

如何理解 自我慈悲

索达吉堪布 · 演讲

A stylized illustration of flames in shades of yellow and orange, with some greenish-blue highlights, appearing to rise from the bottom left and bottom right corners of the page.

大学
演讲
23

A BUDDHIST UNDERSTANDING
OF SELF-COMPASSION

如何理解自我慈悲

索达吉堪布 · 演讲

版本：2024年12月

目 录

- 005 佛教思想对于主观幸福感心理学研究的启示

瑞典隆德大学

- 045 藏传佛教的修行和学习

挪威奥斯陆大学

- 084 佛教如何理解自我慈悲

西班牙康普顿斯大学

- 112 动中禅·与生活共舞

西班牙康普顿斯大学

- 151 业因果定律下的生命流转

以色列希伯来大学

- 181 如何实现生命的意义

斯威士兰大学

与身体相关的快乐，
无论来自眼耳鼻舌身中哪一个，
在因缘发生变化后，
很快便会消失。

第 157 场

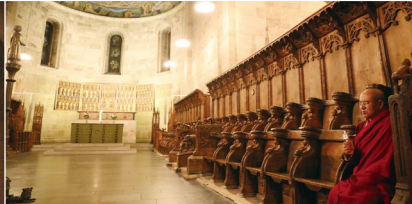
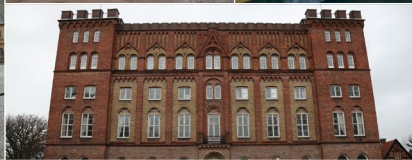


瑞典隆德大学

LUND UNIVERSITY

瑞典 · 隆德

2017 / 11 / 28





佛教思想对于主观幸福感心理学研究的启示

HOW BUDDHISM WOULD INSPIRE
PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF SUBJECTIVE
WELL-BEING

主持人：

欢迎大家前来聆听此次演讲！

下面我很荣幸地为大家介绍尊贵的索达吉堪布。堪布于 1985 年在喇荣五明佛学院出家，并依止当代著名的佛教大德晋美彭措法王，期间不仅系统学习了藏传佛教的传统经论，还获得了藏传佛教甚深密法的圆满传承。后来，他被任命为佛学院的管理者，同时也是主要

的授课堪布之一，在晋美彭措法王为汉族弟子传法期间，堪布还担任了法王的汉语翻译。

堪布是一位藏传佛教上师、佛教学者、老师、著作等身的译者，也是一位当代的佛学思想家。堪布在弘法时，注重将传统佛教理论与现代生活及全球问题相结合，因此在东西方广受欢迎。

堪布讲经说法已三十三年有余，堪称佛法教育的专家。堪布也是当代中国最具影响力和最受认可的藏传佛教上师之一，这主要是源于他对佛教经典的翻译与宣说，以及创办慈善组织、利益大众等诸多善举。

今天堪布演讲的主题是“佛教思想对于主观幸福感心理学研究的启示”，我想这也是大家都在关注的一个话题。我们的研究小组发现，在提升人们的幸福感方面，似乎东方文化中的和谐观比西方公认的满足感更为有用，所以我们都期待去了解佛教如何影响人们的主观幸福感，以及如何改善情绪，促使人们更加乐观向

上。因此，我们很荣幸今天能邀请到堪布来做分享，也相信这个分享一定会对大家有所启发。

有请堪布——

今天很高兴能与在座的各位教授和同学，进行一次关于佛教思想与主观幸福感的交流。我的专业不是心理学，作为一名非专业人士，却敢于在诸位心理学专家、学者们面前讲心理学，唯一说得通的理由，可能就是我对心理学的兴趣了。

记得三十多年前，还没出家时，我在一所师范学校学习，当时学校里开设了心理学课程，所以我也算学过一些心理学。但学得不是很理想，因为当时跟老师的关系不太好——我总是提出各种问题，老师不太喜欢我。不过后来我出家的时候，他还是很高兴，之后我们也有一些联系。直到现在，我还保存着那时上课用的书本，虽然我并不是很认可其中的一些内容。

出家的生活，与在座各位的生活有一些不同，但在求学、探讨、追求真理方面，应该没有太大差别。我个人也一直以学生的身份自处，刚才还问教授下午有没有课，很想去听。这是我发自内心的想法，因为人活在这个世界上，就要不断地学习，不断地充实自己，这样的人生才有意义。在座的年轻人，在这么美丽的大学城里求学，又有机会学习心理科学，应该说是很幸运的。

至于佛教的心理学，它的内容非常广泛，在今天短短的时间当中，可能没办法全部分享。相信在座各位所研究的，无论是主观心理学、享乐型心理学还是分析心理学，内容也非常广，不可能用短短一两节课就让他人通达其甚深意义。

但今天既然有这个因缘，我们也要交流一下，如果一会儿有什么问题，可以辩论、互动。我个人认为心理学是非常重要的，因为这个世界是由心灵世界和物质世界构成的，二者兼具才有了人们现在所拥有的世界。但

如今放眼全球，大多数的研究主题和追求目标，都主要关注物质世界，人们对物质世界非常重视，而重视心灵科学或者心灵宗教的人，却不是特别多。

研究心理学的重要性

人们在生活中所遇到的事情，有一部分跟物质世界相关，还有相当大一部分与内心世界相关。如果不了解内心世界，活在这个世界上也不一定会快乐。纵观历史，可能也是如此。

我前两天参观了斯德哥尔摩的诺贝尔蓝色厅。听了介绍之后，我有一个想法——如果诺贝尔奖可以设立一个心理学奖，应该是很好的。其实在之前的获奖者中，好像是有心理学家的，但奖项中没有直接设立心理学奖。诺贝尔奖设立的奖项，包括生理学或医学奖、物理学奖、化学奖、文学奖、和平奖以及经济学奖。当时介

绍的人说，诺贝尔奖没有设立数学奖的原因是，诺贝尔喜爱的女子跟一个数学家跑了，所以诺贝尔特别恨数学。不太清楚这是不是真的，介绍的人是这样说的。暂且不讨论没有设立数学奖的原因，其实我特别希望的是心灵科学能够得到重视，这样一来，人们内心的幸福感会随之提升。

我本人虽然不太懂心理学的知识，但对此非常有兴趣，所以在出家以后，也通过各种途径在全世界范围内，购买了很多心理学方面的书籍。在我的书房里，心理学的书籍非常多。在心理学的知识储备方面，我无法与各位专家相比，但在心理学的藏书量上，应该比得上你们中的一些人。

当然，只收藏却不看的话，也没有什么实际作用，正如藏传佛教中有一句话说：“知识若只存于书本上，则无法用得上。若要运用知识，就要把它放在心里，这才是智者的选择。”

心理学研究概况

我不太清楚目前心理学的研究状况。前两年，新闻媒体采访过一位权威的心理学教授，由于时间关系，记者请教授用一个字概括心理学的研究状况，教授回答：“好。”记者说，一个字可能不够，要用两个字。教授回答：“不好。”记者又说，两个字不能概括这些内容，用三个字吧。教授说：“不够好。”

这时记者就问：“您一开始说‘好’，然后又说‘不好’，最后说‘不够好’，这三种说法不矛盾吗？”教授回答说：“不矛盾。我说‘好’，是比十年前好。十年前，心理学的研究人员认为自己只是治疗心理疾病的人，而现在比十年前有进步，所以说好。至于‘不好’的原因，是十年来整个心理学的研究没有什么明显的突破，也没有很大发展。说‘不够好’，是因为在当今世界，如果结合科学理念，心理学还有不断发展、提升的空间与机遇。”

我觉得他的观点挺有意思。从某种意义上讲，当代心理学也许已经把一些领域的规律揭示出来了，但由此也可以发现，它并没有从心的层面去研究，最多是从生物学或者神经学的层面进行了探索。其实，如果从意识这个层面单独研究，也许心理学的研究可以更加深入。

我个人比较推崇分析心理学家荣格（Carl Jung, 1875-1961）的观点。荣格生活的年代距今百余年，1918年，荣格开始以全新的角度研究意识心理学；当《西藏度亡经》（The Tibetan Book of the Dead）在1927年被翻译成英文后，他依此经对心理学进行了更深入的研究。正如你们所知，荣格后来的研究也遇到了各种阻碍，因为他与当时心理学界的权威学者弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）的观点相左。起初，荣格与弗洛伊德是很好的朋友，后来却因各自对心理学的观点不同而分道扬镳。这给荣格的研究带来了很多负面影响，当时学术界也出现了一些声音：说得好听一点，认为荣格是神秘主义者，研究带有宗教性；至于难听的话，那就更多了。

如果要追溯佛教思想对西方更早期的有力影响，可能要回到黑格尔(Georg Wilhelm Friedrich Hegel, 1770-1831)那里。我以前看过荣格的一些书，他的心理学观点，比如对无意识观点的建立与分析，很多都受黑格尔以及印度佛教、大乘佛教等思想的影响。但荣格与其他心理学家的不同点在于，他的研究主要是从意识层面深入的。荣格的个体无意识观点，与黑格尔的观点非常相似，后来，荣格又提出集体无意识的观点。从佛教的角度分析，集体无意识相当于众生的共业所感，或者说是法界如来藏的自现，这种观点与佛教有很多相似之处。而个体无意识的观点，与佛教所讲的阿赖耶识在解释方法上也有相同的地方。

你们在研究过程中可能也会发现，佛教对一些领域的观点与认知科学比较相近。关于这一点，我自己进行了多年的分析，你们的教授也予以了证实。在研究心识的时候，如果将心理学的观点与佛教教义进行对比，也许心理学的研究会取得一些突破，甚至会有前所未有的

发现。这是因为，无论是行为心理学还是认知心理学，这些心理学领域的一些观点及分析方法，实际上早已存在于佛教两千五百多年前的智慧中了。

不知道你们有没有研究过佛教对意识的独有分析？我曾听说，包括美国心理学家在内的很多专家，一谈到意识，就认为它是自古以来人们没有了解过的、特别简单又不可言说的事物。但事实并不是这样。

现在的心理学认为，意识层出不穷，具有相续不间断的特性，所以把它比喻成河流。在一些心理学著作中，还有把意识比作猴子的，因为猴子一会儿跳到这里，一会儿跳到那里，就像人们的意识，一会儿觉得这个人好看，一会儿觉得特别难看，一会儿执著这个，一会儿执著那个，变化得特别快。有时心识又被比喻成闪电——闪电转瞬即逝，而人心的各种分别念，比如贪心、嗔心，也是生起即逝，最终了无痕迹。

关于心的这些现相及其背后的实相，乃至它的本

体、分类、作用、因缘等，在佛教中都有特别详细的描述。荣格也提到所谓意识是持续不断出现的，但他还认为，意识有个光明部分，一直深藏在内心底层，每个人都可以发现它并将其展现出来，这种光明如同充满希望的未來种子。这个观点，接近于佛教所讲——众生发了菩提心后，最终可以达到一种最高的觉悟境界。

当前，人们认识心的途径，主要是通过量子力学、神经学等等。但这些都是间接途径，不能作为直接认识的方法。我看到现在很多专家在研究心理学时，不是从意识层面来研究的，而是从神经学的角度出发的。那么，神经系统与意识是否有关系呢？确实有很大关系。神经系统由中枢神经系统和周围神经系统组成，而大脑是中枢神经系统中结构最复杂的部分，有许多神经细胞。现在无论是在中国、美国还是欧洲等地，科学界的人士都非常重视神经学的研究，各国政府也为此提供了大量资金支持。

今天如果讲佛教心理学的话，可能太专业，但不管怎么样，我还是要把所想的讲下去，因为要将佛教思想与心理学结合来讲，可能需要深层次的讲解，否则也很难讲出什么。我刚才也说了，身体的神经系统与意识是有间接关系的，现在科学界也发现：人类的神经系统，在一秒钟的时间里，可以从外界获得一千一百万字节的信息，而当人们去使用这些信息时，则是有选择性的，可能最后真正被使用的信息只占所获信息的40%左右。关于这个道理，佛教中有明确的说明。

佛教中关于心识的观点

佛教中说，人类具有五根识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，这些根识所获取的信息是没有经过意识分别的，只不过收集了对境的所有信息而已，并没有选择信息的权力，只有意识才有选择权。意识又可以分为无分别的意识状态以及有分别的意识状态，在无分别

的意识状态下，没办法进行选择，只有在有分别的意识状态下，才能从已收集的信息中选择出自己认为有用的部分。

一个人在花园里听音乐，他的嘴里吃着糖，眼睛看着花园里的美景，身上感受着习习凉风，鼻前闻着芬芳的花香，在这个场景中，他的五根可以分别收集来自外界的信息。而佛教因明学中说，当他要对这些信息进行判断时，在同一时间中，只能有一个选择，要么想到景色是好看的，要么想到声音是动听的，不可能同时产生两个判断。也许我们之前没有这样观察过，但如果去观察就会发现，佛教的这些观点与心理学家所说的不谋而合。

眼耳鼻舌身这五种根识可以收集到很多信息，但无法对信息进行分析，也无法判断出是苦是乐。比如眼睛可以看到一个事物，但无法判断出这个事物是否好看，这是因为筛选和判断来自意识，之后我们才会认为这个

事物是好看的，或者是不好看的，进而产生幸福或痛苦的感受。

因此，人们的价值观以及幸福与否等各种感受均来自心，所以说心是非常关键的。人们所执著的好与坏、苦与乐，虽然与外境也有一些关系，但更为重要的是心的主观作用。如果仅仅从生理学或神经学的角度出发，通过实验去获得一些结论，那么对自己内在层面具有主观性的感受，不一定能分析得非常透彻。

幸福的两种来源

在座的人也都知道，现在有很多所谓幸福的来源，按照西方心理学的观点来看，其中有一种属于享乐型的来源——认为幸福来自五根带来的感官上的享乐。虽然感官本身不能进行分别，但感官的作用与意识配合以后，就可以判断出：我今天看到了很美的东西，吃了很

甜的糖。但这种类型的幸福，一般只有在第一次享用时才会有快感，比如说爱吃糖的人，在吃第一口的时候，感觉到糖特别甜美，等吃到第六口时，就会觉得糖吃起来也就仅此而已，甚至会觉得不好吃，产生厌烦心。

现在令很多人沉迷于其中的快乐，其实都是感官享乐型的快乐。比如说，当你刚看到一个非常美的地方时，你会感叹：“哇，好幸福，真好看！”但等过了一会儿，就没有这种感觉了。包括对感情也是如此，在刚开始的时候，很多人都会觉得拥有一段感情很甜蜜，但等自己真正拥有了以后，就会发现也并不是那么快乐。任何跟身体相关的快乐，无论来自眼耳鼻舌身中的哪一个，在因缘发生变化后，很快便会消失。

另一种幸福的来源，就像亚里士多德（Aristotle，公元前 384- 前 322）所提倡的生命意义一样，是一种生命意义型的来源。比如，文学家的作品受到了关注，或者研究人员的研究得到了社会认可，当个人价值得到体现

时，他们自然而然会获得一种快乐，这种快乐也会延续得比较久。这样的快乐就像我刚才讲的，是佛教中所说的从意识层面产生的一种快乐，可以通过体现个人价值来获得。如果明白了这个道理，进而去获得这样的快乐，它持续的时间也比较长。

而在当代社会，很多人需求的快乐是比较直接的，就像吃快餐，希望马上得到快乐，并且永远不会消失。在追求快乐的过程中，我认为很多人的选择并不太好。比如有些人通过碎片文化来获得快乐——听说美国有三分之二的人，依靠媒体的短新闻来充实自己，从中获得快乐；还有一部分人，沉迷在游戏的虚拟世界当中，整天通过虚幻的快乐来填充生活。

当现实生活出现问题的时候，很多人会很不满，又不愿意去面对，一直都是一直都是一种逃避的心态。其实这是一种病态，现在对这种人有一个称呼，叫做“懒癌患者”。这种状态非常可怕，明明是自己需要面对的问题。

题，却不敢面对，一直在逃避。

最近我遇到的一些教授，对现在年轻人的状况也表示担忧。他们说：“现在一些年轻人不好好学习，每天除了享乐以外，没有崇高的理想，也不想担负起家庭与社会的责任，整天都浑浑噩噩、醉生梦死……”他们因此对人类的未来感到担忧。

所以，在座的各位应该经常思考生命的意义，以获得真正的幸福感。幸福是每个人追求的目标，藏地一位著名的旅行家曾说过：“所有的人类，从早到晚，都在追求自己的幸福。乃至微小如蚂蚁与蚯蚓，也是如此。”不知道蚂蚁为什么每天忙忙碌碌，应该是在追求幸福吧。你们当中有没有人研究蚂蚁呢？也不知道蚯蚓是否很忙，至少它看起来很平静，但应该也需要一些幸福吧。（众笑）

幸福依靠心来安立

对于人类来说，幸福是依靠心来安立的，否则，想依靠外境安立的话，有一定的困难。为什么呢？比如你特别喜欢一个人，如果他身上真有能带来幸福的特质，那么无论非洲人、亚洲人还是美洲人，不管谁见到他都应该感到快乐。但事实并非如此，每个人对他的印象、感受各不相同。

所以说，你所认为的幸福，主要跟你的心有关。

就像有些人觉得可以从爱情中得到幸福，而有些人认为可以从事业成功中得到幸福，还有些人觉得拥有孩子、为家庭付出一切是最幸福的……每个人所定义的幸福都具有主观性，和自己的价值观与心态有非常直接的关系。

因此，当我们在生活中，遇到某个行为或某件事情给自己带来不幸福感时，要学会观一观自己的心。

对提升主观幸福感提出的三点建议

佛教对主观幸福感有比较独特的观点，据此我再提出三个建议：

第一，佛教经常会观生死，由此来提升幸福感。有些人可能问：观生死怎么会幸福呢？死亡是很可怕的，最好不要提。但据我所知，有些学校里已经开设了“生死课”，选修这门课的学生也越来越多。他们通过探讨，去了解生命的真相，其中有很多人因此学会了珍惜现在所拥有的快乐。其实每个人都无法逃脱死亡，通过这样的课程，可以提升我们的幸福感。

像在藏地，基本上 90% 以上的人，都会经常观自己什么时候死，死后会怎样，对死亡的话题非常关注。而这种关注，不但没有给他们的生活带来负面情绪，反而每个人因此对生活有着更积极的态度，对时光更珍惜，对现有的一切也更珍视。

第二，通过知足少欲提升自己的幸福感。有些佛教徒可能认为，学佛以后一定要过贫穷的生活，出家人的生活是非常节俭的……实际上也不一定，因为出家人常念的一个发愿文中是这样说的：“不生富贵家，不生贫穷家，唯生中等家，恒常得出家。”它的意思是：愿我不要转生在特别富裕的家庭，也不要转生在特别贫穷的家庭，而要转生在中等家庭中去修行佛法。为什么呢？太富裕了会有压力，生活也可能不愉快；太贫穷了则会衣食不足，有生活上的烦恼。因此，如果能生在一个中等家庭里，那就知足了。

知足的观念很重要。就像现在的我们，拥有健康，具足饮食，应该知足。世界上大概还有 8.4 亿人过着贫穷、饥饿的生活，而我们饮食不愁，所以要有满足感。瑞典人经常说“lagom”，意思是“刚刚好”，作为修行人也应该有这种知足的心态。听说你们这边的人银行存款不是很多，卡上的钱也不多，这种生活方式体现了佛教所说的中道。当然，也可能是这里地处北欧，经济

条件等各方面都比较好，生活压力不是很大的缘故。

不过，听说你们这里与其他地方也有相似之处。像在斯德哥尔摩，发工资的当天，各大餐厅的生意非常好，开餐厅的人也特别开心，所以在这一天，大家的幸福感都会提升。我居住的地方是一所佛教大学，那里的情况同样如此，每到月底给僧人发念经钱时，很多年少的僧人就会下饭馆，他们的幸福感也会随之提升。所以有时候，幸福感跟金钱有一定的关系。当然，这也并不绝对，我也遇到过很多人，非常有钱却非常痛苦。

