

一 采访合集 一

堪布下山

索达吉堪布·访谈

开示
17

KHENPO GOES INTO THE WORLD

堪布下山

索达吉堪布·访谈

传讲日期：2013-2018年

版本：2024年12月

目 录

- 001 **堪布下山**
——《人物》杂志年度宗教面孔特稿
- 017 **三问堪布**
——《人物》杂志专访
- 023 **第四届世界青年佛学研讨会聚焦“社会责任”**
——《香港商报》专题
- 037 **批评是让人成长的一种因缘**
——《香港商报》专访
- 046 **成功从自我认识开始**
——中央人民广播电台采访
- 062 **慈悲心与幸福**
——澳大利亚ABC国际广播电视中心采访
- 084 **构筑内在的心灵蓝图**
——《时装男士》杂志专访
- 112 **大堪布索达吉仁波切访谈录**
——新加坡一乘显密佛教中心采访
- 130 **藏传佛教不仅仅是藏族人的瑰宝**
——BBC中文网采访

- 164 堪布的弘法人生
——BBC人物特写
- 172 不是矛盾，是不同
——奥地利电视台（ATV）采访
- 186 索达吉堪布专访记录
——《中国日报》China Daily专访
- 193 向世界青年递出手
——《中国日报》China Daily专访
- 198 当90后“小鲜肉”遇见藏传佛教“大咖”（一）
——第一视频专题
- 204 当90后“小鲜肉”遇见藏传佛教“大咖”（二）
——第一视频对话
- 279 我们的时代
——香港卫视东北亚总部专访
- 336 一次别离·带你走近堪布的身边
——《易时间》特别节目
- 385 不怕你不信，就怕你不学
——《LOHAS乐活杂志》采访

堪布下山

——《人物》杂志年度宗教面孔特稿

2013年12月26日

简介：

《人物》杂志以影响力为首要标准，评选并报道过去一年中对中国社会产生影响力、在时代进程中具有标志性意义的人物。他们或因个人的成功，或因坚持，或因激起大众热情，已被记入历史。



2013 年年度宗教面孔是来自四川喇荣五明佛学院的索达吉堪布。入选理由：因为在宗教市场日益勃兴而鱼龙混杂的年代，这个最高求学经历仅为中专的川西牧民后代塑造了可信赖的个人品牌，慰藉了其信众的心灵。

堪布传密法时对闻法者的要求很严，必须经过严格的入门训练，持有“闻法证”才能进入经堂，门口有管家严格把守。一次堪布上课前心血来潮，用衣服压着头硬往里闯，管家一个劲地叫：“你的闻法证呢？”堪布也不说话，结果闯进了经堂。几个管家赶紧跟上来，使劲拽住他，问：“你的闻法证呢？”堪布低着头还往里走。最后一个管家使劲把他的帽子摘掉，才发现是堪布。堪布笑着说：“考试合格！”

2013 年 12 月 19 日，晚上 8 点，堪布在四川喇荣五明佛学院的大经堂给弟子们讲课，其间他讲了这个

故事，学员们笑了。学院位于川西藏区一处莲花形的山沟里，海拔 4000 多米。今年冬天，山上已经下过好几场大雪，夜间十分寒冷。有人看过温度计，19 号晚上，学院的温度是零下 25 度。

国家电网仍未对喇荣五明佛学院正式供电。夏天，当地用水力发电；到了冬天，河流已经冻结。经过争取，色达电力局每天送来一点电，时间限定在早上 5 点到 7 点半，僧众要在这段时间内给手机、手电筒、MP3 充电。除此之外，讲课、发心工作的必需用电，僧众们用大型发电机解决。因此，大经堂里没有空调、电暖器之类的耗电设备。

按照藏传佛教的习惯，身穿僧袍的堪布在讲课中全程袒露右边的手臂，目的是保持如法的威仪。“堪布”者，“教授”也。在藏语里，“堪布”意为“法师”“亲教师”，担任这一僧职的通常是藏传佛教各寺院或学院里具备渊博佛学知识的高僧，他们担负着

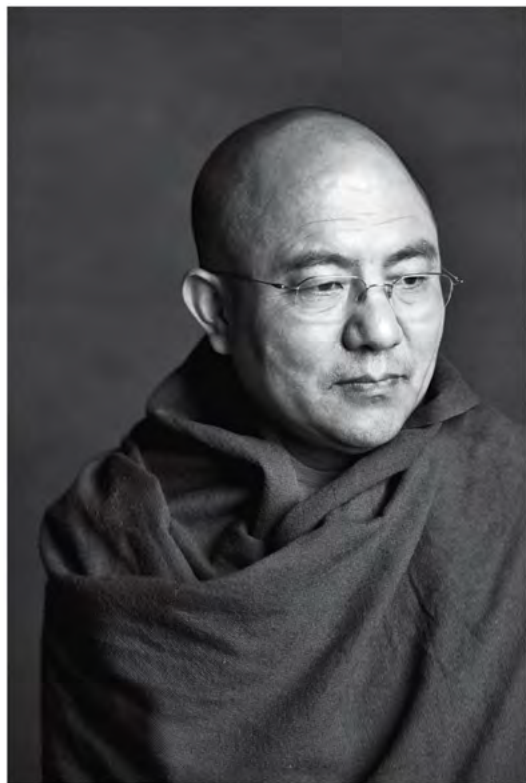
讲经说法的使命。听闻密法，对听闻者的门槛很高，至于藏传佛教的显宗类教言，堪布希望听众越多越好。19号晚，除了台下的僧众、居士，还有更多的信众选择网络在线听课。

觉醒

这样的冬天，堪布已经在喇荣五明佛学院度过了近三十个。此前，他在甘孜师范学校读书。再往前，他还曾是草原上的顽皮小孩。

“我小时候特别爱打架，读中学时一天打过五次架。读小学的时候，我也经常打架。所以现在回到母校，我回忆不起来学了什么知识，只记得在这里打过架，在那里也打过架。因为在学校里不太方便，我经常约别人在外面打。‘等一会儿吃完午饭，到那里来。’然后就开始打架。所以，周围的山上、河边，

到处都留下了我打架的身影。”一次讲座时，堪布对学生们回忆道。



四川喇荣
五明佛学院
索达吉堪布

2014年度星

在藏地有一座可容纳5000人的
中学，融通藏语、汉语、英语至少
300名僧侣学生，如此一座
佛国。

索达吉
2014.12.17

出家以后，索达吉成为堪钦¹晋美彭措的弟子。

堪钦晋美彭措是当代藏传佛教的大成就者，他重视教育，在藏地极具威望。1987年，堪布跟随上师，偕同一万多名藏汉僧俗朝拜了中国佛教四大名山之一的五台山。朝山期间，上师命堪布将《佛子行》等藏地流传甚广的佛学论著翻译成汉语，为当地汉族僧俗传讲。

“当时，我的汉语水平捉襟见肘，汉传佛教的专用词汇更是一窍不通。但为了不违上师教言，不破坏缘起，我费尽周折，连夜查阅了许多资料，才算勉强完成任务。这，也是我第一次以佛法与汉地众生结缘。”堪布说。

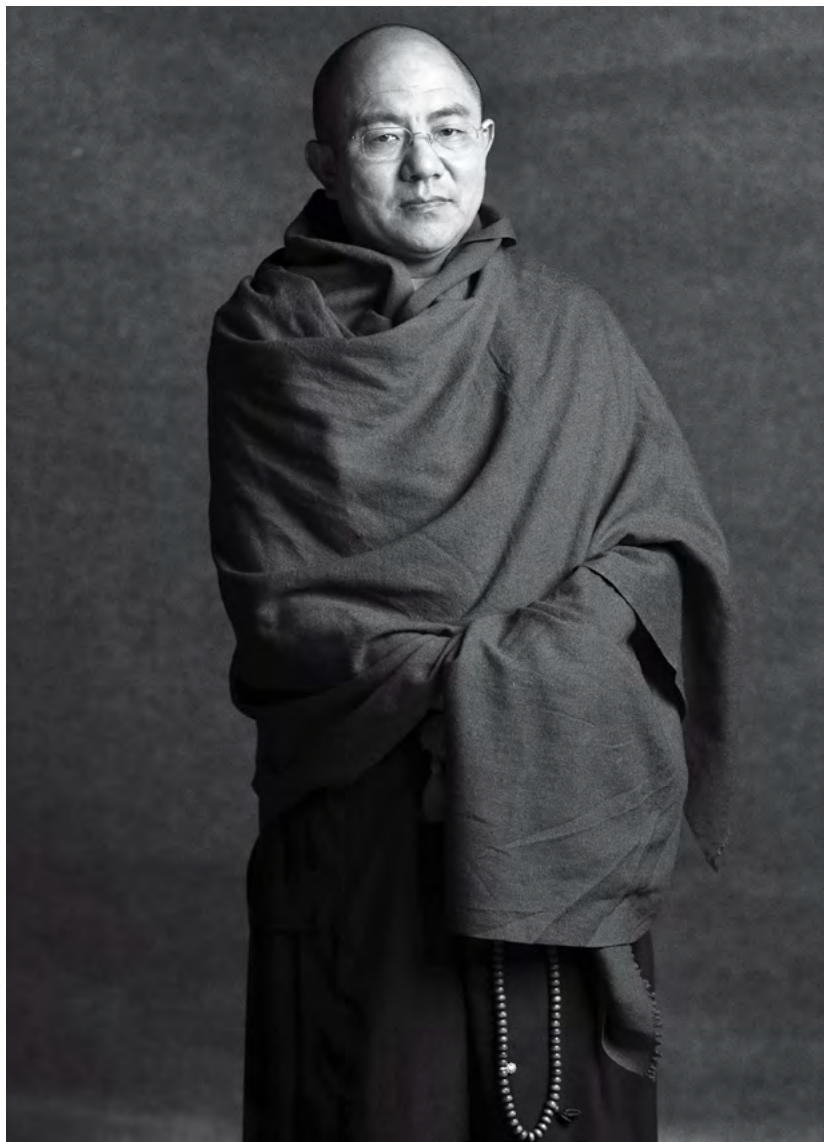
五台山之行，堪钦晋美彭措收了许多汉族弟子，从那时起，上师要求堪布“负责对汉族朋友的佛学传授和管理”。

¹ 意为大堪布。

对堪布而言，这是一趟神圣的旅程，他被传授了“佛教中许多最精华、最重要、一般世间根本得不到的神圣之法”，觉得自己从此开了智慧，甚至认为自己的背诵能力和记忆力增强了。二十六年后，他对《人物》记者回忆，激动之情不减，称这是“特别、特别特殊的旅行”“从此人生发生了变化”。

之后的某一个上午，堪布突然一个人“有点幼稚的，也没有跟任何人打招呼”去见上师。他供养了一本书，然后在上师面前发愿，大意是：“您怎么样，我也要这样，哪怕因缘不足，哪怕没有人听，但只要有一个愿意听闻佛法，我也要去传，我要把佛法教育当作一生中最重要的事情来做。”

上师笑了笑，给了一个点头，说“好好好”。其他什么都没说，也没有更多的鼓励。但堪布认为，在上师面前发愿，对他来说非常重要。



什么是愿呢？堪布说，愿就是“自己心里的一种觉醒”，因为觉醒，所以发愿。他说：“人来到这个世界上，不是浑浑噩噩走过就可以了。每个人应该对自己的人生有一种定位。这种定位有些是以教育为主，有些可能以商业为主。我自己是以教育为主的，是这样一个抉择。所以，我围绕我的这个觉醒，就开始做自己应该做的。”

信仰市场的优质品牌

堪布是运用网络平台最成功的喇嘛。不论身在何方，只要登录“智悲佛网”，就能在线听课，同步、高清，堪布和他的弘法团队管这个叫“网络开示”，“智悲佛网”被定位为“弘法平台”。

2006年，堪布第一次使用网络向佛学院之外讲《入菩萨行论·善说海》。这是中国的藏传佛教僧侣

较早使用现代化的网络技术面向社会讲课，也可以看作堪布“下山”的开始。当时，他在一封公开信里说：“现在大城市里的人对佛法的希求心很强，但真正精通佛理的人少之又少，为了让更多的人了解佛法，这次的传讲方式是在传统基础上，采用了现代化的网络传媒。”

美国普渡大学（Purdue University）中国宗教与社会研究中心主任、社会学教授杨凤岗在一篇文章中说：“中国经济改革三十多年来，伴随着宗教信仰的大复兴，无论是传统的儒释道、伊斯兰和基督教，还是新兴教派和灵性运动，都吸引了众多的信徒……无论是否接受，中国已经迎来信仰兴盛的时代，这恐怕是个不以人的意志为转移的发展趋势。”

在众多宗教中，藏传佛教更容易让现代都市人体验到心灵神秘感，以及审美上的吸引力。新浪微博上，仁波切比禅师多，禅师比牧师多。随之而来的是

大众疑虑，密宗“密”在何处？修密是不是靠谱？其次是随着藏传佛教的昌盛，出现了真假上师等鱼龙混杂的现象，缺少了解的大众因此而屡屡上当受骗。

藏传佛教最讲传承，堪布是大德堪钦晋美彭措的弟子，传承清净，背后还依托有喇荣五明佛学院的修行资源。他不做速成教育，不说神通，网络函授班的加入者每周须至少抽一小时听课，否则就将从学员名单中除名。年轻人要定期参加开卷考试，老年人每年须持诵一万佛号。其成员除了完成每周规定的思考题作业以外，还要将当周的实修成绩，在次周上报小组长，最终由各分会大组长汇总上报。读这个函授班的人要三到四年才能毕业，属于“次第”修行，意思是从小学到初中，再到高中，一步步来。

堪布形象清新正派，从未有过敛财的传闻，一直用的念珠是1997年有个喇嘛在五台山买的六道木，三元钱。他一改“法不能轻传”的传统，坚持免费授

课。“许多高僧大德，无论是在藏地还是去印度（求法）的时候，当时那样的艰苦岁月当中，他们拿着黄金去。佛教来源地印度的很多班智达，他们虽然不会贪财，但是为了体现佛法的尊贵，他们也是接受黄金然后传授佛法，也有这样的传统。”堪布承认，有些学员让他感到免费授课时有一种不被珍惜的感觉，但他认为：“佛法跟世间好像有一种教育的关系，如果我给你传佛法，你给我钱，那么，佛法就好像成了一种商品。我后来不但不接受学校的讲座费，包括差旅在内的住宿费、机票（都不接受），所有的佛教的课我都是免费，跟经济不挂钩。”

堪布严守戒律。他提倡放生，绝不吃肉，这一点破除了很多人对藏传佛教“吃肉”的疑虑。他以佛教教育的精进而著名，2001年因强直性脊椎炎住院期间，每天依然早起，先做功课，再译经典，三个月里翻译了两三部经论，然后再给学院的弟子讲一两个小时的课。“学院把电话放在扩音器旁，当时学院的弟

子就是这么听堪布讲课的”，堪布的一位弟子对《人物》记者回忆。



入世情怀

除了内在信仰世界，对于外部环境的变化，堪布也予以关注，这让他的宗教教育相较于其他上师，有着更强的现实针对性。他告诉《人物》记者：“新闻当中，我比较关心的是现在的高层领导的演讲以及他们的指导性政策，然后从社会事件和一些时政新闻当中去发现社会问题。”

去年的社会新闻中，堪布非常关心复旦投毒案，

“出现这种事情，确确实实是由于我们现在没有爱的教育，没有慈悲的教育。如果一味探讨实验啊，科学啊，我们人类最终的结果还是很可怕的。”堪布将他入世的情怀寄寓到博客、微博发言和通俗书籍的出版中。到2013年底，堪布的新浪微博粉丝数量已经超过129万，出版社也热衷于和他展开合作，连续推出较为通俗的佛教书籍。

国际上的一些学者和研究机构也开始注意堪布。德国马普宗教与民族多元研究所（Max Planck Institute for the Study of Religious and Ethnic Diversity）的中国科研组主管郁丹教授（Prof. Dan Smyer Yu）从2011年开始与堪布合作研究当代佛教全球化的现象。在郁丹看来，堪布是现代佛教中的领军人物。

他列举了支持他这一观点的原因：“堪布是堪钦晋美彭措的心传弟子之一，朝夕相处，继承了他恩师

的所有法脉，这是堪布成为当代佛教领袖的内在条件之一。其次，慕名来喇荣五明佛学院学习的人群中人才济济，出版、网络技术、影视制作等各个专业的人才都有。堪布讲完一堂课，会在学员的协助下整理出文字稿通过网络或书籍方式流通，这是重要的外在条件之一。”

堪布也曾设想过，如果这辈子没有成为堪布，生在藏地的索达吉会是一个怎样的人。

“首先我绝对是一个佛教徒，因为藏地 99.9% 都是佛教徒。如果我没有去读书，也没有出家，那现在是当牧民生活。如果我没有去读书，但是出家了，可能是寺庙里一个专门给人超度、只会念经的僧人。如果读书了，后来没有出家，我很可能是一个一般的小学或者中学老师，因为我过去的同学大多数毕业后都这样。”

关于他的生命，堪布设想的所有可能性，都仅仅

是“读书”和“出家”这两件事情的排列组合。



三问堪布

——《人物》杂志专访

2013年12月26日

作为《人物》记者，我在2013年底采访索达吉堪布²。从出租车到影棚再到拍摄结束。聊了一两个小时。访问到最后，我问他三个问题。我觉得这些对话是这次访谈最重要的内容，既体现堪布的水平，也会对很多人有帮助。

⊙ 问：人生最绝望的时刻，觉得自己被全世界抛弃，觉得不为人所爱，这样的灵魂暗夜要如何度过？

² 堪布当选《人物》杂志2013“年度宗教面孔”。

堪布：其实我自己从来没有过这种绝望或者是悲哀的时候，说实在的，在我的生命历程中没有这样的（经历）。但是我想，任何一个人，可能是因为众多因缘，到最后实在是对人生感到失望，甚至绝望，乃至觉得人活在这个世界上没有一点意义，这种现象是经常有的。

在这个时候，可能我们需要勇敢，活在这个世界上如果不勇敢，无论是什么阶层的人都会非常痛苦。我们人生的路不是只有一条，应该有很多条——即使我在财富方面不成功，换一种方式生活可能更好；如果我在这一段感情上不成功，换另一段感情应该也是可以的；我在修行层面不成功，换成另一种修行应该是可以的。

所以，往往在这样绝望的时候，你需要突破。就像我们以前说的，黑暗的背后有光明。尤

其是黎明前的黑暗，更是漆黑一片，在那种时候，哪怕是有一个光亮的窗口，哪怕是有一种等待，那么光明就会在你的前面。因此，我看到，很多不能突破当下黑暗的人，往往过不了这一关，甚至有些人选择自杀。我也在很多年轻人面前讲过，在你的人生中，当你自己内心觉得最绝望、最痛苦的时刻，实际上并没有那么黑暗。这个世界没有改变，只不过你的心改变了，一个人的心改变以后，好像世界都改变了。实际上，这个世界照样有着光明存在。



就像一些修行人，也曾经经历过非常黑暗的时光，但他们也都这样过来了。如果能够调整自己的心态，对生命保持着一种光明的态度，就会发现，现在遇到的问题也好，痛苦也好，其实都是不值一提的。如果没有及时调整好自己的心态，面对生活中的各种困难，哪怕不是特别严重的事情，自己也会认为非常严重。这其实是不合理的。

总而言之，我们还是要坚强、明智，一定要有一种智慧，还要有一种坚强，这样就一定能越过难关，看到光明。

◎ 问：作为一名修行了这么多年的僧人，您现在已经克服了对死亡的恐惧吗？

堪布：我虽然没有完全克服对死亡的恐惧，但是在我修行这么多年当中，已经把死亡当作是一个自

己的课题，就像现在人们所关注的生活焦点一样。我们应该如何面对死亡，也应当列入人生必做的重要功课。因此，和从来没有关心过死亡的人相比较，我还是有一点点把握的。面对死亡，我也会有恐惧，但并不是没有准备的恐惧，是一种有准备的恐惧。我相信自己还是可以正面地面对死亡。

⊙ 问：随着您的知名度越来越高，人们对您的期待值也会越来越高。有人可能会期待您是一个摆脱了不安全感的人。有人会想，您是不是一个已经证悟、已经觉醒的成就者。还有人会想，您是不是已经不再恐惧死亡了。

我想知道，您如何面对大众对您的期待，您如今已经证悟了吗？

堪布：我有没有证悟呢？……证悟其实有很多的层

次。什么是证悟呢？如果是完全通达一切万法的最高的层次，这种证悟我没有。但是我对生命的历程、春夏秋冬的历程、万事万物的历程……这些方面还是有一些微小的证悟。我觉得不管任何事情，它随时都在变化，这就是一种无常，这就是我的一种感悟。

因此，不管别人对我有什么期待，我还是跟之前一样，以前的行为和想法也都没有改变。其实对我也不应该有什么期待，因为我是一个普通的出家僧人，我也解决不了什么大的问题，也满足不了很多人的种种渴望。所以说，力所能及的、该做的事，我会做下去，无论是别人赞叹我也好、诽谤我也好，或者期待我也好、抛弃我也好，我还是做我自己该做的事情，我还是有信心做下去。

第四届世界青年佛学研讨会聚 焦“社会责任”

——《香港商报》专题

2014年8月10日

上周，来自全球 229 所大学的 620 多名青年学子与著名宗教界人士、学者抵港，共同参与了由世界青年佛学研究会与香港教育学院宗教教育与心灵教育中心合办的“第四届世界青年佛学研讨会”。他们围绕环保、道德和公众利益等不同话题展开研讨、辩论，探讨宗教与人类文明社会责任的关系。这场一年一度的精神盛宴已在 5 日落下帷幕，与会者重新踏上学习与修行的征程，他们的收获或许就像他们在研讨会期间不时传唱的那样：乘着理想的羽翼，我们来自各地，追求慈悲与真理，我们欢聚在一起，普降爱的甘

霖雨，传播智慧真谛……

“第四届世界青年佛学研讨会”在港圆满举行

“第四届世界青年佛学研讨会”上周在香港教育学院圆满举行。来自牛津大学、波士顿大学、隆德大学、弗吉尼亚大学、悉尼大学、新加坡国立大学、香港中文大学、北京大学和复旦大学等 229 所大学的 620 多名教授与学生共同参与了这场精神盛宴。

本届研讨会以“社会责任”为主题。8月1日开幕当日，负责主礼的香港教育学院副校长李子建致辞时表示：“来自不同宗教的学者聚首教院，我相信各位嘉宾的发言将会为我们带来启发，促进我们对人类社会的了解和关怀，并实践出应有的社会责任。”

世界青年佛学研究会会长、喇荣五明佛学院的索达吉堪布也强调：“我们人类不管是家庭，或者是

社会的任何一个群体，来自各个民族和各个国家，都应该在一种利他的前提下关心社会，而且这个‘关心社会’需要多宗教的对谈。每个宗教都有它的真理和弘扬真理的方法，互相之间需要一种尊重、理解和学习。”

演讲话题凸显社会性

从出席嘉宾的阵容来看，第四届世界青年佛学研讨会堪称“大咖云集”，不仅有著名佛学家、翻译家堪布“坐镇”，还邀请到多名来自内地、本地及海外的知名宗教学者，包括世界青年佛学研究会甘耀权副会长、香港中文大学人间佛教研究中心主任学愚教授、美国乔治华盛顿大学哥伦比亚书院宗教学系助理教授阿维夫、资深藏传佛教研究者亚历山大·伯金博士、德国弗赖堡教育大学讲师汤马士·柯尔等。

围绕“社会责任”的主题，学者们带来的专题演讲都极具现实意义。例如：学愚教授的演讲题目是《生态环保与弥勒净土》；香港中文大学印度宗教和文化研究助理史蒂文·马修斯的演讲题目是《古代印度教教义与其在 21 世纪及以后的可持续性》；伊斯兰教学者萧伟乐博士进行了《从伊斯兰的角度看环保与公益等社会责任》的主题演讲；美国乔治华盛顿大学青年学者艾亚尔·阿维夫的演讲题目是《变化世界中的佛教道德观》。

学员们也与往年一样，在学者的指导下针对雾霾治理、最难就业季、要不要扶跌倒老人等社会热点话题展开了激烈的辩论赛，通过跨国、跨专业领域的思维碰撞，增加自身对社会责任的理

论文大赛关注“理想地球”

除 2011 年的首届世界青年佛学研讨会是在四川的

喇荣五明佛学院举办之外，第二、三、四届的研讨会都选择在中国香港举办。堪布向本报透露，“第五届世界青年佛学研讨会”也已定在香港举办。他说：“世界青年佛学研讨会着力于打造一个开放、包容、多元的交流平台，而香港就是具备上述气质的一座国际化城市，正适合不同国家、不同信仰的人汇聚一堂，抛开偏见与争执，合力寻求医治人类社会现代病的路径。”

堪布表示，每一年的研讨主题都是由世界青年佛学研究会的几位负责人与相关学者经过长时间思考，围绕世界及中国社会共同关注的热点事件拟定多个话题，再经过讨论后才确定。明年研讨会的主题目前还未确定，但会继续关注社会现实、鼓励跨宗教对话。在研讨会闭幕时，主办方发起了“2015‘理想地球’论文大赛”，邀请学者及青年学员研读《佛子行浅释》《弟子规另解》两本读物，并于来年发表论文，阐述各自的观点。

跨宗教对话：从低碳到低贪

在工业高度发展的今天，环境污染、资源紧缺却成为越来越迫在眉睫的问题，笼罩大半个中国的雾霾和全面泛滥的水污染让我们几近成为“环境难民”。不光中国，全世界都面临着各式各样的环境问题。面对这样一个共同的切肤之痛，第四届世界青年佛学研讨会特设了一场跨宗教对话，邀请不同宗教的研究者从各自专业的角度，阐述宗教与环境保护的关系，旨在寻找思想共鸣，引导青年共同追求一个更美好的社会。

每个人都有责任尊重自然

香港中文大学的印度教学者史蒂文·马修斯表示，从印度教的观点来看，自然界是相互依存的，而环境污染其实是人类内在的问题，即使人们行为上采

用了各种方式和技术保护环境，但如果内心不清净，污染及浪费问题仍然会存在。因此每个人都有责任尊重大自然，过简单的生活，正如圣雄甘地所说，“地球可以满足我们的需求，却满足不了我们的贪婪”。

复旦大学哲学系副教授朱晓红提出，现代文明是从西方的基督教信仰中孵化出来的，它是社会责任感的信仰基础。基督教认为世界的主人不是人类，而是神，人类只是管家。如何做好这个管家，首先需要解决人和自然的关系，而其中最重要的是不能滥用自然。

美国内布拉斯加州大学哲学系的萧伟乐博士回应说，伊斯兰教和基督教类似，其核心也是真主独一，认为天地万物都是真主安拉创造的，人类并不是天地的主人，人只是担任代理人的角色。人类要管理好地球上的资源，禁止任何形式的铺张浪费，做到不过分和可持续。

美国资深翻译家和藏传佛教研究者亚历山大·伯金则从宗教对比的角度指出：佛教相信轮回，认为人们所食用的动物很可能就是自己很多世前的父母；儒家也因为不忍而说“君子远庖厨”；印度教则认为肉食不洁，对人的身心有害，其他宗教也认为上帝创造各种生物让人类享用但不是滥用。因此现代人的责任应该是：从现在开始，改变以前的思维和行为习惯。

不要过分，不要贪婪

藏传佛教学者索达吉堪布以大乘佛法来谈环保。他指出，造成环境问题的原因很多，但究其根源，主要是人类的贪欲膨胀，带来了可怕的资源损耗。

堪布说，“每一个人在以前的生活中都犯过不同的错误，我们现在要去思考，我们将来的生活当中，每一个人要发挥什么样的作用？不同的宗教没有必要

在各自的教义上进行辩论，而应该带着求同存异的精神，寻找保护环境、履行各自社会责任的路径。作为万物之灵的人类，每一个人都应该反省：我们有必要纵容贪欲吗？如果没必要，那是沿着错误的路继续走下去，还是另换一条路？我们若在这方面没思考过，不管有多少物质享受，也不可能获得真正的快乐”。

堪布：你也可以是菩萨

在第四届世界青年佛学研讨会的最后一天，堪布发表了题为《你也可以是菩萨》的演讲，从藏传佛教的思想体系，劝导青年学子思考及实践自己的社会责任。

他表示，一般人认为，菩萨分两类：一种是金碧辉煌的寺院里塑造的佛菩萨像；另一种是漫长历史中，流传下来的故事中被神化了的人物。人们求菩萨

保佑，是在有危难的情况下希望求得一种保护和庇佑。然而事实并非如此。

在梵语中，菩萨又叫菩提萨埵：“菩提”意指完全通达了一切万物的真相，已经觉悟了的人；“萨埵”是指为了帮助一切人，具有勇猛力量和智慧的人。所以，“菩萨”就是有一定的觉悟，并在自己力所能及的情况下无条件帮助他人的人。日常生活中也会有“这个老菩萨”“这是个活生生的菩萨”的说法，这些虽然是民间用语，但包含甚深的意义。

“人生非常短暂，每个人的境遇、生活目标都不相同，但大家又都同是地球的一分子，因此，每个人都要调整好自己的心态，要用一种和谐、智慧和慈悲的态度观照这个环境，也要关心别人的生活，像儒家倡导的那样‘己所不欲勿施于人’，以一颗利他心对待世界。”堪布表示。

修习《佛子行》生起菩提心

《佛子行》是藏传佛教一部很重要的论典，也是法王如意宝晋美彭措一生中最重视的一部论典，里面蕴含了藏传佛教的思想精髓。

1987年，堪布跟随法王如意宝首次到汉地，当时汉地佛教不兴，堪布自谦当时不懂汉语的表达方式，但仍在五台山菩萨顶，勉为其难地翻译了这部论典，以期在汉地光大其思想。堪布自认这部论典对自己有一种无形的加持力量，也从此结下他与汉地佛子的因缘。

受法王如意宝的影响，堪布每到一个地方，就给人讲一遍《佛子行》，或者念一遍传承。《佛子行》中讲到人修行的三重境界：一是讲今生因果，求一种平安的生活；二是自己从世间的轮回苦海中获得解脱；三是不顾自己的痛苦，只要让众生获得快乐，可

以为众生的利益牺牲自己。

《佛子行》中有一些自他平等、自他交换的修习方法，也讲到一些甚深的道理，如世间的所有现象皆是心所造，等等。在遭遇违缘和挫折时，《佛子行》显得尤为重要，它教导人们不必“以牙还牙”，应以悲悯、智慧化解戾气，做真正的菩萨。而到了没有索取和欲求的境界，才是真正的大乘佛子，才真正成就了菩萨果位。

关于发菩提心的方法，《佛子行》中也有窍诀和密意。堪布建议大家放下执著，学习藏传佛教中的这些诀窍和理论体系，了解更深层次的智慧与空性，这会给人带来很大的变化和利益。

愿大力大，各宗教融合

堪布强调，心的力量在人生当中有非常重要的

作用，如果没有愿望，很多事情没有办法实现。如果学习了很多理论而无法应用在实践中，那是非常可惜的。在现实生活中，如果每个人都能够传播这种正能量，真正地发心利益众生，哪怕只是帮到一个人，改变了一个人的命运，无论他是怎样的宗教背景，都非常有意义。

对于各宗教之间的关系，堪布认为，每种宗教都有其自身存在的价值和人类的贡献，因此应该互相尊重、互相学习，找到某些方面的契合点。藏传佛教本身就有辩论的传统，在因缘具足的情况下，各宗教教派可以就各自的教义做辩论，这种辩论不是对对方的诋毁，而是真理在智慧面前的锤炼——所谓真金不怕火炼。现在，大家都被困在同一条船上，更应该互相学习，渡过难关。

批评是让人成长的一种因缘

——《香港商报》专访

2014年8月10日

8月1日至5日，堪布离开四川色达喇荣五明佛学院，来到香港参加和主持“第四届世界青年佛学研讨会”。这只是他近年外出讲学的其中一站——2010年以来，堪布曾先后到北京大学、清华大学、哈佛大学、哥伦比亚大学、哥廷根大学等著名高等学府讲学弘法。

频繁的“入世”被一些人称为“上师下山”，与城市里的红男绿女们上山找上师结缘一样，成为带有争议性的现象。对此，堪布本人是怎么看待的？“出世”与“入世”的更替，在他心里留下了怎样的痕

迹？来听听他在接受本报记者专访时的回答。

“只顾自己”非君子所为

传统印象中，出家人大多是一种隐居清修、超离世间的状态，因此，当堪布频繁地外出讲学、弘法，甚至主动与人交流环保、公益等热点话题时，不了解他的人难免要犯起嘀咕。

对此，堪布在接受本报记者采访时作出的回应是：“有这种想法，可能是不了解佛教的表现。”他解释说，佛教分小乘和大乘。按小乘的观点，出家人追求的是自我解脱，他们应该在深山里修行，在行为上有各种约束，甚至连钱都不能摸。大乘的观点则与之不同，作为大乘行者，不光要考虑自我解脱，还要考虑将众生从痛苦中救度出来，只要对众生有利，有些事不但可以做，而且必须去做。



“藏传佛教和汉传佛教属于大乘佛教，因此，身为一个藏地的大乘佛教徒，我不能只顾自己念佛，我也有责任考虑人类社会共同面临的问题。那种认为佛教徒应该永远在山里的想法，是没有全面认识佛教的表现。对我个人而言，最舒适的状态就是在自己的小木屋里读书、修行。但是，如果我只顾自己念经，就会失去帮助很多人的机会；如果我只想着自己的成就，而不关心其他人的利益，那是‘小人’之心而非‘君子’所为。希望大家明白，在佛教的教义中，修行与利他并不相违背。”

“入世”不会改变我

从喇荣的清静之地走入繁华都市，讲学的对象从远离社会的修行之人变成梦想正炽烈的年轻学子，这一切是否会在堪布的内心世界激起某种程度的变化？

他说：“佛教徒的层次有很多，初学者很容易受到环境的影响，比如刚开始学习的阶段，异教的书不要看，看了连自己的正见都不能确定。到一定的时候，便不太容易受世间的影响，可以看不同的书，可以从其他宗教那里学习有益的知识，也可以到世间去度化众生。具体到我自己，我一直都把自己定位为一名教师，我待在佛学院的时候，基本每天都是在讲课；我外出的时候，每一天的课程也都是安排得满满的。除了讲课，我不会去嘈杂的处所，不会浪费自己的时间。所以，外面的红尘，并不会使我自己的见解、信仰、价值观发生变化。甚至在外面看到一些‘可怜’的场景，会觉得自己的修行条件是幸福的，会觉得自己责任重大。”

