

八万四千问

宗萨蒋扬钦哲仁波切 —— 著 严望佳 戚淑萍 —— 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

扉页

八万四千问

宗萨蒋扬钦哲仁波切著

深圳报业集团出版社

版权信息

书名：八万四千问作者：宗萨蒋扬钦哲仁波切

出版社：深圳报业集团出版社

出版日期：2016-6-1

ISBN：978-7-80709-739-6

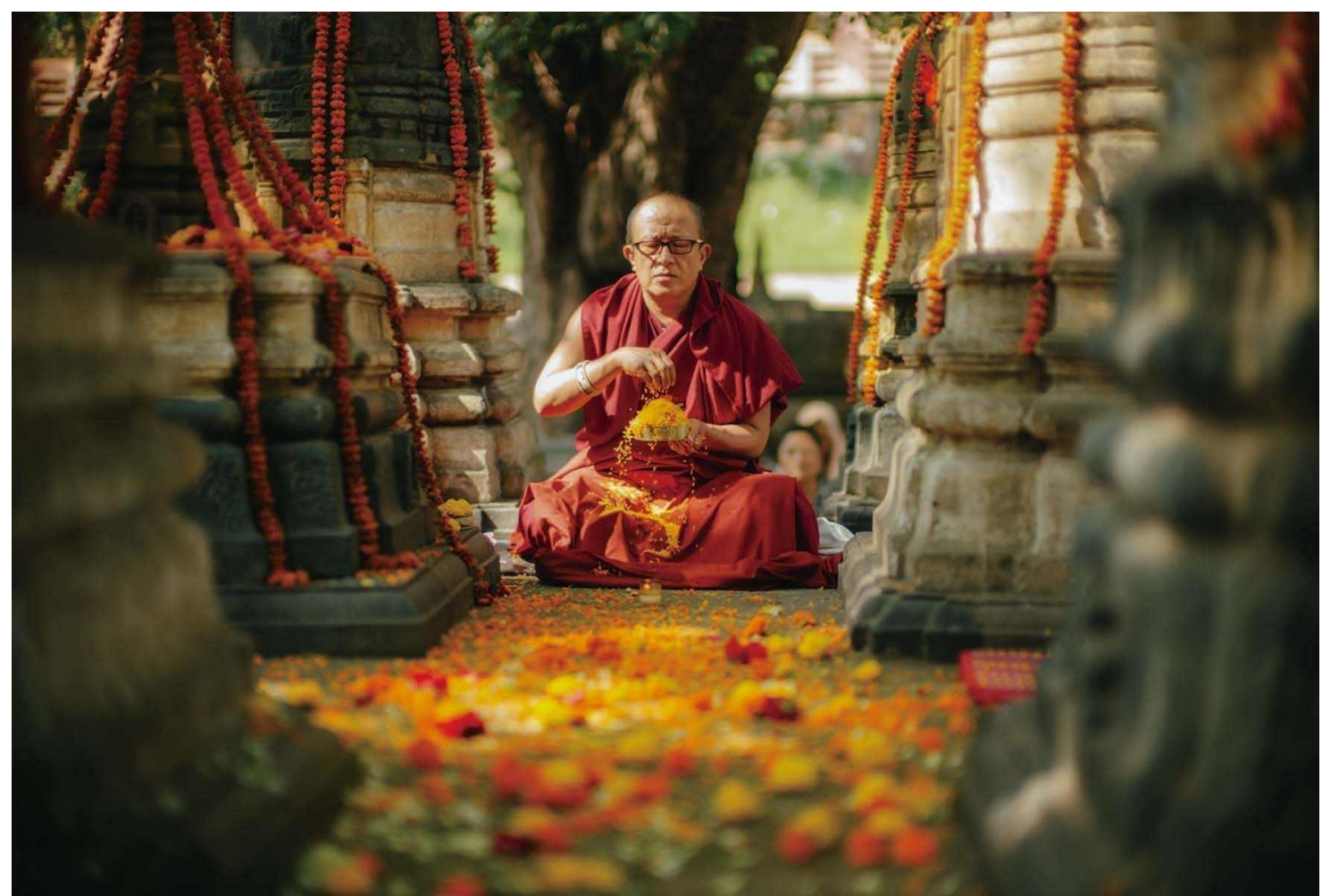
价格：45.00

目录

版权信息	3
目录	4
彩插	6
前言	17
认识佛教	24
关于因果与轮回	57
关于修心和修行	98
学修佛法与日常生活	137
关于烦恼、爱情、关系、婚姻与我执	178

乘	227
上师和传承	268
活佛体制与转世	303
佛教与现代教育、艺术及社会	326
关于死亡	364

彩插





















前言

在我少年时，中国的现象非常神秘莫测，我从大人们那里听到各式各样的事。一方面，中国是个让人生畏的国度；但同时中国也是一个佛国，拥有一些最为重要的佛教圣地，一些伟大的帝王曾是历史上最为重要的佛法护持者。我也是听着文殊师利菩萨在五台山化现的传奇故事长大的。

多年以后，我有几次机会访问了中国。尽管时间流逝，有关中国的悖论和矛盾给我带来的困惑却从未停止。一方面，据我有限的观察，今天中国的城市里，Prada

专卖店好像比书店更多；但同时，我却在机场和火车站的畅销书柜台上看到关于精神和灵修的、特别是佛教类的书籍，这使我觉得不可思议。在这个国家，有的年轻人卖肾去换 iPhone；同时，在这个国家，也有很多年轻聪明的大学毕业生能够瞬间抛弃世俗荣耀去追寻心灵真理。

对我而言，这恰好证实了佛陀说过的话——无论我们人类发明了多少办法来让事物变得更简单易行、功能强大、可测度、可称量，因无法让一切尽在掌握而带来的愤怒也永远不会消失。事实上，我们在物质上越富有，我们的不安全感 and 不确定性就越强烈而明显。

然而，和很多国家不同，中国有着追求更高真理的传统和习惯。中国孕育了一些世上最伟大、最有智慧的人，如老子和庄子。我毫不怀疑，即便在这个物质主义的时代，在霓虹灯、摩天大楼、咖啡馆和百货商场之间，那些不安于眼前情景并想要超越这一切的中国人，会寻找一些更有意义的东西。

一如往昔，我感觉佛教将会在中国人的心灵中扮演重要角色——无论是在理智层面、在迷信层面，还是在真实觉悟的层面。我自己就是一名佛教徒，最近去西安法门寺朝拜佛指舍利的时候，我深受鼓舞，倍感欣慰。在那里，人们对佛指舍利无微不至的照料与无以复加的恭敬，即使在佛陀的故乡菩提伽耶也是看不到的。

所以我感觉佛教会在中国驻留，至少目前来说是这样。为什么不呢？如果我们所拥有的全都可量、可数、可见，那生命就没有什么意义可言了。能够拯救人类的是我们对其背后的秘密——最有力量却不可测度的心灵奥秘——的关心与好奇。而在中国道家和佛教的传承里，探索这种奥秘的传统可谓源远流长。

当我和中国朋友们吃饭或喝咖啡时，他们无论老少，都并不仅仅把我当成可以预测彩票中奖号码或香港赛马赢家的算命先生，而是以其想要探究奥秘、了解未知事物的愿望，引燃了很多场对话的火花。如今这个年代，当我们啜饮咖啡、茶或者法国白兰地时，我们极少讨论诗歌、书籍和哲学，无论是古代的还是当代的。如果我

们讨论这些，咖啡和法国白兰地将会变得很有格调。伦理道德家可能会认为，喝着白兰地或者吸着雪茄烟讨论佛法是不合适的。但考虑到物质主义的力量是如此强大，我们的时间又是如此短暂，一个精神主义者可能会认为，即便我们只是在咖啡桌边零星而随意地聊上几句佛法，也可能带来意想不到的收获。

这本书中的问答是在咖啡馆里或足球比赛间产生的，并不是什么深奥或者能给人启发的内容。但是如果你碰巧读到它们——如果你没有什么特别殊胜的业^[1]，抑或你与佛法的业缘仅限于我们问答的可怜水平上——你可能会因此产生好奇心，从而更加专注地去探寻那些物质主义世界所无法测度或预测的事物。

希望至少对一部分人而言，这本小书能发挥另外一种作用。和世界上其他地方一样，中国在不断改变。尽管信息技术的新形式激增，但讽刺的是，过量的信息供给却使很多年轻人似乎比从前更加疏离。全球上百万人正在日益激烈地挣扎，为了在这个瞬息万变的世界里给自己找一处容身之地——不仅指一份好工作，还包括找到一种办法来弄明白自己究竟是谁。为了寻求身份认同，我们甚至听说数以千计的人采取了难以想象的极端手段。因此，要指导人们在这个世界上找到一处适当的位置，有效信息就显得日益关键。希望接下来的对话至少能够为一些正怀着热诚而探索的人开启大门。

接下来的部分是由于 Tashi Colman, Xiang Ren, Amy Ang, Jun Xie, Pawo Choyning Dorji, Jennifer Qi 以及 Rugor Nass 的臣民 Jane Wang 的勤奋与坚持而诞生的，他们不仅提出问题，还承担了录写、翻译等工作。



[1] 业（英 Karma）：业是相关于我们身、语、意的因果规律。根据佛陀的教义，众生的命运、悲欢以及对于宇宙的感知并不是随机发生，或由某种神祇的意志决定，而是过去的行为所导致的结果。同样，众生的将来也是由现时正面或负面的行为所决定的。

认识佛教

佛教是获得解脱和自由之道。

1. 为什么我在这里？我是怎么成为现在的我的？为什么我对某些人和事物有强烈的好恶，而对其他的人和事物却漠不关心？为什么我是中国人而不是阿拉伯人，为什么我选择出生在北京而不是摩洛哥？为什么我甚至有“心”？总之，佛教怎么解释，为什么事物是现在这个样子？

佛教认为，我们以这样的形态存在，事物以这样的形式呈现，是因为数以亿计的因和缘，每个因缘又有其

自己数以亿计的因和缘。所以即便我们诞生在同样的家庭和环境里，也会有数以亿计不同的因和缘，使得一些人害怕蜘蛛，可把龙虾腿塞进嘴里时却没有任何不安；使得一些人看到鲜血就眩晕，却把生鱼片视为无上美味。

但是有一个因我必须单独强调，那就是我们的心识。这是最大的一个因。如果没有心识，就不会有生命，也就无法体验其他因带来的负担与快乐。

2. 仁波切，有些相信万能力量的人对佛教中因果与缘起的概念持怀疑态度，您对此有何看法？

对于相信存在一种万能力量的人来讲，万能力量本身就是因缘——虽然在究竟意义（胜义谛^[1]）上，那可

能是他们相信的唯一的因缘。当然，在相对意义（世俗谛）上，我不认为他们的意思是，当煮蛋的时候，在煮蛋这件事中存在一个上帝或万能的力量，如果真是那样的话，只需要向上帝祈祷鸡蛋被煮熟就可以了，并不需要加水、点燃气，或者创造其他煮蛋的因和缘。

不同的人总会信仰不同的对象，他们各有自己正当的理由。不同的人也会对其他人的信仰抱有怀疑，他们也有自己正当的理由。对于佛教徒来讲，相信万能力量是一切事物发生的因，这种观点是非常可疑的。佛教徒不愿意认为万能力量在背后操纵一切，因为佛教徒会想，如果万能力量有那样的能力，那么他也一定有慈悲。为什么他还让我们痛苦？他不是慈悲的吗？因为有能力，

他应该解决所有的问题，而不应该坐视我们的痛苦。所以佛教徒更愿意相信，万能力量不是导致一切的终极的因，事物的出现与消失是由于无数的因和缘。

对于一个佛教徒来讲，万能力量的创造者是人自己的心识——就是前面我提到的那个心识。因为我们的心识相信万能的力量创造了我们，于是我们认为上帝存在。所以其实是我们创造了上帝，然后再把创造我们这件事归功于他。

3. 没有宗教信仰或者崇尚物质主义的人也不相信佛教中因果和缘起^[2]的概念，您对此有何看法？

没有宗教信仰或者崇尚物质主义的人并不是不相信因缘，只是他们对于因缘的理解有限，因而只相信自己看得见摸得着的因缘。他们不能接受全部的因缘，那是小小的心识弄不懂、想象不到，也够不着的。换句话说，他们或许能理解经历了家庭悲剧的儿童为什么长大后会变得抑郁，但他们不会去想这个

人最初为何选择出生在那样的家庭。再比如，父母送孩子去上最好的中学或大学，希望最后孩子能找份好工作。父母们相信自己已经尽一切可能来创造有利条件——有利的因缘，但很多时候，孩子依然没能找到好工作，或者第一天上班就被诊断出胰腺癌。父母或许会认为这很不公平，他们会痛苦，会怪罪他人，或许还会变得愤怒，

尽管自己都不知道为了什么而愤怒。这说明他们忘掉了隐性的因和缘，那些因缘可能是在过去世中累积的。

所以，仅仅片面地而不是完整地理解因缘，使得人们陷入各种各样的希望与恐惧之中，并最终引向痛苦与悲伤。

我有个澳大利亚朋友，她是位坚定的女同性恋者，也是女权主义者，性格强势，思想活跃。有一次她来不丹看我，我在那里有位侍者，是个年轻羞涩的不丹男孩，他很少和别人交往，从来都不外向，当然不是讨女孩子喜欢的男生。那时候我旅行在外，回到不丹以后却找不到那位侍者，因为他和这位女同性恋者成了情侣。几个

月之后，她甚至怀了他的孩子。渐渐地，她的发型、香水、穿着打扮等都从以前简练的男孩子气变得很女性化。

所以，我们无法知道什么样的因缘在等待着我们。有很多出人意料的事，就在生命的下个路口。对于普通人的心识来说，因缘是无法预测的。

4. 可否请仁波切解释一下缘起性空，以及佛教中空性的概念？

不论你是否相信，完全彻底地理解因、缘和果就是理解空性。因为当你完全理解了因缘，就会认识到没有独立的、万能的、初始的因。

把三四根木棍立在一起，顶上放块木板，这时如果再在木板上放只杯子，突然间那东西就成了桌子。如果你坐在上面，它就成了椅子，而桌子突然不复存在，正像它突然出现一般。所以桌子或者椅子都是暂时性组合在一起的，然而，除了这样暂时而转瞬即逝的聚合物之外，没有一个初始的桌子或椅子。

那些相信万能力量的人相信一切都依赖其他人控制，而不在自己掌握；而那些只相信物质主义的人相信一切都在自己掌控之中。这两种误解都会导致痛苦。

然而因缘不是很容易搞懂，所以人们总是不情愿去深层次地理解因缘。因为当你越来越深入接近因和缘的

真相，就会越来越清楚地意识到一个明显的事实——没有一个真正存在的、究竟的因和缘。这样的认知使我们更加接近佛教空性的概念。

我推荐大家看一部叫做《罗生门》的日本电影，是黑泽明导演的作品，从不同人的视角讲述同一个故事。因为有不同的因和缘，所以没有一个故事是完全真实的。基本上这就是我们的情况。由此可以说明，缘起和空性是同义词。

5. 佛学中是怎么解释宇宙起源的？

在非正式的对话中，通常我们能够讨论起源，也能够讨论终点。但是当你加上“宇宙的”、“最初的”、

或“终极的”这类词语的那一刻，换句话说，当你想知道“究竟的起源”和“究竟的终结”那一刻，那么在佛学里，因为时间是相对的，所以没有“究竟的开始”和“究竟的结束”那样的事情。

这类对话变得非常复杂，因为你身处可讲、可听、可想、可描述的世界，却在尝试着去讲那些不可讲的，听那些不可听的，想那些不可想的，描述那些不可描述的。所以，当你试着讨论或思考那些不可讨论或思考的事情时，总是会出现问题。

此外，当我们讨论不可说或不可描述的事物时，就已经造成了一种神秘感，然而事实上并没有什么神秘的

事，只是简单的未经加工的真理。但是因为我們人类无法直接看到真理本身，我们能尝试理解未经加工的真理的唯一办法就是通过贴标签。这个悖论在伟大的道家经典《道德经》中被精确地表述为“名可名，非常名”，这表明我们人类热爱命名。在佛教里，我们也给这种朴素、未经加工的真理贴了个标签，叫做“法身^[3]”。你可以认为法身是神话般的、神秘莫测的，但事实恰恰相反，法身只是一个简单的真理。

因为神秘有“很难”或者“不可理解或解释”的含义，使得法身看起来可能像是个神话。但事实是，法身就在你眼前，甚至要碰到你的鼻子了。我能说的就是这些了。那些问“什么是一切的起源”的人必须记住，有

一个世俗谛（相对真理）的领域和一个胜义谛（绝对真理）的领域，他们不能身在世俗谛而期待一个胜义谛的答案，反过来也不行。

6. 用物质主义的方式来探索因缘会误导我们吗？

绝大多数中国人并不是一点儿都不相信因缘，而是只相信自己能够明显感知的物质的因缘。

所以他们相信，如果有很多钱，或者有个好丈夫，或者晋升为高官，你就会幸福。但事实并不总是这样。很多有钱人没有时间欣赏金盏花美丽的黄颜色；一个好丈夫可能有勃起障碍；一个有权有势的高官可能有具“壁橱里的骷髅”^[4]，日后将会回来缠扰他。

所以，他们必须认识到，物质主义的游戏永远无法真正地根除不安全感。这可能有点难以理解，因为不知为何我们有种盲目的概念——有钱可以想做什么就做什么，想要什么就能得到什么。表面上看，这或许暂时看上去是真的，但是如果你太过屈从于物质的诱惑，意味着你的信心是建立在不确定的、随时可能变化的事物之上。

我的一个学生曾就读于一所高雅的英国学校。她很漂亮，很多男孩儿喜欢她，努力想引起她的注意。一次她来看我，有位家境富裕的仁波切的儿子彻头彻尾地爱上了她。他开着华丽而俗气的车，舞动着路易威登的包，把劳力士表换成了百达翡丽，非常努力地通过这些来向

她献殷勤。但是这些恰恰和她喜欢的相反，因而让她畏缩不前。她宁愿和会读莎士比亚的书、会听瓦格纳的歌剧，并且能够讨论生活中错综复杂的事情的人约会。这清晰地表明，如果你变得太物质主义，你就总会有种自卑感。

我去过中国几次，对中国的文化、传统、哲学、医学和武术满怀敬畏，它们是如此壮丽深邃、包罗万象，而且超越时间、令人陶醉。同时我也禁不住想，只要现代中国人仍然把自己的优越感建立在过去的成就之上，就表明事实上他们可能有严重的自卑感。毕竟，中国人穿的牛仔裤、嚼的口香糖、吃的三明治，以及现在听的摇滚乐和流行歌曲，没有哪一样是源自中国的。

同样，闪亮的购物中心及那里出售的商品甚至模特儿都是西方风格的，仿佛是说中国的男孩和女孩没有好到可以用自己的方式来为服装做模特儿。事实上，我看到中国的男孩女孩尽最大努力让自己看起来像西方的男孩女孩，甚至到了节食和做整形手术的程度。这种模仿大概很难使未来的中国人发展出真正的自信。这么说不一定对，但我认为没有任何一个中国流行歌手在中国之外有真正的影响力。我的意思是，你从不会听到哪首中国流行歌曲在纽约被广泛传唱。反之，几乎每个中国人都穿牛仔裤、吃肯德基，都在努力拷贝美国的物质主义。我敢肯定不少中国人甚至很欣赏 Lady Gaga。让人难过

的是，似乎没有太多的人对那些真正可以代表美国的品质感兴趣，比如创造力、创新性、民主和开放。

只要中国人不能把穿长衫这样的想法卖给西方人，而是自己几乎都穿着牛仔裤，中国就输了这场游戏，并将总是购买其他人创造出来的产品。或许崇尚物质主义的人现在并不在意，但是将来他们和他们的孩子会受到冲击。所以，用这种狭隘的物质主义方式来看待因缘不仅是肤浅和错误的，而且会带来相当的痛苦，以及一种令自我贬损的自卑感与匮乏感。

7. 仁波切，虽然佛教正在中国兴盛发展，但我们好像已经丢失了自己的社会价值体系。事实上，现在中国

内地最为严重的社会问题，可能就是没有任何真正的精神道路或信仰体系。

事实上，如果中国人能够用心地保持文化传统的话，中国，和其他很多国家不同，是非常幸运的，因为她有着真正良好的价值基础。我过去对儒家思想持有少许谨慎态度，但现在我认为，儒家思想可以是很好的。

例如，我认为在台湾看到的热忱、人道、善良和责任心应该归功于儒家。当你来到西雅图这样的美国城市，不到一小时就会听到追捕罪犯的警笛声，而在台湾不太会听到警笛，只有垃圾回收车的悦耳音乐。犯罪率这么低一定和儒家有关，当然也和佛教有关。

所以中国人应该珍视儒家的价值，但佛教和道家的智慧也不应被抛弃或遗忘。或许政府、知识分子、政治家、商业首脑以及为人父母者有时仍会利用儒学来满足自己的某种需要，但看上去他们确实把道家 and 佛教遗忘了。

现在，有很多的传人和证据表明中国人正在变得非常物质主义；但与此同时，也有很多动人的故事和事件发生，有的人以惊人的方式帮助他人，尤其是发生地震或洪水等灾难时。

这表明中国社会有一种始终存在的人性，我们需要更多地去培植它，例如把这些内容放在学校教材里。在

中国，有人买下整个小镇，然后把它变成文化遗产保护区，这表明他们看到了某些比一味堆砌金钱更有价值的东西。同样，我也听说还有不少人去终南山或其他山里隐居。可能现在你很难相信，但在未来二百年里，将会是这些人把中国独特的品质与价值继续保持下去。

我并不反对戴劳力士表，或购买昂贵的鞋子和皮包。我只是说，中国人也应该播下并培养精神价值的种子。因为如果精神价值缺失，他们就会成为能够用金钱买到的、肤浅而廉价的人，然后在不知不觉中发展出一个腐败而低劣的社会。

精神种子可以通过很多小事来完成播种，从品鉴中国茶的香味，到复兴古老的隐士文化，等等。

8. 仁波切，可能有这样一些朋友，他们人非常好，总是尽力帮助他人。但他们觉得不需要修学佛法，因为他们认为自己的行为已经与佛陀的教法一致。他们可以仅凭着自己善良的心，不修学佛法而得到解脱吗？

做一个友好、善良、慈悲的人并帮助他人，的确是极好的。但这不是唯一的事，事实上，这并不是佛法究竟的目标。我们修行佛法不仅仅是为了成为一个好人，而是为了让自己得到解脱、了悟真理，然后使得其他人

也能了悟真理。毕竟，很多慈悲善良的人不一定是佛教徒。

事实上，即使在动物中间，你也能见到善良、慈悲和关爱的行为。而有些自称是佛教徒的人，即便经过了很长时间之后，却还是既不善良也不慈悲，只是用佛教徒的身份来掩盖自私的行为。

即便是有时表现得善良而慈悲的人也会发现，一直保持这种状态并充满耐心是非常困难的。例如，我自认是相当有耐心的，但巴黎的出租车司机以世界最差闻名，他们粗暴地对待乘客，好像搭乘是免费的一样。一天晚上我在巴黎坐出租车，开车的是位粗鲁无礼的司机。他

开得很快，然后猛踩刹车，以致我受了伤。我怒火中烧，失去了耐心，却不知能做什么，因为我坐在后排，于是就地小便了。

所以，即便是像我一样，生下来就是佛教徒，也不是一直都有耐心的。

9. 有些朋友年轻、健康，有着稳定而幸福的家庭。对于他们来说，轮回^[5]似乎是快乐的，因而就连想到出离心也很难。仁波切可否就此开示？

不必在意那些不能想到出离的人。按理说我是教授出离心的人，但即便是我自己，也会忘记每一刻我都在老去，每一刻我都距离死亡更近。我的健康像是草上的

露珠，取决于非常多的条件，而其中很多条件都不在我的掌控之中。许多人很难认识到轮回是苦，因为我们对于生活的投影总是透过希望的镜头来完成的。举个例子，即便我们正在遭受实实在在的痛苦，我们依然相信事情会得到改善。然而有多少次，当我们解决了旧的问题，新的问题又出现了？但我们仍然怀有强烈的幻想，认为有一天我们可以在一个没有问题的地方安顿下来。

所以出离心对每个人来说都很难。但是，如果我们拥有出离心，事实上它会让我们的生活更加丰富，帮助我们更加珍视自己所拥有的一切，家庭、朋友、财富，乃至小小的一杯茶。这是因为，一个有无常观的人每次品茶，都好像是品人生的最后一杯茶，因而会倍加珍惜。

10. 有些朋友尊敬佛法，但是下不了决心皈依^[6]，因为他们担心皈依后被佛教的戒律^[7]所束缚，失去了想做什么就做什么的自由。仁波切可否就此开示？

首先，害怕失掉自由是非常正常的。所有人都害怕。然而，具有讽刺意味的是，没有人真的知道怎样才能自由，怎样才能让他们自己得到解脱，无论是从一个受到狂热崇拜的精神导师那里，从祖先崇拜这种非常顽固地根植于文化的传统那里，从儒学、道家、佛教等宗教那里，还是从诸如共产主义、社会主义或者民主等政治信仰那里。

我们最后总是会陷入到想要抓住些什么的圈套中。而且很多时候，我们并没有意识到自己已经被捕获、被束缚了。例如，科学家们指出，信仰宗教的人们被宗教教义所束缚，并且认为相比之下自己更加自由，但实际情况是他们也身陷某种体系。

所以我想，那些不明白佛教事实上是获得解脱和自由之道的人恐惧失去自由，是可以理解的。而且，好几代人乃至好几个世纪以来，佛教几乎不可避免地完全浸泡在特定的文化中，这些文化传统往往衍生出某些体系或者行为准则，可能给那些误以为文化是佛教精髓的人带来被束缚的感觉。所以，这些人不希望许下有点儿像是立誓一样的承诺，这是很能理解的。但是如果他们明

白佛教真正讲的是什​​么，哪怕只是一点点，比如“皈依法”意味着皈依诸如“一切和合的事物都是无常的（诸行无常）”这样的真理，他们可能感觉是被解放了，而不是被某种行为准则或者某个俱乐部的礼制所束缚了。

事实上，他们可能会明白，如果不接受这些真理并且也不皈依它们，那么他们最后会盲目地相信很多的事物是恒常不变的，这将把他们引向痛苦。例如，如果你皈依了“我们出生了，因而必将死亡”这样的真理，那么我想，即便是你吃饭、购物，甚至和别人聊天的方式都会不一样，因为突然之间有关这个真理的认识悬停在你的上方，实际上这让你变得相当谦逊，而且非常真诚。或许你甚至会以不同的方式看待你的男朋友或女朋友，

因为当你把他或者她看成无常的，把你们之间的关系也看成无常的，实际上，这将可能导致一段更加和谐、珍贵的关系。

但是回到为什么有人因为害怕失掉自由而犹豫要不要皈依佛教的问题上，我想要指出另一件事：因为对佛法缺乏正确的了解，所以每当谈到成为佛教徒，人们立刻想到的是出家，或者去山洞里修行，或者成为素食者，以及再也不能品尝金汤尼酒或者享受丝质的内衣。事实上并不是这样，所有这些你都能做。人们应该记住，曾经有像阿育王那样的佛教徒，他享用的比金汤尼酒多得多；还有忽必烈汗，他品尝的美味也比纽约牛扒要多得多。

11. 有些朋友对现代科技有强烈的信心。谈到佛教的见地和理论时，他们总是问同样的问题——这些能用科学的方法来证明吗？仁波切可否谈谈佛教与科学的关系？

有一点我们必须知道，当你说“被科学证明”，你总是在说一件有心智参与的事。当你说我们在证明，是有人在向另外的人的心智证明。无论我们研究的是什麼，证明或者不证明总是发生在心智的范围内。所以，到头来，是你的心在决定什么是正确的或者不正确的。对于我来讲，宗教和科学同样是迷信。科学的定义是：“围绕通过观察和实验来进行的关于物理世界和自然世界的结构与行为的系统研究，而进行的智力上的和实用性的

活动。”如果是这样的话，佛教徒会非常肯定地说，佛教正是科学——两千五百年以前被教授的，通过对现象的系统研究、实验和观察而进行的科学。

重要的是，人们要知道，大约在爱因斯坦发现时空是相对的之前两千五百年，佛陀已经告诉我们，时空是相对的。在科学世界对万能的造物主提出批评之前两千五百年，佛陀已经告诉我们，没有造物主上帝的存在。

佛教徒相信事物从不随机出现，而是总有着各自的因缘，这也肯定就是所谓当代科学世界的核心方法。我只是想说，在佛教里，关于因和缘的观察比当代科学更

加深入、更加内在，因为和当代科学家不同的是，佛教徒的主要兴趣不在对外部现象的强调上。

12. 有些朋友皈依很长时间了，但是却不太花时间学习和修行，就像生病的人拒绝服药。结果他们对佛法的理解较为局限，对三宝^[8]的信心随着时间的流逝逐渐下降。仁波切对他们有什么好的建议吗？

当然，如果你有时间、精力和资源来学习、修行佛法是非常好的。但是如果没有，那么哪怕只是皈依过一次，也是好的。并且，如果你没有抛弃或者放弃三宝，你的状况还是要比任何其他可能是富裕或者成功的普通

人好很多。



-
- [1] 胜义谛：真理分为二谛：世俗谛（Relative Truth）及胜义谛（Ultimate Truth）世俗谛描述事物显现的相对性真理，胜义谛描述真实无谬的实相的绝对真理。这两个层面的真理在四大哲学流派及金刚乘中有不同的定义，渐进地深入并接近事物的实相。
- [2] 缘起（英 Interdependent Arising/Interdependent Origination）：一切现象皆各由其特殊因缘之聚集而生的自然法则。一切现象，皆非无因而显现，亦非由无因之造物主所创造。一切事物均完全依于因缘和合而生；没有因缘，事物是不可能出现的。

- [3] 法身（梵 Dharmakaya）：字义为“实相之身”（Absolute or Truth Body）。成佛后，证悟的功德显示为佛的三身，即法身（Dharmakaya）、报身（Sambhogakaya）和化身（Nirmanakaya）。此三身不仅相关于我们心识本质的三个面向，也相关于一切现象。我们感知的外在事物为化身，其体性为报身，自性为法身。
- [4] 译者注：a skeleton in his closet，英文俚语，意为不可告人的秘密。
- [5] 轮回（梵 Samsara）：众生在六道中生、死、投生的循环，其性质是痛苦、无常和无明的。轮回也指凡夫被无明、二元分别、业和烦恼遮蔽心性的状态。
- [6] 皈依（英 Taking Refuge）：佛教修行的基础和入门。皈依是所有戒律的根基，是区分佛教徒与外教的标志。皈依的精髓是为了使自他从对轮回苦痛的恐惧中解脱而接受佛、法、僧三宝为皈依处，并对三宝生起不退的信解。

[7] 戒律（梵 Vinaya）：佛陀口传给他的出家众弟子的纪律准则，后来被编入叫做“律藏”的经典。

[8] 三宝（英 Three Jewels）：珍贵的佛（Buddha）、法（Dharma）、僧（Sangha）三宝，皈依的对境。

关于因果与轮回

轮回中的事情只会暂时显得美好。

1. 轮回真的存在吗？

轮回的意思是“不断地循环往复”。但是究竟是什么在不断地循环往复呢？是无明^[1]、行及其结果（根据十二缘起^[2]的教法）——每一个创造另外一个。作为结果，轮回以一种既有序又混乱的方式，生动多彩而又痛苦地存在着，仿佛触手可及，就像一场噩梦。事实上，轮回的存在是如此系统，以致我们甚至忘记了它是一个

幻觉。轮回就是这样强有力地存在和运转着，所以这不是我们应该开玩笑的事情。

关于十二缘起，请参见问题 6.