第三，要通过观心性提升幸福感。佛教里有句话是：“三界之中，以心为主。能观心者，究竟解脱；不能观者，究竟沉沦。”因此，佛教中获得永恒快乐的方法是：认识自心的本性。若能如此，就会现前超越快乐与痛苦的不变大乐，使本有的觉悟完全绽放。

一旦达到这种境界，即使你成为世界上最有名、最富有、最有权的人，对这一切也会看得很淡。纵然你人

生跌至低谷，甚至沦为乞丐，锒铛入狱，被判无期徒刑，也不一定会感到绝望。无论外境发生了什么，都不会影响你的快乐。而这种快乐，是通过禅修等修行获得的，在东方文化中，不可胜数的成就者与证悟者已经证明了这一点。

其实，无论从佛教的幸福观出发，还是从心理学的角度去研究，最终，当学术达到最高峰时，每个人都需要认识心的本性。现在也有许多认识心性的方法，而且它们都非常直接。希望大家通过这些方法，认识隐藏在内心深处的光明。

在佛教当中，认识了这种光明就叫做大乐智慧。目前，世界上有多少人拥有这样的智慧和幸福呢？我看过世界各国的全民幸福指数排名，今年你们国家排在第十位。我还对比过亚洲国家及其他国家的排名，总体而言，北欧国家的排名位于前列。过段时间我会去以色列、瑞士，那里的幸福指数比较高，想去感受一下。今

年排名最高的是挪威，明天我也准备去，看看那里的人是不是真的幸福。



现场互动

问：您认为获得内心的宁静是所有宗教的共同目的吗？

堪布：是的，我觉得基本上每个宗教都有相同的目标，至少每一个宗教都提倡爱，提倡心灵的快乐，以及世界的和平与和谐。

问：我是一名大学生。我有个问题：您刚才说，在当今时代，我们都沉溺于虚拟世界之中，那么您如何看待在线禅修、在线做礼拜等这些在网络上的活动？

堪布：按照佛教的观点，这个世界实际上是一个虚幻的世界，我们在虚幻的世界中，做虚幻的事情，获得

虚幻的结果。佛教中特别著名的寂天菩萨，在他所著的《入菩萨行论》第九品中也是这样讲的。可能人们认为网络是现实中的虚幻，其实它是虚幻当中的虚幻，但如果我们有善心，依靠虚幻的方式来做虚幻的善事，会产生善果，而依靠虚幻的方式来作恶，也会有恶果。

为什么这么讲呢？美国有一个统计显示：在美国，每天都有非常多的孩子通过虚幻的游戏熏习暴力，很多专家认为这些孩子长大后，可能会成为社会安全的巨大隐患，所以，一些虚拟游戏的确会带来非常不安全的因素。

问：您好，请您谈一谈强烈的正面及负面情绪与和谐、平和之间的关系。

堪布：其实，我的负面情绪是比较少的。有些人可能在负面情绪爆发时，比如说生起嗔恨心时，会非常愤怒，跟周围的关系也不和谐。不知道你们这边的人有

没有这个习惯——有些人跟家人吵架的时候，不管面前放了什么东西，都会把它们摔在地上，最后等事情过去之后，自己也特别后悔。因此，当产生了负面情绪的时候，心应该要平稳下来。

佛教中也提到过很多负面的情绪，比如说嫉妒、傲慢、嗔恨过度、过多的贪欲等，还有狡诈的心、忧郁的心等各种各样的负面心态。当这些负面心态产生的时候，至少要用正念来观察它们的本体，这样一来，负面心态就会慢慢消失，和谐才会产生。实际上，社会的和谐依靠的是家庭的和谐、个人的和谐，而要实现个人的和谐，就要观自己的心。一个内心平和的人，不管到了哪里，他的生活都会是非常平静的。所以说心是一切的造作者。

我看到有一些老师，特别喜欢讲一些负面的事情，大多数学生就会学他，也变成带有负面情绪的人。还有一些人特别喜欢看一些带有负面情绪的书，然后自己

的情绪就随之改变了。除此之外，情绪与教育环境也有关系。

问：如果所有人都乐于当乞丐，那么我们该向谁乞讨呢？

堪布：如果所有人都变成非常痛苦的国王，那我们将会过怎样的生活？你说呢？

但这两者都是不可能的，我们不会都成为乞丐，也不会都变成国王。

问：我以前看过一个尼泊尔佛教的纪录片，其中有一句记者的旁白说：“在越发达的国家，离科学越近，离佛教越远；反之，在越贫穷的国家，离佛教越近，离科学越远。”您是怎么看待这句话的？

堪布：我并不这么认为。所谓的科学应该包括内心的科学以及外在的物质与技术方面的科学，如果外在物质方面的科学非常发达，但内在的科学非常落后的话，也许这个国家不一定能称得上是发达国家。

问：尊敬的堪布，心理学中的内省法，在 20 世纪时就已经不被提倡使用了。那么请问：如何看待内观在现代心理学中的作用？有没有一种科学的方法来观察心？

堪布：20 世纪以来，心理科学确实有突飞猛进、前所未有的发展。至于说以科学的方法来观察心，我不知道你所谓的科学方法，是不是现在很多学校所提倡的、通过工具不断进行实验的这种方法？虽然通过实验的方法，也能对内心进行一定程度的观察，但心本来是没有颜色也没有形状的，因此，只通过仪器、实验来观察的话，还是有一定的困难。



其实，通过禅修直接观察心，是非常有必要的。从全世界来看，现在在不同的国家、企业、学校当中，大家都在进行正念禅修，效果相当好。当每个人按照禅修的方式静坐并观察自心，就会发现自己的心就像佛教所讲的一样，并不是那么复杂。如果以自心观自心，是能够看到心到底是什么样的。

如果想要参加禅修，刚开始时最好是有一些有经验、有体验的老师或善知识进行指导。当然，禅修是有

不同层次的，如果进行最高层次的禅修，就需要由已经开悟的人来指导；如果对禅修层次的要求不那么高，只是为了缓解压力、疏解心情，或者排遣日常生活中的负面情绪，那么一般的指导者也可以胜任。

每天早上起床后，可以打坐十分钟到半个小时，晚上睡觉之前也坐这么长时间，甚至五分钟也可以。如果每天都能不间断地禅修，生活质量一定会提高。

在禅修的时候，最好能够发现自己的心到底是什么样的。其实，这不一定要有宗教标签，但一定要通过自心来观察自心。一旦你认识了自己的心，在生活中对别人来说非常麻烦的事情，对你来讲也会是非常容易的。

问：对于“证悟”这个词，心理学上有没有对应的术语来解释？

堪布：心理学中好像没有“证悟”这个词，最多

只有“了解”“通达”这一类词汇。根据古代和现代的很多事例来看，当一个人证悟后，应该会有一些表现。我看到过一个证悟者，他住在监狱里，把所有狱警都看作最好的朋友，即使被殴打，身上也没有痛苦的感受，不仅如此，他对打他的人仍无比慈爱；当缺少饮食的时候，仍如同具足饮食一般，处于无比享受的状态。

认识心性之后，如果用语言去描述那种状态，其实比较苍白——无论是心理学还是宗教的语言，都没有足够的能力。只有当自己真正证悟了，才能了知它是什么。中国有句话非常著名，“如人饮水，冷暖自知”，当一个人证悟后，就像喝水的人对水的冷热清清楚楚一样，对自己的境界也可以如实了知。另外，还有一些比喻可以描述这样的状态，比如哑巴吃糖。但无论如何，用语言去形容证悟的境界，真的很难。

我曾依止过一位老师——法王晋美彭措，他是我在生活中亲身接触的开悟者。且不说他的其他境界，单单

是造论、写书，从不需要绞尽脑汁，而是如涌泉般自然流露。在他的课上，我们记笔记相当困难，很难把他讲的内容全部记录下来，因为证悟者自然流露的智慧，确实很难形容。这也是我亲身经历过的。

接下来，请你们以最快的速度提问，一人问一个，然后我以最快的速度回答。因为时间只剩下十分钟了。

问：我对堪布介绍的心性光明很感兴趣。我想知道，当我们证得心性光明时，是一次性全部证得，还是需要一层一层不断深入，次第提升对心性光明的证悟？

堪布：是一层一层地证悟。就像我们看月亮，离得越近，看得越清楚。

问：请您分享一下佛教僧侣的生活是什么样的。僧侣的生活方式、精神状态与一般人有什么

什么不同呢？

堪布：出家后的生活就是没有头发了，然后身上穿着比较特殊——某些人觉得看上去有点怪怪的衣服，但内心基本上跟其他人一样。以后有时间再单独跟你聊。

问：瑞典是全球幸福指数最高的国家之一，但是仍然有很多人自杀。现在瑞典有一个非常大的问题就是焦虑，所以我的问题是关于焦虑的。您认为什么是焦虑？我们如何摆脱这种情绪？是不是我们做错了什么，以致焦虑几乎成了每一个瑞典人的代名词？

堪布：其实我对这个话题很感兴趣，但因为时间关系，要细讲有一定的困难。听很多人说，焦虑现象跟瑞典的阴霾气候有关，但我并不这么认为，因为在西方，比如瑞典等欧洲国家，哲学家和思想家是非常多的。如果我们能很好地去把握，对心的状态也能很好地去了解

和调整，我觉得任何一个地方都不会有自杀的现象，也不会有心理疾病。比如我所在的地方，就有成千上万的学佛人，但几乎看不到自杀的现象。

问：今年我的很多梦想都实现了。我想知道：
业是什么意思？您能否简单地解释一下。

堪布：比如一对双胞胎，虽然两个人的生活环境不同，但幸福感都比较高，这是为什么呢？很多科学家和医学家认为这与他们的基因有关，但也有科学家并不认同这种观点。而佛教认为这与他们的 Karma——也就是业——有关。因此，快乐并不是当前才产生的，而应该跟之前的因有一定的关系，这就叫做 Karma。

问：请问您个人是如何禅修的？是否可以稍微介绍一下。

堪布：我出门在外的时候，基本上很少禅修，因为

比较累，有时候还要倒时差。但我在佛学院的时候，一般早上起来之后，禅修大概半个小时，晚上睡觉之前也是这样，但白天我特别忙，所以禅修就比较少。三十多年以来，早上短短的禅修我几乎没有间断过，但外出时就很难有时间禅修了，有时想修也没办法修，也有时修着修着就睡着了。

| 问：您是怎么看待理性和浪漫的？ |

堪布：现在有很多年轻人，口头上经常说要过浪漫的生活，但实际上他们自己也不知道所谓的浪漫到底是什么。有些人晚上点个蜡烛，听个歌，跳个舞，喝个酒，就觉得是浪漫了。但真正的浪漫，从传统意义上讲，应该是用一种特殊的文化方式表达内心的感受。比如你亲自到了法国巴黎也好、英国也好，这些世界公认的非常浪漫的地方时，对于浪漫的意义，就会非常清楚了。

我觉得生活是不离理性也不离浪漫的。应该说，每个人的生活都挺浪漫，只不过平时没有去观察而已。在我们寺庙，冬天经常没有电。在没电的晚上，就点一根蜡烛，吃一点简单的食物，夜里还可以听到唱诵的声音。我经常跟我的一些同学说，这种生活方式对其他民族的人来说，应该是很浪漫的了。

去巴黎的时候，我会特意到街上问路过的行人：“浪漫是什么？”但并没有得到令人满意的答案。中国有一个地方叫丽江，人们说那是个很浪漫的城市，前段时间我去那里翻译佛典时也观察了一下，但没有感觉特别浪漫，只是音乐声非常嘈杂。也许我是出家人，没办法感受浪漫吧。

主持人：

感谢大家的参与，也感谢堪布精彩的演讲，谢谢！

堪布：

非常感谢。我去过很多学校，但这所学校的学习气氛很好，特别感谢大家！

追求智慧的过程

往往比较艰苦、漫长，

我们一定要保持热情。

第 158 场

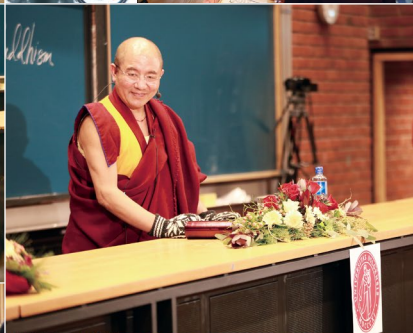
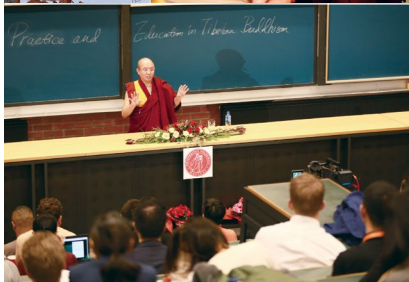
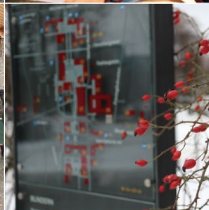


挪威奥斯陆大学

UNIVERSITY OF OSLO

挪威 · 奥斯陆

2017 / 11 / 30



藏传佛教的修行和学习

RELIGIOUS PRACTICE AND EDUCATION
IN TIBETAN BUDDHISM

汉娜·哈夫内维克教授：

非常荣幸能为大家介绍来自喇荣五明佛学院的索达吉堪布仁波切。这几年来，我们一直希望堪布能来奥斯陆大学交流。去年堪布的来访计划因故不得不取消，但今年很幸运，他终于来了！

堪布是一位公认的极具影响力的藏传佛教上师。堪布于 1985 年出家，依止著名的法王如意宝晋美彭措仁波切修学佛法。基于佛教当中的五门学科，法王如意宝创建了喇荣五明佛学院。而为了延续法王如意宝的传

承，堪布肩负起护持学院的重任。

在获得堪布学位之后，堪布开始参与佛学院的管理工作，并担任法王如意宝的汉语翻译，将大量的藏传佛教经论译成汉语，并在过去的三十多年中坚持讲经说法。近年来，堪布受邀到海内外的高等学府演讲，并针对当今时代的重要问题开展学术交流。到目前为止，堪布的足迹已经遍布亚洲、欧洲和北美。

堪布与法王如意宝一样，非常重视跨文化和跨宗教交流，这使喇荣成为不分教派的佛学院，而不仅仅是宁玛派的佛学院，供四众弟子闻思修行。大家都知道，藏传佛教最初主要在中国的藏区弘扬，然而，在过去的半个多世纪中，藏传佛教广泛传播于整个中国以及东西方的很多国家。在社交媒体上，堪布拥有上百万的粉丝，你甚至可以在北京首都机场看到堪布的畅销书。

我们为堪布准备了一些礼物，现在就请奥斯陆佛学研究论坛的教授，将礼物赠送给堪布。

佛学研究论坛的教授：

您能莅临奥斯陆大学，我们深感荣幸，也非常高兴！相信您的到访能让我们的佛学研究更上一层楼。

汉娜·哈夫内维克教授：

宗教研究系也准备了一份礼物，是一本挪威的风景书，因为我们非常希望堪布能够再次来挪威，最好明年就来。

此外，在过去的二十多年中，我们一直和中国的大學有学术合作，主要是少数民族大学，这其中也包括西藏大学。现在有一百多位藏族学者在挪威学习，他们的研究涉及多个领域，其中的一些学者制作了这本精美的《城市地图集》。这本书是汉藏双语的，也送给堪布。

最后，我自己还有一份小礼物要送给堪布。喇荣跟挪威一样，天气非常寒冷，它的海拔很高，位于青藏高原的牧区，有时候温度会达到零下 20 摄氏度，冬天的时候会更冷。所以，堪布需要保暖。这是一副我妈妈亲手织的手套，上面有挪威特有的八瓣玫瑰图案，希望堪布会喜欢。

今天堪布演讲的题目是“藏传佛教的修行和学习”，有请堪布——

很感谢教授以及在座的老师们，为大家创造了这一平台，让我们有机会一起学习！同时也非常感谢大家送我这么多的礼物，感激之情无以言表！

我在几年前就收到过奥斯陆大学的邀请，本来今年年初就要来的，但因为种种原因，不得不暂时取消行程。当时给很多人带来诸多不便，非常抱歉！



对我而言，昨天比较特殊，因为我早饭是在瑞典吃的，午饭在丹麦，晚饭在挪威。第一次来北欧，就享受到了这种穿越的待遇，感觉很新鲜。不过大家可能早已习以为常了。

刚才，我和几位教授和研究生聊了一下藏传佛教，又去图书馆参观了一下，发现那里的藏文书籍特别多，有些在我们传统寺院里都难得一见。这让我觉得，保护文化遗产真的非常重要。

今天的主题是“藏传佛教的修行和学习”，题目有点大，你们也知道，藏传佛教又深又广，短短一堂课肯定说不清楚。我年轻时开始学藏传佛教，日日夜夜地修行和学习，但说来惭愧，至今也是所得甚少，不过沧海一粟而已。所以，今天跟大家分享这个主题，不知道有没有实质性意义。

我听说你们宗教系有很多人从事“宗教对比”研究，所以我就把藏传佛教传承过程中沿用至今的一些主

要做法，简单介绍一下，供诸位比较和参考。

经得起观察的佛教教育

总的来讲，我希望大家把佛教理解为一种教育。事实也是如此，藏地各个寺院当中，都设有佛教课程，传授佛教知识。虽然这些知识都是佛陀的教义，但我们并不会因为佛陀本人的权威性而直接接纳它，信仰它，我们对每一条教义都要做最细致的分析、最深入的抉择乃至最广泛的比较，在遣除了各种怀疑并认识到真理之后，我们才会生起定解，进而趋入。

我知道世界上所有伟大的宗教都很优秀，它们赐予世间无尽的饶益，在伴随人类向前的漫长历史中，自身也经历了各种风雨和坎坷，并生存至今，可以说不可思议。但最近人们也发现，在这些宗教当中，佛教尤其是藏传佛教，因为它不把佛陀当作神、更强调智慧而非信

仰的属性，让它在一代一代的传递中，渐渐养成理性观察和思辨的模式，进而得到了现代人的普遍认同。尤其是在心灵科学和认知科学领域，有些学者在借鉴后获得了突破性成果。比如昨天我在隆德大学遇到一位心理学教授，他研究心理学二十多年，他毫不隐讳地告诉我，在他所给出的科学解答中，很多都源于佛教的启示。

在座也有一些心理学以及科技领域的学者，有多年的研究经验，也获得了很多研究成果。大家也可以观察一下，看看佛教是否能够为我们的研究带来启发。也许会的，因为人类的很多发展，往往就是从开放的学习中获得的。

完备的佛法教育体系——闻思修

回到主题。下面我介绍一下藏传佛教的“闻思修”，这是我们最主要的研究和教学体系：首先是听闻，了解

法义；听闻之后进行思辨，生起定解；最后在定解的摄持下修行。藏传佛教的所有教育都不离开这个体系。

我们若想听闻佛法，首先就要找一位非常合格、具有法相的老师。当然，关于老师的标准和资格，声闻乘、大乘以及密乘中都有所不同，但不管怎样，哪怕学习世间的一门学科，如果没有好老师的指导，自己再聪明，看的书再多，也很难掌握它的精髓。同样，对佛法而言，如果没有在一位具相善知识面前好好听闻、学习，也很难掌握其真正的内涵。

如今，不论是在东方还是西方，有很多人对藏传佛教感兴趣。有些人可能只是盲目地追随潮流，但还有很多人的确是通过学习藏传佛教教义，增长了智慧，验证了真理，从而对其产生信心。

