



叩问我们的时代

索达吉堪布·对话

大学
演讲
29

G R E A T Q U E R I E S O F O U R T I M E

叩问我们的时代

索达吉堪布 · 对话

版本：2024年12月

推 荐

读完《叩问我们的时代》和《兴衰的幻剧》，仿佛陪伴索达吉堪布走过了那几年的海外旅程，真正感受到了知识与智慧的碰撞，智者与智者之间的惺惺相惜。和在大学演讲相比，与科学家对谈的堪布更像一位谦和的学者，既虚心听取他人的见解与长处，又在关键处给予明确的立场与回复，让人感到堪布虚怀若谷的胸襟和深不可测的智慧。

这一场场智慧的对谈像是一面双面镜，一面向着世界，让我们看到外部世界的丰富多彩，海外学者对智慧与真理的求知若渴；一面向着藏传佛教，让我们看到堪布对藏传佛教及藏文化的爱重与珍惜，对年轻一代的殷殷期许。

二三十年前法王的海外弘法是一颗颗种子，当堪

布再次接续上这份缘分，可以看到有些种子已经萌芽成长。对于热爱藏传佛教和藏文化的学者们来说，藏地仿佛是取之不竭的神秘宝藏，是生生世世投入其中都不会觉得枯燥的智慧宝库。美国乔治城大学的本杰明教授坦言，研究藏文化，几辈子都不会无聊。

每遇到一位学者或教授，堪布都会灵魂发问：“您为什么要选择藏传佛教作为信仰，您为什么要修学藏传佛教，您修学的感受是什么？”不同于一般民众，这些教授学者的选择里有感性的一面，更多的是理性的抉择。藏传佛教富有次第性的学修体系与无懈可击的逻辑推理，正是堪布非常引以为豪的地方。同时堪布也总是遗憾于现在藏地的年轻人与知识分子不再那么看重本族的文化遗产，很多珍贵的传统都在时代浪潮中被丢弃了。正如堪布在对谈中所举的一个例子：拉萨布达拉宫旁边的觉沃佛像，是无数佛教徒心目中的朝拜圣地，而拉萨本地人对此却没有什么感觉。自家的珍宝，自己看不上，却让那么多海外的智者学人为之痴狂，甚至付出

一生去研究。我们都应该好好地珍惜这些宝物啊。

让我感受颇深的是，很多西方的研究者本身就与佛教有着殊胜的缘分。比如，本杰明教授的舅舅是创巴仁波切的弟子；威廉·道格拉斯教授自幼就能见到文殊菩萨；还有美国西北大学的萨拉教授，十九岁时在印度佛教史的课上偶尔听闻了佛陀所宣讲的无常、苦、无我这些概念，就此沉迷其中，二十多年也不曾厌倦。

从这些对谈中，也能感受到西方学界所聚焦的兴趣点，如女性权利、素食主义、同性婚姻、环境保护、脑科学等等，堪布举重若轻地一一作了答复。太阳底下，从无新鲜事，也无任何事逃出了佛陀的慧眼。

关于佛教中男女是否平等、藏传佛教中堪姆的地位如何，很多学者都非常感兴趣。堪布的回答让所有女性修行人都非常安心。

印象很深的还有一位西方学者一直在研究伏藏

法，堪布问出了大家心里的疑惑：“世间有那么多可研究的知识，为什么要选择这个冷门的领域？”这位学者的回答让我非常受益。

对话朱清时和潘宗光两位知名教授，也是让人印象非常深刻的促膝长谈。两位大科学家对佛教的信心令人动容，在实修领域也十分深入。朱清时教授和堪布聊起自己的禅修感受，也得到了堪布的认可。潘宗光教授坦言要将生死大事完全交托给佛教，有非常坚定的意愿往生西方极乐世界。这些都不禁让我自己思考：那么多学者和科学家都坚定地抉择了，那我们自己的内心呢？是不是也一样地坚定与不动摇？

目 录

- 001 问 心 对话埃亚·阿维夫教授
- 022 在美国大学教佛法 对话本杰明·伯根教授
- 047 修行者说 索达吉堪布 & 范彼德教授
- 082 叩问我们的时代 对话施耐德教授
- 115 缘聚纽约谈藏密 对话滕华睿教授
- 140 科学时代的佛教 对话皓利·盖利教授
- 169 环保从心开始 对话叶蓓教授

- 208 佛法与科学是殊途同归 对话朱清时教授
- 240 什么是佛教心理学 对话凯瑟琳·格雷戈里博士、科里·贝尔博士
- 278 灵魂的前世今生 对话吉姆·塔克博士
- 307 在浮躁的世界里安静地活 对话张卫教授
- 342 文殊菩萨的智慧宝剑 对话威廉·道格拉斯教授
- 371 心灵鸡汤也很有营养 对话东京大学学者
- 397 净密是一家 对话净空法师

问 心

EXAMINING THE MIND

索达吉堪布 & 埃亚·阿维夫教授

乔治·华盛顿大学

George Washington University

2013/04/05



埃亚·阿维夫 (Eyal Aviv)

哈佛大学宗教系博士，专攻中国宗教和佛教。美国乔治·华盛顿大学宗教系教授。致力于研究早期佛教哲学，尤其是阿毗达磨和瑜伽行传统与当代哲学之间的交叉点。兴趣领域包括心灵哲学、认知科学、伦理学和禅修实践等。思想史研究主要集中在近代宗教，尤其是近代中国佛教的复兴。

1. 佛教道德标尺：刻度模糊？

埃亚·阿维夫教授：

我是埃亚·阿维夫，在乔治·华盛顿大学宗教系任教，同时也参与大学的荣誉课程项目。

我开设了一门探讨幸福的课程，正是您著述和演讲的主题。今天您也会谈到这个话题，对此非常感谢和期待。我还开设了一门关于正义和道德理论的课程，稍后想询问您一些这方面的问题。与此同时，我也教授几门佛教课程，主要关于佛教哲学和佛教伦理。

我的问题大部分来自和学生们的交流。这些问题虽然大多直接与佛教有关，但仍有些偏理论，而且有的是从西方视角出发的，并不仅仅是心识方面。很荣幸能够向您这位佛教导师请教，聆听您的观点。

去年，在我教授的佛教伦理课程中，学生们提到的最多的问题是：从早期传统到现今时代，佛教伦理教

育似乎没有西方教育那么系统且与时俱进。有一位著名的佛教学者也认为，佛教与西方思想不同，没有阐释伦理的完整理论体系，包括指导人们怎么解决道德上的困境。

我想知道您对此有什么看法，与其他形式的道德理论相比，您认为佛教伦理有什么独特之处？



索达吉堪布：

今天，和教授在华盛顿大学交流，我感到非常高

兴。佛教里一直有辩论和问答的传统，这样的方式尤其适合现在这个时代。

在很多宗教中，比如基督教，除了一部《圣经》之外，也没有很多指导具体行为的典籍。但是后来诸多智者对《圣经》加以解说时，会涉及一些道德规范。

佛教中，有一部《十善业道经》，很多上师也提倡将它作为基本的行为准则。藏传佛教中，麦彭仁波切所造的《君规教言论》和萨迦班智达所造的《格言宝藏论》都直接宣说了人们应该遵守的行为准则。所以，佛教中并不是没有道德规范方面的经论。

2. 关于同性恋，佛陀怎么说？

埃亚·阿维夫教授：

当今时代，我们面临这么多困境，甚至每天都出现新情况。站在佛教的立场，您认为应当如何令古老的教

法适应当下的现实？

比如，我们经常在课堂上讨论佛教对女性的定位。目前美国有一个很热门的争议话题，就是同性婚姻。我们知道站在佛教的立场，同性之间的性行为通常被认为是邪淫的分支。佛教需要改变这个观点吗？

索达吉堪布：

我学习佛法很长时间了，根据我的经验，关于男女平等方面，本师释迦牟尼佛很早以前就讲过，男女平等主要是指二者能平等地受戒；男女不平等主要是指二者的能力不一样。在任何佛典中，无论《甘珠尔》还是《丹珠尔》，都没有提过女性不能拥有与男性一样的权利。

当然，无论何时何地，如果过于强调权利平等，就会发现很多不平等的现象。比如，美国到现在为止，也没有出现过女性总统。

现在比较常见的同性恋问题，佛陀在经典中也提到过。如律藏中讲，众生的业力不可思议，有喜欢异性的，就会有喜欢同性的。

世界上有些国家已经认同同性婚姻，纽约政府官员还参加过同性婚礼。但也有国家认为，同性之间的婚恋是违法的。现在发生的各种事情，佛教的经典里都提到过，有些是以隐蔽的方式，有些是直接宣讲的。有关同性恋的问题，佛陀以中道的方式讲得很清楚。

埃亚·阿维夫教授：

谢谢！接着这个问题：众生的多样性是因为各自业力不同，但佛陀也教导说，有一些业力需要我们努力去改变，比如行持恶法的业力与习气。作为修行人，佛教徒应该尽力去改变这个业力的轨道。

那么，如果按照传统的教义，同性恋人士应该改变他们自身吗？还是在现代背景下，我们需要接受这种多

样性？

索达吉堪布：

关于业因果，佛陀讲得非常细致。刚提到的同性恋问题，佛陀在律藏中有专门宣说。律藏最初是针对出家人制定的戒律。其中提到，两个比丘之间，如果一方爱慕另一方，这会失坏支分戒，但不会失坏根本戒。在立和破之间，佛陀把这种行为归于破，但也不会严重到堕落恶趣，或是造下他胜罪。

现在的人们，把同性恋看成很新鲜的事，而佛陀在 2500 多年前就已经宣说了。可能古人比较保守，不像现代人这样热衷于公开讨论。

其实，同性恋不是什么该受严惩的错误，像有些国家一度还要对同性恋者处以极刑；同时，它也不是值得赞叹的行为。总之，它不是善行而是过失，算是一个小的过失。

3. 既然慈悲为怀，何故啖肉为食？

埃亚·阿维夫教授：

换一个我们都很关心的话题——素食主义。在佛教中，对于乞食的出家人，如果乞讨来的食物中包含肉类，佛陀开许他们可以吃肉。前提是确定那个动物并非为他们所杀。现今很多出家人已不再乞食，他们可以选择素食，并在佛教群体中普及这种理念。在家居士当然有更多选择。

我的问题是，考虑到佛教慈悲的理念，特别是大乘中慈悲的重要性，难道不应对动物在内的所有众生慈悲吗？佛教徒不能都成为素食主义者吗？

索达吉堪布：

您说得特别对！佛陀的教法有大乘、小乘两种，最了义的教法在大乘经典中，它是佛陀的究竟意趣。小

乘教法是不了义的，有些经典开许吃三净肉，即如果没有见到动物被杀、没有听到动物被杀、不知道动物为自己所杀，那别人供养在你钵里的肉，你这个出家人可以享用。但在了义的大乘经典中，如《楞严经》《涅槃经》，佛陀曾明确开示，早年开许吃肉是不了义的，不吃众生肉才是佛的究竟意趣。

4. 脑科学对话佛学：意识从哪儿来？

埃亚·阿维夫教授：

有个问题我很感兴趣，它在当下显得尤为重要。最近奥巴马总统宣布他将批准拨付研究大脑的专项基金。过去几十年，我们对人类大脑的认知远远超出过去几千年的积累。这确实是一个令人兴奋的跃进。其中很大一部分有赖于藏传僧人的参与。他们有意乐帮助我们了解大脑，愿意参与科学实验，特别是关于禅修的实验。

在哲学层面，这些研究引出一个非常有趣的问题。即随着时间的推移，我们越来越明确地发现，过去西方所认为的意识或更早人们所认为的灵魂不断被证明是由大脑产生的。就生命的能动性而言，我们仍称之为意识，因为我们能感知，能思考，能信仰。但同时我们知道它源自大脑的生理特性。

过去我们倾向于认为身体和意识各自独立存在，现在知道了这二者的关联性。当今很多哲学家和科学家，或将意识看成是大脑的副产品，在许多方面将意识等同于大脑；或认为大脑的功能之一就是产生思维。

我想请教这其中看似冲突的地方，现今所理解的意识的物质性与传统上认为二者独立存在，这两种观点之间的差异。对此佛教似乎站在中间立场，认为二者之间具有更细微的关联性。我们是否可以承许这是一种微妙的二元性？又或者佛教是否应该借鉴科学和神经科学的认知，去重新评估其传统教义？

索达吉堪布：

这个问题，短时间内想说清楚是很难的。

我们学院的慈诚罗珠堪布撰写的《前世今生论》中，收集了很多能够回忆前世的真实案例，用详尽证据证明了轮回的存在。学院的丹增活佛也撰写了一部关于大脑和神经的藏文论著，提到了密宗也有类似神经系统的描述。佛陀在续部中也有相关教言。

我简单总结一下，科学认为大脑和心识是一体的说法，是没有分清两者的区别。作为佛教徒，我们认为心识和大脑是不同的类别，大脑只是身体的组成部分，是物质性的，而心识并非如此，它是非物质性的。大脑神经虽然会影响我们的情绪和心识，两者有关联性，但并不是一体的关系，不能说心识完全是大脑的副产品，或是大脑的一种生理功能。

关于轮回和前后世，佛陀在经典中描述得很详细。

心识可以超越大脑而存在，从而一世世不断地流转延续。有些案例也可以证明这一点，比如无脑人，他们生下来就有缺陷，大脑丧失了本有的功能，但依然可以存活并感知周围的一切；还有被砍掉头的鸡，在没有大脑的情况下可以存活几个月。

大脑与心识的关系，确实值得投入更多去深入研究。很高兴看到奥巴马总统支持这个项目。不过，科学家的研究往往更注重借助外在仪器进行物质上的探索，而作为佛教徒，则更关注心识非物质层面的研究。

总而言之，我们认为大脑和心识、灵魂、生命确实有关联且互相影响，但有关联并不等于心识由大脑产生，也不能说明心识和大脑是一体的。

埃亚·阿维夫教授：

谢谢！的确如您所说，这个问题需要再邀请您做一次长谈。可惜今天时间有限。现在轮到堪布提问了。



5. 爱上被遗忘的珍宝——西方藏研热

索达吉堪布：

西方对于藏传佛教的研究似乎有一种兴盛的趋势。让我感兴趣的是，西方有很多学者高度重视藏传佛教，也非常尊重和欣赏藏地的传统文化。与此同时，藏地知识分子对本民族的语言文化乃至藏传佛教的传承，重视程度日渐衰落，还不如西方学界。

我的问题是，在西方的背景下，像您这样研究藏传佛教的学者或学者群体，都有哪些不同的研究模式和视角？您个人对藏传佛教的学习和修行是怎样的，我也很想知道。

埃亚·阿维夫教授：

首先，我相当赞同您所说的，西方对藏传佛教的研究有着持续增长的趋势。我个人曾经有一段时间学习佛

教，目睹了这一过程。我最初在泰国学习佛教，之后又去了中国学习汉传佛教，但最终发现，我对印度佛教和藏传佛教有着极大热忱。

西方对藏传佛教的兴趣日渐浓厚，据我个人所观察到的原因是，藏传佛教对西方的哲学、宗教和科学的发展，有着丰富的贡献。比如我们刚才讨论的心识的本质，印度佛教在这方面有深入透彻的研究，之后又传到了西藏。似乎很多现代元素都与藏传佛教的主题相应。

几个世纪以来，藏传佛教一直延续着传统教法，大众对藏传佛教和藏文化都非常尊重。在西方，藏传佛教在大众心中的认知似乎是，作为一种传统教法，它能够指导人们面对现代生活的压力，指引人们找到生命的喜悦。

当西方人遇到佛教徒或藏族人，经过或简单或深入的交往之后，都会发现他们单纯、善良、慈悲和快乐。尤其在藏族僧人身上，西方人发现了这些特质。同

时有很多藏族大德来到西方，就像您本人已经来过，未来还会不断到访，给许多人留下了深刻的印象。

在我看来，目前西方兴起的对于藏文化和藏传佛教的研究已进入一个相对成熟的阶段。几十年前，对于藏传佛教和藏文化的种种看法似乎有所偏颇，过于理想化，偏向于人们所希望的藏传佛教而不是其真正的样子。随着时间的推移，我们对藏传佛教的研究，逐渐转向了更加细致和深入的欣赏。



藏传佛教在西方的发展方式之一，是研究者以巨大的努力尽可能地翻译佛典。还有一种方式是，很多人文学者进入藏区，研究藏文化或藏传佛教如何深入到人们的日常生活当中。

6. 幸福银行：密码有误？

索达吉堪布：

我非常认同您对藏传佛教的看法。我不太了解西方人的心理，不过我比较熟悉中国人的思维方式。藏传佛教在汉地的传播，开始是出于人们的新鲜与好奇，随着深入了解，人们发现了佛法的加持，以及给自己带来的利益，对它就能真正接受了。正如您刚才所说，藏传佛教能为人们带来幸福感。

回到我们最初的话题，我今天的演讲主题是《藏地幸福密码》，您为什么会提出关于幸福的演讲主题呢？

埃亚·阿维夫教授：

最浅显的答案是，我们每个人都想找到幸福的密码。您知道，我来自以色列，这个话题对以色列、中国乃至世界上任何一个国家来说，都很重要。作为人，我们都想获得幸福，再联系到刚才讨论的素食问题，除了人之外的每个众生也都是如此。

到底什么才能让我们真正获得幸福呢？长久以来，我们似乎陷入了一个误区，认为社会的发展会带给我们幸福。科技越发达，能帮助我们解决的问题越多，我们就会越幸福。近几十年来，科技有了前所未有的进步，人们却不禁怀疑，科技进步所带给我们的，到底是幸福还是更多的痛苦？

对于幸福这个问题的探讨，在西方历史上由来已久，从启蒙运动到现在，就连美国宪法中最主要的一条也是每个人都享有追求幸福的权利。这已经成为了这个国家的文化基因。

如今，这个问题变得更加重要。在新时代中，人们需要新的答案来面对新的挑战。

索达吉堪布：

您说还有很多问题需要交流，我也深有同感。虽然没能涉及所有话题，但这次是个很好的缘起，希望我们会再次见面，继续交流。非常欣赏您的表述和想法，这次交流让我感到非常愉快，也很有启发。

一直以来，我对学习、提问、研讨等非常感兴趣。对于真理的探讨，今天短短的时间肯定不够，将来有机会的话，希望能够再次交流，让您进一步了解藏传佛教。

埃亚·阿维夫教授：

非常感谢，希望如您所说！今天只是第一次会面，我们的第一次交流。看到您有那么多中文著作，真的是

不同凡响，相信您对这些问题有更多见解。非常希望能有更多机会与您探讨。我也会阅读您的著作。再次感谢有这次机会和您交流。我感到非常荣幸！

在美国大学教佛法

TEACHING BUDDHA DHARMA IN A US UNIVERSITY

索达吉堪布 & 本杰明·伯根教授

乔治城大学

Georgetown University

2013/04/06



本杰明·伯根 (Benjamin Bogin)

密歇根大学佛教研究博士。美国乔治城大学神学系教授，现为斯基德莫尔学院副教授兼亚洲研究中心主任。他的主要研究兴趣是藏传佛教中的自传以及佛教文化中视觉艺术、叙事和圣地的交叉关系。出版著作有：《大约尔莫瓦的光辉一生》《喜马拉雅山通道：为纪念休伯特·德克莱尔而进行的西藏和纽瓦尔研究》（合著）。

1. 佛门：其实你可以求得更多

本杰明教授：

首先非常荣幸和欢喜地欢迎堪布仁波切来到乔治城大学，和我们探讨佛教以及佛法在西方的弘扬。我十分钦佩堪布在喇荣五明佛学院所开展的弘法事业。希望您这次到访能成为乔治城大学与五明佛学院之间交流的开端。

我的问题首先是关于佛教在西方的弘扬，其次是佛教的学术研究，如果有时间，最后还想问一个有关藏传佛教研究的问题。

昨天晚上，堪布仁波切演讲的题目是《藏地幸福密码》。目前在西方，有很多方法可以让人们获得快乐，比如练习瑜伽，心理咨询，或者服用抗抑郁药来缓解压力。

有时我会有一些顾虑，当佛教传播到西方时，被定

位为一种获得快乐的方法，这会导致人们误解佛法的真正目的，不明白佛法的内涵是为了证得佛果和解除众生痛苦，而把佛法当作迅速获得个人快乐的方法。您怎么看待这一现象？



索达吉堪布：

不管西方还是汉地，如果像藏地那样全民信仰佛教，就不会有诸如此类的问题或疑惑。正如您所说，最初人们是把佛教当作一种遣除痛苦的方法，类似精神类

药物或获得快乐的工具。但这只是属于初学者的阶段，之后要渐渐趋入佛法的学修。如果能够认真闻思和实修，就会了解佛法的甚深与广大，也会明白佛法非常殊胜。

佛法不但能解决暂时的痛苦，还能带来今生来世的利益，乃至走向真正的解脱，获得究竟的遍知佛果。当然，对于现代西方社会来说，来世和成就佛果的概念确实太高深了，我们只能先从浅显的方式入门，暂时不探讨甚深的法义。

学习的过程是很漫长的，我为汉族弟子讲课已经有二十多年了。最初他们也认为佛法很新奇，但现在也有了利他的发心，开始希求更高的成就。不仅仅是为了暂时的利益，而且是为了获得佛果。

佛法的学习不是短时间就能达成的。最初在汉地，人们求灌顶只是为了发财等目的，在西方也是如此。如果能借此逐渐趋入佛法的闻思修，您说的这些问题会得

到解决。

2. 问“三乘”之源

本杰明教授：

现在我们从普及佛教和广泛弘扬佛法这一主题，转到佛教的学术研究上。我开设了佛教入门课，介绍佛教的历史和思想基础。我的授课方式和美国大部分大学类似。我告诉学生们，佛教的发展有一个基础时期，其中最具代表的是巴利文的三藏经典，后来出现了大乘经典，之后在印度出现了第一部密续。

这是从历史角度来讲的佛教教法和证法的发展史，即通过不同的历史阶段来讲解和研究佛教史，这也是学术界的主流研究方法。但我知道，传统佛教认为，佛陀在同一时间教授了三乘法门。我想知道您如何看待现在这种学术观点？现代的佛教学者认为，佛教经典的

发展经历了不同的历史时期，那么如何找到一种途径来圆融佛教的传统观点，即认为所有经藏都来自佛陀的真正教授？

索达吉堪布：

按照佛教的了义观点，虽然没有说法的人，但佛陀宣说佛法时，在所化众生面前会有显现。虽然是有显现，但同一时间不一定是同样的显现。

通常来说，释迦牟尼佛次第转法轮，是相应于共同乘的所化众生，所以要按共同乘的历史来讲。此外还有不共乘的内容，并不是对所有人宣说的。

现在大家共同承许的佛陀传法，最初是传小乘法，然后是大乘法，最后是大乘中的密乘，如《时轮金刚》《密集意续》等，以及不共的无上密续。按照藏传佛教记载的历史，比如敦珠法王撰写的《藏密佛教史》，先从佛陀的十二相成道开始，然后介绍二圣六庄严以及佛

教在印度是如何兴盛的，随后密法渐渐传入藏地，并在藏地兴盛。在藏地，密法又分为经藏和伏藏，各自有不同的传承历史。

其实，佛陀在所化众生前的显现并不一样，但从我们人类的角度讲，是次第传法而不是同时的。所谓的同时宣说，有特定密意和不同的诠释方式。

我认为，不管学藏传佛教还是印度佛教，如果想让现代人信服，应该好好研究《藏密佛教史》，从中获得确切的证实。这本书以前有刘锐之的中文译本，文字表达比较古。后来我用了近五年的时间，用比较通俗的白话将其重新译成中文，已由西藏藏文古籍出版社出版了。

本杰明教授：

接着这个话题，我们先不谈密乘，仅仅看大乘的经典。很多大乘经典中说，释迦牟尼佛在灵鹫山或其他地

方，给一部分弟子传授了大乘佛法，现有的大乘经典就是释迦牟尼佛当时传授的教法。从历史上看，大约是在公元前 500 年。但这些经典当时并没有出现，直到很多世纪以后才有它们的文字记录。所以大部分学者认为那些大乘经典是很久之后由某个人撰写的，大约在公元前 100 年或者接近公元 100 年的那段时间。

他们对此做了深入的研究，比如针对不同版本的《般若经》，确定它们出现的先后时间。这样基本可以确定这部经最早出现的时间。这和佛经中记载的有所不同，佛经中说这部经是在很多世纪以前，释迦牟尼佛在某个地方宣讲的。

从显宗的角度，我们应该怎么圆融这个矛盾？

索达吉堪布：

实际上，现代历史学对很多历史事件的时间并没有特别确定的说法。比如释迦牟尼佛的涅槃时间，虽然

现在大家共同承许是 2556 年前，但也存在很多分歧。不仅是释迦牟尼佛，耶稣、孔子等先贤的很多历史时间都是众说纷纭，而且有些观点，随着学术的发展也在改变。

佛陀在讲法时没有文字记录，后来经过三次结集才有了这些教典。其中“如是我闻，一时”，并没有标明具体的某年某月某日。为什么呢？因为按大乘的观点，所谓“一时”，在不同众生面前有不同的显现，比如天人前所显现的时间就和人类不同。由于业感不同，不同时间、处所和种类的生命群体存在不同的时间感知。另外，我们人类依靠现有的技术手段，所能了知的极为有限，不要说天人当年所见我们不清楚，即便是古人所见，我们也很难了解。但现代人不承认这一点，如果不承认，那也可以按一般的观点：佛陀住世期间，有一次是这样讲的……就像人们讲述某个学者的历史，也会说“有一次他这样说过”，这也是很合理的。

仅仅一句“如是我闻，一时”就足以证明，佛陀讲过这些法，并被如实记录了。佛陀曾说，他宣讲的佛法要落在文字上，后来阿罗汉等众弟子如实做了整理。而且，佛经中记载的很多智慧，也一再被现代人所证实。

我认为，佛典结集的时间不会相隔很久，有说是七百年，有说是三百年。佛陀涅槃后，弟子们做了三次结集，但没有记录具体的年月日。不能因为是后期结集的，就认为不是真的。其实，历史上也有很多类似的情况，比如基督教的《圣经》，也没有成文的具体年月日，但基督徒们照样依此行持，并视之为标准的教义。

3. 研究藏文化，“几辈子也不会无聊”

索达吉堪布：

您对藏传佛教已经学习、研究了很长时间，而且还会说藏语，我感到很高兴。您个人对藏传佛教的学习和

修行是怎样的？昨天我也问了埃亚·阿维夫教授同样的问题。

之所以这么问，是因为藏地很多知识分子认为藏传佛教和藏文化在当下没有实际功用而应舍弃。所以，我想把你们的经验分享给他们。您学习藏传佛教的原因是什么，这样学习和修行对您的生活有什么利益？



本杰明教授：

客观地说，我认为研究藏传佛教有很多不同的动

机，这取决于不同的研究者。如果只讨论其中的一小部分，我想有些人最初是因为与某位传授佛法的上师相遇，从而被藏传佛教的修持所吸引。藉由对藏传佛教的修持热情，他们意识到还需要更深入学习，比如学习藏语或者深入理解藏传佛教的法义。这是很多人研究藏传佛教最初的主要动力之一——对修持的兴趣。

第二个主要动机，是他们察觉到西藏拥有极为丰富而宝贵的传统文化。但是，20 世纪藏文化历经巨变后，这些传统面临着遗失的危险，因此希望在它们没有彻底隐没前，尽力保存这些文化。这是他们对珍贵事物的一种情怀。

第三个，也许是最后一个动机，一些非常聪明的人，极为渴望发现一个不易枯竭的研究领域，不会令研究者感到无聊。目前的许多学科已经有成百成千的人发表了研究成果，比如对莎士比亚的研究，他的每一部戏剧作品都已经有十几本研究著作。

但我们看西藏的文献，仍有成千上万的经典尚未翻译，西藏之外的人从来没有研究过它们，这是一个巨大的研究宝藏。它的研究主题广大、甚深，人们被它所吸引，这是一个无有止境的领域，可以让人穷尽一生进行研究，甚至几辈子投入其中都不会感到无聊。很多人就是被这一点所吸引的。

就我个人而言，非常幸运，我母亲的哥哥也就是我舅舅，是创巴仁波切在美国的学生，他和仁波切关系很亲密。孩童时，我就听过舅舅和他上师的很多故事。这些故事完全不同于我世界中的其他事情，我非常着迷，时常想这位仁波切究竟是怎样的人。

长大一些后，我开始阅读创巴仁波切的书，这些书是他的学生整理出版的。我越思考那些教言，越觉得有道理，其中蕴含的智慧远超我所了解的其他任何知识。因此，我想在这方面更深入地进行学习。

上了大学后，有一阵子我感到特别困惑，不知道自

己对什么感兴趣，也不知道自己想研究什么。幸运再次降临，我参加了一个国外研究项目，有一整个学期的时间研究藏学。我前往印度，和一家藏族人住在一起，开始学着说藏语，并开始真正地了解藏文化。从那时起，我的好奇心完全变成一种激情，我完全被这种想要学习藏文化的愿望吞没，我再次窥探到了它的广博。

藏传佛教和藏文化不可分割，这也促使我想要真正学习藏文，以便阅读和学习经典，并和佛法上师们交流。这就是我的初衷，并非为了学术研究，而是为了自己可以学习更多。

很多年以后，我发现自己的谋生之路，要么是在大学教授佛学，要么是在餐馆刷盘子。除此之外，再无任何擅长之处。而在这两者中，当教授无疑是个很不错的生计。

4. 转世轮回——你信吗？

索达吉堪布：

非常感谢您的分享！可惜交流的时间太短暂了。

下一个问题是，现在世界上有很多人学习佛法，是出于各种各样的目的。如果要真正学习佛法，承认前后世非常重要。承认前后世的存在，通常需要很多理由。您作为佛教的修学者，应该是承认前后世的。同时作为一名大学教授，您承认前后世肯定也是有理由的，您的理由是什么？

本杰明教授：

这个问题很有趣，这当中其实包含了两个不同的问题，有必要区分开来。一个问题是，我如何在课堂上给学生们介绍和讲解轮回；另一个问题是，我本人对轮回的信仰究竟是怎样的。

在学术环境中讲授佛法，与在佛教传统环境中截然不同。因为我并不能把个人信仰带给学生。在讲解佛教的过程中，我尽可能采取准确、完整的理论方式。也就是说并非表达我的个人信仰，而是去传达现有理论和实践对于佛教的认知。我认为区分这两者非常重要。

在课堂教学中，我会尽量向学生解释，无论你是否相信轮回的存在都没有关系，这和我们的课堂教学无关。然而为了理解佛教传统，很有必要去设想一个这样的世界。在这个世界中，轮回真实不虚，轮回是这个世界的真相。

我会尽力帮助那些很难想象轮回存在的学生。我告诉他们，对于现实世界的信仰，其实也没有牢靠的基础，我们每天都会接受很多并非完全了知的事物。比如学生们一直在使用手机，但他们其实并不真正了解手机运作的科学原理，他们也无法把手机拆了再恢复原样。他们很可能无法解释拨通电话和朋友通话时究竟发生

了什么。他们并不真正理解手机的工作原理，但他们一直都在使用手机，并对此毫无疑惑。我尝试用这种方式解释和类比。

在历史上，有许多佛教徒也许不知道《阿毗达磨》中有关轮回的每个细节，他们对此没有太多概念，但这并不影响他们接受轮回就是众生以及这个世界存在的真相。



我试图用各种方式让学生反观这些日常生活中的

设定，以此类推，来理解在佛教文化的传统中，承认轮回的存在并不一定需要学术或科学的证明。历史上，大多数佛教徒在现实生活中对于轮回的信仰，并非基于学术理论的认知。

索达吉堪布：

其实用科学证明轮回并不难。我做了很多研究，也有一些科学证据。

本杰明教授：

谈到我本人对轮回的信仰，希望堪布仁波切可以指正我非常肤浅的佛教见解。

轮回的真实不虚，仅存在于世俗谛，而非胜义谛。所有生生死死的流转，某种程度上有点像虚幻的戏剧。而选择相信轮回的真实性，一个现实意义是它为规范个人行为提供了理论基础。其中很关键的一点是，相信信任

何行为都会产生果报。这个见解一定要建立在信仰轮回的基础上。

关于轮回，我知道堪布仁波切对科学证据非常重视，但对我而言，更重要的是信仰轮回能否引发更慈悲的行为，能否减轻众生的痛苦。如果答案是肯定的，我会在世俗层面上接受这个信仰。这是我的看法。

5. 索达吉堪布：如果我来美国上大学

本杰明教授：

您在二十年前来过华盛顿，您对这次访问有什么感受？特别是在乔治·华盛顿大学和乔治城大学与许多师生进行交流，您有什么体会？

索达吉堪布：

我昨天去了华盛顿大学，今天是乔治城大学，参

观了两所学校的建筑，还有机会跟学校的老师们展开研讨，我感到非常高兴。之所以这么高兴，首先是因为美国的很多大学，有不少人在学习和修行藏传佛教；其次，现在科学发展得非常快，科学与佛教的互相交流和学习非常重要。

来到这里，见到很多老师，学习到了很多新知识，这让我很高兴。

本杰明教授：

如果您是乔治城大学的学生，您会对哪些课程感兴趣，会主修什么专业？

索达吉堪布：

我选什么专业呢？初中毕业时，我选择的是师范专业。如果在这里读大学，也会选择将来能当老师的专业，可能会学习与佛法相关、与逻辑相关的学科。如果

有这样一个专业，不仅仅能利益少数人，而是能对整个人类的心灵有所助益。

6. 当代大学生与佛法：中外对比谈

本杰明教授：

堪布仁波切，我知道您去过中国许多著名高等学府进行演讲。我想了解，在当今时代，这些大学有哪些共同的关注点？如您所说，世界的联系越来越紧密。您认为您到访的美国大学和中国的大学有哪些相似之处，又有哪些差别？

索达吉堪布：

我确实去过一些大学，学生们的观点与校风、授课老师的思想等息息相关。总的来说，学校之间差别不大。至于西方的大学，我这次只待了短短两天，因为之

前曾经在这里待过三个月左右，也算有所了解。但是大学学者的思想能否反映整个西方的思想，我并不确定。大体来看，不管东方还是西方，佛教确实给所有人的心灵带来了利益。很多学生和老师都可以通过修习来体验到这一点。将来我们继续共同学习的话，相信会有更进一步的认识。



本杰明教授：

很多学生并没有把佛教作为他们的主修课程。确

实很少有人会真正深入研究佛教，但很多人都认为学习佛教可以帮助他们深入各种领域，比如法律、政治、商业乃至任何科学研究领域。

我想知道，在您看来，对于这些不会真正深入修持佛法而会在其他领域拓展人生的学生来说，学习佛法会给他们带来怎样的利益？

索达吉堪布：

大学是人生非常关键的阶段，大学期间所受的教育会对人生产生深远影响。如果能学习佛教课程，是否信仰佛教并不是很重要。我觉得佛教本身就是一门科学，也是一种教育，比如佛教所讲的利他心、善心，并不是宗教性质的，而是一种道德规范。如果受过一定的佛学教育，不管是否真正信仰，不管以后从事何种工作，都会对佛教有公正客观的看法。这也是很重要的。

现在东方和西方有一些人，他们对佛教并不了解，

却一直在驳斥佛教。就算在佛教徒当中，也有很多不如法的现象，这样也不合理。佛教徒要懂得如法而行，非佛教徒也不要随意驳斥真理。

我到过的很多大学，现在都开设了禅修班，这样的形式很好。学生们从小到大，一直接受的都是老师们灌输的观点，并没有太多自己的主见，这一点东方和西方皆是如此。如果老师对佛教的认知是公正合理的，在正确的指引下，这些见解会伴随学生们的一生。

修行者说

INSIGHTS OF A PRACTITIONER

索达吉堪布 & 范彼德教授

马普宗教与民族多元研究所

Max Planck Institute for the Study of
Religious and Ethnic Diversity

2013/04/11



范彼德 (Peter Van Der Veer)

荷兰著名学者，人类学家，荷兰皇家艺术与科学学院院士，致力于研究亚洲和欧洲的宗教和民族主义。因其对宗教的社会科学研究，获得“亨德里克·穆勒”奖。曾担任阿姆斯特丹社会科学学院和社会科学研究学院院长，以及国际亚洲研究所董事会主席，乌得勒支大学特聘教授，长期担任马普宗教与民族多元研究所所长。曾在伦敦经济学院、芝加哥大学、密歇根大学、巴黎高等研究院、普林斯顿高等研究院、宾夕法尼亚大学等国际知名大学和研究机构担任访问学者或进行教学。出版专著十几本。

1. 藏传佛教，为何与众不同？

范彼德教授：

仁波切这次长途旅行来到西方，访问了美国和欧洲各国。非常欢迎您，也非常高兴能够和像您这样的藏传佛教领袖对话。

我想首先讨论一下什么是藏传佛教，藏传佛教如何有别于汉传佛教、缅甸佛教、斯里兰卡佛教和印度佛教？我们为何要把一门宗教，比如佛教，以不同民族来区分。

索达吉堪布：

很感谢教授和我探讨佛教与科学等不同领域的问题。这次我们的讨论集中在藏传佛教上。我本身长时间修学藏传佛教，同时也对世界上的各个宗教，像印度教、基督教等都特别关心。每个宗教的教义，都在引导

人们向上向善、合理控制欲望等，给大家带来了特别大的利益。在那么多宗教之中，为什么西方和汉地有那么多人学习藏传佛教，形成了一种藏传佛教的热潮？我想，东西方的学者很有必要对这种现象加以研究和探讨。这对宗教研究和社会发展，都有一定意义。所以这次交流，我们重点探讨藏传佛教与其他宗教的相关性。



范彼德教授：

我认为有个问题很重要。我觉得佛教在某种环境

中发展，就会带上当地的民族性和区域性特点。比如佛教在西藏扎根，就会承载西藏的文化形态。

那么藏传佛教与中国其他佛教宗派有什么关系，有哪些客观关联？中国佛教的不同宗派之间有没有交流？相比其他佛教宗派，藏传佛教给中国带来什么特别的影响？

索达吉堪布：

佛教最早来自印度，传入汉地后，与汉民族的文化相融合，就成为汉传佛教。大概在 1300 多年前，佛教传入藏地，跟藏文化融合一体，就成为藏传佛教。

总体来说，这两者是殊途同归的，没有什么大的差别，最后的诉求都是成佛，在此过程中要发菩提心，爱护一切众生。总的原则没有差别。

但藏传佛教还有很多汉传佛教现在已经没有的传统，比如重视传承，通过辩论来抉择见解。尤其是藏传

佛教非常重视佛教理论的系统性学习和深入探索，这一点与汉传佛教以及世界其他宗教相比，确实是有特别的优势。

2. 佛教：是宗教，亦是哲学

范彼德教授：

我们总会轻率地使用“宗教”一词。我们会说佛教是一个宗教，如同基督教、伊斯兰教。严格来讲，您是否认为佛教是宗教？一直有人认为佛教只是一种哲学，因为它不像基督教或伊斯兰教那样重视上帝或造物主。您对这个问题有怎样的立场？佛教到底是宗教还是哲学？

索达吉堪布：

佛教确实是世界四大宗教之一，如果说它不是宗

教，也不合理。佛教有着完整的宗教仪式、仪轨和组织。以出家人为例，不同层次的出家人所受戒律和称呼都不同，在服饰上也有明确区分。

与此同时，佛教也是一种哲学。为什么呢？因为它不仅仅是宗教的意识形态或者一种人们想象中简单的世俗教条。我本身研究佛教这么长时间，从佛教的教理来看，它如同一部包罗万象的百科全书。仅仅在藏传佛教中，就包括天文、地理、人类学、社会学、心理学等各种知识理论。而且佛教对这些知识领域都有特别深的探索。

如今的世界，各种各样的事情发生时，于我个人而言，一点都不觉得奇怪。因为不管多稀奇古怪的事情，佛教里都有特别明确的说明和解释。

因此，我认为佛教既是宗教，也是哲学。从某种意义上，佛教不是单纯的宗教，也不像古希腊哲学那样是单纯的哲学，更不是狭隘的东方思想流派。佛教是一种

可以与全世界的宗教、哲学完美融合的教育学。

3. 人间佛教：当生活就是佛法

范彼德教授：

我想请教有关佛教现代化的问题。中国有一位著名的佛教领袖太虚大师，他试图创立“人间佛教”。在斯里兰卡，也曾有达摩波罗做过同样的事情。以我个人的理解，您也赞同人间佛教和佛教现代化。那么在藏传佛教的传统中，有哪些支持佛教现代化的观点？其他佛教领袖对此有什么批评吗？

索达吉堪布：

我个人认为，对于佛教应该从两方面来理解或者传播。

一方面，它传统的、最甚深的、原汁原味的道理，

不能因时代不同、潮流不同而做出很大改变。现在有个别人对佛教的甚深理论和修证不太理解，完全是从世俗的角度，凭个人感觉去解释。这种所谓的现代化，我是不大认同的。因为佛教本身相当深奥，世间人如果不懂，用一种浅显的语言来说明它，很容易造成曲解。

另一方面，佛教应该与当代人们的生活相融合、相适应，这就是“人间佛教”的理念。前几天与我交流的滕华睿教授，在他的著作里介绍了太虚大师与藏传佛教的渊源，还有大师在汉地如何弘扬人间佛教的理念。我本人非常认可人间佛教的理念，只是要强调的是，一定要在保持佛教教义原汁原味的基础上进行弘扬。

佛教中有没有支持人间佛教的依据呢？有。比如“诸恶莫作，诸善奉行”，即一切善事都要去奉行，对人心道德向善的理论和行为都要去弘扬。就我个人来说，建校办学、赈济灾区、资助贫困大学生，这些都会亲力亲为。我们建立了一个基金会，以佛教的理念来推

