

在慈心中绽放

索达吉堪布 · 演讲



开示
12

FLOURISH IN KINDNESS

在慈心中绽放

索达吉堪布 · 演讲

版本：2023年12月

目 录

004	冥想与健康
063	孝行天下，德感万物
118	文化的融合与发展
167	但问耕耘
232	慈心仁术话善别
308	用爱拯救流浪的地球

我们这颗心，
可以将负面的东西，
沉浸在清静、光明和空性的境界中。

第 88 场

上海整合医学研究院

Shanghai Institute of Integrative Medicine

中国 · 上海

2019 / 1 / 21



冥想与健康

MEDITATION AND HEALTH

主持人：

下午好！我是歌特维集团董事长。首先，让我们以热烈的掌声，欢迎享誉海内外的藏地高僧大德索达吉堪布的到来！也欢迎所有远道而来的专家、学者和朋友们！

人们常说，健康就是财富。只有拥有了健康，才能拥有幸福，收获智慧。集团旗下的整合医学研究院、医学检验所和健康管理中心，是一个致力为人类身心健康提供服务的平台。今天，“禅修、冥想与健康”论坛，

能在歌特维举办，我们感到无比荣幸。

接下来，让我们和令人尊敬的佛教大师索达吉堪布近距离、面对面地交流互动，希望大家都能得到极大的收获。感恩大师！感恩大家！

非常荣幸，今天能在这里和大家一起交流冥想的知识。这里是一个整合医学院，可能有很多我想象不到的新知识。现在的科技非常发达，很多研究成果都是我们非专业人员难以想象的。而且各领域的划分相当复杂，我们看西医时有一种体会，好像每个专家的专业都不同，有时候不免产生各种困惑。而在这里，传统医学和现代科学联手，共享很多资源，不同维度、不同领域的专家、学者和医生坐在一起，共同研究人体和人心的各种疾病，以一种圆融的方式，将健康的各个领域整合起来，为病人寻找好的治疗方法。这种理念，在当今时代应该还是比较需要的。

我对医学不太了解，只对藏地的医学有过兴趣。其

他的，包括中医和西医，只在自己看病的时候需要，病好了就不管了。不过，心理医生也好，西医中医也好，对我们每个人来讲确实都非常重要。

禅修——传统的心理医生

在整合各种资源、知识和经验的基础上，大家可能还需要重视一下传统的“心理医生”，也就是各大宗教都在运用的一些冥想方法。如今，这种方法在全球非常受重视，被认为是行之有效的心理疗法。不过在亚洲的很多国家，现在还处于启蒙阶段。

作为一个佛学研究者、修行人、普通的佛法老师，我自己确实觉得，好多人的心理疾病和身体疾病都跟自己能否调心有密切关系。如果懂得调整心态，长期禅修，不容易经常生病。即使生了病，也会很快痊愈，就像经常锻炼的人身体都比较健康一样。爱锻炼跟不爱锻炼的人相比，还是有一定差别。

锻炼身体有一套属于它自己的方法，而要锻炼自己的心，最好的方法就是禅修或冥想。

今天因为时间关系，我只能跟大家简单介绍一下。短短的时间内，不可能讲得非常透彻，但可以抛砖引玉，给大家打开一个思路，让大家在这方面稍微有些思考。

如今世界上的很多国家，比如澳大利亚、新西兰、印度等，不管发达还是不发达，禅修在人们的生活中都处于重要位置。今天这里来自不同领域的人，以后可能都需要对禅修进行研究，需要修行，这对你们个人的身体健康、心理健康以及延长寿命等，有非常大的利益。

什么是禅修？

禅修的内容是包罗万象的。就像我们给别人推荐一种药，肯定要对这个药本身作个介绍，比如它的药效

如何、副作用有哪些等，把需要注意的几项列出来。今天我也按这几项来给大家介绍禅修。

这里的很多人，不管是高管，还是医生，可能都是多年的修行者，对我今天所讲的内容，应该比较熟悉。也有一部分人，刚开始对禅修生起兴趣，今天听到的会是新知识。

首先，什么是冥想？这一点大家一定要搞明白。冥想，在藏语中叫“桑丹”，意思是心专注于一处，心识能安住、安定，或者说让心入定。在梵语中叫三摩地。有一部经叫做《三摩地王经》，讲了很多禅定方面的教义。在汉语当中，有时候叫禅定，有时候叫禅，有时候叫定，有时候叫冥想，有很多不同的名称。在西方国家，有时候叫做 zen，有时候叫 meditation。

不管怎么称呼，都是一个意思，即用自己的心观察自己的心。通过这种方式，来认识心的本体。在这个基础上，再让心慢慢慢慢沉淀，安住，清净。这样的一种

状态，就叫做禅定。

如果广说，禅的本体和分类非常多。总之，所谓的禅，就是用心来认识自己的心。当心安住在一定的境界时，它真正的本性，你会认识。

在相对深一点的层面，就如《金刚经》所讲的那样：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”确实如此，当我们用心来观察自己的心时，会发现这颗心的本体是空性，得不到的。如果再进行分析，现实生活中虽然存在的，但却如梦、如幻、如阳焰、如水月一般，是显而不可得的一种状态。当然，这是佛教比较深的内容，专业性比较强。

现在很多西方学者，一讲到这些深细的地方，他们就不是特别感兴趣。所以在心的本体方面，我今天也暂时不谈。

禅修的几种类型

禅的分类是怎么样呢？比较高的一种境界，就是净土宗和禅宗经常讲的“明心见性”，佛教的专业术语叫做“真如禅定”。获得了如来的境界、佛的境界，或者开悟者的境界，这个时候，就像我刚才讲的那样，对自己心的本体会完全明白。这样的境界，有时候说明心见性，有时候称一心不乱，有时候叫做大圆满、大手印，等等，有不同的说法。当然，这些对我们来讲是比较高的。

中等的禅定境界叫做四禅八定。一般来讲，入了这样的禅定，会超越我们平时所见的各种现象。如果在禅修的过程中，发现了心的部分真相，可以入定很长时间，有些人入定七天，有些人两三天、两三个小时。这个时候，心可以如如不动，而且保持很长时间。佛教的有些论典讲，无色界和色界的众生可以入定很多年，甚至多少万年。对我们普通人而言，这样的禅定境界也比

较高。

第三个，就是一般的禅定。叫做什么呢？世间禅定。这种禅，对世间人来说比较好使，不需要皈依，不需要学佛，不需要任何宗教标签，只要让心安住下来就可以。现在世间有很多这样的禅修。

这一类禅修，在社会上非常流行。我们去餐厅、素食店，或者书店、会所、咖啡店等各种不同的场合，经常看到“禅”这个字。这个时候，禅就是指心灵的一种寂静。在那些场合，是没有所谓的宗教的。

在西方，比如西雅图、纽约等城市，有不少公认的高科技公司，他们的很多高管每天都会禅修半小时左右，也有把禅修安排在星期天的。我比较了解他们的修法。包括在各个大学的禅修室，大家禅修的时候，基本上只是让心安住下来，“先以金刚跏趺坐的坐式坐好，嗯，现在好好打坐，让心安住……”



当然，这种打坐方式，某种意义上可以压制我们的烦恼和痛苦，降低我们的血压，缓解我们的压力，平息心中的分别妄念和痛苦。但从佛教的角度观察，真正的禅修，应该是断除我执。所谓的“我”，在根本上是不存在的，不管是通过禅定的修行，还是通过理论的推断，这个“我”都得不到。

但现在有些禅修者，总是强调“我”应该安住在什么当中，“我”要怎么怎么——始终有个非常完整的“我”，一直保护着、保养着。从佛教的角度来看，这种禅修并不是特别究竟。因为没有断除“我”、没有以空性见解摄持，它暂时可以压制心中的痛苦和烦恼，让不好的情绪得到控制，但长远来看，由于没有认识到烦恼的根本——我执，不但没有认识到，而且还要“我”好好安住，所以解决不了生死大事。

就像有些动物——藏地有一种雪猪子，又叫做旱獭，冬天可以“入定”三个月，不会产生任何分别念。

但是它的禅修境界并不是很高，春天的时候又照样出来了。

现在很多人都喜欢修一般的世间禅定。大家应该知道，如果自己已经有一定的禅定功夫和窍诀，可以往更高的禅修层次走。尤其是有一些佛教基础或者其他宗教背景的人，如果仅仅安住在心的明了、空性和无念的状态，并不是很高的境界，应该希求进一步的提升。这方面，佛教有一本书，叫做《大圆满禅定休息》，我以前翻译过。这本书非常珍贵，把禅定的各种歧途讲得非常清楚，对真正的禅修者来讲，特别特别重要。

关于禅定的重要修行次第，英文中有一些相关的资料，汉语中也有一部分。以前有一名称做莲花戒的论师，他翻译的《修行次第论》详细描述了禅修的步骤，第一步怎么修，第二步怎么修，第三步的境界是怎么样，等等。

今天在座的人，到底修的是出世间比较高的、远离

一切戏论的境界呢？还是转生到色界、无色界，或者属于人间的非常稳固的禅定？还是现在东西方非常流行的只管把心安住下来？当然，能让心安住，也有非常大的作用。

禅修的功德

以上简单讲了禅修的几种分类。下面讲禅定对我们身体和内心的作用，或者说禅定的功德是怎么样的。大家可能也非常关心这个问题。

1. 现代人深陷心灵痛苦

生活在这个浮躁的世间，平时很难避免各种分别念的此起彼伏。我们每一个人都觉得自己很健康，实际上有些属于亚健康，有些已明显得了抑郁症、自闭症以及其他各种各样的心理疾病。有些心理疾病，现在国际

上还取不出符合其特征的名称，而实际上跟健康的身心状态有本质的差别。得这种疾病的人如今越来越多。

据我的了解和观察，心理不健康的人在任何一个时代，都没有 21 世纪这么多。人类历史发展到今天，应该说是比较漫长的。在过去的每一个时代，众生都有生老病死，谁也没有逃脱过。按理来讲，现在的医学技术和条件这么发达，人们在各方面都应该快乐而健康。可事实上，各种报告的指标显示却并不是很理想。

原因在哪里？也许是这个时代的医学仪器越来越高级，身心的一点点毛病都能检测出来，也许是这个时代的众生真的比较可怜——身体和心理都有太多的疾病。尤其抑郁症，这是一种非常普遍的心理疾病。包括我们今天在座的人，也许只是自己不说而已，实际上有很多人得这个病。（众笑）

原因是什么呢？主要是我们的执著导致的。就像我刚才讲到的，每个人的我执都非常非常严重。当生活达不到自己的目标、满足不了自己的欲望时，我们心里会非常痛苦，而且一直压抑、累积，最后发展成一种疾病。

2. 禅修，驱散身心负能量

在这种时候，我觉得禅修非常重要。不管你有心理疾病也好，没有也好，都应该在日常生活中坚持禅修，哪怕每天早上5分钟，晚上5分钟，或者早上半个小时，晚上半个小时，这对自己的心理健康有非常大的利益。经常禅修的人，即使遇到特别严重的灾难，也能坦然面对，所以基本上不会得什么抑郁症之类的心理疾病。

通过冥想来促进身体的健康，现在网上非常多。有些是真的，有些是假的，暂时不谈这个。我想强调

的是，坚持禅修的人，他的气色、心态以及整个人生状况，都与一般人完全不同。现在汉地也好，藏地也好，各个地方都有很多爱禅修的人。这些人通过禅修，心里的负面情绪越来越少，精神状态越来越好，甚至遇到了人生难以解决的问题，他们也可以迅速地、轻而易举地处理好。

去年，也就是 2018 年 7 月份，发生了一件事，大家可能都知道，我当时也很关注。泰国有 13 个少年足球队员，去一个原始森林的洞里探险。当他们到达洞的最深处时，突然下大雨，爆发了洪水，所有的洞口和出路全部被水淹没。这件事引起了全世界的关注，中国、日本、美国、英国和澳大利亚等国家，有很多人去参与救援。后来好像过了十几天，仍然没有找到这些孩子。

大家都觉得，这些孩子可能没什么生还的希望了，因为洞里缺氧，又没有食物。本来，他们只是去探索，很快就会回来的，没想到出现这样的状况，而且已失去

联系十几天……

最终找到他们时，是什么样的情况呢？13个少年完好无损，安然无恙，没有任何生命危险，根本不是奄奄一息的样子。当然，各个国家对此事的报道程度有所不同。实际的情况是，这个足球队队长有禅修经验，在危急情况下，队长带领大家一起禅修。他们以禅修的力量，远离了一切恐怖和危险。

大家都知道，普通人如果七天不吃任何食物，是非常危险的，但这些孩子却坚持了十几天。这件事情，让全世界的很多科学家开始重新思考医学对人体的实际作用。这一点，我们也可以思考。

事实上，真正的禅修对我们身体和心灵的作用，是非常明显的。这种作用，有些是我们自己能够发觉和体会的，有些则是我们难以想象的。包括在佛教徒内部，很多人对禅修的境界也很难想象。

我遇到过一些大学生，抑郁了很多年。我让他们把心放松下来，早晚都做一些禅修，或念一些咒语。这其实是一个很简单的事情。没有信仰的人可能会认为：“简直是胡说八道，这样做能有什么用？”但实际上它起到的作用，真的很难用语言表述。这些都是非常真实的案例。

很多人以前可能没有品尝过禅修的利益。如果你没有这方面的经验，我建议你试一试，把所有的我执、欲望、嗔恨等负面情绪全部放下，安住在心的本来状态中。在这个时候，你如果是有缘者，会认识自心的本来面目；即使没有认识，当下的负面情绪也可以消于真心当中。

我们每一个人都有阿赖耶识，又叫藏识或如来藏识。在这个如来藏识中，可以沉积很多负面东西。一般的垃圾扔在大海里后，大海本身有一种净化能力，会慢慢将这些垃圾腐蚀，而不会受到染污。同样的道理，我

们这颗心也可以将负面的东西，全部变成清静、光明和空性的境界。那个时候，身心所有不健康的因素都将远离。

3. 禅修，让你远离非人干扰

除了现实生活中的负面情绪，人生中还有很多其他的负面力量，比如所谓的附体、着魔等。有些人认为，这是不可能的，世界上哪里有鬼？哪里有神？事实并不像这些人想象的那样，我们的生命确实会受到一些外来力量，也就是各种非人的影响。这些负面的影响，如果坚持禅修，也可以远离。

我看过汉地的一个公案，好像是宣化上人讲的。说是有一个经忏师，经常到外面给别人超度、念经。有一次在回来的路上，下起了大雨，他也没有什么挂碍，就在桥下打坐。

依靠特殊的因缘，他听到旁边总有鬼在说话。刚开始，有个鬼说：“这里有一座金塔，非常光亮，我们可不可以去顶礼？”过一会儿，经忏师的腿有点痛，就把双盘松下来，打单盘。这个时候，鬼又说：“这里有一座银塔，我们要不要去拜一拜？”又过了一会儿，他的腿非常痛，于是把身体彻底放松下来。这个时候，鬼又说：“这里有一块土堆，不知道是从哪里来的？”

他不知道他们在说什么。休息了一会儿，又开始打起坐来。每次单盘的时候，鬼就说“银塔”；双盘的时候，鬼说“金塔”。后来他明白了，打坐的时候一定要正式，要么双盘，要么单盘，不能随便。

虽然汉传佛教有些观点认为，坐禅的时候身体不是最重要的，念佛的时候嘴巴不是最重要的，但是实际上，打坐的坐式还是很重要。我以前在其他地方也讲过，打坐的时候最好能双盘，不能双盘也要半跏趺坐。双盘你们应该知道，就像释迦牟尼佛的坐式一样。这种

坐法实际上是一种缘起，智慧和悲心的力量可依靠它融入自己的心中。

这一点，我们自己也可以感觉到。比如，当自己特别累的时候，以打坐的这种坐式，闭着眼睛稍微坐一下，各种烦恼和痛苦就慢慢消失了。如果随意地以其他坐式，反而会产生更多的痛苦和分别念。

禅修的坐式

接下来我们体验一下禅修的感觉。禅修有毗卢七法的坐式，很多人以前可能都听过。大家可以试一下。

首先第一个，应该跏趺坐¹。

第二个，我们的脊柱，也就是整个身体要端直。有一种说法，身体端直则里面的脉端直，脉端直则心端

1 跏趺坐，佛教术语，即互交二足，将右脚盘放于左腿上，左脚盘放于右腿上的坐姿。在诸坐法之中，以此坐法为最安稳而不易疲倦。

直。有禅修功夫的人一般都坐得比较直。没有禅修功夫的话，坐的时候会一直动来动去——在一堂课当中也看得出来。（众笑）

有禅修功夫的人，不会刻意闭眼睛或睁大眼睛，目光一直自然垂视。有些人即使睡着了，也保持这样的姿势，就像一尊佛像。有了禅修功夫，连睡觉都跟一般人不同，不会倒下去。这是二个条件，身体要端直。

第三个，双手在脐下结等印，和阿弥陀佛的手印一样。或者左手结等印，右手结压地印，就像释迦牟尼佛的手印，但禅修时结这种手印的比较少。还有一种叫心性休息手印，就是用两手掌盖着膝盖。这是第三个条件，手印。

第四个，双肩稍微往后展。

第五个，颈部不要往后仰，应该稍微往前倾，因为这里有些脉络需要压住。



第六个，眼睛直视前面的虚空。刚开始禅修如果有分别念，闭着眼睛也可以。达到一定境界的时候，最好不闭眼睛。初学禅的人，睁开眼睛看到各种各样的东西，心很难安住，闭上眼睛会好一点。总之，根据功夫和境界的不同，自己决定睁眼还是闭眼。不过睁眼的时候，也不能睁得太大，否则旁边的人看到会有点害怕。

（众笑）

最后一个，舌头顶住上腭。在禅修过程中，这种做法对控制唾液有不共的作用。禅修的姿势，腿脚、身体、双肩、手、脖子、眼睛和舌头，一共有七个要点，所以叫毗卢七法。在不同的佛教书里，个别地方稍有不同。

科学界和其他宗教，通过不同的方式进行过测试，发现这样的坐式非常有用。因此我们在修行时，一定要采用这种坐式。当然，这种坐式只适合初学者。如果我们的修行已经很好，时时刻刻都可以把控这颗心，那禅

修的时候躺着也可以，站着也可以，不需要固定的坐式。那个时候的任何境界都是光明的、无分别的，不容易产生分别念。

尽管今天天气比较热，大家还是按照我刚才讲的要点，禅修一会儿。如果你自己有一套令心安住的方法，也可以用。

禅修时，最好能认识自己心的本性，这是最高的境界。如果没有这样的境界，不产生任何分别念，让心在光明、清静和空性的境界中放松也可以。其实，我们在生活和工作中感受到的各种烦恼和痛苦，用内观的方式一安住，就会当下荡然无存。

下面一起简单地修几分钟，大家可以结合自己的方式进入。

（堪布带领大家禅修）

念咒——禅修的另一种方式

这样的禅定比较舒服，大家可能愿意一直这样坐着。还有一种方法，当我们压力比较大，或者遇到了各种各样的不开心，这时可以一边持诵咒语，一边让心安静下来。这叫做什么呢？观察修。禅修有两种，一种是安住修，安住于禅修的境界当中；一种叫观察修，用自己的智慧来观察万事万物的本体，最后抉择为空性，也可以念六字真言。

念六字真言的，不一定就是佛教徒。汉地有些人根本没有信仰，但对观音菩萨还是很有兴趣和信心。世界上其他地方也是这样，有一部分人对佛教没有信心，但对观音菩萨是承认的。所以六字真言就相当于精神上的灵丹妙药。依靠它，能控制我们的恶分别念，生活中那些不太好、甚至比较恶劣的习气也可以依此来断除。

所以我的建议是，如果你实在不太愿意修禅——

修不下去，那可以选择这个简单易行的方法，念“嗡玛呢巴美吽”。不用皈依，也不用学佛，只是念念这个咒语。大家可以尝试一下。我们佛教徒比较熟悉的这个咒语，对非佛教徒也非常管用。通过这种方法，同样可以让自己的心静下来。

你可以一边念诵，一边观想这个咒语发出光芒，能利益很多的众生，也能遣除自己身体的疾病和心里的不良情绪。表面上看，这种方法比较抽象，现代科学也无法论证，但确实有很多实实在在的成功事例。

我今天不讲什么大道理，只给大家提供一些实用性强的方法。因为现在这个时代，非常注重实用性。否则，我讲一个大道理——网上也有很多这样的道理，在这里给大家放一个PPT，大家也许有印象，也许没有印象。我希望今天讲的东西，大家在将来的生活中都能够用上。哪怕你是很了不起的科学家，也要面对生老病死。

第二种禅修方法，就是念六字明咒“嗡玛呢巴美吽”。可以默默地念，也可以发出声音。这个咒语非常有力量，可以说是人类精神的妙药。下面我们一起念一百遍“嗡玛呢巴美吽”，这也是今天的一种冥想方法。

（堪布带领大家一起念咒）

平时早上起床后，晚上睡觉前，或者在工作中，大家都可以念这个咒语。如果工作环境不方便出声，就默默地念。念咒时候的心，不一定要专注到什么东西上，一心一意地念就好。包括我们走路时、坐车时，总之，任何环境下都可以念。多念这个咒语有很大的利益，对我们身体和心灵的健康都有帮助。以上讲的是禅修的作用和功德。

禅修的五种障碍

下面，我讲一下禅修中容易发生的障碍。

按照佛教的观点，禅修的第一个，也是最大的障碍，是懈怠懒惰。现在，很多人要么忙着赚钱，要么忙着吃喝玩乐，比如看电影、赌博、刷手机、跟别人聊天等，各种玩儿法。平时有空，不好好学习，不好好修行，一旦遇到不好的事情，手忙脚乱，就准备要修行了。这样不是很好。懈怠有两种，一种是非常懒惰，天天睡懒觉；另一种是每天忙些没什么意义的琐事。现在的人特别散乱，尤其是在人工智能和网络时代，大家的心理都既脆弱，又散乱。我们如果不断除以上的种种怠惰，是没法进入禅修的。

第二个障碍是什么呢？忘失圣教。以前得过禅修的一些教言、窍诀和方法，但运用的时候却忘得一干二净，什么都没有了，只好按照自己的方式来进行。这样

也不是很好。禅修之前，最好先看一些成就者写的书，记住关键的要点。现在网络上有些禅修的指导，听起来比较合理，实际上没有什么真正的价值。

我们在世间学开车或学一门知识，都要找一个专业而权威的指导，那学习参禅和冥想，自然也需要权威的书或者专业老师的引导。如果把这个引导忘掉了，那你就没办法趋入真正的禅修。以上两种情况，对进入冥想都会有障碍，这是加行的障碍。

第三个障碍，是对禅修本身的障碍。在禅修的过程中，有时心一直往内收，特别地困，修着修着就睡着了——进入了最深沉的“禅修”，我们每个人晚上都会有这么一段时间的禅修（众笑）。有些人的“禅修”已经达到8个小时，甚至9个小时。本来是要冥想的，却不知不觉进入了睡眠，这不太好。这叫做昏沉。

还有一种情况是掉举，指的是禅修时心定不下来。人虽然坐在禅修垫上，但是心早就离开了，一直妄想纷

飞：“我该如何去赚钱，等会儿要怎样怎样。”一共才5分钟的禅修，他就看5次手表，因为他很着急，“我等会儿怎么打车，怎么回去，再如何如何……”心里一直在盘算。这样的话，只是身体打坐而已，心根本没办法入定。昏沉和掉举，是禅修最大的障碍，会障碍禅修本身。

第四个障碍叫对治行。在禅修过程中，一直很焦虑：“我修的是不是光明？我修的是不是空性？修偏了没有？修错了没有？应该用什么调伏分别念？”心里不断地涌现各种念头。这也是没有必要的，禅修的时候心应该很放松，很平静，一直修下去，不要过于进行对治。

第五个叫做不行对治。在禅修的时候，根本不管当下的状态，观得对也好、不对不好，散乱也好、不散乱也好，反正就这样坐着。这样的禅修，跟不修没什么两样，所以也是一种障碍。

这五个障碍，在我们大乘佛教所有的禅修教言中都有。你们要记住啊，第一个是懈怠，第二个是忘失教言，第三个是昏沉掉举，第四个是行对治，第五个是不行对治。这五个障碍一定要远离，否则，禅修和冥想是没有办法进行的。关于禅修，还有九种住心法和其他修法，由于时间关系，我在这里不多讲。

立志禅修，认识最高的境界

不管怎么样，我们每个人在生活中最好有一种禅修，时间长也可以，短也可以。心的这种安宁也叫做等待，对我们的身心健康能起到非常大的作用。

你们也知道，爱禅修的人，像佛教的许多高僧大德，能活到一百多岁。他们大多数长期吃素，经常参禅。我在泰国等南传佛教国家那边，经常有一种感受：坐在爱禅修的人身边，会觉得比较温暖，因为他们的心是寂静的，调柔的。不像我们一般人，一会儿非常欢

喜，一会儿非常伤心，一会儿欲望特别强烈。我们认识自心的本性以后，看到的世界，跟现在这个世界还是有一定差别。

按照佛教的教义，佛陀也是通过禅修，最后认识了心的本性——共同乘的大多数宗派的说法是这样。不知道你们有没有看过米拉日巴尊者的传记。事实上，尊者也是通过苦行、禅修，以一个地地道道的凡夫身，抵达了修行的最高境界。尊者的经历，跟汉地六祖大师比较相似，他们都没有学习太多的理论，依靠修持禅定，认识了最高的境界。他们走过的路，我们每个人都可以走。

有些时候，专家也好，学者也好，有自己的傲慢，可以说是一种职业性的分别念，心一直没法融入本来面目。如果一直这样，到死也不会认识自心的本面。而我们有些人，身份虽然非常普通，却有可能认识最高的境界。尽管没有什么丰富的专业知识，最后却认识了自身

本具的如来藏本体，这个可能性是有的。

禅修的最高目标：利益众生

在座的各位，从身心健康或提升智慧的角度考虑，需要选择禅修。但我们禅修的最终目的是什么呢？利益众生。当我们的智慧真正得以提升，或达到最高境界时，不会因为坐得非常舒服而天天入定。现在大家坐的垫子都很舒服，但这只是让你开悟的暂时条件。你开悟以后，不能一直坐在这里，而应该走出去，度化众生。

世上还有千千万万的众生没有开悟，他们很可怜。明白这一点后，你肯定坐不住，垫子再舒服，也不想坐在上面。你会觉得：“像我这样的人，一直坐这里，太可惜了，一定要去度众生！”总之，大家禅修开悟以后，最高的境界是像佛陀一样，像菩萨一样，去利益众生。



我希望各位都能拥有好的心态。有了好的心态，就会有好的形象；有了好的形象，不管是自己，还是身边的人，都会非常开心。如果心里天天产生自杀的念头，“唉！活着真没意思，好痛苦啊”，那给周围的人带去的也都是负能量。这样没有必要，活着还是很有意义的。

大家先应该通过冥想来提升自己的智慧。有了真正的智慧，你们的悲心自然会开发出来。用这种悲心，可以帮助身边很多需要帮助的人，这就是我们活着的意义。这一点，每个人通过自身的努力和正确的方法是可以做到的。

其实，很多修行人以前非常痛苦，不管是有钱、有地位，有什么样的外在条件，都走不出痛苦的包围。后来通过禅修，基本上认识了心的本来面目，心力变得强大，遇到什么都很快乐。这样的方法，我觉得在当今社会是非常需要的。

有些年轻人以为，传统文化和宗教思想对自己不重要，平时一点也不关心。一旦人生出了问题，再去找，已经晚了。在这之前，凡是对人生有意义的道理，都应该去认真了解，认真学习，认真修行。希望大家能认识到它的重要性。

现场互动

问：随着科技的不断发展，人类的病也五花八门，越来越多，但医院的传统治疗对抑郁症和恶性肿瘤等却没有太大帮助。既然佛法能够帮助我们从六道轮回中解脱出来，那么如果通过如理如法的冥想、修行和行持善法，可否让这些疾病得到很好的治疗？请您慈悲开示，并给这样的病痛患者一些信心 and 希望！

堪布：其实我经常去医院。一到医院，就感觉全世界的人都生病了一样。

前段时间我在川医做了一次体检。我习惯性地自己排队、自己挂号，跑来跑去。在这个过程中，看到很多的病人，有些非常严重，有些不是那么严重，

这个时候，自然而然生起一种感慨：不管是中医还是西医，医生们真的很伟大。

有时候，虽然会出现医患关系紧张的各种新闻，但我认为这些只是个案，大多数医生确实非常辛苦。有些做手术的医生，往手术室一站，基本上就是一整天。

前年我在北京做了个手术，花了6个多小时，在整个过程中，医生们一点都没休息。我问医生：“你们平时是不是也这样？”他说：“你这才6个小时，不算很严重。还有8个小时、十几个小时的，中间根本没办法离开。”

因为工作太劳累，很多医生晚年身体都不好。所以，我们对整个医学界的人，应该有一颗感恩的心。

现在的中医、西医和藏医，他们的治疗并不是没有意义。有时候，一些疾病本来会让我们离开人间，

但通过治疗，让人重新有了生存的希望。而且，有个别的病，中医也好、西医也好，的确束手无策，没法治。通过佛教的修行方法，有些好了，有些也不行。

世间的各种疾病，往往比较复杂，我们应该一分为二地分析，不能一概而论。就像有些病，中医治不了的，西医可以；西医治不了的，中医可以；中西医结合治不了的，佛教可以；还有些病，医生和佛教都没办法。总之，有各种各样的情况，我们需要多方面地了解，这个很重要。

当然，生病有时也源于众生的一些业力。我自己生病的时候，不会抱太大希望，不管怎样都可以，反正已经活了这么多年——这是我一直以来的心态。如果还有希望，我会通过佛教的方法，念经文，坐坐禅。如果是西医明显观察到的疾病，光靠禅修可能不行，还是要去医院。如果医院实在没办法，那

就好好地念念经吧。

生命再长也就那样，到了七八十岁，觉得也该离开了。在这之前的10年、20年，很快就过去了，寿命不过是数字而已。在这个世界上，每个人都是来也匆匆、去也匆匆。

问：我们正在学习《入行论·静虑品》，其中讲到了自他交换。请问，怎么修自他交换，怎样才能切身感受他人的痛苦？

堪布：《入行论·静虑品》主要的修法是自他交换和自轻他重。自他交换，是一种观察修。具体观察的方法，在《修心七要》中讲得比较清楚：“我自己所有的快乐都奉献给其他有缘众生，其他众生的痛苦都由我来承受。”这样的观修方法非常殊胜。



昨天有个人对我说：“我现在病得比较严重，去医院治疗也有一定困难。”我就想到了《修心七要》里讲的修法：“如果我生病对众生有利益，让我生病也可以；如果我健康对众生有利，让我健康也可以；如果我死去对众生有利，让我死了也心甘情愿。”这样的心态，对修行境界高的人来讲，是最好的自他交换——用我的死、我的病和我的不幸，来让其他众生快乐、解脱。

其实，这样的菩萨，在世界上真的存在。佛陀因地的很多公案，都是这样的。当众生遭遇饥荒时，他就变成大鱼，让他们吃掉；当众生遇到灾难时，他就出现在他们面前，替他们感受痛苦。这是非常伟大的精神和行为。在这世间，一个人救了另一个人的命，或者做了一点好人好事，就会得嘉奖赞扬之类的，而菩萨是完全为他人奉献自己，这种精神值得大家思考。

如果自己有一些信仰，生病是修自他交换的好机会。你若已是癌症晚期，药石无效，这时候如果能调整心态，放下执著，把自己的身体奉献给众生，也许反而就痊愈了。不过，对很多人来讲，这是很难想象的一种治疗方法。

主持人：

下面，我想给教授们一个机会，好吧？我自己也是一个教授，以前很傲慢。要让我给谁跪下磕头，那是不可能的。后来吸收了佛法的智慧，我每天都私下给自己不喜欢的人磕几个头。坚持一两个月以后，她开始喜欢我了。现在，我俩能够手挽着手走路。这真的很有意思。我们的教授，谁先举手？

某教授：

尊敬的上师，您的开示，令我非常感动，真的有泪水涌出的感觉。在美国，我也听过其他宗教的布道。但这一次，我非常非常地感动，特别是最后您说到的，要走出去利益众生。我没有什么问题，就想表达一下：我们搞科学研究的人，从某种角度上讲，是要负载一定责任的，要走出去！我想，以后会把您最后说的这句话，宣讲出去。谢谢！

问：我是做整合医疗的，其中很大一块是能量医学，也就是通过调整人体的频率来调整人体的健康。我们认为身体的疾病有两块，一块是功能器官性疾病，一个是能量方面的疾病。我们认为是的阴阳平衡，就是器官与能量之间的平衡。但是我们现在走得很艰难，因为大家相信器官这种看得见、摸得着的东西，不相信能量这种看不见、摸不着的东西。您是怎么看能量医学的？

堪布：你的这个问题，因为我不是这方面的专家，所以听得似懂非懂。

我也听说过，在医学界对人体的各种测试中，所谓的能量实际上分为两个层面：一个是物质层面的，也就是身体所蕴含的能量，跟人体的经络、器官、系统等有关，这是色法的能量；另一种能量，用佛教的观点来讲，是没有颜色、没有形状的，跟意识层面有关。

