

一切都好，

只缺烦恼

索达吉堪布 · 演讲



开示5

HAPPY OR SAD, ALL IS WELL

一切都好，只缺烦恼

索达吉堪布·演讲

版本：2024年12月

目 录

- 007 走向自己佛法治愈心灵创伤
 北京雨枫书馆
- 082 放生功德与修行次第
 澳门宁玛巴白玉佛法中心
- 143 科学精神与佛学智慧
 广东粤秀书院
- 197 因爱结缘 向善而行
 青岛慈善论坛
- 235 美丽人生
 意大利都灵公开演讲
- 275 慈悲与智慧
 荷兰鹿特丹公开演讲
- 316 藏传佛教的基本教义和现代生活
 法国格勒诺布尔旅游局

《正法念处经》云：“治心名治病，治身非治病。”

第 26 场

北京雨枫书馆

Beijing Rain Library

中国 · 北京

2015 / 6 / 7



走向自己 佛法治愈心灵创伤

THE PATH WITHIN - BUDDHIST HEALING

主持人：

现场的各位：大家好！欢迎来到活动现场。今天的演讲主题是关于心灵与佛法，所以，我们的主讲人肯定与佛法有关，他是一位堪布——喇荣五明佛学院的大堪布。

“堪布”在汉语里有“教授”的意思。相信很多人对他有所了解，当然，也有人可能不了解。这位堪布著作等身，他的作品有《残酷才是青春》《苦才是人生》

《做才是得到》等，最近新出的书叫《你在忙什么》，这句话也在问在座所有人。他的书受益者众多，不知各位是否也有从中受益的类似经历，等一会儿在观众和台上嘉宾互动的环节，大家可以谈一下自己的感受。

下面把会场交给堪布，欢迎——

今天跟各位一起交流、互相学习的主要内容，是关于心理疾病的治疗。作为一名佛教徒，我也经常关心人类的心灵健康，因此，我先抛砖引玉，简单讲一下当前人们存在的心理问题。

世界各国有许多机构、专家、心理咨询师以及宗教人士，都在关心、参与心理疾病的治疗工作，听说今天在座的很多人，多年以来都在从事心理咨询、心理治疗方面的工作，我们佛教徒对此也极其关心。虽然我们的性格、意乐、爱好等各有差异，但关心的话题有共同之

处，因此，互相交流很有意义、很有必要。

物质丰富 精神匮乏

当今时代，人类心理问题越来越严重，不仅威胁到我们的身心健康，甚至威胁到家庭与社会的各个角落。因此，大家都应该重视起来，一起探讨、商量、研究。

我个人所了知的现代人的心理问题确实比较多。今天听说，有一个孩子多年以来早上不想起来，也不愿意跟人接触，内心一直存在很多问题，今天对他而言是非常关键的时刻——高考，但他却不愿意参加考试，以非常急躁、痛苦的负面情绪来抵抗。

其实，现今时代较以往而言，在物质方面有了很大提升，穿的衣服不像以前那样破破烂烂、有很多补丁，饮食、住房等各方面都有了翻天覆地的变化。但与此同时，我们的心灵也不似前人那般纯洁、清静了，现代人

大都比较浮躁、焦虑、痛苦。我还听说有些人表面上看起来非常正常，工作能力、沟通能力、社交能力都不错，但其实内心极其脆弱。

以前我看过一则新闻：台湾的一位留学生，他的家人在柬埔寨，当时那里发生战争，他所有的家人都在战争中去世，在此后的四年中，他不曾开口说过一句话。人在感情上、生活上遇到挫折时，无法面对，内心已接近崩溃的边缘。

美国在这方面的问题也非常严重，尤其“9·11”事件发生后，美国政府耗资几十亿美元，挨家挨户为很多家庭配备心理医生。

信仰带来的奇迹

相对而言，我所在的青藏高原，目前心理疾病的问题并没有那么严重，在发生大大小小的灾难时，人们心

理无法面对的情况，据我看来比较少。原因在于什么？我相信很大程度上跟信仰有关。

藏族人无论是否有文化，从小都有一种认知——诸佛菩萨会加持的！面对人生的诸多不幸，人们提前有些心理准备，知道人生并不完美，很可能发生各种无常、灾难。一旦生活发生变故时，大家都能从内心接受。

我曾去过玉树地震的灾后现场，当时来了很多心理医生，一些天津和北京的医生都亲口跟我说：“我们去过国内外很多受灾现场，也支援过汶川地震等，但在这里，我们却没有找到需要心灵救助的人。”也许你们不一定相信，但确实，人生需要有一种信仰与智慧来面对逆境。

藏地很多人不知道什么叫“抑郁症”，这几年我们编著藏语词典时，造了一个新的藏文名词“东才尔”——抑郁症。但说起“东才尔”，藏族年轻人不知道，老年

人也没有这个概念，可能有这种病的人并不常见。这种疾病，通过佛法中自我认识的方式就可以治愈。

心理疾病的根源

按照佛教的观点，心理问题归根结底是由于“我执”太重。佛教经典《维摩诘经》¹中讲到，众生的我执是由分别妄念而产生；藏传佛教的《四部医典》²也说，痛苦来自我执，来自贪嗔痴等无明烦恼。

抑郁症、自闭症，以及各种痛苦，有一部分可能跟前世的业力有密切的关系，有一部分是因为今生过度地贪执“我”的感情、“我”的家人、“我”的财富、“我”的地位、“我”的工作……对各方面特别执著，

1 《维摩诘经》：“有疾菩萨，应作是念：今我此病，皆从前世，妄想颠倒，诸烦恼生，无有实法，谁受病者。所以者何？四大合故，假名为身。四大无主，身亦无我。又此病起，皆由着我，是故于我，不应生着。既知病本，即除我想，及众生想。当起法想，应作是念。”

2 《四部医典》：“诸病总因归纳只一条，只因不解无明为蒙昧。”

一旦愿望没有实现，好像天都塌下来了，无法面对。

最近在北京，我去了一些学校，很多老师告诉我，现在患抑郁症的孩子比较多，在校内跳楼自杀的现象很普遍，学校也非常重视，甚至在楼内安装铁丝网，防止意外发生。但内心出现问题时，不锈钢或铁丝网不一定能挡得住，一栋高楼上没办法跳，另一栋高楼上也可以跳，这些孩子的确非常可怜。当你们遇到痛苦时，会不会也想选择这条路？

所以，一定要从根源上解决问题。

世界各地有很多心灵疗法，这非常重要，因为内在的治疗才是真正的治疗。佛教著名经典《正法念处经》中云：“治心名治病，治身非治病。”意思是，治疗人心才是真正的治疗，身体的治疗并非根本。因此，在所有的疗法中，对自心的认知与安抚非常重要。若能建立此种观念，就会发现，佛教中的有些疗法确实非常有用。

莲花色比丘尼的故事

给你们讲一个佛教故事，如果能懂得其中的含义，哪怕人生会经历诸多坎坷，也不会因此而绝望。

佛陀在世时，有位莲花色比丘尼，出家前的遭遇非常坎坷。她嫁给第一任丈夫后，育有一子，准备回娘家生第二个孩子时，孩子在途中出生，血腥招来毒蛇，将她的丈夫咬死。她一个人带着两个孩子继续赶路，过河时，把大儿子留在岸边，先抱着小儿子过河，到了对岸把小儿子放下来，再回去接老大。没想到大儿子见母亲回来接自己，便下水向母亲走去，没走几步就被河水冲走了。她又回头去抱小儿子，结果小儿子被狼叼走了。她伤心地回到父母家，却听闻噩耗：父母家中发生火灾，双亲都在火灾中离世，房子也被全部烧毁。后来她又嫁给第二任丈夫，这个丈夫也死了，按照当地习俗，她被埋进土里陪葬。结果盗墓贼前来盗墓时，把她挖了出来，她又被迫嫁给了这个盗贼。谁知这个丈夫也

死了，再次把她埋入地下陪葬，最后竟又被野狗挖出来了……

从她的一生来看，几任丈夫相继离世，孩子夭折，父母双亡，换成其他人也许活不下去。但她一直很坚强，后来依靠佛法获得成就。这是一个非常典型的案例。

每个人都有不同的遭遇，如果花费精力去执著痛苦，会导致很多心理疾病，其实只要放松下来，很多心结自然而然可以解开。有些人因为自己特别执著，越执著越痛苦，最后导致行为疯狂。很多抑郁症患者，晚上睡不着，白天不愿见人，一直闷在屋子里；还有一部分人特别狂躁，莫名其妙地发脾气，莫名其妙地骂人，莫名其妙地打人……其实这都是心理出了问题。

破碎的瓦罐，留它何用？

有些人对感情极为执著，一旦失去，就觉得活着没

有任何意义。



七八年前，我翻译了一部论典叫《密宗大成就者奇传》，讲述印度一些大成就者的传奇经历。其中有位国王与王妃情投意合，生活过得非常幸福快乐。一次，国王问王妃：“你会不会永远爱我？”王妃回答：“会，我特别爱你，深入骨髓！”后来国王为了试探她，自己躲在花园，让仆人转告王妃：国王去森林打猎，不幸被老虎吃掉了。王妃听后非常伤心，气绝身亡。

国王没想到会导致这样的后果，他特别伤心，也很

后悔，觉得是自己的行为令王妃离开了人世。王妃的尸体被抬到尸陀林，从此之后，国王舍弃了王宫，长期住在尸陀林，一直守护着尸体，不愿离开。最后尸体变成了一副骨架，他还是天天抱着这副骨架，呼唤王妃的名字。他在尸陀林守护王妃的骨架长达十二年，也有是八年，总之时间非常长。其实这跟现在有些人的情感较为相似。

后来，一位佛教大师为了度化他，故意在他面前将一个瓦罐摔在地上，碎了一地。大师捡起碎片，捧在手上悲伤地哭泣，大声喊着：“我的瓦罐啊！你怎么破了？”

国王觉得他莫名其妙，说：“瓦罐都已破了，你还把碎片捧在手上哭喊，太愚痴了！”大师说：“你比我更愚痴，十多年来爱人的尸体都已变成骨架，你还舍不得放下。”国王如梦初醒，才意识到自己跟他没有差别。

也许有人觉得这个国王的做法很荒唐，但在我看来，这与有些人对感情的执著、对钱财的执著有相似之处。

前段时间，在北京还是武汉，据说两个人的感情破裂，一方根本无法接受，整天喊着对方的名字，最后精神失常。医院想尽办法治疗，但他还是天天呼唤对方的名字。

昔日有位佛教大师叫寂天菩萨，他曾用悲悯的语气说：“自迷痴狂徒，呜呼满天下！”意思是，太悲哀了！痴狂之徒已遍满大地。很多人看不清真相，执著无谓的人事物，徒增烦恼、痛苦，给自己带来极大的困扰。

按照佛教的观点，因缘具足时，可以“执子之手，与子偕老”，而一旦因缘消散，即使再痛苦、再执著、再疯狂，也无济于事。拳头握得越紧，手中的沙子流失得越快，此时就算你叫苦连天，也不一定起作用。

在座各位有必要关心一下心理问题，否则，现在你觉得别人的做法非常幼稚、愚蠢，但万一事情落到自己头上，如果内心脆弱，很可能因为某个人、某件事而导致疯狂，甚至丧失生活自理能力。会不会有这种危险？非常可能！

治疗心理疾病的三种方法

1. 禅修

建议大家适当预防心理疾病，一旦患有抑郁症或其他心理症状，可以去寺院等静处禅修，让心完全放松。

2. 发菩提心

第二种方法是大乘佛法中提到的发菩提心。我个人认为，发菩提心很重要，很多有心理问题的人，通过学习《入菩萨行论》等大乘论典后，奇迹般地趋向好

转，这是一种殊胜的方法。当真正生起利他心时，关心的就是如何利益天下众生，不会特别执著自己，之前紧绷的心态与负面情绪自然就会烟消云散。

越执著就越束缚，越放松反而越快乐，越洒脱自在。如果不再强烈地执著自己，试着关心其他众生，任何心理疾病都很容易治愈。一旦了解这个真相，痴迷妄想当下就会瓦解。

3. 无我的修法

无我的修法也非常重要。汉地的智者大师说过：“般若一观，能治五病。”意思是，般若空性这一法门，能治疗许多疾病。这方面我深有感触。

曾有人问我：“我似乎出现了心理问题，该怎么办？”我说：“多念《金刚经》或《心经》。”一方面，佛经有一种无形的加持力；另一方面，这两部经讲到了空性，如果以自我为中心，就会特别痛苦，若能通

过般若空性削弱我执，许多疾病自会不药而愈。所以，可以尝试念诵《金刚经》《心经》，让身心恢复健康。

珍爱生命，不讳疾忌医

如今，人群中患有身体疾病的人很多，患心理疾病的人更多。据前几年的统计数据显示，全世界大概有三亿多抑郁症患者，中国每年自杀的有二三十万人，很多都是由心理疾病所导致。人身很珍贵，且不说自杀，自残自贱也不应该。人无论到了何种境地，只要活在世上，就能找到出路，如果这条路走不通，可以选择另一条路，也许那条路更适合你。

其实，得了抑郁症也不可怕，很多世界名人都有这种心理疾病。《老人与海》的作者海明威患有抑郁症，美国前总统林肯、罗斯福也患有抑郁症。我看过爱因斯坦和牛顿的传记，牛顿从小没有父亲，处处受逼迫，这反而成就了他探索科学的因缘；爱因斯坦也很可怜，在

临死之际内心没有释然，非常痛苦。

有些人身体上的疾病可以直接跟别人说，但患有抑郁症、自闭症等心理疾病时，不好意思向人诉说。其实没有关系，应该坦然地接受治疗，依靠佛法或世间疗法，心慢慢就可以恢复到原来的状态，甚至更为坚强。根据佛教观点，心的力量极其强大，若能真正认识它，不仅是疾病，就连现有的烦恼也不会对我们构成危害。当然，这需要依靠修行的力量才能呈现。

总之，这次与大家交流，并非为了宣传什么，而是发自内心地认为：心里痛苦的人若有机会系统学习佛法，也许在未来的人生旅程中，能体会到无法言说的快乐——暂时来讲，发生任何事情都有面对的能力和勇气；究竟而言，乃至生生世世都会为你指明一条光明的道路。这是迷茫的人生极其需要的！

最后，希望大家能用智慧观察自己的人生，用悲心关注身边需要关爱的人。谢谢！

现场互动

主持人：

接下来是嘉宾对话环节。

我们请索达吉堪布上场！下面有请北京林业大学心理系教授朱建军博士、心理咨询师丛立美女士、雨枫书馆创办人许春宇女士。

刚才堪布的演讲，相信各位都已经听到了。我发现在堪布的演讲中，出现一个高频词汇——“我执”，理解为执著。堪布，我没有理解错吧？

索达吉堪布：

对。“我执”是佛教的专用名词。有一部论典叫

《入中论》³，其中讲到：众生先对“我”产生执著，因为有了“我”的执著，然后有“我所”的执著——我的房子、我的车子、我的银行卡、我的钞票等，“我执”和“我所执”二者综合起来叫做“我见”（即萨迦耶见）⁴。我刚才讲到，痛苦是由于对“我”的执著太强烈，很多眼泪是为“我”而流的，为众生或者为社会产生的痛苦比较少。我的看法是这样。

主持人：

各位都是跟心理学相关的研究学者，我想知道，“执著”和“我执”这两个词，在心理疾病上占的分量真的很大吗？它们是什么关系呢？朱教授，您先来。

3 《入中论》：最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在，缘生兴悲我敬礼。

4 《藏传佛教辞典》：梵语，译为坏聚见或身见。即于无我之处执为有我，是一种我执无明。

朱教授：

可能我们用的术语不一样，但所说的事情其实是一样的。虽然心理学用的是其他词，比如，在精神分析中用的一个词叫“固结”⁵，但实际上它所说的也是一种执著。我觉得心理学和佛学相比，它没有像佛学那样把问题最深的那一层说出来，更多的是看患者外在各种各样的具体表现。但是，这些具体的表现，也都是执著在各个方面所反映出来的特点。所以本质上应该是一样的，只是用的语言、表述的方式不同。

主持人

丛女士怎么看呢？

5 固结：所谓心理能量的固结，即心理能量被固着或者阻碍而不能自然流动，不能自然地释放，带给人的不畅快的感受。

丛女士：

基本上是像朱教授说的这样。我是拉康学派的，也是动力学派的，我的理解，还是被欲望推动的一个结果，“我要这样、我要那样”，如索达吉堪布所言。这样的案例非常多，几乎都在充分地表明，是被欲望推动的一种症状的呈现。

主持人：

刚才堪布已经说了很多，其实我特别想从两位心理学专家这里有所了知，能给我们简单举一个你们遇到的比较极致的心理案例吗？

朱教授：

各种案例都有。刚才说到抑郁症，其实抑郁的一

个很主要的原因是，他们有一个比一般人更大的潜在欲望。用佛教的话说，他可能贪心更强，但表面看上去不见得是那样。表面看一个抑郁症患者可能是一个很谦和的人，是一个要求并不高的人，是一个很收敛也不跟别人争的人，我们看到的很多抑郁的人都是这样。但是，如果真正去探索他的内心深处，你会发现他可能真正想要的东西更多。

比如，他可能想要的是“所有人都觉得我好”，实际上他没有意识到。但当他意识到之后，他会发现这其实是一个极其不合理的要求，就像刚才堪布讲的一样。所以，当他有这样一个很不合理的、比一般人更大的欲望时，他的内心就会有更严重的抑郁。

当然，心理学不像佛法能做得那么彻底，我们要求也没那么高。如果能够让他的欲望小到和一般人一样，他就不至于是一个抑郁症患者了。

主持人：

这里提到了一个说法——意识。没有意识到自己的问题？

朱教授：

对，是这样的。

主持人：

在佛法中，这是不是叫“觉知”——自我的觉知？觉知力不够，有这样的说法吗？



索达吉堪布：

在佛教中，不明真理分为两种情况：一是被其他邪知邪见所误导；二是因为无明导致迷惑。所以，要想真正明了事物的真相，跟世间的教育一样，也需要多方面的了解和学习。

有些人说：“佛教的道理只是作为一种信仰就可以了。”其实，佛教徒光有信仰还不行，一定要有智慧。这种智慧不可能无缘无故产生，天下所有的智慧都是依靠勤奋、努力、系统的学习才能得到。所以，不管你是否信仰佛教，在抉择任何事物时，一定要靠非常深邃的智慧才能发现真相。

因此，通达这样的道理需要觉知力，也需要一种纯净的智慧，否则，内心的纠结或执著很难解开。

有些道理，名称上知道、理论上明白，但内心真正通达恐怕有一定的困难。部分佛教徒遇到事情时，理论

上完全知道如何剖析“我”不存在，但很难立刻解决。这说明在理论的基础上还需要修行，修行达到一定境界时，就能够非常容易地面对和解决很多烦恼。

主持人：

我很想问一下堪布，您刚才说了很多关于心理疾病、自己的感受以及治疗的方法，我想知道，出家人有没有得抑郁症的，或者其他心理疾病的？

索达吉堪布：

我在学院、在藏地时，大多数时间生活在出家僧团里。我身边有个别人，以前在家时得过非常严重的抑郁症，后来有些痊愈了，有些虽然并未完全康复，但确实跟以往不同。我认识一个人，在未出家时多次自杀未遂，后来以其他因缘出了家，从此没有再产生过自杀的

念头。总之，在我所了知的范围内，以前没有抑郁症、出了家之后得抑郁症的案例，到目前为止没有发现。

虽然身体不好的出家人也相当多，但患有心理疾病的比较少，可能是作为出家人能想得开。出家人放弃了一般世间人很难以放下的感情、地位，甚至曾经非常执著的头发，对世间的荣华富贵看得很淡，心结也逐渐消散，这是我所了解的情况。

主持人：

听堪布这么说，好像有心理疾病的，出家之后抛掉三千烦恼丝就能解决这个问题，这是不是也是一种出路？可惜汉地或者中国没有短期出家的寺院，如果有的话，大家是不是也可以去尝试一下？特别是有心理疾病的人。



朱教授：

我觉得佛法是一种药，这个药本来就是用来治心理疾病的，但不一定非得是被称为有心理疾病的那种病人才有心理疾病。其实，从佛教的角度来看，每个人都有病，只不过轻重程度不同而已，因为有我执就是病，对吧？所以每个人都是病人。现在叫有心理疾病的是重病人，我们这些人叫轻病人，在座的各位是轻病人。

（笑）

所以，其实我们不用太划清界限——“他那个叫不叫心理疾病，我是不是正常人”，其实正常人就是轻病人而已，一样是有病的。

如果真的能有信心出家，或者短期出家，包括参加“几日禅”之类，它一定是有帮助的，因为佛法本身就是一种药。心理咨询也是药，但心理咨询有很多不同的种类。借用计算机的语言来说，有些跟佛法更契合、更兼容；有些可能兼容度稍微低一点，但它也是不同的各种各样的药物，也可以治疗很多类别的疾病。

主持人：

朱教授一直在说“佛法也是一种药”，我想知道，在您治疗心理疾病时，是否开过此类药方？

朱教授：

我会根据来访者的信仰做心理治疗。如果他本身信佛，他说“我已经皈依佛教了”，那我就会用佛法的语言跟他谈；如果他还没有信佛，他说“我是个基督徒”，你跟他讲佛法，他心里就会很排斥。

主持人：

您就需要用《圣经》的语言去跟他谈？

朱教授：

对。基督教徒有时也强调博爱的心，这种博爱的心当然不能算是菩提心，但也有些相似，总比仇恨的心要好很多。所以，如果能够有博爱的心，其实心理也会更健康。

堪布，我如果说错了您给我纠正一下。

主持人：

堪布很赞许，一定要在治疗心理疾病的时候多开佛法这味药。

朱教授：

不好意思，我说话多了点。我自己在读佛经时看到一些故事，其实佛陀就是在做心理治疗，而且做得非常巧妙：

一位妇人，一岁时儿子夭折，她很伤心，去见佛陀，希望佛陀能让她的儿子死而复生。佛说：“这很容易！你只要到没有死过人的家里去要一颗芥子就可

以。”这个人就去找啊，找啊，找了很久，发现家家都死过人。于是，她明白了世间无常，就不再有那么强烈的痛苦。

后来我从心理学的角度分析，发现能从中找出心理疗法的不同原理，我目前找出了二十七条，还没找完。

主持人：

时间有限不能逐一说，但您可以说一两条，我们很好奇。

朱教授：

原理之一，平常只是听道理，和在实践中发现道理是不一样的。假如她去找佛，然后佛直接告诉她结论：

“每家都会死人，无常是普遍存在的。”她可能就不会在内心留下深刻的印象，也不愿意承认——别人家可以死人，但我儿子凭什么死？好多人都是这种心态，她就会不接受。但实际上佛用的一个心理学技巧：我不马上打消你的希望，而是让你一家一家去找，在现实一次次碰壁的过程中，她一次次地明白了佛要跟她说出的道理。这就是在实践中学习，最后给她的印象特别深刻。

还有一个心理学原理，当她这样去做的时候她会发现，不光是我苦，家家户户的人都要经历失去亲人的苦，在这个过程中，她又增长了一种类似于菩提心的东西，而同时她又得到了别人的安慰。

这是其中的一些心理学原理。这样的原理我找了二十七条。所以，我那时就有一个心愿：应该花时间找很多佛法中的心理疗法，然后把那些原理跟我们现在心理学中所用的技巧、方法之间的关系写出来。但是因为我的智慧太少了，时间也太少，所以现在还没有做，但

我觉得的确很有必要。

主持人：

我们期待您写到五十八条、一百零八条。朱教授在讲到心理疗愈的时候，用了一些佛法中的词汇，堪布好像满脸欣慰，觉得这是一个很好的“弘法者”，只是没穿袈裟而已，是这样吗？

索达吉堪布：

其实无论讲佛法还是讲世间法，我都很有兴趣，可能你没有发现，用到一些其他词汇时我更专注。

刚才朱教授说，对基督教徒用更相应他的方法，如果我遇到这样的事情，我也会这么做。对无信仰者或其他宗教信徒，不一定必须用佛法的信念为他治疗心病，

我会尽可能学习其他宗教，并使用对方的宗教语言。

佛教比较注重应机施教——根据不同根基的众生，对不同意乐、不同爱好的人使用不同的法门。你们认为我是一个佛教徒，在任何场合只讲佛法。其实不然，我在不同的环境会“表演”不同的节目。

主持人：

我很好奇，堪布这么说的话，您是用《圣经》开导过向您求助的基督教的病人吗？

索达吉堪布：

我学过不少《圣经》的相关道理，去西方遇到基督教徒，我用对方的信仰与他们交流时，他们对我的态度完全改变，聊得比较愉快。

主持人：

我们是不可以脑洞大开一下，以后堪布也可以去教堂讲经说法？

索达吉堪布：

其实去年我去耶鲁大学等学校时，在基督教的教堂讲过课，当时至少有三个教堂邀请我。

主持人：

还真发生过这种事？

索达吉堪布：

是的。



主持人：

真是世界大同啊！我觉得其实无论是哪个宗教，真正有正信正念的教徒都有宽容的心，而且大家的目标在某个层面上基本一致。堪布在听我说这话的时候犹豫地点了点头，我说得不够确切是吗？

索达吉堪布：

我觉得这不是为了应付。

其实这个世界应该有多种空间，无信仰者有他的空间，信仰其他宗教的人也有他相应的空间，甚至一个人也可以信仰多种宗教。因此，作为一个人，对他人的信仰很有必要包容。

我以前认识一家人，他们一家四口人有四种不同的信仰：有基督徒、佛教徒、伊斯兰教徒，也有无神论者，但他们很团结，和睦相处。所以我觉得，只要心开放，很多事情可以融合。

主持人：

这是李安的电影《少年派》的真实版，是吗？

我想问一下丛女士，以我有限的心理学知识，我知道心理咨询师在面对这么多心理辅导时，要听到不同的垃圾或困难，可能自己也会面临心理上的困扰，这种时候怎么解决呢？

丛女士：

大多数人都认为，咨询师面对的是别人倾诉的“垃圾”，但我在个案中的体会其实并非如此。可能他自己症状很严重，“我为什么会这样？我为什么不能好起来？”痛苦难忍，对于他自己来说不能接受。其实我个人的体会，这是一个一个的故事，而不是垃圾，我们要发现故事背后的意义。

主持人：

我打断一下：这么说的话，难道还能从这些负面情绪当中获得营养吗？

丛女士：

咨询师的成长，从现实案例中能积累经验，从理论中能学到一些技巧或不同流派的观点，但更重要的是个人的体验，以及在个案当中的积累，它让我们每天都在成长。朱教授可能更有发言权。

朱教授：

那我补充两句。

我觉得一个新手咨询师，对方的消极情绪会给他带来很多消极影响，的确很不容易。我自己的经验是，

一个成长得比较好的心理咨询师，当你去做咨询，碰到来访者有很消极的情绪时，对心理咨询师而言的确是一种营养。

怎么是营养呢？两方面：第一点，当你很努力地想去理解他，他为什么这么痛苦？为什么这么难过？他哪个地方想不明白了？他的情绪卡在哪儿了？当我们努力地、全心全意去理解他时，其实你就忘了自己。

主持人：

这个答案我很意外。这属于佛教中的利他、无我吗？还是忘我？

朱教授：

我觉得是暂时的忘我，还达不到无我，但也很有帮助。

另一点，我一个人只能活一辈子，假如我发现这辈子我的人生是很无常的，可能在我内心深处觉得：我倒霉，所以我的人生无常，如果我来世不倒霉的话，可能我的人生就很有常。但我去接触了一千个人、几千个人，听他们讲述了几千个人的人生，我发现每个人的生都是苦的、都是无常的，这也给我留下了特别深的印象：哦，真的是这样！

而且更明显的一点，在我做咨询的时候就能看到因果——他现在得了一个什么疾病，我们在心理咨询中就要给他找原因，最后发现：跟他童年的某件事情有关，跟他家庭的某件事情有关……然后，我就特别清楚地认识到佛教里说的一句话：所有的事情都有因果，不是平白无故地得了这个病。让我对因果不虚这一点有非常非常强烈的感受。

我接待了一千个来访者，就等于我活了一千辈子，一千次看到因果不虚，看到世事无常，看到人生是苦，我觉得这对我们特别有帮助。

主持人：

堪布在笑。可能堪布在想，我得算算我活了多少辈子，几千辈子？

我前两年去印度采访了一位藏传佛教的大德，记得当时采访他时，他的门外有很多佛教弟子等着求见，每个人大概进去五分钟时间。

后来我在采访他时，我问：这些人要见您干吗？求加持吗？他说：可能他们心理上也需要寻求安慰，来问我各种问题。我问：大致什么问题呢？他说：比如，我想要的名利没有得到；关于我的婚姻状态；甚至我们家的猫吃这个猫粮好吗？我说：那您怎么回答呢？他说：大多数时候我其实不用回答，他们说完之后自己就心满

意足地走了！

堪布遇到过这种情况吧？堪布活了几千辈子，或者几万辈子呢？

索达吉堪布：

我觉得刚才朱教授说的确实很有道理——世事无常、人生是苦、因果不虚。观察世间许多案例时，表面上看是我在治疗别人的心理疾病，但其实对自己而言也是一种学习。

我每天下课后，也有一段较短的接待时间。在接待的过程中，因为快乐而提问题的比较少，因为痛苦而提问题的比较多。这些问题归根结底，如同刚才所说，是“我执”在作怪。

不知道你们是否学过《入菩萨行论》，此论的作者寂天论师有句非常著名的话⁶：世上所有的灾难、恐

6 《入菩萨行论》：“世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用？我

惧、痛苦，都来自我执，因此，对“我”的执著是一个大魔。世间很多痛苦是由我执而产生，一旦修行成功，顿悟了无我的智慧，虽然在我们身上照样会出现无常，但不会那么痛苦，家人去世也可以坦然面对，因为我们知道，一家人不可能永远活着。

