

转角遇到了佛

索达吉堪布·演讲

开示2



MEETING THE BUDDHA WITHIN

转角遇到了佛

索达吉堪布·演讲

版本：2023年12月

目 录

007	佛学与个人成长
084	现代文明里迷失的精神生活
166	佛学思想与人文关怀
249	借假修真 自利利他

诺贝尔医学奖的获得者

卡欧尔说：“祈祷是产生最强大力量的一种方式。”

第 09 场

北京世界图书出版公司

World Publishing Corporation, Beijing

中国 · 北京

2013 / 3 / 6



佛学与个人成长

BUDDHISM AND PERSONAL GROWTH

主持人：

大家好，我是北京世界图书出版公司的总编辑。
今天是我们公司“心理学沙龙”的一次特别活动。

“心理学沙龙”已经开展两年了，两年以来，沙龙举办过各种讲座。近一年来，通过与沙龙参与者的沟通，我发现有很多对心理学感兴趣的朋友，也对佛学很有兴趣，希望了解一些佛学教义。因此，我们通过这些朋友，费尽周折，联系到了非常著名的、藏传佛教的高僧大德索达吉堪布，请他来给我们做一次演

讲。

这两年在做出版的过程中，我感觉到，对藏传佛教感兴趣的读者越来越多。虽然大家对佛教很感兴趣，但对佛教知识了解得不多，尤其对藏传佛教更是知之甚少。因此，很荣幸能够请到像索达吉堪布这样的高僧大德，为我们传播藏传佛教的真知灼见。相信诸位一定会收获良多，因此希望大家可以珍惜这次难得的机会。

接下来有请索达吉堪布演讲——

今天交流的主题是“佛学与个人成长”。

刚才总编辑讲了，我是一个学习藏传佛教的人。但今天要讲的，不一定全部是藏传佛教的内容，但都与佛教有关。这次我受邀来到这里，感到非常荣幸，希望给大家带来一次难忘的智慧碰撞。

寻找心灵的皈依处

今天在座的各位，大多是年轻人。虽然不是所有人都有信仰，但从人类总体的角度来讲，个人成长与宗教信仰有一定的关系。其实，在这个地球上，大多数人是信仰的。我以前看过一个报告，是2006年的数据，当时全球人口的数量还不到七十亿。报告中说，在全世界范围内，没有信仰的人大约有七亿七千多万，而有信仰的人有五十多亿。

如果这个统计准确，根据具信仰人数的比例，按中国有十三多亿人来计算，可以得出一个结论——在中国有信仰的人是比较多的。但也有一种可能，像中国、非洲等一些地方，具信仰人数的比例不能按照全球比例来算。在全球有信仰的五十多亿人当中，有人信仰佛教，有人信仰伊斯兰教，也有人信仰基督教、天主教、东正教等其他宗教。

总的来说，人类的成长，与宗教信仰有非常密切的关系。一个有信仰的人，至少有寄托、有依靠，内心有归属感。

今天在座的年轻人，如果你们仍然在人生的十字路口徘徊不定，对信仰半信半疑，我希望你们能找到心灵的皈依处，这样你们的人生会更加有意义，会散发出更加耀眼的光芒。

你真的成熟吗？

人生的成长，有心理的成长，也有生理的成长。有些人可能生理成熟了，但心理却比较幼稚；而有些人心理相当成熟，但生理还没完全成熟。以上两种情况，在佛教历史中都出现过。

先讲一个生理成熟但心理没成熟的公案：印度曾有一位特别著名的国王，叫做波斯匿王，一次出行

时，他看到一位白发苍苍、老态龙钟的老人，他问老人：“您多少岁了？年龄应该不小了吧。”老人回答：“我刚好四岁。”国王感觉很奇怪：“为什么是四岁呢？”老人说：“我在佛陀面前听闻真理还不到四年，接触万法实相的时间还很短，所以在心理成长上，我的年龄只有四岁。”

有些人遇到真理的时候，年龄已经很大了，人生的心灵成长从这时才开始。我也遇到过这样的人，他们经常说：“我之前二三十年的人生，都没有太大意义。这几年皈依佛门，开始系统闻思修行佛法，人生才真正有了意义和归属感。”道理确实是这样。不能因为一个人是大学生，或者已经参加工作，就断定他的心理完全成熟。

在佛教的历史中，有一位非常伟大的菩萨，叫做龙猛菩萨，他以芒果做比，来描述人的成熟度。有些人外表成熟、内心不成熟，有些人内心成熟、外表不

成熟，有些人内外都不成熟，还有些人内外都成熟，有这四种人。

有些人从表面看很成熟，但深入了解之后，发现他的内在完全不成熟。而有些人表面看不太成熟，但其实他的智慧、心态都非常成熟。佛教中就有这样的公案，说是有一位国王，出行时遇见一个沙弥——所谓沙弥，指的是小出家人。国王向这个小沙弥礼拜，然后跟他说：“因为你是出家人，所以我以恭敬心向你顶礼。但像我这样尊贵的国王向你顶礼，让别人知道了不太好，所以你最好不要告诉别人。”结果没想到的是，小沙弥随即示现神通，进入国王面前的一个小瓶子里，之后又从瓶子里出来，说道：“我今天显现神通进出瓶子，也希望你不要告诉别人。”这时国王才意识到，小沙弥虽然年龄小，身体也未长成，但他的智慧、神变、能力都非常成熟，不禁感慨道：“沙弥虽小，但可度人；王子虽小，但可杀人；龙子虽小，但可降雨。”

通过此类公案，我们能够明了，有些人无论做什么事情，思维非常多元化，对真理能够接受，有理性，也有感性；而有些人人生过半，对真理还比较陌生，甚至一窍不通。

因果的春种秋收

无论在任何环境、任何群体当中，希望各位对佛、法、僧三宝，尽量有虔诚的信心，这非常重要。而且大家都应该遵守、也不得不遵守因果规律。一些年轻人，对因缘、果报知之甚少，甚至不懂“善有善报、恶有恶报”的道理。即使有些人稍微了解过这些道理，串习得也不多。但事实上，我们一定要取舍因果，这对每个人来说都至关重要。

可能有些人会认为：“在佛教教义中，这样不行，那样也不行，太麻烦。”但实际上，佛教的存在并非为了制定规章制度，而是为了给想要顺利度过一

生的人，揭示应有的合理行为。因为不合理的行为，会让你的人生之路充满坎坷，难以前行。就像开车要遵守交通规则一样，如果没有遵守，就无法到达目的地，而且在行驶的过程当中，也会对他人造成不良影响。



佛教中说“好人有好报、恶人有恶报”，有些人会有疑问：“有些人做善事，但还会遇到困难、感受痛苦，而有些人无恶不作，却鲜少遭到恶报。这是什么原因呢？”对此，我在不同场合也开示过，虽然善有善报、恶有恶报，但果报并非当下成熟，好比农民种庄稼，春天播种，秋天才收获，不是春天刚播种就收获。所以，果报的成熟，需要一定的时间，还需要能成熟的因缘，这一点大家要明白。

愚人智者

人有善恶之别，也有智愚之别。在南传佛教的《愚人智者经》中说，人以愚者、智者而别，不过，这部经典好像在大乘经典中没有。经中所谓的愚者是指什么样的人呢？是指心生恶念、口说恶语、行为造恶之人。这样的人被称为愚者，而智者的心行则与之相反。

在世间，有些人说话不文明，常说别人的过失，甚至恶口骂人。也有些人常常在心里产生贪心、嗔心、痴心等各种恶念，进而由恶念的驱使，造作行为上的恶业。

最近有一则新闻，你们可能也听过，说是长春有一个盗车贼，把不到两个月的孩子埋在雪里致死。一开始，这个人只是因为贪心作祟，想偷别人的车：“车门开着，钥匙又没拿，如果我马上把车开走，应该没人发现。”随后他开车上了高速公路，将近一个小时之后，他突然听到后座有孩子在哭，内心顿时充满恐惧，生起了极大的嗔恨心——他害怕被发现，就把孩子杀害了。这样的嗔心，其实是一种愚痴。

最后他自首了，一审被判死刑。其实，悲剧的发生，往往都是因为一念之差。由贪婪的驱使，他在短短一个小时当中，就犯下严重的错误。一开始他只是想不劳而获，可最后却害人性命，自己也将失去最宝

贵的生命。即使他最终没有被执行死刑，他的余生也将陷于悔恨之中。网上有很多人骂他，盼着他被处以死刑。但如果他就这样死去，也会非常可怜，因为他将在轮回中感受巨大的痛苦。

有些人由无明、愚痴、贪婪所驱使，犯下无法弥补的错误，过后才追悔莫及。有些错误可以弥补，有些错误却无法挽回。也许，每个人都有过类似的经历。而这些错误，皆由未能约束身语意所致。美国之前也有过类似的案件，不过孩子没有死，被有信仰的人带回给了父母。

破迷妙声

我看过余秋雨的一篇文章，叫做《庙宇》，收录在《文化苦旅》当中。余秋雨小的时候，被一个帮会中人绑架过。当时，他的家人一直追绑匪，最后绑匪走投无路躲进了寺院。绑匪一听到僧众的念经声，心

立刻寂静下来，心态也发生转变，很快就把孩子送回家了。

去过寺院的人应该也有类似感受，比如进入寺院之前，你可能有恶心，或者带有逃避的心态，但感受到寺院、僧众的加持，或者听到念经的声音，心立刻就清净了，有很多这样的情况。

大多数藏族人常常拿着念珠，尤其是稍微年长的人更是如此。手持念珠代表着什么呢？一方面，是忏悔自己无始以来的罪障，另一方面，是让自己的心灵得到净化。持咒念经不仅是体现信仰的一种方式，它也能对调伏相续起到非常大的作用。

在藏传佛教的传统中，让心清净的方法之一，就是不断地念咒语。比如你想开显大悲心，悲悯所有众生，要经常念观音菩萨心咒“嗡玛呢巴美吽舍”；如果希望开启智慧，对经典论典、世出世间的道理不忘失，要念诵文殊菩萨心咒“嗡阿 Ra 巴扎那德”；如果

你想在很短的时间中，以最快的速度、最有效率的方式成办事情，要多念度母心咒“嗡达热德达热德热娑哈”；如果你在承办任何事情的过程当中，遇到了一些磨难、障碍、违缘，要念莲花生大士心咒“嗡啊吽班匝_{ཀུ}格热巴玛色德吽”；如果你即将离世，并希望安详地往生极乐刹土，要念阿弥陀佛心咒“嗡阿弥得瓦阿耶色德吽舍”……很多像这样的咒语，都有着不可思议的功德和力量。

有些人可能会想：“为什么‘嗡玛呢巴美吽’这六个字有这么大的力量呢？”其实这是一种法性的规律，即法尔理，也叫做自然规律。比如有些药，只是很小的一片——但即便是小小的止痛片，也具备即时止痛的能力。而在草药当中，有可以止血的草药，也有可以治疗疾病的草药。不懂药的人会觉得很奇怪，同样都是药草或药片，为什么某种药可以治疗某种病，而其他药却没办法治疗呢？这是因为每种药、每样事物、每句咒语的力量都不同，就好比同样是说

话，国王和平民语言的分量肯定不一样。圣旨在一个国家的作用，是一般人的语言比不了的。同理，咒语有诸佛菩萨的加持，因此具有殊胜的功德和作用。对此，有许多道理可以展开讲，但对于刚接触佛法的人来说，不需要了解得太深。

三界之中，以心为主

现代科学证明，通过祈祷和念咒，确实可以获得加持。我看过一本书叫《内科医学档案》，书中说美国哈佛大学对 2055 人做过一个调查，目的是研究祈祷对改善病情的作用。经过深入细致的调查，有 69% 的人表示，通过祈祷，自身的病情大有好转。

诺贝尔医学奖的获得者卡欧尔，也曾在报告中说：“祈祷是产生最强大力量的一种方式。”因此，如果我们在寺院当中，在佛菩萨面前，用非常虔诚、恭敬、清净的心进行祈祷，各种痛苦、烦恼都可以遣

除。

在生活中，有些人经常会有一些问题。在感情、婚姻、家庭以及工作中，会遇到一些难以解决的事情。这个时候，你可以到寺院里去，在佛菩萨面前供香、供灯，以诚恳的心、恭敬的行为来祈祷和许愿。这样一来，除了前世不可逆转的业以外，其他事情都可以改变。祈祷的心非常重要，《心地观经》中也讲：“三界之中，以心为主。”在整个三界当中，心非常重要，如果心清净，那么一切都会变得清净。

有一位学者也曾说：“当心平静的时候，才能感受到外界的美丽。”我也有同感。如果照相机、摄像机的镜头没擦干净，即使外境再怎么美丽，我们也拍不出来。同样的道理，如果心态不好，即使外境再绚烂多彩，我们也感受不到。比如，你跟家人吵架，或者工作上遇到不顺心的事，导致内心极其烦躁、忧愁，这时即使欣赏美丽的风景，也感受不到美，即使

享用美味佳肴，也品尝不到美味。这与自己的心态有非常大的关系。

十地菩萨尚以咒护持，何况凡夫？

人生的苦与乐本来就是交替而生的，要走过人生的旅程，的确需要勇气和智慧。以我个人的观点来看，这样的智慧大多来源于佛教。佛教包罗万象，无所不涵，涉及一切世出世间的道理，对此，大家需要有一些了解。而且科学证明，通过念咒、祈祷，身心会有所改变，对于这一点，诺贝尔医学奖得主也予以承认。

有些佛教徒，认为自己的根基很不错，学过空性法门、接触过密法，因此不需要持咒；还有些佛教徒，认为念一句“阿弥陀佛”就够了，也不需要持咒。有这种想法的人，要观察自己的根器到底如何。持咒和念经，不只是初学者的功课，有一定境界的人

也不能舍弃。

不知你们是否看过《金光明经》，经言：“十地菩萨尚以咒护持，何况凡夫？”在佛教当中，一地到十地菩萨的境界是很高的，但即便是十地菩萨，也要以咒语护持自他，更何况是凡夫人？我遇到的一些人，他们认为学过中观空性的道理之后，每天看一些《六祖坛经》、中观、因明的法义就可以了。在他们看来，用念珠持咒是老年人的行为，而年轻人，尤其是大学生、知识分子，不需要念咒语。这种想法是不合理的。有这样的想法，是因为不懂咒语的功德。一旦懂得持咒的功德，学识再渊博的人，一生都不会中断持咒。藏传佛教的许多大德，包括上师法王如意宝，一生都持咒不辍。法王如意宝一生念了九亿咒语，其中有些咒语很长，有些咒语只有一个字。在他的一生中，只要有空闲就念咒，我也经常看到他在念。



藏地的很多修行人，无论是出家人，还是在家人，手上都拿着念珠。但在其他地方，尤其是一些城市里，个别佛教徒对持咒、念经不太重视。我希望真正的修行人，对此应该重视。

当你身边的人生病或者感到痛苦时，无论你是出家人还是居士，都可以通过持咒来加持他。有些人认为只有上师、活佛、出家人才可以加持别人，居士或世间人没有资格，实际上并非如此，只要有一颗善心，任何人都可以为别人做加持。

在藏传佛教的历史中，有一位伟大的上师，叫做阿底峡尊者。有一次尊者手痛，于是请他的弟子仲敦巴做加持，弟子问上师缘由，上师说：“你的心地很善良，所以需要你为我疼痛的手做加持。”

从传统上讲，上师给弟子做加持是没问题的，但弟子给上师做加持，恐怕很多佛教徒都无法认可：“哪有弟子给上师加持的，应该上师给弟子加持！”实际

上，如果上师的心地不善良，心态不好，上师也没有资格做加持；如果弟子的心很好，弟子也可以时时刻刻加持上师，这没有什么不合理的。

平时在生活当中，如果身边有一些病人、可怜的人，你也可以给他们做加持。《药师经》中说，对没有虫的水念药师咒 108 遍做加持，之后让病人喝下，除前世非常严重的业之外，这样的水对遣除其他业障都有功效，疾病也有痊愈的可能。所以，大家对咒语的加持力一定要了解。

闻思不是吃止痛片

听闻佛法的时候，应当发愿永久摄持其中的教义，即使无法做到，至少也要在一生中，记住这些道理，这一点很重要。

有个别佛教徒，今天听某个上师开示，明天听某

个佛学博士开示，听过后也没有内化为自己的所学。这种所谓的学习，就像吃止痛片一样，效果只是暂时的。之前在其他场合，我也用过这个比喻。今天你吃止痛片，会有一些作用，明天不吃，效果就没了，但学习不应该这样。如果听到一个真理，就应该永远铭记于心，像我认识的一些老修行人，他们年轻时听过的道理，八九十岁还记得。

在学习的过程中，大家应该正确认识真理，这一点很重要。有些人认为，佛教的道理太高深、太玄妙，凡夫俗子没办法理解，因此一再把佛教世俗化，甚至低俗化，这是不合理的。虽然佛教可以与时俱进，以便世间有情从不同角度理解佛法，但从究竟层面来讲，真理永远是真理，不可能自降高度。

有一个关于孟子的故事，你们或许也听过。孟子有一个弟子叫公孙丑，他向孟子提出一个请求：“您所讲的道，非常深奥、也非常完美，它像天一样

高远，但一般人很难接受。因此，道是否可以降低层次，以便世人接受？”孟子回答道：“所谓的道，无法降低层次。因此，我们应想尽一切办法，尽量提高见解，以期与道融为一体。”

这个故事所揭示的道理，对佛教也适用。现在很多人喜欢“人间佛教”，我也承认它很好，但如果以人间佛教的名义，降低真理的层次，甚至误认为真理与世间观点无别，那么真理就失去了作为真理的意义。因此，想了解佛教、追寻真理的人，应当想尽一切办法，将贪、嗔、痴、慢、嫉妒等不良心态遣除，并尽最大努力提升智慧与悲心。

生无信仰心，恒被他笑具

佛教是一种能够净化人心的教育。佛经的内容涉及身口意的净化，以及戒杀、盗、淫、妄、酒的基础戒律，也就是五戒。如果一个世间人能够遵守五戒的

要求，大家都会认为他是一个好人。其实，佛教中的理论，并不是限制性和教条性的，它完全符合人类社会的发展需要，也相合于个人进步的理念与行为。

我们应该了解信仰的价值，但现实中，大家却很难理解为什么需要信仰。我昨天跟学校的老师、同学进行了交流，通过交流发现，如果一个人有佛教信仰，许多人都会不理解。当然，这种情况也情有可原。

但社会也在逐渐改变，人们发现，有信仰的人非常可靠，而一些没有信仰的人，由于没有任何约束，让人难以放心，甚至心生恐惧。因此，我相信未来会迎来人类认同信仰的时代。

《辞海》《词源》在解释“信仰”时，多引用《法苑珠林》中的“生无信仰心，恒被他笑具”，意思是说，如果人没有信仰，将恒常被别人讥笑。虽然这是一个不争的事实，但现在体现得还不够明显，我

相信未来会慢慢改变。因此，对各位来说，在人生中，寻找一个信仰非常重要，甚至可以说，这比什么都重要。

在年轻时，如果没有找到信仰，没有信仰的智慧，等年老时，悔之晚矣。而一旦拥有信仰，欲望、痛苦都会减轻。佛在《遗教经》中说：“欲望多的人，苦恼也多，因为他索求的多；而欲望少的人，索求的也少，痛苦、过患自然减少。”

具信仰者有痛苦吗？

有信仰的人有没有痛苦呢？也有痛苦。那有没有生死轮回呢？也有生死轮回。但有信仰的人，在考虑事情的时候，确实跟别人的心态不一样。我以前去过玉树的地震灾区，对此有一些体会。虽然地震夺去了很多人的生命，但幸存下来的人，基本不需要心理医生，这是为什么呢？因为玉树地区的人大多有信仰，

信心也很大，所以面对这样的灾难，他们完全有能力承受。听说其他灾区有想轻生的幸存者，但玉树灾区基本没有这样的人。

若人自爱己，应修诸善业

人类谋求发展，需要足够的物质资源。而对个体来说，需要跟上人类进步的步伐，这的确很重要。但更重要的是什么呢？是我们的内心要保持平静，减少一些欲望。否则，人们的欲望过度膨胀，在欲望的驱使下无恶不作，造成的后果是我们都不愿意看到的。

像北京等一些地方，空气、水、食品等均受到不同程度的污染。前一段时间，有一个企业家说自己从来没有这么高兴过。这是为什么呢？因为空气一旦污染，会影响北京的所有人，包括一些特权阶级。从佛教的角度讲，其实没有必要幸灾乐祸，因为特权阶级的人也是人。而且就算他们无法呼吸到新鲜空气，我

们又能得到什么呢？所以这种心态是不可取的。

医学对人类未来的生活做过预测，认为对人类生命最严重的威胁，来自三大癌症——肝癌、胃癌以及肺癌。由于饮用不洁净的水、食用不健康的食品等，致使患肝癌的病人日益增多；而空气的污染，则增加了患肺癌的概率。听说如果在北京患上呼吸道疾病，是不太容易治愈的。我不清楚这是不是真的，不过我现在没什么症状，以后可以去试一试（众笑）。至于胃癌，饮食的问题应该是诱因之一。由于欲望的驱使，一些工厂生产的食品会有一些问题。其实，本来很多人都觉得工厂主很了不起，也很羡慕这个职位。但如果工厂主利欲熏心，危害大众的身体健康，造成的后果也很严重。

听说北京在开奥运会的时候，一个月里都是蓝天，这得益于当时的规定——所有工厂须暂时关闭或迁至城外，奥运会闭幕后，再恢复正常生产。在当今

时代，人们对空气、水、食物等，有一种前所未有的不安。这是因为很多人自我膨胀，以自私自利的心态做事，造成利他心的缺失。人们所需要的，是大乘佛教所提倡的自利利他的精神——在基本能维持生活的前提下，尽力帮助所有人。但真正这样去做的人，有多少呢？很难说。

有些人一旦有机会，宁可害人，也要自我发展，不惜一切代价追名逐利，以期独自占有、享用更多的财富。长此以往，社会将如何发展，大家也应该清楚。

从表面上看，现在比任何一个时代，生活得都好，饮食丰富、衣着华丽，坐高档轿车、住高楼大厦……人们大多在感慨世界的日新月异，物质的极大丰富、科技的突破性发展，为前之时代所不及。但另一方面，人类道德下滑、慈悲心退失的现象日益严重，甚至不断出现害人害己的恶性事件。而这些事件

在古代几乎闻所未闻。尤其是现在，人类制造出的各种食物、产品，如果没有检验部门的严格把关，任其流入市场很可能会害人无数。这导致人类在吃穿住行甚至是呼吸等各方面，都缺乏安全感。其实，这些问题并非由外星人或其他物种所造成，而是源于人类的“自掘坟墓”——人类不但给自己的生存制造了诸多不安因素，也给整个地球带来了不利影响。

身处这个时代，人们的欲望越来越大，对奢侈品的需求也越来越多。而在我的孩童时代，拥有一个玩具就很满足，对一张水果糖纸都很珍视，可以用它玩半天。我的家乡在很偏僻的地方，过年时很难得到几颗水果糖，所以，一旦获得一颗糖，我就会把它视如珍宝。当时水果糖好像卖一毛钱十个，在我们这群孩子里，如果谁过年时能得到一颗水果糖，大家都舍不得吃，要放上半年，等最后吃完了，再把包装纸当玩具，还能玩很久。



反观现在，很多父母从小就溺爱孩子，孩子对吃好穿好也感觉理所应当。在学校的环境里，孩子的要求更是越来越高，要穿名牌、用高档的东西。孩子长大成人之后，对生活的需求会更多，生活标准也会更高。如果生活标准很高，人的欲望无有止境，就很容易陷入苦恼，甚至会因此做出不如法的行为。

有些人做过很多违背天道、人道的东西，这与道德教育的缺失、传统文化的衰落有直接关系。通过学习，大家都应该知道要做一个善人、做一些善事。如果常常行善，即使没有天天祈祷，没有想尽办法追求快乐，也一定会感到快乐。有一个做过坏事的人问佛陀：“我干了坏事，祈祷神还有没有用处？”佛陀没有直接回答他，而是用一个比喻来为他说明：“如果你把石头放在水里，祈祷神明让石头不要沉下去，有没有用处？他回答说：“祈祷神也没有用，石头还是会沉下去。”佛陀继续问：“如果你把油倒在水面上，通过祈祷神会不会让油沉下去呢？”他说不会的。于

是佛陀为他开示：“如果我们做了善事，就像把油倒在水上一样，油始终会浮在水面上；如果做了恶事，则像把石头放在水上，石头会直接沉下去——任何行为的果报迟早都会成熟。”这个公案是在《中阿含经》里讲的。

在《杂阿含经》中还有相关教证：“若人自爱己，应修诸善业，速疾能获得，种种诸快乐。”如果我们造了种种善业，快乐的因缘终将聚合，迟早会获得一切快乐。其实，作为佛教徒、作为有信仰的人，内心应该是快乐的。

如何面对死亡？

佛教中有很多常人难以想象、无法用语言描述的成就与感应，它能给予我们面对痛苦的能力和勇气。不仅如此，通过修行佛法，还能获得生死自在的境界——自古以来有很多修行人都获得了这样的成就。

人类最害怕生病与死亡，尤其对终将离世这件事，我们都心存恐惧。有些人甚至不敢提起死亡，如果不得不提及，就用其他语言搪塞过去。按照佛教的理念，对死亡要提前进行妥善安排。在藏传佛教的传统中，自古以来有很多这样的事例。有些开悟者，不但自己获得了成就，家人也有证得清净果位的成就者。

唐朝道一禅师的弟子庞蕴居士，是非常了不起的成就者，其亲眷也以不同形象示现往生。庞蕴居士的修行境界很高，他把所有钱扔进海里并说道：“世人多重金，我爱刹那静。金多乱人心，静见真如性。”意思是说，世人大多重视金钱，而金钱很容易令人浮躁，他还是喜欢安住于片刻的宁静，这样才可以现见真如本性。

在往生的前几天，他向家人透露了自己将在某天中午往生的消息。在往生的当天，庞蕴居士让女儿灵

照到外面看看到没到中午，但女儿不想让父亲这么早就往生，所以说还没到。庞蕴居士不相信，于是自己到外面看了看。其实，灵照也是生死自在的修行人，趁父亲出去的时候，她坐在父亲的位置上往生了。庞蕴居士回来一看，女儿已经先往生了，就只好随后的七天里帮女儿处理了后事。

后来，庞蕴居士以卧式往生。他的妻子听说女儿坐着往生，丈夫卧着往生，就把这件事告诉儿子：“你的父亲和姐姐都已经往生了。”当时儿子在田里锄草，听后说：“既然他们是坐着或卧着走的，那我就站着走吧！”之后他手里拿着农具，站在农田里往生了。母亲见状，心想：“你们都走了，只留下我一个。我走的时候，要用跟你们不一样的方式。”

她把家人的后事全部处理完，就念了一个偈颂：“坐卧立化未为奇，不及庞婆撒手归，双手拨开无缝石，不留踪迹与人知。”意思是说，我家有人是坐着

往生的，有人是卧着往生的，还有人是站着往生的，但这些都不稀有，等我往生的时候，要把没有缝隙的石头打开，一点痕迹都不留地离开人间。念完偈颂，她随即打开一个没有缝隙的石头进入其中，连头发和指甲都没有留下。

这是真实的案例，不是神话故事。看过《高僧传》之后，大家就会知道这些大德的事迹在历史上是真实存在的。其实，藏地也有这样的记录，在“文革”时期，有些修行人直接飞往清静刹土；有些人获得虹身成就，头发、指甲都没有留下，或只留下一点点毛发。

总结与寄语

各种示现都表明，佛法的力量超越了人们平庸的想象，的确不可思议。在现代的某些教育中，宗教被视为麻醉品与精神鸦片，这样的观点很不合理。

现在在国际上，大家普遍对宗教有所了解，尤其是对佛教有了一些正确的认识。2009年，佛教被评为“世界最佳宗教”，这是为什么呢？一是佛教从来没有以自己的名义发动过战争，没有做出故意损害生命的行为；二是佛教是经得起科学验证的真理。

佛教深广的道理，在今天短短的时间当中，很难全部开显，包括藏传佛教在内的所有佛教派别，其甚深、广大的道理都难以说尽，所以我今天讲的内容，只是起到一个抛砖引玉的作用。

我想跟大家强调的是，人身是非常难得的，因此在获得人身时，要去了解佛教真理，并把它运用在生活当中。在人生中践行佛法，可以减轻自己的压力和烦恼，也可以为全人类、全世界，做出一定贡献。每个人都可以对自己的家人、身边的人产生影响。

一般来说，如果自己的心很善良，周围人也会变得善良；如果自己的心行不善，成为传播不善的因，

最终也会给世界带来不吉祥。因此，每个人都有责任去成为一个心善之人。心善之人如一盏明灯，可以遣除自己周围的黑暗；若将明灯传递，一传十、十传百，最终便可以照亮整个世界。



现场互动

问：一直很期待参与今天的见面会。今天跟我一起来这里的几位师兄，都读过您编著的《智海浪花》¹。我们非常期待多了解一下喇荣五明佛学院的情况，想暑假的时候去参访学习。

堪布：其实，通过网络也能了解喇荣五明佛学院。它是在 1980 年，由法王如意宝晋美彭措创办的，如今在藏传佛教当中，是规模最大、人数最多的一所佛学院。

它跟其他一些佛学院，尤其是汉地的佛学院比起来，生活条件要差一些，但学习的氛围、环境的

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

加持力、对人心转变的力量却有不共之处。大约在二十年前，我在向美国学友介绍学院时，也说过这样的话：“喇荣有一种不可思议的吸引力，我相信这种吸引力会持续很久。”二十年后的今天，我仍然是这样认为的。虽然学院的生活条件不太好，但确实有一种吸引力。尤其是对知识分子的吸引力更为不共，我相信未来会有很多国家的知识分子，通过学院的平台，去正面了解佛教，并从中得到真正的智慧。

