

索达吉堪布·演讲

你也可以是菩萨

第2届至第4届世界青年佛学研讨会



大学
演讲
27

YOU CAN BE A BODHISATTVA

你也可以是菩萨

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

第 2 届

- 004 开幕词
- 009 专场问答
- 036 藏传佛教的心灵教育
- 068 闭幕词

第 3 届

- 076 开幕词
- 079 信仰是鲜美的生命之泉
- 088 专场问答
- 105 藏传佛教的学修体系
- 128 身心安乐的秘密
- 138 闭幕词
- 143 为什么要利他

第 4 届

- 192 开幕词
- 197 身语意的瑜伽
- 235 你也可以是菩萨
- 280 闭幕词

本 届 主 题

佛 教 与 心 灵 教 育

BUDDHISM: EDUCATION OF THE HEART

第 2 届



世界青年佛学研讨会

WORLD YOUTH BUDDHIST SYMPOSIUM

中国·香港

2012/8/2 - 8/5



开幕词

OPENING SPEECH

2012年8月2日

今天我很高兴，在香港教育学院和这么多法师、青年学者共同探讨真理，在座的大多是年轻人，能拥有这样一个机会实属不易！

首先，我特别感谢在座的法师和教授，他们的法务非常繁忙，感谢他们抽出时间和青年学者研讨，给予智慧的启迪！也特别感谢来自世界各地、五湖四海的知识分子，没有你们的到来，研讨会无法举办！同时感谢诸多的志愿者和无名英雄，没有你们的支持和付出，这样的盛会难以成办！

这次世界青年佛学研讨会，主要由香港教育学院、香港中文大学、香港理工大学以及世界青年佛学研究会、国际菩提学会举办。参会的学员、学者来自世界各地，有美国、新加坡、英国、德国以及澳洲、新西兰等，还有内地各高校的学者。现在已经报到的共有 383 位参会者，来自 236 所高等学校。

从宗教信仰的角度来看，参会人员中有 60% 信仰佛教，还有 40% 信仰其他宗教或没有信仰——这次会议不设任何信仰的限制，只要大家对真理有兴趣！民族方面大多是汉族，也有藏族、朝鲜族、蒙古族、纳西族以及云南、新疆一带的其他民族。从受教育程度及学位分布情况来看，主要是大专学历以上的在校生，本科生居多，亦不乏博士及博士后，还有很多不愿意透露姓名、希望做一个默默无闻的“学生”的教授、学者和老师。

第二届世界青年佛学研讨会的原则是包容、利他和开放。众所周知，香港是一个非常开放和国际化的城

市，这次研讨会对未来的年轻学者有拓展思路的作用，至少也能让他们种下善根。

我们参加会议的目的，不是为了游玩或者购买名牌服装，更不是为了世间的其他目标，我们希求的就是心灵教育！针对青年人缺少心灵道德教育、宗教教育这个问题，我在香港找了很多教授，包括今天在座的科学家和佛学家，在他们的智慧中，隐藏着很多人类心灵科学的宝藏，我希望在座的人士能专心致志地听受他们的演讲。

这次研讨会有三个主题：第一天是“佛教与科学、环保”；第二天是“佛教与心灵教育”；第三天是怎样“认识藏传佛教”。对现在的人们来说，这些是有必要了解和探索的话题，应该受到特别的重视。

与会期间，大家一定要认真地学习。目前最主要的不是其他事情，而是活到老，学到老。我们应该向这些老教授们学习，以好学不倦的态度，拥有一个美好

的人生！

今天是藏历也是农历的六月十五，今晚的月亮圆圆满满，无有缺陷。在此，我预祝本次研讨会圆满成功！

谢谢大家！





专场问答

QUESTIONS AND ANSWERS

2012年8月2日

问：我来自四川德阳，现就读于北京外国语大学。今天一整天的研讨会上，许多人都在强调闻思修，但对我而言，要闻思修就必须面对许多违缘，比如要完成学业、要攻克学位，请问该如何取舍？

堪布：对学佛的大学生和老师来说，你们重视闻思修，这一点很难得，但不必为此放弃学业和工作，因为这也是你通过努力辛苦得到的。“佛法不离世间觉”，在你对家庭和社会负起责任的同时，也可以闻思修。

所谓闻思修，就是对佛法的学习、思考和实践。虽然这会占用你的时间，但跟聊天、上网、看电视相比，应该不算什么违缘。学习的时候好好学，只要把你平常散乱的时间用来闻思，也足够获得一定见解，等以后各方面稳定了，再专心学也不迟。

既不放弃学业，也不放弃闻思修，岂不两全其美？学佛虽是长久之计，但眼前你学一点是一点，有很实际的利益。你们正处在人生的十字路口，以后要面对的问题不少——工作、婚姻、家庭，到时没个信仰支撑着，要走好这条人生之路，是相当艰难的。

“我们的人生最好有佛法相伴。”这是我今天记下来的一句话，很有远见的认识。

问：我毕业于北京大学生命科技学院和哈佛大学教育学院，过去两年在美国做一些教师培训工作，最近刚回国内。我不是佛教徒，但

我对各种宗教都比较好奇，在国外也接触了一些宗教徒。在接触过程中我发现，有不少信徒坚信自己宗教所弘扬的才是真理，其他宗教宣扬的都是糟粕，请问您对此怎么看？

堪布：今天在场的多数是佛教徒，但我们也特别欢迎非佛教徒，以及其他宗教信仰者。今天有人发言说：“我们不应该削弱或排斥其他宗教。”我想这种开放观念是非常恰当的。我们开研讨会的宗旨，不是为了别的，就是想和朋友们一起追求真理。

那么真理在哪一个宗教中呢？我认为，任何一个宗教，单单从它的悠久历史，从它能够生存至今这一点上来看，其教义一定蕴含着真理。所以，理性地来看，我赞叹所有对人类和地球上的生命有利的宗教，也希望这些宗教永恒地存在下去。

然而会不会有一种宗教，其教义全是“糟粕”，

却一直伴随历史存在着？我相信不会。假使有的话——它的教义对生命和社会只有伤害而毫无利益，就算是佛教，我们也不希望它存在下去。

问：今天下午，郭博士讲到了通过网络方式传播佛法的课题，也提到了其中存在的问题，请问您怎么看？

堪布：他讲的我很感兴趣。你们也知道，这几年来，我在尝试着依靠网络弘扬佛法，毕竟自己相似地发了菩提心，也希望用这种方式利益到别人。

去年在中文大学的研讨会上，有一位英国教授说：“现在是网络时代、虚拟时代，为了同一个目标，佛教徒也好、非佛教徒也好，不管你在全球的任何角落，都可以利用网络共同成办一件事情。”

当时我很受启发。用网络做坏事便利，用它做好事

也一样便利，像现在就有许多弘扬佛法的网站。和其他网站相比，佛教网站是有不足之处。以前我觉得我们那边还可以，甚至跟他们讲不要更新太快，以免弄得太复杂了，但现在看来，各方面还是存在问题。

所以，不管是弘扬佛教还是做慈善，或者是推行任何一种善的理念，加强网络传播很有必要。当然，这种工作有赖于年轻人的力量。

你们要是“玩大学”，天天上网玩游戏，什么都不学，日子也就虚度了。但如果你是在“读大学”，并且也能善巧利用网络，那我相信，现在或将来，一定有机会为佛教做些事情。

问：我毕业于西安翻译学院，学历史学的。我想问的是一个人类起源的问题。在现在的历史学和宗教学中，根据“进化论”，就中国而言是从一百七十万年前的元谋人开始，一

直进化到现在。但今天上午学愚教授的讲座让我很困惑，他引用《小缘经》的教义，说人类是从光音天转生而来。下午跟王博士的讨论中，他说《俱舍论》里也是这么讲的。请问，这个问题到底该怎么理解？

堪布：你的困惑不是我导致的，是学愚教授，所以请学愚教授来解答吧。（众笑）

问：您一定要解答啊！不然我都吃不好饭了。

堪布：那好，先说一下我的观点。

先说“进化论”。昨天我遇到一位科学家，他说，达尔文的“进化论”在西方国家只是一个很小的派系，本来没有很大影响，但被纳入课本以后，人们从小学习这种理念，长大之后就无法改变了。所以，它的危害很深，无数人因此不能理解生命的真相。



再说《俱舍论》。《俱舍论》中虽然说到了人最初是从光音天¹下来的，但这只是就这个大劫而言。其实人也好，一切生命也好，都有极为漫长的流转历史。

生命学很深奥。你要了解它，最好先深入佛教有关前世后世的思想，比如，心识并非像地上长蘑菇突然出

1 光音天：乃第二禅之第三天，此界众生无有音声，而由定心所发之光明，以替代语言传达彼此之意，故称光音天。光音天是旧译，新译极光净天。

现，它背后有很深的基础，诸如此类。如果你不了解这些，只是惯性地依据一个简单理论，说人是从动物进化来的、从元谋人开始之类的，也不一定就科学。因为这个理论本身，也没有真实依据。

这一点，不仅是那些古老的思想传统，就是现在科学界中一些新的认识，也是持否定态度的。

这是我的看法。学愚教授，请你也答一下吧。

学愚教授：好，谢谢。

实在对不起，让你 confuse（困惑）了。总的来讲，我认为，我们不能把佛教和历史混为一谈。

人到底从哪儿来的？是相信历史，还是相信佛教？这个问题实际很难回答。

你是研究历史的，那你相信科学的分析；我是信仰佛教的，那我相信佛教的说法。然而两者之间有没有一个共识？或者说，在所有的思想中，宗教的、非宗教

的，“进化论”“上帝创人”乃至任何一种说法，在人类起源这个问题上，有没有一个能让所有人都接受的理念？恐怕没有。

所以，我们不一定要完全相信历史。历史是人写的，很多历史是假的，近代的也好，更为久远的也好，都是人为的。这样就可以说，没有历史，只有历史学。

当然，佛经也是人结集的，但这里面有佛的一贯思想，我们透过对经典的学习，就能了解佛的思想。《小缘经》里说，人是从光音天下来的，但这主要说明什么问题？说明轮回的问题，说明有情与器世间的关系问题。至于有没有一个光音天，人是不是从那儿来的，这已经超出了我们的认识，暂时不管它也可以。

佛教最重要的地方在哪儿？在它能为我们解决当下的问题——人的问题。认识《小缘经》这类经典，对当代人而言，是重新诠释佛经、认识世界的重要方式。

问：我是来自中南财经政法大学的本科在读生，专业是金融学。我家的老楼有很多蟑螂，几年前我会买药把它们杀死，但现在在我家引起了一个“学术”争论。我妈在您学会里学习，她说：“绝对不能杀生，不能放药也不能拍死。”我姥爷讲了一位法师的做法，然后说：“就像这样，可以先跟它们商量，之后念经诵咒让它们走，不走，三天后放药。”请问用哪种方法好？

堪布：在你们家的“学术”问题上，从尊重生命的角度，我赞成你母亲的观点。

因为动物的生命跟人一样，理应受到尊重。植物虽有生长和死亡的过程，但没有五蕴，没有人或动物那样的感受，所以拔草和杀生不一样。佛经里早已说明有情无情不同，杀有情过失极大，伤害无情如破坏植物之类，有是有过失，但小得多。

杀害有情有什么过失？一般来说，如果是杀一个人或一个动物，那你在地狱感受完痛苦后，还要在未来世中，赔偿它五百次生命。生命就是如此尊贵，不论高级低级乃至卑微如蟑螂、蚂蚁，也都是如此。

明白这个道理后，谁还会放药？试想，如果是你妨碍了别人，别人一边念咒一边杀了你，你受得了吗？我肯定受不了。

一定要尊重生命。今天有位英国学者在讲到生命的可贵时，自然而然流出了眼泪，我想他对众生是有悲心的。如果我们也有这种悲心，绝对不会因为蟑螂蚂蚁的一点妨碍，就杀掉它们。

问：放生时是放了就可以，还是观察一下再放？

堪布：不管放生鸟类、鱼类，放生者有必要先观

察一下，比如环境、气候、周围的情况等。观察好了再放，既不影响环境又可以存活，否则，淡水的放到咸水里，家养的放到山上，表面上是在放生，但不一定能起到放生的效果。

问：我是来自广东外语外贸大学的在校本科生。我有个问题，是今天下午临时想到的，就是关于仪式和仪式化的区别问题。一种仪式，好像加了个“化”字，多少就带上一点贬义了，比如，城市、城市化，程序、程序化……上午有位教授说，佛教仪式是用来表达感恩和忠诚的，但仪式多了，在不信佛教或对佛教了解不深的人看来，会不会成为一种仪式化？

堪布：如果仪式背后的意义在，就需要仪式。我听说慈济功德会不注重仪式，但四十多年来，证严上人在

推广理念、招募义工过程中，肯定也会举行仪式。一个仪式不用，要控制好这么庞大的群体，是非常困难的。

我们研讨会就有仪式。这种仪式，当你感受到它背后那种深沉的内涵时，我想每个人都会有所触动。孔子重视仪式的原因也在这里。如果我们放弃了它，那它背后的思想理念，也就随之消失了。

我认为，佛教或其他宗教为把自己的传统和精神继承并弘扬世间，将深刻而且亘古不变的知识浓缩于仪式展现出来，是非常智慧的。这和时下的慈善机构借助品牌文化，以几个简单理念或行为来推广是一个道理。

作为知识分子，我们看重真理，这非常好，但也不要看轻代表真理的仪式。假如有一天你要推广真理，也应该借助仪式。至于用什么仪式，可以根据当时当地的情况，做适当抉择。

问：有时我觉得佛教消极。比如佛教讲因果，

凡事有因才有果，有因一定有果，那这样好像什么都注定了。举个例子，每次我说：“妈，我皮肤不好。”我妈就说：“那是你上辈子没在佛前供灯。今生多供灯，相貌就好了。”听她这么一说，我就泄气了。既然跟前世有关，这一世再怎么努力，也改变不了。不过有时我又觉得佛教积极，假如真的有因有果，为了来生皮肤好一点，我就多供些灯。这两种或消极或积极的看法，让我很矛盾，不知该如何理解这些道理？

堪布：你刚才说“佛教讲因果”，可能这不是你一个人的认识，也包括如今的许多教授、学者，大家一提因果，就认为这是佛教讲的，是小圈子里的观点。其实并非如此，并不是佛教才讲因果。

应该说，因果是一个普遍规律，万事万物都在因果中流动，所谓“种瓜得瓜、种豆得豆”，所谓“善有善

报、恶有恶报”，这些道理，佛教徒、非佛教徒都要承认。只不过，是佛教的教义特别揭示了这一真理而已。

你要这样认识：对今生的一个果而言，前世一定有它的主因，而今生的存心或行为等是辅缘，因缘会合时，果就成熟了。所以当你见有人具足相貌、智慧或财富时，你应该想，哦，他前世肯定作了供灯或布施等善法，这个因与即生的缘和合，才呈现了这些善妙果报。

这样说来，是不是一切都注定了？所谓命中注定，来什么就顺其自然，一点不要努力？也不是。

我们应该这样理解因果：我们的现在，的确来自过去，但现在的发心或行为，也会决定未来。所以，一定要积极改变自己。就像你后面说的，为了来世，你愿意供灯、做善事，这种态度是对的。

我们学佛不要走偏。要么就不承认因果，今生的一切都与前世无关；要么就宿命论，什么都注定了、不能

改，这都是对佛法的错解。

问：我本科毕业于英国诺丁汉大学，即将入学英国华威大学。每一宗教都有自己的慈善行为，也都提倡爱人、助人，这些“爱”有什么区别？

堪布：在我们佛教里，“爱”有三个层次：

最高的爱，是爱所有众生，并且是舍弃自己、付出一切来爱，这是大乘佛教的理念；中等的爱，在关注自己从轮回中超越的同时，也帮助一部分众生获得解脱，这是小乘的理念；下等的爱，一般只在意人天善法，不伤害众生，就如人间佛教所提倡的理念。

和这三种爱相比，儒教里虽然讲仁爱、讲泛爱众，但一般只是在人类的层面上，而且只限于今生，不涉及来世；基督教虽然讲来世，比如天堂、地狱，但他们关

爱的也是人类，对动物或其他有情就不怎么关注了。这样从爱的深度广度上分析，大多数爱的理念，都有些类似于佛教的人天教义。

所以，我个人认为，佛教的爱要宽泛得多。你们可以从学者角度，公平、正直地分析一下。

问：现在的许多慈善行为，大多关注物质方面的资助，心理资助很少，但是过多的物质资助，会不会对受助者造成不利影响？去年我接触到一个残障孤儿院，一年时间里，在筹集手术费等善款的同时，我也在思考：过多的注意力，会不会让他们觉得有压力？过多的物质资助、过多的眼泪、过多的媒体关注，会不会对这些孩子造成不利影响？

堪布：这几年以来，我除了在学院讲课以及跟大家交流外，部分时间也做一些慈善。在做慈善过程中，就

像你说的，对个别孩子来讲，或许是有些负面影响，不过我再三观察后，还是认为，不能因为个别人身上的不良效果，就放弃善举。

为什么？因为他们需要帮助。哪怕你只帮到一个人，对这个人而言，他一生的命运或许就改变了。

去年我们建立了一个小小的“慈慧”基金会。在这之前，我只能资助一二十个大学生，但从去年开始，因为有其他基金会的合作，我们一起资助了西部地区的一百多个大学生，今年已经是一百五十多个了。前段时间，有个演员说想资助十个藏地贫困大学生，让我找一找。我听了特别欢喜，赶紧联系，很快就找齐了。当时我想的是，三四年后他们读出来，就会有一个新的人生了。

在此过程中，对受助者会不会有负面影响？也许会。会不会有人说我什么？可能也会。但如果我顾虑太多，甚至因此放弃，受害的就是孩子。所以，只要他们

需要，只要我们有能力，就应该尽力帮助。

你刚才提到“心理资助”，这在当前的确很缺乏，而且涉及的面很广。因为在这个层面，没有信仰、不知利他的富人，其实也会成为被资助对象。你有志于此，我非常随喜。

问：我是广东的一名居士，去年刚毕业，现在在做媒体工作。在我们的工作中，杀人、抢劫等黑暗现象报道得特别多，但这些一播出去，有人就会不自主地跟着学，请问我们该怎么抉择？

堪布：作为一个媒体工作者，平时要多考虑社会大众的利益，面对类似问题时，要用智慧善加分析。

虽然你不一定有权力做决定，你上面有领导，有工作目标、经济任务，但负面的东西宣传多了，尤其是在

影视、网络上播放出来，很多人就学会了。所以，有机会的话，不如引导大家行善。

在人类这个庞大家庭中，各个角落里都有善事，就看你会不会发现。多传播善事，让大家不知不觉跟着行善，意义可想而知。

问：我现在已经破了戒，请问如何重受？

堪布：在家居士破了戒，不像出家人破戒那样难以恢复，只要念些佛号、咒语，诚心忏悔后可以重受。

问：您能否在这里为我们皈依、传戒？

堪布：学校是教育场所，一般我去大学演讲或像这样开研讨会的时候，都是以学术交流、传递见解为主。皈依、传戒是一种宗教仪式，这里不一定适合，以后因缘条件允许的时候，再看看。



其实皈依主要在于你的心。你可以在某位上师或佛像前，从心里发坚定誓愿：“我某某自今天开始皈依三宝……”这就是皈依了，不一定要有特别的仪式。

比如今天这个场合，根据佛教的说法，在这么多教授学者当中，肯定有佛菩萨的化现，如果你带着这种信解，在日记本上写下“我愿在诸佛菩萨面前皈依……”，也就皈依了。相反，如果你心里不想皈依，形式上皈依多少次，也不一定有皈依戒，不一定成为真正的佛教徒。只有当你想皈依时，才能得到皈依戒。

至于居士五戒，一般要通过仪式才能受，但我们不是来举行宗教仪式的。香港虽然开放，但我们和非佛教徒或其他宗教信徒在一起，交流佛学是最合适的，不是非要让每个人都进入我们的信仰。

以后你们有因缘时可以皈依。皈依佛教、皈依基督教、皈依任何具有真理的宗教都可以。不过人身难得，早做选择也很有必要。

问：我是烟台的一名大学老师。上午潘教授的演讲中提到，凡人用脑占主体，而圣人用心占主体，请问您对此是怎么看的？

堪布：“凡人用脑，圣人用心”，这在现在的研究中也有一些解释，像美国有分析说：一般来讲，一个精通学术的人，是用脑来记忆知识，然后传播的；而真正具有修证的智者，是用心说话的。

“凡人用脑”，比较多的是分析。分析时，脑就类似于机器，人脑和电脑一起分析，分析完了再从电脑上放出来，从嘴里说出来。听的人也要用脑分析，之后才能接受。经历了这么多步骤，接受起来自然有点困难。

“圣者用心”，当心入于一种深层境界，甚至认识了心的本性时，他对世间万法就不用一一分析，因为心里已经完全明白了。这时无论他讲什么，都是从心里发出来的，听者也是在心里接受。举个简单例子，有的同

学说话直白，很土，但他讲的是亲身经历和经验，是心里的东西，所以你一听就往心里去。

潘教授他们讲课时，不知道你们注意没有，讲着讲着就好像入于一种境界。这跟平时的修行有关。虽然他们也没说自己在修行、在闭关，但他们所表述的，应该不是一种表面的理解。

你们虽然年轻，也该修修心了。研讨会开完，二三十年以后，我们这些老人多数都会离开人间，你们也会积累起丰富的人生经验，那时候，当你再回顾今天或许会有些感慨：“哎，原来老师们说得对，人活这一辈子，认识心才是最重要的，心灵财富才是真正的财富。”

确实，外在的东西弥补不了内心的匮乏，当人生的问题接踵而至、烦恼此起彼伏的时候，只有用心、用佛法、用宗教才能面对，否则只能深陷痛苦。

问：《大圆满前行讲解》中经常提到，要将心安住在某个境界中，请问该如何安住？

堪布：大圆满的安住和观修，有前行和正行的次第，慢慢了解，然后渐次修行，会有所体会的。

问：我是一所职业学校的心理学老师。我的学生都是十六七岁左右，可能由于家庭、环境等原因，很多都养成了自私、狭隘的性格，这在他们的人生路上引生了许多心理痛苦。请问，我该选一个怎样的切入点，借助佛法来帮助他们？

堪布：心理学和佛教是相通的。虽然它没有佛教那种深度，但有些心理学家认为，慈悲心和平等心是心理学的最高理念。像荣格（Carl Jung, 1875–1961）在《西藏度亡经》（The Tibetan Book of the Dead）的序里就对此极为推崇。所以，慈悲或许是最好的切入点。

讲慈悲不一定要提佛教，就像心理分析一样，只要你把道理讲清楚，让他们接受就够了。只要接受了，自然能化解内心的痛苦，甚至改变性格，让他们从此进入一种健康豁达的状态。

当然，能这样引导的老师，自己也要有一定的佛教素养，要懂佛法，甚至要懂善巧方便。这次请你们来也是这个目的，希望老师们首先有个提高。

一个老师至少带着四五十个学生，两个班就是一百个人了。如果工程师做不好，最多是建筑物建不好，但这只是经济损失，不是精神损失。而老师做不好，那学生们的命运、将来的一切可能就被毁掉了。

有些老师口口声声说“宗教是鸦片、佛教是麻醉药”，但你知不知道，这些话讲多了，学生会被误导。老师是学生心里的第一——你百分之百对，然而，一旦他接受了你的错误理念，以后就很难认同正确观点了。这是一种很大的损害，这种损害不仅在今生，还会殃及

来世。

所以，老师们要懂佛法。你们懂佛法，让学生们了解慈悲或其他善的理念，长远看，是对人类的贡献。



藏传佛教的心灵教育

BUDDHISM AND SPIRITUAL EDUCATION

2012年8月3日

主持人：

尊敬的索达吉堪布，尊敬的各位嘉宾朋友，大家好。经过一天的研讨，相信大家都受益匪浅。堪布昨天也讲了：这是一个相互尊重、平等、探求真理的平台，在这个平台上，任何一个人都有宣说自己观点的自由。不管是佛教徒、非佛教徒，还是其他宗教徒，都应该有一颗开放、包容、利他的心，这也是成立“世界青年佛学研究会”的宗旨。

今天上午，我们安排了三场嘉宾演讲，主题是“佛

教与心灵教育”。下面，让我们以恭敬的心，有请索达吉堪布开示——

今天是“世界青年佛学研讨会”的第二天，会场上洋溢着欢喜、包容、开放、自在的气氛。今天的主题是“佛教与心灵教育”，在这样的殿堂，研讨这样的主题，我想在座的和我一样，非常欢喜。

让我感到亲切的是，从主会场这里看去，我们教育学院的整个地形和建筑，有点像拉萨的布达拉宫，只不过布达拉宫是红色，而这里的颜色略有不同。

现在世人都向往布达拉宫，藏族人、汉族人乃至欧美人，大家或徒步或骑单车，或用其他方式前往，去瞻仰布达拉宫，去欣赏藏地的雪山、鲜花、草原和牛羊，并陶醉其中。得自静地的愉悦不同于闹市，然而在我看来，这种愉悦是暂时的，只有深入西藏人的内心世界，才能感受到最美、最真实、最恒久的快乐。

藏地人的快乐之源

藏地人快乐的源泉，是大乘佛教的心灵教育。

在藏地生活成长这么多年，让我深深感到：人们对于外境的追求，其实解决不了内心深层的困惑，而要消除这些，只有借助佛法。以后有机会去西藏，我希望你们在领略那里的山山水水、美丽风光的同时，也走进修行人的心灵殿堂，体验那种快乐自在的境界。

