



# 毒药 就是 解药

金刚乘释疑

宗萨蒋扬钦哲 著



# 毒药就是解药

金刚乘释疑

宗萨蒋扬钦哲 著



这本书献给那些具有福德的人，他们不仅不认为金刚乘是古老的迷信而摒弃它，反而对于金刚乘的真义感到好奇，并且具有足够的勇气去发掘并应用这个不妥协、直接了当、又不屈服于社会习俗与期待的法道。

## 目录

有关此书	3
导言	8
序	15
1. 我的上师与我	18
2. 与西方学生的第一次接触	26
3. 意外多于计划	31
4. 文化、传统、习俗与佛法	37
5. 佛法应该更新吗？	47
6. 翻译的困境	52
7. 鼓舞与理性	61
8. 见地：全有或全无	75
9. 金刚乘方法论	89
10. 保持秘密！保持安全！	100
11. 金刚乘法道的前提条件	110
12. 金刚乘不适合你	120
13. 金刚乘适合你	131
14. 上师	136

15. 学生	151
16. 上师与学生的互动	165
17. 誓言与承诺	188
18. 然后呢?	206
注释	215

## 有关此书

《毒药就是解药》这本书，是为了因应在 2010 年前后，由于某些关于金刚乘上师的丑闻造成对金刚乘的误会及误解而写的。这不是一本金刚乘入门的书，如果你不太知道什么是佛教，或者不太知道什么是金刚乘，那么这本书大概不适合你。对于密续深奥广大教法有点概念及经验的人，会比那些没有概念的人容易看懂这本书。然而很可能的是，你看完本书以后还是一头雾水。在此先警告诸位。

我之所以写这本书的一个原因，是希望大家对于最近金刚乘上师丑闻所引发的一些议题，能从各种不同的角度去仔细思考及检视。藏传上师到底对他们的非藏人学生们有多少了解？藏传佛教的哪些面向是来自藏区地的习俗与文化？而哪些才是真正根源于金刚乘？为什么藏传上师有时候看起来像暴君或摇滚乐手？修持净观以及持守三昧耶，是否只是喇嘛们无论如何都要控制学生，强迫他们服从的借口而已？你可不可以对金刚上师说“不”？金刚乘应不应该更新以适应现代世界？

我知道你们很多人阅读本书的原因，是因为过去这些年来听到或读到很多金刚乘上师的事情而感到不安。甚至很多已经修持藏传佛教数十年的你们也感到焦虑，因为你们虽然与佛法结缘多年，但总觉得还没有领受到完整而正统的金刚乘指引。不管你阅读本书的理由是什么，希望读完之后，你在这个无比的金刚乘法道中追求你的兴趣时，有更好的准备。

我必须再度强调：这不是一本佛教简介的书，不是给那些完全不懂佛教的人读的书，更不是给那些完全不懂金刚乘者读的书。



鉴于过去这几年，金刚乘世界所有曝光的状况，我的希望是将源自密续的一些如何选择上师的要点，提供给对于金刚乘有兴趣的学生们，因此在书中，我不会一直用金刚乘的名称，即使我用了，由于金刚乘应该保持秘密的关系，我的定义以及所举的例子也必然是模糊的或隐晦的。

这年头，遇见一位大成就者的机会非常渺茫，更不用说成为他的学生。不论你多么希望走上密续之道，选择一位密续上师，可能会令人裹足不前，这是一个很大的赌博！而且，虽然我们一再被告知：分析上师与分析法道非常重要，但我们却很少被告知要分析什么，或如何分析。我希望这本书可以为你指出正确的方向，让你在完全投入之前，能够有足够的工具去完整地分析上师。我还要加注一点，那就是如果奇迹出现，你感兴趣的那位上师就是一位大成就者，那么这整本书就没有一个字是适切或必要的。

当然，只有佛或大成就者才能知道某位上师是否真是大成就者，其他人都无法知道。而且从修行的观点来说，学生并不需要知道这种讯息。在此，决定的关键是，而且永远都是：你的感觉如何？你想请求作为你的金刚上师的那个人，你对他感觉如何？你的直觉告诉你什么？你会如何去回答这些问题，大多与佛教徒所说的“福德”有关系。因此，与其浪费时间试图去判定某位上师是否大成就者，不如就让福德为你指出正确的方向。

因为藏传佛法从藏区传到亚洲、美洲、欧洲、澳洲等地的时间相对上较短，不知不觉中就造成人们对于金刚乘法道的迷惑。由于曲解的言语以及片面专注于藏区的文化，再加上一些时机的不恰当，造成了很多对佛法整体的误解，尤其对金刚乘的误解。因此，有些被提出来的问题就需要加以说明。然而困难是，金刚乘对于定义、结论、规矩和要求很少用非黑即白的答案，而我没有任何意图要来创造一些定义、结论或规矩。因此

我建议我们来仔细思考现在所知道的问题、议题、怀疑或争论，然后尽可能从各种角度和观点去检视。在这样的过程中，让我们试图充分利用金刚乘的睿智及洞察力，尽我们最大的能力来理解它的宏大与壮丽。

没错，金刚乘说某些行为与思想会让我们直接坠入金刚地狱而无法解脱。可是一秒钟之后，金刚乘也会提醒我们，只要专心一意念诵一遍百字明，所有过去、现在、甚至未来的染污都会完全清净。换句话说，“永坠地狱”与“全然解脱”之间的差别，只是向度上些微的调整而已。

这本书是以我在 2018 年初，在柏林、巴黎、里拉林 (Lerab Ling)、及伦敦的四场本觉会 (Rigpa) 演讲作为基础所构成的。那是在索甲仁波切的八位学生发表了一封公开信之后不久，也是他过世的 18 个月之前。在这个过程中，本觉会的学生以及其他金刚乘的学生及修行者，问了我许多问题。这些问题不但有趣，而且非常睿智、深刻、并且令人感同身受。因此结束旅途之后，很多人敦促我把这些对话浓缩成册。这是我写这本书的另一个原因。

同时，我也想藉这个机会表达，虽然最近我们听到许多关于金刚乘上师令人震惊也令人迷惑的消息，然而许多人还是持续追寻并珍惜金刚乘法道，这令我印象深刻。

在进入更深刻的讨论之前，我想说明：虽然数个世纪以来，藏传佛教的上师都是由男性所霸占，但在这本书上，我常用“她”来代表你要寻找的上师。一方面是为了平衡历史上的男性专有角色，另一方面，是我不希望触怒到我政治正确的朋友们之故。

我不期待所有读这本书的人都同意我的每个观点，我知道许多人，特别是那些在我的社交媒体上留言的人，常常认为我的观点太过笼统概

括，而且认为这就是我的注册商标。即使如此，我希望这本书能帮助你从另一个角度去看你的上师和你的同学。

金刚乘是在这个地球上发生过最好的事情。它不只训练我们在轮回的盒子之外思考，它还让我们看到如何可以同时身处盒子之内与盒子之外。虽然我们心中波涛汹涌的嫉妒、嗔恨、傲慢、怀疑、贪婪和迷惑令我们气馁，但金刚乘告诉我们需要如此。对治所有这些毒素的解药不在我们之外，而在我们之内。我们已经有了正确的处方，完全无缺，没有任何需要改善、增强、订做或修改的东西。我们内在的智慧就是我们所寻找的解药。它圆满无瑕，而且随手可得，它一直都如此。这个想法是不是很难接受？如果不是，为何不去寻找你的内在智慧？怎么找？跟着你智慧的足迹去找，也就是跟着你的情绪去找。

金刚乘的精要讯息，就是：毒药就是解药。如此而已，不需增减。我衷心期望诸位没有任何人会对这个庄严灿烂、无以伦比的法道失去热情与好奇心。

在此感谢所有协助我完成 2018 年行程所有的人。感谢所有提出问题的人，感谢本觉会优秀的研究者，特别是 Catherine Paul 以及 Gill Kainey。感谢 Helen Cargill 以及本觉会迅速的誊写及翻译。感谢 Adam Pearcey, Alex Tsisoglio, Anne Benson, Arijit Bose, Arne Schelling, Badri Narayan, David Haggerty, Deborah Dorjee, Ian Ives, Larry Mermelstein, Prachant Verma, Suresh Vyas 以及 Tashi Colman 回答一系列无穷尽的问题。感谢 Dolma Gunter, Jakob Leschly, Karin Behrendt, Nikko Odiseos, Philip Philippou, Richard Dixey, Ron Stewart 以及本觉会的 Vision Board 及顾问们，包括 Fian Lohr, Mauro de March, Philippe Cornu, Seth Dye, Verena Pfiffer, Vincinane Rycroft, Yara Vrolijk 阅读本书的草稿，并且提供了详尽

而有用的回馈。感谢 Ane Tsonдру, Chris Jay, Pema Maya, Sarah K.C.

Wilkinson, Toni Whittaker 的校对，也感谢 Andreas Schulz 设计本书。

最后我必须指出，Janine Schulz 再度的把我杂乱无章的文字以及语音整理成书，并且帮忙对许多争议和观点做了深入的研究与确认。

宗萨蒋扬钦哲

2021 年 2 月



## 导言

当艾萨克·牛顿写到站在巨人的肩膀上时，他承认了前辈科学家的恩典，而且也表达了一个渐次进步的概念——或者像他所说，在超越前人的基础上，“看得更远”。藏传佛教对智慧的传递所提供的意象却完全不同，那就是前世代的巨人出现在上方（通常坐在盛开的莲花上），而受益者则恭敬地位于下方。在此，心灵的成就比较是为了达到过去的标准，而不是要青出于蓝。科学知识始于无知，然后逐步进展；而佛法知识始于遍知——根据定义，遍知无法再加以改进——并将世代的演进限制在永恒真理的传授方式上。

当一个人承认自己的学习与成就之源，特别是加上感恩时，代表了他的谦逊与正直。假以时日，感恩会深化为更为诚挚之情，类似于衷心的敬爱。例如，阿尔伯特·卡缪对他的老师路易·热尔曼的赞美。卡缪说：“没有你，没有你对我这个可怜小孩所伸出的深情之手，没有你的教导和榜样，这一切都不会发生……。我全心全意拥抱你。”这些话是他获得诺贝尔文学奖后不久所写的，呼应了佛教典型的虔诚偈颂：“上师恩重如山，我只记得你。”

当然在佛教里，尤其是金刚乘，比任何形式的世俗教育都更深入地运用感恩原则。因为在此处，老师不只是世事的指导者，而且是实相的提醒者，就像宗萨钦哲仁波切在本书后面提到的，老师是让我们照见真实本性的镜子。

然而，即使在佛教之中也有多种不同的老师，包括基本乘（上座部）谦逊的长者或戒师、大乘佛教受人尊敬的善知识或心灵导师，到密乘

威严的上师或金刚上师。在藏区，喇嘛对其社会具有前所未有的掌控程度，创造出强大而富有的转世传承。但是，同样的系统也产生了颠覆性而乐于揭露伪善的“疯狂”修士，以及退出寺院、隐于洞穴、遗世独居的瑜伽士。同时，藏族文献也发展出精细的类型学，详细记载了各种不同的上师，例如授予密续灌顶者，给予密法的口传者，以及在修持成就法上给予关键指引者等；同时，对于结合这三种角色的上师，以及藉由揭示心的本质来传递无上智慧的“根本上师”，他们也特别尊敬。

最究竟的导师不是别人，而是觉知本身。正如宗萨钦哲仁波切的前世蒋扬·钦哲·确吉·罗卓(1893-1959)，在他非凡的修行指南《智慧明灯》(Yeshe Saldrön)中说明的，不论我们是否认识它，这个内在的导师或指导原则一直与我们同在，直接或间接地在帮助我们。虽然只需要依靠我们自己的内在智慧或直觉的这种论点可能非常动听，但知识和技巧的传递还是需要更具体的联系。我们需要比自己更聪明、更有经验的人来指出我们的弱点与盲点，这就是内在上师化现为有血有肉、具有各种特质的外在老师的原因。

传统典籍都强调，在正式建立起师生关系之前，学生需要对老师进行检视，而佛教教育体系通常都结合了严格的学术学习与长期的禅定闭关两者，以培养出最高标准的教师。然而近年来，有些地方出了问题。上师们没有达到期望与理想，而学生们也常常发现自己没有准备好如何处理后果。有关如何追随上师以及如何教育未来教师的议题，现在都需要迫切的重新评估。

这就是宗萨钦哲仁波切在此书中所接受的挑战。身为一位受过完整训练的传统代表，又非常熟悉现代文化特殊性的人，他完全有能力胜任这项任务，但他的角色并不令人羡慕。由于佛教界现在分化成一些似乎无法调和的阵营，这种分化力量强大到任何试图在辩论中提出某些细微差别的

人，都可能受到来自双方的攻击；而试图讨好每个人，在最佳的情况下都已经都希望渺茫，在此刻看来更是完全不可能。

有些恶意诋毁者甚至主张将藏传佛教中明显产生问题的面向全盘消除；其中，上师虔敬是他们主要的目标。持这种说法的人认为个人崇拜是危险的，因为它会导致过度的膜拜与不端的行为；他们也认为这并非早期佛教的内容，而是封建制度残余的影响，是过时的遗物，不应该容许它在现代世界理性、进步的佛教中存在。而对支持藏传佛教者来说，最近在本觉会、香巴拉（Shambhala）和其他地方所发生的事件，只是更加证实了前述这些论点的真实性。

然而，仍然有一些人认为虔敬心是佛教法道的本质。他们认为没有虔敬心，佛教就会变得干枯无力，而与心灵脱节。因为无可否认的，几世纪以来，无数的学生都以上师瑜伽作为修持的核心，并将禅定中的任何进步、对实相的洞察力、以及慈悲心的增长都归功于上师的指引与加持。许多知名的佛教文学作品，从萨拉哈到密勒日巴的道歌，都以动人的诗意表达对上师的礼敬、感恩与渴望；而整部龙钦心髓伏藏法，更是吉美林巴对龙钦冉江的虔敬献词。有了这种典范，再加上实修法本中，将热切的虔敬心描述为能对治百病的妙药，更是达到证悟的万全之策，因此无论受到多少嘲讽，有些人还是对他们上师的崇敬坚定不移，这一点也不令人惊讶。

因此，关于藏传佛教未来的辩论，就出现了两种极端：一边是现代化的改革者，他们认为过去的传统有着系统性的腐败，容易被滥用；另一边是无视或淡化最近的丑闻，无论如何都要继续下去的人。于此同时，处于中间立场的——也就是释迦牟尼佛子嗣的熟悉领域——是一些赞成对长久以来的信念与理想加以清理而非排斥的少数人。对这些中间派而言，错误并非来自制度本身，而是来自于无法贯彻制度之故。



传统的叙事将虔敬心的标准设置在一个令人难以企及的高度。例如那洛巴在帝洛巴手下的试炼；密勒日巴在玛尔巴命令下所做的苦工；常啼菩萨为了从法涌菩萨处请求般若波罗蜜多经所经历的磨难；以及曼达拉瓦和耶喜措嘉对莲花生大士的服侍等。这些传奇性的故事经常被引用，作为上师与学生关系的典范。在过去，它们可能激励了世世代代的修行者，但当代的读者很可能对这些故事抱着既敬畏又怀疑的态度。命令学生去偷东西、独自徒手建造九层塔楼、站着等待七年直到上师从禅定中出来、或者用肮脏的凉鞋抽打学生的脸庞等，在今天都可能遭受法律的制裁。更有甚者，这些挑衅性的例子并不局限于遥远的过去；近代一些传承持有者的传记中所记载的事件，在今天看来也难以复制。例如多钦哲·耶喜·多杰(1800-1866)醉酒后暴打巴楚仁波切(1808-1887)，或是蒋扬·钦哲·旺波(1820-1892)多次坚持将噶当·阿旺·列巴(1867-1941)逐出宗萨寺大殿等，许多人会认为这些行为至少都含有恶意。

更成问题的是明显胁迫妇女做为伴侣的情况。同样地，历史上也有类似最近丑闻的先例，在此仅举一件。色拉·康卓·昆赞·德庆·旺姆(1892-1940)受迫成为多位喇嘛的性伴侣，其中还包括比她大 50 岁的安宗竹巴(1842-1924)。这个例子显示出一个问题，那就是即使身为高阶女性修行人，在藏传佛教社会中还是没有自由。目前，学术界对上师与伴侣关系中的秘密角色，以及例如耶喜措嘉等半传奇人物可能被很多人作为效仿的模式，已经开始加以讨论。同时，在迈向性别平等这个迟来又重要的步骤中，藏区妇女现在有了更多心灵进步的机会，她们终于可以获得格西玛(geshema)和堪布嫫(khenmo)的最高学位，作为改善比丘尼教育的一部分努力。

历史上，对于上师行为的默许和顺从被过度英雄化，已经到了潜在有害的程度。有鉴于此，一个补救的措施是以常识、理性和探究的叙述作

为基础，来平衡这些强调顺从的故事。历史上确实有一些佛教哲学家与他们的老师观点不同，有时甚至是截然相反。在近代，我们可以看到阿拉可·旦丘·额色（Alak Damchö Özer）声称他有责任指出他的老师蒋贡·米庞·南贾·嘉措（Jamgön Mipham Namgyal Gyatso 1846-1912）在著作中的错误，或者具颠覆性而闻名的根敦·群培（Gendün Chöpel 1903-1951）与他的老师谢拉·嘉措（Sherab Gyatso 1884-1968）激烈辩论地球形状的故事。藏区庞大的传记文学数据库里，有许多例子是学生质疑老师观点，或以自创的方法来执行上师指令，目前也有编纂这种细微逆向思维案例的学术研究。然而，由于金刚乘经常自诩超越理性，并乐于对传统戏谑蔑视，使得这个相当敏感的议题变得更为复杂。

学生（有限度的）对上师突显出不顺从或有礼貌地提出不同的观点，不一定需要破坏到具格上师的权威，或造成公开的纠纷。事实上，密续灌顶中的三昧耶誓言，绝大多数都集中在需要避免以任何方式让上师不悦或生气。三昧耶经常是该做与不该做的冗长行为列表，它构成了金刚乘的道德戒律，而这些誓言包括认知上师是佛，并且服从他的每个指令。如果不这样做，就会有包括投生地狱等的严重后果。因此，其中的一些语言和意象让人联想到浮士德式的契约——背弃契约就会导致（心灵）毁灭。鉴于这些明显的风险，人们有理由去问：即使有保障措施，怎么会有心智正常的人会要同意这种契约？唯一的答案是，潜在的利益必须超过潜在的危险。的确，我们可以用正面的语言来述说三昧耶：如果你维持誓言，你将获得相应的回报；如果你正确地追随外在的上师，你将认识自己的内在的上师。然而，不用说，这种表述的前提是，上师也要维系他们的允诺，不滥用自己的地位。

在本书中，作者承认即使是具格上师，有时也会出现瑕疵或不完美，只因为他们也是人——我们可以说，是人就会犯错，但这并不意味着

他们丧失了究竟的完美性。正如莲花生大士在《消除不祥》（Tendrel Nyesel：掘藏者索甲之伏藏）中所解释的，虽然佛的色身似乎有缺憾，但这是由于一般众生反复无常的感知，一如云层暂时遮蔽了太阳的光芒的结果。在此同时，佛之真身仍是无垢、无形的法身。

上师的究竟完美性，有时可以用简单的话语来表达。吉美·丹培·尼玛（1865-1926）说，无论上师是否真正证悟，佛法教授的行为只能经由诸佛的启发与加持才会发生，因而上师的角色只是一个中介，类似灵媒或神谕而已。上师是佛，因为他是传授佛陀信息的渠道。重要的是广播的内容，而不是出现在什么设备上。另一个著名的老妇人与狗牙的故事，表明了弟子的感知最重要：佛果，就在观者的眼中。

大圆满法更进一步指示其追随者，不要把上师看成肉身的佛，而是超越肉身（以及千百种肉身所要承受的痛苦 译注：此句出自《哈姆雷特第三幕第一场》）的法身佛。这一点在堪布阿旺·佩尔藏（Ngawang Pelzang 1879-1941）生活中的一个小插曲中表达得最清楚。有一次，他在帮助年迈的上师纽舒·隆托（Nyoshul Lungtok 1829-1901/2）上厕所时，复述了上师曾经自嘲狼皮腰带像尾巴的一句俏皮话。这样温和的评论可能不会让我们觉得有什么问题，但纽舒·隆托还是提醒他，如果将上师的身形（在此看起来似乎也包括他的穿著）视为一般世俗的，那就会阻碍进步。这又让人想起佛在《金刚经》中常被引用的偈诵：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

如果考虑到追随上师所涉及的许多风险和复杂性，某些人可能会对正式追随一位上师感到畏惧，这不足为奇。然而，严格地说，我们在生活中总是无法避免某种形式的虔诚信念。正如作家戴维·福斯特·华莱士所指出的，我们都崇尚某些东西；无论那是权力、金钱、道德原则还是智力。用佛教术语来说，我们每个人都在自己的法道上。问题不仅在于它通

往何处，也在于是谁在指引道路。如果我们要从自己和别人的错误中学习，就不能不经心地沿着同一条路一直走下去，而不停下来至少问一问路。然而，我们也不一定需要完全放弃原有的道路，而去走另一条看似更安全的途径，因为在那里，我们只会遇到另一系列新的假设、价值观与偶像。我们仍然可以选择跟随明智的、慈悲的向导——外在的和内在的，人类的和超人类的——来作为“看得更远”的手段，超越个人习惯和文化习俗的限制。

藏传佛教除了要试图处理好内部的问题之外，还需要检讨过去的错误，并且设法避免未来的错误，以扩展对真理的承担。虽然这种探讨必需且重要，但如果为了寻求这些解答反而排挤了更卓越的真理追求模式，那就太可惜了。本书不允许这种结果的产生，它避开了简单的答案，也避开了只告诉人们想听的这种引诱。虽然这种做法容易招致社交媒体上自封为正统守护者的指责，但如果不这样做，对真正的传统才是伤害。

亚当·皮尔斯

2020年10月

## 序

几年前的某天，一位看起来很焦虑的巴西女士前来找我。她非常紧张，见到我的时候结结巴巴，几乎说不出话来。经过了一些绕圈子的话题后，她终于鼓起勇气问我可不可以跟她私下谈谈。我带她走到一个比较安静的角落，等着她开口。她显然对某件事情犹豫不决，但又急着想要做个决定。过了一两分钟，她终于镇定下来，用围巾擦了手心的汗，然后正式地请求我让她做我的学生。结果就只是这样而已！她希望我能成为她的金刚乘上师。

多年来我遇到过许多这种请求，大部分来自非藏人（不在喜马拉雅山区出生的人），这些事情很有趣，我也会在本书中提出来讨论。而且大部分前来请求的人，就像那位巴西女士一样紧张，他们几乎都不敢直视我。我的经验中，男士通常比女士们还要紧张。遗憾的是，大部分所谓的喇嘛们通常都没注意到这种状况。但愿像我一样身为心灵导师或上师的人，对现代人为了心灵生活让自己经历的困境，能够更敏感一点。这种行为很令人感动。我们喇嘛们应该珍惜这些准弟子们的惶恐。为什么？因为他们了解，把自己无条件地交付到另外一个人的手上，特别是一位金刚乘上师的手上，是一件多么重大的事情。然而他们还是愿意去冒这个险。

很遗憾的是，今天的上师们都很容易就变皮了。他们没注意到现在的学生去请求一位老师做为上师有多困难，也没注意到他们这样做所经历的辛苦。然而喇嘛们不是也应该像学生们一样紧张吗？毕竟，上师与学生之间的关系不仅比婚姻关系还要复杂，后果也更加重大。严格来说，一位金刚乘上师如果认真看待他们的菩萨戒誓言的话，应该视每位学生都

是他们的任务，不只是关于这一位学生的证悟，而是作为引领无数其他众生证悟的阶梯。包括我在内的喇嘛们每次在接受一位新学生时，没有手心出汗或是紧张发抖说不出话，令我难以想象。我希望，也祈愿，所有未来的上师们都会跟他们的学生一样紧张焦虑。

我们在经典里读到，过去的菩萨们为了一句教法，可以牺牲任何事情，包括他们自己的性命。我认为现代人在请求某人做他们的金刚上师时所经验到的紧张与焦虑，跟过往的菩萨们所感受到的自愿牺牲——也就是出离心，非常相似。

每个遵循金刚乘传统的人，在某个时间点都会被告知他们需要一位上师。“生命太短暂了”，“时间飞逝，你需要替自己找一位上师！”这种压力也可能来自于非常仁慈关心而且过度热心的老弟子，迫切地想要把他们自己所钟爱的上师推销出去，因此他们常常过早将新的学生逼到角落，然后引诱，甚至催促他们去找一位金刚上师。

如果你神智清明的话，你会了解降服于一位金刚上师所承受的风险有多大。这个过程会让你非常焦虑。你会自问：“我有能力这样做吗？”“上师有能力做她份内的工作吗？”“她值得信赖吗？”

然后你可能会听到有人说，若是金刚上师与学生之间的关系非常不好的话，学生会直堕地狱，这会让你的焦虑转为恐惧。这种常听到的假设，完全不真实。最受尊重的密续经典一再强调，如果上师与学生的关系良好，双方都会证得证悟；但如果关系有任何不良的后果的话，两者都会堕入金刚地狱。因此，上师也有可能下地狱的。除非，上师是位大成就者；在那种情况下，他会确保让学生避免投生任何恶道，包括金刚地狱。什么是金刚地狱？传统上，金刚地狱是保留给毁坏了三昧耶的金刚乘修持者的地狱，一旦进去，几乎无法逃出。但这也是本书将要谈到的另外一个内容。

显然地，金刚乘的上师与学生的关系绝不应该轻易进入，但事实上却常是如此。而当这个关系出了问题时，无论是由于各种误解或造成的错误，其最根本的原因，常常都可以追溯到当初学生踏入金刚乘道路时，跟上师开始建立关系的那个时间点。

## 第一章

### 我的上师与我

我出生于一个坚定忠诚的佛教家庭，成长于一个传统的佛教国家，我完全不需要去请求怙主萨迦·天津作为我的上师。我未曾经验过类似那位巴西女士担心上师是否接纳我作为学生的焦虑恐慌。我从来没有自问过：“我会不会是一个好学生？”也许，潜意识里，天生的傲慢让我未曾想过这种事会发生在我的身上。我从不需要去分析我的上师，也未曾怀疑过他是否可信。我也从来不需要去寻找上师，因为在不丹等喜马拉雅山区，我们的上师通常是承袭来的。举例来说，不丹人基本上接受了村里面的喇嘛作为上师，或者家庭上师作为他们金刚上师。金刚乘典籍里完全没有提到这种做法，但当地一般的状态就是如此。

在我的情况中，怙主萨迦·天津之所以成为我的上师，一部分原因是因为宗萨佛学院是个萨迦传承的佛学院，而另一个原因，则因为是他认证了我是蒋扬·钦哲·确吉·罗卓的转世。怙主顶果钦哲仁波切之所以成为我的上师，是因为钦哲·确吉·罗卓圆寂之后，顶果钦哲仁波切继承了他许多的责任，因此很自然的他就成了我的上师。敦珠法王之所以成为我的上师，则是因为在我出生的村落里，每个人都视他为莲师再世。因此，当我小时候，如果称呼他为祖父，老师还会责骂我。然而所有的这些，跟密续经典所说的完全不同，也就是说，所有我的上师都不是照规矩选择出来的。



我从数十位老师那里接受到密续教法，他们大都是钦哲·确吉·罗卓的弟子。我自己并没有去选择他们。他们通常都是由怙主顶果钦哲仁波切或者我的其他上师选择，认为他们是最适合给我某个教法或灌顶的老师。我自己从来没有自愿接受过任何密续教法！但是，并不是因为某个密续喇嘛正好来访，他正好又是钦哲·确吉·罗卓的弟子，我就会自动地接受他们的教法。所有我接受到的教法以及给予教法的上师，都是由我自己的上师与指导老师们仔细挑选的，我的教育经过非常细心的规划。我十几岁时，有次想去某一位特定的老师那里接受一个特殊的教法，于是跟怙主顶果钦哲仁波切提出。他听了，说：“让我想一想。”第二天他告诉我：“不是现在。”对我而言，我从上师那里所接受到的指导，就像每顿饭都吃三星米其林主厨所准备的佳肴。我可以很轻松自在的确定，他们对我的教育所做的每一个决定都是正确的。是我太幸运了？还是我是被宠坏了？

记忆里，在我请求教法之前，只对三位上师仔细分析过。有趣的是这三位都是女性：萨迦杰尊玛、德谦拉大姑姑、以及门措上师。我后来从萨迦杰尊玛以及德谦拉大姑姑处接受了许多教法，可是直到现在，我还没有足够的福德从门措上师那里得到教法或灌顶。我持续祈愿有一天会发生。

值得一提的是，虽然我有许多机会从我的父亲听列·诺布仁波切接受金刚乘灌顶，但我从来不想这样做。有几次他在给灌顶之前，要我替他安排法本及布置坛城，但我从来没有留下来接受过灌顶。原因是，我不相信自己有能力去维系一直视他为金刚上师的净观。他是我的父亲，我对他作为父亲的观感太深了，所以很难视他为一位金刚上师。因此，虽然他给过很多次黑忿怒母灌顶，我却有意的不去接受它。后来，我请他的姐姐给我这个灌顶。德谦拉大姑姑住在拉萨，那时候几乎没有人从拉萨旅行到印度，所以我们未曾在家庭聚会里见过面。我对她不熟悉，因此对我而言比

较容易视她为我的上师，也因此能够在一个坚实的基础上建立上师与学生之间的关系。

无论多么注意，我常发现自己坐在某些我并未请求也不想参加的教法或灌顶的场合中。但我又太过胆小，不敢就站起来走开。每次这种事情发生，我都依据金刚乘的指导原则，不去参与它的整个过程。由于我并不是想要接受灌顶而来的，因此对我而言，进行仪式的人并不是一位灌顶授与者。我只是坐在那儿参加一个仪式而已，而我的动机只是希望不要造成负面或不良的气氛。因此从我的角度而言，我并没有接受那个灌顶。

我所有的上师都是最温和的人——尤其是怙主萨迦天津、怙主项果钦哲仁波切、以及怙主敦珠法王。他们总是包容我，滋养我，对我的照顾无微不至。我不记得他们任何一人曾经对我提高过嗓门，更不用说叫我去完成例如“在日落前建一座九层高塔”等不可能的任务，或用刮背把子打我。当他们告诉我密勒日巴被上师玛尔巴反复殴打的故事时，我从未想过他们准备用同样的方式对待我。玛尔巴和密勒日巴的故事对我启发很大。然而在我出生的地方与时代，这种故事是用来激励我们修持佛法的，而不是用来支持声称精神受损的法律诉讼，或用来让学生退出金刚乘之路作为辩护用的。我从来没有怀疑过一个人是否有可能建造一栋九层楼宇，不仅一次，而是十一次。我甚至没有“这个故事可信吗？”的这种想法。我也没想过：密勒日巴是训练有素的建筑师吗？那洛巴真的能从高楼的屋顶上跳下来还安然无恙吗？我不知道，也不在乎。我们所有的人都如此。启发我们的是密勒日巴和那洛巴对佛法的一心向往，对我们来说，启发比可信的细节更重要，我可以诚实地说，对于这些故事，我在今天比半个多世纪前更感受到强烈的启发性。这是否表示我易于受骗或像个孩子？也许吧。但是，谁不是呢？

现代人往往把密勒日巴和那洛巴的人生故事看成神话或童话。史蒂芬·巴彻勒（Stephen Batchelor）在他的文章《为什么我放弃上师瑜伽》（注1）中提出，帝洛巴和那洛巴是寓言故事中的人物，他们的人生故事只是寓意。由于无法想象他们那时的环境背景，因此他选择相信这些人根本不存在。相反地，我不仅选择相信密勒日巴和那洛巴曾经活生生地存在过，而且相信他们的故事是真的。

某些人类愿意为了追求自己的目标而牺牲。舞蹈家、画家和音乐家为了艺术而承受痛苦，在某些情况下还会受到严重的凌虐。我听说传统塔布拉鼓 (tabla) 学生受训练时，首先拍打的是石头，而不是鼓。而且为了教导他们正确的手姿，有时甚至把石头绑在他们手腕上。社会运动者为了追求自由公平而忍受监禁甚至酷刑。我们在接受教育的过程中愿意忍受多少痛苦，似乎取决于我们想在生命中实现的是什么。如果目标是安然生活于舒适圈中直到死去，你就不太可能挑战自己或承担任何风险。但是如果你的野心是要成为一名专业的芭蕾舞者，你就不会因流血的双脚而泄气；如果你渴望成为一名卡塔卡利 (Kathakali) 舞者，那么学习如何在眼皮下放进一粒小籽使眼白变成传统的红色，会让你感到兴奋。

如果纳尔逊·曼德拉优先考虑的是他个人的舒适和福祉，当初他会 对种族隔离制度提出挑战吗？

## 文化观念：谦逊

尽管我的上师们真诚的谦逊以及对我做为一个人而给予的尊重常令我感到不安，但我的不安总是夹杂着钦佩，甚至敬畏。上师们总是非常谦虚，不仅对我，他们对所有的人都是如此。他们讲课时总是说：“我有什么资格告诉你们该怎么做？这并不是我的工作！不幸的是，真正有资格提供这种

建议的人已经不在这个世界上了，因此这个任务才落到了我身上。”现在有很多的喇嘛所说的正好与此相反：“听着！把我说的每句话都记在心里，因为我完全知道我在说什么！”

许多年后，为了训练自己的谦逊，我把上师告诉过我的话讲给学生听。当然我们现在都知道，在教授佛法时，文化背景是一个极其重要的因素，但是当时的我并不了解。因此，有一次我告诉某位女士我之所以给她建议，是因为没有其他人可以协助她时，她变得非常不开心，我也完全不知所措。我还告诉她，我既没有高度证量，也没有多少学识。她对我发了好几个月的火。她说，如果我真是个无名小卒，那她做我的学生有什么意义？不用说，她既不是藏人也不是不丹人。在喜马拉雅文化中教导学生要敬佩大师的谦逊。不知如何，这位女士“被谦逊所激励”的福德并没有跟“值遇正确上师”的福德相随而来。

