

你的快乐， 从何而来

索达吉堪布 · 演讲



大学
演讲
24

HAPPINESS AND GO BEYOND

你的快乐,从何而来

索达吉堪布·演讲

版本: 2024年12月

目 录

- 004 觉悟在当下
南非圣奥古斯汀学院
- 045 你的快乐 从何而来
马拉维多马西教育学院
- 079 藏传佛教的日常修行和仪式
南非开普敦大学
- 110 物质主义时代的佛教观
博茨瓦纳大学
- 151 师生相处之道
复旦大学
- 244 追问生命的价值
上海交通大学
- 269 透过现象看本质
北京大学

“贪婪者，永远不会满足；

嗔恨者，跟谁也合不拢；

愚痴者，做事难以成办；

嫉妒者，心里不会快乐；

傲慢者，看不到别人的功德；

怀疑者，见不到事物的真相。”

第 163 场



南非圣奥古斯汀学院

ST. AUGUSTINE COLLEGE OF SOUTH AFRICA

南非·约翰内斯堡

2018 / 9 / 23



觉悟在当下

AWAKENING AT THE PRESENT MOMENT

主持人：

欢迎各位参加今天的演讲。我首先介绍一下今天的演讲嘉宾索达吉堪布。堪布是法王晋美彭措仁波切的心子、藏传佛教宁玛派的上师，也是学识渊博、著作颇丰的学者和作家。他已在哈佛、耶鲁、斯坦福、牛津、剑桥等一百多所世界名校分享了他的智慧，其演讲主题涵盖了幸福、慈悲、禅修、佛教哲学以及现代社会与佛教等，范围非常广泛。下面有请堪布——

能站在这里和大家交流，我非常开心。感谢主办方为大家创造这次演讲的因缘，也感谢圣奥古斯汀学院为这次演讲提供平台。

保持心态的健康

今天的演讲主题是“觉悟在当下”。要觉悟当下，首先要认清自己的心态是否健康，是不是保持了这颗心本自具足的开放、包容、公正等特质。接下来，我结合自己的情况与当前一些社会现象，和大家探讨一下这个话题。

1. 开放

这是我第二次来非洲，对这里的文化以及人们的心态不是特别了解，但非常感兴趣。三年前我来过这里，当时还去了附近的纳米比亚、莱索托等几个国家。这次

的安排也比较满，昨天在斯威士兰，明天去马拉维。一方面，我自己特别想了解非洲的文化；另一方面，我也希望和思想观念与思维方式不同的人进行交流。

我自己是一名佛教徒，主要学习藏传佛教。不过，我不但能接受南传佛教和汉传佛教的思想，参加过他们组织的活动，还对基督教、天主教、犹太教、印度教以及伊斯兰教的思想特别感兴趣。此外，我也非常愿意与无任何信仰的自由思想者交流。

这样的交流和沟通，并不是为了达到某种目的故意装出来的，而是我发自内心地认为：如今这个时代，人们虽然有不同的文化背景、宗教信仰，甚至有不愿意信仰任何宗教的选择，但我们既然同为人类，又在同一个地球上生存，彼此的心一定是可以沟通的，一定有很多普世的价值观，是值得我们共同学习、互相参考的。

所以，多年以来，我一直向外敞开自己的心，我愿意跟不同宗教信仰、不同文化背景、不同地域和肤色的

朋友真诚地交流。这是我的肺腑之言。我希望用一颗开放的心，去接纳全世界。

2. 包容

现在的人类，同在一个“地球村”，不管东方西方，不同国家的人之间，距离都越来越近。如果我们依然故步自封，独守一隅，把与自己的传统、观念和信仰不同的人，全部排斥在外，另眼相看，自己的生存空间会越来越小，活得非常痛苦。相反，如果我们拥有开放和包容的心态，个人的世界将变得非常广大，生命也将更有活力。

一个人如果能暂时放下自己宗教的视角或主观见解，以一颗客观、公正、包容的心，去学习别人的优点和长处，一定会得到很多意想不到的真理。如果我们紧紧抓住原来的东西不放，全凭自己的主观行事，一味排斥与自己想象不符的其他学派或群体，也许这一生会犯下很多令人遗憾的错误。我们佛教有一句话说：人类的

很多错误，都是在无知的情况下犯下的。

所以，我每到一个陌生环境之前，都先把自己的民族、信仰等各种标签全部取下，尽量放空自己，真诚地随顺当地的思想与风俗，或者进入他们的世界去学习。

当然，这个世界上，总有一些人会坚持自己固有的想法，保护自己的传统，坚守自己的原则。这样的做法，也自有他的道理，我们应该包容，不能否定和排斥。

3. 快乐

世界上的每个人都在希求快乐，不想感受痛苦。然而，生活中所有的快乐，最终都来自一颗快乐的心。因为所谓的快乐也好，痛苦也好，美也好，丑也好，优也好，劣也好，所有这些主观感受，都跟自己的心态有非常直接的关系。

我们的心可以转化为心态，心态可以转化为行为，

行为可以转化为生活习惯，生活习惯可以慢慢转化为我们的人格，而人格会决定我们今生和来世的命运。保持健康的心态，可以让我们在面临任何不平凡甚至痛苦、难堪的境遇时，都能用快乐的方式全盘接受。

我记得德国哲学家叔本华（Arthur Schopenhauer, 1788-1860）说过一句很有道理的话：“一个心理健康的乞丐，幸福感远远超过一个疾病缠身的国王。”国王虽然拥有享不尽的荣华富贵，但如果身心不健康，仍然会整天痛苦；乞丐虽然一无所有，如果心理健康，也会天天在街头唱出美妙的歌。

4. 远离偏见

1) 偏见障蔽真相

虽然生存在同一个地球上，但人们的认知却有很大差别。这很正常，世界本来就是丰富多彩的。我们应该接纳差别，尊重差别。遗憾的是，我们很多时候不愿意

这么做，总要在自他之间分个高下，于是从差别中衍生了偏见。

回顾我们人类的历史，不管是从政治角度，还是经济角度，或是文化角度，无论从以上哪个角度去看，都混杂着理性与非理性的选择。而非理性的那部分，根源都在于偏见。所以说，偏见会障蔽真相，障蔽我们对当下的觉知。

2) 偏见源于我执

绝大多数人会认为自己的思想是最正确的，自己所受的教育是最完美的。但在真理的正量面前，我们认为正确的也许是错误的，我们认为完美的也可能是残缺的，因为井底的青蛙也会认为自己看到的天空是最广阔的。

我有时会想：自己之所以成为一个佛教徒，是因为出生在佛教家庭；如果当初出生在基督教家庭，现在很

可能是一个基督徒，如果一直生长在没有任何信仰的环境中，现在也可能没有任何信仰。为什么？因为无论出生在怎样的家庭，我都会认为父母和老师给我灌输的东西是正确的，而且只有这些东西是正确的，除此之外的其他教言都是错误的。

在我们那里，每年都要举办一些跨宗教的交流会，邀请世界上不同宗教的领袖、专家和学者来参加，请他们用自己的方式解读当今社会的一些热点话题，比如和平、幸福或社会责任等。我们发现，应邀参会的每一位宗教人士或学者，基本上都认为自己的观点正确。

这个世界，有很多人都说自己在宣扬真理，到底谁的“真理”才是正确的？很难判断。因为每一个人看起来都是那么理直气壮：因为他的父母是这样说的，因为他的学校教育是这样讲的，因为他的政府文件是这样规定的……总之，因为各种各样的原因，他的脑子里就长出了根深蒂固的思想大树。

其实，这所有的原因，哪一样经得起真正的观察呢？许多都不过是自以为是而已。

3) 历史上，那些被过滤的真相

回顾人类的历史，不敢说它是一部偏见史，但的确也充满了各种偏见。

有些政治家为了达到自己的目的，凡是和他政治理念相反的各种思想，一定会通过各种渠道，使用各种语言，想方设法丑化、扭曲。最后，当人们听到这些思想和主张时，要么生恐惧感，要么生厌离心。这是历史上各国政权掌握者常用的一种手段——与自方主张相左的所有理念，他都会蔑视和攻击。

经济学家为了所谓的经济效益，为了刺激消费，默许甚至支持商家通过各种渠道和手段推销产品，凡是与经济效益相违的观点和策略，则通过媒体或政策手段，百般阻挠，无情打压。

而宗教人士——当然，并不是所有的宗教都如此，但历史上的确有个别宗教为了建立自己的正面形象，达到自己的某种目的，大肆宣扬自己的宗教是唯一的，是最完美的，是最有利于人类发展的。与此同时，大力驳斥、否定、丑化和排挤其他宗教或思想流派。

现在有些科学家也是如此。一般情况下，人们会认为科学家是一个明智、正直和公正的群体，不会存在什么偏见。事实上，科学家在研究和探索真理的过程中，也会受主观思想的影响。他会偏向于符合自己意趣的研究成果，与他主观思想相左的成果和结论，不一定能得到他的承认。这种现象在科学界确实存在，只不过很多人不知道而已。

4) 消除偏见

我们要认识真相，觉悟当下，一定要尽量消除偏见。

这个世界上有白人，有黑人，每个国家内部也有不

同的民族。从历史上看，这些不同民族和肤色的人之间，多多少少都有一些冲突和排斥，也发生过各种各样不愉快的事情。

在 20 世纪 90 年代之前，黑人跟白人之间发生的种族冲突，是大家有目共睹的。不仅仅是在非洲，也包括美国，甚至对全世界的人而言，这都是一段值得回顾和反思的历史。

我曾看过一个关于偏见的故事，印象非常深刻。讲的是一位在读的博士生，在纽约到波士顿的火车上，遇到了一位年老的盲人先生。两人在交谈中，聊起了不久前发生在洛杉矶的种族冲突事件——当时种族隔阂在美国非常严重。

老先生告诉年轻的博士，他以前生活在美国南方，由于家里的佣人是黑人，他从小就歧视黑人，认为黑人天生低人一等。长大后，他到北方去读书。北方比较开放，对黑人的歧视不像南方那么严重，但他依然在同学

聚会时拒绝和黑人一起吃饭。买东西时，如果不小心遇到了黑人店员，他会把钱放在柜台上，让店员自己去拿，他忌讳和黑人的手有任何接触。他甚至觉得，跟黑人通婚简直就是父母的耻辱。

后来，他在波士顿读研究生时出了车祸，虽然没死，但双目失明，不得不进入一所盲人重建院学习盲文，并练习依靠手杖走路，培养生活自理能力。在他深感无助的时候，有个人一直在身边陪伴他，开导他，鼓励他，无微不至地关心他，他也从那个人那里学到了很多。他心里充满感激，可是，这个人后来却告诉他：“我是一个黑人。”

他十分震惊：过去眼睛健康的时候，他看不起黑人；现在他失明了，遇到困难了，帮助他的却是黑人！他心里积聚多年的种族偏见当下烟消云散。

盲人老先生告诉年轻的博士：“在我看得见光明时，心里的偏见却很深；当我失去光明时，心里却没有

了偏见。这多么奇特，又多么幸运！”

火车到站的时候，年轻的博士看到，老先生的太太亲自到站台来迎接了。而这位太太，也是一位黑人。

我读到这里的时候，比较好奇：他和黑人妻子是什么时候相识的呢？应该是失明以后吧。在他失去光明，开始用心去感受这个世界的时候，才触摸到了真相。

每个人可能都有这样的经验：当自己的学识越来越丰富、年龄越来越成熟时，会突然发现，过去一直认为正确的某个观点其实并不正确！这是什么原因？因为我们总是选择相信当下的自己。其实，当下的那双眼睛，看到的不一定是真相；当下的那一分智慧，抉择的也不一定都正确。

保持对当下的警觉

为了获取幸福和快乐，我们希望觉悟当下。可是，我

们如今面临的“当下”的种种形势，又是怎样的呢？

1. 缺乏分量的时代

其实，不管是内在心的奥秘也好，外在世界的奥秘也好，还是人与人之间关系的奥秘也好，都需要有深度的智慧才能探究和触及。可现实是，在网络和信息的狂轰滥炸下，现在的人类变得越来越肤浅，越来越缺乏独立思考的能力，越来越没有深入研究的动力和空间。在如此散乱的心中，生出深度智慧的几率恐怕只会越来越小。

在座有很多不同宗教背景的同学，不知你们的宗教研究是越来越有希望，还是越来越肤浅？反正我们佛教的情况不是很乐观，就像中国一句老话说的那样，“一代不如一代”。西方一些专门的研究机构也许好一点。不过从总体上看，人类对科学的研究也好，对宗教的研究和修行也好，似乎都越来越没有分量了。

2. 精英的阴谋

我在很早以前看过一篇新闻报道，不知道是不是真的，如果是真的，那这些人的战略思想可以说确实成功了。

据说 1995 年的时候，全球 500 个政治和经济精英在美国旧金山开了一个应对全球化浪潮的会议。¹ 参加会议的有英国首相布莱尔 (Tony Blair, 1953-)、美国总统小布什 (George W. Bush, 1946-) 等政界首脑，有世界顶尖级的科学家和经济学家，还有一些具有全球影响力的商业巨擘。

当时经济全球化的趋势刚刚出现，各路精英聚在一起研究人类未来的发展。结论是什么呢？随着全球化的

1 1995 年 9 月 27 日，在美国旧金山曾召开“费尔蒙特饭店会议”。会议认为：由于世界人口的过剩，世界将出现分化为 20% 的全球精英和 80% 的人口垃圾。要解决这一问题，一是采用布热津斯基的“喂奶主义”：弃置和隔绝那些无用而贫穷的垃圾人口，不让他们参与地球文明生活的主流，仅由 20% 的精英将一些消费残渣供给他们苟延残喘。二是设法逐步用“高技术”手段消灭他们。这个会议的参加者有美国总统布什、英国首相布莱尔、微软总裁比尔·盖茨、未来学家奈斯比特和新保守主义大师布热津斯基等。

进程不断推进，世界会形成两大经济体：一个是掌握全球经济命脉、仅占世界人口 20% 的精英群体，一个是人口占世界 80%、收入仅占 20% 的普通人群体。这 80% 的普通人创造的社会价值很少，属于“没用”的一群，却可能与精英们发生冲突，所以要限制他们的发展。

怎样才能达到这个目的呢？美国一个高级智囊团做了大量的研究和谋划，最后提出了方案：让这 80% 的人心甘情愿沉溺于各种娱乐散乱，要么在暴力、赌博、毒品、色情中耗尽精力和金钱，要么在唱唱跳跳、哭哭笑笑的各种选秀节目和肥皂剧中丧失崇高的理想和斗志。这就是所谓的“奶嘴策略”：让这 80% 的人毫无实际利益可得，心里还很快乐。

我们大概可以看到，那次会议以后，以美国为首的世界发展风向标开始有所变化：一些政界高层和财团联合起来，用金钱腐蚀各国的新闻媒体等宣传阵地，大力推广娱乐文化。世界娱乐产业渐渐走上了蓬勃发展的

道路。

3. 娱乐陷阱

不幸的是，面对精英们刻意制造出来的娱乐盛况，80% 的普通人毫无察觉，在“娱乐至死”的浪潮里集体麻醉，没有丝毫反抗。

现在国际上大多数上市公司和财团拥有的财富，与普通民众的经济能力相比，真的是天壤之别。这就是当今世界的现状：大多数人过着小康型、温饱型、贫困型、极贫困型的生活，极少数富豪却坐拥子子孙孙都挥霍不尽的金山银山。贫富差距如此之大，已超出我们的想象。

虽然按照佛教的说法，这是每个人的福报不同所致，但是，跟我们自己今生的行为是不是一点关系都没有呢？也不是。现在大多数民众根本不知道自己为什么这么穷，因为他们没有思考的兴趣，也没有思考的时

间，整天都忙着玩他的手机，沉迷于色情赌博，沉迷于网络娱乐，在散乱放逸中迷迷糊糊混日子。

这个结论是西方一些顶尖级的经济学家通过研究和分析得出的。仔细想一想，再看一看现在所谓的精英和普通民众的现状，不得不承认，这个结论确实有一定道理。

在铺天盖地的娱乐陷阱里，要保持独立思考或深度思维的习惯和能力，确实有一定困难。但不管怎么样，我们必须依靠自己，奋力向上，突破娱乐陷阱的重重包围。如果连这一点都做不到，还谈什么“觉悟当下”呢？

向内寻求，不受外境的束缚

这颗心唯有向内寻求，脱离外境的束缚，才能做到真正的觉知与了悟。我们应该怎么做呢？

1. 学会独立

佛教有一个甚深的理念：“我自为依怙，亦自为怨家，若作善作恶，我自为证者。”在这个世界上，谁也不可能成为你真正的依怙。这一生，做好事也好，做坏事也好，自己都是唯一的见证者。自己才是自己的怙主，自己才是自己的怨家。没有谁能够真正帮到你，也没有谁能真正打倒你。一切都掌握在自己手里。

人的一生，最上等的活法当然是凡事独立思考，独立探究，活出自己的高度。如果做不到这样，能够坚持做自己生活的主人，不依赖别人，不被别人牵着鼻子走，也值得肯定和赞叹。

但是，我们很多人却有个不好的习惯，总想着把一生的幸福寄托在别人身上。要么依赖父母，要么依赖伴侣，要么依赖朋友，甚至会依赖猫啊狗啊之类的宠物。这样做，无疑是自己把自己逼上独木桥，非常危险。一旦失去这些外在的依靠，自己就觉得没办法再活下

去了，只有自杀——没有比这个更愚昧、更可悲的选择了。

当然，生活中与亲朋好友相互依赖没有什么不可以。只是，自己提前要有思想准备，要经常提醒自己：万一这个“依靠处”突然离开了，比如出车祸死了，我该怎么办？现在很多年轻人，依赖心特别强，对自己的伴侣更是如此。一旦对方离开，自己就觉得失恋了，受不了了，自杀了……生活中的很多悲剧，根源就在这里。

所以，我们要经常问自己：“一旦他不在了，我该怎么办？”这一点非常重要。一定要在生活中保持独立思考 and 自主的能力，以内在的自由和坚强去应对外境的无常。

2. 学习宗教

此外，我们还要以开放的心态来学习宗教，因为这

个时代需要我们敞开胸怀去接受各种不同的思想。比如说，我是一个佛教徒，但我依然可以学习其他宗教，这些宗教所宣说的跟真理相符的某些理念，我同样可以接受。

在座的都是一些年轻的宗教信仰者，对其他宗教不一定很熟悉，但我希望你们去了解一下。比如，以佛教徒的身份去学习基督教和伊斯兰教，或者以伊斯兰教徒的身份去学习佛教和印度教。当然，你自己原有的信仰不用改变，也最好不要改变。

其实，不光是不同宗教之间观念会有不同，每一个宗教的内部也是如此。比如，佛教大体可以分为汉传佛教、藏传佛教和南传佛教。三大传承之间，不论外在的形象，还是内在的教义，都有很多不同的地方。其中藏传佛教又分为格鲁派、宁玛派和萨迦派等八个派别，不同派别在讲法仪轨、本尊修法等很多方面也常常不同。要把佛教内部所有不同的观念全部统一起来，是根本不

现实的。至于其他宗教，例如基督教和天主教，它们内部的思想也存在很大的差异。

我们现在的责任，不是强化各自的差异，相互排斥。这样的话，人类不会有进步，宗教不会有和谐。我们当下要做的，是强调彼此共有的理念与目标，寻求合作与互助。

比如，所有的宗教都提倡慈悲和爱，都热心于慈善事业，都在努力为人类的福祉创造条件。在这一点上，各个宗教之间是没有任何冲突的，是可以合作的。虽然个别宗教徒利用宗教的名义，做不如法的事，危害了社会，但这只是宗教徒个人的原因，并不是宗教本身的问题。

我真诚地希望，全世界所有的人，不管是有信仰的，还是没信仰的，大家都彻底抛开包装在外面的层层宗教隔阂，单在人与人之间、心与心之间，寻求共同的目标和思想，为世界的发展，为人类的快乐，做出各自

的贡献。

我为什么建议大家学习宗教呢？因为科学、哲学、文学与艺术等没办法解答的人生问题和困惑，宗教却能轻而易举地帮我们解决。

在现代社会，人类面临着各种各样的心灵痛苦，心理疾病层出不穷，除了抑郁症、强迫症，很多新的疾病也在不断出现。这些心理疾病依靠现代医学很难彻底治愈，而借助宗教的禅修或观修方法，却可以从根本上解决，并且花的时间很短。

换句话说，医生可以治疗我们身体的疾病，但对心理的疾病，他们往往束手无策。这个时候，我们也许应该向宗教寻求最好的妙药。

给大家分享一下我最喜欢的一句话：“贪婪者，永远不会满足；嗔恨者，跟谁也合不拢；愚痴者，做事难以成办；嫉妒者，心里不会快乐；傲慢者，看不到别人

的功德；怀疑者，见不到事物的真相。”

这句话说明什么？如果我们的心的依靠宗教的指导，经过实际修炼，达到了一定的境界，不管遇到什么事情，都会过得非常快乐。相反，如果心里充满贪心、嗔心、嫉妒、傲慢等各种烦恼，再高的医疗科技也没办法让我们快乐起来。换句话说，能引导我们这颗心向内寻求快乐的，唯一只有宗教。

3. 像苏格拉底那样

我很羡慕苏格拉底（Socrates，公元前 470—前 399），不管处于什么样的生活状态，他的心都是自由的，不受外境的影响。

他总是乐呵呵的，没有什么能让他不开心。成家之前，他过着单身汉的生活，觉得很开心，很轻松，因为没有家人的牵绊。成家之后，他的住处经常搬来搬去，有时候在楼上，有时候在楼下，但不管怎么搬，他都觉

得快乐。住在楼下，他觉得宽敞，很方便；住在楼上，他觉得阳光好，很寂静。

甚至娶了一个脾气暴躁的妻子，他也非常开心。有一次，苏格拉底正跟学生们一起研究学问，妻子怒气冲冲提来一桶水，倒在他的身上，他顿时成了“落汤鸡”。学生们很惊讶，觉得他肯定要发脾气，他却笑着说：“我就知道，打雷以后肯定会下雨。”

别人问他：“你这样一位著名的哲学家，为什么不娶一位贤良的妻子？”他怎么回答？他说：“善骑者才敢骑野马，野马若能驯服，其它马不在话下。”他认为有这样一位伴侣，是他的荣幸。

我们藏地有一位大德，叫阿底峡尊者，也经常带着一个脾气特别不好的弟子做侍者。他说：“这位侍者对我恩重如山，因为他会惹我生气，让我能好好修安忍。”



所以，如果我们在生活中遭到了坏人的损恼，或家人对自己不好，这是非常有福报的显现，应该好好地珍惜！一旦有了这样的觉悟，你的人生一定会充满快乐和幸福。

现场互动

问：您刚刚提到，可以通过禅修治疗心理疾病，您能否再详细阐述一下，针对不同的心理问题，应该用什么样的禅修方法？我们从哪里能获得这些信息和知识？

堪布：禅修的方法比较多。刚开始禅修时，心里的分别念很多，会有各种散乱的情况。但如果学会了以心观心，将有机会认识心的本性。就像《金刚经》里讲的那样——“应无所住而生其心”。也就是说，当我们观察心的时候，会发现心的本性是空性的，而在空性中，心的妙力可以显现各种各样的法。一旦真正认识了心性，我们在生活中很多与真相不符的分别念都可以消失。这是最好的一种禅修方法。

一般来讲，禅修不可能在短时间内完成。世间任何

一件事情都需要下功夫，禅修也不例外。有一本书叫做《一万小时天才理论》²，书里讲到，要成为某个领域的专家，必须用一万小时来刻苦努力，否则很难成功。

所以，要让我们这颗心变得平和、平静、堪能，可能需要比较长的时间。以前，禅宗和藏传佛教的修行人要在森林中修好多年，这颗心才能自在安住。我们刚开始禅修时，心要安住不容易，需要下功夫，需要坚持。

问：在日常生活当中，我们需要培养爱与慈悲，远离偏见，保持单纯。您刚才也讲到了苏格拉底“驯服野马”的故事，以及要感恩生活中难以相处的人。我的问题是：我们需要训练多久，忍受到什么时候？

堪布：忍受的时间越长越好。（众笑）

2 《一万小时天才理论》（The Talent Code），美国当代畅销书作家丹尼尔·科伊尔（Daniel Coyle）所著，其理论核心是“一万小时定律”，即不管做什么事情，只要坚持一万小时，都可以成为该领域的专家。

一个善巧的驯马者一定会有思想准备：驯服野马需要很长的时间。因为野马的身体和心态都很强壮，所以驯马者特别清楚——短时间内它是不会被击垮的。

问：您刚才谈到了抑郁症和焦虑症，这些心理疾病在西藏存在吗？他们用什么方法治疗？
导致这类心理疾病的原因是什么？

堪布：在过去的西藏，你要是问谁是不是得了抑郁症，没人知道这是什么病。从去年开始，抑郁症在藏语里有了专门的术语，叫“夺擦”——这是人们新造的名词。“夺”是怀疑的意思，“擦”表示担心，有抑郁之义。藏文的词义翻译过来，是一种具有担忧和怀疑的心理疾病。

藏地历史上没有抑郁症的说法。到目前为止，很多人还是没听说过这个词，只有极少数人知道。前一段时间，我遇到一个藏族学生，他说自己可能得了抑郁症，

然后他把自卑、想自杀等抑郁症的症状发给我看，并告诉我，那些症状他都有。所以就目前来看，抑郁症在藏族人中是有的，但不是很普遍。

在藏地得了抑郁症怎么治疗？得病的如果是一个没有信仰的藏族人，治疗方法跟其他抑郁症患者一样，没有特殊的药物和方法。如果是一个有信仰的人，会通过念咒语、禅修或者修一些让人轻松的修法来对治。

英国得抑郁症的人比较多。我曾在英国一所大学里传过不动佛的心咒：“嗡 赞扎玛哈 若卡那 吽吽_的。”这个咒语对抑郁症应该很管用。很多人依靠这个咒语的力量，治好了自己的抑郁症。

至于心理疾病的来源，我们藏地的医学界现在没有什么特别的发现。到目前为止，全世界的医学界也没有找到特别明确的病因。抑郁症也好，焦虑症也好，现代医学的很多理论认为是一种综合性的心理疾病，跟现在这个时代有一定关系，算是一种“时代病”。

问：心理疾病的现象在西方社会很严重。您经常访问西方国家，您认为是西方社会的哪些因素导致了这样的结果？

堪布：我去过的国家当中，英国的情况是最严重的。据介绍，英国一共有六千多万人口，大概每六个人中就有一人患抑郁症。当然，这个数据也有不同的说法，仅供大家参考。

北欧国家也比较严重，比如说挪威。有一种观点认为，北欧国家由于所处的纬度比较高，经常看不到阳光，所以他们得抑郁症的原因是生活缺少阳光。据说现在美国的情况也越来越严重。相对而言，藏地现在得抑郁症的人仍然是非常少的。

问：堪布，您提到的那个咒语，可不可以给我们念一下传承？

堪布：好的。刚才念的是不动佛心咒：“嗡 赞扎玛哈 若卡那 吽吽_的。”按照佛教的说法，人类肆意破坏大自然，会让天龙八部特别不高兴。我们念这个咒语可以缓解相互之间的一些争斗。多念“嗡 赞扎玛哈 若卡那 吽吽_的”，会有这样一种力量和作用。

问：业力是怎样成熟的？

堪布：业力的成熟相当于我们农民种庄稼的过程。

由于种子类别、耕作方法和土壤特点等各方面的差别，有些种子很快就发芽了，然后慢慢开花结果，而有些种子短时间内却不会发芽，可能要过两年、三年，甚至十几年、二十几年才长出苗芽。像有些莲子，过了千年才发芽。

同样的道理，我们造的善事和恶事，会在我们阿赖耶识中种下相应的种子。这些种子经过时间和其他因缘

的相互作用，会慢慢慢慢成熟。“善有善报，恶有恶报。不是不报，时间未到。”并不是说，你做了好事马上就会有幸福到来，干了坏事马上就会遭受痛苦。不会那么快，业力的成熟需要时间。时间没有到，它是不会报的。

因缘的成熟是个复杂的过程。种子发芽只是一种外在世界的缘起，有情生命的内在缘起，也有它自己的因果规律。这些道理在《稻秆经》和《俱舍论》中讲得比较细致。学习一下这些经论，就会知道因缘是怎么成熟的。

问：对亲朋好友发菩提心相对而言比较容易，但是对怨敌和我们不喜欢的人发菩提心非常困难，怎样才能对他们发起菩提心？如何检验自己发的菩提心是真是假？

堪布：菩提心对亲朋好友确实好修一点，而对怨恨

的敌人就不那么好修了。但只要坚持修下去，慢慢地，把自己对亲朋好友的爱逐渐逐渐扩展，最后推及每一个众生。当你发现自己对怨恨的敌人也好，陌生的路人也好，其他众生也好，都能做到像对自己的亲朋好友那样疼爱有加时，菩提心就算真正生起来了。

基督教当中也有这样的教导。别人打你左脸的时候，你还要把右脸也伸过去让他打。这是一种忍辱，也是一种爱的修法。

我们佛教也如此，而且佛教倡导的爱更好修——把每一个众生都当作自己的父母来爱。不仅如此，由于每一个众生都爱自己，所以不管是对怨恨的敌人也好，不同宗教的人也好，不同肤色的人也好，都要用爱自己的那颗心去爱他们。所谓修行，就是把这个道理在心上逐渐去扩展，不断延伸，直至圆满。

| 问：有观点认为，孩子从出生到六岁之间的 |

经历，会对一生的性格形成起到重要作用。

我自己在这期间就受到了很不好的影响。我的问题是，如何才能避免给年幼的孩子带来不良影响？

堪布：你提的这个问题非常有意义。1 到 6 岁对于孩子的成长是重要而敏感的时期，这个时期的经历会影响他心灵和人格的发展，对他的一生具有重要的作用。所以，现在很多人都非常重视孩子学前的人格教育。

在我们国家，绝大多数孩子在 6 岁之前都要读幼儿园，因为 6 岁之前养成的习惯，会给他的一生播下根深蒂固的种子。我小的时候，没有机会上学读书，所有的教育都来自父母。可以说，父母的言行对我的人格塑造起了主要作用。

如果一个人在童年时代受到了种族歧视或虐待，由此形成的难以改变的行为模式，会影响他的一生。在家

庭暴力中长大的孩子，由于深受虐待行为的影响，长大以后很难和人平等交往，要么对他人心怀恐惧，要么看不起他人。

中国古代有一个伟大的学者，叫孟子。他小的时候，为了让他拥有好的成长环境，母亲搬了很多次家。刚开始，为了给孟子的父亲守坟，他们搬到了墓地附近，小孟子就跟人学习哭丧；母亲于是把家搬到集市附近，小孟子就学别人讨价还价；母亲又把家搬到了学校附近，小孟子听到学校朗朗的读书声，背起书包开开心心上学去了。

对这个问题，我现在比较担心。不知道你们这边的情况怎么样，在中国，不管是藏族，还是汉族，或是其他民族，许多五六岁的孩子整天都在玩手机，看《哈利·波特》（Harry Potter），看《狮子王》（The Lion King），各种各样的动画片都看。有些动画片含有暴力、色情等各种不良信息，对孩子们的成长极为不利。

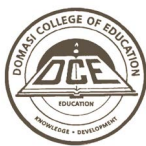
所以，我在这里给大家一个建议。如果父母自己有信仰，在孩子 16 岁之前，最好经常带他们去教堂，或参加一些慈善公益活动。这对他们的健康成长非常有意义。表面上看，孩子们在这些地方没有直接做什么事，但等他们长大之后，会回忆起妈妈曾带自己去过什么地方。这个时候，曾经种下的美好种子会发芽，而且非常容易成熟。这是把他们的人生导向正轨的最好方式。

人类为了快乐而发展经济，

但经济发展了，

却失去了快乐。

第 164 场

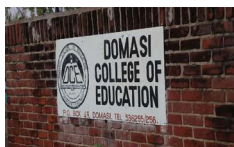


马拉维多马西教育学院

DOMASI COLLEGE OF EDUCATION

马拉维 · 多马西

2018 / 9 / 25



你的快乐 从何而来

HAPPINESS AND GO BEYOND

副校长：

女士们、先生们，下午好！欢迎大家！

今天的演讲嘉宾是索达吉堪布。堪布 1962 年出生于中国四川藏区，年幼时是放牛的牧童，如今是色达喇荣五明佛学院的著名学者。堪布经常在全球大学巡讲，而此时此刻，他正和我们相聚一堂。大家掌声欢迎堪布！