不丹是世界上“幸福指数最高的国家”之一，而你到了青藏高原，从人们的眼神、笑容乃至方方面面也能感受到：原来这里跟不丹是一样的。他们没有过多的欲望和贪婪，生活也从不奢侈，一生平凡却毫无忧虑地活着，这不是很快乐吗？尤其是修行人，自古以来，平和与宁静在他们心里长久延续着。

可能藏地的年轻人已经不了解这种快乐了，和以往的老人不同，他们在西方文化的冲击下，越来越困

惑，越来越浮躁，这是令我担忧的地方。我遇到一位美国学者，他从事科研 20 多年，后来去了德国的马普研究院²。令我惊讶的是，他竟能说一口流利的藏语。一席畅谈之余，我不禁感慨：他的藏语如此流利，可能我们很多藏族年轻人都比不了。

这位学者很关心藏传佛教。他认为这一文化宝库属于西藏，更属于全世界，如此心灵妙药值得保护、值得探索。所以十多年来，他一方面常去藏地学藏语，一方面也去跟中央民族学院的老师、同学们沟通，并在长期研究之后，取得了丰硕的成果。

当然，他只是其中的一位，国外还有很多科学家或者知识分子，对西藏的心灵教育正在产生浓厚兴趣。了解到这点后，也让我深感欣慰。

2 马普研究院，是爱因斯坦呆过很长时间的地方，曾出过 30 多位诺贝尔奖获得者。

年轻人需要心灵教育

你们作为年轻一代，让你一心追求内在的智慧，可能不太现实，多数人向往的还是外在的物质。我去过一些大学，看到的、了解的，也的确如此。然而，即便你要追求这些，我认为，心灵教育也不可或缺。

大学生正站在人生的十字路口，面对新的方向，有矛盾，也有压力。尤其在以独生子女为主的人群中，不说将来的就业、工作，就是平常生活中，也有意想不到的困难。面对这些，一个人没点勇气，没点心理素养，小小的挫折也成了大障碍，动不动就会想到自杀。

你们考上大学不容易，为什么要轻生？而且还越来越多？就是心灵上的教育不够。

因此，开这个研讨会很有必要。尤其是在香港开，我很想让更多年轻人了解到：在如今，在这么开放的大学里，人们追求的并不都是外在的科技，相反，更加注

重内在的伦理道德，更加注重心灵的教育。

今年7月的一则新闻中说，内地有12000多名学生报考香港的大学，但接收的只有363位，其中包括了很多省市的状元。之所以内地学子向往这里，向往国际教育，就是他们已经知道，在将来的世界中，任何知识都将与世界接轨，成为开放的知识，所以首先就把人生定位得高一点。当然，这种高度不是单单指外在，也指内在。

因此，在这样的时节因缘上，大家一起来探讨“佛教与心灵教育”，以求得调整内心的方法，我认为非常适宜。

藏传佛教的四条心灵通则

下面，我为各位讲讲藏传佛教心灵教育中的四条主要通则：贤善人格、出离心、菩提心、无二慧。

1. 贤善人格

人格贤善很重要。不论你在校学习也好，今后工作也罢，如果做人很差，即使有再好的学问、再大的能力，可能也派不上用场。

我的上师是法王晋美彭措，他是生死自在的大成就者、大修行人，将一生奉献给了一切生命。然而，就是这么一位伟大卓越的人物，在总结一生修行经验时却说：“无论你是佛教徒、非佛教徒，还是信仰其他宗教者，只要生存于世，就一定要有贤善的人格。”

贤善的人格，做人正直、厚道，有包容心，待人接物时能随顺别人，与人和睦相处，有颗真诚的利他心……这些都是。具有这样的人格有什么意义？法国思想家罗曼·罗兰（Romain Rolland, 1866-1944）说：“没有伟大的品格，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家、伟大的行动者。”

世间、出世间的道理是相通的，任何成就都依赖于贤善人格。哪怕你拥有再高的学历——硕士、博士、博士后，但没有一颗善良的心，也很难达成自己的心愿。

贤善的人格，往往体现在一些小小的行为上：

有一年，北京大学新生入校。有个学生大包小包地站在学校门口，他想去办手续，但东西太多了，不方便走动。这时，他看见一位老人，便跑过去问：“您能不能帮我看包，我去办一下手续？”老人点头答应了。

这一去就是一个多小时。等他回到校门口，老人依然规规矩矩地为他守着包。他取了包，说句“谢谢”就走了。

开学典礼上，他再次见到了那位老人。此时他坐在主席台上，面前的标牌写着：北大副校长季羨林。

一个人之所以令大众景仰，因为他会默默秉持高尚的行为，平等地尊重每一个生命。

有了这种贤善人格，才有修行佛法的真实基础。正如太虚大师所说：“人成，则佛成。”

2. 出离心

出离心，是想脱离轮回、获得解脱之心。

对你们来讲，也许专业了一点，但这样也好，就像有个同学讲的：“佛法本身的涵义，总以太世俗的方式解释，不一定与之切合。”因此，不妨把术语讲出来。

这样的出离心，低一点来说，就是对财物、亲人等不过分贪执。要知道，无止境的贪婪只会带来痛苦。一套房子不够，两套；一辆车子不够，两辆……急速膨胀的欲望，让城市的道路越来越堵，人也越来越挤。更严重的是，按佛教观点来说，还会引发水灾，近年来各地水患频频跟人的贪欲有莫大关系。

因此，人不可过于贪婪。若以随缘心对待一切，有

高尚的精神追求，这样的人生非常自在。

弘一大师出家前叫李叔同，是一位伟大的教育家和艺术家。虽然他的出家让很多人深感诧异，但丰子恺却理解自己的老师，他说：“我以为人的生活，可以分作三层：一是物质生活，二是精神生活，三是灵魂生活。物质生活就是衣食，精神生活就是学术文艺，灵魂生活就是宗教。‘人生’就是这样一个三层楼……”

对这三种层次，他认为，住在一层楼的人占绝大多数，能住进第三层楼，进而能享受灵魂生活、考虑生死并为长远的来世做准备的人，是最少的。而弘一大师就是这样的人。

从这里看，出家人其实并不消极，世人若能借鉴他们的知足少欲——简陋的小屋、朴素的生活，能借鉴“低贪”的理念，那么砍伐森林、破坏自然的现象，必将大大减少，这对环保、对人类的和谐生存，不是最大的贡献吗？因此，这个出离心，即使你从浅的层次上理

解，也有很大意义，这就是佛教思想的作用。

有人认为：出家人是寄生虫，不劳而获。

这种想法自古就有。佛经里有一则故事：一天，佛陀外出化缘，有一个正在耕种的农民看见了他。农民对佛说：“我是农民，靠种庄稼过活，但是你呢？你天天无所事事，在人前乞讨，这合理吗？”

佛陀告诉他说：“你这样劳作很好，但我也并非无所事事。你种庄稼，是在外面的田地上播种，以后你会收获果实；而我对人说法，是在人们的心田上播下善法种子，他日后会获得解脱之果。”

由此我们不难理解，佛教中的伟大上师们，虽然不像世人一样在物质上忙忙碌碌，但他们在心灵方面提供的教育，远远超过了农工商及一般官员的贡献。他们将弥足珍贵的佛教思想传播在人间，启发我们的善心，也驱除我们心灵上的痛苦。

所以，是真正的出离心，让出家人甘心于简单的衣食住行。因为在他们看来，名声、财富这些东西，生不带来、死不带去，毫无实义；而唯一要做的，就是解脱轮回的束缚，利益一切众生。

总之，出离心主要对治贪心。如果不能对治这颗贪婪之心，让世界有一种和平气氛，是不可能的。

3. 菩提心

所谓菩提心，就是为令天下一切有情获得究竟圆满正等觉佛果，而发愿修行、成佛之心。

菩提心表现出来是大慈心与大悲心，有了这种心的推动，你会自发地为一切生命去除痛苦、赐予安乐，而且是无条件的。用世间的话讲，也就是无私奉献。

无私奉献很多人做得到。所以，不是大乘修行人才需要菩提心，社会各个层次的人都需要有，有了它，就

能化解人群中强烈的自私理念。昨天下午一位发言人的话很犀利，他说：“现在的人为了利益自己不顾一切，对利他却嗤之以鼻。”我想他说得对。不过站得高一点来看，越是如此，越需要利他，因为不论是理念还是经验都告诉我们：利他才是利益自己。

一则报道中说：有人对美国的 1000 名富翁做过调查，谈及财富的获得时，10% 的人认为，自己的一切是依靠勤奋努力挣来的；10% 的人认为是凭借机遇；而其他 80% 的人都相信，这是自己行善利他的果报。

且不说利他的好处，如果你从小受的是以自我为中心的教育，成长中心里装的都是自己，做什么想什么也只为自己，这种毒药般的心态终究会害你一生。

每个人都很聪明的。别人跟你合作，会先看你的人品怎么样，自利心太强的话，别人就不敢合作了。不说合作，一起生活的夫妻，如果一方只爱自己，不考虑对方，不关心家庭，那对方只有离开了。为什么现在离婚

率越来越高？事业失败的人也越来越多？大多数就是这个问题——太关心自己了。

有一则故事很有深意：两个朋友同去爬一座高山。到了山顶时，气温骤降，于是他们便往山下跑，途中见到一个人昏死在路边。

其中一个说：“我们去救他。”

“救他，我们自己就没命了，”另一个说，“算了吧。”

那个好心人不忍，过去救他。

“你要救就救，我不管。”自私的人抛下他们，径自下山了。

好心人背起垂危的人，从山腰上慢慢地往下走。本来他上山的时候穿得很单薄，但此时因为背了个人，倒好像裹了件厚衣服，增加了许多温暖。尽管一路上比较吃力，但终究还是安全下山了。

山下停了一辆救护车，他走过去，发现里面躺着一个人——他的同伴，已经冻死了。

怕连累自己而舍弃别人的人死了，不顾自己而救护别人的人却活着，也许这是杜撰的，也许是个真事，但反复思索之后，联系现实生活，我还是想劝那些好心人：要坚持自己的利他心、慈悲心，暂时遇到些不理解、误解也不要紧，最终会好的。

在大乘修法中，利他心或菩提心对治嗔心。修菩提心时首先要知道，从无始以来，任何一个众生都曾当过自己的父母；为了报答这份生养抚育的恩德，一定要从现在开始，为他们的快乐和解脱奉献一切。

可能是藏传佛教的熏陶，我发现我的很多老师和同学都具有这种认识，这在我们商量做事的过程中看得出来。他们为自己想的不多，心里装的都是别人，都是利他的事情。我相信，这样的人很多很多，世界各地都有，在座的学者中也肯定有。

当然，利他心也分层次。如果不能具有最高尚或中等的利他心，有颗相似的利他心也可以。比如，你实在拿不出真实灿烂的笑容，但考虑到别人的存在，该笑的时候笑一笑，即使是表面上的，也应该是有益的。

如果有人问我什么最珍贵，我会说：利他心最珍贵。利他的心就像金子一样，它总是闪闪发光，而且具有永恒的价值。如果是一件时尚的衣服、一种时兴的文化、一段流行的音乐、一本畅销的书籍，也许暂时会受到追捧，然而时过境迁，也就没人听、没人看，没什么价值了。但利他心却不会，它永远不会贬值，不会过期，也不会被任何时代所淘汰。

你们有些人来一趟香港，想买些名牌衣服回去，认为不虚此行，然而在我看来，如果你这几天收获到利他心或菩提心这样的人生理念，才是真的不虚此行。

4. 无二慧

刚才大家一起念了《心经》，昨天很多学者也再三引用了“色不异空、空不异色”，这里面所表达的就是无二慧，或者叫无我智慧。

这个无我智慧，即使不从解脱上讲，生活中稍微懂一点也有相当大的利益。很多人是被执著捆绑了，被捆绑以后，不大的事情也总是感到忧虑、顾忌或不平，这样的人生只有痛苦，没有快乐。

如果我们想过得从容一点，最好学学空性，像《中观根本慧论》《入中论》《般若摄颂》《大般若经》，这些经论应该学。学的时候要深入，只会背一两个词句可能解决不了什么问题。

在释迦牟尼佛宣说的所有教法中，无二慧是最深的智慧，凭借它可以断除一切烦恼愚痴，所以一般人是说不出来的。“释迦牟尼佛的智慧不比我们差，他比我

们聪明多了。”这是潘宗光教授昨天说的，我认为，这是对知识分子很中肯的提醒。

潘教授是一位化学家，任香港理工大学校长多年，引导着 3 万多人。作为一名从事教育事业的科学工作者，他是在多年观察之后皈依佛门的。

科学家信佛不会是盲目信仰。当佛陀在 2500 多年前将真理留在人间后，千千万万的科学家对此做过了解，了解中他们发现，他们的所有研究和思索，不过是对这一真理作了印证，没有驳斥的能力。他们也注意到，和他们不同的是，佛教历代心灵大师们是在思索之上，更以亲身修证领受了佛陀的教义。

而在大师们所领受的真理中，最核心的就是无二慧。获得无二慧有两条途径：一是在潜心闻思、研究之后，一心修行；二是在正确指导下参禅或修持窍诀。

无二慧对治痴心，也就是无明，能将最细微的所知

障遣除。当然这需要长期修行。如果有机会、有兴趣，你们可以到藏传寺院做些系统了解，甚至亲自去闻思修。有了闻思修，最终一定能得到不可思议、超越一切的境界，那是真正的洒脱与自在。

莲师是心灵教育的导师

以上这些心灵教育的通则，来自藏传佛教的最初导师——莲花生大士。

莲师的心灵教育或说心灵疗法，现在在国际上备受关注，像哈佛大学等很多高等学府都设有研究中心，专门研究《西藏度亡经》、伏藏法、大圆满密法等教义，乃至前世后世、虹身成就等神秘现象。

想提醒诸位的是，这些心灵探索上的贡献，并非出自一个普通人，而是真正的佛陀。

莲师初来藏地时，一路降伏众多鬼神，让他们护持佛法，之后建立起显密圆融的藏传佛教。对于这样一位教主，如果你以理性方式研究他的思想，可以开启智慧；如果你以信心来祈祷，则能遣除障碍，获得快乐。

为了让诸位的心灵获得自在，组委会决定，给大家每人一尊莲花生大士像。这是一种象征。佛像已经由我们佛学院那边很多出家人装藏、开光了。（欢呼鼓掌）

我本人从小就对莲花生大士特别欢喜，而且常常祈祷。你们信佛的人应该有信心，如果是其他宗教的或者不信佛的人，也可以用来护身，就像在车上或家里摆放观音像一样。实在没兴趣的话，放到清净地方，或者送朋友也可以，大家随意。

组委会要求，下课以后让我一个一个地送。我没有什么加持和力量，不过算是个缘起吧，跟大家结个缘。

（鼓掌）

莲师代表包容和自在。所以我特别祈愿，愿各位的心灵获得永恒的自在与快乐。暂时的快乐并不长久，当你既年轻又有才华时，你觉得快乐，但等你老了、面对死亡时，就不快乐了。因此，真正的快乐源于内在的修证，希望诸位都能成为心灵自在的成就者。

主持人：接下来是现场提问。

堪布：前段时间，哈佛大学让我去做一些心灵方面的研究和交流。也许是个缘起吧，刚才路上恰好碰到了个哈佛的女大学生。“你们哈佛很有名，”我说，“待会儿随便谈谈你的认识吧。”她答应了。现在我把时间让出一点，请她讲一讲。

主持人：有请哈佛女孩。

哈佛女孩：大家好。刚才堪布一说，让我想起了在哈佛参加的一个四天的工作营，名称叫“Faith and Leadership in the Fragmented World”，译过来就是

“在一个破碎世界中的信仰和领导力”。

活动之初，每个人都要作自我介绍，而且要介绍自己的信仰。我的班上有 50 个人，但唯一一个说“我是无神论者”的，就是我。所以，当那些说“我是基督教徒”“我是穆斯林”“我是佛教徒”的人看我的时候，我能感觉到他们心里在说，“那你来干吗？”

四天的活动中，每天早上我们伴着日出练习瑜伽；上午学习讨论《新约》《旧约》，或者《薄伽梵歌》等不同宗教的经典文本；下午由哈佛商学院的院长带我们讨论案例，像马丁·路德·金（Martin Luther King, 1929-1968）、甘地（Mohandas Gandhi, 1869-1948）等世界著名宗教领袖的事迹；之后进行表达力训练。

四天的项目结束时，有人对我说：“你知道吗？其实你不是一个无神论者，而是‘agnostic’。”agnostic，中文叫“不可知论者”，其原意是：有很多东西还不了解、不清楚。

我不知道自己是不是这样一个人，但我还是记起了苏格拉底的话，他说：“未经省察的人生没有价值。”也许这是他人生理念的一个概括。

在古希腊，他经常跑到街上问不同的人：“你知道什么什么是怎么回事吗？”最开始那些人都说：“知道呀。”但在他的不断追问之下，人人都说：“我不知道，真的不知道，你饶了我吧！”可能也是因为这个，他惹怒了当时的权贵，被处以死刑。

说他的故事，一方面是对这些很感动，一方面我也觉得：不管你是在以什么方式追寻真理，只要认识到自己所知有限，并始终保持一种虔诚、好奇的态度，才是最重要的。

昨天听完潘宗光教授的演讲，晚上我又看了朱清时教授《物理学步入禅境》那篇文章。从这些我非常尊敬的前辈身上，还有很多学者那里，我的确看到、学到了很多，这或许就是佛学的感召吧？

我的名字中有一个“涅”字，涅槃的涅，我常常怀疑：是不是冥冥中，我的人生跟佛教也有某些因缘？

非常欢喜，也希望向大家多学习。

谢谢！

现场互动

问：我是北京第二外国语学院。从北京来这儿的路上，我碰到一车基督徒。他们见我戴佛珠，明知我是佛教徒，还想劝化我，一路跟我聊《圣经》的故事。半小时后，他们终于说了出来：“小伙子，你信主吧。”我说：“我6岁就信佛了，怎么可能改呢？”通过这件事我想说的是，他们一定觉得基督教是真理，才会劝我，但我心里非常抵触。不过后来我也反省：我们佛教徒去劝人信佛，人家会不会抵触？如果会，那该不该劝？该如何劝呢？

堪布：我也发现，基督徒对自己宗教的热爱，是许多佛教徒远远比不上的。比不上的原因，或许是源于两

种认识：一是无私，有些佛教徒对自己的宗派毫无偏袒之心；二是无所谓，有些佛教徒并不关心佛教的发展，只要自己是佛教徒、自己学到佛法就可以。

说心里话，我希望人人有信仰，只要是真理，不论你信什么都可以。

没有信仰的人，就像哈佛女孩说的，会被别人用异样的眼光看待。以前上师去加拿大弘法时，在一个很大的讲堂里，再再强调了信仰的重要性。二十多年了，那些话我记忆犹新，以至于现在不论到哪儿，都会劝别人有个信仰。

不过劝人也要分情况。类似你车上碰到的情形，我也听说过，用尽各种方法一定要拉进去。好在你6岁就学佛了，如果是初学就不好说了。其实现在很多人的心是空的，有个信仰对他们有益，要劝的话，最好劝他们。已经有信仰的人，何必你拉我、我拉你？

我们劝人信佛，没有其他目的，不是要搞什么运动，队伍越大越好。人多人少无所谓。我们只是想让你认识真理，一旦认识了真理，你的人生可以少走弯路，也减少很多痛苦。

所以，信佛信基督都可以，宣传自己的教义也可以，不过信仰是自由的，不能强迫。

问：我来自烟台，是个心理医生，行医 9 年，但信佛有 10 多年了。我看过四法印中讲的“细无常”，说是以细无常可以破除贪执，达到“无实义”的了解。但我去观察时，虽然贪执或快乐是刹那刹那过去的，什么也不留下，但是它毕竟有来有去，不是空无的。而且，我可以预期进而感受到这个快乐，比如，上一秒的快乐过去了，下一秒的快乐会来，来了也可以感受到，好像即使了解了细无常，也不能完全破掉贪执。

虽然理论上说可以，但我自己破不掉。因此，请您为我开示一下，如果达不到空性的境界，用细无常如何破除贪执？

堪布：所谓“细无常”，就是刹那刹那变迁的实相。刚才你说，虽然你在理论上能了解，贪心等烦恼的确是这么一种体性，然而下一刹那的对境一出现，还是生烦恼。你能理解无常很好，生烦恼也正常，但让你生烦恼是不是就说明它真实？也不是。在抉择细无常之后，的确可以过渡到空性，这些道理在《中观宝鬘论》《入中论》等论典中有详细阐述。

如果你真的了解了细无常，对治烦恼很简单。不说细无常，粗无常的了解，也会让你对生命有另一番体悟。

比如，明天我们去看风景，那时候一定很开心，但晚上回来风景就不见了；而今天我们拥有的才华、美

貌、爱情，其实也像这风景，不知不觉就消失了……如果你懂得这样思索，就会发现，原来所有快乐、所有我们想要的东西，都是无常的，都不可靠。

当然，要深入认识并体会这个道理，一定要修行。

问：我是来自河南的一名老师。佛法以解脱为本，讲出离心，但世俗理念却以建功立业、功名利禄为主。请问，在鱼和熊掌不可兼得的情况下，该如何用佛教调节心理上的落差，或者说更靠近修行？

堪布：这次研讨会来了很多老师。我昨天讲了，一名好老师可以影响很多学生，如果老师们学到了慈悲、宽容和感恩，并且真心付出，就可以提升学生的道德和人格，给他们一个扎实的人生基础。

在这样一个精神危机的时代里，年轻人最匮乏的

是勇气、智慧和大悲等善的理念，缺了这些，人是很难有大前景的。所以，你们做老师的，除了教知识以外，最好也能把宗教的慈悲理念教给学生。我也是老师，我热爱这个身份，而且我很希望和所有老师们一起，尽己所能地改变我们这个社会的冷漠和颓废。

回到你的问题上。很多人以为，有出离心就要撇下家庭和工作，什么都不管，独自到山里修行。其实不是。即便是佛陀时代修行也分两种：出家和在家。

出家修行很严格，不是每个人都做得到。而在家修行也分层次，有只受皈依戒的，也有受一分或多分戒的。对一个在家人而言，能够在戒定慧的约束下，不过于贪执世间，就是有出离心了。不是非要舍弃世间。

佛教是宽广和包容的，从它在印度兴起，以及后来传入中国乃至走进世界的过程中，它的理念都直接融入了当地文化，成为人们不可缺少的精神食粮。

问：在目前多元文化的冲击下，我们该如何
用古老的佛教接引时尚的年轻人？

堪布：在座的都是年轻人。有报道说，世界的希望在中国的年轻人身上。起初我有点疑惑，但是后来想想，中国人口占了世界的五分之一，其中又有那么多是年轻人，说他们是世界的未来，并不夸张。

不过年轻人自己也要争气。我们有很好的文化，这一点不假，但如果你舍弃了它，反去捡拾其他文化中的糟粕且以为有价值，那么再过二三十年，可能人类就真的没希望了，真要进入一个疯狂时代了。

人在年轻时切不可自以为是，以高学历自居，这样弄不好会耽误一生。我们要学会反思，反思自己的价值观，反思我们的传统理念，并通过比较建立一种新的认识。那时候你会觉醒，知道有些东西并无价值，即使人人都在追求，也能适时地停下脚步。

当然，做老师的也要善于引导和指点。

问：我是广西百色的一位物理教师。请问，向学生传达佛教理论，该选什么样的切入点？

堪布：你是物理老师，可以结合佛教理论讲物理。

记得我在读中学时，我的物理老师经常反对佛教，不过那时候是 70 年代，有当时的历史原因。后来我出了家，再研究物理时才发现，物理学中所讲的道理与佛教最为契合，尤其是量子力学。

学生最有可塑性，只要我们运用好智慧、慈悲和摄受力，适当做些点拨，一定能将他们引入光明之道。

闭幕词

CLOSING SPEECH

2012年8月5日

尊敬的甘会长、王博士、何博士以及所有来宾、同学们：

在非常快乐的气氛当中，第二届世界青年佛学研讨会在美丽开放的海滨城市——香港顺利举行，并且于今晚圆满闭幕！

对我来讲，这是一场关于人生感受的、深刻的互动，我有几个感想：

第一个感想，是特别感恩大家的参与，感恩教授们的教诲及义工们的忘我支持！这是一次开放的研讨会，

既有佛教徒的虔诚和深入探讨，也有非佛教徒和非宗教人士对佛学的欢喜和潜心研究。我们以开放的心态与来自各个民族、各个国家、各个地方的人一起度过了这段美好的日子，对我来说，这是一段很美好的回忆！

第二个感想，这次会议是一个很好的学习机会。除了与潘宗光教授有一个多小时的会谈以外，我没有缺课，而且做了详细的记录，在心里印下了许多世间、出世间的知识。希望以后经常有这样的学习机会。

第三个感想，这次研讨会及昨天的朝山拜佛，都是在法喜充满和无比喜悦当中度过的。但是佛陀讲过：“高际必堕、积际必尽、生际必死、聚际必散。”今天晚上，心开始沉重起来了。明天，来自世界各地的朋友们将会离开，各奔前程，前往自己生活居住的地方，大家在感情上、心态上都依依不舍。特别是这几天和同学们在一起，我好像回到了年轻的时候，一切都忘了，跟大家在一起特别开心！