广教育。所以，佛教的现代化非常有必要。

当然，藏民的生活一直与佛教传统紧密结合，从小到大，宗教完全成了他们生活的一部分。所以，在藏地推广这些，要比在汉地容易得多。

4. 常于闹市行，不失寂静心

范彼德教授：

根据佛教的传统戒律，佛陀要求弟子舍俗出家，居于寺院修行和做佛事，最终达到自净其意的状态。但要与世人交流，像您现在这样和我交流，游化四方、弘扬佛法，就免不了会扰乱您在寺院中的修持，扰乱您的禅修或其他修行。

所以，应该如何平衡这二者？您如何坚持传统佛教的修持，同时又在现代社会中积极入世？我想这并不容易做到。

索达吉堪布：

所谓的佛教传统，实际上有两种。一种是形式上的传统，比如身着僧袍，居于寺院，做各种佛事，等等。这些也都值得赞许，因为外在形式是内在文化的投射与延续。孔子曾说过，一旦我们遗忘了传统礼仪，礼仪背后的文化也会随之消失。所以，寺庙里的传统没有必要舍弃。

但更重要的一种传统是，通达佛教本身的深奥教义。这些道理没办法用太浅显的理念来表达和传播，很难完全世俗化。

我现在去不同的地方传播佛法，也是佛教的一种传统。佛陀时代，佛陀要求弟子们上至皇宫、下至妓院去传播教理。佛教的教理，实际上就是一种教育。

为了利益众生，不管出家人还是在家人，任何身份的佛教徒都要去社会上弘法。佛教的现代化，要保留佛

教的原有教义。在不舍弃传统教理的情况下，可以去适应当代每个人的习惯和理念。

5. 当修行者面对现代化浪潮

范彼德教授：

现在这个问题变成佛教和现代化是怎样的关系。很多宗教，如基督教、伊斯兰教等，不能全盘接受现代化，因为他们有着传统的思想和生活方式。他们希望保护这些传统理念，而现代化的世俗生活通常被视为一种威胁。那么现代社会或现代生活有哪些方面是藏传佛教所不能接受的？

索达吉堪布：

任何一个宗教在不同的历史时期存在，都会因为不同时期人们的习惯、生活还有爱好不断地改变。在改

变的过程中，包括佛教在内的所有宗教都一定要适应当时的社会。否则的话，确实难以维持。

藏传佛教的教义对一切万法的真理有着特别细致和深入的探索，这种真理和探索的精神在任何时代都不需要改变。我也不担心未来科学技术的发展会将佛教教义和真理摧毁。

与此同时，行持和弘扬佛教的人应该与时俱进，运用现在的技术手段比如网络来推广佛教。网络为我们提供了便捷，但也会让一些佛教徒在其中迷失自己的方向。

现在来看，在传统与世俗之间，藏传佛教中有三类人：一类人非常保守，很少对外接触，也不了解现在的各种科技产品；一类人保持着原来的传统与生活状态，同时也接受现代的思想理念，并会参考科学家的思维方式，结合现代科学知识，与佛教进行对比与探讨；还有一类人基本已经放弃了佛教传统，跟随西方文化，完全

世俗化。甚至在藏传佛教的出家人中，也有一部分人觉得修行没有很大的意义，索性去学校里当老师，学一些西方文化。

在这三类人中，我觉得自己是中间那一类人，既要研究和掌握古代传统文化，同时也要看到现在东西方文化和思想理念的趋势。我始终认为，不能太传统、太保守，也不能太世俗化。应该秉持中道，将两者相结合。虽然我个人很喜欢现代文明，但也很重视古代传统。

6. 物质 · 心灵：平衡在中道

范彼德教授：

从 19 世纪起，世界上兴起的主流意识形态是自由主义和社会主义。前者是资本主义的基础，后者是中国、越南等国家的思想体系。这两种现代的主流思想，以宗教的观点来看，如天主教或伊斯兰教，都是被否定

的，被认为是物质主义，只关乎钱与物质生活。藏传佛教如何看待这两种现代思想？

索达吉堪布：

现在提到的自由化思潮，实际上佛陀在佛经当中也讲了，自由是一切快乐的来源。无论是资本主义还是社会主义，每个人的自由心态是很重要的，值得保护。

但是从传统文化来看，也就是说从佛教传统来看，人们应遵从一种基本的为人标准，即道德规范的底线。触碰到了这个底线的话，实际上自由就已经过了线，成了一种不受控的过分状态。有一种说法叫做“自由变成流浪”。

一般而言，从藏传佛教的本义来说，对物质和心灵的重视应该是平衡的。心灵的快乐和满足也很重要，否则，物质再多，内心总是不快乐，生活也会有困难。

另一方面来说，外在的物质也很重要。没有物质资

源，光依靠心灵，我们也没有办法生存在这个世界上。物质文明和精神文明要处于平衡状态，偏颇任何一方，都不能给我们带来利益。

作为藏传佛教徒，心的重要性不言而喻，我十分关心内心的来龙去脉，同时也不得不关注物质对人们和社会带来的利益和弊端。物质和心灵这两方面对于藏传佛教和藏文化来说，都是不能偏堕的。

具体到现实生活中，会有不同情况出现。正如天主教和基督教中也有类似情况，传统教徒只管在深山中闭关修行，对外界任何改变都排斥和反对。也有一些人在都市中拼命追求物质，完全忽略心灵世界。

我始终认为，我们要在物质世界和心灵世界之间找到一个比较合理的平衡点。

7. 佛教也重男轻女？

范彼德教授：

现代思想中有男女平等的理念，但传统思想并不这么认为。后者认为男女之间有本质的不同，因此有男性高于女性的等级观念。我研究过的印度传统寺院中，全部是男性僧人，印度教不允许女性出家。这有悖于现代男女平等的思想。那么藏地如何看待男性和女性的地位？他们在宗教修持和宗教组织中分别扮演着什么角色？

索达吉堪布：

应该说，佛教一直提倡的平等理念，特别相应于现代人。为什么这么说呢？因为佛教当中，不管男女，都可以平等地出家，平等地受戒。只是女性出家人所受的戒律，如比丘尼戒，戒条多一点。

为什么为女性制定的戒条多，其中的原因我们也研究过。可能是相比较而言，女性的思维更为感性，情绪起伏更大，相应的烦恼也更多一些。除此之外，佛教中男女完全是平等的。不仅男女平等，所有众生在追求快乐和避开痛苦方面也完全平等。

当然，虽然原则上是讲平等，但不可能所有佛教徒都平等，男性与女性的体能、思维方式等都有一些差别。除了佛教徒，世间人的情况也是如此。放眼世界，国家元首、各个领域的佼佼者，整体来看，男性的数量还是要多一点。

我认为佛教当中完全可以说是男女平等的，而藏传佛教是印度佛教的翻版，没有变味，也是这样的。

范彼德教授：

在印度，传统寺院强调的是女性具有生育功能，不能进行禅修。坦白说，我认为很久以来，佛教中的尼众

院都非常边缘化。寺院纳受尼众只是近代以来的事情。因此关于佛教当中具有男女平等的观念，我并没有完全被您说服。至少在印度完全没有这种理念，有的只是阶层理念。

天主教里的男女不平等很明显，伊斯兰教也是如此。这些主流宗教都有浓厚的阶层理念，所以我想多听一点您的看法。

索达吉堪布：

佛教当中应该没有不平等的观念。刚才也说了，不管男女，都可以平等地出家。虽然印度教中有不平等的现象，但印度教是在佛教没有出现前就存在已久，它与佛教有一定的差别。

拿我所在的佛学院来说，经由政府批准的男性出家人大约是两千多人，女性出家人有四千多人。女性出家人居多。我所接触的汉地佛教徒，也是女众更多

一些。

在家的佛教徒，不管男女，都可以受居士戒。从佛教的教义中，看不出对女性有一种歧视或蔑视，或者在某些方面对她们有所遮止。

实际上，重男轻女是一种时代造就的社会传统，并不是佛教的传统。藏地也有这样的情况，以前男性在家庭里比较强势，拥有更多的权力；而女性相对弱势，更多地为男性服务和付出。现在这种传统逐渐演变成某些地方的习俗或者个别人的行为。提倡男女平等的理念还是很必要的。

单纯从佛教教义来看，我始终认为，并没有对女性的歧视和不平等对待。最多只是对个别女性的习性和烦恼有一些直接描述。

8. 宗教与科学：少为人知的关联

范彼德教授：

接下来，我想问一下有关佛教和科学的问题。19世纪的主流宗教已放弃对科学知识的话语权。科学在诸如马普研究所和大学实验室等科研机构中产生，宗教只传播道德理念、道德准则，指导人们的处世行为。

当下科学和道德似乎是各自分开了。藏传佛教也是如此吗？即承认宗教事实上并不能给大众提供自然知识。

索达吉堪布：

我对现代科学与佛教之间的关系一直很感兴趣，以前也写过一本《佛教科学论》，专门就佛教的观点与现在以利益人类为目的的各种科学观念进行对比，探讨其中的异同。

作为佛教徒，对 19 世纪以来科学家们的发明创造和科学理念，都是认可的；作为科学界人士，对宗教里的所有真理，也不能加以否认，因为宗教当中有很多真理与科学理念完全吻合。

比如藏传佛教中的天文历算。我们学院里也有学习和研究传统历算的天文学小组。这个小组只有六个人，不借助任何科学仪器，按照《时轮金刚》的算法，用两个月左右的时间，可以推算出下一年所有的日食、月食以及其他周期和天气情况，并做出一整年的藏历。这样的传统，从过去一直延续至今。所以我想，科学和宗教之间应该有很神秘的联系。

9. 科研虽重，生命弥珍

范彼德教授：

现代科学有没有哪些地方是堪布反对的，认为它

违背了传统佛法？举例来说，胚胎在基因工程中的应用，很多宗教认为这是严重的道德问题。目前有一系列科学发现和科学实验遭到许多不同宗教的反对。有哪些科学实验是藏传佛教所排斥和反对的吗？

索达吉堪布：

藏传佛教的理念认为，所有的有情众生，不管人类还是动物，生命同样珍贵。使用动物的解剖实验，各种杀害动物的行为和方法，比如专门杀害动物的毁灭性设备、杀虫剂等等，这些发明创造在佛教中都不赞叹。

我们现在面临的很多问题，比如核问题，实际上是人类的作茧自缚。一些顶尖的人类智慧，反而成为人类的痛苦之因，一旦它落入心术不正之人的手中，有可能造成比两次世界大战更为惨烈的结果。

总之，凡是对生命有害、对人类有害的科学发明创造，藏传佛教都不赞叹。

10. 诺贝尔奖得主的摇篮

索达吉堪布：

很高兴在这样的场合中，跟范彼德教授面对面地直接交流。我觉得这个机会很难得。据我了解，马普研究所出现过特别多的诺贝尔奖得主，甚至比一个国家的获奖者都要多得多。我一直以来的疑问是，为什么这个小小的地方有这么多人获得诺贝尔奖？

范彼德教授：

我认为其原因在于，德国是世界上第一个实现工业现代化的国家。19 世纪末 20 世纪初，德国确实是当时最先进的现代化工业国家。同时在德国文化中一直都非常强调科学与知识，这种推崇科学的传统延续至今。整个国家对于教授、学者，对于科学思想都非常尊敬。

德国物质文明的发展和文化传统上对知识的重

视，至今仍然是德国文化的主要元素。基于这两点，我认为完全可以回答您这个问题。

11. 德国：“人杰”因为“地灵”？

索达吉堪布：

如您所说，德国是现代化工业的发源地，同时对知识文化又非常推崇，但其他地方也可能兼具这两种情况。我还是有一些疑惑：因为人的智慧不是仅仅依靠宣传就能从内在激发出来的，和这个地方的地缘、地貌有没有关系？就像中国经常讲风水，你们有类似的说法吗？

范彼德教授：

德国人所说的“文化”，是一个特别的概念，指在一种特定的环境中，一个民族以一种特定的社会形态

生活，由此形成了民族特有的语言和习俗。从黑格尔和费希特以来，有一种观点认为地域和文化之间有一定关联。这和您的想法很接近。

但事实上，德国也发动了两次世界大战。二战结束后，德国失去了它原有的荣耀，曾经的光环转移到其他地方，比如反对君主制的地方。拥有超级力量的地方，转移到了美国的哈佛、斯坦福。而那里的社会形态，其实与哥廷根大相径庭。

思想观念源自哪里的确并不重要，但堪布的想法非常“德国式”。

索达吉堪布：

我知道科学家非常重视客观，往往从客观角度出发研究问题。但从宗教或者佛教的角度来看，不仅客观很重要，主观也同样重要。古今中外一直存在着很多从客观角度解释不清楚、解决不了的问题，具体到我们的

日常生活中也是如此。您作为一位科学家，怎么看待这个问题？

范彼德教授：

我是这样思考的：对于人文科学还有我研究的社会科学来说，需要某种主观与客观的互动，这点与藏传佛教的传统相同。具体来说，研究者不能仅仅宣称某些信息只能被自己了知，而是要努力寻找那些其他人也可以了知的信息与数据。作为主体的研究者，有必要把自己所了知的信息普遍化。

但在人类学中，研究内容总与研究者自身息息相关，总有主观因素参与其中。这也是社会科学最大的问题。社会科学试图寻找客观的研究方式，但可能无法用特定的原则限定其研究方式。心理学、社会学都在进一步强化研究方式的客观性，在我的研究领域，我们也更加注重增强主观和客观的互动。

12. 上海：消失的宗教场所

索达吉堪布：

我之前在网络上对范彼德教授做过一些了解。您的足迹遍布世界各个大学，对世界各种宗教都有所涉猎和研究，并做出了很大的贡献。非常随喜！同时我也看到您在上海有一些都市宗教多元化的研究项目，想请您分享一下这个项目的主要目的和最近的进展。这样的多元化，是在怎样的推动下进行的？

范彼德教授：

上海比较特殊，直至 1949 年，上海都是中国佛教、道教以及其他宗教的中心地带。那时上海有很多寺院、圣殿，到处都有进行宗教修持的地方，还有祖先的祠堂，祠堂周围聚居着家族群体。但现在这些完全改变了，现在在上海很难找到公共的宗教活动场所。所以我的研究课题是：它们到哪里去了。

这个问题目前看来更有意义。事实上，上海近二三十年以来一直保持对外开放，对外来者越来越开放。外来人口增长非常迅速，这些外来人群中，有些人来自藏地，有些人来自中国其他地方，同时还带来了自身的宗教信仰。那么宗教活动在哪里进行呢？这个问题其实很简单，我们想知道，在这样一个缺乏公共宗教场所的新环境里，大众如何维持自己的宗教修持？

索达吉堪布：

多元的宗教文化，我个人认为确实重要。世界上有这么多的宗教，都有自己的历史，都需要延续和发展下去。应该是这么一个原则。

13. 期待——相约喇荣再“慧”晤

索达吉堪布：

马普研究所历史十分悠久，我想知道，你们之前和

现在有没有佛教方面的研究项目？或者是否有将来准备纳入计划的佛教研究项目？

范彼德教授：

我们目前有一个关于台湾佛教的项目，研究“慈济”在中国的发展。同时也有郁丹博士正在研究藏传佛教在中国的发展。

我非常赞成在佛教方面展开深入研究，因为目前有关基督教在中国发展的研究已经太多了。它被视为中国的热门问题，以致研究者越来越多，但是对于佛教发展的研究还很少。我觉得这个领域同样有趣，例如藏传佛教的发展，特别是您和您的团队在中国如何弘法，让越来越多的人追随您。我很赞成展开这样的研究，深入了解您在上海、北京等地如何接触想要学佛的群体或者普通大众。这些具体是如何运作的？

索达吉堪布：

我们佛学院当中，有很多法师，我只是其中之一，其他还有很多，像慈诚罗珠堪布等等，他们对科学也非常感兴趣，而且二十多年来，一直研究汉藏佛教，很有学识。以后如果各方面的因缘具足，很希望能与你们多多交流。

喇荣五明佛学院在中国佛教界有很高的知名度，但我们对社会学、人类学以及科学方面的了解还不深入。虽然我和慈诚罗珠堪布都在研究，也研究了二十多年，也都写了相关著述，但我们很少有机会与全世界的科学家们面对面地共同探讨。以后有机会，我们也愿意提供宗教方面的各种资源进行合作。我们特别感兴趣的是，现代人类在社会、科学方面的智慧精华如何与宗教的智慧相结合，如何通过交流与研究，求同存异，取长补短。外在的物质很重要，内在的心灵也很重要，我们很希望在不同领域展开进一步的探讨。

范彼德教授：

我很赞成您的提议，希望您可以促成这件事。我本人非常愿意参访佛学院，做讲座，与大家交流。我也希望了解佛教在中国的发展状况。有了这样的共识，我非常期待展开进一步的交流合作。

索达吉堪布：

非常好！可以从郁丹教授开始，和佛学院慢慢互动起来。佛学院那边有很多藏族的师生与教授，也有很多汉地的大学生，还有不少欧美留学生回国后在学院出家。

很期待未来范彼德教授能到佛学院来看看，实地了解一下，和佛学院里的知识分子沟通、交流。这是我的一个愿望。

14. 地球：多元才更美

索达吉堪布：

我想问最后一个问题。我本身修学藏传佛教已久，虽然对汉传佛教以及其他宗教也有所了解，但我对藏传佛教、藏文化非常执著，觉得是非常珍贵的思想宝库，对全人类来说都很重要。现在很多人包括一些藏族的年轻人，都不知道这些文化传统的珍贵性，甚至觉得它们没什么用，转而去希求其他的知识。

我想问的是，作为社会科学家，您对藏传佛教有什么样的看法？您对藏族年轻的知识分子有什么期许？

范彼德教授：

这是一个多元化的问题，其必要性在于不同的生命形式、不同的生活方式有必要被人类了知，这让我们有能力找到一系列问题的解决方案，包括那些目前还没有

发现、未来将会出现的问题。

生物学家肯定会强调动植物的多样性对于自然界的延续很有必要，而社会学家、人类学家会说文化的多样性同样必要，可以帮助我们理解不同的反应模式。



保护文化多样性，可以帮助我们面对种种已知的和未知的问题。如此所有的事情不会变得雷同。如今每个人都穿着T恤、看电视节目、开车……全球经济一体化的趋势下，这些都难以避免。但当我们谈到文化与宗

教，保护这两者的多样性是非常有益的。

德国人想保护自己的文化传统，法国人想保护自己的文化传统，藏族人也应该同样致力于保护本民族的文化传统，实际上大家都面临类似的处境。客观地说，这是为保护全球文化遗产所做出的一种贡献。

再次感谢您的到来，感谢您和我的交流。与您的交流让我感到非常愉快，因为您很幽默，总能令人开怀大笑，同时又对所有问题有非常深邃的见解。您的到来对我们而言，的确是快乐的享受！

叩问我们的时代

GREAT QUERIES OF OUR TIME

索达吉堪布 & 施耐德教授

哥廷根大学

University of Gottingen

2013/04/12



施耐德 (Dr. Axel Schneider)

汉学家，哥廷根大学中国历史与政治研究中心主任，现代东亚研究中心主任。专攻中国现代史，尤其是思想史和科学史。曾在哈佛大学、台湾政治大学和北京大学长期进行研究。于海德堡大学中国研究所工作 10 年，创建了莱顿大学的现代中国研究中心。

1. 宗教复兴，因为我们富有却空虚

施耐德教授：

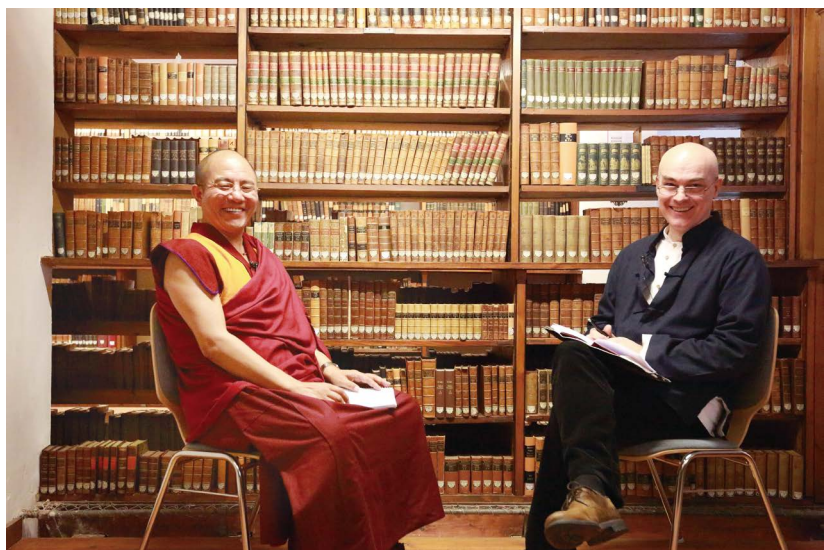
堪布您好，欢迎您到哥廷根大学来。有机会和您探讨宗教学界、汉学界以及人类学界都非常感兴趣的话题，我们感到非常荣幸。

我们昨天已经谈了宗教与现代性的关系，令欧洲学界十分惊讶的是华人世界最近的现象：过去二十年现代化快速的发展，同时宗教似乎回来了，有复兴的迹象。对于这种现象，有很多人不理解。您能不能给我们介绍一下出现这个现象的背景，为什么会这样？

索达吉堪布：

宗教复兴这个现象，无论在西方还是东方，目前来看趋势都是比较显著的。以前人们认为只要科技发达、物质富足就可以满足内心需求，但到了 20 世纪发现并

非如此。仅仅依靠科技与物质的发展，并不能解决内心存在的种种问题。



据我观察，在中国大陆、台湾等地出现的佛教复兴、兴盛的趋势，主要是因为过去一段时间里，很多人信仰宗教的因缘不具足，现在各方面逐渐开放，由外而内，内心的束缚也渐渐放开。物质丰盛的同时，人们的心灵是空虚的，这种空虚需要一种心灵的粮食。而这种粮食，刚好可以从宗教——尤其是藏传佛教为主的佛教中找到。

我认为这是一种特殊的因缘聚合，再加上佛教的理论经得起当今科学的观察和推敲，如此就有很多年轻人和知识分子对佛教产生了极大的兴趣。我相信这个趋势是不会轻易衰退的。

2. 科技时代的人们：信仰基于理智

施耐德教授：

您的观察和思考让我想到了其他问题。科学发展带来的物质富足的舒适生活，好像缺少了一种灵性的基础，缺少一种信仰。宗教的复兴很大程度是为了弥补这个缺陷，满足内心需求，让人生具备更深层次的意义。

其中的问题是，物质发展所带来的生活方式和相应的世界观、人生价值观，与宗教信仰本身是互相矛盾的。因为科学发展的前提是把所有人之外的存在都对象化，即全球资源都是人类可以操纵、可以随意改变的，

结果就是现在的地球生态和一百年前完全不同了。

这种世界观的基本假设前提，就是除人之外没有其他，我们所面对的外在世界并不存在一个超越的宗教性力量。在这个世界观的前提下，科学才那么发达，物质生活才那么进步。您所说的宗教复兴能弥补物质发展带来的内心空虚，刚好与这个世界观是矛盾的。

我们无法理解正发生在中国的宗教复兴。佛教的理念有不少地方是与当代科学、现代生活有所矛盾冲突的，当然也有一些可以共存之处。您觉得中国现代化发展带来的经济模式、生活态度与宗教复兴之间，是不是有矛盾呢？

索达吉堪布：

我是这样思考的：如果我们的宗教信仰只是停留在信心的层面，那么跟物质主义为核心的意识形态之间存在一定的矛盾。因为此时的信仰只是内心一种主观的

意识形态，是感性的。这两种意识形态之间必定是会有矛盾。

但是宗教不仅需要感性的信心，同时也需要理性的智慧。物质世界的发展需要智慧的指引，同时，人们在享用物质生活时，也需要用智慧加以抉择。

一般而言，宗教信仰与社会外在的物质发展之间会存在矛盾。如果对宗教的信仰还停留在一种迷信的心态，或者虽然不是真正的迷信但没有智慧摄持的一种心态，那就会和客观理性的物质发展产生矛盾冲突。

如果人们真正认知到佛教中包含的智慧，如平等观、慈悲观等的价值，那么世界上的物质越进步，就越需要这样的智慧观念。

我认为，现在中国的佛教复兴，实际上是人们找到了心灵的归宿。其中可能也存在盲目的追求，但本质上是一种智慧的抉择。这并不会对物质发展有所阻碍，或

有所冲突。

3. 没有信仰约束，欲望会让人类自掘坟墓

施耐德教授：

目前，物质发展带来的破坏很大。我们都希望过得很舒适，什么都想要，车子、房子、各种现代化设备……这些不是从天上掉下来的，都是我们剥削地球的自然资源得来的。

现代科技发展不但对大自然的破坏非常大，对人本身也造成了巨大的破坏。比如说，现在的经济发展方式都是以企业赚取利润为标准。企业为了赚钱、为了发展，只能一味对员工施压，造成负面影响。这种经济模式带来的物质发展，要付出的代价很高。

现代生活已经完全改变人们的目标和生活态度。我们是不是必须要靠一种灵性的力量、宗教的力量，让

大家用一种谦虚的心态，过一种简单健康的生活？除此之外，对大自然的破坏与污染越来越严重，环境保护问题也越来越突显。

我觉得宗教与物质发展之间还是存在一定程度的张力和矛盾，您觉得呢？

索达吉堪布：

这种矛盾在每个时代都存在。所以，藏传佛教一直提倡秉持中道，也就是说，一个人既不要过于富裕，也不要太贫穷了。佛教知足少欲的理念，提倡人们的衣食住行能满足基本生存即可。

这样的理念与当下物质发展诉求显然是矛盾的。现在除了环境破坏之外，贫富差距进一步拉大，少数人占有了大部分财富。也就是说，世界上 20% 的人掌握了 80% 的财富。

拿美国来说，仅仅占全球 6% 的人口，却拥有了 35%

的世界财富。如果全球人类都按照美国的标准，过比较奢侈的生活，那需要五个以上的地球才能满足。甘地也曾说过：“地球只能满足人们的需求，不能满足人们的欲望。”这个道理和佛教所提倡的理念完全一样。

如果我们没有一种宗教信仰来控制自己的欲望，一味地狂热追求物质发展与进步，那么对自己、对他人、对世界、对整个地球都将是非常大的破坏和灾难。

所以我觉得，埋头追求物质高速增长的模式，对人类来说，有一种自掘坟墓的趋势。从这个层面来说，佛教的一些观点与现在物质发展之间确实存在矛盾，尤其与人类的贪婪和欲望是背道而驰的。

4. 佛法：永不过时的心灵科学

施耐德教授：

我们可以再回到原先的问题，过去二十年，佛教在

华人世界复兴的原因是什么呢？正如您刚才提到的，一方面是佛教可以满足人们的心灵需求。但是我们刚刚也谈到，佛教与当下的生活方式之间存在矛盾。那么您觉得那些对佛教感兴趣的人是否意识到了这一点？

索达吉堪布：

汉族人学佛的心态，我还比较了解。佛教的有些行为，和他们的生活是直接矛盾的，比如说出家或闭关，对大城市里的人来说，有一定的难度。但大多数的佛教理念，不但和他们没有矛盾，反而可以在日常生活中加以运用。当然，有些古老的传统和仪式，如果没有与时俱进，贴近现代人的心灵，就没法真正进入人们的内心，也没办法在这个时代延续下去。

我一直认为，藏传佛教是一种心灵科学，是一种关乎幸福的教育，不需要任何古老的包装，它适应于任何时代、任何社会，可以快速方便地直接运用，帮助人们减少痛苦、增长快乐。任何人都可以从中受益。

比如说，我们应该怎样看待世界？怎样看待人与人之间的关系？怎样让内心有满足感？怎样对治我们过多的欲望、嗔恨与嫉妒？对治这些不良心态之后，如何让自己心态平静……诸如此类调节心灵的方法，在任何地方推广，都很容易。

如果佛教一直是寺院里的古老仪式，那么在科技快速发展的当下，它的延续必然会受到阻碍。这个时代，人们的各种喜好，包括穿衣打扮都在快速变化，不过短短几十年，很多行为都不同了。

总的来说，佛教之所以可以紧跟时代，紧跟潮流，因为它本质上是一种不会过时的心灵教育。

施耐德教授：

一些传统仪式，更多是为人们提供一种认同的基础，找到一种令人舒服的归宿感。

您关于心灵科学的说法，我觉得很有趣。您也提到

了佛教理论与科学之间的密切关系，您是否可以进一步介绍这两者之间的关系，在哪些方面佛教理论与科学之间具有共同点呢？

索达吉堪布：

我之前对佛教和科学做过一些对比。佛教经论可以说是浩如烟海，而科学也是分类繁多，十分广博，包括自然科学、社会科学等。

如果是自然科学和社会科学这些关于外部世界的研究，每个人的喜好和习性都不相同，可能有人喜欢，有人不喜欢。但如果有一种科学关乎人们内心的苦乐，关注日常行住坐卧中每一个起心动念，并能为我们的心灵带来平静，那每个人应该都会感兴趣。这也正是佛教，尤其是藏传佛教能为人们带来的利益。

不管社会哪个阶层，不管他们有没有信仰，都需要一种平静的心态。尤其是现在社会快速发展，社会氛围

特别浮躁，人们面临的压力也特别大，格外需要平复内心。这种需求，恰好在佛教当中能得到满足。

所谓科学，是暂时无法推翻的一种超级知识。而佛教中有很多人人都能用上的知识和方法，其实也算是一种科学。这种心灵的科学，可以给痛苦的人们带来安慰和清凉。

为什么现在很多人乐于探索佛教，也是因为他们其中有所获得。人们追求佛法不是盲目的，而是带着目的进来，学着学着就不愿出去了。如果佛教仅仅是一种迷信，不能带来任何利益，那么很现实的就是，很多人学了一点后，没什么收获就不会再继续了。

5. 宗教：逃避现实，还是直面现实？

施耐德教授：

当下，很多人都承受不了快节奏的紧张生活，自

然想寻找一个出路，寻找一个解决的方法。也许别人会说，信佛是一种逃避，选择信佛是因为个人不够优秀和强大，没能力应对社会上的竞争，没办法立足，很失败，只能躲到佛教里面。

很多人都有类似的偏见，认为佛教是一种逃避主义。我和其他朋友讨论这个问题，他们也同样认为信佛就是逃避，就是个人不够强大。我总要跟他们解释，其实你们才是逃避，你们才没有面对人生的根本问题。

您觉得要怎样解释才能说服他们，让他们理解：选择信仰佛教并不是逃避？

索达吉堪布：

在 20 世纪七八十年代，许多影视作品都传达了类似的观念，认为学佛出家是对现实的一种逃避。

这个社会各种各样的人都有，心态也是千差万别。必须承认，不排除一部分学佛的人是为了逃避现实，但

我们不能认为学佛出家都是为了逃避现实。

在我接触过的人中，90%以上的佛教徒是因为其他原因进入佛门的。我们应该用客观的态度去评价一个问题，而不是在没有了解的情况下，用笼统的语言武断地一网打尽，这样既不科学也不客观。

就像我刚才说的，极个别人学佛是为了逃避现实，但这种逃避通常有两种结果。一种是刚开始抱着逃避的态度入佛门，后来懂了一些佛理后，不仅自己变得相当强大，甚至还能引导很多人。就像我们佛学院的个别法师，一开始对人生比较悲观，多少有些逃避，但后来通过深入学习，对佛教有了真正的认识，在某些场合可以结合自己的经历和佛教理论，有针对性地启发他人。还有一种情况，以逃避的态度入佛门后，并没有深入如海般的经藏，逃避到最后也是失败。

总的来说，信仰宗教的人不能都被视为迷信者，或是被一些陈旧思想所束缚。因为宗教信仰的背后，有着

深刻的含义，在还不知道的情况下就妄下结论是不明智的，后果也不堪设想。

6. 西方人学佛法——歧途之忧

施耐德教授：

您也经常到西方国家交流与讲学，您觉得佛教在西方发展的机会如何？

索达吉堪布：

佛教在西方的发展机会，我不太能确定。二十年前，我去过几个欧美国家，当时藏传佛教在西方还很少见。一方面，西方国家的人普遍比较包容，之前他们主要信仰基督教，后来很多人转而信仰藏传佛教。他们接受藏传佛教的很多大德，当然也接受汉传佛教。从这个趋势推断，依靠各种因缘，未来佛教在西方应该有发展

和兴盛的机会。

另一方面，西方的佛教信仰目前仍偏重在一些形式上，没有像汉地那样进行系统的闻思修行。长此以往，即使表面上很多人皈依佛教，但精通教义的人很少，心无法融入佛教的智慧，年轻人到了一定时候，还是会把佛教当成迷信。而且，欧美人有一种顽固的先进文化优越感，很难改变。所以我不太清楚佛教在欧美国家未来的发展趋势。

我最近接触的有些学者，本来某个思想很有道理，但他们内心就是融不进去，仿佛脑子里的观念已经凝固，一直坚持自己是对的。在这种思维模式下，即使佛教再有道理、再有修证，他也不一定会承认。

施耐德教授：

我不是很理解西方国家的佛教发展。根据个人观察，除了逃避心态之外，也有一些政治原因。当然，

很多人是真的对佛教感兴趣，但理解到什么程度也不确定。

经常看到一些书，写的是靠佛教来实现自我、满足自我。我觉得这和佛教的教理不太符合吧，也许是为了商业利益。

索达吉堪布：

您说的这种现象，确实与佛教的究竟教理不一致。但暂时而言，佛教中也有黄财神之类的方便法门。

现在很多人学佛是为了追求世间福报，特别喜欢发大财、保平安、求健康，这类人可以说是形象佛教徒，不算是真正的佛教徒。真正的佛教徒，应该懂得佛教的教理，自己也有所修证。

施耐德教授：

佛教在西方国家的传播，可能需要克服一些偏见，

如逃避主义、政治因素，还有靠佛教来实现个人的梦想和欲望。最主要的就是要让西方国家的民众了解佛教的基本理念到底是什么。

我自己上高中时，宗教课主要讲基督教，涉及伊斯兰教时也从基督教的角度来讲，基本上不讲佛教。我孩子高中的宗教课，也没有讲到佛教。不清楚现在西方的宗教教育情况如何。这可能也是需要解决的问题。

7. 德国：战后文化断层，急功近利无益

施耐德教授：

堪布您对我们这里的具体研究情况，包括我们对佛教的研究，有什么需要了解的吗？

索达吉堪布：

我之前在网上看过您的介绍，您是国际著名的历

史学家。作为一个德国人，您还精通英语与汉语，汉语说得特别流利，让我非常敬佩。

我们今天交流所在的哥廷根图书馆，有四百多年的历史，里面收藏了 17 世纪以来的大量古籍，令人景仰。我最近在哥廷根看到很多当地建筑都有一百年以上的历史，这在其他一些地方很难见到。同时我也了解到，获得诺贝尔奖最多的是德国人。这样一个国家，既保留了古老的传统，同时在现代化进程中，科学研究方面也取得了显著发展。

我想问的是，德国采用了什么方法让新与旧并存，同时又相辅相成地向前发展？因为很多国家要么过于保守，不太开放；要么过于开放，丢失了自己的传统。

还有一个问题是，从德国人的内心来看，是不是也将老传统和新理念结合得很好？

施耐德教授：

我个人觉得德国这种新与旧的结合做得并不好。

二战后，德国的科学和文化基本上形成了一个断层。现在的德国与战前的德国相比，在文化方面有很多都完全不同了。这其中当然也是有好有坏。

好的方面是，我们现在所看到的对文物的保护。这也跟战争带来的破坏有关，被破坏的东西太多了。德国比较珍贵的建筑，战后留存的不到10%，都给炸得差不多了。

当你去法兰克福、柏林这些城市，对比战前的城市照片，会意识到这些城市已经完全不一样了，大部分都是新修的、重建的。德国人之所以对文物和历史建筑保护得非常彻底，是因为留下的东西和战前比，已经不多了。这种保护有战后急需重建这个国家的目的和动机。

科学发展领域也有很大改变。战前德国的科学是非常有名的，这跟德国当时的政治没有关系，跟德国的文化、民族也没什么关系，而是跟德国的历史地位和地理位置有关系。德国从中古之后一直到第二次大战前，

基本位于整个欧洲的中央，往北往南、往西往东，都要经过德国。

德国战前的文化，融合了很多德国之外的文化因素，比如融合了东欧的犹太文化，也学习了法国、英国的文化。当时的德国是一个会吸收很多外来优秀文化的国家。二战前，德国科学领域的名家也有很多。

其实有国外背景的学者不只是犹太人，比如说我研究中华民国的历史学界，两位历史学大家傅斯年和陈寅恪都曾在德国留学，他们留学的年代也就是 20 世纪 20 年代。德国柏林洪堡大学的老师，有三分之二是犹太人，战后这些犹太裔知识分子不是逃去了美国，就是已经去世了。

战后的德国，其实没办法再继承之前的科学文化传统。目前德国在自然科学方面发展得挺不错，因为经济发展需要这些科学技术。但是在人文方面就差强人意，虽不是完全与之前的传统断了，但大部分已经断得

差不多了。

我觉得德国对文物、文化的保护确实蛮成功的，但是背后也有一种失败。德国战后的政治制度方面，当然是比之前好很多，但在文化方面，严格来说，是一种衰败，一种堕落。

战前德国的音乐、文学、哲学，每个领域都有很多特色与发展。现在再看，仅哲学领域就没剩几个人了。战前德国在哲学方面有很多影响很大的学说，后来都被法国的学界所继承。法国现在那些著名的哲学家和学者，像利奥塔、德里达、福柯，他们写的博士论文都是研究战前德国的哲学。

知识分子对现代生活方式的反省思潮，在战前的德国发展得很好，如胡塞尔、海德格尔、新康德主义等学派都很有影响。战后这些都中断了，统统没了。这些学派的不同理论分支，战后在法国继续发展着。

可见，两次战争所带来的文化破坏力非常巨大。也许还会有新的发展，以德国的地理位置，还有它的语言特色，还在慢慢发展一些新的东西。

战争过去了七十年，目前我还看不出德国哲学界有什么复兴的端倪和机缘，没什么成气候的新发展。战后有名的哲学家，只有伽达默尔，还有哈贝马斯，他们都是在战前受的教育。

现在德国是以经济发展为主，大学教育也好，科学研究也好，文化互动也好，很多方面最终考量的还是经济效益。这在现代生活中是很正常的现象，但是并不太好。

德国的教育在过去四五十年也走上了效率的路子，都要以效率为先，尽可能多招生、快毕业、少花钱，至于所培养出的人才怎么样，不是不考虑，而是考虑得不太充分。

比如，我们开了一门新的硕士课程，叫现代汉学，今年只有两个学生。我自己的想法和规划是，明年也许能招五个，后年招七个，大后年招八个，五年后可能就有二十多个。但学校觉得，才两个而已，不如不开这门课了。

教育不是这样做的。首先，在硕士这个层级，要物以稀为贵；其次，教育不是搞投资，今天投了钱，明天就能看到回报。教育要花时间、花心血，可能过了二十年才有所收获。用投资和回报的说法就已经不对了。当然，这个问题也不是德国特有的。

索达吉堪布：

这种现象，就是现在很多人的“快餐理念”造成的。佛教界也是如此。很多人希望在很短的时间里成名，在很短的时间里有所成就。实际上，真正要达到古代前辈那样的高境界，没有那么简单，也没有那么容易。

施耐德教授：

而且，这些问题不仅仅是那些教育部官僚的思维，我们的学生也是这样的思维。他们进入大学，发现学中文很难，无法在两三年之内学得很好——学士学位在德国的学制是三年。我常常跟他们说：“你们就学慢一点，没有关系，你就把三年拉成四年，多花一年的钱。”做学生的话，花费其实并不多，但多花一点时间可以学得比较好。他们说：“那我毕业就很老了。”我说：“你毕业只有 21 岁，这算老吗？”

他们还是用快速、高效的诉求来看待他们的教育。

8. 每一种语言都是一种不同的世界观

索达吉堪布：

我很佩服您语言方面的能力。我平时与德国人或者英国人交流，都需要翻译，但您汉语说得那么好，我

可以直接和您说汉语。

现在很多藏族的年轻人，连本族的语言都不会说了。不管是一个国家，还是一个民族，在掌握自己语言的同时，也要学习一些别的语言，这是非常有意义的。

听说您去世界各国的高校和研究机构，都会使用当地语言来做讲座，非常随喜赞叹！您是用出了什么窍诀来学习各种语言的，还把它们掌握得那么好？现在很多少数民族抛弃了本族的语言文字，您对此有什么看法？

施耐德教授：

其实，很多人抛弃自己的语言，并不是自己做的决定，是环境使然。

我对中国大陆的少数民族抛弃自己的语言不是很理解，但台湾也有这样的现象。现在年轻一代的台湾原住民基本上都不怎么会讲自己的母语。这当然跟他们所面对的社会现实有关系。他们要在台湾发展，要在台湾

读书、工作，都必须使用汉语。而且他们的生活方式也改变了，原先母语所包含的有些文化和人生价值观也不适应当下的生活了，所以自然而然就抛弃了母语。

我记得 1995 年我和太太在台湾结婚。我太太有原住民血统，我们一起去她出生、长大的那个村落，参加鲁凯族的丰年祭。有很多鲁凯族的年轻人参加这个活动。活动中需要一些年轻人爬上竹竿做的塔，戴着麦克风在上面讲几句鲁凯语。这个塔不是很稳，风吹过来就有点摇晃，当塔摇晃起来时，上面的年轻人下意识地用台语说：“好可怕！”你看他日常使用的语言是台语，在活动中讲的鲁凯语是特意学来的。其实，所谓的母语已经不是他真正的母语了。