堪布对教学怀有极大热情，他的演讲总会探讨一些教育领域的问题。正因如此，我们邀请堪布来多马

西教育学院和大家交流。他今天的演讲主题是“你的快乐，从何而来”。让我们再次欢迎索达吉堪布——

感谢副校长的致辞，也感谢各位抽出自己宝贵的时间来到今天的课堂，我们大家一起共同学习。在座各位都是老师——现任的或将来的，所以不管从哪方面来衡量，你们都是非常优秀的。我今天讲得不一定好，但你们的学习态度的确令人赞叹。

我是第一次来马拉维。在座的很多是男老师，在我们那里，女老师比较多，但你们却有一位女校长——看来，你们这里的教育和我们那里还是有一些差别。

快乐之源：物质，还是心灵？

我小时候因为家里贫困，16岁才读小学。我在23岁出家之前，还读过中学和师范学校，但师范学校没有毕业，因为出家的缘故。

今天的演讲不得不用这样的方式，因为麦克风只有一个³。刚才校长先生说，这里的物质条件跟日本等发达国家没法比。我也有同感，在物质方面，不用说跟日本比，即便是和藏地比，也有一定的差距。

但你们这里的人热情善良，天真纯洁，心灵没有任何污染，我非常羡慕。外在的物质条件和科学技术虽然不够发达，但你们内在的精神财富却非常丰富。这种内在的财富，将会给人类的未来增添美好的色彩。大家只要保护好自己原有的人格魅力，就是对世界的贡献。

斯威士兰宗教系一位教授说：“西方科学给人类带来的是新技术，东方神秘主义给人类带来的是超我精神，而非洲这块大陆带给人类的是做人的方法。”我觉得言之有理。

阿非利加⁴有 54 个国家，现在全世界的发达国家都

3 指堪布和翻译轮流使用话筒。

4 非洲的英文为 Africa，全称阿非利加洲，位于东半球西部，欧洲以南，亚洲之西，东濒印度洋，西临大西洋，纵跨赤道南北，面积大约为 3020 万平方公里，

在关注这块风水宝地。我相信，未来你们这里的科学技术会越来越发达，物质水平会越来越提高。不过，大家为此付出的代价，可能也是巨大的。

什么样的代价呢？人心将不再天真纯洁，不再清淨无染，相反，会变得越来越狡诈，越来越复杂，越来越没有良心。外在的环境也不再美好，青山绿水不复存在，矿产资源越挖越空……这是目前人类在地球上面临的最大的挑战。

人类为了快乐而发展经济，但经济发展了，却失去了快乐……今天不准备讲这么大的话题，还是围绕“如何让心灵获得快乐”来展开吧。

一位东方老师的心灵分享

在座各位都是非常优秀的老师。我自己读师范学校

占全球总陆地面积的 20.4%，是世界第二大洲，也是人口第二大洲。

虽然没有毕业，但出家之后一直在佛学院当老师，到现在有 34 个年头了。我希望把东方老师的一些理念和经验，和各位非洲老师简单分享一下。

1. 多变的梦想

刚开始，我并没有想当老师——我的人生梦想一直在变。

在草原上放牛的时候，隔壁一些人放牛比较厉害，我很羡慕。那时的梦想是当一个会放牛的草原牧人。

小学时接触到一位医生，医术和人品都很好，我的梦想变成了当一名好医生。

读中学的时候，一位木匠给我留下了很好的印象。于是我在很长一段时间内，想的都是当木匠。

后来我考上了师范学校，在那里遇到了一位教书三十多年的老师，我在他身上学到了很多。之后，

当老师才真正成为我的梦想。

我昨天到这里的时候，也听到一些类似的故事。刚开始，学校周围有一些工地，看见施工人员赚的钱比较多，很多同学就想将来做这个；后来发现老师的工资还要高一些，又想当老师；后来又发现，老师居然还可以出国，能挣更多的钱，大家便希望自己将来也能出国。可见，同学们的梦想也在不断地变化。

我们每一个人，不管什么肤色，什么种姓，什么宗教，由于受周围环境的影响，受金钱的诱惑，或受不同价值观的引导，梦想经常会发生变化——（突然停电。稍后，发电机开始运行，噪音很大。）也许你们只听得到发电机的声音，听不到我的声音。不管怎么样，时间很珍贵，我坚持讲下去，希望你们也坚持听下去。

2. 为师之乐

作为一名老师，三十多年来，我一直免费给学生上

课，从来没有领过工资。课多的时候，有时候一天讲三四堂——像今天，上午去监狱讲课，下午在这里，晚上去孤儿院，有时一天甚至会上五六堂课。除了出门在外，我在佛学院基本上每天会不间断地讲一堂课——这是三十多年来，我一直坚持的基本原则。

我认为，当一名老师，无条件地将自己懂得的知识传递给学生，这是最好的人生选择。老师是“人类灵魂的工程师”，可以带领千千万万的人到达智慧、慈悲和道德的宝洲。每一位老师都肩负着非常重大的责任，这是一件非常光荣的事。

3. 若为金钱，千万别当老师

可是，我们那里很多老师却纷纷转行。为什么呢？为了金钱。如果公务员的工资高一点，他们就去考公务员；如果企业聘请的薪水多一些，他们就到公司上班。因为生活的逼迫，或者受金钱主义的影响——如今金钱

主义盛行，没有钱寸步难行，很多人都没有兴趣当老师。只要有机会转行，宁可放弃可爱的学生和美好的校园，而选择有金钱、有地位、有各种待遇的工作。

有些老师虽然没有离开学校，但也是“身在曹营心在汉”，对教育事业没有热情，对教学活动没有兴趣，对孩子的关心和热爱更是微乎其微。只是为了一份工资，消极地待在学校里面。

我们都知道，一个医生若不好好治病，会对一些病人的康复有损害；一个单位的职工不好好工作，会给单位的经济效益造成一定的损失；而一个老师如果不好好教书，他班级里的六七十甚至上百个学生的一生都将遭到损毁，因为他们只有一次青春。所以，教师这个职业，如果做不好，会非常危险。

老师对教书没有热情，讲课就不会有感染力，学生听起来就觉得枯燥，没有学习兴趣。这样一来，即便在这个老师座下听过很多年的课，也学不到什么知识。现

在很多学生成绩不好的原因就在这里。我们做任何一件事情，都不可能在缺乏热情的情况下，还可以保持主动性和积极性。如果所作所为都只是为了工资，满足于表面应付，工作效果肯定不好。

我在自己的家乡建了一些学校，一共有两三千个学生。这些学校中，有些老师非常优秀，甘愿放弃自己的一切，一心为学生付出；也有些老师则非常非常差劲，什么课都教不好。

我经常跟他们讲：如果你们对上课没有兴趣，最好不要来这里当老师，去当个木工、电工都可以。可是他们却跟我说：如果不当老师，就没有薪水；没有薪水，就没办法生活。很多人当老师只是为了一份工资。

4. 优秀老师的窍诀：爱与热情

你们如果愿意当老师，我建议大家看一下《马文·柯林斯的教育之道》（Marva Collins' Way）这本书，它是关

于如何做好教育的，里面有很多引导学生的方法。作者马文·柯林斯⁵是美国非常著名的教育家，她1936年出生，2015年离世。里根（Ronald Reagan, 1911-2004）与老布什（George H. W. Bush, 1924-2018）两任总统都曾亲自请她当美国教育部的部长，但她不愿意，理由是她热爱教育，只想一心一意地当老师——她对当官和挣钱都没兴趣。

她的教育诀窍只有一个：用心接纳每一个学生。因为她相信每一个学生都有发展的潜力。不像我们有些老师，成绩好的喜欢，成绩不好的就不喜欢。她有一句名言：“所有的孩子生来都是成功者。他们需要的是，有一个特别的人相信他们，激发出他们最好的一面。”

5 马文·柯林斯（Marva Collins, 1936-2015）是美国最为成功的教育家之一。1936年生于美国阿拉巴马州一个黑人聚居小镇，从小饱受种族歧视。在父亲的鼓励下，她通过努力，成为芝加哥一所公立学校的老师。1975年，她在芝加哥创建了一所学校，收了4个“问题孩子”。在她的努力下，学生越来越多，分校遍布美国各地，无数“问题孩子”以优异的成绩考上大学。2004年，布什总统为她颁发国家级荣誉的“国家人文勋章”，并对她说：“你作为一名黑人女性，生长在种族主义最严重的时代，却变得如此明亮。”

这本书很有启发性和参考价值。我建议在座的每一位老师都看一看，学习一下她的教育思想和教育理念。

我的家乡也有一位优秀的老师。他虽然没有马文·柯林斯那么伟大，只是一个普通的中学老师，但他的精神却同样可贵，同样令人钦佩。在过去的 20 年时间里，他每个礼拜六和礼拜天都坚持给学生补课，从来没有间断过。

由于他工作认真，教学成绩很优秀，被提拔为副校长。后来，他却亲自到教育部门恳求，撤销他副校长的职位。领导刚开始不同意，他恳请了两三个小时，终于如愿以偿。后来，我邀请他到我的学校当校长，他也同样不愿意。他说，他只想当一个平凡普通的老师，引导学生健康成长。

我想说的是，在任何一个地方，都有优秀的老师在发光。希望你们也能成为这样优秀的老师。

快乐从何而来

以上讲的是如何当一名好老师，接下来讲“我们的心如何获得快乐”。

1. 老师的人生最快乐

其实就我个人而言，当老师是最快乐的。我的人生本来有更多的选择，但我都没有兴趣。我觉得老师可以用自己的智慧之光，遣除孩子心灵的黑暗，这是特别有意义的事。老师就像一盏灯，而且这盏灯能够传递。从时间上讲，可以是千秋万代；从空间上讲，可以遍及十方——一位好老师能够桃李满天下。

在这个世界上，有人认为有钱很快乐，有人认为相貌端严很快乐，有些人认为拥有爱情很快乐，但是我觉得，喜欢学习、喜欢教书，这样的人生才是最快乐的。我想，在座的各位对老师这个职业也应该充满兴趣和热情吧。

2. 快乐的名字叫知足

人人都在追求快乐，追求幸福。实际上，幸福是一种心灵的状态，它的名字叫知足。可惜很多人不懂这个道理。



当一个人有 10 万元时，会觉得有 20 万更快乐；开上普通汽车时，会认为开高级汽车更快乐；没有伴侣时，会认为拥有甜蜜的爱情最快乐。可是，一旦真正拥有这些东西，却不一定真的能快乐，因为人心是很难满

足的：20 万前面还有 30 万，高级车上面还有更高级的车，爱情的甜蜜期一过，也就不甜蜜了。

我在非洲很多地方，都能看到人们在快乐地跳舞，听到人们发自内心的笑声，感受到人们真正的欢喜心。这些快乐，都跟物质无关，而是因为有一颗知足的心。将来大家有了更好的物质条件时，内心的这些快乐也许会逐渐消失。



3. 平静的心灵，藏着快乐

我想问一下在座的各位老师，你觉得最幸福的事是什么？你们怎么想，就怎么说，任何答案都可以。

（堪布与现场互动……）

刚才，有两位老师回答了我的问题。一位老师说“赚钱”，另一位认为是“心灵平静”。我比较赞同第二位老师的答案。

心灵的平静，我们每个人都可以拥有。你在世界的任何一个角落，不管是非洲、美洲，还是亚洲，都可以找到内心的宁静，感受由内而外的快乐。这是最容易得到的快乐，因为我们大家都有一颗心。

4. 钱越多，离快乐越远

那么，有钱人会不会快乐呢？我这一生，遇到过很多非常有钱的人，但这些人里面几乎没有一个是真正快乐的。

维持基本生活确实需要金钱，但金钱并不是越多越好。随着金钱越来越多，压力会不可避免地越来越大，痛苦也会变得越来越深。如果认为金钱是一切幸福的根源，那你可能很难得到幸福，因为这个观点根本就是错

误的。

佛教里有一个很好的故事。一天，三个年轻人去见著名的无德禅师。禅师问他们，世界上最让人快乐的是什么。一个人认为是金钱，另一个认为是名声，还有一个认为是爱情。无德禅师反问：“这个世界上，有人同时拥有金钱、名声和爱情，可依然闷闷不乐。这是为什么？”三个年轻人无言以对。

当我们贫穷的时候，会希望拥有更多的物质财富，因为我们发展教育、加强环保以及提升各方面的理念，都必须以相应的物质条件为基础。但是，追求物质要有一个度。过了这个度，物质带给我们的，就不再是快乐，而是痛苦。

5. 人生，因意义而快乐

在座的各位老师，一定要有坚定的信心、满腔的热情和强烈的责任感。跟其他一些地方比起来，你们这里

经济比较落后。而发展经济最主要的因素是人才，人才的根源则在教育。你们肩负着重大的责任，每天都要面对那么多学生，一定要用正确的理念和方法，把每一个学生的潜力都开发出来，努力为国家培养人才。

当然，作为一名老师，日日夜夜为学生操劳，默默无闻，工资又低，的确非常不容易。但我刚才讲了，对一个国家，对一个民族，甚至对整个人类的未来而言，老师这个角色都具有非常重要的意义。所以，当一名老师是最好的人生选择。这样的人生，会因为有意义而变得精彩，并充满快乐。

6. 苦难的价值

从某种意义上讲，经济落后、资源匮乏、卫生条件不佳等困难和障碍，对我们的人生具有一种特殊的意义。

美国一位联邦法院的官员，在他 16 岁儿子的中学

毕业典礼上，应邀以家长身份发言。他的发言很耐人寻味，因为在他的发言中，没有“愿你们将来工作顺利、财源滚滚”之类的美好祝词，而是祝孩子们在人生旅途中多经历一些不幸、障碍和痛苦。⁶这样的观念，一般人很难接受，但的确很有深意。

大多数人都认为，所谓的幸福人生也好，优质教育也好，一定意味着占有更多的资源，拥有更多的钱财和更高级的物质享受。似乎只有具足这些条件，人生才会过得更好，教育才能做得更成功。

实际上，这是一种错误的认知，幸福的人生和成功的教育不一定来自优越的物质条件和享受。也许，在人

6 2019年7月，美国首席大法官约翰·罗伯茨，以家长的身份应邀在卡迪根山中学的毕业典礼上致辞。他对孩子们说：“我希望能时不时遭受点不公平对待，只有这样，你才能体会到公平的价值所在；我希望能品尝几次遭背叛的滋味，只有这样，你才能领悟到忠诚的重要；我希望你时常体会到孤独，只有这样，你才能知道，朋友对你好，并不是理所应当的；我希望能倒霉几次，只有这样，你才能知道，自己的成功或许只是运气，别人的失败也不是活该；我希望当你失败的时候，你的对手能冷嘲热讽、幸灾乐祸，只有这样，你才能知道，有风度的竞争是多么重要；我希望你偶尔被人忽视，只有这样，你才能知道，学会尊重、倾听是多么重要。我说的这些事情，其实早晚会在你的生活中发生，能不能从中吸取教训、有所收获，就看你有没有听懂我在说什么。”

生最贫寒的时候，学习效果反倒是最好的。

我以前在世间学校读书也好，在佛学院读书也好，学习条件都特别差。早期的佛学院没有电，也没有公路，晚上看书全部是在月光下——因为没有点灯的钱，只有借月亮的光。我们那一批学生，生活都非常贫寒，但大家的学习成绩都不错。当时的环境如果像现在一样，电视、电脑、手机样样俱全，各种社交媒体狂轰滥炸，我们的学习可能也搞不好——就像现在很多国家的“富二代”那样。

我是一个经常周游世界、走访各国大学的“云游僧”。我看到，不管是在澳洲也好，美国、英国也好，大学里都有一些经济条件特别好的学生，开豪华轿车，穿名牌衣服，经常在酒吧、网吧流连忘返。对于一个学生来讲，这些行为不一定合适，他们的学习成绩也可想而知——并不优秀。虽然我看到的不是全部，但这种现象的确比较常见。

相反，从贫穷家庭走出来的学生，因为懂得刻苦学习，学业往往非常非常棒。人类历史上很多伟大的人物，都是经过了诸多苦难和磨练才变得伟大而耀眼的。很多高端的科技成果，也是科学家们经过长时间的刻苦钻研，饱受艰辛和煎熬之后才逐渐获得的。

因此，当大家把所有的目光都放在金钱上的时候，我们如果懂得独辟蹊径，到金钱的背后去努力挖掘，会找到更有价值的文化、智慧和幸福。

终生为师，终身快乐

非常荣幸今天能跟这么多老师一起交流，最后我想和大家分享一下我自己的人生目标——成为我老师那样的人。

我的老师叫晋美彭措法王，是一位非常伟大的老师。他从十五六岁开始给学生上课，一直到 71 岁示现

圆寂，一生都在兢兢业业地教书育人。

他离开我们已经 15 年了。在他生命的最后十几年时间里，虽然眼睛已经看不见，但仍然坚持讲课。他提前让人把要讲的课录下来，课堂上放一段录音，然后他讲一段；再放一段录音，再讲一段。他一生讲了五十多年的课，不管遇到什么困难，一直没有间断过。

一生讲五十多年的课，这是非常伟大的成绩。我能不能做到这一点？很难说。不过我自己在心里制定计划：讲不了五十多年，能不能争取讲四十多年？



作为老师，我们没有其他的目标，就是一心一意让所有学生都学好，因为每一个学生都有学习的潜力。遗憾的是，很多老师没有认识到这一点，更没有很好地利

用这一点。

在学校里表现一般的学生，将来的人生也许会非常成功。乔布斯⁷、美国总统罗斯福⁸等，在学校里的成绩都是不及格的，在常人眼里是“非常不成材”的一类学生，但后来他们的潜力逐渐开发出来，成就了非常优秀的人生。

我个人在教学方面最主要的特点，一是对每一个学生都有信心，二是对教育非常感兴趣。因为我对教育感兴趣，所以讲的课有一定的感染力，能让很多学生听明白。现在很多老师缺乏激情，缺乏感染力，缺乏主动性和积极性，所以教学效果不太理想。

7 史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs, 1955-2011），美国发明家、企业家、苹果公司联合创始人。上小学时，乔布斯曾是全校闻名的捣蛋大王。他厌恶学习，喜欢搞各种复杂的恶作剧，比如在教室里放蛇，在老师桌子下燃鞭炮，等等。伊莫金·希尔夫人在四年级接手他所在的班级，成为他人生的转折点，他从此奋发图强。在一次采访中，他说：“如果没有四年级的希尔夫人和其他几个人，我到头来都有进监狱的可能。”

8 西奥多·罗斯福（Theodore Roosevelt, 1858-1919）小时候患有哮喘病，视力也欠佳，身体虚弱，动作笨拙，对自己毫无信心，但他依靠坚强的意志和精神，重新塑造了自己，成为美国历史上著名的军事家、政治家、外交家和第26任总统。

从开始当老师到现在，我的身体虽然越来越老，但自己对教育事业的信心和兴趣，却越来越大，越来越浓。我对自己的要求是：这一生，只要没有闭上眼睛，就要坚持把老师当下去，最后以老师的身份离开这个世界。

希望在座的老师们也对教育充满信心，立志终生当老师——这是我唯一的希望，也是各位快乐人生的源泉。



现场互动

问：您一开始想成为一名医生，后来想当一名木匠，最后您想成为一名老师。难道前两个职业不能带给您幸福感吗？

堪布：老师是改变人类心灵的人，而木匠改变的只是物质，注重的是技术。当然，当木匠或其他技术工，也很重要。所以我也曾想过：这里要是有一所技术学校，对促进社会经济的发展、提高人们的物质收益，会有非常重要的意义。

每个人的兴趣其实都不相同。我不否认，有人觉得当医生快乐，有人觉得当军人快乐，也有人觉得当木匠快乐。我以前也做过一些木匠活儿，但做得不是很好，没有成就感。所以从我自身而言，不愿意当木匠，只想当老师——当心灵的老师。我觉得当心灵的老师最快

乐，最有幸福感。

问：您在演讲中提到，您工作了30年，却没有任何薪水，那您生活中的物质需求如何解决呢？

堪布：如果物质太缺乏，确实很难维持生活。不过，如果只需要吃饱穿暖，这个问题其实很容易解决。

实际上，所有的物质都可以用心来把握和操控。你们这里资源非常丰富，可是，如果你们不知道用自己的智慧和勤劳去开发利用，别的民族和国家很有可能会伸出手来，“帮”你们开发，“帮”你们利用。所以，在座的老师一定要教年轻人学会技术，让他们懂得开发资源，利用资源。否则，当地人一直懒惰，却让别的国家和民族过来利用你们的资源，非常可惜。我们要发展经济，满足物质需求，必须依靠自己的智慧和勤劳。

问：为什么佛教会和功夫之类的暴力行为有联系呢？

堪布：佛教有很多分支，比如汉传佛教、藏传佛教和南传佛教等。你提到的功夫，一般是汉传佛教某个支派的部分修行人所行持的一种修行方法。

佛教有寂静和忿怒两种修行。寂静的修行，表面上看起来特别温和柔顺，就像大家看到的佛菩萨像那样。而忿怒的修行呢，会拿着棍棒、刀枪等各种各样的兵器。但修行人不会真的拿这些兵器去害人，只是通过这种方式让那些性情野蛮者的心得到平静。这是一种降伏方法，也就是修行人以自己外在的恐怖形象，去降伏某些野蛮粗暴的人，平息他们内在的烦恼。

大家学了佛教寂静和忿怒两种修行的道理后会明白，不管外相上是寂静还是忿怒，修行人内心的慈悲和寂静，从来没有离开过，一直都在。

其实佛教里面的忿怒相有点类似于非洲的舞蹈面具。非洲的原始民族非常善良，但大家在跳舞的时候，会按传统戴上各种动物的头像，有的甚至非常恐怖。人们在观看这些舞蹈表演的时候，有时候感到恐怖，有时候心生欢喜，有时候产生各种各样的念头。但不管怎么样，这些面具改变不了跳舞者善良的本性。

所以，每一个民族的传统也好，每一个宗教的历史也好，它们呈现出来的舞蹈或形象跟我们平时的心态不一定完全相应。为了吸引眼球，提高关注度，它们在舞蹈动作或形象装扮上，有时会显得夸张或特别，但这并不代表表演者内心的真实状况。

问：非常荣幸邀请到您这样的大德。请问，佛教的基本准则有哪些？

堪布：佛经中有一句话：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”这是佛教最重要的教理。

意思是说，我们作为一个人，最重要的是“诸恶莫作”。不能干坏事，包括不能杀人、偷盗、邪淫以及说大的欺骗别人的狡诈之语等。总之，凡是伤害别人的事，都不能做。

其次是“诸善奉行”。我们要积极地做善事，包括行持十种善法，努力地奉献自己，去帮助所有的人类，乃至所有的有情众生。

第三个是“自净其意”。我们不要经常被欲望、嗔怒和愚痴等各种负面情绪搅乱内心的平静，而应该时常保持简单快乐的心态。这是佛教的三个基本准则。

佛教跟其他宗教一样，都提倡爱和慈悲。但除此之外，佛教还强调内心的平静。这就是我所认为的佛教，也是佛陀亲自定义的佛教。

问：我对您的穿着很感兴趣。之前听说您要来
马拉维，我还以为您会穿西装呢。我想问的

是，在马拉维怎样加入佛教？如果有兴趣，
怎样才能出家？

堪布：我不建议看到出家人穿的衣服好看就马上出家。

出家是一个人一生中的大事。真正的出家是因为看破了世间的很多事情，然后才去一心一意地修行，一心一意地饶益众生。不经过深思熟虑就出家是一种草率的行为，我不建议大家这样做。

如果你经过思考，真的打算出家，阿弥陀佛中心的慧礼法师经常到这里来，到时可以去找他。汉传佛教跟藏传佛教虽然穿的衣服不太一样，但出家的仪式和方法基本相同。你可以去慧礼法师和其他几位师父那里剃度。

副校长：

我代表校长对堪布表示衷心的感谢！感谢今天下午他带给我们引人深思的演讲。

堪布在演讲中提到，老师是人类灵魂的工程师，肩负着巨大的责任和这份责任带来的荣耀；老师是光，可以照耀学生的心灵；老师是灯，可以代代相传，也可以学生满天下；老师必须对学生充满信心，对教学充满热情……

所以，作为老师，我们要满怀热情，因为我们的热情会传递到每一个学生。而且，只有我们满怀热情，学生才会享受课堂，享受知识。这一点，我们需要时刻提醒自己。

同时，我们还要保持平和的心态和清醒的头脑。金钱确实是生活的必需品，这一点我们无法反驳，但金钱不能成为我们人生唯一的目标。因为，作为老师，我们

承担着比挣钱更为重要的责任！

真心感谢现场的每一位老师和同学！也再次感谢
您，索达吉堪布！



把自己当作别人，

把别人当作自己，

把别人当作别人，

把自己当作自己。

第 165 场



南非开普敦大学

UNIVERSITY OF CAPE TOWN

南非 · 开普敦

2018 / 9 / 28



藏传佛教的日常修行和仪式

DAILY PRACTICES AND RITUALS

ON TIBETAN BUDDHISM

伊丽莎白·普库博士：

欢迎大家的到来！今天我们相聚在此，共同聆听索达吉堪布的演讲。这是堪布第二次到访南非。第一次是在三年前，当时堪布已为我们准备了一场演讲，但就在演讲的前一天，学校因为示威游行暂时封校，演讲不得不取消。

今天，我们再次邀请到堪布，和他一同游览了校园。在这里，我要感谢我的学生凯琳和梅丽莎。在四十分钟的校园游中，她们一直陪伴，并带给我们发人深思

的解说。

言归正传。堪布此次到来，将和我们共同探讨当代社会如何将藏传佛教的修行和仪式融入日常生活。基于此，他今天将为我们介绍藏传佛教的一些基本概念及日常修持。有请索达吉堪布！

首先，感谢宗教系的教授和在座的各位同学！今天有这么一个因缘，跟大家一起交流“藏传佛教的日常修行和仪式”，真的很难得。

因缘与无常

就像刚才教授所介绍的那样，2015年我来非洲的时候，本来是在你们系安排了一场讲座，但因为当时的一场示威游行，没有讲成。三年后的今天，才因缘和合，

与大家重聚于此。

刚才我们参观了学校的图书馆、纪念堂、科学系和其他系的一些建筑。教授的两位学生解说得特别细致，给我留下了非常深刻的印象，我回去想写在日记里。最近两三年以来，我坚持记录每天的事情，一天都没有落下。不管这个日记将来有没有意义，我都会每天做做记录、写写日记，这已成为我的习惯。

刚才参观校园的时候，我非常深刻地感受到了佛教所讲的无常变化，或者说历史的变革，或者说人类从古到今的不断进步和发展。过去在这里发生的很多事情，都让我对生活、对人生，有了更深层的领悟。

佛陀 · 佛法 · 佛教

藏传佛教其实是佛教的一个分支。在座的各位应该非常清楚，当今世界主要有五大宗教，分别是基督教、伊斯兰教、佛教、印度教和犹太教。当然，对此也有不

同的说法。

作为五大宗教之一的佛教，现在已经有 2561 年⁹ 的历史。佛教的创始者是释迦牟尼佛。他是一个真实的历史人物，在这个世界有过鲜活的生命历程，公元前 623 年在印度出生，公元前 543 年于印度涅槃。从释迦牟尼佛时期到现在，佛教一直存留于这个世界。

佛陀所宣说的法，全部包含在三转法轮当中。如果细分，可以有八万四千法门。就立成的文字而言，藏文的《大藏经》有 108 函，汉文、巴利文跟其他文字的《大藏经》，因为翻译的原因，数目有所不同。但不管怎么样，佛陀当年亲口宣说的所有的法，确确实实已立成了文字。这个我不用多讲，你们是学宗教的，应该非常清楚。

佛陀降生，苦行，成道，三次给众生转法轮，最后所有的事业圆满，在 80 岁示现圆寂……一生的事迹与足迹，大家去一趟印度就非常清楚了，在这里不广说。

9 即从佛陀涅槃的公元前 543 年到 2018 年。

如果把佛陀所说的法全部归纳起来，就是：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”意思是说，作为佛教徒，对人类社会有害的所有事情都不能做，对众生有利的所有事情都要去做，而最重要的是调伏自己的心，让内心得到平静。这个偈颂涵盖了佛教全部的教义。

从大的语系方面分¹⁰，佛教有三个流派。南传佛教主要兴盛在缅甸、泰国、斯里兰卡等东南亚各国，北传佛教主要在汉地、日本和韩国兴盛，藏传佛教主要流布于藏地、蒙古以及现在的很多欧美国家。

藏传佛教的日常修行与仪式

1. 兴起与发展

藏传佛教迄今已有一千六百多年的历史。公元 333 年，第 28 代藏王拉托托日年赞统治时期，藏传佛教便

¹⁰ 佛教主要分为巴利语系、汉语系和藏语系三大系统。

开始在西藏这块土地上慢慢兴起，不断发展。虽然中间经历了一些风风雨雨，但到今天为止，依然完好无损地保留着，并分布于世界很多国家。

我在十多年前看到过一个报道，说藏传佛教已流传到全球八十多个国家。现在的情况如何，我不是特别清楚，应该比那个时候有所增加。刚才教授也讲了，现在学藏传佛教的人，不管是在汉地，还是在西方国家，都越来越多。

我不管去哪个西方国家，在大学里被问得最多的就是：为什么现在有那么多年轻人学藏传佛教？究竟有多少人在学藏传佛教？我没有具体的统计数字，但藏传佛教如今在很多地方确实比较受欢迎，大家都比较感兴趣，纷纷投以青睐的目光。

2. 特殊的日常修行与仪式

藏传佛教内部虽然分为宁玛派、格鲁派、萨迦派、

噶举派和觉囊派等好多不同的支派，但各派在基本的修法和修行次第上却大同小异，没什么大的差别。而且，汉地等弘扬较广的北传佛教的许多显宗经典，比如《金刚经》《阿弥陀经》等，南传佛教比较重视的《法句经》《阿含经》《毗奈耶经》等经典，藏传佛教都在学习。由此可见，藏传佛教不仅内部教派相互学习，修行一致，更重要的是，对其他宗派的教义也兼容并蓄，认真学习。

那藏传佛教是不是跟佛教的其他宗派完全相同呢？并不是。最主要的不同在于修行的次第性。在佛教内部非常著名，被人们称为“第二大佛陀”的世亲论师在《俱舍论》中有这么一句话：“守戒具足闻思慧，极为精勤而修行。”结合这句话，可以从四个方面描述藏传佛教特殊的日常修行和仪式。

1) 守持戒律

不管是出家人还是在家人，凡是修学佛法的，都必

须遵守在家或者出家的基本的道德和行为规范——藏传佛教对戒律的要求非常严格。当然，也有极个别人守戒不太如法，但这只是个人行为。各教派都要求出家人必须守出家人的沙弥戒或比丘戒，在家人必须守在家人的三皈五戒。藏传佛教认为，戒律是所有修行的根本，就像大地之于万物：离开了大地，万物没办法生存；离开了戒律，修行的功德则无法生起。

2) 听闻佛法

听闻佛法是修行的基础，非常重要。如果不依止善知识听闻佛陀的教言，再有智慧的人也没法趋入真正的修行。藏传佛教非常重视教法的传承，上师传给弟子的所有教法，都是由佛陀亲口宣说，并经由历代善知识们口耳相传传下来的。这种传承承载的力量真的是代代相传，中间没有任何中断，一直延续到今天。藏传佛教对传承的态度非常严谨，如果没有教法的传承，即使你再有智慧，再能讲辩，也不允许给别人传法，而其他教派

则没那么重视传承的力量。

而且，即使是具有教法传承的上师，要给别人讲显宗、密宗的法，或是给别人传戒、灌顶等，还得有其他方面的资格要求。如果不具足相应的资格，原则上是不能给别人传讲佛法的。虽然在实际行持中，还是会出现极个别修行人不如法的行为，不能完全排除鱼龙混杂的现象，不过从大的方面看，直到今天为止，藏传佛教的讲闻传承依然是纯洁的。