2. 佛教中是如何定义“自我”的？

佛教对“自我”的定义是一个假名安立的概念，在看待五蕴^[3]（色、受、想、行、识）之后，把五蕴短暂的聚合称为“自我”。虽然它是假名安立的，但任何人却都不应该掉以轻心，因为正如我前面所说，这个所谓的“自我”是如此完备而系统的假名安立，并且我们是这么习惯于它，以至于我们甚至已经忘记了它是假名安立的。它已然成为一种习性。

就像如果你有嚼酸东西的习惯，当其他人这么做时，即便那种酸的味道不在你的嘴里，你也会立刻流口水。习惯就是这样强有力地运作着。所以佛教认为，自我是相对地存在着——作为一种习性，一种假名安立的概念。

3. 如果有来世，谁又是我的来世？来世的我还是现在的我吗？

如果明天我来到你的门前，我们通常认为今天在这里的同一个我明天又来了。正像那样，在相对层面上，我们有所谓的来世。在来世，这个假名安立的自我来了，就像是第二天又来了一样。

现在的“我”只是一个抽象的概念，不是具体的或者实质性的。然而，你真的不能说昨天的我和今天的我是一样的。如果他们全然相同，我们就会被同样的“我”卡住无法动弹，就不会有变化，也不可能变化。那样的话，我们就不会成长，也不会经历内在的改变，甚至不会忘记什么，也不会记住什么，也就不需要刮胡子、剪头发了。

然而，我们也不能说昨天的我和今天的我是完全不一样的，因为如果他们像奥巴马和奥萨马那样是两个单独的人，那么就好比奥萨马放屁是因为奥巴马吃了太多的豆子那样。事实上，是奥巴马吃了豆子以后自己放屁。这表明过去的我和现在的我之间也有着某些关联。

换句话说，昨天的我和今天的我不是相同的，但也不是不同的。延续感是彻头彻尾的幻觉，然而是一个非常有力量的幻觉。没有它，我们昨天做的事情对今天的我就没有影响。而我们人类确实有习性，于是我们产生这样的观念——有一个来自于昨天的我的延续体，它会持续到下一世。这种幻觉强大到让我们紧抓不放，从而成为我们的痛苦、欢乐以及其他所有烦恼的容器。

4. 但是为什么今天的我记得昨天的我，而来世的我却不会记得前世的生活？

如果发生了什么猛烈的事，比如天花板掉到你的头上，把你砸成了脑震荡，突然间你可能连自己是谁都不

记得了，更不用说昨天或者十年以前发生的事情了。我们中大多数人不记得前世，是因为发生了某种比被天花板砸到还要可怕的事——某种叫做死亡的事，它所导致的震荡大到足以让意识和身体完全分开。

但是即便我们确实记得前世，也还是不能证明前世确实存在，因为我们的记忆来自于意识，所以它只是一种想象。但是同时，即便我们可能不记得我们曾经是谁，以及我们的父母、我们的地址等等，我们还是有很多习惯性的心理障碍以及莫名的熟悉感，它们可能比记忆更加强烈。例如，没有明显的原因，我们却可能在情感上或心理上被某个人所吸引，或者对某人感到厌烦。

即使我们不记得自己是谁，这些情感看上去也好像是从过去世带来的。

我有个欧洲朋友，是位时装设计师，他的妻子是如此美丽，其他人都仰慕她而嫉妒他。她美丽的红头发总是干干净净的，手上总是涂着漂亮的指甲油，非常优雅。

但是这个家伙最近遇到一位澳大利亚女士，跟他母亲一样老，也不具备他妻子的任何特质。当她说话时，我总是私下里希望她会使用李施德林（一种口气清新剂）。然而，我这位朋友是如此强烈地被她吸引，并且说有生以来，她是唯一可以让他兴奋的女人。当我问他

喜欢她什么，他有几百个理由，但你会发现这些理由都没有逻辑。这种吸引真的只是一种感觉，现在却变成了他头脑里的逻辑。

这种现世的情感事实上比记忆更加强烈，也有着更大的惯性，所以可能影响到我们所谓的来世，虽然那时我们可能不记得自己曾经是谁。

5. 佛学中关于十二缘起的教授不是很好懂，也很难记住。仁波切可否用通俗一些的话开示轮回过程？

十二缘起（梵文叫 nidhanas），是非常重要的同时也非常复杂的教授。它深奥而精妙地展示了因果是如何运转的——一个因如何产生果，然后这个果又如何变成另

一个果的因。因果循环的持续就是我们所说的轮回，而因果循环的终止则叫做涅槃^[4]。

所以十二缘起提供了非常重要的图解，让我们从根本原因上来着手处理我们所经历的痛苦与问题。简单地表述，当我们看到某个物体，比如说一个橘子，首先我们把橘子看成一个整体，而不是果皮、果汁、果肉、果核等组成部分。并且，我们把橘子看成是一个独立的存在，而不是依存于橘子树、阳光、土壤、采摘者等一系列因缘的存在。在我们的经验中，橘子好像是永恒的实体，而不是一个会腐败发霉，或者会和唾液混合在一起被消化掉，然后变成大小便排出体外的暂时存在的现

象。所以，基本上你对于那个叫做橘子的现象有着错误的概念，而那就是产生轮回痛苦的核心错觉。

这一误解导致了十二缘起中的下一支——行支。一旦你有了“橘子是整体的、独立的和永恒的存在”这种错觉，下一支缘起就会生起。那个错觉让你产生诸如渴求橘子、希望得到橘子、害怕得不到橘子等情绪，以及尝试得到橘子的行为。所有这些把你带向橘子的生，橘子的生转而把你带向橘子的死。

当然，这只是表达甚深十二缘起的一种简要而概括的方式。

所以，切断因果之链的策略是，首先分析，失去或者得不到橘子的痛苦从哪里来——来自想要得到橘子的渴望与行为。随着更加深入地分析，我们认识到，这种渴望本身始于一种错觉，即把某种事物看成一个叫做橘子的存在，所以我们尝试着手解决这个错觉。一旦这个错觉停止，对于橘子的希望和恐惧就不会再生起，渴望和执着之链也随之停止，橘子的生与死也就会停止。于是，一旦你从把橘子认为是真实存在的错觉中解脱出来，就不会再有更多的转世重生。

6. 关于命运，佛教有什么样的观点？命运可以改变吗？

命运是一个难以把握的词。如果把命运和因缘诠释成同样的意思，那么当然，佛教相信命运。但是在英文的普遍使用中，“命运”这个词似乎有“超越个人控制”以及“被一种超越人掌控的力量所事先决定”的含义。既是如此，命运当然就和因缘不同，也就不符合佛教的理解。

佛教的见地是这样的：好比扑克游戏，开始时你总是有机会选择不发牌或者不玩牌；然而一旦牌发了，也开始玩了，你就得遵守游戏规则。

另一个例子是，你总是可以选择不去煮蛋，即使开始煮了，你也还是有机会选择不煮完。但是一旦蛋已

经百分之九十九煮好了，就很难让它只煮到百分之五十，因为你已经创造并调动了将会产生结果的某些因、缘和行为。

所以佛教徒不会同意，是某个人或某种超自然的因设计了命运，并且在很早以前就事先确定了结果。事实上，你有能力去拥有你想要的那种命运，取决于你自己。所以可以说，因缘既是自由意志又是命运，但是在这里，命运应该理解为某些我们以前创造的因缘的结果，而不是被我们控制之外的力量所提前决定的。

无明的持续的习性看上去无处不在，感觉几乎像是命运，但事实上并不是。我们感觉那是命运，只因我们

拥有某些习性已经很长时间。事实上，被认为是所谓“命运”的一切事物，都是我们通过自己的无明制造的。然后我们忘记自己创造了它，很久以后，我们认为它是不知怎么就随意发生的“命运”，对此我们不会受到责备，也不需要担负责任。

7. 如果我们可以通过修行来改变所谓的“命运”，那佛教徒应该过一种怎样的生活？

作为佛教徒，我们根本的、唯一的目标就是了知真理，我们所做的一切无非都是为了接近真理。但我们有种持续的无明的习性，它根深蒂固。很久之前，我们没有选择希求真理或者被真理吸引，而选择在不真实和幻

觉中寻找舒适；所以现在，我们变得如此习惯于幻觉，以至于追求真理看上去痛苦、乏味而毫无益处。

这就是为什么，圣人对众生的慈悲是如此深沉而伟大。众生生活的方式是，几乎不做任何能让自己接近真理的事情，反而不遗余力地让自己远离真理，直到感觉被“命运”所左右而在劫难逃。

然而圣人们，凭借伟大的慈悲与智慧，知道这些结果并不是我们自己无法控制的。他们通过人传与身教，尽一切努力为我们指明真理。我们以为命运就像飞蛾被光吸引而跳进火里，也不知道如何告诉自己和其他人这样会死在火里。所以我们放弃了，认为换种方式生活也

毫无意义。但圣人们并没有把我们看成飞蛾，因为他们知道，飞蛾所谓的“命运”是不可避免的，而我们总是可以选择通过训练来断除无明。

可悲的是，我们大多数人不会选择那种严苛而枯燥的训练，因为我们是如此地被各种诱人的娱乐所左右，正如同飞蛾扑火而丢掉性命。

8. 仁波切，现代科学是否正在改变因果规律？例如，按照佛教的说法，如果我们修行安忍，那么下一世可以变得美丽。如何理解现在做美容就可以改善自己的容貌？如何理解科学家可以通过改变基因而改变生物特征，在这里因果规律是如何起作用的？

现在科学家能让鼻子大一些、嘴唇小一些、下颌尖一些，这个事实本身就是因果规律的一种作用。所以，假设玛丽莲梦露被认为是终极的美女，并且这样的美女会带来终极的快乐，那么可以说，我们今天有比五十年前更好的因缘，因为今天的整形外科医生更有能力让你看上去像玛丽莲梦露。

另一方面，即使长得和玛丽莲梦露完全一样，也不能保证就会幸福。毕竟，梦露本人患有严重的忧郁症，三十六岁时以“可能是自杀”的方式神秘死去。另外，有的人可能并不认为梦露有多漂亮。即使是最好的整形外科医生，也无法让人们喜欢或者不喜欢某些特定的外

貌特征。事实上，人们经常鄙视那些做过整形手术的人，说他们再也不能微笑。

所以美与丑还是取决于观察者，观察的主体，而这非常依赖于因缘。同样，把某种特定的外貌和幸福等同起来，这种不确定性也依赖因缘。

更进一步说，即使整形手术可以改变果，比如让一个人变得更加漂亮，但还是需要做这个手术的因缘来保证手术成功，最好不引起副作用。所以因和缘的规律仍然完全适用，当然没有被科学的进步所替代。

有一次，我在印度的火车站看到一个漂亮的女孩儿，身材高挑、曲线优美、肤色深棕。但她是一个乞丐，

右边的脸完全变形。她没有钱买食物，更不用说整形手术了。拿她来说，她没有因缘获得可能会让她成为超模的手术治疗。

**9. 有的人做了很多坏事，却依然生活得富有而快乐，
如何理解这种现象？**

首先，你永远也不知道他们是否正过着很好的生活，因为那只是一种表象——只是我们自己的看法。不管怎样，什么是活得好而成功？是有权力吗？希特勒拥有这么大的权力，却给他人、最终也给自己带来了这么多的痛苦，他真的成功吗？拥有这样的权力能叫活得好吗？

如果你问晋美林巴^[5]，怎样看待这样的人生——一个非常富有的加州人，开着保时捷，住在价值数百万美元、位于马里布悬崖边、俯瞰大海的别墅里，可以整天冲浪、整晚派对？晋美林巴会认为，是非常不好的业让这个人像一个彻头彻尾的傻瓜般浪费宝贵的人生。当然在世俗的传统上，我们会认为，这个富裕的加州人过得多么快乐啊，他是多么幸运啊——一种被《名利场》杂志和肥皂剧等培养出来的观念。

所以成功、富裕、权力以及“好的生活”，这些的定义都是如此相对。例如，人们一般都认为财富是好东西。如果用于创造真正的利益，财富可以是好的。但财富也可能带来非常大的麻烦——有多少人为财富而产生

致命的争执？有多少孩子在父母去世以后为了遗产而相互争斗？有多少国家为了石油而发动了战争？财富导致了如此多的问题。

在亚洲，我们通常认为，拥有很多财富是因为有很多福报，但这是非常文化性的理解。我们必须正确理解幸运和福报的含义。

我们无从知道有很多的钱是否就幸运，也无从知道所有地方经济都繁荣是否是件好事，因为长远来看，那种繁荣的经济可能会毁灭地球。我们也不知道，如果在深圳能喝到新西兰的鲜榨猕猴桃汁是否是件好事，因为远距离运输导致的污染可能会让你心爱的孙女患上肺癌。

所以在佛教中，财富、好运和“好的生活”是以领悟真理的机会来衡量的。所以，一个像阿育王那样有权势又富有的国王，和一个像米拉日巴那样几乎没有足够食物的苦行者，都会受到同等的尊崇，因为他们两位都了悟真理。我们并不因为阿育王拥有比米拉日巴更多的金币就偏爱他。

10. 历史上，有不少人为了正义的事业——至少他们的发心是这样——上战场杀敌人，为此甚至舍生忘死，但是他们杀了很多，会有什么样的果报？

一个人的正义通常是另一个人的不正义。为正义、自由、平等或者少数群体的权利而起的争斗，虽然第一

眼看上去值得钦佩、鼓舞人心，然而多半都有盲目的一面，并且是基于狭隘的视野。我们可能为了自己的村落、省份、民族或国家而战斗，但经常是以别人的损失为代价。

如果有一个为了全世界正义的宏大视野，任何人都不会高兴。我们的亲属会烦恼，因为我们没有优先考虑他们；甚至我们的敌人也会认为我们在和他们耍花招。但是从那个大的视野来看，正义是地球上最大的玩笑和恶作剧之一，因为改善一些人的生活不仅以损害其他人为代价（就像那些廉价劳工，缝制着我们时尚的牛仔裤，过着悲惨的生活），也以损害其他物种和整个星球为代价。

从佛教观点看，任何源于无明和缺乏智慧的事情，无论是否以正义、平等或其他为名，都将造业，有的是善业，有的是恶业。对于一个佛教徒而人，终极的目标是不再造任何一种业，无论是善业还是恶业，而是从所有业中得到自由解脱。

11. 但是正义、自由、和平、平等、少数群体的权利、孝道以及其他这样的价值值得我们追求吗？

轮回本质上是不完美的——不仅是有些部分不完美，而是任何一个部分都不完美。严格来讲，从佛法的观点，即使像正义、自由、和平、平等、爱、家庭纽带、孝道等经常被颂扬的、传统意义上的道德价值观，也被

认为是不完美的，因为本质上所有这些价值都由无明而来。

我们注意到，一个人的正义对另一个人可能是完全的不公正；同样，一个人的自由往往意味着另一个人的奴役；一些人的平等意味着对他人的剥夺；一个国家的和平可能带来另一个国家的压迫。所以这些价值实际上是相对的、有条件的、会变化的。

轮回中的事情只会暂时显得美好。如果你种下一颗有毒的种子，它就会长成一棵有毒的植物。即使看上去很美，即使现在无害，但总有一天它会伤害我们。轮回就是这样。

例如，孝道与家庭的纽带在亚洲很受尊重。像台湾这样的地方几乎不需要养老院，因为家人会照顾老年人。在美国有一些年老的母亲，她们的孩子是成功的百万富翁，可怜的母亲却很孤单，或者住在养老院，因为所有成功的孩子都忙着赚钱，没有时间花在自己的母亲身上。在一个崇拜个体权利而非家庭纽带的文化里，孝道没有空间。

这个问题看似在西方更加突出，然而现在不仅只存在于西方，事实上正在成为当代全球共同面临的问题，甚至也发生在像不丹这样偏远的地方。在当代世界，像家庭纽带这样的价值不再被珍视，讽刺的是，这激发了

孤独、厌倦与疏离，继而又导致很多其他的问题，诸如滥用毒品和犯罪等。

轮回中的美德，比如孝道和家庭纽带，即使在某个方面是好的，但同时也是很多坏事的根源，例如贪腐和裙带关系。在印度尼西亚、印度，以及其他许多国家，因为总统把所有赚钱的生意的权利交给自己的儿子或表兄，首相把有利可图的修路合同授给自己夫人的远房表兄妹，事情往往变得很糟糕。这些皆因孝道而起。这就是为什么，在轮回中没有事情是完美的，正义和轮回中的其他价值也不是完美的。我想再给你们举个例子，来说明这些轮回中“好的价值”可以是多么复杂，多么难以把握。当我还是少年时，我祖父有一位看上去非常优

秀的学生，然而我祖父却对他表示深切的担忧，这使我非常困惑。这个学生家境富裕，性格也很好，为人诚实善良，总是在帮助别人，即使是从精神性的角度，人们也可能会认为他是一位菩萨。

那时，我认为很奇怪，祖父对这位成功的好人和他的修行表达的忧虑与关切，比其他看上去没那么成功、没那么好，不修行，不那么善良和愿意帮助别人，优点少得多的学生要多很多。甚至当这位学生看上去所有事情都做对了，我的祖父还是骂他，还是批评、暗讽和不赞成。

但是现在看来，这是有道理的，因为有的时候，这些成功而优秀的性格品质可能成为危险的歧途，最终变成生活的目的，而使我们背离了悟真理的更高目标。事实上，这个天性善良的学生有一间闭关的小屋，但是我认为他从未呆在里面超过一星期，因为他很受欢迎，总是有人来见他。所以，我现在理解了，为什么祖父对他比对其他人有更多的担心，为什么祖父真的想让他修行以获得更高的成就。

12. 修行者如果追求人天乘^[6]的福报，追求自己的健康、富有和幸福，这样的修行有效果吗？有意义吗？仁波切能否阐释福报和解脱的关系？

毫无疑问，佛法的究竟目标就是获得解脱。佛法的每一个技巧和方法，如果不能给你带来世间的幸福，起码也保证不会给你带来痛苦。大多数时候，我们甚至不知道幸福的定义。但是如果我们分析一下就会发现，广义来讲，幸福和控制有着如此之大的关系——当我们的生活在掌控之中，我们就认为自己是幸福的。

当我们需要依赖其他人或事的时候，比如说财务上或者感情上，我们总是感觉好像受制于那个人或那个条件。感觉自己需要依赖某个人，这本质上让我们觉得对自己或自己的生活没有控制权，这往往不是一种幸福的处境。健康问题和压力有很大关系，特别是在现代生活中。我们怎样处理压力呢？薰衣草精油可能会有一点点

帮助，可到头来还是要归结为我们有多少控制。换句话说，大多数时候我们盲目地、毫无理由地希望得到我们想要的结果，因此注定在得不到时感到失望和压力。但当一个人有控制时，他或她可能会有一个希望，但同时也有另一个想法在心里说“这可能不会发生”，这种觉知让一个人有所准备，能够去接受和他希望的所相反的事情。

佛法中最基本的那些技巧，使我们能够思维慈悲心并了悟真理，应该可以让我们获得一些对自己的控制。我认为，我们找不到任何比佛法更能够让我们幸福、富有和健康的方法了。

13. 我们知道，业是通过自相续^[7]而传递到这一世的，也就是说，业是多世累积而来，并被阿赖耶识^[8]收藏和传递。然而我们的很多特质，如身体特征、个性，甚至思维习惯等都和遗传有关，这说明业也可以通过家族遗传而传递吗？

佛陀说，他无法拭去他人的苦痛，也无法与他人分享自己的解脱，这完全由个人的努力决定。所以你无法从其他人那里继承、删除或者下载因缘（业）。但是你出生在某个家庭，意味着你和家族成员之间有业的联系。有一种相互联系的共业^[9]，利用这个连接，一个人可以影响其他人的业。例如，一个与我从未谋面、也是佛陀

追随者的哈萨克斯坦人，就和我有着同为佛陀追随者的业的联系。

一般来讲，作为人类，我们有着类似的业。更进一步，出生在同一大陆、国家、省份或者村落里的人，有着更加亲密的业的联系。当然，这种联系甚至还可以变得更近，因为我们和成为我们的父亲、母亲、妻子和丈夫等等的那些人有着非常亲密的业的联系。

可以说，所有的美国人有一种共业，由乔治·华盛顿做他们的第一任总统。同样，北朝鲜人也有一种共业，由金正恩及其父金正日做他们领导人。这两个国家以相应的方式存在并运转着。

14. 仁波切可否就共业进行开示？

举例来说，共业就像是日本海啸的受害者们所共享的业。有的受害者并非来自福岛，在海啸发生的那个时辰，他们可能只是在那里访问，然后就被困住了，因为这些特定的来访者有着相似的业，和那个地区的常住居民一样，要经历由海啸带来的相同后果。同样，在海啸中，也有一些人不仅没有死亡，甚至连一点擦伤都没有，这是非常令人诧异的。

另一个例子是，阿拉伯人有着拥有石油的共业，然而我们不知道这是好是坏。一方面，这让他们很富有；另一方面，这也给他们带来了诸如战争等很多问题。

很多人难以接受看上去“无辜的”人们遭受共同的痛苦这一结果。但依照佛教的观点，我们必须认识到，没有人是无辜的。如果你是一个轮回中的众生，那么你就不是无辜的，并且你是轮回众生的这个事实就意味着你曾经做过某些事情，导致你现在在这里。

15. 我们经常听到发愿的颂词中说“直到所有众生证悟”，这是可能的吗？是安慰我们吗？

通常，我们将这样的措词用于宏大而深远的誓人，作为心灵的技巧性训练的一部分，以便让菩萨们生起无量的愿心和见地，从而产生不可思议的勇气。从最开始，一位菩萨就必须训练自己在宏大的规模上去思考，所以

在大乘的祈祷文中，我们从未听说只为一个村子的众生证悟成佛的愿望，而是总会听到“愿所有的众生证悟成佛”。

在更加微妙的层面上，我们说的“所有”是什么意思？这是我们需要思考的，因为“所有”不是什么令人生畏的事情。“所有”只是一个概念。如果帮助一个众生很容易，那么帮助所有众生可以同样容易。“所有”或者“无尽”这个概念，是非常抽象的。对于那些并不算是好菩萨的人来讲，比如我自己，即使“一个”也令人生畏。但“所有”对我来说并不像“一个”那么可怕，因为它太抽象了。

16. 背负业债让我非常焦虑，我们如何知道自己的业债已经完全清净？

当我们不再依赖于任何因与缘，我们就不再是业债的牺牲品。例如，如果你觉得需要有朋友的爱才能感到幸福，这意味着你还在聚集业债。

如果我们还想得到表扬，如果我们还被批评困扰，如果我们被忽略时感到孤独，如果名望让我们激动兴奋，那么我们有意识无意识地总是在寻找安慰或者安全感。

然后我们害怕不幸福，我们如此辛苦地工作、付出极大的努力，只是想要赢得赞扬、避免批评、得到关注，

以及不被忽视。只要你还在做这些事情，你就还受着因缘约束，从而受到业债和它的果的约束。

17. 我们必须修行到哪个阶段才能不再造业？

何时火会熄灭？当木头完全耗尽时。当木头越来越少，火也会越来越小。但是由于不安全感，我们会倾向于添加更多木头。随着你在修行路上日益进步，会日益努力不去添加木头。所以自然地，当火没有燃料，就会变得越来越小。



-
- [1] 无明（英 Ignorance）：看待有情众生及外在器世界的错误方式，即认为器情世界为真实、独立、坚固和俱生的存在。
- [2] 十二缘起（英 Twelve Interdependent Originations）：广义上指轮回存在的过程。外在世界及有情众生被过去行为模式的习气以及习气与不协调的心理状态的相互作用推动，在痛苦中轮回，这个过程被认为依赖于十二个连续的支点，即十二缘起支（Twelve Links of Dependent Originations），包括：（1）无明、（2）行、（3）识、（4）名色、（5）六处、（6）触、（7）受、（8）爱、（9）取、（10）有、（11）生、（12）老死。

- [3] 五蕴（英 Five Aggregates）：构成众生心理和生理五个面向。按照佛教哲学的观点，这些是我执的基础，它们包含色、受、想、行、识诸蕴。
- [4] 涅槃（梵 Nirvana）：梵文字义为“寂灭”（Extinguished），指证悟。净化一切苦及苦因（即寂灭）后的寂静状态。广义来讲，涅槃涵括了小乘和大乘中不同层次的证悟（如声闻、缘觉或佛）。当涅槃或证悟仅指脱离轮回（即小乘的目标），这并不等同于获得佛果。因此佛果也被称为“无住涅槃”（Non-Abiding Nirvana），即既不住于轮回也不住于涅槃的状态。
- [5] 晋美林巴（Jigme Lingpa, 1730-1798）：生于西藏南部充耶山谷里的一个村庄，是无垢友（Vimalamitra）与赤松·德赞王的双重化身。晋美林巴是宁玛派的重要伏藏师，《龙钦宁提》（Longchen Nyingthig）法类的开启者。
- [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。通常分为三乘（声闻乘、大乘或称菩萨乘、金刚乘），

但也可以分为四乘（包括缘觉乘）或九乘（包括各个不同的密续乘）等。

[7] 自相续（英 Mind Stream/Stream of Being）：个体众生心识的个体性延续。

[8] 阿赖耶识（梵 Alaya）：八识中的其中一识。总基、基础、一切经验的结构基础和一切意识的根本藏识。八识是根据大乘瑜伽行派（Yogacara）传统所发展出来的一种分类：共有八识——眼耳鼻舌身五识、概念性的或思维的第六意识、第七识“染污识”（也称“末那识”）、第八识“阿赖耶识”。

[9] 共业（英 Collective Karma）：业分共业和个业。共业指我们对于世界共同的感知。个业指我们个人的经验。

关于修心和修行

修心的目标是真正懂得一切事物的真理。

1. 仁波切，您认为心理健康的定义应该是什么？我们是否都有一点这样或者那样的心理疾患？

在心理学中，我想，心理健康与不健康有很大的区别。在佛教中，是对真理的理解和对真理的实证让你的心智健康。你对真理的理解越深、对真理的实证越高，你的心智就越健康。事实上，在佛教一个叫做大圆满^[1]的传统中，能够连心识也一起抖落、能够摆脱心识本身，才是健康的，因为心识在本质上不是健康的，是我们需

要摆脱的。从这个角度来说，只要你还有二元分别^[2]的心，你就不是健康的。

2. 仁波切，是什么让您认为心是可以被调伏的？修行的本质是什么？

心可以被调伏，因为心能够被影响。这或许是我们能听到的最好的消息了。你可以用它做试验。例如，即使你很喜欢喝酒，只要足够努力去控制，总能做到一两个晚上不喝。实际上这证明了你可以逆心而行或者顺心而为，那意味着心是可被训练的、可被调伏的。心可以被调伏，因为心是个副产品——它是种复合的现象。

无论我们想要什么，我们总能在某种程度上强迫自己不要，即使只是几分钟的时间。中观^[3]的学者总是用这样的例子。我们这里所说的是，能够以两种方式证明心是可被训练的：假设你从来没有喜欢过槟榔，但是我不断地给你，最终你会喜欢上它。另一方面，假设你喜欢槟榔，而我却总说槟榔对你有多不好，你可能会因此轻易地对槟榔感到厌烦。

所有这些都证明心是可被训练的，而且这可以应用于我们的烦恼、我们关于朋友和敌人的观念，以及其他概念。所以我们的嗔恨、僵硬的心识、关于敌人的概念等等，都是训练的副产品。我们被训练成易怒和猜忌的，这是我们如此擅长此道的原因。所以，这些训练和倾向

当然也能够被翻转，我们可以把自己的心训练得仁爱、善良而慈悲。修心的本质，或者更加准确地说，修心的目标，是真正懂得一切事物的真理。在此刻，是心在持续地把假的和幻化的事物信以为真。那被称为错觉，可以通过修心得到解除。

3. 我们知道很多修心的方法。事实上，佛教中的每一个方法都是用来修心的。但是简单地说，我们能够应用的最实用的修心的方法是什么？

有两种基本的方法。第一种方法的目的是让我们的心变得调柔，因为此刻我们的心是僵硬的，一点儿也不

调柔。你可以说，此刻我们的心有它自己的主意，所以我们必须让心变得灵活和柔软。

4. 如何做到这一点呢？

你可能会想，让某种东西变得调伏柔顺，我们得在里面加些液体，以使它软化、变得容易弯曲。然而，和你想的不同，这里我们要做的是完全相反的事。我们必须学会专注，长时间地专注。这是让心调柔的关键。

例如，你现在可以看着自己的脚趾——尝试看着它两分钟以上，并且真正地专注于它。你会意识到自己很难做到。你会变得烦躁不安。你会想要做点儿其他什么事，比如用微信聊天。当你想用微信的时候，就是你

