

索达吉堪布·演讲

生死与幸福

第5届至第8届世界青年佛学研讨会

大学
演讲
28



LIFE DEATH AND HAPPINESS

生死与幸福

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

第 5 届

- 005 开幕词
- 009 有相与无相的喜悦
- 032 怎样看待死亡
- 062 闭幕词

第 6 届

- 070 科学与佛教的握手
- 094 盛开的心灵之花
- 121 世界为什么需要和平
- 146 闭幕词

第 7 届

- 158 开幕词
- 163 生死与幸福
- 177 聚焦人工智能与人类幸福
- 197 唤醒本初的宁静
- 222 向内看 向外走
- 271 闭幕词

第 8 届

- 279 共赴智慧盛宴

本 届 主 题

终 极 关 怀

ULTIMATE CARE

第 5 届



世界青年佛学研讨会

WORLD YOUTH BUDDHIST SYMPOSIUM

泰国·清迈

2015/8/1 - 8/4





开幕词

OPENING SPEECH

2015年8月1日

在这个吉祥的日子里，我们齐聚美丽的泰国清迈，举办第五届世界青年佛学研讨会。欢迎来自世界各地的高僧大德、教授、学者、老师、同学们，以及所有的参会人员。在这里，我想表达我诚挚的祝福：欢迎你们，扎西德勒！

感谢本次主办方——世界青年佛学研究会、泰国摩诃朱拉隆功大学清迈校区和香港教育学院宗教教育与心灵教育中心。也感谢协办方——香港理工大学佛学会、香港中文大学禅与人类文明研究中心、清迈大学等九所单位。当然，还要特别感谢所有为本次大会付出努

力的志愿者们，感谢你们的辛勤付出，才让我们能够在这里顺利举办本次研讨会，谢谢！

历年来，世界青年佛学研讨会的宗旨都是“开放、包容、求真、利他”，就是围绕这些宗旨开展的。第一届，我们的主题是“探索人生真理”；第二届是“佛教与心灵教育”；第三届是“可持续发展”；第四届是“社会责任”。我们今年第五届世界青年佛学研讨会的主题是“终极关怀”，与此同时，还要围绕“心灵安适”“生与死”“藏传佛教传统”三个分主题展开不同的讨论。

据统计，这次有 1467 人申请报名，但由于各方面原因，我们实际录取了大约 720 人，他们来自世界上 22 个国家 255 所大学。1467 人中，相当于每两人只选了一个人，所以这个机会非常难得、宝贵。正如前面的法师所说，这是一个让我们学习各种宗教的机会。所以希望大家能够重视，同时做一些相关的笔记，把学到的

东西记在心里。

这次的研讨会，或者说是研究佛教，其实是在训练我们的心。同时，希望这个平台能让大家学到很多东西，更希望你们能把这些学到的东西运用到现实生活中去，帮助更多的人。

最后，祝愿三宝加持你们一切圆满吉祥。谢谢！



有相与无相的喜悦

禅修开示

INSTRUCTION ON FORM AND FORMLESS
MEDITATION

a Meditation Instruction

2015年8月3日

主持人：

尊敬的各位嘉宾、朋友们，大家早上好！很高兴与大家一起来到摩诃朱拉隆功大学清迈校区的大经堂。来到这里后，我看到很多参会朋友，双手合十，仿佛都在为世界和平、幸福安康而虔诚地祈愿着。

在开始今天的禅修前，先有请泰国松德寺的住持、

摩诃朱拉隆功大学清迈校区的教授，尊敬的帕库·孙通桑卡毗尼长老致辞。

帕库·孙通桑卡毗尼长老：

尊敬的索达吉堪布、各位长老、居士、年轻人，大家好！欢迎大家来到泰国清迈参加第五届世界青年佛学研讨会，共同讨论佛学。松德寺有六百多年历史，自古以来便为出家人提供学习场所。近代的松德寺也依然坚持办学，而且，摩诃朱拉隆功大学清迈新校区，就是松德寺的旧址。当前，这里有巴利语佛学院，也有佛教大学，为出家人、在家人提供了学习佛法的机会。祖师大德们建立松德寺的目的，就是为大众提供禅修、学佛的便利，从而将佛教教义流传于世。因此，我再次代表摩诃朱拉隆功大学以及松德寺，热烈欢迎大家来到这里聆听索达吉堪布的禅修开示！

主持人：

再次感谢尊敬的长老！

在本届世界青年佛学研讨会期间，我总会不经意地听到大家在交流着有关瑜伽的话题。其实，瑜伽分为身、语、意三种。除了身瑜伽中各种不同的身姿，语瑜伽是持诵佛号，意瑜伽是谛观心的本性。若能通过这一整套瑜伽来净化生命，不但会让身心愉悦，成办事情也会非常高效。然而，瑜伽是否就是我们平时所说的禅修？我们该如何在繁杂匆忙的生活中，依然享受宁静的喜悦？请大家一起聆听索达吉堪布开示——

非常感谢摩诃朱拉隆功大学所有的教授、工作人员为世界青年佛学研讨会提供这样舒适、安静并具有加持力的禅修场所和各种便利。在接下来的一个多小时中，我会为大家介绍一些禅修方法，并与大家一起禅修。我今天要讲的禅修，涉及藏传、汉传以及南传佛教的观想方法，也就是说，我们会在同一道场、同一时间

当中，学习这三种传承的观想方法。

皈依的道理

在经堂后面的人，可能没办法坐在地毯上，也许有些人会不太适应，甚至有点痛苦，但很多人一辈子都在山洞里面修行，相比而言，在地板上坐一两个小时，应该还是可以忍受的，希望大家坚持。

昨天有人提出想皈依佛教，所以今天会先做一个皈依仪式。已经皈依的人，这次既可以再次皈依也可以不再重复皈依，不会有任何矛盾；目前还不想皈依佛教的人，也不用担心，因为佛教不会强行令你皈依的；已经皈依其他宗教的人，也不用改变自己的信仰；而以前没有皈依过三宝，但今天想皈依的人，则可以通过这个简单的仪式皈依三宝。

皈依是指皈依佛、法、僧以及上师，汉传佛教和

藏传佛教在这一点上应该是相同的。我昨天也特意请教了摩诃朱拉隆功大学的副校长，他说南传佛教也讲皈依三宝，同时皈依师父。所以，皈依三宝和皈依上师的道理，在三个传承之间，应该没有太大差别。

从皈依的发心上来看，有些人是为了在即生中获得名声、钱财、健康而皈依，有些人是想从轮回当中获得解脱而皈依，还有些人是为了帮助天下一切众生而皈依。一般而言，最后一种发心是最高尚的。

下面，我用藏语念皈依偈——“南无咕如呗，南无布达雅，南无达_ལ玛雅，南无僧伽雅”，也就是皈依师，皈依佛，皈依法，皈依僧。不论你们是哪一种发心，都可以观想释迦牟尼佛的佛像，释迦牟尼佛和后来高僧大德们所讲的法，以及藏传、汉传、南传佛教的出家人，即以佛、法、僧作为自己的皈依对境。

接下来，我念三遍皈依偈，你们跟着我念三遍，最后一遍时，我会弹一下手指，这个时候你们观想已获得

了皈依戒。

“喇嘛拉加森切欧，桑吉拉加森切欧，秋拉加森切欧，根德拉加森切欧……”

对上师的忆念应随身携带

每位参会者都收到了一尊释迦牟尼佛像，这是藏传、汉传、南传佛教都承认的佛像，而且每尊都经过严格的装藏并开光加持。因此，这些佛像非常珍贵，大家应该好好保存。此外，每位参会者都还得到了一颗念珠，我念了很多咒语加持，它也算是我个人给大家的纪念品。大约在二十年前，我的上师也给了我一颗念珠，从那以后，我一直把它戴在身上，这也是对上师的一种忆念。如果你们觉得这颗念珠有价值，可以把它保存起来；如果觉得没什么价值的话，也可以把它扔在清迈的河里或草地里。（众笑）

对于有信仰的参会者来讲，能得到这一尊佛像，即使是从美国飞到清迈，这个机票钱也值了。听说有些工作人员还没得到佛像，但在接下来的一两个月之内，一定会补发到各位的手里。

排浊气，净身心

今天的禅修分两个部分：有相禅修，即观释迦牟尼佛的佛像；无相禅修，即安住在自己的心性当中。

一般来讲，禅修时先调整身体坐姿，即双手结定印，双脚跏趺坐或半跏趺坐，身体端直，不要动来动去，这是禅修的基本坐姿。此外，就像盛水之前先洗净碗具一样，禅修前，我们要先排浊气，清净身心。排气的时候，一般先用右手握金刚拳，用一个手指压着右边的鼻孔，从左鼻孔里面排三次气，同时观想自相续中以贪心所造的一切恶业，都变成红色的气体被排出去。然

后，换左手压住左鼻孔，从右鼻孔中排三次气，同时观想以嗔恨心所造的一切恶业，都以白色气体的形式被排出。然后，两手可以放在自己的腿上，同时从两鼻孔中排三次气，并观想无始以来以痴心所造的一切恶业，都以黑色气体的形式被排出。

如果我们以贪、嗔、痴等妄想所造的恶业，全部以红色、白色、黑色三种气体的形式被排出体外，那我们的身心就像被洗净的碗一样，不论再往里面放任何食物，都不会被污染。所以，修禅之前最好先以这样的方式排浊气，让我们的心里没有贪嗔痴的垢染，再开始禅修。

有相禅修带你领受佛陀加持

首先向大家介绍有相禅修。大家可以将佛像放在前面，并专注在这尊佛像或者经堂前面所供奉的佛像

上。像这样将心专注在佛像上是非常有加持的，这也是佛教比较独特的禅修方法，因为其他的禅修方法，比如什么都不想，在其他宗教和一些大学里也有。但《华严经》中讲，任何一个人，看到佛像、听到佛语、观想佛像，都可以获得不可思议的功德，遣除无始以来的罪障。

释迦牟尼佛在因地时，曾无数次为众生布施头目脑髓，所以，我们应怀有感恩之心，认真思维佛陀的功德。你们可以闭着眼睛观想释迦牟尼佛，但如果观想不起来，也可以直接看着面前相好庄严、金光闪闪的佛像。其实，不论你身处经堂，还是任何一个地方，只要观想佛陀，佛陀就在面前。正如经中云：“何者作意佛，佛安住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”因为佛陀的智慧身没有远近之分，因此，任何一个人只要观想佛陀，佛陀就会现前，并恒常对他作加持，令他从一切罪障当中解脱。这就像把水器放在地上，只要天空中有月亮，月影自然就会出现在水器中。

以上是对有相禅修的简单介绍，如果你观想不起来，也可以看着释迦牟尼佛像禅修，重点是心不要散乱。如果发现心稍微有些散乱，就立刻想办法把它收回来，并再次专注到佛像上。

无相禅修带你认识自心

刚才我们在心里面观想的释迦牟尼佛，具有相好庄严的金色身相，实际上，这是由我们的信心、智慧而显现的，但当我们再进一步观心的时候，就会发现，其实心既不是有，也不是无，它远离一切边，远离一切戏论。这就是心的本来面目，而佛教修行最根本的目的，就是要令我们认识心的本来面目。虽然善心显现清净刹土、佛像，恶心显现地狱等等，但这些仅存在于尚未认识自心本来面目的阶段；而当我们用心观察心，就会逐渐认识到，其实心远离一切戏论，同时又并非空无一物。实际上，心有光明，而光明和空性无二无别。这就

是依靠窍诀来认识心的本来面目。

接下来，我向大家介绍无相禅修。大家可以安住在自己的心性当中，用心来认识心，这就是修行，也是修行的根本目的。佛教将认识自心称作开悟，它能断除轮回的根本。如果你在认识心性方面稍微有一些境界，那禅修时即使外界十分嘈杂，也不会产生任何干扰。

修行非常重要，我们在短暂的即生当中一定要修行，不然理论上讲得再好，也没有任何用处。希望大家都能安住于自己的心，用心观察自心，并认识到其实自心与光明、空性无二无别。

接下来我们一起进行无相禅修。如果你已经认识了自心的本来面目，可以安住在你的境界当中；如果对心没有任何认识，那禅修时可以什么都不想，就像大众所熟知的那种禅修一样。但千万不要睡着了，不然等会儿我们都走了，你还在“禅修”中……

出定时观想作七支供

以上所介绍的有相禅修和无相禅修，统称为入定的观修方法，接下来，我再为大家介绍一个简单的出定观修方法。

出定时，我们可以观想在佛前作七支供——顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向。实际上，之前入定所积累的功德叫智慧资粮，而出定时依靠七支供所积累的功德叫福德资粮。修行要成就，就必须积累这两种资粮。

在出定时，大家的心不用像入定时一样专注，只要以很真诚、恭敬的心来念诵释迦牟尼佛心咒就可以。佛经里记载，佛陀、观音菩萨等都是依靠这个咒语而成道的。此外，我们出定后修七支供的功德非常大。《观佛三昧海经》中讲到，往昔在空王如来的教法当中，有四位比丘犯了很多的罪业，他们特别后悔。正当伤心欲绝

时，空中传出声音说，虽然空王如来已经示现涅槃，但如果你们观想空王如来，依然有机会清净罪业。于是，这四位比丘开始观想空王如来，并在其佛像面前作忏悔等七支供。最后，他们的确灭除了无量劫的罪，并能经常面见佛陀。这四位比丘后来成佛，分别是东方的阿閼佛、南方的宝相佛、西方的无量光佛以及北方的微妙声佛。由此也可见，观想佛像并作顶礼、忏悔、供养等七支供，是十分殊胜的。

下面，我教大家念诵释迦牟尼佛心咒：达雅塔 喻牟尼牟尼玛哈牟尼耶索哈。

在这短短的一个多小时里，我为大家介绍了入定、出定的简单修法，希望以这个因缘，已经皈依佛陀的人，在今生当中，乃至生生世世都依靠有相和无相的方式禅修。我以前翻译过释迦牟尼佛的传记，后来就每天念诵释迦牟尼佛的仪轨，而且不管到哪里，都会随身携带一尊释迦牟尼佛的佛像，希望大家也能随时忆念、观

想佛陀。

今年只安排了这一场禅修指导。如果明年我们还在清迈举办世青会，应该会准备两场，上午教授南传佛教的禅修方法，下午教授藏传或者其他传承的禅修方法。期待届时再与大家一起禅修！

现场互动

问：我是江西中医药大学的一名老师，我一直纠结一个问题，就是禅修时应该双盘还是单盘？

堪布：能双盘当然最好，但若没经过训练，一开始就双盘会觉得非常痛。此外，有些人因为生理原因，也很难双盘。如果无法双盘的话，也可以单盘打坐。

问：我在观想释迦牟尼佛的时候，脑海里到底是该观想我们发的这尊佛像，还是观想我自己所喜欢的某尊佛像？

堪布：可以观想自己所喜爱的佛像，但佛像应该标准、庄严。



问：刚刚禅修时，我觉得自己的念头很纠结，一会儿想这，一会儿想那，像打架一样，不清净。我该如何对治呢？

堪布：一般来讲，初学者都会有“打架”一样的分别念，这是精进心与烦恼在斗争。但任何事情都可以串习，时间久了以后，每个人都会在修行中有所收获，内心越来越清静，最终证悟究竟。

问：我是深圳大学的一名学生。刚才禅修的时候，我是散盘的状态，但坐在地板上会觉得脚疼。虽然一开始还在观想佛像或者自己的心，但后来就关注在身体疼痛的地方了。请问，我该如何转化这些疼痛，从而专注在禅修上呢？

堪布：还没开始禅修时，我就想到了这个问题，因此，我也提醒大家，禅修时要坚持、安忍。因为很多人

可能没有在这样的地板上坐过，更没有修行过，所以，禅修中可能会有些疼痛。

我刚才也说了，很多高僧大德一辈子住在山洞里，坐在石头上禅修，而我们这次没有特意准备坐垫，也是为了让大家看一下自己的禅修功夫如何。虽然这次禅修感觉腿疼，但只要你不断努力，以后就不会再感到疼痛。所以，还需要努力。

问：我是来自澳门大学的一名学生。我在打坐的时候，感觉腰部有一股力量，自然地往上升，然后身体自然地抖动。请问这是什么原因，我又该如何处理这个情况呢？

堪布：藏地古大德的教言中讲：“夏天的草地上，生长着各种各样的花，而修行人的境界当中，会有各种各样的显现。”因为很多人从来没有观过心，所以，刚开始观心时，各种好的、不好的现象都会出现。但如果

你不去执著，并坚持以欢喜、真诚和恭敬的心来坐禅入定，时间长了，什么问题都不会再产生。

问：我来自马来西亚精英大学。我的问题是，对于曾患过精神疾病的患者来说，如何在禅修时避免精神疾病复发？

堪布：从广义上讲，在证悟之前，每个人都患有不同程度的精神疾病，因为我们把不净当作洁净，把无常当作常有，把无我当作有我，把空性当作不空。当然，对于不同的病情，我们可以采取适当的调心方法，如果病情在禅修的过程中加重，那最好用念咒语来代替禅修。

问：我很想契入无相禅修，但禅修时，脑子里总是有一个声音在重复法义，比如中观的见解、万法如梦如幻、心性本来离四边等等，像

是在做推导题一样。您在开示中也曾提到，听见声音时，应观想它对我无利无害，但这句开示也一直在脑海里反复呈现。请问这是正常的体验吗，还是误入歧途呢？

堪布：修行是一件非常困难的事，很多人都可以轻易地讲出很多道理，但真正通过修行体会到人身难得、寿命无常等道理，并不是一件容易的事。所以，即便我们一生中学过很多道理，但面临死亡时，却不一定能用得上。昨天有人提到“临时佛教徒”，我觉得这是一个普遍现象，因为对大多数人来讲，只有当自己遇到违缘、患病时，才会求佛保佑，可实际上，我们应该在日常生活中时时忆念佛陀。

因此，我们虽然在禅修中不停地告诉自己，外面的声音远离一切戏论，它是空性、光明的，但仍被其干扰，这也从侧面说明，我们的修行还远远不够。如果从今往后每天用一两个小时修行，那原来像猴子般调皮的

心，就会逐渐变成大象一般稳重，最后就像雪山狮子一样威严，不随外境而转。所以，我们需要用坚定的心去修持，只有这样，才能不被念头、外界声音干扰。

修行很重要，否则，外表再庄严也没用。

问：我是来自加拿大的参会者。我在观修的时候，喜欢把自己的脑袋观成一张白纸，佛像在中间，每当杂念出现的时候，就把它扔到一边去，最后只剩下佛像。但问题是，只剩下佛像时，我又很害怕，觉得四周空荡荡的。请问，这种感觉该怎么消除？

堪布：今天讲的观修方法，是依照全知麦彭仁波切的仪轨。我们应该根据前辈大德们的教言来观修佛像，哪怕是观修其中的一个比喻，也要有大德和传承上师们的依据，不能按自己的喜好观想。

听说以前有一个人，他在观修的时候，把佛像观在前方，然后把各种各样的分别妄念观想成老鼠。每当老鼠出现时，他就把正知正念当作工具，把它们撵走。其实，这样的观修方法，不一定很适合。

当你有妄念的时候，尽量制止它，更重要的是，要如法观想佛陀。



怎样看待死亡

HOW TO FACE DEATH

2015年8月4日

主持人：

尊敬的各位来宾、朋友、宗教界代表，大家下午好！这里是第五届世界青年佛学研讨会主题演讲的环节。

很多朋友都曾看过这么一段话：“提到‘死’字，虽然好多人非常忌讳，觉得很不吉利，但实际上这是人人都要面对的。就算你再有钱，再有才，再有貌，到了最后，也仍是‘死路一条’。你对它有过准备吗？死时能带走什么呢？这是我们不能不想的。”下面，我们将

隆重请出这段话的开示者——世界青年佛学研究会会长索达吉堪布，他今天要演讲的题目是“怎样看待死亡”——

很感谢能有这样的机会和大家交流。说实话，我可能是所有演讲者当中，最没准备的一个，不但文字上没有准备，心里的准备也不是很充分，因为这几天事情确实比较多。在有些国家，参加这样的会议却没有充分准备，是不太好的，他们认为这是对大会不尊重。从我个人而言，虽然没有这样的心，但也的确无法隐瞒准备不足的这个事实。所以，我今天可能讲不出太多内容。

可能很多人读过我的文章，或者听过我讲的课，那今天我利用这个时间，再跟大家分享一些我的想法。

本届世界青年佛学研讨会到今晚就圆满结束了，特别感谢所有的演说嘉宾，赐予大家智慧的悉地。在会议开始前，我就要求组委会把我发言的时间尽量缩短一些，把时间留给其他的嘉宾，因为我觉得世界上有很多

有思想、有见解的高僧大德、教授、科学家和老师，他们的话非常有意义，而像这样把大家聚在一起的机会却并不常见。虽然世青会只有四天，但对有些人来讲，这也许就是一次改变命运、重新开始的契机，这也是世青会最主要的一个目标。

本届世青会为汉传佛教、藏传佛教和南传佛教的大德、学者以及年轻人提供了一个平台，让大家面对面地交流。这样的交流，曾在很长一段时期内都没有突破，而本届世青会就是历史给我们的一个机会，这对很多年轻人来讲，非常值得深思。因此，这次大会的主要特点就是，为汉传、藏传和南传佛教的大德们提供了一个交流的平台和机会，而在座的年轻人，在以后的学习过程中，也要接受南传佛教的大德们的教言。

“泰国游记”

我曾在 1999 年 9 月 9 日来过泰国。很多人都比较

喜欢 999 这个数字，但我并没有刻意这样安排，当时也不知道是什么缘起，就选了那一天从北京飞到曼谷。当时我只认识一位南传佛教的出家人，他曾经来过我们佛学院学习，而我就是接受了他的邀请，才到泰国参观寺院。我们还来到了清迈，借住在他认识的一位佛教徒家里。我现在已经想不起来那位佛教徒的住址，但我记得非常清楚的是，当时我就非常希望，有朝一日，汉传、藏传和南传佛教的出家人，能在同一个平台上，一起聊佛法，谈修行，做弘法利生的事，并以此为契机，将佛法弘扬出去。虽然我们以前能在电视中看到庄严的南传佛教出家人，但的确很少有机会能像这次一样，直接亲近寺院的长老、大德及修行人。

虽然我当时只待了七天，但我把这期间的所见所闻都写了下来，编成了一本小册子，叫《泰国游记》。大家可以在网上找到这本书，从中可以体会到我当时的心情以及对泰国的印象。

佛教徒应广泛学习各个传承

泰国寺院里的长老、修行人是我们恭敬、供养的对境，因此，我也希望学习汉传和藏传佛教的人，能够亲近泰国的大德和佛教徒，因为在他们的思想中，有许多原始的、直接从巴利文传来的释迦牟尼佛教言，非常清净并极具加持力。

我去过云南西双版纳的一所寺院，见到一位南传佛教的小僧人给大家加持。我当时也在他面前合掌领受，回去以后，身心确实清净了很多。其实，如果你对三宝有信心，不论是在小僧人面前，还是在大和尚面前，都可以得到加持和利益。所以，我们应该广泛地向各个传承学习。

我看过很多南传佛教大德对四念处、四谛、戒律以及禅修等内容的开示和论述。昨天为大家开示的孙通桑卡毗尼长老，也曾在印度学了六十多本藏传佛教各教派

大德的教言、演讲以及论著，其中包括格鲁、宁玛、萨迦、觉囊等。其实，这种广泛的学习非常重要，否则不可能了解其他传承的内容。而一旦学习之后，这些内容的殊胜性、加持、理论以及实修的方法，就会变得非常清楚。

不出意外的话，下一届世界青年佛学研讨会依然在泰国举行，南传、汉传和藏传佛教的大德们，还会有更多以智慧和悲心摄持的交流，在教义上互相学习，甚至融会贯通。这不仅能提升我们自身的修行，而且依靠大家的凝聚力、发愿力，也会对社会和谐，乃至世界和平带来极大的利益。

死亡是人生必经之路

我今天演讲的主题是“怎样看待死亡”。在这两天的演讲中，大家了解了各教派以及学术界的理论，我今

天再简单地强调一下藏传佛教的观点。

每一个人都会死，而且就像佛教所讲的那样：死缘众多，死期不定，必死无疑。也就是说，在座的每一位，不管是年轻人、中年人还是老年人，都终有一天会死，也许死亡很快就会降临，但也有可能百年之后才会到来。

很多人从没有考虑过死亡，甚至特别忌讳死亡，提都不愿意提。去年我在德国，有很多当地人告诉我，死这件事是不能在亲人面前提起的。不知道这是不是他们的传统，而汉地也有这种情况。

