

11月22日，北京大雪纷飞。第十一世班禅冒雪而来，在红墙黄瓦、古朴巍峨的古寺接受本报专访。端坐记者眼前的班禅沉稳谦和，庄严得体，侃侃而谈。20年前的灵童，而今已经展现出藏传佛教大活佛的良好风范。



班禅在扎什伦布寺举行长寿灌顶。

班禅坐床二十年

本报记者 刘泉 叶晓楠

(一)

1989年1月28日，第十世班禅大师在西藏圆寂，并就活佛转世问题留下遗嘱：“我想在释迦牟尼像前，采取‘金瓶掣签’的办法来确定。”活佛转世是藏传佛教特有的传承制度，在党中央、国务院的关怀下，寻找第十世班禅转世灵童的工作随即严格按照历史定制和宗教仪轨展开。

于是，西藏那曲地区嘉黎县一户普通人家的儿子坚赞诺布，在转世灵童寻访僧队找到他之后，迎来了人生的重大转折。

1995年11月29日，第十世班禅大师转世灵童的金瓶掣签仪式在拉萨大昭寺释迦牟尼佛像前隆重举行。生于1990年2月13日的坚赞诺布（第十一世班禅俗名）被法断为第十世班禅转世真身，继任为第十一世班禅额尔德尼。

1995年12月8日，位于西藏日喀则市的扎什伦布寺法号齐鸣，经中央政府批准认定，第十一世班禅在这里正式坐床继位。

坐床典礼那天，这个不满6岁、来自高原牧区的男童，在众人瞩目中，坐在宝座上几个小时，法相庄严，稳稳地接受着各种礼仪，俨然活佛气象。此后，坚赞诺布正式以活佛的身份，面对世人。

“十世班禅转世灵童的寻访认定，其意义首先在于，明确了清乾隆五十七年（1792年）中央政府颁行‘金瓶掣签’制度在今天的延续，并在新中国成立后第一次完整实践。也就是说，达赖、班禅等大活佛的转世灵童的产生要在报请中央政府批准下，按宗教仪轨寻访出几名候选灵童，在释迦牟尼像前‘金瓶掣签’认定，最后再报请中央政府批准。大活佛转世事务都要按这个规矩办。”全国政协民族宗教委员会主任朱维群对本报记者说。

朱维群曾亲历第十一世班禅的寻访认定过程，此后与第十一世班禅长期近距离接触，在他的印象中，第十一世班禅聪慧勤勉，谦虚平和，佛学造诣日益精进，言谈举止庄严肃穆，非常好地继承了历世班禅爱国爱教的优良传统。

(二)

曾有记者问班禅：金瓶掣签时，你只有5岁多，当时是什么想法？班禅回答说：“当时就感觉重大的历史使命落在我肩上，后来知道了，继承历代班禅大师的优良传统，这是历史和现实赋予我的重任。”

班禅的父亲也曾说：“班禅大师没有和其他孩子一样的童年，这是为了利众和佛法。”

为了这一重大的历史使命，班禅勤勉精进，度过了近20年正规严谨的修学生涯。

在学生时代，班禅每天清晨六点半起床，拜释迦牟尼佛像，然后开始诵经；上午念经、学经、辩经，下午、晚上或学经或学习现代科学文化知识，每天安排得满满当当，这样的刻苦学修始终不懈。

有关第十一世班禅聪慧的故事有很多。

朱维群微笑着描述了第十一世班禅坐床继位后，第一次到北京来拜见中央领导的情形。拜见时，服务人员给班禅送上了一块热毛巾。随行人员有些紧张，因为没人告诉过班禅如何使用这块毛巾。只见年幼的班禅不慌不忙坐在那儿，没动毛巾，而是先看领导怎么用。领导很自然地拿起毛巾，因为有点烫，抖了一下，才擦擦手。班禅看得很仔细，他拿起毛巾，也先抖了一下，再擦擦手……

