经变得非常浅薄。最近有一本非常畅销的书叫《浅薄》¹²，主要探讨人类是互联网的主人还是奴仆的问题。书中认为，由于碎片文化的侵蚀，人类正在丧失本有的专注能力、深思能力和反省能力，面临着大脑被掏空的危险。我们的智慧和意识现在变得非常浅薄，绝大多数人除了每天在手机上漫无目的地刷屏，追逐一些七零八碎的东西，已经不可能一本书一本书地看下去，也不可能一个项目一个项目地深入下去……

12 《浅薄》(The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains)，作者为尼古拉斯·卡尔(Nicholas Carr, 1959-)，2010年12月由中信出版社出版。

表面上看来，我们好像学得很不错，什么东西都看过，什么知识都知道一点，但实际上我们的智慧已经远远落后于古人——不会像古人那样深入地思考一个问题，更不会像古人那样进行各种深层次的研究和探索。法国哲学家笛卡尔说：“我思，故我在。”如今，在这个碎片文化时代，却出现了一群不会思考的人类，真的很可怕。

第五个，手机上有很多不健康的信息，给我们的身心都带来很大的危害。但是很多人却毫无察觉，而且还不自觉地让自己成为不良信息的源头，给自他都带来危害。我听说按照泰国的法律，伤害动物的场景是不能放在网上的——也许是为了倡导社会的慈悲风气。那么，如果你看到有些人在杀动物，出于新奇刺激的心态，把这个场景拍下来放到网络上去，这样的行为就是犯法的，你自己一定会受到法律的惩罚。

在碎片文化时代，世界各国的很多年轻人，从小受

到不良信息的熏染，伦理道德意识比较淡薄，往往随便在手机上发布一些不良图片，危害社会风气的同时，也把自己送进了监狱。这也是很可怕的一件事。

寻找方法，挽救自己

面对如此可怕的现实，我们该怎么办呢？人类已经到了 21 世纪，已经进入了碎片时代，不可能再走回头路，去把每个人的手机都毁掉。即便想这么做，也做不到。有什么方法能挽救我们自己呢？



第一个方法，认清碎片文化的利弊。处于这样一个

无奈的时代，可能每个人都想着利用碎片文化的特点，为自己谋取一些利益。实际情况如何呢？也许会事与愿违，我们从中受到的危害远远超过得到的利益。

所以，大家一定要认识清楚，碎片文化对自己究竟有利，还是有弊。每个老师，每个学生，都应该尽量在学习和生活中去细致了解，去深入分析。要清楚地了解它如何对我们产生作用，它给我们带来的损害或者利益究竟是怎样发生的。一旦明白了这一点，心里就会有所顾忌，不会再像以前一样整天沉迷，浑浑噩噩。

还有一种方法：有节制地使用电子产品。不管是电脑还是手机，都尽量不要一天到晚盯住不放。有统计数据显示，许多人在一天 24 小时中，有 8 个小时都花在手机上。长期下去，我们的精神会因此而颓废，我们的眼睛会因此而无光，我们的整个身体也会因此而垮掉。

在我国国内，很多人用微信、微博和博客，国外主要用推特、YouTube 或者其他一些交流工具。就整个世

界形势而言，这些交流软件的用户现在越来越多。而这些平台给我们传递的信息，大多数都是无用的，甚至是有害的。如果每天的生活都任由这些网络信息全面覆盖，身心都将变得疲惫不堪，状况百出。

所以，我希望我们的老师和同学，不要太沉迷于这样的虚妄世界。每个人都应该观察自己，每一天花在手机上的时间有多少，需要用手机处理事情的时间有多少。如果你用得过多，对你的身心健康肯定是不利的，一定要纠正过来。

如何纠正呢？可以规定自己，每天只用一小段时间，处理完一些必须处理的事情后，就放在一边，不再打开它，也不再关注它。我自己在佛学院的时候就是这样做的。基本上到了下午，手机就会关掉。一直到今天都是这样。

以纯正的信仰治愈

让我们在碎片时代独善其身的最好方法，其实是拥有一个纯正的信仰——泰国人在这方面可以说是很有福报的。如果有了信仰，生活中出现的抑郁症、焦虑症等心理疾病和很多身体疾病都可以得到治愈。因为一个真正有信仰的人，能修行，能通达万法的甚深真相，能认识自己心的本来面目。一旦有了这样的境界，就再也不会沉迷于虚拟的网络世界。

佛法的很多思想，都是教我们如何在虚幻世界保持清醒。我在这里把南传佛教、汉传佛教和藏传佛教的观点结合起来，给大家讲一个非常甚深的四念处修法。对于这个修法，南传佛教的信众是比较精通的，在座很多研究佛教的大学生和老师，可能也比较了解，所以我只用简略或者说以窍诀的方式来宣讲。

佛陀在世的时候，有一次，阿难尊者问佛陀：“现在很多年轻人感受不到轮回的痛苦，有什么殊胜的法可

以对治他们的痛苦和烦恼呢？”佛陀告诉阿难尊者：“有四念处的修行，能断除一切烦恼和痛苦。”

按照南传佛教的观点，四念处可以修七年、六年、五年、四年、三年、一年，甚至几个月或者七天。修行这个法，能证悟无我，获得圣果，断除我们所有的烦恼和痛苦。按照藏传佛教的教义，修四念处能断除法我执，证悟人无我和法无我，这在《入行论·智慧品》里讲得非常清楚。所以这是特别深奥的一个修法。

第一个是观身不净。也就是观察我们的身体不清净的本质。表面上看来，我们的身体很漂亮，很好看，实际上，这个身体外面是皮肤，里面是肉，再里面是骨头，骨头里面是骨髓……我们的整个身体，里里外外都是由很多不干净的物质组成的。