如果我真的像现在很多上师一样，把自己推销成一个心灵上的“人物”，会发生什么事？如果人们被所有华而不实的言辞所迷惑，相信我是某种圣人，那又会如何？从长远来看，这比起发现教你学佛的人只是个无名小卒不是更危险吗？令人费解的是，我发现许多现代人愿意从那些公开宣称自己已经证悟而且具足遍知全能的上师那里去接受教诲。如果上师真正已经证悟，那也无妨，但如果他们不是呢？如果这是个骗局呢？难道你不愿意接受一位坦诚地告诉你虽然他没有证悟，但可以提供你一些经过实证的好建议的上师，反而愿意去被一位自封为上师的人所欺骗？如果你决定跟随吹牛者而错过了从一位谦虚、低调，后来却证明是证悟的上师那里去接受教诲的机会，那又怎么办？你会不会因为错过这样的机会而自责？现在的学生似乎都喜欢那些说大话的人，而当那些人令他们失望时，学生们就诉之于法律。但是，如果学生在跳入深渊之前多做一点努力来分析上师，就可以完全避免失望。

在我心智完全成熟时，已经接触到提倡知识好奇心与批判性思考的西方文化与文学。在西方，你被教导要自己思考，要分析和质疑。在我发现这种探究精神的运作方式之后，它也开始影响了我的思考方式。即便如此，佛的话语仍然对我有更大的影响。

佛说，在认定一位导师之前，我们应该先审视他。我们不应该因为某人有魅力、有娱乐性或有名气就跟随他。他说，首先，也是最重要的，我们应该追随教法，而不是追随教师。因此，虽然是回顾性的，最近我决定去尝试一下佛的这个教诲。一开始，我运用一些西方式的智识好奇心在我的上师身上。当然，我现在比小时候更了解我的上师们的真实质量。尽管如此，我还是绞尽脑汁，在记忆中去寻找怙主顶果仁波切、怙主敦珠仁波切和怙主萨迦天津的缺点，然后用我所了解的 21 世纪评断力来过滤这些记忆。结果是，我深深地感到无以言喻的后悔，后悔我当初没有五体投地于他们脚下，乞求他们接受我的身语意作为他们的学生。如果我能按下我人生的退格键，我一定会这么做。如果我能够以这种方式乞求他们接受我作为学生，那么一定会让我洗去无数的蔽障，并积累如海的福德。

## 祖古：家庭的饭票？

你可能会惊讶地发现，我的教师工作并不是申请来的，而是承袭来的。在我成长的 50 年代末 60 年代初，藏族人迫切地觉得需要保护自己的文化、传统与佛法，这完全可以理解。因此，由于我的家庭背景，我未来的职业也就确定了。当喇嘛常是一份有利可图的工作，但我可以自信地说，我的家人让我接受教师培训的动机，从来都不是为了一己的目的。他们从未期望我成为养家糊口的人，我也不记得他们曾经从我的地位中获得任何物质上的好处——事实上可能恰恰相反。

我的父亲，听列诺布仁波切，坚决反对任何人靠佛法谋生，他对这种行为尖锐而严厉的斥责，众所皆知。当我被认证为蒋扬·钦哲·罗卓的化身时，他不仅没有告诉我说他有多骄傲，还说他希望我只是一名“贡千”(gomchen)，也就是普通的修行者。为什么？因为他担心我作为钦哲转世之后，会变得骄傲自负，因而玷污了钦哲·确吉·罗卓的名声。他也担心我接受了那些生计困难者的礼物，会招致沉重的业债。

虽然我们不常见面，但只要见了面，父亲的第一句话总是责备，而且通常都很有道理。他给过我唯一的一封信，开头是一首礼赞诸佛菩萨及上师的优美颂词，接着，是整整十页精美的诗句，每一句都是一个严厉的斥责。没有人喜欢被责骂，但我父亲是个出色的作家，我也喜爱他的诗句。我重复读诵这封信，直到我完全熟记于心。至今，我仍然记得大部分的内容，我的教师也仔细地教导我如何欣赏信中每个音节的珍贵之处。

现今，有个儿子是转世祖古，就像中了彩票一样。然而，对我父亲来说完全不是如此。他的态度与今天贪财的心灵物质主义者正好相反，就这一点，我真的很佩服他。有太多的家庭都是为了福利和特权，争先恐后地把他们的儿子推出去当上师。

## 作为喇嘛：一把双刃剑

我不能说我没有享受到作为喇嘛的一些好处。我总是得到最好的座位，我从来不需要排队，从不缺乏同伴，仁波切的标签可能使我对异性更有吸引力。但所有的特权都有其相反的一面。喇嘛的生活常常因为其他人无中生有、不合逻辑、不公平的假设和期待而产生很大的压力。作为喇嘛，不只要与许多勤奋正常、头脑清晰的学生相处，还要与一小部分患有耗损元气的自我憎恨症者相处，这些人常将无数的想象与假设投射到喇嘛身上。喇

嘛往往孤独而无聊，却又是众人眼光的焦点，这点特别会令人感到不舒服。喇嘛生活的每个面向总会被指指点点，会有受到严重的侵犯的感觉。有一段时间，我很偏执地将我所有的短信和微信对话，无论多么单纯，全都删除。但现在，我却保存每一个字，以防必要时作为证据。即使对某人微笑也会有风险——它会被如何理解呢？现在每个人都是配备齐全的摄影师，我的每个眼神和姿态都会被拍摄下来，然后贴满在社交媒体，被无休止地臆测。喇嘛说的每一句话，尤其是在听众面前说的，都可能被随意解读，以至于白的常变成黑的。喇嘛们再也不可能玩笑戏弄别人了。我说的每一个字，即使是有关唐纳·川普的，也都会被认真对待！

讽刺的是，生活在这种聚光灯下的喇嘛也会引来嫉妒，不止来自他们所谓的学生之中，而且还来自其他的喇嘛。由于伪善和虚假在藏传佛教中已经制度化了，而且还原封不动地传给下一代，因此某位喇嘛对另一位喇嘛的嫉妒，鲜少在公开场合显现出来。我想知道，传承持有者如何应对这种状况？尤其是年轻一代的传承持有者？

我如果作为大提琴手或是律师的话，会不会更快乐一点？我的父亲是对的，我是否应该做一个无名贡千？谁知道呢？

## 第二章

### 与西方学生的第一次接触

我第一次教导非藏人（西方人）是在 1978 年的加德满都。回想起来，那时候的我虽然完全没有准备好去教导“老外” (injis)，但我对西方却有强烈的好奇。我大多数同伴对现代世界毫无兴趣，我却想知道一切。这些长发的嬉皮是从哪里来的？他们为什么如此？我不知道。我怎么会知道呢？我只知道他们的共同点是都有蓝眼睛，棕色、红色或金色的头发，以及白皙的皮肤。我完全不知道反越战运动、艾伦·金斯堡或披头士。

我当时 17 岁，很着迷于摄影。洛卓·帕莫阿尼 (Ani Lodro Palmo) 曾在罗得岛设计学院学过艺术；我记得与她讨论摄影时，令我非常兴奋。我也记得收到了雅各·莱斯利送给我的第一台 35 毫米美能达相机时，我有多么开心。我渴望了解西方，就像老外渴望了解佛法一样。但我从未想过，我对他们所说的，会由于他们文化、心灵、政治背景的不同而影响他们的理解。说实话，我不确定他们对佛法的兴趣到底有多大。我怎么知道？他们可能只是对亚洲的异国文化着迷，就像我对摄影着迷或被大麻吸引一般。

在 70 年代末，藏人对西方人有各种不同的看法。各国政府和各种基金会的计划对整体藏人极为慷慨。藏人自己也意识到有许多富有同情心的个人，他们资助了僧侣和喇嘛，建造了学校和寺院，为了支持重建而付出了大量的努力。在这个过程中，藏人逐渐习惯了把所有的西方人都看作是赞助者，而且由于他们都非常慷慨，因此认为他们一定都非常富有。直到



许多年之后，我们这些喇嘛才开始意识到某些赞助者比我们自己还穷。当时，人们也认为大多数西方人都是嬉皮，主要是因为我们所遇到的通常都蓄长发、穿牛仔裤，还涂着多彩的指甲油。虽然西方人很明显地对佛法非常好奇，但大多数藏人都怀疑他们是否会认真学习和修行。

话虽如此，我的第一批西方朋友，没有任何易于受骗的人，也不是文盲。有些人毕业自牛津、剑桥、或常春藤联盟的学校，他们不可能是笨蛋。许多人也都曾去过加德满都，接受过怙主顶果钦哲仁波切以及怙主敦珠法王等伟大上师的教导，他们其实没有必要浪费宝贵的时间来听我讲课。他们之所以前来，正是佛教所说的因果、业缘、业债的运作。当时我遇到的许多西方人，都成为终身的佛法修行者。我常想，洛卓·帕莫阿尼、查尔斯·黑斯廷（Charles Hastings）、桑卓拉·斯凯尔（Sandra Scales）等人，为什么会要费心听一个几乎不会说英语的少年讲话呢？他们能听懂我到底在说什么吗？

由于我的老师们都未曾有意培养我为非藏人授课，所以我不知道如何去跟不在祈祷旗与佛塔周围长大、不唱佛法歌曲的人讨论佛法。这些老外不懂兽头人身的本尊神圣，更不能体会这是代表他们的真实本性，也当然不理解显空不二的悖论。对他们，藏传佛教的许多方面听起来一定很牵强附会。尤其是 Guru Shishya Parampara，也就是“师徒传承”或学徒制，在现代的文化中几乎已经绝迹。因此，我压根儿没想过，当一个欧洲人、澳洲人或美国人要求一位藏传喇嘛作为上师时，他们事实上可能是在寻找一个父亲形象、一个伴侣、一个情人、一个神一般的救世主、神父一般的忏悔对象，或者只是可以一起玩乐而且具有同情心的朋友而已。

另外还必须指出的是，藏传喇嘛一般都认为老外野蛮而不文明。喇嘛们不只没有注意到西方人都有良好的教育程度，并且具有高度的分析和组织能力，他们也完全忽略许多西方文化对批判性思考和探究精神的重

视。我所遇到的许多西方人思想都非常开放，而喜马拉雅区的人却鲜少如此。在我成长的过程中，不丹和尼泊尔等地的密乘修行者，基本上除了他们眼前的东西以外，对其他事物根本不感兴趣。同样地，也很少有藏传喇嘛注意到西方人对于心灵方面的感受也很强烈。

在藏人的眼中，所有的西方人都是物质主义者。但是，如果他们对西方文化多一点关注，可能就会有不同的看法。藏人完全不知道当代世界最受推崇的思想家与艺术家是谁。他们不知道像《我和安德烈的晚餐》（My Dinner with Andr'e）这种电影的存在。这部电影提出的其中一个问题是：如果我们试着在当下随机而自在地生活，会不会更快乐？几世纪以来，绝大多数西方音乐与艺术的成就，多数是来自对上帝的崇敬与礼赞，这些作品也都远胜于藏区的同类作品。

即使是现在，在藏传佛教离开雪域六十年之后，大多数的喇嘛对自己家乡以外的世界几乎还是一无所知。许多人以为西方的生活就像一部通俗、平庸、刻板的好莱坞电影的内容。喇嘛们尚未了解到西方弟子如何自觉或不自觉地深受他们的历史、宗教信仰、伦理、道德等影响，因而渗透在他们的语言、文学、歌曲、艺术、戏剧、以及他们对道德和伦理的定义之中。

我屡次看到西方人为了修持佛法而心甘情愿地抛弃自己的宗教和文化根基。作为喇嘛，我们应该帮助他们，但我们没有。如果我们连他们的症状都不问，又怎么能开始诊断他们的问题，更何况提供解决方案？

创巴仁波切

秋扬创巴仁波切是第一位对西方人及其文化真正感兴趣的藏传喇嘛，然而我很遗憾地说，他也可能是最后一位。看到创巴仁波切如何在西方引介佛法之后，我才意识到西方人的观点其实与藏人的截然不同。

创巴仁波切的方法对于各种细节都经过深思熟虑。我记得在佛蒙特州的卡美秋林（Karmé Chöling）看到香巴拉弟子们像士兵一样被操练。后来我才知道，创巴仁波切坚持要他们行英式而不是美式的举手礼。仁波切还要求他的美国学生以字正腔圆的英语口音反复练习说：“凯茜的头发是黑色的”（Kathy's hair is black）。起初，这听起来很荒唐，似乎是在浪费宝贵时间。他到底在做什么？直到多年之后，我才开始欣赏他的方法。

每值法会，藏传寺院中的僧侣们都端坐整齐，齐声诵经、打鼓、吹号，依照精心编排的仪式进行，数百年来完全相同。敏珠林寺的僧人尤其以完美的团队修法而闻名，一百位僧人可以同时拿起他们的金刚杵和铃，而完全无声无息。金刚乘的仪式是藏区文化的重要部分，也是整合身与心的有效方法，在某种程度上，它是一种正念的修持。这种非常属于藏区的方式，应该如何转化给非藏人？创巴仁波切可能是唯一有胆量和想象力去进行试验的藏传喇嘛。他教导美国学生操练的修持，要他们像士兵一样地齐步走，并且要他们练习英式朗诵法以提高觉知力。他的想法实在太精彩了。

如同指月需要手指，迷惑的人们需要一个容器或文化来容纳他们想要获取的智慧。藏文化是否应该原封不动地输入到美国？不，创巴仁波切说，不应该。如果你真正想要指的是月亮，为什么要先引进一个藏人的手指来指着西方人的手指？这是徒劳的。要把非二元教义装进犹太基督教传统的价值观所形成的容器里，有可能吗？可能可以。虽然他的方式有些前卫，但很多人都非常钦佩创巴仁波切勇敢的尝试。然而，当他这种实验的

消息传回喜马拉雅山家乡时，人们对他却不以为然，甚至连少数彻底受到藏文化熏陶的西方人士也都如此。

我想说的是：对来自不同文化背景的学生，要设计出介绍佛法的方式，需要投入时间、计划、远见和勤奋力。然而，只是建议最简单的改变，也无可避免地会招来严厉的批评。我们当中谁有勇气与胆量要求美国人像英国人那样发音？或者让嬉皮学生穿上军装？创巴仁波切甚至连佛堂的安排也是杰作，既没有让西方学生感到非常藏式，但也没有过分偏离藏区传统。他自己选择穿西装打领带，而不是披戴厚重的锦缎和法帽，并称自己为 Mukpo，意思是“棕色人”。他从不用过多的藏族物品来让他的学生们应接不暇，但他也从未忘记自己的根源。他将自己成长的传统加以调整，以适应他所教学的地方、时代与对象。他也很有技巧地将他和学生们都喜欢的日本美学融入其中。

创巴仁波切，这位具有宏大远见的上师，过世得太早。他的去世不仅是佛法的巨大损失，也是整体西方佛教发展的巨大损失。我必须承认，起初我对他的方法持着批评的态度，但我逐渐看到，当我们教育各式各样的人们时，不但要考虑到他们的文化背景，也要考虑到他们所处的时代。

让我感到不安的是，人们对创巴仁波切的讨论多半围绕在他的古怪行径，而非他教导美国人的勇气与创新。就像父母亲愿意花上好几个小时以儿语与新生儿交谈，创巴仁波切也愿意尽可能吸收美国文化，然后试图在美国人的水平上与他们交流。放眼望去，有多少喇嘛甚至做过这样的尝试？



## 第三章

### 意外多于计划

如今，我们知道佛陀出生在喜马拉雅山区，也就是现在的尼泊尔。他一生都在尼泊尔以南的印度北部地区周游教学。然而，经过穆斯林七百年的统治后，三百年前的印度已经完全忘记了佛陀的存在，直到一些着迷于印度的古怪英国殖民者和茶园庄主，开始对其语言和文化产生强烈的兴趣（注 2），在他们研究梵文的过程中，偶然地发现了佛陀的教法。其中，一位名为亚历山大·坎宁汉的英国军官，重新发现了菩提伽耶而扬名于世。多亏他，我们现在才可以造访佛陀证悟的确切地点。

在十九世纪，随着印度诸多新发现的报告相继出现，欧洲人对佛陀的兴趣越来越大。法国学者尤金·伯努瓦于 1844 年出版了第一部印度佛教史。德国哲学家阿瑟·叔本华曾将佛教描述为“所有可能的宗教中最好的”。甚至，尽管是出于一些错误的原因，尼采也对佛教产生了兴趣。瑞士精神病学家卡尔·荣格曾经写道：

我曾参观过印度的佛教圣地，被其深深打动，这与我阅读佛教文献有很大的不同。如果我是印度人，我一定会成为佛教徒。但在西方，我们有不同的前提条件。（注 3）

19 世纪中，移民也发挥了佛教传播重要的作用。1840 年前后，中国佛教徒开始移居美国，在 1870 年代，他们将佛教带到了澳大利亚。1950 年代，逃到美国的越南难民在美国西部建立了第一个佛学院。到了 1960 年代藏人迁往印度时，佛教开始受到相当的注意，这在很大程度上都要归功于嬉皮、嬉皮之路、大麻、“垮掉的一代”、披头士、内观修行、以及越战。

几个世纪以来，基督教传教士前往东方传播福音，改变当地人的信仰。因此亚洲人不需要主动去寻求基督教的教法。但对西方人来说，佛教之路是相反的。有关佛教传入英、美、及欧洲杂乱无章的途径，我听说过一些非常感人的故事。特别是跟随披头士乐团到印度的嬉皮们，他们意外地撞上了佛教、接触了内观冥想、并修持起瑜伽。但是，在当时对佛教感兴趣的人之中，很少有专门为了寻求证悟而来的，所以他们几乎没有做过任何研究或事实查核。所有这些都使得佛法在西方的百年之旅，顶多只是无序的偶然而已。然而，尽管佛法的引入混乱，但在欧、美和澳洲所产生的结果，一般而言是好的，唯一真正的缺点是许多新佛教徒被灌输了一些相当不易去除的误解和根深蒂固的习气。

## 佛法如何传播到东方

佛法抵达西方的几个世纪前，就已经在中国与日本传播，而其传播过程比较有序。世世代代的藏王以倾国之力，极力确保佛陀的话语在当地生根发芽，所以我们可以说，佛教入藏是朝廷赞助的结果。由于这个工作由国王直接管理，并有政府的全力支持，因此那些自称为上师的人在宣称自己具有资格之前，就必须三思而行。在中国唐朝，武则天亲自参与了翻译的工作，使中文佛经的水平成倍数地提高，因为是国家元首下令翻译的，因此

它必须完美。佛教以这种方式在亚洲繁荣了一段时间，并在或多或少的程度上，持续兴盛了好几个世纪。但不可避免的，也敞开了制度性腐败的大门。

由于边界关闭，藏人很少有理由去旅行或学习外国语言。人们对外面的世界知之甚少，对其他宗教也一无所知。直到最近，在藏区还没有一家心灵书店（亚马逊网站直到 1990 年代才被发明），这代表藏人从未有机会在《禅者的初心》或者《上座部佛教入门》之间做出选择，他们甚至不知道这些书籍存在。雪域的大学者中，没有人听过柏拉图或他的《对话录》，甚至老子的《道德经》也未能从中土传入。如果这些书在藏区出现，最可能的反应就是非难，而且当然是来自寺院的住持。对外部世界而言，藏区是一个浪漫而神秘的禁地。但就像许多封闭的文明一样，藏人相信由于他们拥有丰富的佛法，他们就是宇宙的中心，而且恐惧被外来的人所污染。

现在已经 60 岁的我可以坦率地说，我从未听过一首藏族歌曲，或任何类型的藏族音乐，能与贝多芬的《田园交响曲》媲美。我也没有读过任何藏文小说像紫式部的《源氏物语》如此扣人心弦，也没有读过任何藏文典籍像《孙子兵法》有那么精彩的军事战略。事实上据我所知，藏区没有小说或交响乐，如果有的话，以我对音乐和文学的兴趣，应该早就发现它们了。

藏人居住在自己的世界里，因此，他们不加思索的使用“小乘”这种佛教语汇而不考虑它的真正含义。他们缺乏敏感性，从而把上座部佛教徒称为“乘小车者”或“那些幼稚卑微的人”，这令所有今天的佛教徒感到难堪。而且，毫不奇怪地，藏人总是看不起一切非属于藏区的东西。

千年以来，所有的藏人都与金刚乘有某种形式的联系。从祈祷旗、转经轮，到传统唐卡上秘密的密续符号，以及像恶魔般戴着人头颅骨、与



妃子相拥的猪头本尊雕像，金刚乘佛教与藏人的生活密不可分。他们公开地展示着秘密的密续符号，就像爱尔兰人在圣帕特里克节游行时，在都柏林和纽约炫耀他们的三色旗一样。外国人和外国报纸几乎没有进入过这个地方，这意味着藏人从来没有接触过别人对他们文化的批评。想象一下，在十九世纪末的“镀金时代”，具有强烈批判性的《纽约时报》记者，会多么乐于揭露藏人公开展示的色情心灵艺术，并且指责藏人的恶魔崇拜。多年来，确实有一两个天主教和伊斯兰传教士在藏区建立了教会，但无论藏区的神圣艺术在他们看来多么淫秽，这些牧师和回教长老都谨慎地避免发表评论。我相信在他们回国之后，一定会分享对藏人不雅色情艺术的真实感受。但在藏区时，他们的表现圆滑而谨慎。

藏人已经习惯了密续的符号，以至于他们不再看清楚它们是什么，也不去想外人会如何解读。从佛法，特别是密续的角度来看，这种盲目无知所带来的后果相当复杂。佛法和金刚乘的智慧对藏人来说是最重要的，对整体也是很好的事。但当藏文化劫持了金刚乘——我一定是说过这句话的第一百万个喇嘛——对佛法，尤其是金刚乘，就是一场灾难。一旦在祈祷旗或唐卡上的符号融入藏人的日常生活中，密续应该保密的观念就完全丧失了。在过去，由于藏区与世隔绝，每个人都有相同的感知，这种保密性的丧失并没那么重要。但当雪域的大门被打开，喇嘛们开始移居到印度与西方世界时，保密性的丧失就开始变成一件大事。

喇嘛们在流亡海外之前，绝大多数都从未听说过西方强大而完善的宗教，这些宗教影响着地球上数十亿人。他们在过去的生活中，没有准备过会遇见这些阅历深广而且受过良好教育的二十世纪人们，这些人了解量子力学，他们的雄心壮志是飞向月球或火星、建造世界上最长的桥梁、以及设计最高的建筑物。突然间，喇嘛们发现自己身边的人有着完全不同的人生观和人生追求，他们不得不面对这样一个事实：世界上并非所有人都

倾向于佛教。这一定是一个相当大的冲击。更糟的是，喇嘛们还要面对拥有千万信徒的宗教，而且他们所传授的哲学与佛的教义一样精妙，他们的仪式与文化更加华丽丰富。以基督教圣乐为例，它远比藏传佛教的法乐更优美、更多样、更精致。巨大的宗教机构拥有难以想象的力量，而其所属的大学也一直在教授神学与人文教育，超过千年之久。基督徒从不满足于仅仅坐在教堂里祈祷，他们的使命是为病人和有需要的人服务，因此，传教士在世界各地宣扬福音，同时也建立了医院和学校。

作为移民的喇嘛们发现这些国家的社会规范、期望、个人意识和教育与家乡的完全不同。但他们并没有努力去了解这些新的文化体制，也没有考虑到密续的象征形象在瑞士和苏格兰会被如何诠释。他们忽略或根本没有注意到这些差异。他们建造藏式寺庙，然后在墙上贴满男女本尊双运的图像，没有任何解释，也没有想过人们会如何看待这些图像。

纵然如此，但喇嘛们刚刚失去家园，或许我们不应过于苛求。毕竟佛法是他们文化和身份非常重要的部分，他们在流亡中一心保护佛法是可以理解的。然而，他们一心一意奉献的后果之一，是藏传佛教现在被一些许多地方的佛教徒视为印度教性爱崇拜的一种变体。

大多数佛教徒感到自豪的是，他们的祖先很少派出传教士去让其他人改信佛教。这种观点可能很有道理。但另一方面，由于佛教缺乏传教士的传统，因此佛法传入西方就导致了诸多混杂的误解。

基督教传教士热衷于传播福音和拯救灵魂。他们步上艰难而危险的旅程，抵达像秘鲁这种地方，在那里，他们迅速地了解当地的语言和文化。在印度传教的天主教士，利用印度教的习俗和信仰来传教。有人告诉我，耶稣会传教士以婆罗门种性的装扮出现，他们穿多特袍子 (dhotis)、剃光头，只留下一撮辫子、吃素，并且尽可能将基督教的礼拜方式改为印度教的符号和习俗。

他们称教堂为寺庙（kōvil），圣餐称为食供（prasādam），圣经被称为吠陀（vedas），而弥撒则是崇拜（pūjā）。就在最近的 2008 年，罗马天主教会出版了一本印度圣经，其中包括《吠陀》、《瑜伽经》和《奥义书》的引文。印度化的耶稣不再被钉在十字架上，而是兴高采烈地吹着长笛跳舞，看起来非常像克里希纳神。

我并不是建议佛教徒应该像基督徒一样热衷于传教，但是，如果喇嘛们能多做一些努力，了解他们所在国家的文化、喜好、习俗和语言，我相信目前对金刚乘的许多误解就不会生根发芽。

## 第四章

### 文化、传统、习俗与佛法

佛告阿难：汝等尚以缘心听法，此法亦缘，非得法性。如人以手，指月示人，彼人因指，当应看月。若复观指，以为月体，此人岂惟亡失月轮，亦亡其指。何以故？以所标指，为明月故。岂惟亡指？亦复不识明之与暗。何以故？即以指体，为月明性，明暗二性，无所了故，汝亦如是。

《楞严经》（注4）

在1973年的《龙争虎斗》电影中也用了这个例子。已故的李小龙说：

“这就如同一只指着月亮的手指，你不要把注意力集中在手指上，否则会错过灿烂的月亮。”（注5）

新进的金刚乘学生经常告诉我，他们喜欢教法，但却不习惯于其他有关亚洲文化的面向——他们所指的是轮回、本尊，以及整个上师原则等。对他们而言，亚洲文化是金刚乘的同义词。这种误解告诉我，他们根本就不了解金刚乘。只要稍加研究——如果研究的正确的话——金刚乘本身就可以消除他们所有的排斥与偏见。

如果你的金刚乘上师坚持你所观想的本尊必须看起来像藏人，那就大有问题。诚然，金刚乘的本尊确实常有猪头、马头、六臂、四腿等造

型，但这些都不是藏文化的产物。你知道有多少藏人长着猪头和六条胳膊？世界上没有人长成这种样子！既然六臂猪头的本尊不属于这个世界，它也就不是藏文化。事实上，它超越了藏人或非藏人，以及所有其他世俗的区别。

藏传佛教中的金刚乘象征和仪式修持，对于非藏人能否起作用？比如说，在最基本的“前行”(Ngöndro)修持之中可见到金刚乘的元素。这些金刚乘的象征只是藏人的东西而已吗？

让我们弄清楚这一点：杯子与茶叶是两个不同的东西；藏文化、传统和习俗也与佛法完全不同。茶杯比它所装的茶好看，它有个把手，放在碟子上，你可以触摸它、感觉它、使用它。我们没有杯子或其他容器就不能喝茶。同样地，我们需要一个容器来啜饮佛法，这就是为什么文化、传统和习俗如此必要的原因。

人类一直利用符号。从阿育王石柱顶端的狮子，到美国国旗上的星条纹，我们所使用的符号都来自一己的文化。白底红十字是国际红十字会的著名标志，但就在该组织成立20年后，穆斯林提出了强烈的反对意见，因为在他们看来，十字架是基督教的象征。因此，现在伊斯兰国家以一个红色的新月来替代。

无论金刚乘在哪里传授，它总是利用当地的文化和象征，试图将其教法传达给不同文化背景的人。例如，常见的鲜花和香水等供品，以及专属于印度的供品——洗脚水，都是从印度进口的。藏人很少洗澡，更不用说洗脚了。但他们却一直自己的佛案上供养洗脚水。至于印度人为什么要洗脚，他们如何洗，大多数的藏人一无所知，但他们从来没有根据自己的经验和喜好来调整供品。

金刚乘的初步修持“前行”之中，包括了特定的行大礼拜的方法，还有用小堆的米来象征行星、太阳和月亮的仪式。对于当代的一些非藏传

佛教修行者来说，这些方法看起来很奇怪，而且，观想曼达和皈依树的修持方式对他们也很陌生。因此，我可以完全理解一些美国人认为为期九天的内观禅修比“前行”更舒服、更到位，也更不具威胁性、不古怪。所以现在欧美等佛法的新东道国，开始发展出更简单、更像禅宗的佛教文化。这很好，我并不希望阻止他们。文化的容器可以在提供佛法时起到很大的帮助。但美国人必须清楚他们正在创造一种新的文化。他们还应该牢记，如果修行不能摧毁二元分别，那么无论重复多少次“前行”：十次、甚至二十次，或者每年参加为期九天的内观禅修多么有纪律、简化、禅宗式、而且毫无文化色彩，他们的修行都不会有太多的成就。

或许有人会说，上师传承的概念与支持这种概念的机构是藏文化地的产物。然而如果进一步追溯历史，你会发现上师传承的概念起源于印度。在我出生的传统里，非常重视上师传承。我从小就被教导，追随一位无中生有的上师之前，最好三思。

曾经有位西方女士问我是否喜欢奥修。

我说：“是的，我非常喜欢他。他很机智，很有洞察力。而且，尽管我对他的认识有限，但他并不像一个伪君子。我只是对他有个疑问：他似乎从不谈论他的上师或他上师的上师是谁。”

话一出口，那女士就垮下脸来。她出生在珍惜原创性和独特性的文化，所以奥修没有公认的上师或传承，她一点也不感到困扰。

你可能认为，作为一个无神论者、不可知论者，或甚至现代主义者，你应该不会受到自己国家古老的宗教所带来的羁绊所影响。但这是真的吗？作为“现代主义者”并不意味着你就自动地甩掉所有的民族文化和习惯的痕迹。英语系的无神论者持续使用着受基督教价值观影响所形成的语言。语言和文学对英语系人士的思维方式有着强大而且难以摆脱的影响。就以 secular (世俗)这个词为例，最近，有些所谓的心灵教师不遗余力

地将课程定位在“世俗”领域之内，将他们自己的“新”的教法和“过时的”、旧的宗教传统拉开距离。但根据历史学家汤姆·霍兰的说法，所谓的世俗主义并不存在。英语语言有很大的一部分沾染了基督教色彩，并扎根于基督教价值观，以至于“基督教的微量元素持续渗透入人们的道德和判断之中，许多人甚至无法察觉它们的存在”（注 6）。

“心灵道路”是西方发明的一个相对新的概念。我们现在所说的佛教和道教，最初只是一种生活方式。例如在印度称为 Ashrama（注 7）的印度教传统，将人的一生分为四个阶段：梵行期（Brahmacharya 单身，学生）；家居期（grihastha 已婚家居）；栖期（Vanaprashtha 森林隐士）；遁世期（Sannyasa 出离流浪）。

据信，即使身为国王或王子，也迫不及待地想成为森林隐士，以便隐没山林、寻求真理。今天，人们认为身涂白灰的走方者 (sadhu) 是教士或圣人，但在三千年前，凡是坐在山洞、森林、或恒河岸边，渴望了解真理而审视自己心灵的人都会受到尊重，一如我们尊重当代科学家一样。走方者的生活完全是为了寻求真理，与 21 世纪的心灵法道追随者截然不同。这些伟大的思想家得出了“诸行无常”的这种结论，当你仔细去想，这实在令人赞叹；因为这不是一个易懂的概念，更不用说去发现它。现在我们听习惯了“诸行无常”，以至于不明白此一真理的影响力。在两千五百年前，它绝对是划时代的。

如果我们相信主流媒体的报导，那么，当代越来越多的科学家们认为宗教已经无关紧要。科学家们轻视那种专注于实证与观视自心来发现真理的生活方式，并将它归入备受批评的“宗教”类别。在过去，状况绝非如此。世界上伟大的天文学家尽其一生观察月球与行星，记录下他们观察到的一切；世界上伟大的走方者坐在山洞里观察自心，也记录下他们所发现的一切。这两种研究在过去都受到同等的重视。

今天，标有“心灵之道”的篮子里有太多的鸡蛋。从塔罗牌解读、占星术、按摩、芳香疗法到水晶球凝视等，都一般人被认为所谓的“心灵”活动。佛教现在也被扔到了同一个篮子里。但是，什么是“心灵”的真正含义？

让我们假设我们别无选择，只能使用“心灵之道”一词的话，那么释迦牟尼佛如何定义“心灵之道”的目的呢？根据佛的说法，我们遵循心灵之道，去寻找发现真理的办法。那么，什么是“真理”？真理既不奇异，也不神秘，它简单得可笑。真理就是：只要存在二元分别，就不可能有完全的满足。

我们永远不能低估文化和习惯的力量。它渗透到我们所做的一切，以及我们不做的一切。西方学生和藏传教师之间的误解，通常都源自于双方对彼此文化的缺乏了解。纵观历史，文化是由礼仪和社会互动的概念所定义的，每种文化都发展出独特的幽默感、价值观和一系列的敏感问题。这可能就是大多数藏人从来都不理解法国式的礼仪或英国式的幽默的原因。相当不公平的是，喇嘛们用自己的标准来评断西方人。当这些老外在佛堂中伸展他们疼痛的双腿时，他们被认为是不礼貌、甚至粗鲁。喇嘛们忘记了盘腿坐在地板上不是西方人的习惯，也忘记了西方人不太了解藏人在佛堂中的习惯。如果双方角色颠倒过来，这就会像一个藏传喇嘛走进白金汉宫，对着英国女王作三次大礼拜，然后盘腿坐在地板上一般。

世事多变。上周还很有礼貌的事情，这周就成了致命的侮辱；昨天的政治正确，明天就变为政治不正确。社会风尚在不断变化。现在，“道德愤怒”是一个常见的现象。但是，谁的道德被激怒了？哪个宗教被冒犯了？突变的敏感性流沙激化了我们，让我们过度计较或完全无感，引发出另一层次的尴尬和苦恼。最近，我在不自觉地踩到别人的痛脚后，问过自己：我是否应该屈服于社会习俗不断变化的评断标准？我是否应该不断地



担心在不知不觉中惹恼别人？难道在我们的生活中，除了不断保护自己的敏感度和避免触发他人过敏之外，就没有其他更丰富的内容吗？

由于上师与学生的关系涉及双方，因此，如果能努力了解什么会让对方不高兴，什么会让对方开怀，那么这种关系就会运行得更加顺利。

## 藏人对妇女的态度

藏文化的主要缺陷之一，是对妇女的态度。这个世界对待妇女从不公平，但是尽管我不愿意承认，在喜马拉雅地区，特别是在藏人中，妇女的待遇一直极其恶劣。而且在我看来，藏人厌女症的一大部份，在喇嘛成为统治者之后就开始生根。