既然死亡是每个人的必经之路，那避而不谈就无异于掩耳盗铃，但在社会大环境下，很多人都认为，死亡就是灰飞烟灭，死后什么都没有。世界上有很多民族，大多也只重视眼前的生活，对来世漠不关心。

流行文化所带来的误导

有些人虽然不赞同“死亡就是灰飞烟灭”，但依然对死亡有一些错误的观念。尤其是西方的一些哲学家、科学家和艺术家，他们通过自己的分别念，宣说了一些道理，从而影响了世界上很多的年轻人。

最近有一部电影叫《超越潜能》（Transcendence），讲述了一个人死后，意识被上传到网络世界，不断地复制、扩大，最后掌控了一个相当大的世界，并让许多生命成为它的俘虏。最后，主角的家人觉得他对人类社会有害，于是不得不通过病毒将他杀死。虽然这只是一位好莱坞导演为了吸引观众而虚构的科幻情节，但很多没有受过生命教育、死亡教育的人，却有可能信以为真，认为当科技极其发达的时候，人类就可以在死后，将意识上传到网络中去。

茫然虚度是当今的生活常态

年轻人尤其应该了解一些生命的道理。现在有很多年轻人，对生命非常茫然。他们小时候忙着学习、考试，中年时为了家庭、财富、孩子而奔波，而老了以后，体力、心态都大不如前，那时再想重新思考人生，思考生命的价值和延续，恐怕就非常困难了。

如今有很多年轻人，就是这样在忙忙碌碌、浑浑噩噩中度过每一天。在参加世青会的这几天里，大家也许会意识到，生死大事确实很值得思考！但世青会结束以后，可能又随着世间各种各样的文化而随波逐流，身心不由自主地被卷在波浪当中，无所适从。所以说，轮回可怕，业力更可怕！

正因为这样，我们能在这里了解到生命的本质、价值便显得难能可贵。我不会讲太多的专业术语、理论，但大家要清楚，只有在宗教中，才能找到关于生命意义

的教言，而科学、心理学等世间学科对这方面的研究还比较欠缺，个人体验就更不用说了。

轴心时代的遗宝

回顾人类历史，公元前 800 年至公元前 200 年被称作“轴心时代”。在这个特殊时代当中，人类留下了一些非常宝贵、意义非凡的“生命宝典”。具体是什么样的宝典呢？

在西方哲学中，苏格拉底、柏拉图和亚里士多德等人的理论，实际上都跟生命有着莫大的关系。此外，中国的老子和孔子、印度的本师释迦牟尼佛，也都生活在那个时代，而他们留下来的文化和智慧，经历了 2500 多年，一直传承到今天。

相比之下，更早出现于世的一些文化，如古埃及文化、古巴比伦文化，虽然曾经规模宏大，理论体系也可

能极其严密，可到今天大多已经十分衰落，甚至已经从世间消失了。我们都知道，人类会经历生死，因此借助宗教来认识生死；而只有经得起考验、印证的教言，才不会随着时代的发展而衰亡。

佛教有着许多与其他宗教、文化不共的特点。这并不是佛教徒自夸，如果年轻人可以放下包袱、偏见，以非常公正的态度来进行分析，就会发现，佛教的生命观的确对每个人都至关重要。

荣格与《西藏度亡经》

《西藏生死书》在国际上非常出名，而这里的很多理论，都来自莲花生大士的《西藏度亡经》（The Tibetan Book of the Dead）。《西藏度亡经》在 1927 年被首次译成英文，一经出版，便在西方社会引起热烈反响。其受欢迎的第一个原因是它的内容——生活中从未

有过的发现；第二个原因，与弗洛伊德（Sigmund Freud，1856-1939）的大弟子、著名的心理学家和精神病学家荣格（Carl Jung，1875-1961）有关，他为这本书作了前言，并讲道：“《西藏度亡经》是最具有大乘佛教慈悲内涵的一部宝典。我将这本书一直随身携带，它是我最好的朋友，是我很多发现、灵感、创意的源泉。”

从佛教的理念来讲，他的这些感受，就是《西藏度亡经》加持、力量的体现。我觉得荣格的评价是公正的，这并不是因为他赞扬了藏传佛教，而是因为如果一个理论本身站不住脚、在道理上说不通，那无论有多少人赞叹、敬仰，也不值得肯定。

我看过一些荣格的著作，对他还是有一些了解的。他的观点与尼采（Friedrich Nietzsche，1844-1900）、马克思（Karl Marx，1818-1883）等人都有冲突，甚至由于观点不合，与老师弗洛伊德也分道扬镳。当然，我和荣格没什么关系，他是1961年6月6日去世，而我是1962年6

月4日才来到人间（众笑）。我认同他，仅是因为他的赞叹特别公正而有意义。

莲师的中阴教言

生与死，对每个人来讲都是很关键的问题，因此，在座的各位都有必要研究一下。那我们要怎样研究生死、面对生死呢？按照莲花生大士的教言，我们每个人都应该提前对死亡有所准备。

人从出生到死亡，再到转世的过程，分为四个阶段，被称为四种中阴——住世中阴、临死中阴、法性中阴和转世中阴。

虽然这里有些密法的教言不能随意公开，但在座的各位终究要面对死亡，我觉得大家应该趁着年轻，早一点知道如何为死亡做准备。此外，对很多人来讲，这可能是我们第一次见面，也可能是最后一次，因此我也

想借这次机会，在尽量隐藏中阴窍诀的前提下，以比较理论的形式，向大家讲一些可以公开的道理。

住世中阴如燕子入窝

第一个阶段是住世中阴，指我们从降生到这个世间，一直到出现死相之前的过程。这个阶段的教言是“如燕子入窝”一般。燕子会仔细观察适合筑巢的位置，只把巢建在安全的地方，比如房檐下或者悬崖边等不受人威胁的地方。筑巢之后，它们随时都可以飞回自己的窝，保护自己免受侵害。同样，我们应该从小就依止善知识，依靠上师的教言闻思修行。这样的话，不论自己何时面对死亡，都会有所准备，不会有怀疑、恐惧、伤心等等。虽然你们现在还很年轻，但也要提前做好准备，有了这样的境界，死的时候应该能够胸有成竹。

本届世青会中，很多演讲嘉宾年纪很小，才二十几岁，但他们在演讲中自性流露出对生命无常的深刻感受，这一点可能比我们这些老和尚还强（众笑）。我们有些出家人已经成了“老油条”：虽然经常听到无常，但当自己面对死亡时，却没有丝毫把握。我也经常思考：虽然自己为别人讲过很多次无常的道理，但死的时候一点把握都没有的话，那就太羞愧了。总而言之，在死亡来临之前，我们一定要多多思考和死亡相关的道理。

临死中阴如美女照镜

第二个阶段是临死中阴，指临终出现死相的阶段。虽然有些人可能遭遇突发的车祸、地震或空难而横死，来不及观察死相，但绝大多数人都不会遭遇这种情况。一般来讲，人在临终时，看到的景象是模糊的，听到的声音也隐隐约约，也就是说，六根虽然接触六境，但并不会引起强烈的感受。



除此之外，还有一些死相，是在身体的地、水、火、风等四大慢慢隐没时，出现口干舌燥、身体下坠等感受。

这时，你应该回忆自己以前所听过的佛法教言。如果实在想不起来，也应该让旁边的人为你指点，或者以念佛、念经的方式帮助你，这些都很有必要。

这就是临死中阴“如美女照镜”般的教言。就如同美女可以在镜子中非常清楚地看到自己，有些修行人在活着的时候有很好的修行，因而在临终时能清楚地了知该用什么样的方法。

法性中阴如子入母怀

法性中阴的教言是“如子入母怀”。就像世间的一对母子在人群中走散了，当母亲出现在人群中时，孩子肯定会立刻认出母亲，毫不怀疑地奔向她的怀抱。同样的道理，如果我们生前对自心、觉悟等方面有很好的认识，那在法性中阴时，就会认出自己的本性。特别是当我们断气之后，由于四大紊乱导致身体上出现一些变化，看见许许多多的景象，听到各种各样的声音时，如果我们能立刻想起生前所学的教言，就能直接从法界本性中获得解脱。当然，这是非常利根的人才能做到的，一般来讲，很多人可能都不会发现法性中阴这个阶段。

转世中阴如引水入渠

转世中阴的教言是“如引水入渠”。就像在一条河流上修一座水闸，接上水渠，需要灌溉的时候，就让水

沿着水渠输送下去。

一般来讲，转世中阴长达七七四十九天，这也是为什么我们一般要为亡者念四十九天经。我问了一些南传佛教的大德：“你们这边有没有为亡人念四十九天经的习惯？”他们说：“有啊，这里有念四十九天的，也有念七天、五十天、一百天的。”可见，这一传统，各地大同小异。

人在中阴的四十九天中会出现很多选择，你可以选择投生人道，甚至选择投生在像泰国这样有信仰的地方，因为人在中阴阶段的心态很容易改变，而生前的修行就能够让你在此时自主选择。当你下一世获得人身，并进行修持的话，就能够从轮回中解脱。

可能很多人都希望自己能更好地面对死亡，但真正的面对死亡，并不仅仅是在安详中往生，最关键的是，你来世能成为一个有信仰、不造恶业、深信因果并皈依三宝的人，这样的话，你的前途一定会很美好。

以上简要地为大家介绍了藏传佛教中最精髓、甚深的教言。除了上面提到的四种中阴，还有梦中阴、禅定中阴，共计六种中阴阶段，这些在相关的教言书中都有详细解释。

张开双臂，拥抱世界

最后，我想再讲几件事：

首先，下一届世青会将以《心经》为主题，开展论文比赛。南传、汉传和藏传佛教中，都有《心经》的修行方法，由此可见，《心经》非常值得大家学习。我看到有些参会者已经参加了好几届世青会，而能被多次邀请参会的原因，可能就是因为论文写得非常不错。因此，希望大家都能对《心经》有所研究，并参加第六届世青会的论文比赛。

昨天我们在放生时念了南传、汉传和藏传佛教的

经文，希望从此以后，大家都能更加重视放生。我在新闻上看到，泰国前总理英拉在 48 岁生日那天，亲自在曼谷的一座寺院中放生了 3000 多只鸟。可见，泰国也有这种很好的风俗。希望大家以后都能更加尊重生命，重视放生，这也毫无疑问是释迦牟尼佛慈悲思想的最基本体现。

与此同时，希望大家能以传统文化作为切入点，利益社会。世青会的宗旨是提升自己的价值观，从而利益世界。昨天有位同学讲得好，大意是说：世界上有很多不同的宗教，不一定要要求所有人都信仰基督教或者佛教，但是每个国家、每个民族都有其传统文化……传统文化确实十分重要，因此，我们也以此为切入点，成立“学仁社”，通过弘扬传统文化来利益更多的众生，因为“仁”字是任何一个宗教或非宗教人士都认可的精神。

此外，就像有些人在发言中所提到的那样，所有人

都是平等的，但我们也不得不承认，人与人在思想和文化上的确有差别。不论我今天是站在这里，还是站在任何一所学校的讲台上，我都觉得我和其他人一样，只不过我学过一些有价值、能对他人有所帮助的藏传佛教教言，这就好比我是一名医术还不错的医生，在这里与大家交流医学问题。

因此，我希望每一届世青会都设立“藏传佛教传统”这一分主题，因为我觉得藏传佛教对当今很多人的心灵有帮助。当然，我也希望大家能借鉴汉传佛教、南传佛教以及其他宗教的思想，共同拥抱这个世界。

我相信，只要有爱，世界各地都可以开出美丽的花，这得益于人们的无私付出与辛勤劳作。感谢大家！



现场互动

问：很多人在得了重病或年老之后会告诉家人：“我死的时候不要采取任何抢救措施，我要走得特别潇洒。”这是否属于自杀？

堪布：每个人都有自己的临终关怀方法，有些人主张全力抢救，但有些人不会。我觉得这种情况不应该算自杀，因为他的这种选择，不一定导致死亡，还是可能会出现其他的结果。而所谓的自杀，则是不留任何余地，以暴力的方式斩断自己的生命。

佛教中对杀业的判定，会根据意乐和行为等，看是否符合“无误认识对方”和“断除对方的命根”等四个条件¹。对照来看，这种选择也不构成自杀。对此，大

1 完整的杀业需要满足四个条件，即对境是具有生命的众生、无误认定所杀的众生并在断绝对方命根前毫无后悔心、采取杀害的行动、成功断绝对方命根。

家可以详细观察。

问：我来自汕头大学。我想问，现在佛教所面临的商业化趋势，是有利还是有弊呢？

堪布：寺院商业化的确不太好，但那些已经“对外开放”、成为旅游景点的寺院，恐怕很难再收回来了。这个情况不仅发生在汉地，藏地的个别寺院也有很多游客。

昨天在双龙寺的时候，我也发现有很多游客，所以泰国可能也面临类似的处境。因此，我也很想问问双龙寺的出家人如何看待这个问题。同时，我也很担心我们佛学院未来会变成这样。

当人需要精神寄托的时候，往往想去寂静的地方，而这些地方又往往是高僧大德们所在的寺院。一般来讲，寺院的环境优美，又有种种神秘的壁画、神奇的老

和尚等等，人们来到这里，心自然就清静下来，有一种来到世外桃源的感觉。

那寺院该如何应对大量的游客呢？我认为，寺院不应以此赚钱。此外，如果我们能利用这样的机缘，为游客讲经说法，那就太好了。昨天摩诃朱拉隆功大学的副校长告诉我，他那天讲了五堂课，当时已经很晚了，但他还要再去赶第六堂。其实，这样的传法机会真的很难得。

不管是出家人还是佛教寺院，都不应该太在乎金钱。有钱可以，没钱也可以，最关键的是让人们的心灵得到利益。如果寺院能讲经说法，为游客们带去精神上的宁静和快乐，那出家人再累也不要紧，外面有再多的诽谤和非议也无所谓。

此外，从大乘佛教的角度来看，寺院里的人越多越好，因为他们至少会烧个香，看一眼菩萨像。对佛菩萨的见闻觉知皆能种下深厚的善根，所以，来寺院旅游可

能是很多人一生中难得的机会，非常有意义。

问：现在藏传、汉传以及南传佛教都面临一种“稀释现象”。比如，现在有人将藏传佛教曼陀罗中的坛城等符号去掉，并用它来治疗心理上的亚健康状态；有人用内观禅修帮助白领解压；还有人在推广传统文化时，只注重表象的部分，而忽略其深刻的内涵等等。您如何看待这种现象，我们又该如何将善法与大众喜好相融合？

堪布：推广任何事情都需要智慧和善巧方便，这二者非常重要。其实，汉传佛教、南传佛教当中也有类似藏传佛教曼陀罗的标志；禅修也不仅仅是南传佛教的专利；而推广传统文化，也都存在于各个民族、国家当中。由此可见，如果我们有一种善巧方便，有技巧地弘扬善法，那各种善法都不相违，但如果没有技巧，即使

是佛教内部，也会出现一些矛盾和冲突。

问：佛教在世界范围内的传播过程中，既出现了好的现象，也出现了一些乱象。比如，藏传佛教的传播牵涉到密法传承的问题，而现在新闻中就经常报道一些打着藏传佛教旗号的假活佛，甚至是邪教组织。您对此有什么看法呢？

堪布：任何一种宗教、思想，当它在世界范围内传播时，就会出现一些负面现象，这是一种规律。我们不能仅因为负面新闻，就认为某一宗教、传承是不合理的。很多思想在刚开始弘扬的时候，经常不被大众理解。比如，大乘佛教刚开始在汉地弘扬时，包括梁武帝在内的很多人都无法接受，后来情况才慢慢有所改善；而密法刚开始在藏地传播时，也受到了很多非议。所以，不被人理解是非常正常的现象。当然，有个别新闻

报道夸大其词、添枝加叶，对此，我们不去在意就好。

对藏传佛教而言，当越来越多的人认识、了解它时，就可能会出现一些别有居心的“传法者”，也可能出现一些不如法的信众，但这两者不应混为一谈。

有些别有用心的人，打着藏传佛教的旗号，弘扬自己的思想，甚至形成邪教，这都不应该被拿来讨论藏传佛教。

问：我们现在读的《西藏度亡经》是由英文译成汉文的，您是否有计划直接从藏文翻译成中文呢？

堪布：很多人认为《西藏度亡经》是对死亡的论述，但荣格不这么认为。他觉得《西藏度亡经》还揭示了人类本有的很多奥秘和知识。因此，很多西方人都认为，研究《西藏度亡经》非常有意义。



我几年前曾经翻译过六中阴的窍诀，但那个属于密法，不能随意公开。而《西藏度亡经》的这部分，我曾经想要翻译，但我看从英文翻译过来的版本已经很好地表达了原意，翻译得不错，所以，暂时没有必要再翻译一个新的版本。否则人们就不知道该学习哪一版本了。



闭幕词

CLOSING SPEECH

2015年8月4日

尊敬的沃喇穆尼校长，在座的各位高僧大德、教授、专家、智者和同学们：

我们第五届世界青年佛学研讨会即将闭幕。在这个特殊时刻，我有一种意犹未尽、依依不舍的感觉。

如果用简单的语言来总结这四天的研讨会，首先我想说，希望大家能包涵我们组委会的一些不足之处。我们这里有很多著名的专家、老师，很多人想上台演讲，但没有办法给大家足够的时间。此外，虽然我们已尽力为大家提供了一些便利，但有些地方，比如你们

的饮食和住宿，仍然不尽如人意，希望各位谅解。

其次，我想谈谈这次大会成功的地方。

1. 在这四天里，我们的参与者几乎没有缺席，大家都很准时到位。无论是台上演讲，还是台下聆听，整个会场的纪律都非常好。

2. 整个会议期间，很多人都说收获很大。我看到大家都在做笔记，还有人用微信给我发过来，说这段时间做了 50 多页笔记，他平时不喜欢参加会议，不过这几天他很愿意听专家们的发言、老师们的分享。

第三，我想说：谢谢！首先特别感谢摩诃朱拉隆功大学清迈校区、清迈大学、皇家大学等所有主办方和协办方。

特别感谢台湾国际藏传佛教研究会，其众多高僧大德一直陪伴我们完成本次研讨会。

特别感谢香港教育学院宗教教育与心灵教育中

心，从第二届到第四届为我们提供场地，第五届也派代表来这里帮助我们完成这次研讨会。

特别感谢所有的翻译团队。没有他们的全程翻译，我们很难听懂所有嘉宾的发言。

特别感谢所有的志愿者。虽然我们的团队不是特别大，但他们在背后确实付出了很多，所以我要感谢所有的志愿者，包括几位主持人，以及所有参与研讨会的贡献者。

最后，我想说：明天很多老师和同学就要各奔前程了，每个人来的时候欢欢喜喜，走的时候依依不舍，但这是一切万法的规律。

对于下一届世界青年佛学研讨会，我们初步计划明年这个时候继续在泰国清迈举办，希望有缘者乐于参加。

只要大家努力，相信我们一定会把这个研讨会办

得更加国际化，努力成为一个世界性的盛会。

祝大家吉祥如意！扎西德勒！



本 届 主 题

和 平 之 路

THE WAY OF PEACE

第 6 届



世界青年佛学研讨会

WORLD YOUTH BUDDHIST SYMPOSIUM

泰国·清迈

2016/7/12 - 7/15



科学与佛教的握手

CONFLUENCE OF SCIENCE AND BUDDHISM

2016年7月12日

| 潘宗光 科学家，曾两度获得诺贝尔化学奖提名

| 索达吉堪布 世界青年佛学研究会会长

主持人：我听过这样一个说法：没有宗教的科学，像瘸子；没有科学的宗教，像瞎子。也就是说，这两者没有了对方，都是不完整的。两位怎样看待这个问题？

潘教授：这句话是爱因斯坦说的。他说宗教可以有“科学”和“宗教”两个范畴。科学讲“是什么”，宗教讲“应该是什么”。科学用理论、实验来体证事物在时空变化中的规律；宗教提倡人应该怎样生活才是道德

的方向。

表面看来，两者好像没有关系，但其实不是这样。

用“佛教”这个宗教来体会的话，我们知道，佛教是佛陀证悟了整个宇宙的真理，明白宇宙当中有一个自然规律，叫“因果规律”。同时，这个自然规律很重要，是公平、平等、慈悲的。人类有烦恼，是因为经常做违背自然规律的事。

譬如空气污染，就是人类不断制造大量的二氧化碳、砍伐森林等导致的。讲环保，就是回归自然；回归自然，就没有了这个烦恼。

所以，佛教本身既是科学，明白整个宇宙的规律；也是宗教，教导我们做人和修行。从修身养性、回归自然直到身心的安乐自在。

总之，佛教是科学跟宗教的融合。没有科学，就没有整个佛教的发展；没有修行，就没有完善的成果。

主持人：潘教授认为两者的关系相辅相成。堪布您怎么看？

堪布：我的看法也一样。佛教或者任何一种宗教，都需要客观理性的智慧去观察。缺少这个，信仰就会像瞎子一样盲目，对人类社会不一定有价值。宗教要经得起科学观察，否则很难有好的发展。

而科学，也需要宗教的理念。如果没有对人类和平、对生命负责的正确态度，科学很可能给人类造成危害。就像原子弹，一旦落入没有慈悲的人手里，整个世界将面临危险。

所以，佛教中讲智慧与慈悲。科学家需要慈悲，否则很危险；宗教徒需要智慧，否则有可能变成迷信。

主持人：可不可以这样理解，佛教是一种心灵的科学？

堪布：可以这么说。不过，在究竟意义上，佛教的

《心经》中讲“无眼耳鼻舌身意”——六识所包括的一切法都不存在，因此，所谓的“心灵”也被超越了。

虽然从某种层面上说，佛教是一种心灵的“科学”。但科学至今最多只能观察到前六识（眼耳鼻舌身意），至于第七识、第八识，用目前的观察方法，恐怕有一定的困难。

这种超越的认识，可能需要通过宗教来实现。

潘教授：佛教研究的范畴非常广大，它包括了心灵的方面。在西方，人们就透过因果规律来了解、完善我们的心灵。

今天科学对心灵的深入研究，尤其从量子力学方面的体会是，人的意识形态会干扰周边的环境，影响这个世界，它是认知最重要的源头，也是影响认知的最重要元素。而透过修行，能够建立更加清静、自在的意识，达成圆满的心灵修养。

很多科学家也认为，宗教心灵是影响他们的最重要元素。

比如爱因斯坦，他曾说自己对科学的研究，主要源于对宗教的情感。他的每一个科研成果，如果跟心灵吻合，就会获得内心的超强震动，由此带来很多的安乐自在。

所以，心灵是非常重要的元素，对它的深入了解，离不开我们的意识形态；而我们的意识形态，正是产生认知最重要的元素。相互有这样的关系。

主持人：科学已经有很多的研究成果，帮助社会认识佛教不是迷信。是否佛教都可以用科学来解释？

潘教授：这是两个问题。

因为去年底，中央电视台有一个佛教研讨会，题目是“佛教与科学”，所以最近半年，国内很多地方都对这个话题产生了很大兴趣。我在不同场合演讲过多次，

这次也带了本书过来，是我写的《佛教与科学》，送给大家结缘。

所以，最新的科学，尤其在物理学跟天文学中，包括爱因斯坦的相对论、量子力学、弦论、意识形态影响周围环境等，一连串的理论都让我们发现，整个宇宙的自然规律跟佛陀讲的，没有任何冲突，反而非常吻合，尤其是空、无常、无我、一切唯心造等。

但也不能说，需要科学来证明佛陀的正确。因为佛陀对整个宇宙的认识非常深，比科学发展的程度更高。现在的科学只能证明佛陀讲的部分是对的，而不能证明佛陀讲的所有内容。

就像非常著名的物理学家、原中国科技大学校长朱清时教授讲过的一句话：“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等候多时了。”佛陀对整个科学的了解，远远超过现在科学的体会。所以，不能说科学来证明佛陀对还是不对，只能说，现在科学讲的跟佛陀

非常吻合。

另一个问题是，科学不是来证明佛陀是否迷信的。

迷信对我来讲，是一种个人心态，跟意识的对错不是一回事。

思想家庄子讲过一句非常有名的话，来教导我们：“吾生也有涯而知也无涯，以有涯随无涯，殆矣！”

