



向内看， 向外走

索达吉堪布·演讲

大学
演讲
22

LOOK INWARD, WALK FORWARD

向内看，向外走

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

- 004 现代藏传佛教大德
美国芝加哥大学
- 044 藏传佛教的现代性
美国西北大学
- 077 动荡时代的心态
美国芝加哥大学
- 105 向内看 向外走
美国哈佛大学
- 133 藏传佛教的转世制度
美国麻省理工学院
- 182 女性在藏传佛教群体中的角色
美国哥伦比亚大学
- 219 体悟无常
美国哥伦比亚大学
- 250 藏传佛教在当今东西方国家的流行
瑞典斯德哥尔摩大学

单坚阿拉木天喇荣沟，

邬金莲师化身名晋美。

彼于菩萨四众眷属中，

广弘显密教法如明日。

第 149 场

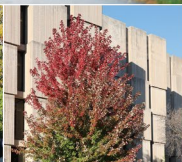
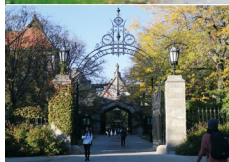
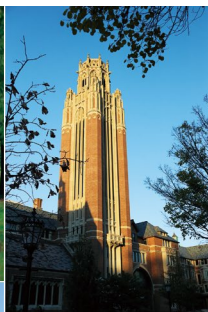
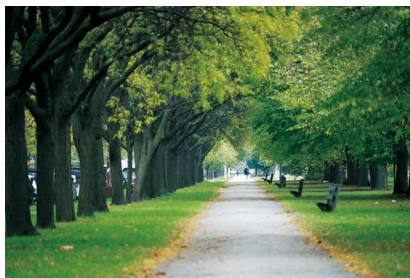


美国芝加哥大学

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

美国 · 芝加哥

2017 / 10 / 30



现代藏传佛教大德

——法王晋美彭措的生平和著作

THE LIFE AND WORKS OF H.H. JIGME PHUNTSOK
RINPOCHE: A TIBETAN BUDDHIST MASTER IN
MODERN CHINA

主持人：

非常感谢大家参加今天这场非常特别的演讲。堪布索达吉是喇荣五明佛学院的高僧之一，他不远万里来到这里，给予我们今天以及周三的演讲。堪布是佛学院的开创者法王晋美彭措仁波切最亲近的弟子之一。不过，与其由我介绍堪布索达吉，不如请芝加哥大学神学院宗教哲学教授任博克（Brook A. Ziporyn）来进行。

任博克教授：

非常感谢，非常高兴，非常荣幸，能欢迎我们的演讲者堪布索达吉。正如主持人所说，他不远万里来到这里——非常荣幸今天他能来这里。

话不多说，有请堪布索达吉——

首先说明一下，由于找不到适合的藏英翻译，加上现场有部分汉族听众，所以我今天用汉语演讲。一般而言，我在藏地传法时，会用藏语；在汉地传法，则用汉语；但到了西方，由于自己不会英语，常常需要依靠翻译的帮助才能完成演讲，这是一个比较大的困难。若现在开始学英语，自己年龄已高，恐怕来不及了，比较矛盾。

20 世纪 90 年代，确切地说，是在 1993 年，我跟随法王到过美国、加拿大和欧洲。那个时候我曾发愿，回

去以后一定要好好学英语。当时我比较年轻，认真学的话，应该还可以，但回去之后，由于种种因缘，英语最终还是没有学好。

今天给大家介绍我的上师法王晋美彭措。这次演讲的缘起是这样的：弗吉尼亚大学以前有一位教授，名叫大卫。这位教授大概在 1992 年来过我们佛学院，后来他在自己的书稿里提到了法王晋美彭措。芝加哥大学的教授们在编辑这本书的过程中，很多教授和学生对法王晋美彭措都比较感兴趣。所以，这次特意让我为大家简单介绍一下他的生平事迹。

熟悉

法王身上发生的很多事情都很神奇，他整个一生都充满传奇。我接下来要讲的部分内容，有信仰的人，比如佛教徒或其他宗教人士，也许在某种程度上能够接

受；不过，没有任何信仰的学术界人士，就不一定了。不管怎么样，希望我所讲的事情能引起大家的思考。

在法王的学生当中，我不是最熟悉他的，也不是最不熟悉他的。我出家的时间是 1985 年——已经是上个世纪的事了。那个时候，我 23 岁，他 53 岁。自从依止了他，我就一直跟随，直到他 71 岁圆寂为止。

我的人生，大概有 19 年时间一直追随法王，从未离开。

真实

为什么说法王的一生都充满神奇呢？因为用学术界人士的眼光来看，他对佛法的研究、学修和弘扬，尤其是他向世界传递真理的方式和过程，远远超出了普通人的逻辑和想象，甚至与之相违背，相抵触。

在某些东方宗教人士的身上，的确存在着一些世人

难以想象的特质。就我个人而言，绝不会对事实进行任何形式的加工与编造，唯有用真实的语言向大家讲述法王晋美彭措的生平事迹。对于他身上表现出来的不可思议的地方，你们可以再三观察和思考。

法王还没有圆寂的时候，我跟佛学院的慈诚罗珠堪布和丹增嘉措活佛，曾为他写过一部传记。写那部传记的时候，我们三个人定了一个原则：所有听起来像神话的原始材料，一律放弃，只记录我们认为非常真实的事迹。为此，我们走访了很多的证人，力求所写的内容全部符合事实。当时是用藏语写的，后来好像被译成了英文和汉文。

那部传记的部分内容，也是我今天将要讲述的。

授记

其实，法王晋美彭措的一生，历史上早就有授记。

两百多年前，藏地有一位非常了不起的修行人，名叫菩提金刚，藏语叫香秋多吉，他在一个授记里面提道：

“单坚阿拉木天喇荣沟，
邬金莲师化身名晋美。
彼于菩萨四众眷属中，
广弘显密教法如明日……”

这是一个比较长的授记，将法王晋美彭措的名字、此生摄受的眷属、弘法的范围和地点等，全部授记得清清楚楚。

在藏传佛教的传承里，本来是没有比丘尼的，但法王在 20 世纪 80 年代摄受了汉地的弟子后，由于汉地比丘尼的加入，他的眷属就圆满具足了四众弟子，也就是比丘、比丘尼、男居士和女居士。关于这一点，授记中也明确提到了。

两百多年前的这些预言，令每一个有缘亲自读到的

人惊讶万分，因为实在太准确了。

法王的前一世是伏藏大师列绕朗巴。列绕朗巴曾在所著的一本书里说到他自己未来的转世，讲到他的未来的父亲叫什么、母亲叫什么、降生在哪里，等等，很多情况都描述得非常细致，非常准确¹，让人不得不惊讶。

降生

关于他降生时的情景，我们也采访过很多人。

一般来讲，婴儿的降生总是伴随着啼哭，因为要经历难忍的痛苦，但法王降生时却截然不同。

他降生的时间是 1933 年，降生的地方叫多科²——

1 列绕朗巴尊者晚年写下了《洛若寺未来授记》，清楚地列出了七项“不变”的标志，以指示人们辨认自己的后世。藏历水鸡年（公元 1933 年），法王晋美彭措完全遵照这“不变”的预言，诞生在正月初三。父亲叫班德，母亲叫玉措。自降生之日起，法王就具有无伪的菩提心，并圆满具足前世修行大乘道的标志。

2 即青海省班玛县境内的多科智美曲列。

后来我们在那里修了一座佛塔。法王降生的时候，身边围了很多很多人，这些人在世的时候我们都曾采访过。她们都说，法王生下来时，没有像普通婴儿那样啼哭，不但没哭，口里还念诵着文殊菩萨的心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”，连续念了几遍。这跟我们普通人的降生确实有很大的差别。

这是他神奇的降生。

识字

法王在成长过程中，也没有像我们一样受过小学、中学、大学的系统教育。

大概6岁的时候，他遇到了一件很神奇的事。那一天，他在一堆石头里捡到了一个纸团，上面写着一段藏文。那时他还不认识藏文，就请懂藏文的人帮他读。原来这张纸上写的是“文殊语狮子”的一个修法，修法

的后面还写了一句话：“印度圣境一老人，高龄已至九十九，不识文字勤修持，一日得见文殊尊。”意思是说，印度一个老人，99岁了，一个字也不认识，但他只修了一天，就见到了文殊菩萨，从此以后，所有的文字全部精通。

法王知道纸团的内容之后，就想：99岁的人都能学得那么好，我现在才6岁，如果好好地修文殊菩萨，应该也会精通一切。于是，他自己开始念文殊菩萨的心咒。后来，他虽然没有经过精勤苦学，但对于很多文字自然而然就通达了。

我们写传记的时候，就这件事采访过相关的很多人，包括法王原来所在的洛若寺的一些老人。这些老人都一一地向我们证实：法王小时候的学习过程确实如此。

他们还说，法王小时候特别调皮，经常捉弄身边的人，做出很多意想不到的事情——虽然不会真的伤害

大家，但的确太调皮了。他口才特别好，再加上身份比较特殊，有一些事情他们确实没办法应付，所以这些老人当年的回忆里都有这样一条：只要他一来，大家就特别害怕——虽然他人很小，却有很多人怕他。

造论

大概在 15 岁的时候，他造了很多论典，包括《直指心性注疏》和麦彭仁波切的一些修法。这些了不起的论著，都是他 15 岁时造的。《直指心性注疏》篇幅比较长，我曾经把它翻译成了汉语，当时翻译的风格比较古，文字极为简省，即便如此，也有大概两三百页的内容。

每当我翻阅他 15 岁造的这些论典时，发自内心地感到稀有。

学习和研究藏传佛教的人可能都知道，藏传佛教历

史上还有一位非常著名的大德叫麦彭仁波切³，他所造的《定解宝灯论》，也是在很小的时候完成的。当时的麦彭仁波切只有7岁，一边玩耍，一边随口就唱出了。一位名为仁钦袞波的上师替他记录和誊写下来。

那是一部伟大的论典，被誉为总集显密精要之窍诀藏。我以前学习和翻译过。

不得不承认，有些人的学习和智慧，走的并不是我们普通人的路。在普通人的这条路上，7岁或15岁的年龄，还在学校里迷迷糊糊地混日子，怎么可能造得出论典？即便是造出了，也不一定有学习的价值，后人不一定都会看。

求学

法王晋美彭措在18岁的时候，前往石渠依止了宁

3 即全知麦彭降央南迦嘉措仁波切（1846-1912），宁玛巴大师，是藏传佛教历史上的大班智达之一。他以宁玛派的观点诠释佛法，为后人留下了千余种殊胜的法宝著述，在大圆满与中观方面极大地影响了近代以来的宁玛派学者与修行人。

玛巴的一位大师。

这位大师叫托嘎如意宝，法王依止并跟随他学习了6年。法王的住处是一个很小的地方，我以前去过。当时的条件特别特别差，法王每天除了喝一点酸奶以外，基本上就没有其他的饮食了。

求学时期的法王，显现上就是苦行，就是学习，除此之外没有别的活动。

法王在托嘎如意宝那里得到了密法的很多传承，他非常崇拜和感恩他的上师，经常赞叹上师是非常了不起的证悟者、成就者。

东方人依止上师或老师的风格，跟西方人不一定相同。我们东方人，尤其是佛教徒，如果年轻时依止了某位上师，从上师那里得到了真正的利益，那么，他对上师恩德的忆念将是终身不变的。即便到了老年，一提起上师的名字，他还是会流下很多眼泪。



佛教的很多传承都是这样的。

不过，芝加哥大学的同学，年轻时若跟着某个老师学习，得到了老师的悉心指点，多年后回忆往事时，会不会因为感念这位老师的恩德而一直哭呢？我不太清楚。

听说非常出名的顶果钦哲仁波切，到了六七十岁，想起上师时还会经常流泪。法王如意宝也是如此。在他六七十岁的时候，经常想起年轻时依止上师的经历。每

次给我们讲述他二十几岁与上师在一起的美好时光，法王总会泪流满面。

也许，东方的很多上师和老师显现上都比较感性吧。

我自己也是如此。父亲和母亲去世的时候，我都没有哭，但是上师如意宝离开之后，在很多场合想起他老人家，我常常会控制不住内心的伤感。

在东方人的观念里，老师和父母对我们的恩德最为深厚，是一个人的生命中最值得恭敬的人。中国有一句俗话：“一日为师，终身为父。”意思是说，即使一个人只当过你一天的老师，你在他面前只听过一天的课，那么你这辈子也应该像恭敬自己的父亲那样来恭敬他。

这样的道理，不知在座的各位怎么看？也许你们觉得有理，也许觉得没有理吧。

坚持传法

法王晋美彭措在托嘎如意宝那里求学的6年时间里，整个中国大地发生了一些变化。佛教和寺院的情况变得跟以往有点不同，而这时托嘎如意宝又圆寂了，于是法王就回到了自己的故乡。

那是上个世纪50年代末。

后来，在寺院里讲经说法变得不那么方便，寺院的出家人被迫纷纷还俗。一个比较特殊的年代来临了，“文化大革命”即将爆发。

在那样的特殊时期，法王也从没放弃自己的修行和讲经说法。他在一个叫狮堡山的地方，秘密地给弟子们传授龙钦巴⁴的《七宝藏》⁵。

4 龙钦巴尊者（1308-1364），即全知无垢光尊者。藏传佛教宁玛派最重要的大师之一，被称为雪域三大文殊之一。他系统整理了宁玛派的教法，是大圆满教法的集大成者和厘定者。几个世纪后他以智慧身的方式把龙钦宁提传授给吉美林巴，由此龙钦宁提成为近代弘扬最广泛的大圆满宁提法门。

5 《七宝藏》是龙钦巴尊者撰写的关于宁玛派教义的七部著作，最早分别写作，后被集结为《七宝藏》。《七宝藏》与《三自解脱论》是龙钦巴尊者以广大班

有一次，有人好像发现了他们，子弹打到周围的树木上，树叶一片一片掉下来，哗啦啦地落到大家的头上，但法王依然如如不动地讲法。弟子们有些吓跑了，有些胆战心惊地坐着继续听。

在硝烟弥漫中，他们把龙钦《七宝藏》一部一部全部讲闻圆满。

那个时候，身穿出家衣服是不被允许的，法王就把袈裟穿在里面，外面套着在家人的衣服。现在喇荣附近有一个山洞，我曾经跟一位叫绕桑的老堪布一起去过。绕桑堪布告诉我，当年他们几个人出去放牛的时候，法王就会叫他们过去，然后大家躲进一个山洞，静静地聆听法王讲法。为了安全，每次会留一个人在外面放哨，剩下的都在山洞里听法，每天都是如此。表面上看，大家是穿着不同衣服的牧民，实际上一有机会就都聚在山洞里学习佛法。

智达派风格写作的重要著作。“龙钦七宝藏”将深广的宁玛派教义作了全面系统的整理和归纳，使其更加系统、更为完备，后成为宁玛派教义的教科书。

在这个山洞里，法王给他们讲完了龙钦巴造的《大圆满心性休息大车疏》⁶。那是很大的一部书，大概有三四百页吧。整个夏天，他们都以这样的方式在山洞里进行学习。

当时，他们的经济条件都不太好。出去放牛的时候，经常只能带一点点酸奶和糌粑。到了中午，每个人都只吃早上带的那一点点东西。下午结束后，就各自把牦牛赶回去。回去的路上还要特别小心，不能让别人发现他们有什么异样的行为，否则的话，个人的处境会非常危险。在如此艰难的环境下，他们完成了一部又一部论典的学习。

其实，诸如此类的故事还有很多很多。在上个世纪80年代到来之前，法王一直没有放弃讲经说法。要么凌晨两三点起来给弟子们讲课，要么白天躲在某个地方，偷偷带领大家一起学习。日复一日，从未中断。

6 《大圆满心性休息大车疏》，龙钦巴尊者所造的“三大休息”之一，乃显密教法之总纲，宁玛巴的菩提道次第论。

这是一种什么样的日子？没有亲历过的人，恐怕不会真正知道它的含义。而法王把他最年轻最美好的岁月，全部献给了弘法利生事业，坚持了将近 20 年。

我经常忆念起老一辈修行人的精神——纯净，热情，坚忍，精勤。而自己呢，如今环境如此优越，学习却不够精进，偶尔还会小小地偷一下懒；意志也不够坚定，做事遇到一点困难就想放弃。跟前辈们坚强的意志比较起来，自己真是差了十万八千里！

建立佛学院

20 世纪 80 年代初，宗教政策稍微有所开放。喇荣五明佛学院就是在那个时候建立起来的。刚开始只有大约 32 个人。法王带着这最初的三十几个学生，在佛学院悄悄启动了培养人才的艰巨工程。

当时，佛学院跟藏地其他地方的某些寺院还是有所

不同。除了法王以外，还有很多老一辈的高僧大德——现在，他们有的已经圆寂，有的还健在。来自四面八方的人都集聚到这里，和法王一起抓教学，培养后学弟子。

接下来的 20 多年，依然有各种各样的困难，而大家精勤的学习却未被任何障碍所中断。一大批高素质的佛法人才，包括堪布和堪姆，就这样，在以法王为主的大德们的培育下，渐渐成长起来。

后来，当整个社会的宗教氛围稍微好转之时，喇荣五明佛学院为藏区大量培养并输送僧才的条件已经圆满具备。

整顿与改革

在先前的特殊年代，藏地的很多大德，有一部分出国了，去到尼泊尔、锡金和印度等国家；有一部分虽然

留下来了，但圆寂的圆寂，还俗的还俗；加上当时很多寺院被一些戒律不清净的人把持着，整个藏传佛教面临着传承断层的危机。

在这样的形势下，法王力挽狂澜，开始在藏地推行大规模的佛教整顿和改革。



整顿进行得并不顺利。由于利益受到损害，很多人纷纷表达对法王的强烈不满，但是法王没有一丝动摇，依然坚定地推进改革。他多次和第十世班禅会面、商量，最终定下藏传佛教尤其是寺院的根本原则：必须守

持清净戒律，坚持闻思修行。

这样的倡导，推动藏地许多寺院发生了重大的转变。其转变范围之广，影响之大，就某种程度而言，挽救了整个藏传佛教的命运。

后来，法王的事业越来越大，每次开法会，前来参加的人都特别多。1993 年我们来美国之前，在藏地开了一次法会。据相关部门统计，那次法会最多的一场有 45 万人。后来的好几场，有时候 30 万，有时候 20 万。

由于来自藏地各个地方的信众越来越多，法王的影响力也越来越大，越来越深远。

观察缘起

早年的时候，有一次，法王对弟子们说：“我的晚年，要么闭关好好修行，要么出去好好弘法。今天就来

观察一个缘起。”说完，他开始念很多咒语。然后，他拿起一个什么东西，并告诉大众，如果这个东西落在坐垫上，说明他晚年需要安住，那就一个人好好修行；如果掉在马鞍上，预示着要骑马远走，就是出去弘法的缘起。

最后，他抽到的是马鞍。

于是，从1987年起，法王开始了他的弘法利生事业。先是中国内地，然后是印度、尼泊尔和西方一些国家。从此以后，法王在很多方面和众生广结善缘，事业逐渐广大，直到圆寂。

法王当年如果选择了独自坐禅修行，也许会像现在藏传佛教的一些大德那样，自己虽然有很深的证悟，但绝大多数众生基本上无缘相见。幸运的是，从1986年观察缘起以后，他广弘佛法的因缘逐渐成熟，最终开创了伟大的事业。

爱狗的修行人

在我的眼里，法王神奇得好像不是“人”，但他跟我们这些“人”又有一些相同之处。比如，很多芝加哥人喜欢养狗，而法王呢，也喜欢养狗。

在我的记忆里，法王一辈子都特别喜欢养狗。

我刚到学院时，他养的狗叫列维雷，大家都说它像土拨鼠，特别可爱。后来去印度的时候，他带着一只叫布廓的小狗——天天都带着。到美国的时候，也有一只小狗天天跟着。

每次出去坐飞机的时候，我们这些随从最苦恼的是什么呢？害怕他的小狗过不了安检。那时需要办各种各样的手续，很麻烦。而法王在显现上也非常执著这些小狗。所以我们最担心的就是这件事。每当法王接见一些来自宗教、学术等各界的重要人士时，我们又担心这些小狗在显现上不听话，闯下什么祸事。

法王就是这样一个爱狗的修行人。这为他传奇的一生，增添了许多温暖、平易与亲和的色彩。

忆念法王

下面我们花两分钟时间，看一下法王的小短片。都是一些简单的场面，有藏地的，也有国外的。这是他们昨天从法王的传记中下载的。希望给大家留下一个大概的印象。

看完短片以后，我再讲一下法王圆寂的过程和他留下的著作。因为时间关系，我会用简略的语言来结尾，最后跟大家进行简单的互动。

（播放法王在国内外的一些场景……）

圆寂

2004年1月7日，法王在成都一家医院示现圆寂。

大家都知道，一个人如果在医院死去，一般会比较痛苦和惨烈，但法王在医院圆寂的时候却非常安详。

以前，法王每次出国的时候，我都跟在他身边，但他圆寂的时候，我却不在。我自己也觉得，上师圆寂的时候，自己最好不在。这样的话，心里也许会好受一点。

法王每天早上都要念诵功课，一辈子从来没有间断过。那是一本很厚的念诵文。听说那天早上，法王把厚厚的念诵文念完以后，要求身边的人扶他坐起来，然后就那么坐着，坐着，安详地离开了这个世界。

那一年，他 71 岁。

他整个的一生，就这样以非常传奇的方式圆满了。

去年，我们写了一本纪念法王圆寂 13 周年的书，内容分成 71 个章节，代表他 71 年的弘法历程。我把这本书翻成汉语的时候，取名叫《不忘》，好像现在也有英文版的，或许以后你们也能看到法王的这些教言。

珍贵的遗产

我自己认为，法王虽然离开了，但他为我们留下了非常珍贵的两件遗产：一个是喇荣五明佛学院——现在可能是世界上比较大的一个佛学院。那天我刚到芝加哥的时候说，我们佛学院的夜景跟芝加哥有点像，只不过没有芝加哥夜景绚丽幻彩的高科技味道。

我们那里，漫山遍野都是小木屋，每一个房子都非常小，非常小。以后有机会的话，你们可以去我们佛学院看一看，也许你们会觉得那些小小的红房子比较好看，但不一定能在哪里住下来，光是看一看还可以。

法王给我们留下的第二件遗产，是他写下的厚厚的四本著作。这四本著作里，都是特别具有窍诀性的教言。比如：他把藏传佛教所有大圆满的窍诀用简单的语言描述出来，叫《文殊大圆满》；他在尼泊尔取出了篇幅比较简略的一个伏藏法门，叫《项袋金刚橛》，堪称所有伏藏法门中的极简修法；他把《菩提道次第论》和《普贤上师言教》等诸多论典的教言精华进行浓缩，用23分钟写下来，叫《忠言心之明点》。



现在这个时代，人们的身体都特别特别忙碌，心灵也特别特别浮躁。法王的著作里面，有很多简短的快餐式的甚深窍诀，特别适合这个时代的我们。

如果有机缘，希望大家都能去品尝、去享受。

现场互动

主持人：

还有一些时间可以用于提问，这太好了！堪布欢迎你以自己喜欢的方式称呼他。当然，请大声说出你的提问，语言尽量简单明了。

问：请问佛教能为科学带来什么？

堪布：佛教实际上就是一门心灵的科学、认知的科学。

现在的很多科学研究着力于物质，或者说着力于外在的事物，而对人类内心的研究，现代科学不管是仪器设备，还是理论探索，都显得有些力不从心。但是，对

我们人类而言，内在的心灵科学和外面的物质科学同样都是需要的，而前者从某种意义上讲更为重要。

因此，我认为，佛教在心灵科学的研究和探索方面对人类有很大的贡献。

问：法王晋美彭措仁波切不仅是一位伟大的学者，就修行而言，也可以说是一位令人尊敬的伟大的成就者。我的问题是，在他的一生中，这两者之间有过区别吗？

堪布：这二者分开来讲也可以。

首先，从学者的角度来看，法王如意宝非常精通因明的辩论，有很多辩论方面的窍诀和知识。他对天文学的研究非常深入，著作里也有关于天文学的内容。今天我们参观的“VR 虚拟世界”所涉及的领域，以及银河系和宇宙中一些特殊世界的构成，他都有很深的研究。

此外，他平时摄受弟子的时候，常常轻松自如地和不同领域的弟子谈论他们熟悉的学术话题。从这里也可以看出，法王的学者素养是非常深厚而广博的。

伏藏方面，他还有一些比较特殊的伏藏品，而且数量比较多，包括宝篋、海螺和法本，等等。

至于他的修行成就，这是大家都比较公认的，我就不用再提了。

问：上师您好！现在中国国内不管是藏传佛教，还是汉传佛教，都盛行做祈福法会。您作为佛教的领袖级人物，是否可以在力所能及的范围内，让佛教表面化的趋势有所调整 and 改变？