但也不用批评他们，这就是个很自然的过程，挺可悲的。可悲在哪里？一种语言就是一种认同。当然，认同是可以改变的，没有认同也不影响舒适的生活。我认为最可悲的是，每一种语言都是一个不同的世界。同一

本书，我们用不同的语言来翻译它，就变成不同的书。一种语言包含了一些不同的概念和思维模式，人类失去一种语言，就失去了一种选择。这是最可悲的。

我自己之所以学那么多外语，也是因为我的成长期正好是 20 世纪六七十年代，德国进入了国际化的时代，自然而然就学了很多外语。我母亲除了德语，一种外语都不会，我们这一代至少会五六种，其中两三种可以用来口头交流，另外两三种可以用来阅读。

索达吉堪布：

您会几种语言呢？

施耐德教授：

能阅读的语言是德文、英文、中文、日文、荷兰文、法文、意大利文和拉丁文。其中，法文、意大利文和拉丁文三种语言很像，从中文角度来看，其实是一种

语言的地方化，不需要特别用功学习。



其实学语言也不是用功的问题，是环境使然。当然，你还是要花时间，父母需要鼓励你。但如果你没有那个语言环境，不管多么用功都没办法。我自己学习了这些语言后，就会去国外留学或者讲学。我最宝贵的心得是，每一种语言都是一种不同的世界观，这个很重要！

9. 德国人：天生擅长得诺贝尔奖

索达吉堪布：

我到了哥廷根，发现这里有这么多诺贝尔奖得主。获得诺贝尔奖最多的是德国人，获奖者尤其集中在哥廷根——截至目前，哥廷根大学就出了四十五位诺贝尔奖得主。加上其他地区的德国人，包括移民到其他国家的德裔科学家，总共有 200 多名诺贝尔奖获得者。

我想问的是，德国人与诺贝尔组委会会有什么特殊关系吗？还是德国人的智力特别卓越，远超其他国家？在全世界所有国家中，为什么德国能培养出这么多优秀人才？

施耐德教授：

整体上看，战前德国的诺贝尔奖得主更多，战后得诺贝尔奖的德国人都是在海外做研究，比如最近得奖的

德国人，大概八成是在美国从事科研工作。这本身也说明战后德国本土科学研究的制度有问题。

其实我个人觉得，德国人也没什么了不起。说得好听一点，就是非常严谨；说得难听一点，就是过于死板。德国人做事确实很仔细，而且很有纪律。要做一件事就会非常投入，其他什么都不管不顾，这样的结果就是不会生活。

从德国到意大利，你会发现意大利的整体氛围比较轻松，比较舒服，德国就显得比较生硬。这是文化背景带来的影响，也是历史带来的改变。战后的德国在科研方面不如战前。

缘聚纽约谈藏密

DISCUSSIONS ON TIBETAN VAJRAYANA IN NEW
YORK CITY

索达吉堪布 & 滕华睿教授

哥伦比亚大学

Columbia University

2013/04/20



滕华睿（本名格雷·托特，Gray Tuttle）

哈佛大学博士，哥伦比亚大学东亚语言文化系教授，研究方向为西藏历史与宗教。出版的著作有《建构现代中国的藏传佛教徒》《西藏历史的读者》《西藏传统来源》等。



主持人：

相信在座的各位对索达吉堪布已经很熟悉了，我想简单介绍一下今晚的对谈嘉宾滕华睿教授。

滕华睿教授是哥伦比亚大学东亚语言文化系的副教授，研究现代西藏学。最近他的新书《西藏历史的读者》（The Tibetan History Reader）正式出版，并在这里做了庆祝与分享。顺便一提，这本书可以在我们楼上的书

店买到。

我们很高兴他又一次来到这里，将与索达吉堪布展开一场对话，探讨藏传佛教目前在中国汉地如此兴盛的原因。这是两位思想家就当今不同民族的文化交流而展开的一场深入探讨，非常荣幸可以聆听他们的对谈。

请大家和我一起欢迎滕华睿教授和索达吉堪布！

1. 是什么让他迷上了你——藏传佛教？

滕华睿教授：

感谢各位的到来。首先简单介绍一下今天的尊贵嘉宾：

索达吉堪布，出生于四川省甘孜州的炉霍县。长期在喇荣五明佛学院讲经说法，是著名的佛法导师。五明佛学院坐落于四川西北部，其创办人法王晋美彭措是

公认的 20 世纪的伟大上师，堪布是他座下的主要弟子之一。

一直以来，索达吉堪布以弘扬藏传佛教为己任，特别是宁玛派教法，尤为精通“藏地幸福密码”，将佛教视为一门获取幸福的科学。堪布见证了藏传佛教在中国的兴起，请您为我们简单介绍一下藏传佛教在中国的传播情况。

索达吉堪布：

今天依靠殊胜的因缘，我这么一个来自藏地雪域的出家人，与哥伦比亚大学的滕华睿教授、鲁宾艺术博物馆的蒂姆先生以及在座各位，相聚在此展开思想交流。首先感谢促成了这次相聚的所有人，感谢大家。

滕华睿教授的这个问题，我也思考过很久，可能有两方面的原因。

一方面，藏传佛教目前有着完整的佛法学修体系。

我之前看过法尊法师的自传和能海上师的传记。法尊法师在自传里提到，他去藏地的主要目的是想深入学习佛法，他对密宗有浓厚的兴趣，同时也是追随义净等前辈大德，继承他们的翻译事业，填补汉传佛教中的空白。尤其藏传佛教中的五明，囊括了很多世间的知识和技能，如工巧明中的天文、地理、历法，医方明中的药物学和医学，等等。这是法尊法师的求学目的。

能海上师来藏地求学的目的有些不同，他主要是想求学密法。能海上师学佛后，曾在雍和宫看到《大藏经》目录，发觉有很多没有翻译过来的密乘经论，渐渐萌生了学密法的心。刚好那时大勇法师从日本留学回来，他也认为如果学密法，藏密比东密更殊胜。后来，依种种因缘，能海上师两次入藏求学密法。就近代而言，能海上师这样一个汉族人到藏地求学，是非常了不起的。这两位前辈到藏地求学的历史，在滕华睿教授的著作《建构现代中国的藏传佛教徒》中也有提及。



西方有不少人说去西藏是一种虚无主义与空想主义。我觉得各种情况都有，有些是去学密法的，有些是去学五明的，各有各的目的和希求。但对大多数人来说，藏地还保有完整无缺的佛法传承和学修体系，这是切实可信的，并不虚无。

另一方面，当今时代，很多国家和民族的传统文化都在渐渐边缘化、学术化、课题化，藏传佛教作为一种特别古老的智慧，它独特的价值尤为突显——这门心灵科学能滋养我们匮乏的心灵。在物质极度丰盛的当下，人们更需要的是精神食粮，是心灵的粮食。

2. 二十年：纽约的喇荣缘

滕华睿教授：

我也在思考，特别像法王晋美彭措这样的上师，在与汉众结缘的过程中扮演着怎样的角色。我有幸听闻

了 1993 年法王在纽约的传法，从那时起，就持续关注佛学院的发展。

您能简单谈谈学院的基本框架吗？比如其独特的教学体系，由学院发展出的组织机构以及弘扬佛法的前景展望。还有您的“藏地幸福密码”，有哪些是从法王时代延续至今的，哪些是法王圆寂后十年当中有所变化的。

索达吉堪布：

是的，二十年前，应该是 1993 年，我陪上师如意宝来过美国纽约。当时我们在不同的道场中传过一些佛法，也去了全世界最高的世贸大厦。这么宏伟的建筑也是说没就没了，太无常。

前两天我在波士顿和哥伦比亚大学，遇到很多教授，他们都见过法王如意宝，往事历历在目。反倒是我自己，当年还很年轻，每天背着背包跟在法王身后，但

现在对很多人和事都记不清了。通过和很多人交流，我发现他们对藏传佛教的信心和重视不是一两天的时间。二十年前，他们就在做这个领域的研究；二十年后，依然投入其中，乐此不疲。我个人而言，非常赞叹他们这种精神。

二十年前，我们在纽约建立了喇荣显密中心，后来在美国各地有了很多显密中心和菩提学会中心，一直延续至今。今天在座的很多知识分子，可能就来自不同的中心。

当初法王如意宝来到纽约时，记得《纽约世界报》还报道过法王晋美彭措是世界上最大的佛学院的院长，学院有两千多僧众，当时已经算很多了。现在的喇荣，人数更多，出家人和居士的人数都在不断增长。尤其是现在的中国，大部分人没有信仰，随着物质水平的快速提高，人们开始意识到内心的满足充实更为重要。

美国的情况也差不多。二十年前的美国，经济水平

遥遥领先，但人们渐渐发觉，要在对物质和金钱的追求中找到永恒的快乐是非常难的，他们转而追寻心灵上的快乐。

不管在藏地、汉地或是世界上任何一个地区，我都会告诉大家，如果想要获得真正的幸福，需要从宗教中接受一种心灵的教育。有了它，你会发现自己无论处于何种境遇，都会很快乐。不然的话，可能在短短的时间中你会快乐，比如买房买车的愿望达成后，会很快乐；成家立业获得一点成就后，会很快乐。但随着时间流逝，这些快乐不但会消失，还会转变成痛苦的根本因。所以我觉得，心灵智慧的提升，对大家来说非常重要。

如今的喇荣五明佛学院，法王虽然圆寂了，但法王培养出来相当一批高僧大德，他们有智慧有能力，还有强烈的利他心。在这样集聚了高素质的弘法利生人才的群体中，我想佛法应该能够继续弘扬下去。

3. “藏漂”史今谈

滕华睿教授：

我对这种观点很是好奇，即藏传佛教热潮的兴起是因为人们在寻求超越物质财富之外的更有意义的生活。有一些研究认为，藏传佛教在当今中国兴盛的原因，是来自某种危机，如信仰缺失的危机等等。

堪布刚才也提到在 20 世纪二三十年代有一阵很强的藏传佛教热，不止吸引了像法尊和能海这样的出家人，在全国范围内也吸引了很多在家人。当时的中国，每个大城市都有佛法中心欢迎上师们到访。人们对密宗仪式和灌顶等有着强烈的兴趣，也不乏认真研习藏传佛教理论的学生。比如重庆的汉藏教理学院，就是那时太虚法师建立的一个汉藏并设、显密兼习的佛学院。

我好奇的是，在当今时代，喜爱密宗灌顶的群体和喜爱显宗的群体之间的比例是怎样的，是否保持着差不

多的比例？毕竟在 19 世纪 30 年代，法尊和能海只是特例，总体来说，想学习藏传佛教乃至真正付诸行动的汉僧只是极少数。如今有许多汉族僧尼在学习藏传佛教，与之前相比您认为他们有什么不同？

索达吉堪布：

从历史上看，藏传佛教的盛行与执政者的信仰和执政策略有关，尤其是在元朝、清朝。到了近代，太虚大师和法尊法师共同建立的重庆汉藏教理学院，对于藏传佛教的传播在一段时间里起到了非常大的作用，但之后由于种种原因没能延续。

如今，藏传佛教在汉地的传播非常广泛。在学习者的群体中，一部分人是出于信心和往生极乐世界的意乐，其中有老年人，也有文化程度不太高的人；另一部分是知识分子，我用汉语讲法的二十多年里，发现对藏传佛教感兴趣的知识分子越来越多。

十年前，我做过一个调查，采访了 125 位知识分子，编成一本书叫《智海浪花》¹。我发现，相当多的本科以上的知识分子热爱藏传佛教。除了刚才所讲的几个原因，还有一个原因就是：他们遇到的上师对佛法十分精通，上师并不只让弟子磕头念经，而是能够结合一些世间理念，运用佛教的教理使人信服。这也体现了人们对佛教教义的希求。

此外，还有一种是对清净传承的希求。藏传佛教的传承十分圆满，从佛陀时代一直传到现在。在藏地，需要有相应的传承，才有资格给他人宣讲经典。藏地之外的许多地方，这样重视传承的传统可能不复存在了。

到目前为止，在藏地的知识分子，包括在喇荣学习藏传佛教的人群中，有不少获得了博士学位，有国内的博士，也有海外的博士。这些知识分子来到藏地学习，有些选择出家，有些虽然没有出家，但还是继续待在这

1 《智海浪花》上下二册内容现收录于《没什么放不下》《有什么舍不得》《幸好有烦恼》。

里。我想藏传佛教吸引他们的主要特点之一，就是具有完整的理论体系，以及密法里的一些特殊修法。

当然，也有些人是在被藏地的其他特点吸引来的，比如藏地的蓝天白云、美丽风景，吸引了无数游客，也吸引了不少画家和摄影爱好者。

4. 佛子吃肉——赦无罪？

滕华睿教授：

分享一下很多年前我在中国乘火车的经历。大概十五年前，我在火车上遇到一个人，他正跟随青海的一位藏传上师学习。他非常高兴能够学习藏传佛教，但欢喜的主要原因是因为他觉得自己找到了一个理想的教法：成为佛教徒的同时，还能被开许继续吃肉。他说上师教给他一个咒语能超度他吃过的所有动物。他的确认为这是藏传佛教不同于汉传佛教的地方。他就是一个普

普通通的银行职员，在北京南边某处工作。

最初我在五台山遇到过修持藏传佛教的汉族僧人，他们当时住在寺院里修持藏传佛教，同时也吃素。那是我第一次遇到吃素的藏传佛教徒。

我本人已经吃素二十年了，我想知道吃素究竟起到什么作用，或者不吃肉到底有多重要？对于热爱藏传佛教的汉族弟子来说，应该怎样看待这件事？

当然，在藏族历史上，也有像夏嘎巴尊者那样著名的大师是素食者。但总体来说，他们仍属于极少数。而现在在喇荣，目前已经发起一些提倡素食的运动。那么，这是受藏族自身历史的影响，还是受汉族佛教徒的影响，或者这两方面的影响都有？

索达吉堪布：

这个问题很好！您的这段经历，我回头可以分享给汉族弟子，引以为戒。您提到的这位汉族居士的情

况，可能和某些上师的言行有关。现在也有类似的情况。大多数藏传佛教的寺院里，出家人都以素食为主，但也有一些吃肉的现象。

我个人而言，十多年来一直强调吃素，原因就是学习了汉传佛教的传统。我觉得这一传统非常符合大乘教义。后来我们也结合一些藏传佛教大德的教言，对藏地的饮食习惯做过一些分析。过去，藏地雪域的地理环境恶劣，交通不便，蔬菜供给严重不足，这是一个原因。还有一个原因可能是受到了南传佛教中吃三净肉传统的影响。

佛教最究竟的密意，还是在大乘佛教中。佛陀接近涅槃时说过，对小乘的一些开许是暂时的、不究竟的。最究竟的佛陀教法，是不吃任何众生的肉。汉传佛教中的某些传统，如果我们通过观察发现它不合理，也不会接受。但是吃素这一点，确实非常相合于大乘佛教。

如果更多的佛教徒都选择素食，不再吃肉，直接就

能挽救很多众生的生命。比如一百多个人吃肉的话，一顿饭可能就要杀掉一头猪或一头牛；反之，如果这一百多人是吃素的，大家想想，日积月累，可以让多少众生免遭杀戮。

我们在佛学院也一直强调，无论汉藏，出家人最好都不要吃肉。我在讲课时说过，想听我的课就不能吃肉，否则不能听法——我用各种方式提倡吃素，现在学院内外的学员基本都吃素。

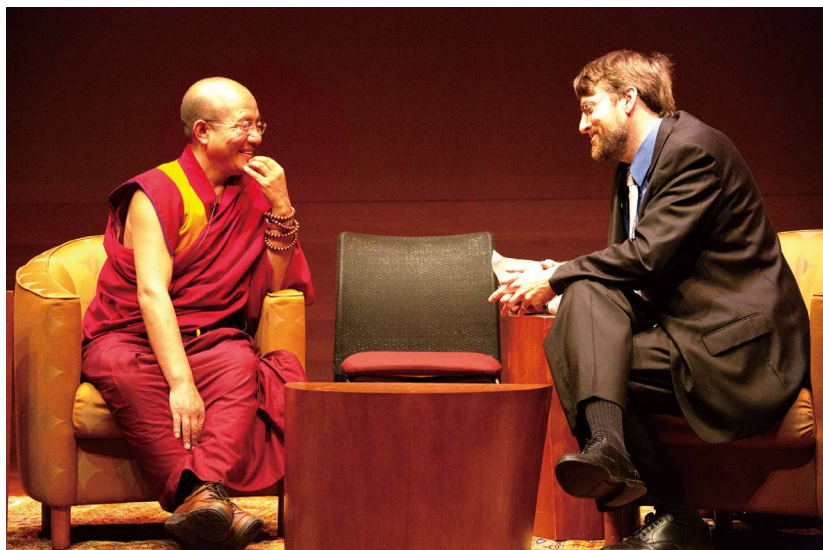
总之，汉传佛教中吃素的传统，既符合佛陀教言，又真正能利益众生，是非常有意义的。真正的大乘佛教徒，要身体力行地遵循、推广这一传统。

5. 居士法师——佛教未来趋势？

滕华睿教授：

我想知道，修持藏传佛教的在家人，未来将发挥

怎样的作用？法尊法师在重庆汉藏教理学院任教时，也有一些有博士学位的居士担当老师。同样，在宁玛传承中，特别是像敏珠林寺，也有在家瑜伽士讲法。他们在传承中具有极重要的地位，比如大伏藏师德达朗巴尊者。



所以我想知道，在未来，出家戒律以及不吃肉等伦理规范对领导藏传佛教群体有何重要作用？将来有没有可能以密咒士或在家男女众的身份担任一定的领导角色？

索达吉堪布：

其实佛陀曾讲过，不管出家人还是在家人，都有弘扬佛法的责任。这个说法在佛经中有，在密宗的《时轮金刚》中也有。

从藏传佛教来看，历史上一些了不起的大成就者，就是在家身份，在弘法利生方面做出了突出贡献。当然也有很多出家人。

现在从整体趋势来看，学佛的在家人越来越多，出家人的群体越来越少。尤其是身处这样的时代，灯红酒绿的物质世界令人眼花缭乱，很少人能真正选择出家并守持清净戒律。但以在家人的身份传法，佛经中对此有比较严格的要求。毕竟作为在家人，难免有工作和家庭的各种琐事，心思没有那么纯粹。

如果只是学习佛法，那不管在家、出家，谁都可以学。佛陀也是这么说的，他的教法谁都可以学。如果是

去给别人传授佛法，首先自身的德行要过关，其次，自己有过系统的佛法闻思修教育，否则不允许传法。这相当于大学里的讲师或教授，需要有一定的资质才能招收学生。

现如今不管在藏地、汉地，还是其他地区，全部由出家人来传法是不现实的，需要更多的在家人、尤其是知识分子加入传法的行列。只要你对佛教、对众生有责任心，就要担负起传法的重任，力所能及地给合适的人传法。

我对在家人传法的期许是，先当辅导员，辅导和帮助初学者入门，慢慢地，再进行更高深佛法的交流和探讨。现在学佛的在家人群体非常庞大，其中不乏有智之士，希望大家积极地交流智慧，传递正能量。

总之，在家人在合情合理的情况下，每个人都要尽力地传播真理，利益他人。如此对个别群体，乃至对整个社会，都大有裨益。



6. 纽约客：别样视角读藏史

索达吉堪布：

您作为一名历史学家，对藏传佛教和藏文化十分重视。我昨天在哥伦比亚大学也遇到很多教授，他们对藏文化也非常重视。

我第一个问题是，哥伦比亚大学对藏文化和藏传佛教的研究情况，大致是怎样的？第二个问题是，您个

人这么多年以来，为什么这么重视藏文化并专注于此？

滕华睿教授：

哥伦比亚大学的研究情况，应该和中国研究所的模式有所不同，也不同于德国以及其他欧洲国家的模式。欧洲和中国都有关于西藏的研究项目，但我们的研究模式更适合我们自己。每个人都专注于自己所感兴趣的方向，这是很自然的。

哥伦比亚大学与众不同的地方，就是对现代西藏的研究。这种兴趣影响到整个学校。哥大有八位学者开设了有关藏文化的课程。宗教方面是瑟曼教授和他的学生，侧重于整体上研究藏传佛教，他们还致力于翻译经典，比如把整部藏传佛经翻译成英文。这项工作的意义相当深远，我对此非常钦佩。

关于现代西藏的研究方面，我们对近三四百年的西藏历史尤为热衷，主要研究这段历史的变迁。我想，

这正是哥伦比亚大学在藏文化研究方面很独特的地方。

谈到我自己的兴趣，我想很可能与您的汉族弟子非常相似。刚开始是对佛教理论感兴趣，这只是个人的兴趣爱好。在我成长的那个年代，美国有许多对于西藏形势的讨论。我的情况有点特殊，我最初先学了中文。很多美国学者会先去西藏，或者去尼泊尔、印度，寻找藏传佛教的上师。我自己则是先学中文，再学习藏传佛教。

我认为当时由媒体发动的很多争论，明显有一边倒的趋势。当我去中国藏地旅行时，发现那里和西方媒体描述的并不相同，之后除了对藏传佛教感兴趣，我也开始对藏汉历史感兴趣。在媒体的描述里，当时汉地和藏地的关系似乎有些紧张，但当我研究 20 世纪初的历史时，发现那个时候藏汉两族和睦相处，共同合作，有非常积极的交流。

因此，我想告诉人们历史的另一种陈述，也即两

个民族富有成效的交往历史。从那时起，我开始研究藏汉历史，一直追溯到清朝，我发现藏汉之间交流的历史甚至更为久远。我想，回顾这些历史，会对未来充满希望。

科学时代的佛教

IS BUDDHISM COMPATIBLE WITH SCIENCE

索达吉堪布 & 皓利·盖利教授

科罗拉多大学

University of Colorado

2013/04/23



皓利·盖利 (Holly Gayley)

哈佛大学博士，科罗拉多大学博尔德分校宗教研究系副教授，
西藏当代佛教文学学者、翻译家。研究重点是佛教密宗中的性
别、西藏的伦理改革、中国藏区佛教的复兴等。著有《一生不
可分离：一对智者夫妇的生活和情书》《喇荣沟的声音：塑造
二十一世纪的藏传佛教》。

1. 新时代，新“十善”

皓利·盖利教授：

扎西德勒，感谢堪布今天到访科罗拉多大学，我有一些问题想请教堪布。第一个问题有关十善法。我想知道“新十善法”是什么时候制定的？是由谁提出的？

索达吉堪布：

佛经中有一部《十善业道经》，藏文中有，汉文中也有。在藏地，《十善业道经》的历史十分久远。十善，指的是制止众生身语意造恶的十种方法，也可以叫十善行为准则。国王松赞干布在《十善业道经》的基础上创立了“人规十六条”，这正符合佛经中的行为规范。

如今，喇荣以《十善业道经》为基础，相应这个时代制定了新的行为准则。里面的内容，有些与《十善业

道经》相同，有些则是为了顺应时代而加上的。

皓利·盖利教授：

据我所知，诸如不杀牦牛、不抽烟喝酒、不嫖妓这些都是“新十善法”的一部分。我想知道“新十善法”对当今具体的社会问题是否有一定针对性？



索达吉堪布：

一般来说，佛教具有时代性和社会性，其教法也会

相应于众生各自的需求。善业指的是他人和自己都能安乐的因，恶业指的是造成他人和自己痛苦的因。

“新十善法”所说的不吸烟、不赌博等，佛经中也指出了这些行为的过患。包括莲花生大士在内的诸多佛教上师，都开示过吸烟的过患以及为自他带来的痛苦。在佛经中，赌博是与教义相违的，它会让人散乱放纵，不能成办任何事，害处极大。

佛教教义之外，对应现在的社会，现代医学也告诉大家吸烟对肺部有害，成千上万的人因为吸烟而丧命。就算是为了健康，现代科学也认为非常有必要戒烟。赌博的情况也是这样。在我的家乡，有些人因为赌博输掉了所有的财产，甚至妻离子散，对社会也造成了极其不良的影响。

为了制止这些问题，为了整个社会的利益，出于这样的发心，我们大家再三商议，结合佛教教义，建立了“新十善法”，这在当今时代是非常有必要的。

2. 吃肉：谁杀谁吃，因果有别

皓利·盖利教授：

大部分藏族人并非素食者。如果人们不吃素，同时又受持不杀生戒，发誓不把牦牛卖给屠夫，那么他们食用自家的牦牛肉，相较于去市场上购买肉制品，哪种行为的过失小一些？

我们在课堂中讨论过这些佛教道德问题，从业因果的角度来讲，哪种做法会好一些？

索达吉堪布：

十善法中不杀生这一条，目的不只是为了制定一条法规，而是要明白杀生带来的罪业和过患。为什么呢？因为任何众生都非常爱惜自己的生命。

藏族人是非常信奉佛教的。我平时经常对牧民说，除了杀牛之外，还有很多事情可以做。除了做屠夫，我

们还可以耕作、经商等，像世界上很多其他民族一样，依靠自己的技能和智慧也能养活自己。

有些人说，不杀这些动物会影响经济发展。我认为，不杀它们的话，还可以有酸奶、牛奶、酥油等副产品，会带来一定的收入。如果把它们全部杀了，那才真的是毁坏了自己的资源。

“新十善法”所说的不杀生，是从众生生命的价值而言的。如果是信仰佛法的人，我们会呼吁他们不要杀生。如果不信仰佛法，我们会从资源的角度，跟他们探讨这些动物给他们生活带来的持续利益。否则，全部卖到屠宰场，一天中有上百万头牛被宰杀，多么可怕啊！

去市场上买肉制品和自己宰杀还是有差别的。从罪业的角度而言，吃肉是有罪业，但去市场上购买的肉是商品，不是单独为你而宰杀的；如果是自己宰杀，罪业更大。

3. 三净肉：慈悲但不环保

皓利·盖利教授：

这就引发了一个很有趣的问题，关于佛教道德与环保理念之间的争论。一个人不想直接杀生，所以去市场买肉，实际上是一种间接杀生。但从生态环保的角度而言，在当地加工肉类更好。

如果藏族人不把牦牛卖给当地的屠宰场，也不为了自己食用而亲自宰杀牦牛，是否就意味着他们需要从其他地方购买肉类，这样就产生了“碳足迹”。这是一个有趣的矛盾，生态环保和佛教道德之间的矛盾。

索达吉堪布：

我是这样认为的，从环保角度而言，肉食对全球变暖的影响很大；从人体自身结构来说，肉食不容易消化，对人们的健康不利。因此，我们应该尽量少吃肉，

最好是不吃肉。这样对人类自身和环境来说都是非常有利的。

非佛教徒当中，有很多人为了自己的健康而坚持素食。比如奥巴马总统、克林顿总统，他们也是为了健康和环保而不吃肉。我认为这是很有远见的选择。

现在藏地的肉食不一定要从汉地运进来，而且大多数藏人对肉食并没有那么大的希求，如果需要的话，能在一些小市场里买到。藏地的猪肉一直很少，可能需要从其他地方运来，但牛肉不需要，目前没有听说从汉地运来的情况。

4. 佛教 VS 科学：相同和相异

皓利·盖利教授：

当今佛教与科学之间有所交汇，也展开了很多讨论。对您而言，佛教与科学最能说服人的相同点是什么？

么？最本质的不同是什么？

索达吉堪布：

佛教已有 2500 多年的历史，而现代科学只有 100 多年的历史，从历史角度看，二者还是有很大差别。

现在很多人把科学视为唯一的标准，这些人被称为科学主义者。从佛法的角度来说，即使是人们都承许的观点，也要详细观察是否合理。然而，对于科学认定的观点，即便有误，大家也会普遍认同。

两者的相同之处，我认为主要是对外界的分析，宏观和微观都没太大差别。总之，在外界的安立上，两者几乎是一样的。这是我多年观察得出的结论。

对于内心的研究，尤其是心的本体方面，科学的研究成果不太明显。因为科学家更注重外在物质的研究，对内心的研究几乎是空白。心识，用科学是很难解释的，这可以说是科学的欠缺。

因此，与心有关的种种感受，幸福或痛苦，还是需要用佛教或其他宗教的观点加以解释。

5. 佛教 VS 科学：谁识此心？

皓利·盖利教授：

在心识研究方面，科学应该向佛教学习什么？

索达吉堪布：

科学要向佛教学习的，主要是对于心与心所的研究。虽然在心理学中，也稍微涉及了一些，我也看过一些中文书籍，但总体不太满意。

唯识宗的一些论典里，讲到善的心所是怎样的，不善的心所又是怎样的。不善的心所可以分为根本烦恼、随眠烦恼。除了分类之外，还有本体和行为等。

现在高校里有很多关于心的感受方面的研究文

献，我也跟很多教授讨论过。比如华中师范大学、北京师范大学，在他们研究心识的学说中，没有像佛教这样细致明确的分类。

暂时来讲，首先有必要研究心与心所；究竟来讲，要修持密宗，通过修证，真正认识自心。尤其是如果能通达大圆满法，不用依靠任何科学家的分析，不用听任何人怎么说，自己就能认识心的本来面目。这一点，我认为佛教独具的特色。

6. 穷而幸福，老而乐观

皓利·盖利教授：

当今社会，人们认为能从外境获得幸福，能通过购买各种物质而快乐起来。比如有很多女性非常注重自己容貌的美丽与穿着的时尚，但对内心的感受一无所知。

我想请教堪布，您认为佛教作为一种引导方法，该

如何解决人们物质至上的问题？人们好像正在错误的地方寻找幸福。

索达吉堪布：

痛苦形形色色、多种多样，解决痛苦的方法也有很多。正如您刚才所说，从外境、从物质上是找不到幸福的，应该从内心寻找幸福。

我认为最好的方法是知足少欲。在藏地，年纪大一些的人大多十分虔诚，对物质要求不高，只要能保证基本的生活，不冷不饿，就觉得非常幸福。生活简单但内心满足，说的就是这类人。很多年轻人不是这样了，不信佛也不满足。全世界的国家中，不丹人民的幸福指数很高，他们都修持大乘佛教。这两者之间有一定的关系。

无论年轻还是年老，人们总是担忧自己容貌衰老，青春不再，或者担忧自己的财富消散，由此引发许多痛苦。学佛的人，有能力消除这些痛苦。

传统的藏族妇女对于变老这件事还是很乐观的，她们常常谈论怎样面对青春的消逝，以能面对衰老为荣。其中的关键在于经常观修无常。如果无常修得好，面对任何事，包括自他的种种变化，都能认识到一切无常，从而积极地面对和接受。

美丽的容颜是无常的，世间的任何事都是无常的。友谊破裂，被恋人抛弃，这些遭遇都令人痛苦。但如果从一开始就知道世间本不存在坚固不变的事物——真正生起这样的定解，就会极大减轻执著，更加坚强，这对大家都很有利。至少，遭遇困境时不会选择自杀。

7. 佛教 VS 科学：身体的奥秘

皓利·盖利教授：

密续对身体有非常独特的理解，科学可以从中学到什么？

索达吉堪布：

佛法中也讲了很多气脉明点方面的原理。关于气脉，或者更深的智慧脉，科学对此几乎没有了知。但科学家对于气脉在身体的存在也有不同的解释，在一些科学著作里有所提及。佛经中讲人体里有两万一千虫，现代医学也直接证实了这一点。

我们坐禅的时候，身体的坐姿类似于金字塔，这种形态对身心健康非常有利。科学家也以金字塔为例，来说明坐禅姿势对身体的好处。除此之外，科学家从密宗角度对身体的研究，目前似乎还没有。

8. 正确的方法才能深入佛法

皓利·盖利教授：

现今有很多实验对禅修者进行脑电波测试，以此来观察禅修的效果。通过这种方法，科学从佛教中学

到了很多。在堪布看来，科学中有没有佛教可以借鉴的地方？

索达吉堪布：

我认为，如果科学家要研究佛教，应该按佛教的窍诀和方法来研究。比如对心识的研究，佛教有很多方法。之前我们也讨论过，学术界内很多研究佛教的老师和学生，在研究的过程中，对于自己无法理解的部分，会视为传说或神话。这种思路是不对的，依靠正确的研究方法，才可以深入佛法。

佛教徒对于科学的参考与借鉴，无论在印度还是藏地都很普遍。印度各个寺院和学校都会学习科学知识，比如天文地理，也出了很多这方面的书。在我们藏地的各个寺院，出家人和学生不光要了解心的本性，也要对科学有所了解。

从我个人来讲，十多年前写了《佛教科学论》，以

科学与佛教互相圆融的方式，引用了科学的观点和佛教的观点。很多佛教徒一直在学习。

9. 佛教是科学中的科学

皓利·盖利教授：

在了解科学的过程中，是否有什么科学理论或多或少改变了您对佛教的看法？

索达吉堪布：

这个倒是没有。为什么呢？我看过很多科学方面的书籍，比如量子力学、心理学等。科学往往只是对事物进行物质性的分析，给我们的生活带来很多便利，但没有进入更深的层面。

而佛教中的中观、因明等，是我们依靠凡夫的智慧根本无法揣测的。学习了以后，会觉得自己的智慧还很

浅薄。

多年来，对于科学的各个领域，我一直在关注和学习，但越学越觉得，真正的佛教是科学中的科学。这并不是因为我是佛教徒就赞叹佛教，也不仅仅是口头上说说，而是发自内心的坚定的定解。

我对佛教的智慧从来没有一丝怀疑，就算有不合理的疑惑，也能依靠其他经论当下遣除。

10. “堪姆”：藏传佛教中的女性传法者

皓利·盖利教授：

昨晚我们提到了堪姆，这很让人振奋。在藏地，第一次有了女性的出家学者。

堪布提到，现在学院有 54 名堪姆。我想知道，她们是如何被培养的？是否会给藏地其他地方带来影响？

或者说，堪姆是否会离开喇荣佛学院，去其他尼众寺院授课？

索达吉堪布：

从历史来看，堪布或堪姆都指讲法的法师，与学校里的老师、教授的意思差不多。正如老师、教授也有男女之分，堪布和堪姆的称呼不同，只是因为性别不同。

在我们学院，真正讲法的堪姆有五十多位，这些堪姆不是只有一个名义上的称呼。堪姆，指的是佛教理论学修方面的学位认定。虽然女众的智慧有高有低，但最少也要在佛学院学修 12 年以上，才有资格参加堪姆的评选。堪姆的考试内容以佛教理论为主，也有少部分世间知识，方式有讲考、笔考、背考等。

皓利·盖利教授：

她们平时主要做什么呢？

索达吉堪布：

一般来说，每位堪姆座下有两三百名学生，她们在佛学院的工作主要是讲经说法。现在在藏地，相比男众寺院，尼众寺院非常少。最大的尼众寺院可能是喇荣和亚青，其他寺院的尼众并不多。有些尼众较多的寺院，没有能力讲法，堪姆们就会去那里传法。

在藏族历史上，女众为信众讲法和灌顶的很少，直至今日也是如此。法王晋美彭措让门措空行母给信众灌顶，一是体现了佛教中的男女平等；二是空行母本人也非常有功德。在喇荣，无论是堪布、活佛还是一般出家人，都在门措空行母面前接受过灌顶，并依止她为金刚上师。

学院里有堪姆们讲经说法，门措上师又有这么高的地位并且为信众灌顶，所以，现在民众对女性讲法和灌顶不像以前那样轻视，都比较认可。但与堪布相比，堪姆在影响力上还是有一定差距。

11. 复兴比丘尼戒

皓利·盖利教授：

现在整个佛教界出现了复兴比丘尼戒的运动。我想知道，堪布以及喇荣佛学院的立场是否也赞成恢复比丘尼戒？

索达吉堪布：

这个问题，哈佛大学的珍妮嘉措教授也很重视。我们学院的热达堪布对戒律非常精通，他正在研究如何在佛学院恢复比丘尼戒的传承。

我个人认为，近几年接受汉地比丘尼戒的传承，还是存在一定的问题。但是如果能从比丘戒传给比丘尼，然后再传给其他尼众，这样也许可以。

这件事与整个佛教界密切相关，不是我们自己做出规定和计划就可以了，还存在“能不能得戒”等很多

因素，现在正在研究中。

在恢复比丘尼戒方面，我们学院会尽力而为。至于结果，现在还不是很清楚。

皓利·盖利教授：

每个人都真诚祈愿比丘尼戒能够复兴！这样女性就能完全体现佛陀的教法了。

12. 伏藏：佛法也“即时更新”

索达吉堪布：

您的时间非常宝贵，能有今天这样的交流，我感到很高兴。我有几个问题，首先是，您在研究伏藏法，您是如何研究的？有什么成果？研究是出于什么样的发心？虽然汉地也有研究伏藏的学者，但还是非常少。世界上有那么多知识，您多年来一直重视伏藏的研究和学

习，原因是什么呢？

皓利·盖利教授：

首先我很高兴堪布能访问科罗拉多大学，并与我们交流。有趣的是，在学术界我们习惯了采访别人，还没有被采访过。我会试着回答堪布的问题。

我认为，伏藏在宗教研究中非常重要。因为伏藏法的开启，实际上是西藏历史中的一种运作机制，令佛法教授一直保持新鲜。换句话说，它是一种革新的机制。人们通常会认为传统是非常僵化和静止的，而伏藏正体现了传统也能不断地自我更新，宗教也有跟随时代变迁的能力，能够满足当前时代的需求。所以我觉得伏藏非常有趣，也有着深远重要的意义。

总之，伏藏是藏传佛教的革新机制，不同时代总有不同的伏藏教法出现。所以，并不是说佛法从印度传入西藏后就一成不变了，总会有新的教法出现于世。

13. 教授眼中的法王如意宝

索达吉堪布：

听说你正在翻译晋美彭措法王的《给 21 世纪藏族人的教言》。作为法王的弟子，我非常高兴也非常感谢。您翻译完大概需要多长时间？最初的发心是什么？

皓利·盖利教授：

法王十分主张传统与现代相结合，也即传统教法与当前社会问题的结合。同时，法王也表述了许多藏地值得骄傲的地方，藏民族和藏地历史都拥有让人骄傲之处。因此，我对晋美彭措法王的教言很感兴趣。

具体来说，教言中包括法王引导现代藏人如何面对社会快速发展所带来的挑战，他对佛教与科学有怎样的看法。这就是我翻译这部教言的原因。

我从 2005 年开始翻译，目前只完成了开头的

二三十页，今年开始要继续翻译，也许得花上三四年时间。因为我手头上同时还有教学任务和其他研究项目等很多事情。

14. 男女平等是大问题

索达吉堪布：

您是哈佛大学珍妮嘉措教授的学生，她非常重视男女平等。现在大家都在探讨男女平等的问题。您个人是怎么认为的？将来男女平等的发展趋势会怎样？

皓利·盖利教授：

这是个大问题。我认为相比过去，女性现在拥有很多机会，但这并不意味着平等。以大学为例，同样的工作，女性比男性收入要少，收入方面不平等。并且在家庭中，许多女性仍承担着主要家务。即便她们有工作，如果需要夫妻中的一方全职照看小孩，那一方通常

是女性。所以，女性虽然有了更多机会，但男女仍旧不平等。

索达吉堪布：

美国人和藏族人的性格很像，都很直接。

15. 美国大学里的佛法课

索达吉堪布：

您是社会科学领域的教授，一直以来从事藏传佛教的研究和学习，您能够讲如此流利的藏语，我感到很稀有。以教授的身份，您真实修持藏传佛教后，有什么值得欢喜的地方吗？有什么体验和觉受吗？

皓利·盖利教授：

在美国，有一种很有趣的界限：佛教的学术研究和

个人修持是完全分开的。一个人可以两个都做，但不可以混杂在一起。所以我在上课的时候，不能要求学生禅修，或引导他们禅修。因为宗教信仰和国家教育是完全分开的。这是一所公立学校，不允许有宗教修持。

我有时会带学生去香巴拉法身大佛塔。在这个实地考察活动中，学生可以在舍利塔中学习如何禅修。除此之外，学术和信仰是两个截然不同的领域。二者可以同时进行，但不能混为一谈。

学生们对佛教非常感兴趣，当我教授佛教的课程时，报名的学生总会超出预期人数。我猜测，学生们是出于自身利益而对佛教感兴趣。课堂上只能向学生们介绍佛教观点，讨论佛教哲学，但不可以讨论真实的修持。学生们也很欢喜。

索达吉堪布：

不管是面对藏族学生还是美国学生，从理论层面

对佛教做出完整的讲解，非常重要。我去过不少学校，有很多教授在研究藏传佛教，这本身非常好。但他们将藏传佛教的有些内容解释成传说，不知道你们是否也这样？

在美国的学校里，当讲到佛教历史时，很多人都认为其中有一些是古老的神话传说。如果老师这么认为并这么宣说了，学生们可能一辈子都会认为这就是神话传说。

神话和历史这两者有很大的差别。就算以后学生们可能不会真正去实修佛法，但从教学层面，也应该正确地讲解佛教的历史。这非常重要。

皓利·盖利教授：

当然，当然。当我们在课堂上讨论佛教哲学时，学生们都表现得很活跃，这些哲学思想会改变他们的想法。即使是“无常”“无我”这样的基础概念和话题，

之前也都闻所未闻，让他们“哇”地叫出来。佛教哲学确实会对学生们产生很大影响，也让他们非常振奋。

索达吉堪布：

您有没有藏族学生？

皓利·盖利教授：

今年有一个藏族学生申请，我希望她能被录取。

环保从心开始

ENVIRONMENTAL PROTECTION BEGINS
FROM THE HEART

索达吉堪布 & 叶蓓教授

科罗拉多大学博尔德分校
University of Colorado Boulder

2013/04/24



叶蓓 (Emily Yeh)