被惯坏了的顽童般的心在像孩子般号啕大哭。继续看脚趾，它会哭得更厉害，但是一点儿也不要不在乎它。现在是一分钟三十秒。你已经很想看微信了。继续看你的脚趾。这时你心的号哭会改变。它让你去想指甲油或指甲颜色。注意了。你的心只是改变了它哭叫的声调。只管看着你的脚趾，直到两分钟结束。

如果你能够每天坚持这样做，你的心就会变得像是可以被揉捏成中国面条的生面团一样。

5. 另外一种方法是什么呢？

另外一种方法要复杂得多。它的目标不仅是要让心调柔，现在你还想要让心看见真相，但是你的心真的不

想看见那个真相。所以为此，你需要所有的闻思和修行的训练。

6. 仁波切，您可否告诉我们，为什么发愿这么重要？我们该怎样修行发愿呢？

发愿的精神层面或者说心理层面的特质是渴望，这当然是人类最强大的习性之一。众生都有习性，事实上，习性是构成有情众生的决定性成分。很多这些习性，我们甚至不知道或者无法认出它们是习性，因为它们已经变成我们的现实——非常具体，好像它们是真的一样。

就像早上喝咖啡的习惯，我们把它看成一个习惯。但是从佛教心理学或者形而上（例如阿比达摩^[4]）的观

点看来，那些是非常粗重的习性。事实上，比如说我脚下的这块地毯，以及距离你最近的山川河流等等，所有这些都是习性。

这里，我不是在说我们有个在屋里放地毯的习惯，实际上我的意思是，具体的特质，如材料、硬度、柔性、图案、颜色、形状等，它们都是习性。我不仅仅是说你有把这个看成地毯的习性，而且是说地毯本身就是习性。

佛教形而上学就是这样理解的。我们认为早上喝咖啡是个习惯，但我们以为地毯、勺子或者香港是真实的，而且事实上它们就在那里。但在一个佛教徒看来，它们也是习性。

这些表面上具体的事物——例如山脉、河流、房屋、地毯以及一杯水——无非只是变得粗重的习性。它们是如此地能被触碰、能被穿戴、能被切割、能被饮用，以至于它们变得具体而又真实。

身份、宗教、语人和文化——所有这些也都是变得粗重的习性。当习性被很多人共享，当然它们会变得甚至更大、更粗重，然后变得几乎不可摧毁。我们变得确信，即使我们死去，中国的长城还会继续存在。我告诉你们这些，是因为习性和我们将要讨论的内容有关。在所有变得粗重的习性中，最为凶恶、最有组织、最有力量习性之一，就是身体。它如此凶恶的原因之一是它如此脆弱。伟大的龙钦巴尊者把身体这个外壳描绘成蛋

壳。蛋壳是很有组织、很完整的，它极为光滑，连水都不能渗入，但却很脆弱。同样，身体这个粗重的习性看上去很固化，真是个很难对付的习性。当有人踩到你的脚趾，它会变得更加明显和坚固。

我最近在不丹时，去了一个很遥远的、聚集了很多修行人的地方。去那里需要长时间徒步，每天走很多个小时，一连走了很多天。我即使只是稍微有点头痛，就要赶紧吃药、尝试给自己按摩，并好好休息。然而，在那里，我看到一位瑜伽士，脚被割破了，贴着创可贴，却还背着很多行李走着上坡路，甚至根本没注意到自己脚上的伤口。

当然，时尚、浮华以及 Calvin Klein 之类的东西并不能帮助我们让粗重的习性变得细微，而是恰恰相反，只会让粗重的现实变得更加粗重。这里的要点是，习性是我们所拥有的全部——是因也是果。根据密续^[5]，当我们死亡——我们所有的元素^[6]，感官（根）^[7]和感知的对象（尘）^[8]开始分解——之后，随着时间的推移，身体这个习性就瓦解了。

例如，现在我把我的鞋看作是鞋，因此相应地我穿它们。但是当我死了，几天之后，随着我身体的习性瓦解，我将不知道鞋子是什么，特别是如果我将要重生为一只亚马逊鸚鵡，那这些鞋子都是什么呀？鞋子的习性不见了，作为人的元素结束了，一种新的习性即将到来。

现在，回到你关于发愿的话题，特别是在大乘佛教里，我们以理解一切都只是习性为开始，就像刚才我们讨论的那样。甚至佛教修行的道也是一种习性——一种新的、被引导的、被监控的习性，用于对治旧的习性，因为我们知道旧的习性给我们带来问题。

在我们的习性中，有一种叫做渴望。无论如何我们都会渴望些什么，我们渴望这么多东西。总有种渴望在那里——渴望伴侣、好的风景、新鲜空气，我们总有渴望。

然后有一天你醒来，你可能会渴望知道去渴望什么。这是好的，这种渴望对你来讲可能是个转折点。我

们现在所渴望的大部分都是有欺骗性的、虚幻的。我们大多在渴望解决一些暂时的问题。所以，知道应该去渴望什么并发愿，就变得非常关键。

我们现在看上去是为一些很世俗的事情发愿，例如相好庄严、健康兴旺，但实际上我们主要渴望知道应该渴望的事——例如，渴望去到菩提树下，证悟成佛。

从密续的观点来讲，我们真正渴望的是见到一切都是本尊^[9]、心咒^[10]和手印^[11]。我们渴望知道这一刻我们在哪里，并且我们发愿没有间断地知道当下一刻的心，以及看到现象的本来面目。中阴^[12]愿文里的发愿是甚深的。你发愿在死亡的时候能够抓住机会，并不因为你是

个伟大的修行人，而是因为你正在死去，你的心识被单独留了下来，赤裸的心识不需努力就发生了。这就是瑜伽士格外关注死亡的原因，因为死亡是个非常重要的机会。

我不知如何表达才适当，它像是一场恐慌。恐慌有点儿像转折点。正是在这种恐慌中，你或者发展出一种新的坏习性，或者一种真正好的习性，像一次美好的发现。恐慌可以是件幸事。这种恐慌让你变得如此赤裸和脆弱。而当你如此脆弱时，正是这样一个绝好的机会。

部分的脆弱才是种诅咒，因为它总是给你一些愚蠢而盲目的希望，总是有些愚蠢的扶手你可以抓住。但当

没有任何东西让你抓的时候，就是一个面对没有参考点的好机会。

这里再说一次，或许发愿是你唯一会做的事。但如果你还不知道怎样为正确的事发愿，那么大乘的佛经里甚至教授发愿生起正确的发愿。你可以说：“如同祐主文殊师利菩萨和普贤菩萨发愿那样，我也一样发愿。我发愿能圆满所有大乘甚深法门，如慈悲喜舍[\[13\]](#)、菩提心[\[14\]](#)等。”

修行路上有些方法是深不可测的，像是冥想空性的修法。对于我们之中的大多数人来说，空性在理智上有些道理，但当你去实修的那一刻，方法总是打败目标，

于是你以做了相反的事而告终。你怎么修一切都是空性呢？如果我们认为什么也不存在，就是断见^[15]。

在佛经里，佛陀说，如山一般大的我执是坏的，却还是比只有芝麻粒大小的对空性的执着要好很多。所以我们唯一能做的事情就是发愿，发愿能够懂得空性，懂得它全部的、完整的含义。

在学习的时候，理智上你可以通过空性的逻辑去仔细分析现象。但当你修行时，发愿能够理解它可能是最好的开始。所以你发愿认知那些不可思议的、无法想象的方法，了解其全部完整的含义、潜力和作用。

我们应该修行的另一个不可思议的方法就是利益众生，但是像我们这样心胸狭窄而渺小的人，却不知道对我们而人那意味着什么。“希望我能利益众生”，能这样说是很好的，也是政治上正确的、能在公众面前讲的好辞令。但是大多数时候，我们甚至做不到自始至终去利益一个人，我们应当怎样去修行，怎样去开始呢？我们多半甚至不知道问题是什么，更不用说怎么去提供帮助了。

所以，有些难以测度的行为比如利益众生，也是可以通过发愿来完成的。其他一些事情也一样，比如我们该怎样战胜懒惰。这是很困难的，而且我们很可能不

会成功。所以我们反复地发愿，希望变得精进，战胜懒惰。

另一个挑战是，特别是对那些安于精神之道的人来讲，灵感是关键，而很多时候我们却没有修行的灵感。我们所见到的能鼓舞我们的人不够多，我们所遇到的能鼓舞我们的处境不够多。所以再一次，我们发愿能受到鼓舞和启迪。

理智上我们知道珍爱自我是不好的，即使在世俗世界，自私的人也被认为是不好的。但是做到不自私则是困难的。甚至想要利益所有众生的修行下面也可能潜伏着自私。

自我总是潜伏在某个地方。如果你对它温和，它就会被惯坏。如果你试着对它严厉，可能会成功地把它从隐藏的地方引出来，但它最终总是可以找到另一个洞穴隐藏起来。自我掌握了你所有的技巧，但是你知道很少几个它的把戏。所以发愿战胜自我就是一个很好的基础。

你的发愿必须伴随着正见，但是我们当中的大多数数人并不知道正见的含义。对于初学者，为了建立正见，我们的发愿应该有宏大的愿景。例如大乘的发愿是，直到所有的众生都解脱自己才证悟成佛，并且你独自一人要让所有的众生觉悟。我们不仅发愿建设很多医院，为很多人供养食物，而且发愿最终能让他人看到真理。因

为这样的见地，发愿的动机也应该是没有局限的。我们不应该被个人的微小利益或者暂时性的解决问题所局限，而是要有真的让所有众生都证悟成佛这样宏大的发愿。

这样的宏的动机和愿景保护我们不受幻灭和失望的伤害。如果你做的生意能够赚到一百万，那么几百元则不会动摇你。

可以说，发愿的真正要诀是自律的训练，在于要坚持不懈地做。我不是在说那种长而详尽的祈祷文，我是说要真的养成随时随地发愿的习惯，在任何处境之下，无论高、低、好、坏、成功与失败。永远不要把自己发

愿的地方局限在佛堂、圣地或者山顶，而是真的在最不可能的地方去发愿。

如果你是一个佛法的追寻者，我想，如果你能观想诸佛菩萨在你面前、在你身旁或身后、在你的四周，作为你所发愿的一种支持，将会有些帮助。我们这样做有很多原因。我的意思是，仅仅只是忆念诸佛菩萨就有很多福德，因为福德是发愿的肥料。所以你祈请诸佛菩萨的加持，使你的发愿得以实现，使你的发愿保持在正确的轨道，而不被其他很多分散注意力的事情或目标所动摇。

而且在发愿时，几乎像作为证人一样迎请诸佛菩萨莅临，这看上去能产生一种责任感、创造一点儿约束力——既然你已经在所有的圣人面前发愿，这是你的愿望，要自始至终走下去。

这是标准的发愿理论的简要介绍。

7. 一个已经证悟的人是什么样的？没有了二元分别的心识，他的生活会改变吗？

无法描述。看上去他们甚至可能会比我们更像普通人，显现上他们可能会脾气极坏，或者极其挑剔，他们也可能像是患了疑病^[16]，总是在说自己生了病。我们无从知道。

好吧，我们自己作为有二元分别的人，永远不能真正地了解一个了证悟的人有着怎样的生活。但是，如果一个人到达那个阶段，诸如赞扬、批评、得、失、被关注或者被忽视等这些事情不会再对他有影响，那么我们只能猜测，这样的人会过怎样的生活。我想试着猜一猜也是好的。

8. 仁波切，请问您见到过证悟了的人吗？有没有能作我们榜样的证悟了的人？

我个人愿意相信我看到过证悟了的人，就是我的上师们。把他们看作证悟的人是我的修行。至于他们是否

已经证悟，这甚至不是一个问题。我必须把他们看作证悟的人，这是我的修行。

我强调这一点，因为所谓的榜样是非常主观的。佛陀被很多人看作是证悟的人，然而他的表兄及其追随者们并不认为佛陀是一个完美的榜样。我们如果认为某些人不是正确的榜样，那也只是我们自己的看法。佛陀说过：“只有像我一样的人才能够判断一个人是否证悟。”这就是为什么我们总是习惯于使用自己的情感判断力与理智判断力。可以说，我们需要闻思来提高自己的理智判断力，需要实修来提高自己的情感判断力。即便是证悟这个概念，对于我们中的大多数人来说，也是一个随意的、模糊的、理智上的概念。证悟不会是坏的，

它最好是好的。对于我们中的大多数人来说，证悟的吸引力来自我们对今生拥有的不满足，所以我们寻求更高的东西，如果你在追寻某种精神之道，这是好的。不满足于你所拥有的，不满足于这个平庸的物质世界，真的以超越的、更高的追求为目标，是一件好事。是这种渴望与追求让你成为高尚的、精神性的人。

9. 从佛教观点来看，什么是真正的好运？可否请仁波切就福报与运气进行开示？

我从未理解幸运的定义是什么。一般的理解，运气像是没有由来的、随机发生的事情。佛教徒不相信这种运气。在佛教里，所谓的福德，是你可以创造也可以毁

灭的。它不是随机而来的。当它来临时，可能表现得是随机的，那是因为你还不了解业的细微点。

10. 闻思与修行的关系是什么？在学修的不同阶段，我们应该分别花多少比例的时间与精力在闻思与修行这两个方面？

听闻佛法始终是非常重要的，特别是在刚开始的时候。即使开始修行以后，闻和思也还是重要的。一旦对于自己所选择的无论哪种修行之道具有完全的信心，那么或许闻思就有点儿浪费时间，那时你就应该专注于打坐和修行。

11. 您对放生有何看法？

通常我们认为，放生是善行，是有功德的。佛陀讲过两种功德，一种是有染的，另一种是无染的。无染的功德是通过对佛陀的虔敬心而积累的功德，特别是通过打坐，安住于当下，不去追逐过去的经验，也不期待未来；此外还有对空性的领略和闻思修，例如对《金刚经》的闻思修。事实上，最高的无染功德基本上是关于空性的思维与冥想。关于有染的功德，很多经论上说，放生——拯救其他众生的生命，拯救某个本来肯定要死或者过早死去的众生——是最高的有功德的行为，从这个角度，可以说放生比修建寺庙更有功德。

在这个年代，鉴于环保人士提出的问题，以及我们现在所了解的环境和栖居于地球的众生的生活方式，我们面临新的挑战。

通常在佛法修行中，特别是大乘佛教里，是动机让一个行为成为善行或者非善行。有真正好的动机，甚至你说的一个妄语，也可能是在积累功德而不是在造恶业。基于此，在过去，放生的动机纯粹是为拯救将要被杀害的众生。

但现在我们有了新的信息，例如，某种在这个河段捕到的鱼类或许在另一河段或者大海中将无法生存。有了这些新的知识，我们就会有疑问，如果知道将它们放

生到另一海域，它们就会死去，那样的放生有什么意义呢？那几乎像是把鱼儿放进炒锅里。

我们也有这样的疑问——放生行为是否会鼓励人们去捕获更多的鱼、鸟或动物，由此而成为一些人的生存手段？在缅甸、斯里兰卡和一些佛教圣地，这可能是真的，在那里你会经常看到人们在寺庙外面卖小鸟和鱼。所以有这样的争论。

本质上，我们应该设身处地去思考。如果你被抓住了，关在笼子里，即将被切细、剁碎、油炸，这时如果有人来把你放了，即便只是几个小时，你会有什么样的感觉？毕竟，这个人给你机会，使你得以和朋友相聚、

回家喝最喜欢的茶、读最喜欢的书或者听最喜欢的音乐——这些乐趣你几乎都失去了，直到这个人的到来。

我们人类总是心怀傲慢，认为动物没有感觉，比如虾或者龙虾——只是因为它们没有地址和电话号码，或者因为它们不会抱怨，我们就莫名其妙地、下意识地认为，切割它们和切割蘑菇一样，没有什么不可以的。但我们都知道，如果你抓住了一只虾或者一条鱼，它们会挣扎，努力把自己挣脱出来，这一定意味着它们热爱自己的生命，一定意味着它们正在经历的不是它们想要的。

当我们关注大一些的动物，比如奶牛，我们可以清楚地看到，它们不仅爱自己的孩子，事实上，即使没有任何沟通的方式，它们对自己的拥有者——人类，也会产生喜爱之情，所以很显然，它们是有感情的。

我们甚至无法忍受来自蚊虫的小小叮咬，即使蚊子并不知道它咬的是你。对蚊子来讲，那是一个重大的生存机会，或许它只有一天的寿命。我们却变得很生气，疯狂地保护自己的孩子免受蚊子的侵扰，把它们统统消灭。它们毫无抵御能力，而我们有像驱蚊剂和蚊帐那样的防御措施。动物们丝毫没有防御能力。即使只是作为一个正直的人，杀生的行为和间接导致杀生的行为也是不道德的。

但是，鉴于我们有的新信息，我们现在遇到了挑战。在应该按照传统的方式尽最大努力去拯救生命的同时，我认为，现在是我们以不同的方式去思考，用很多其他的方式去拯救生命的时候。

如果一个精巧设计的耐克广告都能让全世界买耐克鞋，那么我们不难设计一些广告，来提倡动物保护以及素食的生活方式。那么你不仅在从根本上解决问题，而且如果你把这样一个活动作为放生的一种形式来做，它也可以是拯救生命的方便法门。

不管怎样，科学家告诫我们，总的来说，人类这个物种是不适合吃肉的，实际上，肉食并不是人类自然的

饮食习惯。医生也告诫我们，特别是在今天，只要想想那些肉类加工食品放了多少添加剂，以及养殖场是如何对待和喂养那些用于杀害的牛、猪、鸡以及其它动物的，我们就会意识到，即便只是出于健康考虑，吃肉也不是件明智的事。

总会有人提起西藏喇嘛吃肉的问题，这是一个难以消亡的古老的西藏习俗。藏人现在没有借口再继续这个习俗了，事实上，他们有无无数理由不再继续。过去他们或者没有蔬菜，或者不知道什么蔬菜可以吃，或者没有关于种植蔬菜的知识。而现在，借助先进的技术，你甚至可以在最高的山上种菜。所以除非这个喇嘛是一个无论做什么都会利益众生的大成就者或者瑜伽士，否则西

藏吃肉的习惯纯粹就是一个老习惯，而且不是一个好习惯。

经常被提出来的还有另一个问题——“金刚乘^[17]是否开许人们吃肉？”绝对没有。金刚乘没有偏好。过去在印度——佛教起源的地方——婆罗门的文化是最高文化，他们极度蔑视吃肉这一行为，并把吃肉的人看作最低种姓。密续总是反对二元，因而反对有所偏好。正因如此，在密续仪轨中，我们会发现酒肉之类的东西，但是人们应该认识到，密续仪轨中的肉是有特殊用意的，目的是故意把地毯从行者脚下抽走^[18]。在两千多年前的印度婆罗门文化中，这种仪轨发挥了作用。我不认为这在今天的中国或者美国还会起作用，因为吃肉的人没有

被认为是坏的。实际上，金刚乘真正要说的是，一盘饺子和一盘大便应该被没有偏好地、同样地接受。这是要点所在。金刚乘从未颁发吃肉的许可，同样，金刚乘也没有颁发偏好蔬食的许可。



- [1] 大圆满（梵 Mahasandhi 英 Great Perfection 藏 Dzogchen 也称“阿底瑜伽”（Ati Yoga，三内瑜伽的第三种），宁玛派的最高教法。强调通过对本初智慧（Primordial Wisdom）的洞察，离于取舍、希惧，而获得解脱。
- [2] 二元分别（英 Duality）：迷惑众生的凡夫见，即以主体（意识）与客体（外在世界及感知形象）的分别心来看待现象，并相信现象真实存在。
- [3] 中观（梵 Madhyamika，英 The Middle Way）：又称“中道”，是佛教四大哲学流派（一切有部、经部、唯识宗、中观）中的最高思想，指避免常见（认为现象为实有）和断见（认为一切皆不存在）两个极端见地。
- [4] 阿比达摩（梵 Abhidharma）：又称“论藏”，大藏经三大部（律藏、经藏和论藏）之一，佛陀系统性教授形而上学的教人。
- [5] 密续（梵 Tantra）：佛陀以报身相（Sambhogakaya）所开示的金刚乘教法。

- [6] 元素（英 Elements）：“五大”为组成世界的基本元素，由其生起一切示现，包括物质宇宙与所有住于其中者。它们之所以称为“大”，是因为一切皆依于此，而且五大遍在各处。教法中提及“四大”（地、水、火、风），“五大”（地、水、火、风、空）或“六大”（地、水、火、风、空、识）。
- [7] 根（英 Sense Organs）：眼、耳、鼻、舌、身、意。
- [8] 尘（英 Sense Objects）：色、声、香、味、触、法，与六根对应，是六根感受的外境。
- [9] 本尊（英 Deity，藏 Yidam）：三根本（上师、本尊、空行）之一，作为保护者或禅修对象的佛的身相，是精神修持成就之根本。本尊通常依据其外表显现而分为寂静本尊和愤怒本尊。
- [10] 心咒（梵 Mantra）：音节的特定组合，是本尊本质的象征和沟通，具有净化和达到了悟的功能，例如观音心咒（嗡嘛呢巴美吽）。

- [11] 手印（梵 Mudra）：手势，或精神伴侣，或本尊的色身。
- [12] 中阴（英 Intermediate State，藏 Bardo）：中阴的藏文是 Bardo，字义为“中间状态”（In-Between State）或“过渡状态”（Transitional State）。虽然这个术语常用于意指死亡和投生之间的状态，金刚乘实际上探讨六种中阴：生处中阴、禅定中阴、梦境中阴、临终中阴、法性中阴和转生中阴。
- [13] 四无量心（Four Boundless Thoughts）：四无量心为大乘中培养菩提心的方法，包括（1）无量的慈；（2）无量的悲；（3）无量的喜；（4）无量的舍。
- [14] 菩提心（梵 Bodhicitta）：字义为“证悟的心”。在相对（世俗谛）的层面上，这是愿为利益一切众生而证得佛果的愿力，也是为了达到这个目标所必要的慈悲心、六波罗蜜（Six Paramitas/Six Transcendent Perfections）等方法的修持；在究竟（胜义谛）的层面上，它是对究竟本性的直观。

- [15] 断见 (Nihilism/Nihilistic View)：认为一切皆不存在的极端见地，包括不相信转世、因果，认为死后精神也将消亡。相对于断见的另一极端被称为“常见” (Eternalism)，指相信永恒、无因的造物主的观念，特别是指认为自我或心识具有独立、永恒、单一和实在的本质。
- [16] 疑病 (Hypochondriacs)：总是感觉自己生病，反复求医，但又没有真正的临床症状表现。
- [17] 金刚乘 (梵 Vajrayana/Guhyamantra)：金刚乘，又称“密咒乘”，是藏传大乘佛教的精华。金刚乘是建立在菩提心的基础上、以培养净观为核心的修行之道。为了迅速直接地了悟佛性、洞见实相，金刚乘提供了众多积累福德和智慧的有力的方法。通过观想、持咒及禅修，凡夫见地被转化为“净观”，即以其本然面目看待和经验一切事物。
- [18] 把地毯从脚下抽走：英文俚语 pull the carpet from under someone's feet 的直译。意为拆台，破坏计划。

学修佛法与日常生活

佛教不是逃避现实，而是从我们误认为是现实的那种幻觉中逃离。

1. 学修佛法会不会影响到正常的家庭生活和工作？

莫妮卡的工作是在最为时尚的男性俱乐部里做脱衣舞娘。作为一个舞女，她必须保持自己漂亮的容貌和性感的身材。这很有挑战性，因为这份工作要求她上夜班，就是人们社交以及男人们下班后到“那种地方”去的时

候。她的工作量很大，每天晚上十点开始，平日里凌晨三四点才结束，周末会更晚。

为了找份别的工作，莫妮卡曾经试过很多办法。实际上她是个艺术家，同时也是一个训练有素的园艺师。但是，现在这个年代，要找到有体面收入的合适工作对她来讲太难了。此外，因为她是佛法的追随者，她唯一的希望就是能多花一点儿时间修行，这与赚钱有点冲突。她很希望可以积攒到足够支持长期闭关的钱，例如三年闭关。但那需要可观的积蓄，在西方，即便只是简单的生活，日常开支也得花不少钱。

莫妮卡也曾经考虑过在一个生活费用低廉的第三世界国家里长期闭关，但她又遇到了其他的挑战，比如拿不到长期居留的签证。另一方面，与她尝试过的其他方式相比，她现在的工作更容易挣到钱。事实上，她的家庭很富裕，但他们不愿资助她，因为她现在是佛教徒，而他们不是。所以如果她想成为一个修行者，就必须养活自己。

我注意到，莫妮卡对于她在做的事有种持续的愧疚感，因为她的工作涉及很多对别人的诱惑，以及说些不想说的话来取悦那些男人。她也知道那些男人中有的可能非常孤独、抑郁，她可能在利用他们。所以她不断地挣扎，不知道从因果的角度自己的做法是否正确。

按理我是在精神上指导她的人。而她真的这样去思考，实际上让我很感动，因为她没有被驱动消费型社会的那种盲目的贪婪所驱动。的确，在当今全球化的世界里，想要找到一种完全不伤害他人的生活方式是如此之难。作为消费者，我们对廉价牛仔裤的需求依赖于第三世界国家的廉价劳动力。在那里，我们的衣服是被那些连受教育的机会都没有、更不用说品尝冰淇淋味道的孩子们缝制的。他们就是靠这样一点儿可怜的收入活着。

在这样的背景中，让我们回到修行佛法是否影响我们的生活与工作的问题上来。作为一个娱乐别人的人，莫妮卡必须让自己一直好看。她的头发得是洗过以后飘逸的那种，并且她得节制饮食。和她有着同样工作的其

他女孩子也需要这么做。如果没有佛法的因缘，即便只是新发现一条皱纹，对她们来说也会像世界末日一样。但对莫妮卡来说，虽然工作也要求她留意每条皱纹，但因为她们修学佛法，接受起来要容易很多。

莫妮卡还是继续在伦敦和纽约这样的国际化大都市之间飞来飞去。

但我相信，佛法的学习与修行对她的生活和工作有非常正面的影响。我们经常害怕修行佛法意味着我们必须放弃自己的生活和工作，但这不一定是事实。实际上，修行会带来态度上的改变，改变你对待生活和工作的方式，还有最为重要的——对待死亡的方式。

我喜欢这个事实——一旦莫妮卡有足够的钱，她就去修行。她从来没有想要存钱，或者购买最好的皮包、耳环或珠宝。她所积攒的每一分钱都是为了修行。这其实让我感到惭愧，我有这么好的条件修行佛法，所以几乎被宠坏了。此外，莫妮卡真诚地发愿，无论她所接触的是谁，最终她都可以通过那种业的联系而利益他们。这一点我不能质疑。

一些我曾有过的最为深刻的对话是在与她之间进行的。例如，她的工作需要给一些年老而富有的男性描摹幻境，但作为佛教徒，她也对他们坦人这是工作所需，虽然那样承认对她的工作不利，因为她很漂亮，他们也迷恋她。在我看来，莫妮卡的挣扎是最为深刻的精神上

的挣扎之一，因为回顾我自己，身着仁波切的外衣，不知道我是否像她这样诚实？很多次，我以方便法门的名义，对那些迷失了方向、需要慰藉的人承诺说，“应该会好的，别担心”，这样一些不真实的话。我的另一个朋友，帕特·阿姆斯特丹，是一位计算机程序员、软件设计师。很长时间里，作为佛教徒，她完成了很多修行。当她发现自己染上了致命的疾病，我告诉她，“你现在要死了，这是现实，你必须面对。”她死于癌症。我相信如果没有佛法，她不会接受得这么平静。所以是的，修行佛法并不意味着你必须放弃生活和工作，而是能更好地对待生活和工作那些不可预见的变化。

即使你是世界上最大公司的 CEO，也并不意味着你能够绕过或者超越死亡、衰老和疾病。在生老病死面前，你和其他人一样脆弱，如果不是更加脆弱的话。可我认为很多大公司的 CEO 都没有接受这一现实的准备。如果没有准备好接受这一最为基本的事实，那么，我们千辛万苦地建立起一种生活，并把它变得如此脆弱而狭小，究竟有什么意义呢？

顶果钦哲仁波切^[1]的弟子杰拉尔德·戈代，是他那个时代最为杰出的工程师之一，凭着自己的天赋创造了很多财富。他不仅把自己所有的财富贡献于修建闭关中心和寺院，而且他自己在生命的最后阶段完成了近九年的

闭关，并在闭关期间往生。他或许是我生命中遇见过的最快乐的人。

但如果我们不实修，仅仅是呆在寺庙里，穿着僧衣，做些仪轨或者约定俗成的事，甚至受些戒，或许并不能改变什么。

2. 皈依佛教是逃避现实的一种方式吗？

什么是现实？我们在这个物质世界里拥有的——观念、财产、朋友、家庭、关系，这些是现实吗？这些是永恒的吗？这些是确定的吗？从佛法的角度，它们不是。它们永远都在变化，而变化是不可避免的。

虽然我们都向往并朝着某种恒常、确定的幸福努力，但那终究不会发生。它还没有在任何人身上发生过。在人类历史上，没有哪个人永远幸福生活着的记录。那只存在于电影里。可是我们不断认为永恒的幸福是存在的。还有比这严重的幻觉吗？这是一个绝对的幻觉。

事实上佛教徒所要做的事，就是从这个幻觉中逃离，所以佛教是在面对现实，而不是逃避现实。人们会认为现实就是存钱、买 Prada 包、有个更好的工作、有很多财产，但即便只是在理智上，我们之中有人知道，那不是现实。渴望这样的事情、并把幻觉当做现实的习性非常强烈。

我肯定很多人把佛教看成是逃避现实。事实上，很少有人能够从我误认为是现实的那种幻觉中逃离。如果你能够从物质主义的幻觉中逃离，那你已经很有成就了。我们的先祖们，佛陀、寂天菩萨^[2]和其他菩萨，并不是无家可归的流浪汉。事实上，佛陀和寂天菩萨都是王子——国王的儿子，过着皇室生活，享受至高无上的奢华与舒适。然而他们把那些都看成虚幻而痛苦的，然后从中逃离。

所以，当我们皈依佛时，我们正在从这一幻觉中逃离。我们得从承认自己有某些被政府、家庭和文化强加的特定的幻觉与衡量标准开始。特别是在这个物质主义的年代，我们以拥有多少来衡量自己、来被衡量，完全