堪布：你说得很对。现在很多佛教徒的确特别喜欢灌顶、祈福之类外相上的佛事。

比如说，我们要在一个地方宣讲佛教的道理，不一定有人来听；然而，一听说某个地方要进行灌顶或祈福，大家都奔走相告，特别积极地参与。目前大多数信众的爱好就是如此。

参加法会当然很重要，但多年以来，我不单要求大家参加法会，更要求大家系统地闻思修行，这更为重要。作为一个佛教徒，对佛教的教理和修行的道次第必须清清楚楚，了然于胸，否则的话，我们的信仰只会流于感性，表面上有一点暂时的作用，实际上随时都可能发生改变。

所以，我历来强调，佛教徒必须首先经过长期、牢固的闻思和学习。有了这样的基础，再去参加各种法会，这才是比较合理的学佛次第，大家一定要有清楚的认识。三十多年来，我个人一直在这方面努力，应该说，某些地方还是起到了一些作用。

作为佛教徒，如果完全用个人化的迷信或者冲动来

解决问题，可能会导致一些不如法的行为。不过，若是太理性了，一切都用学术研究的方式来处理，也不太合理。

最好是走中道，把二者结合起来。

问：我想知道，您从晋美彭措仁波切那里学到的最重要的东西是什么？

堪布：大圆满。这是我一生最重要的收获。

问：佛法现在已经来到西方。西方的学生有一个共同的困惑：我们想拥有正见和正行，但这必须依靠传承和上师，我们应该怎样建立与传承之间的连接，以及对上师的信心？

堪布：你问了一个非常重要的问题。

东方人跟西方人的思维方式有时完全不同，导致彼

此的观念差别很大。佛教强调的信心、传承和上师，也在这个范围内。

我今天上午在“虚拟世界”的时候，有位老师问我：“您为什么看这个？”我说：“诸法都是如梦如幻的，要懂得‘无我’。”另外一位教授说：“‘无我’是不可能的。我们西方不承认这个。”而在东方，一说“无我”，大家都很容易接受。

东方的大乘佛教和密法，都建立在信心和正知正念上面。作为西方的学生，如果你想接这个传承，信心还是很重要的。有了信心，你才可能重视这个法，才可能重视这位上师。如果没有信心，只把上师看作普通的老师，把法看作普通的知识，你的追求心便不会那么强烈，投入的精力也不会那么充足。

我觉得作为一个佛教信仰者，不管是东方人还是西方人，拥有虔诚的信心都是很重要的。我们藏地非常著名的《大圆满前行引导文》——我听说你们芝加哥大学

也在讲这部法，刚才有位老师也提到过，这本书里说：有上等的信心便有上等的收获，有中等的信心便有中等的收获，有下等的信心便有下等的收获；如果没有一点信心，便什么都得不到。

所以，不管什么样的人，东方的也好，西方的也好，信心对一个人的修行而言，都是不可缺少的，而且至关重要。

主持人：

堪布的演讲谈到了他和上师的个人关系，我喜欢他的上师晋美彭措仁波切。

谨代表芝加哥大学佛教研究俱乐部以及芝加哥佛教协会：很高兴来自学生自治会的部分赞助，非常感谢！很高兴仁波切能够到来并且给予今天的演讲，让我们向他表示感谢！



宗教的有些内容非常奇妙，

一定要在有了实修实证以后才能感受到。

第 150 场



美国西北大学

NORTHWESTERN UNIVERSITY

美国 · 芝加哥

2017 / 10 / 31





藏传佛教的现代性

MODERNITY OF TIBETAN BUDDHISM

主持人：

今天，我们很荣幸地邀请到一位特殊的客人，来给我们做关于藏传佛教现代性的讲座。之所以特殊，是因为我们的客人索达吉堪布是中国当代藏传佛教最杰出的大师。请大家把自己的笔记本电脑关上，收起手机。

让我们一起欢迎索达吉堪布——

今天我用汉语演讲，因为要找一个既懂藏语又懂英语的翻译有点困难。

首先感谢莎拉教授。刚才她给了我一本卫萨空行母⁷的传记，那是她的著作。作为一个西方学者，她能写出藏传佛教女性大德的传记故事，我发自内心地欢喜，同时也感到非常惊讶。

听说我们西北大学有好多老师和同学在研究藏传佛教，对米拉日巴尊者的传记很感兴趣，想要学习，希望我以米拉日巴尊者为代表，分享一下藏传佛教的现代性。今天的时间很短，我就简单地以米拉日巴尊者的传记为线索，结合自己的所知、所想，跟大家分享一下这个话题。

是历史，而非神话

很多年前，我在中学的时候，就读过米拉日巴尊者的传记。当时非常感动，经常流泪。在座的很多同学

7 卫萨空行母（1892-1940），名叫色拉康卓，是西藏历史上罕见的女性大伏藏师，在当代开启了所有女伏藏师所取伏藏中最为著名、传播最广的伏藏集。

在学习这部传记的时候不一定会流泪，因为你们的学习方法，跟我们藏传佛教的“学术研究”方法可能有点不同。

在藏传佛教历史上，米拉日巴尊者是一位非常特殊的人物。《米拉日巴传》写的并不是神话，而是一个真实的历史人物身上发生的真实故事。我看亚洲有些学者在研究柏拉图或者亚里士多德时，经常把他们传记中与现代人的思维方式、生活经验及习惯不太相符的内容看作神话故事。这样的研究方式可能不太合理；如果把这种研究方式用到米拉日巴尊者身上，恐怕也不太合适。

因此，我在这里特别强调一下，大家在学习过程中一定要明确，米拉日巴尊者是一个真实的历史人物，而不是神话人物。他在世的时间大概是 1052 年到 1135 年⁸，距现在九百多年。尊者曾经修行过的一些山洞和

8 关于尊者生卒年份，佛教大百科和日巴百科（Rigpa Wiki）里是 1040–1123，噶玛巴网站和维基百科是 1052–1135。

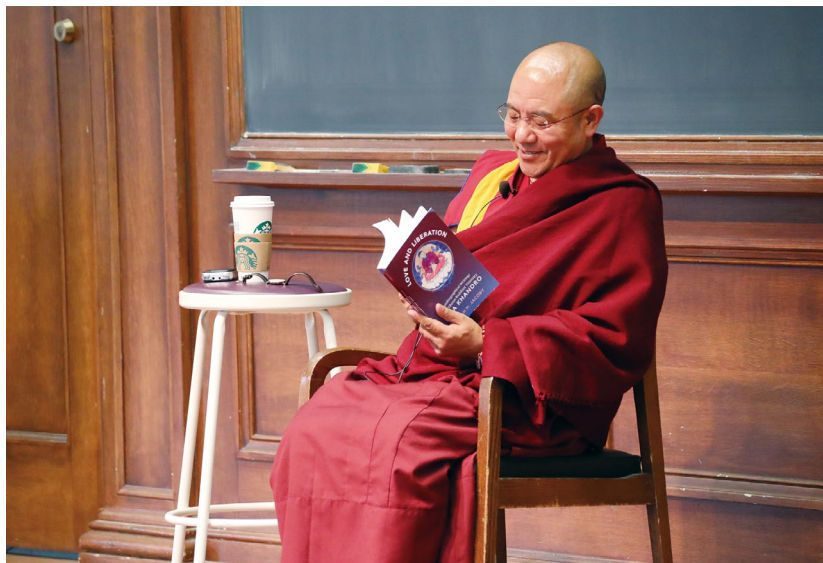
他跟玛尔巴罗扎上师⁹共同生活过的地方，现今依然留存在那片土地上。以后如果有机会，你们可以去拜访一下，也应该去拜访一下。

为了证悟，所以苦行

读了米拉日巴尊者的传记，我个人受到的启发非常大。

尊者原来显现上是一个很坏的人，曾杀死了村里几十个人，还把整个村子的庄稼全部毁坏。后来，因为遇到了玛尔巴罗扎，经受住了各种各样的考验，得到了玛尔巴罗扎全心全意的指导。之后，他回到自己的家乡，非常刻苦地修了9年，终于获得成就，证悟了宇宙人生的真相。

9 玛尔巴罗扎（1012-1097），本名却吉罗追，一生三赴印度，四处尼泊尔，经历无数艰难，先后依止112位上师，广求佛法，成就巨大。是藏传佛教噶举派的创始人，古代西藏著名的七大译师之一。



米拉日巴尊者的苦行在藏地非常出名，连老人和小孩都知道。他自己曾说：“如果能像我这么努力，即使是一般的世间凡夫，即生也有觉悟的机会。”

他的老师玛尔巴罗扎后来也告诫他：“你是一个特殊的人，我也是一个特殊的人。以后的时代，像我这样开悟的好老师不一定找得到，像你这样能苦行的好弟子也不一定找得到。你以后摄受弟子、传授教法的时候，不能再沿用我们师徒之间的方式。”

米拉日巴尊者依止上师的方法的确比较特殊。不过，在藏传佛教历史上，还有很多这样的例子，比如说龙钦巴依止革玛燃匝¹⁰，我的上师晋美彭措法王依止托嘎如意宝。虽然他们没有经过米拉日巴尊者那样的苦行，但是在现在的师生关系中，要找出和他们具有同等求学精神的学生，还是很困难的。现在的一些学生们，刻苦精神和他们当年示现出来的苦行相比，差别还是比较大的。

龙钦巴当年依止上师时，很长时间都没有东西吃，仅靠每天的一颗小丸子维持生命。他全部的财产只有一个牛毛袋子，下雪时就钻进袋子取暖，平时这个袋子既是衣服又是坐垫。正是通过这样的苦行，他最后获得了开悟。

而我的上师晋美彭措法王——好多老师都见过他，

10 革玛燃匝（1266-1343），大圆满成就者，布玛莫扎的化身，龙钦巴尊者的根本上师。而布玛莫扎是大圆满的重要传承祖师，在藏区翻译并传法13年，是布玛宁提在藏区的第一位祖师。大圆满的心部和界部主要由布玛莫扎和贝若扎那传入西藏。

他年轻求学时的条件也非常艰苦，常常好几天都得不到食物，但他在饥饿的状态下却取得了特别惊人的学习效果。

其实，在藏传佛教的传统中，一直都比较崇尚为修道而苦行的精神，这跟现代人希求知识的态度有所不同。

我之所以说这些，不是为了宣传藏传佛教，而是因为今天的主题与这个有关，有必要简单提一下。

藏传佛教现代性的五大特点

可以这么说，21 世纪的今天，就是所谓的“末法时代”，佛教在总体上是比较衰败的。但藏传佛教却似乎不在此列，即使在世界范围内，它也是比较兴盛的，普遍受到东西方人的共同青睐。无论是年轻的大学生，还是年长的老师和学者，如今对藏传佛教特别感兴趣的都

大有人在。

为什么会这样呢？原因当然很多，下面我就为各位稍微展开讲一下。

佛教最初诞生于印度，后来逐渐传入不同的国家和地区，目前大体上分为三个传承：一个是南传佛教，从印度本土向东南传入斯里兰卡、缅甸和泰国等地；一个是北传佛教，即向北传至中国汉地、韩国和日本等地；藏传佛教涵盖的地域除了西藏，还有蒙古，以及东南亚和印度。佛教虽然起源于印度，但现在印度的佛教基本上以藏传佛教为主，闻思修行均承袭了藏地的传统模式。

藏地处于青藏高原，那里人烟稀少、空气稀薄、气候恶劣。这样的生存环境让人望而生畏，但是它的文化——藏传佛教，如今却在全世界受到普遍的欢迎。

如此强大的生命力，它的源头在哪里呢？我认为有

以下几个方面：

1. 恭敬老师

藏传佛教在修行上最强调什么？学生要恭敬自己的老师。

当年米拉日巴尊者依止玛尔巴时，不管老师叫他做什么，他都老老实实去做，而且毫无怨言。玛尔巴总是让他修房子，修到一半又让他拆。于是，他修了很多房子，也拆了很多房子，一次又一次地白辛苦，却依然对老师保持着恭敬和顺从的态度。

现在的学生，恐怕对老师很难有这样的诚服心和恭敬心。也许，老师对他只是稍加惩罚，他就立刻跑得无影无踪了。

对老师保持彻底的恭敬心，并不是藏传佛教独有的思想，在佛陀亲口宣说的经典中，也有“视师如佛”的教言，强调把佛法老师当作佛一样来恭敬。

这种说法，与你们西方的观念有所不同。但是和你们有所不同，也不一定不正确。我那天看到媒体的一篇报道，说现在美国的很多大学教授都认为，学生应该对老师有恭敬心，不应该因为学生交了学费，就把师生关系定位为“互相交易”。你们西方也有这样的呼声。

其实，对老师保持真诚的恭敬，学生自己的利益会得到最大化。这是藏传佛教在某些方面更具与众不同魅力的重要原因，因为学生从老师那里得到的越多，就能保证整个传承的优秀。

在其他领域，也有类似的情况。

我们昨天去芝加哥大学的时候，了解了一位名叫费米¹¹的物理学家，他的徒弟就是杨振宁，师徒二人都是诺贝尔奖的获得者。杨振宁每次谈起他的这位老师时，都会流露出深厚的恭敬与感恩之情。

11 恩利克·费米（Enrico Fermi, 1901-1954），美籍意大利著名物理学家、美国芝加哥大学物理学教授，1938年诺贝尔物理学奖得主，“原子能之父”。

如果能建立一种独传的师徒关系，学生从老师那里得到的知识势必会更多。这样的例子在西方也有，像苏格拉底教出了柏拉图，柏拉图又培养了亚里士多德。德国的很多哲学家，包括尼采（Friedrich Nietzsche, 1844-1900）和弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939），都有各自权威的老师，都是站在老师们的肩膀上，为自己开拓出更为广阔的学术领域的。

这一点，可能需要引起大家的思考。

佛教认为，老师比本尊和佛还重要。“修十万本尊，刹那念师胜”，意思是说，我们修十万个本尊，不如一刹那间忆念上师的功德大。

所以，如果我们想学习佛法，就应该把上师放在非常重要的位置。

这个道理其实很简单。不管学哪一门知识，如果把老师放在重要的位置，认为他德才兼备，能力超群，我

们从他那里获取的知识和学问肯定非常多；相反，如果把老师看成特别低劣的人，认为他说的全是骗人的假话，那么，不管他给我们讲什么课，我们都一定不会有什么收获。

在老师面前，学生的心有多开放，收获就有多丰厚。

2. 逻辑性强

藏传佛教具有非常严密的逻辑性。

佛教博大精深，涵盖了所有的知识领域，包括 21 世纪的人文科学、自然科学和社会科学，等等。对现代科学涉及的人与人之间的关系、人与动物之间的关系以及人类内心世界的方方面面，都阐述得非常清楚。可以这么说，上至天文，下至地理，佛教无所不包。

摄集了这么多的现代科学，佛教的逻辑性与科学性就成了一件必然的事。具体来说，佛教的逻辑性与科学性重点体现在研究方法和求证过程的极为精严与缜

密。在座的各位有很多在研究佛教，对这一点应该有所体会。

佛教内部有一句名言：“不站在佛陀这边，也不站在别人那边，谁说的是真理，就站在谁那一边。”这是佛弟子选择导师的标准。对此，佛陀怎么说呢？他这样告诫弟子：“对我的教言，你们要像锤炼金子一样反复观察。如果发现了错误，就不要接受。”在佛教群体内，无论是老师还是学生，都一致强调智慧的抉择，反对盲目的膜拜式接受。

藏传佛教的寺院有很多日常的辩论，鼓励僧人们从各个角度来破斥别人的观点。这是一个充满思辨的环节，目的就是要让大家以理性的方式来锤炼佛陀的教理。在这个过程中，如果你觉得佛陀的教法不合理，过不了你的智慧关，你完全有权利放弃，不必因为他是佛陀或上师就全盘接受。



我希望大家有机会的时候，亲自到藏传佛教的辩论现场去看看。那里总是非常热闹，非常激烈，又非常精彩。辩论双方都毫不客气，专挑对方观点的毛病，以敏锐的智慧直接攻击；如果对方答辩不上，说明观点立足不稳，自己这一方就获胜。这样的辩论，能消除大家对正理的种种怀疑，树立对佛理的坚定信心，所以非常重要。

为什么现在有这么多人喜欢藏传佛教，尤其是中国汉地和西方的学生与学者？以上是我讲的第二个原因，藏传佛教的逻辑性比较强。

这一点，我认为，也值得西方学者用自己的智慧去好好观察。

3. 具有系统性与次第性

具有系统性和次第性的闻思修行，可能是藏传佛教的一大特点。

大家都知道，佛教经论数量极多，数不胜数。藏传佛教中，光是《大藏经》就有一百多函，论典还有两百多函，各教派高僧大德留下的著作更是浩如烟海。昨天我去了芝加哥大学的东亚图书馆，发现里面藏传佛教的图书也特别丰富。这么多的经论注疏，以我们短短的一生，根本没办法学完。

世间知识也有“百科”的说法，数量极多，但只要把小学、中学和大学的课程完整地学一遍，生存所需的基本知识差不多就掌握了。就像每一所学校都有相对完整的知识体系一样，藏传佛教的各个教派也都有自己独特的学修体系，每一所寺院都有完整的学修课程。从加行的次第到正行的次第，从显宗的教法到密宗的教法，从初学的修法到成佛的修法，全部浓缩在几本书里，一步一步地学上去，步步都很扎实。

举个例子。不知道你们学习过《大圆满前行引导文》没有？这本书看起来非常简单，却涵盖了整个修行

的系统和次第。只要学了这样一本书，就知道修行的次第大概是怎么回事了。

藏传佛教的教育，还会分别针对高等、中等和初等层次的学生，实施不同的教学内容和方法。这一点，与现代教育推崇的因材施教的教学风格非常吻合，很好地顺应了当今世界的教育模式。

系统完备、次第分明，这是藏传佛教长久兴盛的第三个原因。

4. 注重实修和实证

下面讲第四个原因：藏传佛教特别强调实修实证。

这个怎么理解呢？我们的很多老师和同学，对藏传佛教也好，对其他宗教也好，开展的都只是学术性的精神活动，完全是在理论研究的层面上走。

其实，在理论研究的背后还有一条路，也许是大家

没有走过的。那就是，对已经通达的理论实地去修持，实地去体验，努力把理论上的境界在自己的心中修出来。这是更为重要的一条路。

藏传佛教的很多僧人每年都会闭关，通过长时间的实修，用自己的心来验证佛陀的法道。我现在所在的佛学院，每年都会全体闭关 15 天。在这期间，大家都不出门，也不跟任何人说话，坐在各自的禅房里，每天除了吃点东西外，一直坚持修行。在这 15 天内，每个人都是这样。

不仅我们佛学院如此，藏地各个寺院都非常注重实地修持。好多寺院都分为两个部分，一个是讲学院，相当于我们的大学，主要学理论知识；寺院的旁边一般会有修行院，是专门实修的地方。一个寺院如果有两百个人，那专门修行的修行院一般会有 20 个人左右。这基本上是藏地每一座寺院的“标准配置”。

不知道你们的学习方式是怎么样的。对于藏传佛教

修行人而言，完成理论学习以后，还要进一步修炼，通过禅修观察自己的心，或者让自己的心安住下来，什么都不想。经常进行这样的修行，我们心里的各种痛苦和烦恼都可以遣除，也许还能成为“第二个米拉日巴”。

我们藏地有一位被誉为“近代米拉日巴”的大成就者。他叫白玛邓灯，是1812年出生的，住世72岁。他最初的经历跟米拉日巴的遭遇比较相同，也是原先很富裕，后来父亲和弟弟相继去世，家道衰落，他和母亲沦为乞丐。

一般而言，人都是这样：各方面比较兴盛的时候，大家都恭敬；而在比较衰败的时候，众人都嫌弃。白玛邓灯的家道败落以后，他和母亲受到周围的种种歧视。母子二人过着四处乞讨的生活，非常痛苦。

大概15岁的时候，他遇到一位很好的老师，在他那里求学佛法的真理。后来，他到一座名叫雅拉神山的地方实修了9年。这期间，他的食物跟米拉日巴尊者一

样，基本上什么都没有，只能采食山洞外的野菜和青草。经过9年的苦修，他最后真正开悟。

圆寂的时候，他的身体变成光，好像只留下了头发和指甲。他是藏地历史上著名的虹身成就者。当时有很多人不相信，后来藏地非常了不起的学者、高僧全知麦彭仁波切站出来作证：白玛邓灯是真正的虹身成就者。

关于白玛邓灯的事迹，你们可能也有必要去研究一下。

总而言之，对于佛法，仅仅搞好学术研究还不够，一定要自己实地去体验，实地去触证。宗教的有些内容非常奇妙，一定要在自己有了实修实证以后才能真正感受到。

5. 实用性强

藏传佛教兴盛的第五个原因是什么呢？实用性比较强。

今天这个时代，所有人的生活都非常忙，工作压力都非常大，光靠科学技术解决不了太多的问题。尤其是内在精神世界的问题，很多时候还需要依靠信仰，依靠自己的心灵体验才能解决。

按理说，在人工智能时代，每个人都被日新月异的科学技术包围着，享受着便捷的科技产品，哪有时间去接受佛教？可既然如此，为什么又有那么多的年轻人喜欢藏传佛教？

我认为，再发达的物质文明也不能解决精神层面的问题，所以有机会接触佛法的年轻人，才会放下手中的高科技产品，向佛法寻求打开心灵之门的钥匙。大家都并不笨，非常清楚自己想要什么。如果不能给自己的生活带来利益，谁会平白无故去接受一个陌生的事物呢？

人类精神层面的问题，通过行善，通过禅修，通过念咒……总之，通过佛教的种种方法，会得到很好的解决。而藏传佛教已有一千四百多年的历史，有着非常

丰富而实用的调心方法，可以很好地满足现代人的精神需求。

佛教认为，快乐和痛苦，都在于我们的心。如果我们的心变得比较坚强，就可以非常轻松地面对世界，面对生活和工作的任何问题。

现在的年轻人，因为感情的纠缠，因为赚钱的压力，很多都得了抑郁症，非常痛苦。在这个时候，我觉得——我个人的感受你们不一定接受，但这是事实——运用佛教的方法认识自己的心特别关键，特别重要。

一旦认识了自己的心，也就认识了痛苦，而痛苦一定会在你认识它的当下立刻消失。

昨天莎拉教授也问我，为什么我们喇荣佛学院能吸引这么多人？是因为它做慈善、提倡素食或者其他的入世观念，还是另有其因？

我个人认为，这其中的原因，应该与我刚才所分析

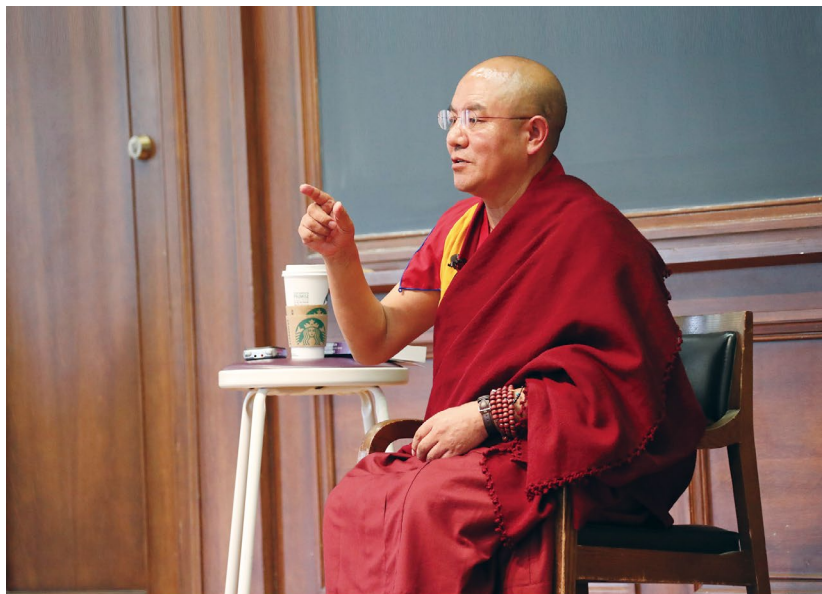
的藏传佛教的五大特点有关。这五大特点，令藏传佛教在人类的各个历史阶段，都顺应着当时的时代潮流和价值取向，散发出独特的魅力，绽放着夺目的光彩。