不知道你们学过《俱舍论》没有？这部论典说，万法可以归摄为十八界，包括六种根，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根；六种境，即色、声、香、味、触、法；六种识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

其中，第六识——意识，属于心法的范围，比较抽象。我们心里产生的痛苦和烦恼，其实就是意识的一种状态。现在很多科学仪器对有色、有形的东

西，可以进行检测，但自己的意识什么时候出现、什么时候消亡，却一点概念也没有。

科学界对意识的研究，仅限于对大脑、心脏的研究，主要停留在物质层面。尤其是西方科学，对意识研究得很少，很难真正触及本质。即便是目前的心理学，也没有找到特别有效的途径进入意识领域。所有医疗仪器和专业知识，针对的几乎都是身体。

身体和意识之间的衔接，如今可以说存在断层。我觉得你们研究的能量医学，实际上跟内心有关。但一触及情绪、念头、欲望等，现代医学就束手无策，找不到合适的参考资料。换句话说，凡是跟情绪、业力有关的，医学是没有办法的。

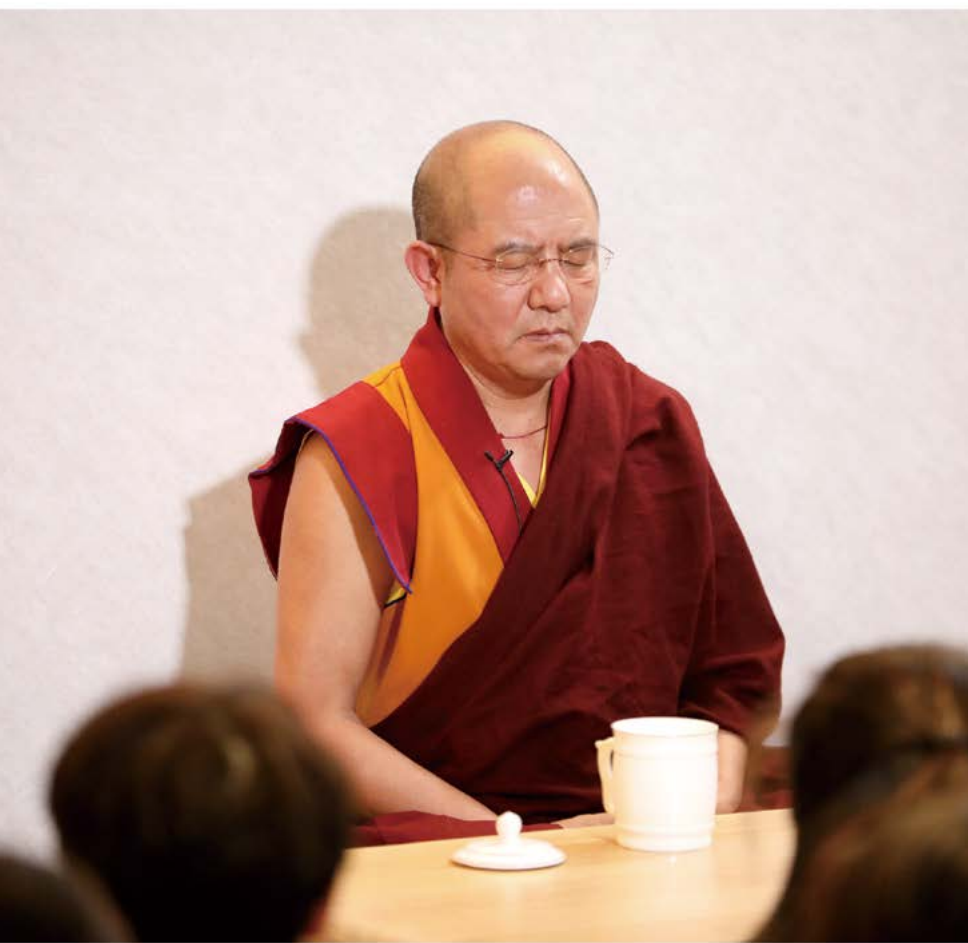
其实，有些疾病，我们叫做业力病，医学根本观察不出来，但它的确存在，只不过比较特殊。如果站在医学的立场，把它界定为一种病变，好像也不是很准确。

在某些方面，正如你们所说，可能需要借助佛学的力量。昨天崔教授私下和我谈了这方面的探索研究，我也跟她讲，这是很有必要的。在西方，很多脑科学、心理科学等方面的专家，都会请宗教人士参与自己的研究。你们的能量医学，从这方面也可能会找到切入点，获得某种层面的初步性突破。

不过，我不敢确定一定如此。因为你的问题，我的确听得似懂非懂；我的回答，你可能也听得似懂非懂。

问：前天您讲，现在好多人的痛苦来自心中有“我”。

刚才您讲，当我们修炼到比较高的水平时，应该走出去帮助他人，这样自己也能获得快乐。我目前的工作是研究从新手成长为专家的心路历程，虽然还不到专家水平，但却经常在工作中感到喜悦。我想问问您，在您的成长过程中，您的快乐是不是一直和不断给予他人快乐有关？



堪布：我的成长经历，跟你们很多人都不太相同。

我 23 岁出家。16 岁之前没有学过任何知识，一直当牧童，在山上放牛。16 岁才上小学，然后是中学、师范，简简单单地读书，书没读完就出家了。出家后一直到现在，都在山沟里待着。我们喇荣山沟真的很小很小，到了你们上海，一看还有那么大的城市，觉得自己像是井底之蛙。我接触的人、过的生活，都非常简单，整天和出家人一起辩论，禅修环境也比较单纯。

对一个人来说，自己的快乐从何而来，随着年龄的增长，还是会有不断变化。年轻的时候，心态各方面比较活跃；到了中年，对地位、名利比较重视；老了以后，对自己的健康比较执著。每一个阶段沉迷的都不太相同。

不管怎么样，人生的每一个阶段，都应该是学习的过程，没有必要特别执著。小的时候，我们特别执

著玩具，但到了今天，也知道玩具没什么好玩的。今天的人们，在很多方面都比较执著，比如大学教授执著职称等。虽然人生应有一定的竞争和奋斗，但也不要过多去贪求，这样才能活得更自在、更快乐。

“随缘”这个词，来源于佛教。表面上谁都会说，但在实际生活中，却是一个很轻松、很有效的方法。

主持人：

我接触的很多上师，也许并没有索达吉堪布那么有成就——他们在更小的山沟里修行，但是到了外面的世界，却没有一点恐惧和不安。而我们很多教授却有不安全，包括一些很厉害的教授，也会在某个舞台上急得冒汗。这就是开悟者和普通人的区别。开悟的状态，是很多人没法体验的。所以，我们都好好地禅修，希望有一天也能进入这样的状态，好吗？

问：我在教孩子们学《弟子规》。发现孩子们很难专注，就带他们禅修。我让他们以毗卢七法的姿势坐好，然后说：“不要想吃的，不要想喝的，不要想玩具。”但觉得这样提醒他们，反倒啥都想起来了。又说：“放空自己。”可对5到12岁的孩子而言，不太可能知道什么叫放空。尊贵的堪布，希望您给弟子和孩子们的禅修作一些指导。

堪布：小孩子打坐，虽然不一定打得很好，但是人在小的时候，生活的点点滴滴对将来都有很深的影晌。从小有这个习惯，我觉得很好。

你跟他说“不要想吃的”，他可能真的就想起了吃的，但让他这样安坐，也是在培养良好的习惯。泰国的很多小孩子，禅坐的时候非常可爱，他们可以一直坐很长时间。我们藏地的有些小孩儿，也会禅坐。



孩子们坐禅的时候，也许起心动念非常非常多，但是小时候的习惯对人生真的很重要。让他们慢慢地学，至少保持五分钟不动，闭着眼睛坐好。长期坚持，会有效果的。

很多人老了以后才开始禅修，或到了中年才开始，与其这样，不如让他们在小时候就练习。对他们来讲，这才是一个好的开始。

问：我在学校里是做行政工作的。原来没有接触过佛法，更多把它当作一种哲学。当然，我本人对佛学非常敬重。我晚上睡觉或早上起来，有时也会做一些思考，比方说我是谁，我从哪里来，等等。想多了以后，会非常地困惑。您刚才讲，禅修其实是为了发现自我。我深受启发，同时又产生了困惑——我不知道自己的理解对不对：修行是不是一个从找到自我，再到发现无我的过程？可是我们修行本身是为了找到自我，并偏执于自我的这种状态，这和

最后的结果是不是比较矛盾？

堪布：每一个真相，都需要通过智慧来认知。同样，我们每一个人的自我，也需要用智慧来认识。一种方法是让心静下来认识，另一种方法是通过各种逻辑推理，也就是以科学分析来认识。

这位老师提的问题很好。平时，我们谁都不会去寻找自我。每一个人都理所当然地认为“我要赚钱，我要如何如何”，但实际上，我到底是什么样的，值得大家认真思考。在生活中，如果能像禅宗参话头那样，多问一下“我是谁”，可能会对自己有个提醒。然后进一步观察，我到底指的是什么？这是更高层次的探求。

佛教中最高的开悟，是最后要找到我的真相：我在也可以，我不在也可以。当然，关于我，各个宗教的说法都不相同。有些宗教认为我是实实在在的，

比如永恒的神我；有些宗教则认为我是不存在的。这些都是宗教的观点。我们现在不说宗教，只要一个科学的结论：我到底是什么样的？如果心里有这样的探究，这是最好的修行，最后得到的也是科学的判断。

科学的判断是什么呢？不加任何信仰，不加任何感情色彩，唯一用理性的智慧进行观察。未经观察的时候，大家都认为我就是我，我是存在的。现在就来观察一下：这个所谓的我，到底是指心呢，还是指身体？如果我是心，心到底在哪里？如果我是身体，那它是整体还是支分？或者，过去、现在、未来的哪一个我，才是真正的我？

有些时候，在寻找自我的过程中会认识到：“我们在这个世间，一直认为的那个我，经常寻找的那个我，原来是这个样子……”会有一种比较奇妙的境界。OK！

主持人：

再次感谢尊敬的索达吉堪布给我们的精彩开示和答疑！下面我们送给堪布一份特别的礼物。这份礼物来自一名曾经的抑郁症患者。他通过佛法的修行，现在已经完全康复了。

他为索达吉堪布和晋美彭措法王，各刻了一枚人物章——把他们的照片刻到了一方印章上。在我们国家，这种技艺目前还很少有人掌握，他是自学成才的。当年奥巴马来上海访问时，主办方也是用这样一枚章子作为礼物相赠。他因为抄写《心经》，并学习堪布的教言，得到了很多的启示，最后走出了抑郁症。所以他委托我们，把这份心意送给堪布——

（堪布接受礼物）

如果你坚定地走一条路，

全世界都会为你让路，

为你创造方便。

这就是理想的力量。

第 89 场

中华传统美德教育论坛

Chinese Virtue Education Forum

中国 · 山东

2019 / 6 / 17



孝行天下，德感万物

FILIAL PIETY AND VIRTUE

主持人：

接下来，我要向大家隆重地介绍一位老师。他就是索达吉堪布，全球著名的文化学者、教育家、慈善家！

堪布亲自捐建了两所小学和一所中学，资助了许许多多的贫困大学生、失学儿童、重大疾病患者等，参与建立了敬老院、医院、孤儿院等，并积极投入各种救灾、救难的公益活动。2008年和2010年，堪布与国家领导人一起，参加了第三届、第四届国际慈善论坛，并发表了主题演讲。

此外，堪布还受邀在国际国内许多知名学府，比如哈佛、耶鲁、剑桥、清华、北大等一百多所高校进行演讲，去过国内外几十所监狱、看守所、戒毒所，宣讲中华民族的传统美德，宣讲《弟子规》，宣讲做人做事的根本和底线，为和谐社会作出了重要贡献。

接下来，请大家全体起立，并以最热烈的掌声，欢迎索达吉堪布！

很高兴今天能跟各位老师、各位同学，一起探讨国学，探讨我们传统的孝道文化。

在我的前面，有很多老师跟大家作了真诚交流；在我的后面，也会有很多老师作精彩分享。我不是国学专家，更不是国学大师，但对传统文化有着极大的信心和兴趣。在座的大多数老师和同学，对我们的传统文化也充满了信心，并有求学的意乐。

人类到了 21 世纪，科学技术飞速发展。在这样一个特殊的时代，每一个同学、每一个老师，思想都是崭新的，既懂得西方的科学技术，也懂得东方古老的传统文化。然而，由于东西方文明的冲突日益剧增，人们的思想变得比较复杂，生活也变得比较复杂。

少数人可能认为：“所谓的孝文化，不过是要求我们恭敬、承侍自己的父母，是控制和约束我们的工具，有点封建迷信。”其实不是这样的。虽然从表面看，传统文化不那么重要，但实际上，在我们的生活、工作和学习中，它能帮我们解决许许多多的问题。

在现代社会，人与人之间的关系非常复杂，很多人都为人际关系而苦恼。夫妻关系矛盾重重，离婚的人越来越多。老师和学生之间、父母跟子女之间，相互不理解的现象也非常严重。此外，现代人的压力特别大，有家庭的压力、工作的压力、感情的压力，等等。这些问题和压力，如果懂得传统文化的甚深道理，都可以解

决，可以缓解。

给大家推荐三本书

1. 读《孝经》，了解丰富的孝文化

《孝经》的文字不多，只有十八章。我前年用 16 节课讲过一遍，感受非常深。我当时想：现代学生的很多问题和痛苦，这里面早就有答案；老师们的很多抱怨和烦恼，这当中也有答案；父母和子女之间的紧张关系，运用其中的理念也可以解决。我甚至觉得，所谓的孝文化，从广义上讲，每一个人都应该学一学。

有些人认为，孝文化只有一条，就是恭敬父母，听父母的话。其实，在古人的思想里，孝文化非常丰富。

《孝经》当中讲，天子、诸侯、卿大夫、士和庶民五种人，都有各自不同的孝文化的定位和标准。天子、诸侯

和卿大夫的孝，是对国家、君臣和百姓负责，需要处理好这三方面的事务。士和庶民的孝，则是在家孝敬父母，其中又包括生前之孝和死后之孝；在外则以忠顺之心，处理好和上级之间的关系。

现在，很多人都沉陷于迷茫的状态。而依靠这部短短的《孝经》，很多迷茫都可以消除。所以我想，在座的老师和同学，可以一起学学《孝经》。不要把《孝经》看作是只教人如何恭敬父母，诸如给父母洗洗脚，方便时打个电话，如何成为一个乖孩子之类的简单理念的传播工具。实际上，我们在生活难以解决或想不开的很多问题，通过学习《孝经》都能迎刃而解。

2. 《弟子规》，不只是孩子的读物

我给大家推荐的第二本书，是《弟子规》。在座的许多人，应该都学过这本书，内容比《孝经》多。我以前也给别人讲解过，并把它翻译成了藏文。后来，我作

了一些注解，出了一本书，叫做《弟子规另解》。

《弟子规》里面，也讲了如何处理和父母、亲人、朋友乃至君主等上上下下的关系。在为人处世、待人接物、心态转化等方面，讲得非常好。很多人学了《弟子规》之后，人生都有很大的变化。

有些人认为，《弟子规》只是孩子们的读物，在幼儿园、小学、中学阶段学一学还可以，一旦上了大学，就不用读《弟子规》了。这是一个错误的想法。我们每一个人，不管是大人还是小孩，学一遍《弟子规》，自己的认知都会有很大的提升。

我们的很多痛苦，都是因为认知或价值观出了问题。认知提升了，痛苦自然会减少。你要是和朋友的关系处理不好，在儒家和佛教的思想中，一定会找到原因和解决方案。



所以，我也建议大家学习《弟子规》。所谓的学习，并不是随便看一下，而是一定要学懂，让自己在思想上有所收获。要觉得自己收获颇丰，学习才算成功。老师们囫囵吞枣，随便讲一讲，学生们走马观花，随便看一看，能不能达到学习的目的呢？肯定不能。

不管你有没有信仰，都应该学习传统文化中的重要经典。之前很长一段时间里，人们都不太重视《弟子规》。而这几年，不管是在大学，还是社会各个阶层，大家都开始重视。但我觉得，力度还不够。

我认为，每一个人都要学《弟子规》；不但要学，还要学好；不但要学好，还要认真行持。理论跟行为之间，毕竟还有一定距离。有些人学得很好，讲得很精彩，做得却比较糟糕。有一种说法，“理论与实践之间，可以跑一匹马”，意思是距离比较远，说的和做的完全不一样。

认真学完这部论典，对自己会有新的认识。我几年

前讲过一两遍——先给少数学生讲过，后来又在大众中讲过，也算是学过一两遍。现在，还想再讲一遍，或再学一遍。

3. 《善生经》，教你处理六方关系

我给大家推荐的第三部经典是什么呢？《善生经》。今年，2019年，我讲过一遍，共十一堂课。内容是什么呢？也是人际关系。

人际关系确实非常重要。如果人际关系搞好了，人生的大半烦恼都可以消除。现在的人，因为吃饭穿衣、饥饿贫困带来的痛苦比较少，大多数痛苦来自欲望过多，或欲望得不到满足，或者说，大多数痛苦来自夫妻关系处理不好、朋友关系处理不好。

这个时候，要学一下《善生经》。《善生经》的讲解方式比较特别，提到了东、南、西、北、上、下等

六个方向，每个方向都代表一种关系，我们自己则站在中央。下面有仆人，上面有领导，周围是父母和亲朋好友。我记得父母在东边，老师在南方，西方是夫妻，北方是亲友。

有些人只对领导恭敬，对下面的人毫不客气，经常踩在脚下；有些人对下面特别爱护，特别慈悲，但跟上级关系不好，经常顶撞上级，甚至被开除；有些人跟上下级的关系还算可以，但跟东、南、西、北四方的关系却搞不好。

在座的每一个人，都站在中间，都要面对六方的关系。当然，同学们现在没有六方，将来会有。在《善生经》当中，自己和六方之间，互相都有要求。比如子女对父母有要求，父母对子女也有要求；老师对学生有要求，学生对老师也有要求。并不像有些思想那样，只要求下面的人怎么做，对上面却没有约束。实际上，每个人的内心都渴望公平。如果老师自由散漫，却要求学

生遵守纪律，学生就会受不了：为什么只要求我们守纪律，老师却不守？

《善生经》不是这样的。老师要遵守老师的几条规则，学生要遵守学生的几条规则；妻子要遵守妻子的几条规则，丈夫要遵循丈夫的五条规则；亲戚也好，仆人也好，长辈也好，都有与自己身份相呼应的若干条规则。

学好了《善生经》，对家庭关系、师生关系等，都会处理得很好。

从大的方面讲，我们每个人都是地球的微小细胞。个人如果做得好，家庭也会做得好；家庭做得好，社会群体也会做得好；如果群体非常圆满，国家乃至整个世界的和平，也容易实现。

我们的烦恼和痛苦，一部分来自内心，一部分来自外部的人际关系。掌握了人际关系的处理方法，就会过

得特别快乐。所以我建议大家，好好学习《善生经》，这对当前来讲非常重要。

寻找传统文化的气息

如果我们把这些全部扔掉，还有没有传统文化呢？很难说。历史学家们认为，东方文化或者说亚洲文化，有八千年的文明，有五千年的文明，有三千年的文明，等等，有各种不同的文字记载和说法。但实际上，如果用智慧观察，我们自身的修养或生活，还有没有这样的文化气息呢？

中国的传统文化，归根结底就是儒释道三家，即儒教、佛教和道教。这三种教派，都是在公元前 600 年到公元前 500 年之间出现的。孔子、释迦牟尼佛和老子是三派的始祖，都生活在两千五百多年前。从春秋战国开始，经由秦、汉、三国、两晋、南北朝等各个朝代，一脉相传两千多年，这些文化我们现在还有没有呢？印度

文明也好，日本文明也好，中华文明也好，亚洲的很多文明，除了博物馆里陈列的少数文物以外，真正的文化现在还有没有？

这个问题，值得很多专家学者去观察。

我们五千年或八千年的亚洲古文明，当今在我们的生活当中，能看到、能感受到的有多少？翻开我们的课本，翻开琳琅满目的各类图书，除了极少数的诗词和文字外，我们的传统印迹还有多少？历史书上虽然有一些记载，但它们却放在藏书阁里，落满了灰尘。在我们的基因中，或者说在我们平时的生活中，还有没有这些文化呢？除了极个别的服饰风格和礼义廉耻的词句，传统文化还剩下什么？

两千五百多年前的印度，佛教的仪式、念诵、文字、传承，现在极少数寺院还保留着一部分。除此之外，其他的地方有没有呢？也许有，也许没有。



碎片文化切割下的人生

我们现在真正拥有什么呢？近代文明、现代文明。这几年是人工智能时代，再过一段时间，可能就是所谓的 6G 时代。很多专家认为，再过十年、二十年，整个人类将处于虚幻的世界。

其实不用几十年，我们现在就处在类似虚幻的世界里面。为什么这么讲呢？现在很多人都有一种病：五分钟没用手机，心里就发慌。“可能来重要信息了”，然后五分钟打开一下，十分钟打开一下。如果一个下午没看，比如刚才几个老师讲课的时候，可能很多人都有点着急，生怕错过什么重要信息。其实有没有重要信息呢？很难说。

现在大多数人的生活，都被手机和电脑控制着，真正自由的时间几乎没有。网络的碎片文化，能不能形成整体的人生观、价值观和世界观？很难。因为它没有

真正的架构，就像各种瓦片和砖砾堆在一起，虽然个个看起来都很精彩，但却什么也不是。要做成宏伟的建筑物，需要砌在坚实的框架上。

东西方的文化碎片，琳琅满目，令人眼花缭乱，不看好像不行，但看的话，时间很快就没了，看完也就忘完了——现在应该还算可以。如果分析家们说的是真的，再过十年、二十年，人类将处于虚幻世界，情况可能更糟糕。

这个时候，我们不能怪任何人。大环境已经变了，我们只能接受。有些专家特别着急，抱怨说：“我们五千年的传统文化快毁掉了，怎么办啊？”但着急也没有用。整个世界，短短的几十年，已经彻底改变。将来，还会变得更快。

企业的文化在变，学校的教学方式在变，媒体的形式也在变。以前的传统媒体，现在很少有人看——现在看电视的有多少？看电影的有多少？全部都在看短视

频，还有的人已开始体验特殊的 VR 头盔。人类正处于快速变化的时代，我们固有的文化不断受到冲击，甚至可以说遭遇了灭顶之灾。

两头讨巧的新兴人类

孩子们不再孝顺，尤其是西方留学回来，跟父母的思想会有一些差距。对此，父母特别着急，特别抱怨：“你们这些 90 后、00 后，怎么会这样？”西方的很多思想，跟我们东方的传统文化，确实有一些不同。

现在有些孩子，觉得对自己有利，就搬出西方思想：我要自由，不要多管我的生活；我要自信，跟着自己的心走；我要强大，要实现自己的理想；我要有梦想，要做自己喜欢的事情，等等。

西方的年轻人，不会依赖父母，到一定的时候，就自己去创业，去挣钱，独立生活。但涉及这方面时，

刚才那些孩子就不提西方思想了：“你们是我的父母，必须给我钱！”父母不但要给学费、生活费，甚至已经大学毕业了，已经成家了，还要啃老，还一直要父母给钱。

一方面，他们需要东方思想，因为自己不愿意独立，希望父母提供经济和思想上的帮助和指点；另一方面，他们又需要西方思想，希望有自己的空间，父母不能过多约束，不能逼婚，不能控制他的生活，等等。

现在这个世界，确实比较复杂。父母和子女之间、老师和学生之间，关系都比较复杂。但不管怎样，我们应该理解这个世界。

心不快乐，GDP增长有何用？

短短的时间内，东西方文化相互碰撞。传统文化强调的天地人伦，根本比不上西方科技文化的力量。虽然

西方的科学技术对人类的发展作出了巨大贡献，可是，西方的科学技术对人类也造成了极大的危害。现在很多人的心理疾病，都来自科学技术，因为科学技术只管生活或物质，对人类的内心世界从来都没办法。除了西方心理学有少许涉猎，西方思想对人类心灵的探究基本上是空白。

本来，东方的传统文化有很多调心的好方法，但是，现在的老师和孩子都觉得，这些古老的思想跟自己没有关系。尤其是在一段时间当中，孔子的思想、佛陀的思想，被批斗、被舍弃，最后基本上没有了。现在要重新延续传承，确实非常困难。在某种意义上，我们现在的文化，根本没有几千年历史，主要都是在学西方的文化思想。

文化和知识是有差别的。现在的很多大学生，知识比较丰富，不管是数理化、网络通讯、新兴科技等，都掌握得不错。但有没有文化的传承呢？没有。如果不

信，那你说一说，你家的文化传承是什么？你可能会说：“我要问问父母。”但你的父母也不一定知道。现在网络上流行的，大多是西方人或现代人创造出来的新兴文化。它们能不能解决我们内心的困难和痛苦？不能。

我们并不是一定要弘扬传统文化，有一种类似宗教的狂热，不是这样的。我们之所以弘扬传统文化，是因为它在调整内心方面非常出色。这样的文化传承如果不重视，一味地追求科技和物质的发展，人类将来是不会快乐的。如果人类不快乐，社会再发展，又有什么用呢？单纯 GDP 的增长又有什么用呢？尤其将来 AI 统治整个世界，我们如果没有坚强的意志，没有远大的理想，这个世界会有多么可怕！

今天的大愿，明天的生活

我经常去一些学校，发现有些学生非常不错，不

管对于当下的学习，还是未来的理想，都有自己的目标和追求，这个很重要。如果在学校就有这样的志向和愿景，将来一定会有成办这些的力量。

现在有一种说法：“今天的大愿，是明天的生活。”今天如果立下大愿，将来要成为科学家，成为医生，成为老师，并为此不断地奋斗，将来就会变成那样。即使不能完全成真，也会给自己的人生带来很多方便。

如果你坚定地走一条路，全世界都会为你让路，为你创造方便。这就是理想的力量。

但现在有一部分学生，基本没有理想，在学校完全不看书，天天玩手机。问他：“你的追求和理想是什么？”可能除了吃吃喝喝以外，什么都没有。曾国藩是著名的政治家、思想家、哲学家，他曾经说过一句话：“不为圣贤，便为禽兽。”人有两种，一种走圣贤之路，一种走禽兽之路。如果没有远大的理想，没有利他的思想，那就和动物没有什么差别——光是吃吃喝喝，

动物也会。曾国藩的说法也许有点过激，但确实值得我们深思。

作为学生，一定要有理想，这个很重要。不管是去西方留学，还是留在国内读书，都应该有明确的目标。就像做作业一样，树立理想应该成为我们的必修课。如果大学期间都在迷茫，那什么时候才能苏醒过来？如果自己都不考虑自己的未来，谁又能真正为你考虑？

《周易》里面有一句话：“蒙以养正，圣功也。”意思是说，童蒙时代就应该培养孩子的纯真无邪与浩然正气，这是圣人的功德。如果放任孩子在学生时代浑浑噩噩、放逸散乱，等他们进入青年时代或者建功立业的年龄，谁能帮助他们？

实际上，个人的未来、家庭的未来、社会的未来，都需要我们有理想。而这样的理想，传统文化都进行了阐述。古人大多有齐家、治国、平天下的抱负，终极理想是利济普天下的民众。这样的理想，现在多数人是没有的，有的只是个人主义。



自己以后要赚大钱，买好的房子、车子，找到满意的人生伴侣，尽情享受天伦之乐，这是当前很多人的理想。实际上，你即使真的有钱、有实力，能享受这样的生活，对整个社会的意义又有多大呢？

人不能只为自己活着。即使不能变成伟大的人物，也要发下广大的誓愿。什么样的誓愿才叫广大呢？按照大乘佛教的教理，我们要发誓让天下的所有生命离苦得乐。有大誓愿的人，总有一天会发挥自己的作用。

佛教徒出家，就是不孝吗？

有些学生可能想：在传统文化当中，比如说佛教，是不是不孝顺呢？

有一部佛经叫做《大方便佛报恩经》。当时，佛陀在灵鹫山，有人跟阿难尊者说：“汝师不报恩德。”为什么呢？因为佛陀才生下七天，母亲就离开了。后来，

他又把父亲扔在家里，自己去追求甚深之道。为了消除人们的误解，佛陀讲述了这部经，里面有很多公案和故事。其中讲到，佛陀不仅即生关爱自己的父母——成道以后，为了报答母亲的恩德，专门到三十三天为母亲宣讲正法，在过去世，当父母遇到饥饿时，他也曾将自己的身肉布施给父母。

从这个层面来讲，佛教的思想跟儒家还是有差别。儒家一般认为：不孝有三，无后为大。古代人特别重视传宗接代，所以有这样的说法。佛教徒出家修道，不能传宗接代，所以看似不孝。实际上，佛教徒出家的比例是极小的，尤其是现在，几乎没有。另外，很多世间人即使没有出家，也不愿意结婚、生子，家庭的传承很难延续下去。所以，传宗接代困难重重，并不是佛教导致的。

实际上，佛教究竟的理念，并不是让人出家，而是让人觉悟，让人的心变得宽广、慈悲。弘一大师、太

虚大师出家以后，帮助了多少人，做出了多么伟大的事业，大家应该清楚。我们能说他们不孝吗？绝对不能。

我们的思想观念，应该从大的方面拓展，对局部和偏狭的部分，要慢慢地拓宽。传统或佛教文化的有些思想，和现代文化之间是有平衡点的。找到这些平衡点，对我们来说非常重要。

百善孝为先

总之，我们应该站在客观公正的立场，进行深入的思考和抉择。传统文化到底是什么？在社会、学校和家庭里，现在有没有传统文化？如果有，是哪些？如果没有，需不需要？如果不需要，大家都去学西方文化，到底行不行？

这三四十年，西方文化在全世界泛滥，可以说是铺天盖地。照这样下去，我们内心的很多痛苦，可能都

没办法消除。而有些人通过修行，通过学习传统文化，变得非常快乐。即使生活发生了巨变，依然能坚强地面对。这就是内心得到调理的一种体现。如果用其他的方法，比如某些科技文化或新型医疗手段，恐怕很难起到这种作用。

传统文化有这么好的调心方法，有这么好的精神文明，大家应该一起捍卫，一起守护，一起弘扬。如果能够这样，每个人都有机会获得真正的快乐。

以后，我们在学习的过程中，一定要有进步。不管是学传统的文化道德，还是学现代的科学技术，都要像古人说的那样：“苟日新，日日新，又日新。”每天都应该有进步。即使没有进步，也不能倒退。社会要进步，个人的内心必须先跟上。这是一个方面。

另一方面，我们自己在进步的同时，不能伤害他人。“己所不欲，勿施于人。”我们不愿意感受的痛苦，不愿意接受的事情，对其他的生灵而言，也是一样

的。所以，我们应该尽量地帮助别人，做真正有意义的善事。

“百善孝为先。”一切善都以孝为本，以孝为先。而所谓的孝，就是一种善良的心。要延续这颗善良的心，就必须学习。我刚才讲到的三部经典，《弟子规》《孝经》《善生经》，如果学得很好，生活中遇到任何困难，我们都有智慧和能力去解决；工作上的痛苦和烦恼，我们也能轻松面对。尤其对我们现在最大的困扰——人际关系的处理，有非常大的利益。

我今天就讲这么多。谢谢大家。



现场互动

问：我是来自青岛大学商学院的一名学生。现在有很多大学生选择整容，您觉得是否有必要？我们是应该引导他们正确认识自己，还是选择接受或者包容？

堪布：如果对身体没有损害，整整容也可以。现在这个社会，大家都喜欢颜值高的人。相貌庄严，也会给身边的人带来快乐。

关于这个问题，我其实咨询过很多专家。长远来看，如果技术非常好，对身体没有损害，或没有大的后遗症，整容也未尝不可。整完以后，相貌跟以前相比，确实会好看很多。而且，如果大多数人都整容，只剩下几个不整的，给人的感觉可能也怪怪的。



我比较担心的是大家的健康。有时候新闻报道说——可能只是个别的案例吧，有些人因为整容，最后出现这样那样的问题。如果是这样，即使长得不太好看，也不建议去冒险。毕竟健康才是最重要的。

我个人在这方面，虽然问过很多人，包括专业做整容手术的、开美容店的，甚至问过一些韩国人，但到目前为止，还没有确切的答案。可能需要分析具体情况，不能一概而论。

问：我是青岛大学商学院会计系的一名学生。现在“校园贷”比较流行，很多学生为了一时的享乐，去乱借校园贷，以致最后还不起。对校园贷造成的不良后果，您怎么看？

堪布：我也发现，大学校园里的借贷问题非常严重。现在，很多学生都有及时行乐的观念，商家便针对这

种心理，推出各种校园贷，非常吸引人。

有些学生，可能并没有特别关心自己的家庭，以及自己的未来，加上没有智慧，受到身边见闻的影响，便随波逐流，去借校园贷，最后给家里带来非常大的压力，甚至连学业都没法完成。

所以我觉得，在大学期间，大家一定要把心放在学业上。如果心思没在学习上，带着各种欲望进入校园，那你待在学校的意义不是很大。

实际上，不仅我们的一些学校有这种情况，西方很多学校也面临着比较大的挑战。所以我想，老师们的引导很重要。上课的时候，老师不能只讲知识，还应该教学生怎么样做人。老师不教学生做人，教育的作用就体现不出来。如果仅仅是学技术，那学校都成了“技校”，而不是真正的学校。当然，个别老师自己可能也在参与这些，有时候也很苦恼。