要理性对待信仰

当上师下山去向世人弘法，与他们交流各自对社

会的见解时，另一群人却在忙着“上山寻找上师”，其中不乏追随者众多的影视明星，一时之间，“仁波切”炙手可热。这种现象不乏争议，有人批之为“真时尚、假佛法”。堪布则说：“这个现象，要分两方面看。”

对于“假佛法”，他指出：“现在，确实有些别有用心的人，打着佛教的旗号以达到谋取私利的目的。一个人能不能成为上师，不是他自己说了算，也不是社会来定位，而应该是被佛教界认可了才算。就像如果某人说自己是物理学家，那也不是他自己说了算，你得问问其他物理学家是否认可他的水平。所以，我建议想要修习佛法的人在寻找上师时，多一些观察，多一些提问，至少可以问一问其他僧人对他的看法，了解一下他的背景，然后再做决定。”

对于“寻找上师热”，他认为，不同的人有不同的理由去追求信仰，有的人是在赶时髦，有的人是

带着功利性的目的去学佛，但也有的人是因为自身在学习的过程中有所收获而开始认真学佛，不能一概而论，也不能因为对方是明星就认定他不是真心想学佛。

他建议红尘中的修行者，刚开始修行时，若有条件的话，最好先去一个比较清静的地方，花一定的时间学习佛教的理论，了解一些基础知识、基础概念，这一点很重要。但如果条件不具足的话，也应该让自己静心学习，不必非得等到“时机成熟”才开始。不是一定要放下一切去学佛才叫修行，要理性地对待信仰，因为，修行是一辈子的事，不是一阵子的事。

用佛法的力量回向批评者

只要离开喇荣五明佛学院，堪布就随时处于被旁观和被拉着签名、合影、求加持的状态中，人们望

向他的眼神，总是充满崇敬与友善。那么，这个世界上是否有人不喜欢堪布？他又是怎样看待批评的声音呢？

堪布说：“出家以前，不喜欢我的人很多，因为我那时的脾气很暴躁，特别爱打架，后来在甘孜师范学校读书，还有同学恼得几年不跟我说话的。出家以后，我没有害过任何人，还是会有很多人不喜欢我，或者是一开始很欢喜，后来就不高兴的。我也不知道是什么原因。有时你没有做坏事，也不一定能让所有人都感到满意，不仅仅是我，世界上很多人都会遇到这样的问题。有的是嫉妒心，有的是其他原因，或者听到别人说了什么受到影响。我认为这很正常。”

“遇到这种情况时，我的内心也会不太舒服，有时挺郁闷的，但都尽量用大乘佛法的力量来给他们回向，平复自己的情绪。事实上，反面的眼光、批评的看法不一定有害，它会促使你去反省自己的言行，发

现自己的一些错误。一个人若总是处在赞叹、赞美的声音当中，便会看不见自己的影子。我认为，批评也是让人成长的一种因缘。”

成功从自我认识开始

——中央人民广播电台采访

2014年9月11日

⊙ 问：非常荣幸今天能够面对面地跟您交流，向您请教一些问题。我是中央人民广播电台记者，在都市里工作，我想代表现在都市里的年轻人向您请教一些精神领域的问题。

现在很多都市人生活在精神世界的边缘，他们可能在物质生活上没有太多缺失，但在精神层面，不知如何让自己快乐起来。好多人会问，我的生命跟生存是什么关系？人生应该追求什么，才能让我们的身心获得愉悦？这是第一个问题。希望堪布能给我们年轻人一些指引。

堪布：很多人对生命、生存、生活之间的关系分不清楚，其实是我们把自己的传统丢失了。改革开放三十多年来，外在的物质得到了前所未有的发展，这是无可厚非、大家公认的成就。但同时我们也付出了很多代价，尤其在中国，原来的传统基本上是失去了；失去之后，人们的心灵非常空虚，因为也没有什么精神支柱，就靠物质、靠外在的东西来充实自己。所以，不管是 80 后、90 后，还是稍微年长的人，都在拼命追求物质的满足，但其实这样很难真正达到内心的平衡和充实。

我们发现大城市里越来越多的人有攀比心。中国与欧美国家不同，欧美国家的民众有着一直以来的生活方式和传统习俗，并不会刻意追求名牌，在吃穿用度等方面也不会互相攀比，对于物质的追求并不是他们生命中最重要的事情。

只要打开电视机就会发现，这个世界的竞争越来越激烈。在这样的整体氛围影响下，年轻人都很迷茫——周围的人都在拼命追逐，自己不追逐的话，好像就会跟不上别人、跟不上时代；追逐的话，人生短暂的几十年会过得很累，自己也不知道生命的定位和意义到底是什么。

当然，人类需要物质上的满足，正如佛教中所讲的，不能过得太富裕，也不能过得太贫穷。佛教非常提倡中等的财富观，即维持中等的物质生活水平，也就是“中道”。在此基础上，着重要寻找精神上的满足，比如通过文学、艺术、宗教信仰等方式。

与过去相比，人们的价值观变化很大。从前，很多人都很重视看书，重视诗学、哲学、艺术和宗教。现在大家好像都在疯狂地追逐物质财

富。地球上有七十亿人，如果每个人都在贪婪地寻求物质财富，那么整个地球的资源也无法满足人们的欲望。

因此，人们的欲望应当适可而止，不然这辈子都会很累，同时在这种欲望的驱使下，拼命地开发、拼命地贪污，涸泽而渔，把下一代的资源都透支了。一代人有一代人的资源可以享用，我们要有长远的眼光和格局，不能过于贪婪。人类的贪婪非常愚蠢，也非常可怕。

⊙ 问：您刚才说到我们应该追求中等的富裕，然后再追求精神上的满足，就是最完美的人生。我前几天看一个新闻报道，说80后的人是被这么一句话给害了：你要找一份稳定的工作。很多人从小认真读书，是为了迎合父母的要求，找一份稳定的工作，安安稳稳地过完一生。如今发现，社会发展到目前这个阶段，稳定的工作

反而成为一块鸡肋。很多年轻人有抱负，但又不敢放弃稳定的工作，去追求、去冒险。请问上师您怎么看？工作在我们的人生里到底处于怎样的位置，起着什么样的作用？

堪布：稳定的工作有不同的定义，每个人的能力和智慧都不相同，我们不能过度地去追求所谓的稳定。很多年轻人追求稳定是因为眼光高，刚毕业就想有车有房，什么都有。但我觉得做任何一件事情，包括工作，都应该循序渐进，而不是被中国式的成功学洗脑。在中文语境里的“成功”概念是一个结果，比如有用不完的钱，有各种享受，有很多资源等。而在英文中，“成功”是指从底层到高层不断努力的一个过程。

工作是否稳定实际上取决于个人能力，不同的人各自在各自岗位上努力工作，把自己的工作做好

了，自然会很稳定。但很多人不自量力，不观察自己的能力和智慧，只看到身边的成功人士有好几万的月薪，就总是想着“我也一定要找到这样的工作”。现在很多大学毕业生找不到工作，同时企业也招不到人，这种供需的脱节就是因为很多人高不成低不就。根本上来说，也与一直以来人们所受的教育有关。

⊙ 问：您刚才说，很多人没有看清自己的智慧和能力，有什么方法可以更好地认识自己？

堪布：其实很难。现在的新闻媒体向我们呈现的都是结果，却没有提到原因。比如媒体报道和宣传某位富人，马云、乔布斯、比尔·盖茨等如何如何成功。一般人不会去观察他们的智慧是怎样的，他们付出了怎样的努力，更不会按照佛教的观点，去观察他们前世的福报是怎样的。

结果就是，人们并不知道：虽然这个时代有很多成功的人，但是你不一定有这个能力、智慧和福报，除此之外，成功还需要各方面的因缘都具足。虽然成功是一件很美好的事情，但是想要获得这种美好的结果，会有一段千辛万苦的路程。

因此，个人的追求应该从一点一滴开始，并不是所有名人的成功都是一步登天的。

⊙ 问：我可以理解为，您觉得现在的年轻人比较浮躁，只看结果不看过程吗？

堪布：对。

⊙ 问：那这种浮躁的心理是不是因为现在的人缺乏信仰？

堪布：缺乏信仰和缺乏学习。现在很多人都不爱学习，每天上网看一些没有价值的无聊的内容，或者通过手机了解一些简单的碎片知识。愿意在很有深度的技术、知识和人文哲学等方面下功夫的人，越来越少。如此一来，人心不得不浮躁。再加上大家都没有信仰，只有对金钱的信仰和对明星的崇拜。同时我们对内心的认识和反思比较少，每天都在观察别人的过失。

想要成功可能还要从内心的自我认识做起。尤其现在的年轻人，几乎完全丢失了传统文化，没有了为人的基本准则。正因为没有了一个对行为加以约束的道德底线，身边才会发生那些触目惊心的事。

◎ **问：**现在整个社会都在反思信仰缺失的问题。习总书记也非常重视传统文化的复兴和佛教正法的弘扬。所以我们还是很有信心。前两天还有

一个新闻，说现在在中国能与 Apple Watch 竞争的是什么？答案是佛珠。现在人们都不戴手表，改戴佛珠了。

但这又引发了另一个问题。戴佛珠只是形象上的，如何从内心真正地认识佛法，社会上很多人还是很迷茫的。怎样去寻找真正的信仰？作为一个还没有皈依的人，如何开始认识佛教与精神世界的关系？如何让一般人知道，佛法并不是烧香拜佛求名利，而是心灵的灵药？面对那么多门外人，您有什么方法吗？

堪布：的确，现在的国家领导人很重视传统文化的复兴。习总书记在巴黎联合国教科文组织总部所作的演讲，我觉得非常重要。他当时提到法门寺的出土文物，说在这些外在的艺术形式的背后，还有更深的精神精髓。³可见，弘扬佛教

3 1987 年，在中国陕西的法门寺，地宫中出土了 20 件美轮美奂的琉璃器，这是

文化时最重要的，就是内心智慧所反映的价值观。现在很多人的信仰主要体现在形式上，要么戴佛珠，要么在人生遇到困境时去寺庙里烧香拜佛等。这些佛教爱好者或者想从佛教中寻求精神良药的人——他们都不是真正信仰佛教的人。信佛，首先要学习佛法真正的智慧。这一点非常重要。

我研究佛法已经三十多年了，在研究的过程中又对科学、哲学等东西方文化产生了兴趣。学习并不那么简单，一定要花很多时间，下一定的功夫。哪怕只是简单地受了皈依戒的三宝弟子，也要接受系统的教育，否则佛教徒很容易变成迷信者。

唐代传入中国的东罗马和伊斯兰的琉璃器。我在欣赏这些域外文物时，一直在思考一个问题：就是对待不同文明，不能只满足于欣赏它们产生的精美物件，更应该去领略其中包含的人文精神；不能只满足于领略它们对以往人们生活的艺术表现，更应该让其中蕴藏的精神鲜活起来。

——习近平，2014年3月27日，巴黎。

其次，佛教与其他宗教最大的不同是佛教的慈悲观：不管是对人还是对其他众生都有大爱。佛教里对大爱的阐释是非常透彻的。

当然，我们不否认戴佛珠也是一种文化传统，但是在形式的背后有着它的精神内核：慈悲与智慧。这才是佛教真正的精髓。无论是在家人还是出家人，信仰佛教的人还是不信仰佛教的人，通过系统的学习，都会真正理解这种精髓，并得到不同程度的利益。

我们要提升个人的思想境界，取得物质和精神的平衡。否则，钱越来越多，人的思想境界却越来越下滑，这样是不对等的。人心如果用一种智慧和慈悲来摄持，那么物质就可以为我们所用。我们要用信念去支配现实世界的物质，而不是反过来。

很多佛教徒，物质条件并不富足，内心却很愉

悦。大多数人是凭着自己的良心做有意义的事，也能为社会带来积极的影响。

⊙ 问：您刚才说，我们要认清自己的智慧和能力，可能要放下一些东西。那么如何做到放下？

堪布：佛教中也有“放下”一词，那是一种高层次的境界，并不建议所有的年轻人都在工作和生活中放下。我建议大家要用一种适中的态度来看待生命的意义。否则，以特别大的欲望去追求，得到再多都不会满足。

当欲望不断膨胀，我们要观察自己的能力和智慧，尤其要观察自己所做的事情是否会对社会造成危害。害人害己的事情，以佛教的观点来看是必须遮止的。在佛教中，有不同层次的追求。低层的追求是自我的需求和完善；高层的追求是利他；到了最高层，所有的一切，包括

自己和他人都是—种虚妄。

按照佛教的观点，我对年轻人的建议是：工作中一定要努力、奋斗，不能以传统文化和佛教中的某些观点为借口，失去了奋斗的信心；同时也要接受心灵的教育，提升自己的精神境界，知道自己应该追求什么，寻找自己生命的意义。

⊙ 问：禅宗里有讲到“禅定”，藏传佛教里有没有？
有没有什么法门可以做到？

堪布：禅定有复杂的，也有简单的。比较简单的禅定，如藏传佛教中，就像佛像—样跏趺坐：双腿盘坐，双手结定印，双目垂视。采取这样的瑜伽坐姿，会使身体端直，从而使身体内部的气脉很端直，这样我们的心自然而然地会放松下来。

每天早上起来的时候，可以这样坐一会儿，调整一下自己的心境；晚上睡觉前再这样坐一会儿，浮躁的心就静下来了。按照科学的说法，我们的心需要运动，也需要安静。心如果一直运作不息，就会很浮躁。这样盘坐哪怕三五分钟——最好是二十分钟，心静下来了，做事会更有效率。不然我们每天都会因为一些小事不开心或焦虑。

◎ 问：您的书《苦才是人生》，里面都是些浅显易懂的道理，举的例子也非常精彩。我感觉这本书其实不是纯粹地传播佛教，而是一味心灵良药。您写这本书的初衷或目的是什么？

堪布：很多人认为人生是快乐的，找寻不到快乐时就会失落，甚至会绝望自杀，这种现象非常普遍。我写这本书是想提醒大家，其实人生有很

多痛苦，应该提前做好准备。其中最关键的是调整自己的心态。若能调整好心态，在苦中也是能找到乐的。

这些道理，如果直接从佛教的角度来讲，很多人可能看不懂，还有一部分人对佛教有信仰上的隔阂和误解。因此，我就把佛教的内容与现在世间人比较关心的话题结合起来。

我写这本书的时候思考了很长时间：现在的人们关心哪些问题，这些问题在佛教中是如何解释的。其实佛陀早在两千五百多年前就对人生的各种问题解释得很清楚，可惜很多人都不了解，所以很痛苦。

现在的都市人有很多烦恼，而佛教里有很多良药，关键是以怎样的方式让人们能够享用并从中受益。我就决定结合佛教的内容，用通俗易懂的语言，帮助大家解决心中的疑惑。

⊙ 问：您的这本书对好多尚未接触佛学的人来说，是
很好的启蒙教科书。这本书非常值得推荐。

谢谢堪布的精彩解答！

慈悲心与幸福

——澳大利亚ABC国际广播电视中心采访

2014年10月20日

主持人：

听众朋友们，欢迎您收听今天的《直击澳洲》节目。

前不久，来自中国四川藏区的索达吉堪布仁波切到达了澳大利亚的悉尼和墨尔本进行访问。他是享誉海内外的知名佛学家、翻译家和慈善家，也是当今世界上最大的佛学院的首席大堪布。堪布仁波切曾经应邀在全世界 66 个著名的高等学府进行演讲，与世界各地的专家、教授、学者进行各种主题的研讨、交流。2013 年，堪布入选中国《人物》杂志“中国年度宗教面孔”，成为中国国内最具影响力的藏传佛教领袖。



在今天的节目中，我们特别请到了堪布仁波切，请他来谈谈藏传佛教中对慈悲心和幸福的定义和解释。

⊙ 问：堪布您好，非常欢迎您来到我们的节目。其实您到这里已经有一段时间了，去了墨尔本和悉尼。您第一次到澳大利亚来的感受如何？

堪布：是，我第一次来澳大利亚，感觉非常好！因为这里的整体氛围，包括自然环境和人文设施等都很好，给身心带来一种非常放松的感觉。同时这里也有很多宗教信仰，很多人对自己的信仰非常虔诚，很不错。

⊙ 问：昨天您在墨尔本大学举办了一个讲座，听众非常多。谈到了大家比较关心的一个话题，就是慈悲心与幸福之间的关系。我个人觉得比较震撼的一点是，您谈到了慈悲与爱是两个不同的

概念。您能不能就此展开说说呢？

堪布：慈悲实际上是一种无私的奉献。比如说无条件地帮助别人——在别人感受痛苦的时候，无条件地让他从痛苦中获得解脱。是这样一个概念。而一般人所谓的爱，爱情或爱心，大多数是以自我为中心，是一种自私的情感。这样的爱会给人们带来各种痛苦。因此，我认为，慈悲心和爱之间最大的差别就是无私与自私。

当然，爱当中也有一种大爱无疆。这种大爱，就相当于佛教中所讲的慈悲心。但一般来说，世间的人们经常说的爱与奉献，多少还是带有一定的自私成分。

⊙ 问：那么，如何能够把自己的自私心放下？如何能够使自己不仅爱自己喜欢的人，也爱自己不喜欢的人，甚至是自己的敌人？

堪布：要想做到无私地爱他人，甚至是敌人，可以参考大乘佛教中慈悲心、菩提心的修法。

在这种修法中，首先从范围上看，爱的对境是自己和自己最喜欢的人，然后逐渐扩大为其他的亲朋好友，再不断地扩大范围到世界上所有的众生乃至自己的怨敌。其次，从时间上来看，原来自己对其他众生的爱只能持续一瞬间或者很短的时间，通过不断地修行，时间可以延长到一辈子乃至生生世世。

不管怎么样，都需要一种修行，先要有一种平等心的修行。没有的话，就很难做到。

⊙ **问：**很多人都认为，在这样一个时代，去爱自己的敌人，确实是一件非常困难的事。再比如说，如果对方是恐怖分子，我们要用善心、慈悲心去爱他，大家觉得这是不可理解的。您怎么看

待这个问题？

堪布：慈悲心的爱实际上是一种具有甚深意义的真理。如果我们的内心真正具有这种爱的力量，甚至可以感化恐怖分子。如果我们生活在具有慈悲心的爱的世界当中，很多敌人自然而然会消失。

如果我们以牙还牙去对待敌人，可能在这里消灭了一些敌人，其他地方又出现了一群敌人。所以，我们应当去推广这样一种爱的力量，它会带来一种非常良性的因果循环。

现在可能很多人接受不了这种观念，也是正常的。当你真正懂得了这种爱或者慈悲的力量，就会明白，世界上很多敌人是会消失的。以前有一些修行人，在没有修慈悲心的时候，他的世界里有很多仇人；当他真正运用慈悲的力量，不但没有受到敌人的打击，与他周围的世

界也更加和谐了。



① 问：在澳大利亚的社会中，判断你是不是成功，有一个标准就是看你挣钱的多少。有很多人都将挣钱的多少、财富的多少和幸福联系在了一起。请问您是怎么解读幸福的呢？

堪布：其实不仅仅是在澳大利亚，现在东西方国家的很多人都认为钱越多越幸福。实际上，当我们把自己的幸福完全寄托在钱财上，或者是将钱

财与幸福画上等号，恰恰说明我们的综合素质还有待提高。

人们把幸福寄托在物质等外在事物上，却忽视了这些外在的事物是在不断变化的，它们不会永远都跟随你，终有一天会消失。那个时候你的幸福指数自然就降低了。但如果我们的幸福和快乐是来自于自己的内心，这种幸福可以一直跟随你。

同时，幸福也有不同的层次。从物质获得幸福感是比较低的一个层次。人们的幸福感还可以从文艺作品、信仰或内在的证悟中得到。这种幸福感更稳定，也不容易消失。

因此，只将幸福与钱财相关联，层次不高，也不是很合理。

⊙ 问：就像您在昨天的讲座中所说的，幸福有两种：

一种是暂时性的，通过感官上的或者外在事物的刺激可以获得；还有一种是永恒性的，需要内心的平和与慈悲才能获得。我们应该希求后一种幸福，对吧？

堪布：对。我一直是这样认为的。不仅仅是这样认为，我还有非常强有力的证据可以证明。很多人都通过内心的修炼真正获得了这种幸福——远离了世间人所认为的种种幸福的因素，依然非常快乐。这样的人无论是在逆境还是在顺境中，在任何的自然环境和物质条件下，都会一直快乐，不会痛苦。即使有一些痛苦，对他的影响也不大。

如果我们只依靠物质来获得满足，就会发现这种幸福非常短暂，等过一段时间，物质消失后，你还是会绝望。这也是为什么现在越来越多的人选择自杀。如果我们一直向外求取自己

的幸福，最终求得的是一种痛苦。心理学家荣格曾经说过：向外看，会做梦；向内看，会醒来。我很喜欢这句话。

◎ 问：您刚才所说的藏传佛教中对幸福的理解，与西方心理学中的马斯洛需求金字塔理论很相似。金字塔的下部是人的生理需求、安全需求等最基本的需求，再往上就是希望能够有钱、有地位的需求，最高层次的需求则是自我实现、自我完善的需求。到了那个时候，就不再关心别人怎么看待自己，而是通过自我觉知来达到某个境界。

您觉得这个理论和您所说的是不是有点像？

堪布：对，非常类似。

我们也发现幸福的层次有三种。第一个层次是物质追求，这个层次的人比较多；再上一个层

次是艺术、文学、学术追求，很多人通过这方面的追求获得幸福；最高层次的追求是在宗教信仰甚至证悟方面，这个层次的人比较少，但是他所得到的力量、获得的幸福感，也是一般人无法企及和想象的。

◎ 问：不仅仅是澳大利亚，现在整个世界都在追求速度，人们也喜欢快餐文化，对很多东西都是浅尝辄止，看一下、抓一下就结束了。您能不能给现在的人们提供一些建议，比如在日常生活中，每天做哪几件事情，能够为人们带来永恒的幸福？

堪布：想要获得幸福，我觉得首先要给予。每个人拥有的不应该都牢牢握在自己手里，应当回馈社会和自然。

其次是安忍力。在生活、工作中会面临各种压

力，我们要学会坚强面对。坚强的安忍力也是幸福的一个因。

第三个是道德。不管是过去、现在、未来，人们都需要有道德修养，有基本的道德底线。“人非圣贤，孰能无过”，犯错是难免的，但至少要有个底线，最起码不能触犯现代社会的各种法律规定。同时也要尽力提升自己的良心并对抗自己的恶心。

第四个是努力。生活当中需要努力。我看澳大利亚的社会制度很好，给了国民很多福利。这种情况下，不能懒惰，什么都依靠他人是不合理的。每个人都要自给自足，最好还能照顾家人、回馈社会。我们要勤奋，不勤奋的人和尸体没什么区别。

第五个是安宁。追求幸福的时候，自己的心要安静下来、沉淀下来，获得一种安宁。现在

的人都特别浮躁，每天东抓一点、西抓一点，抓完之后又放下。就像牛吃草一样，每天都在换来换去。其实这种频繁变化，改变自己的喜好，最后也得不到什么有价值的东西。应该要把握住那些最基本的对自己有益的部分，比如一些优良的传统文化、现代的知识和技能。此外，人至少也要有一个依靠处，就是信仰。

最后一个是智慧。不管做任何事情都需要有智慧。当智慧与幸福相伴随，你会获得满足，你自己的梦想也会实现。

⊙ 问：您说得特别好。

经常有人会说，做人要学会放下。意思就是人不能总是为一件事反复纠结，要学会放下。您怎么看待这种说法？

堪布：所谓的“放下”，并不是指我们需要承担的工

作、家庭方面的责任，还有社会责任等等，所有的这些责任都要放下来，不是这个意思。佛教中也有“看破、放下、自在”的说法，和你们所说的放下有类似的地方。

放下也有很多不同的层次。在个人境界达到比较高的层次时，对世间没有什么执著了，确实可以选择放下。但在你还没有达到这个境界的时候，还是要勤奋、积极地面对人生。

我认为的放下是，该放下的要放下。比如说过多的欲望、嗔怒，还有过多的嫉妒、攀比等。这些应该放下。我们不能放下的是对于真善美的追求。比如在生活中保持种种善念，勤奋地学习、工作，追求真理，等等。

按照我个人的看法，人不可能做到全部放下，放也放不下来。即使暂时放下了，过一段时间又要去捡回来。可能回头去捡的时候，才发现

物是人非，损失会更大。

我的建议是，人的放下应该量力而行。做不到的时候，想要强行全部放下，可能你的生命中也没有这个机缘。

⊙ 问：还有一种说法：人们应该学会与世无争——都不争了，可能你就已经自我完善了。您怎么看待这种说法？

堪布：其实合理的竞争，我觉得是有必要的。

⊙ 问：就是没有绝对的，是不是？

堪布：对，合理的竞争有助于自我提升。拿学习来说，大乘佛教中也有辩论和考试。如果这些竞争都没有，我们的智慧、悲心和信心可能都无法提升。在合理的范围内，我觉得需要竞争，

该争取的也要争取。现在有些人认为什么都不做、什么都没有就是放下，其实并不是这样，佛教中也不赞叹这样的行为。



⊙ 问：关于命中注定您怎么看？比如命中注定这件事好或者不好，我就不做决定了，交给命运去做安排吧。

堪布：佛教中并不这么认为。虽然我们承认，生命中有不可逆转的业力，但当下的因缘也能起一

些作用。就像一个农民种庄稼，种子固然很重要，但如果没有浇灌种子，或者没有阳光、温度等这些外界的因缘，种子也无法长出苗芽。

佛教的因缘观，就是有因，也有缘，缘也起到了一定的作用。是不是所有的事情都是命中注定呢？有一部分的事情可以说是命中注定，因的力量非常强大。但是也有一部分的事情，你不争取，就得不到；努力争取的话，完全可以得到。甚至有些看似命中注定的事情，通过一种强大的力量，也可以改变。

完全不能改变的事物，在佛教中是没有的。因此佛教不是宿命论，也不认为一切都是命中注定的，只是承许有一种强大的因缘力量的存在。佛教讲的是因缘和合，因缘而起、因缘而散，这个道理是不虚的。

⊙ 问：最近有一个中英文混杂的流行语，叫“no zuo no die”（不作不死），意思是说，不做负面的错误的事情，就不会有相应的后果；如果做了很多这种不好的事情，就要面对负面的结果。您怎么看待？

堪布：佛教的因果观也是这么认为的。一般来讲，你下了什么样的订单，就会得到什么样的货品。如果我下了一个正能量的、善的订单，最后会得到快乐；如果下了一个负能量的、恶的订单，最后得到的就是痛苦。

其实就是一种因果关系。刚开始做的时候可能不会觉察到后果，就像毒药和良药的种子，刚种下去的时候也不会立刻显现。经过一段时间，当种子成熟的时候，就会收获相应的结果。成熟的时间有迟有早，但最后明显的果一定会呈现。这也是世间的一种普遍规律，谁都

没有办法否认。

当你去深入研究这个因果循环的过程，就会发现，其实不单是外在的物质层面存在因果，在我们的心识层面，还有整个生命中，都不可避免地存在因果关系。

⊙ 问：最后想问您的是，所谓善有善报、恶有恶报，听上去有一种复仇的意味。您怎么看待这句话？

堪布：其实并不是什么复仇，就是一种因缘关系。这种因缘非常奇妙。我们可以通过各种方式进行观察，就会知道并不是复仇，也不是无因而产生。

现在很多人所理解的“善有善报、恶有恶报”是在即生的范围内：即生中做善事，即生中成熟这个善的果报；即生中做恶事，即生中成熟

这个恶的果报。这种想法的前提是只承认今生今世，而没有考虑到前后世。

佛教中所讲的因果和缘起规律，其实有许多甚深的道理。比如我们的内心和外在物质都遵循因果规律。从外在物质的角度来看，种子与果之间的关系是：种子不可能变成果，果也不会变成种子；种子生果既不是常有的，也不是无因的。同样，我们做善事和恶事，就是种了相应的因，自然而然会得到相应的果报。这种果报并不是由某个造物主或者谁进行操作得来的。我们会看到，现实中有些人就是特别苦，即生中再怎么努力和争取，就是得不到想要的。这就是他之前没有善业的缘故。另一些人，也不怎么勤奋和努力，无勤中就获得了很多回报。其中确实存在一种奥妙的因缘关系。我们只有通过更加专业深入的学习，才能了知这个道理。

这种因缘关系，也是一种自然规律，佛教中叫“法尔理”。它不仅仅体现在外在物质体系中，也体现在心识和生命的体系中。懂得了这种因缘关系，就会明白我们所在世界形形色色的景象，实际上无不以因缘而产生。

主持人：

非常感谢您今天来到了我们的播音室，和我们谈了谈藏传佛教中对幸福、慈悲心的看法。

以上您收听到的就是我对索达吉堪布仁波切的采访。



构筑内在的心灵蓝图

——《时装男士》杂志专访

2014年11月27日

导语：

见到堪布的时候，他状态欠佳，严重感冒伴随着头晕，因为前一天晚上刚从美国回到上海，强烈的时差导致一宿未眠，但他仍然很开心地接受了本刊的专访。

堪布 2014 年 9 月 29 日离开成都，11 月 26 日回到成都，在 59 天内去了 4 个国家，12 个城市，16 所大学，在国外演讲 42 场。飞行里程 56898 公里。如果说地球赤道的长度是 40080 公里，那堪布这次的行程就接近绕地球一周半了。为什么他可以做到如此的奔

波劳碌、不辞辛苦？“我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。”这就是堪布给出的完美答案。

⊙ 问：为什么很多人会觉得不幸福、不快乐？我们在工作和生活中遇到任何问题，都可以在佛法中找到答案吗？

堪布：按照佛教观点，是人就会有痛苦，人生的本质是苦大于乐，苦才是人生。明白这一点很重要。

在工作和生活中遇到不快乐的事时，要想改变，有些在佛法中可以找到答案，有些也不一定。就像药虽然可以治病，但并不能包治百病，有些病还是要自己承受。同样，我们遇到痛苦和烦恼时，有些通过修行能解决，有些则

必须要自己承受。如同有的人犯了罪就要判死刑一样，这是他逃不掉的业力。

⊙ 问：有人认为，修佛的人具有一定功利心，因为有所求才去修佛；还有人说，佛教徒都是一些逃避人世、追求虚无的人。请问您怎么看？

堪布：现在很多人看到佛教的某个名词，就认为通达了佛教的所有精神，其实他们的理解是很片面的。任何事物都不能以偏概全。即使佛教的个别教义提到了有求，在某一个层次上，也可以说是**有求必应**，但不一定是佛教的究竟观点。

要想了解真实的佛教，只看一两本书，或者只听一两个佛教徒的话，是远远不够的。佛教的智慧浩如烟海，一碗水不能代表大海。

⊙ 问：我身边有一些佛教徒，我总感觉他们很怪，

虽然也吃素、持咒，但做事很极端，有种走火入魔的感觉。而且他们也会做一些不道德的事情。我不明白佛教徒怎么还会做坏事？

堪布：很多人认为自己吃素、持咒，就成了佛教徒，其实真正的佛教徒不是只有一些表面形式。佛教徒的根本在于学习和修行。如果缺乏对佛教基本教义的了解，即便自称佛教徒，所作所为也不一定很如法。

其实，佛教徒也不是个个都如法，就算释迦牟尼佛在世时，也有一些佛教徒因烦恼深重而犯戒。但这些人的过失与佛教无关。在任何一个团体中，不能因为一两个人的行为有问题，就认为团体中的所有人都会做坏事。

⊙ 问：我身边的一些朋友非常愿意参与放生、念经，但就是还不敢皈依。因为佛教徒戒律繁多，他

们怕学佛后会影响自己的正常生活，比如吃素或禁欲之类。这种情况应该怎么办？

堪布：很多人把放生当作一种自利的行为：自己可以长寿，对父母也很好。其实放生的意义远不止于此。放生其实是救助其他众生最宝贵的生命。

皈依确实是一种约束，但对人生来讲还是很有必要。如果我们要做一个好人，不杀生、不偷盗、不邪淫等是最基本的道德约束。就像开车时的红绿灯，虽然让人感觉不自由，但实际上是为了更好地保护我们。或者如同一个国家的法律，虽然对人有一些约束，但有了它，人们在很多方面都有了保障。

所谓的皈依，其实也没有太多戒条，基本上都是人类社会普遍的道德规范，对每个人来讲都很重要，只不过皈依之后更加明确了。而且从

佛教角度来说，皈依之后，会有三十六位善神保护你。

当然，学佛也并没有要求你非皈依不可，不皈依就会受到惩罚，不会这样。

⊙ 问：佛教徒都知道放生的功德——想长寿，就要先把生命给予别人，就要放生。但是目前也有一些声音在说，在某些地方放生会污染环境、破坏生态之类。请堪布开示。

堪布：如果放生者没有智慧，放生之前也没有做过详细调查，不知道所放的物种是野生还是家养，适合海水还是淡水……就很有可能发生你说的这种情况。

实际上，我们在放生的过程中，一定要先研究好所放的“生”，对生态有没有影响，对生物链会不会有破坏。

即便发生了一些不太好的现象，也不能因此就放弃放生。目前全世界很多动物保护组织都在发出倡议：人和动物之间要和谐共处。这种和谐并不是口头上说说。如果见到任何水里游的、天上飞的、地上走的动物，都想要去食用或者夺取皮毛，这种恶劣的心非常不合理。人类不能因为自身力量强大，就认为自己有吃掉动物的权力。归根结底，还是缺少慈悲心。如果长此以往，人类会付出代价，终有一天会受到大自然的惩罚。

⊙ 问：有一些成功人士，他们的生活已经很好，有体面的工作、幸福的家庭、健康的身体。这些人会觉得，为什么我还要学佛。

堪布：很多人以为不成功或有痛苦才要学佛，但实际上，佛教不仅仅可以减少痛苦，还可以提升

快乐。如果一个人的家庭、工作、生活都非常好，似乎不学佛也可以，但从另一个角度来看，佛法会提升他快乐的品质。

因为健康、青春、财富不是永远存在的，只是昙花一现。你今天拥有的快乐来自前世的福报，如果没有继续积累，这些快乐就像存在银行里的钱，用完就变成穷光蛋了。毕竟，任何美妙的东西最终都会消失。