刚才朱教授讲的公案很出名，佛陀当时让她一家一家地找没有死过人的人家。很多世间人可能没有思考过无常的道理，好像觉得“我的家人永远都不会死”，一旦离开的时候就接受不了，马上需要心理治疗，此时可能为时已晚，不如在平时的生活中多思维世事无常。

在治疗心理疾病方面，观无常可能是最好的妙药，无论在感情还是地位方面，多观无常，这是最重要的修行。从很多新闻中可以看到，一瞬间或者一夜之间，便已天人永隔。我在坐车、乘飞机时会想：我此刻是在人间，很有可能再过几分钟便会步入后世。尤其是乘飞机

时，如果飞机掉下来，那时不要说生命，可能连身体都找不到。有时自己和他人出现无常都特别快，故而认识真相很重要。

主持人：

如果我现在问堪布“您开悟了吗”？您肯定会说“没有”。您刚才说，没有开悟的人就会有我执，那我斗胆问您一句：您有我执吗？

索达吉堪布：

有。但我的我执在某种程度上可能比较小，很多事情能想得开。



主持人：

您的心理医生是谁呢？

索达吉堪布：

我的心理医生是法本、书。

主持人：

是释迦牟尼佛，是吗？

索达吉堪布：

对，释迦牟尼佛留下来的法本。

主持人：

我想问一下许女士，好像您还在关注孤独症患儿，今天现场也来了一些孤独症患儿的家长，还有这方面的专业人士。我不是很清楚：孤独症在心理方面是属于什么样的状态，是属于心理疾病吗？

许女士：

我之所以会关注这个问题，是因为我身边有这样的案例。无论是孤独症，或者刚才说的抑郁症，离我们都非常近，可能身边的朋友、自己的亲人就会有这样的疾病。孤独症是孩子的一种症状，我觉得特别重要的是，孩子的父母要学习如何面对。

我今天也很想请问堪布：我记得有位哲学家维特根斯坦⁷曾经说过：其实人生是虚无的，除非你有宗教信仰。从这个角度来说，我们一生总体的追求，应该去寻找并追求自己的信仰，才能够抵抗我们生命中的虚无感。

在抵抗的过程中，当你遇到特别大的痛苦，比如说亲人有了这样的疾病时，可能我们会迅速地去寻找出路——也许从佛教层面去寻找，也许从其他层面去寻找，往往会触动你去做这样一件事情。可是，作为平常

7 路德维希·约瑟夫·约翰·维特根斯坦（Ludwig Josef Johann Wittgenstein, 1889年4月26日—1951年4月29日），犹太人，哲学家，出生于奥地利维也纳省，逝世于英国剑桥郡，享年62岁。

人，在庸常的生活中，在忙碌的工作中，他有很多无明烦恼，这些烦恼并没有导致极大的痛苦，并没有那么刺痛你，这时，你其实离这些能够走向心灵的通路反倒更远，反倒不会去主动寻求。

所以想请问堪布老师：作为一个普通人，如果没有感受到生命的无常，没有感受到巨大痛苦来临之前，我们怎样才能更快地走向自己？我自己有一点小小的探索是，更多地去读一些图书，与一些朋友交流、对话，但是，我希望能够从堪布这里得到更好的开示。谢谢！

索达吉堪布：

无论是患有孤独症、抑郁症，或是其他心理疾病的人，按照佛教的观点，可能有前世的业力、今生的四大不调，以及我们看不到的鬼神干扰等原因。因此，身心不健康时可以做些法事。

也许有人认为这是一种迷信或表面上的仪式，但

实际上如果懂得其中的意义，确实有非常好的疗效。就像西医治不了的一些疾病，依靠中医的特殊疗法——拔罐、按摩、针灸等可以治疗，同样，佛教在心灵的按摩和治疗方面疗效显著。

现在得孤独症的人越来越多，尤其是西方社会，因为西方人基本上没有自己的传统文化，比如孩子对父母的孝顺、父母对孩子的照顾。西方国家的父母认为，孩子成年以后，他们已尽到了为人父母的责任，不像中国人，从读书、结婚，一直到抱孙子，永远关注自己的孩子。在这种情况下，非常容易引发心理疾病。

如同刚刚雨枫书馆的创始人所说，阅读也是很好的治疗方式。在西方，看书的人非常多，无论坐火车还是坐飞机，很多人都捧着一本书，这是他们的习惯。然而，国内的很多城市，在百货公司购物的人比较多，买奢侈品的人比较多，书店却是门可罗雀。

我刚才进来的时候在想，这个椅子看起来很好，

但不知道坐下来看书的人多不多？我比较担心。关掉手机，心静下来，很清静地边看书边喝一杯咖啡、喝一杯茶，对我来讲是最好的享受。我也希望很多人通过看书来放松身心，也许很多疾病自然就会消失，这也是一种令心灵健康的方法。

主持人：

看这椅子的崭新程度，好像它很寂寞，应该没有多少人坐过。

许女士：

希望堪布大师来过之后，这个椅子能够经常被大家坐到。

我来说一个自己的案例，也是跟阅读有关的。去

年我母亲去世时，我爸爸已经 77 岁了，他被六院诊断为老年性抑郁症。从物理诊断来说应该不是非常严重，属于轻度焦虑型。但对我来说，这个打击很大。我想了种种办法帮他、宽慰他，后来想到一个办法，就是陪爸爸读书。在两个月的时间里，我陪爸爸读了不下六十本书，这个过程其实也蛮愉快的。因为长这么大，也没有与父母在心灵层面走得那么近，长大后，你很难发现跟他有特别多的共同爱好，但在那两三个月的时间里，我们一起看相同的书，聊很多共同的话题，爸爸终于慢慢从悲伤的心态中走出来。

所以，堪布老师您的提示，我觉得在我身上实践过，通过阅读可以帮自己度过一些难关。当然也可以通过别的方式，但阅读一定是方式之一。

朱教授：

我再插两句，我觉得各种病名，叫“老年性抑郁

症”或者叫什么，它就是个标签，这个标签是有用的，帮助我们知道它是哪一类。但也不要太把它当真，因为人的心理是变化多端的，有时太把标签当真了也是一种执著。

你刚才说的故事——陪爸爸读书，我觉得特别好，很孝顺，同时自己也得到很多满足，真的很棒！唯一加一点建议，就是除了读那些书之外，还可以读读堪布的书，真的特别好！因为我也读过刚才说的《苦才是人生》等，我觉得给老年人读尤其好。

为什么呢？老年人跟年轻人不一样，年轻人更多的精力还是在往外跑，心还野着呢！但是老年人会想：我活这一辈子都活明白了什么？有很多东西他需要思考。这时去读读佛学的书，对老年人特别有价值。

许女士：

对，您说的这点非常重要！佛学经典我也跟爸爸

一起读过，我们在共读《圆觉经》的时候体悟就很深。堪布老师的书，刚才我有在问——我们在这么忙碌的生活中如何接近佛法，接近自我的心灵？其实堪布老师最近就有一本书《你在忙什么》，大家可以读一读。

主持人：

这是售书环节吗？朱教授是请来的“托儿”是吗？

（众笑）

希望老人家能过得更加愉快健康！其实最好的心理医生就是索达吉堪布，也可以找机会请堪布开些药方。

我是一名记者，采访过很多有心理疾病的人。我曾经采访过一位病人，当时他说，他有段时间患上特别严重的抑郁症，需要 24 小时在医院被守护，因为他随时

想要自杀。他的心理医生曾经对他说了一句话：当你真的想要自杀时，你试着给我打个电话，我告诉你哪种方法更好，向人求助是一种美德。

所以，我想问一下丛女士和朱教授，你们面对这种问题时，有没有一些宝典类的话语？

朱教授：

我没有宝典式的话语，而且我觉得最不应该找这种宝典式的话语。为什么呢？因为每个人都不一样，遇到的情况也不一样，如果同样的方子大家都去用，这是很危险的，所以我拒绝。

主持人：

丛女士呢？

丛女士：

确实如同朱教授所说，每一位来访者都是个例。就像堪布说的一样，我们都是一个个独立的个体，一定有各自的独特性。虽然框架都是抑郁，但它的表现形式千奇百怪。

主持人：

我对您很好奇：您内心的底色是明亮的，还是偏暗淡？

丛女士：

分阶段吧。

主持人：

现阶段呢？

丛女士：

现阶段我很明亮！有堪布在这儿我更明亮！（笑）

主持人：

堪布属于大瓦数的照明灯、大太阳是吗？

索达吉堪布：

上面的灯比较亮，所以我的头也比较亮。



主持人：

反射出的光照亮所有人。

索达吉堪布：

对，我的内外都是明亮的。

朱教授：

我刚才说没有宝典式的话语，现在我想说一句，好像有点打自己的嘴。

主持人：

没关系，我们不在意，洗耳恭听。

朱教授：

我认为别等到病了以后再去找医生，在生病之前就要预防病。预防病有什么方法呢？就是多读好的心理学书，尤其是多读好的佛学书。

主持人：

特别是堪布的书，是吗？（众笑）

好！谢谢在场的四位嘉宾。下一个环节是，观众有什么问题，可以对堪布现场提问。

问：刚才听到您说所有东西都是源于“放下”，放下一切就能想开很多。我想问，您的放下是源于得到之后还是得到之前？

堪布：佛教虽然讲“放下、看破、自在”，但这是比较高的境界。放下要分次第，暂时来说，平时行持善法、行住坐卧，这些现在放不下，也没有必要放，因为在生活中不得不面对。所以，只是放下虚妄的、不实在的部分，比如，若是没有放下过多的欲望，可能一辈子非常痛苦。

所以，该放下的部分应该放下，部分先暂时不放下，

一直到最后再放下。如同过河的时候，船只暂时不能放下，过了河以后可以放下，这是很重要的。因此，非常严重的部分要先放下来，否则，将会给自己带来非常大的痛苦。一步一步地，到最后确实能放下一切的时候，再全部放下来。

我们觉得“放下”是一个很重要的词，但仅仅只是口头上说，实际上放不下也不行。很多人说：“你们佛教徒不是全部放下吗？你怎么还没有放下？”其实，“放下”也分不同的阶段。

问：堪布老师，您走过很多地方，今天所探讨的问题很多也与教育相关。我也是学校的老师，现在的教育（尤其是大学教育），怎样完善才能避免目前这么多心理问题的出现？

堪布：我对教育的问题也很关注，我昨天在北京大学跟他们一起交流时也提到，这个时代的教育，已经变

成了只重视知识，而不重视文化，或者说不重视综合素质，这是非常大的问题。因此，如果家长、老师、学校，都只重视知识，培养出来的人也许有知识，但不一定有智慧。

想要改革教育，并非极少数人的一种向往就能做到，冰冻三尺非一日之寒，应该需要很多机构长时间共同努力。而且，要找到现在大方向的根，才可以彻底扭转。

因此，在培养青少年时，我觉得对综合素质、品德、修养的培养非常重要。否则，个别学校只能把孩子培养成最厉害的考试机器，除此之外营塑造出人才。所谓的人才，需要德才兼备。

现在的教育状况一方面很好，很多80后、90后，比前辈们掌握了更多的知识，操作电脑、上网等技能也是熟能生巧；而另一方面，与家人、同事之间的沟通却比较困难，在这方面大家都需要共同努力。

问：我今天是从医院偷跑出来的，为了听您的讲座。

我正在住院，身边有好多病人都不太理解为什么我生病很快乐？我跟他们讲得最多的一句话就是“消业”。他们都知道我是佛教徒，所以我会让身边的很多病友多念咒。因为我现在还没有经过系统的闻思修行，我的问题是：我想帮助身边的人，让他们多念“嗡玛呢巴美吽”，并告诉他们“佛菩萨会加持你的”，这样行不行？或者是能用什么方法，去帮助身边更多的病友？

堪布：中医治疗病人时，会先摸一下脉，再看看舌苔。

若想用佛法来为他治疗，我会先了解一下此人是否相信这些，有没有必要给他念“嗡玛呢巴美吽”？若是通过我的观察，对方绝对不会信仰，我干脆不念；若是这样念对他确实有作用，那么我可以为他传播。

否则，不管遇到什么人都念“嗡玛呢巴美吽、嗡玛

呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽”，也许有些人觉得这很好，是佛菩萨的加持，但有些人会特别反感，甚至特别讨厌这些出家人。包括一些基督教徒的行为，有些人很容易接受，但有些人特别反感。

所以，作为佛教徒，也需要有智慧，要分场合。

问：还有一个问题是关于“代受”。比如在我最痛苦时、扎针时就想：让众生的业障成熟在我身上，我来替众生代受这些痛苦。

后来有个人说，有些你能承受或代受，但有些众生的痛苦你代受不了。我不太明白“代受”应该怎么去观想？也请堪布开示，我们如何正确地代受？

堪布：首先，你带病来参加讲座、很开心地面对疾病，这样很好。有些人学佛后反而非常烦恼，给很多人带来痛苦；也有一些人通过自己的行为感化别人，

遇到身体患病、周围人发生的不幸，都可以转为道用，把它当作一种修行，这非常有必要。

我也经常讲：我们佛教徒会不会生病？会生病；我们会不会死？会死；我们会不会衰老？会衰老。生、老、病、死我们都会有。但是，我们对衰老、生病、死亡的认知方式与世人有所不同，这就是一种特点。

因此，首先我非常赞叹你在感受痛苦时很开心地面对，这是每个人都需要；其次，代受众生苦是大乘的一种发愿，非常好，不管怎么样，我们要经常发愿。在现实生活中我也会这样行持，扎针时我比较痛，希望众生的痛苦由我来承受，但是正在扎、特别痛的时候会忘记，过一会儿不痛的时候才想起来。不管怎么样，这是一个善愿，应该可以发。

问：在学习佛法的过程中面临很多现实的问题，比如，

最近我们正在学习地狱之苦，谈到血肉供养。在现实生活中，我的同修不得不作一些血肉供养，比如请客吃饭之类，但心里又无法接受。后来听人说念什么咒，念完了就能吃肉了，且这样做也可以减轻果报。所以特别想听听您开示，该怎么办？

堪布：在佛教的教义中，罪业也分轻重。比如杀人或严重的偷盗，这些在法律上也不允许，佛教也是如此；有些是轻罪，比如吃肉，这在佛教中当然也遮止，但如果实在有一定的困难，通过念“喻班匝儿萨埵吽”——金刚萨埵心咒或百字明进行忏悔，能够清净或者减轻罪业。

不同的人，工作、家庭都不相同，有些佛教徒非常虔诚，同时也做得非常好；有些不一定能做得很圆满，但能做多少就做多少。

问：听说最近股市特别“牛”，我们也有人说想通过

炒股赚些钱，然后再拿这些钱来做慈善，甚至做供养。请问，这样做可以吗？

堪布：股市前段时间跌得很厉害，很多人也非常痛苦。

最近比较不错，对吧？但何时再跌下去也很难说。

虽然我对这方面不是很了解，但我认为这是最好的观无常的机会。

若是没有想欺骗他人的心，通过自己的力量赚一些钱，在因果上应该没有大的不合理之处，因为你并没有想偷别人的钱，也没有想欺骗，只是以自己的方法来谋取利润，因此，我觉得应该是合理的。但它很危险，很多人在短短的时间当中，特别多的金钱一下子就没有了。所以首先应该问一问心理咨询师，否则……（众笑）

问：现在心理咨询中也有许多用音乐、舞蹈、戏剧等，让人的心情得到放松，通过这样的方法来治疗。我

知道在佛教中有些戒律说“不可歌舞伎乐”，老子也会说“五音使人耳聋”等，但我也知道佛教中有很多梵音，它是梵呗，能够净化人心。音乐要有一个度，这个度应该怎样把握呢？当代社会有这么多流行音乐，我们怎样从世人的角度契入，更好地治愈人心呢？

堪布：在佛教中，如果受了出家的戒，或是受八关斋戒的当天，因为行持善法不能过于散乱，所以对歌舞、高广大床等都有限制。

但平时，佛教实际上并不排斥听一些音乐，佛教有金刚歌、金刚舞，同时有“普贤云供”——用轻音乐、美妙的花和香等来供养诸佛。这些艺术在佛教中展现得非常多，依此可以净化自心。现在禅宗的很多寺院也有一些声韵——禅宗特殊的一种轻音乐，用它来平静自心。

佛教是一个非常庞大的体系，在某个地方不能行持的，不一定在整个佛教的大环境中都不行。你们可能也有所耳闻，现在很多佛教歌曲，用摇滚等各种形式令更多信众和爱好者听受，这并无不合理之处。

问：我好像听过一句话，是不是您说的我有点记不清了，叫做“内成熟”“外成熟”。请您帮我解释一下：什么叫做“内成熟”和“外成熟”呢？

堪布：这句话我可能讲过，但来源不是我，是佛教中著名的龙猛菩萨。

龙猛菩萨有一部论典叫做《亲友书》，其中以芒果为比喻，将人的智慧分成四种：有一部分人是外成熟、内没有成熟；有一部分人是内成熟、外没有成熟；有一部分人内外都是成熟的；有一部分人内外都不成熟。这是以芒果来作比喻的，芒果有这四种

分类。

有些人从表面上看很有智慧，但其实内在面对问题时特别笨，所以外成熟、内没有成熟；有一部分人内外都没有成熟，始终都是笨笨的、傻傻的；有一部分人不论做什么事情，确实内也很成熟，外也很成熟；还有一部分人，外表看起来好像特别不好，但实际上内在早已成熟。此处是以芒果来比喻修行人或世间人。

我吃芒果时会看：它到底是内外都成熟的，还是内外都没有成熟的？或者只是一部分成熟？每次吃芒果时都会观察自己。

因此，作为修行人，我们很希望自己内外都非常真实、有正义感，且尽量减少烦恼。人活在世上，要多舍弃过去各种痛苦、烦恼、抱怨，无论发生何事，应该很开心地活在当下，即使生病也开开心心地坐轮椅过来。

可能有些人的一生很成功，有些人不是很成功。我以前看过一部纪录片《人生七年》，你们也许看过。国外的一个人对一群不同阶层的孩子做调查，他每隔七年观察一次，观察出来的结果：富贵人的孩子年老时还是富贵人；贫穷人的孩子年老时仍是贫穷人。但也有例外，有一个贫穷的孩子叫尼克，后来通过努力成为大学教授。

生活中确实有人很富裕、很有智慧，而有些人特别贫穷，这也是命运。但佛教中讲，通过自身的努力可以改变命运，若能如此，人生将会更有意义。

我也希望在座的各位，通过学习充实自己，通过利他心帮助别人，通过修行来面对问题、战胜各种心理疾病。如此一来，无论在生活的哪个角落，都有自己的一种快乐，都可以散发出光芒，照亮周边的人！

主持人：

谢谢堪布的开示，现在两个小时结束了。我相信在场的各位，无论心理疾病的轻与重，可能都从中找到了治愈自己的药方。再次谢谢在场的四位嘉宾！

人们的心里
有慈悲和智慧、
教法和证法存在，
那才是真正的佛法住世。

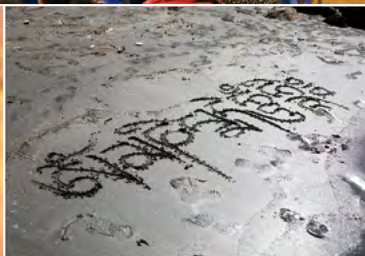
第 27 场

澳门宁玛巴白玉佛法中心

Macau Nyingmapa Palyu Changchub Dargyeling Buddhist Center

中国 · 澳门

2015 / 6 / 10



放生功德与修行次第

MERIT OF RELEASING LIVES AND SYSTEMATIC
APPROACH OF PRACTICE

主持人：

大家晚上好！今晚澳门宁玛巴白玉佛法中心非常荣幸邀请到索达吉堪布仁波切给各位开示。索达吉堪布仁波切学识渊博，接受过系统和完整传承的藏传佛教密法，是当代最知名的佛教大德之一，在国内外信众里具有巨大的影响力。他曾到世界近百所大学讲经弘法，深入浅出地展示佛学奥秘，广利有缘众生。

今晚索达吉堪布仁波切将以普通话为大家演讲有

关现代生活的修行，请大家珍惜。今天仁波切开示的时间是一个小时，另一小时是自由提问的时间。现在有请索达吉堪布仁波切开示——

今天有缘在这里与宁玛巴白玉中心、地藏殿，以及菩提学会的佛友们一起共享法乐。我是第一次到澳门，看到这里有这么多佛教徒都在学习和修行，这确实很有意义。

一、开放心态 同心同行

今天在座的各位，有些来自同一个法脉，有些是不同法脉，但实际上我们的目的都是相同的。不论是汉传、藏传，或是南传佛教，我们祈祷的都是本师释迦牟尼佛为主的诸佛菩萨。所以，我在这里首先想说，无论什么教派，既然大家都在共同学习佛法，各个教派的所

有教徒就应该发自内心地同心同行。

同心，也就是共同的发愿；同行，就是共同的行为。我们共同的心愿是什么呢？就是解脱成佛，度化众生。共同的行为是什么呢？就是一起修行释迦牟尼佛的教法。当然，我们修行不同的宗派和法门，这是可以的。全人类生活在这个世界上，其实都应该有一种求同存异的态度。我们作为佛教徒，在对待人与人、人与其他生命的关系上，是最注重和谐的。所以，今后无论在任何场合，我都希望所有佛友们发自内心地共行善举、共襄盛事、共同利益无量的众生。

如今世间很多事业，只有靠共同合力才能圆满完成。来自不同教派的佛友们，今天共聚于此，也是为了共同的心愿、共同的修行、共同的念诵。虽然有时候我们依照汉传的仪轨念诵，有时候用藏传或南传的，但其实都是殊途同归，在究竟的意趣上没有任何差异。因此，我们佛教徒要立足于这个世界，相互之间应该要有

一种内在的沟通融合、同心同力。尤其是我们学习大乘佛法的人，内心要有一定的包容性和开放性，而且这种开放和包容应该比世间人的心态更加宽广。所以我希望，我们将来都能有更为开阔的思想和广大的发心。

二、闻思关键——系统性与次第性

在这个基础上，今天我将在这里给大家讲两个方面的内容。第一，我们作为佛教徒，应该要有完整、系统的修法。第二，讲一讲关于放生的道理。

首先我要讲一下修行。在座的大家都是佛教徒，虽然你们当中有人正值青年，有人处在中年、老年，但人只要来到世上，其实都会有生老病死。不管你是年轻、富贵、有权有势，还者衰老、贫穷、病痛残疾，都逃不过生老病死。这就是一种法则、一种规律，谁都免不了。要找到超越生老病死的方法，毫无疑问，本师释迦牟尼佛给我们宣讲的八万四千法门是最为殊胜的。我经

常这样想，在这茫茫人海、滚滚红尘之中，我们大家遇到了佛法，实在是不幸中的万幸。一定是非常有福报，才能拥有这种善缘。

要是我们没有遇到佛法，每天都沉溺在轮回的琐事当中，表面上看来，我们的人生也许成功，但这种人生在我看来并没有多大意义。因此，我想跟大家说，你们不论学习净土宗、禅宗、藏传佛教，或是其他任何宗派都可以，但要明白，作为一个佛教徒，在短短的一生当中，自己一定要有一个完整的修行法门，这是非常必要的。要想为自己找到这种完整的法门，最好先在上师面前好好听受佛法，自己长时间反反复复去思维、去了解，然后再去修行，如此修行之后方能呈现其成果，也就是你修证的果。这就叫做见修行果。

在座的不论年轻人还是老年人，都应该找到适合自己的修法。我们作为佛教徒，不能停留在简单学佛的层面上，觉得自己已经皈依了三四十年，功德就很大。

皈依佛门当然非常有功德，但更重要的是，一生中一定要修行一个完整的法门。

什么叫做完整的法门呢？例如，藏传佛教中的前行法门，像《大圆满前行·普贤上师言教》。这部法你们许多人都很了解。其中首先讲了人身难得，也叫暇满难得，就是让我们意识到，自己的这个人身为什么是珍贵难得的。如果我们转生到地狱、饿鬼、旁生，或者边地中，那么连修行的机会都不可能有，通过这样的学习，就能真正懂得人身的难得。当我们对此有了真正的认识之后，就会有修行的紧迫感，因为不论器世界还是有情世界，万事万物都是无常的，这就是第二步要懂得的道理。懂得了无常的道理还不够，如果我们没有好好修行，很有可能会堕入地狱、饿鬼、旁生当中，这便是轮回的痛苦。在如此痛苦的轮回当中，获得快乐的方法是什么呢？就是取舍因果。这四个基本修法叫做共同四加行。要懂得这些道理，必须依靠善知识的引导。没有上师的窍诀，可能很多人无法了解其中的深意。因此，

如理如法地依止一位善知识，是非常重要的。

大家最好不要一听说某位上师来了，就马上去依止，不能这样。澳门的情况我不是很清楚，现在在内地，只要一有上师灌顶、传法，很多人就忙着去接，从来不观察。其实在此之前应该先详细地去做一些观察，在对这位上师充分了解的基础上，再去听法。现在很多人以为，给上师做个供养，结上法缘，就可以了。其实对上师来讲，你供不供养并不是很重要。同时，对弟子来讲，依靠供养也不一定能成就。因为供养只是一种财物上的结缘，而真正应该与上师结的是法缘。那么，佛法是灌个顶就可以得到的吗？也不是。灌顶是一种仪式，最重要的是要去修行灌顶的内容。对所修内容要先充分闻思，没有闻思很难理解灌顶的内容。

现在很多人认为给上师做个供养、请个客、拍个照、聊个天就可以了。还有些人喜欢跟上师一起去名山圣地朝拜，但上师对你真正的利益，并不是一起朝山就

让你解脱。如果跟上师一起朝山就能解脱，跟其他任何人朝山也可以解脱。所谓的上师是什么呢？真正的意义就是老师。作为老师，应该教课；作为学生，应该听课，这才是最重要的。如果老师没有给学生讲课，学生没有听课，很多佛法的道理就不可能懂得。佛法就是依靠老师一点一滴地讲解，弟子一点一滴地学习，这样才能逐渐为大众理解，真正传播下去。

所以我一直在强调，要重视系统性的学习。什么叫系统性的学习？就像世间的教育体系，是从小学、中学，到大学。我听说澳门的大学教育几乎全民普及了，这非常好。我们佛教徒也应该普及系统性的佛法学习，都应该要读到“大学”。如今这个时代，佛教徒的水平一定要有所提高。光是受个皈依、念个佛号、念个“嗡玛呢巴美吽”，可不可以？当然，这些也是非常好的。但我们自己如果没有受过系统的佛法教育，恐怕难以满足这个时代的要求，难以满足个人修行的要求。



所以，我特别希望大家不要止步于学两三部论典。如果各方面因缘具足，学十部以上论典都是可以做到的。有些人觉得学完《入菩萨行论》和《大圆满前行引导文》就可以了，但其实不能就此满足，应该尽量活到老学到老，这是很重要的。我希望大家都能好好依止善知识学习佛法的智慧，学习以后还要进一步地去思维法义。然后，你就能真正懂得皈依的道理、发菩提心的道理、忏悔的道理、往生的道理。到时候，不论你学地藏法门、净土法门，还是学密法，都可以通达无碍。

不管修学各宗各派，我们都需要基础知识的教育。如果没有基础知识，就只是盲修瞎练，或者迷信盲从，那么佛教群体的水平就没办法提高。因此我在这里诚恳地呼吁、劝请，全世界的佛教徒都要重视系统性的佛法学习，不要像过去的有些老人那样，只会念个佛。我们藏传佛教当中，确实有很多信徒非常虔诚，但让他讲讲皈依三宝的功德，或者念阿弥陀佛的功德，他却讲不出来。当然，限于各种条件，个别人佛法水平不高也情有可原，但我们当代的佛教徒如果普遍水平低下，那是不行的。

从世间的角度讲，很多佛教徒都是有一定知识水平的。就像澳门现在遍地都是大学生，我猜今天来听课的人许多也是高学历。在过去，要是个村子里出了个大学生，大家都觉得很了不起。但现在大学生好像太多了，甚至连工作都不好找，变得不再稀奇了。在德国不少人博士毕业都找不到工作，据说还有博士后去当门卫。所以，有时候世间知识并不一定是很稀罕的。

我们作为佛教徒，最重要的是要保持对学习的热爱。如果我们认真、深入地学习佛教的教理，到了一定的阶段，自己就会懂得怎样去修行。那个时候，你就会很想把自己懂得的这些道理分享给别人。像这样把佛的智慧和悲心不断转动开来，这就叫做转法轮。佛法要住于世间，并不是光靠佛像树立就有教化存在。人们的心里要有慈悲和智慧、教法和证法存在，那才是真正的佛法住世。所以我要说的第一点，就是希望大家一定要有一种对佛法系统学习的概念和意识，这是非常重要的。

第二点，对学习的概念和意识，要有次第性。不知道这里的状况如何，在内地，很多人在修行方面很有兴趣，但在方法上不太明白。像禅宗的明心见性、净土宗的一心不乱、藏传佛教的大圆满、大手印、大威德等觉悟境界，很多人认为这些是很容易的，一来就开始修，其实这是不合理的。刚开始的时候应该一点一滴学习法义，先修基础法门，然后再一步步往上，没有必要一开始就攀求高法。如果在初期盲目追求高法，就像冰上的

建筑一样。冬天在湖泊冰面上建起高高的楼宇，到了夏天，冰一融化，全部就会倒塌，这是非常危险的。同样的道理，我们若没有打好基础，一开始就去求许多高深的法门，那么一段时间之后发现没办法修成什么境界，就很有可能对佛法产生邪见。

在我们藏传佛教当中有位大德名叫仲敦巴尊者，在他依止著名的阿底峡尊者的过程中，刚开始上师没有给他传授高法，而是给他讲了非常基础的道次第。有一次仲敦巴尊者很有意见，问阿底峡上师：“为什么给其他弟子传授最深的密法，却只给我讲最基本的道次第？”阿底峡尊者告诉他：“我发现你的根基很不错，将来可以传承我的衣钵，所以才给你讲最重要的道次第。”表面上看来，仲敦巴尊者得到的只是非常简单的次第法门，但实际上正是因为他的根基最好，才能真正了知佛法修行的核心。所以，刚开始的时候千万不能好高骛远，如果对高法趋之若鹜，到最后却连基础法门都没学扎实，那什么也不可能得到。