美国科罗拉多大学博尔德分校人文地理学教授，美国地理学家协会主席。对中国西部地区的发展和自然关系进行了长达 20 多年的跟踪研究，包括气候变化的脆弱性、牧场管理的政治生态、发展中的经济与文化关系、自然资源商品链和环境主观性。著有《驯服西藏：景观转变与中国发展的礼物》等。

1. 改变从人心开始

索达吉堪布：

这次来到科罗拉多大学，昨天我们探讨了“藏文化与环境”，感到非常高兴。叶教授主要研究地理学，对藏地的环境保护做出了很大贡献。今天您能在百忙之中抽出时间和我一起交流，我表示衷心的感谢。

叶蓓教授：

我也非常感谢堪布！我主要从事地理研究，也包括研究藏地的环境及其保护方法。佛法方面我不太懂。

索达吉堪布：

前几天与一些教授讨论了佛教，今天我们的主题不是佛法，主要就环境保护来进行交流。我有一些这方面的问题请教，您有什么想法也可以提出来。



叶蓓教授：

最近在藏地有很多环保组织，我也见过其中的一些。他们把藏文化、藏传佛教和环境保护之间的关系给我简单介绍了一下。但我还是有些不明白的地方，今天想问一下仁波切。

之前有个藏族人跟我这样解释：“从佛教的角度来思考，我们要真正做到环保是很困难的，因为环境与人

的关系在于人们各自的业和福报。虽然我们需要做环保工作，但真正的环保是很难做到的。真正的环保，需要从心开始。”

应该如何理解这个说法？环保工作是要从外界开始，还是要从人们各自的心开始？

索达吉堪布：

佛教里讲，人们所生活的环境，是各自往昔所造的业成熟的果报。当业力成熟时，众生会因各自所造的不同业而感召不同的果报。如果曾经造下恶业，所生之地就极为不悦意，环境污秽，岩石和荆棘遍地；如果曾经积累福报，所生之地会是美好悦意的。

佛教所说的，只是一方面的原因，也不能说环保工作没有必要。我们现在所做的事情，必定对环境起到很大作用。环保概念是 20 世纪 70 年代才出现的，在此之前人类没有环保意识。我们应该相应于时代，切实采取

一些措施保护环境，否则环境会持续恶化。

一般而言，人们所处的环境跟往昔的业有关系，但未来状况如何，关键在于我们当下的行为。现阶段，第一，需要多做善事；第二，要停止对环境的人为破坏。断除所有恶行，努力行持善法。

我认为，佛教中并没有一味地说“这就是前世的业，没有办法改变”。这种说法只是一个侧面，并不是佛教的究竟观点。

2. 因为因果，永远公平

叶蓓教授：

我想知道，从佛教的观点来看，如何从现世的角度理解社会的公正性。

我曾经与一位藏传佛教的修行者对话，他也是一

位环保人士。我们谈到一些岛屿国家即将被淹没，原因是全球变暖。实际上，那些岛屿国家对此的责任最小。我认为从某方面来讲，这是非常不公平的。对方说：“如果这些岛屿国家的人会被淹死，那是因为他们的福报不够。即使没有全球变暖，他们也会因为其他意外而葬身海底。”从长远来看，业力一直跟随着我们，一切是公平的。但我们怎样去随顺当下的愿望，如何解决暂时现世的不公平呢？

索达吉堪布：

在环境保护的过程中，这些岛屿国家确实面临着很大威胁，很多专家也一直关注着事态的发展。

前一段时间，我们从德国飞过冰川。当时我也在想，如果全球变暖问题越来越严重，这些大海里的岛屿国家非常危险。

这些岛屿国家的人没做什么坏事，为什么要感受

这种痛苦呢？从佛教角度看，虽然这些国家的人在近期或这一生中没造下特别的恶业，但这是他们的共业。历史上有许多类似的案例，一些人在前世共同造了恶业，今生中即使没有犯错，也会感受痛苦。这是一个原因。

另一个原因是杀生。按照佛教观点，杀生，即杀害众生的行为，过失很大。与其他地方不同，这些岛屿国家的人几乎每天都在杀生，他们从小到大都在海里打捞捕杀活物，一个人一辈子杀了无数生命。这样的行为也会导致果报现前。

日本出现地震和海啸时，很多日本人都说“我们天天吃海里的生命，现在水神、龙王不高兴了，把我们吞下去了”。我们先吞它们，它们再吞我们，也有这样的说法。

叶蓓教授：

如果是这样，那么今生我们应该争取社会公平

吗？还是说，这样做也没有什么用？

索达吉堪布：

虽然有前世的业力，但在即生当中，我们还需要创造好的因缘。佛教并不是宿命论，不是说我们现在安居乐业，非常快乐，就再也不需要努力了。

佛教并不像某些宗教所承许的，每个人的际遇全部是业力所致，是固定的，不会有任何变化。在佛教眼里，一部分是前世决定的，还有一部分会随着当下的因缘有所改变。

3. 老鼠和藏羚羊都应被保护

叶蓓教授：

在西方的环保理念中，有些动物需要保护，比如藏羚羊等濒临灭绝的动物。但如老鼠、猫等很多动物，

没有濒临灭绝的危险，就不会去特别保护。佛教中讲每个众生都渴望生存，都应加以保护。这两种理念该怎么平衡？

索达吉堪布：

佛教中讲，从人类到蝼蚁，凡是有情众生都同样希求快乐，同样不愿意感受痛苦。不管是藏羚羊还是老鼠，都同样地具有生命。有些动物似乎对人类社会或环境有害，但它们也都具有生命。

拿人类群体来说，有一些人秉性善良，另一些人比较一般或者相对恶劣，但无论善恶，他们都同样拥有生存的权利，在这方面是平等的。

现在人们对待动物的态度是，对人类有利的就保护起来。比如在汉地，熊猫具有观赏性，比较稀有，杀害熊猫是违法行为。而有些动物对人类有害，就要用毒药去杀害。这种区别对待的态度，并不符合佛教的

理念。

就好比有些国家中，小偷和强盗要判处死刑，只有好人的生命才能被保护。这不符合当今人类平等的理念。一切众生在生存方面都是平等的。

佛教中所讲的生命平等、世界和平，我认为是非常伟大的思想，既有广度，也有深度，并且具有包容性。

4. 植物有生命吗？

叶蓓教授：

佛教中“器”和“情”是什么关系？动物是属于“情”对吧，那植物是属于“器”还是“情”呢？

索达吉堪布：

器情世界，是佛教的专有名词。植物属于“器”还是“情”，有两种解释方法。

从广义上讲，现代植物学认为，所有植物都有生命，植物可以被称为“有情”。而从狭义上讲，或从佛教本义上讲，植物在遇到刺激时，虽然有一些反应，但它不像动物和人类那样具有真正的生命，即五蕴所摄的生命，不会成为苦乐的所依。从这个角度看，植物属于器世界，不属于有情世界。

有情世界的众生，除了人类和动物，还包括其他世界如天界的众生。山河大地以及植物，则属于器世界。

植物学家所承许的植物具有生命，与动物的生命有极大差别。以前我看过一本书叫《植物的生命之书》，它在国际上影响比较大，让人们觉得杀生和砍树是一样的。这种观点不对。虽然植物也有生命，但我们砍一棵树不算杀生，没有那么大的罪业，杀动物的罪业会更大。

叶蓓教授：

对，植物和动物是两种不同的生命形态。



5. 被透支的大自然

叶蓓教授：

环境在汉语中被称为“大自然”，我不是很清楚大自然和器情之间的关系。大自然包括植物和动物，可是从器情角度来看，植物和动物是不同的。我们用现在的方法解释大自然，是否符合传统的器情概念？

索达吉堪布：

现在的科学家和知识分子说到“大自然”，就认为是除人之外的一切，主要包括众生和环境这两方面，这样理解也可以。

一般来说，它们之间的关系可以理解为能依和所依。所依是指地方，如山、海、岩石、雪山等；能依是动物、人类和树木。动物又分为海居和陆居，分别依于大海与大地。这些全部依于大自然。

我们一方面要保护树木森林，另一方面也要保护各种动物。如果将所有的树木、动物都摧毁了，人类的生存环境也会越来越差。树木消失了，矿产挖光了，地球会变得非常荒芜。

我去过一些地方，那里的矿产和森林全被破坏了，可以说透支了下一代的财富和资源。此外，毫无节制地捕捞鱼类等海洋动物供人类食用，也会对大自然造成巨大的伤害。

佛教的观点与学者的观点，在广度上有所不同。有些动物保护者说，某些动物被杀是合理的，只要不让它灭绝，就可以适度宰杀，因为人类需要肉食。他们一边吃肉一边提倡环保，保护与杀害同时进行，这种行为可以说是一种矛盾。

6. 龙王与土地神：不是神话

叶蓓教授：

藏传佛教中有龙神，一些地方还有山神、土地神，这些神祇是一种文化还是属于自然？从西方的观点来看，自然、人文、社会学之间有很大差别。佛教里是怎么界定的？

索达吉堪布：

龙、山神、护法神的存在，不一定能通过现代科学加以证明。科学是通过仪器来判断一个东西存在与否，

但世界上还有许多凭我们的肉眼和感官，甚至科学仪器都确定不了的神秘存在。龙、护法神、非人在藏地有大量感应现象，很多科学家都非常惊讶。

我个人而言，从小到大都生活在佛教氛围中，对龙、土地神的存在深信不疑。在藏地，护法神与人类之间的关系，他们的种种对话，这些都真实不虚，如果将此视为神话，我绝对不认可。

作为科学家，一定要正视古代智者所造的典籍，以此为依据进行取舍和判断。关于龙是否存在，经典中记载，龙猛菩萨从龙宫带回了《般若经》，并在龙宫为龙王说法。综合这些资料，应该可以确定龙这种生物的真实性。

但这些特殊的众生，并非每个人都能看到。就像电子和磁场也看不到一样，只是物理学家通过仪器和实验才发现了它，并对它的存在和作用进行了有理有据的说明。

我经常 would 想，在某个层面，佛法也相当于量子力学这样的学科，如果没有专家对它进行针对性研究，很难了知其中深奥的意义。所以，对佛教进行专业研究，是非常有必要的。

这次我来美国，一方面特别随喜，因为很多高等学府对藏文化、藏传佛教十分重视；另一方面也有点遗憾，可能由于文化背景不同，很多老师和学者将藏地的一些历史视作神话。

确实，其中可能有神话的部分，但有些是真实的历史，如果统统归为神话，应该不符合实相。我们一直提倡“地球村”，但东西方文化还是有很大的差异。如果我将在美国真实发生的历史，回藏地后在课堂上说这些是神话，也是不太合理的。

叶蓓教授：

这似乎是一直存在的问题，像学习、研究在西方学

术界都被归纳到文化范畴，但在堪布看来，其实也是自然现象的一部分。我也正想提出这一点，文化与自然现象的割裂问题。

7. 环保是保护群生的大爱

叶蓓教授：

在西方教授环境伦理学，伦理通常会被划分为不同种类。人类中心伦理以关注人类幸福为宗旨，生命中心伦理侧重于关注每个生命个体的权益，生态中心伦理是将生态系统作为整体的研究对象。

举例来说，你不能触怒山神，因为他可能伤害你，这是人类中心伦理的观点。佛教认为每个众生都有生存的权利，这是生命中心伦理的观点。而西方倾向的做法是，如果有争议，就留出一部分土地作为保护区，这更偏向于生态中心伦理。

不知道堪布是否了解这些分类，藏传佛教中怎么理解这些分类？

索达吉堪布：

您刚才提到以生态为中心的环境伦理，可能与我提到的广义上的生命和大自然相符合；佛教更注重以生命为中心的环境伦理，也就是尊重每个人类和动物的生命，佛教总说生命最可贵，我也一直这样认为。人的思想有高有低，有些思想还是很高尚的。

总的来说，爱护所有众生的生命，包括动物与人类，重视环保，这是不分国界的，也是全球性趋势。为什么呢？如果我们只以人类为中心，人人只考虑自身利益，为了满足欲望而不断掠夺，那对其他生命和整体生态太不负责任。如果每个国家都为了自己的利益而摧毁环境，地球生态是难以长期维系的。

佛教与其他宗教、科学界最大的不同，就是强调对

所有生命的保护。如果将人类与动物相比，很多人可能选择保护人类，实际上这种思想不是很先进。佛教是要保护动物、人类在内的一切众生，还包括植物界、大自然，乃至整个地球。这种思想归纳来说，源于大乘佛教的利他心，完全没有自私自利。这样的境界非常高尚，值得每个人去接受。即便是诺贝尔和平奖获奖者，也只是对人类做出了贡献，从这个层面说，我觉得人类的思想还要不断提升，要关爱所有生命。

如果有一天，我们真做到了对动物与人类一视同仁，像爱护人类那样爱护动物，那人类一切行动就会趋于合理，有助于实现整个生态环境的平衡。

8. “坏人”也有生存权

叶蓓教授：

生态学家对这种情况可能不会赞成。比如具有侵

略性的物种，当把它放到某个环境里，这一物种随后会侵占整个生态系统。从科学的角度，我们需要做些什么来阻挡这些物种的侵略，因为如果不这么做，本地的物种可能会灭绝。考虑到所有生命都有生存权，您怎么看待这样的情况？

索达吉堪布：

人群中也有好人和坏人，坏人多了，去另一个地方后，对当地的好人可能有影响。在佛教中，对坏人的惩罚是判刑，最严厉的就是无期徒刑，把他们一辈子关在监狱里，但尽量不要判死刑。这是佛教的基本原则。

同样，对动物也是类似的态度。比如有些动物以吃其他动物为生，不能因为这样，就把它们也杀掉。佛教不提倡这样做。

任何一个众生，即使性格不好、行为不好，我们也不能因此就杀掉他（它）。每个众生都有自己的生存

权。他去伤害别的众生，甚至消灭其他物种，只是他的一种选择。

佛教徒放生的时候，也会面临放生毒蛇的难题。有些人说不能放，会对环境或其他物种有害，有些人说可以放在合适的地方。不管怎么样，我们也会放生毒蛇，因为它毕竟是一条生命。即便是毒蛇，也不能随意杀掉它。如果救了它，它再去杀其他动物，就是它的事，我们也没办法。

9. 内环保：远离心灵的通货膨胀

叶蓓教授：

堪布提到了内环保的意识，作为社会科学家，我对这个可能没有深度了解，那么能不能请您阐述一下，佛教理念里的内环保是什么意思？

索达吉堪布：

从佛教的理念讲，内环保也有很多不同的层面。一般来说，我们提倡生存在世间的每个人都过一种清净的生活，这种生活方式取决于人们的内心是否干净。人们的心态经常会受到外在环境的影响，生活和工作的不顺心往往会让内心染上污垢。

其实，每个人都有一颗纯洁无垢的心，很纯真，很清净。但在成长过程中会受到后天教育的影响，这些教育有的合理，有的不合理。什么是不合理的教育呢？比如说，本来一个人的贪欲不是很严重，但现在层出不穷的品牌文化、消费主义潮流，让人们的物质欲望膨胀，内心总是不满足。

本来我们只需要一间小小的房间，就可以保证生活了。但因为欲望的无限放大，一定要拥有更多更多，在这里买一栋房子，在那里买一栋房子……贪欲的污染非常可怕，对我们的内心造成了极大破坏。

除了贪欲之外，还有嫉妒、嗔恨，这些因素都造成了我们内心不清净。大家普遍都认为外在的环境很重要，其实更重要的是内心的环境。也就是佛教理念中的内环保。

在藏地，我经常看到很多出家人，住的是一般般的房子，吃的是一点点糌粑，但他们内心的宁静与快乐，是大城市里的富翁、领导、明星根本无法相比的。有些明星表面看上去很成功，有着无数粉丝和常人难以想象的财富，但他们职业背后的竞争与挑战，也是常人难以想象的。可能他们一辈子都要争来争去、勾心斗角，本来清净的内心环境，被各种各样的社会毒素所染污。

佛教中所提倡的，是对于那些真实的所需，人们应该积极面对，努力争取。但对于像通货膨胀一样被外界虚构出来的伪需求，则应该尽量远离。

人的内心应该对这两种需求做出正确取舍，否则，只是跟随别人的营销步伐，欲望没完没了，可能一辈子

都无法满足。哪怕最后离开人世时，内心也充满无法言说的痛苦。

10. 富到奢时反成苦

叶蓓教授：

那我们该怎么理解经济发展带来的各种需求？

索达吉堪布：

正常的经济发展是需要的，但佛教强调，经济发展的目标应该只是够用就好。

现在所谓经济发展的理念，也是极其笼统的。有人认为美国的经济状况，中产阶级人数多，贫富差距不算严重，总体来看还不错。如果贫富差距特别大，经济发展就成了一种口号和空谈了。

经济发展不管对个人也好、国家也好，都是一个笼

统的概念。应该发展到什么地步，谁也没有概念。如果一味按照人类的欲望发展，那欲望是永无止境的。但若按个人的正常需求来发展，佛教并不反对。佛教提倡符合社会伦理的、适度的经济发展。

佛陀在世时，也提倡在家人要挣钱，在家人去种田、从商，这都是允许的。佛经中有一部《善生经》，专门对在家人的生活和行为做了指导。所以，佛教并不是抵制所有的经济发展。

叶蓓教授：

现在西方有些社会科学家在批评经济发展，他们说不同时代的需求也不一样，现在的需求越来越大。

索达吉堪布：

我看过印度国父甘地的一句话，他说：“地球只能满足人类的需求，不能满足人类的欲望。”如果每个人的生活要求相对简单，有吃、有穿、有住就可以了，那

就能过得很快乐。

现在的竞争文化、消费文化给很多人带来了痛苦。如果一直追求过度的、奢侈的物质生活，恐怕人类一直都不会快乐。

11. 天有灾，是人心有毒

叶蓓教授：

人们常说四大平衡对环境保护很重要。四大不平衡会引发身体内部的四大不调，从而导致疾病。我想知道您怎么理解环境保护的要素与四大平衡的关系？比如从佛教的角度看，不杀生与四大平衡，这两者有什么关联？

索达吉堪布：

一般来说，外器世界的四大，指的是地、水、火、

风。佛教认为，四大是否平衡取决于人类的行为。

莲花生大士在很多教典中讲到，如果人们行持杀生等不善法，就会感召各种自然灾害的降临，如地震、雷劈、冰雹、洪水等。

《时轮金刚》等密续中将人体比作宇宙，人体的小宇宙与外界的大宇宙之间有一种缘起，当人的心灵和身体向善，外境就会变得悦意；如果人心不善，造很多恶业，打破了某种平衡，那么外在的器世界就会发生种种灾难。世间所说的触犯了龙王、天神，其实是人类内心的染污影响了外部世界，从而显现为洪水等自然灾害。

前些年，有些科学实验发现，当人生起特别严重的嗔心时，血液会产生某种毒素，抽取这种血液注入老鼠体内，老鼠会生病甚至死亡。刚好，佛教说贪嗔痴为三毒，这个发现与此完全对应上了。三毒加上傲慢与嫉妒，就是五毒。心有毒的话，血液就会有毒。由此可见，这些强烈的烦恼都属于不善法。

佛教中说，做不善法对世界是有害的。为什么呢？人类不善的内心会导致不善的行为，不善的行为会造成外界地水火风不平衡，引发种种灾难。这是世间的缘起规律，有因必有果。

所以，佛教中强调要行持善法，杜绝不善法。不善法对自己不利，对他人也不利。行持善法，正如播下好的种子就会收获好的果实一样，会给自他和大自然都带来安乐。

12. 全球变暖，美国如何行动？

索达吉堪布：

现在全球变暖问题非常严重。之前美国副总统戈尔在应对全球变暖方面做出过贡献，获得了诺贝尔和平奖。实际上，目前这个问题越来越严重，有人说是吃肉造成的，有人说是环境污染造成的。

我觉得，如果全球一直暖化下去，再过若干年，甚至有可能导致人类的消亡，它已成为了全世界人类的头等大事。

美国也非常关注这个问题，您作为环境保护的科学工作者，对此有什么想法和建议呢？

叶蓓教授：

我认为最重要的是，减少二氧化碳的产生，要快速减少机械运作中温室气体的排放。其实，美国是最大的问题来源，我认为需要改革现有的基础设施，转向低碳经济，也就是使用再生能源。

事实上，美国一直以来有着最高的人均机械使用率以及最高的机械动力总和，直到中国的年度机械动力总和超过了美国。但如果分析历史责任，我们大多数人都认为美国应该负主要责任。欧洲在这方面做得很好，美国还需要努力。如果要改善全球的暖化问题，这可能

是最关键的地方。

13. 政府环保：滞碍中的前进

索达吉堪布：

宗教组织和民间组织也很想参与环境保护，但能力有限。在这方面，更多要仰赖国家的力量，尤其是执政党的力量非常大，可以一呼百应，由上而下起到作用。

您觉得美国政府或其他国家的政府在环保方面，有什么行之有效的举措和方法？

叶蓓教授：

西方科学认为，我们可以从不同的规模和尺度来考虑环境保护问题。当然，现在最重要的是全球变暖问题，它的影响遍及所有规模和尺度。

从小规模来说，也有适合社会群体和民间组织做的事情，比如保护当地的森林和水域。

就全球气候变暖这个问题而言，如果美国对二氧化碳的排放征税，以此来限制由机械运作而排放的二氧化碳，那会是非常有效的方法。现实问题是社会科学告诉我们，经济发展的动力是赚钱。商人要赚钱，不想失去利润，他们会游说政府，阻止出台这种大规模的管理法规。

另一方面，当前对全球变暖问题的协商有些停滞，原因是美国对中国的担心。但并不排除宗教团体以及一些地区做出的努力。比如美国加州已经通过了 AB32 法案，这是很有效的措施。可见，即便没有国家级的举措，有些州已经开始采取措施，减少二氧化碳的排放了。

我认为，无论国家层面还是地区层面所采取的措施，都很有效。还有就是，必须要寻找一种途径执行自

上而下的管理法规，比如，政府必须出面明令工业界在一定范围内减少机械运作。

14. 浪费不等于优质生活

索达吉堪布：

在美国，好多路灯白天一直开着；吃饭也是习惯点好几个菜，吃完还剩下很多。这和我之前的印象不太一样。二十年前来美国时，人们还是挺节俭的，怎么现在变得浪费了？虽然不是所有的地方，但有相当多的地方，人们普遍比较浪费，不太有节约的理念。在您看来，有没有这种情况呢？

叶蓓教授：

美国社会和中国社会一样，非常复杂，不同地域之间有很大的差异。在美国，也有一些活动倡议大家购买有机食品、本地食品，减少浪费。但总的来说，您的观

察很正确，美国人越来越浪费。

过去的二十年，“新自由主义”兴起，市场经济的概念不断深入，美国某些地区的政治观点认为美国拥有无限的资源，与此相违的任何提议都与美国人的优质生活方式相左。

一方面来说，这二十年来，我们确实看到社会的某些层面更有环保意识，强调有机食品和当地食品，尽量避免远距离运输食品。很多都市人都尝试在自家后院种菜，避免浪费。但另一方面，消费正在明显增加。这与资本主义的发展模式密切相关。

我想补充强调的一点是，降低消费、不浪费才是最重要的。现在有一种奇怪的现象，很多商店在销售所谓有机、可持续、有效率的产品，如果人们持续购买这类产品，就认为这对地球有益，却不去重复使用物品，这种行为一点都不环保，是不是？

从社会科学的角度，我的观点是降低消费，而不是持续地进行绿色消费，购买更多的所谓对环境友好的产品。

15. 关注藏区环保

索达吉堪布：

叶教授非常重视藏地的环保。在讲座时，我观察了很多老师和学生，从表情上就能看出他们对藏地的环境也很关注。对此我很感动，也受益很多。我想问的问题是，您对目前的藏地环保有什么建议？应该如何在藏地实施环境保护？

叶蓓教授：

这个问题很难。可能看看哪些环保方案不可行，还更容易些。

我观察到两个问题。一个是藏区某些地区的草原退化问题。最近的研究表明，把牧民们从草原上迁出并圈起栅栏，并不是改善草原的科学方式。相反，在草原上保持少量、合理的畜牧业，比迁移带来的结果更好。

世界其他地区的研究显示，栅栏限制了牧民的流动性，不利于草原生态环境，并不是有效的环保方法。在草原系统中保持更多的流动性和灵活性，是保护草原生态的有效方法。

同时我也想到，全球气候暖化会给高原带来负面影响，但这是一个全球性问题，只能在全球范围内加以解决。

另一个是很多当地藏人向我反映，他们很担心采矿业对环境带来的负面影响。有些负面影响已经非常明显了，我认为必须借助有效的管理法规来解决。

牧区是不平衡的生态系统，部分原因是游牧文化，

根本原因是这个生态系统自身的演化，人类与其他食草动物之间保持着怎样的关系。在非洲，也有很多类似的问题，经过长时间研究后得出了相同的结论。不同地区的畜牧系统会出现相同的情况，相互之间可以借鉴参考，吸取经验。

索达吉堪布：

非洲有什么样的经验？

叶蓓教授：

那里同样有很多栅栏，导致大部分草原的状况比以往更加糟糕，足以证明这不是有效的环保方法。

目前，青藏高原的升温速度，比全球平均升温速度快三倍。然而，藏人对气候暖化不需要承担什么责任，也基本上做不了什么来改变现状。

16. 扎根本土的环境教育

索达吉堪布：

环境保护的理念，在学校里、人群中应该通过教育来传达。美国的学校里有没有提供环境保护方面的教育？以后我们应怎样通过教育来提升藏地民众和寺院僧人的环保理念？

叶蓓教授：

美国设立环境教育课程比中国早很多，中国现在也有环境教育，算是一个很新的研究领域。我知道四川大学就有很不错的环境教育课程。也有许多人来美国继续深造。

我想，对于藏地特别重要的是，要进行适合当地的环境教育，传播一些生态学原理。这些科学原理和理念不但适用于任何地方，也可以在任何地方传播。

藏地还需要其他的环境教育，将环境教育与当地文化有效结合。在中国，环境教育被列入学校的课程，从小学到大学都有。根据现有的经验，应寻求更多资源来发展、推广这些教育，也就是说，在现有基础上继续推广和加强。这很重要。

我最近了解到甘肃玛曲有个非政府组织，他们设计了很多藏文的环境教育课程。他们遵循生态环境的原则，去采访了很多当地的老人，收集了很多与环保有关的故事。这些努力目前只是小范围的，没有广泛普及，但可以通过网络或者其他渠道，在藏地不同区域之间交流与推广，这样会很好。

索达吉堪布：

非常感谢！

佛法与科学是殊途同归

BUDDHISM AND SCIENCE SHARE THE SAME GOAL

索达吉堪布 & 朱清时教授

中国 • 北京

Beijing, China

2013/11/05



朱清时 (Zhu Qingshi)

国际著名化学物理学家、自然科学家，中国科学院院士。曾任中国科学技术大学校长、南方科技大学创校校长。在激光光谱学、分子局域模振动、单分子化学领域，都取得了国际一流的研究成果。

1. 当物理学家发现“色即是空”

索达吉堪布：

朱教授，见到您很高兴。我前几年看到您说的一句话，“科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在此等待多时了。”据我所知，这句话不管在学术界还是文化界，影响都非常大。

我的第一个问题是，您作为一位科学工作者，也曾多年担任大学校长，您是在什么样的背景下说出这句话的？

朱清时教授：

我十年前开始跟随南怀瑾老师学习佛学，先后学过《楞严经》《楞伽经》《瑜伽师地论》《成唯识论》。

学了这些经论后，我发现现代物理学的很多观念，实际上和佛经里的观念非常接近。这就使得我发愿写了

一篇文章，叫《物理学步入禅境》。希望将现代科学里最深奥的知识讲得深入浅出，让大家能够听懂，自然而然就能发现，随着现代科学的发展，很多科学理念与佛经的重要观念，越来越接近一致了。



比如物质，过去我们都以为物质世界由一块块“砖头”组成，都是实体的。进一步分析，“砖头”越来越小，最后小到分子、原子……但再小也还是实体的小“砖头”。

现代物理学发现，将这些“砖头”一直分析下去，得到的是一种没有任何实体形状的东西。它像什么呢？像水面上的波浪，像一根弦上的振动。也就是水面上的波，或者弦上的波。

这种波不是实体，是振动的能量。能量越大，粒子的质量就越大；能量越小，粒子的质量就越小。由此而言，我们眼前的物质世界实际上就是一场大交响乐。若用佛经里的话说，它不是海洋本身，而是海洋上的波涛。

索达吉堪布：

波涛就是海洋，海洋就是波涛。色即是空，空即是色。

朱清时教授：

物理学发展到这一步，实际上已经非常清晰地将

佛学所讲的宇宙本质表达出来了。

我在写这篇文章的时候，把个人所理解的科学发展的历史、物质概念的认知变化写了出来。从一开始认为物质是实体，发展到认识到物质不是实体，而是一种波、一种振动、一种能量，是没有时间、没有空间的存在。写到最后，我就产生了这种感慨：科学家千辛万苦地爬到山顶时，佛学大师早已在此等候多时了。

这句话是什么意思呢？佛学与科学一样，目的都在于认识宇宙的真理。佛学不像科学用的是做实验的方法，它靠的是禅定。

进入禅定之后，人的智慧提高了，常人百思不得其解的现象，禅定者很容易就理解了。就像孩童看到世间很多事情都会觉得稀奇古怪，不理解，但是等他长大成人后，一下子就理解了。再比如，我们眼中的世界与动物眼中的世界就不一样，动物不会理解世界为什么是这样的，但人类很容易理解。这就是智慧提高之后的

结果。

佛学靠禅定认识世界，而科学认识世界的方式是通过做实验。所以科学家很辛苦，他要通过各种仪器来做实验，要通过很多判断、分析、推理，才能得出实验结果。一个一个地实验，一个一个地试，直到试出真理。

科学为了认识宇宙，一路发展演变到今天，突然发现，现代科学的认识与佛学大师通过禅定在两千多年前认识到的宇宙本质是一致的，即缘起性空。也就是，物质世界实际上是一种假象，是本体的变现。

索达吉堪布：

这句话是您做的一个总结，也可以说是您的证悟，或者说是一种深层次的智慧。虽然文字不多，但我能感觉到，其中确实实蕴含着一种力量。当我读到它的时候就在想，您是在什么情况下，说出了如此震撼的语

言？您确实是站在非常客观的立场上，发出了这样的感慨。这一点非常令人赞叹！

朱清时教授：

我是学自然科学出身，做了几十年科学研究，所以对科学方法很熟悉。学了佛学之后，我也开始了解佛学认识世界的方式。

我觉得科学的研究方法有其成功之处，比如现在世界的物质财富都是由科学方法创造的。但它也有局限性，有很多做不到的地方。科学强调“可重复性”，比如做实验，在严格的相同条件下，任何人去做，都应该得出一样的结果，这叫做“可重复”。

但是佛学正好相反，《楞严经》里有一句话叫“循业发现”，也就是遵循你的业力，你会发现一些东西，但并不是人人都能发现同样的东西。因为人与人之间的业力有差别，能够认识到的东西就有差别。这个佛学原

理与科学正好相反。

学科学的人在很长时间里不理解佛学，认为佛教就是迷信，是无稽之谈，是靠不住的。他们不理解的“循业发现”其实是对的。我相信佛学与科学两者是不矛盾的，它们都在认识宇宙的真理，相辅相成，佛学可以作为科学的补充。所以，佛学不应该贬低科学，科学也不应该贬低佛学。

从佛学角度来讲，世间法都是佛法，所以科学也是佛法。爱因斯坦曾说过：“如果哪种宗教能够跟科学相辅相成，那就是佛学。”当时爱因斯坦还没有看到科学最新的发展，要是他看到了，会说得更准确。

索达吉堪布：

确实，爱因斯坦没有看到科学的最新发展，尤其是量子力学后期的发展。再加上他当时所处的时代，很多佛学经典还没有译成英文，他对佛教更深层的道理不一

定有机会了解。

朱清时教授：

我看过那些译成英文的佛经，一旦翻译过去，就不行了。有很多词是无法翻译的。

索达吉堪布：

比如说“Buddha”，英译只是把梵文发音直接翻译出来，其实无法把这个词汇里最深奥的佛学含义表达出来。

朱清时教授：

是的，我看过《成唯识论》的英译本，也是一位很著名的翻译家的作品，但翻译后意思都变了，就像隔靴搔痒一样，隔了很厚的一层文化障碍。所以我相信，爱因斯坦不懂中文，不懂梵文，他无法了解这些佛经的真

实含义。

比如“空”这个词，就很难翻译成英文。“空”翻译成英文，就是一无所有。

索达吉堪布：

“现即是空，空即是现”这种非常深奥、远离一切言说的境界，完全没办法表达出来。

朱清时教授：

学佛一定不能只读书，必须要亲身去实践。只有实证之后，你才能真正知道它的含义是什么。

2. 佛学：似是宗教，实是科学

索达吉堪布：

我原来看过一些访谈，说您以前在青海工作。在当

时的特殊环境下，您自学物理、化学、英语，后来去美国留学，回国后又成为中国科技大学的校长。以我们的眼光来看，您在专业领域所取得的成就，足以证明您是一位了不起的科学家。

我想了解一下，您是从什么时候开始进行佛学研究和修行的？现在很多人学佛出于一种迷信，比较盲目。但您作为科学工作者，相信绝不会像其他人一样简单地拜拜佛，人云亦云，随波逐流。您是以什么样的心态接受了佛教，开始了对佛教的研究或者修学？

朱清时教授：

我从小就对佛教、寺庙有着天然的热爱。这种感情没什么道理和来由，就是发自内心的热爱。我五十多岁做中科大校长时，看到了一些文章，了解到国际上有人开始研究心智科学。现代科学主要研究物质，不敢或者说回避研究人的意识。如何去研究人的意识，很可能会

成为世纪之交科学发展的一个重大方向。

对我来说，当初我完全是从科学发展的角度，去了解应该如何研究意识。这个时候，就不可避免地想要了解佛学究竟是怎样研究意识的。

我去过西藏几次，渴望从西藏的喇嘛、高僧、活佛那里了解他们是怎么看待意识的，他们能够训练意识做到什么事。

比如，我曾到过青海玉树结古镇的结古寺，寺里僧人的拙火定修得很好。每年正月十五，全寺僧人坐在湖边，将毛毯在冰水里打湿后披在身上，然后就一直打坐到把冰毯烤干。我是夏天去的，没有亲眼看见，但亲眼看过的人非常多，所以我相信这是真能做到的。

靠意识的训练就能够浑身发热，直到把冰毯烤干，这表明意识里有一些东西是科学还远远不曾了解的。这件事对我的影响很大。能够修到拙火定这种状态，让我

感觉藏传佛教对意识训练的研究已经很有高度了，也确实积累了很多意识修炼方面的经验与成果。

索达吉堪布：

南怀瑾老师曾说，他在峨眉山读《大藏经》的时候，从中找到过“拙火定”的出处。

朱清时教授：

像拙火定这种修行，很值得认真研究。我一直对藏传佛教充满了崇敬之心，想要好好了解清楚。当然，我认为佛教一定要亲身实践、实修才能真正理解，而不是光听别人说或者看看书就行。我能够得到的机会很有限，了解不多。

我现在的感受是，我能走的修行之路就是把科学搞清楚，然后把科学与佛学相通的道理都说清楚。佛教修行有八万四千法门，我这个就是科学法门。也许像我

们这样的人通过这个法门，会和藏传佛教的修炼者一样，达到最终极的真理。

我现在的精力，主要集中在将各种科学问题搞清楚。科学问题最忌讳的就是牵强地进行比对，那样大家都不会服气。所以一定要在真正搞懂之后，将它的原理说得很准确，这样大家才能接受。

3. 薛定谔的猫，客观绕不开主观

索达吉堪布：

记得您曾在一次访谈里说，科学分为自然科学、心智科学、人类科学三类，这三类科学的代表分别是希腊文明、印度文明、中国文明。我觉得这种分析方法非常好。之前有四大文明古国的说法，但您所提出的划分方式体现了一种深刻的概括性。

比如其中的心智科学。西方心理学家荣格在读过

《西藏度亡经》后，认为这本书是最高级的心理科学，他一辈子都随身带着这本书。台湾等很多地方也把心智科学称为认知科学。

佛教所讲的阿赖耶识、对心识的判断，是不是可以从这个角度去研究？我们现代自然科学和社会科学并没有特别去研究这个领域，这一领域还是相对空白的。您是不是这个意思？

朱清时教授：

科学有一个基本原则，就是可重复性原则，强调客观，或称与意识无关。科学主要研究各种客观规律。所谓客观，就是排除任何主观因素。所以科学不敢跟主观扯上关系，遇到主观因素就会逃得远远的。殊不知，主观与客观是不能分开的，很多客观因素都可能受到主观的影响。

主观如何影响客观？在量子力学之前，大家都不

去思考，都觉得客观就是客观，科学只研究客观规律、客观现象。一旦你“主观”了，那你就犯错误了。

量子力学发现，在客观规律之外一定要有主观因素。量子力学中的粒子在各个地方都可能出现，也可能处于各种状态之中。至于究竟处在哪种状态，一定要用主观因素去测量它，它马上就会出现一种确定状态。

有一个著名的思想实验叫“薛定谔的猫”。一间小房间里放了一只猫，猫旁边放了一个毒气瓶，毒气瓶上面吊着一个锤子，如果锤子掉下来，毒气瓶就会被打破，毒气瓶一打破，猫就被杀死了。锤子是被什么控制呢？放射性的原子核。放射性的原子核有一半的概率放出一道射线，当然也有一半的概率不放。所以这只猫有一半的可能已经死了，也有一半的可能没有死。怎么确定这只猫是死还是活呢？只要有人进去看一下就知道了。“去看”就是人的主观意识在起作用，如果人不去看，那么这只猫始终处于既死又活的叠加状态。

这就是量子力学很著名的思想实验。大家针对这个问题，辩论到最后发现，量子力学要想成立，客观一定要跟主观结合起来。也就是说，在量子力学中，意识因素已经不能被排除。

由此我发现，当科学发展到了量子力学阶段，人的心智、意识必须被考虑进去，科学才完整。谈到科学对意识的研究，我首先是从量子力学的角度来说的。

心智科学包含的内容比较多。比如刚才提到的拙火定，能通过训练意识改变一个人的生理状态，使身体发热到能够把冰融化，把冰毯烤热、烤干。

另外在十多年前，美国也有人做过一个实验：他们邀请几十位藏传佛教的高僧打坐，并对他们的大脑状态进行监测；同时，他们又请了二十几位刚学打坐的人一起打坐，也对他们的大脑状态进行监测。实验结果表明，藏传佛教的高僧在打坐时，大脑已经发生了改变，跟普通人的大脑完全不一样了。也就是说，打坐这种修

行，实际上已经让人的生理状况发生了变化。

这个实验让我认识到，意识与心智是非常值得研究的对象。也是从以上几个方面，我开始持续关注人的意识，关注心智科学、认知科学。

4. 用物理学证实轮回转世

索达吉堪布：

佛教中有前世后世的说法，西方也有很多人在研究前后世，他们通过催眠等方法，使人回忆起前世。前后世的观念，在藏地受到普遍认可，但在不同环境下成长起来的新一代年轻人，大部分都不承认前后世的存在，坚定地认为人死如灯灭。

我相信意识是一直不断循环存在的，您怎么看待这个问题？

朱清时教授：

您指的是轮回转世吧？这也是我非常想搞清楚的一个问题。现代科学发展至今，物理学已经发现了类似于阿赖耶识的存在，人与万事万物都是这种存在的变现。它把我们过去、现在、未来的所有信息都储存了起来。

阿赖耶识又被称为藏识，收藏了我们的所有信息。

索达吉堪布：

对，又叫普基识，就像U盘一样收藏了我们的所有信息，也叫如来藏。

朱清时教授：

如果这个物理理论被证实，人就可以知道自己过去的事情，也就是说，轮回转世的说法就有了依据。

如今，对轮回转世的研究，都停留在心理学家的

催眠层面。通过催眠，可以使实验者回想起前几世的状态。但很多人并不认可这种研究方式，因为通过催眠术回想起来的记忆无法确认真伪，有可能只是大脑被催眠后出现的幻象。

现代自然科学发现，宇宙有一个本体，用物理学的术语来说，宇宙本体就像全息摄影的底片，所有信息都储存其中。如果有一天，人类可以直接从中提取信息，就能看到过去未来的所有事情，轮回转世也就能够被证明了。

关于轮回转世的问题，我要下功夫好好写一篇文章出来，这样大众就可以了解现代科学已经走到哪一步了。

不知道我回答了您的问题没有？

索达吉堪布：

非常好，很珍贵的回答！在这个问题上，我也希望

未来大众都能认清一些真相，不要把佛教看成迷信。

如果佛教真的是迷信、真的不合理，我们也不会固执己见。但我已经研究佛教近三十年了，可以说每天都在不断学习中。在此过程中，我觉得佛教和科学在一些地方可以形成非常好的互补。正如您所说，这对大家都有非常甚深的利益。

5. 朱清时：我为什么学佛

索达吉堪布：

还有一个问题想请教您。前段时间，我去了国内一所大学的马克思学院，根据校方要求，谈了马克思的宗教观。之前也拜访过德国的哥廷根大学，与一些教授进行了对话。对话时，他们表示在马克思最初的宗教观中，并没有把宗教当成毒品的说法。马克思所说的“宗教是鸦片”不是贬义词，因为当时鸦片很昂贵，被看作

一种非常吸引人、能解除痛苦的安慰剂。但后来因为东正教对“十月革命”有害，恩格斯才在对宗教的表述上进行了引申，把宗教解释为毒品。受马克思宗教观的影响，再加上西方国家和中国对鸦片的印象不太好，以至于现在很多年轻人都认为宗教不合理。