泰国很多地方都是专门修不净观的，所以我不用在这里多讲。这个修法确实很有意义，不过很多人可能只是在理论上知道一点，实际修持怎么样，不好说。

总之，要尽量观察我们的身体，认清它从头到脚乃至整个全身都是不净的本质，并进一步认识到，对这样一个不净的身体，无论如何经营，都是徒劳的，不如放下对它的执著，随缘而安。

第二，观受皆苦。也就是说，我们的各种感受，包括快乐、痛苦和不苦不乐，都是苦的自性。大家都知道，痛苦的感受，其本性肯定是苦，这叫做苦苦。而快乐——我们正在感受的快乐，由于它处于不断的变化之中，很快就会消失，其本性也是苦的，这叫做变苦。还有一种不苦不乐的感受，表面上好像没有什么痛苦，实际上就像身上长了脓疱，只是暂时没有发作而已，但只要这个脓疱存在，终有一天是要发作溃烂的，其本性依然是痛苦，这叫行苦。

佛教常说，人生的一切都是苦。也就是说苦苦、变苦和行苦，这三大苦充斥着我们人生的整个过程。生命的本性只有一个字：苦。虽然每个人都在努力追求幸

福，但却不知道幸福的本质其实是痛苦，根本不值得我们付出巨大的代价去争取。

一旦明白了佛教宣讲的这个甚深道理，对幸福的理解会更加深刻，更加理性，炽热的心会慢慢变得清凉。

第三个，观心无常。我们的心总在跳跃、变化，不断产生各种各样的情绪，一会儿快乐，一会儿痛苦，一会儿生起贪心，一会儿生起嗔恨心，一会儿生起傲慢心，一会儿又生起大悲心、信心……所有这些好的情绪和不好的情绪，都是无常的，生了又灭，灭了又生，不可能永远跟着我们。

我们藏地有一句俗语：“晚上睡觉的心，早上起来就没有了。”有时候，我们晚上因为失眠而痛苦，第二天早上起来时，心却一下子被外面鸟语花香的热闹感染了，顿时觉得充满了活力，失眠的痛苦当下也就消失了。



可见，我们的每一个心念都是无常的，都不可能长久存留。既然如此，又何必深深耽著于一闪即逝的所谓快乐和痛苦呢？

第四个，观法无我。不管是外面的万事万物，还是内心产生的无量情绪，这所有的法都是因缘而生的。既然所有的法都是因缘而生，那这个世界上，就不可能有一个恒常、独立、坚固、常有的法存在。

因为凡是看待因缘的法，都不可能长久，不可能有自己的本体。虽然这个观点有很多的理论支撑，但因为时间关系，我今天不多说。最重要的是，大家一定要明白，所有法都是互相看待、互相依赖的，没有一个独立存在的实有的法。我们一直认为，“这是我的法，那是我所的法”，实际上，所有这些法的本体都是空性的，无我的。一切显现都是空性，根本没有一个恒常不变的我和我所。

这就是四念处。“念”就是正念的意思，让我们的

心一直系念于前面讲到的“四念”上，随时忆念这四个法所讲的甚深道理。关于四念处，在南传佛教的《阿含经》中讲得很清楚，在我们藏地的《正法念处经》里讲得也很清楚。

如果一个人能经常观察自己的身体，观察自己的感受，观察自己的心念，观察跟自己有关的万事万物，那他总有一天会认识到这个世界虚幻的本相。不管是自己的小世界也好，外面的大世界也好，都是现而无有自性的，都是虚幻不实的。到时候，虚幻这个词，将不再是口头上的说辞，而会变成你实际行持中真真切切的体会。那时，你将发自内心地感叹：佛陀两千五百多年前给我们展示的这个宇宙万物的真相，是任何一个现代科学家和理论学家都难以触及的甚深真理。

刚才我的这种讲法，跟南传佛教的讲法有没有不同的地方？没有，是吧？最究竟的意义上应该没有什么不同，因为都是佛陀的教言。佛教融入不同国家和民族的

文化后，可能在一些方式方法上有所不同，但究竟的意义应该是相同的。

给泰国在家人提几点希望

1. 深入学习佛陀的教言

我们藏地的传统，跟泰国的传统有很多相似之处。在藏地，以前对佛法的深入学习只在寺院里进行，在家群体对佛法以研讨、辩论等方式进行系统学习的情况比较少。我在 1999 年来过泰国，那时候我的感受是，这里每个人的信仰都非常虔诚，很值得随喜，但在具体的学习方面，也许还可以有更多的方法。

释迦牟尼佛赐予我们四众弟子的权利都是一样的。除了出家人的内部戒律以外，其他的佛法在家人都可以学。佛陀在《贤愚经》里讲过，佛法就像水一样，所有

的人都可以享用，所有的人都可以接受。

我们要学会看全世界的变化。如今全世界的佛教徒中，有相当一部分在家人对佛教的经律论三藏有一定的系统学习。在这样的时代，大家作为在家人，一定要深入研究佛教——我在自己的家乡藏地，也在努力推广这个理念。如果我们不能真正了解佛陀八万四千的广大法门，不能透彻理解佛教甚深的基本道理，在这个迷茫的时代，暂时的信心很容易改变，很容易退失。

泰国有很多了不起的高僧大德，有一部分在城市里弘法，有一部分可能终生在山里修行。我在这里特别建议，希望大部分出家人都出来弘法，否则，佛法在将来可能很容易消失——形象的佛法容易保留，而真正的佛法很容易消失。

2. 把佛法的智慧传递给下一代

我们的领导或老师给学生讲课的时候，有必要将佛

陀真正的智慧广泛地传递给学生。不是从信仰上，而是从理论上，从排除了信仰成分的逻辑和理论上，广泛地给孩子们宣讲佛法的道理。在这个特殊的时代，佛教的教理需要理性、深入和全面的传播，因为全人类需要佛法的帮助。