因此，我们特别希望大家在学习的时候，不要急于求成。这里很多佛教徒都已经皈依和修行二三十年了，这非常好。我们的修行不是一天两天、一月两月、一年两年的事，应该要有一种长期的、稳固的、持之以恒的心，这是非常重要的。我们这一辈子，乃至生生世世，都要发长远的愿，更要成为长期具有学习性、智慧性、理论性的修行人，这尤为重要。

现在世间人都崇尚科学，其实我们佛教真正的道理都是非常符合科学的。我有时开玩笑说，我们的寺院就是科学院，真正的佛教大德就是心灵科学家，我们佛教的信徒，就是科技工作者，可以这么讲。现在不论东西方人，都对科学很有信心，但其实世间的科学中也包含着伪科学。很多人把科学当成一种盲目崇拜的对象，不少骗子用所谓科学技术骗了很多。在这个时候，我们佛教应该要展现自己的理性特质，尤其是年轻人，如果各方面因缘具足，最好是学习一些因明、中观、俱舍、戒律，还有般若修行次第的道理。在藏传佛教，这

都囊括在所谓五部大论之中，这些论典每一部都有甚深的意义。通过这样系统深入的学习，到了一定阶段，你的心永远都不会动摇，会拥有非常坚固的定解，那时要修什么法门都十分容易。

现在这个时代，某种意义上是值得欢喜的，因为人们更加容易找到自己的信仰，找到解脱的道路。如果我们的心的没有朝着解脱的方向，每天都专注在赚钱、享乐、美容上，天天想着这些，那心灵将会多么贫瘠。当然，关注这些也无可厚非，但我们不能把价值观全部聚焦在这里。人可以追求美、追求快乐、追求财富、追求成功，可以去实现任何想法，但我们更应该想一想自己的生死大事，在真正要离开的时候，到底有没有把握。如果我们死时没有任何把握，活着又没有任何信仰，那跟动物其实没有什么差别。

人们辛辛苦苦攒一辈子的钱，离开人世的时候连一分都带不走。就像乘飞机的时候，不管你在别处有多

少房产，也只能带一个行李包过安检上路。死的时候也是这样，我们除了能将今生中的善业和恶业打包成一件行李，带着走向后世，其他的一切我们都无能为力。同样的道理，我们在座每一个人，在一百年之内肯定都要离开这个世界，当你离开之时，能依靠的就只有自己的善业，因此要多多积善。



三、修行关键——选择一法 终生修行

接下来我想讲讲修行方面的问题。大家要系统地

学习佛教的道理，学习之后更需要实践修行。如果光是学了而没有修行，实际上这些境界并不是你自己的。修行应该贯穿我们的一生。比如在刚才提到的《大圆满前行引导文》中，人身难得、寿命无常这些理论表面上似乎很简单，但如果要把这些道理真正融入内心，则需要长期实修才行。我以前讲过顶果钦哲仁波切的故事，他是我们宁玛派的教主，是非常了不起的大德。在他接近圆寂的时候，每天仍然要看好几页《大圆满前行》，并且不断地修行，这是我们学习的榜样。

对于佛法的修行，并不是听过一遍、看过一遍、学过一遍就可以，就像上完幼儿园之后就再也用不着幼儿园的课程了，不是这样的。二十年前所学的道理，我如今还在看，还在念，还在不断地修。我们每当学会一个念诵，就会一直念下去，到死为止，不会放弃。大家不论学习显宗还是密宗，最好每个人能从所学的经典教言中，找到自己最根本的一个法门。学地藏法门的修行人，对《地藏菩萨本愿经》中的一些教言，就该永远牢

记，视其为自己的生命。学宁玛派的修行人，对所得的教授，也要永远当作自己最重要的法门。如果你没有属于自己最可靠的法门，今天学这个，明天修那个，短短的人生当中每天都这样飘来飘去，那最后临死之时可能什么都没得到，只不过在自己的阿赖耶识上种过一些善根而已。

所以，我今天在这里要跟大家强调，每个人最好找到一个自己主修的法门。你选择哪一个法都可以，凡是跟解脱有关的就不会偏。但要注意，不要去跟随一些新生的宗教。现在有些人自称是佛、是菩萨、是这个那个的化身，给自己戴各种高帽子，这些我是不敢相信的。真要相信，就该找一个有传统、有高僧大德们认可的法门，这样的法门，我们才能放心去修。听说有些人声称自己的上师发明了什么修法。佛法的发明可不是那么容易的，大家不要轻信这些说法。佛法也用不着谁去发明创新，南传、藏传、汉传佛教分别有哪几个传承，大家都很清楚。我们要找可靠的去修，不要相信一些江湖流

派。现在有些地方环境和思想比较开放，鱼龙混杂，是很有危险性的。所以，我们应该追求一个真正可靠的、一辈子不用改变的法门。

我自己三十年前学的法，现在还在念修，三十年前看的书，现在也还在翻看，没有什么改变。不管我还能再活多久，有生之年中这些就是我生命的一部分，不会改变。我看到很多佛教徒虽然虔诚，但是在修行上并没有什么把握，好像只会去庙里拜一拜，既没有好好学过佛法的道理，也没有真正依止过一种解脱的法门。在出离心和菩提心方面，没有一样靠得上，这样是不行的。

我们每个人都要有自己的一个最根本的依靠处。如果你学的是净土宗，那《佛说阿弥陀经》每天都应修一定数量，临死的时候才会一心想着阿弥陀佛。学其他法门也是同样。就好比人有了一个固定工作，生活就有保障，我们修行也是如此。如果单单只是皈依佛教，那也很值得随喜，可如果自己没有一个终生修行的法门，

那其实是很遗憾的。每个修行人都应该有一位本尊。什么是本尊？就是如果你修阿弥陀佛或者观世音菩萨的法门，不论在什么情况下，都要不断祈祷他。对于自己真正的本尊，当你活着的时候，要把他作为心灵的依托，经常念诵他的咒语和名号；当你离开人世的时候，也要祈祷他、依靠他。这就是我们的本尊。关于本尊的选择，很多人是请上师来给自己选择，但如果上师不选或者你不想去问，也可以问问自己，我的本尊是谁？如果自己对阿弥陀佛非常有信心，就可以想：“从此以后阿弥陀佛您就是我的本尊，我每天都念您的名号和咒语，我死的时候您一定要接引我。”就这样自己选择本尊也是可以的。这对于我们每个人的修行非常重要。

所以，我希望大家一是要好好闻思学习，二是要好好修行。在修行中，修多种法门也可以，但要有自己最根本的一个依靠，这是我再三强调的，大家要记住。大部分人都很聪明，听了这一堂课之后就会做一些改变。如果你们从今天开始认定一个法门不断修行，再过

二三十年，绝对会有感觉。否则走马观花、飘飘散散，就没有方向。有些人似乎只把学佛当一个爱好而已，今天这里看一下，明天那里看一下，一会儿这念一下，一会儿那念一下，这样等到真正大限来临时，很可能什么都用不上。所以，我们每个人都应该找到属于自己的一个依靠处。虽然我们可能暂时修得不是很好，但是在一生中应该拥有自己最主要的一门修法，这是我们必须去选择的。

四、爱护生命 戒杀放生

下面讲讲放生方面的问题。放生是非常重要的。我听说这里也经常举行放生。关于放生，有些不理解的人，经常讲一些放生的过失。有人说放生没有用，这边刚放那边就打捞走了；有人说放生不环保，对生态环境有影响；有人说，放生人士常常随便放毒蛇、放外来物种，对当地生态有损害；有人说，放生已经形成了产

业，让屠夫发了财，实际危害了更多的生命……很多人以各种各样的理由批评放生的行为，这些也确实是放生中存在的问题。在很多方面我们也应该去改善，包括放生的方式、放生的地点、放生的时间，这些都应该用智慧来观察。但不能因为存在这些问题就不去放生。虽然是有一些问题存在，但我们可以找到解决的方法。



当然，有些人很简单地出点钱，怎么方便就怎么放了，这是不负责任的态度，这样肯定是不妥的。我们放生时首先应该考虑：要放哪些动物？放到什么地方？

这些物种是否适合当地环境，等等。有了各方面充分的考虑，我们不敢保证百分之百不会有害，但也大概率能有机会救护这些生命。所以，正确地放生非常重要。

放生的意义和功德在这里不用多说，我想大家都清楚。近三十年来我一直提倡放生，自己也很有意乐参与，这对我来说是非常有意义的事。我们每个人最恐惧的就是死亡，其他众生也和我们一模一样。这个世界上，最宝贵的就是生命。对于生命，凡是保护、爱护的行为，我们都应该随喜；而对生命进行威胁、践踏、摧毁的行为，我们都不能容忍。所以，放生的确是非常重要的、非常有意义的。

从世间法来讲，放生有着诸如令人身体健康、延长寿命，或是升官发财、子孙满堂等很多功德。汉传佛教的莲池大师、弘一大师等许多前辈大德都讲过放生的各种功德，大家可能也看过。我们一定要知道，放生的功德何其不可思议，而且这样的功德在我们即生当中是能

得到的。我们身处这个末法时代，很多人可能多病、短命，这种情况下，放生是最有益处的。

《譬喻经》中有这么一个公案：有一位国王，因为母亲病重，就召集全国上下的婆罗门出主意治病。有婆罗门告诉国王，杀死一百种动物和人的生命进行祭祀，就可以延长母亲的寿命。正当国王按婆罗门的要求将要杀的众生驱往祭坛之时，释迦牟尼佛携众眷属挡在国王面前，做了这番开示：“如果想获得粮食，就要精勤耕种；如果想获得财富，就要行持布施；如果想健康长寿，就要慈悲众生；如果想获得智慧，就要认真学习。要想得到这些结果，就应该先种下相应的因。用杀生的方式来求长生，只会离生路越来越远。”佛陀告诉国王：“若人寿百岁，勤事天下神，象马用祭祀，不如行一慈。”意思就是，如果有人想活到一百岁，即使精勤地承侍全天下的神灵，对寿命延长也毫无作用。真正有用的是发慈悲心，哪怕放一条生命，也有无量的功德。后来国王依佛陀的教言而行，果然

使母亲的病症得以消除。⁸

因此，我们作为佛教徒，一定要重视放生。在这个世界上，有很多人不但不去救助生命，反而把杀生当成祈福延寿的方法。大家可能知道，现在有些地区和宗教，认为杀生越多越好。像尼泊尔的印度教，有一个兴盛了数百年的传统，每五年就要做一场大型的杀生祭祀。2009年的祭祀中他们在一两天内杀了三十多万头动物。2014年，同样的祭祀又一次举行。大家看看这些照片，来自尼泊尔和印度的两百多万人参加祭祀，将牛羊和其他动物集中起来全部宰杀，据说有五十多万条生命，现场尸横遍野。尽管全球的动物保护组织一再反对这种行为，但持续数百年的传统很难改变。他们认为这种残酷的杀戮是为了供奉嘉蒂麦女神，可以给自己带来好运，带来健康。但其实这是非常不合理的。用杀害生命的方式怎么可能延长我们的寿命呢？绝对不可能的。这种杀戮是非常可怕的，但世间有很多人就是热衷

8 《法句譬喻经·慈仁品》

于杀生，现在世界上灾难频发，是否有杀生的报应，虽不敢绝对这么说，但我认为确实有一些关联。

相比于这种杀生献祭，印度的另一个宗教叫耆那教，就非常注重保护生命。我在美国耶鲁大学交流时遇到过几个信耆那教的学生，他们介绍自己的动物保护意识的时候，我真是非常随喜。在他们的教义中，任何动物都不能伤害，而且教徒都要吃素。2014年，印度一个以耆那教为主的城镇，在两百多位耆那教徒的积极倡议下，成了世界上唯一的一座全素食城市。耆那教在全球有约500万信徒。在这个世界上能有这样一部分人，不但戒杀，而且吃素，这是非常好的。

在座各位也应尽量以素食为主。素食一方面确实对健康有利，另一方面也对其他众生的生命有利。如果你吃一天素，那这一天全世界所有杀戮的罪业你都毫无沾染；如果一年中坚持素食，那这一年里全世界的杀戮血腥都跟你没有关系，这是非常重要的。

有些人担心，吃素会不会营养不良、不利于健康？

其实不必有这种顾虑。很多人认为多吃肉才对身体健康有益，这其实是一种颠倒的观念。我以前研究过这方面的资料，早在 1956 年，美国发布过一份全民饮食建议，限于当时的研究水平，建议中认为高脂肪、高蛋白的肉、蛋、奶类食物对身体健康有益。于是，这种饮食结构就被大众广泛接受认同。但过了几十年，研究机构逐渐发现，吃肉越多的人越不健康，而且癌症患者不断增多。1994 年，世界卫生组织基于最新研究，开始提倡以素食为主的健康饮食结构。但过去错误的饮食观念已经形成了一种惯性模式，多年以来很多国家模仿西方的饮食习惯，认为多吃肉类有利于健康，这是一种盲目的跟从。事实上，西方人现在也在努力纠正不良的饮食结构，因为肉食已经对他们的健康产生了明显的不利。在北美洲，每四个人中，就有一人死于癌症。现在已有许多临床证据表明癌症与肉食之间存在相关性。随着物质生活水平提升，现在都市中的“文明病”越来越高

发，其中许多疾病都是肉食过多引起的。

相反，素食中完全具有人体所需的营养成分。尤其是植物中的膳食纤维，以前不被重视，后来证明对于我们的健康非常重要。它可以帮助我们畅通肠道，预防许多疾病。所以，科学的素食其实比肉食健康得多。有些人觉得光靠素食营养不够，我经常跟他们开玩笑说，你看牦牛不吃肉却那么壮，猪不吃肉却那么肥，所以，不用担心你吃了素会变得太瘦。（众笑）

推广健康的饮食观念非常重要。我希望佛教徒能尽量以素食为主。素食观不仅体现了我们的慈悲心，也有利于我们自身的健康长寿。大家可以看到，汉传佛教中的很多高僧大德，虽然一直吃素，却特别长寿。像本焕老和尚，世寿 106 岁；现在的梦参老和尚也有 100 多岁了，净空老法师也是高寿；过去的虚云老和尚更是活到了 120 岁。所以，我们完全有理由认为，素食对慈悲心有益，对长寿也有益，以后应该尽量倡导素食观。

如果我们一直吃肉，一辈子可能会吃掉很多生命。我以前看到新闻上说，一个人如果活到 80 岁，一生中平均会吃掉 8000 条生命。你们生活在海边的人，也许会远远超出这个数量，一生中吃掉 8 万、80 万条生命都很难说。所以，我们需要好好地忏悔。虽然过去因为没有信仰，没有遇到佛法，不知道生命的重要性，但既然现在知道了，就该当机立断，不再杀生，而是用慈悲心来爱护众生。虽然我们以前在这方面可能犯过很大的错，但今后完全可以改邪归正，做一个对众生善良无害的人，做一个时刻具有慈悲心的人。

我们曾经因为无知愚痴，修行上有些地方做得不是很好，所以现在更要尽量地帮助众生，尽量放生护生。放生的方式我就不多说了，大家应该都会参照仪轨。放生时一定要念诵诸佛菩萨的名号，还要用甘露丸和经书做加持，这些也是很重要的。我以前写过一篇《放生功德文》，这里面有一些放生的注意事项，讲得还算比较细致。希望大家以后放生要做到如理如法，

放生过程中可能会有一些困难和不方便之处，但我们都要尽量去解决，因为每个众生的生命都是那么的重要。我们如果有机会，哪怕一年当中能放一条生命也是非常好的。



今天特别感谢在座的各位，希望大家以后多多参与放生。我今天开示的内容就是这两个方面，一是大家要在有生之年变成很好的修行人，应该着重选择一个法门好好修行，其他的法门也可以学习了解；二是尽量放生，这个世界上最宝贵的是生命，动物的生命跟人类的

生命有同样的价值。我们要爱护其他众生的生命，只要有能力，哪怕是一条生命我们都应该尽力去救助。

有时候我会放一些鸟雀，让它们飞回天空，回到大自然的怀抱，我心里就会有说不出的欢喜。有时候我会放鱼类，把它们放回水中，看它们一条条自由自在地游走，那时候也会非常开心。有时候我会在藏地放一些牛羊，把它们从人间地狱般的屠宰场里救出来，的确令人特别开心。说实在的，现在世间各种天灾人祸频发，跟人类的杀戮脱不了干系。人类如今在杀生方面，可以说是不择手段。你们应该知道，以前一个渔夫能打到的鱼其实不多，而现在的海洋捕捞技术，一次就会把大量的众生全部捞出来，非常可怕。在这个时候，我们佛教徒的力量虽然微薄，但我们心是很强大的，所以我们要发无上的菩提心，修持大乘佛法，持之以恒地行持善法，要从整个人类、整个地球的层面做出自己的贡献。

所有的功德中放生功德最大，所有的过失中杀生

过失最大，这是龙猛菩萨在《大智度论》中说的⁹。如果我们能把一个众生保护起来，这份功德其实就已无量无边。所以，我希望大家能把佛陀的慈悲心作为我们修行的重点，作为我们在世间一切行动的依靠。大乘佛教的真正教义，归根结底就是利益众生和度化众生。我们如果能把一个生命真正度脱到轮回的彼岸，就是最究竟的度化众生；如果我们还做不到这样，那么暂时让他离苦得乐，超离死亡的威胁，这也是一种度化众生的方法。

今天这场开示就讲到这里。接下来你们有什么问题我们可以共同交流。

9 《大智度论》：“知诸余罪中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”



现场互动

问：我有一次在意外之下差点无常了，但那个时候不知道该祈祷谁。印光大师说临终时要祈祷阿弥陀佛，可我观不起来。自己也觉得应该念金刚七句祈祷文，或者上师如意宝的祈祷文，但当时很混乱，所以想请问，自己修得不到家，担心无常的时候怎么办？

堪布：遇到这种情况，不论阿弥陀佛也好，莲花生大士也好，自己对哪一位本尊有极大信心，都可以祈祷。这在汉传和藏传佛教中都有相关的传承和密意。实际上，当人的信念真正达到极点，对上师、对本尊有坚定的信心，不管是离世的时候，还是平时遇到危险困难的时候，都可以向他们祈祷。依靠

这些圣尊不可思议的加持，一定可以获得暂时和究竟的利益。

问：我的第一个问题是，您说过学习中观和因明就可以生起定解，我也希望自己增上信心，但是我看不懂，该怎么办？第二个问题是，我现在在修加行中的磕头，但不太修得下去，请问有什么办法？

堪布：我刚开始学中观的时候也特别费劲，看很多遍还是不懂，于是就不断向一些法师请教。有些法在刚开始学的时候确实特别难，但如果把它当作一件非常重要的事，反复研究，就会越学越明白。只看一遍是很难通达的。我们看小说、看电影，通常一遍就能看懂。现在很多年轻人喜欢看韩剧、看好莱坞大片，这些你们都没什么看不懂的，然而遇上因明和中观就看不懂了，实际上还是功夫没下够。因为这些古代的论典内容都是关于万法本质的思想体

系，仅仅看一遍，跟我们的分别念不一定能相合。但是电影、小说的创作者都知道大众的喜好，自然让你容易理解。要学懂中观和因明，主要还是得下功夫。

关于修加行的困难，其实我们都是是一样的。有时候磕头很累，尤其夏天天气炎热的时候确实不容易坚持。但是，在修行当中，磨炼自己的意志是很重要的。古代有些大德一生中修了很多遍五十万加行，而我们现在修一遍都感到非常困难。其实修行人应该去做常人做不到的事，这十分重要。如果让你一路磕长头到拉萨，你肯定不敢想象。但在我们藏地，有很多人在那么高的海拔上，三步一拜，一直拜到布达拉宫，拜到觉沃佛像面前。我在去西藏的路上，也遇到过磕长头的人，他们不管下雨下雪、日晒风吹，越过几千公里，哪怕翻山越岭，都一直磕着长头。如果他们可以做到这些，那我们在舒适

的环境里磕十万个头其实也是可以做到的。要是磕大头实在不行，就磕小头。人的意志在没有得到磨炼的时候，就会服从原有的习气。但我们作为修行人，如果连十万顶礼都完成不了，自己应该有一种惭愧心。其实只要心的力量增上，什么都是可以做到的；但如果心的力量不够，做什么都会觉得好累。所以，要不断地努力，修行就是长期磨炼心性的一种过程。

问：《醒梦辩论歌》里讲了醒梦一如的道理。我们在日常生活中该如何践行醒梦一如？虽然知道人生如梦，但我们具体应该怎样做？

堪布：在真正的意义上，人生确实是一场梦。但如果暂时还没有了达其中的意义，那么梦就是梦，醒就是醒。所以现阶段我们可能在理论上知道生活如梦一般，但在感觉上还是会有一定差别，这需要我们不

断地修行。到了一定的时候，面对真实发生的事，也不会太在意，就可以感觉到人生是一场梦。如果没有经过长期修行，虽然口头上可以讲这个理论，但实际上还是会有很大差别。

问：我是澳门理工学院教职工家属，想请教您两个问题。第一个问题是，我们在修行中，有时会遇到身体、工作、经济或者家庭方面的违缘。很多人平时可以坚持下去，但碰到违缘，心力就很容易退失。我们该怎么增上心力，把违缘当作助缘，在菩提路上不退失？第二个问题是，我们应该如何在生活中修自他相换？碰到一些比较自私自利的人，我们修行人该怎么用自他相换的方式跟这些人接触？如何在扩大心量随顺众生的同时，又不失去对善恶因果谨慎取舍的原则？在这方面应该怎样去把握？

堪布：这两个问题都提得很好。的确，很多人在快乐、

顺利、各方面因缘具足的时候，闻思修行都很不错，但一遇到违缘，就坚持不下去了。所以有时候我真正感觉到，能长期坚持修行的人是非常坚强、非常了不起的。有些佛教徒中途退失了，因为经济有困难、因为家庭不支持、因为工作特别忙、因为生了孩子、因为家里老人去世、因为政治背景不方便、因为孩子读大学……各种各样的情况都有。有些问题可能会让我们觉得无能为力，但如果遇到问题就退失，我们出家人也可能会因为各种各样的原因而脱下僧衣，或者放弃讲经说法。我们也面临着很多困难的情形，但仍一直在努力坚持着。像我自己，不管遇到什么事，讲法都是放在第一位的。在学院的时候，不管来了什么样的高官、什么样的高僧大德、什么样的重要会议，我都不管，每天必须讲一堂课，什么也干扰不了，这是我自己最坚定的信念。我在外的时候也是这样，除了讲课，其他事情都不重要。这次来到澳门只有两天的时间，接待

方说这里有很多寺庙和景点。我没来过澳门，按理应该多去了解了解，但时间上有一定的困难，所以我只想保证昨天和今天的这两堂课，这个才是我最看重的。所以，很多情况取决于我们对待事物的价值观和重视程度。如果你对学习佛法很重视，有些违缘表面上似乎没办法度过，但是实际上你会发现并没有那么严重，也不是非退不可。如果遇到困难就退却，在我们的一生当中，导致退失闻思修的事情可能非常多。就像我们出家人，有时候会遇上疾病，有时候会遇上外在的各种障碍违缘，但我们一直扛着。多年以来，我唯一的坚持就是讲经说法和自己的修行这两件事。虽然不知道能坚持多久，但撑到实在撑不下去时，也不会有遗憾。所以，当违缘发生时，有的情况实在无力对抗，但有的情况只要我们去争取，也可以化险为夷。这个时候就需要我们努力坚持。



关于第二个问题，自他交换是菩提道里很高层次的修法。如今对于经济利益和日常生活，全世界绝大多数的人都是以自我为中心的，这就是世间的价值

观念。如果要求我们把自己的利益全部出让给别人，别人的损失全部由自己来接受，从世间价值观的角度，确实有很大的困难。我们修自他相换，是一个逐渐去实现的过程，并不是要求在今天就把一切放下，生意该亏就亏，什么都不要，让给别人去享受，这些现在可能是做不到的。我们作为大乘修行人，虽然暂时没法做到全然自他相换，但在一些关键的问题上应该尽量想到众生的利益，在力所能及的方面做到。毕竟我们是学习大乘佛法的人，理应为众生付出自己，哪怕先做一部分也可以。有一次，我们那里一位修行人说自己要安住一会儿，旁边另一位修行人就开他的玩笑，说：“你可不要太骄傲，以你的水平有什么好安住的。”他说：“我哪怕只能安住一分钟，这也是我的了不起之处，你也不应该不为我高兴。”同样的道理，我们哪怕能为一个众生稍微修一点自他相换，也是很好的。我们做不到像释迦牟尼佛在因地时那样，把身体都布

施给别人，但即使能做一点点，也是非常有功德的。所以我觉得，在自他交换方面，我们应该尽心尽力。在对抗违缘方面，就更要努力。只要努力，你会发现所谓的违缘其实并不是那么严重，只不过在自己的意识中被放大了影响，其实可以找到很多变通的方法。

问：佛法修行应该有什么次第？上师和弟子分别应该具备什么样的条件？另外，我看过书上说，阿底峡尊者给仲敦巴尊者留下教言：舍弃世间心，修菩提心。应该怎么去理解这句话？

堪布：你的第一个问题是关于佛教的修行次第。以我们藏传佛教的一些修行体系而论，首先要具有贤善的人格，此基础上，再修人身难得、寿命无常等，先令自私自利的心慢慢退下来，然后再利益众生，以这样的次第，出离心和菩提心就能一步一步逐渐增

上。就像幼儿园、小学、中学、大学的顺序，这样循序渐进，最后就可以学修佛教最高的法门。这些次第在我们的法本上都可以详细了解到。

第二问题，作为一位合格的上师，应该具有清净的戒律、精通佛法的智慧、利益一切众生的大悲菩提心、对弟子的慈悲心、自心极其调柔，以及其他等条件。而作为佛弟子，有不同的层次，比如声闻乘的佛弟子，至少要看破世间，不能贪恋世间的荣华富贵。如果是大乘佛教徒，那至少也要有一颗利益众生的善心、菩提心。所以，佛弟子的层次并不相同，这些在我们的书本里也有非常清楚的介绍。因此，大家要一步一步地深入学习。

第三个问题，关于阿底峡尊者对仲敦巴尊者说的舍弃今世和要修持菩提心。舍弃今世是小乘当中的修行基础。如果我们整天想的是今生的工作、感情、家庭、生活，这对修行会有很大的影响。所以，我

们对世间法不要太过贪执。当然，要做到完全不贪执，对于在家人有一定困难。我们修行人刚开始不能要求过高，否则达不到的话，很容易产生厌烦心，要从合理的程度做起。虽然有些标准我们目前达不到，那也不要紧，先从能做到的做起。要是我们刚开始就像米拉日巴尊者那样把所有事情全都放下，班也不上，饭也不吃，那是违反常情的，佛教中也没有这样的要求。

应该一步一步来，比如想做到不吃肉，可以先尝试一个月中三天不吃，看能不能做到。如果三天做不到，一个月有一天不吃肉，应该能做得到。就这样一步一步去做。如果一天念一部《金刚经》做不到，那一天念一遍《心经》应该能做得到；如果一天念一万遍阿弥陀佛名号做不到，那念一百遍应该能做得到。我们不能太懒惰，懒惰就无法好好修行，但有些人刚开始过度精进，也容易退失，所以最好是循序渐进。这是关于舍弃今生。

阿底峡尊者还说要利益众生，发菩提心。阿底峡尊者是 大乘佛教里的榜样人物，他曾去往印度尼西亚依止金洲上师，从而生起了菩提心。听说当时的那个地方还在，有机会我很想去朝拜。阿底峡尊 者对藏传佛教的贡献非常大，也在汉地广为人知，因为他是真正为利益众生而发起了菩提心的。这对每个修行人来说都是极其重要的事。所以要生起大乘利益众生的菩提心，这是阿底峡尊者对后人的一个期望。

问：我早上做功课喜欢念诵莲师心咒，请问莲师心咒有 没有手印？

堪布：莲师心咒没有其他的手印。如果一些修法的手印不会，只要合掌就能代替所有的手印。有些人可能不太会结手印，合掌是所有手印的根本，因此做任何祈祷和修行时，只要合掌就可以。

问：我想提三个问题。首先，刚才上师讲了学习要有次第，我觉得自己深入思维法义时在理论上很薄弱，想请问一下五部大论跟前行的次第是怎么样？是不是应该在学前行的同时把五部大论学起来？还是在前行学完了之后再学五部大论？另外五部大论之中应该先学哪一部比较好？

第二问题是，有一位师兄本来跟我们一起学习加行，但后来他的上师根据他的根基给他传了大圆满，他就退出了我们的共修小组。我们劝他，上师说过一定要打好加行的基础再去修高法。但是他说，我今生虽然没有修加行，但是你们怎么知道我前世没有修过加行？所以我们也不知道该怎么去反驳他。

第三个问题是，《大圆满前行》里唐巴比丘和美女饿鬼的公案，都讲了因为没有把心转为道用，所以转生到了恶趣。所以想请教上师，怎么把心转为道

用才是如理如法的？



堪布：第一个问题是关于加行与五部大论的关系。对于加行，只要对佛教有信心，就可以修行；但如果从生起智慧的标准来进行修行，最好应该有一些理论的基础。藏传佛教的五部大论，包括光明如来藏、中观空性等很多方面的甚深道理。如果有了五部大论的理论基础，修加行会修得更好，念佛也更能懂得其中的意义。而且当你有了大量的理论功底，学佛就不容易退转。所以，关于加行和五部大论的关