问：我初学佛教，刚刚皈依，一直很关注六道轮回和地狱的问题，过年时还为地藏殿做了很多灯。但我对地狱的信解，还不是很深刻。对此，我也问过很多法师，请他们做过一些开示，并希望通过修学，对地藏菩萨、十殿阎王、地狱有所了解。请问，您是通过什么方式认识到确实有六道轮回和地狱的呢？是否可以和我们分享一下？

堪布：其实《地藏经》中有对于地狱景象的描写。在汉地的一些地狱游记里，也讲述了游历地狱的经过。对寒地狱、热地狱、孤独地狱、近边地狱等地狱，在不同经论当中，有不同的描述。

我对地狱的存在深信不疑，因为佛陀以金刚语确认了六道轮回、包括地狱的存在。佛陀的金刚语，对以目可见的人道、旁生道的规律进行了无欺描述，那么，以因明的逻辑推理可以推出，佛陀所描述的眼睛无法看到的世界，也必定是真实

的。而且，自古以来，许多成就者对地狱的景象都有非常详细的记录。如果你想真正了解地狱、饿鬼、旁生的寿命以及他们的痛苦等，一定要系统闻思相关内容，这样才能明白其中的意义。

问：现在汉传和藏传佛教中都讲“人人心中都有佛性”，但我最近在看的《瑜伽师地论》中讲，人分两种，有种性和无种性，无种性的人永远都不能成佛，所以我不知道如何理解这个问题。另外，我身边有一些人，包括我的好朋友，他们完全不信佛，甚至谤佛，他们算不算是无种姓的人？我对他们不恭敬佛陀的心行非常担心，怎样循序渐进地帮助他们，让他们慢慢地去尊重佛、信仰佛呢？

堪布：无种性的说法在佛教当中是不了义的，也就是说，这个观点并不究竟。你刚才提到的人，他们的邪见很深，业力很重，虽然他们也有佛性如来藏，但暂时无法显发，所以好像是无种性一样。在很多大乘经论中，对此也有说明：所谓的无种性，是针对业力非常深重的人来说的，这些众生的解脱和成佛遥遥无期——由于时间过于漫长，

因此以否定词“无”来加以说明。就像经济条件特别差的人，人们会说“一分钱都没有”，使用这样夸张的表达。

想要帮助业力十分深重的人，暂时有一定的困难，但也可以试着跟这些人讲道理，就像佛陀为不同众生宣讲八万四千法门一样。如果他们想要推翻这些真理，也不具备能力。不仅是他们，古今中外无数的学者、智者，对佛陀的教义都无法推翻。但如果他们一直对佛教心存偏见，就会诽谤真理。因而在短时间内，不一定能引导他们做出改变，但最终也会有为他们拨开迷雾的机会。



问：在我来这里的路上，坐地铁时看到了很多宣传标语。在现在的宣传中，经常能看到“正能量”这个词。在闻思大乘佛法时，我们也学习过发菩提心的内容。发菩提心和拥有正能量，在内涵上是不是有相同的地方？

堪布：现在不仅在地铁上会有这样的宣传，在网络、出版物中，都经常提到“正能量”。其实，这里的“正能量”，指的是我们的智慧、勇气、利他心等。而所谓的菩提心，其真正涵义是指，在自己获得圆满佛果的同时，也让一切众生获得同样的断证功德，即断除一切障碍，证悟圆满智慧。

所以，“正能量”从深度和广度上，与菩提心相比，还是有比较大的差距。不过，从智慧与勇气等角度，“正能量”也可以相似地解释为菩提心。

问：我的职业是心理治疗。佛陀悟道后，在鹿野苑初转法轮，为五贤者宣讲苦集灭道四圣谛，揭示了烦恼产生的原因及息灭烦恼的方法。所以我想请您谈一谈，我们如何息灭内心的烦恼与痛苦？

堪布：您说话的声音比较小，所有人听的时候需要很专注，注意力集中。我要不要用一样的音量来回答？（众笑）开玩笑的。

佛陀在印度鹿野苑初转法轮时，宣讲了苦、集、灭、道，即苦与苦的根源、苦的断除方法以及断除苦之后的结果。这对修行来说非常重要。

人们的很多痛苦，源于对生活的要求越来越高，内心争强好胜。别人拥有的东西，自己得不到，就成了痛苦。比如，别人有一辆车，我也想要这辆车，这辆车就成了我的痛苦；别人有一栋房子，我也想要这栋房子，房子就成了我的痛苦。

因此，沦为房奴、车奴，完全是由于个人欲望的驱使——看似是别人带来的痛苦，其实是自己造成的。内心的执著就是烦恼的根源。

找到根源之后，选择以什么方式来断除烦恼尤为重要。佛陀初转法轮的教导，对我们的修行有很大启发。我特别希望在座的年轻人，如果有时间，要多翻阅《阿含经》《百业经》这样的经典。我本人也经常从经典中汲取智慧，在生活中遇到困难和痛苦时，我会读一读《入菩萨行论》。

问：凡夫生活在俗世中，总免不了被种种烦恼困扰。

所以我想请教，您是如何保持内心的清净、宁静与祥和的？

堪布：其实，我也是有时能调整好，有时调整不好。

不过，我对佛教智慧的信心始终如一。

我非常喜欢跟大家交流佛法，二十多年来也一直在这样做。对我来说，能够学习和运用佛法的智慧，是一生当中最开心、最享受的事情，因为佛教的智慧是无与伦比的珍宝。而且，它确实能给我们带来改变。寂天论师所造的《入菩萨行论》，有一千多个偈颂，如果能系统去学习它，对调整心态会有很大帮助。我在学习之后，心态的确有很大改变。我所做的事情，无论成功还是失败，所受到的待遇，无论是被歧视还是恭敬，我都可以通过佛法的智慧调整自己的心。

现在的年轻人，应该有一种坚强的心态。当然，人不可能无缘无故就变得坚强，需要通过学习来改变自己的相续。运动员要经过千锤百炼，才能练就强健的体魄，拥有矫健的身姿。同样的道理，心也要通过磨炼，才能在令人烦躁的世界中，自如应对各种压力。

问：我是一名虔诚的佛教徒，已经跟随我的上师学习了十多年了。我的职业是心理咨询师，在生活和工作中，总会有人因为心理问题向我求助。其实我自己也有很多烦恼和痛苦。以我个人的经验，在处理心理问题时，心理疗法的见效比较快，所以我想问的是：应该完全以修习佛法令自己成长，还是也可以用一些心理疗法，来帮助自己在目前阶段的成长？

堪布：无论是通过佛法或心理疗法，来解决自身的烦恼和痛苦，都需要修行。我学佛比较久了，从出家到现在已将近三十年。我始终认为，心灵的成长需要依靠长期的修行——要修持空性、利他慈悲心等。也可以通过念诵咒语、经文等各种方法，令内心的烦恼、杂念逐渐减少，智慧、利他心慢慢增长。虽然我们不是具足智悲的成就者，但也可以通过精进，令自己不断成长。就像世间

老师，如果非常精进，通过长期积累经验，自身的修养、教学水平都会有一定提升。

为实现个人成长，首先要严格要求自己，否则过了多久，也不会有进步。通过个人成长，再帮助他人成长。不过，在佛门和心理咨询行业，都难免出现误人子弟的现象。我以前看过一则新闻，有一位心理咨询师，从业十多年，一直为他人提供心理咨询，为很多人遣除内心的痛苦，但在自己遇到巨大痛苦的时候，却选择了自杀。能教导别人却无法遣除自己内心痛苦的人，无论是在修行人中，还是在世间人当中，都是存在的。

问：怎样运用自己学到的佛法，以合适的方式帮助别人？因为在工作场合中，不方便直接讲佛法或教人念咒语。

堪布：利他是一个长期的过程。自己平时可以为他人宣讲佛法，但不要强迫对方念咒语或遵循某种仪式。其实，在某种意义上，仪式没有也可以，只要能让他入解开心结，并从佛法中获得智慧，这才是至关重要的。所以，刚才在演讲的最后，我也提出这样一个希望——每一个人，在社会的大群体中，都要肩负起帮助他人的责任。

我们身边的人，可能对心灵疗法一无所知，一直陷于心灵的困境中，始终被小事所困扰。我遇到很多年轻人，由于对感情的执著、对地位的追求，心生苦恼。在这时，如果我们为他稍微开解一下，他或许便能豁然开朗，自在洒脱地生活。因此，帮助他人调伏内心、开显智慧，比财富上

的资助更为有力。

大多数人，认为只有给予受助者几万人民币，才是一种帮助。但实际上，真正能帮助一个人的，是心灵上的帮助。世间的许多人，虽然拥有丰足的物质财富，但内心却非常贫穷，因此，他们的心田需要智慧雨露的滋养。



问：我接触佛法已有十年，受益匪浅，法喜不断增上，但也遇到了一些困惑。现在有很多人，对佛教信仰不理解，我的客户、朋友就是如此。我手上戴着一串佛珠，他们就会问我：“你是不是信佛？”我承认之后，他们又问：“你这么年轻为什么要信佛？”还有很多四五十岁的人会问我：“你以前是不是受过什么伤害？”我否认说：“没有，因缘到了就学佛了，而且佛法非常殊胜。”但即使解释了，他们还是会觉得，我现在的生活很好，没有必要学佛。可能是我自己的智慧不够，无法向他们解释清楚，所以我想向上师请教，如果再遇到这样的问题，我该如何回答？再比如，我在社交场合中，会坚持自己的原则，吃素、不沾染酒色，所以就被认作异类，我应该怎么办呢？

堪布：我也能理解他们的疑惑。刚才讲了，在中国，

没有信仰的人占大多数，你的经历，也是社会风气的一种体现。我在微博上发过一个故事：一位大学生登上火车，见一老人手执念珠念念有词。学生问：“你还信这过时的东西？”老人说：“我信。”学生说：“去了解了解科学对此的解释吧。”老人回答：“我不懂这方面的科学。”学生说：“请留下地址，我寄些书给你看。”老人递上一张名片，学生接过一看，脸一下子就红了。名片上写着——路易士·巴斯德，巴黎科学研究院院长。

现在有很多人认为，拿念珠、看佛书、吃素、去寺院，是不正常的，这也与七八十年代影视媒体的导向有关。在这些电影宣传中，人们在生活中遭受苦难时，才会选择去寺院。因此，在很多人的观念里，只有在走投无路时才会去出家，出家以后要拿念珠、转经轮……总之，是因为精神

有问题或生活有困难才选择这条路的。这是一些人的偏见。但我相信，这些偏见终有一日会被打破。

无论他人如何评价佛教，我个人认为真正的佛教是非常科学的。对于这样的真理，每当遇到旁人的不理解甚至是非议，我们更需要向他们显露一些智慧，要用真理去说服他们。刚开始时，或许他们无法正确认识佛教，但逐渐会发现，自己的认知是一种偏见，最后也会信仰佛教，加入学习真理的群体中来。

问：我是世界图书公司的编辑，关注藏传佛教很多年了。关于佛教，有一个争论是“佛教是有神论还是无神论”。在我看来，佛教是一种特殊的生命哲学。虽然佛教世界里也有神，但佛教中的神只是一般意义上的神，并非作为世界起源的精神实体，不是世界的创世者或万物命运的主宰者。

我认为在某种意义上，佛教主张的是业力创世——由个体把握自己的命运、个人命运遵循善恶因果。如果佛教中有所谓的命运监督者，我认为指的就是因果律——在宇宙中，众生的命运皆为自作自受。所以，我认为佛教的内核，应该与无神论更为接近。您对这个问题怎么看？现在有一些大德，也认为佛教是无神论。但这有可能是为了迎合当下的意识形态，为了藏传佛教发展得更好的一种方便说法。所以我想听听您的高见。

堪布：我们不应该用某种单一的标准来判断佛教是

有神论还是无神论。为什么这样说呢？因为所谓的“有神论”，其定义与基督教对“神”的认知类似，他们认为上帝是万能的神，是万物的创造者。而所谓的“无神论”，一般指的是唯物主义的观点。但实际上，佛教的观点不符合这两者中的任何一者。

在佛教抉择空性的教义中，其观点是无眼耳鼻舌身意，从苦谛乃至一切智智之间的万法都是空性，对其真实存在均不予承认。所以，胜义中不会承认有所谓的“神”。而在抉择世俗谛，即抉择世俗现象时，佛教也承认上有天堂、下有地狱，但这里所承许的“神”，只不过是天道众生而已。因此，在佛教的某些观点中，显现上也承认有神。即便如此，也无法以有神或无神来概括佛教的观点。所以，我们需要一分为二地看待这个问题。

问：怎样理解与周围人的因缘关系？比如自己和亲人、朋友、单位同事的因缘。

堪布：佛陀曾在经中讲过，因缘太过甚深，需要以尽所有智和如所有智才能无碍了知。一个人前生后世的因缘，以及与别人之间的因缘，有些是前世一起造善业而结下的善缘，有些是前世共同造恶业而结下的恶缘。所以，对于错综复杂的因缘，即使进行观察，也难以了知。

大多数情况下，我们所做的都只是一种推测。比如，如果在座的人都很快乐，可以推测出是前世或今生种下了善的种子；如果是感受痛苦或其他情况，我们也可以就此进行推测。



问：学佛最后追求的是成佛，但如果暂时达不到这个目的，我们也会继续学佛。那么，学佛对脱离六道轮回有什么作用呢？

堪布：在大乘佛教中，发菩提心的终极目标，是让一切众生成佛，当然其中也包括让自己成佛。在未成佛之前，生生世世都要行持善法。即使我们仍在六道轮回中流转，但只要发愿乃至成佛之间一直利益众生，这种心的力量就不可思议。因此，大家在寺院或值遇非常殊胜的对境时，一定要祈祷和发愿。

一方面，可以发暂时的人天善愿，比如身体健康、生活安乐、家庭和睦等，而另一方面，要发愿乃至成佛之间，生生世世利益天下一切众生，让他们离苦得乐。这样的发愿无形无相，却拥有强大的力量，因此非常重要。

问：我个人感觉，人的善恶像一种能量，善是一种能量，恶也是一种能量。宇宙会把每个人的能量“记录”下来，因此“善有善报，恶有恶报”。这种能量将一直存在于宇宙之中，不知道这样的想法有没有道理？

堪布：善恶因果是世间的一种规律，源于心的力量，也可外化为物质的力量。在佛经中，把善和恶比喻成药和毒，药有药的能力，毒有毒的能力，种下药的种子会生出妙药，种下毒的种子会生出毒物。起心动念也是如此，如果生起善念，会带来快乐，如果生起恶念，会带来痛苦。因此，当修行人产生恶念时，要尽量调伏自己的烦恼。如果心念实在难以转变，就需要通过念咒语来忏悔，并逐渐净化心相续，直至不再生起恶念。

问：我是一个影视工作者，也是一名佛教徒。我有一个困惑，虽然我很虔诚，但由于经常出差，没办法随身携带佛堂以作供养。所以，出门在外时，如果只念咒语，或者经常看堪布推荐的几本书，是否可以？还是需要把佛像、唐卡带在身上，加持力才比较大？

堪布：这个问题很好，因为这不仅是你一个人的疑惑，也是很多人想问的问题。出差无法随身携带佛堂，大家都能理解，因为出门的时候，不可能还把佛堂装在包里。当然也有一个方法，可以相似地做到这一点。我其实也经常外出，每次出去的时候，都会随身带一尊小小的释迦牟尼佛像。入住后，把佛像放在床前。

这样一尊佛像，就是所有佛菩萨与上师的总集，你可以用它观修，也可以把它直接观为释迦牟尼佛。所以，即使你没办法把佛堂搬到出差的地

方，也可以有作为供养、顶礼、祈祷的对境。再带一些佛珠、经书，这是佛教徒应该带的。尤其是对于自认为很虔诚的人，更要常常带着佛经。

问：一个人的惑见很重，念什么咒或怎么修学可以对治？

堪布：首先在这里说一下，今天晚上听讲座的，听说有四百多人，后来这边的管理人员，婉转拒绝了一些人的申请，所以也请相关负责人告诉报名者这边的情况，并希望得到他们的理解。其实，如果场地等各方面条件允许，大家都来这里共同探讨一些问题，没什么不可以的。但这次是担心人太多会出现违缘，主办单位会有诸多不便，因此，希望大家通过各种途径互相转告。虽然我也很想见所有报名的道友，但由于种种原因，这样的机会只能推迟到下一次了。

你刚才说的惑见，通过念药师咒来加持是最管用的。

问：由惑见而生的嗔恨会不断增长。自己以前的嗔恨心似乎没有现在这么重，所以想请问嗔恨心如何对治？

堪布：通过修慈悲心，可以断除嗔恨，这一点很重要。

问：学佛以后懂得了要善待众生，尤其是对家人、孩子、父母都要这样去做。但一个人的能力很弱、身体不好，还自己带了两个很小的孩子，在生活中面对很多现实的问题时，真的会感觉力不从心，会很累、很痛苦。内心也会很挣扎，因为还是想要带好孩子，处理好生活，处理好很多事情和问题，那么这个时候应该用什么力量来支撑？这样的力量从哪里来？如何能够做到不留遗憾？比如说对于孩子的教育、健康成长不留遗憾。

堪布：其实，现在的世间中，有很多人都是力不心地生活着，面对老人、孩子以及家人的种种，常常生起很多烦恼，甚至还有可能会遭遇一些不合理的对待等等。在这个时候，无论你是一位母亲，还是一个什么身份的人，都一定要有自我的成长，保持自我的独立。

昨天我去财经大学的时候，有一位老师说她的孩

子在加拿大，孩子给她打电话时经常说：“妈妈，你要学会独立啊！”其实按理来讲，应该是母亲对孩子说要学会独立，但现在反而是孩子跟母亲说。这里要表达的意思是，每一个人，无论是母亲、父亲，还是什么身份的人，在复杂的生活当中，自己都需要有坚强的意志。如果没有坚强的意志，在面对社会中各种事情的时候，就会遇到一些困难。社会中发生的事情，有些是讲道理的，有些是不讲道理的，有些对自己来说是助缘，有些是逆缘……对于各种各样的情况，如果可以运用佛教中的智慧与慈悲，自己拥有坚强的意志，那么身处任何地方、处理任何事情都应该没问题。

我以前看过虚云老和尚的传记，他在朝拜五台山的时候，即使睡在棺材上，住在破庙里，也无有畏惧。《心经》里说：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。”因为无有恐怖，而

远离颠倒梦想。如果心中没有挂碍，外在的一切事情，我们都可以驾驭。

问：在做事情或者念咒之前，我会发菩提心，希望一切众生都能与佛结缘，能够获得究竟的安乐与佛果。我发的菩提心，真的可以对众生有利益吗？

堪布：无论做任何善事，动机都很重要，不仅佛教这样强调，基督教和其他宗教也这样强调。按照大乘佛教的观点，做任何善事，哪怕是日常琐事，都应该有良好的动机。比如，今天我只是去上班、出差，或者做世间的工作，我都希望自己今天的行为对整个世界、对所有众生有帮助。

听说最近在一部电影里提到：“你的生命不单单是你一个人的，应该是很多人的。”也就是说，在全世界范围内，人与人的生命是相互联结的。每一个人现在所做的善事或恶事，都会成为人类

未来生活的因。这样的观念，应该存在于每个人的心中，为什么呢？因为在做任何事情的时候，我们都会念及其他众生的福祉。比如早上起来时，可以发愿：“我今天所做的一切事情，要尽量对世界、对人类乃至对所有众生有意义。”晚上临睡前要回向，回向今天自己所做的所有事情都可以帮助一切众生。



问：我睡眠不太好，可能要躺一两个小时才能入睡。

在这段时间里，我可以做一一些什么，比如可以念什么咒或者做一一些什么观想，可以不浪费这段时间？

堪布：关于睡眠的问题，前一段时间也有个人跟我说：“我睡眠不太好，很痛苦。”然后我就跟他说：“睡眠不好也不要太痛苦，睡不着的时候可以看书，也可以念咒语、观想。如果心态还是不太好，可以想一想那些根本无法好好睡觉的人。”我听人说过，在一些监狱里，晚上要睡在水泥地上，没有被子可以盖，房间里也是臭气熏天，性格不好的犯人还会互相殴打……所以监狱里的众生，只有在别人不打他的时候，才能睡好。他们的睡眠环境如此不堪，却还能睡得很香，那为什么我们有这么好的床、这么好的睡眠条件却还睡不好？

据我个人的经验，自他交换的观修对睡眠很有帮助。当然，念咒语、行持善法，也是很好的方法。总而言之，当我们的可以平静下来的时候，做任何事情的状态都会很好；相反，如果始终都是思前想后，那么无论是入睡，还是白天工作，都无法有一颗清净的心，做任何事情都难以成办。因此，在佛教当中，在做事之前，经常是先祈祷，先净化自己的心，然后再去做事，这样对自己有利，也能为其他众生带去快乐。

主持人：

今天的活动本来有四百多人报名，但由于场地等各方面的条件有限，很遗憾许多朋友无法到场。今天能到场的的朋友，我觉得都很幸运。我们在现场得到了上师这么多的开示，相信这些开示对各位会有所帮助。与此同时，大家也都感受到了上师的加持。非常感恩上师，请大家用热烈的掌声对上师表示感谢！

爱因斯坦说：“无论时代潮流与社会风尚如何变化，
人总得要凭自己的高尚品德，
超脱于当下的时代与社会，走正确的道路。”

第 10 场

德国埃尔朗根“开元讲坛”

Lotus Meditation Zentrum Erlangen, Germany

德国 · 埃尔朗根

2013 / 4 / 9



现代文明里迷失的精神生活

LOST IN CIVILIZATION

主持人：

女士们、先生们，大家晚上好！欢迎大家来参加今晚的讲座。我们有幸请到了索达吉堪布。堪布来自雪域高原的四川喇荣五明佛学院，这所佛学院是世界上最大的佛教学院。堪布精通显密教法，在佛学院中主管汉僧。

今天能够请到这样一位精神导师，我们由衷地高兴，感谢堪布的到来！

在座的很多人是从欧洲各国来的朋友，大家可

能对德国埃尔朗根这个城市非常陌生，以前没有听说过。埃尔朗根这座城市，居住人口只有一百多万，与伦敦、巴黎等城市相比，确实非常小。这座城市，是一座大学城，也叫“西门子城”。西门子公司最高的领导层虽然在慕尼黑，但其主要的支柱部门就在埃尔朗根，比如发电部、医疗部等等。所以有些西门子的员工说：“西门子的头在慕尼黑，而心跳动在埃尔朗根。”这是因为西门子 54% 的贸易合同都是签自这里。

埃尔朗根有一所大学，叫做纽伦堡埃尔朗根大学，建成于 1942 年，是北巴伐利亚州最大的大学。另外，可能大家之前不知道，我们都在用的 MP3、MP4，也发明于埃尔朗根。

在距离埃尔朗根不到十八公里的地方，就是阿迪达斯和彪马的总部，也是世界第二大轴承厂 INA 舍弗勒的发源地和总部。这些世界闻名的公司，每天都会

派出成百上千的技术人员、商务人员，奔赴世界各地处理技术问题、进行商务谈判等等。相信在座的各位对此并不陌生，因为你们也经常奔赴世界各地，参加这样的技术交流和商业谈判。因此，从工作到生活的方方面面，埃尔朗根都呈现出现代文明的气息。

今天也有几位朋友，从不远的英戈尔施塔特，也就是奥迪总部的所在地过来。记得有一位大德，在西方开示的时候说过：“你们西方人发明了汽车，而发明汽车的目的是什么呢？实际上是为了赢得更多休闲的时间，但你们的生活却越来越忙碌。”对此，我们自己也有体会。每天我们衣着整齐地上班，处理很多工作；忙完工作之后，又忙着度假；忙完度假，忙家庭；忙完家庭，可能又要为下一次聚会请哪些朋友发愁。世界各地的人都是如此，忙忙碌碌地积累财富、追求事业。

我总会听到一些朋友说生活很无聊，感觉自己

很麻木，因此，各种浪费时间、占据头脑的事物也应运而生，比如网络、游戏。也有些朋友跟我讲：“我从事业到家庭，好像没有不完美的地方，但我的心里好像总是缺了点什么，总是快乐不起来。”现状的确是如此，一些人患有轻微的抑郁症，或者存在心理问题。那么，在这样的文明世界当中，我们到底缺失了什么呢？

今天我们请来了精神导师索达吉堪布，他在今天的“开元讲坛”中，演讲的主题是“现代文明里迷失的精神生活”。请堪布仁波切就这个主题为我们开示，让我们以热烈的掌声迎请堪布仁波切上台——

今天很高兴来到这里。刚才主持人说，德国是MP3、MP4的发源地，我原来也经常用MP3、MP4，所以我也有一些感触。

“开元讲坛”主办方去年十月就邀请我到德国来做讲座，但由于种种原因一直未能成行。今天可以跟各位学者见面，共同学习，是一个很好的机会。同时，也可以与欧洲各国佛教道场的负责人会面，包括英国、法国、荷兰、瑞典、奥地利等等。还有几个国家我暂时想不起来了，你们不要因此不高兴，所以我加上“等等”，“等”字包括了没提到的国家。

说起为什么参加这个讲座，是因为我非常关注当前的社会问题、人类心灵的问题。我发现很多的心确实比较空虚，因此需要大家一起来学习。无论是对个人，还是对社会，我们都要有负责任的态度，并尽力饶益，这是非常有必要的。

现代文明缺失的精神

今天讲座的主题，是文明时代中失去的精神生活，对此大家有必要了解。在座的人，都生活在科技

发达的时代当中，居住在极其富裕的欧洲国家。因此从表面上看，每一个人的事业和家庭，都很完美，甚至可以说大多数人都过着天人般的生活。但富裕的生活，优越的物质条件，是否让内心得到了真正的满足？实际上还没有。原因是什么呢？因为我们没有精神的归宿——今天探讨的就是这个问题。

大家都非常有学问、有才华，生活富裕。在座的基本都是学者，或者是富贵之人。但即使别人不知道，在我们每个人的生活中，也都承受着许许多多的压力，比如家庭的压力、夫妻关系的压力，有些人跟家人有矛盾，有些人的信仰、爱好、对生活的看法与家人大相径庭，会有很多这样的问题。

当人长期处于一个环境中，就会渐渐感受到不完美。比如，与伴侣不太熟悉的时候，会觉得对方非常完美、庄严，并期待共同的幸福生活。但正式在一起后，却经常挑对方的毛病，难以接受对方的语言……

会出现种种状况。在工作当中，为了追求名声，提升地位，人们的内心也承受着压力。

像欧洲这样条件不错的地方，有很多从中国来的学者、知识分子。在国内时，他们的学术水平非常不错，但到了这里，德语、英语的运用能力、个人的智慧，一定要比得上甚至超过德国本地人，才能找到一份比较满意的工作。但实际上，即使找到满意的工作，也不一定能进入他们的主流社会。所以，在 21 世纪，无论身处美国、德国、中国，还是其他任何一个国家，都承受着巨大的压力。现在常说“压力山大”，以此形容压力像山一样，非常沉重。你们这里也说“压力山大”，是吧？（众笑）

现在，人们很难从工作中获得满足，也感觉不到快乐。很多人经常见不到阳光，个人的追求也与现实有很大差距，心中常有忧愁之感，不满足，也不快乐。因此，患抑郁症、孤独症，有心理问题的人越来越

越多。这些人看似没有被确诊患病，但他们的身心早已陷入疾病的困扰。在世界范围内，物质条件要比以往好得多，但人们所承受的痛苦，也比以往增加了很多。

在十八、十九世纪，人们普遍认为，如果有足够的物质条件，人类就能够得到快乐，但后来，人们渐渐发现并非如此。第二次世界大战前，在经济、文化、政治领域，以德国、法国、英国等国家为中心；而在第二次世界大战后，有相当一部分的权力与财富，转移到了美国和苏联。

从此以后，全世界的人都在努力寻找通往快乐的路，拼命地积累财富。后来，以西方国家为主的一些国家，确实拥有了足够的财富。人们驾驶高档轿车，居住在别墅或高档公寓里，通过电视、手机等设备进行娱乐……但物质生活的进步是否真的能给我们带来快乐呢？其实并非如此。因为物质的极大丰富，并不

能遣除所有的痛苦，也无法给人们带来更多的安乐。

于是，有一部分人开始寻找心灵的寄托、找寻治愈心灵的妙药。因为他们已经走投无路，完全失去信心，生活百无聊赖。我听说美国有一个“无聊俱乐部”，他们的宣传语是“无聊如大海”——以大海比喻无聊无边无际。俱乐部里的很多人，无法做出改变，只能无聊度日；还有另外一些人在到处流浪。我也了解到，在美国的个别州，人们在精神荒漠里过着特别荒谬的生活，喝酒、吸毒、做没有约束的行为，像动物一样肆意妄为。

有一些人，为了名声和财富，拼命工作；有一些人，因为家庭琐事，特别痛苦。有个说法叫做“过劳死”，即由过度劳累而引发的死亡，这种情况非常多。在日本，每年过劳死的人，大约有一万人。现在，过劳死最严重的国家应该是中国。据说在中国，每年因过劳而死的人大约有六十万。为了得到所谓的

快乐，很多人都在拼命工作。但这样的生活，不一定是我们所需要的。其实，这恰恰反映出现代人的内心是极度空虚的。因此，人们的确需要寻找心灵的解脱，不应该沉溺在虚无缥缈的生活之中。

时下人们热衷时尚和奢侈品的现象，也反映出人们精神世界的空虚。曾经，奢侈品需求量最大的国家是日本，居世界首位。从近几年的趋势看，中国也进入到这个行列。在世界范围内，无论是在香港特别行政区，还是在瑞士、德国等国家，在奢侈品柜台购物的人，大多来自中国。因为有很多中国人，认为拥有奢侈品是一种身份的象征，可以体现社会地位。这种观点恰恰体现了人们内心的空虚。在座的学者、智者，可能也知道，一些奢侈品的成本非常低，甚至低至几百、几十块钱，但经过包装，就可以卖几千、几万块。

有些人为了达到自己的目的，拼命挣钱，以致最

终性命不保。大家对社会上诸如此类的现象，对人们所追求的事物，要有所关注。

我最近也了解到，以德国为主的欧洲国家的居民，心态比较稳重，没有因为衣物等进行攀比，也没有天天谈论房子、财产。从佛教层面来讲，这样的人是有福报的。即使他们在即生中没有特别努力，也自然而然会得到一些财富，而有些人再怎么拼命，也得不到这样的财富。