在当今这个时代，也是如此。

寂静的佛教圣地

接下来，我给大家放一个两分钟左右的PPT。主要是我们佛学院的一些场景，也有其他一些地方的照片。也许大家没有去过藏地，那么就借此机会大概感受一下。

（播放佛学院的PPT，里面有红色小木屋、僧众灌顶场面、大幻化网坛城、极乐法会、辩经现场、听课场面、供灯法会……）



现场互动

问：当今时代，最好的禅修方法是什么？

堪布：这个问题，我从姿势和内容两个方面简单说一下。佛教的禅修姿势，主要是毗卢七法¹²，也就是七种姿势。

至于禅修的内容，刚开始可以观释迦牟尼佛的像，或者什么都不想，直接安住。这叫做寂止，是佛教最基本的禅修，重点是让心安住下来。寂止修好以后，再慢慢认识自己心的本性，这叫做胜观。

寂止和胜观，是佛教所有禅修中最为重要的内容。

12 毗卢七法，佛教所传的一套静坐姿势：两足跏趺、手结定印、脊椎正直、颈部微俯、肩臂后张、眼觑鼻尖、舌尖抵上腭。

问：佛教常常有一些有利于环境方面的行为，比如拯救动物，然后放到大自然中去。对于一些特殊的物种，这样做会带来更多的生态问题。您是如何协调这个问题的？

堪布：你问的问题很好。

有些佛教徒只凭虔诚心做事，没有关注到每个物种的生存环境，也没有关注到自然保护的问题。以一颗感性而激动的心，不顾放生物种的生活习性而随便乱放，确实会造成不良的生态问题和社会影响。

所以，我在不同的场合，都认真地规劝大家：放生前应该好好地研究一下，看所放的物类到底能不能存活？存活方式对当地环境有没有损害？虽然保护动物是佛教的一个重要理念，但在当前的形势下，保护自然和生态环境却更为重要。我们要以非常理性的科学思维，对每次放生涉及的具体问题进行具体的分析，不能

笼统地一刀切。

总体而言，现在很多人的放生行为非常圆满，不过也有极少数人放生的方式不太如法。存在的这些问题，我们需要改正，需要引入新的环保理念和解决方案。

问：佛教对现代科技持什么观点？您觉得它们相互冲突吗？

堪布：现代科技为佛教的传播提供了非常便捷的途径和平台。

在这个充满变迁和可能的时代，我认为佛教应该多运用现代的科技手段，包括各种电子产品和网络技术，让佛教的传播事业不断地发展，不断地提升。

但不管传播方法怎么变化，佛教本身的内容不必改变。我们佛学院学习的课程，一直是佛陀的经论和前辈大德们留下的教义。对一个佛教学生而言，学好这些内

容已经足够了。

总之，在现代社会，佛教的传播方法可以采用一些高科技手段，但它的内容应该不必更新。

问：站在西方社会看东方文化，看佛教，看中国，有一种特别的感觉和收获。您觉得我们应该怎样进行互相间的学习？

堪布：21 世纪的人类，已经进入了网络化、全球化和多元化时代。

作为一个西方人，很有必要去学习东方的思想。而且现在的学习途径比较多，使用起来也比较方便，因为很多东方的大师在不同的媒体上都有各自的思想传播平台。同样，东方人也有必要学习西方的一些理念。

现在，东方的学生会到西方留学，西方的学生也会到东方留学，东西方的相互学习已经成为一种潮流和

趋势。

其实，东方也好，西方也好，佛教也好，其他宗教也好，都应该互相学习。彼此了解以后，大家会找到一个共同的点。围绕这个点，我们也许可以找到一条让所有人都满意的路。

在这条路的尽头，是我们全人类共同向往的和谐、自由和安乐。

结语

最后，我还有一句话奉献给大家。

这是米拉日巴尊者留给我们的一句话——不知道你们西方人听了会有什么感觉：

我没有其他的亲人，

内心的觉悟是我唯一的亲人；

我没有其他的敌人，

内心的无明烦恼是我唯一的敌人。

这是一位东方智者的智慧，也是一种非常高深的境界。我希望在座的各位最后都能达到这种境界。谢谢大家！



“影响我们人生的绝不是环境，
也不是遭遇，
而是我们持有什么样的心态。”

第 151 场



美国芝加哥大学

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

美国 · 芝加哥

2017 / 11 / 1



动荡时代的心态

A CALM MIND IN TIMES OF TURBULENCE

主持人：

大家晚上好！我是芝加哥大学神学院宗教哲学专业的博士生萨夫·奥斯德·荣森，在此我代表芝加哥大学佛教会和佛教学习俱乐部，欢迎各位参加索达吉堪布在芝大的第二场演讲。

堪布在周一的演讲中，分享了他的老师——20 世纪著名的藏传佛教大师晋美彭措仁波切的生平和事业。今晚堪布将给我们介绍佛教如何看待当今世界，演讲题目是“动荡时代的心态”。

感谢维德迈尔教授。

教堂很庄严。能够在这样的教堂里，轻松、开放地与大家交流，我很欢喜。听说这里时常接纳不同宗教或文化背景的人士前来分享他们的思想理念，对此我非常欣赏，也感觉意义非凡。

刚才聊天时，教授说，虽然已经是 21 世纪了，但是他觉得，人类的传统宗教和传统文化依然有着举足轻重的意义，不能丢弃，这一点我很赞同；而与此同时我们也都认为，现代科技也值得学习和掌握。所以，对今日社会而言，传统与现代的融合才是可取的中道。

也许有人对此持有异议，但是，不论纵观历史每一次的进步经验，还是放眼现实的趋势，都不难看出：东方与西方的融汇，宗教与科学的结合，传统文化与时代理念的调和，是至关重要的。

今天的主题是“动荡时代的心态”。这个题目是去年确定的，去年年底美国总统大选结束没多久，芝大校方考虑到局势可能引发人心的不稳定，希望我站在佛教立场谈一谈“动荡的形势下，如何调整心态”。演讲原定于今年2月，但因为种种原因没能实现，一直推迟到今天。虽然间隔了半年多时间，这个话题依然值得我们思考和分析。

一、动荡的时代

一般而言，一个国家中政治、经济以及其他领域的变化，都可能引发国民心态的波动。去年年底，美国国内政党经过激烈的角逐，选出了总统。这一事件的前后牵动着每个美国人的心。今年世界上又发生了很多大事，比如英国启动脱欧进程，这也让很多人陷入迷茫。

再以科技为例，如今的时代已是今非昔比，科技进

步可谓日新月异，以前几百年甚至几千年才出现一次革新，如今一年、半年，甚至一个月就会实现一个飞跃，陈旧的技术被淘汰，传统的观念被取代。这种情形一方面有其利益，另一方面也带来一些苦恼——人们熟练掌握的技能很快就失去用武之地，尤其人工智能的出现会导致很多人丢掉工作。

据花旗银行与牛津大学的一份联合调查报告预测：将来美国 47% 的就业岗位可能被机器人代替；在英国，这个比例是 35%；在中国，该比例高达 77%。最近有本书这样来描述未来：大多数人没有工作，无事可做，大量资源被拥有技术的个别人掌控。

这些都表明，人类将面临前所未有的挑战。

历史上，工业革命曾导致世界出现巨变——很多蓝领工人被机器取代；现如今，脑力劳动者，诸如老师、律师、翻译人员等，也可能遭遇类似的命运。前段时间有人跟我说：“你很喜欢翻译，不过现在翻译工具越来越

越先进，你可能要‘下岗’了。”

做了几十年的工作一旦面临变化，那么不论东方人还是西方人，都会产生恐惧与不安。

科学家霍金（Stephen Hawking, 1942-2018）对这个时代忧心忡忡，他觉得：人工智能、人口爆炸、气候变化和疾病，让人类处于历史中最危险的时刻。

另一方面，恐怖组织的活动也更为频繁，危害愈发严重。我年轻时从没听过“恐怖分子”的说法，而这几年各类恐怖事件充斥耳畔，比如 ISIS 组织制造的各种枪击案、撞车事件等。

不仅是有组织的恐怖行为，一些个人也可能做出偏激行为。昨天我走在芝加哥的路上，很多人提醒我：“不要多看路边的乞丐，否则他们一不高兴就会开枪打死你。”所以我一路上都忐忑不安。

今年 10 月 1 号晚，在拉斯维加斯，一个 64 岁的人，

从 32 层楼上对着楼下观看演唱会的观众开枪扫射，当时有多名乡村音乐歌手和约 3 万名观众在现场，事件导致 59 人死亡，527 人受伤。这成为美国历史上最为惨烈的枪击案。据调查，枪击犯很有钱，也很有能力，但不知为什么做出这种杀伤行为，他的心态也不得而知。

诸如此类的恐怖事件，以前很少发生，而在科技发达的今天却频频出现，而且规模和危害都不断升级。

出现恐怖事件时，宗教徒一般通过祈祷的方法面对；世间人往往求救于有能力的人，就像很多国家陷入困境时会寄希望于美国——“美国能不能救我们？”

在我的印象中，美国是一个倡导自由、和平与平等的国家，对整个世界都有很强的责任感，帮助了许许多多弱小国家。不过现在美国国内也常常面临各种挑战和危机。当然，我相信美国依然有力量去援助其他国家。

总之，大家不妨思考：在这样一个时代中，人们虽

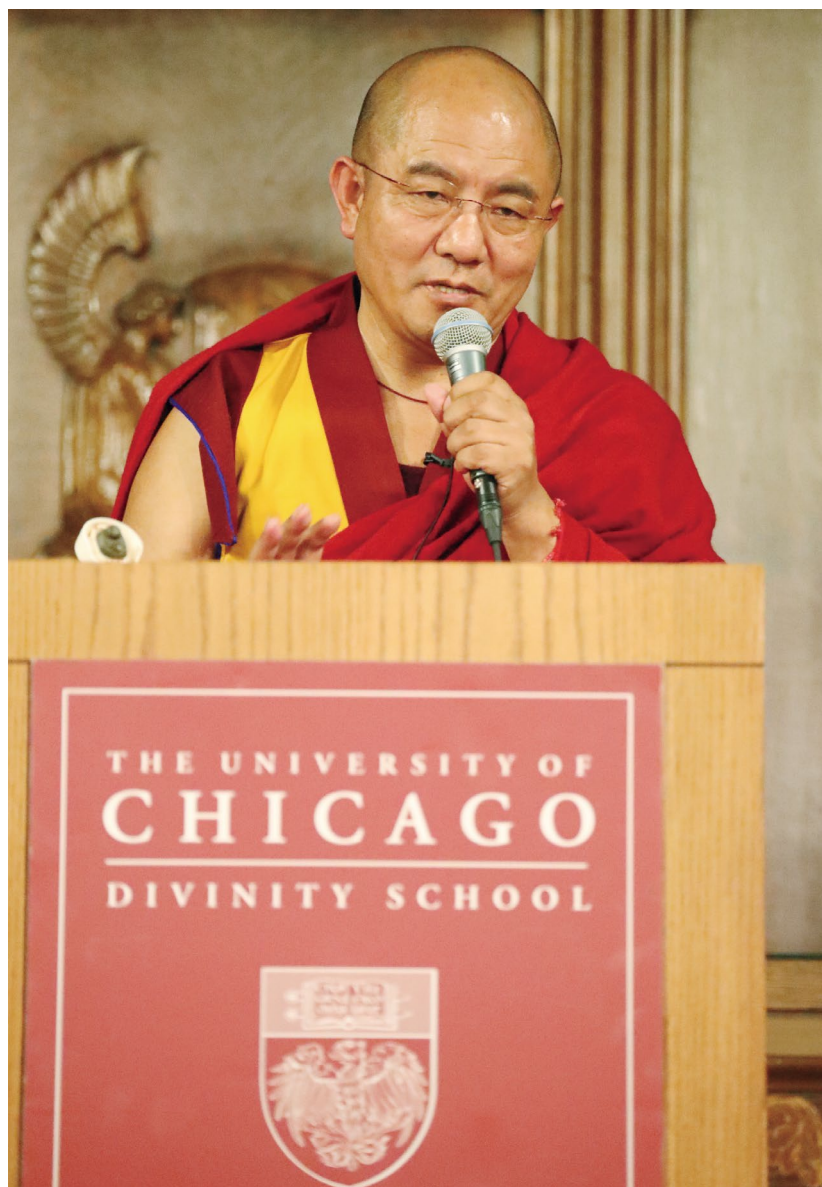
然拥有的财富更多，发明的技术更先进，但内心真的安宁吗？

二、失控的情绪

对于大格局层面的事，我今天不想过多谈论，主要讲讲作为普通人，如何面对生命中的危机，诸如疾病的侵袭、衰老的威胁、家人感情的破裂等等。

每个人的生活都难免出现逆境，很多人在遭遇不顺时，往往心生烦恼，陷入痛苦。其实不必要这样，应当运用智慧去面对，这样逆境会得以化解，甚至让人收获快乐和智慧；如果实在无法扭转，也可以用恰当的方法接受它、认识它。佛教中说万法唯心所造，这并非不承认外境，而是说万法跟自己的心密切关联。

不过在没有接受心灵训练之前，一般人往往无法控制负面情绪。所谓负面情绪，主要就是佛教中说的贪心、嗔心和痴心。



所谓贪心，是指过度的欲望。比如 iPhone X 一推出，很多人争相订购，认为得到这款手机就有了一切希望。据报道，在中国，iPhone X 一开售，就被抢购一空。这类现象是欲望膨胀的表现。当然，对于理想等的适当追求，无可厚非，并不是此处所讲的贪心。

所谓嗔心，是想损害某个对境的心。比如对于一件小事，夫妻俩意见相左，这本身并不是大事，但是双方的分别念却可以把它不断扩大，由此引发争吵，最终演变到抛弃甚至杀害对方的地步。这是人被嗔心所左右的可怕后果。

如果追究贪心、嗔心的根源，则不外乎痴心——没有认识自心的真相。实际上如果能认识自心，就可以平静、智慧地去解决任何事。

世界著名潜能学大师安东尼·罗宾（Anthony Robbins, 1960-）说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持有什么样的心态。”这段话很有道理，不论

遇到什么不顺心的事，我们都不应责怪外境、抱怨他人，而要观察自心，对心中的痛苦进行剖析，认识它。

三、三个应对之策

如何调整自心，从而更好地应对生活呢？这其中有几个要点可以把握：一、淡定；二、识破；三、随缘与接受。

1. 保持淡定

不论面对国际大事，还是个人的小事，保持淡定的心态都非常重要。

去年我的母亲去世了，她生前特别关心我，所以她的离去让我心绪难平。后来我想，不管怎样，母亲的去世已无法改变，所以我还是要淡定。

禅宗里有这样一个故事：一个女人有一个可爱的女

儿，不过很不幸，这个女儿活到 11 岁就夭折了。面对女儿的死亡，女人痛不欲生，她到一位法师那里哭诉：“我的女儿死了，怎么办？”

法师开导她：“你要放下。”

她说：“我怎么放得下呢，我的女儿那么可爱。”她无法抑制地痛哭。

法师跟她说：“你这样一直哭泣，即使哭三天、三个月，甚至三年，都于事无补，只会让负面情绪不断增加，从而要面对更多问题；不如淡定下来，这才是理智的。”

面对逆境，如果你无法改变这件事，就改变自己的心吧——尝试着让心静下来，避免负面情绪滋长。

对于负面情绪，我们一定要认识其危害性，它不但无法解决问题，还会制造新问题。比如，有的人失业了，如果从此灰心丧志，牢骚满腹，那么他的下一份工

作也会受到影响；有的人失恋了，如果从此以泪洗面，忧伤悲叹，那么他的下一份感情也会蒙上阴影。与其灰心，与其流泪，不如让心淡定下来，放下痛苦的念头，去寻找新的生活。

不论面对任何事，内心淡定都很重要，这是佛教中特别强调的。

2. 学会识破

1) 识破外境

一棵大树，并非凭空而生，而是种子、水分、阳光等许多因缘和合才逐渐而有；同样的，世间的任何事，当它们发生时，我们当下只能看到结果，但其实它们都有各自的因和缘。像刚才提及的枪击案，如果很简单地看结果，就会迷惑和抱怨，“为什么这样？”实际上这一事件的背后有很多因缘：枪击犯也许是受人控制，也许是心情不好，也许跟社会、教育等有关，甚至还有一

些深层、久远的因缘。

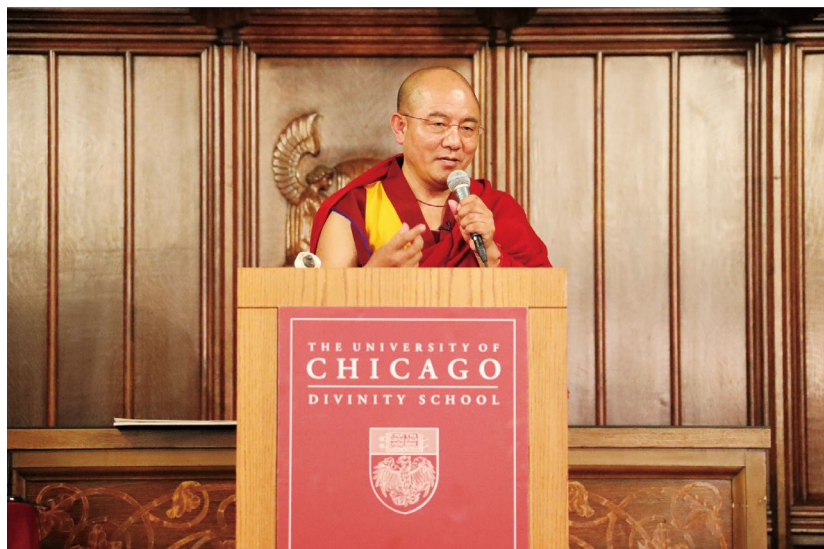
总之，遇到不如意之事，抱怨不是明智之举，我们应冷静地观察它的因缘。

佛教中说“诸法因缘生，因缘尽故灭”，意思是：如果因缘具足，诸法一定会产生，谁也无法阻止；如果因缘灭尽，诸法必定会消失，谁也无法挽留。以及“此有故彼有，此生故彼生”，也是类似的道理。

总之，不论遇到生活中的逆境、人生中的不平，都不应怨天尤人，或者大发嗔心，而要尝试着观察这些事的背后因缘。

2) 识破内心

如果遇到恐怖之事，一方面从外境层面识破，另一方面也要识破内心，因为一件事情的好坏、利弊，根本上端赖人心。



佛教有“一水异见”的例子：一碗水，人看到的是清澈的水，饿鬼看到的是污秽的脓血，地狱众生看到燃烧的铁水，鱼类看成住处，天人则看到是甘露。同样一碗水，六道众生的所见各不相同。不仅是一碗水，类似的例子还有很多。

世界上不存在实有的法，因此即使面对同一事物，不同人的看法也会截然不同。比如一个领导，支持他的人认为他好，反对他的人认为他坏，如果这个领导实

有，周围人不会产生不同看法。再比如，一个女子，他的爱人一开始感觉她不可方物，但是相处久了之后，又觉得她相貌平平，甚至可能因为一言不合而觉得她面目可憎。

任何事物都不实有，是好是坏，是美是丑，并非绝对，主要看待看者的心。

因此如果我们保持放松的心态，恐怖之事也不一定那么可怕，不幸之事也不一定那么痛苦。

3. 随缘与接受

生活的变故，似乎总会不期而至，学会随缘和接受就显得非常重要，因为有些事情是我们无法改变的。不过发生一些事时，悲观的人习惯用痛苦的心态面对，乐观的人则会用开朗的心态迎接，不论怎样，学会接受，心里做好准备，都是第一位的。

曾经有一位禅师，他的院子里种了很多花，到了秋

季，有些花盛放了，而有些在凋落。禅师的一个学生喜欢花枯萎的样子，另一个学生则欣赏花绽放的情景，还有一个学生认为：枯萎也好，盛开也罢，怎样都很好。对于第三个学生的态度，禅师大为赞叹。为什么呢？如果一味觉得花盛开好，就会伤感于花的枯萎；如果一味认为花枯萎才有趣，就会排斥花的绽放。这样都不合理，因为花的枯萎在所难免，而花的开放也是正常现象。

在现实生活中，也许今天的你青春靓丽、才华横溢，而且拥有万贯家财，人人都投来赞赏的目光，但是将来的某一天，年轻、美貌、才华和财富可能都会离你而去，那时你该如何面对？能否保持一颗平和的心？

实际上日常生活中处处充满变化，因此我们要学会接受，以平静、随缘的心态接纳它们。

民间有句话说：三十年河东，三十年河西。这是在形容世间的沧桑变迁。一个国家现在繁荣兴盛，但不久

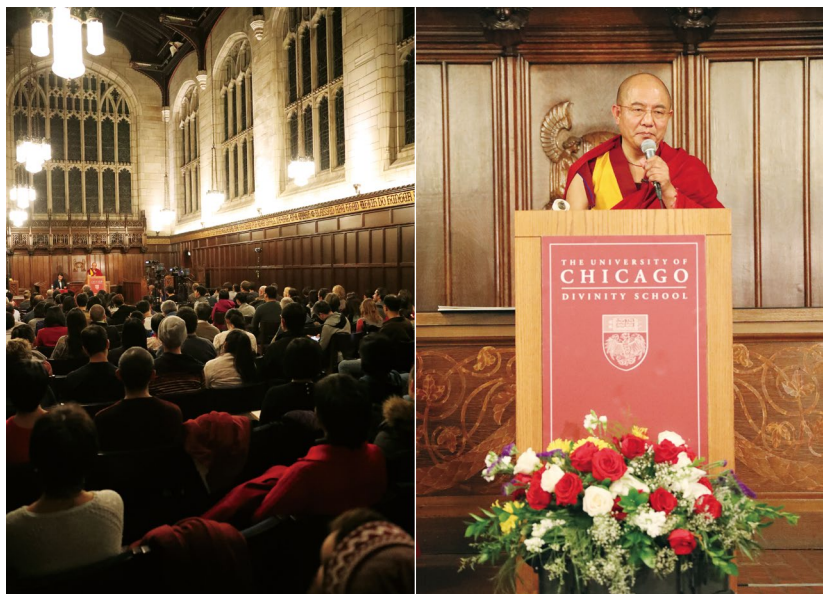
的将来，可能走向衰落；一个家庭现在幸福美满，但不久的将来，可能四分五裂；一个人现在功成名就，但不久的将来，可能从巅峰跌落。如此种种，在佛教里称之为“无常”。

无常是不可避免的，那么是否我们只能消极地等待？不是的，我们可以勇敢地、智慧地去面对。佛教中提到的“菩萨”，是菩提萨埵的简称，指内心勇敢的人。不论遇到什么事，菩萨不会脆弱、不会封闭、不会伤心，会坚强地接受，并运用智慧去解决。菩萨是我们学习的榜样。

以上所说的三个特质——淡定、识破、随缘和接受，是很宝贵的心态。不论在生活中还是修行中，如果你遇到了困境，首先告诫自己淡定，然后试着去认识事情背后的因缘，不论这件事是什么，都接受它，之后用智慧去处理。如果能做到这样，任何事都不会让你烦恼，反而可能带来机遇和帮助。

结语

今天在座的，有些有信仰，有些没有，不管怎样，我都将自己多年所得的心灵秘诀奉献出来，希望你们在动荡的时代里守护好心灵的安宁。



现场互动

问：我的母亲常常内心莫名地恐惧，请问如何消除这种恐惧？

堪布：按照佛教的观点，一个人常常内心恐惧，很可能是前世杀害或殴打其他众生，让它们产生恐惧和痛苦，这种恶业的种子留在阿赖耶中，由此导致的果报。

要消除这种恐惧，可以忏悔，还可以念药师琉璃光佛的名号；另外，也可以用智慧剖析恐惧，一旦认识了它的本质，它就不那么让人畏惧，甚至可以被接纳了。美国前总统罗斯福曾说：“真正让我们感到恐惧的，只是‘恐惧’本身。”如果你认识它，它并不是很恐怖。

说到这里，我想起法王晋美彭措的一段往事。有一次法王带着我们去康定，途经道孚县，翻越一个山坡

时，法王突然说心里很害怕，接着就想起了前世：在大约九百多年前的格萨尔王时代，法王是一位叫丹哲意吾布美的大臣，他的父亲叫丹玛，也是一位大臣，丹玛在那个山坡打仗时受了伤。法王一边讲述当时的情景，一边哭得很伤心。后来我们特意在那个地方建了一座佛塔。

问：我是一名天主教徒，如果想学习佛教的“观心”教言，可以阅读哪些书呢？

堪布：在佛教里，有关“观心”的教言比比皆是，像寂天菩萨的《入菩萨行论》，共有十章，其中讲了很多这方面的内容。

刚才维德迈尔教授说最近在研究《密集金刚》。这是一部很殊胜的论著，里面也讲了观心的窍诀，比如如何以心观心——表面看来，以心观心时，分为能观和所观，但实际上这样去观时，可以认识心的本面，此时

烦恼和痛苦不仅不再有害，甚至会给修行和生活带来帮助。

问：我是芝加哥大学的一名新生，如今的信息时代，很多人花大量时间玩手机，但手机上的内容有多大意义呢？作为一名学生，我实在不愿浪费一个小时玩手机。对于这方面，您有什么看法？

