



是约束 还是自由

索达吉堪布·演讲

大学
演讲
25

FETTERS OR FREEDOM

是约束还是自由

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

- 005 善心厚德
 中国传媒大学
- 050 从仓央嘉措文字现象说起
 北京师范大学
- 099 立足当下 负担未来
 南京农业大学
- 179 法是约束还是自由
 苏州大学
- 221 速度与激情
 中国科学院上海硅酸盐研究所

一个人的成功，

确实有运气的成分，

但运气跟我们的主观愿望没什么关系。

第 170 场



中国传媒大学

COMMUNICATION UNIVERSITY OF CHINA

中国·北京

2019 / 6 / 23



善心厚德

——佛教的财富观与传播

KINDNESS AND MORALITY: A BUDDHIST
PERSPECTIVE ON WEALTH

主持人：

尊敬的各位嘉宾、各位朋友，晚上好！欢迎大家来到“星期八文化交流中心”，非常有幸能在这里与各位结缘。

今天在座的有很多媒体人、企业家、商界领袖。在改革开放的几十年中，大家创造了很多的财富，但与此同时，很多人却感觉内心的幸福感和快乐感并没有随之

提升。也就是说，随着财富的积累，我们精神世界和物质世界的发展并不平衡。

那么，如何才能让二者达到圆融、圆满呢？为此，我们特意请来一位著名的智者、学者——索达吉堪布。接下来，让我们一起聆听堪布的开示！

大家好，很高兴来到这里与大家一起交流。在座各位大多是商业领袖、媒体人，以及传媒大学的老师和同学们。刚才，有些人分享了他们的成功之旅，有些人分享了他们不平凡的人生经历。对我个人而言，这是一次非常好的学习机会。虽然我可能讲不出非常深刻的道理，不一定能给大家带来启发，但我们可以共同探讨一些问题。

合理分配财富

今天，我想和大家分享一下佛教的财富观。佛教分

为南传佛教、北传佛教和藏传佛教，内容包罗万象。所以，这个话题可以从不同的角度展开讨论，很难在短时间内讲清楚，但我个人的一些见解和经验，也许能给大家提供一个新的思考角度。

从宏观层面来看，如今这个时代确实很需要佛教的财富观，因为佛教中获取和分配财富的方法非常合理。佛陀在《阿含经》中讲到，我们的财富最好能分成四份：一份用于日常生活；一份用于做慈善，回馈社会；一份存起来以备急需；还有一份可以用于做生意、投资、科研等等。其实，这种分配方式很有必要。

很多年轻人在创业的时候，往往会把自己所有的财产投入进去，但到最后可能无法从中获益，日子也会过得拮据，这恐怕不是一个明智的选择。因此，我认为大家有必要做好财富的分配。尤其是在这个瞬息万变的时代里，我们的人生充满了无常。目前来讲，你的人生可能非常成功，但再过一两年，你的处境也许会变得很悲

惨。因此，大家最好有一定数量的存款，以备不时之需。这样无论外部形势如何变化，都无有畏惧、无有忧虑，会有一种安全感。

现在很多企业家认为，他们的财富是通过自己的努力得到的，因此并不热衷于回馈社会。当然，一个人财富的多少，往往与他的努力奋斗是分不开的，但其实还有一个更重要的因素，就是社会方方面面力量的协助。如果你赚到钱之后，没有回馈社会、广做布施、多做慈善，那到了一定时候，这些财产也许靠不住。

所以，我建议大家做好财富的分配。一部分可以存起来，另一部分可以用来做慈善，帮助身边那些需要帮助的人。无论是病人、穷人，还是学生，对这些人而言，哪怕只是小小的一笔资助，也可能会改变他们的一生。

对每一个企业家而言，有生之年积累的这些财富来之不易。为了让这种福报长存下去，大家一定要学会布

施。现在有些人喜欢把钱都存起来，一点钱也不舍得花，这不是一种正确的财富观念。我个人认为，当我们有钱的时候，还是应该多吃一些有意义的事情，这样才能真正体现财富的价值。

福报决定际遇

很多人经常讲，发财靠运气，只要恰当地抓住机遇，就可以一夜暴富。一个人的成功，确实有运气的成分，但运气跟我们的主观愿望没什么关系，否则谁都可以碰一碰运气了。从佛教的角度讲，所谓的运气其实是一种善业力。我们在今生、前世或前前世的某一时刻，积累了福德资粮的善因，再加上今生的努力，所以才拥有了现在的财富。如果单纯靠运气的话，也不需要努力去争取了，反正成功是靠运气而已，但实际上并不是这样。因此，无论遇到任何事情，我们都应该保持一颗善良的心，多行善事，多种善因。今天种下的种子，到了

一定时候就会开花结果，这个方法才是获得成功最关键的一环。

对于这样的因果规律，很多人都不是特别了解。所以，我们经常会听到有人说“早知道事情会这样发展，我可能已经成功了”“早知道要跟这些人合作，我可能不是现在这个样子”……很多人喜欢用这种“早知道”的口吻来感叹自己时运不济。事实上，在漫长的生死轮回中，我们每个人都行过善、做过恶，而善恶业力量的不同，导致了每个人的命运也不同。对此，大多数人应该深有体会。

以因果看今生

当然，有些企业家对“善有善报，恶有恶报”的道理有非常深刻的认知，这对于当前的社会而言很重要。有些人不认可这种观点，他们就像《道德经》中说的那

样：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”所以，提到善恶因果的时候，如果有人不相信也没关系。当他们遇到特殊转折或重大灾难，甚至处于生死关头的时候，就会很自然地想到“我这次是不是没办法翻身了？”“我是不是以前做了什么坏事？”“我是不是就要离开这个世界了？”……这个时候，他们自然而然会相信因果轮回的存在。有些人，当他们风光无限的时候，天不怕地不怕，没有任何信仰；而当他们处境艰难的时候，就会对自己的人生有新的思考。

由此可见，诸事顺遂的人生不一定就是最好的。古人也说：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”所以，我们有时要给人生留一个缺口。对于内心强大的人来说，每一次的遭遇和坎坷，都是一堂宝贵的人生课程。如果能很好地从中吸取经验，这些遭遇就会变成机遇。佛教中经常讲：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”意思是说，我们所遭遇的亏损，乃至别人

的嫌弃、诽谤、轻蔑，都有值得接受的一面。

有些人可能认为：“如果我总是默默承受失败以及别人的诽谤，那我以后在社会上就没法抬头做人了，人人都会践踏我。”其实并不是这样。要知道，这句教言背后有着深刻的因果规律。如果我们在别人面前太过于高调，福报很快就会被消耗掉；如果我们在别人面前保持低调，做一些力所能及的事情回馈社会，就可以快速地积累福报。

因为前世的一些因缘，我们可能暂时会遭受痛苦和不幸，但今天积累的善业，一定会在未来得到好的结果。正如佛教中所说：“欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是。”意思是说，一个人前世的所作所为，通过今生的状态就可以了知。比如：如果今生财富圆满、相貌端严、地位尊贵、身体健康，这一切都说明你在前世造作了很多善业；如果今生感觉时而快乐，时而痛苦，生活总是大起大落，这说明你在前世造

作了很多杂业。杂业是指前世既做了好事，又做了坏事，所以今生的生活经历会比较复杂。

总之，今生的所作所为会决定后世的感受。如果今生一边做善事，一边造恶业，来世很可能就一会儿感受快乐，一会儿感受痛苦；如果一直只做善事的话，那将来收获的只有快乐。

从多种角度看世界

有些人可能认为，这只是佛教的一种观点，对此并不相信。但不相信也没关系，要知道，这个世界上就是有很多不同的观点，未必每个人都能接受，但不接受也可以听一听。如果觉得有道理，就可以运用在自己的生活中；如果觉得没道理，甚至还有点排斥的话，也可以理解。尤其是在当今这个时代，每个人都可以从不同的角度来认识这个世界。我们应该用多维的视角来看待这

个世界，而不是只用一种方式，不然思想就太过于狭隘了。比如，人生的快乐和痛苦，既可以通过宗教思想来观察，也可以通过哲学方法来分析。每个人所关注的焦点，看待问题的角度，很难得到所有人的认同，但正是因为大家站在不同的维度，我们的研讨才变得更有意义。

我个人而言，在刚开始学佛时，只关注佛法的学习；后来发现，除了佛教的观点以外，还应该从多个维度来看待这个世界。虽然我不是学哲学的，也不是学量子力学的，但我对这些专业都抱有好奇心，也在尝试从不同的学科角度观察物质世界和心灵世界，这给我带来了很大的帮助。在这个信息爆炸的时代，万事万物都在变化当中。如果只看眼前的问题，缺少长远的眼光和思维，恐怕很难看清这个世界的真相。

对于很多企业家来说，他们承担着很重的社会责任，因此面临的压力也很大。尤其是这个时代，知识更

新非常快，只有不断地学习，才能不断地完善自己。按理来讲，像我这个年龄的人应该退休了，包括我以前的很多同学都已经退休了。但我觉得大家还不能退休，应该尽力为社会做贡献，同时合理利用新媒体，提高自身的学习能力。

现在这个世界变化特别快，知识传播的方式和速度也不断更新。从媒体方面来看，很多传统媒体已经被短视频等新媒体逐渐取代了。面对新形势，传统企业的经营模式需要做出改变，否则可能无法经营下去。据我所知，很多企业也在思考转型的问题。当然，在转型的过程中，既有很大的挑战，也有很多的机遇。不论失败还是成功，我们都要有一颗坚定的心——按照佛教的说法，就是要有一颗如如不动的心。如何才能做到如如不动呢？最好是心中有一种信仰。如果没有信仰的话，也可以只是一种兴趣爱好，或是依靠哲学思想和科学方法研究宗教。虽然每个人的兴趣爱好都不一样，但在寻找精神归宿的时候，应该依靠自己的智慧，在前人的基础

上进行判断，这可以帮助我们做出更明智的选择。

用好手中的财富

这个时代变化非常快，以往几百年、几千年才会发生的变化，现在几个月、几天内就有可能发生。这就是佛教中讲到的“诸行无常”。也就是说，一切万法都在刹那刹那地变化，这在生活中也可以见到。比如，很多有福报的企业家，就是从十年前的身无分文，变成了今天的身价过亿。但再过十年、二十年之后，他们又会变成什么样，这个很难说。所以，我建议大家在有福报的时候，多多积德行善，否则这种福报可能维持不了太久。

按照佛教的说法，每个人都有自己的福德因缘。这种福德，就是人们常说的“厚德载物”，也可以说成“厚善载物”。如果福德深厚的话，无论是财富多还是

名声大，都可以承受得住；如果福德浅薄的话，即便暂时拥有了大量的财富，可能也会在短时间内消失。比如：有些人彩票中奖一夜暴富，最后却妻离子散；有些人以不正常的手段官运亨通，最后却身陷囹圄；还有些人在生意场上超越很多人，最后却沦落街头，变成特别可怜的人。一般来讲，这些都是福报不够的表现。

事实上，我们的福德就像一艘船。如果这艘船的质量好、体积大，就可以承载很多物资；如果质量差、体积小，装的东西越多，报废就越快。所以，每个人的“船”都有一定的承载量，这跟我们的福德有很大关系。只有不断地做善事，积累更多的福德，才能让它继续航行下去。

我们现在所做的善事未必当下就能成熟。事实上，现世现报是极少数的，大多数都要在下一世，甚至下下世才能成熟。但只要我们一直坚持做下去，以后肯定会感受善报。就像美国的洛克菲勒家族（Rockefeller

family)，兴盛了好几代，可能就与他们世代重视慈善事业有关。虽然民间流传着“富不过三代”的说法，但我并不是特别认同。当然，如果一个家族不重视慈善，它的财富很可能就没办法传承下去。所以，当我们拥有财富和资源的时候，一定要回馈社会。

我经常做一些助学、扶贫。每当把钱交到贫困学生的手里时，我都会发自内心地感觉到，有钱真的很好，能改变他们一生的命运。每当把钱捐给那些身患绝症却又看不起病的人时，我也会觉得金钱确实很有用。但反过来说，如果没有用好手里的财富，很可能会做出损人不利己的事情。

有些人可能认为，佛教提倡知足少欲，把财富比喻成毒蛇，强调修行人要远离，怎么又说财富是好东西呢？事实上，从佛教的角度讲，财富本身没有善恶之分，要采取中道的态度。佛教也认为，财富用得好可以利益无量的众生。即使比较保守的声闻乘，也承认金钱

可以帮助众生。我们可以看到，缅甸、斯里兰卡、泰国的很多寺院，一直都在做慈善事业，并且做得非常成功。实际上，佛教反对的，是对财富的过度贪求。如果欲望永无止境地发展下去，财富反而会增长相续中的贪心、傲慢心、嫉妒心等等。很多人也是因为有了钱以后才家庭不和、工作不顺，发生各种各样的不幸。所以，当我们拥有财富的时候，一定要懂得小心谨慎，不能因此增上贪心和傲慢心，否则这种福报恐怕难以维持太久。

善心带来善果

在日常生活中，我们应该尽量保持一颗善良的心。佛教中经常讲“善有善报，恶有恶报”，虽然有些人对此并不承认，但它背后蕴藏的甚深道理，值得每一个人深思。依靠这种高尚的品质，我们不仅可以在今生有所收获，而且还可以照亮未来的方向。



前段时间，我在网上看到一篇文章，里面讲到有一个美国人的妻子病得非常严重，他们去了很多地方都没有治好。后来听说中医很擅长治疗疑难杂症，他们就来到了中国。这个美国人生活并不富裕，但因为要和医生沟通，所以就花很低的报酬在外国语学院请了一个学生做翻译。这个学生的家境也比较困难，并且他的母亲还生病了，他就到处找翻译的工作。没过几天，同学给他介绍了一份收入更高的工作，但他思考后还是决定继续帮这对美国夫妇四处寻医问药。

最后，那个美国人的妻子还是不幸去世了。他回国之后，事业发展得很顺利，甚至要来中国开连锁店。当他想要找一个中国人做代理时，自然就想到了当年帮他的那个大学生，觉得他为人真诚、心地善良，于是就高薪聘请了他。

无论这个故事是否真实，依靠一颗善心，的确可以做一些非常有意义的事情。即使它没有立刻带来很大的改变，但在下一世或者下下世，一定会带来回报。就像种下毒药的种子，以后一定会长成毒药；种下妙药的种子，以后一定会长成妙药，这就是一种无欺的因果关系。刚才，我和一些人有过短暂的交流，我发现他们对因果哲理都有一定的了解，这一点非常好。

在此，我想给大家提出几点建议：

第一，多行善

希望企业家们能重视回馈社会，多做对社会有利的

事情。

我刚才听说，在场的企业家当中，有很多人热衷于做慈善，希望大家能一直坚持下去。我个人认为，人生中最有意义的事情就是利他。但有些人觉得升官发财才有意义，有些人觉得长相漂亮才有意义，有些人觉得爱情美好才有意义，还有些人觉得追求文艺才有意义。每个人的价值观都不相同，但从整个人生而言，我们一定要去帮助他人、利益众生。这是大乘佛教的精髓，也是全世界公认的社会价值观。

在座各位都是非常了不起、非常有福报的大德，就像《了凡四训》中所说：“世间享千金之产者，定是千金人物；享百金之产者，定是百金人物。”有了这样的福报，我们应该尽力去饶益众生。

第二，懂无常

虽然现在大家在某些方面特别有福报，但将来会不

会发生无常？这个也不好说。因此，我们应该对无常有所思考。

在佛教里面，最重要的哲理就是无常，包括生老病死的无常、人生事业的无常等等。如果我们有无常观的话，当无常出现的时候，心里就不会太痛苦。有些人一生特别多灾多难，但他就像一个了不起的修行人一样，能够坦然地面对，其实这种态度非常重要。如果我们每天能够观修无常，慢慢就会获得轻松自在的人生，这也是一种修行的成果。

尤其是现在的大学生，应该多学一点无常。大家毕业后就会发现，原来社会并没有想象中那么美好。很多人幻想着，毕业以后要如何创业、组建家庭，内心有很多美好的愿望。一旦步入社会，也许这些梦想就会被现实逐个击碎。如果你的心理承受能力比较差，到时候会选择走什么样的路也很难说。暂时来看，大家可能觉得观无常没多大的必要，但长久来看，了知无常的真实意

义非常重要。

第三，信因果

希望大家相信因果。事实上，因果法则并不是按照凡夫人的分别思维来建立的，它的内涵非常深奥，难以想象。我听说有一位美国科学家，曾经尝试用布施巧克力来说明因果不虚的道理，大家有机会可以了解一下这个故事。

不论如何，我们都要遵守因果规律。当然，因果法则是一个比较大的概念。虽然很难彻底了解它的规律，但只要我们心存善良，尽心尽力地做事，行为如理如法，即便遭遇一些不太让人满意的状况，最终也会像杲日从乌云中出现一样，一切困难都会过去的。

第四，减烦恼

最后，希望大家能学习一些佛法。如果你的身份不

太方便，也可以用研究的方式去学习。实际上，任何宗教都可以研究，任何人也都可以研究。大家可以研究之后，再决定信仰哪一个宗教。事实上，不论是佛教还是其他正信的宗教，都对人生有一定的指导意义。

在当今这个社会，依靠物质来满足人们的所有需求，恐怕有些不切实际。有时候，物质条件越丰富，内心反而越痛苦。从我们现在的生活来看，各种吃的、穿的、用的，基本上应有尽有。但我们的内心是空虚还是充实呢？大多数人的内心都没有一种满足感，物质越丰富，欲望就越大，烦恼也就越重。这个时候，如果我们运用一些佛教的修行方法，尤其是禅修，会对整个人生有非常大的帮助，包括拥有健康的身体、平稳的心态，以及和谐的家庭等等。

没有信仰的人可能认为，我这是在宣传佛教。事实上，如果佛法对众生没有利益，传教就是没有任何意义的行为。但如果佛法的确对人的心态、生活、工作都有

利，那我觉得大家有必要去了解一下。有信仰的人，可以加深信心；没有信仰的人，可以作为研究的方向。这样一来，你们会发现自己的生活质量也会有所提高。无论是面对国内外的不同形势，还是面对自己家庭和工作的各种变化，你都能用一种淡定心、快乐心去面对。我个人认为，这是最宝贵的一种财富。

无论是什么身份的人，只要还是凡夫人，相续中就会有烦恼和痛苦，我们最好是通过修行来解决这些。



现场互动

问：我以前很喜欢去寺院里做供养，但总有一种“花钱买踏实”的感觉，后来开始喜欢拿钱做慈善，就很少去寺院了。另外，不论谁需要帮助，我都会直接捐钱，虽然心里也有一点怀疑，但从来没有调查过，这样做对不对？

堪布：做供养和布施本身都是很好的行为。在大乘佛教中，经常会讲到六波罗蜜多，即布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧，而布施是其中的第一个。事实上，供养寺院和布施乞丐都很重要。而有些人不愿意布施乞丐，觉得他们中有很多骗子，这也可以理解。

如果对三宝有信心，可以供养寺院或出家人；如果没有信心，也可以用其他方式回馈社会。我个人认为，

做布施的时候，最好先对那些急需帮助的人伸出援手，而且有必要亲自去核实情况。否则，别人说什么就信什么，将来很可能会生起后悔心。因此，选择合适的布施对象很重要。

有些人不愿意做财布施，或者根本没钱做布施，这也没关系。《杂宝藏经》中提到，布施有七种，包括身施、言施、心施、颜施、眼施、座施和房施。其中，身施是指身体力行地去帮助别人；言施是指赞叹别人的功德，不说别人的过失；心施是指对别人有恭敬心、欢喜心；颜施是指经常面带微笑，待人和善。

如果我们有能力用金钱去做供养、布施，这当然很好。但是，在布施的过程中，最好不要产生后悔心，同时还要用智慧去观察，否则随意地做布施，这样也不是很好。

问：我是中国传媒大学的学生。听了您的开

示后，我对佛教有了更多的认识和更深的信心，请问如何才能皈依？

堪布：如果有信心的话，可以自己找一个皈依师，因缘具足的时候，就可以按照佛教的仪轨皈依。

问：我是一个创业公司的创始人。佛教中经常讲要随缘、放下，我知道这不是说不努力，其实创业圈中也有“不争是傻子，死争是大傻子”的说法。请问争与不争、放下与不放下的标准是什么呢？

堪布：有关不争、放下和随缘的道理，在禅宗和密宗中都有提及。就像你说的那样，佛教并不是让人把所有的事情都放下。如果把布施、持戒等六波罗蜜多全都放下，修行也就无从谈起了。

“随缘”和“放下”属于禅宗术语，是比较高的一

种修行境界。包括“四大皆空”“一切都不执著”“凡所有相，皆是虚妄”，这些词也是如此。一般来讲，在现实生活中，该行持的善法要去做，该断除的恶业要去断。不论是工作还是修行，该做的事情不能随意放下。当然，遇到困难和挫折时，可以随缘、放下。

事实上，佛教中的一些个别词句，并不是随时随地都可以引用。但现在受一些影视剧的影响，很多人把这些词断章取义地用在生活里，其实这并不合适。如果遇到对众生有利的工作，还是要去争取一下。

前段时间，我讲了一部有关“生活佛教”的经典，叫做《佛说善生经》¹。其中讲到，不管是敬养父母，还是处理亲朋好友的关系，或是从事有关农业、工业、畜牧业等工作，都应该尽心尽力地做好，这是佛教人生观的基本内容。

1 《佛说善生经》：收录于《长阿含经》第十一卷。佛陀对在家信徒宣讲的一部佛经，经中赋予礼六方新的涵义，同时，将五戒十善等佛教基础修行摄入经中，教导在家佛教徒如何妥善处理各种人际关系，创造和谐圆满富足的生活。



要知道，如果能安住在法界的光明与空性无二无别的境界里，自然会放下一切，做到不执著。但我们不能用佛教中一两个词来代替所有，这不太合理。

问：我毕业于中国传媒大学，吃素已经大半年了。但我平时要做一些采访工作，在见嘉宾的时候，对方会非常用心地为我准备一些食物，但基本不是素的。我不知道是该拒绝他们，坚持茹素的习惯，还是随顺他们？如果不得不吃肉的话，有什么咒语可以化解？

堪布：这确实是一个非常现实的问题。对于没有条件完全吃素的在家人，汉地很多高僧大德提倡吃肉边菜。至于咒语的话，我以前是看过一个咒语，但记不太清楚了，你们可以自己去查一下。

在日常的工作和生活中，有些人可能很难做到完全吃素。这样的话，最好多念金刚萨埵心咒“嗡班匝儿萨

唾呷”进行忏悔，还可以念观音心咒“嗡玛呢巴美呷”回向给众生。

问：我们公司每年都会拿出一部分收入做慈善，但有时候工作与修行会发生冲突，比如正在做一个大项目的时候，就没时间修行了。听说佛学院正在开“金刚萨唾法会”，我们特别想去参加，但工作上又脱不开身，请问应该如何取舍呢？

堪布：你们能坚持每年都做慈善，这样非常好。我个人认为，做人最重要的是要有爱心。像美国以及其他一些西方国家，已经把做慈善当成了一种生活习惯，几乎每家每户都会做。相对而言，我们这边做慈善的人很少。很多人认为做慈善和自己没关系，只有像企业家那样的有钱人才会做慈善。这种理念并不值得赞叹。

实际上，每个人都可以做慈善，穷人有穷人的方

式，富人有富人的方式。如果从一个人小的时候学校就给他灌输回馈社会的理念，那他长大以后会有很强的社会责任感。所以，我们应该努力改变这种风气，要让大家明白，所有人都有做慈善的责任和义务。这一点非常重要。

当然，企业在面对一些突发状况时，也应该有一定的灵活性。如果能一如既往地做慈善，那就坚持做，如果做不下去了，也可以做一些调整。但最好不要为了不想做慈善，而找各种各样的借口。

此外，我觉得工作和参加法会并不矛盾。事实上，参加法会不一定非要到现场。如果能在家里念诵 40 万遍金刚萨埵心咒，基本上和现场参加没什么区别。所以，你可以一边工作一边念咒，如此一举两得，既不耽误工作，也能把法会念诵圆满。

问：您多次提到，做善事要回向。我们能不能回向给自己，让生意更好，从而更有能力做慈善？

堪布：很多人回向的目的，希望自己身体健康、生意顺利，各方面都好，这也可以理解。但与此同时，我们不要忘记回向给所有的众生，让他们也从中受益，这样回向的力量更大。

《普贤行愿品》中讲到，我们要把功德回向给所有众生，愿他们离苦得乐。要知道，大乘佛教的核心理念就是利他，这也是佛教与其他宗教的不同之处。一般而言，其他宗教只饶益自己的教徒，或者只饶益人类。而对大乘佛教来说，哪怕做了一点点的善法，包括今天一个小时沟通的善根，也要回向给天下所有的众生。这种广大的发心是很多人都无法想象的，有着非常甚深的隐含教义。