忘了自己真正是谁。结果是我们变得如此无聊、老套，所有的人都穿一样的衣服，每个人都有同样的虚幻的目标。

试想在一个只有汉堡包出售的村庄里，你只需要进一家商店就足够了。人类正变得非常无趣。如果只是无趣倒也罢了，但我们还很痛苦。我们没有意识到自己已经变得如此无趣，而是恰恰相反，我们都愿意认为自己很特别。我们衡量自己有多么特别的方式是，谁有最快的跑车，或者谁有最多的财富和最高的权力。

相比之下，皈依佛基本上是意味着接受真实的自己，并把我们的本性看作佛。这样做有许多好处，其中之一

就是，试想这会从多大程度上把你从各种各样没有必要的假设、希望和恐惧中解放出来，诸如希望被某个派对、晚宴或俱乐部接纳，或者害怕不被接纳。我不知道你们之中是否有人曾经在上海或北京的街道上徘徊，哪怕只有一次，只是做你自己，不被你拥有多少、和谁交往、有什么样的朋友衡量，而只是作为一个简单的人。或许你应该那样尝试一次，即使只是偶尔几个小时。也许你会看到很多漂亮的事物，因为直到现在，我们看到的、听到的都是被希望和恐惧过滤过了的。甚至梳头或者不梳头也是因为希望和恐惧才做的。

所有因为这样的衡量而导致的压抑给我们带来非常大的压力。压力太大，无论多少 SPA 和按摩都没用。人

们甚至都不性感也不优雅，因为他们如此傲慢、僵硬，一点儿也不放松。不知道自己漂亮的女孩子是最漂亮的。从那些持续紧张、担心自己在公众面前的形象的大牌模特儿或影星身上，我们看不到任何魅力和雅致。事实上，看着她们的时候，我们自己甚至也会紧张起来。

以我自己为例，作为一位仁波切、一位受到广泛尊敬的著名上师的转世，几乎所有的时候，我都生活和运转在伪善的世界里。我喜欢的或者不喜欢的，我想要的或者不想要的，所有这些我最终都不会表达，因为有些来自社会的压力，要我以某种特定的方式出现。

皈依意味着接受真理。每个人都想要健康、富有和幸福。如果接受“无论怎么努力我们都一定会生病、死去、并把所有财富留在身后”这个真理，我们就不会因为想要储蓄和积累越来越多的财富而变得这么紧张。如果接受“我们是绝对孤独的”这一真理，我们就不会参加这么多的社交活动，因为那没有意义。当你和一整桌的人交流时，每个人却都是个体。没有人知道坐在旁边的人在想什么、忙什么或者隐藏什么。

在一个像波音那样的大公司里做 CEO 的人，或许从不会想到死亡可能在任何时候来临，或者自己最爱的孩子头部可能正在长脑瘤。他们不会想到，自己可能会出

车祸，然后余生都会坐在轮椅里，错过朋友们举行的所有聚会。

但当一件好的事情发生时，像中了彩票、和好友相遇、生意上的成功等，我们也从未真正知道如何去珍视它。我们会立刻生起贪心，想着如何才能更好，如何投资以得到更多，如何掠夺更多，或者如何诱惑某个朋友。

做一个精神性的人意味着能够面对真理，并且屈服于真理，不论处境是好是坏。当好的事情发生时，珍视它；当坏的事情发生时，不要无法自拔或太过慌乱、歇斯底里。这是皈依佛、法和僧本质上的含义。

当然，为了加强皈依这样一种修行，有一个佛堂、有一尊佛像、去到寺庙，或者念诵皈依的偈颂，在任何时候以任何形式和方法忆念佛法僧，总是有所助益的。即使是在舞池里跳舞的时候，也没有理由不能忆念佛法僧。

3. 为了修行，我们是否必须放弃生活中所有的享受？

首先，重要的是要真正知道，我们所说的“享受”是什么意思。当我们说到享受，我们在享受的是什么？是真正的享受吗？例如，我们过去喜爱沙做的城堡、小玩具车、芭比娃娃，但或许如今不再喜爱了。所以我们曾经喜爱过现在不再喜爱的，现在也喜爱着一些过去未

曾喜爱的；同样，现在我们所喜爱的，或许将来不会再喜爱。

我们也不知道，现在所喜爱的将来是否会给自己带来各种问题。比如，我们可能爱吃冰淇淋，但那对我们好吗？我们可能爱吃油炸食品，但那会让我们患上高血压，进而缩短我们的寿命或者导致我们的死亡。

我们可能喜欢政治上的权力，但那可能把我们送进监狱，让我们被判刑。所以，在回答“为了修行佛法，我们是否必须放弃享受”这个问题前，重要的是，先问一问“什么是享受”？那些我们认为享受的事物，它

们真的是享受吗？如果是的话，可持续多久？代价是什么？这些是应该问自己的重要的问题。

经常，我们努力工作十一个月，然后去夏威夷休息一个月。目前的世界就是因我们的贪心而被设计成这样。我们这么努力地工作，以便可以过个开心的周末。当你从不同的角度去看时，我们做的很多事真的很荒谬。

我们是否喜欢有一辆闪亮的车子，然后不断地担心它被撞到、擦到或者被偷掉？我们是否为了漂亮的外表，而去经受不吃饭以及锻炼等等那些持续的苦楚？

另一方面，如果享受是拥有简单的生活、健康的身体、足够的食物、居所，或者一个伴侣，那么佛教不是

一定要你放弃那些。为了修行佛法，你不必放弃任何真正的享受。事实上，是精神之道让你更加享受生活。它甚至教你如何庄重地、恰到好处地以及经济地享受更多。

事实上，佛教不仅教你如何自己过得快乐，与此同时不给他人带来伤害，甚至让他人也能享受自己的生活。例如，布施是一个佛陀教授的、重点强调的方法，在中国也被普遍修持。在中国人们有着布施这样一个好习惯。如果你不是为了作秀或者攀比，而是出自真诚的善意赠予某人一块钱，我们可能认为这会让接受者开心。但是别忘了，作为赠予者，这多半会让我们自己开心，因为能够帮助别人、改变别人的生活会给我们带来如此奇妙

的感受。你那一块钱可能甚至可以挽救一个人的生命，这让赠予者多么开心。

你可以自己试试看，当你给予时，仅是那个给予的行动是否就会瞬间给你带来快乐？当然，当你看到接受者的笑脸，你会有更多的快乐，因为当他们开心的时候，你会更加开心。

所以，如果从所有这些角度去思考，你会明白，佛教一点儿也不是一条要抛弃欢乐和享受的路径。相反地，它真的是种让自己过得快乐的聪明的方法。

所以作为一个佛陀的追随者，并不是不能参加派对，也不一定必须吃廉价的、不好的食物。苦行有很多不同的方式。

4. 所以看电视、电影、读小说是 OK 的吗？还是说这样是浪费时间？

如果你登记了参加闭关或者强化学习的课程，那么是的，在此期间你可能不应该看电视或者读小说。但总的说来，如果你剥夺了自己做这些事情的权利，最终你可能会便秘——既是比喻也是字面意义那样。所以我不强调放弃这些，除非你想要成为苦行僧，但是我们中的大多数人没有能力这样做。

佛陀告诉他的弟子们，佛法修行应该像是弹琴——弦不能太紧也不能太松。我见过以不沉迷娱乐为傲的人，他们充满了傲慢与优越感；我也遇见过让自己的生命在看电视和读小说中消逝的人，但他们善良、慷慨，并且始终为没有实修而感到愧疚。相较之下，我几乎是更喜欢第二种人。

5. 佛教如何看待世俗的成就？佛教徒应以怎样的态度或方式来对待财富？

问题并不在于财富或者世俗的成功本身，那些从来都不是问题，对财富和成功的贪婪与执着才是问题。如

果你对财富和成功有很大执着，那么不管拥有多少，你总会认为还不够。执着的心识就是这样运转的。

所以，佛教并不把金钱、权力、职位、好车、劳力士手表或者镶金的牙齿看作问题。事实上，如果你想把自己嘴里二十八颗牙全镶成金的，佛教也不反对。佛教反对的是对那些的执着。

也许有人追求世俗的成功是为了能够帮助更多人，在这种情况下，获得越多世俗的成功与收益越好。但是，这种情况下必须谨慎，因为世俗的成功和收益有时非常容易让人沉醉。可能一开始你有着帮助人们的良好意愿，

结果却渐渐沉迷于世俗成功的游戏。当发生这种情况时，就不是你在控制世间的事，而是它们控制了你。

6. 我们应该发愿成为一位好的生意人吗？

一段作为商人的职业生涯可以对世界有很大帮助。事实上，我认为在这个时代，如果我们能够创建一个好的商业社会，那可能是对世界最为关键的贡献之一。

有人认为佛教是反对商业世界的，但事实并不是这样，完全不是。即使在佛经里，也有很多富裕的商人——

——例如给孤独长老——成为佛法非常重要的护持者和捐赠者。

商业和其他任何职业一样，包括我所从事的这种理论上来说是给人们传授佛法的工作。如果一个商业人士的动机错了，牵涉进了傲慢和自私的心，可能将会毁灭世界。与此同时，我认为比尔·盖茨、奥伦·巴菲特以及其他一些人通过慈善捐赠所达成的事业是值得称道的，我们都应该随喜。

不幸的是，商业经常通过减少或者侵蚀别的东西来收获利益，例如自然环境。所以我认为，未来一代的商业人士应该真正地学习在双赢的情况下来赚取钱财，而

不是以牺牲他人为代价。商业社会可以有比现在更大的愿景和规划。起码，即使一个人很自私，他也可以考虑一下自己的子孙们，想想他们将会怎样在地球上生存。

7. 一个人应该发愿成为政治家吗？如果是的话，该怎么做呢？

就像刚才说到的商人一样，我认为政治家能够扮演非常重要的角色。不幸的是，人们一般对政治家有种负面的看法。当然最为不幸的是，在世界上的很多地方，政治家们做了不少坏事，理应得到这种不信赖。

但是，有着良好动机和执行方式的政治确实可以是很有助益的。有些领导者，例如圣雄甘地、瓦茨拉夫哈

维尔（捷克总统）、纳尔逊曼德拉（前南非总统）、戴克拉克（他解救了曼德拉并废除了种族隔离）以及何塞穆希卡（乌拉圭总统），他们完成了令人难以置信的工作，树立了真正的榜样。

历史上亦是如此，有些伟大的领导者和政治家给无数人带来了幸福、和平与满足。因为政治家们手握重权，他们可以发挥积极的影响，让世界更美好。

不幸的是，看上去很多年轻而聪慧的人，或者说那些最优秀的人，由于人们对于政治家的普遍负面态度而选择进入商界，结果就是最终没有这么聪明的人在政界了。

8. 在商界和政界，有时和人们共事很难。一个信仰佛教的商人可以解雇人吗？一个信仰佛教的政治家应该怎样去领导别人？应该严厉吗？应该怎样和很难相处的同事交往呢？

身为佛教徒，并不意味着软弱和没有组织纪律。你可以装作生气，不管怎样，保持恰当的要求和底线，对别人总是有所助益的。所以如果你需要责备别人，甚至给予惩罚，还是应该去做。但重要的是，要思考并观察这些做法有多少是来自你的无明、贪心与盲目。你可能不一定清楚你的行为确实来自贪心、傲慢和坏脾气，可能认识不到这一点，但只要真心地问这个问题，本身就能收获意想不到的效果。

9. 一个人应该成为音乐家、艺术家或者演员吗？

和商界人士与政治家一样，正确的动机及其所触发的行为可以通过艺术为社会做出很多贡献。动机看上去可能是简单而世俗的，比如一个演员的愿望是让在舞台上看到他或者她的人都能体验到真诚的爱、慈悲、和平以及和谐，甚至看到真理本身；与此相似，一个音乐家也可以对于那些听到他或她音乐的人们抱有类似的愿望。

听上去虽然有些抽象，但如果你心里真的有这样的想法和意图，就一定会产生真实的效果。即使效果并不是立竿见影，也必将种下一颗种子，最终生长、成熟，并带来实际的利益。

10. 除了正确的动机和行为之外，对于商人、政治家、演员、音乐家以及其他等人等，有没有一些具体的修持方法，例如念诵某个心咒？

有很多好的修持方法。对于那些还不是佛教徒的人，我建议他们每天拿出一点时间，哪怕只是短短三分钟，真正地独处并安静地冥思。在此期间，应该关掉手机、不管邮件、不看电视、不读杂志，也不回应其他人的要求。所有那些日常的事情都不要去做，只是安静地坐在某处，并观察你的身体。你曾有意识地注意到自己有两条腿吗？我知道理论上你知道，现在只要直接地、有意识地留心并观察它们。你记得自己上嘴唇的右边有一颗痣吗？

或者有一天，你可以不观察身体，而代之以静观自己的感受。你可能会感到焦虑、激动、困倦或者厌烦。不要做任何判断，只是观察。这种每天几分钟的安静注视与观察每个人都能做，我真的相信，这将带来很大的帮助。

如果你是个佛教徒，当然你可以用很多佛陀的教授来提醒自己。如果你是一个领导者，那么提醒自己其他人也像你一样有情感、贪欲等问题，并且生起良好的动机，例如发愿对世界有所助益。

如果你想念诵什么的话，缘起咒总是很好的：

喻耶达玛玛黑德抓巴瓦黑敦得堪达塔嘎多哈雅巴达
得堪匝友呢若达诶旺巴德玛哈夏儿玛纳梭哈

11. 我们有时工作繁忙，且需要不断与许多世故的人交往，在这样的生活状态下，还能修行佛法吗？

完成自己的日常工作而不被染污，就像莲花出淤泥而不染一样。实际上，莲花也让泥水变得更漂亮。

我们中的一些人，由于某些原因，承担着与人交往的工作或者责任，为此需要穿着讲究，去奢华的餐馆，并去做些徒劳的事。修行者知道这一切都毫无意义，但还是会为了某种更高目的而去做这些事情，比如是为了

利益他人，或者至少因为这就是你的工作。知其荒谬的同时而去做，佛教徒称之为方便法门。

很多时候，修行者会像一个伤者混迹人群那样去和别人交往，总是会小心提防，不落入人们的游戏，但也不让他人烦恼。参与他们的游戏，但不沉迷其中，甚至在这个过程中可能设法启迪人们的灵感。

12. 皈依仪轨中有“不与外道为侣”的颂词，那么佛教徒应该如何对待外道，例如道家和儒家，或没有宗教信仰的朋友？

当然，这段颂词并不意味着一个佛教徒不能和一个基督教徒、犹太教徒或者穆斯林教徒待在一起，或者以

朋友之间的方式出去喝酒或者喝咖啡。这些都是可以的。皈依戒里这项禁令的意思是，你不应该有这样一个在精神上会影响你的精神伴侣。这是因为有的宗教所信仰与宣讲的与佛教大相径庭。

例如，佛教徒相信因缘，而基督教徒、犹太教徒和穆斯林则相信有一个万能的造物主。这是两种不同的见地。佛教徒相信转世，而外道不信。佛教徒相信非二元，而外道的见地非常二元。因此，如果你想要去左边，并且通过皈依确定无疑要这样做，那么一个向右边走的人就不该影响你，使你偏离自己已经选择了的方向，否则你会感到困惑。

在这里，我们并没有判断说其他宗教不如佛教，仅仅是说它们本质上是不同的，而你无法同时追随两条不同的路径。

我遇见一些人，他们信仰某种特别的路径，声称是基督教、佛教、道教等更多宗教的混合体。我认为这是一种很好的尝试，有着善良的意愿，但它不仅不会有效，而且对人类来讲是种伤害。最好是保持多样性，就像有中国菜、印度菜、法国菜，这样人们可以选择。如果以和谐的名义将它们混在一起，最终只会做出一道不好的菜肴。

至于儒学，我的理解是，它更像一种关于怎样生活的社会伦理与礼仪。儒学对证悟不一定感兴趣，既然如此，我看不到重大的冲突，你可以信仰佛教，同时应用儒家的价值。一个道家学者和修行者在一起，在我看来也有很多助益，但没有必要把道家 and 佛教混为一谈，对这二者来说，那都是帮倒忙。

13. 是否必须要到寺院里出家，成为僧侣才能修学佛法？什么条件和情况下一个人应该彻底出离？什么条件和情况下可以在家修学？

有的人认为，我们需要出离一切，到森林、山洞里，或者成为僧人，才能真正完美地修学佛法。这么想真的

是局限了佛法。因为佛陀是那么地全知全能，他所教授的路径无限丰富，处于任何境况中的任何人都能找到合适的方式，无论是士兵、商人、国王、皇后，还是其他任何身份。认识到这一点是非常重要的。

出离家庭生活只是八万四千法门中的一种。出离是一种非常值得称道和尊敬并令人鼓舞的路径，当然应该鼓励。但这并不意味着出离是唯一的路径。

此外，重要的是，我们得知道为什么要出离诸如家庭和世俗生活等等——并不是因为这些事情是邪恶的，而是因为它们是种幻觉。理解这一点才是究竟的出离，正如出离骄傲、嫉妒、嗔恨以及其他种种令人痛苦的情

绪才是出离的核心目的。成为僧人并不一定能保证这种究竟而核心的出离。

事实上，正如很多人知道的那样，“精神物质主义”一直以来都很流行。事实上，“精神物质主义”比“物质物质主义”要危险得多。这就是为什么，你会看到，一些大寺庙的住持和僧侣尽管被贴上了“出离者”的标签，却变得非常有钱有势，贪婪而傲慢。事实上，比起那些装作是出离者的僧侣和喇嘛，我会更喜欢阿尔卡彭[\[3\]](#)，因为这些僧侣和喇嘛是如此虚伪，他们甚至相信自己是真的出离，而那样真的很危险。

那么，一个人在什么条件和情况下应该出离呢？当你真的看到你所想出离的事物的过患与虚妄的一面，并为之感到真正的厌烦，就是该出离的时候了。事实上，那一刻你已经开始出离了。



[1] 顶果钦哲仁波切 (Dilgo Khyentse Rinpoche 1910–1991)：生于中国四川藏区的德格，被认证为蒋扬钦哲旺波的意化身，也是蒋扬钦哲旺波的事业化身蒋扬钦哲确吉洛珠最亲近的弟子之一。他被公认为 20 世纪最伟

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] 阿尔卡彭：黑帮教父—芝加哥王，1925—1931 年掌权。

关于烦恼、爱情、关系、婚姻与我执

你感到孤单和无聊，所以想要一个伴侣；而你也是自私的，所以想要独立。

1. 佛教认为烦恼的本质是什么？

传统观念上，烦恼是一个基于错误感知或错误理解之上的心理因素——基本上就是，看到无常的事物却视之为永恒；看到很多的零件和粒子却视之为完整一体；看到相互依存的事物却视之为各自独立的存在；看到只能短暂存在的事物却认为它有个坚固的“自我”。传统上，这就是烦恼的本质，烦恼就是这样作用的。

但在究竟意义上，正如寂天菩萨非常精妙地表达的那样——烦恼的本质恰是智慧。当烦恼作为传统意义上的烦恼——一种以误解本质为基础的心理因素而起作用时，就像水以冰的形态在起作用一样，它被冰冻成关于恒常、固态、独立和自我的固定的观念。但如果没有了误解，冰也就没有了，这些固定的观念就融化成水，以一种完全不同的方式起作用了。

这有点像“挑剔”这种让人讨厌的性格特征，但在某些时候也可能被认为是积极的，因为这样的人对细节有着一丝不苟的关注。再比如，我们叫做“嗔恨”的这种烦恼，如果应用恰当，可以成为明镜般的智慧。

2. 我们可以摆脱孤独、恐惧和失败吗？在摆脱之前，如何更好地面对它们？

自我从来没有一个具体的基础。它是一个假名安立的概念，所以是一个从本质上被误解的概念，好比看到一个稻草人却把它当成一个真正的人。但是即使听上去这虚幻得荒谬，人们执着于自我的习性仍然非常强烈。这个所谓的自我看上去如此具体——这么大，这么小，这么尖，这么钝，这么高，这么短，这么敏感，又这么不敏感。但事实的真相是它没有基础。

所以“自我”几乎像是无家可归的人，没有真正的家，却拒绝相信自己无家可归。想象你自己走进那些离

家度假者的公寓，以某种方式设法在那里生活，就好像你是公寓的居民一样，即使那并不是你的家。你使用沙发、冰箱、浴室、毛巾等一切东西，你看电视，甚至把东西重新放好，熨烫衣物，清扫地板。但本质上，那不是你的家。你可能随时得离开，因为那不是你的。

这就是“自我”一直所感受到的。本质上它是孤独的。关于“自我”最愚蠢的一点，就是否认你真的没有家这一事实。所以在这个否认中你变得如此大胆——你甚至设法印了写有别人公寓地址的名片，来让别人相信你就住在那里。当然这是件让人提心吊胆的事，但也让人兴奋，甚至很刺激，特别是当别人相信你的谎人的时候。

但是自我为中心的游戏就是这么玩儿的，这当然让我们感到孤独。我们怎样才能从这种孤独中解脱？佛陀告诉我们，我们只是需要接受没有家、没有基础的事实。不仅如此，事实上，“自我”这一概念，也就是家里的居住者，本身就不存在。所以我们甚至无法把自己界定为一个居住者，也没有作为居住者的资格。但是没有人会听得进去这个，因为这是对自我最大的侮辱。

3. 为什么抑郁症成为了现代社会的严重问题，并且还在日益恶化？

今天的社会之所以有这么多抑郁症患者，肯定有很多原因。抑郁症的主要成因是，无意识情况下，有一种

不确定性徘徊在你的心识深处，就是你并没有可确认的身份。当我们说“我”，即使我们对于自己说的是谁非常自信，但只要稍加分析就会意识到，我们真的无法精确定位我们说的是什么。因为“自我”的身份是不确定的，所以我们努力用很多方式来证明我们自己和“自我”的存在——通过变得时尚、有教养、强壮，或者有时甚至是虚弱。

我们也尝试其他的事，例如性爱、购物、镶金牙、做吸脂手术，或者把自己整容成韩国男孩子那样。然后我们创造出一系列的标准，来衡量教育程度、长相、财富，以及车子、阴茎、乳房和手指头的大小等等。一旦不能达成那些目标，就会导致那么多的抑郁。而我们永

远都不会达到自己想要达到或认为自己应该达到的标准，因为我们有太多贪欲。即使已经达到标准，我们还是认为自己没有达到。不管怎样，这些衡量标准只不过如同水中的涟漪。

所以，我们有太多的以及太不实际的标准要达成，而当不能达成、不能足够快地达成，或者不能达成足够的标准时，我们就变得抑郁。

4. 对于治疗抑郁症，心理学家并不能起到很大的作用。但我们知道，佛教是关于心灵修持的，那么其中是否有对治抑郁症的有效方法呢？

心理学我了解的不多，但总的来说，特别是在那些缺少静思文化与传统的地区，人们总是向外求而不是向内求，这时心理学就可能非常有用。在一个像中国那样的传统社会里，心理学可能也正变得越来越有用，因为中国人在追逐现代财富的过程中正在忘掉自己古老的价值，例如儒家的伦理、神圣的寺庙、隐士的传统等。我最近在读一本关于古代隐士文化的书，并惊讶于在过去的中国，这种修行是多么盛行。那些心理治疗方式真正堪称无价之宝，现在却正在消亡。

我们亚洲人无法抵挡西方文化。在某种程度上，这是可以理解的，因为西方文化如此务实——比如一条牛仔裤，容易洗容易干，甚至也不用熨烫，而带上一件

长衫去旅行就很难。^[1]所以在亚洲，以及心理治疗成为新兴现象的其他地方，是人们新的生活方式使之成为必需。

但最终来讲，心理学就像按摩，是一种休养式的治疗方法。它的目标是让你健康、“正常”，不管这意味着什么。佛教要远远超越那些。佛教以获得解脱为目标，究竟意义上并不关心健康或者“正常”。

事实上，在佛教中有很多方法对治抑郁，但是我们必须记住，对治抑郁并不是终极目标，但作为一种额外的收获，抑郁能够得到解决。有很多技巧可以采用，其

中，静思与正念，特别是寂止和胜观^[2]，属于对治抑郁最为有效的方式。

我们的世界缺乏足够的静思与正念。如果我们真正静下来思考，也通常是考虑那些外在的、物质的事情，而几乎从不专注于内在的或者简单的事情。实际上，静思不一定得是复杂或者神秘的，正念也不一定意味着卫道士的说教。相反，静思和正念可以是绝对直截了当的——只是对于当下正在发生的事情纯粹而简单的观察。

5. 仁波切，您之前说过，修学佛法并不需要放弃享受。但是，为了证悟成佛，是否所有的欲望都必须抛弃？

享乐与欲望不是一回事。你可以仅仅通过欣赏而享受一事物，而并不想占有它——换句话说，就是不沉迷于它。所以是的，你不必放弃所有的享受；但是所有的欲望，包括想要获得解脱的欲望，最后的确都需要抛弃。

而眼下，正如寂天菩萨所说，只有一个欲望、一个无明应该作为工具保留，这个无明就是认为有证悟这回事。为什么我们应该保留它呢？因为我们不想受苦。

佛教的全部路径，广义来讲，就像一道道巧妙的用药安排。有一副药是给普通的行者和菩萨的，然后当他们变得不那么普通的时候，再给他们另外一副药来忘掉

第一副药。就这样，直到你真的达到了相当高的程度，给你的药物都是为了忘掉前面的药。但最终，只要你还需吃药，你就还在生病。所以理想的状态是，你根本不需要吃任何药。这也就是为什么佛的境界被称为“无学道”。

6. 佛说有漏皆苦，那生命中真正的快乐是什么？

生活中所有的事情在一定程度上都是幸福，甚至挤青春痘也包括在内，只是一旦做过了头，就变成了痛苦。长青春痘不是好事，但是挤一挤能带给你某种快乐和满足感。在这个例子中，没有人会因为挤青春痘可以体验那种快乐而喜欢长青春痘。

与此同时，简单地说，我们所认为和谈论的所谓“幸福”，永远是部分的痛苦。首先我们需要问，如果所有情绪都是苦，那么生活中真正的幸福是什么？我们生活中通常所说的幸福，实际上是非常令人困惑的。这有点儿像是挤青春痘带来的满足，快乐只依赖于短暂的痛苦的解除，一旦挤完，痛苦就会回来。

这也有点儿像是婚姻，本应对解除孤独有所助益，却也带来痛苦。或者，如果你面前有很好的食物，例如精致的意大利面条，美味可口，但甚至在吃的时候，你就开始担心多余的碳水化合物，然后关于血压、胃、六块腹肌、失去英俊外表等等一大堆忧虑就突然出现了。

所以生活中我们所谓的“幸福”真的是非常不完美的，并且很快就会发展为痛苦。然而，即使在这个不完美的轮回中，一个人还是可以通过生起满足感而试着拼凑一点点幸福。当你满足的时候，几乎不会感到厌倦。只有当你太过贪心的时候，才几乎不可能感到兴奋。

7. 在爱情与关系中，自我的功能是什么？恋爱时，“自我”扮演着什么样的角色？

自我总是扮演最邪恶、最聪明、最有欺骗性、最强大、最有破坏性的角色，但就爱情和关系而人，自我在它自己的游戏中是最成功的，因为所有人都上了它的当。区别大便和金子是很容易的，即便它们都是黄色的，你

会知道该避免什么、该得到什么。但区别铜和金是难的，因为两者都是闪亮的，第一眼看上去它们很类似。

爱情就有点儿像是那样。在普通的爱情里，看上去有很多的给予、理解、耐心、宽容和空间的营造。当你爱上一个特定的人，你甚至不会注意他吃饭时咀嚼的声音，那种声音平时可能让你厌烦得要死。恋爱很有欺骗性，因为它看上去一点儿也不自私，你甚至可以非常慷慨。当自我穿上爱情的铠甲，这一切让它变得如此聪明。

习性在爱情和关系中扮演着一个重要的角色。当然，我们之前讨论过的孤独，在自我的游戏——也就是爱情中，完全是个容易上当受骗的傻子。

但是说了这么多，我并不是想要拆散人和人之间真诚的纽带，在男孩和女孩之间、女孩和女孩之间、男孩和男孩之间、丈夫和妻子之间、母亲和孩子之间。

乍看上去，父母与孩子之间的爱，或许是普通的爱当中最不自私的形式。但这也是值得分析的，因为很多时候，孩子是我们的财产和玩具，这是非常自私的。这就是为什么，从本质上来说，父母和孩子的关系是复杂的。家庭给予孩子很多，但是没有人喜欢被当成财产一样地对待。孩子们的天线总是会微妙地捕捉到父母无意识发出的信号。

所以这很复杂，表现得慷慨、大方和不自私给我们带来如此多的利益，以至于我们通常害怕公开表达我们的自私。假如我向我所爱的女孩子表白——“我爱你，因为你拥有很多我想要的或者想用的东西，并且我也愿意给你你想要的，希望作为回报，你也能给我这个或者那个。”如果你对一个人这样说，他或她一定会很生气。但如果我们真的做到了这一点，那你会拥有一段真正好的关系。

8. 正确的态度可以改善关系吗？如果可以，我们在恋爱和婚姻中应该培养什么样的态度呢？

正确的态度来自正确的见解。而正见，本质上，应该建立在接受真理而不是否定真理的基础上。例如，如果佛教关于一切都是无常的见地深植于你的头脑，那么你会对这段关系中的每一时刻都倍加珍爱。这样的理解有助于滋养适当的关系。

时代也已经改变了。很明显，现代婚姻整个制度、目的及其作用方式，即便和数十年前相比，也有很大的不同。所以执着于数十年或数百年前那种被认为是完美婚姻的幻想，而且以为那样的婚姻在今天这个时代也能发生，会导致很多的不幸。如果一对夫妻之间有适当的一致认同和理解，婚姻可以非常奏效，并且能帮助其他很多人。如果你是一个佛教徒，特别是如果你追随大乘

的修行之道，那么你也可以过一种能够利益很多人的家庭生活。你可以至少从利益自己的孩子开始，给孩子们正确的影响和教育，这样他们长大后可以利益很多人。所以婚姻也可以是一种有益的工具或者媒介。

9. 目前在大城市里，有很多才华横溢、相貌美丽的女性，她们独立、善良，性格也好，但却找不到结婚的对象。我认为这样的女性还在不断增加。仁波切认为主要的原因是什么？您对她们有什么建议吗？