藏传佛教中有非常完整的依止老师的体系，不知道去过藏地的人有没有同感？西方高等大学中的导师制度和藏传佛教中依止老师的方法也有相似之处。为什么

这样讲呢？因为藏传佛教非常重视传承，一位老师首先要有某部法的传承，才有资格给别人传授，否则，仅凭口才出众是没有资格给别人传法的。而高校中的导师也需要达到一定标准，并非谁都可以担任。

什么是传承？

下面，再跟大家分享一下藏传佛教中的“传承”。大家也可以对比看看：它与高校的学习方式是否有相似之处？

所谓的“传承”，实际上是由佛陀本人传给弟子，再传到历代祖师，并一直延续到现在。此外，对每一部论著而言，完整的传承是从作者本人持续到后代，没有间断。有传承的人可以给别人传，将这部法延续下去，相反，如果没有这个传承，就不能传授。从古至今，藏传佛教中一直遵循着这样严格的规矩。

在诸多的传承方式当中，最常见的是“陇称”，也就是说，不论是佛陀所讲的大藏经，还是后来历代大德们所撰写的论著，有传承的人要在你的耳边念诵一遍，以这样的口耳相传来获得传承。现在藏传佛教中依然秉持着这样的传统。一般来讲，听一部短的经论很简单，但若要想听整部《大藏经》，恐怕需要六个月的时间。这种传承方式能传递一种加持力。

按传统来讲，如果你要学习、研究某一部经论，最好先去有传承的上师处得一个传承，这意味着你将获得学习、研究这部法的授权。很多人为了得一个传承，翻山越岭也在所不惜。大约在 2011 年，我跟另外一位堪布，每个周末都要从佛学院乘车到另外一个地方听传承，路程大概有两百公里，而且路也不好走。每次驱车过去，在那里听两个小时的传承，然后再赶回佛学院，就这样坚持一年听完了两部法的传承。这只是听传承而已，老师对教义并没有做过多解释。但藏传佛教的修行人对传承十分重视，我们聊天时也经常会聊到跟传承有

关的话题，例如这人有某某法的传承，那人有某某经典的传承……

我建议奥斯陆大学的老师和同学们，不论研究哪一部法，最好先在有传承的人那里听一遍。从我自身的感受来讲，传承有非常强大的加持力，当然，这也许只是我的心理作用，但的确感觉非常不一样。

第二种传承方式叫“旺称”，也就是灌顶。自己得过某部法的灌顶，然后具足了某些特定的条件，比如圆满需要念诵的咒语等，这样就获得了给别人传授的资格。

灌顶分大众灌顶，也叫“重旺”，以及秘密灌顶，也就是“桑旺”。大众灌顶指的是可以给很多人灌顶，它的要求不是很高，像某些长寿佛灌顶等。而秘密灌顶就比较特殊，要求也比较高，比如说，只有修过加行，或者满足听闻密法条件的人，才允许在秘密的条件下接受灌顶。

第三种传承方式是“恰称”，也就是讲传。比如说，老师给你逐句逐句地讲解《入菩萨行论》，讲传圆满以后，你就有资格给别人传讲。所以，仅仅得到口传还不是非常圆满，最好是能得到讲传传承，这样一来，你以后也方便给别人传讲。

现在有很多人既没得过口传，也没得过讲传，自己随便看看书就给别人讲，这种做法并不一定非常合理。一般来讲，藏传佛教的每座寺院中，老师在传任何法前都要先得到传承。我觉得学术研究领域也应该遵循这样的传统，研究任何经论之前，先得到一个讲传传承，这样一来，对经论中的内容会更容易掌握。

第四种叫“门称”，也就是熟传。在密宗中，有些金刚上师会向弟子讲一些比较有针对性的引导，比如先讲解前行，再宣讲正行，之后再一步一步地讲解甚深密法。可能西方有很多上师给大家做熟传，以非公开的方式，为内部的弟子做一些实修引导。

第五个叫“绕称”，也就是深传。它指的是传授密法的上师，通过一些直指心性的方法，或者特殊的比喻等手段，让弟子当下认识自己的心。有些老师可能会讲一些密法中比较甚深的教言，但并非一定要依靠最深邃、最究竟的教言才能认识自心。有时候，老师仅仅用一些非常普通的语言就能直指你的心性。

最高的传承方式是“切称”，也就是独传。一般来讲，在非常甚深的密法后面会有传法的要求，有时候最多只允许七个人、三个人，甚至一个人听法。上师们在传法的时候，会通过种种方法来选择，最后确定只给极少数的人传法，甚至很多时候基本上是独传。

我的一座寺院曾经组织过“十七大续部”的一个灌顶，有三十多个人参加，但这个灌顶要求每次只能传给三个人，所以，当时只能是三个三个地来听受。此外，我有一位上师叫德巴堪布，我曾在他座下得到过堪布阿琼的一部密法。这部法要求最多两个人听，于是，我就

跟另外一个人一起，用了大概半个月的时间听闻。原本还有一个人想要得到这部法的传承，但是没办法，最多只能同时传给两个人。

也许你们觉得独传没有必要，大家应该一起得受，没什么可保密的。但实际上不是这样。就像世间的研究生与导师互选一样，虽然有些导师不一定有特别多的学生，但导师与学生互相都有观察，具足一定的条件才会建立关系，而闻法的过程中也有很多要求和方法。

佛教中的逻辑思辨

下面讲一下“闻思修”当中的“思”。

藏传佛教很重视“思所生慧”，也就是当你听到一部法后，通过反反复复思维而生出的深刻智慧。如何思维呢？就是通过辩论、探讨等方式，加深对法义的理解。事实上，大学教育也比较重视“思所生慧”。例

如，考试、辩论等学习方式在东西方的大学中都不可缺少，而这就是要训练同学们对每一个知识点进行思考和剖析的能力，从而遣除疑惑。

刚才有老师问我，到底什么是因明学？其实，因明学与西方的逻辑学比较相似，都是通过逻辑思辨理清问题，遣除疑惑。在学习藏传佛教的过程中，人们会互相辩论，用最尖锐的问题来攻击对方的观点。当然，即便如此，对方也不会生气，更不会耿耿于怀或互相吵架。我们在佛学院和寺院当中每天都有辩经，这种方式对自身真的非常有帮助。

我年轻时也特别喜欢辩论，这里有一段二十多年前的辩经视频，可能比较模糊，大家可以看一下当年的场景。我很喜欢学因明，刚才还跟这里的老师说，通过因明中的现量和比量可以了知一切法的真相，这对我们每个人的人生都十分重要。（播放视频……）

这段视频拍摄于二十多年前，当年佛学院的条件比

较差，所以视频比较模糊。那个时候我还比较年轻，但人到了五十岁左右，一般就很少再去辩论场了。藏传佛教中有这样一种说法：年轻时好好学习、辩论，年老时精进修行。当然，也有一些例外。有些修行人即便已经白发苍苍，却依然活跃在辩论场里。

讲到闻思，不得不提藏传佛教的“五部大论”——戒律、俱舍、因明、中观、般若。

1. 戒律

不管出家人还是在家人，都需要规范行为，而这种规范准则就叫“戒律”。有些人觉得佛教有太多戒律，条条框框的，不愿意接受这些约束，更向往自由。但这种想法不太合理。每个人固然喜欢自由，但行为上如果没有丝毫约束，从长远来讲，最自由的人恐怕会变成最不自由的人。

很多人对佛教戒律抱有种种误解，但事实上，戒律

能让我们获得安乐。佛经中讲到，戒律是让身心得到安乐的手段，就像清凉的水和芬芳的旃檀。《正法念处经》中也说，戒律能保护别人的信心，也就是说，不令他人生烦恼的行为就是戒律。总而言之，在佛教中，戒律是所有功德和行为的基础。

2. 俱舍

五部大论中的俱舍，也是非常重要的。它把宇宙万物的构成，包括人体的结构、生命的起源、临终时所要经历的现象以及内心世界的种种活动等，全部都讲得非常清楚。

3. 中观

还有一门非常重要的课程就是中观。中观把我们所看到的种种现象的本质分析得十分透彻。在学习中观的过程中，我们主要讨论现象是不是空性，如果是空性，那它是“单空”还是远离四边八戏的“离戏空”等

问题。

龙猛菩萨的《中观根本慧论》以及月称论师的《入中论》都是非常重要的中观论典。我在奥斯陆大学的图书馆里还看到了巴谢大师所造的《中观精华论》，不知道你们有没有研究过？这里有很多中观和般若的论典，但只是收藏还不够，大家一定要把其中的中观思想融入自心。学习了中观以后，我们就会发现，原来日常所看到的种种现象并非真实，不管是眼睛所见、耳朵所闻、双手所触……都不过是一些错误的信号。事实上，我们从未认识过事物的本来面目。

4. 般若

五部大论中的般若，其代表作是《现观庄严论》，主要是讲，刚才提到的空性境界，可以通过修行在自相续中证悟，但证悟层次有所不同。这种证悟是循序渐进的，最终会获得至高无上的境界。而这其中所要经历的

阶段，在《现观庄严论》里讲得一清二楚。

5. 因明

因明主要是讲，佛教的种种道理，不是因为“佛认为如此”就必须接受，一定要通过真正的逻辑推理来证明。如果没有确凿的依据，只是自认为如此，这是说不过去的。

在座诸位学者都是追求真理的人，所以，因明中的逻辑推理非常重要，也非常有吸引力。如果因明不过关，很可能在人生中误解乃至诽谤真理。

一位奥斯陆大学的教授对我说，他研究《无尽意菩萨经》已经十多年了，但仍没有完全理解其中意义。对此，我非常认同。我们的智慧非常有限，有很多知识有待去学习、研究。虽然我很喜欢因明，对印藏两地的论典、注释几乎都看过，也传讲过一些，但不得不承认，自己的智慧在因明领域远远不够。我深深认识到，在求

学的过程当中，应该要用公正、客观的智慧去衡量一切，否则很容易高估自己——因为自己读某个专业，或者看过某个领域的几本书，便自认为对这一领域了如指掌。事实上，还有很多未知的领域有待学习与探索。

有部电影叫《超体》（Lucy），里面也提到我们的大脑并没有被完全开发，因此对世界的了解极其有限。虽然这只是一部虚构的电影，情节也不是很完美——因为精神活动若想超越物质的限制，需要经历漫长的过程。但是，从某个角度仍可以说明一些道理。

不管怎样，追求智慧的过程往往比较艰苦、漫长，我们一定要保持热情。

最根本的修行方法——慈悲菩提心

我再简单介绍一下藏传佛教“闻思修”中的“修”。

藏传佛教中有显宗、密宗等众多的修行方法，但最根本、最主要的，就是修慈悲菩提心。慈悲菩提心是要让天下所有众生获得最高觉悟的一种发愿。可能有人认为，这个发心太大了，不现实。如果你这样认为，那也可以只关爱人类。

其实，这种爱是可以培养出来的。要想培养慈悲菩提心，不妨从热爱自己开始。现在有很多人不爱自己，甚至自虐、自残，乃至通过种种方式结束生命，这是非常愚痴的做法。现在各个国家有很多人心理失衡，患上抑郁症等种种心理疾病的人也越来越多。这是什么原因导致的呢？如今科技十分发达，人们将所有的精力都放在外境上，对自心的认识少之又少，正是因为这样，越来越多的人出现心理问题。如果我们经常通过禅修、修慈悲菩提心等手段来训练，就会逐渐认识自心，也会越来越爱自己，乃至爱身边的人。我们不一定能做出什么非常伟大的事业，但可以在内心培养伟大的爱，用这种爱对待身边的人，为他们带来快乐。



我们可以从发愿开始，逐渐实现这样的目标。比如，大家可以现在就发愿：一个月当中跟任何人都不发脾气。在这趟旅行中，我也是这样发愿的，希望自己对任何人都不发脾气。到目前已经出来一个多月了，基本上达到了这一目标。发脾气真的很没必要，每当遇到看不惯的事情时，我就闭着眼睛坐一会儿，过一会儿就不生气了。（众笑）

爱自己，爱他人

爱他人，不能只停留在口头上，应该发自内心地去爱，而且，并不是只爱自己的家人和好友，连那些对自己不好的人，我们也要去爱。这是藏传佛教当中最重要的修法。正如佛经中说，菩萨不需要修很多法，只修一法就可以了，这一法就是大悲心。也就是说，我们要先学会爱自己，然后扩展到爱别人。如果大家能经常禅修，修习慈悲菩提心，就能培养出这样的心态。

藏地历史上有一位非常伟大的人叫华智仁波切，他就像菩萨一样了不起。他曾说，如果一个人可以好好地修慈悲菩提心，即便一生中沒有做其他的善事，仍然会得到解脱。所以，我们最好能通过禅修训练对自己的慈悲和爱，再将这种爱延伸出去——爱他人，这样的心态非常重要。

希望大家今天尽量能发一个愿：在以后的生活中尽量不发脾气，努力修慈悲心。如果能经常调整心态，让

内心处于慈悲中，那无论身处何地，都会非常快乐。相反，如果我们整天抱怨，什么都看不惯，无论走到哪里，都会非常痛苦。

神奇的伏藏

听说奥斯陆大学很多人在研究伏藏，所以，接下来我简单讲一下伏藏。

伏藏是藏传佛教当中特别神秘的部分。到目前为止，藏传佛教中大概有两千五百多部伏藏法，每一部都有一段神奇的故事。我以前在西方的一些高校中也讲过与伏藏有关的内容，今天主要是和大家分享两个有代表性的伏藏大师的事例。

1993年，我去美国时见过秋阳·创巴仁波切在不丹的虎穴中所取的一个伏藏法，据说目前有两百多个道场都在修这个法。他当时开取的这一部忿怒莲师多吉卓

罗的猛修法是意伏藏。意伏藏跟其他伏藏之间有一些差别，但这比较专业，此处暂且不讲，也算是引发大家的好奇心吧。

我们一起看一段创巴仁波切的纪录片，大概需要一分钟左右。（播放视频……）

片中的这位先生当时跟随创巴仁波切去了不丹。创巴仁波切来到虎穴后说：“将来堪布晋美彭措也会在这里取伏藏。”的确，后来法王如意宝 1990 年在那里取过一部莲师猛修的伏藏法。

第二个例子就是法王如意宝晋美彭措。法王虽然并非以取伏藏闻名，但一生中确实留下了很多伏藏品。

可能有些人不太相信伏藏，不相信莲花生大士能像在 U 盘中存储数据一样，把经续隐藏在虚空、湖水等地方，而一旦时机成熟，伏藏大师来到这里取到伏藏，依靠特殊的方法就能解开伏藏的密码，将其转变成文字。

下面跟大家分享一下 1994 年时法王如意宝在青海年保湖取金刚萨埵修法伏藏的视频片段。现在世界各地很多人都在修这个法，也多少知道法王这一修法的来源，接下来让我们一起来看看当时的情况。（播放视频……）

当时法王从湖中取出了一个小宝篋，像海螺一样。回来以后就放在这边，然后大家通过念经，慢慢解开了它的“密码”。于是出现了我们现在念诵的藏文仪轨。

事实上，伏藏并非只存在于藏传佛教，汉传佛教中也有，甚至释迦牟尼佛在世时，印度也有很多伏藏。此外，伏藏也并非只存在于密宗当中，显宗中也有伏藏品。伏藏对佛法的延续起到了非常大的作用，真正的伏藏品，对遣除世界上种种天灾人祸也有很大的帮助。

很多西方学者对伏藏非常感兴趣，但我建议大家在研究时一定要深入探索。要知道，在我们的心灵世界中，仍存在着很多奥秘，等待我们去探索。从宇宙学来讲，世界上存在非常多的暗物质——据说宇宙中的可见

物质，也就是我们熟知的气体、固体、液体等，仅仅占宇宙成分的 4.9%，暗物质占 26.8%，暗能量占 68.3%。因此，我们人类目前对宇宙的发现非常有限，而对内心的认知和研究，也许比对宇宙的了解还要有限。因此，我们应该对真理保持求知欲。

如欧石楠一样坚定地绽放

最后，我提两个小小的希望来作结尾。

第一个希望：现在北欧的天黑得比较早，我在街上经常能看到点燃的蜡烛，每当这时，我都会在心里发愿，愿我能像蜡烛一样给人们带来光亮，以爱的光遣除自他生命中的黑暗。当很多灯火积聚在一起时，就能给整个世界带来光明。所以，希望大家都能做一支“蜡烛”，为自他带来光明。

第二个希望：大家在生活中不论遇到什么事情，都

能够坚强地面对，不轻言放弃。这也是一种缘起。说来很奇妙，我家养了一盆欧石楠，有人告诉我，这是挪威的国花。这种花在寒冷的藏地和挪威都能生长，即便天气再寒冷，也不像其他花，稍微遭受一些风吹雨打就马上凋谢了。所以，希望大家都能像欧石楠一样，坚定地绽放在这个世界，为他人增添快乐！

现场互动

问：究竟什么才是开悟？

堪布：晚上睡觉，早上忽然醒过来，这就是小开悟。（众笑）

确实是这样的。著名的月称论师也说过，我们的人生就像睡觉时所做的梦。做梦时，梦者、梦境以及梦中各种经历，三者都存在，而醒来时一切都化为乌有。开悟就像是从梦中醒过来，发现原来这三者都是虚幻的。到那时候，你的心与世界完全融为一体，就像《超体》中所呈现的那样。我们用语言很难表达开悟后的感受，但如果你坚持观察自己的心性，最后就会完全明白心的真相。

从开悟的速度上，我们可以把人分为利根者和钝根

者。根基特别利的人，依靠上师讲的一个比喻或某种表示，比如给他看个玻璃杯，他就能认识自己的心性，在很短的时间内开悟，这也叫顿悟。历史上有一个故事，有个人听到上师打碎玻璃杯，就在杯子落在地上，听到“啪”的一声时，他突然开悟了。当然，这种根基的人比较少，大多数人都要通过一步一步地修行才能逐渐开悟。藏传佛教当中有诸如闭关三年零三个月的传统，挪威也有人这样闭关过。

其实，一步一步地修行，最后即便没有大开悟，也会有一些小开悟。你想开悟吗？

问：扎西德勒，堪布仁波切。首先，我对堪布仁波切所做的研究以及弘法利生事业表示由衷的感谢！尤其是堪布仁波切以及喇荣的很多堪布们，无论是在藏汉两地，还是在很多地方的利生事业，都让我心生极大的欢喜。

我是一名藏族的研究员，去年在奥斯陆大学完成了博士论文，主题是关于藏地的经济发展。藏传佛教于在家人当中弘扬得很广，当经济条件达到一定程度时，很多商人都会转向佛法修行，但这会不会不利于西藏的经济发展？

堪布：一般来讲，我们佛学院的堪布们，无论是在藏民族的语言，还是在佛法的延续上，都做出了一些努力，但很难说在各个方面都起到了很大的作用。无论如何，大家都根据各自的能力在努力做事。这主要是因为法王如意宝在世时，曾向大众反复强调教育的重要性。他老人家在世时虽然显现上身体不太好，有很严重的疾病，但仍不辞辛劳地去各地弘法，教诫大家要重视民族的语言和文字。受他老人家的影响，我们佛学院的上上下下，虽然没有很大的能力，但每个人都在做一些力所能及的事。

对于你的问题，藏族中现在生意做得很大、富有且又有名气的人还是比较少。在我接触的人里面，做虫草、房地产以及汽车生意的人算是做得比较大的，尤其是玉树、拉萨和青海一带的人，生意做得不错，但和其他民族比较起来，经济上并没有那么富裕。



在藏族佛教徒中，农民与牧民的信心相对比较稳定，他们中很多人都是受持居士戒的修行人。除此之外，生意人、大学老师以及生活在城市里的大多数藏族人，在我看来，对佛法的信心比较薄弱。要说放弃生意去修持佛法，我觉得这样的人是非常少的，很多人倒可能是生意亏本，束手无策才去修持佛法，城市里的很多人都是这样。