现在的世间教育，一个没有教师资格证的人，不允许站上讲台给学生讲课。很多正规的教育场合，没有教师资格的人也不允许参加。这跟藏传佛教寺院对传法者的要求完全相同。而且，藏传寺院对传法者的要求并不是从现在才开始的，而是延续了一千多年的历史传统。你们要是有时间，最好具体了解一下藏地的佛法传承，很有意思的。

刚才讲的是闻所生慧。要掌握断除愚昧的方法，听

闻佛法很重要，所以藏传佛教对此历来极为重视。

3) 思维法义

现在讲的是思所生慧。上师给大家传讲了佛法之后，我们还要通过自己的思维，认真抉择听闻到的这些知识，以达到进一步巩固的目的。在这个过程当中，大家会以各种各样的方法互相研讨，彼此辩论。每个人都会认真思考，提出疑问，然后到老师或者同学面前释放，或者拿到辩论场上辩个明白。所有的疑问都可以拿出来，甚至包括对佛教和其他宗教的质疑。

佛教的辩论很有意思，也很有价值。我现在所在的寺院经常进行辩论。在辩论场上，大家会释放出各种各样的问题，辩论的话题层出不穷，充满了各种挑战。如果你接受了别人的问难，自己又不善于答辩，当对方从各个角度攻击你的观点时，你恐怕只有举手言败。藏传佛教非常欢迎公开辩论，以此遣除学习过程中的一切疑惑。

下面给大家简单分享一段短片。

（播放幻灯片，内容包括喇嘛辩论现场、学院夜景、僧众、坛城、法会共修、法王如意宝照片、学院早期照片、修行时的法器使用、堪布上课以及供灯的场景等。）

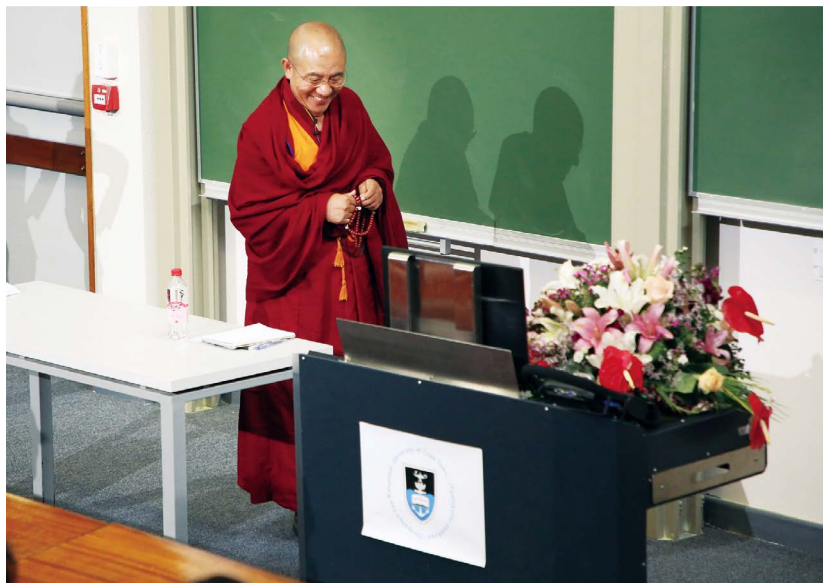
以上是我给大家的简单分享。藏传佛教的出家人都有辩论的传统。其实西方也好，非洲也好，都有一些批判主义思想，藏传佛教也非常欢迎批判思想。我们那里的僧人不怕别人批判，只要别人说得有道理，他们都能接受。

4) 修行

修行是远离烦恼的因。所谓的修行，就是把在上师那里听闻或者自己思考后得出的东西，全部用到日常生活中去，利益社会，利益国家，造福全人类。总而言之，将佛法的理论付诸行动，就是修行。

佛教修行的方法很多，比如禅修、修菩提心、修空

性，等等。其中最根本的是修菩提心，因为藏传佛教属于大乘佛教。曾经有一位印度班智达，叫阿底峡尊者，他说：佛教大乘跟声闻乘的差别就在于是否发菩提心，是否为了利益一切众生。



你们看到的藏传佛教的各种仪式、行为和法会等，如果不具足让所有众生获得快乐的利他心，就不是真正的大乘佛教。所以，藏传佛教不管哪一个教派的哪一种修行，都一定要求用利他的菩提心来摄持。所有的修法，刚开始都要皈依和发菩提心，中间可以修空性法

门、无常法门等正行修法，最后结尾做回向时也要发愿，愿自己当天的善行能利益天下无边的众生。藏传佛教所有教义的精华，都归于一颗利他的菩提心。

一般的佛教寺院中，都会有很多共同的法会和修行，但是在其他某些地方，很少有像藏传佛教那样，整个过程都用利他心来摄持的。

再给大家分享一段视频。这个才是真正的辩经现场，刚才放的只是照片。

（播放视频……）

大家看到，在正式的辩经场上，双方好像打架一样，行为看起来很粗暴。提问者把自己的疑问全部释放出来，逼对方回答，对方开动脑筋，奋起反击，大家的情绪都比较激动。其实这是很有意思的。参加辩论的人，晚上回去一般都不休息，会一直想：“明天怎样才能取胜？”有时还会查阅资料，做好各方面的准备。

但也不能太自我，因为佛教徒要破除自我，帮助别人，所以有时候也比较矛盾。

3. 空性见与菩提心

你们如果想了解藏传佛教，可以从藏传佛教比较有特点的两个方面入手。一个是修大乘菩提心：对三千大千世界的所有众生，不但不害他们，还要想尽一切办法帮助他们。菩提心的具体修法，在藏传佛教中非常有次第性和逻辑性。

还有一个重要特点是，通过与他人的辩论或者自己的分析来了达诸法的实相。我们现在感知到的这个世界全是假象，包括眼睛看到的、耳朵听到的，都不是真实的。我们需要懂得一切万法究竟而言是空性、显现上如梦如幻的道理。而藏传佛教中观体系对“万法皆空”的剖析非常尖锐，能让我们彻底明白这个道理。

因此，当很多人问我：“为什么现在很多知识分

子、年轻人对藏传佛教感兴趣？”我经常这样回答：

“藏传佛教在树立空性见解方面，观察得非常细致，这是一个吸引点；第二个吸引点是利他的菩提心。在藏地广弘的《入菩萨行论》等论典，对菩提心的阐述是比较有特色的。”

所以我认为，见解空性和行为利他，是藏传佛教最精要的两个特点。这可能也是现在很多人关注藏传佛教的重要原因。

4. 形象标志

至于其他一些修行，包括磕头、念咒和刻玛尼石等，虽然不是藏传佛教主要的体系，只是支分，但现在的人们也比较关注，它们同样是藏传佛教里很有象征意义的标志。

1) 磕头

一般来说，磕头在藏地是比较流行的。有些人一磕就是好几千公里，从安多一直磕到拉萨。当然，这并不是藏传佛教独有的。汉传佛教的虚云老和尚也曾三步一拜，从浙江磕到五台山。

很多人并不知道磕头的意义是什么。其实，每个人都有傲慢心，而磕头正是为了断除我们相续中的傲慢。在藏地广阔的大自然中，三步一拜地走，将自己的四肢和额头全部接触地面，让整个大地赐予自己力量，彻底摧毁我执，遣除我慢，让这颗心学会接纳一切……当然，顶礼还有其他的功德，在这里是以大家公认的意义来解释的。

2) 念珠

藏传佛教中的念珠也比较特殊。一串念珠中，最大的这一颗叫做佛头，代表佛。其他一颗一颗的小珠子代表僧宝，也就是僧众；中间的这根线代表法宝。藏地修行人手里经常拿着念珠，这是对三宝的一种敬仰，也是

提醒自己修行的一种方式。

我这串念珠，是在 1997 年花 3 块钱买的，一直用到现在，我很喜欢它。这代表自己的信仰，也代表自己的爱好。

3) 玛尼石

玛尼石堆在藏族人的生活中很重要。在藏地，处处都能看见刻在石头上的观音心咒——嗡玛呢巴美吽。玛尼石历史悠久，应该有上千年了。公元 641 年文成公主进藏的时候，在玉树停留了比较长的时间，据说当时玉树就有玛尼石¹¹了。另外，石渠还有一个世界最长的玛尼石堆¹²，绵延约两公里，高两三米。我以前去过，非常壮观。

11 如今，玉树境内有世界上最大的玛尼石堆——新寨玛尼石堆，东西长 283 米，南北宽 74 米，高 2.5 米，由 20 多亿块玛尼石堆成。

12 即巴格玛尼石经墙。它位于石渠县长沙贡马乡扎溪卡大草原上，有 300 年历史。是世界上最长的玛尼石堆，全长 1.9 公里，墙体厚 2~3 米，最高处约 3 米，已载入了吉尼斯世界纪录。

我小的时候经常刻玛尼。那时没有读书，有时间就刻。现在我也特别喜欢刻。在我的家乡，从2008年开始，有六十多个人常年在朵芒刻玛尼石，到现在已经有10年了。

为什么要刻玛尼石呢？因为它能为我们消除一些凶险或不吉祥的事。在翻车的地方，风水不好的地方，如果刻上这样的玛尼，对亡者或活人都会有非常大的利益。如果我们为死去的亲人刻玛尼，也非常有价值。有些病人，包括有些癌症晚期的重症者，因为转绕了玛尼石堆，后来确实痊愈了。玛尼石的力量真的非常神奇。也许有些人不一定相信，不相信也没事，我们活在这个世界上，不相信的东西太多了。

刚才我用了比较长的篇幅来讲玛尼石堆。藏传佛教还有其他一些与众不同的仪式和修行，因为时间关系，我就不多说了。

学习宗教，探索奥秘

最后，我希望今天在座的各位，不管老师还是学生，都尽量去了解世界上的各个宗教。如果不懂得宗教，这个世界的很多奥秘可能就没办法解开。



每个人的因缘都不相同，也许你有宗教信仰，也许没有宗教信仰。如果你有宗教信仰，应该学会对其他宗教保持一分尊重。同时，如果有兴趣，可以去学习其他宗教，这对自己会有很大的帮助。在我们这个世界，任

何排斥外界的心态都会成为不进步的因、不发展的因。

在“地球村”的小小空间里，我们大家应该学会互相学习。

尤其你们宗教系的师生，对各大宗教的历史也好，源流也好，所讲的道理也好，都应该去认真学习。这非常有意思，也非常有意义。

现场互动

问：非常感谢您的精彩演讲，我听得非常认真。在我看来，藏传佛教似乎有性别歧视的问题，相较于女性，男性更具有优势。您对此有什么看法？

堪布：藏传佛教对男性和女性是平等对待的。在显宗部分，男性的戒律和女性的戒律都是为了断除各自的烦恼平等受持的。但在密宗部分有一条特殊的戒律：对女性不能诽谤和侮辱。除此之外，我好像没有看到男性地位比女性高的现象，藏传佛教不存在重男轻女的观点。

但是在历史上有没有呢？民间可能是有的。整个世界，不论东方也好，西方也好，包括非洲在内，20世纪之前的人类历史上，都有很多不平等的现象。

问：藏传佛教是怎样看待同性恋的？

堪布：就贪欲本身而言，不管是对异性的贪欲也好，对同性的贪欲也好，显宗经典都认为是一种不合理的烦恼。佛陀在佛经中，比如《正法念处经》，对这种不合理的作意——不论对境是同性还是异性，都有遮止。然而，到了密宗的最高境界，贪心就成了妙观察智，它的本性是智慧，不需要断除。

所以，藏传佛教对同性恋并没有特别排斥。但是在藏地的传统中，一般很难接受同性恋。因为历史和生活习惯的原因，藏族人以前不接受，现在也不能接受。如果向他们提起现在国际上同性恋结婚、同性恋合法的事，大家都会觉得非常稀有，因为与藏地的传统太不相符了。

我曾经跟有些藏族人说过：现在有些国家承认同性恋结婚是合法的。他们觉得非常不可思议：“啊？不可

能！不可能！”怎么样也没办法让他们相信——藏地是比较封闭的一个世界。

问：请问道教和佛教是否相差无几？

堪布：道教跟佛教有相通的地方。《道德经》里面有一句话，“一生二，二生三，三生万物”，跟佛教关于空性产生万法的道理是相通的。还有，道教所讲的阴阳结合，与佛教的教义也有相通之处。

不同之处是什么呢？可能佛教涉及的范围更广一些。按照现在的教育系统来衡量，佛教应该不仅仅归属于宗教。佛教里面讲的五部大论，其实涉及到心理学、法律学、宏观世界、微观世界等很多领域的道理。关于这方面，我们只有学习以后才知道。

我本人对道教的很多修行人在深山里闭关修行非常随喜。不过，我自己学了三十多年佛教，在这个过

程中深深感受到，佛教跟现在很多科学都能找到结合点。你们以后如果有兴趣专门研究佛教，会知道我说的不假。

比如说，佛教的《俱舍论》对整个宇宙的描述非常细致，佛教的医学知识与现代生理学和人体学的内容比较一致，佛教的中观理论与量子力学有非常相似的地方，佛教《时轮金刚》讲的天体运行规律与现代天文学的数据惊人地相似，佛教对前世今生的存在进行了深入的论证，极富逻辑性与思辨性……从这些方面可以看出，佛教的思想并不是一部经典或论典所能概括的。根据不同的教理，佛教有不同的经论，它所涉及的内容比较复杂，也比较深广——在深度与广度方面，道教与佛教还是有一些差别。

问：在南非这个多元化的环境中，有着不同的语言，不同的种族，不同的文化背景。您能否给我们提供一些日常生活中行之有效的

| 处世之道？ |

堪布：回顾人类在这个世界的生存史：有宗教冲突给我们留下的伤痕，有肤色差异给我们留下的伤悲，也有国籍不同给我们留下的伤痛……

纵观人类的历史，真的非常血腥。为了资源，为了权力，为了自身的各种利益，相互之间不断进行残杀、虐待和抢夺。不论东方西方，皆是如此。虽然作为人，我们是非常有智慧的生命，但却因为一颗颗自私自利的心，写下了一段段并不光彩的历史。

我给大家的建议是这样的：“把自己当作别人，把别人当作自己；把别人当作别人，把自己当作自己。”

“把自己当作别人”，虚荣心或者自高自大的傲慢心会减少，其他烦恼也会减少。

“把别人当作自己”，设身处地为别人着想，这叫做自他交换，由此我们能了解和体谅别人的痛苦和

感受。

“把别人当作别人”，要懂得给别人留下空间——不管家人也好，外人也好，别人都有自己的空间。不要总想着“你是我的”，否则，即使是一家人也会很痛苦。

“把自己当作自己”，自己该做的事情自己要去做，自己该承担的责任自己要承担，不能总是依赖别人。

我们如果能以这种方式彼此相待，即使在不同宗教、不同肤色的人之间，也会产生共鸣，产生同情心。再逐渐推而广之，对世界和平也将产生极大的利益。

问：佛教的某些宗派会让我们念佛、修佛，最后往生极乐世界而成佛。藏传佛教作为佛教的一个重要宗派，是为了成佛的最终结果，还是为了过程？

堪布：不管是佛教，还是其他宗教，不同学派的存在都非常有必要。不仅我们宗教，现在的心理学、哲学、人类学等，每一个领域和学科都有很多不同的流派，每一个流派都有不同的思想，每一种思想最初都有不同的根源，中间有不同的过程，最后有不同的结果。

不仅佛教有不同的宗派，我们藏传佛教内部也有不同的支派。但不管哪个教派，我觉得都既要重视修行的过程，又要重视修行的结果。大乘佛教都要先发菩提心，然后获得菩萨的果位，最后成佛。“菩萨”的意思是勇敢地利益众生，“佛”的意思是觉悟——这是人生最高境界的觉悟，叫做 Buddha。觉悟以后做什么？利益众生。所以，修行的整个过程可能没办法用一句话来概括。

也就是说，不管佛教的哪一个教派，归根结底都要为人类和所有的众生创造利益。这是佛教最终极的目标，各教派最后都会殊途同归。究竟而言，各派都是先

追求真理，最后实现理想——为人类和众生带来幸福和快乐。

我希望年轻人对不同的宗派，不管是宗教的宗派，还是其他学科的宗派，都尽可能地去了解。这种心态很重要。我以前对佛教以外的其他宗教不太敢接触，但后来渐渐接触了很多人士以后——包括其他宗教的，科学界的，没有信仰的，最后发现，他们说的有些话非常有道理。

因此，我自己的体会是：开阔自己的眼界，充实自己的人生，也许我们会活得更加自由，前路也会更加广阔。

人类所有的痛苦，

都源于对自己的执著和对他人的冷漠。

第 166 场



博茨瓦纳大学

UNIVERSITY OF BOTSWANA

博茨瓦纳·哈博罗内

2018 / 10 / 2



物质主义时代的佛教观

THE BUDDHIST PERSPECTIVE
IN THE ERA OF MATERIALISM

主持人：

女士们、先生们，下午好！我很荣幸能代表神学和宗教研究系致欢迎辞。今天我们齐聚一堂，聆听索达吉堪布的演讲，欢迎并感谢各位的出席！下面，有请马索伯博士为我们进一步介绍索达吉堪布！

布兰·马索伯博士：

欢迎大家参加今天的佛教演讲！我叫布兰·马索伯，接下来由我向大家简单介绍一下堪布。索达吉堪布是藏传佛教宁玛派的一位伟大上师。藏语“堪布”的意思是教授，“仁波切”是堪布的另一个称呼。近些年来，堪布在全球上百所大学进行了演讲，与大众分享了他的智慧、佛法和佛陀的教言，其中有牛津大学、剑桥大学、莱索托大学、开普敦大学、纳米比亚大学、马拉维多马西教育学院、斯威士兰大学等。

很荣幸，今天堪布能做客我校。众所周知，现在的世界充斥着贪腐等各种问题，人与人之间因贪婪而互相残害，没有宽容，没有慈悲。所以，我们非常期待堪布接下来的演讲——有关佛教对物质主义的看法。

女士们、先生们，让我们欢迎仁波切的到来！愿三宝保佑您！

首先，感谢宗教系的老师请我过来讲课。我以前没有到过博茨瓦纳，只通过各种资料了解过，也听别人介绍过。听说这里的经济条件比较好，带有小康社会的味道，是一个比较特殊的非洲国家。有因缘来到这里，我充满感激，也非常开心。

非洲的贫富差距

这次我从香港出发来到非洲，一共安排了 15 天的行程。今天是最后一天，也是最后一站，也是我讲的最后一节课。在这半个月里，我去过孤儿院，到过几所大学，走了几家监狱，还去了一些部落，跟各个不同的群体都做了交流。总体而言，这次的行程非常放松，包容性也比较大——去了很多不同的地方。

而我去过的这些地方，贫富差距非常明显。为此，我心里极不平静，很长时间都恢复不过来。在马拉维，

很多地方连水都没得喝，孩子们上不起学，生了病也没法去医院——好多地方都没有医院。看到这样的现状，我特别特别难受。

前两天在开普敦和约翰内斯堡，有人请我吃饭。都是海边，吃得非常丰盛。一边吃，我心里一边想：这样的一顿饭，对马拉维的贫民而言，这辈子不要说真正吃上，甚至连看一眼都不太可能……

虽然我们共同拥有广阔的蓝天和广袤的大地，但是大家的贫富差距却如此之大。不要说全世界，光是非洲的几个国家之间，差距就这么明显。这真的非常让人难过。

世界的贫富差距

那么，世界范围内的贫富差距又是怎样的情况呢？和过去相比，差距进一步拉大，越来越让人难以接受。

1. 82% 的财富，在 1% 的人手里

我曾看过这样的资料：大概是在 20 世纪初，一位意大利经济学家经过长期的研究之后，提出了著名的“80/20 定律”¹³。这个规则的应用范围非常广，在经济领域则是指全球 80% 的财富掌握在 20% 的人手里。这说明什么？说明这个世界的经济分配从来就是不均衡的。而如今，这种分化趋势越来越令人感到悲观。

乐施会¹⁴是一家国际慈善组织，由英国、美国等 14 个成员联合运作。这个慈善机构不分宗教，不分国家，不分肤色和政治差别，一心一意帮助世界上的穷人。我今年初看到过他们的一份报告：2017 年，全球 82% 的财

13 “80/20 定律”由意大利经济学家维弗利度·帕累托 (Vilfredo Pareto, 1848-1923) 所提出。是指世界上充满了不平衡性，比如 20% 的人口拥有 80% 的财富，20% 的员工创造了 80% 的价值，80% 的利润来自 20% 的顾客，等等。该法则认为，资源总会自我调整，以求将工作量减到最少。抓好起主要作用的 20% 的问题，其他 80% 的问题就迎刃而解了。因此，这种法则又叫省力法则。

14 乐施会 (Oxfam) 最早于 1942 年在英国牛津郡成立，后来逐渐发展成一个具有国际影响力的发展和救援组织联盟。目前由 14 个独立运作的成员组成，即英国、爱尔兰、加拿大、美国、加拿大魁北克、新西兰、澳大利亚、荷兰、比利时、法国、德国、丹麦、中国香港和印度。

富流到了 1% 的人手里，有 50% 的人基本上颗粒无收¹⁵。也就是说，绝大多数普通人的经济层次相当低下，甚至连上层人的千分之一都不到，世界经济命脉掌握在极少数人手中。

现在全球的某些状况真的不太乐观。各个国家，各个地区，甚至各个小地方，有能力、有智慧、有资源的人，都在竭力垄断经济命脉，牢牢掌控各种资源。照这样发展下去，穷人只会越来越穷，富人则会越来越富。

这个报道还说，2017 年全球每两天就产生一个亿万富翁，而普通人的收入每年只增长 2%。全球就这么一点资源，都被富人垄断了，穷人真的很难翻身。

我不是经济学家，也不是学经济的专业人士——我的专业是佛学，但我对经济、科学和管理方面的知识、

15 2018 年 1 月，乐施会 (Oxfam) 发布报告《请回报劳动，不要酬谢财富》：2017 年全球贫富差距进一步扩大。其中，全球最富有的 42 人所掌握的财富总额等于全球最贫困的 37 亿人所拥有的财富。与此同时，全球 82% 的财富都流向了最富有的 1% 的群体。

信息以及发展动态都比较关心。在这个过程当中，我越来越感觉到：未来的时代，绝大多数普通人将活得非常艰难，而极少数富人会过得越来越奢侈。

过多的财富会导致道德败坏，富人们尽管生活奢华，心态却不一定健康，不一定快乐。而另一方面，世界各国的政治体制和管理方式虽然有所不同，但富豪们大都会得到本国政府合理或不合理的很多支持。这种现象让贫穷者心里产生各种恐惧和不安全感，甚至对富人群体产生极大的不满情绪。所以将来的世界，各种社会问题可能会不断出现，社会稳定将很成问题。

2. 稀缺资源——乐善好施的富人

这些拥有大量财富的人，虽然自己付出了勤奋和努力，加上前世所造善业的因缘，即生现前了巨大的福报，但我们也不难看出，他们大多数还是以狂妄自大、贪得无厌的手段，将众多资源掌握在自己手里的。这些

人对所有的竞争对手都非常残酷：小一点的，彻底摧毁；大一点的，收购吞并。在他们的世界里，除了自己以外，不愿意其他任何人成功。这些大企业和大财团的运作方式，不论东方西方，都是如此。这一点，人们非常关注，可以说有目共睹。

这些世界级的大富翁们，如果能有一点佛教的慈悲观和平等观，把自己手中的财富稍微分配一些给周围的穷苦人，我们“地球村”里的 70 亿人都可以过上快乐的生活，因为地球给人类提供的生存资源是完全足够的。

可实际上，这些既富且贵的人只关心自己和亲朋好友，基本上不关注其他人的生存状态。虽然个别富翁因为各种原因也做了一些慈善，比如建了一些福利医院和福利学校，但这些支出相对于他个人的总财产而言，万分之一都不到。

其实基督教也好，佛教也好，都提倡布施，并乐于

布施，因为布施对自己的今生来世都非常有利。所以，当我有机会遇到这些富翁的时候，总会建议他们多做布施。

我会真诚地告诉他们：“人的生命非常有限，而且充满无常。现在你的手里虽然有大量财富，一旦你离开世间，连一分一厘都带不走。所以，最好趁现在还有权处理，尽量把它们分配给有缘的人。否则，你可能会成为社会的罪人。”虽然经常给他们讲这些道理，但据我观察，他们几乎不会考虑我的建议。

这些大老板、大富翁们，舍不得把自己的财产布施给有需要的人，却时常来问我：“您有没有什么事情需要我做？”我一个出家人，生活非常简单，能有什么事情需要他们做呢？有时想一想，真的很颠倒！

我曾看过一份世界富豪排行榜，上面列出了全世界最富裕的8个人的财富¹⁶。这8个人里，有微软的比

16 根据《福布斯》的亿万富翁排行榜，2016年全球最富有的8个人指的是微软始

尔·盖茨 (Bill Gates, 1955-)，财产 750 亿美元；“股神”巴菲特 (Warren Buffett, 1930-)，财产有 608 亿美元；还有亚马逊的创始人贝索斯 (Jeff Bezos, 1964-)，Facebook 的创始者扎克伯格 (Mark Zuckerberg, 1984-) 以及甲骨文的创始人埃利森 (Larry Ellison, 1944-)，等等。8 个富豪中，有 6 个是美国人，2 个是其他国家的。

乐施会根据这个排行榜的资料进行了分析，结果发现：这些人的财富加起来，等于世界上 36 亿贫穷者的财富总数¹⁷。8 个人的财富相当于全球一半的人共有的财富，这真是一件很可怕的事——整个非洲一共才 54 个国家、十多亿人！

创人比尔·盖茨 (美国，净资产 750 亿美元)、Zara 创始人奥尔特加 (西班牙，670 亿美元)、“股神”巴菲特 (美国，608 亿美元)、电讯大亨卡洛斯·斯利姆 (墨西哥，500 亿美元)、亚马逊始创人贝索斯 (美国，452 亿美元)、“脸书”共同始创人扎克伯格 (美国，446 亿美元)、甲骨文主席埃利森 (美国，436 亿美元) 和彭博社始创人布隆伯格 (美国，400 亿美元)。

- 17 乐施会 (Oxfam) 2017 年 1 月发布题为《99% 民众的经济》的报告：全球 8 个超级富豪拥有的财富，相当于全球较贫穷的一半人口 (36 亿人) 的财富总和。富人和穷人之间的鸿沟比我们之前所担心的还要更大。财富聚集在富人手中，而付出代价的正是社会上最贫穷的人，大部分是女性。如果富人的财富继续以目前的速度增长，25 年后，世界上将出现第一个“万亿富翁”，这意味着一个人即使每天花 100 万美元，也需要 2738 年才能花完这笔钱。

不过，事情也好像变得简单了：只要这区区的8个人，把自己的资产分一部分给世间的贫穷者，全人类就可以过上非常幸福的生活。可惜，事实让我们有点失望，因为事情没那么简单。

3. 自私与冷漠

我们处在一个极不公平的时代。富裕的人，财富多得没法安排——自己享受不了，也发挥不了什么社会作用，只由他个人掌控而已；而艰难的人需要钱，却怎么努力也得不到，活得特别辛苦。

我以前去马拉维和纳米比亚的时候，那里很多地方特别贫穷，给我留下了很深的印象。所以这次我又特意来到非洲，也特意去了一些孤儿院。我在非洲这片土地上，深深感到财富对人类的重要性。如果没有金钱，所谓的艺术、宗教、文化，所谓的价值观、审美观，都根本无从说起。然而，钱从哪里来？在这样的财富格局

下，很多人的贫穷已经变成一种很难突破的状态。

尽管我们有不同的肤色，也有不同的价值观，但总体看来还是相同的——都属于人类。既然如此，我们应该拥有大体相当的生存资源和生活水平才对。可实际上呢，每个人、每个国家、每个地区的命运都完全不同，甚至差异巨大。

佛教认为，世界的不公平源于人们各自的业力不同——其他宗教可能有另外的说法。那所有这些全部是由业力造成的吗？也不是。现在世界的贫富悬殊也好，历史上发生的很多不愉快的事情也好，最关键、最主要的原因有两个：一是人类过于自私自利，二是不愿意关注他人的痛苦。

换句话说，人们太强调自我主义，导致除了自己和家人以外，其他所有人都不放在眼里——人类所有的痛苦都是源于对自己的执著和对他人的冷漠。

追溯历史根源：西方人的弯路

1. 错误的幸福灯塔：物质主义

我喜欢看一些历史书。几百年前的人类，虽然没有今天这样发达的科技，没有现在这样丰富的资源和财富，但各个国家和民族都自由自在地生存着。历史上交通和科技的不发达，反而给人类的合理生存提供了保障。

然而，14 世纪以来，西方的新思想逐渐打破了这个保障。七八百年前发展起来的科学主义其实就是一个幌子，表面上好看、动听，“地球人”都已全盘接受，实际上却是人类心灵走向衰毁的根源。东方的神秘主义虽然对人的内心真正有帮助，却抵挡不了物质主义的诱惑和冲击。

科学主义以物竞天择的达尔文精神为主，通过各种方式将人类久存于心的宗教信仰和传统文化全部抹杀。

离开了心灵的宁静，人们的目光便唯一专注于物质财富。正是这样的价值观导致世界走向分裂和冲突。人类和平如今已是危机四伏，动荡飘摇。稍懂历史的人都明白这个道理和现实。

消费主义让大多数西方人认为拥有金钱和物质才是完美的幸福，而西方科技的发展为他们抢夺各种资源和财富提供了便捷的工具。从 14 世纪开始，人们就在这条路上奔跑，而且越来越疯狂，一直到今天。

我这样回顾和剖析历史，有些人可能不太愿意听。前一段时间我去了开普敦大学。这所大学里本来有很多标志性的历史建筑，但在 2015 年的学生运动中，很多都被毁坏了。为什么会这样呢？因为学生们不愿意面对过去的历史……

然而，历史是不应该被遗忘的。很多时候，我们需要通过历史来反省现在，思考未来。人类历史上发生的很多血腥故事，尤其是近几百年来频频发生、规模巨大

的冲突与战争，都是因为我们过多地依赖了物质。

2. 电影世界的控诉：血与泪

我以前看过一部非洲的电影，名叫《血钻》（Blood Diamond）。这部电影讲述的事情很有代表性：有一个非洲小国，象牙、石油、黄金、钻石等资源非常丰富。然而，战争却染红了这片土地，因为强大的西方同类需要物质财富。为了抢夺钻石，人与人之间的关系变得非常复杂，充满阴谋与争斗……

世界上的每一个人都想获得幸福，遗憾的是，却错误地将幸福定义为金钱和财富。为了这样的“幸福”，人们不断地抢占弱小国家的财富，把别人的东西占为己有。大家都只希望自己的民族、自己的国家拥有更多财富，以便子孙后代都过得幸福，却不把别人的感受、别人的贫穷和别人的痛苦当一回事。

其实，不管哪一个国家，哪一个民族，在这个地球

上都只有生存权，只有享用权，没有霸占的权利。前一段时间我在开普敦天体科学馆了解到：人类现在所能观察到的星球有无数个，包括行星和恒星。但到目前为止，科学家还没有发现其他任何星球上有生命存在的迹象。离我们最近的月球，上面连一滴水也没有。我们人类赖以生存的星球只有一个，那就是地球。

这个唯一的地球，应该属于所有的生命。我们需要生存，动物也需要生存。西方人需要生存，东方人也需要生存。东南西北，各个国家，各个民族，都要在这个星球上出生，在这个星球上成长、生活，最后从这个星球离开人世。

地球上的生存资源是所有众生共同拥有的，任何分子想要抢占、独霸，都不可以。不管是哪一个国家，不管它有多么强大，都没有这个权利。

3. 现实世界的行动：战争与掠夺

可是，几个世纪以来，很多没有同情心的人却肆意抢占人类共有的资源……这是非常令人悲伤的事情。

我经常去世界各个国家。到了加拿大和美国，印第安人曾在这片土地上被欧洲人赶走、杀掉；到了澳洲和新西兰，那里的土著居民被西方人全部杀光；到了非洲大陆，也是如此——非洲的历史，你们应该非常清楚；在亚洲的很多地方，也充斥着人类内部的战争和冲突，血腥的历史不断重演……

所以，不管我去到哪里，心情都非常复杂。一方面，对最早的古人十分钦佩，因为他们的生活充满了勤劳和智慧；另一方面，为后来的西方殖民者感到悲哀，因为他们受欲望的驱使，用血腥的手段去控制其他国家和民族。