3. 保护好自己的传统文化

我们世青会的第五届、第六届和第七届，都是在泰

国举办的。为什么呢？因为这里有信仰的力量，有传统文化的魅力，还有出家人的加持。这些都跟其他很多地方有所不同。我们举办世青会，别的国家也发出过邀请，但是我们还是选择了泰国，因为这里有特殊的加持。

泰国跟西方很多国家相比，经济不那么发达，但是在精神世界，泰国人应该是很富裕的。所以，我希望在座的老师和同学，一定要保护好你们的传统文化。你们的语言，你们的文字，你们的传统服饰，你们的建筑，都要好好保护。

现在全世界都受到西方文化的冲击，很多有价值的传统文化都不存在了。幸运的是，泰国在这方面做得比较好，很多传统的东西还在。在座的每个年轻人，都有责任保护你们自己传承了几千年的珍贵文化。一定要好好保护。



结语

这次我到清迈，很多高僧大德都给我做了特别的加持。前两天去见清迈校区原来的老校长，大概有 84 岁了，老人家给了我一尊佛像，我很欢喜地接受了。后来又去中通寺，寺里的老方丈已经 94 岁了，也给了我一尊佛像，我觉得加持也很大。

今天现场有来自各个学校参加世青会的老师和同学，我现在把这两尊佛像让大家看一下，给大家加持一下。我这次感受到了清迈高僧大德和学校的佛法加持，非常欢喜。希望你们回去的时候，也把清迈的小佛像请一些回去，这些小佛像还是有加持力的。

这里确实是一个佛教非常兴盛的地方，有这么多的出家人，这么多有信仰的人集聚在一起。这样的场景，可能是我们在其他地方根本感受不到的。我这次得到了两尊非常珍贵的佛像，回去之后会很好地保存起来。

我的演讲到这里就结束了。接下来是问答环节，祈祷三宝——佛陀、正法和僧众加持我们所有的人。谢谢大家！



现场互动

问：真正的幸福是什么？

堪布：昨天你们泰国有一个演出队，给世界青年佛学研讨会的闭幕式跳了一支舞，叫《幸福像花儿一样》。所谓的幸福，表面上看来就像花儿一样，非常非常美丽，但是真正去观察的时候，却丝毫也找不到，因为一切都是空性的。这叫做“诸法无我”。

问：刚才堪布讲，为了减少手机对我们的控制，最好整个下午都关机。但是我们是学生会的工作人员，如果下午关了机，工作就没法做了。尤其是在学校开展各种活动、讲座以及选修课程的时候，如果没有及时回复老师的信息，工作就会延误，造成不好的影响。我

想请教堪布，怎么样才能找到一个平衡点？

堪布：如果白天实在没办法关机，晚上关机也可以。

问：顶礼堪布！我有点紧张。因为工作压力太大，现在很多人都有各种各样的心理疾病。对于抑郁症等，现在已经有很好的认知和治疗方法，但是性心理跟性教育这方面的研究还是很少。末学以后想从事性科学方面的行业和研究，因为现在这方面的发声太少了。每当听到有小孩子被侵犯，然后死掉的时候，我都觉得非常心痛。但是，这对以后学佛跟发心，会不会带来障碍？二者有没有冲突？

堪布：关于性方面的科学研究是很有必要的。我们佛教也有对生理的研究，这些内容在戒律和《阿含经》里面都有。

现在很多的疾病，包括男性的疾病、女性的疾病、艾滋病等，这些与人类生理有关的课题和疾病，都需要有人去研究，需要有专业水准的人出来给大众解说、指点。人们不管是从健康方面，从信仰方面，还是从伦理方面，明白这些道理都很有必要。

我们出家人虽然有戒律，但也会研究人类身体健康和心理健康方面的所有知识。所以，你的选择与你的修行不会有什么冲突。

问：帕扎阿扎卓利大师有问题想请教一下堪布。有一次，帕扎阿扎卓利大师的徒弟在医院做手术，已经打了麻醉药，睡着了，等着开刀。正在那时，他却给卓利大师打了个电话，两人在电话里沟通了 30 分钟。可当时他已经被麻醉了——一个睡着的人，怎么还能打电话过来？这个现象是怎么发生的？

堪布：现在有很多濒死的科学研究表明，一个人的肉体在医院里躺着时，他的心识是可以超越肉体、去到其他地方的。所以我估计，当时这个徒弟的身体虽然被麻醉了，但心识很有可能以某种方式离开了肉体，然后以另一种方式跟大师进行了电话沟通。



问：《西藏生死书》（The Tibetan Book of Living and Dying）里面讲，发现心的本性，是把这个念头和下一个念头之间的空隙无限地放大，然后在这个中间专注并安住于当下的状态。

我禅修的时候偶尔会有这种放空的感觉，不知道这是不是正确的状态。如果不是，希望您指点一下。

堪布：我先给大家说最后一件事，再来回答你的问题。

在座的很多同学，可能今天就要离开了，因为我刚才看到好多的行李放在门口。大家对法的热情很高，有些同学没能进来，听说是在外面收看视频直播。今天人比较多，我们在这个地方结上善缘，很好。虽然今天没有讲很深的法，但四念处也可以说是最深的。希望大家回去以后好好修行，尤其是四念处，这对你们来说很重要。

关于专注的问题，《西藏生死书》里讲了一些密法的修行方法。现在我们参禅的时候，是观自己的觉知，观察自己的每一个起心动念。实际上这个观法和专注的

本体是一样的。

在对自己的心一直专注的过程中，会认识到心的本性，认识到心的本性没有局限性。禅宗这样讲，密法也这样讲。不过，如果你没有认识心的本性，那么，未来、过去和现在就会有一定的局限性。

