



慧光集

八萬四千問

宗薩蔣揚欽哲仁波切 著



【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

八
萬
四
千
問

宗薩蔣揚欽哲仁波切 著

嚴望佳 戚淑萍 譯

【前言】

在我成長的年代，有關中國的現象神秘莫測，我從大人們那裡聽到各式各樣的事。一方面，中國是個讓人生畏的國度，但同時也是一個佛國——擁有一些最為重要的佛教聖地；一些偉大的帝王曾是歷史上最為重要的佛法護持者。因此，我也是聽著文殊師利菩薩在五臺山化現的，令人驚歎的、傳奇而又浪漫的故事長大的。

多年以後，我有幾次機會訪問中國。儘管時間流逝，有關中國的悖論和矛盾給我帶來的困惑卻從未停止。一方面，據我有限的觀察，今天中國的城市裡，Prada 專賣店好像比書店更多；但同時，我卻在機場和火車站的暢銷書櫃臺上，看到關於精神性的，特別是佛教類的書籍，這使我覺得不可思議。在這個國家，有的年輕人賣腎去換 iPhone；同樣在這個國家，也有很多年輕聰明的大學畢業生，能夠瞬間拋棄世俗榮耀去追尋精神層面的真理。

對我而言，這恰好證實了佛陀說過的話——無論我們人類發明了多少辦法，來讓事物變得更簡單易行、功能強大、可測度、可稱量，無論我們做什麼，不確定性帶來的焦慮感永遠不會消失。事實上，我們在物質上越富有，我們的不安全感和不確定性就越強烈和凸顯。

然而，和很多國家不同，中國有著追求更高真理的傳統和習慣。中國孕育了一些地球上存在過的最偉大、最有智慧的人，如老子和莊子。我毫不懷疑，即便在這個物質主義的時代，在霓虹燈、摩天大樓、

咖啡館和百貨商場之間，那些不安於眼前情景並想要超越這一切的中國人，會尋找一些更有意義的東西。

一如往昔，我感覺佛教將會在中國人的心智中扮演重要角色——無論是在理智層面、在迷信層面，還是在真實覺悟的層面。我自己作為一名佛教徒，最近去西安法門寺朝拜佛指舍利時，感到鼓舞並滿心歡喜。在那裡，人們對佛指舍利尊崇的程度和細緻入微的保護，即使在佛陀的故鄉菩提伽耶也是看不到的。

所以我感覺佛教會在中國駐留，至少目前看來是這樣。為什麼不呢？如果我們所擁有的全都可量、可數、可見，那生命就沒有什麼意義可言了。能夠拯救人類的是我們對其背後的奧秘——最有力量卻不可測度的心靈奧秘——的關心與好奇。而在中國道家和佛教的傳統裡，探索這種奧秘的傳統可謂源遠流長。

當我和中國朋友們吃飯或喝咖啡時，他們無論老少，都並不僅僅把我當成可以預測彩票中獎號碼或香港賽馬贏家的算命先生。通過他們探究心靈奧秘、瞭解不可知的事物的願望，他們發起了很多我們之間的對話。

當今這個時代，當我們啜飲咖啡、茶或白蘭地時，很少討論詩歌、書籍和哲學，無論是古代的還是當代的。如果這樣做，咖啡和白蘭地都會變得更有格調。一位倫理學者可能認為，一邊喝著白蘭地、吸著雪茄煙，一邊討論佛法是不恰當的。但考慮到物質主義的力量是多麼強大，時間又多麼短暫，一個精神主義者也可能會這麼想，即便我們只是在散落於各處的咖啡桌旁，零星而隨意地聊上幾句佛法，這也可

能帶來一些利益。

書中的問答是在咖啡館裡或足球比賽之間的時間產生的，並不是什麼深奧或者能給人啟發的內容。但是如果你碰巧讀到它們——如果你沒有什麼特別殊勝的業^①，抑或你與佛法的因緣的聯繫僅限於這些問答的可憐水準上——你可能會因此產生好奇心，從而更加專注地去探尋那些物質主義世界所無法測度或預知的事物。

希望至少對一部分人而言，這本小書能發揮另外一種作用。和世界上其他地方一樣，中國在不斷改變。伴隨著新形式的資訊技術的傳播，諷刺的是，過量的資訊供給卻使很多年輕人似乎比從前更加疏離。全球數以百萬計的人日益激烈地掙扎著，為了在這個瞬息萬變的世界裡給自己找一處容身之地——不僅指一份好工作，還包括找到一種辦法來弄明白自己究竟是誰。為了尋求身分認同，我們甚至聽說數以千計的人去參與極端組織。因此，要指導人們在這個世界上找到一個穩妥健全之地，有效資訊就顯得日益關鍵。希望：書中的對話，至少能夠為一些滿懷熱誠探索真理的人們開啟大門。

接下來的部分是由於 Tashi Colman, Xiang Ren, Amy Ang, Jun Xie, Pawo Choyning Dorji, Jennifer Qi 以及 Naboo 的 Jane Wang 的勤奮與堅持而誕生的，他們不僅提出問題，還承擔了譽寫、翻譯等工作。



【注釋】

- ① 業（英 Karma）：業是相關於我們身、語、意的因果規律。根據佛陀的教言，眾生的命運、悲歡以及對於宇宙的感知並不是隨機發生，或由某種神祇的意志決定，而是過去的行為所導致的結果。同樣，眾生的將來也是由現時正面或負面的行為所決定的。

目錄

013 認識佛教

佛教是獲得解脫和自由之道。

035 關於因果與輪迴

輪迴中的事情只會暫時顯得美好。

061 關於修心和修行

修心的目標是真正懂得一切事物的真理。

087 學修佛法與日常生活

學修佛法不是逃避現實，

而是從我們誤認為是現實的那種幻覺中逃離。

113 關於煩惱、愛情、關係、婚姻與我執

你感到孤單和無聊，所以想要一個伴侶；

而你也是自私的，所以想要獨立。

慧光集 68

《八萬四千問》

145 乘

佛法就像不同種類的醫藥與療法，
對不同的人在不同的情形下奏效。

171 上師和傳承

上師是醫生，我們是病人，而佛法是藥。

197 活佛體制與轉世

有時候我想我寧願在城市的某個地方重生為妓女，
這樣可以避開精神物質主義的貪腐而利益眾生。

213 佛教與現代教育、藝術及社會

我們的孩子正在忘記自己是人。

239 關於死亡

死亡是生命不可避免的一大部分。事實上，
在佛教裡，死亡隨時都在發生。活著就是死去。

認 識 佛 教

佛教是獲得解脫和自由之道。

※ 為什麼我在這裡？我是怎麼成為現在的我的？為什麼我對某些人和事物有強烈的好惡，而對其他的人和事物卻漠不關心？為什麼我是中國人而不是阿拉伯人，為什麼我選擇出生在北京而不是摩洛哥？為什麼我甚至有“心”？總之，佛教怎麼解釋為何事物是現在這個樣子？

佛教認為，我們以這樣的形態存在，事物以這樣的形式呈現，是因為數以億計的因和緣，每個因緣又有其自己數以億計的因和緣。所以即便我們誕生在同樣的家庭和環境中，也會有數以億計不同的因和緣，使得一些人害怕蜘蛛，可把龍蝦腿塞進嘴裡時卻沒有任何不安；使得一些人看到鮮血就眩暈，卻愛吃生魚片。

但是有一個因我必須單獨強調，那就是我們的心識。這是最大的一個因。如果沒有心識，就不會有生命來體驗其他因帶來的負擔與快樂。

※ 仁波切，有些相信萬能力量的人，對佛教中因果與緣起的概念持懷疑態度，您對此有何看法？

對於相信存在一種萬能力量的人而言，萬能力量本

身就是因緣——雖然在究竟意義（勝義諦^①）上，那可能是他們相信的唯一的因緣。當然，在相對意義（世俗諦）上，我不認為他們的意思是，當煮蛋的時候，在煮蛋這件事中存在一個上帝或萬能力量，如果他們真的認為是那樣的話，他們只需要向上帝祈禱雞蛋被煮熟就可以了，就不需要加水、點燃氣，或者創造其他煮蛋的因和緣。

不管怎樣，不同的人會信仰不同的對象，他們各有自己正當的理由。不同的人也會對其他人的信仰抱有懷疑，他們也有自己正當的理由。對於佛教徒來講，相信萬能力量是一切事物發生的因，這種觀點是非常可疑的。佛教徒不願意認為萬能力量在背後操縱一切，因為佛教徒會想，如果萬能力量有那樣的能力，那麼他一定也有慈悲。為什麼他還讓我們痛苦？他不是慈悲的嗎？因為有能力，他應該解決所有的問題，而不應該坐視我們的痛苦。所以佛教徒更願意相信，萬能力量不是導致一切的終極的因，事物的出現與消失是由於無數的因和緣。

對一個佛教徒而言，萬能力量的創造者是人自己的心識——就是前面我提到的這個心識。因為我們的心識相信萬能的力量創造了我們，於是我們認為上帝存在。所以其實是我們創造了上帝，然後再把創造我們這件事歸功於他。

※ 沒有宗教信仰或者崇尚物質主義的人，也不相信佛教中因果和緣起^②的概念，您對此有何看法？

沒有宗教信仰或者崇尚物質主義的人並不是不相信因緣，只是對於因緣的理解有限，因而只相信自己看得見、摸得著的因緣。他們不能接受全部的因緣，那是小小的心識難以測度、想像不到，也構不著的。換句話說，他們或許能理解，經歷了家庭悲劇的兒童為什麼長大後會變得抑鬱；但他們不會去想，這個人最初為何選擇出生在那樣的家庭。

再比如，父母送孩子去上最好的中學或大學，希望最後孩子能找份好工作。父母們相信自己已經盡一切可能來創造有利條件——有利的因緣，但很多時候，孩子依然沒能找到好工作，或者第一天上班就被診斷出胰腺癌。父母或許會認為這很不公平，他們會痛苦，會怪罪他人，或許還會變得憤怒，儘管自己都不知道為了什麼而憤怒。這說明他們忘掉了隱性的因和緣，那些因緣可能是在過去世中累積的。

所以，僅僅片面而不完整地理解因緣，使得人們陷入各種各樣的希望與恐懼之中，並最終引向痛苦與悲傷。

我有個澳大利亞朋友，她是位堅定的女同性戀者，也是女權主義者，個性鮮明，思想活躍。有一次她來不丹看我，在那裡我有位侍者，是個年輕羞澀的不丹男孩，他很少和別人交往，從來都不外向，當然不是討女孩子喜歡的男生。那時候我旅行在外，回到不丹以後卻找不到那位侍者，因為他和這位女同性戀者成了情侶。幾個月之後，她甚至懷了他的孩子。漸漸地，她的髮型、香水、穿著打扮等，都從以前簡練的男孩子氣變得很女性化。

所以，我們無法知道什麼樣的因緣在等待著我們。有很多出人意料的事，就在生命的下個路口。對於墨守成規的心識來說，因緣是無法預測的。

※ 可否請仁波切解釋一下緣起性空，及佛教中空性的概念？

不論你是否相信，完全徹底地理解因、緣和果就是對空性的理解。因為當你完全理解了因緣，就會認識到沒有獨立的、萬能的、初始的因。

把三四根木棍立在一起，頂上放塊木板，再在木板上放隻杯子，突然間那就成了桌子。如果你坐在上面，它就成了椅子，而桌子突然不復存在，正像它突然出現一般。

所以桌子或者椅子都是暫時性組合在一起的，然而，除了這樣暫時而轉瞬即逝的聚合物之外，沒有一個初始的桌子或椅子。

那些相信萬能力量的人相信，一切都依賴其他人控制，而不在自己掌握；而那些只相信物質主義的人相信，一切都在自己掌控之中。這兩種誤解都會導致痛苦。

然而因緣不是很容易搞懂，所以人們總是不情願去深層次地理解因緣。因為當你越來越深入地挖掘因和緣的真相，就會越來越清楚地意識到一個事實——沒有一個真正存在的、究竟的因和緣。這樣的認知，使我們更加接近佛教空性的概念。

我推薦大家看一部叫做《羅生門》的日本電影，是黑澤明導演的作品，從不同人的視角講述同一個故事。因為有不同的因和緣，所以沒有一個故事是完全真實的。基本上這就是我們的情況。由此可以說明，緣起和空性是同義詞。

※ 佛學中是怎麼解釋宇宙起源的？

在非正式的對話中，通常我們能夠討論起源，也能夠討論終點。但是當你加上“宇宙的”、“最初的”或“究竟的”這類詞語的那一刻；換句話說，當你想知道“究竟的起源”和“究竟的終結”那一刻，那麼在佛學裡，因為時間是相對的，所以沒有“究竟的開始”和“究竟的結束”那樣的事情。

這類對話變得非常複雜，因為你身處可講、可聽、可想、可描述的世界，卻在嘗試著去講那些不可講的，聽那些不可聽的，想那些不可想的，描述那些不可描述的。所以，當你試著討論或思考那些不可討論或不可思考的事情時，總是會出現問題。

此外，當我們討論不可說或不可描述的事物時，就已經造成了一種神秘感，然而事實上並沒有什麼神秘的事，只是簡單的未經加工的真理。但是因為我們人類無法直接看到真理本身，我們能嘗試理解未經加工的真理的唯一辦法，就是通過貼標籤。這個悖論，在偉大的道家經典《道德經》中被很好地表述為“名可名，非常名”，這表明我們人類熱愛命名。

在佛教裡，我們也給這種簡單性，這種樸素、未經加工的真理貼了個標籤，叫做“法身^③”。你可以認為法身是神話般的、神秘莫測的，但事實恰恰相反，法身是一個簡單的真理。

因為神秘有“很難”或者“不可理解或解釋”的含義，使得法身看起來可能像是個神話。但事實是，法身甚至比“就在鼻子前面”離你更近。我能說的就是這些了。那些問“什麼是一切的起源”的人必須記住，有一個世俗諦（相對真理）的領域和一個勝義諦（絕對真理）的領域，他們不能身在世俗諦而期待一個勝義諦的答案，反過來也不行。

※ 用物質主義的方式來探索因緣會誤導我們嗎？

絕大多數中國人並不是一點兒都不相信因緣，而是只相信自己能夠明顯感知的物質的因緣。

所以他們相信，如果有很多錢，或者有個好丈夫，或者晉升為高官，就會幸福。但事實並不總是這樣。很多有錢人沒有時間欣賞金盞花的黃顏色；一個好丈夫可

能有勃起障礙；一個有權有勢的高官可能有具“壁櫥裡的骷髏”^④，日後將會回來纏擾他。

所以，他們必須認識到，物質主義的遊戲永遠無法真正地根除不安全感。這可能有點難以理解，因為不知為何我們有種盲目的概念——有錢可以想做什麼就做什麼，想要什麼就能得到什麼。表面上看，這或許暫時看上去是真的，但是如果你太過屈從於物質的誘惑，意味著你的信心是建立在不確定的、隨時可能變化的事物之上。

我的一個學生曾就讀於一所高雅的英國學校。她很漂亮，很多男孩兒喜歡她，努力想引起她的注意。一次她來看我，有位家境富裕的仁波切的兒子，徹頭徹尾地愛上了她。他開著華麗而俗氣的車，舞動著路易威登的包，把勞力士表換成了百達翡麗，非常努力地通過這些來向她獻殷勤。但是這些恰恰和她喜歡的相反，因而讓她畏縮不前。她寧願和會讀莎士比亞的書、會聽瓦格納的歌劇，並且能夠討論生活中錯綜複雜的事情的人約會。這清晰地表明，如果你變得太物質主義，總是說明你有種自卑感。

我去過中國幾次，中國的文化傳統，包括哲學、醫學和武術等，它們超越時間、恢宏壯麗、博大精深，這

些吸引著我並讓我滿懷敬意。與此同時，我也禁不住想，只要現代中國人仍然把自己的優越感建立在過去的成就之上，就表明事實上他們可能有嚴重的自卑感。畢竟，中國人穿的牛仔褲、嚼的口香糖、吃的三明治，以及現在聽的搖滾樂和流行歌曲，沒有哪一樣是源自中國的。

同樣，閃亮的購物中心、裡面出售的商品，甚至模特兒都是西方風格的，彷彿是說，中國的男孩和女孩沒有好到，可以用自己的方式來為服裝做模特兒。事實上，我看到中國的男孩女孩盡最大努力，讓自己看起來像西方的男孩女孩，甚至到了節食和做整形手術的程度。這種模仿，大概很難使未來的中國人發展出真正的自信。

我不一定對，但好像沒有任何一個中國流行歌手，在中國之外有真正的影響力。我的意思是，你從不會聽到哪首中國流行歌曲，在紐約被廣泛傳唱。反之，幾乎每個中國人都穿牛仔褲、吃肯德基，都在努力拷貝美國的物質主義。我敢肯定，不少中國人甚至很欣賞 Lady Gaga。讓人難過的是，似乎沒有太多的人對那些真正可以代表美國的品質感興趣，比如創造力、創新性、民主和開放。

只要中國人不能把穿長衫這樣的想法賣給西方人，

而自己幾乎都穿著牛仔褲，中國就輸了這場遊戲，並將總是購買其他人創造出來的產品。或許崇尚物質主義的人現在並不在意，但是將來他們和他們的孩子會受到衝擊。所以，用這種狹隘的物質主義方式來看待因緣，不僅是膚淺和錯誤的，而且會帶來相當的痛苦，以及一種令自我貶損的自卑感與匱乏感。

※ 仁波切，雖然佛教正在中國興盛發展，然而很大一個比例的中國人並不真正相信因果，我們好像已經丟失了自己的價值體系。事實上，信仰缺失是當代中國最為嚴重的社會問題。

事實上，如果中國人能夠用心地保持文化傳統的話，中國，和其他很多國家不同，是非常幸運的，因為她有著真正良好的價值基礎。我過去對儒家思想持有少許謹慎態度，但現在我認為，儒家思想可以是很好的。

例如，我認為在臺灣看到的熱忱、人道、善良和責任心應該歸功於儒家。當你來到西雅圖這樣的美國城市，不到一小時就會聽到追捕罪犯的警笛聲，而在臺灣不太會聽到警笛，只有垃圾回收車發出的悅耳聲音。犯

罪率這麼低一定和儒家有關，當然也和佛教有關。

所以中國人應該珍視儒家的價值，但佛教和道家的智慧也不應被拋棄或遺忘。或許政府、知識分子、政治家、商業首腦以及為人父母者，有時仍會利用儒學來滿足自己的某種需要，看上去他們確實把道家 and 佛教遺忘了。

現在，有很多的傳言和證據表明，中國人正在變得非常物質主義；但與此同時，也有很多動人的故事和事情發生，尤其是面對地震或洪水等災難時，人們幫助他人所付出的努力讓人驚歎。這表明中國社會始終有一種人文精神的存在，我們需要更多地去培植它，例如把這些內容放進學校的教科書裡。

在中國，有人買下整個小鎮，然後把它變成文化遺產保護區，這表明他們看到了某些——比一味堆砌金錢更有價值的東西。同樣，我也聽說還有不少人去終南山或其他山裡隱居。可能現在你很難相信，但在未來二百年裡，將會是這些人，把中國獨特的品質與價值繼續保持下去。

我並不反對戴勞力士表，或購買昂貴的鞋子和皮包。我只是說，中國人也應該播種並培養精神價值的種

子。因為如果精神價值缺失，他們就會成為能夠用金錢買到的、膚淺而廉價的人，然後不知不覺中發展出一個腐敗而低劣的社會。

精神的種子可以通過很多小事來播種，從品鑒中國茶的香味，到復興古老的隱士文化……等等。

※ 仁波切，可能有這樣一些朋友，他們是非常好的人，總是盡力幫助別人。但他們覺得不需要學修佛法，因為他們認為自己的行為已經與佛陀的教法一致。他們可以僅憑著自己善良的心，不學修佛法而得到解脫嗎？

做一個友好、善良、慈悲的人並幫助他人，的確是極好的。但這不是唯一的事，事實上，這並不是佛法究竟的目標。我們修行佛法不僅僅是為了成為一個好人，更是為了讓自己得到解脫、了悟真理，然後使得其他人也能了悟真理。畢竟，很多慈悲善良的人不一定是佛教徒。

事實上，即使在動物中間，你也能見到善良、慈悲和關愛的行為。而有些自稱是佛教徒的人，即便經過了

很長時間之後，卻還是既不善良也不慈悲，只是用佛教徒的身分來掩蓋自私的行為。

即便是有時善良而慈悲的人也會發現，一直保持這種狀態並充滿耐心是非常困難的。例如，我自認是很有耐心的，但巴黎的計程車司機以世界最差聞名，他們粗暴地對待乘客，好像搭乘是免費的一樣。一天晚上我在巴黎坐計程車，開車的是位粗魯無禮的司機。他開得很快，然後猛踩煞車，以致我受了傷。我很生氣，失去了耐心，卻不知能做什麼，我正好坐在後排，於是就地小便了。

所以，即便是像我一樣，生下來就是佛教徒，也不是一直都有耐心的。

※ 有些朋友年輕、健康，有著穩定而幸福的家庭。對於他們來說，輪迴^⑤似乎是快樂的，因而就連想到出離心也很難。仁波切可否就此開示？

不必在意那些不能想到出離的人。按理說，我是教授出離心的人，但即便是我自己，也會忘記每一刻我都在老去，每一刻我都距離死亡更近。我的健康像是草上

的露珠，取決於非常多的條件，而其中很多條件都不在我的掌控之中。

許多人很難認識到輪迴是苦，因為我們對於生活的投影，總是透過希望的鏡頭來完成的。舉個例子，即便我們確實正在遭受痛苦，我們依然相信事情會得到改善。然而有多少次，當我們解決了舊的問題，新的問題又出現了？但我們仍然懷有強烈的想法，認為有一天我們可以在一個沒有問題的地方安頓下來。

所以出離心對每個人來說都很難。但是，如果我們擁有出離心，事實上它會讓我們的生活更加豐富，幫助我們更加珍視自己所擁有的一切，家庭、朋友、財富，乃至小小的一杯茶。這是因為，一個有無常觀的人每次品茶，都會像是品人生的最後一杯茶那樣倍加珍惜。

※ 有些朋友尊敬佛法，但是下不了決心皈依^⑥，因為他們擔心皈依後被佛教的戒律^⑦所束縛，失去想做什麼就做什麼的自由。仁波切可否就此開示？

首先，害怕失去自由是很正常的，每個人都害怕。

然而，具有諷刺意味的是，沒有人真的知道怎樣才能自由，怎樣才能讓自己得到解脫，無論是從一個受到狂熱崇拜的精神導師那裡，從祖先崇拜等頑固的文化傳統那裡，從儒學、道家、佛教等宗教那裡，還是從諸如共產主義、社會主義或者民主等政治信仰那裡。

我們最後總是會陷入到想要抓住些什麼的圈套中。而且很多時候，我們並沒有意識到自己已經被捕獲、被束縛了。例如，科學家們指出，信仰宗教的人們被宗教教義所束縛，並且認為相比之下自己更加自由，但實際情況是他們也身陷某種體系。

所以我想，那些不明白佛教事實上是獲得解脫和自由之道的人，恐懼失去自由，是可以理解的。而且，好幾代人乃至好幾個世紀以來，佛教幾乎不可避免地完全浸泡在特定的文化中，這些文化傳統往往衍生出某些體系或者行為準則，可能給那些誤以為文化是佛教精髓的人，帶來被束縛的感覺。

所以，這些人不希望許下有點兒像是立誓一樣的承諾，這是很能理解的。但是如果他們明白佛教真正講的是什麼，哪怕只是一點點，比如，“皈依法”意味著皈依諸如“一切和合的事物都是無常的（諸行無常）”這

樣的真理，他們可能感覺是被解放了，而不是被某種行為準則或者某個俱樂部的禮制所束縛了。

事實上，他們可能會明白，如果不接受這些真理並且也不皈依它們，就會盲目地相信很多的事物是恆常不變的，這終將把自己引向痛苦。例如，如果你皈依了“我們出生了，因而必將死亡”這樣的真理，那麼我想，即便是你吃飯、購物，甚至和別人聊天的方式都會不一樣——因為突然之間，有關這個真理的認識懸停在你的上方，實際上這讓你變得有點兒謙遜，而且非常真誠。或許你甚至會以不同的方式看待你的男朋友或女朋友，因為當你把他或者她看成無常的，把你們之間的關係也看成無常的，實際上，這將可能導致一段更加和諧、珍貴的關係。

但是回到為什麼有人因為害怕失掉自由而猶豫要不要皈依佛教的問題上，我想要指出另一件事：因為對佛法缺乏正確的瞭解，每當談到成為佛教徒，人們立刻想到的是出家，或者去山洞裡修行，或者成為素食者，以及再也不能品嚐金湯尼酒或者享受絲質的內衣。事實上並不是這樣，所有這些你都能做。人們應該記住，曾經有像阿育王那樣的佛教徒，他享用的比金湯尼酒多得多；還有忽必烈汗，他品嚐的美味也比紐約牛排要多得多。

※ 有些朋友對現代科技有強烈的信心，談到佛教的見地和理論時，他們總是問同樣的問題——這些能用科學的方法來證明嗎？仁波切可否談談佛教與科學的關係？

有一點我們必須知道，當你說“被科學證明”，你總是在說一件有心智參與的事。當你說我們在證明，是有人在向另外的人的心智證明。無論我們研究的是什麼，證明或者不證明總是發生在心智的範圍內。所以，到頭來，是你的心在決定什麼是正確的或者不正確的。對於我來講，宗教和科學同樣是迷信。

科學的定義是：“圍繞通過觀察和實驗來進行的，關於物理世界和自然世界的結構與行為的系統研究，而進行的智力上的和實用性的活動。”如果是這樣的話，佛教徒會非常肯定地說，佛教正是科學——兩千五百年以前被教授的，通過對現象的系統研究、實驗和觀察而進行的科學。

重要的是，人們要知道，大約在愛因斯坦發現時空是相對的之前兩千五百年，佛陀已經告訴我們，時空是相對的。在科學世界對萬能的造物主提出批評之前兩千五百年，佛陀已經告訴我們，沒有造物主上帝的存在。

佛教徒相信事物從不隨機出現，而是總有著各自的因緣，這也肯定就是所謂當代科學世界的核心方法。我只是想說，在佛教裡，關於因和緣的觀察比當代科學更加深入、更加內在，因為和當代科學家不同的是，佛教徒的主要興趣不在對外部現象的強調上。

※ 有些朋友皈依很長時間了，但是卻不太花時間學習和修行，就像生病的人拒絕服藥。結果他們對佛法的理解較為侷限，對三寶[®]的信心隨著時間的流逝逐漸下降。仁波切對他們有什麼好的建議嗎？

當然，如果你有時間、精力和資源來學習、修行佛法是非常好的。但是如果沒有，那麼哪怕只是皈依過一次，也是好的。並且，如果你沒有拋棄或者放棄三寶，你的狀況還是要比任何其他可能是富裕或者成功的普通人好很多。

【注釋】

- ① 勝義諦：真理分為二諦：世俗諦 (Relative Truth) 及勝義諦 (Ultimate Truth)。世俗諦描述事物顯現的相對性真理，勝義諦描述真實無謬的實相的絕對真理。這兩個層面的真理在四大哲學流派及金剛乘中有不同的定義，漸進地深入並接近事物的實相。
- ② 緣起 (英 Interdependent arising / Interdependent origination)：一切現象皆各由其特殊因緣之聚集而生的自然法則。一切現象，皆非無因而顯現，亦非由無因之造物主所創造。一切事物均完全依於因緣和合而生，沒有因緣，事物是不可能出現的。
- ③ 法身 (梵 Dharmakaya)：字義為“實相之身” (Absolute or Truth Body)。成佛後，證悟的功德顯示為佛的三身，即法身 (Dharmakaya)、報身 (Sambhogakaya) 和化身 (Nirmanakaya)。此三身不僅相關於我們心識本質的三個面向，也相關於一切現象。我們感知的外在事物為化身，其體性為報身，自性為法身。
- ④ 譯者注：a skeleton in his closet，英文俚語，意為不可告人的秘密。
- ⑤ 輪迴 (梵 Samsara)：眾生在六道中生、死、投生的循環，其性質是痛苦、無常和無明的。輪迴也指凡夫被無明、二元分別、業和煩惱遮蔽心性的狀態。
- ⑥ 皈依 (英 Taking Refuge)：佛教修行的基礎和入門。皈依是所有戒律的根基，是區分佛教徒與外教的標誌。皈依的精髓是，為了使自他從對輪迴苦痛的恐懼中解脫而接受佛、法、僧三寶為皈依處，並對三寶生起不退的信解。
- ⑦ 戒律 (梵 Vinaya)：佛陀口傳給他的出家眾弟子的紀律準則，後來被編入叫做“律藏”的經典。

- ⑧ 三寶 (英 Three Jewels) : 珍貴的佛 (Buddha)、法 (Dharma)、僧 (Sangha)
三寶，皈依的對境。

關於 因果與輪迴

輪迴中的事情只會暫時顯得美好。

※ 輪迴真的存在嗎？

輪迴的意思是“不斷地循環往復”。但是究竟是什麼在不斷地循環往復呢？是無明^①、行及其結果（根據十二緣起支^②的教法）——每一支創造下一支。作為結果，輪迴以一種既有序又混亂的方式，如此生動地、痛苦地、觸手可及而又多姿多彩地存在著。輪迴以那種方式存在著，就像一場噩夢。事實上，輪迴的存在是如此系統，以致我們甚至忘記了它是一個幻覺。輪迴就是這樣強有力地存在和運轉，所以這不是我們應該開玩笑的事情。

※ 佛教中是如何定義“自我”的？

佛教對“自我”的定義是一個假名安立的概念，在觀待五蘊^③（色、受、想、行、識）之後，把五蘊短暫的聚合稱為“自我”。雖然它是假名安立的，但任何人卻都不應該掉以輕心，因為正如我前面所說，這個所謂的“自我”是如此完備而系統的假名安立，並且我們是這麼習慣於它，以至於我們甚至已經忘記了它是假名安立的。它已然成為一種習性。

就像如果你有嚼酸東西的習慣，當其他人這麼做時，即便那種酸的味道不在你的嘴裡，你也會立刻流口水。習慣就是這樣強有力地運作著。所以佛教認為，自我是相對地存在著——作為一種習性，一種假名安立的概念。

※ 若有來世，誰又是我的來世？來世的我還是現在的我嗎？

如果明天我來到你的門前，我們通常認為和今天在這裡的我相同一個我，明天又來了。正像那樣，在相對層面上，我們有所謂的來世。在來世，這個假名安立的自我來了，就像是第二天又來了一樣。

現在的“我”只是一個抽象的概念，不是具體的或者實質性的。然而，你真的不能說昨天的我和今天的我是一樣的。如果他們全然相同，我們就被同樣的“我”卡住無法動彈，就不會有變化，也沒有變化的可能性。我們就不會成長，也不會經歷內在的改變，甚至不會忘記什麼，也不會記住什麼，也就不需要刮鬍子、剪頭髮了。

然而，我們也不能說昨天的我和今天的我是完全不一樣的，因為如果他們像歐巴馬和歐薩馬那樣是兩個單

獨的人，那麼就好比歐薩馬放屁是因為歐巴馬吃了太多的豆子那樣。事實上，是歐巴馬吃了豆子以後自己放屁。這表明，過去的我和現在的我之間也有著某些關聯。

換句話說，昨天的我和今天的我不是相同的，但也不是不同的。延續感是徹底的幻覺，然而卻是一個非常有力量的幻覺。沒有它，我們昨天做的事情對今天的我就沒有影響。而我們人類確實有習性，於是我們產生這樣的一個觀念——有一個來自於昨天的我的延續體，它會持續到下一世。這種幻覺強大到讓我們緊抓不放，從而成為我們的痛苦、歡樂以及其他所有煩惱的容器。