还有一次，在学习汉字时，老师讲了“开”字，说这是“开门的开”，班禅马上就写了一个“关”字，说这一定就是“关门的关”字。老师问，你是学过吗？班禅回答说，没学过，但在电梯里看到过这两个字，既然这个“开”，那个字应该就是“关”……

班禅的汉语老师回忆说：“班禅大师不仅天性聪明，还很刻苦。比如我讲《论语》，上一次课，《论语》我讲了六条，第二次，大师就能很熟练地背下来，

而且背得很有语气。”

谈及第十一世班禅，朱维群总是赞赏地说：“班禅最难得的是能潜心修佛，有弘扬佛法的责任感和使命感。坐得住、学得进的沉稳性格，加之聪慧勤勉，悟性颇高，使班禅在此后的修习生活中能耐得住一般成年人都难以承受的严格戒律，勤学精进，成为一个颇有学识造诣的优秀的活佛。”

在接受我们专访时，说起修习往事，班禅有了更多新的认识和感慨。他说，现在是一个经济全球化、世界多极化、文化多元化的时代，我们面对的信徒已经不像以往那样单一单纯，信徒不分国籍不分地区不分种族，是面向全球的，信徒的知识水平、分辨能力也有了很大提高，作为新时代的活佛，只有具有较深的佛学造诣和高尚的品德修养，才能服众。

为此，除了对佛教的研习，班禅还努力学习语文、英语、数学等各门学科。他尤其喜欢历史、书法，对现代科学知识、高科技也很感兴趣。他阅读广泛，有很强的求知欲。每天晚上，班禅还看新闻联播，了解国内外大事。

在与班禅接触过的人眼中，从汉、藏、英、梵文各种语言的掌握，到佛学经典的研究和宗教教义的领悟创新，从历史文化修养，到科学知识的钻研，班禅的博学，经常会令旁人“感到吃惊”。

班禅在切磋书法时，写唐诗宋词和传统名句，会谈及对传统文化的理解；写佛教内容，会谈佛教教义、佛学理论。平时他也谈奥运会、世界杯，议论以巴冲突、伊拉克形势、日本核电站，谈他在各地参观游历的感受。班禅还关注现代科技的发展，思考技术在为人们带来生活便利的同时，如何减少副作用。他关心环境保护，认为这是全世界都必须重视的问题。他关注世界和平，期望国与国之间和平相处，避免战乱和冲突……

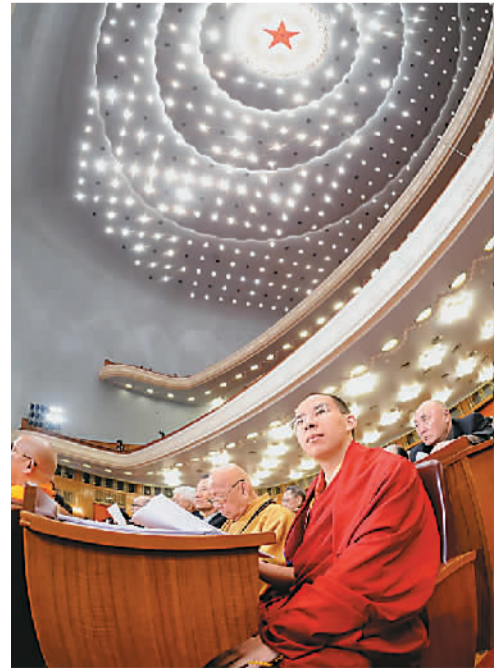
时任中国佛教协会副会长兼秘书长的学诚法师至今仍清晰地记得，2009年在第二届世界佛教论坛上，19岁的班禅“出人意料”地用英语进行演讲，让各国高僧和文化精英感到“震撼”。学诚法师说：“班禅大师的英语、藏语和普通话都很好，我刚才遇到一些英语国家的佛教界代表，他们也都在赞叹班禅的英语水平。”

现在，班禅已经进入了工作与学习并重的时期。他的日常生活分成三部分，一是继续从经师、老师那里学习知识，二是自己学习和思考，三是内化于心，外化于行，弘法利民。他说，他要尽力多做事，调查研究，但工作的同时，也不会放松学习。