当我们用自己的心来观心的时候，会明白当下这颗心的本来面目。这种状态用语言很难描述，但是自己在观心的时候，或者说祈祷上师的时候，的确会有所觉悟。

问：堪布慈悲！我来自同济大学。这次真的非常欢喜，也非常感恩，能得到堪布加持过的如此殊胜的本师释迦牟尼佛的佛像。为了一切众生的利益，祈请堪布给大家传一下《释迦牟尼佛修法仪轨》。

堪布：好。

（堪布传授此法的传承……）



表面上看是帮助别人，

实际上也是帮助自己。

第 148 场

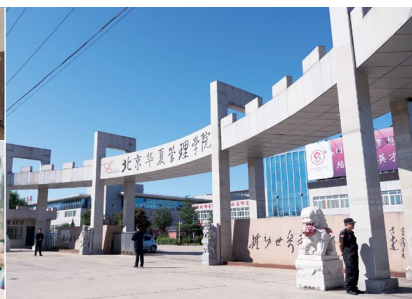


北京华夏管理学院

BEIJING HUAXIA MANAGEMENT COLLEGE

中国 · 北京

2017 / 9 / 12



爱的智慧

LOVE WITH WISDOM

主持人：

今天，我们非常荣幸地邀请到一位藏地的班智达——索达吉堪布。欢迎堪布来到中国首所免费大学——北京华夏管理学院，为我们开启佛学的奥秘，分享心灵的智慧。

索达吉堪布是喇荣五明佛学院的大堪布。在翻译方面，堪布已将大量珍贵藏文论典译成汉文；在讲法方面，堪布借用网络视频等方式，给大家分享心灵的智慧；在慈善方面，堪布在贫困地区建立了多所学校和养

老院，为失学儿童和孤寡老人提供教育和赡养服务，并发起了“启动爱心”的倡议；在学术方面，堪布曾应邀前往清华、北大、人大、复旦，以及香港中文、香港理工等大学，与大家广泛地交流，令莘莘学子深感受益匪浅。

下面有请华夏管理学院的姜校长致辞——

姜校长：

我谨代表华夏学院的所有师生，对索达吉堪布的到来，表示最热烈的欢迎和最衷心的感谢！

人的一生中会有三个最重要的选择。第一个是人生导师，决定了一生的智慧；第二个是合作伙伴，决定了事业的成就；第三个是人生伴侣，决定了幸福的指数。索达吉堪布是我非常敬重的一位师长，堪布不但有极高的佛学造诣，而且还积极地弘法利生，影响了无数人的生命。相信他的到来，一定能为我们全体师生带来

重要的加持和引领,希望大家能用心聆听堪布的分

欢迎堪布——

首先,很感谢姜校长的付出,给同学们带来了方方面面的关爱,诸如优美的环境、快乐的生活以及心灵的成长等等。来到华夏管理学院之后,我发现这里确实有一种爱的氛围。刚才,我们去参观了“大爱堂书院”,相信这些智慧的书籍一定会让大家的内心充满爱。后来,我们还在“爱天下”的石刻旁合了影。我发自内心地希望,依靠这种因缘,每一位同学和老师都能从内心深处爱天下所有的众生。实际上,这也是大乘佛教的核心思想。

我看到会场的门口写着“让世界享受爱的光芒”。我个人理解,这个标语有两层意思,一是在座的各位正在享受爱的光芒,比如有些同学正在接受爱心人士

助；二是当大家离开校园步入社会以后，也都有着不可推卸的责任——我们要将自己曾经感受过的关爱传递给更多的人，让世界充满爱。

今天，我想围绕“爱的智慧”这个主题，谈一些个人的心得体会，与大家一起交流探讨。

爱的光芒无处不在

每个人来到这个世界，都需要爱和陪伴。要知道，在还不会说话的时候，我们就已经开始享受父母的爱，父母为我们提供了能力范围内最好的一切，食物、衣服和教育等等，一直到我们长大成人。在读书期间，老师也把自己所有的智慧传递给我们，因此学校也是一个感受爱的场所。进入社会以后，表面上看好像身边的同事跟自己没有很深的关系，但实际上，我们仍生活在爱的环境当中。如果身边的人都对你不屑一顾，其实也很难

生存下去。所以，人与人之间是相互依赖、相互依靠的关系，彼此之间有一种爱，以明显或不明显的方式一直传递着。

爱的力量真的很伟大，我们每个人都应该认真地学习与思考。如果人人都充满爱心，不仅自己会生活得很快乐，更重要的是可以帮助到身边的人，与他们分享爱的光芒。如果大家用心观察，就会发现爱在生活中有不同的表现形式。比如在一个家庭中，孩子需要父母的爱，父母也需要孩子的爱。夫妻之间更是如此，需要互相爱着对方，一旦离开了爱，这个家庭就维系不下去了。同样的道理，在学校里，学生一定要爱老师，如果学生恨老师的话，就不是一个好学生；如果老师不爱学生的话，也不是一个好老师。另外，同学之间也要互相友爱，否则所谓的“同学”就只是一个名称而已。其实，当我们用智慧去仔细观察自己所处的环境时，就会发现原来爱无处不在，每个角落都散发着它灿烂的光芒。

不要活得像机器人

其实，我们从小就应该接受爱的教育。不管是东方还是西方，学校都是培养人才的基地。学校的教育理念会直接影响到学生的未来，以及他们的价值观、人生观和生活观。如果他们能在学校里就接受到爱和慈悲的教育，以后很可能会成为非常了不起的人。否则，他们长大之后如果变得十分冷漠，没有爱心，那是非常可怕的事，也是我最担心的事情。