因此，我们每次回向的时候，最好按照《普贤行愿品》的精神，回向给全天下的众生。同时，也可以回向给自己，积累暂时的人天福报。

问：我在十年前开始给边远山区的学校捐建图书馆，七年前建了一所传统文化学校。我自己也在里面当老师，但这一路坚持下来，真的是身心疲惫，想从中抽离却又舍不得，请问我该怎么办？

堪布：不管是建图书馆，还是建学校，都是非常好的事情。现在很多地方政府也在提倡建图书馆，但我们这边的图书馆做得不是很理想。像一些欧美国家，就有几百年乃至上千年历史的图书馆，里面收藏着大量珍贵的图书，而我们的图书馆里几乎都是新书。

实际上，图书馆里蕴藏着人类智慧的结晶。如果你有能力的话，确实可以多建一些，毕竟图书馆跟其他学

习方式有所不同。当今这个时代，人们很喜欢用 iPad 或手机来获取信息，愿意看纸质书的人很少。其实，看电子书很难有看纸质书的那种感觉。真正的智慧，都藏在古圣先贤的书里。因此，我们要学会藏书，把珍贵的、有价值的书放在图书馆里面，以供大家阅读。

最近几年，我们佛学院的男众区和女众区各建了一座图书馆。不论是佛教书籍，还是世间书籍，都可以放到这里面。像英国就有很多图书馆，包括一些私人图书馆，每一个都非常古老，里面收藏的书籍也非常难得。而我们在这方面还有待提高。

如果以后有因缘，大家可以去一些偏僻的学校，或者在自己的管辖范围内，多建一些图书馆。从长远来看，这样做功德很大，也给人类社会留下智慧的结晶。图书馆里还可以收藏一些珍贵的宗教、哲学以及世间的书籍，这样人们进入其中就会觉得受益匪浅、身心安逸。



你提到了身心疲惫，我想这可能是心力的原因。我和你一样，在建学校和讲课方面也花了很多时间和精力。可我不但身心不疲劳，反而还非常振奋。在交流会开始之前，主办方给我安排了一段休息时间。但我建的那个学校最近一直在做绿化，我就利用这段时间跟他们讨论工作。我认为，如果一个人的心力足够强大，也可以同时做很多事情。

现在很多人总是习惯性地：“我太累了，身心太

疲惫了。”这在无形之中就给自己增加了很多负能量，实际上未必有这么累。如果我们被关在监狱里，没有自由，心里痛苦很正常。但我们现在自由自在的，吃穿不愁，晚上可以好好睡觉，白天也能做很多事情。实际上，这不能叫累，可能只是心里的一种执著而已。十几年以来，我在坚持讲课的同时，也建了一些学校，但我并不感到累，一直用积极的态度去面对这些事情。

以前，有人问曾国藩：“你每天日理万机，是如何做到既把事情处理好，又在学问上如此出色的呢？”曾国藩说：“读书的时候别想着见客，见客的时候别惦记着读书。专注于一事，才能忙而不乱，事情自然就能做好了。”由此可见，心态调整非常重要。如果能把心态调整好，别说建一所学校，就是建一百所学校也不会累。

问：我马上就要进入媒体行业做直播，但我很容易紧张。请问怎样才能做到心如止水？

堪布：刚步入社会时，很多毕业生都会有点紧张，这是一种正常现象。当你有了一些工作经验后，应该就不会这么紧张了。不管遇到任何事情，心都要淡定。其实，我每天讲课就像是当众讲考一样。今天已经讲了两堂课，明天和后天还有课。虽然连备课的时间都没有，但我已经积累了多年的经验，所以才能保持淡定、随缘的心态。

另外，希望大家步入社会以后，能够保持一颗利他心，这会成为你最大的心理支撑。不管是做播音还是其他工作，都可以这样发愿：“希望我的语言以及所作所为能对他人有利！”有了这种心态，做事也会更加得心应手。

一般来讲，像我这种年纪的人，对于人世间的各种事情都看得比较透彻了，但人也老了，没办法做很多事了。而你们还年轻，还会遇到很多好的机缘，如果能保持内心坚强，就可以从容面对一切。

问：我是中国传媒大学的应届毕业生。我在课余时间会去学习配音，在理解每个角色的同时，也更加理解身边的人，哪怕是那些伤害我的人。但又出现了另一个问题，我忽略了自己内心的感受，总觉得自己很委屈，但理智又告诉我，可恨之人必有可怜之处。请问怎样才能取得理智和情感的平衡？

堪布：实际上，媒体起着非常重要的社会导向作用。我希望你们在传播知识的过程中，能够秉持一颗善心。当然，这个世界也许并没有想象的那么美好。不管在任何国家、任何地方，理想与现实总有一定的差距，这也是一种自然规律。但是，社会仍然很需要善的引导。如果人们的价值观是错乱的，那整个社会也会处于一种混乱的状态。即使表面上看起来井井有条，实际上内心也是紊乱的。

大多数人认为，如果别人对我好，我也应该对他

好；如果别人对我不好，我也要用同样的方式和态度对待他。但佛教并不是这样。按照声闻乘的观点，修行人应该秉持“沙门四法”。也就是说：别人打我时，我不还手；别人骂我时，我不还口；别人恨我时，我不恨他；别人说我过失时，我不说他的过失。不管对方什么态度，作为一名佛教徒，都不应该有报复心。

按照大乘佛教的观点，由于无明愚痴的束缚，有些人连对恩人都没有报恩心，对其他众生就更不用说了。对于这种人，我们不但不能伤害他，还要用最大的饶益心去帮助他。当然，一般世间人很难接受这种观点。

大多数人认为，如果别人害我，我不但不报仇，反而还要帮助他，这是不是说明我很软弱，而且社会岂不是越来越乱了？实际上，这就是大乘佛教利他心超越一切的原因。有了这样的利他心，就可以处理你刚才所提到的问题。

问：我是一名老师。我觉得所有的问题在堪布看来可能都是一件好事，那有没有什么是不好的呢？

堪布：我并不认为所有的事都是好的，比如伤害众生就很不好。

问：在做善事的过程中，我有时会感受到不自由或是痛苦，而自己对此又无能为力。我认为这可能是因为智慧不够，请问如何提升智慧？

堪布：无论是做慈善，还是做其他事业，都需要有一种智慧。佛教提倡智慧，世间也提倡智慧，但什么是智慧呢？其实，智慧就是取舍，该取的取，该舍的舍。

不管做任何善事，都要善于观察，了解整个过程，从而正确地取舍。比如，现在很多人喜欢放生，但很少

有人会去观察放生的地点是否合适。如果放生鱼类，也不观察是淡水鱼还是咸水鱼；如果放生鸟类，也不观察是家养的还是野生的。这些都不观察，只是以一颗慈悲心随意地放完就走了。他们也许是没有智慧，也许是没有运用智慧。事实上，做任何一件事情，都应该用智慧先观察，再思考，最后取舍。

如果个人的智慧实在有限，无法观察准确，可以向一些有经验的长辈、智者请教。其实，很多问题都需要经过多次的探讨、分析、研究，才能想明白。这时你再去做好事，效果会更好。即便做得不是很理想，也不会后悔。如果凭借一腔热血去做事，后续可能会出现各种情况。

总之，不管做任何事情，都需要用敏锐的智慧去观察。如果自己的智慧不够，就找几个有智慧的人一起讨论。当然，我并不清楚你从事的慈善事业方不方便和他人讨论。但一般来讲，这种谈论可以让我们明白应该怎

样去做，我认为这是最好的一种办法。

问：我是一个毕业生。我最近经常感觉心里不平衡，尤其在和别人比较的时候，总觉得自己好像迷失了。请问怎样才能认清自己？

堪布：不仅仅是你，现在很多年轻人都是这样。这可能是因为大家在读书的时候，过于专注在学业上。而现在即将毕业，面临融入社会的现实，来自家庭、工作、感情等各方面的压力，自然会感到紧张，觉得没有安全感。

人们常说“祸不单行”，也就是说，很多不开心的事情接二连三地出现。但其实用不了多久，就会雨过天晴，遮盖心灵的“乌云”都荡然无存。究其根源，不过是我们对自己的生活太过于执著了。

暂时来讲，这种执著还无法遣除。因为人在年轻的

时候，对生活、工作都充满了热情，有一种特别强大的执著。虽然佛教强调不要执著，但有些事不是说不执著就能不执著的。不过我想，随着年龄的增长，以及生活和工作阅历的丰富，这种负面情绪很快就会消失。再过两三年，你的心态会变得更加强大。到了那时，这些就不算是大问题了。

| 问：请堪布给大家留一个作业。 |

堪布：希望大家看一遍《大圆满前行》。

“世上安得两全法，
不负如来不负卿。”

第 171 场



北京师范大学

BEIJING NORMAL UNIVERSITY

中国 · 北京

2019 / 6 / 25



从仓央嘉措文字现象说起

THE WORKS OF TSANGYANG GYATSO
AND MODERN MEDIA

主持人：

大家好！欢迎来到今天的演讲现场。

《那一年》是仓央嘉措的经典之作，像这样的情诗在他的作品中还有很多。仓央嘉措是一位诗人、学者，也是一位宗教人士。许多人认为，他的经历神秘而又传奇。

今天，很荣幸邀请到了同样来自雪域高原的索达吉堪布，为我们带来精彩的演讲。

有请堪布——

这次的因缘很好，也很特殊。在座的有研究基督教、佛教等的学者，大家一起共同探讨仓央嘉措神奇的人生旅程。

一、跨宗教研讨的意义

当今时代，这种跨文化、跨宗教的研讨，非常有必要。多年以来，我一直很关注宗教之间的和谐。所以，我们举办这次活动的目的，并不是为了迎合大家，而是因为在全球化的背景下，文化多样性问题尤为突出。如果宗教之间互相排斥，互相诋毁，一方面对宗教的发展不利，另一方面对宗教徒的和睦相处不利。所以，当前最重要的是，宗教之间应该互相学习，互相探讨，这样才有利于社会的进步与发展。

有关这方面，我们能做的事情有很多。就我个人而

言，在这几年的世界青年佛学研讨会上，举办了多次跨宗教的和谐研讨。参会的有佛教、基督教、伊斯兰教、印度教、耆那教、犹太教，以及儒家、道教等。总的来说，体现出了一种开放融合的精神。

一些宗教人士与无信仰的自由主义者，从不同角度一起探讨人类的未来，或者当前的热点话题，比如对社会的责任、对家庭的责任等。如果把这些话题展开讨论，可以引申出更为深刻的思考，也能促进宗教和谐。

据我所知，包括北师大在内的一些大学老师和同学，花了大量的时间和精力，研究不同的宗教。现在的宗教研究所，也为全世界提供了非常重要的文献，这些珍贵的资料足够我们进行深度钻研。

所以，我特别希望各个宗教、各个领域的学者，能够一起探讨这些甚深的话题。如果能把研究成果落实在文字上，整理成资料，对后人会非常有利。

虽然每个人的生命很无常，但这些资料会一直留在人间，为后人的学习和研究提供方便。

二、认识仓央嘉措

今天的主题是“从仓央嘉措文字现象说起”，对这个话题我既熟悉又陌生。

很多人对仓央嘉措进行过不同方面的研究，评价各不相同。宗教人士对他的思想有宗教方面的解读，喜欢诗学和历史的人也有不同看法。世人眼中的仓央嘉措，可能只是一位文学艺术人物，而历史上真实的仓央嘉措，与现在人们的想象有所不同。

一般来说，历史人物与文学艺术人物有着很大差别。比如《西游记》里的唐僧，有人可能认为，虽然他心地善良，严持戒律，头脑却有点呆笨，在孙悟空的帮助下，才完成了西天取经的任务。其实，如果我们翻看

《大唐西域记》²，就会发现历史上的唐玄奘与人们所熟悉的唐僧大相径庭。

我以前看过这本书，里面记载了玄奘大师游历西域时的所见所闻，以及一些重要的历史人物和历史事件。后来的人参考它写了一部长篇文艺小说。所以，大多数人眼中的唐僧，并不是历史上真实的唐玄奘。

仓央嘉措也是如此。大概上世纪七八十年代，他的诗歌就已经被翻译成汉文。但大家真正开始关注他，是因为前几年电影《非诚勿扰2》里面的个别台词，“你见，或者不见我，我就在那里，不悲不喜……”或者“那一日，那一月，那一年，那一世……”这些词句，让仓央嘉措再次出现在人们面前。

如果你真正去思考、去研究，或者翻阅一些相关历史资料，会发现网上流传的有些诗根本不是他写的，只

2 《大唐西域记》：又称《西域记》，是由唐代玄奘口述、辩机编的地理史籍，成书于唐贞观二十年。

是署名为仓央嘉措而已。后来，这些诗火了，一些作者又站出来说，这不是仓央嘉措写的，是他自己写的。

很多读者也不管事实如何，只要能令他们感动，与其心意契合，到底是不是仓央嘉措本人所写，对他们来说根本无所谓。

这个时代确实比较特殊，人们不关心文学作品、艺术作品的真假，只一味追求它是否易于理解，以及能否对心灵有所触动。

仓央嘉措出生于三百多年前，是一位出色的政治家、宗教家，也是著名的诗学家，但关于他的生平事迹，一直众说纷纭。

据记载，五世达赖喇嘛圆寂后，当时的长官德钦桑吉嘉措派人找到了六世达赖喇嘛。但在特殊的历史背景下，直到他十五岁，才在布达拉宫坐床。据说，康熙皇

帝对于桑吉嘉措匿丧不报³的行为很不高兴。

西藏当时正处于政治、宗教种种矛盾极其尖锐的时期，仓央嘉措在布达拉宫只住了九年⁴就被解送北上。绝大多数历史学家认为，他是在北上途中，于青海境内示现圆寂。在历代达赖喇嘛中，圆寂时间都不同，有的是十一岁，有的是十八岁，有的是二十几岁……

关于仓央嘉措后来的命运，大概有两种说法：一种认为他在1706年示现圆寂；一种认为在当时特殊的历史背景下，他不得不藏匿起来。从二十四岁开始，周游四川、西藏、五台山等地，后来到了内蒙古的阿拉善，隐居三十几年，终年六十四岁。

相关资料记载，仓央嘉措只活到二十四岁，有关他的下半生，我们确实无从得知。但我去过距离银川约三十公里的南寺⁵，寺中供奉着六世达赖喇嘛的灵塔。

3 五世达赖喇嘛曾有过“须得守密十二年”的授记。

4 从15岁到24岁。

5 南寺：阿拉善八大寺庙之一，建成于1757年，位于贺兰山中，也叫广宗寺。

据说仓央嘉措是在那里圆寂的，这一点至今仍没有确切的说法。

很多人认为，仓央嘉措是一位有情有爱的西藏喇嘛。大家关注的重点只是他的情诗，而不是他的政治生涯，以及特殊的历史背景。按照佛教的传统，出家人应该舍俗割爱，但他却为了追求爱情，不顾一切地从布达拉宫里跑出来，人们认为这种精神非常崇高。

所以，现在一提到仓央嘉措，大多数人就会想到，他有一个特殊而高贵的身份，却为了所爱之人付出一切，这是大家比较关注他的原因。也正因为如此，有些人才把他的诗做了大量修改。现在的电影、电视，或者研究资料里看到的仓央嘉措情歌，与真正的本义有很大出入。

三、解读仓央嘉措

事实上在藏文中，所谓的“情歌”应该是“道歌”。

在仓央嘉措的道歌集里，确实有一部分涉及了爱情。这是因为在特殊的历史时代和社会环境下，他不方便说出太多事，所以才用隐晦的语言来表达。从宗教方面讲，这些语言有着非常甚深的含义。

比如，有一句是：“从东边的山尖上，白亮的月儿出来了，‘未生娘’的脸儿，在心中已渐渐地显现⁶。”意思是，每当看到东山上升起皎洁的月亮时，他就会想起一个不是母亲却胜似母亲的人，这个人的脸庞一直浮现在他的心里。表面上看，仓央嘉措好像在思念着一个女人，实际上却是在想从小抚养他、帮助他的德钦桑吉嘉措。

五世达赖喇嘛圆寂后，桑吉嘉措一直在寻找六世达赖喇嘛。找到之后，又由他主要操办仓央嘉措的学习、出家、坐床等事宜。所以，仓央嘉措每次想起这位官员时，不方便直接表达，就会说自己在思念什么。

6 文中诗歌皆选自《第六代达赖喇嘛仓央嘉措情歌》。



事实上，东山是指拉萨。每当在拉萨看到皎洁的月亮时，他心里想的并不是他的亲生母亲，而是跟母亲一模一样的桑吉嘉措。他经常会特别想念桑吉嘉措，但只能用诗学的方式来表达。

还有一句是：“住在布达拉时，是瑞晋仓央嘉措；在拉萨下面住时，是浪子宕桑汪波。”意思是：住在布达拉宫时，人们都敬奉他为雪域伟大的六世达赖喇嘛；而流浪在街头时，人们却又都看不起他，对他有其他

称呼。

其实，这句话在佛教中的意思是：认识自心本性时，在光明法界宫中，你就是最伟大的觉性国王；没有认识自心本性时，你的心识就会流浪在分别念的街头。或者说，如果对自心有所认识，就会像六世达赖喇嘛一样伟大而了不起；如果没有认识自心，即使是六世达赖喇嘛，也会如街头流浪的浪子般，谁都不认识。

事实上，这是引导人们认识自性的一句偈颂。但很多人都看不出来，反而理解成他为了所爱之人，经常从布达拉宫里偷跑出去。

目前，比较公认的一种说法是，约有六十多首诗是仓央嘉措本人所写。也有些人说是一百多首、两百多首、一千多首，但这里面绝大多数应该是很会写诗的后人以他的名义写的。

这种情况并不少见。现在有些人也会说，这话是马

云说的，或者某某人说的；但其实他们根本没有说过，只不过是有些人的别有用心。

我也有过类似的经历。我本人从来没有讲过的一些话，网上经常有人说这是堪布说的。结果一看，那些话我想都没有想过，不知道为什么要写上我的名字。

虽然现在是言论自由的时代，可要是谁都可以这样，那也比较麻烦。尤其 5G 时代即将来临，在短时间内就可以传播很多条信息，这是谁都无法阻挡的趋势。

在仓央嘉措的道歌集中，还有一首非常著名的诗：“白色的野鹤啊，请将飞的本领借我一用，我不远处去耽搁，到理塘去一遭就回来。”

有的人可能会唱这首诗，却未必理解其中的含义。直到后来，七世达赖喇嘛转生到了理塘，人们才恍然大悟，原来这首诗的隐含意思是，他的下一世不会去遥远的地方，会在理塘转世。

所以，我们应该多做一些调查研究，通过历史事实来解读仓央嘉措。

阿拉善蒙古族僧人阿旺伦珠达尔吉，写过一本仓央嘉措的传记⁷。书中讲述了仓央嘉措“圆寂”后四五十年的人生经历。这本书是用藏文写的，后来有些人把它翻译成汉文时，就译为《六世达赖喇嘛传》或《六世达赖喇嘛秘传》，算是比较可靠的参考资料。

事实上，很少有人真正探究过仓央嘉措的一生。所以，仅仅从文字上看，很难说到底哪一首才是他写的。因此，如果有人想模仿他的写作风格，最好是写上自己的名字，不要让人误会是仓央嘉措写的，这种处理方式比较好一点。

7 阿拉善蒙古族僧人阿旺伦珠达尔吉，即拉尊达尔吉诺门罕所著的《一切知语自在法称海妙吉祥传记——殊异圣行妙音天界琵琶音》。这部传记1757年成书以后，首先在阿拉善南寺（即广宗寺）刊刻印行，后来在各寺庙间流传开来。1980年，庄晶先生将其译为汉文；1981年，由民族出版社发行，此乃汉文版秘传起源。

四、文化低俗现象

如今，文化市场受消费主义的影响，出现了低俗化的倾向。文学的本来面目，应该是优化人性的善和美，提高个人的道德素养。但现在很多人，反而通过文学作品来丑化一些历史人物，网络恶搞现象也日趋严重。

这个时代的低俗化有几个特点：

第一个是浮躁。大多数人没有深度思考的能力，也很难静下心来花时间去慢慢钻研。不像一些古人和现代学者，通常会花十几二十年的时间，深入研究某一领域。现在的人们，大多是跟着分别念走，以个人喜好来判定一切。

第二个是恶搞。对于一些甚深的道理，有的人实在无法理解时，会通过网络方式把它变得低俗化，或者直接用各种语言进行诽谤、诋毁，颠覆其本意。

第三个是造假。还有些人，自己没办法接受神秘而

深奥的古老文化，就夹杂着一种自私的心态，对其进行大肆修改。比如刚才讲到的《西游记》，包括很多西方小说也是如此。

这个时代正在慢慢地发生变化，各种造假现象层出不穷。曹雪芹也在《红楼梦》中说过“假作真时真亦假”，把假的当作真的时，真的反而成假的了。

另外，还有一个原因是排斥心理在作怪。现在很多人对古老而深厚的优秀文化不屑一顾，认为这约束了人性，妨碍了社会进步。实际上，是我们自己没办法吸收这些有益的知识。

以上这些现象越来越严重。所以，希望大家能多花一些时间，以不同的方式了解、研究仓央嘉措。

从某种角度讲，仓央嘉措的作品确实能给心灵带来快乐。很多年轻人也认为，他的词很美、很浪漫，说出了自己的心里话。这是因为仓央嘉措当时的特殊遭遇，

以及所处的特殊环境，导致他的诗歌中出现了特别人性化的一面，并且言辞美妙动听，这也是如今人们喜欢他的一个原因。

结语

总之，仓央嘉措是一位非常有修证且能预示未来的修行人。但由于他的多重身份，很多人未必能清楚了解他的一生。所以，如果我们想真正了解仓央嘉措，单从他的诗歌和爱情传说来看，是远远不够的，还要从他的才华、社会地位、政治抉择入手，最后会发现他的思想非常有深度。

当然，通过情歌层面来认识这位三百多年前的特殊西藏喇嘛，也未尝不可。

对话

从仓央嘉措文字现象说起

主持人：

首先，请允许我隆重介绍下今晚的两位主讲嘉宾。他们分别是北师大文学院教授、北师大跨文化研究院副院长、北师大基督教文艺研究中心主任、教育部国别和区域研究基地北师大俄罗斯研究中心成员——李正荣教授，以及北师大文学院副教授、北师大基督教文艺研究中心副主任——张欣教授，欢迎两位！

请大家以热烈的掌声有请索达吉堪布和两位主讲嘉宾上台就座。

三位都是在各自专业领域潜心钻研多年的智者，也

有很多的学生。我相信是特殊的因缘让我们相聚在此，一起探寻“从仓央嘉措文字现象说起”背后的秘密。

接下来，有请李教授先做发言——

李教授：

我不像堪布那样具有极高的智慧，作为一名老师，我只会照本宣科。所以，我并不想把这个环节叫做“对话”，因为觉得自己没有与堪布对话的资格。

堪布刚才的演讲，实际上已经把我所有的困惑都解答了。仓央嘉措的诗歌哪首是真，哪首是假，真正的解读是什么，这些问题堪布都回答了。

说来也巧，我第一次去西藏是2004年6月25日，参加西藏大学文学院的成立大会，今天又是6月25日。在那里，我认识了许多藏族朋友，也有了一段不寻常的

经历。

那天晚上，游客都已散去，路上空旷无人。我走在布达拉宫的外面，突然看到布达拉宫的一扇门打开着。当时，我强烈地意识到那里面有“仓央嘉措”。紧接着，心中就浮现出堪布刚介绍的那首诗：“从东边的山尖上，白亮的月儿出来了。‘未生娘’的脸儿，在心中已渐渐地显现。”

通过堪布的解读，我理解了这首诗的深层含义。“未生娘”其实指的不是一位普通女性，而是从小抚养他长大，不是母亲却胜似母亲的那个人。堪布对这个名称的解释，解开了我心里的很多疑惑。

仓央嘉措最后还说，那个人的影子渐渐出现在他的心里。当我走在街头时，就有这样一种感觉。我猜想这首诗应该与他当时的亲情关系有关，一直想请教堪布的也是这个问题。另外，我觉得“渐渐”这个词用得非常好。那个人的影子一点点地出现，时有时无，时强

时弱。

人们之所以认为仓央嘉措的诗歌好，也许就是因为他把自己的真实感受写出来了，让人看了很感动。他思念着那个人，但又不能说出来；他想表达这种情感，却又不能表达得很明显，所以就说那个人的影子在他心里一隐一现。