一般而言，人们都敬仰那些成功地获得权力、金钱及影响力的人。我们钦佩他们，拿他们作为榜样，并试图效仿他们。例如，我们可能会模仿我们喜欢的偶像，拍摄一张和他一样的宣传照。藏人也像所有的人，喜欢模仿他们所敬仰的榜样，也常选择从事与他们同样的职业。

为了讨论这一点，请想象一下，如果不是喇嘛和僧侣，而是一般人来管理藏区，那会如何？寺院还会被视为是精英机构吗？我看不见得。有野心的年轻人会有其他替选，包括向往世俗选择的可能性。就像现代世界的其他人一样，藏人也会闲聊时尚、流行趋势以及新的超级食品；他们也会崇拜音乐家、军人、政治家、科学家和演员，为他们歌颂。他们也会写小说，揣摩名人的生活。藏人也会穿着和他们的英雄一样的衣服，留着同样的发型，化同样的妆等等。但这些过去都没有发生，因为，几个世纪以来，喇嘛统治着藏区，喇嘛、僧侣、寺院和佛法占据了主导地位。

我不认为藏人认为妇女在本质上不好，或者是较低级的生命；但由于律藏规定僧侣应该避开妇女，他们也就依此而行。僧侣们统治之后成为

众人的榜样，他们对女性的回避，开始被视为一种蔑视的表示。随着时间的推移，对妇女的蔑视渗入了众人的脑海，并成为藏人的行为规范。大多数喇嘛都是禁欲独身的，最受人尊敬的寺院和机构里，都是独身的僧侣，因此，藏区的独身社群强调独身主义的实践，一点也不足为奇。但令人遗憾的是，喇嘛们没有想到一般的藏人往往不是独身禁欲者。

在大乘佛教中，除了某些将女性提升到男性之上的教法之外，男女平等是一项规则。教法中明确阐明了性别的平等，但在藏区却从未被强调或发扬。《般若波罗密多》是大乘教义中最重要的经典之一，它经常被描述为 Yum 或“母亲”。金刚乘修行者的十四个根本誓言之一，就是绝不以任何方式贬低、诋毁或虐待妇女。如果你违背了任何一个根本誓言，而对违犯又不忏悔（意即你的后悔令你发露并净化之）的话，那么你在金刚乘道路上的旅程就将结束。但在藏区，性别平等一直被僧侣文化所掩盖。

请不要误解我的意思。我并不是说每位发愿独身并出家的藏人都贬低或鄙视妇女。我也不是说现在僧人应该结婚或被允许有性行为。我要说的是，根据佛法，我们任何一个人都不应该诋毁、虐待或伤害任何其他生命，无论他们的性别或物种。

佛教僧侣应遵守律藏的规矩。如同住在亚洲男子宿舍的男生被要求远离女子宿舍，律藏克服对异性产生色欲的技巧，是禁止决心成为比丘的男人与女人单独相处。这个规矩是要避免女人，而不是诋毁、虐待或贬低女人。律藏对比丘尼的规定也是如此：有志于此的尼师也被劝阻不要与男人交往。这个规矩对两种性别是一样的。如果男人或女人决心出离作为比丘或比丘尼，他们必需放弃世俗生活的所有方面，但这种选择与诋毁或虐待妇女完全没有关系。

有些持守律藏戒律的比丘或比丘尼也修行金刚乘，并持守金刚乘的三昧耶戒律。对他们而言，若是认为某人不净或不完美而避开，就违背了金刚乘的三昧耶。

我和一位名叫葛列喇嘛的模范僧人在同一个小区长大。他是一位真正的好比丘，也正是我们一些顽皮的孩子最喜欢戏弄的那种模范僧侣。他作为僧人，知道自己不应该与女人单独在一起，因此如果有任何这种可能的状况发生时，他就异常恐慌。同时，他还健在的侍者告诉我，葛列喇嘛每天都把荟供品私下分发给几位女士。我自己也注意到了这件事，但是过了很久之后，葛列喇嘛才肯告诉我他在做什么。

他说：“作为一个佛教徒，我试着实践声闻乘、菩萨乘和金刚乘所有的修持。我对女人没有谬见，但作为一名僧人，律藏告诉我决不能和女人单独相处，以免引起我的欲望。问题是，我对比丘誓言的偏执，有时会让我的行止不恰当，这是不对的。女人就是空行母，害怕与她们单独相处，对我的三昧耶完全没有好处。因此，我藉由荟供修持来净化我破损的三昧耶。”葛列喇嘛树立了一个极好的榜样。

如果你知道的话，可能会很惊讶有多少人如葛列喇嘛一样，三乘同修。他们外在遵守声闻乘的戒律，内在生起大乘的菩提心，而秘密地修持金刚乘。

## 藏传佛教的等级制度

虽然金刚乘非常排斥所有形式的等级制度，但在过去的几个世纪里，藏传佛教却发展出了一套等级制度。

无论在什么背景下，任何种类的区分，包括某个人出生就比另一个人高或低的想法，都与佛教或金刚乘没有任何关系。但是，人们的本性喜

欢社会秩序，以及伴随而来的各种花样，对此，藏人也不例外。事实上，藏人非常执迷于谁坐在最高的宝座、法座多少寸高，还有各种喇嘛家庭成员的特权，甚至是两等亲以外的特权等，所有这些对许多人来说，都令人难堪而尴尬。然而在佛法上，没有任何正式的等级制度。如果有的话，也只是基于谁听闻过最多佛法、完成过最多修持的分别而已。例如律藏建议僧人要尊重那些在他们之前受戒的人。金刚乘承认的唯一“等级”就是上师，而上师就是一切。

对学生而言，修持金刚乘的意义在于学习将密续上师视为佛，而密续上师的工作就是要确保每位学生都能成为与佛等同。换句话说，上师的工作是确保他的所有学生都能晋升到他自己的层次。然而，当我们还在法道上时，作为一种谦卑和供养的修持，我们礼敬上师，置他于最高位置上。在某些观想中，我们观想上师在我们头顶上，因为顶轮被认为是我们身体的最高的“座位”。在另一些观想中，上师出现在我们的心中，有时我们也向上师的莲足顶礼，这都是修行的一部分。

我们在藏传佛教中所听到的各种高低位阶的等级系统，都是由人们想出来，并由藏人将它制度化的。就像美国总统比蒙他那州的一个无名牧民更有可能拯救地球，同样地，藏传佛教体系的等级制度，使喇嘛们有机会完成大量的善事。但是，即使美国总统的权力也要受到宪法的限制，来确保总统不能单方面做他自己想做的事。

作为美国总统的一大缺点是，你会被投射在这个职位上的社会期待所限制。同样地，藏传佛教的高阶上师也被期望去履行一系列与佛教无关的责任，而且常使他们陷入尴尬的境地。近年来，越来越多的传承持有者和高阶喇嘛被迫要随着时代的变化，向新的价值观和定义磕头。但是，如果一个密续上师要向不断变化的政治正确性磕头，这不仅是密续上师的死亡，也是密续传承和密续修行者的死亡。这就是过去的大喇嘛们祈祷永远

不要投生为高阶或著名喇嘛的原因。我非常确定，过往的密续上师传承中，至少有 80% 的上师没有任何等级或世俗地位。直到 1959 年之后，“传承法王”这种头衔才被认为是必要的。

名声和地位并不在金刚乘上师所需的资格列表之中，然而从世俗的角度来看，学生们往往把德高望重的名师视为安全的保证。所有的名人都自知他们的公众支持率，而金刚乘上师也会避免做出不好的行为，以免损及自己的公众形象和良好的名声。但名气和良好名声并不能保证一个喇嘛会成为好的金刚上师。名人为了保护自己的形象，常说一些公众想听的东西；而著名的上师为了维持无瑕疵的名声，需要有无可指摘的道德指针，因此他们最终往往会说一些言不由衷的话。

几乎所有过去的密续上师都尽力不让自己引人注目。这种方式在藏区和印度非常可行，但在现代社会却几乎不可能实现。即便如此，知道过去的密法是如何传授的还是很重要。

这一切都很有关系。今天的学生很少做“闻与思”。当学生遇到他们喜欢的上师时，立即就视他为自己的上师。他们已经喜欢上这位上师，所以他们也不做任何功课，也不研究上师的声誉和背景，也不听闻或思维相关的佛法。相反地，他们不假思索地把所有的希望寄托在一个人身上。这个人很可能是一个非常好的喇嘛，但总有一天，他的人性缺陷必然会暴露出来。因为上师也是人，学生也是人，因此即使是完美的上师也会受到批评。而且，由于我们不断地根据自己独特的期望建构出各种假设，所以几乎不可避免地，人类的学生终会挑剔出人类上师的缺点。

## 第五章

### 佛法应该更新吗？

以我所见，受到当代西方文化影响的现代人心，往往认为所有的更新版本都是最好的；无论从手机的应用程序到流行时尚，都是如此，但这可能只是我的偏见。如果佛法的升级版本真的有益于众生，我当然随喜。但是千万别忘了，一旦安装了更新版本，原来的程序就会过时，通常也就会被删除了。

虽然我是最早提倡使用创新善巧而易于理解的方式或方法来介绍佛法给当代学生的人（请注意此处强调“方式或方法”），但佛法的基本原则不能、也不应该以任何方式进行调整。佛陀本人说过，佛法的传授应该采用适应时代与地点的方法，但他从来没说过：如果世界改变了方向，人们开始有不同的思考时，佛法的核心原则就可以跟着改变。

佛的基本教法之一是：“一切和合事物皆无常”。这个教法不能改变，但是为了适应当代学生的能力，教导的方式可以加以调整，只要学生能咀嚼、吞食、接受这个智慧。例如，教师可以用四季的变化说明无常，一旦学生接受了这个显而易见的真理，并准备好更进一步时，老师可以温和地说明，因为身体也是一个和合的现象，因此当学生死亡时，身体也将解体。依此，教师敞开了讨论死亡问题的大门，学生吞下并消化了关于死亡的教导之后，可能可以告诉他们，“念头”这种更微细的和合现象也是无常的。这是教导学生无常的方法之一。但无论采用哪种方法，最终的结

果必须是学生对“一切和合事物皆是无常”有完整和彻底的理解。而且我要重复，基本的教法不能、也不应该被改变。

金刚乘学生称佛为金刚总持。金刚总持说：一切皆为本尊。从池塘表面的水泡到雪山，从一只蛆虫到住在白金汉宫的一家人，所有的都是本尊，包括你这位修行者。上师为了向你介绍这个概念，可能先要你想象你的皮肤不是一般的颜色，而是翡翠绿。一旦你习惯了你的翠绿皮肤，她会要你想象你有四只手臂。接着，她会要你想象自己是拥抱明妃猪头本尊，周围有更多本尊围绕，并且想象所有这些本尊都是你。最后，她会告诉你所有设想和想象的一切，都是幻相。无论是一个头、两千个头、翡翠色皮肤或多种颜色皮肤，都是心的造作，而未造作的状态，才是真正的本尊。在整个修持过程中，“一切皆为本尊”的基本教法不能、也不应该改变。

金刚总持一再重复，当你做好了所有适当的准备，并且从金刚上师那里接受了最高的密乘续教法之后，你不仅视她为佛，而且对你来说，她比佛更重要。既然你的上师是佛，你就必须听从她任何的吩咐。

你的老师可能采取的另一种方法，是要你将她看成慈祥而饱学的教授。之后，当你准备好了，她可能会告诉你，如果你继续把她当成一个普通人，你的修持就不会进步，所以你应该开始训练自己，把她看成一位翠绿色的本尊。她也可能要求你把“她”看成“他”，而如果你的上师是男人，你可能必须把“他”看成“她”。最终，如果你的上师聪明的话，她会引导你去领悟她并不是别人，而是你的心。你的心，其本性就是佛。这个教导不能、也不应该被改变。

如果某位上师期望学生一见面就视他为佛，并且期望学生毫无疑问地执行他的一切命令，这就如同把刚来上课的新手放在一级方程式赛车的方向盘后面一样。若是如此，学生最信任的上师有可能替师生两人都带来灾难和毁灭。密续上说，学生证得初地菩萨时，才真正能够把上师视为

佛，而且会毫不犹豫按照上师的要求去做任何事。如果你渴望证得真理，你必须训练你的心智，视上师为佛，以同样的方式，就像立志于成为一级方程式赛车手，必须先学会驾驶迷你车一样。要始终牢记，发愿是关键。

诸位都知道，由于最近几位喇嘛的行为被报导出来，导致了他们的坠落，也引发了人们呼吁对金刚乘进行调整，以顺应 21 世纪大众的观感和期望。虽然我的同侪中没有人明确地同意这种想法，但许多人没有异议。但是，无论一个喇嘛学养多高，多受欢迎，多闻名，地位多高，我们没有任何人能改变佛陀基本教法中的任何一个字，而还继续称它为佛教。无论调整的幅度有多小，它都不再是佛教。教师们可以自由地教授他们所喜欢的东西——谁能阻止他们？但是如果他们不教导学生将上师视为完美的人，就不能说他们在教导密续。在密续的体系中，没有任何内容说过喇嘛可以主张学生不用将喇嘛视为佛，还继续追随金刚乘的法道；同样地，在内观禅修教法中，也没有任何内容说过老师可以声称在教授无常，但同时又相信学生的问题是永久性的。无论在任何时候、出于何种原因，对佛陀的话语进行的任何改变——即使这是认为它在道德或伦理上不恰当的共识意见——都将产生一个新的、不同的系统，不能再被称为佛教。

让我真的很好奇而且感到讽刺的是，长期以来，藏人因为封建文化和坚持上师崇拜而受到严厉的批评；然而几十年来一直抨击上师权力的那些批评者，现在却希望包括我在内的高阶知名喇嘛能够支持调整金刚乘，以适应 21 世纪的状况。一方面他们反对“上师崇拜”，另一方面，他们又希望像我这样的上师能够承担起改变佛陀核心教法的责任。这好像是说，基于他们错误的假设，认为我有权力去改变金刚乘，因此他们想把我立为他们的封建君主。我对此感到困惑不解，就像我的美国朋友可能会说的，discombobulated——脑子坏掉。



## 可口可乐的故事

佛教的道路由两个不可或缺、不可分割的成分所组成：智慧与善巧方便。

在下面的例子中，真相（智慧）是：可口可乐（佛教）充满了糖分（将我们捆绑在娑婆轮回的一切）。我们想象某个城镇的所有一切都完全依赖可口可乐，包括它的生计、价值观、基准、文化，甚至镇上每个人的希望和梦想，都与可口可乐的生产和销售息息相关。镇上的人都喝大量的可口可乐，导致了肥胖症和糖尿病，破坏了他们的健康。

作为一名健康教育专家的你，任务是告诉镇上的人，为了健康，他们应该完全戒掉糖分。因此，你必须指出可乐的真相，也就是它含有大量的糖。这会是一个很大的挑战。有几个镇民反应积极，立即停止饮用可乐，但大多数人没有。因此，你采用善巧方便，建议他们每天少喝一瓶可乐来减少糖分的摄取量。这种方法并非认同他们其他所喝的好几瓶可乐，而且你也没有说某些份量的可乐是健康的，它只是帮助乡亲们往正确的方向迈出了一步。

你要求乡亲们减少可乐摄入量，只是在告诉他们一部分的故事，希望他们最终能彻底放弃它。同样地，挺直腰板打坐也只是你的老师所讲的一部分的故事，最终将引领你至证悟。我们只能用故事来谈论真相，像是佛教的故事和可乐的故事。佛教的故事藉由观想六臂本尊，最终引导学生净化他们的感知。然后，在一个意想不到的情节转折中，它指出了真相，那就是：即使观想也是一种造作，只是故事的另一部分而已。

所有的心灵系统都会采用某种纪律。学佛的人在开始时以笔直的坐姿来禅坐，有些人开始不吃肉，不饮酒，或剃度出家。踏上金刚乘道路的人，学习观想自己是本尊，并了解到不吃肉和吃肉一样，都是大的错误。

你这位健康专家，运用了所有这些纪律，试图减少可口可乐镇民的糖分摄入量。但最终，含有糖分的可乐本身就必须抛弃。

佛教运用了智慧和善巧方便，如果这也算是伦理道德，那就算了吧。当你在运用智慧和善巧方便时，如果忘记或没有提出真相——可口可乐中含有大量的糖分——你就不再是在教授佛法。

在我们研究佛教的过程中，“智慧”和“方便”这两个词对那些尚未觉醒的人来说很重要。但这些区别只是工具，而不是“真相”。一旦我们达到证悟的目标，这种区分就没有什么意义。

上师，也就是教导和引导我们的人，只是金刚乘的无量方法之一，但从金刚乘的观点来看，上师是最重要的。有时候我们被告知：“你的智慧心就是你的上师”，但我们也被告知，要“依法不依人”。无论我们有多常提醒自己，我们应该依法而不依靠教授佛法的人——这也是佛的忠告，但人性是这样的：当发现某人行为不端时，我们就会忘记这个忠告，而把责任归咎于教法。最后，我们把佛法的新生儿和行为不端的洗澡水都一起倒掉。

## 第六章

### 翻译的困境

正如我们所了解的，佛陀的教法源于印度，然后迁移到世界各地。佛法从未被某一个国家的文化所定义，但它被引进之后，会吸收当地民族的习惯。因此，佛法传入藏区之后，完全被同化于藏人的生活结构中，以至于人们忘记了它是一个舶来品。这可能就是为什么藏人从未想过，对于想修持佛法的日本、美国、欧洲或澳洲学生来说，除非他们要成为藏学博士，否则完全没有必要了解藏文化。西方人追随喇嘛是为了佛法而不是为了文化的这种想法，可能从来都没进入多数藏人的脑袋中。

在过去 60 年间，许多喜马拉雅地区的人都接受了传统学校系统之外的教育。他们从未学习过古典藏文，也无法理解藏文文本。这是为何许多年轻藏人喜欢用英语学习佛法的原因。喇嘛们应该向这些年轻的藏人、尼泊尔人或不丹人等介绍佛教的基本教法，例如四圣谛或正念等，但是他们没有这样做；相反地，他们教导年轻的一代，作为佛教徒就需要去供油灯或绕佛塔。因此，喇嘛们不仅没有察觉现代非藏人佛教学生的需求，也忽略了整个世代的年轻藏人。

最近，我开始意识到有多少的法教在翻译过程中遗失了，这有几个可能的原因。藏传喇嘛和学生们互相不理解对方的文化潜含义，以及喇嘛们对语言的力量缺乏认识，二者都有巨大的影响。另外，还有藏人的机会主义。太多的喇嘛带着他们的西方学生在藏文化中兜风，而不是在教导佛法。我可以理解为什么。喇嘛们一心只顾着保护藏文化，以至于他们没有

看到西方人作为佛法容器的巨大潜力。在我看来，尽管喇嘛们在保护藏文化和传统方面做得相当好，但在护持佛法方面，他们却没有太成功。

## 文化的潜含义

在纽约的某个晚上，一个对佛教一无所知的女孩走进了某个佛学中心。她看到一位高坐在宝座上的亚洲人，立即被他的神秘、灵性的光环所吸引，但她对这宝座深感困惑，她想，为什么他需要坐得这么高？而这位亚洲人（藏传喇嘛）之所以坐在高高的宝座上，是因为他从小就相信一个人坐得越高，他的佛法话语就越珍贵、越被重视。显然，这种文化潜含义对藏人是有意义的，但这位好奇的美国女孩却完全无法理解。

一位亚洲喇嘛来到荷兰的一所大学演讲。他并非单独前来，而是有妃子、侍者、秘书、私人医生、厨师和按摩师随行，加上后面一大群跟班的人。托马斯、迪克和哈丽特三个人坐在观众席上，他们因为真正对佛法——尤其是藏传佛教——的非二元分别深感兴趣，所以来参加。他们看着喇嘛的随行人员，感到很困惑。哈丽特的困惑是因为这位喇嘛看起来比较像个饶舌歌手，而不是哲学家，更糟的是，他看起来更像一个邪教头目。托马斯、迪克或哈丽特的其他教授都未曾在号角齐鸣声中，由几十个助教、秘书和理疗师的排场下进入讲堂。

在亚洲，情况完全不同。相当多的亚洲文化接受喇嘛——尤其是仁波切——带着随行人员出入。对他们来说，这些传统上在上师身边照应的随从，增加了上师令人敬畏和庄严的氛围。对西方人来说，所有的这种排场让喇嘛显得有点华而不实，甚至滑稽，但通常情况下，大多数西方人并不在乎这些。西方人反而重视隐私，并以这种礼节招待上师，因此他们喜欢让上师独自旅行。还有，我想西方人常会不信任那些似乎无法独处的人。

在法国，一位来访的藏传喇嘛被请去给一群初学正念的学生开示。为了验证他的传承资格，他所做的第一件事就是一口气说出了一连串难以理解的藏语名字。没有一位新的正念学生明白他在做什么，他们也无法猜出这些难以发音的名字与他们的修行有什么关系。另一个常被误解的藏文化潜含义，就是喇嘛经常会有引请自己前世的习惯：这在创造这种习俗的藏人心中完全可以接受，但却彻底地让托马斯、迪克、哈丽特、美国女孩和法国的正念小组感到迷惑。当喇嘛非常自豪地宣布，他的前世是一位名叫文殊师利的佛教本尊时，他看到的都是一片空白的眼神。这就像一位西方护士在东不丹的偏远地区告诉村民，她就是佛罗伦萨·南丁格尔的转世一般。

在喜马拉雅地区，祈求者习惯于向他们去参见的喇嘛作供养，而喇嘛们也预期他们的西方学生这么做，他们对那些空手来访的西方学生不知如何应对。他们不明白这种供养方式不是西方文化的一部分，他们也没意识到，西方人被告知喇嘛传授佛法智慧是出于慈悲，而不是为了钱财。事实上，如果西方人被要求用钱财来交换教法或祈祷或任何“心灵性”的东西，多数人会认为自己受骗了。喇嘛们不明白，在西方，一旦钱财转了手——比如说，伴随着祈祷的请求而要求奉献，那么一个法定的交易就发生了，而且上师和学生之间关系也就瞬间改变。从密续的角度来看，学生以“供养”自己的身、语、意来“支付”上师所做的一切。但在西方，一个在祈祷时要求付费的上师，会冒着被看成像其他的服务行业一样的风险。学生可能会开始抱怨他的祈祷没效，有些人甚至会要求退钱。

取决于不同的文化和宗教习惯，每个民族的情绪反应都各有不同。藏人和大多数亚洲人一样，都源自于面子文化，而西方人倾向于被文化制约下的罪恶感和存在焦虑感所抑制。我曾经听到一个情绪低落的西方学生

试图想要告诉她的藏传上师，她自己有工作、有得吃、有得住，但许多人却无家可归、死于饥渴，因此她感到极为无力与罪恶感。

她的上师说：“你很善良，你会为他人着想。”他完全不知道她在说什么。对大多数藏传喇嘛来说，罪恶感是引导我们去净化和忏悔的原因，这使得罪恶感成为心灵道上相当有用的情绪。有人会因为自己生活舒适，而其他他人却一无所有而有罪恶感的想法，对他来说是完全陌生的。

“如果你没有罪恶感，你的心灵之道就没有基础。”

很少有喇嘛意识到，那些聆听他们教诲的人来自各种多样的家庭背景和社会群体。他们不理解学生们受过的童年创伤、身体或性虐待所造成的长期后果，会大大地影响他们怎么看待喇嘛。因此，当一个被虐者来找一位喇嘛，希望找到祥和或慰藉时，如果喇嘛对创伤、种族偏见和虐待有所了解，是不是会比较有帮助？还有性取向呢？藏传喇嘛需要知道，有时生于男性身体的人，在情感和心理上自觉是女性，反之亦然。喇嘛们需要知道，这不是一种疾病，而是一种偏好——就像喜欢喝茶而不喜欢咖啡一样。

多年来，我自己也没能找出一些学生的痛苦来自哪里。但我需要这样做吗？我是否需要确切地知道学生为什么受苦？也许只要知道学生痛苦的背后有什么东西就足够了。至少，如果喇嘛能简单地认识到每个学生都来自不同的民族、文化、社会、宗教和知识背景，就能有助于建立更好的互相理解。

学习每个不同文化的潜含义需要时间，消除误会和错误的理解也需要时间，更不用说还需要大量的耐心。因此，我们都必须牢记，佛法与佛教只是最近才开始在西方扎根的，要走的路还很长。

## 语言的力量

大约十年前，我在牛津大学的一所学院任教了一学期，直到那时，我才知道在许多西方优秀大学的宗教研究上，也都包括对相关语言的研究。牛津大学的院长在课程中投入大量的心血，并且坚持研究每个宗教的主要语言。这听起来很有道理，但事实是，在大学的环境之外，梵文、巴利语和古典藏语都是过时、陈旧而几乎无用的。一个梵文流利的人，他的就业前景几乎是零。从就业能力的角度来看，你不如去学习简体中文。

现在，佛教用几种现代语言在教授，这不仅是藏传佛教徒，也是所有佛教徒都需要了解的事实。我最近浏览了一本巴利语颂歌的英译本，读起来有点像 19 世纪的基督教赞美诗。这时我才意识到，我们迫切地需要重新修订今天使用的许多英文翻译名词。如果我是佛教的金正日，我会在就位的第一天就禁止使用 *compassion*、*enlightenment*、*devotion* 等词汇。

语言也是藏人的一个问题。正如我在前面提到的，今天许多年轻一代并没有在藏人的学校接受教育，而是在卡林邦的格雷厄姆博士中学，或圣约瑟夫学校这种地方接受教育。在那里，所有课程都是用英语授课。虽然这些年轻人都是佛教徒，但他们对“善”(good)、“恶”(bad)的理解，与他们没有接受过英式教育的父母和祖父母的理解完全不同。而且我很肯定，在 1970 和 1980 年代在中国长大的藏族人对这些词也会有另一种理解。

现在，所有藏传喇嘛都应该加紧学习，以便与西方人以及与自己教育文化条件很不相同的藏人进行有效的沟通。在西方授课的喇嘛中，我猜想有许多人没有读过例如 J.K. 罗琳的《哈利-波特》西方通俗文学，也没有读过任何例如简·奥斯汀的《傲慢与偏见》或菲茨杰拉德的《了不起的盖茨比》等文学巨著。即使是英语流利的喇嘛，也不能希望他把《理性与感性》翻译成藏文。问题不在于藏语中缺乏词汇来描述一个家庭在父亲去世

后不得不紧缩的状况，而是在于喇嘛们对简·奥斯汀每个词句背后所涵藏的独特文化意义没有概念。

如果目前以英语传授佛法的喇嘛们能够概略地知道，以英语为母语或英语是第二或第三语言的人在听闻中观哲学时，会因为对语言不同的理解而产生何种不同的误解和假设，那就太好了。像是 compassion, self 以及 selfless, love, non-violence, hell, vow, breakage, temptation, enlightenment 等词汇，大多数喇嘛都不知道聆听者的教育、国籍和文化背景不同时，可能会听到不同的意义。

在宗教背景下，这些词汇上沉重的文化包袱会使它们变得相当危险。就拿“selfish 自私”和“selfless 无私 (无我)”这样的词来做例子。Selfless 对许多以英语为母语的人来说，self 带有灵魂的概念，与佛教使用 self “自我”是不同的，因而变得混淆。对于佛教徒来说，自我是一个标签，就像可口可乐是一个标签一样，其区别只在于可口可乐可以印在瓶子或罐子上，而自我的标签却没有任何东西可以附着。如果你现在有一个“自我”的标签，你会把它放在哪里？脚趾上？手指上？某种感觉上？“自我”的焦点一直在变化，它是短暂而且不断变化的。因此，没有一个地方可以让你明确地贴上“自我”这个标签。这是一个非常微妙的观点。

基督徒像佛教徒一样，都试图避免自私 selfish，而提倡无私 selfless 的行动。在这种情况下，无私意味着不做自私的事。因此，当以英语为母语的人接收到佛教教法的 selfless (无我) 一词时，也就是巴利语 anatta 常见的翻译，他们的理解又是什么？而且，如果 self 也意涵一个人的灵魂，那么无我 selfless 的实践会不会导致虚无主义？同样地，空性 empty 也是如此，它在英语中意味着一个容器现在是空的，但它曾经是满的。

我在 2018 年本觉会的欧洲中心之旅时，有一个人因为我使用“粉碎” (crush) 一词而感到不快，在社交媒体上发表了对我的评论。我使用



“粉碎”来说明上师的工作是要粉碎学生的自我。那人说，这个词在佛法中不存在。在某种程度上，这是对的；粉碎不是梵文原文政治正确的翻译。他又说，由于佛教徒相信没有“自我”这种东西，因此没有什么可以粉碎的。当然，他是对的。我完全同意。但我想补充的是，正因为先认识到没有自我的存在，才能粉碎那个自我。换句话说，我们粉碎自我的方法是意识到没有什么可以粉碎的。对于那些成长在没有“无我”（anattā）概念文化中的人来说，粉碎自我往往被解释为粉碎一个人的信心或自尊。如果有一个真正存在的自我，那么粉碎它一定是一种虐待行为。但是事实上没有自我可以粉碎。

以现代语言念诵经文或法本，是另一个需要提出来讨论的问题。几十年来，藏传喇嘛让他们的学生用藏语诵经和背诵修行法本，并以罗马字音译，学生就用鹦鹉学舌的方式背诵所有这些词语。我个人认为，让学生在修持时知道自己在念什么，对他们来说要好得多。我最近大力推动用英语修竹千大法会（drupchen）和竹秋法会（drupchös）。但每当我参加西方法会时，通常是西方人自己——尤其是那些在浸泡藏传文化最久的人——坚持要用藏语进行共修。

我曾经要求一些不懂英语而德高望重的喇嘛，请他们用拼音朗读莎士比亚十四行诗，然后问他们反应如何。他们说：“感觉很荒唐！这有什么意义？你为什么要让我们这样做？”正是这些喇嘛，他们完全不考虑让学生用自己的语言诵读的可能，也不鼓励翻译有韵律和节拍的法本让学生唱诵。

## 西方人对藏区异国情调的迷恋

另外一个导致藏传喇嘛和他们外国学生之间沟通不畅的，是西方人对于藏区异国情调的着迷。对某些人来说，藏区的宗教仪式、彩色服装、焚香、艺术等，比佛法更有吸引力。此外，由于藏文化被认为濒临灭绝，许多关心的西方人都热心地提供帮助和支持，所有这些因素都起了作用。许多西方人没有意识到藏文化并不等于佛法，因此喜欢去支持保护藏文化，而不是支持学习和修行佛法。但是，如果教师真的关心学生的解脱，他们就应该知道教导大家如何折叠传统白巾(哈达)是不够的。一位英语老师绝不会不教他的藏人学生不规则动词，而去训练他们怎么翘起小指，从瓷杯中学习去喝英国茶。而且英语老师也不会坚持喝每杯茶的方式都应该完全相同。英语老师教的是英语语言，而不是古老的英国习惯。

一部分的问题是，今天的藏人教师并非都受过完整的佛法教育，而且相当多数都不知道如何教学。对他们来说，不断重复关于“空性”、“缘起”等基本佛法既困难又乏味，所以他们把藏区的文化习惯装扮成佛法来教授。

教学并不容易。通常情况下，一项技能或哲学中最关键的方面总是不具体，也最难传达。例如，在你拿起相机之前，需要知道如何观看你要拍摄的对象。但你如何教人观看？告诉学生如何设置相机，选择哪种快门速度和光圈，以及传授一些实用的注意事项比较容易。学生们也喜欢如此。同样地，教导空性比教人如何折叠白巾或制作朵玛更难。这就是为什么一些藏传教师把他们的指导重点放在如何布置坛城上，如此一来，他们引导学生相信坛城的布置是藏传佛教的关键，这就好比说，只有知道富士和索尼相机的区别时，你才能成为伟大的摄影师。学生也喜欢学习可以快速应用并产生确切技能的结果。他们喜欢知道如何安排坛城的七杯供水。同时，用藏语来读诵祈祷文也给他们带来了信心和赞誉。他们喜欢感觉自

己已经学会了课程，知道自己在做什么。但是，教导有关空性和缘起的结果几乎看不见，因为它是如此难以捉摸，几乎无法表达。

最初，西方学生可能是为了心灵上的原因而去寻求佛法，但过了一段时间后，他们就开始对藏区传统的关注——鲜艳的色彩、丰富的织物和超自然的法器，而分散了对佛法主要目标“证悟”的注意力。认识到这一点之后，与其给学生上速成班，教他们如何养成藏人的习惯，慈悲的上师应该会引导学生走向能达到解脱的学习和修行之道。

庆幸的是，现在的西方人对佛法的了解比在上世纪 60、70 年代时多得多，因此，能用任何有藏文化属性的课程来忽悠学生的喇嘛也相对减少了。事实上，有为数甚多的西方人比藏人堪布和喇嘛更了解佛法，所以欺骗不再管用——尽管有些喇嘛还是会尝试。这样的结果是，藏传佛教不再是过去那种莫测高深、神秘的冒险，它的新奇性也开始消失。这也许反而是件好事。

我在这里所提到的问题没有一个是容易解决的，但是我相信，公开谈论这一切是一个好的开始。

## 第七章

### 鼓舞与理性

2014 年，我开始意识到金刚乘世界里有点不对劲。有一些牵涉到金刚乘上师令人震惊的流言蜚语正在流传，我开始担心，可以被比喻成婴儿的金刚乘，会随着充满丑闻的洗澡水一起被倒掉。

导致索甲仁波切下台的爆料文章，发表在 2017 年。这并非第一次著名金刚上师卷入公开丑闻的事件。在藏区，关于喇嘛令人震惊的内幕经常发生，而且违犯的规模常常更大。尽管藏人当时还没有社交媒体，但任何与滥用权力、金钱和性有关的流言都会召来羞辱，立即就毁掉上师的名誉。我不需要告诉大家这是如何运行的。

我们根本的问题是，我们都是人。身为人类，我们是染污的，而且我们经常别无选择，只能依赖由其他染污者为我们所创造的系统。我们现在几乎不可能不用别人创造的系统、方法或路径，来完成我们所选择的目标。但正如弥勒佛所指出，对寻求证悟的人来说，虽然某种形式的心灵系统不可或缺，但这条道路一定有缺陷。