系，加行主要侧重于修行方面，如果再有一些五部大论的理论基础，二者就能相辅相成。五部大论相当于我们的学术课题，是研究性非常强的一套理论体系，非常重要。



第二个问题，那位道友说，即生没有修加行，但是你怎么知道前世没有修？那个时候你应该反问，你怎么知道你前世修了呢？对吧。其实他那句话在我们五部大论的因明辩论当中，犯了一个很大的逻辑错误。就像我即生当中很贫穷，不能推导出我前

生很富贵这个结论。这在逻辑上有很大的缺陷。但你这样驳斥，他可能也不会认同。有些人本来自己在好好修行，但由于其他的某些上师，把你从原先的地方引出来，然后又把你扔在那里，也不好好带你，最后你就这么变成了一个孤儿。这种现象非常多，我也确实觉得这样的人有点可怜。

至于第三个问题，修行中该怎么把心转为道用。其实修行是长期的，也是很艰难的。你们在大城市中还能坚持不断修行，我觉得真的很厉害。有些人既要忙工作又要忙家庭，还得照顾老人孩子，甚至要去听节课也得忍受堵车穿过整座城市。面对各种压力，不断坚持努力修行，确实非常不容易。所以我们在修行过程中，要是遇到一些不如法的现象，就需要依靠自己的发心之力。其实，想要把心转为道用，包括贪嗔痴等烦恼，只要我们拥有一颗对佛法、对众生的虔诚之心，一切都可以转为道用。

问：现在港澳地区有很多灌顶活动，每次一有上师来安排灌顶，就有很多人去接受。我看到很多师兄，在受灌顶之后其实对那个修法并不是很理解，但他们还是一直去受。请问按藏传佛教的观点，是否应该先有很好的基础才能接受灌顶，还是只要对那位上师有信心就足够了？

第二问题是我帮其他朋友问的，想请教仁波切对他教派，比如天主教、基督教的看法。谢谢！

堪布：这个问题问得很好。其实灌顶是对某个修法的一种开许，就像一个商店开业要举行一个活动一样，放了鞭炮就表示今天开业了，但开业之后商店里还要有人上班卖东西。所以，如果一个仁波切给你灌了一个观音法门的灌顶，之后你还需要得到观音法门的修法仪轨，要知道怎么修。而且，得到灌顶以后要守持哪些戒律，这也需要了解。实际上，灌顶表示你进入了密法。密法中有十四条根本戒、二十五

条戒、五条根本戒等不同的戒律要求。通常上师灌完顶之后，会要求弟子遵守相应的戒律、修持相应的法门，还会规定修法的数量。灌顶只是进入修行的一个开始，后面还应该有修行的延续。然而很多人求灌顶的时候，并不知道这位上师到底是谁，只要听说有灌顶就去。按理来讲，至少也应该了解这位上师来自哪个地方、他的修行怎么样、他有没有得过这些灌顶和传承、在当地的影响怎么样、他的人格怎么样……这些在接受灌顶之前应该先进行一些了解。不要先受了灌顶，然后再去打听。现在很多人只要看到广告“某天在某某中心，有某某仁波切进行长寿灌顶、财神灌顶”，根本不观察就去接受，灌完之后又去怀疑：这个仁波切会不会是个骗子？这是不合理的。应该提前观察清楚，再去求这个法，这点很重要。

第二个问题，天主教和基督教，都是非常重要的宗

教，尤其是对西方世界来讲。我在香港和泰国，多次参与佛教、天主教、基督教、伊斯兰教、道教这些宗教间的相互对话。对于每个宗教自身的观点，我们可以持有自己的见地，但我们同为宗教界，更重要的是要有一些共同推进的事业，比如慈善。任何宗教都可以为人类做一些有意义的事。就像现在某些国家与国家之间的关系，比较敏感的话题不必提及，应该多多寻求相互合作的机遇。同样的道理，宗教之间可能存在个别的观点分歧，我觉得教义是可以有不同的。在我们藏传佛教里，一些教派之间也会有差异。比如我们的白玉派和竹钦派，一些仪轨的念诵方式就有不同，但大家都属于藏传佛教。所以，我认为宗教和教派间可以求同存异、互相学习。我听说你们澳门有些寺院里，关公、孔子、观音菩萨、释迦牟尼佛，全部都放在一起供着，这样也很好，我们应该有一种包容的心态，对吧？

问：我之前一直学习净土，后来又学习加行，觉得都很殊胜。我想请问如何将净土法门和藏传教法相结合，让他们能够圆融无碍？当我分享金刚萨埵忏悔法门时，很多汉传佛教的佛友一时间不太容易转变去念咒，觉得念佛就好了，所以想请教您该用什么方法让他们接受这么殊胜的教法。

堪布：其实不管修什么法门，只要我们自己内心当中没有隔阂，都可以圆融。比如今晚在这里既有显宗的地藏殿，也有密宗的白玉派，我们大家在同一个殿堂中学习同一个佛法，心中应当毫无隔阂，因为解脱的目标是一致的，诸佛菩萨的加持是一样的。作为大乘佛教的修行人，我们甚至要把所有众生都视为佛陀和本尊的化现。只要从对众生的慈悲心、对诸佛菩萨的信心出发，不论修什么样的法门，都是可以圆融的。如果我们内心狭隘，画地为牢，除了自己的法门、自己的上师，其他什么都看不惯，

这样会活得很累。我并不要求谁去改变自己主修的法门，如果你原来修的是阿弥陀佛，一辈子这么修就很好。很多人一门专注修密宗、修净土宗、修禅宗，也有像你这样同时兼容净土和加行，净密双修的，都是可以的。就像黄念祖老居士，他是净密禅三宗同修。不管怎么样，要修一个法门，就要诚恳地去修，不要只做表面功夫，更不要去诽谤他宗，这样的话我们的修行就会很快乐。然而，现在汉地和藏地个别修行人对于宗派问题处理得不是很好，道场之间也偶有矛盾。同时，有些佛教徒由于缺乏学习和智慧，遇事特别计较，处理不好人与人的关系，控制不了自己的脾气，经常为琐事争吵，让旁人疑惑，怎么佛教徒的脾气也那么大？我们学佛之后，至少要做到心性调柔，对身边的人不要随意发脾气。要是家人骂我，我就趁机好好修忍辱，先把家人当成是修忍辱的对境。所以，我们要有一种包容的心态，这样修什么法都很容易。



问：我虽然没有什么违缘障碍，但是我心很散，静不下来，总想跑来跑去，见这位师父那位师父。您就是我一直向往拜见的人，今天终于如愿以偿。我对您信心一直特别足，所以，您能不能教我一个办法，震慑下我这颗心，让心安定下来？

堪布：想要把心定下来，应该经常祈祷地藏菩萨和观世音菩萨。如果我们对这两位菩萨时常祈祷，心自然而然就会安定下来，心定下来以后，修行就会很容易。地藏菩萨发过愿，能满足众生的一切意愿。所以，我们以让心安定的愿望来祈祷，心就可以定下来。

问：我们修行人都需要圆满福慧二资。智慧方面我知道应该不断精进学习。对于福报方面，我知道能够进入佛门、遇到殊胜的上师和殊胜的密法、能够长期学下去，都是需要很大福报的。我曾听过一个说

法，做功德的时候，要尝试放下功德心，去生起菩提心，用菩提心去摄持善法，功德会非常大。但我们这样的初学者，在做一些礼佛和发心工作时，第一个念头总是有多大的功德，然后才会提醒自己去生起菩提心。所以我想请问，在这方面有没有好的窍诀？



堪布：要增上福报，同时生起菩提心，我觉得一是要经常祈祷上师三宝；二是要认识到即生当中这样熏习

是多么重要；然后要想到众生的痛苦，这个时候，自己的菩提心就不会退转，而且能够与日俱增。所以，我的窍诀就是祈祷上师三宝、忆念众生苦难、认识修学重要性这三点。

“当科学家千辛万苦爬到山顶时，
佛学大师早已在那里等候多时。”

第 28 场

广东粤秀书院

Yuxiu Academy, Guandong

中国 · 广东

2015 / 6 / 12



科学精神与佛学智慧

INTEGRATION OF SCIENCE AND BUDDHISM

主持人：

尊贵的索达吉堪布仁波切、尊贵的广东粤秀书院瞿院长、各位主办方负责人、各位嘉宾、有缘善信，大家早上好！

欢迎大家来到“科学精神与佛学智慧”的讲座现场。我是今天的主持人——“广东海上丝绸之路文化促进会”的秘书长，非常荣幸能在今天为这么殊胜的讲座做主持人。感谢大家！

在讲座开始之前，我们已经通过视频了解了索达

吉堪布仁波切，在此，我再隆重地向大家介绍一下索达吉堪布：

堪布是当今公认的大德，他精通显密教法，传法的内容覆盖汉藏经典，传法的脚步遍布全世界。他将大量的藏文佛典译成汉文，还将部分汉文典籍译成藏文，大力推动传统文化的继承与弘扬。能邀请到富有智慧和慈悲的索达吉堪布莅临开示，我们倍感荣幸和欢喜！

在堪布正式开始讲课之前，有请本次活动的主办代表作个简单的致辞——有请广东粤秀书院瞿院长，有请！

瞿院长：

尊敬的索达吉堪布，扎西德勒！亲爱的各位来宾，上午好！感恩大家福德积聚，各方因缘和合，能恭请尊敬的索达吉堪布来到这里，作为这次讲座的主办单位之

——粵秀书院，感到无比荣幸。

今天大德为大家开示：科学精神如何融入佛学智慧，从而带来社会的良性发展。我们以至诚感恩之心，再次以热烈掌声恭请索达吉堪布！祝愿讲座圆满、吉祥！

吉祥如意！

主持人和瞿院长穿着白色的衣服，我穿着红色的衣服，工作人员穿着蓝色的衣服，在座的各位穿着不同颜色的衣服。这代表什么呢？代表现今时代既有多元文化，也有主题文化——有科学精神的文化、佛教智慧的文化，以及其他传统文化和现代文化。所以，各位都是文化的弘扬者、继承者、传播者。

今天在此与大家交流的话题——科学精神和佛学智慧，看起来比较深奥，若对科学领域鲜少涉足，对佛教文化也不甚明了，今天的内容听起来是否会觉得晦涩

难懂？如果意义深奥，确实需要精通专业知识，但在座的各位毕竟生存在科学时代，同时，我们生活中都不曾离开过传统文化，尤其是佛教的智慧。因此，今天这个场合，跟大家交流起来应该是轻松的。

科学与佛教的关系

科学家爱因斯坦晚年曾说过一句话：“没有宗教的科学是跛子。”意思是，科学一定需要宗教支撑，否则，它走不远。

我们都知道，科学发展到今天只有几百年历史，而宗教已存在了几千年。所以，想要深层次挖掘人类真正的智慧，必须依靠宗教的思想。否则，仅仅依靠科学的理论、知识和方法，恐怕人类最神秘的主观意识上的许多精神知识无法挖掘出来。

当然，宗教也需要科学的验证，任何一个宗教，如

果跟不上科学时代，经不起科学的观察，恐怕这个宗教也看不清世间的真相。因此，我始终认为，作为一个佛教徒或宗教徒，要与科学相适应。

但从究竟意义上讲，其实佛教根本不需要用科学来论证，因为科学家所观察、所发现、所得到的结论是有局限性的，以有局限性的智慧来印证佛教的智慧，的确有些牵强。

可能有人会问：那你作为一个佛教徒，为什么经常引用爱因斯坦、牛顿、罗素等科学家的语言呢？究竟意义上我没有想过“因为是科学家说的，所以佛教是正确的”，那为什么引用呢？我是无可奈何。因为现今时代人们特别“信仰”科学，如果没有引用科学家的语言，有人会认为佛教所讲的有些内容带有神话色彩、迷信色彩，甚至认为它是一种陈旧、古老、过时的思想。所以，有时很有必要引用一些科学界人士对宗教的评价，以及他对佛教的认识、体验，包括生活中的感应等。

科学对现代社会的影响

科学在很多人眼里已然成为一种“宗教”，虽然科学工作者并未说“科学是一种宗教”。正因为如此，很多企业家，以及宣传自己文化理念的人，常借用科学的名称、科学的名义来宣传自己的思想。

这样的“科学宗教”有好处，也有坏处。科学的确在一定程度上为人类做出了前所未有的贡献，例如走出贫困、趋入物质世界的天堂。今天交通工具、信息工具都非常发达，出行、生活等各方面都极为便利。它们的来源是什么？就是科学，这是科学带来的利益。

但科学也有其不合理之处，比如，科学对于没有发现的事物一律否认，将某些传统、古老的宗教，以及与自己不融合的思想，全部都用“迷信、不科学”的名称将之排除在门外，这是科学的弊病。

1. 科学难以突破的神秘领域

科学只是对客观世界的物质进行分析、判断，而并未分析作为人类更重要存在的主观意识。意识的感应、意识的力量、意识的作用非常强大，可无论科学再怎样发展，目前对意识层面的研究并不究竟。

举例来说，一个人心地善良，具有慈悲心、具有智慧、具有忍耐性，但此类心态很难用科学仪器证明；一个人的人格非常坏，具有极其强烈的嗔恨心、嫉妒心、傲慢心，用仪器来观察时，最多发现此人性情暴躁，心跳不太正常。除此之外，最细微的心理状态，科学到目前为止也无法发现。

2. 科学发明背后的心态

科学发明者本身也存在着差异性：有些科学发明是贪心的体现，发明者的自我膨胀在欲望的驱使下做出的发明有利己害人的现象；有些是在嗔恨心的驱使下发

明的，如原子弹、炸弹、核武器，以及世上很多可怕的仪器；有些科研与当今的生态平衡、环保、节能、节约等理念完全相违，人类在贪欲或愚痴的驱使下，不择手段地挖掘宝藏、开发资源，肆无忌惮地摧毁人类家园，许多人们根本用不到的产品过度地开发，导致子孙后代资源匮乏，无法生存。前段时间有些学者发微博说，现在的核电站很有可能再过一百年会发生核泄漏，倘若如此，一百年之后的人们很可怜。很多发明者只关心眼前的生活，缺乏更为长远的考虑。

因此，在座的各位也应该想到：一方面我们特别相信科学——我也信科学，科学带来的很多神妙知识的确让人叹服；另一方面，这一代人太过于迷信科学。科学也许会带来无穷的利益，但也有可能导致无穷的过患，这些在取舍上还需要智慧。

3. 科学是否一定可信

前几年，有些名人、明星、有钱人，为了延缓衰老，在体内注射一种抗衰老产品——羊胎素，据说使用后不显老，皱纹越来越少，且身体更为健康。但瑞士卫生部的科学家们，利用大量物资进行观察、调查后发现，实际上该产品对抗衰老起不到真实的作用，甚至会引发情绪浮躁等许多负面心理，并会引发身体的各种过敏反应等。



处于现今的广告时代、信息爆炸的时代，如果听说“这是科学家认可的”或者“经由某个检验部门认证且得过专利”，我们便会认为它能百分之百保证人们的身心健康，但有时它的背后可能有很多商人、经纪人联合起来，以科学的名义欺骗众人。

有人说，一些佛教徒打着佛教的幌子，在社会上有许多骗人的现象。我也承认，有些人根本不是藏传佛教的，却以藏传佛教的名义欺骗信众；根本不是我们佛学院的人，仅仅只是去佛学院拍过一张照片，或者跟某位上师一起合过影，就说“我是喇荣五明佛学院的”，然后到汉地去骗人。

类似现象在科学界也同样存在，有些是办假证书，有些是做假广告，有些是做假宣传片，再加上某科学家的题名、某部门的认证书……这种现象在世间非常多。

我们需要的是真正的科学和真正的智慧，若是真正的智慧，我认为可以将其称为“科学”。现在人们

特别相信“科学”一词，似乎想以科学的名义来统治天下；与之类似，如果某地宗教非常兴盛，宗教就成了一种权威。这是很多人需要深思的。

你也可以成为菩萨

今天在座的有很多精英人士，非常有才能、有智慧、有悲心，有一定社会经验和自己的事业，是非常成功的一群人。大家作为公认的成功人士，如何定义成功？既已成功，未来还需要做什么？

从很多企业家的言谈举止中可以看出，他们主要考虑自己的成功、发财，维护自己的利益。当然，在任何时候都想到别人有一定的困难。但我们真正的价值观，以及人生的定位、方向、目标是什么？目标不应该只是生活而已，若只是生活，不一定只有万物之灵的人类才可以做到，牛、羊、马、猪，它们也是早上起来为生活“奔波”，吃草、喝水，晚上也会休息。

我们一定要确立好人生价值观。养活自己、成家立业，这只是小部分的人生价值。在我看来，自己有钱不一定是成功；相貌端严，也不一定是成功。那么，何谓真正的成功？就是对身边的人、对整个社会，说得再大一点，乃至对地球和地球上的所有众生、一切万物，都带来直接与间接的利益，这就是真正的成功者。这也符合于大乘佛教的理念：人生存于世，最主要的价值是帮助他人，这样的人可以称为“菩萨”。

汉地很多人认为，佛菩萨即寺院里供人参拜的雕像，觉得寺院里面的诸佛菩萨很慈祥。实际上佛像只是佛菩萨的一种象征，它并非真正的佛菩萨，真正的佛菩萨其实是心。什么叫“菩萨”？菩萨即“菩提萨埵”——勇敢利益众生、在利益众生方面永不怯懦之人。

其实在座的每一位企业家、每一位成功人士都可以成为菩萨。如果你有一颗利他心，真诚地关心自己的员工、客户，及周围所有相关人士，关心他们身体和心

灵上的苦乐，用自己的智慧、能力、财富等种种资源帮助他们，其实就是在行持大乘菩萨的伟大事业。

四依与四种科学精神

前面简单介绍了科学和佛学，下面为大家分享的是，如何将佛学智慧与科学精神进行结合。

科学的逻辑思维非常严谨、严密，只承认客观事物，而不承认妄想、主观、意识等，这一点与佛教的“四依”非常相似——“依法不依人，依义不依词，依智慧不依分别心，依了义不依不了义”，这是佛教的专有名词。那么，四依如何与科学精神相结合呢？

1. 依法不依人——真理精神

首先是“依法不依人”，此处的“法”，指真理、真相、实相。从科学精神来讲，应该依靠真理而不依止

权威——科学只需依靠客观事实，不应该依靠主观思想。但有时科学也迷信权威，比如“爱因斯坦说什么、牛顿说什么、笛卡尔说什么、布朗说什么”，这就是依靠权威。并非因为某人讲过，所以百分之百正确，爱因斯坦的部分思维和观点也被很多后人所推翻。因此，科学需要依真理不依权威——依法不依人。

佛教中依止的是什么呢？就是客观的真实意义，而无需依靠某个人，“因为他是名人，他是有钱人，他是有地位的人”，这不合理。释迦牟尼佛也曾说：对于佛陀的言教，不要因为对佛陀的恭敬心而接受，你们应像锤炼金子般，多次用智慧来观察，如果觉得有道理，可以接受；如果没有道理，不要接受。

2. 依义不依语——本质精神

“依义不依语”，依靠意义而不依靠词语。真理分为本质与现象两种，有时真理会用语言进行夸张，但有

些真理也有其真正的本质。意思是要依止真理的本质部分，不要依止现象，现象会随着人们的意识、历史、文化和思想的变迁而改变，我们需要的是真正的本质。

3. 依智不依识——觉悟精神

第三是觉悟精神。何为觉悟精神？在抉择本质问题时，觉悟较高之人所抉择的是正确的，觉悟较低之人所抉择之理不正确。所以，只依靠觉悟的精神，不依靠分别心识。

科学家有其智慧的觉悟，但是否所有人自认为的全部都是真理呢？不一定，觉悟较高之人所认识的真理相对可靠。依靠智慧不依靠分别心识很重要。

4. 依了义不依不了义——顶尖精神

最后，觉悟的智慧也分层次，要依靠了义，不依靠不了义。何谓“了义”？即最顶尖的精神。



精神层面有低级的、中等的，也有顶尖的，比如课程分为幼儿园课程、小学课程、大学课程；大学课程当中，有西方模式的课程，也有东方模式的课程。其中，有些是由顶尖的学者所编著，最为可靠，可称为“了义”。其他不了义、不究竟的思想和意图，应暂时统统放下。

综上所述，佛教的“四种依止”，我认为在科学界可称为“四种精神”——需求真理的科学精神、需求

本质的科学精神、需求觉悟的科学精神、需求顶尖的科学精神，若能将此四种科学精神应用在科研领域，堪称完美。

六波罗蜜多与六种精神

再者，我个人认为，佛教中的“六波罗蜜多”，从科学理念或者从企业理念的角度，也可诠释为“六种精神”：布施是给予的精神；持戒是道德的精神；安忍是坚强、顽强的精神；精进是勤奋的精神；禅定是一种凝聚力的精神；智慧是利他的精神。

包括科学家在内的任何一个人，给予的精神需不需要？需要；道德的精神需不需要？需要；坚强的精神需不需要？勤奋的精神、凝聚力、智慧需不需要？都需要。这六种精神值得很多人认真考虑。因此，我想简单分析一下六种精神，这在科学上也同样需要。

1. 布施——给予精神

实实在在为社会做事的人，给予很重要。我以前看过一本美国畅销书《历史上最伟大的赚钱秘密》，此书中讲到：赚钱最容易的方法归根结底就是帮助别人、给予别人，逐渐自己也会得到回馈与利益。表面上看，给予是舍出去，自己可能得不到，但实际上，无论是财富方面还是精神方面，给予别人的越多，自己逐渐获得的外在资源也会越来越多。

我记得美国石油大王洛克菲勒的传记中写到，他在五十多岁时，身体出现了严重疾患，有人告诉他，你应该重新做些调整。于是，他做了两个决定：第一，从现在开始，心里不能只想着赚钱，否则，可能身体状况会越来越差，于是，他选择过一种比较悠闲的生活，去聊天、唱歌、喝咖啡；第二，多做慈善，资助芝加哥大学、建立基金会……后来他的财富与日俱增，成为世界首富。中国人一般讲“富不过三代”，现在洛克菲勒家

族已经到了第六代，他的家族及其布施精神一直延续到现在。前段时间我看到一本书，里面提到包括比尔·盖茨在内的很多美国富贵家族，洛克菲勒家族仍然位列其中。

很多人可能有疑惑：给了别人自己怎么享用？实际上，布施分为两种，其中之一是给予他人精神上的财富，佛教称之为“法布施”——尽量为他人宣讲真理。

还有一种是财布施。在座的很多老板，有一定的地位、权力，在拥有这些有利条件时，关心身边的人很重要。人身处高位时，对下面很多人的情况不了解，比如员工的工资待遇、平时生活中的困难……有些人确实比较可怜，他们毕竟只是依靠微薄的工资来维持生活。

作为一位真正的成功人士，要真诚地关心每一个人，所谓细节决定一切。当然，细节并非指吃喝拉撒等小事，而是作为企业存亡的关键问题你要考虑，每个人生活中的困难和痛苦也要尽量照顾。若自己实在时间有

限、精力有限，也应安排相关人员经常关心他们。

表面上看来，关心别人好像是对方获得了利益，但为他人付出的力量会返回到自己身上，这是一种规律。但如果只是表面上对他人好，实际上内心并不真诚的话，将来我们感受的果报也会如此。故而，发自内心真诚地关心、帮助他人很重要。

此处所讲的第一层内容是布施。布施很重要，在座的各位拥有物质财富，或者思想上有些能力时，要时常给予他人，这叫给予的精神。

2. 持戒——道德精神

作为企业家，至少大的良心和原则不能破坏，应有基本的道德底线。现在部分企业因为道德观念丧失，出现了“地沟油”“毒奶粉”等现象，在食品安全、饮食健康方面非常成问题。

我去澳大利亚和美国的时候，很多留学生不愿意

回国，我问：“你们为什么不回来？”他们说：“因为害怕雾霾、害怕饮食不健康，在国外虽然生活很累，但饮食比较健康。”其实他们有些人的生活也不尽如人意，但为了健康长寿，还是宁愿留在国外受苦。

现代社会有很多不健康因素。总体而言，每一位企业家要为整个大自然、大环境，以及人类的健康着想；分别而言，作为企业家和成功人士，至少有一个道德底线，我们佛教里讲的十善业¹⁰——不杀人、不偷盗、不说妄语、不说绮语、不要过于贪心、不要发怒、嗔恨……这是非常好的一种规则，也是基本的做人底线，此即为道德精神。

无论何种身份，学校的教职人员、科学研究者、宗教人士等，都需要做一个好人，我们不能保证成为一个百分之百的好人，但至少也要朝百分之八十以上去努力。

10 十善业包括：一、不杀生；二、不偷盗；三、不邪淫；四、不恶口；五、不两舌；六、不妄语；七、不绮语；八、不贪；九、不嗔；十、不痴。或称十善业道。

3. 安忍——顽强精神

如今，企业立足于世很难，上面有很多政策、压力，对下面民众的反映也需要修安忍。职场人士也会面临各种压力、困难、烦恼，好像问题全部集中在你这里，针对着你；家人也无缘无故找你麻烦，跟你吵架，本来没有犯错误，却拼命给你扣帽子，“你怎么怎么坏……”这些都需要安忍，需要一种坚强的精神。若人心坚强，外在的许多事物都无法干扰你，有人大声骂你，你也会很开心地把它当作音乐来听：“唱得很好！”“哇！表演得很好！”

作为真正的修行人、有智慧的人，将外在的各种声音当作一种悦耳的妙音来对待，这是禅宗讲的“明心不坏”，明心不会毁坏的意思；按照密宗的讲法，是“觉悟不扰”，觉悟的心不会被其他人扰乱、不会动摇。在此种状态下做事，每天都会过得很开心。

我看过一些藏传佛教大德的金刚歌，无论身处何种环境，他们都能非常欢喜地对待，不会丧失正念。有时可能身体特别累，但如果心力很坚强也不觉得累，这也是一种安忍，安忍很重要。在任何时候，真心、明心不被扰乱，作为科学工作者也很需要。



4. 精进——勤奋精神

无论做企业或者其他任何事情，都需要勤奋、精进。有些人特别懒惰，一直睡懒觉，醒不过来，睡眠

特别多。自认为这是一种“禅修”，不仅晚上要“禅修”，白天还要“禅修”，我们把这种爱睡觉的人称为“禅师”，爱“入定”的“禅修大师”。

修行人也需要精进，否则，你可能学佛多年，但到最后一无所成，连几本书都没有看过，藏传佛教的五加行也没有修过，阿弥陀佛的名号都没有念过……在这种状态下离开人间，特别可惜。

从世间角度来讲，生活一定要有规律，对工作、对家庭有一种热情的心。有些人在家里做家务很勤快，我喜欢比较勤快的人，太懒惰什么事情都做不了。我们藏地有些男人比较懒惰，女人比较勤快，但汉地也有不同情况吧。

希望做家务或者工作时都要勤快、勤奋；若想修行，也要勤快。精进、勤奋，与成功有一定的关系。我原来写过一本书叫《做才是得到》，没有做就得不到。有些人特别懒惰，不想付出，但很想得到，不好好修行

却想成就，这有一定的困难。

5. 禅定——凝聚力精神

心如果不集中，无论做任何事情都无法成功。从佛教出世间的精神来讲，心要静下来，这叫“寂止”。在座的很多人可能没有信仰，但希望你每天能稍微花一点时间安住、禅修。现在西方国家几乎每个大学都推广禅修，禅修能让身心得以净化。我们的心每天都很浮躁，工作极其繁忙，生活节奏特别快，到最后自己身心疲惫、苦不堪言。不如在每天繁忙的生活中，留出少部分时间令身心放松。

放松有两种方法，如果你有一些禅修的知识，很有必要一天当中哪怕五分钟、十分钟、一个小时、两个小时，将手机处于静音状态，以禅修的方式让心静下来。苹果的发明者乔布斯每天坚持修禅，通过修禅的力量有了许多新的创意。也许我们没有像他那样的大脑，

但至少自己的生活不要一团乱麻、毫无头绪，心要沉静下来。

第二种方法，若没有专业禅修的知识，那么，什么都不思维，只是让心安静下来，这也是一种养生，对身体非常有帮助。心特别狂躁时，会毁坏身上的很多细胞；心处于宁静状态时，具有养生、修心等多种作用。

所以，凝聚力的精神在生活中不可缺少。否则，每天忙碌、奔波，处于一种狂躁的心态，活着的时候从来没有休息过，到死的那一天永远安息，来一个“大休息”，有点可惜。

6. 智慧——利他精神

最后讲一下智慧。佛教所讲的智慧与科学的智慧有所不同，科学的智慧主要是研究外面的物质世界，而佛教的智慧包括了思维。因此，要想解决烦恼，依靠科学非常困难。现在很多高等学校所传授的只是解决物质

问题的这部分知识，而彻底解决人类内心的烦恼、痛苦、焦虑的知识，到目前为止没有。个别大学有宗教系和哲学系，但也并未触及到最究竟的智慧。

我始终认为，现在人类缺少一种最关键的知识——宗教知识或佛教知识。我并非要求你们学佛，你们学不学佛对我没有影响，每个人都拥有信仰自由、宗教自由，但有些道理想与大家分享。

在佛教知识没有进入我们的生活之前，人没有任何信仰，每天活在迷茫中，不知为何而活。一旦有了宗教的智慧，才知道原来活在世上不只是为了赚钱和成家立业，还可以进一步地去净化和提升我们的思想，当人类智慧提升到一定境界时，我们会帮助别人、利益众生。利益众生是佛教智慧最重要的思想，哪怕是微不足道的小事，也要尽力为对方考虑，为他人带来希望。

前法国总统希拉克，某天在街头散步，发现有一个小孩一直跟在身后，开始他以为这个小孩想找他签名，

经过询问得知，他并非来要签名——那天天气特别热，这位前总统身材高大，小孩就跟在他身体的影子里乘凉。希拉克特别高兴，回去后连夜写了一篇演讲稿《我愿为你们带来阴凉》。这篇演讲稿很著名，我看过翻译过来的中文稿，其中讲到：如果我的身影能为他人带来阴凉，我也甘愿为之效劳。