不管怎样，我认为学生在学校里，一定要刻苦学习，不应该过分享乐。我们以前学习的时候，条件非常差，但心比较静。不管是学习8年、10年、20年，作为一个学生，就应该专注学习，刻苦努力，这是重中之重。

问：我是一名大一的学生。现在人们都说，要爱别人，先要爱自己。我的问题是，怎样才能做到接受自己，或者说我们如何才能做到自爱？

堪布：现在还有一种说法，“要像爱钱一样，爱自己和他人。”

关于爱自己和爱他人的话题，课本上不是特别多，因为课本多以知识为主。在传统文化里，比如我推荐的《孝经》和《弟子规》，都讲到了如何爱自己和爱他人的问题，这一点很重要。

西方学校提倡的个人主义，也不是完全不合理。一个人如果不爱自己，经常折磨自己，比如自残、自虐、乃至自杀，那他是不可能爱父母的。如果对自己的生身父母都不爱，对恋人和朋友也没办法爱。如果对身边的朋友都不爱，那对同事、素不相识的人，乃至整个人类，爱心更是没办法扩展。

人类最伟大的思想，就是“爱”。任何宗教、任何古老的思想，都包含了这个“爱”字，所以今天的我们也同样需要。如果我们既不爱自己，也不爱家人，乃至对所有的生灵都不爱，那表面上看来是人，内心跟人还是有一定差别。

动物也有自己的感受，也会吃东西、喝水，也会追求自己的快乐。人和动物最大的差别就在于，人类有互相帮助的爱心和奉献精神。

我觉得，在幼儿园、小学、中学阶段，都应该有爱的教育、慈悲的教育。爱的教育有几个方面，其中

最基本的，就是懂得爱护自己。我看现在有很多学生，根本不知道爱护自己，一直熬夜、熬夜，吃夜宵，然后看连续剧，到了第二天，整个人都是迷迷糊糊、晃晃悠悠的。整天吃很多垃圾食品，吃这个吃那个，最后把身体搞坏了。甚至打架、酗酒、抽烟，等等。

对健康非常不利的事情，很多学生却在肆无忌惮地做，父母不制止，老师也不劝阻，最后健康的身体没有了，心态也越来越糟糕。等他们毕业以后，要他们为社会、为家庭做一些事情，是非常困难的。

现在最关键的是什么呢？学校对每个学生都要有爱的传递。当然，这种传递在课本上很难找到，只在传统文化里还有一些。有了爱的传递，每个人都懂得奉献利他，社会才会和谐，人才是真正的人。

问：我是波士顿大学传媒学院的一名在读研究生。我发

现有很多大学生，都处于非常不安的状态，也就是您刚才说的迷茫状态。因为大家普遍不太自信，却对未来有着特别高的期待。而且，生活在物质主义的社会里，很多信息都在加重我们内心的焦虑。在这种情况下，我们应该怎样能静下心来学习？或者去做自己要做的事情？

堪布：你说得对。现在确实有很多人，包括我认识的有些学生，因为害怕面对社会的压力，不愿意毕业，想一直读书。但是我觉得，不能有这样的恐惧感。虽然这个社会很复杂，物质主义盛行，人人都是“金钱动物”，只认金钱，没有什么理想，也没有什么真正想做的事，想的全是如何赚钱，认为有钱就会快乐，但有了钱也不快乐，各种痛苦会纷至沓来。不管怎么样，我们还是应该对自己有信心。心的力量很重要。



大学生们为什么迷茫呢？因为，不管是东方的大学，还是西方的大学，都只是灌输知识的机构。除了极个别老师以外，真正给学生作人生引导的很少很少。如果学校能引导大家走上利他的人生之路，引导大家做一个坚强的人，这样的迷茫可能会减少很多。

我特别喜欢一句话：“心若向阳，无畏悲伤。”如果我们的内心，无论何时都处于宁静而阳光的状态，生活就没有过不去的坎。任何事情，我们都可以坚强而理性地面对。

其实，迷茫也没有什么，要懂得随缘。按照目前的人生方向，自己去努力就好。当然，人生的路，并不像有些同学在学校里想象得那么美好。有人觉得家庭生活特别美，但真正成家以后，很多问题都会出来；有些人认为找到工作很幸福，但你找到了工作，内心如果不坚强，也会遇到很多问题。生活本

身就是这样的。

问：我是来自英国杜伦大学大二的一名学生，就读于市场营销专业。看了您在世界各地的大学演讲，受益非常多。我目前面临着毕业和就业的压力，父母对我的职业有所期许，但我有自己的想法。如果按自己的想法去做，父母难免会生气、失望或不理解。怎样才能圆融地处理好这个问题？

堪布：你是不是不想回来？现在很多父母，把孩子送到其他地方去读书，最后孩子不想回来，他们就不高兴。

不知道你的想法，跟父母的期望有什么样的矛盾。当然，这也是正常现象。你可能需要和父母多次谈判，像中美贸易一样。你跟父母之间，可以相互提条件。经过长时间的多次探讨，你如果确定自己想要什么样的生活，父母最后也许会同意。

究竟来讲，父母基本上是听孩子的。如果实在不行，你就慢慢地熬时间，一直拖、拖、拖。（众笑）

问：教育有一种先入为主的规律，应该怎样引导世界观已趋稳定的大学生，以及自己的父母亲人，让他们对传统文化生起信心，能够接受，能够理解？另外，弟子们发愿和您一起弘扬传统文化，请加持我们。感恩！

堪布：把传统文化弘扬于世界，有一个最根本的问题：能不能先感动自己？比如你学了《弟子规》《三字经》《大学》《中庸》等传统经典以后，有没有觉得，两千多年以后产生的许多现代思想，根本没法和悠久的历史传统文化相提并论？

我讲《孝经》和《弟子规》的时候，偶尔会发现，有些理念跟现代社会格格不入，没办法讲，所以就婉转而过。但其中的大部分思想，确实是感天动

地，即使对现代人而言，也非常鲜活。如果没有这样的精神支撑，现在的人会过得非常苦恼。

我经常听到有人讲：“因为学了传统文化，所以我得救了！”“我通过修行，最后获得了新生！”感觉人生没有希望的时候，自己通过学习某种理念或修行，最后坚强起来，坚持走到今天，在这个世界上，这样的人还有千千万万。

所以，我们如果真想弘扬传统文化，一定要先把它学懂、学透。先花几年时间，通过各种方式，懂得它最精髓的部分。那个时候，你才有弘扬的能力，才不会停留在口头上，才能让每一个听闻者得到身心的切实利益。

现在很多人、很多学校都在说“我们在学习传统文化”“我们在推广传统文化”，实际上只是挂牌而已，里面并没有传统文化的实质，不过是搞一个形式。

如果老师确实通达了精华意义，就一定会给学生分享思想醍醐。所以我想，最关键的，要看自己能不能通达其中的甚深之意。

问：我是来自中国海洋大学的一名老师。在此聆听您的演讲，非常荣幸。中国有一句古话：“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”我们国家这几十年，物质生活发生了翻天覆地的变化，但精神世界却存在不少的问题。您怎么看这个问题？在当今时代，我们如何才能做到知礼节、知荣辱？

堪布：我们现在确实丰衣足食，很多人都有满足所需的物质资源。但我们的精神文明却有一些断层和缺失，比较苍白。

物质文明和精神文明发展不平衡，对许多国家、很多人来讲，都是正常现象。但精神与物质之间的落差不能太大，否则生活水平前所未有地提高，精神

文明却一直得不到提升，甚至倒退，人们的快乐或者说生活质量是没办法提升的。

唯一的办法是什么呢？复兴我们的传统文化，弘扬我们的传统文化。这对每个人、每个机构来讲，都非常重要。如果没有确信可靠的方法来弘扬传统文化，任凭物质文明高速发展，到一定的时候，整个社会会失去平衡，人们的生活不一定快乐美满。

所以我的建议是，要想尽一切办法，把曾经失去的传统文化找回来，现在弥补还来得及。目前，我们有许多国学老师，有许多重视传统文化的力量。

试图依靠物质解决所有的问题，归根结底，是西方文化给我们带来的困境和歧途。西方人在工业革命之后，把所有的幸福都寄托在金钱上，极度提倡个人主义、物质主义。认为只要物质发展了，一切快乐都没问题。但到后来，西方社会也面临着各种各样的困境。只不过，西方有比较成熟的法律体系，

还有一些宗教传统，所以情况比我们稍微好一点。

但是，如果我们也像西方那样，只注重物质，自己又没有好的平衡机制——既没有传统文化，又没有宗教信仰，仅仅依靠物质，肯定解决不了方方面面的社会问题。

我们面临的最大问题是什么？精神越来越苍白，欲望越来越膨胀，整个社会出现了各种各样的状况。幸好，我们有很多大学和老师，在一如既往地重视国学。我希望，包括企业家、高校老师以及艺术界人士在内的各个领域的有识之士，都能像今天一样，从不同层面、不同维度，向学生传递传统文化的价值和意义。

这里的每一个人，兴趣、爱好和特长都不相同，如果大家都从各自不同的角度进行弘扬，传统文化的复兴也不是特别困难。

问：很抱歉，我的腿有病，只能坐在轮椅上提问。现在的网红效应，对年轻人的价值观和消费观产生了很大的影响。大学生应该如何正确看待这种现象？网红现象应该怎样和传统文化的弘扬和传播结合起来，起到更积极的作用？

堪布：我其实比较关注网红效应。但有些事情，关注了也没有用。

许多传统文化对年轻人缺乏吸引力，各种新兴艺术和网络文化却受到很多年轻人的热烈追捧。原因是什么呢？传统文化的弘扬需要基础，需要积累和沉淀，而现在的新艺术、新文化，尤其跟商家有关的，包括一些新媒体，会花很多精力，私下了解人们的心态，比如大学生喜欢什么东西，喜欢什么语言、什么行为，喜欢什么脸型、什么服装，然后针对这些特点专门设计，专门安排。然后，个别大学生就在某些场合，迅速变成网红。

那天我在机场，看到一个学生，带着二十多个人。所有的人，都在给他拍照片，前前后后一直这样拍。他自己有点傲慢，走路的姿势都跟别人不同。他戴着一顶帽子，把脸挡着，基本上不让人看。很多人，包括有些女性，都蹲下来，从下方给他拍照。

他如果真的有智慧、有能力，那值得拥有这样的待遇。一个人有自己的才艺、演技、特长，确实值得赞叹。但在网络时代，有时候该出名的不一定出名，不该出名的，甚至有一些怪异行为的，出起名来却非常容易。

我想，传统文化要跟新媒体完全结合，可能有一定的困难。一是传统文化需要基础，需要沉淀，一是这个时代的人觉得它陈旧、古老，跟自己的生活毫无关系。不过，我们如果通过相应的传播方式，让人们认识传统文化的重要性，最后逐渐逐渐地，人们还是会回来的。



西方国家有个别的人，曾经一味地追求外在的物质，后来发现物质不能带来快乐，又回归传统文化。在西方，有些国家只有两三百、六七百年的历史，他们最后都会回到自己的传统文化，我国的历史有几千年，大家在追求物质文明的路上走累了，也可能回来休息一会儿。

问：我来自中国 HRD 俱乐部。去年，承蒙您的厚爱，专门给我们俱乐部录了一段开示的视频。您在视频里讲到，希望我们每个人都能忘掉焦虑，健康而勇敢地活着。我想利用这个机会，对您表示衷心的感谢，感谢您对我们的加持！

在当今的职场上，虽然我们经常说要调节自己的内心，但因为有太多喝酒的机会，太多熬夜的机会，太多加班的机会，最后往往都做不到。我的问题是，我们如何做，才能够处理好这些关系，真正做

到健康而勇敢地活着？

堪布：每个人都有烦恼，都有不开心的时候，都有对自己不满意的地方。不过从大的方面讲，只要健康地活着，就是一种成功。为什么呢？当你将要离开这个世间，或是遇到特别大的灾难，或是得了重病，那时才会知道，只要健康地活着，哪怕什么也没有，也非常快乐。

你提到的问题，很多上班的人都会遇到，比如熬夜，早上不吃饭。我个人认为，除了特殊情况以外，不管是学生、老师，还是其他人，正常作息都是最好的长寿秘诀。不管你晚上睡多长时间，一定要早一点起床。你们海边有那么好的跑道，早上起来可以跑一跑步，锻炼锻炼身体。

熬一次夜，三天都没办法恢复，经常熬夜的人身体都不是很好。酗酒，从佛教的因果观念来讲，过失

很大；从现代医学或健康理念来讲，酗酒就像吸毒，对免疫系统和神经系统有极大的危害。我们能活到今天，很不容易。为了继续活下去，一定要掌握基本的健康常识，懂一些基本的健康理念。

很多年轻人不吃早饭，喝点咖啡就去上班或者上学，这样的习惯非常不好。我最近一直在强调吃早饭的重要性。从头一天晚上，到第二天早上，我们的肚子一直空着，需要及时补充大量的水分和饮食，所以早上一定要吃饭。这样的饮食习惯对健康很有帮助。身体健康了，坐禅也好、工作也好，都非常有力量。为什么有些宗教的大德特别长寿？就是因为作息非常规律。

寂天菩萨有一句特别著名的名言：“遭遇任何事，勿扰欢喜心。”不管什么时候，不管遇到什么事情，都不要不欢喜，一定要开心、快乐，这个很重要。一直痛苦、抱怨，没有必要。人能活多长时间，谁

也没法确定。在世的时候，不管怎样也要开心。

我本人就是这样。不管发生什么事情，我都觉得有因有缘，应该随缘，不会扰乱自己的欢喜心。这对自己的各方面都有意义。

现在的人类需要什么呢？

需要具有利他思想、

强大能力以及卓越智慧的人。

第 90 场

北京启明星辰公司

Venustech Group, Beijing

中国 · 北京

2019 / 6 / 19



文化的融合与发展

CULTURAL HARMONY AND DEVELOPMENT

主持人：

大家晚上好！

欢迎来到“文明的融合与发展”主题演讲的现场。
今天，我们的主讲人是来自四川喇荣五明佛学院的索达吉堪布。

堪布既是一位讲经说法的老师，也是一位优秀的管理者，还是一位足迹遍及世界各地的智慧传播者。在过去的十多年里，堪布去过十多个国家、三十多个城市，在一百多所高校累计演讲二百多场。国内的清华大

学、北京大学，国外的牛津大学、哈佛大学等，堪布都播下了智慧的种子，并把东方文明传到了世界各地。让我们把掌声送给堪布，谢谢！

今天，大家能够在这里欢聚，都非常开心。从佛教的角度来说，这是一种因缘。下面让我们一起聆听，这位广闻博学的智者带给我们的主题演讲“文明的融合与发展”。掌声有请索达吉堪布——

正如刚才主持人所说，从佛教的角度讲，今天我们大家集聚在这里，是一种因缘，也是一种善缘。我先用短短的时间，简单讲一下自己的看法，算是抛砖引玉。关于“文明的融合与发展”这个主题，我没有具体研究，事先也没有特别花时间去分析，只能跟大家聊一聊自己的一些想法，提出几个思路，供大家参考。等一会儿，在跟院长探讨的过程中，在座的各位老师和学生，也可以加入进来，我们一起交流、互动。

思路一：提升精神文明，绕不开宗教

1. 宏观上被动，微观处主动

现在是一个非常开放的时代，跟以往任何一个时代相比，多元文化的特征都更为突出。在这个时代，每一个人都很重视自己的发言权，并拥有自己的新闻平台，自己的思想可以及时通过平台分享出去。大家也都有一颗包容和开放的心，相互间可以接纳，也可以提出不同建议，甚至批评。

总体而言，人类文明发展的脚步，现在谁也没办法阻挡——已经到了这样的地步。我记得美国著名的投资家查理·芒格²说过一句话：“宏观是我们必须要接受的，而微观才是我们能有所作为的。”人类文明发展到

2 查理·芒格（Charlie Thomas Munger，1924年-）美国投资家，巴菲特的黄金搭档，被巴菲特称为“心灵导师”。曾和巴菲特联手创造了有史以来最优秀的投资纪录——伯克希尔公司股票账面价值以年均 20.3% 的复合收益率创造投资神话，每股股票价格从 19 美元升至 84487 美元。

今天的程度，这是宏观上的一种变化，每个人都只能接受，这个大框架我们是没办法逃脱的。但是，在微观或个人方面，不管是情绪的调整，还是生活的转变，每一个人都有权力，依靠自己的能力和智慧发挥作用。

2. 文明的碰撞：是融合，还是吞并？

对文明的融合或发展，我也曾经关注过。在座的各位可能都比较清楚，文明从大的方面，可以分为七大版块³或者八个种类⁴。比如中国文明、日本文明、印度文明、西方文明，还有阿拉伯文明、玛雅文明、非洲文明等。当然，对文明体系的划分，存在各种不同的观点，这里不多说。

3 有一种观点认为，现在世界的文明分为西方文明、斯拉夫文明、拉丁美洲文明、东亚文明、伊斯兰文明、印度文明、非洲文明，共七大文明。

4 塞缪尔·亨廷顿在其著作《文明的冲突》中，将目前世界的文明分为了八类，分别是中华文明、日本文明、印度文明、伊斯兰文明、西方文明、东正教文明、拉美文明、非洲文明。另有观点认为，世界八文明体系分为亚洲太平洋文明体系、南亚文明体系、地中海大西洋文明体系、中东阿拉伯文明体系、北美大洋洲文明体系、拉丁美洲文明体系、非洲文明体系、犹太文明体系。

文明的融合与发展



这些文明在今天的时代，到底是相互融合，还是彼此吞并？或是继续按以前的方式发展？也许，我们可以做这样的思考：在古文明时代，信息传递没有现在便捷，交通也没有现在方便，所以世界上不同的文明都有自己生存的空间。而今天这个时代，信息、交通等各种设备都非常先进、快速，曾经并存于世的诸多文明不可能再像以前那样互不相干，各自前行。

按照如今的发展趋势，世界上各种不同的文明将来要么全部融为一体，变成一种新的文明——没有任何文化倾向，也没有任何宗教色彩，总之，要么没有任何标签，以一种全新的模式存在，要么求同存异，共同发展。

这是一个很现实的问题，在座的许多人可能也思考过。我作为一个佛教徒，有时也不得不进行思考。我们东方的佛教文化，已有 2500 多年的历史，现在却受到以西方文化为代表的很多文化的冲击，而且非常严

重。不仅是佛教，世界上很多宗教如今都在不同程度上受到了冲击。在这个时候，我不得不担忧，再过 10 年、20 年、30 年，这个延续了 2500 多年的人类文化会不会面临前所未有的更严峻的挑战？

按照历史阶段划分，人类文明刚开始是狩猎文明，大多数人依靠打猎来维持生活。后来是农耕文明，务农是生存的基本手段。在全世界范围内，人类以这种方式度过了漫长的岁月。中世纪结束后，工业文明发展起来，改变了人类靠天吃饭的生活方式——依靠各种机器来工作、谋生。再后来，应该是智力文明，包括现在的人工智能，或者说智能文明、信息文明。

我们现在的生活方式，跟过去任何时代都不相同。这样下去，人类固有的文明以后还会不会存在，也值得思考。人类几千年积淀下来的所有价值观和生活方式，最后以另一种全球化的方式存在，这样的可能性实际上很小。因为每一个国家、每一个民族，甚至每一个家

庭，都有属于自己的优秀文化，都非常珍贵，不太可能完全融合到一起。

3. 物质文明对人类发展的意义何在？

这些文化的底蕴和历史背景都跟宗教不可分割。比如说，印度文明有印度教和佛教的背景，中国文明有儒教、道教和佛教三教融合的思想，西方文明有基督教，阿拉伯文明有伊斯兰教，非洲文明和日本文明也有各自的宗教背景。这些宗教的教义在如今的社会，有一部分能被现在的人接受，有些则不能。实际上，宗教跟人类的精神文明联系非常紧密。要保护精神文明，宗教是绕不开的话题。

大家可能都看得出来，当今世界的发展偏重于物质。可以说，人类的物质文明已经达到了一个顶峰。从各方面来看，我们的物质条件都是前所未有的。那我们的精神层面是不是也达到了顶峰呢？不一定。现在人们

心理和精神层面的疾病，比如抑郁症、自闭症以及各种精神综合征越来越多，自杀的人也越来越多。

从历史上看，人类在 21 世纪的生活水平算是比较高的。可是反过来看，科技越来越发达的时候，我们内心的收获是否成正比呢？是否得到了同等的幸福和满足呢？不一定。尤其在发展中国家，很多年轻人越来越自私，越来越趋近纯粹的自我中心主义。而且，这样的现象日益严重。

如果精神文明跟物质文明达到一种平衡，人们对美好生活的希求，或者说人们未来的美好生活，应该是有希望实现的。当物质水平越来越高，而我们的欲望却越来越强盛，痛苦越来越猛烈，烦恼越来越严重，那人们实际上获得的幸福和快乐必定越来越少。这样一来，所谓的物质文明，对人类的发展，到底有什么样的意义？在精神文明极度匮乏的时代，我们应该怎么去实现对它的提升？这方面，值得大家深思。这是我给大家

提供的第一个思路。

思路二：继承无我利他的宗教文化

1. 佛教：解决所有众生的所有痛苦

不管人类社会怎么发展，佛教的教义都不会脱离人类的生存现状。而且，佛教的教义在某种意义上，特别值得大家思考，也许会给大家提供很多方便。为什么这么讲呢？大家都知道，世界上的很多文明，都跟当地人们的生活息息相关。而佛教的教义，针对的是全体众生。只要人类存在，它就能为人类的生活提供帮助。当年释迦牟尼佛出家，成道，转法轮，所有这一切，目的都不是为自己，而是为了天下所有的众生，为了解决全人类的痛苦。

因为他看到了人世间生老病死的各种痛苦，一心

帮助人类解决这些大问题，所以发了菩提心，出家修道，最后示现成佛，在人间转了三次法轮。三次法轮宣说的教义，都是为了让人们内心的痛苦和烦恼减少，乃至全部灭掉。可以这么说，佛法就是开发智慧的妙药，也是提升精神境界的妙药。

当然，可能有些学生和老师会认为：“这个出家人，在对佛教教义进行自我宣扬。”可以这样理解，也可以不这么理解。为什么？因为佛教的教义，不用我来美化，明明白白已摆在我们的生活、工作和所有的研究领域。

研究过佛教的人都不难看出，佛教的教义并不是自私的，也不是短视的、片面的，它的目的是什么呢？就是让天下所有的众生内心的苦恼、身体的苦痛全部消除。佛教要解决的，是这样的大问题、大苦恼。佛教的任何教义，都不离这个核心思想。不管你从十二缘起中去探究，还是从四圣谛中寻找，或是从八正道中观察，

或是从六波罗蜜多中寻觅，都会发现这种精神。

同时你还会发现，这样一种智慧、一种精神，对整个人类来讲，都非常有用。我今天并不是在这里随便给大家宣扬、赞美。事实上，不管有没有信仰，只要真正明白佛教的教义，生活和工作中的苦恼就可以轻而易举地解决。而这件事，对我们每个人而言，都极为重要。

2. 脆弱的时代，需要坚定无私的智者

人类离不开生活，有生活就会有感受。这些感受如果是负面的，就一定要解决，否则一直存放在那里，久而久之，会成为内心的一种疾病。对于内心的病患，我想，任何一个有智慧、懂取舍的人，都不愿意跟它同住。

如今这个社会，人们的内心并不怎么强大，很容易产生焦虑和痛苦。佛教的禅修方法、无我思想、利他精

神，对今天这个时代的人们来讲，是非常珍贵的精神妙药。这样的良药，不管你有没有信仰，只要去服用、去享受，一定会有效果。不但自己的身心得以健康，甚至让你见闻忆触的其他有缘众生，也能在不同程度上得到真实的利益。

在座的很多人，在世间的科学或其他研究领域，我相信你们都是佼佼者。有些老师对整个人类社会有非常大的贡献，学生们如果一心追随你们的学识、智慧和道德情操，他们将来过上好的生活，获得一定的成功，没有什么问题。但我觉得这个并不是最重要的。

现在的人类需要什么呢？需要具有利他思想、强大能力以及卓越智慧的人。这样的人，当今时代迫切需要，却又非常稀少。高等大学里很多非常了不起的知识分子，包括留学回来的海归们，整天想的都是自己的名声、自己的事业和成功。如果我们的眼中、我们的心里，没有关注全世界的人类，没有装着需要帮助的人，

这样的工作愿景可能不是很完美。

3. 继承宝贵的精神遗产

因此我在想，有些可有可无的文化，可以让它随着历史长河的波浪，像垃圾一样消失。比如古代的狩猎文明，从保护动物的层面来讲，或对整个人类社会而言，并不是很文明、很优秀，消失了也没什么可惜的。

但有些文明确实值得我们去保护，而它们在跟其他强势文明结合的时候，很有可能被后者吞噬。如果有一种文化，非常有价值，非常珍贵，对人类社会非常有利，最后却消失在这个地球上，不管对当前还是未来的人类而言，都是非常可惜的。因为一旦消失，就再也找不回来了。

虽然这类文明的生命力非常强大，在这个地球上已经存活了几千年，但在这个冲击性非常大的社会浪

潮中，却很容易被终结。如果让它彻底消失，我们在座的，包括这个时代所有的人，也许都会成为历史的罪人。因为我们本该保护的一些知识、文化和精神遗产，却没有好好保护，没有好好继承。这将是非常令人痛惜的一件事。

因此，现在我们每一个人的肩上，都有一个不可推卸的责任。什么样的责任？要继承、发扬人类各种有价值意义的文化，包括宗教文化。这是我想讲的第二点。

思路三：继承独具魅力的藏传佛教

在我们藏地，佛教已经存在了 1300 多年。实际上，佛教的适应能力是比较强的。不管是在印度、泰国、日本、中国，还是在西方，佛教都会很快跟当地文化融合在一起。它在汉地，跟汉文化融在一起；在藏地，和藏文化融为一体；在西方，它跟西方文化融在一起。它不

但跟当地文化融为一体，而且对推动整个世界文明都做出了贡献。

在座的很多年轻人也许去过藏地，也许没有去过。藏地的蓝天白云、青山绿水以及经幡、寺庙、海螺的声音，都是比较吸引年轻人的。但我并不觉得藏地的魅力仅仅在于风景美丽，更重要的是，佛教思想在藏地很多人的心里已经扎下了根。年轻人不应该只看到藏地美丽的风景、风貌，还要了解藏地人美丽的心灵——大乘佛教的慈悲心、利他心和无我智慧。这样的心髓，如果你能得到，利益确实不可估量。

正因为此，藏传佛教如今吸引了很多年轻人。不管有没有信仰，他们都很感兴趣；不仅感兴趣，还进行深入研究。藏传佛教的理论学习方式，包括思考、辩论、逻辑推理等，对新一代的年轻人或者思想成熟的智者来讲，非常有吸引力。这也是为什么现在西方很多高等院校都很喜欢研究藏传佛教。



大家学习藏传佛教的原因，有以下几个方面：第一，藏传佛教自古以来就有非常严密的逻辑性，强调理性和推理，这跟西方的哲学思想比较类似。第二，藏传佛教的修行次第非常清晰，不管是基础也好，正行也好，一步一步给大家讲得很清楚。第三，藏传佛教很多的传承，千百年来一直没有间断过，包括教言、教授、窍诀的传承等。第四，藏传佛教在历史上没有受到严重的破坏。虽然中间有衰落的时候，但并没有伤及根本。尽管有一段时间，很多寺院遭到了破坏，但内在的思想体系并没有真正受损。正因为这样，在青藏高原的这片土地上，至今依然保留着这样神秘、甚深的教法和证法——完备无缺的佛教体系。

这样的佛法，令如今的很多人特别向往。大家经过不断地学习、研究和修行，内心得到的收获，不是口头几句话能说清楚的。包括在汉地的各大城市，学校的老师和学生，西方和东方的很多学者，通过对这样非常系统、非常有次第性的教理，不断地串习和学习，给自己

的心灵带来了很大的利益，减少了很多的压力和痛苦。
这一点非常重要。

从细节入手，保护各类珍贵文化

最后，我想提一个建议。在这个世界上，每一个民族和国家所拥有的具有几千年传承的灿烂文化，都是非常有意义的，每一个年轻人都应该负起保护的责任。

在全世界来讲，要保护任何一个文明，总结起来都需要从几个方面入手：首先，要保护文明的语言文字，因为它们是文明的根本。一旦语言和文字消失，所谓的文明就没办法再崛起。现在极个别少数民族和弱小地方的文明正在消失，有识之士应该行动起来，拯救当地的语言和文字，或者保护，或者继承。这是第一个方面。

第二个方面，文明最重要、最根本的载体，实际上是艺术。艺术涵盖了方方面面，比如诗歌、绘画、唱

歌、舞蹈以及具有特色的其他形式。艺术是人类心理的特殊表现，艺术如果消失，文化将从根本上消亡。所以我们对任何一个文明的艺术，都要认真去保护。比如在藏地，哪怕很简单的一首歌曲、一支舞蹈或者佛教的一些金刚舞，我们都希望原汁原味地保留下来。

第三，还需要保护人们的饮食和服饰文化。同样是吃饭，北京人有北京人的饮食文化，四川人有四川人的饮食习惯。你们北京人经常在菜里加糖，上海人可能加得更多，而四川人一般不加糖，而是加辣椒和花椒。各地都有各自不同的饮食文化。除此之外，还有衣饰穿着方面的文化。不同时代、不同地方，人们的穿着都有所不同。一个地方的饮食和服饰传统一旦消失，当地的文化遗产必定会受到巨大的冲击。

第四，是对宗教的保护。前面讲过，任何文明实际上都有宗教的背景。美国的亨廷顿⁵在他的著作《文明

5 萨缪尔·亨廷顿（1927年-2008年），美国当代政治学家，因主张文明冲突论而闻名于世。

的冲突与世界秩序的重建》里讲到，文明中最重要的是什么呢？宗教。在冷战之前，大多数冲突是在意识形态的范围内，之后才是文化的冲突。当然，文明冲突的背后，可能更多的是现实利益的冲突，跟利益有关系。但不管怎么样，宗教一旦消亡的话，它影响下的文明也必将因此而消亡。

总之，每一个地方的珍贵文明都理应传承下去。这方面需要在座各位年轻人的共同努力。



现场互动

问：我是来自清华大学医学院的博士后，主要研究社会认知神经科学，重点是关于自我的研究，跟佛教里的我执非常相近。

您刚才说，文化最根本的问题是文字。我个人认为，文化虽然兴于文字，但文字也会成为它的一个隐患。特别是在融合过程中，不同文化之间的融合障碍，就是因为彼此的文字语言不能够很好地沟通。您一直从事翻译，把藏语的经论翻译成汉语，是否也面临着文字或者语言方面的融合问题？您是怎么把藏语经论最核心的东西，用另一种陌生的语言进行解释的？我想，如果这个问题能够得到很好的解决，两种文化之间的沟通会更容易，产生的

误解也会更少。

堪布：实际上，不同的文化之间，有时候的确可以融合，但不太可能完全融合，会有一种求同存异的主线。像汉语和藏语，从语言的层面来讲，我觉得可以有共同点。因为汉语作为一门语言，是表达思想的一个工具，藏语也是一种语言，也是表达思想的工具。但在翻译的过程中，并不是把汉语完全融成藏语，或者把藏语完全融成汉语，不是这样的。

一般而言，翻译有意译和直译两种方式。意译的时候，是把藏文的意义用汉语来表达。比如，我们佛教里经常讲到的菩提心，在藏语里叫“香且森”，翻译成汉语就叫菩提心。从意义上讲，二者应该是融合的。为什么呢？因为藏传佛教对菩提心的修法、理解以及阐述，非常广泛。现在按照汉传佛教的用法，把它译成了汉语。如果汉语的修行人按照藏传佛教的模式去推广或者修行，完全可以得到藏传佛

教的教义。表面上看，这是两种不同的语言文字，但通过翻译，这两种文字体现的文化价值，实际上都得到了提升或弘扬。所以我觉得，每个民族的语言文字或者艺术表现，都有它自己生存的价值。

在保护的过程中，有些方面需要完全的、彻底的保护，不能狭隘。我在翻译包括一些密宗法要在内的藏传佛教珍贵法义时，有些人向我当面直言：把这些翻成其他民族的语言，对我们本民族是一种损失；这么珍贵的文化在别人面前泄露，在历史上也是不太好的行为。那我为什么还要翻译呢？我是这样认为的，这些法义非常有价值，有一部分人因为语言的隔阂，依靠藏语来通达有一定困难，翻译出来以后，会有更多的人从中受益，而这些教义也会得到弘扬和保护。

同样的道理，我们汉地的文化，包括国学、儒家的一些知识，如果翻成藏文，也会有很多不同的意

义。所以，我觉得文化之间的融合不一定就是完全一体化，因为每个文化都有它的生存方式，都有不同的价值。

问：好的，谢谢您！我还想借这个机会，向您表示感谢。我在清华读博士和做博士后研究的时候，经历过非常大的困难和非常黑暗的时期。您讲的《入菩萨行论》给了我非常重要的指导。在您的帮助下，我渐渐走出了那段黑暗的日子，谢谢您！