现在科学的发展非常快，多姿多彩，但不等于是万能。很多人希望用科学证明佛教不迷信，但深一点讲，如果科学家自身就存在迷信，谁又能证明他们不迷信呢？

举个例子，著名的科学家牛顿，就非常迷信炼金术，他希望能通过某个实验来改变物质，炼金。

爱因斯坦也有高级迷信，迷信什么呢？他认为科学的真理不受“人”的干扰，科学跟“人”是分割的。所以他不接受量子力学，因为量子力学非常强调人的意

识形态跟宇宙不能分开。

但现在已经证明，量子力学是正确的。假如没有它，就没有电子科技的发展。

爱因斯坦也好，牛顿也好，他们各有各的“迷信”。所以，不要说谁迷信谁不迷信，每个人都迷信，只是程度不同，连最聪明的爱因斯坦也不例外。

迷信，是每个人内心的一种态度，而不是科学发展到某个阶段才发现的问题。

主持人：堪布仁波切怎么看，佛教是否依赖科学的解释？

堪布：佛学的有些道理依靠科学来解释，也很好。因为全世界大多数人都相信科学，对佛教或其他宗教就不一定了，而如果用一些科学方法来检验、证实，许多人就会觉得，原来佛教与科学可以吻合。

我不会因为自己是佛教徒，就特意夸大佛教的观

点。虽然研究佛学三十多年，但我对科学也特别感兴趣，包括量子力学、心理学以及天文地理等学科，还有一些现代高科技。不过，在学习、对比、研究和分析的过程中，不难看出，两千五百多年前的佛学中，的确有很多今天的科学发现。

我跟原中国科技大学的朱清时教授，有过一次面对面的访谈。我说，你做了这么多年的科技大学校长，为什么要说“当科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经等候多时了”？是有其他用意，还是真正被佛陀的某个理论吸引？

他发自内心地告诉我说，通过禅修，通过在善知识面前听受《瑜伽师地论》等佛法，他发现很多道理原来佛陀早已说过，只是被后来的科学家在不断印证。

这样对比才能发现，佛教这个宗教，有这么殊胜的一面。



主持人：我记得杨振宁先生说过，一个科学家做研究工作的时候，当他发现一些非常奇妙的自然界的现象，会有一种触及灵魂的震动。这个时候的感觉，是最真诚的宗教信仰很接近的。那么校长先生，您对此怎么理解？

潘教授：最真诚的宗教信仰，我个人认为是发自内心的情感，以此作为原动力推动我们的修行。全心全意希望透过修行证悟整个宇宙的规律、心灵的因果规律，这才是真诚的佛教。

主持人：堪布仁波切怎么看这个问题？

堪布：杨振宁既是一个佛教徒也是一个科学家。我认为信仰有正信和迷信两种。所谓的正信是，所相信的对境符合客观事实和客观规律。这也是科学的标准。当科学家发现类似佛教里面的空性见解时，他们会很震惊。

比如丹麦科学家玻尔（Niels Bohr，1885-1962），1922年获得了诺贝尔物理学奖，他去世的时候是1962年，正是我来到这个世界的那一年。他曾经说，对量子物理学如果没有感到震惊，他就没有懂得量子物理学。我认为这与发现佛教的空性是一个道理。

佛教当中讲，一切万法在究竟意义上连一个微尘许都不存在，一切都是空性的；而按照物理学的观点来抉择时，最后这个世界连一个“弦”或“场”也是不存在的。这是真正通达量子物理学的最究竟学说。爱因斯坦也说过，时间和空间都是错觉。所以，一旦抵达事物的实相时，会觉得非常震惊。

这两种说法跟佛教的中观思想很相像。按照龙猛菩萨的观点，你通过智慧来观察万物的时候，会发现一切都是如梦如幻的，观察到最后，所有法都不存在，这时，你会感到非常稀有。我觉得这两个观点不谋而合。

因此，所谓最真诚的信心，应该是懂得了一切万法究竟实相时的那种心，与科学家发现真相时的震惊很相似。而宗教当中的有些道理，完全吻合事物的本质，这与科学也是相同的。

主持人：在国外有很多高校，科学家不能公开自己的宗教信仰，担心影响科研的客观性。科学家到底需不

需要宗教信仰？

潘教授：这是两个不同的问题。

第一个问题是，这种情况主要发生在西方国家。中世纪时，教廷对科学有很大的打压，因为担心科学在挑战他们。他们的宗教信仰认为，“主”是创造一切、主宰一切的神，而科学家不相信这一套，所以从中世纪以来就打压科学家，尤其是物理学家、天文学家。譬如伽利略（Galileo Galilei, 1564-1642），大家都知道他是被烧死的。这到后来才慢慢有所改变。

最近这一百多年，对科学的打压，已经从物理学转向生物学。譬如美国的某些省份曾经立法，不允许教导进化论。教廷对科学界的打压，导致科学界的反弹。很多科学家批评宗教，只是因为他们受到宗教的打压。

第二个问题是，科学没有宗教是瘸子，宗教没有科学是瞎子，两者不能分开。科学家没有宗教信仰，可

能变得自大，认为科学可以解决一切问题；做科学研究时，也没有顾及科学效果带来的负面影响，比如做杀伤性非常大的武器的科学研究，做一些对人类有很大破坏性的科学研究。这些科学家可能没有好的宗教信仰。至于好的宗教信仰，像佛教，它不但有智慧更有慈悲，有了慈悲心，就不会做这些杀伤性的科学研究。

所以我觉得，科学家应该有宗教信仰，这才能让他们做的科研有宗教、道德的规范。

主持人：就是说，在课题确立之初要有正确的判断，到底这个科研是否值得进行，对人类是否有伤害。好，堪布仁波切。

堪布：科学家到底需不需要宗教信仰？这要看他从事研究的领域，有些可能需要，有些不一定。

我看过中国政协的一份报纸，说获得诺贝尔奖的科学家，从1901年到1997年——将近一个世纪当中，

大概有六百多个，其中约 96% 有宗教信仰，只有很少一部分人没有。美国也有过统计，六十多个科学家当中，只有二十一个没有宗教信仰。

单单从研究的客观性来讲，可能没有信仰也好一点。我去过一些西方国家，他们会很敏感地问你，“信仰哪一个宗教？有没有信仰偏向？”有一次，我在一个学校参加研讨，不小心问到某个教授的信仰，他很不高兴，说这是隐私。不过，作为科学家，毕竟也是一个“人”，最终有信仰可能会很好。因为通过宗教能解决人类生老病死的很多痛苦，以及内心当中的很多烦恼。

没有任何信仰的科学家，也许会排斥跟宗教有关的一切，那在他研究的领域中，可能就会缺少一部分。因为科学不单单只研究物质，还需要研究情感、内心等更深层的问题。这些问题更麻烦。科学家要想研究它，需要一些宗教信仰或对宗教的领悟。

主持人：现在我们看到很多人工智能的出现，包括

谷歌的 AlphaGo、北京龙泉寺的机器僧贤二。那么科学应该沿着什么方向前进，才能让人类拥有更多的幸福感？

堪布：所谓的人机大战、贤二这些人工智能，无论如何强调机器的智慧，但实际上还需要很多团队、专家，把他们的智慧全部积聚在数据中。比如把有可能遇到的问题全部汇集成一些规则；而没有想到的问题，就用另一种方式转弯，像贤二有时会回答“我要问师父”或者“我现在累了”，因为它在数据库里找不到答案。一部分就像硬盘存储，是当时数据库里已有的；还有一部分就像无线传播，把云端的知识吸收过来，然后进行回答。

有些人担心，科技太发达会不会影响我们的生活？包括今年4月5号，中国科技大学发明了一个美女机器人，它可以微笑，有简单的对话和动作。它们将来的发展方向，应该是更加智慧地给人类提供服务。但这

些发明都只是将人的智慧积聚，通过数据进行的处理。

我自己可能更注重内心的发现。即不依靠任何外在的力量，就算所有条件都没有，也可以依靠内在的超越力量，认识自己的心。由此得到的幸福，也许更可靠、更完美、更永恒。

主持人：潘教授您怎么看？

潘教授：我从另外的角度讲吧，看看电脑人工智能跟人脑的区别在哪里。

我觉得修佛，主要是希望提升内在的能量。透过深入地影响、提升自己的认知，自我改善，从而达到内心的安乐、自在、平静。所以佛教的智慧是人性的；相对来看，电脑的人工智能是人工的，不是人性的。科学家用他的智慧制造出电脑、人工智能，所以人工智能的智能，很难超越科学家的智能。同时，很多更重要的事是人工智能不能完成的，譬如完善自己。因为自我完善属

于人性，而电脑不能自我完善。一部电脑可以设计出一部比自己更好的电脑吗？是不可以的，但人可以。

最近二十年有个新的理论叫生物中心主义（Biocentrism）。提出这个理论的是一个非常出名的科学家，他是全球干细胞（stem cell）领域的权威，叫罗伯特·兰札（Robert Lanza, 1956-），美国人。他透过研究发现，人的意识形态是创造和影响整个世界最中心的地方，人的意识形态跟外界不能分开，强大的意识形态可以改变甚至创造出一个新的世界。所以，你的世界跟我的世界不一样，你体会的世界也跟我不一样，我们很难互相明白，我的世界是我的世界，你的世界是你的世界，我的标准和你不同。所以人的进步，只有透过意识形态认知周边的环境，改善自己，才可能实现。

但你看一部电脑，它对环境的认知取决于设计它的人，它不能跳出自己的环境来运作，更不能独立于自然环境，跟自然环境产生互动和回应。科学家说，没有

互动的功能，没有对外面环境适应的能力，就没有改善和发展的空间。电脑就缺乏这个功能。

所以从这个角度，我相信人工智能不能超越人脑。
人才是世界的主人。



现场互动

问：十二缘起法则，有着非同寻常的世出世间的意义。无明缘行、行缘识……一直到生、老死，然后是下一轮的无明。无明到底从什么时候开始？常听佛教中说“无始以来”，但怎么会无始呢？总该有一个开始吧？

堪布：按照显宗的观点，每一个众生有无始以来的无明。所谓的“无始”，是因为时间非常久远，所以无法指定一个开始的时候。不仅仅是“无明”，在这个世界上，还有很多找不到开头的事物。实际上，心识更是如此，每一个众生的迷惑本身就是开始。

按照密宗的有些观点讲，就像虚空当中的云突然出现一样，在显现外境的时候，对事物的本质或实相不能如实了知，就起现了无明。但是，正如天空的本性中

不可能有云存在，心的本性上，无明也是不存在的。

问：我经常和青少年在一起，做戏剧教育和治疗。这个过程中，有可能和孩子们一起哭一起笑，经历许多激烈甚至黑暗的情感。这样的工作性质，是否离戒定慧非常远？如何能把世间的工作和佛法的修行结合起来？

堪布：跟孩子们一起笑一起哭，这一切的行住坐卧，其实跟佛学的修行可以连在一起，不需要脱离。

你可以一边念咒语，一边观众生的痛苦，一边帮助别人。通过智慧让别人的无明渐渐消除，这本身就是佛教的教育。

很多年轻人不一定要到深山老林去修行，也不一定非要披着袈裟剃着光头到寺院里去。佛教的戒定慧，在每时每刻，在任何喧嚣的都市中，都可以行持，都可以

修行。

问：亚里士多德把物理学和形而上学结合得很紧密。但是，现在的一些物理教学中，只教物理，不讨论哲学或者形而上学。不知道潘教授如何看待这种教学理念？

潘教授：这是个非常复杂的问题。先举个例子，医科。早期医科是整个身体的医科，没有分科，但是后来发展得越来越精密，对每个器官都有很长时间的研究，才明白肺、肾等各个部位的功能和情况，慢慢就有了分工，有了专门处理肝脏、肾脏等问题的分科。这说明什么呢？随着科技的发展、时间的发展、社会的发展，情况越来越复杂，很难用一个整体的理论说明一切事情，所以要分工，专门管理。

我不是说物理不应该跟哲学一起研究，但我明白，现在物理学的发展很快，很复杂。所以要看教物理学的

老师怎么看。假如他将物理学作为一个学问来教，没有问题。但在教课的过程中也要让同学们明白，科学只是人生的一个重要部分，而不是全部。希望在课程当中灌输一些中国传统的智慧、文化，将物理学的发展方向跟中国传统文化融合，给学生一个更全面的了解。当然，主要时间还是花在物理的专科方面比较好。

主持人：今天我们讨论了两个概念，一个是宗教，一个是科学。其实无论宗教还是科学，都是让我们更好地认识自我、认识世界。

堪布仁波切有句话讲得很好：“向外走，你会做梦；向内走，你会觉悟。”

潘教授也有一句对人生的感悟：“一个人表面风光之下没有内在的安乐最是危险，安顿自己的心最为重要。”

希望通过这一次的交流 and 探讨，大家都可以拥有觉悟和安乐的人生。

盛开的心灵之花

禅修开示

BLOSSOMS OF THE HEART

a Meditation Instruction

2016年7月14日

主持人：

大家好！这里是第六届世界青年佛学研讨会的现场。今天上午我们对南传佛教的禅修有了了解和体悟，相信大家的内心一定都感受到了平静与觉醒。

藏传佛教的禅修也有其独特的诀窍和方法。藏传佛教兴盛于喜马拉雅地区，并在上世纪传播到世界各地。藏王赤松德赞在位期间，印度伟大的静命论师、

莲花生大士被邀请到藏地，并修建了藏地的第一座寺院——桑耶寺。在接下来的几个世纪当中，藏传佛教分流出了一些教派，其中最主要的是宁玛派、萨迦派、噶举派和格鲁派。进入到 20 世纪后，藏传佛教以其较强的完整性、逻辑性、系统性、科学性和包容性闻名于世。

索达吉堪布仁波切是享誉世界的藏传佛教大师，是一位学者、翻译家、禅修者、心灵导师、大圆满传承持有者和受人尊敬的宁玛派精神领袖。堪布以其自身完整地呈现了慈悲的精神。他的传法和著作、他的慈善事业以及他启发人心、幽默的演讲都圆满地体现了这种精神。作为一位真正的修行者，堪布对禅修有其独特的见解与体验。他将禅修比作一种锻炼，就好像人们都需要运动身体，人们也需要禅修。作为一种心灵的运动，禅修可以提升幸福感、内心的力量以及慈悲。接下来，让我们欢迎索达吉堪布进行禅修指导——



今天在泰国清迈的皇家花园里，聚集了来自世界各国的年轻学者、专家、宗教人士以及爱心人士，大家度过了一个非常殊胜的上午，一起学习、体验了南传佛教的禅修。下午由我来给大家简单讲一下藏传佛教的禅修方法。

我的内心非常欢喜，欢喜的原因有两个。首先，我们来到了泰国的皇家花园，这里汇集了世界上最美的花和树木。我去过很多花园，在我的印象当中，这里的确

是最美的一个。我们禅修过后，大家可以去花园里欣赏一下。此外，我还因为能欣赏美丽的心灵花朵而欢喜。今天，南传佛教、北传佛教、藏传佛教的出家人、在家人，以及其他宗教人士、非宗教人士的心全部都连在一起，就像是五颜六色的心灵花朵盛开在同一座花园里。大家以包容、开放的心态来接受和欣赏彼此，这在当今狭隘、自私的社会中难得一见。

也许很多年轻人在参加过本届世青会以后，胸怀更加宽广，我执也更加渺小。其实在这个世界上，所谓的“我”很小很小，像原子、分子一般，谁都不应该认为自己很了不起。大家在世青会上了解到各种宗教思想，看到这么多行为清净的修行人之后，都应该意识到，这个世界非常大，每个人都有自己所要扮演的角色。

禅修是一杯心灵的咖啡

可能很多年轻人以前没有接触过禅修，所以我会先用中文讲一些理论，同时安排泰文、英文的翻译，然后大家再共同体验一下。

由于这是下午的第一堂课，很多人可能会比较困，一会儿禅修的时候，很可能会有人打瞌睡，但我觉得睡觉也算是一种“禅修”。如果瞌睡的话，身体不要动，就这样静静地坐着，别人看不出来你在睡觉，还以为你真的在坐禅（众笑）。如果是其他课程的话，我不欢迎大家睡觉，但今天不会责怪大家。

很多人在身体比较困顿、疲倦的时候，通过喝咖啡来提神，而当人们感到心理压力非常大时，就通过禅修来缓解。所以，很多人都把禅修称作“心灵的咖啡”。

事实上，禅修或者说反省、内观，并不是现代人才有的专利，它在古代西方哲学中也非常重要。早在两千

多年前，苏格拉底就曾说过：“没有经过反省的人生，是不值得活的。”从古代智者们的智慧当中，我们可以看出，不管是什么身份的人都需要反省和内观。只有这样，我们心中所固有的本来智慧才可以被开发出来。

禅修在西方社会的流行

禅修在很多西方的顶尖大学中都非常流行。我参观过很多学校的禅修课程，比如牛津大学、剑桥大学等等。他们的禅修方法主要是慈心禅和数息观，而课程类型更是多种多样。比如，他们会组织为期一周的闭关禅修，闭关的地方就是一间间很小的房子，甚至还有人在里面闭黑关。现在英国得抑郁症的人比较多，这两所高校为了减轻这种疾病对学生的影响，甚至在学生刚开始有不良情绪的时候，就借助禅修从根本上解决问题。所以，这两所高校中有很多老师和同学在学习禅修。

现在很多人的生活、学习压力都非常大，晚上睡不着觉，不得不靠吃药来帮助睡眠。如果一个人在任何环境中都非常安逸、快乐、能睡着，说明他心里没有太大的压力。所以我刚才说，在某种意义上，睡觉也是一种禅修，况且，有些人的“禅修”的确跟睡觉没什么差别。（众笑）

美国斯坦福大学也有禅修中心。他们的参禅方法比较传统，主要是以大乘佛教的发心为基础，愿一切众生离苦得乐，训练慈悲心和利他心。此外，哈佛大学的禅修中心也比较有代表性。他们主要是以南传佛教的正念禅为主，训练学生观察自己的觉知、呼吸，保持正念等等，课程大约是八周为一个学期。我看过他们的资料，目前已经有两万两千多人完成了禅修、闭关等课程。通过禅修，很多人都真正地获得了内心的轻安。

有些统计结果表明，每五个美国人当中就有一个抑郁症患者，每三个人中就有一个慢性病患者。斯坦

福、哈佛等高校推广禅修，主要就是为了降低老师和同学们的患病概率，提高大家的免疫力、记忆力、创造力等等。所以，他们禅修的目的主要是为了身心健康，而且据说效果越来越好。去年我去非洲的时候，也有很多学校的老师对禅修特别感兴趣。如此看来，禅修在全世界范围内都备受重视。

除此之外，很多著名的企业，比如谷歌、微软、苹果等等，也都在各自的企业中推广禅修，而且参加的人越来越多。不论是企业中的高层领导、中层干部还是普通员工，全部都参加禅修，有些参加集体禅修，有些参加个人禅修。

高校、企业推广禅修的目的，并不是为了证悟佛教中“无我”和“空性”的智慧，反而是为了强化自我、赚更多的钱。研究表明，禅修有助于提高个人的智商与情商，改善社交能力。以前社交能力很差的人，通过禅修可以令社会关系有所改善，以前不太善于赚钱的人，

通过禅修开发智慧，越来越能赚钱。很多上市公司的老总都觉得，禅修不仅可以提高自己的领导能力，还能改善员工的表现，从而帮公司赚更多的钱。所以，西方人通常用禅修来增强自我认同、强大自我。

东西方人在自我认知方面的差异

可能是受佛教观点的影响，很多亚洲人都认为，无条件地利益众生是一件非常好的事情，但有些西方人却不那么看。他们觉得，如果一个人连自己都不关心，又怎么会关心别人呢？在他们看来，自我认同比利他更重要。

此外，一般来讲，东方人更容易承认我们有贪、嗔、痴、慢、疑等五毒烦恼。很多人都会觉得：“哎哟，我嗔恨心很大；我贪心很重；我很愚痴……”内心有一种忏悔或者负罪感。但对有些西方人而言，他们觉

得人类的心中既有睿智、慈悲、善良的一面，同时也有贪、嗔、痴的一面，这是理所当然的，就像鸟有一对翅膀一样，并不能以好坏来区分。他们认为，如果没有贪心，哪里会有爱？如果没有嗔恨心，哪里有机会产生英雄？所以，东西方人在思想观念上有些不同，这也许和文化差异有关。

表面上来看，西方人的说法有一定的道理。不论是暂时的英雄主义、存在主义还是消费主义，佛教在名言的观念中都承认其存在的意义，但从究竟意义上来看，贪、嗔、痴、慢、疑等烦恼跟无常、无我的智慧有很大差别，这些烦恼只会为我们带来暂时和究竟的痛苦，年轻人一定要思考这一点。

一份逃离轮回的禅修套餐

从暂时的意义上讲，世间高校、企业所提倡的禅

修是非常有意义的。它能够帮助我们提高免疫力、记忆力、创造力，对健康、事业都有积极的帮助，希望大家能多多禅修。但我们要想从生死轮回当中获得解脱、涅槃，禅修就一定要与“无我”和“空性”的智慧挂钩。因此，佛教的禅修非常强调“寂止”和“胜观”，也就是“奢摩他”（Shamatha）和“毗婆舍那”（Vipashyana）。

寂止指的是不被分别妄念所干扰，让心安住下来；胜观指的是了解这个“心”到底是什么样子，换句话说，就是认识心的本来面目。如果没有认识心的本来面目，只是让心安住，我们只能借由禅修暂时转生到天界，但这依然和凡夫一样，没有脱离轮回。所以，禅修一定要以空性、无我的智慧摄持。

禅修，在印度叫做“瑜伽”，在汉地叫“参禅”，西方人叫“Zen”。Zen 应该就是禅的音译。在藏语中，禅修叫“衮衮”，是修炼的意思，也有一直不断串习的含义。从这个角度来理解，禅修就是反反复复地修炼。

泰国的法师上午讲到，我们的行住坐卧都可以在禅的境界中；韩国的禅宗法师也讲，生活中的茶道、花道等等，都可以是禅。禅宗的公案里问：“狗有没有佛性？”禅师在有些人面前答“有”，在另外一些人面前则答“没有”，这里有非常甚深的意义。日本的教授昨天谈到，修行有南传、北传以及密宗的相应瑜伽法等等不同的方式，我们应该知道这些不同的修行方法，并明白如何修行。

在藏传佛教的禅修传统中，有一种有相的修法，就是把心专注在自己面前的一个东西上。如果你是佛教徒，你可以在面前摆放一尊佛像；如果你是基督徒，可以放十字架；如果信仰其他宗教，也可以把自己宗教中有代表性的塑像、标志放在面前。即使你没有任何信仰，也可以在面前放一个木块。我们就用眼睛注视着它，心也专注于它，最后甚至当我们闭着眼睛的时候，心也完全可以制之一处，这样就能逐渐培养禅定的能力。

为了帮助大家禅修，世青会给每位参会者都发了藏传佛教佛像、南传佛教佛像以及香港度母法会加持过的挂件。南传佛教的佛像是我们今年特意制作的，你可以供在佛堂里，也可以放在车里；藏传佛教的佛像由佛学院的僧众装藏、开光，特别珍贵。希望在座的年轻人在二三十年后，依然珍惜这尊佛像。当你白发苍苍、牙齿松落的时候，你还可以拿着这尊佛像说：“我年轻的时候参加过一个青年佛学研讨会，我那时长得可漂亮啦……”（众笑）



品尝这杯心灵的咖啡

下面我讲一下具体的禅修方法，主要分身体的坐姿和心里的观想方法。

南传佛教的禅修传统中有二十多种坐姿，但我们一般以佛陀在印度金刚座成道时的坐姿为主，这种坐姿也叫“毗卢七法坐”。有修行经验的人对此比较清楚，没有修行过的人则不一定。所以，我在这里先给大家介绍一下坐姿。

毗卢七法坐分七个部分。第一步，双脚作金刚跏趺坐。本来金刚跏趺坐需要双盘或者单盘，但我看很多人的裤子比较紧，盘腿比较困难，所以今天大家也可以选择散盘。第二步，双手结定印，左手在下，右手在上，两拇指接触但不要翘起来，放于脐下。如果大家不清楚什么是定印，可以看一下释迦牟尼佛像的手势。第三步，脊椎要挺直，不能前后左右地动来动去，也不要

弯弯曲曲，保持安住。第四步，双肩不要绷得太紧，也不要耸肩，应该稍微放松，就像佛像的双肩一样。第五步，脖颈稍微向前倾。第六步，眼睛沿着鼻尖直视前面的虚空。如果心容易散乱的话，闭上眼睛也可以；如果心不散乱，就保持眼睛睁开，但不要睁得太大，以半闭的方式直视前面的虚空。第七步，舌头顶住上颚。以上就是毗卢七法坐的要点。