佛教可能是唯一的信仰体系，告诉追随者他们的道路——佛教之道——并不完美，而且最终必须放弃。在与好辩的掉书袋哲学家（尤其是那些在塞纳-马恩省河南岸啜饮核级咖啡的人）讨论哲学理论背景下，这种说法听起来非常令人感动；只有当我们在独自修行时，才会意识到我们对法道和它所附带的所有系统有多么执着。然而这也是应该的。作为佛教徒，我们应该相信并关心我们的心灵之道。运送我们渡海的船并不是我们

最终的目的地，但旅行者必须对他们的船保持忠诚，直到抵达彼岸为止，只有傻瓜才会把自己的船毁坏。

可舍及虚妄 无物及怖畏

二种法及僧 非究竟皈依

(注 8)

圣弥勒菩萨《究竟一乘宝性论》

## 权力、金钱和性

每当两个被染污的个体形成一种关系时，总是会出现权力不平衡的状态；其中之一一定比另一个更强大、更自信。但是，无论你有勇气和能力为自己站出来，有时你也会选择屈服于另一个人的意志。如果会冒着毁灭性的个人损失，我们何必坚持自己的立场？特别如果现在放弃自己的权力，将来会有丰厚的回报的话，更是如此。不管在什么样的背景之下，师生关系通常都是如此地运作。

享有公众声誉和受人尊重的人，通常也具有很大的影响力。几世纪以来，少数的藏传喇嘛被赋予了很大的权力，然而大多数的喇嘛则尽力避免担任高阶的宗教与政治职务，对他们来说，担任这种职位的最大缺点是失去个人的自由。许多故事都讲述了喇嘛们如何设法摆脱这种生活。例如，蒋扬·钦哲·旺波为了避免被封为哦寺（一个非常有影响力的萨迦派寺院）的侍位住持，在就位仪式前夕，趁着夜深人静时溜走了。还有一次，传言德格国王正在寻找一位优秀的书法家做他的秘书。蒋扬·钦哲·旺波为了避免成为国王的附庸，于是他将自己最优美的书法作品全部毁

掉，并且开始用一种难以辨认的字体书写，看起来就像蜘蛛爬过纸张一般。

有些人是天生的领导者，有些人是天生的追随者，这是生活中的事实。佛教徒把这归结为业果关系。当一群朋友决定去野餐时，天生的领袖会立即行动起来，告诉其他人谁应该准备三明治，谁应该带马铃薯色拉，谁应该提供毯子等。这是有道理的；一个好的组织者可以为大家节省大量的时间与金钱。即使在无政府主义者之间也是如此；某个无政府主义者必定会比其他同伴更有力量，更有主张。但这也会有弊端。协调指挥团体的能力所带来的权力很容易腐化，而且往往造成滥用。

在藏区，少数宗教力量强大的喇嘛，将他们的心灵与庞大的寺院住持两种角色结合在一起，因而掌握了相当大的行政与政治权力。但历史告诉我们，藏区宗教领袖行使政治权力，正是导致整体巨大痛苦的原因。你可能会对关于这方面的历史有所兴趣，也想了解更多，但请不要把全部注意力放在少数腐败的喇嘛身上。如果把佛法和修行者分开，你会发现绝大多数的喇嘛都把生命奉献在为他人造福和佛法的修持上。历史上有许多关于勇敢的修行者如何起身对抗腐败政客的动人故事；这些故事可以帮助你揭开藏区历史的神秘面纱。

藏区的寺庙负责维护、保存和传扬自己的传承。因此他们需要建立学校、中心、图书馆、准备基金和奖学金。但是，一如权力使人堕落，接近大笔金钱也使人堕落，而金钱比权力更容易吸引佛陀的追随者。不是每个人都想要成为跨国企业的掌舵人，但我们都必须支付账单。但多少钱才算“足够”呢？这是一个模糊、神秘又无法量化的概念，即使亿万富翁也从来没有足够的钱财。

佛教一直依靠强大的政治与财政的支持来帮助弘扬佛法。没有这些力量，佛的教法可能不会传播得如此广泛。举例来说，佛教在印度的全盛

时期，大约在公元4世纪和12世纪之间，也就是笈多王朝与帕拉王朝期间，这两个政权都是佛法的大赞助者。历史学家认为，佛教和耆那教日渐式微的原因之一（并非唯一原因），是因为它们比起世界上其他的主要宗教，基本上资金不足。在这个世界上，金钱是一种必要的邪恶，我们都不能没有它。

佛教的八正道之一，“正命”，就是教导佛教徒如何以正确的方式谋生。佛教僧侣和瑜伽士不应该有储蓄，同时，律藏也阐明僧侣必应乞食，只吃当天大众布施的食物，而且瑜伽士也被建议这样做。小时候，一看到经常来我家乞食的僧侣和瑜伽士时，总是非常高兴。我会马上冲到厨房去拿准备好的食物，放在他们的碗里。只要想起那些时光，我的心就会感到温暖。现在一切都不同了。想象如果一个佛教徒在伦敦的庞德街乞食，他会受到怎样的对待？在一些上座部佛教国家里，乞讨的传统仍然存在，见到僧人乞食的形象，是最美丽的风景之一。但是遗憾的是，它也逐渐在消减之中。

佛教几乎总是依靠金钱和权力来支持其教学和实践，但它从未依赖过性。性不是佛法的“基本必需品”。我们可以在没有性生活的情况下修持佛法，但如果没有强大的支持者和钱财的帮助，寺院就不会建成，书籍也印不出来。

今天，大家都在互相交换金刚乘之中各种有关性的故事，而且加以夸大，以至于性行为和金刚乘修行者对性的态度，都成为最受人议论的难题。

无论在什么情况下，性虐待总是错误的。金刚乘从来不会，未来也不可能，为那些强迫学生做他们不愿意做的事的金刚上师找任何借口。在佛教中，性虐待属于“伤害”的范畴，所有的金刚乘修行者都应该避免对他人造成伤害。但是，不能因为一位喇嘛有虐待的行为，就认为整个喇嘛

传承都是虐待者。性虐待会造成个人的伤害，受害者在情感上、精神上和身体上都受到痛苦，而且，如果性虐待者被抓到，他就会受到谴责、教训，有时还会被监禁。他的名声和地位都会被公开地摧毁。虽然关于他行为的报导会损害佛法的形象，但遭受最大痛苦的还是受害者和犯罪者。

绝大多数的喇嘛都不是性侵犯者，这一点很重要，因为光是公开指控就足以毁掉一个人的名誉。但是，总的来说，与机构腐败、权力滥用或金钱诈欺相比之下，性虐待所造成的破坏以及所影响的人较少。

我写到这一段，可以感觉到我的批评者火冒三丈地说：“但是受害者怎么办？！”我对任何形式的性虐待表示遗憾，而且，当然我对受害者深感关切。我写这本书的一个原因，就是为新的金刚乘学生提供他们所需的分析工具，以确保他们永远不会成为任何形式虐待的受害者。

## 制度支持了具争议的喇嘛

最近所发生的丑闻曝光之后，有些人提出了一些很合理的问题。藏传佛教实际上是一个有组织的宗教，它有自己的细密的组织机构以及等级制度。那么，对于那些众所周知行为不端或个性特别难搞的喇嘛，为什么没有人警告过现代的学生们？为什么最高阶的喇嘛们，或以书面或以热络共同出席公开场合的方式继续支持这些争议性的喇嘛？这些问题清楚地点出了藏传佛教所面临的一些挑战，但要找到这些问题的答案，甚至只是一个满意的答复，都很复杂。

比方说，我遇到了一位新学生，刚刚被她所选择的喇嘛接受作为学生。只要看一眼她灿烂的笑容，我就知道她对于这位上师感到万分欣喜。然而，基于我自己对这位喇嘛有限的认知，我觉得他的一些教学行为有点问题。我甚至怀疑这位喇嘛并不是这位狂热虔诚的学生所认为的那种人。



但是，在与她分享我的看法之前，我必须考虑很久。原因是，首先，我对另一位喇嘛的判断当然是基于我自己的妄想和偏好。我是否受了个人嫉妒心的影响来评判他？这个新学生会如何理解我对她说的话？她会接受吗？她会知道我是想提供好的、衷心的建议？她是否会相信我说的每一句话都是出自于关心的立场？还是她会认为我嫉妒她的喇嘛？

由于我没有证悟，因此我还是很想维持我的声誉，不想被人认为我是妒忌的类型。当然，如果是大成就者，他们根本不在乎别人对他们的看法。尤其是如果牵涉到维护学生与佛法之缘，无论多么不受欢迎，该说的他们还是会说。但显然，我并非大成就者。

也许新学生的喇嘛似乎主动地在招引争议——索甲仁波切并非唯一由于其金刚乘教学方式具有争议而广受批评的喇嘛。新学生的喇嘛可能在吸引新人加入佛法方面特别有天赋，学生们也可能会觉得从他的教诲中得到了很大的利益，但他是否真的知道自己在说什么？他是否接受过适当的训练？他是否完成了那个训练？我的意思是，他是否在一位真正的金刚上师之前完整地做过学徒？

这些比较具争议性的喇嘛，他们的性格是一大团混乱的矛盾，他们持续不善巧的行为，对他们自己和学生们都造成毁灭。更糟的是，他们的笨拙已经威胁到佛法本身。如果佛教由于这些笨拙喇嘛的行为而完全丧失信誉，甚至教法被视为非法，那该怎么办？如果佛法因而无人问津，未来的世代没有机会听闻佛法，那该怎么办？在如此不稳定的世界上，这种损失将是灾难性的。

对于索甲仁波切行为的指控，已经流传了 25 年以上，最终令他身败名裂的丑闻几乎是意料之中的事。我们其他的藏传喇嘛多少一定听说过关于索甲仁波切和他的学生之间发生的事情。那么，为什么我们没有公开地

出来说话？我知道有些喇嘛曾经试图与他私下沟通，但索甲仁波切似乎没有听见他们所说的话，或者就是不听。

近来，当一位受人尊敬的喇嘛与具争议的喇嘛站在一起的随手自拍照被放在社交媒体上时，立即会被解读为一种背书。这种状况让我感到不安。这种黑白分明的假设，使得像我这样的喇嘛处境非常困难。我一直很乐意与其他喇嘛讨论问题，并在必要时提供建议。但是，虐待是非常敏感的话题，甚至与你最亲近的朋友谈到这个话题时也很棘手，也很容易引起误解。所以我的做法是尽量和索甲仁波切保持友好的关系。

藏人习惯于不当面告诉别人自己的真实想法，因此人际关系总是很复杂。西方人觉得这种传统很奇怪，但它可能非常有用。喇嘛之间的争执并不像邻居之间为围墙的高度而争吵。如果喇嘛们被看到有分歧，那么庞大的寺院与传承的友好关系很容易受到损害，竞争也会被激化。因此虽然我们喇嘛所采用的常是缓慢而状似不奏效的方法，但我们喜欢走漫长而谨慎的路线。整个方法需要很长时间，还涉及大量的尝试和错误，但当它最终成功时，还是非常值得的。

我也注意到，如今，任何人都越来越难说出自己的想法。当代论者持续坚信西方重视言论自由和开放的辩论，但我自己的经验却完全不同。例如，我发现当我进入敏感话题，特别是和非藏人佛弟子谈论他们的上师时，我必须非常小心。

我在一个认为我们与他人之间的不和谐越少越好的文化中长大，这种对和谐的偏爱与佛法无关，而是一种人道策略。然而人既复杂又对立，即使我们尽力避免对抗，并且始终保持直白诚实，再多的良善行为也不能保证有个好结果。无论一个人多慷慨善良、意图多美好，如果他同时也极端顽固的话，在工作上或家庭里，脾气总会爆发。冲突是由人们的缺陷引起的，这一点不会改变。

当我们所崇拜的人行为不端时，我们往往会调整自己，对他们的错误视而不见，或者进入否认模式。我们每个人都能找到自己的方式来与不同观点的人相处。也许你的丈夫、妻子或最好的朋友是你老板的忠实粉丝，但你的老板不仅虐待你个人，还滥用他的权力地位来图利自己。在这种情况下，你可能会对他的行为保持沉默。我们像大多数人一样，都被与一己利害相关，例如升迁、加薪等事情所控制，而且不能说太多，否则很容易就会损害自己的利益。

我们为了保护自己的利益，很少自由地表达自己，说出真正的意思或相信的东西。如果有人认为人们思想开明到可以有真正的自由，那是太天真了。唯一真正自由者是大成就者，他们总是准确无误地说出自己的意思，没有一丝一毫自我利益的阻挡。我们其他人都随时调整行为以适应个人的策略，并且只有在自己有好处的时候，才会说出真话。

我们都有自私的野心。因此，如果认为客观的能力和批判性思维必然会带来开诚布公或能依照自己的信念行事，那是不切实际的。我们大多数人甚至都不承认私下在乎一些议题。我们的自我审查的能力训练精良，以至于不断地自我蒙蔽，看不到任何问题的根源。无论我们最好的朋友、老板或配偶的不良行为有多明显，我们都会对其视而不见，三缄其口。我们为什么要冒着失去友谊、婚姻或工作的风险？但这就是不良行为不受到约束的原因。而当我们终于采取行动时，反而经常会在不对的时间做不对的事情，最终失去一切，就像那个伐木工的儿子一样。

某天，一个老伐木工感到非常疲惫，就在树下睡着了。正在儿子孺慕地看着他亲爱的父亲时，一只苍蝇落到了老人的额头上。儿子知道父亲非常需要睡眠，立即的反射性动作就是把苍蝇拍走，以免吵醒父亲。他的意图是纯洁的，但他犯了一个错误，以斧头去砍苍蝇而不是用手，结果，他父亲的头被砍成了两半。

我一直对索甲仁波切的方法有点怀疑。虽然我从来没有特别地把他的介绍给朋友和学生，但我也从未阻拦被他所启发的人。毕竟，我有什么资格去评判？我也从未介绍任何人给怙主夏札仁波切，这位可能是史上最不妥协的喇嘛。以夏札仁波切的例子来说，他的正直有时让人有点难以接受。我避免把他介绍给新的学生，因为他很可能立即说：“由于我们随时可能死亡，制定计划是毫无意义的！”而且他会说：“无论如何，娑婆轮回和世俗生活是没有意义的。”

我遇见过一位新来的美国女士，她告诉我她喜欢夏札仁波切，但感觉自己无法达到他的要求，因而没能成为他的学生。我猜想我知道那个条件是什么，但我还是问了她。她说，夏札仁波切告诉她，如果要成为他的学生，就不能做超过三个月的任何计划。“如果做不到这一点，你就永远不要再来了。”

几年前，我遇到一位对佛教哲学有浓厚兴趣的中东男士。由于很难得遇到这样的人，所以我的第一个想法是应该把他介绍给一位喇嘛朋友。但我犹豫了。我的朋友是个直言不讳倡导吃素的人，而且从不放过任何一个机会指责那些肉食者的习惯。虽然素食主义有很多优点，但我担心我朋友的热心可能会令这位中东人完全放弃佛法。但我真的希望他们两人能够见面。因此，我打电话给我的朋友，请他答应我，就这一次，在他们见面的时候，不要要求那个中东人放弃吃肉。除此之外，我还能做些什么呢？

## 佛：你的上师

讽刺的是，尽管我们一再被告知要依赖教法本身，而不要依赖给予教法的人，但我们大多数人从未这样做。为什么？有些人初见一位上师就立即迷上了，认为这就是了！寻找上师的工作已经结束，不再需要其他任何人或

任何事。另一些人则尝试自己从阅读佛法书籍开始。几个小时后，我们意识到桌上所有厚重的佛法书籍充满了难以理解的佛教术语。况且，到底应该先读哪一本？于是，我们去参加佛法讲座，但这并不奏效，因为随机聆听教学同样令人困惑，尤其是坐在又闷、又热、又挤的房间里，听闻复杂难解的概念进行冗长的辩论。

有个人做为老师则完全不同。我们可以跟他接触交谈。对许多人来说，老师的存在既能启发我们，也能激励我们。甚至有些老师不需要说一个字，像是“拥抱圣人” (hugging saint) 玛妲·阿穆瑞达南达玛依 (Mata Amritanandamayi)，她用拥抱就抚慰了全世界数百万人。这是一个神奇的方法。我有什么资格去判断它是否有效？

要找到合适的老师可能是一个问题。从萨古鲁·贾吉·瓦殊戴夫 (Sadhguru Jaggi Vasudev) 到艾克哈特·托勒 (Eckhart Tolle)，许多声称自己在阳光明媚的海滩或烟雾缭绕的厨房中获得天启的大师们，不断地像蘑菇一样到处涌现。他们都有特殊的魅力，话都说得很动听，但鲜少是新鲜的或原创的。他们的教法大多是前人已说过很多次，再加以重新包装的东西而已。你要不要去追随这种上师，由你自己决定。你可以自由地去检视这些教师和他们的教法，再决定谁有道理，谁没道理。如果你不愿意，你也可以完全不检视他们。但是，在选择老师的过程中，你的情绪反应，即使只是瞬间即逝，也会影响你的选择。

我们可以用选择大学的相同方式来选择老师。比方说，你很有野心想申请英国牛津大学，因为那里产生过 55 位诺贝尔奖得主。如果有一所跟牛津一模一样的全新大学突然出现在泰晤士河畔，你会去申请吗？你不会。因为你的野心是想要赢得诺贝尔奖，因此，把自己交付给一所拥有丰富得奖记录的大学才有道理。这就是为什么要建议佛法学生去了解他们所喜爱的上师是否有自己的上师，并且要问：他的上师是否也有自己的上

师？换句话说，这位上师是属于某个上师传承？这个系列的上师们，又有多少是等同于诺贝尔奖得主？

追随一位属于受人尊敬传承的上师，其好处是他们可能接受了完整的教育。如果你要重新镶嵌你祖母的钻石，你会让一个卡地亚训练出来的金匠，还是住在隔壁的业余金属工匠来做？如果你需要一位律师，你不会确定她有充足的资历？我们选择医生、油漆工或水管工时，不都是根据我们信任的人所推荐的吗？你是否愿意将你的法律工作委托给一个在免费的小区报纸分类广告中找到的没有资历也没有办公室的人，只因为他在电话中的态度很和善？

当然，个人的人权就是如此，没有人可以阻止你选择自己所喜好的业余金属工匠或声音和善的那个人。你可以自由地做你想做的事——而且，请便。但请记住，如果出了什么问题，你只能独力撑天了。这就是金刚乘中如此强调传承的原因。

近来，人们对知识产权和版权非常强调。像中国这种新兴经济体经常被欧美媒体指责偷窃西方想法。然而，几个世纪以来，西方一直在从亚洲窃取思想，并且在企业和个人层面上持续这样做。今天许多流行的正念禅修始于印度，日本的花艺（与佛教一起从中国引进的）与茶道都被西方世界剽窃，重新整理包装，却完全不提原创出处。同样地，今天的所谓心灵导师和作家很少承认他们的来源，“归功于出处”已经不流行了。这些心灵导师从世界上最伟大的思想家那里窃取见解，再把语言通俗化，当作自己的东西来传播。

但如果你不在乎他们的心灵教育背景不清不楚，还是决定追随这些新的老师，请注意你在冒很大的风险。拒绝有组织的宗教，把自己交给像蘑菇一样一夜之间冒出来的上师手里，就会像把你祖母的钻石托付给业余

金属工匠一样的愚蠢。始终牢记，如果瞬间的迷恋促使你与蘑菇上师成为生命共同体，那么在心灵道路上，你就得靠自己了。

今天，各种宗教都受到怀疑，特别是有系统、有组织的宗教。但是，没有来头、自封的上师不是更值得怀疑吗？你怎么能确定自封的上师不会虐待你或偷窃你的东西？生命中，我们能有的保证很少，但有组织的宗教中所提供的考验与检核，的确会有帮助。

如果你所受启发的蘑菇大师不归属于某个团体或传承，他将不会受到任何形式的监督。你是否承担这个风险取决于你自己，但如果这样做，你将没有任何形式的精神求助对象。

你可能会问，索甲仁波切属于正宗的传承的这一事实，有帮助到他的学生吗？当一位上师属于某个传承时，学生就有可能向一个权威性的教法源头寻求建议。作为自封的蘑菇大师的学生，就没有这种支持。

我们现在可以彻底检讨索甲仁波切和他的一些学生之间所出现问题，唯一原因是他属于正宗传承的一部分，而这个传承始终如一地运用金刚乘所提出的各种制衡措施。上师属于一个传承的事实可能无法保证良好的行为，但至少学生们有一个有效的教学体系可以参考。

话虽如此，菩萨示现的形式是无限的，所以我有什么资格去判断某人是否是合格的老师？如果你有志于追随佛法，但是对选择上师感到怀疑的话，我强烈建议你采取传统的闻、思、修之道。

## 法：教法

有些人被佛的教法所吸引，但却宁可避免与所有的上师亲近。“我想成为佛教徒，但我不想要上师，我会自己阅读很多佛教书籍。”这种方法的最大缺点是，你所读到的内容全都会卡在单一的、也就是你自己的解释上。

你只能从自己概念的盒子中看到自己所解释的教法。如果没有上师或僧伽，你先入为主的想法、执着、谬见都不会受到挑战，误解也得不到纠正。

## 僧：佛法的制衡

在“僧伽”的系统中，已经内建了所有必要的制衡作用。这是为什么僧伽如此重要的原因之一。历史上，像那烂陀、飞行寺和超戒寺等机构，最初都是为了支持僧伽而建立的。同样地，在藏区的佛学院、寺院和闭关中心，也都是为了支持僧伽而建。虽然制度化会滋生自己的问题，但是在信誉良好的医院由合格的外科医生为你切除盲肠，而不是由隔壁的理发师来做，不是一种常识吗？合格的外科医生难道不比一个几乎目不识丁，进不了医学院的一流自夸者更安全吗？

永远不要忘记，你的上师是你的选择。身为人，你有权自己做所有的决定。但是，如果你倾心的蘑菇上师不属于任何团体，那么你向谁去寻求帮助和指导？

我们有没有可能遵循佛的教诲，而不冒着被虐待的风险？当然可以。而也许最有效的保障措施，是在请他作为金刚上师之前，仔细检视他的背景。

始终牢记，一切有组织的宗教和心灵团体，都是由染污的人所管理的，也因此，总会有滋养腐败、官僚诡计和政治权术的肥沃土壤。因此，如果你轻率或未经深思熟虑选择上师的话，等到上师偷你的东西，或在精神上或性方面虐待你的时候，届时将没有心灵组织、传承或教育系统来倾听你的抱怨。



## 第八章

### 见地：全有或全无

舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。

舍利子！是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。

是故空中无色，无受想行识；无眼耳鼻舌身意；无色声香味触法；无眼界，乃至无意识界；无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽；

无苦集灭道；无智亦无得。以无所得故，菩提萨埵依般若波罗蜜多故，心无罣碍；无罣碍故，无有恐怖。

以上这段著名的偈句，节录自玄奘翻译的《般若波罗蜜多心经》，是世尊以其广大悲心，对佛教不可言说的基本见地（如果可以称之为“见地”的话）所作的表述。

“见地”是什么？一个船长在出海环游世界之前，必须对地球是圆的这一事实抱有完全的信心。如果没有这个见地，他根本不会想从纽约航行到奥克兰，更不用说制定航线了。如果他坚信世界是平的，并且相信有可能从世界的边缘坠落而湮灭，他就绝对不会起航。但实际上，地球是圆的是个被证实的物理事实。基于这个事实，船长的见地是，他能够从纽约

航行到奥克兰而不会落入虚空中。他不需要日夜复诵“地球是圆的”来强化这个观点，因为他很确定这是事实。虽然用来规划路线的地图是绘制在二度空间的纸张上而不是圆的，但平面的地图并没有让船长被愚弄，让他以为世界本身也是平的，船有可能从世界的边缘掉落下去。所有这些，都说明正确的见地不可或缺。

佛法教导我们的一个见地是：“一切和合事物都是无常（诸行无常）”。这句真理在智识的层面也许让我们信服，然而当生活把我们打倒在地时，为了稳住自己，我们会紧紧抓住第一个能抓到的东西。由于缺乏船长那种不可动摇的信念，我们仿佛一切将永远活着一样地做各种计划。

“一切显现都没有真实存在的自性（诸法无我）”是另一个佛教见地，但它不像“诸行无常”那么容易理解。我们对这个见地的信念比较像是一个虽然想要相信世界是圆的，却仍然恐惧会从边缘坠落下去的船长。

从释迦牟尼佛的时代到今天，真实的导师们一直都强调建立和持有正确见地的重要性。他们不断地提醒人们，执持错误的见地、不完整的见地或根本不持任何一种见地，都很危险。然而，尽管这些见地很重要，我们大多数人还是喜欢它的反面。我们想要相信有些事物是真实存在并且永久不变的，我们也想要相信我们的情绪是快乐的。

如果你注意佛教典籍所说的内容，就会知道在所有的不善之中，最糟糕的是错误的见地。当你持有错误的见地时，你所想、所做的一切，你对待自己、与人的相处方式等一切，都会失败。生活也许会照常进行一段时间，但最终一切都会崩坏。就像一个船长认为地球是平的，错误的见地使他偏执地认为自己会从边缘坠落，因此他会与知道地球是圆的船员发生冲突。你永远无法放松，人际关系也不会顺利。

即使我们知道错误的见地总是把我们带往错误的方向，但是像我们这种人，对正确见地产生兴趣的机率还是很渺茫。这有点像这世界对塑料的态度：我们知道塑料对人和环境有害，但由于它能保鲜、轻便又便宜，所以我们无法停止制造或使用它。塑料是一种简单而短期的解决方法。过去在印度都是用陶杯喝茶，如今每个人都使用塑料杯，因为这对卖茶和喝茶的人来说都比较方便。

佛教徒对各种错误的见地都非常警觉，他们认为对方便性的偏爱是因为福德不足，或在某些情况下是完全缺乏福德所致。什么是佛教的“错误见地”？认为现象的显现是偶然的，这是一种错误的见地。认为现象是由全能的神所创造的，也是一种错误的见地。认为桌子和山岳恒常永久是错误的见地，因为两者都无常。桌子是由不同的部分组合而成，所以认为它是单一元素的这种见地也是错误的。桌子和山岳是短暂、复杂、不断变化的物体，所以想象一种叫做“桌性”或“山性”的东西是错误的见地。相信有个“自我”也是一个错误的见地，因为“自我”根本就不存在。如果一位密续修行者做出任何区别，或培养出任何种类的偏好，也是一种错误的见地。

根据密续经典，我们这些染污众生所看到、投射、想象、衡量和决定的一切，都是有限、局部而且片面的，并且还受到时间、空间、数字、语言、文化和习气的束缚；这就是密续所说的“不净”感知。好比喝醉了酒，你所感知的一切都被你的酒醉所扭曲，因此是不净的。一旦清醒了，你就会回到喝酒之前的原本状态。但不管是喝醉还是清醒，你都还是“你”。在酒精的影响下，你的投射会出现扭曲，但你仍然是你。喝酒前、喝醉时和清醒之后，你仍然是那个你。不仅你是一样的，所有的现象也都持续一样，没有任何改变。这就是密续的见地。密续一词的含义，就是“连续”或是“线”。

许多不同信仰的人，从参与跨宗教会议者到英国广播公司的宗教评论家，都经常表达“所有宗教相同”的观点。他们喜欢谈论不同宗教中类似的方法或技巧，例如不盗、不杀、实践非暴力与宽容等，但他们却从不讨论任何有关见地的相似性。在某种程度上，这种情况可以理解。如今，充分了解见地的老师少之又少，而了解的人也不知道如何传授给自己的族群，更别说教导那些背景和文化完全不同的人。

老实说，作为一个主题，见地干枯如骨，也相当无趣。它不易理解也不有趣，而且不像在充满着袅袅香烟、曼妙花香与异国圣乐的房间里所能体验到的那种即刻能挑动而启发人心的氛围。教导佛教见地的课程让人哈欠连连，学生们也常因自认不够聪明、未能理解教义而自责。

一旦航向确定，船长就可以放松了。他知道地球是圆的，所以有信心船不会驶过边缘。同样地，如果我们充分理解有关佛教见地的教法，那么在法道上面面对的许多疑问就会立即得到解答。从“我应该供养金盏花还是玫瑰花？”“印式还是泰式的礼拜方式最地道？”之类的问题，到“我们应该如何理解那个上师要弟子建九层塔楼的故事？”以及“还有那些被上师用抓背的棍子鞭打的学生又该如何理解？”

有些人只看了佛教方法一眼，就认定那是古老的迷信或萨满教的胡言乱语而予以排斥。但对于另外一些人，佛法则是神奇的。如果我的手臂上长出很痒的疹子时，上师建议我去持诵某个特定的咒语来化解它，我会感到很欣慰。有些学生听到老师要他们练习专注呼吸、接受灌顶或进行日修仪轨时会感到兴奋；其他一些学生喜欢供香和练习禅坐；有些学生甚至因为要将一个流口水、说胡话的龙钟老人视为圣者的这种挑战，而受到启发。各式各样的人受到佛教方法的启发，并且渴望去修持。

如果你对正见具有坚定的信念而去修行，上师就是一个神奇而全能的向导，他能教你如何拆解二元分别，并引导你证得不二。但如果缺乏正

见，试图将流口水的上师视为佛的想法你也就可以放弃了。无论打坐时背有多直，如果没有正确的见地，你也不会有什么成就。你的觉悟永远不会起飞，也不会顺利而喜悦地翱翔直到法道终点。如果没有正见，你以为你能坚持打坐纪律多久？打坐就像举重一样，如果几个星期不练，肌肉就会松弛。如果没有见地，打坐就会有点像是除草，一星期没做，杂草会又长出来，你就得从头再开始。正念 (mindfulness) 修持也是一样的道理，如果一星期不练习，即使是最热衷的正念狂也会回到原点。所以，这有什么意义呢？为什么要找这个麻烦？只修持正念不会让你有什么进步，它所能做的只是帮你的电池充电，而这些电池永远需要充电。稍微思考一下：每天修持正念，一直到死为止，这样的前景不是很黯淡，甚至令人沮丧吗？没有见地的正念修持只是娑婆轮回另一个无聊的游戏而已，就像看着油漆变干一样。

如果佛教的目的只是为了年复一年地持续打坐，那和自虐没有什么区别了。对佛教徒来说，真正进步的征兆是完全耗尽法道本身；如果不理解见地，不可能如此做到。

## 佛教的法道

把佛教的法道分为四个组成部分，也许会比较容易理解：见地、实修、行为及结果。

### 佛教见地

我们暂时把佛教的见地归纳如下：诸行无常、诸漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静（所谓的涅槃、证悟是超越边见和造作的）。这个教法称为“四法印”。

### 佛教实修

无论你选择供香、禅坐或持咒哪一种修持方法，它都必须对抗、反击二元分别。换句话说，这些方法必须抗衡见地的反面，并增强你对该见地的肯定和了悟。若是如此，它就是佛教的修行；若不是如此，但你还是祈愿自己所做的一切都能提升自己对见地的了悟，那么它仍然是佛教的修行。基本上，所有与二元对立相抵触的修持，都与佛教见地一致。

## 佛教行止

佛教的行为不落入极端。无论你的职业或饮食偏好是什么——出离者、持家者、洞居者、银行经理、素食者或原始人饮食法的实践者——你绝不能走向极端。为什么？因为极端是相对的、比较的，因此是二元的，而二元对立与佛教的见地不一致。这并不表示一个吃素的佛教徒必须强迫自己偶尔吃点肉，以免成为极端主义者。吃素不是目标，它是一种方法。解脱才是目标。

## 佛教结果

佛教修行的结果是以“消除”来定义的。例如，你睡觉时做的梦，在你醒来时就立即消除了。我们称之为“醒来”的这个结果，与佛教的见地完全一致。换句话说，一旦你在智识和情感上都觉醒到“诸行无常”，你就不再执着于你的 1960 雪佛兰 Bel Air 跑车，或者你“从此幸福快乐”的感情关系。因此，佛教的“果”是以消除来定义，而不是以获取或得到某个东西来定义。

## 不可或缺的见地

你喜欢听闻小乘佛教关于无常 (aniccā)、苦 (duḥkha)、无我 (anatta) 的教法吗？或者喜欢菩萨乘的般若、空性、大悲的教法？也许你比较喜欢令人难以想象的密续教法，比如一百种情绪等于一百种智慧；或者，正如一堆含有优质金矿的岩石其实就是一堆黄金，强烈嗔恨的雷云其实也就是智慧之

云；或者，密续所教导的，你的身体、这块腐烂的肉不是别的，它就是本尊，就是坛城。无论你选择哪一乘的佛教教法，它们都与见地有关。而且，如同往昔大德们曾经说的，未来的老师们也会重复这么说：“见地很难理解。”但这并不是因为见地太晦涩或太乏味，而是我们缺乏福德之故。

“见地很难”是什么意思？见地很难是因为“见者”拒绝去看它。换句话说，见者拒绝接受它，而否认见地就是缺乏福德的典型症状。从比较明显的否认，比如“吸烟对我的健康没有坏处”，到比较细微的否认，例如“我所忍受的虐待对我们之间的关系没有坏处”等，对见地的否认是我们最根深蒂固的习惯，也是我们所执着的最聪明、最顽固的蔽障之一。见者往往不愿意去了解见地，因为他们满于现状。如果你十多年来每天都走同一条路上班，这个习惯就会变得很强大，以至于当一条比较快速、安全的新道路出现时，你都不敢去尝试。我们避免去直视见地的一个更大的原因是，它显示出悖论，而我们完全不知道与悖论相处的技巧。

我们礼敬佛陀，因为他给予我们所有的智慧和善巧方便。但对我而言，他最重要的教导是关于如何完全理解悖论，并且与之共存。

## 悖论

“多么美妙啊，我们遇到了悖论！现在我们有希望可以前进了。”

尼尔斯·波尔 1922 年诺贝尔奖得主 (注 9)

什么是悖论？英文 paradox（悖论）意为矛盾现象的组合，它意指涉及了两个或多个元素。在佛法的语境中，从一个角度来看，悖论可以总结为

“对空性与显现不二的理解”。但就像许多翻译一样，这并没有准确地解释它在佛教上的含义。

Non-duality 是梵文 advaya 的一般英文翻译，它的意思是“不二”或“无二”、“唯一”、“独一”，但佛教徒通常喜欢用“双运”一词。这个词的问题是，它暗示两个或多个元素的结合，例如欧洲联盟，或婚姻结合，因此它与 advaya 原始的佛法概念相去甚远。即便如此，佛教徒仍然使用“双运”这个词。