堪布：我感觉在美国，玩手机的现象并不那么严重，比中国好很多。在中国，即使在藏地，很多年轻人不论听讲座还是念佛，都会不时地玩玩手机。

不过你说的问题很现实。现在科技飞速发展，信息高度发达，人们每天都会接收很多信息，但其中有一部分不一定对生活有益。因此每个人有必要合理安排时间，将之用于更有意义的事，比如看书学习。

我最近参观了几位教授的办公室和家，发现都摆放了很多书，这一点让人赞叹。以前我去过其他地方的个别教授的办公室，几乎看不到一本书，他们说资料都存电脑了，不过这样也不一定很好。

我觉得不论在哪个时代，看书都是很快乐、很有意义的事。因此，与其把时间耗费在玩手机上，不如静下心来多看看书。

问：作为大学生，如果有了个人信仰，应该如何分配专业学习和修行的时间？

堪布：这个问题是很多有信仰的大学生要面对的，一方面需要修行，另一方面又不能放弃专业学习。两者间如果没有平衡好，可能会陷入迷茫，如同走到十字路口般。

我的建议是，大学生在校期间，应以学业为主，一

定要把学业完成，因为修行等其他事在人生中还有很多机会，而且完成学业只需短短几年时间。



我以前读书时，也是把大部分时间花在功课上，与此同时，也没有放弃个人信仰，会抽出部分时间用于修行。这样的做法，对于应对未来的人生非常有帮助。

另外，一个人如果善于安排时间，就可以完成很多事。有句名言也说：“时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。”这一点我自己也深有体会。

但是如果没有安排好时间，心里又特别着急，可能压力会越来越大，最后什么都做不好，陷入一片混乱。

总之，分清阶段很重要，上学期间应以学业为主。

主持人：

我代表芝加哥大学神学院感谢堪布的到来，感谢您给我们带来的精彩演讲，也期待您能再次给我们授课。

在物质和心灵当中，

心灵更为主要，

它决定了一个人能否真正快乐。

第 152 场



美国哈佛大学

HARVARD UNIVERSITY

美国·波士顿

2017 / 11 / 6





向内看 向外走

——如何在现代生活中保持内心平静

LOOK INWARD, WALK FORWARD

-LIVING WITH INNER PEACE IN THE MODERN WORLD

主持人：

大家晚上好！我叫珍妮·嘉措，是哈佛大学佛教研究专业的教授。今晚我们非常荣幸地邀请到索达吉堪布为我们做演讲。堪布曾于2013年来过哈佛，转眼四年过去了，非常高兴再次见到堪布！

这里请允许我介绍一下堪布，以方便新朋友进行了解。

堪布 1962 年生于康区，1985 年前往色达喇荣五明佛学院出家，之后一直常住那里。喇荣五明佛学院由晋美彭措法王于 20 世纪 80 年代创办，晋美彭措法王是一位不可思议的上师，但是很遗憾，他已经示现圆寂了。喇荣五明佛学院虽然成立的时间不算很长，但是却迅速声名远播，吸引了来自四面八方的修行者，他们到了那里会接受系统的佛学教授。除了传统佛法教育，佛学院还开展很多慈善事业，诸如保护动物运动、劝导藏族人不穿皮草等等。

堪布精通佛学理论，翻译和出版了很多佛学著作，内容涉及佛教哲学、僧伽制度、佛教因明以及甚深密续等。堪布的一些著作还发行了英文译本，这使得他的追随者遍及全世界。今晚我们能聆听堪布的开示，非常值得高兴！

担任今晚翻译的是一名专业翻译人员，他任职于纽约的利众基金会，谢谢！

现在有请堪布——

如同珍妮·嘉措教授所说，我在 2013 年来过哈佛大学，而且在这里听了一堂课，当时我想：“这辈子虽然没机会长期在哈佛学习，但是当两个小时的学生也是很好的缘起。”

对于那堂课的内容，我至今记忆犹新。授课教授传讲的是《益西措嘉空行母传》，听课的有十四五名学生。教授讲完，学生们就益西措嘉空行母遭人非礼一事展开了讨论。有的学生说以前尼泊尔有个女生有过类似的遭遇，又有学生说美国有个女生也有相似的经历，这些女生遭遇不幸后，都非常痛苦，心中留下很深的创伤，然而益西措嘉的表现却与她们不同。

教授和学生们最后这样总结：益西措嘉空行母因为往昔的业缘而遭人侮辱，这虽然让她的内心发生了巨大

变化，但并没有给她的生活蒙上阴影，也没有把她抛入痛苦的深渊，此后她鼓起勇气，一如既往地致力于弘扬佛法——她不愧是一位了不起的女性。

那堂课只有两小时，却让我受益匪浅，我主要有两个收获：第一，我在东方当了一辈子老师，讲过很多课，不过还是第一次见到师生围坐圆桌研讨的形式，老师讲的时间很短，之后的很长时间供大家讨论，这样确实效果非常好，后来我也让我们佛学院的学生尝试了这种方式；第二，藏地等很多地方的不少人对前辈大德和智者们的传记不够重视，实际上认真研读这些传记会大有收获，这方面我有了新的体会。

今天的主题是“向内看，向外走”，我会就心灵的奥秘以及研究宗教的方法，谈一些自己的理解。

一、心灵与物质的失衡

纵观人类历史，之前很长一段时间中，科技发展都

十分缓慢，物质生活也较为贫乏，不过人的内心却比较淳朴，人与人之间没什么戒备，这样的生活延续了几千年。但是近几十年，世界发生了翻天覆地的变化，人们的生活、学习方式跟以往大为不同，心态也起了很大变化，有些人常常恐惧不安，有些人对自己失去信心，有些人患上抑郁症……各种状况层出不穷。

就我个人而言，23岁出家，之后大部分时间待在佛学院，对在家人的生活不是很了解。不过这几年逐渐接触在家人，我发现他们中许多人都不快乐，内心的痛苦一天比一天沉重，不论东方人还是西方人。

虽然科技越来越发达，物质越来越丰裕，这些是以往无法相比的，但人的心灵却没有跟上，不但没有越来越幸福，反而深陷在痛苦中。

在这个特殊的时代里，如何才能活得快乐？我个人觉得禅修是很好的方法，念咒也有不共的力量，串习佛教的空性见也不失为良策——通过观修空性可以认识

心的本体，那时痛苦自会冰消瓦解。

在一些东方寺院，修行人的物质条件很简单，但内心的快乐却远胜一般人，这一点现量可见。在座的老师和学生，你们如果有机会，可以对这些修行人的内心进行研究，这也很有意义。



如今有句话叫“超越舒适区”，是什么意思呢？比如有的人平常只去某家饭店吃饭，而且只吃一种菜，平时只跟一两个朋友来往，不敢接触自己圈子以外的人和

事物，而现在他鼓起勇气走出来，到新环境中历练，开启新生活，这就是“超越舒适区”。这也是提高心力的一种方便。

在物质和心灵之中，心灵更为主要，它决定了一个人能否真正快乐，因此大家有必要关注心灵、提升心灵。

二、如何研究宗教

1. 应避免的歧途

1) 盲目批判

不论东方人还是西方人，在遭遇痛苦或者享受快乐时，内在的感受没有多大差别，但东西方的文化却不尽相同——东方文化讲求上进，西方文化强调批判。如今中国汉地、藏地的很多学生来到西方读书，再回家乡

时，他们往往对上上下下充满不满，性格也跟周围的人格格不入。

我认识的一些中国父母想把孩子送到西方，但是又怕孩子到了那里就把传统文化和道德全部抛弃，不再孝顺父母、尊重老师，“这么聪明的孩子，如果去西方学习，回来后对家乡的寺院和传统进行批判，会不会有大麻烦？”很多人有这种顾虑。

与此不同，一些西方人把孩子送到藏地寺院或学校学习，这些孩子的心态发生很大改变，变得遵规守纪了。

如今在全球教育领域，西方教育可以说是领头羊，尤其美式教育，被很多国家所推崇。一方面，西方的教育模式确实有可取之处，比如教材中编入动物故事，这在以往的汉语教材中不多见。不过，随着西方教育的盛行，批判主义思想也随之泛滥起来。

在美国，不论老师还是学生，都竭尽所能地发表批判的论调。但是作为大学教授或者大学生，你的一句话也许将来会给世界带来很大影响，因此应该有充分的研究，力求言之有据，不能毫无理由地诋毁或指责。现在很多年轻人的智慧并未成熟，理解问题有失偏颇，做出的批判也就不一定符合事实。不过要改变这种状况，也非常困难。

在藏地，有些年轻人不是很懂英语，但是懂一些汉语，于是运用有限的汉语模仿西方的观点，对于传统习俗和佛教信仰横加指责和挑剔。其实如果运用智慧观察，就会发现他们的说法不符合真相。

当然，批判主义也并非一无是处，历史上人类也曾借助这种方法推出新思想，淘汰迷信的观念。但是如今有些人对于藏传佛教的伏藏法、清净观，以及其他大乘法门，从各个方面进行批判，说某个伏藏法是假的，说某部大乘经并非佛说。这些批判如果正确，我们也愿意

接受，但如果批判者对于藏传佛教知之甚少，只是随心所欲地指责、毁损，那确实不合理，这样不仅对人类没有什么利益，还会带来损害。

2) 望文生义

曾经有一名西方博士研究章嘉国师的《正见歌知母》，并以此作为自己博士论文的主题。《正见歌知母》中有段话说：如今我们中的个别聪明人，耽著坚固成实等法，将朗朗的外境置之一旁，去寻找一个有角的所破，而无障佛母的容颜，从来不曾漂浮过杂染的斑点，不切实际的言辞讲得再多，恐怕本性的老母只会逃离我们的认识。

对于这段教言中“一个有角的所破”，这个西方学生误解为杀害带角的山羊、牛等，于是在论文里写道：章嘉·若必多吉出生于公元1716年，住世到70岁，他的著作中说，那个时代有些年轻人去寻找并杀害了很多动物，章嘉的母亲于心不忍，由此引起家庭不和，他的

母亲准备逃弃。

其实《正见歌知母》的那段话是在讲述空性：抉择空性时，如果只是破斥一个“实有”，就会与般若佛母失之交臂。然而个别人的解释已经离题万里。

未来最让人担忧的是什么呢？就是一些老师和学生研究藏传佛教时曲解其义，这会给东西方文化都造成很大损失。

3) 不守秘密

昨天在芝加哥大学，我了解到有些教授在研究色拉空行母（也即卫萨空行母）的传记，这部传记很好；珍妮教授也在研究《晋美朗巴自传》，这也非常好。另外，对于其他佛教内容，诸如中观、因明、俱舍、密法总续部等，如果去研究，也很有意义。不过对藏密中的直引导和修行窍诀，如果想研究，必须首先得到灌顶和引导。

以前西方有的老师看到密续后，认为公开宣说也没什么，于是跟我说：“密续不用保密。”我当时以开玩笑的方式说：“你们一些老师对于家中存款、个人年龄都讳莫如深，那藏密中的甚深法理更应秘而不宣。”

如果密法著作中附有“萨玛雅，密密密”字样，即便是出于对作者的尊重，大家也应谨守秘密，否则可能会导致佛教走向衰落。

一般在藏地也是这样，寻思者和实修者完全不同：寻思者喜欢用分别心思维、辨别，常常驳斥他人；实修者喜欢实际修持，注重培养信心和清净心。这两种人常常发生“碰撞”，实修者非常害怕寻思者，把他们当成鬼一样。

2. 用尊重的心去研究

在座的如果要研究宗教，首先要了解这个宗教，学会尊重它的教义和习俗。

有些研究基督教的学者说：“我们研究基督教时，一定要承认上帝存在，否则我们的研究就失去意义了。”伊斯兰教《古兰经》的第二章和第九章中说：对伊斯兰教持有邪见、进行诋毁的人，即使杀害他也无妨。他们的典籍里确实有这种观点。因为这个原因，研究伊斯兰教的学者对这个教法往往不敢口出冒犯之辞。印度教认为：一个人只要出生在印度，就是印度教徒，而其他人则是异类。所以研究印度教的只能是印度人，其他民族或其他地方的人是不被允许的。藏族有上万人去了印度，但是他们和印度教几乎没有联系，印度教中除了极少数藏人外，其他都是印度人。

不过还是有很多研究者缺乏尊重心，比如一些大学生以宗教为主题撰写论文时：伊斯兰教不吃猪肉，但他们说“吃猪肉没有罪过”；印度教不吃牛肉，也不杀牛，但他们说“杀牛可以，吃牛肉也无所谓”。这样信口开河不是很好。

希望在座的老师和同学以后研究宗教时，应该清楚了解它的历史、背景和教义，并学会尊重其传统，这非常重要。

不仅是研究宗教，如果要学习某个宗教，也需要细致观察和了解。佛陀曾在经典中教诫：不论出家的比丘，还是在家的智者，对于我的教言，都应像冶炼黄金一样，首先仔细观察，如果觉得合理就接受，如果觉得不合理就舍弃，不要因为佛的教言就恭敬遵从。



以前有位智者说：“通达了义教证、理证的人，与具有经验的瑜伽士，最后观察和修行的密意是一致的。”如果精通了义的教理，同时也有修行的经验，那么在他心中所有意义都不相违。否则，如果认为处处矛盾，到处都是敌人，不仅自己不快乐，对世界也不可能

做出什么贡献。



另外，研究宗教的过程中，怀着一种利益全人类的心，也是非常重要的。

结语

最后，希望大家常常让心寂静下来，对各种遭遇不要太执著，不要心随境转，而应探寻内心、调伏内心。

佛经中说：“自为自依怙，他人何可依？”确实如此，如果能把握自心，就能驾驭生活，找到幸福。

现场互动

问：我从小学习藏传佛教，至今已经 20 多年了，我学习的目的仅仅是想内心平静。如果想让修行有进一步的突破，该如何做？

堪布：虽然修学佛法也能让内心达到平静的状态，但按照大乘佛法的观点，修行人不应只想着自己，而要想到所有众生，要让他们都获得暂时和究竟的安乐——如果能经常这样发愿，心态会有所不同，修行也会迈上新的台阶。与此同时，这样也能让自己越来越快乐，为什么呢？因为人的痛苦主要是执著自我而致。

也许这跟西方的有些理念不同，不过我执确实是一切痛苦之源，如果能串习利他心，不仅对个人修行有帮助，而且自己的潜力也能最大限度被激发，逐渐就可以给他人带来利益。

问：在演讲的开始，您提到科技发展非常迅速，但是现在成千上万的学生跟随您学习藏传佛教，他们为什么愿意将现代科技舍置一边，而去学习佛法？

堪布：学习佛法，并不等于舍弃现代科技。以我们佛学院为例，那里的修行人也学习电脑、网络等技术，我自己也采取网络直播的方式传法，也有 Facebook 和 Twitter 等。

不过作为修行人，虽然学习和利用科技，但并不盲目崇拜科技，因为科技无法解决人类的所有问题。放眼这个时代，科技越来越发达，物质越来越丰富，但人心却越来越混乱、痛苦。这种情况下，只有从佛法中汲取营养，才能慢慢找回心灵的快乐。

问：我是一名在读博士生，学的是肝硬化专业，这个专业常常需要做动物实验，但我也是

一名佛教徒，所以每次做实验都非常痛苦。

我是否应该换个专业？

堪布：是否换专业，还是你自己用智慧抉择。不过杀害众生确实有恶业，如果无法换专业，就最好常常忏悔，多念一些咒语等；如果你觉得换专业更合适，这样也是可以的。

问：佛教能给每个人带来快乐吗？

堪布：不同的人有不同的业感，因此对同一事物的感受不尽相同。以地位为例，有的人拥有了地位乐不可支，而有的人获得高位也闷闷不乐；财富也是同样，有的人有了钱财就笑逐颜开，而有的人得到很多钱也无动于衷。

与此类似，不同的人对佛教的感受也不同，要求佛教给所有人带来快乐，也有一定困难。不过，大多数人

可以从佛教中得到快乐。比如在中国汉地，很多年轻人承受着工作、生活的巨大压力，常常苦不堪言，甚至想要自杀；他们如果能学习佛法，心胸就会变得开阔，心态也会变得放松，可以淡定地面对很多事。这一点并非口上说说，的确有很多人通过学习佛法而受益，这其中有东方人，也有西方人。

因此，我觉得佛教能给大多数人带来快乐。

问：照顾正在感受痛苦的人时，如何才能让自己不被他们的痛苦影响？

堪布：帮助别人的过程中，我有时也会产生一些痛苦，但大乘佛法里有一种自他交换的修法——将自己的快乐给予别人，同时代受别人的痛苦，如果能这样修持，不仅自己没有痛苦，也可以减轻甚至消除别人的痛苦。一般而言，如果具有大悲心，那么帮助他人时很少会产生痛苦的。



问：实际上我正在照顾我的父亲，他病得很重，心情也不好。我已经很尽力想让他的身体好一些，但他的状况并没有好转，这时我会感觉很痛苦，没办法高兴起来。相信很多人也有类似的体会。

堪布：每个人都不可避免要经历生老病死，这是轮回的自然规律。所以面对亲人生病，你不用过于难过，

主要还是尽力照顾他，如果没去照顾，只是兀自痛苦，对亲人也没什么帮助。

从另一个角度而言，如果是一个很好的修行人，可以将所有痛苦转为道用。因为痛苦的本性就是菩提。

问：佛教起源于印度，但如今印度原有的佛教几乎消失了，佛教还有可能在印度复兴吗？

堪布：佛教确实起源于印度，并传播到世界很多地方。后来随着时间的推移，印度境内的佛教因为种种原因被破坏了，如今印度的佛教是其他地方传播过去的，以藏传佛教为主，还有斯里兰卡佛教（南传佛教），以及汉传佛教（北传佛教）。

虽然印度本有的佛教近乎销声匿迹，但是我相信藏传、南传以及北传佛教，未来会在印度兴盛起来。

问：我是一名理疗师，有些人认为理疗只跟身体有关，其实根据我多年的经验，与其说是理疗身体，不如说更多的是抚慰心灵。所以，从事这个行业也是一种持续的修行，是这样吗？

堪布：理疗师属于医生的一种。按照大乘佛教的观点，医生这种职业很有意义，可以帮助很多众生。

今天这里有不同职业的人，不论你从事何种职业，也不论你是否是佛教徒，你的工作最好能帮助众生，即便不能这样，也至少不要伤害众生。帮助别人的就是佛法，伤害别人的则是非法。

一般西方社会比较倡导“自我中心”的理念，这跟佛教思想有所不同。当然，从某个角度而言，“自我中心”也有必要，一个人如果连自己都不重视，也就不可能帮助别人。不过在利益自己的基础上，如果能进一步

将利他放在心上，自己也会获得很大利益。

总之，不论从事什么职业，能够帮助到众生是最重要的。希望你也将这种理念不断运用在你的工作中，这对你和你的病人都有利益。

问：学习佛法能靠自学吗？还是最好依止一位上师？

堪布：你的问题很好。在世间，读小学、中学、大学乃至研究生，不论处在哪个学习阶段，不依靠老师，只是自己看书，都不可能很好地理解所学的知识，这是一种规律。再比如行医、开车等等，最初如果离开老师的指点，也无法入门。

跟世间知识相比，佛法更为深奥广博，尤其需要善知识的指导，如果仅仅自己看看书，也许只能了知皮毛，比如现在很多佛教研究者，他们对佛法的理解，常

常停留于字面，没有深入甚深层面。

显宗中的了义、不了义，秘密、意趣，密宗里的六边四理等等，如果没有依止善知识，仅仅凭借自己的力量，很难真实理解；尤其修行方面的引导和窍诀，离开了善知识的讲解，更是无法契入。即便是研究佛教，如果能依止一位具有传承的善知识，也会带来非常大的帮助。

真正的不执著，
是懂得在因上努力，
在果上随缘。

第 153 场

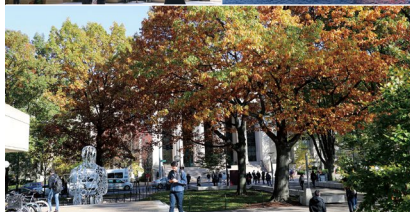


美国麻省理工学院

MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY

美国 · 波士顿

2017 / 11 / 9



藏传佛教的转世制度

THE REINCARNATION SYSTEM
OF TIBETAN BUDDHISM

主持人：

由于在演讲大厅里有中文听众，也有英文听众，因此将会用中英文双语同时发言。

大家晚上好，感谢各位的到来。很高兴今天有这么多的听众。我是麻省理工学院中国学生学者联合会的成员，欢迎大家来到我们的系列演讲“麻省理工说”。在这个演讲系列中，我们会邀请来自世界各地持不同观点的卓越嘉宾们，来为理工学院和波士顿地区的青年才俊们分享他们的想法和智慧，提供思想碰撞的舞台。

今天非常荣幸邀请到了我们非常特别的嘉宾索达吉堪布。索达吉堪布是当代藏地最杰出的佛教上师之一。今晚，他将为我们做关于藏传佛教的，也许是最神秘、最激动人心的演讲，题目是“藏传佛教的转世制度”。

话不多说，让我们欢迎上师索达吉堪布——

很高兴今天能有这样一个机会，跟麻省理工学院的老师和同学相见，就“藏传佛教的转世制度”的话题做一个简单的交流和解读。

我 23 岁就出家了，从此一直穿着这身衣服。除了晚上睡觉以外，这红色的僧衣从未离开过我的身体。我就是以这样的身份，在海拔 4000 米的高原，不断地学习、研究和修行藏传佛教。

我人生的大多数日子，都是在那片雪域高原度

过的。

这几年，虽然偶尔会走出高原，到外面的世界进行学习和交流，但以后的岁月，可能还是要彻底回归，回到那个海拔 4000 米的地方，以隐居的方式走完人生最后的路。

这是我的梦想——不是踏遍世界，而是安住静处。

你们是理工学院。我以前也去过一些理工学校。这类学校给我的感觉似乎是实用主义的气息比较浓，对佛学或带有神秘感的知识不那么有兴趣。但我刚才小范围地遇到了你们学院的一些同学，才知道这里也有人以开放而特殊的心态研习宗教。这出乎我的意料，也令我感到高兴。

转世：幻化的身体

今天晚上的话题是“藏传佛教的转世制度”。下面

我就跟大家分享一下这方面的内容。

其实藏传佛教本身没什么神秘的，世界上却有很多人把它当作特别神秘的知识；藏传佛教的修行人原本也没什么神秘的，也有很多人把他们当作特别神秘的人物。

正因为这样，我不管去哪里，心里都会想：别人肯定把我当作一个“怪物”。时时有这样的压迫感。实际上，我说话也好，吃饭也好，学习也好，很多方面和大家都是一模一样的，并没有什么特别和怪异之处。

大多数人认为，我们现在提到的转世，就是汉地经常讲的转世活佛。其实，“活佛”是后来有些人加上去的，最初这两个词并没有合用。

转世的真正意义是化身，即幻化的身体。

一些台湾人或西方人把转世叫做“祖古”，“祖古”是转世的藏文音译。在英文和汉文里，经常用“祖

古”来代替“转世”，把转世的人叫祖古或者活佛。

去年有一段时间，流传着一种比较夸张的说法，说是北京某个地方有 30 万活佛。这的确有些夸张，但有些媒体的确是这样爆料的：藏传佛教的很多转世“祖古”都纷纷到了汉地。

也许在座的很多学生比较好奇：关于转世，我的口中会说出什么样的话来——你们藏族人的祖古到底是什么？活佛到底是什么？

我也比较好奇：关于转世制度，你们究竟想知道些什么？

刚才就这个问题问学生联合会的主席，他说大家可能对藏传佛教的神秘比较感兴趣，而转世制度似乎最能代表这种神秘。

昨天，我们在哈佛大学听到一位教授说：在西方，非常规矩的修行人不一定特别受欢迎。不过，只要宣传

做得好，大家也会对他产生好奇心。看来神秘有时也是一件好事，可以提升关注度。

藏传佛教的转世制度确实有着非常悠久的历史。在这种制度下所产生的转世现象，有着非常好的一面，这是不可否认的。事实并不像某些人认为的那样：“所有的转世制度都应该被废掉，因为它是专门欺骗老百姓的政治手段。”这一类说法，我觉得有点儿过度批判的味道。

但也有些人认为，只要得到了祖古证书，或者说只要被寺院认定，举行了坐床仪式的，以及经常被人们称赞的活佛或祖古，就一定是真正的化身。这也是不一定的，也许有证书、坐过床、被称赞的并不是真正的化身，真正的化身反倒是深藏在寻常百姓中的某个普通人，我们不一定看得出来。