堪布：这就是语言文字融合的体现。（众笑）

问：我是中国传媒大学播音与主持艺术学院的学生，是今年的应届生。我认为“文明的融合与发展”，放在国家层面上，可能是制度自信、文化自信等一系列自信，而对我个人来说，可能就是个人的修为——在生活中和其他人的文明冲撞以及融合。比

如，在工作中碰到一些奇奇怪怪的人，控制不住自己的时候，应该如何用禅修的思想、无我的思想、利他的思想，来化解心中的情绪？

堪布：我们每个人在这个世间，都难免有一些负面的情绪、压力和烦恼。当然，像你们这样的传媒人士也好，像我们这样的宗教人士也好，尽管生活中经常提到自我强大、自我强势之类的词，实际上，在烦恼面前，尤其是涉及自身问题的时候，我们都有脆弱的一面。

我们在讲理论的时候、安慰别人的时候，都会说“你要强大一点”“没事”“没问题”，但当同样的问题发生在自己身上时，就有事了，不再那么轻松。我们有些佛教徒也是这样，自己没有痛苦的时候，很会跟别人讲：“你禅修一下”“没有事”“‘我’是不存在的”“烦恼就是菩提”，等等。一旦事情发生在自己身上，就很难受，所有的

禅修都用不上了。

我们藏族有一种说法：“小小的火星，落到身上跟落到衣服上，感受是不同的。”意思是说，有些痛苦落在别人身上时，自己觉得没什么忍不了的——就跟火星落到衣服上一样；虽然只是一个小小的火星，可一旦落到自己身上，“哇，特别痛”，痛苦降临自己的头上了。从佛教层面来讲，安忍是非常重要的修行，而且不是一天两天的事。甚至修两三个月，也不一定能解决问题，长期修行以后，才逐渐能解决一些。这是一个方面。

第二个方面，我觉得现在大家很需要强大的自信。如今在社会的各个角落，压力都比较大。每个人表面上看起来很成功，非常光鲜，实际上内心非常脆弱，就是所谓的玻璃心。这种现象确实比较多。因为非常简单的一句话，这个人就废掉了，没办法再

爬起来；因为非常简单的一点事，这个人就一蹶不振，陷入重重困难。

从这个层面讲，新时代一些有文化、有知识，尤其是在西方留过学或读过高等院校的人，可能还没有过去那些没什么文化的人坚强，他们虽然没有那么高的文化，没有那么多的知识，但是内心有一种坚强的意志和强大的力量。

其实，在生活和工作中遇到各种各样不愉快的事情，是非常正常的现象。我自己也是这样的。在佛学院搞建筑也好，做管理也好，出去讲课也好，都经常遇到很多事情。不过我会提前在心里有所准备：“这件事情 60% 会不顺利。”我先在心里这样告诉自己。一旦遇到不顺，可以坦然面对。

《入菩萨行论》中有一句话：“遭遇任何事，莫扰欢喜心。”不管遇到什么事情，自己这颗欢喜的心、平静的心，最好不要被扰乱。当然，说是这么

说，当真正遇到的时候，可能还是会有一些困难。但不管怎么样，如果提前有所准备，任何事情都可以面对。现在很多年轻人，或者说成功人士，最关键的问题可能还是心力——自信不足。虽然口口声声说我们要自信，但实际上这方面还是比较差。

因此，在这方面我们可能需要更多的心灵禅修，并多方面学习关于心灵的知识。刚才那位同学说，

《入菩萨行论》在减轻她心灵压力方面发挥了一些作用。的的确确，佛教对有些道理讲得比较明白，如果深入学习，能解决很多现实问题。比如说无常的道理，我们如果学得好一点，当工作出现了无常，感情出现了无常，生活出现了无常，至少自己不会选择自杀，不会做特别不理智的事情。

所以，我们对自心的修养和调整非常重要。自己心里如果能淡定一点，不管遇到什么事情，都应该能轻松地面对。



问：我来自北服，是一名在读本科生，非常高兴能够见到您。我的母亲是您的弟子。我的父亲是一名人民教师，他非常善良，兢兢业业，总为学生着想。但脾气特别暴躁，也喜欢钓鱼、吃海鲜，对母亲念佛保持中立。我相信我的父亲是有善根的，只是还未成熟。请求您慈悲加持我的父亲，让他早日戒杀茹素，听闻您的正法。对我个人而言，怎样才能把我自己、母亲、弟弟和爸爸这些“文明”融合在一起？

堪布：其实，每个人的因缘不同，家庭状况也不同，你跟你的父亲，以及跟其他家人之间的关系，不一定能全部融为一体。要把每个人的选择和爱好，都统一到一条线上，需要一定的因缘。

在这种情况下，我觉得家庭和合最重要。虽然你父亲做的有些事情，作为佛教徒，你和母亲有点不太接受，但是在他的眼里，你们的有些行为也是不能

接受的。所以要从两方面考虑，互相都需要接纳和包容。不管是在家庭，还是在学校，每个人的基因或者阿赖耶上的种子都不同，要想合而为一，完全一致，有一定困难。当然，我们可以根据自己的情况，在不毁坏和合原则的条件下，互相之间共同协商、共同探讨。如果能够这样，也是很好的。

你父亲是一个非常优秀的教师，我觉得这个非常非常重要。现在这个时代，从很多方面来讲，我们的生命和慧命需要依靠医生和教师。一个非常优秀的老师，可以培养出非常多的优秀学生。这对整个家庭、整个社会乃至整个人类来说，都有不可估量的贡献。

他依靠自己的方式，有一些自己的爱好，你们如果觉得他的这些爱好不合适，可以慢慢跟他商量，但不要在很短的时间内，就要求他跟你们一样。也许从他的角度来看，对你们有些行为也很难接受。既

然他可以包容你们，你们也应该包容他。

问：我是来自中国传媒大学的学生。我们都知道，宗教学在文明中占有很大比重。而现在，佛教徒的数量和佛教覆盖的面积，都不像基督教、伊斯兰教这么多。我的问题是：有没有可能，有朝一日所有的宗教文明能够统一——因为不断地融合，到最后肯定就融为一体了，共同利益全体人类？

堪布：很多学者的研究表明，现在佛教徒的人数大概是5个亿。在未来的10到20年之内，也不会增加很多。有一种观点认为，到2075年，世界人口的三分之一会变成伊斯兰教徒。基督教在上个世纪发展得比较快，但现在年轻人退教的比较多，所以基督教当前的发展也不是很理想。

从教义来看，佛教也好，伊斯兰教或基督教也好，各个宗教都在提倡慈善、善良、慈悲、善心等，有

很多美好的地方，但是不同宗教之间的教义冲突自古以来就存在。尤其在西方国家，历史上的很多战争与冲突都跟宗教有关。不管怎么样，随着人类的发展，所有宗教最后融为一体的情况，我觉得不会出现。

现在西方人特别喜欢不加标签，而倾向于抛开所有宗教，推崇一种单纯的善良，或者说一种慈善，一种美德。这样的理念，西方人是比较喜欢的。由于西方人的思想和理念在全球影响比较大，所以将来唯一的可能，是出现一种无有宗教名称的善的“宗教”，或者说帮助人们获得快乐的心灵科学。因为现在很多年轻人只愿意信仰心灵的科学，而这种心灵科学实际上也可以说是一种宗教。

除此之外，我觉得这几大宗教要全部融为一体，可能很难。除非是其中一个吞没并统治全天下——其他宗教全被消灭，也许会以这样的方式融为一体。

但是这样的结果，我们都不愿意看到。因为在这样的冲突中，佛教不一定能战胜其他宗教。大家都知道，佛教比较讲慈悲，待人处事极为平和。西方的很多人，包括很多媒体，经常传播佛教的负面形象，而对其他的个别宗教，所有媒体都不敢惹，不敢播。有时候，佛教因为自身的慈悲，反而受到了很多世间团体的歧视与轻视。

问：我是中医药大学的学生。现在好多文明的传承都遇到特别严重的问题。在中医圈内，有一种说法叫“一代不如一代”。师父学到的东西，给后面的弟子传不下去，弟子学的东西再传给弟子，就更少了。佛教可能也面临着这样的问题。以前 18、19 世纪“利美运动”时期，蒋贡康楚仁波切等大德传承了大量密法，但有些后来都消失了。21 世纪的信息非常发达，大家都崇尚文化快餐。在这样的时代，怎样才能把更多的文明传承下去？请堪布给出一些建议。



堪布：你提的问题很有意思。中医“一代不如一代”，我们佛教也是“一代不如一代”，确实是这样。以前的很多高僧大德，在佛教方面的造诣非常惊人。在 17 世纪、18 世纪，藏传佛教的很多大德都著作等身，非常了不起。现在很多所谓对佛教有贡献的活佛、上师，可能也没法跟那些大德相提并论。还有一种情况，尽管前世非常了不起，但是他们的转世——到了第二世、第三世，也不如前一世了。

但这个时代也有比较方便的地方。信息时代的好处就是文化传播比较广，如果后继有人的话，这个“人”会比较多。比如说，以前在佛教内部，一个人讲经说法可能只有 10 个人、20 个人听闻。现在只要因缘具足，成千上万的人都可以听。同样，世界的任何一类知识，中医也好，其他专业也好，通过网络，全世界的很多人都是可以接受。

网络时代的信息传播量比较大，传播范围比较广。

只要我们有这个能力，有这个心愿，在文化传承的深度方面，也许一代不如一代，但是在广度方面——比如我们佛教，就未必是“一代不如一代”，依靠信息时代的便捷，现在佛教信息的传播量还是比较不错的。

总之，每个时代都有它不同的文化传播方式和不同的继承人。我们从这个层面来理解，是不是好一点？

问：我是一名从事潜能开发的老师，我把佛法的一些方式方法融入自己的教学中，在学生那里得到了很好的反馈。我想请教您，怎么样把佛法跟教育更好地融合？

堪布：我认为，一个老师如果能把教育的理念，尤其是跟道德有关的道理很好地讲给学生，就是把大乘佛教的教义跟教学融合在一起了。因为现在有些学校

只传知识，不传道德。这样培养出来的学生，也许知识方面非常不错，但行为方面可能不是很理想。

作为一个老师，不但要给学生灌输知识，更重要的，在学生面前，老师应该代表他的父母，要像父母管教自己的孩子那样，对学生的点点滴滴、方方面面进行教诫。我觉得，能这样做就是把佛教的教义融合到了课堂上。

问：我是北京邮电大学的老师，研究方向是比较文学。

我对道家文化非常感兴趣。据说《道德经》和《金刚经》之间的关系是相通的。我想请教一下，您对这个问题的怎么看？

还有一个，堪布有一次说要讲《论语》。我想问堪布，以后有机会能不能讲一下《道德经》？

堪布：实际上，我们《金刚经》里面讲的是空，《道

《道德经》里面讲的是道，比如说“道生一，一生二，二生三，三生万物”，从道当中显现万事万物，宇宙间的万事万物都离不开道。《金刚经》里说：“见诸相非相，即见如来。”“凡所有相，皆是虚妄。”从道的层面或者空性的层面来讲，二者应该有相通之处。

我讲完《论语》以后，如果各方面的因缘具足，也可以讲一讲《道德经》。不过我没有传承，讲得可能不好，所以没有自信。

问：我是北京邮电大学的研究生。刚才，您在给大家提出的第一个探讨点中提到：科技发展对精神文明发展的作用和意义何在？我想问的是：科技文明的发展和佛教的发展，它们是并列的呢，还是说会在某一个山顶融合？

堪布：我以前写过一本书，叫《佛教科学论》。在这本

书里，我从佛教的角度分析了现代科学，其中引用了爱因斯坦的一句话：“任何宗教，如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。”我觉得佛教的思想，尤其是大乘的利他思想、无我精神、苦集灭道四谛以及四法印等道理，可能是科学没办法企及的。因为只要人类存在，我们的痛苦就存在；只要痛苦存在，就需要能熄灭痛苦的佛法，这是一种规律。

当然，科学这种文明也需要一直存在。但科学再发达，也只是着重以观察或者测试的方式探索外部世界，对物质文明的发展非常关注。我们内心的发展或者说对人类内心的开发和挖掘，到目前为止，可能除了极少数的心灵科学家以外，科学界基本上是空白。所以，我觉得科学跟佛学在某种程度上，可以有共同发展的空间。而在某些意义上，比如佛教注重的内心挖掘或者证悟方面，科学有一定困难。



问：我最近一直在读《金刚经》，有许许多多的问题，没法一一地提问，就问一个小问题。《金刚经》里很多地方都提到“受持四句偈”，这四句偈到底指的是哪四句？

堪布：不管你读《金刚经》还是其他佛经，都会经常看到“乃至四句偈”。其实，像“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，这样一个四句话的偈颂，就是佛经中讲的“四句偈”。“四句偈”就是指一个偈颂。

《金刚经》里还讲：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”像这样的偈颂，也可以称之为“四句偈”。

有时佛经里会说，对这样的四句偈读诵、听闻、受持的功德如何如何大，尤其是很多大乘经典里，都会讲到哪怕听闻一个“四句偈”的功德和利益。

《金刚经》讲的“乃至四句偈”，应该也是这样的意思。

主持人：

再次感谢索达吉堪布为我们带来“文明的融合与发展”的精彩主题讲座！也非常感谢大家的精彩提问！

收获智慧的时光总是非常短暂，现场很多朋友还意犹未尽。在这里，堪布给大家推荐了很多本书，比如《入菩萨行论》等。谢谢！



不管发生什么事情，

我们都需要对自己负责，

对家庭负责，对社会负责，对众生负责。

第 91 场

中国企业家俱乐部

China Entrepreneur Club

中国 · 北京

2019 / 6 / 22



但问耕耘

WORK ON THE CAUSE,
NEVER MIND THE RESULT

主持人：

今天是夏至的第二天，天气非常炎热。很高兴能够在这个炎热的下午，和大家一起，与索达吉堪布度过一段珍贵的时光。

索达吉堪布在 1985 年舍俗出家，依止法王如意宝晋美彭措为根本上师。堪布在讲经说法的同时，还不断地翻译经论、著书立说，截至现在已经付梓的有 300 余万字，大量出版作品受到城市读者的喜爱。

堪布还创立了很多慈善机构，创办了慈善小学、中学和图书馆等项目。他还呼吁大家关爱身边的人，帮助了很多社会边缘群体和贫困人群。他倡导用科学的方法放生，救助了非常多的生命。对于今天的沙龙主题——“但问耕耘”，堪布和在座的所有企业家一样，在传递智慧的路上，深深耕耘了几十年，从未停止过。

简短的几分钟，没办法完整讲述堪布几十年来的耕耘轨迹。不过，在很多场合，堪布都会说一句话。他说：“我不知道自己会活多长时间，但是只要有一口气，哪怕只有一个人愿意听法，我都会全心全意地用佛法去饶益他。”我觉得，这可能就是“但问耕耘”的全部意义。

接下来，让我们用热烈的掌声，欢迎索达吉堪布为我们做主题演讲——

今天下午，我们大家在这里聊一聊。不算什么演讲，也不算什么开示。在座的各位，都是非常优秀的成功人士，在人生的旅途中都很了不起，是对社会很有贡献的人。我今天没有特别准备，也不用做准备，因为我们有共同思考和探讨的很多话题。只需要打开心扉，随心所欲地跟大家聊一聊就可以。

学一点佛法

今天的话题是“但问耕耘，不问收获”。人这一生，好像很需要追求一个结果，但实际上，我们可能更需要把握当前的心态，并好好地加以保护。

在漫长的人生路上，各种各样的事情都可能发生。但不管发生什么，我们都需要对自己负责，对家庭负责，对社会负责。如果是一个大乘佛教徒，比如像我，可能还要加上对佛法或者众生负责。这是一个比较大的话题，能不能做到，得根据自己的具体情况而定。因

此，“但问耕耘”的话题，我们在生活中可能随时都需要思考。这的确很重要。

在座的各位，有些是有信仰的，有些则没有信仰；有些对佛教有一点兴趣，有些人不一定有兴趣。作为一个从小信仰佛教，30多年来一直在佛教的知识体系中学习、思考和修行的人，我对自己的人生总结是什么呢？不管有没有信仰，佛教的有些知识对我们的今生乃至生生世世，应该都是有所帮助的。

这一点，我并不是站在佛教徒的角度来讲的。佛教有一句深入人心的名言：“我既不站在释迦牟尼佛的立场上，也不站在其他宗教的立场上，我只站在公正客观的立场，谁的宗教有真理，我就归属于谁。”我以自己的心作证，从公道公正的角度分析，如今这个社会，确实需要用佛教的一些方法，来解决精神的梳理、心灵的开导以及对自心的观照问题。

现在的物质生活水平已经达到了一定高度，但人

们的内心却充满了空虚、不满、抱怨……因欲望得不到满足等有各种负面情绪。这个时候，如果我们自身没有心灵的良药，是很难支撑下来的。生活也好，精神也好，光依靠外在的物质和因缘，根本没办法获得饱满的滋养。

调一点心态

我建议在座的各位，如果有兴趣，最好用佛教或其他宗教甚至不涉及任何宗教的禅修方法，来调整自己的心态。通过禅修，我们的心会越来越坚强，越来越淡定，到时不管世界发生什么难以超越的大事，我们都可以稳如泰山，毫不动摇，轻松地面对。

在这繁杂的人世间，遇到各种各样的红尘烦恼，是非常正常的现象。一个人如果有一定的调整能力，外境发生任何事情，或者遇到任何风雨，心态都会非常平稳。

所以，我们要学会调整自心。在座的很多企业家，可能都有一些调心的方法，我们佛教的修行人也有。总的原则是，这颗心不能绷得太紧。如果绷得太紧，很多事情都没办法成办。

佛教里有一个很好的故事。一位叫昼辛吉的人，特别擅长弹乐器。后来他出家修行，却一直修不上去，就向佛陀请教。佛陀问他：“听说你在家的时候，特别擅长弹乐器。”他说：“是啊！”“那你弹乐器的时候，弦是绷得很紧，还是很松？”他说：“两者都不是，松紧要适度。”佛告诉他：“修行也是这样的。不要绷得太紧，也不能放得太松。”

现在这个社会，很多人都觉得压力特别大，有时简直喘不过气来。每个人做的事情都特别多，都会遇到各种各样的状况或违缘，心里很难承受。其实，情况越是复杂的时候，我们越要有一颗平常心。

我记得以前上初中的时候，学过一篇古文，叫《后

羿射箭》⁶。后羿的射术非常精湛，即使骑在马上，也能射中。有一次夏王问他：“你是不是擅长射箭？”他说：“是。”“你既然擅长射箭，那我专门给你设一个靶心。如果射中了，我赏赐你一万两黄金；如果没有射中，我要惩罚你，削减你一千户的封地。”因为是夏王的命令，后羿不得不答应。搭弓的时候，他的心里忐忑不安，手一直在颤抖，脸色也变了，整个行为跟以往完全不同。结果，他连射两箭，都没有射中，彻底失败了。

他平常射箭都是百发百中，按理来讲，射中国王为他设的靶子，百分之百没有问题。但为什么失败了呢？因为他的心态没有调整好，失去了平常心——面对巨大的赏罚，他有了得失心，患得患失。

6 《符子》云：夏王使羿射于方尺之皮，径寸之的。乃命羿曰：“子射之，中，则赏子以万金之费；不中，则削子以千邑之地。”羿容无定色，气战于胸中，乃援弓而射之，不中，更射之，又不中。夏王谓傅弥仁曰：“斯羿也，发无不中！而与之赏罚，则不中的者，何也？”傅弥仁曰：“若羿也，喜惧为之灾，万金为之患矣。人能遗其喜惧，去其万金，则天下之人皆不愧于羿矣。”

我们经营企业也好，修持佛法也好，做其他什么事情也好，患得患失的心越重，结果可能越不理想。我觉得“但问耕耘”这个话题很好，不管结果，只管凭着自己的良心、善心和责任心，尽心尽力地去努力。结果也许很好，也许不如想象的那么理想，但不管怎么样，自己的努力和付出一定是有意义的。

想一点失败

在现实生活中，很多人对自己都比较失望，因为看到的总是别人的成功，自己不管怎么努力，好像都离成功很远。

有些人认为，只要付出了努力，就应该获得成就。很多年轻人在创业和做事的过程中，都会互相赞叹，互相鼓励：“这件事情你只要肯做，绝对不会有任何问题！”“以你的能力、智商、情商、办事的技巧和方便，做这件事绝对没有问题！”这样的想法虽然很积

极，但事情恐怕不是那么简单。

其实，在眼睛看不见、耳朵听不到的地方，还隐藏着很多的因素。这些因素和因缘如果不具足，尽管我们付出了比别人更多的努力和勤奋，结果也不一定如我们期望的那样。所谓的努力和勤奋，并不是我们认为的那么简单，成功也不是那么容易。

有一句古话，大家应该很熟悉，叫“谋事在人，成事在天”。古人认为，做任何事情，只有十分之三的因素在人手里，另外的十分之七由天决定。所谓的天，就是天理。做任何事情，都需要天时、地利、人和三方面的因缘。人和，只占三分之一。许多事情的成功，既来自我们的勤奋，也来自前世善业所积累的福报。这里面，有相当一部分因素是我们看不见的。

然而，在现代教育理念下成长起来的很多人，并不承认这一点，也不会把它纳入自己的思考范围。我们经常看到，一些年轻人在对未来进行规划的时候，总是倾

向以成功的正面案例来激励自己，不太愿意面对失败的案例，也不太愿意考虑可能导致失败的各种因素。

我觉得，作为一个世间人，不管是创业，还是做别的任何事情，最好给自己设定 50% 的成功希望和 50% 的失败可能。你心里一定要明白，这件事有可能成功，也可能失败。以这样的心态来做事情，或许更有利益。

对很多人来讲，如果成功，不用说，很容易面对：“啊，我当初是如何考虑的——自己早有安排！”而一旦失败，你会怎么应对？在当前来讲，这个问题非常重要。

可是，很多人在失败方面的预算和规划都做得比较少。我经常遇到知识界的教授和学者，以及在社会上有一些实力和影响力的企业家和精英人士。他们的很多思考也比较偏颇。对好的方面，有许许多多的计划和安排，一层一层的，非常丰富。不好的方面，简单的一句话就过去了：“应该没有什么问题。”“凭我的判断，

应该会成功，不用担心什么。”

在我们佛教内部，虽然做任何一件事情，佛教都能提供一些好的方式，但也不可能用一句话解决所有的问题。有些人说：“你只管念佛就好，一定能遣除一切违缘。没什么问题。”事实上并非如此，佛号不是万能的。也有些人说：“你祈祷黄财神肯定马上发财，没有什么问题。”这也是不一定的。当然，我不是说黄财神没有这个功德，但你想凭一句话决定所有的事情，肯定不可能。

懂一点因果

佛教最深刻的道理就是因果规律。因果规律的背后隐藏着什么呢？就是因和果。我们今天得到的所有成功和财富，都是即生或者前世做过的一些善事成熟的结果。过去的善业跟现在的善果，存在一定的关系。



这一点，从来没学习过这些道理的人，也许会半信半疑。但也没什么吧。一旦自己在生活中感受一些特别的苦乐时，可能才会有所感悟：“这一切的背后，也许真的有一种因果。”

因为有因果的支配，我们这一生的财富、名声和地位才能得以实现和保全。如果没有这些因和缘，无缘无故就得到了财富和名声，这是不可能的。

这样的因果关系，西方很多科学家称之为因果定律，意思是一旦种下了种子，不管是善的种子，还是恶的种子，虽然当下不能成熟，但过一段时间——有的甚至过几百年、几千年，它的果一定会成熟。很多人以前在这方面思考得不是很多，其实这样的定律在每个人的生活中都会体现。

我想跟大家说的是什么呢？做人应该懂得善和恶的差别。现在很多人都愿意做善事，包括有些企业家，非常积极地在做一些慈善活动和基金，不断地回馈社

会。也有一些人，在这方面并不是特别乐意。

有些人虽然做了很多事情，但因为行善的果报没有当下现前，反而在做的过程中出现一些不顺，加上没有系统或长期地学习佛法，便对因果产生怀疑和不满：“我这么努力地行持善法，为什么会遇到这样的情况？”

其实，在漫长轮回中，因果相互循环，相互起作用，非常复杂，不可能一行善法就立刻得好报。

佛教有一部著名的论典，名叫《亲友书》。里面说：“有者所造诸罪业，纵未即时如刀砍，然死降临头上时，罪业之果必现前。”我们现在做的恶业，不会像刀砍身体马上出血一样，这一世马上就现前果报。但实际上，种下的恶因永远不会空耗，等到死后，恶业的果报一定现前，令你堕入恶趣感受痛苦。

恶业如此，善业也一样，成熟果报也需要时间。

我们今天得到的财富或痛苦，都是前世造的善业或恶业的结果。我现在所造的善业和恶业，在我的晚年或者来世，也一定会出现果报。

善恶的种子并不是一种下马上成熟，就像农民在春天播下种子，要到秋天才能收获一样。因果规律需要时间来体现。植物的成熟大多需要一个季节，也有一些特殊的情况，需要好几年甚至几十年的。而我们有情众生造的善业和恶业，除了极个别特殊的善业和恶业外，大多数都需要一世以后才成熟，就像春天播种秋天收获，中间翻过一个季度才有结果。这一点，学过佛教的《俱舍论》《阿毗达磨》以后，可以明白真正的因果道理。

如果我们深信因果规律，便真正可以做到“但求耕耘，不问收获”，在努力的当下，不去考虑最后的结果。如果能够这样，最后得到的结果也许会更好。

有一点利他心

我们要想成功，除了自己的努力，最根本、最重要的一条是什么呢？利他心。在座的各位，对自己和家庭的生存，不会有什么烦恼和压力。各位需要考虑的是，如何将拥有的财富回馈社会，因为这些财富本身就来自社会。

1. 厚德者，方能载物

虽然这些财富是你自己的努力和福报所得，但你的福报跟总的社会群体也有一定关系。而且，你所有的福报都来自你前世所造的善业。福报再大，也是前世造福，即生受报。如果没有继续做善业，这辈子把福报用完了，下一辈子福报穷尽，很难再拥有今生的成功。所以，不断为自己行善培福是很重要的。

现在很多人想不通：“别人都成功了，我这么努

力，为什么还不成功？”按照佛教的说法，最根本的原因就是福报问题。福报是什么？就是你前世造的善业。如果前世造了很大的善业，你即生的福报不会穷尽；如果前世没有积一点福报，即生再怎么努力也很难成功。

佛教有一句话：“勤奋如山王，不如积微福。”付出山王一般的勤劳和努力，不如积累火星那么一丁点的福报。也就是说，你再怎么样勤奋，如果没有一定的福报，也很难如愿以偿。今生的奋斗和努力虽然很重要，但更重要的是，要有一些过去世积累下来的福德资粮。

佛教的《广大游舞经》中说：“具有福德者，亦成诸所愿。”有福报的人，哪怕说一句话，做一件事情，都能如愿以偿。相反，没有福德的人，不管怎么努力，事情都很难成办。

《易经》里有一句话：“德不配位，必有灾殃。”没有福德的人，如果拥有过高的地位，必定会出现祸殃。他有名声，但也许会翻车而死；他有财富，但会遇

到各种各样的麻烦，很快就一贫如洗。没有福德的人，很难支撑这些。

古人经常讲，厚德载物。有了深厚的德行和福报，财物也好，名声地位也好，自然可以承载；如果芝麻许的福德都没有，所谓的名声、地位和财富等，是根本没有办法消受的。

在这个世界上，的确有一种我们肉眼看不到的、非常隐秘的东西，它叫福德。没有福德，世间的许多事情都难以成就。

我们小时候都看过《三国演义》。里面说，谁拥有庞统和诸葛亮，谁就可以统治天下。后来，刘备把两个人都纳入自己的阵营，结果非但没有统治天下，连小小的蜀地都没有全部掌握。这也是说明，没有足够的福德，所谓的才能和谋略也起不了太大作用。

很多时候，一个人暂时好像有地位，有财富，有相

貌，但由于福报鲜少的原因，手里的钱很快就飞走了，地位也没了。而有一些人的福德，不仅这一世，乃至多少世都能一直撑下去。这是什么原因呢？因为他在不断地积累善业。

2. 人生短暂，及时行善

所以，当我们拥有财富和地位的时候，一定要尽量帮助别人。这一点真的非常重要。现在的社会，贫富差距特别大，需要帮助的人很多。在这个时候，我们如果占有过多的财富和资源，一直紧紧地掌握在手里，可能不是太好。况且，当我们最后离开人间的时候，很多东西也是带不走的。

想一想，我们的人生其实非常短暂。从小时候开始，一直读书、读书，读到近三十岁，才算全部读完。然后你开始创业，十几年以后，人就四五十岁了。这个时候就算成功，也已接近衰老。即使有势力，有钱财，

享受的时间基本上也没多少了。有时候想想，我们的人生再怎么样辉煌，好像也没有什么。

而且，人活一生，沉沉浮浮很难预料。当你拥有一切的时候，人人都赞叹你；一旦你的人生出现无常，大家马上对你另眼相待。昨天我听到一个北京的企业家说，他刚开始白手起家，特别辛苦。后来，在股市赚了很多钱，变得风光无限。去年股市下跌，一下子就赔了20个亿。朋友们全都离开了，所有人对他的态度都发生了180度的大转变。

我是一个佛教徒，跟你们的某些价值观不一定相同。每当我听到这些故事的时候，都会想：“人生的确充满了各种各样的无常啊！”这些道理在佛教里讲得非常清楚。有时候，我们也可以多思考思考。

总而言之，我觉得拥有财富或者拥有资源的时候，应该尽量去帮助别人。如果能诚心诚意地帮助别人，我们人生的很多问题也许都能很好地解决。

3. 成功喜悦，与众共享

前段时间我看到一篇文章。说是台湾有一家面馆，开了 100 多年，经历了三代人，一碗面始终只卖 15 块钱。作者为了吃面，排了 2 个小时的队。后来他问老板：“生意这么好，你为什么不提价？一碗面卖 20 块钱肯定没问题。而且，你为什么在别的地方不开连锁店？”老板回答说：“我的目的不是为了赚钱，而是为了让大家舒舒服服地吃一碗面。赚钱对我而言，是次要的。”

确实是这样。我们在做事情的时候，如果很尽心、很专注地帮助别人，不管是客户也好，其他人也好，都一心一意地给予帮助——哪怕只能帮到 1 个人、2 个人、3 个人也可以，反正能帮多少就帮多少，如果能够这样，自身需要的很多资源自然而然就会聚集。

如果我们最初的定位和目的就是赚大钱，一心想在客户身上捞很多，像现在很多企业或团体那样不

择手段，以各种方式骗取客户或他人的钱财，最终得到的结果肯定没什么好的。不过再不好，也是自己搞出来的。

如果有一颗利他心，成功的喜悦一定是自己和他人都能品尝到的。即使没有成功，自己在这个过程中所做的一切都是善的——心善，行为也善，所以失望的心不会那么强烈，不会特别痛苦。

一个人活在世间，按照大乘佛教的教义，不管怎么样，都应该有一种自我奉献的精神。我们的很多痛苦，都来自自私，来自我执。有了强烈的我执和自私心，人与人之间的竞争和冲突会不断地出现，自我和欲望会不断地膨胀，最后导致许多不愉快甚至伤痛的事情。

多一点欢喜

我们做任何事情，都应该保持一种平和的心态。这

也是很重要的。

禅宗有一个故事。师父告诉弟子：“修行的时候，心要平静，不要太执著。”弟子说：“按照您说的方法去修，我什么时候可以开悟？”师父说：“10年。”弟子说：“10年太慢了！我如果特别努力地修，什么时候开悟？”师父说：“那可能要20年。”弟子说：“那我夜以继日地修，白天不休息，晚上不睡觉。”师父说：“那你永远开不了悟。”

这个故事也许是真实的，也许是虚构的，但它所讲的道理却值得我们思维和参考。有些人做事情的时候，尤其是做一些有意义的事情时，特别着急。事实上，心里越着急，目标往往离我们越遥远。

最关键的一点，要保持自己的欢喜心。佛教里有一句话：“遭遇任何事，莫扰欢喜心。”不管遇到什么事情，我们的心态都应该保持欢喜和平稳。心态如果调好，做什么事情都很容易。



现在很多年轻人都有一些心理问题，整天都是一副着急的样子，一会儿产生一个嗔恨心，到了晚上却睡不着，吃安眠药的人越来越多。在一个社会里，如果安眠药的生意越来越好，可能不是个好事。所以，我们的心态要平和一点，随意一点，放松一点。

其实，生活中发生的任何事情，都是有因有缘的。有些因缘可以改变，有些因缘不能改变。不管能不能改变，我们都要用一颗淡定的心来面对，因为因缘会变，我们的心也会变。

比如，现在看来非常重要的事情，10年、20年以后我们再来回顾，它们都成了过眼云烟，已经变得不再重要。10年前、20年前我们特别重视、特别烦恼的一些事，现在看来都不成为一件事。我们在读书时代特别执著或者创业时期非常重要的一些事情，现在已经不是那么重要。