藏族是信仰佛教的民族，但修持佛法和做生意并非

不能兼具。佛陀讲过，在家人可以从事商业、农业、畜牧等职业。可见，经济发展与修持佛法并不矛盾。从传统上讲，藏族与其他民族不同，本来是不会舍弃佛法的，但现在很多生活在城市里面的生意人，有些也慢慢舍弃了对佛教的信仰。

问：西方的佛教研究领域可以大致分为两种，有一种不怎么研究佛教教义，而是研究佛教的制度，从而给出一些定论。另外一种是针对佛教的教义进行研究，但感觉这样的研究者非常少。就像堪布仁波切您所提到的，西方大学中很少有人真正是以修行的方式研究、弘扬佛法，我自己也有这样的感觉。我虽然不是专门研究佛教的，但从爱好和信仰出发，身为藏族人自然也会对此有所关注。不知道堪布对此有什么看法？

堪布：确实，西方的很多老师多以研究的态度对待佛法，同时他们对藏传佛教进行了保护和修行，真的非常随喜！但我认为，研究和实修是两个不同的方面。

在藏传佛教的实修中，比如密法，如果只以研究的方式来修行，恐怕不容易行得通，因为它很多内容和境界都是保密的。

现在，很多西方学者在努力学习藏文，致力于保护藏传佛教书籍等，对此，我特别感谢大家所做出的努力。希望今后还能有这样相互学习的机会，共同研究、发展、保护有价值的文化。非常感谢！



慈悲心就像摇篮，

能保护我们，

让我们逐渐获得面对生活的力量。

第 159 场

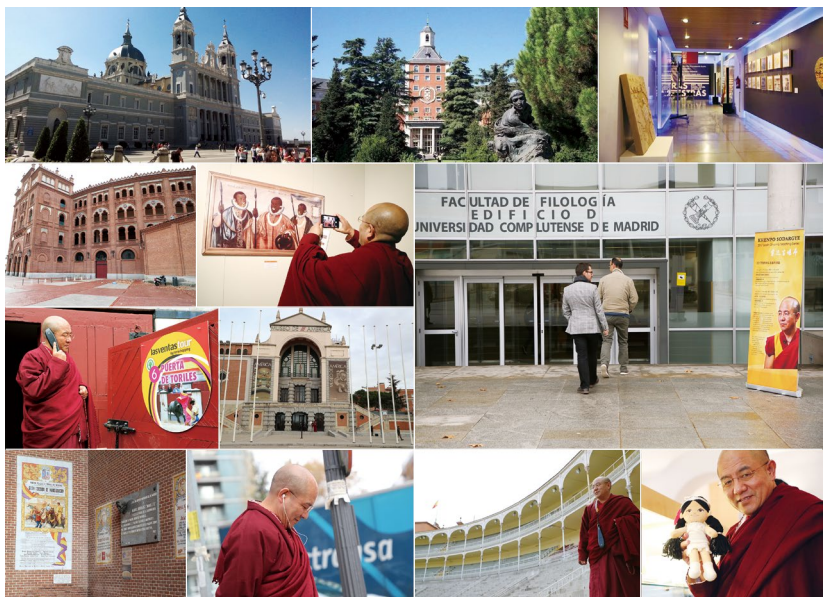


西班牙康普顿斯大学

COMPLUTENSE UNIVERSITY OF MADRID

西班牙·马德里

2017 / 12 / 14





佛教如何理解自我慈悲

A BUDDHIST UNDERSTANDING OF SELF-COMPASSION

主持人：

大家早上好。非常感谢各位的到来，我是宗教研究系的教务秘书。我非常荣幸地向大家介绍著名的佛教学者索达吉堪布，今天是堪布首次到访西班牙及本校。

众所周知，堪布是当今藏传佛教界非常著名的导师，他目前正在进行巡回演讲，其中包括加拿大、美国和欧洲的多所大学。他今天能来到康普顿斯大学，真是我们莫大的荣幸！

下面，有请堪布演讲“佛教如何理解自我慈悲”——

首先向老师和同学们献上我的问候：扎西德勒！

第一次来西班牙，昨天到的，本来我想在附近逛一逛，了解了解，但时间太紧，所以就把这场交流安排在今天早上了。今天的主题是“佛教如何理解自我慈悲”。说到自我慈悲，我感觉如今有很多西方高校都比较重视，所以我想从一个佛教徒的角度，就我学修佛法三十多年的浅显理解，辩证地谈谈这个问题。等我讲完以后，你们可以提问题，我们一起探讨，或者辩论。

辩论是藏传佛教的特色，其他宗教里好像不多见。我们学习佛法，讲闻之外，主要依靠的就是辩论，有很多辩论。比如学习因明基础理论——摄类学的时候，不论广、中、略的教学，都有广泛的辩论训练。例如，对我们眼睛所见的红色、白色是否为真实而进行辩论。我们今天的西班牙语翻译，之前就学过因明的摄类学和逻

辑学，早上我们辩论了一会儿，谁输谁赢就我们两个自己知道——不能说得太清楚。（众笑）

辩论主要围绕破斥他宗、建立自宗、遣除诤论三大部分，其实科学实践里也有这个，因为科学也要破斥不符合真理的思想或见解，建立真理，并就是否符合真理的各种争论进行细致探讨。所以，辩论是佛法教学与科学研究的通用手段。

回到主题。早在两千五百年前，佛陀就曾在《法句经》里讲过：“自为自依怙，他人何可依，自己善调御，证难得所依。”意思是，修行人啊，你要成为你自己的怙主，你怎么能依靠其他人呢？你要善于调伏自心，证悟难得的实相，让它成为你的真实依处和救护。所以，自我慈悲是需要的，但我们也不能简单地把它理解为只关心和爱护自己。佛陀的话其实有深意。

自我慈悲不是自我主义

如今很多人在自我慈悲方面有一点极端，几乎人人都崇尚以自我为中心，受到西方价值观影响的人尤为突出。西方的很多书籍都宣扬“以自我为中心”的价值观，也就是自我主义，着重强调以自我为根本。于是每个人都想与众不同，都想比别人优秀，拼命朝着这个方向努力。但随着对生活水平的要求越来越高，一旦没达到自己的期待，就痛苦万分。在学校里学习时，班级里的前三名只是少数人，但如果没有得到这个名次，有些学生就会陷入自我怀疑与自我否定之中。此外，经济上比较富有的人，觉得必须要有豪车、富丽堂皇的房子等等，一旦达不到这种标准，就会觉得自己是个失败者，丧失自信，诋毁自己。事实上，这样的人越来越多。

在生活中遇到困苦时，有些人的反应过于极端，放任自己随深重的烦恼而转，行为不加以节制，一味地在散乱和懈怠当中度日，甚至酗酒、吸毒。还有一些人，

对生活和人生失去了信心，觉得自己任何事情都做不好，每天沉浸在种种痛苦之中，从而逐渐引发抑郁症等心理疾病。心理疾病在年轻人中越来越常见，尤其是长期心情抑郁的人，很容易患上心理疾病。每个人前世的业力不同，今生的能力也不同，所以，不论是在学习上还是生活中，都应该接受自己，保持对生活的热情和信心，这样一来，生活中就会充满欢喜。而那些不接受自己的人，一旦没有如愿以偿地实现某些目标，心中就会产生各种痛苦，从而自残，甚至自杀。在当今时代，我们不再缺乏食物和衣服，但由于心情不好，通过割腕、服毒等种种方式而自杀的人却越来越多。还有些人，虽然不会伤害自己的身体，但经常辱骂自己，认为自己愚蠢、低劣。

佛教徒的“自我否定”

佛教当中也有一些修行人会诋毁自己。例如，有些

人认为自己晚上睡得太久，觉得这样不太好，会影响修学佛法。还有些人觉得自己功课念得不够，觉得自己的烦恼深重、心地不够善良……这样轻毁自己很不好。其实，晚上能好好地睡七八个小时也不错。睡觉是我们生命中不可缺少的一部分，人生中有一半的时间都需要在睡眠中度过。正如藏地的大智者萨迦班智达在《格言宝藏论》中所说：“诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡。”人的寿命很短，而在短暂的人生中，一半的时间都用在了睡觉这件事上。假如你能活一百岁，那大概有五十年的时间都在睡眠中度过。有些人总觉得睡得太多了、自己太笨了，但不论是佛教徒还是非佛教徒，都没必要这样轻视自己。

强调自我需求的弊端

一般来讲，大乘佛教的观点与西方的传统观点有所不同。大乘佛教虽然也提倡保护和慈爱自己，但更重要

的是利益众生。而西方人更强调关爱自己，为了自己的发展，激励自己学习、提高能力。总的来讲，现在社会上有这两种不同的价值观，也就是利益他人和利益自己。

自我慈悲确实很重要，像之前讲的，如果对自己没有慈悲心、不接受自己，很难在世间生存下去。慈悲心就像摇篮，能保护我们，让我们逐渐获得面对生活的力量。但如果我们从小就一直强调“我、我、我”，只知道一味地保护自己，丝毫不懂得顾及同学、同事、朋友乃至其他民族、国家的感受，这样一来，那我们所期望的邻里和睦、民族团结、世界和平又从何实现？在人生中，我们难免需要和别人一起生活、相处、共事，但如果不懂得顾及他人感受，恐怕想在世间生存下去还是很困难的。

我很喜欢学习西方先进的科学思想和教育理念，但以自我为中心的观念，会让私欲变得越来越强烈。比如

说一个人凡事以自己的看法为主，就很容易引起夫妻、朋友之间的不合，更不会尊敬父母和老师。总有一天，身边的人都会离他而去。

自我慈悲，推己及物

不论是人类还是其他众生，希求快乐和远离痛苦的心愿都一样，但现在对这方面有所思考的人越来越少，大多数人都只顾自己的感受，完全不顾及他人，这势必会令自他都感受种种痛苦。所以说，西方价值观不一定百分之百正确。

反观大乘佛法的修行人，从一开始就发心为人类和其他众生暂时的利益与究竟的安乐而做事，不论在任何情况下，都发自内心地利益他人，大乘佛教徒接受的就是这样的教育。《大般涅槃经》中讲：“恕己可为喻，勿杀勿行杖。”我们应该像珍惜、爱护自己的身体一

样，爱护其他所有的众生，不能伤害它们。这主要是在自我慈悲的基础上，进一步保证非但不伤害其他众生，而且还要利益他们。

为什么大乘佛教徒会遵循这样的发心？因为既然自己希望获得快乐、远离痛苦，那么其他众生也是如此。对佛教徒而言，这不仅仅是一种传统或习惯，而是彻彻底底地理解、接受这种精神，这就是佛教徒学习的方向。



要保持心的平衡

东西方价值观的最大不同就是“以自我为中心”还是“以他人为中心”。现在很多学校也提倡以自我为中

心，导致同学们要么因内心过紧而内收，要么因过于放松没有任何身语意的护持，恣意放纵，从而在生活和学习上感受很多痛苦。过紧而内收是堕一边，放松而放纵也是堕一边，我们应该适当地调节自心，避免堕于这两种极端。例如，如果我们心中特别执著男女情感或金钱，基于这种执著，就会产生很多的痛苦。藏地的智者玛吉拉准曾说过：“不紧亦不松，彼具正见要。”内心既不能太紧，也不能太松，松紧适度才是正确的。现代人的很多痛苦都是由过度紧张、过分执著所引起的，以此慢慢就会形成心理疾病。这样一来，不论我们在生活中做任何事情，都会困难重重。

不幸福的根源

有些人在生活中遭遇了不幸，就希望其他人能像自己一样，也感受同样的痛苦。例如，有些人患了艾滋病，内心十分绝望、憎恶社会，于是故意把自己的病传

染给其他人，让自己的心理平衡一些。

还有一些人，把幸福和快乐建立在房子、汽车、财富、男女情感之上，但这些究竟能不能带来快乐呢？也会有一点，但这些外在条件所带来的快乐很快就会消失。如果对自心没有正确的认识，一旦这些快乐消失时，自己不仅会感受不悦，还会陷入痛苦当中，甚至受到很大的打击。现在有很多年轻人认为有钱就会快乐，但当他们真正拥有财富时，却闷闷不乐；还有人认为，有一座好一点的房子就会幸福，当他们真正拥有房子时，也许刚开始的确挺快乐，但这种感觉逐渐就会转变，并很快消失。为什么会这样呢？有为法的法相就是如此。

幸福源于心

如果仅仅将幸福寄托于外在的种种条件，结果就会

是这样，相反，如果我们能从内心寻找幸福，幸福就会稳固一些，不会轻易改变。如果我们还能通过禅修让心静下来，并逐渐认识心的本性，这不但会为自己带来稳固的幸福感，还会对其他众生自然生起悲心和利他心。

《法集经》中讲：“得三昧故得如实知，以如实知故，菩萨于一切众生生大慈悲。”我们平时禅修的时候，先让自己的心安住下来，然后通过观察自心就能认识它的本来面目，也能够通达外在世界的本质。这样一来，我们就会逐渐对自他产生悲心。

如果大家能在平日里修禅定，虽然也会生起贪心、嗔心、嫉妒心、傲慢等等，也依然会有一些痛苦，但当我们观察产生痛苦的这颗心时，就会发现，心的本性很稀奇、很稀有。因为过去的心如同地里的坏种，还没有生长就已经坏灭了；未来的心如兔角和石女儿，根本无从产生；现在的心如虚空，自性本就不存在。当我们观察自心时，很容易就能发现，它的确就是这样。正如佛经中所说：“无可言思般若度，不生不灭虚空体。”佛

法里最甚深的“般若”智慧是什么？就是心的本性无法言说、无法思维，它不生不灭，就像虚空一样。如果能经常观察自心，就会了知它是空性的。

真相就是这样

除了空性以外，虚空没有其他特质，然而心还有一种光明。心理学对心也有很多描述，但心理学并没有诞生很长时间，而有着两千五百多年历史的佛法对心的描述更完善。这不是佛教徒自说自话，如果用智慧观察，相信大家都会认可这一点。佛法中所讲的“心性”，可以说是心理学的最高境界。

大家最好能禅修，禅修时不缘任何法，你逐渐就会发现，原来一切都是空性的，连自心也是空性，真相就是这样。就像《般若八千颂》中所讲：“修虚空，是修般若波罗蜜……不修一切法，是修般若波罗蜜。”所

以，我们在禅修时，不起任何分别念，如同虚空一样，对自心有非常大的利益，心就会越来越清净。心清净的时候，我们的痛苦就会自然消失，也会获得不共的力量。又如《般若摄颂》中云：“有情声称见虚空，虚空岂见观此义，佛说见法亦复然，见以他喻不能诠。”虽然很多人会说能见到虚空，但虚空的自性并不存在，又怎么能看见呢？而我们说眼睛能见到色法，但是真正用智慧去观察的时候，我们所看到的色法，其自性都是不存在的。同样的道理，人人都希求世间八法，如名声、财富，但真正从意义上去思考，它们的自性也不存在。稍微懂一点佛法的人，对这一点会比较容易理解。人们特别希求名声、财富、快乐等等，费尽一生去追求，但到了人生的终点才发现，原来这一切都像水泡般不可靠。事实上，如果我们能在当下的生活中好好观察，就会发现，我们所追求的这些东西，自性丝毫也不存在。

努力生活，慈悲自他

即便如此，我们仍要在生活中努力、精进。就拿学习来讲，萨迦班智达曾说：“自己所需诸论典，每日之中记一句，如同蜂蜜及蚁窝，不久即将成智者。”在学习时，每天记住一点，不用很长时间，自己就会变成智者，正如蜜蜂一点一滴地积累蜂蜜，蚂蚁一点一点地建造蚁穴，总有一天会达成所愿。因此，我们在人生当中也要恒常学习，这很重要。

此外，我们还应该在生活中尽量帮助别人。我们身边可能有很多人都处在各种困难当中，不仅仅是亲戚朋友，还有很多陌生人也是如此。有些人在生活方面有困难，有些人在智慧方面有障碍，还有一些人身体不是很健康。因此，希望大家能在自我慈悲的基础上，力所能及地去帮助其他人，这也是我们受教育的目的与成果。

保护自己，认识自心，轻松生活

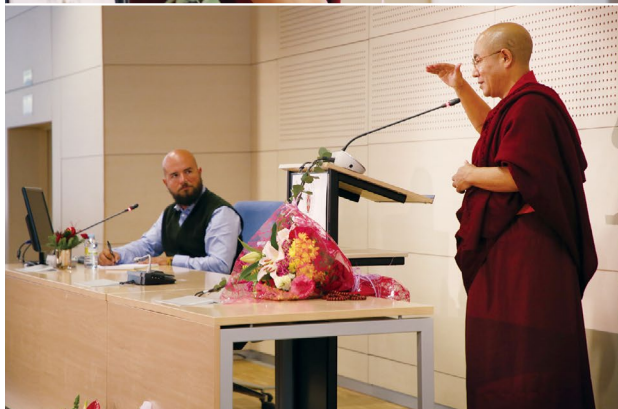
最后，我做个总结。我们平时要保持心态乐观、放松，当生活中发生一些事情时，不要太执著，要保持心情愉快，坦然面对。生活中所需要面对的种种困难，有些人能接受，有些人却不能接受，但我们要学会接受生活的方方面面，并把它当成学习、提升的机会。这样一来，你会发现，原来生活还是很美好的。

很多人都说，挪威的幸福指数世界第一，但很奇怪的是，我也听说，挪威的自杀率欧洲第一。据说这是因为挪威日照时间短，经常看不到太阳，所以人们的心情不是很愉快，有些人因此而吸毒、抑郁，甚至自杀。我听说斯里兰卡这个国家虽然很小，但自杀率也是全球最高的国家之一，而挪威的幸福指数虽然很高，但人们的心理问题却不容小觑。西班牙的幸福指数也很高，但会不会也有很多心情不好的人选择自杀？我觉得，活在这个世界上，即使做不了很大的贡献，也应该好好地保

护自己。我前段时间在挪威和瑞士，那里的物价都很高，所以，可能生活环境再好，人们也没那么快乐，但西班牙不一样，物价很低，人们应该会更快乐一些吧。

（众笑）

最后，希望大家能学习一下西班牙语版的《入菩萨行论》，此外，《般若八千颂》虽然没有翻译成西班牙语，但有英文版，大家也可以学习。相信这两部经论会对大家的生活有很大帮助。



现场互动

问：心灵空间由心所造，那从心灵的层面来说，“我”是什么？

堪布：《佛说大迦叶问大宝积正法经》中记载，佛告迦叶：“此心法非在内，非在外，亦非中间。”所谓的心就是这样，它不在外面的事物上，也不在身体里，更不在内外中间。从胜义来讲，心没有形状、颜色，身体里外都找不到它的本体。但是在世俗中，心的名相是存在的，不管是“我”还是心，都是这样。

问：在自己获得幸福之前，还要为他人谋取幸福，是不是有点危险？因为既要隐藏自己的不幸，同时还要给他人带来幸福。

堪布：我们在行持利他的时候，会有保护自己的想

法，这也可以理解。从全球来讲，不论是世界和平还是其他方面，能利益他人当然是最好的。相反，不论是领导还是佛教徒，如果不但不提供帮助，反而还去伤害别人，这可以说是很坏的人，世界各地的人都这样认为。所以，替他人的幸福着想，我不认为会有坏处。

问：如果伴侣之间的关系很糟糕，当一方想结束这段关系时，也许会给对方带来痛苦或伤害。在这种情况下应当怎样理解痛苦？痛苦和伤害又是什么呢？

堪布：从胜义的角度来讲，快乐和痛苦的自性都不成立。如果自性成立，那情侣之间执著快乐或痛苦也可以，但事实上，它们并不成立。从世俗名言的角度来讲，痛苦和快乐是存在的。因此，当感情破裂时，虽然你已经对对方没有感情了，但如果对方的感情还没有断，的确会很痛苦。