对有智慧的人来讲，享受前世福报的同时，还需要未雨绸缪，为未来早做打算，通过善法积累更多的福报，这样你的快乐才能延续不断。

◎ 问：我理解的是，修佛的话，能对原有的福报进行巩固和增加，而不会当福报没了，你就什么都没有了。

堪布：对。一个人当下的福报，会让他方方面面都很

好，但再过几十年，健康、婚姻、地位等很多方面，很容易发生变化。到那个时候，可能会意识到学佛的必要性了。

⊙ 问：我有一位在国内很有名的明星朋友对佛法很感兴趣，对自己也有要求，不抽烟、不喝酒，还吃素。他想从佛法中获得帮助，但又不想成为一个佛教徒，这样是可以的吗？

堪布：现在很多人说，学佛不用皈依，只要做个善良的人就可以了。其实，皈依和不皈依，对人生的作用还是有差别。皈依本身就有很大的功德，皈依了之后，很多内在的功德会得以增上。就像一个公司注册了和没有注册，对做生意会有不同影响，或者像一对恋人，同居和结婚还是不一样，在法律层面也会有不同效力。

皈依表面上好像是一种形式，但实际上存在着

不可忽视的意义。现在很多人对佛教的学习，只是看了一两本书，或者向佛学爱好者咨询一些问题。其实学佛并没有那么简单，就像学习开车，必须去驾校学，这样才比较安全。否则，只看一个驾驶说明就贸然上路，那很容易出问题。学习佛法也是如此，最好是先皈依再学习、修行，这样才能深入了解。

◎ 问：无论是佛教徒还是普通人，都会时常生起我执和傲慢。当我有机会面对您的时候，第一个念头不是修行中遇到什么问题可以请教您，而是我可以采访到堪布，是一件值得在其他师兄面前炫耀的事情。请问，如何才能不生起这样的念头？

堪布：人都会有这样那样的傲慢。《俱舍论》把傲慢分为七种，其中最根本的傲慢，叫我慢，也就

是对“我”的执著，做什么，第一个念头会想到“我”。

你说的问题不是很严重，在生活中是正常的，关键看自己是出于什么发心。虽然有时候会冒出来“我”，但同时也想帮助别人——这种发心很重要。

◎ 问：身边时不时会传来一些朋友去世、罹患绝症等各种各样不好的消息，请问如何看待这些不好的事情？

堪布：佛教里讲，生老病死是非常正常的现象，世界上的所有众生，有生就会有死，只是死的方式不同而已。

大家可以多了解一下轮回的本性。若能懂得这一点，亲友和朋友去世，自己虽然会难过，但不会觉得是什么不幸，因为这一条路人人都

会走。

⊙ 问：我以前会觉得，像堪布这样的高僧大德，怎么也会生病？

堪布：像我这样的人，会生病就不用说了。包括我认识的一些高僧大德，像法王如意宝、阿秋法王，他们也会生病住院，虽然他们的智慧已超越了生死，但显现上还是有这个假合的肉身。所以，生病是很自然的现象。

⊙ 问：一些刚接触佛教的人会觉得，他们是活佛，怎么可能会有生老病死啊，应该永远活着才对。

堪布：有这个想法情有可原。因为他们对高僧大德有一种神奇的幻想，觉得他们是神、是天人，可以长生不老。但佛教告诉我们，即便是佛陀，身体也有生有灭的。所以，不管是哪个高僧大

德示现圆寂，都是很正常的事。

⊙ 问：前一段时间，很多明星吸毒的事情被曝光，请问您如何看待这类事情？

堪布：从佛教角度来看，吸毒这种行为是很不合理的。究其来源，还是道德方面的教育不够充分。现在有些人的精神比较空虚和麻木，想通过毒品来刺激或麻痹自己，最后不由自主地堕入深渊。所以提升心灵和道德教育才是最重要的。

因为吸毒的人是明星，是公众人物，所以会被格外关注。毒品可以改变一个人，哪怕他再成功、再快乐，吸毒后也会慢慢失去这一切，不仅名誉扫地，心灵和健康也全部被摧毁。

去年我们在藏地召开一个防止艾滋病的会议时，发现藏族人因信仰佛教，基本上没有人吸

毒。所以，如果大家有正确的信仰，可能吸毒的事情就会减少。

⊙ 问：是不是皈依的佛教徒不能吸烟？但我看到一些佛教徒仍然会吸烟，并说他们的上师没有要求戒烟，不知道这个说法是否正确？

堪布：按照藏传佛教的观点，吸烟确实不可以。相关的经典里提到，吸烟的危害非常大，过失也非常多。就算上师没有特别制止，佛教徒也不能吸烟。

我小时候放牦牛的时候，看见一位老人，一边持咒一边吸烟。他也知道这是一边做善事一边做恶事，但就是没有办法戒烟。

⊙ 问：那这位老人做的善事和恶事会抵消吗？

堪布：要看这二者力量的差别。善和恶是两种不同的东西，比如我们做菜时，一边放糖，一边放盐，那糖和盐会不会抵消？善恶要看他的发心，哪个力量更大，这可能要具体分析，不能一概而论。

⊙ 问：如果一个富翁或贪官，他的财富是非法所得，但他也会去布施或供养，这样也能获得福报吗？如果他供养您，您能接受这种供养吗？

堪布：在我的印象中，还没有遇到过这种情况。一般来讲，行善、作恶各自的业是不同的，“种瓜得瓜，种豆得豆”，瓜和豆无法抵消，所以，不同的业力会带来不同的果报。

佛教中有一位永明延寿禅师，在家时挪用国库的很多钱，拿去放生。被发现要斩首时，他坦然受之。国王被感动了，就放了他。虽然他

的偷盗行为是非法，但把这些钱财全部用来放生，并没有占为己有，过失会相对小一些。

现在很多人讲起佛法来，都非常笼统，其实，佛教里的分析比世间的会计学、经济学还要细致。如果一个人做过善事，那要看他的动机是什么，有没有自私的成分；造一个恶业的话，也要观察最初的发心和具体的行为。只有仔细剖析了，才能衡量他的功过。

⊙ 问：严格来讲，其实善和恶是抵消不了的。

堪布：应该是这样，各有各的业力和果报。但很多人不明白，也有边杀生、边放生的。

⊙ 问：佛教中如何来定义一个世间的好人？如果一个人爱护家人，对动物也很友好，但对亲人之外的人就会用阴谋来算计。那么从佛教的标准来

看，他算不算是一个好人？

堪布：佛教中有不同的标准，如基础的人天乘的标准，中等的声闻乘的标准，比较高的大乘的标准。以基础的标准来看，一个人只关心自己和家人，这种行为也符合佛教的理念，但用大乘的标准来衡量则远远不够，因为你只以身边亲近的人为帮助关心的对象，大乘的理念是将所有的众生，包括人与动物都纳入关心帮助的范畴。

佛教中的理念与观点有不同层次，看你从哪个层次的标准来衡量这个人。

⊙ 问：如果对亲人以外的人都很不好，这样的行为也是不对的吧？

堪布：一般来说，在佛教中，害众生是不允许的。这

是佛教的基本观点。

◎ 问：作为这个时代的修行人，房子、车子这些世间福报，也是别人看待你的一种表法。福报好的修行人，应该如何长时间保持自己的心不贪执这些世间福报？有什么诀窍可以让他时时不忘度众生的最初发心？毕竟业风难挡，谁也无法保证自己不随波逐流。

堪布：《毗奈耶经》里讲过，如果你没有贪执，就算享用最好的饮食、住最好的房子、穿最好的衣服，也完全可以。但前提是要对这些断除贪执，明了万法皆空。

佛教中空性的智慧是非常尖锐的，懂得它的人，就不会贪恋世间一切，也不会贪执自己的利益，而会去利益无边众生。如果没有这方面的基础，光是说“不能贪、要利众”，这也只

是口头禅而已。

当然，达到这种境界，并没有那么简单，需要花大量的时间和精力。

◎ 问：有一些非佛教徒不相信有轮回或者放生功德之类的，甚至还质疑一些仁波切的能力，认为“你要证明给我看，我才会相信”。如果堪布遇到这种问题怎么办？您会显现一些神通来让对方信服吗？

堪布：他们这种行为比较幼稚。像放生的功德，不需要用神通来看，只要换位思考，知道生命有多么可贵，就可以得出结论。还有轮回中都是生老病死的流转，都是痛苦的自性，这些也都可以从现象观察到。

现在有些人认为神通很重要，但在佛教中，最重要的不是神通。就像现在很多魔术师，看起

来也能变出很多东西，但这对你有什么利益？

佛教从两千五百多年前到现在，带给世人的，主要是它的教义、它的智慧。而且，这些智慧连科学家也无法推翻。1954年，美国普林斯顿大学出版过一本书，里面有爱因斯坦的一句话：“如果有一个宗教能与科学共依共存，那就是佛教。”从这句话看，很多科学家都相信佛教所揭示的生命奥秘。

其实，看不到的并不一定不存在，如卫星信号、磁场、无线电波等，虽然肉眼无法看到，但我们却相信它的存在。

◎ 问：现在是一个信息时代，有微信、网络等这么方便的传法利器。我们虽然只是普通的修行人，没有上师们的智慧，但很想用自身的行为去影响他人，期望朋友圈的好友通过长时间的耳濡

目染来加入修行行列。在这方面，我们该注意什么？

堪布：应该传递正能量。只要对佛教的教义有所了解，有正确的见解和观点，还是可以通过类似朋友圈的平台去分享自己的真实感受和佛教给自己带来的利益。这样慢慢地，会对身边人产生一定的积极影响。

像一些名人，他们的一句话会影响很多人，但他们往往都不发表什么有价值的内容。现在有很多人追星，每天关注明星在做什么。如果明星正面引导粉丝，会对他们帮助很大；如果只发些穿什么衣服、吃什么饭等，粉丝们耳濡目染，肯定也会效仿。

◎ **问：**我认识不少明星朋友，他们都在一些高僧大德面前皈依了，但是我觉得大部分人没有真正去

修行，只是追求一种时髦、一种宗教的时尚，觉得皈依了某某仁波切，很厉害。你要是问他对佛法了解多少，他也不知道，从来不持咒，也不持戒，似乎觉得有这样一个身份就够了。

堪布：现在有些明星还是比较有心的，他们会佩戴念珠，按照佛教传统，这有很多功德，但我希望他们能发挥更大的作用。

当然，有些表象的东西也很重要，他们承认自己信佛，虽然没做什么事，但很多人通过这些话语，也能得到许多帮助。这一点还是值得肯定的。就算只是佩戴念珠，也是一种很好的示范。

◎ 问：如果明星们可以传递一些佛法的内容，会更大化地利益众生。

堪布：是的。像我花很多时间到处去讲课，唯一就是希望改变一些人的心态，改变社会上的一些行为。希望明星们也能传递出这样的发心，这对他们来说轻而易举，有时候一句话就可以。

⊙ 问：一个干过很多坏事、犯过罪的人，有没有资格去学佛？这样的人应该怎么做？

堪布：按照佛教观点，哪怕杀害过很多众生、业力非常深重的人，也可以改邪归正，通过忏悔等修行，最终获得圣果。有很多这样的公案。

如果一个人最初因为迷失，做了很多坏事，后来意识到自己的错误，可以通过佛教里的忏悔法门来清净罪业，如金刚萨埵心咒“嗡班匝儿萨埵吽”，力量十分强大。其实很多人也是被现实所迫，身不由己地做了错事，也可以用这些方法来忏悔和补救。

当然最好是不要造罪业，实在做不到，也要及时改过自新。

⊙ 问：我在工作或生活中遇到困难时，会在一段时间内持咒或拜佛，祈求佛菩萨的加持，当事情圆满解决后就不持咒了。这种临时抱佛脚的行为是不是有很大过失？

堪布：过失倒是没有，但不应该把修佛当“止痛片”，需要时行持，安乐时就抛到脑后了，这不是一个虔诚的佛教徒应有的做法。最好是保持一种持之以恒的修行态度，这样功德会更大。

⊙ 问：忙碌的生活中，很难每天有太多固定时间去诵经等，也许一直都在路上，在忙各种事情，只有散碎时间可以利用。那么，最简单有效又容

易坚持下去的方法是什么？具体该如何去做？

堪布：比如可以念《心经》，至少一天一遍；或者，每天念 108 遍或 1000 遍观音心咒“嗡玛呢巴美吽”。这对很多人来讲，再忙都可以做到。

念《心经》有很大功德，佛陀的第二转法轮，也就是传法第二个阶段的智慧精华，都包括在里面。“嗡玛呢巴美吽”，这个咒语功德也非常大，最好坚持每天念一定的数量，不管是走路、开车或坐飞机，任何时候都可以念。这样持咒对自己如同一种心灵按摩，时间久了，就会看到效果。

其实，学佛不用那么害怕，有些初学者觉得做这个会有过失、做那个会有过失，修行不好可能会被惩罚……其实这些顾虑没有必要，佛菩萨是非常慈悲包容的。

⊙ 问：有些佛教徒的佛珠不允许别人摸。如果摸了，会有什么問題？

堪布：没有什么問題。我这串念珠是法王如意宝加持过的，谁想摸一摸都可以。

⊙ 问：有一个敏感的問題。苹果公司的 CEO 库克公开宣布了自己的同性恋身份，将这个敏感话题展开在公众视野里。在我所处的时尚圈里，有很多公开的同性恋者，他们大多数人在工作上很出色，为人也很善良，但他们仿佛不被社会接纳。他们也向往佛法，会做善事，如放生等。但有一些学佛的人，视他们为异类。

请问堪布，佛法普度众生，是否也包括同性恋者？这样的人是否可以学佛？他们的生活方式与佛法有冲突吗？他们该如何开始走入佛法？老师们会平等慈悲地对待他们吗？其他佛友应

该以何种态度对待他们？

堪布：我也看过库克的很多演讲，他非常优秀。前一段时间，我在美国演讲时，有些大学生也问过这个问题，我很直接地回答了：库克只是坦率公布了自己的性取向。实际上佛教中认为，同性恋者是一种不同的情感取向，正如有些人贪执异性，有些人贪执同性。佛教并没有把他们排除在外，用什么特殊态度去对待，更不会把他们看作异类。作为佛教徒，更不应该对他们另眼看待。

⊙ 问：感谢堪布今天接受采访。最后希望堪布能为杂志的读者送上一段寄语。

堪布：我特别希望，每个人无论在生活或工作中，都要经常关注心灵，这样，很多负面情绪自然会销声匿迹。外在的时尚和完美形象很重要，但

更重要的是内在的心灵蓝图。要想自己过得快乐，让别人也过得幸福，就需要多反观内心。

大堪布索达吉仁波切访谈录

——新加坡一乘显密佛教中心采访

2015年8月23日

8月23日晚上7点30分，我们来到大经堂观摩喇荣五明佛学院期中考试颁奖仪式，大堪布索达吉仁波切亲自莅临颁奖。看到这里的四众弟子发菩提心、精进修学，并以优异的成绩获奖，我们万分随喜赞叹。

颁奖仪式结束之后，“新加坡一乘显密佛教中心参访团”留下来单独拜见了堪布仁波切，堪布仁波切接受了“一乘”记者的采访。

◎ 问：尊敬的堪布仁波切，您好！非常感恩您接受我们的采访。今天我们终于来到了仰慕已久的喇荣五明佛学院，这里的很多上师包括法王如意宝、门措空行母以及诸多堪布、活佛都是我们的传承上师，大家对学院特别有信心。

首先，能不能请您为我们介绍一下法王如意宝当年创办佛学院的一些事迹和他老人家的功德，以便让我们后辈能深入地了解，生起更大的信心，以利于大家的修行。

堪布：正如相关授记中所说，法王如意宝是莲花生大士的一位补处，是末法时代拯救这个世界的一位高僧大德。我们并不是站在法王弟子的立场上说的，而是站在一个客观公正的角度说的。他对当今佛教的复兴，包括教法和证法的弘扬，在这方面的贡献有目共睹，起到了不可估量的作用。

当年法王创办佛学院的时候只有三十二人，三十多年后变成了世界上公认的最大的佛学院。如此巨大的弘法力量，对于一般人来说是无法想象的。我们且不说他前世的修证成果，即使是今生中他所创办的佛学院的规模、教化弟子的这些教言、弘法利生的精神，都是这个时代中很多人难以相比的。

虽然20世纪和21世纪有许许多多的高僧大德，但我认为法王如意宝是非常特殊的一位。他的加持力，他摄受众生的怀业自在，还有他刚好是在“文化大革命”之后，在藏地的佛教受到灭顶之灾、奄奄一息时，可以说是起到了起死回生的作用。大家稍加思维就应该明白其中的缘起和意义。

法王圆寂以后佛学院的发展，大家是可以看到的。如今藏地很多寺院的出家人越来越少，

但在佛学院，出家人减少得不是很明显。虽然我们也希望能尽量少一些人，因为规模太大很难管理，但这背后有一种吸引力，很难控制。除了我们肉眼看不到、分别念测不到的一些加持，还有法王的愿力——他弘扬佛法的一种缘起。这一点，我们也需要思考。

⊙ 问：就像刚刚您提到的，“文革”结束时，藏地的佛法几乎是一片废墟，法王如意宝能在这样的情况下竖起正法的法幢。有人把这段历史称为藏传佛教的再弘时期，堪比当年莲师入藏的前弘时期和阿底峡尊者的后弘时期。

法王如意宝虽然示现上已经圆寂，但就像您说的，佛学院的弘法利生事业越来越广大，您认为是什么原因使法王如意宝能成办这么伟大的事业？

堪布：法王如意宝当年若没有担起这样一个如来家业，藏传佛教的确会面临着极大的危险。因为那个时候，高僧大德们有些圆寂了，有些离开了家园，年轻一代不知道佛法到底是什么样，佛教是什么样。在这种非常关键的时刻，法王披上了勇猛的铠甲，重新树立佛教法幢，他所承受的一切，是常人难以想象的。当今世间人心非常散乱、浮躁，他能给大家留下这些甘露般的正法，这背后有一个特别强大的力量。

早在一两百年前，还有七八十年前，很多大德就预言法王如意宝是莲花生大士的化身，这方面有明确的文字记载。我自己分别念比较重，学过逻辑、因明，不容易相信各种预言。但有时候独自思考，对于法王的这些授记，我还是非常相信。比如，两百多年前菩提金刚授记说：法王是莲花生大士的化身，喇荣山谷将聚集众多的四众弟子，把显宗和密宗的教法弘传

于世界，凡与法王结缘的众生都将往生极乐世界……如今这些已一一应验。

因此，我觉得，法王应该是莲花生大士的化身，或者是莲花生大士的特殊加持融入内心的一位大德。以这样一个身份来人间度化众生，才有这样的力量。否则，一般世间的伟人或名人，可能在世时受万人敬仰，事业极其广大，一旦离开了人间，事业也会由此而消失。但法王圆寂之后，他的愿力使我们仍在不断续佛慧命，弘法利生的事业越来越广大，这是一种比较特殊的加持，也是诸佛菩萨怀业自在、任运自成的一种表现。

- ◎ 问：当今世界，佛教传承有很多，有时候各派之间会有互相诽谤、诋毁的情况。对于这样的情况，法王如意宝在《怀业时语》中曾说：“切莫偏袒执著各宗派，造下毁坏自他舍法业，修

持有缘本尊之法门，净观一切他宗我心语。”

能不能请您就这个偈颂给我们开示一下，谈谈对佛教各大教派相处之道的看法？

堪布：法王的这个教言告诉我们：在建立自己的教派时，如果诋毁别人的教派，很可能造下弥天大罪。每一个教派的存在，都有其特定的历史和因缘，不管你选择哪一个，所修的本尊法门跟自己有缘就可以。比如说，藏传佛教中有格鲁派、萨迦派、宁玛派、噶举派等，每个教派的本尊修法显现上有所不同，但只要跟你有一种特殊的缘分，你就可以接受，没必要改变。你若学某个教派的法，那就好好学，但同时也不能排斥其他教派。

其实，我们选择哪一个教派，就说明自己与它有缘。我上师如果是格鲁派的，我就学格鲁派的法；我上师如果是汉地净土宗的，我就学净

土宗的法。但在此基础上，要掌握分寸，不能认为只有自己的教派如法，对其他教派嗤之以鼻，乃至排斥，这是非常不合理的。法王的意思就是说，对其他教派也要观清净心。

不单是观清净心，还要以一种包容心去学习。如果你的见解和行为已经稳固，那不妨看看其他教派、其他宗教，甚至是非宗教的很多知识，这对建立自宗很有帮助。人类不同的见解之间，求同存异、互相学习、互相理解很重要。法王就是在提醒我们，不要在见解上争执不息。正是法王当年的这些教导，藏地历史上法师与法师之间、教派与教派之间的冲突，以及一些不好的现象，从此就结束了。

在我们佛学院，不光是口头上这样提倡，而且发自内心地对其他教派观清净心。如果你想学修其他法门，我们也会给予很大的学习空间，

非常自由。只有包容心越来越大，身边的朋友才会越来越多，否则，心太狭隘，对不同的事物一概排斥、不承许，那自己的空间也会越来越小，这是一种自然规律。

我年轻时在这方面没有思考太多，后来越来越感到：法王当年哪怕是一句话，也给后人留下了非常珍贵的思想，特别适合这样一个时代。否则，我自认为是藏传佛教的，对汉传佛教、南传佛教都非常排斥，那自己的空间就会越来越小。如果佛教各大教派不团结、不和合，佛教也没办法弘扬。

当然，我们也不能因为包容，就舍弃了自己教派的主导思想。今天跟这个合在一起，明天跟那个合在一起，恐怕也不是有智慧的行为。既要包容，也要有原则，其中的微妙关系需要好好分析。

◎ 问：佛学院每年举办的四大法会：持明法会、金刚萨埵法会、普贤云供法会和极乐法会，我们“一乘”也组织道友们积极地参与共修。请您开示一下，这样的共修有哪些是需要注意的？

堪布：现在是网络时代，人与人之间的交流没有隔阂，不管是大海这边、大海那边，或是高山这边、高山那边，只要有一个共同的心愿，依靠一些便利手段就可以完成。所以，佛学院的法会基本都在网上同步直播，给大家提供一个比较方便的平台。

无论是参加法会，还是行持放生、供灯等善法，我们对此都很随喜，但在这个过程中，大家一定要注意：若有人借此平台以各种名义募款、化缘，我们佛学院是反对的。

即使你在当地做一些善行，每笔款项最好也要有明确的账目记录。我们佛学院的原则就是不

介入任何经济活动，尤其是金钱方面的，纯粹是佛教的共修，这是再三强调的。否则，佛学院很大，各方面的发心人员很多，这其中有非常好的善心人士，用真诚的心做功德，但也有些别有用心的人混进来。以前就发生过一些不好的情况。

所以，大家应时时用一种清醒的智慧来观察，在各地做善事时，也要用一颗纯正的心去做。这些道理，老的佛教徒都明白，但新来的不一定懂，希望大家能坚持这个原则和传统，这一点很重要。

◎ 问：现在很多居士在学习佛法时，往往处理不好修行和工作、生活之间的关系，还有跟家人的关系，相信您对这种现象也很了解。

请问，在这样的时代中，在家居士应如何处理

好佛法修行和生活、工作的关系呢？

堪布：有些人以前没有信仰，遇到佛法之后，有一种冲动，在冲动下所做的抉择，就不一定很明智。所以，刚开始学佛或者修行，不能太冲动，学佛是一件长远的事，甚至，是生生世世的事。

作为一个在家居士，如果处理不好与单位、家人、朋友之间的关系，对你造成的违缘是极大的。因为这是你生活的重要组成部分，若没有安排好，你就不会有自由，学佛也一定会受影响。

有些人没有学佛时，特别执著孩子、爱人、父母，经常围着他们团团转，但学了佛之后，又把他们抛之脑后、不闻不问，这也不是很好，太极端。跟家人的关系，要想尽一切办法平衡，因为你的心是无常的，过了两三年，对佛

教的信心淡了，跟家人的关系又闹僵了，那时就一无所有了。所以，学佛要提前做好心理准备，不能得罪自己的家人，否则，等你学佛的兴趣不那么强烈了，可能想回家也进不了门了。

真正成功的修行人，会把里里外外的事情都处理好。感情也好，生活也好，工作也好，都照顾得比较周到，此外再拿出一部分时间，就可以用来学佛。学佛后，你可能觉得以前的生活方式很无聊，这个时候需要一种安忍、需要善巧方便，至少不得罪家人，不影响工作，这样才能保证自己的闻思修行也不受影响。

其实你最了解自己身边的人，只要肯动脑筋，就知道用什么语言可以说服他，一定要照顾到他最脆弱的点。否则，你不理他，不给他打电话，甚至狠狠地骂他，经常吵架，那他给你

带来的违缘就会很大。如果你修忍辱，经常关心他、体谅他，他也会给你提供更多顺缘。所以，有时候不一定用强硬措施，太强硬了，自己反而会变成弱者。

⊙ 问：现代社会物质越来越发达，网络也很发达，但是现代人分别念炽盛，对佛法抱着怀疑、将信将疑的态度，我们也关注到您近几年在各大高校演讲，并受邀前往欧美等高校，特别针对知识分子去弘扬佛法。

同时，您也参办论坛、研讨会，出版畅销书籍，办学校，参与慈善事业，还用微博、微信这样现代化的手段来弘扬佛法，好像和传统的高僧大德弘扬佛法的方式不太一样。您是不是认为在现代的背景下，用现代化的方式、方法更能让众生接受佛法呢？

堪布：我所传播的佛法内容，跟传统的佛教老师讲的，可能没有很大差别。但我们生长在 21 世纪，信息爆炸的特殊时代，大多数人都沉迷在这样的环境中，如果不用网络、微信、微博这些媒介，就很难利益更多众生。其实，我对网络、微博并不是特别有兴趣，看这些对眼睛不好，无意义的信息也会成为散乱之因，但是没办法，它们是这个时代的弘法工具，有时候也不能不用。

我跟高校师生、知识分子有一些交往，但也没有特意联系。作为一个佛教徒，弘扬佛法是随缘的，只要有人请，不管是什么样的人，贫穷也好，高贵也好，我都尽量去。但如果没有因缘，也不会强求。

我也不知道是什么缘起，慢慢就走到了今天。以前我曾开玩笑说，想用佛法帮助政、商、学

等不同领域的人，比如出版几本书，出去做些交流，希望能对他们起到一些作用。尤其是高校，我希望可以圆满 100 所大学的讲座。

我发愿时，不要说去大学，连中学和小学也没人请。后来可能是因缘成熟了吧，个别学校让我去讲，讲完之后，就有越来越多的学校请我——这也是一种发愿吧，我随缘去。

在这个过程中，我发现这样的交流还是很有意义。如果一个老师重视传统文化，他身边的很多学生就会受到影响。其实，现在的学生有各种苦恼，只要老师稍微指点一下，对学生的帮助特别大。

等这些学生到了我们这个年龄时，就会成为时代的主人，他们年轻时受到的正面影响，对自己的生活、对将来的社会，都会起到正面的作用。因此，后来我对去学校越来越有兴趣。不

但想去学校，还想去监狱等很多地方。

总之，我的原则比较随缘。虽然今天在这里讲，明天去那里讲，白天晚上一直坐飞机，飞来飞去，有时候也比较累，但一想到佛法可以帮到这么多人，自己活在这个世上，依靠有漏的臭皮囊能做一点点事，也是值得的。

我也相信，佛法的未来需要大家努力。虽然一方面人心比较复杂，很难用佛法来调化；但另一方面，很多年轻人非常有善根，很多中年人也经历过不少事情，所以懂得佛法的珍贵，就愿意接受它。

尤其人在特别痛苦时，佛法就像清凉的雨水，可以熄灭烦躁等各种负面情绪。为什么那么多人听了佛法之后，真正有一种收获？就是因为他们用得上。如今大多数人比较现实，不讲历史，不讲传统，只讲对自己有没有用，如果有

用，就感兴趣。

现在，世人的欲望比较大，竞争心、攀比心特别强，佛教的理论知识和修行次第无疑可以化解身心疲劳，让人们得到真实的利益。因此，在这个时代，有这么多人对佛法感兴趣，也是一种殊胜的因缘吧。

主持人：

非常感恩您的智慧开示。最后祝愿堪布仁波切法体安康、法轮常转、长久住世！

藏传佛教不仅仅是 藏族人的瑰宝

——BBC中文网采访

2015年10月18日

采访者：

我是 BBC 中文网记者。BBC 中文之前曾做过广播电台，但现在只做网站——网站是十四五年前建立的。现在有两个中文网站，一个是 BBC 中文网，一个是 BBC 英伦网。前者大部分是时事新闻，后者则主要提供为留学生服务的生活资讯、文化教育等内容。

采访之后，我会将发布在这两个网站上的相关文章发给主办方，到时您在这两个网站上都能看到中文报道。文章链接也会出现在 BBC 英文网站上——BBC

英文网站的网页上可以找到二十多个国际主要语种的网站链接。您有兴趣的话，还可以直接从那里找到我们的网站链接。

那么，我们现在开始。



◎ 问：我之前查了一下您的资料，上面介绍您早年开始在全球弘法。那时您就曾到过欧洲，此次重游此地，您是否有一些新感受？或者觉得有什么不一样的地方？

堪布：早年我曾来过欧洲。怎么说呢，一方面，感觉这里的建筑没有发生什么变化，和二十年前基本相同；另一方面，在人心和人们的精神方面发生了一些变化。现在的西方人普遍都会有一些心理问题，像抑郁症之类的心理疾病。心理不健康的人越来越多了。

此外，欧洲各国和美国的经济状态，似乎也不如之前，都不太好。

最大的不同就是通讯变方便了。之前通讯很不方便，当年我们在法国时，与家里联系特别困难。现在的通讯是全球一体化了。这个变化特别明显。

我觉得在这二十年里，人类外在的物质和生活方式有着翻天覆地的变化，但内心却变得不怎么快乐，或者说不怎么理想了。

⊙ 问：您觉得西方人变得没有以前开心，是吗？

堪布：对，当时不管是去欧洲国家还是美国，我们都很羡慕当地人，因为他们的物质条件比其他国家都要优越，而且内心也都很快乐。现在就外部的经济状态而言，各个国家和地区都呈下滑趋势，同时也给人们的心理带来了很多负面影响。

全球化在很多方面都带来了高效和便捷，但这种高效和便捷似乎并没有给人们带来快乐和幸福。

⊙ 问：您认为这种现象属于全球现象，是吧？不发达国家和发展中国家，大家都有这个问题。

堪布：我这次去了好几个发达国家，感觉各个城市都没有正在修建或者新修建的建筑，许多建筑

都是百年前建造的，现在还在使用。而发展中国家正在拼命地建造，拼命地追求发展。可能因为发展中国家的物质条件不足、生活水平不高，人们追赶的脚步比较匆忙。发达国家的人们就相对比较轻松、安逸。但不知道是什么原因，人与人之间，不管是亲友之间还是同事之间，关系都比较冷漠，大家也感觉越来越寂寞和孤独，没有以前的那种人情味了。

◎ 问：是，我正好也想问您这个问题。您提到人和人之间比较冷漠，人们有孤独感。其实好多从中国来的留学生的体会可能更深，因为他们在这边没有亲人，朋友也很少，刚来的时候就会有这种孤独感。您觉得是因为他们没有信仰吗？还是其他什么原因？应该如何解决这个问题呢？

堪布：应该有各种原因。其中之一是很多留学生来之前只想到了很多美好的地方，认为到了西方国家后，各种情况都会很完美，没有考虑到饮食不习惯、文化背景不同等现实问题，没有做好充分的心理准备。

我也听说了在这里的很多中国留学生的各种情况。不管有钱没钱，多少都吃过苦，甚至还有相当一部人出于各种原因，没办法完成学业。出国之前，很多孩子只看到了一些光鲜亮丽的正面情况，没有想到会有负面状况——可能觉得一边享受一边就能轻松地完成学业，完全没想到会吃苦。其实西方的高等学府往往是宽进严出，越往上读越难，如果这些常识和概念都没有，往往会面临巨大的心理落差。

我和一些认识的留学生说，不要把国外的生活想象得过于美好，其实留学是很辛苦的，要做

好思想准备。比如饮食上就会很不习惯。

这与信仰肯定也有关系。在人生地不熟的情况下，面对各种问题，一定会需要有一个依靠处。如果没有这样一个依靠和寄托，内心会很空虚，也会有很强烈的孤独感。

⊙ 问：刚才您也提到现在社会的信息技术越来越发达，全球联系也越来越紧密，您会使用微信或者微博吗？

堪布：微博和微信我都在用。

⊙ 问：我特别想看看您的朋友圈。（堪布：可以呀。）我挺好奇的，是不是出家人也都会使用各种通讯工具？您觉得现在的通讯越来越发达，对社会有什么影响？

堪布：作为一个出家人或者修行人，很重视自己的修行，在山洞或者其他寂静的地方闭关实修的话，最好不要使用这些通讯工具。因为毕竟会给你的修行带来一定散乱。

但如果你想将一些佛教内容和真理分享给更多的人，或者从别人那里学一些知识，使用各种通讯工具和网络平台会非常方便。

作为大乘佛教徒或者修行人，所拥有的佛教知识不能只吞到自己的肚子里，更重要的是要将其最大化地分享给他人。出于这个目的，我觉得现在的信息化社会特别方便，也很有意义。

⊙ 问：使用通讯工具还是很有必要的，是吧？

堪布：对。

◎ 问：您可能也注意到了，在西方国家，藏传佛教特别受尊重，发展情况也很好。您认为主要原因是什么？

堪布：原因比较多，最主要的原因我认为是藏传佛教历来都特别重视理论研究，是非常理性的宗教。西方人和东方人有些不同，东方人比较感性，西方人则很理性。藏传佛教对理论的重视，恰好符合西方人的心态。

比如藏传佛教中的理论体系，允许你怀疑、反驳和批判，你也可以不接受。而西方的一些宗教，则不管怎么样都要求信徒深信不疑，如果信徒有所怀疑，又会担心对自己的今生来世都不利。现在很多人都愿意秉持一种开放平等的思想去观察、了解，这种心态很符合藏传佛教的教义。