欧洲的生活节奏比较慢，大家的心态也比较好。我在这里接触过从中国来的人，他们都说刚来德国的时候，自己的工作、生活方式跟德国人有很大差别。在中国，大家都拼命追求事业，甚至每天要工作十几个小时；而在德国，星期天几乎所有商店都关门，平时的工作也是慢慢来做。德国人在追求事业和财富的时候，并没有特别拼命，但即便如此，也并非完全没有痛苦。

很多人在这里的生活也充满烦恼，为什么呢？就像刚才讲的，人们先拼命工作，再计划度假。但并非所有人都能度假，如果去不了，在别人面前说起来也觉得不好意思，因为对方可能会说：“你天天在家里，都不到海边去，肤色也没有变化。”我在澳洲的一些佛友，也经常这样说，他们那里的成功人士，到海边去一定要晒黑，因为晒黑以后大家都会觉得：“哇，太棒了！你这次又去度假了！”所以，大家对度假还是比较重视的。

但在别的地方，比如中国，对度假就没这么重视。因为大家基本没时间，甚至星期天也要加班。如果能让心灵得到真正的放松与安宁，我个人认为，确实需要寻找一条适合自己的心灵放松之路，这是非常重要的。

如何找回迷失的精神生活？

生活匆匆，人心浮躁，唯一的解决方法就是调整自己的心。那如何调整呢？我认为要从佛教中寻找方法。如果心能调整，生活中的问题都可以解决；如果心无法调伏，表象的快乐也无法治愈内心的痛苦。

在座的各位，钱财、地位样样具足，但你们真的快乐吗？或许心里也会有很多空虚和不安。因此，从佛教中寻见真理，非常重要。有些人认为佛教只是一种形式上的宗教，怀疑佛法能否带来真正的快乐。这是非常大的一个问题。每个宗教，都有非常好的一面，比如，佛教有助于约束人心、规范行为，这一点是现代社会不可缺少的。而且，佛教具有严谨性，能帮助所有众生解决心理问题，是特别殊胜的心理学。

梁启超先生是近代著名的文学家、思想家、教育家、作家。他曾说：“研究心理学，应该以佛教教

理为重要研究品。”我认为确实如此。世间的心灵导师、心理医师，在佛教中一定会找到他们想要的答案。

在德国，民众对学问、知识非常崇拜。在飞机、汽车、火车上，大家都在看书，没有叽叽喳喳地交谈，都在用知识充实自己。在其他场所也是如此。德国人对学习知识的崇尚与勤奋，在其他一些地方是看不到的。但也有一点要注意，所学的知识需要经得起逻辑的推敲，一定要有严谨性。

说到严谨性，不得不提到藏传佛教，它与其他佛教派别一样，都起源于印度。佛教就像雪域喜马拉雅山上清静、清凉的雪水，犹如甘露一般，流入各个国家。藏传佛教的智慧，令全世界的人，在心灵层面得到了非常大的利益。这种利益并非单单体现在简单的仪轨与行为中，而着重体现在，其十分严谨的理论体系与完整的修行体系中。

德国的国土面积并不是很大，但为什么能够享誉世界？我想很多人也有这样的疑问。有些人也问过我：“为什么德国有这么多的哲学家、思想家以及诺贝尔奖的获得者？”有人回答说：“因为德国的天气不太好，所以每个人都习惯待在室内，就不得不去思维，于是发现了很多真理。”我就接着说：“我们藏地的天气更不好、更冷，可能思想家会更多。”其实，藏地也确实有很多非常了不起的因明学家、中观学家等等。因此，天气不好，也许是有助于人才涌现的外缘，不知道这可不可以算是一种研究结果？（众笑）

德国人确实对学问很重视，从中也涌现出许多哲学家。我个人特别喜欢看他们的著作，其中一些内容与藏传佛教的逻辑推理非常相似。在藏传佛教中，中观、因明、密续以及其他一些大乘经典中的逻辑推理，任何人都没办法找出一丝一毫的错谬。不仅古代人找不到，21 世纪的知识分子也找不到。而且 22 世

纪的知识分子，可能还是找不到。

佛教蕴藏了深广的智慧，因此它不局限于阐明一种教义、创造一种崇拜、讲述一个故事。它对人性的洞察，对微观世界、宏观世界的分析，都无懈可击。以凡夫所谓的“智慧”，根本没办法找出佛教中的矛盾、冲突、不合理之处，因为它非常完美。我已经学习佛法三十余年，以我的判断，佛教确实完美无缺。

如今，很多高层次的人，比如西方的科学家、学者，他们通过学习佛法，越发觉得佛法十分稀有。他们深深感受到，两千五百多年前佛陀的智慧，与一千多年以来藏地智者的智慧，水乳交融，无离无合，所以对藏传佛教非常感兴趣。对于很多问题，科学家通过思维、论证后，在佛教之外确实找不到更好的结论。

前两天，我在华盛顿，遇到很多一流的学者。我问他们：“你们为什么学习藏传佛教？”他们说：“世

间知识，学到一定程度，再没什么可学的，感觉很无聊。但学习藏传佛教，越学越感觉人类的智慧难以深入。每次探索，都会发现更深的地方。”我想，这些话不单单是口头上的赞美，也没有使用夸张手法，而是他们内心真实的想法。这些学者，对藏传佛教并非一知半解，学习也不是浅尝辄止，有些学者甚至已经学了二十年，藏语也说得特别流利。因此我相信，他们对藏传佛教的评价真实可靠。

当代人的心灵提升，特别需要藏传佛教。学习藏传佛教，的确会让心态有所改变。我认识很多不同层次的人，其中有一些人，原来一直觉得生活没有希望，无聊、痛苦、空虚，但后来通过学习藏传佛教，的的确确有了改变——即使事业不算成功，在生活中也有了归属感。诸如此类的改变比比皆是。因此，对于想解决人生问题的人，我建议他们认真学习佛教。特别是知识分子，我建议他们研究藏传佛教。当然，其他宗教也很好，它们都各有优点。



藏传佛教有什么独特之处呢？对于它的特点，学者应该很容易理解——根本无法从理论或逻辑推理当中，找到藏传佛教任何不合理的地方。其中的每一个道理，都特别严谨，现代的知识分子对此也不得不承认。我认识的个别科学家，在学习因明之后，改变了对自己的认知。之前自以为在量子力学或其他领域中，特别有建树，自从学习了因明，这些傲慢烟消云散。所以，如果大家能学习藏传佛教，是非常好的。

佛教中的戒定慧三学

佛教的根本是戒、定、慧。首先讲戒，有些人认为，佛教的戒律，用条条框框来约束人，很麻烦。所以不学习戒律或者学习其他宗教，才没有约束，会很快乐，这种想法是不对的。因为生而为人，应该有底线、有约束，就像开车的时候，如果没有红绿灯，所有人都不方便。而且读书的时候也是这样，小学有小

学的纪律，大学有大学的纪律。同样的道理，每个人都要受持戒律，坚守自己的底线。

即使社会中有恶性事件发生，自己也要始终保持善良，坚持道德底线。爱因斯坦曾说：“无论时代潮流与社会风尚如何变化，人总得要凭自己的高尚品德，超脱于当下的时代与社会，走正确的道路。”人的确需要这样做。

有时候，跟随时代潮流不一定好。举个例子，有些人跟随时代潮流的方式，就是每当有个明星穿了某件衣服，便跟风购买，穿上这件衣服之后，感觉自己好像也变成了明星。当一个歌星穿了一双普通的鞋，几乎所有人都会想买一样的鞋。在这些人眼中，这就是一种时尚，是很酷的行为。但实际上，这不一定是有智慧的表现，因为别人穿什么衣服、开什么车，或者做什么，你跟风也成为不了他。

时代潮流很容易让人们的内心发生变化，也很容

易让心散乱，这时要提醒自己保持稳重。虽然我的本意并不是强调德国人的优点，但我发现德国人与藏族人有相似的地方——决定做某件事情之后，不会轻易改变，比较稳重。这一点很重要。

有些人认为善于改变是一种先进的思想，他们很难调整这样的认知。当然，如果是改正缺点，这种改变是好的，执迷不悟反而不好。但如果是像做研究这样的好事，就不要改来改去，这一点非常重要。对于每个人来说，做事确实需要稳重，否则今天喜欢这个，明天喜欢那个，今天准备做这个研究，明天想要做那个研究，最后很难有一个圆满的结果。在人格、道德方面，也应该有一种稳定性，即使社会变得再恶劣，自己也要有善良的人格。

我听说现在的德国是一个注重公民品格的国家。虽然在第二次世界大战时，德国也做出许多对人类不负责任的事，但在后来，与其他个别国家相比，德国

还是进行了很深刻的忏悔，并且也认识到，嗔恨心所引发的战争，无法给人类带来快乐。我去过柏林墙、波茨坦等几个地方，也了解到德国人对曾经发生过的历史事件，在进行着反思。通过这样的反思，他们感受到善良品格的意义，认识到人格教育的重要性，同时也意识到，从孩童时期的教育开始，就应当注重对孩子品格的培养。如果幼年时特别爱杀生、不爱护动物，孩子长大之后，很有可能会有暴力倾向，这样一来，对他的家庭乃至人类社会都会产生不利影响。所以，在教育体系当中，引入善的理念、爱的教育，对整个人类社会来说，都是不可或缺的。

所谓的戒，是对身语意的约束，非常重要。而对治精神的迷失，有一个最重要的方法叫做“定”，即戒定慧中的“禅定”，它也很重要。为什么说它很重要呢？因为如果没有通过禅修获得心灵的宁静，生活中很难获得快乐。

17 世纪法国哲学家布莱斯曾说：“分心、散乱，是安慰痛苦的办法，但它也正是最大的痛苦。”他的意思是说，分心，或者说让心散乱，或许是一种暂时解决痛苦的办法，比如现在一些年轻人，遇到感情问题、工作压力无法排解的时候，就到酒吧里喝酒、抽烟，或者到处流浪、漂泊。但这种方法并不究竟，为什么呢？因为暂时的散乱，随意的闲聊，解决不了根本的问题。

那么，根本的问题如何解决呢？最好是有一种“安心”的状态，将心安住——当心静下来的时候，会发现很多问题其实并不是我们所想象的那样。比如说，单位或家里的事情，让你特别不开心，但等你的心静下来之后，才知道这件事的真相并不是你认为的那样。

《黄帝内经》有云：“静则神藏，躁则消亡。”意思是说，若心能安静下来，便可以收摄暂时隐藏着

的智慧，生活本身的价值以及随之而来的快乐都会出现；如果心越来越散乱、浮躁，则会让自己的生活变得一塌糊涂，更有甚者会选择结束自己的生命。

我听说欧洲有很多来自中国的大学生，能够来到这里求学，本应是非常欢喜的事。如果因为自己的心态没调整好，而选择自杀，或者因为回国之前没有取得真正的成就，而患上抑郁症，这样的结局令人非常遗憾。

诸如此类的问题，如何解决呢？禅修。以美国为主的西方国家，现在有许多人，认为禅修是治愈心灵最实用的妙药，这是因为人们的心态普遍非常浮躁。如果早晚各禅修 20 分钟，或者 10 分钟，保持这样的习惯，可以提高你的效率。当然，不是只有出家人才禅修，现在有一些特别成功的人也在禅修。像大家熟知的意大利球星巴乔，从 1988 年至今，十九年间常年如一日地进行禅修，而且每天必须修两次，每次不少

于一个小时。他也曾明确表态：“善良的人格，可以从佛教的教育中得到。”

佛教的教育可以使人生走向完满。而且佛教的理念着重利他，拥有利他的心态，将自然而然获得许多快乐。现在有些人总是不开心，不开心的原因是什么呢？因为内心浮躁，觉得生活没有意义，怀疑自己的存在是否有价值。我原来见过一对夫妻吵架，一个人说：“我还活着干什么，活着没有意义！”另外一个人说：“我活着也没意义了！”听起来好像两个人都活得没意义，一直这样吵来吵去，但这是很不好的。家人之间，如果即将发生争吵，或者大家心里都不舒服的时候，应该马上开始坐禅，规定坐一个小时之后才可以吵架：“你闭关一个小时，我坐禅一个小时，现在七点，我们约定八点钟再吵。”过了一会儿，等八点的时候，嗔恨心就都没有了。这样去调伏自己的心是很重要的。

有很多事情并不需要吵架，因为都是很小的事，比如有一对夫妻，在吃午饭的时候，一个人说要吃干饭，另一个人说要吃稀饭，就在这种问题上不断争吵，最后一个人自杀了，另一个人跳楼了。其实这是很小的一件事情，吃干饭也可以，吃稀饭也可以，没什么可吵的，吃凉菜也可以，热菜也可以。有很多家庭内部的争吵，并非关乎国家大事，与政治、经济、贸易毫无关系，而只是围绕着一些很小的问题，比如“你刚才跟我说得不对”“你给我看得不对”，而引发了对方的不悦。这些问题，也反映出现代人的浮躁心态。其实，很多事情并不值得让我们不开心。

如果我们没有吃的、没有穿的，没有任何生存资具，就像生活在饥荒年代，或者身处非洲的一些地区一样，那的确是很痛苦，不过在这些情境下，可能连吵架的力气也没有了。我来到这个世界的时候，是1962年，刚刚度过五十年代末的饥荒——1959年到1961年这三年是饥荒年代。我所了解的家庭，在

这三年从没吵过架，非常和睦。生活在那个年代很痛苦，吵架也无可厚非，但实际上，面对绝望和极度的痛苦，连吵架的力气都没有了，因为吵架确实很费力气，所以吵不起来。

反观现在的人们，具有一定的生活条件和资源，却经常吵吵闹闹。如果想对治这种状况，就应该经常禅修。其实禅修在世间是比较普遍的，包括日本松下公司的创始人，也为大众分享过许多禅修方法。这是一位世间成功人士的禅修案例，当然，佛教中的相关案例更是不胜枚举。佛教中的高僧大德、大成就者，常年闭关修行，他们的禅修公案，如果要讲的话，倒是非常多。但我想，在今天这个禅修交流中，对佛教故事就暂时不作介绍了，所以只讲了一些世间的禅修案例。

之后讲最后一个“慧”。如果内心想获得真正的快乐，想更有效率地解决问题，过有意义的生活，就

需要有智慧。戒定慧里的慧，即智慧，实际上是我们每一个人都需要具足的，不但要具足世间的智慧，也要具足出世间的智慧。我相信在座的各位，都有很高的世间技能和智慧，否则在这边也待不下来，因为一般人在这里生存是相当困难的。但是这种“智慧”只是一些相似的智慧，比如说对建筑、音乐或某一知识领域的了解，并不是深层次的智慧，而我们恰恰需要更深层次的智慧。

古希腊的一位哲学家曾说：“人可以分为三种，第一种是追求利益的人，第二种是追求荣誉的人，还有一种是追求真理的人。”简单来讲，有些人特别喜欢钱财，有些人喜欢名声，还有些人喜欢追求真理与学问。

第一种人，心里除了钱财以外什么都没有，可以说是很低级的人类。在这些人的言谈中，除了金钱以外，几乎没有更高层次的内容。虽然佛教也强调，生

活不能过度贫穷，但也不能太过富裕，用钱财来解决饮食、居住等基本需要，佛教也是提倡的，但过多的贪欲、过度的追求，会给自己带来痛苦。

佛教的《涅槃经》中对此专门有一个比喻，是怎么说的呢？就像家中藏了一条毒蛇，家里人都很害怕，无法安宁、快乐地生活一样，一个人的内心，如果有非常大的欲望，那么他过得也不会很快乐。而且一味追求财富的人，也不能算是一个高尚的人。

第二种，是喜欢名声的人。现在有极个别人，在他们的价值观里，为了出名可以做任何事，甚至进行裸体表演也没关系，反正只要能出名、能吸引别人眼球就行。为了出名，他们拼命地奔波，拼命地追求……其实，这种人活得没有什么意义，因为当他离开世间的时候，什么名声都带不走。即使此生未结束时也一样，所谓的名声，只不过是一个虚妄假立的名称而已，除此之外，名声对人生的价值没有更重要的

意义。那么，更重要的是什么呢？是智慧。

第三种，是追寻真理的人。关于真理，大家一定要了解——人必定有生、有死。人死亡以后，并非像火灭了或水干了一样了不可得，而是千真万确地，要在轮回中继续流转。在没有获得解脱之前，一直要如此。对于这个问题，如今有些学者不敢提，因为世间很多人并不承认前生后世。但就我个人而言，无论去哪个大学，无论和哪些学者交流，都在不断地讲因果轮回的道理。因为如果不懂得前生后世的存在，不懂得善有善报、恶有恶报的道理，那么学习佛法也没有什么意义，即使去研究佛教，也研究不透。佛教所宣说的这些道理，都是真理，任谁也破斥不了。无论从科学角度，还是哲学角度去观察，人的灵魂，在没有解脱之前，一直要在轮回中不断流转，这个事实我们不能忽视。

如果人连前生后世的道理都不懂，恐怕被称为高

等动物也名不副实。因为这样的人，仍然处于可怜又可悲的境地，就像只承认今天，不承认明天，只承认今年，不承认明年一样。在东西方的许多国家当中，都有充分的证据可以证实前后世确实存在。如果绝不承认前生后世的存在，现在世间发生的许多事情，都没办法找到合理的解释。

让心田种满智慧的庄稼

我们需要有智慧，但很多人的智慧是比较浅层的，比如只是了解过一些品牌文化，或者世间很简单的知识。这些不是真正的智慧，只是一些“小聪明”。有些世间知识，甚至会给人类社会带来负面影响，增加负能量。

总之，人类真正需要了解的是前后世存在的真理。同时，也应该懂得善有善报、恶有恶报。不过，有些人的理解有偏差，他们认为在即生中，善报就一

定会现前。其实，善的果报不一定即生成熟，对此大家一定要清楚。即生中做的善事，有些在即生中就能带来快乐，而有些善业在来世甚至是来世的来世才能感果。如果不懂这些道理，说明我们的智慧还不够。而人类需要的就是这样的智慧，因为它能帮我们抉择，在世间应该过怎样的生活。在获得这样的智慧之后，很多佛教徒都能感受到，在生活和工作中，无论成功还是失败，内心都充满快乐。

我遇到的很多知识分子，在没有学佛的时候，都非常痛苦，觉得生活无处安放。后来，在认真学习了佛教的道理后，生活完全发生了改变——这种改变，并不是形式上的改变，而是一种发自内心的改变。我相信这样的改变不会随着时代的变化、时间的推移而退失。世界上有很多东西常常在变，比如政治、经济、文化的理念等等，但真理是不会改变的。而认识真理的智慧，确实经得起逻辑推理的检验。因此，我们应该希求彻知前后世存在、业因果不虚的智慧，这

一点很重要。

同时，我们还需要具足大慈大悲心，如果具足这样的心，生活会很快乐；如果自私自利、没有大悲心，每天都只是为了自己的利益忙忙碌碌，会给自己带来不同程度的痛苦。如果你的任何一个行为，能够想到他人、顾虑到别人的得失，你会过得很快乐。

从今以后，大家一定要对智慧有一种希求，这种智慧需要通过佛教的闻思修行来获得。内心的散乱，颠倒、不合理的分别念，要通过智慧来遣除。

对于如何遣除不合理的分别念，每个人有不同的方法。你们可能也听过这个故事，古希腊哲学家苏格拉底，在学生即将毕业的时候，把他们全部带到外面的草地上，然后问他们：“这是什么地方？”学生们说：“这是一片旷野、一片很大的草原。”苏格拉底就问：“草原上长的是什么草？”学生们回答道：“都是杂草。”老师又问：“要除去这些杂草，有什么办

法？”学生们都开始思索，随后一些学生说“用镰刀把杂草割掉”，另一些学生说“用火来烧”，还有些学生说“用手把它们拔掉”。最后，老师对他们说：“你们用各自的办法除草，我们明年再来看。”

第二年来看的时候，只有老师的地里没有长杂草，这是为什么呢？因为老师不仅把杂草全部拔除了，还在地里种了庄稼，所以地里变成了绿油油的一片。而学生们的地里，都不同程度地又长出了杂草。通过这件事，学生们悟出了一个道理：在心灵的田野中，如果想彻底断除不合理的念头，就需要种上智慧的庄稼。只有让心田种满智慧的庄稼，才能让自己的内心更加美好、快乐。

我特别希望，在这个容易让人浮躁、迷失自我的社会当中，每个人都去寻找本国文明中的智慧明灯。其实，这并不是很困难的事，得益于科技的进步，佛教的传播变得更加容易，所以如果有意乐，通过各种途径都可以获得佛教的真理。我个人认为，真理比世

间的金钱、地位、爱情等各种事物都更有价值。在人的一生中，虽然会遇到很多令人难忘的事情，但更值得人们赞叹和追求的是什么呢？就是智慧与真理。无论是东方人还是西方人，没有一个人不需要智慧和真理，因为每个人都必须要面对生老病死的痛苦，应对世间各种各样的压力。因此，如果想从根本上遣除这些痛苦和压力，就需要智慧与真理。

有人可能会问：“已经获得佛教智慧的人，还有没有生老病死的痛苦？”其实，依然会有痛苦，但他面对痛苦的方式与没有智慧的人大不相同。不了知真理的人，无论在生活中如何探索，对于遣除痛苦，都无法找到非常完美、圆满的方式。而一旦具有通晓真理的智慧，抑或说，当智慧、慈悲与你的人生相伴时，你的人生处处都闪着光，处处都特别明亮，始终是一片光明，没有黑暗。如此一来，不但自己能拥有非常有意义的人生，也能为身边的人指明一条美好的光明大道。



现场互动

问：您刚才提到国内现在有很多知识分子，走上了学佛的道路。我也看到过一些报道，有一些知识分子，比如说教师、工程师，他们选择出家，走上学佛之路。另外，也有报道说，国内现在专业人才不足。我想请教一下堪布，对于这种社会现象，您觉得高兴还是可惜？

堪布：现在确实有相当多的知识分子，趋入佛教之道。我所在的佛学院，也有相当多不同层次的知识分子，包括很多在国外留过学的人，在那里出家、学习佛法。在释迦牟尼佛在世的时候，也有许多知识分子，甚至包括一些国王、君主、大臣，曾出家学习佛法。

在中国的唐朝，几乎所有人都对佛教持正面态度。后来，由于种种原因，人们丢失了自己的信仰，如今，他们又开始寻找心灵的归宿。因此，现在有很多人在学习佛法。学习佛法的人来自各个阶层和领域，有官员、知识分子，也有农民、牧民等等。纵观全球，只要能够学习佛法，都非常难得。

无论东方还是西方，除在极个别的国家外，大多数的人都有自己的信仰。由于信仰导致的专业人才短缺，应该只是极个别人的说法而已。因为学习佛法、拥有信仰，不会耽误专业人才的培养。从历史上来看，很多科学家也有自己的信仰，但这对他的专业研究、著作撰写都没有什么影响。

问：龙猛菩萨在《中论》当中说：“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生。”我个人认为它的意思是：所有的现象，不是由自己生的，不是靠其他东西生的，不是自己和其他东西一起生的，也不是没有原因而生的。现在无论是科学家，还是佛教以外的其他宗教，都对第一因很感兴趣。科学家对此也有探索，比如说您刚才提到的量子力学，本质上就是在追求万事万物的第一个原因。还有其他宗教对此也各有观点，比如有神论，我认为他们的观点是他生，也就是靠神来生。龙猛菩萨驳斥了这四种生，而说无生，所以能不能请您帮我们用中观的智慧解释一下，为什么是无生？他所说的无生，与释迦牟尼佛所说的因缘所生，从究竟来讲，是不是一个道理？

堪布：你问到的是佛教中很重要的一个话题。针对你问题中提及的这四句话，后来月称论师专门造了

一部论，叫做《入中论》。《入中论》第六品的科判就是按照破四生来分的——万法不是自生，不是他生，不是共生，也不是无因而生，这叫做破四生。

无生和因缘生，从表面看，似乎有点矛盾，但实际上并非如此。佛教里讲，一切诸法没有产生，这其实是从空性角度讲的，或者说从本质上讲的；而一切诸法由因缘产生，是从显现上讲的。物理学家的说法与此类似，也讲现象和本质。

一切万法无有自生，因为如果自己生自己，会有无穷无尽的过失；如果依他而产生，那么产生就不需要观待因缘，一个法可以不断产生其他任何不同法相的法，从黑暗中也可以产生光明。如果这两者，自生与他生，任一种方式都不可能产生，那么这两者合在一起也不可能产生。最后，无因产生更不可能，如果无因能产生，就会有任

何时间、任何地点都可以产生的过失。

若想进一步了解这种推理，很有必要学一学《入中论》。《入中论》第六品中，对破四生逐一进行了阐述，并最终将万法抉择为空性。这种空性，与量子力学有没有冲突呢？没有任何冲突。爱因斯坦以及很多研究量子力学的物理学家，通过观察也最终得出这样的结论，在这个世界上，根本找不到一个因，包括所谓的磁场、能量和真空等，都不是真正的因。物理学家将物质分析到最后，把分子、原子、原子核、夸克、亚夸克等等，不断分下去，最后，所谓的亚夸克其实是找不到的。而且从亚夸克当中也无法直接产生诸如瓶子一类的粗大物质，从这个角度来讲，对无因生和他生的破斥都已经完成了。

如果一切万法在空性当中没有产生，那么是不是现相的产生也不存在呢？其实也不是。对于现相

的产生，佛陀没有遮破，龙猛菩萨也没有遮破。龙猛菩萨在《中观宝鬘论》等中观论典当中，并没有遮破如梦如幻显现的产生，其实这种显现就是缘起而生的。对于这个问题，最好学一学相关的论典，这样才可以完全了解。

问：非常荣幸今天能见到上师！来之前我听主办方说，今天有一个小时可以提问，所以我特地从法兰克福开车赶过来。我准备了很多问题，但我想我不能一个人都问了，所以我把问题压缩再压缩，最后压缩成三个问题。这三个问题从前到后是连贯的，所以应该比较节省时间。

上师刚才讲过，修习佛法，戒定慧很重要，关于戒和慧我先不问，只问关于修定的问题。我学佛七年了，从一开始就在修定，主要是修习安那般那法门，也就是数出入息，从数息到随息，然后

得止。我在修习的过程当中，达到随息以后，有一个瓶颈很难突破。我听说很多人修到这里的时候，也有类似的问题。所以在最顺利的情况下，一生也只能得到欲界定或者是相似定，很难达到初禅根本定的状态。所以我想请教上师，怎样修定才能突破这样的瓶颈和困境？这是第一个问题。

我的第二和第三个问题，是关于自己的一些分析，想请上师帮我详细解答一下。由于我无法突破这个瓶颈有很长时间了，所以我分析了一下原因，我想原因可能有两个，一个是自己的业障没有忏悔干净，所以身心没有达到清净、清明的状态；另一个原因是，修显宗的人没有得到上师的加持，所以力量不够。对于我分析的这两个原因，想请上师指点，怎样才能有效地清除业障、得到上师的加持？

堪布：你从这么远开车过来是很辛苦，不过我们这里有个别道友是从伦敦来的，凌晨两点就启程了，然后乘飞机过来，所以跟这些道友比起来，你的情况好像也不算特别。（众笑）

其实修行禅定，还是需要有智慧，如果没有智慧，只是修禅的话，即使你修成了一禅、二禅、三禅乃至四禅，也不是特别殊胜，因为即使得到了四禅，它也是轮回的因，并不能获得真正的解脱。所以在修禅定的同时，要认识心的本体。让心安住，并认识到心有光明与空性的部分，这二者相结合，就叫做寂止和胜观。也就是说，让心安住与认识心的本来面目这二者兼备，会让你的修行有所突破。因为你已经认识了心的本性，安住的时候自然不必说，即使是稍微散乱的时候，你也能够关注心的本体，因此这一点是非常重要的。

无法突破的最根本的原因，可能是还未获得上师指点，或者说你还不知道怎样禅修。你刚才自己也分析了一些原因，一个是忏悔得不够清净，还有一个是没有得到上师加持，或许也有这方面的原因。修行的确需要忏悔，也需要上师的加持、窍诀、指点，这些都是需要的。即使上师不在身边，但学习上师的理论和教言还是很方便，因为通过书本等很多不同途径都可以得到。

最根本的问题是，可能从一开始就没有上师指点你怎样修禅。其实修禅最为关键的是要认识心的本体，而认识心与心安住是同时的——当心安住以后，再生起观心的分别念，即使是分别念正在生起的时候，它也与心安住的本性无二无别、与光明无二无别。如果这样去修，并有相应的体会，修行肯定会有突破。

与此同时，如果自己业力深重，确实也需要忏

悔、修加行、祈祷上师等等。最终，修行一定会有突破。也许等你开车回去的时候，一下子就突破了。（众笑）

问：在今天的演讲中，您着重谈到了智慧，那么慈悲是否与智慧一样重要呢？

堪布：比如说我今天吃了面，但这并不代表我平时不吃饭。今天在这么短短的时间当中，要想把所有内容都讲得面面俱到，还是有一定的困难。所以，一顿饭吃面，一顿饭吃饭，也可以吧？面很重要，饭也很重要。



问：坐禅首先要坐下来，怎么才能坐下来？或者说，如何才能抛开干扰来坐禅？

堪布：在修行的过程中，心首先要“坐”下来。以前有一个学者，他曾思考：“世间人为什么心坐不下来？如果坐不下来，就不可能有大的成就。”他想表达的意思是，世间人的分别念非常重，所以应该经常观察自己的心。其实，大家每天早、晚都可以静坐一会儿。但很多人由于从小的生活习惯、个人习气以及文化的影响，并没有重视这一点。不过今天有个别道友说，他们从早上六点钟起床就开始坐禅，禅修一个小时或半个小时，我想这应该是可以完成的。

早上起来安住一会儿，从中医的角度讲，对全身的气血运行很有益处。同时，这样做也有助于遣除内心的疲劳。如果每天不断训练让心安住，还可以延年益寿。为什么有很多汉地的高僧大德