总而言之，世间的男女情感会产生痛苦和快乐，但这两者的自相是不成立的。

问：我听说在佛教里有“相对空间”和“绝对空间”。“相对空间”就是有各种现象在不断地生生灭灭，那请问“绝对空间”是什么？是“空性”的同义词吗？

堪布：一般来讲，无为法包括虚空、抉择灭和非抉择灭。其中，抉择灭指的是无分别智慧，非抉择灭就如同雪山上不长草一样，虚空也不是有为法。《量理宝藏论》中讲：“庄严孔隙之虚空，非为虚空之能立。”比如，瓶子里的虚空和屋子里的虚空，都不是虚空的法相，它只是无阻碍的孔隙而已。蓝蓝的天空，也不能成立为虚空。为什么呢？因为它不是现量的对境，也不是比量的对境，现量和比量二者都无法成立虚空的自性。所以，虚空是无阻碍的无为法。虚空和空性的意义，在

无为法方面是相同的，但是空性的意义不是虚空，而是超越虚空，有一种不可言思的自体，它是可以证悟的。

问：堪布说学习对修心很有必要，那在不断的轮回中，我们学习到的种种概念性的知识，是否会保留在我们的相续中？

堪布：怙主龙树菩萨讲道：“不见堕恶趣，有见趋善趣，如实知真义，不依二解脱。”在名言谛中，将一切法执著为“无”的断见者，行持杀生、偷盗、邪淫等不善业，最终会导致自己堕入地狱、饿鬼、旁生等三恶趣中。而将一切法执著为“有”的人，承认因果不虚，好好地行持善法，后世就会趣入善趣。同样的道理，现在好好闻思、学习知识，也会对后世有所帮助。

问：我在网上看到了一些有关时轮金刚的内容，还发现您出版过关于二十一度母的书，

我对此非常感兴趣。我曾经得过时轮金刚的灌顶，但没有学习过相关的理论，我能读相关的书籍吗？

堪布：得到过《时轮金刚》的灌顶后，再翻阅相关内容是很好的。《二十一度母赞》没有灌顶也可以念诵。这本书已经翻译成了英文，可以阅读。

问：出家人是不是一定要剃头发和胡子？

堪布：出家人要剃头发和胡子，但最主要的是心要出家，内心要生起出离心，并能行持出家人的善法。所以，最主要的还是内心。

现在出家人越来越少，还俗的越来越多，这可能与大环境有关。

问：我曾对比过佛教和其他神秘主义教派，

他们所追求的是人神合一，甚至会为此而放弃物质生活。那从佛教角度出发，当我们到达涅槃时，也就是当我们证悟万法实相的时刻，到底会发生什么？涅槃中的快乐又是什么？是逃避还是虚无？

堪布：涅槃分很多种。声闻、缘觉、阿罗汉的涅槃，是安住于灭尽定；菩萨的涅槃是一缘专注于自心的本体，没有任何执著；遍知佛陀的涅槃是如实通达一切法的实相——无为的自性，这也是大乘最究竟的涅槃。

大乘的涅槃是恒常、周遍、任运自成的。我们在生活中所感受到的快乐是会变化的，而涅槃的安乐无有迁变，并周遍于整个身心。同时，这种安乐无须勤作，它是任运自成、自然形成的。

如果菩萨获得了涅槃的无上安乐，利益众生的事业就会非常迅速地成办。也就是说，获得涅槃后，还要继

续利益众生。获得佛陀的涅槃果位也是一样，不是为了自己的快乐，更不是逃避，而是不停地利益众生，哪怕在睡眠中也是如此。

《大乘无上续论》、《现观庄严论》以及《大乘经庄严论》这三部论典对“涅槃”讲得很清楚，感兴趣的朋友可以学习一下。



一天坐禅几个小时，
不起任何分别念，
这不一定好。

第 160 场

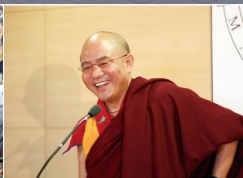


西班牙康普顿斯大学

COMPLUTENSE UNIVERSITY OF MADRID

西班牙·马德里

2017 / 12 / 16



动中禅·与生活共舞

MEDITATION IN ACTION:

DANCE WITH LIFE

主持人：

尊敬的索达吉堪布仁波切，尊敬的各位来宾，亲爱的朋友们，感谢您的光临。今天我们有幸邀请到了一位公认的藏传佛教大师——索达吉堪布仁波切，这是堪布第一次来到西班牙。感恩您不辞劳苦、长途跋涉，来到这里为我们开示。

今天堪布为我们带来的讲座主题是“动中禅：与生活共舞”，这个主题非常契合现代人的精神需求，在快速发展的现代社会，禅修是一种能够让人内心保持快乐

的方法。很多时候，人们往往是在安静的地方，得以寻觅到令心获得平和、喜悦的方法，但一旦回到现实与工作中，烦恼又会再度产生。而今天“动中禅：与生活共舞”讲座中的内容，就可以很好地解决这个问题。

请大家做好准备，与动中禅共舞。现在有请索达吉堪布仁波切为我们开示——

今天很欢喜能与现场的老师、同学以及电脑屏幕前的各位进行交流。现在这个活动正在直播，这边是早上9点。作为参与者，大家来自各个地方，有些人有信仰，有些人没有信仰，而且各地的时间也都不同，所以，我们能在同一时刻汇聚于此，交流佛法，是一件很难得也很让人欢喜的事。

昨天我在康普顿斯大学讲了一堂课，是用藏语讲的，有西班牙语翻译，当时考虑到听众对这两种语言都

不太熟悉，可能听的人不多，所以就没有直播。而今天我讲汉语，有英语翻译。

这是我第一次来马德里，昨天有人跟我讲了马德里地名的由来：一个调皮的孩子出去玩时，被一头棕熊追赶，他就爬到树上躲避。这时听到母亲喊他回家的声音，他怕母亲被棕熊伤害，所以用西班牙语大叫“马德里”，也就是“妈妈快走”，后来“马德里”就成了这里的地名。当然，对于马德里的地名由来，历史上也有不同的说法。

今天，我就是在这样一个地方与大家进行交流。来到这里以后，感受到西班牙人的性格的确异于我刚去过的北欧国家的人，这里的人们更加热情、奔放。昨天跟人打招呼时，好几个人要亲我，但被人制止了——我倒没有制止，但他们不让别人亲我，也不让我亲别人。据说在这里是亲两下，在法国是亲三下。每个地方都有自己的习俗，每个人也都有自己的爱好，这些爱好跟个

人受到的教育、文化的传统，以及环境等因素有关。所以要学会入乡随俗，理解各个地方、国家、民族的不同行为，接纳不同习俗，这是我学到的一点。

两种禅修的状态

今天交流的主题是“动中禅：与生活共舞”。说起禅修，很多人都特别感兴趣，有信仰或没有信仰的人都是如此。但大多数人的禅修状态，只是将身体安住在一个地方，心如如不动，把禅修作为一种比较特殊的仪式或行为，却很少在行住坐卧等不同状态中观察自己的心。而今天要讲的是：不仅仅在安住时禅修，还要更多地在生活中，在茶余饭后，在所有行为当中进行禅修，把禅修用到实际生活中来。

无论以安坐的方式禅修，还是在行动当中禅修，都非常难得，因为 21 世纪的人们特别忙碌，有各种各样

的压力，还会遇到许多影响心理健康的因素。因此，用自心观自心，其实是一个心灵层面的奢侈品。

动中禅背景源流

动中禅在佛教当中很普遍，南传、汉传、藏传佛教中都有。比如在南传佛教的经典中有记载：佛陀告诉比丘，要在行走的时候观自己的心，知道自己正在行走；同样，住的时候要了知自己在住，坐的时候要了知自己在坐，卧的时候也要了知自己在卧。因此，在行住坐卧等所有行为中都要观察自己的心，了知我正在说话、我正在做事情等，这就叫做正念觉知。

现在，在南传佛教的很多寺院中，都有这样的引导。今年，在泰国的时候，我们一起去寺院参加了禅修，有位九十多岁的禅师为大家做引导，比如将自己的心观想在左脚上、右脚上，并在行动时观察自己的心，

等等，对这些行为一一教授。这其实是一种很好的调心方法，这样一来，世间的许多烦恼将自然而然消失。

汉传佛教也讲动中禅，古代著名的永嘉大师曾说过：“行也禅，坐也禅，语默动静体安然。”意思是：无论在行时也好、坐时也好，都应处于禅的境界中，说话、止语、行动、安坐、处于寂静之时，亦是如此。

而在藏传佛教中，有一句话是这样说的：所有的分别念，实际上都是内心的一种幻化，所以，无论生起贪嗔痴等任何分别念时，安住于它，它将自然解脱。在任何行动之中，都可以安住在当下的心态中，按照藏传佛教的观点，一切行为都是禅，都不离开禅修，但还未达到一定境界前，很难真正做到这一点。

动中禅引导

现在社会上流行的很多行为，也能让整个身心放松

下来，比如通过画画、喝茶、唱歌、跳舞以及很多自然的动作，都可以助益内心的提升。如果大家还没有获得入定与出定不相分离的境界，就可以在平时通过比较放松的行为来观自己的心。

今天跟大家讲的动中禅比较简单，多人聚集在一起修，或是极少数人修都可以。在一个特定的环境、特定的时间当中，大家可以随心所欲地随着音乐或自己的想象来观自己的心。

禅修之前，可以发愿为了自己的身心健康或世界和平而禅修，要发这样一种善心，然后大家可以唱歌、跳舞，做一些可以放松身心的行为。刚开始禅修时，动作要缓慢，中间时可以剧烈一些，到最后再慢慢放缓。这种禅修，有助于疏解日常生活中的压力与负面情绪。

认识内心的重要性

可能有些人在日常生活中没有什么执著，生活节奏

不快不慢，心态不乐不苦，什么都不太想管，这是现在比较流行的“佛系人生”。虽然这表面上看起来比较洒脱，但实际上是对生活没有信心，不愿意去面对很多问题，这样的心态不一定是积极的。其实在面对人生各种困难的时候，需要有一种积极、坚定、充满活力的心态。这样才是对自己真正的磨砺，才能激发出个人的潜力。

另外，有很多人把人生中所有的快乐与收获，都寄托在外在的物质上，认为它们能给予一切，并满足生活中的一切所需。但实际上，外在的物质只能帮助人们提升少许的幸福感，而真正去观察时就会发现，如果没有一个平静的心态，即使外在物质再丰富，也无法解决所有的问题。因此，通过禅修等方式来认识自己的心，对每个人来说都极为重要。

其实，即使外在的物质再多，人们能享受的也是有限的。比如说餐厅里有很多特别好吃的食物，但一个人

能享用的饭菜是有限的，如果吃的量太多或种类太杂，身体不一定能适应。听声音时也是如此，外界有各种各样的声音，但人们能用耳根接收到的声音是有限的，如果声音过大、过小或者距离过远的话，都不在听力适应的范围内，所以说耳根只能接收声音中的一小部分。另外，如果一个人有很多财富，无论是钱还是金银财宝，在生活中真正能用到的也并不多。所以在生活中，人们从外境接受的物质，实际上是有限的。

这时，大家就比较容易认识到内心的重要性，如果没有去认识、了解它，也许永远都不会感到满足，反而会有很多压力和痛苦。因此，大家偶尔可以做一些动中禅的禅修，也就是刚才提到过的——在特定的时间和场所中，随心所欲地唱歌、跳舞，或做其他行为，于此期间观一观自己的心到底是什么样的。比如对于你刚刚所做的事情，当去思考它们的本体怎么得到、因缘如何显示等此类问题时，也许在不经意间，就会产生一些感受。

大乘的动中禅

现在西方也有很多动中禅，比如将禅与舞蹈结合起来用于观自心等。其实，将禅修用在生活中是很好的，令心放松下来后，再将善根回向给天下所有众生。通过禅修来利益众生，是大乘佛教最究竟、最精华的意义。佛经中有这样一句话：心入定于正行当中，则能了知一切实相；若能了知一切实相，则能于一切众生生起大悲菩提心。意思是：如果很好地去禅修，便能见到一切实相，进而能对其他众生生起悲心——很多众生由于没有认识到真相，仍然沉迷在轮回之中，他们一直漂泊，一直有所执著，非常可怜，所以对这些众生会自然而然生起大悲心。

在大乘佛教中，对动中禅讲得更为细致，其内容与南传佛教有些不同。南传佛教中主要是用觉知来了知自己的身口意，而大乘佛教中还讲到修行者的一切所作所为都是为了众生。譬如在《华严经》的《净行品》中

讲，早上醒来时心里要想，为了众生，自己从无明的睡眠当中醒过来，吃饭的时候要想为众生而食用禅定之食，开门的时候想到开解脱之门，关门时则想到关闭地狱等恶趣之门……在做这些行为时，要将自己的行为与众生的利益关联起来。

所以这里所说的禅修，与很多人所认为的禅修有些不同。因为禅修不仅仅是要觉知到我在吃饭、我在走路，还要想到“众生”，这是大乘佛教的理念。

禅修困境的开解

很多人可能是喜欢修行的。但他们喜欢的，只是安住于不产生任何念头的状态，一旦产生了分别念，他们便难以应对，对所产生的贪心、嗔心等烦恼束手无策。其实，有分别念对凡夫来说非常正常，我在上一节课“佛教如何理解自我慈悲”中也讲过：修行人精进不起

来或产生烦恼时，千万不要自暴自弃，应该对自己有信心，因为在修行中有一些不足属于正常现象。

有些人在禅修的过程中，如果仅从表面上看，似乎没有什么进步，但实际上，通过经常观察认识自己的心，的确会发生很大变化。虽然这种改变不一定能马上被发现，但只要坚持修行，总会有进步。反之，一旦你对人生或修行失去了兴趣，甚至产生厌世心，则说明你的修行不到位。这时也不要放弃，要坚持观修，尤其当产生不好的分别念时，要用殊胜窍诀去认识它，接纳它。产生任何负面或正面情绪时，都要这样做。

一本叫《修行次第》的书中提到，心的本体实际上是空性的，为什么呢？因为从未来、过去、现在三时去观察，心的本体都不存在。所以，心就像虚空一样，本体并不成立。

你们在禅修时，不能只是让心安住就可以了，更重要的是，无论安住还是起心动念时，都要认识心的本

体，这是至关重要的。很多人认为：“我的心安住下来了，好长时间都如如不动，哇！这很好！”还有些人认为：“我现在随时随地都可以觉察到我的心到底在做什么，很开心！”但实际上，这些都不是很高的境界。

藏传佛教中有一句名言，很多修行人也经常引用，“虽然知道修行，但不知道何谓解脱”。尽管你懂得修行，但若只知道让心安住，却不知道心的本体空性、自然解脱，那这种禅修就与四禅天或四无色界的禅修没有什么差别。在这个问题上，很多修行人容易误入歧途。

有些人一天坐禅几个小时，可以不起任何分别念，但这不一定好。藏地有种动物叫旱獭，又名雪猪子，冬天时，它也可以三个月都不出来，处于“入定”状态，但这种境界并不高。西班牙有没有 groundhog 或 marmot？有的，是吧？像在藏地，冬天非常寒冷，所以它在三个月里冬眠就很舒服，等醒来的时候，天气也转暖了。

禅修最终的目的——认识心的本体

我们的心无论动摇还是安住，认识它的本体都很重要。藏地有一位著名的修行者叫华智仁波切，他说：

“认识了心之本体后，尽管分别念仍如昨日般显现，但认出它的本性时，它就已经解脱了。”所以，即使在现实生活中有很多烦恼，但只要认识了它，烦恼就会得到解脱。比如，当你特别愤怒、痛苦的时候，应该当下看看这个痛苦的心在什么地方。心实际上是不会被烦恼所束缚的，因为“烦恼即菩提”，观察这些负面情绪，并不能得到一个真正的本体。比如，当我们产生嗔恨心的时候，过去的嗔恨心已经不存在了；未来的嗔恨心还没有产生，就像石女的孩子；而现在的嗔恨心，正如我刚才所讲，也如虚空一样了不可得。

在观察自心的时候，会发现它很奇妙。尽管人们有很多烦恼，天天痛苦，但若真正剖析这些烦恼，很容易认识它的本性。

所以《般若八千颂》中讲，菩萨应该经常观修禅定，什么样的禅定呢？观心如虚空，修持像虚空一样的禅定。即先观自己的心像虚空，之后逐渐趋向更高的境界，最后，在认识自心的时候，所有烦恼都将自然解脱。到那时，即使你的行为在显现上没有任何约束也可以。

以前有位非常有名的大德，他在七十岁的时候，经常去妓院，也常常喝酒，做出各种世人无法接受的行为。有人指责他，他说：“我自调心，关汝何事？”他通过这种方式增加个人的修行体验，根本不会有任何束缚。对于这样的行为，多数人只能以自己的分别念去衡量，但实际上，当修行者达到一定境界时，就会超越所谓传统的束缚与戒律的界限。

总之，无论动中禅还是静中禅，只要是真正的禅定，就远离了有无等执著相，这一点很重要。一位了不起的大德曾说：“外离相名叫禅，内不乱名叫定。”获

得真正的禅定时，有、无、是、非等一切相都会消失，并能在行住坐卧中，时时保持这种境界，完全安住在这种状态中，一心不乱。

当观自心时，其实可以发现心一刹那也不停留，就像一个三四岁的孩童一样，特别顽皮，这时才知道原来心的本体是那么简单。禅修归根结底就是要认识自己的心，不管你是什么身份的人，都要认识自心。可能人们习惯于观察外在的法，但看外面的世界一百次，都不如内观一次更殊胜。

在生活当中，人们经常观察这个产品的质量好不好，这个人的性格好不好，这个人长得好不好看，这个食物好不好吃……有很多这样的分别念，但从来都没有想过自心之本体到底是什么样的，它有没有颜色、形状？是什么状态？所以说很多人都没有观察过自己的心。其实大家应该要学会观心、修心，并以广闻博学作为其基础，否则，没有听闻就开始修行，是不可能成

功的。

闻思基础对于实修的重要性

这次我看到很多西方道场里的修行人，修行还是比较不错，但对听闻显密教法的基础理论并不是特别感兴趣。如果你对佛教不感兴趣，当然另当别论，如果感兴趣，那么学术方面的内容也需要听闻。就像一个想研究物理、化学、生物学的人，首先应该去相关的专家和老师那里听闻，否则就会与专业的学习方式背道而驰。因此，大家对某一种学问，在学术上应该先做了解，然后再在修行上去实践。

著名的萨迦班智达也说过：“在闻思修行当中，如果没有听闻就去修行，即使暂时获得一些成就，这些成就也将很快消失。”我看到有很多人，甚至包括一些大德，都没有特别强调以闻思为基础，只是让你直接修

行。这样的话，即使你暂时有一些验相，最后也可能由于闻思基础不稳固，致使验相很快消失，最终修行毁于一旦。

按照藏传佛教中揭示的禅修规律，如果要进行标准比较高的禅修，就一定要先听闻，再思考，之后在此基础上修行，这样会非常保险。有一位著名的大德说：“先要广闻博学，再认真地思维，最后，日日夜夜进行实修。”在实修的时候，无论在禅房中打坐禅修，还是在行动中修动中禅，都可以，因为修行比较好的时候，任何行为都会成为一种修行。

不过，我个人是听闻比较多，思考也比较多，但是修行比较少；你们很多人可能听闻得不多，但修行比较多。其实我也很想实修，但是一直忙于各种各样的事情，所以闭关式的修行并不多。但我有很多关于闭关的想法，也在家乡的一个小寺院附近，建造了一个小小的木头闭关房，但之前最多在里面闭关过两三天，修行得