苹果公司的现任总裁蒂姆·库克（Tim Cook, 1960-）曾在麻省理工学院的毕业典礼上讲道：“我不担心人工智能让计算机像人类一样思考问题，我更担心的是人类像计算机那样思考问题——摒弃同情心和价值观，并且不计后果。”我个人很赞同他的观点。如果没有慈悲心、同情心和爱心，人与人之间的关系就会变得非常冷淡。要知道，做人做事的底线很重要。如果连基本的人格都没有，坏起来没有任何底线，无恶不作，这样的人

最可怕！

实际上，机器人不一定能毁灭我们的世界，更应该让我们感到害怕的，是那些不计因果、丝毫不关心他人感受的人。如果这些人有了能力和智慧、掌握了技术，很可能会做出许多危害人类的事情，甚至将整个世界毁于一旦。所以，我们要特别重视爱的教育。老师要为了孩子们的成长倾注爱心，逐渐地由知识的传递转变为智慧的传递，让爱的涓涓小溪汇成汪洋大海。这是一件非常重要的事情。我们每个人都要反思，自己到底是不是一个有爱心的人？

佛经中讲，每个众生都受前世业力的影响。如果前世积累了许多恶业，即生当中会遭遇种种不顺意的事情；如果前世积累了许多善业，即生当中一切都会如愿以偿，做事情也更容易成功。虽然人生是一段充满未知的旅程，但如果我们能用心来拥抱世界、拥抱他人，人生的道路上也会有人爱着你、帮助你；如果抛弃了这颗

爱心，从来也不关心和帮助他人，在遭遇人生挫折时，很可能会走投无路。

利他是高层次的利己

在座各位主要学的是管理，将来应该会在不同的行业中发展。不管从事什么工作，原则上我认为最好要有一颗慈悲心。如果我们多去帮助别人，乐于付出，表面上看是帮助别人，实际上也是帮助自己，唤醒了自己的爱心和善心。要知道，心是一个巨大的宝库，里面积存着很多善的资源。只不过有些人遇到了一些恶缘，比如恶环境、恶知识，导致内心的良善没有被开发出来，甚至滋生出很多恶心。

因此，大家以后要努力开发内心善的宝藏。在学习、工作和生活中，我们要无条件地帮助别人。如果你有一定的财富和地位，可以运用这些资源帮助他人；如

果你没有这样的资源，也可以用其他方式，哪怕只是一个微笑、一声安慰。这样的话，不仅帮助了别人，还开发了自己内心的宝藏。

佛教中经常讲，每个人都本具如来藏。这是一种非常珍贵的宝藏，通过帮助他人能够逐渐地开发出来，我本人对此就深有感触。其实，我经常收到别人的供养。一般情况下，我会用这些钱资助山区贫困的学生。我认为，这些钱的价值不仅是在经济上帮助了别人，更重要的是，在接触这些人的过程中，我内心中很多善的正能量，自然而然就开发出来了。

我们每个人都应该珍惜这种因缘。为什么这样讲呢？如果没有这种对境，我们的心可能永远沉睡于一种无记的状态中。正是依靠这种因缘，才唤醒了人们本具的善心。所以，大家在平时的生活中，要多用慈悲心去帮助别人。与此同时，你的善心也会得到开发，所以说最大的得利者就是你自己。

据我所知，很多企业家都积极倡导利他的经营理念。比如，星巴克就始终坚持一种理念——星巴克出售的不是咖啡，而是人们对咖啡的体验。事实上，星巴克刚刚起步时并不赚钱，但他们坚持以人为本，真诚地致力于发展顾客，为此付出了很多努力。后来，这家公司也自然而然获得了丰厚的商业回报。

其实，如果我们想要损害他人利益，或者想从他人那里赚到钱，别人也会谨慎地观察。尤其是生活在这个时代，大多数人都很有智慧，内心各有盘算。相反，如果我们真心为他人付出，不断地帮助别人，这样自然而然会积聚很多不可思议的善缘，带来意想不到的收获。大家经常可以看到，有些爱心人士总觉得自己对他人有不可推卸的责任，继而发自内心地坚持做慈善，这让他们获得了好名声，事业也蒸蒸日上。因此，我希望大家能依靠自己的智慧和悲心，开发出心的宝藏。

用爱守护每个生命

每个人的生活都不容易，但我们还是要学会爱。不同的人对爱有不同的理解，从佛教的观点来讲，在爱自己的同时，还应该做到不伤害众生，帮助众生。

有些资料中提到，苹果公司的创始人史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs, 1955-2011）处于癌症晚期时，医生告诉他，必须马上进行肝移植，才能挽救他的生命。有人找到医院院长和州长，希望他们能把乔布斯的手术排到前面，但他们都遵守美国法律，最后没有答应。

这个时候，身边的人对乔布斯说：“要不要花点钱，给有关人员打点一下，让您先移植？”乔布斯听了，非常惊讶地说：“这怎么行？一切生命都是平等的，我怎么能插队排到其他人前面呢？”

六个星期后，乔布斯终于等来了可供移植的肝脏。可是，由于等待时间太长，他的癌细胞已经扩散了。虽

然手术很成功，但也只为他赢得了两年的时间。而在他去世的时候，乔布斯仍没有后悔当初的选择。

大家可以想一下，如果我们在生死边缘徘徊，会不会想方设法插队呢？其实，生命都是平等的，每一个生命都值得我们用爱去守护，这也是佛教的核心思想。在生活中，我们每天都要经历很多事情。这个时候，我们往往既有拯救他人生命的能力，也有剥夺他人生命的能力，所以说接受爱的教育很重要。