※ 但是為什麼今天的我記得昨天的我，而來世的我卻不會記得前世的生活？

如果發生了什麼猛烈的事，比如，天花板掉到你的頭上，把你砸成了腦震盪，突然間你可能連自己是誰都不記得了，更不用說昨天或者十年以前發生的事情了。我們中大多數人不記得前世，是因為發生了某種比被天花板砸到還要可怕的事——某種叫做死亡的事，它所導致的震盪大到足以讓意識和身體完全分開。

但是即便我們確實記得前世，也還是不能證明前世確實存在，因為我們的記憶來自於意識，所以它只是一種想像。但是同時，即便我們可能不記得我們曾經是誰，也不記得我們曾經的父母和家庭住址等，我們還是有很多習慣性的心理障礙和熟悉感，它們可能比記憶更加強烈。例如，沒有明顯的原因，我們卻可能在情感上或心理上被某個人所吸引，或者對某人感到厭煩。即使我們不記得自己是誰，這些情感看上去也好像是從過去世帶來的。

我有個歐洲朋友，是位時裝設計師，他的妻子是如此美麗，其他人都仰慕她而嫉妒他。她美麗的紅頭髮總是乾乾淨淨的，手上總是塗著漂亮的指甲油，非常優雅。

但是這個朋友最近遇到一位和他的母親一樣老的澳大利亞女士，也不具備他妻子的任何特質。當她說話時，我總是私下裡希望她會使用李施德林（一種口氣清新劑）。然而，我的這位朋友是如此強烈地被她吸引，並且說有生以來，她是唯一可以讓他興奮的女人。當我問他喜歡她什麼，他有幾百個理由，但你會發現這些理由都沒有邏輯。這種吸引確實只是一種感覺，而現在變成了他頭腦裡的邏輯。

像那樣的現世的情感，事實上比記憶更加強烈，也有著更大的慣性，所以可能影響到我們所謂的來世，雖然那時我們可能已經不記得自己曾經是誰。

※ 佛學中關於十二緣起的教授不是很好懂，也很難記住。仁波切可否用通俗一些的話開示輪迴過程？

十二緣起（梵文叫 *nidhanas*），是非常重要同時也非常複雜的教授。它是一個展示因果如何運轉的精妙的佈局圖——一個因如何產生果，然後這個果又如何變成另一個果的因。因果循環的持續就是我們所說的輪迴，而因果循環的終止則叫做涅槃^④。

所以十二緣起提供了非常重要的圖解，讓我們從根本原因上著手處理我們所經歷的痛苦與問題。簡單地表述，當我們看到某個物體，比如說一個橘子，首先我們把橘子看成一個整體，而不是果皮、果汁、果肉、果核等組成部分。並且，我們把橘子看成是一個獨立的存在，而不是依存於橘子樹、陽光、土壤、採摘者等一系列因緣的存在。在我們的經驗中，橘子好像是永恆的實體，

而不是一個會腐敗發黴，或者會和唾液混合在一起被消化掉，然後變成大小便排出體外的暫時存在的現象。所以，基本上你對於那個叫做橘子的現象有著錯誤的概念，而那就是產生輪迴痛苦的核心錯覺。

這一誤解導致了十二緣起中的下一支——行支。一旦你有了“橘子是整體的、獨立的和永恆的存在”這種錯覺，下一支緣起就會生起。那個錯覺讓你產生諸如渴求橘子、希望得到橘子、害怕得不到橘子等情緒，以及嘗試得到橘子的行為。所有這些把你帶向橘子的生，橘子的生轉而把你帶向橘子的死。

當然，這只是表達甚深的十二緣起的一種簡要而概括的方式。

所以，切斷因果之鏈的策略是，首先分析，失去或者得不到橘子的痛苦從哪裡來——來自想要得到橘子的渴望與行為。隨著更加深入地分析，我們認識到，這種渴望本身始於一種錯覺，即把某種事物看成一個叫做橘子的存在，因此我們嘗試著手解決這個錯覺。

一旦這個錯覺停止，對於橘子的希望和恐懼就不會再生起，渴望和執著之鏈也隨之停止，橘子的生與死也

就會停止。於是，一旦你從把橘子認為是真實存在的錯覺中解脫出來，就不會再有更多的轉世重生。

※ 關於命運，佛教有什麼樣的觀點？命運可以改變嗎？

命運是一個難以把握的詞。如果把命運和因緣詮釋成同樣的意思，那麼當然，佛教相信命運。但是在英文的普遍使用中，“命運”這個詞似乎有“超越個人控制”以及“被一種超越人掌控的力量所事先決定”的含義。既是如此，命運當然就和因緣不同，也就與佛教的理解不相符合。

佛教的見地是這樣的：好比撲克遊戲，開始時你總是有機會選擇不發牌或者不玩牌；然而一旦牌發了，也開始玩了，你就得遵守遊戲規則。

另一個例子是，你總是可以選擇不去煮蛋，即使開始煮了，你也還是有機會選擇不去煮完。但是一旦蛋已經百分之九十九煮好了，就很難讓它只煮到百分之五十，因為你已經創造並調動了將會產生結果的某些因、緣和行為。

所以佛教徒不會同意，是某個人或某種超自然的因設計了命運，並且在很早以前就事先確定了結果。事實上，你有能力去擁有你想要的那種命運，這取決於你自己。所以可以說，因緣既是自由意志又是命運，但是在這裡，命運應該理解為某些我們以前創造的因緣的結果，而不是被我們控制之外的力量所提前決定的。

無明的持續的習性看上去無處不在，感覺幾乎像是命運，但事實上並不是。我們感覺那是命運，只因我們擁有某些習性已經很長時間。事實上，被認為是所謂“命運”的一切事物，都是我們通過自己的無明製造的。然後我們忘記自己創造了它，很久以後，我們認為它是不知怎麼就隨意發生的“命運”，認為對此我們不會受到責備，也不需要擔負責任。

※ 如果我們可以通過修行來改變所謂的“命運”，那佛教徒應該過一種怎樣的生活？

作為佛教徒，我們根本的、唯一的目標就是了知真理，我們所做的一切無非都是為了接近真理。但我們有種持續的無明的習性，它根深蒂固。很久之前，我們沒

有選擇希求真理或者被真理吸引，而選擇在不真實和幻覺中尋找舒適，所以現在我們變得如此習慣於幻覺，以至於追求真理看上去痛苦、乏味而毫無益處。

這就是為什麼，聖人對眾生的慈悲是如此深沉而偉大。眾生生活的方式是，幾乎不做任何能讓自己接近真理的事，反而不遺餘力地讓自己遠離真理，直到感覺被“命運”所左右而在劫難逃。

然而聖人們憑藉偉大的慈悲與智慧，知道這些結果並不是我們自己無法控制的。他們通過言傳與身教，盡一切努力為我們指明真理。

我們以為命運就像飛蛾被光吸引而跳進火裡，也不知道如何告訴自己和其他人這樣會死在火裡。所以我們放棄了，認為換種方式生活也毫無意義。但聖人們並沒有把我們看成飛蛾，因為他們知道，飛蛾所謂的“命運”是不可避免的，而我們總是可以選擇通過修練來斷除無明。

可悲的是，我們大多數人不會選擇那種嚴苛而枯燥的修練，因為我們是如此地被各種誘人的娛樂所左右，正如同飛蛾撲火而丟掉性命。

※ 仁波切，現代科學是否正在改變因果規律？例如，按照佛教的說法，如果我們修行安忍，那麼下一世可以變得美麗。如何理解現在做美容就可以改善自己的容貌？如何理解科學家可以通過改變基因而改變生物特徵？在這裡因果規律是如何起作用的？

現在科學家能讓鼻子大一些、嘴唇小一些、下頷尖一些，這個事實本身就是因果規律的一種作用。所以，假設瑪麗蓮·夢露被認為是終極的美女，並且這樣的美女會帶來終極的快樂，那麼可以說，我們今天有比五十年前更好的因緣，因為今天的整形外科醫生更有能力讓你看上去像瑪麗蓮·夢露。

另一方面，即使長得和瑪麗蓮·夢露完全一樣，也不能保證就會幸福。畢竟，夢露本人患有嚴重的憂鬱症，三十六歲時以“可能是自殺”的方式神秘死去。另外，有的人可能並不認為夢露有多漂亮。即使是最好的整形外科醫生，也無法讓人們喜歡或者不喜歡某些特定的外貌特徵。事實上，人們經常鄙視做過整形手術的人，說他們再也不能微笑。

所以美與醜還是取決於觀察者，觀察的主體，而這非常依賴於因緣。同樣，把某種特定的外貌和幸福等同起來，這種不確定性也依賴因緣。

更進一步說，即使整形手術可以改變果，比如，讓一個人變得更加漂亮，但還是需要做這個手術的因緣來保證手術成功，最好不要帶來副作用。所以因和緣的規律仍然完全適用，當然沒有被科學的進步所替代。

有一次，我在印度的火車站看到一個漂亮的女孩兒，她有著深棕色的皮膚，身材高挑、曲線優美。但她是一個乞丐，右邊的臉完全變形。她沒有錢買食物，更不用說做整形手術了。在這個例子中，她沒有因緣獲得可能會讓她成為超模的手術治療。

※ 有的人做了很多壞事，卻依然生活得富有而快樂，如何理解這種現象？

首先，你永遠也不知道他們是否正過著很好的生活，因為那只是一種表象——只是我們自己的看法。不管怎樣，什麼是活得好而成功？是有權力嗎？希特勒擁有那

麼大的權力，卻給他人、最終也給自己帶來了那麼多的痛苦，他真的成功嗎？擁有這樣的權力能叫活得好嗎？

如果你問吉美林巴^⑤怎樣看待這樣的人生——一個非常富有的加州人，開著保時捷，住在價值數百萬美元、位於馬里布懸崖邊、俯瞰大海的別墅裡，可以整天衝浪、整晚派對，吉美林巴會認為，是非常不好的業讓此人像個徹頭徹尾的傻瓜一般浪費寶貴的人生。當然在世俗的傳統上，我們會認為，這個富裕的加州人過得多麼快樂啊，他是多麼幸運啊——一種被《名利場》雜誌和肥皂劇培養出來的觀念。

所以成功、富裕、權力以及“好的生活”的定義是如此相對。例如，人們一般都認為財富是好東西。如果用於創造真正的利益，財富可以是好的。但財富也可能帶來很大的麻煩——有多少人為財富而產生致命的爭執？有多少孩子在父母去世以後為了遺產而相互爭鬥？有多少國家為了石油而發動了戰爭？財富導致了如此多的問題。

在亞洲，我們通常認為擁有很多財富是因為有很多福報，但這是非常文化性的理解。我們必須正確理解幸運和福報的含義。

我們無從知道有很多的錢是否就幸運，也無從知道所有地方經濟都繁榮是否是件好事，因為長遠來看，那種繁榮的經濟可能會毀滅地球。我們也不知道，如果在深圳能喝到紐西蘭的鮮榨獼猴桃汁是否是件好事，因為遠距離運輸導致的污染可能會讓你心愛的孫女患上肺癌。

所以在佛教中，財富、好運和“好的生活”是以領悟真理的機會來衡量的。所以，一個像阿育王那樣有權勢又富有的國王，和一個像密勒日巴那樣幾乎沒有足夠食物的苦行者，都會受到同等的尊崇，因為他們兩位都了悟真理。我們並不因為阿育王擁有比密勒日巴更多的金幣就偏愛他。

※ 歷史上，有不少人為了正義的事業——至少他們的發心是這樣——上戰場殺敵人，為此甚至捨生忘死，但是他們殺了很多，會有什麼樣的果報？

一個人的正義通常是另一個人的不正義。為正義、自由、平等或者少數群體的權利而起的爭鬥，雖然第一眼看上去值得欽佩、鼓舞人心，然而多半都有其盲目的

一面，並且是基於狹隘的視野。我們可能為了自己的村落、省份、民族或國家而戰鬥，但經常是以別人的損失為代價。

如果有一個為了全世界正義的寬廣視野，任何都不會歡喜。我們的親屬會煩惱，因為我們沒有優先考慮他們，甚至我們的敵人也會認為我們在和他們耍花招。但是從那個大視野的角度來看，正義是地球上最大的玩笑和惡作劇之一，因為改善一些人的生活，不僅以損害其他人為代價（就像那些廉價勞工，縫製著我們時尚的牛仔褲，過著悲慘的生活），也以損害其他物種和整個星球為代價。

從佛教觀點看，任何源於無明和缺乏智慧的事情，無論是否以正義、平等或其他為名，都將造業，有的是善業，有的是惡業。對於一個佛教徒而言，終極的目標是不再造任何一種業——無論是善業還是惡業——而是從所有業中得到自由解脫。

※ 但是正義、自由、和平、平等、少數群體的權利、孝道以及其他這樣的價值值得我們追求嗎？

輪迴本質上是不完美的——不是有些部分不完美，而是任何一個部分都不完美。嚴格來講，從佛法的觀點，即使像正義、自由、和平、平等、愛、家庭紐帶、孝道等經常被頌揚的、傳統意義上的道德價值觀，也被認為是不完美的，因為本質上所有這些價值都由無明而來。

我們注意到，一個人的正義對另一個人可能是完全的不公正；同樣，一個人的自由往往意味著另一個人的奴役；一些人的平等意味著對他人的剝奪；一個國家的和平可能帶來另一個國家的壓迫。所以這些價值實際上是相對的、有條件的、會變化的。

輪迴中的事情只會暫時顯得美好。如果你種下一顆有毒的種子，它就會長成一棵有毒的植物。即使看上去很美，即使現在無害，但總有一天它會傷害我們。輪迴就是這樣。

例如，孝道與家庭紐帶在亞洲很受尊重。像臺灣這樣的地方幾乎不需要養老院，因為家人會照顧老年人。在美國有一些年老的母親，她們的孩子是成功的百萬富翁，可憐的母親卻很孤單，或住在養老院，因為所有成功的孩子都忙著賺錢，沒有時間花在自己的母親身上。在一個崇拜個體權利而非家庭紐帶的文化裡，孝道沒有空間。

這個問題看似在西方更加突出，然而現在不僅只存在於西方，事實上正在成為當代全球共同面臨的問題，甚至也發生在像不丹這樣偏遠的地方。在當代世界，像家庭紐帶這樣的價值不再被珍視，諷刺的是，這引發了孤獨、厭倦與疏離，繼而又導致很多其他的問題，諸如濫用毒品和犯罪等。

輪迴中的美德，比如，孝道和家庭紐帶，即使在某個方面是好的，但同時也是很多壞事的根源，例如貪腐和裙帶關係。在印尼、印度，以及其他許多國家，因為總統把所有賺錢的生意交給自己的兒子或表兄，首相把有利可圖的修路合同授予自己夫人的遠房表兄妹，事情往往變得很糟糕。這些皆因孝道而起。這就是為什麼在輪迴中沒有事情是完美的，正義乃至輪迴中的其他價值也不是完美的。

我想再給你們舉個例子，來說明這些輪迴中“好的價值”可以是多麼複雜，多麼難以把握。當我還是少年時，我祖父有位看上去很好的學生，然而我祖父卻對他表達了深切的擔憂，這使我非常困惑。這個學生不僅家境富裕，而且平易近人、誠實善良，總是在幫助別人，即使是從精神性的角度，人們也可能認為他是一位菩薩。

那時，我認為很奇怪，祖父對這位成功的好人和他的修行表達出的憂慮與關切，比對其他看上去沒那麼成功、沒那麼好、不修行，不那麼善良和願意幫助別人，優點少得多的學生要多很多。甚至當這位學生看上去做對了所有事情的時候，我的祖父還是罵他，還是批評、暗諷和不贊成。

但是現在看來，這是有道理的，因為有的時候，這些成功而優秀的性格品質可能成為危險的歧途，最終變成生活的目的，而使我們背離了悟真理的更高目標。事實上，這個天性善良的學生有一間閉關的小屋，但是我認為他從未呆在裡面超過一星期，因為他很受歡迎，總是有人來見他。所以，我現在理解了，為什麼祖父對他比對其他人有更多的擔心——因為祖父想讓他修行以獲得更高的成就。

※ 修行者如果追求人天乘[®]的福報，追求自己的健康、富有和幸福，這樣的修行有效果嗎？有意義嗎？仁波切能否闡釋福報和解脫的關係？

毫無疑問，佛法的究竟目標就是獲得解脫。佛法的

每一個技巧和方法，如果不能給你帶來世間的幸福，起碼也保證不會給你帶來痛苦。大多數時候，我們甚至不知道幸福的定義。但是如果我們分析一下就會發現，廣義來講，幸福和控制有著如此大的關係——當我們的生活在掌控之中，我們就認為自己是幸福的。

當我們需要依賴其他人或事的時候，比如說，財務上或者感情上，我們總是感覺好像受制於那個人或那個條件。感覺自己需要依賴某個人，這本質上讓我們覺得對自己或自己的生活沒有控制權，這往往不是一種幸福的處境。

健康問題和壓力有很大關係，特別是在現代生活中。我們怎樣處理壓力呢？薰衣草精油可能會有一點點幫助，可到頭來還是要歸結為我們有多少控制。說得更清楚些，大多數時候我們盲目地、毫無理由地希望得到我們想要的結果，因此註定在得不到時感到失望和壓力。但當一個人有控制時，他或她可能會有一個希望，但同時也有另一個想法在心裡說“這可能不會發生”，這種覺知讓一個人有所準備，能夠去接受和他所希望的相反的事情。

佛法中最基本的那些技巧，使我們能夠思維慈悲心

並了悟真理，應該可以讓我們獲得一些對自己的控制。我認為，我們找不到任何比佛法更能夠讓我們幸福、富有和健康的方法了。

※ 我們知道，業是通過自相續^⑦而傳遞到這一世的，也就是說，業是多世累積而來，並被阿賴耶識^⑧收藏和傳遞。然而我們的很多特質，如身體特徵、個性，甚至思維習慣等都和遺傳有關，這說明業也可以通過家族遺傳而傳遞嗎？

佛陀說，他無法拭去他人的苦痛，也無法與他人分享自己的解脫，這完全由個人的努力決定。所以你無法從其他人那裡繼承、刪除或者下載因緣（業）。但是你出生在某個家庭，意味著你和家族成員之間有業的聯繫。有一種相互關聯的共業^⑨，利用那種連接，一個人可以影響其他人的業。例如，一個與我從未謀面、也是佛陀追隨者的哈薩克斯坦人，就和我有著同為佛陀追隨者的業的聯繫。

一般來講，作為人類，我們有著類似的業。更進一步，出生在同一大陸、國家、省份或者村落裡的人有著

更加親密的業的聯繫。當然，這種聯繫甚至還可以變得更近，因為我們和成為我們的父親、母親、妻子和丈夫等等的那些人有著非常親密的業的聯繫。

可以說，所有的美國人有一種共業，由喬治·華盛頓做他們的第一任總統。同樣，朝鮮人也有一種共業，由金正恩及其父金正日做他們領導人。這兩個國家以相應的方式存在並運轉著。

※ 仁波切可否就共業進行開示？

舉例來說，共業就像是日本海嘯的受害者們所共用的業。有的受害者並非來自福島，在海嘯發生的那個時辰，他們可能只是在那裡訪問，然後就被困住了，因為這些特定的來訪者和那個地區的常住居民有著相似的業，要經歷由海嘯帶來的相同後果。同樣，在海嘯中，也有一些人不僅沒有死亡，甚至連一點擦傷都沒有，這很令人詫異。

另一個例子是，阿拉伯人有著擁有石油的共業，然而我們不知道這是好是壞。一方面，這讓他們很富有；

另一方面，這也給他們帶來了諸如戰爭等很多問題。

很多人難以接受，看上去“無辜的”人們因共業的結果而遭受痛苦。但依照佛教的觀點，我們必須認識到，沒有人是無辜的。如果你是一個輪迴中的眾生，那麼你就不是無辜的，並且你是輪迴眾生的這個事實，就意味著你曾經做過某些事情，導致你現在在這裡。

※ 我們經常聽到發願的頌詞中說“直到所有眾生證悟”，這是可能的嗎？是安慰我們嗎？

通常，我們將這樣的措辭用於宏大而深遠的誓言，作為心靈技巧性訓練的一部分，以便讓菩薩們生起無量的願心和見地，從而產生不可思議的勇氣。從最開始，一位菩薩就必須訓練自己在宏大的規模上去思考，所以在大乘的祈禱文中，我們從未聽說只為一個村子的眾生證悟成佛的願望，而是總會聽到“願所有的眾生證悟成佛”。

在更加微妙的層面上，我們說的“所有”是什麼意思？這是我們需要思考的，因為“所有”不是什麼令人生畏的事情。“所有”只是一個概念。如果幫助一個眾

生很容易，那麼幫助所有眾生可以同樣容易。“所有”或者“無盡”這個概念，是非常抽象的。

對於那些並不算是好菩薩的人來講，比如我自己，即使“一個”也令人生畏。但“所有”對我來說並不像“一個”那麼可怕，因為它太抽象了。

※ 背負業債讓我非常焦慮，我們如何知道自已的業債已經完全清淨？

當我們不再依賴於任何因與緣，我們就不再是業債的犧牲品。例如，如果你覺得需要有朋友的愛才能感到幸福，這意味著你還在聚集業債。

如果我們還想得到表揚，如果我們還被批評困擾，如果我們被忽略時感到孤獨，如果名望讓我們激動興奮，那麼我們有意識無意識地總是在尋找安慰或者安全感。

然後我們害怕不幸福，我們如此辛苦地工作、付出極大的努力，只是想要贏得讚揚、避免批評、得到關注，以及不被忽視。只要你還在做這些事情，你就還受著因緣約束，從而受到業債和它的果的約束。

※ 我們必須修行到哪個階段才能不再造業？

何時火會熄滅？當木頭完全耗盡時。當木頭越來越少，火也會越來越小。但是由於不安全感，我們會傾向於添加更多木頭。隨著在修行路上日益進步，你會逐漸投入更多努力使木頭不再增加。所以自然地，當火沒有燃料，就會變得越來越小。

【注釋】

- ① 無明（英 Ignorance）：看待有情眾生及外在器世界的錯誤方式，即認為器情世界為真實、獨立、堅固和俱生的存在。
- ② 十二緣起（英 Twelve Interdependent Originations）：廣義上指輪迴存在的過程。外在世界及有情眾生被過去行為模式的習氣以及習氣與不協調的心理狀態的相互作用推動，在痛苦中輪迴，這個過程被認為依賴於十二個連續的支點，即十二緣起支（twelve links of dependent origination），包括：（1）無明、（2）行、（3）識、（4）名色、（5）六處、（6）觸、（7）受、（8）愛、（9）取、（10）有、（11）生、（12）老死。
- ③ 五蘊（英 Five Aggregates）：構成眾生心理和生理的五個面向。按照佛教哲學的觀點，這些是我執的基礎，它們包含色、受、想、行、識諸蘊。

- ④ 涅槃（梵 Nirvana）：梵文字義為“寂滅”（Extinguished），指證悟。淨化一切苦及苦因（即寂滅）後的寂靜狀態。廣義來講，涅槃涵括了小乘和大乘中不同層次的證悟（如聲聞、緣覺或佛）。當涅槃或證悟僅指脫離輪迴（即小乘的目標），這並不等同於獲得佛果。因此佛果也被稱為“無住涅槃”（non-abiding nirvana），即既不住於輪迴也不住於涅槃的狀態。
- ⑤ 吉美林巴（Jigme Lingpa, 1730-1798）：生於西藏南部充耶山谷裡的一個村莊，是無垢友（Vimalamitra）與赤松·德贊王的雙重化身。吉美林巴是寧瑪派的重要伏藏師，《龍欽寧提》（Longchen Nyingthig）法類的開啟者。
- ⑥ 乘（梵 Yana，英 Vehicle）：乘是指佛教中不同的模式、方法或精神修持的道途。通常分為三乘（聲聞乘、大乘或稱菩薩乘、金剛乘），但也可以分為四乘（包括緣覺乘）或九乘（包括各個不同的密續乘）等。
- ⑦ 自相續（英 Mind Stream / Stream of being）：個體眾生心識的個體性延續。
- ⑧ 阿賴耶識（梵 Alaya）：八識中的其中一識。總基、基礎、一切經驗的結構基礎和一切意識的根本藏識。八識是根據大乘瑜伽行派（Yogacara）傳統所發展出來的一種分類——眼耳鼻舌身五識、概念性的或思維的第六意識、第七識“染污識”（也稱“末那識”）、第八識“阿賴耶識”。
- ⑨ 共業（英 Collective Karma）：業分共業和個業。共業指我們對於世界共同的感知。個業指我們個人的經驗。

關於 修心 和 修行

修心的目標是真正懂得一切事物的真理。

※ 仁波切，您認為心理健康的定義應該是什麼？我們是否都有一點這樣或者那樣的心理疾患？

在心理學中，我想，心理健康與不健康有很大的區別。在佛教中，是對真理的理解和對真理的實證讓你的心智健康。你對真理的理解越深、對真理的實證越高，你的心智就越健康。事實上，在佛教一個叫做大圓滿^①的傳統中，能夠連心識也一起抖落、能夠擺脫心識本身，才是健康的；因為心識在本質上不是健康的，是我們需要擺脫的。從這個角度來說，只要你還有二元分別^②的心，你就不是健康的。

※ 仁波切，是什麼讓您認為心是可以被調伏的？修行的本質是什麼？

心可以被調伏，因為心能夠被影響。這或許是我們能聽到的最好的消息了。你可以用它做試驗，例如，即使你很喜歡喝酒，只要足夠努力去控制，總能做到一兩個晚上不喝。實際上，這證明了你可以逆心而行或者順

心而為，那意味著心是可被訓練的、可被調伏的。心可以被調伏，因為心是個副產品——它是種複合的現象。

無論我們想要什麼，我們總能在某種程度上強迫自己不要，即使只是幾分鐘的時間。中觀^③的學者總是用這樣的例子。我們這裡所說的是，能夠以兩種方式證明心是可被訓練的：假設你從來沒有喜歡過檳榔，但是我不斷地給你吃，最終你會喜歡上它；另一方面，假設你喜歡檳榔，而我卻總說檳榔對你有多不好，你可能會因此輕易地對檳榔感到厭煩。

這些都證明心是可被訓練的，而且這可以應用於我們的煩惱、我們關於朋友和敵人的觀念，以及其他概念。所以我們的嗔恨、僵硬的心識、關於敵人的概念等等，都是訓練的副產品。我們被訓練成易怒和猜忌的，這是我們如此擅長此道的原因。所以，這些訓練和傾向當然也能夠被翻轉，我們可以把自已的心訓練得仁愛、善良而慈悲。

修心的本質，或者更加準確地說，修心的目標，是真正懂得一切事物的真理。在此刻，是心在持續地把假的和幻化的事物信以為真。那被稱為錯覺，可以通過修心得到解除。

※ 我們知道很多修心的方法。事實上，佛教中的每一個方法都是用來修心的。但是簡單地說，我們能夠應用的最實用的修心的方法是什麼？

有兩種基本的方法。第一種方法的目的是讓我們的心變得調柔，因為此刻我們的心是僵硬的，一點兒也不調柔。你可以說，此刻我們的心有它自己的主意，所以我們必須讓心變得靈活和柔軟。

※ 如何做到這一點呢？

你可能會想，讓某種東西變得調伏柔順，我們得在裡面加些液體，以使它軟化，變得容易彎曲。然而，和你想的的不同，這裡我們要做的是完全相反的事。我們必須學會專注，長時間地專注。這是讓心調柔的關鍵。

例如，你現在可以看著自己的腳趾——嘗試看著它兩分鐘以上，並且真正地專注於它。你會意識到自己很難做到。你會變得煩躁不安。你會想要做點兒其他什麼事，比如用微信聊天。你想用微信的時候，其實是你那

被慣壞了的頑童般的心在號啕大哭的時候。繼續看腳趾，它會哭得更厲害，但是一點兒也不要不在乎它。現在是一分鐘三十秒，你已經很想看微信了。繼續看你的腳趾。這時你的心的號哭會改變，它會讓你去想指甲油或指甲顏色。注意了，這時你的心只是改變了它哭鬧的聲調。只管看著你的腳趾，直到兩分鐘結束。

如果你能夠每天堅持這樣做，你的心就會變得像是可以被揉捏成中國麵條的生麵團一樣。

※ 另外一種方法是什麼呢？

另外一種方法要複雜得多。它的目標不僅是要讓心調柔，還要讓心看見真相，但是你的心真的不想看見那個真相。所以為此，你需要所有的聞思和修行的訓練。

※ 仁波切，您可否告訴我們，為什麼發願這麼重要？我們該怎樣修行發願呢？

發願的精神層面或者說心理層面的特質是渴望，這當然是人類最強大的習性之一。眾生都有習性，事實上，習性是構成有情眾生的決定性成分。很多這些習性，我們甚至不知道或者無法認出它們是習性，因為它們已經變成我們的現實——非常具體，好像它們是真實的一樣。

就像早上喝咖啡的習慣，我們把它看成一個習慣。但是從佛教心理學或者形而上（例如阿毘達摩^④）的觀點看來，那些是非常粗重的習性。事實上，比如說我腳下的這塊地毯，以及距離你最近的山川河流等等，所有這些都是習性。

這裡，我不是在說我們有個在屋裡放地毯的習慣，實際上我的意思是，具體的特質，如材料、硬度、柔性、圖案、顏色、形狀等，它們都是習性。我不僅僅是說你有把這個看成地毯的習性，而且是說地毯本身就是習性。

佛教形而上學就是這樣理解的。我們認為早上喝咖啡是個習慣，而認為地毯、勺子或者香港是真實的，而且事實上它們就在那裡。但在一個佛教徒看來，它們也是習性。

這些表面上具體的事物——例如山脈、河流、房屋、地毯以及一杯水——無非只是變得粗重的習性。它們是

如此地能被觸碰、能被穿戴、能被切割、能被飲用，以至於它們變得具體而又真實。

身分、宗教、語言和文化——所有這些也都是變得粗重的習性。當習性被很多人共用，當然它們會變得甚至更大、更粗重，然後變得幾乎不可摧毀。我們變得確信，即使我們死去，中國的長城還會繼續存在。我告訴你們這些，是因為習性和我們將要討論的內容有關。

在所有變得粗重的習性中，最為兇惡、最有組織、最有力量的習性之一，就是身體。它如此兇惡的原因之一，是它如此脆弱。偉大的龍欽巴尊者把身體這個外殼描繪成蛋殼。蛋殼是很有組織、很完整的，它極為光滑，連水都不能滲入，但卻很脆弱。同樣，身體這個粗重的習性看上去很固化，真是個很難對付的習性。當有人踩到你的腳趾，它會變得更加明顯和堅固。

我最近在不丹時，去了一個遙遠的、聚集著很多修行人的地方。去那裡需要長時間徒步，每天走很多個小時，一連走很多天。我自己即使只是小小的頭痛，也要趕緊吃藥、按摩，並好好休息。然而，在那裡，我看到一位瑜伽士，腳被割破了，貼著創可貼，卻還背著很多行李行走在上坡的路上，甚至根本沒注意到自己腳上的傷口。

當然，時尚、浮華以及 Calvin Klein 之類的東西，並不能幫助我們讓粗重的習性變得細微。正相反，它們只會讓粗重的習性變得更加粗重。

這裡的要點是，習性是我們所擁有的全部——是因也是果。根據密續^⑤，當我們死亡——我們所有的元素^⑥，感官（根）^⑦和感知的對象（塵）^⑧開始分解——之後，隨著時間的推移，身體這個習性就瓦解了。

例如，現在我把我的鞋看作是鞋，因此相應地我穿它們。但是當我死了，幾天後，隨著我的身體的習性瓦解，我將不知道鞋子是什麼，特別是如果我將要重生為一隻亞馬遜鸚鵡，那這些鞋子都是什麼呀？鞋子的習性不見了，作為人的元素結束了，一種新的習性即將到來。

現在，回到你關於發願的話題，特別是在大乘佛教裡，我們以理解一切都只是習性為開始，就像剛才我們討論的那樣。甚至佛教修行的道也是一種習性——一種新的、被引導的、被監控的習性，用於對治舊的習性，因為我們知道舊的習性帶給我們問題。