很少。最近，我在一个学校的附近也建了一个小小的木头房，想在里面禅修，但是不知道以后能不能实现。

这种实修的想法，不是现在才有的，其实大概在十多年前就有了，我跟佛学院的慈诚罗珠堪布在电话里交流过这件事。那时候，学院里没有手机，只有座机电话，在座机里聊的时候，我曾说：我们马上要四十岁了，现在该闭关修行了，因为已经在上师面前听了这么多法，也给别人讲了这么多年，再不修就来不及了，所以一定要修一个闭关房，闭关房可以修在佛学院北面的空地。当时我们决定通完电话就去看场地。

看了场地后，我们准备建两个小闭关禅房，他说：“我们不要太靠近，你会影响我，我的房子修在这里，我们之间的距离隔得远一些。”他把要修房子的地方堆上石头、打了记号，我也把要修房子的地方堆了石头、打了记号。这是在我们还没到四十岁时去看的，而现在已经五十多岁了，这个闭关的禅房还没有修，可能这个

修行后来就变成“动中禅”了吧。（众笑）

趋入实修的意义

其实很多人应该去修行，也很有必要在寂静的地方观自己的心，远离散乱。因为在人世间，如果无法掌握自己生命的本质，就会像我们两个一样，可能一辈子都不会有修行的机会。其实我很想修行，但同时也想让更多的人了解一些佛法。如果佛法不是正确的，不是对人生有指导作用的教育、知识、科学，那谁也不会愿意去强调它；但在当今时代中，佛法的确是对心灵非常有用的教育。

如果人们的生活没有信仰，没有任何方向，整天只是吃吃喝喝、追求名闻利养，人生不一定会非常有价值。从大乘佛教的角度来看，倘若一个人没有利他的思想，没有认识自心的本性，虽然这样的人生表面看来比

较自由，但其价值恐怕就需要再观察了。

如果你通过学习认识了心的本体，认识了人生的真相，那么在生活当中，无论是快乐、成功，还是痛苦、失败，无论是美名远扬，还是声名狼藉，面对生活中的任何事情，你都会非常坦然，乐于接受。同时，你也能帮助到很多无法走出心灵困境的人。因此，在当今时代中，对自己内心的疏导与净化至关重要。

我经常在想，对于认识了心性或对心性有一些了知的人，即使在生活中有特别不好的遭遇，处于人生的低谷，甚至沦落为乞丐或身陷囹圄，他们也会非常开心，活得自由自在。而不认识心性或生命状态的人，即使表面看来非常阳光、成功，但他的内心也许非常灰暗。

展望及结语

以前我是用汉语讲法的，所以懂汉语的人比较能接

受。从今年开始，如果各方面的因缘具足，讲《维摩诘经》时将会用英语进行同传翻译，因为我也希望对佛教感兴趣的西方人，可以打好闻思基础。总的来说，西方人是很稳重的，比如一些西方佛教中心的修行人，有些已经修行十年、二十年乃至四十年了，他们自从学了佛法以后，人一直很稳重。虽然有些地方已经有了一些闻思基础，但还是有提升的空间。

而包括我在内的很多东方佛教徒，则需要在禅修方面下功夫。不然，听闻了一辈子，最后离开人间时，什么都没有修的话，也很可惜。

很多西方佛教徒应该在闻思方面再下功夫，因为这里很难找到对五部大论听闻圆满，或者修了好几遍五十万加行的人，所以在打基础方面不是特别令人满意。我今天很直接地把问题说了出来，希望东西方的佛教徒，包括我在内，在闻思修行中，对于不足的地方要去提升，不要过于自信。

在西方，除了一些学术界的人以外，许多佛教徒的缺点是不爱广闻博学。虽然很多人也有满腹怀疑，但并没有系统闻思，也不愿意下功夫，因为他们过于理性，很难接受佛教的一些理念，所以就没有进行次第性的系统闻思。在世间教育之外，佛教其实有一套殊胜的闻思系统，所以西方人学佛时，也要接纳一些东方思想，不要过于理性甚至特别顽固。

而一些东方佛教徒的不足，在于刚开始特别容易产生信心、特别热情，对一些道理马上就能接受，但随后变得比较快，所以很少有人能在一位上师面前，在一个道场当中，十年、二十年乃至三十年地一直安住，像西方人这样稳重的很少。因此，他们需要有一个长期的修行机制，否则今天去一个道场，明天去另一个道场，今天依止一位上师，明天依止另一位上师，在短暂的人生中换来换去，这没有多大必要。

总之，东西方的佛教徒应该互相了解一下，要以一

种包容的心态来接受这些不同。至于接受的方法，需要以智慧善加辨别。

我的欧洲之行到此就圆满了。特别感谢道友们的发心，包括美国的道友这次也特别辛苦。我去了欧洲的几个地方，感谢许多佛教徒、非佛教徒以及我的朋友们，感谢你们在整个过程中给我的有形和无形的支持，特别感恩大家！



现场互动

问：我有一个问题是帮朋友问的。她是一位母亲，孩子天生残疾，如果她将所有的念咒功德只回向给孩子，这与利益众生相违背吗？

堪布：她的孩子也是众生之一。在修行大乘佛法时，首先是以一个众生为所缘，进而再扩展至无量众生，所以，要从身边的众生开始修。

其实，修慈无量心、悲无量心，都是从自己的父母、孩子开始的，进一步观想至所有众生。因此，这与利益众生不相违。她可以这样观想，也可以这样回向。

问：我跟别人有一段缘分，但因为自己的一些贪嗔痴欲望，以及很多执念，通过算命、占卜的方式，知道了很多现阶段不该知道的

事，也就是未来会发生的一些事情，由此改变了我与那个人之间的一些命运。我现在处在比较困难的境地，有些人说，这是提前了知未来之事的反噬。不知道有没有这样的事情？如果有，应该怎样去化解？

堪布：你这种做法，其实不是很好。虽然打卦、占卜、算命是古老的文化，通过这种观察可以解答一部分问题，但一个人的行为以及未来的事情不能完全以此断定，它不可能百分之百准确。

而且，以这种方式来观察别人，也不是太合理。这种行为只是在单方面地处理问题，有今天这样的结果，也许是你的错误。我也不敢说打卦可以百分之百知道他会做什么，虽然有时打卦可以观察一些事情，但不能绝对地依赖它。

明天我要去以色列，最近那里比较乱。我也懂得打

卦，昨天还在想要要不要打卦，但后来没有这么做，因为是自己决定要去的。

问：我的问题是关于正念的。我知道念头有强大的威力，那么在日常生活中，我们该如何观照念头？因为我们总有事情需要考虑，除此之外，该如何掌控自己的心念？是安住在空性状态中，还是什么都不想，或者应该念些咒语，比如佛陀的名号等？

堪布：一般人若想经常处于正念中，或时时刻刻都知道自己的心态，是很困难的，很少有人能做到。

唯有两种人可以。一是他前世的修行比较好，与生俱来心很寂静，不容易妄念纷飞；还有一种是依靠长期的后天教育来好好禅修，最终认识心性得到究竟。

除了这两种人，通常来讲，大多数人很难掌控自己

的心。

问：念诵与自己有缘的经文，是否可以消除
往昔多世累积的难以销毁的罪业？

堪布：这要看你念的是什么经。

若想忏悔，一般可以念《三十五佛忏悔文》或
《八十八佛忏悔文》，这在藏传佛教和汉传佛教当中
都有。

藏传佛教中，还比较提倡念诵“百字明”，唐密称
其为“百字赞”；或者念金刚萨埵的名号、咒语也可
以。通过这些方式，都可以清净无始以来的罪业。

我不知道你所说的有缘经文是什么，这个经文的名
字是不是不能说？或者，它是你特别喜欢的一些经典？
而大家公认的这些经文，一般都能忏净罪业。

其实，每个人都会多多少少做过一些不合理的事，

所以我也常劝大家通过这样的方式忏悔，这是很重要的。像基督教，对忏悔也很重视，但佛教与基督教的忏悔方式有些差别。但不管怎么样，毕竟大家都知道自己在人世间还是做过一些坏事，所以忏悔非常有必要。

问：您刚才在直播中提到，有一位七十多岁的成就者，他出入不清净的场所，显现了一些行为。像这样的修行者，对众生要不要承担相应的责任，他的行为会不会断众生的法身慧命？

堪布：刚才提到的这位成就者，就是禅宗二祖。虽然不同历史中所记载的内容不尽相同，但他在年老时，确实在众生面前显现各种行为，就像密宗中的禁行。

大成就者的这些行为，尽管无法让他人完全理解，但无论从直接还是间接的角度观察，都不会断众生的慧命。相反，他会通过一些善巧方便，逐渐让很多众生获

得利益。

但如果他不是成就者，就有可能断众生的慧命。

问：您能否解释什么是根本上师？如果一个人有几位上师，是应该把他们看作一位根本上师的化现，还是不同的几位根本上师呢？

堪布：所谓的上师就是老师。大家在学文化知识时，也有物理老师、化学老师、生物老师、武术老师、艺术老师等各种老师。我们对待每一位老师有所不同，对于重要的老师，比如班主任，关系就比较特殊了。同样，佛教中也有很多上师，对待不同的上师可以有所不同。

所谓的上师，是因为给你讲过法而与你结成了师徒关系，因此也要像对老师一样对待他。而有些比较关键的上师，比如为你直指过心性，帮你认识了心性的上

师，这些上师就是根本上师，有一位、两位、三位或几位都可以。

对待根本上师要更加不同，因为他对你有更大的恩德，所以，要对他更加特殊。

问：我正在做老年痴呆症的研究。老年痴呆症并没有特效药来治疗，所以很多机构都尝试用禅修治疗早期的病人。我的问题是：您认为禅修对这种病人有效吗？如果有效，什么样的禅修模式适合他们？而且，有些病人没有信仰，要怎么去引导他们？

堪布：老年痴呆症最好的“药”，确实是禅修。像在日本，很多老人一边禅修一边抄写《心经》。

至于没有信仰的病人，可以让他们在规定时间内，比如五分钟、十分钟，随着音乐进行动中禅的禅修，这

可能会比较不错。

问：刚才您讲到了观察自心、认识心的本性。但由于我是刚开始学佛，想知道这种方法具体是怎么样的？尤其对一个初学者而言。

堪布：佛教有一部经典叫《宝云经》，里面讲到了自心安住叫寂止，认识其本性叫胜观。

作为初学者，应该像经中所讲的，首先找一个寂静的地方，尽量观自己的心，让心安住下来，然后再去认识这颗心的本性。这是比较合适的修行方法。

问：我的问题是关于五戒中的邪淫戒。此戒规定，婚前性行为也属于邪淫，但现在这种现象非常普遍。我有一位西班牙朋友对佛教非常感兴趣，他也知道邪淫戒，但他认为不邪淫是婚后不可以与非伴侣发生性关系。我

想告诉他，其实不只是这样，但又不敢说，怕他知道后就不想学佛了。我跟其他朋友交流时也有这样的顾虑，所以不知道怎样做才是最好的。

堪布：关于邪淫，佛经中讲得比较多，这个问题也比较复杂。作为在家人，有些行为很难避免，因此在给别人讲相关内容时，需要善巧方便。我也看到过一些西方人因为跟家人说得太直接，家庭出现了各种问题，所以有时候需要一些善巧。

当然，这并不是隐瞒或狡猾。对于实际情况中的某些问题，可以根据邪淫的分类、本体等进行分析，同时也要根据个人的性格、爱好以及戒律的开遮持犯等方面，善巧地去处理。

问：当我了知心的本体是空性时，为什么还会生起分别念呢？



堪布：即使你有所了悟，但了悟如果没有达到究竟，还是会生起分别念。不过，即便暂时还有分别念，这种分别念也是自解脱的。

对于证悟者来说，就像波浪在大海中自起自灭一样，尽管会生起分别念，但它也将自然消失。虽然显现上是分别念，实际上它是智慧的游舞。

“欲知前世因，
今生受者是；
欲知来世果，
今生作者是。”

第 161 场

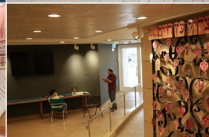
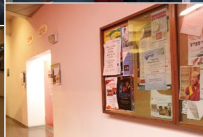
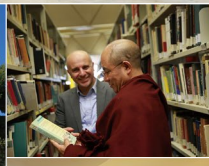


以色列希伯来大学

THE HEBREW UNIVERSITY OF JERUSALEM

以色列·耶路撒冷

2017 / 12 / 18





业因果定律下的生命流转

REINCARNATION AND THE LAW OF CAUSALITY

舒尔曼教授：

早上好，感谢大家的到来！今天非常荣幸由我为各位介绍堪布。

索达吉堪布是喇荣五明佛学院的负责人之一。能够邀请到这么伟大的藏传佛教上师，对我们来说是很难得的机会。堪布今天演讲的主题是“业因果定律下的生命流转”，它涉及非常甚深的佛教教义，阐述了佛教对现实世界及人类生命的理解。

我们请堪布做这个开示，是想抓住这次难得的机会，请这样受人敬仰的大德有针对性地解答这些问题。问题涉及对生命的理解，这正是以色列乃至西方社会，与亚洲文化——尤其是佛教——存在明显差异的地方，值得我们去探讨。

堪布是喇荣五明佛学院的主要负责人之一，这所学院由藏传佛教宁玛巴的著名上师——法王晋美彭措仁波切于1980年创办。法王是一位声名远扬、受人敬仰的大德，众所周知，他的前世是伟大的伏藏大师列绕朗巴——以“十三世达赖喇嘛的老师”著称。而这一世的法王晋美彭措，是索达吉堪布的老师。堪布是法王的心子，延续着法王的佛法教育事业，但这仅是堪布事业中的一个方面。

今天的演讲嘉宾，的确是一位有很高造诣的修行人，他正在传承诸多前辈大德的言教。这些大德已经有过多次转世，希望他们的教言能带来一些启示，为我们

揭示出生命真正的存在方式。

虽然我还不清楚堪布会如何诠释这个主题，但暂且以这样的方式来介绍堪布和他的演讲，应该是恰当的。再次感谢堪布的到来，这对我们来说是莫大的荣幸。

接下来有请堪布——

感谢马金教授、舒尔曼教授，以及亚洲文化研究系的邀请，让我有了这次与大家交流的机会。

这是我第一次来耶路撒冷和以色列。小时候，我就对耶路撒冷很感兴趣，很想了解它，因为这里是许多宗教的圣地，我也听过一些关于它的故事。

之前就安排好了这边的行程，但最近从新闻里看到这里发生突发事件，很多朋友都劝我把行程取消。但我的性格是，若没有特殊原因，讲好的事情不会改变，所以我还是来了。来了一看，好像也没有想象中那么严重。

今天很荣幸借这个机会，给大家简单讲一下因果轮回、生命流转的道理，并分享一些自己的所见所闻，同时抛砖引玉地提出一些观点，之后我们还可以在互动环节进行讨论。我会先讲一些业因果的知识，再讲讲刚才舒尔曼教授提到的法王晋美彭措的事迹，以及喇荣沟的一些故事。我还准备了一个简短的 PPT，到时可以给大家播一下。

简述业因果

我去过很多地方，也遇到过很多有信仰或没有信仰的人，其中有些人对前世今世、生命轮回有一些研究。在我看来，所谓的业因果、前后世，其实并不是宗教性的。如果它是宗教性的，比如具有宗教的仪式、仪轨，或者借助祷告、祈祷、禅修等形式，那么它只需要被一部分人所行持，而不需要被全人类乃至动物在内的所有生命所关注。

一个真实的生命，是各种复杂因缘聚合的结果，具有多种层次，是多样性的，人类应该重视这样的因果关系，但这也需要一定的智慧。从历史的记载中，我们可以了解到，以色列人民是非常有智慧的。

关于业因果，佛教中讲了六个因、四个缘以及五个果。听说这边也学习过四谛、十二缘起等南传佛教的教言。能够得到人身、成为不同身份的人，其中的因缘很复杂，现在很多人把它归结为“善有善报，恶有恶报”，但其实这只是用简单的道理来进行概括，实际上其中的因缘非常复杂。比如其中的同类因是指：前之心识不断产生同类心识。还有一种叫异熟因，指的是个人所做的善事、恶事，虽然与其行为有一定的关系，但除此之外，还需要其他的助缘，也就是说，果的形成，既需要有自己的内因，也要有外在的助缘。

因缘不仅仅存在于外在的事物中，也存在于每个人的内心中，它与心灵有着非常密切的关系。但现在人类

的大多数研究，都是基于物质方面的，对物质世界中的因缘，观察得比较多，而对内心的因缘却观察得比较少，也很少去认识自己。也许等大家学习了十二缘起之后，对有关因缘的道理就会非常明白了。

因缘是非常重要的。虽然从表面上看来，很多事情好像与因缘没有太大关系，比如，有些人长得好看、有些人长得不好看，有些人富贵、有些人贫穷，但实际上，这些均与因缘有关。在业果形成之前，一定先有业力的种子，如果能够如此承认，对业力的道理也就非常清楚了。譬如有一对双胞胎，他们的DNA基本上是一样的，父母、家庭背景乃至父母的教育都一样，从小学到大学的学校环境也是一样的，但长大之后，他们两个人的心态却完全不同，有可能一个人会选择自杀，而另一个人则非常成功。从人类学、环境学、生理学等方面，很难分析出造成这种差别的原因，因此，唯有去分析业的差别——我们不得不寻找他们前世的一些因缘。

佛教有一部论典叫做《瑜伽师地论》，其中有云：

“已作不失，未作不得。”意思是说已经造下的业力，不会无因无缘消失，而如果没有造业，相应的业果也不可能落到自己头上。在因果规律中，这一点非常重要，而且，它的运作是很细微的。研究佛教的人，大多都知道“因果不虚”这一说法，它并不是一个“传说”，也不是某个宗教制定的规则，而是每个众生生命中的一种因缘关系：无论是谁，只要造了业，业果就一定会现前。

我本人对业因果研究了很多年，刚开始时也有很多怀疑，对其中一些内容也不是特别懂，因此翻阅了大量佛教以及心灵科学方面的书籍。同时，也确实感觉到包括科学家在内的大多数人，对心识方面的问题关注得比较少。当代科学对心灵的研究，大多基于与大脑及神经有关的学科，而对心识本身的研究比较少，甚至可以说几近空白。但按照宗教的观点，心识本身即具有延续性等特征。

我之前去挪威一所大学时，跟那里的教授探讨过：

“如果可以为神经学、脑科学未参与其中的心理学，单独设立一个像诺贝尔奖的奖项，那么，学术界对心理的认识与研究也许将与以往不同。”但就像宇宙中暗物质是大多数的，常规物质是极少数的，涉及心理研究时，除极个别宗教外，大多数学科都主张以物质或客观事物为主导。而实际上，心理研究是比较抽象的，因此在这个时代，可能只有借助宗教研究或信仰去认识人类的内在世界及主观意识了。

犹太教所提倡的“十诫”与佛教所提倡的“十戒”，在内容上有很多相似之处，比如不能杀人、不能说大妄语、不能偷盗等等。这些戒条是人类行为的一种共同规范。另外，个人行为的善恶与其命运有直接关系，对于这一点，从宗教的角度出发，会看得比较透彻。每个人即生中，在人类社会中所扮演的角色，所感受的快乐与痛苦，按照宗教的说法，皆与今生或前世的行为有着密切的关系。

从法王的事迹谈生命的延续性

刚才也提到过，我跟随了堪布晋美彭措法王将近二十年，今年是法王圆寂的第十四年，在与他的接触中，在我的所见所闻中，非常鲜活地感受到生命是有延续性的。法王的确很有名，但他不仅有名声，他的修为与智慧，在我所见过的大德之中，都是比较特殊的。