都能活到百岁高龄？原因之一，与吃素有关，而另一个原因，则与坐禅有关，平时坚持对心的训练，让心具有了安详、宁静的特质。

所有人都可以禅坐，虽然每个人的分别念多少不一，有些人的多，有些人的少，但通过不断训练，所有人都可以进行禅修。从历史上大成就者的公案来看，刚开始坐禅的时候，心就像陡山上的瀑布一样；然后慢慢地，心像山谷里的小溪一样；再后来，心像平原上的江河；最终，心如大海，在平静的海面上，即使有微微波浪，也与整个无边无垠的大海无二无别，这时，会认识到心广如虚空般、无可言说的境界。

问：我自己通过学习佛法，渐渐对感情不是很执著了，但我的一个朋友遇到了感情问题。她跟我说：“赶快带我去见上师，我一定要见到索达吉堪布……”我给她看过一些您写的书，但在她遇到感情问题的时候，还是会觉得很痛苦。我就跟她说：“就算见到上师，上师可能也无法立刻帮你解决问题，所以建议你还是多看一下上师的教言，或者换一个环境，让自己的心情释放一下。”所以我想帮她问一下，像她这样还没有开始学佛，但在生活、感情、工作上有一些烦恼的人，有什么办法可以帮助他们？

堪布：对于像她这样心灵比较痛苦的人，现在给她讲一些理论、道理，不一定能起作用。在生活中遇到这样的事，在我个人看来，不一定是个坏事。也许以前她特别成功，生活没有什么压力，对整个世间的痛苦不一定有真切感受。当她在感情上

受到很大刺激后，可能会感觉人生走到尽头，没办法活下去，这时她会渐渐领悟人活着的意义是什么。虽然她现在特别痛苦，但过段时间就可以恢复。因为感情方面的痛苦，在大多数情况下，并不像需要持续治疗的慢性病，而像是一种暂时性的疾病。可能一两年，最长三年，感情的创伤就能被治愈。

即便她现在痛苦得要死要活，慢慢也会恢复过来。等四五年后，她再回顾这段经历，会觉得自己太幼稚——其实这段感情不值得这样。因为所谓的感情，无非是一个人对另一个人的执著，但仔细想想，世界上有七十多亿人，如果总是执著一个人，其实很不值得，所以你会慢慢想开。

有些人对另一个人确实非常执著，好像感情生活不圆满，人生就到了尽头。我原来发过一条微博，大概意思是，人生的路，可以往这边走，也

可以往那边走。如果这条路走不通，可以换另一条路走；如果那条路还走不通，就再走其他的路。每条路都是路，只不过路与路之间的宽窄长短不同，实际上都可以走。因为道路本身是四通八达的。

感情的创伤会慢慢被治愈。等那时再回过头来看，你会意识到这种痛苦对人生大有帮助。有些成功人士，甚至是一些佛教徒，生活很风光的时候，什么都不愿意学；在遭遇痛苦之后，才遇到真理，或真正开始学习真理。因此可以说，是痛苦让你遇到真正的快乐。很多人的人生正是因此，有了转变的契机。所以，我认为这样的经历并不是坏事，应该可以算好事。

问：在2012年之前，大家都觉得，2012年12月21号是世界末日，但现在好像已经过去了。我的问题是，这个大灾难不会再来了，还是说只是推迟了？希望不是推迟，而是真的过去了。

堪布：2012年已经过去了。2012那一天上午，还有人问我：“今天会不会就是世界末日？”我说：“应该不会，因为按照佛教经论来推测，世界末日还不会这么轻易到来。”不过，世界上的灾难频频发生，这也是正常现象。因此，对于2012这个灾难，我并不认为它推迟了，或者什么时候还会到来。

当然，《2012》的确是一个特别有名的电影，赢得了很多人的共鸣，不过对于电影中的一些情节，我也经常打趣说：“最后还是西藏高原上藏传佛教的喇嘛，在世界末日给予了大众非常大的安慰。”也许在未来，藏传佛教对人心会是特别

有效的一种妙药。

我这样说并不是因为自己学藏传佛教，就给大家拼命推销——我不是在推销产品，也没有这个必要。但说心里话，自己多年来学习藏传佛教，确实有这样的感受，即使现在死去也没什么可后悔的。遇到这么殊胜的真理，感觉非常幸运，因此对于佛法的功德，我只是在不同场合中，不得不说而已。

问：这个问题与今天的主题“迷失”有关，在我身上这样的状况表现得非常明显。我感觉自己这么多年来，一直在飘来飘去，执著于追求事业。虽然现在得到了一些成果，可越来越觉得，这些好像都不是我想要的，因此也在寻找生命的意义到底在哪里。所以，这段时间对西藏很感兴趣，甚至有想去西藏修行的想法。如果想去西藏度假或短期修行，有没有什么地方是您推荐去的？

堪布：要去西藏度假的话，恐怕你得做好各方面的准备，因为西藏的条件稍微差一些。当然，如果你想实现对度假的一些期许，比如让皮肤变黑，那应该可以实现。

至于想参加藏传佛教短期修行，西藏的确有很多寺院、佛学院，但可能语言上会有一定的障碍。在一些寺院，高僧大德、知识分子云集，他们当中有国外来的，也有内地去的，有些修了十年、

八年，也有些修了几个月，最终都有不同程度的收获。有些人刚开始修行的时候，是很盲目的，因为别人都在修，所以自己也是一种好奇心；或者觉得修行是一种时尚，所以才对修行有所追求。但无论初发心是什么，到最后，每个人还是可以找到终生的心灵依靠处。所以，等有时间的时候还是可以到西藏度假，欢迎你！

问 1：开悟的捷径、最简单的方法是什么？因为佛教的书籍太多，这一生肯定看不完，看完也不一定能开悟。

堪布：开悟最简单的方法，就是以心观心。准确来说，是依靠上师的窍诀用心观心，懂了吧？你需要最简单的方法，所以我用最简单的语言。

问 2：以心观心的时候，是不是主客分别就不存在了？

堪布：对，那个时候接近开悟，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。

问：弟子如何才能认出自己的上师？还是上师会认出他的弟子？

堪布：无论是弟子认出上师，还是上师认出弟子，一般来说都需要经过一段时间的了解。现在有些人，看到一位上师，或者听说一位上师来了，马上去认上师，这并不是太好，因为即使是世间谈朋友，也要先了解对方的家庭以及各种情况。同样，想认出一位上师，或者认出一个弟子，也不能轻易就做决定。如果今天刚遇到，马上去依止、认定，这不合理。应该通过一段时间的了解，感受到上师对你的智慧、悲心，对你的人生，能带来真正的利益，在佛教当中规定，这个时候你才可以认准他是你的上师。否则，若没有观察，就盲目地去依止，这样对上师不利，对弟子本人更不利。

问：之前听一位师父开示说，密宗就像一节一节地钻破竹筒，这辈子修不成，修到一定程度后，下辈子继续修，而阿弥陀佛的法门是直接钻破竹筒，横出三界。所以对我们一般根器的人来讲，是不是阿弥陀佛的法门更好呢？

堪布：某个法门好，某个法门不好，这种说法不合理。有些人对密宗不一定能生起信心，就以为修净土法门会比较好。其实，净土的法门中也有密宗修法，密宗中也有净土修法。

你刚才的说法，只不过是别人不了解密宗而已。实际上，在密宗当中，阿弥陀佛的修法是非常多的。我们佛学院开法会的时候，参加者有时可达上万人，他们都要修密宗的阿弥陀佛修法。而且，显宗的阿弥陀佛与密宗的阿弥陀佛是一尊佛，没有什么差别，只不过趋入的道路有点不同，就像你骑行在高速公路或其他路上一样，只

是路不同而已，修法在本质上没有什么差别。有些密宗根基的行人，也有可能通过修一些其他法门，作为修净土法的另一种路径，因此只是路径不同而已，而不能说阿弥陀佛法门是显宗，其他法门是密宗，这种说法对于佛教来说并不是很圆满的诠释。每个人的修行途径不同，每个途径所通向的解脱层次也不同。



问：我现在发愿要修行密宗，最近也在找密宗的师父，然后我在法兰克福见到了阿宗白洛仁波切的弟子，我们大概交谈了一下。我很想皈依密宗，但内心有一个疑惑，因为根据密宗传承来讲，一定要有具格上师的灌顶才可以入门，但在德国乃至欧洲很难遇到真正的具格上师。今天非常荣幸能见到上师，平时我们很难有这样的机会，所以请问，如何才能认出某位上师是真正有资格授灌顶、把我们带入门的上师？

另外，从修行来讲，修显宗时修行的一些内容，能不能带到密宗里来？是不是要从前行开始一点点重新修起？还有在家庭当中，磕大头或者上供等行为都不是很方便，像这样的有相修行，在家里应该怎样进行？另外，进入密宗以后，应该从一个什么样的起点开始去修习？

堪布：选择上师，对于修行人来讲是很重要的。自己

通过长期观察，慢慢会找到具格的善知识。

你提到一些修显宗、密宗的问题，我刚才也讲了，实际上，显宗、密宗只不过是途径不同而已，不是像水火一样互不相融。不要错误地认为显宗不需要磕头，只有密宗需要磕头，或者显宗需要直接修，而密宗只是一种表法等，诸如此类的观点都没有正确地理解佛教。像修五十万加行等这样的修法，是佛教中的一种训练，可以理解为：趋入修法的下一阶段，需要具备相应的资格，所以需要数十万次不断的训练之后，才能获得这个资格。

不同修法之间没有严格的界限，像在藏地，从来不会说“我是专门学显宗的”“我是专门学密宗的”，没有这样的说法。可能是在汉地，偶尔有个别人说自己是修显宗的，然后说密宗如何如何。在西方，也基本没有显宗、密宗的严

格界限，一般只是说学习佛法，而“佛法”已包括显宗和密宗。在显宗以外寻找一个单独的“佛法”，是找不到的；在密宗以外去寻找“佛法”，也找不到。

所以，在修行的过程当中，你以前修行的一些显宗仪轨、修法，都可以带到密宗的修行里来，并不需要舍弃——只要是正法，就不用舍弃。而密宗当中的一些修行，在显宗中也同样适用。当然，除密宗中极个别高法的正行部分，需要灌顶才能修以外，其他的仪轨都可以去修。因此，不能认为显宗和密宗水火不容，这个观点非常不合理。

问：一般来说，佛教让我们不要太执著，要放下，什么事情都要随缘。但从另外一个角度来看，是不是也不一定要这样，比如，陈景润用很多年才把哥德巴赫猜想证明出来，爱迪生通过成百上千次的试验才成功发明电灯。如果爱迪生在试验失败后不再执著，也许我们今天还生活在黑暗之中。所以，我们什么时候应该执著，什么时候应该学会放下？

堪布：佛教所谓的“不执著”，并不是让我们把有意义的工作放下。佛教说不要执著，是因为众生经常执著没有意义的事情。比如有些人常常执著感情，虽然他明明知道，这样的执著不合理，是一种颠倒，但内心的分别念还是会去执著。我们明明知道一切万法皆无常的道理，比如眼前这个瓶子，刹那刹那都是无常的，但在生活中，我们仍然认为它是常有的。在我们的脑海当中，有

很多不合理的观念，因此越执著就越痛苦，所以对于这些执著，佛陀告诉我们要放下。

但佛陀没有说，所有事情都不要执著。对佛教的理解，千万不能断章取义，佛教中的某一个词不能代表所有修证。比如有时候说不执著，有时候说要执著，那么，要执著的是什么呢？要执著修行。佛陀曾在六年当中修苦行，并一直不断修行。佛教徒也一直在修行，比如反复修五十万加行，多次进行闭关等等，这些都是需要执著的事。

现在有些人，由于没有系统学习过佛教，便随意把佛教中的某个词当作全部的教义，比如“不执著”“酒肉穿肠过，佛祖心中留”等等，以偏概全地曲解佛教。这是在佛教传播中出现的问题，尤其是在“文革”以后，问题更加严重。比如，虽然佛教中宣讲了“空性”，但要辨别在哪些场

合中空，在哪些场合中不空——因为空性的意思并不是说所有事情全部没必要，也并不是让我们把吃饭、行善等等行为都放下不做。因此，在哪些场合当中空，哪些场合当中不空，在哪些场合当中执著，哪些场合当中不执著等等这些问题，我们应该系统地去了解，这样才能了知佛教的本怀。

佛教并非要把所有事情都舍掉、都放下，所以对于爱迪生发明电灯的不懈努力、科学家们对发明的贡献，佛教都予以肯定。其实，对于佛教修行，也需要去执著和努力。在佛陀的弟子当中，有许许多多的人，经过无数次漫长的修炼后，才获得成就。因此，对佛教进行正面、深入、细致的了解是相当重要的。

问 1：由于家庭原因，我经历过很多事情，所以从小小的时候，大约十岁开始，就天天记挂着无常。又过了十多年，也就是两年前，我很幸运地接触到佛法，之后又有幸听您讲法。但我在学修方面太着急，定力不足，总是东奔西跑，所以想请上师指一条明路。

堪布：哪方面的明路？

问 2：修行方面的明路。

堪布：有这么多灯，还需要更亮吗？（众笑）

问 3：因为我是跟着教材在学，也用了很多方法观无常，但可能因为观得比较久，心态上比较急，所

以还是需要上师的加持和指点。

堪布：修学无常，在佛教当中是非常重要的。在生活当中，如果经常有无常感，很多问题就容易想得开。当然，这种无常观，也不能跟悲观混为一谈。

现在有些佛教徒，刚开始修学时会有点极端，容易偏堕一边，要么什么都执著，要么什么都不执著，要么因为观无常影响了正常生活，要么什么都不观想……其实学习佛法，在某种层面上，与行持世间法相似，在世间，谈任何事情、做任何工作，都不能过于极端。比如上班的时候，你拼命地连续工作十几个小时，老板让你下班，你还要在办公室里继续加班，不愿意回家，这就是走极端；或者根本连一天班也不去上，觉得上班没有意义，这是另一种极端。

修任何一个法，首先要知道它的重要性。另外，修学时要不断调整心态，遇到一些状况的时候，自己要有善巧方便和智慧。在学习佛法的过程当中，所有佛教徒，包括我们已经学习多年的人，在对家庭成员表达关心、对他人解释个人信仰，以及处理其他事情的时候，都非常需要善巧方便。否则，有些佛教徒，刚开始修学的时候，就走了极端，整天只是学习，家里的事什么都不管，等后来感受到家庭、社会的压力之后，又因为难以承受而将信仰完全抛弃，在俗世随波逐流，甚至产生各种邪见，这非常不合理。所以，人在做任何一件事情时，都应该要掌握分寸，一分为二地去观察，这相当重要。

在你还没有遇到佛教之前，就开始观无常，这很好，因为观无常很重要。在西藏，有很多噶当派的格西和修行人，通过观修无常，使自己的弘化事业得以圆满。在历史上也有许多成功人士，

一方面了知一切皆无常的道理，另一方面，事业也做得很好。比如乔布斯，他一方面禅修、观无常，每天观想今天是生命中的最后一天，而另一方面，他给整个世界留下了方便的工具和技术。人生的最后，在面对临终的痛苦时，他也有应对的能力，他说：“我对无常早已修习多时，所以不会有什么痛苦，对于自己在这个世界的结局，我已了然于胸。”

在座的人都受过一定的教育，所以，大家对佛教或信仰的态度，千万不要惹人讥笑，也不要因为误解经典中的语句、词汇，或者个别上师、信众的语言，表现出愚痴的行为。当然，我并不是说你们愚痴，而是说有不少佛教徒，还是比较幼稚，因为他们没有遇到信仰之前，对信仰的认知完全是一片空白。成为佛教徒之后，也没有很好地去学习，甚至有人把佛经中的一两句话，当作佛教的全部教义，再依此去学习和修行，这是

很片面的。因此，大家一定要长期进行学习。

听说欧洲有很多同学在网络上共同学习，也有很多人一起在线下学习，这样的集体学习很重要。如果没有参加集体学习，很有可能慢慢就掉队了，最后就不学了。在中国，基本都是大家一起学。虽然刚开始学起来有点困难，但后来大家都学得不错。所以刚入门的人，要依止老道友来修学。我经常讲一个比喻，学习的过程就像种一棵树，刚开始的时候，小树不能自立，要绑在一根木棒上，靠着木棒慢慢成长，再过几年以后，就可以自立了。学习佛法也需如此，刚入门的道友，见解未立，行为懒惰，我刚才也听说，一些老道友提议，大家早上一起共修，这样一来，即使只有一位老道友，也能起到很大作用。等后学者完全可以自立，就要主动去帮助更多的人，带动大家一起学习。也许曾经的你，处于危险边缘，随时都会掉队，依靠道友的力量才得以成

长。而现在的你，也可以依靠自己的力量，带动更多的人。

据我个人观察，在汉地的各大城市里，一起学习的佛教徒是比较多的，但在这边不是特别多，可能是因为这里的人本来就不多。坐车的时候，感觉到处都比较荒凉。即便如此，还能遇到这么多佛教徒，真的是很幸运，所以希望大家珍惜因缘，不断学习。

问：弟子一直有一些疑惑，因为刚学佛不久，虽然生起了一些大悲心、菩提心，很想利益众生，但也觉得需要更多时间去闻思。在权衡之中，应该如何抉择？应该更多地发心帮助众生，用自己的所学利益众生，适当地传法，还是应该用更多的时间先闻思，打好基础后再利益众生？

堪布：人身非常难得，因此在短暂的人生当中，比起忙于生活的琐事，更重要的是去学习和发心。对自己的时间可以进行合理安排，在一天的 24 小时当中，大部分时间可以用在你的生活、工作上，有一部分时间用在个人闻思修行上，另一部分时间用在利益众生的发心上。

有些人经常说“我太忙了，所以不能闻思、不能发心、不能修行”，这通常是一种借口。如果你自己有意乐，时间再少也可以挤出来。其实我的事情也很多，但无论在学院，还是出门外面，

我的讲课基本不间断，同时，在力所能及的范围内，也做一些帮助别人的事情。从个人的经验来看，很多人虽然无法像出家人一样，没有什么顾虑，但家庭和修行也是可以兼顾的，应该能协调好时间。

安排个人时间的时候，看的就是你对修行、对佛法有没有特别重视，如果你把它看作生命中非常重要的事情，一定能抽出一部分时间，用于个人修学和为众生发心。如果你认为它不是特别重要，你的时间自然会被懒惰与散乱耗尽，你可能还会以家庭为由，作为浪费时间的借口。

所以，每当有人说“我特别忙”“我没有时间”的时候，我是不太相信的，为什么呢？因为每天连一点时间都空不出来是不可能的事情，应该还没有忙到那种程度。尤其是像你们这边，可能会更清闲一些，闲到什么程度呢？我就不说了（众

笑)。虽然我跟这边的人接触的时间不算长，但我还是发现，你们的生活与国内是很不同的。因此，应该有时间看书、修行、发心，现在这边的发心人员是比较缺的。

有些年轻人，有能力、有智慧，但不愿意露面，所有的事情不是推给这个人，就是推给那个人，这不是很好。如果在相续当中，真正生起了菩提心，我们一定会全力以赴去发心，不可能让别人因为一件小事，还要整天求你。所以，人要有自省的心，要有责任心。

前一段时间，从学院出发之前，我参加了一个管理会议，我了解到，很多人起初不愿意出来发心。有些人是觉得不好意思，有些人是怕得罪人，还有些人担心会影响自己的修行，等等。但目前发心的情况大有改善，所以我在路上也很高兴，为什么呢？因为佛教的弘扬需要大家共同的

努力。

现在的世界日新月异，所以更需要大家互相学习和借鉴。昨天在一个佛教道场，我也讲了：“我们对于基督徒的长处要借鉴。”比如，学习基督教徒之间的配合与协作，等等。当时翻译的人可能翻译错了，说成了让大家学习基督教，有的人就很疑惑和害怕，不明白为什么要学习基督教。其实也不用害怕，宗教之间互相学习，没有什么不可以的。但后来我也解释了，实际上我们要学习的，并不是他们的见解和修行，而是利他的精神等等。

我不太清楚欧洲基督教的情况，但在其他一些地方，时常会有基督教徒在火车站等一些地方发书，劝人信教。虽然佛教徒不需要这样做，但大家一定要团结。作为佛教修行人，不要永远都停留在只有皈依戒的阶段，更不能只满足于做一个

名义上的佛教徒。大家一定要成长起来，为佛教，为一切众生，做一些有意义的事情，这样才能给人类带来更多的希望。谢谢！



21 世纪的人类，

难免只是在自作聪明——每天只知道追求金钱，

对其他事情毫不关心。

第 11 场

青海红十字医院

Qinghai Red Cross Hospital

中国 · 青海

2013 / 7 / 13



佛学思想与人文关怀

BUDDHISM AND HUMANISTIC CARE

主持人：

大家下午好！

今天我们在这里举办“青海红十字医院人文医学教育活动”，暨“佛学思想与人文关怀讲座”。医学体系引入佛学理念后，在人类养生、保健、康复、诊疗、增长信心等方面，都显示出了积极的影响力。因此，研究、弘扬佛学文化，探索佛学与医学文化的关系，建立新时期社会、心理、生物领域的新型医学，对于进一步促进社会和谐、民族和谐、宗教和谐、医

患和谐起到了积极作用。为此，我们特别邀请到了喇荣五明佛学院的索达吉堪布，来进行人文医学教育专题的讲座。现在，大家欢迎索达吉仁波切——

尊敬的院长、在座的各位，今天很高兴来到青海红十字医院，与各位医生以及其他来宾一起交流。我曾经听说，这座红十字医院非常特殊。尤其是作为一个佛教人士，我对这里很感兴趣，因为这里有佛教的殿堂，还有基督教、伊斯兰教的祈祷室。因此，患者和遭遇苦难的人们，即使信仰不同，也都能在这里找到治愈心灵的方法，得到内心的宁静。

今天交流的主题是“佛教思想与人文关怀”。就我个人而言，已经从事佛教事业很多年了，所以对这个主题非常感兴趣。我对在座的每个人都非常尊敬，因为医务人员从事的是救死扶伤的职业，非常神圣、崇高。大家都在与生命打交道，而世界上最可贵的就是人的生命，所谓“人命关天”。关乎人类生命的职

业，是非常神圣与珍贵的，从事这样的职业非常光荣。所以，我真的认为在座的各位，都非常伟大。

即使没有信仰也要有爱

接下来，我们要去思维什么是佛教思想，什么是人文关怀。去年，中国第一位诺贝尔文学奖得主莫言，在瑞典进行了获奖致辞，他在介绍获奖著作《生死疲劳》时曾说：“虽然我对佛教理论不甚精通，但我认为佛教的基本思想，或者说它所传递的真实宇宙意识，都表达了世人的纷争是毫无意义的，在这样至高的眼界下，世人显得非常可悲。”他提到，佛教的思想是宇宙、人生的真理——作为中国有史以来唯一获得诺贝尔文学奖的人，以他的智慧来分析和观察，得到了这样的结论。其实，今天在座的所有知识分子，也不得不关心这件事情——佛教思想对当前社会能起到怎样的关怀作用？如何开显慈悲为怀的本义？

大家可以有这方面的思考。

在座的人，不一定要信仰佛教，但每个人的内心都应该有爱。在佛教中，对“爱”有非常详细的阐述，讲得相当透彻。就我个人而言，近三十年来，几乎用自己所有的时间和精力来学习佛法。虽然这种学习谈不上是研究，但我一直在坚持。在学习的过程中，我经常感觉到，任何一个人，如果能对佛学有一些认识和感悟，生活中各种各样的问题都可以迎刃而解。因此，每当听到与宗教有关的内容时，千万不能嗤之以鼻或者不屑一顾。

吾应除他苦，他苦如自苦

在这个世界上，需要有关怀、关爱，不仅人类需要关怀，甚至一个很微小的生命，也需要大家的呵护，每个人对此都有责任。大家对患者、病人肯定都很关心，这一点我非常清楚。但对于微小的生命，我

们是否有同样的关爱呢？我们应该也关爱它们。其中的原因，佛教中有一句很著名的偈颂，叫做“吾应除他苦，他苦如自苦”。这是什么意思呢？我们有责任，为世间所有有苦乐感受的众生，遣除身体和心理上的痛苦。因为任何一个众生，他的痛苦与我的痛苦是一样的。刚听到这句话的时候，或许你不一定能够感同身受，甚至会想：“为什么他的痛苦要我来遣除，他的痛苦是他自己的，我为什么要帮他？”但扪心自问，或静下心来再去思维的时候，就能明白，实际上任何一个众生的痛苦，都值得大家努力去遣除。我们更不能践踏别人的生命，也不应该夺走他人的快乐。

中国著名的文学家苏东坡，与他的一位朋友谢景温一起赶路。他们边走边聊，有说有笑，突然有一个黑影从树上坠落下来——是一只受伤的黑色百灵鸟。苏东坡准备把鸟捡起来，但谢景温不屑一顾地说：“不要耽误我们赶路。”他一边说，一边用脚踩这只小鸟。苏东坡心里有疑惑，也很纠结，一路上一言不

发。而谢景温一路高谈阔论，指点江山，说说笑笑，毫无悔意。

后来，苏东坡与谢景温断绝了朋友关系。苏东坡的一位友人问他为什么这样做，他说：“践踏生命的人，不应该成为我的朋友。”友人有点不理解，便追问：“为什么因为他踩死一只鸟，就不能跟他做朋友？”苏东坡说：“因为从他的行为可以看出，一旦他得了势、有了权力，对人命是不会放在眼里的，很有可能会做出损人害己、祸国殃民的事。”果不其然，后来谢景温晋升为一名大臣，杀害了无数生命，就连苏东坡也差点被他的属下所害。这时，那位友人才明白，苏东坡确实很有远见。

从这个例子可以看出，无论是医生、护士，还是其他任何一个人，如果心里没有慈悲的理念、没有关爱之心，即使从表面看很成功，有学问、有知识、有水平，也没有什么了不起。

医德内化于心

现在，各种各样、方方面面的社会问题纷至沓来，比如，食品安全问题层出不穷；有很多大学教授，把主要精力放在做生意上，基本不给学生上课，这是我昨天听一些大学老师反映的；当今时代，在个别医院中，偶尔也会有不愉快的事情发生，有些医生对病人不负责任，有些护士在医德方面不太理想。其实这些情况反映出的，是教育的缺失，甚至是道德的沦丧，所以确实需要改善、提升。

如果无法改善，那么这个社会到底是在进步还是后退，也很难说。社会的物质水平的确有大幅提升，原来没有车，现在有车了，原来没有高楼，现在有高楼了。但在物质进步的背后，如果没有内心的提升，外在物质世界再如何发展，对人类也不一定真正有利。

我特别希望，我们的医生、护士在与病人交往的过程中，有一颗关爱的心。你的态度、行为，哪怕是一句言语、一个举动，对病人来说都非常重要。因为作为病人，他所有的一切，甚至连最珍贵的生命，都交付在你的手上。

在利益的驱使下，乱象不时涌现——有些是人为的，有些是其他因缘导致的。而对于每个人来说，应该观察一下自己的心行，是否给社会带来了不利影响。

这几年我的身体稍微好了一些。以前身体不好的时候，各地的好医院、普通医院我都去过。每次去检查或治疗的时候，在我的内心当中，对护士——身着白色服装的白衣天使们，都非常尊敬、随顺。其中的原因是什么呢？因为有一种想求助的心，我的疾病依靠她们的职业技能，确实能够好转，每个患者应该都有这种感受。但如果护士给病人留下了不好的印象，

病人也很难忘记。

十多年前，我的身体非常不好，但没有中断翻译工作。当时在厦门的一所医院住了大约两个月，还带了一个小喇嘛。这期间有一个医生对我特别好。

当时医院的条件并不是很好，而且有一个护士对我的态度很恶劣，不知道是什么原因。我有一本书叫《旅途脚印》，里面也提到过她。她每次给病人打针，都气势汹汹，所以每当我听到她的脚步声，都很害怕。她来了之后，“啪”地把针头一甩，我就很紧张。其实不仅仅是我，周围五六个病房的患者，一听到她的脚步声都很紧张。她在场的时候，谁也不敢说她的坏话，大家都一本正经地坐着，等她走了以后，大家都开始指指点点。另一个医生帮她解释说：“她最近跟男朋友的关系不好，所以很生气，就把气都出在了你们身上。”但我当时觉得这个说法不太准确，因为我在那里住了将近六十天，她每天的态度都是

这样。她休息的时间很少，所以基本每次都是她来打针，有一位很好的医生却很少来。

我对这件事的印象还是比较深，大概是去年，我去厦门大学做讲座，路过这家医院的时候，还回忆起了这件事。虽然这是十多年前的事（住院是在2002年），但她所有的动作，说话的语气，我全部都记得。因此，站在一个病人的立场，我呼吁医务工作者要具备医德。

当然，每个人都有发脾气的时候，也都会有一些嗔恨心。大家不是菩萨，不可能一直都心平气和，但也不能怨气太多，更不能把自己的情绪施加给病人。这是我作为一个患者的心里话。

医德确实很重要。但如果具备医德只停留在文字上，成为用来约束从业者的规章制度，那么这是远远不够的。其实，医德应该内化在心里。如果心中有佛教所讲的“善有善报、恶有恶报”的理念，对前后

世、业因果的存在有一种敬畏，这样一来，身语意会更加清静，伦理道德水平也一定会提升。

在科技不断发展的当下，对人文道德的关注更需要加强。其中，关爱他人之心是最不可缺少的，甚至在某种意义上，它的价值已经超越了人类世界的任何创意与发现。不知道你们是否看过《爱因斯坦谈人生》这本书，是高志凯翻译的。我早前看过，里面有一段话：“仅靠知识和技艺不足以让人类过上幸福而有尊严的生活。人类完全有理由把高尚道德标准的践行者置于客观真理的发现者之上。在我看来，佛陀、摩西、耶稣的贡献比所有才智之士加在一起的贡献还要大。”

我看到这段话的时候，感受很深。它的意思是说，客观真理的发现者，比如牛顿、哥白尼、爱迪生等，确实对人类有非常大的贡献，电灯、飞机等依靠他们的发明创造才出现于世。但如果人类只注重科技