实际上，爱有很多种，总体可以分为大爱和小爱。小爱就是爱家、爱父母，也包括世间所谓的爱情。如果处理不好这种恋爱关系，很可能会变成憎恨、变成痛苦，引发一些负面的情绪，甚至还会葬送自己的生命。因为情感的问题，现在很多学生会选择自杀。事实上，他们根本不懂爱，只是过于执著自己那份小小的爱，最后连最宝贵的生命也失去了。所以，希望大家懂得爱惜自己的生命，也尊重他人的生命，这是非常重要的一件

事情。

按照大乘佛教的思想，真正意义上的爱，既要懂得爱自己，也要懂得爱别人、保护别人，并且是无条件的保护——即使对方伤害了你，还是要帮助他。这种爱是无私而伟大的爱，一般人恐怕难以想象。

学会接纳各种不同

每个人的价值观和喜好都不相同，心的“基因”也不一样。比如，你们喜欢舒服漂亮的衣服，而我更喜欢僧装。实际上，不管是吃饭、穿衣，还是信仰以及所追求的目标，大家都持有不同的观点。因此，我们以后要学会尊重别人，不能因为对方跟自己不同就瞧不起别人。

我经常参加一些学校举办的交流活动，发现有些老师对佛教徒不够包容。有些人从来没有见过出家人，不

理解为什么要穿成这个样子，所以就会建议我换个便装，或者穿着西装去演讲。但我会坚持自己的原则，如果对方不接受我穿僧装，那我也可以不去。

步入社会以后，大家会遇到各种各样的人。你们可能会感到奇怪：怎么会有人穿这种衣服，怎么会有人喜欢这种饭，怎么会有人喜欢这种人，怎么会有人愿意做这种工作，怎么会有人尊敬这种领导……如果从个人眼光和角度来看，可能会觉得难以接受。事实上，世界上有各种各样的商品，人的心态和行为也都有所不同。所以，大家最好不要用自己的标准去衡量别人。到了社会上以后，你们会慢慢明白沟通与学习的重要性。

在学校里面，不同老师给学生传递不同的思想，这种学习方式很有意义。学校虽然提供了循序渐进的课程，但如果同学们平时与人交流得太少，当他们到了社会上，往往会变得没有主见，整个人都硬邦邦的，活得像机器人一样。所以，同学们除了要学习课堂知识以

外，更重要的是学会做人做事，以及与人沟通的技巧，同时还要学会独立解决问题。

我有两位亲戚，一个是大学毕业，一个小学都没读完就出去打工了。有一次，我和他们一起待了两天。在那期间，我发现上过大学的那个孩子，虽然懂得很多知识，但过于封闭和保守，说话做事很幼稚，让人感觉大学都白读了；而小学没毕业的那个孩子，社会经验很丰富，知道要怎么样做事情。可见，有时候人需要在不同的环境中学习和成长。如果能有所收获的话，不管你上哪所学校都很有意义。

何谓大爱

佛教中有一部经典，叫《付法藏因缘传》¹³，里面

13 《付法藏因缘传》：也称为《付法藏传》，或《付法藏经》，六卷。本书编译的因缘，大概如《内典录》等所说：北魏太武帝太平真君七年（446）信崔浩之言，下诏大杀沙门，毁佛经像，诏书中并谈到佛法“皆是前世汉人无赖子弟刘元真、吕伯疆之徒，乞胡之诞言，用老庄之虚假，附而益之，皆非真实”。七

记载了很多著名的历史人物故事，其中有一则是关于龙树菩萨的弟子圣天论师。印度佛教和藏传佛教都有运用逻辑思维辩论的传统。这位圣天论师就很有智慧，以辩论而闻名于世。据我所知，很多大学也经常举办辩论赛，其实辩论对开发智慧很有帮助。当年，龙树菩萨离世时曾叮嘱圣天论师，希望他能发挥自己的智慧，去弘扬佛法以及龙树菩萨的传承教法。从那以后，圣天论师便前往不同的地方讲经说法。

有一次，他来到南印度一个不信仰佛法的国家，为了弘扬佛法，他就对当地的国王说：“我想要和当地的论士们开展一场辩论赛，输的人要把头颅送给对方。”国王应允了这场辩论，而圣天论师也很顺利地在这场辩论中获胜。

有一位外道导师对他说：“你现在可以斩去我的头了。”但圣天论师却说：“我不需要你的脑袋，但你要

年后，北魏文成帝即位重兴佛法，昙曜等感奋之余，乃于北台石窟和吉迦夜编译此书，以明释教之由来，历然可考。

剃除头发，随我出家修行。”后来，这位外道导师便剃了一个像我这样的光头，放弃了自己的宗派，自愿皈依佛教。但是，这位外道导师的弟子中有人愤愤不平，觉得圣天论师侮辱了他的老师，他发誓说：“你圣天以口胜我师，我要以刀胜你！”自此以后，他一直暗中跟踪圣天论师，准备随时刺杀他。但圣天论师弟子众多，一直无从下手。

有一天，圣天论师正在一处森林中禅修，弟子们都不在身边，这个外道弟子便抓住机会，举刀刺入了圣天论师的腹部，以至于五脏六腑都流了出来，场面十分骇人。但是，圣天论师不仅没有心怀怨恨，反而还怜悯这位年轻人的鲁莽行为，诚恳地对他说：“我有一些资具，你把它们拿去换钱，这对你以后的生活会有些帮助。你现在杀了我，要赶快离开，不然被我的弟子们发现，你就走不了了……”