在我們的習性中，有一種叫做渴望。無論怎樣我們都會渴望些什麼，事實上，我們渴望這麼多東西。總有

種渴望在那裡——渴望伴侶、好的風景、新鮮空氣，我們總是懷著某種渴望。

然後有一天你醒來，你可能會渴望知道去渴望什麼。這是好的，這種渴望對你來講可能是個轉捩點。大部分我們現在所渴望的事情都是靠不住的、虛幻的。我們大多在渴望解決一些暫時的問題。所以，知道應該去渴望什麼並發願，就變得非常關鍵。

我們現在渴望一些看上去很世俗的事，例如相好莊嚴、健康興旺。但其實我們主要想知道應該渴望的是什麼——例如，渴望去到菩提樹下，證悟成佛。

從密續的觀點來講，我們真正渴望的是見到一切都是本尊^⑨、心咒^⑩和手印^⑪。我們渴望知道這一刻我們在哪裡，並且我們發願沒有間斷地知道當下一刻的心，以及看到現象的本來面目。

中陰^⑫願文裡的發願是很深刻的。你發願在死亡的時候能夠抓住機會，並不因為你是個偉大的修行人，而是因為你正在死去，你的心識被單獨留了下來，赤裸的心識不需努力就發生了。這就是瑜伽士格外關注死亡的原因，因為死亡是個非常重要的機會。

我不知如何表達才適當，死亡像是一場恐慌，有點兒像個轉捩點。正是在這種恐慌中，你或者發展出一種新的壞習性，或者發展出一種真正好的習性。像一次美好的探索，恐慌可以是件幸事。這種恐慌讓你變得如此赤裸和脆弱；你如此脆弱的時刻是這樣一個絕好的機會。

部分的脆弱才是種詛咒，因為它總是給你一些愚蠢而盲目的希望，總是有些愚蠢的把手你可以抓住。但當沒有任何東西讓你抓的時候，就是一個面對沒有參考點的好機會。

這裡再說一次，或許發願是你唯一會做的事。但如果你還不知道怎樣為正確的事發願，那麼大乘的佛經裡甚至教授發願生起正確的發願。你可以說：“如同祐主文殊師利菩薩和普賢菩薩發願那樣，我也一樣發願。我發願生起圓滿所有甚深的大乘法門的願心，如慈悲喜捨^⑬、菩提心^⑭等。”

修行路上有些方法是深不可測的，像是冥想空性的修法。對於我們之中的大多數人來說，空性在理智上有些道理，但當你去實修的那一刻，方法總是打敗目標，於是你以做了相反的事而告終。你怎麼修一切都是空性呢？如果我們認為什麼也不存在，就是斷見^⑮。在佛經

裡，佛陀說，如山一般大的我執是壞的，卻還是比只有芝麻粒大小的對空性的執著要好很多。所以我們唯一能做的事情就是發願，發願能夠懂得空性，懂得它全部的、完整的含義。

在學習的時候，理智上你可以通過空性的邏輯去仔細分析現象。但當你修行時，發願能夠理解它可能是最好的開始。所以你發願認知那些不可思議的、無法想像的方法，比如，空性和金剛乘^⑥中對上師的虔誠心，瞭解其全部完整的含義、潛力和作用。

我們應該修行的另一個不可思議的方法就是利益眾生，但像我們這樣心胸狹窄而渺小的人，卻不知道對我們而言那意味著什麼。“希望我能利益眾生”，能這樣說是很好，也是政治上正確的、能在公眾面前講的好辭令。但是大多數時候，我們甚至做不到自始至終去利益一個人，我們應當怎樣去修行，怎樣去開始呢？我們多半甚至不知道問題是什麼，更不用說怎麼去提供幫助了。

所以，有些難以測度的行為，比如利益眾生，也是可以通過發願來完成的。其他事情也一樣，比如，我們該怎樣戰勝怠惰。這是很困難的，而且我們很可能不會成功。所以我們反覆地發願，希望變得精進，戰勝怠惰。

另一個挑戰是，特別是對那些安於精神之道的人來講，靈感是關鍵，而很多時候我們卻沒有修行的靈感。我們所見到的能激發我們靈感的人不夠多，我們所遇到的能激發我們的靈感處境不夠多。所以再一次，我們發願能得到鼓舞和激勵。

理智上我們知道珍愛自我是不好的，即使在世俗世界，自私的人也被認為是不好的。但是做到不自私則是困難的。甚至想要利益所有眾生的修行下面，也可能潛伏著自私。

自我總是潛伏在某個地方。如果你對它溫和，它就會被慣壞；如果你試著對它嚴厲，可能會成功地把它從隱藏之地引出來，但它最終總是可以找到另一個洞穴隱藏起來。自我掌握了你所有的技巧，但是你只知道少數幾個它的把戲。所以發願戰勝自我就是一個很好的基礎。

你的發願必須伴隨著正見，但是我們當中的大多數人並不知道正見的含義。對於初學者，為了建立正見，我們的發願應該有宏大的願景。例如大乘的發願是，直到所有的眾生都解脫自己才證悟成佛，並且你獨自一人要讓所有的眾生覺悟。我們不僅發願建設很多醫院，為很多人供養食物，而且發願最終能讓他人看到真理。

因為這樣的見地，發願的動機也應該是沒有侷限的。我們不該被個人的微小利益或者暫時性的解決問題所侷限，而是要有真的讓所有眾生都證悟成佛這樣宏大的發願。

像這樣宏大的動機和願景，保護我們不受幻滅和失望的傷害。如果你做的生意能夠賺到一百萬，那麼幾百元則不會動搖你。

可以說，發願的真正要訣是自律的訓練，在於要堅持不懈地做。我不是在說那種長而詳盡的祈禱文，我是說要真的養成隨時隨地發願的習慣，在任何處境之下，無論高低、好壞、成功與失敗。永遠不要把自己發願的地方侷限在佛堂、聖地或者山頂，而是真的在最不可能的地方去發願。

如果你是佛法的追尋者，我想，如果你能觀想諸佛菩薩在你面前、在你身旁或身後、在你的四周，作為你所發願的一種支持，將會有些幫助。我們這樣做有很多原因。我的意思是，僅僅只是憶念諸佛菩薩就有很多福德，因為福德是發願的養料。所以你祈請諸佛菩薩的加持，使你的發願得以實現，使你的發願保持在正確的軌道，而不被其他很多分散注意力的事情或目標所動搖。

而且在發願時，幾乎像是迎請證人一樣迎請諸佛菩薩蒞臨，這看上去能產生一種責任感、創造一點兒約束力——既然你已經在所有的聖人面前發願，這是你的願望，要自始至終走下去。

這是標準的關於發願的理論的簡要介紹。

※ 一個已經證悟的人是什麼樣的？沒有了二元分別的心識，他的生活會改變嗎？

無法描述。看上去他們甚至可能會比我們更像普通人，顯現上他們可能會脾氣極壞，或者極其挑剔，他們也可能看起來像是患了疑病^①，總是在說自己生了病。我們無從知道。

好吧，我們自己作為有二元分別的人，永遠不能真正地瞭解一個已經證悟了的人有著怎樣的生活。但是，如果一個人到達那個階段，諸如讚揚、批評、得失、被關注或者被忽視等這些事情不會再對他有影響，那麼我們只能猜測，這樣的人會過怎樣的生活。我想試著猜一猜也是好的。

※ 仁波切，請問您見到過證悟了的人嗎？有沒有能作我們榜樣的證悟了的人？

我個人願意相信我看到過證悟了的人，就是我的上師們。把他們看作證悟的人是我的修行。至於他們是否已經證悟，這甚至不是一個問題。我必須把他們看作證悟的人，這是我的修行。

我強調這一點，因為所謂的榜樣是非常主觀的。佛陀被很多人看作是證悟的人，然而他的表兄及其追隨者們並不認為佛陀是一個完美的榜樣。我們如果認為某些人不是正確的榜樣，那也只是我們自己的看法。佛陀說過：“只有像我一樣的人才能夠判斷一個人是否證悟。”

我們總是習慣於使用，自己的情感判斷力與理智判斷力。可以說，我們需要聞思來提高自己的理智判斷力，需要實修來提高自己的情感判斷力。即便是證悟這個概念，對於我們中的大多數人來說，也是一個隨意的、模糊的、理智上的概念。證悟不會是壞的，它最好是好的。對於我們中的大多數人來說，證悟的吸引力來自我們對今生擁有的不滿足，所以我們尋求更高的東西，如果你在追尋某種精神之道，這是好的。不滿足於你所擁

有的，不滿足於這個平庸的物質世界，真的以超越的、更高的追求為目標，是一件好事。是這種渴望與追求讓你成為高尚的、精神性的人。

※ 從佛教觀點來看，什麼是真正的好運？可否請仁波切就福報與運氣進行開示？

我從未理解幸運的定義是什麼。一般的理解，運氣像是沒有來由的、隨機發生的事情。佛教徒不相信這種運氣。在佛教裡，所謂的福德，是你可以創造也可以毀滅的。它不是隨機而來的。當它來臨時，可能表現得是隨機的，那是因為你還不瞭解業的細微點。

※ 聞思與修行的關係是什麼？在學修的不同階段，我們應該分別花多少比例的時間與精力在聞思與修行這兩個方面？

聽聞佛法始終是非常重要的，特別是在剛開始的時候。即使開始修行以後，聞和思也還是重要的。一旦對

於自己所選擇的無論哪種修行之道，具有完全的信心和瞭解，那麼或許聞思就有點兒浪費時間，那時你就應該專注於打坐和修行。

※ 您對放生有何看法？

通常我們認為，放生是善行，是有功德的。佛陀講過兩種功德，一種是有染的，另一種是無染的。無染的功德是通過對佛陀的虔敬心而積累的功德，特別是通過打坐，安住於當下，不去追逐過去的經驗，也不期待未來。此外還有對空性的領悟以及聞、思、修行，例如對《金剛經》的聞思修。事實上，最高的無染功德，基本上是關於空性的思維與冥想。

關於有染的功德，很多經論上說，放生——拯救其他眾生的生命，拯救某個本來肯定要死或者過早死去的眾生——是最高的有功德的行為。從這個角度，可以說放生比修建寺廟更有功德。

在這個年代，鑒於環保人士提出的問題，以及我們現在所瞭解的環境和棲居於地球的眾生的生活方式，我們面臨新的挑戰。

通常在佛法修行中，特別是大乘佛教裡，是動機讓一個行為成為善行或者非善行。有真正好的動機，甚至你說的一個妄語，也可能是在積累功德而不是在造惡業。基於此，在過去，放生的動機純粹是為拯救將要被殺害的眾生。

但現在我們有了新的資訊，例如，某種在這個河段捕到的魚類，或許在另一河段或者大海中將無法生存。有了這些新的知識，我們就會有疑問，如果知道將它們放生到另一海域，它們就會死去，那樣的放生有什麼意義呢？那幾乎像是把魚兒放進炒鍋裡。

我們也有這樣的疑問——放生的行為是否會鼓勵人們去捕獲更多的魚、鳥或動物，由此而成為一些人的謀生手段？在緬甸、斯里蘭卡和一些佛教聖地，這可能是真的，在那裡你經常會看到人們在寺廟外面賣小鳥和魚。所以產生這樣的爭論。

本質上，我們應該設身處地去思考。如果你被其他人或者另外一種力量抓住了，關在籠子裡，即將被切細、剝碎、油炸，這時如果有人來把你放了，即便只是幾個小時，你會有什麼樣的感覺？畢竟，這個人給你機會，使你得以和朋友相聚、回家喝最喜歡的茶、讀最喜歡的

書或者聽最喜歡的音樂——這些樂趣你幾乎都失去了，直到這個人的到來。

我們人類總是心懷傲慢，認為動物沒有感覺，比如蝦或者龍蝦——只是因為牠們沒有地址和電話號碼，或者因為牠們不會抱怨，我們就莫名其妙地、下意識地認為，切割牠們和切割蘑菇一樣，沒有什麼不可以的。但我們都知道，如果你抓住了一隻蝦或者一條魚，牠們會掙扎，努力把自己掙脫出來，這一定意味著牠們熱愛自己的生命，一定意味著牠們正在經歷的不是牠們想要的。

當我們關注大一些的動物，比如乳牛，我們可以清楚地看到，牠們不僅愛自己的孩子，事實上，即使沒有任何溝通的方式，牠們對自己的擁有者——人類，也會產生喜愛之情，所以很顯然，牠們是有感情的。

我們甚至無法忍受蚊蟲小小的叮咬，即使蚊子並不知道牠咬的是你。對蚊子來講，那是一個重大的生存機會，或許牠只有一天的壽命。我們卻變得很生氣，瘋狂地保護自己的孩子免受蚊子侵擾，把牠們統統消滅。牠們毫無抵禦能力，而我們有像驅蚊劑和蚊帳那樣的防禦措施。動物們絲毫沒有防禦能力。即使只是作為一個正直的人，殺生行為和間接導致的殺生行為也是不道德的。

但是，鑒於我們有的新資訊，我們現在遇到了挑戰。在應該按照傳統的方式盡最大努力去拯救生命的同時，我認為，現在是我們以不同的方式去思考，用很多其他的方式去拯救生命的時候。

如果一個精巧設計的耐克廣告都能讓全世界買耐克鞋，那麼我們不難發起一些廣告宣傳活動，來提倡動物保護以及素食的生活方式。那麼你不僅在從根本上解決問題，而且如果你把這樣一個活動作為放生的一種形式來做，它也可以是拯救生命的方便法門。

不管怎樣，科學家告誡我們，總的來說，人類這個物種是不適合吃肉的，實際上，肉食並不是人類自然的飲食習慣。醫生也告誡我們，特別是在今天，只要想想那些肉類加工食品放了多少添加劑，以及養殖場是如何對待和餵養那些用於殺害的牛、豬、雞以及其他動物的，我們就會意識到，即便只是出於健康考慮，吃肉也不是件明智的事。

總會有人提起西藏喇嘛吃肉的問題，這是一個難以消亡的古老的西藏習俗。藏人現在沒有藉口再繼續這個習俗了，事實上，他們有全部的理由不再繼續。過去他們或者沒有蔬菜，或者不知道什麼蔬菜可以吃，

或者沒有關於種植蔬菜的知識。而現在，借助先進的技術，你甚至可以在最高的山上種菜。所以，除非這個喇嘛是一個無論做什麼都會利益眾生的大成就者或者瑜伽士，否則西藏吃肉的習慣純粹就是一個老習慣，而且不是一個好習慣。

經常被提出來的還有另一個問題——“金剛乘是否開許人們吃肉？”絕對沒有。金剛乘沒有偏好。過去在印度——佛教起源的地方，婆羅門的文化是最高文化，他們嚴重歧視吃肉的人，認為只有最低種姓的人才吃肉。密續總是反對二元，因而反對有所偏好。正因如此，在密續儀軌中，我們會發現酒肉之類的修行所依物，但是人們應該認識到，密續儀軌中的肉有著特殊的背景，其目的是要故意把地毯從行者腳下抽走[®]。在兩千多年前的印度婆羅門文化中，這種儀軌發揮了作用。

我不認為這在今天的中國或者美國還會起作用，因為吃肉的人沒有被認為是壞的。實際上，金剛乘真正要說的是，一盤餃子和一盤大便應該被沒有偏好地、同樣地接受。這是要點所在。金剛乘從未頒發吃肉的許可；同樣，金剛乘也沒有頒發偏好蔬食的許可。

【注釋】

- ① 大圓滿（梵 Mahasandhi，英 the Great Perfection，藏 Dzogchen）：也稱“阿底瑜伽”（Ati Yoga，三內瑜伽的第三種），寧瑪派的最高教法。強調通過對本初智慧（Primordial Wisdom）的洞察，離於取捨、希懼，而獲得解脫。
- ② 二元分別（英 Duality）：迷惑眾生的凡夫見，即以主體（意識）與客體（外在世界及感知形象）的分別心來看待現象，並相信現象真實存在。
- ③ 中觀（梵 Madhyamika，英 the Middle Way）：又稱“中道”，是佛教四大哲學流派（一切有部、經部、唯識宗、中觀）中的最高思想，指避免常見（認為現象為實有）和斷見（認為一切皆不存在）兩個極端見地。
- ④ 阿毗達摩（梵 Abhidharma）：又稱“論藏”，大藏經三大部（律藏、經藏和論藏）之一，佛陀系統性教授形而上學的教言。
- ⑤ 密續（梵 Tantra）：佛陀以報身相（Sambhogakaya）所開示的金剛乘教法。
- ⑥ 元素（英 Elements）：“五大”為組成世界的基本元素，由其生起一切示現，包括物質宇宙與所有住於其中者。它們之所以稱為“大”，是因為一切皆依於此，而且五大遍在各處。教法中提及“四大”（地、水、火、風），“五大”（地、水、火、風、空）或“六大”（地、水、火、風、空、識）。
- ⑦ 根（英 Sense Organs）：眼、耳、鼻、舌、身、意。
- ⑧ 塵（英 Sense Objects）：色、聲、香、味、觸、法，與六根對應，是六根感受的外境。

- ⑨ 本尊（英 Deity，藏 Yidam）：三根本（上師、本尊、空行）之一，作為保護者或禪修對象的佛的身相，是精神修持成就之根本。本尊通常依據其外表顯現而分為寂靜本尊和憤怒本尊。
- ⑩ 心咒（梵 Mantra）：音節的特定組合，是本尊本質的象徵和溝通，具有淨化和達到了悟的功能，例如觀音心咒（唵嘛呢巴美吽）。
- ⑪ 手印（梵 Mudra）：手勢，或精神伴侶，或本尊的色身。
- ⑫ 中陰（英 Intermediate State，藏 Bardo）：中陰的藏文是 Bardo，字義為“中間狀態”（in-between state）或“過渡狀態”（transitional state）。雖然這個術語常用於意指死亡和投生之間的狀態，金剛乘實際上探討六種中陰：生處中陰、禪定中陰、夢境中陰、臨終中陰、法性中陰和轉生中陰。
- ⑬ 四無量心（英 Four Boundless Thoughts）：大乘中培養菩提心的方法，包括（1）無量的慈；（2）無量的悲；（3）無量的喜；（4）無量的捨。
- ⑭ 菩提心（梵 Bodhicitta）：字義為“證悟的心”。在相對（世俗諦）的層面上，這是願為利益一切眾生而證得佛果的願力，也是為了達到這個目標所必要的慈悲心、六波羅蜜（Six Paramitas / Six Transcendent Perfections）等方法的修持；在究竟（勝義諦）的層面上，它是對究竟本性的直觀。
- ⑮ 斷見（英 Nihilism/ Nihilistic View）：認為一切皆不存在的極端見地，包括不相信轉世、因果，認為死後精神也將消亡。相對於斷見的另一極端被稱為“常見”（英 Eternalism），指相信永恆、無因的造物主的觀念，特別是指認為自我或心識具有獨立、永恆、單一和實在的本質。

- ⑩ 金剛乘（梵 Vajrayana/ Guhyamantra）：金剛乘，又稱“密咒乘”，是藏傳大乘佛教的精華。金剛乘是建立在菩提心的基礎上、以培養淨觀為核心的修行之道。為了迅速直接地了悟佛性、洞見實相，金剛乘提供了眾多積累福德和智慧的有力的方法。通過觀想、持咒及禪修，凡夫見地被轉化為“淨觀”，即以其本然面目看待和經驗一切事物。
- ⑪ 疑病（hypochondriacs）：總是感覺自己生病，反覆求醫，但又沒有真正的臨床症狀表現。
- ⑫ 把地毯從腳下抽走：英文俚語 pull the carpet from under someone's feet 的直譯。意為拆臺，破壞計畫。

學 修 佛 法 與 日 常 生 活

學修佛法不是逃避現實，
而是從我們誤認為是現實的那種幻覺中逃離。

※ 學修佛法會不會影響到正常的家庭生活和工作？

莫妮卡的工作，是在最為時尚的男性俱樂部之一做脫衣舞孃。作為一個舞女，她必須保持自己漂亮的容貌和性感的身材。這很有挑戰性，因為這份工作要求她上夜班，就是人們社交以及男人們下班後到“那種地方”去的時候。她的工作量很大，每天晚上十點開始，平日裡凌晨三四點才結束，週末會更晚。

為了找份別的工作，莫妮卡曾經試過很多辦法。實際上她是個藝術家，同時也是一個訓練有素的園藝師。但是，現在這個年代，要找到有體面收入的合適工作對她來講太難了。此外，因為她是佛法的追隨者，她唯一的希望就是能多花一點兒時間修行，這與賺錢有點衝突。她很希望可以積攢到足夠支持長期閉關的錢，例如三年閉關。但那需要可觀的積蓄，在西方，即便只是簡單的生活，日常開支也得花不少錢。

莫妮卡也曾經考慮過，在一個生活費用低廉的第三世界國家裡長期閉關，但她又遇到了其他的挑戰，比如，拿不到長期居留的簽證。另一方面，與她嘗試過的其他所有方式相比，她現在的工作更容易掙到錢。事實上，

她的家庭很富裕，但他們不願資助她，因為她現在是佛教徒，而他們不是。所以如果她想成為一個修行者，就必須養活自己。

我注意到，莫妮卡對於她在做的事有種持續的愧疚感，因為她的工作涉及到要誘惑別人，以及說些不想說的話來取悅那些男人。她也知道那些男人中有的可能非常孤獨、抑鬱，她可能在利用他們。所以她不斷地掙扎，不知道從因果的角度自己的做法是否正確。

按理我是在精神上指導她的人。而她真的這樣去思維，這讓我很感動，因為她沒有被驅動消費型社會的那種盲目的貪婪所驅使。的確，在當今全球化的世界裡，想要找到一種完全不傷害他人的生活方式是如此之難。作為消費者，我們對廉價牛仔褲的需求，依賴於第三世界國家的廉價勞動力。在那裡，我們的衣服是被孩子們縫製的，他們就是靠那樣一點兒可憐的收入活著，連受教育的機會都沒有，更不用說品嚐霜淇淋的味道了。

在這樣的背景中，讓我們回到修行佛法是否影響我們的生活與工作的問題上來。作為一個娛樂別人的人，莫妮卡必須讓自己一直好看。她的頭髮得是洗過以後飄逸的那種，並且她得節制飲食。和她有著同樣工作的其

他女孩子也需要這麼做。如果沒有佛法的因緣，即便只是新發現一根皺紋，對她們來說也會像世界末日一般。但對莫妮卡來說，雖然工作也要求她留意每根皺紋，但因為她修學佛法，接受起來要容易很多。

莫妮卡還是繼續，在倫敦和紐約這樣的國際化大都市之間飛來飛去。

但我相信，佛法的學習與修行對她的生活和工作有非常正面的影響。我們經常害怕修行佛法意味著，我們必須放棄自己的生活和工作，但這不一定是事實。實際上，修行會帶來態度上的改變，改變你對待生活和工作的方式，還有最為重要的——對待死亡的方式。

我喜歡這個事實——一旦莫妮卡有足夠的錢，她就去修行。她從來沒有想要存錢，或者購買最好的皮包、耳環或珠寶。她所積攢的每一分錢都是為了修行。這其實讓我感到慚愧，我有這麼好的條件修行佛法，所以幾乎被寵壞了。此外，莫妮卡真誠地發願，無論她所接觸的是誰，最終她都可以通過那種業的聯繫而利益他們。這一點我不能質疑。

一些我曾有過的最為深刻的對話，是在與她之間進

行的。例如，她的工作需要給一些年老而富有的男性描摹幻境，但作為佛教徒，她也對他們坦言這是工作所需，雖然那樣承認對她的工作不利，因為她很漂亮，他們也迷戀她。在我看來，莫妮卡的掙扎是最為深刻的精神上的掙扎之一，因為回顧我自己，身著仁波切的外衣，不知道我是否像她這樣誠實？很多次，我以方便法門的名義，對那些迷失了方向、需要慰藉的人承諾，說“應該會好的，別擔心”這樣一些不真實的話。

我的另一個朋友，派特·阿姆斯特丹，是一位電腦程式員、軟體設計師。很長時間裡，作為佛教徒，她完成了很多修行。當她發現自己染上了致命的疾病，我告訴她，“你現在要死了，這是現實，你必須面對。”她死於癌症。我相信如果沒有佛法，她不會接受得這麼平靜。所以是的，修行佛法並不意味著你必須放棄生活和工作，而是能更好地對待生活和工作中那些不可預見的變化。

即使你是世界上最大公司的 CEO，也並不意味著你能夠繞過或者超越死亡、衰老和疾病。在生老病死面前，你和其他人一樣脆弱，如果不是更加脆弱的話。可我認為很多大公司的 CEO，都沒有接受這一現實的準備。

如果沒有準備好接受這一最為基本的現實，那麼，我們千辛萬苦地建立起一種生活，並把它變得如此脆弱而狹小，究竟有什麼意義呢？

頂果欽哲仁波切^①的弟子吉羅德·戈代，是他那個時代最為傑出的工程師之一，憑著自己的天賦創造了很多財富。他不僅把自己所有的財富貢獻於修建閉關中心和寺院，而且他自己在生命的最後階段完成了近九年的閉關，並在閉關期間往生。他或許是我生命中遇見過的最快樂的人。

但如果我們不實修，僅僅是待在寺廟裡，穿著僧衣，做些儀軌或者約定俗成的事，甚至受些戒，或許並不能改變什麼。

※ 皈依佛教是逃避現實的一種方式嗎？

什麼是現實？我們在這個物質世界裡擁有的——觀念、財產、朋友、家庭、關係，這些是現實嗎？這些是永恆的嗎？這些是確定的嗎？從佛法的角度，它們不是。它們永遠都在變化，而變化是不可避免的。

雖然我們都嚮往並朝著某種恆常、確定的幸福努力，但那終究不會發生。它還沒有在任何人身上發生過，在人類歷史上，沒有哪個人永遠幸福生活著的記錄。那只存在於電影裡，可是我們不斷認為永恆的幸福是存在的。還有比這嚴重的幻覺嗎？這是一個終極的幻覺。

事實上佛教徒所要做的事，就是從這個幻覺中逃離，所以佛教是在面對現實，而不是逃避現實。人們會認為現實就是存錢、買 Prada 包、有個更好的工作、有很多財產，但即便只是在理智上，我們之中有人知道，那不是現實。渴望這樣的事情、並把幻覺當做現實的習性非常強烈。

我肯定很多人把佛教看成是逃避現實。事實上，很少有人能夠從我們誤認為是現實的那種幻覺中逃離。如果你能夠從物質主義的幻覺中逃離，那你已經很有成就了。我們的先祖們，佛陀、寂天菩薩^②和其他菩薩，並不是無家可歸的流浪漢。事實上，佛陀和寂天菩薩都是王子——國王的兒子，過著皇室生活，享受至高無上的奢華與舒適。然而他們把那些都看成虛幻而痛苦的，然後從中逃離。

所以，當我們皈依佛時，我們正在從這一幻覺中逃

離。我們得從承認自己，有某些被政府、家庭和文化強加的特定的幻覺與衡量標準開始。特別是在這個物質主義的年代，我們以擁有多少來衡量自己、來被衡量，完全忘了自己真正是誰。結果是我們變得如此無聊、老套，所有的人都穿一樣的衣服，每個人都有著同樣的虛幻的目標。

試想在一個只有販售漢堡包的村莊裡，你只需要進一家商店就足夠了。人類正變得非常無趣。如果只是無趣倒也罷了，但我們還很痛苦。我們並沒有意識到自己已經變得如此無趣，正好相反，我們都願意認為自己很特別。我們衡量自己有多麼特別的方式是，誰有最快的跑車，或者誰有最多的財富和最高的權力。

相比之下，皈依佛基本上是意味著接受真實的自己，並把我們的本性看作佛。這樣做有許多好處，其中之一就是，試想這會從多大程度上，把你從各種各樣沒有必要的假設、希望和恐懼中解放出來，諸如希望被某個派對、晚宴或俱樂部接納，或者害怕不被接納。

我不知道你們之中，是否有人曾經在上海或北京的街頭徘徊，哪怕只有一次，只是做你自己，不被你擁有多少、和誰交往、有什麼樣的朋友衡量，而只是作為一

個簡單的人。或許你應該那樣嘗試一下，即使只是偶爾幾個小時。也許你會看到很多漂亮的事物，因為直到現在，我們看到的、聽到的都是被希望和恐懼過濾了的。甚至梳頭或者不梳頭，也是因為希望和恐懼才做的。

所有因為這樣的衡量而導致的壓抑給我們帶來非常大的壓力。壓力太大，無論多少 SPA 和按摩都沒用。人們甚至都不性感也不優雅，因為他們如此傲慢、僵硬，一點兒也不放鬆。不知道自己漂亮的女孩子是最漂亮的。從那些持續緊張、擔心自己在公眾面前的形象的大牌模特兒或影星身上，我們看不到任何魅力和雅致。事實上，看著她們的時候，我們自己甚至也會緊張起來。

以我自己為例，作為一位仁波切、一位受到廣泛尊敬的著名上師的轉世，幾乎所有的時候，我都生活和運轉在偽善的世界裡。我喜歡的或者不喜歡的，我想要的或者不想要的，所有這些我最終都不會表達，因為有些來自社會的壓力，要我以某種特定的方式出現。

皈依法意味著接受真理。每個人都想要健康、富有和幸福。如果接受“無論怎麼努力我們都一定會生病、死去，並把所有財富留在身後”這個真理，我們就不會因為想要儲蓄和積累越來越多的財富而變得這麼緊張。

如果接受“我們是絕對孤獨的”這一真理，我們就不會參加這麼多的社交活動，因為那沒有意義。當你和一整桌的人交流時，每個人卻都是個體。沒有人知道，坐在旁邊的人在想什麼、忙什麼或者隱藏什麼。

在一個像波音那樣的大公司裡做 CEO 的人，或許從不會想到死亡可能在任何時候來臨，或者自己最心愛的孩子的頭部可能正在長腦瘤。他們不會想到，自己可能會出車禍，然後餘生都會坐在輪椅裡，錯過朋友們舉行的所有聚會。

但當一件好的事情發生時，像中了彩票、和好友相遇、生意上的成功等，我們也從未真正知道如何去珍視它。我們會立刻生起貪心，想著如何才能更好，如何投資以得到更多，如何掠奪更多，或者如何誘惑某個朋友。

做一個精神性的人，意味著能夠面對真理，並且屈服於真理，不論處境是好是壞。當好的事情發生時，珍視它；當壞的事情發生時，不要無法自拔或太過慌亂、歇斯底里。這是皈依佛、法和僧本質上的含義。

當然，為了加強皈依這樣一種修行，有一個佛堂、一尊佛像，去寺廟，或者念誦皈依的偈頌，在任何時候

以任何形式和方法憶念佛法僧三寶，總是有所助益的。即使是在舞池裡跳舞的時候，我們也沒有理由不能憶念三寶。

※ 為了修行，我們是否必須放棄生活中所有的享受？

首先，重要的是，要真正知道，我們所說的“享受”是什麼意思。我們在享受的是什麼？那是真正的享受嗎？例如，我們過去喜愛沙做的城堡、小玩具車、芭比娃娃，但或許如今不再喜愛了。所以我們曾經喜愛過現在不再喜愛的，現在也喜愛著一些過去未曾喜愛的；同樣，現在我們所喜愛的，或許將來不會再喜愛。

我們也不知道，現在所享受的將來是否會給自己帶來各種問題。比如，我們可能愛吃霜淇淋，但那對我們好嗎？我們可能愛吃油炸食品，但那會讓我們患上高血壓，進而縮短壽命甚至導致死亡。

我們可能享受政治上的權力，但我們可能因此獲刑而被送進監獄。所以，在回答“為了修行佛法，我們是否必須放棄享受”這個問題前，重要的是，先問一問“什

麼是享受”。那些我們認為是享受的事物，它們真的是享受嗎？如果是的話，能持續多久？代價是什麼？這些是應該問自己的重要問題。

經常，我們努力工作十一個月，然後去夏威夷休息一個月。但目前的世界，就是因為我們的貪婪而被設計成這樣。我們這麼努力地工作，以便能過個開心的週末。當你從不同的角度去看時，我們做的很多事真的很荒謬。