读到这首诗时，我就在玛吉阿米餐厅里。我始终认为，把“未生娘”⁸理解成他的情人，有些不太对，但要是理解成一个真实的人，好像也不对。听了堪布的解读后，我一下子就明白了。仓央嘉措确实在思念着一个人，这个人在他的生命中非常重要。所以，非常感谢堪布的指导！

我研究的方向是西方文学和比较文学，也涉及了基督教文学艺术创作的各种问题。

8 于道泉在《第六代达赖喇嘛仓央嘉措情歌》中标注：“未生娘”系直译藏文之 ma-skyes-a-ma 一词，为“少女”之意。所以相传，玛吉阿米是仓央嘉措情人的名字。



基督教和佛教一样，也有很多艺术作品，诗歌就是其中重要的一项。在意大利文学史上，有一位诗人与仓央嘉措的写作风格很像。大家应该都知道，他叫但丁⁹，写了很多宗教题材的诗歌，代表作有《新生》《神曲》《帝制论》等。

但丁是 1265 年出生，1321 年去世，比仓央嘉措早大概 400 年。他在写《神曲》之前，还写了一本书叫《新生》，内容上与仓央嘉措的诗歌有点像，只不过这部诗集确实是他写给一位姑娘的情歌。

《新生》包括 31 首抒情诗，其间用散文连成一体，并说明了各首诗的起因和意义。书中讲述了他九岁时初遇一位姑娘，九年后又再次相遇，抑制不住的情愫令他开始写诗歌颂心中的爱情。

如果你认真去读但丁的诗歌，会发现他写着写着就

9 但丁·阿利吉耶里（意大利语：Dante Alighieri，1265—1321），意大利中世纪诗人，现代意大利语的奠基者，欧洲文艺复兴时代的开拓者，以史诗《神曲》留名后世。

变了。实际上，他的爱情是一种对女性神圣的爱，因为他与那位姑娘并没有过多的接触。这位姑娘叫贝雅特丽齐，后来他还把她写到了《神曲》里。

因为时间有限，在这里就不给大家看原文了。我个人感觉，他的写作主题与今天的主题有一定的可比性。在当时藏、蒙、汉多重交集的特殊历史背景下，仓央嘉措把自己遭遇的家庭变故和政治打击，以及在修行过程中的体验、物质生命之上的精神生命，都用诗歌的方式展示出来。

但丁也是如此，表面上好像在为一位恋人写诗，实际上是把他对艺术和神圣感情的理解注入其中。因此，人们最后也无法说清，这里面的爱情，到底是肉欲的爱还是神圣的爱。事实上，他还是想展示心灵的爱，因为在《神曲》里，他把这位女性当作是引导自己上天堂的力量。

所以，堪布又给我的这个问题做了解答。仓央嘉措

也是通过月亮、山等意象，向我们传达了一种特殊的力量，也就是修行的力量。他还有一首诗提到了露水¹⁰，写得也非常好。

可以看出，这些伟大的诗人都有一个共同点：他们会把生命中的某一种体验，转化为对世界和真理的认识，最终达到了一定的境界。不知道我这样理解对不对，希望堪布能给予解答。

索达吉堪布：

李教授讲得很有道理，有些宗教诗学家在表达方式上，与仓央嘉措的确有相似之处。

在藏文化中，五明¹¹分为大五明和小五明。小五明中

10 洁净的水晶山上的雪水，铃荡子上的露水，加上甘露药的酵“所酿成的美酒”，智慧天女当垆。若用圣洁的誓约去喝，即可不遭灾难。——选自《第六代达赖喇嘛仓央嘉措情歌》于道泉译。

11 五明：佛教所称的五类学科，源自古印度，藏传佛教中尤为重视。五明又分大五明、小五明。大五明是指工巧明、医方明、声明、因明、内明；小五明是指修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学、历算学，合称为十明。

专门有一部从印度传过来的诗歌著作，叫《诗镜》¹²。

书中运用了很多抒情手法来描述爱情，与仓央嘉措的表达方式基本相同。

学五明、十明时，一般都会学到《诗镜》。所以，在西藏历史上，还有很多诗学家，包括出家人和在家人，他们也写了一些特别好的诗。只不过在汉地和西方，仓央嘉措比较出名，这可能跟他的特殊身份，以及他的诗歌很打动人心有关。

李教授刚才讲到，无论是诗歌，还是其他文学作品，都蕴藏着一种真理的力量。别人的作品中，可能也讲了同样的道理，但却不一定火起来，就像现在的影视作品，有的广受欢迎，有的无人问津。

作品的流通也需要一种因缘，在因缘成熟的情况下，人们才能接收到这种力量，佛教中称之为加持力。

12 《诗镜》是古印度时期一部著名的诗歌理论著作，由7世纪的宫廷诗人、文学评论家檀丁撰写。13世纪初，藏族学者萨迦班智达·贡嘎坚赞率先把它翻译成藏文。

例如听到某位上师或传承祖师的名字时，有的人会产生一种与众不同的信心，甚至眼泪横流、汗毛耸立，这就是佛法加持力的体现。有时，我们也不得不承认这种无形的、神奇的力量。

李教授：

走在拉萨的街头，堪布说的这两种感觉，我都有体验，热泪盈眶，汗毛耸立。但这并不是因为害怕，而是读了仓央嘉措的诗歌，突然有一种莫名的感动。

在研究基督教文学时，我也有过类似的体验。张欣教授也有研究基督教文学，并且正在做相关课题，不如请她也来说一说自己的感受。

张教授：

很荣幸被邀请在这里讲话，我先简单说一下自己的因缘。



二十多年前，我跟佛教有过短暂的接触。当时，我花了一年的时间，在大学里选修佛学的课程，包括印度佛学史、中国佛学史和藏传佛学史，与佛教徒也有过一些交流。

在我生命的低谷期，曾尝试过信仰佛教，但可能缘分比较浅，后来没有再继续学。

今天的这场对话特别真诚，也非常难得。我现在是一名基督徒，也经常思考一些问题。比如，为什么世界是这样？面对人世间如此多的苦难，应该怎么做？怎样才能利益他人？如何实现人生价值？人死真的如灯灭吗？

面对诸如此类的问题，我们应该在思想上加深认识，在行动上追问真理，不该让假象蒙蔽自己的双眼。

所以，很感恩堪布的演讲，让我对仓央嘉措有了更多的认识。我始终觉得，这样一位高贵身份的人，怎么

可能会那样做。但我也没有能力自己去弄清楚这些问题，依靠网上搜到的那些资料，反而让人更加困惑。所以，非常感谢堪布的解答。

我后面没有再继续学佛，有一个很重要的原因，就是在念《金刚经》时，刚开始念到“一切有为法，如梦幻泡影”，我还很平静，念到第三天就感觉有些不对劲。如果一切真的如梦幻泡影，人为什么还要活下去？也可能是学习方式不得当，总之我有了不想活的念头，最后就放弃了学佛。

因为对我而言，爱和生命同样重要。我不清楚别人怎么看待这个问题，但如果没有爱，我不知道自己为什么要活下去。这可能是我没办法修学《金刚经》的原因，因为我爱这个世界，爱世界上的很多东西，而且我想活着。

今天是谈论诗歌，我也带过来一首诗，是《圣经·旧

约·雅歌》¹³里的一段话：“所罗门的歌，是歌中的雅歌……因为爱情如死之坚强，嫉恨如阴间之残忍。所发的电光，是火焰的电光，是耶和华的烈焰。”所以，在基督教的传统里，爱是从上帝而来。

拿桌上的这朵花来说，我总觉得在读《金刚经》时，好像在否定这朵花的美，可我认为它现在确实很美。在我的生命中，需要欣赏这种美，也需要超越这种美。不为一时开放而欢喜，也不为一时凋谢而悲伤，既欣赏当下的绽放，也接受随后的凋落。

刚刚，堪布从另一个角度解读了仓央嘉措的三首诗。让我们明白了这些诗只是看起来像情诗，就像《雅歌》一样。在基督教的经典里，爱是核心，具有一种神的力量。

主持人：

13 《雅歌》(Song of Songs)是《圣经·旧约》的一卷书，本卷书共8章。书中记载了良人与书拉密女的爱情，预表基督与教会的关系，是神儿女最宝贵的一卷书。

张欣教授一直有在研究基督教，并取得了一些成果。感谢张教授为我们朗诵了优美的诗歌，真诚地分享了她在读《金刚经》时产生的困惑。对于这个话题，我觉得堪布特别有发言权。

索达吉堪布：

张教授的发言非常好。这场对话最重要的意义就在于，以不同的维度去看待同一件事情。

之前，我们在泰国、香港等地开宗教研讨会时，来自世界各地的学者都很有同感：以前自己思想比较狭隘，现在通过大家一起公平公正、严肃认真地思考，智慧的碰撞，对一些知识自然而然有了新的理解。就像仓央嘉措说的：“第一最好是不相见，如此便可不至相恋。”从不同角度去欣赏这些诗学家的作品，真的可能会爱上“它”。

在 23 岁时，我选择出家。藏传佛教中有很多派别，

我属于宁玛派的一个支派。当时，我一直认为只有宁玛派才是最好的。后来随着视野的开阔，渐渐意识到还需要补充更多的知识。

其实，每一个真理都有不同的认识方法，应该以开放包容的心态进行多角度分析。所以，我发自内心地感谢张教授和李教授。大家在这里可以敞开地交流，而不是把自己困在狭隘的小笼子里，始终爬不出来。





现场互动

主持人：

再次感恩堪布！接下来进入今天的第三个环节——现场互动问答。

问：我是中央财经大学大四学生。从大二开始，我就在思考人活着的意义，后来看了一些佛教学说，比如功名利禄都是过眼云烟，相遇之人终将分离，得到的总会失去……对此我深有同感，却又更加迷茫。请问人活着有没有意义？如果有，意义是什么？如果没有，人还活着干什么？

堪布：现在，越来越多的人开始思考人生的意义，

但这个问题比较复杂，应该从多个角度来分析。无论是过眼云烟，还是如梦如幻，其实都是从人生的某种境界来讲。

究竟意义上说，万法确实如梦如幻。为什么呢？因为昨天的人生跟昨天的梦一样，明天跟明天的梦一样，现在跟当下的梦一样。有关这方面，我们自己也可以辨别一下，昨天晚上的梦跟昨天发生的事情有没有区别。

这不只是一种佛教理论，事实上也的确如此。现实中的一切跟做梦差不多，做梦有长有短，梦中有苦有乐，这是谁也无法否认的事实。

有人可能会想，这样的话，努力是不是就没有意义了？我们可以换个角度去思考，虽然一切如梦如幻，但如梦如幻的人生仍有如梦如幻的意义。就像昨晚你做了一个好梦，也知道这是梦，但在做梦时还是很开心。

人生的本质虽然如梦如幻，但也要认真去度过，因

为这个梦不会在很快时间内醒过来。有的人是百年梦，有的人是十年梦、二十年梦。所以，认为人生如梦如幻就没有意义，不需要去努力，这是一个错误的信号，也是一种误解。

人生的意义是什么，每个人的答案都不同。如果你的心力足够强大，那我觉得人生的意义就在于奉献社会，多行利他之事。按照大乘佛教的说法，我们要有一颗利他的菩提心；小乘佛教则强调自己从烦恼中获得解脱，利他行为有限。

认为人生没有意义的说法，既不符合佛教道理，也不符合世间道理。按照量子力学的观点，物质可以细分到夸克，再往下分是真空¹⁴，除此之外没有一个实有的物质，但显现上仍然存在。物理学家也没有说，万物都是真空，我们的所作所为毫无意义，从而放弃研究。

14 真空：物理学里面的一个概念，最开始反映的是空无一物的状态，类似于“无”。20世纪英国理论物理学家P. A. M. 狄拉克提出了所谓量子真空的概念，即真空并不是空无一物，而是时刻有虚粒子与实物粒子转化的，但整体是对外不显物理属性的宏观总体。

佛教中讲的空性道理，与现在西方科学的理念是相通的。我们不应该受个别学说的影响，消极看待人生，不愿意努力。其实，人活着就非常有意义，在短暂的人生中，有很多事情可以做。

问：我的哥哥前段时间过世了，我想把自己最喜欢的仓央嘉措诗歌和《金刚经》作为珍贵的礼物陪伴他，希望他能与佛结缘，请问这种行为是否如法？

堪布：《金刚经》的确很殊胜，但不是每个人都这样认为。众生的业力不可思议，同样一部法，对有些人非常有利，对另一些人却未必如此。有的人听了《金刚经》后，反而对空性法门产生了邪见，这样的故事也有很多。

有些人听了个别宗教词语后，一直特别相应；有些人是开始很相应，后来又觉得不相应。这一点，大家应

该也能理解。其实，无论学习哪个宗教，都能有所收获，只不过每个人的因缘和根基不同。

对于你哥哥的离世，旁人听起来可能内心触动不大，但从自身来讲，面对亲人的离世，还是很受打击。

我以前讲过《金刚经》的功德。如果在四十九天之内，每天为亡者念诵《金刚经》，或者念些其他佛经和咒语，再做些放生等善事，对亡者会非常有利。因为当我们离开这个世界时，所有的一切，包括名声、财富等等，一样都带不走，这时最有利的就是所修的善根。

在佛教和其他宗教的教义中，都有关于天堂和地狱的描述，只不过佛教讲的是六道轮回。可见，人死并非如灯灭，唯有善法才能帮助亡者的投生，一定要为亡者多做善事。

我个人建议，你可以念诵或助印《金刚经》。这部经的功德不可思议，对亡人的利益非常大，有很多真实

的感应故事。

问：我在出版社工作，对佛教很感兴趣，平时出差也会去寺庙转转。我有一个问题：我发现这些主流宗教都有分教派，比如伊斯兰教分什叶派和逊尼派，佛教分大乘和小乘。包括我在寺庙里看到的佛像，他们的形态、法器和建造风格也有很大差别。请问这方面应该如何理解？

堪布：任何宗教都要适应不同的群体和不同的文化。

佛教起源于印度，后来延伸到中国、日本，以及一些西方国家，这导致了佛教文化的多样性。藏传佛教在藏地有不同的派别，汉传佛教在汉地有不同的派别，造像艺术等方面两地也各不相同。伊斯兰教和基督教也有不同的派别。

一方面，这是为了适应当时的社会发展；另一方面，也是为了适应当地的文化习俗。所以，一些传承祖师，或者改革派人物，会根据社会现状建立不同的教派。

不仅宗教分派别，艺术和文学也会有不同的风格和流派，这其中的甚深含义，并没有我们想象的那么简单。每一个教派的创立，背后都有一段历史渊源，值得人们花时间去深度钻研。

任何一个宗教的存在，都有其合理性。伊斯兰教有一千五百年的历史，基督教、佛教各有两千多年的历史。在漫长的历史进程中，它们有着强大的生命力。为了顺应自然规律，各个宗教在支派上会发生一些变化，文化方面也是如此。



问：现在有些人会曲解传统经典，并通过网络进行传播。如何做到辨别真假，以及不作恶、不传播恶？

堪布：与以往的时代完全不同，现在每个人都有自己的传播平台。因此，我们越来越难以控制传播的途径。尤其到了 5G 时代，几秒钟就可以下载一部高清电影，或者把一个存储空间大、内容丰富的视频传遍全世界，这大大增加了辨别真假的难度。

就今天讲的仓央嘉措诗歌而言，如果你非常了解他的思想和作品，可能会有一定的辨别能力；要是对他毫不了解，的确很难分辨真假。

当今社会有一种现象，有些人经常会恶搞别人的作品，或经改头换面后写上自己的名字，带有目的性地大肆宣扬。有时候看得出来，这个作者根本不会说这么奇怪的话，但网上非说这是他说说的。

这种现象在短时间内很难得到解决，唯一的方法就是依靠智慧来辨别，通过各种途径去了解，这样才能探知真相。

到了一定时候，人们的辨别能力应该会有所提升。毕竟现在很多信息在网上是公开的，可以查到这个人是不是真的说过那些话，如果没有可靠的依据，那就有待商榷了。



问：佛教是古老的，但佛教徒都是现代的。

如何运用 AI 技术、短视频等现代化的传播方式，传播善、弘扬善，让每个人都获得佛法的饶益？

堪布：这个世界每天都在发生变化，与以往传统媒体完全不同的新兴媒体开始出现，并且发展迅猛，势不可挡。

将来还会出现更短的视频，以前几分钟，现在十几秒，以后还会更短，因为人们越来越喜欢这种“快餐”短视频。作为一名宗教徒，如果想弘扬自己的宗教，一定要抓住这个机遇，充分利用新媒体的优势。

现在，使用纸媒和电视的人越来越少了，很多传统主流媒体纷纷开始改革，传统企业也在调整自身的经营模式。在中国，每天有四亿多人观看短视频，这说明有三分之一的人正在转移注意力，传统媒体几乎从人们的视野中消失了。这个时候，如果各个宗教没有掌握新媒

体的使用方法，很可能会赶不上时代的发展，被社会所淘汰。

宗教的基本教义虽然不需要改变，但方式方法上要做一些调整，契合现代人的心态。否则，在这个新时代里很难得到弘扬。

问：在纪伯伦的《泪与笑》中，我看过一句话：“美是一种你为之倾心的魅力。你见到它时，甘愿为之献身，而不愿向它索取。”我们经常会说到文字美、语言美、行为美、思想美、精神美，诸如此类的美有很多。有些是永恒的美，有些只是一时的美。请问应该如何定义美？如何创造一种和谐美？

堪布：你讲到了很多美，包括语言美、行为美、思想美、精神美等。我个人认为，永恒的美应该是内心美，也就是心地善良，是一种精神美。

这个时代对颜值要求有点高，如果一个人外表美，大家就觉得这是个美人。可外表的美并不能永恒，有的人只是暂时看起来很美，其实在他的表皮下隐藏着丑陋的一面。

所以，无论何时何地，一个人最重要的是内心美，内心美是一切美的根本。

主持人：

今天的因缘非常奇妙，相信大家都收获满满。感谢堪布充满智慧的开示，也感谢仓央嘉措为后人留下如此美好的诗歌，让三百年后的我们能在这里研读和探讨。

另外，还要特别感谢两位教授，谢谢你们的到来，让话题变得丰富而深入。

我相信，今天只是一个缘起，未来还会有更美妙的

事情发生！



以自我为中心的自私自利，
引发了危害社会的各种问题。

第 172 场



南京农业大学

NANJING AGRICULTURAL UNIVERSITY

中国 · 南京

2019 / 7 / 5



立足当下 荷担未来

THE FUTURE HAS TAKEN ROOT
IN THE PRESENT

牛津老师：

尊敬的索达吉堪布仁波切、尊敬的各位嘉宾，此时此刻，我们即将开启快乐的暑假模式，同时也将迎来5G时代。而让在座各位最欢喜、最幸福的是，我们请到了尊贵的索达吉堪布。请允许我代表全体参会者，向堪布表示热烈的欢迎！

2015年和2016年，堪布曾两次受邀，担任南京农业大学MBA文化讲堂的客座教授，为在校的学生做了两场主题学术讲座。今天再次邀请到堪布莅临南农，我们

感到非常荣幸。感恩机缘，感恩堪布！

今天文化论坛的主题是“立足当下，荷担未来”。

对于当下这个时代，有人说它是一个最好的时代，科技的进步和物质财富的极大丰富，让我们享受着前所未有的富足的物质生活；也有人说这是一个最坏的时代，生活节奏的加快，社会竞争的残酷，让我们倍感压力，遭受着前所未有的煎熬。

当下怎样？关乎未来如何？现在让我们静下心来聆听智者的开示。

下面有请索达吉堪布做主题演讲——

这里有茶，有咖啡，还有很多其他食物，我觉得很好，非常感谢主办单位给我们提供这个非常殊胜、欢喜的交流机会！

我曾来过南京农业大学两次，这次应该是第三次。

对我个人来说，这里的老师、学生以及大家的求学精神等等，都给我留下了非常深刻的印象。这一次，我们交流的主题是“立足当下，荷担未来”。

思考人类的当下与未来

我们的确处于一个比较特殊的时代，从整个人类的历史来看，21 世纪是前所未有的。有些科学家认为，现在是人类历史上“最好的时代”，因为科学的发展，从方方面面为我们的生活提供了便利；但也有科学家认为，现在这个时代是“最坏的时代”，因为非常珍贵的传统文化被践踏，人类的内心饱受前所未有的痛苦，竞争压力史无前例，导致了各种不平等、不和谐现象的出现——人与人之间、家庭与家庭之间、民族与民族之间、国家与国家之间，以及全球整体的情况，都非常糟糕、混乱。这可能就是现在这个时代的特点。

今天在座的各位可能也思考过，我们当下是什么样的状况？未来人类将走上怎样的道路？我想，这要依靠许许多多老师与学者们的奋斗。有一种说法叫做“少年是国家的未来”“少年强，则国强”，然而，如果少年没有正确的价值观，那么国强的愿景也将难以实现。所以，我觉得老师可以说是一个国家、一个民族的未来，如果老师强，这个国家也会强，因为所有儿童、少年、青年的未来，包括他们人生目标的建立，都直接受老师影响。

今天参加这个论坛的人，90% 以上都是教授或者老师。老师的责任重大，可以说是任重而道远，因为每个老师都有将近一百个学生在自己面前求学，在这个过程中，老师的人格、智慧、言行举止，直接影响着学生的未来，而学生的未来也是人类的未来。所以，如果老师心行不正，教育就会出现問題。如果教书育人没有正确的方向，我想无论是一个国家还是整个人类社会，未来都不会很光明。

育人的重要性

教书确实很重要，但我觉得育人更重要。现在在很多学校当中，教知识的老师普遍比较多，但真正能让学生关注自己的今生来世，或者说关注自己现在与未来的老师却并不多，把学生当作自己儿女一样来对待的老师则更少——当然也不能说完全没有。有些老师确实把自己一生的所有精力全部奉献给了学生，培养出了许许多多非常优秀的人才，对整个人类社会做出了巨大贡献，这是毫无疑问的，也是有目共睹的。但也有相当多的老师，可以说是得过且过，在浑浑噩噩中度日——如果这样下去，这些老师有可能会变成一个历史的罪人。

我经常在想，世间其他职业的从业人员，如果工作态度不积极、对职业不热爱，不一定会影响人类的未来，但如果老师的工作态度及言行举止不当，确实会直接影响学生未来的命运。所以在跟一些老师进行探讨的时候，我也会跟他们说，要当老师就一定要当个非常优

秀的老师，如果自己不负责，只是为了生存而待在这个岗位上，可能会影响很多人的未来，这样并不是很好。

我个人也选择成为了一名老师，三十多年以来，可以算是没有改行，没有去从事其他的职业。虽然出家人没什么其他职业可选择，但我不教书也是可以的。然而我自己觉得，无论是在宗教领域，还是在其他知识领域，如果能用自己所懂得的道理引导他人，这是人生当中最有意义的事情，也是最纯粹、最有价值的事情。

今天在座的老师，都是非常伟大的，你们培养了许多人才，可以说“桃李满天下”，这是非常有意义的事情。但另一方面，学校教育不能只传授知识，而不注重学生的人格培养，因为学生实际上是一张白纸，他对人生、对世界还是懵懵懂懂，他来到学校的时候，是非常单纯的，所以老师的三观会直接影响学生的思想和行为。如果老师带有批判的习气，等学生离开校园的时

候，一般也会带着这样的习气进入社会；如果老师对社会公益很关注，行为也非常高尚的话，学生一般也会与老师有相同的行为。

老师应终生学习不辍

实际上老师并不是全知，在某种意义上，老师只是完成了某种阶段的教育，或者说习得了某种知识而已，从这个层面来讲，老师不应该有一种满足之心，而要有永无止境的求学之心。其实老师的智慧也是有限的，需要不断学习。我经常在想，在当今时代，老师所掌握的知识与前任老师所掌握的知识，可能完全不同，比如：在哥白尼（Nicolaus Copernicus, 1473-1543）时代，老师们所教的天文学，与后来老师们所教的内容肯定不一样；而今天在座的老师们所教的课，可能与十年、二十年之后要教的课程也完全不同。在这种情况下，老师们还是要不断地学习，终生学习，要有“活到老，学到老”的精

神，这是我非常佩服的。

不知道你们是否看过一个纪录片，叫做《成为沃伦·巴菲特》（Becoming Warren Buffett）。从这部纪录片里我们可以感受到，一个成功的人之所以能成功，与他一生的阅读习惯有密切关系。你们应该听说过世界首富巴菲特（Warren Buffett, 1930-），从世间财富的角度来讲，他在世界上可以说是无与伦比的大亨。然而，让人难以想象的是他的求学精神，这一点让我很佩服。虽然世间人喜欢关注他有多少资产，他的身家是多少多少，但我对此并没有特别感叹，因为我觉得，这个世间上福报大的人还是比较多的，然而像他这样的富豪，却能具有这样的求学精神，确实很少见，这一点令我非常惊讶。