表面上看这是一个有趣的故事，但实际上背后隐藏着一种思想、一种文化、一种价值观——用身体、语言、思想来帮助他人是最有意义的事。见到有人身体不适，不管是在医院或是在哪里，我们要去扶一下他；有必要的时候，用我的语言来纠正别人的邪知邪见、谬论；通过各种方式来传递我的思想。这是分别从身语意方面而言的利他方式。如果没有这样的机会，像刚才法国总统那样，哪怕依靠身体的影子、脚印，给别人带来利益，我觉得人生存于世也是有价值的。

在我们身边仍然有很多贫穷的人、可怜的人，人类

并没有去关心他们、垂怜他们，按照大乘佛教的观点，我们不算是菩萨。从世间理念来讲，社会的高层人物一旦忽视了弱势群体，说明他的道德价值观也值得观察。

在当今科学极其发达的时代，拥有剖析万法的智慧很重要；与此同时，要有利益一切众生的悲心、利他心，这更为重要。如果一个人既具足现代科学观察外物世界的敏锐度，也具有观察内心世界的智慧，同时也非常关心所有的物种和自然环境，这种心态极为难得。



因此，今天在座的科学工作者、佛教修行人，都应

树立一个共同的目标——先净化自心，再用我们的智慧和悲心点亮人生的路，同时力所能及地帮助众生。希望每个人在这方面多多努力！

现场互动

主持人：

感恩堪布幽默又慈悲的开示！佛法浩如烟海，今天堪布的开示如智海撷华，短短的一小时足以让我们领略佛法的高度与智慧。科学与佛法，方法不同，然而追求是一致的。最终我们都希望，通过认识世界的真相去为这个世界谋求幸福的未来。

大家听了堪布的开示可能会有一些疑问，接下来的环节，我们会有三四十分钟回答问题的时间，看看下面哪位来宾，哇！这么多！有请笑得最甜的那位女士。

问：尊贵的堪布仁波切，科学技术在究竟上来说，应该也是空性的吧？它既不好也不坏。我的问题是：应

该如何驾驭科学这个工具？

堪布：科学本身确实不带任何正与邪，从技术本身来讲它是一种智慧。科学所发现的有些方面，我觉得它并没有领悟到佛教所讲到的高度。为什么这么讲呢？佛教可以先把某个事物从外在的地、水、火、风的成分开始观察，这是第一步。

第二步，佛教可以观察事物与人的心念之间的关系——我认为是好的，别人不一定认为好，好和坏、美和丑、大和小、热和冷跟众生的主观业力有密切的关系。作为科学工作者，要么说它好，要么不好，有主观意识参与时带有一定的评价。但按照佛教的观点，对某个事物的看法，看待众生业力的好与坏，这是第二种分析方法。

第三种分析，科学家可以将外在的某种物质一直观察到最后的微尘，而用佛教的智慧对此逐一观察

时，最后变成空性。佛教认为空性是进入一种不可思议、无法言说的境界。然而，万法的实相这一点，科学家并没有去观察。所以，科学的技术，以及它所发现、所推测的万物的本相，跟佛教智慧比较起来有一定的差距。

当然，正如你刚才所说，与驾驭者的心也有一定的关系。科学技术掌握在具有善心的人手里，可能会为世界增添非常快乐的光芒；如果这个技术被非法的坏人驾驭，那他也会做出很多不可挽回的事情。比如本·拉登，用他手中的一种科学技术和势力，将美国世贸大楼里面的几千个生命，在短短的时间内全部毁于一旦。

所以，科学技术跟人的动机或者手段也有密切关系。

问：听了“科学精神跟佛学智慧”的演讲后，有一件让

我很遗憾的事情：优秀的精英到国外学习，不想回来的原因之一是对食品安全问题不放心。中国人其实最讲究饮食文化，他们反而不敢回来，这是我们的耻辱。

请您跟我们分享一下：在国内推广素食文化这一块，结合食品安全问题与我们吃素的慈悲心、佛学智慧，怎样去做会更好一点？

堪布：刚才我讲到，有些留学生不愿意回来，确实与食品安全方面有一定的关系。我听浙江大学一位教授的讲座，他说他去日本留学时，日本东京大学有很多来自中国的博士生，但后来只有他一个人回国。

很多人担心饮食问题，不喝水不行，不吃饭也不行，但里面到底加了什么很难说。最根本的就是道德，如果道德出了问题，人们心里只想着钱的时候，很多跟食品有关的工厂、企业，都不得不让人质疑。



从人的身体结构，比如牙齿、肠子等来看，人类非常适合素食。从上世纪 60 年代开始，美国认为肉食对身体好，推广这样的饮食结构，结果中国人也强调像美国人一样吃肉、吃鸡蛋，包括乳制品、牛奶，因为全世界的很多人认为，美国科学发达，美国说了算。后来美国也发现，大多数的癌症跟肉食有关。到了上个世纪 90 年代，美国很想改变饮食

结构，但那时人们形成的固有观念已很难转变。

其实最好是吃素，素食中含有一种植物纤维，能够疏通肠胃，为人类健康带来非常大的利益。正因为如此，汉传佛教和藏传佛教的很多大德、出家人活到一百多岁。我以前写过一本书叫做《藏密素食观》，那时我大量搜集国内外素食主义者的观点，发现很多人并非因为信仰吃素，而是为了健康吃素。

究竟而言，肉食对身体并不是很好，因为动物身上有各种疾病。原来日本发生核泄漏，有害物质进入鱼虾等的身体，进食这些鱼虾时，核辐射释放的放射物质随之进入到人体内，不久很容易得癌症死亡。此外，人类将许多垃圾扔在海里，海中的鱼类因此而吸收了很多有害物质，进而产生疾病；再者，动物在被宰杀时带有一种怨气，在吃它们的肉时，因怨气、嗔恨而产生的毒素以及各种疾病直接进入我们的身体，这是非常可怕的事情。

所以，为了健康建议尽量吃素，如果实在做不到，可在一个月当中吃几天素，佛教认为素斋的功德非常大。



问：非常感恩今天有机会能听您给大家作开示！今天讲座的主题是“科学精神与佛学智慧”，在刚才您讲的内容里面我们发现，科学可能有一定的局限性，但佛法不坏世间法，我们应该去随顺它，还是勇敢

地去颠覆它？用一种什么样的态度更好呢？

堪布：作为人类的一员，无论是否具有佛教的信仰，都没有必要排斥科学，该接受的应该接受，但也不能百分之百认为只有科学说了算。也有些人对宗教有成见，认为宗教是一种迷信；是一种麻醉药、鸦片；宗教只是刺激人类的感官……这样没有必要，应秉持公正的态度。

我个人认为，科学当中有一部分我们应该要接受，不接受可能也不行，你使用的手机、汽车，很多方面都要应用科学的技术。因此，应该要承认科学带来的方便、智慧、利益等。

但也不能完全认为科学是全世界的权威、科学百分之百正确。在其背后有很多没有发现的科学统治人类的手段，科学掩盖真理的阴影，科学给人类身心带来的不健康因素……科学带来了许多无法了解

真相的迷惑。

任何一件事情，应当一分为二去分析。现在有些人把佛教或者其他宗教当作迷信，但实际上他对科学的信仰也是一种迷信。这样不合理，最好以智慧来观察。

问：我的理解是，一切法都是佛法，好像佛经里也有这种说法，那么真正科学的精神——被认证了的相当于真理的这种科学精神，是不是也就是佛学智慧？佛学智慧也就是科学精神？二者并非对立的关系，因为它是一，不是二，真正的科学精神其实是佛学智慧的一部分。想请教您是不是这个意思？

堪布：按照爱因斯坦的观点，他认为真正的科学是不断完善、不断改变、不断发现的过程。后来量子力学问世以后，它的科学精神也是如此。

在座的很多人心目当中的“科学”，也许现在新一代的科学家不一定承认。我们学的物理其实是经典物理学，应该是上个世纪科学家的一些观点，现在新一代的科学家完全把他们的观点推翻了。很有可能现在科学家的观点，也会被 22 世纪和 23 世纪的科学家所推翻。

但佛教的智慧并非“不断地完善”，它所发现的一切万法的真正实相，无著菩萨和龙猛菩萨已经抉择出来了，早在两千多年前的思想那么成熟，许多人为之感到惊讶。不知你们是否有信仰，我个人认为，佛教不一定是科学，科学也不一定是佛教，但二者有相同之处。

问：有些时候在广州或者其他地方放生，我身边有朋友会说：“把它们放到珠江里去，明明会死掉，你这是在杀生不是在放生。”所以我想问一下，当遇到这种情况时，我应该如何向我身边的朋友等人解释

这件事情？

堪布：放生，如果放得不好，可能反而被捞，反而会死，有这种可能，但如果放得好，不存在这种问题。所以，你最好亲自参加几场放生，然后自己观察：哪些情况下它们的生命是有保障的，哪些情况下他们的说法是对的。

有些人不喜欢放生，将所有的过失全部推到放生者身上，“放生没有什么意义，只是让屠夫发财”“放生没有什么意义，放完了以后马上被人捞完了”“放生没有意义，其他众生照样杀生”，等等。

如果是我们自己马上要被杀，对我个人的生命来讲，只要有人能救我，其他都不重要。哪怕是五百个生命当中，能够成功放生一百个，这也是值得的。所以，放生者确实要科学放生、合理放生，你要观察放生的水源、自然环境，要观察放生的地方

对于所放的生命而言到底能否存活。

现在有些佛教徒随便乱放。前段时间在山东威海，有些人把毒蛇放在农民的房屋旁边，最后有大量新闻报道说这是不合理的放生，对周围的平民带来极大的威胁。这也是事实。所以，佛教徒不能因为信心，什么事情都不观察，想怎么做就怎么做，这样不合理。我们应该如理如法地做一些事情。

问：我是做外语教育的，我想请教一下：如何更好地将法布施与我的教育工作相结合？

堪布：做教育的人以丰富的资源来帮助别人，这就是法布施。无论是做外语教育、国语教育，或者藏语教育等，我认为教育就是法布施，将自己拥有的智慧赐给学生。

有时用钱来作布施时带有吝啬心，因为钱也不好

赚，有一定的痛苦，但作法布施时，将曾经所学的知识分享给别人会很快乐，且法布施功德更大。所以，我经常跟一些辅导员讲，若实在没有金钱做布施，可以多做法布施，这是有生之年非常难得的机会。如同佛教中所说，凭自己的智慧哪怕是讲四句法、一个偈颂的功德也是不可思议的。

你做外语教育或其他教育的同时，让人行善、做一个好人，这很重要。现在很多教育工作者，只是把知识和理论讲清楚，并没有教学生怎样做人、怎样发起爱心、怎样行为如法，应该更加重视传授这些方面的道理。

问：我是一个企业的老板，接触佛法后，我觉得佛法的智慧就像甘露般，确确实实非常好。但也有一个矛盾：时间有限，一方面很想学习，可是公司也要治理。我的一些老板朋友们也会开玩笑说，学习佛法会不会影响我们养家糊口、影响公司的发展？



堪布：这个问题问得很实在、很有意义。广东这边也一样，企业老板有很多责任，自己需要养家糊口、需要赚钱，但企业员工的生存也要考虑，这也是作为企业经营者不可推卸的责任。

因此，我认为，有自己的企业管理方法很重要，而在所有的管理当中，最高级的管理是用心管理——若能加入佛教的信仰，管理起来会非常容易。就像我所在的佛学院，现在国家注册的有五千人，因为大家都有共同的信仰，人际关系很容易处理，没有

非常复杂、非常敌对的矛盾。

我认识的一些企业老板、董事长，他们在企业内传递一种知识、一种文化，人心自然而然比较调柔。比如在企业内做一些心灵的培训、坐禅，让大家不要有太多的欲望，跟大家一起做一些感恩的回馈。我们活在世上需要有感恩的心。爱因斯坦在 1943 年的一篇文章《关于财富》中提到，他每天上百次地想要感谢所有为他付出的人。

树立有感恩心的企业文化很重要。感恩谁呢？感恩社会，感恩所有的员工、所有的客户，感恩周围创造良好条件的所有我认识和不认识的人。如果每一个人都有一颗感恩的心，大家在一起工作就会比较容易。所以，以一种高层次的心灵管理方法，让人具有感恩心时，更容易承担起相应的责任。

我现在去一些企业演讲的目的何在呢？很多企业比较迷茫，光是以赚钱为目的，这样是不可行的。

应该承担社会责任，回馈社会。就算对社会起不到大的帮助，如果你的企业有一百个人，让这一百个人过得快乐，也是在利益众生，这是大乘佛教的观念，也是最大的功德。在这种前提下，即使佛教的有些修行实在做不到，一心一意地帮助这些人，也是一种修行。

我给大家结缘的这本书《你在忙什么》，意思是若只为自己而忙，意义不是很大；如果一直为身边的人、为社会忙碌，你的忙碌是有意义的。所以，我每天是为自己忙还是为别人忙？如果为别人，忙一点也值得。

问：非常感谢堪布的开示，如沐甘露！我相信大家都听过这样一句话：哲学是最高层次的科学，而佛学是最高层次的哲学。还有，前两天我在书上看见一句话，是中国科技大学前校长朱清时院士说的：“当科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师早已在那里

等候多时。”我相信不少人都听过这句话。刚才我在想，能不能这样理解：如果科学用佛学来作指引的话，科学会更加有意义，或者少走点弯路。我们能不能听堪布用最直接、最客观的角度来评价刚才说的那两句话？

堪布：刚才你引用朱清时的话，其实我和他有过一次交流的机会，我亲自问过他这个问题：“你在科技大学已经当了十多年校长，似乎对佛教有一些更深层次的理解。你认为‘科学家千辛万苦爬到山顶上的时候，佛教大师早已在那里等候多时’，作为一个科技大学的校长，你是不是对科学没有信心？”

他自己的回答是，他依止过南怀瑾先生，学过藏传佛教的一些气脉明点。在他所研究的领域，他觉得科学无法超越、无法突破的某些现象，佛教已经给出了答案，他把这段话写在文章中。我也问过他：你说了这句话之后，网上很多人开始攻击你，说

“科学家已经落入迷信的网当中”等，你有没有后悔过？他一直很坚定地认为，自己讲得非常对。

中国科技大学在合肥，我去年也去做过讲座，当时我也问了很多老师：关于科技大学原校长的这种观点，你们如何看待？大家始终认为，科学确实是在物质方面的一种发现，在心灵方面的研究到目前为止也是迷茫的。

朱清时院士的观点非常具有代表性，现在科学界，无论是社科院还是中科院，很多院士和科学人士原则上是认可的。当然也有个别代表其他思想流派的人不承认，这也是合理的。但我很认同你刚才所提出的观点——科学有了佛教的引导，对整个人类的进步有非常大的利益。我前面引用的第一句话是“没有宗教的科学就像跛子，它是走不远的”，爱因斯坦说得很对。



所以，我的观点是，如果科学家具有大乘佛教的慈悲观，将来对人类、对整个世界，包括对地球的生存方面有很好的引导；如果具有大乘佛教的智慧观，对微观世界和宏观世界也有非常好的引导。否则，科学仅仅是观察外在的物质，到最后确实也有一定的危险性。

我作为一名佛教徒，对佛教非常有信心，但我也非常喜欢科学，科学的任何领域我都有兴趣去研究和

了解。在书店看到一些科学方面的书，无论是微观科学还是宏观科学，我经常买来学习。当然，我的所学有限，是自学的科学，并不能成才。

但无论如何，我觉得现在这个世界，同时需要有科学的精神和佛教的慈悲。如果科学工作者一味地排斥佛教，认为佛教是迷信，其实这并不符合科学精神；有些宗教人士完全是一种信仰，没有理性的科学和智慧的推敲，恐怕也有一定的困难。

为什么现在西方很多高等学校接受佛教的教育呢？其实背后也有原因。仅仅依靠科学技术还不行，需要有人文精神。

主持人：

谢谢堪布！我知道大家仍有诸多问题，那请关注堪布的微信公众号和微博，下面再一次用热烈的掌声，感谢我们智慧、慈悲、幽默的堪布！

缘起殊胜，今天借着难得的机会，粤秀书院想祈请堪布担任粤秀书院的学术顾问。接下来，有请广东粤秀书院瞿院长一起到台上来，请尊贵的索达吉堪布接受书院的聘任。有请堪布接受聘书……让我们的摄影师记录这富有意义的历史时刻！

也希望堪布经常到广东来，到书院来，让广大的社会人士有更多的机会能接受佛法甘露。感恩堪布！

慈善是一种修行。

慈善的意义在于利他。

第 29 场

青岛慈善论坛

Qingdao Philanthropy Forum

中国 · 山东

2015 / 6 / 17



因爱结缘 向善而行

LOVE UNITES US FOR GOODNESS

主持人：

大家早上好！

今天是一个无比殊胜、美好的日子，我们“爱基金”非常荣幸地邀请到来自全球最大的佛学院——喇荣五明佛学院的索达吉堪布上师，来为我们做“因爱结缘，向善而行”的慈善演讲。

索达吉堪布，怀着仁心善念为汉地僧众译经讲学，不辞辛劳；他著作等身、方便说法、度人无数；他捐资助学、慰问灾区、扶危济困、广施慈善；他到过欧美、

东南亚等许多国家和地区进行弘法、讲学；他曾经与北大、清华、人大、浙大、复旦等高校学子欢聚一堂，帮助大学生探索智慧的源头，浇灌心灵的花朵。在国内外产生了极大的影响。

2006年，堪布上师开始以网络视频等科技手段传法，普降法雨、广利有缘，并发起“启动爱心”的号召，奉劝所有人要向社会奉献一份爱心，关注、关爱身边需要帮助的人。上师也身先士卒，先后建立起智悲学校、小沙弥学校、敬老院、罗科马小学等等。近两年，堪布又拿出了毕生的积蓄，在社会各界慈善爱心人士的帮助下，建起了上罗科马中学，让数千名小学毕业的孩子有机会继续读书。

平常堪布最常教导我们的话，就是两个字——利他，利他就是利益、帮助他人。他老人家说：“我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕有一个人，想办法让他生起一颗善心，我们百千万劫做他的仆

人也可以。”每次想起这句话的时候，我都非常非常感动。堪布就像一盏明灯，鼓舞着我们的幸福人生之路。

今天希望各位放下烦恼，放松身心，带着一颗感恩的心来聆听上师的教导。谢谢大家！

主办今天这次慈善演讲的，是来自岛城著名的慈善团队——爱基金。接下来，让我们以热烈的掌声欢迎“爱基金”的会长上台为大家致辞。

“爱基金”陈会长：

尊敬的索达吉堪布上师！尊敬的各位慈心爱友！今天我怀着崇敬、激动的心情，欢迎大家来到这里一起聆听索达吉堪布上师的智慧之声。

索达吉堪布上师是全国乃至全球深受爱戴的佛学家和慈善家，其博大宽广的慈悲之心和醍醐灌顶的智慧之才，深深打动着每一个追随他的有缘之人。今天我们有幸当面聆听他的教诲，是莫大的荣幸和福报。

青岛市慈善总会“爱基金”，是专注于助学帮教的民间慈善组织。秉承“尊严慈善，让爱传承”的理念和宗旨，开创并实施了“我爱图书角”“爱心午餐”“爱心助教”等多个慈善救助项目。七年以来共筹集善款两千多万，受益师生一万多人次。

今天“爱基金”有机会协助索达吉堪布上师组织这样的一次盛典，将对“爱基金”产生极其重要的意义和影响，这意味着未来将有更多的力量加入助学帮教的爱心奉献中。对此，我代表“爱基金”和广大被救助的师生，向索达吉堪布上师以及在座的各位表示深深的感谢和敬意，并代表“爱基金”向四川甘孜上罗科马学校捐赠善款。

我对索达吉堪布上师所倡导的“利他”哲学深信不疑，并获益良多。多年来我清晰地感受到，所捐的善款或所做的善行，总能以更大的回报反馈给我。这让我深感惊喜，并愿意不断地付出和利他。



千言万语无法表达我内心的感受，最后化作真诚的祝愿，祝愿在座的每一位，能够在上师的教诲中领悟真谛、感悟人生。感谢大家！

尊敬的陈会长，尊敬的各位慈善家、爱心人士，很高兴今天跟大家一起共享慈善之乐。

将爱心的小河流汇入爱的海洋

我相信在座的每一位都有佛性，都会因爱结上善缘，以爱利益众生。其实每个人心中都有一条爱心的小河流，它们潺潺不息地奔向大海，最后汇聚成了爱的海洋。

世上有各种需要帮助的人——贫穷的人、孤寡老人、残疾人、失学儿童；患有自闭症、抑郁症的人，以

及艾滋病人等患有各种身心疾病的人。我相信，依靠爱的力量、爱的作用，会转化他们的生活境遇，逐渐令此等众生获得快乐。

在中国，关于爱的知识，无论年轻人、中年人还是老年人都很关注，每个人都有自己的思维方式，也有不同的表达。在其他民族和其他国家，对爱的探索也有不同的形式。在 2005 年，日本举行“年度汉字”公开投票活动，调查结果发现，在收到的八万多张投票中，喜欢“爱”字的人最多。

对于爱，也许世间人有各种不同的理解，但我认为，当今社会需要的是无条件的付出与奉献，是不掺杂自私自利的、利他的、纯正的爱。今天在座的各位，为了倡导爱心一起共同奋斗，这是非常有意义的事情。

慈善要以智慧摄持

慈善很重要，但慈善必须在智慧的前提下进行，若

是缺乏智慧，盲目地做，很可能到一定的时候，慈善活动会中止或断层。

比如，放生是件好事，但不会放生的人，不考虑生命、不考虑环保、不考虑国家的相关法律，随意买一些生命，然后在大自然的环境中乱放，结果对当地的百姓造成不好的影响，受到各种媒体的谴责，令很多人在内心对放生有了反感，甚至有许多误解的现象。

我们所做的诸多事情，既有负面影响，也有正面影响。但是，在当今信息爆炸的时代，正面影响报道得不一定非常多。你做了多年慈善，社会效应、社会影响都非常好，但最后得到的反馈不一定是正面的，甚至还会因极少数人的言行抹黑整个慈善事业。

藏传佛教对汉地信教群众智慧的提升、悲心的增长、信心的延续等起到很大作用，但很有可能因为极个别别人行为不如法，被各种媒体利用之后，让整个藏传佛教因此受到影响。

前段时间有位记者问我：“有媒体声称，在北京有一条‘活佛街’，住着三十万假活佛，作为一名藏传佛教的佛教徒，您怎么看待？”我当时说，媒体的这种说法我不认可，不要说三十万，哪怕是三万其他民族的人居住在北京某条街上，手续恐怕也不一定很好办。

所以，个别人行为不如法，被媒体夸大其词、添枝加叶之后，对整个慈善事业会造成一定的影响。

以前慈善界“郭美美事件”发生后，有些记者也问我：“作为多年做慈善的人，您如何看待这件事情？”其实这是她个人的行为，不一定代表整体，但有时个人的行为能抹黑整体。这件事情发生后，我们做慈善很尴尬，甚至很长时间都无法正常运行。

总之，做慈善非常好，但一定要有智慧。

这种智慧如何体现呢？即善款的透明度、合法化、规范化、专业化，在善款的运用方面一定要非常有理有

序地、有效地、合理地进行。否则，一旦出现纰漏，就很可能被人利用。因此，任何做慈善的人，一定要尽量地做到合法化和专业化。

现在这个环境，做得特别合法有一定的困难。我以前也在不同场合提过，我们现在没有一个真实的“慈善法”，相关法律、法规也不够明显，若是参照西方国家的慈善理念，因为国情、民族传统文化和法律意识等方面都很不相同，不能完全照搬。按理来讲，美国的慈善做得比较好，时间更久，更为成熟。我以前也研究过，因为在美国有遗产税等相关法律，所以他们大多数的慈善都带有被动性。

比如洛克菲勒去世时，洛克菲勒家族留下来的遗产，百分之七十以上要被政府征收，再扣除个人所得税，最后留给后人的资产已所剩无几。现在大多数遗产，也是百分之四五十以上都会被政府征收。因此，很多富贵的人觉得与其捐给政府，不如做一些善事。而

且，美国政府也不希望自己国家像欧洲那样，少数家族特别富裕，最后对国家政权构成一定的威胁。因此，美国政府全面推动慈善事业。



慈善需要长远、清净的发心

很多人认为，慈善是有钱人的事，钱花不完的人可以做慈善，而其他人不一定要做。我以前讲过：慈善是心。慈善是一种善行、一种修行，每个人有慈善的心非常重要。

一定要把慈善当作一项长远的事业。有些人刚开始特别激动，很想做慈善，但过了两三年、五六年之后，便已退失了当初的热情。做慈善在一两年内做不出什么成绩，至少也需要五年、十年、二十年的时间，最好先要有这样的认知。

我个人而言，以前想做翻译时，计划至少要做十年；后来想去大学讲课，一年、两年不行，我要做五年的计划；2006年开始做慈善，我想至少也要发愿十年。人生只有几个十年，前面的两个十年做不了什么事情——人在20岁之前，没有做慈善的想法，也没有能力与因缘；如果能活到80岁或者90岁，后面的二十年可能也做不了什么，人一般在衰老的时候做事很困难，因此，只有中间的几个十年可以利用。在此时间段内，包括你的精力、财富和地位等各方面的因缘都能具足。

地位也很重要。人有地位的年龄，一般是在30到60岁之间，很多人50岁、60岁之后在家里就丧失了

“政权”，现在我的很多同学就是如此，他们的“政权”被自己的孩子抢夺了。没有“政权”的时候，经济权也没有。所以，做慈善需要政权，至少要有家庭的“政权”、个人的“政权”等，要利用这些权力做慈善。

我们现在正面临种种危机，包括精神上的危机、经济上的危机等。但也有人认为，“危机”是人生的机遇，危机——最危险时最有机会。我们可能觉得做慈善很难，但逐渐会出现很多机缘，有机缘时并不一定要做得很大，一步一步做上来很有必要。

以前我做慈善时也有很多人反对，说世上贫穷的人、可怜的人太多，失学儿童也特别多，根本帮不完。我当时也想过，确实可能越做越难、越帮越多，但后来我看到一个故事，不管真假如何，对我而言启发很大。

这个故事我在其他慈善场合也讲过：海边涨潮时，有很多小鱼被海浪推到沙滩上，当阳光洒向大地，海水

开始退潮，小鱼只能等着干死。这时有一个孩子，拼命地把一条一条小鱼扔回海里，旁边有一个人劝他：“你不要白费力气了，海边密密麻麻那么多鱼，你是救不完的，谁会在乎呢？”这个孩子不管，他一边继续将一条条小鱼扔回水里，一边说：“它在乎，它也在乎……”

做慈善也是如此，至少在五年、十年中，实实在在地能做多少算多少。同时，不要带有个人经济、政治、名声等方面的目的，也没有必要利用世间八法来扩大自己的影响力，这不叫善心，而是有目的的一种包装。

慈善界有很多非常优秀的人，但也有个别人以慈善的名义作秀，有些原来特别坏的人做慈善为自己洗白，有些是为了忏悔，有些想要改变在社会公众面前的形象，有些犯法的人在一段时间做慈善，实际上并不是很真诚，而是带有某种目的。诸如此类的种种情况并不是很好。

不掺杂其他目的，很真诚地哪怕帮助一个学生、帮

助一个人，也非常有意义。

我刚开始做慈善时，曾经收到一位学生的来信，这封信对我的触动确实比较大。当时她给我写完这封信之后，中间延误了好几个月，因为那个陌生人没有及时把信转给我。后来我在门缝里发现一封信，外面用一条哈达包着。我打开一看，从写信至收到信，一个学期已经过去了。她很想读书，但没有钱，她在信里留了邻居的座机，因为她自己家里没有电话。我通过她邻居的座机找到了这个孩子，帮助她完成大学学业。前段时间她出来工作，成为了一名医生，怀里抱着一个孩子，说：“这是我的孩子。”我说：“这么短的时间你已经找到工作了？还有了新的生命，多好啊！”



在座的各位，在做慈善的过程中，心要清净、行为要清净，且方法要尽量合理、专业，如此，我们所做的事情慢慢会被社会认可。即使社会不认可，自己从良心上也完全能过得去，这非常重要。

慈善的意义在于利他

我始终认为，做慈善是一种修行。有些人也许会想：做慈善对自己的修行、修证有一定的影响。确实，在时间等各方面会有所影响，但最重要的意义在于能够利他。

我以前看过一个故事：一位修行人很想在山洞闭关，于是花了很长时间挖洞穴。最后通过努力，挖好了准备住进去时，碰到一位老人对他说：“你可不可以让我住？我现在身体不行，剩下的日子也不多了，我很想在这里修行，可不可以把这个洞穴让给我？”这个人把洞穴让给老人了。后来他还是很想修行，又挖了一个山

洞，结果又来了一个老人，他又再次让给这位老人。再后来，他已是风烛残年，但还是想挖一个山洞，自己好好修行。等他把洞挖好以后，来了一个年轻人，这个年轻人跟他说：“如今你已年迈，所剩时日不多，可能难以修成，能否让我在此修行？”这个人心很善良，把洞穴给他了。

拖着老朽之躯，他再也无力挖山洞。他想：自己一辈子辛辛苦苦挖了几个山洞，都奉献给了别人，即使没有修行场地，这辈子也没有遗憾。想到这里，以三宝加持或者是天地感应，在他面前出现一位本尊，告诉他：现在你的修行已获得圆满。他当下开悟。

发心利他的利益，确实从自己的行为中可以体现出来。你也许没有很多时间修行，但在没有掺杂狡诈心的情况下，不断地努力，真正行持利他的善行，到一定的时候，菩提心、利他心自然会生起。当相续中真正生起了菩提心时，修行的境界、成就的境界就不会很遥

远，到那时，所有的快乐和幸福也会纷至沓来、唾手可得。

著名的寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：“所有世间乐，悉从利他生，一切世间苦，咸由自利成。”世间所有的快乐，从利他而产生；世间所有的痛苦，由自私自利而引发。在座的人都知道，很多眼泪、伤痕，全部都是因为自私自利的心太重而产生的。