转世是一种非常奇特的现象，很值得我们通过学术或宗教的方法进行深入的研究。

从广义上讲，祖古或者活佛有四种：

一、殊胜化身，特指为利益众生，以佛的身份出现于世的化身，比如释迦牟尼佛。

二、工巧化身，比如我们造作的佛像、唐卡和佛塔等三宝所依。

三、种种化身，可以是各种各样的人，各种各样的动物，甚至可能是桥梁、医药等，凡是对众生有利的事物和现象都可以归于此类。

四、调众化身，也就是佛在六道利益众生的各种幻化形象，比如在动物界化为动物的形象，在饿鬼道化为饿鬼的形象，在地狱化为地狱众生的形象，在天界化为天人的形象。包括在我们人道，化为国王的身份、大臣的身份、军人的身份等，各种各样的身份都有。只要能利益众生，佛可以变成六道中任何一个有情众生的形象。

从这个意义上讲，所谓的活佛或祖古，谁都可以自冠其名，每一个人都可以去办一个“活佛证”。

转世的存在，由来已久

现在很多人认为祖古是藏地的“特产”，是藏传佛教特有的现象和制度。实际上，根据佛教的教义，并非只有藏传佛教才有转世之说。

释迦牟尼佛在世时，身边有一个离车子家族的童子，佛陀亲自授记说：“我涅槃后四百年，你将在印度南方转世为一位名叫龙猛菩萨的比丘。”“南方碑达国，有吉祥比丘，其名呼曰龙，能破有无边。于世弘我教，善说无上乘，证得欢喜地，往生极乐国。”这个授记的原文载于《楞伽经》。

此外，佛陀在《大法鼓经》¹³《文殊根本续》¹⁴等经典中也说过：佛陀圆寂四百年后，这个童子将会在印度南方碑达国，转世成一个叫龙猛的比丘；当佛陀的教法在世间出现各种争论时，将依靠他的智慧来破除邪见，他自己最后会往生极乐世界。

可见，佛陀在世时就有“四百年后转世”的案例。不止是龙猛菩萨，佛教历史上还有很多很多这样的转世认定和预言。

转世的道理，在南传佛教中也可以找到依据。当年佛陀接近圆寂的时候，阿难尊者还没证得阿罗汉果，所以特别痛苦，哭得特别伤心：“佛陀要是走了，我们怎么办——以后怎么办？将来怎么办？”

13 《大法鼓经》云：“举世见而生喜之离车子童子，于大师灭度后，人寿八十岁，教法衰微时，转生为名舍大师德号之比丘，广弘圣教，满百岁后往生极乐世界。”

14 《文殊根本续》云：“于吾灭度后，四百年之时，比丘龙出世，于教信且利，证得欢喜地，住世六百年。彼圣者修成，孔雀佛母咒，且通诸经论，无实甚深义。弃身离世后，往生极乐刹。最终决定得，正等觉果位。”

于是佛陀在大众中讲道：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”¹⁵意思是说：阿难啊，你不要伤心，也不要哭泣，我会在未来的时代变成善知识，以各种各样的身份和形象，给你们讲经说法，引导你们，利益你们。

这个公案在佛经中有明确的记载，每个人都可以去查证。

到了莲花生大士时代，藏地也出现了很多转世的公案。国王赤松德赞的女儿莲明公主十几岁时，本来已经死了，莲花生大士通过加持让她复活，然后给她讲经说法，在她的心中埋下伏藏法门¹⁶，并授记她将来会转生为龙钦巴¹⁷。

¹⁵ 详见《大鼓经》。

¹⁶ 伏藏法门：莲花生大士离开西藏前，将自己的很多教法、佛像、法药埋于不同的领域，如瀑流、山岩、虚空，甚至圣者的甚深禅定之中，授记未来因缘成熟时由具缘者取出，利益众生。后世出现了以“百位伏藏师”为代表的许多伏藏师，开取莲师留下的各种伏藏法门。

¹⁷ 龙钦巴尊者示现圆寂时说：“我莲明公主如今不再住留娑婆世界，就要去往那无死的大乐永地，我的寿命、事业、愿力均已圆满。”

大概五百多年以后，从第三世噶玛巴开始，藏地建立了比较完备的转世活佛制度¹⁸。新制度下的转世认定方法跟以往有所不同，尤其是高层的活佛，需要经由一套特殊的制度和程序来认定。

藏传佛教所谓的转世，不一定是佛，也不一定都有很高的境界。一个人如果通过长期禅修获得了一定的境界，由于此生事业未竟，下一世依靠自己的修行能力转生为原来的身份，继续完成未完成的事业，这个人就可以称为祖古。

也就是说，凡是前世修行有所成就，今生乘愿再来，在人间行持善法、普度众生的修行者，都可以叫转世。

平心而论，藏地的转世是不是每一个都千真万确、

18 第三世噶玛巴让迥多吉（1284-1339），5岁时被认定为第二世噶玛巴噶玛拔希的转世，这是藏传佛教寻找和认定活佛转世灵童的第一人，开了藏传佛教活佛转世之先河。这不仅是活佛转世制的滥觞，而且对让迥多吉的确认和培养等作法，因行之有效被其他教派借鉴后，形成了各教派自己的转世制度。

纯洁无瑕，我不敢断定；尤其是现在，有些所谓的转世，背后可能会有地位的交易，也可能牵涉到金钱和财富。

大家都知道，人一旦有了地位和金钱，他能染指的很多制度就有可能变得复杂。所谓的民主制度在某些时候也会变味——某个人本来是不该上来的，但结果还是上来了。实际操作中，各种情况都会发生。

转世制度也同样如此。

转世活佛身上的奇迹

然而，站在公正的立场看，藏传佛教的一些转世活佛身上，确实有许多不可思议的奇迹。他们对自己前世的智慧、悲心、性格以及事业，自然而然就能回忆、苏醒。这种现象不但存在，而且比较普遍。

我自己就亲眼见到过我的老师——堪布晋美彭措身上的很多神奇之事。

需要特别说明一下，我本人绝对不会用谎言来赞叹自己的老师。我们佛教内部有句非常深刻的教言：对自己的老师以谎言进行赞叹，无异于诽谤。

1990年我们去尼泊尔的时候，在一个山洞里，老师前世的伏藏法门——以智慧留下来的著作，自然而然就从心里显现出来。于是他滔滔不绝地宣说，我们就在旁边拼命记录。他的著作中有很多就是这样即兴口述而成的。

我们去五台山的时候，当时的灌顶仪轨和文殊菩萨的修法仪轨，他也是一气呵成，超速完成的，根本不用打草稿。而且他一旦写出，终生都不会忘记。他给我们留下的伏藏和作品中，有些跟他前世的著作有关，有些是他即生从证悟智慧中直接流露出来的¹⁹。

19 法王如意宝晚年曾对大众说：“我写作时不需要查阅典籍，也不用思前想后、

所有这些，都是我们常人难以想象的。

没有亲眼见到的人，可能会觉得不可思议。一些没有信仰的人，甚至还可能认为我在撒谎，所以我没法解释。解释也没用，他们不一定会相信的。

我看到过一位名叫马修²⁰的生物学家和哲学家所讲述的关于转世的事情。你们有些人可能也见过他，我是去年在法国见的。他曾经是非常厉害的生物科学家，出版的《动物的迁移》（Animal Migration）一书，至今是这个领域的重要书籍。

马修在自己的一本书里说：顶果钦哲仁波切的转世在3岁时，大家为他举行了特别的认定仪式。他非常惊讶地发现，这个3岁的转世确实是前世的顶果钦哲仁波切，因为他在分发加持品时，能一个一个地叫出从不丹

东拼西凑，而是直接在境界中自然显现。写完后也不必校对，甚至不用管错别字。现在翻阅早年的著作，不论是词句、文法还是意义，都没有什么问题。”

20 马修·李卡德（Matthieu Ricard），1946年生于法国。毕业于著名的巴黎巴斯特学院，1972年获得生物博士学位。后剃度出家，成为顶果钦哲仁波切的弟子和外文翻译，与仁波切朝夕相处长达12年。

赶来的所有弟子的名字！

我不知道这位小小的转世活佛将来会变成什么样，我提这些也不是为了赞叹他。但马修在书里的确是这样写的，而他是一个科学家。

藏传佛教的转世活佛，从寻找、认定灵童开始的全过程，有时会非常奇妙，非常特别，非常稀有。这些都是事实，恐怕谁也没有办法否认。

我并不是要在这里建立所有转世制度的合理性，但也不会否认这一切。我们应该站在公正的事实立场进行评判。

批判，不能只有态度

我知道你们西方很多年轻人是所谓的批判主义者。所谓的批判主义，我也了解过，有时候好像比较反

感——因为什么都要批，有道理也批，没道理也批。

我赞叹真正的批判精神，因为真正的批判需要创意，需要智慧，需要丰富的想象力。在封闭和观摩式教育下成长的孩子，是没法拥有批判精神的。

但我不赞叹没有道理的批判主义，因为没有道理的批判是不合理的，不合理的批判就是天大的错误。如果没有任何道理，只是一味地用强烈的态度表示反对，那算什么批判？恐怕只能算“批斗”。

我知道，从上个世纪七八十年代起，美国的很多学校开始奉行批判主义的思想。很多华人和其他国家的学生到这里学了两三年之后，回去就对所有的传统文化，甚至对父母的很多行为都看不惯，一直批判，批判。

这种否定一切的批判到底合不合理？可能还需要观察。

我也看过一些西方学者的批判。他们都有一个共同

的原则，是什么呢？作为一个批判者，自己的智慧必须非常成熟。只有这样，发出的批判才能真正做到有理有据，合情合理，让人心服口服。相反，如果缺乏相关的知识背景，阐述的观点没有任何道理，破又破不了，立也立不起，这种情况下，真正的智者是不会站出来“批判”的。

有些学校的老师一直鼓励学生，只要你会说“不”，敢说“不”，批判的能力就会慢慢得到提升。但这是不一定的。批判的能力可不是光会说“不”就能提升的，还需要长时间的智慧积累和沉淀。

西方的批判主义跟东方的辩论思想有很多地方不同。藏传佛教的寺院每天都有辩论形式的佛法交流活动。僧人们在互相辩论时，必须要有说服对方的底气才可以开口，否则的话，光是在那里强调自己的观点和立场，却拿不出任何真实的理由，一定会受到辩论规则的惩罚。

以上说法可能也带有一点批判性。你们如果认为我说的不正确，欢迎在后面的互动环节狠狠地对我进行批评和“批斗”。

黑格尔和尼采，都误读了佛教

关于藏传佛教的转世制度，黑格尔（Georg Hegel，1770-1831）在有些文章里认为“不合理”。他的理由是，既然是某个人或某个喇嘛的“转世”，那就应当是神，而神与人不可能合而为一，因为这两者是互相矛盾的，所以，转世只是一种欺骗的手段而已。这个言论的提出，大概是在十八、十九世纪。

黑格尔本人的思想，对佛教有“合理”的理解和赞叹，也有“不合理”的批判。那他对转世的批判到底符合事实呢？

实际上，佛教所谓的转世并不是基督教所讲的那

样，原来是一个“神”，后来变成了“人”。不是这样的。我刚才已经讲过，转世的意思是化身，幻化的身体，并不是简单的神或人的概念可以界定的。

虽然这些哲学家非常了不起，为人类社会做出了极大贡献，但由于对相关历史背景和宗教背景缺乏足够的了解，所下的结论可能还需要进一步论证。

尼采的有些书里，也提到过基督教和佛教。比较而言，他把佛教的位置放得高一点²¹。不过他对佛教也不是很了解，经常把佛教当作悲观厌世、逃避主义和单空²²的学说来认定。

其实，如果你真正了解佛教的教义，会发现事实并非他所讲的那样。

21 尼采在《反基督教者》（The Antichrist）中写道：“我反复说过，佛教具有百倍的冷静、诚实和客观性。佛教已经不需要把自己的痛苦、自己的受苦能力通过对罪的解释使之成为一种礼仪说法——佛教直率地说出自己的所想：‘我苦。’”

22 尼采在其《权力意志》（The Will To Power）中认为：“佛教的特点就是崇尚虚无。”



当然，我也理解，那时不像现在，想翻译什么东西，马上就可以在手机上完成，当时的翻译达不到这样的速度与效率。再加上当时整个欧洲文化对佛教的理解受到印度教的影响——我看过他们的传记，他们受到的很多教育来自印度教的老师，基于这些原因，他们对佛教产生误解在所难免。

印度教跟佛教虽然来自同一个地方，但却是两个完全不同的宗教——印度教的人对佛教并不是很了解的。

由于受到印度教老师的影响，他们在书中关于佛教教义的描述，以我们比较专业的佛教人士的眼光来看，都不是太准确。有时候，一个非常非常简单的佛教道理，他们都没有弄清楚。

我不知道你们这里有没有宗教研究，如果有这方面的研究，大家一定要深入学习。比如说你要了解印度教，一定要知道印度教产生的历史背景、修行方法和教徒的生活习惯等。研究佛教也是同样的，对它的背景和教义一定要清楚。否则很难称得上是真正的研究。

现在很多学术界的人，闭门参阅几本书，在文字上下下功夫，甚至有些时候连文字也没搞明白，就自认为是在做研究，这可能不太合理。其实，佛教的教义也好，其他宗教的教义也好，文字的背后都有难以触及的深层内容，如果没有专业老师的亲自指导，即使看过很多书，得到的结果也不一定很理想。一个缺乏专业水准的作品，对人类社会不会有太大的贡献。这恐怕是我们

需要极力避免的陷阱。

看清自己立于何枝

刚才看到你们学校的标志是科学与艺术²³，让我想起爱因斯坦（Albert Einstein, 1879–1955）那本名为《道德的衰败》（Moral Decay）的书。书中讲到，所有的宗教、艺术和科学，其实是一棵树上的三大支分。我们人类之所以追求这三样东西，实际上都是为了让单纯的物质世界变得更有意义，实现自由的目标²⁴。

按照爱因斯坦的观点，人类社会相当于一棵树，上面有最重要的三根树枝：一枝是科学，一枝是艺术，还有一枝是宗教。这三支树枝，虽然根是相同的，但枝叶

23 麻省理工学院校徽上有三本书，上面写着“SCIENCE AND ARTS”。

24 爱因斯坦在《道德的衰败》中写道：“一切宗教、艺术和科学都是同一棵树上的不同分支。其目的都是为了让人类的生活趋于高尚，使它从单纯的生理存在中升华，并把个人引向自由。我们较为古老的大学都是从教会学校发展而来的，这绝非偶然。”

却是迥然相异。

我经常想，在这个世界上，能圆满通达这三枝的人是很少的。一个人往往终其一身，也只能在一根树枝上站稳脚跟。如果他站在科学这一枝上，对科学固然很精通，对宗教和艺术两支往往比较陌生；如果他站于宗教这一枝，对艺术和科学就很难通达；如果他站的是艺术这一枝，对宗教和科学则多半是一知半解。

而我们对世界抱着什么样的见解和认知，完全取决于我们站的是哪一根树枝。

既然这样，那除了自己所立之枝以外的其他两枝的陌生领域，我们应该保持什么样的态度呢？是评头论足，还是谦逊恭敬？

我觉得，这个问题值得很多年轻人去思考。

符合实用主义的几条建议

当然，在这个实用主义盛行的时代，要大家去学习宗教和艺术这类看上去似乎跟生存没有直接关系的知识，可能有一定困难。

但不管我们如何努力追求优越的生存条件，生活总是不可避免地充满了各种各样的不确定因素、防不胜防的突发情况和意外事件。远的不说，甚至就连下一个小时、下一秒将要发生什么，我们也无法预测。

总之，该发生的总会发生，要么是现在，要么是将来，人生不可能一帆风顺。而学会调整自己的心态，是从容面对这一切的唯一办法。

先从理论上学习调心的方法，再运用到生活的点点滴滴中去，也就是学校里常讲的知行合一。这非常关键，非常“实用主义”。

围绕这个问题，我在这里给大家提几个建议，希望

对大家有所帮助。

1. 保持坚强和刻苦的精神

我先讲一个故事。我们藏地有一个名叫平措汪杰²⁵的人，他以前是给中央领导和高僧大德做翻译的，后来因为某种原因被关进监狱，在里面度过了18年。

出狱后，他在一本书里写到了自己的监狱生活。他说，这18年，他的眼睛每天都只能看到四周灰色的墙壁，从没看到过外面世界的春夏秋冬，根本不知道岁月变迁。

在这样的环境下，他也没有放弃自己的追求，一直坚定而努力地学习。监狱里没有墨和笔，他就用口水打湿蓝色的囚衣，把上面的蓝色染料挤出来，用草尖蘸

²⁵ 葛然朗巴·平措汪杰（1921-2014），四川甘孜州巴塘县人。曾任滇西北解放区行署边务专员、康藏边地工委书记、西南军政委员会委员、西南民族事务委员会委员、西藏工委委员、西藏和平解放谈判列席代表兼政治翻译、民族出版社副总编辑、第一届全国人大代表等职。1960年起被错误关押审查18年。1978年平反后重返政治舞台，1999年退休。

着，在厚一点的卫生纸上书写，记下研究过程中得到的某些灵感。

有时候脑子里迸出一个很好的灵感，写得非常精彩，他既开心又激动，就在牢房里手舞足蹈起来。每当这时，管监狱的狱卒总会走下来，对他一顿暴打——对方认为他精神有问题。

到后来，记得好像有9年——这本书我是很早以前看过的，有9年时间他一直装哑巴，没有说过一句话。等到被释放的时候，他真的不会说话了，用了很长时间才恢复正常。

真正坚强的人，任何艰苦卓绝的环境也不能迫使他放弃学习。

今天我去了哈佛大学的一座图书馆，那里藏书特别丰富，有很多人在里面学习。我觉得非常好。现在大家各方面的因缘都具足，一定要努力学习，精勤学习，甚

至以苦行的方式来学习，它必将在你们漫长的人生中发挥非常重要的作用。

不过，现在很多年轻人，虽然具足各方面的条件，却似乎不懂得珍惜，真让人感到遗憾！希望大家不要变成这样的人。

这是我想说的第一点。

2. 关注转世的真相

藏传佛教的转世合理也好，不合理也好，事实上已经成为延续几百年的一种制度。不管将来带给我们的是利益，还是损害，它都可能在很长时间内一直存在，就像民主制度一样。

但对我们个人而言，转世的概念是否成立却至关重要。

到底有没有转世？我们是不是从前世转生而来

的？今天我们以人的身份坐在这里，而没有变成动物——海洋里有那么多动物，我们为什么没有变成其中一员？在人类群体中，为什么有些人富贵，有些人贫穷，有些人充满智慧，有些人却愚笨不堪？是真的像“进化论”所说的那样，只是缘于基因或者一种偶然的因缘吗？

我觉得，不管有没有信仰，都应该关注这些问题，努力寻找答案，因为这关系到我们每个人的生死大事。如果人死真的就像灯灭，一了百了，那就无所谓了；但如果真的存在前生后世，我们该怎么办？

人类跟其他动物不同，人类可以有特别深邃的智慧。这种智慧应该用于反观自己的内心，去破译生命的密码。

其实，存在前生后世是一件很幸运的事，这意味着我们的生命会一直延续下去。如果生命不能延续，我们将多么悲惨——只有几十年的生命，有的人甚至连几十

年也不能圆满。

现在的科技是如此发达。三十多年来，人工智能的研究与发展在全世界，尤其是在美国轰轰烈烈地进行着，面向外在物质的科研和技术可以说是到达了顶峰。但我们内心的快乐是否也到达了顶峰？事实上，在高科技的推动下，人类内心的问题反倒越来越多了。这是什么原因？

工业革命的时候，很多蓝领的工作被机器代替。那么现在，轮到铺天盖地的人工智能抢夺白领的工作了。我曾看到一些短片，不知道是不是真的，说是将来建筑和设计类工作将被机器代替，其他职业像医生、律师、警察等，也全都如此。

如果真的变成这样，世界上将会有很多人非常非常闲，因为没有工作可以做。到了那个时候，可能只有内心具备坚定信念的人才能安宁度日，而且这种坚定不是装出来的，而是认识自心、了知生命真相后自然显发出

来的。

关于这一点，也许在东方的智慧中能够寻找得到。

3. 学会调整自己的心

世界上的每一个人，不管做什么工作，也不管身份、职业和爱好如何，都喜欢快乐，不喜欢痛苦。但是，不同的人，避苦趋乐的方式和能力却有着天壤之别。

这其中的关键，就是看我们能不能调整自己的心。

会调心的人，遇到天大的事情，也可以快乐地唱歌；而不会调心的人，也许一件很小的事，就成了致命伤。我们要学会调整自己的心，做快乐的主人，不做痛苦的奴隶。

调整自心的关要在哪里呢？放下执著，随缘而安。

人一辈子，不可能永远都平平安安，就像一条路，总会有坎坷和弯曲的那一段。遇到弯道时，该放下的要

放下，不能太执著。

但不执著并不意味着消极面对生活，以随缘为借口而放弃努力，而是应该迎着困难而上，坚持到最后。即便有些事情一波三折，看似不能成功，也要继续努力，坚定地走下去。也许这一段的坎坷和痛苦，对你的人生而言，恰恰是最有价值、最有利益、最有代表性的一段经历。

真正的不执著，是懂得在因上努力，在果上随缘。我们的痛苦往往与因上的努力无关，而是在果上强求。

孩提时代，我们执著每一个玩具，为此哭过不知多少次；青春年少时，我们执著每一段感情，也曾无数次地挣扎、流泪；成家立业后，我们执著财富和地位，为此熬过夜，流过汗，不惜以健康为代价；到了晚年，我们又执著健康和饮食，时时惦记着该怎么吃饭、怎么走路……

我们总是这样，在人生的每个阶段，都会执著某一样东西。而当这一页翻过去，回忆曾经的种种眼泪，自己也会觉得可笑。

其实，对每一个阶段的执著，如果懂得努力和随缘的分寸，它们都能给我们带来身心的享受，而不是痛苦。

像我自己，这几年身体稍微好一点，前几年每年都有两三个月在医院度过。每次入院时，我就想：又要在医院待一两个月，得好好准备一下。怎么准备呢？我会带上一本藏文书，一边输液治疗，一边伏案翻译。有时还没出院，一本书就已经翻译完了。

我的部分中国学生可能知道，我的好几本书都是前几年在医院里翻译的。对我来讲，住院就是助缘。别人眼里的住院苦熬，恰恰是我静心翻译的好机会。

总之，在不同的人生阶段，我们都要懂得珍惜。人

们常说，好机缘来了要珍惜；其实不好的违缘、痛苦和障碍来了，也要珍惜。只要有一颗坚忍的心，绝处也可以逢生，障碍也可以变成好机缘，有什么理由不珍惜呢？

在座的每一位，都是一个独特的生命，都有自己与众不同的生命延续，只要不断努力，都可以在生命的长河中，抓住每一个阶段的机会，演绎出属于你自己的精彩人生。

现场互动

问：非常感谢您的演讲。我是来自波士顿的前世回溯催眠师。我工作的部分内容是帮助人们回忆他们在过去世拥有的技能。您的演讲也提到，您的上师回忆起过去世的知识的情况。

我的问题是，我可以通过这种方式帮助人们记起他们在过去世曾做过什么吗？因为这样他们可以将其用于这一世。如果可以，这种方式能够通过外在帮助而唤醒具有过去世技能的大多数人吗？

堪布：催眠是一个很好的工作，你应该继续做下去。

我看过早期的一本书，是海伦·瓦默巴赫²⁶写的，中文译名叫《前世》（Life Before Life）。她在书里介绍说，在上个世纪七八十年代，她通过问卷方式对一千多人进行过催眠——这应该是在美国催眠科技发展的早期²⁷，涉及的人有警察、科学家和平民，包括当时非常著名的一些人物。

这些人都很虔诚，在催眠状态中，清楚地描述自己的前世如何如何，包括一些具有真实感的生活细节，没有一个人说自己是柏拉图或苏格拉底之类的话。而且他们提到的前世的建筑与服饰风格，以及使用的货币等，都与考古学家所提供的历史资料一致。

我看到另外一份资料说，在美国，能通过催眠回到自己前世的，现在大概有 1300 万人。这个资料是否可

26 海伦·瓦默巴赫（Helen Wambach, 1932-1985），美国心理学医生，曾在十年里用深度催眠法研究了 1000 个对前世有记忆的人，写出《前世》一书。

27 20 世纪后期，实验心理学家们的介入，使得对催眠术的研究与探索步入了一个新的层次，英国、美国医生催眠家协会陆续建立，并出版了各自的科学杂志。如美国临床催眠学会创立于 1957 年，美国催眠机理学院创立于 1968 年。

靠我不太清楚，但确实曾经看到过。这是很有意思的一件事。

我自己给自己做过一次催眠。当时没有其他人在场，我一个人听了一段音频，据说这段音频具有催眠作用。听着，听着，我睡着了，后来也没有想起自己的前世。整个过程很舒服，尤其到了最深层的时候，很舒服。这是我被催眠的一次体会。