这和关系本身无关，却反映出社会和轮回存在里的一种根本性的变化。在过去，女性被留在知识的黑夜里，

被拴住、被约束、被关在家里。现在的女性受教育程度越来越高，变得越来越睿智，并且她们想要独立。

独立的见地和态度在她们的心智里，甚至反映在她们使用的香波里。所以当她们映射出独立的色彩、光芒与光辉的时候，把男人们吓走的概率就高了很多。

但这个问题也说明了为什么关系在本质上是缺陷的，这源自很多综合的因素。首先，试图在一个不完美的世界里寻找完美是有挑战的。其次，在追求独立的同时寻找一位终生伴侣，这有点儿矛盾。也有其他许多因素，看上去微小，却会产生很大的影响，因为当代世界的一切就是被设计成让我们彼此疏离。

这些因素包括地点和时间的变化。例如，婚姻制度的意义与价值，在荒漠或者游牧民族的文化里，和在上海或北京有很大的不同。并且，正如我前面提到的，仅在过去的几百年中就发生了巨大的变化。

我们读五百年前描写一对拥有完美关系的夫妻的小说，我们听浪漫的老歌，或者读儒家的名人，例如关于婚姻价值的名人。但我们身处 2015 年，电视有这么多可选的频道，这很自然地使丈夫和妻子疏离，因为他们各有自己爱看的节目。事实上，当代世界的一切，包括所有消费品，都只是在促使我们拥有属于各自的东西，包括各自的车子。婚礼策划师们帮助人们结婚，然而就在同一个公司里，可能有其他人的工作是帮人离婚，因

为离婚也是个好生意。当人们离了婚，他们会购买更多东西，因为他们分开居住。

所以，或许是该重新定义婚姻的时候了。永远幸福地生活着，就像五百年前在中国、印度或者其他地方的模范婚姻那样，这种事情将不会再发生了。或许如今我们需要像单身广告、约会服务或者相亲网站之类的东西来推广这样的概念：“一位英俊的男人在寻找一位漂亮的女孩作为一个叫做婚姻的公司的共同股东。”你感到孤单和无聊，所以想要一个伴侣；而你也是自私的，所以想要独立。

具有讽刺意味的是，不幸有时有助于婚姻的稳定。例如，我认识一个女孩，她有个患癫痫的男友，所以有要照顾那个男孩的理由，这以某种方式把他们结合在一起。很多时候，丈夫和妻子能很好地一起生活，是因为他们的孩子生下来就残疾或智障。

关于年轻聪明的女士找不到丈夫的问题，我希望自己有个又好又简单的答案，但不幸的是我没有。就像我之前提到的，可以有很多方式去看待这个问题，包括在想要独立和想要终生伴侣之间的明显矛盾。

对于在努力寻找合适爱人的现代年轻女士，可能我唯一能给出的总体建议是不要太挑剔，并且要从宏观格

局上来看待人生。记住被你接受成为伴侣的那个男人有自己的心识，因此他有自己的习惯，有的习惯甚至连他自己都不知道，所以可能结婚三年后才会显现出来。

你也应当思考一下，自己想要从婚姻中得到的是什么。你要一个孩子吗？婚姻是生产孩子的制造业吗？如果那是你的目标，既然如此，那你的丈夫是否听《第九交响曲》就不那么重要了。

并且你应当问自己，这个男人是否会给你很多自由和空间，是否你也会给他自由和空间。我们很快会说我们会给对方空间，但多半我们不会。

我们也应当不要太执着于和一个伴侣永远幸福地在一起。对这个理想愿望的执着经常会造成很多痛苦。

在一个更加基本的层面，所有这些讨论都表明，轮回本质上是有缺陷的，为了让一些事情看上去行得通，某些其他的事情就进行不下去。

10. 仁波切，您在《接受南方人物周刊》采访时提到您有位女朋友，这让很多人感到困惑、不解，甚至难过。请问您是出家人吗？

首先，重要的是要理解，持守戒律并不是修持佛法的唯一方法。在很多传统的社会里，人们相信，要做个好的佛教徒，你就必须出家。所以很多人似乎受到影响

而这样认为。然而这不是真的。修持戒律只是佛陀许许多多教法中的一个——事实上，只是佛陀教授的八万四千法门中的一个——并且有很多其他有效的路径我们可以遵循。

即使在有着严格持戒教法的声闻乘^[3]里，在家众也从未被排除在外。佛陀传授了在家众通往证悟的完整道路，而了解这一点绝对是重要的，否则佛陀的教法会变得非常片面而局限，变得只对某种类型的人有效。那就有了大问题，佛法就变得像是种姓制度一样，把某些类别的人完全排除在外。

另一个极端是，有的人相信密续意味着没有戒律。这些人似乎认为：“哦，如果你是一个金刚乘或者密续的修行者，你不必持守戒律——你可以喝酒，可以有女朋友，等等。”这也不是真的。有非常多的密续修行者也是修持戒律的。

所有情况下，当佛陀的教法慢慢渗进人们意识的自相续，就会和人们的习性、传统、禁忌、心理障碍、假设和原则相遇。所以，这些也影响了佛陀不同教法的外在形式。譬如说，在西藏的有些寺院，如果传承持有上师突然有了女朋友或结了婚，人们都会感到震惊。即便在回顾往事时，有人会浪漫地辩解，说这位传承持有者

是位大成就者等等，那在当时也不会公开地被社会主流接受。

其实，你是否要做出家人，完全是个人的选择。佛陀的教法从来都不是由阶级、信条、婚姻状况或者工作职位所决定的。这是一条非常个人的道路。虽然每个人修行的路径不应该被传统或文化所左右，但它的确受到人类自身局限的影响。我不是说这样好或不好，但人的心识就是这样运转与呈现的。

我所属于的传承对于我应该出家还是做个瑜珈士并没有特定的期待，完全没有。例如蒋扬钦哲旺波^[4]，对

外从来没有佛母^[5]，但是蒋扬钦哲确吉洛珠^[6]有一个。
“佛母”，顺便说一下，是密乘的语人。

在我成长的过程中，有些人因为很多不同的原因，希望我成为具足戒比丘，特别是我更年轻一点儿的时候。甚至现在也还有人这样期望，即使人数比以前少了。个人而言，我从来没有出家的强烈愿望，这有很多原因，其中包括我所知道的自己的个性。而且，现代社会中，以我目前的处境，身边一直有人围绕，给两个选择方向都带来很多情绪。所以，在这样的情况下，很难成为一个比丘。

如果你只是个隐居山林的简单的出家人，那做比丘是可以的。你谁也不是，没有人会来见你，那么成为一个好比丘的机会就大得多。但是当你有某个传承的头衔，加上所有那些炒作，你就处于一种被社会设计来吸引很多人的境遇中。吸引有很多种，不一定只是虔诚心。当我越来越了解那些和我自己的个性，我感到虚伪不太好，特别是，因为我认为现在戒律在每个佛教传统中都已不清净，所以我从来没有特别想成为一名比丘，虽然我必须说，我考虑过很多次。

同样地，也有另一群人，可能比之前那群人数还多，他们因为我是敦珠法王的长子的长子，很希望我可以结婚，生下传承的继承人。现在，在我被扭曲的意识中，

做出家人还是做父亲，对我个人和我的性格而言，带来的问题是类似的。我会是一个好父亲、一个好丈夫、一个好的家庭成员吗？从我的个性来判断，我必须说，我不这么认为。

你看，不管谁做我的妻子，她都会吃很多苦。我告诉所有的女孩子，不要认为喇嘛和仁波切很有吸引力，不要掉到那个陷阱里，因为那是一种痛苦的生活。

11. 您为什么有女朋友？

我不是一个已经征服了对安全感、伴侣和乐趣的需要的圣人。但如果你问我是不是个很好的男友，我想不是，而且现在，我绝不会是个好丈夫。

人们问我为什么有女朋友的时候，我感到他们对我有着很高的期待——认为我在普通人之上。这着实令我担心。我非常希望人们认为我是一个百分之百的人，拥有所有人类的特质、弱点、长处和过患。当人们对我的期待超过了他们对其他人的正常期待时，这变得很困难，因为人们期待我做些超人的事，而我却只是个人。

这还会变得更复杂，因为很多时候，为了鼓舞、引导以及和人们沟通，我确实必须装得比普通人高一点儿。但有时这也产生适得其反的效果。理想的是，如果人们视我为普通人而追随我，而不是超人，我会很开心。如果人们视我为一位努力修行、珍视佛法，并想要帮助他人理解佛法的普通人，这会更好。

所以，作为一个正常人，你会感到孤独。普通人也许不理解，但这种情况下，我想我说的是许多其他的活佛，以及我自己。人们也许不相信我们会感到孤独，因为他们觉得我们身边环绕着几百个随时准备好放下一切而遵从我们意愿的人。但这并不一定意味着活佛和高阶仁波切们永远不会感到孤独，因为他们有那些娱乐设施和如此繁忙的行程安排。

于是，也许出于不安全感与孤独，有几次我曾向女孩子示爱。但也有女孩子追求我的时候，那是完全人性的事情。业力在这其中也起着很重要的作用，因为当业风以某种方式吹起，人们就相聚。有时无论你做什么努

力，这都难以改变。我唯一做的就是发愿——不管我被吹到、推去或拉来哪里，无论怎样我都能利益自他。

12. 谈恋爱的时候，您会用什么样的态度去看待爱情？

谈恋爱时有两个方面：理性（脑）和感性（心）。我的头脑里会有这样的认识：没有什么会成功，尤其是在关系上，当两个我执相遇时。仅是一个我执以及它自己的呈现与活动，就已经让任何努力都难以成功了。当两个我执、两种不安全感相遇时，更是没有任何成功的可能。我这样的人听过也读过无常、烦恼的游戏和不安全感，所以我有警惕，至少有时我不会因为外表或者自己当时的感受就接受事物。

我得说，从佛法的角度来看，有这样的认识是一种加持，因为，虽然我不是个好的修行人，或者也没有在修持我所知道的那些方法，至少我的头脑里有这样的认识。在恋爱中你会变得盲目，对这些事情视而不见，你的理性会消失。当然，如果你在正确的因缘下遇到正确的人，那么在一定程度上、一定的时间里，事情可能会成功。但这样的认识，说得消极一些，也让你怀疑；或者说得积极一些，能让你保持些许清醒。

当然，有时候感性会胜利，它可能胜利几天或者几个月。所以，我认为这种理性与感性之间的平衡，即使一般人也该有，因为这只会对他们有益。

我见过很多人在遇到感情问题时完全没有理性，全然都是感性。我为他们感到难过。他们非常盲目。但我也见过一些很是消极和悲观的人，因为他们非常理性、富于逻辑，所以害怕坠入感性之中，害怕堕入情网，那也不好。但是我得指出，理性和感性的争斗会持续下去。

13. 我想大部分中国人会认为，为了追求精神之路，您应该要舍弃世俗的爱和关系，那为什么还要在生活里寻找它们？

首先，我想要说有很多事情应该放弃，但我没有力量放弃；有很多事情应该去做，但我却因太懦弱而没有

做。所以基于个人的经验，我认为很多人在这件事情上感到困惑是有理由的。

但严格地说，从佛法的角度，你应该舍弃任何滋长你的傲慢、我执和贪心的事。这件事可能是关系，但也可能是假装舍弃关系。

14. 那您为什么穿僧袍？

你说的没错——在未经训练的人看来，我穿的衣服和僧众们很类似，我想人们看到这个可能会感到困惑。我所穿的大部分衣服并不是出家众的僧袍，但期望大多数人能分辨两者之间的差异是不公平的。

根据在家修行的瑜珈士传统，我应该留长发。但我真的没什么头发可以留，这被我的一个学生静蕊大声宣扬，她管我叫“光头”！

但是有件事我需要澄清。藏传佛教有个传统，即便你有伴侣，也穿僧袍。蒋扬钦哲确吉洛珠就是如此，顶果钦哲仁波切也是如此。我决不是说我有权利效仿他们。西藏话里有个谚语：“狮子可以跳过的地方，狐狸最好不要尝试”，否则它会摔断肋骨。

但就如同上一世噶玛恰美仁波切^[7]所说：这是一个符号的年代。这就是为什么我们有穿僧袍的传统。据信在佛陀进入涅槃后，佛陀所制定的戒律将经历四个时期。

在争议时期过去之后，就是符号时期。而代表佛陀的符号就是僧袍，据说僧袍能启迪人们的善根。这也就是为什么，噶玛恰美仁波切与许多过去和现在的宁玛、噶举派上师们都遵循并践行这种传统。而我也是这种实践的仰慕者，因为如果我们连僧袍都失去了，那就什么都不剩了。

然而我得说，我不知道事情将会如何发展。我随时都有可能出家，但也随时可能会结婚。那也是可能的。

15. 有些“世间成就”很高的人，其我执远甚于普通人。这是否意味着他们在解脱之路上有更多的障碍？

更强的对自我的执着意味着更多的不安全感、更强的偏执狂、更加容易激动生气、更加盲目，以及更少的自在放松。所以，那些我执更强的人有着更厚的外壳，当然就更加不幸。

像晋美林巴祖师那样的成就者有一个又一个的发愿文，发愿永远不要重生为比尔·盖茨。因为当你获得了世俗的成功，不能修行的概率会大很多。但那并不意味着所有成功的人都有着更强的我执，或者修行路上障碍更多。事实上，这些所谓的富有的成功人士，如果他们有福德，当他们认识到所有的财富和世俗的成功并未带来幸福时，这些所谓富裕而成功的人经常转向精神之路。从世俗的角度，佛陀自己拥有了一切，然后因为他超凡

的福德，在很短的时间里他就在精神之路上成熟了。这并不意味着所有贫穷的人都有更多更好的机会修行佛法。从一开始就穷困的人们通常并不一定适合精神之路，因为他们一直都还没有尝到世俗成功的滋味，很多时候他们纠结于自己很贫穷、要变得富裕的想法。

16. 对于这些事业上相对成功的自我主义者，您有什么好的建议吗？

如果你能接触他们，如果你足够善巧，你肯定可以通过各种各样的方式影响到他们。向他们传教不一定奏效。但是，像我以前说过的，那些我执很强的人实际上不安全感也很强。哪里烟多，哪里火大。所以哪里有不

安全感——如果你知道是哪一种不安全感——你就可以从那里介入，并通过那个不安全感与之沟通。

但是像晋美林巴那样的伟大祖师永远都不会想重生为一个世俗成功的极端自我主义者，因为那样的人不会听别人的话，即使听了也听不进去，因为他们的自我如此膨胀。但是，我们依然没有理由舍弃他们。如果你和这些人是朋友，如果你在意他们，你可以修行并把福德回向他们，这样他们会以某种方式和佛法结缘，如果不是这一世，或许十世之后。毕竟对一个大乘行者来说，救度众生永远都不晚。

17. 为什么有时学佛者的“自我”表现得更加严重？是否修行到了一定的程度，在我执快要被打破的阶段，修行者有时会显现更加严重的我执？可以这么问吗？

是的，当然可以。这是最常见的问题之一。这意味着佛法只是进入了他们的头脑，而没有进入心灵。佛法成了自我的另一个工具。有时用坏了很多念珠、压坏了很多坐垫的人看上去像是很好的行者，但这只是外表。他们或许曾经把自己关进一间房里，装作在修行，却没有真的修行。这是很常见的。

我的老师们告诉我，精通佛法和修行好的人有两种外相表现。精通佛法最好的表现就是变得谦逊，修行好

最好的表现是没什么烦恼——不会激动或愤怒。如果你没有这两种表现，那么你就没有学好也没有修好。

我认识一个堪布，他很博学，通晓仪轨文本与经文，并且精勤持戒，对自己的学识渊博与戒律清净非常骄傲。他出生于西藏，是个大男子主义者，倾向于看低女性。有时候很难区分他看低女性是因为西藏文化，还是以修持戒律为托辞，那是他惯于吹嘘的。

同一个寺庙里，我记得有位当地的尼师，她没有名气，也不博学，却每天在寺庙里勤劳地清洗供杯，并准备供佛的酥油灯。这些都是寺庙里琐碎的杂事，没有什么人愿意做。堪布并不尊重这位尼师。

总之，随着时光流逝，尼师因为健康问题往生了。她走得如此优雅，让我想起佛经里的偈颂，释迦牟尼佛说：“真正追随我的人会像狮子一样死去。”当我看到她往生时的状况，没有财产，没有任何要保护的东西，如此自在，我强烈地忆起了这个偈颂。此后一段时间，这位堪布遭遇车祸而折断了脖子，他没有往生，但已非常接近死亡。从他的示现中，我学到了很多。他很恐惧，因为佛法从未进入他的心灵深处；他很慌乱，他的行为像是不想死却又感到死亡即将来临的普通人，不知道该怎么办。他所有关于无常和死亡的知识都只是停留在理智上。更为难堪的是，他努力隐藏自己的恐惧，因为即

使在这种情况下，他还是虚伪，还是想要装作满不在乎的样子，但实际上他很在意。

这实在把我吓坏了。看到这些，我想，我要是最终像这位堪布一样可怎么办呀？所以，对自我的执着会在最不可能的人心里出现。

但是正如你在问题中所说的，我们刚刚开始修行时，有一些修行人的自我也可能表现得更加强大，这是因为自我被引出来，正在反抗呢。这种情况实际上并不太坏。



-
- [1] 西方通常使用洗衣机和烘干机，洗牛仔裤很方便，而长衫因材质关系容易起皱，洗起来比较麻烦。
- [2] 寂止与胜观（梵 Shamatha, Vipashyana）：禅修的两个主要方面。寂止（或音译为“奢摩他”）的梵文字义是，在思维活动平息后，安住于静定中（calm abiding or remaining in quiescence）；指调柔内心以不受念头干扰的禅修。胜观（或音译为“毗婆舍那”）的梵文字义是“明见”或“更广阔的见”（clear or wider seeing）；通常指对空性的洞察。

- [3] 声闻乘（梵 Shravakaya）：声闻之道，也称为“上座部”（Theravada）传统，“基础乘”，或现今比较少用的“小乘”（Hinayana）。
- [4] 蒋扬钦哲旺波（Jamyang Khyentse Wangpo, 1820–1892）：又名“贝玛沃瑟多昂林巴”，被视为是无垢友（Vimalamitra）与赤松德赞王的双重化身。蒋扬钦哲旺波是一位重要的伏藏师（“五大伏藏王”（Five Sovereign Tertön）之第五位），也是19世纪最尊贵的上师之一。他与秋吉林巴、蒋贡康楚生于同一时代，是利美运动的发起者。
- [5] 佛母（Spiritual Consort）：喇嘛或活佛的精神伴侣或妻子。
- [6] 蒋扬钦哲确吉洛珠（Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, 1896–1959）：生于噶妥寺附近的历奇亚针，被认证为蒋扬钦哲旺波之事业化身。20世纪西藏杰出的教证俱备的上师。晚年驻锡于锡金，并受王室供养，于当地弘法施教。
- [7] 噶玛恰美仁波切（Karma Chagme Rinpoche）：莲花见解脱宝冠持有者，其将宁玛和噶举两大宗派的法源汇融成一支，创立内多噶举派，成了这

一派系的开山祖师。目前第七世噶玛恰美仁波切驻锡于尼泊尔加德满都的寺庙。

乘

佛法就像不同种类的医药与疗法，对不同的人在不同的情形下奏效。

1. 初学者该如何理解不同的乘之间的异同？为什么佛陀要教授八万四千法门？我们怎样选择适合我们的方法？藏传佛教有什么特别的地方？

2009 年，我在澳大利亚生病了，最终医生不得不摘除了我的胆囊。此前，出于对我的爱与关心，我的朋友和学生之间发生了很多争论。有一群人完全反对西方手术治疗的方式，建议采用传统的医药与疗法，例如中国

针灸、顺势疗法、自然疗法等。不管怎样，最后由于严重的疼痛，情况紧急，我没有选择，只能就诊西医外科，做了手术。

佛法就像那些不同种类的医药与疗法，每一种对不同的人在不同的情形下奏效。事实上，八万四千法门只是一个象征性的表述，真正的方法比这个数字还要多得多，因为众生有如此之多的烦恼、情绪、疾病以及内在的痛苦，这些都需要不同的疗法。因此，针对有着不同病症、不同弱点、不同文化的众生，佛陀有着不同的教授。藏传佛教并不比其他的教派更加殊胜。西藏人不应认为自己的方法最殊胜，那样想是很傲慢的。

但是老师们为了鼓励学生，不让他们分心散乱，倾向于说某种特定的方法对你来讲是最好的。但那仅是一种训练的方式，不应该理解成一种方法比另一种好。

佛陀自己在般若部的佛经中说，如果有人认为这个教授仅仅是针对声闻、缘觉^[1]或者大乘等某种特定的修行人的话，这并不是良好的态度。把佛陀的教授分割开来并加上偏好是非常不敬的做法。佛陀所说的每个字都是如此殊胜而珍贵。中国的大乘佛教绝不应该看低声闻、缘觉和上座部^[2]佛教，同样，藏传佛教也不应看低其他的教派。

我不是在提倡政治正确，而是在普及一种智慧——了解佛陀的教授是多么珍贵。每个教法都针对特定的听众、根器和时间。例如，当佛陀教导出家僧侣时，他可能会说不要靠近女孩子。但这和歧视女性无关，因为在其他的教授里，例如密续的教授，女性是智慧的精华。

另一个例子是，佛陀教导出家僧侣，在托钵化缘的时候，无论别人供养的是什么都必须接受。在这种情况下，你或许会看到上座部的僧侣接受肉食。大乘修行者不应该为此批评上座部。佛陀不是在开许吃肉，而仅仅是说僧侣们在化缘时不应该有分别心。在金刚乘里，佛陀关于不应该有分别心的教诫是从另外一个非常不同的

角度来诠释的。佛陀说你不应该选择，因为选择是在做一个判断以及表达一种偏好，是一种二元的思维。

所以，佛教分为不同的乘，这本身就证明了佛陀的伟大。佛陀并不只针对一个类型的人进行教授，他的教授没有被文化、时间和环境所局限而变得偏狭。如果受到这些局限，那么现在，佛陀的所有追随者都应该裹着印度腰布，袒露胸部，因为这就是两千五百年前他在印度教授佛法时人们的普遍装束。但同时，我们不应该认为，佛陀为适应不同弟子的根器而采取不同的教授方法，只是说一些他们想听到的来娱乐大家。佛陀所有教法的终极目标是粉碎二元的自我，事实上，没有任何一个教法鼓励我们保留二元分别的意识。

仅仅这一点就能证明佛陀的无量悲心与无边法力。因此，一个聪明的精神之道探求者应该意识到，对一个人的精神成长来讲，有无数种选择，是多么好的消息。

2. 怎样选择正确的修行之路？

我并不是回答这个问题的最佳人选，因为从某个角度来讲，我是如此幸运，出生在佛教国度的佛教家庭之中。基本上，我从母亲的子宫里蹒跚而出的那一刻起，一切就都是佛教的——佛龕、经幡、佛塔——真的是所有一切。

另一方面，探索精神之路的过程或许是心灵旅途中最为重要的元素之一，而这是我从未经历过的。是的，

后来我经历过，但属于已经是佛教徒却还在寻找的那种佛教徒。我认识一个伊朗人，他和他的穆斯林家庭一起生活在穆斯林国家，然而对精神之路的探求最终把他带向佛教，这使我深受鼓舞。

具有讽刺意味的是，满足感是在你尚未真正找到却仍在寻找的时候来临的。寻找的过程是成熟的过程，只要坚持不懈，这一过程必定会非常美妙，并且有所收获。

很多人也在探索，但却在探索过程中被物质所迷惑。正如我们之前讨论的，有八万四千种路径与方法，你可以从中选择自己感觉相应的。和这种精神之道相遇可能

有很多种方式——可能是通过读书，也可能是通过和一位戴着佛教护身符的女孩约会。

在寻找的时候，如华智仁波切所说，你应该像只饥饿的牦牛，精进不懈、满怀渴望，另外，保持开放的心态和批判性思维也很重要。同样，我们也必须批判性地看待批判性思维。所以，从愚昧状态开始，你需要变得聪明起来，而最终也得摆脱聪明本身。

3. 声闻乘、菩萨乘^[3]和金刚乘各是针对何种根器的众生，其见地与修道的的方法最为主要的区别是什么？例如，他们如何看待轮回与涅槃？如何看待并对治烦恼？如何看待并调伏身心？

广义来讲，“众生的根器”可以有很多含义，基本上主要是欣赏、消化和吸收见地的能力。我们大多数人没有倾听和思考的能力，甚至会赞赏“没有轮回和涅槃这些事情存在”那样的说法，因为我们会以听到断见而告终。

这真的是取决于你在具有哪种倾向与能力的环境中长大。假如你在一个热爱上帝的家庭里长大，周围人谈论的都是上帝的存在、神的恩赐与力量、神无所不在全知全能等诸如此类的事情，有时听了太多之后，你会对那种观念产生逆反心理，你想听些别的。人类的心识就是这样运作的。有时，这样的状态可能是听闻空性的完美法器。同时，你可能在一个相信永恒的有神论家庭中

长大，并且你自己也无比坚定地信奉上帝和所有那些存在。需要彻底摧毁这种见解。那块地毯需要从你的脚下抽走，以近乎粗暴的方式。在正确的条件和情况下，这也是可以做到的。至于所有的细节，只有佛陀才知道。

这些倾向性会不断改变，甚至在同一个人的心里，早上和晚上都可能不同。早上你可能更喜欢“空”，但到了晚上你可能更喜欢“有”。那什么样的教导方式比较合适呢？老师是应该随顺学生们不断变化的倾向性，还是应该逆向而为呢？这取决于老师的慈悲和智慧。当文殊师利菩萨宣讲空性的时候，据信有五百阿罗汉^[4]因心脏病发作而死亡。我确定文殊师利菩萨知道这个后果，

但是或许这正是必要的。阿罗汉们吐血的事实表明他们对空性有了一些理解。

以金刚乘为例，它有不同的方法，归结在不同密续里。有的金刚乘教法，例如事部密续^[5]，教授戒律，诸如坚持茹素、保持洁净，以及一种倡导分别的本尊^[6]与坛城^[7]的修法。这种密续的教法比较适合受儒家价值观影响而有着强烈的秩序感和行为准则的心识。

反之，阿努瑜伽^[8]的教法涉及到不提倡分别心的、更加大胆的修法，你甚至可以使用正常情况下受到防范的事物来修行，例如酒和肉。对于分别心较重的那一类

人，如果由非常善巧的老师来教授他们阿努瑜伽，也是可能奏效的。

所以密续里这样说：如果一个不太善巧的、没有勇气的老师坚持给一个能力强大的学生普通的、有更多分别心的教授，例如坚持茹素、保持洁净等，那么老师是在浪费学生的生命，这被认为是很不好的。反之亦然，如果一个教授密续的老师不懂得善巧方便，给一个非常狭隘、执着于伦理道德和正义的学生展示密续本尊拥抱明妃的照片，导致那个学生完全丧失了对金刚乘的信心，那么老师就毁掉了他成为密续修行者的可能性，这是非常严重的过失。

4. 声闻乘、菩萨乘和金刚乘的修行者所受持的戒律有何区别？

因为众生根器不同，所以佛教的见地呈现的方式也不同。从究竟上来说都是同样的见地，只是剂量不同。对于能力弱一些的人，需要更多定义好的行为准则，例如不杀生、不妄语、不偷盗等。然而追随大乘的人应该具有更广大的能力，所以给他们更广大些的见地，其中包含更加概括性的定义。这使得菩萨道更加复杂，而同时又有着丰厚回报，因为如果在行为上没有利益众生，即便不杀生、不妄语或者不偷盗，也可能是违犯了戒律。

对于能力较弱的人，解决方案和问题本身被定义和区分得非常清楚。然而，对于更高根器的人，从究竟意义上讲，这二者之间不存在区别。问题本身就是解决方案，密续就是这样传授的。

所以，广义地说，不同乘中戒律的关键区别在于，声闻乘所禁止的，在大乘佛教中可能被允许；大乘佛教所禁止的，在密乘佛教中可能被允许。

5. 为什么修行金刚乘成佛比其他乘要快得多？

“快”和“慢”是从修行者的角度而人，并且只是相对的概念。但作为一种方法，金刚乘确实更快。举例说，你很渴，我们知道你的渴需要通过喝水来解除，但

是我们遇到一个更大的问题，就是你不相信水确实是水。所以我们只得骗你喝，把水说成牛奶、蜂蜜、橙汁或者其他什么。我们给水染色，让它看上去更有吸引力，然后我们才能让你喝。这个过程需要些时间，因为我们必须榨柠檬汁、给水染色、做上不同的标记，并说服你接受它对你有好处，等等。但是如果你有能力看到水就直接接受它是水，那么工作就完成了，你直接喝就行了。

重要的是，要知道，当我们说金刚乘是较快的路径，我们纯粹是从路径的角度说的，然而事实上，需要花多少时间真的取决于修行的人。有的人可能很谨慎，因而选择较长而安全的路；有的人可能会选择一条捷径，但路上会有很多障碍。如果不知道如何应对这些障碍，本

来是走了捷径的人可能反而比选择长路的人更晚到达目的地。

6. 在金刚乘中，守持密乘戒^[9]是我们可以做到的事情吗？

很难。在你思考的那一刻，你就违犯了三昧耶戒。但是金刚乘伟大的地方就在于，在你思考的那一刻，你也可以修复三昧耶戒。所以这是一条非常非常非常美丽的路径。从究竟意义上来说，修复它比违犯它有更多的机会成功。原因是当你修复的时候，你就距离真理更近，而真理永远不会失败。正是这一点使得金刚乘非常殊胜。

例如，如果你受戒过午不食，而你又碰巧吃了点东西，你就犯戒了，你不能吐出来然后说你没有吃。然而在金刚乘中，如果你认为一个人漂亮或者一个人很丑，你就犯戒了，但是你可以通过持咒、应用见地以及立刻纠正这个念头来修复它。此外还有一些修法，照之修持，只是以某种见地吃一片饼干，就可以积累比邀请几千尊佛共进午餐还要大的功德。所以不去修行金刚乘，那一定是疯了。