从佛教的视角来看，世间的许多事情都是如梦如

幻。表面上，如梦如幻的道理非常简单，实际上，如果认真思考其中的意义，人生的很多事情用它来对照，还是有很深内涵的。

听一点建议

1. 坚持学习

最后，给在座的各位提三点建议。第一个建议，你们有信仰也好，没有信仰也好，如果系统地学习佛教的道理，对自身的帮助会越来越明显，人生的很多问题都可以得到解决。现在很多人认为自己有信仰，但这种信仰仅限于私下里看一两本书。这样的信仰，对自己也许有一点帮助，但跟真正的深入学习还是有很大的差别。

以后如果有机缘，自己最好深入学习一些佛法。如果对佛法没有兴趣，可以学一些其他知识。现在这个时

代比较开放，想学任何一门知识都能找到途径。

我很赞叹李嘉诚的学习精神，他 60 多年以来，一直坚持每天学习。还有查理·芒格，他的学习精神也令人钦佩。作为一个世间人，他已经 90 多岁了，依然每天不断学习。这些成功的企业家，并没有因为有了一些资产和地位，就停止学习。

现在这个时代，如果没有不断地学习，也许很快就跟不上社会的发展了。这个时代变化太快，跟以往任何一个时代都不同。如今是新商业时代，所有的产品、经营模式、商业模式等，都在不断变化。

在我们佛教内部，包括一些传统寺院，大家所学的佛法内容虽然不用改变——这个完全跟得上时代，但是学习方法也在不断进行调整。我们寺院以前根本没有电子产品，现在都要学习使用电脑，包括利用网络学习。否则，在这个信息时代，佛教徒的生活方式最后可能也没办法维持下去。

因此，我们很多商人，很多企业家，可能也需要不断调整自己的生活方式和工作方式。包括我们对于将来的一些目标，都需要不断根据新的形势和信息，进行调整和改变。

我们每一个人，都应该活到老，学到老。始终保持一种学习的精神，我觉得确实很重要。如果没有学习，一直停滞不前，这个时代最初是什么样，最后变成什么样，我们可能都不知道。很多佛教传统的寺院和佛学院，如今也在思考，怎样才能跟上时代。我们现在面临的状况，跟以往的几千年完全不同。

现在，每过几十年就有一个大的变化，不是一般的、区域性的变化，而是全球性的变化。现在使用的这些设备，几个月就升级换代一次。网络上不断涌出新的名词，年轻一代在讲什么，年长一点的根本听不懂。他们用的网络语言，有时候听起来，真的不知道到底是人话，还是别的什么语言。孩子们有他们自己的一套沟通

方式，世界已经变成他们的了。我们快成了被淘汰的原始人，很多年轻人都这么认为。

所以说，不管什么身份的人，都要不断地学习。这对保持自己的记忆力也有帮助。不断学习的人，老了以后不容易得老年痴呆症，身体也不会老得那么快。对很多人来讲，学习就是一剂良药，对身心都非常有益。而且，服用这剂良药不能间断。藏传佛教有一句名言：“即使明早要死亡，也应学习诸知识。”即使明天离开人间，今天也要学习各种知识。

2. 遵循因果

我们在做事的过程中，一定要遵循因果正理。很多人都认为自己是一个非常善良的人，其实有些人所谓的善良，不过是自己的想象而已，并不是真正的善良。按照传统文化或者佛教的某些要求，我们身口意所做的很多事情，都是不如法、不如理的。

所以，我们要懂得“善有善报、恶有恶报”的因果准则。懂得这个准则以后，做人做事就会有分寸，也会有一定的标准。自己的言行符合这些标准，生存在世间自然而然会有许多资源。

一个善良的人，带给周围的好的磁场和正面力量，我们的眼睛也许看得到，也许看不到，但不管怎么样，他都会自然而然地集聚许多好的因缘。相反，如果我们的所作所为是恶的，心也是恶的，周围所有的顺缘都会跟你背道而驰，最后自己会变得孤苦伶仃，非常可怜。

所以，为了他人，也为了自己，我们随时随地都要懂得遵循因果。这不仅可以创造良好的人际环境，对自己的心态和形象，也有非常正面的作用。

3. 有一颗利他心

在座的各位，很多都是有影响力的企业家，每个人

的手下，都有成千上万的员工。这些人都要依靠企业生存，而你们是企业领导者、灵魂人物，所以最终靠的还是你们。对这些人，你们要经常想到给予帮助。这样的利他心很重要。

现在这个社会，特别需要帮助他人的精神。在这方面，我想你们很多人都做了非常大的贡献。因为解决一个人的就业问题，按我们佛教的说法，是一件功德无量的事。我们经常看到，一些失业的人走投无路，特别可怜。如果能为他们提供安全可靠的工作岗位，即使你修行不好，其他方面做得不太圆满，但能让一个可怜人有吃有穿、有安全感，你来到这个世界也是很有意义的。对人生而言，这可能是最有意义的事情。

我本人虽然不是做这个的，但也经常劝说身边熟悉的企业家和老板这样做。其实，哪怕只帮助一个人，也是很有意义的。比如说，给找不到工作的一个人安排工作，给找不到出路的一个学生提供学费，给没钱去医

院看病的一个病人提供资金。有时候，对一个穷苦人而言是天大的事，对有福报的人来讲却是轻而易举的。

人活在世界上，我们的能力不是一直不变的。到一定时候，自己不一定还有这样的能力，因为随着年龄或因缘的不断变化，都会发生改变。所以，当自己拥有权力、拥有财富的时候，至少也要用来帮助一些人。用现在的话来讲，就是一种社会责任。

在座各位，你们现在有这个能力，也应该对下面的员工传授这样的教育。以后他们有能力了，至少也可以再多帮助一个人。如果这样的话，比如，我们这里有100个人，100个人再帮助100个人，那200个人都会有生活的出路，有生活的希望。

对于这个社会，如果没有特别去关注，很多情况可能不知道。一关注，才发现有这么多老人，有这么多病人，有这么多穷苦的人，有这么多失学的孩子。尤其当我们去一些偏僻的地方，比如非洲或东南亚那些被战争

扰乱的难民营，那时心里会特别感慨：“虽然我们都活在这个人世间，但是却有这么多的不公平！”对遭受不公平的这些人，哪怕给他们一点暂时的安慰和快乐，也是非常有意义的。

今天跟大家分享的就这么多吧，其他的暂时想不起来。谢谢大家。



现场互动

主持人：

听完堪布的演讲，我觉得整个身心都非常放松，没有刚开场那么紧张了。谢谢堪布！非常受益！

我也觉得，萧总设定的“但问耕耘”这个主题，非常温暖。不管是“但问耕耘，不问收获”，还是“因上努力，果上随缘”，都是让我们放下执著，轻松前进。虽然我不是企业家，但是我相信，在座的企业家在管理公司的时候，不仅承担着巨大的社会责任，也承受着巨大的心理压力。希望堪布这一个小时的演讲，能给大家带来一些新的能量和新的思考。

接下来，我们进入自由交流的环节。萧总，这个活动您主办的，您有什么问题，可以第一个跟堪布交流。

问：顶礼堪布！刚才您说到开悟，我一直在想这个“悟”。从某种意义上讲，艺术家有艺术的开悟，企业家有企业家的开悟，但真正开悟的人，跟我们凡夫人有什么区别呢？

娄老师曾经跟我说：“你要像佛一样做人。”佛教里有十不善业和十善业，都是对身口意的要求。如果我把十善业做好了，是不是就做到了像佛一样做人？

堪布：开悟的话，按照禅宗的说法，有大的开悟、中等的开悟，以及小的开悟。大的开悟就像佛一样，断除所有的烦恼，开启所有的智慧。因为佛的意思就是“觉悟”，梵语中叫“布达”，藏语里叫“桑杰”——“桑”的意思是所有的障碍都已经消除了，“杰”的意思是所有的智慧都已经开启了。

这样的开悟凡夫是没有的。我们的很多障碍都没有

清除，比如贪嗔痴的障碍、遗忘的障碍等，有很多烦恼和所知方面的障碍。我们的智慧也没有开启，只能部分地了知这个世界，没办法知晓万法整体的真相，而且了知的这一部分也不清晰，早上记住的东西下午就忘了。

像佛那样的开悟是非常广大的，我们暂且不谈。一般禅宗大德的开悟，或者说菩萨的开悟，跟凡夫人还是有很大差别的。我们的心不淡定，明明知道这样做是错误的，但仍然一而再、再而三地犯，然后一而再、再而三地忏悔，又犯，又忏悔。真正开悟的人，对自心的本体完全认识，不会被外境的诱惑所转，不会犯这样的毛病。

我们凡夫有四种颠倒。哪四种呢？常、乐、我、净。本来事物不是常有的，而是一天一天、刹那刹那都在变化，我们却执著为常有，比如一直认为昨天的我、今天的我、明天的我，都是一样的，永远

不会改变。本来是不快乐的东西，我们却认为是快乐的。无始以来，我们一直沉溺在轮回的苦海中，受了很多苦，却自以为很快乐，没有一点出离心。本来所谓的人我也好，法我也好，都是不存在的，但我们却认为我是存在的。我们的身体也好，其他东西也好，本来都是不清净的，我们却认为它是清净的、美好的。我们被这四种颠倒一直束缚着，但自己却不这么认为。

所以，凡夫人跟开悟者之间，确实存在很大的差别。不要说真正开悟的，那些接近开悟的人跟我们相比，都有很大的差别。在生活中承受同样的压力，或者遇到同样的痛苦，我们觉得难以面对的时候，对接近开悟的人而言，却是一件非常简单的事情。比如遭遇亲人离世或事业失败时，作为一个接近开悟的人，他不会有任何烦恼，非常淡定。可是我们呢？不要说这样的大事，即使遇到一点小小的事情，无论是关于感情还是事业，都跟雷霆爆发似

的。越执著的人，爆发得越厉害，甚至觉得整个天都垮掉了，整个世界都倒塌了，心烦意乱得没办法生活。

不要说接近开悟的人，稍微有一些佛学境界的人，比如无常观、因果观修得比较好的人，跟我们也是完全不同的。有这方面境界的人，家里的亲人死了，有没有痛苦呢？也会有，但跟我们还是有差别，他的痛苦不会像我们这么强烈。面对死亡的时候，他会不会畏惧，会不会害怕呢？也许有一点畏惧，也许根本不害怕。虽然死亡令很多人恐惧，但对他而言，是一件很平常的事情。对真正的开悟者而言，则成了最好的旅行。

开悟者和不开悟者之间的差别，我觉得太多了。一般来说，我们先要从文字上认识，再通过思维了知，然后通过坐禅去了悟，最后达到开悟。真正开悟的时候，有特别多的境界，就像佛陀在《大藏

经》里描述的那样。这些境界，我们光是读到相关的文字，也会享受到无量无边的利益。所以说，悟与不悟，差别还是很大的。

问：据我观察，世界上经济发展得最好的地方是北欧，也就是瑞士、挪威和瑞典。再往下是欧洲其他国家和美洲、澳洲。再差一点的是东南亚和南亚，南亚基本上是垫底的。从这几个地方的信仰来看，北欧是天主教，欧洲、美洲和澳洲是基督教，东南亚、南亚是佛教。可不可以说，信佛教的大多是经济不发达地区呢？

堪布：其实经济的发展，我倒不觉得北欧很好。所谓的发展，可能也要从物质财富和精神财富两个方面来看。物质财富的话，北欧、北美这些地方，比较而言的确好一点。我前年去了瑞典、挪威等国。去的时候发现，这些国家的社会福利和公共待遇都比较

好，可那里有时一天只见得到三四个小时的太阳，所以得抑郁症的人非常多——他们自己认为抑郁症是天气造成的。真正的原因，也许是天气，也许不是。

至于东南亚，有一些国家佛教的确比较兴盛。但是，如今在日本、美国，佛教也可以说非常兴盛。其他宗教比较兴盛的地方，比如非洲，有 54 个国家，很多信仰基督教和伊斯兰教，但是这些国家的经济比东南亚更差。

一般来讲，信仰和经济并没有直接和密切的关系。事实上，世界经济一直处于变化当中。二次世界大战之前，欧洲的经济应该是很好的。二战之后，欧洲经济就不行了。按照欧洲人自己的说法，经济全部都在美国手里。将来到底在美国手里，还是在中国手里，也不好说。

众生的福报，不能简单地用五大洲来划分，这样分

可能不太符合实际情况。整个亚洲有这么多国家，佛教兴盛的只有几个国家吧？相比而言，经济最差的一些亚洲国家，却是一点佛教都不信的。在非洲很多最贫穷的国家中，连“佛”的名字都没有听说过。现在日本和德国的一些城市里，佛教中心的数量都超过了其他宗教的场所。

现在有些人，根据自己片面的分析，表面上好像可以这样讲。其实，如果具体分析会发现，经济和信仰并不能通过这样的片区来对应。每个地方的众生信仰都不同。中国也是一样。是不是没有信仰的地方，经济就发展得特别好呢？也不一定。大多数北京人的信仰还是很不错的，他们的经济状况也相当不错。就全世界而言，不丹的幸福指数最高，早在多年前就是这样，他们不管心灵也好，财富也好，各方面因缘都很不错。美国人在一段时间内是经济霸主，可他们的心灵状况却是全世界最糟糕的——去年有一个报道这样讲过。



所谓的经济发展，对提高人们的幸福指数能不能起到作用？如果发达的物质文明不能为我们带来幸福和快乐，那么所谓的经济发展，在某种意义上就是一种障碍。事实上，单纯的物质并不能满足我们对美好生活的期望，或者说，物质不能完全给我们带来幸福的生活。

因此，你刚才的分析，是比较粗略的。全世界有 200 多个国家，真正细致分析的时候会发现，佛教最不兴盛的地方应该是在非洲。54 个国家中，真正信仰佛教、建有寺院的地区非常少，而信仰其他宗教或没有任何宗教信仰的国家特别多——但他们的经济却并不发达。所以，这方面可能还需要观察。

问：我是一位高校的老师。刚才听您解答问题时，我想到了禅宗的一句偈语：“荆棘丛中驻足易。”我们在艰苦的环境中，为站稳脚跟而打拼，相对来说比较容易。但是，“月明帘下转身难”，当我们处于

比较惬意的境地时，比如在座的成功人士，已经实现了财富的自由，再以坚忍不拔的毅力，去追求更高的目标，却比较困难。沉迷在月明帘下的美好之中，往往很难脱身。

我的师祖顾随先生曾经写过一首绝句：“绝代佳人独倚楼，江头看惯去来舟，一从读会灵均赋，不爱欢娱只爱愁。”在这样一个周末，我们本来可以放松一下，然而，因为精神上的需求，或者希望得到更高的引领，有这么多朋友聚集在这里，说明大家都有一种同气相求的愿望。“不爱欢娱只爱愁”，我们在自我体认的时候，在读书的时候，可能都有这样的感受：人生，总是和苦、和欲望纠缠在一起。如何才能解脱？这是一个很大的问题。

我常常苦恼的是什么呢？我可以坐在书屋里读书，对人生有更多的了悟。也可以像以前一样，每天坚持做 108 个礼拜，不断地追求一种精进。但是如果

想有更大的发心，比如去利他，去社会上承担更多的责任，就要占去很多个人的时间。我有时想，如果把时间用在个人的修行上，是不是可以达到更高的境界？但这样做，就不可能把我们的师教思想传递给更多的人，这将成为自己一生的亏欠。这个矛盾是我目前最大的困惑。

堪布：你讲的其实也对，尤其是有这方面爱好和希求的人，应该选择一个比较休闲的地方，自己喝喝茶，看看书，尽量地与世隔绝。现在的社会比较复杂，跟人交往，跟社会交往，都不是那么容易的事情。

但是就世间的利益而言，当自己稍微有一点能力的时候——我们有能力的时间其实是很有有限的，如果付出自己的一些时间和精力，可以帮助到别人，我觉得还是应该把自己的时间和精力奉献出来。在这个过程中，也许会利益很多的人。

按照大乘佛教的教义，我们应该在利众中修行，在修行中利众。如果我们心的力量比较强，这是最好的修行方式。禅宗里经常讲，“行住坐卧都是修行，无不是禅，无不是修”。在工作中修行，在生活中修行，尤其是和你交往的许多人，为他们做一些有意义的事情，这是很好的修行机会。

相反，如果我们心力不够强，则会产生很多烦恼，最后很可能退失道心：“我做了那么多的事情，为什么还没有回报？为什么社会不认可我？为什么因果对我不公正？为什么我越做越失败……”自己把自己往后拉，产生各种倒退的心。

每个人的心力都不相同，有的人心力比较强，有的人则比较弱。我们很多成功的老师，已经八九十岁了，还在做很多事。刚才我跟老师们交流，有的老师已经九十多岁，现在还不断地写书法、接见人。像这样的人，心的力量是非常强大的。

所以关键还是要看我们的心力。如果心力足够强大，身体没有特殊的疾病，就可以给自己的利他心提供服务大众的机会，去做更多的事情。如果心很脆弱，即使自己很年轻、很光鲜，但遇到事情的时候，哪怕只是一点点小事，玻璃心也会马上碎掉。所以，按照大乘佛教的理念，我们要把自己的玻璃心练成金刚心，以这颗金刚心去做更多的事。

为什么藏地的很多高僧大德、汉地的很多非常了不起的老师，他们在八十多岁、九十多岁甚至上百岁的高龄，还能非常坚强地做事？因为他们练就了一颗与众不同的心。心的力量跟很多因缘都是不相同的。

总之，心力很重要。如果心的力量很强大，即使身体不好，每天照样可以做很多利益他人的事。如果心早就死了，身体再强壮也没有用。



问：您的话让我想起了宋代宗杲大师的一句诗：“好将一点红炉雪，散作人间照夜灯。”个人的力量总是微不足道的，就像红炉边的飞雪，刹那即逝，但它必定带给人世间一份清凉，变成一颗颗照夜的明灯。但是现实之中，我始终有一种亏欠感。比如说，我全力以赴地想做好自己的工作，想利益更多的学生，但却往往忽略了自己的老公、孩子和父母。本来，是该自己照顾父母的，可实际上父母对我的关照和付出更多一些。这个时候我会觉得很内疚：难道我是一个社会的人吗？难道我的家庭把我奉献给社会了吗？可能自己的层次还达不到更高的境界，那怎么才能更上一层楼？希望听听您的开示，谢谢！

堪布：我们在做利他的事情时，不管是社会上的成功人士，还是修行比较好的修行人，在某些方面，对身边人有所忽略或照顾不到的情况，或多或少应该都

存在。但我想，如果一心一意地为社会、为他人付出，家人也好，身边的其他人也好，刚开始可能不理解，但慢慢还是会理解的。

而且，如果我们的心力能够支撑，对家人也不可能完全不管。一天的时间中，是可以给家人留出一部分的。对家人，其实不用像有些人说的那样——每天都黏着他们，每天都围着他们转。被一些非常小的事情所转，实际上是浪费时间，不值得。只要心里关心他们，不要抛弃，就可以。

有些人可能有点偏堕，只为他人做事，对家人就像陌生人一样，或者一点都不关心。这样也不对。我们和家人之间有着最深的因缘，如果对他们都没办法利益，利益其他人可能更困难。所以，我自己感觉，如果把时间合理安排，应该是可以兼顾的。

有人问曾国藩：“你每天做这么多事，又是写作，又是看书，还要处理军事上的很多事情。你是怎么

做到日理万机的？”他说：“我看书的时候就是看书，写作的时候就是写作，会客的时候就是会客。”对每一件事情都一心一意、一步一步地做，这就是他的窍诀。

我们也可以学习。比如，我该陪家人的时候，就陪家人；该做慈善的时候，就做慈善；该工作的时候，就工作；该学习的时候，就专注地学习。如果自己的时间安排得有规律，各方面都可以兼顾，不会混在一起。

有些人没有做什么事情，经常陪家人，家人还是不高兴，因为家人的要求有时候会比较高。你整天围着他，努力对他好，他也许还是不开心。所以，我们对家庭也好，对父母也好，该给的时间一定要给到，除此之外的大量时间，应该用来帮助众生，或者做其他有意义的事情。

我们要像曾国藩那样，做任何事情时，心都很专

注，不要散在外面。有些人不是这样的，他的心很乱，所以这个做不好，那个也做不好。陪家人的时候想着工作，工作的时候又想着陪家人，事情全都乱套了。这种做法我是不赞叹的。

我在佛学院的时候，上午该开会就开会，该接待就接待——不管什么层次的人，我都会去接见。到了下午，我会跟相关人员说好，手机全部关机，然后专心地做自己的事：看书，写书，备课。

刚开始，有些人会问：“你为什么关机？”慢慢地，他们也就习惯了。我需要有自己的时间，这个时间我要自己控制，不可能天天都跟你们玩。

所以，如果我们自己做事很有规律，很多事情应该都可以兼顾。

问：“但问耕耘”，这个题目我很喜欢。我是做互联网创业的，平时工作很忙，也需要花很长时间。所

以，如果每一次耕耘都想着结果，我可能坚持不下去。我总觉得，自己努力、努力，努力到最后一刻就好，尽全力就好。

刚才堪布说了，我们的身体会出现问题，我们也需要面对死亡，我们周围的人也面临这样的问题。我想问的是对死亡的态度问题。假如我生病了，怎么去面对？如果身边有人出现这样的状况，我怎么去安慰？还有，堪布您怎么看待死亡？

堪布：首先，不管是谈死亡也好，谈工作也好，我觉得心态很重要。有些人在工作中总是抱怨“我没有时间，我好累，我好烦”，一直给自己增加负面的情绪。其实人活在这个世界上，做一些该做的事情，不应该那么累。我们不应该把工作和生活设定为特别痛苦的事，而应该把它们当作一种享受。比如说，开会也好，工作也好，出差也好，都尽量去享受它的过程，让它成为自己独有的一种体验。



在佛学院，我作为一个出家人，本来应该好好地闻思修行，但却不得不处理很多琐事。有时候，我旁边的很多堪布都在看书，我却必须去处理一些繁琐的大小事务，按理我应该很痛苦：“噢，他们都可以学习，我为什么每天要遇到这些事？不想见的那些人，为什么总要跟我开会？”

但我对自己的心态进行了调整，认为这是自己命中注定的享受和福报，然后乐观、正面地去迎接每一件事情。因为好多事情都是我不可能逃脱的，既然不可能逃脱，那就摆正自己的心态。至少当前来讲，这对我是一个很好的善缘。哪怕是面对跟自己立场相反的各种各样的人，跟他们进行各种交谈，对自己也是一种锻炼，是一种修行。

至于死亡，不管自己也好，身边这些人也好，包括世间所有的人，都有生老病死。这方面，佛教还是有办法的，它有一整套面对生老病死的方法。佛陀

当年之所以出家，也是因为看到处于生老病死中的众生非常痛苦。为此，他发愿出家，证悟了宇宙人生的真相，然后广转法轮，把解脱痛苦的方法告诉众生。在佛教中，死亡的时候怎样调整心态，尤其是死亡之后如何离苦得乐，这方面讲得非常清楚。

当然，如果没有很好地学习或了解，恐怕还是不能解决问题，因为这是一个比较大的话题。比如说，我总有一天要死——自己首先要有这方面的思考，那我死的时候要怎么面对？死亡以后，依靠善恶的因缘，我将来的去向是哪里？对这些问题，如果我思考过，也学习过，当死亡真正来临的时候，就不会有任何恐惧。

藏传佛教有很多临终关怀或者临终观想的方法。如果有这方面的培训和修行，当旁边有人死亡的时候，我可以给他讲：“世间上所有的人，没有一个不需要面对死亡的，你不要害怕。”然后对他进行

心灵疏导和引导，这方面其实有很多内容可以讲。

临终关怀的内容，在《大圆满前行引导文》《六中阴》等很多论典中都有介绍。通过学习，关于死亡的道理，自己完全可以想通。虽然死亡是无法逃脱的，但我们至少可以非常坦然地面对。

问：虽然是主持人，但我也有问题。我是开书店的，在现在这个时代，开书店基本上等于亏损，是利润非常微薄的一个行业。为什么我会从事这个行业呢？因为这是我一直以来的梦想。我对这个行业有一种像堪布传播佛法般的巨大热情。十年前，我开始在这个行业耕耘。当时进入这个行业的人，90%是基于对独立书店、实体书店的热爱。大家都知道，在北京风入松、清华东门、北大东门那一片，有几十家书店。所有这些书店的从业者都是我的偶像和老师。我跟着他们学习、工作了十几年。今天，他们的很多书店都已经关门了，我还在这里面继续努力。

但是，尽管我很努力，可是时代已经变了。现在大家看到的书店，可能都是通过融资等金融手段来占据市场。在资本运作下，我们自由投资人遭到巨大的挤压，面临着非常大的危机，同时还要承受读者越来越挑剔的评判标准。生存和呼吸的空间越来越小，我们这帮小小小小老板们，该怎么耕耘？我有时甚至很困惑，当初这个行业选错了吗？自己耕耘了十几年，基本没有收获，以后还要继续耕耘下去吗？希望堪布可以给我一点点指引，让我心里有一点答案。

堪布：你们的问题越来越尖锐。提问题的人比较容易，回答问题的呢，有点困难。你们因为遇到了一些实际的问题，事先有很多酝酿和思考，而我呢，对方方方面面的情况，有些了解，有些不了解。但不管怎么样，我给你的回答是这样的：

你说的是开书店的事，我认为不仅仅是开书店，在

信息时代，或即将到来的 5G 时代、人工智能时代，每一个人，不管表面上看来如何风光，如何成功，实际上都承受着很多的压力，非常不容易。现在做企业的，不论是民营企业，还是国有企业，都有很大的压力，虽然大家不一定说出来，但就像你刚才说的那样，很多人都在不断地努力、努力，耕耘、耕耘。至于耕耘的结果，有可能得不到任何收获，甚至收获一大堆的债务、一大堆的抱怨、一大堆的痛苦。

这样的现象越来越严重。在将来的时代，你们经营的实体书店，包括一些纸质媒体，都可能发生变化。实体店最后可能全部飞到“虚空”去融资了，虚空中的融资又再融到其他地方去。我虽然不是做企业的，也不是开店的——只是一个住在山里的出家人，但每当看到或听到很多消息的时候，心里也会觉得不安全：现在这个社会，变得那么快，很多人的努力到最后可能一无所获，好遗憾啊！所以，

我也不敢说，你的耕耘什么时候有收获——确实不好说。

但是，大家只要还活着，我觉得就是最大的收获。我们每一个人，能够在这个时代活下来，都特别不容易。以后有两种选择。有一种可能，依靠一种善心，继续坚持。就像你刚才讲的一样，自己爱看书，也希望别人通过读书得到好的教育，以这样一颗善心，为着这样的目的，一直不断地努力。这样的话，在具体的形式上也许可以做一些改变。

还有一种可能，这条路会越走越狭窄。那个时候，可能还是要调整。现在所有的企业都在不断地调整，这跟以往的经营方式完全不同。我刚才也讲了，我们佛教的弘法方式也在调整。从整个社会发展的趋势来看，现在的实体门店也好，纸质的媒体也好，将来可能会越来越少。尤其是书籍，我们现在手机上可以看，很多书都可以下载，一台电脑上可以下

载几万本书，不用再到书店去。

这可能是将来的一种调整，我们心里要有变化的准备。但是，这也是一种耕耘吧。

如果每个人都有利他心，
那我们这个社会是有希望的，
我们这个民族是有希望的，
我们这个地球是有希望的。

第 92 场

北京星期八文化中心

Day 8 Culture Center, Beijing

中国 · 北京

2019 / 6 / 23



慈心仁术话善别

COMPASSION-HOSPICE CARE

主持人：

尊敬的索达吉堪布、各位嘉宾、各位医护工作者，
大家下午好！

欢迎大家来到“慈心仁术话善别”的讲座现场。
我们荣幸地请到了索达吉堪布，和大家一同交流。堪布是国内外公认的大德，培养了很多学生。30年来，他的足迹遍布全球各地，一直践行在弘法利生的路上。自2007年开始，堪布先后建立了小学、养老院等公益机构。对此，相信大家通过刚才的视频已有所了解。

今天现场有很多医护人员，大家每天的工作都关涉生死，也比平常人见证了更多的生离死别，令人敬重。而在佛法中，有很多的智慧和方便方法来照顾和利益亡人、病人以及健康的人。现在，我们有请索达吉堪布进行“慈心仁术话善别”的演讲，为我们分享这方面的经验！

各位老师，各位医生，很高兴跟大家有这么一个交流的机会。今天我主要讲临终关怀，或者说佛教对于死亡的认知。

人生很短，不知不觉就老了

我 23 岁出家，然后一直在一个非常小的山沟里学习。有将近 10 年的时间，和外界没有什么接触。后来，去了一些地方，了解了一些社会现象。之后，除了平时

的学习，也做一些慈善，比如刚才介绍的，建了一些学校。

我所建的学校里，有 2 所小学——在校生大概有 1600 人，还有 1 所中学。前两天我下来的时候，中学刚刚送走了第 4 届毕业生。到目前为止，已经有 860 个学生从中学毕业——建中学的时间比较短。小学做得稍微长一点，差不多有 12 年了。

在这之前，自己一直在山沟里默默无闻地看书、学习，做一点翻译，给为数不多的人讲讲课。人生就是这样。刚开始一直读书、学习——你们可能也是这样，中间创业，然后安家立业，付出各种努力，不知不觉就到了人生的最后，基本接近圆满了。尤其是到了五十岁，知天命的年龄，精力开始不足，身体也不太好，很多方面都没有年轻时那么轻松活泼，那么满腔热忱。

我觉得人生非常短暂，真正做事情的时间，可能也就 10 到 20 年吧。当然也有个别人，能力非常强，

心力也非常强，到了 80 多岁、90 多岁，还在为社会做贡献。

我的人生比较平淡，也比较简单，没有什么大起大落。这一生，是以平常而普通的僧人身份度过的。

生命的终点，不该如此冷漠

1. 缺失的死亡教育

接下来，跟大家分享一下佛教关于死亡的道理。就像刚才主持人说的那样，在座的大多数来自医学院和医院，有些是医生，有些是护士，有些是志愿者。你们经常陪护病人，帮助病人，都是经常和死亡打交道的人。

每个人都绕不开生老病死，最后一定会面对死亡。不管什么身份，包括在座的每一位，最终都会离开世间。而我们身边的人，更是一直在陆续离开。

离世的时候，绝大多数人都很悲伤，并出现各种惨状。除了极个别修行人或大成就者以外，能够非常自在、非常洒脱地面对死亡的人，可以说非常非常少。

本来，关于死亡，不管是自己的死亡，还是他人的死亡，都值得我们认真关注。可是，在我们的教育中，这一块却非常欠缺。在座的各位可能非常清楚，一些著名的媒体人也经常说：中国人的死亡教育，连小学水平都没有。死亡教育对我们来讲，确实非常陌生。

在西方或者其他发达国家，虽然他们的一些做法我们不一定完全认同，但他们从小就接受死亡教育，对死亡非常关注，还是值得我们借鉴的。由于他们在死亡方面有关心，有思考，有认知，有训练，因而在面对自己的死亡或者亲人离世的时候，心态一般都比较正常。虽然心里也很伤心，很痛苦，甚至悲痛欲绝，但“有生必有死”的规律，他们还是容易接受的。

可是在我们这里，很多人对“死亡”却比较忌讳，

认为不吉利。平时在生活中也不会聊，不会谈，因为一谈起这事，就感到恐惧、害怕——既害怕自己的死亡，也害怕别人的死亡。包括看到尸体的时候，也有一种恐惧感，甚至对放过尸体的屋子或地方，也比较忌讳。比如拉过尸体的汽车，好长时间大家都认为这车放过尸体，一定要注意。总之，有各种忌讳。

事实上，真正的尸体并没有什么可怕的。藏传佛教有一位非常伟大、非常著名的修行人，叫米拉日巴。他是怎么说的呢？“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”我们认为非常可怕的尸体，实际上就是我们每一个人现在的身体。只不过我们现在的身体有灵魂，可以行动，死去的时候心识离开了而已。身体本身并没有什么改变，死前死后都是一模一样的。可是，对有心识的“尸体”，我们不怕，而对没有心识的尸体，大家却非常害怕。这不太符合逻辑。

2. 潦草的后事处理

对在座的各位医生护士而言，死亡是再正常不过的一件事，因为在你们眼前，许许多多的人上午还活着，下午就离开了。

我们佛教里也有一个著名的偈颂：“上午见多士，午后有不见；午后见多士，翌晨有不见。”意思是说，很多人上午还在走，下午就不见了；或者下午还在走，第二天早上就不见了。当死亡的因缘到来之时，许许多多的人真的会在突然之间离开我们。

现在，大多数人离开世间，都是在医院，在医生护士的眼前。所以死亡这件事，对医护人员而言，可能没什么感觉，因为看得太多，接触得太多。刚开始可能会觉得：唉，这个人要死了，好可怜，永远消失于世间……有一种比较特别的感受。但见得太多、遇得太多，最后确实没什么感觉，已经麻木了。