我們是否喜歡有一輛閃亮的車子，然後不斷地擔心它被撞到、擦到或者被偷走？我們是否為了漂亮的外表，而去經受不吃飯以及過度鍛鍊等那些持續的痛苦？

另一方面，如果享受是擁有簡單的生活、健康的身體、足夠的食物、居所，或者一個伴侶，那麼佛教不是一定要你放棄那些。為了修行佛法，你不必放棄任何真正的享受。事實上，是精神之道讓你更加享受生活。它甚至教你，如何莊重地、恰到好處地以及經濟地享受更多。

事實上，佛教不僅教你如何自己過得快樂，與此同時不給他人帶來傷害，甚至讓他人也能享受自己的生活。例如，佈施是一個佛陀教授的、重點強調的方法，在中國也被普遍修持。在中國人們有著佈施這樣一個好習慣。

如果你不是為了作秀或者攀比，而是出自真誠的善意贈予某人一塊錢，我們可能認為這會讓接受者開心。但是別忘了，作為贈予者，這多半會讓我們自己開心，因為能夠幫助別人、改變別人的生活會給我們帶來如此奇妙的感受。你那一塊錢甚至可能會挽救一個人的生命，這讓贈予者多麼開心。

你自己可以試試看，當你給予時，是否僅是那個給予的行動立刻就會給你帶來快樂？當然，當你看到接受者的笑臉，你會更加快樂，因為當他們開心時，你會更加開心。

所以，如果從所有這些角度去思考，你會明白，佛教一點兒也不是一條要拋棄歡樂和享受的路徑。相反地，它真的是種讓自己過得快樂的聰明的方法。

所以作為一個佛陀的追隨者，並不是不能參加派對，也不一定必須吃廉價、不好的食物。苦行有很多不同的方式。

※ 看電視、電影、讀小說是 OK 的嗎？還是說是浪費時間？

如果你登記參加了閉關或者強化學習的課程，那麼是的，在此期間你可能不應該看電視或者讀小說。但總的說來，如果你剝奪了自己做這些事情的權利，最終你可能會便秘——既是比喻的也是字面意思的。所以我不強調放棄這些，除非你想要成為苦行僧，但是我們中的大多數人沒有能力這樣做。

佛陀告訴他的弟子們，佛法修行應該像是彈琵琶——弦不能太緊，也不能太鬆。我見過以不沉迷於娛樂為驕傲的人，他們充滿了傲慢與優越感；我也遇見過讓自己的生命在看電視和讀小說中消逝的人，但他們善良、慷慨，並且始終為沒有實修而感到愧疚。相較之下，我幾乎是更喜歡第二種人。

※ 佛教如何看待世俗的成就？佛教徒應以怎樣的態度或方式來對待財富？

問題並不在於財富或者世俗的成功本身，那些從來都不是問題，對財富和成功的貪婪與執著才是問題。如果你對財富和成功有很大執著，那麼不管擁有多少，你總會認為還不夠。執著的心識就是這樣運轉的。

所以，佛教並不把金錢、權力、職位、好車、勞力士手錶或者鑲金的牙齒看作問題。事實上，如果你想把自己嘴裡二十八顆牙全鑲成金的，佛教也不反對。佛教反對的是對那些的執著。

也許有人追求世俗的成功是為了能夠幫助更多人，在這種情況下，獲得越多世俗的成功與收益越好。但是，這種情況下必須謹慎，因為世俗的成功和收益有時很容易讓人沉醉。可能一開始你有著幫助人們的良好意願，結果卻漸漸沉迷於世俗成功的遊戲。當發生這種情況時，就不是你在控制世間的事，而是它們控制了你。

※ 我們應該發願成為一個好的生意人嗎？

一段作為商人的職業生涯可以對世界有很大幫助。事實上，我認為在這個時代，如果我們能夠創建一個好的商業社會，那可能是對世界至關重要的貢獻之一。

有人認為佛教是反對商業世界的，但事實完全不是這樣。即使在佛經裡，也有很多富裕的商人——例如給孤獨長者——成為佛法非常重要的護持者和捐贈者。

商業和其他任何職業一樣，包括我所從事的這種理論上來說是給人們傳授佛法的工作。如果一個商業人士的動機錯了，牽涉進了傲慢和自私，可能會給世界帶來破壞。與此同時，我認為比爾·蓋茨、奧倫·巴菲特以及其他一些人通過慈善的貢獻所成就的事業是值得稱道的，我們都應該隨喜。

不幸的是，商業經常通過減損或者侵蝕別的事物來收穫利益，例如自然環境。所以我認為，未來一代的商業人士應該真正地學習在雙贏的情況下來賺取錢財，而不是以犧牲他人為代價。商業社會可以有比現在更大的願景和規劃；起碼，即使一個人很自私，他也可以考慮一下自己的子孫們，想想他們將會怎樣在地球上生存。

※ 一個人應該發願成為政治家嗎？如果是的話，該怎麼做呢？

和剛才說到的商業社會類似，我認為政治家能夠扮演非常重要的角色。不幸的是，人們一般對政治家有種負面的看法。當然最為不幸的是，在世界上的很多地方，政治家們做了不少壞事，理應得到這種不信賴。

但是，有著良好動機和執行方式的政治確實可以是很有助益的。有些領導者，例如聖雄甘地、瓦茨拉夫·哈威爾（捷克總統）、納爾遜·曼德拉（前南非總統）、戴克拉克（他解救了曼德拉並廢除了種族隔離）以及何塞·穆希卡（烏拉圭總統），他們完成了令人難以置信的工作，樹立了真正的榜樣。

歷史上亦是如此，有些偉大的領導者和政治家給無數人帶來了幸福、和平與滿足。因為政治家們手握重權，他們可以發揮積極的影響，讓世界更美好。

不幸的是，看上去很多年輕而有智慧的人，通常是那些最優秀的人——由於人們對於政治家的普遍負面態度而選擇進入商界，以致最終沒有這麼多聰明的人在政界了。

※ 在商界和政界，有時和人們共事很難。一個信仰佛教的商業人士可以解雇員工嗎？一個信仰佛教的政治家應該怎樣去領導別人？應該嚴厲嗎？應該怎樣和很難相處的同事交往呢？

身為佛教徒，並不意味著軟弱和沒有組織紀律。你

可以裝作生氣，不管怎樣，保持恰當的要求而不放縱，對別人總是有所助益的。所以如果你需要責備別人，甚至給予懲罰，還是應該去做。但重要的是，要思考並觀察這些做法有多少是來自你的無明、貪心與盲目。你可能不一定清楚，你的那些行為確實來自貪心、傲慢和壞脾氣，你可能還認識不到這一點，但只要真心地問這個問題，本身就能收穫意想不到的效果。

※ 一個人應該成為音樂家、藝術家或者演員嗎？

和商界人士與政治家一樣，正確的動機及其所觸發的行為，可以通過藝術為社會做出很多貢獻。動機看上去可能是簡單而世俗的，比如，一個演員的願望是讓看到他或她在舞臺上表演的人，都能體驗到真誠的愛、慈悲、和平以及和諧，甚至看到真理本身；與此相似，一個音樂家也可以對於那些聽到他或她的音樂作品的人們抱有類似的願望。

聽上去雖有些抽象，但如果你心裡真有這樣的想法和意圖，就一定會產生真實效果。即使效果不是立竿見影，也必將種下一顆種子，最終生長、成熟，並帶來實際利益。

※ 除了正確的動機和行為之外，對於商人、政治家、演員、音樂家以及其他等人等，有沒有一些具體的修持方法，例如念誦某個心咒？

有很多好的修持方法。對於那些還不是佛教徒的人，我建議他們每天拿出一點時間，哪怕只是短短三分鐘，真正地獨處並安靜地冥想。在此期間，應該關掉手機、不管郵件、不看電視、不讀雜誌，也不回應其他人的要求。所有那些日常的事情都不要去做，只是安靜地坐在某處，並觀察你的身體。你曾有意識地注意到自己有兩條腿嗎？我知道理論上你知道，現在只要直接地、有意識地留心並觀察它們。你記得自己上嘴唇的右邊有一顆痣嗎？

或者有一天，你可以不觀察身體，而代之以靜觀自己的感受。你可能會感到焦慮、激動、困倦或者厭煩。不要做任何判斷，只是觀察。這種每天幾分鐘的安靜注視與觀察每個人都能做，我真的相信這會有很大的幫助。

如果你是個佛教徒，當然你可以用很多佛陀的教授來提醒自己。如果你是一個領導者，那麼提醒自己其他人也像你一樣有情感、貪欲等問題，並且生起良好的動

機，例如發願對世界有所助益。

如果你想念誦什麼的話，緣起咒總是很好的：

喻 耶達瑪 黑德抓巴瓦 黑敦得堪 達塔嘎杜 哈雅巴達
得堪匝友呢若達 誒旺巴德 瑪哈夏日瑪納梭哈

※ 我們有時工作繁忙，且需要與各種各樣的人交往，在這樣的生活狀態下，還能修行佛法嗎？

完成自己的日常工作而不被染污，就像蓮花出淤泥而不染一樣。實際上，蓮花也讓泥水變得更漂亮。

我們中的一些人，由於某些原因，承擔著與人交往的工作或者責任，為此需要穿著講究，去奢華的餐館，並去做些徒勞的事。修行者知道這一切都毫無意義，但還是會為了某種更高目的而去做這些事情，比如，是為了利益他人，或者至少因為這是你的工作。知其荒謬的同時而去做，佛教徒稱之為方便法門。

很多時候，修行者會像一個帶傷的人混跡於人群那樣去和別人交往，總是會小心保護自己的傷口，不落入

人們的遊戲，卻也不讓他人煩惱。參與他們的遊戲，但不沉迷其中，在這個過程中甚至可能啟迪人們的靈感。

※ 皈依儀軌中有“不與外道為侶”的頌詞，那麼佛教徒應該如何對待外道，例如道家和儒家，或沒有宗教信仰的朋友？

當然，這段頌詞並不意味著，一個佛教徒不能和一個基督教徒、猶太教徒或者穆斯林教徒在一起逗留，或者以朋友之間的方式出去喝酒或喝咖啡。這些都是可以的。皈依戒裡這項禁令的意思是，你不應該有這樣一個在精神上會影響你的精神伴侶。這是因為，有的宗教所信仰與宣講的與佛教大相逕庭。

例如，佛教徒相信因緣，而基督教徒、猶太教徒和穆斯林教徒則相信有一個萬能的造物主。這是兩種不同的見地。佛教徒相信轉世，而他們則否。佛教徒相信非二元，而他們的見地非常二元。因此，如果你想要去左邊，並且通過皈依確定無疑要這樣做，那麼一個向右邊走的人就不該影響你，使你偏離自己已經選擇了的方向，否則你會感到困惑。

在這裡，我們並沒有判斷其他宗教不如佛教，僅是說它們本質是不同的，而你無法同時追隨兩種不同的法道。

我遇見一些人，他們信仰某種特別的法道，聲稱是基督教、佛教、道教等更多宗教的混合體。我認為這是一種很好的嘗試，有著善良的意願，但它不僅不會有效，且對人類來講是種傷害。最好是保持多樣性，就像有中國菜、印度菜、法國菜，這樣人們可以選擇。如果以和諧的名義將它們混在一起，最終只會做出一道不好的菜餚。

至於儒學，我的理解是，它更像一種關於怎樣生活的社會倫理與禮儀。儒學對證悟不一定感興趣，既然這樣，我看不到重大的衝突，你可以信仰佛教，同時應用儒家的價值。我能看到和一個道家的學者或者修行者在一起會有很多助益，但沒有必要把道家和佛教混為一談，對這二者來說，那都是幫倒忙。

※ 是否必須要到寺院裡出家，成為僧侶才能修學佛法？
什麼條件和情況下一個人應該徹底出離？什麼條件和情況下可以在家修學？

有的人認為，我們基本上需要出離一切，到森林、山洞裡，或者成為僧人，才能真正完美地修學佛法。這麼想真的是侷限了佛法。因為佛陀是那麼的全知全能，他所教授的路徑無限豐富，處於任何境況中的任何人都能找到合適的方式，無論是士兵、商人、國王、皇后，還是其他任何身分。認識到這一點是非常重要的。

出離家庭生活只是八萬四千法門中的一種。這種出離是非常值得稱道、尊敬並令人鼓舞的路徑，當然應該鼓勵。但這並不意味著，出離家庭生活就是唯一的路徑。

此外，重要的是，我們得知道為什麼要出離諸如家庭和世俗生活等事情——並不是因為這些事情是邪惡的，而是因為它們是種幻覺。理解這一點才是究竟的出離，正如出離驕傲、嫉妒、嗔恨以及其他種種令人痛苦的情緒，才是出離的核心目的。成為僧人並不一定能保證，這種究竟而核心的出離。

事實上，正如很多人知道的那樣，“精神物質主義”長期以來都很流行。事實上，“精神物質主義”比“物質物質主義”要危險得多。這就是為什麼你會看到，一些大寺廟的住持和僧侶儘管被貼上了“出離者”的標籤，卻變得非常有錢有勢，貪婪而傲慢。事實上，比起那些

裝作是出離者的僧侶和喇嘛，我會更喜歡阿爾卡彭^③，因為這些僧侶和喇嘛是如此虛偽，他們甚至相信自己是真的出離，而那樣實在是很危險。

那麼，一個人在什麼條件和情況下應該出離呢？當你真的看到你所想出離的事物的過患與虛妄的一面，並對之感到真正的厭煩，就是該出離的時候了。事實上，那一刻你已經開始出離了。

【注釋】

-
- ① 頂果欽哲仁波切（Dilgo Khyentse Rinpoche，1910-1991）：生於東藏康區的德格，被認證為蔣揚欽哲旺波的意化身，也是蔣揚欽哲旺波的事業化身蔣揚欽哲確吉洛珠最親近的弟子之一。他被公認為 20 世紀最偉大的大圓滿傳承上師之一，蓮師的真實化身，也是當今眾多重要喇嘛的上師。
- ② 寂天菩薩（梵 Shantideva）：古印度偉大的學者和菩薩，著作包括《入菩薩行論》（或稱《入行論》；Bodhicharyavatara）、《學處集要》（Shikshasamucchaya）、《經處集要》（Sutrasamucchaya）。為八十四大成就者之一。
- ③ 阿爾卡彭：黑幫教父“芝加哥王”，1925——1931 年掌權。

關於煩惱、
愛情、關係、
婚姻 與 我 執

你感到孤單和無聊，所以想要一個伴侶；
而你也是自私的，所以想要獨立。

※ 佛教認為煩惱的本質是什麼？

傳統觀念上，煩惱是一個在錯誤的感知或錯誤的理解基礎之上的心理因素——基本上就是，看到無常的事物卻視之為永恆；看到很多的零件和粒子卻視之為一個整體；看到相互依存的事物卻視之為各自獨立的存在；看到全然短暫存在的事物卻認為它有個堅固的“自我”。傳統上，這就是煩惱的本質，煩惱就是這樣作用的。

但在究竟意義上，正如寂天菩薩非常精妙地表達的那樣——煩惱的本質恰是智慧。當煩惱作為傳統意義上的煩惱——一種建立在根本性的誤解上的心理因素而起作用時，就像水以冰的形態在作用一樣，它被冰凍成關於恆常、固態、獨立和自我的固化的觀念。但如果沒有了誤解，冰也就沒有了，這些固化的觀念就融化成水，以一種完全不同的方式作用了。

這有點像“挑剔”這種讓人討厭的性格特徵，但在某些時候也可能被認為是積極的，因為這樣的人對細節有著一絲不苟的關注。再比如，我們叫做“嗔恨”的這種煩惱，如果應用恰當，可以成為明鏡般的智慧。

※ 我們可以擺脫孤獨、恐懼和失敗嗎？在擺脫之前，如何更好地面對它們？

自我從來沒有一個具體實存的基礎。它是一個假名安立的概念，所以是一個在本質上被誤解的概念，好比看到一個稻草人卻把它當成一個真正的人。但是即使聽上去這虛幻得荒謬，人們執著於自我的習性仍然非常強烈。這個所謂的自我看上去如此具體——這麼大，這麼小，這麼尖，這麼鈍，這麼高，這麼短，這麼敏感，又這麼不敏感。但事實的真相是它沒有基礎。

所以“自我”幾乎像是無家可歸的人，沒有真正的家，卻拒絕相信自己無家可歸。想像你自己走進那些離家度假者的公寓，以某種方式設法在那裡生活，就好像你是公寓的主人一樣，即使那並不是你的家。你使用沙發、冰箱、浴室、毛巾等一切東西，你看電視，甚至把東西重新放好，熨燙衣物，清掃地板。但本質上，那不是你的家。你可能隨時得離開，因為那不是你的。

這就是“自我”一直以來所感受到的。本質上它是孤獨的。關於“自我”最愚蠢的一點，就是否認你真的沒有家這一事實。而且在這個否認中你變得如此大

膽——你甚至設法印了寫有別人公寓地址的名片，來讓別人相信你就住在那裡。當然這是件讓人提心吊膽的事，但也讓人興奮，甚至很刺激，特別是當別人相信你的謊言的時候。

自我為中心的遊戲就是這麼玩兒的，這當然讓我們感到孤獨。我們怎樣才能從這種孤獨中解脫？佛陀告訴我們，我們只是需要接受沒有家、沒有基礎的事實。不僅如此，事實上，“自我”這一概念，也就是家裡的居住者，本身就不存在。所以我們甚至無法把自己界定為一個居住者，也沒有作為居住者的資格。但是沒有人會聽得進去這個，因為這是對自我最大的侮辱。

※ 為什麼抑鬱症成為現代社會的嚴重問題，並且還在日益惡化？

今天的社會之所以有這麼多抑鬱症患者，肯定有很多原因。抑鬱症的主要成因是，有一種不確定性——你並沒有可確認的身分——下意識地徘徊在你的心識深處。當我們說“我”，即使我們對於自己說的是誰非常自信，但只要稍加分析就會意識到，我們真的無法精確

定位我們說的是什麼。因為“自我”的身分是不確定的，所以我們努力用很多方式來證明，我們自己和“自我”的存在——通過變得時尚、有教養、強壯，或者有時甚至是虛弱。

我們也努力做一些其他的事，例如性愛、購物、鑲金牙或抽脂手術，或把自己整容成韓國男孩子的樣子。然後我們創造出一系列的標準，來衡量教育程度、長相好壞、財富多少，以及車子、陰莖、乳房和手指頭的尺寸等等。一旦不能達成那些標準，就會導致那麼多的抑鬱。而我們永遠都不會達到，我們自認為想要達到或應該達到的標準，因為我們有太多貪欲。即使已經達到標準，我們還是認為自己沒有達到。不管怎樣，這些衡量標準只不過如同水中的漣漪。

所以，我們有太多的以及太不實際的標準要達成，而當不能達成、不能足夠快地達成，或者不能達成足夠多的標準時，我們就變得抑鬱。

※ 對於治療抑鬱症，心理學家並不能起到很大的作用。但我們知道，佛教是關於心靈修持的，那麼其中是否有對治抑鬱症的有效方法呢？

心理學我瞭解得不多，但總的來說，特別是在那些缺少冥想文化與傳統的地方，人們總是向外求而不是向內求，這時心理學就可能非常有用。在一個像中國那樣的傳統社會裡，心理學可能也正變得越來越有用，因為中國人在追逐現代財富的過程中正在忘掉自己古老的價值，例如，儒家的倫理、神聖的寺廟、隱士的傳統等。

我最近在讀一本關於古代隱士文化的書，並驚訝於在過去的中國，這種修行是多麼盛行。那些都是無價的心理治療的方式，可如今卻正在消亡。

我們亞洲人無法抵擋西方文化。在某種程度上，這是可以理解的，因為西方文化如此務實——比如一條牛仔褲，容易洗容易乾，甚至也不用熨燙，而帶上一件長衫去旅行就很難。^①所以在亞洲，以及心理治療成為新興現象的其他地方，人們新的生活方式使之成為必需。

但最終來講，心理學就像按摩，是一種休養式的治療方法。它的目標是讓你健康、“正常”，不管這意味著什麼。佛教遠遠地超越了那些。佛教以獲得解脫為目標，究竟意義上並不關心健康或者“正常”。

事實上，在佛教中有很多方法對治抑鬱，但是我們

必須記住，對治抑鬱並不是終極目標，但作為一種額外的收穫，抑鬱能夠得到解決。在眾多可以採用的技巧中，冥想與正念，特別是寂止和勝觀^②，屬於對治抑鬱最為有效的方式。

我們的世界缺乏足夠的冥想與正念。如果我們真正靜下來思考，也通常是考慮那些外在的、物質的事情，而幾乎從不專注於內在的或者簡單的事情。實際上，冥想不一定得是複雜或者神秘的，正念也不一定得是道德主義說教式的。相反，冥想和正念可以是絕對直截了當的——只是對於當下正在發生的事情純粹而簡單的觀察。

※ 仁波切，您之前說過，修學佛法並不需要放棄享受。但是，為了證悟成佛，是否所有的欲望都必須拋棄？

享樂與欲望不是一回事。你可以僅僅通過欣賞而享受一事物，而並不想佔有它——換句話說，就是不沉迷於它。所以是的，你不必放棄所有的享受，但是所有的欲望，包括想要獲得解脫的欲望，最後的確都需要拋棄。

而眼下，正如寂天菩薩所說，只有一個欲望、一個無明應該作為工具保留，這個無明就是認為有證悟這回事。為什麼我們應該保留它呢？因為我們不想受苦。

佛教的全部路徑，廣義來講，就像一道道巧妙的用藥安排。有一副藥是給普通的行者和菩薩的，然後當他們變得不那麼普通的時候，再給他們另外一副藥來忘掉第一副藥。就這樣，直到你真的達到了相當高的程度，給你的藥物都是為了忘掉前面的藥。但最終，只要你還需要吃藥，你就還在生病。所以理想的狀態是，你根本不需要吃任何藥。這也就是為什麼佛的境界被稱為“無學道”。

※ 佛說有漏皆苦，那生命中真正的快樂是什麼？

生活中所有的事情在一定程度上都是幸福，甚至撓青春痘也包括在內，只是一旦做過了頭，就變成了痛苦。長青春痘不是好事，但是撓一撓能帶給你某種快樂和滿足感。在這個例子中，沒有人會因為撓青春痘可以體驗某種快樂而喜歡長青春痘。

與此同時，簡單地說，我們所認為和談論的所謂“幸福”，永遠是部分的痛苦。首先我們需要問，如果所有情緒都是苦，那麼生活中真正的幸福是什麼？我們生活中通常所說的幸福，實際上是非常令人困惑的。這有點兒像是撓青春痘帶來的滿足，快樂只依賴於短暫的痛苦解除，一旦撓完，痛苦就會回來。

這也有點兒像是婚姻，本應對解除孤獨有所助益，卻也帶來痛苦。或者，如果你面前有很好的食物，例如精緻的義大利麵，美味可口，但甚至在吃的時候，你就開始擔心多餘的碳水化合物，然後關於血壓、胃、六塊腹肌、失去英俊外表等等一大堆憂慮就突然出現了。

所以生活中我們所謂的“幸福”真的是非常不完美的，並且很快就會發展為痛苦。然而，即使在這個不完美的輪迴中，一個人還是可以通過生起滿足感而試著拼湊一點點幸福。當你滿足的時候，幾乎不會感到厭倦。只有當你太過貪心的時候，才幾乎不可能感到興奮。

※ 在愛情與關係中，自我是怎麼運作的？戀愛時，對自我的執著扮演著什麼樣的角色？

自我總是扮演最邪惡、最聰明、最有欺騙性、最強大、最有破壞性的角色，但就愛情和關係而言，自我在它自己的遊戲中是最成功的，因為所有人都上了它的當。區別大便和金子是很容易的，即便它們都是黃色的，你會知道該避免什麼、該得到什麼。但區別銅和金是困難的，因為兩者都是閃亮的，第一眼看上去它們很類似。

愛情就有點兒像是那樣。在普通的愛情裡，看上去有很多的給予、理解、耐心、寬容和空間的營造。當你愛上一個特定的人，你甚至不會注意他吃飯時咀嚼的聲音，那種聲音平時可能讓你厭煩得要死。戀愛很有欺騙性，因為它看上去一點兒也不自私，你甚至可以非常慷慨。當自我穿上愛情的鎧甲，這一切讓它變得如此聰明。

習性在愛情和關係中扮演著一個重要的角色。當然，我們之前討論過的孤獨，在自我的遊戲——也就是愛情中，完全是個容易上當受騙的傻子。

但是說了這麼多，我並不是想要拆散人和人之間真誠的紐帶——在男孩和女孩之間、女孩和女孩之間、男孩和男孩之間、丈夫和妻子之間以及母親和孩子之間。

乍看上去，父母與孩子之間的愛，或許是普通的愛

當中最不自私的形式。但這也是值得分析的，因為很多時候，孩子是我們的財產和玩具，這是非常自私的。這就是為什麼，從本質上來說，父母和孩子的關係是複雜的。家庭給予孩子很多，但是沒有人喜歡被當成財產一樣地對待。孩子們的天線，總是會微妙地捕捉到父母無意識發出的信號。

所以這很複雜，表現得慷慨、大方和不自私給我們帶來如此多的利益，以至於我們通常害怕公開表達我們的自私。假如我向我所愛的女孩子表白——“我愛你，因為你擁有很多我想要的或者想用的東西，並且我也願意給你你想要的，希望作為回報，你也能給我這個或者那個。”如果你對一個人這樣說，他或她一定會很生氣。但如果我們真的做到了這一點，那你會擁有一段真正好的關係。

※ 正確的態度可以改善關係嗎？如果可以，我們在戀愛和婚姻中應該培養什麼樣的態度呢？

正確的態度來自正確的見解。而正見，本質上，應

該建立在接受真理而不是否定真理的基礎上。例如，如果佛教關於一切都是無常的見地深植於你的頭腦，那麼你會對關係中的每一時刻都倍加珍惜。這樣的理解有助於培植適當的關係。

時代也已經改變了。很明顯，現代婚姻的整個制度、目的及其作用方式，即便和數十年前相比，也有很大的不同。所以執著於數十年或數百年前那種被認為是完美婚姻的幻想，而且以為那樣的婚姻在今天這個時代也能發生，會導致很多的不幸。如果一對夫妻之間有適當的一致認同和理解，婚姻可以非常奏效，並且能幫助其他很多人。

如果你是一個佛教徒，特別是如果你追隨大乘的修行之道，那麼你也可以過一種能夠利益很多人的家庭生活。你可以至少從利益自己的孩子開始，給孩子們正確的影響和教育，這樣他們長大後可以利益很多人。所以婚姻也可以是一種有益的工具或者媒介。

※ 目前在大城市裡，有很多才華橫溢、相貌美麗的女性，她們獨立、善良，也有著善解人意的性格，但卻找

不到能夠結婚的伴侶。這樣的女性還在不斷增加。仁波切認為主要的原因是什麼？您對她們有什麼建議嗎？

這和關係本身無關，卻反映出社會和輪迴存在的一種根本性的變化。在過去，女性被留在知識的暗夜裡，被拴住、被約束、被關在家裡。現在的女性受教育程度越來越高，變得越來越睿智，並且她們想要獨立。

獨立的見地和態度在她們的心智裡，甚至反映在她們使用的香波里。所以當她們投射出獨立的色彩、光芒與光輝的時候，把男人們嚇走的機率就高了很多。

但這個問題也說明了為什麼關係在本質上是有缺陷的，這源自很多綜合的因素。首先，試圖在一個不完美的世界裡尋找完美是有挑戰的。其次，在追求獨立的同時尋找一位終生伴侶，這有點兒矛盾。也有其他許多因素，看上去微小，卻會產生很大的影響，因為當代世界的一切都被設計得讓我們彼此疏離。

這些因素包括地點和時間的變化。例如，婚姻制度的意義與價值，在荒漠或者遊牧民族的文化裡，和在上海或北京有很大的不同。並且，正如我前面提到的，僅

在過去的幾百年中就發生了巨大的變化。

我們讀五百年前描寫一對擁有完美關係的夫妻的小說，我們聽浪漫的老歌，或者讀儒家的名言，例如關於婚姻價值的名言。但我們身處2016年，電視有很多可選的頻道，很自然地使丈夫和妻子疏離，因為他們各有愛看的節目。

事實上，當代世界的一切，包括所有消費品，都只是在促使我們擁有屬於各自的東西，包括各自的車子。婚禮策劃師們幫助人們結婚，然而就在同一間公司裡，可能有其他人的工作是幫人離婚，因為離婚也是個好生意。當人們離了婚，他們會購買更多東西，因為他們分開居住。

所以，或許是該重新定義婚姻的時候了。永遠幸福地生活著，就像五百年前在中國、印度或者其他地方的模範婚姻那樣，這種事情將不會再發生了。或許如今我們需要像單身廣告、約會服務或者相親網站之類的東西來廣而告之：“一位英俊的男人在尋找一位漂亮的女孩，作為一個叫做婚姻的公司的共同股東。”你感到孤單和無聊，所以想要一個伴侶；而你也是自私的，所以想要獨立。

具有諷刺意味的是，不幸有時有助於婚姻的穩定。例如，我認識一個女孩，她有個患癲癇的男友，所以有要照顧那個男孩的理由，這以某種方式把他們結合在一起。很多時候，丈夫和妻子能很好地一起生活，是因為他們的孩子生下來就殘疾或智障。

關於年輕聰明的女士找不到丈夫的問題，我希望自己有個又好又簡單的答案，但不幸的是我沒有。就像我之前提到的，可以有很多方式去看待這個問題，包括在想要獨立和想要終生伴侶之間的明顯矛盾。

對於在努力尋找合適愛人的現代年輕女士，可能我唯一能給出的總體建議是不要太挑剔，並要鳥瞰人生。記住被你接受成為伴侶的那個男人有自己的心識，因此他有自己的習慣，有的習慣甚至連他自己都不知道，所以可能結婚三年後才會顯現出來。

你也應當思考一下，自己想要從婚姻中得到的是什麼。你要一個孩子嗎？婚姻是生產孩子的製造業嗎？如果那是你的目標，既然如此，那你的丈夫是否聽《第九交響曲》就不那麼重要了。

並且你應當問自己，這個男人是否會給你很多自由

和空間，是否你也會給他自由和空間。我們很快會說我們會給對方空間，但我們多半不會。

我們也應當不要太執著於和一個伴侶永遠幸福地在一起。對這個理想願望的執著，經常會造成很多痛苦。

在一個更加基本的層面，所有這些討論都表明，輪迴本質上是有缺陷的，為了讓一些事情看上去行得通，某些其他的事情就進行不下去。

※ 仁波切，您在接受《南方人物週刊》採訪時提到您有位女朋友，這讓很多人感到困惑、不解，甚至難過。請問您是出家人嗎？

首先，重要的是要理解，持守戒律並不是修持佛法的唯一方法。在很多傳統的社會裡，人們相信，要做個好的佛教徒，你就必須出家。所以很多人似乎受到影響而這樣認為。然而這不是真的。持守出家戒只是佛陀許許多多教法中的一個——事實上，只是佛陀教授的八萬四千法門中的一種——並且有很多其他有效的路徑我們可以遵循。

即使在有著嚴格持戒教法的聲聞乘^③裡，在家眾也從未被排除在外。佛陀傳授了在家眾通往證悟的完整道路，而瞭解這一點絕對是重要的，否則佛陀的教法會變得非常片面而侷限，變得只對某種類型的人有效。那就有了大問題，佛法就變得像是種姓制度一樣，把某些類別的人完全排除在外。

另一個極端是，有的人相信密續意味著沒有出家戒律。這些人似乎認為：“喔！如果你是一個金剛乘或者密續的修行者，你不必持守出家戒——你可以喝酒，可以有女朋友……等等。”這也不是真的。有非常多的密續修行者也是持守出家戒的。