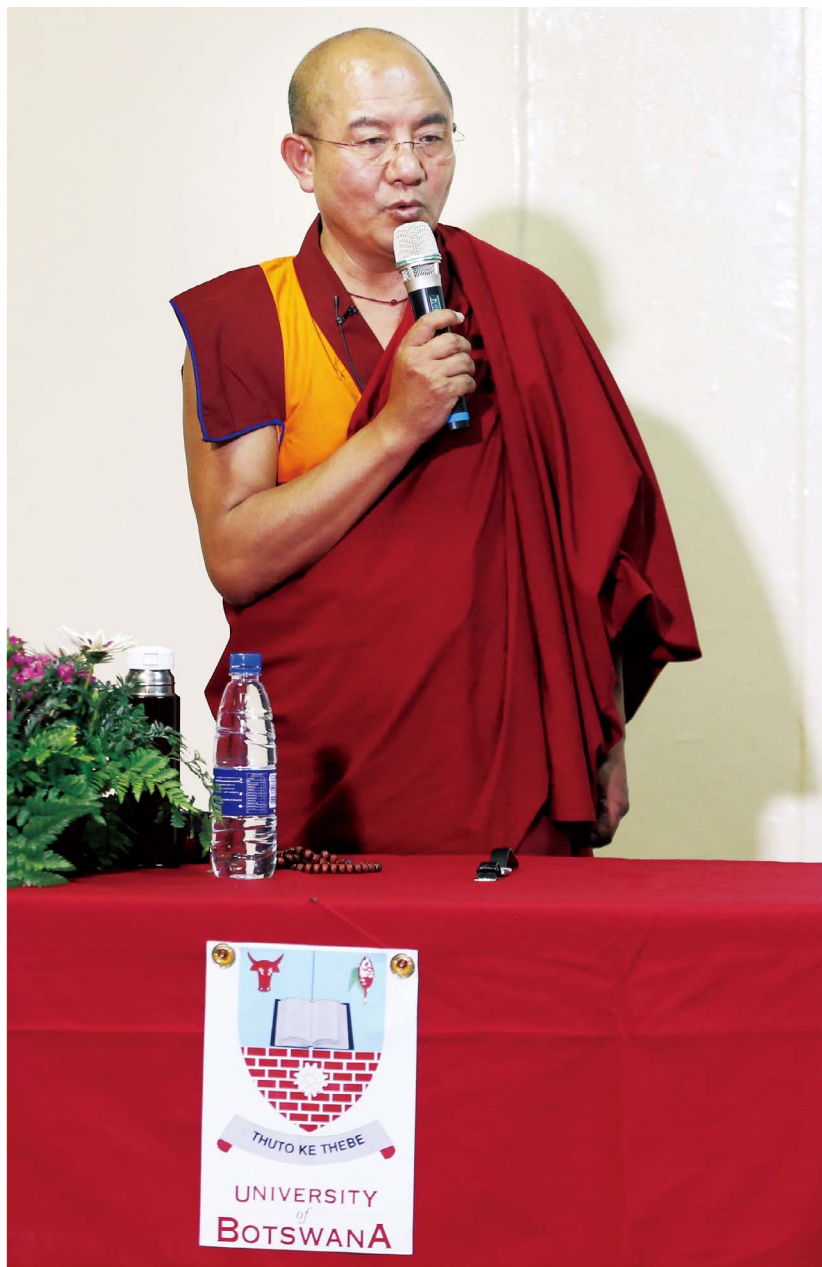
发生在 20 世纪的第一次世界大战，伤亡达 3000 万

人左右，参战者约 15 亿——具体数据有不同的说法；第二次世界大战的死亡人数有 5500 万到 6000 万人，伤者约 1.3 亿，参战者约有 20 亿。如此巨大的伤亡数字，真的令人触目惊心。

为什么会发生这样的战争？为什么？无非是有人想要抢占别人的领土。极少数人的贪婪和愤怒，让如此多的众生付出了鲜血和生命。

历史上发生的贩卖黑人也是如此。大概从 1441 年开始，很多非洲人就被欧洲人当作奴隶买卖。1978 年，联合国教科文组织做了一个统计¹⁸，在欧洲人贩卖黑人的 400 年时间里，整个非洲的死亡人数是 2 亿 1000 万——也有说 1 个多亿的。虽然具体数字说法不同，但可以确定的是，至少有 1 到 2 亿的黑人死去。这也是由人类的欲望和贪婪所导致的。

18 1978 年，联合国教科文组织在海地召开了非洲奴隶贸易讨论会。会上一些学者认为，16-19 世纪，从非洲运往各地地区的奴隶总数应在 1500～3000 万人之间。另一些学者主张计算时要考虑到捕捉、陆上运送和海上航行中的死亡数字。他们估计非洲在 400 年三角贸易中总共损失了 2.1 亿人。



我在这里提起这些事情，列出这些数据，并不是为了表达心中的仇恨。曼德拉从监狱出来的时候，都不恨折磨他的狱警们，我作为一个佛教的出家人，更不会仇恨这些人。

我想表达的是什么呢？回顾这些历史，人类所有的痛苦都是由三种烦恼导致的：要么是欲望，要么是愤怒，要么是愚痴。这三种烦恼在佛教里叫做贪嗔痴三毒。也就是说，贪嗔痴三毒让人类在历史上留下了很多不好看的脚印。

佛教的幸福观：快乐由心

刚才讲了过去发生的许多事情，视野可能拓展得有点宽了。下面我就从一个佛教徒的角度，以佛教思想来分析一下，物质时代的人类应该如何获取真正的幸福。

佛教认为，人的快乐有两个方面，一个是感官的快

乐，一个是心灵的快乐，而痛苦也分为感官的痛苦和心灵的痛苦。层次比较高的人会更更多地感受内心的痛苦，层次一般的普通人则多关注身体上的痛苦。

身体上的痛苦可以依靠感官的快乐来对治。当一个人听到好听的声音，看到美好的事物，品尝到可口的美食，或者身体接触到柔软舒适的东西，他会觉得非常快乐，身体上原有的痛苦当下就可以遣除或减轻。

而内心的痛苦可以通过禅修，或通过宗教方法认识自己的内心来压服或遣除。一旦认识了自己的内心世界，所有的痛苦都会消失，唯一只感受快乐。

感官上的痛苦，人类跟动物是相同的。动物的身体被刀割的时候，也会非常痛苦；当它看到不悦意的伙伴，也会产生愤怒的情绪。但意识或心灵的痛苦，人类跟动物则完全不同。一个被判死刑的人和一个即将被杀的动物，二者的心理感受是不一样的。判死刑的人心里会有恐惧，害怕马上被杀掉；而一些待宰的动物根本不

知道害怕，只有当利刀宰割它的身体时，它才会产生感官的痛苦。

有些人只关注金钱和物质带来的感官快乐，这种想法实际上跟动物差别不大——这话说得也许有点过激，但事实就是如此。如果我们没有能力享受内心的快乐，只能把所有的幸福寄托于外在的财富和物质，这跟动物的想法真的没多大差别。

动物因为非常愚痴，所以有时候做的事情有可原。比如有些猛兽只吃异类动物的肉，除此之外不会吃其他任何东西，如果找不到这类食物，它就会饿死。而人类如果不杀害动物或者自己的同类，还可以有其他的生存方式。

在动物界，杀害异类的情况比较多，杀害同类的比较少见。可是人类呢，为了抢夺资源和金钱，杀害了无数的同类，有时甚至连自己的亲朋好友都不放过。因为财富而遭到杀害的现象，在人类身上发生得太多太多。

这真的很不美好，很令人遗憾。

人类之所以有别于动物，最重要的是这一颗心。来自心灵的苦乐会影响感官对苦乐的感受，使苦更“苦”、乐更“乐”，或者令苦变得“不苦”、乐变得“不乐”。所以佛教认为，真正的快乐，只在我们的内心。学会调伏自己的心，让这颗心自己去遣除痛苦，寻找快乐，才能得到真正的快乐。

佛教的财富观：走中道

佛教的财富观强调中道，不会堕于富裕奢华，也不会堕于贫寒困顿，因为这两个“边”对正常生活都有影响。佛教对财富本身并没有不好的看法，但特别警惕过于贪著财富给自己带来的巨大祸害。

活在这个世界上，如果太贫穷，经常感受饥饿、寒冷，搞得身心疲惫，苦恼不堪，就没办法正常生活；如

果太富裕，占有很多不合理的财富，欲望会越来越大，很多行为也会变得非常不如法。这两种情况，都会让我们远离快乐。所以，佛教特别赞叹中道的财富观。这跟基督教的某些财富观比较接近。

而且，佛陀要求弟子们合理分配拥有的财富：一部分自己享用；一部分保存，以备饥荒或者有其他需要时使用；一部分布施给可怜的乞丐或有需要的人；还有一部分拿来供养思想境界比较高的上层人物——类似于现在受过高等教育的人士。这样的财富观在《阿含经》《涅槃经》等相关的佛经中，都有非常清楚的阐述。

很多人认为，佛教提倡苦行，为什么有的佛教徒不过苦行的生活？对于这个问题，佛教在《毗奈耶经》中说得很清楚：如果一个人没有贪欲心，也没有付出特别大的勤作与痛苦的代价，那他即使住着非常好的房子，穿着特别好的衣服，享用各种美味佳肴，也是可以的，因为不会形成罪业。

当然，也有个别佛教徒认为财富对自己的修行没什么帮助，愿意过苦行僧的生活，愿意以苦行的方式来修行，这也是佛教开许的。

不过佛教徒每天做早晚功课的时候，都会发愿：不要转生到太富裕的家庭，也不要转生到太贫穷的家庭，而要转生到中等的家庭，以保证将来可以如理如法地修行。我自己每天念诵的功课当中，也有“不生富贵家，不生贫穷家，唯生中等家，恒常得出家”的发愿文。这是我们对待财富和修行的一种态度。

佛教的知足观：不被欲望所牵

佛教最看重的是心灵的自由和快乐，不会将幸福完全建立在外在的财富上。因为建立在财富上的快乐非常不稳定，当你有钱的时候，也许快乐——实际上，真正有钱的时候，也不能保证天天快乐、时时快乐，而一旦

没钱了，就很难快乐起来。相反，幸福的“脚”如果落在内心，即使财富不多，也依然可以享受快乐的生活。

佛陀接近涅槃的时候，给弟子们留下最后的教言，叫做《佛遗教经》。这部经中说：“行少欲者，心则坦然，无所忧畏……知足之人，虽卧地上，犹为安乐。”意思是，欲望少的人，内心会时时处于坦然的状态，没有担忧，没有恐惧……知足的人，即使身体躺卧在地上，心里也可以很快乐。这样一种境界，可能值得我们去思考和追求。

如果自身没有这样的境界，也不努力追求这样的境界，却把全部希望寄托于外境，要么是金钱，要么是伴侣，要么是房子、车子，那可能很难得到真正的幸福。因为即便达到了期望的目标，心里很快又会有更高的要求。我们的欲望是永远也填不满的坑，只要这颗心被欲望所牵，就不可能感受到真正的快乐。

西方人的醒悟

其实这样的道理，西方的很多学者现在已经慢慢认识到了。美国有一位历史学家，叫达林，多年来一直研究“幸福”，后来写了一本这方面的专著，叫《幸福的历史》¹⁹。他在书末总结的时候说：人类再怎么追求，也不可能得到真正的幸福。

我觉得，他的意思并不是说所有的幸福都不存在，而是说，依靠物质得到的所谓“永恒的幸福”在这个世界上根本不存在。的确是这样，不管人们如何追求物质，也不可能得到真正的幸福。

阿非利加和藏地的人，因为经济发展得比较慢，目前可能还没有把幸福完全寄托在物质上。西方人最初不但没有意识到这一点，反而错误地认为拥有金钱就拥有

19 《幸福的历史》（Happiness: A History），1997年出版，作者达林·麦克马洪（Darrin McMahon, 1963-）。此书阐述西方产生出“幸福”信念的历史过程，内容涉及艺术与建筑、诗词与经书、音乐与神学、宗教、文学、神话等，为一部智识史，也是一本探讨哲学、宗教、人类思想的著作。

一切，所以几百年来，发动了各种战争，对许多古老的人类文明和文化做了各种反人类、反道德的事情。直到今天，他们才醒悟过来：幸福的宝藏，只能在自己的内心去挖掘。而内心的幸福方法，也许只有在宗教中可以找到。

在北欧，包括瑞典、瑞士等很多国家，医疗条件、社会保险以及各种社会福利制度非常完善，几乎所有人都过着衣食无虞的生活。然而，这些国家得抑郁症的人，现在却越来越多。

美国的情况也是如此。现在美国的经济不行——以前美国经济好的时候，人们的幸福指数随着经济指数的上升，反而越来越下降。当代西方的种种社会问题，让西方人逐渐意识到：物质主义的幸福观完全是错误的。

所以，我们现在真的应该好好反省一下：真正的幸福到底在哪里？

让心灵的钻石，照亮幸福的路

最后我总结一下今天的演讲。一方面，我们可以享受感官的快乐；另一方面，更要懂得追寻内心的快乐。当你通过某种方法观照自己的心，认识了心的本来面目，你会发现，真正的快乐原来就在自己的心里！

内心要得到真正的满足或者幸福，可能需要宗教的指引。你们这里有基督教，有佛教，还有其他宗教，非常方便。通过宗教的方式找到内心的幸福，我觉得这是最好的幸福之道。

大家可以通过对比，选择自己最有信心的宗教。每一个宗教都有认识真相的方法和窍诀，而且这些窍诀都非常理性，并非迷信。我们在物质上、科技上或文化上得不到的幸福，依靠宗教的理性智慧和窍诀，也许可以轻而易举地获得。

听说你们这里的钻石资源非常丰富，全世界三分之

一的钻石都产自你们国家²⁰。其实，找到内心的快乐，才是真正的富翁，这是再多钻石也比不上的；相反，如果没有找到内心的快乐，即使拥有无数钻石，也可能依然贫穷。

所以，我希望大家都能拥有内心的钻石——这才是真正的财富和幸福！

20 博茨瓦纳盛产优质钻石，宝石级占 50%，其产值居世界首位。目前是世界第二大钻石生产国。

现场互动

问：怎样才能克服愤怒的情绪，从而获得快乐呢？愤怒的原因，是因为现实生活中有些人如此富有，如此快乐，而自己却很穷——一个穷人怎么快乐呢？

堪布：对别人的富有和快乐感到愤怒，好像没有什么用。

由于教育的原因、腐败的原因，以及不良财富观的影响，现在很多人对社会财富分配不均都有怨气。但是，任何一种负面的怨气或愤怒，都不能给我们带来理想的结果。以理性的思维和途径来解决问题，可能才是最好的。

现在有些人因为贫穷，不管做什么事，空间都很

小，很难成功，而有些人虽然没什么能力，但由于资源丰富，轻易就成功了。这不只是哪一个国家或者哪一个地区存在的问题，而是全球性的问题。而且，将来这种趋势还会越来越明显。解决这样的共性问题，更需要理性的智慧，而不是简单的愤怒。这是第一个方面。

第二个方面，我们自己也要学会慈悲，对他人多一点关心与同情。比如说，我虽然不是特别富裕，但一定还有比我更穷的人。在这些人的眼里，我的很多行为会不会也非常过分？要经常反思自己。

前段时间，我在马拉维喝了一瓶汽水，喝完以后，瓶子里还剩一点点，很多孩子都跑过来抢。后来，一个身材比较高、力气比较大的孩子抢到了。其他孩子都特别恨他，但也没办法，因为身体和力气都比他弱，抢不过他。

对任何一种社会现象，都需要客观地进行分析。我们目前拥有的这些东西，在这个国家或其他地方的其他

身份的人看来，可能也有很多不公平的地方。所以，我们需要进行多方面的比较，才能得出全面而客观的结论。

问：这个世界充斥着各种不平等，权力的滥用与不公正在撕裂人类社会。我们是该继续睡在地板上，一边自我满足一边沮丧呢，还是奋起反抗？

堪布：你提的问题很好。在我去过的很多地方，上至国家高层，下至平民百姓，人与人之间都有很多不满的情绪。只要有人类存在的地方，也许就会有复杂的人际矛盾或者不满情绪。

严重的贪婪或腐败问题，时候到了，肯定会溢出来，大白于天下。这是一个自然规律，不管在哪个地方，都是如此。不过在此之前，我们是该乖乖地等着水落石出的那一天呢，还是主动出击，争取自己的权利？

这需要用智慧观察。如果自己的实力超过对方，而且的确发现了问题，当然可以站起来对抗，但如果对方的实力非常强大，你根本无法反抗，那只能认输。

佛教有一个观点：在别人手下做事，就一定要听人家的话。这是最明智的选择。如果你的能力超过对方，那怎么样做都可以，只要不造成伤害就行。

社会的不公平不是现在才有的，在人类历史上，这个问题一直存在。所以不要愤怒，一切要根据自己的能力和智慧而定。佛教认为“自由是快乐，他控是痛苦”。虽然天底下有很多事情让我们不能接受，让我们觉得不乐观，但至少我们的身心是自由的，可以说自己的语言，可以过自己的生活，可以有自己的空间。这也是一件非常快乐的事情。

问：当代很多人对性取向问题缺乏正确的认知，我的很多同事都支持同性恋合法化。佛

教是如何看待此类问题的？

堪布：对同性的贪执属于贪心的一种。佛教对此没有特别否定，也没有特别肯定。

人类的贪心是各种各样的，这在佛经里有明确的记载：有些人贪著与自己年纪相仿的人，有些贪著年龄比自己大的人，有些贪著年龄比自己小的人，有些只贪著年轻人；还有些贪著同性——刚才说的是异性；甚至还有一些人贪著动物——对动物产生贪心……这些情况，早在 2560 多年前，佛教就已经清楚地描述了。



这几年来，仍有很多国家对同性恋非常排斥——历史上甚至有因此而判死刑的，只有少部分国家特别支持，目前好像只有 26 个国家承认同性恋合法。以前，

同性恋在澳大利亚是非法的，而他的邻居新西兰则认为合法的，如今在这两个国家都已经合法化。总体看来，同性恋的合法地位正逐渐得到更多国家的承认。

佛经里讲，有些人喜欢年轻人，有些人喜欢老年人，这让我想起中国的物理学家杨振宁。前些年，他已经 82 岁了，却娶了一个 28 岁的姑娘——现在他应该有 90 多岁了。28 岁，82 岁——这是一个比较特别的例子，我经常想起来。他和妻子，一个喜欢比自己年轻的，另一个喜欢年老的。美国总统特朗普²¹和法国总统马克龙²²的家庭，也都比较特别。

我 1993 年去美国的时候，一位男士带来另一位男士，向我介绍道：“这是我的男朋友。”当时我刚去西方，简直太惊讶了。后来慢慢接触得多了，现在不仅是所谓的“男朋友”，即便他把这个同性的“丈夫”带来，我也能平静地接受。这可能是一个观念的问题。

21 特朗普有三任妻子，现任妻子小他 24 岁。

22 马克龙的妻子是他的中学老师，比他大 24 岁。

总之，人类社会总会有各种超越传统和想象的事情发生，同性恋只是其中的一种。佛经对此早有说法：既不排斥，也不赞叹，跟其他贪欲是相等的。

布兰·马索伯博士：

提问环节到此为止。大家再次将掌声送给堪布，好吗？非常感谢您，堪布！今天确实收获颇多。

在最后，我想重申知足在当今社会的重要性。没有哪个社会能避免问题。比如，博茨瓦纳被公认为和平的国度，也被认为是非洲最好的国家之一，但据另一项国际研究表明，博茨瓦纳同时是非洲国民压力最大的国家之一。这结果十分意外。

虽然我们很富有，但正如仁波切所说，社会依然存在很多不平等，比如钻石的分配等。尽管这样，我还是选择相信博茨瓦纳。因为很多事情我们分辨不清，而且我们似乎也没有办法，甚至没有反抗的力量来改变现

状。根据仁波切的建议，我们应该对现状知足，因为目前我们改变不了现状。

但如果可以，我们也需要尽一切办法去改变现状。因为当我去马拉维的时候——堪布刚刚也提到了马拉维，那是一个极其贫穷的国家，我惊讶地发现，那里的人居然非常平和，并不奸诈，也不贪婪——他们不会覬觐你的手机。他们宁可坦率地向你索要，也不会偷你的任何东西。

而我们有钻石，是富有的国度，被公认为是好的国度，可是一踏出房门，不安感随之而来。因为人们都很贪婪，什么都想据为己有。太多的物质主义和竞争主义滋生了这种贪婪。此外，还有诸多问题，但这里不多说。

所以，我不相信任何能快速解决不平等的办法。因此，堪布的话语是我们的福音，我们要将这些话放在心里。非常感谢！

“如果没有爱心，
就等于没有受过教育。”

第 167 场



复旦大学

FUDAN UNIVERSITY

中国·上海

2019 / 1 / 18



师生相处之道

STUDENT AND TEACHER RELATIONSHIP

主持人：

亲爱的各位领导、老师、同学：

大家下午好！非常欢迎大家来参加“师生相处之道”讲座暨访谈会。

中华民族是一个有几千年历史的礼仪之邦，在中国传统的伦理关系中有“天地君亲师”之说，意思是说，师可以与天地君亲并称——这给予了老师如父亲般的权力和地位，因而“一日为师，终身为父”的观念也逐渐根深蒂固。可以说，在古代中国，老师的地位是非

常崇高的。然而，随着时代的变迁与社会的演变，师生关系可能已经发生了一些变化，其中有可喜的一面，也有令人担忧的一面。例如，处于物欲横流的世界中，受追求物质享受等价值观的影响，有一部分师生关系伦理丧失，突破了道德底线。

在国内外的一些新闻报道中，经常会看到一些令人深感痛心的事件，因此，是时候认真地思考一下：我们的师生之道到底怎么了？如何构建适应当今社会发展的新型师生之道？这也正是今天研讨会的主题——“师生相处之道”的由来。希望通过今天的演讲和讨论，能够有助于构建和谐向善的校园氛围，并有利于未来对人才的培养。

接下来，要进入的是主题演讲环节，演讲嘉宾是尊贵的索达吉堪布，演讲主题为“师生相处之道”，掌声有请堪布——

各位论坛的嘉宾，以及各位老师、同学：

大家好！今天下午是一个很好的机会，可以在这里跟大家聊一聊“师生相处之道”。我之前没有在这么多教授、大学生面前讲过所谓的师生之道，所以接下来要讲的内容不一定包含甚深的道理。我也没有上过像复旦大学这么大的学校，之前只是读过我们当地一个小小的学校。我的人生也很简单，23岁就出家了，出家之后成为了一个普普通通的老师，一直到今天。所以，也许我谈不出什么所谓的师生之道，但我对这个主题很感兴趣，一会儿几位教授也会跟大家一起分享，我很想听一下他们心目中的师生之道。

对师生关系现状的反思

在当今社会，有时候的确会看到一些前所未有的情况，这一点与任何时代都不同。如今，虽然在信息、交

通等各方面都有一定的发展，但在某种意义上，却看到人心在不断退步，会有这样一种感觉。因此在这样的背景之下，大家有必要探讨、分析师生之间的一些问题。为什么这样讲呢？因为在某种意义上，师生关系已经变成了一个敏感话题，就像医患关系一样。这是什么原因呢？在座的各位可能比较清楚，现在全世界的通信技术十分发达，在世界任何一个角落发生的事情，在很短的时间中就可以呈现在我们眼前。也许受这种大环境的影响，近年来好像学生不太像学生，而老师在某种意义上，也不太像老师。

出现这样的局面，也反映出大众价值观发生的一些变化——也许我们更倾向于关注和展现不太好的一面，因为现在有很多媒体人乐于把吸引眼球的内容放到网上——我们常常看到某个学生杀老师，某个老师打学生等等。前一段时间，我就看到一个这样的内容，有一个学校的某个班级大概有 70 个学生，老师心情不好的时候，就痛打学生。之前我甚至还看到过学生用刀捅老师

的新闻，最后老师倒在了血泊当中……

现在这样的现象越来越多，原因是什么呢？我也思考过，现在的社会确实与以往是完全不同的，包括生活方式、理念等等。虽然有些人认为现在的生活方式跟以往一样，但实际上确实是不同的，我们的生活可以说正处于日新月异的变化之中，这些变化有比较好的，也有不太乐观的。哪些方面不太乐观呢？无论是在学校、企业，还是一些其他团体，道德底线皆已逐渐下移。在这样的大环境中，师生之间的关系自然而然会发生一些变化。

那么，变化产生的具体原因是什么呢？我在分析的过程中发现：有一部分的原因，可能来自于西方国家价值观的影响。在座的各位也许比较清楚，在西方，老师与学生之间相当于是朋友关系，老师在讲课的时候，学生可以有各种不同的态度，可以听课，可以不听课，甚至可以对老师怒目而视，也可以用各种方式批驳老师的

观点。在很多西方国家的教育理念中，认为这对孩子的成长是非常有利的，可以培养学生的创造性、想象力，树立创新的理念，所以他们认为这样的行为是值得赞扬和培养的。因此，学生们的“野性”就逐渐被培养起来了，甚至在一些学生提出并不合理的问题时，老师也不得不安慰、赞叹。对于这种理念以及它所带来的问题，很多人也都比较了解。

师生之道发生变化的另一个原因，也许是由于各个家庭给学校交了学费，有些老师以此作为获得收入的一种方式；而学生则认为，不管怎么样，我家里已经交了学费了，这样一来，老师和学生之间的关系，相当于一种商业关系，甚至是一种交易。如果学生秉持这样的观念，在他对待老师的时候，就很难有真正的恭敬心。

还有一种原因，在我们平时开展教育工作的过程中，不像古人那样重视师生间的尊重之道。现在的老师，更多是一种知识的传播者，甚至对于某些领域的知

识，学生比老师更为精通。而在古代，老师可以说是智慧的权威，有大量的知识储备，学生没有其他途径去了解这些知识。可是现在的情况则完全不同，每一个学生，尤其是中学以上的，几乎每个人都有自己的上网工具，不管是用电脑还是手机，他想学的这些知识，在最短的时间当中都可以获得，因此在一些知识领域中，他所了解的内容也许比老师了解的还丰富。在这种情况下，如果老师不爱学习，或者要花大量时间专注在其他事情上的话，学生就有可能越来越不信服老师。

这样一来，也许老师在他的岗位上，在一些专业领域当中，就无法满足学生的要求。因此，老师会觉得学生不听话，比如老师在讲课的时候，学生在下面玩手机或者做其他事情，根本没有听课的兴趣和意乐。在这种情况下，老师会觉得无论再怎么苦口婆心地讲，学生也不想接受。而学生则会觉得老师就像保姆一样，因而会产生疑问：自己应该给的费用都已经给了，老师为什么不给我传授我想学的知识？也有一些学生会认为老师

讲的某些内容，与自己从其他途径学到的完全不同，甚至会因此以敌对的方式对待老师，这样的话，师生之间的关系自然不会太好。

诸如此类，对我们的整个传统以及各个知识领域——不管是儒家也好，佛教也好，甚至传统的其他各个思想流派的师生关系会产生不好的影响，致使师生之道逐渐背离原本的样子。对此，尤其是像你们这种高等学府中的老师和学生，应该会有一些不同的思考。

对比佛教与西方思想中的师生之道

我去过一些西方的学校，我个人认为西方学校的优点是什么呢？他们一般不盲目相信老师或者所谓的权威，除了真理以外，没有其他真正需要尊重的，人与人之间是可以平起平坐的，对父母或老师也是如此。他们有很多响亮的口号——平等、自由、民主等，尽管这些

口号有时候也会用于掩盖一些真相。

亚里士多德（Aristotle，公元前 384- 前 322）曾说：“我爱我的老师，但我更爱真理。”他虽然爱他的老师，但是他更喜欢的是什么呢？老师所宣说的万事万物的真相。这样的说法在佛教中也有，释迦牟尼佛曾说：“无论是出家人还是在家人，你们可以像提炼黄金一样，反反复复观察我的语言，不要因为我是权威就恭敬我。如果我所讲的是合理的，你们可以接受；如果我说的是不合理的，你们就不用接受。”这个教言与亚里士多德的理念有相似之处。

佛教承认老师、善知识、上师是非常伟大的心灵工程师，但更加注重的是，老师所讲的是否符合实相。如果符合实际道理，可以承认；如果讲得不太合理，讲者不要说是一般的普通老师，甚至是佛教中最权威的释迦牟尼佛，也可以不承认。不需要因为讲者是释迦牟尼佛，就认定他所讲的百分之百正确。所以，我想在某

某种意义上，在追求真理的时候，也许并不用完全遵循老师。

佛法中有一种说法叫做“依法不依人”，这样的理念确实适用于这种情况——只要我们能够求得真理，不一定需要相信某一位所谓的权威。当然这是一个很高的层次，当你到了一定层次的时候，可以这样去理解，但如果还没有到这种层次的时候，我认为还是要恭敬老师，因为很多人的智慧、爱心、能力、道德等，还无法与老师相提并论。在这个阶段，你的信心、恭敬心、欢喜心，全部可以用来承侍你的老师或者上师，这是佛教当中的基本观点。

对重塑和谐师生关系的倡导

当今校园中的师生关系值得大家去分析，在分析的过程中，很希望所有的学生，哪怕蒙受了老师的点滴恩

德，获得了些许知识，都能尽量做到“一日为师，终身为父”。也就是说，即使这位老师只为你讲过一堂课，也应该终生把他当作自己的老师。在我小学三年级的时候，有一天数学老师没有来，有位老师为我上过一节数学课，我记得很清楚，他讲的内容是无限循环小数。从那时到现在，已经有 30 年了，老师一直认为我是他的学生，我也认为他是我的老师。其实我只是听了他的一堂数学课而已。

佛教中也有这样的说法：“闻一偈颂者，若不当作师，百世转为狗，成为具瘕者。”如果听闻过四句的偈颂，却没有把传授者当作老师，将来所感的果报会非常可怕。所以在佛教中，无论你的老师是什么样的，无论他传授给你的是什么知识，都要把他当作一位真正的老师，这一点很重要。在儒家传统文化中也有类似的观点，在座的各位应该非常清楚。《论语》中讲过，老师应该像老师，学生也应该像学生，老师应当诲人不倦，而且教诲的目的不是为了地位、财产等，应该以爱心来

培养学生。这样的老师，也许在现在这个社会越来越少了，很多老师因为生存、工作、家庭等各方面的原因很难这样去做，但真正的老师的确应该无条件地帮助学生，自愿而主动地将自己的智慧、知识一代代地传递下去，这样的人才真正有资格被称为“老师”。

我经常给一些学校里的老师提建议，因为老师这个岗位跟其他岗位是不同的，老师是人类心灵的工程师，如果老师做得好，会对人类社会的发展有巨大的贡献；如果老师做得不好，则会对社会产生一定的危害。为什么呢？如果老师做得不好，就会耽误成百上千个学生，不仅无法让他们学到知识，还会对他们的行为等各方面起到反作用，甚至他们的所作所为对整个历史也会产生负面影响。因此，这样的老师相当于对人类的内心起到了破坏作用，甚至会引发一些严重的不良后果。

对此，藏传佛教中有一个相关的教言：“前辈老师的故事是晚辈学生的修行。”这句话很有意思，作为前

辈的老师，如果是有爱心的人，那么他培养出来的学生也会是有爱心的人；如果老师是有智慧的人，那么作为晚辈的学生也会有智慧；如果老师有创新的意识或特殊的专业知识，学生也会有这样的能力，获得这样的功德。

在现在的社会中，有非常多的好老师以及非常优秀的学生。我们应该看到，他们对教育事业以及其他领域，乃至整个人类社会所做出的贡献。可是，在当今的网络时代，尤其是在人工智能不断发展的时代背景下，对于积极正面的一百件大事，也许人们不一定能注意到，但只要有一件不好的小事，可能全世界的人都会很短的时间内便开始评论、转发。这可能是因为很多人本身就比较喜欢讲别人的过失，比如说，一个人有一百个功德，别人可能连一个功德也不会提起，但如果这个人有了一个过失，人们就会吹毛求疵地讲出来。又比如说，一位老师一辈子教书育人，假如他上了一百堂课，人们可能不太愿意讲这一百堂课的功德，但却会指出其