在我们的讨论中，另一个重要的词汇是藏语“米切 miche”，它来自密续的术语“米切巴 michepa”。“米切”通常以金刚杵为代表，意思是“不可能分离”、“不可分割”、“不变”或“不可摧毁”。就像火与热一样，米切巴既不能被分开，但它也非同一。如果火与热是可以分离的，你一看到火就会被灼伤。

要理解佛教的法道，就需要掌握佛教徒所谓的“悖论”的意义，包括它的性质、功能以及它如何作用。悖论在佛教法道的每一个细微的角落都可以找到。例如：虽然上座部佛教徒坚持禅坐时背脊挺直，并且竭力维护小乘戒律的完整，但同时他们也从未片刻离弃过事实上没有一个笔直端坐或持守戒律的“自我”的见地，也就是无我的见地。在大乘佛法中，《般若波罗密多经》指出“色即是空”，同时紧接着又说“空即是色”。然而，谈到以悖论作为法道，我想可以公平地说，密续和金刚乘让所有其他法道都相形失色。

佛的许多教法乍看之下在本质上是矛盾的，它们似乎相互抵触。佛在《本生鬘经》中说，“很久以前当我是一只猴子时”、“很久以前当我是一个国王时”，这不仅暗示了自我的存在，也暗示了轮回的存在。然而，除了轮回的教法之外，佛还教导了无我，也就是教导我们，感知到一个恒常的“自我”其实是个幻相。



“轮回”、“转世”或英文 reincarnation 这些名词的过度使用是一个问题，因为它使当代读者误以为自我、灵魂或人格是真实存在，并且会重新转世出现。我很讨厌这种用词！

在佛经的教法中，佛陀描述了行为如何产生后果。杀害众生是一种与善行相反的行为，其后果包括在地狱中遭受难以想象的痛苦，以及在人世间的短寿。他还谈到发愿的力量比起行动的力量还要强大。他说，我们也许无法以行动来消除他人的痛苦，但是生起“愿所有众生皆免于痛苦”的愿望，总是会产生奇迹。然而，除了有关发愿与行为的教导之外，他也描述了无为的力量：“不住于过去，不住于未来，不要造作。”

佛告诉我们，没有任何情绪比嗔怒更危险，而且仇恨会摧毁所有的美德和善行。但他同时也说，如同循着大象的脚印才能找到大象一样，追寻内在智慧的唯一方法是依循智慧的脚印，那就是你自己的嗔恨、贪欲等情绪。

所有情绪都属于五方佛部。密续谈到五方佛部之间的关系，其方式就如同动物学家指出海豚虽然看起来像鱼类，但它们实际上是哺乳动物。同样地，就密续而言，无论情绪看起来像什么，它都是某个佛部的一员。所有密续修行者都应该对自己的情绪培养这种态度。就像莲花只能生自泥泞的水中，智慧也只能在我们负面情绪里找到。

这里的重点是，佛的所有教法都是相互矛盾的。佛教徒是否因为这种明显的矛盾而感到尴尬？我们现在是否应该修改所有的矛盾来让它们平顺？绝对不可以！不只是不尴尬，佛教徒还颂扬所有这些悖论，因为它们含藏了佛法不可估量的财富和丰富性。

但是问题还在。为什么在佛的教法中充满了这么多悖论？为什么他要以如此矛盾的方式教导信众？

一位麻省理工学院的顶级物理学家，住在一栋全新公寓的 21 楼。某天当他回到家里，看到两岁的儿子挂在阳台边缘，岌岌可危。这位物理学家应该怎么办？这位焦急的父亲平常是最不妥协、最狂热、老学究型的人，他会不会开始向他处于险境的儿子解释万有引力定律，以说服儿子移动到安全的地带？还是会摇晃儿子最喜欢的熊猫玩具来吸引儿子的注意力，然后哄骗儿子到安全地带？这位物理学家知道熊猫不是真的，但他的优先任务是救儿子，所以他假装这只熊猫是真的。同样地，佛陀，我们慈悲的向导和老师，他也从未停止过对我们摇晃玩具、摇动拨浪鼓、炫耀夸示、吹喇叭、蹦跳和舞蹈，以便把我们的注意力从风险高的分心事物上转移到安全的事物。正如这位物理学家不会认为他儿子的熊猫玩具不如他研究所里珍贵的光波干涉仪有用，佛教徒也永远不会贬低或蔑视这些相互矛盾的教法。毕竟，如果没有熊猫，这位物理学家怎么能把儿子哄到安全的地方？

## 两种真理

为了让人们习惯和悖论共处，佛陀教导了两种真理（二谛），也就是相对真理（世俗谛）与究竟真理（胜义谛），这也是建立佛教见地常用的方法。什么是相对真理？在最简单的层面上，它是欺瞒、二元、造假的心所感知的一切。什么是究竟真理？它与相对真理完全相反，它没有任何欺瞒性或假象。然而，谈论究竟真理是一种二元分别的活动，也就是说，所有的讨论都归属于相对真理。究竟真理超越一切讨论、标签、分别、二元、判断和归类。

许多学生和修行者所面临的挑战是，在一开始时，相对真理和究竟真理听起来像是两个不同的真理，或许还感觉它们像是竞争对手，但它们

当然不是如此。这两种真理只是我们别无选择用来讨论真理两个面向的一种语言工具。相对真理就像瞥见一条杂纹绳子而误以为是蛇，而究竟真理是：蛇并不存在。我们的难题不是如何摆脱蛇，因为蛇现在不存在，也从未存在过。我们的难题是，在经历了蛇的幻相后，我们现在如何摆脱面对蛇的恐惧？

就我所见到的情况，这个至关重要的教法不是误传给西方人，就是解释得不够彻底。对大多数西方人来说，“究竟”听起来比“相对”更重要。这可能是为什么这么多西方人似乎重视究竟真理甚于相对真理的原因。佛教徒并不做如此的区分，这不是佛教徒的思惟方式。佛法既不轻视相对真理，也不特别仰望究竟真理。原因不是因为熊猫和光波干涉仪一样重要，而是因为两者都不存在，两者单纯地都只是工具。就像对那位物理学家来说，光波干涉仪不比熊猫多值一分钱，对佛教徒来说，相对真理也不比究竟真理少一分钱。佛法的存续不仅取决于我们对相对真理和究竟真理的彻底了解——也许“绝对”真理是更好的翻译——而且还取决于我们区分相对与绝对是一种教育手段而不是一个事实的认识。

相对真理和绝对真理、明与空，甚至轮回与涅槃，这些佛教术语在西方社会并没有对应的词语；它们是为了沟通而采用的，因此是相对真理。请记住，相对真理实际上并不存在。同样地，在最直接的佛教教法中的“基、道、果”是一种分类方法，但它也是相对真理；或者，像川普所说的，是假新闻。

在西方社会中，虽然“相对”和“绝对”这两个概念经常被分开来讨论，但我常想，它们是否曾经被结合起来作为一个方法过？我自己从未见到过这种情况。在接近佛教法道的尽头时，很清楚地显现出相对和绝对的划分只有在相对的层面起作用。换言之，绝对真理只能被定义为相对真理。同样地，这又是西方思想似乎没有认识到的一点。

相对的（权宜、不了义的教法）和绝对的（直接、确定或了义的教法）是印度的概念。在基督教、犹太教或伊斯兰教之中，有没有类似佛教的不了义和了义教法那样，使用与他们的绝对目标看似矛盾的方法？对西方心灵而言，相对真理听起来像是为了说明问题而编造出来的寓言，而绝对真理听起来像是“真的”。但正如佛陀自己所言，相对真理和绝对真理完全都是编造出来的故事。

相对真理和绝对真理的概念，也就是了义与不了义的概念，并不只在宗教的教法中使用。想象你是一位霍乱专家，被派往印度的偏远地区。你的工作是帮助一群志工，教导他们用最快最有效的方法来控制严重霍乱疫情的爆发。你想好好做，为你的组织争光，但你的主要动机来自于对这些遭受可怕疾病的受害者所产生的慈悲心。你首先向志工解释霍乱是由污染的食物和水传播的，并且告诉他们，遏制疫情的最好办法是找出污染源。这种简单又经过证明的方法非常有效，但往往需要花上一些时间。

这些志工的工作是照顾病人和临终的人。他们听了你的演讲，看了你给的细菌照片之后，都认为花时间去测试当地的水质会让他们离开病人太久，他们光是想到要放下病人一小时不管，就会担忧害怕，因此如果你要求他们花一整天的时间来检验当地的井水，就有可能跟他们完全疏离。因此，你反过来教他们比较没效但大家比较熟悉的办法，例如饮用煮沸的水和改善卫生，这些是志工们愿意采用的方法。当情况逐渐有所改善，你也获得他们的信任，这时你就可以开始温和地诱导他们，使用较不熟悉、但比较有效的究竟方法，也就是检验所有的井水。

任何一种法门，只有在修行人愿意尝试的情况下才会有用。这就是佛法提供了这么多不同方法的原因，这也是有些方法看起来相互矛盾的原因。（别说我们在不同法乘之间发现到的矛盾，有时甚至在同一部经文中也有矛盾。）

目前，佛教正在传授给那些不习惯被所谓的“白色谎言”诱导至绝对真理的人。这一点，佛教老师们应该要有所觉察。刚开始，学生喜欢修持那些顺应他们习性的佛教法门，但最终，那样的方法必须抛弃。想象一下，假设你去问你善巧的老师如何解决你的某个问题，老师指出了问题的本质，并且要你摒弃造成问题的原因。但是，由于她看得出你目前做不到处理这个问题最有效的方法，所以她先教你另一种舒缓而不激烈的方式。这两种方法可能完全相反，但你会愿意先去尝试这个舒缓的方法，直到你准备好去接受真正有效的方法为止。

由于上师建议的方法完全取决于学生的能力和需要，因此，你可能先接受到一个让人放松的正念练习。而你最好的朋友，他和你在同时间遇到你的上师，却可能得到直指心性的教导。一个好的老师能为每一个学生创造完美的法道。这种灵活性是佛陀教法的本质，也是佛教如此有效的原因。

佛法固有的灵活性是其最大的优势之一。如果佛法被固化到成为连锁店的程度，那将非常令人遗憾。果真如此，所有个别化、量身打造的法道都会被抛弃，取而代之的将是预先订制的公式、条列式的规则以及严格死板的技能课程。依此一成不变的法道内容，佛教将成为一种心灵上的星巴克。无论在世界上哪个地方买星巴克咖啡，你都完全知道会得到什么——味道永远不会偏离。如果你要星巴克焦糖可可团星冰乐混合咖啡，不论在锡金的甘托克或墨西哥的瓜达拉哈拉，它们的味道都会一模一样。

星巴克咖啡是安全中最安全的赌注——这正是我对连锁店心态的定义。但在心灵道路上，安全赌注对我们能有什么帮助？况且，我们真的能有多安全？佛教必须忠于其独特多样的方法，也就是说，佛教导师必须拥有能依照学生需要而为其设计法道的自由。

## 第九章

### 金刚乘方法论

包括佛教在内的伟大印度智慧传统，特别是金刚乘佛教，教导并且利用了极为丰富的方法，那些方法被称为“善巧方便”或“善巧方法”。上师们运用这些善巧方便在教学和修行上。事实上，他们把善巧方便用在所有的人际互动中，特别在让新人对佛法产生兴趣，以引导他们最终能获得解脱时。几乎没有任何一位佛教老师和修行者熟悉所有可用的善巧方便，但只要知道有这么多的方法存在，就令人感到鼓舞。没有人需要用到每一种方法；只有美食评论家才需要品尝自助餐中的所有菜肴，我们只吃看起来喜欢的，不管其余的。但有所选择总是好事。

佛陀所有的善巧方便都在“了义”和“不了义”的范畴内传授。观呼吸这一简单的技巧现在已经广为人们接受，主流的心理专家推荐它作为平衡压力的一种方法。而对佛教徒来说，观呼吸是一种手段，不是目的。我们修持佛法不是为了学习如何呼吸，佛法的目标是解脱。我们以善巧方便来丰富我们的心灵，并且学习使用它，以便在迈向解脱的道途上，能够应付生命或死亡抛给我们的任何状况。当我们知道有大量的方法可以使用，就会帮助我们放松。随着我们修持的深入，每一种方法的效果会越来越丰富有力。

例如，大乘佛法有一种善巧方便称为“自他交换”：当你呼气时，把自己的健康、幸福送给别人；吸气时，你承受别人所有的疾病与痛苦。

大乘佛法的其他善巧方便还包括布施、持戒等波罗蜜多，它们的目的是要让我们觉醒。密续的善巧方便包括观想、持咒以及生起对上师的虔敬心等方式。所有这些方法的意义并不在于练习到技术完美，而是为了获得解脱。我们追随佛教的法道是为了发现并了悟真理，一旦我们了悟真理，引领我们的法道就变得多余了——它已然结束。如果这条法道没有尽头，佛教徒就会和所有的轮回众生一样，持续不断地流转，直到永远。是什么保证了佛教法道有尽头呢？那就是智慧与方便。

然而，正如过往伟大上师们反复所说的，切勿让智慧劫持方法，或让方法劫持智慧。不要让我们对禅坐的执着劫持了我们对空性的理解：

“没有什么比禅坐修行更重要！为什么要在哲学上费心讨论？” 我们也不能让“空性”的见地劫持我们的禅修：“既然一切现象皆空，为什么还要禅修？” 如果只是单一地专注智慧或只专注方便，我们不会有任何进步，因为智慧和方便不可分离。

大体而言，大乘佛法被界定为具有广大的发心，而金刚乘则是具有无数的善巧方便。但这并不表示大乘佛法缺乏善巧方便，完全不是如此。大乘法门彻底利用了智慧与方便的不可分，其中一个绝妙的例子就是祈请十方三世诸佛转动法轮。你要做的只是许愿，诸佛就立刻出现在你面前。你可能会问，我们如何去邀请未来一切诸佛？智慧与方便的不可分离解决了这个问题，并保证你不需要担心房间容纳不下诸佛。当你供一炷香给十方三世诸佛时，智慧与方便的不二意味着你不用担心一炷香是否足够，因为“足够”、“香的数量”、和“无量诸佛”都是二元分别。

金刚乘的智慧与方便更甚于此。大乘的修行方法是邀请诸佛来到你身边，好让你向他们献上供养；而金刚乘则以全然的自信说：“观想自己就是本尊，让熏香在自己的鼻下萦绕，这完全等同于向十方诸佛做供

养。”“自我”只是一个标签，所以，既可作为积聚更多功德的方法，同时又可以修持谦逊，那么何不将自己贴上“佛”的标签？

从金刚乘的观点来看，没有什么是不能作为方便法门的；有智慧的地方，没有什么不能作为法道。

## 了义与不了义

在西方社会，大多数的老师和学生都很难区分了义与不了义教法之间的差别，而大多数人对于如何或何时应用哪种教法也没有概念。这是一个问题，尤其是这种缺乏理解导致了学生发展出对了义教法的偏爱。

英文中有“权宜（不了义）” (expedient) 与“直接（了义）” (direct) 两个词，但我从未见过将这两者结合起来的西方哲学方法。西方哲学中，这两个词的类似佛教涵意曾被略为提及，但就我所知，西方哲学从未认知一旦抵达道路终点，这些工具和它们的标签都必须被归类为“权宜”。

众人都说，佛从来不是为了展现自己的知识而给予教导，他说的字字句句都是出于悲心之故。佛为了唤醒众生而给予教导，他要众生醒悟到，我们陷于一个无知、迷惑、反应及其后果的恶性循环中，而所有这些都只会导致更多的无知与迷惑。佛的某些教法的目的，是让受苦的众生暂时解除眼前的迷惑，这就是为什么佛教法道上有许多不了义的教法。当我们准备好要超越不了义教法时，立即可以得到佛的许多了义教法。同时，某个人的了义教法是另一个人的不了义教法。遗憾的是，这种流动性却在佛教界造成了很大的混乱。

佛说：

诸恶莫作，



众善奉行，  
自净其意，  
是诸佛教。（注 10）

“自净其意”可能是前三句中最直接了义的教法，但即便如此，佛的优先任务是让那些听从他的教诲的人，在被恶行纠缠太深之前将他们拯救出来。因此对我们这些能够理解“不杀生”、“不说谎”等指示的人来说，“诸恶莫作”是一个直接了义的教导。而对于那些能理解比“不作恶”更多一点的人，佛陀开示：藉由安忍、善行、慈悲心等，做到“众善奉行”。

许多佛陀的追随者比较喜欢简单明确的指示，告诉他们什么该做、什么不该做。如果这种人即将犯下谋杀，佛陀“不要杀生”的指示会比“驯服自心”更容易理解。这种将教义概念化的方式在西方世界并不常见，或许这是佛陀许多教法被误解的原因，也是西方修行者对了义或不了义教法的其中之一产生强烈偏爱的可能原因；这种偏见需要被提出来。

了义与不了义的教法是分层传授的。当“诸行无常”这一层教法被作为了义教法来传授时，上师会以绝对的信心表示，没有任何东西可以改变或调整这个教法。不论在佛出世之前、佛在世时或佛圆寂以后，诸行皆无常。这第一层是“直接了义”的教法，也因此，它可能永远是真实的。但这教法并不只如此而已。

在适当的时候，一个睿智的老师会向学生介绍下一层的教法：相对真理是一种幻相，它既非恒常，也非无常。当我们审视“诸行无常”时，我们了解到“诸（一切）”这个词只是一个标签，因此是相对真理；同样地，“行（和合事物）”与“无常”也是如此。换句话说，“一切”、

“和合事物”与“无常”都是幻相，既非恒常，也非无常。因此，在这层的教法内，“诸行无常”是不了义的教法。

过去几年，人们常常谈论佛教中关于业力和轮回的教法。新入门的西方学生通常认为这两者是佛教的核心教法。但是，“核心”是什么意思？核心教法是基本教法。“基本”又是什么意思？如果你认为“基本”意谓“究竟”，那你就完全错了。这里的“基本”指的是“不可或缺”的教法，是“某物的一部分，并且是其存在或特性的核心”。

如同我在前面所提到的，史蒂芬·巴彻勒认为我们可以不相信轮回而仍然是个佛教徒。我认为他的误解源自于他所受的文化制约，以及语言使用的不精确，特别是许多使用了几十年的藏文英译。在基督教国家长大的人，理所当然地认为所有的人都有灵魂，他们对“转世、轮回（reincarnation）”这些词的理解方式与佛教徒迥然不同。基督徒称之为“灵魂”的东西，佛教徒把它描述为“真实存在的自我”。佛教从未说过蝴蝶真实存在的自我可以投生在马的身体里。如同佛所指出的，若是如此，那就会好比把一首歌曲从歌唱老师的嘴里拿出来，然后放进学生的嘴里去。佛陀说明，转世产生作用的一个更准确的意象，是好比从一支蜡烛的火焰去点燃另一支蜡烛。

我怀疑，史蒂芬·巴彻勒对业力和轮回理解上的困难，是因为他未彻底了解印度的智慧教法，特别是关于佛教的相对真理和绝对真理，以及不了义与了义的教法。他的著作给人一种他以业力及轮回为耻的印象，仿佛那是佛教最大的弱点，就像第三个罽丸，应该把它藏匿起来。

难道认真学习佛法的学生没有注意到佛在某些教授中讨论轮回，在其他教授中专注于谈无我，却对于这二者之间如何作用不感到好奇？

我幼年时，老师教导我不了义的教法，但我感觉那些教法很难理解。当我听到怙主敦珠仁波切在哮喘病发时的喘息声，理智上我知道他的

病只是一种示现；为了我，他把自己降到一个哮喘病人的层次。但是，当我听着他呼吸艰难时，很难相信他的哮喘病发作是我自己不净感知的结果；实际上，怙主仁波切超越了哮喘与非哮喘。在此我想说的是，虽然我们有完善的不了义教法可以传授，但它仍需要时间才能被深入理解。

皈依的时候，我们运用的善巧方法是想象佛与所有皈依对象在我们上方的虚空中。但是，直白地说，这种方法有其缺陷，任何一位老练具格的老师都应知道这一点。就密续而言，地位、阶级、高下根本不存在。密续根本不在乎诸佛是在我们上方的虚空、坐在我们的身边还是躺在我们下面。那么，为什么法本要指明皈依对象在我们上方虚空呢？因为人类喜欢如此。我们喜欢仰望我们的救世主。密续法本要我们想象诸佛在我们头顶上方，因为这适合我们的思维方式。密续智慧本身完全不在乎这些。

在皈依的最后，皈依对象和修持者（皈依者）融合为一。与前面的教法相比，这种融摄是无瑕而直接的了义教法；它比较接近智慧，而不只是善巧方便而已。但与下一层次的教法相比，它又是一种权宜的不了义教法。

在智识上，两种真理之间的区别，以及两种真理的悖论或双运，都很难掌握。大多数学生都需要投入大量的时间与实修，才能理解其含义。

我注意到，许多我自己的朋友和学生，尤其是在西方佛法中心的学生，对金刚乘仪式的细节感到非常焦虑紧张。他们为了技巧、方法或法本的修持而争论不休，以至于到最后，整件事情必须从头一再地澄清与解释。由于学生们对坛城桌的高度、应该供哪一种花、什么是规定的、什么是禁止的事争论不休，结果最简单的仪式成为一团混乱。金刚乘的实修细节经常遮蔽，甚至障碍了修行者对绝对真理的理解，这个绝对真理就是：所有的修法细节都只是幻相而已。而在天平的另一端，另一些修行者过于懒惰、吝啬或倦怠，不愿为仪式费心。他们以“一切皆空”为借口，什么

都不做。他们在智识上对空性的理解，劫持了他们积聚福德和净化染污的所有机会。

了义与不了义、相对与绝对，并非讨论佛陀教法的唯一分类，其他分类还包括智慧与慈悲、空性与慈悲、大乐与空性等许多类别。这些类别不是大乘/菩萨乘和金刚乘/密乘所独有，它们也包含在上座部/声闻乘的教法之中。如果上座部将智慧教法中关于“无我”的内容从系统中删除，结果会如何？剩下的会是什么？剩下的是一个以道德纪律为导向的一连串规则和条例。上座部佛教的谦逊、知足、苦行、简朴以及乞食并日食一餐的生活方式这些价值观，将成为修行者的最终目标。作为心理的训练，持守戒律和遵守规则都不难达成，甚至对环境也有好处，但它与上座部佛教超越我执的究竟目标没有任何关系。纪律与服从等，仅是附带的好处而已。

正念修持是毘婆奢那（观）的基本元素之一，它也是说明教法如何易于被带离正轨的一个非常好的例子。在非佛教的毘婆奢那修持中，无常、苦及无我这三个殊胜见地被剔除了，而这三个见地正是相对真理与绝对真理、方便与智慧的结合。如此一来，所剩下的就只是基本的技巧。简单的正念技巧现在非常受欢迎，被作为舒压、解郁、治疗失眠和促进健康的方法。没错，如果没有“无我”，正念确实可以成为一种很棒的舒压方式；但没有“无我”，正念就与毘婆奢那毫无关系。

热泪盈眶的虔敬心是金刚乘的究竟目标吗？如果是的话，那就比较容易达成。热泪盈眶的虔敬心不正是世界上所有阿谀的原教旨主义者和狂热的政治宗教活动家所感受的吗？随便选择一个新闻媒体，就会找到几十篇关于执着的激进分子以信仰之名而走上毁灭性极端的文章。所以，是的，热泪盈眶的虔诚很容易达到，但是，金刚乘的重点是要了悟你是佛，因此不是那么简单。

## 超越信仰

龙树菩萨告诉我们，很久以前佛在超越了信仰之后，传授了他最精要的教法，那就是如何完全摆脱信仰。超越信仰，不夸大绝对真理，也不低估相对真理，这是佛教法道的目标。我怀疑斯蒂芬·巴彻勒不愿意接受轮回的概念，是低估相对真理的症状。这样的低估相当于麻省理工学院的物理学家扔掉他儿子的熊猫。如果佛教徒持续低估相对真理而高估绝对真理，就不可能完全超越佛教信仰。

在我看来，过去大部分伟大的印度思想家，尤其是佛陀，把所有的一切都视为悖论。有些西方思想家可能会同意这一点，但只到某个程度而已。就我所知，只有佛传授了整套的技巧，帮助我们与悖论共处并享受悖论，而且防止我们只偏爱矛盾双方的某一方。

我想再次强调，佛之所以教授悖论，是因为一切事物都是矛盾的。如同彩虹，它既在那里，同时又不在那里。当晴朗的天空中出现一道美丽的彩虹，如果你想要拍到一张完美的自拍照而试图靠近它，彩虹就会消失。没有彩虹，就没有自拍。

在过去 59 年，每天早上我在浴室镜中看着我的脸，没有一次它变成手拿香蕉的狒狒的脸。当我照镜子时，有两件事发生：一是我看到自己在镜子里的脸，同时我也知道，我的脸不在镜子里。这是一个悖论，也是一切事物显现的根源，无论是民主、东方价值观、西方价值观、性别、批判性思维、盲信、颜色、形状、艺术、音乐等，所有一切都是悖论。但如果你还没有了解到悖论的本质，你可能会试图在镜中的嘴唇上涂口红，那就会导致挫折和“不满足”（苦）。

每天早晨，佛陀赤脚走到摩揭陀的村子里乞食。在出发前，他要跟随他的人都穿戴整齐。回来之后，他教授《金刚经》，并指出不仅摩揭陀、乞食钵、施舍、袈裟、苦行和轮回不存在，涅槃也不存在。一场噩梦

可能让你汗流浹背，踢掉床单，并且把你的另一半推下床，但佛说，即使噩梦也只是一个梦，你所梦到的一切都没有真正发生过。

一位瑜伽士成就者体验的生活就仿如电影一般：它存在，同时又不存在。我们大多数人会把强烈的情感投入电影之中，以至于动作太惊险时，我们捂住眼睛；而当我们最喜欢的角色被杀死时，我们痛哭流涕。它存在，它也不存在。如果这么容易被一部明显存在又不存在的电影所吞噬，我们还有什么机会看到生活中所经历的其他一切都是既存在又不存在？从草叶上的一颗露珠，到议会民主、言论自由、社会和谐、选举、一夫多妻制、一夫一妻制、金钱和个人空间的所有一切都是。一旦我们真正体会到悖论的矛盾性，我们就可以像哀悼我们最喜欢的角色死亡一样来看待我们自己的生活，我们哀悼他们直到电影结束；然后在续集上映之前把他们忘得一干二净。这就是所谓的解脱。解脱就是知道它既存在，又不存在，解脱把我们从执着二者之一或同时执着二者的痛苦中解放出来。

只有金刚乘教导我们全然且无痛地去真正欣赏悖论。从泼洒净水到多头本尊坐在脆弱莲花上的日月轮，所有金刚乘方法的主要元素，都是“显现与空性”的悖论。这个悖论使得学生们虽然看到打着哈欠、昏昏欲睡的顽固上师在收到昂贵礼物时如何地眉开眼笑，而在读到他自己的负面新闻时又是如何地迅速发飙，却仍然可以持续视他为诸佛的化身。

## 上师、学生和上师瑜伽的悖论

上师瑜伽法的精髓，用法本的文字来说，就是要“达到上师的境界”。比较实修的描述是“将我的心与上师的心合而为一”，那是在上师瑜伽结束时，上师和修持者相互融入对方。我相信本书的读者对金刚乘有足够的认

识，所以可以了解“达到上师的境界”并不意味学生接管上师的工作，不过这正是我所说的那种悖论的一个例子。

上师瑜伽的设计是为了拆解所有可以感知的存在，其中包括等级制度。然而，一提到虔敬心，我们的二元心便立即假设出一个等级制度。如果没有这种假定，我们怎能发愿要达到与上师相同的境界？我在之前所提，这是另一个理由说明密续行者的目标从来不是为了永久修持虔敬心。如果你认为上师和学生都存在于相对世界中，因此学生必须永远对上师虔敬，那么你的修行一定会碰壁。为什么？因为你的上师瑜伽修持总会受限于你对上师实体存在的需求。那么当你的上师往生，你要如何修持上师瑜伽？他的死亡代表你修行的结束吗？金刚乘修行者祈祷从现在直到证悟永不离开上师，这是否只是理想化或甚至浪漫的祷词？不是的，因为你和上师在本质上不可分。因此，当你祈祷永不分离时，你的祈祷是基于事实的状况，而不是基于你所希望的状况，就像看着一块含金的矿石，就见到纯金一般。

灵性道路建立在找出问题并且提供解决方法的基础上。法道找出问题，并且运用适当的解决方法，因此，问题和解决方法就是法道。起初你看到一个脏杯子，污垢似乎是问题，你直接的解决方法是用肥皂洗除污垢。但是，由于杯子不是污垢，最终的解决之道是认识到杯子本身并不脏。正如弥勒菩萨所说，究竟的解决方法是佛性。如果你把“上师”这个词理解为“照明者”，也就是引导你的人，那么你的究竟向导必定是你的自心本性；由于你已经具足佛性，因此你的外上师必定是肥皂。这就是为什么祈祷永远不离开上师既非浪漫的幻想，也非一厢情愿的想法。

一个有经验的洗碗者看着一堆脏兮兮的杯子，心想：“这还不容易！这些杯子马上就能洗干净”。他的信心从何而来？这与肥皂的质量或数量无关，而是与洗碗者知道杯子本来不脏的这个事实有关，他知道污垢

与杯子是分开的。如果你让他去洗一坨大便，那情况就不一样了。无论这名优秀的洗碗者在大便上涂了多少肥皂，他所能做的就是洗掉整个粪便。

顺便说一下，我把洗碗者的例子从原来的“她”改为“他”，免得被指责为有性别成见。

这里的悖论是，作为学生，在我们真正能够视上师为佛之前，必须努力将上师观想为佛。而修持观想的重点，在于把自己视为佛。

如果你能掌握“既存在，又不存在”，所有这些观想都会成功。但这句话说起来、读起来、思考起来都比实际体验要容易。为什么？正如我说过，一个明显的原因是，见者否定并拒绝去看清见地，反而依赖根深蒂固的习气，把“明”与“空”分开的。我们把“存在”和“不存在”分开，因为我们渴望找到唯一的答案、唯一的解决方法、唯一的解释；而且我们期望这个答案是黑白分明的解决方法，没有任何悖论或矛盾的痕迹。我们想要也期待这个答案容易遵循，而且是二元对立的（这是对的，那是错的）。其主要原因，是我们不想处理“既存在、又不存在”的悖论。



## 第十章

### 保持秘密！保持安全！

印度的密续行者与藏人不同，他们一直非常难以捉摸，结果，他们成功地保持了密续法道的安全与隐秘，所以我们完全不知道他们是谁、他们在做什么。印度密续行者可能看起来就像印度的其他圣人一样——长发、长须、身上涂满了神秘的物质。每当我在这些圣人之中挑出一个我认为可能的密续行者时，我那些心存怀疑的印度朋友就会大笑而不表同意。他们说我所选的一定是个骗子，因为真正的密续行者会躲在深山里，或者在恒河边或印度某个混乱火车站月台上，过着不显眼的生活。有些人甚至在工作——他们还可能是善于说“不”的那种特殊印度官僚呢！

金刚乘在经历了几个世纪难以测知的隐秘之后，一般人对它产生怀疑或将它贴上邪教的标签，并不足怪。毕竟，没有人知道金刚乘行者在做什么。只因为他们秘密，我们就自动假设了最糟的状况。充其量，我们所知道的只是印度金刚乘的核心大秘密可能不是诡异巫毒式的曼达，而是在一小堆花瓣之中。

如今，人们对金刚乘的不信任，有多少可以追溯到印度的英国殖民者？他们的基督教道德、伦理和价值观在整个维多利亚女王时期变得更加清规化。虽然大多数英国基督徒对印度原住民很着迷，但他们认为基督教规以外的所有心灵修持形式，必然是野蛮和原始的。对他们来说，金刚乘庙堂有魔鬼崇拜的味道。尽管如此，这些热心的业余人类学家、语言学家和自然科学家的日常工作就是要保持英属印度的巨轮转动，于是他们巨细

靡遗地记录了所有的经验、印象和发现，把它们寄回国内。每一个字句都被英国大学里的学者们详加研究，皇家学会的杰出成员也撰写各种有关印度文化和宗教的精彩论文，满足了大众对所有印度事物的兴趣。英国殖民主义者认为，他们建立帝国是为了服务女王和国家，而且同样重要的是，他们认为自己在为上帝工作。尤其在维多利亚时期，人们相信整个世界都需要现代化，都需要接受教育和组织规划，而他们责无旁贷。

所有这些都引出我重复的问题：有多少英国殖民主义的态度持续强化着当今西方社会对金刚乘的看法？殖民主义的心态仍然深植于英国人的心灵，并继续影响着当代人的态度，以至于它不再是一个英国独有的现象。这种清教徒式、自认高尚正义的心态，已经成为现代人心灵中最微妙的染污之一。

像迦梨（Kali，或译“时女”）这种印度本尊，其裸体与獠牙的形象，更让英国人强化他们认为印度是野蛮国家的看法。维多利亚时期的人不准许赤身裸体，而且大多数人认为对迦梨的忠诚与魔鬼崇拜有关。如果维多利亚女王的特使出席礼赞迦梨的诗歌朗诵会，他会听到有关男人或女人自愿做出“终极牺牲”的诗句。对迦梨的信徒来说，那些诗歌是关于心灵的自我牺牲；而对一个十九世纪的英国外交官来说，“终极牺牲”意味着“死亡”，所以他很可能会贸然地断定印度人以人作为祭品。而且，他也难免会听到有关图基人（Thuggees）耸人听闻的故事；几世纪以来，图基人一直以迦梨之名对过路旅人进行仪式性的谋杀。当然，图基邪教完全不能代表印度的迦梨信徒，正如世界上超过十亿的天主教徒并不都是爱尔兰共和军的刺客。但这种文化误解，是英国人以拯救灵魂之名，来殖民印度次大陆及教化无知的异教土著所需要的全部理由。

顺便说一句，我们也要记得，在英国人来到印度之前的七百年间，印度受到了穆斯林的统治。穆斯林与信仰唯一上帝的基督徒和犹太教徒一

样，也强烈反对偶像崇拜。我很想知道，穆斯林如何看待神猴哈努曼（Hanuman）？

在英国的统治和影响下，印度精英们开始对他们古老的文化感到汗颜，并且有意识地淡化被现代媒体称为“迦梨邪教”（我称之为“迦梨密续”）的东西。结果，许多殊胜的智慧现在都已失传。最初，“迦梨”与不可避免的时间推移有关。如今，迦梨密续的精妙哲学已经被大大地稀释，以至于迦梨天女现在只代表浪漫的爱情。如果你告诉拜伦湾的嬉皮说，迦梨是无情且抵挡不住的时间推移，他们会放声大笑，因为对他们来说，迦梨是爱的女神。你想，哪个迦梨更有卖点？