做慈善其实是一种享受，是一种快乐，让这种快乐建立在每个人的生活中，甚至建立在从小的教育中，这非常重要。

做慈善的过程也是做教育

做慈善的同时要增上智慧，比如，帮助贫困学生时，不仅是在经济上给予帮助，还有精神上的。佛教讲财布施和法布施，仅仅作财布施还不行，还要想办法让

此人变成一个好人，变成一个善良的人。

财富应取之于人类，用之于人类。很多企业家、有钱人，应该要想：当你来到人世时，你的灵魂也只带有前世的善业和恶业；当你离开世间时，无法带走分文。不要说万贯家财，连最珍贵的血肉之躯也带不走，身体留在殡仪馆，赤条条地离开世间，如影随形的就是相续中的善恶业。其中你所做的善业，相当于是转化成一种能让你带走的“随身卡”，人民币、美金、欧元无法带到后世，但善的力量、善的“储蓄卡”可以存放在你阿赖耶的“银行”里，在下一世“提现”成你的财富、你的智慧。

当然，做慈善时，只是金钱上的付出还不足够。我在藏地或汉地做慈善时，在给予经济帮助的同时，还带有一个条件——让对方必须行持善法、具有感恩社会的心，等自己将来有能力和智慧时，也要同样做慈善。如此成为一种良性的循环，一代一代把爱的接力棒传递下去。



做慈善者自己身心要健康、有修养，同时，要尽心尽力地帮助被资助者理解并延续爱的教育。

爱的教育非常重要。二战之后的德国人，吸取了希特勒的重大教训，从此以后，在他们的学校有爱护动物的“善良教育”，无论是家长还是老师，如果发现有孩子用暴力抽打或者虐待动物，会对他给予相应的惩罚，例如非常严厉的批评等。

其实在中国，佛教确实特别适合做国教。翻开历史时可以看到，唐朝时期佛教如何兴盛，包括皇宫在内的所有地方，百分之九十以上的人都信仰佛教；宋朝有段时间道教比较兴盛；元朝和明朝很多皇帝信仰佛教，尤其是元朝时期，佛教基本上成为国教；清朝的康熙、乾隆等皇帝都信仰佛教，佛教理念成为全民的主流精神、主流思想。然而到了后来，短短几十年间，以儒家、道家、佛家思想为主的传统文化受到了严重破坏。现在很多年轻人的心目中认为：佛教是不是一种迷信？是不是

一种极端的宗教？有这方面的怀疑。但这种观念，我想慢慢也会转变。

困难是走向成功的途径

无论个人还是集体，做善事的过程都是困难重重、违缘众多。但是，有智慧的人应该坚强，不要因为一两次的挫折而感到痛苦、失望，甚至放弃。其实做任何一件事，都会经历折磨，这是自然现象，也是自然规律。若真正了解这个规律，实际上困难只是通往成功的途径。

以前爱迪生在探索的过程中经常失败，一次，有人问他：“你经历过一万次的失败，难道不感到受挫吗？”他说：“我没有失败，而是发现了一万种行不通的方法，我只是在做不同的调整。”很多人一件事情不成功，就认为“我已经失败了”，其实只是这种方式行不通而已。人需要有坚强的意志力，当然，口头上说起

来很容易，还需要不断地尝试。

假设在做慈善时，确实遇到了意想不到的困难或障碍，可以尝试换一种方式。我曾经也有过类似经历，比如在一个场合演讲时气氛不是很好，或者遇到了一些状况，我就换一个场所；如果这里也不合适，那就把演讲缩小到二十人的规模；如果这样还不行，那就换成十人规模。人生有很多条路，不管做什么事，尤其做善事时会有些障碍，但我们可以用不同的方式来转换。

有一次，科学家霍金参加一个科技交流会，在临近结束之际，一位记者问他：“作为一名科学家，你被疾病永远地固定在轮椅上，是否觉得命运不公？”霍金笑着回答说：“其实我很幸运，我的手指还可以活动，大脑可以思维，拥有爱我的亲人和朋友，我还具有感恩之心。”可能有些人处于霍金的位置时会很伤心，然而事实上，作为科学家，他在面临世间的灾难和违缘时，也会用另一种方式来转化。

断除我执，无条件利他

在做慈善的过程中，会遇到这样那样的现象：也许会遭受他人的非议，说自己做慈善不怀好意、带有不可告人的目的；也许相关管理部门不理解，认为自己在做善事的过程中有违法现象；被帮助的对象非但不报恩，反而忘恩负义或者有不满意的言行……这些时候，我们都应尽量地以宽广的心、善良的心来面对。以前巴尔扎克说过：拥有一颗善良的心最为珍贵。想到通过自己的善行能解除其他众生的痛苦时，因此而遭受的各种非议、千辛万苦都不足挂齿，非常值得。

我自己的切身体会是，做善事与不做善事相对比，不做善事较为轻松、悠闲，没有人找你麻烦，不会被误解、被议论，没有是非；但做一段时间善事再回顾人生时会发现：如果没有做这件事情，就帮不上这些人，做了以后自己会面临挑战，有风险，也会遇到困难，但很多人会因此而受益。所以，虽然自己确实辛苦过、累

过、痛苦过，也遭遇过很多挫折，但从中感受到的快乐、成功，以及与他人所获得的利益进行对比时会明白：我应该无条件地去做，能做到多少算多少。

如果最初带有自利心，事情做不成就会非常懊悔、伤心；如果没有自利的心，而是想把握此机遇尽量利益他人，即使最后没有成功，也不会因此而痛苦。

在座的很多人都非常热爱慈善，每个人情况不同，但根据自身的能力、财富、福报和智慧，都在认真地做。只要有这一颗心，都是在完成一项伟大的任务。

最近大家在这里成立“微尘福慧基金”，在创办的过程中，在推进、发展的过程中，会遇到许多困难，到一定的时候，发起人最初的发心是否还能继续下去？如果不能继续下去，换届的时候，利他的思想能否对接好？会出现很多问题。不仅是慈善，很多社会活动也是如此。



我认为，做慈善要凝聚社会的力量，如果有不合理、有缺陷的地方，可以直言不讳地指出来，有好的建议或点滴善心、善举，也可以集聚在一起。如此，我们会改变身边许多微小的群体，甚至改变社会、改变世界。

家庭是社会的细胞，也许一个基金会能改变一个家庭，也许能改变二十个、三十个、五十个家庭等，无论如何，它的存在是有价值的。因此，希望很多善心人士、爱心人士、慈善人士，发挥正能量，要有大乘佛教的利他心——不仅是物质上的利他，还有精神上的利他。

我们身边还有很多需要帮助的人。比如藏地、云南、贵州等地，都有需要帮助的学生等群体；我去年去了柬埔寨、泰国等地的一些难民营，当时我感觉到，现在大城市里的人生活太过富裕，一千块钱或一万块钱，在你的生活中并非特别大的数目，但也许会永远改变这

些人的命运。

在有生之年对别人的给予，表面上看是在帮助他人，实际上是在帮助自己——我们断除了傲慢心、吝啬心乃至我执，培养了爱心、智慧和悲心。所以，间接来说是自己的获得。



希望与祝愿

因此，特别希望在座的爱心人士，以爱心来拥抱世

界，用善行来照耀世界，相信世界会因此变得更美好！
愿所有的人类都能暂时享受人天之乐，究竟获得无上大乐！谢谢！

主持人：

非常非常感谢堪布的慈悲开示！您今天也是给我们幸福人生的加持，谢谢！

现场互动

问：我是青岛明艺剧社的导演，我们今年做了一部非常棒的儿童剧，名字叫《奇妙梦旅行》。这部儿童剧告诉小朋友，夏天游泳时该如何正确地防溺水、如何保护自己、如何自救，以及在出现火灾等意外的情况下该如何逃生等。想请教您，这部剧如果制作出来，传播到社会，是否也属于一种公益、也属于做善事？

堪布：我没有看过这部剧的内容，但我想，任何一部戏剧或电影，在人们认真了解它的思想之后，起到的社会作用应该很明显。

媒体、影视，或者儿童动画，对现代人的内心能够起到非常大的影响。所以，我很希望它们的内容、

表达方法，都能带有爱与慈悲、智慧和信仰。若能如此，对孩子、对家庭的影响会很好。

问：很多人做生意时，声称多赚钱就可以多供养三宝，自己现在不闻思也没有关系，因此去执著自己的事业。如何区分这是一种贪心，还是一种善的上进心，或是一种精进呢？

堪布：一是赚钱的手段和途径值得观察；另外，当他真的有些金钱时，能否布施可怜众生或供养三宝所依？这种因果的奥秘，需要根据自己善心的不同程度再去观察。

依靠自身的力量和福报帮助别人，其实这是一个比较笼统的概念。最主要、最具体的，要看这件事情到底是如何发生的，每一个问题的根源需要探究。



问：现在的放生环境越来越恶劣，旁边钓鱼和打鱼的人特别多，我们该怎样取舍？

堪布：放生时，组织者应再三地认真考虑，不能简单地这里买、那里放，这是对生命不负责任的行为。我们在四川放生时，首先寻找放生地点，有时会找很长时间——十几天开着车四处寻找；找到之后，放生路上还需要四五个小时的车程。

作为放生团体，应尽可能地想办法，虽然不可能百分之百让它们的生命从此不受到任何威胁，但要尽量考虑周详。我们毕竟是有智慧的人，买生、放生的过程，包括所放的动物能否适应当地的环境，比如在咸水或淡水里能否存活，这些方面要做很多了解和思考之后才能进行。

现在放生的人越来越多，但在放生的方法上出现很多问题。虽然很多地方确实不太方便，但也并不是

完全没有放生的空间。我们放鸟时，是在大自然的森林，可能有个别鸟儿会重投罗网，但大多数不会，百分之七八十的动物都能安全地生存下来。

自然界还是蛮大的，尤其像你们这里，周围的森林、大海，应该有一定空间。如果简单地这里买、那里放，看起来较为省事，但很危险。我们在成都放生，每次买生之后，开车到大概两三百公里以外，然后做一个仪式放在那里。不一定每天都放，但每一次都会把它们送到最安全之处。为达到这个目的，相关人员要举行多次会议，商量之后再分工合作，有些人负责买生，有些人负责看地，有些人负责运输，这样做就比较圆满。

问：我身边有很多有爱心的人，他们很想帮助人，但是没有钱，怎么办？

堪布：我刚才说“慈善是心”，这颗善良的心比金钱还

要珍贵。因此，不一定要有很多金钱才能帮助人，如果有一颗善心，帮助身边的人可以用心来表示。

如果用金钱做善事时带有吝啬心，也有一定的过失。做善事尽量不要带有任何条件，在没有吝啬心、完全自愿、很放松的心态下做才有意义。



主持人：

因为时间关系，今天的互动问答就到这里。接下

来，让我们以最热烈的掌声，欢迎“爱基金”陈会长上台进行捐赠仪式，由索达吉堪布上师代表四川省甘孜州炉霍县上罗科马学校接受捐赠。

谢谢陈会长，非常感谢！这是堪布亲笔书写的“尊严慈善，让爱传承”，也是“爱基金”的理念。这八个大字送给“爱基金”的陈会长，送给所有的“爱基金”人。感恩堪布！

人生虽美丽，应知无常理。

第 30 场

意大利都灵公开演讲

Public Speech, Vienna, Austria

意大利 · 都灵

2015 / 9 / 25

美丽人生

BELLA VITA

主持人：

本次活动是由欧洲佛学会意大利分会主办的一场免费公开演讲。旨在以佛法的智慧启迪人生，令大家从不同的角度思考当前的生活、未来的方向，并分享人生的另一种美丽。

每个人在生活中都希望避免痛苦，拥有快乐幸福的人生。我们华人远在他乡谋求生存发展，本来就要付出很多代价，眼下，意大利甚至整个欧洲都处在严重的危机当中，我们在如此严峻的环境下，要怎样做到勇

敢、智慧，实现自己的美丽人生构想呢？今天，我们邀请到了尊敬的堪布，给大家带来一些启示。

索达吉堪布仁波切来自著名的喇荣五明佛学院，是一位在华人世界具有广泛影响力的心灵导师；一位将传统与现代完美结合的佛法上师；一位行走于世间传播慈悲与智慧的禅修行者；一位充满愿景、怀抱希望、心存大爱却又随缘自在的仁波切。

下面有请堪布仁波切上台为大家演讲——

今天下午跟大家一起交流，我感到很开心。在座的各位不管是什么身份，我们应该有很多共同的语言和目标。

你们居住在意大利，这里非常美丽，是让人向往并羡慕的一个发达国家；而我来自藏地的雪域高原，

那里的环境也很美，那里的文化也让人们非常羡慕并向往。对我而言，第一次来到这个国土，到了以后有一种感觉：这里的阳光、这里的花，很多地方跟我们藏地相似，加上还有一个相同之处：这里好像很多人没有时间概念，跟我们藏族人比较像。（众笑）



话题虽美丽，苦才是人生

今天我们要探讨的主题是“美丽人生”。实际上，

要我探讨这个话题不一定很合适，因为我几年前写过一本书——《苦才是人生》。所以，作为此书的作者，我的思想“苦才是人生”，跟你们提出来的“美丽人生”，在某种意义上也许有些矛盾。

我为什么认为人生是苦呢？因为，按照佛教观点，人生有“变苦”，指快乐很快就会变成痛苦；还有一种叫做“苦苦”，指苦加上苦，人生中的这种苦还没有消失，另一个苦又接踵而至；还有一种苦叫做“行苦”，指表面上看不出来，但实际上它是痛苦的因缘，在生活中处处隐藏着。所以，我在这里要强调的是，生活中其实有诸多痛苦。

许多人认为人生是快乐的，但是，如果我们一开始就有这样的确信，很可能在人生中遇到小小的痛苦时就无法面对，最后因此倒下去；甚至很多年轻人在感受到一些痛苦时会选择自杀，这种情况也很容易发生。虽然很多人不喜欢听“人生是痛苦的”，但实际上没有必

要遮遮掩掩。直言不讳地讲，每个人身上确实有很多痛苦。所以有时我会十分坦诚地说：苦才是人生。

东西见不一，因根性不同

但从另一个方面讲，我们可以说，人生是美丽的，是幸福的，也是快乐的。

其实，关于《美丽人生》¹¹，在座的很多人应该知道，这是在上世纪 90 年代上映的一部电影。电影的剧情是一个犹太人及其家人被抓进纳粹集中营，后来，父亲为了让自己的小孩不背负战争的阴影，一直鼓励着他：“我们现在所过的这些危机生活都只是一个游戏。”后来，父亲不幸遇难了。再后来，那个孩子经历

11 《美丽人生》：罗伯托·贝尼尼执导的意大利电影。该片于 1999 年在第 71 届奥斯卡奖获得了最佳外语片、最佳男主角、最佳配乐的奖项。影片以德国法西斯捕杀犹太人为背景，讲述了一个犹太人和一个意大利姑娘结婚生子，然而幸福短暂，不久法西斯占领城市，将居民抓进纳粹集中营。母亲被关进女牢，男牢中的父亲为了保护孩子的心灵，谎称这是在做一场赢取积分获得真正坦克的游戏。最终，父亲死在纳粹的枪下，而天真的孩子坚信父亲的美丽谎言，坚强地熬到了解放。

了种种痛苦，在集中营里遇到孤独、饥饿、恐怖时，都一直坚信着父亲美丽的谎言，认为这只是游戏，而且这种游戏最终会结束，一旦结束，就会获得真实的自由，并且获得大奖。

依靠这样的信念，这个孩子勇敢地面对生活，最终生存了下来。当时这位父亲明知战场和集中营的痛苦，但他为了保护孩子的心灵，掩盖了残酷的事实，谎称人生有希望，而最终他的孩子也确实获得了希望。我们在实际生活中，把人生美化得特别幸福快乐，也许与这位父亲的谎言有着相同之处。

所以，东方文化和西方文化存在着某种程度的差异：东方文化愿意直接正视人生的很多阴暗面，包括痛苦、身体的不净等，这些在宗教的书籍里、在我们的传统中都会经常提到；而在西方文化中，比较喜欢说好的一面，比如，人生中最闪亮的时刻、生活中最浪漫的时刻，包括衣服上最特别、最好看的地方，都会以各种赞

美的语言说出来。又比如，我们经常会讲，身体如何好看、头发如何漂亮、生活如此浪漫等……

其实，这些不同之处，主要是和人的根基，或者跟接受教育者的心态有关。



利众应善巧，应机而施教

如果我们的表达能恰如其分，就能对每个人都有利。在我们佛教当中，这叫“应机施教”；或者按照古人的说法，称为“因材施教”。对于不同的人，需要说相应对方根基的不同语言，让他的智慧和心灵中的正能量发挥出来。因此，懂得每个人的不同心态，非常重要。

藏地有位著名的大德叫晋美朗巴¹²，在我们后人看来，他的智慧非常超胜。他有非常著名的四大弟子，每个弟子的名字叫晋美什么什么，就像汉地的有些师父给所有弟子统一取名字，诸如“智什么什么”。当时藏传佛教也有这样的传统，例如晋美嘉威尼格、晋美袞恰、晋美诚林沃色……后来，他给四大弟子选择了不同的四个地方，让他们各自建立寺院，弘扬佛法，弟子们

12 晋美朗巴尊者（1730-1798），又名钦哲沃瑟（智慧光）、无畏洲、持明无畏洲、仁增吉美林巴、晋美林巴。尊者开启了广大而甚深的龙钦宁提意伏藏法门，是宁玛巴近代最伟大的祖师之一。

遵从师命所建的寺院对后人的贡献相当大。

所以，各位在跟同事、同学交流时，包括教育自己的学生和孩子时，首先了解对方的智慧、爱好、兴趣等方面，非常重要。

我再讲一个真实的故事：在大约两千五百年前，那时，汉地儒教思想的创始者孔子有两个弟子，一个叫子路，一个叫冉有。有一天，子路问孔子：“如果得到一些做事的机遇时，该怎么办？”孔子回答说：“不要马上做，你要请教你的父亲、你的哥哥，请问了长辈之后才可以决定。”

后来，冉有也问了同样的问题：“如果有人给我一个机遇，该怎么办？”孔子回答：“你要马上、立即去做。”这令另外一个弟子感到稀有，两个人问同样的问题，老师对他们的回答却不相同，这是什么原因呢？

孔子解释说，前面的子路，他的性格容易冲动，比

较傲慢，所以让他遇事先请教长辈；而后面的冉有比较脆弱，性格优柔寡断，为了增加他的积极性与决断力，就要鼓励他做事情，而且要马上做。后来，这两个弟子都非常成功。

这个故事对我个人来讲很有帮助，也经常想起。我在给人教导、与人交往时，首先要知道对方的性格、能力、智慧等，否则，盲目地想什么就做什么，最后就会失败。

人生美丽否，决定于自心

很多人都认为是“美丽人生”，那么，人生是否真的美丽呢？其实人们的想法各不相同。有人将人生比喻成马拉松赛场；有人将人生比喻成一场梦；有人将人生比喻成战场，还有人将人生当作一部或喜或悲的戏剧、一种游戏……因此，关键看每个人对人生的态度是乐观还是悲观，这一点很重要。不管你做的事情是大还

是小，实际上，如果认为它对自己的工作和家庭很有意义，那它就有一定的价值。

以前俄罗斯前总统叶利钦¹³在任期间，有一个人向保洁人员提问：“你怎样看待自己的人生？”保洁人员回答：“我的人生跟总统叶利钦没什么差别。”那个人问：“为什么？”他说：“因为我每天忙着扫地很有意义，叶利钦每天忙着治理国家也很有意义，所以我们是一样的。”

这种乐观的人生态度很重要。有些人可能这辈子各方面非常顺利，有钱财、有才华、有各方面的资源等；而有些人不管怎么努力都一贫如洗，处处遇到坎坷不顺。但无论如何，我们都要坚强勇敢地走下去，因为有些事想逃避也没有用，人生可以掌握在自己手里。

13 叶利钦，1991年6月当选俄罗斯苏维埃联邦社会主义共和国总统。同年12月，苏联解体，最大加盟共和国更改国名为俄罗斯联邦，叶利钦担任俄罗斯联邦的首任总统。

美国第三十四任总统艾森豪威尔¹⁴，年轻时脾气非常暴躁，每次打牌，如果牌抓得不好，就怨天尤人，特别不高兴。有一次母亲告诉他：“不管怎样，牌已经拿到手里了，你要打下去，因为这就是该你面对的。人生也是如此。”从此之后，他努力从普通人变成了美国总统。所以，我们自身的毅力和坚强勇敢的心，对人生非常重要。

若知无常理，则能坦然对

人在年轻时、成功时，都会觉得开心快乐，一旦韶华逝去、遭受疾病，或经济状况不好时，就会倍感痛苦。

最近在全世界范围内，美国、欧洲等国家先后出现金融危机，以前非常有钱有势的人，财富缩水，地位下

14 艾森豪威尔，美国五星上将之一。二战期间，担任盟军在欧洲的最高指挥官，负责计划和执行监督进攻维希法国和纳粹德国的行动。1952年参加总统竞选获胜，成为美国第34届总统，并在35届竞选中获得总统连任。

降；现在，金融危机已蔓延至亚洲，以前很风光、很傲慢的人，现在变得特别低调。所以，人生中的很多变化和无常来得特别快。

如同一些宗教中所说，一切都是无常的。比如，佛教的《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。”意思是说，青春美丽的身体、外在美丽的花朵、灿烂的阳光、世间的高官厚禄，到了一定的时候都会无常变化。如果我们提前懂得无常之理，一旦人生遭遇变故，以及生老病死等现象出现于自身时，我们就不会那么痛苦，而是以正常的心态去接受与面对。

应学修结合，悟万法真相

无论具有何种宗教信仰都很好，重要的是通过听闻、学习相关宗教的教义之后，再开始修炼。修行很重要。



以前，晋美朗巴大师（智慧光尊者）说过：“有成千上万的弟子，也不如只有一个证悟心性的弟子。”所以，通过修行真正认识万法的真相，非常重要。

听说今天现场也有部分佛教徒，如今佛教徒存在的问题，主要是不懂得将学习和修行相结合。有些人不学习，只是盲目地修，这样不好；有些人只学习，不好好修行，这也不好。当然，其他的宗教徒也同样如此。

当然，今天不是有关修行的专题讲座，暂时不广说。

寂忿外在相，对症皆良方

我想说的是，在很多年轻人眼中，生活似乎很简单，好像只要自己想要，就能够心想事成；或者只要自己有道理，大家就会认可。但社会其实很残酷。一定要尽量地跟社会相融，努力适应社会的同时磨炼自己，这

很重要。

比如，我在与人交谈时，如果对方是一名医生，那么我尽量用医学方面的知识跟他沟通；如果对方是一位老师，我就用教育方面的道理与他交流；如果对方是警察，那就应该用他感兴趣的话题来交谈……所以，刚才所讲的应机施教，对自己和他人都很重要。

只要方法正确，即使别人不理解，实际上也能起到一定的作用。

也许你们在报纸上看过，前几年，美国哈佛大学有位博士生，她管教孩子的方法非常暴力，用各种逼迫的手段来对待孩子。当时她的这种暴力教育方式，很多人都难以接受。比如，孩子如果没学好钢琴就不让睡觉、不让上卫生间、不让休息、不让喝水，东方和西方都称她为“虎妈”。但最终她的这种教育方式似乎成功了。这背后是什么原因，已经成了教育界关注的话题。

还有一个与她截然相反的案例，叫做“疯妈”。这位妈妈完全随顺孩子，跟孩子在一起时，疯狂般地随顺。但是通过她的方式，也把孩子教育得很好。这两个案例是明显的一组对比，说明只要方法用对了，对别人就会有帮助。

与此类似，藏传佛教中，佛菩萨有忿怒相，非常威猛地拿着各种厉害的武器；还有一种是非常寂静、慈悲的相。这两者都能度化众生：对野蛮的众生，用忿怒相来调伏；对温和的众生，用寂静相来调伏。不理解佛教的人，看到忿怒相可能会想“为什么那样恐怖”，实际上，自己的妈妈也有变成恐怖相的时候，但那是为了管教孩子，对孩子是有利的。

有时，结合世间的一些道理，就能把出世间的很多道理想明白。所以，只要对我们的生活有利益，无论外在是寂静相还是忿怒相，都是一种人生的美丽。

劝内求智悲，享真美人生

学艺术的人，对“美丽”比较在意，认为物质上的美丽很重要。我听说人们很执著意大利的名牌，比如阿玛尼服装、法拉利跑车、宝格丽珠宝……很多中国人都喜欢并希求。但这些只是外在的奢侈品，更重要的是内在的奢侈品——智慧与慈悲，这是永不过时且最有价值的。

总之，如果懂得人生的苦与乐并非真实存在，而是一种游戏，就可以从轮回苦海中获得解脱，这可以称得上是美丽人生，因为在这种开悟的境界中，人生没有不完美之处。所以，佛教中的弥勒菩萨有一句著名格言¹⁵，大概意思是：人生就像漫步在花园，无论发生任何生老病死等现象，开悟者的内心都不会受到干扰。

希望每个人都能真正懂得这样的道理，享受最快

15 弥勒菩萨《大乘经庄严论》：“观法如知幻，观生如入苑，若成若不成，惑苦皆无怖。”意思是，了知诸法如幻的圣者不会有任何执著，不论转生地狱还是人间，就如同进入花园一样自在，纵然历经世间的任何衰苦，也不会被烦恼所染。

乐、最幸福的人生。谢谢！



现场互动

问1：我从米兰来，专门为了见索达吉堪布。对于佛学，我是初入门者。请问：在佛学中，该怎么理解神通？比如有人说他开天眼了，可以看到别人看不到的东西；另外，佛经中所开解的“怎样解脱你的心”，是仅作为一种哲学性的存在吗？二者之中，哪个才是真正的佛学？如果说这二者并存，那我应该见佛要拜、要上香、要念咒，用天眼去看东西或者怎样？还是说，我应该朝着一种哲学的方向去修？

堪布：佛学中有很多神秘的部分，包括开天眼，以及一些超越言思的部分，但这要通过修行才能得到。关于这方面的神秘性和逻辑性，有一部论典叫《大乘经庄严论》，其中有一品叫“威力品”，专门讲神

通与逻辑、修行之间的关系。

有些佛教徒通过修行，确实可以获得比较超胜的境界，有些则不一定。无论如何，真正的佛教里面，这些超胜的功德既有神秘性，也有逻辑性，是真实的。

问 2：那二者的成分各占多少？

堪布：每个人的情况各不相同。

问 3：如果从真实而言、从佛教本身的事实而言，请问这两者的成分？

堪布：如果是真实的神通，那么他得到的神秘部分，是百分之百有逻辑性在里面。

问 4：我经常会有有一种困惑，但也会力图告诉自己，这

些东西是不真实的，它是因为你的想象而存在的，想证明这种神秘性的虚伪。可能是因为我们受过多年的教育吧，一直把佛学的神秘性称之为迷信，所以内心会对它有一种抗拒。但是很多直接的个人体验，又让我感觉自己真实经历了它。所以我很疑惑，不知道哪条路才是正确的？

堪布：其实，宗教信仰的神秘部分，普通人想要通过一种理论、逻辑来验证是非常困难的。所以我昨天引用了爱因斯坦的一句话，他说：“如果以现在流行的科学来解释人类生命的公理，这不但是一个大错误，而且应该受到谴责。”

所以，很多人试图用现有的科学来判断生命的现象、宗教的现象，很难。这需要通过修行，到一定的时候，真正的体验才能得到。

问：我五天前刚来都灵，之前什么都不知道，无意间看

到您要来的海报，我特别高兴，真的就像您昨天讲的主题一样——“偶遇”！

我想问的是，我们现代人比起古代人，更容易获得佛法的知识，但为什么现代人修持佛法得到印证或得到果位的却越来越少了？然后，对于我们这些年轻的大学生，关于修行、生活和学习之间的联系，您有什么建议呢？

堪布：佛教从时间上可分为果法期、教法期、形象期等，释迦牟尼佛时代是果法期，很多阿罗汉、独觉的果位确实很快就能获得。现在果法期已经结束，所以，证果不如佛陀时期那么容易。但实际上，现在真正通过修行而证果的人，在藏地、在印度都非常多。

第二个问题：你们作为大学生，现在最关键的是，对佛教的基础理论知识要搞明白。但在这个过程中

需要学习，而且要合理安排好学习时间。

因为，大学生经济不稳定、心态不稳定、感情不稳定、工作不稳定，有很多不稳定的因素。所以，这时学习、修行、工作等很多事情要并行的话，有一定的困难。但是，如果自己能合理安排时间，我觉得都可以。关键是靠自己，利用什么时间去学习、去修行，与此同时，还要学习世间知识，以后还要参加工作。这其中最关键的是，看你能不能用功？用功的人应该可以并行。

问：我刚刚接触佛教。我好像明白了禅修很好，我想知道，我们西方是否也有类似的禅修？或者是否还有其他方式能做同样的修行？

堪布：类似的修行有很多。比如，在藏地，一个人可能会念一亿遍观音心咒。观音心咒的功德很大，今天上午我们去了都灵的喜马拉雅博物馆，里面有一件

藏品就是《玛尼经》，讲述的是观音菩萨咒语的功德。其实，西藏很多人虽然禅修，但也有可能心无法安住，所以有些人也会念很多咒语，比如念一亿遍或三遍亿不等。

还有一种方式就是念诵经典，每天大概念诵好几百页，这在佛教里面叫“课诵”——念诵功课，也是一种修行；还有一种方式，虽然不是禅修，但可以经常去当义工、做慈善，这也是大乘佛教的一种修行。

问 1：我把佛教当作哲学来看。您刚刚说，对于一件事情要很努力地去做，可是，我不知道“努力做事”跟佛教说的“我执”这个观念该怎么平衡？因为，在“我执”的情况下坚持做一件事情，其实是会有痛苦产生的，不可能都是自己想要的结果。那么，在“一直坚持做下去”的理念下，怎么决定是该放手还是该继续坚持呢？