我也学过一些马克思宗教观，他并没有正面反对宗教，只是否定了一些传统的约束之处。马克思在《资本论》中也说过：“人类的辩证法，到了释迦牟尼佛时期才真正落实。”所以我觉得，马克思宗教观并不像当下年轻人所认为的那样，似乎宗教都是迷信，是一种陈腐、教条、死板、颓废的东西。并不是这样的。

如果从科学角度或者从宗教学、社会学等角度出发，您怎么看待这个问题？

朱清时教授：

马克思哲学最核心的部分，就是实事求是。马克思

活跃于 19 世纪，那个时代的科学还没有发展到现在这一步，比如唯物主义当时认为物质是实体，而现代科学已经认识到物质并不是实体。如果马克思现在还活着，相信他会形成新的、更高级的阐述。

随着现代科学的发展，认识到了这些关于宇宙的真理。这种科学的宇宙观，其实就是实事求是的马克思主义。

对我来说，佛教并不是宗教，我更倾向于将它看作一门学问，也就是佛学。佛学是认识宇宙真理的一种途径，也是一种科学。

佛教本身不讲个人崇拜，也不是麻痹人的。佛教认为每个人都是佛，只要你真正放下，不再执迷不悟，一旦开悟了，你就是佛。佛教要求人更有善心，更向善，更能牺牲自我。

但是我们不排除现在的佛教被一些不好的佛教徒

染污了。释迦牟尼佛早就说过，末法时代来临的时候，真正破坏佛教的，就是这些不好的佛教徒。他们骗人、骗钱，做了很多坏事，结果使很多人对佛教产生了不好的看法。这是释迦牟尼佛早就预料到的末法时代的一种状态。但这种不如法的现象和人，要与佛教、佛学区别对待。

6. 不应丢弃的传统宝藏

索达吉堪布：

我看过您之前写的文章，叫《心中的南怀瑾先生》，讲到了您与南怀瑾先生之间的渊源。看得出您们在传统文化方面有十分深入的研究，解释得也特别好。

您觉得我们的传统文化如今应该如何继承，如何弘扬？我本人虽然不是很了解汉地的传统文化，但藏地的传统文化也同样至关重要。我认为在现代社会中，既不能舍弃现代科技知识，同时也不能舍弃古代传统文

化，以及其中所蕴藏的人类优秀德行。

朱清时教授：

我认为永远要珍惜传统文化，吸收其中优秀的部分，也就是真理的部分。比如中国传统文化中最有争议的是中医，中医有经络学说，但现代人通过技术手段无法在人体中找到经络的存在，于是就认定经络学说是伪科学。

实际上，我在练习打坐、入定时，当内心沉静到一定程度，的确亲身体会到经络所在的位置有酥麻感，似乎有东西在涌动。由此我意识到，中医里的经络其实是古代医师们深入禅定后感受到的，并据此绘制成图。

人体里的经络，不是一种物质载体，它没有像血管一样的管道，而是一种气，但这种气不属于物质。一般人很难想象，不属于物质的气是什么样的存在。现代科学已经告诉我们，物质世界分析到最深层次，不是物

质，而是意识和物质的根源，比如阿赖耶识或如来藏。它不生不灭，也可以把它说成是一种缘起，它会在人体特定位置按照规律流动。所以我相信中医，它有它的道理。

传统文化中蕴含的宝贝、精华，不是要人盲目接受，而是需要先有人领会，再把它发掘出来。

我举一个例子，藏医里有种药叫“佐塔”。结古镇附近有一座寺庙，专门做佐塔丸子。佐塔的成分中含有水银，而水银是有剧毒的。但是佐塔的效果确实好，非常有效。

索达吉堪布：

尤其是针对中毒，确实有效果。

朱清时教授：

这就是藏地传统文化中的优秀代表。佐塔经过了

很多代人的实验，大家都知道它非常有效，但是其中的道理，现在还没有人搞清楚。像这种藏药，就应该继承下去。如果无人继承，以后就没有人会做了，也就根本不可能继续发扬下去。

我去西藏，也是带着这个愿望，很想了解佐塔是怎么做出来的。后来我才知道，佐塔的制作方法是秘不外传的，它的制作过程很复杂，很费工夫，需要花很长时间，绝不是几天就能做出来的。

索达吉堪布：

西藏有两种文化非常稀有，一个是医学，一个是天文学。其实，天文学也特别难得。比如三四名喇嘛只用纸笔，不需要借助任何科学仪器，不到两个月就可以将第二年的日历全部推演出来，包括日食、月食的具体时间。

自古以来，藏历都是通过这种方式推算出来的，这

也是来自释迦牟尼佛在《时轮金刚》中所宣讲的理论。我们寺院有一个天文小组，由五六个 80 后的年轻人组成。我之前问过他们，的确只要不到两个月时间，就能把次年的日历推算出来，很神奇。

朱清时教授：

这就是传统文化中特别优秀的部分。我觉得人应该有一个基本观念：对传统文化要敬畏，不要轻易否定自己还没有搞懂的事物。这也是一种基本态度。首先要尊重和爱护它们，再通过学习，努力搞懂它们，只有这样，我们才能够继承传统文化。

像我刚才说的佐塔，里面蕴含着非常深奥的知识。它的主要成分——汞，是剧毒重金属，但它确实能治病，而且效果也很好。我曾经要过一些佐塔的粉末，想带回去做实验。后来因为太忙，而且粉末分量太少，就没有做成实验。现在也不知道佐塔究竟是什么。

7. 结语：公正对待佛学与科学

索达吉堪布：

今天我们讨论了两方面的主题，一方面是科学与佛学的关系，另一方面是传统文化。

我本人对这两个主题非常感兴趣，这几年来也做了一些相关工作。在未来短短的人生中，我也会尽力，能做多少就做多少。

希望您也能影响更多的年轻人和世间人。在佛教与科学的关系这方面，多写一些像《物理学步入禅境》这样十分有价值的文章。我认为这是非常重要的，毕竟文字可以流传千百年并一直发挥其作用。

关于科学和佛学的学习、传统文化的继承这两方面，您对现在的年轻一代有什么希望吗？

朱清时教授：

我觉得对待佛教也好、传统文化也好，都要秉持正确的态度。不要先把自己搞不懂的东西一棍子打倒，都说成是迷信或伪科学，而是要先继承过来，然后努力去理解它。



《楞严经》里有一句话，叫做“循业发现”。对于佛教与传统文化，你能理解到何种程度，往往取决于你业力的大小。要有这种思想准备，才能真正学到佛教与

传统文化的精粹。

我相信，如果释迦牟尼佛活到现在，他一定会努力用现代科学语言去解释佛经，比如解释什么是阿赖耶识，什么是如来藏。这样的话，熟悉现代科学的人就很容易理解佛教思想。

我也相信，把现代科学技术学好会成为修行的一个捷径。因为如今的科学已经发展到量子物理阶段了，如果学到这里，会让你能够真正入门，同时坚定信仰、增强信心，真正学到佛学里最宝贵的理念。

什么是佛教心理学

BUDDHIST PSYCHOLOGY

索达吉堪布 & 凯瑟琳·格雷戈里博士、
科里·贝尔博士

澳大利亚墨尔本大学

University of Melbourne, Australia

2014/10/21



凯瑟琳·格雷戈里 (Kathleen Gregory)

任职于墨尔本乐卓博大学 (La Trobe University)，哲学博士，心理学家，佛教修行者。



科里·贝尔 (Corey Lee Bell)

在墨尔本大学亚洲研究所获得博士学位。现任悉尼科技大学澳中关系研究所研究员。佛教领域研究者，曾在中国香港、台湾等地学习和生活。

主持人：

今天非常荣幸能够邀请到索达吉堪布和凯瑟琳·格雷戈里（Kathleen Gregory）来到这里，与大家讨论佛教心理学如何提升个人生活和社会的品质。

近年来，佛教受到愈来愈多的关注，这与科技的发展是相符的，因为我们终于可以去量化佛教之道对人类幸福的利益。但究竟什么是佛教之道呢？它跟西方的临床心理学又有什么异同呢？

在西方，我们都知道觉察的重要性，也知道安于当下的益处。但从佛教的角度，只有觉察是否足以孕育出茁壮的人生，同时提升像澳大利亚和当代亚洲国家的社会品质呢？在注定是短暂的人生中，佛教如何让我们在面对困难时保持内心的平静呢？今天的座谈会将会和大家一起深入探讨以上的问题。

下面简单介绍一下参与讨论的各位嘉宾：



索达吉堪布，是世界上最大的藏传佛教学院——喇荣五明佛学院的主管法师。佛学院位于中国四川省。堪布有数百部著作，而他最广为人知的开创性工作，就是把藏文佛教经论翻译成汉文。2013 年，他被中国《人物》杂志称为中国最具影响力的藏传佛教领袖。堪布现正在全球最顶尖的大学进行巡回演讲，其中包括他刚去过的耶鲁、斯坦福、普林斯顿等美国大学。

我们很荣幸能够邀请堪布来到墨尔本大学。上周

日，他的公开讲座吸引了超过四百位观众。今天是个难得的机会，很幸运我们可以和堪布有更亲密的交流体验。

凯瑟琳·格雷戈里 (Kathleen Gregory)，是一位大学讲师和心理学家。她负责协调、组织乐卓博大学 (La Trobe University) 的咨询心理学硕士课程。她修习佛法大概有二十年时间，也定期在以佛教和心理学为主题的交流会和研讨会发表演讲。

科里·贝尔 (Corey Lee Bell)，是墨尔本大学亚洲学院的一位佛教研究者。他在大中华地区生活了几年，以翻译家、佛教学者和佛教徒的身份工作。

很幸运大家相聚在这里。我想先提问堪布来展开讨论。

请问堪布，什么是佛教心理学？它对人类社会的幸福和快乐有什么贡献？

1. 佛教心理学与幸福

索达吉堪布：

我用汉语来回答。佛教心理学是对心理现象的研究，包括意识在今生的一些功能等。此外，它也是对事相的剖析。我认为，它跟西方心理学有一些不同。

现在通常认为，古代西方心理学从属于古希腊哲学。真正的现代西方心理学，是从 1879 年，由冯特教授（Wilhelm Wundt, 1832-1920, 德国心理学家）建立第一个心理学研究室开始的。

对于佛教心理学与西方心理学，我也思考了很长时间。总的来说，2500 多年前的佛教心理学，对整个人类心理的作用，包括人际关系、人格，还有人心与社会之间的关系，剖析得比较多。这就是我认为的佛教心理学。

我们都知道，无论任何人，其实都在追求幸福。佛

教心理学对人生的幸福能否起到作用呢？我个人认为，它在人们的现实生活中起到非常大的积极作用。

其他心理学，有理论研究，也有实际运用。佛教心理学，强调的是在生活中不断地去修行、训练。通过这些训练，心会变得非常调柔。当我们的内心比较调柔的时候，可以在生活中获得很大程度的快乐。

就像我前两天在这里说的，藏地的物质生活，可能没有你们那么富裕，但是大家可以经常找到一些快乐，人与人之间常常微笑相视，普遍没有那么紧张，比较轻松。这是因为藏地的人没有特别强烈的自私自利心。

这是一个比较明显的例子。另外还有不丹，幸福指数很高。2009年，我曾去过那里。当时我跟前一任国王——桑给旺修（འཇིགས་མེད་མེད་གེད་འཕང་ལྷན་པོ།）谈过幸福方面的话题。由于莲花生大士很早就去过那里弘法，所以整个不丹国土有非常非常多的莲师遗迹，包括一些他示现神通的地方和印迹。

不丹各方面都和藏地很像，特别是他们也信仰藏传佛教，整个国家完全成为佛教心理学里描述的那种理想状态。当时国王也说，他们不丹人的满足感，跟其他国家的人有点不同，虽然不丹人对物质也有追求，但跟其他国家的人相比，还是有一定的差别。

所以我认为，如果懂得佛教心理学的话，人们在生活中虽然有各种追求，也寻找快乐，但是不会有那么大的压力，也不会过于紧张、焦虑，甚至恐惧。

主持人：

谢谢堪布！

刚才您提到佛教心理学在实际应用方面，既有理论，也有执行策略。

在西方，虽然我们并不总是相信超自然力量，但我们似乎被正念所吸引——它绝对是超越心理学和精神病学的方法。

凯瑟琳，作为一名佛教修行者和心理学家，您认为正念与佛教心理学有什么关系？除了正念之外，您认为佛教心理学还有哪些方面与我们的幸福有关？

凯瑟琳·格雷戈里博士：

谢谢！感谢有机会来到这里，非常荣幸。

我认为可以从几个方面去解释这个问题。其中一个方面是，西方对正念的理解比较偏重于世俗化，而并非心理学化。引入正念的思想来处理精神压力，甚至运用它来缓解身体不良症状乃至疾病等等，这些想法是一件很棒的事情。但如果通过心理学来理解正念，那会更多地指向另一种对正念的理解，即正念不只是一般性的觉察。

在心理学的框架内，因正念所强调的非判断性，所以它被视为“接受（Acceptance）”，即正念能帮助人们“接受”某种过程或情况。这些都非常有益。

如果放置在佛教的框架中，更广泛地思考正念以及它与心的关系，那么我们会开始思考正念与佛教背景相关的其他方面，以及正念如何帮助应对现代心理学。

尤其在藏传佛教中，强调正念的保持（Retent）。在这方面，正念与忆念相关，行者把注意力拉回到他所要专注的事物上。在寂止禅修时，比如说你所要专注的是你的呼吸，正念会提醒你保持注意力在呼吸上，这样你可以尝试把心安定下来，而不会被念头控制以致遗忘、分散了对呼吸的专注。这种强调忆念与遗忘的看法，让我更欣赏藏传佛教，特别是它在心识层面对修持正念的理解。

作为一名心理学家，我一直致力于处理人类的压力和痛苦。我认为，当我们将正念视为专注于记住我们要记住的、忘记我们要忘记的，那么我们便会开始思考佛教，包括所有的佛教宗派，是如何真正以此为导向的。

比如说八圣道，它真的是从实相或对事物本来面目的理解而发展出来的。这也涉及记住那个实相而不是忘记它。我们忘记了实相，生活在实相之外。我们认为可以牢牢地掌握事情，认为事情不会改变；我们总是忘记实相是无常，我们甚至忘记了从什么角度来理解我们的现实生活。

另一方面，我们记住与自己的想法有关的事情。我们往往会记住负面情绪，追忆那些对我们造成伤害的事情，等等。我们很容易便会忘记，甚至也不关注自己的心，例如忘记了什么是对我们有好处、有帮助的，同时却倾向于记住我们应该要忘记的事情。这些都与八圣道中正念和心理稳定的层面有关。

第三个层面是关于培养良好的品质。修持慈悲、关爱等等，不单能够培养出优质的品格和生活态度，也能帮助我们去忆念那些良善，使我们与它们更接近，对它们更坚定，这样我们会更容易忘记诸如嫉妒和愤怒等负

面情绪。那些事情只会扰乱我们的心理。

所以，佛教讲的基本上就是心理学，除此之外没有别的了。去理解、体会佛教就是去处理我们的心理状态，同时我们的心理状态也没有离开佛教的范畴。从某种角度来看，这不仅仅是正念；但从另一种角度来看，你可以说一切都是正念。

主持人：

谢谢！听您说来，对正念的正确理解应该是更广泛的道德行为、慈悲心和……

凯瑟琳·格雷戈里博士：

和正见！

如果从忆念的角度来思考正念，那么无论是寂止修持、回想佛陀教言或者是想到慈悲，其实都是让你的心专注于某种事物或主题，这会有助你的心发展出特定

的品质或属性，诸如更善解人意、更随缘、更能忆念慈悲，并在这些品质中让心更安稳。

2. 人间佛教：用佛法连接大众与世间

主持人：

太精彩了！非常感谢！

科里，现在我想听您分享在人间佛教方面的研究。您能否告诉我们更多关于人间佛教的知识，还有它如何提升个人生活品质并让社会繁荣呢？

科里·贝尔博士：

在座的大部分人，也就是西方人，需要知道我们现在所认识的佛教与传统佛教是非常不同的。

我的研究兴趣主要在禅宗，也挺喜欢现代佛教的理念，它源于 19 世纪末的日本。可以说，一方面存在

着保留了各种传统和仪式的佛教，另一方面也有我们现在所熟悉的现代佛教。后者为我们的生活带来一种无形的禅意，它的精神超越宗派群体，同时任何哲学、实践手段或研究都无法表达它究竟的价值。这样的价值的确存在，并且是理性的。

现代佛教的理念是超越社会 and 文化的，其中禅的精神，可以是某些哲学、宗教传统的一部分，同时也是现代人可以随时修持的。我们就是活在一个有现代佛教的社会里。

对现代佛教的批判是，它脱离了体制和文化背景。有趣的是，某些形式的现代佛教，主要是人间佛教，试图回归到体制和文化背景中。

人间佛教从何而来呢？大概是在中国清末革命期间，由太虚大师发起的。他开始把佛教现代化，就像那时的中国正在现代化一样。当时清朝正在衰落，太虚大师试图发起现代佛教，使其相合于现代化中国的新论

述，而这与日本佛教的发展非常不同。

佛教的伦理规范有着悠久的历史。许多学者也引述过，佛教的特别之处在于，它会在社会走向衰落时蓬勃发展。就是说，当社会出现很多问题，比如战乱时，人们无法忍受，会跟随僧众走进山里，在森林里行持打坐。这就是佛教的共性。

每个朝代末期，都有很多人到寺庙出家。近代之前，佛教和寺庙都是中国人生活的重要组成部分。中国的寺庙曾经同时容纳了数百万人，这真是太神奇了。

其中一个阶段是，从宋朝到明朝末期，即 17 世纪左右，社会开始崩坏，但人们追寻佛教不是为了逃避，而是把它视为儒家的代替品。在社会开始分崩离析的同时，寺院也会关注如何更新社会伦理。僧侣们会探讨这个话题。他们用什么方法呢？基本上是把个人修行和佛教禅修结合到日常生活中，如在洗碗和砍柴的时候行持佛法。

那佛教在人际关系和社会层面是如何结合的呢？这在明末时期成为焦点。另外还有一些“忠诚僧人(Loyal Monks)”，他们支持明朝朝廷，不愿看到社会的崩溃。僧人如憨山德清等，他们发展出人间佛教的根，一个关注人文事务的佛教。

其中一个例子是，当时一位僧人与一位官员之间发生的有趣的事情。这位官员最喜欢的侄子刚刚去世了。官员去了寺庙，坐在一个房间里吟诗，与僧侣们讨论月亮是圆还是弯。其中一位僧人责骂他道：“你来寺庙谈论月亮是圆还是弯，在这里吟诗，但你的侄子才刚刚在痛苦中死去，你会为此做些什么吗？”接着说：“你应该专注于你的呼吸，这样你会知道世界上所有的人都是你的侄子，或者与你的侄子一样，然后一种大慈大悲心会油然而生。”

那个时期，那些因为时局混乱而失去家园、与社会脱节的人们，在僧侣们的帮助下，回归社会，重新与他

人建立联系。这与民国时期人间佛教的背景十分相似。



台湾的人间佛教已经发展得很成熟。那里有四大佛教道场——佛光山、法鼓山、中台山和慈济功德会。这些道场的影响力正扩展到中国大陆并大受欢迎。这些佛教团体的现代化也同样有趣。尽管其中包含了一些现代日本佛教的元素，但他们跟传统日本佛教的现代化并不相同。这些台湾佛教团体试图用不同的方法，将他们的成员与社会联系起来。他们的工作是多方面的，从而形成了一个生态系统。例如，慈济着重于临终关怀，他

们会建医院；佛光山和法鼓山着重于教育，他们有自己的教育品牌、奖学金和大学，已经成立好几家大学了；法鼓山同时也着重于环保。我不太清楚中台山的情况。这些佛教团体也建立了和宗教有关的博物馆。

在台湾地区发展出来的人间佛教，在教义或其他方面并不是很现代，但对正在兴起的台湾社会，就它能够发挥的重要作用而言，肯定是非常现代的。

佛教在中国有潜力，佛教可以为社会大众提供很多帮助，因为它涉及中国人团结的概念、人们在一起的概念、社区的概念，可以运用资源动员人们重新与社会建立联系并持续提供服务。

主持人：

谢谢！非常感谢您！听起来人间佛教体现了一个与大众、世间有联结的佛教，它不是无中生有的，也不是回归自然和逃避世间问题，而是切实地触及人们的

生活。

3. 每一次痛苦都有它的价值和意义

主持人：

索达吉堪布，我想请问您关于痛苦的问题，还有佛教中如何把生活中的痛苦转为道用。堪布写了一部畅销书叫《苦才是人生》。请问，您认为痛苦在我们这个时代是不可避免的吗？还有我们怎样从痛苦中机智地活过来？

索达吉堪布：

《苦才是人生》大概是两年前的作品吧。刚开始写的时候，只是想把自己平时的一些想法变成一本书，没想到后来还是起到比较大的作用，也比较畅销。目前为止，在汉地的影响还是可以的。

书里面主要讲的是，苦才是人生。很多人也问我：“难道人生没有快乐吗？”“人生的快乐，你们和尚看不到吗？”有很多这方面的问题。

其实人生当中的痛苦，我认为有些是可以避免的，包括我们通过教育来克服自己人生中的一些痛苦等，但有些痛苦，虽然你不愿意，却没办法改变，比如所有人都要经历的死亡、疾病等等。

佛教中有一个非常著名的词叫做“无常”。一切无常法，全部是痛苦的。我们今天拥有的青春、财富、生命，最后都会显现无常。当无常来到的时候，每个人都会失去快乐。就像有些人失去了荣华富贵，会非常痛苦。不管是东南西北的任何人，这种痛苦是你想免也免不了的。所以说人生的痛苦，有些可以减少或者甚至可以避免，但有些确实是必须接受的。大家对此先要有个思想准备，这是很重要的。

面对这种无法避免的痛苦，我们是否能够尽量让

自己不受影响，甚至把人生过得更加精彩和丰富呢？实际上，是有方法的。面对人生当中的痛苦，我们可以通过四谛法找到痛苦的根源——贪嗔痴等烦恼，然后以灭除集谛的方式来修道，最后现前没有痛苦的、快乐的灭谛。以上是一种方法。但这已经是佛教中层次比较高的一种做法，大部分人可能没有太多的时间和精力去行持。

另一种方法，就是不要把生活中遇到的任何事情，当作是一种痛苦。我们应该在痛苦的背后，或者在痛苦的本体中，发现它的利益。比如今天受到了名声的打击，或者人生当中遇到特别不快乐、不顺利的事情，很多人往往把它当作是非常不愿意接受的东西。但如果换一个新的角度去观察，觉得这是对我的一个教训、对我人生的一个考验，然后从中寻找真正的快乐和价值。这就是非常好的态度。这种方法是我们一般人也能做到的。

当你在生活中不幸跌倒的时候，一方面要勇敢地站起来，另一方面要找到其中的因缘和价值。其实苦有苦的价值。虽然很多人不愿意接受生活中的痛苦，但是当我们真正用佛教的观点来解释时，其实每一次痛苦都有它的价值和意义。

还有一种方法，就是我们在感到痛苦的时候，尽量想到别人的痛苦。藏地有一个修行人，他在生病的时候，突然看到房子外面有很多更苦的人，于是他在心里面一直想：他们是多么痛苦！这个时候，自然而然，他原来带着自私的痛苦，马上就没有了。

所以说，我们的痛苦，大多数都是由对自我的强烈保护、对自我的执著而引起的。当我们想到利他或者帮助别人时，会发现，原来自私的心也可以绽放成利他的花。

4. 抑郁症：对痛苦的执著

主持人：

谢谢堪布！

凯瑟琳，关于痛苦的话题，我想讨论一下西方形式的痛苦——抑郁。在澳大利亚，抑郁症是当今令人丧失自顾能力的最主要原因。在 2030 年，抑郁症将会成为全世界最大的疾病负担。也就是说，相比其他疾病，抑郁症会让全球社会付出更大的代价。作为一名心理学家和佛教徒，您认为佛教心理学能够为我们所面对的社会问题做出什么贡献呢？

凯瑟琳·格雷戈里博士：

我认为堪布的回答已经包含了所有的答案。

抑郁也是一种痛苦。堪布把痛苦分为可以避免的和不可以避免的。从临床角度理解抑郁，在某种程度上

仍有其局限性，但里面有些元素一定是关于不可避免的痛苦，即在生活中，一个人对那些不可避免的痛苦可以执著到什么程度。

那我们该如何面对呢？堪布提到我们应如何看待痛苦，并且思维像抑郁症那样的痛苦对我们来说意味着什么。堪布特别谈到在更广阔的框架下，以无常来理解痛苦，特别是我们应怎样看待它们。然后我们会开始注意、正视自身与抑郁症状相关的经历。它们也在变化，不是一直都一成不变。



还有我们对抑郁症发生在自身上时的看法，尤其是在心理和治疗层面。人们更倾向于说抑郁症定义了他们，也对“我是谁”持一种笼统概括的看法；人们很容易倾向于认为，患抑郁症意味着自己有一些缺点，或者在某些方面、某种程度上做得不好。这些都与佛教中关于自我的信念密切相关。

就像堪布所说的那样，在心理层面上，我们把自己看得过于重要。我们会倾向于认为，“哦，我的善良就是我的真实面目”；同样，我们也会倾向于认为，抑郁和愤怒等负面事物才是我的真实面目。这就是我们处理自己的经验或者某种负面经验的方式。

佛教谈到空性和无我，其实是想让我们与它们的意义更接近，并且把它们融入我们的生活中。这正是佛教对我们的要求。我们不能就外在事物的空性和无我进行什么有意义的讨论，除非与自己的心理有关。

正如堪布所说，我们不想面对自己的痛苦。但我

们所经历的抑郁或其他心理困扰给了我们一个很好的机会，因为这些烦恼与自己的心理有关，它们就在那里让我们审视。一般来说，我们对自身所经历的痛苦的诠释，还有我们应对痛苦的方式，都会加剧痛苦。其实这是佛教所说的可以避免的痛苦。这些都与佛教的智慧——八正道有关。

至于禅修，我们之前也谈过，你的注意力在哪里？在抑郁状态下，我们会倾向于不断忆念，即将注意力集中在抑郁上，最后便陷入了精神压力永久化的困境。这就是为什么做禅修练习会很有帮助，因为观察并意识到我们的注意力在哪里非常重要。

还有一方面是与道德有关。堪布也举了一个于佛教来说非常重要的例子，说明我们把自己的痛苦看得太个人化。这样做的时候，我们便将自己与其他人割裂开来。反之，想一想同样患有抑郁症的其他人，在他们有需要的时候祝福他们，或者对他人生起同情心，以此将

我们的经历与他人联系起来。这些都是关于慈悲和慈爱的积极品质，还有对自己和其他事情培养耐性等等。最重要的就是与自己建立更真实、更慈悲的关系，这将改变我们与抑郁症的关系，甚至可能会改变我们的抑郁。这并不是一种神奇的治疗方法，从根本上说，佛教实际上是把教法融入自身，尤其是在心理方面。

主持人：

谢谢您！非常感谢您！如此说来，佛教是关于我们与自身关系的质量如何的智慧。

凯瑟琳·格雷戈里博士：

绝对是这样的，这是它的根本。如果我们因为患有抑郁症便把自己看得很低，认为自己是失败、绝望的，那么我们与自身关系的质量可想而知，我们是在虐待自己。基本上这就是我们正在做的事情，我们很容易便虐待自己。而佛教是在帮助我们更好地善待自己。

5. 人间佛教与集体主义

主持人：

在我们向观众开放问答之前，我有最后一个问题要问科里。

您之前讲到，佛教如何在不同文化中传播。您在大中华区住了一段时间，您觉得澳大利亚和大中华区有什么不同？作为一名心理学家，当我谈及中国时，还会谈及亚洲有一种集体文化，即社区或群体的福祉比个人的福祉更重要。在澳大利亚，则更强调以自我为中心和个人主义。您认为两者有什么不同吗？您认为集体主义和个人主义的区分影响了佛教在中国和澳大利亚的传播方式吗？

科里·贝尔博士：

讨论集体主义和个人主义是挺有意思的。我的导

师是刘易斯·梅奥（Lewis Mayo）教授。他从社会科学的角度处理问题，不认同这样的划分。也有很多人持相反的意见。当然，当你身处那些地方，会感受到两者的差别。

首先我想说明它们的区别是什么。以前我也考虑过差不多的问题，想知道集体主义和个人主义的取向有什么不同。我有一位朋友已经出家了。他是澳大利亚人，去了台湾学佛，最后在那里出家。有一次，他和一群佛教信徒去台湾非常有名的阿里山旅行。他们下午2点坐大巴，晚上9点到达山上。那个时候山上已经漆黑一片，什么也做不了了。他们吃了一顿饭，然后就休息了。第二天早上，我的朋友体力充沛，准备去看阿里山闻名的云海和风景。但他们到了外面，就坐上回家的大巴了。

我的朋友说，我们坐了7个小时的车才到达阿里山，什么都没有看到，现在就要回家了？这对他来说完

全不合理，太不可思议了。这正好指出了集体主义和个人主义的不同之处。对于西方人来说，你跟团是为了去阿里山；对于很多中国人来说，你去阿里山是为了和团队在一起。这是简单理解两者差异的一种方式。

正如我之前所说，人间佛教就是基于这种将人们聚集在一起的想法。当然还有作为佛教三宝之一的僧伽概念，即达到开悟的主要条件之一是与僧团在一起。一个充满好人、好朋友的团体，这是非常重要的。

在中国台湾，我认为关键是你无法避开人群。你不能避开人群以及人们带给你的压力，因为这是一个如此拥挤的地方。中国香港和其他城市也是如此，你就是无法避开人群。

很多人，包括很多僧人，都说这是一项重要的修持。也有一些人认为你要跑到山上，或者坐在一个与世隔绝的房间里才可以修习佛法。这也很重要。但是和其他人在一起才是你修习过程中最大的考验。

就拿我个人举例，今天我必须准时到达这里，早上当我已经准备好出门的时候，我的伴侣决定要换她的衣服，所以我迟到了。这类情况很常见。人们认识到他人会影响自己的生活，摩擦是不可避免的。

佛陀涅槃后，最早的正式佛教学校之一是上座部，他们有一条最终能让你证悟的道路。这是一条宏大、漫长、复杂的道路，里面阐述了如何在不同的阶段做不同的修行，你要经过不同的阶段才能证悟。有意思的是，在第一个阶段，即僧人在没有获得更高的成就之前，他应该去给患有某些疾病的人处理伤口。他们必须去治疗那些难看、难以相处、资质恶劣、让人不愉快的人。这是他们训练的第一个阶段。基本上你要与人们更亲近，并对他们表现出慈悲心。

佛教里的一个重要教法，说到凡夫有两个欲望，一个是你想与那些给你带来快乐的事物在一起，另一个是你想远离那些让你不快乐的事物。很多时候，我们会遇

到不喜欢的人，也不想花时间跟他们在一起。克服这两种欲望正是佛教修行（尤其是人间佛教）的重要部分。

主持人：

太棒了，非常感谢！现在是开放给观众的问答环节。

6. 通过修行放松自己的心

观众甲：

刚才堪布提到莲花生大士在不丹时显示神通神变和做加持，不知道现代的人是否还能感受到这些神通神变的能量？

索达吉堪布：

现在的人能不能感受到呢？可能要看因缘。莲花

生大士在公元8世纪左右来到藏地，这段历史有不同的文献记载。同时期他也去了不丹，为不丹整个地方做了加持。他确实在石头上留下了身体的很多印迹，藏地也有很多类似的圣迹。

莲花生大士慈悲的力量，在一些特殊的地方应该可以体现出来。至于现在能否在所有众生前显现，我觉得可能要看众生有没有诚心这一因缘。因为莲花生大士现在不在我们这个刹土，他已经前往了罗刹洲。

如果一个地方，能够有像莲花生大士那样真正有威力的人去弘扬佛法、做加持的话，我相信：在那里，人们的信仰、虔诚、智慧等等，都一定会不断地增长。但是具体的神通神变能不能现前呢？很难说清楚。

观众乙：

我想补充两点。首先，我怀疑我们是否应该用痛苦（Suffering）这个字眼。到目前为止，我们还未能把梵文

准确地翻译过来。梵文中的苦（Dukha），它的意思和我们一般所理解的痛苦很不一样。

关于人间佛教，可以追溯到公元前 2 世纪，当时佛教在印度北部和中部发展得很兴盛。佛教徒不仅筹募资金，也会参与本地政治。有证据显示，他们会建水坝，做水利工程，给社区捐钱，建漂亮的寺庙，等等。当地人虽然不清楚什么是佛教思想或佛教心理学，但他们会被佛教吸引，因为僧团会帮他们建立社区和家园。



凯瑟琳·格雷戈里博士：

我同意有时候我们会把苦（Dukkha）翻译为不满意（Dissatisfaction）或者不满足（Unsatisfactoriness）。但我认为，当你投入修行，并真的经验到因陷入负面心态而生的痛苦感，那就是我们自己、人类都会感受到的痛苦（Suffering）。

科里·贝尔博士：

梵文的苦（Dukkha）肯定包含痛苦（Suffering），它是更广义的不满足（Unsatisfactoriness），或者不符合个人期待的状态，等等。它的意义真的是很广的。痛苦（Suffering）没有完全囊括苦（Dukkha）的语义，但它肯定让我对苦（Dukkha）的意思有所理解。

观众丙：

刚才提到很多人都有抑郁。我可以证实这一点，因

为我的朋友常常说“我很累”“我压力很大”“我很生气”，如今这些状态非常普遍。

您提到人们不把自己看成是良善的，我确实很少听到其他人说“我是个好人”“我很善良”。但其实每个人都有好的品质。当与病人或抑郁的人沟通时，您会跟他们说什么，让他们意识到自己可以重拾快乐？

凯瑟琳·格雷戈里博士：

我会说：“为什么你就是不能改变自己的心态？”

我们会选择佛教的修持并改变自己的心态。我想，必须在这方面下功夫。佛教修行始于约束。在小乘中，你要约束你的心。你要觉知，同时约束你的心不要朝着负面的方向发展。在大乘中，我们培养良好的品质，同时培养自己更积极、正面的态度。

我想我们需要放松一点。作为心理学家，我们太认真看待自己的心理状态了。我们需要放松，我们心理

学化得有点心理病了。我不知道这里有多少心理学的学生，但你们现在一定要知道这一点。说实在的，我们太认真看待我们的心理学了，它其实没有那么神奇和与众不同，它甚至不是什么难题。我认为这里有一种态度，就是好奇我们的心究竟在发生什么事情，这是一个很重要的开始。

我常常说，不要把你自己变成你的研究项目。我们把自己变成研究项目，然后突然发现自己很负面，接着又要刻意提醒自己变得正面。我们总是试图超越自己、试图对我们的心保持警惕，而正是诸如此类的想法和态度让我们陷入困境。

你的问题问得很好，我们应该如何调整呢？放松一下我们的心，保持觉知。同时不要那么容易便对任何事情着迷。谢谢！

主持人：

今天的座谈会就此结束。我代表墨尔本大学和佛

学会感谢索达吉堪布仁波切、凯瑟琳、科里。这是一次非常有趣的跨学科、跨文化的对话。我觉得非常有意思！



灵魂的前世今生

THE PAST AND PRESENT OF THE SOUL

索达吉堪布 & 吉姆·塔克博士

弗吉尼亚大学

University of Virginia

2014/11/17



吉姆·塔克 (Jim B. Tucker)

弗吉尼亚大学医学院儿童精神病学家，精神病学和神经行为科学教授。著有《生命之前的生命：对儿童前世记忆的科学调查》。他曾与伊恩·史蒂文森博士共同研究前世记忆和轮回，并在 2002 年后接手了伊恩·史蒂文森博士的研究项目。后者专注于亚洲案例，他的研究重心则在美国儿童。

1. 寻找前世之旅

索达吉堪布：

很感谢您今天抽出时间来接待我们。知道您的时间宝贵，所以我不想占用太多。之前听说过您和伊恩·史蒂文森博士的研究，令人着迷和欣喜。您写过很多书，我也拜读过其中一些，我认为这些书很引人入胜。

一直期待能够拜访您。现在我来到了弗吉尼亚州，想听一听您的研究是如何进行的。

吉姆·塔克博士：

很荣幸见到您。您可能知道，这方面的研究已经超过五十年了。大多数时候，伊恩·史蒂文森²在研究亚洲的案例，有合作伙伴帮助他寻找年幼的孩子讲述前世的经历。

2 伊恩·史蒂文森（1918—2007），美国精神病学家，医学博士，弗吉尼亚大学医学院感知研究部的创始人和主任，“前世记忆”现象研究先驱。他花费 40 余年时间，寻访多个国家和地区，探查 3000 多个案例，撰写了约 300 篇关于轮回的论文和 14 本著作。2007 年去世。儿童精神病学家吉姆·塔克博士继续他的工作。

近几年，我更关注美国的个案。在互联网的帮助下，现在越来越多的美国家庭联系了我们。每个案例都各不相同。但我们尝试要做到的是，尽可能详细地了解孩子们与前世相关的言谈和行为举止。



除了对前世记忆的谈论，经常还有看起来与前世相通的行为。如果前世死于暴力，或者在某种非自然死亡的个案里，超过 35% 的孩子表现出患有恐惧症或者陷入极度的恐惧。

我们尝试研究这类行为表现，同时将孩子们对于前世记忆的叙述一同记录存档。在可能的情况下，我们试着去验证那些记忆是否与某一个特定的亡者匹配。

很多案例，尤其是亚洲的案例，现世的家庭已经找到了前世的家庭，或者某个亡者。在这种情况下，我们会与前世的家庭见面，逐条核实小孩对于前世的记忆，以此来看这些描述与“前世之人”的重合度。

最棒的案例是，前世的人还没有被记录在案，我们记录了孩子关于前世的所有描述和行为表现，然后去寻找前世所对应的人。有时候，我们发现孩子关于前世的描述与这个前世之人相当一致，令人吃惊。

2. 理性地接受前世

索达吉堪布：

我之前看过您的书，并在我的好几本书里引用过

相关案例。您前后两本关于孩童前世记忆的书都十分畅销。作为藏族人，我们从小就在佛教家庭里长大，对于前世今生，大家没有任何怀疑。

我所接触的汉地人特别多，他们当中有些人有信仰，也相信前世今生；有些人则没有信仰。

我认为，像你们这样的研究方式，对当下来说非常重要。如果一个人完全不相信前世今生，您觉得最有说服力的是什么？从个人角度来讲，您在从事这个研究工作的过程中有什么发现？您自己对前世今生是什么样的感觉？

吉姆·塔克博士：

我们的研究，对于那些有一定开放性的人是有影响的。您知道，很多怀疑者甚至完全不会花时间去阅读我们的研究成果。但如果他们读了，他们也会接受这些。如果他们内心有一定的开放性，就会对这些事情有

一定的接受能力，同时对自身也会产生很大影响。

一直以来，不断有人告诉我，这份研究给他们带来的影响。上个星期我遇见了一位女士，她告诉我，她的世界观因此而改变。我认为世界各地包括美国在内的很多人，都希望我们不仅仅只是有一个身体，还有心识可以延续生命。

以前是宗教为人们服务，起到这样的作用。对于当今时代的很多美国人来说，宗教信仰并不能满足他们。所以除了宗教信仰以外，应该有一种理性的存在，一种有根有据的存在，让他们去认识、了解这样的现象。

索达吉堪布：

我想问一下。据您所了解的情况，在这么长的时间里，伊恩·史蒂文森博士是以什么样的方式来进行他的研究工作？

吉姆·塔克博士：

现在跟以前是一样的。伊恩是一个从事科学研究的人，他不想把研究变得很哲学化。他并不想要说服别人，只是想把这种现象记录下来。初衷只是想让大家去认识到这么一种现象，引起一些注意，并对此进行一些思考。

伊恩并没有声称这是一个很伟大的发现或什么，只是说我提供给你们这样一个现象、这样一些数据，你们去看就可以了。他非常谨慎，从来不用“证明”这个词。

索达吉堪布：

我也注意到你们的书里，讲到很多这种现象，有各种情况，并没有刻意要去证实什么。我也不要求一定要证实什么，但你们所说的一些真实现象，是可以告诉别人的。因为你们所了解到的情况，是一种事实，而且整

个研究过程也非常科学。

吉姆·塔克博士：

有些人好像一点都不怀疑地去说一个事情，或者认识一个事情，那不是我们的风格。

3. 大脑死亡后，什么在延续

现场提问：

在研究的时候，您是否发现过有人前世是其他物种，比如狗啊、植物啊，或其他动物？

吉姆·塔克博士：

没有发现有人前世是七星瓢虫，开个玩笑。

这种案例非常非常少。比如说，上一世是一条蛇，当它转世变成一个人，大脑还能够有前世的记忆。与人

转世成人相比，这个概率极低。可能的原因是大脑的结构改变了，记忆无法延续。

能想起前世的孩子们，平均年龄是三十五个月。一般来说，到他们六七岁的时候，就回忆不起来前世了。

索达吉堪布：

这在科学上有没有什么说法呢？为什么到了六七岁就回忆不起来？

吉姆·塔克博士：

因为在那个年龄段，大脑的变化很大。即使是自己的童年记忆，很多人到了六七岁之后也会忘记。所以我认为，在那个年龄忘记了前世也是很有道理的。当然，如果他们经常讲到前世，这种记忆就会延续得更久一些。