从明天开始，我们要回到各自的地方，临别之前，我想送给大家两个载满回忆的纪念品。

第一个纪念品，这次的“参会证”留给大家，还有组委会发给每个人的这件衣服，也作为纪念品。

其实，衣服真的有承载回忆的作用。19年前，我和恩师法王如意宝一起出国的时候，曾在香港买过一件衣服，就是昨天朝山时穿的那件黄色短衫。19年来，它经常给我带来美好的回忆！当时我跟上师一起去香港的海洋公园，后来还去了印度、美国……虽然上师如意宝日日夜夜不停息地利益众生，但显现上也会去美丽的地方，其实他老人家是悲悯那里的众生。这件衣服19年来经常给我一种加持力——很强的力量！

在座的年轻人再过20年，也会是我这个年龄了。到那时，昨天演讲的那些老教授和法师，也会像我的恩师一样，可能已经不在人间了，但这件衣服却能够给你们带来美好的回忆。

第二个纪念品，就是这几天各位同学、教授和法师的谆谆教言。这是最珍贵的！依靠上师的教言，才能对人生、对今生来世有非常大的利益。

这是我希望给大家留下的两件非常有意义的纪念品。

最后，希望在座的各位回到自己岗位上的时候，一方面能将这几天所学到的、佛陀的慈悲与智慧运用到世间，哪怕只有一个众生，只要对他有稍许的利益，就尽心尽力地去做；第二个方面，在座的很多是年轻人，但现在很多年轻人除了追逐欲望以外，不去求知。其实人应该活到老、学到老，这才是正确的人生目标。因此，希望各位勇于求知、求真，经常看佛教的和其他真正对人生有意义的书籍，以智慧伴随自己。

正如释宏明法师的评价：“这次研讨会无论从水平上还是层次上，都不亚于第三次世界佛教论坛。”希望通过本次会议，每个人的心灵有真实的改变；同时在你

的人生道路中，这次会议就像一盏明灯，让你的前途越来越光明！

上午，甘会长引用了一句格言——要想知道上山的路，就要问过来的人。这一句话，希望年轻的学者们，在未来的人生当中能够牢牢记住！一定要多问一问过来的这些法师和老教授，他们是怎样学习、怎样修行的，只有这样，才能让这次会议具有真正的意义。

谢谢大家！



本 届 主 题

可 持 续 发 展

SUSTAINABLE DEVELOPMENT

第 3 届



世界青年佛学研讨会

WORLD YOUTH BUDDHIST SYMPOSIUM

中国 · 香港

2013 / 7 / 16 - 7 / 19



开幕词

OPENING SPEECH

2013年7月16日

今天，我们从四面八方、五湖四海齐聚香港教育学院，这看似偶然，实则必然，是一个殊胜的因缘，相信诸位都会珍惜这段美好时光。

“世界青年佛学研讨会”已经成功举办了两届，第一届是在喇荣佛教大学，当时有两百多位知识分子参加；第二届是去年八月份在香港教育学院举行，有四百人左右；今年是第三届，就从今天开始在这里隆重开幕。

本次研讨会的主题是“可持续发展”，就像刚才宏

明法师讲的，我们这里要谈的不是经济的发展，而是心灵的发展。心灵的发展更重要。汤恩比博士曾说：“人类的历史如果剥开外皮，就成了一种心灵的历史。”可见，不论时代如何变迁，社会如何进步，人类对心灵的追求始终是永恒的主旋律。



看到大家满怀喜悦、热情和信心，看到这么多知识分子欢聚于此，我本人深受鼓舞。我想，无论你有没有宗教信仰，无论你是谁身份的人，我们都是地球的一份子、世界的一员，因此我们都有责任关爱如今的地

球，都有责任关心社会问题、健康问题、教育问题。我相信，通过本次论坛的共同学习和探讨，应该会给世界增添一份祥和与温暖。

预祝本届论坛圆满成功！谢谢大家！吉祥如意！

信仰是鲜美的生命之泉

BELIEF IS THE FRESH SPRING OF LIFE

2013年7月16日

今天，来自香港和其他地方的各位宗教界人士，都将以非常开放的心态，与大家分享跨宗教可持续发展方面的心得，希望诸位青年知识分子多了解他们的思想。

超越世俗的灵魂生活

有人认为凡是宗教都是迷信，也有人因为信仰某个宗教，就排斥其他宗教，但我认为，真正的宗教不仅无害，而且它对全人类都非常重要。所以，不妨以包容的心态看待宗教。

著名画家丰子恺将人的生活分为三种层次：物质生活、精神生活和灵魂生活。

所谓物质生活就是衣食，用饮食、财物等外在事物满足自己的生存需要；所谓精神生活就是艺术，是在物质之上追求精神层面的享受，例如音乐家、画家们的创作或思考；而所谓灵魂生活就是宗教。

丰子恺认为，过这三种生活的人相当于住在三层楼里。住在第一层楼里的人过的是物质生活，属于大多数；住在第二层楼里的人过的是精神生活，相对要少很多；而住在第三层楼里的人，则是超越了世俗，过着宗教赋予的灵魂生活，当然，这种人是最少的。现实中不管你们住在哪一层楼里，也不管你们主要过的是哪种生活，今天大家来香港参加这次聚会，说明你一定是想了解宗教。

而香港也的确是一个适当的地方。多年来，香港以它的开放和包容，让各类宗教在此自由发展，来自香港

和世界各地的人士都能发表自己的见解。从他们身上，可以学会跨越狭隘的门户之见，学会用包容的视角，来融汇整个世界范围内的正确思想。

道德缺失使犯罪率上升

正确思想从来不只是一种思想，它还可以深刻影响人的行为。就像宗教，宗教信仰对人类的生存和发展，历来都起着不可思议的作用；即便是今天，也依然是如此。

美国总统奥巴马上任后，调整了前总统布什在政治、经济、军事等各方面的政策，唯独对宗教作了保留，甚至增加了许多有利于宗教间互相学习交流的优惠政策。

为什么呢？因为他认为，任何宗教中“平等、博爱”的主张，都为社会提供了“尊重、理解”的空间。

所以，宗教对美国人、对美国的发展来讲，是不可缺少的。

前段时间我看过《中国人的信仰》一书。在书中，北大教授钱理群说：“一个不知道爱、不知道怕的民族太可怕了。”他认为，知道怕，人在道德上就会受到约束，而宗教“无形中维护了社会道德的底线”。他举例说：“假冒伪劣也有一个限度，就是不能伤害人的生命……做坏事也是有规矩、有约束的。而我们现在的问题是，这样的底线被突破了。”

可见，如今人们的思想危机、精神危机，就是缺乏信仰导致的。缺乏信仰的人就会缺乏道德，道德缺失的极端表现就是犯罪。统计研究发现，当一个国家的信仰率提高时，犯罪率会下降；信仰率降低时，犯罪率就会上升。因此，对整个世界来说，宗教信仰不可或缺。

那么，现在全世界的信仰状况如何呢？2011年美国《宗教近况》报道说：在今天69亿的全球总人口中，

58 亿人都有自己的宗教信仰，没有任何宗教信仰的人约有 11 亿。从这个数字看，没有信仰的人比例不大。

当然，今天在座的都是来寻求真理的，不管你信仰哪一个宗教，或者不信仰任何宗教，我们都一样欢迎。不过，没有信仰，不一定是个正确的选择。可能有些同学还记得，去年的研讨会上，有个哈佛女孩说自己在参加一个“活动营”时，因为没有信仰，被当成“怪物”一样。因此，以后有了机缘可以考虑考虑信仰问题。

其实每个宗教都是好的，只是彼此缺乏了解。二十一世纪，这种相互了解既有必要，也很便利。像今天这个场合就很好，对我而言是个好机会，可以让我直观地了解其他宗教。我以前读过基督教的《圣经》、伊斯兰教的《古兰经》，也读过道教的《道德经》、儒教的《四书》，甚至还看过印度教的《吠陀》。在拜读这些著名经典论典的过程中，我有一点重要的认识：在任何一个宗教的教义中，都有“真、善、美”的倡导和教诫，而这恰恰是每一个心灵最需要得到的启发，为什么

不值得提倡和发扬呢？

所以我认为，宗教是人类生存和发展的精神食粮。而宗教与宗教之间，也完全可以求同存异，在互相学习、和睦相处的气氛中，共同为人类的前途做出相应的引导和维护。

宗教的意义隐藏于人们的内心

《爱因斯坦谈人生》(Albert Einstein: The Human Side)里有一句话，它说：“我们千万不能忘记，仅仅凭借知识和技巧并不能给人类的生活带来幸福和尊严。人类完全有理由把高尚的道德标准和价值观的宣道士，置于客观真理的发现者之上。”爱因斯坦就是客观真理的发现者，但他不认为自己以及其他科学家们，已经超越了那些宗教领袖。所以他说：“在我看来，释迦牟尼佛、摩西、耶稣，他们对人类社会的贡献，远远超过所谓的聪明才智所取得的一切成就。”



这位科学先驱的话值得深思。科学确实是给人类带来了进步，但与此同时，为什么越来越多的技术开发让社会陷入危机，让人们感到恐惧和不安？几千年来，那些伟大的精神教主到底给我们留下了什么？难道宗教里真有答案，可以解决如今的一切难题吗？

带着这些疑问，希望大家仔细地聆听各位宗教人士的教言，看能不能找到救护社会的良方，甚至发现超越平凡世间的理论和修证。有位智者说：“宗教的意义虽然隐藏于内心，但当它通过修行显现于外时，其魅力一定超胜任何知识或艺术。”

这一点，在我们学习了以后，应该会了解的。

在研讨会当中，你们心里有什么疑问，有什么见解，都可以直言不讳地向这里的宗教人士和教授们提出来。香港是自由开放的，所以我相信，每个人都有接受批评、接受辩论的能力。

著名心理学家荣格在《心理学与宗教》(Psychology and Religion)中说：“在生活中拥有信仰的人应该说他们获得了无价珍宝，因为信仰是新鲜美丽的生命之泉。”

专场问答

QUESTIONS AND ANSWERS

2013年7月18日

主持人：

这三天里，很多朋友都不断在问：“什么时候才能得到上师的开示？什么时候才能跟上师有一个更好的交流？”今天晚上，我们就等到了这一刻。下面有请世界青年佛学研究会会长索达吉堪布——

谢谢！刚才美国赫尔曼教授说：“这几天过得很美好，很开心。”实际上我也有这种感觉。因为在座的大多数是大学生，内心相当开朗，再加上没有成家后的各种压力，随时可以看到灿烂的笑容。待在你们的群体

中，我好像回到了二十几岁，这几天过得很开心。今天晚上，同学们有什么问题可以提出来，我不一定答得很好，但是愿意跟大家交流，共同探讨。

问：当身边的亲戚朋友，遇到癌症等恶疾时，我们能为他们做些什么？

堪布：如今癌症已成了“人类杀手”的主力，以后因缘成熟时，我想专门讲一两堂有关如何面对癌症的课。

一般人得这种病时，恐怕很难从中解脱。不过现在西方有些报道说，个别人也有痊愈的现象。以前我认识一个藏族大学生，她刚毕业就得了癌症，因为没有多少时间了，就出家，准备死亡。我让她一定要念满100万遍藏语的阿弥陀佛圣号。结果她念完之后，现在已经5年了，身体还非常健康。所以，佛法的加持力确实不可思议。

不论佛教徒或非佛教徒，不论他人抑或我们自己，都可能会面对这种无常，今天还健健康康的，明天就突然得了重病。佛经中说一切如梦幻、如泡影，所以，疾病和死亡也如梦如幻。如果所学的这些道理，在我们处于最关键的时刻——面对生病和死亡这两个可怕问题时，没能派上用场，确实是惭愧之处。

面对生病或死亡，一般人会特别恐惧，但在佛教中，这是很正常的词，这种无常在自他身上都必然会出现。也许有人认为：“堪布自己生病时，不一定会这么想，如果他真得了非常严重的病，可能很害怕。”其实，我以前也收到过很多病危通知，说是“马上不行了”“马上要开刀”，但后来好像也没有什么，也许我的感觉比较麻木。不管怎么样，学佛修行的人，对常人特别害怕的事，会有一些能力去面对。

当然，任何人听到罹患这类疾病的消息，都是惊闻噩耗。所以我们也祈祷上师三宝加持病者早日康复，我

想在座的善心人士都会在心里默默祈祷和发愿“愿他们早日病愈，并得解脱”。

问：大学生进入社会后如何成为一个好人，
一个对社会有益的人？

堪布：在现今社会中要做一个好人，很难。很多同学在大学里时，可说是满腔热忱——我出来之后要为社会做事，我一定要弘扬传统文化，弘扬民族精神。

但后来成了家，找了工作，每天都非常繁忙时，就失去了往昔的豪情壮志和坚定信念。有些甚至慢慢对生活失去信心，遇到一些微不足道的逆境时，就非常脆弱地伤心。

就知识层面而言，虽然很多大学生对各种科技信息及专业技术的掌握比以往高，接受的各类国际信息也比较多，但内心却不够坚强，这一点不如以前。相较而

言，古人有自己的做人原则，内心反而更坚强。

现在大学生面临的比较突出的问题，就是感情和钱财问题。处理这些问题需要遵循两个原则。

第一个原则，不能害众生。我一直认为，不管怎样，在此世间应尽量做到不害众生。

第二个原则，尽量遵循因果而取舍。善恶因果，是真实不虚的，谁也无法改变。如果造的恶业太多，也许即生成熟苦果，也许来世成熟苦果，这一点毫无疑问。但是有些同学对此还不是非常清楚。

所以，第一个原则，不故意伤害任何众生；第二个，至少要成为相信善恶因果的一个人。能做到这两点，你对这个社会直接间接肯定有利益。

问：在如今浮躁且嘈杂的城市中，如何守护好自己的根门、让自己时时保持一颗清净心？

堪布：现在的社会，人心普遍浮躁，要在这种环境中保持自心清净，是不容易的。不过通过禅修等调心方法也可以实现。

我这两天早上都去看了这儿的禅修，大多数同学的态度还是很好的。但是有些同学，就像我第一天说的一样——在床上“修行”，一直打呼噜。据说他们禅修时还在说梦话，梦中说“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，对吧？



当然，大家可能最近比较累，香港这几天的天气也不是很好。但我晚上睡得很晚，基本上十二点半或一点钟，早上起来稍微念念经，也还可以。

好多同学因为好奇心，第一天来的多一点；今天就少了很多，很多都在家里闭关；明天可能就更少了。看你们的这种“积极性”，想改变内心的浮躁、得到清净，还是比较困难。没有下功夫，习气就很难改变。

前段时间，我写了一本书《做才是得到》。想真正调伏内心的烦恼和痛苦，需要长时间的奋斗。修行和世间法都是如此，因为任何事情都有一个积聚因缘的过程。光有开头，中间半途而废，什么事情都办不成。

禅宗和藏传佛教中的很多大德，一方面寿命很长，另一方面内心非常寂静快乐。这是通过修行获得的。因此想要获得内心的宁静，一定要学会禅修等调心方法。当然其他宗教的调心方法，我也不排斥。

这种修行是一种长期的自心上的修炼。有位老法师，今年已经 87 岁，仍然坚持每天四点钟起床，之后一直参禅念经。二十年前如此，二十年后依然如故。

一般来讲，87 岁的人每天早上四点钟准时起来，很不容易。在座的很多人可能工作以后会说：“啊，我特别忙，不行……”白天谁都会有工作，但是晚上可以空出一部分时间。生活中要有个稳固的空间留给修行，养成一种习惯。

有人说自己的学佛就是临时抱佛脚，其实这种学习态度不对。修行应该是长期的、生活性的。如果能做到这一点，则无论周遭社会如何恶劣、嘈杂，你都一定能护持住一颗清静心。

问：禅宗是否也存在次第？如果是，它的次第是怎样的？

堪布：禅宗有两种：一种是顿悟法门，一种是渐悟法门。

顿悟法门没有很多次第，是让人当下顿悟，比如六祖大师在《坛经》里所讲的法。在《坛经》的不同章节中都叙述，六祖大师通过对话，令很多人当下开悟了，这其中并没有很多次第。

密宗的无上大圆满和大手印修法，也相当于顿悟法门。比如，莲花生大士的传记中曾讲，贝若扎纳有次从甲摩擦瓦绒上来时，遇到一个 80 多岁的老人。贝若扎纳给老人传授禅定之法，老人当下开悟了。

渐悟法门，是次第的，诸如神秀大师所传之法。藏传佛教当中的生起次第和圆满次第，也是渐悟法门，是一步步次第而修的。

众生根据各自不同的根基，可以选择两种法门中的一种。

问：我是一名教师，很希望引导学生有人格上的提升，请问在初中和高中的教育中，如何做才能很好实现这一点？

堪布：虽然这次佛教论坛的参会者目的各不相同，但大家心中都有一颗善的种子即将发芽。所以首先要肯定你的发心，非常值得随喜。

前两天我在青海红十字医院做讲座，也遇到一个老师。他之前在法国留学，毕业后，本来可以在法国或北京找工作。但最后他选择到国内一个非常偏僻的地方，当了一名中学老师。

他这样做的原因有两个：一是，待在大城市里可能会对人心有一些染污；第二个，他很想帮助这些孩子。

你刚才提到的学生教育，非常重要。现在的教育其实已经成了分数至上的模式，比如，父母都是问孩子“你的成绩怎么样？”人格不好但只要成绩好，大家都

会赞叹你。其实，一点德行都没有的人到了社会上，恐怕只会造成危害。

想要完全改革教育，恐怕现在谁也没有这个能力，即便教育部也不一定有。但在教育中可以增加一些人文的内容，比如《弟子规》、《千字文》、《孝经》、《中庸》和《大学》等，或者佛教中的慈悲理念。否则，仅仅依靠自然科学知识，解决不了人生的大问题。唯有道德教育背景下成长起来的孩子，才可能具备完善的人格，最终实现自利利他。

因此，希望你坚持做下去。

问：佛教说人有前后世的轮回，但是我们这辈
子还没有死过，怎么去证实轮回真的存在？
怎么证实死亡不是终极句号？

堪布：虽然你这辈子没有死过，但以前肯定死过很

多次，如果对某种死亡方式有种恐惧感，说明可能以前是以这种方式死的。

现在有些人因为后天教育的原因，对前后世心存怀疑。但这种怀疑是不合理的，可以说很愚痴。其实，不存在前后世的理由一个也找不到，存在前后世的教理和案例成千上万。

通达空性很难，但要了解前后世的存在并不难。关于前后世，网上也可以得到很多这方面的信息，我以前在学校当中这方面讲得也比较多，在一些书里面，我列举了大量依据。

佛教跟其他很多宗教不同，以智慧不能成立的，绝不会以“这是信仰”“这是佛说的”作为理由而要求别人信奉。所以对于生死轮回，用理性的智慧去观察和认识很重要。这样观察后，如果生起定解就不会动摇。

没有学习因明的道友，要通过辩论来论证前后世

存在有一定困难。但就像今天的研讨和问答一样，以这种方式长期学习时，最后就会知道：噢！前后世不存在的理论是不合理的；只有前后世存在，世间各种问题才能迎刃而解。所以，对前后世这个问题，希望大家还是认认真真去研究。

问：我国有三亿青少年，其中有三千多万存在这样或那样的心理问题，这背后牵涉到三千多万个家庭，请问宗教对这样一个特殊群体，能够做些什么？

堪布：现在的青少年大多是独生子，他们的教育如果出了问题，会成为一个巨大的社会问题。所以近十多年来，我也非常关心这个问题。

作为宗教徒，在社会不同的领域，尤其青少年群体的真善美的教育上，力所能及地积极做一些工作，是应该的。因为一旦帮助一个人树立了正确的信仰，以后他

看问题的角度、解决问题的方法都会不同，整个人生也会从此改变。

当然，这不仅是宗教徒的事情，包括非宗教徒，或者说每一个参会者，这次回去之后有怎样的责任和义务呢？或者说，在这里的几天中聆听各个大学的不同声音，最后你要带回去什么呢？

一个是，自己面对问题和痛苦时要有坚强的信念，这个很重要；第二个，在社会的任何角落，应该有帮助他人的责任感，以自身的行为，在不同领域，传播真善美的理念。

这种责任感同时也会是一种压力，但是我们要正确对待，转为道用。

最后想要跟大家说：也许有些人因为这次交流，人生中会有有一种奇迹般的转变和缘起。

问：在座很多是大学生，请问，大学生就业后如何平衡工作与修行？

堪布：大学生一般刚毕业时很开心，但你们要做好思想准备，社会并不是那么美好，有很多问题会扑面而来，此时就需要智慧地面对。

你刚才说如何平衡工作与修行，不管怎样，在社会上该做的事就要去做，修行在生活中。我经常强调：在修行中生活，在生活中修行。

作为在家人，完全修行而不去上班，比如天天坐禅，或天天拿一个转经轮转，周围的领导和同事会觉得你有问题，也许刚开始扣你工资，之后慢慢就会开除你。

佛教讲要“与时俱进”，而要与与时俱进则需要善巧方便的智慧：对上面的人随顺恭敬，与中等的人和睦相处，对下等的人慈悲爱护、去除傲慢。这是做人的基

本原则。遵循这种原则来工作和生活，修行也会自然成功，修行在生活中。

问：很多行业里其实有一些潜规则，我们是接受还是拒绝？如果拒绝，会得罪很多人；如果接受，良心又不安。

堪布：工作中遇到一些违背良心的事，自己该怎么做呢？应该有一种智慧和能力，既不得罪别人，同时也不违背自己的良心，走一个中间道怎么样？

问：《亲友书》第十三课有这么一句话：“有些大德或成就者也有转生天界的现象。”既然是大德或成就者，为什么不往生极乐世界而是转生到天界呢？

堪布：天界，有凡夫居住的和圣者居住的两种。

像弥勒菩萨所居住的兜率天内院，也属于天界。还有按照大乘的说法，色究竟天中也有很多成就者。这些都属于天界，但是有圣者安住。

当然有些所谓的大德，修得不是很好，可能会转生到欲界天、色界天、无色界天中的凡夫居住处。所以天界有不同层面的理解。

另外，极乐世界也可以是“上有天堂，下有地狱”里面的天堂，这是广义的极乐世界。



藏传佛教的学修体系

THE STUDY AND PRACTICE SYSTEM OF
TIBETAN BUDDHISM

2013年7月19日

主持人：

喇荣——这片孕育僧才的圣地，是法王如意宝在1980年秋天正式创办的。法王如意宝培养出来的诸多堪布们，一直遵循着法王如意宝的意愿，将佛法播撒在人间的每一个角落。而和我们汉族弟子最为有缘的，当属索达吉上师仁波切。接下来，让我们以热烈的掌声，请上师仁波切为我们讲述“藏传宁玛巴的学修体系”——

今天上午利用这个时间，与所有参会人员共享“藏传佛教的理论体系和修行次第”。

这次香港教育学院云集了国内外的众多知识分子，是非常殊胜的因缘。昨晚，我特意见了一些在欧美求学的留学生，感觉这次聚会堪称世界性的跨宗教、跨文化、跨时代的交流，是一次盛会！

这次的参会者——无论科学家、佛学家，抑或文学家、艺术家，都有一个共同的理念——以广阔无私的心寻求真理。所以借助这个平台学习之后，就应改变生命中的不正之处，要去饶益有缘众生。其实，从很多知识分子的言语也看得出其内在的慈悲心。

最近整个世界都非常关注“可持续发展”，所以我们这次“可持续发展”的主题，也是响应时代和社会的一种选择。

东西方文化需要汇融，古代现代文化也需要掌握，传统文化和知识技能也不可缺少，这是一个非常特殊和复杂的时代，每个知识分子都背负着一些沉甸甸的责任。通过这次学习，很多人所抱持的价值观和生命观会有所提升，以此可以更好地面对社会、面对人生。

正面了解藏传佛教很有必要

今天在此处跟大家分享的，主要是藏传佛教方面的内容。

为什么要讲藏传佛教呢？因为在现今时代，藏传佛教非常流行，具有广大的“市场”，甚至成了一种时髦。不仅仅在汉地，就连欧美的各个大学中，藏传佛教的研究和学习热潮也一年比一年高，有些人认为藏传佛教很神秘，有些人认为藏传佛教出乎意料。

在这种情形下，年轻人非常有必要正面了解真正

的藏传佛教。因为，任何一个文化或知识的热潮不断高起时，对它的负面误解、缘它的负面行为也会此起彼伏，这是一个自然规律。因此需要正确了解，避免误解。

在座诸位，也许以前信仰藏传佛教，也许以前并不信仰，无论怎样，这次我们特意邀请了一些理论知识非常丰富的科学家，以及理论知识不一定很精通，但在藏传佛教或其他宗教的修证上非常有造诣的德高望重的人士，从他们身上也许每一个人可以学到很多。

当讲科学理论时，有些有信仰的人恐怕不一定能接受，但这些研究结论确实在其领域中是权威；当讲修行修证时，有些知识分子恐怕不一定会认可，觉得神秘秘的，但如果你真的修行一二十年甚至更久，那时也会认识到这些修证境界的真实不虚，此时你会明白人生的正确方向和真正使命。

在这次会议的整个筹划过程中，甘耀权会长和我

都非常认真地思考过：为什么要开第三届“世界青年佛学研讨会”？会议的目标是什么？要达到什么效果？

我们的目标，不像有些宗教的目标——要统治其他宗教；我们的目标，也不是要给不信仰的人强制灌输一种教育，让他一定要皈依，进入这个“笼子”里。我们的目标不是这些，我们给每个人留下足够的自由空间。