堪布：在生活中需要智慧。很多人把生活比喻成战场，打仗的时候，如果能够打得赢，就拼命地冲上去打；如果觉得有点危险或者打不赢，就会暂避锋芒或以另一种方式应对。因此，生活中，无论是面对事业或家庭，有很多事情要去努力。但努力的过程中也不能盲目，一定要具有智慧，也要随顺现在的时代和生活习惯，同时，自己的心不能太受伤。

现在有些人太投入了，正是因为太执著，最后伤痕累累，丧失勇气。很多年轻人可能觉得，这件事无论如何一定要成办，但最后却结果不妙。所以，这时就要有一种智慧，如果智慧用得对，即使你有时候放松也可以。佛教有一部论典叫《入菩萨行论》，其中讲到，在做某件事时，若是累了或做不动了，可以暂时放松休息一下，这也是一种努力的表现¹⁶。

16 《入菩萨行论》：“身心俱疲时，暂舍为久继。”



问 2：这个点该怎么拿捏？

堪布：每件事情各不相同，依靠智慧分别对待。

问 1：我在 2007 年就已拜读过您的很多著作，我的家人修净土宗，所以也看过您很多 DVD 资料。我在 2007 年给您写过两封信，而且您都回复了，那两封信一直在我家保存着。我来自山东东营胜利油田，如果您有印象，可能还记得。我现在有一个问题是：关于东方净土药师佛的加持，这方面的资料特别少，请问“东方净土”和“西方净土”的修为该如何界定？或者如何对东方净土能了解得更多？

堪布：应该是东方不动佛的刹土吧？

问 2：对！

堪布：其实，在我们藏传佛教中，有关于东方净土的一

些描述，包括整个清净刹土的外在庄严、诸佛菩萨形象。

为什么很多经典里没有讲呢？因为，要往生到东方刹土比较难，“门槛”较高；而西方净土，很多人都容易去。以我们娑婆世界的众生素质，要到东方净土有一定的困难，所以，许多经典里重点介绍的是西方净土，以及西方净土的往生方法等。

但在藏传佛教的有些经典中，还是对东方净土做了介绍。

问：据说我们的生活中有两种苦，一种是内苦，一种是外苦。但我不理解，什么是内苦？什么是外苦？生活中遇到困难的时候，要如何把这两种苦转为道用？

堪布：这个名词比较新。所谓的内苦，可能指内心中

的一些痛苦；外苦，指包括身体、外在生活方面的一些痛苦，这样理解也可以。比如，物质方面的痛苦、工作上的痛苦，可以称为外苦；内苦，例如虽然我的工作、环境和待遇都很不错，但内心患有忧郁症等心理病症。

其实，依靠佛法的加持和祈祷，通过禅修以及对“万法空性”“万法无常”等佛法道理进行学习，解决内在和外在的痛苦很容易。

所以，希望大家尽量拿出时间学修佛法。今天的很多年轻人、中年人，对知识的希求都很不错。尤其是欧洲的这些国家，有很好的学习条件和资源，虽然生活上可能有压力，但并不像香港、上海压力那么大。我看到都灵的街上，人们走路的步伐都没有国内那么匆忙，说明可能有学习的时间。

问 1：您之前在《释量论》里说“能立由大悲”，想请教

您：怎样努力培养自己生发出这种真正的菩提心？

堪布：哇！你好厉害哦！能立由大悲，意思是，以何种理由或根据将释迦牟尼佛安立为量士夫呢？就是用大悲心来安立。

“能立由大悲”这句话很重要。佛陀之所以被称为“全知”，是因为佛陀的大悲心和智慧已经达到极致，这也是佛陀与其他教主不同之处。因此，我们如果系统学习《释量论》，就会明白，“能立由大悲”可以延伸出释迦牟尼佛的整个故事，包括他因地时的所有经历。

问2：那么，如何培养出真正的菩提心呢？应该朝哪个方向努力？

堪布：一定要长期闻思和修行。



问 1：我父亲是一位唯物主义者，也是知识分子。可能是被他自己的人生经历和学识所蒙蔽吧，他现在年龄蛮大了，还在为一些世间事操心、烦恼、忙碌。我该如何引导他相信因果轮回、接受佛学呢？

堪布：唯物主义者要相信因果很难。（众笑）

如果是年轻人，跟他可以讲一些道理和事实，但是人到了一定的年龄，思想已经“凝固”了，在死之

前，想要他再改变，就非常非常困难。其实，每个人的价值观或思想，跟小时候的教育有直接关系，如果生长在一个根本不相信因果的家庭和社会中，现在要马上转过来肯定很困难。

刚才他的问题还是很有代表性的。有时候，人们对佛教的神秘主义、因果轮回，可能找不到理由破斥，但是他们从小的教育中又从未提及，或者即使提及了却是批判的眼光，这样他们就很难相信。

在藏地，人们从小就在一种“善有善报，恶有恶报”的环境里成长，所以很容易相信这些道理。就像意大利就在梵蒂冈¹⁷的附近，所以很多人从小都具有信仰，认为这是理所当然的。我就近问了这边的很多居民，他们觉得信仰宗教是很正常的现象。所以，每个人生长的环境不相同，信仰的状况也不同。

17 梵蒂冈是全球面积最小、人口最少的主权国家，全国仅0.44平方公里，国土位于意大利首都罗马市的西北角。梵蒂冈是全球约13亿天主教徒的信仰中心。

当然，你的努力也很重要。如果实在没办法，最好在他耳边念些佛号，这样能种下善根，也有一定的功德。

问2：如果我替我父亲观修，这样会减轻他的业力吗？

堪布：可以给他念念经，或者念修金刚萨埵，然后为他回向。

问：我有两个问题。第一个是如何理解布施？无论在地铁或马路上，当我们遇到乞讨者时，应该用什么心态去布施？

第二个问题是，密宗算是佛陀的八万四千法门中最至高无上的，无论是宗喀巴大师还是莲花生大士，最后都证悟了大圆满。我们这些大学生也很希望趋入佛法，但是对佛法的了解都局限在外缘，请问：我们该如何去学习真正的佛法呢？初步要学什么？

堪布：首先第一个问题：布施有个很高的要求叫“三轮体空”，但这一点可能很难做到，先暂时不提。那么，关于布施的分类，有财布施、法布施、身体布施等。其中，我们能做到的、最重要的有两种布施：

第一种叫“法布施”。将自己懂得的真理经常给别人讲一讲，因为我们身边不了解真理的人比较多。首先你自己要多学一些，之后你将所学到的知识传给别人，功德非常大，这叫法布施。用现在的话来讲，就是传播教义。

第二种叫“财布施”。不管怎样，路上的乞丐还是很可怜的。每个国家都有乞丐，哪怕是一分钱、两分钱，即使很小的财物也要布施给他，不要侮辱他。这是布施中的财布施，也很重要。

当然，至于要求更高的身体布施，对于一般凡夫人来说，暂时是不允许的。

第二个问题：佛教有显宗和密宗，密宗的确有很多极为深奥的道理。

我个人而言，无论学密宗还是学显宗，三十多年来一直浸润在佛教的教义中。我给大众讲课也这么多年了，自己越来越感到，密宗不是一种传说，也不是一种吹嘘，的确在修行过程中有很多收获，并且能让我们简单地面对人生。密宗不仅有特别好的一些教言，更重要的是，在“如何面对来世、认识心性”这方面有着特别重要的修行窍诀。

我建议，如果要学密宗，先学《大圆满前行引导文》，因为它能打好基础；然后再进一步学习无上大圆满的《大圆满心性休息》。如果这样次第学习，应该非常稳妥。

有时我想：世界上有这么多书、这么多法本，但只要学了最重要的密宗的两三本书就已足够，今生来世的大事都能解决。

问：大师，我有一个问题：要如何去坚持做一件自己不喜欢做，但又不得不做的事情？



堪布：闭着眼睛往前走。（众笑）

我们的人生会有很多因缘，有些自己不愿意做的事情也要去做；自己不愿意见的人经常会出现你面前；有时不愿意说的话不得不说；不愿意吃的东西经常要吃；不愿意碰到的事情经常会碰到——这叫不欲临苦，指自己不愿意发生的事，经常降临到自

己的头上。但是，如果你不能改变，还是要以乐观、积极的态度去面对。到一定的时候，你可能就习惯了，而且也喜欢做了，这时可能就会出现成果。

主持人：

谢谢堪布为我们带来的精彩演讲！

在短短两小时里，我们经历了一场心灵的洗礼，相信大家的人生有了新的认识和思考。非常感谢堪布仁波切的演讲！

现在，大家请起立，目送仁波切离场！

想要增长大爱，祈祷观音菩萨；

想要打开智慧，祈祷文殊菩萨。

第 31 场

荷兰鹿特丹公开演讲

Public Speech, Rotterdam, Netherland

荷兰 · 鹿特丹

2015 / 9 / 27

慈悲与智慧

COMPASSION AND WISDOM

主持人：

女士们、先生们：

下午好！欢迎各位来宾朋友来到鹿特丹世界贸易中心，聆听索达吉堪布仁波切的演讲。

今天我们非常荣幸地邀请到了堪布索达吉仁波切来到荷兰，分享他的慈悲和智慧。

首先，请允许我为您简单地介绍一下仁波切：

在雪域高原清澈的蓝天下，坐落着世界上最大的

佛教中心——喇荣五明佛学院。那里被红色的小木屋和红色的僧袍所覆盖，俨如一朵绽放的红莲。正是在这个圣地，堪布开始了他的佛行事业，至今已三十年。虽然面临着各种困难，堪布仍坚持翻译、教学、写作，并同时管理着庞大僧团的修学和生活等事务。仁波切曾说：作为 21 世纪的佛教徒，必须进行系统的学习。因为唯有经过传统的闻、思、修，才能产生佛法的真正智慧，以及对佛教纯洁的正信；也唯有通过这样的方式，我们才能向周围的人传递慈悲和智慧的正能量，而这，正是当今时代所迫切需要的！

在这个纷繁复杂的时代，敏锐的智慧能帮助我们辨别取舍；能使我们幸免于各种现代思潮的冲击；能引领我们走向自利利他的道路。除了智慧，我们还要对整个个人类乃至对所有众生都怀有善心和慈悲心，因为我们一个小小的举动，也许就能改变另一个生命的轨迹。堪布曾经告诉我们：“当你在路上看见烈日下快被烤焦的小虫，如果轻轻把它放到路边的草地，那它就会从痛苦

中解脱出来，并且它的整个生命也因为你的一个小小善举而全然改变。”

90年代初期，仁波切跟随法王如意宝访问了东南亚、美国、欧洲。从那时起，堪布就和世界各地的人们结下了善缘。如今，作为法王如意宝的心子，堪布秉承着法王将佛法的慈悲与智慧传递到全世界的宏愿，不断在世界各国传授着所继承的法脉，孜孜不倦地做着这样伟大的事业。

佛陀出生时，曾经步步莲花，通过堪布的演讲，祈愿堪布的慈悲和智慧也能在我们的心里开花结果，并引领我们去创建更美好的未来！

下面让我们有请堪布索达吉仁波切——

今天，在中国汉地，很多汉族人过一个叫做“中

秋”的特殊节日，全家团圆，一起看圆圆的月亮、吃圆圆的月饼等。这种传统，如今日本、韩国等也在实行。按照我们藏族的日历，今天也是很吉祥的月圆之日。

在这吉祥的日子里，与这么多有缘善士一起交流和沟通，也非常开心。其实，我来荷兰的缘起，早在1993年跟随法王晋美彭措去法国时就已种下，但梦想最终在今天才得以实现，我认为，这也是非常殊胜的因缘。



这次来荷兰的第一个感觉：这里的国土面积不算很大。这让我想起，我认识的一位佛教徒曾经来过荷兰，当时我问：“荷兰这个国家大不大？”她说：“荷兰一点都不大。我跟孩子的父亲吵架，气得开车出去，结果一不小心差点开出国了！”当时我有点不相信，但是到这里以后，感觉很有可能是这样。（众笑）

这里虽然面积不大，与汉地一些中等省份差不多，但我感觉当地人都有着善良的心，政治和经济也非常稳定，整个状况跟很多地方比较起来，让人心生羡慕。所以，虽然我是第一次来，但是感觉很好。刚才有人说：“您这次来天气比较好，如果天气不好，不一定这么开心。”但不管怎样，我并非为了让你们高兴而特意赞叹，确实这几天对荷兰的感觉很好。

总的来说，今天我们在此共同交流，从佛教层面讲，这叫“因缘”，而让我们结上缘的，就是智慧和慈悲。实际上，无论对于东方人还是西方人，这二者都不

可或缺。

世出世间慧，缘“我”境不同

今天我所分享的智慧，可分为世间智慧与出世间智慧。

首先，世间智慧是指世间的专业和技术知识，包括为人处世等。也就是说，从小到大我们所希求的知识都是世间智慧。



在这样的智慧中，每个人的价值观有所不同。比如，西方人非常强调自我，有强烈的自我保护理念。你们从小学习的或父母教育的，都在灌输以自我为中心，强调自我发展、自我提升、自我实现等。其实，自我保

护虽然重要，但如果过分地强调自我，就会导致过于执著自我，只会给自己的生活带来痛苦。比如人们互相吵架，国家互相战争，这都是源于对自身的保护、自身的执著而引发的。关于这点，很多人不一定能察觉到。

出世间智慧是指佛教中的无我空性，即对自我进行观察、剖析，最后达到一种无我的境界。当然，很多人因为所受的教育和习惯，刚开始也许不一定能接受，但即使不接受，也有必要观察：天天为自己而奋斗的这个“我”，到底是什么样的？要知道，佛教的智慧并非张扬或膨胀自我，反而是要削弱对自我的执著，因为这种执著只会给我们带来诸多痛苦。

不知你们是否观察过，生活中的很多痛苦，实际上来自对自我的执著。如果对某件事并不特别在意，那它不一定能给你带来很大的伤害。反之，如果执著于人与人之间的感情或某种价值观，它带来的痛苦与伤害就会非常大。

因此，藏传佛教中有很多人，在长时间修持无我空性之后，到达一种很高的境界。到那时，即使在生活中遭遇挫折，他也不会那么痛苦，反而会很乐观地面对。

其实，所谓的出世间智慧，就是用智慧观察“我”到底存不存在。如果最终你认识到“我”只是一种概念、一种虚假的幻象，到那时，你看到的世界也许更加美好。

佛教乃真慧，择前可慧察

当然，在此之前，佛教会要求你再三观察，如果通过细致的智慧观察，觉得有道理，才可以进行皈依和接受；如果觉得没道理，那你完全可以放弃或舍弃。

佛陀时代，有一个非常富贵的人叫优婆离，他原本信仰其他宗教，当他听到释迦牟尼佛讲法后，觉得非常有道理，就想皈依，然而佛陀并没有答应，让他再继续

观察。在观察多次以后，他进行了皈依。他说：“我觉得佛教有点与众不同。其他教派如果遇到我这么富有的人来皈依，也许很开心，你们却要求我再三观察，这一点让我很感动。”

所以，我们佛教的理念，并非通过宣传或各种方式来拉人加入。我们会给大家一种自由的空间，用智慧来观察后，如果觉得有道理，可以接受；如果觉得没道理，就可以放弃。不仅如此，你还可以用智慧来进行驳斥和批判，真正的佛教，对于别人的批判也会乐意接受。

如今在世界各地，有些佛教徒比较善巧，但也有些佛教徒，通过各种方式强迫别人皈依，这可能不太合理。我认为，应该一切随缘，不能强迫，强迫不是佛教的原则。另外，也许有个别佛教徒的行为与佛教教义不符，但这只是个别人的过失。真正的佛教教理，经得起 21 世纪所有人，包括所有科学家的智慧观察。这并

非我的一家之言，伟大的科学家爱因斯坦以前也说过：

“任何宗教如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。”这是他的原话。所以，佛教虽然古老，但其教法经得起当前任何智慧的观察。

今天的主题是智慧和慈悲，智慧就先讲到这里，下面简单讲一下慈悲。

世出世间悲，亦有云泥别

慈悲也可以分为世间慈悲和出世间慈悲——大慈悲。

1. 世间之爱亦重要

世间的慈悲，是指人与人之间的友爱、男女之间的感情、父母对子女的关怀、子女对父母的尊重等。世人对亲朋好友和周围的人，都会有一种特殊的爱。

关于这种爱，爱因斯坦在给女儿写的信里也说过：如果想对自己很好、对周围的生命很好，想拯救这个世界，那就需要有一种生命力——爱。

这样的爱很重要。



2. 人情冷漠致心病

最初可能很多人都有爱，比如，夫妻之间有一种爱、孩子和父母之间有一种爱……一旦过了热情期，或者随着时间的流逝，有些感情就会慢慢淡漠，在缺乏关

爱的环境下，人心也逐渐变得冷漠，这在当今社会很严重。

我下午刚听说了发生在荷兰这边的一件事：据说，有一个人很有钱，但他老了只能住在养老院。后来，这位有钱的老人跟孩子打电话：“你来看看我，好吗？”他的孩子说：“我现在工作很忙，而且还要看电视，没有时间去看你。”最终，这位老人申请安乐死，绝望地离开了世间。听说，安乐死在荷兰是合法的。

其实，人类需要互相关爱，人老了以后，如果年轻人弃之不管，或者老人始终对周围的人很排斥，宁可独自面对寂寞，也不愿与人共住，那么，即使他物质很丰富，也可能得不到快乐，因为缺乏爱。

现如今，很多人内心非常焦虑、浮躁，甚至患有抑郁症，人与人之间的关系也不像古人那样单纯，这样的现象在东西方国家的城市中越来越多。有些人很渴盼得到他人的关心，但却始终得不到；也有些人很讨厌与人

交流，因为看不惯周围所有的人。长此以往，他们会出现各种严重的心理问题和精神问题。

3. 禅修利他可医心

其实，很多心理不健康的状况，通过禅修或修持利他心可以治愈。因为这样的心很包容、很放松，自然而然会健康。我认识的很多人，以前在没有这种内心的修炼和锻炼时，虽然物质生活并不贫乏，但内心会莫名其妙地产生很多痛苦。后来，因为修行或参与一些利他活动，心理完全恢复了健康。一个人的心理一旦变得健康，对身体健康也会起到非常大的作用。

4. 出世大爱无界限

当然，世间的爱，范围仅局限于对某些人和某些动物等的关心。



如果是佛教中最高的出世间大爱，那么，不管是什么众生——人类、动物，乃至能感知苦乐的所有生命，我们都要去帮助。而且并非今天帮一下，明天就不再管了，这种帮助，时间无限，范围无限。这样的爱，可称之为大爱。

其实，出世间的爱跟世间的爱的确有云泥之别。世间人的爱是有条件的：你对我好，我也对你好；一旦你不爱我了，我就恨你。这就是世间的爱，本质是一种贪爱。

而出世间的爱是：你若爱我，我当然爱你；你若不爱我了，我仍然爱你。这种大乘佛教的精神，世界上任何人都会觉得很伟大、很了不起。当然，一般人很难做到。

慈悲无国界，利众当无疆

因为人们爱心的层次不同，在生活中容易发生各种矛盾。这次我来欧洲之后感觉到，以欧洲为主的全世界来讲，这次难民潮¹⁸是二次世界大战以来，或者可以说是有史以来最大的一次。

包括荷兰、德国在内的很多国家，以怜悯心、慈悲心引发，对难民提供了诸多帮助。尤其是前段时间，德国的默克尔总理说，今年要接纳八十万到一百万难民¹⁹，后来在真正的实行过程中，可能也遇到了各种麻烦。

与此同时，我们也看到，有些国家无论如何就是不

18 联合国难民署发布的全球难民趋势年度报告显示，截至2015年年底，全球被迫流离失所者人数增至6530多万人，较去年（2014年底）增长580万，这是该数字首次冲破6000万。

19 难民潮发生后，德国是接收难民较为积极的国家。当时，高达88%的德国百姓捐赠钱物给难民，67%的国民愿意当志愿者去服务难民。一位德国民众在接受采访时说：“多年前我们在战争中造成非常多的伤痛，侵略别国，还做了很多可怕的事，该是我们疗愈别人伤痛的时候了。”

管，态度坚决，难民的痛苦与他们无关；有些国家什么都不说，装作不知道；而有些国家也许不一定乐意，但迫于舆论压力，表示“我们尽量努力……”不知道他们的“尽量”到底是什么意思；有些国家也想做点好事，但对于宗教的冲突、难民的安置等各种问题，也不得不考虑。这就是现实²⁰。

我本身是佛教徒，不关心政治，但无论任何国家的任何众生，如果涉及到他们的痛苦与快乐，那就不得不关心。以前我去过亚洲的很多国家，也去过一些难民营，到那里以后，感觉他们非常可怜，因为这些人失去了国家、失去了家庭，无依无靠，无家可归，非常非常痛苦。倘若我遭遇了与他们相同的经历，的确也需要他人的保护和帮助。

20 最初，匈牙利拒绝接收难民，并签发禁止难民上火车令；希腊、意大利等国接收数万难民之后，表示不想再收容更多难民；美国的态度是，可以出钱和派遣专家，但不打算接收难民，为此，国际救援委员会不得不向美国再次呼吁，要求美国在2016年底前安置难民。芬兰民众曾强烈抗议为难民开设接待中心，为做表率，芬兰总理尤哈·西皮莱将自家闲置的一栋住宅提供给中东和北非的难民……难民潮的现实背景下，欧洲各国的表现迥然各异。



我昨天到荷兰后，听说有一个四五岁的小孩也在街头跟路人筹钱，说要解决难民问题。我当时特别感动。其实，我们如果拥有爱心，就很有可能解决许多人的现实困难。

佛教最伟大的地方，并非展现自我或成就自我，而是帮助包括旁生在内的无数众生。

若具真悲力，利生必成办

听说你们这里有“动物党”，动物受到虐待可以报警，这很好，也是一种进步。无论如何，我们对于包括动物在内的众生应该有怜悯心和慈悲心，维护他们的自由权和生存权，这是作为人类非常重要的责任。

我们在帮助他人时，肯定会遇到很多困难，荷兰、德国等国家在大量接收难民时，可能很难满足所有人的愿望与需求，国民自身的生存方面也会受到一定影响。但作为人类，尤其是作为发达且具有能力的国家，如果真正具有爱心、慈悲心，很多事情是可以成办的。

一位欧洲的科学家的科学家，曾经做过一个观察实验：他家养的母鸡生了几个蛋，他故意把蛋调换成野山鸡的蛋。最初，母鸡有些怀疑和排斥，但慢慢也接受了，并将孵化出来的小山鸡当成自己的孩子一样爱护。

他觉得十分稀有，于是又换成鸭子的蛋。母鸡最初

仍然比较犹豫，但后来也一样地孵化。最终，母鸡妈妈拥有了两个孩子：一只小山鸡和一只小鸭子。母鸡很有智慧，它有时把小山鸡带到山里散步，有时把小鸭子带到湖中游泳，并分别为它们寻找合适的食物喂养。

动物尚且有这样的智慧，懂得帮助自己抚养的孩子提高适应能力，同时分别抉择不同的育养方法，何况我们万物之灵的人类？所以，只要想做，对于包括人类和动物在内的弱势群体，都可以用自己的慈悲和智慧为其提供帮助。

结劝重智悲，遣暗获大益

如何在世间应用以上所讲到的智慧与慈悲呢？以下几种方式供各位智者参考：

第一，通过学习爱、学习智慧来充实自己。

第二，有一位圣尊叫“文殊菩萨”，他是智慧的

象征，经常祈祷他、观想他，我们的智慧就会打开。这一点我自己有很多经验，但暂时不便透露，因为这是秘密。

第三，如果想要真正增长大爱，要经常祈祷观世音菩萨，因为观世音菩萨是一切大悲的尊主。所以，要想让我们的慈悲心增长，可以像藏传佛教的修行人那样，经常念观音心咒。

观世音菩萨的心咒是“嗡玛呢巴美吽”，文殊菩萨的心咒是“嗡阿 Ra 巴匝那德”。其实，念咒跟你是否具有信仰并无太大关系，念咒就像是吃药，无论是否具有信仰，药效都没有差别，都能治疗身体的病。同样，如果服用精神上的“智慧总集丸”，精神上愚痴、嗔恨等很多不良情绪、疾病都可以遣除。

总而言之，无论我们在世界上生存多长时间，智慧与慈悲永远不会过时。任何身份的人，只要拥有了智慧与慈悲，对自他的今生来世都能带来无穷的利益，会非

常有意义。但如果缺少了其中一者，恐怕就不一定很圆满。所以，希望人们都能特别重视慈悲心和大智慧。



致语家乡客，精勤学佛法

下面我用藏语说两句。首先跟大家说一声：扎西德勒！很高兴今天在这里和你们相遇。

你们当中有多少藏族人？不知你们是否能听懂荷兰语？今天我是用汉语讲的课。以前我去过澳大利亚、

加拿大、美国等地，在世界各地都能够看到我们藏族人，不管生活在哪个国家的藏族人，都信仰佛教，对我们民族的文化、传统也很重视。今天，无论是从家乡赶来的，还是从印度、尼泊尔过来的，都是远道而来，能在这里见到你们，我很高兴！希望你们好好学习佛法和藏文化，非常感谢！扎西德勒！



主持人：

《华严经》中云：“佛法无人说，虽慧莫能了。”意思是，佛法如果没有善知识的开解，任凭你有再高的世间智慧，也不能通达其中的涵义。

所以，让我们再次感谢堪布仁波切，为我们开演佛法的奥义！

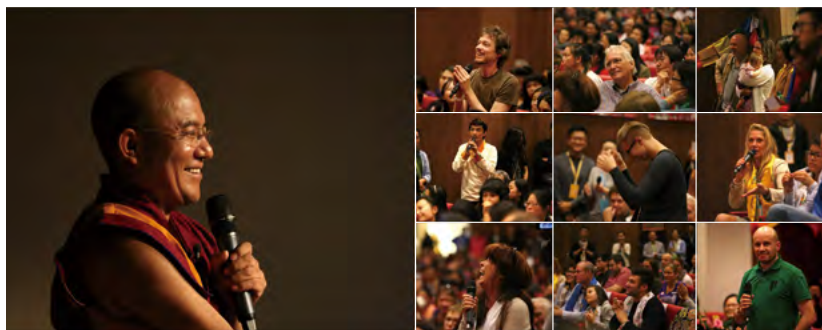
现场互动

问：我爱玩游戏，但也是佛教徒。请问：玩有攻击性的游戏是否合适？如果并没有其他激进的想法，只是想通过游戏加强团队合作的能力，从另一个角度看，这是否是一件好事？还是说，因为游戏本身具有攻击性或者容易让人变得具有攻击性，所以不能玩？

堪布：会有不良影响。周围的环境、包括玩具都会给我们的一生带来非常大的影响，尤其是在孩童时期。从希特勒的传记中看，他特别喜欢杀戮，因为他最初遭到其他民族的歧视，进而引发对其他民族的仇恨。

因此，如果给孩童的教育是一种暴力，带来的结果

不一定很好，从小一直在这样的生活中熏染，长大之后，心里很多暴力的种子就会逐渐萌发。所以，对大多数人来讲，确实会受到影响。



问：作为世俗人，我们一直在爱别人、爱父母、爱亲戚朋友，在这种情况下，如果要想解脱某些痛苦，一定要追随佛法才能够做到吗？这是第一个问题；第二个问题是，作为出世的修行人，是否也需要世俗的智慧来辅助修行？

堪布：第一个问题：其实，世间的爱有时也会带来很大痛苦。昨天我在意大利，有一个年轻人说：“我以前爱上一个人，就像心里钉了一颗钉子一样，特别

痛苦。后来这个人抛弃了我，我又爱上另一个人，我的‘钉子’又转移到了他身上。”所以，从世间角度来讲，所谓的爱，其实伴随着痛苦，这种痛苦如果没有转为道用，对自己的生活、工作都会带来一定的影响。



因此，世间的爱可以有，但不能过度执著，否则，可能导致疯狂等不正常的行为。所以佛教的主张是：适度生活。这很重要。若有因缘修学佛法，当然很好。

第二个问题：佛教的修行中，个别世间智慧是需要的，但不一定需要所有。有些世间智慧与佛教的修行并无关系。

问：我来自尼泊尔，专程过来拜访仁波切。在今天这么殊胜的日子里能见到您，我感到非常欢喜！您之前讲到“菩提心与智慧”，我对此有一个疑问：比如，我们通过观察了解到一个人比较富裕之后，就很难对他生起菩提心——因为我们认为他很富有。请问：我们应该先通过智慧来修菩提心呢？还是先修菩提心，再提升智慧？或是两者需要同时修？

堪布：按照寂天论师和静命论师的观点，可以先观修无我智慧（空性），再逐渐对一切众生发大悲心；也可以先修慈悲心，再产生无我智慧。这两种方式都可以。不同根基的众生可以选择不同的方式。

问：我是做昆虫学方面的研究，工作重点是虫害防治，所以很多时候我做试验就要杀虫。但自从学佛以来，做试验时我心里很不忍、很内疚。希望您能给我一个开示：该如何处理与对待？

堪布：按照佛教的观点，杀害众生很不好，因为每个众生最珍惜的就是生命，不管是做实验还是工作需要，都应该尽量避免。如果实在无法避免，那就应该按照佛教的方法来忏悔。否则，杀生的果报很可怕。无论你是否信仰，一旦种下杀生的因，将来就会带来各种痛苦。所以，这方面要谨慎，用自己的智慧进行选择。

问 1：荷兰语不是我的母语。我尽力尝试聆听您的讲解，这让我的心非常舒服，或许是慈悲让我有了这种愉快的感觉。我生长在一个基督徒的家庭，学过《圣经·旧约》，也阅读过一些佛教书籍。《旧