索达吉堪布：

在您的研究中，人前世的身体和大脑都没有了，那么延续到后世的是不是心识呢？或者你们是怎么认为的？

吉姆·塔克博士：

看起来是这样的。有一种不间断的序列性的意识，或者心识。我是这么理解的，没有超出这个范围。我觉得大脑死掉以后，肯定有一个不是物质的东西在延续。

索达吉堪布：

关于前世今生，史蒂文森博士是不是也持这个观点。前世和今生之间的关系是什么？他的书里没有讲得很清楚。

吉姆·塔克博士：

史蒂文森自己造了一个词，“Cycle Form”，即

一个可以把记忆从前一世带到后一世的载体。跟灵魂类似，但不是宗教意义上的灵魂。

我现在也不是很确定，到底是有一个真正有实体的所谓载体，还是一种意识或心识延续到了下一世？

4. 转世的各种情况

现场提问：

基于现有已经完成的大量人种学研究，您能大概估算出转生的间隔时间吗？比如说最短间隔、最长间隔、平均间隔时间分别是多久？

吉姆·塔克博士：

有些从死了到投生，需要四到五年；有些间隔比较短，只要十六个月。也就是说，有一些人转生的时间很短，另一些人需要的时间更长，还有些强有力的实例是

五十年。

我们也不知道为什么有些案例只需要很短时间，有些则需要那么长时间。

现场提问：

有没有一些人不仅仅记得前世，还记得中阴阶段？

吉姆·塔克博士：

20%的小孩可以记起中阴阶段。我觉得可能和他们的宗教文化背景有关系。

有些美国的孩子会说他们在一个地方等着投生。在中阴阶段，他们会描述一些痛苦，比如感到很孤独，很饥饿，或者被人带着去下一世。

另外想指出一点，这些描述只是他们的记忆，不一

定能代表真正的过程。如果相隔了很长时间，这种记忆也不可能很清晰。一般来说，相隔时间短，记忆会比较清晰。

这些有着前世记忆的案例里，有70%的人都是非自然死亡。很大可能就是因为他们的转世间隔很短，同时记忆没有被损害，非常完整。

现场提问：

有些人并非对研究不以为然，而是真正带着批判性并涉及研究细节，他们都提出了怎样的质疑？

吉姆·塔克博士：

其实大多数时候没有案例是完美的，就像医学方面的研究也不存在完美。

以前有一些常见的批判，比如，这样的案例只在普遍信仰转世轮回的文化区域存在。现在我们知道这不

是原因。大多数案例中，孩子的家人会去找到前一世的那个人。所以说，孩子都能非常清晰地记忆前世的相关内容。当然我们也记录了一些案例，前一世的人没有被找到。

最著名的一个美国案例是，二战时，一个飞行员在太平洋战死，他转世成为一个男孩，记得前世的很多细节，完全对得上。还有一个视频采访也是类似的情况，在前世的人被找到之前，这个采访如实记录了与前世的人相关的细节。

之前伊恩·史蒂文森去采访的时候会用一些翻译人员，这些翻译人员相信轮回。质疑者会认为这些翻译会使用符合轮回的说法。我觉得这不是一个公正的批评，翻译们的诚信没有问题。

索达吉堪布：

您接触的案例多不多？是不是特意去很多国家专

门寻找这类案例？还是比较随意，遇到就遇到了。

吉姆·塔克博士：

开始的时候，我要去亚洲很多国家，但我最终还是决定专注于研究美国的案例。伊文·史蒂文森有两千个案例的记录。如果这两千个案例都没让大家真正关注起来并加以重视的话，那即使有更多的案例也无济于事。

在美国，通过互联网，有类似情况的家庭可以找到我们，比我们寻找他们要容易很多。

现场提问：

一个人死了之后，多个孩子声称是这个人的转世，有没有符合这种情况的案例？

吉姆·塔克博士：

有这样的案例，尤其是在印第安人部落和美国西

北地区。社区里受尊敬的老人去世后，会出现这样的情况。接下来要对孩子们进行前世性格的测试。

从我们的角度来看，往往证据稀少，可信度不高，或许仅仅是小孩的父母梦到去世的人再度回来之类的。

一个人转世变成多个人的情况肯定是有，但不是很多。可能因为一个小孩子能记得前世已经很不寻常了，两个人记得是同一个人的前世，这种就更难了。



现场提问：

我认为对于这类现象的一个解释是：意识流的延续是因为在某些情况下，某些人亡故时——类似在暴力中非自然死亡，他们的记忆通过某种媒介被延续下来了。如果这个模型成立，我会假设在这个影响下，多人继承同一个人的前世记忆的情况会更普遍一些。

吉姆·塔克博士：

是的，很多人给我写信，提出了空间记忆之类的解释理论。多数孩子确实在地理位置上，距离他们前世的那个人是相当近的。

但在我们最强有力的案例中，与地理距离相关的联系一点都没有。比如二战飞行员的案例。之前在太平洋去世的飞行员来自费城，转生的小孩来自路易斯安那州，隔得很远，一个在北边，一个在南边，看起来不可能有提前安排。

索达吉堪布：

你们有很多二战时期的案例，为什么那个时期的案例那么多？

前一段时间，我在加拿大，也听说有一个小孩，他在6岁之前能想起自己是二战时期的缅甸人。从二战到现在这么长时间了，为什么他们的记忆能延续下来，有没有研究过？

吉姆·塔克博士：

伊恩在20世纪60年代初开始做这个研究，那时距离二战的时间还不是很久。而且等伊恩开始采访的时候，那些人年纪都比较大了。

我们偶然还会听到有转世记忆的孩子说，自己前世是犹太人大屠杀³的受害者。但这种案例不是很多。

3 犹太人大屠杀：holocaust，发生在20世纪30年代到40年代，纳粹对犹太人的种族清洗暴行。

5. 轮回的运作方式

索达吉堪布：

您有什么问题要问我吗？

吉姆·塔克博士：

从您的信仰来说，这样的前世记忆可能与轮回有关系，那么具体是怎样运作的呢？

索达吉堪布：

前后世的问题，我觉得跟信仰没关系，但明白这个道理很有必要。不管是现在还是过去，有那么多案例证明，生命并不仅仅是由我们的大脑决定的，没有大脑却活着的人也非常多；生命也不是由身体决定的，因为即使完全失去了身体，相同的记忆还是会出现。

在一些古老的传统文化中，人死之后，他的心识，

也就是你刚才说的载体，我们称之为阿赖耶识，它仍会延续流转。这个过程在佛教经论中说得非常清楚，理解起来也不是特别困难。

因此，我觉得这个问题与信仰无关。不管你有没有信仰，都会有前世后世，只不过现在很多人不了解而已。

我前段时间在加拿大的约克大学讲过前世后世。我当时说，虽然现在的主流思想不承认前世后世，就像几百年前人们普遍不承认“日心说”一样，但不承认并不能代表这不是真相。

如果不承认前世后世，也没有任何信仰，那面对全世界这么多真实案例，又该如何解释呢？科学也无法做出合理的阐述。所以我认为，大家要认真思考这个问题。

6. 通过科学来证明轮回还需要很久

吉姆·塔克博士：

如果主流的科学体系能更加重视这个现象，并加以研究，那么这个设定一旦被接受，有可能对很多科学领域产生影响。

现在的科学基本上还是认为物质决定一切，不相信物质以外的存在。或者说这种唯物主义依然还是现在的主流思想。

这样的话，我们现在的这些研究案例根本没有多大用处，无法和现在的唯物主义世界观相匹配。但如果科学或者物理学能够开始认识到意识的作用，特别是物理学家们，能够承认意识与身体可以完全分开，科学领域就可以有很大的改变。

索达吉堪布：

我认为，物理学现在还没有这个能力，因为它的研究重点还是物质。与你们研究稍微接近一点的，可能是生物学。

现在的科学确实很难对意识现象做出解释。生物学也好，心理学也好，从整个科学史来看，进展非常缓慢。所以想通过科学来证明轮回，可能要等很多年。

吉姆·塔克博士：

我也希望生物学领域能够做出比较大的贡献，但是很多生物学家也是唯物主义者，或者寄希望于量子力学能够做出贡献。也许要等到我们下一世，才能看到情况的改善。

索达吉堪布：

有本书叫《生物中心主义》，作者是罗伯特·兰札

博士。这本书最近在美国比较火。

他认为有五种理由可以证明我们这个世界是由心所造的。其中有一句话说：“世界一切的构造都是出于心。”所以他从生物学的角度，也可以间接地论证这个观点。

吉姆·塔克博士：

这是很有意义的一个研究。这位生物学家提出的很多观点，从根本上看还是量子力学方面的理论。可能需要多个学科共同努力，才能达到我们的目的。

索达吉堪布：

对，很好。你们的研究很有意义。现在你们有多少研究人员和项目？未来有什么发展计划？

吉姆·塔克博士：

我们是一个比较小的组，共有七个人，涉及不同的

研究方面。我的工作主要专注在前世的记忆，有一些人在研究濒死体验，还有一些类似现象的研究。每个人都有不同的研究主题。



主要计划就是，继续这样做下去。通过现在所积累的案例，我个人确实很想对心识方面做更多的研究和了解。

索达吉堪布：

心识方面的知识，如果你有兴趣的话，佛教可能是

最适合的。

以我多年来对佛教的研究，和心识有关的许多问题，在佛教里揭示得比较清楚，很容易解开疑惑。比如说，我们的身体只是一个外缘，它虽然对今生起一些作用，但它最主要的根本因，实际上是心识。

吉姆·塔克博士：

我赞同。

索达吉堪布：

您在书里提到，在研究调查的过程中发现一个人有前后世，很是惊讶。

当您发现案例里的受访者能够回忆前世，或是这个案例印证了前世的存在，您作为科学工作者，具体是什么样的感受？

吉姆·塔克博士：

不太知道怎么回答这个问题。特别是在美国，作为一个很平凡的人，见到的很多现象，确实并不像我所期望的那样。也许，可能，我们都有一种无明和无知。

您有没有在附近逛逛，看一看这个城市？

索达吉堪布：

看了。昨天去了学校，看了很多建筑，非常美丽。

吉姆·塔克博士：

就是天气不太好，特别是今天的天气。

索达吉堪布：

很好，非常好。这里的山，还有那个弯弯曲曲的围墙，都很好。

昨天与西然炯教授一起看到了很多建筑，风格像我们藏地，我觉得很有意思。最关键的是，这些建筑都有上百年的历史，很让人惊讶。

吉姆·塔克博士：

我也觉得这里是一个非常特别的地方。

现场提问：

当我在大学读研的时候，在图书馆里发现了伊恩的所有著作。我还记得读那些书的时候，我才 23 岁。

后来我去了喇荣，与其中一位大德见面，当他听到我来自弗吉尼亚州，送给我一本伊恩·史蒂文森的中文版图书。现在又听到了堪布在这里说话，我很激动。

这个世界真的很小啊，大家又聚到了一起。

索达吉堪布：

非常感谢！

吉姆·塔克博士：

不，是我感谢您！这是我的荣幸！

在浮躁的世界里安静地活

LIVE WITH INNER PEACE IN A CHAOTIC WORLD

索达吉堪布 & 张卫教授

英国剑桥大学

University of Cambridge, UK

2015/10/18

1. 自利利他的藏传佛教

张卫教授：

能不能请您介绍一下藏传佛教，好让我们有一个大概的了解。

索达吉堪布：

我认为藏传佛教是纯正的佛教。佛教最初通过巴利语传到斯里兰卡、泰国、缅甸等国家，成为南传佛教；通过汉语传到中国、日本等国家，成为北传佛教（又称汉传佛教）；通过藏语传到藏地雪域，成为藏传佛教。后来，藏传佛教的传承在全世界范围内都非常兴盛，如美国、欧洲各国，还有中国的汉地。

与其他佛教宗派相比，藏传佛教主要在以下几个方面有所不同：

首先是，它在一开始就融入了藏族文化。

其次是，它完整涵摄了三大传承的教义，既有南传佛教、汉传佛教的教义，也有藏传佛教自身的教义。

还有一点不同就是，藏传佛教会通过各种方式，如研讨、辩论等，来遣除人们内心的怀疑和疑问。这是藏传佛教不共的特点。就像现在一些大学里的研讨课程一样，对于自己不理解、想不通的地方，可以直接提出来，面对面地进行辩论和探讨。

第四是将理论和实修相结合。不能光讲理论，所学的每一个理论都要对应到实修上，从自身修持上来得以体现。

第五，藏传佛教特别强调利他，将佛学教义融入自身修持，自利利他。在一些其他传承中，可能会要求出家人在寂静的山里修行，但在藏传佛教中，学修到一定程度，要将所学为普罗大众、为社会服务。一定要去社会中，帮助他人、利益众生。

张卫教授：

您这么一说我想起来了，去西藏的时候，在一个寺庙里看到很多僧人在一起辩论，辩论得很激烈，说话很大声，脸也都是红红的。

索达吉堪布：

类似这样的辩论，也有助于改进人际关系。比如在与他人相处时，别人稍微说了一些难听的话，一般人就会觉得受不了。但藏传佛教里受过正规辩论训练的人，脾气都比较好，也不容易生气。

因为当年在辩论中，双方都会用最刺耳的语言来驳斥对方的观点，同时也要想办法用心里最深藏的智慧来加以应对。他们听过很多很尖锐的言辞，心理上经受过考验。这样来看，辩论对个人修养的提升很有帮助，也能增进人际关系的和谐。



张卫教授：

当时在西藏，看到僧人们穿着不同颜色的衣服，是不是标志着他们在学问上的不同等级？有些岁数大的僧人，穿的衣服还是比较低级的颜色；有些年轻的僧人，穿的衣服的颜色还是更资深一些的。是否可以说，不管你进入佛门时间的长短，关键还是看你个人修行的进阶程度。就像我们在大学里学习，学得好，可以提前毕业；学不好，就总在原地踏步。藏传佛教里是不是也

有一个类似于学院教育的教学体系？

索达吉堪布：

对。其实藏传佛教的教学框架，与大学里的教学体系比较相似。可以说，藏传佛教的培养模式里最系统的学修框架，完全可以跟高等学府里的教学模式媲美。

2. 抉择空性是最好的修行

张卫教授：

我问下一个问题。

现在的外部世界非常热衷于追求物质，很多媒体宣传也加剧了这种趋势。比如宣传富豪的排行榜，宣传那些有钱人，如歌星、影星，他们如何生活。这些都加剧了普通民众对物质的追逐与渴求。

在被外界各种声音刺激和干扰的情况下，我们应

该如何修炼内心、提升自己，从而不受外界影响，明确自己生活的真正目的。想请您在这方面给予指导。

索达吉堪布：

就像您说的那样，现在的社会非常浮躁，特别重视外在的物质世界。

我在高校里遇到的教授和专家，他们的很多研究都与外部世界有关，或者是与物质财富有关。与内心世界和内在的心理方面的研究相比，大家更重视对外在世界的研究。

在目前的情况下，东西方的价值观都在不断地变化。在变化的同时，我认为，一个人的内心是独立的世界，外在也是一个独立的世界。作为人，我们需要精神的养料，但人们都只一味地追求外在物质，导致了精神与物质处于一种不平衡的状态。其实物质再怎么富裕，也满足不了精神方面的需求。

我并不是因为自己是佛教徒，就向你们鼓吹佛教。佛教里的一些禅修方法，还有一些经典里，比如《般若经》里所讲的中观空性的道理，有助于人们认识真相。中观里会讲到，不管是外世界还是内世界，都可以通过分析抉择为空性。如果真正地明白了这个道理，就会知道现在的所作所为在究竟意义上都是空性的。这就是万法的真相或者实相。

张卫教授：

《心经》里所讲的内容和您说的这个是不是类似的？

索达吉堪布：

对。我们可以说“心净国土净”。

《心经》里也讲到，色声香味触也好，眼耳鼻舌身也好，通过抉择的确可以了知它们的真相。作为一个知

识分子，我觉得抉择空性是很重要的。通过了知这个道理，或者对自己的心产生一种认识的时候，向外求的念头会减少。

当然，我们活在世俗中，该争取的还是要争取，该努力的也要努力，对生活、工作热情也不能减少。佛教强调的是，不能有过多的贪婪和追求。否则的话，短暂的人生当中，每天都是追追追，一直追到死的那一天。

张卫教授：

我觉得您说得太对了。现在我就有这种感觉，很多人包括自己已经形成了一种惯性，每天重复地生活和工作。不去思考我做的事情究竟对社会有多少贡献。我需要做这件事，只是因为这是我的工作。早晨起来过去上班，晚上回家过生活，一天天就这样重复地过去了。

很少能够静下来想一想，如果换一种生活会是什

么样。或者，我是不是在用最大的潜力为社会做贡献，我的一生是不是有意义。

您刚刚说得非常重要。能够静下心来想一想，很有必要。有时候看自己就像地上的蚂蚁一样，忙忙碌碌，搬一些食物到洞里过冬，吃完了又跑出来找食物。作为人，还应该有更高的追求。



索达吉堪布：

是的，确实如此。

3. 人类的未来取决于物质与精神的平衡

张卫教授：

我还有一个问题。

如今科学的发展非常迅速。记得我刚来剑桥的时候，为了往家里打一个电话，要花很多精力和费用。现在我只要把手机拿出来，就可以跟家人通上话。世界的距离变得很近，这是科学发展给我们带来的好处。但是同时我发现，科学发展也给我们带来很多麻烦。

我在想，作为一个科学家，为社会发展、科学发展所做的这些事，到底是好事还是坏事。比如通信科技的发展，刚才说的是好处，但是同时也给每个人增加了很多干扰。现在不再有人写信了，只要发电子邮件就可以。每个人都在不停地看手机，看有什么新消息，大家的注意力都放在电子社交上，要不停地回复朋友的信息。

我们的生命是有限的。有了微信之后，我每天早晨要花一个小时来处理国内发给我的各种信息，晚上回家第一件事就是赶紧去看微信，再回复。想一想每天我都要花两个小时在微信上，一生有多少时间就这么被消耗掉了。

我可以用这两个小时的时间，坐下来好好地想一想，哪怕去打打坐、静静心，对我自己，对我的身体、眼睛都更有好处。

现代科技给我们带来了诸多方便，但同时也给自然造成了很多伤害。我们的地都被挖得很空，油都开采完了。人人都开着车，资源都没有了，随之而来的环境污染，也带来了各种问题，比如食品安全问题，各地的雾霾问题，都为人们带来健康的隐患。

这些好的坏的，目前可能也是在一种失衡状态中。我个人认为，带来的坏处比好处更多。因为我们不能只顾当下，只活好自己的一辈子、这一代，我们还有我们

的子孙万代。我们把资源都用完了，未来的子孙万代他们用什么呢？从这个角度上来说，我认为科学的发展带来了更多的忧，忧多于喜。

想听听堪布您的想法。

索达吉堪布：

我觉得张教授对当下的体悟蛮深的，我也有同感。

1993年，我来过欧美国家，那个时候如果需要和家里或者学院里的人联系的话，就完全没有办法，可能在五六个月的时间里，双方都联系不上。

现在就很方便，但方便的同时，我们每个人又增加了心灵的负担和时间的浪费。很多即时通信工具里的信息，回复也不好，不回复也不好。回复的话，浪费时间；没有回复的话，变成一种习惯，即时工具也不即时了。

和以前相比，现在琐碎的事情越来越多，而且又琐碎又无聊，对心灵的成长没有任何帮助。这已经形成了一种大的趋势，碎片信息的波涛已经吞没了全世界。

这样看来，现代科技给我们带来的危害确实是超过利益，我很赞同您的看法。这一点，科学家们自身也有所觉察。当年爱因斯坦的发现为核武器的研发奠定了理论基础，后来原子弹在第二次世界大战中被运用，造成了严重后果。这成了爱因斯坦一辈子最后悔的事情。

现代科技造成的各种危害和隐患，有自然环境方面的，也有食品安全方面的，但对我们影响最大的是对人们内心世界的冲击和伤害。

前两天在剑桥的演讲，本来想讲一个学术性比较强的话题，但后来我觉得学术性的话题和大部分人没什么关联。眼下人们的内心非常空虚，得抑郁症的人越来越多。这也是物质和精神不平衡的一种体现。在过去短

短的时间当中，物质发展得太快了，精神方面没跟上，人们一下子孤独起来，人与人之间变得十分冷漠。

现在人们所关注和热衷的，都是一阵一阵的潮流，比如大家现在都在用微信。过一段时间，觉得不稀奇了，可能很多人就不用了。知识和技术的更替也是这样，有些知识技能，过一段时间就用不上了。当然手机和微信现在还很热，经常两个人相约一起去吃饭，在同一张桌子上，互相也不交谈，都在忙着看手机、发信息。这样的场景变得很普遍，本质上来看也没有什么意义。人与人之间的交往，人们对知识的吸收，都碎片化了。

对于商家和广告公司来说，他们就是要最大限度地吸引人们的眼球乃至内心，用各种各样的手段和花招来诱惑人们，尤其是年轻人。

古代的人，以前的知识分子学习文化知识，要看很

多书，做系统、深入的研究。现在你拿起手机，开始上网，所有的时间都被侵占了。真的是特别可怕，我们的生命和时间，全部被无意义地消耗和浪费了。

张卫教授：

而且科技在不断更新，手机也在不断地更新换代，现在又推出了最新的 iPhone 6。有一些软件也随之更新，要求的最低配置就是 iPhone 6。我的 iPhone 4 已经无法使用很多 App 了，这就逼着你不停地追赶最新、更新。一旦推出了新机型、新功能，所有人都要跟着去学、去用。人们在这样的大趋势下，不停地追啊赶啊，也没有时间停下来，四处看一看，静心想一想。

索达吉堪布：

在我们的寺院里，有一些修行人，他们根本没有手机，也从来不上网，整天就是看书。看到他们这样清静

的生活，我还是很羡慕的。虽然与外界相比，他们的物质比较贫乏，但内心很充实，充满阳光。这样的生活其实是有品质的。

现在一般人的生活状态是这样的：一方面，获取各种资讯都非常便利，仿佛全世界都在自己的手里，都被自己所掌握，想看什么书都能立刻看到；另一方面，当你正在看一本书的时候，会被各种事务和信息所干扰，比如突然就来了一个信息，不得不去回复。

外国学者：

现在有学者在对这些方面进行研究。现有的这些新的科技手段，可以让我们同时和很多人保持联系。而在此之前，我们保持联系的社交范围是比较小的，仅限于家人、同事，一些朋友，还有生活中要打交道的少数人。相应地，我们日常要处理的信息比较少，大脑所承受的压力也比较小。但是现在的情况是不管遇到什么

人，都加了微信，心理上多少都会造成压力：必须回复信息，必须答复他，不然就很不礼貌……

实际上，大部分人都承受不了那么多的人际关系。正常的朋友交往，十几个、二十个、三十来个都还可以，但如果手机或者微信里的联系人突然增加到几百人乃至上千人，会造成内心的很大压力，人会变得特别浮躁。

张卫教授：

是的，除了微信，还有推特、脸书，每一个社交媒体都要关注，都要更新、回应，没完没了。时间也被切割得很碎片。

外国学者：

这一切改变来得太快了。在短短的十年中，这些社

交媒体都出现了。但我们处理人际关系的方式是很多年慢慢积累出来的，其实已经跟不上外部环境的改变。

索达吉堪布：

确实如此。原本一个人的精力可以集中在一本书、一件事上，但现在他的时间和精力被分散到很多地方。这也是为什么古代的人撰写的著作往往很严谨，研究成果也很突出。和前人相比，现在剑桥大学里的老师们，还有很多科学家，各种散乱的因素都变多了。

张卫教授：

这种情况和现代技术也有关系。你会接收到更多的信息，你可以在网上阅读新发表的文章，你也可以通过网络来发表自己的文章，整个过程都缩短了，变得很快。每一件事情都要快快快，这样使劲地往前赶……



索达吉堪布：

人生仿佛一场赛跑。

张卫教授：

对，你就像被推着往前走，不可能有机会停下来。如果你想感性一点，读点书，做一些思考，对不起，你的精力根本顾不过来，太多事情需要你去照顾了。归根结底，还是科技发展得太快了。我不知道这是不是自己的偏见。

索达吉堪布：

不是偏见，这是事实。

张卫教授：

在这种环境下，能够把自己抽离出来是很重要的。

索达吉堪布：

对，有一部分时间让自己的心宁静下来，这是很重要的。

张卫教授：

由于科学的发展，对物质的追求，人们的物质和精神呈现出一种不平衡的状态，造成了世界上的种种弊病。我们未来的前景究竟会怎样，怎样才能让人类向更好、更光明的方向发展？想听听您的见解。

索达吉堪布：

科学不断发展、不断更新，在某种意义上，全世界的人类都在面对着物质世界的巨大变化——完全不同于以往的一些变化。

来到欧洲，除了日常使用的电脑和手机之外，外在世界的变化并不大，让我很赞叹的是，大部分建筑还是

三四百年前或者一百多年前的。而在其他地方，很多古老的建筑都被破坏了。我们去了欧洲的很多城市，都看不到正在修建的现象，以此来类推，内在的文化，可能保留得也很不错。

未来会怎样，科学发展给我们带来更多的是弊病还是光明呢？非常难说。我认为，人类还是需要在内心好好地掌握宗教的精神。除了极个别宗教的极端思想，各大宗教的教义都是让人内心趋向真善美。

我注意到，英国一些媒体的报道也在说，如今在英国，没有宗教信仰的人越来越多了。如果人们既没有信仰，也没有精神层面的追求，只是单纯依靠外在的物质来满足自己，很难获得快乐。也许未来的世界在物质方面的成就很辉煌，但人们的内心不一定很快乐。

近十年来，科学越来越发达，交通、通信等各方面都越来越便利，但东西方国家乃至全世界人民的幸福指数反倒越来越低了，内心的安乐和满足越来越少。如果

我们不重视传统文化，不重视精神世界和内心的自我调节，很可能在物质文明空前发展的同时，会有越来越多的人陷入精神崩溃。这对整个人类社会来说，显然并不是理想的发展方向。

所谓的发展，物质和精神两者都要兼顾。如果这两者不平衡，或者只有其中的一个，那显然无法真正地获得幸福，人类未来是否光明也是一个未知数。

这几年，涌现出了很多新的通信工具和社交媒体软件，一个接一个，出现的速度特别快，一个比一个快。现在发一封邮件，连一秒钟都不需要。如果我要给你发一个文件还是别的什么，刚发完，那边就收到了，太快了。有时候觉得科学技术真的是太厉害了。但同时也要想一下，我们真正需要的是什么呢？生活的意义是什么呢？不然的话，只会越来越迷茫。

张卫教授：

所以如果人有一个精神上的追求，还是非常不一样的。

索达吉堪布：

对，是这样。

4. 从生物学角度认识心识

索达吉堪布：

张教授的研究方向是生物学吧？

张卫教授：

生物化学。

索达吉堪布：

从你们学科专业的角度来看，植物的生命与动物的生命，有什么本质上的差别？我们佛教里讲植物和动物的生命，有很大的差别。比如动物有五蕴，那么我们杀一个动物，会有很大的过失，但对植物就没有这样的过失。



张卫教授：

生物从最根本上来区分，分为真核生物和原核生

物。原核生物没有细胞核，比如细菌，低级的病毒等，它们的细胞是没有核的。到酵母、植物这个等级，细胞都是带核的，都是高级生物。

最近也有基因组序列分析的大工程，分析下来发现，动植物的基因水平是非常相似的。很多有功能的蛋白质存在于人、动物和酵母中，同时也存在于植物的细胞里。动植物细胞的一些基本功能元素都是一样的。但是从感觉的层级上来说，我就不太清楚了，不知道植物是不是和动物一样，有一种“感受”。我个人觉得是有的，只是我们了解得还不够。

做动物研究的研究人员，会用植物作为样本来收取信息，因为它们的细胞功能都是一样的，但是植物收集起来更容易，比用动物做样本更方便。我们的研究手段就是使用植物的细胞、果蝇的细胞。还会使用一种透明的小鱼、地下的线虫等，因为类似这样的最低等的动物繁殖得很快。以这些小的动物、植物来作为样本，进

行研究，如果发现了一些功能，再上升到小鼠等动物身上，然后流转到人的身上汲取材料。从研究角度来看，动植物和人之间可以互通。

索达吉堪布：

据我所了解，心理学和其他一些学科提到心识的存在。从心识层面来看，植物和人、动物不太一样。但是从科学角度来看，对内在心识的研究并不多。比如物理学，侧重于研究外在的微尘。

个人认为，关于心识的延续和植入方面的研究应该属于生物学的范畴。因为生物学可以整体性地对动物和人的基因、身心进行研究。生物学可能比心理学更适合研究心识的自体。我看过很多西方心理学的论著和理论，都是在心识已经存在的基础上，研究其状态、情绪等，再细化到正面情绪、负面情绪，等等。而我更关注的是动物和人的心识，它们的出现和存在，是取决于哪

些因缘。

不知道生物学里有没有这样的研究领域。美国有个别的科学家对这方面很感兴趣。欧洲的生物学研究里，有没有对心识的出现、植入和延续进行研究的？比如人死了以后，意识的存续，从生物学角度是如何解释的？只是断灭吗，有什么理由来佐证心识断灭了？

张卫教授：

应该有的。欧洲和西方的很多研究都要依靠具体的数据来做验证，类似于您提到的这些问题，可能现有的科学仪器不能够提供一个可靠或者有共识的结果。心识方面的研究是有的，但还没有形成一个公认的结果。

我从事的研究方向是偏微观的。您说的这个更宏观一些，所以这方面我也不是很清楚。我个人对您说的这方面研究很感兴趣，之前也有一个心识方面的研究项目，如果能有所发现，再和您交流。

索达吉堪布：

好的，非常好。

张卫教授：

今天能和您面对面地聊天，像朋友一样，感觉特别荣幸。我出国这么多年，没法照顾和帮助家人，一直以来都特别愧疚。所以今天有这么好的机会，我把家人的照片带来了，希望上师能够给予加持，愿他们平安健康。

索达吉堪布：

可以。

张卫教授：

有几张家人的照片，这一家人是我先生的亲戚，这是我的公公，他们在武汉。这一家人是我的亲戚，在北

京。我希望借今天的机会，每个人都能得到您的祝福。

索达吉堪布：

你在剑桥多少年了？

张卫教授：

我是 1992 年过来的，二十多年了。

索达吉堪布：

以前读的是清华大学？

张卫教授：

我先生以前读的清华。我是协和医科大学，也在北京。

我们是在北京相识、结婚，然后有了女儿。女儿一岁半的时候，我过来读学位，先生在家照顾女儿。两年

后他也过来读博士，我父母在北京照顾女儿。之后又过了一两年，1996年，女儿也过来了。因为五岁在这里就可以上小学了，我们就把她接过来，一家团圆了。就这样一起过了这么多年。

索达吉堪布：

很好。您的一些见解，我也很有同感。

张卫教授：

个人而言，一是希望能对社会有所贡献；另一个是希望能有自我提升，不受外界各种干扰，生活得幸福快乐。就像您说的，能够找到内心的平静。

索达吉堪布：

是的。

张卫教授：

能够做到这两点，我就很满足了。

而且您已经为我们做出了榜样：花这么多时间，每天在世界各地为大家宣讲非常有价值的思想。您星期五做的报告，我就受到了很大的启发，感到非常受益。



索达吉堪布：

当天早上我想了一下，不管东方人还是西方人，大

家现在普遍关注的点还是相同的。当下人类所面临的各种问题和困境，我们其实也没法做什么实质性的事情，只能说，有些道理是明白的，可以分享。

有些事态的发展就像波涛一样，已经汹涌澎湃了，这个时候发现，虽然未来的形势比较严峻，但真正落到实操层面，是心有余而力不足了。

张卫教授：

未来有机会的话，希望能帮助更多的人。让大家在忙于物质追求的同时，也能够和精神生活方面有所提高。当然，还是先努力自我提高，再去帮助别人。

索达吉堪布：

能这样想、这样做，是很了不起的。

张卫教授：

谢谢您，占用了您太多时间，应该给其他的朋友留

点机会。非常非常感谢。

索达吉堪布：

很好，特别好。（堪布笑）

张卫教授：

希望有机会再跟您见面。

文殊菩萨的智慧宝剑

MAJUSHRI'S SWORD OF WISDOM

索达吉堪布 & 威廉·道格拉斯教授

阿伯丁大学

University of Aberdeen

2015/10/25



威廉·道格拉斯 (William Tuladhar Douglas)

英国阿伯丁大学神学、历史和哲学学院高级研究员，教授宗教历史和人类学，苏格兰喜马拉雅研究中心主任。2015 年被任命为阿伯丁大学孔子学院院长。他在亚洲进行了超过 25 年的实地考察，在喜马拉雅土著社区中，将佛教的伦理、修行和理论与保护生物多样性联系起来进行研究。

1. 适合欧洲大学生的修行法门

威廉·道格拉斯教授：

对我来说，在阿伯丁大学里教授佛学非常困难。

大学本应该是学习知识的地方，但是在欧洲，大学却成了年轻学生尽情玩乐的地方。四年时光转瞬即逝，他们很快会失去学习的机会，这让我很担心。

学生们对佛法很有兴趣，也想学习佛法，比如他们会和我一起学寂天菩萨的《入菩萨行论》。但与此同时，他们仍然在抽烟、喝酒，每周都想尝试新鲜事物。

我在想，或许可以教他们一些简单的念诵，比如观音心咒，又或者送他们一串念珠。诸如此类的方法和物品，能够滋润他们的心灵，真正地帮助到他们。希望您能在这方面给我一些建议，比如我能教的某种简单仪轨、简单的禅修方法，非常感激！

毕竟我所学到的知识，对他们来说可能过于甚深。我没办法用轻松易懂的方式教授他们，所以请您推荐一些简单的修法。



索达吉堪布：

你应该多讲一些大圆满的修法，哈哈。

威廉·道格拉斯教授：

有些学生的行为，确实就像“疯智”的成就者。但

他们连成就的基本条件都还没达到。如果他们真能达到“疯智”的境界，我也很高兴。

索达吉堪布：

你们大学里的学生在学《入菩萨行论》，这是一件非常好的事。

我所在的藏地，有些学校也会开设《普贤上师言教》《入菩萨行论》的课程。可能三四年里，学生们没什么特别感觉，但当他们步入社会、走上工作岗位后，在做事情的过程中，会发现他们的人生观与其他人完全不同。

虽然有个别学生不听话，但还是希望他们能好好学习《入菩萨行论》，同时让他们念一些观音心咒、文殊心咒，也许会有帮助。从大的方面来看，传授某个实修法，他们不一定能修成，但念一些咒语，倒是可能会接受。

威廉·道格拉斯教授：

即便如此，有没有一个适合新手入门的观修方法，比如在自己面前观修一位本尊，而不是把自己观想成本尊。您能推荐一个简单有效的观修方法吗？也可以是法王晋美彭措仁波切的某个仪轨。

修行有很多不同次第，譬如事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽，这是一整套修行次第。在自己面前观想一位本尊，属于比较初级的禅修方式，这种修法很适合还无法把自己观想成本尊的人。

在苏格兰桑耶林禅修中心，我从大司徒仁波切那里得到过一个非常简单的观音菩萨修法仪轨，有时我会修习那个仪轨。

我很想得到一个宁玛传承的修法，如果能得到的话，就太开心了。如果您有推荐的修法就太好了。比如昨天您传的观音菩萨修法仪轨，显然我们会这样形容：

空行加持暖气未消散，因为它是直接从传承上师那里传下来的。如果您认为这个法适合修持，我就去请这个修法的仪轨。但是我不能教学生这样的修法，对他们来说，把自己观想为本尊的修法太深了，而教他们把本尊观在面前也许更适合。

索达吉堪布：

昨天的观音菩萨修法，是可以观修的；法王如意宝还有一个关于文殊菩萨的简单观修方法，等我翻译出来后提供给你。这两个修法比较简单，可以用来修持。

威廉·道格拉斯教授：

如果我的理解没错，法王晋美彭措有一整套文殊菩萨修法，囊括了从四加行一直到阿底瑜伽。十五年前，我就听说过这部法了，但是一直没有机会遇到，我很想求这部法。

小时候，当我还是个学生，就能很清晰地见到文殊菩萨了。我一直都能见到文殊菩萨，总想着该如何面对这个状态，但也一直不知道该做些什么。因此，当我听说法王晋美彭措有一整套文殊菩萨修法时，觉得真是太不可思议了。要是这里面也包括基础引导性的观修法，那实在是太有帮助了。

索达吉堪布：

晋美彭措仁波切的文殊菩萨修法，分为两种：一种是比较简单的仪轨，大学生和世间人都可以念修；还有一种是刚才你讲的，从四加行一直到大圆满最高境界。但是这种修法无法广传给一般人，因为修行者需要经过很严格的加行修持，还要灌顶。

威廉·道格拉斯教授：

我知道您说的第二种修法，这个修法我也只听过一两次，因为我知道它的力量很强大，这是我上师告诉

我的。多年以来，我一直想更进一步了解这个法。刚刚也说过，我很小的时候就能清晰见到文殊菩萨，这也是我选择这个职业的一个原因。

索达吉堪布：

关于文殊菩萨的简单修法，您可以提供给学生，应该是很适合的。

2. 教授：我一生修行的感受

威廉·道格拉斯教授：

我一直会提很多问题。如果您有什么问题，我很乐意回答，只要我有能力。

索达吉堪布：

您作为一名大学教授，多年来一直从事教学工作。

在这个过程中，您既接受了佛教的灌顶，也在进行禅修。我想知道您对佛学的修习进行了多少年？学佛尤其是修习藏传佛教密法之后，您的生活有什么转变？感受如何？希望您能跟大家分享一下。

威廉·道格拉斯教授：

这个问题提得很好！实话说，我不知道自己到底修行了多少年，可能至少从十二岁开始，甚至更早一点。我出生在美国加利福尼亚州，那里很有佛教氛围，很容易就接触到佛教。我还记得小时候去过日本的寺庙，敲过那里的钟，我非常喜欢那种感觉。

刚读大学时，我在生物学和佛学研究之间做了选择，对于我来说，它们是相通的。但要说起原因，那话就长了。我曾经犹豫，是否先学习梵文，之后再去研究佛经。幸运的是，我去了尼泊尔，与一位上师一起工作。他是仅存的现在还有梵文传承的金刚上师。我在那

里学习并接受了一些初级的公开灌顶，比如观音菩萨灌顶等。

直到 2001 年，我才接受了贝诺法王的正式灌顶。那次灌顶非常神奇、非常好，也特别有加持。首先是因为灌顶所在的地点是尼泊尔的圣地——杨列雪，另外我看到很多非常厉害的堪布和仁波切也都参加了灌顶。在灌顶期间，我生起了净观，在后来的禅修中，我一直努力达到那样的境界，并尝试从净观的角度去看待事物。

修习密法至少从两个方面改变了我，一方面是信心的转变。密宗有一个重要原则：消除二元对立。虽然您没有直接明说，但您是对的，在西方很难兼顾佛法老师和佛教徒这两种身份。这两种身份的组合，会让人很难认同老师所教的内容，他们会有顾虑——老师无法保持客观的态度和距离。因此，我讲课时的言辞会很谨慎。

受了密乘戒之后，意味着我不用再纠结于如何选

择，我只能以一种身份出现。这样一来，事情就变得简单了：在大学里教书是我必须要做的。因为密乘戒里说，如果有好学的学生求教，你必须要教他们，所以我就这么做了。

我和目前生活在苏格兰的来自喜马拉雅地区的人们常常一起工作。如果他们对我说：“我们需要你帮忙进行一个仪式。”我就会去找相关仪轨，然后行持。没有必要躲躲闪闪，我必须这样做。这就是在逐步消融二元对立。这是所有密宗修法的基础，我要守护这样的基本誓言，将原本分裂的两个角色更好地融合。

另一方面的转变，是我的一位尼泊尔上师促发的。他非常有智慧。他说：“要想让完整的密宗灌顶在亚洲以外的地区进行，一个大圆满的成就者必须要在当地找到坛城，而且必须是真正的坛城，这样才有可能开始教授。”这对于他们的传承很重要。

这也让我对自己所居住的地方有了不同的思考。

因此，现在我在很认真地研究地形，试图找出苏格兰的坛城在哪里，并且尝试把苏格兰变成一个不仅仅存在佛教中心，也存在真正意义上的佛教徒的地方。从这种意义来说，若我们要找一个真正能观想坛城的地方，要比想象的困难，花的时间也更长。

除了这两个方面，我又想到一个。如果我既是一个佛教徒，也是一位教授，我就要在这两个角色之间不停转换。我要守护密宗三昧耶戒，要兼具慈悲和无二慧，要认识五毒烦恼，那么当我必须同时扮演两个角色时，我将五毒转为道用也会越来越轻松。不管我在做什么，在教室里上课，在开会，在申请资金，在坐火车旅行……这些时刻，我都可以将五毒转为五甘露。

3. 科学和佛教应该有大胆对话

索达吉堪布：

佛教诞生于 2500 多年前，而现在，是科学发达的

21 世纪。在您的研究和教学过程中，您有没有发现佛教的理念与现代科学之间存在矛盾，比如佛教的思想已经落后于科学，还是认为佛教与科学之间是相辅相成的？当我们拿佛教与科学进行对比，您有什么样的感想？