在这里，有信仰其他宗教的人士，对他们我们非常尊重；也有不信仰宗教的人士，对他们我们也予以尊重。

昨天选学生代表时，我特意选了一个没有信仰的。这次很多没有信仰的人好像没有站出来发言，因此应该让他们也发表心声。所以，这个平台很广阔，每个人在其中都有相应的空间。

前段时间我在微博上也说：不应以个人的眼光评

判所有人。这个世界是多彩多样的，比如，每个人穿的衣服都不相同。这次大会是要求统一穿着，但是有些人把蓝色的衣服罩在外面，有些是白色，有些是绿色，有些是黄色，有些是红色，这也是自由开放的一种表征。所以对每个人的个人信仰，我们是非常尊重的。

虽然我对所有的宗教都很尊重，但藏传佛教在理论体系的严密性和修行窍诀的珍贵性方面，相当殊胜。

甘会长学藏传佛教，而且也是学宁玛巴敦珠法王的法脉，而学院就在第一世敦珠法王的圣地。后来我们也想，末法时代莲花生大士的加持确实不可思议，让世界上的很多人真正得受到正法的加持。这一点，不是虚无的传说，而是真实的。无论你的身份是什么，只要有信心，莲花生大士的加持就会渗入心中，你会获得无比的力量。

《大智度论》中讲：信心就像双手，没有手的人在宝山里不可能得到任何金银财宝；同样，没有信心的

人，即使身处有无数珍宝的佛法宝山，也无法得到丝毫利益。而如果有了信心，莲花生大士身口意的加持会给你带来无穷的力量。这种力量并不是传说，如今大城市里很多人修行后，都能真切体验到。

所以，正面了解藏传佛教，对各位非常有必要。当然了解藏传佛教的同时，你学修其他宗教也没有问题，这一点也完全开许。

藏传佛教为何备受推崇？

今年我去了很多西方学校，发现里面的老师和学生，对藏传佛教都相当有研究和修行。感觉藏地很多知识分子，也许还没有他们精通。造成这种情形的原因是什么呢？是现在藏地的有些年轻大学生被同化或者轻视自己的文化，对此我也感到非常忧伤。

而藏传佛教在西方备受推崇又是什么原因呢？有

两方面：

第一，藏传佛教传承清净、理论体系完备。其人才培养体系完全可以跟国际高等学校的教育体制相吻合。比如，藏传佛教历来具有完备严密的讲辩著体系，诸如因明中的辩论，完全可以跟现在的国际大学生辩论比拟。

而且实际上，国际大学生的很多辩论，在藏传佛教的有些辩论师看来，一点都不严谨。其辩答方法，并没有严密的逻辑性，甚至有些不是辩论，而是吵架。而藏传因明的逻辑性相当强，这一点学过的人都知道。也希望知识分子们，用理性智慧对此做观察。

释迦牟尼佛在经典中讲：不要因为我是释迦牟尼佛就对我说的法恭敬，你们应该像提炼纯金般地用自己的智慧来观察，如果觉得合理就可以接受，如果不合理就可以舍弃。还有一位印度圣者说过：我既不站在佛陀的立场，也不站在淡黄派等外道的立场，哪个宗派有真

理，我就站在他的立场。

这是佛教非常值得称许之处。任何一个地方有这样的理论，大家都应该接受。

第二个原因，藏传佛教非常重视修学次第。比如，先打好五部大论的理论基础，然后修持加行，之后趣入正行，正行也是次第而行。

共同外加行

上午时，已完整地讲了藏传佛教的修行次第，大家应该基本知道了。先要修共同加行。共同加行里讲人身难得、寿命无常、轮回痛苦、业因果以及依止善知识。藏传佛教非常重视这几个方面，我们再复习一下。

第一个是人身难得，也即远离八无暇、具足十圆满。



远离地狱、饿鬼、旁生、长寿天等无暇之处，如《大圆满前行》中云：“地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”

具足自圆满和他圆满。自圆满：获得人身、生在中土、六根齐全、业际无倒、于佛法生信；他圆满：如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。

人身难得、佛法难闻、善知识难遇，所以自身全部具足这些圆满很难得，一旦具足就要珍惜。机会不是很多，在座的人中想皈依、想学佛、想修行的，不要拖很长时间。一直拖，茫茫轮回海中以后是否有机会非常难说。

第二个，寿命无常。观想器世界和有情世界的无常。

我有时想，教育学院的建筑看起来很坚固，超过了藏地和其他有些学校的，但器世界都是无常的。按照戈

尔（Al Gore, 1948-，2007 年诺贝尔和平奖获得者）的推测，现在地球两极暖化，沿海的很多城市不久的将来都会被大海吞没。教育学院虽然很美，但可能也难逃无常。

即便器世界是常有的，人的寿命也是无常的，比如历史上的高僧大德、名王君主都相继离世。今天你好好的，认为自己能活到七十岁、八十岁，但实际上突然出现车祸或疾病而离去都有可能。

第三个，轮回痛苦。观修地狱、饿鬼、旁生、人、天、阿修罗六道的痛苦。

第四个，业因果。轮回中的痛苦不是无缘无故的，而是源于业。现在很多学生没有因果正见，这样很容易造业受苦。

我特别希望大学生能有因果正见。在青海师范大学时，我也给他们提出希望：具足正见，这是唯一最重要的。所谓正见，是指世间的正见。什么是世间正见

呢？就是善有善报、恶有恶报的见解。

昨天上午一个教授说：你不一定要信佛教，但是要信因果。这也非常有道理。

之后，依止善知识。

在依止上师时，年轻人很容易刚开始时，和上师关系特别好，很热情，把对方当佛一样；而最后关系又变成不好，开始到处诽谤。

刚开始把上师当作佛，最后又把上师当作魔，这样不太好。应该先把上师当作老师或朋友，观察观察。

在家人谈恋爱时也会详细观察，不可能街上遇到一个人就马上接受；寻找事业上的合作伙伴，也会事先仔细观察。这些其实只牵涉自己即生的快乐，而依止善知识学习佛法，关系到自己生生世世的安乐，更应当谨慎。

现在有些人对要观察上师的道理不明白，致使出

现很多修行上的问题。

上师的法相有很多。作为大乘上师，最重要的是要有利他心；如果是传戒上师，就要求有清净的戒律；如果是密乘上师，那他至少在灌顶、修本尊方面要有验相，否则上师随便拿一个瓶子到处灌，也是不合理的。

灌顶不是那么容易的，按照藏传佛教的体系，灌顶非常严格。弟子也不能随便看到一个上师就马上接受灌顶，否则可能导致一些不好的结果。

不共内加行

皈依、发菩提心，然后积资净障——修曼荼罗积累资粮、念金刚萨埵心咒忏悔业障，然后修上师瑜伽。上师瑜伽之后，是生起次第、圆满次第和大圆满。这些法层次比较高，要尽量修加行，之后才有机缘趣入。

我昨天听说有些老师和学生也在修加行，这很好，知识分子也要解决生老死病。世间很多知识分子，因为没有佛法的修学，最后死的时候也很可怜。

那天去一所学校，有个同学问：“我的老师非常了不起，但是他死的时候很痛苦；我的奶奶很愚痴，但是她死的时候很安详，为什么？”我说：“即便他是老师，或者之前在社会中做出过巨大的成就，但是如果不了解生老死病的真相，死时也会很可怜。比如，很多历史人物最后死时也很悲惨。”

昨天有的教授说：死的时候，我准备移民到极乐世界。这句话很好的。这次听你们的演讲，有些人的一句话也让我很有收获。比如昨天有一个同学说，她来参加学习的路上，听到孩子的哭声很反感；参加完学习回去时，也同样听到孩子的哭声，但是那时不但不生嗔心，还生起悲悯心。然后她修持自他交换，孩子的哭声就停止了，她内心也非常安详。面对同样的逆境，修行境界

不同，结果也不同。

其实，所学的自他交换的修法，应该用到身边人身上。因为我们身边有很多众生特别可怜。这些修行理念如果没有实际运用，虽然名气很大，但假如内心全是自私自利心，那可能待在家里也不一定快乐，在社会当中也不一定能闪闪发光，只会使得自己的整个人生很苦恼。

其实，藏传佛教在这些修持上做得非常好，这并不是我自赞毁他，而是发自内心的感觉。

探索藏地的神奇之处

藏地有很多稀有的传奇，昨天北京大学的一个老师说：“巍巍的珠穆朗玛峰旁边、滔滔不绝的雅鲁藏布江旁边有米拉日巴的赞歌声。”这些确实很神奇，但它的背后，还有更传奇的事情。

1912年，法国的旅行家、探险家欧文，来藏地探索。一个法师给他带路。这个带路的法师在雪地里行走时脚不沾地，遇到宽一百多米的悬崖时，就拉着欧文在空中飞行。欧文觉得很不可思议，像在做梦。他记录了自己的见闻，并拍下了整个经过的照片。后来刊登在《巴黎时报》等上，这在当时的法国引起了轰动，很多人认为根本不可能，是天方夜谭。

后来印度的心理学家辛格，经过长期的观察和了解，证实这件事是真实的。其实在西藏人眼中，诸如此类的很多事不足为奇，并没有什么。

“文革”前，西藏军区有一个司令员，叫张国华，他的一个朋友是位活佛。这个活佛告诉他：“你明天早上要来送我，我要走了。”他当时觉得活佛可能要去什么地方。

第二天，经堂里聚集了很多僧人时，活佛在法座上首先腾空两三次，之后逐渐飞升而去。后来，张国华把

亲眼所见的这件事发布在相关的正式资料中。

这些都是唯物论者或根本不信仰宗教的人说出来的。如果是信仰宗教的人讲这些故事，恐怕其他人不一定相信。

比如，如果穿着我这样衣服的人说“佛教很好”，你们不一定相信，“噢，堪布有目的，是不是准备给我们洗脑？”其实我没有这种想法。但是我特别希望你们能够明白真相。

所以对于藏传佛教的很多道理和事情，我让知识分子来说。这也是为什么这次请很多大学生的原因。

因此你们以后去西藏，准备照相机、摄像机无可厚非，外面的蓝天、白云也很美，但其实更美的是修行人的内心世界。内心世界并不是摄像机可以拍摄的，也不是诗学家的赞颂词能描绘的。但是在这片心灵的净土中，完好无损地保存着一个纯洁而珍贵的思想体系。无

论是什么民族、什么身份的人，只要去接受，就能获得面对生活的勇气。

在座的人只是享受了其中的部分。很多大学生和大学老师，可能只学了几年——两年到五年，因为教育等原因，从小就开始学习的人很少。但即便是学到一部分，对于正确面对生活也有相当的作用。

现代人最缺少的，就是补充精神能量的妙药。这种妙药在藏地的信仰中可以得到。如何得到呢？首先理论上，从五部大论开始下功夫，打好这个基础后再次第趣入后后。之后，要不断地修行来稳固正见。这样，相信很多智者会品尝到这种妙药带来的充实和快乐。

许多人追求幸福，但如果没有智慧，不一定能如愿。比如，有人认为拥有漂亮的容貌会很快乐，六月份，美国的一个人为了漂亮，做了 22 次整容手术，最后连鼻子都没有了，从照片上看也很吓人。

这种快乐在佛教中是不会提倡的，因为这种“快乐观”是颠倒的。

现在很多西方人到西藏探索，被称为“藏漂”。他们的探索非常长久，有些是十多年，有些二十多年，有些三十多年，一直在研究。

哈佛大学有一名教授，致力于研究藏地高僧大德的智慧和思想。在一些高校演讲中他感叹：“一个少数民族中出现智慧丰富、书籍如山的现象，在如今的世界上是非常罕见的。”

我在纽约还看到一个美国人，经过四十多年的收集，把所有藏传佛教高僧大德的文集积聚在一起。但他说他得到的也只是部分，可能六分之一都不到。不过当我看到时也很惊讶。

世间人一般贪执财富等小的欲乐，按现在心理学家的话来说，这是一种低等追求。我们应该有高层次的

精神追求，力求内心无贪、无嗔、无嫉。达到这种精神状态时，无论面对什么对境，内心都会很快乐。

藏地有一种说法：西藏的历史让史学家沮丧，让文学家疯狂。意思是说，如果历史学家想要探索，可能会失望，因为神秘之处太多了；如果文学家要去探究，可能只能发疯。这句话背后有甚深的意义。

现在很多人说“我要研究西藏的什么什么”，其实研究不出什么。就像对中医不了解的一个人为了写一篇文章而说要研究中医，其实他对中医根本不懂，还研究什么？想要研究西藏文化，应该花很多的时间和精力来深入。当然你只是写一篇博士论文，也很好的。但是要想研究透彻，则需要付出相当的时间和精力，如果只是短暂时间，就只能了解些皮毛，因为神秘的地方太多了。

包括我们在内，也都觉得藏传佛教里确实有很多不可思议的力量。这些力量是源于莲花生大士。因此下

午禅修时，我会传一些莲花生大士的不共的、非常简单的、谁都可以接受的表示方法，给大家做一个简单的加持，增加能量。



总而言之，这次大家集聚在这里，因缘非常好。四天的时间过得很快，截止到今天下午，所有的会议议程基本都圆满了。

第一天时我强调过：一是，会场纪律很重要；第

二，求学探索的态度相当重要。总的看来，大家这两方面都做得非常不错！昨天我特意见了组委会的上百名工作人员，他们白天晚上为大家服务，很不容易，非常感谢！

身心安乐的秘密

禅修开示

MEDITATION TECHNIQUES

2013年7月19日

主持人：

尊敬的各位朋友，历经连续四天的“世界青年佛学研讨会”的共同探讨学习，今天下午我们在精心布置的体育中心内进行禅修。禅修开始之前，请尊敬的索达吉堪布为我们作禅修指导开示——

大悲摄受具净浊世刹，尔后发下五百广大愿，

赞如白莲闻名不退转，恭敬顶礼本师大悲尊。

禅修之前，先给各位做一个简单的开示。

开示的内容有两层，第一层：有关禅修的相关事宜；第二层：有一个莲花生大士的简单相应法（此段暂无文字记录），在这里跟大家分享。

今天在这样的广阔庄严的场所中禅修，因缘殊胜。大家在这样的天地中，会放松下来。禅修过程中放下所有的外缘和执著很重要。

不过也可能今天在这里就座，大家会有点不适应，因为地板比较硬。但时间只是近一个小时，要尽量坚持。

下功夫很重要

首先给你们讲一个藏传佛教中的故事。

原来在一个山洞里，有一个老修行人，每天都在禅修。有个弟子表面上特别虔诚，在他面前一直请求“请

给我传一个非常殊胜的窍诀教言”。但上师很长时间都没有答应，后来这个弟子不断地催他“给我讲一个殊胜的窍诀吧”。

有一次上师，他把自己的屁股给他看了一下——从我们世间来讲的话，可能并不是很好听的——“你要这样修”。结果弟子看到这位老修行人的整个臀部就像一块石头一样。因为他长期坐在坚硬的石头上，所以和一般人的身体不一样。

此时弟子领悟到：要修行成功不是以简单的功夫就能实现的。从此以后，他也像上师那样经常闭关，一直坐着禅修。后来短短几年时间，他也获得了成就。

等一会儿你们坐的过程中可能会有些不适，一边坐禅一边觉得“好痛，怎么办？脚很痛”，也许现在开始痛起来都不知道。因为你们大多数人已经跟沙发有殊胜的缘，柔软的沙发和坚硬的地板差距还是很大。所以，这也是先给你们提个醒：下功夫很重要。

身要和气要

今天的参禅方式很简单。

那天我们的几个法师也给大家讲了一下初步的身体的要点、气的要点和观想的要点。从今天大家的行为也看得出，已经有了一些了解。

参禅时，一个是万缘放下，这样几分钟之后，通过诵经的声音让自心完全放松下来，内心达到宁静。

这个之前，大家首先要两手结定印。

本来有两种坐式，另一个是两手做心性休息印，放在膝盖上。但是大家先把双手放在前面，像阿弥陀佛的手印一样结定印，这是坐禅的第一步。以后你们坐禅时，也用这种动作——双手结定印。

身体要端直，如果身体没有端直，左右两边歪歪扭扭，身不直则脉不直，脉不直则心不端直，所以身体应

尽量端直。

肩膀稍微往后沉，放松下来。头不要往后仰，稍微往前倾斜，不要左右动。头也不要动，身体也不要动。如果你的身体动来动去，心肯定会动的。短短的一个小时，大家应该安住下来。

眼睛不要完全闭上，也不要完全睁开，视线稍微注视鼻尖的方向。舌尖抵住上颚。

这就是所谓的毗卢七法坐式。

当年释迦牟尼佛也是以这样的坐式而成就，这种坐式对人的生理和心理都有很大的影响。我前一段时间也讲，这种坐式时的身体就像埃及金字塔一样，现代科学也发现，金字塔有独特的能力。

希望大家以后每天早上最少五到十分钟，或十到二十分钟这样来参禅，如果能坐半小时或一个小时更好。晚上睡觉前，如果你在床上这样安住一下，白天的

所有垢染都可以清掉。

这是刚开始前面的一种坐法，等一会儿要具体地实践。这属于身要。

下面是气要，排垢气。

右手压着右鼻，从左鼻孔中出气，观想以贪心为主的一切烦恼以红色气体排出；左手压着左鼻，从右鼻孔中排三次垢气，观想以嗔心为主的一切障碍以白色气而遣除，排三次；最后用金刚拳压在大腿根的动脉处，然后两鼻孔出气，观想以痴心为主的一切障碍以黑色气体形式全部一一排出。

这个是前面的身要和气要。

现在不仅仅佛教中，世间的很多大学也特别提倡禅学，确实禅修对身体健康和心理健康都有非常大的利益。

寂止

在做到身要和气要——双手定印、排垢气的基础上，把分别妄想止息下来，任何分别念当下断除。身体不要动摇，心也不要动摇，一直安住，这是第一步。如果妄想再生起来，就想“噢，我不能这么想，要让它安住下来”。

刚开始我们的心就像野马、猿猴一样难以调伏，一刹那也安住不了。或者说，像个特别调皮的孩童，你不断地让他“过来坐下，过来坐下”，这样心慢慢慢慢会静下来。

心静下来之后才容易认识心性，这是藏传佛教和禅宗其中的一个重要方便。

胜观

刚才是心安住下来，现在给你们讲一个更深的窍

诀：不但心安住下来，同时要观心的本性。

大家反观自己：刚才心安住时，心的本体是空性的，但自性是明明清清的。无论安住或起心动念时，心的本体是光明和空性，这种光明和空性是不可言说的，这就是禅宗的明心见性、大圆满的本来清净。

一般来讲，在藏传佛教中这种修法是非常保密的。但今天我在这里把初步的观心方法给大家这样讲解一下。

刚才是“寂止”，现在叫做“胜观”。

仅仅是心安住，不一定认识心的本性，安住过程中要观察自己的心到底是怎样的，这是胜观的内涵。心安住或生贪嗔心时，自己反观一下。也许大家在观察的当下开悟，有这个可能。

禅宗里经常讲：念佛的是谁？谁在念佛？谁会解脱？也有这样参话头的观法。



下面具体来做，在安住时观察心的本体。

接下来的动作是双手盖膝盖，这叫做心性休息手印，是密宗中的一个特殊手印。自然放松，安住过程中产生任何分别念时，看看它的本体是什么。在这个时候，“噢，原来起心动念的本体，确实是光明空性无二无别，除此之外没有什么”，但是这个谁用语言也没办法说，这就是禅宗或密宗当中的一种开悟的境界。

刚才所讲：第一个是寂止，心安住下来；第二个是胜观，安住过程中认识心的本性；最后一个，我们的心稍微有一点波动——产生信心或欢喜心等时，观察自己的心。

下一个动作，大家合掌一起念：莲师心咒，观音心咒，度母心咒和释迦牟尼佛心咒。

闭幕词

CLOSING SPEECH

2013年7月19日

今天，第三届世界青年佛学研讨会圆满结束。此时，对我来说，有欢喜也有悲伤。欢喜的是，这么大的活动圆满成功地举办了，没有遇到任何违缘。不管你们有没有信仰，至少有些收获，来这里没有太大的损失。这是我的一个想法。（众笑）

其次，说实话，这几天我们开心得像做梦一样。这么多老师和学生，包括很多合作单位，一起享受智慧的交流，觉得很不可思议。但正如佛教所说，万法无常、聚散必散，大家在今晚之后就要各奔东西，这段美好的记忆只能留在我们心里。

该说的我已经说了，没有更多要说的了，只希望在座的各位，尤其是年轻人，虽然身体成熟，但心理还不成熟，所以不管你有没有信仰，一定要记住这次宗教界、科学界老师们分享的宝贵教诲。毕竟他们都是有经验的人，他们的教言是可以被相信并付诸实践的，也许你在未来的生活中会需要它。

虽然这是短短的四五天，但在学校里可能起不到这样的作用。昨天遇到一位媒体老师，他说自己做传媒工作 20 多年，但是通过这次研讨会，他需要重新思考，觉得自己收获很大。可能这些赞美只是一种礼貌，也可能是他的肺腑之言。不管怎样，希望这次大家对“佛教是不是迷信”能够重新认识。像学愚教授，他是大学教授，但他也烧香，这种行为的意义是什么，每个人都值得思考；潘校长，他说他最后要移民极乐世界；甘会长，他说佛咒的力量不可思议；还有何博士，他说很多宗教给人们带来了无尽的利益……很多老一辈科学家和思想家分享的经验，也许会让我们在未来活得更

明白、更了然。

所以，希望你们明天回去的时候，能带上这些美好的回忆。一切都是无常的，也许你这辈子还会来香港教育学院，也许再也不来了，但我们这次的学习很有意义。

最近我也一直在学，很多老师和同学都分享了自己的经历，包括今天有同学对大会有一些负面看法，我从心底里非常高兴，完全接受。有些地方我们应该接受别人的批评。这次会议也有很多不足之处，我代表全体工作人员向大家道歉。我们很想把事情做好，但由于参与人数多，工作人员很累，有时候确实照顾不周。特别是在提问和演讲环节，很多嘉宾都是著名的大学教授，后来我才知道，由于时间限制，根本无法安排他们演讲；很多同学想问问题，也找不到时间。事实上，如果你有很多问题，应该努力地学习，否则，你从来不看书，总是问别人，可能得不到满意的答案。所以，自学

很重要。

最后，祝大家吉祥如意！非常感谢！





为什么要利他

WHY IS IT IMPORTANT TO BE ALTRUISTIC

2013年7月20日

主持人：

非常感动，今天这么晚，大家还相聚在此，参加索达吉堪布特意安排的交流活动。

为了此次的青年佛学研讨会，我们相聚在香港已经四天。每次看到会务组发心人员的忙碌身影，就想：此次大会的圆满成功，真的不是靠一两个人的发心就可以实现的，更不是靠自私的心可以圆满的。是每位发心人员心存善念、深怀利他，大家积极配合，第三届“世界青年佛学研讨会”才得以成功。进而再细想，世间哪

件事情的成功不是依靠利他心才能实现呢？闲话少叙，下面就有请尊敬的索达吉堪布为大家作开示——

今天共同探讨和学习的，是“可持续发展”中“为什么要利他”的话题。在座大多是“世界青年佛学研讨会”的青年人，也有特别开许的其他宗教的人士，但不管怎样，利他心对每个人都非常重要。

利他心对人类的价值

现今的社会是一个充满功利心的社会。学校中也不太灌输利他，培养的基本都是知识技能，让人会电脑、会说话、会写字，会各种各样的知识，很少灌输“怎样做人、怎样利他”的道理。这样培养出的，往往是只懂技术而不具备完善人格的人。

最近美国称，到 2015 年，能制造出在地面参与作

业的机器人，但这种机器人没有人性。现在的学校培养出的人，如果只懂知识、没有德行，跟这种机器人基本相同，很可怕！

人的利他、孝心等德行，一部分是先天的，一部分是后天教育熏陶的。而现在，经由后天教育培养的德行非常少。但其实，利他心是一个人不可缺少的素质。

“世界青年佛学研讨会”会歌中有句话“智慧和慈悲是永远的新鲜话题”，我也这样认为。

只要人类存在，都需要智慧，离开智慧连基本生活都无法解决；而慈悲利他心则更为重要，如果缺少它，世界会变得很可怕。

据联合国统计，现在全球总人口 72 亿，再过 12 年增长到 81 亿，到 2050 年预计达到 96 亿。当前国际上最关心的，是人格教育。因为如果缺少这种教育，地球上的大多数人都以自我为中心，这样自私自利的一群人

对地球和人类社会能带来什么？大家可想而知。

利他心对个人的利益

利他心对个人有没有利益呢？

实际上，利他心对个人获得健康长寿和内心安乐，都有巨大帮助。

以前有位心理学家马丁，给学生做测试。让其中一群学生每天过得很开心，只做一些娱乐活动等他们特别喜欢的事；同时，安排另一群学生每天帮助他人，办慈善商店、做义工和志愿者等。

一段时间后，同时测试他们的心态。结果发现：过得非常开心的那群学生，幸福指数越来越低，快乐的心无法长久；而做慈善的那群学生，幸福指数上升，快乐的心态很长久，身心的健康都有很大提升。

最近美国医学界也发现，心脏病病人中有两类情形。一种人整天在说“我身体不好，心脏不好”等等，特别关注自己的病情；另一种人，虽然心脏不好，但不在乎，反而尽量去帮助别人。结果发现：整天说身体不好的人，病情越来越严重；不关心自己的病反而经常帮助别人的人，病情反而越来越轻。

藏传佛教寺院中有部非常流行的书，从印度传来的，叫《入菩萨行论》。这部论典改变了很多人的心态和命运。这里面再再讲：有了利他心会很快乐，很多事情会有随缘的感觉；相反，没有利他心，自私心越来越强，则会很痛苦。