刚才舒尔曼教授也提到了，法王的前世是十三世达赖喇嘛的经师——伏藏大师列绕朗巴。藏传佛教中的伏藏法，对你们来说，应该是一个新的概念，可能需要单独去研究。伏藏法的确非常稀有，英国、美国等地的许多科学家也是这样认为的，而且研究伏藏法的人也非常多。在与一些科学家进行交流时，有些人觉得伏藏法不可能存在，而有些人不仅承认它的存在，还赞叹它极为神妙，有各种各样的说法。由于时间关系，今天就不再展开讲了，这里想表达的意思就是：堪布晋美彭措法王曾是一位在整个藏地家喻户晓的伏藏大师，是十三世达

赖喇嘛的导师。

再往前追溯，堪布晋美彭措法王的另一世，是莲花生大士的弟子，名叫多杰登炯，也是一位伏藏大师。法王的转世一直很殊胜，对此我刚开始也有怀疑，但后来通过跟他多年的接触，确实感觉他的事迹都非常奇妙。我可以简单给大家讲一下。法王曾取出许多莲花生大士的伏藏品，同时也能回忆起当时的场景、唱过的道歌。当他亲临前世与莲花生大士去过的圣地，比如桑耶青朴等一些地方，便能回忆起当时的情景，但去别的地方时就没有这样的显现。

通常法王去藏地神山时，随行人员都会一直带着一个小小的录音机，因为法王随时都可能会用唱道歌的形式回忆起一些往事，这时我们就把这些歌录下来并立成文字。我也跟他去过很多科学比较先进的国家，比如美国、新加坡等，但那时他就没有忆起往事。

每当他想起莲花生大士，想起自己前世的事情，即

使已经六十岁的法王，仍会哭得像小孩一样，弟子们都不知所措，甚至有时会感觉到些许尴尬，因为无法知道法王忆起的内容以及他哭泣的原因。

我们跟法王一起去尼泊尔时，他在莲花生大士的山洞里取出了一個金刚橛的伏藏品，当时有很多印度的高僧都祈请法王传授这个法要。法王还有很多其他的功德，但我暂时不讲太多，先给大家看一个短视频，是二十年前跟他一起去鸡足山时拍摄的，大概一分多钟的时间，大家可以看一看晋美彭措堪布到底是什么样的。

（播放视频……）

二十年前的時候，我還比較年輕，那時是1997年的10月份，地點在漢地的雞足山。這就是二十年前的我。法王當時用藏語開示，我用漢語翻譯給聽眾，雖然我也会說藏語，但我主要负责的是汉族的教学。藏地有一个说法叫做“转世”，这就是一位转世的小活佛，现在他已经长大了，个子比我高。当时拍摄的视频质量不

是太好。

从普通人的角度看生命延续

每个人在轮回之中，在生命的流转中，都有非常多的前世，刚才讲的堪布晋美彭措，就是能回忆起前世的人。现在也有科学家等普通人，同样能回忆起前世。今年在泰国举办了世界青年佛学研讨会，其中有一位参会的科学家就能回忆前世，他对 Google 非常有贡献，他的研究跟阿尔法狗有关，我不提他的名字，因为没来得及问他是否允许我说。

他在回忆前世的时候，能想起很多当人类时的情景，比如在某个地方当大臣，跟某个人的关系如何，等等。还有一个很有意思的事，他不但能想起当人类时的过往，也能忆起变成动物时的经历，比如其中有一世，他是狼群的主要领导，他现在还能想起当时某个场景中

风的方向与气味，也能回忆起组织狼群的全过程。他还提到说，当时在领导狼群时，由于自己的傲慢，对一些情况没有注意，所以做错了一个决策，结果导致狼群中的很多狼因此而死。以至于到现在变成人的时候，他也不愿意当领导，因为他觉得当领导是很危险的，如果做错了决策，对群体将产生危害，他现在的工作方式也确实体现了他的这一观点。

是否可以忆起前世，不取决于地处东南西北的哪一方，因为每个人的生命都有这样的延续性。暂时无法回忆起来的原因，就像宗教中所讲的一样，只不过是因为被入胎时的障碍干扰了记忆。但对于有特殊因缘的人来说，即便如此也可以回忆起前世。不过不知道是什么原因，在某些地方确实会有很多人都可以想起前世，比如，在中国有一个侗族，这个民族所生活的村落中，大多数人都能回忆起前世。

一千多年前，在月称论师所造的《中观四百论》注

疏中有一个记载：在前世，一个孩子的耳朵上被盖上了印章，而在这一世，印章的印记又出现在了耳朵上。听说你们在这里也学中观，这很好。在这部注疏里，对因缘有一个比喻：鸽子在茅棚之上，但茅棚下面的酸奶也能印上鸽子的脚印——虽然鸽子与酸奶之间隔着茅棚，但依靠一种缘起力，鸽子也能在酸奶上留下脚印。

同样，与前世身体有关的个别因缘，也能映射到今生的身体上，比如说前世是兔唇，今生嘴巴上可能也会出现伤痕。虽然前世的身体已经被舍弃了，这些事例看起来不太可能，但确实是有一些因缘，会在下一世留下痕迹。这是一件很奇妙的事情，你们不一定能完全信，但确实有这样的情况，所以说现在有很多科学没办法解释的神秘现象，在世间不断地出现。

关于生命延续方面的研究，弗吉尼亚大学有一位史蒂文森博士（Ian Stevenson, 1918-2007），他一辈子都在研

究这个课题，他在全世界找到了两千多个案例，并据此专门写了两本书。这项研究的追随者，是一位名叫塔克的博士，他也一直在做此类研究。他的研究很有意思，我看过他写的一本书，书的内容很有研究价值。

也许，每个人对自己的生命是很熟悉的，但又是很陌生的，所以很有必要对生命进行探索。

介绍佛学院概况

我所在的佛学院，应该算世界上规模比较大的佛学院，那里的大多数人都相信业因果的存在，也相信前后世的存在。这所佛学院是堪布晋美彭措创建的，虽然他老人家圆寂了，但他的佛学院还存在着，我也还在那里学习。我们可以看一看佛学院现在的状况。

（播放视频……）

喇荣沟是我出家的地方，1985年出家后，我已经在那里待了三十几年了。这个场景是冬天的时候，画面里的这些是小房子，每个人住在自己的小房子里。学院在一个山沟里面。这是学院的标志性建筑。这个画面是春天的时候，这些红色的，每一个都是小房子，现在学院里大概有上万个小房子。我的小房子也在其中，房子的面积很小，只有二十平方米左右，我在这个房子里待了三十年。现在画面里出现的是很多老百姓转绕的地方……

两个希望

最后，我提出两个希望，第一个是希望宗教信仰与学术研究达成共识。虽然这两个领域是不同的，但都要“诸恶莫作，诸善奉行”，尽量地行持善法，断除所有有害的、不和平的行为，这是每一个人要坚守的准则。第二个希望是，无论发明什么，还是研究任何事情，都

要心地善良，要有慈悲的心，这样做出的结果也将会是非常美好的。谢谢大家！

现场互动

问：基因以及父母的业力，对一个人的出生是不是有一定的影响？

堪布：按照佛教的观点，众生有一个识叫做阿赖耶，阿赖耶上有前世的习气，就像前世喜欢跳舞的话，可能今生刚生下来就喜欢跳舞，阿赖耶上喜爱跳舞的种子便开始逐渐成熟，这与他自己的业有关。而来自父母的因素叫做外缘，父母与他也有关系，因为是父母给了他肉身，就像对同一食物添加不同佐料，味道也就不同一样。虽然一个人的出生与父母有关系，但最根本的因素还是他自己的业力。比如，一个人可能从小就很爱跳舞，但他的父母却一点都不会。因此，自己的心还是最主要的因素，而父母的存在与身体的产生只是外在的关系，只有外在的作用。

问：您是如何理解“自由意志”的，“自由意志”是否存在呢？

堪布：我不是特别明白你所说的“自由意志”的含义，也许你的问题是说：如果人有宿命，今世完全由前世决定，那我们是否还有可能选择现在的行为？在每个宗教最究竟的观点中，会有一些是一致的，但暂时来讲，不同宗教的观点又是不同的。

按佛教的观点来看，每个众生的业力就像一条延续的线，很难去改变，但依靠一些特殊的因缘也可以发生转变。因此，佛教并不等同于宿命论，到一定时候，依靠特殊因缘，命运可以被改变，所以与宿命论有所不同。就像一个已经被判了死刑的人，后来也可能因为各种因缘，被取消了死刑，改判无期徒刑，等等。又比如一个人造了很重的业，本来后世要下地狱，但以忏悔等因缘清静了罪业，不再受地狱之苦。所以，今世的境遇并不完全是命中注定的，但过去的业力确实有一定的主

导作用。

问：是否存在国家的业力、民族的业力？还是只有个人的业力？

堪布：国家的业力、民族的业力是存在的，这在佛教中叫做共业。刚才我也提到了一个有很多人都能忆起前世的地方，听说泰国也有这样一个地方。在一些民族或国家的命运中，许多人会经常感受类似的痛苦或快乐，这就是佛教所讲的共业。比如，他们往昔共同造了某个业，后来就要共同感果。藏地的人经常会说“我们的共业”，当年玉树地震后我也去过那里，当时死了很多人，大多数藏族人是有信仰的，所以他们会觉得地震是共业所致，这就是他们很多人的心态。

问：非常感谢您的到来！我想请问的是：我们应该如何积累善业，是否通过书本的学习

就能明白，还是必须要通过内观、自省，才能够有所领悟？

堪布：其实可以做的善业有很多，一个是发善心，另一个是行持善法，比如说供灯、做慈善、内观等等。胜义的善是安住在实相当中，世俗的善是做这些好事，这些善业都是要慢慢积累的。

问：如今，西方社会从佛教中学到了很多，比如正念禅等各种禅修。因此，我想请教的第一个问题是：您如何看待这种现象？第二个问题是：您认为佛教中的哪一点是最值得西方国家借鉴并运用到生活中的？

堪布：关于第一个问题，我觉得禅修是很好的，在宗教中也经常用到。在西方，有很多人的压力比较大，就可以用得到禅修。虽然西方有很多禅修是比较简单的，但也能起到缓解压力的作用，帮助人们更易于接纳

痛苦。

现在的科学发展很迅速，但与此同时，人们的心理问题也日渐增多，如果不进行心理疏导，人们可能很难忍受这样的痛苦。在西方，禅修的流行也许跟苹果公司的乔布斯有一定的关系，因为他很爱禅修，所以很多人也效仿他喜欢上了禅修。

关于第二个问题，佛教不仅具有宗教的一些特性，它同时也具有科学思维的严谨性。释迦牟尼佛曾说过一句话：“你们不要因为我是佛陀就信仰我。无论是出家人还是在家人，都要像锤炼金子一样，用理性的思维进行观察：如果佛说的有道理，可以去接受；如果没有道理，就不用接受。”我觉得佛教中的这种哲学，可能最适合西方去借鉴，当然也适合其他地方，因为对于所有地方来说，科学的严谨性、思维的逻辑性，都是很重要的。

问：我的问题是关于转世轮回的。我感觉尤其对于西方人来说，要单纯地相信某件事是非常困难的，西方人总想找到证据去证明它的真实性。当您谈到转世、死亡以及此生之后还有来世的话题时，要找到令人信服的证据是非常困难的，所以我想知道您起初是怎么解决这些疑惑的？

堪布：人们都非常害怕死亡，所以会尽量避免谈论这个话题，因为死亡给人的感觉就像是到达了尽头。一个生命的内心现象，并不像世间的物质一样，用科学的方法就能马上进行测试。

我刚才也讲到，内心世界是隐秘的，并非即时可见的，但也有很多确凿的证据可以证明前后世的存在，这一点是科学很难解释的。实际上，依靠科学或者西方的思维方式，并没有确凿的证据可以证明前后世是绝对不存在的。既然有很多证据可以证明前后世的存在，如果

还不承认的话，那就没办法了，这个道理也就说不下去了。

所以，对于这个问题，我刚才也讲了，一定要进行研究，通过研究之后才能发现真理。如果你没有研究过，肯定是有怀疑、不太相信的，这也属于正常现象。至于死亡的问题，其内容所涉及的范围非常广大，依靠宗教的方式来研究是最好的。

问：刚刚您谈到了轮回和前世的话题，我想知道佛教是怎么看待来世的？如果我们能知道自己的前生，是不是也能看得到来世？或者说，当能够了知来世的时候，是不是就再也不用轮回了？

堪布：我以前翻译过一本书，名叫《轮回的故事》，也叫做《前世今生论》，其中对你提的这些问题做了解答。实际上，有很多人会关心自己的来世，尤其是临终

的时候，会关心自己的来世是什么样的。在藏传佛教中也有很多转世的实例。

对于这些问题，一是可以通过实例来了解，比如现在有很多转世者，在他前世的时候就已经被授记今生的转世，之后在今生得到了认证。第二，可以阅读我翻译的一本书，叫做《前世今生论》，英语、汉语、藏语的版本都有，这部论中讲了很多这方面的道理。

问：请问您是怎么定义“真理”的？

堪布：关于真理，可以讲的内容比较多。心的真相到最后不是有，也不是无，虽然可以说它是像虚空一样的“空”，但这个“空”是带着光明的。一旦认识了这样的境界，就可以叫做见到了真相。当真正去观察万事万物的时候，就像现在物理学家所讲的一样，可以观察到的是一种能量场，但最后连能量场也将不复存在，也就是说，这种所谓的“空”也并不是真相。



所以，真相其实是有很多层次的，到最后可以说是不可思议、不可言说的，按照佛教的观点，这可以叫做真相。而何时通达了这样的真相，就叫做开悟。

主持人：

堪布刚才的回答为今天的演讲画上了圆满的句号。让我们一起感谢堪布仁波切！如果各位还想再和堪布一聚的话，接下来我们将于下午四点零五分，在古莎瓦大厅举行光明节点灯仪式，欢迎各位来参加。大家可以尽情地享用甜甜圈。

不管你原来的信仰是什么，

我都不建议改变。

第 162 场



斯威士兰大学

UNIVERSITY OF ESWATINI

斯威士兰

2018 / 9 / 20



如何实现生命的意义

HOW TO REALIZE THE MEANING OF LIFE

主持人：

各位上午好！

首先，我介绍一下今天的演讲嘉宾索达吉堪布。他身着红色的僧袍，正微笑着向我们走来。堪布能莅临我校，我们深感荣幸！很快，大家就可以听到他的演讲。演讲之后，是我们的提问环节。堪布慈悲而有智慧，喜欢和听众沟通，尤其喜欢和大学生交流。希望大家到时不要拘束，踊跃发言，轻松参与。

非常感谢宗教系的史菲尔教授以及在座的各位同学！今天的演讲时间安排得比较特殊，午饭可能会晚一点吃，希望大家坚持一下。我个人比较喜欢在空腹的时候学习，因为吃得太饱容易昏沉、瞌睡。大家听完课再吃饭，可能效果会最好。

昨天我去了你们学校的物理实验室、化学实验室，与科学和管理相关的各个系，以及你们的图书馆。这些地方给我的感觉各不相同，但印象最深的是图书馆——里面收藏了所有斯威士兰人所造的著作。据介绍人讲，你们民族和国家的任何一位作者所造的任何一部著作，在图书馆都可以找到，它们全部陈列在一个专门的馆室内。这一点，跟世界上很多图书馆有极大的差别。

我今天跟大家分享的话题是“如何实现生命的意义”。我们每一个人，都比较关注自己的人生价值和生命的意义。那么，如何才能实现生命的意义？进行怎样的思考和探索，才能把握自己独特的生命价值和究竟

意义？

站在金字塔顶，可以看见真相

据说，今天在座的全是宗教系的同学。我相信和其他系的同学相比，大家一定会有更多的空间和方法来思维人生的暂时价值和究竟意义，因为对宗教的研究和探索，本身就属于人类生命最高层次的精神活动。

曾经有位学者把人类的生命状态比喻成一个三层建筑，像金字塔一样，底层比较宽，越向上越窄，最后是一个尖尖的顶。处于第一层的人，比较关心物质，依靠以物质为核心的种种理念来经营人生。他们认为，生命的意义就是为了生存和生活，需要依靠外在的物质实力来体现。第二层的人主要是创作型、学习型和研究型的。他们的人生价值在于对文化艺术的追求，或获得丰富的专业知识。第三层的人是各类宗教人士。他们舍弃

自我，超越自我，以宗教的思想来体悟人生的价值和意义。

刚才听这里的教授说，你们绝大多数是宗教系的，我的心情一下子变得有点特别，充满了温暖和感动。我去过全世界的很多学校，在这个时代，选择宗教专业的人相对而言不是太多。站在金字塔顶尖上的人，一般来说是比较少的。从某种意义上讲，人类心灵最深层的宝藏，依靠宗教的理念完全可以开发和挖掘出来。换句话说，通过宗教的理念和方法，人类完全可以通达宇宙人生的真相。

人生应避免的三种歧途

其实，不管是非洲人、亚洲人，还是欧美人，每个人的目标都有所不同。一个非常贫穷的人，最关心的是一天的温饱，他的人生意义是能不能找到食物，能

不能活下去。一个正在牙痛或头痛的人，最关心的是如何尽快治好身上的疾病。而在校的大学生，最主要的人生目标是顺利完成学业，日后找到满意的工作。

尽管每一种人生目标都值得尊重，但以下三种人生歧途，却是我们应该竭力避免的。

1. 人生目标不明确

我们活在这个世界上，需要想清楚一个问题：为什么而活？现实生活中，很多人因为没有明确的人生目标，一旦跌入人生的低谷，就草率地做出错误选择。比如，因为失业，因为失恋，因为破产，因为丑闻导致的身败名裂，总之，因为各种各样的不如意，便选择自杀。一个没有生活目标的人，一旦人生灾难突然降临，没办法继续过正常的生活时，他就觉得无路可走了，只有去跳崖、跳楼、跳海……非常可惜。

我们的人生，是一条没法回头的单行道。在这条长

长的单行道上，会有非常美好的景色，也会有特别不悦意的场景。不管怎么样，我们都不可能回头，也不需要回头——只要勇敢迈步，总会有路可走。无论什么样的经历，苦也好，乐也好，对自己的人生而言，都是一种历练，都是一种财富，都需要我们用心去体悟。

所以，在座的各位同学，即使以后你们的人生遇到了最大的麻烦，跌入了最深的谷底，也千万不要结束自己的生命；即使你感觉精神崩溃，勇气殆尽，再也无法站起来，也不要用最不明智、最不理性的方式对待自己的人生。

乌云密布的时候，虽然会打雷下雨、降冰雹，但阳光明媚的晴天很快就会出现。人生也同样如此。遇到麻烦时，如果我们表现得勇敢一点，坚强一点，很快就可以走出困境。任何一个人，都不可能永远痛苦，永远处于阴暗之中，总有苦尽甘来的一天。

我们要经常串习这样的勇气。否则，一旦人生的不

幸突然降临，即便自己很想表现得坚强一点，事实上也很难做到。按照佛教的理念，平时就要懂得修心，不断训练自己。这颗心如果串习得好，那不管遇到什么样的痛苦和麻烦，自己都能轻松应对。

2. 不健康的生活方式

在生活中，有一部分人经常抽烟、酗酒、吸毒以及淫乱，以种种不健康的生活方式损害自他。我们的人生需要身体的健康，也需要心灵的健康。而这些人不愿意洁身自好，只想放任自流，一旦染上了身体的各种重症，比如艾滋病，或者患上了心理的各种疾病，比如抑郁症，就很难治愈了，也很难拥有幸福的人生。所以，我们一定要学会保护自己的身心健康，也要懂得保护别人的身心健康。