所有情況下，當佛陀的教法慢慢滲進人們意識的自相續，就會和人們的習性、傳統、禁忌、心理障礙、假設和原則相遇。所以，這些也影響了佛陀不同教法的外在形式。

譬如說，在西藏，在像大寶法王、甘丹赤巴^④他們的寺院，如果傳承持有上師突然有了女朋友或結了婚，人們都會感到震驚。即便在回顧往事時，有人會浪漫地辯解，說這位傳承持有者是位大成就者等等，那在當時也不會公開地被社會主流接受。

其實，你是否要做出家人，完全是個人的選擇。佛陀的教法從來都不是由階級、信條、婚姻狀況或者工作職位所決定的。這是一條非常個人的道路。雖然每個人修行的路徑不應該被傳統或文化所左右，但它的確受到人類自身侷限的影響。我不是說這樣好或不好，但人的心識就是這樣作用與呈現的。

我所屬於的傳承對於我應該出家還是做個瑜珈士並沒有特定的期待，完全沒有。例如蔣揚欽哲旺波^⑤，對外從來沒有佛母^⑥，但是蔣揚欽哲確吉洛珠^⑦有一個。

“佛母”，順便說一下，是密乘的語言。

在我成長的過程中，有些人因為很多不同的原因，希望我成為具足戒比丘，特別是我更年輕一點兒的時候。甚至現在也還有人這樣期望，即使人數比以前少了。個人而言，我從來沒有出家的強烈願望，這有很多原因，其中包括我所知道的自己的個性。而且，現代社會中，以我目前的處境，身邊一直有人圍繞，給兩個選擇方向都帶來很多情緒。所以，在這樣的情況下，很難成為一個比丘。

如果你只是個隱居山林的簡單的出家人，那做比丘

是可以的。你誰也不是，沒有人會來見你，那麼成為一個好比丘的機會就大得多。但是當你有某個傳承的頭銜，加上所有那些炒作，你就處於一種被社會設計來吸引很多人的境遇中。吸引力有很多種，不一定只是對虔誠心的吸引力。當我越來越瞭解那些和我自己的個性，我感到虛偽不太好，特別是，因為我認為現在出家戒在每個佛教傳統中都已不清淨，所以我從來沒有特別想成為一名比丘，雖然我必須說，我考慮過很多次。

同樣地，也有另一群人，可能比之前那群人數還多，他們因為我是敦珠法王的長子的長子，很希望我可以結婚，生下傳承的繼承人。現在，在我被扭曲的意識中，做出家人還是做父親，對我個人和我的性格而言，帶來的問題是類似的。我會是一個好父親、一個好丈夫、一個好的家庭成員嗎？從我的個性來判斷，我必須說，我不這麼認為。

你看，不管誰做我的妻子，她都會吃很多苦。我告訴所有的女孩子，不要認為喇嘛和仁波切很有吸引力，不要掉到那個陷阱裡，因為那是一種痛苦的生活。

※ 您為什麼有女朋友？

我不是一個已經征服了對安全感、伴侶和樂趣的需要的聖人。但如果你問我是不是個很好的男友，我想不是，而且現在，我絕不會是個好丈夫。

人們問我為什麼有女朋友的時候，我感到他們對我有著很高的期待——認為我在普通人之上。這著實令我擔心。我非常希望人們認為我是一個百分之百的人，擁有所有人類的特質、弱點、長處和過患。當人們對我的期待超過了他們對其他人的正常期待時，這變得很困難，因為人們期待我做些超人的事，而我卻只是個人。

這還會變得更複雜，因為很多時候，為了鼓舞、引導以及和人們溝通，我確實必須裝得比普通人高一點兒。但有時這也產生適得其反的效果。理想的是，如果人們視我為普通人而追隨我，而不是超人，我會很開心。如果人們視我為一位努力修行、珍視佛法，並想要幫助他人理解佛法的普通人，這會更好。

所以，作為一個正常人，你會感到孤獨。這裡我想我說的是許多其他活佛以及我自己。人們也許不相信我們會感到孤獨，因為他們覺得，我們身邊環繞著幾百

個，隨時準備好放下一切而遵從我們意願的人。雖然活佛和高階仁波切們有那些娛樂和繁忙的日程表，但這並不一定意味著他們就永遠不會感到孤獨。

於是，也許出於不安全感與孤獨感，我也曾向女孩子示愛。但也有女孩子追求我的時候，那是完全人性的事情。業力在其中也起著很重要的作用，因為當業風以某種方式吹起，人們就相聚。有時無論你做什麼努力，這都難以改變。我唯一能做的就是發願——不管我被吹到、推去或拉來哪裡，無論怎樣我都可以利益自他。

※ 談戀愛的時候，您會用什麼樣的態度去看待愛情？

談戀愛時有兩個方面：理性（腦）和感性（心）。我的頭腦裡會有這樣的認識：沒有什麼會成功，尤其是在關係上，當兩個我執相遇時。僅是一個我執以及它自己的呈現與活動，就已經讓任何努力都難以成功了。當兩個我執、兩種不安全感相遇時，更是沒有任何成功的可能。我這樣的人聽過也讀過關於無常、煩惱、自我的遊戲以及不安全感等的佛法的道理，所以我有警惕，至少有時我不會因為外表或自己當時的感受就接受事物。

我得說，從佛法的角度來看，有這樣的認識是一種加持。因為，雖然我不是個好的修行人，或者也沒有在修持我所知道的那些方法，至少我的頭腦裡有這樣的認識。在戀愛中你會變得盲目，對這些事情視而不見，你的理性會消失。當然，如果你在正確的因緣下遇到正確的人，那麼在一定程度上、一定的時間裡，事情可能會成功。但這樣的認識，說得消極一些，也讓你懷疑；或者說得積極一些，能讓你保持些許清醒。

當然，有時候感性會勝利，它可能勝利幾天或者幾個月。所以，我認為這種理性與感性之間的平衡，即使一般人也應該有，這只會對他們有益。

我見過很多人在遇到感情問題時完全沒有理性，全都是感性。我為他們感到難過。他們非常盲目。但我也見過一些極端消極和悲觀的人，因為他們非常理性、富於邏輯，所以害怕墜入感性中，害怕墮入情網，那也不好。但是我得指出，理性和感性的爭鬥會持續下去。

※ 我想大部分中國人會認為，為了追求精神之路，您應該要捨棄世俗的愛和關係，那為什麼還要在生活裡尋找它們？

首先，我想要說有很多事情我理應放棄，但我沒有力量放棄；有很多事情我應該去做，但我卻因懦弱而沒有做。所以基於個人的經驗，我認為很多人在這件事情上感到困惑是有理由的。

但嚴格地說，從佛法的角度，你應該捨棄任何滋長你的傲慢、我執和貪心的事。這件事可能是關係，但也可能是假裝捨棄關係。

※ 那您為什麼穿僧袍？

你說的沒錯——在未經訓練的人看來，我穿的衣服和僧眾很類似，我想人們看到這個可能會感到困惑。我所穿的大部分衣服並不是出家眾的僧袍，但期望大多數人能分辨兩者之間的差異是不公平的。

根據在家修行的瑜珈士傳統，我應該留長髮。但我真的沒什麼頭髮可以留，這被我的一個學生靜蕊大聲宣揚，她管我叫“光頭”！

但是有件事我需要澄清。藏傳佛教有個傳統，即便你有伴侶，也穿僧袍。蔣揚欽哲確吉洛珠就是如此，頂

果欽哲仁波切也是如此。我決不是說我有權利仿效他們。西藏話裡有個諺語：“獅子可以跳過的地方，狐狸最好不要嘗試”，否則它會摔斷肋骨。

但就如同上一世噶瑪恰美仁波切[®]所說：這是一個符號的年代。這就是為什麼我們有穿僧袍的傳統。據信在佛陀進入涅槃後，佛陀所制定的戒律將經歷四個時期。在爭議時期過去之後，就是符號時期。而代表佛陀的符號就是僧袍，據說僧袍能啟迪人們的靈感。這也就是為什麼，噶瑪恰美仁波切與許多過去和現在的寧瑪、噶舉派上師們都遵循並踐行這種傳統。而我也是這種實踐的仰慕者，因為如果我們連僧袍都失去了，那就什麼都不剩了。

然而我得說，我不知道事情將會如何發展。我隨時都有可能出家，但也隨時可能會結婚。那也是可能的。

※ 有些世間成就很高的人，其我執遠甚於普通人。這是否意味著他們在解脫之路上有更多的障礙？

更強的對自我的執著意味著更多不安全感、更強的偏執、更加容易激動生氣、更加盲目，以及更少的自在放鬆。所以，那些我執更強的人有著更厚的外殼，當然就更加不幸。

像吉美林巴祖師那樣的成就者寫過一個接一個的發願文，發願永遠不要重生為比爾·蓋茨。因為當你獲得了世俗的成功，不能修行的機率會大很多。但那並不意味著，所有成功的人都有著更強的我執，或者修行路上障礙更多。事實上，這些所謂的富有的成功人士，如果他們有福德，當他們認識到所有的財富和世俗的成功並未帶來幸福時，這些所謂富裕而成功的人經常轉向精神之路。從世俗的角度，佛陀自己擁有了一切，然後因為他超凡的福德，在很短的時間裡他就在精神之路上成熟了。

這並不意味著，所有貧窮的人都有更多更好的機會修行佛法。從一開始就窮困的人，通常並不一定適合精神之路，因為他們一直都還沒有嘗到世俗成功的滋味，很多時候他們糾結於自己很貧窮、要變得富裕的想法。

※ 對於這些事業上相對成功的自我主義者，您有什麼好的建議嗎？

如果你能接觸他們，如果你足夠善巧，你肯定可以通過各種各樣的方式影響到他們。向他們傳教不一定奏效。但是，像我以前說過的，那些我執很強的人實際上不安全感也很強。哪裡煙多，哪裡火就大。所以哪裡有不安全感——如果你知道是哪種不安全感——你就可以從那裡介入，並通過那個不安全感與之進行溝通。

但是像吉美林巴那樣的偉大祖師，永遠都不會想重生為一個世俗成功的極端自我主義者，因為那樣的人不會聽別人的話，即使聽了也聽不進去，因為他們的自我如此膨脹。

但是，我們依然沒有理由捨棄他們。如果你和這些人是朋友，如果你在意他們，你可以修行並把福德迴向他們，這樣他們會以某種方式和佛法結緣，如果不是這一世，或許十世之後。畢竟對一個大乘行者來說，永遠都不晚。

※ 為什麼有時修行人的“自我”表現得更加嚴重？是否修行到了一定的程度，在我執快要被打破的階段，修行者有時會顯現更加嚴重的我執？可以這麼問嗎？

是的，當然可以。這是最常見的問題之一。這意味著佛法只是進入了他們的頭腦，而沒有進入心靈。佛法成了自我的另一個工具。有時用壞了很多念珠、壓壞了很多坐墊的人看上去像是很好的行者，但這只是外表。他們或許曾經把自己關進一間房裡，裝作在修行，卻沒有真的修行。這是很常見的。

我的老師們告訴我，精通佛法和修行好的人有兩種徵象。精通佛法最好的徵象就是變得謙遜，修行好最好的徵象是沒什麼煩惱——不會激動或憤怒。如果你沒有這兩種徵象，那麼你就沒有學好也沒有修好。

我認識一個堪布，他很博學，通曉儀軌與經文，並且精勤持戒，對自己的學識淵博與戒律清淨非常驕傲。他出生於西藏，是個大男人主義者，傾向於看低女性。有時候很難區分他看低女性是因為西藏文化，還是以修持戒律為託辭，那是他慣於吹噓的。

同一個寺廟裡，我記得有位當地的尼師，她沒有名氣，也不博學，卻每天在寺廟裡勤勞地清洗供杯，並準備供佛的酥油燈。這些都是寺廟裡瑣碎的雜事，沒有什麼人願意做。堪布並不尊重這位尼師。

總之，隨著時光流逝，尼師因為健康問題往生了。她走得如此優雅，讓我想起佛經裡的偈頌，釋迦牟尼佛說：“真正追隨我的人會像獅子一樣死去。”當我看到她往生時的狀況，沒有財產，沒有任何要保護的東西，如此自在，我強烈地憶起了這個偈頌。

此後一段時間，這位堪布遭遇車禍而折斷脖子，他沒有往生，但已非常接近死亡。從他的示現中，我學到了很多。他很恐懼，因為佛法從未進入他的心靈深處；他很慌亂，他的行為像是不想死卻又感到死亡即將來臨的普通人，不知道該怎麼辦。他所有關於無常和死亡的知識都只是停留在理智上；更為難堪的是，他努力隱藏自己的恐懼，因為即使在這種情況之下，他還是虛偽，還是想要裝作滿不在乎的樣子，但實際上他很在意。

這實在嚇壞了我。看到這些，我想假如我最終像這位堪布一樣，將會如何？所以，對自我的執著也會在最不可能的人的心裡出現。

但是正如問題中所說的，我們開始修行時，有一些修行人的自我也可能表現得更加強大，這是因為自我被引出來，正在反抗呢。這種情況，實際上並不太壞。

【注釋】

- ① 西方通常使用洗衣機和烘乾機，洗牛仔褲很方便，而長衫因材質關係容易起皺，洗起來比較麻煩。
- ② 寂止與勝觀（梵 Shamatha, Vipashyana）：禪修的兩個主要方面。寂止（或音譯為“奢摩他”）的梵文字義是，在思維活動平息後，安住於靜定中（calm abiding or remaining in quiescence），指調柔內心以不受念頭干擾的禪修。勝觀（或音譯為“毗婆舍那”）的梵文字義是“明見”或“更廣闊的見”（clear or wider seeing），通常指對空性的洞察。

- ③ 聲聞乘 (梵 Shravakaya)：聲聞之道，也稱為“上座部” (Theravada) 傳統，“基礎乘”，或現今比較少用的“小乘” (Hinayana)。
- ④ 甘丹赤巴 (Ganden Tripa)：藏傳佛教頭銜，意為“甘丹法座持有者”，甘丹寺住持，擁有這個頭銜者將成為格魯派的領導者。這個職位並不是經由轉世傳承，而是通過考試經由達賴喇嘛與西藏噶廈政府決定，任期七年。目前這個職位由日宗仁波切，土登·寧瑪·龍圖·丹增·諾布 (Thubten Nyima Lungtok Tenzin Norbu) 所擁有，他是第102任的甘丹赤巴。
- ⑤ 蔣揚欽哲旺波 (Jamyang Khyentse Wangpo, 1820-1892)：又名“貝瑪沃瑟多昂林巴”，被視為是無垢友 (Vimalamitra) 與赤松德贊王的雙重化身。蔣揚欽哲旺波是一位重要的伏藏師 (“五大伏藏王” (Five Sovereign Tertöns) 之第五位)，也是19世紀最尊貴的上師之一。他與秋吉林巴、蔣貢康楚生於同一時代，是利美運動的發起者。
- ⑥ 佛母 (英 Spiritual Consort)：喇嘛或活佛的精神伴侶或妻子。
- ⑦ 蔣揚欽哲確吉洛珠 (Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, 1896-1959)：生於噶陀寺附近的曆奇亞針，被認證為蔣揚欽哲旺波之事業化身。20世紀西藏傑出的教證俱備的上師。晚年駐錫於錫金，並受王室供養，於當地弘法施教。
- ⑧ 噶瑪恰美仁波切 (Karma Chagme Rinpoche)：蓮花見解脫寶冠持有者，其將寧瑪和噶舉兩大宗派的法源匯融成一支，創立內多噶舉派，成了這一派系的開山祖師。目前第七世噶瑪恰美仁波切駐錫於尼泊爾加德滿都的寺廟。

乘

佛法就像不同種類的醫藥與療法，
對不同的人在不同的情形下奏效。

※ 初學者該如何理解不同的乘之間的異同？為什麼佛陀要教授八萬四千法門？我們怎樣選擇適合我們的方法？藏傳佛教有什麼特別的地方？

2009年，我在澳大利亞生病了，最終醫生不得不摘除我的膽囊。此前，出於對我的愛與關心，在我的朋友和學生之間發生了很多爭論。有一群人完全反對西方手術治療的方式，建議採用傳統的醫藥與療法，例如中國針灸、順勢療法、自然療法等。不管怎樣，最後由於嚴重的疼痛，情況緊急，我沒有選擇，只能就診西醫外科，做了手術。

佛法就像那些不同種類的醫藥與療法，每一種對不同的人在不同的情形下奏效。事實上，八萬四千法門只是一個象徵性的表述；實際上，佛法中的方法比這個數字還要多得多。因為眾生有如此之多的染污、煩惱、疾病以及內在的痛苦，這些都需要不同的療法。

因此，針對有著不同病症、不同弱點、不同文化的眾生，佛陀教授不同的內容。藏傳佛教並不比其他的教派更加殊勝。西藏人不應認為自己的方法最殊勝，那樣想是很傲慢的。

但是老師們為了鼓勵學生，不讓他們分心散亂，傾向於說某種特定的方法對你來講是最好的。但那僅是一種訓練的方式，不應該理解成一種方法比另一種好。

佛陀自己在般若部的佛經中說，如果有人認為這個教授僅僅是針對聲聞、緣覺^①或者大乘等某種特定的修行人的話，這並不是良好的態度。把佛陀的教授分割開來並加上偏好，是非常不敬的做法。佛陀所說的每個字都是如此殊勝而珍貴。中國的大乘佛教絕不應該看低聲聞、緣覺和上座部^②佛教；同樣，藏傳佛教也不應看低其他的教派。

我不是在提倡政治正確，而是在宣導一種了知佛陀的教授是多麼珍貴的智慧。每個教法都針對特定的聽眾、根器和時機。例如，當佛陀教導出家僧侶時，他可能會說不要靠近女孩子。但這和歧視女性無關，因為在其他的教授裡，例如密續的教授，女性是智慧的精華。

乘

另一個例子是，佛陀教導出家僧侶，在托鉢化緣的時候，無論別人供養的是什麼都必須接受。在這種情況下，你或許會看到上座部的僧侶接受肉食。大乘修行者不應該為此批評上座部。佛陀不是在開許吃肉，而僅僅是說僧侶們在化緣時不應該有所選擇。在金剛乘裡，佛

陀關於不應該有所選擇的教誡，是從另外一個非常不同的角度來詮釋的。佛陀說你不應該選擇，因為選擇是在做一個判斷以及表達一種偏好，是一種二元的思維。

所以，僅僅是佛教有不同的乘這一點，就證明了佛陀的偉大。佛陀並不只針對一個類型的人進行教授，他的教授沒有被文化、時間和環境所侷限而變得偏狹。如果受到這些侷限，那麼現在，佛陀的所有追隨者都應該裹著印度腰布，袒露胸部，因為這就是兩千五百年前，他在印度教授佛法時人們的普遍裝束。

但同時，我們不應該認為，佛陀為適應不同弟子的根器而採取不同的教授方法，就是說一些弟子們想聽到的來娛樂大家。佛陀所有教法的終極目標是粉碎二元的自我，事實上，沒有任何一個教法鼓勵我們保留二元分別的心識。

僅僅這一點就能證明，佛陀的無量悲心與無邊法力。因此，一個智慧的精神之道的探求者應該認識到，對一個人的精神成長來講，有無盡的選擇，是多麼好的消息。

※ 怎樣選擇正確的修行之路？

我並不是回答這個問題的最佳人選，因為從某個角度來講，我是如此幸運，出生在佛教國度的佛教家庭之中。基本上，我從母親的子宮裡蹣跚而出的那一刻起，一切就都是佛教的——佛龕、經幡、佛塔——所有的一切都是。

另一方面，探索精神之路的過程或許是心靈旅途中最為重要的元素之一，而這是我從未經歷過的。是的，後來我經歷過，但屬於已經是佛教徒卻還在尋找的那種佛教徒。我認識一個伊朗人，他和他的穆斯林家庭一起生活在穆斯林國家，然而對精神之路的探求最終把他帶向佛教，這使我深受鼓舞。

具有諷刺意味的是，滿足感是在你尚未真正找到卻仍在尋找的時候來臨的。很多人也探索，但卻在探索過程中被物質所迷惑。尋找的過程是成熟的過程，只要堅持不懈，這個過程一定會非常美好且有豐厚的回報。

正如我們之前討論的，有八萬四千種路徑與方法，你可以從中選擇自己感覺相應的。和這種精神之道相遇

可能有很多種方式——可能是通過讀書，也可能是通過和一位戴著佛教護身符的女孩約會。

在尋找的時候，如巴珠仁波切所說，你應該像隻飢餓的犛牛，精進不懈、滿懷渴望，另外，保持開放的心態和批判性思維也很重要。同樣，我們也必須批判性地看待批判性思維。所以，從愚昧狀態開始，你需要變得聰明起來，而最終也得擺脫聰明本身。

※ 聲聞乘、菩薩乘^③和金剛乘各是針對何種根器的眾生，其見地與修道的的方法最為主要的區別是什麼？例如，他們如何看待輪迴與涅槃？如何看待並對治煩惱？如何看待並調伏身心？

廣義來講，“眾生的根器”可以有很多含義，基本上主要是欣賞、消化和吸收見地的能力。當有人說“沒有輪迴和涅槃這些事情存在”的時候，我們中的大多數人沒有聽聞和理解的能力，因為我們會以聽到斷見而告終。

這真的是取決於，你在具有哪種傾向與能力的環境中長大。假設你在一個熱愛上帝的家庭裡長大，周圍人

談論的都是上帝的存在、神的恩賜與力量、神無所不在、全知全能這類的事，有時聽了太多之後，你會對那種觀念產生逆反，你想聽些別的。人類的心識就是這樣運作的。有時，那種心智可能是聽聞空性的完美法器。

同時，你可能在一個相信永恆的、有神論家庭中長大，並且你也堅定地信奉上帝和所有那些存在。這種見解需要被徹底摧毀。那塊地毯需要從你的腳下抽走，以近乎粗暴的方式。在適當的條件和情況下，這也是可以做到的。然而，只有佛陀才知道所有的細節。

這些傾向性會不斷改變，甚至在同一個人的心智裡，早上和晚上都可能不同。早上你可能更喜歡“空”，但到了晚上你可能更喜歡“有”。那什麼樣的教導方式比較合適呢？老師是應該隨順學生們不斷變化的傾向性，還是應該逆向而為呢？這取決於老師的慈悲和智慧。當文殊師利菩薩宣講空性的時候，據信有五百阿羅漢^④因心臟病發作而死亡。我確定文殊師利菩薩知道這個後果，但是或許這正是必要的。阿羅漢們吐血的事實，表明他們對空性有了一些理解。

以金剛乘為例，它有不同的方法，歸納在不同密續裡。有的金剛乘教法，例如事部密續^⑤，教授戒律，諸

如堅持茹素、保持潔淨，以及一種宣導分別的本尊^⑥與壇城^⑦的修法。這種密續的教法，比較適合受儒家價值觀影響而有著強烈的秩序感和行為準則的心識。

反之，阿努瑜伽^⑧的教法涉及不提倡分別心的、更加大膽的修法，你甚至可以使用正常情況下，被防範並需要謹慎使用的物質來修行，例如酒和肉。對於分別心較重的那一類人，如果由非常善巧的老師來教授他們阿努瑜伽，也是可能奏效的。

所以密續裡這樣說：如果一個不太善巧的、沒有勇氣的老師，堅持給一個有著廣大能力的學生普通的、有更多分別心的教授，例如堅持茹素、保持潔淨等，那麼老師是在浪費學生的生命，這被認為是很不好的。反之亦然，如果一個教授密續的老師不懂得善巧方便，給一個非常狹隘、執著於倫理道德和正義的學生展示密續本尊擁抱明妃的照片，導致那個學生完全喪失了對金剛乘的信心，那麼老師就毀掉了他成為密續修行者的可能性，這是非常嚴重的過失。

※ 聲聞乘、菩薩乘和金剛乘的修行者所受持的戒律有何區別？

因為眾生根器不同，所以佛教的見地以不同的方式來介紹。從究竟上來說都是同樣的見地，只是劑量不同。對於能力弱一些的人，需要更多定義好的行為準則，例如不殺生、不妄語、不偷盜等。然而追隨大乘的人應該具有更廣大的能力，所以給他們更廣大些的見地，其中包含更加概括性的定義。這使得菩薩道更加複雜，而同時又有著豐厚回報，因為如果在行為上沒有利益眾生，即便不殺生、不妄語或者不偷盜，也可能是違犯了戒律。

對於能力較弱的人，解決方案和問題本身被定義和區分得非常清楚。然而，對於能力更強的人，從究竟意義上來講，這二者之間不存在區別。問題本身就是解決方案，密續就是這樣傳授的。

所以，廣義地說，不同乘中戒律的關鍵區別在於，聲聞乘所禁止的，在大乘佛教中可能被允許；類似地，大乘佛教所禁止的，在密乘佛教中可能被允許。

※ 為什麼修行金剛乘成佛比其他乘要快得多？

“快”和“慢”是從修行者的角度而言，並且只是相對的概念。但作為一種方法，金剛乘確實更快。舉例說，你很渴，我們知道你的渴需要通過喝水來解除，但是我們遇到一個更大的問題，就是你不相信水確實是水。所以我們只得騙你喝，把水說成牛奶、蜂蜜、橙汁或者其他什麼。我們給水染色，讓它看上去更有吸引力，然後我們才能讓你喝。這個過程需要些時間，因為我們必須榨檸檬汁、給水染色、做上不同的標記，並說服你接受它的好處……等等。但是如果你有能力看到水就直接接受它是水，那麼工作就完成了，你直接喝就行了。

重要的是，要知道，當我們說金剛乘是較快的路徑，我們純粹是從路徑的角度說的，然而事實上，需要花多少時間真的取決於修行的人。有的人可能很謹慎，因而選擇較長而安全的路；有的人可能會選擇一條捷徑，但路上會有很多障礙。如果不知道如何應對這些障礙，本來是走了捷徑的人可能反而比選擇長路的人，更晚到達目的地。

※ 在金剛乘中，守持密乘戒^⑨是我們可以做到的事情嗎？

很難。在你思考的那一刻，你就違犯了三昧耶戒。但是金剛乘偉大的地方就在於，在你思考的那一刻，你也可以修復三昧耶戒。所以這是一條非常非常非常美麗的路徑。從究竟意義上來說，修復它比違犯它有更多的機會成功。原因是當你修復的時候，你就距離真理更近，而真理永遠不會失敗。正是這一點使得金剛乘非常殊勝。

例如，如果你受戒過午不食，而你又碰巧吃了點東西，你就犯戒了，你不能吐出來然後說你沒有吃。然而在金剛乘中，如果你認為一個人漂亮或者一個人很醜，你就犯戒了，但你可以通過持咒、應用見地以及立刻糾正這個念頭來修復它。此外還有一些修法，只是以某種見地吃一片餅乾，就可以積累比邀請幾千尊佛共進午餐還要大的功德。所以不去修行金剛乘，那一定是瘋了。

※ 如果遇見對金剛乘有誤解的人，我們應該怎麼辦？

理想情況下，我們絕不應該讓那些不欣賞金剛乘的人接觸它。不過，如果是一個思維開放的人正在尋覓修行之道，遇見金剛乘，產生了誤解，這可以通過聞思修來糾正。

但是當然，有些人反對金剛乘，是因為他們真的對金剛乘有誤解，把它看成是邪惡或染污的。對這類人，如果時間允許、對方的心態開放並具備適當的條件，則應該嘗試通過邏輯和推理，來幫助他們瞭解金剛乘的見地和修法等。但如果對方並沒有興趣聽這些，那最好的辦法就是避開他，並在遠處為他的證悟祈禱。

※ 修行金剛乘有十四條根本戒律^⑩，一旦不小心犯戒就有可能墮入金剛地獄。這是否意味著修行金剛乘很不安全？如果修行者違犯戒律該如何補救？

首先，重要的是要理解，沒有先守持所有的三昧耶戒然後再修行這樣的事，因為守持三昧耶戒就是修行本身。大乘的經典裡說過，所有其他的戒律都像是陶罐，一旦被打碎就無法真正修復；然而大乘的戒律像是金罐，即使它凹損了，如果有一個好的金匠，甚至能把它

修復得比以前更漂亮。

與此類似，違犯金剛乘的三昧耶戒可能很容易，但是修復它也同樣容易。說到違犯根本戒律而墮入金剛地獄，我想要指出的是，金剛地獄不應該被認為是為違犯三昧耶戒的人們準備的恐怖的地方。基本上，金剛地獄是一種狀態，在那種狀態裡的人不能欣賞和理解絕對的不二。你可能是個正直的人，遵紀守法、道德完善，但是你沒有於究竟意義上理解不二的的能力，對於金剛乘的修行者來說，這就是金剛地獄，因為它看上去很不錯，所以不太容易產生從中走出來的願望。

※ 不少中國學生喜歡經常念誦甚至抄寫《金剛經》和《心經》。《金剛經》裡說，“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”說的是不可以執著於聲與相等形式，而藏傳佛教中有很多較為形式化的修行方法，例如觀想、磕大頭、念經咒等。如何正確理解這些修行的方法？

乘

157

在《金剛經》裡，佛陀說，那些把佛理解為具體色相的人，其見地是錯誤的（“若以色見我，以音聲求

我，是人行邪道，不能見如來”）。這正是金剛乘想要表達的，不過是以一種完全相反的方式。般若智慧的重點就是，你是否對佛陀有一種二元的分別，諸如“色”，“色”這個概念意味著英寸、釐米、英尺，當然還有重量、顏色、形狀等。如果你在顏色、形狀和大小的侷限之內來看佛，那麼你不會理解佛。這個觀點在金剛乘裡是用方便的方法教授的。

在金剛乘的修法裡，你可能會把佛觀想為坐在蓮花上、有一千隻手的本尊，這在物理上是不可能的，因為蓮花會被壓壞的。有超過兩隻手、三隻眼睛、多個頭打破了我們關於人的色相的概念，特別是當佛以長著動物頭的形象出現時，那真的把色相的整個概念都打破了。所以，以這種方式，密續裡關於本尊和壇城的教授，恰好與金剛經所教授的內容互補。

※ 禪宗裡有許多和大圓滿證悟相似的公案。請您談談禪宗和大圓滿的異同。

我沒有資格去表述兩者的區別。首先我從未真正研

究過禪宗，而且我對金剛乘的理解也很有限。非常概括地講，禪宗似乎是大乘佛教的精華。禪宗用的是大乘的佛經，例如《金剛經》，那是他們的基石和根本。

大圓滿是金剛乘的教授，不僅使用所有我剛才提到的大乘佛經，而且也用密續的方法。我感覺，僅就見地而言，禪宗與大圓滿是一樣的，有些打坐冥想的技巧也是完全相同的，但它們所使用的方法可能有些區別。例如，大圓滿從不拒絕儀軌，然而禪宗可能特意讓你避開那些。從某種角度來看，這可能是小差別；但另一方面，這可能是很大的差別，因為這顯示了大圓滿的勇敢。我認為禪宗非常殊勝和深奧，真的很希望中國能夠保持它的教法和修持。

※ 金剛乘怎樣看待淨土^⑪法門？對於發願往生淨土的人，金剛乘是否也提供了有效的修持方法？

在很多方面，淨土的修法和金剛乘非常接近，因為金剛乘裡也討論淨土、淨觀^⑫等。或許只有一點點區別，比如在淨土法門裡，淨土的成就差不多是物理

的——你發願往生淨土並為此修行；然而金剛乘裡，它更加像是對淨土的發現和認識，淨土就在這裡，就在你讀著這本書的地方。

※ 您對淨土宗的弟子有什麼建議嗎？如果把金剛乘和淨土宗的方法結合到一起來修，是否可以更快地去到淨土？

為了迅速往生淨土，修行者不一定要同時修持兩種法門。但如果兩種法門都有，有點像是帶了一塊額外的電池。

淨土法門是關於虔誠心與信賴的修行。那些希望往生淨土的人必須生起堅定不移的信心。為此，修行者必須對我們習慣性的懷疑生起懷疑。當我們面向西方睜開雙眼時，我們無法當下見到阿彌陀佛的刹土。我們的心識習慣性地認為阿彌陀佛的刹土不可能在那兒，因為我們看不到，也從未接到過一封來自阿彌陀佛刹土的信，為我們描述那裡的樣子。