中的一堂课非常糟糕，于是就开始揭露他的短处和过失。这可能是人的一种习惯。

我们应该一分为二地去分析当下的情况，不能完全断定现在的社会没有希望了，一切都已经变成如今这般模样——实际上并非如此。但我们也要意识到，老师的确承担了一定的责任，如果老师的心专注于商业或其他一些领域，而不重视教育事业，不重视传承人类的智慧和培养人才，那么可能会有一些不同的声音对此提出质疑——这是非常有必要的。因为得到一些负面的反馈后，很多人的行为就会有得到纠正的机会，所以说网络时代也有好的一面。为什么这样说呢？人在没有细致取舍时会犯很多错误，如果通过录音或视频将错误展现给他人，则有可能会增强个人的自我约束力，会更加深入地观察自己，也因他人的关注而有了警惕感，所以这是非常好的事情。

我还想说的是，从佛教的角度来讲，老师和学生之

间应该有一种尊重心，这个很重要。我最近在将汉文《大藏经》中的《杂阿含经》翻译成藏语。《杂阿含经》中所讲到的师生关系的有些内容，在汉文版和藏文版《大藏经》中都有，另外有一些师生关系的内容，则在藏文版中有，汉文版中没有，有这样的情况。

在汉传佛教中，有一位非常著名的译师名叫安世高，他住世的年代距今大约有 1800 年。在他翻译的经典中，有一部经叫做《阿难问事佛吉凶经》。可能有些人对佛教中的师生关系比较感兴趣，那这种关系是什么样的呢？在这部经中就有所体现。当时，阿难问佛陀：

“师生之间的关系应该怎么样来处理？”虽然这已经是两千五百多年前的对话了，被翻译成中文也已有 1800 年左右，但应该仍适用于当下，因为其思想具有一种鲜活性。此经中的观点对于老师和学生来说，应该都是有帮助的。按照经中观点，老师应该把学生当作自己的亲生子女一样来对待。每一个有孩子的父母应该比较清楚，应该以什么样的态度和方式关爱自己的子女。而学

生对待老师，应该像对待佛法僧三宝或自己的父母一样，这样的话，即使老师像父母一样对学生运用打、骂、批评等方式来进行教导，学生从某种意义上来说也不会心生恨意，不会像刚才所讲到的那样，用刀或棍棒打骂老师。

我前段时间看到一个视频：在一个学校里，考完试后学生不愿意交卷子，于是跟老师发生了冲突，一群学生一起打老师，老师被打得很可怜。这个视频在网上被大量转发，不知道大家有没有看过？如果学生真正把老师当作自己的父母，那么师生之间的关系会变得与其他人的关系完全不同。师生之间的关系应该是什么样的呢？老师不能恶意打骂或惩罚学生，这是佛陀所说的“万万不可”，就像一个佛教徒，是万万不可恶意诽谤佛、法、僧以及父母的，师生之间也是如此。“己所不欲，勿施于人”，自己不愿意经历的事情也不要施加给别人，在安世高所翻译的这部经典中，有这样一种理念，这种理念既盛行于孔孟之道中，也存在于佛教

当中。

老师如果真正要培养学生，他对所有的学生，应该有对自己子女那样一种爱心，这才真正具备了当老师的资格。相反，如果他对学生没有爱心，甚至怀有恨意，就不具备当老师的条件。因为无论是在传统文化中，还是在现代的教育理念中，老师都必须具备爱心。前苏联的一位科学家曾说：“如果我们没有爱心，就等于没有受过教育。”因为教育并不只是让人获得书本上的知识，也不只是以一些条条框框的内容来定义的。

在教育理念中，必须要培养人的一种爱心，如果人不具备爱心的话，最终很有可能导致整个社会的动荡不安。如果每一个人都自私自利，那么最终社会将如何演变，大家也应该非常清楚。佛教的基本理念，与西方的一些教育理念，确实不尽相同。佛教的理念之一，是要有一颗包容的心。而西方的教育思想也有自己的特点，它的好处，也有坏处。好处是什么呢？思想比较开放，

具有包容性，与观摩式的教育完全不同，所以西方在研发和创新等很多方面有不同的见解。

东方的思想相对而言比较传统，由于遵循此种传统，学生对老师有一种感恩之心，老师所传授的知识与智慧，学生不会忘记，会永远铭记于心。在这种情况下，可能对学生来说，老师所传授的知识会让自己受益终生，这样的老师才能称为一位真正的老师。因此，我们要依止这样的老师，或者自己也成为这样的老师。我的老师法王晋美彭措，就是这样一位老师，在大约 20 年的时间里，我依止他并在他座下听课。这期间我恭恭敬敬地听从他的教导，获益良多，他的教导对我一生的帮助，是难以用语言来描述的。其实，在每一个人的心里，也许都有一位对自己影响最深的老师，在你的一生中，会经常想起他的音容笑貌，忆起他所讲的教言，思索他为自己开显的人生真理，而这些真理，还会帮助到我们的社会以及社会中的各个群体。

如果你对老师的所作所为，经常有许多成见和邪见，甚至把老师作为仇视的对象，这是非常可悲的事情。我以前听说，一所非常著名的学校做过一个调查统计，调查结果显示：很多学生最恨的就是老师、知识和书本。现在很多学生也有这种倾向，如果一个学生特别恨老师，特别恨知识，特别恨书本，那么即使他还待在学校里，也没有多大意义。

一些老师曾跟我反映过，他们对学校五千名学生进行调查，其中大概 20% 的人有过自杀的念头，还有一些学生有抑郁症，这样的情况越来越严重。所以，老师在传授知识的同时，也应该讲一些为人处世的道理，这就要求老师自己首先应该像一个老师，需要在道德、智慧、爱心等各方面都比较优秀，这样他带出来的学生才会是非常优秀的。

寄语

我由衷地希望，老师们都非常优秀，学生们也都十

分优秀，师生之间的关系越来越好。由此，或许我们的社会也会变得越来越好。

对 话

主持人：首先我来给大家介绍一下，四位将参加我们论坛的嘉宾。

蒯本科老师，蒯老师是复旦大学教授，英国威尔士大学生物工程学博士，复旦大学生命科学学院教授和博士生导师。欢迎蒯老师！

我们也很高兴地邀请到了周宁一老师。周老师是上海交通大学特聘教授、生命学院微生物科学系系主任，获武汉大学微生物学专业学士和英国伦敦帝国理工学院微生物学专业博士学位。欢迎周老师！

我们也非常高兴地邀请到了王应祥老师。王老师是

博士生导师，上海市青年科技启明星，教育部青年长江学者，2007 年获得华南农业大学植物营养学博士学位，2007 年至 2011 年分别在华南农业大学和复旦大学从事博士后研究，现任复旦大学生命科学学院研究员。
欢迎王老师！

此外，我们还非常荣幸地邀请到了索达吉堪布。堪布是全世界具有影响力的藏传佛教大德，人们总能在堪布的言语间感受到安闲自在——一种禅修者独有的睿智和温文尔雅的气度与慈悲。因为堪布的所作所为是为了利益他人，是为了给这个世界带来一份心灵的富足。

以上四位是我们的访谈嘉宾。接下来进入论坛环节，希望您们的真知灼见，能够为我们指点迷津，谢谢各位老师。

主持人：各位教授和堪布都有非常丰富的人生阅历，我们非常好奇，在你们的学生时代，与老师相处时，有什么有趣的、令人印象深刻的事情发生，使你们

至今难以忘怀或者难以释怀？而在成为老师以后，在和学生交往的过程当中，有什么有意思的事情愿意与大家分享？周老师请——

周老师：蒯老师指导学生比我还早一点，参加工作比我早，您先讲。

蒯老师：周老师是交大的老师，我们复大尽地主之谊，请交大老师先讲，欢迎交大的老师。

周老师：我从上海西南角的一所大学来到东北角的一所大学，非常高兴，我先表达一下我的感情，上一次来复旦可能是在 1984 年。

蒯老师：那个时候我们还没有来复旦。

周老师：当时我在国内工作，参加了一个复旦大学举办的微生物教师训练班，后来 1986 年又来过一次，到微生物学系。现场微生物学系的同学来得比较多，我感到非常亲切，为什么呢？因为我父亲就是从这里毕业

的。刚才堪布讲得很好，讲到了以儒家思想为代表的中国社会对师生关系的看法。我对于师生关系的理解，总体上与堪布的观念一致，要以爱心为主，这是毫无疑问的。

我觉得西方思想与东方思想有一致性。为什么基督教的思想能够在这么长的时间里，作为一种文化、一种精神延续不断？社区文化作为核心，对营造社会环境起到了重要的作用。相对而言，佛教没有像基督教一样，从社区关系展开，但我们也知道，佛教有其他方法来维系人与人之间的关系。

讲到师生关系，我的观点可能跟在座的有点不一样，我们可以讨论。首先，我的观点是，在当代，师生关系是职业关系，但在职业关系中，也要有爱心，这是毫无疑问的事情。现在的教学跟以前的私塾教育完全不一样了，现代教育是一种职业化的教学。在中国，各个年级的授课者都叫做“老师”，对此我也有一些思考。

举个例子，我出去办事碰到一位先生，他看上去像当官的，但又很客气，所以我就推测他是一位老师，什么老师呢？好像不像中学老师，因为中学老师没有那么幽默。我觉得自己是表里一致的人，因此我所说的就是我心中所想的。为什么需要推测呢？因为在中国人对老师的概念里，无论是小学、中学老师，还是大学老师，都统称为“老师”，所以从字面上区分不出来。但在英文中，对于不同的老师，会用不同的词汇去表达。比如，你平时会叫张老师“teacher”吗？张老师不承认他是 teacher，他叫做大学讲师，是大学员工职称中的一种。在英语里，大学老师统称为 lecturer，所以在英文中，大学老师与中学老师用的是两个不同的词汇，所以一听到这个词，就可以确定他的职位了。

作为中小学的老师，是以现有的知识来教学生，并进行引导和启发。而大学老师，也就是讲师或者教授，主要是去启发学生的思考，乃至引导他发现新的科学；或者作为人生导师，激励学生们追求人生的真理。所以

我觉得这个问题的关键，在于不同老师之间的差别。

不仅老师的名称不一样，学校的名称也不一样，中文中叫小学、中学、大学，直译过来就是 small school、middle school、high big school，总的来说应该叫做 schools and universities。这样就定义了不同的学校和老师，从形式上体现了它们之间的差别。

主持人：师生相处之道，不仅适用于大学，它也存在与中学、小学，甚至幼儿园之中。在中国人的概念里，汉语中的师生之道，“师”包括了所有老师，就像堪布刚刚说的，给我上了一堂 45 分钟的课，或者教授了四句偈，都算我的老师——今天咱们谈的正是这样的师生之道。

周老师：在座的都是研究生，我们现在主要讲的是教授和他们的学生。就像我刚才提到的，对于学校和老师的名称来说，它们的英文名称比同义的中文名称更加具体。比如，中文里的“学校”，指的可以是小学、中

学或者大学等，需要根据一些条件进一步推测，才能判断出要说的其实是大学。

主持人：您刚刚说到当前的师生关系，您把它定义得更加职业化了，那请问这样的定义，您认为是什么性质的？它带有褒义、贬义，还是中道义呢？如果和过去相比的话。

周老师：我讲的应该说是一种专业的表达，体现了它的职业性，比如教授必须叫做教授，因为相符于“教授”的定义，这样的话，教授也会努力把教授该做的事情做好。我从来不把我的学生当作我的子女来看，因为这样很有可能会导致我的研究陷入歧途，因为我觉得我教我的学生们比教我的子女好得多。我夫人经常因为这件事抱怨我：“如果你对你的孩子跟对你的学生一样有耐心就好了。”这说明了什么问题呢？说明你是把教导学生当作一种职业的职责来做的，因为你觉得需要去培养这个学生。中学生跟大学生的差别还是很大的，跟研

究生的差别就更大了，所以带研究生用的是一对一的定制化管理，是一种量体裁衣式的培养方式——a tailor made。现在 tailor 很少见了，很多人都是在淘宝里买衣服了，一般哪有定制裁缝，对不对？

主持人：周老师，打断您一下，我觉得今天咱们讨论到这里，已经有第一个火花迸发出来了，为什么呢？因为刚才堪布说：老师要像对孩子一样对学生，学生要像对父母一样对老师。

周老师：对，这一点没有错，从我心里来说，也必须这样做，但从工作角度来看，你不能这样做。

主持人：好的，现在我们想听听堪布的想法。堪布，周老师说他没有办法像对孩子那样对学生，您是怎么看的？

索达吉堪布：我觉得这个方法也是对的，因为他是从职业的角度来讲的，对学生比自己的孩子更重视、更

爱护，这应该与我说的没有矛盾。

周老师：谢谢夸奖。

主持人：堪布特别圆融。

周老师：对孩子可以说：“哎呀，爸爸没时间，明天再弄吧！”而学生找你有事情，我很难推辞。对孩子可以推一推，有时候说来不及或者怎么样，今天不能陪你。“爸爸，今天晚上吃饭啊！”我说“不行啊，晚上大兵老师叫我去参加这个会”或者“我今天有什么事”，可以这样说。所以从我的感觉来说，可能既要给学生职业化的东西，但心里也要爱他们，爱护、帮助他们，做好这个工作。而且每个学生的性格、脾气都不一样，他们之间的差异远比自己孩子之间的差异大得多，因为学生们的基因基本不同，而自己家里孩子的基因总有一部分是一样的。学生之间的差异很大，他们的家庭背景不一样，来的学校层次不一样，学的专业也不一样，所以必须要对每位学生进行定制化的教育，根据他

们的个人情况来布置课题。可能这个情况与教育自己的孩子比起来，既复杂又简单，是很不一样的，这是我的看法。

我没带笔，所以在手机上记笔记。对不起，我不是在用手机做别的事情，而是在做我的笔记。我写了四五条，如果你让我讲半小时，我也能讲出来，你看我写的：大学、中学老师的称呼问题，学校名称的问题，研究生的多种培养方式问题，职业底线与崇高道德标准问题。

我在这里讲一下职业标准问题，因为在大学里，我们强调道德标准强调得太多了，所以我觉得应该先强调底线——什么不能做，而不是先鼓励大家要做什么。在每个教授可以做到底线要求之后，再谈道德标准，这是我的观点。

主持人：好的，时间有限，咱们进入下一个问题。就目前而言，教师和学生之间应该说是一个比较职业化

的关系，毕竟学生进入学校的目的就是向老师学习知识。老师的责任是传道、授业、解惑，而一般来说学生要做的是得道、觉悟和继承。我想请问蒯老师的是，当今社会的师生关系是不是出了问题？从您个人的观察中，如果您觉得的确是出现了一些比较严重的问题，那么请问它背后的原因是什么？请帮我们分析一下。

蒯老师：首先我要感谢周老师，因为周老师第一次代表交大的教授，认可复旦也是一所一流的大学。以前我很少从交大教授的口中，听到他们对复旦的认可。对于师生关系的话题，大兵老师两个多月前就表示希望我们来进行这样一个讨论。其实，今天在到现场之前，我也没有完全弄清楚究竟从哪个角度去讨论它。今天堪布讲得比较广。

当时大兵老师跟我说起这个主题时，我给了他一个反馈意见，我说师生关系，跟人与人之间的其他关系比起来，并没有什么特殊之处，我觉得师生的相处可以归

摄到人与人之间的相处。如果说一定要去界定师生间的关系，刚才周老师也谈到了教授与学生的关系，我觉得这个关系很具体，因为他主要讲的是教授和大学生之间的关系，没有强调教授与研究生之间的关系。但事实上，我们与研究生相处得更多。

可能每个时代的师生关系都会不一样，因为当今时代瞬息万变，过去的二三十年里，社会变化得太快了。我觉得不仅仅是老师与学生之间的关系变得很微妙，甚至有时候有些紧张，实际上，人与人之间的关系都变得微妙起来，比如，我年轻时与伙伴的关系就不同于现在与同事的关系。所以，不仅是同学们对此有困惑，我们也都很困惑。社会变化得很快，财富积累得很多，而在文化层面上，我们却失去了很多认同感，在不同文化相互冲突时，不知道去认同什么价值。我也接触过很多不同文化背景的人，教授、学生都有，我觉得所有优秀文化对师生以及同学关系的理念都是相通的，这是我想强调的一点。

我将刚才堪布提到的师生关系，按照所学专业的习惯来进行分解——师生之间的关系其实有三层关系。第一层是人与人之间的关系，我觉得人与人之间，首先应该是互相尊重的关系。在现在这个强调自由与个性的时代里，人与人之间的尊重较少受到关注，不仅老师与学生之间需要尊重，社会上各种身份的人都应该尊重彼此。因此，从互相尊重的层面上来说，并不一定要强调是老师还是学生，是搞卫生的阿姨还是著名的教授。就我个人而言，我认识我们院里所有的秘书，但对于院领导，我可能不一定认得全。这是第一层关系。

师生关系的第二层，一般存在着长和幼的关系，相对来说，老师是比较年长的，学生是比较年幼的。对于长幼关系，在中国传统文化中，有非常值得借鉴之处——“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。老师需要关心年轻的学生，学生需要尊重年长的老师，这是第二层关系。



第三层关系，老师与学生更为直接的关系是与探索、求知、获得学位相关的。我们接受过西方教育，之后在国内工作了很多年，也受到了一些传统文化的影响，我觉得在求知的层面上，大家应该尽量平等，这样有助于发掘创新的能力，并传扬老师与同学们的优秀思想。就像刚才周老师说的，我做老师比较早一点，我的学生们有一部分已经做了教授和博导，如果让他们总结

蒯老师的优点的话，应该就是在他们的求学生涯中，没有给他们更多的限制，而给了他们更多的自由。就像刚才堪布讲的一样，我在二十多年做老师的过程中，如果有什么成绩的话，那应该就没有误人子弟，这是我能做到的事情。

主持人：感恩您，您功德很大，听了蒯老师的分析真的是耳目一新。老师说了三层关系，一个是人与人的关系，一个是长幼的关系，还有一个就是求知的关系。我们想请教堪布的是：您觉得在这三层关系当中，老师和学生的哪一层关系发生了问题？

索达吉堪布：在刚才分析的三层关系当中，我觉得首先应该是人与人之间的尊重方面出现了问题。现在整个价值体系，说受到了西方文化的冲击也好、影响也好，子女对父母孝顺的理念越来越淡化了，学生对老师或长辈的尊重心也越来越淡化。所以在某种意义上，就像刚才周老师讲的一样，学生与老师之间是一种职业关

系。但仅以我个人的人生经验来看，在求知的领域当中，如果对老师有一颗尊重心，也许从长远来看，老师所赋予的智慧，在人生中是最有意义的。

如果在尊重方面出现了一些问题，我们与老师之间的关系，就是非常普通的关系了。如果我对老师没有一种感恩心，与老师完全是一种职业关系的话，他为我传授知识，也只不过是一般的商品交易，这样的知识传授，对我内心的影响就不会那么大。比如说一个中医，如果他对他的中医老师怀有感恩之心的话，那么老师对他的教言，一定会给他带来很大的助益，但如果他对老师的感情非常普通，没有感恩之心，也许他的受益程度也是一般般的。

主持人：堪布，我想请问一下，您刚刚说到对老师的尊重程度，也会影响学生对知识的吸收程度，而有的学生或家长就认为，现在考试压力很大，我到学校去求学的目的太简单了，就是想把书读好，把试考好，然后

不断考取学校，就像攀登人生中一级又一级的阶梯一样。就我个人而言，曾经教过我的老师，好像对我也没有特别照顾，因为老师要照顾那么多学生，所以他也没有办法特别地照顾我，所以虽然我想有感恩之心，但还是难以让自己生出由衷的、浓厚的感恩之心。

索达吉堪布：也许这是因为每个人的价值观不同，比如说我在某个学校里读书的时候，这位老师所传授的知识令我受益终生，那么即使这位老师没有对我进行特殊的教导，我还是会很感恩他。这样的价值观与其他一些价值观相比，是有所不同的。

主持人：周老师举手了。

周老师：我们来看一下这个话题，我举个例子，我有两位导师，一位是在帝国理工读博时的导师，另一位是在班戈大学做博士后时的导师，一个跟我个人关系非常好，是我的博士生导师，另一个跟我在职业关系上非常好，但现在几乎没联系了。两个人从不同方面帮助了

我，博士后导师的学术水平非常高，我还因为做过他的博士后，收到了加入编委会做编辑的邀请。所以不能以与导师关系的亲疏，来判断导师对个人职业的影响，千万别这样做。在读大学或研究所时，可能某个老师对你非常严格，跟你个人关系很一般，从来不跟你拉家常、开玩笑，但是他对你职业发展的影响是无限深远的——当下的你可能无法想象，在今后十年二十年之中将受到的影响。

我现在体会到，我做博士后时的老师，对我的职业影响要大得多，他使我更有能力、更有机会来帮助更年轻的学子。因为他的缘故，我现在在美国微生物学会的环境应用微生物 AEM 杂志做编辑，在中国的编辑只有两位，在日本的也有两位，大部分编辑都在美国。因为我以前给导师当过编辑，所以有这层关系。我的例子说明什么呢？不要认为跟导师越亲近他对你的帮助就越多，关键是导师教给了你什么知识，带给你什么样的影响。正像堪布刚刚说的，不要以亲疏好恶来判断知识和老

师，佛教中是这样讲的，我的观点也是这样——不要以亲疏好恶来判断老师对你帮助的多少。

我还要问一下堪布，您刚才讲到了关于家长的问题，就我个人而言，我最不喜欢听大学生的家长对孩子有什么要求，虽然从学校的角度去考虑，有要求也是合理的，但对于老师来说，几乎每位学生进入大学时都已经超过 18 岁了，是成年人了，特别是研究生，一般是 22 岁以上，所以我把学生看作是与我不平等的个体。我觉得人与人之间的关系必须是平等的，所以不能把学生当小孩子来看，要当作成人来看，这一点很重要。让他们感觉到自己已经是成年人了，应该对自己的言行负责任。

本科生一般很少出现状况，如果有状况一般都是考试挂科了，打游戏引起的。那研究生出现的状况一般是什么？跟老师关系紧张。造成关系紧张的原因有很多，但时间有限，我不可能专门做一个报告——研究生与

导师关系紧张之分析。如果要讲的话，我可以讲 20 分钟，但今天不讲了，时间不够。

主持人：堪布请您补充。

索达吉堪布：我想问一下老师：如果从您的职业角度来讲，您是同等地对待您的学生和您的教授吗？

周老师：我会尽量同等对待，虽然不能保证百分之百地做到，但我会尽力的。我可以比较客观地说，我必须要同等对待。

索达吉堪布：如果您的学生给您提出一个要求，您的教授也同样提出一个要求，您会完全同等来对待吗？

周老师：是的，这一点在一个组里是非常重要的，否则会引起组里同学之间的矛盾。

索达吉堪布：虽然职业要求是这样的，但从内心当中您会不会差别对待？

周老师：其实从内心来讲，我感觉可能会有不同的处理方式，但我表面做出来的行为应该是一样的，这是职业教授在职业工作中所需要的。

索达吉堪布：我想问的不是表面的行为，或者说不是心口不一的，应该是真正发自内心的行动。

周老师：当我的学生和我的教授对我提出要求时，我内心的想法应该会有有一定的差别，但在我的行动中，只要这个要求不违反法律，尊重科学事实，我觉得我应该都不会拒绝。

索达吉堪布：现在西方很多文化影响着我们的内心，比如在西方文化中，人们更倾向遵循一个法律的框架。我知道您的这种观点，比较接近于西方的思想，这是很好的，但其中也有一些问题值得我们分析。

蒯老师：我知道周宁一老师和堪布年纪一样大，他们两个人要是辩论起来，可能很难分出高下，我的年龄

比他们要大，我说一下我的观点。首先，我接受宁一老师关于职业心理的观点，因为作为一名职业教师，必须要考虑平等对待所有学生的问题，但在实际操作层面，我也同意堪布所说的，很难完全做到。

那我自己是怎么做的呢？我尽量对我的所有学生表明：我对你们都是平等的，但我也有可能在某一个时间段，在某一件事情上，选择的处理方式不一样。不过我会让学生知道，我对某一件事情采取不同处理方式的理由。

周老师：所以本质上还是平等的，因为你有理由，对不对？比如，无理由地热爱一个小孩，或者恨一个小孩，这是不平等的。但有了足以成立的理由就可以算是平等的了，对不对？我觉得非常热，空调能够关一下吗？

主持人：咱们尊重老师，关一下空调。接下来一个问题，我想请问一下王老师。习近平总书记曾提出：教

师是立教之本，兴教之源，承担着让每一个孩子健康成长以及办好让人民满意的教育的重任。作为老师，您认为我们应该怎么做，才能做到让全民或者更多的人来尊师重教，让包括您在内的更多的老师，享有应有的社会声望，让老师们更有地位，更有尊严，更有工作热情，更有成就感和获得感？

王老师：首先，谢谢主持人的提问，谢谢大兵老师的邀请，让我有机会，来参加这个对当前社会非常有意义的活动。

在座的都是我的老师，我相对比较年轻一点，带学生的时间也不是那么久，所以对于自己是否做到了为人师表、教书育人，我想留给我的学生们去评价。我现在是一个老师，而我是怎样从学生时代一路走来的，我想说一下这个问题。

我先把要讲的内容套一个帽子，叫做“以身作则”，好不好？这个问题是习主席提出来的，如果请教育部的

陈部长来回答，可能更合适。我只能说我自己是怎么做的——以身作则。我现在坐不了了，因为椎间盘突出，所以我站着说吧。

主持人：老师工作特别辛苦，坐的时间很久。

周老师：这跟工作表现突出是正相关的。

王老师：不好意思，我站着说吧，我坐着确实有点难受，压着左腿神经。刚才堪布、周老师都提到了跟导师之间的关系，所以借这个机会，我也跟大家分享一下，我与我的博士生导师之间的关系。很遗憾的是，我的导师在很年轻的时候就去世了，48岁。

其他老师：他叫什么名字？

王老师：严小龙，是国内植物营养学界比较顶尖的学者，在国内还是非常有影响力的。在他生病期间，我以身作则地去照顾他，所以我从自身感受跟大家讲一讲，我与导师之间的关系，我与他是如何相处的。

我对他的照料始于他被检查出是直肠癌晚期，他原本要去新疆石河子大学做一个报告，但他要住院接受治疗，所以我需要代他去做这个报告。那时，又正好赶上我妻子临产，我就送她到青岛胶南人民医院，接着第二天我就要赶去新疆做报告。虽然当天是预产期，但我妻子没有生，我就很着急，找医生说能不能打一个催产针，帮助她快点生，因为如果看不到孩子就走了也不行。医生进去帮她看看情况，过了很长时间之后出来了，没打催产针，医生说她的条件很好，小孩又比较小，所以不需要打，让我再等一等，第二天肯定可以生。所以我一晚上也没有睡着觉，等到第二天中午的时候，确实顺利生产了。我看到小孩之后，就立刻赶飞机到石河子去帮我导师做这个报告，做完后我又赶回广州照顾他，当时他住在中山医院肿瘤医院里，已经是很严重的晚期了。

我没办法再回去看我的小孩和妻子，因为导师住院期间确实需要人照顾，他的太太每天晚上在医院陪他。

我到了以后，就跟他的太太两个人，一人一晚轮流在医院照顾他。他非常希望我晚上去陪他，为什么呢？因为大家可能知道，肿瘤到晚期的时候，胸腔、腹腔等处的积液都很严重，所以胀得很难受，他就希望有人帮他揉。因为肠子有病变，如果不顺着肠子蠕动的方向去揉，他就会感觉更不舒服，所以我就去查资料，看肠子是怎样蠕动的。肠子不是所有部位一直向一个方向运动，我那时一直在琢磨肠子蠕动的方向，然后坐在那里给他揉一夜。每隔一天我都会帮他揉一次。

我照顾了我导师一个月，跟他太太一人一晚轮流陪他，这样走过了这一个月，到奥运会开幕式的那一天，8月9日，他去世了。刚才堪布也讲到“一日为师，终身为父”，这应该是中国的传统美德，古书中对此也有讲述。虽然现在想真正做到“一日为师，终身为父”确实很难了，但我觉得导师对我的影响真的很大。从他去世至今，每年只要我有机会去广州，我都会到他的墓前，为他烧炷香、献束花。今年教师节的时候，我还特

地去了广州，从某种意义上，这样的付出可能超过了对我自己父亲的付出。因为我的父亲，在我七岁的时候就过世了，所以可能我对父亲的感情还没有这么深，这或许是因为当时年纪小，记忆比较模糊了吧，所以没有这么亲的关系，我父亲是哪一天去世的，我现在已经记不清了。但导师的祭日我记得非常清楚，而且在每年的这一天，我都会在群里，为他说一些话，作为对他的纪念，或者为他做祝愿，虽然我没有信佛，但我确实希望他的在天之灵，或者在另外一个世界的他，可以过得更好。

既然“一日为师，终身为父”，那说到我自己的父亲，我来自很贫穷的农村，因为那里的风俗，我每年到小年的时候，都要去给父亲上坟。虽然我不知道有没有另外一个世界，但也许在这个世界过年的时候，已故的人也在过年，所以按照农村的风俗，我就去给父亲烧一点纸钱。所以大家也可以看到，每年小年的时候，如果我不出国出差，留在国内的话，我一定就跑掉了，跑回

家给我父亲上坟——我不管赚多赚少都会去烧一点纸钱，不过纸钱好像更便宜，这样也许我父亲可以在那边过得更好。

从很小的时候我就意识到，这一生中没有机会再跟我的父亲相处了，但我觉得我与导师之间的关系，胜过了父子之间的关系。刚才周老师说得非常好，现在我跟家人、小孩的相处时间，远远少于跟自己学生相处的时间，我的学生全在这里，那一排都是。谢谢，先讲到这里。

主持人：谢谢王老师的分享。王老师讲了自己的故事，我相信这个故事，一定会被很多人久久地记在心中。我们也能够感受到，王老师是一个好学生，也是一位好老师。而且他也提醒了我们，等再过年的时候，为导师们送一束花，不要等到有一天他们永远地离开了，再去后悔。这个问题我想请问堪布，刚才王老师说到，导师的离世给他带来了很大的伤痛，那么请问堪布，您

有没有经历过老师去世这样的事情？

索达吉堪布：刚才王老师说的时候，我就深有同感，因为我的老师也已经去世了。虽然我的老师不同于大学的导师，但实际上也可以称为老师，他就是我刚才讲的，依止了 19 年的那位老师，叫堪布晋美彭措。今年是他圆寂的 15 周年，我们每年都在他圆寂的日子纪念他。像刚才王老师说的一样，我父亲已离开将近 17 年了，我有时也会忘记他的祭日。相比较而言，我老师对我一生的影响，的确非常深远。

我很敬佩王老师对导师的这种感恩之心，虽然今天讲座的时间有限，但我相信这样的理念，值得让在座的很多人，包括他的学生，现场的老师们，去进一步思考。

主持人：我想请问一下，各位老师都有在海外留学和教书的经验，您们在海外时，有没有观察过海外的师生关系，是否有值得借鉴的地方，或者说值得探讨的

方面？

周老师：我来讲吧，我在国外待的时间比较长，在英国待了很多年。据我观察，我个人的导师以及其他组的导师，在关系上更加职业化，如果跟某个学生关系非常好，就可以交朋友，如果只是师生关系，一般学生毕业以后，就没有来往了。

我在国内博士毕业之后，应该带过 30 个博士了，其中一直有来往的也不是很多，跟一些要申请青年千人计划的学生，自然来往得很多，也有些是因为同事关系，来往得比较多。总之，来往比较密切的一般是因为职业和工作的关系。

在西方，有些师生关系被传为佳话，导师和学生两代人都获得了诺贝尔奖，但这种情况毕竟很少。总的来说，大部分师生之间来往得并不多。实际上，西方人的师生关系更加职业化，我觉得是这样的。我现在也跟学生讲，虽然我自己在做研究工作，但学生以后要选择什

么职业，其实跟我没关系，比如他以后可能到堪布那边去做事也说不定，或者做销售、教授、中学老师，等等。

主持人：堪布，您欢迎周老师的学生到您那里去做事吗？

索达吉堪布：这要问周老师。

周老师：这是学生自己的选择。

索达吉堪布：不知道周老师觉得到我那里好不好？

周老师：我举个例子，比如要到上海交通大学做博士、硕士，一定要达到学校的标准，符合我的期盼，在校期间要做好研究工作，至于毕业以后做什么，那是学生个人的选择。在西方就是这样的，导师认为学生毕业以后，选择做什么跟他没关系，如果你想做教授，或者跟他的职业相关的工作，他会帮助你，但你不这样选择，他也不会觉得有什么问题。我也是这种心态，如果