还有一个原因是，藏传佛教虽然是一种古老的

宗教，但它的思想与现代人非常契合。它完全可以与现代大都市里的年轻人的生活相结合。比如佛教中行住坐卧的观想方法，会为年轻人的生活和他们自身带来很大改变。

我认识的很多中国人和西方人，他们很现实，会观察宗教对他们的生活有没有帮助，如果有，就愿意接受；如果没什么帮助，不管别人怎么强调和劝说，他们就是不愿意接受。

现在的人普遍很现实，而佛教教义会为他们们的生活带来改变和提供帮助。比如，有的人本来很痛苦，后来接触到由颠扑不破的真理作为后盾的佛教理论，进而了解到一些建立在这些理论基础上的修行方法，他们发现这些修行方法很人性化，可以直接对治日常生活中的烦恼与痛苦。

尤其是当他们发现，生活中难以解决的问题用

佛法很容易就能解决时，就会觉得：“这么长时间以来，我都觉得人生很痛苦，干什么事都没有意义，但原来生活还可以这样！”很多西方人接触佛教后，很惊讶地发现人生确实是如佛教中所说的那样，既然如此，他们就有了勇气面对痛苦，勇敢地活下去。

因此，我觉得西方的藏传佛教热并不是一个短暂的热潮，而应该是越来越多人真正了解藏传佛教之后的一种结果。汤恩比博士也说过，21世纪人类最大的希望就是大乘佛教。大乘佛教的利他思想对于东西方民众来说，是一种莫大的依靠。有了这种思想，很多人都好像有了希望，不管自己的人生成功与否，都可以从中得到力量。

◎ 问：我前两天刚去阿坝那边做了一些采访。之前没有去过藏区，对藏传佛教不是特别了解。这次

去了以后，觉得特别震撼，印象特别深。我身边很多朋友，成都的和阿坝当地的，不管是汉族人还是藏族人，都特别信奉藏传佛教。尤其成都的汉族朋友，他们特别虔诚。

我想问您，和藏族人相比，汉族人在接受藏传佛教方面有没有什么障碍或者区别？

堪布：区别倒是也有。可能是藏族人与生俱来的基因，也可能是他们的业力或者种子习气，藏族人一直对轮回和前后世的存在深信不疑，对善有善报、恶有恶报的道理也都觉得是天经地义、理所当然的。因此，他们特别容易接受佛教理念。即使是没有受过藏族传统文化和佛教教育的藏族年轻人，也很容易接受这些理念。

汉族人和西方国家的人们对这些理念则半信半疑，多少都会有一些怀疑。甚至有些已经学佛十几年乃至二十年的人，在前后世和业因果方

面，内心还会有一些解不开的疑团。

我在与大家交流沟通时，如果对方是藏族人，就可以直接说来世如何如何，不用担心他能不能接受；如果对方是其他民族或者国家的人，需要先用一些理论来证明前后世的存在，再在这个基础上去交流。



⊙ 问：先打好理论基础。

堪布：对。在其他方面，比如说对理性内容的接受，

汉族人比藏族人要更容易些。尤其是与数字、数据相关的，藏族人包括一些知识分子，半天都反应不过来。汉族人对这些反应特别快，马上就推演出来了，对他们来说特别容易。

在最关键的因果正见方面，汉族人的接受程度和藏族人是有区别的。但现在很多年轻人通过对佛教理论的学习，深信不疑的人也越来越多。应该说，与藏族人相比，汉族人是有一些障碍，但并不严重。

⊙ 问：就是说，不会说藏语也不影响？

堪布：懂不懂藏语都没关系，最关键是要懂得藏传佛教的教义。

⊙ 问：我去藏地也认识了一些新朋友，好多都是藏族年轻人。我感觉藏族年轻人和汉族年轻人有很

多不一样的地方。

堪布：也有很多一样的地方。

⊙ 问：对，有很多一样的地方，但我觉得他们普遍更淳朴、单纯，特别容易交朋友。

我有些藏族朋友是政府工作人员，我发现他们现在都不太会讲藏语了。我跟一个朋友说：“你教我两句藏语。”他说：“我只会听，不会讲也不会写。”

堪布：你对此有什么感受呢？

⊙ 问：我觉得民族文化是不是应该保留和传承下去。他跟我说，他爸爸会讲也会写。他还给我看了他爸爸在看的经书。

堪布：他是不是纯正的藏族人？

⊙ 问：是纯藏族人。他的名字是藏族名字，父母也都是藏族人。

我发现，政府现在招聘公务员，如果你是藏族人，并不要求你必须会藏语，可以选择用汉语考试或者藏语考试。您了解这个现象吗？您怎么看？

堪布：我有了解到这种现象。我一直对藏族和其他民族、国家的传统文化非常关心。

前阵子，我去学校演讲时也说到，国际化的今天，可能全世界的人都在讲英语、讲汉语，普遍都在使用一些比较大的民族和国家的语言，这个现象的背后可能是很多少数民族的语言传统都消失了。这是一个比较严重的全球性问题。

作为一个藏族人，我对自己民族的文化和宗教

都非常执著，也高度重视。我很担心很多藏族人将来连自己的名字都不会说、不会写。我所在的佛学院有很多来了二十多年的汉族人，他们一直使用汉语，根本没有忘记自己的语言文字。在英国，也有来了二十多年的汉族人，他们精通英语，同时也没有忘记汉语。

很多藏族年轻人已经被汉化或者西化了，不觉得自己民族的文化多么有价值，也不会引以为豪。这些年轻人不会藏语，反而觉得这是很时髦的事情。所以我们很担心，未来藏族的语言文字和文化慢慢地失传了。你刚才说，你的藏族朋友连父亲的念诵法本都不会念，那他的孩子就更不用说了。这样经过一两代人，一些珍贵的民族传统就慢慢地消失了。

有些藏族常见的念诵经文和法本，在别的国家反而很受重视，比如英国和美国的博物馆就收

藏了很多。这些藏品也不能随随便便地看到。

我们想看的话，不能进去看，要通过一些手续，拿出来看。

⊙ 问：对啊，西方人特别重视文化保护，把各种文化的精华都当作宝贝。

堪布：有些珍贵的宝贝，我们自己可能很便宜就卖给别人了，有这种趋势。我经常很心痛，但是也没有办法。很多年轻人确实有点玩物丧志。现代的文化潮流席卷而来，很多传统的东西可能自然而然地就在其中被淹没了。

⊙ 问：您觉得是因为藏族文化是一个少数民族文化或者小众文化，才会遇到这样的危机吗？

堪布：可能有各种各样的原因。世界上任何一种事物的灭绝，或者任何事物的新生和发展，因缘都

非常复杂，有很多原因。

藏文化的衰落也是如此，自己不够重视，再加上我们现在所处的信息化时代，大趋势使然。你看现在各种各样的信息中，藏文的信息很少，但英文和汉文等大语种的信息就很多。这些强势文化可能慢慢地就把一些弱势的小的文化抹去了。有这样的客观原因。

这个趋势目前看来很明显，大家都察觉到了，但是束手无策，不知道应该如何挽救，做什么都无济于事。一旦某种文化和语言在这个世界上消失，确实是很遗憾的事情，就像古埃及文化的消亡。古埃及的象形文字一度失传，出土后没有人能辨认出来，后来经过很多专家学者的研究才得以破解，埃及才能重新传承古文字。



◎ 问：我身边的汉族人大部分都是在家居士，带发修行。现在年轻人的工作特别忙，很多人都无法长居寺院，只能在家修行。您觉得这是一种好的修行方式吗？他们需要注意些什么？

堪布：这种在家修行的方式我是很赞叹的。佛教真正的教义也并要求大家全部出家。比如释迦牟尼

尼佛在印度出世的时候，他周围的在家弟子最多，出家人只是其中的一小部分。

在现代社会，出家人虽然在戒律、修行上的层次比较高，但是不可能要求每个人都做到。佛教实际上是一种真理、一种教育，并不是所有人都要出家。佛教中有很多在家修行的法门和方便方法。在家修行最好的地方是可以自己掌握时间、灵活安排。所以我们建议大家以在家身份做一些修行。

如果没有任何信仰，也不做任何修行，可能人生会很苍白。我希望大家都能通过修行，做一个好人、一个善良的人。做善良的人也需要一定的学习。因此，在修行前，一定要系统地学习。否则的话，很多佛教徒都没有佛法的正知正见，自己盲修瞎练，这样不是很好。

总之，我们鼓励在家人好好修行，但在家人不

要盲目地修。现在很多在家人只是皈依了，表面上看起来在学佛，实际上对佛教的基本教义、基础理论、修行次第等都不明白。应该先系统学习理论，进而再去修行。本来的次第就是先学再修。

⊙ 问：我这次在阿坝时特别想去色达，想去看看您所在的佛学院。

堪布：为什么没有去？

⊙ 问：因为实在没有时间。我在阿坝去了好几个县，采访大骨节病患者。大骨节病最近防控得挺好的，我们想去拍一个片子，要走访好多家庭，我们去了壤塘县、阿坝县、红原县和金川县。

堪布：你们的联络方是谁？

◎ 问：是阿坝州州委宣传部带我们做的采访。当时我们在壤塘，离色达已经很近了，就特别想去。但他们说不行，没有时间。我们三天里跑了1500公里。您也知道那里根本就没有路，我在车上经常会被弹起来。他们说这次时间太赶，实在去不了色达，等明年夏天再去。我觉得色达这个地方特别有神秘感，非常向往。

我看过一篇文章，说那里的人生活得特别开心，幸福感特别强。我想问问您，是有这个说法吗？

堪布：可能见仁见智吧。有些人与佛学院的因缘比较好，觉得那里很美丽，待着很开心，也非常有意义；但另一些人会有不同的看法和想法。并不是所有人都觉得非常好。

我在色达待的时间比较长，也比较了解那里的情况。

总的来讲，学院的学习氛围确实比较好，有着完整的佛教次第性教育。就像我们世间的学校教育，从基础的中小学课程到大学本科甚至博士课程，次第非常分明。如果在佛学院完成了基础阶段的课程和“本科”的课程后，会对佛教有全面认知。也会对包括世间知识在内的综合性知识，有一定的了解。我觉得这是色达的佛学院在学习方面的优势。

此外，大家可能会觉得，在那里的生活比较简单，不像城市里充满竞争和攀比。在车子、房子、衣服等方面，那里没有任何攀比，大家最重视的是学识和人品。可见，在价值观和人生追求方面，佛学院与世间其他一些地方有所差别。

一些比较乐观的人都觉得那里比较不错，也有极少数悲观的人会觉得色达的冬天太冷了。

⊙ 问：冬天很长是吧？有半年时间？

堪布：对，基本上是半年。

⊙ 问：我当时到那里已经变天了，九月二十几号就开始下雪了。我就觉得这个地方的冬天好像挺难过的。

堪布：是的，冬天确实比较冷，零下二三十度左右。

⊙ 问：怪不得当地人让我明年夏天再来，今年已经入冬了，去不了了。

堪布：是的，有人要过来的时候，我们也经常建议他们夏天来。

⊙ 问：您平时会在那儿吗？

堪布：我大多数时间在那里。

⊙ 问：好，我下次去的时候一定要去拜访您。明年夏天，一群信仰藏传佛教的朋友打算一起组团过去。

堪布：可以。

⊙ 问：我在这里的时候，朋友也带我了解了基督教。这里的教堂特别多，我周末的时候会去教堂，但就是心里没有什么感觉，也不感动。

不知道为什么，我去藏区时内心真的挺震撼的。这两种不同的感受，是因为文化差异吗？

堪布：前段时间，我也去了一个教堂供灯。观察自己的心，发现也是比较空：没有什么好的念头，也没有什么不好的念头。教堂里本来就特别

空，我看上方很空旷，下面的座位也都是空的，只有一些画像，其他什么都没有。

当然基督教的思想是很包容、很开放的。所以，有时候感觉可能并不代表什么。藏传佛教从前有位大德，曾去其他宗教的教堂里合掌祈祷，眼泪自然而然地流了下来。人和人的因缘是不同的，哪怕在相同的地方，可能也会有不同的感受。

现在藏传佛教不仅在西方国家，在东南亚国家也很兴盛。它的兴盛不仅仅是表面上的理论，更多在于其中的一种力量，或者叫加持力。这种加持力很难解释，有时候很莫名的，你遇到一个人、见到一尊佛像，或者去了一座寺院，自然而然地感受到一种吸引力。

一些理性的学术界人士认为，这是一种奇怪的现象，并不承认其中的意义。而另一些研究超

自然现象或者灵性、心理学的学者，则认为这种力量存在且非常奇妙。确实，我们很难从学术角度来研究这种感应，也很难说得通。比如大家同样来到一个宗教场所，一个人的内心有感觉，另一个人则没有感觉。学术界无法很好地解释这件事。

这种感觉或者说感受，如果从心理学层面来分析，是一种真实的情绪反应。因此这是一个客观且现实的问题。当我们去了解一些事情的时候，需要结合主观、客观两个层面，并综合不同学术研究角度和实际事件，才有可能得到比较完整的答案。

现在的情况是，一部分学术界专家完全在说理论；另一部分特别感性的人完全在说个人感受。我认为这两者都有些偏颇，如果能结合起来，也许能得出一个完整的结论或者答案。

◎ 问：最近国家领导人刚好也在访问英国。您怎么看待中英两国的交流和互访？

堪布：对他们的会议情况、交流目的等，我也不是特别清楚。

今年中国的经济形势以及对外贸易等方面，应该很不错。作为一个佛教徒，我有时候也会看看新闻，看看国内外的形势，但对政治和经济这些不是特别关心。最近没怎么看，只是听说国家领导人也过来了，英国的欢迎仪式很隆重。

另外，习主席的一些佛教思想，还是很不错的。不管是他当时在联合国教科文组织的讲话，还是他在国内的几个讲话，其中提及佛教的相关历史和典故，都很有说服力。同时他也对佛教的教义予以了肯定和赞许。



⊙ 问：我这次去阿坝采访，州委宣传部的工作人员跟我说，第六次西藏工作会议对藏族人来说非常重要，其中的一些决定也产生了很大的影响。您怎么看待这次会议和决议？

堪布：会议的决议从物质方面来说是很好的，有着与

以往不同的更进一步的推进，比如在加快建设等各方面。此外，在文化传承方面也有一些推进，我觉得这些更重要。

⊙ 问：您觉得这个会议的决议是积极的，是吧？在藏族的发展和文化遗产保护方面。

堪布：我没有特别细致地看。

⊙ 问：您不是特别关心政治方面吧？

堪布：有时候会关心，但我比较忙，有时候来不及关心。

⊙ 问：我相信您肯定特别忙，一直在各地讲学弘法。

我还有最后一个问题，我跟朋友聊天时，如果遇到什么不如意的事情，或者有一些过不去的

坎，他们就会说一句话：“一切都是最好的安排，你只需要随遇而安。”我不知道这句话是不是来自佛教，您觉得这句话有道理吗？

堪布：这句话听起来是很好的。如果不管遇到什么事情，都能把它当作是一个很好的安排来调整自心，是很好的。但并不是所有的人都能做到。有一些不愉快的事情发生了，人们心里还是会非常难过，过不去那一关。

我认为，生活里遇到的一些小事，不应该一直耽著它。就像我们在路上，不小心被绊住，摔倒了，站起来继续走就可以了，不应该一直去看那个坎。

人生中发生的一些事情可能是必然的，也是一定要经历的，但之后就应该越过去，不要一直停留在原地。这样可能会好一点。

◎ 问：您觉得这是一句包含佛教教义的话吗？还是一句普通的金句？

堪布：其实“一切都是最好的安排”这句话，是西方国家一位学者写的一本书的书名，主要内容是当时的一些社会状况和文化传统等等。

◎ 问：您最近有什么新作品吗？

堪布：我有一本讲解《弟子规》的图书快要出版了。主要内容是我以前现场讲的一个课程，对《弟子规》做了一些不同角度的解说。这次在正式出版的过程中，对内容做了一些修改和调整。不知道对大家有没有利益。应该最近就可以问世了。

◎ 问：一定要读一下您的新作。今天就这些问题，谢谢您，耽误您的时间了。

堪布：没有，挺好的。

⊙ **问：**我跟您合个影好吗？我跟朋友说，要来采访您，他们都特别兴奋，让我一定要跟您拍张照片。

堪布：可以，没问题。

堪布的弘法人生

——BBC人物特写

2015年11月24日

10月下旬，来自中国四川甘孜的堪布仁波切来到剑桥大学弘法演讲。从高原上的放牛少年到当代最知名的佛教大德之一，堪布的传奇经历吸引了众多中英两国学子和佛学爱好者。

苦才是人生

索达吉堪布，1962年出生于中国四川省甘孜州炉霍县，1985年出家于当今世界上最大的佛教大学——中国四川省喇荣五明佛学院，并得到当时最杰出的

佛教大德之一——堪钦晋美彭措仁波切亲自教授和培养。

维基百科这样描述堪布：作为一位藏族喇嘛、一位佛教学者和老师、一位多产的藏汉翻译家、一位现代佛教思想家，堪布以用传统佛教理论审视、分析全球现代生活问题并提供应对措施而闻名于世。



堪布在剑桥大学弘法

当天在剑桥，堪布使用藏语进行了演讲。精通汉语和藏语的堪布近年来致力于把一些藏传佛教的经典和论典翻译成汉语。近年来，更为年轻人熟悉的是堪布所著的文学作品，如《苦才是人生》《残酷才是青春》等。

针对年轻人对人生的困惑，堪布说，如果我们一直认为人生是多么幸福快乐，一旦在生活中遇到挫折和磨难，就会觉得难以接受和面对。如果人们意识到，青春实际上是残酷的，人生也是有许多痛苦的，那么也会提前就做好相应的准备。正值青春或者青春已过的人，都需要对人生做一个思考。我们的人生中的确有很多快乐，但是与痛苦相比较，后者更多一些。了解到这一点，人们在面对痛苦的时候，就应该有一种智慧、一种洞察力。毕竟，这才是人生的本来面目。

用堪布的话讲，多年修行带给他的都是难得的

经历。“本来出家也好，佛教修行也好，在世间人看来都是一种艰苦的生活；但我而言，这种生活是人生中最美好的经历。在出家后的十多年中，不管白天还是黑夜，可以说，我把所有的精力和时间都用在了学习和钻研佛经论典上。现在回看，我也不觉得那是一种痛苦或一种折磨。现在无论到哪个国家、哪个城市，都不会羡慕当地的建筑，也不会羡慕人们的财富、地位，但是我很怀念曾经的自己有那样一段刻苦学习的经历。对我来说，是一个很难得的珍贵因缘。”

全球弘法

堪布来自当今世界上最大的佛教大学——中国四川省喇荣五明佛学院。1980年，法王晋美彭措在甘孜州色达县建立了这座佛学院，当时的喇荣沟荒无人烟，学院只有32名学员。“清净戒律，闻思修行，团

结和合，弘法利生”是佛学院的校训。

1985 年，当时就读甘孜师范学校尚未毕业的索达吉堪布来到这里，依止法王晋美彭措座下，当时的佛学院有 100 多人。



堪布在剑桥大学演讲现场

2004 年 1 月，法王晋美彭措圆寂。门措上师接任院长，佛学院的 15 位堪布、活佛建立了“学院管理理事会”，实行轮值制，每 5 年一换。2014 年初，堪布

结束了 5 年的任期。但自 1987 年起，堪布一直管理着佛学院常住的汉族僧众。

从成都到色达，车程 700 多公里，行程 12 个小时左右。这条崎岖的山路，堪布每年要往返几十次，从这里前往世界各地弘法。

随着网络和社交媒体的流行，堪布也尝试开辟网上弘法的渠道。开通了微博，注册了微信，每天坚持更新微博。

当被问到是否可以通过微博学习佛法，堪布说：“是一个好方法，但还不够。真正学习佛法是需要次第性地、一本书一本书地学习和研究。一条微博只有区区不到 140 个字，里面可能会有一点简单的内容，让你了解到某个信息，或者抚慰了一下内心。如果想要学习更广、更深的知识，只通过微博和手机是做不到的。我还是希望大家能通过书本，真正系统地学习，这样的修行才能比较圆满。一位上师的一条微博

只有几句话，如果仅有这些作为精神食粮，可能是吃不饱的。还是需要用大量的知识来充实自己，对治自己的烦恼，提升自己的智慧。”



西方信众聆听堪布演讲

东西融合

当天堪布在剑桥的演讲也吸引了不少英国朋友到现场聆听。说到藏传佛教为什么在西方大受欢迎，

堪布认为，首先是因为西方人的思维方式比较直接，和藏族人比较类似；其次是西方人可以从藏传佛教的理论和实修中，直接受益。堪布分析，西方人很有分辨力，看到了藏传佛教既有理性的智慧，也有感性的智慧。

说到现代社会中人们对手机的过度依赖，堪布认为，这和大家缺乏阅读的习惯有直接关系。堪布说：

“一些寺院把大家的手机没收，要求在七天的时间内不能使用手机、不能上网。能够七天不用手机，很多人就觉得自己境界很高。其实古人一直都处于这样的状态中，也并没有认为自己的境界很高。在应该打的电话打完、应该找的资料找完之后，我们应该把手机放在一边，让心安静一会儿。心应该在合适的时间里安静下来。”

不是矛盾，是不同

——奥地利电视台（ATV）采访

2015年11月28日

- ⊙ 问：堪布您好，您这次会在欧洲好几个国家讲课，其中一站是维也纳。请问您即将演讲的内容是什么？



堪布：今天的内容是关于藏传佛教的特别之处，特别是与其他传统宗教的不共之处。

⊙ 问：我得知这次演讲也与藏密金刚乘有关，请问什么是“金刚乘”？

堪布：密宗金刚乘，是一个很大的话题。单看相关文献，在西藏就有很多分类。比如密法又被分为四个大类：事部、行部、瑜伽部及无上瑜伽部。其中对每个类别密法的解释，都是巨大的工程，涵盖了非常广阔的领域。

⊙ 问：您提到佛教与其他宗教有不同的地方。它们之间最大的区别是什么？

堪布：每个宗教都有自己的特别之处，比如天主教、伊斯兰教、印度教，都有突出的特点。当然，有着两千五百多年历史的佛教也不例外。我一

向都主张研究、关注和尊重所有宗教的不同特点。

佛教的特别之处，是不仅关注人类如何得到幸福和脱离痛苦，也关注动物等生命，让它们也得到同样的利益。



⊙ 问：佛教给公众的印象一直是和平、非暴力。对于现在世界上发生的一些危机事件，佛教怎样看待？比如叙利亚内战所发生的残暴行为。

堪布：近期很多人都在关注叙利亚，刚才你也提到了

目前难民的处境。欧洲能够提供这么多帮助，是一件很好的事情。对于被迫逃离自己国家的人而言，这是一种非常苦难的境况。

我们都清楚，难民所在的国家，和这里的国情完全不同，他们和这里的居民也很不一样，有不同的生活习惯、不同的宗教，等等。而佛法面对这些问题时，有多样化的解决方法和各种善巧方便。

看到那么多人在关注难民，这很好。关注与帮助是对待难民应有的态度，如果在他们遇到巨大困境时，我们不提供帮助和关怀，那就太糟糕了。所以我非常支持帮助难民，希望能帮多少就帮多少。

最后我想强调的是，帮助的方法一定要善巧，整个过程中必须要有善巧和智慧，这是关键。

⊙ 问：换个话题，一个佛教徒应该如何应对嗔怒？这在工作或日常生活的各种关系中都可能遇到。

堪布：不管遇到什么样的问题，最重要的是不用暴力去回应，而是用和平的方法。这是佛法的基本观念——用非暴力的方法解决问题，杜绝暴力的途径。佛教中有很多层面，但最根本的就是杜绝一切会对其他生灵造成伤害的行为。

当然也可以运用一些更高的窍诀。比如在某些情况下，有些行为即使看似会造成损害，也可以做，因为能成办更大的利益。但这需要更高的能力和见解，并不是每个人都能行持。它必须源于爱和同情，希望尽可能地利益他人。

不管怎样，就一般的人际交往乃至国际关系而言，我们都要运用非暴力的方法。这是最根本的出发点。



⊙ 问：您的回答让我有点惊讶。到底在什么情况下，
一个具有更高能力的佛教徒，可以打骂另一个人？

堪布： 如果他能预见，这样做可以产生更大的利益。你必须非常确定，通过一些看似有损害的行为，比如伤害、欺骗他人，或者其他不符合世间常理的做法，能够实现更大的利他。如果无法确定，就不被允许。

还有一种简单的情况是你别无选择，不这样做

会导致更严重的损失，而你又非常确定你的伤害行为可以避免这种损失。这种情况下是可以的。

⊙ 问：长期行持佛法的您，还会生气吗？

堪布：是的，在我的意识里也会有嗔怒，有时候也会生气。但是与没有修学佛法的时候相比，差别很大。

⊙ 问：我想到了一个故事，是教人如何不对他人起嗔恨心。故事是关于一艘空船：有个人刚给自己的船刷完漆，他很喜欢这艘船。当他乘船旅行时，不巧遇上大雾，此时他看到前方有另一艘船，于是开始大叫，试图避免两船相撞，但结果还是撞上了。这个人很生气，认为对面船里的人故意害他。后来，他遇到一个神灵，神灵

告诉他，对面的船是空的，他根本无法对任何人生气。

佛法里有没有类似的故事？

堪布：在藏传佛教里，我没有听说过类似的，但有很多与心灵有关的修行故事。比如有一个很出名的故事，关于一个禅者。上师给他一个任务：在山洞里观想自己的头上长了角。禅者被派到山洞里禅修，通过观想，头上真的长出很大的角来，以致他无法离开山洞。后来，上师又让他以相反的观想方式禅修，令头上的角消失，这位修行人才从山洞里出来。

还有个故事关于一位女性修行者，她得到指示，不断观想自己是老虎。后来在当地人的眼中，她真的变成了老虎。

不管信不信，这是藏地的一些修行故事。这些

故事告诉我们，思维能对一切产生影响。

- ⊙ 问：在西方世界，大家都容易处于紧张状态，这里的节奏可能也比信仰佛教的地区更快。请问您对非佛教徒有没有一些建议，如何化解生命中遇到的嗔怒、争执或压力？



堪布：不管是否信仰宗教，每个人都尽力地追求快乐和幸福，这也是很重要的。其实真正观察下来，令我们感受到压力的，往往是无关紧要的事。很多事物对我们而言，并没有那么重要。

所以要分析，如何才能够给我们带来真正的快乐和幸福——心灵上的快乐和幸福，并往这方面努力，而不是为了一些不必要的事情烦恼。这些事情往往与钱财和物质相关，和我们所要追求的心灵舒适并没有关系。

心灵上的平和、幸福，是一种安详、开放、广阔的精神状态。这和任何宗教无关，只和利益他人的意愿有关。帮助他人得到幸福，这样的意愿能帮我们获得放松、宽广的体验。相反，如果只关注自己的幸福，则会导致精神上的紧绷和凝固。所以，应该去关注那些真正重要的事，比如他人的利益和幸福。

- ⊙ 问：佛教一向给人的感觉是，很高尚、很放松、很平和。这些是佛教的正面部分，那它有没有负面的部分？

堪布：我长期钻研佛法和研究现有的资料。从教义来讲，找不到什么错误或不符合逻辑的地方，甚至与科学研究有分歧或者错漏的地方也找不到。但必须说，的确有一些修行人利用佛法的教义，谋求自己的财富、名声。至于教义本身，我至今没有找到任何导人行恶的内容。

⊙ **问：**如果我理解正确的话，佛教是不是与其他宗教，比如基督教和伊斯兰教有相似之处，因此教义可能被从不同的视角来解释，而这种不同的解释就会产生一些分歧？

堪布：总体来讲，佛教里的确有很多不同的传统和理论。原因是不同上师的讲授方法不同，形成各自不同的传承；不同地域也可能产生区别，比如印度和西藏的传承就不一样。但是如果查看史料，我们会发现这些区别不会导致人们之间

的矛盾、争斗甚至战争，更不会涉及对非佛教徒的迫害或攻击。历史可以证明，佛教的发展过程中，并没有产生和制造什么麻烦。

⊙ 问：有一个问题是与奥地利有关的。在这里，与心灵和佛教有关的事情经常吸引一些高层人士，他们试图从中找到平和，或给生命带来一些方便。佛法到底有多酷？感觉对某些人来说，这是一种时尚生活。在西方，年轻人尤其喜欢佛法。

堪布：确实如此。为什么佛法对年轻人这么有吸引力？比如在中国，很多人选择佛教，是因为他们得到了很好的答案。谁有疑问，都能从中得到答案。他们有机会辩论和讨论，谁也不会因为学佛时间太短或者太年轻而被排斥在外。人们可以得到他们能够接受的解答。佛法中有一

种平等观，不论男女、智慧高低，都能平等地享用，这正是佛法非常吸引人的地方。



不管你是无缘无故地加入，还是对佛法早有归属感，都一定有自己的原因。每个人都会因为精神上、身体上的困扰和问题去寻求治愈。无论谁想通过佛法获得利益，我都非常欢迎。

⊙ 问：对您来说，什么是佛教？

堪布：有一个广为人知的偈颂：“诸恶莫做，诸善奉

行，自净其义，是诸佛教。”这里面包含了帮助他人和降伏自心的教义。

⊙ 问：最后一个问题，您会如何建议一个想在生命里找到更多平和的人？

堪布：尊重、专心对待悠久的传统和现代的方法，关怀他人的幸福。

⊙ 问：非常感谢您付出宝贵的时间！



索达吉堪布专访记录

——《中国日报》China Daily专访

2016年1月3日

地点：香港

简介：

2016年1月2日至1月3日，由索达吉堪布（后简称“堪布”）主持的为期两天的“度母法会”在香港亚洲博览馆如期举行，法会旨在祈祷以度母为主的诸佛菩萨，化解世间种种苦难。一万多名佛子，从世界各地赶至此地，倾听堪布讲法。

采访感受：

索达吉堪布近年来多次在海外讲法、弘扬佛法，

足迹遍布北美、欧、亚、非洲几十个国家和地区，在世界范围内推广、介绍藏传佛教，亦立足培养更多的未来佛教人才。堪布立足人心、放眼世界、纵横国际，却低调踏实、淡泊名利，称自己的人生“好学而平淡”，希望毕生投身佛教教育。



⊙ 问：堪布此次到香港的目的和活动是什么？

堪布：参加祈祷和平的度母法会。听众 70% ~ 80% 是佛教徒，也有其他宗教的信众，还有一些没有信仰的知识分子，各种人都有。

⊙ 问：堪布近年在国外讲法，对哪里印象最深？

堪布：其实不仅是近年，我从 1993 年起就去过美国、欧洲。我印象比较深的是非洲——纳米比亚、

莱索托、南非。那里的孤儿问题、贫穷问题，和香港的生活有非常大的差别。纳米比亚人平均年龄 37 到 42 岁，被艾滋、疟疾、战乱所笼罩。当地人自诩有“三不值钱”：石油、生命、时间。

⊙ 问：藏传佛教在西方的接受度如何？

堪布：西方很多国家的年轻人很接受藏传佛教。因为藏传佛教比较具有逻辑性，它固有的修学体系可以直接调伏内心，而且和生活息息相关。所以，越来越多的人觉得学习藏传佛教很有意义。

我今年去了世界各地的一些学校，他们对藏传佛教很有兴趣，对一些藏传佛教里的专有名词，都很熟悉。甚至有些人对藏传佛教的理论研究很深入，提出的问题非常有深度，我听了

都大吃一惊，觉得和我们寺院里面的僧人差不多。

总体来看，在年轻人、知识分子群体中，相当一部分人对藏传佛教有兴趣，甚至是热爱。

⊙ 问：堪布在海外讲学的中心思想是什么？

堪布：讲法很难千篇一律，因为每个地方的人需求都不同。要根据他们的需要，研究时事，准备一些世间的知识。例如去欧洲，就要先了解当下的时事如何影响他们的生活，他们如何看待、对待，然后再讲一些适合他们内容。

总体上，现在很多国家都面临一个问题：物质超速发展，人心却没有跟上，所以物质与心灵是失衡的。由于人们缺乏心灵教育，导致目前世界出现各种不平等、不安全的问题。而这些问题在佛教中可以找到解决之道。我讲的主要

是这些内容。

⊙ 问：堪布如何看待恐怖主义？

堪布：按照佛教的观点，最好能把怨敌当成亲朋好友，用慈悲心来对待。我研究过伊斯兰教，其中并不存在给世界带来各种不安的教义，只不过后来被人利用了，用宗教名义操纵一些事情的发生。

⊙ 问：堪布在非洲的演讲主要是什么内容？

堪布：主要讲不要对人生失去信心。我去了一些大学、孤儿院，感觉当地人对人生不太抱有希望，始终处于失落的状态，包括二十多岁的大学生，在那种环境下也找不到适合自己的好工作。其实，当地人是非常有智慧的，而且非常天真、有激情；如何激发他们的潜能，这是需

要考虑的。

⊙ 问：请问堪布，为什么会选择出家？人生中最难忘的时刻是什么？

堪布：我小时候放牛，16岁才上学，后来读了小学、中学，又考上甘孜师范学校（现为康北民族中学），23岁选择出家——这种选择是源于自己从小对藏传佛教就有信心。

我的人生没有大起大落，也没有什么特别忘不了的时刻，迄今为止，算是个爱学习的、平平淡淡的人生。

⊙ 问：堪布未来在讲法方面有什么目标和计划吗？

堪布：我总觉得人类亟需心灵教育，而佛教就是心灵的甘露，若不能把它跟更多人分享，我感觉挺

可惜的。

关于未来的计划，我比较随缘，主要是想多培养一些佛教人才，出家和在家的才。最近几年，藏传佛教的影响越来越大，了解它的人越来越多，甚至很多90后、00后对它也感兴趣。我希望他们通过系统的学习，做一个真正有智慧的人。