进步，忽视道德提升、正确价值观的树立以及爱的教育……那么这个社会将变成什么样子，大家应该非常清楚。

我们要有帮助他人遣除痛苦的发心，这一点非常重要。尤其作为一名医生，更应如此。我问过一些医生：“开刀的时候感觉怎么样？”有一位医生跟我说：“刚开始的时候，觉得这个病人很可怜，但随着时间的推移，就没感觉了，好像跟裁衣服没什么两样，这就是职业病。”

有些时候，如果没有慈悲心，可能会做出很多违背良心的事。无论你是谁身份的人，这样做都是不合理的。对于医务工作者来说，为了更好地治病救人，首先需要进行道德教育。

道德教育应该从两方面来开展，第一，至少要做一个人。至于什么样的人是人，当然有非常多的标准。第二，参考佛教的标准，要断除杀、盗、淫、

妄的恶行，这是佛教的基本原则。也许有些人会说：“佛教怎么有这么多这样或那样的约束？”其实这不能叫约束，它本质上是衡量人品的标准。很多人对佛教不了解，才误认为佛教里有许多约束。当你真正去了解，会发现并不是这样。

身心治疗并行

心理的调整应该依靠佛教的智慧。当我们遇到痛苦的时候，要借助信仰的力量，为心理带来安慰，安抚自己的情绪，这应该是最好的办法。我也特别真诚地劝请大家，要帮助病患进行心理调整。患者是一个特殊的弱势群体，即使患病前他是领导、富豪，但一旦生病，他也像被关在监狱里的犯人，几乎失去了身心一切力量。

作为医生，如果只是对患者的身体进行治疗，我觉得还不够，应该同时对他的心理进行调理。古希腊

哲学家柏拉图曾说：“医生所犯的最大错误，就是只治疗身体而不治疗心灵。”我自己也觉得这一点很关键，因为身心是无法真正分开的。

职业道德与责任的反思

医务人员的身边会有许多可怜的人，他们会向你寻求帮助。你对他们的身心健康负有责任，所以要有耐心、有责任心、有爱心。具备这几种心，有助于帮助患者治愈疾病。所谓责任心，一方面是对自己负责任，对自己的职业、工作负责，这是很重要的；另一方面，也是对病人负责。

现在，有很多对病人不负责任的现象，有些是医院的问题，有些是个别医生的问题。我去过很多地方，在一些医院，患者的病本来不严重，但医院不仅没有帮患者减轻病情，反而通过各种方式使病情加重。实际上，不只是医院里有诸如此类的问题，在社

会的方方面面，都有类似的问题，甚至在佛教中也是如此。按照佛陀的开示，出家人身着僧服，本应是智者，所行之事神圣而高尚，但如今，有个别人利用佛教的装束、名头，在汉地各处骗取信徒钱财，这种现象不容乐观。

无论是身着白色服装的你们，还是身穿红色僧服的我，都有各自的本职工作。在各行各业当中，有没有非常了不起的、为人类社会做出贡献的人呢？其实有相当多。但也有依靠个人的职业身份做出不善行为的人，不但自己犯了错误，也对人类整体造成不良影响。尤其是作为一个出家人，如果用邪道引导众生、误人子弟，会毁坏众生的慧命。而作为白衣天使，如果医德缺失，会造成对他人生命的伤害，甚至会让人丢失最宝贵的生命。所以，我们的职业，一个关乎生命，一个关乎慧命，而生命与慧命对一切众生来说，都非常重要。



这些问题值得大家深深思考，为什么呢？因为现状就是如此，在各个行业当中都有不讲德行、只讲钱财的现象——人们把赚钱作为幸福的来源。如果对钱没有看破，或者说对钱没有一种理性的态度，所有的伦理道德都有可能被毁坏。长此以往，在社会的“大染缸”中，具有真善美的人会越来越少。

爱因斯坦在 1938 年，给五千年后的人类写了一封信，这封信的字数不是很多。在信的结尾他谈到：“在未来的人类当中，真正有智力、有水平、有爱心的人很少，而智力低下、道德败坏的人会越来越多。”从这封信问世到现在，时间还不算太久，因此很难窥探到他所说的遥远的未来。但我们了解到，不仅爱因斯坦有这样的推测，藏传佛教中的莲花生大士以及许多高僧大德，都有类似的预言。

什么是幸福的真正来源？

就目前来看，产生种种问题的根源，主要是人们以金钱为导向的价值观。其实，金钱不一定能带来真正的幸福和快乐。

1988年4月，哥伦比亚大学的一位哲学博士，写了一篇论文，叫做《人的幸福感取决于什么》，他对这个论题进行了研究。美国对博士论文的要求非常严格，因此他在研究的过程当中，进行了严谨的调查。他随机发放了一万份问卷给各行各业的人，在问卷中让大家对自己的幸福程度进行评估，并设置了五个选项：非常幸福、幸福、一般、痛苦、非常痛苦。

最终他回收了五千二百多份有效问卷，在这些问卷当中，认为自己非常幸福的只有121人。之后他又对这121个人进行了分析，想要了解为什么他们觉得自己非常幸福。其中，有50个人是事业有成者，各方

面都很优秀，有钱有势；而余下的 71 人各有不同，有些是农民，有些是一般的职员，有些甚至是乞丐。但这些人有一个共同点，就是他们有满足感，而且内心平静，虽然拥有的物质不一定很丰富，但懂得知足。通过分析，这位博士得出的结论是，人类幸福感的产生有两个重要因素：第一，与事业成功、财富积累有关；第二，与平静、少欲知足的心态有关。

二十多年后，在 2009 年的时候，他想知道这 121 个人现在如何，就再次联系了他们。对于这次的调查结果，他又进行了分析，之前因为事业成功而感觉非常幸福的 50 个人，有些人现在过得并不幸福。一些人虽然更有钱了，但内心反而更痛苦了；还有一些人因为世事无常，事业受挫，也变得不幸福；现在仍然认为自己很幸福的人，只有 9 个。至于当初的 71 个平凡者，仍然健在的有 69 人，尽管他们的人生有很多变化，但除个别人之外，他们的心情还是很平和。即使其中一些人变得富有了，但依旧平静、知足。

通过这一次调查，他最终得出了怎样的结论呢？

真正能提升幸福感的，其实并不是物质，因为物质所带来的幸福并不长久。长久的幸福与快乐依赖于我们的心，正如佛教中所讲的一句话：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐²。”知足常乐的人，即使没有什么资具，睡在地上，也依然很快乐。

我见过真正幸福的人，在牧民、农民当中都有，他们有自己的信仰，自由自在，充满幸福感。而有些人，生活在城市当中，拥有高级轿车与住房，各方面条件都很好，但压力非常大，心里很痛苦、很纠结，一直被各种各样的事情、内心的压力所折磨。因此，现在的人们也不得不承认，我们所追求的金钱，实际上并不是幸福的真正来源，对于这一点，大家需要重新思考一下。否则，21世纪的人类，难免只是在自作聪明——每天只知道追求金钱，对其他事情毫不关心。

2 出自《佛遗教经》。

其实，大家也能发现，很多人谈论的话题，无非是有没有钱、有没有地位。除此之外，古代先贤所讲的心中的良知、悲心、关爱心等，并没有成为他们心中至高无上的追求。如果再这样下去，虽然高楼大厦越建越高，但人类心灵的高度却难再提升。而物质的大厦再高，也不一定能带来真正的幸福。

那么，内心真正的幸福是如何体现的呢？简单来说，需要有一种满足感。如果有了满足感，我们做事情的时候，就能够心平气和地去完成。因此，你所做的事情，对人类会有贡献，也能给自己带来许许多多的快乐。我并不需要为佛教打广告，这么讲的原因是我本人认为，佛教的慈悲、利他之心，对我们确实非常重要。对于有生命的个体，我们应该不讲任何条件地施以援手。

佛陀最赞叹的职业

医生是非常伟大的职业，从佛教的观点来看，世间中最好的职业就是医生。我以前翻译过一本书，叫做《释迦牟尼佛广传》，大概三十多万字，其中有一个故事，给我留下了深刻的印象。释迦牟尼佛在因地时，曾有一世是一位叫做革夏巴的国王，他曾这样思维：如果当国王，可能会为了保护自己的国家而发动战争，自相续生起傲慢心，造很多业；如果做商人，可能会欺骗许多人；如果做农民，生活可能会比较辛苦。那么，他认为在所有的职业当中，哪一个最好呢？他认为医生是最好的，自己也发愿要当医生。

我小时候也想过要当医生。初中毕业时，我还没有要报考医学专业的概念，但我有一个亲戚，是非常著名的藏医，他说：“如果你考学没考上，我可以好好教一教你学习藏医，藏医当中有很多知识。”所以我就不太想去考试，在考中专的时候，故意没有好好

写，自认为没有考好，心里还挺高兴。因为当时我已经决定当一位民间医生，如果考不上，就能顺理成章了。可惜后来还是收到了录取通知书，无奈之下去上了中专。虽然我此生没有当医生的福报，但大乘佛教中的确讲过，医生是值得发愿从事的职业。

不知道大家是否看过《入菩萨行论》，它是印度的寂天菩萨所造。在藏地，这部论典可以说是家喻户晓，基本所有大乘佛教徒都了解。在各个寺院当中，没有一个不学《入行论》的。其实，在汉地，这部论典也很出名。其中说道：“乃至众生疾，尚未疗愈前，愿为医与药，并作看护士。”意思是什么呢？在所有众生的疾病没有治愈之前，我发愿当医生、护士，或者直接变成药，来利益一切众生。对这个发愿文，我很有感触。

虽然即生当中我没有福气当医生，但后世还是很想成为一名普普通通的医生——不需要很出名，因为

出名以后会很麻烦，做普通医生就知足了。哪怕一天只能救一个病人，减轻他身体和心灵的痛苦，这也是世间最有价值的事情。

永不消逝的价值

我刚才也提到，把众生的痛苦与我的快乐互相交换，用现代话来说，这叫做换位思考。这样的思考体现了一个人的高尚人格，普通人很难做到。

《入菩萨行论》的作者寂天论师，他也说过：“首当勤观修，自他本平等。”自己和他人本来就是平等的，哪方面平等呢？在求乐避苦方面——躲避一切痛苦、希求一切快乐这个愿望面前，所有众生是完全平等的。这一点对大家来说，或许是个新的认知，之前从来没有想过。现在社会上普遍的价值观是让自己快乐，为了维护自己，什么事情都可以做。很少有人为了维护他人、帮助他人，而付出一切。

这也是为什么说大乘佛教在如今的社会当中，是一种很崇高的精神。只要人类存在，大乘佛教利他理念的价值就不会消亡。不过，利他思想的价值，在很多群体当中，暂时还没有体现出来。相反，现在的价值观，对利己很重视：“我要帮助我的亲人、跟我熟识的人，或者跟我有生意往来的人。”很多人认为这样的帮助才是理所当然的。跟我没有任何关系的人，即使我能无条件地帮他，我也会怀疑自己的精神是不是有问题，因为天下有那么多人，我怎么帮得了——这是现在很多人的观念。但以智慧去分析的时候，会发现这其实是一种颠倒的价值观。

佛教现世以来，在两千五百多年的历史长河中，虽然利他的典籍并非保存得完好无损，但这种理念的魅力和力量却越来越显著。其中的原因是什么呢？因为利他的价值观，在这个世界上，本来就极为重要。对每一个人来说，对钱财的希求心越少越好，利他心越多越好。假如追求钱财的心越来越迫切，人心就会

越来越堕落。

有这样一个故事：一个人救了一位富翁，富翁想报答他，就给了他两个选择：第一，现在把自己家产的五分之一分给他，金额是两百万；第二，十年后将自己财产的二十分之一分给他。施救者是一个平凡的渔夫，听到这些话之后，心里一直在想：“如果我现在不拿这些钱，太可惜了。但如果我现在就拿，也很可惜。”他左右为难，一直在焦虑。后来他因一次出海不幸遇难，最终也没有拿到这笔钱。

现在有很多人也是这样，被金钱、名声、世间的各种俗事诱惑，内心摇摆不定。这时，我们一定要沉稳。那么，要怎样拥有沉稳、淡定的心态呢？要具备正确的价值观，明了自己到底需要什么样的生活。实际上，有吃、有穿，可以满足基本生活条件即可，并不需要过度竞争。别人有车，我不一定要有车，别人住别墅，我不一定也要住。

· 字 医 院 人 文 医

· རིག་པའི་བསམ་སྒྲོ་དང་མི་ཚེས་ལུས་སེལ་

思想与人文关系

青海红十字医院医学教育讲座活动

主讲 吉堪布

主

医院

之前去德国时，我发现德国人的生活理念很好，在生活当中，他们不惯于谈论金钱，一个总是谈钱的人，在他们看来是没有水平的。他们更乐于谈论一些工作上的问题、人类互相关爱的话题等等。如果你在他们面前，谈论家里有没有车、有没有房子一类的话题，他们会觉得你有问题，因为这些都是私人问题，个人的家产跟别人又有什么关系。他们对物质财富不太攀比，有些人有车，有些人没车，大家都不去谈论，不会有人希望通过交谈知道别人到底有没有车。反观我们所处的环境，有些时候，不是自己很需要的东西，也会碍于面子盲目消费，心想：“为什么跟我地位同等的人有，我却没有？”有很多这样的念头。

总之，大家要有正确的理念。文学家狄更斯曾经说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”我非常认同他的这句话。所以希望在座的所有人，都能拥有健康的心态。一旦拥有健康的心态，会觉得外面的世界很美丽，每个人自身的光芒也能够散发出

来，这是非常有意义的。最后，希望大家用自己的智慧、爱心帮助身边所有的人。

现场互动

主持人：

感谢索达吉堪布的精彩演讲。堪布将佛教文化博大精深理念，与人文医学有机结合，对如何将其应用于临床治疗与关怀进行了开示。堪布的演讲让我们领略到佛教“诸恶莫作，众善奉行”的大义，让我们明了要以理性与智慧进行抉择，并对事物的发展进行观察。让我们再次以热烈的掌声，感谢索达吉堪布的精彩演讲！

接下来，堪布有一个小时的时间，与在座的医务人员和各位嘉宾进行交流，请大家积极踊跃地发言。

问：刚才您提到柏拉图的一个观点——身心健康。现

在医学的观点也是这样，健康有两方面，身体健康和心理健康。但现实中，有很多患者即使身体已康复，心理却还是很脆弱。如何让他们获得健康而强大的内心？

堪布：身心健康是很重要的，尤其是心理的健康。因此，对于佛教中的一些调心方法，应该要重视，否则，对一些患者的心理问题，很难进行疏导。最近的医学报告显示，世界上因癌症死亡的人越来越多，癌症与内心的忧郁、困惑、恐惧有关，同时，也与饮食、外在的环境等有关。有很多医学专家认为，难以调伏的内心，心理的忧郁，与患癌症有很大关系。

因此，在治疗过程中，心理的调整是至关重要的。我们可以在宗教中，找到调整内心的方法，比如佛教所提倡的“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，就是这样的方法，其中“自净其意”就

是调伏内心。

问：虽然现在的医学很发达，但面对很多疾病还是无能为力，所以医生经常要面对死亡，我们要如何看待和面对死亡？

堪布：医生如何面对死亡、如何调心，其实需要进行训练。对于这个问题，我推荐一本书，叫做《西藏生死书》，也可以参考《慧灯之光》中的一部分内容。如果医生可以按照书中的内容去训练，在面对自他的疾病和死亡时，就会有应对的能力。



问：刚才您说内心的平静很重要，我觉得内心的平静就是我心中的佛，但在这个纷繁的世界中，诱惑真的很多，所以想请问如何用简单的方法抵御诱惑？

堪布：我认为对治诱惑的最佳方法就是禅修。在美国，有很多医院和学校都在倡导禅修。如何禅修呢？可以在心里观想释迦牟尼佛，这样可以每天保持内心的平静。大家每天早上都要洗脸、刷牙，这是对身体的清洁与修整，但却很少清洁内心的杂念与尘垢。

早上起床之后，可以通过禅修，平静一下自己的心，调伏自己的贪心、嗔心等不良心态，即使只安住五分钟、十分钟，也像进行了一次心灵的沐浴。晚上在睡觉前禅修，可以帮助你遣除白天生起的各种烦恼，平静地入眠，梦境也会很吉祥。禅修作为一种调整内心的方法，在佛教中相当重

要。在其他宗教当中，也有各自的禅修方法。

作为一名医生，自己的身心要健康，否则，自己都是病人，怎样对他人施救呢？因此，首先要保证自己的身心健康，之后才能对患者进行有效的治疗。

问：在当今社会，道德的缺失越来越明显，医患矛盾也日益增多。所以想请教您，在追求利益最大化的环境中，您是怎么看待医患矛盾的？

堪布：医患矛盾比较普遍，跟现代人的心态有一定的关系，21 世纪的人与古代人相比，在心态上比较开放、追求自由，甚至有一些吹毛求疵。而且，我们也不得不承认，作为院方或医生，确实也有一些责任。最近新闻中报道了流浪儿童不幸去世的事件，此类事件的发生与多方有关，但向哪方追责还要具体观察。同样的道理，对于医患矛盾，也要具体问题具体分析。

无论是患者还是院方，都应该具备良心与道德。作为患者，应该对医生、医院有一种信任，这是最起码的。如果没有信任，就会像藏文俗语中所说：“一切显现都变成魔的世界。”本来，为你治疗的医生已竭尽全力，但由于你的疑心太重，

反而认为所有人都在害你，这属于患者个人的问题。所以在原则上，大家要有良知，这非常重要。如果自己没有违背良心，即使别人不满意、抱怨，甚至与你产生矛盾，自己也会问心无愧。

想要彻底解决医患矛盾，有一定的困难，而且未来的形势更是不容乐观。尤其是在现在的教育制度下，很多人只是为了分数而学习，把考试成绩作为唯一的评判标准，所以很难学到做人的准则、关爱他人的理念。这些孩子长大之后，其中大多数人的所作所为，都会以自我为中心，把个人利益放在第一位，会很自然地做出违背道德的事，人与人之间的矛盾也随之产生。从约束自己的角度来看，如果能凭良心做事，无论遇到什么情况，自己也不会有太大烦恼。

问：当今世界的宗教问题，逐渐成为一个世界性的问题。从佛教的角度，我们应该怎样面对这样的现象？

堪布：世界上有各种各样的宗教，宗教对人类社会的和平与团结、人类的和谐共存，起到了非常大的作用。最近，我们在香港有一个会议，宗旨是促进各宗教的共同学习、合作与团结，与会者包括了八大宗教的代表。八大宗教虽然有各自不同的理念，但都对人类社会做出了贡献。

宗教与宗教之间，应该团结，互相学习、尊重、理解。与此同时，宗教徒与非宗教徒之间，也要加强联系，建立团结合作的关系。我本人的理念就是这样，宗教徒之间要互相学习，非宗教徒对宗教也要学习，在互相学习的基础上，找到适合每个宗教发展的道路。

宗教与人类的关系尤为密切，英国著名历史学家汤恩比博士曾说：“如果我们去观察人类的历史，实际上它是一个宗教的历史。我认为任何朝代、任何国家，从本质上来说，都无法完全脱离宗教的概念。”当我们追溯人类历史的开端，会发现宗教的痕迹难以磨灭，因此，人类的存在无法与宗教割裂。虽然宗教与宗教之间存在差异，但每个宗教都有其存在的原因、价值与意义，所以，对它们进行学习是很重要的。

问：现在的物质世界越来越发达，追求物质利益的热情也越来越高涨，但无法忽视的是，仍然有很多贫穷的地区、群体和民族。我们要如何才能找到物质利益和精神需求之间的平衡点？

堪布：现在的物质越来越发达，精神和物质之间的平衡点确实不容易找到。我刚才也讲过，人们看重物质、对精神世界不太重视的现象非常普遍。我们可以反观一下自己的心，在一天二十四个小时当中，或者说在八个小时的上班时间里，你的首要目标是什么，是为了物质还是精神？相信大家也知道答案。

不过，也有很多地方，物质条件不太好，但心灵很富足。昨天我遇到一位老师，他之前在法国留学，本来想留在那里，但最后还是回到自己的家乡——藏地一个比较偏远的地方，在那里教英语。他这样做，一方面可以帮助孩子们，另一方

面，自己的身心也可以不被尘世的诱惑所染。对此我很认同。

边远地区的人总认为城市里生活很幸福，而很多城市里的人，则认为生活在边远的地方很轻松、很快乐。为什么呢？因为边远地区的人，有心灵的财富，而城市里的人，大多只有物质财富。对于很多人来说，物质财富与心灵财富难以兼得，如果拥有了一个，就会失去另一个。所以，在大多数情况下，需要看自己的选择。如果想真正找到它们之间的平衡点，就要懂得两者的价值以及它们之间的关系。

院长问：僧人的持戒与俗人的持戒有什么不同？若是持戒，首先要戒杀，我们怎样处理戒杀与保证身体营养之间的关系？比如，在高原地区要吃肉，不吃肉身体受不了，而且千百年来，藏区也一直都吃肉，那么现在如何解决这个问题？

另外，吃肉是杀生吗？如果不吃肉，人类要如何生存，所以吃还是不吃？不吃的话身体不行，还会影响整个民族的身体素质；如果吃的话，又会杀生。怎么解决这个问题？

堪布：院长提的问题很好，这也是目前大家比较关注的。第一个问题，出家人与在家人之间，是有一些戒律上的差别，出家人的戒律有沙弥戒、比丘戒、比丘尼戒等，沙弥戒有 10 条，比丘戒有 250 条，比丘尼戒有 348 条。虽然这些戒条比较多，但其实是对个人言行更高层次的规范，并不是控制和约束。

杀害众生，比如牦牛，还有其它动物，在大乘佛教和小乘佛教当中，都是严格禁止的，所以还是不要去杀生。而不杀生的理由，是因为无论是人，还是动物，都是非常珍贵的生命，如果为了吃一口肉，就要众生付出最珍贵的生命，从良心上来讲，是说不通的，因此佛教不提倡杀生。

那么，人类是否会因此缺乏营养而伤害身体呢？对于这个问题，有很多不同的说法。但就我个人而言，还是要站在吃素的立场上，为什么呢？这是因为，虽然从表面看来，吃肉对身体好，但实际上，高血压等很多疾病的出现，都与食肉有关，一些动物身上也带有致癌病毒等。另外，动物被杀时，因恐惧而产生的毒素，也会影响我们的健康，食肉会给身体带来一定程度的负担……总之，许多疾病的来源就是肉食。以诸如此类的原因，即使没有任何信仰的医学家、科学家，很多也都是素食者，比如爱因斯坦、爱迪生等。

包括现在的一些政界人士，像美国前总统克林顿、奥巴马也都是素食者，而且奥巴马全家都吃素——他们有些是为了环保，有些是为了健康。

在高原地区，不吃肉对身体好、还是吃肉对身体好？绝对是不吃肉对身体好。为什么呢？因为现在有很多营养学专家，认为人的身体结构，其实不适合吃肉，对于这一点，你们很多医学专家也应该清楚。人的消化系统与豺狼等猛兽不同，猛兽的肠胃结构适应于吃肉的习性，消化肉食很容易，但对人体结构来说，消化肉食并不容易，这是吃肉对身体不好的一个原因。

另外一个原因，反过来讲，吃素是有助于身体健康的。有些人可能会怀疑，吃素是不是对身体很不好呢？实际上并不是。其实，在高原上，植物类食物的营养要远远超过肉类的营养，我经常开玩笑说：“人吃牦牛肉，那牦牛吃的是什么呢？”

牦牛吃的是草，完全是吃素的。人吃猪肉，那猪吃什么呢？猪也不吃肉，是吃素的。”在人类眼中，动物的身体很有营养，这些营养的来源是什么呢？来源于植物。实际上，有一些植物的蛋白质含量高于肉食。

而且，就目前的状况来看，包括禽流感在内的很多疾病都来源于肉食，因此，吃素不仅仅在宗教中具有意义，站在客观的角度，在健康层面，断除杀生也同样非常有必要。食肉会让我们的身体感到沉重，甚至造成血管堵塞，引发非常严重的疾病，因此在瑞典、丹麦、不丹、印度尼西亚等国家，有许多专家都是素食主义者。从这一点我们也能看出，素食主义对人类的健康有很大益处，所以即使不谈信仰，不谈佛教，只是从人体健康的角度出发，我也给很多人建议过要长期吃素。如果不能长期吃素，也尽量少吃肉，否则确实会增加身体的负担，这是从营养学的角度来分析的。



主持人：

院长还有提问吗？刚才堪布说了可以辩论。

院长：刚才堪布谈到了吃素，现在世界上的确有很多人在吃素，但吃素还是需要有一定的条件。比如汉传佛教，僧人肯定都是吃素的，因为从古到今一直是这样。但藏地，千百年来，从活佛、僧人到老百姓都是吃肉的，因为地区不一样，饮食结构也不一样。为什么说高原地区高寒呢？因为需要的热量比较多，营养要够。

我个人感觉在我们藏区，跟汉地不同的是，可补充的素食品种非常单一，所以如果只吃素食，很可能会影响身体健康。为什么这么说呢？因为在医学中，已经发现只吃素的人，有贫血的现象，身体素质不好，甚至有的妇女在怀孕之后，出现胎死宫内的现象，这种情况的发生率是比较高

的。所以我在思考，汉传佛教跟藏传佛教，在饮食结构上有没有区别，或者说它们的要求有没有不同。

之前我们也举办过一个相关的论坛，学习了一些内容。佛教从印度传过来的时候，说可以吃三净肉，避免自己杀生，就可以吃。那么现在到底还提倡不提倡吃三净肉？当然，患高血压、高血脂等疾病的人，有些的确是因为肉吃多了——什么都要掌握一个度，吃多了肯定会得病。相比而言，在汉传佛教弘扬的地区，食物比较丰富，素食品种有很多选择，在那里吃素是很好的。我是这样认为的。

堪布：院长是从医学角度来分析的，有它的道理。在小乘佛教当中，虽然刚开始对三净肉有开许，但释迦牟尼佛在临近涅槃的时候，道出了真相，《涅槃经》和《楞严经》中都有提及：最初佛开许吃

三净肉，只是为了引导某类众生趋入佛道，但实际上，享用肉食会有很大的罪过。我也翻阅了很多藏传佛教和汉传佛教的典籍，确实，从原则上讲，佛是不开许吃三净肉的。

在藏传佛教中，无论是高僧大德还是老百姓，历来确实有吃肉的习惯。但是，这样的习惯，并不值得赞同。所以在藏传佛教中，即使刚开始的时候会有吃肉的现象，但后来也渐渐变为吃素了。一方面是因为了解到汉传佛教吃素的优点，进行了学习，另一方面也是因为大乘佛教本身，包括在藏传佛教的经典中，吃肉并不被开许。考虑到吃肉的习惯并不符合教义，因此，藏传佛教的信众也渐渐有了吃素的习惯。但可能还有个别人，甚至是高僧大德，还在吃肉，这其中也许有密意或者特殊必要，这一点我很难判断。但对于一般人，从佛教的慈悲观来讲，最好不要吃肉，这是

很重要的。

当然，在一些特殊情况下，比如说有些病人严重贫血，也可以特别开许他们吃肉，包括曾经吃素的人也可以开许。比如之前有些吃素的人，对我说他现在严重缺血，医生建议他吃肉，那么，即使他已经戒肉了，但医生这样建议的话，治疗期间可能还是要吃肉。佛陀曾对病人开许过一些戒条，所以我们对有严重缺血等特殊情况的病人，也可以有特殊开许。

但除此类特殊情况外，无论信仰藏传佛教，还是汉传佛教，都应该尽量吃素。其实在这方面，藏传佛教是很想学习汉传佛教的，因为从梁武帝时代开始到现在，汉传佛教一直有着吃素的优良传统。所以，藏传佛教的寺院如果可以尽量吃素，大德们也应该以身作则，尽量减少或者最好不吃肉，那么，从慈悲对待生命、对生命负责的角度

来讲，有着非常重大的意义。

问：现在医患矛盾这么大，工作压力也很大。我们作为医护工作者，要如何理解工作中的幸福和快乐？

堪布：其实，对有些人来说，压力并没有那么大，既然生存在这个世界上，要做一些事情是理所当然的。你所说的压力很大，可能就是早上八点上班，晚上六点下班，对于这样的工作作息，如果身体没有严重疾病，应该是可以做到的。

世间其他一些职业的工作者，比如工人、农民，他们每天也要工作这么长时间，也很劳累，最后也能获得相应的报酬。如果能把工作当作一种享受、一种快乐，就谈不上是压力。如果你把上班当作一种压力，恐怕每天都是愁眉苦脸的，不一定会开心；如果你把上班当作自己最喜欢、最有

意义的事，在态度上做出改变，上班应该是很快乐的。

其实除工作和家庭的责任以外，大家没有更多的压力。如果是山崩塌了，需要一直撑着，这样的压力确实很大，就像世间有一种说法，叫做“压力山大”。如果自心的力量更加强大，所感受到的压力就会相应减轻。因此，大家不要把工作当作一种压力、一种负担，应该把它当作一种享受、一种快乐——去接纳它，不用逃避。就像你很讨厌一个人，为了不见到他，要一直躲避，这样很痛苦。如果你能直接面对问题，或许问题反而会迎刃而解。所以，工作态度的转变很重要。如果能够转变态度，像你这样的年轻人，每天上班、照顾家庭，应该都没问题，这是 70 多亿人要做的事情，算不上是压力，我是这样认为的。

问：我是特需病房的医生。作为一名医务工作者，经常会面对病人的生老病死。在长期的临床工作中，我们发现，有宗教信仰的患者，比如说基督教徒或者佛教徒，在面对死亡的时候，他们的表现不同于常人，非常从容、坦然，不像常人一般恐惧。我想向堪布请教一下，站在佛教的立场上，是如何解析死亡的？人的生命是永恒的吗？有来生吗？

堪布：你说的确实有道理，因为有宗教信仰的人，在活着的时候，都会有一定的训练。比如在佛教当中，修行者在了知人有生老病死的痛苦之后，在身体健康时会进行观想的修行。如果生病了，则要练习将痛苦转为道用，还要学习在接近死亡时如何去面对，包括要熟知死亡过程中的各种相状等等，这些在佛经中都叙述得非常圆满、清晰。就像一个战士，在还没有上战场之前，要有一定