所以，不要认为利他是很可怕的事。现在的家庭、学校和社会中，没有灌输“利他最有意义”的价值观，由此导致很多人认为利他是压力和负担，对利他不予认可。有了这种观念，利他心就无法提升。

大人也需要培养利他心，不要认为：我是大人，我

是家长，我是知识分子，我是大学老师，不需要培养利他心了。

那天我遇到一个大学老师，他自己讲：“我虽然是大学老师，但其实这个名称让我滋生了很大的傲慢。因为是大学老师，好像就看不起中学或小学老师以及自己的学生。其实我相续中也没有什么大的知识，所谓的‘大’我配不上。”我觉得他对自身的评价很公正。凡夫有很多烦恼、痛苦、毛病和缺陷，应经常反省，削弱自我，这样利他心自然会出现，烦恼也会减轻。

利他心是人本有的

有人可能想：有些人有利他的善根，有些人不一定有。实际上并非如此，人之初性本善，利他心是每个人本有的。

对此，佛教中有很明确的观点——一切众生皆具

如来藏。如来藏在每个众生心中决定存在，而如来藏的本体能散发出慈悲和善。不仅佛教中如是承认，现代科学也证实了这一点。

以色列有个心理学家，叫爱伯斯坦，他建立了一个机构，研究人的基因。研究过程中发现，三分之二的人具有利他的细胞或者说元素，它存在于血液中，医学上称为“多巴胺”。并发现，这种元素能给人的心灵带来快乐。

通过实验，科学家认为大多数人只是没有挖掘利他心，真正去挖掘时，利他心就可以显现。

所以，有些人性格不太好，有些人脾气比较暴躁，有些人习性相当恶劣，这些人有没有利他的善根呢？是有的。

《宝性论》中讲：断善根众生也具佛性。其实，并不存在真正断善根的众生，这是佛教中的常识，很关

键。所以说，每个众生都有本具的利他特质。

帮助他人就是成就自己

彼得·辛格有一本书，里面说“帮助他人并不是自我牺牲，而是自我实现”。这句话对我触动很大。

一般人帮助别人时可能认为，“我布施钱给他，我很厉害”“路上遇到一个人特别痛苦，我把他送到医院”，或者“一个老人走路很艰难，我扶了他一把”等等。自认为了不起，在为别人付出。

实际上助人者得到了更多，也可以说，你并没有付出而是获得了。

慈慧基金会里资助大学生的一个人讲：“我原来认为，自己资助大学生很了不起——我有钱又能发心。但今天看来，其实帮助别人对我是一种机会和给予。”

他并没有认为“我给予他”，而认为是“他给予我”。在逻辑学上，有些人对此可能想不清楚，钻在牛角尖中，一直认为“我是帮助者，别人应该感恩我，回报我”。但这种想法不合理。

寂天论师在《入菩萨行论》中说：“何须更繁叙，凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”意思是，不用说很多的语言，世间凡夫人每天以自我为中心，从早到晚为了自己而奋斗、奔波；释迦牟尼佛为主的十方三世诸佛，把一切精力用在利他上，没有丝毫自私心。但是前者依然在轮回中流浪，后者反而已经获得了成就。

谁有利他心就了不起

我不知道香港这边的价值观是怎样的，但是现在在价值观上，大家一定要树立“谁有利他心就了不起”的观念。

有些人稍微有点钱财地位、名声才华等，就洋洋得意，认为很了不起，开始夸夸其谈。其实真正和释迦牟尼佛因地时为利众生付出宝贵生命相比，凡夫人所做的区区小事，真的是微乎其微。人在宇宙中是相当渺小的，不应该因为一点点小事而自我夸耀、自我宣传。其实，自满行为本身就表明：此人是个凡夫。

佛陀曾在不同经典当中讲，如同不净室中不会有香味，凡夫人不会有善妙的行为。实际上，乃至未得菩萨果之前，要完全断掉自私心都有一定的困难。

但是，不论你学过大乘佛法，抑或之前从未接触，都要努力培养一颗利他心。如果没有利他心，即使有再高的智慧、再了不起的身份，也没有什么价值。

最大的魔，住在你的心里

前两天的交流中，我发现：有的人也许是家庭或学

校的原因，内心具备感恩心、利他心；但有的人，内心充满恶见，善妙的正见及信心、智慧等都非常微弱。

21 世纪时，基本的推理思辨能力，许多知识分子都具足，但是否具足感恩心呢？可以说，现在有些人，不要说大乘的利他思想，连最基本的做人的德行都不具足。这确实很可怜。

这种现象在大学群体中比比皆是。所以，家庭和学校里推广传统的利他教育非常有必要。

不一定你要改变整个教育制度，这有一定的难度。重要的是，每一个人要知道现在存在的问题，有危机感。这个问题不是金融危机，金融危机过了一个风暴后就烟消云散。这个问题是精神危机，可能影响好几代人。

忽略人格和慈悲教育，这样培养出的人即使有智慧又能做什么？不要说为家庭、社会或全人类服务，可

能连基本的生存能力都不具足，甚至有可能给社会带来危害。

比如，希特勒也非常聪明。有一个名为《意志的胜利》的纪录片，是 1934 年纽伦堡召开帝国会议的纪录片。里面讲到希特勒，有人看后觉得：“哇，他真的很了不起——有智慧、有能力、有口才、有势力。”但是看看他最后给世界带来的危害，对此现在德国人只要一提起，都是很悲哀的声音。

现代教育也是如此，学校里经常看到口才好、能力强的人，但这些人到了高层次时往往会怎样呢？有的就用智慧和能力谋私利，成了贪官污吏。比如，有的一个人有 370 多套房子，贪污钱财也无数。

那天有一位印度教授说，印度有个人买了 5000 双鞋子，因为这个人认为，这可以作为财富的一种象征。但是一个人占有 5000 双鞋子，想一想，浪费了多少资源啊？与之同时，非洲等很多地方有多少人还饱受饥饿

的折磨。所以说，人心太冷漠了，只管自己。

现在很多有钱、有能力的人为了私利，拼命买房子、拼命赚钱。甚至有人把钱转移到香港、瑞士或新加坡。我那天遇到了一些新加坡和瑞士的银行大老板，他们讲到很多国家中的贪污分子跟他们的关系，也许真实，也许不真实，但是我就觉得，地球上的人确实很自私。

世间中最大的魔是什么呢？大乘佛教认为，最大的魔不在外面，外面的魔王虽说也很可怕，但内在的自私自利心，才是最可怕的魔。

利他心是永久的财富

有利他心的人即便没有外在的财富，这颗利他心也是永久的财富。

一千多年前，有个国王，他手下有位大臣，这个大臣利用权力帮了很多。许多奸臣对他看不惯，诬告他贪污国库的财富。于是国王要求大臣将自己的所有财产列个清单交上来。

当时大臣就把财产列成清单，交给了国王。国王一看，吓了一跳，确实他贪污了很多财产。于是问：“这些财产是你自己拥有的吗？”大臣说：“是的。”

国王继续问：“能确定吗？”他说确定。国王就准备判他死刑。

后来问：“这些财产在哪里？”他说：“我送给困难的人，全部捐出去做慈善了。”国王很不理解：“你不是说这些财产都是你自己拥有的，自己是确定的？怎么又说都捐出去了？”他说：“国王你不知道，实际上我捐出去的财产才真正是我自己的，生生世世都可以拥有；我占有的反而不是自己的，因为死时也带不走，地水火风的各种灾难也会毁坏它。”

国王听了觉得很惭愧，因为他自己也占有很多财产，而当他离开时，也确实一丝一毫都带不走。

社会上的很多人很可怜，他们拼命赚钱，目的是什么呢？就是老了用、生病时用等等，但最后真正用到的很少。国际上有些银行专门赚死人的钱，因为密码只有本人知道，人一旦死了，这些钱财下一世也无法用，别的亲友也用不了，钱就成银行的了。

这样守护财产有没有功德呢？没有。

比如自己有三万块钱，全部锁在银行里，死的时候，谁都不知道密码，这些最后都变成银行的了；而如果活着时把其中一部分拿出来做功德，就成了生生世世的财富。

所以，大家要想一想利他心的价值。《经庄严论》中讲：求自乐的人不但不会快乐，反而经常产生痛苦；求利他的人不但自己快乐，而且事业圆满成功。用佛法

的智慧观察，利他心的意义和价值超越一切。

成佛的唯一因是什么呢？就是利他心。

有的人可能觉得：“我需要生存，怎么能不自利呢？”实际上，基本的自利是可以的，凡夫人对饮食等不得不关心。但如果唯一只想着自己，就不太合理。

可以观察观察，自己从早到晚想着众生、想着帮助众生的心态有多少？这样一观察就可以看出，我们的心还是充满自私的，利他心很少。

实践利他的五种力

即使有利他心，能进一步付诸行动的更少。

有些人经常给别人提建议，比如开会时，经常说别人“这个不对，那个不对”，但让他自己用行动做时就不说话了。这不太好。

对于利他，也不应当只是口上说，实际行动也要做得出。

当然，做的方法也要掌握，如果没有掌握，要真正利他也有困难。

藏传佛教中有部论典叫《修心七要》。里面讲到利他心时，总结了五种力，这五种力对于圆满利他很重要。

第一个：引发力。

就是要发利他的愿：我在今天、明天，这个月或这一年中，这一生乃至生生世世，一定要帮助天下无边的众生。发自内心地发这种善愿。这很重要，如果没有发愿，后续的实际行为也不可能有。

当然，利他不一定要用钱财，也不一定非要自己的身体到医院里当义工等。哪怕坐车时帮助需要帮助的人，也是一种利他。但无论如何，首先要有利他的愿。

这种利他心的发愿叫引发力。

第二个：串习力。

光是一两次嘴上说要帮助众生，或者心里发一两次愿是不行的，要长期在生活中串习。无论上班、出差或在家里做饭，尽量将利他贯穿于其中，否则很难以稳固，可能只是遇到上师、道友等时，受其影响，才愿意去帮助他人。

前两天“世青会”的有些老师讲利他心时，好多大学生一直说“我以后要帮助众生，我要发心”。但这只是一个开端，如果没有长期的修行，可能过两天就没有后续了，不能“可持续发展”。

“可持续发展”，修行上也可以用。不要认为这只是政府的一种说法，其实修行要不要可持续发展？更需要。

藏地有句俗话：“说话开头难，做事中间难，修

行结尾难。”说话时，很多人不知道从何说起。做事时，中间会遇到很多麻烦和问题，比如有人办公司做项目，中间遇到很多问题，这时如果没有思想准备，就会缺少挑战的勇气和能力，事情就会夭折。但修行呢？结尾难。很多人刚开始发菩提心时，“我要努力地利益众生”，好像很勇悍，但是到了中间就开始削弱，最后变成虎头蛇尾。

有些修行人也是，刚开始特别精进，信心似乎很大，流泪哭喊着“我一定要成佛，我要度众生，我不想睡觉、不想吃饭，从今天开始一定要度众生，乃至生生世世一定要跟随我的根本上师”，就开始跟着上师跑。结果没两天，就累了，跑不动了。有的最后还对佛法生起厌烦心，甚至产生邪见。

因此，“可持续修行”很重要。一两次的利他心是不行的，要把利他贯穿在生活中，这叫串习力。

很多人特别希望做一个善良的人，做善良的人不

是口头上说的，不是广告上写的，而是要在实际生活中践行的。

其实这方面，藏传佛教确实很殊胜。这不是因为我是藏族人而这样说，而是很公平、公正地说的。在藏地，一千多年以来佛法已经融入生活中，人们不是遇到困难才开始祈祷，不是生病了才开始念咒，也不是死的时候才念几句“阿弥陀佛”，而是行住坐卧中都在熏习大乘佛法。

因此，所谓的利他心不要当作偶尔的、演节目一样的一两次行为，这不是真正的修行利他，长期串习很重要。

第三个：善种力。

就是种下很多善根的力量。发愿利益一切众生后，不做善业、不积累善根，是不可能成功的。比如这次开“世界青年佛学研讨会”，背后有很多人的付出，没有

这些付出就不可能有结果。做任何事都是这样。

因此平时要做七支供、祈祷或念佛等，经常积累善根。

很多人想利益众生，但并没有创造很多的资源。什么资源呢？最根本的、最重要的是精神上的资源。有些人说：我没办法利他，因为我没有钱。其实利益众生不一定非要用钱，有时真正的爱心远远超过金钱。

我那天听到一个故事，一个中国人陪一个美国妈妈带她的小孩到市场买纸和笔，这个美国小孩特别喜欢画画。

他们在路上看到一个乞丐，可怜兮兮的，小孩准备把买笔和纸的钱施舍给他。中国的这个人就说：“不要给，这些都是骗子。”这时美国的那个母亲说：“不要这么说，让他给吧，能这样施舍是我做母亲的骄傲。”

后来中国的这个人就说：“其实这些乞丐是装的，

他们很有钱，可能比我们还富裕，是自己不好好挣钱，在这里要钱。”（平时很多人也喜欢这样说，“这些人是骗子，不需要去布施”等等。）

美国的这个母亲就说：“他也许是骗子，也许不是，但是我要给孩子留下的影响是什么呢？就是利他心的一种影响。利他心的价值远远超过金钱。如果今天我说‘这些乞丐是骗子’，这个孩子以后看到任何乞丐可能都会认为，‘噢，这是骗子，因为我母亲以前讲过’。”

所以这个母亲认为，眼前的这个乞丐是不是骗子不重要，从小对孩子灌输利他心才最重要。

其实，要培养利他心，首先要树立“利他很重要”的观念。如果你的孩子今天帮了他人，你就要着力地赞叹：“帮助别人很重要，你能这样做特别好！你真是我们家的骄傲，我们家里有你这样的菩萨，以后有希望了！”

但很多家庭对孩子的教育并不是这样，反而是负能量的灌输。因为父母自己也不懂真正的正能量，也认为自我宣扬、自我展现最重要。现在整个社会都普遍崇尚自我炫耀、自我宣传、自我提升，所有的精力用在自我上。其实，自我是一切痛苦的来源。

《入菩萨行论》中讲：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”世间的所有快乐，都是由利益他人而获得的；世间的所有痛苦，都是由利益自己而产生的。

这一点，我们通过智慧也可以观察得到。比如，每天自己心里的痛苦是不是自我引发的？社会上的家庭问题是不是自我引发的？

很多在家人吵架时互相抱怨，都是“你对我不好”“你对我不公平，你以前对我很好，现在如何如何”，全都是以自我为中心而吵。没有一个人说：“你对社会不好，你对别人没有帮助。”所以说自我是痛苦

之源。

第四个：破斥力。

修行利他时，如果冒出自我保护的心，就要破斥它。要想到“维护自我是惭愧之处”，一定要呵斥它、对治它。

第五个：发愿力。

哪怕一点点善根也回向给一切众生，并愿自己能够生生世世利益众生。

像阿底峡尊者以及很多高僧大德，一生当中利益他众，除利他外，根本没有自我的空间。世间人拥有这种心态的有多少？是很少的。

即便成佛，其究竟目的也是利益众生。藏地有位特别伟大的上师，叫华智仁波切，他就说：成佛并不是为自己，而是为了要帮助众生。佛的主要工作就是利益众生。

因为佛觉悟了万物的真相，智慧、悲心和能力都圆满了，这时利益众生非常方便。比如，世间有觉悟的高僧大德或知识分子，帮助众生的能力就与众不同。

这以上是实践利他心的五种力，很重要。

没有利他心，就没有实质的意义

我以前看过一本书《沙漠的智慧》（The Wisdom of the Desert），里面说：“如果不能跨越人类与自我的隔阂，即使飞到月球也没有什么意义。”这一点说得很对，科技再发达、人类再聪明，如果不能真正将自己和人类融为一体，没有跨越这个深渊，或者说没有利他心，就没有真正的意义。

即便你长得再好看，钱再多，地位再高，都没有什么实质的价值。

那天去美国时，我发现哈佛大学里有相当一部分人，利他心非常不错；也发现个别的教授和学生，自认为在这个大学任教或读书很了不起，自高自满，对所有的人都不屑一顾。当时我就情不自禁地说：“如果没有利他心，即使你读哈佛，或者变成国家总统，也没有什么了不起，对人类不一定有利益。”

在座的大多是知识分子，是非常了不起的人才，可能你自认为很荣耀。但扪心自问我们有没有利他心？如果没有利他心，按照大乘佛法的观点，即便是再怎么样的佼佼者，也不一定真正对自他有益。

所以，各位要经常培养利他心，这样对自己有非常大的利益。更重要的，在全球来讲，利他心的价值也会熠熠生辉！

现场互动

问：有时因为习气，遇到某个人或者某些环境时，就无法做到利他。请问，在逆境中，如何仍能做到帮助他人？

堪布：这个问题，前面讲的五种力中的串习力就是答案。

仅有利他心不行，一定要时刻串习、长期修行。如果能坚持不懈地修行，心的力量就会越来越强。此时，即便遇到逆境，比如面对故意陷害或欺骗你的人，你仍然能做到去帮助他。

昨天有个老师讲，她带女儿去看病，有人把她的银行卡和包都偷走了。刚开始她心里有点不舒服，想：我的孩子病成这样，还有人来行窃。又转念一想：应该修

利他心，我已经学了多年自他交换，连这种情形都不能转为道用吗？心态一调整，不但对盗贼没了怨恨心，而且把善根回向给他——“但愿我的这个小礼物，对他有帮助”。

如果没有平时长期串修的强大力量，这是很难做到的。

就像有人觉得身体很好，但如果平时不锻炼，参加比赛时，就不知如何应对。以前有个学过少林功夫的和尚跟我讲：我自认为身体很好，在比赛中应该能打赢，但因为没有锻炼，最后反而输了。

所以，如果只是自认为修得好，而缺乏长期串习，真正面对对境时可能用不上。

问：一般在西方，人们会把做义工作为日常生活的一部分，选择一到两种可长期做的义工。此时就会面对一个问题——做义工和闻

思修如何协调。一方面，如果放弃闻思修，发心时难免会生烦恼；而如果偏堕到另一边“我先修行，再利他”，也不合理。

堪布：如果自己的修行比较稳固，那做义工确实很好。很多人认为，利他虽然很好，但会耽误修行。也许是有一点耽误，但修行不好的人，即使没有去利他，也修不好，这是很常见的现象。

有人说“我没时间做义工，没时间发心，我要修行”，但实际上这只是一个借口，他可能也并没有真正去修行，很多时间都在散乱和放逸。再说，发心只是利用部分时间，其他时间可以修行，不一定一天二十四小时全部利他。因此，我在不同场合也经常强调：要尽量参与到利他的发心团队中。

所以，我给你的回答是：修行人需要利他，尤其年轻人更需要。这对自己是一种锻炼。

所以当自己心理上稍微能适应其他众生时，还是要积极参与利他。这实际也不会耽误修行。

问：拿钱布施亲朋好友，但他们反用这些钱造恶业，那么自己圆满布施的同时是否也害了其他人？

堪布：钱财布施给众生后，众生用它来做什么是他自己的事，没必要过多去追踪。

对我们而言，重要的是最初的正确发心：觉得这个众生很可怜，我舍得把钱给他。钱给他后，就归他所有。此时即便他去造恶业，也不会成为你的罪过。因果律中，本来也是如此。

另外，利他的方法非常多，除财布施外，法布施也能真正利益众生。

法布施就是传播真理。其实这方面每个人都有责

任。汉地众生非常多，但很多人的内心是空的——没有信仰，因为没有信仰，所做大多是违背因果的，以此今生和来世都会感受痛苦。

比如，我们自己学佛后才明白，以前不学佛时的行为多糟糕。小错误倒不要紧，比如说个小妄语、开车闯红灯等，但最大的错误就是害他害己，这些行为会导致自己今生来世的很多痛苦。

推己及人，见到身边很多人行为颠倒时，应逐渐给他们讲一些因果的道理，引导他们断恶向善。

我看城市里的人，说难听一点，像蚂蚁窝里的蚂蚁一样，每天都是自私自利地忙碌。每次在香港的街上都有这种感觉，好像每一个人的心里就是“我我……”，帮助他人的心丝毫没有。当然也并非每个人都没有，但大多数人从早到晚都是为“我”而奔波。第二天又重新这样，这就叫轮回。从小到老之间一直不断累、累、累，最后死的时候已经不累了，那时正式休息，大休

息了。

世间很多人这样不知取舍，非常可怜。应该让他们懂得佛法、学会取舍。当然，不一定所有人都要信仰哪个宗教，佛教不是控制人的宗教，只要每个人的内心向善的方面改变就好。

问：如果方便，可不可以请上师现场传授皈依戒？

堪布：这里不举行皈依仪式。我一般在学校中主要是作讲解和开示。

但如果你们想皈依，我念诵“皈依佛，皈依法，皈依僧”，你自己心里想“从此之后我皈依三宝”，内心发一个誓愿，也可以得到皈依戒。所有戒体都在心上安立，不是非要有一种隆重的仪式。

（堪布念诵皈依偈……）

问：现在的一些科技研究，某种程度上推动了人类的进步，但从另一个角度看，对环境也有一定的破坏。您怎么看这个现象？您认为这种行为是利他吗？

堪布：现在的科研项目，有些是为了科学研究而开发，有些是为了发财而开发。这些开发对环境有没有污染呢？一般是有。

因为地球人口越来越多，尤其近 30 年来的人口膨胀史无前例，这时人类需要居住、生存的很多资源，东亚国家的这个问题尤为突出，所以一点不开发也不行。但如果过度开发，把农田全部变成开发区，空气、水等全部被污染，那付出的代价就太惨重了！现在有些西方国家很“聪明”，经常在东方国家造很多工厂，生产出产品拿回去，自己国家基本不建复杂的工厂。

你刚才提到的问题，应具体情况具体分析，有些

开发是为了个人私欲，对环境又非常有害，应该予以取缔；有些开发是因很多人的基本生存需要，那么也不得不进行。

印度圣雄甘地说过：“地球能满足人类的需求，但不能满足人类的欲望。”这句话说得很对。欲望是无底洞，一个人拥有了无数高楼，可能还是不满足。为了满足私欲而不断开发是不合理的。

当然，有些必需的开发也不得不做。所以，具体问题应该具体看待。

问：作为在家居士，在自己财力有限的情况下，怎样才能做到更好地利他？

堪布：帮助别人不一定非用钱财，培养利他心、行持利他行才是最主要的。

比如，每一个人都有自己的生活圈，这个圈中有人

类、动物，还有其他生命。但是首先要从家人做起，在家居士上有老人、下有孩子，平起平坐的有夫妻和兄弟姊妹，和他们要能做到和睦相处。

所以大家回去后，对家人的态度要更好一点。如果笑不出来，也尽量试着跟他（她）微笑。现在高级宾馆培训服务员，要求嘴里含着一根筷子，学微笑。即便有的人对家人有意见，一下子完全改过来有点困难，但从今天开始，也要慢慢改善。如果原来你经常对家人发火，听了一堂课能改过来，这堂课的最主要目的就达到了。

不一定要用很多钱财布施众生，这不是很重要。重要的是调伏自心，“自净其意，是诸佛教”。如果调伏了自心，我们的言行也可以感染周围人。

比如，有些人学了《入菩萨行论》后，像完全变了一个人——原来性格很不好，后来已经懂得如何做人，面对家人和社会各类人时，能做到随顺和合，这就成为

佛教中的一个初步的修行人。在此基础上，用法布施、财布施和无畏布施利益众生，就又更上一步。

问：自己的利益都无法保证，如何能够做到真心利他？如果利己和利他发生冲突，应该如何智慧地抉择？

堪布：利己和利他一般不会有矛盾，但特殊情况下也可能有冲突。此时要观察自己的心，如果调心能力比较强，会放弃自己而帮助他人，这就是大乘佛教中讲的“无畏的舍弃”。这种精神非常高尚，是修行中比较高的层次。如果还没有达到这种境界，那么先利己也未尝不可。但是有一个原则——利己时不能害他。现在很多人在自他利益冲突时，会选择利己，并且把利己建立在害他的基础上，这非常不合理。

所以根据自己的心态来抉择，真正有比较高尚的心，可以以利他为主。这种利他看似让自己蒙受损失，

但只是暂时的。因为不管从世间还是出世间的角度观察，利他者最后都不会吃亏。

比如，单位中经常帮助别人的人，有时不做自己的事反而经常帮助别人，看起来不合理，但实际这种人的前途会很美好。

而利己者总是重视自己的利益，自己也觉得这很合理，但长期下去反而会失败。这是一个自然规律。

问：把事业做大能帮助更多的人，这是一种利他；照顾好家人，也是一种利他。而时间和精力上不可能同时兼顾，在拓展事业和照顾家庭这二者发生冲突时，该如何平衡？

堪布：利他不一定要么完全舍弃家人，要么完全舍弃工作，其实二者可以兼顾。如果我有一百块钱帮助别人，那么对家庭也分一部分，对工作也分一部分。

作为在家学佛人，三样东西不能忘——三样责任：对家庭要负责、对工作要负责、对信仰和修行要负责。所以，你的时间也要在这三个方面合理分配。

有些人对家人一点不管，全部精力放在工作和修行上，最后导致家人搞“农民起义”反对，这时自己也很痛苦。这是不具善巧的一种表现。

有些人只管家人和修行，不管工作，导致工作出现问题，最后连生存都困难。

还有些修行人，因为没有智慧，刚开始特别冲动，“啊，工作不要紧，家人也不要紧，我要修行，要每天打坐”。每天都跟着这个上师跑，跟着那个上师跑。结果一段时间后不像刚开始那么激动了，信心慢慢也没了。这时工作也丢了，家人也不喜欢你了，最后变成像乞丐一样在马路上漂泊。这样不是很好。