## 藏区

有很长一段时间，莲花生大士拒绝向人透露他上师的名字。我们从往昔大德的传记里得知，密续大德们总是将他们的法道、上师、持诵的咒语以及密续法器，隐藏不露。甚至在我有生之年，这样的大德仍然存在。在藏区，人们通常都不隐藏密续修持，但有一些人却隐蔽得相当好。我的哲学老师堪布阿贝仁波切就是其中之一。我们都知道他是一位伟大的密续行者和学者，但是，甚至连他的念珠我都从未看过。他在尼泊尔的房间家徒四壁，一进门就可以看到他拥有的所有物品。我经常想要找他的念珠，但他总是在我到达之前就收藏起来。他的供桌上通常只有一尊佛像、些许供水和一个曼达盘。我最后一次拜访他是在他圆寂之前，我注意到供桌上有一盘满满的饼干、水果、糖果和谷物，显然那是称为“朵玛”的密续仪式物质，绝不是堪布会吃的零食。那是我唯一一次在阿贝堪布房间里看到密续的物质。

上师们像阿贝堪布那样维护金刚乘的日子已经不再。如果我把这个故事告诉我的藏人同僚，他们会瞠目结舌，多数人不会相信。如今无论我走到哪里，都会看到以金刚乘为灵感的T恤、屏幕保护程序、海报和奇特的念珠等，公开展示着。

修行者个人如果愿意，可以保持自己修持金刚乘的秘密。这由我们自己决定，有谁可以阻止我们呢？我认识一些西方的佛法学生，他们不是轻易受骗的人，在外表上，他们是彻头彻尾的经验论者或科学家，公开地嘲笑各种仪式，但却暗中修持密法。知道这些秘密修持者的存在，让我感到振奋，也让我对密续持续在这世界上茁壮成长充满了希望，尽管他们是秘密地进行着。我希望大家都能体验到假装不从事修持的修行者所感受到的喜乐。如今的金刚乘修持者所做的却恰恰相反，他们炫耀自己以及所做的修行，以错误的方式试图体验那种喜乐。如果学生和上师都不公开谈论他们的关系和法道，今天大众对金刚乘的许多误解都可以避免。

莲师拒绝说出他自己上师的名字，但藏人却到处张贴他们上师的名字。一些上师效仿西方的医生，把自己的名字和所属的金刚乘机构刻在发亮的铜牌上，悬挂在大门上。但是，即便如此，我宁愿你去找一个愿意谈论自己上师且忠于传承的挂铜牌上师，而不要找那些像蘑菇般一夜间冒出来、每句话都是剽窃而来的自生上师。

在许多方面，对声闻乘和菩萨乘的佛教徒保守金刚乘的秘密，几乎比对普通人和非佛教徒保守秘密更重要。金刚乘一直具有争议，只因为它从来不讨好舆论；那么，为什么现在要引起舆论的注意呢？如果你决心要向一般大众介绍心灵道路，有很多其他的佛教教法可供讨论。例如，庄严宁静、令人信服且鼓舞人心的声闻乘和上座部的各种教法；或者勇猛慈悲、心胸宽广且具有远见的大乘教法。在必要的时候，这些法道会善巧地

屈从社会期望，就像一个严肃而笨拙的父亲，为了逗孩子开心，愿意像熊一样地跳舞或模仿成猪小姐。

整体来说，金刚乘不是如此，尤其是无上瑜伽密续。金刚乘不是设计来适应轮回的世俗生活的。声闻乘和大乘的目标都是要打破我们惯常的盒子，教法本身来自这个盒子。但在金刚乘，从一开始，所有一切就发生在盒子外面。你想要在盒子里还是盒子外？必须二者择一。不可能一只脚留在盒子里，还要获取所有盒子外的好处。但这并不表示金刚乘与声闻乘或大乘有任何分歧，完全不是如此。金刚乘接受了所有其他诸乘的教法，再加上额外的内容。尽管金刚乘无可避免地被误解，但如果你相信金刚乘言之有理并且适合你，那就保持低调，谨言慎行。

金刚乘、密乘和密咒乘为什么要保持秘密，在密续经典中有着详细的解释。

### 1. 密续是“自密”

每一个人都具有佛性，因此每一个人都是佛。然而我们很少有人知道，我们具有佛性是因为佛性是“自密”的。弥勒菩萨在《宝性论》中对此有完美的解释。如果你有兴趣了解更多关于弥勒菩萨讲述的内容（该教学被称为“四个悖论”），可以去阅读《宝性论》，或者去研究它会更好。

这里的重点是，正因为我们与生俱来的佛性是自密的，而且所有众生都是佛，所以金刚上师保持必要秘密性的方法常令人难以想象。举例来说，我会毫无顾虑地对驴子口传极喜金刚的《椎击三要》，但一想到要读给哈佛大学的毕业生听，或者更糟糕的，读给受过佛学院训练的堪布听，我就会感到很紧张。因为驴子有（自密的）佛性，在它耳边大声念出这“三要”，可以为它在来世值遇这个教法创造缘起。这样做我很放心，因为驴子毁坏与我之间金刚乘三昧耶的机会微乎其微。另外，还有相当多的其他方法也可以创造同样的缘，例如闻解脱、见解脱、触解脱等。

哈佛毕业生与驴子不同，他们的脑袋通常被概念、推理和逻辑塞满，这就是为什么为她读《椎击三要》有点冒险。如果她像知识分子声称的那么思想开明（理应如此），也没有受到宗教教育的污染，那么她很可能是适合这个教法的容器。为什么？因为《椎击三要》是经验论的完美典范。它没有使用任何例子，也没有用任何逻辑辩证；它是“直指”的引导。一个真正思想开明的哈佛毕业生可能会欣赏这种方法，甚至还会激发她开始修持“前行”，这是很好的事。但是，当然，思想开明的哈佛毕业生很少，大多数受过高等教育的知识分子都像许多犹太教士、耶稣会士、原教旨主义者、伊斯兰学院训练出来的伊玛目一样，具有骄傲与偏见，他们都怀有海量的成见。因此，对于向哈佛毕业生揭示《椎击三要》，我会非常谨慎。

最不可靠的人选也许是我们称之为“堪布”的那种学识渊博的佛教学者。为什么？教授《椎击三要》给哈佛毕业生就像解释一块金子和一坨大便的不同，两者都是黄色，但那是唯一的相似之处。然而把它教给一个知道“空性”，并对“本觉”（*rigpa*）有相当理解的堪布，就像试着解释抛亮的黄铜和纯金之间的差别。要突显伊斯兰教和金刚乘哲学之间的差异很容易，但区分克什米尔湿婆教与金刚乘几乎不可能。当两种哲学如此相似时，任何试图区分两者的尝试不仅困难，而且危险。密续是自密的，因为它很容易被误解。驴子根本无法理解任何事物，因此它们不可能误解极喜金刚的《椎击三要》，这是为什么对驴子读出直指的引导是安全的。堪布误解的机会要大得多，因为他们已经熟悉类似的教法。

举一个现代的例子：运用正念技巧所达到的平静无压力状态，与获得完整圆满证悟，两者如何区别？这两种心理状态相似，然而完全不同，就像黄铜和黄金。大多数人认为，一旦获得证悟，你将没有情绪、压力、希望和恐惧，你将不再经历生活中的情绪起伏。那些练习正念技巧的人认

为，他们没有压力的心与证悟的状态相同；其实不然。他们无压力的心好比黄铜，证悟心则像黄金。因为这种错误很容易造成，所以说密续是自密的。

## 2. 密续易被误解和误用

正确地使用樟脑，它可以缓解疼痛；误用时，它可以杀人。金刚乘的教法，例如“以情绪为道”就很容易被误用。举例来说，学生也许会以修持“以情绪为道”，为他下次发脾气找理由，而没有去做他应该要做的事，也就是观察自己愤怒的流动。

## 3. 密续非常珍贵

密续就像一个经历许多世代传下来的传家宝。想象一下，你的家族拥有史上第一台徕卡相机。你最后要把它传给儿子，但他现在才13岁，而且习惯把拥有的东西拿去换电动游戏的玩意儿。你会告诉他存放徕卡相机的保险箱藏在哪里吗？你会给他密码吗？

也许表达金刚乘保密必要性的一个较佳方式，是任何人在彻底而恰当地准备好之前，都不应该听到金刚乘的一个字。你会教一个13岁的孩子如何使用家电产品来制造炸弹吗？

要求新人在法道开始前做一些准备工作，金刚乘并非独有。大乘佛经中充满了许多不要把空性教给刚入门的修行者的建议，避免让初学者误解空性并陷入虚无主义。上座部传统对初学者会开示关于“无常”和“苦”的教法，而不直接介绍“无我”。

如果在一个名为“佛教入门”的讲座中，首先解释无常、空性以及轮涅不二的概念，对一个世俗而好奇的人可能会产生什么反应？一个想为孩子们树立好榜样、做好人生导师的父母，会不会用关于空性的讲座来向他们八岁的孩子介绍佛教？运气好一点的话，八岁的孩子一个字也听不

懂，但他也许会留下难以动摇的虚无主义看法，认为生命没有意义。对一个到你们佛法中心寻求陪伴和情感支持，受到严重抑郁、孤独之苦的妇人，你会向她解释无常、空性以及好坏无别的道理吗？

引导一个人走向金刚乘的法道并不容易，而且常是巨大的挑战。但一个人只要愿意接受引导，并且有能力追随这个法道，那并非不可能。金刚乘没有边界而且不受时间的限制，所以它的教法在现代世界如同在古代一样有效。

一如我已经说过的，而且还会继续再说的，没有一部密续经典提到学生在对佛法表现出兴趣时，就应该立即接受大量而密集的金刚乘教法。正如伟大的《喜金刚密续》所建议的，应该先教导新人最基本的戒律，然后再教导他们法道上所有的次第和不同的哲学流派。无论是上师还是主管佛法中心的学生，都不应该向新人解释对上师的虔敬心。当有新学生在场时，老学生必须非常注意与上师应对的方式。作为佛教修持者，我们的行为必须因时、因地制宜。

喜欢夸耀虔诚心的学生可能会让自己和上师陷入困境。我的一些所谓的学生，经常在聚餐时与我的客人分享我吃剩的食物，这些客人之中，有些人几乎还不是佛教徒。不记得有多少次，我必须和刚刚认识而完全不知所措的人修补关系，因为我看到他们瞠目结舌地盯着一块带着我的齿痕的木瓜，被非常恭敬地送给他们吃，仿佛那是一件圣物。在与金刚乘无关的人面前为上师穿鞋穿袜的学生，只是在自找麻烦。为了佛法的名声，不要让你与上师的互动成为一个奇观。不要做阿谀者，不要当马屁精。这种公开展示已经损害了金刚乘的名声，如果学生们继续这样做，整个佛法的信誉将被彻底摧毁。

既然金刚乘已经被公开讨论，而且讨论得非常详细，来到佛法中心的访客就可能会询问相关问题。如果可能，尽量避免谈论金刚乘。把讨论



集中在庄严而毫无风险的上座部教法，那是比空性更好的出发点。谈论无常，以及生命如何无法带给我们究竟的满足。集中讨论良善、有说服力、脚踏实地的教法。如果有人问及大乘佛法，你可以强调菩萨救度一切众生的广大发心。你可以指出，由于我们都具足佛性，所有众生的证悟真是可能的，而不是一厢情愿的想法。

你也可以分享一些简单的技巧，例如专注呼吸或注意身体的感觉，因为这属于经验的领域，人们会欣赏正念修持所带来的显着又可度量的好处。但是，“向上师祈祷”这句话绝不应该从金刚乘修行者的口中说出。为什么？因为所有“以欲望为道”的事情都必须保密。许多藏人不假思索就告诉别人要向上师祈祷。在某种程度上，听起来无害，但向上师祈祷实际上是密续专有的修持，它应该像双运本尊的绘画一样被保密。如果你向上师祈祷，你是在向一个活生生的人祈祷，这很容易被误解，尤其在今天。

如果无法避免提到金刚乘，那就强调金刚乘的见地——一切皆清净。无论如何都要避免提及更高层次的对上师的虔诚心、净观，以及对上师绝对服从等方法。反而你应该解释，根据金刚乘，我们都已经是佛，包括我们喧闹愤怒的邻居也是佛，但我们都还没有了悟这一点。之后，当新人准备好听闻更多资讯时，告诉他们，根据大乘佛法，我们在经过漫长而艰辛的旅程后，会证悟成佛。

金刚乘的讯息有点不同，因为它告诉我们，旅程就是目标。它还告诉我们，我们已经是佛，我们需要做的是了悟我们的真实本性，并依此而行。对他人称扬虔敬上师这种方法的力量和效果是不明智的。从教导修“止”的技巧开始，然后逐渐引入“观”的修持。一旦新学生掌握了基本的“观”，就可以介绍明空不二，那是更高层次的观，称为“生起次第”

和“圆满次第”。只有到那时候，才能开始谈论“观”的精髓，也就是对上师的虔敬心。

尽量不要因为丑闻或批评而沮丧，也不要让自己被说服，认为金刚乘不适合这个时代。密续经典告诉我们，金刚乘是为现代世界量身订做的。所以请放心，那些渴求真理、具有良好分析能力、渴望客观性、需要经验证明，以及那些即使有最好的信任理由也仍然心怀适度不信任的人，都是金刚乘教法的完美容器——如果他们愿意给密续一个机会的话。

## 第十一章

### 金刚乘法道之前提条件

许多诗人、音乐家、艺术家以及免不了的还有大麻瘾君子，他们逃离越战征兵和资本主义的家园，随着嬉皮的足迹来到印度。他们的动机是希望发现另一种生活方式和涅槃，但他们对涅槃的理解是什么？

#### 动机

一个久居山洞、毕生奉献于内观修行的缅甸僧人，他所寻求的涅槃，完全不同于澳洲拜伦湾的嬉皮。我很想知道，如果这位缅甸僧人告诉嬉皮们，他修持佛法的唯一动机是拆解自我，以便揭露无我的真相，那些爱好和平的嬉皮们会有什么反应？如果没有自我，谁会去寻找涅槃？谁会抵达涅槃？如果自我的概念是一种幻相，那么证得涅槃的愿望也一定是幻相。如果有人告诉这些嬉皮们，既没有生起动机的人，也没有可以做的事情，他们会作何感想？他们的动机应该是完全没有动机吗？他们会如何反应？

理想上，作为一个佛教修行者，你至少在某种程度上已经接受了这个虚幻世界是有瑕疵的。你现在可能渴望从所有的妄想中解脱出来，达到没有二元分别的状态，这是激发你寻找正确的法道和正确的向导——上师、大德——的动机。这应该是促使我们所有人追随上师的发心，但事实上却常非如此。

大多数喜马拉雅山区的人，特别是藏人，上师对他们而言如同政治领袖、寺院领导、债权人、医生或占卜师。对某些人来说，上师仅只是一个温暖的躯体，帮助他们免于孤独。他们并没有以上师为道来帮助他们脱离虚幻世界、证得不二，反而让上师将他们束缚在妄想之中，“不二”只是成为另一个词汇而已。

动机非常的重要。理想上，我们遵循心灵法道的动机是希望证得觉醒的状态，也就是证悟。但如果我们不知道证悟到底是什么，我们怎么会许下那种愿望？如果有人不知道薄荷茶的味道，他怎么会想要喝薄荷茶？佛的解决方式是不断地鼓励我们听闻和思惟教法，金刚乘也不例外。为了推销喝薄荷茶的好处，我们描述它的气味，并且讲述它的奇妙故事，还要宣扬它对健康的好处，以及其他任何可能使薄荷茶更具吸引力的说法。为了向学生宣传金刚乘的修持，金刚乘上师热心地说明其方法是如何轻松无痛而迅速。他告诉我们，运用那些方法，有可能在一生中获得证悟。

因此，佛陀给予学生的第一个建议是闻、思、修教法。闻与思是指聆听并确定彻底理解教法的每一个字。聆听教法不能像在慢跑或清理冰箱的同时听有趣的 podcast，那是不够的。几世纪以来，闻与思已经被教导了数百万次，但很少有修行者给予应有的关注。例如，你有没有想过，为什么“闻”排在第一位？为什么“思”排在第二位？而“修”或“分析”总是排在最后？这个顺序一定有其原因。

我们以喝薄荷茶的例子来说明。某天，你听到喝薄荷茶的益处和优点，然后思惟所听到的一切，并在接下来的一周内决定开始每天早上喝一杯薄荷茶。由于你已经完成闻与思的修持，你的修行可以被描述为“受益于喝薄荷茶的好处”。你的隔壁邻居也每天喝杯热的东西。他取一匙不知名的绿色香草浸在热水中来喝。他不知道自己喝的是薄荷茶，也不知道它

的好处，只是喜欢那种味道。因此，我们不能说你的邻居在遵循真正的薄荷茶修持。

真正的金刚上师应该要求他所有的学生必须听闻与思惟教法。现实中，大多数金刚乘学生，包括我自己在内，常被我们自己的情绪一例如对上师的喜爱一所淹没，因而不太关注在闻思教法。我担心这种情况不会有什么改变。

我们的上师用许多方式来吸引我们。例如，你也许被上师的外貌、气质或他所有吸引人的道具所迷住；或者你喜欢藏人的传统庆典和仪式排场，或是上师的随从和僧侣所制造的高调，或是上师口才便给、令人信服的教授。这些被上师吸引的理由都完全可以接受，而且应该善加利用。然而真正的老师和真正的学生都必须注意要忠于自己最初的目标和愿景。非常重要的一点是，双方都不能偏离轨道。学生必须永远记住，他的目标是挣脱这个二元网，而不只是在网中亢奋过瘾。而老师也永远不要忘记，她的工作不仅是提供动人的教法和阐述令人信服的论点，而是要绝对确保每一个学生都能证得或揭露不二的状态。

根据大乘佛法，我们的老师是医生，我们作为学生是他们的病人。就像医生必须与病人交谈、检查才能作出诊断，喇嘛们也必须与学生互动。但如今在西方，大多数藏传喇嘛几乎不知道学生的名字，更不用说知道他们的问题、烦恼和困惑，或者他们真正的需要。很少有喇嘛试着去了解这些新的听众的背景，也不试图给予他们适当的教育。然而，就像医生的动机应该是希望治愈病人，喇嘛每一个行动的发心应该是引导学生获得证悟。因此，学生和喇嘛的动机都同样重要。

## 前提条件

莫扎特是音乐神童。他几乎在会走路之前就写出了第一部音乐作品，并且在六岁时就在维也纳的皇宫演奏。除非你之于金刚乘等同莫扎特之于音乐——金刚乘的术语是“上根器弟子”——否则你就需要一步步的引导和全面的心灵训练。即使像莫扎特这种天才，也必须接受音乐技巧和技能的教导，就他而言，他的教师就是专业音乐家的父亲。金刚乘系统一直坚持学生必须由正统的金刚上师指导，而且金刚乘一丝不苟、有条有理的训练，也应该在绝对保密的情况下进行。

金刚乘也坚持，任何人如果没有经过正统金刚上师适当的准备训练，就不应该获得金刚乘教法。为什么？原因就如同一个核子科学家绝不会想要把原子弹拿给他的儿子玩一样。

近年来，为了进入金刚乘法道做准备的必要性被忽视了，不仅是上师们如此，所有那些被最迅速法道所诱惑、被异国情调所吸引的学生们，也是如此。有些学生一心想要快速得到教法，便想尽办法从那些善良天真的密续上师处强加索取。

有些最伟大的上师会以十分善巧的方式处理这种问题——我知道，因为我自己看过上师使用过。对那些不断要求教法的固执学生，虽然他们还没有准备好，或者时机尚未成熟，但上师会同意让他们接受这些教法。然后上师在教授时，会引用所有真实的原始数据，却不提释论的解释。如此，上师提供给这些热切的学生有实据但却是拼凑起来的引文后，既能满足学生的要求，又避免提供给他们尚未准备好接受的信息。

有些伟大上师不会被紧迫盯人的新学生所勒索、恐吓或引诱，而去提供他们尚未准备好接受的教法。但是有些比较亲切、羞怯、情感用事的喇嘛，就容易被操纵，因为他们不愿意让新学生伤心。这就是为什么最仁慈、最温和的喇嘛有时会给学生尚未准备好接受的教法。当然，那些怀有物质野心的喇嘛，渴望拥有名声和成千上万的学生，他们就很容易成为猎

物——如同在各行各业，所有古老心理学在此也有一样的作用。归根结底，某些教法是否被传授，都基于供需法则。

几乎所有的密续经典，例如《喜金刚密续》，都坚持应该先教导学生“说一切有部”（Vaibashika）的见地。这就如同告诉一个伊朗人，在他报名参加东京高段相扑课程之前，必须先学会日语一样。相扑与日语无关，但为了在日本学习相扑，伊朗人必须能够听懂日语、会说日语。教授“说一切有部”的见地给新的密乘学生，就像教伊朗人学日语一样。

传统上，金刚乘总是有系统地让学生学习所有哲学流派的各种见地。实际上这种方法如今几乎已无人知晓，这个情况令人匪夷所思。如果没有彻底理解“说一切有部”的见地，师生之间就没有相互理解的基础，也缺乏明确的沟通渠道，这有点像试着要教量子物理学给一只猫。而且不只如此，密续还强烈鼓励有意学习金刚乘的学生，在开始之前，要建立坚实的佛教知识与经验的基础：首先是经量部（Sautrāntika）教法，其次是唯识（Chittamatra），然后是中观（Madhyamika）。

阿努瑜伽密续是密续不二教法的体现。然而，在接受阿努瑜伽教法之前，学生必须先认识二元。什么是“二元”？什么是“不二”？什么一定是“不二”？密续经典明确地指出，这是学生需要知道的第一件事。当一位天文物理学老师在课堂上讲解“大爆炸”的理论时，他首先描述现今的宇宙；一旦清楚描绘了这个背景，他就可以继续说明所有一切是如何开始的理论，也就是“大爆炸”。只有当学生们对宇宙有了充分的了解以后，这个理论才会有意义。

创巴仁波切的一两位年长弟子告诉我，他们跟随创巴仁波切的教法大约五年后，仁波切才给他们“金刚亥母”的灌顶。那时他们已经接受了三乘的教法，以及有关建立信心和处理内在心理的香巴拉教法。果真如此，这就是金刚乘应该传授的方式。

我写这本书的原因之一，是有感于相当多的喇嘛，不仅只有索甲仁波切，一直在传授像阿底瑜伽这种高深的教法，却没有先向学生介绍最基本的佛教原则。然后，其中一些喇嘛还要求新学生坚定不移的虔敬心。在此我要补充，这些讯息来自第三方，我并没有亲眼看到，他们给我的报告也许是有选择性的。但我也见过这些喇嘛的一些学生，言谈之中可以看出，虽然他们确实接受过阿底瑜伽的指导，但他们对基本的佛教教义却一无所知。这就是为什么我得出结论，那些学生在接受金刚乘教法之前，他们的喇嘛没有让他们做好准备。

在此我必须提醒大家，我是一个彻底染污的人类。作为佛教徒，我相信我所感知的一切都是我自己的投射——这包括我的道德、精神和政治价值、我所做的分别甚至我个人的是非感。既然我的感知纯属个人，那么我有什么资格去评判索甲仁波切或任何其他他人？我知道我是染污的，而且我心里也很清楚，我将要写的东西完全是基于我自己二元的投射。但尽管如此，在我的印象中，索甲仁波切一个主要的缺点是他没有为学生做好接受金刚乘教法的准备。

当然，我们绝不能忘记，许多“本觉会”的学生认为他们从索甲仁波切的教学风格中受益很大，对他的虔敬心仍然坚定不移。我对这些学生没有任何意见。如果索甲仁波切的教法真的让你受益，如果你在他所营造的氛围中得到的不只是一时的快感或狂喜，如果你真的减少了对自我和世俗生活的执着，那么他的教法一定有效。我们必须记住，索甲仁波切不是自封的上师，他属于一个真正的传承，这就是为什么我们现在可以如此详细地检视出问题的原因。但愿我们的探索能对未来的金刚乘学生有所帮助。如果索甲仁波切是一个自封的蘑菇大师，我们就没有任何依据可以来检视他的行为，没有传统可寻求申诉，没有经典、教义或建议可供咨询。我们又能跟谁讨论事情是如何出了问题以及为什么出了问题？



想象一下，假设世界各处都是没有为学生准备好接受金刚乘教法的金刚上师，他们跳过了传统上为学生引介佛教基础教义的第一步，也懒得检查学生是否完全并正确地理解他们所学的内容，反而直接进入大圆满和大手印这些最高的瑜伽密续教法。

在此，有两个需要思考的关键点：

1. 如果金刚上师自己完全无知呢？如果他不知道该教什么、不知道怎么教呢？一切他所说的只是重复“安住于心的本性”、“安住在当下”、“不要住于过去或未来”等这些话，然后把它们标示为“大圆满法”。就这样。然后他还继续说：“我给了你们大圆满法，现在就是你们的上师了。我说什么你们都必须照着做。现在，把你们钱包里的东西全部拿出来！”
2. 我们假设老师是真实、具格、可以教授大圆满法的上师。我们也假设学生不是上等根器的弟子——这点我们知道，因为当老师做出一个特殊的手势，学生并没有“心神领会”。因此，上师教导了她“安住当下”的技巧。虽然她已经接受过“止”和“观”的教导，但还没有做好接受金刚乘教法的准备。

在这个例子中，问题在于虽然老师知道如何教导“安住于心的本性”、“安住在当下”、“不要住于过去或未来”，但所有这些说法也可以在最基本的止观教法中找到。因此学生认为她以前都听过了，大圆满法没有什么特别之处。这对学生来说损失非常大。

## 前行法

喇嘛们经常告诉学生，在金刚乘法道上，第一个应该修持的是“前行法”。这是一个好的开始。但我们必须记住，“前行法”不仅是在积累数

字。我们修持“前行”是为了对教法的真理培养坚定的信念，并且加强我们跳脱“轮回”这个盒子的渴望。顺便一提，轮回不只是多余的一个顶层公寓、多余的一辆汽车或多余的一条金项链。轮回包括所有我们努力争取到的人权，比如言论自由、机会平等、议会民主等世俗制度，以及我们所有的制约和成见——无论是已经学到或还没学到的。

让我们假设你花了六年时间跟随一位优秀的老师学习“中观”。在学习完成后，老师最后的指示是：“现在把你所学的一切都忘记。”“前行法”的精髓，就是让你对所受的教育培养出一种基本的不信任。现代价值观鼓励每个人往脑子里塞入尽可能多的讯息。印度的价值观则是鼓励我们学习所有可以学习的，然后把它们全部抛弃；遗憾的是，这种价值观现在几乎已经消失了。

一旦我们对于佛所说的缘起、空性和不二的所有一切开始感到敬佩时，他的教法就对我们产生了意义。教法越有意义，我们就会越努力藉由闻思修来逃离这个轮回的盒子。这些修持对我们的逃脱计划不可或缺，我强力推荐它们，尤其是关于佛教见地的教法。只要研究中观一个星期，就可以大大地提升你对见地的理解，之后，“前行法”将会呈现全新的意义。你不再是向一位活在二千五百年前、看起来像是一座铜像的佛皈依，而是臣服于真理，如同臣服于“火是热的”事实。这是“皈依”。

一旦你知道你所想、所感知的一切都只是一种投射，那么一个对象和它的卷标，无论是花瓶、鲜花等，都不再是个别的或可以被分开的。你了解到自己的感知是一种幻相，那个幻相导致无止尽的焦虑、痛苦和折磨。你会逐渐地确定，相信有个“自我”就像误认稻草人为活人一样。到这时，你会毫不犹豫地击碎那个谨小慎微、难以捕捉的蟑螂般的自私；直到现在，这个自私一直让你分心散乱，无法真正关心他人。你将很容易修持将他人视为比自己重要，或至少和自己一样重要。这是“发菩提心”。

现在你已做好充分的准备，并且提防任何可能让你对真理——金刚乘见地——分心的事物。每当你发现任何让你分心的事物，就把它扫除，这是“金刚萨埵”的修持。

你渴望提升对真理宝库的理解，所以你阅读更多的书，听闻更多的教法。但很快你就意识到，只靠听闻和阅读不能给你理解真理的能力，学习的行为本身会将你禁锢在逻辑、推理及语言之中。你需要冲破你学习之河的堤岸，让知识之水溢漫开来。你需要逃离自我创造的逻辑思维监狱，这种逃脱能力称为“福德”；福德有许多形式，欣赏和了解艺术是可以学习的，但真正创新的艺术家的，例如毕加索，会不顾一切破坏各种规则。打破规则的能力就是福德，福德让你自由。一旦你了解这点，把米粒堆在愚蠢的盘子上就会有完全不同的意义，直到最终，你真正将一把米视为一个银河为止。这是“供曼达”。

闻思教法让你确信染污是暂时的，是可以去除的。一旦所有的染污都被去除，你把所剩下的暂时标示为“佛”。现在，你渴望让这个佛——也就是你的佛性——显露出来。而揭示它最快的方法，就是“上师瑜伽”。

现在，你对发现内在佛的热切之情，就像我对下一场经典大赛（译注：El Clásico，西班牙巴塞罗那队对皇家马德里队的足球赛）的热情一样强烈。我在看球赛时所渴望的是，看到一个精彩罚进而赢得比赛的12码球直播那种无造作的经验。如果在正要罚球的那一刻，朋友端来一杯茶使得我分心，我可能会认为那是个障碍。

当你修持上师瑜伽时，你的热情变得非常强烈，以至于无论上师要求你做什么，不管是复印一份文件还是送给他你新的奔驰汽车，你都欢喜地去做。你已经做好完全的准备，去听闻那些在别人耳中像是胡言乱语的东西，例如“在心的本性中歇息”。当这些话语最终从上师口中轻快流出时，对你而言，它立即变得非常有意义。当你的上师接着说：“现在不论

我说什么你都要照做”，你会感到一种深刻的荣誉与感激，那种感觉就像被伊丽莎白女王封为爵士一模一样。

## 第十二章

### 金刚乘不适合你

我们是否能够接受不二的智慧，文化和传统扮演了极为重要的角色。我们听到关于印度为数庞大的众神故事，比欧洲童话故事更神奇。在一个故事中，迦梨（Kali）掌管一切，所有男女神祇都要仔细聆听她所说的每一句话；在另一个故事中，则是湿婆掌控大局。印度诸神各方面的变动性，在许多古老艺术里都明显可见。在一幅壁画中，梵天是中心神祇，妙音天女（Saraswati）跪拜在他的莲花足下；在另一幅壁画中则是两者易位。诸神也都轮流站在对方头上。湿婆是众神当中力量最强大的，他可以毁灭世界；可是有时候他俯卧在地上，而迦梨站在他身上。象神（Lord Ganesh）是智慧之神，在许多故事中却做了最愚蠢的事情。

印度那些适应性极强的神祇，身形从来都不固定，因为他们的形状取决于必须完成的任务，这种灵活多变性渗透在整个印度文化之中。与大多数其他文化不同，印度的忌讳、诅咒、预兆或吉祥物，经常是今天代表厄运，明天却代表好运。日常生活是流动的，没有什么固定或一成不变的。今天早上不吉利的事情，到了下午茶时间就会变成吉利，反之亦然。

我清楚地记得，有一次在德里飞往喀拉拉的飞机上，坐满了衣着漂亮的希吉拉（注 11）。除了机组人员之外，我是飞机上唯一不是希吉拉的人。我很惊讶看到他们，所以忍不住问他们要去哪里。“去为一个非常富有的人家女儿的婚礼献上祝福。”他们这么说着，眼光闪烁着兴奋和自豪，因为他们被邀请去参加如此盛大的豪门婚礼。一般情况下，希吉拉被大多

数的印度人所鄙视和回避，因为他们被认为是不祥之兆。但在婚礼上，他们却是神圣的，他们的出席带来祝福，因此受到热烈欢迎，并且被当作贵宾来招待。

印度人十分习惯今天的厄兆明天变成吉兆，所以密续非常适合印度心灵。我们不要忘记金刚乘起源于印度。那天在飞机上看到希吉拉，看到机组人员对他们的仁慈，我一时语塞。这件事让我怀疑自己的藏文化是否足够成熟，能够吸收“今天回避一个社会群体，明天又尊重它”的这种双重性？藏人是否像印度人那样灵活变通？藏文化是否像印度文化那样，真正支持而且实践“不二”？

一个国家伦理道德的特性以及政治正确性都植根于其文化。如果“小红帽”的故事搬到印度来，印度儿童可能会听到这匹狼——这个坏家伙——其实是圣者。这种情况会发生在欧洲吗？在现今，不会。藏人的童话故事是关于好人和坏人的故事，因此相当黑白分明。印度的神话和传说就十分不同，以一个国家而言，印度人不仅对不二感到自在，不二还根植于他们的文化之中；这可能是他们的基因。据我所知，在欧洲，最接近印度神祇的是古希腊众神。宙斯、赫拉和波塞冬，这些神祇可以既聪明又愚蠢，既诚实又犯罪，既嫉妒又骄傲，一点问题都没有，而且他们从不介意表现得像个疯子。可悲的是，自从基督教取代了希腊神殿之后，希腊神祇就被贬为神话和传说，而印度诸神至今仍然受到众人的崇拜。

文殊师利通常被描述成一位菩萨，而且是诸佛的老师，但关于他到底是谁、他是什么，却模糊不清。米庞仁波切曾在一句话中说，文殊菩萨非蓝、非橙、非白也非绿，而在下一句话中又说，文殊菩萨可以是蓝、是橙、是白、是绿。只有在印度，阶级被颠倒，好坏被来回翻转，神祇与他们的随从相互交换位置。千变万化，正是印度文化的缩影。

尽管这么说，印度在近几年也发生了很大的变化。七个世纪莫卧儿帝国的占领，加上两个世纪英国人的统治，教导了印度人去蔑视自己文化中令人愉悦的灵活性与适应性，而去喜爱是非、黑白分明的文化，胜于自己国家丰富而混乱的文化遗产。