的培训，等真的上了战场，跟从来没有培训过的人相比，他的动作会娴熟很多。

同样的道理，没有任何信仰的人，在面对痛苦和死亡时，会感觉措手不及。包括很多世界著名的文学家、学者、智者，在面临死亡之际都极为痛苦。但一些有信仰的老年人，哪怕是文盲，在死亡降临的时候，都很自在、从容、洒脱，这就是宗教信仰的力量，这种力量非常重要。

在学习佛法的过程中，我们一定要了解前后世的存在。其实，佛教并不是让大家盲目地去相信，而是希望大家运用科学、哲学去验证，最终再得出结果。比如，通过逻辑论证，可以证明人的后世是存在的。如果论证之后你还无法承认，那只能说明你暂时还没有弄懂。对于前后世的成立，可以举出很多理由，我在其他讲座中也讲过，今天在这里不展开。

我特别希望在座的人，可以通过自己的观察，确信前生后世的存在。如果认为“人只有这一世”，目光短浅，那很可能什么恶业都敢造，非常危险。

问：对病人的临终关怀应该如何进行？院长经常倡导要对病人进行临终关怀，所以我想了解一下，从佛教的角度出发，我们应该如何去做？

堪布：关于临终关怀，刚开始的时候我也讲了，你们医院有佛堂、祷告室，这对病人来讲是非常有必要的，尤其是对即将面临死亡的人来说，这是一种精神上的安慰。我们现在很需要这样的医院，这样的医院在任何地方，对任何民族，对信仰任何宗教的人，都非常重要。在台湾地区、新加坡等地，都有专门的临终关怀医院。在这些医院里，最终安详而逝的人，确实很幸福。但也有

一些医院，在临终关怀方面的表现，并不是很乐观。

那么，临终关怀最好的方法是什么呢？如果身边有佛教信仰者，可以按照佛教的传统，念“南无阿弥陀佛”等佛菩萨的名号，或者念观音心咒“嗡玛尼贝美吽”，以此功德，亡者不会堕落。而且根据以往的经验，将死之人听到佛号或咒语的声音，会得到无限的安慰与自在。

这一点，不仅仅讲给各位用于照顾临终者和病患，也要用于自己临终的时候。在座的每个人，总有一天会离开这个人间，当你离开的时候，什么也带不走，除佛法外，难寻救护。此时，唯一的依靠就是佛菩萨的加持，这种加持可以让我们顺利往生到净土。因此，对于临终者来说，什么财产都不重要，来自三宝的加持才最有意义。



问：堪布您好，刚才您讲到了利他。我觉得在芸芸众生之中，绝大多数人都会有一定的利他心，但如果能做到经常利他，就需要有一定的修为，这确实很难做到。

通过您刚才的演讲，我觉得要做到利他，就要减少利己心，这一点很重要。记得我在十年前，看过一副对联：“贪嗔痴即君子三戒，戒定慧通圣经五言。”我经常会思考这个对联。在人的生活中，贪嗔痴的烦恼很普遍，我的疑惑是，有些人对于自己的贪嗔痴没有任何意识，所以一直在造作这样的业，我们怎么看待这些人？另外有一些人，他们有一定的悟性，认识到自己的烦恼，在戒贪、戒嗔、戒痴的过程中，内心存在着困惑与自我斗争，在这种情况下，如何能做得更好？

堪布：利他，实际上有很多层次。大乘佛教中的利他，完全是一种忘我的精神，自私自利的心要全

部遣除，只是一味地利他，这个层次是很高的，一般人做不到。你刚才讲的贪嗔痴，实际上每个凡夫人都有，只不过程度不同。有些人贪心重一点；有些人痴心重一点，比如爱睡觉；而有些人嗔恨心重一点，比如爱发脾气，没遇到什么事也发脾气，甚至下雨要发脾气，家里没有炒菜也发脾气，什么事情都发脾气，这是嗔心比较重的。

佛经里讲，每个众生贪嗔痴烦恼的程度是不同的，而且只要不是得果的圣者，就会都有贪嗔痴。贪、嗔、痴，在佛教里叫做三毒，即三种毒药。实际上，很多人对佛教还是不太了解，如果真正去了解之后，就会发现佛教中的名词、比喻，运用得十分恰当，可以把意义开显得非常透彻。

世界上的任何一个人，如果贪心过重，都会给自己带来痛苦。现在有很多年轻人，因为感情的问

题纠结、痛苦，甚至选择自杀，这些都是因为贪心引起的，这就是一种毒。如果嗔恨心爆发，就会出现战争。家庭的战争、社会的战争、国家的战争等等，都是嗔恨心引发的。无论是热战，还是冷战，其根源都是嗔恨心。“痴”指的是愚痴，什么都不懂，或者认错为对，这些都属于痴心。佛教把以上三种心归纳起来叫做三毒。

这是两千五百多年前的心理学，东方的释迦牟尼佛把人的烦恼归为这三种毒药。对此，现代心理学也认可，比如西方伟大的心理学家荣格，他极为赞叹佛教的思想，他认为佛教对于心理的分析是无与伦比的。

回到刚才谈到的利他，它的确有不同的层次。如果让我们完全利他，现在确实做不到。但我们还是要有一种利他心，并尽量减轻自私自利的心。现在有很多专家、学者，其中也包括一些研究宗

教的人，他们在研究的过程当中，发现人的很多痛苦都来源于自私自利的心。比如，跟别人吵架，是以自我为中心造成的。我们流下的眼泪，基本上都为自己而流，为别人流的很少很少，几乎没有。所以，人类大多数的眼泪，可以说是一种自私自利的眼泪。

在利他的同时，自己内心当中应该是很快乐的。这里的医务人员，每天都在想着如何帮助他人，所以自己的痛苦和烦恼都很少，为自己考虑的时间几乎没有。反观那些只为自己考虑的人，其实很痛苦，无论旁人怎样对他，他都会觉得不满足。

所以我经常说，如果想要在生活中永远开心，就要尽量去帮助别人。从表面上看，你是在帮助别人，实际上是在帮助自己，因为通过帮助别人，你可以变得很开心、很快乐，其实是对自己有

利，比如心态很好，寿命可能会比较长。所以，在某种意义上，在我们高原地区生存，拥有利他心可能比吃肉更有价值，更能延年益寿，对自己的身体健康及心理健康，更有利益。

问：柏拉图说：“治疗身体而不治疗心理是最大的错误。”在我们牧区，人们的心理基本上都是非常健康的，但生病时，身体往往还是无法承受这种痛苦。有一些人，等到疾病已经无法治愈时，才意识到要去医院看病，这时，生命往往已经到了无法挽回的地步。而且藏族人有一个习惯，在去看病之前，首先要算一下去哪个医院好，但有时候算出来的医院，治愈疾病的希望却很渺茫。您如何看待这样的情况？

堪布：刚才你提到了柏拉图的话，实际上作为医生，对于患者的身与心两方面，都需要给予治疗，并

不是只治心或只治身就可以。如果只进行一方面的治疗，会有一定的偏堕性。

我也生活在藏地高原，所以也能了解到你所说的情况。有很多藏族朋友，发现自己得了病，去检查时就已经是晚期了，生命已无法挽回。而且有很多人去看病之前，确实会选择算命、打卦。我个人认为，在这种情况下，打卦已经不是很重要了。虽然我自己小的时候，包括现在，也会打卦，而且我很相信打卦。但在生病的时候，哪个医院有条件看，就必须去看，因为算命和打卦，有时候不一定准确。

大家都知道范仲淹，在课本里都学过他的文章。他小的时候，找算命的人抽签，他问自己将来有没有当宰相的福报，得到的结果是没有。然后他说既然当不了宰相，那有没有当医生的因缘，结果也是没有。算命的人就问：“你想当宰相和医

生，这是为什么？”范仲淹回答说：“如果想要造福百姓、利益他人，最好的选择就是当一位良相，或者成为一名良医。但既然没有这个缘分，我也没办法。”算命的人就告诉他：“你有一颗心，命运就会发生转变。”后来大家也知道，范仲淹成为北宋的名臣，写有名句“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。他对造福百姓贡献了一定的力量，自己的命运也发生了转变。

在藏传佛教当中，为病人祈福、诵经，有没有必要呢？确实有必要，但我们不能只依靠这些。其实无论是佛教仪式，还是医学治疗，都有可能会出现不成功的状况，包括最高明的医生，也做过不成功的手术——本来很有把握的手术，最后也有可能失败。这种不确定的情况，做任何事情时都有可能发生，这一点我们也承认。

为了自他内心真正的快乐，或者说为了藏地医务

教育的进步，我觉得还是要多吃一些这方面的宣传，增加一些宣传途径，告诉藏民：在身体不太好的时候，一定要去医院检查。不要把打卦、算命作为首要的事情，应该先去检查，确定身体需要怎样的治疗。对于这一点，大家需要大量地宣传，同时，也让更多人了解一些基本的医学知识。否则，就会造成一种局面——藏地民众很有信心，但智慧不高。如果没有智慧，即使表面上是佛教徒，对佛教的信仰也只是一种迷信。

最后，我觉得我们现代人，既要通达古代的传统知识，也要通达现代的知识，同时，更要了解智慧、爱心、悲心的内涵，否则，就像只有一个翅膀的鸟，难以在时代的高空中飞翔。

问：我曾经是一名急诊科的医生。在我们医院的急诊科和重症监护病房里，经常会遇到非常危重的病人。从我作为医生的角度来看，这样的病人已

经完全没有生存的希望了，因为他们的呼吸功能已衰竭，插着管子，戴着呼吸机，心脏、肾脏等器官也都衰竭了，脑子也不清醒……但即使是这样，家属还是会要求你：“医生想想办法，再救救他！”所以这个病人还得全身插满管子，用很多医疗设备维持生命。

我作为医生，是应该建议家属早点放弃，让病人安然地离开，还是按照家属的意思，继续抢救，让病人痛苦地、没有意义地挣扎？这时候的病人只剩心跳，已没有其他生命体征。

堪布：这是临床工作中一个非常关键的问题，而且经常会遇到。我自己是这样想的：如果我以后需要在医院离世，在已经失去生存希望的时候，我希望自己能安然离开。如果按照一般家属的要求，勉强维持生命是比较残忍的。

现在的一些家属，对他们进行教育也很困难，他们甚至会在没有任何理由的情况下，制造许许多多的麻烦。作为有经验的医生，能够判断病人是否还有救治的希望，因此，如果家属没有特殊要求，最好不要让病人再受苦。

在一些医院，病人去世后还要用仪器维持很长时间，也就是说，人离世后仪器还在产生费用，对这种现象新闻里也有报道。作为真正负责任的医生，在病人实在无法挽救的时候，应该建议家属让病人安详地离去。如果家人有信仰，最好让临终者待在比较寂静的地方，在他耳边念一些佛号，这样做可以让临终者获得安宁与快乐。在我认识的人要离世的时候，如果医生说确实没希望了，我都会劝病人的家属，最好不要再让病人受苦了，让他安详地离开。因为病人本来就有临死的痛苦，如果还要加上抢救带来的各种痛苦，实在没有任何必要。

对于这方面的问题，需要依靠智慧、善巧方便来进行调解，同时也要看当时亲属的要求和病人的情况来决定。

问：从目前的状况来看，藏传佛教从藏地弘扬到全世界，弘扬得非常广。但藏族的传统教育，或者说藏地寺院的传统教育，跟现代教育有一些冲突，您对此有什么看法？需要补充的是，现在藏区的一些寺院，要求僧人不能使用电脑，不能骑摩托车等等，这些要求与现代的教育理念有一些冲突，应该怎样解决？传统意义上的依止上师和现在的找老师，它们之间的区别是什么，可以请堪布讲一下吗？

堪布：对于这个问题，我个人认为没有太大冲突。关于依止上师，佛经中也有宣说。

寺院的戒条、管理制度，虽然比较有约束性，但

还是要行持。各种规定，无论是来自佛教本身，还是源于传统观念，在我看来，如果它具有价值，各个寺院去遵循是非常好的。虽然一些崇尚现代理念的人对此并不认可，但它确实是有价值的，只要它有价值，任何人都应该按照这个传统来做。

不仅藏地是如此，其实在汉地和国外也保留着一些很好的传统理念。在世间和寺院当中，都有很多不同的传统，如果是没有价值的事情，比如玩电脑，那么，对于禅修者和真正实修佛法的人来说，禁止使用电脑、玩摩托车，会更好一些。如果不影响学习、不会导致散乱，制止这些也没什么必要。所以，每个寺院的规定都有它的必要和目的，我们在评论任何事情之前，首先要了解情况，了解之后再下结论，这是很好的。

虽然有些古老的文化具有很高的价值，但也许会

跟现在的观念有所冲突。如果你真的觉得传统观念都没有价值，那只接受现代思想也并非不可以。但有些不了解佛法的人，却认为佛法有害、是绊脚石，这就不合理了。

所谓的传统，其实也是对我们的一种训练，像如今，五星级宾馆的服务员，也会有相关的职业培训。同样地，佛教中更深层次的闻思修行，也有它独特的一些方法，不应该觉得它是保守的思想、是一种束缚，甚至是绊脚石。因此，了解情况之后再下结论是非常重要的。



问：我是通过修行才知道，人只有通过修行才能出轮回，“此身不向今生度，更向何生度此身”。但我的苦恼就是每天都忙于上班，修行的时间很少，所以我挺痛苦的，还请上师开示。

堪布：我觉得上班应该也是一种修行，所以我经常提醒大家，在生活当中修行，在修行当中生活，可以这样来训练。如果你心中有一些佛教的理念，尤其是具备利他心的话，你的工作也会跟利他紧密相连。而且做项目本来也需要团队合作，互帮互助，就像科学家研究课题的团队合作一样，因此在合作的过程中，也可以利他。所以，如果心态稍微好一点，我觉得是可以在工作中修行的。

我经常提倡在修行中生活，在生活中修行，否则对于你们在家人来说，想要空出专门的时间用于修行，是不太现实的。在生活的行住坐卧之中，都有修行的机会和因缘，如果可以利用这个机缘

去修行，我们的心情就会很快乐，因此无需伤心哭泣。

主持人：

谢谢堪布！这个回答提醒了很多。

问：刚才的问答，您提到出世与入世。我本以为佛教历来都被认定为出世的宗教，所以您刚才的观点振聋发聩，鼓励大家将修行运用于日常生活当中。能不能请您再展开来为大家说一说？

堪布：汉传佛教中，有一位很出名的六祖惠能大师，他在《六祖坛经》中讲“佛法不离世间觉”。这句话有两种解释方法，一种是基于禅宗最高境界的解释方法，还有一种是便于世间人理解的解释方法。用便于理解的方式去解释，这句话的意思是说：佛教的慈悲与智慧，可以融入世间的方方

面面。在汉传佛教当中，有一位非常了不起的大德，叫做太虚大师，他以这样的理念，在汉地弘扬“人生佛教”。“人生佛教”可以弘扬到任何一个企业、单位和部门当中，因为它最基本的理念，是世间人都可以理解的“慈悲”。

其实我自己并不认为佛教是一种宗教。虽然它也可以被称作是一种“宗教”，但我更倾向于说：

“佛教是人类社会中最高层次的一种教育。”在这种教育中，它的训练与修行，可以体现在生活的各个方面。

佛教中有一个很简单的理念，就是四种威仪，即行住坐卧中，保持正知正念。也就是说，在行住坐卧当中，不要有贪嗔痴，不要自私自利，也不要自卑，要有坚强和勇敢的心。但现实中，很多人的心理都很脆弱。有些经常救助病人、非常了不起的医务人员，一旦得了一个小小的疾病，内

心也无法承受。对治这种脆弱最根本的力量，就是佛教信仰的力量。

信仰佛教，首先要简单地学习佛教义理，之后把它应用在生活当中。当内心变得坚强，身体即使不太好，也会有坚持下去的能力。所以我始终认为，我们现在很需要一种让心灵坚强的疗法。这样的疗法，在佛教心理学当中，确实能够找得到。有些人认为，佛教是一种逃避世间、完全出世的宗教，这种观点并不合理。佛教的《善生经》，宣说了世间生活中方方面面的问题，因此，佛教并没有脱离世间。

我特别希望大家在有时间的时候，了解一下佛教的思想，它对每个人的生活都有帮助。我的本意并不是为了壮大佛教团体，才让大家学习佛教，完全没有这样的想法。我是希望佛教对每个人来说，都是一个精神的依靠处。在非常复杂甚至难

以忍受的生存环境中，在非常忙碌的生活中，佛教可以让你坚强起来，敢于面对各种压力。如果你能通过佛法转化自己的心相续，说明你具备了一定的智慧。

问：我是红十字医院的员工，从事行政以及志愿者的工作，所以我在医院组织过三届“佛教论坛”。通过佛教文化与医学文化的交流，对于与患者沟通、协调等各方面，起到了积极的促进作用。我觉得我们院领导的理念和做法非常好，我作为一个藏族员工，非常感谢院领导。医院有这样的理念，也有为患者服务的渠道，让我非常感动。

今天非常感谢堪布，不辞辛苦来到这里为我们做讲座，非常感谢您！我个人有一个小小的问题，我从小就对梦境的心理暗示很在意，甚至像强迫症一样，我自己认为这算是一种疾病。为什么

这么讲呢？因为我的梦境会给第二天带来强烈的感受，这也是我的困扰，梦境非常好时，我第二天的情绪就非常好。比如说在领奖金之前，我肯定会做发财的梦，我的心情就会非常好。但有时候，梦境中会出现动物或者非常恐怖的情景，我第二天的情绪就会受到很大影响。

我举一个小小的例子，我的工作性质，是与志愿者相关的，所以我的工作与佛堂日常管理之间的关系非常紧密。有一天我做了一个梦，梦见一块石头上刻了一尊佛像，但这尊佛像是斜着的。我就很困惑，一直在纠结佛像为什么会斜着。第二天我到了办公室之后，一直在想这件事情，然后我突然觉得应该到佛堂去看一看。佛堂里供的是药师佛，佛像后面有一幅莲花生大士的唐卡，是我们院长亲自赠送的。结果我发现这幅唐卡扣着掉在地上，所以我觉得前一晚的梦境是一种暗示。每当发生这种情况，第二天都会给我带来困

扰，所以我应该怎样去调整？

堪布：今天可以和这么多医务人员一起交流，我也很感动。感动的原因刚才讲了，虽然我拜访过各种不同的集体，但在这里还是有不同的感受，因为大家平时把宗教的一些方法，比如治疗心病的方法，运用到了工作中。相信在这样的环境当中，在这样的医院工作，每个人的心，都受过一定的训练，并有一些提升。

我也特别希望大家，把集体学习坚持下去，包括你们所举办的“佛教论坛”，这是非常重要的。我明天去香港，我们在香港连续举办了三次“世界青年佛教论坛”，其主要目的是希望更多人能通过这样的平台，认识客观事物的真理，探讨需要改善的问题。论坛带来的影响非常好。

医院如果可以一直有这方面的教育，在这样的氛

围中，成长起来的每一个人，他所做的事情，对患者、对社会都是很有意义的。所以我特别希望，在医院相关领导的英明指导下，大家继续努力工作和学习——其实这也是对人生真理的不断探索，因此非常有意义。

刚才你所说的梦境的暗示或者启示，其实我也有这样的经验。比如，身体在随后的两三天里要出状况，我就会做恶梦，醒后就能感觉到身体肯定不太好。虽然我没有工资、奖金，但如果近几天做的事情很有意义，在梦境中就会见到一些情境，比如去草原，或者见到佛菩萨的像等等。对于这些梦境，我自己也会进行思维，因为梦境对现实会有一定的暗示。如果梦到鬼或者恶狗，第二天我的身体就会不太好；如果梦到佛像或者诸位上师，在显现上很欢喜，我的身体就会非常健康，所做的事情也会非常顺利。

我也在思考，为什么梦到恶鬼就预示着第二天不成功，其中的缘起确实是一个甚深的奥秘。我每次做恶梦以后，第二天都没有出现过非常好的情况。当然，梦境的缘起，也不会背离佛教中“善有善报、恶有恶报”的缘起规律，因此也可以用这种说法来解释。在座的很多人应该也有这样的体验，在你要生病，或者家里要出现一些不好的事情时，就连你的梦境也都是不好的。对此佛教中有专门讲过，如果要消除恶梦，需要念经和做一些善事。我自己也经常这样做，在做了恶梦之后，念一些莲花生大士心咒、观音心咒，再念一些缘起咒，最后以空性来摄持，恶兆便会消失。

在佛教当中，有一种专门对于梦的启示进行观察的方法。我们学院有一位丹增活佛，他曾经写过一本书，叫做《探索梦的奥秘》。在这本书中，他讲了一些关于梦的分析。好像网上也有这本书，等方便的时候，你们可以读一下。书里讲

了一些善梦、恶梦具有提示作用的理由，其实就是佛教里讲的缘起——缘起确实存在，谁也没办法抹杀。梦的因果缘起就像现实中的一样：做恶事，将来就会有不好的后果；做善事，就会给自己的今生来世带来快乐。

希望这里每一个人的身心都健健康康，每天都快快乐乐。如果自己身心健康，我们自身的光芒，就会照耀身边所有的有缘者。就我个人而言，作为一个小小的僧人，在有生之年里，在力所能及的范围内，哪怕能让一个人的心趋向善法，我也会尽力而为。

一瞬间的利他心，很有可能改变整个世界的命运。

第 12 场

杭州阿里巴巴集团

中国 · 浙江

2013 / 7 / 25



借假修真 自利利他

MANAGE UNREALITY FOR REALITY

今天很高兴可以跟大家一起交流。在座的各位，非常有名声，也非常有地位。大家都是阿里巴巴的高层，高级的经营人才。我听说在场的人，几乎管理着整个阿里巴巴，负责着两万五千多人的工作。

对现在所拥有的一切，大家要学会珍惜，因为你们所拥有的名声、财富，甚至是点滴的利他之心，都来之不易。你们所做的一切奉献、贡献都非常难能可贵。今天，我们利用宝贵的时间共同学习，也很有意义。

今天的主题是“借假修真，自利利他”，我对

这个主题很感兴趣。你们也经常探讨这个话题，所以，应该会跟我这个来自藏地、出家的佛教徒，有一些思想上的碰撞。总的来说，我认为我们的观点是一致的。所谓的“借假修真”，有很多解释方法。佛教有一位非常伟大的论师，叫圣天论师，在他看来，“借假修真”指的是依靠假合的身体，修出真实的内心——即如来藏的本来面目。

因缘所造法，一切皆不实

现在是网络与信息的时代，一切都瞬息万变。通俗一点讲，因特网由虚拟的技术产生，依靠这样的技术，客户能获得真实的事物。这一点非常奇妙，一群人坐在办公室里，可以依靠电脑操作，令世界另一端的人得其所需。比如，一个人有购物、订机票等各种需求，都可以通过互联网这种非常便利的方式，实现自己的愿望。

从佛教的角度来看，这种方式体现了不可思议的因缘关系——当因缘具足时，果便可以产生。但是除专业人士外，一般人很难明白其中甚深的因果关系。就像佛教中经常讲“做善事得快乐，做恶事得痛苦”，其中的奥秘，唯有真正了达因果的人才知道。你们应该也很希望依靠这种技术，满足世界上成千上万客户的要求和愿望。但这种技术，掌握在极少数人手里，并不是所有人都能获得。

在这个世界上，看似虚假的事物，在因缘具足时，也能令人获得真实不虚的事物。早在两千五百多年前，佛经中对因缘规律已有宣说：“因缘所造法，一切皆不实。”不知道你们读没读过《金刚经》，经中说的“凡所有相，皆是虚妄”，指的是眼睛看到的、耳朵听到的、手触摸到的、心里想到的所有事情，在未经观察时，都会如梦般显现，但真正去观察时，了不可得。

也许你们会有疑问：“怎么得不到呢？我的手正摸着桌子，所以应该能得到。”有这样的想法，是因为没有详细观察过。一旦详细观察，会发现所谓的“手摸着桌子”，其实并没有实际的接触。思维我的手与桌子有没有接触？如果没有接触，那中间有没有隔开？如果隔开了，实际上就是没有接触；如果没有隔开，我的手应该与桌子融为一体。

佛教经常用极为细致、深邃的智慧对万法进行观察，观察后会发现，原来所谓的与人接触，只不过是一种相似的接近而已，因为一者融入另一者不可能；如果没有融入，二者也不可能接触。对于诸如此类的问题，佛教确实可以通过观察得到实相。

在21世纪做管理的窍诀

如果可以信仰佛教，或者过佛教式的生活，对管理工作会很有帮助。如今，东西方的发达国家与地

区，对管理都很重视。一般来说，低等的管理，只需要进行简单的学习；中等的管理，需要运用现代化的技术；而高等的管理，则是精神层面的管理。

听说你们有传统的管理方式，也有现代化的管理方式，我以前看过一些相关介绍。我对很多知名的世界企业、集团感兴趣，想了解他们如何守护这么多人的心，如何由极少数人管理这么大的团体，其中有什么秘诀……我去了解这些信息的原因，并不是想成立企业、做开发或者赚钱。当然，你们创办企业的目的，也不仅仅是为了获得利润，其实也希望给大家带来便利。

佛教，是一种精神教育的传递。我自己也探索过如何用现代企业模式去实现这种传递。工业革命时代遗留下来的机械化管理方式，已不适用于当今的企业。如果像个别企业，仍然采用这种模式，机械地采用流水线作业——一个人必须完成自己的工作再交

给下一个人，以此循环往复，很多人都会觉得自己像一个机器人，身心都很难适应。

除这种管理方式以外，还有一种比较开放的、可持续性的现代化管理方式。为了适应这种方式，人的素质也要相应地提高。如果无法提高，在依靠个人自觉的管理模式当中，很多人确实难以约束自己。

当今时代，我们需要的是什么呢？在 21 世纪，应该有一种随顺世间的智慧。个人智慧要跟得上时代，无论是年长还是年轻，都要不断地学习。如果没有求知精神，很有可能十年后就与时代脱节了。甚至前一年习得的技术和知识，后一年就被淘汰了。如果你热爱学习，并且能够认真去学，即使年龄不断增长，也可以跟得上时代的脚步。

对于高层管理人士来说，尤其要不断地学习。学习什么呢？其中一个就是要学习古老的传统文化，这是很重要的。我个人认为，佛教的理念与思想，适

合现代人去学习，它并没有被时代所淘汰。在未来任何一个时代当中，人类对心灵层面的希求都不会被淘汰。

心灵希求的不同层次

在佛教中，专门讲过心灵希求的层次。人们首先追求的是生存，解决了温饱问题，才会希求更为丰富的物质；物质的极大丰富实现后，再有更高的追求。

佛教中有这样一个公案，有一次佛陀与弟子出游，看到一个乞丐非常痛苦，弟子便祈求佛陀给乞丐传法，佛陀说：“如果遵循人类基本的心理规律，在一个人特别饥饿的时候，应该先给他一些食物，等他的饥饿消除、身体恢复之后，再为他传授佛法，这才是合理的。”在座的人可能也知道，在上世纪60年代，中国遭遇了严重的饥荒，如果在那时，给人们讲一些所谓的艺术、精神价值、更高的追求，根本不会

有人接受。因为心灵追求是有前提的，这一点很重要。

我听过汉地的一个公案，有一个小和尚走在路上，碰到了个农民，农民背着一个特别大的包，累得满头大汗，他问小和尚：“你信的是道教还是佛教？”小和尚说：“您无须了解我信什么，您自己信什么呢？”农民回答说：“我既不信佛教，也不信道教，我只信睡觉。”“睡觉”的“觉”有两层意思，后来很多人分析他的语言，觉得他说的话很有意义——无论是信佛教、道教，还是信共产主义，或者遵从其他任何一种信仰，都需要先解决基本的生存问题。

佛陀在《巴陀伽摩经》中说：“人类的追求和愿望可以分为四个方面，第一是财富增长，第二是对名声的渴望，第三是健康长寿，第四是死后的幸福。”不信佛教或者不相信有来世的人，会认为人死如灯

灭，死后也没什么可追求的，但这种见解是错误的。

当今时代的人，温饱问题已基本解决。大部分人应该已经有一些积蓄，有吃有穿，解决了温饱问题，这方面没什么忧虑。除一些偏远地区外，大家解决生活问题应该没有太大困难。

第二，追求自己的名声、事业的成功。等你有了一定的名声和财富，又会觉得出名不过如此：“就算天下人都知道我又有有什么用呢？”其实没什么用。积累财富也是如此，就算有再多的钱，除增加个人压力以外，也不一定用得上，所以追求财富没什么可值得称道的。第三，我们希求身体健康。第四，我们会有一个更高的精神追求，会去思考：“今生结束之时，会不会死亡？将死之时，会不会痛苦？死亡之后，灵魂是否会延续？如何处理后世的投生……”对这些问题，有智慧的人会进行观察。而佛教的智慧对此有很精确的分析。

盲目、独目与双目

佛经对人类的道德观念也有所涉及。《鸯觉经》中说：“人类的价值观可分为三种，以是否具有眼睛为喻，第一种是盲人；第二种是独眼，即只有一只眼睛的人；第三种是具足双目、有两只眼睛的人。”

首先第一个，“盲目”指的是什么呢？盲目者，钱财和道德的观念都没有。这样的人每天浑浑噩噩，连积累财富、提升智慧与慈悲的心念都没有。经中把这样的人比喻作盲目的人，两只眼睛都没有。在世间就有这样的人，什么追求都没有，甚至于说，他来到这个世界就只是父母、亲朋好友的一种拖累、负担，除此之外没有任何意义。这是盲人的比喻。

第二种人，心里只有钱财，没有道德观念，经中将这样的人比喻作只有一只眼睛的人。就像现在社会上的一些人，觉得金钱是万能的，除钱以外什么都

不想——心里想着钱，嘴里说着钱，眼睛也死死盯着钱，认为钱是一切幸福的根源、一切成功的来源、一切名声的源泉……一直对金钱特别关注。我们将这种人比喻作仅有一只眼睛的人，他只能看到一个方面，就是只看钱。