7. 如果遇见对金刚乘有误解的人，我们应该怎么办？

理想情况下，我们绝不应该让那些不欣赏金刚乘的人接触到它。不过，如果是一个思维开放的人正在寻觅

修行之道，遇见金刚乘，产生了误解，这可以通过闻思修来纠正。

但是当然，有些人反对金刚乘，是因为他们真的对金刚乘有误解，把它看成是邪恶或染污的。对这类人，如果有时间、开放性和适当的条件，应该尝试通过逻辑和推理来帮助他们了解金刚乘的见地和修法等。但如果某人并没有兴趣听这些，那最好的办法就是避开他，并在远处为他的证悟祈祷。

8. 修行金刚乘有十四条根本戒律^[10]，一旦不小心犯戒就有可能堕入金刚地狱。这是否意味着修行金刚乘很不安全？如果修行者违犯戒律该如何补救？

首先，重要的是要理解，没有先守持所有的三昧耶戒然后再修行这样的事，因为守持三昧耶戒就是修行本身。大乘的经典里说过，所有其他的戒律都像是陶罐，一旦被打碎就无法真正修复；然而大乘的戒律像是金罐，即使它凹损了，如果有一个好的金匠，甚至能把它修复得比以前更漂亮。

与此类似，违犯金刚乘的三昧耶戒可能很容易，但是修复它也同样容易。说到违犯根本戒律而堕入金刚地狱，我想要指出的是，金刚地狱不应该被认为是为违犯三昧耶戒的人们准备的恐怖地方。基本上，金刚地狱是一种状态，在那种状态里的人不能欣赏和理解绝对的不二。你可能是一个正直的人，遵纪守法、道德高尚，但是

你没有于究竟意义上理解不二的的能力，对于金刚乘的修行者来说，这就是金刚地狱，因为它看上去很不错，所以不太容易产生从中走出来的愿望。

9. 不少中国学生喜欢经常念诵甚至抄写《金刚经》和《心经》。《金刚经》里说，“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”说的是不可以执着于声与相等形式，而藏传佛教中有很多较为形式化的修行方法，例如观想、磕大头、念经咒等。如何正确理解这些修行的方法？

在《金刚经》里，佛陀说，那些把佛理解为具体色相的人，其见地是错误的（“若以色见我，以音声求我，

是人行邪道，不能见如来”）。这正是金刚乘想要表达的，不过是以一种完全相反的方式。般若智慧的重点就是，你是否对佛陀有一种二元的分别，诸如“色”，“色”这个概念意味着英寸、厘米、英尺，当然还有重量、颜色、形状等。如果你在颜色、形状和大小的局限之内来看佛，那么你不会理解佛。这个观点在金刚乘里是用方便的方法教授的。

在金刚乘的修法里，你可能会把佛观想为坐在莲花上、有一千只手的本尊，这在物理上是不可能的，因为莲花会被压坏的。有超过两只手、三只眼睛、多个头打破了我们关于人的形色的概念，特别是当佛以长着动物头的形象出现时，那真的把形色的整个概念都打破了。

所以，以这种方式，密续里关于本尊和坛城的教授，恰好与金刚经所教授的内容互补。

10. 禅宗里有许多和大圆满证悟相似的公案。请您谈谈禅宗和大圆满的异同。

我没有资格去表述两者的区别。首先我从未真正研究过禅宗，而且我对金刚乘的理解也很有限。非常概括地讲，禅宗似乎是大乘佛教的精华。禅宗用的是大乘的佛经，例如《金刚经》，那是他们的基石和根本。

大圆满是金刚乘的教授，不仅使用所有我刚才提到的大乘佛经，而且也用密续的方法。我感觉，仅就见地而言，禅宗与大圆满是一样的，有些打坐冥想的技巧也

是完全相同的，但它们所使用的方法可能有些区别。例如，大圆满从不拒绝仪轨，然而禅宗可能特意让你避开那些。从某种角度来看，这可能是小差别；但另一方面，这可能是很大的差别，因为这显示了大圆满的勇敢。我认为禅宗非常殊胜和深奥，真的很希望中国能够保持它的教法和修持。

11. 金刚乘怎样看待净土^[11]法门？对于发愿往生净土的人，金刚乘是否也提供了有效的修持方法？

在很多方面，净土的修法和金刚乘非常接近，因为金刚乘里也讨论净土、净观^[12]等。或许只有一点点区别，比如在净土法门里，到达净土差不多是一个物理过程——

—你发愿往生净土并为此修行；然而金刚乘里，它更加像是对净土的发现和认识，净土就在这里，就在你读着这本书的地方。

12. 您对净土宗的弟子有什么建议吗？如果把金刚乘和净土宗的方法结合到一起修，是否可以更快地去到净土？

修行者不一定要同时修持两种法门以迅速往生净土。但是如果两种法门都有，有点像是带了一块额外的电池。

修持净土法门靠的是虔诚与信心。那些希望往生净土的人必须生起坚定不移的信心。为此，修行者必须对我们习惯性的怀疑生起怀疑。当我们面向西方睁开双眼

时，我们无法当下见到阿弥陀佛的刹土。我们的心识习惯性地认为阿弥陀佛的刹土不可能在那儿，因为我们看不到，也从未接到过一封来自阿弥陀佛刹土的信，为我们描述那里的样子。实际上，正是因为我们这样认为，所以我们看不到。

但是如果仔细分析和思考，你会意识到，我们所有的怀疑都是基于非常琐碎而肤浅的理由，因为我们不敢超越惯有的方式去思考。因此，我们应该学着怀疑我们惯有的思维模式，以及我们通常得出结论的方式。然后，我们可以逐渐生起专一的、不退转的信心，相信阿弥陀佛的净土就在那里。当我们达成了这样一种不退转的确信，我们就已经得到阿弥陀佛的加持了。

13. 金刚乘中也有许多净土的修持，那么金刚乘行者的目标应该是什么呢？是应该发愿即生证悟成佛，还是往生净土，在那里开始修证？

一般来说，在金刚乘中，往生到净土就是证悟。金刚乘是这样诠释的。

14. 但是我们是否应该发愿让所有其他的人先去呢？

是的，当然，那是菩萨最基本的态度。

15. 一些人认为自己修持的是大手印^[13]这样的不二法门，所以对往生净土的渴望也是一种应该避免的执着；而另外一些人认为净土法门适合一切人，其他法门没有

存在的理由和必要性。仁波切，您认为这两种观点是否矛盾？修行者是否有可能吸收二者的精华，并在日常修持中加以利用呢？

两者都是错的。前者没有理解净土本身就是没有二元分别的刹土，后者剥夺了佛教法门的多样性。有选择总是件好事，那么我们为什么要剥夺自己的选择权呢？

16. 您可以谈谈不同的根器及其特质吗？很多学生对于自己是什么根器都很好奇。知道这个重要吗？基本上没有人是上乘根器，除了那些因愿力而来到这个世界上的人，可以这样说吗？

知道自己的根器并不那么重要，也不是必要的。重要的是发愿自己能成为最好的根器。

17. 我们得具备适合的根器才能修行金刚乘吗？

是的，修行金刚乘必须具备合适的根器，本质上，适合于金刚乘的根器是开放的思维和对金刚乘的信心。

18. 如果有人问您他们是不是修习金刚乘的根器，您会如何回答？

我个人回答不了这个，因为我自己也是一个无明的众生。然而，就像我刚才说的，金刚乘主要的根器就是信心和开放的思维。你或许认为自己对上师三宝有信心，

对轮回有厌离心，等等。但是对抗旧的习气并真正摆脱它们的束缚是很难的。

同样，接受金刚乘里以一些难以置信的东西作为修持之路也是很难的。如果一个上师告诉你不要偷盗，你无法和他争论。从一个精神导师处得到这样的忠告是意料之中的，但是相反的就不在意料中了。如果一个上师让你去偷盗，能够没有任何怀疑地照办是很难的，你甚至会开始怀疑这位上师。

19. 请您谈谈“净观”，以及它在密宗修行里的重要意义。

“清净”这个词是非常重要的。它不应被误解为与“不清净”相对的“清净”。这里所说的“清净”超越了清净与不清净。当我们说到对上师的净观，如果在你的感知里，你的上师长了个鹦鹉鼻子，并不是说为了清净，你必须在感观上把鹦鹉鼻子改为人类的鼻子；而是说，你应该认为，无论是鹦鹉鼻子、人类的鼻子还是天堂里的鼻子，所有这些都只是自己的感知而已，其实没有一个外在的、实存的鹦鹉鼻子或人类的鼻子。这就是一个良好的开端，也是获得清净的或正确的感知的方法。

20. 为什么我们只能在金刚乘里看到净观？其他教法中有这个概念吗？

因为金刚乘应该是以果作为路径的方法。即使在大乘中，果也是清净的，所以我们已经在这样思维了。就像你洗盘子的时候，你已经知道、接受并观想它们将会是干净的。

事实上，净观是表达在大乘佛法中所教授的慈悲的一种更高级、更复杂的方式。在大乘佛法中，所有众生都如同你的母亲一样，他们应该得到照顾。他们中的一些人可能作为朋友出现，另一些人可能作为敌人出现，但在现实中，大乘佛法要求我们把他们同等地理解为如母有情。这就已经是净观了，即便用的不是那个词。

金刚乘又往前推进了一步。有情众生不仅是母亲，而且是本尊。把所有众生当做母亲，这样做从根本上是为了生起慈悲心——假设这些过去世做过我们母亲的众生是无明的，并被业和烦恼所禁锢，所以让他们获得解脱是我们的责任。

除此之外，金刚乘里，我们着眼于众生绝对的本性，即他们的佛性。所以他们不仅是无明的、可怜的、无助的母亲，他们的本质是佛。因为金刚乘以果为路径^[14]，并且因为成佛是果，所以你已经从众生里看到了果。这就像前面举过的例子，你洗盘子的时候已经看到了干净的盘子，特别是当你满怀信心时。

21. 藏传佛教为什么会出现不同的教派？作为利美运动^[15]中最杰出的上师，请您谈谈各教派的异同。您如何评价无宗派运动的意义？

我们应该给治疗不同病症的药品贴上不同的标签，以识别这是治头痛的药，这是治牙痛的药，这是治鼻子痛的药，而不是说这是黑人吃的药，这是白人吃的药。

不幸的是，当大乘和金刚乘的修行者给佛陀的教法分类时，总有点精英主义的倾向。当人们说，“噢，那是声闻的方法”，他们总是有些看低它。实际上这会造很多不好的业，因为不管是他们看低的，还是他们自己所修学的，都是佛陀亲口教授的。所以笃信教派主义

实际上是最有害的特质之一。教派主义也是人类最负面的习性之一，并且未来将成为佛教徒中最大的过患和弱点。

战胜教派主义将是件很难的事，但我认为，谈谈为什么它是个问题，至少是有益的。教派主义问题是根深蒂固的，特别是在文化上不是很先进的人们之中。因为人们总是喜欢归属于某个俱乐部，或者某个党派，教派主义给他们带来安慰。

但是，在这个批判性思维的时代，当人们更加以理智为导向，我还是抱着一个希望，希望无宗派主义能够盛行。希望在像中国那样的地方，中国人足够聪明，会

抛弃西藏的教派主义恶习。我担心有的藏人会刻意教授教派主义的内容，因为他们认为这是对的，但我却完全反对。

22. 作为佛教居士，很难同时追随多个传承。我们怎样做到既坚持一个传承的修行，同时又坚持不分教派的主张？

这很简单。比如当你头疼，你应该吃治疗头疼的药片。这并不意味着你应该谴责或者不尊敬其他的药物，或者向那些胃疼和脚疼的人推广头疼药。同样，对你来讲，如果某个传承能够启发你的灵感，让你受益，对你有效，那你就应该享受它，同时应该想，就像这个特定

方法对你有用一样，其他传承里的方法也一定相应地对其他人有用。

23. 有没有一种方法能把所有教派的优点都融合进我们的学习和修行中？或者说，有没有这样做的必要？

实际上，没有必要融合它们。佛教方法的伟大之处在于，每一个路径都是完整的。但是也有一种说法，外修声闻、内修大乘、密修金刚乘是一种很好的做法。这实际上是一个非常重要的窍诀。



-
- [1] 缘觉（梵 Pratyekayana/Pratyekabuddha Yana）九乘之一。缘觉是不依靠听闻佛法而通过自身智慧的力量独自觉悟的解脱者。他们比声闻有更加深刻的智慧。
- [2] 上座部佛教（梵 Theravada）：也称“声闻乘”，属于小乘。
- [3] 菩萨乘（梵 Bodhisattvayana）：“大乘”（Mahayana）的同义词。作大乘（Mahayana）和小乘（Hinayana）的分别时，大乘涵括了各密续乘（Tantric Vehicles），而小乘由声闻乘（Shravakaya）及缘觉乘（Pratyekayana）的教法组成。所谓“大”与“小”的分别在于发心范畴、修行方法及见地深广程度的不同。大乘的精要在于通过智慧与方便、

慈悲心与空性见利益一切众生的菩萨戒（Bodhisattva Vow）。（参见“乘”）

- [4] 阿罗汉（梵 Arhat）：声闻乘（Shravakaya）和缘觉乘（Pratyekayana）的最高成就。指已断除烦恼的修行者。
- [5] 事部密续（梵 Kriya Tantra）：也称“事部瑜伽”（Kriya Yoga），三外瑜伽部（宁玛派独有的三乘）之第一部，强调净治和净化的行持。
- [6] 本尊（英 Deity，藏 Yidam）：三根本（上师、本尊、空行）之一，作为保护者或禅修对象的佛的身相，是精神修持成就之根本。本尊通常依据其外表显现而分为寂静本尊和愤怒本尊。
- [7] 坛城（梵 Mandala）：字义为“中央及周围”。通常指一位密续本尊及其周围的环境，是本尊存有境的象征性和形象化的表现。

- [8] 阿努瑜伽（梵 Anu Yoga）：三内瑜伽部（宁玛派独有的三乘）中的第二种。阿努瑜伽强调智慧多于方便，强调圆满次第多于生起次第。阿努瑜伽教导通过增强对虚空和智慧的不二双运的洞察而获得解脱。
- [9] 密乘戒（梵 Samaya）：又称“三昧耶”，金刚乘灌顶（Empowerment/Initiation）中受灌者需要守持的一系列誓人或戒律，作为在上师与弟子之间建立一种联系的灌顶的一部分。
- [10] 十四根本戒（英 Fourteen Root Samayas）：又称“十四根本堕”（Fourteen Root Downfalls）。为新译派（Sarma Tradition）十四条主要的三昧耶，包括：（1）诋毁金刚上师；（2）违犯佛陀的教法；（3）嗔恨金刚师兄；（4）舍弃对众生的慈心；（5）舍弃愿菩提心或行菩提心；（6）诋毁经典与密续的教法；（7）为根器不成熟者宣说密法；（8）伤害自身身体；（9）舍弃空性；（10）与恶友为伴；（11）对空性不起信解；（12）令信士对教法生厌；（13）违背三昧耶誓人；（14）诋毁女性。

- [11] 净土（梵 Sukhavati，英 Pure Land/Buddha Field）：狭义上讲，净土是由佛或大菩萨显现的佛刹。通过清净的信心、具足的福德及专一的决心，修行者可以在转生中阴的阶段重生于净土。广义上讲，净土是智慧的清净显现。
- [12] 净观（英 Pure Perception）：金刚乘视外境为佛刹、视自他为本尊、视音声为咒语、视思想为智慧之展现的观点。
- [13] 大手印（梵 Mahamudra，英 the Great Seal）：“大手印”是噶举派的禅定传统，由印度的大成就者萨惹哈（Saraha）传递给多个传承，现今继续由香巴噶举派（Shangpa Kagyu）持有。大手印是证悟心性的最直接的修持方法之一，也是金刚乘见地的基本构成部分。
- [14] 因乘与果乘（英 Causal and Resultant Vehicles）：因乘指小乘和大乘将修道视为获得解脱和证悟的成因的教法。果乘指金刚乘视佛性为本自俱生、视修道为揭示基本状态，因而将佛果作为修行之道的教法系统。

[15] 利美运动（藏 Rimé）：字义为“无宗派”、“无偏见”。十九世纪的利美运动指的是蒋扬钦哲旺波与蒋贡康楚洛珠泰耶整理萨迦派、噶举派以及宁玛派等传承的教法的共同努力。

上师和传承

上师是医生，我们是病人，而佛法是药。

**1. 什么是传承？什么样的传承是无染的和真实的？
为什么无染的、真实的传承对于修行者如此关键？**

这是个很重要的大问题。事实上，我正在写一本单独讨论这个话题的书。有些书籍，比如一位美国人写的《当下的力量》，作者似乎声称自己所写的内容是神为他显现的启示录，但我们却能清楚地看到，书中很多内容是从佛教经典中摘录的。当然，比起传统的教授，这家伙的当地语说得好很多，所以适合当地的文化。

在西方，特别是美国，有一种倾向——也许在亚洲还没那么明显——就是人们不喜欢组织化的宗教。而在这个过程中，又发展出另一种不同的态度——人们开始对传统和古代的遗产心生厌恶。

这是我自己的观察，或许完全是错的。在西方，人们在教堂体制下受过苦，因为教堂及其相关人员滥用权力。事实上这不仅发生在西方，也发生在东方，寺庙、传道者、僧侣、仁波切、住持以及其他等人等滥用权力。至少西方比较好的一点是，如果教堂错了，人们能够真的讲出来，并反对教堂及其决定。

但对于组织化的宗教的不信任助长了当代的这种现象：换几个不同的词句和比喻，人们基本上就可以教授佛陀的教法，并宣称那是他们自创的。听众和读者们会认为：“哇，这个人好伟大，好渊博，好高明。”这些人当然不会提及传授他们这些教法的学术机构或传统，他们会说，“我就是个加州的生意人”，诸如此类。这听起来不那么吓人，事实上，对很多现代人还更有吸引力。

但这类人可能正在毁掉教法，因为现在有那么多自我认定的精神导师出现。这可能是极度危险的，因为没有办法判断谁是真的，而谁不是。我自己也无法判断。我真的不能说《当下的力量》的作者不是一个大成就者。

他可能是一个大成就者。只有一个大成就者才能判断另外一个人是否是大成就者。但我们必须谨慎，因为这种示现可能毁掉教法。修行者和知识分子之间永远有很多争论。很多学生被告知不要只是在读书和理性研究上花太多时间，他们被强烈要求去实修。修行的人会说，“如果只是把饭做好但永远不去吃，有什么意义呢？”

但另一方面，知识分子们说，如果你不学习，将会是很危险的。如果只是跟随自己盲目的动机，对所修持的内容没有任何理解，那不仅是幼稚的，也可能很危险。举个例子，你可能会突然丧失对佛法的虔诚和信心，却缺乏把虔诚找回来的理性。但如果你参加过一些分析性和批判性的学习，那么即使你的上师或者金刚师兄们

行为欠妥，你总是可以回到那个理性的信心上：“是的，我的上师行为欠妥，我的金刚兄弟们行为也欠妥，但是空性是好的，缘起是真理。”类似这样。

所以，在任何人都可以宣称自己很伟大的今天，组织化的宗教与成熟的学术机构作为一种检验与平衡而变得非常重要。当然，他们可能很伟大，但也可能并不伟大，由谁来判断呢？所以最好的、事实上也是唯一的方法，就是基于某些成熟的组织和学术机构的分析。我们不能摆脱这个问题，这也就是为什么学术机构和传承成为了重要因素。

此外，我们都是因缘的受害者。无论如何，因缘是我们逃不开的事情。上师和传承碰巧是灵性道路上最为重要的因缘之一。这就是为什么，不仅在金刚乘，而且在一切乘中，师父都如此重要。在金刚乘里，上师就是路径本身，所以，不想有位上师却想修行是自相矛盾的。

2. 为什么我们很少在自己身边看到证悟了的圣人？我们怎样才能相信证悟是可能的事情？

这就是为什么，真正的菩萨发愿在地球上长时间居住游历是如此重要。但是最终，当他或她来到你家门口，你需要有相应的福报，才能认出这位圣人。如果你真的很有福报，当一位圣人在你眼前出现，你就能看得到。

3. 我们怎样积累这样的福报？

渴望遇见已经证悟的人，渴望和他们在一起，渴望能够从他们那里获得功德与加持，这些始终是关键所在。一旦你有这样的渴望并为之努力，你就不会把挑战视为痛苦，并且你为此所做的一切都会成为积累福德的方法。

从根本上，有了不仅为自己、并且是为一切众生而出离世俗轮回、追求证悟之道的愿望，然后在此基础上，忆念三宝、持戒布施、精进闻思修以生起智慧，所有这些都将增长你的福德。

4. 有那么多众生要度化，而伟大的上师这么少，怎么办呢？未来这种情况会好转吗，还是会更加糟糕？

如佛陀所说，只要有众生，就有佛。所以当我们看到这么多的众生，我们应该满怀信心，安心相信，有成千上万的佛菩萨在为他们的解脱而辛勤工作着。

5. 金刚上师有哪些类型？

有和善的上师、博学的上师、戒律清净的上师，有以上三者都具备的上师；有隐藏着的上师、爱炫耀的上师、事业广大的上师，也有传统的学院化的上师，等等。

但是，从严格的精神性立场来讲，上师是件绝对个人的事情。你必须找到自己的上师，这与他的学历、级别、肤色、身材无关，只是一个教给你解脱之道的人，他关心你的解脱，有勇气告诉你你需要听的，而不只是你想听的。

6. 有的金刚上师在示现上像是没有任何执着的疯狂瑜伽士，我们如何分辨这是具德上师的示现，还是不如法的做法？

非常难，真的太难了。我们有责任要考验这些上师。即使没有完美的测试，你也可以用些常识。如果一个上师行为癫狂做事离谱，你或许可以尝试对他同样地癫狂

离谱。如果他真的不为此生气，也没有因此过多地改变价值取向、行为和思考方式，那么或许他并不坏。你可以用他的方法来考验他。他可能会辱骂你或者忽略你，那么你也同样的对他，看他是否会生气或者难堪。

这需要很大勇气，但在你接受他做上师前，先这样测试一番是很好的。而大多数人没有耐心做这样的测试，他们通常急切而匆促地做出一位上师持守三昧耶戒的结论，这样总是有点不够的。

这种测试通常得花很长时间，事实上需要好多年。真正重要的是，观察这位上师对世俗生活有多大兴趣，观察他对自己以及学生们的精神价值有多大关注。

有很多上师行为上政治正确，道德上也很完美，但他们可能执着于人们的看法。如果上师太过执着于人们的看法，意味着他们只对形象和外表感兴趣。所以这是种欺骗，但却能起作用，因为人们就是只对外表感兴趣。我们经常听到有人说：“啊，我的上师真好，他总是笑眯眯的。”但从未听到有人说：“啊，我的上师真好，他总是皱着眉头责备我。”创巴仁波切的学生们对他非常虔诚，这一点我很钦佩。因为一般说来，他不是那种行为最完美的人。这些学生——特别是西方学生——一点儿也不傻，他们都非常聪明。他们不仅在创巴仁波切活着的时候对他非常虔敬，而且在他圆寂后，他们的

虔诚心依然持续。在我看来，这表明创巴仁波切是一位值得依止的上师，而这些学生也认识到了这一点。

有些老师非常和善，有着僧人的庄严相貌，也有行为端正的优秀弟子，但他们从未被考验过，弟子们的虔诚心也未被考验过。所以我不知道。只有当一个上师经受处境和因缘的考验时，我们才能分辨他或她是好还是不好。

7. 我们应该怎样看待那些疯狂的瑜伽士的做法，并对之生起信心？例如帝诺巴^[1]吃活鱼等等，还有很多古代和现代的例子。

如果寻找和选择上师只为追求解脱、证悟真理，那么其他的事就比较简单了，也不那么重要。但如果你是为了追求自我满足，想成为重要机构的一部分，或成为一位重要上师的弟子，那么你就会开始以上师的行为和外表来做判断。所以动机非常重要。

所以，一旦有了正确的动机，甚至在寻找上师的过程中也是如此，那么在这个动机的基础上，你可以应用分析上师的方法。如果自己的常识让你确信这是位伟大的老师，那么不动摇的信心就会逐渐慢慢成长起来。

通常来说，重要的是，对“一切都是我们的投射，一切都是我们的心”这一点有坚定的认识。举个例子，

当一个男孩迷恋一个女孩，他会把她看成整个世界最美丽、最具吸引力、最值得渴求的对象，这就是一种投射。当然，同样还是这个女孩，当这个男孩和她结婚很多年以后，不再那么喜爱她的时候，就会看到各种过患。这证明一切都只是心的投射。

对“一切都是自己的投射”这一点有坚定的认识，可以帮助我们保持净观，因为即使上师也像所有其他的事物一样，是你自己的投射。所以当你把上师看成一个完美的人，那是你的投射。当你开始看到上师在犯错误，那也是你的投射。所以，有了“一切都是自己的投射”这样的觉知，我会说百分之八十五的净观修行已经完成了。

8. 作为您的弟子，不论仁波切您做什么，我们对您的信心都不会动摇，但是对别的人就很难生起净观，这是什么原因呢？

这或许只是业缘、业债或者业的连接，不一定是坏事，特别是如果伴随着正确的动机和训练的话。但是当然，有一个上师并不是不喜欢其他上师的理由。这也并不意味着你必须要跟随着世界上的每一位上师，也不是说你只能有一位上师。

有时候西藏喇嘛们好像主张，一旦你成为某位上师的弟子，你就应该只追随这一位上师。那不一定正确。关键取决于你有多大能力。蒋扬钦哲旺波有一百一十三

位上师。其他喇嘛会忠告你不要徜徉在太多的上师身边。那是有道理的，因为有时学生们，特别是非常年轻的学生，如果听到太多不同的指示，就会产生困惑。

那些所谓的我的学生，我不知道他们有什么——信心、执着或者只是盲目的幻想，但迄今为止，他们还没有看到我和道格拉斯·米尔睡觉。如果他们看到道格拉斯·米尔滴着汗和我睡觉，可能他们会改变主意。

9. 某些瑜伽士看似疯狂的行为是他们修行的一部分吗？我们这些弟子可以效仿吗？

是的，这样的行为可能是他们修行的一部分，也可能是他们慈悲的示现。他们想要不断地把地毯从你的脚

下抽走，想要不断地打破你的概念，想要不断地打破他们自己的概念。

当你对自己正确的见地有足够的信心，当你对自己不受希望和恐惧影响的能力有足够的信心，那么是的，你应该试着模仿他们。但是如果你有希望和恐惧，即使只是一点点，那你就不能模仿他们。相反，你应该发愿有一天能像他们那样。因为狮子一跃而过的地方，狐狸跳不过去。

10. 仁波切，可以解释一下金刚乘中根本上师的概念吗？

根本上师的定义非常复杂。有时根本上师指授予你灌顶^[2]的人。根本上师的概念是密续里特有的，在大乘里找不到，在声闻乘里肯定也找不到。在金刚乘里，有根本上师这个术语和现象。根本上师的概念和很多事情相关。在金刚乘里，自己的烦恼和自己的元素都被用作路径。

我们有属于某个佛部的倾向——莲花佛部、珍宝佛部、金刚佛部、事业佛部和如来佛部，这取决于我们自己的烦恼和元素。虽然五部佛不能完全分开，但其中之一可能较为突出或起主导作用，那个就成为你修行的根本佛部。因此，所有的“根本”就从这里开始了——根本上师、根本本尊，等等。有时候，根本上师也指那个

给你直指教授^[3]的人。可能有很多位上师为你直指心性，但如果某位上师的直指教授让你终于能一瞥心的本性，那么，这位上师就与你有着极为深厚的因缘，他或者她对于你就是非常特殊的。

11. 您可以谈谈您的根本上师吗？

对我来讲，即便只是宣称自己有根本上师也是种很大的傲慢，因为我不知道自己是否曾经做过一名学生。一个学生必须是一位真正的追随者，而我从未做到过这一点。因此，我不敢把他们叫做我的根本上师，这样做会染污我所有的上师的名字，对于密续的传承也是一种耻辱。

相对来说，那些曾为我传授教法的上师是非常了不起的。即便是在世俗的层面，他们也属于曾经在地球上行走过的最伟大的人。有个像我这样的学生，像我这样的产品，或许不是证明我的上师们很伟大的最好方式。但我想，即使只是提到他们的名字，对大家也是有所助益的。我从那么多伟大的上师处接受过那么多的传授，我必须单独提出顶果钦哲仁波切，因为他的善良、慈悲、关怀、人性和信赖。他对我如此信赖，甚至不需要我去努力赢取，仅仅是这一点，我亿万次转世也难以报答。

12. 从弟子的角度，我们如何守持对根本上师的三昧耶戒？

努力始终保持正确的态度和净观。净观是如此重要。同时也应该发愿并祈祷自己成为一个好学生。

一般人，持守三昧耶戒，特别是对上师持守三昧耶戒是很困难的。有好的闻思基础，并对见地有些了解，比如中观，总是有帮助的。

实际上，一个人也应该对如何与上师相处保持正念，比如可以和上师在一起呆多长时间、应该和上师有多亲近等等。如果上师有其他的弟子，那么情况会困难很多，因为有其他人，而人都有烦恼。所以，虽然一个人必须得到他所需要的，但同时他也应努力，不要让局面变得让其他人——最终是让自己——太不舒服。

如同珍贵的经文中所说，如同蜜蜂从花中吸吮花蜜，它们不伤害花朵，只是得到自己所需要的，然后飞走传播花粉，来创造更多的花。一个学生就应该这样来努力对上师和上师的教人持守三昧耶戒。

13. 我们应该期待和上师之间建立起怎样的关系？或者我们压根不应该有任何期待？

学会不去期待是一条非常非常深奥的道路，特别是对上师。但是一个人的期待可以被祈祷和发愿所替代——希望上师永远不要把我们孤单地留在轮回的荒漠里，因为我们都是盲人，荒漠里没有清晰的路，我们也没有指南针或者地图一类的装备。依靠上师的引导，对此发

愿并祈祷，这不一定是期待。期待指的是我们为上师做事，然后希望他也为我们做些什么作为回报。佛教经典中建议我们努力记住，上师是医生，我们是病人，而佛法是药。这样的信息非常重要，却很难记住，因为当我们和上师在一起时，我们总是忘记这些建议，我们最终总是顺着习性，把上师看成自己的同伴，看成与自己同等身份的人。一个人应该把上师看作导师和教练。与此同时，把上师看作家人也很重要，在某些情况下，这也会有帮助。