下面讲解心安住的两种方法。一种是每当心散乱的时候，就让心再次专注于一处；另一种方法就是观察——我的心到底在哪里？所谓的“我”到底在哪里？

我们先用第一种安住的方法，在正念中或者在明清当中安住。如果感觉昏沉，就让心清醒过来；如果感觉散乱，就把心拉回到所专注的对象上，再次安住。总而言之，身体不要动，心也尽量不要动，在这样的状态当中一直安住。这就是初学者的一种禅修方法。

我们让心安住下来，一起禅修几分钟。因为集体共

修的功德和加持力非常大，大家专注禅修的话，很有可能会有人有所觉悟。

禅修时应该让心安住在其本来面目中。大家反观自心，看看心的本体到底是什么样的。你的心可以安住在空性或者光明中，或者空性和光明无二无别、不可言说的状态当中，那如如不动的部分叫做寂止，最后你真正认识的部分就叫胜观。

我们用心来观察自心，当心安住在心性当中时，如果彻底认识了心的本来面目、无为法的状态，那就是诸前辈祖师诸大德所称的“开悟”。当我们真正彻底地认识自心的本性，那再也不会有任何烦恼能扰乱它。

请大家好好地安住，我按照藏传佛教的传统，祈请传承上师为在座的所有人加持，帮助大家早日开悟。

（堪布念传承上师祈祷文……）

安住在正念、正觉当中时，什么声音都不要管，身

心都安住在如如不动的状态中。

如果你们觉得有点困，也可以稍微动一动，如果脚痛，也可以稍微揉一揉。脚痛、身体痛也是很好的，痛还是要不断地参。一般来讲，很多修行人可以坐一整天，甚至连续坐一两个月，我们才坐一两个小时，应该可以坚持。散乱的时候，坐几个小时都不会觉得痛，现在行持善法，才坐了一会儿就痛得不行。（众笑）

这杯咖啡澄清了“我”的误会

接下来，我们用第二种安住的方法，观察《金刚经》中说的：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”

为什么过去、现在、未来的心不可得呢？因为刚刚参禅时的心已经灭了，一点都没剩下，所以“过去心不可得”；当下的念头是一刹那接一刹那，哪怕是一秒钟

也可以被分成无数份，所以“现在心不可得”；而未来的心还没有产生，所以“未来心不可得”。由此可见，我们的“心”根本不存在。同样的道理，我们的身体也是“过去身体不可得，现在身体不可得，未来身体不可得”。这就是通过观察来抉择无我和空性，这个推理很尖锐，同时也非常重要。

大家在安住的时候，身体和眼睛都不要动，在内思维、观察，看看“我”到底存在不存在，“心”到底存在不存在。通过这种方式，我们可以领悟空性的意义。

看样子大家都非常喜欢安住在心性当中，但我们不得不出定。出定的时候，大家可以搓一搓手。

调伏自心，心想事成

今天现场有一些禅修经验丰富的法师、老师，还有

些人则是第一次体验禅修，不管怎么样，通过禅修来调心非常重要。世界上的种种纷争，很多都能通过调心来解决，而人们却往往寄希望于物质手段，这很难真正起作用。

当今社会有很多修行人、学者，嘴巴上说得头头是道，但有实修实证、认识心性的人却寥寥无几。其实很多人都非常有潜力，但因为善知识难遇、身边充满琐碎而无聊的信息等种种原因，很多人都没有机会内观，更没有机会认识心的本性。希望大家今后能好好地观察自心，修出一定的境界来。

释迦牟尼佛接近涅槃时讲了一部《佛遗教经》，给我们后人留下了一句教言：“制之一处，无事不办。”如果我们的心能安住、调伏，那世上很多事情都能轻而易举地成办。换句话说，对于调伏自心的人来讲，做事情更加得心应手。

那我们该如何调伏自心？这就要依靠善知识的教

言，认认真真地修行，通过修行才能真正破开无明，证悟心性。我特别希望世界青年佛学研讨会的所有参会者都能不断地修行，从此不再迷惑，不再流转。只要大家肯在心性上下功夫，无论我们身处何方，外境都会像皇家花园一样美丽！





现场互动

问：佛教所强调的智慧，是从不断积累的福报当中得到，还是通过不断地禅修而获得？

堪布：众生根基不同，所以，智慧花朵盛开的因缘也各有不同。有些人依靠禅修开启智慧，有些则依靠积累福报，还有些人则需要这两种方法一起。

问：我母亲对我说：“等你嫁人了之后，我就去出家。”我该怎样才能让她留在我身边呢？

堪布：如果想留她在身边的话，首先不能哭，只有笑才有办法，同时还要努力。（众笑）





问：我们在安住的时候，应该一个念头都不生起，还是说要一直思维心的本性，或者安住于咒语或者佛号？

堪布：禅修时专注咒语或其他内容都可以，但刚开始禅修时，心很难专注一处，但坚持一两年以后，心自然而然会调柔。我们通过健身可以令身体变得很强壮，心也是这样的。



问：您在《修心利刃轮讲解》里面讲，修行人能将痛苦转为道用，一方面是观自他相换，另一方面就是观痛苦的本质。那痛苦的本质是“空性”还是“我执”呢？

堪布：痛苦的本质有两种，名言中的本质和胜义中的本质。名言中的本质就是痛苦，因为正在痛苦，所以它的本质肯定就是痛苦。痛苦在胜义中的本质是空性，甚至连空性也不存在，它远离一切边，远离一切戏论。

世界为什么需要和平

PEACE IS WHAT THE WORLD NEEDS

2016年7月15日

主持人：

各位嘉宾、朋友、宗教界的代表以及专家学者们，大家下午好！和平，是世界人民共同的心声，大家期盼幸福、和谐共处；和平，可以建设国家，安居乐业；和平，使人类亲如兄弟姐妹，共建美好家园，让我们一起呼唤世界和平。

下面请允许我向各位介绍索达吉堪布。在当今 21 世纪，作为一位著名的藏传佛教学者、一位备受尊敬的精神导师、一位古老宁玛传承的伟大持有者，索达吉堪

布仁波切总是在不辞劳苦地传播和弘扬佛法。他曾说：

“现代人非常需要佛法的引导，如果佛法能在人间得以广弘，贪心就会越来越少，人与人之间的争斗、矛盾就会自然消失。”

从上个世纪末到现在，无论是在东方还是西方，有越来越多的人开始对藏传佛教着迷。在这个热潮中，堪布仁波切总是不断地鼓励人们深入佛法的内涵，而不是仅仅停留在表面的形式。

在当今社会，我们该如何借由佛教的智慧实现世界和平？下面让我们用热烈的掌声，有请索达吉堪布为我们作主题演讲“世界为什么需要和平”——

在座的主要是摩诃朱拉隆功大学的法师和教授、来自四面八方的宗教界人士以及高校学者和大学生们。对我来讲，能和大家相聚在美丽、优雅的清迈，一起享

受这场美好的精神盛宴，真的是一次非常圆满的心灵之旅。

越过千山万水去拥抱和平

这次大会的主题是“和平”，参会者主要是南传佛教、藏传佛教和汉传佛教的人士，同时也有来自基督教、印度教和伊斯兰教的人士，所以，这次会议非常多元化和国际化。从这次的参会经历也可以看出来，虽然大家的宗教信仰、文化背景有所不同，但彼此并没有隔阂，更没有矛盾。大家可以齐心协力，对世界和平、人类安宁做出许多有意义的贡献。因此，希望年轻人能学会和不同宗教、不同肤色、不同文化背景的人握手，如果没有戒律限制的话，还要学会拥抱。

虽然这次会议只有短短四天，但相信大家都从中学到了很多宗教、科技、人文以及哲学等方面的知识。

我问了一些宗教人士和专家学者，他们都对这次会议非常满意，这应该不是客套话，我也相信很多人都对此次参会感到满意。

这次会议的日程安排得比较紧凑。我们这四天所学习的内容，换成其他团体来组织的话，今天邀请一位专家，明天再邀请一位，前后可能要花上半个月，甚至一个月才能学完。有人说这次参会太累了，从早到晚一刻都不停，但我在佛学院或者出国讲课的时候，比这要忙得多，所以我自己觉得这次还算比较轻松。

很多人都在本届研讨会上学到了一些新知识，打开了新思路，但总体而言，和平的路还很遥远，需要我们不断向前走。像我这种年龄的人，不知道还能活多长时间，希望年轻人能不断前进，越过千山万水，努力去实现和平。



和平的观念在藏地深入人心

很多专家学者和宗教界人士都已经谈了“世界为什么需要和平”的道理，今天，我再从藏传佛教的角度进行一些补充。

藏传佛教源于印度古老的那烂陀寺大学和戒香寺大学。藏传佛教分显宗和密宗，其中显宗主要是由阿底峡尊者、寂天菩萨、月称论师等大德传下来的，而密宗主要是由布玛莫扎、莲花生大士等大德，从印度传入藏地，并一直传承到今天。在藏传佛教中，不管是传讲法义、辩论还是撰造论典，至今都还遵循着这两所大学逻辑严密的风格，这可能也是东西方知识分子非常喜欢藏传佛教的原因之一。

藏族人口虽然不多，但几乎每所学校和寺院都非常重视知识，这便使得整个藏民族热爱学习。因此，藏族人很容易接受“和平”这一理念。

藏族原本比较野蛮，但佛教传入藏地之后，家家户户都有了念经的习惯，藏民也变得非常善良。藏地的高级知识分子也念经，而且每次在念经前都会发愿：愿天下的众生都远离痛苦和痛苦的因，并具足快乐和快乐的因。念完经后还会回向，愿世界和平。普通藏民平时也会手持念珠，口里念着观音心咒，祈祷和平。除此之外，藏地家家户户都会悬挂一些白色和红色的经旗，各地还建有白色的佛塔，这些都象征着吉祥与和平。所以，就像泰国一样，和平的观念在藏地深入人心。

我原来在《泰国游记》里提到，泰国是“黄袍佛国”，到处都能见到身穿黄色僧衣的出家人，非常令人羡慕，所以，今年世青会的参会服装也是黄色的。希望每一位参会者都能像泰国人一样热爱和平，并发自内心地祈愿世界和平。

受到佛教慈悲观念的熏陶，藏地的小孩子看到别人踩蚂蚁时，心里特别不忍，一般都会上前劝说，自己

就更不会踩了。如果他们在雨天看到蚯蚓在马路上，还会把它们放到比较安全的地方。虽然很多藏族老人不识字，但他们仍会一边转经，一边祈祷世界和平，并发自内心地愿天下所有众生都获得暂时、究竟的安乐。

很多人来到藏地后，都惊讶于这里的蓝天、白云、鲜花、牛羊等等，但实际上，藏民的内心世界更加美丽，有很多值得大家学习的地方。

虽然今天是从藏传佛教的角度来谈和平，但我认为，不管是藏传佛教、汉传佛教、南传佛教还是其他宗教，只要能促进和平，就值得我们学习。希望大家能通过宗教的力量，通过非暴力的力量，让世界上的众生获得安乐。

一切战争的根源：欲望和我执

在 21 世纪，人类在科技方面获得了前所未有的进

步，大城市里的高科技产品越来越丰富，但与此同时，天灾人祸却不断发生，恐怖袭击越来越多，很多地方的人都没有安全感。我们今天在这里讨论“和平”，但就在昨天，法国尼斯就发生了一场恐怖袭击，据说目前已经有八十多人丧生。不单单是这件事情，其实现在很多国家、群体都面临着越来越多的不安全因素，这就是一种不和平的表现。

回顾历史，世界上发生过很多恐怖的战争。比如，从 1337 年开始，法国和英国之间爆发了长达一百多年的战争。近代的例子还有两次世界大战、北约跟南斯拉夫之间的战争、两伊之间的战争等等。在这个世界上，因为内心嗔恨而挑起的战争，让无数无辜的人失去生命，给人类带来了深重的灾难，而这都是人类自己造成的。

战争的根源是什么？每个学者都有不同的见解，但我认为最根本的原因就是人类的欲望。佛陀在《法

华经》中说：“诸苦所因，贪欲为本。”世间的种种痛苦、烦恼和战争都源自人类强大的欲望。在欲望的支配下，人们不顾一切地为自己谋取利益，甚至去残杀其他人。《中阿含经》中的教证也说明了这个道理：“以欲为本故，母共子诤，子共母诤，父子、兄弟、姐妹、亲族展转共诤。”也就是说，欲望会导致人与人之间、家庭与家庭之间互相争吵，甚至引发战争。

在日常生活中，如果他人没有满足自己的需求，就很容易发起冷战，这其实也是一种恐怖的“战争”。现在人与人之间的关系变得比较冷漠，主要就是这个原因。有些参会者在上届世青会就认识了，但这次见面后却互相不理，是不是就是因为对方没满足自己？

另一个引发战争的根源是“我执”。现在有很多人都推崇“自我中心”，觉得人要关心自己、爱护自己，更要保护自己。我并不否定这种理念，但过分地强化自我、强调自己的需求，很可能会引发战争。大家可以思

考一下，表面上看来，国家之间、民族之间的种种冲突，有些是宗教引起的，有些是政治引起的，有些是经济引起的，还有些是领土引起的……但最根本的原因无非是欲望和我执。

慈爱化解世间仇恨

我相信佛教思想可以根除世界上的纷乱。美国前总统罗斯福（Franklin Roosevelt, 1882-1945）曾问太虚大师：“世界上战争频发，怎么才能永远和平？”太虚大师答道：“慈悲、无我。”这个回答看似简单，却包含了佛教最重要的思想——慈悲利他、无我智慧。

表面上看来，佛教的慈悲利他心给人一种软弱的感觉。按世间的观念来讲，如果别人攻击你，你应该以牙还牙，报复对方，而佛教一味地修忍辱和慈悲，岂不是纵容对方伤害自己？可能有些人是这样想的。但实际

上，这是用以退为进的方式来获胜。这听起来和我们的常识背道而驰，但如果你了解人类发展规律，就会发现，这里面有非常甚深的道理。

佛教中有一个非常著名的故事。释迦族的王国被琉璃王入侵。当时释迦族的国王叫摩诃男，是佛陀的堂弟。释迦族原本可以打败琉璃王的军队，但为了避免流血牺牲，摩诃男选择向琉璃王投降。即便如此，琉璃王依然要杀掉所有释迦族人。在这个情形下，摩诃男请求琉璃王给释迦族人一个短短的逃跑时间。琉璃王问他需要多久，摩诃男说，王宫花园有一个湖，从他潜入湖底到浮上水面的这段时间就可以。琉璃王觉得这不会耽误多久，于是就答应了。后来，摩诃男潜入水里，把头发系在水底的树根上，牺牲了自己，为释迦族人争取了逃跑时间。最终，琉璃王被他的伟大行为所感动，放弃了屠杀计划。也就是说，这个国王没有去与邻国开战，反而用牺牲自己的方式，救了许多百姓。这个故事体现了以退为进的智慧，也充分体现了佛教的和平精神。

同样，我们在生活中遇到冤家对头时，该怎么办呢？比如说，你平时对别人挺好，但就是有人无缘无故地陷害、诽谤你。这时，你该以牙还牙，还是通过修安忍来解决？实际上，冤冤相报并不是解决冲突的办法，从长远来看，乃至从生生世世来看，我们应该用慈悲心对待对方，这也应该是我们做人的基本原则。

曾经有人邀请特蕾莎修女(Mother Teresa, 1910-1997)参加一场反暴力(Anti-violence)的示威游行，但她拒绝了。因为她觉得这个“反”字(Anti-)本身就带有些许的暴力色彩。同时，她还说到，如果有人邀请她参加提倡非暴力(Non-violence)、提倡和平的活动，她是愿意参加的。这看似简单的词句非常值得我们深思。

最后，我有几条建议送给大家：

宽恕

在参加过本届世青会后，希望大家都能释怀过去

不开心的事，同时也原谅、包容过去与你关系不好的人。有些参会者之间的关系不好，本来可以同一班飞机来泰国参会，却故意把航班错开，甚至都不愿意用一张餐桌吃饭，不愿意坐在一起听课。对于佛教徒来讲，这样的观念不太可取，毕竟我们这次还是来讨论“和平”的。因此，从今天开始，希望大家能舍弃过去那些不好的观念，学会宽恕、包容和体谅。

尊重

希望不同宗教的信仰者之间，以及宗教人士与非宗教人士之间能互相尊重。每个人前世的业力不同，所以即生当中所选择的对境也不相同，大家也因此信奉不同的理念。就我个人而言，虽然我学习藏传佛教，但我特别尊重其他佛教宗派和其他宗教的人，也非常尊重没有任何信仰的人。



我们生活在多元的世界里，每个人的穿衣品味都不一样，吃饭的口味也各不相同，有的人喜欢吃辣的，有的人就喜欢吃甜的。即便是家庭内部的吵架、离婚等等冲突，其实也是因为彼此之间缺少尊重。所以，我们应该有一颗尊重他人的心，这对自他都好。

学修

这次有很多人参加世青会，其中一部分是佛教徒，但也有一部分人对佛教缺乏了解，希望大家今后都能认真学修。如果你对南传佛教、北传佛教有信心，可以系统地学习相关的经论，也可以学习藏传佛教中非常著名的《入菩萨行论》《大圆满前行引导文》，乃至五部大论等等。

如果没有系统、长期的学修，难得生起的信心恐怕会在短时间中退失。但如果你能坚持长期学修，那对佛

法的信心就会越来越稳固。

我听说有些人学佛，但慢慢就退失了，主要原因就是学得不踏实，甚至有点迷信。学佛应该避免迷信。希望这次参会的学者、同学们都能认真、踏实地学习佛法。尤其是年轻人，这次的参会经验可以算是一个新的开端，大家应该趁着年轻，抓紧时间学修，不然，老的时候可能会悔不当初。总而言之，我特别希望大家能正式地、系统地、有次第地学修佛法。

稳重

现在很多人在日常学习、交往以及工作中，心浮气躁，一点也不稳重，但稳重的性格非常重要。我觉得现在社会上有一种很不好的现象。有的明星比较火的时候，很多人都公开支持，而一旦他的名誉有些受损，人们就立刻与之撇清关系。朋友之间不应该变来变去，上

师和弟子之间更不应该这样。人与人之间的关系一旦确立，最好是能长久保持下去，不要轻易改变。

利他

在前两天的会议上，来自马拉维的阿唵和阿实分享了他们感人的故事，但因为时间关系，现场的参会者，包括来自日本、德国、英国的专家、学者们都没有时间再深入了解，这真的很遗憾。他们在演讲中说，要把自己学到的知识带回非洲，帮助自己的民族、国家乃至全人类，这一点非常值得赞叹。我们应该学习这种宝贵的精神：学到本事以后，不要光想着自己赚钱，应该要尽己所能地帮助身边的人，乃至一切众生。

快乐

我刚刚讲了宽恕、尊重、学修、稳重、利他，最

后一个建议是快乐。所谓快乐，就是不管身处何方，心里都不要有太多痛苦。有钱也好，没钱也好，有信仰也好，没信仰也好，一切都随缘，不要要求太高，时刻保持微笑、开心。这几天，我看很多人都很开心，希望大家在今后的生活中也能保持这种乐呵呵、非常开心的状态。

最后，我用佛陀的一句话来总结这次演讲：在这个世界上，仇恨永远不可能用仇恨来止息，它只能用爱来止息。

希望大家牢牢记住这句话的甚深意义。谢谢！

现场互动

问：堪布能否在机缘成熟时宣讲《金光明最胜王经》？

堪布：在藏地，《金光明经》（即《金光明最胜王经》）是一部非常重要的经典，备受重视，几乎家家户户都会供奉。这部经的功德很大，我有这部经典的传承，以后因缘成熟的话，也许会讲。

问：昏沉和掉举是禅修的两个主要障碍，请问它们之间的关系是什么？该如何遣除？

堪布：修禅定的时候需要断除五种过患，包括懈怠、忘失教言、不行对治、强行对治以及昏沉和掉举，

其中昏沉和掉举属于一种过患。归纳而言，昏沉和掉举是禅修中最大的障碍，我以前在耶鲁大学讲过这方面的道理²，大家感兴趣的话可以去看一看。禅修的具体修法在《大乘经庄严论》里面有宣说，大家也可以学习一下。

问：我听说修行人的内心无比快乐，既然内心的快乐远胜于物质的快乐，那为什么还会有这么多人被外界物质迷惑呢？

堪布：我觉得修行人的确很快乐。以我为例，以前读小学和初中的时候，并不觉得快乐，出家修行后，虽然有时候身体比较累，但内心的确因修行而快乐。

那为什么还有很多人被外界物质所迷惑呢？这可能是因为他们还没有品尝到修行真正的滋味，如果品尝到的话，他们也应该很快乐。

2 详情请见大学演讲第15册《红尘中的净土》中的《现代社会的专注与禅修》。



问：请堪布宣讲《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》，也就是《金刚顶经》。这部经的传承好像在汉传佛教中失传了，但是藏传佛教和日本佛教中应该还是有传承的。

堪布：我对比过《金刚顶经》的藏文和汉文版本，按前辈大德的传统，应该是可以讲的。

我去年去了日本，当时就感觉到日本佛教对《金刚

顶经》的重视非同一般，很多人都受到这部经典的加持而开悟。因此，从日本回来以后，我对《金刚顶经》更加有信心，以后因缘成熟时，也许会讲。

问：我发现念头非常难控制。比如说，一个人从我面前走过去，我瞬间就会想：“哇！这个人好漂亮！”或者“这个人穿的衣服不好看！”我知道这样随意评价别人是不对的，我应该怎样控制这些不好的念头呢？

堪布：每个人的修行境界不同，对于别人的衣服或者行为，有的人看得惯，有的人就看不惯，这也和我们的习气有关。

此外，有些人之间，前世的因缘可能不好，一看到对方就觉得很讨厌，但也有些人，彼此前世的因缘很好，见到对方就觉得很可爱，甚至还会喜欢对方的穿着等等。

我们在修行的过程中，应该按照《华严经·净行品》中所讲的那样——观清净心。虽然刚开始会比较困难，但慢慢就会有改善。总而言之，不管怎么样，我们应该对别人有个很好的感觉。

问：藏族的本科学、研究生大都学习佛教专业，您对此有什么看法？

堪布：很少有民族大学设立佛教专业，而且佛教专业的毕业生不一定好找工作，可能宗教类的专业都不太好找工作。所以，选择专业的时候，不但要符合自己的兴趣，同时也要考虑到将来的工作问题。当然，如果一个人有宗教和哲学的知识背景是非常好的，这有助于很多方面的提升。

问：我有参加禅修的习惯。每次参加禅修时，我都会产生法喜的感觉，但当我回到日常生

活和工作中后，这种法喜就消失得很快，我又会出现焦躁、生气、恼怒等等不好的情绪。请问有什么方法可以让法喜持续的时间更长？

堪布：我看到很多泰国出家人，因为经常禅修的缘故，身心很寂静。藏传佛教、汉传佛教，甚至其他宗教的人士也应该学习南传佛教的禅修习惯。我在 1999 年就曾来过曼谷，跟当地僧人一起禅修，感觉很好。

我们应该坚持长期禅修，因为修行并不是坐一次禅就可以了。不论是白天还是晚上，只要有时间，就应该禅修，而且要活到老修到老。这样一来，你的境界是不会退的，也就是说，修行要恒常精进，同时还要对这个法门有恭敬心。

闭幕词

CLOSING SPEECH

2016年7月15日

尊敬的各位高僧大德、嘉宾朋友，来自世界各地的青年学者们：

晚上好！

很高兴这次在泰国摩诃朱拉隆功大学清迈校区举办了第六届世界青年佛学研讨会，也很高兴通过高僧大德、专家学者的精心演讲，让许多青年学者受益匪浅。

我个人在这四天里学到了很多知识，包括南传佛教、北传佛教、藏传佛教的思想，世界各地宗教的思想，以及现代科技知识。在紧张有序的日子里，许多人

充满激情的演讲让大家法喜充满。

接下来，根据组委会的要求，我总结了对这次会议的几点想法：

第一点，我要表示感谢。

首先感谢主办方泰国摩诃朱拉隆功大学清迈校区，协办单位香港教育大学宗教教育与心灵教育中心、香港中文大学禅与人类文明研究中心和香港理工大学佛学会，感谢清迈的梅州大学、清迈大学以及清迈警察局等机构的支持。如果没有你们，我们不可能举行这样一次世界级的大型会议。