向世界青年递出手

——《中国日报》China Daily专访

2016年1月22日

地点：香港

1月3日，香港，藏传佛教学者索达吉堪布返回旅馆时，是晚上八点。他刚刚在国际展览馆为超过11000人传授了两天的佛法。

“法”在佛教里意味着宇宙的法则和规律，也就是佛陀所宣讲的内容。它其实是一种心灵教育。索达吉堪布把自己的一生都献给了传法。

“大约70%-80%的听众是佛教徒，剩下的人里既有信仰其他宗教的，也有无信仰的。”54岁的堪布

用一种带着浓重口音的普通话低沉地说道。他左手的大拇指慢慢地捻着自己的念珠，整个采访期间一直没有停。

索达吉堪布，来自中国西南部四川省甘孜州的大山之中，走遍了全球传讲佛法。他第一次的西方弘法之旅是 1993 年去美国。从那时开始，他就陆续被世界各地邀请讲学，面对的主要是大学师生。他的演讲丰富多彩，但总是包含某种形式的心灵教育。

他说：“由于缺乏心灵教育，引发了不公平、不安全等许多问题，这些问题在佛教中可以找到解决方法。这是我演讲的主要内容。”

“精神的发展跟不上物质生活的增长之路。”他补充道，并说这是许多国家共同面临的问题。

他回忆说曾有人问他对恐怖主义的看法。“我研究过伊斯兰教。我发现它的教义并不会给世界带来危

害，但有些人却以宗教的名义把它操控了。”堪布继续说道。

2015年，他访问了纳米比亚、南非和莱索托。在那里，他告诉年轻人应如何以正确的态度面对苦难。他去了孤儿院，近距离地看到了饥荒。他回忆起自己当时如何被告知，由于艾滋病和疟疾，纳米比亚人的平均寿命只有37到42岁。而年轻人，包括大学毕业生找不到工作也是一个问题。

“当时的感觉是，当地人对未来几乎不抱什么希望，”他说，“因此，我演讲的主题是永远不要失去信心……当地人其实非常聪明而且精力充沛，如何激发他们的潜力非常值得考虑。”

索达吉堪布在16岁上学之前，一直是一个放牛娃，几乎没接受过任何正规教育。小学毕业后，他进入当地的初中和师范学校继续学习。接下来他面临一个选择：是在家乡当一名教师，还是选择一种完全不

同的专学佛法的生活。

他说自己在很小的时候就对宗教有一种强烈的信心。23 岁时，索达吉来到四川喇荣佛学院求学，成为晋美彭措堪布的一名学生。晋美彭措堪布是这个佛学院的创建者，被公认为是藏传佛教一名具有影响力的上师。

经过闻思修和讲辩著的训练，索达吉很快成为一名堪布。所谓堪布，是对经过高级修行的佛教高等僧侣授予的一种头衔。

索达吉堪布谈到，去过世界上这么多国家，他发现近年各个地区接受藏传佛教的人越来越多，特别是年轻人和知识分子的数量，增长得特别快。2015 年末，他在英国剑桥大学做了一场演讲，参加的人当中有许多教师、学生和信徒。

他指出国外大学有许多人对藏传佛教非常熟悉，

包括很专业的宗教术语，都很清楚。“有些人对藏传佛教的理论研究得非常深，提出的问题很有深度。我很惊讶，他们的水平和我所在寺院（在四川）里那些出家人已经差不多。”

索达吉堪布说，西方很多人发现学习藏传佛教很有意义，因为它是理性的宗教，可以帮助我们训练心灵达到内在的和平。

讲座并不是索达吉堪布弘法的唯一途径。他用中文写了好几本书，介绍佛教思想。这些书在互联网上都能找到。他还有一个英文网站，里面用简单的语言解释佛教思想。他的新浪微博（相当于中文推特）的粉丝达到 200 多万。

谈到未来时，索达吉堪布希望在自己的余生中，尽力向年轻人传讲佛法。他说：“我觉得人类非常需要心灵的训练。”他希望更多的 90 后和 00 后通过系统的训练成为“真正具有智慧的人”。

当90后“小鲜肉” 遇见藏传佛教“大咖”（一）

——第一视频专题

2016年11月9日

平台：第一视频

简介：

这是一次传统与现代的相遇，也是一场佛法与生活的对话。一边是德高望重的藏传佛教“大咖”，一边是个性鲜明的90后“小鲜肉”，当堪布对话90后，将产生怎样鲜活睿智的火花？

11月9日下午一点半，享誉海内外的藏传佛教大德堪布仁波切莅临“第一视频”演播厅，接受一期人物专访，并展开一场与90后网友的座谈对话。此前的

几天，堪布仁波切刚刚结束北京大学、中国人民大学的两场主题演讲。此次堪布应邀莅临第一视频，或将再次开启不一样的弘法之旅。



专访堪布：“媒体应该多多扬善抑恶”

专访环节，堪布仁波切就中西方信众的特点，发表了他的观察与看法，并就“人间佛教”与此前堪布多次开示的“生活佛教”的异同展开论述。堪布特别

强调，二者均是佛法的圆融智慧显现，只是提出的时代背景不同、利益信众的方式不同而已。当问及在这个负面信息常常像海啸一样席卷而来的互联网时代，媒体应如何服务和利益网友时，堪布回答：媒体要有自己的定位、智慧和价值观，要有弘扬正法和正能量的责任感，多多扬善抑恶，不要人云亦云，不要不负责任地传播负面信息。



堪布接受专访

接受人物专访之后，迎来令人期待的环节——与

六名 90 后网友现场对话，倾听 90 后们的声音，与他们交流学习和生活上的困惑。

90后提问：学习的，工作的，生活的

六名应征而来的 90 后幸运网友来到演播现场，首次与重量级的佛教“大咖”面对面交流，却显得相当轻松，个性十足。他们当中有大学生也有白领，有博士生也有高中生，还有一位留学女孩是来自英国萨塞克斯大学的金融管理硕士在读生。

他们的问题带着普遍而鲜明的 90 后色彩：打游戏问题、校园打架斗殴问题、“微整形”问题、同性恋问题、与父母的沟通问题、留学生的舆论压力问题、毕业后是留京还是回家孝养父母问题……

现场气氛温暖而热烈，堪布仁波切十分欢喜，对这帮 90 后孩子似乎格外欣赏和慈爱，就每一个问题都

予以耐心的解答，直到他们满意为止。

90后的结束感言：

温暖，大爱，快乐，获益

对话结束，堪布仁波切评价这帮90后孩子“真诚机智”。我们随机采访了这几位年轻的嘉宾，询问他们与堪布对话后的感受。即将博士毕业的阿酩说：“堪布慈悲，今天的交流让我获益良多。每个人身上都有自己的责任，尽自己的能力去肩负自己的责任，用智慧去对待自己的责任。”

在英国萨塞克斯大学留学的女孩语浓说：“今天与大师的近距离接触让我心中一直暖融融的，充满了力量。就像大师所说，有时候某个人的某节课会受用一生。我觉得，我遇到了这个人，也遇上了这样一节课。”

从事公关执行工作的白领笑笑立刻接下话说：“遇到这个人也让我遇到了一生！佛教不是教导我们要变得无情无趣，是教导我们不应执著的不要过分执著，调化内心，转向积极与有意义的人生追求。”

正读大四的小科则心情激动地说：“今天我过得非常快乐！因为我的心灵得到了进一步的升华，这种快乐是发自内心的喜悦！大师身上有一种大爱的力量，普照众生，温暖众生，照亮他人！”

年龄最小的嘉宾是来自清华附中的崔崔，他说：“这次和上师面对面交流，让我领悟了很多。我也深深感到自己在各方面学习得不够、知识储备的不足，我会谨遵上师劝导，多多读书。”

堪布的慈悲和风趣不仅给嘉宾们留下深刻印象，也给第一视频的全体员工带来前行的智慧与启发。

下午四点半左右，堪布仁波切结束了他的访谈与对话，离开第一视频，赶赴下一场活动现场。

当90后“小鲜肉” 遇见藏传佛教“大咖”（二）

——第一视频对谈

2016年11月9日

平台：第一视频

东西方弟子学佛有什么不同

主持人：堪布您好。去年您有一段时间一直在国外弘法演讲，到访了美国、英国、澳大利亚、日本等国家，甚至还去了非洲一些国家。此外，您在汉地也有很多弟子。我有两个问题想请问您。第一个问题是：中西方的弟子和信众在佛

法的闻思修方面有什么不同的表现？第二个问题：未来能够承载佛法并担负起弘扬与兴盛的使命，您觉得是在东方还是西方？



堪布：你提出的两个问题也是我很关心的。这几年我去过不少地方，尤其是西方，也去了非洲。从学佛的角度来说，东西方各有所长。

从闻思修方面看，东方的藏地一直都很不错；与以往相比，这几年汉地系统学习佛法的情况也很不错，越来越兴盛，尤其是年轻人对佛

法的真正教义，有提问，有思维，还更重于修行。我个人觉得，现在汉地和藏地闻思修行的气氛非常不错。

再说西方的情况，在欧美等国家，佛法真正的弘扬大概是从上世纪五六十年代开始的。虽然有一些修行，但在闻思方面，尤其是显宗的大经大论并不太多。当然很多仁波切和高僧大德都在西方设立道场，道场里也有佛学研究机构，同时还有很多佛教的禅修和修行基地。从这方面来看，西方也有自己的优势。

接着回答第二个问题。我也思考过在弘扬佛法方面东西方各自的优势。西方很多人都有信仰，尤其是年长者，比如很多人都信仰基督教；年轻人中有一些没有信仰，在有信仰的年轻人中间，现在信仰佛教的比较多一些。西方人的信仰比较理性，会去研究背后的原因和道

理；东方人则比较感性，听到佛号就热泪盈眶，或者看到某个上师就会生起信心。

佛教需要人们既有智慧又有信心，如果能将东方的感性和西方的理性结合起来会更好。西方人的信心产生得比较慢，比如他们不那么容易对佛像产生极大的信心，一定要通过自己的研究来明白其中的道理。

在某种意义上，对上师三宝有信心是很重要的。如果没有信心，就没办法真正地接受、转变和趋入正道。当然我们需要的是正信，如果只是迷信，只会盲目接受任何一个教派，恐怕也是不合理的。

主持人：是的，谢谢堪布。刚才堪布提及，东西方的学佛人士在刚接触佛教时，展现出各自不同的特点，这可能与他们所处的地域、生活习惯、

思考模式有关。如果能将东西方的感性和理性结合在一起，可能会使内心更快、更好地产生对上师三宝的正信。

堪布：对。

主持人：我再问一个问题：堪布您这段时间去了很多国家，有没有遇到非常有意思的事情？

堪布：有很多有意思的事情。比如我去非洲的一些国家，当地也有佛教徒。他们去非洲完全是一种自我牺牲，抛弃了享受和自己的生活，在那里帮助孤儿和建立道场。这对常人来说是难以想象的。要知道现在非洲的某些地方并不安全，生活等方面也有很多不确定的因素。看到这些佛教徒在难以想象的地方或者群体中弘扬佛法，我个人认为，他们这种精神非常可嘉。

主持人：我们应该这么想：现在我们所处的环境相当祥和，同时也很宽容，让我们能接触各种知识，包括佛法方面的，我们要好好珍惜这样的机会。

堪布：对。

“人间佛教”与“生活佛教”

主持人：今天我们非常荣幸能够请到堪布和广大的网友交谈，我觉得这是很好的缘起，也是一个很好的交流方式。还是那个问题，您去年一直在国外演讲，您当时与听众或者信众有没有互动？有没有哪些提问让您觉得很受触动？

堪布：现在有点想不起来。因为我去的地方比较多，被问的问题也特别多，可能有时很难被触动。

主持人：这也是堪布境界的一种体现。您所到之处，若有人与您结缘，都是非常有福报的，种下的善根种子也将慢慢成熟、开花结果。另外一个问题是，您在今年的多场开示中强调“生活佛教”这个理念，大家也都对此有所听闻。汉地有“人间佛教”的说法，不知道堪布您所提倡的“生活佛教”与“人间佛教”有何异同？

堪布：大家应该知道“人间佛教”，这个说法一直在社会上比较流行。“人间佛教”的前身实际上是太虚法师的“人生佛教”。当时是民国初期，佛教对普通人来说比较深奥。另外，当时的汉地还形成了一种特殊的佛教：人们信仰鬼神，并且只关心人死亡后佛教能够带来的帮助，而在日常生活中，人们并不觉得佛教能带来多少利益。基于此，太虚法师开始弘扬“人生”中的佛教，也就是说，佛教不仅适用于死

亡的时候，也适用于人活着的当下。

太虚法师的倡导在当时算是一种改革，因此汉地的很多高僧大德都对他攻击得很厉害，其中包括与他同门的一些法师，后来大家就此走上了不同的道路。

其实太虚法师的“人生佛教”里既有初级、中级的层次，也有终极的比较深奥的助人解脱的层次。

“人生佛教”的概念传播到台湾后，星云大师将其更换为类似的“人间佛教”。如今“人间佛教”在全世界都弘扬得很不错，因为它涉及了人们关心的方方面面，也包括日常生活。

我提倡“生活佛教”，是因为我们的生活与善法息息相关。比如我们所生活的环境与环境保护相关。生活中，我们会和动物产生交集，因

此动物保护，如放生和护生等也应该是我们生活的一部分。此外，“生活佛教”还应该要落实到日常生活的方方面面，比如幼儿教育、年轻人的闻思修行、对老年人的关怀、对病人的关爱，还有慈善事业，等等。

最终，我们希望“生活佛教”能趋入更深层次的道理，比如无常、空性、无我等。当然，这些道理对于普通人来说，很难在生活中运用。总之，我们不是仅仅宣传一些概念，而是希望人们在生活的各个方面都能真正用得上。

实际上，这些提法各有各的侧重点，并不会因为你弘扬了一种概念，其他宗派就不承认，不是这样的。“人生佛教”有它的理念和观点，“人间佛教”也有它的理念和观点，它们有各自适合的地方和人群，并体现出各自的价值和理念。

我们很希望通过“生活佛教”与信仰佛教的人结上缘。对于不信佛教的人，也希望他们由此了解佛教，也许能从中得到利益。不管是佛教徒、非佛教徒还是其他宗教徒，在生活中会遇到、会关注的各种问题，都可以在这个平台上互相交流、互相学习。这也是我们的一个目标。

主持人：是的，很多时候，面对自己不熟悉、不了解的领域，人们都会比较片面，用简单的二元对立的方式去表达自己的观点。这是不客观的。

堪布刚才提到，生活佛教涵盖了生活的方方面面。经常有人会问，如何平衡自己的修行与生活。我想这个问题堪布应该听过很多次了，您可以再给广大网友提供一些建议吗？

堪布：人生存在这个世界上，尤其是在家人，是离不

开生活的。大家一定要关注生活，对自己的衣食住行，还有对自己的学习、工作、家庭、兴趣爱好等都要予以关注。不能因为修行就全部放下或舍弃，我一直都不赞同这种做法。

除非你真的到了一定境界，有能力看淡一切世间法，但要达到这样的境界，出家人都有一定的困难，更何况是在家人。

因此，我的建议是在生活中修行，将修行融入自己的行住坐卧和生活的方方面面。这一点，藏地和其他地方相比，做得比较好。一般来说，藏族人不管在工作还是生活中，随时都会拿着念珠念咒语或者在心里观想，做到随时随地修行。这是因为他们从小就养成了把生活和佛教连在一起的习惯。他们不会认为修行的时候不能生活，生活的时候不能修行。

如果你的修行比较好，你在任何时候都可以修

行；如果你修行不好，即使舍弃了生活，什么也不干，可能修得更不好。有很多这样的情况，有些人不管工作也不管家庭，甚至穿得也特别邋遢，什么打扮都不做，但修行境界也没有提升。所以我们很有必要把修行和生活结合起来，对世间修行人来说，这是非常重要的。

主持人：是的。

我观察过身边一些闻思比较好的人，他们口头上说得头头是道，但落实到生活中的细节，似乎并不是那么一回事。我一直想问这个问题：有些修行人特别会说，谈论的道理似乎也很深奥，但是在待人接物上会让人感到很大的压迫感和紧张感。堪布您怎么看待这样的修行人？

堪布：有些修行不好的人给自己和他人带来了很多痛苦。说实话，一些修行多年的人在进入社会

和人打交道的时候，境界可能还不如从来没有修行过的人——他们懂得为人处世的道理，和他人相处也有一定包容度。相比之下，有些修行人很糟糕。虽然修行多年，但是嫉妒心特别强，自己的心没有丝毫的改变，也不上进。他们可能口头上很会说，他学了多多少少年，他有什么什么样的上师，等等。我认为这样的修行人并不是很好。

一般来说，真正的修行是要减轻自己的烦恼，在任何情况下都有容人之心。修行越好的人越自在随意，越不会有烦恼；修行不好的话，不管你追随的是哪位上师，你自己是什么样的人，实际上都会越来越糟糕，其他人只要和你稍微接触一下就会发现问题。

所谓修行，光是口头上说是不行的，一定要在实修上下功夫。如果下了功夫，而且功夫到

位的话，短短的时间中，自己的性格会发生很大的变化。

主持人：对。作为普通人，我们没有办法看到他人内心的境界。正如堪布刚才所说的，作为一个已经步入修行门槛或修行多年的人，境界如何，不仅要看自己心的状态，还有一个标准是要看自己的烦恼有没有减少。

堪布：对。

主持人：此外，还要看自己在生活中是不是真的很随和，让人觉得很舒服，而不是标榜自己以及一些形式上的东西。

非常感谢堪布的开示。

媒体应该多多扬善抑恶

主持人：还有一个问题，是您刚才说到“生活佛教”的理念时我想到的。现在是互联网时代，您会不会经常上网浏览信息？有没有发现很多负面新闻或者错误的舆论导向传播得特别快，就像洪水一样扑面而来？对于网友来说，如果个人没有很坚定的正确知见，非常容易受到影响，在念头、语言和行为上产生不好的变化。

请教堪布，作为第一视频这样的媒体，在您倡导的“生活佛教”之下，应该怎么做，才能更好地服务和帮助广大网友呢？

堪布：当下这个时代，一方面来说，是一个非常好的时代，全球范围内人与人之间沟通、传递信息非常方便，而且每个人都有很多沟通工具，这种便利可以说胜过以往任何一个时代。另一

方面来说，这也是一个特别不好的时代，充满不安定因素，所有人的内心都缺乏安全感。实际上，大多数人得到的信息很多都不是真的，假、恶、丑的信息特别多。

此外，我也看到很多媒体不得不去传播一些不良信息。因为现在的时代特征是，弘扬真善美的报道无人关注，反而那些不好的消息和事件，特别吸引人们的眼球，点击量也特别大。可见，各个媒介、媒体等传播平台，对信息的取舍和筛选往往都有着自己的目的和利益考量。

因此，我很希望，作为公共传播平台的媒体，能用智慧进行观察和抉择。尽管有时候我们对一些事情难以分辨真假，但大多数时候应该有这个专业能力。比如你发现一条新闻线索，至少应该进行多方的调研和了解，确认其真实性

后，再分析和加工，最终进行传播。现在社会上充斥着很多假信息，尤其是很多对他人进行人身攻击的视频、音频，其实背后有很多操纵者，媒体很容易上当受骗。

作为真正传播正能量的平台，首先媒体要有自己的定位，这很重要；此外，观众也有必要去提醒、监督平台。对于现在很多信息，尤其是负面信息，我个人是不太相信的，其中有很多复杂的因素。现代社会，人们的嫉妒心旺盛，一看到别人成功或者境遇不错，就通过各种方式攻击、打压、摧毁对方，希望他们彻底消失于自己的视野。因此，自赞毁他的信息特别多。同时媒体有时会把这些信息放大到特别可怕的程度。我看到这些负面信息时会观清净心，不太会相信。

将来，面对网络上的海量信息，一方面可以去

了解，另一方面也要有自己的主见和智慧进行取舍，这样就不太会导致不良后果。否则，为了吸引眼球和点击率，去大力传播这些恶臭的信息，这种行为并不是很好。

第一视频之前发布的很多信息，得到了很多不错的评价，在此也特别感谢你们为社会带来了正能量。现在世间很多正面积极的新闻没人传播和宣传，负面新闻却被极力扩散，整个社会的新闻舆论导向陷入恶性循环，这也是全社会和世界的灾难。

主持人：堪布您用不用朋友圈？会不会经常浏览朋友圈？我看到一个现象：学佛的人特别喜欢大量转发比如某某上师的开示、相关的照片以及传法、灌顶等信息，而且看的人特别多，传播得也特别快。您能否针对这个现象谈谈您的看法？

堪布：现在很多佛教徒会通过朋友圈转发上师的信息和自己的修行方法，应该是当下一种热门现象了。但它可能只会持续一段时间吧，毕竟现在的社交工具也在不断地变化。这几年是这种，再过几年可能又换一种了，更新得太快了。可能现在很多公司正在研发新的社交工具和传播方法。

不管怎么样，我倒不建议大家非要执著于宣传自己的上师，有时候甚至在转发上师信息方面，弟子之间进行攀比，这些都不太好。如果我们在信仰方面不偏袒，那么世界上无论哪一位上师、哪一个佛教宗派、哪一种真实的佛教教理都可以进行传播。对自己有恩德、有法利的上师的信息，偶尔转发也是可以的。一般来讲，没有必要把某个上师当作自己的私有财产那样拼命宣传。当然如果自己认为是很殊胜的教言，对众生有利，分享一下，也没有什么不

合理的。

主持人：明白了，非常感谢堪布的慈悲开示。我想大家应该也从中得到了自己想了解的答案。最后，能否请堪布对第一视频的广大网友说一段寄语？

堪布：第一视频的网友們，我們其實應該認識很長時間了，特別感謝你們經常到這個平台來，大家一起修行、一起學習。今天在此，我也利用這個機會，希望大家不斷學習——學習就是我們的人生。同時自己所學習的知識，應該不斷地利益眾生——利益眾生就是我們的責任。

主持人：好，感謝堪布。

90 后“小鲜肉”对话藏传佛教“大咖”

主持人：非常感谢索达吉堪布接受我们的专访，相信堪布智慧的话语一定会为大家带来很多收获和启发。最重要的是，给寻找答案的广大网友们一个正确的思考方向。

下面的环节我觉得是相当精彩且具有挑战性的。当得知堪布要来第一视频时，我们做了很多准备工作，比如收集部分网友的意见和呼声。在这个过程中，我们意外地发现，非常多的 90 后网友也曾拜读过堪布所著的很多畅销书，对堪布有一定的了解，内心也抱持尊敬、崇拜或好奇之心。同时，他们也有属于他们这代人亟需解答的问题。

今天是一个千载难逢的机会，非常稀有，我们也将几位 90 后网友请到节目现场，请他们与堪

布进行面对面的交流。我个人对此非常兴奋和期待。话不多说，首先有请几位 90 后的小鲜肉们，欢迎。

当然，也特别感恩堪布来到我们的演播厅接受专访，感恩您的慈悲包容，欣然答应我们做一期与众不同的与 90 后的对话节目。我们希望通过这场真实轻松的对话，让 90 后对堪布产生进一步的了解，也希望堪布对他们有一个更深刻、更多面的了解。

我还不知道这些小朋友准备了什么问题，可能是纠结很久、困扰很久的问题，也可能是现场迸发的灵感。希望他们无论在生活上还是佛法上都能得到启发，也相信收看这个节目的广大网友同样能从中受益。

之前 80 后曾是大家关注的焦点，现在 90 后的你们才是受关注和被讨论的一代。接下来先逐

个做自我介绍，好吗？

高语浓：大家好，我叫高语浓，是来自英国萨塞克斯大学管理与金融专业的在读硕士。很荣幸有机会与大师面对面地交流我们 90 后人生的疑问，也非常期待我以及和我有相同问题的朋友们能从中获得不一样的感悟和收获。

柯韶：尊敬的堪布，您好！亲爱的网友们，大家好！我叫柯韶，是一位在读生物学博士。我本身对哲学、心理学以及宗教都有比较浓厚的兴趣，也读过一些佛教书籍，认为其中一些观念与现代社会的理念有点格格不入。今天非常荣幸能与堪布面对面交流，也希望探讨一些相关问题，谢谢堪布。

年景阳：大家好。尊敬的堪布，我叫年景阳，今年 26 岁，在北京一家城市规划导向设计公司做推广

和文案工作。我的家乡在遥远的青海，那里有辽阔的草原、湛蓝的天空，还有圣洁的雪山。那里还流传着这样一句话：比大海更辽阔的是天空，比天空更辽阔的是我们青海男儿的胸怀。

当我们处在一个物质发展如此迅速的世界，90后面临的压力既来自社会也来自生活，更来自我们的家庭。我希望通过这次节目，通过与堪布的交流，用古老的佛教智慧，解决我们现实生活中的问题。

主持人：之前在生活中有人说我像90后，我相信了。

然而今天在现场，看到90后们朝气蓬勃的面容，不一样的微笑，我又不相信了。接下来，时间就交给你们和堪布，有什么问题，请放开，大胆地请教堪布，好吗？

前生后世·禅修·为什么学佛· 孝养父母·贫富差距·放下与坚持

高语浓：堪布您好，我的问题是关于国外的一种说法，也就是“UOLO”——“you only live once”，中文是“你只活这一次”。这句话强调的是个人意志，就是让大家怎么舒服就怎么活。我想请教堪布，佛教智慧会怎么分析这个说法呢？

堪布：今天很开心，在场的有80后、90后，我是60后的，年纪大好多，可能没法跟上，但我还是很乐意学习。

我在英国也听过“UOLO”这种说法，就是人只活一次，应该开开心心的，该玩就玩、该吃就吃。但是，这只是个别人的一种说法而已。实际上，无论是佛教还是其他宗教，都认为人并

不是只有这一世，还有前世和后世。就像我们不仅有今天，还有昨天和明天。

如果人真实地存在前世和后世，那么只管今天、不管明天的做法是非常不合理的。反过来说，如果我们能非常确定，人只有今世，那么即生当中，你怎么玩都可以，都无所谓。

就我个人而言，我从小受藏地习俗影响，认为前后世是存在的，但长大后，在一些其他的思想影响下，也觉得人的前后世可能不存在。出家以后继续对此研究，我才完全明白，人确实是有前世和后世的，因为我找到了大量的理论依据，也进行了科学论证。目前来说，我找不到任何证据能证明前世后世不存在。当然，这不是我们今天讨论的话题。

总之，如果我们没有真正的证据否定前后世的存在，恐怕最好不要只关心今世，而要针对来

世，针对我们长远的存在而多做善事——不多做善事恐怕也不行。

从佛教角度来看，有些年轻人可能想得比较简单，听到的一些声音也未必正确。当你到了四五十岁，才会知道我们年轻时听到的消息不一定是正确的，那时也许你会在这方面有新的理解和收获。



主持人：你对堪布的回答满意吗？

高语浓：我很满意。堪布是在告诉我们，要为我们的

未来和下一世负责任。

堪布：对的。

柯酩：我提一个自己感受到的问题。我认为有些朋友的学佛动机是出于内心比较空虚、焦虑，但现代科学的发展已经能够从生理和心理两个层面，比较好地解决这个问题。那么在这种情况下，人们还有没有必要去学佛？

堪布：你的问题也是很多年轻人的问题。其实我也非常关心现代科学的发展，尤其是心灵科学和生命科学。

迄今为止，心灵科学诞生不到七十年，其中发展较早的是荣格的心理学，在此之前，这方面基本是一片空白。生命科学也即生物学，目前对生命稍有研究，但这两门科学并没有找到

生命的真相。也就是说，到目前为止，科学对生命的探索还没有结果——这一点不是我们佛教徒说的，是很多科学家在研究之后承认的。

如果科学能解决这个问题，我们当然不一定非要学习佛学，但是如果无法解决，而佛教刚好在心理层面有很好的干预方法，那么学佛恐怕是很有必要的。

我也建议你去看一下朱清时教授谈他为什么学佛的言论。我当初对他的说法很感兴趣，就是因为佛教徒这样说是常见的，但科学工作者为什么会这么说呢？毕竟他当过这么多年科技大学的校长。后来我也当面向他提出了一些问题。

现代科学从物质层面来说是很先进的，但在心理层面还没有什么建树。因此，很多科学家到最后依然很困惑，他们还是没有办法面对生老

病死。

我认为，如果科学能解决人们的心理问题当然很好。但如果不能解决，大家还是要考虑用更好的办法——比如学佛来解决问题。

柯酩：谢谢堪布。

主持人：我得问你，听到堪布的回答后，对于该怎么做你有方向了吗？

柯酩：我之前遇到过一些困惑，通过阅读心理学方面的书籍，解决了不少问题，但感觉还是会有心理波动。我也曾尝试查阅佛学书籍，有一些作用，但没有更深入的了解。听了堪布的回答，我可以尝试去更多地了解佛学，尝试之后应该会有自己的答案吧。

堪布：对。

主持人：对，方向和实践很重要。

年景阳：据我观察，我周围有很多人对佛教特别感兴趣，但是因为工作太忙，所以没有太多时间去寺庙禅修。

我想请教堪布，有没有一种特别方便或者特别容易操作的禅修方式适合我们这些在城市工作的人？

堪布：禅修有多种。一种是在寺院或者寂静处打坐，完全不受一切干扰地修行。另一种禅修，就是行住坐卧时随时可以觉知自己的念头。还有一种最简单的禅修方式，比如我们平时随时都可以念“嗡玛呢巴美吽”，有念珠也可以，没念珠也可以。念咒对调整自己的心很有帮助。我们不能认为只有静坐才是禅修，其实任何时候都可以禅修。

禅修是一种对心的保护和观察，我们可以随时处于这种观察状态中。最广阔的是大地，比大地更广阔的是我们的心，心无所不遍。在任何时候，我们在这种广阔的心中参禅、念咒，都是很好的。

年景阳：好，我明白了。

主持人：虽然你明白了，我再复述一下。刚才堪布讲到了生活中可能的禅修方式。比如我们要经常去觉知自己的心、自己的念头；另外还可以通过念诵咒语的方式，保护自己的心。

堪布：念咒语是最好的一种禅修方式。在任何情况下，念咒语的时候都不容易发脾气——一边念咒语边发脾气是不可能的。所以它是一种很好的随时保护自己的手段和行为。

年景阳：我还准备了一个问题。

主持人：好的，你最积极了。

年景阳：这个问题与我本身相关。当年父母送我来北京上学，希望我在大城市有所发展，现在快十年过去了，我也算学有所成。此时，父母也从壮年步入老年，得知这个状况后，我就在考虑，到底是应该继续在城市里谋求发展，还是回去陪他们？我不知道佛教里有没有什么好方法，帮助我做一下取舍？

堪布：这个问题，佛经里没有明确的授记或者预言。

（众笑）

我对你的工作性质不是很了解。我是这样想的，在北京能找到这样的工作，你应该是很成功的，要结合你自己的工作情况和父母的情况，综合来做考虑。

总的来讲，父母把你养大、培养你成材，现在应该要关心他们，这是必不可少的。但关心的方式有很多种，现在的交通也很方便，不一定非要在父母身边待着。如果你在北京的工作很好，可以平时在北京，节假日经常回去看望父母。或者有条件的时候，把父母接过来一起住。

其实每个人遇到的状况都是不相同的，需要通过自己的智慧来观察。一方面，你在工作中要不断进步，这一点很重要；另一方面，对父母的关心也很重要。最近有一个新闻，一个单身母亲将女儿和外孙女抚养成人，之后都去了美国留学、工作，结果女儿再婚后不管母亲了，外孙女也不想和她住，已经 80 岁的老人决定回国，外孙女提前三天就把她送去了机场等待……

现在大多数的情况是父母对子女特别好，但当父母步入老年，子女就不管了。想想令人感到非常悲哀。

其实我非常担心90后这些年轻人，担心他们受到西方个人主义思想的影响，对自己的父母不管不顾。子女一定要照顾、关爱父母，直到他们安详地离开世间，这是每个人都应有的不可推卸的责任。

你能有这样的考虑是非常好的。

主持人：对，像我脾气不太好，和父母长期共同生活，就会有摩擦。

堪布：这种情况在藏地基本不会发生。藏族人会把家里的老人当作一种财富。假如一家有几个孩子，那么所有孩子都会争着抢着赡养父母、照顾父母。有些父母实在没办法，只能在这个孩

子家里待一段时间，再到另一个孩子家里待一段时间，又到其他孩子家里待一段时间，不然孩子们就会不高兴。在这方面，藏族人跟西方人有很大的区别。

高语浓：我是从事金融和管理行业的，这是一个跟金钱打交道的职业，会追求利益最大化和生产力的利用等。那么，是不是如果我不换掉这份职业的话，永远都没有办法得到佛教所说的那种心灵的平静呢？

堪布：并不是这样的。你看乔布斯，领导着全球性的大企业，他也会寻求利益最大化，同时他每天都会禅修，每天都处于正念当中。日本的很多成功企业家也是这样做的。

在生产力的发展过程中，年轻人有必要发挥自己的优势、智慧。同时最关键的是，自己有没有

正知和正念。如果以你所说的这个理由就抛弃佛教的话，是说不过去的。

作为修行人，如果心里没有佛教的观念，那么虽然穿着出家人的衣服，实际上也没有任何用处。如果你是一个虔诚的佛教徒，即便白天要忙于工作，晚上也可以用来禅修，或者白天稍微有点时间，也可以念咒、看看佛书，做一些日常的修行等等。

在很多人的思想观念里，佛教徒或者是非常贫穷，或者是一定得到深山老林去，或者是一个很不成功的人走投无路时才会选择的路。其实这只是某些人的偏见罢了。

西方也好，东方也好，很多成功人士的修行都很好。关键在于自己的见解。如果对这方面有兴趣，那么不管工作多忙，都可以抽出时间修行；如果没有兴趣，那么即使再贫穷、再有时

间也不一定会去修。

主持人：怎么样？

高语浓：明白了，我多问一句，您刚才提到的禅修，是不是就像乔布斯他们做的那种？如果他们都会禅修，是不是说明禅修跟商业还是有一定关系的？

堪布：对，其实禅修跟现代企业管理关系很紧密——最高级的管理就是对心的管理。我们可以学习这些西方企业的员工，在上班之前禅修一下，就像洗脸刷牙那样把心灵清洗一下，之后的工作效率会非常高。