这是正常现象。除非极特殊的个别人，比如自己的父母或亲友，当他们离开时，我们可能会特别伤心。那个时候，觉得死亡如此残忍，如此可怕。会有这样的感受。

总体而言，我们现在对死亡的认知和态度都非常简单。且不说佛教对生命的珍惜和重视，仅从道德或传统文化层面，人们对死亡的重视度也远远不够。

我前两年讲了传统文化中的《孝经》。里面讲到，作为儿女，对父母的疾病、死亡，包括父母离世后的所有后事，必须非常重视。这跟现代人的做法完全不同。现在有些年轻人，父母死了后，马上处理，当天就送火葬场。第二天，把这个情况在微博上简单发一下。整个过程，都好像没啥感觉，非常非常草率、冷漠。

比较而言，我们藏地的情况要好得多。你们可能都清楚，藏地基本上 99% 的人都信仰佛教。在佛教的传统中，人死了以后，一定会在七七四十九天当中，非常隆

重、认真地为他做佛事。七七四十九天之后，才算真正做完。第二年还要做3天的佛事，有些会连续做3年的佛事，中间不能断。

如果经济条件特别不好，非常贫穷，家里人死了以后，只能给他念7天的经，或者两个7天的经，或者三个7天的经，这个时候，周围人都会说：“唉！他们家太穷了，太可怜了，连49天的佛事都没办法做下去！”

这也许是民间传统，也许是佛教独特的做法，但不管怎么样，对活着的人来讲，心里有一种安慰。总之，藏族人对后世的重视，远远超过其他很多地方的人。

大家对后事的简单做法，主要源于没有受过死亡教育。各位都知道，不管读小学也好，读中学也好，读大学也好，一路走过来，我们的教育对死亡都不会提一个字。而且只要一说起死亡，大家都特别地排斥。



死亡不可怕，正确认识死亡

很多修行人对死亡的态度并不是这样的。以前，汉传佛教有一位非常伟大的修行人，叫做印光大师。他的禅房里挂着一幅特别大的“死”字。这是什么意思呢？大师是在用这个“死”字，时常提醒自己：人终有一死，一旦无常出现，自己该怎么准备来世；而在活着的时候，行持善法方面该如何打算、如何计划。作为高僧大德，是这样面对死亡的。

大概十多年前，我也想学一下印光大师，就写了汉文的“死”字，挂在自己的小屋里。结果，来访的客人经常跟我说：“这个不吉祥，你最好不要挂。”我心里想：“没有什么不吉祥的，人的死亡非常正常。”对我而言，死亡真正来临的时候，应该不会那么害怕，也不会那么紧张。

不过，尽管我个人完全能接受死亡，而客人们一看

到这个字，都会提出各种各样的反对意见。最后，我不得不把它取下来。没办法。

目前我们对死亡的理念，在某些方面的确有所缺失。有一位美国的学者⁷，经过 30 年的研究，写了一本书。书里面说，大多数现代人对死亡的态度，会经历五个阶段：拒绝、愤怒、挣扎、沮丧、接受。

当听到死亡讯息的时候，人的第一个反应是非常恐怖，特别害怕，拒绝承认自己会死。然后开始抱怨，“为什么会是我？”接下来会想尽一切办法挽救，比如跟医生讨价还价：“我有没有办法不死？”当发现事情已经到了无能为力的地步，就特别沮丧，陷入抑郁的状态。最后只好接受，对一切事情不再有兴趣。

有时候，我们会看到癌症晚期的病人，在得知诊断

7 美国著名的心理分析医生伊丽莎白·库伯勒·罗斯 (Elisabeth Kübler-Ross) 通过对大量晚期患者的访谈及研究患者临近死亡前的心理活动，将濒临死亡的过程分成五个心理阶段：拒绝、愤怒、挣扎、沮丧、接受。详见其著作：《论死亡与临终》（《On Death and Dying》）

结果时的伤心绝望，以及最后不得不接受事实的整个情绪变化。甚至有一部分病人，因为特别惧怕、紧张，最后病情越来越严重，越来越没希望。

推进死亡和临终关怀教育

1. 借鉴国外成熟经验

这种种情况的出现，就我们而言，还是有责任的。我很希望医护人员能够有组织地为病人及其家属提供死亡的教育和临终关怀。这种组织性的推进，对病人非常有利益。

怎么样推进呢？可以借鉴新加坡、马来西亚等国家的经验。这些国家在临终关怀的慈善方面做得非常成功。他们组织了专门的团队，凡是需要临终关怀的人，这些团队都会在人力和财力方面提供帮助。这样做，会

让濒临死亡的人得到一定的安慰。

在座的各位经常可以看到，医院里的一些病人，比较有经济实力，也有人陪护；而有些人，真的是无依无怙，什么依靠都没有，可怜兮兮地看着旁边的病友，自己独自等死。他们的子女、亲戚和朋友，都远远地躲开了，除了关心他的存款和房产以外，连基本的慰问都没有。在这种情况下，我想，我们的医护人员是不是可以考虑一下，依靠一些方法来帮助他们呢？

当然，这对在座的各位医生护士而言，可能也力不从心，真正做起来非常困难。我知道大城市的很多医生，每天都要接待很多病人，照顾每位患者的时间非常有限。

国外的医生相对比较轻松。去年我在美国纽约做了个体检，医生当天就只看我一个人，看得特别细，各种检查都做。真的，除了我以外，就没有别的病人了。我当时心里想：“哇，这样的事，在国内根本没办法办

到。”医院里虽然也有其他的病人，但这些病人是在其他时间约的其他医生。那些医生也都比较悠闲，比较放松。

我们这边不是这样。这里的医生，一个上午可能都要看几十个人。我自己的身体不好，以前在北京做过手术，所以认识很多北京的医生和护士，他们都特别特别累。所以有时候，尽管自己有一些事情，我也不忍心打扰他们。他们一直忙来忙去，一会儿看这个，一会儿看那个。有些患者素质也不怎么高，要求特别多，很挑剔，这个也问，那个也问……

其实，现在的医务工作者，如果没有真正的利他心，要坚守在这个岗位上，并不是一件容易的事情。我们都知道，这份工作的压力非常大。在这样的压力下，还要对素不相识或者接近临终的病人，给予帮助和开导，对很多医务人员来讲，不一定做得到。

2. 合理处理遗体

虽然现实情况是这样，但这些病人或临终者确实很需要关心。为什么呢？因为这些人最后离开这个世间，就是在医院里面——城市里的很多人好像只能在医院里死。而医院基本上没有很多太平间或停尸房，有些医院甚至根本就没有。

对此，我问过一些医院的人。他们说：“现在的医院连活人的床位都没办法安排，死人更不用说了——死了就得马上拉走。”那这样的话，有时候可能人还没有真正死去，就被塞进冰柜往殡仪馆送了。

按照我们佛教的说法，人死了以后，遗体最好 24 小时之内不挪动，3 天之内不处理。这是很多佛教经论一直强调的，而且讲得比较清楚。原因是什么呢？人死的时候，身体内的心识会离开。有些人的心识会很快离开，有些人的则不能，甚至有的断气两三天以后，又复活了。你们可能也听说过，殡仪馆的火化炉里有时候会

听到人的哭声——很可能是假死的人醒过来，被火燃烧时发出的。所以按理来讲，处理遗体需要等待一段时间。

关于这一点，科学界现在也有证明。美国耶鲁大学的很多研究者，以死亡的动物大脑做实验的时候，发现在 36 个小时之内，还有恢复心识的功能⁸。但是，按照医学标准⁹，当人的心脏停止跳动或大脑细胞的活动停止时，就认为已经死了。人死了还不到一个小时，就要赶快抬走，送到火葬场。其实这种做法，以真正的传统来看，不太合理。

对此，在座的各位可以设身处地地想一想。比如，你的父亲或母亲刚刚死去，刚刚断气，就立刻放进冰柜带走——暂且不说亡者的灵魂到底离开没有，仅从世间

8 2018 年，耶鲁大学的研究人员将大脑从被宰杀 4 小时之后的猪体内取出，通过实验，这些离开了身体的大脑“复活”了，并存活了 36 个小时。这一发现，对脑死亡的本质提出了质疑。

9 死亡标准目前有心脏死亡和脑死亡两个，从法律上承认“脑死亡”为人体死亡标准的国家有美国、瑞典等十来个国家，从医学上承认的国家有德国、日本等几十个国家。我国法律和医学都承认心脏和呼吸停止为死亡标准。

的良心或者人之常情来讲，也有点令人不忍。而亡者灵魂的离开，确实需要时间。

不过，现在的大城市里，对这方面几乎没有关注。大家都不关心这件事。人死了以后，“噢，死了？马上送走！”其实，这是很不合理的做法。

3. 医院应有的关怀——停尸房

按理来讲，医院应该配备一些停尸房。对亡者和他的家人而言，停尸房是非常好的缓冲。一个人死了，周围人的情绪一般都非常躁动。这个时候，如果暂时让遗体放一两天，对亡者和家人都有利益。对每个医院来讲，这都是很重要的服务。所以，我特别建议医院配备停尸房。

国外很多慈善医院和临终关怀医院，都有这样的服务。病人如果在医院实在没办法了，就会被带到临终

关怀医院，在那里安详地死去。

而且，现在的人有一些比较特殊的要求，比如给临终者做电击等形式上的抢救。这些抢救，有时候可能真的只是一种形式。虽然病人真有活过来的可能——不同的因缘，会有不同的结果，但不管怎么样，如果病人确实没有活下去的希望了，最好送到临终关怀的医院去。这很有必要。

我以前去过青海西宁，那边有一个医院，在这方面做得比较好。他们布置了不同的房间，有基督教的，有佛教的，还有伊斯兰教的。人死了之后，如果家属有信仰，可以选择自己所属宗教的那个房间。对没有任何信仰的人，他们也准备了一个停放尸体的房间，只不过是空的，没有任何布置。

在我的记忆中，那所医院一共有四间不同的房子，分别是佛教的、基督教的、伊斯兰教的以及没有任何信仰的。这是他们给死者和家属准备的。人死了以后，就

放到那里，家人可以稍微待一两天。我觉得这样的做法比较人性化。

而我们很多人是什么样的呢？对活着的人很关心，一旦他接近死亡，就特别冷落，一点不重视。至于死了以后，就更不用说了。

我们的教育一直是“人死如灯灭”，人都死了，还有什么希望呢？还有什么好见的呢？死了，就已经完全结束了。其实并不是这样。我们完全可以从深奥的逻辑学和心理学角度，分析得出人的灵魂延续不断的结论。

所以人死了以后，应该为他做 49 天的善事。放生也好，诵经也好，行善也好，连续不断地做，这对亡人的意义非常大。

当然，如果家属什么信仰都没有，不承认这些，那从做人的角度，也至少应该多给亡者一些时间。如果在他外气虽断、内气未断的时候，就把他送到火葬场或者

放到冰柜里，我觉得真的非常残忍。

不过，即使残忍，现在很多人也没有办法，因为把尸体放到家里，大家都比较忌讳。甚至有些儿女，把父母的遗体弄到家里也不愿意。我听说，很多人宁可花一些钱，直接送到殡仪馆去。

除此之外，还有一些不太乐观的现象。医院虽然有一些停尸房，但都外包出去了。外包以后，放一天要好几千，甚至几万。如今，人们的很多理念都跟金钱挂了钩。人的死亡也好，疾病也好，都被推到了生意场上。

4. 尊重生命和慧命

本来，我们的教育、医疗等不应该跟市场买卖有关系，但现在却扯上了关系——人的身体和慧命都变成了交易。这样的交易，最后损害的是什么呢？损害的是我们每一个人的切身利益。

在这样的状况下，教育也成了很大的问题。在一些大城市，连读一个幼儿园，也要花几万块钱——我听到很多在家人这样哭诉。听说今天是中考的日子，很多家长可能人坐在这里，心却一直飞在外面。

现在的教育和考试是个大问题，医疗也是。如果我们的教育、医疗全部和金钱挂钩，很多事情，包括我们的生命和慧命，都会变成赚钱的工具。有一些人经常说：“我们这一代人，在社会上就是纯粹的经济动物。”在人们的价值观里，除了金钱以外，就没有别的更多东西了。所谓的艺术也好，宗教也好，文化也好，都不是很受重视。

这就是现在的人类社会。一方面不断地发展——就全球而言，现在的科学越来越发达，物质越来越丰富，技术越来越先进；另一方面，人们内心的痛苦却越来越多，压力越来越大，烦恼越来越重。

这个社会到底是在进步，还是在退步？也许真的

值得怀疑。如果人类的物质文明和精神文明都不断进步，我们的生活应该一天比一天好，就像天堂一样，没有什么痛苦，每天都非常幸福，沉浸在快乐之中。

可现实是，随着物质文明的发达，我们的心态却越来越浮躁，心情越来越伤感。这是什么原因呢？根本问题出在哪里？其实，根本的问题就在于我们的内心。如果内心的问题没有解决，物质文明再怎么发展，人类也脱离不了痛苦的状态。

提几点具体建议

下午讲课会有点困，我一般不太愿意下午讲。不过，大家看起来都还比较精神，我们就再聊一下。我刚才讲到，现在的社会对死亡并不是很重视。以后我们怎么做才对呢？

一、以平常心，接受死亡

一个人寿命尽了，要离开世间，我们谁也没办法阻拦。佛教虽然没办法让每个人不老不死，但有一套系统的调心方法，让我们从容地面对衰老，面对疾病，面对死亡。我觉得这个很重要。

有了这方面的理念和训练，就可以用智慧来面对一切。譬如说，一个人身体非常健康，后来却生了各种各样的疾病，或者以前长得很好看，现在老了很难看。有佛教常识的人会知道，一切都是无常的，有生必有死，都是分离的本性，这些变化很正常，所以坦然地接受。明白这一点，真的很重要。

二、谨慎护持临终善念

1. 保护临终者的善心

对那些接近死亡的人，应该好好保护他们的心。作为医生或护士，我们应该经常对重病患者给予安慰，这尤为重要。现在个别医护人员，病人本来就得了癌症，却故意在他面前说：“你得了癌症。”尤其在最初，病人还没办法接受的时候，直接给病人讲他的病情，不太合理。

事实上，很多医护人员都会用自己的方式来安慰病人，我觉得很好。佛教认为，要尽量让患者在善的心态中离开，因为临终的善心对亡者而言，非常关键。

佛教里有一本书，叫《法苑珠林》，里面讲了两个公案：有一个无恶不作的屠夫，一辈子都杀生。接近死亡的时候，他遇到了一个念佛的出家人，由此生起一颗

善心。因为这一念善心，他死了以后没有堕落。另一个是国王，一辈子行持善法。但在临终的时候，一个人触碰到他的身体，令他非常痛苦，他便以极大的嗔恨心，恶口谩骂。以这个原因，他死后堕入了恶趣。

一辈子做善行，只因临终的一颗恶心就堕落恶趣；一辈子做恶行，临终的一颗善心就令他转生善趣。这是什么原因呢？有一部佛经叫《那先比丘经》，里面给出了问题的答案。说是有一个国王问那先比丘：“临终的时候，有些人在短短的时间内行持一个善法，马上就得解脱；有些人做了特别多的善行，却因一点点恶心而下堕。这是什么原因？”那先比丘讲了一个比喻：“一块很大的石头，如果放在船上，就不会沉下去；一块很小的石头，如果放在海面上，会直接沉下去。”也就是说，临终时如果有一颗善心，就像拥有了一只船，尽管曾经造了很大的恶业——像一块大石头一样，但依靠善心的保护，依然不会堕落。



2. 自己临终，也要保持善念

不知道在座各位有没有信仰？不管有没有信仰，对临终的知识有一些了解，以后离开人世时会从容一点。临终的时候，我们的心一定要专注，不能对今生的财物、儿女、亲眷等产生太大的贪心、嗔心或嫉妒心。如果生起这样的恶心，一定会堕落。

假设你有信仰，但这辈子修行很差，基本上没行持什么善法。尽管如此，当死亡真正来临的时候，你也一定要保持一颗善心。你要想：“这辈子所造的罪业全部清静了，现在该洒脱地离开了，没有什么放不下的。我肯定会转生到清静的地方，不会堕落！”有这样一颗清静的心，依靠善愿的力量，你会得到解脱。

尤其是离开的时候，一心观想释迦牟尼佛、阿弥陀佛或者莲花生大士等，依靠观想圣尊的功德力，一定会解脱生死。我并不是在这里胡说，如果你们有缘，可以去看看相关的临终教言。诸佛菩萨的加持力非常大，一

个人临走的时候，如果给他捎口信，他会很重视，一定会想办法来接你，把你送到你需要去的地方。

总之，离开世间的时候，如果能专注地祈祷佛菩萨，依靠佛菩萨的加持力，以及自己的善根力、善心力，一定会得到解脱。

3. 帮助亡者提起善念

临终善念如此重要，但仅凭自己的力量，并不容易生起。如果有人在旁边助念，会帮助亡者提起正念，生起善念。

所以我有一个建议，以后，当我们身边有人离开时——其他方面我们帮不上忙，想救也救不了，他的生命已经穷尽，没办法了，应该尽量在他的耳边念一念“阿弥陀佛”或者“嗡玛呢巴美吽”。这样的佛号或咒语，哪怕只念一遍，功德也非常大。对亡人而言，这比

什么都重要。

我们藏地有一种说法：平时所有财产的价值，都比不上临终的一句观音心咒。真正面临死亡的时候，我们在世间的名声也好，财富也好，地位也好，一切的一切根本带不走，唯一需要的就是精神上的寄托。而精神上的寄托，依靠阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨的善愿力和加持力，会有非常非常特殊的效果。不过，这一点不是依靠我们的分别心能了知的，必须有甚深的智慧，才能明白其中的道理。

以后我们在医院看到死去的人，或者自己身边有人死去，如果信仰上能接受，应该为这些亡者默默地做一些超度，念念经，祈祈福，做一些加持。这些都是很重要的。

4. 成立助念团

西方人的思想一般比较开放，虽然自己不是基督教徒，但人死的时候，还是会通过基督教的方式，对亡者给予安详的陪送和处理。所以有时候，我们虽然没有明确的信仰，但对于亡者的离开，还是应该好好地重视一下。以什么样的方式重视呢？最好给与他精神上的陪送。

在座的很多人，可能也是助念团的。对亡者而言，助念非常重要。现在的大城市里，要找出家人为亡者念经，有一定困难，不太现实。但我们在家居士可以行动起来。哪怕组织三四个人，给这些亡人念念经，也是很重要的。

不过，这样的念经最好免费，最多在主人那里吃一顿饭，不要接受很多供养——居士不收供养好一点。我以前编过助念的小册子，里面有《普贤行愿品》《阿弥陀经》等。这些念诵对亡人而言，是莫大的鼓舞，有莫

大的利益。

我们很多人活在世间，只承认眼前的金钱、眼前的身体，而不承认更深层次的精神领域和更重要的来世。如果不承认这些，确实会“不知后世，无恶不作”。佛陀在《涅槃经》中讲，一个人如果对自己的后世绵绵不绝的甚深道理不了知，那在短暂的人生中，什么恶业都会造。这是非常可怕的。

三、临终关怀的社会运作

1. 避免歧途

我们在临终关怀方面，有很多需要做的事情。不管是在学校、医院，还是社会团体，死亡教育都值得我们关注。只关心活着的时候，死亡以后什么都不管，我觉得这种目光太短浅了。

当然，像日本的有些佛教团体，人死了以后，把念经超度作为一种商业行为，作为一种交易，除此之外，没有更多的关怀和教育。这种方式，我不是很赞叹。

我也不认可现在大多数人的做法：人死了以后，当天就处理，第二天就无所谓了。这也太残忍、太不合理了。人是由灵魂和肉体组成的，灵魂离开的方式有很多种，只承认肉体、不承认灵魂的观念的确比较可怕。

在座的各位医护人员、从事临终关怀的慈善人士，我觉得对你们而言，更重要的是应该关注：自己或他人将来离开这个世界的时候，应该选择什么样的方式？

2. 进行一些改革

目前，我们很需要对临终关怀作一些改革。什么样的改革呢？应该团结各方面的社会力量，共同协作。

首先，佛教团体应该在各个地方建立一些场地，

为临终者提供关怀，为亡人念经超度。这些是我们应该做的。

社会的慈善人士也应该建立一些对活人和死人都有利的场所。而且这样的活动不能为了赚钱，不要有生意目的，而要有一颗清净的心。当然，场所运作的基本费用还是需要，不能完全免费，但是目的不是为了赚钱。这样的平台和行为，对当前的社会来讲，是不可或缺的。

人员方面，一定要有志愿者，可以是专职人员——这个很重要，也可以是兼职的——可以在医务人员和老师中建立团队。

如果全社会都更加重视对于亡者的关怀，并拥有广大的专业团队，将来人们离开世间时，会得到一定的保障。如果没有这样的风气和服务，很多人对死亡都会非常害怕。但害怕也没有什么用。

现在社会上的很多做法，并不是很乐观。不管从佛教层面，还是从世间层面来看，处理方法都不太妥当。其实，我们要改变一些风气。当然，要改变的话，关键是先要认识到它的必要性。

四、为自己的死亡做准备

1. 大德们的准备

我们如果有较高的修行境界，当然很好。因为修行到一定境界，对死亡不会畏惧，不会恐惧。在《大圆满前行引导文》里，引用了米拉日巴尊者的一个教言：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”意思是说，我最初因为害怕死亡，所以去到山里，数数观修死亡无常；我不断地修，不断地修，现在已经得到了于死无畏的境界。

确实如此。如果我们一直修死亡无常，到最后，对自己什么时候死、以什么方式死，一点都不会害怕。

藏地另一位高僧大德塔波仁波切也说过：“开始的时候，害怕生死所迫，务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾；中间的时候，务必像辛勤耕耘田地那样，做到死而无憾；到了最后，要像大功告成的人一样，做到心安理得。”

我们刚开始修无常的时候，对死亡会有非常大的恐怖。到了中间，自己获得了一定的自在，就像农民种的庄稼收获了，心里非常踏实。最后，像成办了伟大事业的人一样，对死亡胸有成竹。我们如果有这样的境界，什么时候死都可以，没什么可害怕的。

在藏传佛教中，有些境界比较高的人，会像乞丐一样死亡，像野兽一样死亡。乞丐不管在哪条路上死，都没有什么差别，都无所谓；野兽在哪一个山间死去，都没有什么要紧的，都是自在的。

2. 普通人的准备

如果我们的境界很高，死在哪里都没关系，都一定会解脱。可是，如果我们还没有到达这种境界，那么死亡的时候，怎么样面对、怎么样处理、怎么样选择，就很重要了。

我们对自己的后事，可以事先写好遗嘱，给自己的亲友也好，身边的人也好，提前作个交代。在国外，很多人都是年轻的时候写遗嘱，对死后的很多事情都有安排。可是我们很多人不敢写，一写遗嘱，别人就觉得这个人是不是马上要死了。

其实，死亡无常对每个人来讲，都值得关注，因为在这个世界上，谁都没办法逃脱死亡。就像《因缘品》所讲的“明日死谁知”，明天会不会死谁知道啊？可我们都有一种模糊的概念：“明天虽然有可能死，但应该不会那么快。我没有理由不死，但也没有理由会死。”而事实上，世界上所有的众生，都是在短短时间中离

开的。

再过 100 年，今天现场所有的人还有没有呢？我想肯定是没有的。再过 90 年有没有？再过 70 年有没有？这样一算，我们的人生并不是特别长，都会在短短的时间中死去。

既然这样，那我死的时候会是什么样呢？最好有一种修行境界，为自己的来世作保障。这样的话，生生世世都能遇到正法、度化众生，非常有意义。

结语：将利他心，融入临终关怀

我今天主要跟大家讲的是临终关怀。我特别希望在座的每一位，看起来是一个一个人，实际上你们手上有很大的权力。如果你们每个人都有利他心，一定能帮助到千千万万的病人，千千万万的临终者。

在这个社会上，并不是所有事都由一个人来做，而

是大家既有分工，又有合作。如果每个人都有利他心，那我们这个社会是有希望的，我们这个民族是有希望的，我们这个地球是有希望的。相反，如果每一个人都非常非常自私，最后大家都得不到快乐。

我以前看到过一则寓言，讲的是天堂和地狱之间的差别。首先说地狱：地狱其实有很多的食物，但是地狱的人手里用来舀食物的瓢很长很长，根本喂不到自己嘴里；他们又很自私，互相都不喂，结果所有人都快饿死了。这就是地狱，虽然有资源，但不愿意分享。紧接着看天堂：还是在类似的一个地方，不同的是，每个人都把自己舀到的食物，喂给别人吃，这样互相喂，互相分享，大家都过得特别快乐。这就是天堂。

所以，医务人员也好，临终陪护者也好，一定要有发自内心的利他心。以这样的利他心，哪怕只帮助一个人、两个人、三个人，对这些人而言，也是非常大的利益，而且自己也会非常快乐。如果一直坚持，帮到的人

还会越来越多。

现在很多人都觉得压力特别大，原因是什么呢？因为有自私心。我们如果有一颗利他心，经常帮助别人，自己的痛苦很容易忘记，也很容易消失。一般来讲，利他心比较强的人，过得非常快乐，而自私心非常严重的人，不但不快乐，还经常得抑郁症等。

总之，所有快乐的源泉，就是利他心！

现场互动

主持人：

接下来是我们非常期待的提问环节。就像堪布刚才所讲的那样，我们很多工作人员可能每天都要面对死亡，但是又缺乏死亡教育，所有和死亡相关的工作和心理建设都是由自己完成的。在这个过程中，想必大家有很多思考，也有很多的困惑。欢迎大家提出问题，请教堪布。

问：我在医学科研单位，从事医学和心理学的一些工作。我有一个朋友，学习藏传佛教，三四十岁时，得了个病，去世了。在他临终前，我和他聊天，

问他面对死亡会不会恐惧。他说他的心很安，觉得自己要去的地方让他感到很踏实。我想问堪布：佛教讲无常，而在死亡的时候，有那么多变化和不确定性，怎样才能获得心安？

堪布：表面上看，佛教是一个宗教，实际上，佛教可以说是一门心灵科学。我觉得，无论是社会哪个阶层的人，不管是生者还是亡者，佛教在某些时候，都能给他提供一种特别的引导。

世间的任何一件事情，都靠自己的心。如果心比较淡定，哪怕是天大的事情，也有坦然面对的勇气。

就像你刚才说到的那样，一般人对死亡是没办法接受的。就像天要塌下来了，想都不敢想，听都不想听，觉得死亡是这样一件可怕的事情。但如果你平时对佛教的教义，尤其是死亡无常有所了解和修行的话，情况就完全不同了。



一个真正的佛教徒，会一直观修死亡无常，因为这是佛法中非常重要的内容，各教各派的大德们都特别重视。如果你在很长的时间里，对死亡无常的道理不断地思考，不断地修行，一旦真正遇到了，就不会觉得可怕。就像世间的一个士兵，平时认真地进行训练，最后到阵地上与可怕的敌人作战时，很多动作都会运用自如，非常熟练。

其实，我们很多恐惧都是虚妄的，有些甚至连自己都不太了解。按照佛教的教义，死亡并不可怕，只不过换了一个身体。比如，你在这里是一种心态，去到别的地方，变成了另一种心态，这是一个过程。或者说，虽然我换了一件衣服，但身体不会改变，死亡只是换了一个外壳，我们的心识并没有改变。

如果明白这样的道理，死亡虽然是一个新的里程，但自心却更有把握，更轻松。某些时候，我们换个角度，认识就会完全不同。有信仰的人，在这方面

比较熟悉。没有信仰的人，从道理上也可以明白。

人世间的有些事情，并不是依靠物质，也不是依靠想象来安排的。很多都跟我们的信仰、跟我们的宗教、跟我们的内心有关系。这个时候，超越药物、超越技术、超越现实能力的某些力量，对我们心灵更能发挥有效的作用。

关于这一点，确实值得我们去思考。刚才你讲的情况，确实存在。藏地的一些修行人，以及很多高僧大德，对死亡都没有什么恐惧，而且很乐意接受。

问：我们在做医学人文方面的工作时，经常会谈到一个问题：医生和护士见的死亡太多了，如果每一次死亡都投入很多情感，最后可能就崩溃了，所以他会训练自己，隔离这些死亡的影响。时间长了之后，就形成了一个壳，对人情冷暖不再那么敏锐，因为有一个自我保护。我感觉这是一种矛盾。医生做的

事情，和生老病死关系非常密切，需要面对很多死别和新生，同时又要把自己的感情隔离起来，内心会有一种冲突。我想问堪布，您对此怎么看？您会给医生护士们提一些什么样的建议？

堪布：我非常理解您说的这种情况。因为职业的关系，医生的心里渐渐会出现一些类似“壳”的东西。当然，有些是特意隔离形成的，有些是时间长了变得没有感觉。

我所在的寺院，每天都有好多尸体要超度。刚出家时，我每次去念经超度，心里都会想：“这个人活着的时候，是那么风光，现在却变得像石头一样，冷冰冰的，好可怜啊！”后来，因为每天都要超度，慢慢就不那么伤感了。

医生也是这样，可能刚开始会有一些感情的投入，或者职业的思考，但时间长了以后，不一定会继续

下去。

不过我觉得，作为一个医生，除了职业的态度以外，大家更重要的是进行感情和情绪方面的训练。而且这样的训练，作为医生非常方便。经过训练以后，你会有更多的同情心和慈悲心，而所有这些善心都会变成正面的力量，不会成为负面的拖累。到时候，你对亡者和病人付出再多的关注，也不会影响自己的心态和职业。

我们的心态和情绪本来就有正面和负面之分。面对亡者和病人，很害怕、很痛苦，不敢摸、不敢看，刻意地远离，我觉得没有这个必要。如果你对每一个病人、每一个亡者，就像大乘佛教所讲的那样，都有一种特别的悲悯心、同情心，你会有更多的机会去帮助他们，饶益他们。

我觉得，一个真正治病救人的医生，应该具有这样的心态和理念。你本来就是做这件事的，如果有更

多的同情心，就会有更多的机缘去帮助患者，也有更多的机会实现生命的价值。

总之，不要总是从负面去理解自己的行为 and 理念。像有些人那样：“啊，你不要天天用‘病人很可怜’的话来影响我的心情！”这样的隔离态度，其实不太好。我们的思想如果是正面的，有大乘佛教的慈悲心，那付出再多，也不会受负面影响。不但受负面影响，还会更加积极地工作。

所以，从某种意义上讲，只要放下自己，我们的内心就不会有矛盾和冲突。

问：现在大家面对死亡，有更多元的选择和方法。比如说我们会有“生前预嘱”，自己决定在临终的时候接受什么样的手术或者治疗。还有一些更极端或者突出的选择，比如说安乐死，自己选择死亡。当然，我们国家可能不允许，而有的国家是允许的。

我想问，佛教怎么看待安乐死？

堪布：历史上，有一些高僧大德认为，如果屠夫一定要杀牛，最好是用安乐死的方法，因为可以减少牛的痛苦。

在很多国家，法律不允许安乐死。从佛教的戒律上讲，不管是通过安乐死还是其他方式结束他人的生命，都是杀人，会犯杀人的罪业和戒条，这是不允许的。

当然，也有很多国家，不但法律支持安乐死，很多人也会选择安乐死。所以我觉得，安乐死也好，关于死亡的其他选择也好，每个地方的传统和每个人的选择都不同。

问：尊敬的堪布，在这里见到您，非常有缘分，非常开心。我是一名志愿者，从事的是“安宁疗护”工

作。在带队的过程中，我发现新来的志愿者，因为看到了老、病、死的痛苦，陪伴结束后内心会有一种无力感。尽管他们自己是佛教徒，却依然不知道用什么方式，让心力强大起来。具体地说，念什么咒语、什么佛号、什么佛经，能帮助大家在陪伴的时候，以及回到家里后，从低落的情绪里走出来，变得有力量？

堪布：首先，佛教徒如果做志愿者，应该有一些灵活性。每个人的信仰不同，每个地方的情况不同，我们不要不分情况，随便去做志愿者。

当然，对愿意接受的人，我们用佛教的方式给予帮助，非常好。如果对方不愿意接受，则要根据当时、当地、当事人的情况，灵活选择。只有这样，才能真正帮助到别人。这非常重要。

第二个，不管是对治个人的情绪低落，还是为他人

提供帮助，心中默默地念观世音菩萨的心咒，或者释迦牟尼佛的名号，都非常起作用。这样念诵以后，自己的心可以慢慢沉静下来。当心沉静下来以后，再继续念诵。依靠自己的信心和咒语的力量，心力又会有新的提升。

我也是这样的。有时候，看到特别可怜的病人或特别贫穷的家庭，心里会很难过。尤其是去非洲的时候，看到几个比较特殊的场面——那些人马上就要饿死，马上就不行了，很长一段时间，我的心都没办法平静下来。回来之后，自己念了一些咒语，慢慢才恢复了平常的状态。

现在科学对此也有印证：依靠咒语的力量，心的确能得到平静或者清净，咒语有这个作用。也许与自己的信仰有关系，像我的话，每当心情不太好的时候，就把手机全部关掉，好好地念念咒语。念完100遍或者1000遍时，心情自然而然就好起来了。这

种力量很难用语言说清楚。

第三个，自己可以禅修。禅修是让心得到平静的好方法。很多时候，我们心情波动都是因为自己的分别念没办法调伏，无法控制。念头此起彼伏的时候，整个人的状态都是混乱的。如果懂得禅修，心态会平衡得很好。所以我建议大家，心情不好时，最好做半个小时的禅修。这是一个很好的办法。