威廉·道格拉斯教授：

我刚好写了一篇文章，其主题正好与这个问题相关。这是一个很大的问题，我认为佛教与科学之间没有矛盾，任何一方都不应当畏惧另一方。

我们都知道，《俱舍论》里非常具体地描述了须弥山、四大洲以及外部环绕着铁围山。但现代科学认为这些都不存在。如果我们试图找到与佛经中的描述相应的证据，那注定会失败。

佛教的立足点在于疗愈，为病人开出药方，同时依于实证。佛教本身就是依于各种依据而建立的。如果记住了以上两点，并且获得一位具德上师的帮助，我们就

能做到以诚恳的态度面对科学，引导科学了解新事物。

生物学里有一个很好的例子。西方传统思想认为，人类是唯一能够认知事物的动物。而昨天堪布在讲修菩提心时说到，一定要把所有众生当作自己的母亲。也就是说对于佛教徒而言，人类和其他物种没有差别。现在我们可以从动物行为学的研究当中得知，很多动物，例如乌鸦、猴子、章鱼都很聪明，它们都有解决问题的能力，也都有玩耍的意识。因此我们不能再说人类是唯一具有认知能力的动物。就这一点来说，佛教在 2500 多年前已有正确认知，并把它当作佛教科学里最基本的理念。佛教对于世界的认知是正确的，西方科学需要向其学习。

而另一方面，《俱舍论》没有提到细菌。但是现在我们知道，一个人 90% 基因的多样性，能从胃里的细菌得到体现，也就是说，大部分基因的多样性存在于细菌当中。这也从生物性上证实了众生的平等性。

另外，生物学也表明我们是社会性的，因此是无我

的。佛教在胜义谛分析中承认无我，但只能从心理角度去分析。如果我们有足够的勇气坦诚面对真相，在阅读古老的佛教经典时就会发现，当时的人们不了解植物可以互相交流，也不了解细菌的活动。而如今我们对佛教有了更真切的认识，因为我们不仅可以通过心理学证明“人无我”的概念，还可以用生物学来证明。

每个人的体内有数百万微生物，这些微生物在体内来回不断地运动。我们的母亲将这些传给我们，我们又传给下一代，我们的存在从数量上来说如此庞大。即使从生物学的角度看，我们也从来不是独立存在的。这实在太奇妙了。这就从生物学的角度证明了佛教的一个基本教义。

如同佛学可以对科学进行指导，科学也可以带给佛教启示，双方都不必心存芥蒂。

虽然这个话题有一点敏感，但这种思考方式确实非常重要。比如在处理环境危机的问题上，我认为如果

佛教可以引导施政方向，对解决环境问题会颇有帮助。对于佛教徒而言，当我们谈论到经济时，谈论的是关乎所有众生的经济，而不应该只局限于人类的范畴。当我们讨论可持续发展的话题时，也应该包括树木、微生物、鸟类等所有生命的可持续发展。虽然这样讲在某些场合可能会引起争议，但有时候我们也不得不说。

4. 关于传承和教派

索达吉堪布：

您觉得藏传佛教的一些修行和理论，对于西方人有什么帮助？藏传佛教跟其他佛教教派如南传佛教、北传佛教相比，有什么不同？您为什么选择修习藏传佛教？

威廉·道格拉斯教授：

我的修行，实际上基于两个传承。既然我们谈到了

藏传佛教，就不得不说一下喜马拉雅地区的佛教。这个地区梵文传承的宗派依然存在，属于金刚乘中的一支，而且和宁玛派十分相似。最早我曾跟着他们学习。

我对非大乘的佛教徒并无冒犯之意，但我认为大乘佛教是佛教存在的最合理方式，佛教必须以此作为起点。佛教最基本的利他，在大乘佛教中得以体现。大乘佛教中就包括金刚乘 Vajrayana。

梵文经典中说到，根据藏文佛经，Vajrayana 是大乘佛教当中特殊的一支，其传承中有特别的修行方法，这些修法的基础就是大乘佛教。Vajrayana 在内观禅修方面有特殊的技巧，并仅仅在晚期的印度喜马拉雅佛教中得到了很好的发展。我认为大乘佛教体现了佛教的本怀，无我利他、圆融无二。这也应该是佛教的本来面目。

可能有些人对此会有不同的看法。我身边有很多朋友在学习南传佛教，他们的行为举止与优秀的大乘佛

教徒无异，他们也非常关心身边的人，做任何事情也都是为了一切众生。尽管他们说自己不是大乘佛教徒，但并不喜欢听到别人这样说自己。

大乘佛教中的 Vajrayana，在梵文传承中已经达到了极致。大圆满的大成就者以及很多传承上师，他们大多数在藏地，也有一小部分在尼泊尔。我认为 Vajrayana 这个传承拥有最强有力的加持，利他心的最高成就得以实现，慈悲心也体现得最圆满，因此是修行人的明智之选。

要是回到一百年前，人们经常会说这是藏传佛教、那是禅宗；几百年前，你也可以将这些教派分得很清楚；而一千年前，这样的分别根本不存在，尤其是在藏传佛教中。

宁玛派曾受到禅宗的影响，两派在一缘专注的禅修技巧方面都非常有效。现在藏传佛教与禅宗能再次开启对话，我感到非常高兴，这种对话非常有意义。与其

他宗派不同，禅宗有其独特的幽默感，理解事物的角度也很特别。有时候要达到超越与证悟，可能只需要一个好的笑话。

5. 宁玛大德与科学有关的著作

威廉·道格拉斯教授：

现在我的工作主要是试图找到瑜伽行中观的边界，做一些整合。比如阅读寂天论师、莲花戒论师所著的典籍。许多著名论师以及往昔印度大德们，他们同时也是哲学家，他们留下的文字综合了各派的重要内容，奠定了大乘佛教思想的基础。我正在读这些典籍，并且在寻找一些有用的内容和工具，希望与现代科学理论和生态理论相结合。

麦彭仁波切也有一些优秀的论典，但我不知道具体有哪些。您能否推荐一些我没有看过的梵文论典或是

龙钦巴尊者、麦彭仁波切等大德的论典，帮助我继续研究佛教与科学这个课题，特别是在佛教和生态学的融合方面？

我不想只做那些该做的事情，而是希望从两个学科的角度严肃地进行对话。如果您能推荐一些论典，我将不胜感激。

索达吉堪布：

麦彭仁波切在医学方面的著作比较多，天文学方面也有一些，比如《时轮金刚大疏》，这是很大的一部著作。他还有一些涉及传统心理学、历算以及管理学的著作。比如《君规教言论》，内容涉及国王应该如何执政，如何治理国家，如何在民间保持信仰、鼓励高尚行为等，还涉及如何赚钱。

龙钦巴尊者的法，大部分与最高心性有关，比如《七宝藏》《四心滴》，讲的都是比较深奥的内容，少

部分是关于历史和逻辑学的著作。此外在宇宙学方面，龙钦巴尊者也有一些不共的观点。他的《如意宝藏论》是一部比较全面诠释佛教的论典，包括宇宙观介绍得比较多。

我现在也在传授麦彭仁波切的《二规教言论》，它将世间法和佛教相结合，内容包括如何管理人；也涉及经济学，比如如何赚钱，但它是从内在去讲的；更重要的是，它涉及环保、心灵信仰等方面的问题。作为管理者，特别有必要学习这部论著中的一些精神。

6. 在阿伯丁禅修

威廉·道格拉斯教授：

我还想问两个截然不同的问题。第一个问题问出家人可能不太合适。我在阿伯丁的工作不只是和学生打交道，还要跟很多家庭联系，也包括我自己的家庭。如

果我能抽出时间或者能够说服他们一个月共修两次，对他们会很有帮助。这种情况下，您认为哪个修法是首选呢？

索达吉堪布：

最好先从寂止开始修。如果是有一些佛学基础的人，很有必要在面前观想观音菩萨或者释迦牟尼佛，并念诵相关的一些咒语。有时睁眼看看佛像，有时打坐观修，经常这样修行串习，心会得到平静。这很重要。

威廉·道格拉斯教授：

实际上我曾花了很长时间练习禅修，我应该可以教授他们基础的禅修。可能需要花一点功夫，但如果教他们端坐和专注的话，也不算难。

另一个问题是：阿伯丁这个地方很特别，我们都很喜欢这个地方，也希望您能亲自过来感受一下。这里的

夏天白天很长，早上四点就可以禅修，面对天空开始冥想。但是当白天越来越短，不管我喜不喜欢，都只能在天黑的时候禅修。我不了解闭黑关的方法，在这方面，您能否传授一些简单的直指法？



索达吉堪布：

除了大圆满的一些特殊修法，比如看虚空，需要在白天进行，我们平时的一些显宗和密宗的修法都不一定非要在白天修。晚上也好，平时生活中也好，都可以

观修。

我自己是这样的：作为修行人，一个是随时都要念咒语，经常用正念进行观修；第二个，经常对自己的本尊和上师祈祷；第三，只要有时间、有机缘，就打坐。打坐的环境，我觉得白天晚上没有什么差别，只要有时间就行。

这样修行成熟的时候，行住坐卧都可以进行。所以作为一个比较成熟的修行人，不管在东方还是西方，白天还是晚上，在人群中还是独自一人，不用区分环境，他都能很随意地修行。这是修行当中最重要的。

密法中有闭黑关的一些修法。比如我们宁玛巴的白玉派中就有一些直指的修法，但这是一种特殊的观修方法，现在不是特别时兴。

威廉·道格拉斯教授：

您又开始挥舞文殊智慧宝剑了！

我每天都在非常努力地护持密乘戒。堪布，我向您保证，下次无论我们在阿伯丁还是在喇荣见面，我都会不断练习我的藏语。

索达吉堪布：

我也维护我的英语。（堪布笑）

威廉·道格拉斯教授：

如果能去喇荣就太棒了，我不知道有没有机会去，听上去那是一片真正的净土。我们正在努力让阿伯丁成为净土。

索达吉堪布：

您会讲藏语吗？

威廉·道格拉斯教授：

只会一点点。以前读博士的时候，我会一些藏语，

因为必须阅读很多藏文书籍。那段时间，我阅读和研究了很多麦彭仁波切、龙钦巴尊者的书。但自从我负责阿伯丁的项目之后，就没有时间去研究梵文、藏文和尼瓦尔语了。我想给自己一个承诺，今年重新开始学习藏文，当然还有普通话也要学。

7. 传承的耳环

索达吉堪布：

你的耳环很好看。

威廉·道格拉斯教授：

您也想有个耳环吗？我告诉我的孩子们，如果他们是很好的佛教徒，并且好好修持密宗，我也会给他们一个这样的耳环。这是我们同属一个传承的标志。按照传承要求，我本应留一头长发，但考虑到我的职业——

那样可能就无法在大学里工作了。因此我需要一些其他的标志，这个耳环就是一个标志。

索达吉堪布：

很好。象征三宝，有三个耳洞。

威廉·道格拉斯教授：

也许下一世我会成为一个出家人，也许我的孩子会成为出家人。有一个孩子有这方面的潜质，不过我也不想催他。

索达吉堪布：

对，不能催。慢慢来吧，先以学习为主。

威廉·道格拉斯教授：

现在这个社会，如果你强迫别人，他们就会反抗，

你会失去一切。

我妻子那个圈子有个传统，给孩子取名的时候有一种仪式。取名时，为孩子们准备一个装满物品的盘子，孩子选中的东西代表他将来的职业。我的两个孩子选了里面最大的书，另一个孩子选了念珠。这也许意味着家里将来有两个学者和一个和尚。我们老了以后可能要挨饿了。

心灵鸡汤也很有营养

CHICKEN SOUP WITH DEPTH

索达吉堪布 & 东京大学学者

东京大学董泽文化研究所

University of Tokyo

2015/11/11

1. 宁玛的红辉

东京大学学者：

2001 年，我去过喇荣五明佛学院，还有亚青寺、德格印经院、阿坝州的几个寺院。此后每年都会去几个地方，四川、甘肃、云南、青海的藏区。虽然我是外国人，但没有什么限制。

我的研究课题是中国共产党的宗教政策，所以会去几个藏区，了解当地的情况和变化。我以前看过这本书《宁玛的红辉》，看完很感动。遗憾的是，大部分日本人都不知道这本书，也不知道它的内容。这本书上第二页的照片是早期的佛学院的坛城。我想问一下，这座坛城的一楼是不是招待所？

索达吉堪布：

不是。招待所在坛城的旁边。坛城的一楼是各个教

派的殿堂，比如汉传佛教、南传佛教，藏地的格鲁派、宁玛派、萨迦派，还有苯教等，共有各个教派的十三个殿堂。

东京大学学者：

堪布的教派主张是教法要超越宗派。除此之外，还特别提出，应该大开门户，除了藏族人，让其他民族和国家的人，如美国、新加坡等地的人，也都能够学习佛法。

从我们的角度来看，佛学院的影响力——这样一种风潮的流行现在刚刚开始。但并不是有信仰的风潮，而是一种没有信仰的风潮。没有信仰的人们，抱着一种观光旅游的心态，前来访问佛学院。他们希望看到真正的藏地的天葬，还希望能拍下照片。同时，因为佛学院处于海拔四五千米的地方，很多人产生了高原反应。

我有一个疑问请教堪布。近几年来，很多没有信仰

的汉族人，前来佛学院参观，人数越来越多。您对这个现象有什么看法？

索达吉堪布：

我不会排斥这些没有信仰的人，和他们也有共同的话题。其实佛学院里的一些出家人最初也是没有信仰的，甚至很反对和排斥信仰，但现在他们都皈依了、出家了。可见，人的信仰随时都会改变。同样，一些有信仰的出家人最后选择还俗，也有这样的情况。现在出现的各种状况都是正常的。

东京大学学者：

《宁玛的红辉》的作者陈晓东，不知道能不能和他联系上？

索达吉堪布：

应该可以的。听说他在上海，但后来我没有再见过

了，具体情况就不清楚了。

东京大学学者：

大概三四年前，佛学院的僧房的屋顶都变成了红色的铁板。这是由佛学院统一制作的吗？有什么特别的原因吗？

索达吉堪布：

日本的佛教建筑大部分是灰白色的，有什么特别的原因吗？（堪布笑）

学者：

之所以会问这个问题，是因为十五年前，我曾经看到过那些僧房，当时屋顶并不是红色的。这几年，全部都变成红色了，个人观感有点奇怪，所以才想问一下您。



索达吉堪布：

因为佛学院是红色的世界，哈哈。

其实，也并没有特别的原因。本身藏传佛教、汉传佛教很多寺院的屋顶是黄色的，包括寺院院落和僧房，都是这样的。我们原来的经堂的屋顶是一种深红色，出家人的僧房屋顶盖了一些土，看上去是灰色的。大概三四年前，开始使用铁皮屋顶，因为原先的屋顶很容易漏水，铁皮防水，性能更好一些，就逐渐替换成现在的

铁皮屋顶了。刚开始大家买的铁皮屋顶，各种颜色都有。后来佛学院的管理部门商量了一下，还是决定统一使用红色，和学院本身的颜色比较匹配。

我们自己也觉得没有之前的好看，太显眼了。后来也商量了，不能太红，颜色稍微淡雅一些。主要就是这个原因，其他就没什么了。

学者：

不是因为佛学院的红辉。

索达吉堪布：

宁玛派也叫做红教。

2. 为什么学习堪布的教法

东京大学学者：

堪布在 2012 年出版的《苦才是人生》在国内造成

很大的轰动，在各个平台和书店都卖得很好。之后的第二本《残酷才是青春》、第三本《做才是得到》也同样非常畅销。但在日本，即使对藏地很有兴趣的人，也不清楚这些情况，也不了解堪布所进行的各种活动。这一点是很可惜的。

对于一个日本人来说，不太理解为何堪布您的教法能渗透到汉人的心里，在汉地有那么大的影响力。当然，对于藏地来说，您本身是如意宝一样的存在，是希望的寄托。您对汉地的知识分子群体、女性群体产生了很大的影响力。我想问问在座的信众，为什么您对他们来说，有那么大的魅力？

观众甲：

我是在2011年遇到了堪布，被堪布的教法所吸引。为什么呢？因为我一直在闻思堪布所讲的佛法，目前以学习《入行论·善说海》为主。在学习的过程中，我发

现通过次第的闻思和修行，可以对治我的烦恼，同时自身性格也会有所改变，变得更加调柔。对于自身来说，这种心的训练非常有益。这就是为什么这么多年以来，都特别尊敬索达吉堪布，对堪布的教法特别投入。

观众乙：

我也补充一点。我目前在高野山大学的研究所做研究员。我的研究课题是“入唐八家”。今年上半年，我在高野山大学选修了十五门课，通过这些课程学习，我发现真言宗的很多思想和宁玛派的经典内容，也就是索达吉堪布所宣讲的内容，非常相近。这是一个很有意思的现象，值得我们更多地关注。

东京大学学者：

这两天看了一些宁玛派的书，觉得和日本佛教有很多接近的地方，和您有同样的感想。

观众丙：

人从哪里来？为什么有些人出生在富贵的家庭，而有些人出生在贫穷的家庭？为什么有些人的生活一帆风顺，而有些人的人生非常坎坷？在这些现象背后，到底有着怎样的原因？从小时候开始，我就对这些人生问题充满了疑惑。

通过网络，了解到喇荣五明佛学院的存在，还有索达吉堪布的教法，找到了所有疑问的答案，也确立了自己的人生观，找到了自己人生的归宿。追寻和探讨人生的真理，这就是我学习堪布的教法的原因。

东京大学学者：

您所说的人生方向的确认，找到人生的方向，具体来说是什么？

观众丙：

具体来说就是，以前只考虑自己和亲朋好友，从来就没有想过为别人付出。通过学习，现在渐渐意识到，除了利益自己，还要去帮助身边一些有需要的人。通过学习利他来克服自私自利的心。此外还意识到，需要有包容心，超越民族、国家、文化的界限，在这个基础上，为更多的大众付出，促进彼此的交流和融合。

东京大学学者：

您都阅读了哪些书？

观众丙：

堪布所有出版的著作，包括刚才教授介绍的《苦才是人生》系列。也修习了五加行。更重要的是，上师的言传身教，三十多年来的传法，以身作则的利他行为，深入自心，令人感动。

观众丁：

在学习索达吉堪布的佛法之前，我曾认为佛教就是烧香拜佛、念念经，或者是参加各种各样的法会……也会疑惑佛教是不是就是一种迷信。来到日本之后，对于日本佛教的某些状况，包括戒律等，感觉和自己心中想的不太一样，不是想象中那种伟大殊胜的形象。

这三年的时间，通过学习堪布的法，内心有了巨大的转变：完全颠覆了之前的人生观和价值观。从前，总是想要向外去寻求幸福和快乐，比如想要获得金钱，想要得到家人、社会的认可。但不断地往外寻求，就会发现，内心的欲望不但得不到满足，反而增加了烦恼。

正如堪布在《苦才是人生》中所写的那样，人生的底色就是三苦、八苦，各种各样的苦。我们通过学习，改变了自己的人生观和价值观之后，就要去追寻真正的出离轮回的大乐：成就佛果。

原来我们所认为的幸福和快乐，就是为了自己和身边的人。学习了堪布的法之后，自己的内心就会变得更宽容、更豁达。不仅想到自己，还想到整个人类，甚至想到我们身边的旁生以及所有众生。也希望自己能够把爱身边人的这种小爱，转变成超越民族、国家乃至物种界限的大爱。希望自己能生起这样利他的菩提心。

学习佛法，主要是通过闻思修，调伏内心的烦恼，减少贪嗔痴慢疑，增加慈悲和智慧。

3. 从学术专著到大学演讲

现场观众（东京大学研究员）：

十年前我就读过您的《中论讲解》，对这部学术类著作印象深刻。但这几年您出版的著作和讲座，学术性的内容并不多。

我个人从本科开始学习佛教，一直是相关专业，

我在东京大学留学三年，目前在印度哲学研究室做研究员，也在国内教学。我的困惑是为什么您这几年主要都在大学里做讲座，而且都是非学术性的，包括今天的讲座也是如此。对于学术界，您可能以批评为主，但其实在日本，学术界和宗教界的关系非常融洽，我们研究室里就有很多僧人，以学术的方式在大学里进行研究和学习，非学术的情况是比较少的。

您的教言对我们的帮助非常大，但从佛学的研究者角度来看，这类非学术的著作，算是一种心灵鸡汤吧，我可能就在飞机上翻一下，不会特别认真地阅读。

如果您在大学里讲授专业性的课程，比如您带我们读一些文献，或者讲一些学术性的内容，当然非常欢迎。但像今天这样的非学术性讲座，印度研究室的教授们都不会参加。这是日本学术界的普遍情况。中国的情况是，出家人去大学做讲座还是很受欢迎的。但这同时会给学生们带来一个困惑，即什么是佛教？什么是佛学

研究？

我个人非常崇拜您，读过您很多著作。2008 年出国后，有机会见到很多仁波切和喇嘛，大部分喇嘛都不会选择在大学里做演讲。而我知道您在全世界很多著名学府都做过讲座，宣传力度也很大。在此，想请教一下堪布，您这几年的转变是出于什么原因？



索达吉堪布：

这个问题很好，我来回答一下。

可能早期我偏重于学术方面的翻译和研究，包括中观、因明等比较深的学问。但是除了一些专业人员，能在这方面受益的人很少。那个时候在汉地，比较简单的佛学课程，大概有十万人在学；比较深的五部大论，如中观、因明、俱舍等，只有不到五千人在学，学的人特别特别少。就整体人群而言，这是一种普遍情况。

我刚开始去一些学校讲课，像北京大学哲学系，我就去讲一些中观的哲理。北京大学听众的接受度还稍微好些，我去其他大学讲的时候，发现很多学生听不懂。后来我就会换一些通俗的话题来讲。

有时候去国外的大学，也会讲一些比较深的专业方面的内容，比如有位教授要求我讲如来藏，我就专注于讲如来藏，可能包括教授在内有五六位专业人士，很感兴趣，听得很投入，但其他的五六百人都听不懂。

后来我也思考，演讲不能仅仅满足个别人的需求，要考虑到更多人的需求。再加上很多人对现代佛教还有

成见和误解，我去一些大学演讲，目的都是为了澄清。因为大学里的老师和学生，在整个社会中发挥着很重要的作用，如果这部分人群对佛教有误解，会影响更大范围的人群，甚至会影响下一代人。这就是我去很多大学演讲的初衷。

说到图书出版这部分，我翻译、写作的书其实非常多，但是在出版的时候，出版方都喜欢偏心灵鸡汤方面的内容。如果内容深一点，他们会担心卖不动。偏市场化的正规出版社，不会选择出版专业性强的图书。

现在我个人的时间分配是这样的，大概百分之三十左右出去讲心灵鸡汤，另外百分之七十，在学院里讲一些密法和中观的专业课程。这些专业书真的很多，没有人去出版，我有时候也觉得很可惜。

在学院内部讲课的时候，我更多地专注地讲一些自己很有感受的专业内容；在大学里面，讲世间法不合适，也不是我的专业，讲深一点的佛法，下面的人都打

瞌睡，所以就尽量和大家讲一些佛教的简单道理。

刚才说到很多大学里的老师和学者对佛教有一些偏见，也影响到了学生，刚开始我发愿去大学里澄清这种误解，只要有大学请我，我就去。现在很多人希望我去，又有越来越多的学校对我发出邀请函，看到其中一些有名的大学，会想：“这个学校很出名，那我去这里吧！”确实有这样的心理活动。

去美国的时候，有二十几所大学发来邀请函，我就选了那些比较出名的学校。出于自己的好奇心也好，自私心也罢，有这样一种心来做选择。

上次我们去美国，有些学校没去成，很多教授向我抱怨，我说：“可能需要慢慢来吧。”比如第一次去美国的学校里做演讲，我会先观察一下，这些著名大学里的老师和学生，他们对佛教的理解水平怎么样？有些可能很高，提的问题我都回答不上来；有些可能不一定很高。但不管怎么样，有机会的话，还是想去看看，感受

一下。

这就是我这几年在大学里做演讲的想法和原则。

现场观众（东京大学研究员）：

感谢您的回答，这个问题确实也困扰了我好几年。我一直都很关注您，您大学里的讲座我全部都知道。您有没有想过，将弘法的内容和大学里的讲座内容，做一些区分？

索达吉堪布：

我自己觉得很有必要做出区分。

比如这次在欧洲，有极少数会面是纯粹的专业人士之间的交流，还有一些小型的讲座和互动。其中有几个学校，每次大概十来个人，都是研究藏传佛教的，我们花两三个小时，一起探讨交流。这种形式我还是很愿意的，有时候很想与一些很有智慧的人一起探讨，这样

是很有意义的。

国内也有类似的情况，有纯粹学术性质的研讨会，包括在心理学方面做探讨和交流。但大部分还是公开的讲座。

我看到其他一些佛教上师，在大学里讲的内容都比较简单，刚开始的时候我不理解，觉得去这么好的大学应该讲深一点，应该把佛教里最深的东西分享给大家。后来我自己去做演讲，才发现情况不像我想的那样。听众里不一定是大学生，而且有相当一部分人，对佛法没有任何了解。国内外的大学里都是这样，我只能相应地去做一些调整。

在公开场合的演讲中，有好几次都挺失败的。有一次，我在厦门大学讲如来藏，观众全部都睡着了，后面我换其他的话题也无济于事。还有一次在香港中文大学，也是在讲的过程中，临时转换话题。因为我比较敏感，发现下面的人都不听或者睡着的时候，就会想是什

么原因。

你们以后去做演讲的时候，也会有这种感觉。刚开始可能觉得，“我这么专业，一定要讲深一点”，结果大部分人都接受不了。所以我现在出去演讲，不会讲佛学院里的专业内容，基本上都是你所说的心灵鸡汤。我也会安慰自己，心灵鸡汤也很有营养。

现场观众（东京大学研究员）：

是的是的，我只是觉得有点遗憾，您作为一位那么优秀的学者，那么好的学问的那一面，不被大家所看见。藏传佛教有那么好的传承，是汉地所没有的。藏地有那么高的高僧大德，都那么有学问，如果能和学者之间进行交流，指导学者，就非常理想。

日本高校里有一些很有学问的仁波切，比如京都大学有一位仁波切，培养了很多日本学者，他们的藏文、义理等都是跟这位仁波切学的。但现在这样做的仁

波切比较少，大家都愿意讲一些心灵鸡汤，受众会比较广。

您这次来日本，很可惜没有能和日本学者进行深入交流。

索达吉堪布：

我也是第一次来日本，不可能满足所有人。你说的问题，我也有过顾虑，也在思考。刚开始的时候，我的想法和你是一样的。后来去得多了，也调整过很多次，就变成现在这样了。

我还没进大学做演讲前，宗萨钦哲仁波切去北京大学讲四谛，我还说他，这么简单的法理，怎么在北大里面讲。后来自己去了，才发现还是要讲简单的。

现场观众（东京大学研究员）：

是的，没错，一般我们研究室进行专业的学术性讲

座，现场的人不会超过三十个，都是研究室内部的学生和老师。在东京大学，弘法性讲座非常少，更多的还是学术性讲座。

索达吉堪布：

我也喜欢讲学术性的内容。之前翻译的《中观庄严论释》推荐大家学一下。这不是我讲的法，是麦彭仁波切很重要的一部论著。

现场观众（东京大学研究员）：

您将藏文翻译成汉文，对于汉人来说，机会非常难得。对于我们这样的佛教研究者来说，也非常重要。

索达吉堪布：

我还是很努力的，一直都在翻译，外出时也在翻译。这类译作，很多出版社都不会出，拉萨的个别出版

社愿意出，但印得很少，每本只印一万册。

现在很多人对比较深的内容都不感兴趣。我刚开始发微博的时候，每天都发一些比较深的内容，然后发现都没什么人看。所以后来我就会写一些现在人喜欢看的内容。有时候自己也觉得很无奈。

我是这样想的，虽然是用一个通俗的故事来讲道理，但我尽量不重复别人，而用自己的智慧来分析，重新包装，表达自己的观点。包括今天讲的一些内容也点出了日本学界和佛教界的很多状况，提出了一些建议。

我以自己的智慧，用适应于现代的方式说出来，这一点可能最重要。有时候最深的东西不一定是最适合的，如果没有以适合现代的方式挖掘出来，不一定能让很多人受益。

现场观众（东京大学研究员）：

您的佛法和书，能够吸引很多人来亲近上师、亲近

佛教，这还是非常非常重要的，也是学者们做不到的。所以还是非常崇拜您，同时也期待看到您更多的学术著作能够出版。

索达吉堪布：

除了学术著作，修行方面的著作可能更好。

如果一辈子都在搞学术，最后死的时候什么也都没有修的话，还是不行的。所以学术界的人士还是要好好修行，随着年龄变大，各方面的无常也会显现，最后如果连一些基本的生老病死的道理都没真正领悟，时间也所剩无几，就太可惜了。



净密是一家

PURELAND BUDDHISM AND TANTRIC BUDDHISM

索达吉堪布 & 净空法师

香港佛陀教育协会

Hong Kong Buddhist Education Foundation

2016/01/04



净空法师 (Master Jing Kong)

释净空（1927年3月18日－2022年7月26日），汉传佛教著名高僧。

1959年于台北市临济护国禅寺出家，追随方东美、第七世章嘉呼图克图、佛教居士李炳南等学习哲学与佛法。以专弘佛教净土宗为主，受邀于联合国教科文组织协助推动宗教团结，2005年获澳大利亚最高荣誉骑士勋章。曾任国内外多所知名高校的荣誉教授，以及澳洲净宗学院院长、香港佛陀教育协会董事主席。

1. 若要佛法兴，唯有僧赞僧

主持人：

尊敬的索达吉堪布仁波切，尊敬的上净下空老法师，尊敬的诸位法师、诸位来宾、诸位同修，大家下午好，阿弥陀佛！

此时此刻，相信大家都非常欢喜，因为今天有一位非常尊贵的客人——当今藏传佛教最有影响的大德索达吉堪布仁波切莅临协会。我们非常荣幸，能聆听堪布与老法师一同为我们开示佛法。这也是我们多生累劫的福报。

堪布的法务非常繁忙，所以能聆听堪布的教诲非常难得，也让我们非常感动。在此，就让我们以虔诚感恩的心，用热烈的掌声欢迎堪布到来，谢谢！

首先，我为大家做一个简要的介绍。索达吉堪布仁波切，出生于 1962 年，堪布与生俱来对佛陀有着深厚

的感情，对一切众生也有着非常强烈的大悲心，看到众生受到苦难，都会流下泪水。堪布幼年家贫，经由自己的勤奋努力，初中毕业后考入甘孜师范学校就读。

1985年，堪布依止四川色达喇荣五明佛学院法王如意宝出家修学，在短短的三年内，就通达了显教的五部大论和密宗的诸多经典，成为五明佛学院的大堪布。近三十年来，堪布一直致力于佛教教育事业，讲经说法，从不间断。堪布也是法王如意宝亲自任命的为汉地四众弟子传法的主要导师，多年来，将大量藏传佛教经典翻译为汉语。堪布在全球各地将佛法弘传到全世界。堪布也大力弘扬净土法门，并宣扬《弟子规》，和我们在座净宗同修的目标和理念完全一致。

接下来，请尊敬的老法师致欢迎辞——

净空法师：

尊敬的索达吉堪布，各位法师，各位大德，大家好。



今天，我们感到非常荣幸，能够邀请到尊贵的索达吉堪布莅临香港佛陀教育协会，为我们开示佛法。从堪布的简介当中，我们了解到堪布从小就具足对佛法的欢喜心和对众生的慈悲心，真正是“不忍众生苦，不忍圣教衰”。堪布善根福德殊胜，令我们非常敬佩。

堪布承传享誉海外的藏传佛教导师法王如意宝的大法与度众生的大愿，翻译并传讲五部大论和其他显密经典。不但利益了藏地的佛教徒，而且也大大地利益了汉地的佛教徒，真是功德无量。

作为精通藏文和汉文的大师级人物，堪布比任何人都更适合弘通汉藏两地的佛法，把佛法的弘法事业推上更高的一层楼。堪布还不辞辛劳地在海外各地弘法，把佛法传扬到全世界，贡献卓著，我们衷心随喜赞叹。

我们看到法王如意宝一生无比殊胜的成就，最后导归阿弥陀佛的西方极乐世界，劝人往生极乐净土，跟《华严经》里普贤菩萨和文殊菩萨的示现没有两样。我们看到堪布也是极力赞叹净土法门。这让我们深刻感受到净密不二、显密不二，见证了佛教不同宗派的教法是不相违背的。

现在这个时代，人心坏了，社会乱了，佛法衰微了。尤其是汉传佛法，实在是衰微到了极点。更需要堪

布这样的大德来大力弘扬佛法，振兴圣贤教言。

前几天，我在学习班当中提到，看到堪布，让我感到佛法有救了，众生有救了。堪布悲智具足，年富力强，让我们看到振兴佛法的曙光。希望堪布的弘法事业不断地兴旺发达，为汉藏的佛法、为全世界的佛教做出殊胜稀有的贡献。未来培养佛教各宗派弘护人才，促进各宗派的团结。

我们在斯里兰卡创建了龙喜国际佛教大学，传授汉传、藏传、南传三大语系的佛法。今年，这个佛教大学就要正式成立了。我建议校长强蒂玛老法师礼请堪布住持藏语系的教学工作，希望堪布慈悲接受。同时也希望堪布能成立一个藏汉译经院，将藏文大藏经翻译成汉文。将汉文儒释道的重要经典翻译成藏文，促进这两大语系佛法与传统文化的交流。这项工作的意义非常重大，影响也将非常深远。



看到如今汉传佛法衰微到这种程度，我心里很痛苦，常常为这件事情忧心。这几天，当我看到堪布驻锡的喇荣五明佛学院有一千多名汉传四众弟子，我非常欢喜，感到汉传佛教有救了。

希望堪布能够指导这些汉传的四众弟子发大心，将汉传佛法的大乘八宗复兴起来。发心学华严的把贤首宗复兴起来，学法华的把天台宗复兴起来，学三论的把

三论宗复兴起来，学唯识的把法相宗复兴起来……让大乘八个宗都有继承人，中国大乘佛法就能兴旺起来了。这是一件功德无量无边的大好事，一切诸佛菩萨都会加持、保佑。这个希望就在堪布身上。我们全心全力来做护法，从旁协助堪布。

我今年都 90 岁了，唯一的希望就是往生极乐世界。堪布所学的法门也是回归极乐世界。将来到了极乐世界，大家聚在一起。所以，净密是一家，一个方向、一个目标，都是阿弥陀佛的弟子。要互相赞叹、互相尊重、互相学习，正如古德所说：“若要佛法兴，唯有僧赞僧。”

我们希望供养堪布的喇荣五明佛学院《乾隆大藏经》、《四库全书》、《四库会要》、《国学治要》和《群书治要》。

《乾隆大藏经》又称为《龙藏》，自清朝雍正皇帝开始编刊，完成于乾隆皇帝的时代，是非常精致完整的

一部汉文大藏经。

《四库全书》和《四库会要》完整保存了中国老祖宗几千年来格物、致知、正心、诚意、修身齐家治国平天下的智慧、理念、方法、经验和成效，是人类传统文化无价的宝藏。《国学治要》是《四库全书》的精华与入门的钥匙，《群书治要》是唐太宗的治国宝典，真正能够解决今天社会的种种问题。

我们曾将《群书治要 360》赠送给联合国教科文组织、各国的大使和各国的元首，大家都非常欢喜，可见这部书在今天真正管用。在汉藏同胞交流非常频繁的今天，相信这些文化瑰宝在贵学院能发挥很好的参考价值。

最近，看到堪布的《漫谈弟子规》出版了。我们非常欢喜。堪布能够同时弘扬汉藏两处的传统文化，利益广大的人民群众，功德殊胜，令人赞叹。

在此，我跟净宗同学推荐的三部书，《净土大经科注》《净修捷要报恩谈》《来佛三圣永思集》，还有藕益大师所著的《四书藕益解》，谨供堪布参考。

十多年来，我时常参加国际性的和平论坛，提出宗教团结、宗教回归教育、宗教互相学习等理念，能够化解冲突、促进世界和平。并且介绍中国传统文化的伦理、道德、因果和圣贤教育，为当今世界安定和谐所必需。



我们不是空谈理论，而是把这些理论真正付诸实践了。我们在新加坡和澳大利亚的图文巴做出宗教团结的榜样，在中国安徽庐江汤池做出传统文化、和谐社会的榜样。

希望今后能有因缘邀请堪布一起参与国际性的和平会议，将藏传佛教促进和谐的智慧介绍给全世界，共同为世界和平贡献力量。

祝福堪布六时吉祥，法轮常转，长住世间，广度有情。祝福诸位法师、各位大德身心安康，道业增上，福慧圆满，光寿无量。祝福祖国国泰民安，国运昌隆。祝福世界安定和平，永续大同。谢谢大家！

主持人：

我们聆听了老法师的欢迎辞，相信大家都非常感动。我们也更加了解到堪布仁波切这位大善知识的伟大之处。正如老法师的开示中赞叹堪布的功德：有了堪

布，佛教就有救了，众生就有救了。

老法师还谈到净密是一家，一个方向、一个目标，都是阿弥陀佛的弟子。“若要佛法兴，唯有僧赞僧”，要互相赞叹，要互相学习，互相尊重。

老法师刚刚也讲到，要供养五明佛学院和堪布一些礼物。现在我们就恭请尊敬的老法师供养礼物。

首先供养五明佛学院的礼物，是《四库全书》《四库会要》《乾隆大藏经》，还有《群书治要》《国学治要》，还有一幅《地狱变相图》。

接下来，供养索达吉堪布的礼物是斯里兰卡南传佛教的佛像，据我所知，这是斯里兰卡总统供养老法师的。接下来继续赠送的是老法师亲笔写的一幅墨宝“大圆满觉”。接下来还有《群书治要》、《一切精英义》和道德丛书三十套。

再接下来，是堪布供养老法师的礼物，是一尊长寿

佛像。还有一件，藏传佛教的转经轮。这是《漫谈弟子规》，堪布最新的著作。

好，恭请两位大善知识就座。



接下来，我们恭请香港佛陀教育学会代表向堪布供养礼物，是老法师一直礼拜的阿弥陀佛的白瓷佛像，这尊佛像也是我们净宗同修供奉时间最长的一尊佛像。再接下来，是我们的净宗同修代表供养堪布的礼物。

接下来，进入最重要的一个环节，也是大家最期待

的，礼请我们尊贵的堪布仁波切为大家开示佛法。大家以最热烈的掌声礼请——

2. 显密无二无别

索达吉堪布：

今天是非常吉祥的一个日子，很荣幸拜见在全世界范围对佛教非常有贡献的净空老法师。

在上个世纪的八九十年代，我看了很多净空老法师的书和音频、视频，当时用的是录音磁带，后来又有了CD、VCD等。所以对我来说，非常熟悉净空老法师的声音和他的智慧。只不过他真正的法体，今天第一次有机会亲自拜见。

我个人而言，的确非常地赞叹老法师，他这一生的所有时间、精力、智慧全部都奉献于整个人类乃至一切众生。这一点并不是光口头上说的，实际上，老法师多

年的付出和奉献，也是我们全世界的人类有目共睹的。

其实对于净空老法师，不用我个人特意地去赞叹，借着今天特殊的因缘和机会，我对老法师的赞叹和关注主要是以下几个方面：

首先，当我们儒释道传统文化极其衰败的时候，他老人家第一个站出来，想尽一切办法，想把传统文化救回来，由此为大家延续了新的慧命。大家应该知道，在特殊的历史背景、环境和因缘之下，我们的传统文化包括佛教遭遇了危机，受到了一定的损害。依靠老法师等很多有志之士的全力以赴，这些非常珍贵的智慧和思想，得到了保护。

还有，从佛教界的角度来讲，老法师率先运用了现代科技来传播佛法的智慧和思想。全世界很多佛教徒最早就是通过录像带和录音带，看到、听到了老法师讲经说法。应该说，以先进的科学技术进行全球性的弘法，老法师是我们佛教界最早的实践者。



如今，老法师也在不断地说法。前两天，我问了老法师的一些弟子，得知 90 岁的他，现在每天还都进行两三个小时的讲经说法。

我出家已经三十年了，讲经说法也有二十多年了。不管是在佛学院，还是外出，最重要的事情就是讲经说法。从这点看，与老法师也很相似。我对很多事情都没有兴趣，唯一的爱好或者说是责任，就是讲经说法。

当我看到以老法师为代表的老一辈出家人，到了 90 岁还在不断地讲经说法，内心充满了钦佩。我们都不一定能活那么长时间，即使勉强活着，很可能那时候已经稀里糊涂了，不要说讲经说法，连世间的语言能不能表达清楚都很难说。因此，老法师清晰的头脑、记忆力和智慧，非常令人赞叹。

对整个汉传佛教而言，老法师成功弘扬了净土法门。大家都应该很清楚，如今在全世界，净土宗遍地开花。可以说，净土宗的佛教徒人数最多，修行人最有

成就。

在老法师这么多年讲经说法的影响下，念佛修行的理念深入人心，往生极乐世界的人也是不计其数。我们经常看到很多人通过念佛而往生，从而令民众对佛教产生极大的信心。这些不是神话，也不是传说，是 21 世纪的当下，大家都亲眼所见、亲耳所闻的事实。

像老法师这样的高僧大德，深切关心众生苦难，视为己任，一生中都在竭力拯救全人类的优秀文化。这样的人，本身就是罕见的瑰宝。

我还了解到，老法师与各国元首、国际顶尖科学家、不同领域的有识之士有着广泛的交往与交流，通过这样的方式，不分宗教派别、不分阶层，在全世界范围共同倡导和平、非暴力等智慧和慈悲的理念。