当前的人类社会，东西方许多国家都比较混乱。在这样混乱的社会里，我们尤其应该保持清醒的头脑，

选择健康的生活方式，走一条充满光明和智慧的人生之路。

3. 不尊重其他生命

在这个世界上，每一个生命都值得我们尊重。可是，却有一部分人，经常捕鱼、打猎、虐待动物，甚至虐待自己的亲朋好友。不尊重别人的生命，无视别人的生命价值，以玩耍、嬉戏或者好奇的心理，无情地戏弄甚至伤害别人宝贵的生命，这样的行为非常恶劣，我们坚决不能学。

我们每一个人最珍爱的，就是自己的生命。世上所有的生灵，甚至一只小小的蚂蚁，也非常怕死，也喜欢在这个美好的世界好好活着。因此，我们应该爱护所有的生命——像爱护自己的生命那样去爱护其他生命。

如何实现生命的意义

接下来，我想问一下在座的同学：你们在生活中最关心什么？我想，很多人可能会关心 WIFI 信号，渴望得到一部好的手机、电脑或其他电子产品……这些想法当然无可厚非。因为，有了上网的条件，我们可以掌握来自世界各个角落和领域的新知识，学识会更加渊博；网络上丰富的信息让我们变得见多识广，充满包容，不再那么保守狭隘。这是互联网给我们带来的便利，当然是很好的。

我最近了解到，不论东方还是西方，现在都有很多国家在关注非洲这块古老而肥沃的宝地，都想来开发，都想来挖宝。照这样发展下去，将来你们非洲国家的物质水平会越来越高，会拥有越来越多新奇便捷的电子产品。

不过，这究竟是一件好事还是坏事，真的很难说。随着科技力量的不断提升和全球经济的不断发展，世界上许多古老而独特的文明都在逐渐消失。这是现代社会

给我们带来的损失，当然是不好的。

在这个好与不好混杂不清的时代，我们应该如何实现自己生命的意义呢？

1. 认清“需要”和“想要”

我出生在藏地。这块土地上的民风过去非常淳朴，人们心地善良，性格单纯，喜欢载歌载舞，对自己的传统和文化特别热爱。然而，随着西方文化的渗入和泛滥，这种简单快乐的生活已渐渐离我们远去。物质生活越来越丰富的同时，大家的生活节奏也越来越紧张，精神生活也越来越匮乏，心灵智慧也越来越迟钝，幸福指数更是越来越下降……

当物质财富变得越来越多时，内心的幸福感和满足感会不可避免地越来越少，这似乎已成为一种规律。

我年轻的时候，哪怕只穿上一件新衣服，也会非常开心，非常快乐。要是从别人那里得到一颗糖，更是特

别满足。然而，与我当年同龄的现在的年轻人，不管得到多少件新衣服，恐怕也不会满足。不但不满足，还会变得更加贪婪，生起更强烈的欲望。

现在的网络，不断推出五花八门的广告，各种高档的名牌衣服不断刺激人们的欲望，诱惑人们的心灵。很多人特别想要，却因为太贵买不起，备受求不得苦的折磨。

以前在我们村里，谁要是买了一辆摩托车或者自行车，会觉得非常方便，非常满足。而现在呢，即使已经买了一辆小汽车，但一看外面有人开着更好的汽车，显得更有身份，心里就不满足了。于是想办法拼命挣钱，也要买一辆这样的好车，以提升自己的身价。在一个小村里获得的成就感，满足不了他的欲望了。

听说你们这个地方的人，心态都很好，很容易满足，哪怕只是得到一块很小的食物或一个很小的东西，也会特别开心。但是，将来物质财富越来越丰富时，现在感

受到的这种幸福，可能会永远消失，再也找不回来。

现在这个时代，人们看到的非常多，想要的也非常多，可自己的能力往往又够不着，需求和欲望之间的距离非常大。人活在这个世界上，真正需要的东西其实并不多，但心里想要的却远远超过了这个量。有统计结果显示，一个人在生活中拥有的物质，想要的占了 70%，真正需要的却只有 30%。事实上，人的欲望恐怕还不止于此。假如我有 3 件衣服就够穿了，但只要条件允许，我可能想得到 20 件。

在这个全球化、大众化的网络时代、信息时代，任何人想要“退群”恐怕都不太可能。21 世纪的全球化风潮，把世界上所有的人都挟卷在一起，没有谁能够置身“群”外。

但越是这样，越要保持清醒的头脑。大家在满足自己的需要时，应该以宁静的心灵和深度的智慧去观察：到底有没有这样的能力和因缘？如果明知命里没有，还

要特别强求，只会增加自己的麻烦和痛苦。

2. 学会独立

而且，如果我们真的很想得到某个东西，一定要通过自己的努力去争取。不应该将人生的所有愿望都寄托在父母、亲戚或者朋友身上，理直气壮地一直等待。任何一种生命意义，都应该建立在人格独立和经济独立的基础上。没有这个基础，其他的都是空谈。

在西方很多国家，孩子到了 16 岁或 18 岁，父母会给孩子充分的自由和压力，帮助他们不断地成长。生活中的很多事情，孩子都必须依靠自己的勤奋和努力去完成，包括挣钱养活自己。

我不知道在你们这里，年轻人的经济独立和就业情况怎么样。不过我觉得，你们作为大学生，如果家里的经济条件不太好，自己还是应该去努力挣点学费。可以利用放假或者其他闲暇时间，到图书馆、小餐厅等有短

时服务工作的地方，去当钟点工或服务员。

大家一定要学会自己挣钱，千万不能从小养成懒惰或者指望别人的习惯和心理。在美国，有一些大学生非常能干，白天和同学们一起准时到学校上课，认真完成自己的学业，晚上就去地铁站、小餐馆或有夜市的地方打工挣学费。作为一个人，我们一定要有坚不可摧的意志，也要有勤奋努力的勇气。

3. 追求真理

在座的各位同学，要理解生命的价值，一定要通过学习来认识自己，认识世界，认识真相。生而为人，如果糊里糊涂地来到这个世界，又迷迷糊糊地离开，这是很不成功的人生。只有利用自己宝贵的生命，不断学习，不断探求宇宙和生命的真相，才最能体现生命的意义。

大家能考上这样的大学，非常简单。我看过一个

报道，你们国家的小学教育普及率是百分之百，初中的普及率有百分之四五十，而大学的普及率只有 4.4%。可见在你们这里，能上大学的人是不多的。而你们能读这样的大学，肯定具有很好的能力和智慧潜力。

大学时代是一个人追求真理的最好时光，而我们只有一次读大学的机会。所以大家在大学期间，千万不能懒惰、散乱，以无知和无聊打发时间，一定要进行有深度的学习和钻研。不管你所学的专业是历史也好，宗教也好，政治也好，凡是学业涉及的学科都应该下功夫学好。

你们学校开设的综合性课程所含摄的知识非常丰富。你们能在这里把自己的青春用于学习知识和探求真理，是一件非常有福报的事，也是一件非常快乐的事。美国物理学家富兰克林曾说过：学习真理的人，上帝也会保护¹。

1 富兰克林 (Benjamin Franklin, 1706-1790)：信奉真理的人，必受天佑。



按照佛教的教义，人生最有意义的事就是勤奋学习。而且每一门知识都不能肤浅地草草带过，应该进行深入的研究和探讨。还应该以一颗开放包容的心，互相提问，互相辩论，培养自己的批判思想，开发自己的智慧潜力。

4. 学习宗教

你们学的是宗教专业，所以我建议你们在保持自己原有信仰——比如基督教或者伊斯兰教——不变的基础上，以开放的心态学习一下其他宗教。不要把自己局限在一个固有的圈子里：“哦，我是基督教徒，除了《圣经》什么都不看。”这是一种错误的观点。

其实，佛教也好，印度教也好，犹太教也好，都有上千年的历史，都在人类文明的历史上书写过美好的篇章，都对各个社会、各个层次的人类心灵起到过非常重要的安抚与引导作用，都值得我们学习和研究。

可现在有些宗教研究者对其他宗教根本不了解，却轻率地进行反驳和排斥。这并不是追求真理的态度。任何一个宗教，如果深入地去了解，可能都不是我们想象的那样简单。佛教里有一种观点——因为无知，会犯很多错误。

所以，不管你原来的信仰是什么，我都不建议改变，但是我建议你认真学习一下其他宗教的思想。也许，你的人生将由此而获得非同一般的意义。

其实，包括科技知识在内的很多世间知识所无法解决的各种心理问题，在宗教内部都有很好的解决方法。我希望你们经常运用宗教的方法，比如禅修、冥想以及各种仪轨，来认识自己的内心。一旦认识了自己的心，世间万物的一切现象和变化，个人生活的一切烦恼和痛苦，都将变得非常简单，不足挂齿。你将轻轻松松认识它们的本来面目，并将它们化繁为简，化有为无。

我的演讲还需要一些时间。你们现在饿不饿？饿也

没办法，因为你们有点小小的迟到，不能怪我（众笑）。看嘛，有些人现在才到。不过也挺好，大家都比较随意，这跟我们藏地的节奏比较合拍。但西方人不一样，西方人比较守时，说好 10 点 15 分到，他们一定会在 10 点 15 分准时出现。不过今天情况比较特殊，因为交通工具等原因吧，没关系。

5. 有一颗善良的心

其实，生命的意义归根结底是拥有一颗善良的心。你们有没有听说过莎士比亚？这位非常著名的英国作家，曾说过一句名言：“善良的心，就是黄金。”

我的老师堪布晋美彭措，是 20 世纪上半叶到 21 世纪初一位非常伟大的学者和修行人——他已经过世了。他曾说过，他一生最珍贵的教言如果归纳起来，就是要有一颗善良的心和种种善妙的行为。

金子和钻石在任何国家、任何时代都是有价值的，

都非常珍贵。如果我们有一颗善良的心、不害众生的心、一心一意帮助别人的心，不管是待在亚洲、非洲，还是其他大洲，对所有不同肤色的人来讲，我们都会像金子和钻石一样珍贵。

这个时代，特别需要心存善良的人。一个人如果心存善良，不管是国家元首、部落酋长，还是大学老师，甚至只是一个小小的班干部，他都能让与他有缘的群体获得快乐。

人的一生，会发生许许多多的事情，人们的追求也各种各样，但不管怎样，始终保持一颗善良的心，才是最有意义的人生。对于这一点，我们用智慧稍做观察就会知道。

我记得上个世纪八九十年代，有一部浪漫主义的电影，叫《走出非洲》（*Out of Africa*）。不知道在座的同学有没有看过。我以前看过，现在还有一些印象。讲的是 一个丹麦女性对人生的回忆和总结：

刚开始，她想当男爵夫人，于是想尽一切办法，嫁给了非洲东部的一个男爵。然而，他们婚后的感情并不甜蜜，她没有得到梦寐以求的幸福生活，反而感染了男爵的传染病。后来，她和另外一个白人发生了婚外恋，算是拥有了一段美好的爱情。但后来出现无常，这个白人因飞机失事，离开了人间。她原来在非洲经营农场和咖啡馆，赚了很多钱，生活很富裕，然而一场火灾把这一切变成了灰烬。最后，她没办法在非洲待下去，一无所有地回到了自己的国家……

这部电影给我们的启示是什么呢？最初，她追求男爵夫人的名声和地位，但短短的时间内便失去了；后来，她追求感情，也很快没有了；她追求的金钱和物质生活，到最后也化为乌有……等她两手空空地回到欧洲，才发现她和非洲土著居民的真诚交往，才是她人生最有意义的东西。其中有个阿非利加人，因为他的淳朴善良和无私精神，令她非常感动。这部电影上映以后，获得了很多世界大奖。当然，它得奖的原因，可能并不

是因为表现了利他或者善良的主题。

我对这部电影的解读是：每一个人年轻时追求的钱也好、名声也好、感情也好、地位也好，不一定能如愿以偿——但这并不重要。最重要的是什么？在自己的生命中，曾经用一颗善良的心，一颗淳朴的心，去真诚地帮助过别人，温暖过别人。

在非洲本土，有很多热情而富有爱心的人，这是千金难买的。但是，随着社会经济的变化和发展，这种善良淳朴的心将来可能会受到冲击。所以我希望各位同学好好保护你们国家的文化，努力把这份善良淳朴保留下去。在座的各位都有这个责任。

作为一个人，你成不成功，出不出名，有没有财富，都没有关系。我记得美国有一位名叫马娅·安杰卢²的学者，她得过三十多个荣誉博士学位，跟马丁·路

2 马娅·安杰卢 (Maya Angelou, 1928-2014)，美国作家和诗人。出版了6本自传，5本散文，数部诗集，写作生涯超过50年，获得了众多奖项和超过30个荣誉博士学位。

德·金³曾有过一段合作，在当时非常出名。她说过一句话，给我的印象比较深刻：“你说过的话，别人不一定记得住；你做过的事情，别人不一定记得住；但你给别人留下的感受，他们永远不会忘记⁴。”

来到这个世界，每一个人都是出色的演员，但扮演什么样的角色，需要自己决定。你是愿意扮演坏人，给别人留下野蛮暴躁、恶口谩骂的恶劣印象呢，还是愿意扮演好人，给别人留下温柔善良、和蔼可亲的美好印象？

6. 给世界留下价值

我们藏传佛教里有一位名叫南秋弥举多杰⁵的伏藏

-
- 3 马丁·路德·金 (Martin Luther King Jr. , 1929-1968)，美国牧师、社会活动家、黑人民权运动领袖。毕生致力于以非暴力手段追求种族平等，1964 年获得诺贝尔和平奖。1968 年遇刺身亡。
- 4 原句为: I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.
- 5 南秋弥举多杰 (1645-1667)，大伏藏师，开启了伏藏南却 (天法)，在白玉寺得到传承。其上师是撰著《极乐愿文》的乔美仁波切。

大师——我前两天坐飞机的时候一直看他的传记，他在世的时间并不长，从1645年到1667年，只活了22岁，但他却对整个藏传佛教做出了巨大的贡献。所以我认为，一个人的生命长短并不重要，只要能给这个世界留下有价值的东西，就是对社会有利的，也是对自己负责的。相反，如果对社会和家庭没有什么贡献，即使活到一百岁，也没有什么意思。

为了实现这个目标，我们需要把学到的教言落实到行动上。否则，一切都停留在口头上，即便我们有美好的愿望，也没有什么用。我们藏地历史上有一位非常著名的智者，名叫贡塘丹毕准美。他写了一本叫《水木格言》的书，里面有一句话：“多闻若未实修，则于自心无益，百年住于水中，石性干燥而存。”就是说，一个人如果不把学习的道理用于实践，即使活一百岁，也不会有任何进步，就像在水里泡了一百年的石头，本性还是干燥的，不会被浸湿。

我是这么认为的：这一生如果没有学习，没有对社会做贡献，即使活得再久也没有价值。我不知道自己能活多长时间，但活着的时候，哪怕能让一个人的身心得到一丝一毫的快乐，我也觉得是有价值的，有意义的。

最后，是我今天演讲的总结。希望在座的各位年轻人，一定要热爱学习，一定要勤奋工作，一定要有善良的心。做到这三个“一定”，不管你是什么样的人，都能体现生命的价值，都能实现生命的意义。

现场互动

问：佛教怎么看待前后世？

堪布：前生今世并不是只有佛教才承认。在非洲也好，美洲也好，世界上很多地方都有回忆前世的真实案例。一位美国学者⁶在这个领域研究了一辈子，找出了前生后世存在的很多证据。佛教也同样承认这一点。

问：受科技化和现代化冲击而失去传统价值观的国家，还有希望吗？还能重新回归原有的价值体系吗？

6 即史蒂文森博士（Ian Stevenson, 1918-2007），美国弗吉尼亚大学的生物化学和精神病学教授，国际著名的轮回研究专家。他毕其一生，从印度、斯里兰卡、巴西、黎巴嫩和一些欧洲国家，搜集了数千个轮回转世案例，并进行深入研究。1966年，他选取了最有说服力的20个案例，出版了一本书，叫《二十案例示轮回》（Twenty Cases Suggestive of Reincarnation），在美国引起极大轰动。2004年，他写了人生的最后一本书，即《欧洲典型的转世案例》（European Cases of the Reincarnation Type）。

堪布：你说的这种现象确实比较可怕。虽然在我们藏地等个别地方，现在还保存着比较传统的佛教，但在其他地方，佛教正在不断地被物质化、世俗化。其实不仅仅是佛教，包括天主教、伊斯兰教在内的其他宗教，也都在经历庸俗化和世俗化的变异。这就是现代科技给我们带来的负面作用。不仅仅是宗教，整个人类的传统文化都受到了不同程度的打击，所有的传统文化都需要拯救。

问：佛学家和哲学家有什么区别？像孔子这样的哲学家，也教导人们要追求生命的意义。请问，哲学家的教授和佛教教义有什么不同呢？佛教是归属于哲学，还是宗教呢？

堪布：孔子确实讲了一些人生哲理，但这些哲理只是对自己家庭和种族的一种关心和爱护，没有遍于所有众生。西方哲学也同样如此。而佛教关心的是人们的今

生来世及一切万法暂时和究竟的实相。刚才发言的教授说得对，佛教并不是虚无主义，也不是现实主义。不管是表面的现象，还是深层的奥义，佛教都会关心。关于这一点，佛教的经论中有明确的阐述。

严格意义上讲，佛教既不是哲学，也不是宗教，而是一门关于宇宙人生真相的教育。在这个教育体系内，目前流传下来的由佛陀亲自宣讲的佛经大概有一百多本，印度大德的著述大概有两百多本，藏地、汉地和其他地方的大德们的论述就更多了。所有这些经论著疏加起来有好几千本。

我从各方面研究过，佛教应该是一门综合性的学科。不论是天文、地理和哲学，还是科学、人文和法律，佛教中都有详细的阐述。佛教是一门古代和现代相结合、永远不会过时的综合性教育。

问：我一直都在看这些图片，图片上的这些

塑像有名称吗？各自有什么含义？

堪布：你们是宗教系的学生，应该对此有所研究。
这个问题我不回答，你们自己慢慢去探索。

问：您刚才提到，佛教和当今这个科技全球化的世界是脱离的，那么佛教徒是否都过着出家人的生活？

堪布：正如大家所知道的那样，基督教徒不可能全都去当牧师，全都在教堂里待着，很多基督教徒其实是在各个不同的地方做慈善，比如建医院、建孤儿院，等等。

佛教徒也是一样的，并不全都住在寺院里。佛教徒分为两部分，一部分是在家的，另一部分是出家的。在家的这一部分，有的在乡村，有的在城市，从事农业、牧业、商业、工业、科技等，总之各行各业的人都有。至于出家的，当然会有一部分待在寺院里面，另一部

分也会到全国乃至世界各地去，讲一些真理，做一些慈善。

问：作为佛教徒，在维护佛教传统的过程中，
要承受多大压力？

堪布：这个问题问得非常好。

今天的讲座，大家都听得很认真，气氛非常好。现在已经是下午了，不知道大家饿了没有，从你们的表情也看不出来。我觉得在座的各位老师和同学都在认真地探索生命的意义。

我们作为佛教徒，对佛教传统的维护义不容辞。事实上，大家对此十分担忧。随着现代科技的迅猛发展，日新月异，不仅仅是佛教，人类许多古老的非常有意义的传统文化也不断受到侵蚀，不断消亡。处在这样的时代，你们年轻人可能需要负起责任来。如果现在没有认

识到这件事的紧迫性和重要性，多年以后你们也许会发现，很多非常有价值的宗教和传统，已在这个地球上消失不见了。

我今天在这里呼吁，大家要一起努力，保护宗教，保护传统。我们佛教徒要努力，在座的各位也要努力。现在很多人觉得传统意味着陈旧，意味着落后，没有必要保存下来。事实并不是这样。比如说，我们人类的起源在非洲大陆，非洲有着非常古老的文化。对这些古老而珍贵的文化，我们每一个人都有责任去保护，去弘扬。

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