第四个，我们要经常发利他心。比如说，你今天做志愿者的时候，受到了别人的谩骂，心里很不舒服，要想：“我做这件事情，不是为自己。为了众生，为了他人，我受这样的委屈，受这样的折磨，受这样的痛苦，非常值得——前辈的高僧大德们，为众生受过多少委屈和折磨啊！”如果能像这样，念头一转，内心也许会发生很大的变化。

问：我是医学院的在读研究生，之前通过阅读和学习佛

法，了解了一些关于死亡的知识。最近身边有人因为抑郁症自杀，而且好像没有什么原因。以前看过的知识解答不了我的疑惑，所以想请教您一下：抑郁症患者是如何走到这一步的？他们选择自杀的时候，是什么样的一个状态？是像我们现在一样，在正常情况下选择的吗？还有一个，发生这种事情之后，我们能为他们做些什么？

堪布：首先，抑郁症是现在的一个时代病。去年有一个统计，中国有 9000 多万抑郁症患者。如果是这样，十几个人当中就有一个得抑郁症的。我们今天这里有 100 人左右吧？不知道有多少人得抑郁症。

在英国和荷兰，基本上六个人中就有一个抑郁症患者。所以说，抑郁症现在是非常可怕的一种心理疾病。抑郁症的主要根源，可能是物质发展得比较快，精神又跟不上，心理承受了各种各样的压力，最后出现很多的不平衡。



抑郁症确实非常可怕。最好的方法——我在不同的场合也讲过，是念一些不动佛心咒和莲花生大士的咒语。不动佛的咒语是“嗡 赞扎玛哈若卡那 吽_的”，莲花生大士的咒语是“嗡阿吽 班扎格 热班玛色德吽”。这样的方法，在当前是比较适合的，很管用。

人为什么自杀？叔本华认为：“当一个人死亡的勇气远远超过活下去的勇气，就会选择自杀。”按照一些民间说法，世间有一种“自杀魔”，当这种魔入于某个人的心时——他自己并不知道，这个人就会自杀。

比如说，他想上吊，会看到有人给你一个花鬘，说这个花鬘套在你脖子上很美。然后他就接过来，套在自己的脖子上。其实他套上的是绳索，结果就自杀了。或者，他跳楼的时候，感觉自己是在骑马——心完全被魔控制了，自己却并不知道。还有一种情

况，他确实不愿意活在这个世上，唯一的选择就是把自己灭掉，除此之外，没有什么更多的原因了。得抑郁症的人，可能实在活不下去了，因为他生存得非常痛苦。

第三个问题，当我们看到有人自杀或以其他原因死去时，按照佛教的观点，亡者是很可怜的，最好给他念念观音心咒，或做一些善事。一个人离开世间的49天之内，为他做的任何一件善事，对他来讲都有很大的利益和作用。所以，当身边有人离去时，我们最好做一些功德和善事，并回向给他。

问：我是一名心理咨询师。我的父母都快八十岁了，我很希望他们学习佛法，但却很难说服他们。我爸爸会说：“我受了这么多的教育，不相信有神，也不相信有佛。”他只相信他看得见的。我该用什么样的善巧方法，去跟他们谈生死的问题？

为了利益他们，我用了很多办法，现在他们每周会看一集您讲的《净土教言》。我还想让他们念一念阿弥陀佛或一些咒语，但他们也很难做到。请问，什么样的善巧方法能让他们每天念咒、念佛？他们的精神状态倒是挺好，我爸爸爱唱歌，妈妈也唱歌，每天都很开心。

堪布：一般来讲，每个人的信仰和价值观都不相同。如果有一些好的因缘，子女让父母稍微改变一下也可以。如果实在没办法，不改变也没什么。因为所受的教育不同，改变他们的观念很困难，尤其是心灵的信仰。这是一个方面。

第二个方面，我以前在不同的大学，和不同的知识分子，有一些关于心识和信仰方面的访谈与演讲，方便的时候可以给他们看看。他们既然愿意听净土方面的教法，其他内容应该也可以。最好让他们慢慢接受。即使不接受也不要跟他们吵架，不要特别

勉强他们。

第三个方面，既然他们都爱好唱歌，那就给他们提供一些歌唱释迦牟尼佛的佛歌。用诸如此类的方便，给他们种下一些善根，也未尝不可。

问：您刚才就是从宗教的角度“话善别”，但大部分医务工作者都是没有宗教信仰的。这种情况下，用善的力量可以帮助到临终的患者吗？比如说一颗善良的心，一个善良的眼神，一个有爱心的拥抱，可以帮助到患者吗？

堪布：有一个统计，现在全世界 70 多亿人，没有任何宗教信仰的大概有 10 亿，剩下的 60 多亿人都有宗教信仰。

当然，我们在帮助别人时，没有宗教信仰也没关系。只要有一颗善良的心，比如善心、善念、善

意，就是特别重要的一种慈善。佛教讲的十种善业，都围绕着一个“善”字。如果能做到真正的善，即便没有宗教标签，也非常好。

佛陀在《法句经》中说：“莫轻小善，以为无福。”不要因为这个善法很小，就认为没有福德而不去做。“水滴虽微，渐盈大器。”一滴一滴的水虽然很微小，但是逐渐积累起来，会变得很多，能装满非常大的容器。

我们这颗善心的力量，是非常强大的。古人经常强调“日行一善”，这其实很重要。如果心地善良，心善则一切善；相反，心恶则一切恶。总之，善的心念会让我们的所作所为都充满快乐。

问：我是一名医务工作者。实习的时候，我在一个重症监护室。我发现那里的很多病人，呼吸是靠呼吸机维持，饮食是靠胃管注入。他们的生命体征是有

的，但是很痛苦。按照佛教的观点，这种生命状态下的神识是什么样的？

而且，这种社会现象现在似乎越来越多。因为大家，包括家属在内，都面临着选择障碍，不知道该怎么办，以致用电击、呼吸机等去维护患者的生命，有的甚至长达几年。作为一个“安宁疗护”的志愿者，我感觉这种状态非常痛苦，却不知道怎么帮助他们。对此，请问您有什么好的建议？

堪布：这类病人的痛苦，我见到过一些，包括植物人，有些看起来生不如死，活着好像没什么意义；有些长时间待在重症监护室，非常痛苦；有些一直处于昏厥状态，持续好几个月；有些承受着各种各样的电击疗法，看起来特别残忍……

佛教讲业力，每个众生的业力都不相同。如果他的家人做了这样的选择，他自己也有这个业，我们虽

然在他身边，也只有默默地为他念念咒语。除此之外，没有更好的方法。

前一段时间，在我们家乡，有一家人去外地，结果翻了车。其中有个女孩子，是个学生，已经没什么知觉，成了植物人。现在死也死不了，活也活不成。她一直躺着，偶尔睁一下眼睛，大多数时候眼睛都闭着。也许在很长时间内，她都只能这样活着。以前我在澳洲也看到过这样的植物人，母亲陪伴她很多年，她自己看起来也非常痛苦。

佛教认为，这种业力如果没有穷尽，很难脱离痛苦。佛经里说，如果把宠物或动物弄得要死不活，并放置很长时间，这种业力最后会落到自己身上，在五百世中感受同样的痛苦。

这种众生的感受，跟我们正常人的感受完全不同。而且，他们的生命力特别强——我看到过很多这样的病人，怎么也死不了，但又跟活人的生命不一

样，看起来特别可怜。

每次看到这些病人，我都会默默地想：“业力真的不可思议。这个众生以前不知道造了什么业，要以这样的方式感受痛苦。”除此之外，也没有办法。众生业力现前的时候，佛陀的妙手暂时也无能为力。

问：我奶奶 2000 年患的阿尔茨海默病，之前还有意识，现在躺了七八年，基本上没有什么意识了。我爷爷现在 80 多岁，像刚才那个老师讲的一样，他也一辈子都是唯物主义者，完全没有宗教信仰。之前我请过一张西方三圣的画像，希望放在奶奶的床头，但爷爷没有放。奶奶这个状况，不知道什么时候会百年归去，我担心到时对爷爷打击很大。怎样才能有一种强大的力量去帮助他们，让他们有一些勇气，比较坦然地面对死亡？

堪布：不管怎么样，我是这样认为的，也许我的观点

有点片面：没有信仰的人，不管什么身份，在面对生、老、病，尤其是死亡的时候，都会比较痛苦。

前两天，我在北京大学，听到有些老师和学生谈起一些老师。这些老师对社会是有贡献的，但他们的某些见解根深蒂固，对死亡一直不屑一顾，最后真正遭受疾病和死亡的痛苦时，惨叫声让人非常难过。

如果能提早对死亡有所准备，即使没有什么文化，对社会没有特别的贡献，在面对疾病或死亡的时候，至少也有一些心理准备。

即使生命无限风光，或者拥有健康的身体，但最后都会遭受生老病死的折磨与毁灭。如果提前有所准备，一旦真的落到身上，就不会那么痛苦。即使有痛苦，也不会完全崩溃。而没有信仰的支撑，即便是世间的成功人士，到了最后一刻，也会深陷苦楚。



所以我想，不管是对你爷爷也好，其他活着的人也好，我们都没有必要去强行改变他们的信仰和生活方式。但我们自己应该明白，人这一辈子，如果没有专注心灵的提升和训练，一旦痛苦纷至沓来，一定会束手无策。

现在很多知识分子，包括大学里的年轻学者，都开始对死亡有所思考，其实是有原因的。因为现在这个社会，人们并不是那么愚昧，很多人开始关注生老病死的大事。

有些人的思想很难改变，我们没有必要强求。但不管怎样，我希望大家都能过得快快乐乐。

问：我来自一个社会公益组织，服务于“安宁疗护”。

我们服务的对象，都是3～6周癌症末期的患者，从幼小的儿童到成年人都有。从陪伴开始到送走病人，每一次的陪护，我们都感觉精力和体力有很大

的消耗。当然，在这个过程中，大家的心上还是有很多收获——用自己的生命去陪伴生命，自我也会有一些成长。但大家私下沟通的时候，都觉得消耗很大。怎么样提高团队整体的心力？

堪布：你们的选择非常好。现在这个社会，人心比较冷漠，不要说陪伴素不相识的人，甚至让亲生子女陪伴父母，为他们送终，有时候也成问题。

这个现象的主要根源，在于我们的佛教文化和儒教文化受到了西方文化的冲击，这几年越来越严重。尤其是西方留学回来的极个别人，在孝顺父母、孝德敬养、照顾病人等方面的意识，好像越来越淡薄。这样的情况下，如果能自愿发心陪伴临终患者、为他们送终，有非常大的功德。

当然，这个事情，并不是说起来那么简单。其实做任何事，理论是理论，实际是实际，我一直这样认

为。在理论上，谁都可以说。像我们佛教徒，尽管发了特别大的愿，“要为一一切众生发菩提心，要利益所有的众生”，可一旦遇到关系不好的人对自己诽谤、攻击，心里马上恨之入骨。理论、发愿跟实际行动的结合，很难，常常面临非常大的矛盾。

不过我认为，最关键的还是自己的心。如果我们的

心堪能，愿意做这方面的善事，消耗应该不会太大。心若有强大的支撑力量，身体只是作个陪伴而已，没有什么的。当然，还要看你们有多少人。大家可以轮班，不断地替换。

现在这个社会，人们为自己忙碌，远远超过为别人忙碌。为自己花 10 个小时的人非常多，为别人花 1 个小时的人非常少。所以，听说你们这里有这样的志愿团队，我非常赞叹。一个社会有更多这样的志愿团队，很重要。我们的很多善心人士，对这样的团队应该在各方面给予支持。

很多时候，我们做恶事比较顺利——没有限制，没有违缘，非常容易，而做善事却处处碰壁。要么身体没办法继续，要么心里没办法坚持，要么周围的环境有各种违缘，要么亲朋好友带来各种不方便……会有很多的障碍。正所谓：“道高一尺，魔高一丈。”所以你们这样的善行，肯定有很多的违缘和困难。

但是，如果我们的心的喜欢做这样的事，应该没问题。以前新加坡有一位老居士，经常去陪病人。到90多岁的时候，还非常健康。特蕾莎修女也经常到病房去，当时她年龄那么高，也没有问题。你们这个团队，个个看起来身体都比较健壮，气色不错，应该不会倒下。

总之，做任何善事都是靠心力。如果心力强，就没有任何问题；如果心死了，再怎么也做不下去。这个世界上，最关键的力量就是心。如果有心，什么

路都可以走，到喜马拉雅山顶都没有问题；如果心力不行，那肯定走不远。

问：我是一个医务工作者，也是一个佛教徒。我的问题是，在患者非常痛苦的时候，可不可以用善巧方便说一些“谎话”，先安抚他？从您刚才对上一个问题的回答，我已经有了答案——关键是看自己的发心。我还想请您开示一下，怎么样去把握善巧方便的这个尺度？

堪布：用善巧方便来开导患者，非常好。至于尺度，你自己来把握。这个得根据实际情况，不是我能决定的。因为每个地方的状况都不相同，你需要根据你们医院的情况、当地的整体形势和环境，用自己的智慧来掌握。

问：我是一个从事安宁疗护的医护工作者，经常会跟临

终患者打交道。您刚才讲到，人是由灵魂和躯体共同组成的，躯体是有形的，灵魂是无形的。这样的话，躯体可以量化，灵魂如何评估？躯体和灵魂是不是同步离开的？

另外，据我的观察，有的人在离世的时候，除了躯体痛苦以外，确实有灵性痛苦，而且灵性痛苦越深的人，离世的路程越艰难。用什么样的方式，能够在短期内，把临终者的灵性痛苦尽量降低？虽然宗教的力量可以减少灵性的痛苦，但我没有什么宗教背景，病人的背景也是千差万别，在这种情况下，我们该怎么做？“安宁疗护”提倡让逝者宁安，我觉得自己在这方面比较欠缺，所以想请教您一下。

堪布：第一个，我们人确实是由躯体和神识组成的，躯体是暂时的，神识是永久的。现在科学也证明，人除了物质的成分，还有一个无形的神识。关于这方面，我在其他书当中讲过，在这里不多说。

佛教认为，身体的痛苦跟心识的痛苦是两种不同的痛苦，但是，身体的痛苦会对心起作用，心的痛苦也会对身体起作用。这两者既是分开的，又能互相产生影响。

第二个问题，没有任何宗教信仰的人，虽然我们同样很关心，希望减轻他的痛苦，但有时候可能很难。而在某些特殊的场合，你可能也没办法问他的信仰。除了医院的医生、护士共同出力，为他打一些止痛针外，可能没有别的办法。

精神上的安慰能不能起到作用，不好说。很难。如果有真正的利他心，可以根据病人和当场的情况，灵活把握机会。这可能是唯一的选择。除此之外，我也想不出更好的办法。

问：我之所以问上面的问题，是因为有一个患者，他刚到来的时候就跟我们讲，他的灵魂和肉体不是同步

的。他说：“我的灵魂已经开始离开了，但是我躯体还在。”第二天早上，他非常平静地离开了。我一直在想一个问题，临终患者的周围一般都围着很多人，如果有机会跟患者单独聊一下，可能会帮他释放很多压力和痛苦，但我不知道怎么去实现。

堪布：如果我们的医务人员和志愿者，有一些时间和方便去帮助临终患者，是最好的，也非常重要。临终患者的心态非常脆弱，尤其是有些患者身边，根本没有关心和帮助他的人。一方面，他清楚地知道自己要离开这个世间了，一方面，却没有一个人给他安慰……那个时候，哪怕用一句非常简单的语言安慰一下，对他来讲，也是莫大的帮助。

所以，不管是医护人员，还是志愿者，经常以一颗利他的心，去帮助患者和临终者，非常重要。我们都有这样的体验：生病的时候，旁边的医生哪怕只说了一句比较温馨的话，我们都会终生难忘。特殊

时期的帮助，真的非常重要。

二十多年前，我在厦门住院，个别护士对我特别不好。现在想起来还有一点不舒服，虽然没有报仇的心，但每次想起来的时候，“哦，那个时候我受过很大的欺负。”（众笑）

主持人：

感谢堪布为我们带来精彩的分享，也感谢各位用心地参与和聆听。无论是否有信仰，是否有医生或者志愿者的身份，我们都发愿用善良的心来对待他人！让我们再一次起立，用掌声恭送堪布，表达我们的感激！

人类自己在这个地球上，
可能有毁灭的危险，
但是整个地球，谁也没办法毁灭。

第 93 场

青岛如是剧场

Rushi Theater, Qingdao

中国 · 山东

2019 / 7 / 2



用爱拯救流浪的地球

LOVE FOR THE WATBNDERING EARTH

主持人：

尊敬的索达吉上师，亲爱的朋友们、师兄们，岛城各个公益慈善组织的慈善家、爱心人士、志愿者，还有咱们的义工菩萨们，大家下午好！

我来自微尘·福慧基金。首先，对大家的到来表示热烈的欢迎，也代表大家对上师的到来表示最热烈的欢迎！

上师是一位闻名全球的文化学者、公益慈善家及教育家。上师亲自捐建了两所小学和一所中学，以及敬

老院、医院、孤儿院等，并坚持资助贫困大学生、失学儿童、重大疾病患者，还参与了一些赈灾救难活动。2008年和2010年，上师与国家领导人一起，参加了第二届以及第四届“国际慈善论坛”，并作了主题发言。

上师还受邀在国内外著名的学府作巡回演讲，其中有大家非常熟悉的哈佛、斯坦福、耶鲁、剑桥、华盛顿以及港大、清华、北大，还有咱们山东的山大和青岛大学。堪布上师还去过欧洲、非洲以及国内的许多监狱和看守所，给那些特殊的人员做演讲。

上师常常对我们说：“这个世界上，再也没有比做好事更好的事情了。正是因为有那么多人欢喜付出、欢喜做好事，我们的地球家园才更加幸福、美好。”

今天，我们再次相聚，共同聆听上师的慈悲开示。让我们以最最热烈的掌声，再次欢迎上师。有请——

青岛，我来过多次，作过很多次交流。今天，又一次来到这里，跟许多慈善家、志愿者、慈善基金会的善男善女以及具有爱心的义工菩萨们，共同探讨、共同学习，我真的非常高兴。

在山东，尤其是青岛，很多人心地善良，有利他精神，喜欢做善事。我并不是在这里说好听的话，对我而言，反正不会一直在这里，没有必要刻意说这些。你们这里的人，的确很淳朴、很善良、很诚实、很忠厚，对善事非常有兴趣。这也许和文化底蕴有一定关系。

无常，不变的规律

今天的话题是“用爱拯救流浪的地球”，我们要思考的是人类的家园——地球。

对我们而言，这个话题也许有点大。大多数人平时关心的只是自己的身体、自己的家庭、自己的工作，再

大一点，也超不出自己的城市、自己的民族、自己的国家。除此之外，一般不会想到这些特别大的话题，比如宇宙的问题、地球的问题、人类的问题等。实际上，这类问题非常值得我们思考。如果大家都不关注它，我们生存的家园、我们的这个世界要继续存在下去，将来也许有一定困难。

在今年，我看到一则消息，是联合国和其他一些国际组织，通过调查和观察后给全世界提出的警告。消息称，整个地球或人类的生存寿命，可能只有 21 年了¹⁰。如果人类现在不努力拯救地球，短短几十年内，整个世界很可能发生翻天覆地的变化，包括全球气候失衡导致的许多物种灭绝以及各种天灾人祸。

10 2018 年，联合国政府间气候变化专门委员会（IPCC）发布了《全球升温 1.5 摄氏度特别报告》，报告称全球升温需限于 1.5℃ 而非 2℃，否则 2040 年，世界将陷入极大危机。以目前的气候变暖速度持续下去，预计全球气温在 2030 年到 2052 年间，上升幅度就将达到 1.5℃。如果现在不进行深度减排，到 2030 年之后，已经来不及了。科学家认为，为了避免未来的灾难，人类需要在短短几年内改变世界经济，碳排放量必须在未来 10 年内大幅降低，达到 2010 年的 45%。但由此带来的损失将达到 54 万亿美元，所以遭到美国等排量大国的反对。

也许，这是很多科学家在有目的地散布一些消息，也许确实存在这种危机。因为现在这个世界，不管好的变化，不好的变化，都出现得特别快。这一点，在我们人类身上也观察得到。比如，本来非常健康的身体，一下子就生病了；本来非常贫穷的人，短短的时间内却变得非常富裕；本来非常富裕的人，短短的时间内却变得穷困潦倒。

世界正在发生种种变化，其实这非常正常，因为无常和变化是这宇宙不变的规律。因此，人类必须要考虑自己赖以生存的地球家园，将来会变成什么样。

流浪的地球，流向何方

1. 电影

在座各位应该有所了解，今年年初上映了一部电

影，叫《流浪地球》¹¹。它是一部科幻片，票房已高达40多亿，世界电影史上排名第114名。在全球电影界来看，大家对它的关注度还是挺高。

电影里讲到，人类由于自身的各种原因，在地球表面已经无法生存，只能转到地表以下。后来，因为太阳迅速衰老，不断膨胀，整个太阳系都将被它吞没。为了自救，人类提出了“流浪地球”的计划，在地球表面建造了很多发动机，推动地球离开太阳系。地球离开太阳系后，非常孤独，要在宇宙太空漂泊2500年，中间遇到木星的吸引，差点坠毁于木星，出现了种种危急情况……

虽然里面的很多内容，离我们现实生活比较遥远，但也间接传递了某种信息，让我们不得不深思。人类对

11 《流浪地球》，是由中国电影股份有限公司、北京京西文化旅游股份有限公司等公司联合出品，由郭帆执导，屈楚萧、赵今麦、李光洁、吴孟达等领衔主演的科幻灾难片，于2019年2月5日在中国内地上映。故事背景设定在2075年，太阳即将毁灭，地球已不适合人类生存。面对绝境，人类开启“流浪地球”计划，试图带着地球一起逃离太阳系，寻找人类新家园的故事。票房收入为46.55亿元（中国内地），6.998亿美元（全球）。

自己的所作所为如果继续不约束、不重视，将来可能会导致难以想象的后果。

2. 现实

如今全球环境恶化越来越严重，包括气温的升高、冰川的融化、海平线的上升、高原地区的沙漠化，等等。诸如此类的变化，前所未有的，正在持续发生。

最近在印度，因为天气酷热，有 400 多万人没水喝。不管在火车上，还是在自己的家园，都有很多人因为太热而离开人世。此外，还有大量的动物被热死。印度本身就是一个特别炎热的地方，加上全球升温，变得更热了。在澳洲，气温甚至高达 50℃ 以上，特别极端，热的地方太热了。

冷的地方，情况怎么样呢？去年冬天，气候寒冷的藏区，包括玉树、甘孜等地，纷纷出现各种各样的雪

灾，死了很多人，也死了很多动物。美国的中西部，气温甚至低至零下 50℃。当地人说，这么冷的冬天，他们一生都很少见到。

热的地方，热得前所未有；冷的地方，冷得前所未有。整个世界的状况，变化得非常快。

反对《巴黎协定》

为了改变越来越严重的气候灾难，2016 年，全球 177 个国家专门签订了著名的《巴黎协定》¹²。许多国家都认识到，如果人类现在不全力以赴地拯救地球，这个世界将发生令人无法想象、难以控制的各种灾难。

12 《巴黎协定》（The Paris Agreement），是由全世界 177 个缔约方共同签署的气候变化协定，对 2020 年后全球应对气候变化的行动作出了统一安排。其长期目标是将全球平均气温较前工业化时期上升幅度控制在 2 摄氏度以内，并努力将温度上升幅度限制在 1.5 摄氏度以内。协定于 2015 年 12 月 12 日在第 21 届联合国气候变化大会（巴黎气候大会）上通过，2016 年 4 月 22 日在美国纽约联合国大厦签署，并于 2016 年 11 月 4 日起正式实施。



然而，在这个过程中，西方国家的个别领导人¹³，却完全不承认全球变暖的事实，他们甚至认为，科学界观测到的全球气候变化并不符合实际。正因为这样，国际上对《巴黎协定》有各种不同的说法。

但我个人认为，个别的国家也好，他们的领导也好，之所以不承认全球变暖的事实，是因为在他们的价值观里，唯一只有自身的利益。除了自己的经济利益或者金钱以外，他们并不关注人类的生命、地球的寿命、环境的保护等涉及全人类利益的重大问题。

他们对许许多多的善法不关心，唯一只关心如何增长 GDP，如何满足自己的贪欲。在这样的趋势下，科学界、宗教界和其他领域的专家学者都非常关注的一些理念，他们一直排斥、一直忽视，甚至在不同场合不断散布完全相反的理论。之所以有这样的认识差距，也许是因为彼此思想和价值观不同，也许是因为他们唯一

13 2017 年 6 月 2 日，美国总统特朗普以“巴黎气候协议以美国就业为代价、不能支持惩罚美国的协议”为由，退出《巴黎协定》。

的目的就是以自我为中心，以经济发展为中心。如今每个国家最为关注的，就是所谓的经济发展，也许有这个关系。

科技发展了，慈悲和善良呢？

在座的各位，可能已经想到了环保问题，这确实是我们不得不关注的话题。如今在全世界，很多人都在推广环保主义和人道主义。因为许多有爱心、有智慧的人士，一直在关注人类共同的美好家园。

我们可以观察到，现在的地球跟以往完全不同，已经处于病入膏肓的状态。最主要的原因是什么呢？人类的欲望在不断地增长。欲望不断增长的原因又是什么呢？跟当前盛行的个人主义和物质主义密切相关。

古代的文明，虽然在经济上、外在的物质上，没有今天这么丰富，但是不管在哪个国家，人们的内心都有

信仰，都有所敬畏。他们对大自然，对全人类的历史，都有尊重之心、畏惧之心、恭敬之心，也有遵守各类法则的道德信念。任何国家，任何民族，如果随意破坏大自然，人们都不会同意。

但是工业革命之后，近代文明发展起来，人们的价值观变成了什么呢？唯一就是金钱。为了金钱，什么样的行为都可以不作约束，什么样的对境都可以不敬畏。

原因是什么呢？主要是科学技术的发展。在某种意义上，科学技术确实能征服大自然。有了科技，人类可以飞上月球，可以潜入深海，可以根据自己的想象，在太空做各种事情。自从有了科学技术，很多人都认为，只要相信科学，一切都可以拥有。这个时候，所谓的因果观、敬畏心，包括对大自然的尊重之心，全部都烟消云散。

在这种心态下，人类毫无节制地使用科学技术，并由此产生了一种傲慢心，认为在这个世界上，唯有人类

是主人，想什么就做什么，对大自然肆无忌惮地破坏，从来没有想过，自然界对我们会有报复和反抗。由于这样的原因，现在东西方对大自然的破坏都非常严重。

为什么对大自然的破坏这么严重呢？因为错误的见解或价值观。有哪些错误的价值观呢？说起来很多，但归根到底，是西方的科学观。人类依靠西方的科学技术，在交通、通讯、生活便利方面，有没有发展、有没有利益呢？不可否认，在某种程度上确实有很多利益。但是所有这些利益、所有这些方便，究竟而言对人类有利还是有害呢？某种意义上有利，某种意义上却是有害的。

西方的科学技术是在什么样的心态下发展起来的？自我中心主义的自私心态下发展起来的。大家都知道，近代西方很多价值观都是以自己为中心，根本不考虑自然界的承受能力，也根本不考虑所有人类以及地球上的所有生物。他们从来不会想这些，只考虑自己的物

质文明、自己的幸福快乐。只要这些东西不断地增上，这就是他们的价值观，这就是他们所作所为的真正意义。这与东方传统文化的思想截然不同，在某种意义上甚至是相互抵触的。

而且，如今许多人是怎样认为的呢？只要科技发展了，社会的发展和人类的进步，都是非常容易的事。所以大家一味地学习西方的科学技术。大多数国家的人心，都已经被近代发展起来的崇拜科学的思想同化了。

这个时代，外在的物质的确有前所未有的发展。而我们内在的心灵，是不是随着社会生产力的发展，也得到了进步和快乐呢？并没有这样。物质的发展跟内心的倒退，这是两个完全无法平衡的状态。当二者失去平衡的时候，人类自然而然会感受到一种浮躁，一种痛苦，一种苍白。

这几年，全世界的焦虑症、抑郁症等各种心理疾病日益增多。其数量之大，前所未有，超过了人类历史上

任何一个时代。为什么外在的物质越来越发达，我们的内心却越来越没有安全感、快乐感？因为大家一味地学习西方文化，不管好的坏的，一律照搬。

错误的根源——全盘西化

西方好的地方在哪里？他们的科学技术。不好的地方呢？自私自利的思想。东方的传统文化和思想，包括儒家、佛教和印度教等宣讲的正义、美德、敬畏因果、敬畏自然等甚深道理，在西方的历史和文化中是非常欠缺的。

我们一味地学习西方文化，最后得到的结果是什么呢？精神文明跟物质文明之间失去平衡。人类最关键的错误是什么呢？一味地只学习科技，一味地只关注物质。由于人类的整体思想陷入了错误的泥潭，最后丢失了自己的传统文化，丢失了自己的善良和慈悲，丢失了内心的安静和快乐。人类用双手制造了自己的痛苦。

英国哲学家罗素曾经说过：你们去西方，只学习科技知识就可以了，不要学习其他的¹⁴。可是，我们却把西方所有的东西全部拿了回来，除了科技知识，还包括他们的思想和心态。对自己拥有的传统文化，崇尚善良等美德，则全部放弃。如今地球家园遭到了如此大的破坏和损害，与人类的错误观念与科学技术有密切关系。

欲望带来痛苦

我一直在思考，人类到底是在进步还是倒退？如果是进步，那么应该有一种跟以往不同的生活——以往很痛苦，现在至少不那么痛苦，毕竟大多数人的奋斗目标，就是为了让自己和他人过上美好的生活。如果大家的日子今年比去年难，明年比今年难——越来越难，那

14 罗素在《中国问题》一书中认为：“西方文明虽然在近代的科学领域占有优势，但在人生的终极目标和意义的洞察方面，中国尤为深刻。”“西方社会的生存方式是追求极端个人主义、斗争、榨取、不满、破坏，以及效率主义，这些西方固有的文明缺陷，导致了人类社会的生存危机。”“如果西方不低下头来，重新认识并学习东方智慧，西方文明将使人类走向彻底灭亡。”

我们的进步体现在哪里？

大家可能也感受到了，现在不管是工作还是生活，好像一年比一年难，有点熬不过去。我这几年去过很多地方，接触了不同层次的人。很多人都告诉我，现在越来越累，越来越疲惫不堪——心累，做事情特别特别艰难。

尤其是这几年，由于股市的原因，加上中美贸易战，以及世界局势的复杂多变，企业家也好，做慈善的善男信女也好，普通老百姓也好，总之，各行各业的人都觉得做事情很难。

原因是什么呢？如果从佛教的角度来观察，在某种意义上，这就是众生的共业。众生会有一种共同的业力，表现在：某一段时间内，整个国家的人会一起享受快乐；另一段时间，这些众生又共同感受痛苦。如今这样的阶段，可以称为众生的共业。



但另一方面，我们也要知道，现在所有的不平衡，大家感受的所有痛苦和烦恼，跟个人的欲望也有一定关系。当贪欲心越来越重、欲望越来越强，我们需要的物质会越来越多，我们对生活的标准会越来越高。但物质不管怎么丰富，也始终达不到我们的要求，于是痛苦就产生了。

比如说，我买了一栋房子，觉得不行，还想要买两栋。可是买两栋的话，经济上自然而然就有压力了。有了一辆车，觉得不行，一辆不算很好，还要再买一辆。人的欲望是永无止境的。正因为这样，我们人类被称作欲望众生——欲望越来越强烈。

佛经里有一句话：“整个世界降下金子的雨，贪欲强烈的人也一直满足不了。”欲望的坑永远都没办法填满。你在这里有一栋房子，可能还想在美国买一栋；在美国有一栋房子，还觉得不行，听说加拿大那个地方特别美，有个海滨城市，然后在那里再买一栋。这样一

来，每一个地方的房子你都需要付出很多，压力自然就来了。

《大圆满前行引导文》里面讲：有一匹马，会有一匹马的痛苦；有一条茶叶，会有一条茶叶的痛苦。在短暂的人生中，如果一直不断地贪求，何时才有了结的时候？

现在人们看得特别多，听得特别多，贪欲自然没办法控制，肯定会产生更多的欲望。如今的自然环境越来越差，和我们人类自身的行为有一定关系。

现在，为什么很多地方喝不到干净、清澈的水？为什么很多地方呼吸不到清洁、健康的空气？为什么很多地方看不到蓝天白云？为什么很多地方享受不到健康食品？这些都是人类自己造成的。

所谓的人类，只是一个总的概念，事实上我们每一个人都是其中的参与者。我们现在如果不去反思自己的

行为，自己必定会成为人类历史的罪人，可以这么讲。

用爱，拯救地球

今天在座的各位，很多是热心肠的慈善家，你们的精神特别可贵。现在慈善公益很难做，你们却没有放弃，一直认真帮助可怜的弱势群体，做一些有意义的事情。这是很重要、很可贵的一种精神。任何一个人，如果具有一颗善心，就是对自身的挽救，也是对自身的保护。这样的善心，非常重要、非常有价值。

1. 地球不需要拯救，而人类需要

刚才讲，我们要拯救人类，拯救整个地球。其实，在某种意义上，地球不一定需要我们的拯救。为什么？从历史上看，我们这个地球，已经有 40 多亿年的岁数了。这么漫长的岁月，地球早就经历过很高的温度、