(三)

坐床20年来，第十一世班禅经常会谈起“我的使命”“我的目标”“我的梦想”。

他说，他的梦想是世界和平、祖国安定、人民幸福、佛法弘扬。“祖国的统一和民族的团结，佛法的继承和传播，这是历世班禅在任



2011年3月3日，全国政协十一届四次会议开幕，班禅在现场听报告。

何时代的目标，也是我的目标。”

他说，历世班禅大师，都具有爱国爱教的光荣传统。这一传统完全符合大乘佛教的教义。佛陀在讲经的时候，很多地方讲到要爱惜自己的国土，爱惜自己的人民。

班禅多次表示，活佛不只是个名号，更重要的在于功德，是要以实际行动弘扬佛法、普度众生。弘扬佛法，首先是修行；普度众生，很重要的就是要在护国利民方面做出贡献。“护国”，就是要维护社会稳定，维护社会发展，因为只有社会稳定和发展了，人民才能过上好日子。关于“利民”，班禅认为大体是说两个方面，一是物质，二是精神。物质方面和社会发展、社会公平有关；精神方面，应该是以佛法教义安慰众生心灵，使他们心身清静，得到解脱。

今年6月10日，班禅拜见了国家主席习近平，介绍了他坐床20年来的情况，习近平对他在各方面的进步表示祝贺。

回忆此事，班禅表示“永生难忘”。他说：“历届中央领导人对我的亲切接见，以及对我成长的关怀，不仅是我个人的关怀，更是对整个宗教界，对西藏人民的关怀。”

班禅至今仍清楚地记得习主席对他的三点希望：希望他继承藏传佛教爱国爱教的光荣传统，胸怀祖国，心系人民，坚定不移维护祖国统一和民族团结。希望他积极开展教义阐释，弘扬藏传佛教教义中的扬善抑恶、平等宽容、扶贫济苦等积极思想。希望他精进学修，不断提高宗教学识和道德修养，学习人类一切文明成果和现代科学文化知识，不断开阔自己的眼界和胸襟。

“习主席对我提出的希望，将是我一生的座右铭。”班禅表示，一定牢记习主席的谆谆教导，为促进藏传佛教与社会主义社会相适应和西藏的和谐稳定贡献力量。

2010年2月，班禅当选中国佛教协会副会长，2月28日又成为第十一届全国政协委员。2013年3月，班禅当选政协第十二届全国委员会常务委员，是目前最年轻的全国政协常委。今年，班禅在两会上作了题为《大力培养人才，以藏传佛教更好地与社会主义社会相适应》的发言，发言同时作为提案提交大会。

“如今的年代，与历世班禅生活的时代相比，已经发生了巨大的变化，这就需要我们与时俱进，对藏传佛教教义进行正确的阐释。最重要的是要爱国爱教。爱国要守法，爱教要守戒。佛教里面有很多阐述是和社会主义核心价值观相一致的，我们在弘法时要多做这样的阐述，这是宗教界人士的责任。”班禅说，我们对世人讲佛法，是为了让他们接受佛的教化，向善行善。为了这个目的，首先就要让人能理解，能理解才能接受。班禅举例说，我们直接讲佛法的教义，可能不太容易理解，而提出“内心科学”，就会有更多共鸣。再比如，《般若波罗蜜多心经》的“心”讲起来很深奥，讲“无上正觉心”可能一时不好理解，但如果分解成“凡夫的心、圣者的心、成佛的心”，讲从凡夫的心如何修成圣者的心、修成佛的心，就比较理解了。

(四)

随着班禅佛学造诣日益精深，以及身体力行服务社会造福人民，班禅的威望也与日俱增。外出时，他的车队经常需要停下很多次，满足信众摸顶赐福的愿望。有时等待摸顶的信众队伍会长达几公里。最长的一次，他连续坐了10个小时给信众摸顶。摸顶时，班禅总是面带笑容，口诵佛经，有时还会应信众请求，为他们加持佛珠、转经筒，祛除病痛。从坐床继位至今，班禅为信众摸顶已经超过150万人次。