我相信，在帮助人们舒缓压力、找回健康方面，催眠是一种很好的方法。这些科学家是不会骗人的。

问：您好，上师，非常感谢您的演讲。我的问题是关于转世的。

前两年我接触了汉传佛教，也认识了一些活佛，能够帮人看过去和今生的一些事情。但他们不叫转世，而是说，是药师佛等的力量加持在他们身上，让他们看到过去和未来。

今年我随学佛的朋友去了五台山，当时我正经历人生的低谷，对宗教有一些向往，但还没有概念，也不太理解，更谈不上参悟。在五台山待了一段时间，在回去的飞机上，我听到了佛音。朋友告诉我，我的前世曾经历过什么，现在我身上可能有什么力量在加持。但是他们说得含糊，理由是时间还没有到。

出于好奇心，我一直不停地思索：我到底是谁？我前世到底发生过什么？现在加持我的到底是谁？

上师，这种我执对现在的我到底好不好？我是应该静静地等待未来某一个时刻时机成熟，所有的答案自然而然水落石出，还是应该去不断地突破，不停地寻找？

堪布：一般来说，当人处于低谷或遇到困难时，会

想到向宗教寻求护佑。不仅我们普通人，很多大人物、科学家也会这样。

汉传佛教中，确实也有不少具有加持力的高僧大德——我认识很多，一些寺院也有不可思议的加持力和加持物。你刚才说得很对。

对于这些，纯粹的科学工作者不一定理解。但一个亲身经历过的人会知道，这的确是不可否认的。

前世是一个很神秘的领域。虽然存在前世，但是我们在入胎的时候，会有一个“干扰器”同时运作，我们称之为烦恼障。它会在我们入胎时干扰我们的记忆，让我们忘掉前世的一切经历。因此，除了极个别人以外，绝大多数人根本想不起自己的前世是什么样子。

史蒂文森²⁸曾研究过三千多个能回忆前世的案例，

28 伊安·普雷蒂曼·史蒂文森（Ian Pretyman Stevenson, 1918–2007），美国精神病学家，医学博士，“前世记忆”现象研究先驱。

其中有个7岁的女孩子²⁹，缅甸的，前世说过的语言，唱过的所有歌曲，跳过的所有舞蹈，今生全都无师自通。不过这些只是个别的案例，我们绝大多数是回忆不起来的。

我希望你不断地学习，对生命真相的追寻不叫我执。多学一些这方面的知识，弄清楚前生后世的道理，对你的人生来讲，正如我刚才所说，会很有意思。

问：我的问题是关于选择与时间的：一个人放弃世间的一切，专心致力于佛法的最佳时间是什么时候？

我正在学习人工智能里面的 Python 或者是一些算法，它们可能很快就会被更有用的新

29 缅甸有一7岁的女孩，知道自己前生是一男人，并结过四次婚。第三个妻子性情粗暴，曾用刀刺伤自己的肩膀，如今伤痕隐约可见。她前世以开设傀儡戏院为生，今生能娴熟地掌握操纵傀儡的全套技术，戏中的歌词，不经学习即能完整背诵和演唱。

英国灵魂学权威菲尔丁·荷尔为此亲赴缅甸进行调查，确认此事真实不虚，并将其写进了《人的灵魂》一书。

算法或语言所取代。如果所学的技术几年后就成了无用之物，这样的学习还有什么意义呢？如果用这些时间学习一些能真正提升自己精神境界的佛教知识，从某些角度来说，也许更有价值。

我之所以现在还留在这里，是因为老师用他有力的理由劝阻了我：如果你没有真正经历过通常人们在生活中会经历的所有痛苦，那你不会真正懂得自己在放弃什么的，既然如此，又怎么能理解佛教宏论背后真正的内涵呢？

我真的很困惑，因为这些观点似乎很复杂，并且互相矛盾。我想知道，对一个人来说，要选择另一种生活方式，做决定的最佳时机是在什么时候？

堪布：你现在还留在这里的选择很正确，在这里学习的机会非常难得，不能放弃。不过也不要忘记自己的信仰和内在生命的提升，这方面以后会有机缘的。

其实，我们所有的人，不管有钱还是没钱，年轻还是衰老，最后都会离开人间。如果“善有善报、恶有恶报”的因果法则真的存在，那么，当我们站在人生的终点时，也许修行才是最最重要的。

不过，现在这个时代，大数据也好，其他新知识也好，虽然都是无常的，都是坏灭性的，但暂时来讲还是非常重要的，因为我们首先要生存下去。

你的问题和前面那个人的一样，所以我给你的建议也一样：把握当下，好好学习。至于信仰，等以后各方面因缘成熟时再说吧。

问：之前跟几位朋友聊天时，我持这样的观点：人来到世上是为修行，因此每个人都得

背负自己修行所需要的东西。但很多时候，这些东西的压力太大，有些人会承受不住，不得不以“解脱”的方式结束生命。

我自己曾经在“解脱”边缘走过，现在有些朋友也困扰在“解脱”的边缘。我的问题是，有没有办法帮助他们渡过难关，或者说，帮助他们承受这样的业？还有，当感觉无力承受时，有什么办法可以让我们依靠自己的力量来渡过难关？

堪布：对任何一个因痛苦不堪而寻求“解脱”的人，我们都应该努力劝他不要“解脱”。因为这样做，根本解脱不了。

不过，虽然我们特别努力地去劝，但有些人因为业力现前，可能很难劝回来。而有些人是可以劝回来的，因为人生的痛苦多半是阶段性的，根本不存在什么永

远的痛苦。我们帮他把那个痛苦的阶段度过了，就没事了，他以后不会再去“解脱”。

总之，我们应当积极努力地面对人生的各种境遇。不要一到痛苦的边缘，就选择最不能解脱的方式去“解脱”。



问：我是波士顿大学的学生，在公共卫生和佛学研究双专业学习。

刚才您先说，要有一定修行才能转世，后来又
说，所有人都是可以转世。照您后面的说法，
没有修行和有修行的人，在家人或是不信佛
的人，都可以转世。但是在大乘佛教里，在
家人或不信佛的人，是依靠他们自己在“业
力盘”上的业力来决定下辈子生在六道里哪
一道的。

我的问题是：第一，在藏传佛教里，是不是
不修行或者不信佛的人也可以转世？第二，
汉传佛教认为，一个人身有残疾是以业力而
感得的自然结果。如果按照您的观点，转世
的说法成立，那他们是不是因为自己想要变
成残疾人，所以才转世成这个样子的？

堪布：刚才我说所有的人都可以转世，是从广义上
讲的。广义上，每个众生都有转世的机会，包括所谓断
了善根的人、持邪见的人和残疾人。这个观点不是我个

人的，而是出自相关的佛教经论，是有依据的。所以我最后说，我们都可以有转世。

而我说的转世制度，是从狭义上讲的。我们藏传佛教所谓的祖古、活佛，一般都是寺院的住持、教派的大德。这样的转世活佛到底存不存在，这样的转世制度到底合不合理，我们今天在这里讨论的是这个问题。这些都是从狭义上安立的。

所谓的转世活佛，是特意幻化到这个世界来度化众生的。这个幻化身体的来源，有的是佛，有的是菩萨，还有的是修行境界高一点的修行人。不管怎么样，每个人都有解脱和转世的机会。

我在这里说的解脱，不是上一个回答中提到的那个“解脱”。

问：我是学习宗教的，我的问题是关于终极存在的。宗教里谈到的终极存在，和基督教

上帝与伊斯兰教的安拉一样吗？

堪布：对证悟了最高境界的人来讲，上帝和安拉是一样的；对没有证悟的人而言，则不一样，他们各有不同的精神内涵和角色定位。

问：我是替一个中国朋友问的。他说，通过学习《入菩萨行论》，能够更了彻人生的目标，生起菩提心，愿众生离苦得乐。在学修过程中，时刻提醒自己保持这样的正念；而当烦恼生起时，则以第三者的角度去观照。请问上师，这种方法对吗？

堪布：这种学习的方法应该是对的，但利益众生不容易，还要继续努力。

藏传佛教的密宗对女性的态度更为积极，
认为女性代表智慧和空性。

第 154 场

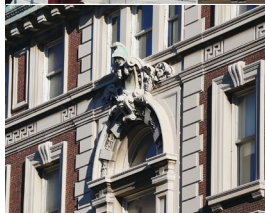
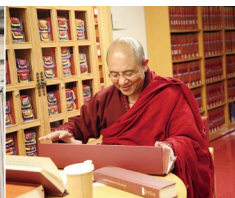


美国哥伦比亚大学

COLUMBIA UNIVERSITY

美国·纽约

2017 / 11 / 15



女性在藏传 佛教群体中的角色

THE ROLE OF WOMEN
IN TIBETAN BUDDHIST COMMUNITY

主持人：

大家晚上好！我是哥伦比亚大学现代藏学研究项目的主任。我们非常荣幸能够邀请到索达吉堪布再次莅临本校，和我们探讨“女性在藏传佛教群体中的角色”这一主题。

堪布，欢迎您来到哥伦比亚！

我和在座的各位老师大多是第一次见面，也有部分老师是第二次见面，比如罗宾老师。

今天能有机会在一起互相讨论和学习，我内心充满感激。正如刚才老师所讲的那样，今天的主题是“女性在藏传佛教群体中的角色”。我将为大家简单介绍藏族女性的生活、地位和她们在藏传佛教里的学习情况等。

历史上，都曾重男轻女

我在藏地出生，在藏地生活，在藏地成长，在藏地学校完成学业。出家以后，也主要在藏地寺院讲法。虽然有时候也会去汉地和国外，但从小到现在，最主要的生活场所还是在藏地，所以不管是学习，还是讲法，都是按照藏族的传统进行的。

现在很多学者对藏地女性的社会地位比较重视，从各方面进行研究。在我看来，女性的权利和地位问题，

不是只有藏族人才需要面对，如今在全世界都是一个特殊的话题。对这个问题的聚焦，已经成为现代社会的一种趋势。

从政治、历史和宗教的角度综合来看，在 20 世纪之前，人类基本上是持重男轻女观点的。这是一个历史事实。不管东方还是西方，重男轻女都曾是一个比较普遍的社会现象。

我们藏族的传统与此并没有太大差别。在藏地，女性的地位与男性相比，同样也是比较低的。在一个藏族家庭里，像做饭、洗衣服、挤牛奶等家务事，大多由女性主动承担，男性主要在外面做一些事情。

这种现象的背后，可能牵涉到三个方面的原因：一是社会传统，二是女性自身的特点，三是女性共有的业力感召。

当然也可以从权利的角度去寻找原因，但另一方

面，也可以说是女性本身的生理和心理特点起了决定性的作用。女性从小心思就比较细密，做事情时也对细活更为上心，这使得她们更倾向于在家里处理琐碎的家务。

我们生活中的很多事情，其实是由各自的业力感召，仅仅从权利上作解释可能比较困难。

两千多年前的男女平等

男女平等的观点，佛教在 2500 多年前就已经提出了。根据佛经所讲，男女在初入佛门所需要的条件、中间需要守护的戒律和最后修行获得的果位上，都是平等的，没有什么差别。

大乘佛教在利益众生方面，更是倡导男女平等。在大乘广大行派的传统里，男女平等修菩提心，平等行菩萨道，平等获得无上佛果，没什么优劣尊卑之别。在这

方面，我们多年来做过很多学习和研究，对相关情况还是比较了解的。

藏传佛教的密宗对女性的态度更为积极，认为女性代表着智慧和空性，反对对女性进行诋毁和歧视。在佛陀亲自宣讲的密宗经典中，密宗的十四条根本戒最后一条，要求对所有的女性都不能诋毁。如果侮辱和诋毁女性，则失坏密宗的根本誓言和戒律，后果非常严重。

藏地有不少前辈大德对这些戒律做了详细的讲解。比如，夏达瓦论师就在自己的注释中讲到，在五浊恶世，如果要广大地开展摄受众生的事业，就需要幻化为女身。也就是说，在末法时代，诸佛菩萨经常幻化为女身来摄受众生。如果诋毁女性，就是诋毁所有的佛菩萨。所以，千万不能违犯这个戒条。

不过，佛陀在显宗经典里，的确肯定了男身具有种种功德，而贬抑女身具有五种过患。这样的说法，是不是与密宗的观点相互矛盾呢？不是的，密宗不能诋毁女

性的根本戒条是从另外一个层面来解释的，有其他的必要和密意。

而显宗扬男抑女的观点，多是站在男性修行人角度说的，目的在于减少他们对女性的关注，专心于法道；若是女性修行人，完全可以观察男性的过患，以达到同样坚固道心的目的。

在藏地，女性的地位并不低

现在有些研究藏学的学者认为，藏地男女的地位悬殊，女性如同牲畜一般没有自由，受轻视的程度相当严重，并以此为题材写了一些书。

我的看法是什么呢？像我刚才讲到的那样，我从小在藏地生活，对这个问题应该有一点点发言权。就我自己的家庭而言，我小的时候，父亲在家里的权力要大一些，而母亲的权力要小一些，但母亲在生活中特别受父

亲轻视的现象，我一生都没见过。

我的爷爷奶奶那一辈，还有亲戚和邻居，都和我的家庭一样，也和现在的大多数普通家庭一样，过着比较平和的日子。男的特别有权力，对女的非常轻视，一点儿都不给她们自由，这种事情从来没有在我身边发生过。

也许，现在的研究者写书喜欢结合自己的主观心态，弄出一些新的看法和新的观点吧。

我前几天看到一本书，叫《人生的智慧》（The Wisdom of Life），叔本华（Arthur Schopenhauer, 1788-1860）写的。他小的时候由于受到来自母亲的伤害³⁰，对所有女性都持轻视和偏见的态度。他的学生尼采也是一个非常有

30 叔本华的母亲约翰娜是一位才女，是德国第一个用真名出版了26卷作品的女性，格林兄弟和歌德等德国文化名人都是她沙龙的座上宾。孤僻寡言的叔本华从小就不讨母亲欢喜，母亲也不认为叔本华会有成功的一天。当叔本华博士毕业时，母亲不但不表示祝贺，反而对他的论文大肆嘲讽，让敏感自尊的叔本华深受伤害。母子间的矛盾积蓄多年后，最终彻底决裂。叔本华读大学离家后二十多年间，直至母亲过世，一直不与母亲和解，也不与她相见。

影响力的学者，西方很多学校都在学习他的思想。然而，由于受到老师的影响，尼采也着重宣扬女性的过患，写了很多这方面的书。

但类似的情况，在我们藏族的学者中，极为少见。反正我是没有见过。

也有一些研究者认为，在藏地，女性没有受教育的权利和机会，只有男性才有，所以藏族人识字的都是男性，绝大多数女性基本上不识字。这主要是由历史原因造成的愚昧无知所导致的。他们有这样的说法。

要说历史原因，可能也有一些。在我们藏族的历史上，个人教育基本上是在寺院完成的，而寺院的教育通常只针对出家人，不会对世间的普通老百姓开放。由于历史上藏地为老百姓提供教育的学校很少，所以不管是男性还是女性，如果他们没有选择出家，接受教育的机会几乎是没有的。

就藏地的历史和传统而言，仅仅因为是女性，就不能学习，不让学习，这样的情况不能说完全没有，但确实很少。我们所接触到的人群中，不管是男性，还是女性，大家的学习机会都是平等的，宗教信仰也是平等的，家里的任何事情也是平等的，甚至有些特殊的家庭，女性的权利还要大一些——这样的家庭其实还不少。

而在藏传佛教历史上，涌现了一大批拥有圆满教法和甚深证量的伟大的女性成就者，像益西措嘉³¹、玛吉拉准³²、色拉康卓³³、达热拉姆³⁴等，她们以无量的智慧与悲心，利益众生，弘扬佛法，令后学的男女弟子景

31 益西措嘉（公元8-9世纪），莲花生大士的主要弟子和法侣。获得与莲花生大士无别的成就与功德，她协助莲花生大士建立了宁玛派的伏藏系统，在宁玛派与龙钦宁提的传承中有重要地位。她是雪域教法的开启者和重要传播者，也是女性修行者的楷模。

32 玛吉拉准（公元11-12世纪），印度大成就者帕当巴桑杰的传承弟子，开创藏传佛教中的觉域派，以强制断除我执的施身法闻名于世。

33 色拉康卓（1899-1952或1892-1940或1899-1940），一世敦珠法王之子智美俄色的法侣，伟大的女性伏藏师，大圆满成就者夏扎仁波切的重要上师。

34 达热拉姆（1938-2002），伟大的女性伏藏师，与年龙寺大圆满成就者邬金晋美南卡朗巴共同开启十五函伏藏教法，被尊称为年龙佛母，圆寂时示现虹光身。

仰、忆念和追随。

这一代又一代的女性成就者群体，是历史上藏地女性地位的最好佐证。

21世纪，仍没有绝对的男女平等

虽然现在已经是 21 世纪，但是世界上还有很多地方对女性特别歧视，将种种打压、侮辱和惩罚，施加在她们身上。

我以前看过一本书，叫《天空的另一半》（Half the Sky），作者曾亲自去到南非和亚洲的很多国家进行实地考察。这些国家至今也没有实现男女平等，女性非常受歧视，没有一点自由。这种现象在目前世界上的很多民族和国家都存在。

我们藏传佛教内部，跟世界的发展基本同步，对女

性的关注度也不如男性。其中比较突出的一个现象是，关于女性修行人的书非常稀少。我们喇荣五明佛学院有个“度母丛书编辑部”，这个编辑部用了五六年的时间，专门搜集女性成就者的著作和传记。目前已经整理出版的有 53 本书。

53 本，听起来好像也不少了，但跟男性成就者的藏文著书和传记相比的话，真的就不算什么了——男性成就者的著作和传记非常多。而与女性成就者相关的书，即使再怎么努力搜集、整理和编辑，最后的成书也不是很多。

另外，男女修行人的寺院在数量上也有差别。根据一些研究者的数据，藏地的喇嘛寺院，可以说数不胜数，密度非常高，而把藏地所有的觉姆寺院加在一起，一共也才 300 多座。在我出生的地方——炉霍县，人口有五六万人，喇嘛的寺院有 20 多座，而觉姆的寺院只有区区 3 座。

有人说藏地的女性根本没有权利，即使提出男女平等，整体情况也不会有太大的改变。这个问题本来应该引起社会的关注——在西方，人们会把很多问题提出来，大家一起开会讨论，寻找解决的办法，但是藏族人似乎没有这样的机会。

这也算是一方面的原因吧，因为藏族没有西方人那样的社会传统。

藏地女性现代地位的提升

但是另一方面，藏地毕竟没有与世隔绝，自然会与时代相应，和全人类一起进步。男女平等方面也不例外。

现在的藏地女性，也会写很多论文，开很多会议，成立很多团体，而且这样的情况正渐渐地变得越来越普遍。

在我们喇荣五明佛学院，有一本专门针对女性的杂志，叫《雪域天女》，只编辑和刊发女性修行人撰写的论文。而现代社会宣传女性健康和卫生意识的相关团体，也在我们学院慢慢地酝酿，成立，发展。

更值得一提的是，我们在佛教学位上针对女性进行的改革。

在藏传佛教的历史上，一般只有喇嘛的寺院可以评选堪布和格西，这是专属于男性的学位，女众是没有学位的。但现在女性也有学位了，它有一个新名称，叫格西玛或堪姆。

喇荣五明佛学院第一次评选堪姆学位，是法王晋美彭措在 1988 年推行的，当时选定了 6 位堪姆。后来在 1992 年，又进行了第二次堪姆学位评选活动，有两位汉族比丘尼当选，其他的都是藏族觉姆。汉地来的这两位比丘尼，我是比较了解的，她们两位同时获得了堪姆学位。后来又逐渐有了第三次、第四次评选。

在第四次评选活动中，学院为选出的堪姆颁发了学位证书。以前的几次评选，都没有发过证书。给女性修行人正式颁发堪姆证书，这在我们康区应该算是第一次。安多和卫藏地区的情况怎么样，我没有详细研究，所以不太清楚。

出家众中，喇嘛和觉姆在人数上的差距也有一些新的变化。就我们喇荣佛学院而言，觉姆的人数比较多，占了学院总人数的三分之二，喇嘛只有三分之一。亚青寺³⁵的情况跟我们佛学院基本相同，也是觉姆比喇嘛多。

不过，在整个藏地，由于喇嘛的寺院数量多一些，觉姆寺院相对较少，所以总体来看，喇嘛的人数还是多于觉姆的。大概是这样的情况。

35 亚青寺，全名为亚青邬金禅修圣处，位于四川甘孜州白玉县。由大圆满成就者喇嘛阿秋仁波切建立于1985年，主传宁玛巴大圆满实修教法耳传窍诀——极密心滴部之车确（直断）、脱嘎（顿超），并严格要求弟子闭关实修。

女性，先天的局限决定后天的发展

有些人认为，现在入佛门的女性多于男性，是因为她们遇到的痛苦比男性多。

对这个问题，我想应该这样分析：在生理和心态方面，男性和女性天生就是有差别的。一般来说，女性的心比较敏感，不管是学习佛教还是世间生活，皆是如此。在快乐和痛苦面前，男性的感受往往不如女性敏锐细腻。所以，女性感受到的痛苦比男性多，这是可能的，但这并不代表女性遇到的痛苦真的比男性多。

研究人类学的很多学者说，女性不管进入哪个宗教，都有非常明显的感受或感应。一些研究员的统计也显示，不仅仅是佛教，信仰其他宗教的也大多数是女性。

还有一种观点认为，女性不可能建立丰功伟绩，不管是身份还是地位，都无法到达男性那样的高度。这可能也有两方面的原因，一个是成长环境，一个是自身

局限。

成长环境方面，在家庭生活中，女性从很小的时候开始，就被父母教导和训练，要好好做家务；长大后找了丈夫，有了自己的家庭，还得延续以前的家庭角色，继续做家务。这似乎已成为一种传统和习俗。

第二个方面，由于受自身心理和生理特点的影响，女性在感情方面具有非常强烈的执著，这一点与男性有很大的不同。虽然在本质上，感情经不起观察，易变易坏，但很多女性却对其充满幻想，一味地依赖感情、执著家庭，从而失去远大的理想和目标。很多年轻女性，往往会因为感情上的一些特殊感受，给自己的学业与事业招来违缘，以致中途夭折。非常可惜。

东西方对男女平等的不同理解

虽然东西方的女性，都有一颗追求快乐的心，但是

西方女性由于受女权主义的影响，更强调自身的权利。我曾经在美国的一所学校，遇到一位“女权主义”老师。她跟我讲：“一定要男女平等，而且要在短时间内实现。如果不能实现，活在世上也没有什么意义。你们回到学院之后，一定要马上恢复比丘尼的戒律³⁶。”

她的心情我能够理解，但做任何事情都需要一个过程。从制定目标，到付出努力，再到最后实现，整个过程涉及许多非常具体的细节，只能一步一步地逐渐推进。一蹴而就的想法听起来不错，实施起来却缺乏现实基础。

再说，佛教所有的戒律都是佛陀制定的，在藏地恢复比丘尼戒的传承不是一件简单的事。找几位高僧大德碰个头，开几场会是不是就能决定呢？恐怕不行。

在我们藏地，女性对个人价值的实现，表现没有那

36 藏传佛教比丘尼戒的传承已经失传，女众出家人的戒律只有沙弥尼戒。近年虽有许多高僧大德商议恢复比丘尼戒传承之事，但均未有实质性进展。

么强烈。无论是在学校就读的女生，还是成年女性的群体，或是我们喇荣寺的觉姆们，都比较平和，不会特别去争取什么权利。

也有人认为，即使藏族女性想争取自由和权利，也找不到说话的机会，而如果连话都说不上，还能指望什么结果呢？说这种话的人，现在比较多，以前很少。在很多女性团体，或者女性内部，都有持这种观点的人。

通常而言，藏族的女性比起其他民族的女性来，更容易害羞。比如，她们提问题的时候很少。昨天我去给一些藏族人讲法，在后面的互动环节，提问的都是男性，没有一个女性。我们藏族的传统里，女性也不是没有提问的权利，可能是因为她们比较胆小，不敢提问吧。

所以，藏族女性似乎是一个沉默的群体，缺乏说话的主动性，也没有说话的平台。

当然也有例外。我家乡有一所扎嘎仁波切的寺院，这座寺院的觉姆非常精通辩论，喇嘛们来回路过的时候，觉姆们都会拦着他们，跟他们进行辩论，吓得一些喇嘛都不敢从她们面前过。所以，在藏传佛教的历史上，也曾经出现过非常精通辩论的觉姆。

在我们佛学院，法王如意宝晋美彭措很早就提出了新的平等观点，比如喇嘛和觉姆权利平等、收入平等、座位平等——不管是新来的，还是待很长时间的，先到先坐，就像现在的大学一样。这样的规定，在 37 年³⁷前佛学院刚成立时就制定了。