其次，我要感谢来自世界各地的翻译人员。这次有 20 名翻译应用了 17 个国家的语言，交传有 20 场以上，同传有 30 场以上，所有翻译总共 60 场以上。没有你们，那么多来自不同地方、使用不同语言的人，根本无法从会议现场获得知识。



之后要感谢我们的主持人。这次有13位主持人，没有你们的主持，不可能让研讨会的每个环节顺利圆满。

还要感谢这次大会的功德主，是你们赞助了这次会议。现在是一个高消费时代，没有你们强有力的经济支持，我们将无法举办这样的活动。

最后要感谢的是，所有参与此次活动的工作人员和志愿者。没有你们，我想我们很难举办这么有秩序的高端会议。

当然，我也要感谢我们世界青年佛学研讨会的所有负责人和成员。没有你们的精心策划和全心服务，举办这样的活动并不容易。

第二点，我想总结一下这次会议。这四天，我们有主题演讲、微演说、自由发言、放生、供灯、禅修等环节，以及宗教与科学、传统文化与现代社会的各种对话。通过这几天的大会，相信很多年轻人在不同知识的碰撞中收获了很多，这对每个人都有着重要意义。

本届研讨会，应该说是佛教界目前规模最大、国际化程度最高的高端学术研讨会。参与者来自非洲、亚洲、欧洲、北美洲和大洋洲，可以说是来自五大洲的知识分子和宗教人士。

第三点，我想谈谈这个研讨会的宗旨或愿景。我们世界青年佛学研讨会，其实是基于“包容、开放、求真、利他”的精神，既没有经济目的，也没有政治目的，它纯粹是一个开放包容的学术交流平台，面向全球有信仰或无信仰的青年学者。

第四点，不足之处，请大家多包涵。

我们每个人都有不同的习惯、传统、成长背景，来到这里，可能无法适应所有的人。包括我自己，从第一天到今天，我全身心地投入。一位仁波切今天说，即使拍照也会给别人提供方便，我也是这么认为的。然而，我并没有让很多人满意。刚才有些人因为重要的事情想约我，但无论我怎么安排时间，都很难满足所有人，可是我已经尽力了。同样，当我们的工作人员和志愿者团队为每个人提供便利时，可能也会有一些事情让大家感到不满意或不开心。希望大家不要用暴力来解决问题，而要用和平的方式化解自己的情绪，因为我们都是来学

习和平的。

第五点，希望和建议。

如果因缘具足，世界青年佛学研讨会将不断地办下去，明年可能也会在泰国举办。

当我们带着这些智慧回到故土时，有几种方法有助于弘扬。一是通过学仁社学习传统文化。在中国，学“仁”更适合，其他国家不一定，每个国家都有自己的传统文化。另一种方式是将古老的、有价值的传统文化，与我们日常生活相结合，让古老文化和现代文化相交融，取长补短，以这种方式进行弘扬。最终我们要学会一件事，就是世界需要和平，和平要从自身做起。

明天，来自世界各地的人们将各奔前程。虽然有点依依不舍，但我们只能观这一切如梦如幻。

最后，再次表达对大家的感谢。还有一些人，不管我今天有没有提到，我都铭记在心。记得马丁·路

德·金 (Martin Luther King, Jr., 1929-1968) 在 1964 年 12 月 10 日获得诺贝尔和平奖时发表了一篇和平演讲，其中一句话是：“每次我坐飞机时，在高空上的成功旅程，离不开那些地勤人员。”同样，当我们人类和平的梦想实现时，也不能忘记背后还有无数人的付出。非常感谢！





本 届 主 题

幸 福 之 路

THE WAY TO HAPPINESS

第 7 届



世界青年佛学研讨会

WORLD YOUTH BUDDHIST SYMPOSIUM

泰国·清迈

2017 / 7 / 30 - 8 / 2





开幕词

OPENING SPEECH

2017年7月30日

尊敬的各位高僧大德，来自世界各地的嘉宾朋友、
青年学子们：

大家早上好！今天，在这个吉祥的日子里，我们
再次相聚在美丽的清迈，举办第七届世界青年佛学研
讨会。

这里有许多来自世界各地的学者和年轻人，这样
的机会非常殊胜。俗话说，有缘千里来相会。非常感谢
来自世界各地的青年来到这里，我谨代表世界青年佛
学研究会，向你们表示欢迎，并致以诚挚的祝福！

同时，特别感谢本次研讨会的主办方：世界青年佛学研究会、泰国摩诃朱拉隆功大学清迈校区！感谢大会的协办方：香港中文大学禅与人类文明研究中心、香港理工大学佛学会，感谢他们一直以来的支持和帮助！此外，感谢清迈宗教协会、清迈省办公厅、清迈省佛教协会、清迈大学等 12 家机构对本次研讨会的支持！还要感谢这里所有的志愿者朋友，感谢你们的辛勤付出。特别感谢！

世界青年佛学研讨会是一个自发的非营利组织。自 2011 年首次召开以来，今年已是第七届了。历年来，世青会一直秉承着“开放、包容、求真、利他”的宗旨。所谓“开放”，就是没有宗教限制，不管你信仰基督教、佛教还是其他宗教，甚至是没有宗教信仰的人，都可以来参加这个研讨会。所谓“包容”，是指平等和自由，大家互相尊重，对藏传佛教、南传佛教、北传佛教，都以一颗包容的心互相探讨。所谓“求真”，就是不求财富，只求真理和知识。所谓“利他”，指不是

为了满足自己的利益，而是为了造福众生，不管是什么样的人，都以慈悲心去利益他。

带着这样的目的，第一届世界青年佛学研讨会在藏地喇荣佛教大学举办，当时的主题是“探索人生真理”；第二届、第三届、第四届均在香港教育学院举办，主题分别为“佛教与心灵教育”“可持续发展”“社会责任”；第五届、第六届、第七届在泰国清迈举行，主题分别是“终极关怀”“和平之路”和今年的“幸福之路”。

据大会组委会统计，本次报名总人数为 2511 人，实际录取人数为 910 人，当中有很多来自世界各地的年轻朋友，所以这次机会非常宝贵，希望大家珍惜。

参加这次世青会的，共有 271 所大学，其中国内 145 所，国外 126 所。他们来自非洲的马拉维、乌干达，美洲的美国、加拿大、智利，欧洲的英国、德国、法国、荷兰，亚洲的印度、尼泊尔、不丹、新加坡、马

来西亚、日本、中国、韩国，大洋洲的澳大利亚、新西兰，等等。很抱歉这次没有说出所有国家的名字，也没能把所有国旗都摆放在舞台上，希望相关人士能给予理解。

本次研讨会以“幸福之路”为主题，从“心灵探索”“生态共存”“生活佛教”三个分主题展开讨论。第三天，我们将一起禅修，并去参拜一座寺庙。第四天，我们将讨论“生活佛教”这个话题。希望大家珍惜这四天参加大会的经历，以开放的心态，带着学习的目的，认真聆听每一位嘉宾的发言，做好笔记。你们不仅要把学到的东西记在心里，还要用它来提升自己和修行，用这种感悟和体验在现实生活中去帮助更多的众生。

无论什么样的人都在追求幸福，就连地上的蚂蚁也不例外。所以希望大家在这几天好好学习，找到属于自己的幸福。我相信你们都会收获很多。

最后，衷心祝愿第七届世界青年佛学研讨会吉祥圆满！祈愿三宝加持，祝大家吉祥如意！谢谢！



生死与幸福

LIFE DEATH AND HAPPINESS

2017年7月30日

| 索甲仁波切 本觉会创办人、精神导师

《西藏生死书》作者

| 索达吉堪布 世界青年佛学研究会会长

视频旁白：索达吉堪布与索甲仁波切之间的渊源颇深，这段奇妙的因缘，可以追溯到一段深具意义的历史。1993年，索达吉堪布陪同他的上师如意宝晋美彭措法王在西方传法。期间，法王拜访了索甲仁波切位于法国南部的寺院列绕林。这是法王如意宝与索甲仁波切的首次会面。两人都被认为是伏藏师索甲列绕朗巴的转

世。法王如意宝当时提到，列绕朗巴预言，他会有两位主要转世，两位转世都会为佛法与众生带来极大的利益。另一个授记里提到，其中一位是持戒的出家人，另一位则是广传密咒金刚乘的瑜伽士。法王说，当他看到这个授记时，他就确信，索甲仁波切就是那位弘扬密法的瑜伽士，而法王自己应该就是那位出家人。当时法王非常动人地讲述，列绕朗巴还有授记：如果他的两位转世能和谐共处、互相合作，那么他们对佛法和众生的利益就可以广大如虚空。法王也在演讲中提到，两人的心意无二无别，彼此在精神上、物质上是合而为一的。源自同一转世的两个人，在当时承诺要互相扶持。

主持人：两位大德已经很久没见面了，有什么话想跟对方说的呢？

索达吉堪布：我们很荣幸请到了索甲仁波切，他也是《西藏生死书》的作者。这本书在东西方都很受欢迎，他能莅临，我感到非常开心。同时，我也感谢海涛

法师，他来到现场代表汉传佛教给大家带来精彩的开示。这些高僧大德都是非常有加持力的，我非常开心。

索甲仁波切：受邀前来，我非常荣幸。索达吉堪布的事业让人赞叹。1993年，我在法国与堪布见面，也亲见了堪布的上师晋美彭措法王。当时，我得到法王的厚爱，得到无上的加持。法王的事业是有目共睹的，非常殊胜。法王虽然已经涅槃，但法王的心子慈诚罗珠堪布与索达吉堪布仍旧延续法王的事业，我希望他们的事业能利益更多众生。

主持人：今天，索达吉堪布与索甲仁波切同时提到，幸福不假外求，应该通过精神、心灵去获取。请问仁波切，我们怎样才能幸福地活着？怎样才能幸福地死去？

索甲仁波切：在写《西藏生死书》时，我希望能引发一场宁静的革命，来改变我们对死亡的看法、改变临终关怀的方式，进而也改变我们对人生的看法、改变关怀生者的方式。我试着在书里表达一种实际而有效的方法。

法——在生命中找到意义，在死亡中找到希望。如果我们真正直面死亡，它就能帮助我们完全接纳自己，认同自己，找到真实的自己。

死亡的时刻是生命中最重要时刻，它能教导我们如何面对自己。死亡时，肉身死亡，凡夫心、迷惑也在死亡。当念头、迷惑全部消失时，我们最内在的基础——地光明（明光）会显露。如果能善用这个时刻，我们将获得解脱。

死亡时，有两点至关重要：一、我们如何度过这一生？人生的意义，不在于喝过多名贵的香槟，而在于是否曾真心帮助过他人？二、死亡的一刻心境如何？对普通修行人而言，死亡时可以用精神迁识法（颇瓦法），将意识迁转到阿弥陀佛的净土。对于更上一层的修行人而言，他们会在死亡的时刻认证心性。当地光明显现时，他们会安住其中，得到最终的解脱。

所以，死亡的时刻最重要的是什么呢？最重要的

是，我们要放下所有的执著和厌恶，保持心意的清静，将自己的心与诸佛的智慧心合而为一，安住在心性当中。

主持人：索达吉堪布曾经写过一本畅销的书《苦才是人生》，那么我们该如何从苦的人生中找到幸福呢？

索达吉堪布：刚刚看视频时，我内心特别想念我的上师，当时的很多经历浮现在眼前。在法国时，索甲仁波切也说过，他年轻时曾给敦珠法王当过翻译。敦珠法王圆寂后，他经常想起他的笑容，所以心里常有些痛苦。我对上师很执著，但对于自己的身体、对于父母亲，我没有那么执著。上师给的智慧、幸福，实际上是所有人包括父母也不一定能赐予的。我相信很多人会在现在或将来感受到这样的道理。

讲起《苦才是人生》，因缘很奇妙。索甲仁波切曾经给这本书写过序，但他老人家可能已经忘了。（众笑，仁波切笑着否认忘记）

我为什么说“苦才是人生”呢？刚才有位教授也说了，现在亚马逊上大概有两千五百多本关于幸福的书。我也曾经上网看过，除了季羨林先生的书内容近似以外，很少有书揭示这个道理。所以，我想特意借这本书，点明人生的部分痛苦。

我也想提醒在座的年轻人，不要认为所有的人生都是快乐的，也不要认为所有的人生都是痛苦的，应该要用智慧去抉择，这就是选择幸福。

主持人：人在回忆过去时，往往苦乐参半。那么，回忆过去会成为幸福的障碍吗？

索达吉堪布：如果我们探寻比较深奥的本来心性，所谓的幸福、所谓的痛苦，在胜义实相中都是远离四边八戏的。在世俗显现中，则如梦、如幻、如阳焰。所以，回忆的痛苦也好，当下的痛苦也好，一切都是了不可得。

如果我们没有深入抉择，在世俗显现中去找的话，一切现实生活都如是存在。印度学者月称论师曾说：“我在任何时候，也没有诋毁过世俗的显现。”佛教最深的中观派尚且如此，更何况其他宗派了。

主持人：西方是物质化的社会。索甲仁波切，您与他人谈及生死问题时，是否遇到过挑战？

索甲仁波切：非常多！那么多！太多了！

我们没有把死和生看成一个整体，以至于我们对生非常执著，但又拒绝、否认、逃避死亡。我常常告诉人们：“你如果很怕死亡，真的不用怕，我们所有人都会死得很成功。”（众笑）

到底为何我们如此惧怕死亡呢？其实，惧怕面对死亡，源于我们害怕深入看待、面对自己。死亡的时刻，就是真理的时刻。死亡就像一面镜子，它将此生的真意映照在其中。很不幸地，现代人却常常把死亡看成

是一种失去、一种失败。然而就精神观点而言，死亡并不是需要惧怕的悲剧，而是重要的转化机会。佛陀也示现涅槃，这是佛陀最终的、最伟大的教法，他让我们从懒散、天真烂漫中觉醒，从而领悟到死亡和无常的真理。然而，最麻烦的是，我们即使知道自己有一天终将会死，却不知道如何死、何时死，所以，我们常常以为人生是无止境的。故而，我们常在拖延、懈怠。

如果在临死前才思考死亡，这不是有点太晚了吗？教法显示，我们必须在当下就省思死亡、准备死亡，尤其在我们被启发的时候。谁能预料是无常先到，还是明天先到？死，其实真的很容易——吸进去一口气，呼出一口气，忽然再吸不进下一口气时，就死了。如果我们能省思死亡，就会领悟到，死亡会随时发生。有濒死经验的人，往往在复活后会彻底改善他们的人生，这样的经验让他们领悟到死亡的迅速、不可预料。他们会用更有意义的方式来看待死亡，看待人生。

主持人：死亡是怎样一种状态？会不会永远消失？

观修死亡对我们而言，到底有什么利益？

索甲仁波切：伟大的西藏瑜伽士米拉日巴曾说：“在死亡的恐惧中，我辛苦地爬上山巅，一再禅修死亡的不可预料。在征服了无死心性的堡垒之后，我对死亡的恐惧全都消失了。”这不太容易，要花一生去修持。省思死亡，对修行人而言是非常有帮助的，它可以帮助我们精进——当我们省思无常、省思死亡的不可预料时，每天的思考、禅修会让我们更想好好把握这一生。这就是省思死亡的最大利益。

就如米拉日巴所说，在死亡的恐惧中，他最终到达了无死心性的堡垒。一位伟大的上师也说过：“我们全部都会死亡。但死亡其实就像换件衣服一样。”当我们真的省思时，就会发现：在相对层面上，我们会死亡，但在胜义层面上，死亡时消失的是凡夫心，佛性永不死亡。米拉日巴受他上师玛尔巴的鼓舞，谈到当他攻占了

不死心性的堡垒时，对死亡的恐惧完全消失。

刚刚堪布仁波切谈到他对法王如意宝的思念，其实我非常理解，因为我对自己的上师们，如蒋扬钦哲秋吉罗卓也是一样的。他们给我直指胜义的心性，让我能够认识，让我知道死亡时我们就像失去了云朵，但整个天空是展开的。刚刚我和堪布都谈到了，最胜义、最永恒的快乐其实是上师给予的。米拉日巴尊者所谈到的攻占不死心性的堡垒，这份胜义心性也是上师给予的最大恩德。我记得上师涅槃的时候，我非常伤心，我想：“要不是您来引导我、教导我，我怎么可能会有如此的认识呢？”

主持人：索达吉堪布作为藏族人，常常和汉族人交流幸福、人生、生命的话题。请问堪布，在过往三十年里，您发现藏族、汉族在幸福观上有什么不一样的地方吗？

索达吉堪布：确实，我给汉族人讲佛法刚好整整 30

年。今年的7月27日，藏历六月初四，我去了五台山，那天是佛陀初转法轮日。1987年，也是在藏历六月初四，上师如意宝晋美彭措让我给汉族人讲课。当时上师的一句话，让我一直支撑到今天，中间不管遇到什么事情，我都坚持了下来，至今整整30年。所以前一段时间，我特意去五台山还愿并继续许愿。我已经做了30年，也就是说，因为他老人家的一句话，我坚持了30年。

在这30年里，我了解了汉族人的心态。作为一个藏族人，藏族人的幸福观我也清楚。我认为，根据民族不同，不一定能区分出幸福的高下。因为有些汉族人，尤其是有信仰、修行比较好的人，幸福感应该是非常强的，而藏族人里也有很多痛苦的。但总的来讲，如果承认前世后世、业因果，这样的人所追求的幸福，不仅是今生的幸福，还会有来世的幸福。而且这样的人今生即使遇到一些生活上的困难，他也有很好的方法去面对。

因此，我很赞同索甲仁波切为主的宗教大德、学者们的话，我们最好是寻找内心的、稳定的、恒常的幸福，这样的幸福应该是最可靠的。

主持人：我们应该怎样看待科学？科学对佛法有什么益处呢？

索达吉堪布：我在十多年前写过一本《佛教科学论》。其实，佛教可以从宏观、微观两个角度阐述宇宙，涉及到精神世界和物质世界。但科学大多数只讲物质世界。所以，研究科学对认知物质世界有很大的益处，但如果要更好地、细致地了解我们的精神世界，要探寻人心的幸福感，那么我建议在佛教或其他宗教中研究、修行，也许你会得到超越科学所带来的幸福。

主持人：对于在座来自世界各地的年轻朋友，两位仁波切还有哪些建议和忠告吗？

索甲仁波切：给年轻人的教法，与给成年人的教法其实没有什么不同。但是给年轻人的教法需要更实际，

能让他们运用在人生当中，而不是把精神修持和日常生活分开。所以我觉得给年轻人的教法——对年轻人有帮助的指导，必须是简单、清楚、深刻、独特、好玩、有趣的。

索达吉堪布：藏地高僧大德们传法的方式，可能跟世间学校的学习方式有很大差别。藏地有些重要的法，可能需要传3个月或者6个月。早上6点起来，晚上10点才结束，期间吃饭也只有半小时。这次研讨会的时间安排，让有些年轻人比较累，但实际上跟藏地求知识的时间相比，还是有很大差别。

我很赞叹海涛法师，我刚才问：“你要不要休息一下？”海涛法师说：“没事。我有时候讲8节课都没有问题。”

最后，希望年轻人能用智慧观察自己、认识自己，用智慧观察世界、认识世界，这样我们就会获得真正的快乐幸福。



聚焦人工智能与人类幸福

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND HUMAN
HAPPINESS

2017年7月31日

| 索达吉堪布 世界青年佛学研究会会长

| 海涛法师 台湾生命电视台台长
海内外慈悲志业各基金会 & 协会总会长

| 肯农·谢尔顿教授 美国密苏里大学心理学

| 伊丽莎白·洛布教授 澳大利亚新南威尔士州卫生部
卡尔弗利医院临终关怀
悉尼圣母大学医学院

| 朱家岳博士 科学家 Google DeepMind

大咖眼中的AI

主持人：今天的主题是“人工智能”。很多人都看过李世石与 AlphaGo 的比赛，也看过关于 AI 人工智能的电影。我想请教在座各位，你们眼中的 AI 人工智能是怎样的？

海涛法师：AI 人工智能可能就是想塑造一个人工佛陀的头脑，来解决人类的各种问题，如网购。我想象中的 AI，有点像我们过机场时那个“哔哔哔”的机器。如果能制造这种人工智能，人一旦有贪嗔痴，“哔——”的大声响一下，人就不能通过。人工智能的进步就是希望我们的生活更便利、更快速。这就像中医给我们会诊，搭搭脉，就知道有什么病。如果人工智能也能给我们按一下手，就知道有什么病，那当然也很好。站在修行者的立场，我希望人工智能帮助我们更快速地了解自己、了解世间，制造一个人类的、头脑的结晶体帮助我们得到幸福。

但是，我关注的重点是动机。所谓动机，就是悲心。悲心是人工智能做不到的。这就像把妈妈的眼泪放在一滴水里，我们不知道这里面充满了爱、充满了慈悲。人工智能的确能带来便利，但要以利他的动机来使用。正如手机可以帮助我们，也可以害我们。

索达吉堪布：我很关心这个话题。现在在座各位的手里可能都拿着智能手机吧？有智能手机的人，举手让我看看。（下面纷纷举手）所以，人类到了 21 世纪的今天，想要回去，是回不去啦。我们每个人都是在机器的控制下生活。作为一个出家人，我对人工智能、对人类所面临的问题很关心。在最后一天，我会有一个短短的讲座，到时候我会说出我的看法。

伊丽莎白·洛布教授：我认为 AI 是一种由技术组成的系统。这个系统可以帮助和支持人类，并非取代人类。就人类历史而言，任何一种技术的革新都会创造出新的工作机会。回顾工业革命，工业革命导致农业中的

许多工作被取代，但同时，工业革命也创造了很多新的机械化的职位。所以，AI 引发的机器人科技，是一种非常先进的技术，是一种水平极高的、和认知的复杂度混合在一起的、可以给医疗行业带来革新的一种技术。事实上，AI 这种技术在 1970 年的时候就已经被应用在医疗行业了。

肯农·谢尔顿教授：在谈人工智能之前，我想先谈一谈什么是“智能”。追溯至 19 世纪，当时很多定义被广泛提出，比如音乐的、数学的、社会的。我认为“智能”是一种能力——能够观察发现问题，并寻求解决办法的能力。1990 年，我在论文里研究过这些内容，我的研究项目是创造性。创造性意味着能够提出问题，能够发现现有的知识体系里缺乏什么。在我的印象里，现在的人工智能仍然不能实现我所描述的“提出问题”，但是它可以把已有的知识通过程序的形式表现出来。除非哪一天 AI 能提出问题，否则在此之前，我宁愿把它叫做计算机编程，或者计算机程序，而非人工智能。

从GIGO到AlphaGo

主持人：朱家岳博士，您来自 Google，AlphaGo³ 就是您命名的。您能不能给大家讲一讲 AlphaGo 的故事？

朱家岳博士：我仅谈谈个人观点，不能代表 Google DeepMind。

其实，我本人并不是 AlphaGo 这个团队里的。AlphaGo 的比赛里有一个人，他是 AlphaGo 的人肉机械手（帮 AlphaGo 下棋），那个人叫 Aja，是我朋友的同事。AlphaGo 以前不叫 AlphaGo，它叫 GIGO。有一天我们在聊天，我对他说：“GIGO，GIGO，听起来像‘鸡狗’，不好听。”他也承认这个名字听起来不太吉利。Aja 说：“不然你帮忙取一个名字？”我说：“好，让我想几天。”我问他：“你希望这个名字有什么样的感觉？”

3 阿尔法狗 (AlphaGo)，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，英文名为 AlphaGo。它象征着计算机技术已进入人工智能的新信息技术时代（新 IT 时代），其特征就是大数据、大计算、大决策，三位一体，其智慧正在接近人类。

他说，他希望能代表世界上最强的围棋。因此，回去以后我就开始思考。通常在一个陆战队里面，最强的团队叫做 Alpha Team。狼群里面，狼的领导被称为 Alpha Male。因此，我建议他，不如我们就叫 AlphaGo 好了。我们内部是非常民主的，他们有个选举，投票决定用 GIGO 还是 AlphaGo。大部分人觉得 AlphaGo 比 GIGO 好听，因此 AlphaGo 这个名字就成型了。

什么是 AI？什么是人工智能 (Artificial Intelligence)？许多人对 AI 的认知来自于电影，他们的认知与我们科研领域、产业领域对 AI 的定义不太一样。“智能”在这里指的是能够解决一个被清楚定义的问题。所谓“被清楚定义的问题”，指的是其结果能够被测量。举例来说：围棋有可以测量的输和赢，影像识别有可以被清楚测量的正确和错误，自动驾驶系统也可以清楚地测量一辆车是否有从 A 点到达 B 点，车子有没有损伤，或者违反交通法规。