但是如果仔細分析和思考，你會意識到，我們所有的懷疑都是基於非常瑣碎而膚淺的理由，因為我們不敢

超越慣有的方式去思考。因此，我們應該學著懷疑我們慣有的思維模式，以及我們通常得出結論的方式。然後，我們可以逐漸生起專一的、不退轉的信心，相信阿彌陀佛的淨土就在那裡。當我們達成了這樣一種不退轉的確信，我們就已經得到阿彌陀佛的加持了。

※ 金剛乘中也有許多淨土的修持，那麼金剛乘行者的目標應該是什麼呢？是應該發願即生證悟成佛，還是往生淨土？

一般來說，在金剛乘中，往生到淨土就是證悟。金剛乘是這樣詮釋的。

乘

※ 但是我們是否應該發願讓所有其他的人先去呢？

161

是的，當然，那是菩薩最基本的態度。

※ 一些人認為自己修持的是大手印^⑬這樣的不二法門，所以對往生淨土的渴望也是一種應該避免的執著；而另外一

些人認為淨土法門適合一切人，其他法門沒有存在的理由和必要性。仁波切，請您談談對這兩種觀點的看法？

兩者都是錯的。前者沒有理解淨土本身就是沒有二元分別的刹土，後者剝奪了佛教法門的多樣性。有選擇總是件好事，那麼我們為什麼要剝奪自己的選擇權呢？

※ 您可以談談不同的根器及其特質嗎？很多學生對於自己是什麼根器都很好奇。知道這個重要嗎？基本上沒有人是上乘根器，除了那些因願力而來到這個世界上的人，可以這樣說嗎？

知道自己的根器並不那麼重要，也不是必要的。重要的是發願自己能成為最好的根器。

※ 我們得具備適合的根器才能修行金剛乘嗎？

是的，修行金剛乘必須具備合適的根器，本質上，適合於金剛乘的根器是開放的思維和對金剛乘的信心。

※ 若有人問您他們是不是修習金剛乘的根器，您如何回答？

我個人回答不了這個，因為我自己也是一個無明的眾生。然而，就像我剛才說的，金剛乘主要的根器就是信心和開放的思維。你或許認為自己對上師三寶有信心，對輪迴有厭離心……等等。但是對抗陳舊的習氣並真正抖掉一些陳舊的壓抑是困難的。

同樣，接受金剛乘裡以一些難以置信的東西作為修持之路也是很難的。如果一個上師告訴你不要偷盜，你不會和他爭論。從一個精神導師處得到這樣的忠告是意料之中的，但是相反的就不在意料中了。如果一個上師讓你去偷盜，能夠沒有任何懷疑地照辦是很難的，你甚至會開始懷疑這位上師。

乘

163

※ 請您談談“淨觀”的哲學基礎，以及它在密宗修行裡的重要意義。

“清淨”這個詞是非常重要的。它不應被誤解為與

“不清淨”相對的“清淨”。這裡所說的“清淨”超越了清淨與不清淨。當我們說到對上師的淨觀，如果在你的感知裡，你的上師長了個鸚鵡鼻子，並不是說為了清淨你的觀念，你必須在感觀上把鸚鵡鼻子改為人類的鼻子；而是說，你應該認為，無論是鸚鵡鼻子、人類的鼻子還是天堂裡的鼻子，所有這些都只是自己的觀念而已，其實沒有一個外在的、實存的鸚鵡鼻子或人類的鼻子。這就是一個良好的開端，也是獲得清淨的或正確的感知的方法。

※ 為什麼我們只能在金剛乘裡看到淨觀？其他教法中有這個概念嗎？

因為金剛乘應該是以果作為路徑的方法。即使在大乘中，果也是清淨的，所以我們已經在這樣思維了。就像你洗盤子的時候，你已經知道、接受並觀想它們是乾淨的。

事實上，淨觀是表達在大乘佛法中所教授的慈悲的一種更高級、更精妙的方式。在大乘佛法中，所有眾生都如同你的母親一樣，他們應該得到照顧。他們中的一些人可能作為朋友出現，另一些人可能作為敵人出現，

但在現實中，大乘佛法要求我們把他們同等地理解為如母有情。這就已經是淨觀了，即使用的不是那個詞。

金剛乘又往前推進了一步。有情眾生不僅是母親，而且是本尊。把所有眾生當做母親，這樣做從根本上是為了生起慈悲心——假設這些過去世做過我們母親的眾生是無明的，並被業和煩惱所禁錮，所以讓他們獲得解脫是我們的責任。

除此之外，金剛乘裡，我們著眼於眾生絕對的本性，即他們的佛性。所以他們不僅是無明的、可憐的、無助的母親，他們的本質是佛。因為金剛乘以果為路徑^⑭，並且因為成佛是果，所以你已經在眾生裡看到了果。這就像前面舉過的例子，你洗盤子的時候已經看到了乾淨的盤子，特別是當你是個滿懷信心的洗盤人的時候。

乘

※ 藏傳佛教為什麼會出現不同的教派？作為利美運動^⑮中最傑出的上師，請您談談各教派的異同。您如何評價不分教派運動的意義？

165

我們應該給治療不同病症的藥品貼上不同的標籤，

以識別這是治頭痛的藥，這是治牙痛的藥，這是治鼻子痛的藥，而不是說這是黑人吃的藥，這是白人吃的藥。

不幸的是，當大乘和金剛乘的追隨者給佛陀的教法分類時，總有點精英主義的傾向。當人們說，“噢，那是聲聞的方法”，總是有些看低它。實際上這會造很多不好的業，因為不管是他們看低的，還是他們自己所學修的，都是佛陀親口教授的。

所以篤信教派主義實際上是最有害的特質之一。教派主義也是人類最負面的習性之一，並且未來將成為佛教徒中最大的過患和弱點。

戰勝教派主義將是件很難的事，但我認為，談談為什麼它是個問題，至少是有益的。教派主義問題是根深蒂固的，特別是在文化上不是很先進的人們之中。因為人們總是喜歡歸屬於某個俱樂部或者某個黨派，教派主義給他們帶來安慰。

但是，在這個批判性思維的時代，當人們更加以理智為導向，我還是抱著一個不分教派能夠盛行的希望。希望在像中國那樣的地方，中國人足夠聰明，會拋棄西藏的教派主義惡習。我擔心有的藏人會刻意教授教派主義的內容，因為他們認為這是對的，但我卻完全反對。

※ 作為佛教居士，很難同時追隨多個傳承。我們怎樣做到既堅持一個傳承的修行，同時又堅持不分教派的主張？

這很簡單。比如當你頭疼，你應該吃治療頭疼的藥片。這並不意味著你應該譴責或者不尊敬其他的藥物，或者向那些胃疼和腳疼的人推廣頭疼藥。同樣，對你來講，如果某個傳承能夠啟發你的靈感，讓你受益，對你有效，那你就應該享受它，同時應該思維，就像這個特定方法對你有用一樣，其他傳承裡的方法也一定相應地對其他人有用。

※ 有沒有一種方法能把所有教派的優點都融合進我們的學習和修行中？或者說，有沒有這樣做的必要？

乘

實際上，沒有必要融合它們。佛教方法的偉大之處在於，每一個路徑都是完整的。但是也有一種說法，外修聲聞、內修大乘、密修金剛乘是一種很好的做法。這實際上是一個非常重要的竅訣。

【注釋】

- ① 緣覺 (梵 Pratyekayana / Pratyekabuddha yana)：九乘之一。緣覺是不依靠聽聞佛法而通過自身智慧的力量獨自覺悟的解脫者。他們比聲聞有更加深刻的智慧。
- ② 上座部佛教 (梵 Theravada)：也稱“聲聞乘”，屬於小乘。
- ③ 菩薩乘 (梵 Bodhisattvayana)：“大乘”(Mahayana) 的同義詞。作大乘 (Mahayana) 和小乘 (Hinayana) 的分別時，大乘涵括了各密續乘 (Tantric Vehicles)，而小乘由聲聞乘 (Shravakaya) 及緣覺乘 (Pratyekayana) 的教法組成。所謂“大”與“小”的分別在於發心範疇、修行方法及見地深廣程度的不同。大乘的精要在於通過智慧與方便、慈悲心與空性見來利益一切眾生的菩薩戒 (Bodhisattva Vow)。(參見“乘”)
- ④ 阿羅漢 (梵 Arhat)：聲聞乘 (Shravakaya) 和緣覺乘 (Pratyekayana) 的最高成就。指已斷除煩惱的修行者。
- ⑤ 事部密續 (梵 Kriya Tantra)：也稱“事部瑜伽”(Kriya Yoga)，三外瑜伽部 (寧瑪派獨有的三乘) 之第一部，強調淨治和淨化的行持。
- ⑥ 本尊 (英 Deity，藏 Yidam)：三根本 (上師、本尊、空行) 之一，作為保護者或禪修對象的佛的身相，是精神修持成就之根本。本尊通常依據其外表顯現而分為寂靜本尊和憤怒本尊。
- ⑦ 壇城 (梵 Mandala)：字義為“中央及周圍”。通常指一位密續本尊及其周圍的環境，是本尊存有境的象徵性和形象化的表現。
- ⑧ 阿努瑜伽 (梵 Anu Yoga)：三內瑜伽部 (寧瑪派獨有的三乘) 中的第二種。阿努瑜伽強調智慧多於方便，強調圓滿次第多於生起次第。阿努瑜伽教導通過增強對虛空和智慧的不二雙運的洞察而獲得解脫。
- ⑨ 密乘戒 (梵 Samaya)：又稱“三昧耶”，金剛乘灌頂 (empowerment/

initiation) 中受灌者需要守持的一系列誓言或戒律，作為在上師與弟子之間建立一種聯繫的灌頂的一部分。

- ⑩ 十四根本戒 (英 **Fourteen Root Samayas**)：又稱“十四根本墮”(Fourteen Root Downfalls)。為新譯派 (Sarma tradition) 十四條主要的三昧耶，包括：(1) 詆毀金剛上師；(2) 違犯佛陀的教言；(3) 嗔恨金剛師兄；(4) 捨棄對眾生的慈心；(5) 捨棄願菩提心或行菩提心；(6) 詆毀經典與密續的教法；(7) 為根器不成熟者宣說密法；(8) 傷害自身身體；(9) 捨棄空性；(10) 與惡友為伴；(11) 對空性不起信解；(12) 令信士對教法生厭；(13) 違背三昧耶誓言；(14) 詆毀女性。
- ⑪ 淨土 (梵 **Sukhavati**，英 **Pure Land/ Buddha Field**)：狹義上講，淨土是由佛或大菩薩顯現的佛刹。通過清淨的信心、具足的福德及專一的決心，修行者可以在轉生中陰的階段重生於淨土。廣義上講，淨土是智慧的清淨顯現。
- ⑫ 淨觀 (英 **Pure Perception**)：金剛乘視外境為佛刹、視自他為本尊、視音聲為咒語、視思想為智慧之展現的觀點。
- ⑬ 大手印 (梵 **Mahamudra**，英 **the Great Seal**)：“大手印”是噶舉派的禪定傳統，由印度的大成就者薩惹哈 (Saraha) 傳遞給多個傳承，現今繼續由香巴噶舉派 (Shangpa Kagyu) 持有。大手印是證悟心性的最直接的修持方法之一，也是金剛乘見地的基本構成部分。
- ⑭ 因乘與果乘 (英 **Causal and Resultant Vehicles**)：因乘指小乘和大乘將修道視為獲得解脫和證悟的成因的教法；果乘指金剛乘視佛性為本自俱生、視修道為揭示基本狀態，因而將佛果作為修行之道的教法系統。
- ⑮ 利美運動 (藏 **Rimé**)：字義為“無宗派”、“無偏見”。十九世紀的利美運動指的是蔣揚欽哲旺波與蔣貢康楚洛珠泰耶整理薩迦派、噶舉派以及寧瑪派等傳承的教法的共同努力。

上 師 和 傳 承

上師是醫生，我們是病人，而佛法是藥。

※ 什麼是傳承？什麼樣的傳承是無染的和真實的？為什麼無染的、真實的傳承對於修行者如此關鍵？

這是個重要的大問題。事實上，我正在寫一本單獨討論這個話題的書。有些書籍，比如一位美國人寫的《當下的力量》，作者似乎聲稱自己所寫的內容是神為他顯現的啟示錄，但我們卻能清楚地看到，書中很多內容是從佛教經典中摘錄的。當然，比起傳統的教授，作者的當地成語應用得好很多，所以更加適合當地的文化。

在西方，特別是美國，有一種傾向，也許在亞洲還沒那麼明顯，就是人們不喜歡組織化的宗教。而在這個過程中，又發展出另一種不同的態度，人們開始對傳統和古老的傳承心生厭惡。

這是我自己的觀察，或許完全是錯的。在西方，人們在教會體制下受過苦，因為教堂及其相關人員濫用權力。事實上這不僅發生在西方，也發生在東方，寺廟、傳道者、僧侶、仁波切、住持以及其他等人等濫用權力。至少西方比較好的一點是，如果教堂錯了，人們能夠真的講出來，反對教堂及其決定。

但對於組織化的宗教的不信任，助長了當代的這種現象：換幾個不同的詞句和比喻，人們基本上就可以教授佛陀的教法，並宣稱那是他們自創的。聽眾和讀者們會認為：“哇！這個人好偉大，好淵博，好高明。”這些人當然不會提及，傳授他們這些教法的學術機構或傳統，他們會說，“我就是個加州的生意人”，諸如此類。這聽起來不那麼嚇人，事實上，對很多現代人還更有吸引力。

但這類人可能正在毀掉教法，因為現在有那麼多自我認定的精神導師出現。這可能是極其危險的，因為沒有辦法判斷誰是真的，而誰不是。我自己也無法判斷。我真的不能說《當下的力量》的作者不是一個大成就者。他可能是一個大成就者。只有一個大成就者，才能判斷另外一個人是否是大成就者。但我們必須謹慎，因為這種示現可能毀掉教法。

修行者和知識分子之間永遠有很多爭論。很多學生被告知，不要只是在讀書和理性研究上花太多時間，他們被強烈要求去實修。修行的人會說：“如果只是把飯做好但永遠不去吃，有什麼意義呢？”

但另一方面，知識分子們說，如果你不學習，將會

是很危險的。如果只是跟隨自己盲目的動機，對所修持的內容沒有任何理解，那不僅是幼稚的，也可能很危險。舉個例子，你可能會突然喪失對佛法的虔誠和信心，卻缺乏把虔誠找回來的理性。但如果你參加過一些分析性和批判性的學習，那麼即使你的上師或者金剛師兄們行為欠妥，你總是可以回到那個理性的信心上：

“是的，我的上師行為欠妥，我的金剛兄弟們行為也欠妥，但是空性是好的，緣起是真理。”

所以，在任何人都可以宣稱自己很偉大的今天，組織化的宗教與成熟的學術機構，作為一種檢驗與平衡而變得非常重要。當然，宣稱自己偉大的人可能很偉大，但也可能不是那樣，由誰來判斷呢？最好的、事實上也是唯一的方法，就是基於某些成熟的組織和學術機構的分析來進行判斷。我們無法擺脫這個問題，這就是學術機構和傳承成為重要因素的原因。

此外，我們都是因緣的受害者。無論如何，因緣是我們逃不開的事情。上師和傳承，碰巧是靈性道路上最為重要的因緣之一。這就是為什麼不僅在金剛乘，而且在一切乘中，師父都如此重要。在金剛乘裡，上師就是路徑本身；所以，不想有位上師卻想修行是自相矛盾的。

※ 為什麼上師對金剛乘的修行如此重要？我們怎麼理解上師即是三寶，以及在甚深的層面，上師即是整個修行之道？

因為，所有的事情都是我們心識的投射。街上的妓女、白宮裡的匪徒、中南海裡的小偷、克里姆林宮裡的黑手黨，以及在你頭頂的上師，一切都是你的心識的投射。克里姆林宮裡的匪徒，可能讓你想起俄式牛肉湯；白宮裡的匪徒，可能讓你抽雪茄煙；妓女，可能讓你失去胃口，但這一切都是你的心識的投射。

在所有心識的投射中，上師是一個由你的業力、功德和你自己所決定的形象。這位男士或者女士啟迪你的靈感，讓你思考真理，特別是關於心的本性的真理。這就是上師如此重要的原因，特別是在金剛乘裡。

※ 為什麼我們很少在自己身邊看到證悟了的聖人？我們怎樣才能相信證悟是可能的事情？

這就是為什麼真正的菩薩發願在地球上居住、遊歷和

長壽是如此重要。但是最終，當他或她來到你家門口，你需要有相應的福報，才能認出這位聖人。如果你真的很有福報，當一位聖人在你眼前出現，你就能看得到。

※ 我們怎樣積累這樣的福報？

渴望遇見已經證悟的人，渴望和他們在一起，渴望能夠從他們那裡獲得功德與加持，這些始終是關鍵所在。一旦你有這樣的渴望並為之努力，你就不會把挑戰視為痛苦，並且你為此所做的一切都會成為積累福德的方法。

從根本上，有了不僅為自己，也是為一切眾生而出離世俗輪迴、追求證悟之道的願望，然後在此基礎上，憶念三寶、持戒佈施、精進聞思修以生起智慧，所有這些都將增長你的福德。

※ 我們怎樣區別對上師的渴望和對上師的執著？

開始時你無法做到，但那沒有關係。

事實上，醉心於或迷戀某個人，和他在一起很舒服，感覺你能理解他，或者他能理解你，甚至一些很世俗的事，比如你愛吃的東西他也愛吃、他喜歡的音樂你也喜歡——很多世俗的事情都可以是點火器。因為我們是世俗的人，我們得從某個地方開始。

你可能會因為喜歡某位上師的長相與穿著而去他那裡，而這猶如引火物，從此所有心靈的虔誠和修持之路就開啟了。當然，你必須要謹慎，不要讓這種世俗的紐帶綁架或控制精神的紐帶。

※ 有那麼多眾生要度化，而偉大的上師這麼少，怎麼辦呢？未來這種情況會好轉嗎，還是會更加糟糕？

如佛陀所說，只要有眾生，就有佛。所以當我們看到這麼多的眾生，我們應該滿懷信心、放寬心並確信無疑，有成千上萬的佛菩薩在為他們的解脫而辛勤工作著。

※ 金剛上師有哪些類型？

有和善的上師、博學的上師、戒律清淨的上師，有以上三者都具備的上師；有隱藏著的上師、愛炫耀的上師、事業廣大的上師，也有傳統的學院派的上師……等等。

但是，從嚴格的精神性立場來講，上師是件絕對個人的事情。你必須找到自己的上師，這與他的學歷、級別、膚色、身材無關，只是一個教給你解脫之道的人，他關心你的解脫，有勇氣告訴你你需要聽到的，而不只是告訴你你想聽到的。

※ 有的金剛上師在示現上，像是沒有任何執著的瘋狂瑜伽士，我們如何分辨這是具德上師的示現，還是不如法的做法？

非常難。我們有責任要考驗這些上師。即使沒有完美的測試，你也可以用些常識。如果一個上師行為癡狂做事離譜，你或許可以嘗試對他同樣地癡狂離譜。如果他真的不為此生氣，也沒有因此過多地改變價值取向、行為和思考方式，那麼或許他並不壞。你可以用他的方法來考驗他。他可能會辱罵你或者忽略你，那麼你也同樣對他，看他是否會生氣或者感到難堪。

這需要很大勇氣，但在你接受他做上師前，先這樣測試一下是很好的。而大多數人沒有耐心做這樣的測試，他們通常急切而匆促地做出結論，隨即對一位上師持守三昧耶戒，這樣總是有點不夠的。

這種測試通常得花很長時間，事實上需要好多年。真正重要的是，觀察這位上師對世俗生活有多大興趣，觀察他對自己以及學生們的精神價值有多少關注。

有很多上師行為上政治正確，道德完善，但他們可能執著於人們的看法。如果上師太過執著於人們的看法，意味著他們只對形象和外表感興趣。所以這是種欺騙，但卻能奏效，因為人們就是只對外表感興趣。我們經常聽到有人說：“啊！我的上師真好，他總是微笑。”但從未聽到有人說：“啊！我的上師真好，他總是皺著眉頭責備我。”

創巴仁波切的學生們對他非常虔誠，這一點我很欽佩。因為一般說來，他不是那種行為最完美的人。這些學生，特別是西方學生，一點兒也不傻，他們都非常聰明。他們不僅在創巴仁波切活著的時候對他非常虔敬，而且在他圓寂後，他們的虔誠心依然持續。在我看來，這表明創巴仁波切是一位值得依止的上師，而這些學生

也認識到了這一點。

有些老師非常和善，有著僧人的莊嚴相貌，也有行為端正的優秀弟子，但他們從未被考驗過，弟子們的虔誠心也未被考驗過。所以我不知道。只有當一個上師經受處境和因緣的考驗時，我們才能分辨他或她是好還是不好。

※ 我們應該怎樣看待那些瘋狂的瑜伽士的做法，並對之生起信心？例如，帝諾巴^①吃活魚等等，還有很多古代和現代的例子。

如果尋找和選擇上師只為追求解脫、證悟真理，那麼其他的事就比較簡單了，也不那麼重要。但如果你是為了追求自我滿足，想成為重要機構的一部分，或成為一位重要上師的弟子，那麼你就會開始以上師的行為和外表來做判斷。所以動機非常重要。

一旦有了正確的動機，甚至在尋找上師的過程中也是如此，那麼在這個動機的基礎上，你可以應用分析上師的方法。如果自己的常識讓你確信這是位偉大的老

師，那麼不動搖的信心就會逐漸成長起來。

通常來說，重要的是對“一切都是我們的投射，一切都是我們的心”這一點有堅定的認識。舉個例子，當一個男孩迷戀一個女孩，他會把她看成整個世界最美麗、最具吸引力、最值得渴求的對象，這是一種投射。當然，同樣還是這個女孩，當他們在一起很多年以後，這個男孩不再那麼喜愛她的時候，就會看到各種過患。這證明一切都只是心的投射。

對“一切都是自己的投射”這一點有堅定的認識，可以說明我們保持淨觀，因為上師也像所有其他的事物一樣，是你自己的投射。所以當你把你把上師看成一個完美的人，那是你的投射。當你開始看到上師在犯錯誤，那也是你的投射。所以，有了“一切都是自己的投射”這樣的覺知，我會說百分之八十五的淨觀修行已經完成了。

※ 對我們而言，不論仁波切您做什麼，我們對您的信心都不會動搖，但是對別的人就很難生起同樣的淨觀，這是什麼原因呢？

這或許只是因為業債或者業的聯繫，不一定是壞事，特別是如果伴隨著正確的動機和修行的話。但是當然，有一個上師並不是不喜歡其他上師的理由。這也並不意味著你必須要跟隨世界上的每一位上師，也不是說你只能有一位上師。

有時候西藏喇嘛們好像主張，一旦你成為某位上師的弟子，你就應該只追隨這一位上師。那不一定正確。關鍵取決於你有多大能力。蔣揚欽哲旺波有一百一十三位上師；其他喇嘛會忠告你不要徜徉在太多的上師身邊。那是有道理的，因為有時學生們，特別是非常年輕的學生，如果聽到太多不同的指示，就會產生困惑。

那些所謂我的學生，我不知道他們有什麼——信心、執著或者只是盲目的幻想，但迄今為止，他們還沒有看到我和道格拉斯·米爾（宗薩欽哲仁波切的學生）睡覺。如果他們看到道格拉斯·米爾滴著汗和我睡覺，可能他們會改變主意。

※ 某些瑜伽士看似瘋狂的行為，是他們修行的一部分嗎？我們這些弟子可以仿效嗎？

是的，這樣的行為可能是他們修行的一部分，也可能是他們慈悲的示現。他們想要不斷地把地毯從你的腳下抽走，想要不斷地打破你的概念，想要不斷地打破他們自己的概念。

當你對自己正確的見地有足夠的信心，當你對自己不受希望和恐懼影響的能力有足夠的信心，那麼是的，你應該試著模仿他們。

但是如果你有希望和恐懼，即使只是一點點，那你就不能模仿他們。相反，你應該發願有一天能像他們那樣。因為獅子一躍而過的地方，狐狸跳不過去。

※ 仁波切，可以解釋一下金剛乘中根本上師的概念嗎？

根本上師的定義非常複雜。有時根本上師指授予你灌頂^②的人。根本上師的概念是非常密續的，在大乘裡找不到，在聲聞乘裡肯定也找不到。在金剛乘裡，有根本上師這個術語和現象。根本上師的概念和很多事情相關。在金剛乘裡，自己的煩惱和自己的元素都被用作法道。

我們有屬於某個佛部的傾向——蓮花佛部、珍寶佛部、金剛佛部、事業佛部和如來佛部，這取決於我們自己的煩惱和元素。雖然五部佛不能完全分開，但其中之一可能是較為突出的或起主導作用的元素，那個就成為你修行的根本佛部。因此，所有的“根本”就從這裡開始了——根本上師、根本本尊……等等。

有時候，根本上師也指那個給你直指教授^③的人。可能有很多位上師為你直指心性，但如果某位上師的直指教授讓你終於能一瞥心的本性，那麼，這位上師就與你有著極為深厚的因緣，他或者她對於你就是非常特殊的。

※ 您可以談談您的根本上師嗎？

對我來講，即便只是宣稱自己有根本上師也是種很大的傲慢，因為我不知道自己是否曾經做過一名學生。一個學生必須是一位真正的追隨者，而我從未做到過這一點。因此，我不敢把他們叫做我的根本上師，這樣做會染污我所有的上師的名字，對於密續的傳承也是一種恥辱。

相對來說，那些曾為我傳授教法的上師是非常了不起的。即便是在世俗的層面，他們也是曾經在地球上行走過的最偉大的人。有個像我這樣的學生，像我這樣的產品，或許不是證明我的上師們很偉大的最好方式。但我想，即使只是提到他們的名字，對大家也是有所助益的。

我從那麼多偉大的上師處接受過那麼多的傳授，我必須單獨提到頂果欽哲仁波切，因為他的善良、慈悲、關懷、人性和信賴。他對我如此信賴，甚至不需要我去努力贏取，僅僅是這一點，我億萬次轉世也難以報答。

※ 從弟子的角度，我們如何守持對根本上師的三昧耶戒？

努力始終保持正確的態度和淨觀。淨觀是如此重要。同時也應該發願並祈禱自己成為一個好學生。

一般而言，持守三昧耶戒，特別是對上師持守三昧耶戒是很困難的。有好的聞思基礎，並對見地有些瞭解，比如中觀，總是有幫助的。

實際上，一個人也應該對如何與上師相處保持正

念，比如，可以和上師在一起待多長時間、應該和上師有多親近等等。如果上師有其他的弟子，那麼處境會困難很多，因為有其他人，而人都有煩惱。所以，雖然一個人必須得到他所需要的，但同時他也應努力，不要讓局面變得讓其他人——最終是讓自己——太不舒服。

如同珍貴的經文中所說，如同蜜蜂從花中吸吮花蜜，牠們不傷害花朵，只是得到自己所需要的，然後飛走傳播花粉來創造更多的花。一個學生就應該這樣來努力，對上師和上師的教言持守三昧耶戒。

※ 我們應該期待和上師之間建立起怎樣的關係？或者我們壓根不應該有任何期待？

學會不去期待是一條非常深奧的道路，特別是對上師。但是一個人的期待可以被祈禱和發願所替代——希望上師永遠不要把我們孤單地留在輪迴的荒漠裡，因為我們都是盲人，荒漠裡沒有清晰的路，我們也沒有指南針或者地圖一類的裝備。依靠上師的引導，對此發願並祈禱，這不一定是期待。期待指的是我們為上師做事，然後希望他也為我們做些什麼作為回報。

佛教經典中建議我們努力記住，上師是醫生，我們是病人，而佛法是藥。這樣的資訊非常重要，卻很難記住，因為當我們和上師在一起時，我們總是忘記這些建議，我們最終總是順著習性，把上師看成自己的同伴，看成與自己同等身分的人。一個人應該把上師看作導師和教練。與此同時，視上師為家人也很重要，在某些情況下，這也會有幫助。

※ 皈依上師三寶後，我們知道自己應該依賴上師。很多佛教學生真的很依賴上師，去遣除他們生活與事業中的障礙。如果有效，他們就讚美上師並變得更加虔誠，否則就會對視上師為佛產生疑問。這樣的事情讓我很想問仁波切，學生們應該在什麼方面依賴上師，什麼方面依賴自己的修行？

這種想法是非常的有神論的想法。皈依上師其實是皈依解脫之道。你選擇皈依這個人，從而讓他在通向無我、慈悲和證悟，通往看到真理和消除幻象的路上幫助你。所以它是個自覺的決定，約定某個人在最深層的意義上解構你的生活。所以從這個角度，當你的自我受到威脅時，你應該感恩上師。

※ 作為金剛乘行者，對上師的信心至關重要。信心是否會帶來執著？有可能對上師完全不執著嗎？如果暫時不可能，那我們應該怎麼做，才能讓這種執著朝著有利於修行的方向發展？

我認為，作為迷失的眾生，我們永遠都會對上師抱有某種人類的情感——把上師視為父親、伴侶、拯救者或者朋友等。正如密續典籍中所描述，為了生起純粹的信心而等待這些情感消失，或許不是最好的主意。相反，我們應該承認、珍視這些情緒，並把它們作為一種點燃或者引向更深刻的信心與淨觀的方式。這是我們應該祈願的。若能如此，看似無用的垃圾就變成了金銀和鑽石。這是佛法修行的點金術——點金術的方便法門。

※ 在您的新作《不是為了快樂》中，您提到，找到自己的上師，以及在我們和上師的關係的每一個階段，福報都起著至關重要的作用。您能教我們積累這種福報的方法嗎？

特別是對那些還沒有上師的人而言，蔣貢康楚羅

卓泰耶^④告誡我們說，作為一個佛陀教法的追隨者，我們已經有一位共同的老師，那就是釋迦牟尼佛本人。但是當然，我們希望有一位人類的上師和我們說話，給我們指導，並糾正我們的錯誤。因為還沒有這樣一位人類的上師，我們暫時可以向釋迦牟尼佛祈禱，祈請他示現一位能親自和我們溝通的上師。這樣做可以積累很多福報。

此外，所有其他積聚福報的方式我們都可以應用，例如，修行慈、悲、喜、捨四無量心，以及做七支供^⑤——包括頂禮、供養諸佛菩薩、懺悔我們的幻覺、隨喜他人的善行、祈請諸佛轉法輪、祈請諸佛久住輪迴、迴向功德給所有眾生。

※ 仁波切，您確實有很多狂熱的女弟子，她們中的很多人最初只是受到普通的吸引，最終卻生起了真正的信心，您是如何做到的？情感問題是女性修行者特有的一個障礙嗎？您在這裡想對女性修行者說點什麼嗎？

有人告訴我，我有很多瘋狂的追隨者。我把這當成一種恭維，因為如果一家醫院裡住滿了病人，那一

定說明這家醫院還不錯。如果我真的努力踐行純正的菩薩道，我會說，我的女性追隨者還不夠多，我希望有更多。

通常來說，所有人，包括和我有關聯的所有女學生，我們都是因為業的聯繫聚在一起的。我一定是欠了她們很多，她們也一定欠了我很多。既然這一世我追隨修持佛法的神聖道路，我希望並祈願，所有這些聯繫最終將我們所有人引向證悟。

但實際上並不總是那樣，因為我的心並非始終行在菩薩道上。大多數時候，當我的心沒有被菩提心滲透，我感覺這些追隨者，特別是女性的追隨者，肯定在過去欠我很多業債。就像我們好多人欠世界摔跤協會的，那樣一個愚蠢的節目，很多人卻因為業債的驅使而去觀看。

普通的情感和吸引可以是障礙，也可以是機會。作為人，最不可預料的事件既可以引發消極的情緒，也可以引發積極的情緒，我們生活中的所有事件都可以導致其他很多事件——有的有害，其他的有益。最初受到吸引的感覺就像是那樣。