年轻人见圣天论师竟如此宽恕他，不由得泪流满

面，立刻跪下来忏悔认罪。圣天论师甚至只剩下最后一口气还在说：“你快逃命去吧，沿着这条路走，你就不会被人发现。”那人只得逃上山去了。

在大乘佛教的思想中，有一种以德报怨的心态和气度，不计较别人的仇恨，这与普通人的思维方式有很大不同。一般情况下，如果有人对我们诽谤诋毁、心怀恨意、态度恶劣，我们很可能会想要报复。即便不会报复，也绝不想帮助他。如果真的有人拿刀刺伤我们，我们会不会怨恨对方呢？绝大部分人会。从我个人来说，虽然学习佛教的慈悲精神已经很多年了，但一提到这种高层次的境界，我也深感惭愧。在人类历史的长河中，曾经出现过许多伟大的人物。就算是在现代社会，也有很多人愿意付出自己的时间、金钱，甚至是生命去帮助他人。但我自问能不能做到呢？确实很难做到。

有些人认为，如果别人对自己好，自己也应该回报别人。如果别人对自己不好，也要以怨报怨。这是一种

比较普遍的想法。现在很多人会在口头上说爱他人、爱众生、爱世界，但究竟应该如何去爱呢？其实，爱有很多层次。有一种比较狭隘的爱，就像人们常说的“爱得越深，恨得越深”。如果对方对自己稍微有一点不好，或者说话的语气和眼神有一点不对，自己就会特别生气，然后把对方控制得更紧，就像把他关进监狱一样。这样的话，反而会起到很多反作用，最后可能互相都感觉不爱了。

人与人之间的相处，最重要的是发自内心地爱对方，在佛教里叫做慈悲心。具体来说，慈心是希望所有众生获得快乐；悲心是希望所有正在感受痛苦的众生，在最快的时间内脱离痛苦。也就是说，从让众生得到快乐的角度，叫做慈心；从让众生离开痛苦的角度，叫做悲心。实际上，这就是所谓的大爱。

每个人心中都有爱

大家应该清楚，今天我们所处的时代，是一个特殊的时代，很多人缺少爱人之心。但是，国内仍有这样一所免费大学，这背后离不开姜校长和全体教师默默无闻的付出。事实上，爱就是一种付出。如果没有这份爱的力量，同学们也不会有这么好的学习机会。因此，我们应该将这份爱一代一代地传递下去，而这依赖于良好的教育。如果没有良好的教育，爱就无法传递下去。

如今，科技越来越发达，让这个时代不同于以往任何一个时代。面对人工智能的发展，很多人担心未来人类可能会被机器人取代。但我一直认为，虽然人工智能具有一定的学习能力，操作系统和应用程序也在不断地更新，但其实人工智能和人类思维有着本质的区别。因为每个人的心中都有爱，即使是最坏的人，他的内心当中也有爱。

我经常去一些监狱和戒毒所讲课。人们通常会认

为，那里的人都非常坏，但其实他们心中也有一颗爱的种子。而人工智能再怎么发展，也不可能产生爱他人、爱众生、爱世界的心。如果我们要想战胜这个世界，超越这个世界，就需要凭借一股不可思议的爱力量。

因此，大家要学习爱、传播爱，这就是我们所追求的目标和学习的宗旨。



现场互动

问：有时候我积极地去帮忙，对方却觉得我是在帮倒忙，这让人很气馁。请问，应该以怎样的方式和心态去帮助别人？

堪布：这是一个很现实的问题。人心是非常复杂的，有时候我们帮助了别人，但他可能会有种种的顾虑和不满，尤其是在当今这个社会，情况也变得更加复杂。比如，我在国内讲课都是免费的，但在西方国家讲课时，一般都要收取门票，不然他们会觉得我别有用心。

如果我们想无条件地提供帮助，而别人对此会有些质疑，这也是一种正常现象。俗话说：“路遥知马力，日久见人心。”想要不间断地行善做好事，就要有耐心和恒心，不能因为别人的拒绝、不理解和误解，就产生

一种厌烦心，再也不愿意做好事了。

有些人在做善事的过程中，总觉得有些地方和自己想的不一样，从此以后便心生厌烦。事实上，如果你经常做善事，肯定会遭遇一些障碍，会有不如意的事情发生，甚至还可能遭到别人的谩骂。从我自身经历来说，我在助学的过程中，也遇到过各种各样的事情，甚至还有人会使用欺骗手段。我们今年资助学生的时候，有一个女孩其实家境非常富裕，但她当天特意穿着破破烂烂的衣服来申请助学金。一般情况下，我们都会提前进行家访，但当天来的人特别多，所以个别人的家庭状况还没来得及核实。后来听人说她平时脸上都会化妆，身上还会佩戴藏族传统的珊瑚饰品等。但那天她来的时候，既没有化妆，也没有戴任何首饰，反而说自己的家里特别穷，所以我们就给通过了。当了解实际情况后，我心里也有点不舒服，后来又调整了心态。每个人都爱钱，这也是没办法的事情。虽然她家里已经很有钱了，但还是会为了钱去欺骗别人，想明白这一点，我就没有再追

究了。

在帮助别人的过程中，难免会一而再、再而三地遇到挫折，但只要不断行善利他，人生一定会有好的转变。时间久了，不可能所有的人都对你产生误解，这颗纯洁的心自然而然会展现于世人面前。到了那时，你做任何善事都不会有困难。

问：每次买菜时，我都会给隔壁邻居送一些，刚开始对方还会口头表示感谢，但后来突然有一天没给他送菜，他就开始埋怨、记恨，我也很不开心。遇到诸如此类的情况时，请问我们还要继续传播爱心吗？

堪布：在现实生活中，确实经常发生这样的事情。前段时间，我遇到一个法国佛教徒，他说他每个月都会给一个乞丐二十元钱，坚持了很长时间。后来，他家里的经济状况出了点问题，就对那个乞丐说：“以前我经