巴菲特的办公室里没有电脑、手机，摆满了各种各样的书。他有一位思想导师叫查理·芒格（Charlie Munger, 1924-），年龄比他大，巴菲特现在八十多岁，查理·芒格应该是九十多岁。他评价巴菲特说：“我这一辈子见

过各种各样的人，虽然很多人既聪明又有智慧，但我最佩服的人就是巴菲特，因为他每天至少有四五个小时用于学习和阅读。他就像一本长着腿的书，又像是一座书籍的宝库。”虽然在座的老师肯定非常有智慧，但这种智慧也是有限的，所以巴菲特的这种求学精神值得我们学习——即使有一定智慧的人也还是要继续学习。

我的一位佛教老师，几年前示现圆寂而离开了人间，走的时候八十多岁。在他的一生中，经常拿着书，也经常看书，甚至我们经常看到他连吃饭的时候，也是边吃边看。当然，现在的人看手机的时候有时也是在看书。我有时候问别人“你天天看手机干嘛”，对方就说“我在看书，很重要”。也许是这样的，现在很方便，手机上也有很多资料，虽然有些内容对我们的生活和学习不是特别有用。这位老上师一生中，一直在学习，而且在接近离开这个世界时，也就是八十多岁的时候，仍在写作。他写了一本厚厚的书，大概有三十多万字，这也是他一生中写的最后一本书。

我们的前辈，尤其是年龄比较高的老师，有一些特别爱学习，求知的愿望非常强烈，而且淡泊名利。在这个时代非常需要这种精神，如果没有这样的精神，在如今这个时代想成为一个好老师，可能会很困难。为什么这么讲呢？如今这个时代日新月异，我看过一个报告，里面说，当今世界的知识与信息变化得非常快，完成等量变化所需要的时间，19世纪的时候需要50年，20世纪时需要10年，而到了21世纪这个科技发达的时代只需要3年左右，随着科技不断地发展，这个时间可能会继续缩短。

5G时代的来临，加速了信息与知识的更新，人类过去所掌握的很多知识已经不能称其为是一种知识了，甚至现在老师所懂得的一些知识，在新的知识体系当中，已经被推翻了。我们也可以看到，一些教科书已被多次修订，很多有经验的老师对此应该都有印象。教科书的修订，有些是源于整个时代的变化，有些是源于人们思想的变化，有些则是因为知识本身不再适用，不得不改

变……由于诸如此类的原因，改变在不断发生。因此，我想在座的各位，应该要有一种与时俱进的精神，进行与时代相应的学习，以便能更加适应这个时代，更加适应自己所生存的环境，紧跟这个时代飞速发展的脚步。

对当前时代的反思

同时，我们也应该对这个时代进行反思：现在人们忙忙碌碌追求的是什么呢？追求的主要是物质生活，而不是特别重视自己的内心世界——我们正处于这样一个时代当中。老师们不能只关注这个世界上的新兴产品、新兴知识，更需要关注与内心有关的精神世界，因为现在人的精神世界越来越空虚，内心的烦恼也越来越炽盛，物质文明与精神文明无法平衡，是这样一个比较特殊的时代。

下午上课是有点儿困，你们也喝一点咖啡，如果你

们当中有一个人打瞌睡，我都讲不下去，我的毛病就是这样，有一个人打瞌睡，我的心就无法专注于我所讲的内容，我会一直关注这个人能不能醒过来——虽然一个人听不听也不会有什么影响，但这可能就是我的毛病。现在大家全部都醒过来了，可能刚刚吃完中午饭，稍微有点儿撑。原来我们去国外听一些讲座的时候，有些外国人说：“我怎么这么倒霉，怎么下午第一节就是我的课，不应该是我的课。”有些人会这样讲，我今天正好也想起了这句话。

刚才我们说这个时代确实比较特殊，特殊的原因是什么呢？就是现在这个时代变化得特别快。那么，将来的时代会变成什么样呢？很难说，也许将来的人们可以享受一种虚幻的生活，会有这种可能性。现在我们经常使用电脑手机等电子产品，也可以说，基本过上了虚幻的生活。你们可能也清楚，我们身边的很多孩子，只有使用电子产品的时候，才能正常地坐下来；如果没有电子产品在身边，好像就无法活下去一样。未来这种情况

有可能会出现在成年人身上，这是人类面临的一个比较大的问题。

随着人工智能的不断发展，各种各样的技术让我们应接不暇，各种吸引眼球的新鲜事物也将纷至沓来。本来我们的定力与正知正念就十分有限，未来在更为复杂的外境中，抵挡这样的诱惑则更是难上加难，这是值得我们去思考的事情。

对于世间人来说，无论你是什么身份，对整个宇宙的了解还是比较有限的。在座的有些科学家和老师可能对此有异议：现在科学技术这么发达，人定胜天，怎么可能无法了知所有的知识呢？实际上，在整个宇宙之中，我们所了知的知识非常有限，不了知的知识却数之不尽。如果对于外在事物的本质尚且不能了知，要了知内心的奥妙则更加困难，这不是我个人的观点，实际上，它是很多科学家公认的。

清华大学生命科学院的院长施教授，是中科院的院

士，他曾在“未来论坛”上讲过生命科学的有限性。他说，现代科学对世界的了知是非常有限的，就像盲人摸象一样，到目前为止，人类能了解到的宇宙只占整个宇宙的4%，而不了解的占96%，这96%可以称之为暗物质或者暗能量。对物质的本质进行分析，无论是分子、原子，还是其他的细微之物，除了物质本身的存在之外，还存在一种能量，这种能量可以通过量子纠缠来了知。物质以外的一种力量，其实就是心识的存在，或者按照有些观点认为的，是鬼神等的存在。所以说科学家对生命的探索，对物质本身以及物质世界之外的探索，都未至究竟，也没有得到最究竟的结论。

重视内心世界的探索与道德教育

今天在这里想跟大家说的是什么呢？我们不能止步于某个知识领域，或者某个学术境界当中，如果有机会，应该对方方面的知识都进行学习。可能有些人对

全面学习没有什么兴趣，觉得自己就是研究某个专业的，本专业以外的知识都不太愿意学。其实这种想法不太合理，我们应该在有生之年走出自己的舒适区，去追求更高的境界。从科技领域来说，对于科学家新发现的比较细微的新的技术和知识，我们可以去学习，对其他学科也是如此，哲学也好，文学也好，或者是神学等等，尤其是对于与内心有关的知识，通过宗教学等学科去进行学习，是非常有必要的。

我曾经走访过一些学校，在西方，基本每个学校都有神学院。神学院里会开设各个宗教的课程，比如基督教、佛教、伊斯兰教、印度教、犹太教等，课程内容涉及不同的宗教及文化。这些学科也是以课时来计算的，并不是搞各种各样的仪式、活动，完全是以学术研究的方式来探索宗教的意义，更重要的是，也重视探索人类的内心世界。

虽然到目前为止，在西方科学领域，还难以见到对

内心探索得比较究竟的理论，但西方一些大学的神学院建立了不同宗教的系别，开设了与探索内心世界相关的课程，所聘请的老师也有一些修行体会，因此可以给学生提供一些帮助。

所以，我想说的是，在座的各位老师不应该满足于传递知识，应该尽可能地给学生传授更高层次的心灵疏导方法和窍诀，我认为这样就可以称得上是最成功的老师。学生将来会面临各种各样的挑战，会遇到很多问题，在这些问题当中，应该有一部分会与老师在学校里所传授的知识有关系，所以当他遇到这些问题的时候，老师所教的知识完全可以用得上，这是非常好的。但是也有一部分问题，可能老师并没有教过他，比如一些心理层面的问题，包括感情上的问题、人与人之间交往的问题等，对于这些问题，老师和父母都没有教过，这样一来，等他步入社会以后，一旦遇到这些问题，就会感觉是天大的事情。实际上，世间发生的许许多多事，都是非常正常的，如果学生在学校时就得到了很好的引

导，以后遇到类似的情况就会处理得很成功。

我认识的一位老师，对于所有课程，完全是按照学校的规定来开展教学，从来没有缺过一堂课，将每一门授课都完成得圆圆满满。与此同时，他在授课的过程中，也以过来人的身份，为学生传授了很多人生经验，分享了人生中常常遇到的各种状况，完全没有保留。所以，他的学生进入社会以后，从老师那里得到的窍诀，真的可以用上，因而学生对他教学的评价，自然与其他老师不同。所以，教书育人，尤其在古代，其内涵不仅仅是传授知识，更重要的是教以道德，最终实现德才兼备——先具备道德，再长养才华与智慧，这是非常重要的。

重视利他思想的培养

作为一名老师，如果想非常成功地培养学生，就应

该效法《周易》当中所讲的“蒙以养正”，也就是说，在童蒙之时，培养孩子纯正无邪、高尚的品质与良知是很重要的，这就是贤圣的成功之路。如果只是教学生如何赚钱、如何生活，当然这一方面是有必要的，但从另一方面讲，这些并不是最重要的。

曾国藩说过这样一句话：“不为圣贤，便为禽兽。”这句话初听起来似乎有些极端。他的意思是，人才的培养有两条路：一条路是成为具有远大理想的圣者之路；如果不追求成为圣贤，不选择高尚、无私、利他这一条路，则如同成为禽兽一般，只是靠吃喝来维持生存。所以说，作为人，一定要有治国利民或者真正的利他思想。

反观当今的教育，大多数的教育方式已经被西化，与传统文化中的理念大为不同。比如在儒家思想的教育中，人们至少对自己的亲朋好友、对自己的国家有饶益之心；而在佛教思想的教育之中，不仅要帮助自己民族

和国家的众生，也要帮助所有人类乃至所有众生，是这样的一个思想。

那么，西方思想的教育理念和宗旨是什么呢？或许是以自我为中心。作为学生，如果秉持以自我为中心的理念，可能就不太会去关心父母和老师，所以可以说现在的教育理念越来越狭隘了。如果你去学习大乘佛教的思想，你会在每一堂课中听到，“我们要无条件地利益天下众生”，这种愿力就是大乘佛教的精髓。如果学习儒家的思想，我们可以看到，在《孝经》《弟子规》《论语》等很多经典当中，至少也讲了对自己的国家、民族，尤其是对自己的家庭非常重视，对父母要孝顺，这是儒家的理念。

但到了当今这个时代，我们的教育深受西方文化的影响，这可以体现在物质主义、消费主义、自我主义等思想的盛行。在与这些思想相应的教育理念之下，每个人都非常重视自己的未来——我以后怎么成家，怎样买

房，怎么变成一个非常有钱的人。而实现自我的方式，常常是以物质主义为核心的。自我的世界可以分为精神世界与物质世界，虽然物质世界也是我们追求的一部分，但现在的西方教育，普遍忽视了自我的精神层面，只看重物质、金钱。如果唯以金钱为奋斗目标，将导致年轻人的价值观皆以金钱为导向，对金钱以外的艺术、宗教等领域的理念并不是特别重视。这样的人最看重金钱，偶尔也会欣赏网络上看到的一些明星行为，除此之外，对艺术等领域兴趣索然，没有更高的追求，也不提升自己的价值观，这是社会走向堕落边缘的一个恶兆，这种状态并不理想。

开显智慧与觉悟之必要

作为老师，应该有一些内在底蕴，老师不仅仅是一个知识的传播者，更应该是智慧的拥有者。这样一来，无论是在教导学生还是传播文化的过程中，老师都具备

了一定的能力，所言所行也会有一定的分量，这一点很重要。

佛教里经常讲悟性、觉悟，而我们平常说的理解，跟这种觉悟有一定的差别。如果想要对万事万物仅有字面上的理解或者粗浅的认识，是比较简单的，比如通过对书本的学习，基本就可以掌握其中的知识。但很多时候，也许这样的知识只是徒增分别与寻伺而已，却无法解决人生中的许多问题，就连老师自己身上的很多问题也不一定能解决。然而，如果我们能静下心来认真分析、思考，并对整个人生有一定的感悟，此时，对人生的方方面面都将生起一种非常深奥的洞见，这种洞见并非依靠文字生起，而是一种直接的经验与感受。

这样的境界完全可以达到，虽然有些人认为这种境界唯佛教具有，但其实也不一定，比如明朝的王阳明，其生活年代距今有五百多年，他的心学比较出名，我有时候也看一些他心学方面的书。他是一个军事家、思想

家、哲学家，也有很多人认为他是开悟者，说他在贵阳的一个洞里开悟的。关于他开悟的说法众说纷纭，儒家说他是儒家的开悟者，佛教个别人说他的开悟境界与佛教相同，后来的学术界对此也有不同的说法，比如梁启超等学者对此均有自己的观点。

我个人认为，他的心学境界应该还没有达到佛教中最高的证悟境界，没有那么甚深，他的观点“外在事物由自己的心而知悟”，属于心学派，可以说他是一个唯心主义者。他的一些观点的确与佛教有相似之处，比如没有外物，所有外物均是心的投射、反映与显现，这个观点与《六祖坛经》中的“本来无一物，何处惹尘埃”比较相似。如果从本性上观察，外在的一切事物都是不真实的，只不过是出于内心分别念的起现，而产生了各种各样的现象，因此，在真正的本性中，没有任何尘埃。对于这样的道理，如果依靠自己的心慢慢去观察，应该不是特别难懂。而真正懂得这样的道理，跟只是口头上说说还是有一定的差别。比如，《般若波罗蜜多心

经》大概有 260 字，每个人都会读，大家念一遍也很容易，但想真正悟到其中的意义也并非易事。当然这里的“悟”，可以指完全的开悟，也可以指有一些领悟，领悟跟开悟还是有一定的差别，如果说只是理解，那差别就更大了。

我们人生的这些感悟，有一部分是依靠书本或者老师的传授而获得的，但也有一部分并不是依靠文字等途径而得到的。就像当年的禅宗六祖大师，看到一位比丘尼在读《涅槃经》，她对其中的一些法理尚未通达，六祖就对她说：“你问我吧，我来帮你回答。”于是比丘尼就给他看文字，大师说自己不认识字，看了也没什么用。比丘尼充满疑惑地问：“你连字都不认识，那怎么能知道内容呢？”六祖开示道：“诸佛妙理，非关文字。”诸佛宣讲的妙理并不只是依靠文字来开显，你直接念给我，我听了之后给你解释。

从六祖的传记来看，从他开悟直至最后示现圆寂，

一直都不认识字，但他所证悟的境界，后人也非常清楚。而一般人是依靠分别念、依靠文字来给别人宣说知识的，这样宣说有没有作用呢？当然是有作用的，但与完全了悟内心的真相还有一定的差距。

结语

对于传播知识，一方面可以像我刚才讲的巴菲特等西方学者或智者一样，通过自己对阅读、学习的意乐，对学生或周围的人产生好的影响，这是很重要的。现在这个世界，大家都特别看重外表，注重文字上的表达，而对于真正对自他有利的智慧不太重视，所以为他们在增长智慧方面提供一些方便，是很重要的。这是第一个方面。

第二个方面，更为重要的是，要提倡利他的精神，因为仅仅具备知识是不够的，还应该要有利他精神。在

社会的任何一个角落，利他精神都像一盏明灯，只要有明灯，周围便一定不会有黑暗。在这个世间，需要有越来越多利他的人，少一些自私自利的人，不然，这些自私自利的人将给整个社会带来不利的影响。如今，在世界上有许多危险因素，比如恐怖主义、极端分子等等，这些不法分子的行为，实际上根源于无知与愚昧，以自我为中心的自私自利引发了危害社会的各种问题。

我想说的第三点是，对我们来说，最为重要的就是人生的觉悟。人生的觉悟有两种，第一种就是我刚才讲的不立文字，依靠观心而得到的觉悟，还有一种觉悟是依靠理论而得到的。不知大家是否有意乐尝试禅修，作为老师和学生，其实把心静下来是很重要的，当心静下来的时候，智慧便可以产生。总的来说，现在的社会是非常浮躁的，所以我们需要的恰恰是把心静下来，这样一来，所有智慧将自然而然地显露，这是很重要的一件事。



对话

立足当下 荷担未来

主持人：

感恩堪布为大家开示。下面进入论坛的下一个环节——集中问答。有请牛津老师提问，堪布作答。

牛津老师：

我还是挺紧张的，因为这个课堂与我们在学校的课堂不一样，在学校的课堂上是学生答辩，而现在是堪布答辩，我来提问。堪布，我们对这次的讲坛，可以说是翘首以待，期盼已久。

就文化的这个主题，我想请问您的第一个问题是，当今时代是一个全球化的时代，包括经济的全球化以及各国文化的交融等，宗教是文化当中非常重要的一个内容，那么请问：不同文化中的宗教，比如说西方的基督教和东方的佛教，有没有什么共性？堪布请答。

索达吉堪布：

现在我也有点紧张。现在这个时代的确是一个全球化的时代，各个国家的文化不断融合，而更引人关注的是，现代文化或者说西方文化的力量稍微强一点，比如很多人都受到了一些西方电影、电视的影响。我前两天在一个学校里也讲了，在当今社会，文化的传承日渐式微，而所谓的文化传承不只是文字上的保存，也不仅是装裱在墙上的纪念。我们经常说五千年的文化或者八千年、两千五百年的文化，像儒家、道家、佛教文化，都起源于公元前五百年左右。是否有真正的文化传承，要

观察如今的文化遗产体现在哪些方面，比如说在一个家庭之中有没有体现这样的文化。

就全世界而言，埃及文明、印度文明、日本文明、中国文明传承的时间相对比较久，对于这些文明的存在时间，说法不一，比如有些人说八千年，有些人说七千年等等，各有不同。而我们要去观察的是，文明的存在，在新一代人的身上到底如何体现？观察之后发现文化的痕迹确实难以寻觅了。除了留存的文字记录以外，现在真正的文化在哪里？两千多年以来的文化有什么传承下来了呢？像我所了解的，在佛教里有个别文化还一直留存着，比如穿着的服饰，念诵的经文，还有一些仪式和仪轨等等，这些文化在现代的运用，与两千五百年前一模一样。在其他宗教里，有一部分古老的仪式可能也还存在。但最需要关注的是，人们的生活中是否还存在这样的文化。实际上，这种文化已经很难找到了，比如说一个家庭，家里还有没有儒家思想文化的传统呢？基本上是没有的。



由于各种因素，我们的文化出现了断层现象，因此，全球都在寻找一种新的文化，我们正处于这样一个时代。

那么，各个宗教有没有共性呢？实际上可以说有，比如慈悲与爱，这些应该是每一个宗教共同拥有的。而当不同宗教对同一个事物有不同理解时，则应该彼此尊重。各个宗教的大德，各自都讲了自己对一些概念的理解，比如讲和平，基督教用自己的方式来讲，佛教也用

自己的方式来讲，通过对比我们可以知道，在某种意义上，即使是不同的宗教，它们之间也存在着共性。

现在很难说有真正的文化，比如现在有些父母经常说 90 后和 80 后不懂文化，也没有什么价值观，而实际上，这是整个人类都面临的一个问题。因此，真正的文化传承如何存在，值得我们去探索。

牛津老师：

好，第一个问题堪布已经回答完毕。第二个问题是，我们这个时代的特征非常明显，一个特征是科技快速地发展，似乎推着我们不断向前，另一个特征与今天的主题文化有关——传统文化似乎又引导我们向后看。所以，一方是向前的力量，另一方是向后看的力量，两者之间的方向不一致，甚至恰恰是相反的。那么请问堪布：您觉得科技进步的向前与传统文化传承的向后，在

现代社会当中应该如何去兼容？感恩堪布，请回答。

索达吉堪布：

关于向前向后的问题。实际上我认为，就像刚才讲的，无论是五千年还是两千五百年的文化，其实直到现在我们还拥有其中的智慧，这样的智慧也可以说是一种传统文化。智能时代的科技知识，无论是现在正在应用的，还是未来将会出现的，这些知识、技能都为人类所用，所以关键是看人类自己将未来引向何处。其实科技知识，包括人工智能在内，都只是一种工具，是由各种数据的集聚而建立的，而具有这样特征的一个时代就叫做科技时代。

再来说传统文化，传统文化的所有知识、智慧，蕴含在当时的社会传统当中，这就是当时的传统文化。那么现在的人类是不是把所有古代的历史、文学等知识，

作为文献保留在藏经阁里就可以了，而我们自身已经不是传统文化的载体了呢？其实不是的。虽然传统文化从表面上看来，是需要回顾过去的，但实际上，我们每一个人的文化基因当中，每一代人的生命传承之中，直到今天仍然有传统文化的存在，它并没有与我们分离，它一直陪伴着我们直至此时此刻。

对于当下的科技知识与工具，我们也可以去观察，它在未来是否还能用，也许再过十年二十年，今天的科技知识就不再适用了。我看到有一本书里讲，等再过七十年以后，我们现在所拥有的这些工具等，可能就无法适用了，因为知识和技术变化得很快。

昨天我到这里的时候，他们给我拿了我降生的那一年，也就是1962年的一些报纸，他们说这是你生日那一天的《四川日报》《人民日报》，我很感兴趣，昨天晚上我也看了，看看我来到这个世界的那一天发生了什么。我读得非常认真，发现上面的内容大多与农业问题

有关，因为那时对农业发展比较重视，当时四川的重大新闻，《人民日报》上刊登的重大事件，基本都是农业问题。看完报纸我就在想，五十几年之后再看现在的报纸，看到现在的我们认为这个科技时代如何如何，可能也会明显感受到生活方式的变化。所以，在不断变化的时代当中，现在认为是最科学、最先进的知识，也许等过了几十年之后，看法就发生变化了。

传统文化其实一直存在，只不过是在形式上发生了变化而已。所以，最为关键的是要对传统文化有一种感悟，如果没有自己的感悟，只是听老师讲传统文化很重要，可能意义也不大。不仅如此，我们也要明白，传统文化对我们的生活、人生有什么样的利益。如果每个人能够明白这一点，那么传统文化将会一直陪伴着我们，扎根于我们的内心。但如果我们觉得它是一种生活垃圾，是一种封建迷信思想，它离我们的生活就会非常遥远。

我觉得无论是处于科技发展的时代，还是处于任何历史进程之中，最关键的是我们自己要有悟性。如果我们已真正领悟文化的价值，就一定会重视文化。而如果只是站在一个做学问的角度，没有领悟传统文化真正的内容和价值，就不一定会那么重视。

牛津老师：

堪布，刚才说到了科技，我们知道当代科技的三大前沿领域，一个是生命科学，佛教对于生命的解释是非常令人信服的。第二个是航空航天，前一段时间公布的“黑洞脸”照片，很多人都觉得它跟佛学院徽章的LOGO“撞脸”了，我觉得这也不是偶然的。第三个科学的前沿领域就是人工智能，冒昧地问一下堪布，您觉得人工智能可怕吗？

索达吉堪布：

现在有很多科学家对人工智能比较关注。去年在泰国举办的第八届世界佛教研讨会，也以人工智能与佛学为主要话题，但我当时没有去成。本来因为是自己拟的这个主题，想好好地去分享自己的想法，但后来因为临走的时候有其他事情就没有去成。我们当时请了一位学者，我还给他写信说“你一定要去，我也会去”，结果我没有去成。后来他就说，是堪布让我来的，结果我来了他没来，他欺骗了我。（众笑）

所以对于人工智能，我自己也很感兴趣。各个专家、各个阶层的人对人工智能褒贬不一，有些人觉得人工智能没什么可怕的，而有些人觉得人工智能非常可怕。从佛学的角度出发，我个人认为它可能没有那么可怕，因为人工智能本质上是基于技术与大数据的操作，都是人造作的，所以如果人心不是特别恶的话，人工智能是完全可以控制的。

我在2017年参加世青会的时候，与阿尔法狗（AlphaGo）的命名者、最重要的发明者之一进行过探讨，我问他：人工智能到底可不可怕，它将来会不会超越、征服甚至毁灭人类？有些科幻片的内容很可怕，比如机器人把人类全部毁灭了，实际上会不会有这么可怕？我也和一些在阿里巴巴、谷歌上班的科学家探讨过，也问过他们类似的问题。他们大都认为科幻片中的内容意在吸引观众的眼球，所以拍摄各种各样的科幻片，或许只不过是给大家提供一个思考的途径而已，而在实际生活中，情况应该没有那么可怕。