主持人：那么，如果是不好计算的，例如画画、书法，这个应该就很难了吧？

朱家岳博士：这要视乎你怎样定义“写一个字”。现在有很多系统，能够产生与人写的字一样字迹的毛笔字。当然，一个系统并不能自己认为自己美好。因为，AI 是没有分别心的，它只是一个工具。有分别心的是人。

人工智能的前景

主持人：有人说，AI 在未来的 10 年或者 8 年内会打败人类，有这种可能吗？未来 5 年，人工智能在人类生活和工作领域中，将会实现哪些功能？

朱家岳博士：在某些难题上，AI 可能会超越人类，例如，最常见的“ImageNet Competition”。许多不同种类物件的影像，由电脑与人辨别。在这个比赛中，电

脑的精确度已经超越了人类。但是在其他方面，例如吟作诗词、煮出好吃的料理、创造并不存在的概念等，我不认为 AI 可以在短期内超越人类。

主持人：那么，五六年以后，人工智能会实现哪些功能呢？

朱家岳博士：5 年后，很有可能会实现以下功能：

1. 自动驾驶系统。目前在美国，已经有大约 265 家自动驾驶公司。这些公司一定是确定自动驾驶系统是可行的，才会成立公司。因此，5 年后，我很确定，大家一定可以看到自己的车有自动驾驶功能，在路上也能找到自动驾驶的出租车。

2. 自动手臂。目前的机械手臂必须要设计好程序。但是目前，我们已经有了更先进的机械手臂，它可以根据状态自动学习、适应组装机件的方法。以后，或许各位的智能手机可以几乎完全依靠机械手臂来组装。

3. 语言系统和自动发音系统的整合。想想看，以

后到了海外，在语言不通的地方，你只要利用手机，输入你想说的话，手机就可以自动把你的话上传到云端翻译，再自动播出来。这样就等于你能与当地人轻松地沟通。

4. 智慧电网和智能空调。其实，现在的电网和空调是非常没有效率的。像会场这种地方，它的温度不是以最省电的方法来控制。使用智能空调和智慧电网，则大概可以省下 30%~40% 的电力，会更环保。

5. AI 还可以应用于辅助新药品、新化学产品、新能源（如核融合）的研发。如果要发展新的材料，我们可以利用 AI 帮助找寻比较可能成功的研究方向，而不需要浪费过多的资源。

没了“饭碗”，怎么办？

主持人：朱家岳博士讲到了诗词。现在，大家一起

来看看大屏幕——有两首“西津”的七绝。其中一首是人工智能写的，另一首是古代诗人写的。

第一首：

西津潮水入天栏，云外烟帆霁色间。

明魄荻花宜下马，一溪鸥鹭共相关。

第二首：

西津江口月初弦，水气昏昏上接天。

清渚白沙茫不辨，只应灯火是渔船。

两首诗，一首来自宋代诗人秦观，另一首来自 IBM 公司名叫“偶得”的写诗程序。大家能分辨出来吗？现场的嘉宾也来猜一猜？（嘉宾举手表态）

其实，第二首才是人写的。

咱们再来看两张图——左边这张是 8 年前的瑞银集团交易大厅，里面坐满了交易员。右边是交易大厅现在的样子，操作员已寥寥无几了。肯农·谢尔顿教授，您认为您所在的行业会不会因为人工智能的出现而导致大量失业？AI 不能替代的领域有哪些？

肯农·谢尔顿教授：可以很肯定地说，不会。作为一个从事科研的科学家，我刚刚也说了，最重要的是创造力。例如现在，我有一个写满问题的单子，上面写了下学期我要进行哪些研究，我要在这些问题里挑出哪些是最重要的、哪些是相关联的。这种提出问题的能力是不会被 AI 取代的。每一个科学家都要有能力提出问题。我比较担心的，是刚刚看到的那个画面（瑞银的画面），这么多工作职位因为 AI 已经失去了。人类该如何创造更多的职位？这需要我们的创造力想出解决的方法。教育系统可以帮助我们实现这一点。

主持人：伊丽莎白·洛布教授，在医护领域，您觉得 AI 会取代人类吗？

伊丽莎白·洛布教授：我从事的主要是临终关怀，关怀一些即将面临死亡和即将死亡的人。我们关注的不仅是人的肉体（物理上的身体）而已，我们会更多地关心这个人的整体——物理的身体、生理的身体、心理、情绪、精神等方面。所以，人是非常复杂的、各种体验的综合体，我们需要去觉察，把他作为一个非常独特的整体来考虑。这就是目前我从事的领域。

在临终关怀领域里，对死亡的了解让我们更好地了解生命的本质，并且拥抱生命中的遭遇、痛苦及死亡，我觉得这种人类的体验是不能被 AI 所取代的。很多感知是人类所特有的，机器人不能达到人类的深度和广度。对机器人而言，“人类感知”是个难题——机器人对非常特殊的对象的感知能力，并不能达到人类所拥有的天赋。所以，机器人并不能做到像人类一样——当

我们手和手接触时、皮肤和皮肤接触时，能带来非常丰富的感知，机器人却无能为力。因此，我们对濒死之人的关怀，是机器人或者 AI 不能取代的。

主持人：海涛法师，您有没有想过，某一天您以前所有讲过的经论全部进入了人工智能系统，您的生命电视台也变成了智能系统。佛教徒只要对着智能系统说出自己想听的佛法，阐述自己的困扰，系统就能调出相关的论述，并与人交流。如果真有这么一天，您会怎样调整您的弘法计划？

海涛法师：事实上，世青会的这几天我们就运用了人工智能，世界上有几十万人在同时收看直播，它让佛法的知识传播得更远。但是，我相信以后索达吉堪布会更忙，为什么呢？因为通过佛法，很多问题被暴露了。要解决问题，只能靠亲近善知识，因为人工智能是没办法给对方悲心的。所以，母子相遇，大乘佛教就是上师的悲心感动了弟子而转化了他的贪嗔痴。人工智能如果

能发展成这样，那我会不断祈愿这一天早日到来。

看到刚才那些画面，我要讲一件痛苦的事情：12年前，我们收了40位小和尚，他们决心长期出家。但自从有了手机以后，现在只剩下4个了，而且还摇摇欲坠。缅甸佛教、泰国佛教也为此事开会，自从有了手机以后，出家人每年减少四分之一。

针对现状，如今我们只能向堪布学习，变得更有悲心。因为科技越进步，人就离自己越远，离自己的心越远。所以，作为一名佛教徒，我们要把大悲心融入每一部手机里。阿弥陀佛！

主持人：翻译已经成为人工智能发展的重点。据报道，Google公司运用神经网络算法催生了新一代的智能翻译，使之前的错误率锐减60%。微软公司也奋起直追。智能翻译系统已经成为了2017年最值得期待的五大科技成果之一。在过去的30年时间里，堪布为汉族弟子翻译了大量藏文佛教经典。随着未来翻译人工智能

的普及，堪布您觉得翻译事业会不会遇到挑战？

索达吉堪布：我可以很坚定地说，佛教方面的翻译不会被人工智能取代。有些翻译工作，包括旅游、商业，这些可能会取代一部分。但是精神层面的，尤其是佛学层面的，暂时应该不会。如果真的被取代，我也很高兴，因为我可以闭关了。（众笑）

AI来袭，幸福在哪里？

主持人：人工智能时代的到来已是大势所趋，无法改变。在这个时代里，我们该怎样与时代共融，提升内心的幸福感？

肯农·谢尔顿教授：我不认为我们的文明会在几十年间被 Google 发明的这些技术取代。这些技术、小工具可以成为辅助我们的手段。现代社会真正急需的是其他方面的东西，如政治、社会的改革。如果 AI 能够帮助我们解决这些问题，我会非常非常高兴。



伊丽莎白·洛布教授：关于 AI 这个话题，我做了很多调查，研究了很多数据。关于这个话题，我们可以从各大媒体中得到相关信息，比如 ABC、澳大利亚的各种新闻媒体。其实，所有的信息都提到，重复性越强的工作，越有可能会被取代。在澳大利亚有这样的预测，有将近 500 万个工作岗位在 2030 年的时候，会被自动化取代。但是，我还是非常乐观。正如索达吉堪布所讲，在精神层面被善知识引导，能够认识心的本质真相，这是最有价值的，是 AI 无法取代的。精神层面的引导者是一把钥匙，能够帮助我们打开智慧和慈悲，可以帮助我们释放内心不可限量的资源。帮助濒死之人，帮助我们面对死亡，这些精神层面的难题，AI 无能为力。

索达吉堪布：如果人工智能真的取代了大量工作，许多人可能连吃的、穿的、金钱都没有了保障。不管怎样，那个时候这些人会很痛苦。我们经常说认识心的本性是很快乐的，但是如果没有吃的、没有穿的，哪怕认识了心的本性，恐怕也生存不下去。不管在哪一个时

代，我们都要有满足感，这样会比较幸福。我用佛教的语言做个结尾，佛在《遗教经》中说：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐。”有满足感的人，即使没有很多的资源，也会过得很快乐。



海涛法师：科技在进步，但是无论如何也没办法制造人工智能爱人，如果能制造 AI 情人，那这些女人就被“超度”了。我们佛教徒相信有天界，在玉皇大帝的天界上不需要人工智能，所以人工智能也没办法征服太多。但科技越发达，人越空虚。科技给你物质的便利，但也让你越来越痛苦。科技的进步是无法避免的，商人会用尽一切方法赚更多的钱。我们现在唯一能做的，就是保护自己，守护菩提心，守护大悲心，以强大的悲心运用科技，帮助别人。

朱家岳博士：我相信在不久的将来，强人工智能系统（Strong AI System）会形成，人类将进入新纪元。AI 能够帮助我们更有效率地使用能源，因此弗艾特教授（Louise Vet, 1954-）所担心的环境问题也许不再是问题，因为 AI 系统能够帮助我们节省能源。在全球变暖的问题上，AI 能够降低碳排放，能帮助我们使用更少的资源、更有效率的系统。届时，世间上的许多食物、资源都会变得更加便宜。AI 甚至可以帮我们开发新的能源，例如核融合（Nuclear Fusion），这样，人类可能拥有趋近于无限的能源。AI 系统也许还能帮助我们发展更有效率的有机耕种系统，使用立体耕种法。对于食物，人类将没有后顾之忧。到时候，如果各国的政府能够推出“Universal Basic Income”（全民基本收入），那么人人都会有固定的薪资，每个人的衣食住行、教育医疗，都能获得基本的保障。这样大家就会有更多的时间开发心智、修行、学习佛法，或者闭关。

当然，这些都是建构在人类充满善心的基础上，

因为我们知道，科技是一把双刃剑，它可以用在好的地方，也可以用在不好的地方。刚才许多大德都说过，其实人类最忧心的就是人工智能会取代大量工作。这的确有可能。届时，因为资源的分配，将有一些人拥有非常多的资源。而诸位善知识，你们因为充满福报，将来可能会成为拥有更多资源的那群人。希望大家以后拥有更多的资源时，能够用大悲心布施给那些丧失资源的人，让这个地球变为一个更平衡的世界。

唤醒本初的宁静

禅修开示

AWAKEN YOUR INNER PEACE

Meditation Instruction

2017年8月1日

主持人：

尊敬的各位嘉宾、宗教代表们、专家学者们、同学们：

大家早上好！欢迎大家！

我是本场的中文主持朴焕贞，旁边这位是我的搭档石妍。接下来，我们进入禅修环节。各位请坐。

《维摩诘经》中说：“一心禅寂，摄诸乱意。”时值五浊恶世，我们的身心，一次又一次被烈火般的烦恼所灼烧，被纷繁芜杂的世事所搅扰。所幸的是，我们可以通过禅修，让这颗心得以净化、自在、觉醒。

今天，带领我们禅修的是尊敬的索达吉堪布——一位令东西方瞩目的心灵导师，一位多产的藏汉翻译家，一位现代的佛学思想家。堪布以他无私无边的慈悲，时刻为众生的幸福安乐而奔波。他经常说：“如果为了利益众生，哪怕只有一个人，让他生起一颗善心，我们百千万劫做他的仆人也可以。”

同时，作为一位真正的修行者，堪布对于藏传佛教的禅修窍诀有着独到的见解与体验。他曾这样说：“草木不生的荒地，通过开垦，可以变成生机勃勃的田野；浮躁沮丧的情绪，通过禅修，可以变成淡定、柔和的心境。”下面，就让我们在堪布的指引下，一起体验禅修带来的宁静和觉知——



尊敬的阿姜通尊者、尊敬的阿姜苏潘尊者、尊敬的
海涛法师尊者：

很高兴，在如此庄严的佛国殿堂，与南传佛教、藏
传佛教以及汉传佛教的高僧大德们一起，与来自三十多
个国家的专家、学者、佛教徒以及智者们一起，共同修
行，共同参禅。

这是一个非常美丽的时刻。

去年的研讨会，我们曾非常荣幸地邀请到阿姜通尊者和阿姜苏潘尊者，给我们传法，为我们开示，把我们带入不可思议的禅的境界——我至今记忆犹新。今天下午，我们又将迎来两位尊者的禅修法会。

这是一个非常难得的机会。

世界青年佛学研讨会的第五届、第六届和第七届，都是在泰国清迈举行的。这三年來，泰国的高僧大德和白法居士们，对我们始终如一地给予了支持、帮助和关心，令我时时感念，难以忘怀。

这是一个让人感恩的地方。

按照研讨会的议程，今天上午是由我带领的藏传佛教的禅修，下午是两位尊者带领的南传佛教的禅修，明天上午由海涛法师给我们做开示。

这是一个非常善妙的缘起。

不过，我刚才跟海涛法师做了简单的沟通。他老

人家说，由于事先没有做准备，明天上午不方便做开示，但是为了创造一个殊胜的缘起，一会儿我带领大家禅修以后，留出一点时间给他，由他来给大家做简短的开示。

这意味着什么？在同一个环境中，我们每一个人，都可以修行藏传佛教、汉传佛教和南传佛教。

这，就是佛陀的教法，彼此相通，圆融无碍。





探寻真理——禅修的意义

这一届的世界青年佛学研讨会学术性非常强。昨天和前天，很多科学家和专家，以各自的专业视角，就心理健康或环境保护方面的课题，阐述了自己独特的观点。

今天给大家安排的，是一场特殊的禅修活动。接下来的时间，现场的每一个人，都需要扮演全新的角色。希望大家把自己所有的标签、名声、傲慢和我执，全都放下来，轻轻松松，清清净净，观察自己的这颗心。

昨天我们也看到了，泰国的很多小出家人，年纪虽然小，但身心却非常寂静。今天上午和下午的禅修环节，希望大家尽量保持身体的寂静，不要动来动去。看看现场的出家人，个个都很寂静，一直安住。我们大学生，如果连身体都没办法安住，那心就更不用说了。

现场的翻译，你们要不要轮换呢？如果两个一起

上场，就会一起劳累，一起没有精神——拿出一点力气来，包括泰语的翻译。不然，还没有进入禅定呢，讲的人和听的人全部都睡着了，这有点不划算。

我知道，最近研讨会期间，大家有点累。你们大学生，平时过的生活太愉快、太舒服，可能一下子适应不了这么紧密的节奏。听说今天早上六点钟叫大家起床的时候，很多人都不高兴。

我觉得有点不可思议，为了探寻真理，为了求取正法，经受一些苦行是应该的，也是必要的。为什么要不高兴呢？你们看看阿姜通尊者，老人家 94 岁了，但刚才还说，不管怎样，也要来现场听习禅修。这样的高僧大德，依然如此谦虚地接受佛法的真理，年轻人真的应该好好反省一下自己。

我刚才讲了，在今天的禅修过程中，希望大家的身体保持不动，如果谁在那里动来动去的，我会请他站起来。禅修是一件很庄严的事，有着非常严格的要求——

很好，现在大家都不敢动了。这叫做强迫式的禅修。

（众笑）

我们的身体和我们的心，都没有自由。原因是什么？无始以来，这颗心一直被分别念扰乱，从小到大都没有用觉知来观察过它。哪怕只有2个小时、1个小时，甚至20分钟、10分钟，都难以安住。这既是我们凡夫人没有修行的原因，也是我们凡夫人没有修行的结果。

如果没有很好地进行禅修，没有很好地观察自己的心，那么，即使我们再有智慧、再聪明，甚至把全世界所有的知识都贯通于心，也没有太大的意义。

我最主要的根本上师法王晋美彭措曾经这样说过：“无边佛经唯闻说，为调自续方便故，莫依词句诸深义，融入心中反复告。”意思是，释迦牟尼佛宣讲的八万四千法门，实际上都是为了调伏自己的心。如果没有用来调伏自己的心，佛陀为我们宣说的所有理论都没

有什么用处。所以说，通过禅修再三地观察自己的心，认识自己的心，极为重要。

反观自心，彼为何物

今天的禅修有两个内容：一个是观察我们自己的心，一个是观释迦牟尼佛的身像。现场有些人尽管不是佛教徒，也可以和大家一起禅修，观自心，观佛像。

先讲第一个内容：观察我们自己的心。

每个人都有一颗心。没有观察的时候，这颗心经常产生贪欲、嗔怒，以及各种各样的分别念。而当我们真正去观察的时候，它的本来面目将会有怎样的呈现呢？我想，很多人可能都不知道答案。正因为不知道答案，所以我们无始以来感受了数不清的痛苦。

佛陀在《金刚经》中讲：“过去心不可得，现在心

不可得，未来心不可得。”意思是什么呢？我们当下观察的这颗心，要么是过去的心，要么是现在的心，要么是未来的心，除此之外不可能存在第四种心。那这三种心，哪一种是真实存在的呢？

都不可得，都不存在。

1. 过去心，不可得

首先，过去的心已过去，现在肯定得不到。1 分钟之前的所有心，它的本体现在肯定是找不到的。如果找得到，那说明最后一分钟的心，无论时间怎么延续，它都没有变化，即使过了 12 分钟，甚至 1 个小时，它还是不会灭。这样一来，前面的心成了永远不灭的东西，这在理论上根本说不过去。

你们观察一下：你刚才进入经堂时的心，或者说，一刹那之前你的那颗心，现在能不能得到？

大家现在用自己的心，去观察自己的心。

“过去心不可得。”已经过去的心，能不能得到？
自己观察一下。

过去，知道吗？什么是过去？刚刚……过了……

用自己的心，观一下过去的这颗心……

2. 现在心，不可得

“现在心不可得。”现在，就是当下。当下的这颗心也不存在，也得不到。

为什么呢？所谓的当下，是一刹那，一分钟还是一秒钟？现在的科学家把一秒又分成毫秒、微秒，分到最后，好像是幺秒⁴，是 10^{-24} 秒。如果按照幺秒来计算，所谓的现在，很少，很少，很少，基本上只有一个

4 秒以下的时间单位分别是：分秒，毫秒，微秒，纳秒，皮秒，飞秒，渺秒，仄秒，幺秒。

概念。

既然如此，那现在的这颗心，到底是什么？

你们当下看看，自己的这颗心到底是什么？

一分钟，一秒钟，一秒再继续分，一万分之一秒，一亿分之一秒……这样一直分下去，到最后，我们的这颗心到底还剩下什么？大家现在观察。

3. 未来心，不可得

“未来心不可得。”未来的这颗心，又是什么呢？是明年的心、明天的心，或下午的心、一小时以后的心、半个小时以后的心、一分钟以后的心、一秒钟以后的心……

不管怎么样，未来的心都还没有产生，现在不可能得到。这一点，大家都能够理解。



4. 无论什么心，本体皆是空

我们的这颗心，当下就是空性。不管你产生的是信心、悲心、慈心、菩提心，还是贪心、嗔心、痴心或其他各种各样的分别念，它的本体都是空的，当下了不可得。这就是佛教讲的万法皆空的道理，也是心本体空性的道理。

在藏传佛教的密法里，心的自性是光明，这个道理要用其他方式来讲，今天讲的是将我们的心抉择为空性的道理。

这一点，不管你对佛教有没有信仰，在理论上都不得不承认。昨天演讲的很多科学家，包括研究阿尔法狗的科学家、心理学家和环境学家，等等，所有这些科学家，都不得不承认“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”。

如果你们哪位认为自己找到了心的本体，请一定

跟我说一声，因为我也很想知道。而实际上，不管你用什么办法去寻找，心的本体都根本得不到。再由此推衍开去，认识万法皆空的道理，也就不那么困难了。

这是今天观修的一种方法。

这颗心，让它庄严地安住

接下来，大家把我刚才所讲的内容观修一下。观修的时候，如果你的身体不是特别胖，也没有什么疾病，最好跏趺坐，也就是打盘脚坐，两只手在脐下结定印。身体端直，不要歪来歪去，也不要太往前倾。我们以前讲过毗卢七法的坐式⁵，大家尽量按照这个标准来调整坐姿。

5 毗卢七法坐式有七个要点：1. 双腿跏趺坐，即双盘。2. 手结定印（右手在上，左手在下，两个大拇指相碰），放在脐下四指处。3. 双肩向后打开。4. 身体坐直。5. 颈椎稍向前倾，下颌微收。6. 双目微闭，直视鼻尖。7. 舌抵上腭，呼吸自然。

坐好以后，就不要再动摇，也不要打哈欠，以免影响旁边的人。如果你实在很困，以这样的姿势睡觉也可以，但千万不要说梦话。（众笑）

我们藏传佛教的禅修，一般早上坐2个小时，上午4个小时，下午4个小时，晚上还有2个小时。南传佛教也经常在上半和下午各坐4小时，一天坐8个小时。

到了泰国，大家会发现南传佛教的高僧大德和普通出家人，身心都很寂静，很调柔。这是因为他们经常训练自己的心，长时间安住在禅修的状态中。我们在座的各位虽然坐不了这么长的时间，但禅修几分钟应该没什么问题。希望大家身心都不要动摇，非常庄严地安住于自己的心性当中。

在这个过程中，身上出一点汗也没有什么，冒一点“水”也没什么，稍微有点痒痒也没事，不管遇到什么样的情况，都尽量如如不动。以前的大德们在禅修的时候，即使突然发生了地震，都不会动摇。

初学者参禅的时候，身体很难静下来，心就更不用说了。所以，一定要好好地磨练磨练。这次我们没有时间，如果有时间，连续七天这样训练，到最后大家会坐得非常自然，非常整齐。

汉传佛教的禅堂都有禅板⁶，也就是一块毛竹板，如果谁在参禅的时候动摇了，巡香师就用这个禅板，“啪”的一声打在他身上，以示警策。这样不断训练，身心都可以慢慢、慢慢变得调柔。

接下来，大家一起来参禅，观自己的心。可以用我刚才讲的观察方法，或者什么都不想，让心直接安住——安住几分钟。禅修时，眼睛可以闭上；如果外面的景物对自己没有什么影响，稍微睁开也可以。

（堪布带领大家禅修……）

6 汉地禅堂的禅板有两种：一种为坐禅时置手用，或平时闲坐床上时倚靠，如云：“横安膝上，‘定印’乎其上。”因坐禅磨性，也称性板。另一种又叫香板，禅门集体坐禅时，巡香师见有昏沉者，就以板拍其肩背，啪然作响，使其警觉但不致受伤。此处应是第二种。





效果很好。通过刚才短短的禅修，有些人也许已经有所开悟，有所觉悟，有所了悟。大家稍微放松一下，搓搓自己的双手。我看有些人都快睡着了，因为昨天晚上睡得比较少的缘故。睡觉也是个“大禅定”，但这个禅定不用到这里共修，在自己的“禅房”里修一修就可以了。（众笑）

三皈依，结下佛缘

接下来，我介绍今天第二个禅修的修法。

在讲正式的修法前，我说两句。这一次，大家既然是以佛学研讨会的因缘到了泰国，那就应该尽量跟佛结上善缘——是不是佛教徒不要紧，重要的是结下善妙的佛缘。原因是什么？

第一个原因，我们这次开的是佛学方面的研讨会，你能来参加，至少说明对这方面有兴趣。第二个，泰国在全世界来讲，都是非常著名、非常殊胜的佛教国家。第三个，今天我们进行禅修的佛堂，是如此的庄严明朗，这是我们非常、非常了不起的九十多岁的高僧大德带领弟子们一起建造的，非常有加持力。大家能在这里观想佛陀，因缘非常殊胜。基于这三个原因，不管你承认不承认，这次都和佛结下了善缘。

在座的年轻人，有些还没有皈依。我在这里给大

家念三遍皈依偈。想要皈依的，一会儿跟我念三遍皈依偈，就算皈依了；不想皈依的，也不用害怕，只在表面上念诵一下，不会成为佛教徒的。下面，我给大家念三遍皈依偈。你们跟着我念。