如果你不能欣赏灵活的弹性和模糊的界限，如果你不敢踏上生活中没有评判或分别的冒险，那么，金刚乘就不适合你。

人类是有悖常理的动物。当我们听到“这不适合你”时，不管“这”是什么，它突然就成为我们唯一想做的事。因此，当你读到“金刚乘不适合你”时，你的第一个想法也许会是：光凭这句话就可以证明传言是真的，这个作者果然是精英主义者，甚至是种族主义者。当然，如果愿意，你大可以做这种区分，但是为了你自己，请仔细考虑你所选择的法道。金刚乘真的是你的最佳选择吗？这是一个你必须经常不断思索的问题。每一部密续经典都建议并鼓励学生，在踏上密续法道之前，要做非常仔细的考虑。问问自己：“我真的准备好接受密续教法，并且实际去修持吗？”

一位具格的好老师会一直会警惕学生，若是仓促做出决定会有什么后果。有些好老师甚至还会提醒资深的修行者，要他们仔细考虑自己的法道，好像每天都是第一天一般。

想要成为金刚乘学生的人，会以无数的好处来鼓励自己：修持金刚乘快乐又容易，方法多样丰富，而且修行者不需要自我虐待或从事苦行等。但我们必须记住，如果违背了我们任何的承诺，是会有后果的，而且有些后果会相当令人不安。因此，要尽可能仔细检视你的信念与感受，这会很有帮助。为了帮助你掌握成为金刚乘学生所需的条件，请自问自答以下的问题。这个问答至少会给你一些思考的方向。

## 成为金刚乘学生需要具备什么？

1. 一颗卵石不能成为金刚乘学生。换句话说，要遵循金刚乘法道，你需要具有心。

你有心吗？

有☒ 没有☐

你可以看见，我已经帮你在第一个方框打了勾。

2. 要遵循金刚乘法道，你还必须具有佛性。

你有佛性吗？

有☒ 没有☐

无论你相信与否，这个方框都会自动打上一个大勾。

3. 要遵循金刚乘法道，你的情绪染污必须是暂时的，而且是可以去除的。

你的情绪染污是暂时而可去除的吗？

是☒ 不是☐

金刚乘修行者最重要的三个质量是心、佛性以及情绪染污。你不需要担心是否具有这些质量，因为不论你喜不喜欢，心、佛性以及情绪染污是所有人类生命的事实。为什么你需要染污？如果没有染污，就没有法道。如果杯子不脏，洗它有何意义？

4. 要遵循金刚乘法道，你必须认清这个二元的世界与生命是无止境的徒劳无功。

你是否了解到世俗生活的徒劳无功？



是☐ 不是☐

5. 要遵循金刚乘法道，你必须渴望解脱。不仅为你自己，也为所有的众生。

你是否渴望解脱自己和所有众生？

是☐ 不是☐

6. 要遵循金刚乘法道，至少在智识上，你必须了解、体悟明与空的不二。换句话说，就是“悖论”。

你是否接受一切现象明空不二的矛盾性？

是☐ 不是☐

7. 要遵循金刚乘的法道，你需要接受你所感知的一切都是你自己独有的投射。我说的“一切”，指的是从你现在正在读的这本书，一直到川普的头发都是。

你是否接受你所感知的一切是你自己独有的投射？

是☐ 不是☐

8. 如果你勾选“是”：

当你接受所有一切都是你自己的投射时，现在看看你所谓的“心”，也就是“投射者”。

你的心有没有实质的颜色或形状？

有☐ 没有☐

9. 如果你勾选“没有”：

那么是谁知道没有颜色和形状？是认知，是对“没有”的觉知。

你现在能了解心不是空无所有的吗？

能□ 不能□

一个藏区男婴从母亲的子宫中滑出，进入一个挂满唐卡的房间，他的家族以拥有七代密续修行者而自豪。但是，比起一位眼睛如绿松石那样蓝、头发如珊瑚那样红、皮肤如珍珠那样白的俄罗斯第八代东正教基督徒的女儿，这位男婴没有多一丁点的密续修行者的资格。

如果对上述任何一个问题（除了第8题之外）你的回答是否定的，或者你无法回答任何或所有的问题，但你仍然相信你有资格成为金刚乘修行者，若是如此，我必须说，你的情况会如同在泥泞中打球一般尴尬。请再三思。传授你金刚乘教法就像给一个三岁小孩在父母离婚谈判中的投票权一样。（顺便一提，小孩的父母不在她面前吵架的原因，应该比让她参与这种家庭讨论的理由更重要。）

综合以上所说，我希望你们理解，这份问卷的重点，不是要所有佛法中心都开始让希望成为金刚乘学生的人填写。这只是一个例子，说明金刚乘修行者应该如何思考。

## 分析！再分析！

你需要去分析所有的一切。我再说一次，我指的是“一切”，包括你对好坏、开始中间结束、道德、世俗和宗教伦理、对错等的个人观点，当然还包括你对上师的感觉。一直分析到分析的价值，甚至分析的概念也远离偏见为止。

佛法的创始人释迦牟尼佛，总是强调不断分析一切事物的重要性，并给了我们所有需要的教诲，让我们能够彻底有效地进行分析。佛教徒持续投入大量的时间和精力研究这些教法。因明学 (Pramana) 以及中观哲学提供我们所需的工具，使我们能够解构所有可能的见地。

在某种程度上，佛教哲学的一大部分是专门讨论如何不接受任何事物的表面价值。我们学习如何构建一个精密的怀疑，然后学习如何藉由解构我们本来就心存怀疑的顽固理由，来怀疑怀疑本身。一旦我们拆散怀疑，并且确信所有一切都是从空无中显现出来，也许终会体验到佛教徒所说的“虔诚”之曙光。

“怀疑”和“相信”是一个铜板的两面，两者都是心灵之道的重要元素。正如没有热水或咖啡豆（最好是现磨的）就冲不出咖啡，相信和怀疑之间的不断互动，对心灵之道极为重要。相信摧毁怀疑，怀疑摧毁相信。你无法先消除所有的怀疑，然后再完全相信教法的每一个字；也就是不可能因为没有怀疑才相信。当我们的怀疑越来越锐利、越深奥、越精微，我们的信念相对的也会如此，因此怀疑和相信之间的互动会产生极大的好处。

一个经典的金刚乘例子是将心灵之道比喻成磨刀。在磨刀的过程中，磨石和刀刃都会被磨耗。而正是这种“磨耗”，产生了“利刃”的现象。一般佛教教法会讨论我们在修行道上遇到的挑战、问题和解决办法，而金刚乘及密续则教导我们必须把问题和解决方法都耗尽。顺便提一下，如果你想保留其中一个解决方法作为纪念品，它几乎立即就会变成一个问题。

你是否自诩拥有良好的分析能力、开放的心态、进步的观点以及对科学方法的尊重？如果是，那么你可能没有意识到你最深的、封闭的、惯

性的思维模式，而这些模式一旦被揭露，它会显示出你不仅不是这个地球上思想最自由的人，实际上反而是最保守的人。

基于可信的历史和科学证据，几乎没有任何一个历史学家会接受我们称之为《摩诃婆罗多》的故事确实发生过。问题是，当我们谈证据的时候，我们所说的是人类心意的产物。心塑造了意见。所有形式的辩论和分析都需要心，两块石头无法讨论证据的可信度。然而，相信一个由固执己见的心所得到的结论，就是盲信的根源。如果你不愿意分析和解构你自己的分析系统，金刚乘就不适合你。

如果你坚信时间不是相对的真理，而是有始有终的究竟事实，也就是说你相信“创世纪”和“世界末日”，那么，不仅金刚乘不适合你，声闻乘也不适合你。相信有个究竟的开始和结束，也可以解释为相信有个究竟的第一因。没有任何一个佛教法乘相信有究竟的第一因。例如，上座部佛教相信的是有一个究竟的“当下”。

尽管时间的威力强大并且令人信服，然而它是虚构的。因此，如果你认为佛是一位生于蓝毗尼的普通人，他出离了家庭生活，搬迁到摩揭陀国，开始教导学生，如此而已，那么金刚乘就不适合你。

如果你不能接受明点（bindu，类似基因的东西）就是佛，那么金刚乘不适合你。

如果你很难相信你现在读这句话时所体验到的世俗认知就是佛，那么金刚乘不适合你。

如果你不能体会道途的结果正是你此刻正在经历的状态，那么金刚乘就不适合你。

换句话说，如果你认为只有在经历了多劫的无数程序之后才能成佛，那么金刚乘就不适合你。

如果你嘲笑神话和传说，把它们清楚地归于童话故事（如《小红帽》）那一类，并认为所有的童话故事现在都已经被历史事实取代，那么金刚乘不适合你。

亚洲人，尤其是印度人，对于把历史包裹在神话和传说中感到相当自在。但是，我们如何与那些认为过去和未来非常重要、却对现在几乎不重视的人对话？我们如何与那些缅怀历史、憧憬未来，却完全忽略现在的人对话？那些来自不认为历史太重要的文化人士，与来自“以历史为中心”的文化人士如何对话？由亚伯拉罕宗教所塑造的文化，例如世界上最大的两个宗教——基督教与伊斯兰教——以及它们的父教犹太教，都不断回顾他们共同的历史。那些认为所有一切都发生在此刻、在当下的人，如何与那些持续不断回顾的人对话？最多，也只能做非常有限的沟通而已，就像狗和猫之间的对话一样。一个来自对性有负面观点文化的人，认为性行为不道德、禁忌、肮脏、可耻，我们怎么告诉他们性也可以是一条法道？

如果你认为法道应该有明确的定义，对问题和解决方法有清晰的分类，并将世界分为正派主角和反派人物，就像好莱坞电影的好人和坏人——那么，金刚乘不适合你。为什么？因为金刚乘不认同解决方法和问题之间有所差距。如同顺势疗法利用导致疾病的毒药来治疗疾病为荣，金刚乘也以利用问题作为解决方法引以为傲。

金刚乘从来不是、也不应该成为主流体系，因此，它不可能被主流思想家所接受。由于几个世纪以来，它一直处于保密状态，它的教法及修行必然就仅限于极少数的人，而它的排他性很可能是造成它容易被大众舆论法庭处死的原因。

从金刚乘的观点来看，令人担忧的是许多公开修持金刚乘的藏传喇嘛现在受到很大的欢迎。是否金刚乘的某些部分已经被硬塞进了主流社会？

如果你不能接受你的不完美是虚幻、暂时而且可以消除，你也将无法接受你的真实本性是本尊，是慈悲与智慧的化身。若是如此，金刚乘就不适合你。

如果你害怕争议、屈从于社会期望，或者你决心要激进、搅扰并破坏社会和谐，那么金刚乘就不适合你。

你也许认为放弃你的第二辆汽车、过着简朴生活相当容易，但如果你不能看到物质、轮回世界中所有的一切从根本上有缺陷、无法令人满意，而我们所拥有、重视与珍惜的一切，包括民主、言论自由等意识形态，都有致命的缺陷、毫无意义而且是骗人的，那么不仅金刚乘不适合你，声闻乘也不适合你。

当你看到南苏丹或也门饥饿儿童的照片时，也许会感到心碎，但如果你对川普没有怜悯之心，不仅金刚乘不适合你，而且大乘的菩萨道也不适合你。

如果你鄙视声闻乘、大乘以及所有世界上其他真实的宗教体系，金刚乘就不适合你。

金刚乘不是教条；我怀疑有任何心灵之道比佛教更不教条，尤其是金刚乘佛教。然而，世界上绝大多数人都重视并依赖理性和逻辑，这使得金刚乘对大多数人来说，太过于前卫。

根据一个印度教寓言故事，湿婆神的妃子帕瓦蒂 (Pravati) 是第一个要求他传授密法的人。虽然湿婆一开始不同意，但她一直坚持，他最后终于同意了，但是有一个条件。“我会教你密法，”湿婆说，“但当我教你

的时候，我们必须结合在一起，因为只有当你深陷爱河时，才可能真正听到密续教法。”

对一个道德主义者来说，这听起来如果不是病态，也可能有点变态。但是，坠入爱河不就使人从非常不同的角度来看待世界吗？恋爱改变我们的思维方式。即使是最富怀疑精神、最严格的实证科学家，其精心培养的逻辑和理性也会在恋爱时崩解。作为金刚乘的修行者，我们渴望超越理性，也超越非理性，跳出这两个盒子之外来思考。

读到这里，想要成为密续修行者的诸位也许会感到沮丧。但欣慰的是，至高无上的金刚总持曾说，如果那些靠理性、逻辑和证明来生活的人哪怕只有一纳秒的时间被神奇、深奥的金刚乘所吸引，他们也必定与这个法道有缘。如果你愿意投资于这个缘份，那么，你就具备了迈入金刚乘之道所要需的全部资格。

## 第十三章

### 金刚乘适合你

在我们的人生中，一开始我们都相信，我们所重视、珍惜、支持和喜爱的一切，会带给我们某种满足，无论多么短暂。然而随着时间的推移，我们开始意识到轮回的每个角落都徒劳无益。所以何必呢？构建一个轮回的纸牌屋有什么意义呢？

你是否曾经感觉自己在地球上的时间有限？有时候那种感觉很强烈，就像你被告知只剩下六个月的生命一样。时间很短，你在这个地球上的时日已经不多，而且，世俗生活反正是徒劳的。即便如此，你还是继续你一直在做的事情：继续啃读那本 1000 页的小说、继续去海滩散步、继续去戏院看戏、继续参加所有邀请你的生日派对。现在唯一不同的是，你确知你没有什么可失去的，也没有什么要去争夺的。



从外表来看，你是一个有缺陷、不纯净的人；但内在深处，真正的你，也就是你渴望揭示出来的“你”，却是如同最纯净的黄金。如果你有三大阿僧祇劫的时间把黄金从矿石中分离出来，也许你会选择去遵循一条有系统、平静并且安全的法道；但是由于时间不多，你迫切地想尽快挖掘出真正的自己。你做了一些研究，发现几个配有安全带、大门、围栏等看似安全的法道，它们承诺会提供你顺利而舒适的旅程。从你的观点来看，它们缺点是都太慢了。所以你问自己：“既然我没有什么需要保护的东西，那么为什么要慢慢来？”你迫不及待要开始利益无数的有情众生，你热切地想要在最快的时间内拆解你的迷惑。然后你发现了金刚乘。你花了大约一年的时间去聆听许多教法，思惟它们的意义。你发现这个法道的某些方面有点令人招架不住和令人不安，但即使如此，你很快就相信，金刚乘有你寻求的所有答案。

如果这是你的感觉，而且你不在乎你的敏感神经不时地被触犯的话，那么金刚乘就适合你。

## 金刚乘如今还适用吗？

想一想所谓的不善的念头。不要管背景、宗教或其他方面，只要想不善的、不择手段的、不光彩的、不诚实的、不名誉的、欺诈的、腐败的、堕落的、不正当的、放荡的、变态的、淫乱的念头。两百年前、一百年前，甚至五十年前，不善念头的定义与今天的定义十分不同。这些年来，我们的思维方式发生了变化，因此我们对犯罪、腐败、虐待、堕落等的概念也有转变，我们对“不善”的概念也是如此。

两百年前，小偷窃取可以塞进袋子里的珠宝、钱包、银烛台、金制鼻烟盒等实体的东西。如今小偷盗取的是思想、计算机密码和各种智慧财产。今天的海盗不用出门就能剽窃音乐、电影、书籍和计算机游戏。

现代世界比过往任何时候都更有活力。每个人都更大胆、更敏锐、更迅速，我们的集体目光总是聚焦在进步和利润的地平线上。尽管几世纪以来，我们对色情行业的制造者和用户的看法可能没什么变化，但色情制品本身却变得非常不同。两百年前，只是具有挑逗性的图画就很昂贵，也难以取得。而今天，只要能上网，任何人都可以免费获得赤裸裸的色情制品，而且数量很多。色情制品越多，就越容易刺激我们的性欲。1950年所谓的“性感”与2021年的“性感”有天壤之别。今天的衣着比过去更暴露、更挑逗，二元对立好像变得比以往任何时候都更极端、更“二元”。我们现在的生活速度，带给世上大多数心灵之道和修持方法巨大的压力。不过，金刚乘却是个例外，它在激烈重组的环境中反而茁壮成长。

日常的生活充满了各种规则和条例，这使得比丘们不容易持守戒律、维持僧侣生活。托钵乞食越来越不可行，因为现在的僧人实际上不可能避免接触到金、银、信用卡等各种形式的金钱。必要时，在印度做个走方流浪者是可能的，但如果不携带任何身份证件在美国各地游荡，你会以流浪罪名被逮捕。作一名僧人越来越难，但金刚乘修行者却没有同样的困难。你完全可以一方面遵循金刚乘法道，一方面同时继续工作、照顾年迈父母，做所有家庭或一般人所做的一切事情。

佛自己说过，随着地球上的生活变得越来越动荡和堕落，人们会产生越多的怀疑，而且我们体验到的情绪也会变得越发极端。仅仅想到“三大阿僧祇劫”这么长久的时间就可能压垮一个学佛者的热情，自愿舍身喂食饥饿老虎家族的景象，可能会令他们沮丧而士气低落。佛说，在这种时候，金刚乘不仅会盛行，而且会蓬勃发展。

就金刚乘而言，只是因为其无数的方法是快速的，并不就代表它们是危险的。在金刚乘，简单如啜饮咖啡这种事，也可以积累其他法道需要花费数劫才能积累的功德。好好念诵一句咒语，就能净化其他方法需要几辈子才能根除的染污蔽障。但是要正确地修持金刚乘，我们必须准备好愿意放下旧有的想法和价值观，并有勇气不陷在理性世界里。这就像适量饮酒让你愉快微醺但又能自我控制，和不顾一切喝到完全醉倒这两者之间的区别。当你想摆脱轮回的愿望已经到无所退路时，你的金刚乘修行将不再牵涉任何类型的自虐或苦行，它将只有愉悦快乐。

如果你太忙碌而无法修习金刚乘，或是不敢尝试，那么你只需发愿与这条法道结缘。许愿有一天你能修习金刚乘，然后盼望这情况会发生。

密续告诉我们，有佛出世非比寻常，有佛传授金刚乘更是少如凤毛麟角。我们非常幸运能活在这个时代，因为我们仍有可能听到诸如“一切和合事物都是无常”、“无论你拥有多少，都无法满足”、“你所珍惜的自我只是一种幻相、一个标签而已”等等。我们加倍幸运的是，还能听到“轮回和涅槃都是幻相，一如昨夜的噩梦和梦醒的解脱”这种智慧之语。我们有三倍的幸运，能活在听得到：“现在感受到的情绪，无论是愤怒、嫉妒或欲望，都是智慧的原料”这种教法还一丝尚存的时代。这种大好的幸运，值得我们庆祝。

你承认逻辑和推理有所局限吗？你接受经验主义是主观的吗？你是否相信，超越了推理和经验主义，还有比写诗的灵感或恋爱的感觉更多的东西？你是否被“没有任何事物有道理”的那种状态强烈地吸引？你是否承认那种没有道理的状态，不能藉由迷幻药或酒精真正达到？你是否暂时体验过迷幻药所引发的状态，但感觉那是不够的？你是否渴望彻底超越各种定义并且不再被纠缠于其中？如果你是，那么金刚乘就适合你。

如果你能欣赏时时刻刻、在在处处正在发生的无数、无尽又奇妙的矛盾（悖论），并且处之泰然，换句话说，如果你已经开始珍视“加持”，那么金刚乘就适合你。

如果像“一切”、“无限”、“无始”、“无尽”、“无量”这种词语的含义对你有诱惑力和吸引力，那么金刚乘就适合你。

当你发现，在阳光明媚的午后懒散地躺在吊床上，和挺直腰板坐在佛堂上，都能够收获到同样的智慧，并且兴奋地去试它一试，那么金刚乘就适合你。

如果你认为禅修的唯一方法是挺直背脊、坐在垫子上，而走路、站立或躺着都会妨碍你修行，那么请你问自己：你有多少时间可以端坐练习？没有人可以一天坐 24 小时。不说别的，就想想这对你的健康有什么不好的影响。如果你对于在洗澡、晒太阳或切洋葱时积聚智慧的可能性感到兴奋、激动，那么金刚乘就适合你。它会适合你的个性。

最后，如果你渴望用金刚乘浩瀚、丰富的善巧方便来充实你的心灵，那么金刚乘绝对适合你。

## 第十四章

### 上师

Guru（上师）是一个美丽的梵语词，它有数层深奥的含义，因此它几乎无法翻译。大多数的语言都有其独特而无法翻译的词语。例如，挪威人把开始坠入爱河时感到的极喜称为 forelsket，据说在英文中没有对应的字。

Komorebi 是日语，表示穿过树叶所洒落的阳光。Goya 是乌尔都语，表示当说故事的高手把幻想说得比现实更真实的那个时刻。塞尔维亚人把让我们感受到最单纯快乐的幸福和一体感，称为 merak。

Guru 与这些例子略有不同，它不仅无法翻译，而且现在已经被许多世俗的联想所污染，实际上，它已经失去真正的含义。我们就不常见 Guru 被商业广告滥用吗？好一点的情况，它让人联想到蓄着长发、满身灰土的印度走方，或者身穿锦缎的藏传大喇嘛（甚至还只是个小孩，就高坐在装饰华丽的宝座上）。最糟糕的是，它让我们想起所有充斥网络空间的烹饪大师、健身大师和电话黑客大师。是否所有这些 21 世纪误用与滥用的现象，都是由恶劣金刚乘上师行为不端的丑闻所造成的？绝非如此！对“上师 (Guru)”一词的羞辱、污名化和亵渎，已经持续好几个世纪了。

我在第十章中曾提到，在藏区，一位心灵导师常常也是寺院的 CEO，上师这个头衔并非只用于称呼导师，拥有重要政治或社会地位的人也常被赋予上师的头衔；另外有一些广受喜爱、圆滑、有影响力、或对操纵物质世界有天赋的人，也会被捧成上师。他们也许与富有慷慨的施主合

作无间，正如我们可见，在护持和传播佛法上，权力和金钱有很大的助力。

基本上，藏人有各种理由称呼老师为上师，大部分与佛法无关，反而与上师在藏文化中扮演的重要角色有关。因此，大多数藏人与上师建立密续关系的过程，一点都不理想。大乘和密续有关事前分析上师质量和背景的建议，普遍都被忽略了。

虽然这么说，但即使是最糟糕的开始，师生关系也常会好转，而且有许多这种关系结果都发展得很好。不过即便如此，原始的密续经典总是不鼓励这种做法。

历史记载，有少数密续上师设法成功地结合了他们的心灵角色与重要公众人物的身份。因札菩提王就是一个很成功的例子，因为他所有的臣民同时证得了虹光身。然而赤松德赞王的经历则不太清楚，没有人知道他教导了多少学生，甚至国王的近侍也不知情。但我们确实知道，他并没有受到臣民的普遍拥戴。因此，他也许可能只有一个密续学生，也许是一位妓女、女仆或清道夫？不管是谁，对国王来说，那个学生是他整个王国中最重要的一个人，而且只有他们两人知道彼此的密续关系。为什么？因为这是古代印度教导金刚乘的方式。金刚乘的老师和学生从不公开表明身份，他们之间发生的事情是保密的。

如今的情况恰恰相反。金刚乘老师和学生不遗余力地宣传自己和自己修持的法门。他们公开吹捧他们的上师、传承和修法体系，因此我们都知道他们是谁、在做什么。甚至有当代喇嘛为他们的追随者制作特别设计的徽章，上面有独特的标志，并让他们在家门口悬挂特殊的旗帜。

在古代，上师和学生实践他们金刚乘责任的方式，就像今天的卧底探员进行秘密的调查。上师和学生会无缝地融入邻居们的生活方式，给人的印象是他们过着普通而平凡的生活。在藏区，许多最持清戒的比丘和比

丘尼表面上鄙视密续修持，但常常是最投入的密续行者。在天平的另一端，许多人自称是密续修行者，精心形塑着密续行者的“外相”，不停地谈论着密法，而不教导其他东西，他们通常连最基本的佛教修行，比如不伤害他人，都实践不了。

理论上，一位喇嘛可以同时是你的国王、你的政治领袖、你的老板、你的配偶、你的情人和你的根本上师；但实际上，很少有人能做到那种危险平衡。大多数时候，试着扮演这么多不同角色是个阻碍而不是帮助，尤其像我们这种缺乏智慧又幼稚、又容易上当的人。

其他的佛教法道很少使用“上师”这个词。他们称他们的老师为“大德”、“大师”、“导师”或“教练”。那么，金刚乘的“上师”是什么？从本质上说，上师是领导他人的人。根据金刚乘，这种领导者至少必须具有可靠和信赖的质量。换句话说，上师绝不能有欺骗性。归根结底，只有两种质量永远不会欺骗我们：“空”的真理和“明”的真理。因此，空与明是真正的上师。但是，由于我们是人类，外在上师引导你趋向真正的上师（内在上师），因此你的人类上师也同样重要。外在上师有张人脸，可以与你交谈，指导你，并且训练你。没有外在上师，就没有通往内在上师的桥梁，因此外在上师在金刚乘法道上是不可或缺的。这也是为什么我们无比的金刚上师这么受到人景仰和尊敬的原因。

## 僧侣还是瑜伽士？

为什么释迦牟尼佛选择以比丘的身份示现在这个世界上？因为我们人类喜欢圣人看起来像个僧人。比起狂野、喜欢派对的在家众那种奢侈的生活方式，我们心理上对比丘简朴的外表和其生活方式会感到比较舒服。我们期望真正的心灵出离者在某个边远的地方过着独居生活。我们喜欢设想他们

避居于狭小的竹篷，日食一餐，几乎一无所有——也许只有一双凉鞋和一把破伞。若是僧人住在大理石宫殿里，伴随着制造问题的兄弟姐妹和企求关注又神经质的姻亲们，这种想法不符合我们所想象的“神圣”或“心灵”。因此，最好的上师楷模是一个不复杂又谦逊的僧侣。但是，如果自我解脱的目标对你来说还不够，如果你的目的不仅是为了进入佛教俱乐部或者被严格遵守佛教行为准则的团体接受，你也许可以尝试去深研其他的法道，那可能是非常值得的努力。

请记住，一般人认为的祥和、清戒僧众的理想，很少有僧人能够完全做到。而且无论如何，这种模范几乎已被比较有政治动机的僧侣所霸占。这些僧侣很会让自己看起来神圣、简朴，甚至是自谦，但实际上，在尝到权力、金钱和物质财富的滋味后，他们完全无法放下其中任何一项。

现在，禁欲出离者的生活与行止已经被稀释到只是“没有性爱”而已。虽然，相对复杂的密续上师比单纯的出离者为法道带来了更多的丰富与深度，但他们总是比僧侣们受到更严厉的批判，除非是僧人涉及了有关性方面的事情。性是很少被原谅的。在中国，大家比较愿意原谅一个开着劳斯莱斯、曾因财务欺诈而被起诉的禅宗大师，而不愿原谅一个博学慈悲、但被与女人有染的流言所困的禅宗僧人。

小时候，我的密续老师一再地告诫我一个道理。他们说，宝物常常隐藏在看起来像垃圾堆的地方，因为那是藏匿贵重物品最安全的处所。因此，尽管有些密续上师有很多女友，养了一堆不守规矩的孩子、有好几代惹人厌烦的亲戚，而且生性无法量入为出，我们也不应该低估或诋毁他们。真正的密续上师可能杂乱无章，但他们绝不会是口是心非、道貌岸然的伪君子。为什么要避开一个什么都不隐瞒的上师呢？最邋遢、最难闻、最粘糊的外表下，常常是你所遇到过最真实、最直接、最诚实的人。见多



识广的朋友告诉我，许多有真功夫的大师都是这样，他们宁愿在廉价酒吧里和简单直率的工人们厮混，也不愿去创办经营一个精英武术学校。

## 你的上师，你的选择

你要永远记住，密续上师是你自己的选择。无论闻名的寺院住持，或是村子里或家族的上师有多方便，如果你不愿意，你都不需要选择他们作为你的密续上师。你的密续上师是你的选择。正如藏人所说，世上可能有一百位喇嘛，但我心中只有一位上师。我认识许多密续学生，尽管他们很容易接触到最高阶或最受欢迎的喇嘛，却选择了普通的修行者作为他们的密续上师。在我多次拜访驻锡北印度隆德寺的十六世大宝法王的过程中，我就遇见过这样的一位僧人。第十六世大宝法王是一位非凡的大师，绝对是独一无二的。然而他自己的一个僧人却选择从一个隆德寺的普通老僧人处接受噶玛巴所有的大手印教法（即“窍诀指引”，是噶举派教法皇冠上的宝石），而这位老僧人以上师的地位来说，只是个无名小卒。

你的“根本上师”，就是你每天早上第一个忆念的上师，也是你吃饭前、晚上睡觉前忆念的上师。

我曾遇过不少蒋扬·钦哲·确吉·罗卓时代的宗萨寺僧人。他们告诉我，虽然他们喜欢并敬重仁波切作为寺院住持，但对他没有对密续上师那样的虔诚心，因此他们从其他上师处接受个人指导。我知道你们一定在想：“二十世纪最伟大的上师钦哲·确吉·罗卓就站在面前，什么样的傻瓜会不抓住这个机会把他当作上师？！”这么多学生没有接受他为密续导师，证明了金刚乘的真正精神仍然健在，并且持续在藏人社会中蓬勃发展。自古老印度密续诞生以来，上师与学生关系的这个面向一直没有改变过。

萨拉哈是金刚乘最著名的导师之一。他是一位大学者，并曾被擢升为那烂陀大学的院长。那烂陀在其全盛时期，就像今天的巴黎大学一样，享有极高的声誉和知名度。起初，萨拉哈跟随那烂陀一位大乘法师的教

导，但那些教法并不能让他满意。于是他开始到城里一个不高尚的地方，秘密造访一位不知名的上师。你知道萨拉哈的上师以何为生？她是一个妓女，也是一个造箭师。萨拉哈认识她以后，不久就辞去了众所追求的学术职位，全时跟随她。他对所有人都隐瞒了他们的关系——这也是理当如此的。

2017 和 2018 年期间，我在社交媒体上看到一些贴文，他们建议为了传播金刚乘，为了保护其真实性，并确保未来学生的安全，应该发展一个培训当代金刚乘上师的系统及专门的训练中心。他们的论点是，有了这样的系统，今天的金刚乘学生就可以依循一套明确的制衡原则来保护他们的安全。不幸的是，这样的模式在金刚乘根本不可行。为什么？因为所有的金刚乘师生关系都是依于业缘，这就是为什么萨拉哈选择了造箭妓女作为他的密续上师，而她绝不是一个安全的赌注。

如果金刚乘属于世俗世界的一部分，那么很可能最近的丑闻就会导致这种金刚上师培训中心的建立。毕竟，藏传佛教并不缺乏建立教育机构的经验。时至今日，佛学院为学僧提供了全面的佛法教育，禅修中心则为修行者提供闭关的机会。佛学院的毕业生通常不只专注于学术研究，他们还会在成为堪布或教师之前去闭关中心修习。但佛学院教育的主要目的并不是为了培养教师。为什么？因为那行不通。一篇杰出的博士论文并不保证作者会成为一个好老师。同样地，从佛学院毕业的僧人并不保证会成为一个好的学者或修行者。

我想知道，那些主张建立金刚乘上师培训中心的人会把什么放入课程中？金刚乘上师的正式培训一定要纳入的单元，是如何指出心性：“认识心性 101”。然而，这一行的技巧虽然可以教授给受训的老师，并且给他们时间来熟记所有密续经文，但在学院的环境中，再多的正式教育也无

法保证能够培养出具有启发或激励学生能力的老师。以通用的方法来训练上师，在金刚乘行不通。

佛学院的毕业生通常预计会到西方国家去教学，他们大多对佛教和金刚乘有足够的了解来帮助西方人。但是，谁能判断哪个毕业生真正有资格成为金刚上师、根本上师，而哪个不能？如果上师不能启发学生，学生就会另觅他人，就像萨拉哈一样。

说了这么多，我必须再度指出，金刚乘已经有很好的安全措施。过去的大德们知道这些安全措施的重要性，因此他们一直规劝、甚至坚持要确实做到这些安全措施。今天金刚乘团体的情况，就我所见，大部分这些安全措施都被忽略了。这些安全措施是什么？就是古老的“闻与思”。

“闻与思”包括了什么？就是听闻、阅读、检视、辩论、争论和思维佛的教法。我们应该如何有效地“闻与思”？藉由深入思考我们接受的每一个教法，并花时间从各个可能的角度来检视它。

## 高阶喇嘛比较安全吗？

我遇过一些人，他们认为如果一位喇嘛拥有很高的位阶，比如某个传承的领袖，就能保证喇嘛的行为良好。从他们的观点来看，选择一位高阶喇嘛作为金刚上师可能是最安全的赌注。如果学生们把自己的身、口、意供养给一个不知名、以造箭和变戏法为生的上师，或者供养给其他“不受欢迎人士”，那么当上师行为恶劣时，他们的法友就会冷眼相向。“你自作自受！你不应该选一个你一无所知的喇嘛。”“传承不清不白的老师，举止必然无法预料。”

我们与老师结缘的感觉，不一定是基于他的教学内容或方式。假设说，你很偶然地遇见一位上师，你在他面前立即了悟并深信世俗生活真的完全徒劳无益。如果你与一位上师有业缘，无论你们在哪里相遇，他都会燃起你的虔诚，唤起你对众生的悲心，摧毁你的我执，并启发你的净观。毕竟，密勒日巴并不是读了时尚咖啡店里取得的光鲜小册子之后去找到玛尔巴的。他第一次看到玛尔巴时，玛尔巴在耕田，而不是坐在一群崇拜随从所围绕的宝座上。在那一刻，密勒日巴有了前所未有的感觉。如果同样情况发生在你身上，而且你完全确定这位上师就是你的老师，那你应该义无反顾。但请注意，世界上没有任何保单可以为这种大胆、勇敢却完全不稳当的第一步提供任何保障。

如今的修行者几乎没有人像密勒日巴那么果断，更少有人像他那么充满了冒险的精神。纵身跃入险境的日子已经一去不返，这是可以理解的。我们生活在一个有安全措施、相互制衡、保管责任和个人权利的时代，所有这些都是为了保护我们。我们也许偶尔会心动想要玩玩粗暴的游戏，但绝不会拿我们的人身安全做为代价。就像美式足球队员一样，我们总是采取预防措施，戴上厚实的衬垫，以免受到重大的伤害。我们完全不像那位女士，梦见自己在纽约买了一套顶层公寓，她意识到自己在做梦，于是毫不犹豫地用顶层公寓拿去交换了一根香蕉。相反地，我们评估任何我们看到的東西的价值，然后紧抓不放，甚至在梦中也是如此。这就是我们受到严格管控的世界所运作的方式。但最终，所有的规则和条例将会窒息和扼杀金刚乘的魔力。