后来我也阅读了最近比较出名的《人类简史》（Sapiens: A Brief History of Humankind）和《未来简史》（Homo Deus: A Brief History of Tomorrow），这两本书中所说的，跟科学家的观点基本一致。虽然人工智能会改变人类的生活，让未来的生活与现在的生活完全不同，甚至会产生翻天覆地的变化，但人工智能完全征服人类的局面，应该是不可能出现的。所以说，唯一的可能只是

生活方式的改变。

有一本书里是这样讲的，我们现在一天上班八个小时，等再过五十年以后，可能一个礼拜就只需要上班六个小时，因为大多数工作都将由机器人来完成，实现机械化作业，所以到时很多人都会生活得比较轻松。比如，到那时就不需要聘请司机了，因为汽车可以无人驾驶，坐车只需要扫二维码就可以了。大多数老师也不用教课了，这与现在的授课方式——老师在上面讲，学生在下面听有明显的改变。虽然现在很多行业都有变化，与以往的传统模式相比有一定的改变，但是学校里的变化不太大，还是老师在上面讲，学生在下面听。不过现在西方很多学校认为，这是非常落后的一种做法，所以一定要做出改变，以后由机器人教学或者通过网络授课就可以了，不用花那么多的时间——对此有各种说法。所以说未来的生活模式会不一样，跟现在比将会有很大的变化。

我刚才讲老师们要不断学习，如果不学习，将来老师的职位也有可能会保不住，那可能就有点麻烦了。尤其是现在很多西方的老师和医生都是以专科来进行培养的，比如说我是化学老师，就只会教化学，物理我不会教，语文也不会教。对于医生来说，如果我是外科治疗耳朵的医生，就一辈子只看耳朵，一旦在这个职位找不到工作，即便自己是医生，也找不到其他医生的岗位了。而中医就不是这样的，中医并不一定治疗病患处这一个地方，有可能是对身体的另外一个地方进行治疗。中医有时候很奇妙，你认为他治疗的地方应该在这里，但实际上却在另外的地方，而且不同的中医医师的说法也不尽相同，比如，有些人说你头痛的时候，应该按摩脚底的经络，也有些人认为应该按摩其他地方的经络。而西医则不同，西医认为头痛时必须治疗头。在这种情况下，如果教专业课程的岗位一旦保不住，要找教其他课的岗位还是有一定的困难。所以在人工智能的时代，如果在自己的专业领域发生了一些变化，大家还是

要做好各方面的准备。

牛津老师：

刚才堪布回答的第二个问题，是关于科学技术的发展与传统文化的。第三个问题与女性有关，在复旦大学的论坛中，我也曾问过您这个问题。我们可以看到，在座的女生和女老师非常多。这个问题是什么呢？在古代的时候，或者说在传统的文化当中，社会是以男耕女织来分工的，或者叫做男主外女主内。而现在的女性顶起了半边天，可以参与社会活动与社会交往，自给自足，能养活自己，但在社会上仍存在着歧视女性的现象，无论是在就业还是生活的方方面面，都不难看到这样的情况。您觉得作为女性，如何定位自己在现代社会中的地位？请堪布回答。

索达吉堪布：

你们今天不是特意安排让大多数的女性老师坐在前面的吧？（众笑）

其实这个问题我也思考过，前一段时间在青岛大学的时候，有些人也问我：现在学佛的女性比较多一点，这是什么原因？我就回答说，我这次去一些佛教团体的时候，确实感觉学佛的女性比较多一点，然后去监狱里的时候，感觉男性多一些。我去过很多监狱，打个比方说，假如某个省有一千名男性关在监狱里，那么关在监狱里的女性可能只有一百名左右，所以，一般来说女性关在监狱里的人很少。

我跟他们开玩笑说，学佛的人可能女性多一点，犯法的人是不是男性多一点，然后我说不能这么说，我怕男众会攻击我。不过我确实进行过统计，无论是到西方还是很多其他地方，佛教团体里的女性的确比较多一点。我之前在法国时，也问过基督教的信徒，他们说在

基督教里也是女性比较多，虽然无法确定具体的数量，但给人的感受确实是这样的。在看新闻的时候，我们也能感觉到当领导的男性应该比较多一点，可能是因为男性在某个年龄段里，在社会上是比较能干的。但在上学期间，一般是女生的成绩比较好，我还问过一些大学老师，他们也证实了这一点。很多大学老师说，导致这种现象的原因，可能是因为男生普遍比较爱玩，当然也有其他各种各样的原因。

但到了社会上，如果从就业层面来看，男性的就业情况会比较好一点。原因之一可能是女性从学校毕业之后，会对感情与家庭方面比较重视，尤其是成家生子之后，由于生理以及家庭角色的原因，招聘者会考虑女性与男性在劳动用工方面的差别；而且从女性本身的角度来说，很多女性到一定年龄的时候，关注点会转移到家庭和孩子上。比如对比男性与女性的日常对话就会发现，一般女性经常会说，等我将来有了宝宝，给宝宝起一个什么名字，宝宝如何如何可爱等等，对孩子和家庭

比较关心。而通过男性言谈间涉及的内容，一般能感觉到男性对个人事业比较执著，对家庭的宏观规划，对国家大事、经济发展趋势比较重视。

所以，受生理以及年龄等因素的影响，每个人的关注点不同，社会分工与责任也不同，一般来说，男性的社会责任会比较重一点，女性的家庭责任会比较重一点，这样一来，他们的行为趋向自然会不同。所以社会上也并不是说轻视女性，但每个人都是实用主义者，因此，一些企业在招聘时，对女性与男性的要求有所差别的原因可能也在于此。

牛津老师：

感恩堪布。还有一个问题，是我代我们学校的一位政治思想教育的老师向堪布祈请解答的。她今年上半年中标了一个国家社会科学基金的课题，这个课题的题

目很长，题名可能是叫做“佛教戒律的中国化对社会道德规范的影响研究”。她上个月告诉我她中了这个课题，在她的课题当中要谈到的一个问题就是佛教的现代性。那么请问堪布，佛教要与时俱进吗？

索达吉堪布：

首先讲佛教的戒律。其实佛教中有很多戒律，出家的戒律，在家的戒律，还有密乘戒、菩萨戒等。其中最基本的戒律就是在家人要受持的三皈五戒，可能在座的个别老师也听说过，五戒就是所谓的不杀、不盗、不邪淫、不妄语，还有不饮酒。这五条戒看起来似乎只是佛教的戒律，但实际上，它也是规范行为的一种准则。

第一条戒是不杀人。“不杀人”在各个国家一般不叫戒律，而被称为法律，法律里也有不杀人的规定。第二条戒是不偷盗。当然，对于盗的界定标准比较多，如

果受到王法惩罚的偷窃行为叫做盗，那么在法律上这个行为应该也可以判定为偷盗，因为在任何国家都是不准偷东西的，这应该可以作为一条法律。第三条戒是不邪淫，不能破坏他人家庭，对于这一点各个国家也是很重视的。第四条戒是不妄语，也就是不欺骗、不欺诈。第五条戒是不饮酒，因为喝了酒之后，会导致人的神志不清，很有可能做出很多非法的事情。这五条戒虽然表面看来是佛教的戒律，但实际上，它的内涵非常符合各国法律。因为我去监狱的时候，会问这些犯人犯了什么罪，他们回答说我杀人了，我偷盗了，我诈骗了，我破坏了别人的家庭，或者我酒后不小心杀了人，等等。对于这五条戒，如果大家都能遵守得很好，那么进监狱的人应该会非常少。这五条戒其实适用于任何国家，因为每个国家都同样需要这样的准则，无论是在两千五百多年前，还是在当今这个时代，因为这就是人类共性的法律、纪律。

这个课题是对佛教戒律的一个探索，是值得去研究

的——为什么两千五百多年前的准则，也能够符合当今人类基本的法则与观念？你刚才问佛教到底需不需要与时俱进，我个人认为，佛教的内容完全可以跟得上现代的社会——虽然如今的科技这么发达，在我们可以认知到的范围内，可以说已达顶峰。而对于佛教的空性、无常、无我等思想，无论是有信仰的人，还是没有信仰的人，都没有任何理由，也没有任何办法去推翻。

而且佛教的思想与现在人们所讲到的一些理念也很契合。比如，如果科学家通过佛法的方式来调伏自己的心，是非常适用的。如果从佛教教义的角度去观察，比如佛教中的慈悲和智慧，到如今也是如此鲜活，所以，没有必要进行思想上的改革，可能只是从方法上需要与时俱进。比如，佛教在弘法的方法上，可以运用新兴的工具与载体，像我们以前用光盘来传播佛法，现在则是依靠网络时代的各种工具来弘法，这些都是可以用的，所以说佛教传播的方式完全可以与时俱进。

以前爱因斯坦（Albert Einstein, 1879–1955）也讲过：

“如果有一个能够与现代科学研究之需求相适应，又能与科学相依共存的宗教，那必定是佛教。”爱因斯坦确实在他的著作中说过这样的话，所以科学再怎么发展，应该说佛教的思想都跟得上。但从方法和手段来说，也许需要与时俱进，比如禅修的方式，寺院建筑的风格等，去适应现在的一些理念也是可以的。现在有些佛教徒把佛教的内容做成摇滚音乐，这也没有什么不可以的。

牛津老师：

堪布的这个开示，我觉得会给这位老师带来启发。五戒与其说是佛教的戒律，不如说是我们为人的底线，可以这样理解吗？

索达吉堪布：

应该可以这么说。

牛津老师：

时间过得非常快，我们把下面的时间留给堪布和参会者进行互动。我的问题已经问完了，感恩堪布。



现场互动

主持人：

好，看哪一位参会者有问题要向堪布请教。有请穿白 T 恤的那位先生——

问：我是来自南京农业大学艺术设计专业的硕士研究生。刚才您提到一个问题，就是要多看书，少看电子产品。但现在这个时代，大家的时间都比较紧张，没有那么多时间看书，所以通过电子产品来学习，已经变成一种很普遍的方式。比如现在有很多公众号，上面有一些很好的文章，一些平台上有文化娱乐节目，还有很多听书 APP，五十分钟就可以讲完一本书，您看我天天戴着耳机，也是

在听书。我们是否可以用这些电子产品进行学习，来替代看书这件事情呢？这是我的问题，谢谢。

堪布：如果要用电子产品学习的话，我觉得也很好，因为我们不得不用它。像我以前出去的时候会背一大本书，而现在就只需要带一个电脑，除了极特殊的情况以外，我都不带书了，因为要带的话就要带很多。但是用电子产品也有一定的不利之处——也许这是我自己的习惯，好像用它来学习的话，给我留下的印象不是那么深，不像用书本学习的知识记得那么牢。从上个世纪八十年代开始，我都是一直看书，这几年才看的电脑，现在回想起来，感觉看完留下来的印象，好像还是有一定的差别。

另一个问题是，电子产品给大家带来的信息比较碎片化，而对于许多内容，如果没有整体性的话，深入理解也会有一定的困难。碎片文化的特点是每一个内容都

显得比较有吸引力，但如果没有一个主线进行串联，看完以后就忘记了，所以对我个人来说，留下来的印象不是那么深，因为它不像一个有结构的建筑，而像许多砖瓦碎片的堆砌。就像听网课时，也许会觉得每一段内容都讲得很好，但跟现场听老师上课相比，还是感觉有一些差别，这就像佛教里讲的加持力，在力量方面有一点差别。

一方面来说，电子产品很方便——携带方便，打开也方便，看完之后也不需要重新整理，因为像有些藏文书是一条一条的，看完以后还要包半天，所以电子产品有它的优点。但它也有它的缺点，缺点是可能会使内容零散化。正因为这样，我看到很多欧美的学者，还是倾向于看书，所以他们的纸媒体仍然比较兴盛，书店的生意也一直比较好。大多数的西方人一旦有机会买书，宁可多花钱也要把书买回来，这样方便阅读时在书上打记号，还可以一直不断地看，在记忆中留下来的印象也很深。

就我的个人喜好而言，还是书本好一点，书会给人一种可以终生陪伴自己的感觉，而且如果是一本我觉得很好的书，把它放在旁边，心里会很舒服。如果是放在电脑里的书，虽然它也可以对我起到很大的作用，但有时候就是会有一种分别念，觉得书本更有力量——也许的确是这样的。所以总的来讲，两种方式各有自己的特点吧。

问：我是来自江苏开放大学的一名老师，我的专业背景是计算机科学与技术。从去年开始，我陆续读了您的几本著作，其中有一篇文章中写道：对父母最大的孝顺就是让他们学佛。但是我现在遇到了一个比较大的困难，家人对我学习佛法还是比较反对的。刚才您在讲戒律时，讲到其中有一条就是不欺骗，但其实我今天来参加这个活动也欺骗了家人，我说去一个学校参加学术交流会，所以他们

也不知道我来这里了。所以刚才您讲到这里的时候，我心里就在想，这算不算是对家人的一种欺骗呢？好朋友对我讲过，也许善意的欺骗不同于真正意义上的欺骗。但我还是要慢慢地改变自己，让他们能够认识到，通过学佛可以使自己变得更好，这样他们也许就会支持我。但我不知道这个过程需要多长时间，请堪布给我一些指导，谢谢您。

堪布：我觉得这不能叫做欺骗，因为我们确实是一个学术交流活动，而且是大学举办的。对于这种交流，可以告诉家人实情，而且他们也没问具体是关于什么专业的，如果问了也可以告知，或者就说是主题为“立足当下，荷担未来”的一个学术交流就可以。即使把我们这个题目告诉他们，他们也肯定会放心的。（众笑）

一方面，我这么说是开玩笑的；另一方面，从佛教的层面讲，这叫做方便语，因为与家人有一些不方便沟

通的地方才这样说。夫妻之间有时候也会说一些类似的方便妄语，比如本来自己没有去某个地方，但另一半非要问，对此特别关注的时候，也会说一些方便的语言，可能这也是为了达到某种目的时才会这么讲。

我们从佛教的层面讲，父母如果愿意学习的话，佛教对他们的利益是最大的。这个原因是什么呢？因为人有生老病死，这是人生中无法避免的，但是在现在的教育中，老师教给学生的大部分内容都只与今生有关，比如教给你生活的意义是什么，或者教你与家庭、工作有关的内容等等。而一旦我们生病、衰老、要面临死亡了，这个时候要怎么办，还有如何对人生有一个整体性的认知，对于这些内容，老师基本上都没有教。

如果想成为一名最成功的老师，那么对于人生中最重要的一环和问题，应该给学生们讲，因为这些问题是每个人都要面对的。如果我们不需要面对生老病死，那只关心眼前的生活就足够了，但事实并非如此，每个

人都会生病，生病的时候，就需要懂得如何将病痛转为道用。而等我们衰老的时候，也需要依靠修行才能够完全接受它。现在很多人都为自己的衰老而感到痛苦，如果有一些以无常观为主的佛教修行，应该会很容易接受衰老的现实。我们弘扬佛法并不是为了传播个人思想，完全不是这个目的，而是希望对他人的今生来世有帮助，是从这个层面出发的。



在上课前，我看了一本传记，是记录我们那边一位老修行人的，他已经 94 岁了，我看到传记中别人对他的采访，他说：“我从小就对人生无常这方面有很深的感悟，明白了人生无常的真谛，所以我的一生当中，不管发生了什么变化，我都能完全接受。”我当时心里想，现在的老师和学生，乃至所有大众，都需要从小有

这样的观念，对无常有很强的接受能力。虽然佛教的无常观听起来好像很悲观，但实际上，我们的人生的确就是无常的。

昨天我在路上接了一个北京人的电话，他说他以前家里特别富裕，就职于一个资金雄厚的公司，公司规模有几百个亿，但昨天晚上公司突然宣布说要裁员，公司要解散了，而且他还有八百万的资金投在里面，现在一分钱都拿不回来，所以他完全崩溃了。当这样的无常出现时，有些人根本无法接受，不知道怎么面对，可能会选择自杀，也有可能去当乞丐，或者选择其他出路。尤其是处于现在这个社会，无论是家庭、感情，还是生活的各个方面，都有许许多多的变化。因此，如果没有无常的观念，一旦无常现前，接受起来确实有一定困难。所以我在想，对于生活中的许多变化，要能够去接受，这是很重要的。

再谈另一个问题，对父母的孝顺，应该从更高的精

神层面出发，我们学佛并不是非要让他念阿弥陀佛，对其他事就不关心了，不是这样的。如果可以的话，应该让他们在人生中有更高的觉悟，这样一来，他们可能也不会反对你学习佛法了。就像原来弘一大师刚出家的时候，也有很多人反对，但出家之后，由于他做出的伟大贡献，反对他的声音就消失无踪了，这一点大家也都清楚。所以说我们并不建议强制性地让父母学佛，因为在任何群体当中，每个人都有选择的自由——包括每个人都有选择信仰或不信仰某个宗教的自由。如果他是学其他宗教的，我们千万不能强制性地把他同化，不能说“你一定要学我的宗教”；而对没有信仰的人，也不能说“你一定要有信仰”。采用强制性的方法不是很好，但从解脱的角度来讲，可能有一些信仰，对个人的成长和人生还是很有意义的。

问：我是来自南京农业大学经管院的一名学生。在当代学生的情感方面，很难和平地分

手，我想请问，在这样的情况下，如何对执著的一方进行引导？感恩上师。

堪布：对于这个问题，我没有任何经验，怎么办呢（众笑）？那我用推断的方式来回答，好吧？

人与人之间的相识，其实都是一种因缘，无论是在学生时代，还是在步入社会以后，人与人之间都有合、有离，有各种各样的情况。尤其是在这个时代当中，一切都变化得非常快，在这种情况下，面对关系的变化，无论是哪一方，都应该心平气和地对待，最好不要结成仇怨。

好像还是回答得不太好，怎么办？这样可以了吧。

问：我是来自中国人民大学金融专业的学生。
首先感恩上师，因为我前几天才在家里发愿，
请菩萨保佑我尽快理解王阳明的思想，也可

有时间更好地、系统地学习佛法，今天上师您就讲到了王阳明，给了我更大的信心，所以首先感恩上师。我通过学习王阳明的学说，在平时的生活中有了转变，开始练习观察自己内心的变化。

比如说，我前两天看到一个朋友圈，我的同学去法语广播电视台工作了，当时我心想，他好厉害啊，法语这么厉害，又产生了一点点小小的嫉妒心。如果换作是以前，对于这些心念我可能就忽略了，但现在我可以抓住它们，并努力克制不好的心念。然后通过一些您讲的方法，比如说自他交换来调伏自己的心，观察如果是另外一个人有这样的心的话，我会不会觉得他有点可悲，给自己背上这么一个思想的包袱——我通过这样的观察来克制自己，但还是克制不下去。后来我又让自己生起利他心——如果我有这样的法语

技能，一定要帮助更多的人，如果他们有什么需要帮助的话，我可以通过这项技能帮助到他们。

所以我想请教上师的问题是，像我这样通过观察自己的内心，把自己的不良情绪克制下去，可不可以算作修心的入门呢？谢谢。

堪布：实际上，王阳明跟很多宗教人士比起来，还是有些不同的，但也有一些相似点。第一个，在他十岁左右的时候，内心自然流露出很多诗词，从他的传记当中也可以看出来。当时有些人觉得肯定是他的家人谣传的，但后来发现，无论是以山也好、水也好，以任何事物作为对境来写诗，他都能立刻自然流露。可见，他生来就与众不同，就像佛教里的全知麦彭仁波切一样——仁波切在七岁时就造了《定解宝灯论》，而且无论是什么样的学问，仁波切都能从智慧中自然而然地流露。这是他的第一个特点，从小就与众不同。

第二个特点是他可以同时做很多事，又互不影响。

当时的明朝，是比较特殊的一个时期，他是一位军事家，在政治方面又非常有建树，同时，他在修行方面也很不错，而且对哲学、心学有一些觉悟。对于一般人来说，如果又学这个、又学那个，让我们同时做很多事情就很难，比如家庭、工作中的好几个事情凑在一起让我们处理，就会觉得很烦、很痛苦。而对于王阳明来说，在他的人生当中，他可以在同一时间做很多事情，这是我比较欣赏的一点。很多佛教大德也是这样，在特殊的时代当中，他们可以扮演不同的角色，所以王阳明的这一特点跟佛教的许多大德很相似。

在座的各位老师、同学，在以后的生活中，遇到各类事情时，最好心不要乱，既然事情出现了，就要直接面对。让我们内心感觉最累、最困难的是什么呢？就是做自己不愿意做的事情。我发现一个规律，自己愿意做的事情，做起来就不会累，即使再累，自己也心甘情愿；但对于不愿意做的事情，却不得不做，就会觉得特

别累。所以说，如果一定要去做一些不愿意做的事情时，你需要尝试着去接受它，这很重要。

比如，我特别喜欢研究心理学，那为了心理学花再多的时间，肯定也不会觉得有困难，心力也跟得上；如果你和特别喜欢的一个朋友在一起，即使时间再长，你也觉得值得。而如果你本来喜欢的是心理学，却非要让你上其他的学科，那你就会感觉特别累；或者你本来喜欢跟这个朋友在一起，但另外一个你不喜欢的人却一定要和你坐在一起，即使坐短短的时间也是很累的。所以，调整自己的心态是很重要的。

王阳明的第三个特点是格物致知，他对此的理解与佛教有很多相同之处。对于格物致知的理解，诸子百家中有不同观点，在讲《大学》的时候，有些人认为其中的“格物致知”是说通过物质来认识自己的心。而王阳明则认为，所谓的“格物”应该指的是抛开我们的分别念，而达到无有物质外境的境界，外物无有之时，便可

以在内心当中寻找，也就是说，排除所有分别念所摄的外境的时候，自心本有的良知就会自然而然呈现出来。很多人认为人类自心具有的这种宁静境界，相当于佛教中讲的如来藏；还有很多人认为王阳明的这种思想，跟唯识宗的观点“万法唯心造”基本相同。

而我自己观察的时候，发现他的观点跟佛教的中观与唯识思想，并不完全相同，因为中观和唯识抉择到究竟的时候，连空性也是不成立的，所以与他的学说有一些差别。但当时按照这种思想来成立观点，也完全是可以的。如果你们想对他的学说进行探索，可以参考他的全集，现在出版的大概有五本书。他的学说有比较特殊的一些意义，跟一些宗教和现代知识中的观点比较类似——当然，这里说的现代知识与当前的知识，还是有一定差别，因为如果把他的学说中所运用的比喻，放入当下的一些情境中，有些就不是很合适。

你最后问到关于修心的问题。无论你遇到了任何事

情，通过自他交换或其他哪一种方式来调伏自心都可以；如果自己的内心真正生起了一些觉悟，就很有意义。所谓的觉悟，可能需要依照传统佛学的教导，或者按照一些书中的方法进行观察而生起。如果你懂得了其中的意义，无论是修自他交换，还是运用其他方式来处理遇到的事情，都会特别容易。虽然有人会怀疑这些方法是否已经落后、过时，甚至没有意义，但实际上，它能起到的作用是非常积极的。

问：我毕业于南京师范大学。今天想请问您一个问题，您是如何保持对您上师法王如意宝如纯金般的信心的？我们应该如何培养像您这样对上师的信心？

堪布：在藏传佛教里，有些上师叫前世有缘之上师。今天我看的那位老上师的传记里也说，他前世有缘的上师就是玉科喇嘛。当他听到上师的名字时，内心完

全发生了变化；当看到上师的尊颜时，内心生起一种难以言喻的信心。玉科喇嘛对他特别慈悲，他对上师也是格外崇拜，以这样的因缘，虽然今年他已经九十多岁了，但哪怕是上师开过的一个玩笑，对他一生的修行也起到了非常大的作用。

上师如意宝对我而言也是这样，也许这就是前世有缘吧。我在读师范学校的时候，当时应该是 21 岁或 22 岁，有一次一位老师在课堂上婉转批评了一些不如法的“上师”。我当时读的师范学校在一个叫做甘孜的县城里，他当时批评我们县上的某些上师，虽然他没有点名，但还是比较明确地说：“我们现在这里某些所谓的大德，有些行为是不太如法的。我非常佩服在色达一个山沟里的上师，听说叫‘堪布晋美彭措’，他现在培养了四五十个出家人，他的言行举止令我很钦佩。”说这些话的老师叫多杰，当时我听到这个名字，莫名其妙地就很有信心，后来决定无论如何也要去朝拜，最终梦想成真了。

所以说，确实会有前世与自己有缘的上师。当然，上师如意宝是非常出名的上师，我这样说的话，好像是间接说自己跟某位著名的上师前世有缘，也不是特别合理，所以我一般不说前世有缘，应该可以说在即生当中，见到上师我就很欢喜。但佛教里确实有一种上师叫做前世有缘之上师，弟子会对前世有缘的上师特别有信心。当然无论如何，对凡是有法恩的上师、老师，都应该非常恭敬，对于世间的老师也是一样，一日为师，终身为父。