所以開始時，一個女學生被我吸引，可能並不是因為精神性的原因，而是因為我是個異性，或者因為業的聯繫。但那樣一種開始，也可以引向更有意義的事情。

通常我們認為，安詳的佛陀會吸引我們走向精神的旅程。但是有時吸引力來自反面，我們可能會被某些人世俗的特點而非精神性的品質所吸引。然而，這種開端也可以把我們引向深遠而重要之地。

通常來說，情緒是二元分別的心識的產物，這當然是修行路上的障礙。雖說如此，但一個人走上修行之道，總是由於他或者她被某些事物所吸引，這種吸引力也是一種情緒。

我還想指出，吸引也來自我的這一邊。我不想宣稱自己是個很酷的、從來不被吸引的人——我也會被吸引。我只是希望並祈願，我的吸引、喜愛或者迷戀，能夠把我和其他人引向某些值得追尋的事情。

在佛教徒筆下，釋迦牟尼佛的形象是安詳的、溫和的、莊嚴的、金色的，通常佛經裡也是這樣描繪的。這種安詳、莊嚴、簡單、謙遜的出家人形象會吸引我們，並啟迪我們走向精神之旅的靈感，所以佛陀才那樣示現，令我們去追隨他。

如果佛陀所示現的形象是染成粉色的龐克髮型，戴著鼻環、唇環，遍體紋身，那我們之中有多少人會追隨他呢？好吧，追隨者絕不會是傳統的佛教徒，確實我們中的大多數人認為那樣是有罪過的。而在地球上追隨Lady Gaga的人大概比追隨佛陀的人多，這是個廣為人知的事實。我們不能說佛陀不會那樣示現從而選擇退出。佛陀必須為了滿足不同的需要而示現。

所以情感是種障礙，但或許正是情感把你帶去聽聞佛法的教授。我的結論是，如果一位女性追隨者帶著某種人類的情感前來，比如希求某種關係的情感，那麼我發願不要害怕這種情感，不去拒絕她，雖然那真的很可怕。

即便只有一位女性懷著希求某種關係的情感而來，那也是很大的負擔，如果是幾百個，就太多了。但是，我祈禱我有足夠的勇氣去面對而不拒絕。我祈禱我能善用這種情感，並將之轉向正道。所以請不要猶豫給我寫情書，順便說一句，男孩子也歡迎。

※ 我們該怎麼看待在修行佛法過程中可能出現的神通，或者說超自然能力？能夠以此來判斷一位上師嗎？具德上師

的特質中，為什麼總是強調慈悲和智慧，而不是神通？

世俗意義上的超自然能力，完全不是佛法修行的目標。如果一個上師的預言是準確的，如果他的法事會起作用，如果他能治癒你外在的疾病，如果他有透視能力，如果他可以準確地算命或者看風水——但所有這些一點都不能讓這位上師更加偉大，一點也不能。這些完全沒有意義。更可能的是，這位上師會欺騙很多人。

上師必須具備一種能力，而且這也是最要緊的一種能力，那就是讓你獲得證悟。這是作為上師唯一需要具備的能力。其他的都是細節。能夠飛翔、能夠告訴你贏彩票的號碼，這些和會做蛋捲是完全等同的、一樣的事情。

※ 仁波切怎麼看待很多假上師的出現？

不僅是在當代，即使在佛陀的時代，假上師也存在。假上師給我們帶來一種挑戰，你必須穿過整個迷宮，努力找到破解的辦法，才可以找到那個正確的上

師。實際上，很多假上師讓生活變得很有趣。

假或者不假和這位上師有多少佛法知識有很大關係，但實際上那是一個非常次要的判斷方式。更重要的是，看他是否戒律清淨。我說的戒律並不僅僅指外在的戒律，例如他穿僧袍的方式是否適當，那並不太重要；更重要的戒律是對三寶及因果規律的尊重。這些戒律之所以重要，是因為現今很多上師可能為了錢財、權力或名聲而教授佛法，甚至賣東西。這表明他們並不尊重因果。佛陀親口說過，這是非常嚴重的過失與惡業。

最重要的是，上師應該是慈悲的。上師可能戒律清淨，但是如果他既不仁慈也不博學，那麼我會認為他幾乎是屬於假上師那一類的。

【注釋】

- ① 帝諾巴（Tilopa，988-1069）：印度瑜伽士。帝諾巴及其主要弟子那諾巴（Naropa，1016-1110）是噶舉傳承重要的源頭。八十四大成就者之一。
- ② 灌頂（梵 Abhiseka，英 Empowerment / Initiation）：金剛乘的灌頂旨在喚醒弟子的本初智慧、心性的力量和對心性的證悟。在灌頂中弟子得到修持某個特定法門的開允，通過修習最終掌握對此法門的了悟。
- ③ 直指教授（英 Pointing-out Instruction）：對心的本性的直接教導。根本上師給予直指教授，令弟子辨識心性。
- ④ 蔣貢康楚羅卓泰耶（Jamgön Kongtrul Lodrö Tayé，1813-1899）：蔣貢康楚羅卓泰耶因綜合眾多西藏佛教傳承之教證而馳名。這些綜合之教證收錄於“五寶藏”（The Five Great Treasures）。他被所有西藏佛教宗派視為利美運動最偉大的上師之一，亦因撰寫與編輯一百卷教法而聞名。
- ⑤ 七支供（英 Offerings of the Seven Limbs / Seven Branches）：包括（1）頂禮、（2）供養、（3）懺悔、（4）隨喜、（5）請轉法輪、（6）祈請諸佛不入涅槃、（7）迴向。

活佛體制 與轉世

有時候我寧願在城市的某個地方重生為妓女，
這樣能避開精神物質主義的貪腐而利益眾生。

※ 仁波切，您生下來就是佛教上師，所以人們一般都對您是如何被撫養長大的非常好奇。可否給我們講講您的童年？

按理說我應該是蔣揚欽哲確吉洛珠的轉世，但我並不確定。因為對於蔣揚欽哲確吉洛珠和他的前世蔣揚欽哲旺波而言，沒有轉世為更好的人，或者至少是同等的人，是一種恥辱。如果我真的是蔣揚欽哲旺波和蔣揚欽哲確吉洛珠的轉世，那麼，他們證悟的功德確實已經耗盡，所有煩惱和壞的一面都回來了。因果規律不會犯這樣的錯誤。

不論怎樣，不管真假，我無法擺脫蔣揚欽哲轉世之名。我用了“無法擺脫”這個詞，因為我不能撤銷它。即使我撤銷它，它依然會在那裡。很不幸，它看上去沒有有效期。

“祖古（Tulku）^①”這個詞的意思是“化身^②”或“化現的色身”。事實上，在大乘佛教的教授中，可以找到很多祖古化現的概念。菩薩化現為鳥兒、蝴蝶、國王、王后、政客、商人、橋樑、風扇、鋼筆——各種各樣的事物。在所有祖古中，最為至高無上的就是釋迦牟尼。

尼佛，因此我們把他稱為“無上化身”、“無上祖古”。

當討論化現時，我們關注的是受眾，化現是為他們化現的，因為如果沒有受眾，化現就沒有用處。雖然“祖古”這一概念源自大乘佛教的基本哲學，但最近這個詞也被用來指西藏活佛，這時必須非常謹慎，因為我們討論的是一個不太一樣的概念。

西藏的活佛系統是一種制度。所以這有點像“民主”和“民主黨”這兩個詞，民主按說是很好的，但未必所有民主黨成員——統治美國的兩個黨派之一的成員，都一定是好的。

西藏喇嘛所使用的“祖古”一詞，起源於“化身”這個非常神聖的概念。這個系統有它自己的目的，特別是在西藏這樣的地方，很久以前，宗教機構，特別是佛教機構，在西藏社會中扮演非常重要的角色。很多寺院，是政治、經濟乃至藝術、醫藥等方面重要活動的核心要地。有很多很多的人依賴那些寺廟。

所以，這其實是很有趣的現象。例如，西藏的甘丹寺，有著在現代人觀念中最為健全的活佛體系之一。在他們的體系中，“甘丹赤巴”是很高階的喇嘛，是根據

其功德、所受的教育、做過的事和完成的修煉而遴選出來的。所以很多甘丹赤巴，都是通過一步步攀登階梯而到達最高法座的人。此外，還有薩迦和敏珠林家族，他們是通過家族傳承的系統來運轉。還有噶瑪巴^③，眾所周知的西藏活佛的概念就是由此產生的。

嚴格從大乘觀點來看，不能說這些經過認證和坐床儀式的活佛就是更加真實可信的活佛，而那些未認證的，比如，示現為鳥兒、蝴蝶、狗、獵人和妓女的就不是活佛。

事實上，更有可能的情況是相反的——他們（鳥兒、蝴蝶、狗、獵人和妓女）是真的活佛，而坐在法座上的卻不是。我們必須記住，所有系統都可能產生腐敗。雖然甘丹赤巴系統看上去確實是最不容易腐化的系統，但我們知道，有人的地方就會有腐敗。

當一個法座或者傳承變得很有影響力，事情就會變得渾濁、容易腐化，因為精神的影響力一直是很大的。與基督教、猶太教和伊斯蘭教相比，佛教在社會中的影響力可謂微不足道。但是精神力量可以非常強大，教皇、紅衣主教或主教可以做非常廣大的事業。

類似的事情也發生在西藏，雖然規模要小很多，卻還是有相當的影響力。例如，很多寺廟裡的法座，尤其是年代久遠的那些，也有著政治上和經濟上的影響力，因為這些世俗的影響力與精神的影響力是相關的。實際上，世俗世界中的行動，常常是伴隨著良好的意願和目的而發起的。

蒙古人和滿族人在尋覓精神性的護佑和教法的過程中，成了偉大喇嘛們的護持者。然後他們供養了印鑒、權力等，於是一些喇嘛就成為了元朝與清朝的御用祭司。對普通人而言，這些是很重要的現象。如果滿族人供養佛陀一枚印鑒或印章，我想佛陀不會被打動，因為本師釋迦牟尼佛——我們的大老闆，他離開了皇宮，既沒有法帽也沒有印鑒。

然而，歷史上也有一些了不起的活佛的行跡。例如，貝瑪·勒遮·噶^④，藏王赤松德贊的女兒貝瑪·薩^⑤的轉世，他往生時還有一些佛法的傳授尚未完成，於是告訴弟子：“五年以後我會回來，那時，你必須把我的教授還給我。”果然，作為龍欽巴尊者，他回來了。類似這樣的事情非常精彩，令人驚歎。

我聽說在中國四川，有一尊大佛是由同一位僧侶的

三次轉世建成的。像那樣，歷史上活佛曾做出過很多非凡的貢獻，而事實上這些活佛不一定有高級的頭銜。

經過很多年，活佛的體系變得越來越腐敗。現在它是如此腐敗，幾乎不能發揮什麼作用。如果一個人有點兒理智的話，他甚至都不會聲稱自己是活佛。

※ 仁波切，您提到，一個上師不僅需要具有廣博的佛教知識，也應該真切地理解眾生的痛苦。您是如此受歡迎，因為您好像就是我們當中的一員，一點也不遙遠。在您的人生中，您認為是什麼讓您懂得您的弟子們，理解他們的歡樂和痛苦？

我不確信我能理解人們的痛苦。我希望我能理解，我真的想理解，並且我認為，任何一個負責任的佛法老師都應該理解。這很重要，事實上這可能是一個老師應該知道的最重要的事。醫生必須知道病人的症狀，否則這個醫生就沒有用處。

我希望自己不僅能夠瞭解人類的痛苦，而且瞭解所有眾生的痛苦，並且不僅瞭解，我希望自己還可以有同

情心與同理心。老實說那並不容易，我一直以來也沒能做到。一次在摩洛哥，我看到一頭小驢拉著貨車，車上有很多行李。只是那一瞬間，我想到這頭小驢可能是我前世的姊妹。然後我給了小驢一些水果，小驢吃掉了。離開小驢時，我覺得這可能是我今生最後一次看到她，因為那是在摩洛哥中部的一個集市上。那天晚上，我在想，小驢現在會在做什麼呢，她的主人對她好嗎……等等。然後第二天清晨來臨，該吃早餐了，她就被遺忘了。有時候，當我看到自己拍攝的小驢的照片，我感到有點悲傷。我希望這樣的感覺經常發生，然而沒有，我的心已經變得像連環殺手的心一樣麻木。

※ 藏傳佛教中活佛的輪迴轉世系統聽上去很神秘。仁波切，修行者修行到什麼程度才可以乘願而來，而非像我們這樣因為業力牽引而來到世間？

理想的情況下，所有活佛的示現都是願力與慈悲的結果。對像我這樣的人來說，我希望能有選擇，卻如同風中之羽一般無法選擇，而是被各種境況拉來推去。在吹動你的所有境況中，最糟糕的就是宗教制度。這

就是為什麼偉大的策列·那措·讓卓[®]在一個祈禱文中說，“永遠不要重生為一個重要寺廟裡的高階喇嘛或者活佛”，因為一個寺廟裡的高階喇嘛會通過精神物質主義自欺欺人。有時候我想，我寧願在城市的某個地方重生為妓女，那樣我可以避開所有這些精神物質主義的貪腐而利益眾生。

※ 仁波切可否談談活佛轉世系統在佛教金剛乘傳播過程中的角色和作用？

我願意相信活佛制度有助於金剛乘的傳播，但嚴格來講，我不知道活佛們在多大的程度上給予了幫助或是帶來了傷害。這就是蔣揚欽哲確吉洛珠所說的：“將會傳播佛法、使佛法得以穩固的是活佛，將會毀壞佛法的也是活佛。”他說得真對。特別是現在，有這麼多假活佛——這麼多！

假活佛的唯一好處是，他們使生活變得有趣。但這也很可怕，因為不幸的是，假活佛們不僅知道怎樣接近大眾，而且因為是假的，他們還格外努力去兜售自己。

我們人類這麼愚昧，總是信以為真。從邏輯上講，如果一個人很努力地兜售自己，對我而言這已經顯得有點兒可疑。然而事實上我們總是上當。這真讓人難過！

※ 仁波切可否給我們講講，現在的年輕活佛是如何鍛鍊和成長的？

我們的上一代，像頂果欽哲仁波切那一代，經歷了許多風雨。基本上他們必須搬離自己的家園——那一定是很大的衝擊——但他們卻從未放棄佛法，而是在帳篷裡日復一日、年復一年地傳教佛法。他們在帳篷裡培養和訓練學生，吃的只是土豆，喝的只是熱水，年復一年都是如此。

然後，我們這一代出現了。那些喇嘛沒少訓斥我們，說我們被寵壞了、太懶惰等等。那時候我們不能理解。畢竟，我們今天擁有的一切那時還都不存在，比如金光閃閃的寺廟以及裡面漂亮的餐廳、地毯、汽車、電話、臥室、抽水馬桶等等，我們在沒有這些東西的環境中長大。我記得自己從印度邊境，步行前往位於尼泊爾

的藍毗尼，走了整整兩天，就為了能趕上去加德滿都的公共汽車，好在那裡接受噶瑪巴的傳授。有很多諸如此類的事情。

這就是曾經的那一代人，如果你把這些告訴今天的年輕一代，他們會認為這只是個神話，甚至根本不相信你，因為他們沒有看到過從前的生活方式。我想大部分年輕一代的活佛，甚至從未坐過公共汽車，更不用說走路了。諷刺的是，我認為年輕的活佛們正在受到虐待，以一種很奇怪的方式。

我說的甚至不是挨打，那實際上在我們身上發生過。我被打過那麼多次，甚至被打得頭破血流，那是傳統的訓練，也是我應受的，因為我很野。但是現在，活佛們不僅不會挨打，簡直是被庇護得太好了。即使是走一百步路，也會有十四個不同的侍者隨行。如果是兩百步路，一定會乘車前往，而且通常是部很好的車。

所以，在二十歲或者二十五歲以前，為防止受到外面世界的傷害，他們被過度保護。然後年輕活佛體內的荷爾蒙開始增長，這你控制不了，因為是生物規律。他們開始看到一些不知如何與自己關聯的事。目前正在活佛制度中發生的事有些諷刺意味，寺廟、活佛府等所有

那些讓小活佛們對真實的生活了無所知，以致他們長大後不知道該怎麼與現在的世界互動。

鑒於人類心智的運轉規律，我擔心很多年輕活佛在與世隔絕中長大後，將會經歷很多失意與痛苦。在我們的時代，我們真的是被懲罰、被訓練出來的，於是到了二三十歲時，我們至少裝備了些知識，對外面發生的事情有所瞭解。而現在，大多數年輕的活佛並不瞭解外面的世界。他們從未被拒絕過，頭腦中從未有過分享的概念。一切都有人侍候。

現在我開始從幾個年輕的活佛那裡聽到，因為荷爾蒙的增長，他們喜歡女孩子，卻不知道怎樣約會，甚至不知道怎樣才算有禮貌。他們習慣於使喚人，提出要求並得到自己想要的。他們不知道怎樣建立親密的關係，因為在一段關係中，你不可以總是差遣你的伴侶，那樣不會成功。因為關係像是一曲探戈，需要兩人共舞。

※ 為了在現代社會中更好地傳播佛法和利益眾生，您認為活佛轉世制度是否需要隨著世界的改變而進行調整？

我確定活佛轉世制度需要很多調整，但在任何調整之前我們都需要討論，然而沒人在做這樣的討論。我願意和那些年輕活佛的寺廟、活佛府以及他們的老師共同探討，但他們假裝什麼也沒發生。就像鴛鴦，當危險發生時，牠們會在地上挖個洞，並把頭藏在裡面。至少鴛鴦還知道危險正在來臨。而年輕活佛們的情況是，他們甚至都不知道出了什麼問題。

你可能會認為我在誇大，但其實我是低估了事情的嚴重性。有的活佛甚至不知道用自助餐時怎麼拿吃的，他們一直被人服侍。這被學生們對上師的虔敬心搞得很複雜。因此，正在發生的是，寺廟與活佛府基本上是在毀掉這些年輕人，他們剝奪了這些孩子作為人的能力。如果你連自己的襪子都不會穿，我們怎能指望你去解救所有的眾生呢？

最近有些年輕活佛的行為，突然變得像秋陽創巴仁波切^⑦那樣，好像對這種制度產生了叛逆。但是他們的變革和叛逆有點兒奇怪，有點像我試著去畫畢卡索的畫。畢卡索做了所有那些瘋狂的事，但是我們知道，畢卡索可以畫好傳統的畫，可他卻超越了傳統，這才是使得畢卡索特別的地方。

秋陽創巴仁波切受過很好的訓練，並且獲得了成就。他知道怎樣做好社會規範之內的事，卻超越了那些，所以他很殊勝。那些模仿秋陽創巴仁波切或者正在試圖變革的年輕活佛，大多只是叛離了一些膚淺表面的東西，而自己尚未成熟，很快他們就會出洋相。

【注釋】_____

- ① 祖古（藏Tulku）：活佛的同義詞，字面意思為化身（Nirmanakaya），但通常指轉世的喇嘛（上師）。
- ② 化身（梵Nirmanakaya）：化現之身，變幻的形象。佛的三身之一。證悟的這個面向能被所有凡夫所見。
- ③ 噶瑪巴（Karmapa）：噶瑪巴活佛，噶瑪噶舉派的最高活佛，藏傳佛教史上歷史最悠久、轉世最多的一大活佛系統。噶瑪巴的法脈傳承從第一世噶瑪巴杜松虔巴（Karmapa Dusum Khyenpa，1110-1193）開

始，一直不間斷地傳承至今，現在的尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴·鄔金欽列多傑（Karmapa Ogyen Trinley Dorje，1985-）是噶舉傳承的最高精神領袖。

- ④ 貝瑪·勒遮·嚓（Pema Ledrel Tsal，八世紀）：貝瑪·薩的轉世，龍欽巴尊者的前一世。蓮花生大士在八世紀授予貝瑪·薩心髓教法（Nyingtik teachings）。貝瑪·勒遮·嚓發掘了空行心髓教法（Khandro Nyingtik cycle），並傳授給他的主要弟子嘉·仁真（Gyalse Lekden）。貝瑪·勒遮·嚓轉世為龍欽巴（Longchenpa），並從嘉·仁真那裡接受了完整的空行心髓教法。

- ⑤ 貝瑪·薩（Pema Sal，十三世紀）：藏王赤松德贊的女兒。當她在八歲去世時，蓮花生大士將她復活，並授予她心髓教法（Nyingtik teachings）。依喜措嘉將這些教法作為伏藏保存起來。幾世紀後，貝瑪·薩的轉世貝瑪·勒遮·嚓（Pema Ledrel Tsal）發掘了空行心髓教法（Khandro Nyingtik cycle），而他的下一世是龍欽巴（Longchenpa）。

- ⑥ 策列·那措·讓卓（Tsele Natsok Rangdrol，1608年生）：噶舉派和寧瑪派的重要上師。他的著作包括《正念之鏡》（Mirror of Mindfulness）、《大手印之燈》（Lamp of Mahamudra）、《太陽的循環》（Circle of the Sun）、《心要》（Heart of the Matter）和《灌頂》（Empowerment）。

- ⑦ 秋陽創巴仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche，1939-1987）：在1970年代，將佛法傳入西方的先驅者之一。年輕時是東藏著名的伏藏師，後離開西藏抵達歐美等地，傳授金剛乘佛法於西方弟子。在美國科羅拉多州博多市設立那諾巴大學，北美第一所受佛教啟發而興建的大學，並創設結合禪修與世間修行之道的香巴拉訓練課程（Shambhala Training），以及香巴拉中心，迄今約有近兩百座遍佈世界的修行、閉關中心。他著作了數十本關於佛法、禪修、藝術、詩歌和香巴拉勇士之道等書籍，包括眾所熟知的《突破修道上的唯物》（Cutting Through Spiritual Materialism）、《自由的迷思》

(Myth of Freedom)、《動中修行》(Meditation in Action)、《東方大日》(Great Eastern Sun)、和《覺悟勇士》(The Sacred Path of the Warrior)。

佛 教 與
現 代 教 育、
藝 術 及 社 會

我們的孩子正在忘記自己是人。

※ 您覺得現代教育系統所提供的是孩子們真正需要的嗎？佛教能夠提供什麼來幫助這些孩子呢，特別是在中國？

教育在許多方面是個讓人遺憾的現象，因為教育是某種形式上的洗腦，而每當洗腦時，我們總有些幕後的動機。在我們的動機中，我們總是認為自己的價值觀是最好的——某個特定的系統、宗教、政治意識形態、經濟結構，諸如此類。很早以前，某個人在某個地方決定黃金是好的，於是今天所有人都很看重並且到處尋找黃金。

雖然教育是個很令人遺憾的現象，但它卻不可避免，不論幸或不幸，都將一直持續下去。考慮到這一點，我們能做的最好的事情，就是建立大局觀、遠見和善心。

善良的根本是，不僅僅關心和愛惜我們自己，而是從全域出發；不僅考慮我們的子孫，而且也考慮到魚兒必須在海洋裡生活，蝴蝶必須在天空中飛翔，整個世界都必須運轉。心中帶著這種宏大的願景，我認為理想的做法是改革教育體制，但是這恐怕不會發生。

這種願景主導下的教育系統變革是很困難的，因為政府害怕這樣的改變。如果他們這麼做了，很多人會失業；很多消費者和企業家會不高興；汽車公司會因為我們提出這種類型的教育系統而憎恨我們。基本上，我們的教育系統是被這個物質主義的世界所左右的。

家長們也會抵觸這種變化。我自己有過這樣的經驗，當我讓父母們把孩子送去印度南部一所主要教古典舞蹈的學校時，父母腦中立刻出現的念頭是——那孩子將來怎麼生存呢？他們的反應是可以理解的，也很值得尊敬。

我也需要很大的勇氣，才能告訴別人這麼做。人們很難認識到，即使孩子上了頂級的大學，也不能保證他們就能找到工作。我有很多朋友的孩子畢業於美國的常春藤盟校，卻還是沒有找到合適的工作。然而人們總是被盲目的希望所驅使。所以我認為，就善心和遠見而言，佛教真的可以發揮影響並提供幫助。

※ 我們應該把佛教中的什麼內容提供給孩子們？

佛教能貢獻很多很多。例如，孩子們知道我們有一種叫做“心”的東西嗎？這是一個很大的問題，可我們一直忽略它。美國的學校教這個嗎？中國的學校教這個嗎？生物學和解剖學教給孩子們的僅僅是大部分人有兩隻腳、一個鼻子、兩隻手，每個手有五根指頭。但是有一種東西叫做“心”，實際上它是最重要的，也是最有力量的。

我們可以教給孩子們，其他人和我們一樣有感情，其他人和我們一樣會生嫉妒心；我們可以教給孩子們，無論你做什麼都有後果需要承擔——我們用的衛生紙會導致樹木的砍伐；你開的車可能讓你的孫子患上肺癌。

然後，我們可以教他們緣起，教他們愛與慈悲，然後教他們道德的重要性；但是最終要教他們，我們不應該被道德束縛。

※ 建立佛教幼稚園、佛教小學，甚至佛教大學，把佛陀的教授和科學、技術以及其他人文學科結合在一起，您認為這是一個好主意嗎？

是的，但我認為在這個問題上必須謹慎，因為我們

不想把佛教變成某種充斥狂熱崇拜的宗教組織。我認為佛教的價值觀和智慧是非常重要的，但如果有一所佛教幼稚園、佛教中小學或者佛教大學，其目的不該是讓更多的人成為佛教徒，而應該是讓更多的人成為善良、有遠見、有同情心、有教養、有創造性、優雅而勇敢的人。

※ 如果您具備建立一所幼稚園的一切條件和資源，您希望它是什麼樣的？

這當然是一個夢想。如果我有機會為孩子們建立學校，我想讓他們瞭解做人是怎麼一回事。從當今世界的各種顯現來看，我們的孩子正在忘記自己是人，這不僅是比喻，也是按字面的意思。孩子們的行為舉止開始變得像機器人那樣，並開始認為其他人也像是機器人，所以當他們扣動扳機向別人開槍時，不會有良心上的不安。他們並不在意別人的痛苦。

我想要教孩子們在野外怎樣生火，想讓他們知道水的源頭不是自來水龍頭。教育的目標是改善我們自己，以便我們能以不同的方式看待世界，以便我們可以幫助

別人，並通過幫助別人使我們自己幸福和滿足。因此我們所學不是為了找工作，而是為了自我完善，讓我們自己的內在和外在外在都更加優雅。

我們的孩子可以學習怎樣才不那麼無趣，並且不會驕傲地以為每個人都必須穿Prada的鞋子。為此，我想要在學校營造一種氛圍。教學可以在一棵大樹下面，在河邊，或者在稻田裡完成，課程可以包含早上三點鐘起床去看天空的顏色，或者聆聽寂靜的聲音。學校的校服可以是世界各地多姿多彩的服裝。但這些都是我浪漫的想法，永遠不會實現。

※ 您知道中國的“虎爸”、“虎媽”現象。父母們非常努力地教育孩子，希望他們日後取得成功。競爭日益激烈，孩子們負擔很重，即使只是小學生，每天也要花很多時間學習。仁波切能否給這些父母一些建議？

在某種程度上，我其實真的挺喜歡這個主意的。但是，我認為重要的問題是，虎爸虎媽必須準備好自始至終都要做老虎。只做二十年的老虎，然後把孩子們留在有著各種不同動物、虎爸虎媽和虎仔都不適應的荒漠

裡，這樣做沒有意義。

假如虎爸虎媽真的很好地訓練了自己的孩子二十年，但是二十年後，世界完全改變了，原來的目標及教給孩子的所有東西都不再有用，那將會怎樣？顯然會是可悲的。可以說，小時候是開心玩耍的時候，然而因為虎爸虎媽，你失去了那樣的歡樂。到了二十歲，你已經失去了童年的歡樂，現在你又要失去剩下的歡樂，所以實際上你將要失去所有的歡樂。

舉個例子，我們這一代的很多孩子總有那麼多事情可以談論，在叢林中長大、在河裡游泳，以及那些不是發生在學校裡的事情，並且他們的談話經常是很人性化的。後來我去香港和新加坡之類的地方旅行，那邊的大多數孩子沒有什麼可以和別人分享的，除了最新的應用和軟體以外，他們沒有什麼個人經歷。

※ 如何才是最好的對待十幾歲青少年的方式？

對於這個問題，我沒有特定的答案，但或許記住這一點會有幫助：從現在開始，很短時間內，可能只是十

年，世界就會發生劇烈的變化。我們的生活方式與溝通方式將會改變，環境在變化，前沿技術的誕生將使我們的生活節奏更快、效率更高、更經濟。這也意味著，挑戰也將變得更快、更高效和複雜。

所以我們的孩子，在大約十年之後，在精神和身體上將會經歷另一種不同的痛苦。這是我們作為父母、社會和政府應該知道的事情。意識到這些，即便沒有一個實用的答案，我想也會有些幫助。

人們普遍認為，孩子們熱愛自己的父母，在亞洲社會中尤其如此。我不知道這樣的價值觀還會持續多久。在西方，可以看到很多現代的孩子不僅不愛自己的父母，事實上還對他們有些反感。很多時候，這些十幾歲的青少年對父母的反感有很好的理由。

我遇見過很多朋友，特別是在亞洲，作為父母他們給了孩子一切，但多年以後，孩子長大了卻非常叛逆，這把家長們推到了最為令人抑鬱的境地。所以，用一種有智慧的方式養育我們鍾愛的孩子也是很重要的。

※ 從您的角度來看，父母和孩子之間完美的關係是怎樣的？您可否談談年輕人應該成為怎樣的父母？佛教可以幫助改善家庭關係嗎？

或許我有偏見。本身作為一個佛教徒，我會說，如果孩子們在佛教的環境中長大，家裡有佛像，父母都是修行的佛教徒，他們聞思佛陀的教授，經常說些“愛”、“慈悲”、“寬容”和“智慧”之類的詞語，這肯定會有些效果。至少比像阿富汗那樣的地方好得多，在那裡人們談論的全是槍，還沒有AK47高的孩子卻背著那種步槍。

當然，這是非常個人的看法。我不是說僅僅因為生活在佛教家庭，孩子們就可以成長為很好的人。事實上，不要強迫你的孩子成為佛教徒，這一點很重要。開放性的精神以及不把自己的見地強加給他人，是佛教徒引以為豪的事，也是佛教的方便之一，應該要保持下去。

※ 儘管如此，仁波切您會認為不信仰佛教的人就沒有希望嗎？

不是，他們作為人並不是真的沒希望，特別是有其他很多同樣深刻而優秀的宗教，比如耆那教和印度教的幾個流派。對中國來說，受到道家哲學和智慧影響的人們是這個國家的希望，因為道家敢於討論超越這個世界的世界，這是非常有價值的。

※ 為什麼您認為中國對佛教很重要？當代中國在尋找很多社會問題的解決之道時，應該如何從佛教中受益？對此您有何建議？

我不一定正確，但是我認為不僅是現在，即使是在歷史上，中國也可能是唯一或者說是少數幾個佛教進入草根階層的國家之一。在這少數幾個國家中，中國是在社會層面接納佛教的最大的國家。即使在佛教誕生的國度——印度，佛教也從未真正進入草根階層。

同樣，傳統上中國是佛教最慷慨、最有力量的護持者，或許甚至超過戒日王^①、阿育王^②和迦膩色迦王^③加在一起。這是一個值得思考和研究的題目。

當然，有些地方聲稱自己是佛教國家，比如緬甸、

不丹和斯里蘭卡，但那些地方佛教的規模卻很小。當我談到佛教融入社會的支柱和基因，融入草根階層的DNA，我的意思是，甚至在“文化大革命”最高潮的時候，反對宗教的中國人也會喝一種叫做“鐵觀音”的茶。我所指的是這一類的事情。而在印度，我從未見過哪道菜品是以菩薩的名字來命名。

或許這看起來沒那麼重要，但是這些事總是可以引發一個問題。有一天人們會問：“誰是觀音？”伴隨著這個簡單問題背後的哲理，你會發現自己正處於觀音菩薩偉大慈悲的世界裡。

中國有些新現象，我認為是很好的。過去的中國佛教徒可能更加重視虔誠心，但當代的中國人更具批判精神。然而即便帶著所有這些批判性的思考，中國人對佛教還是感覺很熟悉、很親近。佛教正在中國盛行。