那么，第三种具有双目的比喻指的是什么呢？既有财富的观念，也有智慧和道德的观念，这是很重要的。现在的人确实需要智慧，因为身处信息时代，如果没有智慧，说什么话、做什么事、有什么想法，都难以圆满。智慧中包括道德与良心，也就是说，在完善人格的基础上，才可以建立智慧。我遇到过很多人，通过与他们的相处，我体会到，无论是什么身份的人，如果只有智慧和才能，没有道德和良心，肯定是不行的。

有些人是某某高校毕业的博士生、硕士生，大家都羡慕，觉得他们很了不起。这样的人，一般说起

话来头头是道，天花乱坠，比如我如何成功，将来计划如何如何，说得特别好，但等他去做事的时候，不一定能做到，因为人格太差了。如果没有人格作为基础，纵使高楼建造得再庄严，也一定会倒塌，这样的人终将落得一败涂地的下场，这是一种自然规律。

现在这个社会，虽然人有很多，但真正的人才、有智慧的人却很少。我所说的有智慧，并不是只懂技术，如果懂技术就算是有智慧，那有智慧的人应该比较多。我所说的有智慧，包括了有道德，因此指的是德才兼备，这样的人并不多。原因是什么呢？其中一个原因是，家庭教育从小就没有教给我们这些，尤其是“文革”以后。虽然80后、90后的年轻人，与熟悉传统文化的老一辈人比起来，有很多的才能，很适应现在的时代，对大众在想什么、做什么，都很清楚，而且对新兴技术也特别容易掌握，但他们对传统文化却知之甚少。

曾几何时，我们有信仰儒教、道教、佛教的传统，这样的传统延续了几千年。但“文革”之后的情况大家也都知道，传统文化受到了很大冲击。因此在新时代中，很多人无法接受传统文化的教育。这种现象应该说是历史的产物，或者说，时代浪潮中的个体也都是受害者。在传统文化受到冲击之后，我们也能感受到，在用人的过程当中，具足道德、良心，且人格非常稳重的人比较少——在社会的各个阶层当中，这种现象都比较普遍。

在藏传佛教中，有一部著名的论典，我以前也学习过，讲了做人的几个基本条件。第一是要稳重，这样的人是很可靠的，在任何时候都不会欺骗别人。第二是要有智慧，如果没有智慧，比较愚笨，很多事情都无法成办。第三是要有诚信，人要诚实、忠厚，不欺惑他人。第四是要正直，一个人说话也好，做事也好，不是当面一套，背后一套，如果嘴上说得非常漂亮，实际上做得相当糟糕，这样的人就可以叫做“狡

猾者”。“心里思维一件事，口上言说另一事，此乃名为狡猾者，亦是愚人装学者。”藏族格言中是这样说的。这种人对社会而言没有实际作用。第五是要有利他心，这是最关键的，我们今天的主题也正是自利利他。

你的利他心可以改变世界

实际上，想具备自利利他的条件是很容易的。如果一个人一心一意想帮助别人，那么无论他是什么身份，高官也好，平民也罢，这个人都是非常值得尊敬的。因为他的内心当中，除帮助别人的心以外，从来都没有害别人的心，而且想要利益别人的心态非常强烈。当然，这样的人也不免遭到他人非议，甚至是言语攻击。

在现在这个时代，很多人都以自己的利益为中心，因此，如果有人的利他心特别强，他有可能会改

变这个社会，乃至改变整个世界。按照大乘佛教的理念，真实利他心的力量非常强大，因此，一瞬间的利他心，很有可能改变整个世界的命运。

这种理念应该跟你们企业的愿景有着异曲同工之妙，因为你们所提倡的，是让天下没有难做的生意。我以前听过这个说法，它确实能够帮助到许许多多的人，让他们有非常简单、可靠的途径去做生意。如果采用传统的经营模式，可能在人力、财力等方面都有相当大的困难，而通过这种新兴的方法，经营就显得轻而易举了。因此，提供方便其实是一种利他心的表现，是非常有意义的，这也是佛教当中，最重视、最赞叹的一种理念，这种理念非常值得在世间推广。

现在大多数人，自私自利的心特别强，凡事以自我为中心。我们也可以看到，在一些高校里，思想教育大多贯彻了以自我为中心的理念。虽然在一些情况下，自我的概念也需要被提及，比如，独立的个体

要有毅力、要坚强；个体集聚形成集体之后，要有集体感、凝聚力等等，这些都是需要的，佛教也并不反对。但自我发展、自我意识的增强，应该在利益他众的前提下实现，唯有如此，自我发展才是有意义的。如果自我发展建立在伤害他人的基础上，那么，自我发展没有也罢，要是有的话，于人于己都十分不利。

佛教教你理财之道

对于佛教的道理，如果大家有时间，应该去探索。这样的探索是值得的，因为它可以给个人的家庭、工作、生活，带来非常大的转变。我遇到过很多企业家、哲学家、各个领域的知识分子，他们在没有学习佛法之前，虽然在一些领域也比较成功，但在面对各种问题，包括处理家庭关系、私人关系时，内心都会有很多困惑和苦恼。而在学习佛法之后，通过实践佛教智慧、慈悲的理念，灵活运用方便方法，轻而

易举地解决了很多问题。对于佛教理念，我个人多年以来，将它们与当前先进的思想进行了对比，并非常惊讶地发现，佛教理念可以非常好地适用于现代社会。

去年有一段时间我阅读了《阿含经》，经中有一段专门针对财富分配的教言，我当时就想：“如果经营企业的人能够懂这些道理就好了。”佛陀在《阿含经》里是怎么讲的呢？我们所拥有的钱财，不能全部做投资，也不能一次性都用完，而应该将自己的钱财分成四部分：四分之一用在自己的生活；四分之一用于做生意、经营；四分之一储存起来，等以后发生金融危机或其他情况时急用；最后余下的四分之一，最好用来做一些善事。对于这样的分配，估计很多现在的企业家都不懂。当他们积累了一定的财富，便认为自己永远都会这么有钱，于是把资金全部用来投资，最后血本无归。



前两天有一位女众，哭得特别伤心，她说她有六百万，又跟同事借了两三百万用于投资。她觉得自己发现了一个好机会，能赚很多很多钱，所以就把自己和同事的钱全部投进去了。但最近她所在的城市，发生了严重的金融危机，其实不仅是她的城市，国内很多其他城市也是如此，所以她投资的钱全部拿不回来，她的投资之梦也就此如泡沫般破灭。

“赢”字的奥秘

在座的各位，从事的是与互联网相关的行业，对全世界的金融状况了如指掌，所以我在这里不必班门弄斧。当如飓风一般的危机席卷而来时，即佛教所讲的无常现前时，无论是个人还是集体，都应该保持高度警惕，要有随时面对危机的意识。

我看过的一本书里说，“赢”字由几个不同的字组成：上面是“亡”，中间是“口”，下面是

“月”“贝”“凡”，这是什么意思呢？一个成功人士，比如赢得世界金奖的人，或者因为其他原因而引人注目的人，如果想要变得更加成功，需要具备五个条件。

第一，从创立企业的第一天开始，始终要有危机感，要假想“我的企业什么时候倒闭、什么时候被吞并”等等，所以“赢”字最上面是死亡的“亡”字。如果想在任何领域取得成功，应该把危机意识放在第一位。就像一个运动员，要预想自己可能会受伤，甚至退出比赛的情况。

第二，为了取得成功、达到自己的目标，要与他人进行交流、探讨和沟通。对于沟通来说，语言当然是最好的工具，这是“口”字所代表的意思。

第三，沟通一两次可能还不够，应该要不断地沟通，就像运动员训练一样，只训练一两天肯定不行，要反反复复地训练千百万次，之后才会有成果，所以

需要时间上的积累，这是“月”的意思。

第四，需要付出人力、财力以及很多珍贵的东西，否则，想要“赢”还是有困难的，这是“贝”的内涵。

最后，为了实现“赢”的最终目标，在遇到任何困难的时候，你要把自己当作一个普普通通的平凡人，不畏困难，踏实肯干，这是“凡”的意义。

对于大家秉持的很多理念，我作为一个佛教徒，是非常认可的。比如，一些高层，在给客户服务的时候，把自己当作小二等。如果别人说你是主席、会长，或者什么大人物，你自然而然会生出一种傲慢心，但如果说你是小二，即使你的地位很高，也会觉得自己平凡而普通。这应该是现在很流行的一种理念，心理学把它称为平常心。其实，平常心是每个人都需要的心态。即使你的智慧再高、身份再特别，在与人交往、相处、交谈时，也不能给人一种高高在上

的感觉。

以上讲的是五种条件。当这些条件具足的时候，一般而言，很多人就会获得成功。从另一个角度讲，要想获得成功，需要具备一些条件，我个人是这样认为的。

谁偷走了“长命百岁”

按照佛教的说法，任何人都会示现无常。虽然今天我活在人间，但百年之内，或者更短的时间里，我一定会示现无常。世间人经常说“长命百岁”，这应该是很多人的一种理想。佛教中也有很多高僧大德是这样发愿的，后来也以此缘起，得以满愿，因此我们可以看到，在佛教历史上，有很多高僧确实活了一百多岁。所以，在某种意义上，这样的理想和发愿也是需要的，但我们也要有一种无常观。

我们可能会活一百多年，但也很有可能会随时示现无常。像苹果公司的创始人之一乔布斯，就经常这样思维，他认为每一天都可能是生命中的最后一天。在他生命最后的时光里，即使面对严重的疾病，他也一点没有畏惧，这正是因为他每天都思维无常。同样的道理，无论我们是做企业，还是做任何事情，也可以这样思维：“这可能是我做这件事的最后一天，因为世事确实无常。”

无常观消极吗？

我经常想，尤其是在这个时代，如果你可以把握世间发展的形势，获得一些窍诀，就很有可能依靠非常简单的方法或途径，在很短的时间内，在世界范围内立足——你可以站得更高，也可以看得更远。但也有另一种可能——在形势、政策等外在因缘变化的时候，迅速衰落，甚至沉寂。

摩托罗拉公司的衰落就是这样，我以前了解过市场情况，苹果、三星等公司新兴产品的出现，令老牌公司的产品，在很短的时间里，就从市场中消失了。不仅公司的命运难以预料，对于个人来说，人生际遇也是无常的，比如说，今天的你可能是一个风云人物，受到全世界的关注，但明天的你就有可能失去这一切。

佛教对无常观非常重视，但难免有些人会有疑虑，“佛教是不是很消极，是不是没有勇气积极地面对人生”，等等。对此我今天下午也谈到，这种观点源于一些电影、电视传递的误导性信息，致使给大众留下了这样的印象。但实际上，佛教只是如实揭示了人生中最重大的问题，比如生老病死。如果对无法治疗的疾病、无法挽救的死亡，都可以有勇气面对，那么，面对生活中的问题，不会有太大困难。而且，真正的佛教徒，没有一个不是积极面对人生的。

现在有些人认为，生活出了问题的人才会出家，他们从电影中得到了这样的信息。尤其是在上个世纪八九十年代，很多人受到一些七十年代电影的影响，对佛教有这样的刻板印象。比如，家里经常吵架，有人就说“我要出家”，好像走投无路的时候才想到寺院，这是一种误解，其实佛教并不是这样。实际上，对于正处在悲伤之中的人，佛教是不接受他立即出家的，要等他的情绪恢复正常之后，再观察他四个月，甚至是四年，才能准许他进入佛教僧团。

在一些影视作品中，会出现对佛教历史的歪曲，所以我们很有必要对佛教进行符合实际的正面了解。信仰佛教的人多也好，少也好，佛教从来不会通过大肆宣传来拉拢人。与此相反，佛教一直强调随缘。但在随缘之中，当因缘聚合时，自己也需要做一定的争取。

苦才是人生

在众生之中，能够获得人身是非常不容易的，今生能够拥有的一切事物，基本来源于前世的福报。因此，自己应该觉得一切来之不易，要有这种意识。这样你才会珍惜生命中的每一件事——我们所遇到的好事也好、坏事也好，好人也好、坏人也好，其实都是帮助我们成长和学习的助缘。有些人只愿意遇到好人，不愿意遇到坏人。如果事情成功、顺利，就感觉很好，但千万不能遇到不吉祥、令人痛苦的事，否则就受不了。

对于真正有能力面对逆境的人来说，如果一生中遇到的都是好事，其实不一定很好，因为这可能会增长傲慢、贪心，不断助长不良心态，当然，一些不好的遭遇对于心态脆弱的人来说，会是一种打击。就像下大雨的时候，雨水会将小草连根冲毁，但对于枝繁叶茂的大树来说，雨水会成为它生长的助缘。所以，

当际遇不好时，希望大家不要过于伤心，也不用总是抱怨：“我为什么不顺？为什么经常遇到不开心的事情？”

在遇到坎坷时，你会难受，倍感煎熬，但等事情过去，再次回想起来，也许你会发现这要比遇到一件顺心的事情更有价值。这是因为，顺心的事情不一定能让你成长、成熟，而如果遇到一些坎坷，你不得不去寻找应对的方法，发现自己的不足，与此同时，你也能发现人生的真相——人生大部分都是痛苦的。

我去年写了一本书，叫做《苦才是人生》，包括官员、明星在内的很多人都非常喜欢，很多人在阅读。我问过一些读者：“你的人生看起来不错，为什么还要看这本书？”他们告诉我：“对于我这种身份的人来说，虽然表面很成功，有钱、有势，什么都有，但内心其实很困惑、很浮躁，感觉压力非常大。如果有人说‘苦才是人生’，我是相信的，如果说幸福才是人生，我反倒不怎么信，因为我一点都不幸

福。如果说上学时还比较幸福，但自从成了家、挣了钱，就有了很多痛苦。但我无法向别人倾诉，因为别人认为我很不错，我自己也装作很不错，实际上，人生是被痛苦塞满的。”

每当看到众生的这些痛苦，我就会感到佛教说得千真万确。佛陀专门宣讲过人生中各种各样的痛苦，比如，生老病死之苦；爱别离苦，最爱的人离自己而去；不欲临苦，越是不想得到的，越是降临到头上；苦苦，一个苦还没有结束，另一个苦就接踵而至，各种痛苦纷至沓来，比如家里刚出了事，紧接着单位又出事，身体不好，心情也不好，很多苦叠加在一起；还有变苦，比如你今天本来开开心心，突然发生了水灾、地震，出现了各种难以预料之事——前一刹那还快快乐乐，后一刹那马上就变成苦。我坐车的时候经常会想：“这一刻我活在人间，但下一刻如果车翻了，我就变成中阴身了，成为另一个世界的众生。”所以大家时时刻刻要有一种警醒的心态，这是非常重要的。



最高级的管理方式

在痛苦降临之际，谁都希望自己能够调整好心态。所以，现在我们最需要的，正是对自心的调整，这可以说是最高级的管理。一旦内心有了信仰，通过对身语意的约束，就可以克制烦恼、获得自在，比如通过禅修、诵经等方式，令身心完全放松，从中找到心的本来面目。

一旦认识了烦恼的本性，贪心、嗔心、嫉妒等不良习气，以及狡诈、欺骗、迁怒等不良心态，就会被遣除无余，现前佛教所讲的“心净则国土净”的境界。也就是说，当心已清净的时候，外在世界也会美好；当心不清净的时候，即使外面的世界再好，你也感觉不到。比如你在一个美丽的花园里，心情不好时，觉得花都很难看，甚至生起厌烦心；即使最好的朋友就在身边，你也觉得他非常讨厌。反之，如果你的心情很好，即使在环境特别恶劣的地方，也会觉得

很开心、很轻松。所以，一切感受都是心在起作用。当然，对于这些现象，佛教中有更详细的解释方法。

去实践佛教的调心方法，非常重要。而对年轻人来说，首先要做的就是学习，尤其是进行心灵方面的学习。当然，技术上的学习也需要，因为佛教提倡拥抱世界、拥抱变化，所以心应该要开阔，不要非常狭隘，对各种先进技术也应接纳。只要心很广阔，就可以拥抱整个世界。有句话是这样说的：“大海无边无垠、非常广阔，比大海更广阔的是天空，而比天空更广阔的是我们的心。”心若广阔，便可以包罗万象、容纳万物；心若狭隘，则细微之物也难以容纳。

有时候，家人因为一件小事说了你，你可能特别生气。其实家里的争吵，大多是小事引起的，很少有特别重大的事情，没有家庭会因为国际关系而争吵。其实，争吵是由我们的执著所引起的，是心没有被调伏的表现。

“唐僧团队”的启示

尤其是像你们这样的企业，在发扬团队精神的时候，更需要调伏自己的心。说到团队精神，佛陀在世时，就有僧团组织，在世界上所有组织当中，僧团的组织架构是相当完善的。当前，组织的架构、愿景、价值观、使命等经常被提及，其实在佛经中，这些内容早有涉猎。《毗奈耶经》中说，一个组织必须要有自己的使命，使命对于一个组织来说占有主要地位，经中还讲了组织的领导架构以及品牌文化等等。

我听说马云以前讲过“唐僧团队”。在佛教中，四个出家人以上才叫做僧团，如果是三个人，就不算僧团。在这四个人的团队中，一个人要占主导地位，就像唐僧；还要有一个人像孙悟空一样聪明、能干、具备对外交际能力，相当于外联部长；也有像猪八戒一样偷懒耍滑的人；还有像沙和尚一样的人，不一定很会说话，沟通能力比较欠缺，但干起活来确实卖

力，能够承担很多重任，为人也实诚。

一个团队里肯定有各种类型的人，但不管是什么样的人，在团队中都非常重要，他们扮演着不同的角色。我以前也说过，团队里不同职位的人，就像机器上不同位置的螺丝，有些螺丝在明显的地方，有些在不明显的地方，甚至有些螺丝谁也不知道，只是默默无闻被拧在了无人知晓的角落，但这颗螺丝不能掉，否则，整个机器就无法运转。作为领导者，除了懂得识人用人以外，对于管理的力度也要有所把握，如果过松或过紧，都是不行的。

在佛教中，僧团应该是很成熟的团体。佛陀早已宣讲过，组建一个团队，一定要有不同类型的人参与，管理层要了解每种类型人才的特征、能力、优势，不能要求所有成员都与自己一样。比如我口才非常好，就要求所有人都要口才好；我自己特别能干，就要求所有人也这样，这是不可能的。只有让不同的

人参与，才能提升团队的力量。对此，我经常用彩虹来比喻，正因为彩虹有七种颜色，才显得格外美丽、绚烂多彩。同理，人的爱好不同，特长也不同，集聚在一个团队里，整个团队才有多样化的优势。反之，团队里如果只有一种类型的人，就像彩虹只有一种颜色，天空就不会如此美丽多彩。因此，团队共同目标的实现，需要不同类型的人才各自发挥所长。

有些人拥有在团队中发挥才能的机会时，因为喜新厌旧的习气，觉得做不做都无所谓，没什么可珍惜的。其实，这是对你的一种考验。我个人认为，人要稳重，做任何一件事情，最好从开始坚持到最后，一定要非常圆满。除一些特殊因缘或单独作业的工种外，自己要经常跟大家在一起，为了共同的目标而努力。只有这样，才能让自己有所成长，才有能力帮助更多的人。

现在有些年轻人，包括佛学院的年轻法师，技术

水平和智慧很不错，但人生阅历、管理经验都不足。所以，在做事情的过程当中，往往会犯大的错误，对自己不利，对别人也不好。我们在做事的时候，要无愧于良心、非常认真，否则，最后会导致悔恨终生的结局，给他人带来难以弥补的损失，甚至造成更严重的后果。因此，我们在凭良心的前提下，应该以一颗诚心做任何事情，这对别人有利，对自己也有利。

利他第一，此生无悔

其实，关于到底是利他还是利己，如果先有利他的心，那么利己的结果自然而然会发生。比如说用木柴生火的时候，只要有火焰，灰烬自然而然会有。我们只要能帮助别人，表面上看来我天天都是帮助别人，好像自己的事情都忘了，不太好。但是到一定的时候，其实利己的人往往是失败的，利他的人往往是成功的，这是一个自然规律。

世界上的任何一个企业也是，如果这个企业所有的手段、所有的员工都只想自己，想方设法骗别人，长此以往，企业定将难以维系。在这个时代，大多数人都都不笨，如果无法从商品或服务中得到满意，他们肯定会采取行动进行攻击，终将使这个企业走向灭亡。如果企业中的所有人，都能以利他为主，久而久之，就会赢得大众的信任，自己的利益也会成办。

我经常这样想，在做事情的过程当中，要尽量把利他放在第一位。我有时候有真正的利他心，有时候只有假装的利他心，不过，我还是会尽量帮助他人。最后的结果，也许真正能利益到他人，也许利益不到，但即使利益不到、事情没有办成功，我也不会后悔。因为我在这个过程中，没有做违背良心的事情。我在自己的岗位上，很认真地做事，对自己部门的人、对世间人、对任何一个人，都已尽最大努力去帮助。以后，等我离开这个岗位时，也能无怨无悔，无愧良心，对得起自己，也对得起他人。

管理人员需要有一颗非常纯洁的心，这一点很重要。如果有纯洁的心，即使偶尔在行为上有些差错，也不会造成太大的不良影响；如果没有纯洁的心，初心、动机早已改变，那么，即使不良行径暂时未被发现，犯下的错误只能用来世弥补。这种现象，在任何一个集体里，都有可能出现，所以大家也需要注意。

高管有能力、有智慧、有权势，当高管有当高管的好处，但也有它的坏处，比如，如果你作为高管作风不正、行为不良，你所说的每一句话、你所做的每一件小事，都有可能对整个集团乃至整个社会，造成非常大的不利影响。所以，在做事情的时候，应当按照佛教里所讲的，身口意务必谨慎——口中说的话，身体做的事情，心里的所思所想，都要谨慎。

时时刻刻要提醒自己：我作为一个人，我现在所拥有的一切，都来之不易；我现在在做事情的时候，一定要以一种非常真诚、虔敬的心来完成。这样一

来，即使世界上的人都说我不好，我自己也能很负责任地说：“我的身口意很清净，这是别人的误解，不是我自己的问题。”但如果自己的事情本来就做得不好，即使别人赞美我，我也会像吃了毒药一样，感受不到快乐，觉得很不舒服，因为就算别人没有发现，自己内心当中也知道是自己的问题。

我希望在座的高层人士们，以后在自利利他的定位上，把利他放在第一。对你个人来讲，这是未来获得成功的唯一因。当这种精神遍于世间，也将为世界带来极大的利益。多年以来，日本企业家稻盛和夫，以佛教的理念经营企业。在参加“杨澜访谈录”时，杨澜问他：“您短期出家的原因是什么？”他回答说：“学佛的目的实际上就是自利利他，如果我能帮助他人，自己的事情自然而然会成功。”他在访谈中还说了一句话，我觉得很好，他说：“人来到这个世界上，从出生到现在，最好有一点点进步，最后要带着更美好、更高尚的灵魂死去，这是一种光荣。”

他说的话很有现实意义，人来到这个世界，不要造很多恶业，否则，最后离开的时候，就要带着很多恶业前往来世。我们来到这个世界的时候，是赤裸裸地来，所以在离开之际，也应该将对身体的执著完全放下，心识赤裸裸地离开。这时最好带着善业，不要带很多恶业。无论是什么身份的人，最终都将离开这个世界，而住于此世时，要借假修真、自利利他，这就是佛教所讲的——依靠虚假的身体来利益天下无边的众生。

现场互动

问：我今天下午看了您的微博，我猜测这应该是您的一个感想：“佛菩萨没有高高在上，而是把自己放至最低，去承载一切众生的苦乐。因此，无论你的地位是高是低，若想与佛菩萨相应，就要在心中放低自己，放得越低，佛菩萨越容易住进你的心里。”能不能请您再展开解释一下这段话？

堪布：从传记中可以看出，大乘的佛菩萨、具有菩提心的传承上师们，无论做什么事情，唯一目的就是利益众生，并不是利益自己。这完全不同于世间人。有很多世间人，在大学毕业之后想当官，认为当官之后可以很享受、很有势力。在佛教的理念当中，佛和菩萨犹如公仆，真正服务于

众生，他们的行为并不是假意为之，并非在做一种形式、塑造一个形象，而是发自内心地真诚助人，甚至不惜以自己的生命为代价。佛菩萨的传记当中就有这样的描写，佛菩萨可以放弃自己所有的财富，甚至是生命，来帮助他人，这种精神在当今的价值体系当中，是极为罕见的。因为我们的布施，在行为上，只会用个人财产中的一小部分，在心念上，会认为自己确实帮助了别人。而传记中讲的菩萨的利生，其心与行都远远超越我们。

当我们把自己放到最低，并诚心为众生服务，佛菩萨的加持便会融入我们的相续。在企业中，如果一个人很真诚地服务他人，即使一开始他的地位很低，但久而久之，发心为他人服务的人，一定会在社会中受到重用，终将处于万人之上。



问 1：现在经常会看到一些人，在寻求他人的帮助，但我觉得他们很有可能是假扮的。他坐在地上，向你耍路费，但你经常看到他在那里要钱，所以你知道他并不是真的没有钱回家，因此他很有可能是在骗取你的同情心。

每当遇到这种情况，如果选择帮他，我会觉得自己被愚弄了，但不帮他好像又过意不去，因为他的行为也是一种示弱，是他的一种谋生手段。您刚刚说，帮助别人是快乐的源泉，但在这种情况下，我们到底是帮还是不帮？

堪布：遇到这种情况，如果是我的话，我会观察。

如果各方面的证据比较充分，基本可以确定是假的，我就不会给他钱。但如果理由不充分，很有可能不是假的，而且从他的言行举止，看出他真的很可怜，我就会给他钱，所以要具体情况具体分析。

前段时间，我讲过一个故事，有一个中国人和一个带着孩子的美国人，一起走在街上。路边有一个乞丐，美国人的孩子想把买玩具和笔的钱送给乞丐，那个中国人就说不要给：“我们这个地方假乞丐多得很，都是骗人的。”但美国母亲还是让孩子把钱给了乞丐。后来，中国人就问她：“为什么要给？这些乞丐都是假的。”美国母亲是这样回答的：“乞丐有可能是真的，也有可能是假的，但我不希望给孩子留下乞丐都是假的这个印象。如果在他小的时候，父母就跟他说乞丐都是假的，那么他长大之后，每当看到乞丐的时候，就会觉得他们都是骗人的。爱的价值要比金钱高，今天我们给了乞丐一些钱，这是一种爱的表现。金钱不重要，爱很重要。”

像刚刚我说的，如果各方面的证据确凿，确定是假的，那就不给。但如果有可能不是假的，那么给予对方钱财其实是一种爱意的表示，与爱相

比，钱财并不是很重要，所以我选择尽量给。

现在很多人都宣传乞丐是假的，所以就算是真乞丐，也没有人给钱。而且在各种媒体的宣传中，比如一些电视节目里，对乞丐处境可怜的一面宣传得不多，对于存在欺骗性的一面，却宣传得比较多。所以，人们获取的大多数信息，都说乞丐是假的，以至于一看到乞丐就这样认为。

有时大众对出家人的态度也是如此，看到出家人就认为是假的。我有一次去一个地方，几个小孩看到了，就指着我说：“看这个光头假和尚！”“电视里的假和尚又出来了！”我当时心里想：“为什么说我是假和尚，我又没有骗他。”但我也没有辩解。所以有的时候，媒体给大众传递的信息，不一定完全准确，可能本来真实的事物，却被认作是假的。当然，对于这些问题，还要具体分析。

问2：所以，我们尽量还是要给他们钱。

问：刚才您所讲的观点，可能更多是从佛教层面来讲的，而我们在学校也学过一些西方理论，比如西方经济学。市场经济会强调，每一个个体都是理性的，其主要目的就是利己，因此先要满足个人利益，这样才能保证整个群体的利益最大化。换句话说，如果你连自己的利益都不能保障，很难相信你能更好地帮助别人。

我们经常会看到一些新闻，比如一位警察为了执行公务，即使家人得了重病、病情快速恶化，他也没有回去。现在对这类事件也有争论——他到底应该坚守岗位、帮助更多人，还是应先帮助自己的家人？在家人病情迅速恶化并要求他去照顾的情况下，应该如何选择？在做选择时，利己和助人之间的界限要怎么来界定？我想听一下您的

见解。

堪布：从佛教的观点来讲，它们的层次不同，利己也重要，利他也重要，但是佛教怎么分析呢？实际上要观察你心的水平——如果你心的水平非常高，那就以利他为主。

从人生的价值上讲，其实利他是最重要的，哪怕有些选择会伤害你的身体或家人的利益。不过，如果自己还没达到这种境界，利己都没办法保证，想利他也很困难。

佛教中的利己，是只追求自我解脱，在保障自己利益的基础上再考虑利他。这个时候有一个冲突：到底是以利他为主还是利己为主？佛教中讲过，这时要看利益他众的数量。比如你在一个团体当中，如果选择利他，可以利益一百个人，这时候家里一个人的利益就不是很要紧，利益一百

个人更重要。

因此，在佛教当中，利他和利己相比，利他的价值更高。而在利他和利己发生冲突时，要在价值上进行衡量。利他和利己，这两个概念有些笼统，也比较复杂，所以要进行对比，还要进行分析。

问：在座的各位高管，身上承担的责任、承受的压力都非常大，如果用一个词来概括他们的生活状态，就是“忙碌”。在这种忙碌和高压的状态下，随着时间的推移，健康会出现一些问题，比如高血脂、睡眠不佳等，这些情况比较普遍。所以，很想请堪布从佛法的角度，给在座的各位一些建议：怎样以智慧的生活方式去追求身心平衡？

堪布：按照佛教的观点，人的身心平衡很重要。首先要保证睡眠，《黄帝内经》中也是这样讲的，所以除特殊情况外，再怎么忙，至少也要睡六七个小时。以前有一种说法，人至少要睡八个小时，但现在西方医学认为，睡八个小时反而对寿命有害。所以我个人选择睡五六个小时，再怎么累，再怎么忙，也必须把睡眠调整好，不能熬夜，不能作息颠倒。