总体上看，藏地的男女平等，显得比较自然、包容，不会特别强调女权，也不会刻意压制女性的发展。现在我们佛学院的藏族堪姆有 107 位，汉族堪姆有 21 位，喇嘛中也有很多堪布。男女众在共同的学修领域，凭借各自的特长，都有很好的发展空间。

37 喇荣五明佛学院由法王晋美彭措开创于 1980 年。

在我看来，许多女众在讲法和修行等方面，更精进，更努力，信心也非常大；在学习方面，女性的智慧有时也比男性的更加敏锐。

这也算是我的男女平等观吧。

结语

东方的生活深受佛教传统的影响，而西方可能受科学的影响比较大。但无论怎样，男女所需求的平等，第一个是宗教的，第二个是艺术的，第三个是科学的。如果没有这三者，不管男女老少，大家的生活可能都会有点艰辛。

爱因斯坦曾经讲过，人类追求的科学、宗教和艺术三者，如同一棵树上的三支树枝，虽然各自的领域不相同，但是三者互相依存，缺一不可。我自己来讲，对这三样都有学习的兴趣。

希望在人类未来的发展道路上，男性和女性都能平等地涉入这三个领域，平等地展现各自不同的风采，平等地实现各自的梦想，得到最圆满的幸福和快乐！

现场互动

问：我先提问吧，也给咱们女性带个好头。

《佛说无量寿经》讲了阿弥陀佛48大愿，其中第35愿是这样的：“其有女人，闻我名字，欢喜信乐，发菩提心，厌恶女身，寿终之后，复为女像者，不取正觉。”经中明确提到，女身是令人厌恶的。另外，在戒律方面，比丘尼的戒条比比丘的戒条也要多很多。

这些内容都来自可靠的佛经。我们是应该根据历史背景去寻找经文背后隐藏的意义，还是按照文字本身进行理解，认为佛教对待男性和女性方面有本质的差别？

堪布：同样是佛经，《维摩诘经》和《胜月女经》

也讲了女性成佛的道理。

特别是在密宗里，女性通过修行，可以和男性一样获得成就，并没有说一定要先转为男身才可以修密法。密宗讲了很多即身获得成就的法门，女性通过修持这些法门获得成就的机会，和男性是相同的。

戒律方面，在居士戒的戒条数量上，女性和男性完全相同。出家戒中，比丘尼的戒条的确要比比丘戒多一些，不过这是因为女性守戒的违缘比男性大，为了保护女性，所以佛陀为比丘尼制定了更多的戒条。

比如，男性要到某个地方办事，自己一个人去就可以，不必非要找个人陪着，但是女性就不同，如果没有同伴，一个人前去的话，可能遇到一些坏人。为了防范比丘尼单独出行在守戒方面可能遇到的危险，佛陀制戒时就规定，比丘尼出门不能一个人独行，必须要有同伴。

佛陀对女性特别制定的一些戒条，是根据女性的特殊情况而制定的，并不是出于歧视。

再比如，哥伦比亚大学的学生最初是以男生为主，那时的管理制度相对较少。发展到后来，女生越来越多，制度就比以前多了一些。这样的变化，并不是什么平不平等的问题，而是视男女各自不同的性别特点而定的。

问：佛教有个说法，女性是证悟或者涅槃的障碍，并且从某种意义上导致了人类的堕落；而同时又认为女性也有好的特质，她们是慈悲的来源。这两种看似矛盾的观点该如何平衡？

（堪布：你是藏族的吧？那可以讲藏语。）

我想请教的是，我们佛教在女性获得佛果方面，有很多反对的意见，但是女性作为母亲，

又是慈悲的来源。对女性的这两种看法，有一点相违和抵触，该如何进行圆融？

堪布：其实不仅仅是我们佛教，其他宗教对女性也有看似矛盾的两种观点。

比如，汉地的道教也讲了很多女性的过患，但是玉皇大帝和王母娘娘却是道教的根本。基督教也讲了很多女性的过患，但是圣母玛利亚却被认为具有很大的功德。

佛教既讲了女性相对于男性的一些不同之处，比如女性的嫉妒心比较强，而且敏感脆弱——这些过患是大家有目共睹的；又讲了女性是四圣之母、慈悲之源，如果没有女性我们都不能成佛——这些功德也是不可否认的。

不说宗教，即便是世间人，也知道男女有别，而且女性既有缺点，又有优点。

所以不能只说佛教怎么怎么样。其实不管是佛教，还是世间，都认为女性有很多过患——男性也一样，而男性和女性同时又具备各自不同的功德。

对佛教的研究，如果没有全方位的视角，只拘泥于某一个方面，要得出全面而合理的结论恐怕比较困难。

问：堪布安康！堪布您刚才讲到，藏族的女性比较容易害羞，我的问题是，她们的这个特点主要是什么原因造成的？怎样用教育来避免和对治？在社会当中我们该怎么做？

（以下改用藏语提问）堪布您提到，在藏地，普遍来讲，女性都非常腼腆。我想知道，是什么社会因素导致了她们这样的天性？您觉得在整体教育以及社会意识方面，有没有什么改善措施？

堪布：你提的问题很好。

在我看来，藏族女性由于生活的地域比较偏僻，所以会相对腼腆，很难在短时间内完全融入陌生的人群。但是现在的情况有所改变，一些在校学习的女生，我们喇荣寺和其他寺院的觉姆，都有积极参加研讨会的。

“雪域尼众研讨会”现在大概是第五届。正像我刚才讲到的那些擅长辩论的觉姆一样，研讨会上的女性表现得也非常出色。不管是说话的艺术，还是阐述的内容，包括做事的发心等，各方面都与男性不相上下，而且她们的发言很有力度和远见。

藏族女性腼腆的主要原因，也许要从我们藏族的传统上去寻找答案。以前有学者说，藏族的女性之所以腼腆，是因为她们比较保守，知惭有愧。不过，现在藏地有些地方的女性也比较大胆，表里都没什么害羞的，这种情况也很多——这样说是不是太极端了？其实也不全是这样。

这可能只是东方人特有的文化传统和心理习惯而已，不一定就是缺点。在西方，一个学者如果很优秀，通常会广而告之，以此提升自己的身价。而东方人比较谦虚，即使有文化，也会谦虚地说：“我的文化不高。”

我昨天刚到美国时，很多人都给我提建议：“您太谦虚了，一定要表扬自己，要显得高傲一些。”在东方，谦虚是一种美德，而到了西方，这不算什么美德，也许还是懦弱无能和不自信的表现。所以在西方，人不能太谦虚了，一定要高傲一些，以显示自己很不错，有过人之处。

对于他们善意的提醒，我后来想了想：自己本来就没有什么可高傲的，为什么要表现得高傲呢？这不过是另一种文化传统罢了。

现在的世界比较崇尚西方文化，我们东方的有些美德，在西方人眼中可能就变成了缺点——这也只是一部

分人眼中的缺点而已，其实也没什么。

问：非常感谢堪布的到来！最近我了解到一位名叫秋吉卓玛的历史人物，她是藏传佛教中非常著名的一位女性大德。

（堪布：我知道秋吉卓玛，金刚瑜伽母。）

我想知道这些女性大德的情况，包括她们的转世系统、在藏传佛教中占据怎样的地位、在当今藏地又有多大分量？

堪布：像秋吉卓玛金刚瑜伽母等，在历史上是真实有过的，但是她们的事迹在藏地流传得不是特别广泛。

至于与她们类似的色拉空行母或者说卫萨空行母，现在美国的一些教授也在研究。在智慧和文化传播上，她们在藏地颇有名望，留下了四五部著作。现在藏地也有一些研究她们的学者。

除此之外的秋吉卓玛的生平事迹，我没有详细地研究过，不是很清楚。

问：这类话题的演讲，您一般多久讲一次？

在藏汉两地，您会做这样的演讲吗？

此外，您回国后，是否打算就女性的话题开展一些探讨？因为大家都比较关心这个话题，您也说这个话题很重要，不知道您是否有此打算？

堪布：一直以来，藏地女性的教育和健康，都是我非常关注的。

我虽然是一个出家人，但出家人有出家人的关注方式，没有什么不方便的，身份不会成为我关心女性的阻碍。

我现在办的学校，不论小学，还是中学，都是男生

和女生平等入学的。对藏族觉姆的教育和健康问题，我也花费了一些心思，比如，为她们安排一些相关的讲座等。以后我会一如既往地在这方面努力，力所能及地做一些实事。

以前的藏地，由于各种条件的限制，卫生情况一直不太好，加上卫生意识比较弱，不知如何保护自己，很多中年和老年女性，都会患上各种妇科病。即便是现在，藏地一些比较偏僻的地方，仍有不少女性饱受疾病的煎熬。

之前，我在自己的家乡做了很多有关健康和卫生常识的普及工作，让藏族老乡们一起来学习。我觉得男性和女性没有什么差别，共同的目标都是想获得快乐、远离痛苦。能为众生做一点事，让众生离苦得乐，是我最开心的——其实，不止我一个人如此，在藏族修行人的传统里，这类问题都会受到关注。

而女性有特殊需求的一些知识和习惯，我觉得在她

们小的时候就要学习并养成。但我们那里有些学校，除了教科书之外，这方面的知识传授完全没有。这对女生的健康成长特别不利。所以，我以前常到一些中小学去，建议女老师们专门为女生讲一些生理卫生方面的知识。

除了学校以外，我还会去其他一些地方，为普及女性健康知识做各种倡导，并尽可能为她们提供一些教学资源。对她们而言，如果这方面的知识学习得早一点，知道得多一些，我想，她们的一生都会从中得到很大的利益。

总之，一直以来，我都在努力地做相关的工作。以后，还会继续做下去。

问：许多译成藏文的历史文本，多数是从男性的角度出发，所以在这些文献中，我们看到了男女不平等。现在，是不是有必要回溯

历史，澄清这些问题呢？因为如今有很多人
在学习这些著作，这可能会造成一些误解，
毕竟现在是浊世。不知道您怎么看？

堪布：我就是一个男性的翻译，我讲的内容不知道
你是否能接受？

目前我们藏族的翻译不多。年轻的女性如果要学
习翻译，有很多人觉得不合理。现在，一味提反对意见
的人很多，而敢于放下自己、真正动手做事的人是很少
的。所以我想，每个人都有必要先从自身做起。

在我看来，写文章方面，男女没有什么差别。男的
能准确地写出内容，女的同样也可以。尤其对我们做翻
译的人来讲，更是如此。

之前有一位学者讲过，不管是男的还是女的，也许
在文化水平的高低上，个人之间会有一些差异，但单从
性别来看，差别不是很大。

主持人：

现在时间有点晚了，堪布也需要放松和休息。堪布，能见到您很高兴，感恩！

今天就到这里，谢谢各位！

“如果你把每一天都当作生命中最后一天去生活，
那么，有一天你会发现你是正确的。”

第 155 场



美国哥伦比亚大学

COLUMBIA UNIVERSITY

美国 · 纽约

2017 / 11 / 16



体悟无常

EXAMINE IMPERMANENCE

主持人：

大家晚上好！很荣幸由我为大家介绍今天的演讲嘉宾——尊贵的索达吉堪布仁波切。

堪布仁波切来自喇荣，主要为汉族信众传法，至今已整整 30 年。据不完全统计，堪布在 30 年中的授课量多达 9300 节。这是什么概念呢？在美国，一个教授正常状况下一年的满工作量大约是 150 节课，如果以此为基数，相当于堪布在 30 年中完成了美国教授 60 年才达到的教学任务。与此同时，堪布还是一位多产的佛教翻

译家和作家。

近年来，堪布组织了七届围绕“佛教与科学”的国际研讨，让人们了解到佛教不仅是信仰，还是教育，是哲学、医学、心理学和认知学，同时也是自然科学、生命科学，佛教囊括了上可阳春白雪、下可下里巴人的人生哲学。

今天堪布演讲的主题是“体悟无常”。在当今社会，新媒体、人工智能等高科技以前所未有的速度更新换代，令人应接不暇，怎样在这个多变的时代中活得洒脱自在？下面就请各位以恭敬心、欢喜心聆听堪布给我们带来的人生智慧——

很高兴有这样的机会跟大家交流。昨天晚上，我跟哥伦比亚大学的部分师生，就“藏传佛教女性”做了小范围讨论。早在2013年，我也曾跟哥伦比亚大学师生

有过交流。今天我主要就“体悟无常”这一主题，跟大家分享一些经验和看法。

一、直面无常

对于无常，很多人不太愿意提起，认为它是负面和悲观的代名词，他们喜欢谈论的往往是健康、幸福、成功等话题。但是在生活中，无常随时可能降临，逆缘总会不期而至，因此不应仅仅关注正面，更应勇敢地去了解负面的信息，而且不能仅仅停留于字面上知道，更要深入地思维和分析。

据我所知，哥伦比亚大学在深度思维上有独特的优势，因为我一到这里，有很多人就介绍我去参观了一尊“思想者”雕塑。

在人的一生中，深度思维扮演着重要的角色，依靠它，你会发现很多潜藏的人生“珍宝”，比如如果经由

深入思考，明白了无常的道理，你的内心会变得坚强。世界上的大多数痛苦是无常所致，所以认识无常很有必要。

放眼这个世间，无常确实随处可见。

1993年，法王如意宝曾带领我们参观了世贸中心，其中的双子塔是两座110层的建筑，高大而威严。前段时间我去了世贸中心遗址，双子塔坍塌后留下的深坑被建成了两个水池。站在池边，我不禁陷入沉思：“曾经闻名于世的两座建筑，用坚固的钢筋支撑，用高超的技术建造，看似坚不可摧、牢不可破，却灰飞烟灭于短暂的瞬间，万法无常确实是不虚的。”在纪念馆里，我看到了2977名遇难者的照片，他们大多看起来非常年轻、富有才华，这也不禁让我感叹：生命真是脆弱，前一秒尚在人间，后一秒就奔赴黄泉。

也许有些人想：“‘9·11’是一个历史性灾难，我现在身体很好，不会遭遇无常的。”这种想法其实不

合理，如果用智慧观察人的身体，不过是血肉、骨骼、筋络、脏腑等组合而成，非常危脆——任何一个器官患病或者遭遇外在损伤，都可能让身体陷入危机。

人人都希望身体健健康康、永远不老，即使活到一百岁，身体也不要有一丝皱纹。不过这只是一厢情愿的想法，实际上，从孩提时代到少年、青年、壮年，直至暮年，人的身体都在不断衰老，这在佛教中称之为“无常”。

无常是世间的一种规律，与其消极逃避，不如积极直面。

二、宏观无常和微观无常

如果仔细观察，无常有两种：宏观无常和微观无常。

1. 宏观无常

在生活中，人们常常会看到各种变化，“哇，今天

发生了什什么……”这类变化遍及身体、工作、生活、感情等方方面面，并且很容易被察觉，这就是宏观无常。

大家静心想一想，不论物质层面——诸如我们生存的地球，还是社会层面——诸如人类的发展史，是否并不可靠、充满无常？不得不说确实如此。

也许有些人觉得：“这么悲观不好吧？”实际上这并非悲观，思维无常很有必要。如果不明白无常的道理，一旦人生出现变故，我们可能只会手足无措、一筹莫展。

世间之中，有些人通过做生意，积累了一笔财富，但后来因为种种原因，这些财富很短时间中损耗殆尽；有些人努力维护一份感情，但后来这份感情毁于一旦。他们无法接受这些变故，有的甚至走上了绝路。

不仅是财富、感情，世间的一切都不可避免会出现

无常，人的生命也不例外。因此每个人都有必要思考：

“我现在很健康，但将来会不会死？会以怎样的方式死？”这个世界上，有人死于车祸，有人死于药物，有人自尽而死……各种死法，不一而足。美国一个小说家写了一本书叫《八百万种死法》（Eight Million Ways to Die），其中搜集了人的各种不同死亡方法。

也许有人想：“我还年轻，暂时不会死，不要说这些不吉利的话。”实际上，年轻不代表不会面临死亡，生命本身就是无常的，佛经也说“生命在呼吸间”。

对于这些道理，在座有些人也许从未思考过。不过我希望大家对自己的生命，既要从正面了解，同时也不回避反面的事实。

2. 微观无常

宏观无常建立在微观无常（或者说细无常）的基础上。所谓微观无常，是说万事万物都在刹那刹那地变化。对

于这种无常，一般人的肉眼无法看到，心也无法感知。

早在两千多年前，佛陀就在经典中说：万法都是刹那无常的。但是当时的很多人难以接受。当然，这也情有可原，因为对于粗大无常，诸如春夏秋冬的更替、生老死病的变迁等等，人们的肉眼可以清楚看到；而对于微观无常，肉眼是无法见到的。不过随着科学的发展，一些人也慢慢认识到微观无常的道理，比如在物理学领域，经典物理学认为万物中的一部分是静止的，但量子力学认为万物都在运动。

昨天和今天存在差别，今天和明天也不尽相同，这属于宏观无常；而站在微观角度，不仅昨天和今天不同，走进教室的你、现在的你、离开教室的你，也不是同一个人；而且前一分钟的你、这一分钟的你、后一分钟的你，也不相同；乃至前一秒的你、这一秒的你和后一秒的你，也不是同一个；这一秒，又可以分成很多刹那，这其中每一刹那的你，都是独一无二的。



佛教的《仁王护国经》中说：人的一个念头可分成九十刹那，一刹那有九百生灭。一般人只能察觉粗大的心念，比如一念愤怒或一念贪欲；实际上一念可分九十刹那，一刹那又有九百生灭，可见生灭是非常微细的。

不过这种观察方法也不难理解。物理学中把一秒分成很多毫秒、微秒、纳秒，乃至普朗克时间。据说普朗克时间（ 10^{-43} 秒）是可知的最小时间单位。佛教中也有类似的概念，也就是把一念一直分，分到无法再

分，就是无分刹那，这是佛教中的时间最小单位。

如果通达了细无常，就接近于认识了空性，对解决烦恼很有帮助。比如遭遇生活的不顺，心中起现烦恼时，此时不妨思维细无常，如果认识了念头的虚妄，烦恼和痛苦都会销声匿迹。

以此类推，思维细无常还有很多作用，比如减轻压力、平和心态，乃至改变相貌——如果心态平和，自然会经常微笑，相貌也会变得庄严。当然，也没有什么好笑的，一切都是无常的。

无常观是一种很有意义的东方思想，跟西方的有些理念不太一样，但确实有它独特的价值。

以上是思维细无常的方法。

一般人对事物的认知，往往流于表面，由此产生不正确的知见：本是无常的东西，一直认为它恒常；本是痛苦的事情，一直认为它快乐；本是空无自性的法，

一直认为它实有存在。与此同时，各种电影、电视等媒体，以及消费主义等各种思想，也常常推波助澜，加强人们的错误认知，掩盖事实真相。

因此，大家有必要运用自己的智慧去观察这个世界，去认识真理。

三、观修无常的意义

也许有些人会有这种疑问：“如果观无常，我会不会变得消极？”

其实不会的。以我为例，观修无常是我的重要修行之一，不过跟很多同龄人相比，我似乎更加积极、乐观，他们并不观无常，反而经常悲观、忧愁。

乔布斯（Steve Jobs 1955-2011）的传记中记载，他 17 岁时读到一句话：“如果你把每一天都当作生命中最后

一天去生活的话，那么有一天你会发现你是正确的。”这句话给他留下很深的印象。从那时起，乔布斯每天早晨都会对着镜子问自己：“如果今天是我生命中的最后一天，我会不会完成今天想做的事情呢？”当答案连续多天是“No”的时候，他知道自己需要改变某些事情了。

“把每天当作最后一天”，是乔布斯一生的箴言，这种无常观念指导着他的人生方向。乔布斯能够创造人生的辉煌，改变世界，改变很多人的生活，这跟他常常忆念无常有很大关系。

概括地说，思维无常有两方面的意义：一、你不会懈怠、懒散，会积极地做重要的事；二、一旦出现无常，你内心早有准备，不至于惊慌失措。

我家乡的寺院里有一位老修行人，已经 92 岁高龄，他对包括修行在内的很多事都一丝不苟，超过了很多年轻人。每次到我们佛学院参加法会，他都会说：“我今

年是最后一次，最后一次了。”他心中的无常观念十分坚固，不过这丝毫没有阻碍修行，反而促使他取得了卓越的成就。

不过，对于生活，不少人不愿谈及负面，一味吹捧阳光的一面。其实人生有乐也有苦，有兴盛也有衰败，如同白昼必然与黑夜相伴一样，如果只谈论其中一面，而对另一面刻意遮掩，这并不好，作为智者应当面对真相。

佛经中说：“如诸迹中，象迹为胜；于诸想中，无常想为胜。”在印度的某些传统中，人们认为一切动物的足迹中，大象的足迹最庄严；同样，一切思想中，思维寿命无常、万法刹那变化，这对人生最有帮助。

结语

人的一生中有很多无常，身体会衰老，工作会改

变，命运会逆转……有的人想永远待在美国，但这是不一定的；有的人想永远住在阿拉伯国家，这也不一定。每个人的人生道路都并非一成不变，而是充满变化。



正因为如此，佛教中讲到“无常四际”。一、“高际必堕”，一个人有位高权重之时，就必然有堕下的一天。二、“生际必死”，一个人有出生就必定有死亡，死亡很残酷，但每个人都无法逃避。有些人说：“不要讲这些，我不相信！”这其实叫掩耳盗铃。三、“聚际

必散”，不论家人还是朋友，有相聚之日，就难免有离别之时。四、“积财必尽”，人们积累的财产总会消尽，有些是自己受用的，有些是朋友享用的，有些可能是怨敌使用的。

诸如此类，人生的剧场中不断上演无常的剧目，因此大家有必要通过各种方法认识无常。如果能了悟无常，就已经得到很好的修行境界。

现场互动

问：佛教讲到的“空”，能不能从时间的角度证实？

堪布：时间无外乎过去、现在和未来。过去已经灭尽；未来尚未产生；如果寻找现在，它其实很微细，微细到无法得到——既然过去、未来和现在都不存在，那依于它们的事物也难以立足。

比如这个手表，表面看是存在的，我们也可以触碰，然而这些实际都是严重的错觉，真正用智慧观察时，手表了不可得。为什么呢？因为时间中的现在得不到，所以存在于现在的手表也得不到。

正因为如此，佛教中说：万法的本体是空的。

进一步观察时，“空”也只是一个概念，并没有实

体。因此，万法的实相不是有，不是无，不是亦有亦无，也不是非有非无，而是远离四边八戏的。

上面是从时间角度证实万法的空性。如果站在物质角度，也有相应的方法来证明空性，比如“六尘绕中尘”的观察方式。

对于世间林林总总的事物，人们认为它们存在，但是如果运用逻辑去分析，根本无法自圆其说。实际上人们的见闻觉知只是假象，如同佛经所说：眼睛见到的不一定存在，耳朵听到的不一定存在，六根所感知的都不一定存在。

如果你想进一步了解空性，还可以阅读《中观根本慧论》和《中观庄严论》，其中有细致的分析。

问：在座很多同学对将来从事什么工作感到迷茫，您求学时有这种困惑吗？您当年为何选择做一名堪布？

堪布：堪布也叫老师，我教书已经三十多年了。我一开始放弃了老师的职业，最后，又成为另一种老师。

出家前，我就读于一所师范学校，毕业后会成为一名老师。不过我放弃了这份“未来职业”，剃掉头发，换上了一身红僧衣，但没想到不知不觉间还是变成了老师。

不过当时的年代，找工作没有那么激烈的竞争。我的工作就是这样来的。

现在的年轻人选择职业时，应当依靠智慧观察，这一点很重要。

问：如今很多年轻人容易焦虑，有些甚至患上抑郁症，在非常多的高校中自杀率呈不同程度的增长。在您看来，各种精神疾病的根源在哪里？我们应该如何运用佛法的智慧让内心回归平静？

堪布：心灵疾病，在如今的社会中确实越来越严重，患上抑郁症、孤独症的人不断增多。不过在藏地，目前为止很多人都不知道抑郁症。我所在的佛学院，也有很多学员，我在那里待了 32 年，迄今也没有听说有人因心理问题而自杀。

我想很多年轻人有必要学习心灵的知识，因为人生的快乐不仅仅依赖于物质，更需要精神营养的滋润。如何汲取精神养分呢？这在佛教等宗教和文化中有很多叙述，因此大家不妨看一看佛教书籍。

另外，我建议年轻人学会放松，让心安住下来，生活与学习中不要把心绷得太紧，不要把目标设定得太高。追求的目标越高，意味着要背负的压力越大，内心也就越容易出问题。我们要努力做事，但是也要学会放松。如果经常用这种方法调心，生活会变得快乐，工作效率也会提升。