正如中國很大程度上能得益於佛教的智慧；同樣，佛教的發展也將得益於中國。佛教曾經受到，而且還在不斷受到來自西方、基督教和穆斯林的不公平對待。佛教徒從不作聲。任何一個西方記者，甚至眼睛都不眨一下，就可以畫卡通漫畫來嘲弄佛陀。在“佛吧”裡有大佛像；在巴黎，我看到佛像手托的乞鉢被用來擺放餐廳

菜單。你聽到過佛教徒的強烈抗議嗎？

我並不是說我們應該大聲疾呼，只是說，如果在美國有五個參議員修行佛法並且成為公開的佛教徒，那將是很有意思的事情。如果有五個佛教徒參議員，我認為現有的模式就會發生轉化。如果有一半的中南海成員是佛教徒，那麼或許地球的自然環境將有很大機會得到保護。至少，在理智的層面，人們會談論愛和慈悲，這是很重要的。這裡我不是作為精神主義者在說話，而是一個盲目捍衛佛教的、想要看到佛教在更加世俗的層面成長的人。

※ 最近有西方研究者預言，三十年之內，中國將擁有世界上最大的基督教社會。仁波切對此有何看法？

作為佛教徒，我深信因果。當因緣聚合，結果就會發生。所以若某些因與緣在中國聚合，這個預言很可能成為現實。畢竟，阿富汗、印尼和巴基斯坦這些伊斯蘭教主導的國家都曾經是佛教國家，而現在那裡卻找不到佛教的痕跡。

與此同時，誰會想到像佛教這樣一個有兩千五百年之久歷史、看似古老的亞洲宗教會在歐洲和美國興盛呢，但事情就是這樣。事實上，佛教在歐美的知識分子與思想者當中更為流行，這些人不但有信心，還很喜歡思辨。

對我來講，這很讓人鼓舞，因為佛教沒有強迫人們成為佛教徒的傳統。事實上，佛教徒從未以宗教的名義或者為了把別人轉變成佛教徒而發動戰爭。佛教也未用贈送毯子或者建立醫院的方式，來引誘或者賄賂其追隨者。確實，佛教貧窮得甚至負擔不起這些。

所以，目前西方知識分子和熱愛思辨的人們成群地皈依佛教的現象，是值得佛教引以為豪的。因為，這意味著思想者和受過教育的人們決意尋找正確的、真理的法道。如果基督教或者其他宗教在中國興盛，是因為中國人用思辨和理智選擇了自己生命的答案，那麼這也是很好的，並且值得稱道的。

但我發現自己認識的中國人都很有個性，而且很實際。因此我個人認為，相比之下，他們會和主張“你是自己的主人”的佛陀教法更加親近。

※ 有的人試圖把基督教和佛教結合在一起。仁波切對此有什麼看法？

那是毫無用處、愚蠢的，而且是對兩個傳統的剝奪。首先，你根本不能把佛教融入到基督教、伊斯蘭教或者其他宗教裡去。我不是在說佛教更好——它只是不同。事實上，每種宗教的獨特之處正是人類的財富，為我們提供了不同的見地、哲學和宗教以供選擇。向左與向右不能被合併為一個方向，否則你哪兒也到不了。你應該選擇一個方向，並尊重那些往另一個方向走的人。

※ 中國年輕的佛教徒應怎樣幫助佛教成長，您對此有何建議？除了慈善活動，我們還能做些什麼？

佛教的力量來源於對思辨與批判性思維的珍視。歷史上一直如此。如果你瞭解古代那些偉大的大學，比如那爛陀，就會很清楚，佛陀本人提倡批判性思維。不管是在中國還是其他地方，人們始終不應該忘記這一點。對於佛教的存續來說，對思辨與批判性思維的這種承許，可能比慈善活動更加重要。與佈施免費羹湯的寺院

相比，我更喜歡一個有正規學術課程、能夠學習批判性思維的寺院。

正如我之前所說，年輕人應該認識到，成為佛教徒不一定意味著必須成為僧侶，或者放棄擁有的一切去加入一個寺院。他們仍然可以聽搖滾、跳舞、享受生活。當然，成為佛教徒以後，即便可能沒有能力幫助他人，但至少要努力做到不傷害別人。他們可以繼續自己的職業生涯，同時追隨佛法。認識到這一點是很重要的。

※ 現在，我想問您對一些有爭議的事情的態度。首先，您對同性戀者有什麼看法？

我個人對此沒有看法。如果你問我佛教對同性戀的看法，那我只需要重複我以前說過很多遍的話——佛法的主要目標是真正瞭解真理，並從錯覺中得到解脫。錯覺的意思是，看到幻象卻以為它是真的。從這種錯覺中解脫是主要的事情。在尋找真理的過程中，我不認為性取向會帶來很大的不同。我也不能說，一個異性戀者比同性戀者有更多的機會了悟真理。事實上，經常同性戀者要敏感很多，這也可能對他們的精神之旅有些幫助。

但是我們必須記住，和其他所有宗教一樣，佛教也是通過文化的媒介來傳遞的，所以一種對同性戀者有偏見的文化，可能會把同性戀詮釋為不道德的。但這是人類文化的問題，和佛教沒有關係。

※ 您對賣淫有何看法？

我們人類世界裡有這麼多偏見。對賣淫一類的事，我們懷有奇怪的偏見。另一方面，我們卻很尊敬諸如律師、政治家等職業。可很多時候，我們真的不知道是誰在做不道德的事。

我反對強迫賣淫——事實上不僅是賣淫，任何被強迫的活動都是痛苦的因，是不人性的。

對這個問題我很難給出一個黑白分明的答案，但是我願意這樣思考：一個雄心勃勃的醫生甚至可能開藥方時也在賣藥，為了多賺錢，他告訴病人購買超過實際所需劑量的藥。即便實際上並不是真的需要，病人卻沒有選擇，只能按方服藥。再來看大街上一個絕望的婦女，即使並非受人強迫，然而她出賣自己的身體，誘惑並利

用人們的情感。有時候我們得坐下來想想，哪一個更糟糕。或許它們同樣糟糕。

※ 您對毒品有什麼看法？

有很多不同種類的毒品。在佛教裡，任何能讓你迷醉或者改變意識狀態的外部物質都是不建議使用的。不用說，很多這些藥物對你的身體、心智，乃至最終對家庭和社會都是非常有害的。

但我們也得考慮其他一些事情。在這個世界上的每一個角落，酒精都是被社會接受的。喝酒經常成了某種慣例，歷史上甚至被讚頌。有時我想，如果有研究指出多少人的身心因為酗酒和抽煙而受到傷害，並與毒品進行比較，將會很有意思，因為我懷疑那並不比濫用毒品帶來的傷害小。如果其他毒品被禁止了，那麼或許點燃一根香煙或舉起一杯香檳以及推廣這些的廣告也同樣應當被禁止。

※ 您對墮胎和避孕有什麼看法？

我無法告訴人們不要有性行為。對於已經受戒的和尚或者尼師而言，這很明顯，我不用多說，他們不該有性行為。對於其他人來講，我們不應該鼓勵有不確定的多個性伴侶，不僅是從精神性的立場，也是從健康的視角。

曾經有一些懷孕並想墮胎的人問過我很多次，他們該怎麼辦。如果你問的是佛教徒關於墮胎的立場，那麼直截了當地說——基本上你是在殺人。事實上，你在殺害自己的孩子，所以業報可以非常嚴重。

為實用性考慮，我建議人們，特別是年輕一代，在尋歡作樂前應該非常謹慎，以便不讓別人懷孕，或者不讓自己懷孕。讓一個在你身體裡成長的生命夭折，這個事實可以纏擾你很長時間。如果是你自己要被流產掉，你會怎麼想？

※ 仁波切可以談談藝術嗎？一個藝術家，比如畫家、音樂家、作家、歌手和舞者怎樣才能有創造力，我的

意思是，心靈層面的創造力？佛教在這方面能提供什麼幫助嗎？

不僅是藝術，甚至政治、經濟以及其他一切——當我們懷著正確的動機去開始這些努力的那一刻，我認為就已經是一種成功了。成功不能以完成的工作來衡量，而應該用是否以正確的動機開始來衡量。如果一項工作以正確的動機開始，即使連百分之一都沒有完成，大乘佛教也會把它視為是成功的。不管怎樣，“工作完成了”是什麼意思呢？工作永遠也做不完，而且也不應該做完。所以我認為藝術家、喇嘛、僧侶、政治家、員警、護士和軍人——所有人都必須努力讓自己的工作具備正確動機。

什麼是正確的動機？基本上，正確的動機是以自私心的減少和利他心的增加來衡量的。“他人”，指的不僅是你自己的侄子、表兄、兒子和家人，而且還包括整個村子；甚至不只你的村子，而是你的國家；甚至不只你的國家，而是整個世界。應以這樣的方式，去從事藝術和其他所有的事。

除了那個基本的動機，藝術還扮演著一個很有力量

的角色，因為很多時候，我們不知道怎樣用非常有限的工具和語言來表達和說明事物。例如，我們用有限的方法試圖表達自己的愛。而愛是如此深刻，如此無限。當愛發生時，某種非凡的事情就發生了，難以衡量、估價和量化。它可能只持續很短的時間，但當發生時，就好像打哈欠時你感受到滿足的體驗。有某種感受，如此當下、如此生動，卻不是你可以表達的。

這是一個例子，說明音樂、詩歌、舞蹈等藝術，比有限的語言和工具更能描繪我們的體驗。在我們的生命中，有這麼多有價值的事值得去表達，可以給不是幾個人而是很多人帶來利益。我相信藝術可以幫助我們表達這些。

※ 有了正確的動機，我們怎樣才能更有創造力？

很難。因為有創造性意味著從我們習慣的區域中走出來，那會很不舒服。如果要完全走出這個區域則更加困難。如果你的藝術是為了和別人溝通，在這個區域之外，或許沒有任何可溝通的人。所以，這種情況就像是一隻腳在界內，而另一隻腳在界外。沒有太多人想要處

在這樣的境地。

一個人還需要非常誠實才能有創造性。誠實是困難的，因為我們習慣於不誠實的思考。我們有這麼多的禁忌和壓抑，而壓抑會讓你的創造性陷於困境。哪怕只是為了進行部分的溝通，你也必須屈從於其他人的溝通方式；然而，與此同時，你還想讓他們知道些他們尚不知道的事情。那總是困難的。

※ 您為什麼對電影感興趣？為什麼電影對您來說很重要？

我甚至不知道電影是否依然重要，因為有很多其他媒介，或許電影已經過時了。但我想，我喜歡電影肯定有很多原因。大多數原因是這麼的自私、世俗和物質主義——和這個世界上很多人非常相似。

我們喜愛影像，特別是能動的、有聲的影像。當然，能夠講個故事吸引人們的注意力，即便只是五分鐘，你設法騙過觀眾並把他們帶入某種幻境，這也能讓你有種成就感。肯定就是這個原因。

當然，我並沒有以電影賺錢的野心，否則就不會製

作我正在製作的這類電影了。這並不是因為我對用電影賺錢不感興趣，也不是因為我是一個對錢沒有執著、有出離心的人，我只是覺得製作一部賺錢的影片很難。

人們這樣說，“喔！一部垃圾影片”、“為什麼這麼垃圾的電影也有人看”、“多麼糟糕的影片”、“是部大片，人們花這麼多錢去看”。然而製作那樣的影片很難，因為你必須真正瞭解觀眾想要的，那是很難的。你必須製作陳腔濫調的、老套的電影，而同時還得有趣，因為觀眾很難被打動，而且他們並不是白癡。

人們以為表現色情、暴力和飛車追逐的電影會賣座，但其實不一定。一部電影可以有九十分鐘的色情鏡頭，卻還是可能徹底失敗。你得知道怎麼講故事。今天我仍在笑話印度電影，但如果有人請我製作一部，對我而言卻不那麼容易。我不瞭解那類電影所慣用的修辭和語言。

我一直在想，或許有一天，如果遇見一個想要扔掉一億美元的傻子，我也許可以製作一部關於佛陀生命的電影。這只是在虔誠的佛教徒的掩飾之下，我捍衛自宗的、凡俗的、有野心的情緒之一。誰知道呢？通過製作這樣一部電影，我可能連一個眾生都利益不了。

但是時不時地，我有想要這樣做的衝動——那種真的想要把佛陀的生命呈現給觀眾的衝動，不僅是呈現給佛教徒，而且是更多觀眾。雖然完全正確地描寫佛陀很難做到，但最起碼多少能給他們一些關於佛陀的畫面。除了這個願望以外，我肯定沒有以電影為職業的興趣，因為那太難了。

我個人確實喜愛電影。我最喜歡的總是那一兩部片子，它們好像永遠不會消逝。有些電影很有力量，比如1979年安德列·塔科夫斯基的《潛行者》，至今仍是最有力量的電影之一。

如果你問我為什麼喜歡《潛行者》，我不知怎樣表達，但我模糊地認為它是最勇敢的影片之一，而且精神性很強。我是在用自己的方式詮釋它。這部影片的概念和前提都很有趣。當然，這完全不是一部普通的電影，雖然它包含英雄、懸念和浪漫等老套的內容。這部片子有很多象徵意義，它試圖講述的是，如果你超越特定區域、有著不同一般的思維方式，卻又試圖留在正常區域裡，那麼融入社會將會有多難。但這可能完全是我自己的詮釋。

【注釋】

- ① 戒日王 (Harshavardhana/ Harsha, 589–647)：印度戒日王朝國王（606–647年在位），戒日王朝的建立者，印度古典文化的集大成者。他為中國人所熟悉主要是玄奘西遊的緣故，而單就印度歷史而言，他也是最具影響的帝王之一。
- ② 阿育王 (Asoka, 西元前304–232)：古代印度摩揭陀國孔雀王朝的第三代國王，西元前269–前232年在位，佛教護法名王。早年好戰殺戮，統一了整個南亞次大陸和今阿富汗的一部分地區，晚年篤信佛教，放下屠刀。阿育王在全國各地興建佛教建築，為消除佛教不同教派的爭議以及佛教在印度的發展做出了巨大的貢獻。
- ③ 迦膩色迦王 (Kanishka)：古代印度貴霜王朝國王。正如孔雀王朝的第三代國王阿育王一樣，迦膩色迦王信奉佛教之後對佛教大力護持，在佛教史上被稱為護持佛教的轉輪聖王。

關於死亡

死亡是生命不可避免的一大部分。

事實上，在佛教裡，死亡隨時都會發生。

活著就是死去。

※ 所有人都需要面對死亡，包括親人朋友的死亡和我們自己的死亡。對世俗人而言，死亡是件不太吉利的事，大家一般都避免談論它。但是藏傳佛教對死亡卻有很多討論，甚至有專門的修行方法。仁波切可否談談，藏傳佛教是如何看待死亡的？對於死亡我們應該建立怎樣的態度？死亡對我們來說意味著什麼？

討論那些確定要發生的事總是很重要的。從人們隱藏確定要發生的事的那一刻起，有些事情就錯得離譜了。或許在新年或者某個人的生日那天，你不願意討論死亡，這是可以理解的，因為死亡被視為一件不幸的事。然而它之所以被視為不幸，部分是因為我們不想失去自己擁有的；另外很大一部分，則是因為我們不知道死亡是什麼。事實上，很多時候我們迴避談論這種確定要發生的事，同時也是在迴避不為自己所知的事。

我親眼看見，那些平時就思考死亡，並知道死亡來臨時如何把握的人，和那些裝作沒有死亡這回事的人——我指的是那些不想面對死亡的人，他們之間有著多麼大的區別。我曾有位香港朋友，是位年邁的女士。有一次，在我母親的葬禮後，我去到香港。通常她會來

見我，或者我去看她，但是這次都沒有，因為我剛參加完一個葬禮，這對她來講是不吉祥的。

即便我們或許沒有對臨終和死亡的深入瞭解，但哪怕僅僅討論一下死亡必將發生的確定性，卻不知何時會發生的不確定性，也能帶給我們很多覺知。我打賭，我們的態度會有所不同，甚至我們購物、蓋房子乃至規劃自己生活的方式，都會發生變化。

這樣的覺知會對經濟產生一點影響，因為積攢錢財準備永遠活著真的沒有意義，那實在是不會發生。那麼，如果有多餘的錢，你或許就知道可以花在哪裡。我甚至不是在說建塔或者去閉關，而是去非洲或者澳大利亞看日落之類。有很多事情我們能做卻不去做，因為我們都準備活很久。我們所有人都認為，真正的生活幾年後才會開始。

只要仔細想想，你就會發現，從幼稚園到大學所有的教育都是為活著而做準備。前面你問到過幼稚園和孩子們的教育問題，我認為死亡應該是從一開始就教給孩子們的最大課題之一。

有的人抱著這樣的態度——知道死後發生的事又有

什麼意義？某種程度上，我們的確不知道死後發生的事，因為沒有人死了以後又回來告訴我們。我們所做的準備有很多是為了一些我們想像中可能會發生的事。但假如這些都不發生，將會怎樣？但是，同樣地，如果佛法所教授的一切，特別是金剛乘關於中陰的教授，都確實是真的，那將會怎樣？如果當你的身體和心識分開時，心識會有完全不一樣的體驗，那又將怎樣？

這有點兒像我們習慣穿著鞋子四處走動，但突然之間你不再有鞋了，只能光著腳走到隔壁的雜貨店——你會有不同的感受。突然間，你的心識變得赤裸，你不再能使用眼、耳、鼻、舌和身體，更不用說鞋子和車子了，所以那時你的心識會有可能是全新的、不同的感受和知覺。

死亡的體驗是如此新奇，而且你無法去那邊短暫訪問後再次回到安全地帶，因為已經沒什麼“地帶”了——你已經離開了身體。這種新的體驗可能令人恐懼，除非你已經獲得了一些資訊。這像是晚上去加德滿都（尼泊爾首都，那裡幾乎沒有平坦的路，而且也沒有路燈）你不知道該期待什麼，這是最讓人恐懼的。

※ 死亡是怎樣一個過程？修行者和普通人死亡時的經歷有什麼不同？死亡對於修行者意味著什麼？

有很大區別。如果你是個好的修行人，你會對死亡有很充分的認識，或許不一定正確，但多少總有些認識。如果你不是修行人，對於死亡也沒有任何認識，而生命中第一次，你被迫要去一個以前從未去過的地方——你準備好了嗎？

在死亡過程中發生什麼，完全取決於不同的情況——死亡原因、死亡方式，以及你有多少準備；換句話說，也就是你有多少關於死亡的認識。死亡不可避免地是生命的很大一部分。事實上，在佛教裡，死亡隨時都在發生。活著就是正在死去。

當你有了正確的認識就可以有所準備，至少準備好放下俗事，放下你的計畫、抱負、目標、擔憂與爭執。如果你不相信有來世，那麼基本上你就像一滴水蒸發了一樣，或許就沒什麼好想的。但是如果你死後依然繼續——不是你的身體，而是你的意識繼續存在，那麼讓自己有所準備就是再合理不過的了。

我們可以讓自己的心識習慣於善良、慈悲、有創造性、清醒和理智的狀態。當然，如果你追尋某種精神之道，你可以影響自己的心識，讓它更具精神性。對修行者來說，死亡像一種提醒，同時也是一個機會。對不修行的人來說，死亡是我們拒絕承認的、忌諱的事情。所以，為死亡做好準備是好的，那樣我們會生活得更加完整。

※ 藏傳佛教中為我們提供了哪些修行方法來為死亡做好準備？

某種程度上，不僅金剛乘，所有乘乃至佛陀的所有教法，從來都不是為我們今世生活的舒適與成功而設計的，而是都旨在超越今世——如有可能當然在今世就獲得證悟，但如果不行，至少在未來世。特別是金剛乘裡面有一種叫“中陰”的教法，系統地教授在死亡的過程中如何實證真理，如何不被幻象和錯覺所迷惑。

※ 這些方法修行到什麼程度，就可以說我們已經為死

亡做好了準備，或者說就能確信自己在死亡時可以有所控制？

當我們不再有遺憾，或者感覺到已經為死亡做好了準備的時候。實際上，為來世做好準備是很重要的。

當一個人不太執著於諸如讚揚、批評、得或失這類事情，當一個人不會因為被忽視而感到太多困擾，也不會因為受到關注而過於激動，當一個人無需付出什麼努力便可以憶念佛法僧、上師以及教法的各個方面，那就表明這個人在死亡的時候會有一點兒把握。

※ 如今在醫院裡已經很難安靜地往生了，醫生們往往會盡一切努力去搶救病人，而那些措施可能會干擾修行者往生的努力，所以對修行者來講，安靜地在自己家裡往生是不是最好的方式？

應視情況而定。但對修行者而言，安靜地死去是非常好的。正如密勒日巴所說，“如果當我生病時，沒人問我怎樣了；當我死去時，也沒人因此而哭泣；如果我

能在一個與世隔絕之地死去，那麼我，密勒日巴，一生的願望就實現了。”這是他的道歌。所以，是的，一般的原則是，安靜地死去對修行者來說是很好的。

如果即將往生的是位經驗豐富的修行者，親友們應該盡可能讓他一個人待著。如果他不是，那麼至少親友們絕不應該提起任何可能讓他擔憂的事，比如別人欠他錢、孩子考試不及格、孩子們怎樣分遺產、隔壁商店裡他最愛吃的霜淇淋到貨了等等，而是應該提醒他保持鎮靜，憶念佛、法、僧三寶。

這裡我想說句題外話，父母們真應該準備一份好的遺囑。我見到過很多孩子陷入困境，因為執著於永生的父母忘了準備一份合適的遺囑，所以在父母離世後，子女們痛苦地爭吵。我的看法不一定對，但在中國，即使有很多表面上的平等，父母卻通常更偏愛兒子。

※ 仁波切可否詳細闡釋一下超度的過程？當親友往生時，如果他是佛教徒，我們應該如何處理其臨終事宜？如果他不是佛教徒，我們又該如何處理呢？

這取決於他們是什麼類型的人。即使他們是佛教徒，有的人只是自稱為佛教徒，或者生在佛教家庭，或者是理性上的佛教徒，卻從未修行。但如果一個人是佛教徒並且有一點兒修行，則會帶來很大不同。此外，有些人不是佛教徒，但如果他們非常平靜、天性悲憫、為人慷慨，對自己的生活有滿足感，那麼或許會對死亡少一些恐慌。

重要的是要記住，我們之所以懼怕死亡，最大原因之一就是其不確定性。這是一個我們今生今世從未去過的地方。雖然很多人都已經死去，但他們從不曾回來告訴我們死亡是怎樣的。

因此，死亡是個我們一點兒也不熟悉的區域，與我們現在所處之地完全不同。我們現在所擁有的——通信地址、微信號、電子郵箱、銀行帳號、電話號碼、公民身分，所有的參照物和方向——這一切都將停止。你帶不走任何能夠提醒你自己是誰的東西。

有很多人可能不相信輪迴轉世，或者死亡之後發生的事情，那麼當然一切就此終結了。如果你堅信死亡就像火的熄滅、水的蒸發，那麼我的答案就毫無用處。但是如果你確實認為身體和心識原則上是不同

的東西，當身體和心識分開，也就是我們所說的“死亡”，我們的身體被埋葬、火化或者被鳥吃掉，但心識是一個單獨的存在，它離開了自己的終生伴侶，也就是身體，而延續著。

直到現在，心識從不知道離開了身體怎樣運轉。如果你是一個禪修者，或許你知道，但是對大多數人而言，在看某個物體的那一刻，雖然是心在看，但我們用的卻是眼睛。鼻子、皮膚以及所有的感官都是一樣的，我們總把這個物理的身體用作一個解譯器。實際上，那種解釋已經變得更加粗重，我們不僅依賴身體這個解譯器，甚至還有更加複雜的解譯器，比如教育、政治體系、價值觀、雜誌等等。所有這些解譯器，在死亡的時候都會停止。

死亡之時，心識突然變得如此赤裸，對於很多還沒有和自己的心識打過交道的人來講，這可能是個相當出乎意料的問題。試想假如你從未單獨去過伊斯坦堡，然後又把所有東西都丟了——你的護照、通訊錄等，也不記得任何一個親戚朋友的電話。你一分錢也沒有，也不會說當地的語言。事實上對當地人來講，你看上去有點怪異，這在你心裡製造了一種恐慌，然後你的行為也開

始表現得怪異。伊斯坦堡的人開始認為你是瘋子，他們要抓住你，把你關進某種像監獄一樣的限制性區域。

如果是在伊斯坦堡，至少還有參考點——你是人，他們也是人。但是當死亡來臨，當身體和心識分離，甚至“人類”這個概念與參考點也會慢慢地或者突然間消失。完全沒有任何參考點對普通人來說是最可怕的。但是對於瑜伽士與修行者來說，這是他們一直想要努力達成的，這是一個可以抓住的機會。

總之，取決於你面對的是什麼類型的人，如果這個人已經有了佛法修持的良好基礎，那麼你所需要做的只是接近這位瀕臨死亡的人，提醒他他的修行，例如見地。我有過一段難以置信的經歷，當嘎傑德珠仁波切即將圓寂時，他祈請頂果欽哲仁波切去看望他。他們二人都是我的上師。那時我是頂果欽哲仁波切的侍者。在德珠仁波切生命的最後幾個小時，我見證了頂果欽哲仁波切與德珠仁波切之間就究竟見地的一場隨意的對話，我們喝了茶，就是這樣了。我們離開了德珠仁波切，僅僅幾個小時後我們就接到電話，德珠仁波切剛剛圓寂了。

即使你現在準備得不是很好，但有一點兒佛教知識也是有幫助的。特別是金剛乘，有一些經典，例如《中

陰得度》（Bardo Todhol），事實上它涵括了中陰階段的所有體驗，以及應該如何應對的全部內容。這部經典也叫做《西藏度亡經》。

對於沒有修行的普通人，如果他們對佛法有親近感，對佛陀有某種崇拜或信心，我們可以給他們念誦諸佛菩薩的聖號，比如觀音菩薩的名號。

如果這個人完全不是佛教徒，事實上或許甚至反對佛教，那麼你能做的最好的事情就是讓他安靜下來，然後在他不知道的情況下念誦祈禱文。我這樣說，是因為沒有理由讓他受到更多的刺激。還有些其他的事可以做，比如可以在一位瀕臨死亡或者甚至已經死亡的人，身邊放上咒輪^①和壇城。這些心咒有很強的力量。

如果你碰巧知道儀軌，或者即使你不知道，有其他人比如僧侶知道，那麼可以念誦經文並把食物燒掉，特別是在用餐時間，比如早飯、中飯和晚飯的時候，懷著慈悲心念誦觀音心咒^②，同時把食物的味道迴向給瀕死者，特別是在死亡過程快要開始的時候。

據信中陰身在中陰階段會徘徊四十九天，但這是一個非常概括的說法。它可能像一剎那那麼短，也可

能是幾天、四十九年，或者幾大阿僧祇劫那麼長。如果活著的親友們可以行持善法，例如供燈、供香、供花，讀一些淨土的佛經，比如《佛說阿彌陀經》，肯定會有很大幫助。

【注釋】

- ① 咒輪 (梵 Chakra)：指用咒語構成的輪狀符咒，具有保護和解脫能力。
- ② 觀音心咒 (梵 Avalokitesvara Mantra)：又稱六字真言，諸佛慈悲的化現——觀世音菩薩的心咒（唵嘛呢巴美吽）。念誦此心咒可獲得，包括幫助念誦者生起慈悲心以及消除六道眾生的痛苦等廣大功德。

流通處一覽表

※ 台灣北部

1	寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會	台北市大安路二段27巷1號2樓	0919-906189
2	佛化人生	台北市羅斯福路3段325號6樓之4	02-23632489
3	金剛顯密佛教文物公司	台北市重慶北路三段145號	02-25911168
4	波達拉藝品公司	台北市大安路一段51巷2號2樓	02-27416906
5	藏喜	台北市永康街41巷23號	02-23225437
6	佛哲書舍-台北店	台北市重慶南路一段61號6樓612室	02-23704971
7	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路49號	02-87879050
8	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段55號3樓	02-23951198
9	普巴顯密佛教文物企業社	樹林市中山路一段220號	02-26873771
10	佛陀教育中心-台北生命道場	台北市民生西路300號2樓	02-25509900
11	佛陀教育中心-新店大明講堂	台北縣新店市中正路54巷28號3樓	02-29178855
12	佛陀教育中心-板橋悲願講堂	台北縣板橋市中山路二段581號	02-29637336
13	佛陀教育中心-樹林菩提講堂	台北縣樹林市忠愛街7號	0935-224266
14	佛陀教育中心-新竹中心	新竹市竹光路111號	03-5337368
15	佛陀教育中心-冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段478號	03-9580286
16	大悲觀音道場	宜蘭縣三星鄉三星路二段20號	03-9898686

※ 台灣中部

17	圓覺佛教文物	台中市西區五權路1-1號	04-23786888
18	中華地藏講堂	協會南投縣竹山鎮中山路21-1號	0926-556726
19	無著健康之道	台中市朝馬路81號	04-22511115
20	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段107-17號	04-23150905
21	全德佛教文物台中廣場	台中市西區英才路583號	04-23722969
22	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路322號	04-25630771
23	林欣輝大德	豐原市中正路362號	04-25288968
24	佛陀教育中心-台中五方講堂	台中市北區崇德路一段631號3樓之1	04-22389987

※ 台灣南部

25	台南市藏密佛學會台	南市長榮路二段304號10樓之1	06-2745691
26	郭陳田居士	雲林縣斗六市鎮西里同德街123號	0920-236-583
27	佛陀教育中心-嘉義中心	嘉義市東區興業東路326號1樓	05-2166700
28	佛陀教育中心-台南道場	台南市中西區府連路106號1樓	06-2131112
29	佛陀教育中心-高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路472號7樓	07-2212323
30	佛陀教育中心-高雄慈悲道場	高雄市左營區忠言路189、191號B1	07-5569911
31	佛陀教育中心-屏東菩提道場	屏東市棒球路59巷18號	08-7516018
32	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市復興南路一段676號	0918-166-119

※ 海外地區

33 香港佛教慈慧服務中心	香港中環德輔道中 84 號 章記大廈 601 室	852-2391-8143
34 香港佛教慈慧服務中心	深水埗白楊街 30 號地下	852-3421-2231
35 香港佛教慈慧服務中心	新界元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883
36 香港佛教慈慧服務中心	澳門媽閣河邊新街 302 號 豐順新村第四座地下 H 座	853-2822-7044
37 香港佛教慈慧服務中心 加拿大流通處	1115, Cosmo Plaza 8788, Micrim Way Richmond, B.C. V6X4E2 Canada	604-808-5082
38 香港慧燈禪修會	香港上環文咸東街 78 號 華東商業大廈 10 樓	852-23881620

※ 為方便各地道友，我們特別在全省安排了三十二個流通點，海外地區也安排了六個點，歡迎就近請閱。另外，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，本學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※ 電話 : (02) 2706-8667; 0919-906-189

※ 傳真 : (02) 2706-8369

※ 劃撥帳號 : 18839701

※ 戶名 : 中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

【迴 向 文】

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免 費 結 緣

慧光集（68）八萬四千問

著 者：宗薩蔣揚欽哲仁波切

譯 者：嚴望佳、戚淑萍

發行人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

封面設計：王靖勳

設計編排：Berry's Office

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：漢英得力法律事務所 陳瓊英律師

出版者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市大安路二段 27 巷 1 號 2 樓

電話：（02）2706-8667 手機：0919-906189

傳真：（02）2706-8369

網址：www.larong-chuling.org

E-mail：larongtw68@gmail.com

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu（劉杭儀）

地址：香港鯉魚涌基利路 3 號逸樺園第一座 33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款 HK \$100 以上可申請免扣稅

承印者：崎威彩藝有限公司

I S B N：978-986-91380-7-9

初版一刷：2016 年 11 月 恭印 10,000 冊

— 歡迎助印 功德無量 —