佛教里把传法的老师作为上师来承侍，但我也经常说，在世间中若一日为师，学生也应该终生把老师当作父母亲一样来对待，这是很重要的。尤其是在我们东方的传统文化中，应该有这样的传承，但在当代西方，老师与学生完全平起平坐，学生只是把老师看作是输送知识的机器而已，除此之外别无其他。尤其是学生还交了学费，会觉得老师是为了工资才教自己的，就不认为老师有什么值得尊敬的。如果学生这样认为的话，老师教

给你的知识，也只能是一般的知识，是没有力量的；而如果把老师当作一个很伟大的人，那么他的言行举止给自己带来的力量，将会是完全不同的。

在我没有认真学习佛法之前，曾经也跟老师吵过架，甚至打过架，但后来学了佛之后，很后悔，所以把这些犯过的错误弥补上了。实际上，世间的老师也特别不容易，如今自己有了一点点见识和智慧，都来自于当年老师们辛勤的汗水和心血。所以我觉得，对于每位老师、每位上师，首先要懂得他对自己的恩德，即“知恩”，知恩才能报恩，要发愿即生乃至生生世世不离老师，接受老师的任何行为，其中最主要的是铭记他对你的恩德与恩惠，这一点很重要。

问：我是一名图书馆管理员，我发现现在一些小朋友、青少年很喜欢玩手机，而很多成年人也受到一些媒体、公众号中负面内容的影响。我想问的是，以这样一个整体的大环

境为背景，我们应当如何传播传统文化？感恩堪布。

堪布：我们没办法阻挡这个时代的趋势，对于宏观的形势，我们不得不接受。传统文化本身比较深奥，一般来说，很多人接受起来有一定的困难。这个时候，我们就很有必要将传统文化的理念，用三维动画片、科幻片等形式呈现出来，这样可能对小朋友也好，成年人也好，都更容易接受。如果真正想要弘扬传统文化，也许这种方式会很有必要。



现在藏地的一些传统文化，包括传统的文字，基本

上也没有人传承了。那天我跟另外一位堪布商量，以后可能要想办法去传承，现在要做这些需要的资金也比较多。我们想到可以做一些与文字有关的故事，因为通过讲故事的方式，可以让更多人有兴趣去看。当然，实现这样的制作需要庞大的财力和人力，但如果能做出来的话，应该对社会和大众有一定的好处，可以增上正面的能量，否则，总有一些人为了达到某种目的，传播一些负能量的信息或情绪。

要弘扬传统文化，不能仅仅局限在书本上，也不能只是做一个论坛或讲座，更重要的是，让传统文化在形式上，更加适合现在这个时代，尤其是对于一些儿童和少年，要做与他们心态相应的视频和音频，这是非常重要的。因为要制止他们使用电子产品是不可能的，有很多孩子，如果父母没有把电脑或 iPad 给他的话，他就会一直哭，只有给了他才不哭，就开心了，甚至使用电子产品的时候，不吃不喝都可以。所以在这样的情况下，我们应该在这些媒介上，为他们提供学习传统文化

知识和理念的方便，这是非常有必要的。

问：尊敬的堪布，我曾经是一名在校学生，现在也是您的学生。现在有一个主要的问题是，很多年轻人感到非常迷茫，不知道自己要追求什么。有时候会觉得金钱是最重要的，可以解决所有问题，但有时候又害怕困难，所以经常待在家里，沉迷于网络世界。我想向您请教的是，作为父母，应该如何用佛法的智慧来引导他们？

堪布：现在有些年轻人确实不敢面对社会，前段时间我看到一个新闻里讲，孩子读完大学之后，一直待在家里不出来，天天玩网络游戏。父母让他去上班，他上了大概三个月以后又回来了，因为不想去上班。后来他的朋友来找他，也跟他一样待在家里，父母就特别生气，最后通过报警把孩子撵出了家门。原因是什么呢？

因为他不愿意上班，还觉得父母给他提供饮食理所应当，现在社会上有这种情况。

我刚才也讲了，作为父母和老师，最重要的是给孩子指明方向。在人生中，不如意的事情很常见，如果只看重金钱，而不顾及其他价值，总有一天会发现金钱不能解决所有的问题。人生由精神层面与物质层面构成，如果只追求物质层面的满足，那么精神层面的很多问题就没办法得到解决。所以父母和老师有责任为孩子讲清楚，当精神层面出现问题时该怎么办，物质层面出现问题时该怎么办，这是要尽到的责任，否则，就无法帮助孩子解决人生的痛苦。

问：我是来自南京大学物理学院的一名研究生。想请教上师一个关于佛教的问题，我知道佛教不是宿命论，但另一方面它也承认，今世的一些事情是由前世的业因导致的一个结果。那么，对于我们当下所处的境况，是否

还可以有一种自我意识的抉择呢？或者说，我想做这件事情而不做另外一件事情，这样的选择是不是命中注定的？自己有没有一种可以选择的自我意识？

堪布：在佛教的因果观中，并不是一切都命中注定，但也不是一切都无缘无因，实际上，每一件事的发生都是由非常复杂的因缘结合而引发的。佛经中有一句话叫做：“欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是¹⁵。”意思就是说，我们前世造的业跟今生的遭遇有一定关系，今生造的业跟来世的命运也有一定关系。

那这样是不是我们什么都不用做了，命中注定是什么样就是什么样，做什么都无所谓了？其实不是的。因为如果我前世做善事，今生做恶事，那么我前世所造的善业是没办法完全成熟的，因为今生所造恶业的力量太

¹⁵ 出自《三世因果经》。

强大了。如果我前世做了恶事，但今生努力做善事的话，有些业力是可以改变的，就像《了凡四训》里所讲的一样。如果是这样，那还有没有因果呢？当然有，但因果与我们今生的奋斗和努力，也有一定程度的关系。如果我们没有努力行善、忏悔，那么前世所造的恶业可能就会成熟，因而会感受痛苦；如果努力地忏悔、行善，恶果可能就不会成熟，还有可能会变成善果。所以忏悔、行善是很重要的。

如果按照唯一是宿命论的逻辑，那我直接享受就可以了，也没有必要再积累福报了，实际上不能这样做，因为有一个说法叫做“禄尽人亡”，福禄、福报尽了，人的寿命也就没了。按照佛教的观点，如果继续积累资粮，那么就有转变寿禄的机会，这有点像往银行里存钱，如果你一直享用却不存钱，等存的钱全部用完就没有钱了，所以应该一边存钱一边使用，这样就有源源不断的钱可以用。所以，也可以说我们前世的业相当于存款一样，如果即生当中，我只是享用，却没积累任何福

报，那等今生或来世把福报全部用完的时候，可能就会发生一些事情。

为什么有些本来有福报、有金钱的人，一旦出名、发财以后，各种不好的事便接踵而至，甚至变得一贫如洗呢？应该就是以前的福报快要用完了，如果你继续做善事，就可以有转变，《了凡四训》的观点也是这样。对于这样复杂的因果关系，我们一定要承认。好像有些人觉得佛教的因果论太简单了，但其实并不是这样的，这其中有因，也有缘，有能够改变的，也有不能改变的。我们之前讲过的《阿毗达磨俱舍论》中对此有非常详细的阐述，如果想进一步了解，可以参考这部论。

牛津老师：

感恩堪布，您先请坐，我要对论坛进行一个小结。筹备这次论坛的时候，我一开始觉得这个主题太大、太宏观，而我们论坛的时间又非常有限，所以会有些担

心。但刚才听下来，感觉内心非常明亮、温暖。虽然时间短，但堪布的开示言之有物，内容非常详实、具体，所以非常感恩有这样的一个机缘，让大家听到了堪布的开示。

第二点我想说的是，南农非常感恩索达吉堪布。堪布 2015 年第一次来南农文化讲堂时，演讲的主题是“心灵的绿色家园”，为我们开示了人生观；2016 年第二次来演讲的主题是“财富与人生价值”，为我们开示了价值观；今天的主题“立足当下，荷担未来”，为我们开示的是世界观。也就是说，堪布的三次到来，已经圆满了人生三观的开示，非常感恩堪布！

第三点我想说的是，虽然开示是圆满了，但还需要我们从现在开始，以实际行动去践行堪布的教言——每个人遵从本心，做愿做的事情；践行责任，做该做的事情。作为老师，我们的职责就是传道、授业、解惑，堪布告诉我们，老师对于学生人格的塑造，应该要以身

作则。

我的总结结束了，现在请主持人代表我们全体，向索达吉堪布表示感谢，借花献佛。下面请全体起立，恭送索达吉堪布，祝堪布扎西德勒！

最根本的法律，

就是人心的自律。

第 173 场



苏州大学

SOOCHOW UNIVERSITY

中国 · 苏州

2019 / 7 / 8



法是约束还是自由

REGULATION: FETTERS OR FREEDOM

主持人：

请全体起立，有请我们本次研讨会的主讲嘉宾入场。大家请坐。

接下来的主题演讲与佛学有关，为我们带来演讲的索达吉堪布，本次是第三次来到我们苏州大学。堪布的第一次演讲是在哲学院，第二次是在第二期明慧论坛，两次演讲都非常精彩。我还记得，上次在明慧论坛第二期时，他的演讲主题是“戒律与法律之异同”，这个主题跟今天的研讨主题也有一定的关联。

今天堪布的演讲题目是“法是约束还是自由”，这是很多人心中的一个疑问，“法”不单单指制定法、成文法的法，也可以指佛学里讲到的法。有很多朋友会认为法是一种约束，或意味着一种不自由。

那么，法到底是约束还是自由？对于这个问题，我们应该如何抉择？如何理解？如何应对？有请堪布为我们做精彩的演讲，掌声欢迎索达吉堪布——

很高兴今天跟各位专家、老师还有同学们，有这样一个交流机会。我曾来过这所学校两次，在我的印象里，法学院的老师和学生都非常严肃。我没有跟其他学校比较，这只是我的个人印象；而且我认为，表情严肃体现了学法律的人，无论做事还是说话，在任何时候，都有一种自我约束，有一种谨慎的态度，这是很好的。像我们佛教当中，学戒律的人也是这样。我去过很多寺院，也去过一些律宗道场，律宗道场有点像法学院，是

专门学戒律的，那里的人也有同样的严肃感，这给我留下了特别深刻的印象。

约束是通向自由的方便

约束，其实是通向永远自由的一种方便。如果为所欲为、无所不作，没有任何约束的话，很有可能会让自己的晚年生活陷于牢狱之中，而失去自由。学法律的人都应该特别清楚，越高尚的人，约束越多，而这种约束，有些来自于自我约束，有些来自于国家制定的法律，有些来自于自己的信仰，或者说来自宗教。

对于这种约束，在不了解的时候，可能会觉得它是一种痛苦，是对自己的一种控制，让人生失去了一些自由——好像做什么事情都不行。就像很多人在年轻时，要接受父母和学校的教育，不可能有绝对的自由，一直处在父母和学校老师的控制下，但等长大之后，他会知

道，如果当年没有这样的约束和控制，可能永远也没办法学到这么多世间知识。

同样，在某种意义上，我认为法律非常重要，虽然从表面看来，它是一种约束，但实际上，它是让我们通往自由的一种方法。今天上午，我们的儒家专家也做了非常好的分析。在座有很多老师、很多律师，听说还有很多法官。善于接纳自己领域之外的思想是非常重要的，虽然我不是学儒家的，但今天上午听课的时候，我还是学习到了一些新的知识。我也在重新调整心态，离开自己的舒适区，让自己真正进入到儒家思想的境界当中，这样我才有可能去理解、接受并得到它的文化精髓。

对中华文化遗产的反思

在座的很多年轻人，也许听到儒家、道教、佛教的

思想时，会认为这些几千年前的思想，早已陈旧、腐朽，因此会怀疑在 21 世纪的今天，有没有必要再秉承这些理念。实际上并非没有必要。

我们经常说人类有五千年的文明，或者八千年的文明，但真正去观察的时候，会发现很多文明早已遗失了。大家可以思考一下，真正的文明是什么？除了儒释道三教的思想以外，有没有其他文化一直传承至今？也许我们可以给别人讲，我们有几千年的历史，这些历史在书本上也有一定的体现，但古代的智慧以及思想精髓，到今天还保留下来多少？

确实像老师今天上午所讲的一样，现在大多数的思想是效仿西方的，但我们也可以看到，实际上有些西方思想，追求的是一种物质主义——将所有精力都放在追求金钱上，以追求精神以外的财富为价值导向，被一种自我膨胀的观念所支配。在这样一种教育背景，或者说文化理念之下，人能不能得到真实的快乐呢？很难说。

所以，年轻人很有必要去思考，我们特有的文化到底是什么样的？

我们经常说，很多西方国家大概有三百年或六百年左右的历史，而我们有五千年、六千年或八千年的文明。儒释道三家应该是在公元前五百年左右出现的，儒家的孔子、道家的老子、佛教的释迦牟尼佛都生活在那个时代，不过相差了大约四五十年或二十年左右，在历史上对此有不同的说法。再向前追溯，我们的历史还有两千五百多年，无论是三皇五帝的时代，还是随后的夏、商、周、秦、汉、三国、两晋、南北朝等朝代，所有朝代之中的文化，如今在我们的价值观中还留存了多少？大家可以进行思考。除了藏经阁的典籍之外，在每个人的思想当中，在人们穿着的服饰上，有没有古代思想文化的痕迹？

对于儒家的仁义礼智信，道家的自然法则，佛教的善有善报、恶有恶报等理念，我们并不是特别重视。尤

其是在上个世纪，人们基本上把这些观念看作是腐朽、陈旧的思想，并进行批判，从那之后，传统文化便奄奄一息了，因此，现在想延续这个文化非常困难。而其他一些国家，比如韩国、日本、新加坡等，一直在延用我们的传统文化，而且用得非常成功。

借今天这个机会，运用各个宗教或者说各种思想，从不同维度来分析法律，是很有必要的。从某种意义上看，现在很多所谓的“法”，可以跟一些西方思想完全接轨。但在我们自己的传统文化，也就是非常优秀的古代文明中的智慧，却并没有被挖掘出来。如果我们能够去挖掘，就会发现其中有着特别甚深、兼具实用性的规则，能够与当地人们的风俗习惯、礼仪行为，乃至思想心态相应。但这样的规则，如今在这个世界上，可以说快要荡然无存了。所以，如果想要复兴传统文化，应该通过多种方式，进行探讨、学习和研究，这样一来，许多有智慧的人，应该就能够渐渐了达其义。



佛教中有一部经叫做《十善业道经》，前几年我传讲过一遍。《十善业道经》的前面有一篇“上谕”，用现代语言来说，可以叫做序，是雍正皇帝写的。其内容大概说：儒释道三家都有让人们获得觉悟的知识，它们的理论源头一致，并行不悖，毫不相违。不过在现实中，佛教认为佛教很殊胜，道教认为道教很殊胜，儒家认为儒家特别好，因此没有完全相融，而实际上，三教对人们心态及行为的向善，有着非常大的作用。

在清朝，顺治、康熙、雍正、乾隆等帝王，对儒释道文化非常重视，因此当时的清朝也非常兴盛。唐朝也是一样，唐高宗、唐玄宗等唐代前几位皇帝，对宗教也非常重视。正因为如此，从总体而言，唐朝和清朝的国政，在历史上还是非常兴盛的。时移世易，传统的文明与智慧，渐渐受到不同程度的影响，最终，古文明，或者说人类几千年延传下来的智慧传统，已变成如今的光景。对此，年轻人应该去思考。

佛教对法与律的认识

我今天想简单介绍一下佛教对“法”的认知。实际上，所谓的法，从广义上讲，它并不仅仅指法律，也可以指一种法则。关于法则，我赞同上午儒家老师所说的——法则大多来自于西方。而在汉地的历史中，在六国之前就有了关于法的记载，后来法演变成律，最后又变为法。现在所谓的法官、法律、法治等，其中的“法”，实际上就有律的意思。律在藏语中叫“称”（音译）。因此，无论是叫宪法还是国法，都有律的内涵，即律仪之义。

律，在印度梵语中叫尸罗，尸罗指的就是戒律。虽然它的表面意义是戒律，但真正的内涵是清凉。如果一个人不受持戒律，便很难远离酷热和痛苦；而如果有了戒律的约束，就会得到清凉、快乐和解脱，有这样一层意思。所以从广义上讲，在佛学中，所谓的法，有律或者戒的意思。上午儒家老师所讲的观点，我的个人理

解是，若从儒家思想出发，法主要是从礼的层面来解释的。

法与律在佛教的意义当中，我个人认为应该以律作为根本，出家人有出家人的戒律，在家人有在家人的戒律。世间本身也存在着一种规律，而佛教中最主要的法，实际上就是因果规律。梁启超大家都知道，他是一位非常著名的教育学家，对于因果，他是怎么讲的呢？他说：“佛教之因果，使上智下愚皆不能不信也。”意思是说，对于佛教宣讲的因果法则，无论是智者还是愚者，都应该去信仰。这种信仰并不是说一定要信仰儒家、佛教等，而是要信仰客观存在的规律，如果不相信这种规律，可能会受到宇宙的惩罚。

佛教中有一部经叫做《璎珞经》，其中讲到了“善有善报，恶有恶报”。有些人认为，因果规律是佛经中讲的，所以在佛教中才有善有善报的规律。其实不然，如果“善有善报，恶有恶报”只是佛教中才有的规律，

那么只有佛教徒需要遵守，其他没有任何信仰的人，或者信仰其他宗教的人，就不用遵守，也不会遭受报应。而事实并非如此，佛陀只是一位真理的发现者，并不是创造者。

当然，佛教的戒律，有些是佛陀发现的，也有些像现在的法律一样，是制定出来的。国家的法律，有些是统治者或者国王为了实现自己的统治制定的，也有些是为了整个国家和民族的利益制定的。这个过程，首先需要立法，之后再执行，最后进行抉择。

在佛教当中，有一部分律仪是佛制的。对于佛制律仪，有些人会有疑问：“若在佛陀未制定某个律仪之前，一个人未遵守律仪是不是就不构成罪业，只有律仪制定后才构成罪业。那么佛陀是不是成了制造罪业者呢？”实际上不是这样。比如，在佛教里有一条戒律叫做过午不食，佛陀说最好遵守过午不食，那么午后进食有什么过失呢？一方面，这样做违背了饮食规律，不利

于身体健康；另一方面，如果已经发愿受持过午不食戒，却没有执行的话，就违背了自己的誓言。诸如此类，佛教是这样讲善恶因果的。

法律与佛教中所界定的善恶因果，有很大的差别。差别在哪里呢？在法律中，即使一个人犯了罪，但只要没被发现，就不可能对他进行逮捕，也不可能判刑。但是不是这个人就没有罪呢？并不是，他还是有罪的，只是没有受到法律的惩罚。而在佛教讲的因果中，如果一个人已经造罪，即使别人没有发现，这些罪恶的种子，也已在心相续中种下来了。虽然暂时没有被发现和逮捕，恶果在即生中没有成熟，但他的后世仍将一直处于轮回之中，其果报终有一日会成熟。因此，从佛教的因果观念来讲，因果在时间上会延续至后世——过去造什么样的因，今生得什么样的果，来世又会有什么果。

而从法律的角度来看，如果恶行被发现了，即生中有可能被判决；如果没有被发现，很多国家又不承认

来世，那么法律对来世就没有效力了。所以从时间上看，法律与佛教所宣说的因果规律有一定差别。而从本质上来看，二者之间也有不同。法律所判定的罪行是什么呢？主要是人的语言与身体所犯下的罪行。对于犯罪动机有没有分析呢？我看很多律师也有分析，但是这种分析仅仅是从某一角度出发的一种推理，而佛教的分析是从身口意三个方面进行的——即使身体行为上做了一些坏事，但如果心完全清净的话，表面看似造罪的行为，不但不成罪业，反而是善业。佛教里有一个公案说明了这一点：一个人为了救五百个商人，杀害了一个坏人，结果他并没有造罪，反而为修行积累了非常多的资粮。而在现在的法律中，这种情况是没办法处理的。

在某种意义上，佛教所宣说的因果规律，实际上是一种自然规则，为什么这么讲呢？佛教在两千五百多年前就宣讲了十善五戒。十善相当于法，五戒相当于律。行持十善就要遣除它的违品，远离十种恶法，即身体上的杀、盗、淫，语言上的绮语、妄语、恶语、离间语，

心中的贪婪、嗔恚以及愚痴的邪见。表面看来，它是佛教的一种戒条，但实际上，它是一种普世的规则。我们也可以看到，在世间的任何一个国家、任何一个民族当中，这十种不善法，基本都构成罪恶，后又通过不断演变，渐渐成为非法。所以，佛教十善法的违品，即使放在 21 世纪的法律体系中，也可以断定它对人类的日常生活，会带来一些负面影响。反过来说，如果人们可以很好地行持十种善法，即佛教所谓的“十善”，就叫做如法。

在如法的基础上，佛教还制定了“律”，律是什么呢？就是佛教中讲的五戒。一听到五戒，可能很多人会觉得守戒很困难，因为不愿意有任何约束和控制，一定要自在洒脱。但实际上我们也知道，五戒可以说是人类基本的道德底线，承诺守持五戒的人，无论在哪一个国家当中，有权合理合法地生存。

五戒当中的第一个戒条是不杀。不侵害他人的生命

具有非常崇高的意义，而具此意义的生命本身也是有价值的。任何国家对这条戒的价值，应该是一致公认的，大家可以对此进行思考。

第二个戒条是不盗。“盗”的内涵包括了偷盗、抢劫、贪污受贿等。在我去过的一些监狱里，大多数的犯人是杀人犯、强奸犯，或者犯过偷盗、贪污受贿等等。不盗，即不侵犯别人的财物。

第三条戒是淫戒。即不邪淫，不强暴他人，不破坏别人的家庭，不离散他人家室，不破坏伦理道德。若不违背这种道德，在如今这个时代中，也算得上是一种文明。

第四条是不妄语。大家也知道，现在各种各样的犯罪案件，很多都源于诈骗与欺诈，目的是为了获取他人的财物，而欺骗的根源就是妄语。

第五条戒是不饮酒。在佛教中，饮酒并不是根本

罪，但饮酒可能会令人丧失智慧与正知正念，比如醉酒后可能会偷盗，甚至是杀人，出现很多不正常的行为，正知正念会受到一定损害。

这五条戒从表面看来是一种戒律，但实际上，它是规范行为的一种方法，在这个世间，它应该是非常有用的。因为人类的基本准则，不仅适用于两千五百多年前，在如今这个时代当中，也具有重要意义。

有些人可能会思索，善恶因果的规律到底是怎样的？关于这一点，佛教里讲：“欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。”前世与今世有关系的原因——从当下的行为，能推出前世是造善还是作恶。比如有些人今生即使有智慧、有能力，但智慧往往用不上，这也许就与自己前世的心行有关。另外，今生所做的事情，与来世也有一定的关系，今生所种的种子，即所造的因，无论经过多少劫，也不会被损坏。佛经里还有一句话：“众生之诸业，百劫不毁坏，因缘聚合时，

其果定成熟。”我们所造之业，无论是善也好、恶也好，永远不会耗尽，因缘成熟的时候，果报自会现前。

法律的正面作用与不足之处

而法律并不是这样。造恶若被发现，则会受到判决；如果没有被发现，即生中不一定会受到惩罚。所以，有些人会认为，在某种意义上，法律很难有真实的公正性。大家是学法律的，对自己的专业充满信心，这当然是非常好的，但我们对任何专业、任何知识，从正反两个角度来分析也是有必要的。一般而言，法律是非常公正的，就像佛教中也讲“依法不依人”，就是说，要依靠法而不能依靠人。如果仅仅依靠人，到了一定程度，公正便无法实现。

在很多人眼中，在这个世界上，法律是最公正的，因为法律面前人人平等。但实际上，法律有时却是不平

等的，比如说我请了一位律师，他非常有才华、有智慧，可以把黑的辩成白的，白的辩成黑的。律师最主要的法相是什么呢？就是一定要擅长辩论。在这种情况下，也许最后判决的结果会是什么呢？本来没有杀人，判成了杀人。所以，虽然这位律师的确很厉害，但实际上法律是不是平等的呢？不一定。很多西方电影也呈现过这类内容，比如其中有一部叫做《皇家律师》(Silk)，通过其中各个角色的演绎，我们可以领悟到，在这个世界上，也许有些事情是完美的，但并不是事事皆完美。

可能有一些人，会认为某个国家的法律，是百分之百的好，但其实并非如此，比如有些行为，按照某个朝代、某个国家的法律，是合法的，但用现在的法律去审视，可能就不合法了。因此，现在认为是合法的事情，到了一定时候，可能也变成不合法的了。就目前来说，有些事情可能在某个国家合法，在另一个国家却不合法，比如说同性恋，有些国家已经立法，正式承认同性