当然在佛教中，禅修按不同境界有不同分类，这个我们暂且不谈。至少可以先去了解和行持一些调整心态的简单禅修，这是很重要的。



高语浓：我觉得帮助特别大。

主持人：是的，当我们对一件事情的想法特别多、思

路特别混乱时，让自己的心静下来，让想法或思路变清晰。我觉得这也是一种禅修吧。

堪布：是的。

柯酩：我也问一个关于金钱的问题。网上有句话叫作“没有对比就没有伤害”，而现在的社会问题之一就是贫富差距特别严重。堪布您是怎么看待这个问题的？

堪布：对比在某种层面上是有必要的，但最有必要的是在学习、获取知识等方面的“攀比”。如果人们总是处于一种对比的状态中，很多苦恼也会由此而来。别人买了房子我没有，别人买了车我没有，别人找到朋友我没有……在对比的过程中发现自己的匮乏，能力不够、智慧不够或者福报不够，等等，然后把自己框在一个圈子里，自己打击自己，这种现象是比较普

遍的。

在我看来，所谓的贫富差距的确跟个人的福报有关。同样做一件事，每个人的情况都会不一样。有些人非常努力，但是所有努力到最后都变成了泡影，什么也没有得到；有些人虽然努力的程度不够，但会获得很多机会。这跟佛学讲的命运、福报有直接的关系。当然，勤奋也很重要，这也占了很大比例。从这个角度来说，对比有时候也是需要的。

主持人：我要赶紧积累福报，同时又要努力，感觉就像心里装了三千个问题。

柯酩：对，不止三千个。

主持人：那你继续来。

柯酩：堪布您对同性恋是怎么看的？

堪布：（笑）

柯韶：您别笑啊。

堪布：同性恋的问题，我之前被问过很多次。不管怎么样，我认为同性恋就是一种爱情。

柯韶：既然是爱情，我们就应该去尊重和包容它，我这样理解对不对？

堪布：关于同性恋，每个国家、地区、民族都有不同的传统和规矩，应该根据当时所处的具体环境来衡量。

年景阳：我想问一下执著和坚持方面的问题。佛教里有一个观点特别好，就是要我们放下执著，我觉得很有道理。但另一方面，现代社会有一个观点：要成功就要对目标坚持不懈。那么我们

在遇到问题时应该如何抉择呢？是放下执著，还是坚持目标，究竟该如何取舍？

堪布：我问你一个问题。你过河的时候需要一只船，但到了河对岸后又会放弃它。这种行为属于放下还是坚持？过河的时候船是不可缺少的，到了目的地之后，一定要放下船。

年景阳：就是说，刚开始的阶段要坚持。

堪布：对。到了最高境界也就是已经圆满的时候一定要放下来。也就是说，到了对岸后你就不需要这只船了，但在你还没有到达对岸之前，需要努力地把船划过去。很多人都把最终极的放下与暂时的放下搞混了。刚开始就放下——放下的话你就过不了河；开到中间放下，则很危险。佛教里从来没有让你在任何阶段都要“放下”，只是说到最究竟的时候，当一切都不存

在的时候，要放下来，但那时前面所有的工作都已经完备了。

很多人认为，佛教不是要求全部放弃吗，你怎么不放弃？为什么还要修善？为什么还要执著？为什么还在拼命？还修什么呀，你们佛教徒不是要全部放下吗？我们佛教徒并没有说所有阶段都需要放下。修行的开始阶段要行善阻恶，包括佛陀在因地积累资粮这么长时间，都没有放下，但到了最后阶段，确实要放下。

主持人：感觉此刻你内心的疑问已经放下很多了，感觉很轻松是吗？

年景阳：对，而且我也能理解堪布之前的那个解释了，就是努力到最后，即便不能成功，也应该到了放下的时候。

堪布：对。

主持人：不要太执著。

年景阳：对，一定要去努力。

堪布：一定要去努力，没法努力的时候就放下，船开不动了，就把它留在那里。

主持人：换一只船嘛。

堪布：换一只船。（笑）

高语浓：我提一个关乎自身的问题。我回国以后，发现很多人都会给我贴上留学生的标签，认为留学生就应该比国内一些学生在某些事情上做得更好。如果做不好，他们就会有一些想法或者直接批评。说实话，这时我的心情就很烦躁。请教一下堪布，我应该用什么心态去面对这个问题呢？

堪布：其实不仅仅是你，我也要面对这样的情况。

因为我身穿出家僧服，所以不管说什么、做什么，都会有人说“啊，你出家人说这句话”“啊，你出家人吃这个”“啊，你出家人去这里”……当然，我不会去一些不如法的场所。但是不管什么时候，人们都会在我身上贴出家人的标签，这种情况跟你是一样的。

这种时候，我们应该冷静判断。比如你留学回国，在某些方面应该会超越国内的学生，当然不一定是所有方面。人们这样看待你，实际上是对你的一种期待，也是对你的一种监督，在某种意义上，可能会有助于提升自己。

以我个人来说，别人都认为我是出家人所以要怎么怎么样，那么我出门一定会把僧服穿好，不然别人就会说“啊，你出家人穿着怎么这么……”表面上看，好像是别人对我指指点

点，实际上也是我对自己的要求：我的身份的确是出家人，我更要注意自己的言行举止。

可能你很讨厌这种情况，觉得有点烦躁，但从某种意义上来讲，这体现了别人对你的更高要求。假设你是一位领导，如果别人对你提出要求，间接来讲，这也会让你进步。因为你对自己要求很高，别人对你的要求也很高，你就会获得更多的学习和提升的机会。但如果觉得别人对你提出要求，是在践踏你的尊严，你可能会受不了，更不可能有上进的机会了。你认为大家都看不惯你，但实际上并不是。

当你在经历上稍微有一点与众不同，别人对你提出更高要求，还是应该珍惜这种机缘，这对自己也是有帮助的。

主持人：对，自己的态度要调整。

堪布：对。

高语浓：从正面来看待，这反倒是一种鞭策。

堪布：对，从正面来看待。表面上是批评，其实是对你的一种很好的鞭策，也是另一种方式的称赞和认可。

高语浓：我也受益了。

主持人：谢谢三位同学，也感恩堪布。

堪布：谢谢你们。

大龄单身女青年·创业之难· 学习最重要·微整形

主持人：刚才我们感受了三位 90 后各自鲜明的、共

与不共的一些特点，让我有些感慨。就像堪布说的，好像考官在给我们出题一样，确实带来了挑战性和精彩度。接下来我们请到的这三位90后又是不一样的感觉。请大家先做下自我介绍。

耿笑：尊敬的堪布，亲爱的朋友，大家好。我叫耿笑，今年24岁，是一名白领。作为一名白领，每月的收入交了房租、水电费，买了油、米、泡面后，再一摸口袋，唉，苹果7系列双镜头手机又没啦（笑）。可以说骄傲的外表下是一颗破碎的玻璃心。

当大家告诉我有一个机会，可以跟一位知识渊博的老师、教授面对面交流的时候，我和朋友都特别激动，我们都觉得终于有了一个可以倾诉的地方，可以解决我们的烦恼了。因为我们的压力实在太大了，我的小宇宙都要爆发了，

我已经迫不及待地要发射烦恼的小火箭了。

主持人：爆发的时候，我们要做什么准备措施吗？

（众笑）

王科：尊敬的堪布，您好，亲爱的网友们，下午好。

我叫王科，来自云南西南林业大学，是一名即将毕业的大学生。我在大二时创建了一个环保型协会——控烟协会。在我担任协会会长的一年中，开展了很多控烟方面的活动，收获很多，但也积累了一些烦恼。今天有幸在这里向堪布您请教，希望您能为我解疑，非常感谢！

主持人：紧张得特别到位。（堪布笑）

崔明湫：堪布好，大家好。我叫崔明湫，现在在高中读书，我其实算是提问者里最年轻的。我平常比较特立独行，不愿意按父母规定的套路走。以前也跟着父母听过一些佛经的课程，但一

直也不太明白它讲的到底是什么，听得一头雾水。希望能通过这次和堪布的交流让我有所领悟。

主持人：我知道各位都有所准备，而且内心有很多能量准备在今天爆发。但我心里有些许的不平衡，因为大家一直在问堪布。我也应该有问题问你们：我在网上看到一些定义90后的关键词，我大概给你们读一下，看看你们是不是赞同。

比如有人说“你们是互联网的一代”，也有人说你们是“自私、自我的一代”，还有人说“你们是没有理想与精神信仰的一代”——不是我说的啊！你们怎么看？

耿笑：我先说，我们是这个时代的产物。因为我们特立独行，与80后、70后格格不入，我们实在

适应不了他们，只有选择创业，自己干、自己挣钱。

王科：上个时代，大家也在说80后怎么怎么样。我相信到了90后该承担责任的时候，我们也一定可以肩负起肩膀上的重任。

崔明溟：在我身边，每个同学都有自己的理想，也都在为自己的理想付出努力。所以我认为90后也依然是有理想的一代！

主持人：掌声鼓励！

我觉得这是需要时间去证明的。同时，最重要的是，我们有一些机缘，得到一些能够在某个时刻、在当下能够改变我们人生的话语。接下来，请把你们的问题发出来。

耿笑：堪布您好。我的第一个问题是，我身边有好多

大龄女性朋友，其实也不算大，二十六七岁，她们总是被家里逼婚。我想问一下：适龄女性是应该抓紧时间相亲、结婚呢，还是继续等待所谓的缘分呢？

堪布：嗯，这个怎么回答呢（众笑）？我觉得你们90后的孩子很多都非常有理想、有目标，这一点的确很好。



昨天我看到一个十二岁的孩子，特别关心美国总统大选，一直在讲里面的一些逻辑。似乎我们都不太关心的事情，他也在关心：全人类、全社会，国家和民族的未来，自己将来怎么创

业，如何孝顺父母，等等。这么小的孩子会这样思考，确实是我们以前根本想象不到的。

我经常这样想，我们这一代可能很快要离开世间了。现在站上人生顶峰的是80后、70后了。再过十年，他们可能也会走到我们现在的位置，轮到新一代的年轻人去实现他们的理想。

人生都是这样的，是一种非常明显、快速、无常的延续和更替。不管怎么样，在座的各位都是有希望的。

刚才你提到的很多女性朋友遇到的情况，其实在很多城市里都有。我也经常看到一些佛教徒有类似的困扰——被家里人逼着成家。有一些人是自己不愿意走入家庭；还有一些人是忙于事业，忽略了家庭，一转头已经三十多岁了。还有一些其他的情况。我听到过很多不同的声音。

不管怎么样，我想人与人之间，确实有所谓的因缘存在。如果不考虑这一点，只因为父母要求或其他因素，被动地去完成一些世俗形式的话，人生不一定快乐，婚姻也不一定长久。

无论东方还是西方，与传统社会相比，现代人的生活模式发生了很大的变化。尽管有人不相信佛教的因缘理论，但缘分没到的时候，很多事情是无法推进和成办的。一方面，我们要随缘；另一方面，也要根据自己的情况作出调整，同时还要有一颗坚定的心。很多人生的抉择和改变对个人来说，要很慎重，还是要选择比较稳定的方向。这也是有智慧的人会做的事情。

耿笑：明白了。谢谢堪布。

主持人：王科你一直保持微笑。你是一紧张就会笑

呢，还是一个特别爱笑的人？

王科：开心的时候会笑。

主持人：明白了。

王科：最开始创建协会的时候，周围的朋友和同学们都不支持我，也很不理解我为什么要这样做。那一年，我做下来感觉很累，很孤单。

我想请教堪布：以后我们从事一项工作或者做一件事情的时候，虽然自己认为比较有意义，但周围的人都投来异样眼光的话，我应该怎样去平复这种心理落差和烦恼，怎样继续勇敢地往前走呢？

堪布：可能很多年轻人做的事还不够多，在这方面不一定有经验。人生经验是很重要的，经验的累积和沉淀对生活、工作等方方面面都会有非常大的帮助。

不管做任何一件事情，都不可能顺顺利利的，中间都会有很多曲折、障碍。所以，在一开始，你应该要思考清楚，到底要不要做这件事。如果确定要做，就要勇往直前，要有毅力。在做的过程中，实在行不通了再返回，但最好不要半途而废。

我的做事原则就是这样的。不管做什么事，世间事也好，修行也好，中间肯定会遇到挫折或者违缘，如果不坚强，一定进行不下去。

现在创业的年轻人比较多，但是能坚持到最后的不多。世间有一种说法叫作“成功的路上并不拥挤”，就是因为很多人走着走着就停下来了。很多年轻人以前没有相关的经验，做事遇到问题的时候，不相信自己，选择了放弃。在开始的阶段，年轻人很多，但善始善终的很少。

你刚才说的控烟协会是很好的，能做多少就做多少，就这样慢慢地做下去。

王科：我再请教一下，做这种活动或者工作时，是不是身边有同行者或者合伙人会更好？

堪布：如果你们在观念和价值观等方面都一致，那当然很好。很多人刚开始是同行者，最后就分道扬镳了，这种情况也很多。可能要先跟他签个协议。

在做事情的过程中，经常会发现同伴和你观点不同，不像刚开始想象的那样。我的原则是：如果要和谁合作，以三年五年为限，先合作一段时间看看，这样磨合一下比较好。在一起做事，人和人之间多多少少都会有观点的差异。

主持人：也祝福你的路越走越宽，不会堵车。

王科：谢谢。

崔明溟：我特别想问一个一直不太明白的问题：曾经在本书里看到过一句话，类似于“布施三千大千世界，不如读四句佛经”。在我看来，布施三千大千世界应该比比尔·盖茨还要富有了，如果那么富有了，为什么还要去读四句佛经呢？

堪布：这里所说的读四句佛经的意义在于教育。从价值观的角度来说，与金钱相比，教育和智慧的价值更高。假如我们没有任何智慧，那么即使有再多的钱财也不一定能获得利益；但假如读了四句偈颂，真正获得了其中的智慧，那么即使没有钱财，在世间也会是很有能力的人。

因此，从财富的价值观上来讲，外在物质财富的价值不如内心精神财富的价值。这里主要宣讲、强调的是精神价值。佛经里面的教言有时

需要用另一种方式来理解。

主持人：我有一个请求。您刚才不是说四句偈颂的功德吗，堪布能否在此为我们说四句偈颂，让我们积累一下福报，可以吗？

堪布：比如“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”，这就叫“偈颂”。就此偈颂而言，它实际上包含了佛陀八万四千法门的意义。

如果一个人能做到不做坏事、多做善事，自己的心也调整得很好，那么即使一分钱都没有，他的人生也是最快乐的。而如果一个人有比尔·盖茨的财富，但是心不快乐，而且总作恶法、不行善法，那么人生也不一定有意义的。

我看到过一些富贵的人，他们的心态很糟糕，特别特别痛苦。虽然他们有着子孙后代都用不完财富，但是一点都不快乐。所以心态的调

整是很重要的。

崔明溟：我再问一个问题。我身边很多朋友都在打游戏，他们认为在打游戏的过程中可以得到自己想要的乐趣。但他们对于身边发生的事情或者遭遇的不公，抱持悲观的态度。您觉得他们应该怎样去调整这种心态呢？

堪布：其实这种情况是很悲哀的。作为学生，父母花钱把你送到学校，按理说应该好好学习知识。但是，很多学生不好好利用时间，反而用父母的钱去网吧打游戏或者去茶楼、酒楼玩乐等，每天都过得浑浑噩噩的。最终自己没有学到知识，也考不上学校。我特别希望，学生们一定要认认真真地学习。

以前，很多学生都在大学期间读了很多书。藏传佛教的大德，有人一辈子读了三千本书。

而现在很多大学生都不爱读书，只看看学校规定的课本，最后就怨天尤人，认为社会不公等等。其实没必要抱怨。在大学期间，应该放弃不必要的游戏、娱乐活动，一心一意地投入学习，这才叫学生。但是很多人把“学生”这个概念搞丢了，我觉得特别可惜。



我去过很多学校，看到很多学生都不爱学习。像英国和美国的有些学校特别严格，如果学生没有好好学习，最后分数不够，就拿不到毕业

证。所以他们的学生整天都在学习，连晚上睡觉的时间都很少。可是我们这里的有些学生天天在学校里玩，特别可悲。我特别希望 90 后的学生们好好学习。

有些人虽然已经毕业了，但是也不能放弃学习。人生离不开学习，一旦停止学习，我们的大脑和生活的方方面面都会受到影响。所以，学习佛法也好，学习世间法也好，无论学习什么知识，大家一定要有热情。

我特别特别赞叹爱学习的人。不管学什么都精进努力的话，这个人一定非常好。如果不爱学习的话，即使是佛教徒或者有其他什么身份，哪怕你是高僧大德，都是很可惜的。应该努力去学习，我是这样想的。

主持人：怎么样？

崔明溟：很满意。

我前段时间听过一个理论。比如这次谈话，我通过这一两个小时能解决一些短期问题，而学习是一个长期过程，是一个需要一年、几年甚至一辈子来实践的过程。在您看来，把这一两个小时也投入到学习的过程中是否值得？

堪布：如果能学到一些经典的格言、名言，又或者在一本书里读到了最重要的一句话，哪怕只花了一两个小时或者几分钟，也可以让你终身受用。

学习的关键在于能不能学得深入、能不能付诸实践。如果能在实践中用上之前短短的时间里学到的知识，或者在一个老师面前听了一堂感染力极强的课，那么你从中得到的收获和受到的影响也许是终生都不会忘记的。

有很多高僧大德，之前可能只在一个善知识面前听受过一两堂课，终其一生都将这些教言当作人生的镜子来观照自己，最终在修行道路上获得成功。所以学习主要看态度。如果一个人有很好的因缘的话，那么他通过一本书、一堂课或者一个理论都能受益匪浅。

我曾在美国遇到一个学生，他说自己因为听了一位教授的一堂课，从此以后人生就彻底改变了。他本来有点心术不正，通过那堂课获益很大，之后完全变成了另一种人。所以说，因缘有时是很巧妙的。

耿笑：我有一个疑问：不是说读万卷书不如行万里路吗，是不是我多出去经历的话，对我的影响更刻骨铭心、更深刻呢？

堪布：这要看你去的地方。读万卷书不如行万里路，

这是另一种说法，的确有些人是通过行路、实践来感受和了解世界的。但我认为不能不学习，因为一旦放弃学习，那么行万里路时就可能会走错，一旦走错了也很危险，这一万里路就离目标越来越远了。

就实践 and 知识两者而言，知识的前导性还是很重要的，当然实践也重要，它们属于不同层面。

主持人：今天是一个很好的学习机会。你们的同学、朋友在屏幕前看到时，不知道该有多么羡慕！希望刚才我们的交流，在多年以后回想起来，依然觉得非常受用，甚至可以说指导了我们这一辈子乃至生生世世。我希望大家都能有这样的美好结果。

耿笑：现在“微整形”比较泛滥，因为找工作要看颜

值，找对象更要看颜值。很多女性朋友出于不同目的，即使知道其中的痛苦和风险，还是要拼命地不断地去追求。甚至割了双眼皮发现还不够，还要再割一下。我想问，这算是一种执著吗？

堪布：肯定算是一种执著。所谓的整容或者微整形，可能在年轻时会去追求，但是从长远来看，对身体并不好，我们不是很赞叹这种行为。人体其实是人天合一的，如果在某些方面受到比较大的破坏，对未来身体的整体状况相当有害。

一般来说，女性朋友们注重穿着打扮、化妆，对自身没什么危害，还是值得的。我们平时对佛教徒的要求也同样是可以把自己打扮、化妆得漂漂亮亮，都是可以的。但如果是整容或者整形，就另当别论。听说很多明星经常做这些，还听说很多中国人在国外整容，这就有点

可怕了。即使做了整容手术，从长远来看，到底是变漂亮还是变丑了也不好说。在这方面，可能还是要慎重一点比较好。

人们内在的涵养和智慧，暂时从表面上看不出来，找工作也好，找对象也好，也许会有一点困难。但是你做了微整形也不一定就能解决这些问题，也许会带来更多的问题和麻烦。所以，我们要从正反两面去衡量。

我认为这种社会现象对大家来说都是一种挑战，值得好好观察一下。否则年轻人人云亦云，自己没有观察，也没有长远思维，一旦发生了某些后果，是很可怕的。现在这个社会，很多广告和宣传并不可靠。等过了一些年后，后果才会比较明显地呈现出来。

从很多方面来看，整容或微整形不一定很可靠，不建议。

主持人：我曾看到一些新闻，一些人组团去国外整形。

堪布：对，到韩国去。

主持人：回来的时候就遇到问题了：身份证上的这个人是你吗？

堪布：做完听说要隐居几个月。

主持人：软禁几个月。

堪布：借口在外面学习、培训之类的，过了半年后出现，长相就不同了。某种意义上来说，还是慎重一点好一些。当然，如果确定整形是完全安全、没有副作用的，那么身体是你自己的，你觉得可以就可以。我们也不是完全反对。因为有些人确实是出于职业需要，而且也能因此获

得很多快乐。

可能是我个人的主张比较保守，对任何事都抱持比较传统的观点。也不排除我对现在的各种科技手段不是很明白，也会有这样的情况。

主持人：正如堪布所说，我们应该多学习，为自己的内心做整形，那才会更美。

耿笑：对，升华心灵。

主持人：还有问题吗，两位？

王科：我再请教一个问题。当下这样一个发展特别快的时代，我们的内心都比较浮躁，从佛法角度来看，我们应该怎么做才比较好？

堪布：内心的浮躁可能是因为在互联网时代，我们得到的信息太多了。人人都在云里雾里，不知道自己应该接受什么样的知识，往往看过就

忘了。

实际上，每个凡夫都有浮躁的心。我们看几百年、几千年前古人的心态，会发现他们也在抱怨当时的时代，也认为自己不快乐，压力很大。很可能几十年、几百年以后，人们依然有种种分别念，有痛苦、烦恼等等。

如果能很精进地修行佛法，的确会对心灵产生净化的作用。但这需要苦行，否则光是看看佛书也不一定能解决这个问题。还是要进行一种调整心态的修行。

主持人：时间关系，我们再问最后一个问题，谁来？

崔明溟：我来。我听工作人员介绍您的时候说到，您像我这么大的时候，有过打架斗狠、争强好胜的经历，不知道是不是真的？我现在到了这个年龄……

堪布：你现在多少岁？

崔明溟：我十七岁。

堪布：正是我喜欢打架的年纪。

崔明溟：这个年纪会产生一种以前没有产生过的感觉，可能因为一点事就有动手的冲动。其实我本身不想动手，但是身边的人都这样，出于合理自卫我也不动手。我想请教您，这种校园暴力现象您怎么看呢？

堪布：我以前觉得动手是很快乐的事情，那时我一天最多打五六场架，很好战，很有这方面的意乐和兴趣。但现在看来，确实不管什么理由都不能打架。因为暴力和某些行为是由自己的嗔恨心导致的。在嗔恨心的驱使下，我们所做的任何事情，不管是说话还是动手，都不会有好的

后果。

一般同学之间，不会有什么深仇大恨，只是一些小摩擦，可能被身边人煽风点火，激化了矛盾。我认为还是应该以和平方式来解决，这样结果会很好。

暂时看来，以牙还牙好像是有意义的，但从长远来看，解决不了问题。比如你今天打了他，如果他输了，他会等着某一天再来打你；如果你输了，你心里不舒服，总想着再打他一次。就这样冤冤相报何时了。最好的方式还是我们去调整自己的心态，一直调心到所有的敌人都不存在了。

我现在看自己以前的做法是很不好的，很惭愧。可能你到了我现在的年龄时也会有这种感受：哦，最好不要打架了。到时你也会跟十几、二十岁的孩子说：“你们不要打架，我年

轻的时候也爱打架，但没有用！”

主持人：目前还有打架的想法吗？

崔明溥：现在少多了。

主持人：

在此非常感谢堪布的慈悲和包容，当然也非常感谢几位 90 后的率真可爱和直接。相信这场对话非常精彩，也具有很大的意义。我们也希望有更多机会，让堪布和更多网友一起分享生活、探讨疑问。我非常开心和感恩！

再次感谢大家的参与，也再次感谢堪布，我们期待下一次更美好的相聚。



与90后网友合影

我们的时代

——香港卫视东北亚总部专访

2016年11月13日

地点：哈尔滨

简介：

《对话东北亚》是香港卫视一档高端访谈栏目，堪布是第一期的嘉宾。在香港卫视首播后，堪布的访谈受到很高关注。

信仰会改变人对幸福的理解吗？

主持人：

非常欢迎您来到我们香港卫视东北亚的总部。这

也是我们第一次请到中华文化的大家，做这样一期中华文化海外传播的节目。



为了采访您，这段时间我做了很多准备，看了很多您的视频和著作，也听周围的朋友——和您直接接触过的朋友讲述和您接触的感受。在这个过程中，我最深的感觉是，您在不断地为大家讲解幸福密码。幸福是我们每个人都关注的话题，因为我们都在追求幸福。我对您所说的两句话印象深刻。一句是，藏族人的幸福来自信仰；另一句是，每个人对幸福的体验都

是不一样的，是各自内心的感受。

主持人：首先我想请教您的问题是：您觉得信仰会改变人对幸福的理解吗？

堪布：这是一个很大的话题，我们可以从简单的层面来了解。实际上，一个人的信仰的确会改变他的人生。包括佛教在内的各种宗教信仰，会完全改变一个人的生活质量和状态。

没有信仰的时候，一般人在社会中随波逐流，浑浑噩噩，有的时候甚至会失去生活的方向和目标，乃至人生的愿景。后来找到信仰的时候，才恍然大悟：人生短短几十年，所谓的幸福不仅仅是外在的物质财富和爱情等所带来的。对外在的追求确实能带给人们一定的幸福感，但是这种幸福往往都很短暂，而且这些外在的物质和情感时时都在变化中。

如果我们有了信仰，通过信仰获得一种内在的深层次的幸福，这种幸福不太容易改变，也能不断地提高生命的质量。无论身处什么样的境遇中，无论生活条件的好坏，内心满满的幸福感，永远不会褪色，不会减损。

这种感受，没有信仰的人很难体会到。有了信仰之后，转而向内寻求幸福，会发现，所谓的幸福，很大程度上借助人们相信的力量就可以创造出来。当然，这种幸福只是比较普通的层次。在我看来，最高级的顶峰的幸福是一种非常大的觉悟。这种觉悟所带来的幸福是通过任何的物质财富所带来的幸福无法相比和替代的。

应该说，通过内心的信仰所带来的幸福，也是当前的社会所需要的。就拿我们藏地来说，一直以来外部环境都不太好，氧气稀薄、气候

恶劣、物资匮乏，但藏地很多人都很健康，也很长寿。可见，人内心的状态非常重要。再比如，很多修行人终年都在山洞中、雪山上、森林里闭关，那样的环境里，一般人都承受不了，坚持不了。但修行人的内心有一种满足感，即使外面严寒冷冽，他们依然法喜充满，以一种欢喜的状态度过自己的一生。对比一下，就可以知道信仰的价值：为人们的内心带来真正的满足和喜悦。

苦尽必将甘来

主持人：谢谢！您的讲述非常有画面感，我前年到西藏去转山，也受到了类似的触动。您刚才讲到无论条件如何艰苦，内心的感受是幸福的。由此我想到，您也不断地在讲苦这个字，讲苦和

人生的关系。我想请您解读一下，苦和幸福究竟是什么样的关系？是需要战胜苦痛才能得到幸福，还是可以直接把苦痛转化为幸福？



堪布：佛教中有不同的方法来面对痛苦。其中一种方法是暂时压制苦。就像我们吃止痛药，没有处理病根，只是暂时压制住疼痛。还有别的方法如战胜苦、转换苦。最好的一种方法是认识苦的本体、本来面目，真正了解苦的真相和究竟意义，这也是最高的一种境界。

在《苦才是人生》中，我也讲到，人生中可能有很多幸福，但其实这种幸福要么正在创造未来的痛苦，要么正在变化中。经历过幸福之后，最后会发现，原来我们最幸福的时刻实际上正在创造痛苦，只不过当时我们没有发觉。

按照佛教的观点，这种苦也可以战胜。就像西方国家之前流行的《心灵鸡汤》丛书，刚开始心灵鸡汤是一个很正面的词，通过它可以战胜痛苦。我也很佩服这位美国作家，他写作的一系列心灵鸡汤图书让很多人都得到利益。后来因为跟风的人太多了，内容上也良莠不齐，渐渐的，心灵鸡汤变成了一个负面的词。其实并不是这样，鸡汤确实有一定营养。每一个励志的小故事，都对各个国家不同人群提供了很大的帮助。这也是一种战胜痛苦的方式。

佛教中有一些修行如念经等，可以转化痛苦。

比如认识到现在痛苦的因是前世的自己所造，在这个基础上，通过一些修行的方法去转化痛苦。藏传佛教中有一种修法，就是在痛苦的时候，去观察它的本体和来去。就像《金刚经》里所说的，“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”。正在痛苦的当下，这个所谓的痛苦究竟在哪里呢？但这种观察和修法，没有一定的基础不一定能听得懂，不一定能起作用。

总之，我们需要运用不同的方法去面对痛苦、获得幸福。

主持人：您讲得非常好。现代社会中，人们面临越来越多的考验和苦。因为整体节奏变快了，人际关系更复杂了，各种技术日新月异，难以追赶。现代人的苦与之前的人相比，是不是发生了一些新的变化？

堪布：对，现代人有现代人的苦。很多研究认为，如今出现越来越多的综合征，都与现在的生活环境相关。

表面上看，人际关系越来越共聚，人与人的联系越来越方便了，可以随意地使用各种通讯工具和社交平台，如智能手机、微信、微博等等。但实际上，人与人之间的关系并不像原来那样默契和甜蜜，反而变得冷淡和疏离。

还有，现在的生活节奏确实很快，随之带来的压力也比较大。现在人们普遍都晚睡，睡得也不好，健康也受到影响，陷入一种恶性循环。虽然科技越来越进步，但可能我们的心用不上，也一直跟不上。

在我看来，最根本的还是应该从心态上去调整，同时为自己的生活做减法。比如人际关系上，保持必要的联系和交往，减少那些不必

要、不重要的。在信息泛滥的时代，要学会进行信息的筛选和取舍。对自己的工作和生活有用的信息和知识，去了解和學習，其他的信息则尽量屏蔽——除非你的智慧很高，可以大量吸收各种包罗万象的知识。

对一般人来说，应该将精力集中在最重要的事情上，不过多地消耗自己。这样的话，有学习的时刻，有休息的时刻，也有工作的时刻和享受生活的时刻，对大家的身心比较好。否则的话，一直在各种各样的信息海洋中跟随别人的步伐，去寻觅和追求，最后可能忘记了自己的本心，也丢失了对自己最有价值的那些事物。那就非常可惜了。

主持人：丢失了最根本的东西。

堪布：对，根本的东西。

用微博传播佛法

主持人：您刚才讲到了微博，我最近也关注了您的微博，最近的一条更新到了11月9日。我希望您在哈尔滨也能发一条微博。

我觉得您特别善于运用现代技术手段去传播理念、传播文化，去跟青年沟通，因为微博的主要受众是青年人。您微博里的一些话讲得非常好。比如11月4日您讲了“三颗心”：“坚定的心”、“宽容的心”和“精进的心”。我也感觉受到点拨。

您是怎么想到用微博这样的手段来传播您的理念？您是有一个团队跟您一起来做这样的传播呢，还是主要靠您本人来做？

堪布：我的微博应该是2010年开始的——2010年9

月22日天降日，开极乐法会的时候。开通微博的六年以来，今年是我写得最少的，最不成功的。一方面似乎没有什么新的想法，该说的这五年中已经都说了；另一方面是因为今年我特别忙。好多人都说你怎么不发微博。一直忙着的时候，就没什么感觉，随便写了、发了也没什么意义。

在这个过程中，所有的微博都是我自己写、自己发的。

主持人：您自己写的。

堪布：对，自己写的。因为这件事别人也无法代替。

前几年，尤其是2010年到2013年，我写得比较认真，他们把我写的微博翻译成藏语，每年都汇编成一本小册子。今年的微博可能连一本小册子都凑不够了。



主持人：我看您的微博早就达到百万粉丝量级了，是大V了。

堪布：我听说粉丝的数量有各种情况，我个人觉得粉丝数量的多或少都是一种假象，没有什么意义。我也很少关注自己的微博有多少粉丝，很长时间内，别人问我微博有多少粉丝，我自己都不清楚。

在当下的信息化时代，我对各种信息传播手段都很感兴趣。上世纪八九十年代，我们刚开始传播佛法，使用的是录音磁带的方式，后来演变成VCD、DVD等。到了现在的网络时代，可以网络直播、录播等，这样全球范围内任何对佛教文化、传统文化感兴趣的人都可以毫无阻隔地接收到。哪怕距离千山万水，大家都可以同一条心、同一个理念、同一个追求。有位思想家曾说过，“这是一个最好的时代，这是一个

最坏的时代”。从传播便利的角度来说，我觉得现在的时代是特别好的。希望能有更多人通过现代技术来了解正能量的知识，尤其现在各种负面的思想和情绪纷至沓来，极大地影响、染污了现在的年轻人。

主持人：写微博不能长篇大论，您在写那些精短的想法和体会的时候，和您平时写长篇的文章或做长时间演讲的感觉，是不是不一样？

堪布：不一样的，短短的 140 个字当中，只能尽量表达简单的想法。有一位学者曾说过，人类的智慧就在于把最重要的事情用最简单的语言表达出来。我也反复观察自己的写作，发现要想达到这个标准，确实很困难。有时候可能啰啰嗦嗦地说了半天，对方也听不懂我说了什么，自己也不知道自己说了些什么。这样对一个演说

家或者写作者来说，应该不太成功。

应该要用最精练的语言来表达自己的思想，这样会很精彩。尤其是现在的时代，人们都特别忙碌，在这样忙碌的时刻，如果能针对人们特别关心的一个重要问题，用最简短的语言，让他们在最短的时间里得到答案，这应该是最好的一件事情。

“快餐佛教”

主持人：您在美国的一次演讲中，有一位学者向您提问，讲到一个带引号的概念，叫“快餐佛教”。您当时也积极地回应了。今天想请您再谈谈这个话题。

刚才您也讲了现在每个人的生活和工作节奏都

很快，人们不可能有大块的时间阅读和倾听。

那么在当下，我们的文化传播应该注意些什么？我觉得“快餐佛教”这个词是带引号的，您能再和大家分享一下您的想法吗？

堪布：那个时候大概是 2013 年，我是怎么回应的，其实现在都有些不记得了。

我觉得现在确实是一个快餐文化、碎片文化的时代，大多数信众和知识追求者们，可能每天在手机上刷一些简单的词句就当作学习了。不像以前，一个人要读很多本书。从前藏地的高僧大德一生要读三千乃至四千本书，还不仅仅是读一遍，是要深入地学一遍。但现在这个时代，一年能看五六本书的人都不太多了。