学生不愿意在这个领域，就没有必要继续带他，而且学生遍布各行各业是很正常的，在国内博士越来越多的大环境下，职业选择的多样化已经成为常态。

索达吉堪布：今天我们这种思想碰撞很好，有周老师说的西方的方式，有我讲的佛教习气比较浓一点的理念，还有王老师分享的相合于儒家传统的师生相处之道，而蒯老师的观点比较包容，海纳百川。

可能每个人的心态不同，所以可以有自己的选择，看哪些方式适合自己。现在的社会大环境也是这样，不可能用一种理念来涵盖所有知识，而且每个人所受的教育也不一样，所以应该有一种包容心。比如我自己，受佛教教育的时间长一点，如果让我现在马上改变观点，有一定的困难。而假如我在西方读书的话，相信今天我也会跟随周老师的说法。如果周老师在佛学领域受过教育，他也可能会认同佛教的理念。所以，很多人的观点，会受到环境以及老师的影响。

周老师：完全同意。

主持人：还有一个问题想请问堪布，刚刚几位老师也谈了对国外师生关系的一些见解。堪布，您也在世界各地做过演讲，去了很多大学，据您在国外所观察到的师生之道，有什么可以跟我们分享的吗？

索达吉堪布：其实在国外，也不是所有国家的传统都相同。比如美国、英国、澳大利亚，每个国家都有自己的传统，尽管都采用西方的教育模式，但其中也有不同之处。现在中国大多数人也受到了西方教育的影响，但我对其中的一些方式并不是完全认同，比如说老师和学生之间应该完全平等的观点。以前，在我上课的时候，如果学生不老老实地听课，我就接受不了，但现在我也完全可以接受了，因为现在的学生，他们的思想是很开放、很多元化的。

但我也有一种想法是，如果想在老师的教学中获得真正的智慧，还是需要有耐心和恭敬心。即使老师讲得

不是特别好，但如果你用恭敬心和欢喜心去听受，也会有所收获；如果你心里对老师有排斥，即使老师传递的思想是正确的，你也不一定有收获。所以，在师生相处方面，我还是要保留传统中的一些思想。

在国外，也有很多优秀的、开放的思想，比如对老师做评价，在一些时候是有必要的。虽然如此，但仍然要保留对老师的尊重心，这样自己也会很有收获。王老师所讲的一些理念也是如此，所以我觉得在以后的时间里，应该可以看到，他培养出来的学生，也会像他一样身体力行。

主持人：堪布刚刚在演讲的时候谈到，西方文化对我们的影响和冲击还是比较大的，而中国的国力在不断提升，文化事业越来越兴盛，所以中国人也在影响外国人。而且现在特别强调，要对中华优秀传统文化进行学习，并进一步实现其复兴。请问堪布，在这样的大环境下，您认为中国的师生之道会有改善的趋势吗？

索达吉堪布：从目前的状况来看，暂时还没有看到这样的趋势，因为确实有很多领域受到了西方文化的影响，比如影视文化领域、人文领域等，无论在大学里，还是在其他地方，好像都能感受到。虽然在国外也有一些孔子学院，但是否真正能给西方学校带来特别大的转变，从目前来看，形势还不是很明朗。

佛教在西方世界的传播也是如此，为西方人传授佛法时，必须要将理论建立在他们的思想基础之上，他们才愿意接受。如果以其他方式为西方人传授，比如直接给他们讲印度思想、中国思想，他们一般都不愿意接受，也不容易被改变。

也许等将来中国更加强大的时候，我们的文化会对他们有更深的影 响，但就目前而言，感觉各方面的文化暂时还没有特别大的影响，这是我去过许多地方之后观察到的。但要看看将来怎么样，可能会有更进一步的影响。

主持人：让我们心怀美好的愿望。

蒯老师：我可以补充一点吗？

主持人：蒯老师久等了。

周老师：您这是小学生的行为，做小学生的心态要有。

蒯老师：我补充说一下，大兵老师一开始就问过我，主持人后来也跟我探讨说，将国外导师与学生的关系与中国的作对比，有没有什么特别之处？其实一开始我没觉得有很特别的地方。现在的大学老师，有很大一部分都在国外待过，在他们的思想中，或多或少，都有西方的理性成分，也有中国传统文化的成分。

作为一个大学老师，我个人认为做好这个职业是非常难的。如果要为处理好与学生的关系做些什么的话，我觉得大学老师要经常从多维度去考虑一些问题。周老师刚才强调职业的理性，以此作为与学生相处的准则，

确实是非常理性的一种做法，对一部分同学可能比较适合。但学生群体是多样性的，借用生命科学中的理念来说，生命最重要的一个特征就是多样性，因此，学生中有很理性的同学，也有比较感性的同学，比如一些女生——但我也没有说女生都感性的意思。作为一个老师，如果想要做得好一点，对自己要求高一些，可以以多样化的方式与学生相处。

当然周老师已经做得非常好了，平等而理性地对待学生们。但我觉得一定会有一部分同学是比较感性的，可能会希望老师从人文的角度去关心他，哪怕是通过认同他的一些好的价值理念，关心他的业余爱好或家里的一些事情。这些行动都有可能会有助于化解师生之间的矛盾，改善师生之间的问题。我讲的这一点，可能对老师来说是个比较高的要求，这是我的补充。

主持人：蒯老师刚才在讲的时候，周老师喃喃地说了一句：“我不了解。”

周老师：我不关心，也不是我真的不关心。我确实不了解学生的家庭情况，父母做什么工作的，家里是贫穷还是富有，这些我都不知道，为什么呢？我是怕了解后控制不住自己，引生对一些学生的歧视，这是我的观点。但是万一学生出现了什么问题，我会去了解，在有一点苗头的时候，我会去做思想工作，跟他谈话，也可以谈这些事情。但在没必要去了解时，为了避免我自己有歧视的想法，也不会特意去了解，我不能保证自己像神一样没有这些想法，所以我觉得这一点是很重要的，这是我的观点。

这个事情要分别对待，学生万一有要出问题的苗头，我会跟他们谈话。我觉得一个教授如何对待研究生，如何能够做好研究生的工作，让他们不出意外，是很关键的，要身体力行地帮助同学解决实际问题。所有我带过的硕士、博士生，很少自己出题，难得自己出过一两个题目，几乎都是我自己出题目。我的博士生全部是我自己带，我回国后带的学生，他们一共有将近 100

篇文章，每篇文章我都自己帮他们改，而且我是当着学生的面改，所以如果你说我很职业化，也确实是这样。

学生坐在我边上，我面对着他，就可以帮他改文章了，我会逐字逐句地改，哪里有看不懂的地方，就让学生用中文给我讲出来，我再全部帮他改出来。我改文章是这样改的，我不要求其他老师也这样去做，但我确实能做到这一点，因为我的英文水平还可以。学生坐在旁边拿本子给我看，我直接就改给他，这样做是表达了什么意思呢？是让学生一进来就知道，只要自己写出文章来，周老师就会帮你改出来，这可以给学生非常大的心理安慰，我是用这样的措施来保障我的职业化的。谢谢。

主持人：我觉得蒯老师和周老师，两位的风格有些不一样，对于教学的工作，对学生的培养，各自都有自己的方法，也有各自的人格魅力。周老师特别坦诚、实在，可以看出您对工作的兢兢业业，如果老师能够一字

一句地帮学生把文章改出来，我相信这是对学生最好的指导，学生能够从中学到很多，比起只注重文章能获得的结果，或者让学生自己改文章，我们非常敬佩您的做法。

周老师：等学生们毕业以后，自己做老板的时候，他会回过头来看周老师曾经帮他改了几篇文章，一篇文章改了五六个版本，每一版本的修订模式他都能再看，我改成了什么样，再跟最后发表的文章相比较，他们会从中获益，每当他们能思考到这一步的时候，其实与博士的标准就很接近了。我会给他们一个心理暗示，或者说是一种保证，在制度上最后是可以保证他们能完成学业的，实际上，这应该也是给他们的一个心理安慰。当然，我还有很多不足，所以我要向蒯老师学习，怎样更加关心不同背景的学生。

主持人：周老师，您的敬业精神，已经让学生很尊敬和爱戴您了。接下来，我要分享一下在网上看到过的

两段描述。第一段是说在韩国大学校园里，如果学生和教授同行，需要稍微靠后保持一段距离，而且在礼节上，学生万万不能踩到教授的影子，否则就是对教授大不敬的表现。

而在第二段描述中，一位作者说，他出访斯里兰卡的时候，当地的学生在上学之前，都要给父母跪下来磕头，放学回来后也要给父母磕头，每天至少要磕这两次头。他说看到这种情景后，自感脸上无光，非常惭愧。

另外，让我个人印象非常深刻的是，在去年高考结束的时候，网上有一组照片，是位藏地的毕业生，面对着母校的大门，敬献哈达，跪谢母校。这组照片在当时引起了轰动，成为了网红照片，令人非常地感动、震惊。我想请问一下堪布，您对于刚刚我说的，韩国、斯里兰卡以及藏地学生的这些表现，有什么样的评价？

索达吉堪布：孔子曾说过，在任何礼仪的背后，有相应的文化背景。无论是在韩国、日本，还是在其他地

方，存在的这些礼仪，在现在的一些人看来，就比如刚才周老师所讲的，从比较职业化的西方传统，或者西方教育模式来看，这些礼仪可能是比较稀有的行为。或许这是因为不了解仪式背后的作用，我相信像韩国这样的礼仪，在它的背后，有更为重要的意义。

我也看到过，藏地有一些学生，他们拿着哈达，对母校进行顶礼。其实，在佛教等传统文化当中，虽然有对老师顶礼的说法，但并没有讲过要对学校顶礼。而在现实中，作为非常优秀的毕业生，当要离开母校的时候，会有非常深的感恩之情，只不过每个人表达的方式不同。我觉得任何人，如果要评价一个不同民族、不同人文背景中的仪式，或者一些行为的时候，最好先了解它背后的历史文化，这样才有可能懂得它的价值。因为人文背景不同，价值观也会有所不同，所以不能仅从自己的角度去评价某种行为。

主持人：蒯老师请讲。

蒯老师：总的来说，敬畏知识，尊重老师，这是所有文明社会都必须要提倡的。但实际上，现在也的确存在非常严重的问题，尤其是中小学、幼儿园的老师，可能在个人行为规范方面，训练得不够。

我在英国的时候，有一件事在当时被讨论得非常激烈，查尔斯王子跟戴安娜王妃离婚了，这在正统的基督教里是不被允许的。查尔斯应该是教会的最高领袖，对吧？

周老师：应该是他的母亲，英国女王。英国的元首是英国教会的最高领袖。

蒯老师：对。这个问题是什么呢，英联邦国家能够认可英国皇家，皇家得以存在，都要靠纳税人的供养，后来普通公民就觉得，皇家的示范作用已经变得很微弱了，所以还要不要继续在英国供养这样的皇家？民众争论了很久之后，还是觉得要供养皇家，因为从行为规范甚至到语言，都需要有一个示范的群体。

回到师生关系的主题来说，从幼儿园、小学开始，老师就是一个非常重要的示范群体，所以如果对老师从精神、物质等各方面都有足够的尊重，这对未来教育事业的发展是非常关键的。我现在在复旦五浦汇实验中学开了一门课，讲素质教育。实验中学的校长黄玉峰老师，在提倡现代君子的培养，学生既要学习传统文化，也要学习现代科学，所以他有四个方面的培养标准，现在暂不展开讲。

刚才讲到仪式的问题，每个民族都有自己独特的地方，但共同宗旨都是要尊重知识、尊重老师。至于是不是要有非常强烈的仪式感，我觉得在这个社会群体当中，可以分为两个层面。第一个层面，对于非常理性的人，即使在仪式感上做得不是非常标准，但在他的内心中还是会尊师重道。另一个层面是，对于整个社会的教育管理来说，有一定的仪式感还是会有促进作用。我个人是这样理解的，有时候仪式和内心，真的能够起到互相促进的作用。



主持人：接下来，有请四位嘉宾，每人就今天探讨的主题“师生相处之道”，用一两句话做一个总结概括。先从王老师开始。

王老师：现在我就坐着说吧，因为用一两句话总结我能做得到。今天非常高兴和荣幸来参加这个活动，如果用一两句话来概括，我想说，无论是堪布，还是各位老师提出的不同观点，我觉得存在就是合理的。因为我们都来自于生命学院，我本身是做生命科学研究的，在

生命科学的理念中，大千世界无奇不有，正是因为遗传的多样性而造成的，我自己研究的就是遗传多样性。

而在人类社会中，人作为高等动物，在动物中是最高等的，因而主宰了一切，有自己的思想，所以人存在的多样性，应该是更加广泛的。我们不能因为一点点负面的事件，就否定社会美好的一面，我觉得我们的中国梦一定能够实现。

主持人：谢谢老师，大学老师可能对“一两句话”的理解不一样。周老师，一会儿请您用半句话来概括就可以了。堪布请您先说。

索达吉堪布：我可能没有更多的观点了。所谓的客观，东方有东方的客观，西方有西方的客观，传统文化有传统文化的客观，现代文化有现代文化的客观。所以，对于所谓的客观，我们应该站在不同维度、不同角度来分析，而不能因为我是东方人，就以我的主观见解来判断所有事情的合理与不合理，这本身就是不合理

的。包括现在的人站在现在人的维度，判断过去是落后还是先进，在我看来也是不合理的。在每一个时代当中，在当时看来是客观、合理的事物，之后再去看时，就不一定合理了。就像对于当今的教育与师生之道，也许过20年、100年再去观察的时候，看法不一定像现在一样。因此，无论从客观还是主观出发，都可以有不同维度的观察。

主持人：不同维度，与时俱进。周老师请讲。

周老师：主持人让我讲“半句话”来概括，所以我下面讲的话，中间都是逗号，最后也没有句号。今天我们为什么会探讨“师生相处之道”，它的背景是人心不古，世风日下，主要是由于这个原因。一讨论就说现在的学生变得不尊重老师了，但大家是否有想过，围绕着我们今天所讨论的问题，或者问题产生的原因，用几千年前诞生的孔孟之道的思想，来评价今天的社会关系，能够完全成立吗？能够部分成立，我认为，这是我想说

的第一点。第二点，自清朝灭亡以后，中国引进了西方的小学、中学、大学及科研体制，那么中国古代一脉相承的文化，都能适合现在的体系吗？请大家思考，谢谢。

主持人：谢谢周老师。有请蒯老师。

蒯老师：我这句话里有两个逗号，一个括号。第一点，在师生关系的处理上，我强调需要理性，理性后面有一个括号，包括了尊重、规范等，这些大家需要遵守的准则，如若不然，则难以找到边界。第二点，逗号后面的是要坦诚，我觉得大家现在缺少信任，所以师生之间需要坦诚。第三点，即使做到前面两点，如果不强调包容与牺牲，可能也很难把所有的关系梳理好。这是我总结的三点，谢谢。

主持人：理性、规范、坦诚、包容还有牺牲。

现场互动

主持人：接下来要进入的是问答环节，为时半小时左右，请这位红衣服的女生提问。

提问者：先自我介绍一下，我是南京农业大学经管学院的老师，非常感谢主办方给我提供了这样一个参会机会，我感觉很受益，也很受启发。

我有两个问题，第一个问题与刚才各位教授和堪布仁波切讨论的师生之道有关，我有一个想法，作为老师，应该传道、授业、解惑，但我觉得现在的教育可能出现了一些问题，它更注重的是专业或技术的培训，而忽视了贤善人格的培养。师生关系出现问题，可能也有这样一个原因，不知道说得对不对？

第二个问题：我发现在现在的高等学校中，男女的

比例是失调的，也就是所谓的阴盛阳衰。比如在南京农业大学就是这样，女生非常多，男生非常少，不仅本科生是如此，博士生也是如此，这个现象非常严重。但是在社会上，可能对女性的职业，或多或少在某种程度上存在着歧视。所以作为女性，我对此很困惑，不知道各位老师是怎么看这个问题的。

主持人：请问，您的问题是问哪位嘉宾的？

提问者：我很好奇，在堪布的佛学院里，男众和女众的比例，是不是也存在着这样一个问题？

主持人：敬请堪布回答。

提问者：感恩堪布。

索达吉堪布：这位老师问的问题比较直接。其实在我们佛学院，也是女性比较多，男性比较少，所以这个问题我也不知道问谁。

主持人：请问哪位老师能够回答？

蒯老师：如果没人回答这个问题，我就回答。

虽然我没有专门研究过这个问题，但每年招生时都会遇到这样一个现实的情况，我和王老师都遇到过。如果从本质上讲的话，这可能与教育的考核方式有关，因为我发现在大学和研究生的考试中，总体来说成绩好的都是女生，所以有时候男生和女生划的分数线不一样。虽然对男生的分数要求可能更低，但男生可选择的余地也相应地更少。也就是说，包括博士生考试在内，总体来说女生可能考得比男生要好，或许这是其中一个原因。

主持人：谢谢。下一个问题，这位请——

提问者：尊敬的各位老师，尊敬的索达吉堪布，我是中国科学院毕业的一位博士生，是通过社会渠道报名参加今天这个讨论会的。书读了很多年，和很多同学一样一直被一个问题困惑着：对于所遇到的老师，学生在很多情况下是没有选择权的——当然，到了研究生与博

士生阶段，可以有选择，但在这之前，一般都是无法选择的。如果遇到了好的老师，专业技术很强，品德很高尚，那自然很好，但很不幸的是，我们偶尔也会遇到一些不那么优秀的老师，当遇到这样的老师的时候，学生心里是很困惑的。怎样面对这样的对境，怎样来调柔我们的心？我想请教一下索达吉堪布上师，谢谢。

索达吉堪布：其实，这是我们在人生中经常会遇到的事情。对遇到的老师无法选择，包括现在很多人成家的时候也是如此，刚开始觉得比较合适，但到了最后，也会觉得自己的选择不合理。在我们的人生当中，有很多这样令人疑惑的地方，这也是一种因缘，佛教里讲：“诸法因缘生，诸法因缘灭。”

主持人：所以您认为只能凑合，不是吗？

王老师：我稍微补充一两句，我觉得可能有一部分学生，会有刚才你说的这种观点，觉得无法选择老师，而其实作为老师，可能也有同样的想法，觉得没办法选

择学生。所以，我觉得大家应该换位思考。你选择来到一所学校之后，实际上很难有一个统一的标准去比较老师，比如我跟蒯老师比，也就只能比较出他比我帅一点——其实不好去比较的，因为每位老师都有自己的特长，也有自己的不足。所以我觉得大家要像刚才蒯老师所说的，要宽容地去看待这件事。

周老师：你讲的是大学还是研究生期间的问题？

提问者：本科之前的。

周老师：包括本科是吧？

提问者：包括本科。

周老师：你考上好大学，遇到好老师的概率更大，这是我给你的忠告，也是给你的学弟学妹或子女的忠告，因为好大学的平均水平高，导师水平高的概率就大。这也是学生自己有本事，因为志愿是自己报的。

主持人：周老师，谢谢您。

周老师： 第二点，等读到研究生要选导师的时候，比如要报周宁一，因为其他老师不要我，所以我报周老师，但其实你有没有下狠心，想过我明年再考一次？一般没想过，对不对？所以从某种意义上，我推翻了这个问题的，我只是实话实说。对于老师其实是有选择的，但这个选择的力量，对个人来说可能非常小，因为周围人的看法可能还是比较世俗的，所以自己就会考虑“考不上怎么办？现在能读交大就很不错了，虽然周宁一在交大里的水平稍微差点，但其他人的又考不上，就考周宁一吧”。

以上我讲了两个无法选择好老师的原因，可能大部分人是因为这些原因。或者你选老师的时候没有提前做功课，之后才发现周宁一对学生很差，学生毕不了业，但你还是要去读，因为没其他地方能去了就只好去。所以要自己找找原因。

主持人： 蒯老师您看，其实周老师给出的方案是增

加压力，为了找一个好老师，在考学上面下功夫，您有什么建议？

蒯老师：我记得在今天收到的题目当中，好像有一个是要探讨心理层面的问题。如果一个人对周围总是有抱怨，我觉得他多多少少都存在一些心理上的问题。所谓的选择，事实上都基于有限的范围内，永远也不可能有一个所谓的最好的选择。当同学们进入到一个中学或者大学，我的一个建议是，如果你只想成为一个普普通通的学生，按部就班上课就可以了，学校开什么课，哪个老师讲课，你就去听，最后只要考试通过，拿到毕业证，就可以离开了。而如果你想成为一位优秀的人才，就需要你充分利用学校所有老师的资源，创造性地为自己建立一个学习环境。你可以让好的老师欣赏你，跟好的老师做更多交流。

我觉得如果一个学生在大学里只是听课、考试，那么基本上，他最后也不会有太大的突破，而一个好学

生，应该创造性地利用老师的资源。比如我们的王老师很优秀，而且长得也帅——他刚才谦虚了，在上他的课之前，你就必须要想好，围绕他的课程可以提出什么好问题，因为除了听课之外，课后还要跟王老师交流。如果周老师或者堪布，有你非常欣赏的地方，你也要主动地创造机会跟他们沟通，而不是说堪布上完课，你就走了。所以我觉得有一点很重要，真正的人才，不是在现在这个体制里按部就班培养出来的，而是自己培养出来的。

周老师：关于这一点我补充一句，也是给这位同学的一点忠告，也许有些功利，但西方的同学比中国同学做得好。因为我是AEM的编辑，各个学校里做微生物研究的同学，有很多请我写推荐信来申请博士、博士后，但是他们平常不做功课。我跟他们说，我还不认识你，你得告诉我让我怎么认识你，他也讲不出来什么，就说听过我的两次报告，他们组里的人也都基本参加了报告会，我说这样不行。所以说你们如果哪天想去国外读博

士、做博士后，要多去认识几个教授，多跟他们谈谈，上课多问几个问题，让他们对你有个印象。要努力提前做功课，时常在他周围跟他聊聊，这样一来，找三个推荐人很容易吧，而且这也是一个认识老师、跟老师学习的方式。

主持人：这位同学您很幸运，因为两位老师通过您的问题，帮我们打开了格局。当我们因为在同一个环境里待得比较久，而感到局限时，如果可以换位思考，多找一些方法，或许就能够在有限的条件里，得到一个最好的解决方案。其实，优秀的学生在哪里都可以学好，一个性格好的人，在很多地方都可以活得自在，拥有好人缘。谢谢您的问题。下一个问题，这位同学请——

提问者：我是人力资源部的，在公司里负责变革管理。现在几乎所有公司的人力资源部，都面临着一个很大的挑战——我们发觉 90 后和 00 后逐渐进入职场，但他们的需求和适用的管理方式与 70 后和 80 后完全不一

样。举个例子来说，前段时间，我们有个面试考官是70后的经理，他抱怨说，刚才有一个被他面试的人，在面试过程中跟他说“请你说人话”。当问面试者什么情况下可以激励他更好地工作，买房买车是否可以起到激励作用时，对方说：“你在跟我开玩笑吗？车子、房子我们家都有，为什么能够激励我？”再举个例子，比如你问他：“请你告诉我什么叫腔调？”他会说：“你问我的这个问题，就一点都没有腔调。”所以你会发现，这样的90后、00后是很难被管理、被激励的。所以我想请问各位老师：在你们管理90后、00后学生的过程中，有什么经验可以与我们分享吗？谢谢。

主持人：我们先听听出家修行人堪布的想法，如果遇到这样的孩子，您建议我们怎样去管理他们呢？

索达吉堪布：这个问题确实比较特殊，因为现在年轻人的价值观，包括平时用的网络术语，我们都听不懂，所以如果对他们进行管理，可能更困难。这一代人

有自己的特点，作为前辈的我们，可能在分析能力、适应社会的能力上不及他们，因为现在的社会跟以往的社会完全不同，没有经验的人可能会经常认错路。

对于 00 后和 90 后，要懂得他们的语言和思维，无论是老师，还是管理人员，可能更需要与时俱进，因为我们这个时代变化太快了。

主持人：请问王老师，如果您碰到这样的学生，跟您说“老师请您说人话”等这样的话，您会怎样去引导他？您可以站起来发言，因为我知道王老师的腰有点不太舒服。

王老师：没关系。首先，我没有碰到过这种学生，在本科生和研究生里都没碰到过，但从学校的整体发展趋势来看，这种比较难管理、个性比较强的学生确实越来越多，学校也面临着很大的压力与挑战。复旦大学生命学院的本科生管理，是以导师与学生一对一的方式进行的，在一定程度上，这也是为了适应 90 后、00 后学

生的出现。虽然一部分学生可能存在一些问题，但观察问题的根源，我认为它应该是社会发展的一个产物。有时候我们也要思考，为什么要管着他，为什么要让每一个学生都服从这些条条框框？虽然有些学生不循规蹈矩，但从科学创新的角度来看，这或许也是一件好事，说不定他哪天就能创造出一个可以获得诺贝尔奖的东西。所以，从我跟研究生相处的经验来看，学生可以不修边幅，可以有奇异的想法，只要不犯一些原则性的错误，不突破道德的底线，我觉得在我这里是可以被允许的。

主持人：王老师还是非常包容、宽容的。

周老师：我讲两句。第一点，我们这一代也曾被上一辈人认为是不可救药的，但我们都活过来了，而且活得很好，对不对？第二点，我也碰到过 00 后、90 后，我的研究生有一位是 1996 年出生的，去年入学，我觉得他挺好讲话的，跟其他人没什么不同，而且在科学研

究领域，他的表现也与其他人没太大区别。

我给一年级的本科生上课，去年开始有 00 后入学，今年会有更多 00 后进来。虽然 00 后会稍微有点不一样，但也没有说跟 1999 年出生的有多么不一样，我觉得这算不上一个变化。我举一个例子，学生期末的开卷考试要交一个作业，他们跟我说“周老师我来不及做”，所以我就提前布置作业，规定十周之后交。我跟他们说，每个人可能都有自己要迟交的原因，迟交也可以，但必须承担相应的惩罚，每晚交 24 小时按 5% 扣分，最后没有一个人晚交。所以说必须要建立一个制度，我把制度排第一位，先讲制度，再讲道德。如果先讲道德，再讲制度，这个国家很可能会没有道德。

主持人：接下来还有两个问题，时间有限。

提问者：三位教授、索达吉堪布上师，您们好，我是加拿大阿尔伯塔大学刚毕业的学生。

周老师：那边很冷啊。

提问者：对。我在那边读大学，帮教授做过实验，也了解过一些教授，感觉教授不会跟学生很亲，会有一些隔阂，就像隔着一堵墙，也不会让学生来做私人的事情。但刚才听王教授讲，在中国有一种现象，就是教授和学生走得比较近，会让学生走进自己的家庭生活，为什么会有这样的现象？

第二个问题是问索达吉堪布上师的。在佛教中有不同的宗派，因为释迦牟尼佛在传法时传了很多法门，现在也有不同的上师、不同的学派。我想请问一下，不同学派的学生之间应该如何交流会更好？感恩。

主持人：好，先请王老师回答第一个问题。

王老师：我讲的这个事情是发生在我身上的，但其实即便是在国内，可能也不是所有教授都这样。我的这位老师，非常喜欢科学，在他生病住院期间，如果请一

般义工陪护，他的生活可能会非常无聊，因为他也不能用电脑。出于对此的考虑，课题组的学生就轮流值班，一方面是照顾他，另外一方面也可以跟老师在科研上进行沟通交流，想以此减轻疾病带给他的折磨和痛苦，因此他也同意了。刚开始我们是轮流值班，但有的学生睡觉打呼噜，会吵到老师。所以用心还是很重要，一定要用心去做。一个星期之后，老师就留下了我一个陪护人员。也不是说我做得多么好，应该有一个重要原因是因为我太太是他太太的学生，所以有这样一层关系在，我们之间不仅是师生关系，要比师生关系更亲一些。

提问者：不是很多教授都像您这样。

王老师：你看我现在腿不行，我也不会让学生来扶我一把。

提问者：我以为是好使唤。

王老师：我觉得我还行。

周老师：我补充一下，我讲个例子。我在国外时，有次看到我们老板，自己爬到一个台子上去摘窗帘，其实他年纪不小了，但还是自己上去弄。如果在中国一般不会这样，可能会喊“小王你帮我去弄弄”，这在中国很正常吧，但国外的学生可能会觉得不习惯。

主持人：在中国，孩子会感到很开心，老师叫我去弄窗帘。

周老师：当时我看他要摘窗帘，本来想主动帮他一下，但又觉得不对，在他们的文化背景下不能这样做，如果他不叫我帮忙，是不应该帮他的，这是文化背景的差异。但其实我觉得帮与不帮，只要你认为合理，认为行得通，都是可以的。

主持人：合情合理。请堪布回答第二个问题。

索达吉堪布：佛教当中确实有不同的学派。这些学派有些是从时间角度划分的，比如藏传佛教中的宁玛派

和格鲁派，宁玛巴是旧派，传播的时间比较久，而公元1000年左右之后的派别叫做新派，所以是以时间划分的。有些学派是以大乘、小乘划分的，在教义思想上，以自我解脱为主的是小乘，以其他众生解脱为主的是大乘，是这样来分的。还有一些学派是以地域来分的，比如南传佛教、北传佛教、藏传佛教等，也就是说，佛教从印度传入斯里兰卡、汉地、藏地等地，根据传播的区域而有了各自的名称。

佛教各个学派的教义，基本没有太大差别，虽然当佛教融入其他民族或国家的文化当中时，可能会有一些演变，但总的思想是没有什么变化的。其他的一些学科，比如物理学、心理学，以及一些思想流派，都是在历史演变的过程中，逐渐形成不同学派的。

主持人：谢谢堪布的解答。下面是最后一个问题，请那位女生——

提问者：各位老师好，我是复旦大学的学生，在听

的过程中，我特别赞同周老师的一个说法，就是逆向思维——不是去要求老师做什么来让师生之间的关系变好，而是守住一个底线不去做什么。特别想听周老师讲一下这个内容，这里的底线到底是什么？谢谢。

周老师：这个底线还是职业道德的问题，比如一开始就要知道导师要通过完成各项工作来帮助学生拿到学位，这个底线要很清楚，是要帮助学生拿到学位。我个人觉得老师与同学之间是平等的，因为我把学生当作大人来看待，我很不赞同网络上的一些说法，比如把学生当孩子看，这是不对的。如果你把他当孩子看，一方面你是爱护他，但另外一方面你会使唤他，这是一把双刃剑。虽然说是“爱生如子”，但这确实是把双刃剑，不要忘记这一点，所以我觉得必须从人格上尊重学生们。

在休息时间里，比如晚上或周末，我基本上没给学生打过电话，如果有很急的事，我会先发个微信给他，

问他可以接电话吗，如果可以，我再打电话过去。其他组的情况我不了解，但在我们组里，在法定节假日、周末和晚上，我从来没有要求他们到过实验室，我也不会周末和晚上开会。其他实验室的学生来我这里读博士、硕士，他会问：“周老师，国庆放几天假？”我说：“国家规定放几天，我们组就放几天。”其实他们也算是工作人员，所以也应该按照法定节假日放假，我觉得这些都是底线。

已经规划好工作以后，在没有让学生多干活的基础上，可以鼓励说：“这里试验条件这么好，我又买了一个新仪器，不用挺浪费的，你们可以周末来。”这个意思是说，学生一年可以有法定假期，周末也不用上班，但如果你觉得多做一些也挺好，或者觉得自己做的还有欠缺，当然欢迎你来上班。而且我跟组里也讲清楚了，特别是女生，晚上一个人在实验室的话，必须要有另外一个人知道你在实验室，这是规定，因为怕晚上在实验室回宿舍的路上出事情。有诸如此类的规定，因为我很

关心学生，所以会讲清楚的。

所以说这个底线的其中一点就是，非工作时间不能经常打扰学生。我的学生也不会经常打扰我，有事情会先给我发个微信。我也很清楚地知道，对工作人员和非工作人员要讲清楚的事情。不过，对于具有“中国特色”的周末开会，我也适应了，有时候周末我也去开会，这在国外是不可能的，但不能把这种思想强加给学生，不能说“作为老板，我周末都可以开会，你周末为什么不能干活”。我在英国的时候，我们老板讲过一句话：“老板不能要求学生跟他一样努力。”为什么？因为学生的目的是拿学位，而老板做的是自己的职业，所有学生都为你干活，所以作为老板理应更努力。