恋合法，但在一些国家，同性恋甚至会被判死刑。每个国家对死刑的审判标准也是不同的，在个别国家，很小的一件事就可以判死刑，但在另一些国家根本没有死刑。

我去过一些非洲国家和欧美国家，到了这些国家之后，确实感觉到，世间所谓的法，实际上是统治者、国王、领导集团等，为了实践自己的观点，或者为了维护整个国家的利益而立。所立之法有一定的范围，完成立法之后，再进一步去执行。那么民众能得到的是什么呢？从法律可以维护世间秩序的角度来说，民众确实有所获得，因为如果没有法律，一切将变得混乱不堪。佛教里经常把法或戒律，比喻成轨道，因为步入了轨道，生活就有了规范；有时也以灯来比喻，因为法与律像明灯，可以照亮前程；有时又以大地作比喻，因为依靠大地可以长养万物，成就一切功德。

我在想，在这个世界上，我们可以说有公平、正

直、自由、客观；学法律的人也会口口声声说，要讲正义、公平、真实等等；在某个范围之内，某个群体之中，也可以说得上客观、公正、和平等等。但在国家与国家之间，有时却很难实现绝对的公平，所以需要大家共同制定规则。比如，在国际上有商务贸易，需要由商会来制定各个国家需要遵循的规则。由于每个国家的法律不尽相同，也不可能要求国家立即制定出一个新的法律，所以商会就召集大家共同商量，同时为了达到各自的目的，制定出一个规则，最后各国按照这个规则来执行，因此暂时来讲，各项事务可以处理得比较合理。

我曾经参加过很多民间调解，而调解纠纷时用到的规则被称为习惯法。其实习惯法并不是真正的法律，比如宗教中就有习惯法，在前几年，很多教授对此也有很多辩论。虽然我们承认这种法并不是真正的法律，但不可否认它能起到一定作用。在很多地方，如果遇到一些法院也没办法解决的事情，就可以向当地有威望的宗教人士寻求帮助，或者采用一些民间的规矩来裁决，最终

也可以令事件得到解决。

我去过很多民间组织，也了解过一些案件，比如说有的杀人案，凶手和受害者的家人都不愿意由法院审判的话，就可以找双方都承认的一个可靠的裁决者来评判，最终事件也可以得到解决。



因此，法律最主要的目的是什么呢？就是遣除争执与不合理的地方，令存在纠纷的双方和解。但在法律无法起作用的时候，一些民间的规则、宗教的方式、习惯上的方法，并不是不可用，而恰恰应该要用。当然，如果民众像很多西方人一样，都只听从法律，不接受任何传统与规矩，也可以不使用习惯法，但这也需要观察当地民众，是不是真正达到了高度法制化的程度。如今在我们这个世界上，有多少真正的法治国家，这一点大

家也应该清楚。所以，对于运用习惯法，或者宗教方面的法来调解纠纷，有必要合理地去进行。

通过对法官、律师等从业者的观察以及对立法本身的一些了解，我所理解到的是，法律体系的建立，综合了多方利益，协调了各个程序，所以应该还是比较完善的，但可能仍无法完全解决人与人之间的矛盾，或许这也可以说是现有法律的一种缺陷。当然我们并不认为，所有宗教、所有法律，都能完美解决一切问题。至于我刚才所讲的佛教因果观念，是否能够实现这一点，值得大家去思考。事实上，我们每个人都应该遵守这样的因果规则，因为这种规则，并不是只有佛教徒才适用，其实无论是谁，如果做了恶事，最终都会感受果报。

在西方，“法”这个词的来源是什么呢？法，实际上指的就是上帝之眼，大家也应该清楚，对于法的制定，其真正源头是基督教的思想。基督教徒认为，上帝虽然是看不见、摸不着的，但他在天堂注视着我们每一

个人。如果我们犯了法，上帝自然会有惩罚，所以法的最终审判者，即终极法官，就是上帝，有这样的说法。对此，一方面可以相信，一方面也不能相信。如果对这些观点全部相信，也许不太合理；如果全都不相信，也不合理。

现在很多年轻人比较极端，只相信现实，不相信其他任何可能性，比如不相信抽象、隐蔽的一些东西，这样一来，会造成认知领域的一种缺失。因此需要结合传统文化思想，去建立一种新的认知——不仅遵循推理，同时存敬畏心，但这种敬畏心并不是因为害怕法律而生起的。如果所有人都能心存敬畏而行，到了一定时候，自然而然，需要用法律裁决的事情就少了。在我去过的监狱中，里面的人好像一年比一年多，很多国家也建造了越来越多的监狱，原因是什么呢？也许是因为现在犯罪的人越来越多，犯罪方法也是各种各样，而犯罪的根源则是自我约束的缺失。当道德滑坡到一定程度，或者说教育与引导日渐式微的时候，法律再怎么好，也很难

解决一些社会问题。

而最根本的法律，就是人心的自律。佛教中有一种说法：自己是自己的老师，自己是自己的见证者。其实，每个人通过自律的方式来守护自己，这可以说是法治的最高境界，而且人人都可以达到。无论你去哪里，在东西方的哪一个国家，一旦有了自律，就有了最重要的解脱，这种解脱是没有任何束缚的。如果依靠别人来管理我们，形成一种束缚的话，也许这样的方式，反而会带来不同程度的痛苦。

结语

总结一下，我今天讲的是什么呢？就是我们要重视传统文化与现代文化的结合。对于现代文化中非常严肃的部分，与法律系的智者共同探讨，是非常有意义的。对于年轻人来说，当然首先要学好自己的专业知

识，另外，希望大家既要学习西方的科技知识，也要学习东方的古老文化。从古代传承下来的文明，有许多非常有价值的道德内涵，但如今已逐渐丧失了。也许，在古文化当中，我们能够获得更有意义的一些知识，其中也包含了与法律相关的内容。



在未来的时代中，既要重视西方的现代文化，也要重视东方的古代文化，这样一来，我们的前途会更加光明，智慧也更加增盛。否则，如果在经济不断兴盛的同

时，人类的心灵却越来越倒退，那么，人类到底是在进步还是倒退也很难说。

对 话

法是约束还是自由

主持人：

谢谢堪布的演讲！堪布在五十分钟的演讲时间里，把法的精义归结到了“律”。之后又提出，真正的、最根本的法律就是实现自律，而且从这个角度而言，实现了自律其实就是实现了自由。接下来的环节，我们请堪布提一个问题。

索达吉堪布：

我想提的问题是，我刚才讲了佛教的《璎珞经》中说“善有善报，恶有恶报”，之后好像在元朝的时候，学者在后面加了一句“不是不报，时候未到”，有这样

的说法。所以，对于“善有善报，恶有恶报”的道理，你信还是不信？信是因为什么，不信又是因为什么？我问的就是这个问题。

主持人：

我们是一个开放、包容、自由又求真务实的平台，同时也有利他心，大家可以秉持自己最真实的想法，做一个回答。

索达吉堪布：

我看有几个人举手，还是比较多，我看得不是很清楚。请最后面穿黑色衣服的同学回答——

同学一：

今天非常荣幸能这么近距离地与您面对面，我的家人都信佛，对堪布也非常敬仰。因为我的家人都学习佛法，也修行佛法，我耳濡目染也了解到了一些因果的

问题。首先，我相信因果，因果中有来世报，也有现世报，您讲的“不是不报，时候未到”，应该更多地指的是现世报。对于现世报我是相信的，而且我觉得不是说犯了某个罪没被发现，逃之夭夭成了漏网之鱼，就是没有受报。实际上作为犯罪人员，他会受到自己内心的折磨，虽然他没有受到法律的制裁，但是他自己所积累的因，会导致人生轨迹的改变，在未来的某个时间，可能会在他的人生中产生一个结果，而这个果就是之前的因所造成的。

对于来世报，我也是相信的，因为要把因果放在更长的时间之中。从唯物主义现代科学的角度来看，大家可能不相信有来世，而如果把人类放在整个宇宙与时间长河中来观察，人类真的是微不足道的。对于自己现在所做的一些事情，心中的一些烦恼，或者在生活中遇到的一些困难，你可能很难发现其中的因果关系，但其实它们可能都是由你前世所造成的。而我们现在所做的一些修行，或者做的一些恶事，可能都会对来世造成一定的影响。



假如不信有业因果、前后世，我就会觉得前世对我来说，也没什么影响，来世对我而言，也无所谓，那我就可以为所欲为。但实际上应该反过来想，如果我作为因果链中的一环去相信因果，前世修福报得到了今世果，而今生也要为了来世去做善事，更为他人去做善事，这样就是一个正向循环，是真正的福报。所以，应该有这样的正念去修炼自己，要做这样的修行。这是我的观点，谢谢。

主持人：

还有没有其他同学有不同观点？

索达吉堪布：

这个问题确实有点难。

同学二：

堪布您好，很高兴见到您。对于您刚才提的问题，

我想从量子力学的角度，来讲一下我个人的理解。因为所有物质都是互相联系的，所以我的回答是：我相信因果，我们的所有行为，都与其他事物相联。比如说我花了五十块钱买了一条鱼去放生，那这五十块钱已经转换成了鱼的价值。如果用生活中的事来打个比方，就好比作为我作为一个家长，给孩子请了一位钢琴老师，如果我花了五百块钱去请老师，相当于这五百块钱就已经转换成了小孩子学习钢琴的价值。虽然钱表面上看来还是钱，但实际上，也可以说它变成了一种“能量”。所以我个人认为，这也许可以看作是因果之间的一种能量，虽然我们有时候看不见因果，会觉得行善没有善报，作恶没有恶报，但其实这是一种无形的能量。我是这样理解的，感恩大家。

索达吉堪布：

好的。刚才这边有一个同学举手，那边有一个同学举手，现在轮到这边了，请中间那个男孩子回答，这样

的话就形成了一个三角形，我是这样选的。

同学三：

谢谢您，堪布！也谢谢您今天的讲授。针对您的问题，我自己思考之后，我的回答是：我是相信因果的。我的解释可能跟刚才那两位同学的有些不一样，其中第一位同学，是在一个较长的时间跨度上去进行解释的，把来生、今世的观点都讲到了，而我准备将今生作为重点来讲。

我个人的思考是，如果我们的内心存有一个善念，可能去做事情的发心就不一样，而在做事情的时候，态度也会不一样，这样会慢慢影响到自己的内心，心灵会得到滋养，长此以往，人的品性也会有所改变。虽然今天在我三十岁的时候，这样的影响还不显著，但有可能再过三十年，等我六十岁的时候，性格的变化就比较明显了。也就是说，通过善念慢慢地内化，久而久之，外在的为人处事也会有变化，这时再去做一些事情时，无

须刻意行善，别人也感受不到这种刻意，但实际上你已经在行善了，这样的人会得到他人的尊重与认可，也相当于是得到了社会的一种回馈，这是我对善的一个理解。

之后再讲讲我对善的反面，也就是恶的理解。如果不相信善有善报、恶有恶报，自己的内心是没有约束的，不遵守规则的，甚至会去做一些恶事，而且会心存侥幸地以为这个恶事不会被别人发现，那么就有可能从一个小恶，最终积成大恶。慢慢地，你的行为动机，你的内心深处，都会受到没有因果报应这个观念的影响。如果在之后的三十年里一直受此影响，那么可能在三十年后，你的面相也会有一些变化，这是有科学根据的。如果你每天笑口常开，等到了老年的时候，别人会感觉你就是一尊弥勒佛；而如果你在年轻的时候，没有善恶的观念，一直行恶事，那么你到老年的时候，可能真是会面目狰狞。

谢谢您堪布！





索达吉堪布：

我对三位同学的回答做一个简单的点评，从总体上看，我觉得这三位同学的回答都是非常不错的。当我们真正感受到，物质没办法满足人类的所有需求，或者说不能解决人的一切痛苦时，便会寻求其他解决方法，等到了这个时候，也许我刚才提出的问题，就更加具有意义了。现在的你们还年轻，大概是二三十岁的样子，等

到了六七十岁的时候，也许会想起来，原来堪布当时就讲过“善有善报，恶有恶报”，可能到时会有这样的情况。所以有些时候，精神层面能解决的问题，是其他层面没办法解决的。想要解决问题，确实需要这样甚深的道理。

我今天很开心，因为每个同学在思考我提出的问题时，都非常专注，而且回答得也很不错。刚才最后一个回答问题的 29 号同学，对于他的分析，我给的分应该多一点，原因是什么呢？左边的这位同学，虽然她以放生为比喻，结合量子力学进行了回答，但并没有回答出我今天所分析的全部内容。至于第一位回答的同学，他对因果的整个框架比较熟悉，但与我今天讲的主题联系得不够紧密。而最后作答的同学，他从唯心、唯物的角度出发，涉及到了现世因果与来世因果，将佛教的教义与现代法治的观点结合起来进行了回答。回答一个问题时，成立结论的理由是很重要的，对于这一点，学法律的人应该也很清楚。佛教中有专门讲逻辑的因明学，

其中涉及到的逻辑推理是非常重要的。如果逻辑推理不过关，仅仅依靠某种传统或说法，在当今这个社会很难立足。

总的来说，我非常赞叹这三位同学。而且像刚才黄教授所说的一样，对于这种交流方式，我也是第一次采用，觉得很有意思。因为以前每次都是同学问我问题，在我答问的时候，有的同学就不是特别专注。而今天换作我来问问题，同学们就都很关注，所以我觉得这种方式很有意思。另外，回答问题的最佳奖，我给最后的29号同学，谢谢！

“毁掉我们的，
不是我们所憎恨的东西，
恰恰是我们所热爱的东西。”

第 174 场



中国科学院上海硅酸盐研究所

CHINESE ACADEMY OF SCIENCES, SHANGHAI INSTITUTE
OF CERAMICS

中国 · 上海

2019 / 7 / 10



速度与激情

ENGAGE IN SCIENTIFIC RESEARCH
IN THE ERA OF SPEED AND PASSION

主持人：

尊敬的各位嘉宾，晚上好！欢迎来到“速度与激情”讲座现场，很高兴能跟大家一起聆听索达吉堪布的开示。

首先，有请中科院上海硅酸盐研究所黄富强教授致欢迎辞。

黄教授：

对于堪布的到来，我们感到非常荣幸。“堪布”这个词，在藏地是指教授佛学的老师，在汉地相当于院士或权威人士。所以，你们也可以把堪布当成是老师。

几年前，我无意中得知，堪布有通过网络授课，就跟着学了一段时间。堪布上课的时候，不仅说话幽默，还非常有亲和力。通过学习，我增长了智慧，心态也变得更平和。

接下来，把宝贵的时间留给尊贵的索达吉堪布，愿他将智慧甘露洒向我们。

请全体起立，敬心恭请——

很高兴有机会与大家一起交流学习，感谢你们的到来，也特别感谢黄教授的邀请。

最近一个月，我去了一些学校、监狱、戒毒所和医院，基本上每天都会讲课。有时是一节课，有时是两三节课，后天还有一节，此次行程就圆满结束了。

这次的因缘很好，按佛学的观点讲，也是一种善缘。

一、无常的时代

听说这次主题是一部好莱坞电影的名字，故事情节很刺激，我还没有看过。刚才在来中科院的路上，问了一下身边人，有人说看过这部电影。我问他：“讲的是什么内容？”他说：“西方人喜欢塑造个人英雄主义，电影里面就是一群人打架，其他也没什么。”有的人可能也不清楚电影里的具体内容，但这个名字所引申出的意义，我们却不能不关注一下。

随着时代的发展，人们的生活方式有了很大变化。在佛教中讲，这种变化是无常的。现在这个时代，不是

一般的无常，是非常快速的无常。有的同学还没走上社会，也许并不觉得，等你真正步入社会后，就会发现你的家庭、工作，以及人们使用的电子设备等，方方面面都变化得特别快。

这种变化在 19 世纪可能需要四五十年，在 20 世纪可能需要十几年，而在 21 世纪的人工智能时代，短时间内就会发生翻天覆地的变化。对个人而言，在家庭、工作、生活、修行等方面，让人很没有安全感和稳定性；对社会而言，既是挑战，也是机遇。从某种意义上说，也有好的一面，因为有变化，就会有发展、有进步、有创新，有一些史无前例的发现。

最近有报道称，阿尔法狗¹⁶挑战了人类智慧的巅峰，因为下围棋需要更为缜密的逻辑思维，所以它算是一个很高端的科研成果。然后现在人们在生理学与医学上，又发现了人类基因的变化规律。如果以后真正掌握了这

16 阿尔法围棋 (AlphaGo) 是第一个击败人类职业围棋选手、第一个战胜围棋世界冠军的人工智能机器人，由谷歌旗下“深度思维” (Deep Mind) 团队开发。

项技术，那一直得以传承下来的伦理道德和人文规则，可能就会受到破坏。包括人的年龄、高矮胖瘦等，都会发生变化，例如五十岁的人看起来可能像二十岁。

有的人说，到了 2045 年，人工智能会比人类的智力强大数十亿倍。如果真的是这样，世界上会发生很多令人无法想象的事情，我们的生活也会有巨大改变。大家可能都清楚，这些变化会给我们的生活带来哪些影响。现在这个时代变化得太快了，每天看到的商品琳琅满目，听到的信息各种各样，让人很难静下心来做事，未来更是让人难以想象。

二、科学与佛学

刚才有老师带我参观了这里的科学研究基地，里面的各种高端设备和实验室，非常令人赞叹。在这里，科研工作者可以利用这些先进的科技设备，深入研究分

子、原子、原子核等微观粒子的振动模式和运动规律。但同时我也在想，如果能把化学、物理、量子物理学的知识，与佛教微观或宏观世界的道理结合起来，也许能起到相互促进的作用。

我以前读书时，学过物理和化学的基础知识，包括量子物理学方面，后来也学过一些。但当时年龄比较小，学得并不踏实，现在只有一点点印象了。虽然我是一名佛教徒，但也希望以后能在专业的老师面前听听课，希望能把佛学与科学结合起来，也许会受到很多启发。

同时我也建议，有些同学在做研究的过程中，可以用佛学理论来推断你所研究的道理。因为佛教不仅仅是一种信仰，两千五百多年以来，在佛教的《大藏经》和其他论著中，有大量关于微观世界和宏观世界的论述。如果能把近代量子物理学对微观世界基本粒子的研究，与中观空性的道理结合起来，也许能让人彻底了知一切

万法的本体。有关这个道理，现代科学是通过科学仪器和逻辑推理来论证，而前辈大德们是通过修行体悟来论证。如果能将理论与修证相结合，这样既懂得了佛教的道理，又懂得了科学的原理。人们从这两个方面进行推断时，确实可以对万法的本体有所了悟。

如果你是一名佛教徒，并且从事现代科学的研究，那佛学会提升你对万事万物的认识，尤其是对能量场、磁、波、原子、原子核，以及其他细微物质的深入研究，应该会很有帮助。有些人在做科研的过程中，会遇到瓶颈期，一直卡在那里进行不下去，像堵车一样。这个时候，佛学理路可能会对你的研究有所帮助。

我认识很多非常有智慧的科学家，他们对佛教的中观道理特别感兴趣，因为中观是直截了当地去分析万法的本体。从科学角度讲，物质分到无法再分的时候，还有没有一个最微细的物质呢？科学家们认为可能有，也可能没有，在没有得到正确结论之前，谁都无法断定。



对此，佛教中有一些不同看法。小乘有部宗¹⁷认为：所有的物质分到最后，还有一个不可再分的微尘存在，叫做无分微尘；除了未来和过去，现在的时间分到最后，还有一个最小的单位时长，叫做无分刹那。

但进一步观察时，大乘唯识宗认为无分微尘并不存在，最微细的心识可以存在，而中观宗认为最细微的心识也不存在。原因是什么呢？当我们去观察未来的心、过去的心、现在的心，会发现未来还没有产生，不可能有；过去已经灭完了，也不可能有；现在只是一个非常细微的刹那，这个刹那又可以再分成前际、后际，这样的话，所谓的现在指的又是什么？

比如说一秒钟，按照现代科学的观点，还可以继续往下再分，所谓的现在只是一种概念而已，除此以外一无所得。同样的道理，当我们分析组成物质的无分微尘

17 有部宗：佛学术语，说一切有部的简称，小乘宗之名。

时，可以通过六尘绕中尘¹⁸的方法来进行观察，如果无分微尘有方向，那还可以再继续往下分……这样的话，最后无分微尘也就不存在了，都变成了空性。

这两种观点我在中观的课程里讲过很多次，其中带有一定的逻辑推理。在座很多年轻人认为自己很聪明，那不妨把你们的研究与佛教的推理结合起来，应该会非常有趣。

佛教中有一种说法，依法不依人。我们一定要寻找真理，不要因为这是老师说的，就放弃独立思考。释迦牟尼佛在经典当中也说过：“比丘们啊，智者们呀，你们应该像锤炼金子一般，再三观察我的教言。观察之后，如果合理的话，你们可以接受，如果不合理的话，则应摒弃，千万不要因为我是佛教导师就一味地接受。”所以，佛教跟其他宗教的观点完全不同。不管是

18 六尘绕中尘：在一个无分微尘的东、西、南、北、上、下六方，各放置一个无分微尘，若中尘与六尘相对，则中尘可以分成六个面，而成为有分；若不相对，则成为一体，而无法堆成粗大的色法。如此可断定无分微尘为空性。如《唯识二十颂》云：“极微与六合，一应成六分，若与六同处，聚应如极微。”

哪一个道理，如果你用智慧去观察时，发现了一些错误，完全可以当场提出来，表示自己不能接受。但如果是真理的话，任何一个人都应该接受。

总之，我认为通过科学来解读佛教，尤其是空性方面的深入探讨很有必要。

以上只是我参观完实验室的一个感言，还没有正式开始讲。大家可以先提个问题，不然有些人好像没有激情了。在这个社会中，还是要活得有激情。

问：我以前听一位藏传佛教的老师说过一句话，大概意思是：“聪明的人，通过学习一种知识来认识整个世界；愚蠢的人，什么都学，最后却一无所得。”可是，现在这个社会变化得太快了，好像找不到值得用毕生精力去学习的东西，请问有哪些值得我们毕生去追求？

堪布：你的问题很好。如果从专业层面讲，每个人

都有不同的专业。如果样样都学的话，结果可能一无所获，而智者是从一个方面入手，一通百通。为什么这么说呢？我个人认为，所谓的智者应该是对万法本体有所了悟的人。从科学界来看，像爱因斯坦这样的智者，已经掌握了科学领域中涉及事物本质的知识，但他是不是对所有知识都精通呢？这也不一定。比如他不一定知道怎么用汉语说“你好”，或者一些地方性的知识和风俗习惯。但是，他确实明白了世间万物发展的总体规律。

在佛教中，也有一通百通的说法。比如你通过佛学方法，已经明白了这杯咖啡只是一个概念，实际上没有一个真实的本体。以此类推，你也会明白万法的本质。当然，对于一些世俗现象的细节，也许你还是不了知，但这不是最关键的，科学家们也是对事物进行科学分析，透过现象抓住本质。对于佛教而言，最重要的是要有一种修证，这种修证并不是指精通理论，而是通过修行来了知万法的真相，以及自心的本体。在这个世界上，人们因为不认识自心而感受各种痛苦，但其实心的

本来面目就是这样。以此类推，最后也会通达万法的本体。

这个问题回答完了，我再继续往下讲。

三、增强自控力

如今这个时代确实比较特殊。美国媒体文化研究者、批判家尼尔·波兹曼（Neil Postman, 1931 -2003）在《娱乐至死》（*Amusing Ourselves to Death*）中说：“毁掉我们的，不是我们所憎恨的东西，而恰恰是我们所热爱的东西。”有些人特别憎恨自己的敌人，认为是他们毁掉了我们的生活。但其实生活中最大的痛苦，往往来自于身边人，或者你所热爱的一些东西。

现在网络上有各种各样的信息，令人眼花缭乱，如果我们的心的过度专注这些就会上瘾，从而带来很多痛苦。

我这次去了一些戒毒所，他们说对毒品上瘾以后，只是心里想“我以后再也不吸毒了”，但根本没办法戒毒，因为它是化学和生理上的一个问题。从吸第一口开始，终生都需要戒毒，因为你已经对毒品产生了生理依赖性。所以，年轻人要特别注意，千万不要吸毒！

另外，现在还有很多人会吸电子产品的“毒”，患上了“手机瘾”“网络瘾”，整天沉迷在游戏的虚拟世界里。一旦对这些上瘾后，短时间内是无法舍弃的，因为我们太容易被网络世界吸引了。