班禅回忆说：“记得2005年我们去四川，路过雅江县，当时正下着冰雹，可道路两旁还是有很多信众冒着冰雹等我摸顶，那情形真的令我十分感动。这就是信仰的力量。”

有人曾经问过班禅，你一坐

10个小时，不停地诵经摸顶，一定很累吧？班禅回答说：“不累的，很高兴。摸顶对信众来说是赐福，信众快乐是我的期望，所以我很高兴。”

作为深受信众爱戴的大活佛，班禅慈悲为怀，身体力行。汶川、雅安、玉树、鲁甸地震发生以后，班禅都亲自主持了为遇难同胞举行的祈福法会，而且每次都独诵祈愿。

今年4月30日，班禅又在北京雍和宫主持了为尼泊尔和中国西藏地震灾区的祈福法会。班禅先是与众僧一起念诵了《圣普贤行愿》《皈依经》《忏悔经》《始终善愿经》《投生极乐世界回向》以及象征一切佛菩萨慈悲与加持的《大明咒》等十一部经文，随后，班禅又独诵了《回向经》，祈愿逝者得乐，生者离苦，世界和平，众生安康。在1个半小时的法会中，班禅始终端坐于高台之上，慈悲仁爱之心，从绵绵不绝的诵经声中传递出来，令闻者动容。

他还多次给灾区捐款。1998年，他向遭遇严重雪灾的西藏那曲、阿里、日喀则等灾区捐款3万元；2008年，向遭遇严重冰冻灾害的贵州灾区捐款3万元，向四川地震灾区捐款10万元。2013年，他又向遭受洪涝灾害的家乡嘉黎县捐款10万元。

班禅说：“我热爱祖国的每一块土地，佛教没有国界，活佛有祖国。”他认为，建设好国家，是祖国五十六个民族的共同理想。维护社会和谐稳定，不仅仅是政府的责任，也是社会各界的共同责任，是所有热爱家乡、热爱祖国的人们责任。

至今，班禅已去过23个省市区参观学习、考察调研。每到一地，班禅总是用心去感受祖国的发展，社会的进步。

“记得2013年1月，我去黑龙江，从冰城哈尔滨走到油城大庆，参观了1205钻井队、东北烈士纪念馆和北大荒博物馆。当时室外温度达零下33℃，我看到了革命烈士的英勇精神，也感受到了油田工人的辛勤劳动，这些都令我印象深刻，所以我在大庆铁人王进喜纪念馆用藏文留言‘铁人精神永垂不朽’，又在东北烈士纪念馆献上了花环。当时，哈尔滨西客站刚刚建成投入使用，这是世界首条高寒地区高速铁路——哈大高铁。我是在新闻里得知哈大高铁开通的，希望下一次我能坐高铁去哈尔滨。”班禅说。

班禅的谦和有礼，也给身边的人留下了很深的印象。

中国藏学研究中心宗教所副所长、研究员豆格才让，曾经给班禅的一次采访活动做过翻译。豆格才让说，那天，由于活动时间很长，中间休息时，班禅亲手拿了一瓶水递给他，向他表示慰问，令他觉得很温暖。后来在多个场合，豆格才让都看到，对于年长的高僧大德，班禅经常主动让道或搀扶；对于信众提出的摸顶、合影等需求，班禅也总是尽量予以满足。

班禅的身边人员回忆了2012年一幕动人的场景：那天下雨，从颇宽的餐厅到班禅的住所之间，有二三十米露天的距离，班禅把伞递给了一位老师，他自己则冲进了雨里。

班禅平日的课程很多，有时老师下课后，工作人员不在，他便提起老师的包，送老师下楼，给老师开车门，跟老师挥手致意，直到老师离开。

班禅喜爱运动，经常和身边的工作人员一起打篮球。闲暇时，他也会用手机上网，或是玩一些电脑游戏，甚至尝试过网购。这时，大家看到的，十足就是一个充满活力的“90后”青年。



2012年，班禅在第三届世界佛教论坛上演讲。