约》和佛教都有对地狱的描述，那是非常可怕的地方，会让人心生恐惧。佛教如此慈悲，为什么还会有地狱呢？

堪布：人类向来提倡和平，为什么还会有监狱呢？道理是一样的。

问 2：我明白了。



问 1：我们有一个儿童中心，是根据佛教理念开办的，

主要面向行为紊乱和自闭症儿童，那里也有一些小动物。如果您有时间，能否来我们中心看一看并做加持？

堪布：需要什么样的加持呢？是要念个经，还是要亲自到那里去？

问 2：如果可以去，那就太棒了！

主持人：具体位置在哪里呢？

问 3：靠近阿姆斯特丹，在霍夫多尔普。

主持人：虽然荷兰并不是很大，但阿姆斯特丹和鹿特丹还是有点距离，在斯基普机场附近。

堪布：后天我们去机场时，看看路上能否安排。如果可以的话，我愿意去。因为自闭症群体确实需要关

心，虽然我做不了什么，但还是很愿意去。

问：我用中文问一个问题：跟人的交往过程中，有些人看到你越好，他越不开心，在背后做很多坏事。这种情况是源于你自身，还是别人的问题？

堪布：应该说，两种情况都有。有些人生来善良，但因为处在一个不好的环境中，慢慢就养成了口是心非，或者“当面一套、背后一套”的习惯。

而有些人，按照我们佛教的说法，因为前世做的坏事比较多，今生也无恶不作，这种人也会对别人带来不好的影响。

还有更深一点的分析：如果我自己是受害者，可能是由于我的业力，导致别人来伤害我。这是佛教的特殊说法。

问：弟子来自瑞典哥德堡，有两个请求：一是祈请上师来瑞典弘法；第二个请求是：祈请上师给我们这些弟子赐予一些口传窍诀和皈依。感恩上师！

堪布：第一，以后有时间，并且各方面因缘成熟的话，可以考虑，我也想去瑞典看看；

第二，关于口传，密法的一些修行窍诀，暂时不行。应该先修加行，慢慢会有机会的；

第三，关于皈依，你们在座的人当中，有些可能不信仰佛教，但也不用担心，我念皈依偈时，想皈依的人才能得到戒体。

（堪布念莲师七句祈祷文，并做皈依）

问：虽然我明白一切都是因缘和合，真相是空，要学会放下。但我经常会在事情突发时控制不住情绪，转念的时间大概需要一分钟。请问：我怎样才能缩短

情绪失控的时间？

堪布：每个人在遇到特殊对境时，都会产生不良情绪，但在佛教中有位寂天菩萨曾经讲过：“……如树应安住。”意思就是，当你情绪不好的时候，不要马上发脾气，也不要马上做决定，要像一棵树一样安住下来。

这样之后，很多奇迹会发生的。



问：我不是佛教徒，但我的妻子是。之前看到一些佛教寺院已经商业化，我非常反感。但通过跟妻子的交谈，我对佛教有了新的定义，就是以哲学的理念来定义佛教。所以我尽量以哲理的方式来自我解答，但很多事情可能是智慧不够，自己解答不了。所以想请您指点一下：如何通过哲理的方式，来解决自己的烦恼？

堪布：现在很多汉地的人好像认为，唯有在非常寂静的山洞或寺院里生活的人，才算是佛教的代表。

我认为，佛教徒有两种：有一种在山里修行，不一定跟人接触，也不从事商业等；还有一种佛教徒，可以广泛接触社会，做一些慈善、商业。

如果整个佛教团体没有任何商业，在 21 世纪的今天也有一定困难。但在藏地，佛教的商业化没有那么严重，很多修行人还保持着非常纯净的生活和修

行。所以，我们判断一件事情时，要深层次地了解所要判断的对象，否则，可能在误解的状态下产生反感、激动等情绪。如果你要了解佛教哲学，那就需要花一定的时间，长期、深层次地了解之后，才能有很好的结果。



大城市里的很多人，往往只看到佛教表面的烧香、拜佛等行为，并没有看到佛教内在的慈悲和智慧。所以，我会跟慕名来到我们佛学院的游客们说：拍照留念固然重要，但这些只是外在的形式，更重要

的是，要了解藏传佛教的慈悲与智慧。

因此，我这次来到荷兰，也被这里的美丽风景所吸引，但我更想了解相关的人文精神。昨天我们去“风车村”时，我想，相比于眼前的风车，几百年前人们的智慧和勇敢更值得学习。因此，虽然我喜欢外在的事物，但更喜欢内在的智慧。希望你们在真正了解佛教时也要明白，外在虽然重要，但其实更重要的是内在。

主持人：

谢谢仁波切，在结束您的演讲之前，我们有一位来自德国的小朋友米娅，希望您送花！

（德国小朋友献花）

今天的讲座到此结束了。接下来，索达吉堪布仁波切会离场——请大家起立，鼓掌！感谢仁波切的精彩

演讲！



你有貪嗔痴？我有戒定慧！

第 32 场

法国格勒诺布尔旅游局

Office de Tourisme Grenoble Alpes, France

法国 · 格勒诺布尔

2015 / 10 / 1



藏传佛教的 基本教义和现代生活

BUDDHISM IN THE 21ST CENTURY

主持人：

今天的场面让我印象深刻。在法国的文化背景下，大家居然都按时到场了。讲座预计晚上七点开始，现在是七点零一分，真棒！法国人向来以迟到闻名，但今晚看来，并不尽然。

首先，我代表伊泽尔省出口商俱乐部，对大家来参加这个特殊的讲座表示欢迎！下面我先介绍一下本俱乐部，然后再有请特地为我们而来的堪布，格勒诺贝尔

是他此次欧洲巡讲中的一站。

现在，请允许我先自我介绍：我目前任出口商俱乐部的经理人已有五年时间，本俱乐部集中了二十五家企业的二十五位出口经理，大家每六个星期会面一次，就有关国际问题的不同主题进行研讨。

众所周知，国际问题中包括了文化的概念，自然也包括宗教。显而易见，如今，宗教已成为不同文化的中心论题，宗教在新闻中的频繁出现也是有目共睹。所以，今晚的讲座将是一场非同寻常的佛教之旅。近年来，在法国甚至整个欧洲，佛教都得到了广泛传播，今天，索达吉堪布仁波切将特别为我们讲解当代社会中的佛教。

“佛教”这个主题非常宏大。在当今社会，佛教是什么？佛教要传达的是什么？佛教是宗教吗？还是一门哲学？诸如此类的问题，希望在讲座之后，我们能对佛教有一个更清楚的认识，对佛教哲学有更深入的了解。

了解。

现在有请索达吉堪布仁波切！欢迎——

很高兴今天有跟大家一起交流的机会。本来，我可以用藏语与大家交流，但因为临时没找到翻译，所以我用汉语讲，然后用法语翻译。

我来自喜马拉雅山脉下的一所藏地佛学院，在那里成长，且至今仍在那里学习；你们来自阿尔卑斯山脉下的西方发达国家，是在城市中生活的人。虽然我们所处的山脉不同，文化背景也有所不同，但是我想，从全人类的层面来讲，我们有很多相同之处——希望远离痛苦、享受快乐等，都有这样共同的生活目标。

我是第二次来法国。1993年，我曾经来过索甲仁波切（《西藏生死书》的作者）在法国的列绕林中心。那时我还比较年轻，现在想来，有很多美好的回忆，因为当

时我的老师法王晋美彭措还在世。之后 20 多年，我一直没有来过法国。

当然，格勒这座城市我是第一次来，我早就听说这里是“欧洲的硅谷”，高科技非常发达。今天，在座的很多企业家、科学家也都是具有智慧的高层人士，你们的一些生活目标也许跟我们不同，但是今天可以从“21 世纪的佛教”这个话题来分析我们的共同点。

高速发展下，科技成双刃

我们知道，21 世纪是比较特殊的时代，因为，从 20 世纪到 21 世纪短短的时间中，高科技发展迅猛，现代人跟古人或者跟前面好几个时代的生活相比，全世界在物质层面有了翻天覆地的变化。

虽然 21 世纪是一个多元化的时代，但同时也是文化单一的时代。为什么这样讲呢？因为，如今全世界的

人都穿着同样的衣服、吃着同样的食物、乘着同样的车、用着同样的手机，说着同样的语言……同样的价值观和审美在普遍流行。例如，放眼东南西北，如今高层的人都穿西服，年轻人则比较赶时髦，我昨天看到街上很多年轻人都穿着露出膝盖的牛仔裤。

其实，不仅你们西方是这样，甚至我所在的小山谷，一些农民和牧民的孩子也喜欢穿这种时髦的露膝盖裤。包括全世界很多人都拿着苹果手机、都说英语、都爱看好莱坞电影等，所以，现在全世界已经统一思想了。

科技的发达为全人类带来了一定的便利，全球任何国家的人互相打电话、发信息聊天，或者共事都非常方便。但同时也存在一定的弊端——因为无线网络的泛滥，不该看的、不该听的、不该做的，这些也无法控制。年轻人所受到的教育不像古人那么纯良，由于没有辨别能力，很多不正当、不合理的邪知邪见不断地注入

他们内心。



科技之发展，应以善引导

到了欧洲之后，看到很多建筑物的整体保存着固有的古老建筑风格，我内心很赞叹、也很欣赏——我想，也许你们内心的传统和文化也一直保存着。人类需要文化，物质文化虽然重要，但更重要的是世代代在每个人的心灵中所传承的文化。

不过，去年去德国的哥廷根大学时，我跟一位教授说：“你们欧洲这边的建筑风格没有变，很多几百、几千年历史的图书馆保存得很好，你们的文化应该也保存得很好吧？”遗憾的是，他当时回答：“实际上，欧洲文化在二战之前保存得还算不错，二战之后没留下什么文化。”

法国的情况我不太清楚。但现在很多西方国家，包括亚洲国家的建筑，其实并未蕴含相应的文化，这是否说明人们精神世界的匮乏？这是我比较担忧的。

其实我觉得，人类内在的道德和文化不应随便舍弃，否则，单单依靠科学技术或物质层面的发展，对人类不一定有利。因为，科学如果没有良善的教育作为向导，是非常危险的。爱因斯坦以前说过：“没有宗教的科学是跛子。”也许你们会赚到很多钱，但不一定能带来真实的幸福和快乐。爱因斯坦还说过：“伟大的科学家对世界做出了巨大贡献，但是他们对人类的贡献远

远不如释迦牟尼佛、耶稣和穆罕默德。”他的话让我感觉，人类科技的发展必须要有善的取向和道德作为基础。

现在，科技的发达给人类带来了很大便利，比如，以前从亚洲大陆航行到欧洲或者步行到欧洲，需要很长时间，可前两天，我从中国飞到这边只要十二个小时。所以，我们不能否认科学带来的利益，但如果没有慈悲的理念，科学技术也许会带来可怕的后果。



简析三毒患，以三学对治

如果用宗教的眼光来观察现在有些科技发展，其实是制度化的贪嗔痴。

比如，在贪心的驱使下，人们为了谋取自身的利益，有规划、有规模地造作恶业；现代化的战争、军事管理等，属于制度化的嗔恨心；此外，现在部分媒体进行不切实际的报道和宣传，是制度化的痴心。

下面，我从佛教的角度简单讲一讲贪嗔痴的危害及对治方法。

首先是贪心，人如果过多地贪财、贪物，也许就舍弃了根本。以前，有个寡妇养了一只母鸡，母鸡每天都下一枚鸡蛋，后来她觉得，如果养得更好，也许它能下两枚鸡蛋。于是她为母鸡增加了更多的食物，结果母鸡越来越肥，连原本每天的一枚鸡蛋也没有了。所以，很多人因为过度贪婪，总想再赚一点、再赚一点……结果

连本钱都拿不回来，这就是贪欲所导致的痛苦。

因此，适当的贪欲或许有必要，但过分的贪欲不合理。佛教的“戒、定、慧”三学中有一个“戒律”，它能对我们的行为加以控制和规范，就像开车时需要有红绿灯一样，戒学是每个人都需要遵守的行为准则。

其次是嗔恨心，嗔恨就是发怒，我们的情绪突然爆发时，原本理智的心态全部消失了。一个人在生气发怒的时候，连他最爱的人都会杀害。曾经有人说，他和家人吵架时，很想掐住对方的脖子弄死他，经常有这种冲动。这种心态也需要调整，当你情绪不稳定时，容易做出让自己后悔的事情。

其实，你们西方人吵架也跟我们东方人一样。刚才我吃晚饭时，有两个女孩子互相吵得很厉害，她们自己没办法平静平息，后来警察过来把事情平息了。刚才她们吵架的时候，虽然我听不懂，但是很好奇地在观察：她们的动作、表情，很多方面都跟亚洲人吵架一模一

样。（众笑）

一家人也有吵架的时候，但不管怎样，家庭要和合。很多人没学佛之前，家庭感情不好、关系不好，经常吵吵闹闹，后来通过学佛，变得非常理解对方，家庭更加和睦。在我接触的人当中，这种现象相当多。所以，性情想要变得温和，需要有一种思想的调整方法。

如何调整呢？在佛教修行中对治或控制嗔恨心的办法，主要是“戒、定、慧”三学中的“定学”，即通过禅定专注于心的本体。就是说，用心观察自己的心，原来气愤的情绪就会全部荡然无存，消失殆尽。每个人都有嗔恨心，佛教中对治嗔恨心的方法最为彻底。

最后，人类还有一种不良的心态，叫做愚痴，就是“贪、嗔、痴”中的“痴”。愚痴不像贪心和嗔心那样明显，贪心、嗔心爆发时，自己能很明显地发现，身边的人也感觉得到，但痴心是对事物真相不明白而导致的一种负面状态，这种状态每个人都会有。

那么，如何解决呢？世间的心理学家、文学家，包括很多科学家都并没有发现好的方法。但是，佛教中有方法能彻底根除无明愚痴，诸如“空性智慧、无我智慧”这样非常细致、锐利的智慧就可以对治。当然，这些智慧在今天短短的时间中不一定能介绍清楚。

佛法之真理，乃疗心妙药

可以说，即使在 21 世纪，佛教的思想也不会因为古老而面临淘汰，相反，人类非常需要它。我们在生活中遇到的以贪嗔痴为主的很多痛苦烦恼、心灵疾病，其实在佛教中确实有解决的方法。因为，佛陀并非开创一种宗教，他只是发现真理，并且把真理传递给人们。信或不信，是我们自己的事情，但如果我们真正懂得了其中的道理，就会明白，原来世间所发生的很多问题，也不过如此。

佛教中有句话叫“三界皆无常，如秋日浮云”，

意思是，万法都是无常的，就像秋天的白云一样变化多端，世间的感情、金钱、地位……一切都如云聚云散，并非长久。也许，大概的道理我们能明白，但唯有结合生活中发生的事情去思维，才会真正有所受益。

昨天我在这里遇到一个法国本地人，他学佛已经接近三十年了。我问：“你这么长时间修学佛法，有什么利益？”他说：“虽然我学得不好，但也给我的生命带来了无与伦比的意义。因为，纷繁复杂的世界中所发生的很多问题，佛教早已明确地告诉了我们答案。如果当年没有学佛，可能我现在会很苦。”我想，他的话也算是一个真实的心声。

慈悲利他心，佛教精髓义

最后，将佛教最精华的思想简单做个总结，在此与各位分享。



佛教分为南传佛教、藏传佛教，还有北传佛教。这三大佛教的核心思想实际上都是讲利他——完全不伤害任何众生，哪怕是昆虫以上的生命，都要用慈悲心、利他心去饶益对方。这就是佛教的精髓、佛教最究竟的意义。

纵观古今，在涉及自身利益时，还能坚持利他思想的恐怕不多。有句话叫“没有永远的敌人，没有永远的朋友，只有永远的利益”，这也反映出在受某种文化思

潮的影响下“利益至上”的思想。而佛教的究竟思想完全是利他。当然，不能保证所有佛教徒的行为都能做到绝对利他，个别佛教徒可能有些行为不如法，但是，佛教的教义百分之百完全是利他主义。

在世间做任何事，利他都非常重要。若在发明技术或制造产品时，以利他心去做，不仅对人类有利益，而且对个人也有非常大的利益。古语有云：“君子爱财，取之有道；君子散财，行之有道。”意思是，作为有智慧的人，应该以对社会负责任的态度作为前提而获取财富；拥有财富时，你可以将财富布施给他人，但在此过程中，也要有规矩。

所以，社会各界人士应该有爱心，对人类和社会要有一种负责任的态度、一种慈悲的观念，这样能对全世界带来极大利益。否则，如果一个人的心态不好、动机不良，也许制造的产品会危害无数人。

凡事判驳前，劝持公正慧

实际上，我并非因为自己是佛教徒，而特意选出以上观点来赞叹，或者给大家传教。佛教一直讲，如果有功德可以直接讲，有过失也照样可以直接讲。所以，以上的道理，如果觉得合理，你们可以接受；如果觉得不合理，可以当场批评或完全舍弃。



当然，你也可以不信仰。但如果想要驳斥或批判，应该先弄明白它的道理之后才有话语权。所以，无论对佛教、其他宗教或是对科学，在不了解的情况下进行驳

斥不太合理。

刚才经过雨果广场时，我想起有位作家曾经说过：“我们千万不要对自己不了解的领域进行批判，否则可能要用生命的代价来偿还所犯过的错误。”这句话我也曾在我的书中引用过，就以它来作为今晚讲座的结尾，愿我们用公正的智慧来对待和分析所有的人与事。

现场互动

问：您提到了佛教既是宗教又是哲学，那您本人是如何看待这种主张的？

堪布：佛教是一种哲学，也可以说是一种宗教。其实，这方面的道理，昨天我在荷兰跟马修²¹见面时讨论过。在他的著作《僧侣与哲学家》²²中，他的父亲以哲学家的身份进行提问，而他自己作为僧侣，从佛教的角度给父亲进行解答。关于你的这个问题，他们的对话具有代表性意义。

21 马修·理查德，1946年出生，生物学博士，曾师从诺贝尔生物医学奖得主从事分子生物学最尖端研究。后为了探求究竟的智慧，马修弃俗出家，师从顶果钦哲仁波切，修学藏传佛教，并从事藏文经文的翻译。现居尼泊尔谢城寺。

22 1996年5月，马修·理查德的父亲（法兰西学院院士、哲学家）让·弗兰索瓦·何维勒来到尼泊尔加德满都的哈提班，与已经成为藏传佛教僧侣的马修进行了一场为期十天的对谈。所谈涉及社会、文明、生命、宇宙等诸多重大话题，这是一对父子相隔二十年的重逢，更是东方智慧与西方哲学之间的一次震撼心灵的碰撞。

其实，马修跟我早在二十多年前就有过一面之缘。昨天在荷兰才知道，1990年，我跟随法王晋美彭措访问印度时，他也随同顶果钦哲仁波切前往。当时我们在新德里见过，但我只顾着看顶果法王，并未对他过多关注——那时他还只是顶果法王身边的一个小和尚。当时他也不认识我，只是看着晋美彭措法王。一直到昨天聊起往事，我们才知道，彼此在很多年前就已经见过面。实际上，他一直在这方面做相关研究，我本人也是。

我在十年前写过一本书，叫《佛教科学论》，其中讲到，佛教中也包含了很多科学理论。我认为佛教也可以称为一种哲学，但并非西方哲学，以柏拉图为代表的西方哲学，跟佛教哲学还是有一定的差别。

问：我有两个问题，第一个问题比较通俗，是针对僧衣的疑问。请问堪布为何袒露右臂？这背后有何象征意义？

第二个问题是，据我所知，作为佛教徒，也与世界、人类、自然、环境等息息相关。不过，佛法的修行是否主要基于禅修？

堪布：因为我这边有别人不能看的东西，所以盖着。

（众笑）开玩笑！



第一个问题，其实，不管是我们藏传佛教，还是斯里兰卡、泰国为主的南传佛教，都是露出右肩，左肩用袈裟盖上，这主要是追随佛陀。往昔，释迦牟尼

尼佛在苦行时、在成佛时，包括在转法轮时都是这样的衣着。所以，这是一种特殊的缘起，代表佛教徒追随佛陀的足迹和行为。

第二个问题，最好养成禅修的习惯。通过禅修，我们浮躁波动的心会慢慢静下来，就像水放在那里慢慢会沉淀。当里面的杂质沉下去，心安静下来时，真正的快乐、智慧就可以呈现。若心一直波动起伏，就无法显现真正的自性，因此，佛教的境界都要通过禅修而呈现。当然，极个别的利根、智慧超胜者不需要经过禅修，在行住坐卧等所有的行为中也可以开悟。

问：我是一名中国留学生，虽然以前从未与您见过面，但您算是我佛学上的第一位导师。其实我以前就幻想过您来欧洲，我可以当您的翻译……一直很憧憬能够见到您，所以，请允许我表达一下现在的激动之情！

我有一个问题，现在学佛的年轻人越来越多，然而在认识佛教、了解佛学知识的过程中，往往伴随着一些疑问。比如，有很多同龄人问我：“你说佛教是讲究因果，那么，遇见一些不公平的事情以及困难的时候，我们应当去反击并捍卫自己应得的权益，还是仅仅忏悔，然后祈祷这件事赶快过去？”有很多同学都被这个问题困扰过。所以希望可以听到堪布的解答。

堪布：接下来，我的回答会尽量简略，因为可能很多人还想提问，大家都希望有交流的机会。

第一个问题，你想要做我的翻译，也很好，这次我们已经安排完了，或许下次有机会，英文、法语都可以。

第二个问题，确实，现在中国有特别多的年轻人在学佛，我认识的也有成千上万人。你的问题，解决

的办法并非一味地祈祷，也并非一味地抱怨。要知道，我们现在遭遇的很多不公平跟前世有关，要想创造公平，现在就应该做善事，同时也应该忏悔往昔的过错。这个道理，在佛教中讲得非常透彻明白。

所以，我们现在很有必要深入去学习，学习以后，很多怀疑会自然遣除。包括今天在座的法国人也一样，如果真的对佛教有兴趣，光有信仰还不够，一定要系统地学习。

问：您刚才讲到利他，翻译中涉及另一个术语——“慈悲”，在我的个人词汇里，利他与慈悲几乎是一对反义词。怎么解释呢？比如，针对近期欧洲的移民风潮问题，我们表现出很多悲悯情怀，但很少有利他的做法。所以我很想知道堪布的观点，结合佛教精神，您如何区分这两者？

堪布：最近在欧洲，大家都很关心难民问题，我也非常

关心。如果每个人都有特别强烈的慈悲心，那当然很好，因为他们毕竟是战争难民，需要有很多人以慈悲心来做饶益他们的的事情。



但是，如果我们的慈悲心并没有达到很高的境界，恐怕所做的利他事情是有限的。例如，我发现有些国家虽然接受难民，但实际上在背后也带有利益自己的私心。

如果真正是利他，就要将利他放在第一，自利放在第二；如果是利己为重，那么在先利己的基础上再

行持利他，这种慈悲心的境界并不是很高。

问：非常感谢上师！听闻您的讲演很受启迪。我是格勒高商的教授，我有一个问题：实际上，刚才您讲的“做人要善良、要多帮助别人、要追求内心的平和”等，在我看来，这并非佛教独有，它是一个跨文化、跨宗教的理念，在其他的文化传统和其他宗教里也在讲这些。我认为，佛教最精彩、最值得称赞的地方，或者说它最核心的部分，是关于因果和轮回的理论。

尤其在佛教中讲因果时，比如，我今天中了彩票，得了一大笔财富，佛教可能会说，这是因为你一年前曾经做了一件好事；如果我今天摔倒了、胳膊摔伤了，可能佛教会解释，那是因为你曾经干过坏事；如果我这一生都很幸福，佛教也许会说，这是因为你上辈子做了很多善事，有这样的因果关系。

但事实上，作为一个大学教授，我们在建立因果的时候特别讲究证据，无论是用科学的方法，或是用思辨的方法、哲学的方法，都强调因果的建立必然要有证据。那么，在佛教中，因果关系的证据是什么呢？怎么证明因果存在呢？我今天提问，绝对不是来挑战佛教，实际上我非常尊敬佛教。今年夏天，我还专门去西藏拜访了很多寺庙和很多修行者，与僧人进行交谈。我提问是想请上师解答我内心的困惑，谢谢！



堪布：这个问题问得很好！实际上，这在佛教的经典、论典里面早就有非常明确的回答。

在世间所有因和果的关系，不一定马上就可以呈现出证据。比如，医生治病时，如果要他说出疾病的根源及其因果关系、药物的根源及其因果关系，还有药物发明和配方的因果关系……要找出每一个细节的根据、根源，即使医学家和科学家也是很困难的。

但是，如果从理论上入手，例如佛教中经常讲，用比量²³、用圣教量²⁴来进行证明。就是说，我们现在用逻辑无法推理的一些事情，通过佛教的教典作为

23 《量理宝藏论讲解》：“现量和比量亦分真实、相似两种，以真实、相似的现量与比量能了知自己的相续、自己的观点。”又，“比量也分真实比量和相似比量。论证的三相推理圆满具足，这叫真实比量，真实比量可分为因比量和果比量；虽然使用了推理，但所采用的推理并不能圆满证实所立，这叫相似比量。”又，“然后是比量，因为它是依靠三相齐全的推理来进行论证的，所以推出来的法也是符合实际的一种推断识，这种识也是非常正确的。当然世间中也有些相似比量，但相似的比量并不属于量。”

24 《量理宝藏论讲解》：“释迦牟尼佛之所以叫做量士夫，就是因为他所宣说的法，从现量上看也好，比量上看也好，乃至从教量上看，根本没有任何错误。所以，能够宣讲这样正量的人就叫做量士夫，其所宣说的语言就叫做圣教量。”

依据可以来证明²⁵。就像科学的有些道理暂时无法解释清楚时，就会以某位科学家的权威论断作为根据，现在的科技界也是这样。

这在佛教中也很重要。所有的证据，不一定非要眼睛看得到，如果从道理上明白，也就是真实的证据。这样一来，你对佛教的很多道理就会非常清楚。

问：您刚才讲到慈悲跟利他是佛教的基本理念，这一点毋庸置疑的。但它们也是其他一些大型宗教的基本教义，同时也是所谓的人道主义原则。如果要下定义，可以说是无宗教性的人文道德观。因此，我的问题很简单，佛教在慈悲和利他方面是否有独特的诠释角度？

25 《闲谈问答录》：“《释量论》中说：‘倘若属于第三处（即圣教量。第一处为现量，第二处为比量），则当采用圣教量。’无始以来众生当过我们的父母，这是现量无法触及的隐蔽部分，就像三世因果一样，凭我们的理证智慧也观察不出来。所以因明中说：现量的对境以现量成立，比量的对境以比量成立，对于特别隐蔽的部分，应以圣教量来成立。”

堪布：慈悲利他心，在佛教中分几种层次。如果是在比较高的大乘佛教的层次上，是完全没有自私心、无条件地利益别人。这样高境界的慈悲心，在其他宗教中很难找到。



而且，佛教的这种慈悲，并非仅仅局限于人类，而是如同我刚才所言，对所有的动物也像对待人类一样，维护它的生命、帮助它，这是佛教特有的慈悲心。

关于佛教怜悯动物的态度，可能其他文化背景的人

士不一定接受。我今天在微博上发了 1978 年诺贝尔奖得主辛格的一句话：“从动物的角度看，人类纯粹是纳粹。”原本，崔布林卡是德国纳粹的集中营，但在动物的眼中，人类跟崔布林卡的纳粹没什么差别。虽然辛格并不是佛教徒，但他的观点非常相符于大乘佛教所提倡的大悲心。

问：中国有着悠久的佛教传统，从历史上看，人们长期受到佛教思想的指引，但现在看来，似乎佛教在中国的发展并不如西方。佛教传统对中国的影响是否减弱了？您是如何认为的？

堪布：在唐朝、宋朝时，佛教确实非常兴盛，因为很多皇帝信仰佛教；在明朝时并不那么兴盛；元朝时期，藏传佛教特别兴盛；清朝时期，佛教算是比较兴盛。

后来有段时期，不仅是佛教，包括其他传统文化也

受到了很大破坏。如今的情况不是特别清楚。如果高层领导在不同场合，讲一些对佛教有利的语言，也许就能起到转变作用。

主持人：

无论如何，感谢索达吉堪布仁波切！非常感谢！

再次感谢您！

依照传统，我们恭送堪布先行离开会场。请大家向堪布致谢，并祝他此次欧洲之行圆满！

再次感谢您的传讲！谢谢！

〇—〇 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 1 | 开示
《觉悟的智慧》
——社会演讲 1
- ▶ 索达吉堪布全集 2 | 开示
《转角遇到了佛》
——社会演讲 2
- ▶ 索达吉堪布全集 3 | 开示
《无“明”的时代》
——社会演讲 3
- ▶ 索达吉堪布全集 4 | 开示
《幻乐一场》
——社会演讲 4
- ▶ 索达吉堪布全集 5 | 开示
《一切都好，只缺烦恼》
——社会演讲 5
- ▶ 索达吉堪布全集 6 | 开示
《看穿人生的把戏》
——社会演讲 6
- ▶ 索达吉堪布全集 7 | 开示
《改变命运的方法》
——社会演讲 7
- ▶ 索达吉堪布全集 8 | 开示
《人生很贵，请别浪费》
——社会演讲 8

- ▶ 索达吉堪布全集 9 | 开示 《你会选择什么》
——社会演讲 9
- ▶ 索达吉堪布全集 10 | 开示 《灵修的力量》
——社会演讲 10
- ▶ 索达吉堪布全集 11 | 开示 《冥想与健康》
——社会演讲 11
- ▶ 索达吉堪布全集 12 | 开示 《在慈心中绽放》
——社会演讲 12
- ▶ 索达吉堪布全集 13 | 开示 《现代化的清醒》
——社会演讲 13
- ▶ 索达吉堪布全集 14 | 开示 《你并没有失去自由》
——监狱开示 1
- ▶ 索达吉堪布全集 15 | 开示 《一切都会过去的》
——监狱开示 2
- ▶ 索达吉堪布全集 16 | 开示 《少有人走的路》
——采访合集 1
- ▶ 索达吉堪布全集 17 | 开示 《堪布下山》
——采访合集 2