在这样一个快餐文化的时代，佛教的传播也好，其他文化的传播也好，都需要一种智慧和窍诀来适应当下的社会。针对现在人们所追

求、所需求的，用适合他们的方式，传播文化理念，这样他们可能会特别欢喜。因为大家都很忙，需要在短短的时间里来满足他们的需求。

主持人：所以您也用微博这样的媒介来探索新的文化传播方式和佛教的传播规律。您开微博本身就具有探索的意义。

堪布：微博传播可能是针对部分的人，我自己更多还是按照传统的方式，比如我每天都是讲课一个多小时，每天都是不停地讲。

主持人：针对不同的对象用不同的传播方式。

堪布：三十年以来，不管有没有人听，我基本上每天都讲一两堂课，这是我对自己的一个要求。不过还好，目前来看，还是有一部分人在听。

虽然现在大家都特别忙，我们也有一些类似快餐的内容来解决一时的饥饿，但为了长远的目标，还是需要更多的知识储备，从海量的千经万论中得到一些营养。

我的原则是：一定要系统性地正规学习一些大经大论；同时，佛教的“快餐文化”，包括微博、微信在内的各种传播平台对当前来讲，也非常有必要。

为什么如此看重大学生群体

主持人：我得向您学习，您每天都讲一两个小时的课。我也是大学老师，但我现在做不到每天都讲课。说到大学，您在国内外一百多所大学都有过演讲，国外的有哈佛大学、哥伦比亚大学等，国内的有清华、北大、浙大、中国人大等

等。我也看了您的大学演讲系列，很想知道，为什么您对大学演讲如此看重，对大学生群体如此关注。您最初的想法是什么？

堪布：其实我很多年前就有进大学演讲的心愿，真正开始是从 2009 年。当时我在课堂上说，哪个大学邀请我都去，监狱邀请我也去，还有企业邀请——我放到第三位。

现在的大学生是未来人类社会的主人，他们的思想观念对未来的社会发展非常重要。反观现在的年轻人，很多人心态都很糟糕，自杀率也越来越高，尤其是年轻人对父母不孝顺，这种现象也越来越普遍。由此我对大学生群体也有一种责任感，想试试看用佛教的传统思想来挽救、扭转哪怕极少数年轻人的想法，让他们的心态稍微有所改变。

对大学生群体，我有两种心态。一方面是对他

们充满希望，他们肩负着未来人类社会的重任。如果他们能够在道德和知识方面自我完善，有一种积极向上的思想，对自己的工作、家庭乃至社会都负起责任，那就非常有意义。我并不想让这些大学生都变成佛教徒，没有这个想法和目标，但至少他们应该成为好人，最好是对社会有所贡献的人，而不是成为社会的隐患。

另一方面，我对他们的前途特别担忧。很多大学生根本不去学习，每天都是玩乐，没有任何责任感，那未来又如何对家庭和社会负起责任呢？

以前的大学生很稀有，现在的大学生是一个数量庞大的群体，有时候看他们特别迷茫，作为出家人，我也起不到什么大的作用，只能旁敲侧击地提醒他们。

因此，我对大学生群体很感兴趣，从 2009 年开始，邀请我去演讲的学校也比较多，谁邀请我都去，不管再累、再辛苦，都抽出时间去，每次去的时候心情也都很激动。

主持人：日程安排得很紧张。

堪布：我主要去的就是大学、监狱、企业。那天有人问，我们寺院请你你不去，大学请你就去，为什么？现在来看，需要和大学生进行一些交流。而寺院本身就是佛教平台，是讲经说法的地方，大家平时都在闻思修行。

主持人：同样是大学演讲，您的演讲主题是不一样的。比如在哈佛大学，您当时讲的是藏地幸福密码；在哥伦比亚大学，讲的是藏传佛教的包容性；在其他学校，还讲了现代宗教传播、现

代生活和宗教、科学和宗教等主题。您刚才所说的社会责任感，帮助大学生去适应社会，未来担负起自己的责任，需要用不同的演讲主题从不同角度加以阐释。这些演讲主题是大学所要求的，还是您自己选择的？

堪布：我自己选择的比较少，如果校方实在提不出来，我会选择一个主题给他们参考，他们同意了，我再讲。一般来说，学校邀请我去做演讲，都会提出一些主题，有些是在学生中征集的，有些是老师们自己讨论、商定的。

对于校方给出的题目，我会先看看自己能不能讲。如果是特别专业的主题，我也不太会讲；有些不那么专业的可以和宗教理念相结合，我觉得可以试着讲。

主持人：您最愿意讲什么主题的内容？

堪布：我其实最愿意讲的是佛教。佛教对于我来说是专业，讲起来比较轻松。但我没有在大学里公开地讲过佛教。其他的主题包括科学、哲学、经济学等，这些我也要学习一下。我演讲的时候不会提前写讲稿，不会照着念。有时候，在交流环节，学生和老师问的问题也比较尖锐，需要一定的准备和智慧去应对。



主持人：但是我看您在现场真是举重若轻，驾轻就熟。举例来说，在讲佛教和认知心理学的现

场，一位专家讲到一位国外学者的名字，您马上能说出他的专著。我觉得一方面是您博览群书的基础，另一方面就是您的视野。您每天都用很多时间来读书、看资料吗？

堪布：我非常喜欢看书。我的大半生都用在了佛教上，在这方面比较专业，对佛教方面的书最熟悉。同时我也特别喜欢看东西方的学术著作，比如哲学、心理学、经济学、量子力学等。对哲学领域各位知名学者和不同思想派别的著作，都会阅读。我在学院里有几个屋子的书。但是最近几年学院的事情有点多，我有点忙，能够看书的时间不多。

在学校里交流的时候，一般来说，学者提出的问题，大部分我都有相关的知识储备，心里有个概念，也会大致地对这位学者的思想有所了解。我自己有时也会分析，现在这样复杂的社

会，思想如此多元和对立，要不是自己有所积累，遇到现场提问还是很有挑战性的。尤其是他们提的问题都是事先准备好的，甚至有些人是故意刁难你，看你这个出家人能不能回答得上来。

主持人：我忽然想起来，有一次，有一位外国的学者问您，植物的生命和动物的生命有什么区别。您还记得吗？我觉得这个问题肯定是有针对性的。

堪布：是，我记得。

科学和宗教

主持人：我记得您说过宗教通过和科学界的交流，有

了一些共识，但还有一些需要激烈争论的争议，是会长期存在的。爱因斯坦当年也讲过科学和宗教的关系。我也想请您讲一讲，您认为科学和宗教之间的关系是怎样的？

堪布：对科学和宗教之间关系的思考，最初的缘起是在1987年，我当时在五台山的一个寺院里看到一本书，内容是一位科学家对佛教的看法。也就是从那个时候开始，我对佛教和科学进行了一些对比。当时还没什么人做这件事。十多年前，我专门写了一本书叫《佛教科学论》。中国佛教协会的赵朴初会长还为这本书题了词，他当时比较高兴，觉得这种对比有一定的空间和意义。从此之后，我也特别关心科学与宗教之间的比较。

现在的大多数人，对科学深信不疑，觉得科学是最权威的；对佛教，或是半信半疑，或是非

常排斥，将它归入迷信的垃圾之中。因此，很有必要将佛教与科学进行对比。这些年来，我与国内外很多优秀的科学家做过对谈，有时是他们找到我，有时是我特意去采访他们。

前阵子，我和中国科技大学的前校长朱清时教授对谈，当时主要是我问他问题。过一段时间，我们约在上海再进行一次交流，他说这次主要是他来问我。朱清时教授任职校长多年，同时又是优秀的科学家，在他的眼中，佛教到底是迷信还是科学，对我来说，尤为重要。如果是从出家人或者佛教徒的角度，谈佛教与科学，有点像是我们自吹自擂，不一定有说服力。但是如果从科学家的角度来看待佛教与科学，得出的结论就有一定的参考意义。

真理是很公正的，不会偏袒于哪一方。如果确实是真理，不管有没有信仰，大家都应该是

可以接受的。所以我既不站在佛教的立场，也不站在科学的立场，力求在一个相对公正的立场，与科学家们进行对话与交流。应该是从很早以前，我就有这样一个心态，这么一种希求，后来也采访了很多大学生、老师、学者，去了解他们的心态。人们往往会在对话与沟通中碰撞出很多真理。

主持人：前几天，我参加了一个国际论坛，其中有一个话题是科学普及教育。论坛的参与者们很忧虑，认为中国人普遍的科学素养并没有随着社会的发展，有了同步的提高。因此，现在的科学普及也面临很多挑战。现在的孩子关注的东西很多，但对科学理论方面书籍的阅读反而还不如我们小时候。所以大家也都在探讨如何更好地进行科学普及教育。

宗教传播和科技普及，可能都面临一些共同的

挑战，您对此有什么看法？

堪布：你说得很对。现在不管是中小學生，还是大学生，他们每天都在看手机、看 iPad 等电子设备，看的内容也都是比较表浅的信息，甚至还有一些色情和暴力的信息。成人也是如此，人们普遍使用各种电子设备进行沟通与娱乐，但是真正的研究和深入学习，却越来越少了。这也是现在整个社会所面临的严重问题。

人们通过各种电子设备所接收到的视频等信息，只是一种非常表面的感官刺激，而且很多是比较负面的。人们对正面信息往往第一反应是质疑，觉得不一定是真的，反而对负面的信息会比较相信。因此，负面信息更容易传播开。之前我和北京的媒体人交流时，也和他们说过，尽量还是要传播一些真正对人类生存有价值的正面信息。

目前佛教界也面临类似的问题，我也很是担忧。很多寺院里的喇嘛和修行人，也是通过手机和电脑在网络上各种各样的信息。一方面，与以前相比，现在很容易获取信息，广闻博学；另一方面，现在的学习并不深入，以前都是一本书、一本书地去学。

我也提倡现在的寺院和佛教界，学一些生物学、生命学、量子力学方面的科学知识，并和佛教的内容进行比较。这样也有助于佛教自身的学习和研究。但真正能够这样去做的人并不多。

主持人：您之前讲过大脑和心意识的关系，也讲到国外一些科学机构所做的实验，如无脑人等。您还提到，在认知心理学领域，主要的研究对象是心。佛教中主要也是研究人的心。这样来看，在认知心理学领域，科学和宗教是有可能互相

交融、互相验证的。除此之外，您会花更多的精力去了解和研究新的生物学成果吗？

堪布：我是这样思考的。现在看来，生物学领域对生命的研究是很有希望的。很多人认为可以从科学的角度来验证佛教理论的正确性，比如前世今生，还有生命如何流转轮回得以延续，但其实是有困难的。因为科学的主要研究对象还是物质。生命学这个学科刚起步，研究时间也不长。德国、英国的心脑科学家们主要研究的对象是人体的神经系统、神经细胞等，他们所认知的心，只是大脑这个器官的感受、感觉，与前世今生没有任何关联。

应该说，目前的科学领域对于心识的研究和认识还处于一片空白。即使是西方最前沿的顶尖科学家，他们的研究工具也是十分有限的，如果能够借助佛学的知识，应该能够对他们的

研究提供一些便利。比较而言，西方的基督教中关于前后世的理念比较模糊，只是在一些经典里面提到人有后世，后世的去处只有天堂和地狱。

您刚才提到的科学和佛教的融合，还有很长一段路要走。因为科学家没办法通过自身的力量去接触到非常深层次的真理。他们对于人心识的研究主要是通过各种仪器去了解和寻找，从人体简单的细胞到神经系统、消化系统等，都是这样去研究的。但心识恐怕没那么简单就可以了知。再加上人们普遍也都觉得人的生命只有一世。如果都是用这种只有一世的心态和前提去观察和研究，那么很多更深层次的理论就很难触及了。

在心识研究方面，我翻译了很多书。去西方国家的时候，也会特意去问心理学领域的科学

家、生物学领域的科学家，他们是如何研究心识的。发现他们并不是特别关心佛教里对心识的研究成果，也不清楚相关的佛教理论。

主持人：谈到这里，突然想请您为我化解一个自己的心结。我能够回忆起来人生第一次深刻的恐惧感，是在十二岁的时候。那时候我读了很多天文学相关的著作，初步了解了宇宙，发现人这一辈子不过短短三万多天，和整个宇宙的时空观相比，太短暂了。一想到人生如此短暂，生命如此有限，记得当时自己深夜都会哭醒。现在想来，应该是青少年刚开始对生命和宇宙有所认知，将个体放置在宇宙中所产生的一种困惑和茫然。这种心理状态或者说心结可能是每个人在青少年时期都会遇到的。它实际上涉及到人生最根本的几个问题：我是谁？我能做什么？我能存在多久？

刚才您也谈到对整个人生和前后世的看法，如果您面对的是青少年群体，会向他们传达怎样的人生价值观？

堪布：我内心当中，非常希望青少年能够有智慧、有能力去研究人生的真相，比如人到底有没有前生和后世，等等。关于这个话题，我在不同学校反复讲过很多次。我也特别希望能让大家了解到，如果人生只是这一世的话，那么这几十年怎么样都能过去，但事实并非如此。因此，不仅仅要考虑今生的未来，还要去考虑自己生生世世的未来。有时候，我一讲到这些，下面很多人都开始打瞌睡了。

在西方的一些学校，情况也差不多，学生们好像都没什么兴趣，大部分人觉得所谓的前生后世只是佛教徒的一种说法而已，并不太关心。但也有一部分人就像你小时候那样，会思考自

己的生命和人生的真相。如果我们的生命只有这一世，你的渺小的身体在宇宙中连一颗尘埃都算不上，你的人生的酸甜苦辣、悲欢离合也都算不上什么，忍一忍就过去了。



但真的是这样吗？我们确实需要进一步的对生命的认知。用一种反观自身的方式来提醒自己。基督教中也有让大家认识自己的说法，但是他们的认识自己的方式和佛教有所不同。我认为，不管是成年人，还是青年人，认识自己非常重要。如果自己对自己都没有清楚的认

知，还要在社会当中扮演各种主人翁的角色，做各种各样的事情，确实也是挺让人困惑的。

前阵子看到德国思想家舍勒说到，我们这个时代的科学进步是前所未有的，但“在历史上没有任何一个时代像当前这样，人对自身这样地困惑不解”。这种情况是越来越普遍了。

主持人：我想跟您探讨一个问题。所谓技术的进步其实都是在延伸人的器官。最开始，我们用石器延伸我们的手，现在又有了各种交通工具延伸我们的腿脚，还有望远镜、显微镜等延伸我们的眼睛，还有计算机延伸我们的大脑。那么，我们的心依靠什么来延伸呢？当我们的肉体不存在于这个世界的时候，我们的心是不是还有可能延续，发挥我们的价值和作用？既然人的大脑都可以被延伸，心是不是也可以得到某种程度的延伸？

堪布：你说得非常对。佛教里所讲的六根，眼、耳、鼻、舌、身、意，在当下的社会体系中，依靠现代技术得到了和以往任何时代都不同的一些延伸和能量。但是，我们最重要、最根本的心，还没有得到足够的重视。如果我们去研究心，依靠佛教中的一些学习和修行方法，会发现，原来六根全部源于心、归属于心。通过修行，我们的心会得到一些延伸，现世也好，来世也好，不同的延伸。但这种延伸尤其需要人类自身道德水平的提升和行持善法。如果我们现在做了各种恶事、坏事，相应的，心的延伸结果也不会是快乐的。往往都是一念之差，导致了我们今生很多难以忍受的苦果，甚至来世都还要延续这样的业报，一直受苦。这其中有一些耐人寻味的道理，值得大家深入思考。

主持人：再回到您去大学做演讲的话题。您做过演讲

之后，会通过什么方式得到反馈？就是说，这些学生听过您的演讲之后，您怎么知道他们的内心是不是改变了。他们会去您的微博留言吗？还是给您写信？或者去找您其他的课程去听。您如何得到大学生们的反馈？

堪布：其实我没有什么途径可以得到同学们的反馈。前一阵子，我把微博上的评论功能给关闭了，因为里面经常有各种各样的令人烦心的事情。我确实很希望大学生们有一些自己的想法，提出自己的问题，但我没有时间一一地回答。

曾经去过一些学校，让一部分人对佛教有了正面的认识。比如昨天遇到的一位大学老师，他告诉我，三年前我去过他们的学校做演讲，当时他对佛教很排斥，通过我的演讲，开始重新思考，现在正在研究佛教，他的学生也在研究。

我觉得，人的认知有时候需要被颠覆一下。对一些聪明的人来说，就起到了提醒的作用。但对另一些人来说，可能就没什么作用。不管怎么样，我还是很愿意去高校里做演讲，把自己喜欢做的事情持续地做下去。

主持人：您刚才两次提到去监狱里面做演讲。您曾经去过青岛、厦门、海南等地的监狱。您去监狱里会和他们讲什么？

堪布：一方面是安慰他们。人在迷失的时候，做一些坏事是难免的。世间有很多人虽然没有进监狱，但其实所作所为也具备了进监狱的条件。所以他们不一定就比在监狱外的人要坏。就算在监狱里了，也不要那么伤心。其实他们也是很可怜，很多时候都没有得到好的引导，在这个世界上非常痛苦，也非常绝望。

另一方面也是希望多少能够对他们有所帮助。

一些监狱邀请我去，是发现我去过之后，犯人们在监狱里更加守纪律了，其他行为也有所改善，心态也转变了。我会告诉他们，监狱里的生活实际上就是佛教里的闭关，有很好的修行环境，是一个很好的机会。我这样说，他们会比较开心。

我和他们说，佛教徒专门要寻找这样的机会，好好闭关修行。你们在监狱里已经具备了这样的条件，利用这个机会可以好好调整内心，而不是一味地想：我进了监狱，以后再也没有希望了。

总之，我尽可能地为他们讲一些正能量的内容，可能起不到很大的作用，但至少也种下了一个善根。

信仰无国界，共筑人类文明

主持人：今天您所讲的内容包含了方方面面的智慧，有教育年轻人方面的智慧，也有科学和宗教关系方面的智慧，更多的是在生命认知方面的智慧，对我个人也有很大启发。

最后想和您探讨的是中西文化交流。您之前曾讲过佛学西渐，提到西方社会现在面临的问题实际上是未来人类共同面对的挑战。这些问题用西方的传统思想不一定能解决，需要东西方文化的交流。与此同时，东方文化也在借鉴西方发展中的经验，还有西方传统的思维方法和哲学理念等。

您也经常出国交流，您认为在中西方文化交流的过程中，宗教处于一个怎样的位置，发挥了什么样的作用？

堪布：实际上，在全球 73 亿人中，大概有 83% 都有宗教信仰。各个宗教的基本理念都是向善的。因此我认为，宗教对人类价值观的提升、对社会的发展有一定的帮助。在人类历史上，时间比较短的宗教也有一千五百年左右，多数宗教的历史都有四五千年之久。就像常青的松树一样，在人类的高原上千百年不朽，永不被摧毁。

因此，宗教一定有其价值。我们也一直不定期地开展不同宗教间的对话交流活动，在香港，在泰国，都有。

主持人：您主办的“世界青年佛学研讨会”？

堪布：对，今年研讨会的主题是“和平”。我们会请不同宗教的人士参与，伊斯兰教、天主教、基督教等等，从他们各自的视角来看待世界和

平以及如何实现和平。虽然我们的力量比较薄弱，研讨也只局限在一个小范围内，但也传播了我们的想法和理念。

在某种意义上，宗教对东西方文化的弘扬和交流起到了很大的作用。尤其是现在，一方面有大自然带来的灾害，另一方面又有局部战争带来的难民，这些都成为了社会不安定因素。在这种情况下，宗教本身对社会稳定能起到一定的作用。更重要的是，佛教的和平观对整个世界的和平与东西方文化交流有所帮助。

我以前也看过汤恩比博士的著作，他曾说过，挽救 21 世纪的社会问题，唯有中国的孔孟学说和大乘佛教。如果大乘佛教的理念能够弘扬到世界上的各个角落，东西方文化能够融合互补，人们会获得内心的平和。

西方的科技已经十分发达，不需要其他帮助

了，他们需要的是东方的道德理念和宗教观念。尤其是在为人处世方面，西方的个人主义盛行，对家庭和社会都产生了很多影响。

我在北京的时候和他们开玩笑：“你们都把孩子送到国外去念书，也是好事，可以学到很多技术和知识，但是如果也学了西方的个人主义，将来回来就不一定会报答父母的养育之恩了。你们辛辛苦苦挣的钱给孩子们付学费，将来却指望不上他们尽孝。”因为西方的很多孩子都不管父母的晚年，等年纪大了就送到养老院去。

主持人：我记得您讲过，一个孩子报警把父母抓起来了。因为父母打孩子，孩子就报警了。等父母被放出来的时候，孩子还觉得很有成就感。

堪布：对。除了对父母的态度之外，我对西方孩子对

待老师的态度也很不习惯。这也是东西方文化不同的地方。老师在讲课的时候，下面的学生有的玩手机，有的戴着帽子，有的虽然在听课但流露出特别厌烦的表情。学生在课堂上可以随时打断老师的讲课，老师也都习惯了。这和我们东方思想里尊师重道的传统太不一样了。

作为学生，是接受教育和知识的人，用这样的态度去听课，好像老师是很卑微地为他们奉上知识。这样来看，西方的父母很可怜，孩子经常欺负父母；老师也很可怜，学生经常欺负老师。

东西方的教育理念不同，我们要有包容开放的理念来接受，但在接受的过程中，也要有所取舍，西方的一些理念不一定适合我们。有些人可能觉得西方什么都很好，或者觉得东方什么都很好，这也是不一定的。我们的教育理念有

时候可能过于传统，趋向保守。比如父母一直严格地管束着孩子，要求孩子做这做那，可能会过于限制他们思维的发散和创造力。

主持人：有一位美国教授曾经和我说，中国学生是世界上最好的学生。所谓的最好也是有双重含义的。一方面是中国学生尊重老师；另一方面是他们不愿意向老师提问题。就像您刚才所说的那样，东西方各有各的传统、习惯和优势。

佛教如何看待环境保护

主持人：还有一个环保方面的话题。今年11月4日，巴黎协定已经正式生效了，应该说，这是人类第一次用一个有法律约束力的协定来约束各国碳排放等对环境造成危害的行为。您能不能从

宗教的角度和我们讲讲环境保护的理念，人和环境之间所应有的良好关系。

堪布：巴黎协定生效之后，全世界范围内，很多人可能都会对环境保护产生不同的新的认识。实际上，地球的承载力是有限的。一直以来，人类因为自身贪欲的膨胀，肆无忌惮地去攫取大自然的资源，破坏了自然界的平衡，导致现在的各种环境问题，比如雾霾。可以说，空气污染带来了一系列的问题，如果不加以解决，后果会更加严重。这样下去，甚至整个地球家园都会被摧毁。

在环境保护方面，我经常提倡的就是，人类要知足少欲。佛教中认为知足少欲是很好的，尤其是对修行人来说。从前认为只有出家人才要少欲，但其实并不是这样的，作为在家人，也应当知足少欲。



个人所拥有的资源和财富，能用的就用上，用不上的应当尽量用于他人、帮助他人。实际上，钱财等并不是你想保住就能保住的。古人说，金钱如流水，一会儿流到这里，一会儿就会流到那里。现在看似是属于我们的钱财，今天在我们的手里，再过段时间就会属于他人，在别人的手里了。

因此，一味地攫取和占有并不是好办法。除了人类生存所必需的那部分，没有必要再去过度开发，要尽量保护我们的生态。否则的话，环境会被破坏得越来越多，现在全球暖化现象已经非常可怕了。我们每个人都是地球上的一员，都对地球负有一定的责任。

主持人：您刚才讲到欲望，要知足少欲。一般传统上的解读是有了欲望才能有所创造，才能有进步发展的动力。那么欲望的度到底应该如何把

握？您所说的少欲的标准是什么？

堪布：追求知识的欲望越多越好，比如开发自己的智慧，做一些发明创造。但是追求财富的欲望要适度。如果对财富的欲望越来越多，就会像那些贪官一样。佛教的金钱观是中道的，既不要落于太富裕的极端，也不要落于太贫穷的极端。

其实，对知识的追求不应该叫欲望。我特别赞叹很多人对知识的追求，可以充分发挥自己的创造力，还有像很多西方科学家那样，废寝忘食、日日夜夜地去研究和探索。佛教中所说的如来藏，真的就像一个宝藏，其中的宝物应有尽有。只要我们去挖掘和开发它，很多智慧的珍宝都可以呈现。

比如我现在不是生物学家，但如果在有生之年，我拼命地在这个领域深入研究，未来有可

能变成一位生物学家。我对自己是有信心的，因为我的如来藏中有生物学家的智慧种子，有相关的记忆，只不过自己没有开发出来。类似这样的追求不叫欲望。

总之，我们对财物的追求最好是适度的，对知识的追求应该无限。在有限的生命中做无限的事。

主持人：您的成就标签之一是翻译家。您这么忙，又要讲课，又要研究，还有很多活动，同时您仍然坚持做翻译。您为什么要亲自做翻译？

堪布：我们藏地的经典、论典中有一些是特别珍贵的——可能因为我自己年轻的时候学过这些法，对我而言感觉特别珍贵。而汉地的人们因为语言的隔阂没有办法学到这些珍贵的法。因此，我每年在做规划的时候，都会计划翻译几

部法。之前翻译得多一些，现在比较忙，但一年至少要能保证翻译两部。

我的翻译主要是从藏文译成汉文。汉族的人数很多，汉族人中有信心、有智慧的人也非常多，如果没有了语言的隔阂，他们自己去阅读经典、论典，也会明白其中的道理。相比之下，藏族人只有不到一千万，懂藏语的人就更少了。藏族有这么多特别珍贵的法宝，应该翻译出来，让更多人看到。不然的话，我觉得有点可惜。先翻译成汉语，再从汉语翻译成英语、日语等语言，也会更加方便。

主持人：您每天睡觉的时间很少吧？

堪布：睡觉的时间还是有的。外出的时候，可能会累一点。

主持人：现在和您探讨佛学的学者越来越多。您曾经讲过，佛学讲究自修，讲究修行。是不是研究佛学的学者一定要去信仰、去修行，才能做好研究？

堪布：学者中应该是有两种不同的人。有一种本身是研究者和学者，同时也会修行。我去维也纳、法国，见到一群研究者，他们本身是大学老师，是学者，但他们的修行也很不错。

还有一种就是纯粹的研究者，完全是从学术的层面进行研究，不会信仰佛教，也不会去修行。

佛教团体中也有一些人，只实修，念诵一些简单的咒语，也不去深入研究。是会有不同的状况。

主持人：您的普通话说得这么好，是从什么时候开始

学习的？

堪布：我的普通话讲得特别糟糕。我是四川人，大概十六岁才开始读小学，之前没有受过汉语的教育。汉语是自己学的，算不上有语言天赋，学其他语言很费劲。

主持人：我经常听您提到十六岁之前在山上放牧时的一些想法。您为什么总会想到那个时候的事情？

堪布：好像是不知不觉就会想到，不管是在学校里还是其他任何场合。可能很多人都会这样吧。有些研究表明，五六岁前的孩童更容易保有前世记忆。十七岁之前的青少年时期也更容易保留在记忆中。我就有这种感觉，那一段时间的记忆经常会浮现在脑海中，比如讲课的时候，一个人走路的时候，看到蓝天白云的时候，也会

想到以前和父母之间发生的事情。以前的事情都那样历历在目。

主持人：我看过您之前在儿童节给孩子们寄语。能不能也请您给香港卫视的观众说一段话，也以此作为今天采访的总结。

堪布：不管做什么事情，一定要有包容的心态。如果没有包容的心态，斤斤计较，就会为自他都带来痛苦；同时也要有精进的心态，没有精进的话，自己懒惰、懈怠，就做不了任何事情；还要有一种长远的心态，没有它的话，很多事情都会半途而废的。

我希望人们在日常生活当中，做任何事情都要有信心、要有欢喜心、要有毅力。人生也许会有小小的波折，总的来说是很美好的一一因为我们大家都活着。

主持人：

谢谢！非常感谢堪布！

今天我们从幸福聊起，讲到了虚拟空间的微博，也讲到了现实空间的大学课堂，讲到了您对东西方文化交流的看法，讲到了科学和文化、科学和宗教之间的关系，讲到了心灵的延展，还讲到了对知识无限的欲望和渴求。今天的话题无论是对我们的观众还是对更广大的人群都是有意义、有价值的。

再次感谢您这些年来为中华文化海外传播所作的努力。期望将来有一天再把您请回到我们的节目里来，请您到我们新创立的讲堂中来。再次感谢堪布！

一次别离· 带你走近堪布的身边

——《易时间》特别节目

2017年9月21日

简介：

作为《易时间》第二季的前奏，《易时间》特别节目将于9月21日在爱奇艺平台上线，第一期的受访者是索达吉堪布——全球最大佛学院喇荣五明佛学院的著名大德，除中国外，他还在美、英、法、德等十几个国家弘法，具有国际影响力。

节目主持人是拥有“中国顶级人物访谈记者”之称的易立竞。她曾是《南方人物周刊》的高级主笔，也是《易时间》的创始人。在《易时间》中，堪布首次面对媒体，谈起在母亲去世以及佛学院重新规划这

些重大人生时刻，自己的心路历程。

记者：您的母亲圆寂的头一天，您回的学院是吗？

堪布：对，本来当天我身体也不太好，在学校（炉霍的上罗中学）输液。听到这个消息之后，我连夜赶回来。她也知道我来了，心里很满足，拉一下我的手，然后亲一下。说话的时候有气无力的。

记者：有交流吗？

堪布：交流是前两天的事情，该跟她说的话都说了。但是一般人在临终之前可能对子女都是非常执著的。

【旁白】

6月5日早上8点多，送别母亲后，10点钟，堪

布赶往山下的县城参加关于佛学院重新规划的会议。

第二天，按照原有的课程安排，前往经堂讲解《妙法莲华经》。时值五明佛学院发展的重要节点，每天堪布几乎从早上7点开始，参加大大小小的各种会议，经常持续到凌晨一两点钟。

记者：参加会议的时候能专注吗？



堪布：可以的，能专注。我该说的话、该做的事情都圆满。

记者：是属于情绪的控制吗？

堪布：没有控制。

记者：我想知道您私下里和母亲的交流方式是什么样的？

堪布：我私下里跟母亲的交流方式应该是：去看望她的时候，就聊一聊我小时候或者我年轻时候的一些情况——她经常会讲这些；我经常会聊一下她在修行方面、健康方面还有心情方面的一些事情。

记者：您拥抱过母亲吗？

堪布：按照我们藏族的习惯，拥抱母亲的情况比较少。她生病的时候，我心里也比较疼，经常会扶她，但这也是少数的情况，大多数时候都是妹妹和弟媳她们来照顾的。

她离开以后，我才觉得好像我陪她的时间是比较短的，这方面我稍微有一点所谓的遗憾吧。因为我确实比较忙，跟她在一起的时候，似乎每次都觉得我的工作很重要、修行很重要。但一旦她离开的时候，就觉得当时应该多陪她一下。现在在这个世界上，连她的一根头发也找不到，想说话也没办法。有时候会有这种感觉。

记者：可是这是您经常在课堂上讲给弟子们听的——父母在世的时候要及时行孝。您自己却没做到，可以这样说吗？

堪布：从我自己来说，一方面，我没有遗憾，因为我对她的修行等各方面应该都照顾得比较周到。唯一的遗憾可能是陪她的时间少了点。她很希望我们一起吃顿饭，如果我哪天中午有时间跟

她一起吃饭的话，她会特别高兴。但是这种情况是很少很少的。

记者：母亲私下里称呼您什么呢？

堪布：一般都称呼“宝贝”，我们一般说 Ma Lo（藏语），可能就是宝贝的意思吧。

记者：这是藏族人常有的称呼吗？

堪布：是，大多数都这么称呼。

记者：您和母亲之间这种感情的表达多吗？就是相互表达对对方的爱。

堪布：主要通过电话，回来的时候会去看看她。还有给她一些加持品和东西，就这样。

记者：我记得法王如意宝圆寂的时候您说过，现在是大孤儿领着一群小孤儿。这是从佛弟子的层面来说的。我不知道母亲圆寂之后，您又有这样一种孤儿的感受了吗？

堪布：法王的圆寂，包括去年我另一位上师德巴堪布的圆寂，对我来讲，可能是最大的伤心事。比较而言，世间的母亲虽然对我的恩德很大，对我肉身的培育和关爱，可以说其他的一切都无法与之相比，但我好像没有因此而特别伤心。她 85 岁了，离开的时候也比较安详，没有什么痛苦，神智也很清醒。

就我自己的感受而言，上师的离去会更加难受，感觉好像在这广阔无垠的世界上成了孤苦伶仃的一个孤儿，被丢下一样，特别悲伤。

【旁白】

1985年，23岁的堪布到达喇荣五明佛学院后，跟随上师晋美彭措仁波切学习和修行。仁波切圆寂十余年，堪布说，想念上师的情感不但没有淡化，反而时间过得越久越思念，只要想起他就会泪流满面，甚至，在梦中也会如此。

记者：母亲离开的时候，您有流泪吗？

堪布：这次没有。

记者：藏语里有句话，“母亲的心像水一样，儿子的心像石头一样”。我很想知道在这样的时刻，您还认同这句话吗？

堪布：的确，母亲和儿子的想法是不同的。每一个母亲都特别疼爱孩子，相比较而言，孩子可能并不是那么在意，但是也并不是所谓的像石头一样。我知道世事无常，不管是父母也好，还是

我们的亲人也好，所有人在这个无常的世界当中一定都会示现无常。

【旁白】

我见过堪布多次，并有过几次深度采访，但他很少提及母亲。在他对母亲有限的描述中，我知道，他的母亲不识字，却在他很小的时候试着引导他读书识字。从甘孜师范学校中止学业出家时，母亲并不同意，也不给予他生活上的供养。作为牧民的儿子，考上师范学校并不是一件容易的事。毕业后，他将拥有稳定的工作和经济收入，毋庸置疑，这对家庭的帮助巨大。而且作为一名师范生，中途退学，将面临高达3000元人民币的赔偿，这是他家里几年都无法赚到的钱。没想到的是，几年后，母亲却追随他去了喇荣五明佛学院，并成为一名出家人。她会在堪布的指导下修行，换句话说，她成了自己儿子的学生。