举个例子来说。之前有一段时间，我先回国了，那时我妻子还在国外，有一次在地铁上，我老板碰到了我妻子，他就问：“宁一最近怎么样？”她说：“宁一现在很忙，一天到晚在做事情。”我老板就说：“当然，

他在为自己干活。”所以我觉得这个底线要弄清楚，也就是说要把这个关系给理顺了，这是我的观点。

主持人：好，谢谢周老师。那也请堪布来给我们划划底线，老师和学生两方有哪些不要做的？

索达吉堪布：对于很多事情，我觉得需要有底线、有规则，但可能有时候也要有一种灵活性，就像刚才蒯老师讲的一样，有些学生需要感性的关怀，有些学生需要理性的引导，所以佛教里讲应机施教，因为每个众生的性格和爱好都不同。如果想真正帮助所有学生，也应该应机施教。当然，每个老师的风格都不同，有些以理性为主，有些以感性为主，有些是感性和理性兼而有之。就我个人而言，既不是特别感性，也不是特别理性，我是比较复杂的人。（众笑）

主持人：好，谢谢堪布。今天我们探讨了一些关于师生之道的的问题，大家也感到担忧，急于寻找答案。其实，师生关系在社会上也呈现出了好的一面，就比如在

今天这个小小的会场中的老师们，他们都德高望重，备受学生们的爱戴，很多学生都是跟着自己的老师一起来的，可见师生之间，也有非常美好的情感，非常融洽的关系。

在我小时候受到的教育当中，每当说起老师，就会用“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”“桃李不言，下自成蹊”等语句来进行赞颂。让我们衷心地感谢，老师们培养出一代又一代的栋梁之材，授人以渔，言传身教，启人心智，培德铸魂。

关于老师和学生的相处之道，今天我们在研讨中所涉及的内容非常广泛，大家的收获肯定还是很多的。希望在未来，于新型师生关系的构建当中，我们能够做到以尊重和关爱为基础，平等和民主为核心，在不失公正和信任的前提下，共同促进教学愿景的实施，构建和谐的校园与社会环境。

亲爱的来宾朋友们，由复旦大学和学仁社共同主办

的“师生相处之道”研讨会，到此告一段落。



“哪怕只对一个人有利益，

我也要活下去！”

第 168 场



上海交通大学

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY

中国 · 上海

2019 / 1 / 19



追问生命的价值

SEARCHING THE VALUE OF LIFE

主持人：

今天，我们非常荣幸地邀请到了在全世界都极具影响力的藏传佛教大德——索达吉堪布。他将从多个维度为我们揭开禅修和冥想的神秘面纱，追问生命的价值。现在，请以热烈的掌声欢迎堪布——

各位教授、各位同学，晚上好！

首先，我要感谢组委会的邀请，让我再次有机会站在这里，与大家一同分享。其实，每一次的研讨论坛

都意义非凡，也是一次难得的学习机会。在这样的平台上，各个领域的专家学者可以畅所欲言，发表自己的观点。

今天下午我们所讨论的内容，涉及医学、心理、文化乃至自然科学和人工智能等各个方面。演讲者和发言嘉宾也是风格各异，有些幽默风趣，有些比较理性。在探讨的过程中，我个人受益匪浅，相信大家也都有所收获。

参会者中还有很多重要人物，包括一些领导、科学家以及科学院的院士，他们都对社会有着巨大贡献。当然，其他人也有独特之处，比如我刚刚认识的王鹏同学。虽然他只是简略讲述了自己的人生经历，以及他如何坚强面对困境的，但我能感受到他的精神力量。如果将来他能更完整地把这些经历，以及修行经验分享出去，相信会帮助许多人走出生活的阴影。澳大利亚有一个演讲家叫尼克·胡哲（Nick Vujicic, 1982-），他天生没

有四肢，但为人乐观幽默、坚毅不屈。很多人听了他的演讲后，有了积极面对人生的勇气。我希望王鹏同学也能这样，多和大家分享自己的亲身经历，这种分享比一些理论性的演讲更能深入人心。

一、内观禅修，获取幸福

今天，我要讲的主题是“追问生命的价值”。相信在座各位都非常关心“幸福”“生命价值”的话题，个别人也有这方面的专业知识。就我个人而言，虽然算不上专业人士，但长期以来一直很关注这个话题。所以，我想从佛学层面与各位一起探讨。

生命的意义和价值，是一个值得思考的话题。从各方面来看，当今时代的物质生活很丰富。虽然无法满足我们所有的欲望，但总体而言，每一个人的生活质量都得到了提高。可即使是这样，很多人还是觉得不快乐、

不幸福，这是为什么呢？我们应该清楚，想要获得真正的幸福，单单只是依靠物质，或者一种外在力量，很有局限性。

依靠物质、感情、名声、地位等，能不能得到幸福呢？一定程度上应该可以。但这种幸福具有变化性，很难长存，甚至有可能让我们更痛苦。大家也都知道，不管从哪个层面讲，实际上幸福就是心的一种感受。当苦难来临时，普通人可能根本无法面对，而会调心的人则能坦然接受。所以，希望大家以后能经常通过内观来提升幸福感。无论你有没有信仰，内观的方法都一样适用，并且事实证明非常有效。

有些科学家刚刚也提到了，可以通过内在的禅修和冥想来调节身心，这是非常明智的选择。有关这个道理，我作为一名出家人，可以引用佛经中的说法做进一步的解释，希望大家以开放的心态去思考。

其他宗教人士在演讲时，我也会平等对待，虚心聆

听。在如今这个时代，每个人都需要有一个开放包容的心态，这样才会活得轻松。如果跟自己见解、思想、信仰、行为不同的，全部都要排斥，那你活在这个多元化的世界里，可能会非常累。

我身边一直有着各种各样的人。最初我的心态也没这么开放，后来与其他宗教人士、无神论者和自由主义者接触多了，才发现不同思想的碰撞原来如此有趣。所以，希望大家不要随意排斥别人的观点。

二、感悟真谛，解读幸福

佛教中有一句话：世上的一切快乐，都是从利他中产生；世上的一切痛苦，都是由自利而引发。²³ 这话听起来可能让人无法理解，但不管是通过科学观察，还是以生活经验来推测，都确有其道理。怎么讲呢？追求幸

23 《入行论》：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”

福是大多数人从小到大的目标。尤其是近几年，受西方文化的冲击，各种媒体开始引导人们相信幸福是建立在外在物质上的。可事实上，我们拼命地去追求，结果往往适得其反。极力追求幸福的人过得并不快乐，重视生命价值和意义的人，反而获得了幸福，并且真正理解了生命的真谛。

我以前看过一本书，叫《活出生命的意义》²⁴。书中讲到，像美国等西方国家，更强调追求个人幸福；而一些欧洲国家，并不刻意去追求幸福，人生反而获得了很多快乐。在座各位如果去过藏地就会发现，相对物质文明而言，藏族人更看重信仰和来世。虽然现在很多藏族年轻人基本上已经被西化、汉化，丧失了原有的传统价值观，但在一些老年人身上，我们还是能感受到，他们的幸福感来自于对道德的追求，也可以说是对生命意义的追求。

24 《活出生命的意义》(Man's Search for Meaning): 作者是维克多·弗兰克尔 (Viktor Frankl, 1905-1997)，书中主要讲述纳粹时期弗兰克尔开创了意义治疗法的励志故事。

我们可以观察一下，如果想借助外在力量获得幸福，那在追求的过程中，你会一直要求别人给予。比如，想要幸福，在情感上就会依赖于别人，而且带有一种自私浅薄的心；想要名声，那需要别人给予自己赞叹；想要地位，也需要别人来赐予。可是，当你得到这些时，却未必幸福，因为快乐只是一种虚幻的感受。



人类的快乐与动物的快乐是否相同呢？按照佛教教义来讲，动物的苦乐感受与人类略有相似。但动物比

较愚笨，不会有特别敏感的乐受，而我们的幸福感则带有一种欲望，并且这种欲望始终不会停，当它得不到满足时，幸福感会大打折扣。动物就不会这样，它们得到异性的爱，或者解决饥渴后，身体会有种幸福感。这种快乐与人类的欲望有一定差别。

昨天我们去了一个企业，他们在高科技领域做得非常成功，但里面 80 后、90 后的年轻人还是认为，幸福就是有家、有房、有车等。我们要思考一下，拥有这些是不是说明幸福已经到位了？其实不然。比如你刚买了一辆车，却看到你朋友的车更好，那你可能马上想换车；假如你买了一个房子，你朋友却换了别墅，或是在别的国家有了更好的房子，那你可能也想换房。

如果幸福完全要依靠外在来获取，我们可能会非常辛苦。其实，按现在的物质条件来讲，人们应该感到幸福才对，但为什么现在的人普遍感觉不幸福呢？有些大学在统计调查时发现，五千多人里，大约有 20% 的人曾

想过自杀；六千多人里，大约有 13% 的人患有抑郁症或有抑郁倾向。原因是现在的人社会压力大，没有自信，总觉得自己不如别人，对未来看不到希望，继而引发了各种疾病。

三、锤炼自我，智慧治心

当我们过度地追求幸福时，反而变得不快乐，无法积极地面对生活、工作和学习。这时应该怎么做呢？这方面可以分几点来谈。

1. 为他而活

首先，对每一个生命个体而言，他对自己家庭以及整个社会，有种无可取代的责任。这是必须由他来完成的使命，也是生命的价值所在。有的人始终觉得自己活在世界上，一点价值都没有，就像得了空心症一样，有

着强烈的虚无感。但实际上，哪怕只是为了一个人而活都很有意义。

我听过一个真实的故事。80年代有一位藏族妇女，她女儿4岁时不幸夭折，没过几天，丈夫也抛弃了她。在极度悲伤下她想到了自杀，并给父亲写了一封遗书。在邮电局寄信时，一位双眼失明的老太太恳请她帮忙缝下包裹，当时她想：“原来这个世界没有抛弃我，还有人需要我。”后来，她把写好的遗书撕了，重新振作起来。

所以，每个人都有自己的社会价值，只不过在人生低谷时，内心没办法强大起来，会觉得全世界的人都舍弃了自己。在这个时候，哪怕只有一个人需要你，因缘具足时，也会有活下去的勇气。

现在很多佛教徒，以前曾得过抑郁症、孤独症等心理疾病，但后来他们通过学佛，自然而然就坚强起来了。如果让我举例子，我可以说出很多这样的真实故

事。当然，我并不是为了宣传佛教才这样说，事实上确实有很多人通过学佛改变了自己的人生。

如果我们不明白生命的价值到底是什么，或者觉得人活一世没什么意义，那你可以先从身边人想起，哪怕只能想到一个人。比如，有些人是为了孩子而活，有些是为伴侣而活，有些是为自己的事业而活；目标再大点的，为了自己的民族和国家而活；当然，也有人是为了全人类乃至一切众生而活。每个人的发愿力都有所不同，如果你活着有目标，那应该不会选择自杀，而会选择追求生命的意义。

2. 利他思维

我觉得刚才那位学者就讲得很不错。现代人用各种方法去追求幸福时，往往很难获得幸福，这是因为每个人对幸福的看法不一样。我们所看到的，无非是各个媒体营造的一种美好假象而已。当你实际去感受时，会发

现人生并不像他们说的那么幸福，原因是什么呢？因为我们通常没有利益他人的想法。

为他人而活的过程不一定幸福，可能会感觉很艰难，但这一切最终会让我们明白生命的真谛。就像在学生时代，读书的过程也不一定快乐，但当我们取得成绩，有了知识的积累以后，那和不读书时的吃喝玩乐相比，有着本质上的差别。

佛教中讲，从他人身上得到快乐很容易，但如果带有一种自私心，反而会让快乐离自己越来越远，它会像鲜花一样枯萎，像彩虹一样消失。所以，如果你想获得生命的意义，那就去帮助别人吧。从自己的孩子、父母、亲朋好友开始，逐渐扩大范围，这样的生命才有意义，自己也会变得快乐起来。

当你在做慈善或者其他有意义的事情时，需要付出更多的时间和精力，还有可能会身体不好，遭受各种非议。这时我们要保持欢喜心，应该想：“哪怕只对一个

人有利益，我也要活下去！”刚才有人讲到，现在有些佛教徒比没有信仰的人还要痛苦。这个说法也有一些道理，原因是有的人即使有了信仰，自私自利的心依然很强。其实，自私是痛苦之因，利他是快乐之因。爱因斯坦也曾讲过，只有为别人而活，生命才有价值。

有时，自私可能会带来最严重的痛苦。《资治通鉴》中有一个故事：有个商人偶然得到了一颗珍珠，他非常担心会被偷走，就想方设法把它藏好。最后，他把身上的肉剖开，将珍珠藏在里面。结果过了一段时间后，他反而因此丧失了性命。²⁵

其实人在小的时候，就应该接受利他的教育，这一点很重要。如果从小就立志要帮助别人，这是大乘佛教的发心。虽然其他宗教或学派也有提倡利他思想，但范围有一定的局限性；小乘佛教则强调自我解脱；而大乘佛教的伟大在于，先让所有众生获得真正的利益，然后

25 《资治通鉴·唐纪·太宗贞观元年》：“吾闻西域贾胡得美珠，剖身以藏之，有诸？”

自己再获得快乐和解脱。如果每个人都能早点了解这种大乘见解和行为，那在世间、出世间方面，也许都会有很好的结果。

3. 改变命运

我最近在把汉文版的《杂阿含经》翻译成藏文。之前上海有些大学教授在十几年间一直研究《杂阿含经》，参考了巴利文、英文、中文等各种语言的版本，后来出了八本书，研究得非常成功。《杂阿含经》应该是法显大师从斯里兰卡请回汉地的，但一直没被翻译成藏文，有些佛教徒也没有学习过，的确非常可惜。

《杂阿含经》的有些内容与世间人的想法特别契合。如果给他们讲大乘显宗或密宗的观点，除了个别见解稳固、有信心、有智慧的人，其他人可能很难理解。但像《杂阿含经》的内容，一般人都可以接受。

这几天我刚翻译了一个故事：一天，佛陀带着阿难

去舍卫城化缘，路上看到一对老夫妇，形如乞丐，非常可怜。佛陀问阿难：“你看到这对老夫妇没有？”阿难回答：“看到了。”佛陀说：“这两人在少年时，如果非常努力地赚钱，会成为舍卫城第一大富翁；若选择出家学道，则会成就第一阿罗汉果。在盛年时若非常努力地赚钱，会成为舍卫城第二大富翁；若选择出家学道，则会成就第二阿那含果。在中年时若非常努力地赚钱，会成为舍卫城第三大富翁；若选择出家修道，则会成就第三斯陀含果。在老年时若非常努力地赚钱，会成为舍卫城第四大富翁；若选择出家修道，则会成就第四须陀洹果。只可惜，他们在世间和出世间方面都没努力过，如今才沦落成这个样子。”

通过这则故事可以看出，佛教并不承认一切都是命中注定，是否努力结果都一样。佛陀亲口说了，这对夫妇只要努力，随时可以改变他们的人生。如果不努力，那在世间出世间方面，都不会有什么成就。《了凡四训》也讲到，我们的命运完全可以改变。

人的一生，有时会特别顺，比如拥有地位、名声、财富等，但表面上的顺缘，后来可能成为人生中最大的逆缘。那些被关在监狱里的人，有的也曾风光过，但恰恰是那段日子令他的人生巅峰戛然而止，从此只能在监狱里度过余生。而有些人，依靠一些难以承受的逆缘，反而取得了令人无法想象的成就。



我们的未来还有很多机会，不管是在世间领域，还是出世间领域，大家都应该不断地努力，这样人生才会变得有意义。不管你是什么人，都应该时刻怀抱希望，

保持热情，要有跟其他人不同的一种发愿。

4. 光明人生

我听过一位西方科学家的报告，他说在他年轻时，老师曾经问过他：“什么才是生命的意义？”他回答说：“生命就是燃烧。”但那时的他并不懂这句话的意思。后来随着不断成长，他慢慢意识到，人的生命确实是一个燃烧的过程，这种燃烧应该是自利利他。这是最有意义的事情。

我也是这样认为的。虽然我不知道自己能活多久，但不管多长时间，始终希望能给他人带去快乐。做人没必要天天因为一些小事而伤心苦恼，这样可能也起不到什么作用，并且这些负面情绪会给身边人带来很多烦恼，还不如遇到任何事都开开心心地接受。人一旦学会了接受，很多事情反而会变得轻而易举。如果不懂得如何接受，把简单的事情复杂化，一直带有负面情绪，那

自他都会陷入苦恼之中。

龙猛菩萨在《亲友书》中讲²⁶，每个人的今生和来世都有明暗的不同差别：有一种人是“从黑暗到黑暗”，今生本就苦不堪言，还天天做恶事，那前途也是一片黑暗；有一种人是“从黑暗到光明”，今生虽然饱尝痛苦，但通过不断努力做善事，未来可以踏上幸福之路；有一种人是“从光明到光明”，今生的生活幸福美满，令人羡慕，同时还不间断地行善积德，未来也会有美好的前景；还有一种人是“从光明到黑暗”，因为前世造的善业，今生遇到的都是顺缘，本来应该安乐无比，但却无恶不作，最后趋入痛苦当中。

所以说，人有正确的价值观很重要。最好是有一种利他的价值观，这样每天都会活得很快乐。有些人在做慈善时，忙得连吃饭时间都没有，身上也没什么钱，但他们心里始终装着别人，一直想着：“我要帮助别人，

26 《亲友书》：“今明后明至究竟，今暗后暗至最终，今明后暗至终点，今暗后明至圆满。”

我要利益众生……”这样的话，自身的痛苦很快就会消失。

如果带着利他心去做事，或者认识自心的本性，这是最高的觉悟。有了这种觉悟，你会看到整个世界的真相。现在我们一直颠倒执著“常乐我净”，把本来没有我的，执著为有我；本来不清净的，执著为清净；本来无常的，执著为常有；本来是痛苦的，执著为快乐。

《宝性论》中讲，众生都具足如来藏。当我们了知此理后，才会真正懂得人生的价值。为什么这样说呢？有些人认为佛教讲一切皆空，那么众生都空了，对谁发大悲心呢？要救度谁呢？其实这种想法有失偏颇。这个世界就像电影《黑客帝国》（The Matrix）所描述的那样，每个人都活在虚幻的世界里，如果你醒过来了，看到其他人还沉溺其中，不断感受虚幻的苦乐，你自然会产生一种大悲心和责任感：“我要去唤醒这些还在做梦的人！”

5. 佛法调心

这个道理虽然带有一些佛教专业性，但我相信大家都能明白。我刚听到有些嘉宾在分析问题，也引用了佛教理论。其实现在很多学者都在研究佛教经论，比如《六祖坛经》，只不过他们研究的时间还不够长，而且没有真正去实修。当然，我个人实修也不足。三十多年来我一直在闻思佛法，还做了些翻译工作，但实修的时间并不多，谈不上有什么境界。不过我们可以通过互相探讨，在佛教中找到一些治疗心理疾病的方法。

我们都遇到过很多活在抑郁世界里的人，包括一些教授和大学生。有些是间歇性发作，有些是长期处在痛苦中。后来通过佛教的空性分析自己所执著的东西，并运用禅修来调心，之前的心理阴影很快就消失了。同时也意识到，自己那段时间的痛苦，只是一种执著罢了，依靠智慧的良药完全可以治愈。

要知道，人的很多痛苦来源于执著“我”，很多幸

福来源于利益“他”。但大多数人的眼泪只为自己而流，真正为他人的少之又少。如果我们经常想到利益别人，人生就会变得很快乐，但若凡事只想自己，慢慢会变得很痛苦。其实，且不说高僧大德，单单是世间伟人，如果是为本民族或全人类而奋斗，很少会顾及自身得失，他们感受的痛苦也很少。



结语

最后祝愿“幸福论坛”越办越好！希望大家不管是对自己的家庭，还是自己的单位，乃至对整个社会，都能起到正面的积极作用。希望每个人就像一根蜡烛，散发出温暖的光明，遣除周围的黑暗，引导无数众生从快乐走向快乐。这才是我们最究竟的幸福！

想透过表象看到本质并非易事，
包括人的快乐和痛苦，
有时也很难从表面来判断。

第 169 场

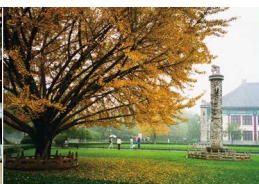


北京大学

PEKING UNIVERSITY

中国 · 北京

2019 / 6 / 18



透过现象看本质

LOOKING BEYOND THE SURFACE

主持人：

尊敬的各位领导、老师和同学们，晚上好！欢迎来到“透过现象看本质”的主题演讲现场。

今天，我们非常荣幸地邀请到了喇荣五明佛学院的高僧大德——索达吉堪布。我相信，大家听完堪布的演讲后一定会收获满满。

接下来，先有请黄富强教授致欢迎辞。

黄教授：

大家好！我现在有点紧张。虽然我是材料化学系的教授，但遇到真正有大智慧的佛学堪布，心里还是有些发虚。作为科研工作者，我们也经常会处于迷茫彷徨之中，然后出现很多问题。更有甚者，还会因为论文等问题而走向极端。现在又到学期末了，在座很多学生即将面临毕业，在此我祝愿同学们学有所成！

本人才疏学浅，多言未必有益。所以，希望堪布老人家能发慈悲心，传授给我们看透人生本质的智慧。

欢迎堪布——

感谢各位的邀请，让我有机会跟大家一起学习交流。其实昨天给了我两个题目，一个是老师们提的“透过现象看本质”，一个是同学们提的“减轻压力和开启智慧”，我选择了前者。他们说这个是老师的题目，很

多学生不一定想听，但也只能这样了，世事难两全。我刚跟黄教授也讲了，虽然我没有科研方面的专业知识，但在佛学方面的确花了很多时间，所以我才选了这个题目，希望大家都能透过现象看到本质。

一、现象的复杂性

在座各位应该清楚，事物的现象具有复杂性，运用简单的科学研究或佛学推理，实际上很难通过一种表象推断出它的本质，并且往往还会出现差错。比如，火车上有两个人，一个人在玩手机，一个人在看书，我们的第一印象就是玩手机的人可能在打游戏，看书的人可能在认真学习。但事实上却正好相反，玩手机的人在背英语单词，看书的人正在看令人散乱的文章。

要知道，表面现象具有很强的迷惑性。例如，有的人看起来非常富裕，但实际上他特别穷；而有的人看起

来非常穷，但实际上他特别富裕。又或者，有的人看起来修行很好，威仪寂静，但实际上他的所作所为根本不如法；而有的人看起来疯疯癫癫，行为不太如法，但实际上他的内心有着超凡境界。

如果想要洞察事物的本质，需要用智慧进行多角度的分析。否则单看某一现象，实际上很难推测出隐藏在事物内部的本质，因为现象不仅具有复杂性，还具有多样性。当我们以不同专业眼光去看同一种现象时，它既可以是物理现象，也可以是宗教、哲学和社会现象。所以，如果有足够的智慧和能力，最好是多学一些知识，这有利于我们更加透彻地解读现象。

二、扩展知识领域

在学习的过程中，我们通常都会犯一种毛病：佛教徒往往更专注在佛法方面，而科研人员一辈子都专注在

自己的专业领域上，虽然都很有智慧，称得上是权威专家，可一旦遇到超出所学范畴的问题时，可能就会感到迷茫。

就我个人而言，其实也有这种感觉。出家的前十几年里，我一心一意地研究显密佛法，其他世间知识一律不学。但后来我意识到，这种学习方法有些欠妥。虽然以佛学的眼光看这个世界的真相，我可能看得比较准，分析得比较透彻，但实际上还有很多复杂的表面现象，需要多维度的分析。在这个时候，我就不知从何下手了。

所以，在后来的二十年里，除了佛学以外，我还学习了很多世间知识。有些佛教徒可能认为，这些根本没必要去学，但我觉得恰恰相反，在学习、探索、思考这些知识的过程中，对我的佛学研究和修行也有很大帮助。

我们生活的世界包罗万象，无奇不有，所以单从某

一个角度去分析的话，很难看到万法的本质。当然，作为科研工作者，需要花大量时间和精力，在自己的专业领域里潜心做研究，但我希望大家不要因此而傲慢，认为自己是这个领域的专家，自我感觉很了不起。

大家可以想一下，要是你一辈子都不离开所擅长的领域，那也还好些，如果以后到了必须离开的时候，需要从事与以往完全不同的行业，这个时候我们要怎么办呢？我有一个朋友，他以前在律师界很有名气，后来由于种种原因，没法再做律师，只能另谋生路，可再找一份其他工作谈何容易。

一般来说，不管是在东方还是在西方，很多人都认为律师和医生这两种职业非常高尚。但也有一些人因为种种原因做不了医生，那所学的专业知识也用不上了，如果其他方面再什么都不会，可能很难找到另一份工作。我们佛教徒也是如此，如果除了闻思修以外，什么都不懂的话，一旦离开了佛学团体，可能在社会上很难

立足，与人交往也有一定困难。

我个人非常赞叹在座各位的智慧，以及严谨的学习态度，但同时我也希望大家能多了解一些其他知识。因为我们现在所处的这个时代，有太多的不确定性，而且变化得太快了。现在人们使用的科技设备，比以往任何一个时代都高端，这也是社会进步的一种表现。但从另一方面来看，我们的烦恼并没有因此减少，反而压力越来越大，痛苦越来越多。

在这种情况下，怎样才能解决这些人生难题呢？其实佛学的分析方法与你们的科学研究，既有相同之处，也有不同之处。不管怎样，就像我们刚才所说的，要从多个角度去分析问题。我经常看查理·芒格²⁷的书，他的一些观点对我触动很大。查理·芒格提倡多元化的思维方式，他认为这样抉择之后，才能真正了知事物的本质。如果按照固有的思维模式去看待问题，很容易让

27 查理·芒格 (Charlie Munger, 1924-) 美国投资家，沃伦·巴菲特的黄金搭档，伯克希尔·哈撒韦公司的副主席。

人陷入狭隘之中，无法展现出真正的智慧和创造性思维。查理·芒格已经九十多岁了，但还特别喜欢阅读，他也说自己是个“书虫”。我个人觉得，他的这种思维方式和阅读习惯，非常值得年轻人学习。

在这个多元化的世界里，我们不仅要在自己的专业上下功夫，空闲时还要多学习一下其他知识。这对我们的工作、生活，以及心力提升等方面都有很大帮助。所以，我建议在座各位，偶尔也要打破一下思维模式，除了所学专业以外，还应该关注一下其他方面。当今这个时代，是不同文化相互交融、各种观念相互碰撞的一个特殊时代，这在人类历史上可以说是前所未有。所以，我们有必要对现有的学习方式重新定义。

三、空性中生妙有

今天我想和大家讲一下，如何从佛学层面分析事物

的现象和本质。按照佛教教义来讲，我们的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根，叫做六根，是我们能够享受外境的工具，依靠这六种工具，我们可以看到、听到、闻到和感受到。但是，如果单单依靠六根的话，实际上未必能全面了解事物的本质。

我们通常会认为，亲眼所见、亲耳所闻就是真的，但实际上我们看到的、听到的这些对境，都具有很强的模糊性、形象性和概念性。事实上，我们并没有真正地看到，也没有真正地听到。有关这一点，很多人可能觉得这根本不可能，自己确实亲眼看到了，比如我们经常会说“我看到了这个桌子”“我看到了这个电脑”，实际上你所看到的只是一种表象，并没有看到事物的本质。

《三摩地王经》中有一句非常著名的教证：“眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根为量，圣道复益谁？”意思是，依靠眼耳鼻舌身而得到的色声香味触，其实全部

是虚假的，因为六根不是正量，否则圣者之道就没有用了。可能很多人觉得，这种说法很荒谬，持有反对意见。但如果我们用智慧真正去分析，就会发现我们眼睛看到的这些色法，实际上都是由很多微尘组成的。这种微尘，在佛教中被称为无分微尘，在量子物理学中可以细分为分子、原子、原子核、电子、中子、质子和夸克。而在量子场论中，把不存在实有粒子的状态叫做真空，但真空中又存在着一种能量。要知道，这种微观粒子或者能量场，并不是用眼睛能直接看到的对境，即使使用世界上最强大的显微镜也无法看到。

所以，最小的物质到底存不存在呢？小乘有部宗和经部宗认为，无分微尘必须存在，因为它是组成粗大物质的基础，所以他们认为无分微尘是无法再分下去的极微。但是，按照大乘唯识宗的观点，这种无分微尘是不能成立的。为什么呢？因为如果再进一步分析，无分微尘也可以再继续分。世亲论师²⁸在《唯识二十论》中讲

28 世亲论师：佛教中一位伟大的学者，公元4世纪末的印度佛教论师，与其兄无

到：“六尘同时触，微尘成六分，六尘若一位，山王成尘许。”这句话非常重要，它是观察事物本体的一种推理方法。如果我们承认有一个无分微尘的话，那可以在无分微尘的东南西北上下六方，各放一个微尘。假如这六个微尘能与它接触，说明它有方分，那还可以继续再分，这样无分微尘也就不存在了；如果它没有方分，东方的微尘就会融入西方的微尘，这样一来，所有的微尘都将融为一体，那须弥山也变成一个微尘了，会有这种过失。

虽然现在的物理学，以及佛教有部和经部都认为，应该有一个最小的微尘，作为整个世界起现的基础，但实际上并不是这样。那么，以什么因缘来起现整个世界呢？按照佛教教义来讲，空性当中可以产生妙有。月称论师在《入中论》中说：“如是一切法虽空，从空性中亦得生，二谛俱无自性故，彼等非断亦非常。”从大乘角度讲，虽然没有组成物质的无分微尘，但一切法现

著同为印度佛教大乘瑜伽行派的创立者。

即是空，空即是现，在空性的基础上，万法可以如是显现。就像老子在《道德经》里说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这里的“道”与我们所讲的“空”很相似，这种空性也可以叫缘起性空。关于这个道理，刚开始我们可能很难接受，因为和我们的教育理念有所不同，但如果仔细观察的话，应该能理解其中的甚深含义。

我们在观察外境的时候，可以先把外境细分为最小的物质单位，然后再将其抉择为空性。但在观察我们的心时，并不是用方位来观察，而是从过去、现在、未来三方面进行观察。《中观根本慧论》中说：“不因过去时，则无未来时，亦无现在时，是故无二时。”意思是，没有未来的心，因为它还没有产生，现在的心也同样没有，为什么呢？所谓的“现在”只是一个虚假概念。从时间上讲，现在是明年和去年中间的今年，是明天和昨天中间的今天，是上午和下午中间的几分钟、几秒钟……再继续分的时候，还有千千万万个更小的单

位，所以说现在这颗心也很难得到。

我个人认为，现在的一些分析方法，早在两千多年前的佛教中就已经有了。我刚才讲到的问题就很尖锐，希望大家能用智慧去再三观察。当然，有些人刚开始思考时，可能会有一些不同看法，就像我们佛教中的阿琼堪布一样。阿琼堪布是华智仁波切的大弟子，也是上个世纪公认的佛教证悟者。他写了一本《中观四百论》的注释，书中阐述了很多关于眼耳鼻舌身非量的道理。我以前看过他的自传，其实在他刚开始学习的时候，也曾感到迷茫。

在阿琼堪布的自传中讲道：小时候他曾在别人家里做短工。有一次，主人迎请僧众来家里念诵《心经》。当时，还是小孩的阿琼堪布给一位老喇嘛倒茶时没能倒好，老喇嘛很不高兴地训斥道：“你是没有眼睛吗，为什么不好好倒？”小阿琼辩解说：“对呀，我就是没有眼睛，您刚念的《心经》里说‘无眼耳鼻舌身意’，那

我怎么有眼睛呢？”老喇嘛更不高兴了，说：“你怎么没有眼睛？”小阿琼说：“怎么就有眼睛？”他们两个就开始辩论，最后老喇嘛讲不出有眼睛的道理，小阿琼也讲不出没有眼睛的道理。

从那以后，小阿琼时常默默地思考这个问题。有一天，牧场迁移到了另一处地方²⁹。当晚，在放牧回来的路上，他看到山坡上有很多帐篷，还有不少比丘。他走到其中一位比丘跟前，问道：“您是谁？”那人回答说：“我是月称³⁰。”