我说的这些并不是表面上的赞叹，而是通过大家所做的事情可以看出来的。当然，除了以上这些，还有

很多值得赞叹的事情，没有必要一一道来。

我很清楚自己的行为、能力、智慧等都是微不足道的，依靠老法师的智慧和垂念，包括一定的密意，在今天这样一种特殊的缘起或者说特殊的因缘之下，我也做出以下承诺：

第一，我很荣幸地接受斯里兰卡佛教大学藏传佛教方面的教学工作。相关的责任和事务，都会尽心尽力。

第二，近三十年来，个人一直不断地将藏传佛教的许多经典和论典翻译成汉文，将来也会积极参与藏汉译经院的相关工作。

最后，给今天在座的佛教徒和各位法师提几个建议：

第一个建议，大家都知道，如今在佛教徒团体中，人数比较多的是净土宗佛教徒和藏传佛教徒。正如老法师刚才所讲的，“若要佛法兴，唯有僧赞僧”。汉传和

藏传佛教之间，净土宗和密宗之间，一定要互相尊重、互相了解、互相学习。如果所有的佛教徒都能做到这一点，佛法兴盛就有了希望。



多年来，我个人不但学习和弘扬密教和显宗，还翻译、传讲过很多显宗相关论典，如《藏传净土法》、净土宗的《五经一论》等。《五经一论》中的《观经》，在藏文《大藏经》中是没有的，藏文里只有《无量寿经》和《阿弥陀经》。我花了一些时间将《观经》翻成

藏文。

我特别希望大家学习净土宗，学密宗的人也学习净土宗。我还发现，很多学净土宗的，不但不排斥密宗的观点和教义，也希望多多了解密宗。

实际上，在藏传佛教中，显密是不分的，每一个藏传佛教宗派都是显密双修的。正如刚才净空老法师所讲的，净土宗和密宗实际上是殊途同归的，都是释迦牟尼佛的传承、释迦牟尼佛的教法。

净空老法师经常提倡世界上的各个宗教、佛教内部要团结和睦。如果我们佛教内部不能团结，跟其他宗教团结可能有一定困难。因此，以净土宗和密宗为主的佛教徒，汉传、藏传、南传的佛教徒，要先好好地团结起来，再和其他宗教如基督教、伊斯兰教、天主教等等，一起团结，和睦相处。

同时，我们也非常希望和欢迎非佛教徒，包括没有

任何宗教信仰的人们加入，我们一起为全人类的和平做出自己的贡献。我觉得这也是非常必要的。

刚才主持人让我讲前行和无常，我想了一下，在座的很多人可能也比较清楚佛教的前期修行，比如人生难得、因果不虚等道理。一切万法无常的道理，相信大家只要看看电视，就会发现新闻媒体是最好的教授无常的善知识。

今天因为与老法师有这样一种机缘，与净宗学会等团体有这么一个近的缘起，机会十分难得。以后的确要像老法师所说的那样，互相尊重、互相赞叹、互相学习。世间还有很多需要做的事情，我们可以一起来完成。

作为大乘修行人，相信我们都有一个共同的心愿，就是通过自己的修行来利益无量无边的众生。

最后，我也特别希望以净空老法师为主的德高望

重的高僧大德们，长久住世，常转法轮，用他们的智慧和悲心持续、长期地教化世间的芸芸众生。

谢谢大家！

主持人：

非常感恩堪布慈悲的开示。聆听了堪布充满智慧的法语，相信大家和我一样都非常感动。

刚才堪布谈到他这一生最有兴趣的就是讲经说法。我们深刻地体会到，佛教的确是一种教育，是对九法界众生至善圆满的教育。

同时我们也感受到了堪布非常广大的心量。不仅仅希望佛教内部的各个宗派要互相团结、互相尊重、互相学习，而且也要团结其他宗教，如伊斯兰教、基督教等，最终也是要团结一切众生。

我们再次以热烈的掌声感恩堪布慈悲的开示。
谢谢！



3. 学习佛法，先抓住儒释道的三个根

主持人：

接下来，代表我们的四众同修向尊敬的堪布和老法师请教几个问题，尤其是想聆听老法师和堪布开示《弟子规》相关的话题。

首先就请老法师为我们开示一下，您为什么要提倡《弟子规》的教学？

净空法师：

我跟堪布不一样的地方，他是天生的，是再来人。我承认学佛不是自己有这份天分。我年轻的时候不相信宗教，尤其是佛教。我认为宗教都是迷信，而佛教是低级宗教，是多神教。高级宗教只有一个神，低级宗教是多神教。所以对于宗教，从来没有碰过。

26 岁我在台湾，那个时候对这些有兴趣，所以就

找到一位老师方东美先生。他和我是同乡，我们两家的距离也很近，大概不到三十里，在乡下算很近。这是一位当时台湾知名的大哲学家。我给他写了一封信，向他介绍、推荐自己。还写了一篇文章，寄给他看。

一个星期后，老师回了我一封信，要我去他家里见面。遵照约定，我到 he 家里去拜访。他就问我的学历。我说我初中毕业，高中只念了半年，就到台湾来了。抗战期间，因为战乱逃难，没有机会读书，自学四年，感觉很痛苦。他听了之后，问我：“你有没有骗我？”我说：“不敢骗老师，我说的句句都是真实的。”老师就说：“你写的文章，我们台湾的大学生写不出来，所以有点怀疑。”我就明白了，我虽然是自学，没有上学，可是我喜欢读书，读书这件事没有丢掉。也许是这个原因。然后他就告诉我：“现在的学校，先生不像先生，学生不像学生。要到学校去听课，会大失所望。”

今年是 2016 年，那是 65 年前的事情。

我当时听了之后，认为老师完全拒绝了我，心里感觉很沮丧、很难过。坐了一会儿，老师就说：“那这样好了，你每个星期到我家里来，我给你上两个钟点的课。”我的课不是在学校学，是在老师家里学的。每个星期天上午九点半到十一点半，这是我们上课的时间。

老师给我讲了一部《哲学概论》，分了四个单元来讲。最后一个单元讲的是佛教哲学。我当时很惊讶。我说：“佛教是宗教，是多神教，是低级宗教，怎么会有哲学。”老师告诉我：“你年轻，你不懂，释迦牟尼（他没有说佛）是世界上最伟大的哲学家。大乘经典是世界上哲学的最高峰。学佛是人生最高的享受。”

我就是在这个课程当中学了佛教。所以我信佛教，不是迷信进来的，也不是真正有求道的心，没有。就是完全通过学哲学，这么进来的。知道它是很了不起的大学问。

65年过去了，我不但肯定了大乘经典是最高的哲

学，而且还是最高的科学。今天看量子力学领域的科学家的研究报告，大乘经典里全有。佛在三千年前就把整个宇宙讲得这么清楚。科学家们现在才发现，现在才知道。

佛经里说，用第六意识，也就是我们的思考，能够缘到阿赖耶识的三细相。这个了不起的宇宙奥秘，解释了物质现象、精神现象与自然现象是从哪里来的，佛都讲得很清楚。

过去我们读佛经，对这个很难理解。佛说的话又不能不信，佛是胜义量。可是仍然有怀疑，这一切断不了。看到科学报告的时候，完全明白了，不再怀疑了。这个过程还是科学的。借助科学断疑生信，没有趋入境界，趋入境界我们就真的证果了。

这么多年来，大家在一起学习，老同修还是心不清净，妄念多、杂念多、分别执著多，能不能往生？靠不住。这些都是障碍。



所以堪布这次来了，我想请他讲一个前行。前行是什么，就是这些东西，统统要放下。往生预备的工夫，彻底放下，放下身心世界，佛号就灵了。真的想往生，寿命也可以不要了，阿弥陀佛会带你去。净宗有这样的殊胜。所以信心比什么都重要。

往生的标准都在经题上。所以《无量寿经》了不起。

我们念佛的标准是什么？清净，平等，觉悟。我们念佛了，清净心有没有生起来？清净心就是没有染污。没有分别，心就平等。清净心是阿罗汉的境界，平等心是菩萨的境界，觉就成佛了。

大彻大悟，明心见性，这就是修行的标准。天天要拿这个标准来对照：我的功夫有没有进步。还有那么多的怀疑，那么多的忧虑，那么多的分别，那怎么行？

果报也在经题上。第一个大乘，大乘是智慧，般若智慧。无量寿是福报，庄严是美好，西方极乐世界依正

庄严。修成正果，在经题上。我们每一天读经，有没有认真反省，有没有认真地去落实，很重要。

刚才提到的《弟子规》，我和堪布不一样，堪布是天才，一看他就入进去了。我需要人鞭策，没有人找我，我不会想起来。

《弟子规》从哪里来的？从王财贵来的。他是台湾的一位教授，提倡儿童读经。提了大概五六年，出了问题：孩子背了很多经典，在家里瞧不起父母，在学校瞧不起老师。

王财贵到香港来找我，问我怎么办。我说：孩子怎么可以这样教法。孩子最重要就是积德。要教他们读《弟子规》《太上感应篇》《十善业道经》这些，不能一开头就教他们读经。至少要从十一岁到十五岁，这个年纪才适合读经。因为这个时候，他懂得孝顺父母、尊敬师长。千万不要一上来就搞得孩子贡高我慢，眼睛长在头顶上，将来没有人愿意和他们往来，一辈子吃

大亏。

我告诉王财贵：“你要换课本，换成《弟子规》《太上感应篇》。先抓住儒释道的三个根。”我让弟子讲《弟子规》是有根据的。根据是净业三福。净业三福的第一福：“孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业。”前两句的孝亲尊师，就落实在《弟子规》。

儒释道的三个根，是德行的根，是根之根。有了这个根本之后，再去读儒释道三家有代表的经典作品。

儒家的经典是朱熹所编的《四书集注》。我相信朱夫子也是虔诚的佛教徒，我相信他编书的灵感来自《华严经》。《四书集注》编得好，精简，有圆满的理论，有巧妙的方法，还带表演。

方老师教我的《佛学概要》，在佛经里就是《华严经》。《华严经》是“佛学概要”，它有理论，有方法，有表演。“五十三参”是表演，落实在男女老少，

各行各业。无论你在哪个行业，都有华严的理论，都用的是华严的方法，那就是菩萨示现在人间。妙极了。

《四书集注》恰好就是这个味道。有理论，是《中庸》；有方法，是《大学》，从格物致知、诚意正心到修身齐家治国平天下。这还得了啊！

《中庸》讲到最后一个字“诚”，真诚，人一定要真诚。诚是什么意思？无自欺也。不要欺骗自己。你不欺骗自己，你就不会欺骗别人。儒家一直以来抓着这个“诚”字不放。生活要诚心诚意，工作要真诚，为人处世、待人接物都离不开一个真诚。

因此，君子提升是贤人，贤人提升是圣人。学了这么多年，我意识到，那些圣人，孔子、孟子、老子、庄子，还有佛陀，他们的老师是谁？他们其实是无师自通。真诚到极处就通了。真诚到极处，究根自现。诚也就是定，是三摩地。

真就是自心本定，像《六祖坛经》里所说的，六祖开悟后，说了四句话。第四句“何其自性，本无动摇”，就是说，心是定的，自性本定。要定在一处。后面一句“能生万法”，万法就是宇宙，整个宇宙从哪里来？自性所生、所现。自性是自己，是一个，是一体。整个宇宙和我们是什么关系，是一体，多亲密啊，我们怎么能看不起人呢？

大乘佛教告诉我们，一切众生，本来是佛。现在也还是佛，是迷惑颠倒的佛。一转过来就是真佛了，不是假佛。

所以我们的心量一定要打开，要包容，我们共同学净土法门，内部不可以对立，不可以自赞毁他。因为是真正的亲兄弟，一家人。其他不同的佛教宗派，如华严、天台等，是我们的堂兄弟。再往外推，其他的宗教，如基督教、天主教等，那是我们的表兄弟。

既然全是一家人，一家人要相亲相爱，家和万事

兴。万事兴就是天下太平，整个地球充满美好，什么灾难都没有了。这是真实的，不是假的。量子力学已经为我们证明了：物质的变化是从念头产生的。正如佛经上所说，“相由心生”“境随心转”。随着念头的转变，一切都在转变，风水就不一样了，灾难也就化除了。

我们每到一个地方，就想把那个地方的宗教群体团结起来。1998年，我第一次到新加坡。新加坡有九个宗教，我用了一年多时间，将九个宗教团结得像一家人。我们办活动，其他宗教都来随喜，都来参加。他们办活动，我也去参加。互相的对立和毁谤，都没有了。

后来的十几年，一直在澳洲做这项工作。澳洲的宗教团结起来比新加坡困难，因为澳洲面积很大，人不多，有十几个宗教。我居住在小城图文巴，十四年了，这两年才把各个宗教团结起来，成绩非常可观。

今年春天，会邀请联合国的大使们去图文巴考察和参观。不同宗教、不同族群、不同的语言文化，大家

可以生活在一起，像兄弟姐妹一样。在没有做出榜样，没有看到之前，别人都不相信。真正做出来了之后，大家亲眼看到，就信服了。你能做到，他也能做到，其实大家都能做到。

我们希望地球变成一家人，各个宗教变成一家人。我在新加坡做宗教团结，最困难的是基督教。其他宗教一年就团结起来了，碍于面子，基督教也加入了，但真正加入是三年后。如何来判断呢？有一次，伊斯兰教遇到困难，办活动缺少资金，基督教送给他们一个大红包，十万块钱。真金白银地互相帮助，很不容易。从这样的行为上来判断，是真正地团结起来了。

心量要大，地球才有救。西方人为什么说，解决21世纪的问题，需要中国的孔孟之道和大乘佛法。因为那体现了中国人的心量。自古以来，中国人很少谈国家，开口闭口都是天下，这就是心量。这就是为什么中国传统文化好。



我推广《弟子规》就是这么来的。多亏王财贵，出了麻烦来问我。之后我们就竭力介绍、推广《弟子规》。现在在全世界都有影响，是好事情，每一个人读到这本书，都很好。

今年六月份，我到英国去访问，这次是应英国上议院的邀请。上议院相当于中国的人大，是立法机构。看到他们也在进行宗教团结，我非常欢喜。英国准备建立一个大规模的宗教活动中心，让全国的宗教团体都在这里进行活动。这样做很好。如果各自有各自的地盘，分开进行各自的活动，就很难团结。让大家办公在一起，教学在一起，做活动在一起，天天见面，这是非常好的理想愿景。

二十多年前，我第一次访问祖国，在北京见到赵朴初老居士。我们是同乡，第一次见面，谈了四个半小时，其中就谈到这个话题。国家、宗教要统一，要办宗教大学，要办佛教大学。通过佛教大学来团结佛教各个

宗派，通过宗教大学统合全国不同宗教。以后大家都是同学，都是一个学校毕业的，只不过念的科系不一样，都是一家人。这个方法很好。

现在交通和资讯高度发达，太方便了。堪布运用网络教学，非常好！我用网络传法已经有二十多年了，产生了很大的影响。

我没有道场，这个道场是今天开张，第一次使用。可能是感应到了堪布今天到这里来。我非常欢喜，太难得了。

许多事情都是别人问我，问出来的。不问我，我什么都不知道；问我，还都能答得出来。

《群书治要 360》也是问出来的。马来西亚的老首相马哈蒂尔、现任首相纳吉布，都是我的老朋友，我把《群书治要》这套书介绍给他们。但是他们看不懂中文，问能不能翻译成英文。这套书有五十万字，翻译成

英文需要很长时间。

他们急着要，我就想到了办法，就有了《群书治要360》。我在书里选择了三十六段精华文字，都是现代社会之必需，学了马上就管用。他们当时着急到什么程度呢？我这边翻译好一部分，就马上送过去，一周送一次。翻译成英文，他们就能看懂了，看了之后告诉我，这些内容真是智慧。几千年前的人写的东西，现在依然管用。我就告诉他们，几千年之后，这些内容还管用。

现在我们要求，每个宗教都整理一部自己的360。我来帮大家印，把所有的宗教360都印在一起，叫《宗教圣经》。这样以后宗教之间就不会再有争执了。这就是宗教团结的理论依据。神、先知都是这样教导我们的，所以，我们团结有理论根据。

所以，都是有人在询问或者催促我，我受到触动，才会想到解决方法。一定要往大处去想，想到道家的“天地与我同根，万物与我一体”。佛法里说得更好，

“一切法，心现识变”。

《华严经》告诉我们，整个宇宙从哪里来？唯心所现，唯识所变。所现的就是一真法界和佛土，十法界、六道轮回是识变的。识就是妄想、分别和执著。我们要想这一生过得很幸福、很圆满，这些必须要知道。

我的一生主要就是讲经。我在家里供养着老师的照片，天天行礼、回向。这三位老师缺一个，我都不能成就。没有方东美先生，我不会相信宗教；没有章嘉大师，我的佛教没有根。我扎下了这个根，之后到台东去，十年学经教。真的一个都不能少。

堪布是再来人，我由衷地佩服他。看到他，我觉得佛教有救了。我最担心的就是，现在的大乘八个宗，都没有传人。我 33 岁出家，那个时候还有几个传人，现在都往生了。后继无人了，我有这个担忧。

最近这几年，我想到办汉学院，因为传统文化不能

丢。中国传统文化在《四库全书》里。早年在台湾，这部书只有一套，如果有什么变故，被毁掉了，是多大的损失啊。这是人类的文明之光！

当时的读书人，都希望能把这部书印出来，但是成本太高了，那么多那么厚，总共一千五百册。《四库全书荟要》有五百册，是乾隆皇帝自己选、自己读的，很有价值。《四库全书》里对清朝不利的批评内容，都删掉了，但保留在了《荟要》里。

《荟要》这套书印第二版的时候，老板打电话问我要不要。我说要，但不能涨价，还是以前的老价钱，一套五万元钱，我要一百套。前后我一共买了三百三十套，是他们家的大主顾。

我这一生不盖庙，不盖庙我还能生存，盖庙我就不能生存了。我非常感激释迦牟尼佛一生不建道场，树下一宿，日中一食。



今天这样的环境下，有了道场，就没办法不和别人发生冲突，肯定会发生冲突。有了道场，又讲经、又做佛事，信徒都来了，供养也都来了，这还得了吗？大家争的就是这些。

我没有道场，没有法会，没有信徒。我的听众很多，他认识我，我不认识他。走到哪里，常常有人给打招呼，都是听众。这些道理都要懂得。

我买这么多书做什么用呢？送大学图书馆、国家图书馆收藏。这样哪怕整个世界发生灾难，也总会有几部书留存，不会全部消亡。用这样的方法来保存有价值的东西。但回头一想，如果没有人能读，那不等于废纸一堆吗？所以我就想到，要办汉学院。

我在英国，威尔士大学的校长来找我，我们谈了三个多小时，谈得非常投缘。他问我，办汉学院的目的是什么？我说，很简单，培养三十到五十个学生，能够认识汉字，能够懂文言文，能够读这部《四库全书》，能

把其中的道理讲明白、讲透彻，能把它翻成白话文。

翻成白话文是为了利益现在的社会，也是为了利益其他的国家。通过白话文再翻译成不同的语言，英语、法语、德语、西班牙语、俄罗斯语、韩语、日语、印尼语等。这样翻译下去，可以遍及全世界。我希望三十年后，全世界的人都能读到《群书治要》和《国学治要》。

校长问我什么时候开始编教材。我说，我不编教材，没有教材。我们这一代人，和古人比，差远了。古人的心是真心、真诚、清静、平等；我们现在的人心是染污、不平，是心浮气躁。古人心生智慧，我们心生烦恼。我们编的教材，是烦恼编出来的，天天改，也改得不理想。就用古人的教材，那些教材用了几百年，也没有什么问题。

所以，我们主张，完全用古老的教材、古老的理念、古老的方法，我们走古人的老路。我们这个汉学，

不叫中文系，叫汉学系，意思是中国的古老的学术。这个东西管用，能救中国，能救全世界。

古代传统文化要从哪里教起？要从娃娃开始。我们的汉学院要辐射幼儿园、小学、中学……再往上，就和汉学院连起来了，成为一条龙的学校教育。我们真正的希望是下一代。现在这一代都是半路出家。

我们需要的老师是能够奉献，做出自我牺牲，不要搞名闻利养，这一生就在汉学院教书，教小学、教中学、教大学。我会照顾你们一辈子。

我们在学校附近，建一座阿弥陀佛大饭店，那是我们的活动中心，也是我们的养老院。我们每个人在饭店里有两个房间，一间是书房，一间是卧室。学生一个人一间房间，老师一个人两个房间。吃饭有餐厅，餐厅只收服务的费用。房屋是让老师和同学一直使用的。我们会过得很快乐，每个人都快快乐乐，法喜充满。

没想到老祖宗、佛菩萨安排，把我们安排到英国去了。在英国办汉学院，成本会很高，但很值得。因为英国是欧洲的龙头，在英国做上三年，肯定能影响整个欧洲，五六年可以影响全世界。

我在跟堪布商量，希望他长命百岁，希望他身体健康。因为我要请堪布来做汉学院的院长。

我们这个学院是双院长制，一个院长是英国人，一个院长是我们的人。课程百分之八十是中文，百分之二十是英文。现在学校正在积极筹备中。

将来我会邀请堪布去参观。我们一起去看看，也看看欧洲的宗教团体。英国能够做出那样庄严的建筑，那样有规模的宗教活动中心。将来我们在联合国的活动就不办了，改到这个活动中心来办。这个活动中心会变成全世界的宗教活动中心，非常有意义。

要想我们自己一生幸福美满，家庭和谐，社会安

定，国家富强，世界太平，一定要从自己打开心量做起。心量不打开就做不到，障碍很多。我们做出牺牲奉献，在澳大利亚的图文巴做了十四年，做出了宗教团结的模式。一个国家做好了，其他国家来参观、考察、学习，都按照这个模式去做，世界就太平了，冲突就没有了，天灾人祸都会消失，地球恢复清静，变得兴旺繁荣。

我们相信老祖宗和佛陀的话。我认为我们的老祖宗中有很多是佛菩萨再来；我也认为，世界上很多宗教的创始人也是佛菩萨再来。核心的价值观是四个字：仁慈博爱。所有的宗教都在提倡这个价值观。可见，仁慈博爱是宗教团结的核心价值观。

主持人：

非常感恩老法师慈悲的开示，相信我们在座的所有嘉宾听了这一席开示，都是法喜充满。

老法师在一开始就告诉我们，要往生西方极乐世界，一定要修因证果。修因证果就在我们《无量寿经》的经题上。还教导我们要看破放下，恢复我们本有的真诚、恭敬心；要老实听话，真实行动。

从哪里去落实呢？刚才老法师也特别强调，就是从我们儒释道的三个根——《弟子规》《十善业道经》《太上感应篇》，来扎下我们做人的根本。而根中之根就是孝养父母、奉侍师长。因为我们教育的目的就是恢复父子友亲的亲爱，将这份亲爱用在对一切人、一切事、一切物。

老法师的开示，也是在为我们表演《弟子规》的教诲：“兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中。”我们有很多的亲兄弟、堂兄弟，还有表兄弟，应该说世界人民都是一家人，都是兄弟姐妹。这样世界的和谐和平才会到来。

最后，也是再次地恭请尊敬的堪布能够一同到英

国去参观、访问。再次感谢尊敬的老法师和堪布。

4. 学习《弟子规》，发扬中国传统文化

主持人：

接下来，仍然回到《弟子规》的话题。请尊敬的堪布也为我们分享开示一下您的新书《漫谈弟子规》。

索达吉堪布：

实际上，我写这本《漫谈弟子规》是因为老法师在这方面的推崇。刚开始，老法师对《弟子规》《太上感应篇》，还有儒家经典《大学》《中庸》都很赞叹。于是我也产生兴趣，想去了解一下《弟子规》。

本来以为《弟子规》只是针对孩童启蒙的读本，后来我读着读着，感觉不仅适合未成年人，也非常适合现在的世间人，包括已经成年的年轻人，去学习和读诵。

由此，对这部书就很有兴趣了。

我没有这部书的传承，也没有在很多老师面前得到过这部书的相关教授，仅仅是依靠自己的分别念和智慧对这部书进行思考，同时翻阅了一些相关的解说。



我先给少数人讲了这部《弟子规》。有一次，我去云南的鸡足山，同行的还有亲戚家的两个藏族孩子。一路上，我就把他们俩当作听众，每天用藏语给他们讲《弟子规》。他们听着，也觉得很有兴趣。就这样，在

朝拜鸡足山的过程中，把整部《弟子规》给他们讲了一遍。个人感觉还比较不错。

回到佛学院，我也给四众弟子讲了《弟子规》。

《弟子规》传达的是儒家思想，我在传讲中运用了一些佛教的道理加以解释。之后整理成书，书名叫《弟子规另解》。

后来，我感觉《弟子规》还有很多甚深的意义，就想办法翻译成藏文，让藏地的孩子们可以学习。虽然藏地有自己的传统文化，但藏族的孩子也可以学习汉地优秀的传统文化，比如孝顺，还有为人处世、待人接物等道理。不同民族有着不同的文化智慧结晶，可以互相借鉴学习。

我发心将《弟子规》翻译成藏文，在青海民族出版社出版了。后来听说青海和甘肃地区，将它当作藏文方面的通行教材。之后，我又将讲解的文字进一步完善，就成了现在的这本《漫谈弟子规》。

当然，我对《弟子规》的理解与老法师之间有着天壤之别。因为我对于中国的传统文化主要是凭借自己的兴趣进行自学，没有依止过优秀的老师。在上个世纪的特殊时期，我们本有的传统文化基本上毁于一旦。反而在世界其他国家，如新加坡、日本等，这些传统还在广泛地延续、使用着。

前阵子我去日本的时候，发现他们文化传统中的自我约束、恭敬、孝顺等，其实是从中国先传到朝鲜，再传到日本的。我们自己现在想要把这些传统恢复起来，有一定的困难。我在《漫谈弟子规》里也提到，很多人很想恢复传统文化，但就像面对一个奄奄一息的病人，要让他立刻站起来也很不容易。

无论如何，我觉得《弟子规》对当下的社会来说很重要。就算再过几百年几千年，只要人类社会还存在，它也依然会很有用。正如汤因比博士所说的，21 世纪人类的希望，在东方的孔孟思想和大乘佛教。

我们每个人，不管是否有宗教信仰，首先都要先把人做好。现在世间人都特别强调和追求所谓的成功，但即使你有钱、有地位、有名声，如果连基本的人格都不具备，自己恐怕也很难快乐，更不要说为周围的人、为世界带来温暖和快乐。

因此，我们特别希望通过学习《三字经》《弟子规》，还有《中庸》《大学》等传统经典，让大家建立起基本的做人准则。不管是儒家的孔子、孟子，还是道家的老子，他们的思想都是非常珍贵的人类智慧结晶。

两千五百多年前，释迦牟尼佛、孔子、老子——儒释道的创始者相继出现于世，时间相差不过二三十年。他们的智慧经过了漫长的时间长河，时至今日，丝毫没有蒙尘。谁能够真正拥有这些智慧结晶，哪怕身无分文，内心也会无比快乐。

如果一味地追求和贪著外在的财物，很难获得快乐，其实人类更需要的是内心的财富。内心的财富包括

两方面，一是传统文化的精神财富；还有就是以佛教为主的各种宗教信仰的精神财富。如果缺失了这两种财富，对很多人来说，恐怕是很大的损失。

我遇到过很多有钱人，也遇到过很多有权力的领导官员、有名气的明星，他们被无数人追捧和羡慕。如果没有自我调整的智慧和能力，其实他们的内心不一定快乐，生活也不一定有安全感。一旦遇到挫折和不顺，就会处于焦虑、沮丧和恐惧的状态中。

所以，我们希望通过各种方法和举措来恢复、继承中国优秀的传统文化。

主持人：

非常感恩堪布的慈悲开示。聆听了您的一番教诲，的确让我们都受益匪浅。

刚才堪布谈到如果连最基本的做人都做不好，还谈什么成功。在此，我们更能体会到堪布的广阔心量，

作为一位藏传佛教的高僧大德，愿意将汉地儒家的经典翻译成藏文，让藏族人民去阅读、学习。



除此之外，我们了解到，堪布将很多藏传佛教的经典翻译成汉文，让汉族的兄弟姐妹们有了学习机会。这是真正在为我们表演和示现一颗平等的心、没有分别

的心。

让我们再次用掌声感谢堪布的慈悲开示。谢谢！

今天，这样一场殊胜的因缘就接近尾声了。最后，让我们虔诚地感恩诸佛菩萨、龙天护法慈悲护佑和加持，让我们迎来了这样一个吉祥殊胜的日子。在新年伊始，就迎来了这样一位尊贵的客人。

聆听了老法师和堪布的慈悲开示，相信各位同修都能够感受到两位大善知识的大智慧、大慈悲和大愿力，真正是无量欢喜。

在此，感恩堪布，感恩老法师，感恩到场的各位来宾、各位同修。诚如老法师所说，要和堪布多交流。希望堪布能够多来香港，多为我们法布施。

“若要佛法兴，唯有僧赞僧”，希望汉传佛教与藏传佛教的大德，多交流、多互动，也祈愿佛陀的教育在这个时代能够兴盛。

最后，预祝各位嘉宾新年如意，法喜充满。恭祝尊敬的堪布和老法师，法体安康，光寿无量。

让我们用挚诚感恩的心向堪布和老法师问讯。阿弥陀佛！今天的活动到此吉祥圆满。

大学演讲 相关阅读

《佛教眼中的物质世界》 索达吉堪布全集 1

佛教空性观	北京大学
信仰与人生	北京大学
藏文化的修心养生观	清华大学
佛教眼中的物质世界	复旦大学
佛法的生命科学观	南京大学

《新时代需要心灵教育》 索达吉堪布全集 2

藏传佛教的思想与现实生活	中国人民大学
大乘佛教的现代意义	浙江大学
新时代需要心灵的教育	华中师范大学
解疑除惑 教学相长	华中师范大学
佛教消除烦恼的理论与方法	中山大学
心净国土净	香港中文大学

《怎样面对痛苦》 索达吉堪布全集 3

怎样面对痛苦	香港理工大学
心理健康与职业生涯规划	南阳师范学院
佛教文化的价值观	青海师范大学
藏密的特点及思想精髓	陕西师范大学
来世生命及往生净土	西北大学

《佛教的真理观》 索达吉堪布全集 4

科学怎样成为幸福的阶梯	西安交通大学
佛教的利他性	山东大学
佛教慈悲观与道德教育	湖南师范大学
佛教的真理观	华中科技大学
逐梦人生·开启心灵教育	香港教育学院
科技发达时代的佛法教育	香港科技大学

《问佛陀情为何物》 索达吉堪布全集 5

自心宝藏的探索	香港大学
佛教的人生教育	北京师范大学
问佛陀情为何物	厦门大学
“如来藏”思想	厦门大学
佛教的低贪生活	广西大学
幸福的根本是心	汕头大学

《幸福的根本是心》 索达吉堪布全集 6

心底无私天地宽	兰州商学院
禅与财富管理	北京大学
扎根于内心的财富	清华大学
怎样修学密法	香港理工大学
当代藏医药学者的历史使命	成都中医药大学
幸福的根本是心	上海交通大学
自他快乐的八个秘诀	上海交通大学

《减轻压力的智慧》 索达吉堪布全集 7

慧悟人生 荷担科学未来	山东理工大学
减轻压力的智慧	广西师范大学
慈善离我们有多远	中国社会科学院
探索内心科学的精髓	中国社会科学院
《大圆满前行》的重要性	中国文化书院
念修前行仪轨及禅修	中国文化书院
闻法规律与共同外前行	中国文化书院
不共内加行与往生法	中国文化书院
皈依开示	中国文化书院

《把握心灵的方法》 索达吉堪布全集 8

心灵绿化与幸福人生	苏州科技学院
禅宗与心灵救助	苏州科技学院
藏传佛教把握意识的方法和途径	苏州大学
博学与济世	东北财经大学
佛教的经济观	中央财经大学

《藏地幸福密码》 索达吉堪布全集 9

藏地幸福密码	美国乔治·华盛顿大学
展望藏传佛教 21 世纪在全球的传播	美国乔治城大学
坐禅的正确方法	美国乔治城大学
藏传佛教在中国的现代表述	德国马普研究所

宗教与现代生活	德国哥廷根大学
如何观修自他交换的菩提心	美国哈佛大学
藏传佛教的包容性	美国哥伦比亚大学
藏文化与环境	美国科罗拉多大学
伏藏授记的密意与缘起	美国科罗拉多大学
信仰、科技与法律	四川大学
智慧人生 和谐社会	广东金融学院
汉藏佛教文化交流	华南农业大学

《关于人性的探索》 索达吉堪布全集 10

滋养养智	华东师范大学
大学生如何面对心理压力	四川大学
佛教关于人性的探索和教育	湖南大学
戒定慧与人生幸福	江西财经大学
生命的成长与完善	北京大学
佛法与当代社会	首都经济贸易大学
解读轮回密码	泰国朱拉隆功大学
信仰与时代	泰国国立玛希隆大学
如何寻找人生的坐标	柬埔寨金边端华学校

《神秘的修心之路》 索达吉堪布全集 11

领悟人生	新加坡国立大学
神秘的修心之路	台湾大学
藏文化的特色	台湾师范大学

击掌空声·佛教的辩论方法

台湾华梵大学

生命科学与价值观

台北大学

《怎样变成有福报的人》

索达吉堪布全集 12

认知科学与佛学

浙江大学

佛学之生态思想

南京林业大学

人生与人心

西安电子科技大学

怎样变成有福报的人

华东师范大学

与人沟通的智慧

中国青年政治学院

《盗梦空间》的佛学实相

清华大学

《喧嚣中的宁静之道》

索达吉堪布全集 13

微时代 微道德

天津大学

喧嚣中的宁静之道

中国科学技术大学

人类面对灾难的心理安慰

青岛大学

医者之心

河北医科大学

寻找生命的意义

云南大学

残酷才是青春

香港中文大学

《藏密宇宙观》

索达吉堪布全集 14

信仰在佛教中的意义

新西兰梅西大学

当上帝遇到佛陀

新西兰奥克兰大学

动中禅

澳大利亚悉尼科技大学

佛教的物质世界观	澳大利亚悉尼大学
藏传佛教的慈悲幸福观	澳大利亚墨尔本大学
禅定·心性休息	加拿大约克大学
藏密宇宙观	加拿大多伦多大学
前世今生·佛教人生观	加拿大多伦多大学

《红尘中的净土》 索达吉堪布全集 15

当代藏传佛教女性	加拿大麦吉尔大学
苦才是人生	美国南加州大学
红尘中的净土·喇荣	美国加州大学洛杉矶分校
现代社会的专注与禅修	美国耶鲁大学
佛陀的生平	美国耶鲁大学
当代菩萨道	美国普林斯顿大学
佛教空性的禅修	美国天普大学
汉地的当代藏传佛教	美国弗吉尼亚大学
禅宗和大圆满的关系	美国加州大学伯克利分校
藏传佛教在汉地的流行	美国斯坦福大学

《贫非佛教》 索达吉堪布全集 16

商之大者 自利利他	中国人民大学重庆校友会
贫非佛教·大富长者的启示	中国人民大学重庆校友会
药师佛与中医	中国中医科学院
密宗文化与现代社会	北京大学
密宗文化与现代艺术	北京大学

密宗文化与现代管理

北京大学

密宗文化与现代教育

北京大学

《佛教如何面对灾难》 索达吉堪布全集 17

知识与文化的差异

中国传媒大学

佛教如何面对灾难

澳门大学

佛教视野中的物质

华南理工大学

幸福人生 从心开始

青岛恒星科技学院

探寻生活的另一种价值

上海外国语大学

《藏传佛教的本来面目》 索达吉堪布全集 18

当代的公平与正义

中国政法大学海南校友会

做才是得到

海南大学

心灵的绿色家园

南京农业大学

佛法智慧与智慧人生

南京大学

藏传佛教的本来面目

泰国摩诃朱拉隆功大学

《生命中的偶遇》 索达吉堪布全集 19

生命中的偶遇

意大利都灵精神论坛

佛教与社会德行

荷兰莱顿大学

藏传佛教对都市青年的吸引力

荷兰莱顿大学

幸福人生

法国多芬尼综合大学

女性在藏传佛教中的地位

法国巴黎喜马拉雅研究中心

藏传金刚乘的特点	奥地利维也纳大学
跨文化译传藏传佛教之人生感悟	英国牛津大学
修持佛道	英国剑桥大学
佛教如何看待幸福	英国伦敦政治经济学院

《走出人际关系的雾霾》 索达吉堪布全集 20

佛教对进化论与造物论的看法	英国伦敦大学学院
信仰与科技	莱索托林国荣创意科技大学
有爱的生活	莱索托国立大学
现代社会的正念与禅修	纳米比亚理工学院
	纳米比亚国际管理大学
	纳米比亚大学
藏传佛教思想	日本东京大学
快乐人生·佛法可以改变世界	日本早稻田大学
感谢我的世界	泰国清迈大学
佛教与信仰·梦幻的人生	新加坡国立大学
走出人际关系的雾霾	北京大学

《碎片时代的彷徨》 索达吉堪布全集 21

浅谈佛教艺术	中国人民大学
财富与人生价值	南京农业大学
问佛陀法为何物	苏州大学
修行与精神健康	上海交通大学
大学生与幸福	上海交通大学

佛学与健康	北京中医药大学
碎片时代的彷徨	泰国清迈皇家大学
爱的智慧	北京华夏管理学院

《向内看, 向外走》 索达吉堪布全集 22

现代藏传佛教大德·

法王晋美彭措的生平和著作	美国芝加哥大学
藏传佛教的现代性	美国西北大学
动荡时代的心态	美国芝加哥大学
向内看 向外走	美国哈佛大学
藏传佛教的转世制度	美国麻省理工学院
女性在藏传佛教群体中的角色	美国哥伦比亚大学
体悟无常	美国哥伦比亚大学
藏传佛教在当今东西方国家的流行	瑞典斯德哥尔摩大学

《如何理解自我慈悲》 索达吉堪布全集 23

佛教对主观幸福感心理学研究的启示	瑞典隆德大学
藏传佛教的修行和学习	挪威奥斯陆大学
佛教如何理解自我慈悲	西班牙康普顿斯大学
动中禅·与生活共舞	西班牙康普顿斯大学
业因果定律下的生命流转	以色列希伯来大学
如何实现生命的意义	斯威士兰大学

《你的快乐，从何而来》 索达吉堪布全集 24

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

《是约束还是自由》 索达吉堪布全集 25

善心厚德·佛教的财富观与传播	中国传媒大学
从仓央嘉措文字现象说起	北京师范大学
立足当下 荷担未来	南京农业大学
法是约束还是自由	苏州大学
速度与激情	中国科学院上海硅酸盐研究所

《浅谈佛教与科学》 索达吉堪布全集 26

佛教与科学的碰撞	缘起篇
开幕词	第1届世界青年佛学研讨会
以科学精神探索前生后世	第1届世界青年佛学研讨会
世间禅与出世间禅·禅修开示	第1届世界青年佛学研讨会
浅谈科学与显密教法	第1届世界青年佛学研讨会
素食	第1届世界青年佛学研讨会

专场问答	第 1 届世界青年佛学研讨会
如何树立正确的人生观价值观	第 1 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 1 届世界青年佛学研讨会

《你也可以是菩萨》 索达吉堪布全集 27

开幕词	第 2 届世界青年佛学研讨会
专场问答	第 2 届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的心灵教育	第 2 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 2 届世界青年佛学研讨会
开幕词	第 3 届世界青年佛学研讨会
信仰是鲜美的生命之泉	第 3 届世界青年佛学研讨会
专场问答	第 3 届世界青年佛学研讨会
藏传佛教的学修体系	第 3 届世界青年佛学研讨会
身心安乐的秘密·禅修开示	第 3 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 3 届世界青年佛学研讨会
为什么要利他	第 3 届世界青年佛学研讨会
开幕词	第 4 届世界青年佛学研讨会
身语意的瑜伽·禅修开示	第 4 届世界青年佛学研讨会
你也可以是菩萨	第 4 届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第 4 届世界青年佛学研讨会

《生死与幸福》 索达吉堪布全集 28

开幕词	第 5 届世界青年佛学研讨会
有相与无相的喜悦·禅修开示	第 5 届世界青年佛学研讨会

怎样看待死亡	第5届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第5届世界青年佛学研讨会
科学与佛教的握手	第6届世界青年佛学研讨会
盛开的心灵之花·禅修开示	第6届世界青年佛学研讨会
世界为什么需要和平	第6届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第6届世界青年佛学研讨会
开幕词	第7届世界青年佛学研讨会
生死与幸福	第7届世界青年佛学研讨会
聚焦人工智能与人类幸福	第7届世界青年佛学研讨会
唤醒本初的宁静·禅修开示	第7届世界青年佛学研讨会
向内看 向外走	第7届世界青年佛学研讨会
闭幕词	第7届世界青年佛学研讨会
共赴智慧盛宴	第8届世界青年佛学研讨会

《叩问我们的时代》 索达吉堪布全集 29

问心	对话埃亚·阿维夫教授
在美国大学教佛法	对话本杰明教授
修行者说	对话范彼德教授
叩问我们的时代	对话施耐德教授
缘聚纽约谈藏密	对话滕华睿教授
科学时代的佛教	对话皓利·盖利教授
环保从心开始	对话叶蓓教授
佛法与科学是殊途同归	对话朱清时教授
什么是佛教心理学	对话心理学家凯瑟琳
灵魂的前世今生	对话吉姆·塔克博士

在浮躁的世界里安静地活

对话张卫教授

文殊菩萨的智慧宝剑

对话威廉·道格拉斯教授

心灵鸡汤也很有营养

对话东京大学学者

净密是一家

对话净空法师

《兴衰的幻剧》 索达吉堪布全集 30

兴衰的幻剧

对话阎雨院长

当科学与佛法不谋而合

对话朱清时教授

从大学校长到佛法传播者

对话潘宗光教授

成功的另一种定义

对话潘宗光教授

浮世修行

对话海涛法师

藏传佛教的艺术与教育

对话芝加哥西北大学师生

为和平

对话格拉斯主教

学术研究与修行体悟的关系

对话希伯来大学学者

心域无疆

对话伊丹·赛杰夫教授

这是最坏的时代 这是最好的时代 对话申昌镐教授