堪布：我原来来的时候，母亲一般坐在这个位置，她拿着一个大的转经轮。现在我一进来的时候，只有给她念经 49 天超度的出家人。她睡的地方都空空的。

有时候，人的死亡，可能一下就让整个生活节奏发生翻天覆地的变化。所以很多人可能都难以想象死亡。我的几个妹妹她们都不敢上来，她们觉得上来以后，这个地方会给她们带来很

大的刺激。她们不敢看房子的院子，一旦看到，可能就会有特别特别强烈的痛苦。

记者：在这样的时刻，心里可能会更脆弱一些。

堪布：我应该没有。虽然我今年身体也不大好，再加上内内外外有很多事情，但是我的心态好像跟以往也没有差别。睡觉也好、吃饭也好，都没有什么差别。

可能一般人的母亲死了，好几天都睡不着，我的几个妹妹当时就昏过去了，我也去扶她们，让她们不要这样。我自己呢，也许在有的人眼里是不孝顺的，其实也不是不孝顺，应该是在用我的方法来调整自己的心态。

记者：常人看起来有些什么？是觉得您有些不近人情？不近情理？

堪布：我今年生病，光做手术都要6个小时。接着这件事情之后，我母亲也死了。然后还有种种事情发生。在常人看来，这些可能就是我们所谓的“苦苦”吧，也就是苦上加苦。

但是我们好像对人生看得比较透：任何事情都会有一个可能的变化或变故。因此我们就觉得这些事情的发生应该是很正常，没有什么变化。

我觉得我不脆弱。我好像在最快乐的时候觉得自己很脆弱，最痛苦的时候觉得我是很坚强的。

记者：最快乐的时候觉得最脆弱？

堪布：对，因为快乐的时候有很多诱惑，人们好像并不能把自己的心态调整得很好。反而可能在遇到一些痛苦的时候，所修的一些法就用上了。

【旁白】

这几年，我每年都会几次离开城市来到这里，不是为了逃避什么，而是为了寻找。我想知道，宗教到底能给一个人带来什么。如今 40 岁以下的中国人，自出生之日起就相信个人奋斗，相信人可以掌控自己的命运。但同时，也有深深的不安全感，这也许就是为什么，我在一个修行人面对无常时，坚持要追问“常人感受”的原因。

我曾和同事讨论过关于“实相”的问题。在佛学中，“实相”的意思是指事物的本来面目，它通常被各种幻觉与假象遮蔽。从某种角度来说，“实相”是一个不断被探究的结果。事实上，堪布在三十多年的修行中，也在不断探究、验证。

2016 年 2 月，因左肾长肿瘤，堪布在医院做了一次长达 6 小时的手术。由于肿瘤长在重要的血管旁，原本两三个小时可以完成的手术，时间多了一倍，风

险也大大增加。手术前，医生让他做好可能失败的准备。

记者：什么样的准备？离开的准备？



堪布：对啊。

记者：当时家里人知道吗？

堪布：家里人就我弟弟知道。

记者：那当时在医院的时候是谁陪着您呢？手术室外

是谁在陪着您呢？

堪布：有一位堪布，还有我的一个侄子。

记者：您当时跟他们交代的是什么呢？

堪布：当时也没交代什么吧。我说，人生都是无常的，万一离开，大家也不要伤心。

记者：6个小时，您自己进手术室之前，难道一点担忧都没有吗？

堪布：好像没有。因为一些原因，我稍微晚到了大概三四分钟。当时手术室里有很多人，我就跟手术室的医师聊天。我问了很多问题，比如：“你们在这里做过多少手术？”“你多少岁？”“你有没有信仰？”那个医生就很奇怪，问我：“你难道不紧张吗？”我说，也没什么可紧张的。

就也无所谓。

【旁白】

手术成功后，医生叮嘱堪布不能急着回高海拔的佛学院，务必在山下养好伤口。但他并未听从，他说，在佛学院给弟子们上课让他更安心。他是内地第一个用网络教授藏传佛教的僧人，早在2006年起就开始网络授课。随着社交媒体的普及，他陆续开通了微博，注册了微信公众号，阅读量可观。教授佛法的同时，他还是一位多产的翻译家。有人把他称为“现代玄奘”。从1997年开始，他就试着把藏语的佛教经典翻译成汉语。从那以后，无论多忙，每天下午都会抽出两个小时翻译经书。包括此次住院的二十多天里，也会躲过医生查房的时间，继续翻译的工作。

堪布：每个人的价值观不同吧。我觉得讲经说法、看书这些都是很快乐的。而且作为一个病人，

天天想着自己身体不好的话，可能会更痛苦。
所以，我的心很放得开。我对很多医生和护士说，没有想到做手术是一件很快乐的事情。他们根本不相信。

记者：您竟然能用“快乐”这个词？

堪布：我感觉到，一般人会觉得做手术很痛苦，而我在这个过程中修了一些法，收获更大。

记者：如果医生真的告诉您，只剩下三个月时间的话，您会想要做什么呢？

堪布：我可能会对后面的翻译工作和课程做一下安排，其他应该没什么。

记者：走到现在，人生有遗憾吗？

堪布：走到现在，应该还是没有留下什么遗憾。过去的54年，刚开始比较迷茫，后来从出家那个时候开始，我觉得人生开始有意义了。更重要的是，我有机会讲经说法。通过这种交流，让一部分人明白一些佛理。这是我觉得人生当中最有意义的。

记者：如果我让您用一个词或一句话概括现在这个时刻的生命状态，您会选择什么词？

堪布：生命的状态都是无常的。

【旁白】

母亲走后第七天，堪布为她选择了天葬。在世俗人眼里，这样的告别方式有些残忍，但在藏传佛教中，这是一种很殊胜的仪式。

记者：母亲天葬的时候，您在现场吗？

堪布：在，按照佛教的说法把她的身体布施给秃鹫。

让很多的众生吃饱喝足，对她来讲，也是最后一次布施。

记者：您当时在那儿看着的时候，心里难道没有要强忍着一些感受吗？

堪布：我当时也很难受。当我看到虚空中一个个秃鹫抻着爪子，很凶猛地飞下来时，心里特别地沉痛。但另一方面来讲，这也是事实，每个人最后都要面对这个。因为这个世界最公正的就是死亡。

死亡的这一条路上，谁也没办法回避。可能是有点难受，最残忍的那个场面我没有看，我就避开了，去做会供、念经。

记者：您很坚定母亲获得解脱了？

堪布：这个我不敢说。

记者：但是我看到了您和母亲最后一次对话的视频，
您母亲自己是很有信心的。

堪布：对，她自己说她对修行的各方面胸有成竹，没有任何的后悔。



记者：这样的一个临别状态，是修行人常有的吗？比如说对于马上要离开这个世界充满了信心——

对于解脱的信心。

堪布：如果修行的时间比较长，再加上比较成功的话，应该在死的时候，所有的恶念、不好的情绪都没有。同时会觉得，离开这个世界是很幸福的。可能有个别的修行人是这样的。

【旁白】

2016年，堪布共参加过483次会议。在佛学院的一周，时不我予和时不我待的感觉经常交替出现，学院的发展和堪布的生活变故在此时此地交汇，我们都被一种不安全感冲刷着，而一个成功的采访，需要安全的氛围。我想，我需要一点点的运气，或者，按佛教徒的说法，寻求一点点外力的加持。

第二天的采访，堪布带我们去了西山对面的一个山坡。这里同样可以俯瞰整个佛学院，却没有西山络绎不绝的游客。

记者：这里可能是很多游人不知道的地方，看来您很熟悉这片山坡。您经常来吗？

堪布：我经常来，自己有空的时候，会到树林里看书，有时候参禅，有时候看一些小花，有时候从这里看到蓝天白云，整个风景很美。

记者：您最近一次来这里是什么时候？

堪布：最近……今年开春一直没有来过这里。以前年轻的时候，在这些树林里一待就是一天。

记者：在这儿待一天？

堪布：对。有时候拿一点吃的在这里看书，一直背书。

记者：会发呆吗？

堪布：有。我在《旅途脚印》里写到黄色的落叶，就是有一次我到这里看到秋天了，树上的叶子一片一片地落下来。

记者：跟画家画风景似的。

堪布：我是在心里描画的画家。

【旁白】

堪布告诉我，喇荣所在的这片山沟曾是第一世敦珠法王的道场，当时有十三个虹身成就者。虹身成就就是密宗修行的最高成就，因此，喇荣沟从历史上讲，就是藏传佛教出名的圣地。而从更高的地方看下来，整个山沟呈莲花状，风水极好。

记者：看到眼前这片景象，您脑海中会出现什么样的词汇？

堪布：很神秘、很神圣，可以说是一个人间净土吧，我自己这样认为的，别人不一定这么认为。

记者：您说到人间净土，我想起来，好像听说您家里也失窃过。

堪布：嗯，对。

记者：这是佛学院啊，我听了之后觉得特别意外。

堪布：虽然我们学院大多数是出家人，他们的修行很清静，但是有时候有些人穿着出家人的衣服来当贼，盗窃财物，也有来当乞丐的。甚至天葬台那边，有些乞丐装成交警，安排车、收停车费。这些人都不是我们佛学院的，但是佛学院当中也难免有这样的。

就像印度金刚座是佛陀成道的地方，也经常有

一些小贼，乞丐也特别多。美国的白宫周围安保不当的时候，也有很多不同的故事。所以我觉得世界上任何比较清静的角落也会有负面的一些人或者现象存在，或许是一种自然规律吧，阴阳相对。

记者：这跟佛学院的开放式管理有关吗？

堪布：应该没有关系吧。实际上，按照佛教的戒律来讲，学院并不是很开放，还是挺保守的。在这里，破戒的和不符合佛教要求的人员一律都要开除。但很难避免有些人穿着僧衣混进来，佛陀时代也是有这样的。

记者：我想知道您家里失窃以后，您是什么心情、什么感觉？

堪布：有一次，我从印度请回来的一尊文殊菩萨的像

被盗了，这是我很执著的对境，所以当时有点……其他的被偷了，我好像也没有什么感觉，也没有追究。他们有些人说，能不能去抓这个贼。我说，算了吧，随他去吧，但愿对他有利。

记者：但愿那尊文殊菩萨的像可以加持他。

堪布：他可能没有想得到加持，只是想把它卖出去，能得一点钱。

【旁白】

1980年，晋美彭措仁波切在这里建立佛学院时，喇荣沟还荒无人烟，学院只有32名学员；1985年，从甘孜师范辍学的索达吉来到这里时，人数刚超过百位；1999年，《纽约时报》一篇发自色达的报道称，有将近8000位僧人在此修行，彼时，喇荣五明佛学院

就已成为全世界研究藏传佛教的重地。三十多年来，有越来越多的人在此出家，其中不乏教授、医生、律师、4A广告公司的部门总监、富二代、海归博士，有十几岁就远离红尘的少年，还有先后看破红尘，来此寻求人生终极答案的三口之家。现在，这里的常住僧人和居士数万，喇荣五明佛学院已被公认为是全世界最大的佛学院。

记者：佛学院被世界更多的关注，您觉得是好是坏？

堪布：可能要从两方面来看，有好处也有弊端。好处是传播正能量的知识，让世界上知道的人越多越好；不好的是树大招风，所以将来可能要面对很多问题。

记者：听说佛学院接下来要重新规划，您有什么打算吗？比如会花更多的时间去世界各地弘法，还

是会不断地回到山上来讲课。

堪布：将来的事情要根据情况而定，看因缘在哪里。

如果外出弘法的因缘比较殊胜，我可能就出去多讲一点；如果觉得在学院当中各方面的因缘比较殊胜的话，我可能会主要在学院中。当然，近几年我可能一半时间在学院当中讲课、修行；一半时间去学校、监狱等地方讲学。所以可能是要观待一种因缘的契合吧，就看哪里

的因缘成熟。都可以。

记者：那您看到学院里来来往往的年轻学僧们是什么感觉？

堪布：经常想起我以前刚来学院的时候也是非常活泼，但是思想并没有成熟，不是说我现在有多成熟，只是当时的很多想法都比较简单。那时候学习佛法的智慧应该说是非常尖锐。

看到这些年轻的僧人，有时候感觉到很开心，有时候又觉得有点担心，不知道将来这些人的修行、戒律，会不会善始善终。

【旁白】

2004年1月，晋美彭措仁波切圆寂后，门措上师接任院长，但因健康原因，多数时间不在佛学院。由15位堪布、活佛建立了“学院管理理事会”轮值制，每5年一换。堪布于2014年初结束了5年任期，但常住的汉族僧众，却是从1987年开始一直由他主管。佛学院和当地政府之间的各种事宜，也大多由他和慈诚罗珠堪布出面进行接洽。堪布说，这几年的事情越来越多，他已经忙得写日记的时间都没有了。

堪布：以前写，现在每天的日记都是记事多一点：今天开什么会、去哪里讲座、接触了什么人……自己的感想写得比较少。现在主要是记录事情

和工作，今天要建学院的什么什么建筑、有多少个工人、设计的卫生间大小是多少……实用性更强。

记者：为什么现在不写日记了呢？是因为心情或者人生状态的改变吗？

堪布：可能这几年做的事情比较多。事情多的时候，自己的想象力有点减退，或者说没有想象的时间。所以最多的是记一些事情。

记者：您喜欢看星星吗？

堪布：我喜欢看星星。

记者：这里是观星最好的地方吧？

堪布：对啊。我们这个山顶上是观星最好的地方。藏

传佛教当中有一种修法，晚上可以看星星、看月亮。以前我们有时候会到山顶上去修，效果很好的。



记者：这么美妙的修法方式啊？

堪布：对对对，这个不能传给别人，绝对不能传。

记者：让世间人多接触接触，让我们也享受一下，一边看星空一边还能修行的感觉。您看星星的时候有什么遐想呢？

堪布：看星星的时候感觉自己更渺小。星星实际上是很大的，但从我们的视角看的话，它也是那么渺小。我们人自以为很了不起，实际上从另一个角度来看，我们可能更渺小。

记者：您最近那么忙碌，有时间看星星吗？有时间抬头看天吗？

堪布：不需要时间，我每次晚上出来的时候，抬头一看就能遥望星星。每天晚上都有时间看。有时早晨，有时晚上，有时透过我的窗户也能看星星。

【旁白】

山坡上的谈话，让我感受有些复杂。那里阳光极好，晒得每个人的后背都暖洋洋的。采访进行得很顺利，聊到看星星、看月亮这种浪漫的修法方式时，在

场的每个人都笑了。觉得那真是美好的时刻。可是想一想，实际上，我们聊的每一个话题，都和“失去”有关。美好的事物必不长久，所以还没有结束，人们就开始留恋。我也渐渐理解，为什么这些年，堪布总是要不断地回到山上、回到学院。



记者：您每次从山下坐车上来的时候，转过山弯，可能就会看到这一大片红色的僧房，什么感觉呢？

堪布：感觉这里很亲切，这么多年来我一直在这里学习、修行，好像到了自己的学院，回到自己

的屋子里面，感觉还是很舒服。每一次我回来就会发微博说，我回到自己的小木屋，感觉很亲切。

记者：特别放松是吗？特别有安全感，还是家的感觉好，是吧？

堪布：对对对。但是我已经出了家了。

记者：出家人处处为家。

堪布：对，四方为家。

【旁白】

我很好奇带给堪布安全感的小木屋，决定去看看。我带了一份普鲁斯特问卷，这份问卷由一系列固定问题组成，涉及被问者的生活方式、人生经验和价值观。据说，《追忆似水年华》的作者普鲁斯特曾在

13岁和20岁两次作答，答案完全不同，可以见出他的个人成长轨迹，这也是问卷名字的由来。经由美国《名利场》杂志对明星的提问，普鲁斯特问卷已经成为拷问世间人价值观的模板之一。我很好奇，这个模板和一位出家人之间会有什么化学反应。在堪布人生中这个特殊的时刻，我希望以问卷为刻度，记录下更多的东西。

记者：您认为最完美的快乐是什么？

堪布：一般在入禅定，在禅定当中享受一些比较超出世间的境界。这是我们所谓的无漏的快乐，应该是最完美的。

记者：您最希望拥有哪种才华？

堪布：对别人有帮助的才华吧。因为有些才华虽然很让人羡慕，但是到头来害人害己，这样的才

华有很多。我们很希望是一种道德上的才华，尤其能是对我们这个人间、整个世界都有帮助的。这样的才华，我们会很羡慕和向往。

记者：您最恐惧的是什么？

堪布：我最恐惧的是自私和懒惰。

记者：您是害怕自己有，还是曾经有过？

堪布：对，我有过，也害怕有。现在有时候也有，所以我最害怕了。

记者：您认为您最伟大的成就是什么？

堪布：一直活到现在。

记者：您不是开玩笑吧？

堪布：不是开玩笑。成功活到今天很不容易的。

记者：您自己的哪个特点让您觉得最痛恨？

堪布：有时候心比较脆弱。在面对一些事情、一些修行
的时候，可能并没有坚持下来。

记者：您最痛恨别人的什么特点？

堪布：斤斤计较吧。

记者：您有过这样的時候吗？

堪布：我也有过，也痛恨自己这一点。

记者：比如什么时候您会斤斤计较？

堪布：怎么讲呢，当我们一起探讨某个事情的时候，

当时我好像斤斤计较，再过一两天回想起来，觉得自己当时的感受不太合理。

记者：您最珍贵的财产是什么？

堪布：我最珍贵的财产是信心，还有智慧和慈悲心。这些我们叫精神财富，也叫作圣者七财。

记者：您最奢侈的是什么？

堪布：我最奢侈的，应该是一个人到山洞里面去闭关修行，或者是一个人到山上去看蓝天白云。

记者：刚才的场景，您是不是特别希望是一个人，而不是周围围了一堆人？

堪布：我最奢侈的好像不是吃火锅。现在对我来讲，到山洞里面修行是很难得到的。偶尔去一下觉

得这是很好的。

记者：真的是在山洞里修行吗？

堪布：对啊，真的在山洞里面，特别向往，但是也没办法吧。



记者：您认为程度最浅的痛苦是什么？

堪布：我认为程度最浅的痛苦是前一段时间我做了6个小时的手术，比起地狱、饿鬼、旁生的痛苦，这应该算是程度最轻的一个痛苦。



记者：您对自己的外表哪一点不满意？

堪布：我对自己的外表……也并没有特别的关注，
就，还行吧。

记者：都很满意？

堪布：还可以吧，还行。

记者：您就这样敷衍我了。

堪布：不是敷衍啊……

记者：您对自己的外表很自信是吧？

堪布：对，你觉得特别不行是吧？

记者：没有没有。您最后悔的事情是什么？

堪布：我最后悔的事情是以前跟上师一起的时候，上师讲过很多有意义的教言，包括生活细节相关的和佛教中甚深的窍诀，当时应该有机会，但是我没有一个一个地记录下来，总觉得上师会永远都在身边，没有想到有一天他离开了。离开的时候才发现，他的教言的价值超越一切。

记者：您最喜欢男性身上什么品质？

堪布：比较坚强、稳重、勇敢、直接。

记者：您最喜欢女性身上什么品质？

堪布：宽容，合群。

记者：您最看重朋友什么品质？

堪布：情意深长吧。不是变来变去，应该常年如一日。

记者：您这一生中最爱的人或东西是什么呢？

堪布：我这一辈子当中最爱的人应该是上师如意宝。
最爱的东西，可能是书吧。

记者：看出来，满屋子的书。

堪布：还有好几个屋子全是书。

记者：何时何地让您感到最快乐？

堪布：看书。不管在车上也好，还是在走路、旅行中，或者在自己的屋子里。通过看书，很多烦恼自然而然就消除了。

记者：您的座右铭是什么？

堪布：诸恶莫作，诸善奉行。

记者：您认为自己是一个真诚的人吗？

堪布：我还可以吧。作为一个凡夫人，百分之百真诚可能做不到，因为凡夫人有凡夫人的特点。在凡夫人当中，我是中等的真诚。

记者：您害怕误会吗？会经常被误会吗？以您所处的位置，被误会应该是一个常态吧？

堪布：好像没有害怕。寂天菩萨的《入行论》中说，
如果自己能改的事，就不要对它不满，改就可以了，对它担忧或者不高兴，也没有什么用。
同样的道理，如果自己是清净的话，别人对我冤枉也无所谓；如果我自己不是清净的话，别人对我怎样的评价也是理所当然的。

记者：那这种委屈的感觉不是很难受吗？

堪布：好像没有委屈吧，偶尔可能会有一点，但是很短的时间就消失于虚空当中了。看蓝天的时候，所有的委屈全部与它融为一体，并且那时候很有可能旁边出现一朵朵的白云。

记者：什么东西可以对您构成威胁？

堪布：睡懒觉。

记者：浪费生命是吗？

堪布：对。

记者：什么东西可以对您构成诱惑？

堪布：天界的快乐。

记者：您对什么东西上瘾过吗？

堪布：看中观的书。

记者：都是跟修行有关的。

堪布：对，还有喝咖啡。

记者：喝咖啡？

堪布：还有喝红牛，但现在我不喝了。不敢喝了，喝

红牛还是会上瘾的。

记者：哦，是医生的警告，不是您自觉断掉的，是吗？

堪布：对，原来医生的警告我不听的，但是这次做了手术以后，我就觉得自己的想法可能不可靠，虽然想喝。

记者：这是好事。如果让您对无神论者说一句话，您会说什么？

堪布：中观最究竟的思想，其实也是没有神没有鬼，没有任何的外境和形式，是这么一个境界。如果无神论者也能达到真正的中观观点，我觉得挺好的。

记者：如果让您对未来五明佛学院的建设者说一句

话，您会说什么？

堪布：法王在世的时候，这里也是一个戒律清净、闻思修行、利益他众的道场。我对未来的建设者也会说这句话。

记者：您希望以什么方式死去。

堪布：我希望以比较淡定的方式，用上自己的修行。更重要的，我很希望像我们上师所说的那样，讲经说法的时候，在法座上或是在讲堂里死去。我很喜欢讲经说法这个职业，通过这种方式离开的话，我觉得是很有意义的。

记者：如果您能选择的话，希望能让什么重现？

堪布：还是说实话，上师吧。

记者：您现在还有孤儿的感觉吗？

堪布：我现在还是有孤儿的感觉。有时候，比如说自己做一件事情，非常无助的时候，很想请教上师；还有，修行上没有进步的时候，很想上师亲自拍拍头啊，给我做个加持；有时候自己做事情的过程中，无法抉择的时候，也很想亲自到上师那里去问一问，这件事情到底怎么做才好。所以，遇到很多问题的時候，看看这个世界上，需要有一种怙主来帮助和指点我。

【旁白】

用堪布的话来说，2016年是“不平凡的一年”，一场大手术后，身体尚未痊愈，母亲就离开人世。与此同时，他修行、生活了三十多年的佛学院面临重新规划。我们有机会在这个特殊时段走进他的生活，了解到他所谓的“不平凡”是何其艰难。

我对堪布的追问，本意是希望得到一个标尺，为我们的生活探索其他的可能性。在这个过程中，却意外地看到了更多。堪布同样也有无助、难以抉择的时候，但他说：“自己一点也不脆弱，内心非常坦然，而且，仍然在努力。”有些人听到这句话，不免觉得他太天真。我想，那是他看清了生活的实相和生命的无常后，仍然保有的天真，或者更准确地说，是热爱。

不怕你不信，就怕你不学

——《LOHAS 乐活杂志》采访

2018年6月

简介：

《LOHAS 乐活杂志》六月刊的“寺院二三事”栏目中，我们介绍了四川喇荣五明佛学院。在这个“离天空最近的佛学院”采访堪布之前，不时被帮忙联络的法师提醒：“问题不妨再大胆一些，只要能帮助到现代人，尖锐些也没关系。”

几个月过去了，那些曾困扰我们的人生难题是否也过去了呢？来看看堪布的解答吧。



在学院的生活质朴而简单每个出家人都要自己背水

现代人的焦虑

在准备采访堪布时，有人递上一封六岁孩童写给他的信，还附上几幅孩子想象中堪布与大家在一起的涂鸦。几句童稚的言语和单线条的涂画，却让他笑着把几页纸翻了一遍又一遍。

他看起来就像面对稀有的宝物那样珍惜，十分细致和专注，让时间都变慢了。有一瞬间，我甚至觉得他好像不是在看画，而是正在与一个孩子真实地交流。

“轮回中的众生，都是贪玩的小孩。”无论是面对小孩子的涂鸦，还是成年人的焦虑，堪布都耐心而真实地感受并回应着。在无休止的人生困惑中，愿人们能够早一些“回家”。

⊙ 问：科技的发展能使人类更幸福吗？

堪布：对于内心的教育，可能科学家他们自己也很困惑。当前许多欧美的大学教授，本身是科学家，但是他们后来通过禅修得到的幸福，应该是物质所带来的幸福无法相提并论的。

⊙ 问：世界上是否只有一种病，“穷”病？

堪布：我们也经常听到“消费降级”的说法。其实人们没有真正认识到自己内心的状态，尤其是欲望的过失。人类短暂的一生当中，欲望永无止境。

⊙ 问：在“低欲望社会”，是不是就不用太积极？

堪布：人生并不是无用，人生的每一个阶段都是有用的。现在很多人都不懂得前后世的道理，觉得人生可能是突然冒出来的，就像草地里的蘑菇一样，人死了就没了。

⊙ 问：为什么愿意付出的人越来越少，而“精致的利己主义”越来越多？

堪布：从佛教的角度来说，利己也是理所当然的。大乘佛教的思想是最无私、最利他的，但刚开始修行观想的时候，也会先从自己的父母开始。

如何保持学习

在五明佛学院，一切都围绕着“学习”而运转着。这里的课程（除了密法与部分戒律之外）对所有人开放。

即使是偶尔来访的游客，也能在每晚七点进入大经堂听堪布的大课。在“学佛”面前人人平等，无论男女老少、职位高低、身份来历，每个人都有了解佛法、参与讨论的契机。

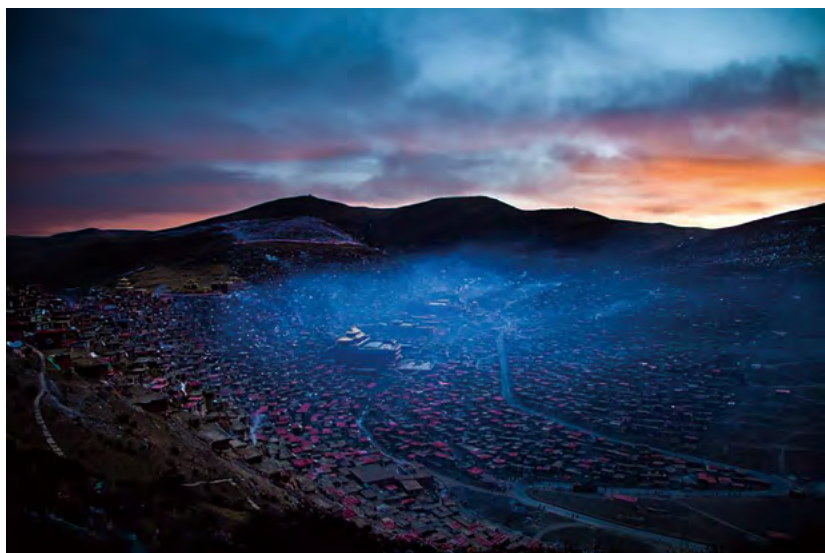
那么对于学院之外人们的学习，堪布是怎么看的呢？

⊙ 问：堪布会刷抖音吗？

堪布：有一些新东西来得比较快，可能消失得也会比较快。

⊙ 问：碎片信息时代，该如何保持专注？

堪布：藏地有一种长嘴蚊子，经常这里咬一口，没有喝饱，又到那里咬一口。它飞走的时候，肚子还是空的。



⊙ 问：如何让人们的时间变得更有意义？

堪布：如果实在不能放弃散乱，就去寻找一个非常成功、善良的人，和他交往。这也许是很好的

妙药。

⊙ 问：到了人生后半场，是否需要继续学习？

堪布：学习是不能放弃的。

让学佛，经得起理性观察

学院虽然地处高原的山沟，笼罩在传统佛教的质朴底色中，却有着相当现代化与国际化的教学氛围。堪布也是内地第一位使用互联网弘法的出家人。他常说，21 世纪的佛教要与时俱进，要有开放的心态，不然“很容易死在起跑线上”。

说到如今的佛教，他认为要能经得起人们理性的观察。“不能只满足于做一个观音菩萨或金刚萨埵的粉丝，还要能够明白打坐参禅背后的道理，也必须保

持学习。”比起鼓励更多人来“相信”，他似乎更愿意接受人们的“怀疑”。也只有持续的学习，才能解答这些怀疑。

在他看来，怀疑本身也是十分必要的。因为在禅宗里，大疑背后还有着大悟。

⊙ 问：现代人学佛是否更容易了？

堪布：得法是更容易了。但我们常说，“得法容易修法难”。

⊙ 问：佛学院里为什么会有精品咖啡馆？

堪布：对于佛教来说，只要能利益众生，不管什么样的事情、行为，不但要开许，还必须去做。我们不能总想着“别人会不会说什么”。去做一件事，不是从众生那里去获取什么，而是自

己应该无条件地付出，然后让很多众生得到利益。



佛学院中的咖啡馆

⊙ 问：学佛的人是否都不够理性？

堪布：21 世纪，在不舍弃传统的前提下，最重要的是学习。同时，这种学习要经得起理性智慧的观察。

⊙ 问：为什么无形的“加持”会有作用？

堪布：外在的物质上有物质上的“加持”，内心的精神有精神上的“加持”。我们一般所说的加

持、灌顶等，更多的是内心层面的一种作用力的交换。而科学家所做的研究和实验，更多的是针对物质层面，观察物质与物质之间的作用和交换。



每日课前的加持

◎ 问：面对动荡不安的世界，我们能做什么？

堪布：其实人类历史真的很血腥。面对这样的世界，我只能在不同场合中为大家祈福。但是，就像断臂母亲的孩子落到水里一样，母亲也是无能

为力。

关于五明佛学院

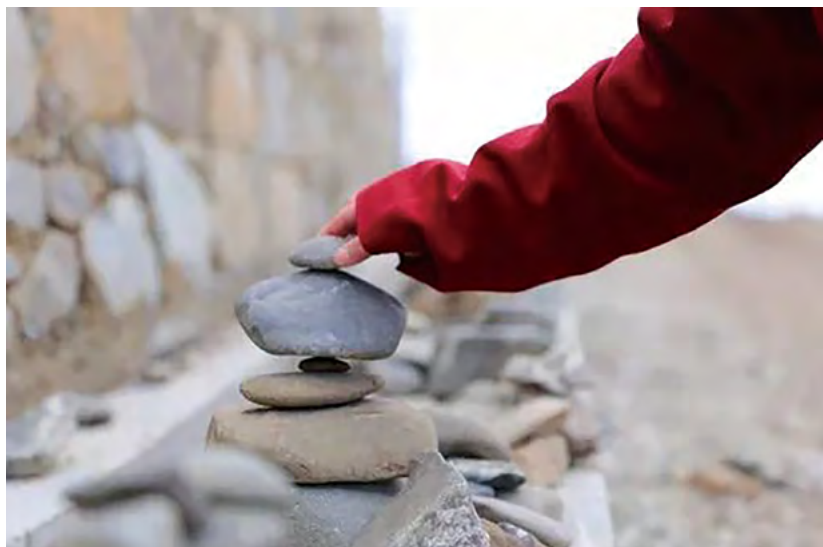
喇荣沟的山谷里，屋棚密布，这里不仅是一所佛教学院，也是有条不紊的社区。两年前，学院开始改造，门口竖起了当地规划部门的改造方案公示牌，出于安全及各种原因的考虑也已大量减少僧房。

如今人们要抵达五明佛学院，比以往更为不易了。这一切，在见证了学院三十多年来变迁的堪布看来，并不算意外。

他说，这里的变化时刻在发生，正如世间内外。但唯一确定的是，只要这里的僧侣存在，“莫舍己道，勿扰他心”的精神就不会改变。

在这片高高的山脊上，或许有人不胜高海拔的负

荷，有人面对着难以抵达的障碍，有人来了又离开，
但高山无言，始终怀抱着众生。



〇〇 相关阅读

- ▶ 索达吉堪布全集 158 | 对话 《叩问我们的时代》
——大学对话 1
- ▶ 索达吉堪布全集 159 | 对话 《兴衰的幻剧》
——大学对话 2
- ▶ 索达吉堪布全集 401 | 开示 《觉悟的智慧》
——社会演讲 1
- ▶ 索达吉堪布全集 402 | 开示 《转角遇到了佛》
——社会演讲 2
- ▶ 索达吉堪布全集 403 | 开示 《无“明”的时代》
——社会演讲 3
- ▶ 索达吉堪布全集 404 | 开示 《幻乐一场》
——社会演讲 4
- ▶ 索达吉堪布全集 405 | 开示 《一切都好，只缺烦恼》
——社会演讲 5
- ▶ 索达吉堪布全集 406 | 开示 《看穿人生的把戏》
——社会演讲 6
- ▶ 索达吉堪布全集 407 | 开示 《改变命运的方法》
——社会演讲 7

- ▶ 索达吉堪布全集 408 | 开示 《人生很贵，请别浪费》
——社会演讲 8
- ▶ 索达吉堪布全集 409 | 开示 《你会选择什么》
——社会演讲 9
- ▶ 索达吉堪布全集 410 | 开示 《灵修的力量》
——社会演讲 10
- ▶ 索达吉堪布全集 411 | 开示 《冥想与健康》
——社会演讲 11
- ▶ 索达吉堪布全集 412 | 开示 《在慈心中绽放》
——社会演讲 12
- ▶ 索达吉堪布全集 413 | 开示 《现代化的清醒》
——社会演讲 13
- ▶ 索达吉堪布全集 414 | 开示 《你并没有失去自由》
——监狱开示 1
- ▶ 索达吉堪布全集 415 | 开示 《一切都会过去的》
——监狱开示 2
- ▶ 索达吉堪布全集 416 | 开示 《少有人走的路》
——采访合集 1