小阿琼接着说：“我想请教您一个问题。不久前，我和一位老喇嘛辩论起有没有眼睛的问题。结果我俩争论了半天，他没有讲出存在的道理，我也没讲出不存在的道理。您认为这个问题该怎么理解呢？”

听完小阿琼的问话，月称论师给他念了《三摩地王

29 牧民一般会随着不同季节迁徙。

30 月称（Candrakīrti，约600-约650）古印度佛教僧人，佛教大乘中观派的主要代表人物之一。著有《入中论》《显句论》等。

经》中的那个教证，“眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根为量，圣道复益谁”，并拿出一本经函放在他头顶上做加持，还将一顶古旧的班智达黄帽，以及刚才加持的那本经函送给了他。回去时天色已晚，小阿琼本想把这两件物品带回家，但又担心家人会因过于迷信而阻止他在夜晚将陌生之物带回屋内，于是他便把这两样东西放在一块石头上，然后才返回家中。家人问清他晚归的缘由后，对他说这是非常吉祥的殊胜物，让他明天赶紧取回来。

结果次日去了，发现那里根本没有帐篷，帽子和经函也都不翼而飞。但以此因缘，阿琼堪布无师自通，彻底通达了中观般若空性的道理。

大概在2000年的时候，我在佛学院讲过《中观四百论》。在讲的过程中，参考了月称论师的讲义和阿琼堪布的《中观四百论》注释。也许因为阿琼堪布小时候的奇特经历，我发现他对月称论师的观点非常通达，解释

得非常善妙。

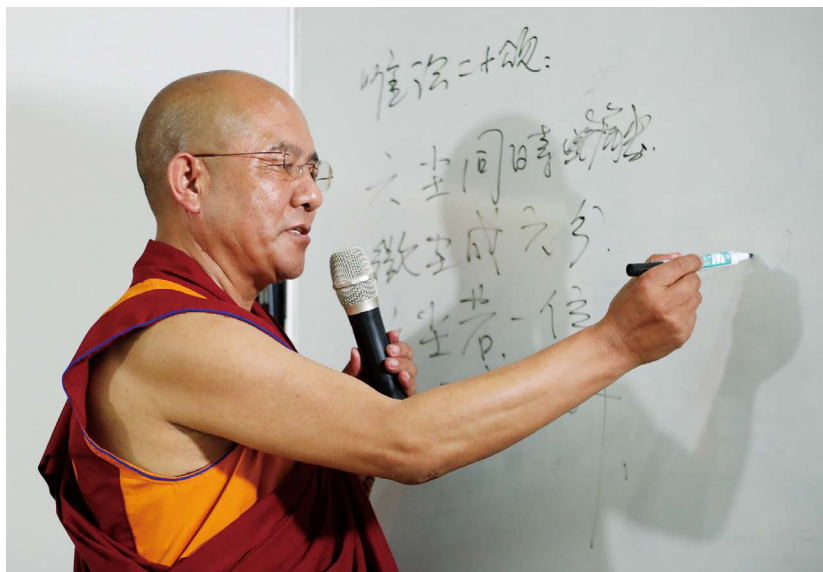
四、心上安立一切

在生活当中，我们常常相信眼睛所看到的就是真的，但有时候亲眼所见未必是真，其中也有一定的虚假成分。为什么这么讲呢？事实上，我们眼睛看到的美好事物，或者心里所得到的快乐，只是你自己的一种所见所感。有些人可能认为，自己觉得好看的，别人也会觉得好看，这个并不一定。比如，你觉得特别好看的人，别人可能觉得很难看；你觉得特别好吃的东西，别人可能觉得很难吃。尤其是不同国家的人，在认知上也会有很大差异。可见，所谓的好与不好只是众生自己的一种习惯，或者是依分别念而安立的。

我到了非洲之后，对此深有感触。我个人感觉那边的人都长得差不多，所以特意问了下当地人，非洲最帅

的小伙子是哪一位？最漂亮的女孩子是哪一位？有没有长得最好看的？他们说有，差别非常大。后来，他们选了两个带过来，我看了一下，确实分不清楚。

所以，想要透过表象看到本质的确不是易事，包括人们内心当中的快乐和痛苦，有时候也很难从表面来判断。现在很多人认为，有了财富、地位和名声以后，人就会越来越快乐，其实这也不一定。如果没有一颗淡定的心，当你真正拥有这些时，也许会有更多的烦恼。其实佛教中有很多解除痛苦的方法。



当然，我不是在劝大家学佛，而是想说在这个浮躁的社会里，我们除了要增加自己的专业知识以外，还应该运用禅修来调整自心，树立正确的价值观。在追寻事物本质的过程中，我们要着重认识心的本来面目，这一点在佛教中也至关重要。如果没有认识到心的本质，那对世间种种事也难以掌握。

五、还心本来面目

如何才能认识心的本质呢？首先，我们要经常禅修，以此来观察自己的内心。这样慢慢你会发现，心的本性是一种光明和空性无二无别的状态。虽然这是佛教里的一种修行方法，但我想在这里与大家分享一下。所谓的“光明”不是像灯光般耀眼夺目，所谓的“空性”也不是空空荡荡、一无所有。实际上，当我们以心观心时，会发现它是一种明明清清的状态，并且这种状态我们本自具足。不管是你小的时候，还是长大成人后，它

一直都存在。如果没有它，那我们跟无情物就没什么差别了，也不可能有创造力。正因为有此光明自性，我们的心才能如宝库一般应有尽有。

其实，我们的心就是最好的资源。为什么呢？心也叫做如来藏，这种如来藏中具足所有的功德法，只不过有时候我们开发的方式不太对。如果依靠善知识的引导，以及个人因缘的成熟，这样再去深度挖掘时，那如来藏中的生物学、化学，以及佛学、其他宗教学等任何知识都可以开显出来。

这种宝藏般的如来藏，如果我们能很好地去保护它、善用它，完全可以真正认识到心的本来面目。当你认识心性以后，所有的表象都无法再迷惑你。这个时候，即使你遭遇了各种无常，也不会因此而感到苦恼。

我个人觉得，无论你是谁，是科研工作者、修行者，还是普通人，都应该要认识自己的心，这一点至关重要。如果我们没有认识自心，那活在这个世间当中

会有很多烦恼，也无法懂得生命的价值所在。

有哪些方法可以认识自心呢？从佛教的角度来讲，显宗有显宗的方法，密宗有密宗的方法。我听说在座有些老师对此很感兴趣，其实这方面的研究确实很有必要。希望以后有更多的人能通过这些观察方法认识自心，这样我们就不会再感到迷茫，人生也会变得很有意义。

六、给心增加营养

最后，我还想补充几点：

第一，处在这个复杂的社会当中，我们的心要淡定。作为一名科研工作者，如果你的心很浮躁，那你的研究可能不会成功。同样，如果佛教徒的心很不淡定，那修行也不会成功。总之，不管做任何事，都需要有一颗淡定的心。



第二，做事情要有激情。如果没有激情，做事很难成功。有人可能觉得，现在很多工作都不需要有激情，只要花时间去钻研就可以了。但事实上，如果你没有一个积极的心态，那你可能只是一个平庸的学术人。

第三，除了要有激情以外，我们还要树立自信心。现在的年轻人普遍缺乏自信，很容易自暴自弃，这是非常可怕的一件事情。

其实，人与人之间，只不过在能力大小方面有些差别而已，实际上每个人都有机缘变得更好。所以，我们要对自己有信心。自信会使人变得强而有力，如果没有自信的话，不管你是大学教授，还是刚工作的学生，在社会上都会举步维艰。

我个人的话，不管是身体不好，还是遇到其他困难，都会以平常心看待一切。如果我们没有面对困难的勇气，那很容易会坚持不下去。所以，我们要学会接纳，更加积极地去面对，不能因此而倒下。谁的人生道

路都不可能永远是一条平坦的直线，而是坑坑洼洼、曲曲折折，这也是一种自然规律。

刚才我们一直讲，通过表象去寻找本质时，会发现两者之间存在很大差别，根本不是我们原本设想的那样。当你刚开始规划自己的情感、工作和人生时，可能认为按照某个表象去寻找本质时，最后结果应该不错，实际上并不一定如此。但是不管怎样，如果我们已经做出了选择，那就应该去努力争取，这样的人生才有意义。

第四，能考入这样的高等学府，说明你们的智慧和能力是超越一般人的。如果你们能将这种智慧用在个人修行上，人生应该会变得更加丰富多彩。

其实，现在很多西方学校也在提倡禅修，因为这种禅修对老师和学生们都很有帮助。当我们安静地坐下来时，就是在给心不断地充电、增加营养，让它变得更加强大，这样一切问题都可以迎刃而解。如果心不堪能的

话，我们就无法坚定地走下去，做事情也是有气无力。

所以，我们要对自心做一些调整，让它变得强大起来。这些调心方法，在佛教和其他宗教中都有提及，希望各位以后能多多关注。

现场互动

问：我来自清华生命学院，请问如何才能认识自心，让心变得更强大？

堪布：你提到的这个问题很重要。在这个纷繁复杂的社会中，如果能通过一些调心方法来认识自心，可以让我们活得更自在，坦然接受生命中的苦乐。从历史上来看，这样真正认识心性的人有没有呢？确实有的。在藏传、汉传和南传佛教中，有很多这样的证悟者，他们认识心性的方法也是多种多样。

一般来说，三大传承的佛教都修四念处，即身念处、受念处、心念处、法念处。

通过修习身念处，可以认识到我们的身体都是由皮肤、毛发等假合而成。如果从空性角度分析，把我们的

手指、脚趾一个个去掉的话，最后根本找不到一个真实的身体。比如一辆车，当把各种零件聚合起来的时候才叫车，如果把车轮、方向盘、车厢等一一拆开，所谓的“车”也就不存在了。既然全部分开时没有的话，聚合时怎么就有了呢？从理论上讲，这个说法很难成立。

总之，在未经观察时，每个人都认为自己有个身体，但当你真正去观察时，会发现身体只是假合而成的。有关这个道理，佛教中观派分析得非常细致，有些人可能也看过相关资料。

通过修习受念处，可以认识到感受是从六根而来，会产生乐受、苦受和舍受³¹。

生活中到底有没有快乐呢？如果不仔细观察，我们肯定认为快乐是有的，而且想要追求一个幸福美满的生活。但当我们用心去观察时，会发现快乐实际上只是一

31 舍受：又作不苦不乐受，即领纳中容之境相，身心无有逼迫，亦无有适悦，故称舍受。

种心的感受。有关这种感受，我刚才也讲了，把过去、现在、未来分开观察时，最后根本找不到这种乐受。

有些人认为，依靠物质可以让人获得快乐，那物质与我们的五根有没有接触呢？比如你拥有了一件好看的衣服，让你感觉到很快乐。这样的话，如果衣服与你的身体完全接触，中间没有一点隔阂，最后二者就融为一体了；如果衣服与你的身体没有接触，中间还有一些空隙，说明它们之间还有很多微尘阻隔着，互不干扰，各自独立。

通过以上推理，我们可以清楚地了知，受的本体最后也不成立。当我们去感受外境时，实际上很难得到快乐。

修习心念处，是指观察心的颜色、形状，以及六识等，逐一分析时，它们的本体也不成立。

修习法念处，是通过缘起性空、离一多因等观察方

法，以智慧去剖析时，会发现万法的本体除了空性以外一无所有。

以上南传佛教“四念处”的修行方法，可以让我们对空性有个大概的了解，对于调心也非常有利。当然，在大乘显宗和密宗中也有很多观察方法。

我个人认为，且不说修行对于来世的利益，单从当今时代而言，每个人最好也要有一些修行。应该怎么去修呢？我们每天可以用毗卢七法的坐式来禅修，调整自己的内心，而且要养成习惯。早上起床后打一座，晚上睡觉前再打一座，这样慢慢地心会越来越坚强。

另外，我们还要有利他心。现在的大学生普遍缺乏利他的积极性，他们想得最多的就是自己的家庭和亲人，对于全球局势、国家发展和学校建设等方面，则显得漠不关心。其实，不管你是什么身份，是学生、老师，还是科研工作者，都需要有这样一颗利他心：“愿我能令更多人获得利益。”这种虔诚心的力量非常大，

也是一种很好的修行。

一般来说，修行可以分为两种：一种是自己不被烦恼扰乱，当烦恼起现时，可以认识到它的本性；一种是我们平时的所作所为，除了想到自己的家庭和个人利益以外，还要想到社会大众，乃至天下所有众生。如果能做到这样，你的工作和生活都会越来越好。

问：我来自北京大学，专业是物理化学。我想请教一个问题：您刚才提到，在智慧方面，我们北大的学生比社会上其他人要稍高一点，但在修行方面，跟有些修行人相比要差一些。但我想人无完人，每个人都有自己的长处和短处。即使是北大的毕业生，到了社会上也会有不如别人的地方，这个时候我们往往会因为这种落差而感到痛苦。请问怎样才能克服这种痛苦？如何透过现象看到本质？

堪布：我并没有说你们的学问比较高，而修行比较差。我的意思是，就国内而言，北大是数一数二的名校，很多人都非常羡慕你们的聪明才智。基本上只要别人听说你考上了北大，都会对你另眼相看。一方面，因为北大的录取分数非常高，没有足够的智慧也考不进来；另一方面，北大是享誉世界的百年名校，历史悠久，各方面条件也处于国内领先地位。

我这次来北大，并没有觉得这边人修行很差，反而觉得这里的老师和同学们心胸都很开阔。这一点，我2010年第一次来北大的时候就深有感触。当时在跟一些师生交流的过程中，我就感觉到北大人的修行很不错。相对其他一些学校而言，你们在宗教和科技研究方面，心态也更为开放。其实修学大乘佛教也需要这种开放的思想。大家都知道，大乘佛教的理念不仅仅是要利益个人，或者自己的民族和国家，更要发愿利益天下所有众生。

当初第一次来北大，对我而言也是一种缘起³²。后来，我也有幸参与过北大禅学社的一些活动，不知道禅学社现在怎么样了。据我所知，还是有很多人一直在对宗教方面进行研究。我这次刚到，就有几位老师跟我说，简单的知识无法令他们满足，希望我能讲一下中观空性的甚深道理。其实我不一定讲得了中观，但能有和大家共同学习的机会也很好。所以，今天选了这个主题。

实际上，每个人都需要有一种利他精神。这种利他精神不应该只是在课堂上讲一讲，步入社会后的实际行动也同样重要。如果只是为了维持生计而工作，即使你是北大的毕业生，我个人也不是很赞叹。因为想要养活一家人，并不一定非要是北大毕业的，其他学校的毕业生也可以做到。像清华、北大这类学校的学生，更应该思考一下，如何才能推动社会进步，帮助到所有众生。

32 索达吉堪布 2010 年应邀去北大哲学系演讲，是开始去各个大学演讲的缘起。

当然，最后能不能做到还要看个人的因缘。我们出家人每天早晚都会发愿为了一切众生而修行。但其实不要说利益所有众生，就是饶益少数的众生，在身体力行时也有一定的困难，毕竟事情真正落到自己头上时，做起来并非易事。但我觉得作为一个高等学校，尤其是这里，学生们应该心系天下、造福社会，而不是围绕着家庭琐事打转。这也是高校培养人才的一个目标。

问：我来自中国科学院。我觉得以古圣先贤的智慧应该可以透过现象看到本质，然后《弟子规》中讲到“勿自暴，勿自弃，圣与贤，可驯致”。请问，学习这类简单的启蒙读物，对个人的修行、事业和家庭有帮助吗？可以提升我们透过现象看本质的能力吗？

堪布：这句教言很值得思考，尤其对现在的年轻人来讲，不仅要对自己有信心，还要对古圣先贤的教言有

信心，因为从中确实可以得到帮助。

《弟子规》的文字虽然很简单，但意义很深刻，不管对哪个年龄段的人都能有所帮助。因此，我们一定要重视和弘扬传统文化。通过什么方式来弘扬呢？首先，我们自己要有兴趣学习，这样才能带着激情去弘扬。我认识的一位青海老师，他最初对《弟子规》一点都不懂，后来由于某种因缘开始接触，学完之后他就到处去宣传。因为他的推广能力很强，最后很多人都学得相当不错。

我之前曾把《弟子规》翻译成藏文。大家都知道，翻译与讲课的标准不同，需要挖掘出每一个字的甚深含义，所以要更加深入。在翻译的过程中，还需要翻阅很多相关的古人注释，以及一些现代注解。

这次的翻译令我感触很深，比如《弟子规》中讲到，我们应该对父母亲朋有一种感恩、报恩之心。但现在很多从西方国家回来的年轻人，对父母和家人的态度

与这里讲的有所不同。其实，在东西方文化、古典文化与人工智能等文明冲突上，我们需要更有担当、更有作为，应该多学习一些知识。如果只是一味地沉湎于新时代当中，与古圣先贤的教言擦肩而过，非常令人惋惜。



问：物质与心是什么关系？二者在本质上有
什么区别？

堪布：佛法与辩证唯物主义不同，按照佛教的观

点，万事万物都是由心所造，而心的本体是远离四边八戏的大空性。为什么呢？其实这并不难理解，从量子力学的层面讲，也承认这个说法。

法国哲学家、数学家笛卡尔（René Descartes, 1596-1650）在《第一哲学沉思集》（*Meditations on First Philosophy*）中，就提出过“魔鬼假设”³³：是否一切只是魔鬼的捉弄，创造了一个虚幻的梦境世界？他认为，表面上虽然万法无欺而存在，但实际上本体一无所得，让人分不清到底是真是假。

我刚开始还有些不相信，一位如此理性的科学家会说出这样一段话，后来查了下原文，发现他的确说过。由此可见，从某种意义上讲，笛卡尔也认为万事万物都是由心所造。

33 《第一哲学沉思集》：“因此我要假定有某一个妖怪，而不是一个真正的上帝，这个妖怪的狡诈和欺骗手段不亚于他本领的强大，他用尽了他的机智来骗我。我要认为天、空气、地、颜色、形状、声音以及我们所看到的一切外界事物都只不过是他骗取我轻信的一些假象和骗局。我要把我自己看成是本来没有手、没有眼睛、没有血、没有肉，什么感官都没有，但却错误地相信我有这些东西。”

有些人可能想，如果是心造万物的话，为什么心是有情法，而物质是坚固的无情法呢？这个问题可以用梦的比喻来回答。当我们正在做梦的时候，梦里也有同样的外境，所以说很难分清现在到底是梦还是现实。当我们在说“如梦如幻”的时候，还是有种“好像”的意思，其实如果再深层次去观察，也可以说万法是梦是幻。

在座各位可能对此有些疑惑，这个道理确实很有深度，希望以后有机会，诸位能多学习一下相关的佛教论典。这样慢慢地，你会觉察到人生确实是一种梦幻。对于这种梦幻再去观察时，会发现它的本体也不存在，这就是佛教中讲到的空性。真正的空性，本体一无所成，不是有也不是无，远离四边八戏³⁴，这叫做胜义谛。而在未经观察时，万事万物在我们面前如梦如幻地显现，这叫做世俗谛。在抉择万法时，世俗谛和胜义谛都非常

34 四边八戏：四边是指执著有边、无边、亦有亦无边、非有非无边；八戏是指执著生、灭、常、断、一、异、来、去八种见。

重要。世俗谛又分为假世俗谛和真世俗谛。什么是假世俗谛呢？就是我们平时生活中出现的一些迷乱显现。

我们现在所看到的这些东西，比如这张桌子，实际上它只是一个概念而已。如果详细去分析，除了一些木头碎片以外，根本找不到所谓的桌子。同样的道理，人们经常会说“这是我的身体”，但当我们逐一去分析时，最后根本找不到所谓的身体。如果没有身体的话，那依靠它而产生的执著和分别念也会随之消失。

在座各位虽然都很有智慧，但毕竟不是佛学方面的专业人士，未必能完全明白刚才我所讲的道理。总而言之，物质与心之间有这样的关系，并且在空性的境界当中，两者都是一无所成。

其实这种说法非常合理。爱因斯坦也认为，空间、时间和物质，是人类的错觉。作为一名科学家，难道他也不承认一个真实的现象吗？事实上，他在对时间和空间分析时发现，它们都是比较抽象的概念，是由人的错

觉和习惯造成的一种规律，暂时来讲这种规律比较适合我们的生活。

我有时候会想，比如说一个酒吧里有五百个人，每个人都喝了美酒，醉醺醺地在那里摇摇晃晃，过着同一种生活，遵循着同一种规律。同样的道理，这个世界也是这样，众生都有着共同的业力，所以万事万物才可以在我们面前如梦如幻地显现。有些人可能觉得，怎么会有这么愚笨的人？其实如果你仔细去观察，会发现的确如此。

《杂譬喻经》中有一个故事说：从前，有一位丈夫对他的妻子说：“你去厨房取些酒来，我与你共饮。”妻子打开酒瓮时，看见自己的倒影在酒瓮中，以为有个女人藏在那里，非常生气，回去对丈夫说：“你有别的女人，还娶我干什么？”丈夫听了很奇怪，就去酒瓮那里一看，看到了自己的倒影。丈夫大怒，说妻子藏了其他男人。

二人争吵不休，找来一位婆罗门作证。婆罗门到酒瓮那儿一看，看到了自己的倒影，气愤地说：“你既然请了别的婆罗门来调解，现在干嘛又来找我。”然后气呼呼地离开了。

接着他们又请了一位比丘尼，她看到瓮中的倒影后，也生气地走了。后来，有一位修行人听说了此事，不由感叹道：“世人愚昧，以虚为实。”最后他用一块大石头砸烂了酒瓮，打破了这个假象。

虽然这些人看起来都非常愚笨，但其实很多众生也跟故事里的人一样，经常产生虚妄颠倒想。把本来无常的执著为常有，本来不干净的执著为干净，本来没有“我”执著为有“我”，本来空的执著为不空。这四种颠倒的“美酒”让我们整天醉熏熏的。

众生共业的力量非常强大，所以很难说我们不是在做梦，就像庄周梦蝶一样，到底是我们变成了蝴蝶，还是蝴蝶变成了我们？对于一些修行人来讲，真的会觉得

人生是一场梦，这并不是一个愚蠢的说法。要知道，昨天的人生是昨天的梦，明天的人生是明天的梦，现在我们正在这里做梦……

问：我来自清华大学物理系，请问按照佛学的观点，人应该选择追求什么，才能让人生更有价值和意义？

堪布：每个人内心追求的价值和意义都不同。作为一名佛教徒，我追求的是佛学的价值和意义，同时我也会用佛法来认识自心，利益众生；如果你是一名科学家、思想家或政治家，那你应该不断充实自己的专业知识，做出一些成绩。

我始终觉得，人活着就要有进步，不要只是停留在一个层面上，应该终生学习。李嘉诚也曾说过，六十多年以来，他从来没有间断过学习。还有一种说法，一旦我们的学习停止了，大脑思维就会明显变慢。所以，无

论你是什么身份，都要坚持不懈地学习，这样的人生才有价值。尤其是现在已经进入 5G 时代，将来还有人工智能时代。如果没有坚持学习，无论你是哪个学校毕业的，都有可能被时代淘汰。所以，学习，对于人生的意义非常重要。

藏传佛教中有一位伟大的学者，叫萨迦班智达。他在《格言宝藏论》中说：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”意思是，即使我们明天就离开这个世界，今天还是要不断地学习，这些知识今生可能用不上，但就像在银行中储存一样，来世可以随时享用。

有的人从小智慧超群，这可能就是他前世智慧的延续。所以，我们应该以萨迦班智达为榜样，哪怕明天死去，今天也要学习。其实很多藏地大德都是这样，即使到了癌症晚期，已经没有康复的希望了，还是会不断学习，直到最后一口气。

如果我们特别爱学习的话，对个人而言，这是一种快乐，是一种享受；对社会而言，也是一件非常有意义的事情。我始终觉得，学习能更好地实现我们的人生价值。另外，平时心态要放松，不要过于紧张。现在年轻人因为工作和生活的压力，心绷得越来越紧，这样做事情不但没有效果，反而容易一败涂地。希望大家在今后的工作和生活中，保持一个良好的心态。



问：我来自中国科学院，专业是环境科学。

我有一个问题：生活中往往会遇到一些让人

矛盾的情况。比如在面临选择时，一方面，要遵从自己的本心；另一方面，也要考虑亲人的感受和客观条件。当二者发生矛盾时，该如何化解？或者说受到种种干扰时，应该怎么办？

堪布：正如我刚才所说，现象是复杂的，尤其在众多现象中进行选择的时候，要用智慧加以取舍。但是，毕竟我们的智慧有限，实在没办法的话，有些人会打卦或抽签，但这种方法不一定准确。此外，朋友、家人和社会环境有时也会给我们的选择带来一些压力。

按照以前高僧大德的观点，当你对一些事情没有把握的时候，最好找比较有经验的人帮忙分析，这应该对你有帮助。但现在很多年轻人不是这样，自己一个人就把工作、结婚决定了，跟父母只是打个招呼：“我选择了这份工作，我选择了这个朋友，我选择了……”这样不太合理，可能你父母文化水平有限，但毕竟有一定的

生活经验。

在这个社会当中，智慧很重要，经验也很重要。所以，当你感到迷茫的时候，可以先跟同龄人聊一聊，再请比自己年长的人，或者不同专业的人帮忙分析一下，然后再做选择会好一点。即使最后没有选对，也好过仓促之下做出的决定。现在很多年轻人喜欢自己做主，其实还是要从多方面去考虑，这样可以少走很多弯路。

问：修加行的时候，按照道次第或九乘次第修的过程中，如果某一个修法需要的周期很长，比如顶礼，可不可以先修后边的，最后再修顶礼，这样有没有过失？

堪布：这个应该可以。按理来说，要先顶礼，然后皈依、发心、忏悔，最后供曼荼罗。但如果条件暂时不具足，也可以变换一下次第，先念诵后面的内容，最后再修顶礼。以前那些有经验的老上师，都有各自不同的

修行方法。这个问题不大，大家可以根据自己的具体情况进行调整。

问：您刚才提到，有智慧的人才能透过现象看到本质，请问这是指出世间的智慧吗？然后我们经常会听到一些老人说“我走过的桥比你走过的路都多”，这种所谓的照见本质是否究竟？请堪布推荐一些佛经，帮助我们看到现象的本质。

堪布：如果是解决修行上的问题，的确需要用出世间的智慧，比如涉及到调心方法，或者中观、密宗、禅宗、华严宗，以及戒律等方面的问题，通过佛学可以把这些分析得更加透彻。

另外，有些老人确实像你所说的那样，经常会说“我走过的桥比你走过的路都多”，这是一个很有代表性的说法。这句话虽然听起来不那么令人信服，但其实也有

些道理。

我一直认为，父母和长辈的有些话很有深度。虽然他们在某些方面可能不如年轻人，有的甚至连大学都没读过，但以他们的人生阅历来看，提出来的建议也很有意义。尤其是在人生的关键时刻，我们需要父母和长辈给予指导和帮助。全知麦彭仁波切在《君规教言论》中也明确提到，依靠世间善良的亲友可以获得安乐。

我个人其实非常尊敬老年人，包括那些没有受过教育的老年人，也会经常和他们一起聊天。藏地的老年人虽然文化水平有限，对于现代的新鲜事物和科技发展一无所知，跟大城市的知识分子相比，他们看起来好像比较愚笨，但是，他们是有信仰的人，过着一种虔诚的生活，这就是他们的人生价值观。在这个方面，我们这里很多人都没法跟他们比，并且他们的内心非常纯净，这种心态在当今社会十分难得。

所以，每次见到老年人，甚至是文化水平不高的乡

下人，只要我有时间就会跟他们一起探讨，希望他们可以从信仰、人生经验方面给我一些教言。虽然我在藏地是一位堪布，但的确深受启发。从他们那里我得到了世间智慧和出世间智慧，甚至有一些是我平时没有想到的。所以说在父母和长辈身上，有很多人生经验值得我们去学习。

问：您刚才提到，我们要进行多维度的学习。但如今这个信息繁杂的时代，各种干扰也多，这样的话，要如何选择学习途径？在面对各种干扰时，如何提升专注力，保持不断学习的能力？

堪布：不仅仅是你，我现在也面临着这个问题。虽然我是一名出家人，但每天也有功课需要完成，包括禅修和一些念诵。如果手机没关机的话，一会儿来一条信息，一会儿来一个电话，这种干扰让人很难专心做事。

现在人的大部分时间，都用在了一些碎片化知识上。虽然在这个信息时代，网上可以查到很多信息，但你也只是泛泛了解，并没有进行深度钻研，算不上真正掌握了专业知识。

就全球范围而言，现在很多国家都有各种短视频APP，仅中国就有四亿多的观看人数，将来还会越来越多。在这个时代，每个人哪怕手机静音或关机一个小时都非常有困难。网上铺天盖地的各种信息，让人们的价值观发生了很大改变，未来可能还会变化更大。

在这个时候，不要说大城市里的人，即使是山沟里的修行人，也无法做到完全专注。去年我们佛学院规定，除了工作人员以外，其他人的手机一律上交。然后每个教室配置一个专门装手机的大保险柜，平时就把手机锁在里面，休息日再发给大家。但是，很多人想出一个对策，他们买两部手机，一个上交，一个放在家里用。所以，去年是我们县城移动公司有史以来生意最好

的一年。可见，现在出家人也面临着很大的散乱危机，而且从长期来看，也没有更好的解决办法。非洲那边也是如此。其实那里的信号很差，但只要有信号的地方，你就可以看到很多人在玩手机。

总之，在短短的时间内，互联网的出现，极大地改变了人们的生活方式。

所以，我建议大家专注做事时，最好不要使用手机或其他电子设备。我个人的话，因为实在没办法断掉所有信息，但为了翻译和备课，一般我会在下午两点到六点之间关机，否则根本没法专心做事。对于现在的社会来讲，这可能也是一种普遍现象吧。

问：我来自北航，请问作为一名理科生，应该如何追求问题的本质，总结背后的机理？我们通过设计各种实验，进行各种理论分析，最后去接近的这个本质是什么？有哪些佛学

方法可以让人透过现象看到本质？

堪布：现在很多人会通过实验和推理来寻找事物的本质，这与佛教的修行方法基本一致。但按照大乘佛教来讲，修行是为了最大限度地利益众生，这也是唯一的宗旨。

科研人员会通过反复实验、研究、探讨，最后找到事物的本质。而佛教观察物质本质的方法有两种，第一种方法叫现量³⁵，现量是指通过亲眼看到、亲耳听到的方式认识本性。例如，上师会通过一种指示方法，让你当下认识自己的心；或者直接把你派遣到某个地方，告诉你要利益什么样的众生。

第二种方法，是通过哲学推理方法寻找本质，就像做研究一样。比如，因和果、自性和本性之间，以否定和肯定两种方式进行推理。也就是说，如果你想要认

35 现量：略说有四种，即色根现量、意受现量、世间现量和清净现量。

识自心本性，可以用离一多因³⁶来观察，万法的本体远离一和多，如同空中鲜花般了不可得；也可以用大缘起因来观察，一切万法都是缘起性空，只是如梦如幻的显现，自性并不存在。

这是比较专业的佛教说法，实际上就是通过哲学推理来认识心的本性，并以此逐渐开展利益众生的事业。我个人认为，科学理论与佛教因明、中观的推理有很多相似之处，只不过一个是直接的，一个是间接的。当然，这种间接方法需要有一个严密的逻辑体系，如果只是一种揣测、估计，或者伺察意³⁷，那佛教也不会承认这种观点。

在因明³⁸方面，印度有两位非常了不起的论师，一位是陈那论师，一位是法称论师。在藏传佛教中，一直有他们的因明论理传承。在座有的应该看过辩经，它是

36 中观共同五大因：金刚屑因，破有无生因，破四句生因，离一多因，大缘起因。

37 伺察意：藏传因明用语。萨迦班智达在《量理宝藏论·自释》中说：“通过观察不能生起定解的估计，智者们称之为伺察意。”

38 因明是一种佛教逻辑学。

藏传佛教的一种传统活动，就像大学辩论赛一样，主要是运用逻辑推理来认识事物的本质。这种推理思想比较成熟，所以也具有较高的可靠性。

主持人：

愉快的时间总是过得特别快，在这两个小时里，堪布给我们带来了精彩的演讲，对于大家的提问，也给出了非常有智慧的解答。让我们再次把掌声送给堪布！

今天的“透过现象看本质”主题讲座到这里就圆满结束了，感谢大家的到来！

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