（堪布念皈依偈，给大家做皈依）

专注佛像，尽量安住

接下来，我正式讲释迦牟尼佛的观想方法。佛经里这样讲过：“何者作意佛，佛安住彼前。”意思是，不管什么身份的人，只要在心里观想佛陀，作意佛陀，佛陀就一定会来到他的面前，给他做加持。

确实是这样，任何一个人对释迦牟尼佛进行顶礼、供养、赞叹和祈祷，都会获得不可思议的功德。哪怕是只供养一支香、一盏灯或是一朵花，功德都不可思议。我们今天一起观想释迦牟尼佛，是即生中非常有福报的

一件事。

观想的释迦牟尼佛像，不管是南传佛教的，汉传佛教的，还是藏传佛教的，都可以。除了细致处稍有不同，他们总体上是一模一样的。就像一个人在不同的场合穿不同的服装一样，不论哪里的佛像，都是佛陀真正的化身像。

而且，除了释迦牟尼佛，观这个经堂里的未来佛——弥勒佛也可以，观汉传佛教的阿弥陀佛也可以，都没有什么差别。不管怎么样，我们的心要一直专注于眼前的佛像。

昨天我发给你们的佛像，可以拿出来用于观想。先睁开眼睛，专注地看着佛像，然后闭上眼睛，观想真正的佛就在自己的前面，他的身体发光，融入自己的身口意，自己由此获得了佛的加持。如果再深一点，可以观想得到佛的加持以后，自己的本性跟佛无二无别。

下面，大家在心里观想释迦牟尼佛像，观想得到佛的加持，得到佛的智慧，也得到佛的慈悲。好，一起来禅修。

（堪布带领大家一起观修……）

今天上午的禅修就到这里。因为还要留一段时间给海涛法师，和他一起创造缘起，所以今天上午的禅修要在 11 点钟结束。由于我们都没有什么准备，今天时间比较紧。

今天给大家种下了一个善根，让大家跟释迦牟尼佛结了缘，跟自己的心性结了缘。不论是种下善根，还是结上善缘，对各位而言，都是非常善妙、充满吉祥的人生经历。

我希望你们以后能长期坚持修行。禅修不是一天的事，也不是一年的事，而是需要永远坚持的事。只有这样，才能得到真正的进步，获得真正的成就。



向内看 向外走

LOOK INSIDE, STEP OUTSIDE

2017年8月2日

我们的研讨会已经接近尾声了。在这个过程中，大家都认识了国内外的很多朋友。刚才茶歇的时候，一位伊朗的大学教授给了我一个无花果，并告诉我说，他这次很开心。一些来自印度、日本等各个国家、各个层次的学者和学生，也纷纷表示，参加这次研讨会很开心。

我和大家一样，也非常开心。而今天下午，能有机会和大家一起探讨生活佛教等话题，我更是发自内心地欢喜。接下来，我将在短短的1个小时内，象征性地发表一下自己的看法。先讲一讲生活佛教，再谈一谈大家都比较关心的人工智能，最后提几个希望。



大家相聚和交流的时间总是显得不太够，还有很多教授和学者都没有机会表达自己。今天早上海涛法师的开示时间太短了，去年阿姜通长老的开示也只有半个

小时——老人家显现上有点不高兴，所以今年特别要求给他的时间充足一点。

昨天阿姜通长老的开示和去年一样，也是下午，我们很多人的感觉都比较“舒服”——下午听演讲的确容易疲倦。早上海涛法师也这么说。我当时也特别想打瞌睡，可又不敢睡，一直提醒自己：现场这么多人，自己坐的地方又比较显眼，千万不能打瞌睡，不然被别人照下来了多不好，何况还是全球直播……但是提醒归提醒，有时候瞌睡来了，真的很难控制。

要是在平时，我讲课时是不准任何人睡觉的，但我今天特别开许大家在我演讲的时候睡觉，即使这一个小时都睡过去，我也理解。在这四天里，你们连续不断地听了这么多场演讲，身心都比较累，现在大家缺的不是知识，而是休息和放松。所以接下来，你们可以放宽心、轻轻松松地睡上一觉。（众笑）

生活佛教：融入生活，跟上时代

1. 前辈垂范

我讲的第一个内容是生活佛教。佛教的高深智慧如果没有融入世间生活，那么佛教即使再好，也可能因为脱离社会而难以长存。在这方面，藏传佛教和汉传佛教的前辈大德们都非常重视，为我们留下了许多特别有借鉴价值的经验。

大家都知道，在藏地，上个世纪五六十年代是非常特殊的一个时代，历史上从未发生过的一些事情，也在那个时代发生了。在那样的时代，我的老师法王晋美彭措不断地弘扬生活佛教，也就是人生的佛教。⁷法王在佛教理念方面的独特观点，可以说渗入到生活的方方面面。

7 法王如意宝晚年在《胜利道歌》中一如既往地强调，成“佛”必须成“人”，出离心必须以秉性善良的人格为基础。颂词为：“言行恒时随顺友，秉性正直心善良，若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。此乃清净人规法，三世诸佛方便道，亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！”

本来，很多藏传佛教的寺院传统上主要以辩经、闻思修行为重点，而法王从上个世纪五六十年代开始，就在传承弟子当中推行生活佛教，佛学院成立以后，生活佛教的实践也是弟子们学习的重要内容。法王一生都在努力践行生活佛教，直到自己圆寂，为学院内外的传承弟子树立了特别好的榜样。直到现在，法王的传承弟子们在佛教融入生活和社会方面都非常重视。

汉地的太虚法师也作了非常好的榜样。他所在的民国也是一个特殊的时代。当时的佛教，完全因循古制，很多理念已不适应社会发展，而在行为上，很多寺院都只看重做经忏，超度亡灵。太虚法师认为，这样的习惯，已经沿袭百年，容易让人们产生邪见和迷茫，佛教必须要进行改革。他积极倡导“人生佛教”的理念，在整个佛教界引起极大的轰动。

2. 跟上时代

在座的南传佛教、汉传佛教和藏传佛教为主的所有宗教的代表们，我觉得我们应该在保持各自宗教教义不变的基础上，努力适应社会，适应当下的这个科技时代、信息时代和人工智能时代。这对每一个宗教自身而言，是对外弘扬的最好方法；对整个人类社会而言，也是值得肯定的负责任的态度。

我说佛教或者其他宗教的教义要跟上时代，实际上有两层意思。第一层意思，我们如今所在的这个时代也非常特殊，这要求我们既要学会看外面的世界，也要学会看内在的世界，二者一定要结合起来。前两天我坐飞机过来的时候，发现前面的座背上写着一句话：“认识自我，认识世界。”当时想：这个道理真的很有意思。

恰好，我们今天的主题“向内看”和“向外走”，也涉及了内心与外境两个不同的世界。佛教研究有两个

重要领域，也兼顾了内外两个世界，一个是心法，一个是色法，研究心法是要我们对内心世界有一种认识，研究色法是要我们对外部世界有一种认识。

著名的心理学家荣格曾说过：往外张望的人在做梦，向内审视的人清醒着。也就是说，如果一味地在外面的世界寻找答案，或者说如同随波逐流一般，心一直跟着外面的世界跑——“外面的世界很精彩”，人生的梦将永远没办法醒来。如果我们停止追逐，让心安静下来，反观内在的心态、正念和每一个起心动念，那么，在外面的世界永远找不到的一些人生观和价值观，也许会“得来全不费工夫”，很容易就拥有了。

第二层意思，在当前的情况下，关注外在的时代形势尤为重要。如果没有关注时代，一味地沉浸于自己的宗教氛围，恐怕到最后会被时代所抛弃。英国文学家狄更斯（Charles Dickens, 1812-1870）在他的《双城记》（A Tale of Two Cities）中说道：“这是一个最好的时代，这

是一个最坏的时代。”这句话也完全适用于我们现在的这个时代。

这个时代有很多很多的标签，什么指数时代、大数据时代、全球化时代、多元化时代……各种各样的时代标签，从不同的侧面诠释着这个时代的种种特征，与时代的关系非常密切。比如指数时代，现代社会充满了各种指数——股价指数、房价指数、天气指数、穿衣指数等，人们的生活和情绪往往会被这些指数所左右。

昨天的环境学家⁸在发言中讲到：中国的环境污染，以前是以平衡或不平衡来衡量的，而现在是指数时代，用的是环境污染指数⁹。这说明什么？说明现代社会的很多变化都通过指数来表现的，非常精细，又非常复杂，不再像过去，只有一个粗略简单的概念。

8 即路易丝·弗艾特，荷兰生态研究所所长，荷兰皇家艺术科学院院士。在植物与昆虫关系方面的研究为可持续性农业生态体系奠定了基础，并因此获得多项国际奖项。她在这次研讨会的演讲题目是《构建可循环持续发展的生物经济模式》。

9 环境污染指数，是由各种环境质量参数归纳出来，综合表示环境污染程度或环境质量等级的一个抽象概括数值。采用这一综合指标，既能客观反映当地的环境质量，又能相对比较不同时间和地区环境污染程度和环境质量的优劣。

而且，现在这个时代非常开放，所有的信息都公之于众，所有的隐私都暴露在外。可以这么说，当今时代是有史以来人类经历的最为特殊的一个时代，各种前所未有的危机与挑战，都层层叠叠地涌现出来了。

在这个时候，我们佛教乃至所有的宗教，如果不紧跟未来时代复杂多变的形势，及时做出相应的反应，努力跟上时代的步伐，我们未来的发展真的很堪忧。这也是我提出生活佛教的重要原因之一。

3. “吉祥的象征”

关于人类的未来，我们昨天问了很多专家。或许是为了安慰我们，或许是另有考虑，专家们告诉我们，未来的人类会保持与我们现在基本相同的生活方式，即便有所变化，也不是很大——我们现在做的很多工作，未来的人类还会接着做。

我原则上承认专家们给出的答案，他们毕竟是专

业人士，一定会用长远的眼光和智慧，着眼于未来的判断和决定。这一点毋庸置疑。但是，眼下一些事情的发展趋势，却又让我们不得不深感忧虑。

有一句少数民族的俗语说：“兔唇是一个孩子吉祥的象征。”本来孩子生下来有兔唇，是一件令人难过的事，而为了安慰他人，就说“兔唇是吉祥的象征”，合不合理呢？肯定不合理。因为对一个孩子的成长而言，兔唇肯定会有一定的障碍，不管名称上再怎么安立“吉祥”，也不一定真的吉祥。

现在的世界已经变得“日新月异”。以前用这个成语时，知道是用了夸张的手法，因为对古人的生活而言，每一天、每一月都要发生变化，有一定困难。不过，对现代人的生活而言，这已经变成了事实。

在信息革命、人工智能和大数据的共同作用下，未来人类的生活充满了各种变化和不确定因素，“日新月异”的程度已经完全超出了我们普通人的想象。在这

样的情况下，未来人类还可以保持和我们今天基本相同的生活方式，恐怕只是一种充满安慰的“吉祥的象征”而已。

人工智能时代：做好心理准备

1. 哈达献给科学家

第七届世界青年佛学研讨会能够圆满举行，我要特别感谢学术界的各位专家。毫无疑问，他们用自己的专业知识和人文关怀，给包括我在内的学生们提出了一些很好的建议。

我刚才准备了一条哈达——研究人工智能的科学家朱博士在吗？这次朱博士能参加我们的研讨会，我很高兴。为了表示一个缘起，我希望在讲人工智能的话题前，先给研究人工智能的科学家献一下哈达。

（朱博士上场，堪布献哈达，两人合影留念）

非常感谢朱博士来参加世青会，也非常感谢朱博士昨天给我们带来的深度智慧。朱博士是研究阿尔法狗的。阿尔法狗是围棋界的一个人工智能机器人，战胜了人类围棋的世界冠军。

客观地讲，在这次研讨会上，专家们确在很多方面给年轻人指点的人生，值得年轻人去学习。

2. 做好心理准备

其实，我只是一个出家人。就像海涛法师所讲的那样，不管人工智能怎么发展，只要做好出家人的本分，这辈子的生活就不会受到什么冲击，也不会有什么忧愁。

但是，我特别关心我们很多大学生的生活。在这个变化无常的时代，年轻的大学生可能随时都需要面对失

去的痛苦和灾难，比如失业、失恋、失职、失败……现在年轻人得抑郁症的越来越多，有的甚至一蹶不振，彻底崩溃，再也没有重新开始的机会。所有这些悲剧，都是因为还没有早一点遇到真理，不知道如何化解人生的痛苦和磨难。

在人工智能的时代，我们的生活变化一定会非常剧烈。如果大家不懂无常变迁的道理，本来只是暂时的失去和挫折，你却当成了彻底的毁灭与深渊，然后轻易地放弃了自己的前程，甚至生命，再没有比这个更令人遗憾和难过的事了。

我们应该如何迎接即将到来的时代巨变？对这个问题，每一个人都要认真思考，并做好心理准备。

3. 超级富豪与群体失业

我们的生活方式，在未来短短的时间内，可能会受到冲击，发生剧变。这从何说起呢？

当今世界，国家与国家之间的经济独立图¹⁰有很大的变化。经济实力强大的国家，手里都掌握着高端的科学技术和世界的众多资源。这样一来，很多落后国家的经济将很难发展起来。大家都知道，在任何一个时代，一个国家的经济如果得不到发展，那它的政治、文化等很多方面都难以提升和改善。这是从国家层面观察的情况。

个人方面的情况又如何呢？在今天，极少数兼具智慧与胆识、能量与胸襟、创造力与执行力的精英人士，在短短时间内就能积聚很多很多的个人财富。而在以前，一个三四十岁的人要在整个世界的经济领域产生影响，是根本不可能的事情。

马云和马化腾¹¹是如今中国经济领域的风云人物，

10 指的是世界各国 GDP 比重图。此图通过 GDP 总量的比较，显示各国在世界经济体系中的比重与实力。

11 2016 年，马云个人财富为 1400 亿元人民币，马化腾个人财富为 1240 亿元人民币。以马云的 1400 亿为例，一个人若每天花 500 万，要连续花 76 年才能花完这笔钱。

他们都是 50 岁左右吧？而他们个人的经济王国，已在全球经济占了一席之地。我去年和前年都在关注淘宝。2015 年，“双十一”当天的销售额好像是 900 多个亿，2016 年的销售额则增加到 1207 个亿¹²。仅仅一天的交易金额，就有 1000 多亿人民币。这样的经济奇迹，发生在一个国家的一个公司里，这意味什么？

当然，这个不能怪马云。这样一个时代，如果马云没有出现，也会有牛云、杨云、李云、王云等出现。总之，一定会有这样的人出现，来创建这个时代的经济格局。未来的世界更是如此，谁拥有超越性的技术，谁拥有超越性的智慧，谁就可以掌控全球的经济命脉。

昨天，朱博士也说到，将来的经济巨头如果有慈悲心，完全可以让人类在经济分配、能源节约方面变得越来越好。的确如此，依靠富豪们提供的技术和平台，很多年轻人将会拥有许多机会，比如创业的机会、发财的

12 2016 年天猫“双十一”购物节，全天总交易额达到 1207.49 亿元人民币，其中无线交易额占比 82%，交易覆盖 235 个国家和地区。

机会——短短的时间内收入百万、千万都是有可能的，现在的很多成功人士都是如此。不过，这只是一种美好的设想，将来的富豪们会如何承担自己的社会责任，真的很难说。

当前的现实是，照这样发展下去，再过十年、二十年，很有可能出现这样的状况：社会上会有相当一部分人因为失业而无所事事，就像最近出版的《未来简史》¹³所描述的那样——这本书的作者听说对我有兴趣，希望过段时间与我有一个对话。我说可以。他可能是个佛教徒，我大概看了一下他写的一些书。

《未来简史》这本书认为，在未来的时代，将会出现很多很多无用的闲散之人——找不到工作，也不被社会需要。因为真正的人工智能时代到来的时候，机械性、重复性的简单工作，将全部被机器人或人工智能代

13 《未来简史》(Homo Deus: A Brief History of Tomorrow)，由以色列学者尤瓦尔·赫拉利创作。该书主要讲述进入21世纪后，以大数据、人工智能为代表的科技发展日益成熟，人类将面临最大的一次改变，绝大部分人将沦为“无价值的群体”，只有少部分人能进化成特质发生改变的“神人”。

替，相当多的人会因此而失去工作。

其实这个趋势，现在已经看得出来。在很多西方发达国家，宾馆、银行、股票等业务，甚至包括医学、翻译等需要脑力劳动的很多工作，现在基本上都在发生变化，朝着人工智能化的方向迅速迈进。

4. 如何生存

在这个时候做这样的预测，也许很多专家会觉得是一种臆想。前两天有些专家讲到，人类社会的发展，一直都没有离开过变化，工业革命也好，计算机革命也好，都曾给社会带来巨大的变化。但是无论怎么变化，都没有出现人类无法生存的时代。

从曾经的历史来看，确实如此。但以前的时代变迁、技术革命，跟当今时代的种种变化，恐怕不能相提并论。这个时代的可怕在哪里？可怕在好多的经济命脉和财富，被极个别有智慧、有能力的人牢牢掌控在手

里。这些超级富豪们，会不会把手中的财富均匀地分配到所有人手里呢？很难说。而在过去，社会财富不管怎么集中，贫富差距也没有今天这么大¹⁴。

昨天去中通寺的时候，我心里在想：“泰国的农民比较多，也许是一件好事。在将来的时代，农民和牧民的生活也许会比较稳定。不管怎么样，农牧工作暂时不可能被取代。而其他的很多职业，包括大学生就业过程中特别关心的一些问题，也许就不那么容易解决了。”

人工智能的脚步正在变得越来越快，这是任何人都没办法改变的。全世界所有的专家、科学家以及宗教人士，都在各抒己见，发表看法。有些人是为了安慰大家，有些人的心里确实很恐慌——时代的变化真的太快了，我们甚至来不及有所反应。

14 2016年，美国家庭净资产水平分组情况如下：前1%的家庭，拥有全社会38.6%的财富；前10%的家庭，拥有全社会77.2%的财富；剩下90%的家庭，拥有全社会22.8%的财富。中国的情况和趋势与美国基本一致，只是具体数据有一些差异。

5. 开一个玩笑

作为出家人，我们也不能完全置身事外。我昨天与海涛法师、Master¹⁵，也讨论到这件事。据 Master 介绍，泰国以前的出家人非常多，现在减少了一半，大概只有 30 万人，缅甸有 60 万人左右。我们藏传佛教的情况也是如此，有的寺庙原来有一百多僧人，现在只剩下五十来人。

为了和这样的时代潮流抗争，一些比较保守的老和尚，坚决不让年轻僧人拿手机。但是，这些手段根本起不了什么作用。各种信息翻天覆地，已经传遍了整个世界，我们出家人还能不能躲在某个角落置身事外呢？我想是不太可能的。

我有些时候开玩笑说：“没事吧。按照中国电影的剧情，社会上要是有很多很多人找不到工作，那寺院里的和尚将会越来越多。以前的很多电影都是这么演的：

¹⁵ Master，即帕库·孙通桑卡毗尼长老，泰国的主管法师。

一个人遇到困难时，走投无路时，就会到寺院去出家。所以，我们的大学生将来如果实在找不到工作，可以选择这条路。”

今天海涛法师也一直强调，你们可以选择出家。不过到了最后，海涛法师可能觉得事情没那么简单，有点害怕了，改口说：最好是心灵出家——心灵出家是真正具有出离心的“出家”，是最好的出家。

当然，这是我给大家开的一个玩笑。

6. 什么都快，包括毁灭

这个时代也有好的方面，其中之一就是——效率确实很高。我们需要的任何资料，只要上网一搜，立刻全都出来了。不仅是搜索系统，其他的很多系统，比如取款系统、交通系统等，都非常便捷，只要一个简单的操作，就能以最快的速度达到自己的目的。



不过，有利的东西来得快，各种伤害和负面情况纷至沓来的速度也同样很快。1914年到1918年，发生了第一次世界大战，这四年多时间一直在打仗；第二次世界大战是从1939年到1945年，大概打了六年。两次世界大战，人类投入的武器都是坦克、大炮之类的，电影里出现的上个世纪的战争场面都是这样。

现在如果真的打仗，武器不一定是坦克大炮了。如今的武器，一旦瞄准了对方，只需要几分钟甚至几秒钟，“啪”的一下，对方可能就毁于一旦。在现代战场上，用极短的时间就可以把对方的一切全部破坏，非常残酷。

人类用自己的发明，推动科技力量不断发展和提升，最终会走到哪里，没有人知道答案。

7. 无常观

处在这样的时代，大家一定要有无常的观念。即便

你真的取得了成功，也不要认为会一直成功下去。看看这几年的成功人士，个个失败起来都是非常迅速的。

20 世纪 90 年代，我去印度和新加坡的时候，拿着一个比较低档的照相机，用的胶卷是柯达¹⁶和富士¹⁷，一个是黄色的，一个是绿色的。应该是 1998 年吧，当时拥有相机的人并不太多，柯达销售了全球 86% 的胶卷，拥有 17 万员工。而到了 2013 年，这两家公司都慢慢退出了这个行业。听说富士公司还在，而作为胶卷行业的巨头却已经不复存在。短短的十几年时间，他们所有相关的工厂不得不倒闭，所有的员工不得不解散。

同样的例子还有一个，那就是诺基亚手机。这个牌子的手机 2000 年前后非常流行，我曾经也用过一个小小的诺基亚手机。

16 柯达公司创立于 1880 年，曾是世界最大的胶卷生产商。1975 年，柯达公司发明了世界第一台数码相机，但为了保住胶卷市场的垄断地位，一直不敢大力发展数码影像业务，错失市场良机，于 2013 年宣布破产。

17 2000 年，受数码技术冲击，胶片行业陷入危机。富士胶片调整发展战略，在立足数码摄影技术开发的同时，拓展电子产品和医疗保健等业务领域，成功转型。

刚开始，我特别反对用手机，觉得出家人拿手机太难看了，应该好好地保持寂静，好好地修行。昨天我一直关注泰国的比丘，看他们用不用手机。有一阵，我看身旁的泰国长老在身上摸东西，就想：他是不是也有一个 iPad 或手机？结果他摸出来的不是手机，而是一个钟——他要看时间。我说的是这里最年长的那位长老，一位很好的修行人。

我刚开始觉得出家人拿手机特别不好，但后来因为发心工作确实需要，就在 2005 年买了一部诺基亚手机。当时，全球手机份额的三分之一都掌握在诺基亚公司手里，具体数字好像是 38%。

后来苹果和三星出现了，它们的数码技术一开发，智能手机一面市，诺基亚就开始走下坡路。听说诺基亚手机最后是被其他公司收购了¹⁸，但它的手机技术并没有被新公司采用，或许是因为过时了吧。

18 2013 年 9 月，微软公司宣布，将以约 71.7 亿美元收购诺基亚手机业务以及大批专利组合。

那天听到有些人在说，为了对这家公司表示同情，他们特意买了一款诺基亚手机。这话怎么理解呢？原来他们曾经用过诺基亚的手机，现在为了照顾他们的生意，又买了一部。说明他们对诺基亚还是很有感情的。

但光有感情是靠不住的。诺基亚公司的业务曾遍及全球，最辉煌的时候有多少员工¹⁹？其中与技术相关的员工又有多少？如此闻名全球的一家公司，不过才十几年，就基本消失于人们的视野之中了。

中国有个成语，叫“螳螂捕蝉，黄雀在后”。现在的苹果和三星，以后又会是什么样呢？能不能一直保持这样的发展呢？很难说。

8. 机遇与挑战

昨天讲到了人工智能，也讲到了发展中的共享轿

19 2013年被微软收购时，诺基亚有3.2万员工，这些员工全部加入微软。而在2014年7月，微软宣布，未来一年将裁员1.8万人，其中约1.25万个岗位来自诺基亚部门。

车，以及无人驾驶的无人汽车、无人自行车。所有这些新事物，如今都在不断地发展。这些新生事物的出现，给我们带来了环保上的问题、管理上的问题，总之，有很多很多的问题。

在座的很多年轻人，我希望大家好好地反思一下。我今天讲不出什么深刻的内容，因为我不是专业人士。我只是在研究佛法和翻译佛经的同时，看到当前这个时代的飞速变化，不禁对未来人类的生活有些担心。

在人工智能时代，人类的工作和感情都将受到严峻挑战。来自异性的感受，据说也可以由很多不同的机器人来实现。这些具有特殊功能的机器人，一出世就引起广泛的争论。这些争论，与各个国家的法律有关，与各个民族的传统文化有关，也与我们人类的道德伦理有关。种种全新的话题与矛盾，一一摆到了我们的面前。