信心要是可持续发展的信心，对家人的关心也要

可持续发展，工作也是同样。

这次的话题——可持续发展，是很好的。我看到西方国家有些人，把时间安排得很好，既不得罪工作伙伴，也不得罪家里人，修行和生活都安排得很有规律。

任何事讲一个平衡，否则，只看重一个，其他全都抛弃，最后身体会出问题、心理会出问题，更重要的，修行也会出违缘。所以，要用智慧合理分配时间。

问：我的生活大起大落过。现在是二次创业，但是内心很纠结，因为这次创业对环保有一定的影响。但是我希望以二次创业所获得的东西，帮助有需要的人。所以我现在很难取舍，我该怎么做？

堪布：每个人处理问题时，都需要智慧。你做的工作对环保也许有一些影响，但具体怎样我不是很清楚，

不清楚的事要我很断定地下结论，也不科学。

但不管怎样，还是用一种很细致的智慧观察，光是别人说对环保有影响，但实际上有没有，还要观察。

想要用创业的成果帮助他人，刚开始这样说，后来会不会坚定不移？这个很重要。

比如你今天虽然不是文字上的承诺，你用言语说“我要去帮助别人”，这个诺言也有它一定的作用。既然已经说出来，在自己真正有能力时就该做出来。

藏族有一个非常著名的比喻：真正的好汉和君主说出来的话永远不会变，生时说的话到死时依然存在。现在社会的很多人变得非常快，包括创办一个活动、做一些善行，想变就变、想改就改。有些家庭关系、社会关系，也是说变就变。

因此，我以这个比喻说明：人要稳重地坚守承诺。如果能做到这样，无论面对什么问题，都可以解决，会

有利益。

问：很多信佛人的生活圈中有不信佛的，就特别想让他们进入佛教团体，有的会使用一些强制或灌输性的方式。请堪布开示，怎么样可以更好地以教育的方式引导他人趣入我们佛法中？

堪布：昨天研讨会时，也有些非佛教徒认为我们在灌输，其实不是。只不过是有些非佛教徒在不同的场合中，一直灌输非佛教的功德作用等，自我赞叹着。这次会议的参与者，很多人信仰佛教或对佛教感兴趣，在这样的群体中，我们开诚布公地探讨佛教的道理，是很合理的。尤其这次开的是佛教研讨会，不是唯物主义或其他宗教的研讨会。

当然，我们也欢迎非宗教徒参与，非宗教徒也是自愿来的。但是有的来了后，我们讲佛教很真实、科学的

道理时，他可能因为被误解或什么心态蒙蔽，总认为是佛教徒自我宣扬、自我吹嘘，怎么跟他解释也没办法。

当年佛陀转法轮时，也有很多外道诽谤，这种现象在任何时代中都难免。别人的误解，只是他们的一种看法，对我们不会有害处，更不会有损于佛教的真理。

但是引导别人时，还是要正面给他宣讲道理。他有缘接受当然很好，如果无缘接受，我们也随缘。佛教一直讲随缘，随缘弘法、随缘教育，这很重要。

问：我是一名教师，平时教导学生要去帮助别人。很多学生一开始很愿意帮助他人，但在行善时往往不被周围人理解，被误解为怀有功利心。这样往往会影响孩子们的利他心。该如何解决这个问题？

堪布：很多老师参加这次青年佛学研讨会，我很开

心。现在的教育最关键要靠老师。老师有利他心，学生多多少少会有利他心。

这个社会中有利他心的人，表面看好像经常遭遇“失败”。以前在大连，有个老师跟我讲，他在学校里经常提倡利他，结果其他老师都认为他有问题——这个人不讲课，整天讲利他。他的学生去帮助别人时，学校的其他人就用排斥的眼光看待。最后学生们自己也很苦恼：我们去帮助别人时，所有同学都认为我们精神有问题。

在现在社会中，利他心难有生存空间，遭到误解；而功利心反而有空间，被认为是正常的。此时，老师或家长如果因为得不到周围人的认可就退失信心，是不合理的。不管怎样，金子总会发光。有句俗话说，金子放在地下，但是它的光芒在天空中。

同样的道理，希望老师和家长们长期培养孩子的利他心。即使暂时不一定得到理想的结果，或者他在利

他时出现一些自私功利的心——想得荣誉等，但是因为他从小在这样的教育氛围中成长，长大后整个思想观念会不同。

因此，不能因为遇到了一点点障碍，就放弃重大的事情。如果一直坚持，迟早你所培养的学生会真正走上利他的道路。

问：两个人竞争一个职位时，如何能贯彻利他心？特别是在与自己有切身利益时。

堪布：为了利益他众而竞争职位是可以的。在大乘佛教中，只要对众生有利，身体和语言的个别不善业也有开许。但如果为了自己的利益而竞争，大乘佛教中是不开许的。

比如学习佛法、帮助众生或者闻思修行上，可以有竞争心。包括昨天的研讨会，有红组、蓝组、黄组、绿

组，互相竞争，这是允许的。一些高僧大德的传记中也记载，他们在背诵上一直竞争。我一位上师的传记当中也讲，他跟另外一个法师经常在背考方面竞争。这种直接间接的利益他众的竞争，在大乘佛教中是合理的。

但如果没有利他心，为了自我而竞争、嫉妒，在大乘佛教中是不允许的。当然，小乘佛教中，只要不造罪，为自己而竞争也有开许的时候，因为小乘主要求自我解脱，对于从轮回中获得解脱的有些方便有所开许。

总而言之，一方面青年佛学研讨会昨晚刚刚闭幕。这次主要是教育学院和“世界青年佛学研讨会”两个举办的一次研讨。在教育学院的何博士及其他相关老师们的积极配合下，活动得以顺利圆满。我自己认为，这次的参会者很受礼遇，得到了许多人的帮助、提示等。

同时也希望，有宗教信仰或没有宗教信仰的，佛教徒或其他宗教徒，以后有需要解答的问题，可以通过网络询问，我们会通过网络或其他方法回答。

今天时间比较短，有些问题没来得及回答。昨前天的研讨会期间，也有些问题还没有回答。但是我们今天商量，以后的问题都会一一解答。

当然，昨晚闭幕式时我也说了，大多数问题应该自己学习来解决，不要整天把希望寄托在别人身上。我没有回答的问题，说明我在暗示你：自己要好好看书，然后自问自答，好吧？

本 届 主 题

社 会 责 任

SOCIAL RESPONSIBILITY

第 4 届



世界青年佛学研讨会

WORLD YOUTH BUDDHIST SYMPOSIUM

中国 · 香港

2014/8/1 - 8/5



开幕词

OPENING SPEECH

2014年8月1日

今天是一个非常殊胜的吉祥日。在这个美丽的城市香港，我们第四届世界青年佛学研讨会在这里举行。这是一个非常好的因缘。

今天，来自 225 所大学的教授、老师、同学，以及社会各界人士、宗教界人士都来参加这次研讨会。这是一个国际性的高端论坛。在这个论坛上，我相信所有人来到这里并不是为了寻找表面的、外在的快乐，而是为了追求心灵的真相，更深更高的一种心灵安宁。因此，我们为期五天的会议将围绕“开放、包容、求真、利他”这八个字进行探讨。

第一，开放

在座的各位都知道，在全球化的今天，我们应该有个开放的心态。开放，不仅仅是对外贸易要开放，更重要的是我们内心要开放，要在真诚交流和相互学习的前提下探讨真理。

我们的世界青年佛学研讨会，本身是一个以佛教为中心的研究会，但来到这里的知识分子，除了佛教徒，也有其他宗教的信徒，乃至没有任何信仰的人。只有拥有了开放的心态，才能接触到更多对我们有益的知识。

第二，包容

我们应该有一个包容的思想。例如，今天有一场“跨宗教对话”，虽然每个信教的人不能代表这个宗

教，但是他可以代表这个宗教的一部分思想。所以我们举办这样的论坛，不仅可以接触到佛教自身的思想，还可以接触到基督教、天主教、犹太教、印度教等全球许多宗教思想，以及各种非宗教的学术思想。

这一次，我们非常欢迎不同观点的交流，同时，我们可以包容各种对立的观点。即使有一些对佛教教理的反驳、攻击，我们也都允许。

在佛教中，释迦牟尼佛曾经说过：“你不应该因为对我恭敬就完全接受我的教诲，而必须像提炼黄金般，用自己的智慧反复抉择。如果我的观点正确，你可以接受；如果我的观点不正确，则不必接受。”这就是佛陀的立场。

因此，我们特别希望有很多自由的发言，以包容的心态探索真理。

第三，求真

如果你想攻击别人的观点，必须建立在求真的基础上。无论任何宗教或任何社会成员，都需要真理。这个真理不可能只接受一种宗教或一种思想，真理应该是多元的、多维的，应该从不同的层面去寻求。当今世界是一个多元文化的世界，我们在寻求真理时，应该求同存异。

第四，利他

举办本次研讨会的根本目的是什么？是利他。任何真理、任何思想，如果围绕着自私自利，以自我为中心，可能都不会长久。我特别希望今天的很多年轻人和学者都有一种求真的精神，你们将来一旦发现了万事万物的真相，不要自我膨胀、自我赞美、自我炫耀，而应该去造福他人。按照我们佛教的思想，发菩提心修行后

要成佛，而成佛之后做的事情，就是利益众生。

上个世纪，有一位非常伟大的智者叫华智仁波切，他说成佛的目的就是为了度众生，而不是去极乐世界或某个刹土享受快乐。

所以，这里的很多年轻人踏上人生道路后，寻求真理是非常重要的。我特别希望，这个真理要建立在利他的基础上，这样才能真正散发光芒。

最后，希望第四届世界青年佛学研讨会取得圆满成功！非常感谢！

身语意的瑜伽

禅修开示

THE YOGA OF BODY, SPEECH AND MIND

a meditation instruction

2014年8月3日

首先，跟大家说一些关于禅修的道理，然后我们一起入定、修行。

用禅修，改变你的小天地

今天要讲的禅修方法，并不是佛教专有的。其他宗教，甚至不信任任何宗教的人，也可以来尝试、探索。



每天，我们的心都处于浮躁、焦虑、希望、担忧、悲观、欢喜等诸如此类忐忑不安的情绪之中。这个时候，很需要静下心来，观自己的心。这件事情的价值，可能比任何财富都贵重。

在座的大多数人都非常年轻，可以说，你们的青春才刚刚开始，但人生总是很匆忙，可能未等你仔细观察，青春就已经流逝了。这是人生的现实，也是生命的规律。

因此，很希望这次参会的体验，能带给你更好的心态和生活方式。我们改变不了整个世界的大气候，但完全可以改变自己的小天地，即使外界很恶劣、家庭很暴力，你的小天地也可以很清静。每个人，都有这个能力。

接下来的一个多小时，就跟大家象征性地说一些禅修的意义和方法。

藏传佛教的禅修，就是瑜伽

昨天早晨的禅修，我来看了，你们都在禅坐、修行，做得非常好。后天早上可能还有一场，这是组委会方面的安排。

那么今天晚上想说的是，藏传佛教的禅修，实际上是一种瑜伽。“瑜伽”一词来源于印度，随佛法传入藏地后，在藏传佛教中非常兴盛。

今天的瑜伽，不仅特指佛教中的修行，也成了世间人的一种运动。你们可能知道，在西方国家，做瑜伽的人特别多；在中国的各大城市，也有很多瑜伽馆，有各种练习瑜伽的方法和场所。

而佛教的瑜伽，可以从身、语、意三个方面，分为身瑜伽、语瑜伽和意瑜伽。

身瑜伽：姿势暗含的秘密

现场很多人的坐姿就是一种身瑜伽的方式，我看你们坐得还是很如法的：跏趺坐式，两手结定印或者心性休息手印。定印是平时经常用的，也就是阿弥陀佛的那种手印。

身体的姿势非常重要，如果懂得其中道理，就会知道诸佛菩萨乃至各个宗教的圣人，他们成就时的姿态都可以说是身瑜伽。比如五百罗汉中每个阿罗汉的姿势，八大菩萨各自的姿势，还有其他圣者、教主在画像中呈

现的姿势，乃至密宗当中各种寂静、忿怒本尊所显露的姿势，这些其实都是一种修行方式。

而把所有的姿势归结起来，最重要的就是“毗卢七法坐式”。昨天禅修的时候，法师可能给你们讲过。这个坐式不仅仅存在于释迦牟尼佛的教法中，它是从上一尊佛，也就是贤劫千佛的第三尊——迦叶佛时代传下来的。当时有五百个人在山上修行，始终无法获得证悟，后来他们按照迦叶佛的教言，做毗卢七法坐式，所有人都认识了心的本性。因此大家初学禅修的时候，最好能选择七支坐法。

七支坐法中，有几个需要提醒的点。一是眼睛的看式，有些修法中要求直视前方的虚空，但对大多数人来讲，如果睁着眼，面前浮现的景象很容易引生分别念，因此建议初学者闭上眼睛，这样出现任何事物，基本上对你没什么影响。等修到一定程度，所有景象都对你无利无害了，就可以睁开眼睛禅修。甚至在密法中，你还

可以东看西看，但心始终是安住的——这需要一定的境界。

还有一个要提醒的是：舌抵上颚，很多人认为是抵住牙龈，其实在牙龈的后面有个凹陷处，舌尖应该抵在那里，这是一个能让分别念安住下来的要点。

其他就不在这里讲了。大家工作之余，或者早起之后、晚睡之前，都可以按照毗卢七支坐法，稍微安住一下，这很好。当然到了一定时候，身体比较自在，心也不容易为外境所转了，躺着、靠着，或者其他什么姿势都可以。但比较适合初学者的，就是这样：跏趺坐，手结定印，身体端直。等一会儿禅修的时候，大家就用这个姿势。

语瑜伽：不可思议的声音

语瑜伽，是语言的瑜伽。我们的语言最好能念诵一些咒语，比如“嗡玛呢巴美吽”“嗡啊吽”等等。

现场的其他宗教人士可能担心：“念咒会不会带来惩罚？”“念佛教的咒语会不会跟我的宗教相违？”其实不用这么想，大家也经常看到，藏传佛教的很多海内外大德、世界公认的成就者，他们在其他宗教举办的仪式上，会一起念诵、祈祷，这没什么不可以。

希望大家能打破观念上的局限，不同宗教之间，完全可以有一些共同的行为。包括我自己，在不舍弃原则性见解的前提下，也愿意学习各个宗教的一些咒语、仪式、教理。以前我是这样的想法，将来也是。我们的心应该包容，宗教人士之间，不要只是表面和谐，私下却充满排斥和恐慌，这没有必要。

非宗教人士的心态，也应该更加开放。现在中国、美国以及其他国家的很多大学里，都有对禅学、禅修的研究，这些研究者并没有宗教信仰，但在研究过程中，他们的身心同样得到极大的利益。尤其是心灵调整对一个人的帮助，远胜于金钱、感情等外在因素。你可以尝

试依靠咒语，获得心的宁静。

去年的第三届世界青年佛学研讨会上，一位美国音乐教授跟大家分享的内容，我到现在还记得很清楚。她说“通过一些音乐或者咒语，可以让自己的心安定下来”，讲了很多这方面的道理。有些参加过的人应该记得。

所以一会儿的禅修有两个环节，首先是入定、安住，心静下来观心；之后就是一起念诵咒语，清净我们的心。

以后你们也可以长期念一些咒语，如果觉得基督教或者其他宗教的咒语、梵呗、音乐等更能让心安宁，你也可以尝试，不用有太多顾虑。包括佛教徒可以听一听其他宗教的，其他宗教徒也可以听一听佛教的，那些咒语、梵呗、音乐，只要是善的，谁都可以用，它不会惩罚你，不会来害你。宗教徒应该打破自己原有的观念，开始真正的相互学习与合作。希望今天就是一个

起点。

我们这次要念诵的咒语，是观音心咒——“嗡玛呢巴美吽”。这是释迦牟尼佛未成佛之前，得知观音心咒的功德非常大，于是辗转从观音菩萨那里得到的。有人可能会疑惑，为什么佛还要从菩萨那里求法？其实从法性的角度，这是完全合理的。释迦牟尼佛在因地时，还从观音菩萨那里得过很多咒语。



如果要讲观音心咒的功德，可以说是不可思议、无量无边。有一部《大乘庄严宝王经》，你们方便的时候可以看一看，是宋朝时期翻译的，收录在汉传《大藏经》中。我以前看过全知无垢光尊者写的《如意宝藏论》，其中第十一品专门赞叹了《大乘庄严宝王经》，

而这部经的主要内容，就是宣讲观音菩萨及其心咒的功德。经中说，只是听到念此咒的声音，就能驱除魔众、冤亲债主等的扰乱。

在座大多数人都对佛教有信心，但即便没有任何信仰，我想你也可能做过一些噩梦，甚至感受过非人作害，在这些时候，念诵观音心咒的作用的确不可思议。

不知道是不是真的，前段时间的台湾空难中，就有两个人因为祈祷观音菩萨而奇迹生还，台湾《人间福报》上是这样报道的。据说两人都只是轻伤，在医院待了一天就回家了。

我完全相信诸佛菩萨有这样的加持，就自身而言也有很多这方面的体会：每当身体不适、做了噩梦或者担心遇到危险，我都会祈祷诸佛菩萨，确实能感受到强大的力量。

所以，不管你信不信仰佛教，都可以祈祷观音菩

萨。而且在中国，观音菩萨并不是佛教的专属，尤其是南方，很多人家里会供奉“观音娘娘”，祈祷家宅兴旺；司机也会把“观音娘娘”像当作护身符，挂在车上以保平安。

其实这是一种生命科学，它并不迷信。

很多年轻人，因为从小的生活环境、所受的教育，总认为这也是迷信、那也是迷信，这种心态是不合理的，应该有一种宽容度。即便你没有信仰，也可以经常持诵观音心咒，除了实在不可逆转的个别定业以外，其他来自冤亲债主、人与非人的危害，乃至世间的一些天灾人祸等，都可以依靠它的力量来遣除。

在藏地，很多人会发愿念几个亿的观音心咒，甚至修一辈子。我看完《大乘庄严宝王经》的时候，也觉得这辈子好好弘扬观音心咒就足够了，遇到这个法门非常幸运——这是我发自内心的想法。

等一会儿先给大家念个传承，然后一起念修观音心咒。在念修过程中，如果你有观想能力，可以忆念观音菩萨的样子：藏地有二臂观音、四臂观音等；汉地也有三十二种应化身等。观音菩萨的化现是无量无边的。

观音心咒的功德更是无量无边、无法描述。有些人觉得不能理解，其实，就像不学医的人，会对药的疗效、对症等完全外行，这个时候，就应该听从专业医生的话；同样，如果对咒语的作用、对治完全不懂，也应该听从“专家”——佛陀的话。佛曾说，将世间万物碎成微尘，以他的智慧能数出微尘的数量；而念诵一遍观音心咒的功德，以他无碍的智慧也测不出来。这在相关经典中，讲得很清楚。

所以，今天的瑜伽应该都是比较共通的，不管哪个宗教、哪种身份的人，都可以用。身瑜伽，就是大家现在的坐姿；语瑜伽，是共同念诵观音心咒。

在以后的生活中，也希望你能用上，比如一天的工

作特别累，睡觉前就可以念一百遍、一千遍观音心咒，让自己放松，再睡下。或者昨晚做了噩梦、今天要出门办事，都可以念一点咒，它会带给你非常大的利益。

有时候我身体不好，医生开了很多药，但在某种观念上，我可能不会吃这些。我有一种心态，觉得咒语就是药，甚至比药更有效。你们信也好，不信也好，我自己的生活态度的确是这样。

意瑜伽：从未认识的心

意瑜伽，就是心的瑜伽。在佛教中，不管显宗还是密宗，相关的讲法都特别多。今天要讲的，是一种观心的方法。

观心非常重要。很多学习藏传佛教的人在修加行、修各种法，目的都是为了认识心的本性。因明的辩论、中观的辨析、密法的安住，乃至佛教八万四千法门，最终极的意义都在于此。

对有缘者来说，认识心的本性可谓易如反掌；对一般根基的人来说，则不会那么容易。但不管怎样，观心有很大利益，如果一个人懂得观心，遇到再大的麻烦，都能迎刃而解。这正是成就者和凡夫人之间的差别。莲花生大士曾说，如果不认识心的本性，即便是通达千经万论的班智达，也还是愚痴之人；如果认识了心的本性，即便是目不识丁的牧童，也成了通达万物的智者。这句话值得大家深思。

在座各位的文化水平、社会地位，在世间是非常令人羡慕的。但我也看到，大多数人对生命、心灵的探索，可能还只处于理论研究阶段，并没有真正去修行。这几天我观察发言的教授、同学，有些的确修行过，有些则不一定。但不管研究哪一个宗教，都要观自己的心，否则，只是理论上讲得好，关键时刻会用不上。因为我们迟早会离开这个身体，它只是暂时的借用品，几十年后，当我们不得不放下一切时，如果在心上有一点串习和功夫，这个善根会永远跟随我们。

这是要在心的底层所进行的转变，所以并不容易。但今天用的观心方法会比较简单。

先给大家讲一个《楞严经》中的例子：阿难的修行遇到了违缘——摩登伽女出现在他的生活中，差点让他破戒。后来文殊菩萨把阿难带回释迦牟尼佛前，于是佛通过一系列方便方法，让他观察自己起心动念的这颗心到底在哪里。

这里说的“心”，就是我们的分别念、念头、情绪等。等下大家安住的时候，会很清楚地“看”到这颗心，一会儿跑出去，一会儿想睡觉，轮番处于掉举和昏沉的状态里。掉举是向外散；昏沉是向内收，或者在茫然无记中。凡夫的心就有这两个不好的特点。

这时候该怎么办呢？当时佛就让阿难观察，这颗心是在身体外面、里面还是根尘之间？比如，你正在想一个美好的对境，此时就可以观察，你的心是在那个对境上，还是在自己的身体里；如果觉得在身体里，可以

继续观察，是在上半身还是下半身；如果觉得在上半身，又是在哪个地方……这样层层剖析。

还有一种观察方法，是观察这颗心的本体，有没有颜色、形状，是白色、红色还是绿色？是三角形、四角形还是圆形？

当我们妄念纷飞的时候，就可以这样来观察。如果你找不到它的住处，找不到它的来源和去向，也找不到它的颜色和形状，到最后不难明白，这颗正在胡思乱想的心，其实根本就不存在。

很多人读过《金刚经》，“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，这是从过去、现在、未来三个时间在观察；而《楞严经》讲的心不在外、不在内、不在中间，则是从方位上观察。但不管从时间、方位还是本体上，正在产生分别念的时候，都应该仔细看看，它到底是什么样的。你会发现，它的本体并不存在，是一种空性，而空性中又不是什么都没有，明明清清的心

是一直都有的，这叫光明与空性无二无别。

昨天有人问“色即是空，空即是色”的道理。在某种意义上，我们也可以说“贪心即是空，空即是贪心”。贪在这里，是光明的部分。

一些修行人在内观的时候，会认识心的本性，从而成就。

慧可禅师断臂求法，达摩祖师问：“你想求什么法？”

慧可说：“我想安心。”

祖师说：“把心拿来，我给你安。”

慧可反观自心，找了很久说：“我找不到。”

达摩祖师于是说：“我已经给你安完心了。”

对有缘者来说，就是这么简单。禅宗是这样，密宗也是这样。如果是有缘者，可能一个上师、一个道

友、一本书或者一个非常简单的方法，就能让他懂得观心。当他内观的时候就会发现，原来在世间经历过的那么多痛苦、恐惧，根本没有发生过，都是分别念的不同形态。



但在藏密的修法中，对任何一种分别念，贪心也好、嗔心也好，都要明观它。昨天有人讲到“以贪止贪”，其实不需要，认识贪心的当下就能止贪，这非常容易。正在生贪心的时候，观察贪心的本体是什么；正在生嗔心的时候，观察嗔心的本体是什么，在这个时候，能当下认识它的本性，就叫“烦恼即菩提”，或者

“分别念即是佛”。

语言讲得再多也没有用。如果是聪明利根的人，一旦内观自心，这种光明和空性无二无别的境界，可能当下就能呈现。

禅修之观心

接下来，我们一起观心。如果你学的是禅宗或者其他宗派，也要先观察自己的心。你可以用分别念观察，也可以什么都不想，总之，要找出你的心、你的起心动念，看看它到底是什么——是空性还是光明？是什么都没有，还是有一种不可思议、不可言说的本体？

所谓一切万法的实相、如来藏，其实都是这个。要说简单也太简单了，无上密法里讲，只要稍微内观就能认识；要说复杂也非常复杂，无始以来，我们正是因为不认识它而漂泊轮回。

但每个人的缘分是不同的。所以大家一起安住、内观，观心的方法可以根据自己的情况，关键是要认识心的本性。

禅修是放松身心的方法，所以在禅修过程中，不管是集体的还是个人的，都要有一种放松的氛围：身体不要有太大的动作、行为；内心不要有太多的负面情绪。把压力、痛苦、焦虑等等全都抛诸脑后，保持一种轻松、清净的状态。

禅修之念观音心咒

第二个禅修环节，是语瑜伽：通过咒语、声音来安心。我们利用短短的时间，一起念诵观音心咒。

佛教中有息、增、怀、诛四大事业，息业是白色，增业是黄色，怀业是红色，诛业是深蓝或黑色。世界青年佛学研讨会在香港已经举办了三届，每年都用不同的

颜色代表不同的事业：第一年是红色，去年是黄色，今年是白色，明年会用诛业的颜色。

息业是消除违缘、魔障，息灭疾病、痛苦以及各种灾难；增业是增上名声、财富等一切的福报；怀业是怀柔，得到未曾拥有的智慧、悲心、财富等等。前两届大会已经圆满了两大事业，今年是息业，所以大家的参会服装都是白色。