很多人认为，毒品才可怕，那些吸毒的人很可怜，每天都想着吸毒，并且短时间无法戒掉，但这只是世间人共称的毒品，现在有些人还染上了网络的“毒瘾”，难以自拔。大家应该清楚，不管是喝酒还是吸毒，都不是你心里想放下就能放下的，因为它已经和你的生活息息相关了。

将来人类社会会变成什么呢？大家都知道，现在

的年轻人太喜欢上网了，尤其是我们的下一代，那些正在读幼儿园、小学的孩子，如果没有电子游戏，他们片刻都坐不住。可想而知，在他们长大以后，所得到的只是一些碎片化知识，很难有整体性思维。

在座各位应该也有这方面的体验，我们每天都可以在网上看到世界各地的信息，但看了这些信息以后，对我们有没有帮助呢？也许能让我们的见识更广一点，知道今天世界上都发生了什么，有什么好吃的、好喝的、好玩的，提高了一些认知水平。但对于深度研究自己的专业领域，以及进一步的学业提升，很难说到底有没有帮助。

现在很多人都静不下心来做研究，像国外有些科研人员在做实验的过程中，从来都不看手机，只是依靠几本资料，一直在那里专注地研究。所以说真正意义上的创新，并不是网上找些文章复制一下就可以了，而是要把自己的潜力开发出来以后，才能得到一些新的启发，

这个过程需要我们有一颗非常专注的心。

有些人就安定不下来，工作总是换来换去，觉得现在这份工作不赚钱，就想辞职跟朋友合作，一起开发新项目、新软件，结果换了工作后，钱没赚到，人际交往也出现了一些问题；然后想去学校里当老师，做了老师后，还是觉得很痛苦；接着想去考公务员，考了公务员，还是觉得很麻烦；又想去山里修行，可修行并不简单，痛苦依然没有减少，最后只能下山……

很多人的心态都是这样，一直处于犹豫不定和患得患失当中。我们的人生本来就很短暂，如果没有一个坚定的目标，不可能有伟大而成功的事业。众所周知，世界上大多数的成功者，最初都有一个非常明确的目标，然后为了达到这个目标，他们一直勇往直前，中途遇到任何困难都不会退缩，更不会倒下去。

四、无底的欲望

现在这个网络时代，刺激着人们的欲望。很多年轻人喜欢听那种“咚咚咚”的音乐，有时候我根本听不懂里面在唱什么。他们还喜欢吃刺激性的食物，看刺激性的画面，寻求一种感官和心理上的刺激。

有的人说，这些年轻人是不是疯了？其实这也不怪他们，每个时代都有不同的价值观，再过二十年、一百年，人类的价值观还会发生更大的变化，包括老年人和年轻人喜欢的音乐也会不同。在这种情况下，我们每天都活在欲望当中，实际上很难感到快乐。

我以前看过一个故事：一个人从家里到一座禅院去，路上看到了一件趣事，想以此考考老禅师。到了禅院，与老禅师对坐品茶时，他问到：“什么是团团转？”

老禅师随口答道：“皆因绳未断。”

他不由得惊讶万分地说：“您是不是有神通呀，我要问您的就是这个事情。”

老禅师说：“我没有神通，不过你为何这样说？”

那人说：“我今天在来的路上，看到一头牛被绳子穿了鼻子，拴在树上，这头牛想离开这棵树，到别处去吃草，但一直不得脱身，只是绕着树打转。所以我故意拿这个问题来问您。”

老禅师微笑着说：“你问的是事，我答的是理。你问的是牛被绳缚而不得解脱，我答的是心被俗务纠缠而不得超脱。一理通百事啊。”

事实上，我们人类就像这头牛一样，被欲望的绳索拴在某一种境遇中，却总是得不到满足，想要追逐更多如草一般的外境。很多年轻人都是这样，想要这个，想要那个，有很多很多的需求。尤其是现在这个时代，人们在网上可以看到很多商品，宣传得也很吸引人。世界

上最美的人穿什么衣服，最富裕的人开什么车，最快乐的人都有什么——人们总想知道世界上最好的东西是什么。同时也在幻想着：我要成为这个世界上最幸福的人、最快乐的人、最棒的人、最帅的人……这样去希求的时候，自己的能力又达不到，就一直被欲望的线拴着无法解脱。



还有的人，得到的财富越多，欲望反而越强。藏地民间有一种说法：“人有财发疯，牛有草发疯。”我以

前放牦牛时，就有这种感觉。一般在草不多的地方，牦牛就比较听话，不会乱走；如果草特别多，它们稍微吃一点草尖就换地方，像发疯了一样到处跑。

人有时候也是这样，原来没有钱时很老实，没有傲慢心，也不贪慕虚荣，工作勤勤恳恳。后来越来越有钱了，开始跟一些狐朋狗友同流合污，直到出事了才幡然悔悟。那些在监狱里的贪污分子经常说：“我当时不应该太贪，现在后悔也晚了。”他们这样讲，也许是诚心悔过，也许是刻意而为。总之，当欲望已经过度时，一切都来不及了。

在我们对人生的真理还没有明白之前，内心可能始终会有一种贪婪。古罗马哲学家塞涅卡（Lucius Annaeus Seneca the Younger，公元前 4-65）说过：“茅草屋顶下住着自由的人，大理石和黄金下栖息着奴隶。”这句话可以有不同的解释，我的理解是，心灵已经获得解脱的人，对物质的欲望很低，对他们来说，即使住在偏僻的山里

也无所谓。

我们那边山里就有很多住茅棚的人。有些人可能觉得，学佛太清贫寡欲了，对此并不赞叹。但从内心世界来讲，也许他们真的已经获得了自由。而有些人，虽然物质条件越来越好了，心却好像麻木了，对什么都没有感觉。原因就在于，我们的欲望越来越大，想要的越来越多，这样的话，压力和痛苦也会随之而来。

在这种情况下，我们是继续寻求刺激好呢，还是了知它的本质好呢？其实，最好是选择一种行于中道的生活，既不过于贪婪，也不过于贫穷。

前几年，我去过一些北欧国家，像挪威、丹麦，那边的人跟我们的价值观完全不同。就全世界而言，北欧人可以算是最幸福的人，因为他们不会像我们一样整天攀比，对于开什么车，穿什么衣服，住什么房子，互相之间没有竞争性。在那边，很多人选择骑自行车或坐船上下班，并且从来不会问对方的收入和待遇。

相对而言，我们这边的人贪欲就比较重。例如，领导阶层的人会经常谈论：局长是谁，副局长是谁，局长和副局长之间的工资差多少。当了局长，开始对厅长感兴趣；当了厅长，又幻想做市长、市委书记。包括我认识的一些村领导，也对一层层往上爬很有兴趣。然后企业家和商人们就谈论：投资的项目是什么，赚了多少钱，开什么样的车，住什么样的房子。有些家长们就谈论：自己的孩子就读于国内外哪所名校……这说明了什么呢？大家可以想一下，生活在这个充满竞争的世界里，其实很难说我们到底快不快乐。

《佛遗教经》中说：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐。”懂得满足的人，即使是露宿街头，内心依然很安乐。在生活中，我们需要知足少欲，这样更容易获得快乐。从字形上看，汉字“贪”和“贫”很接近，古人也说：“贪则近贫。”贪欲特别重的人很容易变成贫穷者。因此，我们应该选择一个清净有质量的中等者生活。

五、有效的建议

第一，希望大家以后能经常禅修，因为禅修对身心健康的帮助非常大。大家应该都认识陈坤，他最近在一档聊天节目《圆桌派》里说，他从十几岁开始打坐，二十多年来一直没有间断。从他的言谈举止中，可以看出他更关注心灵的自由，比较淡泊名利。

不管将来会遇到什么事，希望大家都能在自己的人生道路上有所体悟。这种体悟最好是依靠禅修来获得，以禅修来提高我们生活的质量，而且要长期坚持，只是偶尔一两次起不到什么作用——听说有些老师已经坚持了十年、二十年。

有些人可能担心，修行会不会对我们的工作不利，或者说会不会让人变得消极？其实不会的。修行反而会加强人的社会责任感，让你变成一个有激情和责任心的人，有利于你更好地进行专业研究。我相信一个心中充满活力的人，既可以对社会有所贡献，也可以实现自我

价值。

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样的一段话：

“当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。

“当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。

“当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。

“现在在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以

改变。”

所以，人在年轻的时候，一定要对自己的人生和专业，有一个方向性的定位。现在很多年轻人是什么样呢？每天都是得过且过，对工作和生活失去兴趣，始终处于一种恐惧、散乱的状态当中，这种人生可以说非常不成功。我相信在这么高端的科学基地，不会有这样的人。但我也想提醒一下，年轻人一定要有目标、有志向、有奋斗、有激情。这种激情并不是跟着音乐随意跳一跳，而是要对自己的研究专业有信心。

第二，这里是非常特殊的科学研究基地，我希望在座的各位，最初的发心不是为了自己，而是为了自己的民族和国家，乃至全人类和天下所有众生，这是最重要的一点。如果没有这样的利他心，只是一种特别自私的心态，可能会有一定的社会危害性。

有些人受西方经济学家亚当·斯密一些思想的影响，开始主张“自私会促进社会”，包括在父母、亲朋

好友面前，也是只想着自己。除了利益自己以外，想要帮助他人，改变民族和国家未来的人，这样的人越来越少了。这也许是我的错觉。

一般按照大乘佛教来讲，每个人都要发愿帮助天下所有众生。如果没有这么广大的意乐，至少你要做些对社会有意义的事情。这样的话，不管将来你是做企业家、高管，还是科学家，人生格局都会越来越与众不同。

相反，如果一个人活得很自私，那他的家庭也会不和谐。我们可以看到，现在的年轻人普遍都比较自私，所以家庭破裂的现象也是日益增多。有些人只是孤独地生存在这个世界上，既不像出家人，也不像在家人。说是在家人的话，别人看不惯你，你也看不惯别人；说是出家人的话，既没有修行境界，也没有所持的戒律，整个人都变得很奇怪。

当然，有的人是为了专心研究，不愿意过世俗的生

活，这个另当别论。在历史上，也有很多伟大的科学家，为了争取工作时间，一直以事业为主。虽说在家人有在家人的生活方式，但也有一些特殊现象。总之，无论选择什么样的生活，最根本的是要有一颗利他心。

第三，在座各位都非常有智慧，但不知道是教育的原因，还是其他因素影响，按理来讲，人应该对自己的前世今生有所研究。可放眼全球，真正懂得自己前生后世的人很少，甚至连提这方面问题的人都没有。

人到底有没有前生后世？如果有，怎么证明？如果没有，有什么理由？按照做研究的态度，你们应该提出很多问题，有或者没有，都应该拿出证据。不能仅仅因为“我没有看到”“我没有听到”，就下定论说没有后世，毕竟很多事情都不是当下就可以得出结论。

有科学家认为，在宇宙的构成中，人类已知物质仅占4%左右，未知物质是96%，包括暗物质和暗能量。所以，我们不知道后世有还是没有。科学家们也没有进

行研究，反正对他们来说有也可以，没有也可以，大多数还是认为没有。

如果真的没有后世，你可以整天玩电子游戏，生活在虚拟世界里，短暂的几十年罢了，怎么样都会过去，即使造各种恶业也无所谓。正如佛陀在经中所言：“不见后世，无恶不造。”现在很多规则不断遭到破坏的最大原因，就是我们没有前生后世的因果见解。

这是一个很重要的问题，值得每一位科学工作者去思考。我以前在很多课上讲过这个问题，在一些书中也回答过。所以，如果你们等会儿要问的话，我今天不一定回答。

最后一个建议。虽然我没有看过这部电影，但希望同学们能明白，在做研究的过程中，重要的不是激情和刺激，而是要有框架性、整体性的思维，这才是最宝贵的。

我个人的话，以前依止过一些老师，在他们面前完整学习过一些佛法，这改变了我的一生。我有时候也在想，如果我出生在这个时代，可能每天也是沉迷于网络，对自己的未来感到迷茫。所以，幸好当时的网络并不发达，让我有时间专心学习。虽然现在也没有什么特殊的成就，但至少心里对万法的本体有了一些认识，包括对自己的内心，也有了一些体悟，感觉有了归宿，不那么迷茫了，并且也有一颗想要饶益他人的心，这些都来自前辈老师们的谆谆教诲。



希望在座的同学们，有生之年也能遇到有良知、有智慧、有能力的老师，这也是一种福报的体现。一位具

有正知正见、对科学有创造力、对人生真理有所领悟的老师，确实非常珍贵。这样的老师也值得去寻找，他会让我们的人生变得有活力、有温度。

现场互动

问：我是一名科研工作者，请问如何理解“万物皆数，万数皆哲，万哲皆宗，万宗皆心，万心皆空，万空皆悟”这六句话？

堪布：现在有些人太过于专注自己的领域，不愿意走出去。例如：学数学的人，只专注在数学领域；学物理的人，只专注在物理领域；学佛学的人，只专注在佛学领域。

这样的话，大家都有一个共同点：有人说佛学不好，我可能会不高兴；有人说数学不好，你可能会不高兴。实际上，我们不应该故步自封，应该走出自己擅长的领域，到别人的世界去看看。

刚进入到他人的世界，也许会感觉很陌生，但只要

有勇气，肯付出努力，完全可以融入其中。就像你刚到澳大利亚时，在饮食方面可能很不适应，过了一段时间之后，基本就没问题了。

1991年时，我来过上海，这边做菜会放很多糖，所以吃得不太习惯。在四川，如果菜里放糖，父母就担心辣椒、盐巴和糖放在一起，吃了会拉肚子。其实在一个地方待得久了，慢慢会适应那里的饮食习惯。同样的道理，如果多花一些时间去研究数学、哲学、宗教之间的关系，久而久之，也能对“万心皆空，万空皆悟”有所体会。现在是大数据时代，多方面的学习很重要，不懂得学习的人，很容易产生被时代淘汰的感觉。

刚才讲到，科学与佛学在万法本性方面，看法基本一致，关键是从哪一个维度认识。如果想通过科学方法，最后要是能悟到也很好，但这跟实修的证悟还是有一些差别。所以，我觉得你刚才说的这段话很好，喜欢你。

问：我们学校每年都有 3 到 5 个学生，因为学业、家庭、情感等问题，变得非常沮丧，陷入负面情绪之中，导致无法顺利毕业。请问有什么办法能让他们变得积极上进？

堪布：你们学校只是几个学生不能毕业，这已经很不错了。我在我们当地办了一所中学，有六个班，每班大概 50 人。最后毕业时，每个班都有十几个学生没法毕业。我们也想了很多办法，但因为那边的教育比较落后，实施起来困难重重。所以，希望老师们平时能多关注一下有困难的同学，及时进行沟通。

其实每所学校的情况都不同。前段时间，我去了一个学校，他们说 50 多人里，会有两三个学生不能毕业。三年前，我们中学有 300 多人入学，今年毕业时只有 248 个。有些孩子失去了读书的机会，实在很可惜。为此，我还专门跟老师们开了会，看有没有办法把他们找回来，但还是有些困难。一方面，有些老师只管讲课，

不关心学生的身心健康成长；另一方面，也有学生自己家庭的原因。

很多人在学生时代会比较迷茫，希望老师们在带他们的过程中，一定要反复强调，不管发生什么事，至少要念完大学。

前几天，我看到一个新闻，有些老师会和学生说：“读大学没什么用，乔布斯、比尔·盖茨等很多成功人士，大学都没有毕业。读大学不如去创业。”这种教育理念不一定合理。

我经常和我们学校的学生说：“无论发生什么事，你们一定要把高中读完。”有些人会说：“我想出家。”我说：“出家不着急，你先读完书，到时候如果还想出家再去。”但有时候他们也不听，中间就辍学出家去了。

后来再遇到我，就说：“对不起，虽然那天您没有

同意，但我还是出家了。”我个人觉得，至少应该读完高中，再选择接下来要走的路，这样比较好一些，不然当你回首时，可能会有遗憾。

问：现在汉地小孩子的学习压力很大，要不断地考试，还要参加各种兴趣班。家长有时候会和孩子说“尽力就好，不求结果”，而佛法中又说“人生要放下，不要执著”。所以，做一件事时，到底是应该尽力还是不执著？

堪布：尽力也分很多种。在工作、感情、学业等方面，有些人经常说：“我已经尽心尽力了，没什么可后悔的。”但其实到底尽力了没有，用了多少力量，只有你自己清楚。

比如，你说自己已经尽力学习了，那是不是在24小时里，尽一切力量不断学习？应该也没有吧。可见，尽力是一个非常概念化的词，缺乏具体的标准。有时候找

某些领导办事，他们也会说“尽力而为”，我一听就知道这是不想帮忙的意思。所以，我对“尽力”这个词，也有一些不同的看法。

另外，学佛并不是对一切都不执著。虽然从佛教的最高境界讲，有“不执著”的说法，但在这之前，还是需要执著，要对善恶进行取舍。完全的自在、放下、看破、无有执著，是证悟空性的极高境界。只有达到了这种境界，才可以谈没有执著，就像《坛经》中讲的“本来无一物，何处惹尘埃”，既然万法的本体都不存在，哪里还会染上什么尘埃？

物理学中也讲，现象是不空的。科学研究发现，任何物质都是由分子、原子等微观粒子构成。但平时我们看柱子时，不会说“这里有个分子”“这里有个原子”；在观察实验现象时，也不会说这是空的，不需要研究。

因此，所谓的“佛教提倡对一切都不执著”，不过

是一种断章取义的说法。事实上，在佛法里面有很多执著，包括度化众生、学习佛法、实修实证、严持戒律等等。如果证得了很高的境界，有些确实不用再执著了。所以，这个问题还需要细化讨论。

问：如何在忙碌的工作中，保持一种禅修的状态？

堪布：虽然今天的主题不是禅修，但禅修的确很重要。通过内观禅修，每个人都能获得一些感悟。

有些禅师很喜欢讲“如人饮水，冷暖自知”。一般来说，你在禅修过程中所得到的境界，只有你自己知道，别人不一定能了知。

不经常禅修的人，很容易感到迷茫；经常禅修的人，会逐渐觉察到世间所有的执著和痛苦其实也不过如此，这是一种妙不可言的境界。

禅修的方法有很多种。佛教的禅修，可以在面前摆放一尊释迦牟尼佛像，以毗卢七法¹⁹的坐式，把心专注在佛像上，观想佛陀的身相。世间的禅修，就像现在很多企业和高校里讲的，什么都不想，只专注在一个念头，让心保持觉知。南传佛教中也有讲到要保持纯然的觉知，而达到不散乱的状态。有些是安住在比较明清、光明的状态中，有些是安住在比较细微、寂静的快乐状态中，有些是安住在一无所有的状态中，这叫做明、乐、无念。大家可以根据自己的情况进行选择。

现在很多高校会组织禅修活动，我觉得科研机构也有必要建一些禅修室。科研人员可以只是坐在那里，什么都不想，放松身心，缓解一下压力；也可以静下心来认真思考自己的研究课题，长期坚持下去总会有所收获。许多伟大的科学家，都是在禅修中发现了一些知识的深层奥秘。所以说禅修对于开发大脑、认识自心、专

19 毗卢七法：双足金刚跏趺坐或半跏趺坐；双手结定印；脊椎正直；颈部稍向前倾；两肩放松向后张开；双目垂视鼻尖；舌抵上腭。

业研究等方面，有一定的突破性帮助。

问：我是一名高中老师，很想将佛法的种子播撒到学生心中，希望有一天能开花结果。但谈到宗教时，总是有些敏感，有些话不能说得太直白。如何做到善巧方便？

堪布：虽然在学校里，宗教是比较敏感的话题，但从人类历史来看，文化的根底在宗教。比如中国传统文化的精髓是儒释道，具有很强的宗教特质。因此，如果在校园里只是探讨宗教文化，而不是推广信仰，应该是可以的。

国外早期的大学一般分为四个学院：法学院、文学院、医学院和神学院。很多西方人认为，一个高等大学里要有理科、文科、宗教和艺术，四者缺一不可。爱因斯坦也曾说过：“所有的宗教、艺术和科学，都是生长在同一棵树上的枝叶。人类对这三方面的追求，都是为

了使生命从单纯的物质世界里提升，而达到自由。”

目前，国内大学有一些宗教研究系，暂时还没有神学院，将来可能会有。事实上，宗教在中国传统文化中占有很大比重，只不过在上世纪五六十年代，“破四旧运动”开始后，宗教受到批判，儒家文化也遭到了破坏。但后来，国内外又建立了很多孔子学院。所以，不同的历史时期，人们对宗教的认识也会不同。

在学校里，确实不方便公开地讲佛法，但如果只是念一下文殊心咒或文殊菩萨的名号，应该没什么问题，不至于因此就受到很大惩罚。如果真的有惩罚，可能有点不合理。因为在我们的文化中，释迦牟尼佛、老子、孔子都是真实存在过的历史人物，全世界的人都知道他们是谁。

我们可以善巧方便地讲这些道理，给同学们种下善根。但不能以一种过激的方式传播宗教思想，这在学校里是不被允许的。我去过一些西方大学，那里的负责人

也会说：“我们学校是学术研究，千万不要在这里举办宗教仪式。”所以说，宗教研究与宗教仪式还是有区别的。相信为了满足人们更深层次的精神需求，将来国内大学可能也会涉足精神领域。



问：科研人员要有情怀、有温度，还要有一种忘我的精神，请问您在禅修、做学问的过

程中，也会有这种状态吗？

堪布：我的工作与你们的研究也有相同之处。我主要是做一些经典的翻译。

在翻译时，首先要了解书中的主要内容，然后再认真细致地校对，把握每一个词的含义。遇到个别词有不同解释时，还要翻阅大量的资料，将古译与今译进行对比。

前段时间，我把藏文版的《八大菩萨传》翻译成了汉文。在翻译的过程中，需要多次翻阅汉传《大藏经》，因为里面能够找到每一位菩萨的传记。虽然网上也有电子版，搜索起来很容易，但有些故事的出处不太好找，还需要翻阅其他资料。

我有时候也会想，只是一个人在屋子里默默地做事，别人可能并不知道我的付出。但不管翻译得好还是不好，反正付出了很多时间和精力。在做的过程中，自

己也比较满意，这也算是一种研究精神、忘我精神吧。对每一位科研工作者来讲，如果想要做出一番成绩，这种忘我的精神必不可少。

当然，翻译与科研还是有很多差别的。“科研”这个词，对大部分人来说听起来很陌生。刚才听王老师说的时侯，我似乎有点明白了，也想以后有机会能好好学一下，希望他方便的时候，能给我讲一讲。科学与佛教空性思想的智慧碰撞，应该会很有趣。

问：听说佛菩萨既有慈悲相，也有忿怒相，
请问您什么时候会使用霹雳手段，什么时候
会选择修安忍？

堪布：佛菩萨确实有慈悲相，也有忿怒相。比如我们经常看到的文殊菩萨，被认为是智慧的象征，无论是谁祈祷，都会得到加持。

文殊菩萨显现慈悲相时，是拿着宝剑的形象；显现忿怒相时，是大威德的形象。这种看起来比较恐怖的忿怒相，一般是邪魔外道或天地鬼神在扰乱、损害众生时，以忿怒的形象来降伏他们。因为有些众生以寂静形象可以度化，有些众生只有以忿怒形象才可以度化。

据史书记载，建造藏地第一座具有僧人住持的寺院——桑耶寺时，屡建屡垮，白天人来建造，晚上非人来破坏。菩提萨埵以寂静相调化非人时，很多鬼神都不听。于是，藏王听从菩提萨埵的建议，从印度迎请来莲花生大士主持建寺。后来莲花生大士以忿怒相降伏了这些非人，并把他们变成藏传佛教中的护法神。

我的上师法王晋美彭措，内心非常慈悲，绝不会损害任何一个众生。但有必要的话，上师也会显现忿怒相。在课堂上，上师有时会针对某种不如法的行为，或者某一件事情，对弟子们进行非常严厉的批评，然后大家在很长时间内都会谨言慎行。

我个人的话，谈不上显现忿怒相，也不太爱生气。一般让我不高兴的有两方面：看到某些事情时，心里有点不舒服，这叫作自相的烦恼，可能会批评别人，但这种情况比较少；另外，针对有些人，用温和的语言根本起不到作用，如果假装特别生气的话，反而会起到作用。比如在开会时，有些事情实在进展不下去，我就会狠狠地批评几句，但内心尽量保持正念。可有时候说着说着，刚开始是假装的，到后面真的已经生气了，很多人也是这样，自己把自己气着了。

所以，人有时候需要寂静些，有时候需要忿怒些，有了这两方面的威力，成办事情会比较容易。

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
怎样修学密宗	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
闻法规律与共同外加行	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
藏传佛学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
藏传佛教的学习与修行	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