我那天在北京，看到街头的共享自行车非常多，共享轿车与出租车也在路上东奔西跑，就问：“为什么还

没有无人驾驶车²⁰呢？”

有人告诉我说，现在很多保险公司都在谈这个问题。围绕无人驾驶汽车的保险涉及很多细节，比如发生事故时究竟是什么原因？到底是机器在操作，还是用户在使用程序？如果不是人为的，那责任该找谁来界定？这些都是令保险公司头疼的问题，要一一界定清楚，成本会比较高。其实不仅是保险业务，无人驾驶汽车的发展还涉及国家法律等各方面的问題。

听说现在很多企业也愿意投资这个新行业，做了很多准备，包括融资、寻找技术合作，等等。不过除了这个行业，投资公司们也在四处寻找其他项目，希望在未来的某个新领域做出一些业绩来。

总之，未来的时代，方方面面的机遇特别多，变化

²⁰ 全球已有多家企业宣布在 2020 年前后推出无人驾驶汽车。据预测，自动驾驶汽车的全球市场份额需要花 15～20 年时间达到 25%，带有公路和交通堵塞自动驾驶功能的汽车将率先上路应用；到 2022 年，带有城市自动驾驶模式汽车上路；2025 年之后，完全无人驾驶汽车才会大量出现。数据显示：到 2035 年全球无人驾驶汽车销量将达 2100 万辆，中国有望成为世界最大的无人驾驶市场。

也特别快，情况也特别复杂。

9. 成败由因缘

这个时代的变化真的特别快，特别快。很多人意识到这里面隐藏着机遇，纷纷开动智慧的头脑，努力去开创自己的成功人生。

但是，最后真正的成功者有多少？恐怕不会很多。虽然我们经常会听到来自各大媒体的报道，“某个人成功了，通过融资赚了多少钱”，但这样的成功人士可以说是凤毛麟角，出现的概率非常小。

按照佛教的教义，任何人的成功都必然有他的因缘。前世的福德资粮，加上今生的智慧资粮，两种因缘聚合之后，极个别的人也许会获得成功。但是这个比例是很小的。100 个人或 1 万个人同时创业，大多数人都将与成功无缘。现实就是如此，很残酷。很多人想不通，不停地抱怨社会不公，抱怨人心太坏。

在座有这么多年轻人，每当看到你们的面孔，就像前两天一些大德和专家在发言中所说的那样，我都非常羡慕。你们的脸上没有皱纹，牙齿洁白整齐，头发乌黑光亮，没有一根是白的——特意染白的除外。你们青春洋溢，充满活力，热情烂漫，真的非常让人羡慕和随喜。

但另一方面，你们面对未来的社会，肩上承担的责任，心里承受的压力，也许比任何时代都更为复杂，更为艰巨。在以前，一个家庭，一份职业，基本上可以几十年不变地维持下去，一直比较稳定，而现在，辛辛苦苦学到的很多专业知识，几年之后也许就用不上了。

这种时候，你们会用什么办法来应对？这是我今天向大家抛出的一个人生议题，希望引起大家的重视。

佛教的有些观点，比如说无常观——万法都是无常变化的，因果观——万法自有它的因缘和结果，这些观点在现在和未来的时代，显得尤为重要，它能帮助大

家平稳地度过一些艰难的时光。

“我已经很努力了，却依然是个穷光蛋，而我的那些同学，付出的心血远不如我，却一个个都变成了千万富翁。不过一切都来自前世今生的因缘，我可能在前世造下了不好的业，才有今生这不好的果。”

对在座的各位而言，明白这样的道理，很重要；学习宗教，很重要。

提几点希望

1. 努力学习新知识

不管你是佛教徒，还是其他宗教徒，都要不断地学习各种知识，尤其是新的知识。

最近，奥巴马也好，比尔·盖茨也好，扎克伯格也

好，他们都在发表自己的观点，而且一致认为：现在的孩子，最好从幼儿园开始就学编程技术²¹。我们现在只要会用智能产品就行，对它后台的程序和操作就算不太懂，也能在这个社会没有障碍地生存下去。而将来会变成什么呢？将来的人，一定需要懂得各种人工智能的操作。如果不懂，可能真的没办法在社会上活下去。对此，我非常担心。

我这次为什么会带一些藏族孩子过来？因为藏族是一个特别封闭、特别保守的民族，如果现在不能跟上时代，将来可能连出门打个车都不会，在社会立足将变得非常非常困难。所以，这次我特意带了几个孩子过来，看他们能不能长点见识，学点知识，思考一下如何应对将来的社会。

亚马逊有个看书的机器叫 Kindle，是吧？在那个

21 2018年，中国出现一批开设AI课程的中小学校，从小学到高中的AI教材也不断推出，甚至出现幼儿园版的AI教材，此教材号称是“首套K12全学段全系列”教材，幼儿园阶段分大、中、小班，各有上下2册，共6本。

小小的阅读器里面，可以翻阅几万本图书。不过，我们很多人不适应，看一会儿就觉得眼睛痛，而且用起来没有书的感觉，很不习惯。而将来的这些孩子，从小就看智能手机和 iPad，已经习惯了电子产品的陪伴，长大了可能不会看纸质书，他们会非常自然地借助各种电子产品进行学习，获取知识。

所以，我们从现在开始，要学会不抱怨，认真学习现代的各种技术，以便适应将来的社会。这是我提的第一个希望。

2. 学习宗教和传统文化

学习是一件终身的事情，永远没有结束的时候。

在这次研讨会上，很多大德都依然在潜心学习。昨天那位泰国长老，已经 94 岁了，上午还跟着大家一起学习，一起打坐，下午除了讲课以外，其他时间也在跟我们一起学习。这让我想起我的很多老上师。虽然他们

有些已经圆寂了，有些还健在，但他们永不满足的求知精神都是一模一样的。

在座的年轻人坐一会儿都觉得累。等你们到了 94 岁的时候，会不会有昨天那位长老的学习精神？这很成问题。今天早上我出去的时候，看见很多人在楼梯上，要么玩手机，要么打瞌睡。这样下去，你们要真到了 90 岁，不要说学习，可能连站起来都没办法做到。

所以学宗教也好，学知识也好，都要努力，要坚持，要不怕苦，不怕累。

我们藏传佛教有一句话：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识。今生虽不成智者，来世如自取储存。”意思是说，即使明天要离开世间，今天也要好好学习各种知识，尽管所学的这些知识这辈子用不上了——因为明天就要离开人间，但下一辈子却会因此而变成聪明人。这句话也间接说明了一个道理：为什么有些人生下来就很聪明，而有些人却特别特别笨？这与自己前世今生的

行为有一定关系。

我给大家提的第二个希望是，大家好好学习宗教和传统文化，因为这里面有很多深邃的思想。

3. 学会分享

大家对自己学到的知识，不要以自私心隐藏起来，一定要分享给有缘的众生，这是大乘佛教的究竟思想和终极意义。

现在有很多法师，为了利益众生，一直在四处云游和奔波，足迹遍满了全世界。海涛法师就是其中一位，他的精神非常值得我们学习。我感觉他团队里每一位法师都已经锻炼出来了。昨天不管是拍照，还是其他工作，他们都干得非常认真，好像一点都不知道累。其他的很多法师和他们的团队，也都很有精神，精力非常充沛。而我们的很多大学生，到后来连走路的姿势都不太正常了，一副脚很痛的样子。

总之，我希望大家将来能运用自身的资源、智慧和能力，去帮助身边的众生。他们很需要帮助，不管是精神上的欠缺，还是物质上的匮乏，都需要我们向他们伸出温暖的双手。

在这样一个多变的时代，每个人都需要生起一颗善心，一颗慈悲心。而且，我们的慈悲心不能只停留在口头和文字上，而应该到实际行动中去历练，去发光发热。在温暖别人的同时，也感受别人传递过来的温暖，对个人来讲，也许才是真正的幸福。

幸福是一件令人向往的事。这次研讨会的主要话题是“幸福”，我们每一个人也都在追求幸福。怎样才能得到幸福？我想提醒大家的是，我们在追求幸福的过程中，如果脱离不了自私心，一心只为自己，恐怕最后的结果只能感受痛苦，所求与所得背道而驰。相反，如果我们有一颗利他心，那它将像太阳一样，把光芒照射到整个世界，温暖整个世界，也温暖我们自己。

智能时代，科技特别发达，现在有一个新的名词，叫做人机联网，就是人和机器之间联网，或者说万物联网²²。在人机联网的时代，我们如果用一颗利他的心，去联接网络上所有的机器，再通过这些机器联接到网络上所有众生的苦乐，那么，从我们每个人心中滴滴出来的正能量的涓涓细流，必然会汇成无边无际的甘露大海，去滋养全人类干涸的心灵，为整个世界带来温润和美好。

²² 物联网（IoT, Internet of things）即“万物相连的互联网”，是在互联网基础上延伸和扩展的网络，按约定的协议，把任何物品与互联网相连接，在任何时间、任何地点，将人、机、物的互联互通进行信息交换和通信，以实现对物品的智能化识别、定位、跟踪、监控和管理。目前全球物联网应用主要包括能源产业、交通应用、家居安防、医疗卫生等四大领域。



现场互动

问：在生活中，佛法跟工作怎么融合？把佛法融入工作，有时会令同事感觉不舒服；而工作忙的时候又特别影响闻思修行，曾一度产生辞职的想法。该怎么调和二者之间的冲突？

堪布：最好不要辞职。现在失业率那么高，主动辞职特别可惜。

作为一个佛教徒，一定要把自己的时间安排好。时间只要安排好了，修行就不会有问题。如果能把所有的时间都利用起来，佛法完全可以融入生活。这次世青会，有些人那么忙，也照样空得出时间来修行和念诵。

很多人真正花在闻思修行上的时间并不多，倒是用于散乱的时间长一点。如果能把散乱的那部分时间用

在闻思上，就根本不用辞职，不用离婚，不用为此做任何事情。

问：昨天坐禅的时候，我越想专注，就越散乱，外面的人睡觉、用手机，我都看在眼里。我想问，禅修是不是一定要依照指定的方法？如果觉得这种方法不适合自己的，可不可以找一个自己感兴趣的事情，比如绘画，以专注绘画来达到禅修的目的？

堪布：按照某种指定的修法来坐禅，是一种禅修。把心专注于音乐、绘画等艺术活动，也是一种禅修。后一种禅修会让个人的生活品质有所提升，也很好。

每个宗教，每位大德和专家，都有一套对自己有利的禅修方法。如果你能用自己方式让心安静下来，就是合理的。

问：堪布好！我来自非洲马拉维。马拉维现在已进入发展中国家的行列，追求物质财富的社会民风让环境破坏变得不可避免。将来我们重回马拉维的时候，利用什么方式来引导身边的人，以保护我们的生态环境？

（堪布：还有几个非洲的孩子。你们都到台上来。我来回答你们的问题。）

堪布：我简单介绍一下非洲马拉维的情况。我准备明年去那里，虽然我前年已经去了一趟，但还是准备再去一次。昨天海涛法师也对他的团队说，明年准备去非洲。从马拉维来的还有其他几个孩子，这次是特意让他们过来参加世青会的。

我以前了解过马拉维。ACC²³ 最早就是在那里创立

23 即阿弥陀佛关怀中心（Amitofo Care Centre，简称ACC），台湾慧礼法师在非洲创办的佛教孤儿院。马拉维阿弥陀佛关怀中心系慧礼法师深入非洲的第一站，于2005年10月完成第一期工程，以认养孤儿2000名为目标。后续将建立艾滋关怀中心、职业训练所、佛学院等。

的。昨天这个女孩的演讲提到了马拉维的一些情况，我听了心里很难受，因为以前去过，特别能感同身受。

我们这里很多大学生经常说自己痛苦、痛苦，其实你们所感受的痛苦，和在马拉维生活的痛苦相比，完全是两个不同的概念。和他们比较起来，我们真的算是很有福报的。马拉维人的平均寿命是“37岁”，这是由很多很多原因所导致的。我没有说谎，她们可以作证，“37岁”，这是他们的平均寿命……

据联合国的统计，马拉维是全世界最贫穷的六个国家之一。马拉维紧邻非洲中部，那个地方非常悲惨——现在网上也能搜到相关信息，根本没办法生存，饥饿的孩子遍地都是，个个瞪着大大的眼睛，每年都会有五千多人饿死。很多非洲国家和部分中东国家的人们，如今都生活在我们无法想象的痛苦中。

作为大乘佛教徒，我们对自己拥有的种种幸福，应该懂得珍惜。对共同拥有的种种资源，也要学会爱惜。

昨天，他们的演讲都讲得非常好。这个女孩在演讲时说：“我看到这里很多孩子在浪费食物，很心疼，不由得哭起来了。”

我很理解你的感受，因为在你的家乡，很多孩子正在挨饿，甚至正在因为饥饿而死去。其实，这一届大会还不算特别浪费，第一届和第二届的时候浪费得特别厉害，后来我们采取了种种措施，情况才有所好转。

你们的国家开发以后，可能确实对环境造成了伤害。现在有很多发达国家在掠夺马拉维和莱索托等国家的资源，要么通过战争，要么通过开发。这是全世界都面临的一个大问题。

我们出家人也好，社会各界人士也好，都应该关心这个问题。我从来不推荐任何平台，但是非洲比较特殊，所以在不同的城市，我都倡导大家关心非洲的事情：孩子的教育、卫生，成年人的艾滋病、癌症，尤其是他们的寿命，有些国家 47 岁，有些 37 岁，这是平均

寿命……

你看这些孩子，这么天真，这么可爱，但他们的学习、生活等各方面的条件如果得不到保障，那他们最后的命运，和自己的父辈相比，也很难有什么大的改变。

这些问题，值得我们每一个人去关心。希望以上的发言能引起大家深深的思考。

问：我来自日本。今天堪布演讲的题目“向外走”，让我想起之前有位师父讲的，弘法利生一定要向外走，去跟众生广结善缘。但问题是，在接引众生的时候，我们往往遭到很多非议，被认为偏离了佛教的主题。应该怎么做才能既接引众生，又不偏离佛教的轨道？

堪布：首先要善于学习。如果连佛教的基本道理都不懂，那你的行为即便是出于一颗慈悲的心，也很有可

能偏离佛教的轨道。

第二个需要善巧方便。在这个时代，一味地以信心来传播和弘扬佛法，不一定能得到别人的认可。一些没有信仰的人，可能会被你的信心吓跑，根本不认同你的观点。

第三个要观察时机是否成熟。时机因缘如果没有成熟，即便你用尽了所有的力量和资源，也不一定管用。

现在很多年轻人比较热情，利益众生的意乐特别强，这当然是好事。但由于社会经验和人生经验都比较欠缺，做事经常会遇到障碍，愿望无法实现。等你到了五六十岁知天命的时候——就像我们现在这样，那个时候会明白，自己年轻的时候太幼稚了，当时的很多痛苦和伤心原来都是可以避免的。

问：就艺术创作或者是艺术的想象力来说，情感的多层次波动或者情绪化的表现很重要，

但是禅修以后，心情会变得安详而平静，这会不会对艺术创造或者艺术想象力构成障碍？

堪布：这个问题可能要根据个人的根基而定。

有些人进入禅定的状态，感受到禅定带来的安宁与喜悦以后，整天都想入定，很多创造力自然就没有了。而另一部分人，由于以前没有认识心的本性，一旦通过某种深层次的禅定认识了心的本性，出定后，对包罗万象、各式各样的艺术形式没有一个不精通的。从藏传佛教很多高僧大德的传记来看，当他们真正开悟以后，对所有的世间艺术，包括戏剧、诗学、绘画和歌咏等，全部都无有任何障碍地一通百通了。

所以，如果我们不能很好地修持禅定，可能跟经常进行艺术创作有直接关系，也可以说没有关系。意大利是全世界的艺术之乡，但他们的很多艺术家就是通过禅定开发了自己的艺术创造力和想象力。这是我去意大利所了知到的情况。



问：泰国长老刚刚提到业力，有些人富裕，有些人聪明，这是因为前世的业力导致的。但是我们这一世的业，对这一世有什么影响？在很多国家和社会，一些苦难是因为社会的不公平、经济的不平衡以及教育的缺乏导致的，这又是什么业？他们的苦难是因为过去的业，还是当前的业？

堪布：确实如此，我们的社会有很多不公平，每个国家、每个部门、每个家庭，都有很多不公平的事情。希望我们将来的社会能变得比较公平，有充足的资源跟大家分享，这个最关键。

昨天朱博士说得很对，人类将来面临的很多问题，都需要依靠教育才能解决。如果各个国家、各个领域都对教育非常重视，各种不公平的问题就可以得到很好的解决或缓解。这是从世间层面讲的。

从佛法或者信仰的层面来讲，这些不公平都来自前世的因缘。佛教认为，今生遭遇的一切事情跟前世有关，来世所经历的一切事情跟今世有关。所以，我们即生感受不公平的因，唯一是前世我们对别人所造的不公平的业。

问：我们研究印度佛教时，发现这样一个现象：伴随着佛陀的出现，总会有很多莲花。而在日本和中国的博物馆看见的佛像，却很少有莲花的陪衬。我们知道，莲花在佛教中是非常重要的元素，为什么中国和日本的佛教，莲花元素比较少？

堪布：中国和日本的佛教，莲花元素应该不少。汉地寺院每天都念的《普贤行愿品》，就有“犹如莲华不著水”的偈颂，赞叹菩萨的行为就像莲花，出淤泥而不染。而且很多寺院的花园和放生池，都有莲花开放。观

音菩萨在传记中也显现为莲花中降生。

藏传佛教也是如此，莲花生大士就是因为在莲花中化生而得名的。我去过日本，那里也有很多跟莲花有关的绘画。在他们的佛教教义里，这方面的表示法也有很多。

佛教提倡莲花，和莲花相关的元素很多。在各个国家的佛教当中，我感觉莲花的形象和元素都不少。与牡丹、菊花等其他花草相比，莲花与佛教的因缘还是更深一些。

闭幕词

CLOSING SPEECH

2017年8月2日

尊敬的摩诃朱拉隆功大学清迈校区校长，尊敬的各位高僧大德、专家学者，以及相关政府官员：

大家晚上好！大慈大悲的佛陀告诉我们：“聚积必散。”第七届世界青年佛学研讨会在美丽的清迈即将圆满。

下面我简单总结一下，给大家做个汇报。

首先，特别感谢我们的主办方——泰国摩诃朱拉隆功大学清迈校区，感谢所有的协办方和相关学校，感谢所有的支持单位，因为我们能够成功举办这样一场世

界性的盛会，靠的就是你们的支持和努力！我还要特别感谢在这次大会中，所有赐予教诲的高僧大德，所有分享专业知识的专家学者，以及非常高端的翻译人员！我数了一下，我们有 26 名翻译，14 名电视台和新闻媒体的主持人。正是因为你们无私的付出，才有了这场精彩的盛会，这是无法用金钱衡量的。



我也发现在举办活动的过程中，还有不少需要改进的地方。从去年到今年，也就是这次活动开始之前，我们组委会已经做了各方面的准备，包括我自己，参加

了 21 场筹备会，其他人参加的应该会更好。然而，由于参与者的国家、民族习俗、宗教信仰等不同，无论是从精神层面、还是物质层面，我们都无法满足每个人的要求。当然，我们也会接受不同层面的宝贵意见，不断学习和提高，相信下次活动会有更多的经验。

在这四天的活动中，我大概了解了一下，共有 4 场主题演讲、18 场微演说、自由谈等多个环节，其中包括 62 次交传、20 多次同传。特别感谢所有参与者、所有服务人员和志愿者！

我们对未来有美好的理想和愿景，第八届世界青年佛学研讨会极有可能继续在泰国的清迈或其他城市举办。在此过程中，或许会增加一些学术论文的收集。无论如何，我们的未来应该是学习和成长的未来。

有句话说得好：“今天的离别是为了明天的相遇。”这是通往幸福之路。这几天我们过得非常幸福，明天大家就各奔东西了，相信每个人都会有美好的回忆，我也

会想着你们每一个人。

谢谢大家！





本 届 主 题

人工智能与佛教

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND BUDDHISM

第 8 届



世界青年佛学研讨会

WORLD YOUTH BUDDHIST SYMPOSIUM

泰国·清莱

2018 / 7 / 25 - 7 / 28



共赴智慧盛宴

ATTENDING THE FEAST OF
WISDOM TOGETHER

2018年7月25日

索达吉堪布用藏语问候每个人，汉语的意思是：

尊敬的各位高僧大德，以及知识界的人士、教授和学生们：

很高兴大家从四面八方来到这里，参加第八届世界青年佛学研讨会。我在这里谨代表组委会向你们表示衷心的问候：扎西德勒，吉祥如意！

接下来，我用汉语简单讲几句——

汉语开示：

尊敬的各位高僧大德，来自世界各地的嘉宾、朋友、专家、学者：

大家上午好！

在这个非常吉祥的日子，来自五湖四海、四面八方的许多专家和学者，集聚在泰国清莱，这个美丽的佛城。我谨代表世界青年佛学研讨会的全体成员，对来自世界各地参加这次盛会的所有人，表示热烈的欢迎和真诚的祝福。

首先感谢我们的主办方，清莱皇太后大学、世界青年佛学研究会、世界和平禅修中心。这次的主办方、所有高僧大德和专家学者们，都付出了很多很多。同时，我们的协办单位是泰国摩诃朱拉隆功大学清迈校区、香港中文大学禅与人类文明研究中心和香港理工大学佛学会。事实上，举办如此盛大的活动需要很多人的努

力，我们组委会约有 280 名志愿者参加了第八届世界青年佛学研讨会。大会的精彩呈现，离不开你们的付出。今天，我也非常感谢大家在这么长时间里所做的一切努力。

接下来，我想讲的是：从第一届到第七届世青会，每一届我都参加了。第一届是在藏地喇荣举办，第二届、第三届、第四届在香港教育学院连续举办，第五届、第六届、第七届在泰国摩诃朱拉隆功大学清迈校区举办。但是这次，由于种种原因，我没有亲自来现场。其实，我很想来，希望下一届能亲自参加。

这一届的研讨会，我一直都非常关注。这次报名的大概有 3000 多人，我们录取了 1100 多人，还有 2000 多人没有录取。我们这次录取了来自 39 个国家 392 所大学的学生。你们每个人都应该体会到，来到这里是一个难得的机会。

下面，我想给大家提几点希望：



第一，希望大家在举办过程中，服从组委会和志愿者的一切安排，注意安全，因为我们今年住的宾馆比较分散，各方面的压力比较大。同时，大会每年都有一些纪律，我也会强调一些纪律。大会期间，希望大家不要散乱；不要擅自离开；不要晚上去喝酒，也不要到处去玩；大会进行时不要打电话、说话。这样都不是很好。

第二，每个人应该有一颗珍惜的心。这次来了很多全球具有影响力的专家、学者、宗教人士，他们讲的道理其实非常珍贵。在这个时代，我们应该有探究真理的精神，任何人讲的真理对你以后的生活都很有意义。大家应该珍惜这段时间。

第三，大家应该卸下对自己地位和名声的傲慢，虚心学习。这四天非常有意义，不管是谁分享的，大家都要记录下来。我以前也是，第一届到第七届所有嘉宾的发言，都记在了本子上。希望你们在这次研讨会中，有一个学习的态度，应该多学点。即使你地位比较高，但有些学生提出的建议，可能对你的生活也是很实用的。

第四，我们大会的宗旨是“开放、求真、利他、包容”，既然如此，我们就应该有一个包容的思想。对于所有与会者，不管是宗教人士、非宗教人士、科学界人士，他们有权表达不同的观点，我们不要用狭隘的观念去排斥，应该有一个开放包容的心态。我相信，当今特别开放的世界需要这样的智慧，尤其是在这个非常复杂的人工智能时代，更需要全人类的探索。我们这次的主题是“人工智能与佛教”，所以要研究新时代思想与传统文化的碰撞，也要研究东西方不同的想法和观点。科学和宗教虽然是不同领域，但也需要互相融合。因此，我们聚集了知识分子和宗教人士等各方面人才，他们每个人站在自己的立场上，和大家分享是很有意义的。

最后，我想表达的是，大家在这四天旅程中学到的爱和智慧，应该好好记在心里，记录在你的书本上。然后，当你回到家乡时，希望把这份爱和智慧传递给所有的有缘人。

非常感谢大家！预祝我们的盛会圆满成功！



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