14. 在您的作品《不是为了快乐》中，您提到，找到自己的上师，以及在我们和上师的关系的每一个阶段，

福报都起着至关重要的作用。您能教我们积累这种福报的方法吗？

单单对那些还没有上师的人而人，蒋贡康楚罗卓泰耶^[4]告诫我们说，作为一个佛陀教法的追随者，我们已经有一位共同的老师，那就是释迦牟尼佛本人。但是当然，我们希望有一位人类的上师和我们说话，给我们指导，并纠正我们的错误。因为还没有这样一位人类的上师，我们暂时可以向释迦牟尼佛祈祷，祈请他示现一位能亲自和我们沟通的上师。这样做可以积累很多福报。

此外，所有其他积聚福报的方式我们都可以应用，例如修行慈、悲、喜、舍四无量心，以及做七支供^[5]——

包括顶礼佛陀与菩萨、供养、忏悔我们的妄想、随喜他人的善行、祈请诸佛转法轮、祈请诸佛久住轮回、回向功德给所有众生。

15. 仁波切，您确实有很多狂热的女弟子，她们中的很多人最初只是受到普通的吸引，最终却生起了真正的信心，您是如何做到的？情感问题是女性修行者特有的一个障碍吗？您在这里想对女性修行者说点什么吗？

有人告诉我，我有很多疯狂的追随者。我把这当成一种恭维，因为如果一家医院里住满了病人，那一定说明这家医院还不错。如果我真的努力践行纯正的菩萨道，我会说，我的女性追随者还不够多，我希望有更多。

通常来说，所有人，包括和我有关联的所有女学生，我们都是因为业的联系聚在一起的。我一定是欠了他们很多，他们也一定欠了我很多。既然这一世我追随修持佛法的神圣道路，我希望并祈求所有这些联系最终将我们所有人引向证悟。

但实际上并不总是那样，因为我的心并非始终行在菩萨道上。大多数时候，当我的心没有被菩提心渗透，我感觉这些追随者，特别是女性的追随者，肯定在过去欠我很多业债。就像我们好多人欠世界摔跤协会的，那样一个愚蠢的节目，很多人却因为业债的驱使而观看。

普通的情感和吸引可以是障碍，也可以是机会。作为人，最不可预料的事件既可以引发消极的情绪，也可以引发积极的情绪，我们生活中的所有事件都可以导致其他很多事件——有的有害，其他的有益。最初受到吸引的感觉就像是那样。

所以开始时，一个女学生被我吸引，可能并不是因为精神性的原因，而是因为我是个异性，或者因为业的联系。但一种那样开始的联系也可以引向更加有意义的事。通常我们认为，安详的佛陀吸引我们走向精神的旅程。但是有时吸引力来自反面，我们可能会被某些人世俗的特点而非精神的品质所吸引。然而，这种开端可以把我们引向意义深远而重大的某个地方。

通常来说，情绪是二元分别的心识的产物，这当然是修行路上的障碍。虽说如此，但一个人走上修行之道，总是由于他或者她被某些事物所吸引，这种吸引力也是一种情绪。

我还希望指出，吸引也来自我的这一边。我不想宣称自己是一个很酷的、从来不被吸引的人——我也会被吸引！我只是希望并祈祷，我的吸引、喜爱或者迷恋能够把我和其他人引向某些值得我们追寻的事。

在佛教徒笔下，释迦牟尼佛的形象是安详的、温和的、庄严的、金色的，通常佛经里也是这样描绘的。这种安详、庄严、简单、谦逊的出家人形象会吸引我们，

并启迪我们走向精神之旅的灵感，所以佛陀才那样示现，以使得我们去追随他。如果佛陀所示现的形象是染着粉色的朋克发型，戴着鼻环、唇环，满身纹身，那我们之中会有多少人会追随他呢？好吧，追随者绝不会是传统的佛教徒，确实我们中的大多数人认为那样是有罪过的。而在地球上追随 Lady Gaga 的人大概比追随佛陀的人多，这是个广为人知的事实。我们无法选择退出，我们不能说佛陀不会那样示现。佛陀必须为了满足不同的需要而示现。

所以情感是种障碍，但或许正是情感把你带去听闻佛法的教授。我的结论是，如果一位女性追随者带着某种人类的情感前来，比如希求一种关系的情感，那么我

发愿不要害怕这种情感，不去拒绝她，虽然那真的很可怕。

即便只有一位女性怀着希求一种关系的情感而来，那也是很大的负担，如果是几百个，就太多了。但是，我祈祷我有足够的勇气去面对而不拒绝。我祈祷我能善用这种情感，并将之转向正道。所以请不要犹豫给我写情书，顺便说一句，即使是男孩子也欢迎。

16. 我们该怎么看待在修行佛法过程中可能出现的神通，或者说超自然能力？能够以此来判断一位上师吗？具德上师的特质中，为什么总是强调慈悲和智慧，而不是神通？

世俗意义上的超自然能力完全不是佛教修行的目标。如果一个上师的预言是准确的，如果他的法事会起作用，如果他能治愈你外在的疾病，如果他有透视能力，如果他可以准确地算命或者看风水——但所有这些都不能让这位上师更加伟大，一点也不会。这些完全没有意义。更可能的是，这位上师会欺骗很多人。

上师必须具备的是一种能力，而且是最要紧的一种能力，那就是让你获得证悟。这是作为上师必须要具备的唯一能力。其他的都是细节。能够飞翔、能够告诉你赢彩票的号码，这些和会做鸡蛋卷是完全等同的、一样的事情。

17. 仁波切怎么看待很多假上师的出现？

不仅是在当代，即使在佛陀的时代，假上师也存在。假上师给我们带来一种挑战，你必须穿过整个迷宫，努力找到破解的办法，才可以找到那个正确的上师。实际上，很多假上师让生活变得很有趣。

假或者不假和这位上师有多少佛法知识有很大关系，但实际上那是一个非常次要的判断方式。更重要的是看他是否戒律清净。我说的戒律并不仅仅指外在的戒律，例如他穿僧袍的方式是否适当，那并不太重要，更重要的戒律是对三宝及因果规律的尊重。这些戒律之所以重要，是因为现今很多上师可能为了钱财、权力或名声而

教授佛法，甚至卖东西。这表明他们并不尊重因果。佛陀亲口说过，这是严重的过失和恶业。

最重要的是，上师应该是慈悲的。上师可能戒律清净，但是如果他既不仁慈也不博学，那么我会认为他几乎是属于假上师那一类的。



- [1] 帝诺巴 (Tilopa, 988-1069)：印度瑜伽士。帝诺巴及其主要弟子那诺巴 (Naropa, 1016-1110) 是噶举传承重要的源头。八十四大成就者之一。
- [2] 灌顶 (梵 Abhiseka, 英 Empowerment/Initiation)：金刚乘的灌顶旨在唤醒弟子的本初智慧、心性的力量和对心性的证悟。在灌顶中弟子得到修持某个特定法门的开允，通过修习最终掌握对此法门的了悟。
- [3] 直指教授 (英 Pointing-Out Instruction)：对心的本性的直接教导。根本上师给予直指教授，令弟子辨识心性。
- [4] 蒋贡康楚罗卓泰耶 (Jamgön Kongtrul Lodrö Tayé, 1813-1899)：蒋贡康楚罗卓泰耶因综合众多西藏佛教传承之教证而驰名。这些综合之教证收录于“五宝藏” (The Five Great Treasures)。他被所有西藏佛教宗派视为利美运动最伟大的上师之一，亦因撰写与编辑一百卷教法而闻名。

[5] 七支供（英 Offerings of the Seven Limbs /Seven Branches）：包括
（1）顶礼、（2）供养、（3）忏悔、（4）随喜、（5）请转法轮、（6）
祈请诸佛不入涅槃、（7）回向。

活佛体制与转世

有时候我宁愿在城市的某个地方重生为妓女，那样我可以避开所有这些精神物质主义的贪腐而利益众生。

1. 仁波切，您生下来就是佛教上师，所以人们一般都对您是如何被抚养长大的非常好奇。可否给我们讲讲您的童年？

按理说我应该是蒋扬钦哲确吉洛珠的转世，但我并不确定。因为对于蒋扬钦哲确吉洛珠和他的前世蒋扬钦哲旺波来讲，没有转世为更好的人，或者至少是同等的人，是一种耻辱。如果我真的是蒋扬钦哲旺波和蒋扬钦

哲确吉洛珠的转世，那么，他们证悟的功德确实已经耗尽，所有烦恼和坏的一面都回来了。因果规律不会犯这样的错误。

不论怎样，不管真假，我无法摆脱蒋扬钦哲转世之名。我用了“无法摆脱”这个词，因为我不能撤销它。即使我撤销它，它依然会在那里。很不幸，它看上去没有有效期。

“祖古 (Tulku) ^[1]”这个词的意思是“化身^[2]”或“化现的形式”。事实上，在大乘佛教的教授中，可以找到很多祖古化现的概念。菩萨化现为鸟儿、蝴蝶、国王、王后、政客、商人、桥梁、风扇、钢笔——各种

各样的事物。在所有祖古中，最为至高无上的就是释迦牟尼佛，因此我们把他称为“无上化身”、“无上祖古”。

当讨论化现时，我们关注的是受众，化现是为他们化现的，因为如果没有受众，化现就没有用处。虽然“祖古”这一概念源自大乘佛教的基本哲学，但最近这个词也被用来指西藏活佛，这时必须非常谨慎，因为我们讨论的是一个不太一样的概念。

西藏的活佛系统是一种制度。所以这有点像“民主”和“民主党”这两个词，民主按说是很好的，但未必所

有民主党成员——统治美国的两个党派之一的成员——都一定是好的。

西藏喇嘛所使用的“祖古”一词起源于“化身”这个非常神圣的概念。这个系统有它自己的目的，特别是在西藏这样的地方，很久以前，宗教机构——特别是佛教机构——在西藏社会中扮演非常重要的角色。很多寺院是政治、经济乃至艺术、医药等方面重要活动的核心要地。有很多很多人依赖那些寺庙。

所以，这其实是很有趣的现象。例如，西藏的甘丹寺有着在现代人观念中最为健全的活佛体系之一。在他们的体系中，“甘丹赤巴”是很高阶的喇嘛，是根据其

功德、受过的教育、做过的事和完成的修炼而遴选出来的。所以很多甘丹赤巴都是通过一步步攀登阶梯而到达最高法座的人。此外还有萨迦和敏珠林家族，他们是通过家族传承的系统来运转。还有噶玛巴^[3]，众所周知的西藏活佛的概念就是从这里产生的。

严格从大乘观点来看，不能说这些经过认证和坐床仪式的活佛就是更加真实可信的活佛，而那些未认证的，比如示现为鸟儿、蝴蝶、狗、猎人和妓女的就不是活佛。

事实上，更有可能的情况是相反的——他们（鸟儿、蝴蝶、狗、猎人和妓女）是真的活佛，而坐在法座上的却不是。我们必须记住，所有系统都可能产生腐败。虽

然甘丹赤巴系统看上去确实是最不容易腐化的系统，但
我们知道，有人的地方就会有腐败。

当一个法座或者传承变得非常有影响力，事情就会
变得浑浊不清、容易腐化，因为精神的影响力一直是很大
的。与基督教、犹太教和伊斯兰教相比，佛教在社会
中的影响力可谓微不足道。但是精神力量可以是非常强
大的！教皇、红衣主教或主教可以做非常广大的事业。

类似的事情也发生在西藏，虽然规模要小很多，却
还是有相当的影响力。例如，很多寺庙里的法座，尤其
是年代久远的那些，也有着政治上和经济上的影响力，
因为这些世俗的影响力与精神的影响力是相关的。实际

上，世俗世界中的行动常常是伴随着良好的意愿和目的而发起的。

蒙古人和满族人致力于寻觅精神的加持和教法，在这一过程中，他们成为了伟大喇嘛们的护持者。然后他们供养了印鉴、权力等，于是一些喇嘛就成为了元朝与清朝的御用祭司。对普通人来讲，这些事情成了很重要的现象。如果满族人供养佛陀一枚印鉴或印章，我想佛陀不会被打动，因为本师释迦牟尼佛——我们的大老板，他离开了皇宫，既没有法帽也没有印鉴。

然而，历史上也有一些了不起的活佛的行迹。例如，贝玛·勒遮·嚓^[4]，藏王赤松德赞的女儿贝玛·萨

[5]转世，他往生时还有一些佛法的传授尚未完成，于是告诉弟子：“五年以后我会回来，那时，你必须把我的教授还给我。”果然，作为龙钦巴尊者，他回来了。类似这样的事情非常精彩，令人惊叹。

我听说在中国四川，有一尊大佛是由同一位僧侣的三次转世建成的。像那样，历史上活佛曾做出过很多非凡的贡献，而事实上这些活佛不一定有高级的头衔。

经过很多年，活佛的体系变得越来越腐败。现在它是如此腐败，几乎不能发挥什么作用。如果一个人有点儿理智的话，他甚至都不会声称自己是活佛。

2. 仁波切，您提到，一个上师不仅需要具有广博的佛教知识，也应该真切地理解众生的痛苦。您是如此受欢迎，因为您好像就是我们当中的一员，一点也不遥远。在您的人生中，您认为是什么让您懂得您的弟子们，理解他们的欢乐和痛苦？

我不确信我能理解人们的痛苦。我希望我能理解，我真的想理解，并且我认为，任何一个负责任的佛法老师都应该理解。这很重要，事实上这可能是一个老师应该知道的最重要的事。医生必须知道病人的症状，否则这个医生就没有用处。

我希望自己不仅能够了解人类的痛苦，而且了解所有众生的痛苦，并且不仅了解，我希望自己还可以有同情心与同理心。老实说那并不容易，我一直以来也没能做到。一次在摩洛哥，我看到一头小驴拉着货车，车上有很多行李。只是那一瞬间，我想到这头小驴可能是我前世的姐妹。然后我给了小驴一些水果，小驴吃掉了。离开小驴时，我觉得这可能是我今生最后一次看到她，因为那是在摩洛哥中部的一个集市上。那天晚上，我在想，小驴现在会在做什么呢，她的主人对她好吗，等等。然后第二天清晨来临，该吃早餐了，她就被遗忘了。有时候，当我看到自己拍摄的小驴的照片，我感到有点悲

伤。我希望这样的感觉来得再频繁一些，然而没有，我的心已经变得像连环杀手的心一样麻木。

3. 藏传佛教中活佛的轮回转世系统听上去很神秘。仁波切，修行者修行到什么程度才可以乘愿而来，而非像我们这样因为业力牵引而来到世间？

理想的情况下，所有活佛的示现都是愿力与慈悲的结果。对像我这样的人来说，我希望可以有选择，却如同风中之羽一般无法选择，而是被各种境界拉来推去。在吹动你的所有境遇中，最糟糕的就是宗教制度。这就是为什么伟大的策列·那措·让卓^[6]在一个祈祷文中说，“永远不要重生为一个重要的大寺庙里的高阶喇嘛或者

活佛”，因为一个寺庙里的高阶喇嘛会通过精神物质主义自欺欺人。有时候我想我宁愿在城市的某个地方重生为妓女，那样我可以避开所有这些精神物质主义的贪腐而利益众生。

4. 仁波切可否谈谈活佛转世系统在佛教金刚乘传播过程中的角色和作用？

我愿意相信活佛制度有助于金刚乘的传播，但严格来讲，我不知道活佛们在多大的程度上给予了帮助或是带来了伤害。这就是蒋扬钦哲确吉洛珠所说的：“将会传播佛法、使佛法得以稳固的是活佛，将会毁坏佛法的

也是活佛。”他说得真对。特别是现在，有这么多假活佛——这么多！

假活佛的唯一好处是，他们使生活变得有趣。但这也很有可怕，因为不幸的是，假活佛们不仅知道怎样接近大众，而且因为是假的，他们还格外努力去兜售自己。我们人类这么愚昧，总是信以为真。从逻辑上讲，如果一个人很努力地兜售自己，对我而言这人已经显得有点儿可疑。然而事实上我们总是上当。这真让人难过。

5. 仁波切可否给我们讲讲，现在的年轻活佛是如何锻炼和成长的？

我们的上一代，像顶果钦哲仁波切那一代，经历了许多风雨。基本上他们必须搬离自己的家园——那一定是很大的冲击——但他们却从未放弃佛法，而是在帐篷里日复一日、年复一年地传教佛法。他们在帐篷里培养和训练学生，吃的只是土豆，喝的只是热水，年复一年都是如此。

然后，我们这一代出现了。那些喇嘛没少训斥我们，说我们被宠坏了、太懒惰等等。那时候我们不能理解。毕竟，我们今天拥有的一切那时还都不存在，比如金光闪闪的寺庙以及里面漂亮的餐厅、地毯、汽车、电话、卧室、抽水马桶等等，我们在没有这些东西的环境中长大。我记得自己从印度边境步行前往位于尼泊尔的

蓝毗尼，走了整整两天，就为了能赶上去加德满都的公共汽车，好在那里接受噶玛巴的传授——诸如此类。

这就是曾经的那一代人，如果你把这些告诉今天的年轻一代，他们会认为这只是个神话，甚至根本不相信你，因为他们没有看到过从前的生活方式。我想大部分年轻一代的活佛甚至从未坐过公共汽车，更不用说走路了。讽刺的是，我认为年轻的活佛们正在受到虐待，以一种极为奇怪的方式。

我说的甚至不是挨打，实际上挨打是在我们身上发生的。我被打过那么多次，乃至被打得头破血流，那是训练的传统。也是我应受的，因为我很野。但是现在，

活佛们不仅不会挨打，简直是被庇护得太好了。即使是走一百步路，也会有十四个不同的侍者随行。如果是两百步路，一定会乘车前往，且通常是部很好的车。

所以，在二十岁或者二十五岁以前，为防止受到外面世界的伤害，他们被过度保护。然后年轻活佛体内的荷尔蒙开始增长，这你控制不了，因为是生物规律。他们开始看到自己难以应对的事情。目前正在活佛制度中发生的事有些讽刺意味，寺庙、活佛府等所有那些让小活佛们对真实的生活了无所知，以致他们长大后不知道该怎么与 2015 年的世界互动。

鉴于人类心智的运转规律，我担心很多年轻活佛在与世隔绝中长大，将会经历很多失意与痛苦。在我们的时代，我们真的是被惩罚、被训练出来的，于是到了二三十岁时，我们至少装备了些知识，对外面发生的事情有所了解。而现在，大多数年轻的活佛并不了解外面的世界。他们从未被拒绝过，头脑中从未有过分享的概念。一切都有人侍候。

现在我开始从几个年轻的活佛那里听到，因为荷尔蒙的增长，他们喜欢女孩子，却不知道怎样约会，甚至不知道怎样才算有礼貌。他们习惯于使唤人，发号施令，并得到自己想要的。他们不知道怎样建立亲密的关系，

因为在一段关系中，你不可以总是差遣你的伙伴，那样不会成功，因为关系像是一曲探戈，需要两人共舞。

6. 为了在现代社会中更好地传播佛法和利益众生，您认为活佛转世制度是否需要与时俱进地做出调整？如果需要，哪些部分应该保留，哪些部分应该加以改变呢？

我确定活佛转世制度需要很多调整，但在任何调整之前我们都需要讨论，然而最近没人在做这样的讨论。我愿意和那些年轻活佛的寺庙、活佛府以及他们的老师共同探讨，但他们假装什么也没发生。就像鸵鸟，当危险发生时，它们会在地上挖个洞，并把头藏在里面。至

少鸵鸟还知道危险正在来临。而年轻活佛们的情况是，他们甚至都不知道出了什么问题。

你可能会认为我在夸大事实，但其实我是低估了事实。有的活佛甚至不知道用自助餐时怎么拿吃的。他们一直被人服侍。学生们对上师的虔敬心把情况搞得很复杂。所以，正在发生的是，寺庙与活佛府基本上是在毁掉这些年轻人，他们剥夺了这些孩子作为人的能力。如果你连自己的袜子都不会穿，我们怎能指望你去解救所有的众生呢？

最近有些年轻活佛的行为突然变得像秋阳创巴仁波切^[7]那样，好像对这种制度产生了叛逆。但是他们的变

革和叛逆方式有点儿奇怪，有点像我试着去画毕加索的画。毕加索做了所有那些疯狂的事，但是我们知道，毕加索可以画好传统的画，可他却超越了传统，这才是使得毕加索卓尔不群的地方。

秋阳创巴仁波切受过很好的训练，并且获得了成就。他知道怎样做好社会规范之内的事，却超越了那些，所以他很殊胜。那些模仿秋阳创巴仁波切或者正在试图变革的年轻活佛，大多只是叛离了一些肤浅表面的东西，而他们自己尚未成熟，很快就会出洋相。



-
- [1] 祖古（藏 Tulku）：活佛的同义词，字面意思为化身（Nirmanakaya），但通常指转世的喇嘛（上师）。
- [2] 化身（梵 Nirmanakaya）：化现之身，变幻的形象。佛的三身之一。证悟的这个面向能被所有凡夫所见。
- [3] 噶玛巴（Karmapa）：噶玛巴活佛，噶玛噶举派的最高活佛，藏传佛教史上历史最悠久、转世最多的一大活佛系统。噶玛巴的法脉传承从第一世噶玛巴杜松虔巴（Karmapa Dusum Khyenpa, 1110–1193）开始，一直不间断地传承至今。

- [4] 贝玛·勒遮·嚓 (Pema Ledrel Tsal, 八世纪)：贝玛·萨的转世，龙钦巴尊者的前一世。莲花生大士在八世纪授予贝玛·萨心髓教法 (Nyingtik Teachings)。贝玛·勒遮·嚓发掘了空行心髓教法 (Khandro Nyingtik Cycle)，并传授给他的主要弟子嘉·仁真 (Gyalse Lekden)。贝玛·勒遮·嚓转世为龙钦巴 (Longchenpa)，并从嘉·仁真那里接受了完整的空行心髓教法。
- [5] 贝玛·萨 (Pema Sal, 十三世纪)：藏王赤松德赞的女儿。当她在八岁死去时，莲花生大士将她复活，并授予她心髓教法 (Nyingtik Teachings)。依喜措嘉将这些教法作为伏藏保存起来。几世纪后，贝玛·萨的转世贝玛·勒遮·嚓 (Pema Ledrel Tsal) 发掘了空行心髓教法 (Khandro Nyingtik Cycle)，而他的下一世是龙钦巴 (Longchenpa)。
- [6] 策列·那措·让卓 (Tsele Natsok Rangdrol, 1608 年生)：噶举派和宁玛派的重要上师。他的著作包括《正念之镜》 (Mirror of Mindfulness)、《大手印之灯》 (Lamp of Mahamudra)、《太阳的

循环》（Circle of the Sun）、《心要》（Heart of the Matter）和《灌顶》（Empowerment）。

[7] 秋阳创巴仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche, 1939–1987）：在 1970 年代，将佛法传入西方的先驱者之一。年轻时是中国四川藏区著名的伏藏师，后离开西藏抵达欧美等地，传授金刚乘佛法于西方弟子。在美国科罗拉多州博德市设立那洛巴大学，北美第一所受佛教启发而兴建的大学，并创设结合禅修与世间修行之道的香巴拉训练课程（Shambhala Training），以及香巴拉中心，迄今约有近两百座遍布世界的修行、闭关中心。他著作了数十本关于佛法、禅修、艺术、诗歌和香巴拉勇士之道等书籍，包括众所熟知的《突破修道上的唯物》（Cutting Through Spiritual Materialism）、《自由的迷思》（Myth of Freedom）、《动中修行》（Meditation in Action）、《东方大日》（Great Eastern Sun）、和《觉悟勇士》（The Sacred Path of the Warrior）。

佛教与现代教育、艺术及社会

我们的孩子正在忘记自己是人。

1. 您觉得现代教育系统所提供的是孩子们真正需要的吗？佛教能够提供什么来帮助这些孩子呢，特别是在中国？

教育在许多方面是个让人遗憾的现象，因为教育是某种形式上的洗脑，而每当洗脑时，我们总有些预谋。在我们的预谋中，我们总是认为自己的价值观是最好的——某个特定的系统、宗教、政治意识形态、经济结构，

诸如此类。很早以前，某个人在某个地方决定黄金是好的，于是今天所有人都看重黄金并到处寻找。

虽然教育是个很令人遗憾的现象，但它却不可避免，不论幸或不幸，都将一直持续下去。考虑到这一点，我们能做的最好的事情，就是树立起大局观、远见和善心。

善良的根本就是，不只是关心和珍惜我们自己，而是从宏观出发，不仅考虑我们的子孙，而且也考虑到鱼儿必须在海洋里生活、蝴蝶必须在天空中飞翔、整个世界都必须运转。心中带着这种宏大的愿景，我认为理想的做法是改革教育体制，但是这恐怕不会发生。

这种愿景主导下的教育系统变革是很困难的，因为政府害怕这样的改变。如果他们这么做了，很多人会失业。很多消费者和企业家会不高兴。汽车公司会因为我们的提出这种类型的教育系统而憎恨我们。基本上，我们的教育系统是被这个物质主义的世界所左右的。

并且家长们也会抵触这种变化。我自己有过这样的经验，当我让父母们把孩子送去印度南部一所主要教孩子们古典舞蹈的学校时，父母脑中立刻出现的念头是——那孩子将来怎么生存呢？他们的反应是可以理解的，也很值得尊敬。

我也需要很大的勇气，才能告诉别人这么做。人们很难认识到，即使孩子上了顶级的大学，也不能保证他们就能找到工作。我有很多朋友的孩子毕业于美国的常春藤盟校，却还是没有找到合适的工作。然而人们总是受盲目的希望所驱使。所以我认为，就善心和远见而人，佛教真的可以发挥影响并提供帮助。

2. 我们应该把佛教中的什么内容提供给孩子们？

佛教能贡献很多很多。例如，孩子们知道我们有一种叫做“心”的东西吗？这是一个很大的问题，可我们一直忽略它。美国的学校教这个吗？中国的学校教这个吗？生物学和解剖学教给孩子们的仅仅是大部分人有两

只脚、一个鼻子、两只手，每个手有五根指头。但是有一种东西叫做“心”，实际上它是最重要的，也是最有力量的。

我们可以教给孩子们，其他人和我们一样有感情，其他人和我们一样会生嫉妒心；我们可以教给孩子们，无论你做什么都有后果需要承担：我们用的卫生纸会导致树木的砍伐，你开的车可能让你的孙子患上肺癌。然后，我们可以教他们缘起，教他们爱与慈悲，然后教他们道德莫大的重要性，但是最终要告诉他们，我们不应该被道德束缚。

3. 建立佛教幼儿园、佛教小学，甚至佛教大学，把佛陀的教授和科学、技术以及其他人文学科结合在一起，您认为这是一个好主意吗？

是的，但我认为在这个问题上必须谨慎，因为我们不想把佛教搞成某种充斥狂热崇拜的宗教组织。我认为佛教的价值观和智慧是非常重要的，但如果有一所佛教幼儿园、佛教中小学或者佛教大学，其目的不该是让更多的人成为佛教徒。其目的应该是让更多的人成为善良、有远见、有同情心、有教养、有创造性、优雅而勇敢的人。

4. 如果您具备建立一所幼儿园的一切条件和资源，您希望它是什么样的？

这当然是一个梦想。如果我有机会为孩子们建立学校，我想让他们了解做人是怎么一回事。从当今世界的各种显现来看，我们的孩子正在忘记自己是人，这不仅是个比喻，也是字面意义上那样。孩子们的行为举止开始变得像机器人那样，并开始认为其他人也像是机器人，所以当它们扣动扳机向别人开枪时，不会有良心上的不安。他们并不在意别人的痛苦。

我想要教孩子们在野外怎样生火，想让他们知道水的源头不是自来水龙头。教育的目标是改善我们自己，

以便我们能以不同的方式看待世界，以便我们可以帮助别人，并通过帮助别人使我们自己幸福和满足。因此我们所学不是为了找工作，而是为了自我完善，让我们自己的内在和外在都更加优雅。

我们的孩子可以学习怎样才不那么无趣，并且不会骄傲地认为每个人都必须穿 Prada 的鞋子。为此，我想要在学校营造一种氛围。教学可以在一棵大树下面，在河边，或者在稻田里完成，课程可以包含早上三点钟起床去看天空的颜色，或者聆听寂静的声音。学校的校服可以是世界各地多姿多彩的服装。但这些都是我浪漫的想法，永远都不会实现。

5. 您知道中国的“虎爸”、“虎妈”现象。父母们非常努力地教育孩子，希望他们日后取得成功。竞争日益激烈，孩子们负担很重，即使只是小学生，每天也要花很多时间学习。仁波切能否给这些父母一些建议？

在某种程度上，我其实真挺喜欢这个主意的。但是，我认为重要的问题是，虎爸虎妈必须准备好自始至终都要做老虎。只做二十年的老虎，然后把孩子们留在有各种不同动物、虎爸虎妈和虎仔都不适应的荒漠里，这样做没有意义。

假如虎爸虎妈真的很好地训练了自己的孩子二十年，但是二十年后，世界完全改变了，原来的目标及为之教

给孩子的所有东西都不再有用，那将会怎样？显然会是可悲的。可以说，小时候是开心玩耍的时候，然而因为虎爸虎妈，你失去了那样的欢乐。到了二十岁，你已经失去了童年的欢乐，现在你又要失去剩下的欢乐，所以实际上你将要失去所有的欢乐。

举个例子，我们这一代的很多孩子总有那么多事情可以谈论，在丛林中长大、在河里游泳，以及那些不是发生在学校里的事情，并且他们谈论的事情经常是很人性化的。后来我去香港和新加坡之类的地方旅行，那边的大多数孩子没有什么可以和别人分享的，他们除了最新的应用和软件以外，没有什么个人经历。

6. 如何才能是最好的对待十几岁青少年的方式？

对于这个问题，我没有特定的答案，但或许记住这一点会有帮助：从现在开始，很短时间内，可能只是十年，世界就会发生剧烈的变化。我们生活和沟通的方式将会改变，环境在变化，前沿技术的诞生将使我们的生活更快速、更高效、更经济。这也意味着，挑战也将变得更快、更高效、更复杂。

所以我们的孩子，在大约十年之后，在精神和身体上将会经历另一种不同的痛苦。这是我们作为父母、社会和政府应该知道的事情。意识到这些，即便没有一个实用的答案，我想也会有些帮助。人们普遍认为，孩子