而念诵观音心咒，也有一种缘起和密意，因为观音菩萨也是白色，代表息业，通过观音心咒，能息除自己的罪业、灾难、厄运，乃至一切的不吉祥，获得所有世间和出世间的福报。佛教中讲，息业是非常好的修行方法，如果你们能懂得更深的理论知识，就会明白它的真正含义。

这次我们没有采用仪轨，也不是特别高深的修法，只是比较简单的念诵，以此来安心，遣除世界和个人的种种灾难，平息贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢等烦恼，并在

相续得以清静之后，获得智慧、财富、能量、加持等世间的一切精华。

实际上，宇宙万物有很多的精华，如果创造一些缘起，你就能获取。这个世间的很多成就，并不完全依靠有相的东西来完成，还有很多无形的力量和创造。在座的学者可能会有这方面的人生经历，对此不得不信。因为很多有相的努力，不一定有成果；而依靠无形的力量，比如禅修、持咒，或者其他的修行，很多意想不到的成果会自然而然获得。

无论出于世间还是出世间的目标，这些修行永远能带给你无穷的力量和智慧。

下面一起来念诵：

嗡玛呢巴美吽， 嗡玛呢巴美吽，
嗡玛呢巴美吽……

传授咒语传承

再给大家教几个咒语。

（一）莲师心咒：度过厄运

藏传佛教中讲，当你在生活中遇到邪魔、非人的危害，或者感觉恐惧的时候，应该念莲师心咒。昨天有人在演讲中也提过，莲师心咒的力量确实非常大。可能很多人不知道莲花生大士，但我还是想给你们教一下：

嗡啊吽班匝_儿格热巴玛色德吽

这个心咒，不管你有没有信仰、有没有得过灌顶，都可以试着念一念，有时候遇到恐怖的事，可以通过这种方式度过厄运。

坦白说，我从小就修这些。好比自己吃过的药，觉得有效果，就会跟大家分享。这里的人都讲求真实，我

把自己的“试验结果”告诉大家，应该是非常科学的。

（二）金刚萨埵心咒：忏悔罪业

第二个是金刚萨埵心咒。不管今生还是前世，每个人都会造下很多罪业，如果想令罪业清净，就可以念金刚萨埵心咒。比如你决定从现在开始，不再点杀活物，但以前吃过很多生命，你想忏悔，用来忏悔的咒语就是金刚萨埵心咒。在生活中，忏悔是非常重要的修法。

嗡班匝_儿萨埵吽

（三）文殊心咒：开启智慧

中国佛教四大名山之一的五台山，是文殊菩萨道场。文殊菩萨是智慧本尊，念诵他的心咒可以开智慧。尤其在座的大学生、知识分子，对智慧应该很希求，通过祈祷文殊菩萨的智慧加持，会有很大帮助。

喻阿 Ra 巴匝那德

（四）度母心咒：有求必应

最后给大家教一下度母心咒。度母心咒在汉地不是特别流行，但在藏地，它就像中国的观音菩萨名号一样家喻户晓，不管有没有信仰，大家都会祈祷度母。前一段时间我也出版过一本关于度母的书，叫《有求》，很多人按照里面的方法去修，都说有感应。有些人说的是真话，有些人可能是为了让我高兴故意这么说。但不管怎样，我很想在有生之年，多弘扬度母法门。因为自打来到这个世间，父母、亲戚、老师都跟度母有密切的因缘，受他们影响，我从小就对这方面有自己的研究和心得。在佛学院讲课的时候我也说过，度母法门是我的“专业”，应该有这方面的传讲资格。所以今天给大家传一下度母心咒。

喻达瑞 德达瑞 德瑞索哈



传授皈依

另外要澄清一下，我们不是在这里传教。开佛学研讨会，我没有任何目的。有些同学从第一届开始，连续四届大会都参加了，应该知道，我从来没有拼命地劝大家皈依，也从来没有说过一句“你们一定要学佛”。参会者之间可能有人会这么说，但有人说要学佛，有人说不要学佛，这个平台是自由的，所以我都不管。总之，从我自身而言，希望你们都能“求真”。每个人都有自己的发展空间，不一定要进入佛教。有些学其他宗教的人，也不要马上改教，你可以学佛，但最好还是信仰自己的宗教；如果你还没有任何信仰，也要慢慢观察，不要“大家都在学佛，所以我也要学佛”，这不一定，你要用智慧来观察。

将来我的态度也是这样，希望这个平台永远是开放、包容、求真、利他的，只要研究会存在，我们都会一直希求真理。

在这个过程中，可能有个别人想皈依。这几天在不同地方，都有人问我有没有皈依环节，我本来私下答应他们明天去心经苑，但有些人能不能到那里也很难说，所以今天就在这里做个简单皈依，可能方便一点。

如果不想皈依、不想信仰宗教的人，就不用皈依，也不要皈依，这是传授皈依的要求，不用有所顾虑；如果是以前在网上皈依的，这次想重新皈依，或者现场有这个想法的人，就可以参加。但你们不要合掌，我念仪轨的时候，需要跟着念的地方你们稍微念一下就好。

对想皈依的人来说，平时专门去找这样的场合不太容易，也没有必要，所以个别人有这种强烈的请求，我也不得不满愿。现场的其他人，跟着听一下、念一下也没有什么，不用害怕，在心里想“我不皈依”就可以了。

其实我很尊重非宗教和非佛教的人士，你们中间的很多人都非常有智慧。研究会的平台没有任何想要利

用大家的地方，利用大家做研究会的事、我个人的事或者佛教的事，这些都没有。我们的目的，自始至终是希望大家能找到真理，这是一个原则。

所以我用一分钟时间，给大家念皈依，愿意皈依的人、想要重新皈依的人，就跟着念一下，记住不要合掌，因为现场虽然大多数是佛教徒，但还有很多其他身份的人。

喇嘛拉嘉森且奥

桑杰拉嘉森且奥

秋拉嘉森且奥

根登拉嘉森且奥

好，今天的禅修到此圆满。

现场互动

问：禅修的时候，要把心安住下来，但我实在不清楚，什么是心？怎么安住？安住在哪里？

堪布：这个心不是指心脏。刚才我担心很多人不知道，所以特意讲，所谓的心，就是我们的分别念、情绪。你正在想什么、执著什么的那一颗心，生贪爱、生嗔恨、生焦虑的那颗心，它到底是什么样？住在什么地方？

其实它的本体既不存在，也不是不存在，就像《般若经》中讲：“心无有心，心之自性为光明。”心的本体不存在，但心的自性却是光明，这种光明不是像电灯一样很明亮的东西，但内心可以证知内心。

你所问的这些，要自己反观自己的时候才能知道，懂吗？

问：您刚才讲的禅修，和汉传佛教禅宗中的禅修有什么区别？

堪布：在讲禅修的时候，我引用了《楞严经》，运用了禅宗初祖、二祖的公案，从文字的意义上，应该跟禅宗没什么差别；但在修行方法上，也用到一些藏传佛教的窍诀，不知道你们发现没有。

这种观修对我们的生活应该是很重要的。你们还年轻，可能觉得禅修是一个新鲜的话题，但对我而言，真正学佛、修行，到今天已经三十多年了，虽然自己修得不好，但一直都在这里面下功夫。我也希望大家有生之年，能把禅修当作一个重要的修行。

其实境界稍微提高之后，在行、住、坐、卧四种威

仪中都可以禅修。如果暂时没有这种境界，我刚才也反复强调，早上、晚上、工作之余，都应该安住一下。

现在很多成功的企业家，包括医院的医务人员，也会在上班之前，或者午休时间，让心安静一下，把情绪稳定下来，再投入工作，这样做事的效率会很高。

人们的很多疾病、情绪问题，都是因为心不安。虽然认识心的方法有很多层次，但我们没有过高的要求，只要你能经常观观内心，这个力量就非常强大。

问：我晚上睡不着的时候会冥想，想一些自己觉得舒服的场景，比如大海、森林之类，就容易入睡了。所以想问一下，禅修和冥想的区别是什么？尤其现在人的压力都非常大，很多人患有失眠，那么哪种方式更能治疗有失眠症的人群？

还有您刚才说禅修分为身、语、意，对于初

学者或者感兴趣的人，如果想要进入禅修，应该按照什么次第？是不是一定要先找个地方，在蒲团上坐下来，再进行禅修？

堪布：首先讲冥想跟佛教中禅修的差别。冥想是禅修的一部分，昨天早上我来观察你们禅修的状况时，法师正在讲冥想——怎么样观想，这是一种禅定的修法。禅修中有“明乐无念”，也就是光明想、空想以及明空无二无别的想，是世间禅定的不同修法。晚上失眠的时候，的确可以有一些光明想，具体方法在相关资料中讲得很清楚；如果你是佛教徒，也可以观诸佛菩萨。

我在入睡前，经常会观自己的上师，但观得多了，每天晚上都梦见，虽然上师离开之后，能够梦见是个好事，但早上醒来比较伤心。因此我现在尽量不观上师，观一些光明、其他诸佛菩萨的加持，通过这种方式来入眠。

现在的人压力大，晚上睡不着，通过禅修来减压也很重要。其实任何人都有压力，整个人类都在迈向超级社会，谁也无法避免。这个时候，怨天尤人没有用，只能自我调整。有时候我想，如果我调整不好自己的心态，可能会是你们当中最累的一个，你们很多人不一定有我这样忙碌。但我晚上还是睡得特别好，尤其这几天在香港，基本上不做梦，一睡下去就进入“无念”状态，第二天早上起来，感觉很舒服。

所以希望大家能用禅修调整自己，不管是家庭、工作还是世间的各种问题，如果能把心调整好，心平气和，应该都能轻松面对。心态好的人，即便发生天大的事，也是小事；心态不好的人，即便微不足道的事，也成了大事。

世事的确无常，刚才有几个道友，本想这次能圆满参会，但有的人父亲突然病危，有的人家里发生了其他事情，不得不离开。当时他们的情绪比较激动，但我想

说，无论在生活中遇到什么，还是要用平静的心态来处理。虽然世间人都有眼泪和痛苦，但作为修行人，面对的时候应该淡定，这很重要。

第二个问题，关于身瑜伽、语瑜伽、意瑜伽，我今天只是大概讲一下，具体怎么做，还是要根据你的情况。如果各方面条件具足，当然最好按照今天的这些方法，集体禅修也可以，个人禅修也可以，用特定的坐式，在比较寂静的地方观心；如果条件不具足，只要能把心安下来，或者念念观音心咒，都可以，它有一定的灵活性。你可以在任何环境，通过与自己相应的方法来寻找内心的安宁。

问：在禅修过程中，我看到自己的心，要么像野马一样在外面疯跑，要么像睡神一样老想瞌睡。那是谁在外面跑，是谁在里面睡，又是谁看到了这一切？心到底是谁，它在哪儿？如果想知道这些答案，我该用什么样的

方式去修行，生活中是否也要尽量保持禅修时的这种观察状态？

堪布：前面有位同学也问了这个问题。当我们内观的时候，心的确一会儿像猴子一样到处跑，一会儿又昏昏沉沉想睡觉。包括这几天听演讲的过程中，也能看到有些人的心往外散，有些人的心向内收，这是每个凡夫都会出现的状况。

心到底是什么？我们到底是谁？要明白这些问题，关键还是靠自己。如果你有智慧、福报，各方面因缘都具足，在内观自心的当下，就会认识它，这叫做开悟。

今天通过这种方式禅修，虽然没有像禅宗那样说是让多少人开悟，但借助集体共修的力量——这也是一种加持，从表情上看，很多人是不是对心都已经有所认识？

心到底是谁，我也说不出来，但每个人内观的时候，应该能知道。因为心的本体，佛经里讲就像哑巴吃糖，它的味道没办法用语言来描述。在佛教当中，这是非常高的境界。

想证悟这种境界，按照佛教的方法，需要祈祷诸佛菩萨，需要积累资粮和净除罪障，还需要一种窍诀和方便方法，有了这些，认识心的本性也不难。但如果没有用对，还是比较难的。我今天只能说到这样，大家能不能认识，看自己的缘分。

观心对年轻人真的很重要。如果大家懂得观心，应该很多事情都有方法解决，没必要那么痛苦。但你们能不能认识心，我也无能为力，每个人只能靠自己。如果认识了，世间的很多问题都好解决；如果不认识，就会像寂天菩萨说的那样，再努力地远离痛苦、追求快乐，也没有意义，始终在世间漂泊无依。

所以无论你处于怎样的生活状态，都要经常观察

自己的心是什么样。如果学会了观心，不用问人，自己也会明白。比如今天很不开心，就观察不开心的这颗心到底在哪里，最后确实哪里也找不到。这是任何人，哪怕爱因斯坦来到今天，也无法否定的。爱因斯坦心情不好的时候，问问他的心在哪里，让他从本性上找一找，他也是找不到的。这个时候，我们自然会有一种新的认识。但怎么讲呢，可能理论上只能说到这里，其他还是要靠自己去修。

这几天的演讲者中间，有一些是在修的，如果自己修过，即使不说什么，也很明白；如果没有修过，即使口才再好，理论上滔滔不绝，可能也说不到点上。

你也可以是菩萨

YOU CAN BE A BODHISATTVA

2014年8月5日

主持人：

大家好，这里是第四届世界青年佛学研讨会。

在人民出版社主办的《人物》杂志“年度面孔”活动中，索达吉堪布被评选为“在时代进程中具有标志性意义的宗教人物”；他写的《苦才是人生》是畅销不衰的佛教书籍，无数人因为读了这本书，从此改变命运；堪布还成为《南方人物周刊》的封面人物，他在接受记者采访时说：“我很重视知识分子这个群体，虽然我们感兴趣的点不一定相同，但有些深层次的智慧，跟知识

分子进行碰撞，可以迸发出很多有意思的想法。”

下面掌声有请索达吉堪布，他演讲的题目是“你也可以是菩萨”——

很高兴能跟大家一起交流。在座各位，从某种意义上说是很有水平的。我看过今年的参会名单，所有人中间，我应该是文凭最低的一个，因为大家的学历都在本科以上，而我在中专最后一个学期，还没有得到毕业证的时候就出家了。所以严格说，我没有资格在这里演讲。这不是谦虚，而是事实，但不管怎样，我们都是为了一个共同的目标而来。

世界青年佛学研讨会已经开到第五天了，在这个过程中，我学到很多知识，从佛教角度讲，这也是一种修行。我一直认为我们在开一个法会，因为每一天，现场不管是大学教授还是在读学生，都给大家带来了许多有用的知识，帮助人们趋向善法，这在一般的世间团体中非常难得。

所以这几天，无论对现场还是网络上看直播的学者们，都是一个很好的学习机会。希望这段经历，能让大家在将来的人生路上，放下一些自我的保护、执著，潜心学习对自己更有意义的知识。这样你会过得特别快乐，对社会也能起到一定的作用。



藏传佛教的“菩萨”

今天我想讲的话题是，人人都可以做菩萨，“你也可以是菩萨”。

这个话题，我会用藏传佛教的道理来讲。因为大

会这几年探讨了各种主题，包括可持续发展、环保、心灵与科学等，但每年都保留了一个藏传佛教版块，我是今年这个版块的主讲嘉宾。本来每个嘉宾都有 60 分钟时间，但我只要了 40 分钟，因为想多听听其他学者们讲。这是我自己请求的，不是组委会对我不公平。

在这个版块中，所有发言者都会围绕藏传佛教的主题或框架来跟大家分享。我要分享的，是其中关于菩萨、佛子的概念。

昨天，哈佛大学的亚历山大·伯金教授（Alexander Berzin, 1944-）讲了一个故事：基督教、伊斯兰教、藏传佛教、儒教，以及一些世间学者，这些不同宗教、思想的人，同时被困在南极冰川的一艘船里，他们齐心协力，最后渡过难关，以此来比喻人类社会所面临的困境和出路。

但我有点好奇，为什么其中只说到藏传佛教，不说南传佛教、北传佛教？当时很想向教授提问，可能手举

得比较低，主持人没有看到。

后来，我私下找翻译问他：“故事里的每个宗教都有代表，为什么提到佛教的时候，只说藏传佛教？那南传佛教和北传佛教的人听了会不会有意见？”

他说：“一个原因是，这个世界青年佛学研讨的活动跟藏传佛教有关；另一个原因是，我自己这辈子学得最多、感受最深的就是藏传佛教，故事这样讲应该没有问题。”

“那其他的佛教怎么办？”

“那就在其他佛教举办的活动和场合中，继续讲这个故事。”（众笑）

我思考了很久，觉得他这么讲也有深远的意义。因此今天这个场合，我就讲一个藏传佛教中“菩萨”的概念。

我为什么要做菩萨？

关于这个概念，藏传佛教中有一部家喻户晓的论典，叫《佛子行》。明年世界青年佛学研讨会的论文大赛，也会用它作为大家研究、辩论、写论文的课题。这部论对我来讲可能比较简单，因为已经学习了三十多年。和前两届论文大赛中大家学过的《金刚经》《心经》相比，它的字数不算多：《金刚经》常用版本是五千多字，《佛子行》是一千两百字左右，《心经》是260个字。

而要学习《佛子行》，首先要知道什么是佛子，或者菩萨。有些人看到“你也可以是菩萨”，会想：“做一个成功人士多好，为什么要做菩萨？”这其实是不了解菩萨的含义。人们对菩萨通常会有两种想象，一种是寺院里金碧辉煌的塑像，一种是漫长历史中留传下来的神话人物。基于这些想象，人们会认为求菩萨保佑是一种无奈、无助的选择。但事实并非如此。

菩萨，是印度梵语“菩提萨埵”的简称。通达了万物的真相，叫菩提；帮助一切众生的勇猛智慧，叫萨埵。自己有所觉悟，还在力所能及的范围内，无条件地帮助别人，这样的人就是菩萨。

其实日常生活中，人们经常会讲“这个老菩萨”“这是活生生的菩萨”，虽然带着一些民间的理解，但也有它甚深的意义。

这个时代，每个人都有必要扮演菩萨的角色。当我们看到社会的各种现象：道德下滑、环境污染、人心混乱、生活浮躁……此时没必要怨天尤人，像菩萨那样，用和谐、智慧、慈悲的态度来观照社会，才是当前重要的一环。

人生很短暂，有些人非常成功；有些人马马虎虎，但也有自己谋生的技能；有些人特别失败，不明白生活为什么如此倒霉，老天为什么不给自己一个公平。面对不同的际遇，一方面，每个人要调整心态，做好自己该

做的事，毕竟你还是这个地球上的一员；另一方面也要思考，我们的社会、家庭、生活到底需要什么？



人的第一本能，会希求自己的生活目标，这是理所当然的，大乘佛教也不否认这一点；但与此同时，应该关心别人的快乐，这更重要。“己所不欲，勿施于人。”这是儒家的说法，但我经常引用，希望大家能够换位思考，站在别人的角度、自己的角度都想一想，如何看待世界上的各种生活方式，我们需要的又是哪一种，是自私的，还是利他的？归根结底，应该需要利

他。这个问题值得所有关心生活的人重视。

译讲《佛子行》的缘起

而利他心，正是《佛子行》所讲述的内容。

这是藏传佛教中一部无人不知的小论典，没有研究过佛教的人，可能会觉得难懂，甚至看不下去，学着学着就半途而废。但藏传佛教的思想精髓的确就在这部小小的论典中，它非常重要。

1987年，法王如意宝晋美彭措去汉地的时候，汉传佛教还很不兴盛。当时我刚开始接触汉地，也刚开始用汉语讲法，对汉语的表达方式非常生疏。在五台山菩萨顶，法王要求我给大家讲《佛子行》，为了不破坏缘起，我只好勉为其难地译讲。从那时候起，就一直用汉语弘扬《佛子行》。

有些人可能听说过法王晋美彭措，他对今天这个时代的佛教，尤其是藏传佛教的复兴起到了不可磨灭的作用，做出了巨大的贡献。他一辈子都把《佛子行》看得很重，无论去哪个国家、佛教群体，经常会讲一遍，或者念一遍。

我也受他影响，无论去哪里，有时间就给大家全部讲解，没有时间就念个传承。藏传佛教非常重视传承，在我自己的感觉中，通过这种无形的加持和力量，即生当中也跟很多朋友结上了大乘佛教和藏传佛教的殊胜因缘。

这对我来说，应该是非常殊胜的缘起。

《佛子行》的三个层次

今天在座的部分人，可能跟我有直接或者间接的因缘，如果你们能接纳我的观点，希望将来能把这部论

当作一个重要的课题。有学术知识的人可以研究，有修行经验的人要去读诵、修持。因为这其中的甚深意义，如果只是研究，恐怕这辈子也难以通达。

比如《佛子行》的前面部分讲，获得难得的人身时，应该远离恶劣的环境、朋友，好好闻思修行等等，这些是前行的道理。

中间部分，讲到人生要希求的三种安乐：下等是自己小心谨慎取舍因果，希求今生的平安、快乐，这是下士道；中等是从世间苦海中出离，希求自我的解脱安乐，这是中士道；上等是不顾自己的痛苦，为了众生可以付出一切，希求众生的解脱安乐，这是上士道。上士道中又包含了自他交换、自轻他重、自他平等很多佛学专用的修法。

最后部分，则讲到一些甚深的道理：世间一切显现，实际上都是由心所造，而心的本性远离四边八戏，只有泯灭了能取、所取，才是真正通达《佛子行》的

奥义。

在专业的佛法面前，非佛教徒或者从来没有深入研究过的人，会容易打瞌睡、心散乱，这些都是正常现象。但要研究这部论典，大的框架就是三种层次：下士道、中士道、上士道。这在藏传佛教的《菩提道次第广论》《大圆满前行》《心性休息大车疏》中，讲法都是一致的。

搞懂两个要点，疑问迎刃而解

如果没有分清这三种层次，即便是佛学研究者也会遇到很多难题。

我接触过很多提问者，他们对佛教的疑问集中在两个地方：第一，不懂大乘和小乘的关系；第二，不懂胜义谛空性和世俗谛显现的关系，从而觉得矛盾重重。比如“佛教说看破一切，为什么又要精进成就、利益众

生？”“佛教说一切都是空的，为什么会有眼前的这些景象？”实际上，很多问题都是因为对这两种关系不懂。如果在佛学方面稍微研究一下，你会发现这些问题并不难。

刚开始人有自私自利之心，希求自我的快乐、解脱，这种心态很正常。那些去寺院拜佛的人，就是想得到诸佛菩萨的保佑，祈祷自身离开烦恼，获得清净的解脱，对这一部分人来讲，非常合理。

而佛教讲的看破和放下，是到了最后，抉择究竟的见解和意义时，承许一切都不存在。如果学过一些中观论典，比如龙猛菩萨的《中观根本慧论》、月称菩萨的《入中论》、寂天论师的《入菩萨行论·智慧品》等，会更明白这个道理。

前一段时间，在座的很多嘉宾，包括美国和德国的一些教授，都非常认真地学习了藏传佛教的中观、因明和修行次第。我也呼吁学者们，如果有兴趣研究藏传佛

教，不但要学习它的广大行为方面，比如发菩提心的方法、利益众生的六度万行等，更要学习甚深见解方面，比如中观思想和般若空性的智慧，相信对你们的人生，会带来显著的变化和利益。

对于弘扬真理，我会站在公平的立场：只要是这个世界的真理，都应该去追寻、获取，这个途径肯定是多种多样的。而我一辈子以研究藏传佛教为主，因此会建议大家多学一些藏传佛教的窍诀和理论体系，平时的许多焦虑、疑惑，在闻思的过程中就会迎刃而解，以后再慢慢学习更深层的空性智慧方面的道理，进一步放下执著。

菩萨特别悲悯的人

《佛子行》里还会讲到，在生活中遇到违缘、挫折时，怎样转为道用。这对现在的人来说尤为重要。

比如有人诋毁你，让你感到痛苦，此时如果能有大乘佛教的心态，把对方当作自己的善知识、父母、老师，痛苦自然会消失。这是比较高的一种境界，一般人很难做到。

世间的思想是“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”，但佛教的思想不会这样。小乘沙门四法中讲，别人害我，我不害他，做到这一点就可以了；而在大乘佛教中，不但不害他，还要帮助他。到了这一步，很多学者会想不通：“那太不讲道理了，明明他在害我，为什么要帮他？”当然不是每个人都要这样做，看你的心达到什么境界，如果境界比较高，像菩萨那样，就会特别悲悯那个害你的人。

印度的著名论典《中观四百论》中，有这样一句偈颂：“如是诸菩萨，特意悯恶者。”意思是说，真正的菩萨，特别悲悯那些极其恶劣的人。希望大家能记住这句话。

月称论师在《中观四百论》的讲义中，还讲过一个小故事：有个母亲生了五个孩子，其中四个孩子都正常，生活得很不错；唯独一个孩子没有生存技能，无法独立生活。但母亲最关心的，就是她这个最无能的孩子。

可能大家将来也会这样，在自己的孩子中，对最没有能力、脾气最大、心眼最坏的那个，会更加关爱。大乘佛子就是这样，如果在生活中遇到了恶劣的人，会更加着重地度化他。

但度化众生并不容易，所以大乘佛教会开许一些行为，这种行为不一定符合小乘佛教的戒律。有些大乘佛教徒为了利益众生，会放下对自己有利的言行举止，由此可能招来别人的讥嫌、辱骂，在生活中遭受很多痛苦，但他愿意。只要对身边的人有帮助，只要能将一个人从苦难中解救出来，他愿意付出自己的一切。这是大乘佛教的精神。