不管怎样，心是很重要的。佛教《法句经》中说：

“心为法本，心尊心使。”心是一切法的根本，心是统帅与主使。因此，希望大家经常观心，学会调心。若能如此，最后一定会找到快乐。

| 问：生命的意义是什么？ |

堪布：对于生命的意义，不同的人有不同的认知：有些人认为生命的意义是获得很多钱财；有些人认为生命的意义是拥有美丽的容颜；有些人认为生命的意义是保持身体的健康；有些人认为生命的意义是获得竞技冠军。工人、农民、运动员、演艺明星……不同人心中的生命意义都不同。

不过我认为，用一颗利他心去帮助需要帮助的人，这才是生命的真正意义。

有些人觉得自己最重要，从未考虑过帮助他人。当然自己也重要，但在这个基础上，如果能帮助他人，就

非常可贵了。尤其在如今的社会，非常需要利他心。

总之，按照大乘佛教的观点，利他是生命中最有价值的事，而害他则是最无意义的。



问：我是一名穆斯林，伊斯兰教认为虽然周遭的事物是无常的，但是人可以追求永生，在以后的永生中得到回报。按照佛教的观点，人的生命是无常的，那如何得到回报呢？

堪布：其实伊斯兰教所说的“恒常生命”，是指一个相似相续的生命。

我们都知道，一个人从出生到长大，乃至衰老，直至最后离开世间，这期间有一个比较类似的相续。这个

相续不断的生命，如果用智慧观察时，并不成立，但在假立的名言中可以承认。

佛教中讲人并非只有一世，即生中造了善业或恶业，下一世就需要感受相应的果报。生命就这样一世一世地延续，但它并非常有——常有跟延续有一定差别。

因此，不论伊斯兰教、佛教还是基督教等很多宗教，虽然对生命的分析方式、所用术语有所不同，但实际内涵不会相差太大。

问：我是哥伦比亚大学人文专业的研究生。我认为作为一个成年人，应当经济独立，给父母和自己未来的家庭争取一份经济安全感；但是其他很多同学都觉得二十多岁时依靠父母的经济资助来完成学业也是可以的，他们认为价值不能完全通过金钱来衡量。请问您怎么看待这个问题？

堪布：我对你的具体情况不是很了解。一般亚洲学生到了西方后，虽然已经过了 18 岁，经济上仍然会依赖父母，但思想上却不愿受父母的约束，而西方很多年轻人不是这样的情形。

你可以根据自己的情况来抉择。不过一般来讲，如果离开父母的资助，年轻人也许连实现梦想都成问题，因此暂时还是依靠父母，未来再通过其他方式回报他们。

问：生命中出现一些悲剧时，如何通过观无常来应对呢？

堪布：遭遇生命中的重大变故时，确实可以依靠观无常而渡过难关。这又有观粗无常和观细无常两种方法。

一、观粗无常：你首先对人生无常、寿命无常，乃

至万物无常，有了一些概念，在遭遇变故时，心中自然会出现无常的观念，那时不会特别难以接受。

以我个人为例，面对家人的离世，或自己患上疾病，我都会马上忆念粗无常，这样确实能减少伤心和忧虑。

二、观细无常：如果平时你通过观察细无常，对空性有了一定认识，那么在面对悲剧时，可以安住在自己的境界中，这时痛苦就会烟消云散。

问：我是一个9个月大宝宝的妈妈。刚刚怀孕时，宝宝不是特别好，那时我经常去念经，现在宝宝出生9个月了，很活泼、健康。

我希望这个宝宝以后能接近佛法、学习佛法，这方面可以怎么做呢？

堪布：可以经常让这个孩子学着念经、磕头，还可

以念咒，比如念嗡玛呢巴美吽（观音心咒）、嗡阿 Ra 巴
 匝那德（文殊心咒），这样就会熏下佛法的善根。



问：我有时明明知道自己做错了，但是因为过于执著，会一直想，一定要想到我的做法确实是对的，心里才舒服。每天七八个小时我都不断沉溺在这种思维模式中，导致无法集中精神读书、念经。实际上这是一种强迫症，我知道这是业障病，那么如何去除呢？

堪布：如果你信仰佛教，可以多念些忏悔的咒语，同时通过修行尽量放松内心，不要紧盯着一件事，否则压力会越来越大。

至于修行的方法，可以选择禅修，以此来打开心结。如果每天早上起来，或者晚上睡觉前，能够禅修一会儿，这样坚持一段时间后，你所说的状况就会好转。

问：我是纽约州长岛慈济人文学校的一名老师。对于无常，我感觉不一定是死亡、疾病的表征，也可以代表希望和醒悟，比如佛家讲大悲大喜、大彻大悟。我想知道是什么因缘让您大彻大悟，然后普度众生的？

堪布：我没有大彻，也没有大悟，但确实对无常有一定的定解。不论做什么事，我都会常常忆念无常，比如在一些佛教道场跟别人合作弘法时，我会想“这件事会不会出现无常？”

以前我讲过很多无常的道理，很多人通过观修，确实获益匪浅。今年年初，我翻译了法王晋美彭措的一首无常道歌《瀑布妙音》。那是藏地曾经发生巨大变化

时，法王写下的一首 32 个颂词的道歌，其中有个颂词说：若能善加思索，则内外器情的一切法，都是开示寿命无常的教科书。这个道歌有藏文、汉文和英文版本。

我希望在座很多人不要仅仅成为能说会道者，而要成为脚踏实地的践行者，对人生有真实的觉悟。

所谓觉悟人生，不是今天看到光，明天见到佛菩萨，而是树立完善的人格，知晓为人处事的道理，乃至认识自己的心。

让人感受地狱痛苦的，是这颗心；让人享受天堂快乐的，也是这颗心。如果对心有所了悟，即使坐上国王的宝座，也不会很傲慢；如果对心有所了悟，即使沦落为卑贱的乞丐，也不会很脆弱。因此，每个人都应该洞察内心、认识内心。这非常有意义！



释迦牟尼佛最吸引人的地方，
是他非但不要求追随者因信仰而崇拜他，
反而希望对他所说的话进行观察、思考、鉴别。

第 156 场

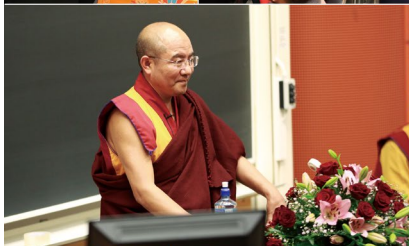
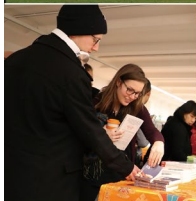


瑞典斯德哥尔摩大学

STOCKHOLM UNIVERSITY

瑞典 · 斯德哥尔摩

2017 / 11 / 24



藏传佛教 在当今东西方国家的流行

THE POPULARITY OF TIBETAN BUDDHISM IN
PRESENT-DAY CHINA AND IN THE WEST

主持人：

我谨代表人类文化、宗教、历史以及性别研究系，欢迎索达吉堪布莅临斯德哥尔摩大学。索达吉堪布于1962年出生于四川藏区。他在系统学修显密佛法后，获得了堪布学位，这是藏传佛教的最高学位之一。我们非常荣幸能邀请到这样一位杰出的嘉宾来到斯德哥尔摩大学。

鉴于堪布对东西方人都有传讲藏传佛教教义的经

验,我们非常希望堪布能讲一下藏传佛教在东方和西方的流行有哪些相似和不同之处,尤其是藏传佛教为什么在汉地如此受欢迎。现在有请索达吉堪布上台!

感谢史蒂文森教授和贝特教授为我们创造了这样的交流机会。听说史蒂文森教授在研究《米拉日巴传》的作者——黑日嘎尊者,还在学藏语,这让我很感兴趣,多少有点意外。刚才有幸得到了他的一本著作,很开心。

第一次来瑞典,很美丽的北欧国度。昨天我去Kumla监狱跟他们聊了一会儿,很有收获,今天又有机会跟在座的以及网络上的佛友们交流佛法,很欢喜。刚才几位教授说,看到藏传佛教如今在东西方都很流行,有很多人感兴趣,所以想让我讲点什么。那我就分享一些个人的观点。

我们知道，作为佛教三大语系的传承之一，藏传佛教起源于公元 4 世纪，吐蕃王拉托托日执政时期，佛像、佛经、佛塔的出现，标志着佛幢的建立。汉传佛教早一些，大约是公元 1 世纪，以汉明帝建立第一座寺院白马寺为标志。前后差了两三百年。而南传佛教的起源并没有特别明确的记载，几乎可以说，从原始佛教开始，斯里兰卡等地的佛法传承便没有间断。这就是佛教三大传承起源的大致时间点。

那么，按佛历来算，今年是多少年呢？

佛陀在公元前 543 年圆寂，佛历始于当年（佛历 1 年）。今年是 2017 年，543 加 2017 再加 1，是 2561，也就是说，今年是佛历的 2561 年。释迦牟尼佛涅槃后，他的教法便逐渐形成了三大传承。到今天为止，佛法不但没有衰亡，而且几乎遍布世界的各个角落，不断有人在学习和修证。

西方社会对西藏的早期印象

针对“藏传佛教在东西方的流行”这一主题，我们可以从西方社会对西藏的认识过程开始了解。

有学者认为，西方人对西藏的早期认识较为妖魔化。古希腊历史学家希罗多德（Herodotus，约前 480—前 425）所著的《历史》（Histories）中讲到了印度北方的“蚂蚁淘金”，而后来的学者们认为，这是对西藏最早的描述，于是便在此基础上研究藏传佛教。但这种观点并不合理，因为《历史》出现于公元前 5 世纪左右，那时藏传佛教还没出现。

还有些学者说，1 世纪的地理学家托勒密（Claudius Ptolemaeus，约 90—168）在《地理》（Geography）中提到了西藏，还提到了一座铜色的山，而学者们便认为这座山应该就是莲花生大士所居住的“铜色吉祥山”。这一理论也有待观察，因为 1 世纪时，藏传佛教也还没有出现，而莲花生大士应该是在 8 世纪时，受藏王赤松德赞的邀

请，才前往藏地弘扬佛法，而且，托勒密所提到的“铜色山”也不一定是“铜色吉祥山”。

《马可·波罗游记》(The Travels of Marco Polo)也在西方人对西藏的印象上造成了一些负面影响。马可·波罗是13世纪的一名意大利商人，17岁时跟着父亲来中国做生意，之后还在忽必烈的统治下担任了一些官职。他的游记写得很好玩，比如说，他提到了会飞的酒杯等。当然，这些也许只是传说。虽然他可能去过西藏，但对佛教的了解还是不太够。总的来说，学者们还是比较严谨的，而马可·波罗的游记只是游记，而且还是他在狱中口述，让别人代笔的。所以，用商人的游记来说明甚至研究藏传佛教思想，恐怕是不妥当的。

西方社会与藏传佛教的早期接触

到了18、19世纪，一些西方学者开始了解藏传佛

教，这其中也包括了黑格尔、康德（Immanuel Kant, 1724-1804）、尼采等等。但因为西藏地处偏僻，相对来讲比较封闭，而当时的西方学者中，懂藏语的人又非常少，所以，他们对藏传佛教的了解主要是来自印度教和其他宗教人士。因此，恐怕他们大部分都没有真正理解藏传佛教的核心。从17世纪初至18世纪中叶，也曾有很多传教士来到藏地，但他们对佛教教义的理解比较局限，所留下的资料也不是特别可信。

英国作家詹姆斯·希尔顿（James Hilton, 1900-1954）在《消失的地平线》（Lost Horizon）一书中也讲了很多西藏的景色和人文，比如碧蓝的天空、山谷、湖泊，草原上的牛、羊、马等等。书里还提到，西藏人非常热情好客，会用最好的食品款待远方而来的客人，而且在金碧辉煌的寺院里，有很多出家人用洪亮的声音来诵经文，等等。虽然很多人在读过这本书后都觉得西藏是一片人间净土，特别向往藏地，但这也只是一种描写，并不能代表藏传佛教的思想。

西方开始深入藏传佛教

我认为西方人第一次真正了解藏传佛教的教义和理论是通过《西藏度亡经》(The Tibetan Book of the Dead)。这部经翻译于 1919 年，并于 1927 年在牛津大学出版。随后，在 20 世纪五六十年代，藏地的很多高僧大德纷纷前往美国、英国、法国等国家，也是从这个时候开始，藏传佛教修行人开始与西方人面对面交流，西方大学中逐渐开设了很多藏传佛教的研究机构，也有大学教授前往藏传佛教的寺院实地交流。从那以后，西方学者们为了保护藏传佛教文化，开展了很多学术工作。

与此同时，西方的嬉皮士们也开始对藏传佛教感兴趣，这一点从十六世噶玛巴和创巴仁波切的传记中都能看得出来。

我们在 1993 年去过创巴仁波切 (Chögyam Trungpa Rinpoche, 1939–1987) 在北美创建的香巴拉中心，那里有很多人曾是彻头彻尾的嬉皮士，但后来都成了非常虔诚的

佛教徒。后来我去英国的时候，也听说了很多类似的故事。即便已经过去了很多年，他们都还能回忆起与创巴仁波切相处的美好时光。

很多西方学者、佛教徒特别热爱西藏文化，尤其是对藏传佛教的教义非常感兴趣，于是积极致力于藏传佛教的保护；有些人以前信仰其他宗教，现在却倾尽全力收集面临失传的藏传佛教文献。

虽然有很多人在不断研究和弘扬藏传佛教，但相当一部分西方学者对藏语以及藏文化还不是特别精通，因此，在研究和保护工作中受到了种种限制，甚至产生误解。所以，我希望大家能学习藏地寺庙里的传统，系统学习藏传佛教甚深的教义，并经常与修行人沟通、交流、互相学习，这将对大家的研究工作非常有帮助。

藏传佛教在汉地的弘传

接下来我再分享一下藏传佛教在汉地的传播情况。

实际上，汉地跟其他地方有些不同，他的文化底蕴中本身就有着儒、释、道的信仰。此外，唐朝以来，历朝历代的社会上层、名流中都有人接触过藏传佛教，尤其在元、明、清这三个朝代中，藏传佛教在汉地非常兴盛。

但从上世纪二三十年代开始，汉族人才开始真正从理论上系统了解藏传佛教。当时汉传佛教的能海、法尊等很多了不起的高僧大德入藏求学，并将藏传佛教的许多显密经论译成汉语。

从 20 世纪七八十年代开始，藏传佛教再次在汉地弘扬，而当前学习藏传佛教的汉人，不管是寺院中的出家人，还是在家居士，都跟以往有着很大的不同。他们对藏传佛教的教义有了更系统、全面的理解。有些学者认为，藏传佛教已经迎来了市场化的新时代，正在成为一门世界性的宗教。我觉得这种观点还有待商榷，但现在信仰藏传佛教的人的确比较多。

而与此同时，汉地也出现了越来越多的假活佛、假上师，乱象丛生。在过去的三十多年中，除了外出期间，我基本上每天都用汉语讲课，没有中断，所以对汉地的情况比较了解。我觉得，现在大部分佛教徒对经论都比以往更加了解，这是一种很好的进步；但有时候看到社会上的各种现象，心里也很不是滋味。

在藏传佛教中寻找内心的安乐

在如今复杂、浮躁的社会环境中，有很多年轻人，包括知识分子、演艺明星等，都对佛教非常感兴趣，这是有原因的。总的来讲，不论是佛教还是其他宗教，都有其魅力，而在人心格外迷茫的当今年代，佛教能够帮助人们认识自我，获得内心的安乐，这就是佛教独特的魅力所在。

对很多人而言，一生都在寻找生命的意义，但大部

分人却认为，生命的意义在于房子、车子、家庭、感情以及地位、权力、名声……心中充满了对这些事物的向往。而当自己真正获得这一切时，又发现不过如此。世间有许许多多的妙欲，当我们没有享受到时，内心便会有痛苦、烦恼，而享受到之后，又会不满足于此，再次陷入种种负面情绪之中。事实上，这都是心的问题。大家要清楚，我们无法依靠外境来解决心的问题。

有些人似乎拥有一切，而内心并不快乐；有些人虽然生活简单、朴素，内心却十分阳光。法国曾有一位科学家，出生在一个知识分子家庭，家里经常出入一些哲学家、诗人、艺术家、探险家等社会名流。他觉得，这些人表面上是社会上的成功人士，但人性不一定完美，私下里也许是骗子，或者内心充满傲慢、痛苦、绝望。后来，他决定从宗教当中寻找令内心完美的方法。于是，他放弃了科学研究，并依止一位藏传佛教上师。他刚开始依止上师的时候，因为语言不通，三个星期当中都没有和上师有任何语言上的沟通，但他只是看着上师

的行为，就被深深地感动了，产生了虔诚的信心。后来，他逐渐对人生有了深刻的认识。

我并非刻意赞叹藏传佛教，只是站在公正的立场上作评价。斯德哥尔摩大学的教授也说，释迦牟尼佛最吸引人的地方，就是他非但不要求追随者因信仰而崇拜他，反而希望对他所说的话进行观察、思考、鉴别。实际上，佛教最大的特点之一，就是以客观事实说服人。

“理论与修持相结合”是它最大的魅力

我去过很多地方，遇到过很多国家的人，经常会有人问我，藏传佛教为什么有这么大的吸引力？我认为，藏传佛教最大的魅力之一，就是它的理论能够与实际修行相结合。如果你们去了藏地，与修行人接触后就会发现，不管这个人的水平怎么样，他一定会依据理论指导修行。如果信仰仅仅停留在口头上、学术上，恐怕这并

不能算是真正的信仰。

佛教徒经常祈求佛陀保佑、观世音菩萨保佑，其他宗教的追随者也经常祈祷上帝保佑……不论你信仰哪一宗教，都要扪心自问一下：“我是智信还是迷信？”倘若没有真正的信仰，那再怎么祈求保佑，也无非是自欺欺人。

藏传佛教中次第的修行、严密的逻辑、清净的传承等，是很多人追随藏传佛教的原因，而相当一部分人都是被藏传佛教中理论与修行相结合，或者说言行一致、知行合一的闻思修体系所吸引。倘若没有扎实的理论基础，只凭借单纯的信心和对西藏的向往而信仰藏传佛教，恐怕这颗“心”不会很稳固。

除了远方的景色，精神的富足更加重要

可能是受到各种关于西藏的书籍和影视作品的影

响，很多人都特别向往西藏。中国科技大学的一位校长也曾经说，每个人都应该在有生之年去一趟西藏。他还说，西藏的牛羊并没有像在汉地一样被围在院子里，这是藏族人慈悲、关爱动物的体现。

这次在纽约飞往斯德哥尔摩的飞机上，我遇到一个芬兰人。她说，她的梦想就是去一趟西藏。的确，到藏地拍几张照片，看看山水，感受一下藏地纯净的空气和湛蓝的天空，是一种享受，但更重要的是，大家最好能了解一下藏传佛教的禅修以及慈悲的精神。如果能将这些理念带入到自己的生活中，前程应该会更加美好。

除了藏传佛教，我也接触过其他宗教、科学等不同领域。我认为，在当今时代，学术理论很有必要与实践相结合，否则，只是站在讲台上玩一些文字游戏，即便语言再优美，自己的心也不一定很堪能，生活也不一定会幸福。

总而言之，我觉得东西方人之所以对藏传佛教感兴

趣，大都是被理论与实际相结合的这种净化自心的力量所吸引。当然，很多人也因为其他的原因而来到西藏、信仰藏传佛教，比如有些人喜欢吃糌粑，有些人喜欢喝牦牛奶，还有些人特别喜欢看格桑花……（众笑）

一生当中，最重要的事情是认识生命，这需要智慧的抉择。而智慧，需要通过不断的学习和修持才能获得！



现场互动

问：在您看来，西方人对藏传佛教有哪些误解需要纠正？

堪布：我在演讲中提到了，有些西方人确实对藏传佛教有误解，例如，有人认为藏传佛教中的伏藏是骗人的把戏，西藏人非常野蛮，等等。

有些书中讲了很多关于西藏的负面内容，但了解西藏传统、藏传佛教传统的人都清楚，一些内容根本没有任何根据，许多误解都是道听途说。如果大家能亲自去一趟西藏，相信一定能感觉到，原来，真正的西藏和书中描写有很大不同。

西方有很多人，包括一些研究藏传佛教经论的教授，从没去过西藏，只是从书本里对西藏产生了某种大

致的认识，就通过各种方法来批判藏传佛教。这也未免有失偏颇。

问：我觉得藏传佛教离瑞典太远了，我们日常生活中该如何学习呢？

堪布：藏传佛教与瑞典的距离，说远，的确很远，但说近的话，也很近。

今天这场交流，我们藏地的佛学院就在直播。此外，佛学院的有些课程，也有很多瑞典的佛教徒在学习。所以，如果信仰虔诚，距离不是问题。

问：我不是 **Vegetarian**（素食主义者），可不可以信仰藏传佛教呢？

堪布：皈依后不吃肉的观点，主要来自汉传佛教的部分信众。藏传佛教非常赞叹吃素，但并没有强制要求

学了藏传佛教就不能吃肉。是否吃肉可根据自己的情况决定。

瑞典的素食主义者特别多，这一点出乎我的意料。我以前在一些资料上看到，很多瑞典人为了健康、环保、保护动物，从而选择成为素食主义者，来到这里后，我对这一点有了切身的感受。既然你生活在瑞典，做一个素食主义者应该是很方便的。如果实在忍不住，也可以偶尔偷偷地吃一点。（众笑）

问：我从事明朝儒学方面的研究，主要关注与王阳明和泰州学派相关的问题。我发现，儒教里有一种仪式叫做“七日闭关”，也就是连续七日里隐居、闭关。我感觉他们应该是受佛教，也许是受藏传佛教的影响。请问在16世纪，藏传佛教中是否有这个传统？

堪布：我对王阳明的著作很感兴趣，他很有智慧。

其实，七天的闭关，或者说七天的连续念佛等等，在佛教中比较常见。比如《佛说阿弥陀经》当中就提道：

“若有善男子、善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱……”

事实上，“七天”不仅仅是佛教的说法，它更是一种天地运行的规律。基督教也是将七天划分为一个时间单位，也就是一个礼拜。在藏传佛教的密宗中，以七天作为一个修行的节点，在此基础上可以将七天、十四天、二十一天作为修行阶段。释迦牟尼佛降生后也是在大地上迈了七步，说：“天上天下，唯我独尊。”在天文学（星宿）当中也会把七颗星星作为一个单位。此外，世间还有“轮王七宝”，全部聚集后就能对天下人的福运非常有帮助。而人死之后，也会在七七四十九天中处于中阴身状态，然后才转生于下一世。

问：我在博士研究中注意到，很多西方学者

都把佛教中“正念”这一概念传播到西方，用于提高专注程度，以及不带评判地保持觉察等等。此外，还有很多其他的佛教概念被引入到医学、经济、商业等诸多领域。可以说，佛教概念在当下生活的方方面面都非常流行。您觉得，我们怎么样借助佛教理念，帮助人们在繁忙的生活状态当中调心，开启内心的智慧呢？

堪布：能够在博士研究期间对“正念”有所分析，这一点非常好！

佛教中有一部特别重要的经典叫《正法念处经》，其中讲到了“四念处”的道理，也就是身念处、受念处、心念处、法念处。“四念处”能帮我们了悟“无我空性”的万法实相。

你刚刚提到了专注力，这是指我们的心专注于某个

地方。其实，不管是科学研究中还是日常生活里，我们都应该让心静下来。不知道瑞典有没有经常禅修的人？其实禅修真的很重要，如果大家有一些这方面的境界，生活会很有营养、有价值。

现在 iPhone X 卖得特别火。很多人认为，乔布斯最初能开发出苹果手机，与他禅修的习惯密不可分。所以，大家最好能在生活中试一下禅修。

问：我个人曾经学过一些佛经，还有《圣经》。在佛经中提到“末法时期”，而现在的人越来越自私、暴力，恐怖袭击也到处都在发生，我们对此还需要再忍耐多久呢？此外，最终是神厉害，还是魔厉害？

堪布：所谓的“末法时期”，指的是佛法隐没的阶段。释迦牟尼佛的佛法住世期，可分为果法期、证法期、教法期以及像法期。现在果法期和证法期已经过

了，我们正处于教法期，而之后的像法期还要持续五百年。因此，按照大乘佛教的观点，我们距离真正的“末法”还有一段时间。

只不过人们经常在形容众生业力深重、烦恼深重、难以度化时，喜欢用“末法时期”来表示，似乎佛法趋于隐没，就像下午的太阳。但有时它是一种略微夸张的说法，实际上法还没有“末”，还有希望。

关于神厉害还是魔厉害，事实上，如果你的内心经常处于快乐、调柔、幸福中，说明神更厉害；但如果你的心中经常充满嫉妒、愤怒等情绪，甚至伤害其他人或动物，那对你而言，魔就比较厉害了。

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

对话格拉斯主教授

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