很高的二氧化碳浓度以及许许多多的灾难。所有这些危机，它都一段一段地平安度过了。到了最后，地球还是地球，没有消失在宇宙中。学过一点自然知识的人都应该清楚，地球不可能突然就消失了。

但是，在地球上生存的人类，却很有可能消失。人类欲望的膨胀，会导致地球上的物种慢慢灭尽，而国家与国家、人与人之间，为了抢夺资源互相打仗，会发生各种各样的战争。如果发生第三次、第四次世界大战，人类的家园应该毁灭得更快吧。

你们可能也看到了，现在各个国家的武器装备非常充足，不管是导弹还是核武器。这些武器一旦瞄准对方，短短一瞬间，就可能将对方毁灭，不像前两次世界大战。这就是现在的人类——拥有大量的财物和大量的武器。如果你对世界各国的军事感兴趣，通过网络和书籍就可以了解到这些。

我喜欢看书，国内国外各种各样的书，有时间都

会看。但有时候真的不敢看：“哇，太可怕了，会不会发生？”没有因果正见的国家首脑现在越来越多，如果某个人的心魔动摇，得伤害多少条生命？毁坏多少个家园？这是非常可怕的事情。

事实上，地球是不会毁灭的，地球不需要我们去拯救。从某种意义上说，70多亿人在地球上是非常渺小的，能力等各方面都很渺小。人类自己在这个地球上可能有毁灭的危险，但是整个地球，谁也没办法毁灭。不管人类怎么破坏，到了一定时候，比如几百万年以后，地球依靠自身的力量，完全可以恢复。这一点，通过历史可以看出，通过自然常识也可以看出。流浪的地球，虽然漂泊，但一段时间以后，它自己可以稳定下来。

现在最关键的是，各个地方的小“地球”、小环境，已经染上了疾病，已经被破坏、被染污了。如果我们每一个人依然没有对大自然的敬畏感，没有因果正见，一味地自私自利、为所欲为，这是非常可怕的。

现在很多人没有因果观念，一味地追求生产力的发展、经济的发展。大家的三观，除了赚钱，没有别的东西。唯一追求的，就是依靠物质来增加自己的幸福感。从某种意义上讲，这是非常不道德的一种行为，也是非常肤浅的一种行为。

2. 善的力量，需要集聚

我想说的是什么呢？为了拯救这个地球，拯救我们人类，社会各界人士要联合起来，去做一些善事。比如，这里的慈善人士，可以依靠自己在慈善界的力量，去努力开展一些活动。宗教界的人士，有宗教信仰的这些人，也要齐心协力，发挥善的作用。如果你是演艺圈或体育界的人，歌星也好，影星也好，球星也好，可以依靠自身的力量，倡导保护环境之类的有意义的事情。

有一些歌星，铁粉特别多。现在这个时代，要是文艺界、影视界来了一个明星或歌星，会有成千上万的人

一直追逐，不吃不喝地追着他。我看到过一则报道，一些中学生连上学的兴趣都没有，一直追星。有些歌星发现后，通过自己的方式，帮他们交补课费，慢慢让他们不断地学习。这些“星”的影响力很大，如果能投入这项行动，还是很有意义的。

总之，社会各界的人士都有这个责任。不管你在什么行业、做什么，都应该通过自己的影响力，用自己的方式，做一些有意义的善事。

3. 行善，为自己存福报

做善事，对当前非常重要，对未来也非常重要。就个人而言，这是一种福德的表现。表面上我们是在帮助别人，实际上对自己也有很大的利益。就像银行里的存款，如果没有继续往里存，只知道每天取一点、每天取一点，最后会全部取光。本来存了一点，之后一有机会就往里面存，不断地存，就一直有钱用。不过，有些人

只知道取，从来没有存，最后只有把钱全部用完。这样的结局，确实有点可怕。对有能力的人而言，做慈善就是在为自己存福报。

元朝的时候，有两个人，因缘比较特殊，同年同月同日出生，连时辰都是相同的。后来，他们在同一个地方，同时考试，同样都考上，最后得到了同样的官位。不过一个分在鄂州，一个是在黄州。

过了一段时间，在黄州做官的人突然死了。鄂州的那个人有点害怕。他想：我俩从前的经历全都一样，现在他死了，我可能也快了。他马上准备自己的后事。但过了七天还没有死，他就跑到一个祭祀的地方，先祭拜天地，然后祈祷：“我为什么还不死？如果天地有灵，请我的朋友托梦告诉我。我俩同年同月同日出生，考试、做官也全都在同一个时间。他已经死了七天，我还没有死，这是什么原因？”

当天晚上，黄州死去的那个人，在梦中告诉他说：

“我们两个本来是要同一天死的，但因为你在生活中做了很多善事，又非常节俭，而我经常浪费，还做了很多坏事，所以我提前死了。”

所以，表面上看，做善事好像在帮助别人，实际上对自己的寿命也好，财富也好，也有很大的帮助。世间有一种说法，叫“禄尽人亡”。一个人的福禄如果耗尽，就一定会死；如果福报没有用尽，还会有活下去的因缘。有些人福报很大，不管做什么事情，一会儿突然出现一个机会，一会儿又突然出现一个机会，不断地产生好的因缘。

我自己做慈善的时候，也有这种感觉。很多善事，好像只要有发愿，慢慢地，各种因缘自然而然就出现了。如果自己没有发愿的话，做这些善法的机会一直不会有。这就是福德因缘的体现。

不管是非常普通的人，还是有一定福报的人，不断地积累资粮，不断地做利他的事情，都是非常重要的。

如果能够这样，自己会身体健康、财富增长，善心也会不断增上。

4. 七种布施，总有一个可以做

有些人可能会想，很多亚洲人都有种想法：所谓的慈善，所谓的拯救地球和人类，应该是有钱人的事情，和我们普通人没有什么关系。其实不是这样。

《杂宝藏经》里讲，布施一共有七种。哪七种呢？

首先是身布施，也就是身体力行，经常用身体帮助别人，服务别人。

第二个是语布施，经常赞叹别人，讲别人的功德。

第三个是心布施，心里很善良，经常产生信心、欢喜心、恭敬心，对别人的成功和圆满特别随喜，没有嫉妒心。



第四个是和善施，也就是有和颜悦色的表情，对人非常热情，而不是冷冰冰的。

第五个是微笑布施，经常以欢喜心面带微笑，遇到任何一个人，都以微笑相迎。有些人的脸上始终保持着微笑，就像观音菩萨一样，有些人却不是这样，不知道什么原因，整天愁眉苦脸的。脸上带着微笑，也是一种布施。

第六个是床施，给别人让位子，提供座位。

最后一个是舍施，给别人提供住处。

这些布施，我们每个人都可以做。小小的一个布施，对自己是一个很好的机会，对别人也非常有意义。

以这样的标准来看，善事不一定非得有钱、有势力、有官位的人来做。只要有一颗善良的心，在日常生活中都可以做善事。不管遇到什么样的人，都可以做以上的七种布施。依靠这七种布施，我们可以在很短的时

间内，达到布施波罗蜜多的很高境界。总之，即使为了自己的利益，我们也应该多做布施。

5. 有一种功德，超过供养佛菩萨

为了他人的利益，经常以一颗善心做布施，也很有意义、很有功德。这样的布施，有时甚至超过了供养诸佛菩萨的功德。可能很多佛教徒认为，供养佛菩萨、修佛塔、修寺院，供养出家人、供养佛菩萨的像，应该有非常大的功德。做这些善法，功德的确很大，但为世间一些特别可怜的人做一些慈善、提供一些帮助，功德更大。比如，在一些偏僻的地方——像非洲，有很多读不起书的孩子，特别可怜，资助他们读书。另外，医院里没有医药费的病人，偏远地方无人照顾的孤寡老人，以及在街头流浪的乞丐等，这些人都特别可怜，帮助他们的功德都很大。

在人类社会里，表面上看来，人和人都是一样的，

实际上每个人的福报和命运都不相同。有些人认为自己很可怜——以前是企业家，很了不起，现在破产了，经济状况特别不好。事实上，你再可怜也不会没有吃的、没有喝的、没有穿的，跟那些人的生活和命运相比，你的痛苦应该不算什么。只不过我们的欲望比较大，要求比较高，标准跟其他人的有点不同。以这样的原因，自相续的烦恼不断地萌生。在这种情况下，我们最好去做一些布施。这样的布施和行为，远远超过供养诸佛菩萨的功德。

清朝的大官纪晓岚，很了不起，很多历史资料中都会出现他的事迹。乾隆时期，他写了一本《阅微草堂笔记》，里面讲了一个公案：以前，有一个比丘尼，在观世音菩萨圣诞日，做了各种各样的供品。因为供品很多，她一直忙碌着，弄了半天，最后累了，停下来休息，却不知不觉睡着了。她梦见观世音菩萨亲自显现，并告诉她：“寺院门外有四五个难民，把这些供品布施给他们吧。你不供养我，我也饿不着，可如果不布施他

们，他们可能会饿死。布施这些难民的功德，超过供养我的十倍。”

她醒来以后，很惊讶，马上到寺院的门口去看。果然有四五个特别饥饿的难民在那里。于是，她把观音菩萨像前的那些供品，全部布施给他们了。这是一个汉地的故事。

现在很多人喜欢把自己的财富用作供养，供养上师、供养高僧大德、供养寺院。其实，很多寺院都是金碧辉煌的，不一定缺钱。上师也好，高僧大德也好，如果没做什么重大的事情，一般也不缺钱。不缺钱，还给他们供养，锦上添花，意义不是很大。

那应该怎么做呢？把这些金钱布施给非常可怜的、真正需要帮助的那些人。现在世间有些人，一顿饭要花几千块钱。如果把这几千块钱拿出来做布施，偏远地区某个孩子一生的命运，可能会得到改变。

我去年去非洲的时候，真正地感受到人世间是那么不平等。那里的很多人，真的快要饿死了。但是，全世界的人都没有什么关注。据说，一些联合国的慈善团队，一年只去一次两次。在整个非洲的大沙漠和大平原上，有 50 多个国家，很多都处于饥荒和战争的状态。国际志愿组织却根本不把这些看在眼里。

其实，世间的慈善团队也好，国际援助也好，有些也是有目的的，总想着自己会得到什么。如果能得到一些利益，可以做一做；如果一点好处也得不到，那就都不愿意。有些国际组织的情况，也是这样的。

一到非洲，就完全理解了：噢，在这个世界上，众生的命真的很不平等！而实际上他们的命运，哪怕通过很少的一点财富，也可以改变。大城市里，人们穿的一件衣服、开的一辆车，甚至一顿饭的钱，省下来帮助他们，也确实会改变很多人一生的命运。

6. 财富无主人，布施增福德

我们做慈善、做善事，不能只有一时的热情。刚开始，“啊，我要做什么什么善事”，过一段时间，就像气泡破了一样，什么都没有了。这样是不行的。做任何善事，都应该持之以恒。很多慈善家，坚持每年或者每个月都将自己收入的一部分用来做慈善。这样其实很好。

大家如果认真地思维一下，会明白这样的道理：对于现在拥有的这些财富，我们并不是它长期的主人，只是暂时的。再过10年、20年，这个财富的主人也许就不是我了。时过境迁，到时候是什么状况，真的很难说。在某种意义上，我们拥有的这些财富，今天很不错，明天也许就荡然无存了。就像烟花一样，不知不觉就上去了，在天空中显得特别美丽、特别灿烂，但在很短的时间内，就消失在空中。

我们的财富确实如梦幻泡影，佛经中也是这么讲

的。很多人刚开始不知道什么叫梦幻泡影，等他的股票一跌再跌，一下子就亏了几百万、几千万甚至几个亿的时候：噢，原来财富真的如梦如幻！那个时候，对如梦如幻的认识非常深刻。我接触的很多人，当股票不断上涨时，不知道如梦如幻，心里一直有一个欲望，“会再涨、会再涨”；一下子没有的时候，“哇，确实如梦如幻”，很多人都有这种感觉。

总之，我们如果能用利他心去做善事，对自己非常有利，对他人也非常有利。这样长期坚持，心里有一种无常感，同时也有利他心——这样的心态，对我们佛教徒而言，是非常重要的。

7. 利益众生，耕耘最好的良田

我最近一直在翻译校对一本书，是我们藏地很著名的卫萨空行母的传记。里面有一段怎么讲的呢？她总共活了四十多岁，大概在 36 岁的时候，在一个地方讲

经说法，给六十多个人灌顶、讲课。一段时间以后，她觉得：自己没有内在的修行功德，却天天给别人讲课，没有什么意义，还是好好去闭关吧。

她心里决定好了，以后好好地闭关，不去讲课了，利益众生很难。当天晚上，她做了一个梦。梦中，她看到一个老妇人，放着一块很好的良田不耕，却去旁边重新开垦一块荒地。空行母以讥笑的表情对她说：“你太笨了，把这么好的田地晾在那里，却去另外的地方开垦荒田。这种行为太愚痴了！”老妇人回答说：“我的做法跟你的想法基本上一样吧。”空行母问：“为什么？”老妇人说：“讲经说法就是真正的利益众生，你却不做，要自己闭关。这种想法跟我的做法，在某种意义上是一样的。”然后给她唱了很多的金刚道歌。

有时候，一些佛教徒也会觉得，做利益众生的事情会耽误自己的修行。我们有些发心人员也是这样：“我现在不发心了，要去闭关修行！”有一次，我去上海，

个别发心人员就跟我讲：“我明年就开始闭关，发心太耽误时间了！”我说：“一边修行，一边发心，做些有意义的事情，应该没事吧？”“不行不行，我一定要好好地闭关！”后来，他真的不发心了。但不发心之后，闭关也没有很好地进行。

有些人没有专门闭关，一边做利益众生的事情，一边自己好好修行，进步也很快。有修行能力的人，什么都可以做。有些人认为，自己所有的障碍，都是因为利益众生或发心。其实并不是这样的。你如果没有发心、没有利益众生，修行照样没办法增上——上不去的。

结语：发大愿，做大事

行善的人，各种各样的善事都要做。从全局来看，我们发的心要大一点。如果发心大，自身的烦恼会越来越小，能力会越来越强。大乘佛教经常讲，一定要发大愿。有了大的发愿，每个人都会产生很大的力量。如果

只想着个人的身体、个人的家庭、个人的痛苦和烦恼，脑子里整天都离不开这些，会一直钻在牛角中没办法拔出来，越来越痛苦。

如果心里装着的是整个人类，拯救人类、拯救地球对我们个人而言，虽然比较大，但只要有这颗心，就像文殊菩萨和观世音菩萨发的愿那样，总会发挥自己的一份光和热。

世间有很多盲人，两只眼睛都见不到光明，可是他们却那么坚强地活着，就像海伦·凯勒那样。其实，我们现在拥有的已经很多很多，也许当我们什么都没有的时候才会发现，当我们健康的时候，当我们利他的时候，其实就是拥有一切的时候。遗憾的是，我们当时没有珍惜。

拯救地球的框架虽然比较大，但我们仍然要发这样的愿：度化全人类，度化天下所有的众生！发大乘菩提心，度化天下无边的一切众生，这是每个大乘佛教

徒，哪怕念半个小时的课诵集，也不能忘记的发心！

为什么要这样发心呢？因为有了这颗心，我们对整个人类、整个地球就会做出自己的贡献，就会发挥自己的能力。如果没有这样的心，一直自私自利，也许最终会毁坏自己，也毁坏整个世界。

我希望，我们每个人都能按照大乘佛教的教义，发大愿、做大事，这样一来，拯救人类将会有非常大的力量！



现场互动

问：刚才您在演讲中说，布施微笑也是一种慈善行为。

我以前看过您的一个演讲，其中也讲到“慈善的根本是心”。可是在现实生活中，很多慈善行为如果没有金钱，就根本进行不下去。甚至有些人认为，慈善组织就是一个富人俱乐部。我们应该如何看待慈善与金钱的关系？在一个慈善组织中，什么东西是最重要的？

堪布：如果全社会所有的人都具有善心，或者说全民素质已经达到了一定的高度，就不会把慈善只当作富人的事情，也不会把慈善家做慈善的活动聚会，看作富人俱乐部。在个别的西方国家，从幼儿园到小学，再到中学，整个教育体系都在推广慈善的理

念，各种社会体制也在激励人们的慈善行为。当然，这种慈善跟佛教提倡的慈善，在某种意义上还是有所不同。

现在整个大环境，都在宣扬物质主义和自我中心主义。在我们东方，慈善确实做得不够。甚至有些人觉得做慈善的人很傻：自己辛辛苦苦赚来的钱，为什么无缘无故地给别人？为什么要帮助那些跟自己没有任何关系的人？很多人不理解，觉得做慈善就是做傻事。不过，不仅仅是做慈善，凡是和主流思想或者大众观念不同的理念，人们都会质疑，甚至排斥。这是一个常见的现象。

针对这样的问题，我们首先要从身边做起，从孩子做起，在这类群体中普及慈善的观念，然后再推及全社会所有的人。要让家人、孩子或学生明白，慈善应该是每个人都需要做的事情。

有些家庭，会让孩子每个月都从零花钱中拿出一部

分，比如说 1%，慢慢地积累，到一定时候，就带着他，拿这个钱去做慈善。如果在孩子很小的时候就告诉他，他的零花钱或学杂费里面，有一部分要捐出来做慈善、做公益——从小培养慈善理念，长大之后，他的行为自然而然会受到影响。

而且，做慈善并不是一次性的行为。今天看到一个病人、看到一个穷苦的孩子，就去帮一下，有这么一个突然的行动，然后就再没有别的行动了。真正的慈善不应该是这样。

我们每个人的钱，不管是凭自己的勤奋努力得到的，还是通过其他途径得到的，都是社会的资源。既然这些资源来自社会，尽管自己不得不享用一部分，因为需要生活，那还有一部分，就应该拿出来回馈给社会。如果这样做了，自己的财富会比较稳固、比较长久。否则，在自己非常富裕的时候，全部财产都独自吞下，等到一无所有才后悔：“噢，

我曾经拥有很多财富，可那时却一点善事都没有做……”特别可惜。

总之，大家应该通过各种途径，把慈善的重要性和必要性向社会各界人士推广。先慢慢地从道理上引导，行为上也不松懈，配合着推行一些慈善活动。到一定时候，人们自然而然会接受慈善的理念。

问：很久以来，我一直在听堪布的课，也在看堪布的书，却从没有这么近距离地接触过堪布。感谢慈善基金，让我今天能亲见堪布，并荣幸地皈依堪布。

我是做企业的，也是一个佛弟子。在修行的过程中，我遇到很多障碍，也遇到一些烦恼，心情总是不太平稳。这也许不是我一个人的困扰，我想凡是做企业的，包括我身边做企业的一些朋友，大家都有相同的问题。我现在面临的困境是：自己修得不好，企业又遇到了困难。想放下企业，好好去修

行，但看到这么多员工们，又不忍心离开。祈请堪布开示：我现在不做企业，选择修行，合适吗？

堪布：你的问题，我在前面的演讲中，也间接提到了一些。其实作为一个企业家，对社会应该是有一定责任的。前一段时间，我在给佛教徒的一个开示中讲到：我特别赞叹一些企业家对当今社会的贡献。在这个时代，很多人都找不到工作。如果一个企业家能招收很多人，解决他们的就业问题，这是一个非常大的菩萨行。

为了兼顾修行，你可以合理安排自己的时间。比如，每个星期的一、三、五上班，二、四、六修行。这样一来，企业就不需要放弃了。至于修行，如果二、四、六的全天时间你都用上——其实，修行是很累的，即使让你真正实修，有时候也不一定修得动，还是想休息，那不如去自己的企业放松一下，跟大家聊一聊，很亲切的。



所以我的建议是：既要帮助众生，也要自己修行。
从大乘佛教的思想来讲，这两者确实都很重要。

问：我是如是书店的。（主持人：如是书店的董事长夫人，也是如是学习中心的创始人。）感恩大家。作为一个新的修行人，自己的企业又很忙，应该怎样去平衡时间？另外，我很想带动身边的伙伴一起修行，怎样才能感染他们，带领他们一起做有意义的事情，帮到更多的人？

还有一个小问题。企业运营过程中，我遇到了各种困难和沟坎，因为焦虑，有时晚上整宿睡不着，但是一想到自己做的事情特别有意义，又非常开心。这种既快乐又焦虑的状态，应该怎么去平衡？我的企业怎样才能走得更远、更久，从而带动和帮助更多的人？

堪布：第一个问题，你们企业的团队，从某种因缘上

讲，是很好的。刚才我也听了你们的介绍，知道现在经营书店很难。即使很难，但能给大家提供阅读和增长智慧的机会，还是非常有意义的。现在这个时代流行的是碎片文化，很多知识没有整体的框架。如果我们在书店里，一本书一本书系统地看，内心建立的架构，与碎片文化带来的支离破碎，是截然不同的。

我个人也在思考，自己人生最大的转变，依靠的也是佛教里的大经大论，像《大圆满前行》《入菩萨行论》等论典。是这些法本传递的思想，让我彻底转变。

我们依靠自身的能力，依靠对某个学问和专业的爱好，坚持为大家的学习提供舒适的环境、提供各种方便，这种精神，在如今这个时代，确实非常难得。虽然我们背后的用意和发心别人不一定看得出来，但不管怎么样，直接或者间接给众生、给人类

带来的正面思想和价值，是难以估量的。

所以，我很随喜你们多年来给大家提供阅读和智慧
的善行。我自己也在思考，以后建一些书店或图书馆。
表面上，可能谁都不知道它的意义所在，但逐渐逐渐地，
会给人们带来一些不共的利益。

你的团队要引领一种什么样的精神呢？实际上，每一个团队的精神，都跟其核心人物和领导班子的思想密切相关。作为团队的领导，我们应该有一颗善心，可以弘扬《般若波罗蜜多心经》，在内部建立利他思想的主流文化。这种文化，要经常跟员工强调。

今天有很多企业家在场。作为一个企业家，对自己下面的员工，也有一份传递正能量的责任。当然，员工有没有信仰是个人的事情，不要强加。我前两天在别的地方，听到一件事情，说是一个企业家问他的员工：“你信不信佛？”如果不信，那就马上

开除。我想，这有点太过了。不过，也是他的一种方法吧。

虽然我不建议这样，因为信仰是一种比较特殊的缘分，不能强求，但还是比较赞叹对知识、佛教和信仰有一些看重的人。所以，我觉得团队可以提倡这方面的思想。我遇到很多企业，让员工念《心经》《弟子规》等。这样的企业文化非常好。这是第一个方面。

第二个问题。现在大家的心态好像都是这样的。有时候比较开心，觉得自己获得了人身，身体健康，各方面的条件也不错。但有时候，因为工作压力、生活压力、家庭关系，各种各样的事情，心里觉得特别烦。这可能是我们每个人，尤其这个时代的很多人，特定的一种状态吧。大家都有心情不太好的时候。

要解决这个问题，我觉得最好是修行大乘的利他

心，按照《入菩萨行论》讲到的那样去做。如果我们真正有利他的心，生活中遇到任何事情，虽然也会烦恼、会痛苦，但不会特别强烈。也就是说，如果利他思想慢慢培养出来了，自私引发的痛苦必然会减少，我们心里的浮躁、烦恼一定慢慢会消失。

我们有些佛教徒，以前烦恼非常重，经常心情不好，现在不管怎么样、发生任何事情，都很开心、很快乐。这就是修利他心的结果。所以我觉得，大家最关键的，还是好好修利他菩提心。如果能够这样，你的心情会越来越好，烦恼会越来越减少，而且所作所为都非常有意义。

希望大家以后多修一些利他的菩提心，这真的非常好！

问：首先，感谢如是书店，感谢师兄给我们创造了这样的机会，让我们可以见到堪布。很多年前，我就

已经成为堪布的粉丝了。一个机缘巧合，我在机场买到了堪布写的《苦才是人生》。后来出了一个系列，我都非常愿意读。在外面的书店，也可以买到堪布的著作。我有一个倡议，希望大家把堪布这些正能量的著作，多跟周围的人分享。

我有一个来自远方的问题——我一个国外的朋友，想请教堪布：如果别人误会自己，这是自己的业力问题，还是他人的业力问题？误会别人是一种过失吗？

还有一个问题：在很多成长型团体，比如学佛团体，女性的比例现在越来越多，可不可以理解为，这个时代是女性觉醒的时代？我觉得作为女性，我们可以在很多场合或者关系中，起到纽带的作用。当我们学佛或者接触一些正能量的时候，怎么样发挥我们的优势，把这种正的能量传递出去？



堪布：你告诉他，如果别人误会自己，要观察事情的具体经过。一般会有两种情况。第一种情况，比如我误会了某个人，是因为我的智慧不够。别人的许多行为本来是如理如法的，我却对他生起了错误的心念。还有一种，确实与被误会者自己的行为 and 思想有关系。在佛陀时代，诸如此类的故事非常多。比如诽谤某个出家人，主要是诽谤者自己相续中有邪见，因而稍微有一点因缘，就大做文章：“啊，这个人如何如何。”

现在网上的很多事情，有些完全就是一种诋毁。虽然不能说完全没有理由，因为他们也会讲一点点理由，但的确是依靠一点点把柄，就开始说事。而有些被诽谤的对象，自己的行为也的确有些不如法。现在网上传递的信息，也有两种情况。总之，具体的问题可能要具体地分析，这个非常重要。

第二个问题，是关于女性的。在世间，女性比较有

爱心和慈悲心。全世界的人口数量方面，女性和男性的差别不是很大。在中国，好像男性要多一点，因为在很多中国人的家庭观念里，一定要生个男孩。不知道山东怎么样，我们藏地是这样的。

昨天我听到一个亲戚说：“家里生了两个，都是女孩。很想生个男孩来继承家业，但一直没办法如愿以偿。这是什么业力？”我以前查过，中国的男女数量好像相差 2000 多万，男性多一点。这可能跟以前的计划生育有关，如果家里只能要一个孩子，很多人都会选择男孩。

现在不管开展什么活动，尤其是行持善法方面，女性会多一点。而在监狱里，男性要多一点——不能这样说，有点过分，开玩笑！但是，在很多场合，比如学佛和慈善活动，女性确实要多一些。我们人类的母亲是女性，女性天生有一种爱，爱是慈悲的母亲。所以，这可能跟女性的爱和慈悲有关系。

最近，在一个国际会议上¹⁵，有一个领导提出了女性国际地位平等的问题，也有很多人讲了维护女权、维护女性的一些观点。具体内容我在这里就不讲了。

问：见到您非常激动。以前都是在网络上看见您。现场见到您，觉得您比网络上年轻得多。我以前资助过一个女童上学，从中得到一个启发：如果以自己的名义搞一对一的慈善资助，可能会让很多不学佛的人参加进来，效果是不是更好？

堪布：我们做慈善也有很多年了。一对一的资助，一方面是很好的，对捐赠者来讲，会觉得比较方便。我们也有一对一的项目。但是，有时候具体工作和实

15 2019年6月，女性传承国际会议在加拿大温哥华召开。来自160多个国家的8000多位世界领袖、部长、议员、王室成员、私营企业高管、民间社会组织领袖、青年人、诉讼律师、学者、社会活动家参加。会议以“力量、进步、改变”为主题，从个体、组织和运动三个方面关注力量如何推动或阻碍进步和变革，以实现性别平等为目标。

际操作起来不是特别容易。其实最重要的是，一对一也好，基金会也好，作用基本上都是一样。在基金会中，有专门助学的项目，和一对一的差别不是很大。目前大多数人都选择直接依靠基金会来帮助别人。这样也很好。

每年，全国各地都有很多需要资助的大学生。通过基金会搞一对一帮扶，刚开始我们也做过。后来因为整个工作程序比较复杂，再加上一对一的方式，家长和捐赠者的要求有时候不是很一致，家长有这样的要求，捐赠者有那样的要求，长期下来，工作就比较难做。凭我们的经验，如果愿意捐赠，可以直接跟基金会联系。如果非要一对一，以个人的名义来做，也非常好。

问：特别感恩，能有机会聆听上师的开示。我为什么激动地高举自己的手呢？我有一个闺蜜，她之前告

诉我，如果能见到上师，她会在上师面前默默地发一个愿，让上师加持使她有能力医治人们身心的疾病。她还跟我说，如果我见到上师，就等于她见到上师了。所以我要站起来，代她在上师面前发这个愿，同时自己也随喜赞叹，发一个同样的愿。

前面一位企业家问过一个问题，说做企业和修行可能有时间上的冲突。我的想法和她恰恰相反。所以我对钱财的希求之心比较强。但在求财的过程中，心里也会矛盾，这样会不会让自己的心走远了？请上师开示，怎样才能守住自己的这颗心，又能有金钱去帮助别人？

堪布：所谓求财，“君子爱财，取之有道”。我们做慈善，做利益众生的事情，多少会有对钱财的希求之心。不过在这方面，我还是建议：随缘吧，自己有多少能力，就做多少。

佛经里讲过一个公案。有一个贫女，看到波斯匿王供养了僧众特别多的供品，她自己没钱，便以欢喜心做了一盏小小的供灯，并以菩提心作了回向。后来声闻阿罗汉去灭灯的时候，其他的灯都灭掉了，这盏灯却怎么样都没法熄灭。佛陀告诉他们：这是以强大的发心力所摄的供灯，一般的声闻缘觉是没办法摧毁的。

不管自己有什么样的财富，哪怕是一分钱、一毛钱、一元钱，如果发菩提心来摄持善根，功德都是无量无边的。相反，如果在做布施或其他善法的时候，不但没有广大的发心，而且还产生了傲慢心、炫耀心、嫉妒心，在某种程度上，会耗尽自己的功德和善根。所以做财布施的时候，还是随缘比较好。

刚才我讲到了七种布施。没有钱，也照样可以布施。比如，可以根据自己的能力做法布施，给周围的人讲一讲非常有价值的大乘思想。作为佛教徒，我觉

得这是最重要的一种财富。还有，我们可以发愿，像刚才讲的一样，发大的愿，像《普贤行愿品》那样去发愿。发愿的力量特别强大。

至于修行和工作，有时候是有一些时间上的冲突。但事实上，可以这么讲，我们大多数人的忙碌并不是因为工作。很多人认为，自己修行不好是因为发心或做慈善。我并不完全认同这样的观点。

也许，我们大多数时间都用来散乱了，不一定是在发心做事。很多人说，我太忙了——闻思不好的原因是做了发心工作。这种人，可以拿出一个礼拜来观察一下，用文字记录一下：每天发心多长时间，修行多少个小时，散乱多少个小时，睡觉多少个小时。这时候可能会发现，发心不一定是用时最多的。修行和发心之间的关系，对很多人来讲，可能需要重新做一些功课。

问：我们是做生意的，有时候为了感激别人，会请人吃饭。可我们是佛教徒，不能吃肉，不能杀生。请别人吃饭时，有时候我们到了，他们已经把菜点好了，一桌子的蛤蜊、活虾、活蟹子……我们很纠结，很难受，却不得不在这条路上循环。请问，怎么样才能够行为如法，又能够感恩到别人？

堪布：吃饭的时候，作为佛教徒，我们不能因为自己吃素，就要求别人也吃素。这是不对的。

前两天，我们去了一个地方。那个领导说：“我们今天的餐桌上，有荤的，也有素的，可以‘一锅两制’”。我觉得这个名词比较新鲜，也赞叹道：“我们的人群，有一部分是吃素的，有一部分是吃荤的。我完全同意你的‘一锅两制’”。我们吃素的一部分人，就开始素食。

吃饭的时候，因为自己吃素，就强行让家人和朋友

不吃荤，对别人来讲也是个大烦恼，做起来有一定困难。所以我想，“一锅两制”还是可以的。以前台湾的有些法师也经常说，可以吃肉边菜。这是第一个方面。

你说的这件事情，作为一个企业家，跟社会人士交往是很难避免的。尤其是青岛这样的海边城市，造的杀业确实比较严重。作为佛教徒，我们应该懂得忏悔。我有时在想，如果自己从小就在这里成长，肯定杀了很多众生，更需要念金刚萨埵心咒来忏悔。在别的地方要念 10 万的话，海边的人可能要翻倍，需要念 20 万。所以在忏悔方面，更要引起重视，因为你们从小就是这样生活的，吃得比较多。

幸好，现在大多数佛教徒皈依之后，基本上不会点杀，甚至坚持吃素。这是我们佛教徒对众生最大的一个贡献。如果你没有皈依，继续这样下去，即生不知道要造多少业——我不是说非佛教徒啊。



那天，一个朋友跟我说：“我现在修行不好，特别特别烦。”我说：“这个没有什么吧。至少你皈依三宝以后，没有亲自点杀。这是你皈依之后最成功的修行。”我当时确实是这样讲的。这是第二个方面。

第三个方面，你们经常招待客人的话，最好想办法让那顿饭不要有点杀的行为。可以通过其他方式跟他们提前讲好：“今天这一顿饭，如果非要吃肉，最好吃事先准备好的，比如冰箱里的。”

去餐厅吃新鲜的、活的动物，作为一个佛教徒，你如果亲自买单，过失非常大。其实别人不一定非要吃活的，如果他们有这个要求，可以说一些妄语：“今天刚好没有新鲜的！”（众笑）

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