们热爱自己的父母，在亚洲社会中尤其如此。我不知道这样的价值观还会持续多久。在西方，可以看到很多现代的孩子不仅不爱自己的父母，事实上还对他们有些反感。很多时候，这些十几岁的青少年对父母的反感有充分的理由。

我遇见过很多朋友，特别是在亚洲，作为父母他们给了孩子一切，但多年以后，孩子长大了却非常叛逆，这把家长们推到了最为令人抑郁的境地。所以，用一种有智慧的方式养育我们钟爱的孩子也是很重要的。

7. 从您的角度来看，父母和孩子之间完美的关系是怎样的？您可否谈谈年轻人应该成为怎样的父母？佛教可以帮助改善家庭关系吗？

或许我有偏见。本身作为一个佛教徒，我会说，如果孩子们在佛教的环境中长大，父母都是修行的佛教徒，家里有佛像，他们闻思佛陀的教授，经常说些“爱”、“慈悲”、“宽容”和“智慧”之类的词，这肯定会有效果。至少比像阿富汗那样的地方好得多，在那里人们谈论的全是枪，还没有 AK47 高的孩子却背着 AK47 步枪。

当然，这是非常个人的看法。我不是说仅仅因为生活在佛教家庭，孩子们就可以成长为很好的人。事实上，不要强迫你的孩子成为佛教徒，这一点很重要。开放性的精神以及不把自己的见地强加给他人，是佛教徒引以自豪的事，也是佛教的方便之一，应该要保持下去。

8. 尽管如此，仁波切您会认为不信仰佛教的人就没有希望吗？

不是，他们作为人并不是真的没希望，特别是有其他很多同样深刻而优秀的宗教，比如耆那教和印度教的几个流派。对中国来说，受到道家哲学和智慧影响的人

们是这个国家的希望，因为道家敢于讨论超越了这个世界的另一个世界，这是非常有价值的。

9. 为什么您认为中国对佛教很重要？当代中国在寻找很多社会问题的解决之道时，应该如何从佛教中受益，对此您有何建议？

我说得不一定对，但是我认为不仅是现在，即使是在历史上，中国也可能是唯一或者说是少数几个佛教进入到草根阶层的国家之一。在这少数几个国家中，中国是在社会层面接纳佛教的最大国家。即使在佛教诞生的国家——印度，佛教也从未真正进入到草根阶层。

同样，传统上中国是佛教最慷慨、最有力量的护持者，或许甚至超过戒日王^[1]、阿育王^[2]和迦腻色迦王^[3]加在一起。这是一个值得思考和研究题目。

当然，有些地方声称自己是佛教国家，比如缅甸、不丹和斯里兰卡，但佛教的规模却很小。当我谈到佛教融入到社会的支柱和基因里，融入到草根阶层的 DNA 里，我的意思是，中国甚至在“文化大革命”最高潮的时候，最为反对宗教的人也会喝一种叫做“铁观音”的茶。而在印度，我从未见过哪道菜品或茶品以菩萨的名字来命名。

或许这看起来没那么重要，但是这些事总是可以引发一个问题。有一天人们会问：“谁是观音？”伴随着这个简单问题背后的哲理，你会发现自己正处于观音菩萨大慈大悲的世界里。

中国有些新现象，我认为真的很好。过去的中国佛教徒可能更加重视虔诚心，但现在的中国人更具批判精神。然而即便带着所有这些批判性的思考，中国人对佛教还是感觉很熟悉、很亲近。佛教正在中国盛行。

中国能够从佛教智慧中得到很大收获，同样，佛教也能够从中国受益很多。佛教曾经受到、而且还在不断受到来自西方、基督教和穆斯林的不公平对待。佛教

徒从不作声。任何一个西方记者，甚至眼睛都不眨一下，就可以画卡通漫画来嘲弄佛陀。在“佛吧”里有大佛像。在巴黎，我看到有餐厅用手托钵的佛像来摆放菜单。你听到过佛教徒的强烈抗议吗？我并不是说我们应该大声疾呼，只是说，如果在美国有五个参议员修行佛法并且成为公开的佛教徒，那将是很有意思的事情。如果有五个佛教徒参议员，我认为现有的模式就会发生变化。至少，在理智的层面，人们会谈论爱和慈悲，这是很重要的。这里我不是作为一个精神主义者在说话，而是一个盲目捍卫佛教、想要看到佛教在更加世俗的层面成长的人。

10. 最近有西方研究者预人，三十年之内，中国将拥有世界上最大的基督教社会。仁波切对此有何看法？

作为佛教徒，我深信因果。当因缘聚合，结果就会发生。所以如果某些因与缘在中国聚合，这个预言很可能成为现实。毕竟，阿富汗、印度尼西亚和巴基斯坦这些伊斯兰教主导的国家曾经都是佛教国家，而现在那里却找不到佛教的痕迹。

与此同时，谁会想到像佛教这样一个有两千五百年之久历史、看似古老的亚洲宗教会在欧洲和美国兴盛呢，但事情就是这样。事实上，佛教在知识分子与思想者当中更加流行，这些人不单有信心，而且很喜欢思辨。

对我来讲，这非常鼓舞人心，因为佛教没有强迫人们成为佛教徒的传统。事实上，佛教徒从未以宗教的名义或者为了把别人转变成佛教徒而发动战争。佛教也未用赠送毯子或者建立医院的方式来引诱或者贿赂其追随者。确实，佛教贫穷得甚至负担不起这些。

所以目前西方知识分子和热爱思辨的人们大量皈依佛教的现象是值得佛教引以为豪的，因为这意味着思想者和受过教育的人们决意寻找正确的、真理的道路。如果基督教或者其他宗教在中国兴盛是因为中国人用思辨和理智选择了自己生命的答案，那么这真的很棒，并且值得称道。

但我发现自己认识的中国人都很有个性，而且很实际，因此我个人认为，相比之下，他们会和提倡“你是自己的主人”的佛陀教法更加亲近。

11. 有的人试图把基督教和佛教结合在一起。仁波切对此有什么看法？

那是毫无用处的，非常愚蠢，而且是同时剥夺了两个传统。首先，你肯定不能把佛教加入到基督教、伊斯兰教或者其他宗教里去。我不是在说佛教更好——它只是不同。事实上，这些独特之处正是人类的财富，为我们提供了不同的见地、哲学和宗教以供选择。向左与向

右不能被合并为一个方向，否则你哪儿也到不了。你应该选择一个方向，并尊重那些往另一个方向走的人。

12. 中国年轻的佛教徒应怎样帮助佛教成长，您对此有何建议？除了慈善活动，我们还能做些什么？

佛教的力量来源于对思辨与批判性思维的珍视。一直如此。如果你了解古代那些伟大的大学，比如那烂陀，就会很清楚，佛陀本人提倡批判性思维。不管是在中国还是其他地方，人们始终不应该忘记这一点。对于佛教的存续来说，对思辨与批判性思维的这种承许可能比慈善活动更加重要。与布施免费汤羹的寺院相比，我更喜欢一个有正规学术课程、能够学习批判性思维的寺院。

正如我之前所说，年轻人应该认识到，成为佛教徒不一定意味着必须成为僧侣，或者放弃拥有的一切去加入一个寺院。他们仍然可以听摇滚、跳舞、享受生活。当然，成为佛教徒以后，即便可能没有能力帮助他人，但至少要努力做到不伤害别人。他们可以继续自己的职业生涯，同时追随佛法。认识到这一点是很重要的。

13. 现在，我想问您对一些有争议的事情的态度。首先，您对同性恋者有什么看法？

我个人对此没有看法。如果你问我佛教对同性恋的看法，那我只需要重复我以前说过很多遍的话——佛法的主要目标是真正地了解真理，并从错觉中得到解脱。

错觉的意思是，看到幻象却以为它是真的。从这种错觉中解脱是最重要的事情。在这一过程中，我不认为性取向会带来很大的不同。我也不能说一个异性恋者比同性恋者有更多的机会了悟真理。事实上，同性恋者往往要敏感很多，这也可能对他们的精神旅程有些帮助。

但是我们必须记住，和其他所有宗教一样，佛教也是通过文化的媒介来传递的，所以一种对同性恋者有偏见的文化可能会把同性恋诠释为不道德的。但这是人类文化的问题，和佛教没有关系。

14. 您对卖淫有何看法？

我们人类世界里有这么多偏见。对卖淫一类的事，我们怀有非常奇怪的偏见。同时，我们很尊敬律师和政治家这种职业。可很多时候，我们真的不知道是谁在做不道德的事。

我反对强迫卖淫——事实上不仅是卖淫，任何被强迫的活动都是痛苦的因，是不人性的。对这个问题我很难给出一个黑白分明的答案，但是我愿意这样思考：一个雄心勃勃的医生甚至开药方时也可能在卖药，为了赚钱，他可能会告诉病人购买超过实际所需剂量的药。即便实际上并不是真的需要，病人却没有选择，只能按方服药。再来看大街上一个绝望的妇女，即使并非受人强迫，然而她出卖自己的身体，诱惑并利用人们的情感。

有时候我们得坐下来想想，哪一个更糟糕。或许它们同样糟糕。

15. 您对毒品有什么看法？

有很多不同种类的毒品。在佛教里，任何能让你迷醉或者改变心识状态的外部物质都是不建议使用的。不用说，很多这种药物对你的身体、心智，乃至最终对家庭和社会都是非常有害的。

但我们也得考虑其他一些事情。在这个世界上的每一个角落，酒精都是被社会接受的，往往成了某种惯例，甚至名垂青史。有时我想，如果有研究指出多少人的身心因为酗酒和抽烟而受到伤害，并与毒品进行比较，将

会很有意思，因为我怀疑那并不比滥用毒品带来的伤害小。如果其他毒品被禁止了，那么或许点燃一根香烟或举起一杯香槟以及推广这些的广告也同样应当被禁止。

16. 您对堕胎和避孕有什么看法？

我无法告诉人们不要有性行为。对于已经受戒的和尚或者尼师，显然毋庸赘人，他们不该有性行为。对于其他人来讲，我们不应该鼓励拥有不固定的多个性伴侣，不仅是从精神角度，也是从健康的视角。

那些怀孕并想堕胎的人曾经问过我很多次，他们该怎么办。如果你问的是佛教徒关于堕胎的立场，那么直

截了当地说——从根本上你是在杀人。事实上，你在杀害自己的孩子，所以业报非常严重。

从实用性出发，我建议人们，特别是年轻一代，在寻欢作乐前应该非常谨慎，以便不让别人怀孕，或者不让自己怀孕。让一个在你身体里成长的生命夭折，这个事实可以如影随形地困扰你很长时间。如果是你自己要被流产掉，你会怎么想？

17. 仁波切可以谈谈艺术吗？一个艺术家，比如画家、音乐家、作家、歌手和舞者怎样才能有创造力，我的意思是，心灵层面的创造力？佛教在这方面能提供什么帮助吗？

不仅是艺术，甚至政治、经济以及其他一切——当我们怀着正确的动机去开始努力的那一刻，我认为就已经是一种成功了。成功不能以完成的工作来衡量，而应该用是否以正确的动机开始来衡量。如果一项工作以正确的动机开始，即使连百分之一都没有完成，大乘佛教也会把它视为是成功的。不管怎样，“工作完成了”是什么意思呢？工作永远也做不完，而且也不应该做完。所以我认为艺术家、喇嘛、僧侣、政治家、警察、护士和军人——所有人都必须努力让自己的工作和正确的动机相吻合。什么是正确的动机？基本上，正确的动机是以自私自利的心减弱了多少、利益他人的心增长了多少来衡量的。“他人”指的不仅是你自己的侄子、表兄、

儿子和家人，而且还包括整个村子。甚至不止你的村子，而是你的国家。甚至不止你的国家，而是整个世界。应以这样的方式去从事艺术和其他所有的事。

除了那个基本的动机，艺术还扮演着一个很有力量的角色，因为很多时候我们不知道怎样用非常有限的工具和语人来表达和说明事物。例如，我们用有限的方法试图表达自己的爱。而爱是如此深刻，如此无限。当爱发生时，某种非凡的事情就发生了，难以衡量、估价和量化。它可能只持续很短的时间，但当发生时，就好像打哈欠时你感受到满足的体验。有某种感受，如此当下、如此生动，却不是你可以表达的。

这是一个例子，说明艺术，音乐、诗歌、舞蹈等艺术比有限的语人和工具更能描绘我们的体验。在我们的生命中，有这么多有价值的事值得去表达，可以给不仅几个人而是很多人带来利益。我相信艺术可以帮助我们表达这些。

18. 有了正确的动机，我们怎样才能更有创造力？

很难。因为有创造性意味着从我们习惯的区域中走出来，那会很不舒服。如果要完全走出这个区域则更加困难。如果你的艺术是为了和别人沟通，在那个区域之外，也许没有任何能与你沟通的人。所以，这种情况

就像是一只脚应该在界内，而另一只脚应该在界外。没有太多人会想要处在这样的境地。

一个人还需要非常诚实才能有创造性。诚实是困难的，因为我们习惯于不诚实的思考。我们受到这么多禁忌和压抑，而压抑会让你的创造性陷于困境。哪怕只是为了部分的有效沟通，你也必须屈从于其他人的沟通方式，然而，与此同时，你还想让他们知道些他们尚不知道的事情。那总是困难的。

19. 您为什么对电影感兴趣？为什么电影对您来说很重要？

我甚至不知道电影是否依然重要，因为有很多其他媒介，或许电影已经过时了。但我想，我喜欢电影肯定有很多原因。

大多数原因非常自私、世俗和物质主义——和这个世界上很多人非常相似。

我们喜爱影像，特别是能动又能发出声音的影像。当然，还有一点，能够讲个故事吸引人们的注意力，即便只是五分钟，也能让你有种成功地欺骗人们、并把他们带入幻境的胜利感。肯定就是这个原因。

当然，我并没有以电影赚钱的野心，否则就不会制作我正在制作的这类的电影了。这并不是因为我对用电

影赚钱不感兴趣，也不是因为我是一个对钱没有执着、有出离心的人，我只是觉得制作一部赚钱的电影很难。

人们总是说，“哦，一部垃圾电影”，“为什么这么垃圾的电影都有人看”，“多么糟糕的电影”，或者“是部大片，人们花了这么多钱去看”。然而制作那样的影片很难，因为你必须真正了解人们想要的，那是很难的。你必须制作陈词滥调的、老套的电影，而同时还得有趣，因为观众很难被打动，而且他们并不是白痴。

人们以为表现色情、暴力和飞车追逐的电影会卖座，但其实不一定。一部电影可以有九十分钟的色情镜头，但还是可能彻底失败。你得知道怎么讲故事。今天

我仍在笑话印度电影，但如果有人请我制作一部，对我而言却不那么容易。我不了解那种类型的电影所惯用的修辞和语言。

我一直在想，或许有一天，如果遇见一个想要扔掉一亿美元的傻子，我也许可以制作一部关于佛陀生命的电影。这只是在虔诚的佛教徒的掩饰之下，我捍卫自尊的、属于凡人的、有野心的情绪之一。谁知道呢，通过制作这样一部电影，我可能连一个众生都利益不了。

但是时不时地，我有想要这样做的冲动——那种真的想要把佛陀的生命呈现给观众的冲动，不仅是给佛教徒，而且是更多观众。虽然完全正确地描写佛陀很难做

到，但起码多少能给他们一些关于佛陀的画面。除了这个愿望以外，我肯定没有以电影为职业的兴趣，因为那太难了。

我个人确实喜爱电影。我最喜欢的总是那一两部片子，它们好像永远不会消逝。有些电影很有力量，比如1979年安德烈·塔科夫斯基的《潜行者》，至今仍是最有力量的电影之一。

如果你问我为什么喜欢《潜行者》，我不知怎样表达，但我模糊地认为它是最勇敢的影片之一，而且精神性很强。我是在用自己的方式诠释它。这部影片的概念和前提都很有趣。当然，这完全不是一部普通的电影，

虽然它包含英雄、悬念和浪漫等老套的内容。这部片子有很多象征意义，它试图讲述的是，如果你超越特定区域、非同一般地思考问题，却又试图留在正常区域里，那么融入社会将会有多难。但这可能完全是我自己的诠释。



[1] 戒日王 (Harshavardhana/Harsha, 589–647)：印度戒日王朝国王（606 – 647 年在位），戒日王朝的建立者，印度古典文化的集大成者。他为

中国人所熟悉主要是玄奘西游的缘故，而单就印度历史而人，他也是最具影响的帝王之一。

[2] 阿育王（Asoka，公元前 304-232）：古代印度摩揭陀国孔雀王朝的第三代国王，公元前 269-前 232 年在位，佛教护法名王。早年好战杀戮，统一了整个南亚次大陆和今阿富汗的一部分地区，晚年笃信佛教，放下屠刀。阿育王在全国各地兴建佛教建筑，为消除佛教不同教派的争议以及佛教在印度的发展做出了巨大的贡献。

[3] 迦腻色迦王（Kanishka）：古代印度贵霜王朝国王。正如孔雀王朝的第三代国王阿育王一样，迦腻色迦王信奉佛教之后对佛教大力护持，在佛教史上被称为护持佛教的转轮圣王。

关于死亡

死亡是生命不可避免的一大部分。事实上，在佛教里，死亡随时都在发生。

1. 所有人都需要面对死亡，包括亲人朋友的死亡和我们自己的死亡。对于世俗的人来讲，死亡是一件不太吉利的事情，大家一般都避免谈论它。但是在藏传佛教里对此却有很多探讨、研究，甚至有专门的修行方法。仁波切可否谈谈，藏传佛教中是如何看待死亡的？对于死亡我们应该建立怎样的态度？死亡对我们来说意味着什么？

讨论那些必然要发生的事总是很重要的。当人们开始隐藏必然要发生的事那一刻起，有些事情就错得离谱了。或许在新年或者某个人的生日那天你不愿意讨论死亡，这是可以理解的，因为死亡被视为一件不幸的事。然而它之所以被视为不幸，一部分原因是我们不想失去自己拥有的，另外很大一部分原因则是我们不知道死亡是什么。事实上，很多时候我们回避谈论必然要发生的事情，同时也是在回避不为自己所知晓的事。

我亲眼看见，那些平时就思考死亡、并知道死亡来临时如何把握的人，和那些装作没有死亡这回事的人——我指的是那些不想面对死亡的人——他们之间有着多么大的区别。我曾有位香港朋友，是一位年迈的女士。

有一次，在我母亲的葬礼后，我到了香港。通常每次我到香港时，要么她来见我，要么我去看她，但是这次都没有，因为我刚参加完一个葬礼，这对她来讲是不吉利的。

或者，即使没有对临终和死亡的深入了解，但哪怕仅仅讨论一下死亡必定会发生、却不确定何时会到来这件事，也总能带给我们很多觉知。我打赌，我们的态度会有所不同，甚至我们购物、盖房子乃至规划自己生活的方式都会发生变化。

这样的觉知会对经济产生一点影响，因为当我们意识到自己绝无可能长生不老时，为之积攒钱财真的是没

有意义。那么，如果你有多余的钱，或许就会知道可以花在哪里了。我甚至不是在说建塔或者去闭关，而是去非洲或者澳大利亚看日落之类。有很多事情我们能做却不去做，因为我们都准备活很久。我们所有人都认为真正的生活几年后才会开始。只要仔细想想，你就会发现，从幼儿园到大学所有的教育都是为活着准备的。前面你问到过幼儿园与孩子们的教育问题，我认为死亡应该是从一开始就教给孩子们的最大课题之一。

有的人抱着这样的态度——知道死后发生的事又有什么意义？某种程度上，我们的确不知道死后发生的事，因为没有人死了以后又回来告诉我们。我们所做的准备有很多是为了我们想象中可能会发生的事。但如果不发

生怎么办？而反过来说，如果佛法所教授的一切，特别是金刚乘关于中阴的教授，都确实是真的，那将会怎样？如果当你的身体和心识分开时，心识会有完全不一样的体验，那又会怎样？

这有点儿像我们习惯穿着鞋子四处走动，但突然间没有鞋了，只能光着脚走到隔壁的杂货店——你会有不同的感受。突然间，你的心识变得赤裸，你不再能使用眼、耳、鼻、舌和身体，更不用说鞋子和车子了，所以那时你的心识会有全然不同的感觉，带来全新的感知。死亡的体验是如此新奇，而且你无法去那边短暂访问后再次回到安全地带，因为已经没什么“地带”了——你已经离开了身体。这种新的体验可能令人恐惧，除非你

已经了解了一些信息。这就像是晚上去加德满都，那里几乎没有平坦的路，而且也没有路灯。你不知道会发生什么，这是最让人恐惧的。

2. 在死亡过程中以及死亡之后，我们都会经历些什么？修行好的人和普通人死亡时的经历有什么不同？死亡对于修行者与非修行者意味着什么？

有很大区别。如果你是个好的修行人，你会对死亡有很充分的认识，或许不一定正确，但至少总有些认识。如果你不是修行人，对于死亡没有任何认识，而生命中第一次，你被迫要去一个以前从未去过的地方——你准备好了吗？

在死亡过程中发生什么完全取决于不同的情况——死亡原因、死亡方式，以及你有多少准备，换句话说，也就是你关于死亡有多少认识。死亡是生命不可避免的一大部分。事实上，在佛教里，死亡随时都在发生。

当你有了正确的认识并有所准备，你至少就准备好了可以放下俗事，放下你的计划、野心、目标、担忧与争执。如果你不相信有来世，那么基本上你就像一滴水蒸发了一样，或许就没什么好想的。但是如果你死后依然延续下去——不是身体，而是你的意识在延续，那么让自己有所准备就是再合理不过的了。

我们可以训练自己的心识，使之习惯处于善良、慈悲、有创造性、清醒和理智的状态中。当然，如果你追寻某种精神之道，你可以影响自己的心识，让它更具精神性。对修行者来说，死亡像一种提醒，同时也是一个机会。对不修行的人来说，死亡是我们拒绝承认的、忌讳的事情。所以，为死亡做好准备比较好，那样我们会生活得更加完整。

3. 藏传佛教中为我们提供了哪些修行方法来为死亡做好准备？

某种程度上，不仅金刚乘，所有乘乃至佛陀的所有教法从来都不是为我们今世生活的舒适与成功而设计的，

而是都旨在超越今世——如有可能当然在今世就获得证悟，但如果不行，至少在未来世。特别是金刚乘里面有一种叫“中阴”的教法，系统地教授在死亡的过程中如何实证真理，如何不被幻象和错觉所迷惑。

4. 这些方法修行到什么程度，就可以说我们已经为死亡做好了准备，或者说就能确信自己在死亡时不会失控？

当我们不再有遗憾，或者感觉到已经为死亡做好了准备的时候。为来世做好准备，实际上，是非常重要的。

当一个人不太执着于诸如赞扬、批评、得失这类事情，当一个人不会因为被忽视而过于烦躁，也不会因为

受到关注而过于激动，当一个人无需刻意努力便能忆念佛、法、僧、上师以及佛法的各个方面，那就表明这个人在死亡的时候会有一点儿把握。

5. 如今在医院里已经很难安静地往生了，医生们往往会尽一切努力去抢救病人，而那些措施可能会干扰修行者往生的努力，所以对修行者来讲，安静地在自己家里往生是不是最好的方式？

应视情况而定。但是对于修行者，安安静静地死去是非常好的。正如米拉日巴所说，“如果当我生病时，没人问我怎样了；当我死去时，也没人因此而哭泣；如果我能在一个与世隔绝之地死去，那么我，米拉日巴，

一生的愿望就实现了。”这是他的道歌。所以，是的，一般原则是，安静地死去对修行者来说是很好的。

如果即将往生的是位经验丰富的修行者，亲友们应该尽可能让他一个人呆着。如果他不是，那么至少亲友们绝不应该提起任何可能让他担忧的事，比如别人欠他钱、孩子考试不及格、孩子们怎样分遗产、隔壁商店里他最爱吃的冰淇淋到货了等等，而是应该提醒他保持镇静，忆念佛法僧三宝。这里我想说句题外话，父母们真的应该准备一份好的遗嘱。我见到过很多孩子陷入困境，因为父母执着于永恒的生命，忘了准备一份合适的遗嘱，所以在父母离世后，子女们痛苦地争吵。我的看法不一

定对，但在中国，即使有很多表面上的平等，父母却通常更偏爱儿子。

6. 仁波切可否详细阐释一下超度的过程？当亲友往生时，如果他是佛教徒，我们应该如何处理其临终事宜？如果他不是佛教徒，我们又该如何处理呢？

这取决于他们是什么类型的人。即使他们是佛教徒，有的人也只是自称佛教徒，或者生在佛教家庭，或者是理性上的佛教徒，但从未修行。但如果一个人是佛教徒并且有一点儿修行，则会带来很大不同。此外，有些人不是佛教徒，但如果他们非常平静，天性慈悲，为人慷

慨，对自己的生活有满足感，那么或许死亡不会那么令他们惊恐。

重要的是要记住，我们之所以惧怕死亡，最大原因之一就是其不确定性。这是一个我们今生今世从未去过的地方。虽然很多人都已经死去，但他们从不曾回来告诉我们死亡是怎样的。

因此，死亡是一片我们一点儿也不熟悉的领土，与我们现在所在之处完全不同。我们现在所拥有的——通信地址、微信号、电子邮箱、银行账号、电话号码、公民身份，所有的参照物、所有的方向——这一切都将停止存在。你带不走任何能够提醒你自已是谁的东西。

有很多人可能不相信轮回转世，或者死亡之后发生的事情，那样的话，当然就没什么可说的了。如果你坚信人的死亡就像火的熄灭、水的蒸发，那么我的答案就毫无用处。但是如果你确实认为身体和心识原则上是不同的东西，当身体和心识分开，也就是我们所说的“死亡”，我们的身体被埋葬、火化或者被鸟吃掉，但心识是一个单独的存在，它离开了自己的终生伴侣——也就是身体——而延续着。直到现在，心识从不知道离开了身体怎样运转。如果你是一个禅修者，或许你知道，但是对我们中的大多数人来说，在看着某个物体的那一刻，虽然是心在看，但我们用的是眼睛。

鼻子、皮肤以及所有的感官都是一样的——我们总把这个物理的身体用作一个解释器。实际上那种解释已经变得更加粗重，我们不仅依赖身体这个解释器，甚至还有更加复杂的解释器，比如教育、政治体系、价值观、杂志等等，所有这些解释器在死亡的时候都会停止。

死亡之时，心识突然变得如此赤裸，对于很多还没有和自己的心识打过交道的人来讲，这可能是个相当出乎意料的问题。试想假如你从未单独去过伊斯坦布尔，然后又把所有东西都丢了——包括护照、通讯录等，也不记得任何一个亲戚朋友的电话。你一分钱也没有，也不会说当地的语人。事实上对当地人来讲，你看上去有点怪异，这在你心里制造了一种恐慌，然后你的行为也

开始表现得怪异。伊斯坦布尔的人开始认为你是疯子，他们要抓住你，把你关进某种像监狱一样的限制性区域。

如果是在伊斯坦布尔，至少还有参考点——你是人，他们也是人。但是当死亡来临，当身体和心识分离，甚至“人类”这个概念与参考点也会慢慢地或者突然间消失。完全没有任何参考点对普通人来说是最可怕的。但是对于瑜伽士与修行者来说，这是他们一直想要努力达成的，这是一个可以抓住的机会。

总之要看即将往生的是什么类型的人，如果这个人已经有了佛法修持的良好基础，那么你所需要做的只是接近这位濒临死亡的人，提醒他他的修行，例如见地。

我有过一段难以置信的经历，当嘎杰德珠仁波切即将圆寂时，他祈请顶果钦哲仁波切去看望他。他们二人都是我的上师。那时我是顶果钦哲仁波切的侍者。在德珠仁波切生命的最后几个小时，我见证了顶果钦哲仁波切与德珠仁波切之间就究竟见地的一场随意的对话，我们喝了茶，就是这样了。我们离开了德珠仁波切，仅仅几个

小时后我们就接到电话，德珠仁波切刚刚圆寂了。即使你现在准备得不是很好，但有一点儿佛教知识也是有帮助的。特别是金刚乘，有一些经典，例如《中阴得度》（Bardo Todhol），事实上它涵括了中阴阶段的所有体验，以及应该如何应对的全部内容。这部经典也叫做《西藏度亡经》。

对于没有修行的普通人，如果他们对佛法有亲近感，对佛陀有某种崇拜或信心，我们可以给他们念诵诸佛菩萨的圣号，比如观音菩萨的名号。

如果这个人完全不是佛教徒，事实上或许甚至反对佛教，那么你能做的最好的事情就是让他安静下来，然后在他不知道的情况下念诵祈祷文。我这样说是因为没有理由让他受到更多的刺激。还可以做一些其他的事，比如可以在一位濒临死亡或者甚至已经死亡的人身边放上咒轮^[1]和坛城。这些心咒有很强的力量。

如果你碰巧知道仪轨，或者即使你不知道，有其他人比如僧侣知道，那么可以念诵经文并把食物烧掉，特

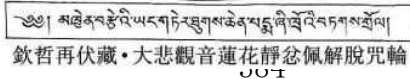
别是在用餐时间，比如午饭、晚饭和早饭的时候，怀着慈悲心念诵观音心咒 [\[2\]](#)（嗡嘛呢巴美吽），同时把食物的味道回向给濒死者，特别是在死亡过程快要开始的时候。

据信中阴身在中阴阶段会徘徊四十九天，但这是一个非常概括的说法。它可能像一刹那那么短，也可能是几天、四十九年，或者几大阿僧祇劫那么长。如果活着的亲友们可以行善，例如供灯、供香、供花，读一些净土的佛经，比如《佛说阿弥陀经》，肯定会有很大帮助。



(全书完)

-
- [1] 咒轮（梵 Chakra）：指用咒语构成的轮状符咒，具有保护和解脱能力。
- [2] 观音心咒（梵 Avalokitesvara Mantra）：又称六字真言，诸佛慈悲的化现——观世音菩萨的心咒（嗡嘛呢巴美吽）。念诵此心咒可获得包括帮助念诵者生起慈悲心以及消除六道众生的痛苦等广大功德。



八万四千问

产品经理：于桐 封面摄影：Pawo Choyning Dorji

后期制作：顾逸飞 装帧设计：张海燕

翻译：严望佳 戚淑萍 策划人：路金波

Kindle 电子书监制：李元沛