不要忘了今天的发愿

今天在座的人，百分之八九十是大学生，在大学期间，对人生往往充满信心。我听过很多大学生的人生目标，包括昨天发言的一些同学也在说，“不当银行顾问，去偏远地区当老师”“要做新闻记者，说出这个时代的真相”等等，总觉得自己可以改变世界。有这样的信心，很值得随喜，但到了将来的某一天，你还会不会记得？

以前有个问卷题目是“当初你为什么选这个？”很多人都回答“不知道”。所以不要忘了今天的选择。

人生的路，是一步一步走出来的。不要停留在大学的某个理想，或者脑海中的某个理论中，以为想做什么就能做什么，社会、环境，乃至前世的积累，众多因缘聚合的时候，你才会成功。包括将来到底能不能做菩萨，也是靠自己。

有人会想菩萨的境界是不是很难达到？也不是。实际上，菩萨的含义并不复杂，按照寂天论师《入菩萨行论》的观点，当你发自内心地想要帮助一切众生，从生起这颗心开始，就可以算是菩萨了。你的名字不再是“凡夫”，你的人生意义也从此不同。所以，只要你愿意，随时可以从身边做起，谁都有这个机会。

德国有一个女孩，12岁的时候眼睛就看不见了。在波恩大学读书时，她发愿学习藏族的盲文，也有说法是她开创了藏族的盲文。后来她到了拉萨，发现那里有一两万盲人，却没有盲人学校，于是在拉萨建立了第一所盲童学校。

看到这个故事的时候，我就想，自己虽然有正常的双眼，但如果去一个陌生国家创办学校，恐怕也很困难。而那个女孩据说已经在筹备印度的盲人学校了。

的确，心的力量在人生中起到非常大的作用。而且生命短暂，如果不努力争取，很多该做的事就会错失

机缘。

这次大会结束后，大家在最初几天可能会有一种热情，觉得效果很好，但就像我在大会第一天说的，你们要好好记录，如果不记录，再过一段时间可能会忘记。人的记忆有限，再过十年、二十年，今天学到的很多知识还能不能用得上，不好说。

抓住机缘，行动起来

前两天的热点话题环节，我们也探讨了低碳与低贫、就业、道德等社会问题，当时台上台下互动得很好，大家都很关心，找到了切入点；但回去之后，在你的现实生活中，能不能至少做到其中的一点？理论上框架再大，实际中不一定能实现。因此希望大家能行动起来，哪怕帮助一个孩子，或者改变一个人的命运。

我们要有这样的决心和发愿。佛教说“愿大力大”，

每个人都可以在正能量方面，发自内心地做一些事情，影响这个社会。只要是善的，并不一定非要带有佛教、基督教、伊斯兰教等宗教性的意味。

这几天，阿维夫教授、伯金教授等各个学者，都认真探讨了许多现实问题，这些问题不是光听一次就可以了，应该延续下去。可持续下去，这是关键。所以从现在开始，我们要做几件事，去帮助一些人：

第一件事，是启动《弟子规》的传播，发挥传统文化的作用，这在大学中很有必要。今年世界青年佛学研讨会将成立“学仁社”，针对传统文化的弘扬建立强大的团队，推广《弟子规》为主的传统经典，通过各种方式，在各大高校培养、培训一批老师。请把这个信息传递出去，这是交给大家的一个任务。

你们明天就会离开这个地方，但是学到的东西，如果没有去做，会比较可惜。在座有这么多的智者，希望你们在力所能及的范围内，用善巧方便弘扬传统文化。

现在有很多的机缘，如果没有抓住，以后不会再有。

第二件事，你们如果有兴趣，可以研究大乘佛教的《佛子行》，我以前也讲过这部论。大乘佛教浩如烟海，值得所有的智者去探索。如今有很多人到藏地去拍照，其实拍风景不重要，要拍内心的照。如果拍藏地的蓝天、白云、青山、绿水，这种照片很快会消失；更重要的是，找到大乘佛教唯一完整保留至今的传承——藏传佛教，它源远流长，希望更多人能感受到。

最后，我简单讲一个佛教中的比喻：上等马，不用主人鞭打，看见鞭子的影子就会跑；中等马，要被鞭子碰到才会走；下等马，怎么打也不会走。学习也像这样，有些人稍微得到一点表示、提醒，就会领悟很多道理，并且付诸行动；有些人，再怎么讲也不一定起作用。

不管怎样，我们能相聚在这里，就是一个殊胜的因缘。

现场互动

问：您将很多藏语经论翻成了汉语，就是为了让汉族人能更好地学习藏传佛教。但现在汉地又掀起了一股学习藏语的风潮，有些人说，如果要真正学到藏传佛教的精髓，必须学习藏语。您对此怎么看？

堪布：这个说法，可能要从两方面理解。

一方面，要学会另一个民族的语言、文字，短时间内恐怕不容易成功。我看到很多学藏语的人，刚开始有一种好奇和热情，但到了中间会半途而废；当然也有一部分人，一直没有放弃努力，一直在坚持，也收获了很好的成果。像今天在座的一些教授，他们都在学习藏传佛教，学习藏语，从藏语上能懂得一些佛经的意义，这非常好。

另一方面，通过已经翻译的经典、论典、续部，同样可以学习。

每个人的根基不同，可以选择适合自己的方式，但这两种方式都是可以的。如果你非常勤奋，不但通达自己民族的语言，还能对其他民族的语言下功夫，那也可以学习藏语。但我看见学藏语的人里面，成功率并不高，有这种情况。

问：到底什么时候开始就是菩萨了呢？是从发自内心地想帮助众生开始，还是要真正做了帮助别人的事？因为现实中，很多事并不是想帮就能帮的，只能先有一个好的念头。

堪布：菩萨其实有很多含义。按照大乘佛教比较严格或者高层次的说法，就像月称论师在《入中论》中说的那样，获得一地，也就是“极喜地”之后，才可以叫菩萨。但这个标准，在座的人都很难达到。

而菩萨的另一种说法，就是能生起真正的利他心，并且付诸行动。想要帮助别人的心，佛教中叫“愿菩提心”；在生活中去实践、去做，叫“行菩提心”。如果今天看到一个可怜的人，你去帮助他，这就是菩萨的行为。

比如，最近在云南发生了地震，在座的人也都有同情心、悲悯心，大家用佛教的方式来祈祷，一起念念观音心咒好吗？

嗡玛呢巴美吽，嗡玛呢巴美吽，嗡玛呢巴美吽……

像这样，就包含了善念和善行。虽然用一两分钟做个祈祷，对我们来说很简单，但实际上，这是对遇难者的吊唁，也是一种善业的回向。

在以后的生活中，当别人遇到灾难，你会不会伸出援手？家人遇到困难、痛苦，你会帮助，因为这是人类的天性，出于自私也好、责任也好，都觉得义不容辞；

但是，一个素不相识的人，当他遇到困难、痛苦，你会不会帮助？包括昨天讨论“老人摔倒扶不扶”的问题时，我看同学们的观点、心态也不一样。大家都可以扪心自问。

总之，按照第二种说法，如果真的有一颗利他心，并且采取了实际行动，就可以称为名相上的菩萨。



问：我来自加拿大，是佛光山的弟子。在星云大师提倡的人间佛教里，很强调在人间“行

佛”，也就是实践佛法。所以会有很多入世的活动，比如加入义工团体，去学校、老人院等等。但我也有一些修藏传佛教的佛友，他们说，最好先花时间去“学佛”，去研究藏传佛教，等自己有了一定的佛学基础，有了更深刻的理解之后再去利益众生。但是，人的时间有限，在家人的工作、学习都很忙，那在学习佛教理论知识和实践佛法、利益众生这两方面，您觉得我们的精力应该怎样分配？

堪布：我认为学习、修行、帮助有缘的人，是可以同时的。

当然每个人的精力、智慧、能力都不一样。如果能力强，就可以既学习、研究，又帮助别人；如果暂时没有这样的能力，就先自我完善。这一点，藏传佛教也好，人间佛教也好，应该是一致的，都符合佛教的观念。

其实说“没时间”的人，不一定真的没时间，而是把时间浪费了。现在的很多“大忙人”，工作也只是忙的一部分，还有很多时间在忙睡觉、忙吃喝玩乐。如果把这些碎片时间都捡起来，一部分用来修行，一部分用来帮助别人，每个人都应该有时间。

所以这个问题，并不是藏传佛教跟人间佛教有差别——藏传佛教中除了修行人，也有利他者；人间佛教中除了利他者，肯定也有修行人——而是自己要经常想到，人身非常难得，应该在修行中发心、在发心中修行，做任何事情，都不可能把其他的事完全放下。

在藏传佛教中，这一点是做得很好的。藏族人随时带着念珠，不管在放牛、耕地还是上班，都不会停止念咒。包括在茶馆里，如果你们有机会见到，就会发现藏族老人在聊天的过程中，到他说话的时候他会说话，说完就继续拨念珠念咒，下次轮到他，又开始发言。这是他们的修行方式。

这方面，其他地方的人也可以想一想。很多人觉得，参加法会的时候才念咒，举办活动的时候才做善事，除此之外“我没有时间”。其实是有时间的，坐车也好，上班也好，包括在工作的过程中，只要你方便，这些都是时间。茶余饭后，都可以看书、学习、修行。

修行不能离开生活。大家没必要一直等着，要么出家，要么把所有的工作停下来，这个时候才开始修行或者研究，其实不需要。学会在生活中利用时间，每天都应该有机会。

问：佛教为什么要分胜义谛与世俗谛？对二谛有没有一种简单的说明方法？二谛的道理，如何运用在生活中？明白二谛后，怎样去帮助、利益别人？

堪布：并不是佛教非要讲一个二谛不可，而是二谛特别适合我们的生活。生活离不开“现相”和“实

相”：显现上是这样，实际上是那样；人也有扮演的角色和实际的角色。一切万法都是如此，在显现上如理如实地存在，但实际上，它的本体并不存在。

就像我们的心，过去的心已经消失了，未来的心还没有生起，现在的心也是刹那生灭。在显现上，没有说心不存在，我们都有起心动念，都有分别念；但实际上，真正的心的确找不到。

所以实相和现相、胜义谛和世俗谛，这些并不是佛教的特殊说法，任何一个科学工作者或宗教人士，如果没有分清二谛，都没办法开展自己的研究。

我前面也讲过，大家关于佛教提得最多的问题，一是源于对二谛的道理不精通，觉得佛法有很多矛盾；一是源于对大乘和小乘的见解、修行、行为、结果不明白，觉得佛教也有很多矛盾。只要懂得了这两个大问题，很多疑问就能自然解开。

所以趁年轻，应该多学习、多研究。佛教的中观思想是怎样的？其他宗教也有一些经典，它们在说什么？

这是一个开放的时代，宗教之间也需要相互学习。其他宗教的人可以来学习佛教，佛教徒也要了解其他宗教，不要什么都不敢碰。在小乘戒律里，对初学者的确有一些约束：不能学外道、不能跟外道接触等；但在大乘思想中，为了利益众生，你必须精通世界上的所有知识，包括各宗教的教义、世间的学问。这一点都不矛盾。

当你明白了大小乘的关系，就会发现佛教没有问题，而且佛教知识特别适合当前的社会。大家也能看到生活中，很多人的心态是怎样的，在这个时候，特别希望年轻人能早一点遇到真理、学习真理，这对心态的调整很重要。

如果真的被困在南极冰川的一条船上，想要调整心态，还是需要窍诀的，这种窍诀并不是每个人都知

道，它只掌握在极少数人手中。如果现在就努力争取，应该会有因缘得到。靠你自己。

问：您之前说到，作为一个真正的菩萨，会特别悲悯非常恶劣的人，并且尽心尽力地度化他。这让我想到《圣经》中，耶稣被钉死在十字架上的时候，也是祈求上帝宽恕那些钉死他的人。可见宗教对世界和平负有非常大的责任。而当今世界，宗教也会出现一些问题，在这种情况下，不同宗教信仰的人在对话的时候，是要相互破斥对方的理论，还是活出自己的信仰就好，不去过多评论对方的宗教？

堪布：各宗教之间的对话，或者说和平共存，既需要相互的学习、了解、尊重，也需要一些理论上的冲突，我觉得这非常合理，也很有必要。

藏传佛教自古以来就特别喜欢辩论。这几天我跟参加辩论赛的同学说：“和藏传佛教的辩论相比，你们这个还有点差距。”后来有几个同学来跟我“算账”：“我们的辩论不精彩吗？你们藏传佛教比这还精彩吗？你能不能教我们一些最厉害的招？”（众笑）

藏传佛教的各教派之间，比如格鲁、萨迦、宁玛、噶举等，乃至和其他宗教之间，的确会经常举办理论层面的辩论或对话，这是很有意义的。没必要因为宗派或信仰不同，就你不能碰我，我不能碰你。

现在有很多宗教徒，不敢面对和其他宗教在教义上的分歧。其实有因缘的时候，大家应该在教义上进行探讨。有些分歧属于历史、传统上的问题，不一定能解决；但有些分歧，一定能找到双方的契合点。

其实很多宗教的教义，包括基督教、伊斯兰教的思想，当你真正去了解，就会发现并不是外面传说的那样。我自己也是，刚开始学佛的时候很重视皈依，觉得

其他宗教的教义都不能学；但后来慢慢看到，世界上的很多宗教领袖和大德并不是这样，他们很开明，既然如此，我想这背后肯定有甚深的意义，于是就改变自己的心态，去研究它们。在研究过程中确实发现，每个宗教都有它独一无二的生存价值，有对人类非常重要的贡献。

今天这个时代，不是各宗教互相抵触的时候，我们需要互相学习，在学习的过程中肯定会有辩论，但这并不是对教义或真理的轻蔑。真正的智慧经得起辩论——真金不怕火炼，它不会因此而被削弱价值。

所以，如果因缘条件具足，各宗教很有必要互相辩论、探讨。但如果眼下，大家都被困在同一条船上，也可以暂时不辩论，先渡过难关。（众笑）

问：如果遇到社会中的负能量，比如受了欺负、被人羞辱，年轻人是应该以牙还牙，还

是拿起念珠念“阿弥陀佛”？或者说，我们应该怎样面对这些负能量，同时也能让更多年轻人对佛法有信心？

堪布：我刚才也讲了，《佛子行》中有很多这方面的道理。比如，我一心一意帮助的人、像亲人一样对待的人，却无缘无故来抢我的财产，害我的性命。这个时候，我不但不以牙还牙，还要把最好的财富送给他，甚至把他当作自己的父母和善知识，这就是大乘佛教的精神。

但我们其实很难做到。尤其在这个时代，人的嫉妒心特别强，就算你没有害别人，别人也可能因为嫉妒来害你，平白无故地骂你。

前几天《香港商报》的记者过来采访，他们问：“你有没有受过别人的侮辱或者诽谤？如果有，你是怎么对待的？”

我说：“其实没有出家之前我很坏，经常欺负小孩子、跟人打架（众笑）。但出了家之后到现在，三十年当中，确实不记得害过谁。即便这样，还是有很多人看不惯我、批评我。有人说我的时候，我就想，即便这辈子没害他，也可能是前世害过他。所以会默默发愿，虽然没有念‘阿弥陀佛’，但也是希望将来能帮助他。”

刚开始会有点难，但这种心态是很有用的。人在冲动下，难免会做出错误的选择，而一旦心态调整好，你会发现也没那么严重。

地球上一个小小角落的一个人给我一次谩骂，有什么呢？全世界有七十多亿人，哪怕一百个人在骂我，也还有那么多人没有骂我，对我来讲已经很幸运了。

（众笑）

问：您刚才讲到的一点，我很有共鸣。人生的路是要一步一步走过来，在大学里，我们

可能有很好的发心、愿望，以后怎样去利益大众、奉献社会，想法非常多。但是踏出校门之后，会发现现实跟理想不一样，来自社会各方面的压力，会冲击自己善良的心、美好的愿望。我想问，该如何将这样一颗心，在社会上继续保持下去？

还有一个问题是，我们做菩萨，去帮助别人，要怎么区别于救世主心态？因为做大、做强，救这个世界，无形中可能有一个歧途，就是养大“自我”。

堪布：在现实生活中，的确，美梦往往不能成真。尤其是现在的大学生，容易把愿望、目标定得太高。好比一个跳高运动员，本来身体素质一般，还把横杆放得特别高，那他肯定跳不过去，非常痛苦。

刚才听一位名人在讲，香港前段时间在招聘，岗位

是操作电脑的售货员，每个月工资有一万多元港币。起初报名的大概有六百多人，但因为单位没有空调，结果只有 11 个人愿意留下来。其实在香港，月薪一万对毕业生来讲是很不错的，但大家都不愿吃苦。

前两天的辩论赛上，正方说社会应该多给机会，反方说自己应该从低处做起。后来反方胜了。虽然在辩论场上，“从低处做起”的人赢得了胜利，但在人生的赛场上，你会不会被“没有空调”打败？其实没有空调也很好，我这次出来，不管在内地还是香港，都没有开空调，感觉非常舒服。

千里之行，始于足下。刚毕业、刚工作的人，更应该一步一步地做。虽然你有美好的愿望，但如果眼光放得太高，会很难实现。

你们可以看看俞敏洪、马云的创业史，还有一些明星、名人，包括宗教人士，他们都不是一夜成名，而是在很多年，始终不放弃努力，到了一定时候，自然会有

成效。

为什么很多大学生走上社会之后，就把之前的梦想放弃了？这跟自己的心态很有关系，有些人是自暴自弃，有些人是不想再努力。

至于第二个问题，任何时候，我们都会对“自我”有所执著、完善，尤其在经济社会中，对此更加倡导。但自我的过度膨胀是没有必要的，这是重点。

佛教并不是要大家抛弃家庭、工作，全都去寂静地出家，全都去念“阿弥陀佛”，或者全都去做慈善，不是这样的。不管是研究佛法的人，还是研究其他宗教的人，对佛教的理解都不要极端。现在有些人，要么完全不学，对佛教嗤之以鼻；要么学得太痴迷，把其他事情全都放弃，结果造成很多社会问题。

大家应该有一种理性的抉择。在这个推崇成功学的经济社会，不要把自己太理想化了，否则，一旦你达

不到那个境界，会非常痛苦。因此，先要掌握立足于社会的能力，同时也不放弃自己的理想，要为之奋斗。

佛教中也是，并没有要求一开始就放弃自我。作为凡夫人，要先发菩提心，一步一步做，才会慢慢有一些境界，而不是所有的境界，一天就修出来了。

问：我在生活中遇到两种情况，不知道怎么办。第一种是，修习佛法之后，我们想发善心普度众生，就去帮助一些比较穷苦的人，但对方因为本身的性格，或者说一些劣根性，受到帮助之后反而更加不思进取，这种情况下应该怎么做？还有一种是，对于身边不相信因果轮回的人，想跟他介绍佛法，又怕他对佛不恭敬，这又怎么解决？

堪布：这两个问题，我一起回答。

不管是学习佛法，还是学习任何宗教，都要有一种善巧方便。智慧很重要，没有智慧的人在世间法、出世间法当中，都很难成事，更不用说做成一些有意义的事。如果有了善巧方便，懂得分清时间、场合，找准对方基本的爱好和根基，就可以应机施教，这并不难。

在座的年轻人，有时候是出于个性，对自我的一种信任，觉得自己无所不能，以为在任何环境中，自己的思想一定会被别人接纳，但实际上不是这样。一个家庭中都可能信仰不同宗教的人，可以办“跨宗教”的活动，将来在其他环境中更加可能遇到这种情况，甚至可以开我们这样的研讨会。所以大家要分清场合，真正懂得真理的含义。

有没有非宗教徒或者其他宗教的人提问？

问：我没有信仰什么宗教，这是第一次跟佛教接触。

我以前看过一部电影，讲一个聋哑学校的老师对学生进行性侵，有好心人想帮助那些学生，但是因为警察、律师、法官的各种利益纠结，最后恶人并没有得到惩罚，反而是一个受害的孩子，选择了跟侵犯她的老师同归于尽。电影的最后有这样一句话：“我们一路奋战，不是为了改变世界，而是不让世界改变我们。”请问您对这句话有什么看法？如果一个人坚持自己的内心不被世界改变，是否也是一种对社会负责任的表现？这样的人能不能成为菩萨？

堪布：你问得很好。可能很多人都有这种想法，希望坚持初心，但是往往到最后，世界会改变你，因为环境的力量很强大，人群的力量很强大。

特别是年轻人，刚开始可能过于激情化，觉得改变世界、改变家庭、改变生活都很容易。但我经常对一些

大学生说：“等你毕业了，工作两年之后再看看，如果当时的心还在，说明这个理想可能会实现。”

但有些人一毕业，还没开始工作，自己就先变了。

我认识一个藏族学生，他在大学的时候天天拿着念珠，说将来一定要弘扬佛法，复兴传统文化。毕业之后，他去了一个单位，里面的人都喜欢喝酒、抽烟。后来我在街上碰到他，他喝了酒，对我态度不是很好。我故意说：“你不是要复兴传统文化吗？”他就特别不高兴。当时他工作的时间还很短，但是到了社会上，周围这些人的影响力是很强大的，你想改变他们，但不一定有这个能力，所以我们要努力。

我也发过愿，帮助一些众生，虽然在过程中遇到了很多困难，但还是希望有生之年不要放弃当初的愿望，哪怕对一个人，也尽量去帮助。可能社会会改变我，但如果自己的内心有一种强大的力量，应该不会被改变很多。

问：我知道佛教中有两种对待烦恼、情绪的方法：假如你有一个困惑，一种方法是去击碎它，而另一种方法是，只管看着它、接受它。那我本人就有一个毛病——一天要睡 12 个小时。如果正常人的睡眠是 6 个小时，那我解决这个问题方法，是每天喝 6 个小时的咖啡让自己保持清醒，还是选择接受，“好吧，那就睡 12 个小时”？

堪布：你这个喝咖啡的故事，我没太听懂。

问：其实就是大乘的方式和金刚乘的方式。

堪布：你对佛教很有研究嘛，讲得这么高，又是大乘，又是金刚乘。（众笑）

对于烦恼，大乘佛教的方法，是尽量转为道用。像前面说到的，别人诽谤我的时候，我把他当作善知识，

或者用其他方式，像毒药可以变成良药一样，将烦恼变成智慧。而密乘的方法，是在烦恼产生的当下，观它的本体。至于用哪种方法，要看你是哪种根基。

比如有人骂你，你特别不高兴，生起了嗔恨心，此时你是通过思考一些道理，让嗔恨烟消云散，还是能当下观嗔恨心的本体？后者就是禅宗讲的“烦恼即菩提”，金刚乘中所讲的，也是这个。

其实最给力、最容易、最快速的方法，就是直接观心的本体。但这种根基的人不多，大部分人“当下”是来不及的，因为嗔恨已经爆发了。你可能会事后懊恼：“刚才应该用上这个方法，可惜已经失态了。”很多人都是这样，在不该吵架的场合跟人吵架，过了一两天，又觉得特别不好意思。

闭幕词

CLOSING SPEECH

2014年8月5日

第四届世界青年佛学研讨会即将结束。我相信在座的各位和所有通过网络观看的观众，心情应该有一些特别的变化。

我个人心情比较复杂。一方面，我很高兴这五天的议程已经圆满，另一方面，无论你来自哪里，无论你信仰科学还是宗教，我们中的许多人很快就会分离，当人与人分开时，感觉是不一样的。今天在座的各位，有些人可能会在未来的人生中相遇，有些人在茫茫人海中再也不会重逢，但无论如何，我们在香港教育学院一起参与这样的学术交流，是一个非常殊胜的因缘。



这五天，大家都学到了很多，各位专家跟我们分享了一些非常有意义的宝贵知识，我也从他们那里学到了一些教言，这让我常常深思。相信这五天的学习交流非常有价值。在座的同学其实也不容易，在我看来，你们的精神相当值得赞叹。以前有一次在香港的一所大学，一位教授说，很多人一开始可能会有热情，但这种热情很快就消失了。然而，我们这次研讨会，开始的时候人很多，最后的时候人也很多，从早上6点到晚上10

点，你们基本上一天都坐在这里，这是值得称赞的。包括我们前排的人，一直往台上看，台上的人一直在往下看，但我们的脖子并没有完全僵硬，还能动。（众笑）

然而，在我们举办本次世界青年佛学研讨会的过程中，可能并不能让所有人都满意。包括许多国内外嘉宾，在演讲时间的安排上，有时候实在没办法。有些教授是专门从美国、德国来的，但给的时间非常短；有些老师、同学很想上来发言，但这次因为只有五天时间，除了茶歇基本都在学习，所以无法全部安排；还有些同学一直在我们座位附近等着发言，但最终没有轮到他们……如是种种，希望大家能谅解。

另外，这次没有被第四届世界青年佛学研讨会录取的，有的可能在电视上、网络上看，有的可能也会失望，但是没有办法，因为我们的场地和条件有限。不管怎样，希望我们以后继续努力，希望大家能给予我们理解，学习的精神永不中断。我就不多说了，因为今天听

了很多人的发言，大家都不缺这样的声音。

最后，我要特别感谢香港教育学院宗教教育与心灵教育中心、香港理工大学佛学会、香港中文大学人间佛教研究中心，以及今天在座的所有工作人员，包括来自世界各地的学生。你们以各种方式支持我们，使第四届世界青年佛学研讨会取得圆满成功。我们希望继续与香港教育学院合作，明年夏天的这个时候，第五届世界青年佛学研讨会仍将在这里举行。希望大家到时候以各种方式参加，谢谢！



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