济状况好的时候，可以给你二十元钱，但现在我家里也困难，以后每个月只能给你十元钱了。”乞丐听了之后大发雷霆，认为这个人扣下了原本属于自己的钱，当街对他破口大骂。

由此可见，一旦人们习惯了接受别人的帮助，心里就会形成一种固定的观念，会把对方的东西执著为自己的，甚至认为自己有权处置这份财产。这是一种非常颠倒的想法。

如果遇到这种情况，我们可以考虑换一种方式帮助。当然，对方很可能因此而记恨你。因为有的人确实比较愚笨，当他适应了你对他的好，就觉得这是应该的。我每年都要资助一些大学生，有些人第一年拿到资助款的时候，往往会对我特别感恩，甚至激动得流下眼泪。但最后毕业的时候，连个招呼也不打。我知道他们已经习惯了，觉得自己每年得到资助是很正常的一件事。人有时候会有一种很奇怪的心理，这可能是无明愚

痴导致的吧。

问：现在我们的世界发展得越来越快，人们的思想也随之发生了变化。在这个纷繁复杂的世界中，怎样才能让自己的心安住下来，不受外界的影响？

堪布：从佛教的角度而言，会用戒、定、慧三种修学方法来认知自己。首先，戒律是做人的基本标准，也是行为规范；然后，通过禅定让心安定下来；最后，我们才会产生智慧。可见，传承了两千五百多年的修行教言，对当代人的思想管理与发展仍有很大帮助。

表面上看，这个世界正在发生日新月异的变化，但人们的内心不一定是在发展，可能在不断后退。相较而言，古人忠厚淳朴，思想简单，并且他们更有感恩心、报恩心，更加乐于助人。而现在这个时代，有各种各样的发明，城市里交通发达、信息畅通、高楼耸立，跟以

往任何一个时代都不同。除了贫穷落后的非洲以外，大多数国家都发生了翻天覆地的变化。但我们的内心却时常感到困惑和迷茫，找不到人生的方向。很多年轻人会有这样的想法，中年人的压力也越来越大，因为想要做的事情有很多。

要知道，每个人身心的承受力是有限的。在这样的压力下，很多人感觉分身乏术、心力交瘁，最后白天吃不好，晚上睡不着，压力非常大。表面上看，这个时代五彩斑斓，好像每天都在不断地更新、进步，但人们内心的快乐和安全感，总感觉一代不如一代。面对这样的情况，我们应该花点时间思考一下，如何才能获得内心的安宁。

我个人建议，大家心中最好有一个坚定的信仰。这样的话，当你面对这个复杂的社会时，内心会变得强大起来，会知道这个社会和世界的变化是怎么回事，还不会有很大的压力。如果心中没有信仰，没有丝毫的智慧

和禅定，即便是出家人也可能会感到迷茫。因此，我们应该对人生的真理有所了知。

如果真正懂得了，那你面对世界的方式也会有所改变。以前是迷茫地面对，现在是开心地面对。

另外，希望大家能学习一下传统文化中的智慧，以及大乘佛教中的利他思想。如果我们心怀利他，即便是感受痛苦，也不会很严重；如果我们心怀自私，所产生的痛苦会给我们带来更大的伤害。

问：从某种意义上来说，每个人都走在取经的路上，而修行就一定会经历考验。我觉得您是一个伟大的修行者，请问您在修行过程中遇到的最大考验是什么？您又是如何克服的？

堪布：其实，我算不上是真正的修行者。我的主要任务是讲课，所以更像是一名老师。昨天我还在微博

上说，我当老师已经三十三个年头了。从 1985 年到今天，不论是外出还是在佛学院，我每天都会坚持讲一两堂课，甚至有时连讲几堂课。

至于修行的话，相对在家人而言，我早晚还是会做一些功课，但根本谈不上有修行的成就。我一直认为，这一生中没什么可后悔的，唯一遗憾的就是修行的时间不够。我其实很想在一个寂静的地方闭关，甚至还和另一位堪布去看过地点，打算建个闭关房。

以前我总在想，等到四十岁的时候，要好好地闭关五六年，但后来到了四十岁也没有实现；然后我又想，等到五十岁的时候再去闭关，也没有成功；过几年我就六十岁了，不知道那时能不能放下手里的事情，在没死之前好好地闭关修行。也许到六十岁的时候，我还是在不停地奔波，不断地忙碌。这样看的话，我的修行确实很差。但我始终认为，修行特别重要，因为理论只是停留在口头上，没有在心里经常进行串习、沉淀，恐怕很

难变成自己的体悟。

佛教中经常会提到“闻、思、修”，也就是先要听闻佛法，然后进行思考，再慢慢地实修。只有经过长时间的闻思修行，才能把佛法的知识变成自己的智慧。所以，如果想要生起真正的利他菩提心，也需要经过长时间的修行，这样才能发自内心地行持利他行为。

在我的修行生涯当中，对我影响最大的是上师们的无私精神。他们并没有把这种精神停留在口头上，而是通过实际行动来传递爱的力量。不论是自己的弟子，还是素不相识的人，都愿意为对方无条件地付出。我认为这就是一种修行境界的体现。

我见过很多伟大的上师，他们都有一个共同点：从来不考虑自己的身体和事业，而是真真切切地把内心中的爱和智慧传递给别人。当然，他们毕竟生活在这个复杂的社会当中，也会受到别人的误解和攻击。在修行和弘法利生的过程中，他们可能有过一点放弃的念头，但

最终还是坚持下来了，毫不夸张地说，他们把一生都奉献给了众生。有些企业家在从事慈善事业的过程中，也有体现出这种宝贵的精神，这一点非常令人钦佩。

总之，佛教中有很多伟大的上师，他们用自己的一生来爱护所有众生。不仅限于自己的弟子，还包括那些曾经诽谤过、痛恨过、嫉妒过自己的人，这是常人难以做到的。由此可见，爱确实有不同的层次。

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