现在有些网络工作者，白天晚上的作息是颠倒的，这对健康非常不利。我以前读过《黄帝内经》，也看过一些藏医的书，其中都提到，从晚上十一点至次日凌晨三点之间，如果能处于睡眠状态，对健康是最有利的。所以一般来讲，到了十一点就一定要去休息。这是通过睡眠来调整身体的方法。

同时，我们也可以通过一些方式，来净化自己的内心。目前普遍使用的方法，有禅修，还有念诵，而更为重要的一种方法是什么呢？就是在内心波动时，不失轻松感。在座的高管，不可能天天都盘腿坐着，否则，别人也会觉得你有问题，“该去管理不去管理，天天都打坐”，这可能行不通。所以，不需要天天打坐，只需要在做事的过程中，心里有一种放松、轻松的感觉。密法当中讲，要随时观察自己的心态，在观察时会发现，所谓的压力和痛苦，其本体并不存在。

压力和痛苦，都是自己定义的。对一些年轻人来说，早上起来上班是一种压力和痛苦，但在其他人看来，这件事却很平常——早上六点该上班就上班，在上班的时候，该怎么工作就怎么工作，这不叫什么压力。作为人，生存在这个世界上，需要有活力。修行更应如此，在动中住，在住中动，这是最高层次的修法之一。达到这样的境界时，在你的起心动念中，会有一种放松感，而且在动中也能够安住，无论是平时说话，还是跟大家开会交流，都不失这样的境界。

大家不能总喜欢抱怨。比如开会的时候，有些人觉得好烦，“这个人说一件事，那个人又说一件事”。其实所谓的烦，是自己的一种烦恼，不应该随顺这样的烦恼。应当想一想：“我既然做这份工作，就需要面对这些，不然怎么叫上班呢？”这样的话，内心有一种轻松感，否则，会觉得开会很烦，坐车很烦，堵车很烦，下雨很

烦——其实，堵车的时候，我还是很高兴的，可以顺便看看书；下雨的话，也觉得很舒服，所以还是要看自己的心态。很多人心态不好的时候，觉得天热好烦，下雨好烦，走路好烦，坐车好烦，吃饭好烦……如果什么都“好烦”，那整个世界除了烦以外，不会有快乐。如果你把自己需要做的事，全部视为负担，即使想通过修行来调心，也很困难。

其实，无论遇到什么事情，都要稍微放一放，安住一下，放松一下。熟练运用这个方法，你会发现，其实烦恼并没有那么大。

有些人的工厂倒闭了，欠的钱还不起，这种压力确实很大。我昨天听说有一个人就遇到了这种情况，工厂倒闭，钱还不上，很想自杀，但又觉得如果自杀了钱不还，良心上过不去。我自己也想了想，如果我碰到这样的事情，确实很难解决，

通过修行也很难调心。除这种情况外，平时上班需要做的事情，尽量把它当作一种快乐，这样就不会感觉很烦。

对心态的调整，有助于身体健康，幸福指数也会提升。如果一直把工作当作压力和痛苦，你的幸福指数会不断下降，甚至患上抑郁症、引发各种身心疾病。因此，没有必要把工作当作压力和痛苦。



问：在国外的時候，我遇到過一件事：我和朋友駕車行駛在路上，有一位朋友身體不舒服，到路邊嘔吐，一位外國友人馬上把自己的車停下來，過來問我們是否需要幫助，還照顧我的朋友。我在國內也碰到過類似的事情，有一次是下雨天，我一個人開着車，停在路口，有一個人淋着雨過來敲我的玻璃窗。我其實很想把車窗搖下來，問他有什么需要幫忙的，他可能想搭車，也可能想問路，但我還是踩了剎車。因為我很害怕他放迷煙進來，把我迷暈，然後威脅到我的人身安全，新聞里報道過這樣的事件。

之後的兩天，我的內心很不平靜，我有譴責自己，不知道這樣的狀況應該如何去處理。中國民眾的整體素質，與許多歐美國家相比還是有比較大的差距，而我們這一代人，實際上應該承擔起責任，去改變一些現狀。我覺得我在公司里是可

以做到的，譬如说有些事不是我分内的事，但如果我看到一些不太合理的情况，也会去跟同事说怎样会更好，给予一些建议。但对于公司之外的事，我有时候就会觉得社会这么大，我的力量又如此微弱，在个人安全可能会受到威胁的时候，即使我出于良知想去帮忙，也还是会却步。对此特别想请堪布指点一下。

堪布：听了你讲的两件事，一个是遇到施助者，另一个是遇到求助者。在第二个情景中，求助者会不会放一些能迷晕你的东西也很难说，因为之前确实有过这样的报道。在这种情况下，拿不定主意，最终也不得不保护自己。

但无论如何，就现状而言，年轻一代的责任确实很重。但以个人的力量，确实很难改变这个世界。其实不要说改变世界了，想改变身边最信赖的人，都有一定的困难。

我以前在书里读到过一个小故事，一个小孩走在河边，看到岸边有很多鱼正在被太阳暴晒，不久之后就会被晒死，所以他开始救这些鱼。其他人见状说：“这么多鱼，你也救不过来，就别救了，谁在乎呢？”小孩却坚持说：“虽然我没办法全部救下来，但这一条鱼在乎，这一条鱼也在乎……”他一边说，一边把鱼一条一条地扔回河里。

后来我再再品味这个故事，觉得它确实引人深思。它是在告诉我们：想改变所有人可能很困难，但如果我们能身体力行地付出，自己也向正确的方向不断努力，也许在这条道路上，会有一些人因你的语言、行为而改变。哪怕是为了一个人、两个人，我们也不要退缩，要坚持去做。

当然，想要一下就改变整个世界是很困难的，尤其是现在的年轻一代，有很多人由于所受教育的

影响，自身也会出现一些问题。当然，这些问题并不仅仅是年轻人才有。

另外，不同媒体也传播了一些不利于身心健康的讯息。我们现在吃的食物、穿的衣服，都让人没有安全感。如果制作食物的人没有道德底线，那么他所制作的食品肯定让人难以放心，我们会怀疑，吃了这个会不会得癌症，吃了那个会不会有什么问题，总之，吃什么东西都会胆战心惊。但即使处于这样的社会之中，我们也不要放弃去改变现状的努力。

之前去欧美国家时我也有一些感受。第一个感受，对比而言，从民众的总体素质上来说，我们还有提升的空间。第二个感受，那边的很多建筑，几百年前就已建成，安稳地矗立在那里，让人感觉很平静。还有另外一个感触，那里的人好像对钱财、轿车、房子没有什么攀比的习惯，不

像我们这里有些人，别人买了一辆车，我也非要买一辆车，别人买了一栋房子，我也非要买一栋房子——如果不买，好像就跟不上时代。其实，很多不必要的竞争和攀比现象，应当不断减少。即使社会的现状就是如此，我们在不同的团体当中，也应该坚持对正确行为的倡导。

问：请您讲一讲您对不同宗教的看法，比如基督教、伊斯兰教以及佛教。

堪布：我对各个宗教也在学习当中。前两天我们在香港举办了“第三届世界佛学青年研讨会”。今年在可持续发展的研讨当中，有一个跨宗教的对话，邀请了天主教、基督教、道教、儒教、伊斯兰教、佛教等八个宗教，八个宗教对议题各自发表了看法，比如人类推进可持续发展所面临的挑战和问题，等等。在交换意见时，我们也基本达成了共识：除物质财富外，人类也需要精神财富，而这种精神财富，是可以依靠信仰得到的。

当时大约有六百多人参会，参会者基本都是知识分子，有佛教徒，也有非佛教徒，其中也包括其他宗教的信徒。在讨论当中，我们认识到，在当今时代，应该要提倡求同存异，在世界范围内，应该有一个“地球村”的理念。各宗教不应互相

排斥、以自我为中心，而应当团结和合、理解包容、互相学习。

虽然各宗教的教义不同，但总体而言，并无矛盾之处。其实，在佛教内部也有很多不同的派别，比如汉传佛教、藏传佛教、南传佛教等。而在汉传佛教当中，又有天台宗、净土宗、华严宗、禅宗等不同宗派，宗派之间并无矛盾。世界上所有宗教的存在，都有其历史渊源、价值与意义，因此我对各个宗教都非常恭敬，也很愿意去学习。

问：在中国，不同的人对佛教的看法不尽相同。很多寺庙里供奉了释迦牟尼佛、观音菩萨的像，作为人们供养的对境。有些人去寺庙上香的时候会有很多欲求，想到的都是利己的事情。我在寺庙里见过的人，都是因为有所希求才去祈求——这种类似于偶像崇拜的现象与佛教有关系吗？

堪布：有些人确实经常到寺院里烧香、拜佛，为自己的愿望祈求，这在佛教当中是合理的。按照《地藏经》的观点，对殊胜的对境，比如佛像、法宝，在殊胜的道场当中，进行许愿、朝拜、转绕等，都会有不可思议的功德。但没有信仰的人可能感受不到，因为信心是很重要的；如果有信仰，通过自己的祈祷和发愿，可以得到许许多多真正的利益。但这会不会变成一种偶像崇拜，会不会因为不符合佛教究竟的本意而不合理呢？其实并不会如此。因为佛教有不同层次，在基础层

次，求保佑、平安、发财都是可以的；层次提升一些后，最好发愿利益众生、弘扬大乘佛法、回向世界和平；如果层次再提升，可以了知一切万法皆平等，进而现前豁然开悟的境界，照见无我、无众生。在没有达到最高的层次之前，需要一层一层地提升。每一层的存在，在佛教中都完全合理。

在一些人的人生当中，确实通过在寺院发愿，发生了很多奇迹。而且对佛菩萨的恭敬，并不是一种偶像崇拜，其实，这样的恭敬恰恰是我们所需要的。不仅在佛教团体中需要有恭敬，在企业集团中也是如此——对集团最主要的精神领袖，也需要有一种恭敬，我想在座的各位应该有。如果对精神领袖有一种恭敬，对于他的言传身教，你便能够铭记于心。这样一来，你会获得来自他的一种力量，你会感觉他说的话跟别人说的话完全

不同，这就是精神的力量。

问：您讲的利他，这个“他”有没有一个范围？比如说我们做企业，能不能爱自己的竞争对手，能不能做有利于竞争对手的事情？刚才我的脑海中浮现出很多事情，大概在我二十多岁的时候，当时有一个天主教徒，是一个美国的老太太，特别希望我能够信耶稣，所以她跟我说了很多次，后来我跟她说：“我非常坦率地告诉您，我心里有一种抗拒感，因为我觉得耶稣是个外国人，我很难接受他。”

通过这件事我就在想，每个人生下来就活在一个框架里，我们对世界的认知生来就有很多框架。比如说要保护环境，并不是因为我们真的爱什么，而是因为我们知道，如果不保护环境，我们的子孙可能就没有生存空间，因而这应该算是一

种利己的行为。而在讲利他的时候，我个人感觉心里还是有个范围，比如说我不会做有利于苍蝇的事情。虽然佛教徒可以“爱惜飞蛾纱罩灯”，但就一般人而言，利他总是会有一个范围。我们总会有价值的判断，如果是一个杀人犯，能不能做有利于他的事情？所以我心里的疑问就是，利他的范围是什么？

堪布：关于利他的范围，包括佛教在内的各个宗教，都有各自的说法。比如基督教谈及爱仇敌时说：“有人打你的右脸，你就连左脸也转过来由他打。”当然，如你所说，这是国外的说法。又比如国内的孔子，你应该不认为他是外国人，他说：“在面对敌人的时候，若以儒家思想去应对，应该是亲怨分明的，敌方就是敌方，己方就是己方。”

而按照佛教的说法，利他是分不同层次的。在大

乘佛教最究竟的教义中，除自己外，天下无边的有情，所有的人和动物，只要是有五蕴感受的生命，都是所谓的“他”。在修持的时候，也有如是次第——刚开始时，对自己生起慈悲心、饶益心；然后扩展至自己的家人、亲朋好友，乃至自己的民族、国家等，不断把“他”的范围扩大；到最后，对天下所有众生，都像对自己一样，可以全心全意进行饶益，那么自他平等的心就修圆满了。

所以，你所说的“他”的范围，实际上可大可小。我如果只关心自己的事情，这个范围就只有自己一个人，这是小的范围。我也可以把范围扩大，扩大到我的民族、我的国家，乃至我所在的地球、宇宙。我所的执著是可以不断扩大的。人都有一种对“我”的执著，你在国内的时候可能感觉不到，本国人跟你在一起的时候，你也没什么亲切感，但当你到了欧美国家，再遇见一个中

国人的时候，你心里一想：“这是我们国家的人！”就感觉很亲切，其实这就是人的一种我执。

总之，所谓的“他”是可以按不同层次定义的，范围也可以不断扩大。



问：我现在负责淘宝的业务。有一个问题，我始终很难跟我们团队的一些年轻人讲得清楚，所以特别需要您的帮助。我们毕竟是一个企业，所以每年都会设定一个目标，对每个员工来说也是这样，年底时会用这个目标对比你完成工作的成果，以此作为个人绩效的考核。但在这个过程中，我们就发现，如果一个人过于执著结果，可能就会造成很多所谓的“动作变形”。有时候我们会跟他们讲，是不是可以稍微放下一些，不那么执著结果，但是又很难解释清楚。所以，在执著结果和专注过程之间，应该用什么样的心态去平衡？堪布您是否可以帮助我们这些管理者，在这方面给予一些建议，来帮助这些年轻人。

堪布：实际上，我对现在很多年轻人的心态，也很难去把握。现在年轻人的思想普遍比较浮躁、复杂，这是由于不同文化的交流、网络等媒介的发

展，以及信息不断传播所导致的，应该可以说这是时代的产物。

以前，在一个小时之内，我们能够很平静地坐着，但现在坐一个小时，可能要看二十遍手机和电脑，心里一直想着“有没有新消息”“要不要发信息”等等，所以不断地看、不断地看。

手机上的资讯，对做业务的人来说，也会有一定的影响。比如，本来他在踏踏实实、勤勤恳恳地做事，结果周围充斥着讯息和暗示，这时他的心，一方面要放在业务上，另一方面还要放在其他事情上，比如“我一会儿要怎么回话”“我今天收到了什么邮件、信息”等等。也就是说，除了该做的工作以外，他的心思还放在别处，虽然看上去人在上班，但心不一定在上班，如果心思没放在上班上，工作质量肯定会打一定的折扣，那么最后就会导致你所说的“动作变形”。所

以，对于很多年轻人来说，确实要学会放下对自己无意义的知识和技能。

其实佛教里所讲的放下，并不是放下所有的事情。现在好像很多人都觉得，佛教讲的放下和看破，就是什么都要抛弃——家人不用管，工作也不用上心。人们一提起佛教的时候，也只能想起“放下”两个字。甚至，很多人对佛教的看法，就是什么都不管、没有良心。

我研究佛教这么多年，并没有发现“放下”说的是抛弃一切。佛教里讲的是“该放下的东西要放下”，要放下不清净的思想、不清净的行为，但并没有要求放下清净的行为、具有责任心的行为。佛陀要求我们，一定要约束自己的身语意，就像在佛教的僧团制度当中，念经、禅修、为众生超度等等，是必须要去做的。如果你没有这样去做，通过做事所获得的经济收益，你就没有办

法分得一份。举个例子，比如你在一个念经的僧团当中，如果你没有念经，通过念经获得的收入就不能分给你，这些规定在经济分配制度当中讲得很清楚。

通过我刚才的说明，大家应该可以理解，佛教里并不是什么事情都要放下。虽然到了最高境界时，佛教也讲万法皆空，一切都要放下，但这个境界并不是一般人所理解的境界，也不是轻易能达到的。要想达到这样的境界，还需要经过多年乃至更久的修行。现在有些人把佛教最高境界的语言，错乱地用在世俗名言中，要求把世间的事情全部放下，我不认同这种选择。

在管理的过程当中，有些时候应该要严格，那么，严格的管理会不会违背自己的良心呢？其实是不会的。我在学院也管理着上千僧众，每年都有考试，有专门针对管理的规划、策划。如果有

人该遵守的规定没有遵守，那么该怎么惩罚就怎么惩罚，所以即使是僧众的团体，也没有通融的余地，该开除也得开除，该怎么做就怎么做。因为在建立管理制度的时候，我们已经在无愧良心的基础上，为大家指出了一条不甚严苛、甚为合理的道路。如果你没有如法而行，那么无论你是谁，我们都会采用公平公正的方式进行处理。

对于年轻人的管理，有时候的确要宽松一些，但要完全地放宽，在这个时代是行不通的，因此，还是要把管理制度，与其自身利益挂钩。而且，在管理过程中，宽松与严格的方式交替使用，才能真正管住人。

其实，按照佛教高层次的管理方式，应该开展心灵教育，但对于现在的很多人来说，能不能达到高层次的境界呢？很难。所以，现在一般是采用教育与管理相结合的方式。对于现代企业来说，

这种方式不太常用。

问：其实每个人都有惯性，比如在做业务的过程中，你会发现做得越成功，过去的经验带来的牵绊越大。因此，做业务的人可能也知道，有的时候，想往前走会成为一个问题，但你会有所反思，也会有所警醒。但即便如此，在往前走的过程当中，这种惯性还是特别大，会把自己又重新拉回来。所以，需要有一个创新、重生、超越的过程。特别是要在离开原来的自己之后，到新的环境当中去重建一个自己，这件事情会特别困扰我们，所以特别想得到您的一些智慧开示。

堪布：对于人力资源部来说，有他心通是最好的，这样你看到一个人的时候，就能了知对方的心理、了解对方的性格……开玩笑的。（众笑）

在一个人前进的路上，的确需要不断创新。佛教

中有一句话：“已知者非智者，未知者乃智者。”意思是说，了知已知的事情，不是真正的智者，而了知未知的、未被开显的所知，才是真正的智者。

企业要做成像阿里巴巴这样的集团，需要有伟大的构想、远大的目标，也需要有很多创意。如果只局限在互相学习、借鉴，没有创新、没有新的力量、没有开创新的道路，到一定阶段，企业就失去活力了。

人类已经发现的事情，已成为一种经验，是已拥有的智慧，也可以说成了一个美好的回忆，可以作为未来发展的基础。但我们不应止步于此，要继续不断地探索。现在有很多成功人士，希望通过对未来的探索来抓住机遇，这一点很有必要，因为这个世界正在迅速发展，变化得特别快，日新月异。十年之后，市场会透露给我们什么讯

息，由什么样的集团所主导，有智慧的人的确会有所了知——他们能够预知未来的市场和人们所关注的事情。

很多人从小接受的是灌输式教育，学生只是听老师讲课，没有参加过创新训练。在一些欧洲的大学里，有些老师要求学生一定要提一些特别奇怪的问题。如果你能对奇怪的问题进行思考，或者对不容易回答的问题进行探索，他们就会觉得你这个人是很有创意的。

在现在，就可以对未来进行预测与推断，或者说，对暂时深藏在表象之下的事情进行推测。如果我们可以通过智慧、禅定了知未来之事，这种能力本身就是最好的资源。不过，要想获得这样的智慧和禅定，还是需要下一定的功夫。

一般人无法预测未来，如果任何人都能预测，肯定任何人都想占领未来的市场。但成功的预测要

靠平时的沉淀与积累，而且也需要因缘的和合。

对于大众普遍在探讨的问题，谁都能进行判断，但对于未来的问题，一般人却无法预知。未来会发生的问题，可能是非常大的社会问题，也有可能是个人的人生问题。如果你能预知它，就可以感受到它蕴藏的真理。

问：刚刚您谈到“放下”，我特别有感触。放下，说起来很容易，但是做到很难。一直以来，我们都在往前冲，总想获取更多。在得到很多之后，有些事物反而成了包袱。因此自己也觉得应该放下，可是往往不知道，什么时候该放下，怎么去放下？想听听您的看法。

堪布：我刚才也讲了，在佛教当中，并不是所有事情都要放下。刚开始学着放下时候，首先要放下害别人的行为；到一定时候，害别人、害自己的行为都要放下；到了最高的境界，一切行为都要放下。这时，佛教所宣说的确实是放下、自由、解脱，但在世俗层面，佛教没有提倡这样做。在汉传佛教中，放下、解脱、自在这些词广为人知。

当我们遇到困难的时候，所谓的放下，对自己是个很好的安慰。比如说你的一些事情没做成功，

没得到非常好的结果，这时就说：“算了，放下吧！”

我觉得“放下”在佛教中的真正内涵，指的是放下自我执著，这在所有的放下当中是最重要的。因为对自我的执著，给我们带来了许许多多的痛苦——生活中的痛苦，乃至轮回中无边的痛苦，因此，在佛教修行的最后阶段，需要放下对自我的执著。但暂时来讲，在“无我”的境界还未现前时，世俗中的自我发展也是需要的。

可能有些人会怀疑：“自我的放下与自我的展现会不会相违？”实际上并不相违。为什么呢？因为在最究竟的境界中，所谓的“我”是不存在的，在空性层面，不要说“我”不存在，整个世界所有的一切都是不存在的，这就是万法的真相。当然，这是真正成就时的境界，而不是我们现在的境界。对于现在的我们，自我是不能放下

的，就像在过河时，船只不能放下一样，因为一旦放下，就会掉到河里，所以一定要等过了河以后，再把船只放下。我们现在正漂泊在轮回的海上，在这个阶段，依靠“自我”修习善法、断除恶业十分必要，包括在企业里，需要“自我”来参与团体的建设等等。

今天在座的人，其中有很多非常有智慧的人，可谓人才云集。在佛教中，团体与组织的团结，不能放下、舍弃，而个人的自我完善，也是不能放下的。



问：我们的生存环境有些复杂，也有些令人不安，所以在做一些决定的时候，需要比较理性。但做出这样的决定，有时让我们并不快乐，所以我们越来越倾向于听从内心。我想请堪布分享一下，您认为的听从内心指的是什么？

堪布：按照我们佛教的观点，对于重大的抉择，如果需要一个人决定、其他人不能参与，就以自己的智慧，反反复复观察之后再抉择。如果其他人可以参与，应该让更多有智慧、有阅历、有经验的人来参与，这是很重要的。在佛教当中是这样讲的：“即使我有最后的决定权，也最好不要一个人做决定。如果做了决定，得到好的结果还可以，但万一结果不好，很多人都会有怨言。”因此，一定要召集相关的人共同商量，最后自己再决定，这样一来，即使这件事情没有成功，也不会有争议。

有些人，当最终决定权在自己手上的时候，立刻就做出决定、提出决策，得到的结果往往不太理想。一个人的智慧是有限的，再加上做事的时间又短，经验积累得不够，有时候认为是正确的决定，最后可能会出现难以避免的错误。

现在佛教一直在反复重申民主的重要性。不知道你们是以什么方式处理集体问题的？在我们的团体当中，对一件事有不同观点时，基本都以民主的方式做决定，以大多数人的意见为准，不是一个人想什么就做什么。如果一个人做决定，久而久之，很有可能出问题。在以西方国家为主的集体当中，民主是比较成功的形式。佛教对民主也非常重视，个人不能成为做决定的主体，要以大多数人的决定为准。每当我遇到难以抉择的事情，都会把相关人员集中起来，以无记名投票的方式做出最终决定。总之，采用民主管理，在现在这个时代非常重要。

管理集体的方式主要有两种，一种是君主式，一种是民主式。对于采用君主式管理的集体来说，如果君主世世代代非常英明，这个集体就很容易取得成功。如果找不到特别英明的君主，民众可以民主选举出一位管理者。选举出的管理者，无论最后管理得如何，民众一般也不会有太多怨言，因为是自己选择的。

我前几年了解到不丹国王辛格·旺楚克的做法，他很英明地选择了退位。退位的主要原因是，他认为国家的维系需要依靠民主，因为国家就像一个由民众组建的大家庭，所以他当时要求，从他以后由世袭君主制改为君主立宪制，举行全国大选，建立两党制度。以前我去不丹的时候也见过这位国王。

对于一个非常成功的集团来说，实行民主选举，是非常重要的。通过民主选举，请大家一起来做

决定，请相关参与者共同发表意见，以这样的方式行使决定权，我觉得非常有必要。

另外，集体内部需要有言论自由。我前几天听集团的人说，你们有一个阿里微平台，员工可以在平台上自由发言，可以说好的方面，也可以说不好的方面。我觉得这个平台很有意义，它可以实现集团内部的开放。虽然外面的人不能使用这个平台，但至少对内部有这样一种开放的心态，是非常有必要的。

我去年去香港大学的时候，看到外面的黑板上，可以公开发表对校长不利的言论。这种方式似乎很疯狂——居然敢对重要人物说这样的意见，但它对言论自由、价值观的多元化非常有益。我个人觉得这种方式很有意义，我也很感兴趣。

问：我的问题是关于对恶的态度。恶，指的是恶意、恶行，或者一些恶的事物。对恶的态度，之前我看到过几种，有一种是劝恶从善，还有一种是惩恶扬善。另外，我也了解过您讲的稻盛和夫对恶的态度，他说《金刚经》经名中的“金刚”，是非常坚硬的物质，它可以摧毁一切，而不被一切所摧毁，他自己所行的就是金刚之道。至于李嘉诚，他也研究佛教，他把对恶的态度，比喻作仁慈的狮子——你不侵犯我，我也不会消灭你，但如果你侵犯了我，我也可以消灭你。我想问一下，在社会正气逐渐减弱、恶越来越多的情况下，您对恶的态度是什么？

堪布：虽然稻盛和夫和李嘉诚都是佛教徒，但他们对“恶”的态度有所不同。李嘉诚受母亲的影响，是一位非常虔诚的佛教徒，在他的言论和文章中，对此也公开承认过。

在这个社会中，当人们内心的恶越来越多时，我们应该持什么样的态度呢？其中有一种态度是以恶治恶，按照佛教的说法，即是示现忿怒相或运用降伏法，这些方法主要存在于藏传密教当中。在某些情况下，一些佛和菩萨会示现忿怒相，即显现出很生气的面目。不知道你们是否见过，像马头明王、大威德，都是獠牙毕露的形象，看起来特别忿怒、凶狠，但实际上，就像父母生气打孩子，并不是想害孩子，而是要帮助他，诸佛菩萨示现忿怒相也有这样的原因。至于稻盛和夫或李嘉诚有没有这样的理念，我不是很确定，如果有的话，这是合理的。

如果要问我本人，对如今这个恶意增长的社会，如何看待，我想引用藏地非常著名的一句名言来回答。是怎么说的呢？纵然整个大地充满恶人，自己也不能舍弃高尚的行为。我觉得这句话很重要，虽然我们生存在这样的社会当中，日常生活

中经常听到恶的声音、看到恶的行为，心里也不断生起各种恶念，但自己始终都要提醒自己、督促自己、激励自己：“我应该成为一个善良的人。”即使还不够资格成为一个真正善良的人，但至少要做一个向善的人。以这种理念来摄持，即使自己一个人的力量暂时有限，但长期发心的力量是无限的。那么渐渐地，世界的各个角落，都会散发出真善美的光芒——这是世界趋向美好的一种前兆。

皈依开示

主持人：

由于时间关系，今天的提问环节就到这里。之后我们想请堪布开示一下皈依的功德和原因。

佛教的皈依，佛陀在经中有讲过，印度、藏地、汉地的高僧大德们也讲过。实际上，皈依和不皈依有很大差别，皈依是一切功德之母。皈依之后，念咒语、修善法、坐禅的功德，与没有皈依时相比有非常大的差别。所以对于一般人来说，在自己各方面因缘具足的时候，选择皈依三宝是很重要的。

当然，有些人可能认为：“皈依之后在行为上会有很多约束，这不行，那也不行。”其实皈依是有很多层次的，如果是一般的皈依，没有过多的要求，心

里发愿：“我从此以后皈依以释迦牟尼佛为主的一切佛陀，尽心尽力地按照佛教里所讲的教义去行持。”这样的心态也符合皈依的标准。虽然他们认为皈依后有很多规矩、戒律，很难守持，但实际上，佛教所讲的戒定慧当中的戒律，是对人格进行调整和完善的方式。比如，佛教中说不要偷盗，不要说妄语，其实素质比较高的人也会这样要求自己，他们对不要杀人、邪淫、饮酒的态度也是如此。

实际上，戒律应该是一种规范，就像要加入你们的集团，也会有很多规定，这些规定是对个人的一种有益的约束。像我们开车的时候，如果路上没有红灯、绿灯，任由车乱开，大家的车都会撞在一起。可见，交通灯是规范交通运行的一种方式，而佛教中的戒律与皈依，其内涵与此并没有什么差异。因此，大家若从正面去理解皈依，可以认识到，皈依之后，会让一个人变成真正的好人，或者说，可以提升一个人的思想境界，此外，并没有什么极为特别之处。

守持皈依的戒律，有很多益处，可以使所做善法的功德成万倍增长，这是非常重要的一点。另外，皈依之后，即使处于睡眠或放逸之中，相续中的善根也会不断增长，这是佛陀在《因缘经》里讲的。

在下午的时候，有个别人提出想皈依，所以这边进行了这样的安排。大家在座位上坐好即可，这样我也看不出来谁皈依了、谁没皈依，你们互相之间也看不出来，这样比较好一点。从内心当中想皈依的人，就想“我今天已经皈依了”，还没想皈依的人，我念的经对你也不会有害，这样坐着就可以。我们要民主，不能要求大家一定要怎样做。

主持人：

这是堪布的智慧。

（堪布授皈依）

好，想皈依的人已经皈依了，自己观想获得皈依戒就可以了。你们皈依了也好，没有皈依也好，平时在生活中可以念的几个咒语，我今天给你们传一下。我在这里传授之后，你们平时都可以念诵。首先第一个是莲花生大士心咒，在生活中遇到违缘，或不可逆转的事情时，念这个咒语的力量非常强大——“嗡啊吽 班匝_儿格热巴玛色德吽”。之后是观音心咒，也就是六字真言，如果经常念诵，内心会得到平静——“嗡玛呢巴美吽”。还有一个是绿度母心咒，如果希望事业迅速成就，或者想快速成办一件事情的时候，度母的加持是非常快速的——“嗡达热度达热度热所哈”。

（堪布念诵一段祈祷文）

这是一个祝愿词，祝愿你们身心健康，快快乐乐！

〇〇 相关阅读

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

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