人们今天想要知道站在珠穆朗玛峰顶上的感觉，却不想离开舒适的沙发。很少有人体验到努力完成艰难目标所获得的那种信心和成就感。要把这种成就感传达给那些期望不劳而获的人并不容易。这是法道的挑战之一。

所以，如果知道了所有这些以后，你仍然对修持金刚乘充满热情，但对踏上这听起来不舒而服且有风险的法道感到紧张的话，不要担心。大乘和金刚乘已经有无数的安全措施来保护你的安全。

## 密续上师

密续，甚至在最基本的层面，也与连续性有关。让我们以一个看起来肮脏的杯子作例子。杯子也许是脏的，但当它被清洗时，以及它被洗净之后，杯子一直都是杯子，清洗的过程没有改变任何一个原子。同样地，在你证悟之前，在你修持佛法时，以及在你证悟之后，你的真实本性没有一丁点的改变。你本初完美的本性始终都是你的真实本性。这种连续性是密续的特点，它使密续高于其他所有心灵道路。

另一种说法是，你的佛性不可摧毁。“佛性”是大乘佛教对自心本质给的一个名称。然而佛性既非有、也非无，它是一个悖论——空性与觉性的悖论；密续称这种悖论为“金刚本性”。所有的众生——从最小的蚂蚁到十地菩萨——都具足金刚本性。

人身具有难得而宝贵机会的原因之一，是因为在这个身体里理解密续的机会远大于在蚂蚁的身体里。蚂蚁在想什么？下一餐？与团队一起行进时保持队形？谁知道？对于下一餐或保持队形的执着，都是可消除的妄念，但这种想法永远不会进入蚂蚁的脑袋。因此，蚂蚁没有建立金刚本性所需的心智配备。

帮助你揭开金刚本性的人，就是我们所说的“密续上师”或“金刚上师”。帮助你了解密续连续性并引导你揭示金刚本性的法道，被称为密续或金刚乘本尊、密续或金刚乘仪式、密续或金刚乘咒语等。

在密续的框架下，“金刚乘学生”或“密续学生”是什么意思？密续学生对自己金刚本性的连续性和不灭性有完全的信心，就像专业洗碗工看着一大堆最黏、最臭、最霉的碗盘时所拥有的信心，洗碗工有绝对的把握洗净整堆碗盘。他心里从来没有出现过“这些污垢可能无法清除”的想法。无论脏碗看起来多么恶心，洗碗工知道它们的真实本性不是霉。他甚至会洗净碗盘的结果感到兴奋，一旦完成任务，还会有一种满足感。但是，当然，洗碗只是另一个故事，和所有其他的故事一样，是假的，捏造的。洗碗者不能改变碗盘的基本性质，但他可以去除污垢。他不能给碗盘添加任何东西；除了污垢，他也不能清除任何东西。因此，藏文说 *driwa mepa gangway mepao*：“不增不减”（注 12）。

换句话说，密续上师的工作是帮助弟子认识到，无论我们的染污多么顽强、多么无穷尽，它们都是暂时的、可以去除的。一般认为上师对学生有着完全而无限的控制；但是相反地，密续上师和密续法道的唯一目的反而是要到达一个程度，让师生摆脱对彼此的依赖（相互依存），以及他们对“仪轨”和“修行人”的依赖。上师不像政治独裁者那样，不断寻找新的方法来扩大他们的影响范围，延长他们的任期。

密续修行人从不祈求永远做上师的学生，修持密法的意义与做为永久的学生毫无关系。如果有关系，那我就可以理解斯蒂芬·巴彻勒为什么放弃上师瑜伽，我可能也会那么做。事实上，密续修行者的祈祷是：

在我所有的生命之中，愿我永不离开圆满上师，  
在完全获得殊胜佛法的利益之后，  
愿我圆满五道与十地的功德，  
并且迅速证得金刚上师的无上果位。

另一个误解是，密续上师不需要修习声闻乘和大乘佛法。但是，正如我们已见，这与事实恰恰相反。密续上师应该要运用所有声闻乘和大乘的修持，同时也修持金刚乘。声闻乘法道的精髓是不伤害他人，大乘法道的精髓是以慈悲帮助他人。

如果密续上师在精神上、情感上、身体上或性的方面虐待一个众生，或以任何方式伤害任何人，他不仅违反了声闻乘和大乘的誓言，也违反了金刚乘的誓言。一个真正的密续或金刚乘上师，应该像爱护自己唯一的孩子一样地爱护每一个学生。

## 关于上师行为不端的流言

在这个时代，一个心灵导师即使缺乏对空性与显现（智慧）不二的理解，至少也应该成熟到能够了解如果由于自己不良的行为导致了学生对佛法产生兴趣的种子——那些几乎尚未开始萌芽的年轻种子——被焚毁的话，其代价会有多大。许多我的朋友，多年来一直劝他们的男朋友、女朋友、兄弟姐妹们接触佛法。但自从最近的丑闻被广传之后，那些男朋友、女朋友等，现在不仅对佛法的整个概念完全反感，还担心他们所爱的人被吸进一个危险的邪教。

在藏区，如果一个上师行为不端，流言蜚语最远传到骑马十日的距离，只有几百人会听到这个消息。如今，《纽约时报》上几行关于最微小的不端行为的报导，就能立即烧毁数万人对佛法兴趣的种子。这种情况下，无论喇嘛的过失有多小，都不能说那是智慧的行为或善巧的方法。如果关于佛教老师行为的报导导致佛法被描绘得很黑暗，以至于没有人愿意追随佛教法道，或者让人们认为学习佛法有风险，可能会置他们于危险境地，那么这位老师的行为，既非智慧的方法，也非善巧的方法。



## 疯狂智慧

“疯狂智慧”一词是邱阳创巴仁波切对藏语 *yeshe cholwa* 的翻译。虽然我自己对“疯狂智慧”的理解有限，但我想可以这么说，疯狂智慧的目的是跳出盒子思考。然而，一种智慧是疯狂的这个说法，暗示有另一种智慧完全不疯狂。但事实并非如此，没有疯狂或正常两种形式的智慧。疯狂只是从普通、世俗观点看才“疯狂”。从“无我”、“诸行无常”到金刚乘的净观，佛教智慧没有一个字是平凡的，也没有一个字是属于“世俗思维”的范畴。

一个真正的“疯智”上师会满怀信心地告诉学生从十楼跳下去，但在这世上，证悟的疯智上师非常少。我们大多数人没有足够的恶业去遇到精神严重不稳定的上师（传统意义上的“疯狂”），也没有足够的善业来遇见一位大成就者。换句话说，我们也许没有那种恶业使我们选择一个完全的疯子作为上师，但也没有善业遇见一位也许会要求我们从十楼跳下去的大成就者。

疯狂智慧有时被认为是不屈服于社会期待，但这并不意味疯狂智慧可以用来扰乱社会秩序、煽动革命火花，或制造混乱与迷惑。疯狂智慧绝不应该被如此误用。上师和学生都必须记住，对于金刚乘修行者来说，大乘是他们修行的核心或主干，声闻乘则是根基。如果金刚乘修行者无法帮助众生，至少不要伤害众生。以任何形式扰乱社会规范，常会造成社会一大部分人的伤害。因此以为金刚乘修行者，尤其是密续上师可以不遵守八正道，完全是错误的判断。

疯智行者可以凌驾于法律之上吗？当然不行！人类制定的法律就和人类所有的努力和价值观一样，都是谬误、虚幻、徒劳无功的。但同时，

徒劳无功的人类活动提供了佛法实践的基础。生活，是我们佛法修行者应该利用的原料。我们有噩梦，只是因为我们做了梦，而且常常是因为做了噩梦，“有可能从梦中醒来”的想法才会出现。无视于国家法律和社会习俗，就是无视相对真理、“世俗”真理。没有世俗真理，我们怎么能谈论绝对真理？正如我在前面所说，相对真理与绝对真理的悖论或矛盾是无法消除的。一个从地球到火星去开导火星人的密续上师，仍然要遵守火星的法律。如果密续上师以为自己凌驾法律之上、可以为所欲为，那是疯狂愚蠢的想法；尤其是，今天绝大多数密续上师的证量，远远不及毘鲁巴（Virupa）这种大成就者。

有一天，毘鲁巴到村子里的酒吧喝酒。喝完一杯，他立即又点了一杯，然后又点了一杯，继续又点了一杯。他同时向酒保承诺，日落时一定会付清账单。他喝了又喝，喝了又喝，直到把酒吧和整个村子的酒都喝干了。但太阳仍然没有下山，毘鲁巴也没付一分钱。为什么那天太阳没下山？因为毘鲁巴是一位超级大成就者，只要他想，他可以把太阳留在天上，不论多久都可以。

如果大成就者都像毘鲁巴一样，真正摆脱了世俗期望的各种束缚，能够让太阳在天空保持不动，那就没有必要猜测他们是否凌驾法律之上了；因为，显然地，他们超越所有对二元的罣碍。在获得那种证悟的境界以前，密续修行者和老师都必须遵守世俗真理，尤其是负责启发他人的金刚乘导师们。

除非能像毘鲁巴、莲师或耶喜措嘉佛母那样示现奇迹，否则我们都受到因果的约束，因此都必须服从当地的法律。疯狂智慧没有给上师们为所欲为的许可证，也没有说如果上师和学生都是有性自主能力的成年人，他们之间发生什么是他们自己的事。在国家的法律范围内，上师和学生可

以自由选择他们之间的关系。但是即便如此，净观的修持和对上师的服从，远远超出这一切。

当一个密续学生准备好运用疯狂智慧的方法时，在任何情况下，被强制、被逼迫或被虐待的想法都不会进入他的脑袋；如果他有这种想法，那就表示他还没做好准备，因此也就还没准备好听闻和修持金刚乘教法。对一个没有准备好的学生来说，上师要他倒杯茶都可能像是压力、胁迫，甚至欺负。“他凭什么对我发号施令？他凭什么如此霸道地欺负人？”一个做好准备的学生，会很兴奋、很乐意地去做上师交付的任何事情。如果上师要学生把房子送给上师，学生会递上钥匙，并且认为自己是世上最幸运的人。

只因为学生在原则上接受上师疯狂智慧的修持，上师并不必然就拥有该学生的许可去做任何事情。事实上，只要上师有需求和欲望，或者有一己的私心，就表示所有发生的事都与疯狂智慧无关。一个真正的疯智上师超越所有形式的二元对立。

近来，“疯狂智慧”一语经常出现在喇嘛与学生发生性关系、穿着奇装异服与戴假发或行为不检的事件里。但正如我刚才所说，疯狂智慧既不是要去冒犯社会规范，也不是要故意去冒犯他人。在一个素食社团里吃肉，意图激怒或冒犯大众，这不是疯狂智慧的法门；在一个禁酒的小镇喝威士忌也不是。疯智法门是设计用来抗衡你的偏好的，将它诠释为“冒犯”，完全站不住脚。如果你是贪婪的肉食者，你的疯智上师也许会要你吃素。如果你经常诅咒，他也许坚持要你发誓不再诅咒。在这个沉迷于性的世界里，一个极佳的“疯狂智慧”例子是，上师要求所有学生都立誓持守禁欲的戒律，而他自己也立下同样的誓言。另一个很好的例子是，你的密续上师指示你受缅甸的比丘戒，并且遵循这个传统（声闻道）十二年。作为一个缅甸比丘，你必须过着苦行的生活，做所有的声闻乘的修持，不

再抽雪茄或喝酒。然而，这十二年中的每一刻都算是密续修行，因为你是遵循上师的疯智指示。

疯狂智慧粉碎我们所有的概念，但现在几乎不可能修持。为什么？因为许多疯智法门让修行者看起来像是精神不正常。例如，有一些空行法指示你出门后，向遇到的第一位女性行大礼拜。如果那个女性是只母狗呢？或者是头母牛？或一只雌孔雀？在目前的情况下，如果隔壁邻居看到你向狗、牛或鸟伏地礼拜，你很可能被关进一个精神病院隔离起来。

许多佛教徒认为打坐、持咒、祈祷会永远是他们生活的一部分，情况并非如此。举例来说，萨迦师利在雅隆寺将他的念珠掷向神圣的莲师像，发誓余生不再持咒或祈祷。“我这一辈子都在持咒，今天，我已经完成所有的祈祷、禅修和持咒！”他的学生目睹了整个过程，理解到他的誓言是粉碎所有概念的最殊胜的教法，也是疯狂智慧的一个完美例证。

## 第十五章

### 学生

既然你在读这本书，所以我必须假设你是人类，而会影响所有人类的条件也都影响着你。我们都不喜欢被忽视或被误解，多数人也不喜欢忽视或误解我们的人。虽然如此，这些人仍然影响着我们。我们喜欢被关注，也喜欢与注意我们说话的人在一起。当我们惊讶地发现刚遇到的人对我们有好感时，我们通常也会马上喜欢他们。有时，我们一看到某些人就觉得无法信任他，但不知道为什么。这样的情况一直在发生。

诸位之中有些人正在考虑是否要请一位老师成为你的金刚上师，因此来阅读这本书。我想这表示你在迈出这巨大的一步之前，想要阅读一两本佛法书籍来为自己做好准备。我也希望，这代表至少在智识上，你想理解不二的概念；代表着你开始知道自己所见所闻的一切，都是经过自己独特的感知所过滤过的；也代表着你接受没有什么东西比你的心更重要。我也假设你受过现代教育，因此以理性为导向，并以此为荣。

很多有意学佛的人都在公共场合中第一次见到上师，也许是在一个香烟缭绕，用藏传壁饰精心装饰的大讲堂。上师通常高坐在披着厚重五彩锦缎的宝座上，由出家众和在家众所围绕，所有的人都以崇爱的眼光仰望着他。但这并不是人们见到上师的唯一方式，你几乎可以在任何地方见到你的上师。你有可能在 7-Eleven 超商、派对或展览会上，意外撞见同一位老师。无论如何，如果你与上师有缘，当你看到她的那一刻，会有一种莫名而强烈的感觉。你可能会把这种感觉转化为与她交谈的冲动，想要了解

她到底是什么样的人，或者你可能会以绝对的确定性，立即认定她就是你的密续上师。无论发生什么，请记住，没有任何一部密续说你应该抓住你所碰到的第一位密续老师并要求最高的教法，包括那些需要你舍弃所有习气和惯常道具的教法。

如果你对佛法完全陌生，那么你至少要听闻一年的基本佛法，再去考虑是否探索金刚乘。但这并不表示你只去做那种放松减压、克服抑郁症的禅坐而已；作为放松的技术，禅坐非常有效，也有它的价值，但如果你的目标是成为金刚乘修行者，你就需要听闻更进一步的佛法来为自己做好准备。

有多少次我们被告知，学生分析上师至关重要，反之亦然？但是我们又有多少人真正做到？或者知道如何去做？在我们迈向金刚乘法道之前要努力做好准备的原因之一，是为了让我们有足够的时间去学习如何分析上师。

## 什么是你心灵修持的目标？

首先最重要的是，你的目标要切合实际。你真的需要上师吗？如果你学习禅坐的主要原因是为了减压，为什么不下载正念的应用程序就好？问问自己：“我想藉由心灵修持达到什么目的？”是要过着健康美满的生活？爱你的邻居、帮助人类、治愈环境？作为一个所谓的世俗佛教徒，史蒂芬·巴彻勒写道：“与其是获得最终涅槃，我认为佛教修行的目的是在此地球上以八正道的伦理架构，使人类的生命分分秒秒茂盛地开展”（注 13）。你是否对此说法有共鸣？如果你的目标是要过着良善的生活，那么请考虑去选择禅坐应用程序，因为它可能正是你所寻找的东西。你还可以在你的生活起居中加入固定的运动、健康的饮食以及少许的园艺。

## 你渴望超越吗？

你曾经试过 LSD 吗？如果有，是什么原因让你服用？你是想忘记时间、空间、社会价值、过去和未来？还是想在周末寻找刺激的一种方式？如果你不是寻求刺激的人，那么你之所以被 LSD 所吸引，可能是因为想要超越时间、空间、社会期望、道德束缚和伦理禁锢。但是用化学方法去“超越”只能持续几小时，不仅昂贵而且还危险而非法，难道你不愿意一劳永逸地“超越”，永远不再回到所谓的正常状态、不再回到一般感知、概念和区别的桎梏之中？你会不会想要激励他人，但又不突显自己与众不同？你是否渴望帮助他人挣脱概念的枷锁，同时又想要融入社群，想要跟你的孩子、跟你那拘谨而道德保守的邻居、跟你那些开着豪华轿车的自由派同事们都能进行有效的沟通？如果你有这样的想法，那么佛法，特别是金刚乘，可能正是你要找的。

## 你的私人上师，你的私人教练

你应该认真地思考你想做什么。你想走多深？你渴望在心灵法道上走多远？你希望征服多高的心灵山岳？如果你决定只在山脚下步行，或是爬上较低的山峰，那么你可以聘请体格小、甜蜜而安全的导游。但如果你迫切地想要征服珠穆朗玛峰，你的向导必须具备相当不同的技能和素质。因此，在你选择向导之前要仔细考虑。你只是对心灵方面的事物好奇吗？你是否在寻找一个不寻常而有趣的伴侣？你真正想要的是什么？你想在孩子们的生日聚会上跳舞，还是想成为首席芭蕾舞者？你想在小酒吧还是在米

兰的斯卡拉歌剧院歌唱？你想骑驴子还是开法拉利？你是否对密乘感到好奇，但不愿意改变你的生活方式？如果任何这些选择对你来说都是肯定的，那你不妨选择“前行”这种要求不太高的法道，它是加入了大量的大乘酱料以及声闻乘调味品的金刚乘修行。

如果你已经认识了一位学富五车的上师，并且无可抗拒地被他吸引，无论你对他的幽默感和不羁的个性有多么心动，你还是必须做一个彻底的背景调查。你觉得到他真正的关心你吗？他是否纯正地对你？

本书中所有的建议都基于一种假设：假设你所检视的金刚上师不是大成就者，而是一位轮回众生。但别忘记，即使你的上师是轮回众生，一旦你成为她的学生，你的工作就是视她为佛。一个好的上师会知道她自己尚未超越业力及其后果，她也会知道学生为了她所牺牲的一切都算是业债，包括她走进房间时他们站立起来所费的力气也是。她也清楚地知道，作为密续上师，她的主要责任是引导学生朝向与生俱来的佛性，然后直接指出它。

## 上师必须具足善巧方便和智慧

新进的金刚乘学生听过有关密乘上师的丑闻之后，常常担心如何去寻找一位安全的上师。真正的上师和骗子之间有什么不同的质量？这种问题似乎认为区分这两者差别的教法不存在！但是在大乘佛法，尤其是金刚密续中，叙述了很多关于真正密续上师所应体现的质量，这是新学员最应该关注的教法。

最容易注意到的特质是，真正的上师必须博学、有纪律、而且慈祥。她必须研究过所有的佛法，尤其是有关空性的教法，并且精通佛教/



金刚乘的见地与修行。要衡量她的学识如何，只要听她的教诲就很容易知道。稍微重要一点的质量是，上师必须有纪律，但这点比较难评估。试着观察上师一段时间，然后自问：她是否言行一致？她是否将她所教的一切付诸实践？第三而且最重要的质量，是仁慈，但这项也是最难评估的。这位上师仁慈吗？

## 避免不切实际的期望

密续经典警告过我们，随着岁月的流逝，学生要找到完美的密续上师将会越来越困难。这些年来，一些道德至上的美国人似乎希望公众人物都能纯洁如雪。把同样的这种期望放在密续上师身上是不现实的。如果你把伦理道德的行为标准定得太高，大多数你遇到的喇嘛一定做过某些让你会感到尴尬的事情。也许某位上师在六岁时偷了糖果，这对一个把诚实看得比什么都重要的学生来说，可能令他相当震惊。如果你真的想走密续之道，并且遇到了一位上师，他具备了密续经典中所提到的众多上师质量中的一两项，我建议你就咬紧牙关，把他当作你的密续上师吧。同时，由于上师现在很少能接触到上根器的学生，所以上师也必须为学生留出余地。所以我给上师和学生的建议是，互相要给对方相当大的错误宽容度。

密续学生的修行一定要包括视上师为诸佛遍知与全能的化身。如我曾说的，只有在你登上初地菩萨时，才能真正视上师为佛。因此，如果你第一次接受金刚乘教法时还不能视上师为佛，也不用对自己太苛刻。体验到纯粹的净观需要花上数年、甚至数十年的功夫，因此上师绝不能期望学生从一开始就视他为佛。如果上师期望学生瞬间就达到完美，他就不太可能是一位具格的老师。我想补充的是，在这个时代，上师用抓背棒去打

学生是非常不明智的，而效仿帝洛巴叫学生从高楼或悬崖跳下去，更是愚蠢至极。学生们也必须警惕自己，不要对上师存在不切实际的期望，如果你向上师问了本周彩券中奖号码，但开奖时并没有出现，你还是不应该对他有任何的不敬。

## 智慧和善巧方便

只有在显现与空性、相对真理与究竟真理不二的情况下，才能完美地运用智慧和善巧方便。具体来说，这表示真正的上师会一再强调学生打坐时挺直腰板的重要性，虽然她清楚地知道没有“自我”这回事。她为什么这样做呢？因为讲故事会有帮助。一位好的心理医生可能会对想象自己头上长角的女人说：“不用担心！只要在你的帽子上剪两个洞，让角伸出来就可以了”。心理医生知道角并不存在（智慧），而这个知识让他有信心提出他的开洞方案（善巧方便）。上师关于竖直脊背打坐的故事也是如此。上师知道学生所意识到的“自我”是幻相而不存在（智慧），这种智慧使她有信心告诉学生，打坐时要确保背是直的（善巧方便）。

心理医生配合病人的妄想，是为了找到一种方法将病人从妄想中彻底唤醒，对上师来说也是如此。我们只能使用智慧和善巧方便来跟妄想打交道，而这两者缠绕在一起，无从解开。你越善巧，就越有智慧；你越有智慧，就越善巧；你的智慧越大，你的方法就越善巧。妄想是一个悖论。妄想虽不存在，但它确实让你痛苦，这是“它存在（痛苦），而它也不存在（妄想）”的另一种说法。因此，处理妄想的唯一方法是使用智慧和善巧方便；智慧让我们有信心去运用善巧方便。

我们对如何生活在悖论世界的理解越深，就越有善巧和聪慧的能力。如果你知道如何与悖论共处，你就能够使用善巧方便和智慧。使用抓

背棒打学生的善巧方便，可能正是那个学生证得觉醒状态所需要的；而赞美学生成就的善巧方便，可能反而大大地延迟了他的心灵进展。

上师的表相与生活方式也应该体现智慧与善巧方便。一位在家的上师为了生计而全职上班，同时也为自己和他人护持佛法，这种生活方式可能会令人感动。而一位自私、自以为是、心胸狭窄而独自过着艰辛隐居生活的出离上师，可能反而让人们感到沮丧。

## 什么才是善巧方便？

帮助开发智慧的道路与技巧称为“善巧方便”或“善巧方法”。这些道路经过智慧（也就是般若波罗蜜多）的“浸润”、“甜化”或“打扮”，就是布施、持戒、安忍等六度。有一种善巧方便绝对不会有副作用，那就是向圣坛供花。严格来说，任何出于对收成丰富、得到好工作或其他自私或物质的愿望而进行的供养，都不是“善巧方法”。然而许多上师都说过，当我们向佛陀供养时，他的加持终将引导供养者走上佛法之道，也就是走向真理。如果一个新的修行者虽然对空性一无所知，但他将供养的功德回向给自己，愿自己能增长对空性的理解，那也算是善巧方法。更有经验的修行者会想：“我供养的花只是我的投射，供养的行为也是我的投射，而我供养的对象——佛龕也是我的投射”。这种想法为供养注入了大量的智慧，使其成为一个非常高级的善巧方法。这就是善巧方法的作用，而我们使用这些善巧方法来增进对般若智慧的理解和体证。

善巧方法需要轻柔地去运用，因此大乘佛经提供给菩萨们（主要是教师们）如何去使用这些方法的明确指南。这些准则包括关于布施的各种方法，关于何时提供安慰而非责骂，以及关于如何遵循佛陀的教诲行事等。唯一的条件是，所有的方法必须源自佛陀最初的教导。因此，由于谋

杀违背了佛陀的教法，如果你认为藉由自己犯下谋杀来说服某个杀人犯不再杀人是一种善巧方便，那你就错了。

不幸地，上师们使用的一些善巧方便——从温和、抚慰、赠礼的方法，到粗暴、忿怒和苛求的（所谓的“疯智”）方法，有时其实是上师自私的产物。如何判断上师的行为是否自私？当学生回嘴、无礼或表现疯狂时，观察上师有什么反应？他能接受吗？他能处理这种情况吗？一个真正的上师无论在什么状况下，绝对不会放弃他的任何一个学生。

永远记住金刚乘上师两个最重要的善巧方便：其一是只把金刚乘教导给那些准备好的人；其二，是在所有的方面保持金刚乘的秘密。

## 了解上师的传承

正如我说过的，一位完美的老师突然不知从何处出现，他立即敲碎你的妄念之壳，并且在毫无预告的情况下，将你的佛性揭露出来的这种可能性，你永远不要低估。但这种情形只是特例，不是常态。我要一再地强调，在接受某个人成为你的上师之前，评估和鉴定的工作非常重要。

对于你我这种染污众生，金刚乘最有用的工具之一是“传承”，请务必认真视之。我最近注意到一些年轻的喇嘛在传授一些自己并没有接受过的教法。这些喇嘛不勤奋、不学习，也尚未承担过护持佛法的完全责任。然而他们却断言，因为自己在前世就已经接受过教法，所以今生不需要再接受。这完全是胡说八道！你永远不要相信说这种话的喇嘛。

在接受上师的教法之前，一定要先了解上师的传承，给自己一些时间来决定是否要与他的传承上师结缘。如果十年后，你发现传承中的一位上师是个恋童癖、杀人犯或大骗子的话，你会有什么反应？你还能继续

把这样的上师视为佛吗？我们之中鲜少有人能把任何人都看成本尊。你能把唐纳·川普视为本尊吗？

如果上师有他自己的上师，如果他对上师很虔诚，如果他珍惜他上师的教法，那么他们的传承可能相当安全，特别是如果上师的上师还在世的话。因此，尽量去选择一位对自己的上师非常珍惜并虔敬的上师。这是上师传承能够帮助学生的方式之一，也就是传承的功用。

你现在已经知道，真正的上师是你的心性 (注 14)。一个女孩看着镜中的映像来涂口红，想要让自己更美丽，但她真正的美来自于她自己的脸庞。镜中的反射帮助了她看到自己美丽的脸庞。这里的悖论是，镜中的映像是女孩，但同时又不是。由于女孩看到的映像是她自己，她才有可能为自己涂上口红，若不是如此，就不会有化妆品业了。外在上师是你自心的反射，但有些镜子会扭曲映像，所以如果你用来看自心反射的镜子是面好镜子，那就很有帮助。在这个例子中，上师的传承就是镜子，如果一个老师不告诉学生她的上师是谁，她就无法相信自己貌美。当我看着镜子时，我知道自己是谁，而且因为我可以看到自己脸庞的映像，我也可以看到自己的美貌，并且涂上口红让我更加美丽。一个对自己上师保持沉默的老师，无法让他人建立信心。他的沉默给学生留下的印象是他不相信自己美丽，而且缺乏自信。

我并不是说学生应该炫耀他们的上师或公开谈论他们。但他们应该了解上师的背景，也就是了解上师的上师。学生听到的这些信息最好由上师亲口说出。学生们喜欢听闻关于传承上师的故事，因为许多这些故事不仅鼓舞人心，也有慰藉和鼓励的作用。

传承能在许多方面产生作用。当学生了解到他们从噶玛巴那里得到的教法是由泰锡度仁波切所传，而泰锡度又从蒋贡·康楚·罗卓·泰耶之处得到同样的教法，当他们了解到整个师承的每一代都以同样的方式得到

法教，而且可以一直回溯到那洛巴、帝洛巴和金刚总持时，学生们会感到异常的鼓舞。经由阅读历代大手印上师的故事，学习大手印的学生们会对他们所选择的法道激起热情。他们会热心阅读各种传承大师的寓言和传记，学习有关自己传承的各种内容，心中充满惊奇与敬佩。他们发现，早在自己遇到上师之前，密勒日巴、帝洛巴、那洛巴等伟大的导师就已付出巨大的努力，确保佛教传承能够继续兴盛发展，并且世代相传。

传承指出，我们今天所做的修行，并不是来自很久以前，一两个人在丛林深处的小村庄里所做的萨满教仪式。而当我们传承中的某位上师被指责行为不端或因某种原因而不得人心，我们可以依靠传承中的其他上师来得到帮助与启发。

## 一些建议

我一直对印度教的密续非常钦佩和尊重，特别是湿婆密续。有一年我在瓦拉纳西时，朋友告诉我，有位独行的走方者是密续大修行者。我认为这是个千载难逢的机会，于是立即鼓起所有的勇气，询问这位走方者是否愿意把湿婆密续教导给我。我现在了解到我的请求相当不尊重；好奇心并非请求心灵教导的充分理由，尤其是我并不打算跟随这个印度教的法教直到最终。然而，尽管我的动机并不完美，这位走方者出乎意料地答应了我，于是我就一如往常地问他，什么时候应该回来接受第一次的教授。

他只说：“你必须在最初三年做我的仆人。”不等到我回答，他转身就走了。

起初，我感到很有趣，然后我开始感到沮丧，而且郁闷了好几天。为什么我自己的密续——佛教的密续，不再像印度教密续那样被珍藏？

虽然用语言不可能表达密续法道的全部内容，但是其中几个主要的面向可以用语言来解释。密续学生对此不可思议的法道培养了智识性的信念之后，会获得相当多证得佛果所需的要素。但是仅有智识上的理解是不够的，密续法道必须亲身体验，而要体验这条法道，你必须修行，这正是最棘手的一点。一个登山专家可以分享他站在珠穆朗玛峰顶的感觉给你，征服过相同山峰的人也曾在无数的播客（podcast）、电影和书籍中发表过他们站在那里的感受，但是直到你自己站在珠穆朗玛峰顶之前，你永远不会知道那是什么感觉。为了要知道那是什么感觉，你不仅要学习登山，还要亲自爬到山顶才行。

我必须再度重复，正在考虑踏上金刚乘法道的人，我能给大家最好的建议是，在你接受某人为上师之前，要让自己有充分的时间来分析他。好好地分析上师，彻底地调查其背景，同时测试他对尴尬情况的反应，即便是需要故意的在私下或公开场合中惹恼他或反驳他。你也应该自问，你对学习跳出轮回框架思维有多认真？你多想要学习换位思考？只有真正决心要学习改变思维方式的人，才应该考虑踏上密续法道。

一旦你的友人知道你在修习密续时，你不仅会被贴上标签，还可能被不断地取笑。有些朋友会严厉地评判你，说你盲目追随一个虚假上师。另外有些人会指责你，并将世界上所有的心灵骗局和欺瞒的行为都归罪于你。如果你对佛教的见地有清晰的理解，你会有勇气去面对所有刻薄的评论，而且还会有善巧方便去超越这些批评，不会小题大作地强调自己拥有自由的选择权，而去争论、抱怨或产生防卫心。

如果有可能，你应该把心灵修持作为严守的秘密。当然，绝对保密最理想，但对我们大多数人来说，为时已晚。对见地有清澈明白的理解，会让你处于易于抵达的安全之地，就像箭矢无法穿透堡垒厚实的石墙，无论它从哪个方向射来，见地都会保障你的安全。

一旦你对见地建立起不可动摇的信心，你就会开始体验到这种了悟的好处。换句话说，一旦你确信所有顽固、似乎无穷尽的染污都可去除、确信你的真实本性就是佛、确信所有二元的轮回价值都不比海市蜃楼或电影更真实，那么你就不会对修持的方法挑东择西。只要能让你的了悟更成熟、让你更接近见地的任何方法，你都会义无反顾地去做。如果你知道有块巨大的金子躺在黑暗肮脏的沼泽中间，你会毫不犹豫地涉过水蛭滋生的泥巴，想尽办法去把它挖出来。你不会在乎你弄得多脏、流多少汗或几乎没睡；你会欢喜地从黄昏工作到黎明来获取你的奖品。同样地，当你找到你视他为佛的完美上师之后，无论他要你做什么，你都会快乐地去做，像“服从”（无论你喜欢与否都必须依从）、“净观”（自我欺瞒）和“虔敬”（盲信）等词汇都将具有全新的意义。

大多数金刚乘初学者对金刚上师要求他们做的事情会感到惶恐。

“如果我做不到呢？”有这种感觉很正常，但是你不用担心，没有任何一部密续释论或法本禁止你和上师讨论为何你无法依照他的要求去做。如果你的上师强迫你去做违背意愿的事，因而导致你烧掉对佛法虔诚的种子，那么他就没有资格作为金刚上师。好的金刚上师会挑战你所有的误解和习气，但绝对不会逼你紧迫到你的虔诚心烟灰飞尽。如果这种情况发生，表示你们之间没有缘份。

合格的金刚上师绝对不会期望学生从第一天开始就能百分之百地对一切具有净观——如果那是可能的话，学生就不需要心灵导师了。所以，如果你看到上师做了非法、不当或你反对的事，或者你看到他有任何不好的行为，你应该向他询问这些事情。金刚乘不曾说过你不应该这样做。事实上，我强烈鼓励你跟上师谈论任何困扰你的事情。如果可以的话，试着以希望解决你的问题的发心来找上师讨论：“因为我渴望视你为佛，所以我想解决这个误解。我应该怎么做？”藉由直接询问上师任何困扰你的



事情，以希望视他清净，并在法道上取得进展为动机，你将能保持对他的敬重与虔敬。

如果你的上师不给你私人会面的机会，或者你总是被随从挡住去路，那该怎么办？如果学生无法与上师私下交谈，他们如何能消除误解？这个重大的问题指出了今天金刚乘教学的一个重大缺陷。这个问题之所以经常被提出，证明了真正的金刚上师与学生的关系很少被建立起来。

历史上的密续上师只接受少数的学生，他们不是乘坐喷射机的空中飞人，也不经营或管理基金会。事实上，除了从事舒解肠子和膀胱的工作之外，他们一直不停地在修持。在过去很难想象会有上师正在与两名大学教授和五名译者进行电话会议或者正在看电影，以至于学生无法与上师谈话的状况发生。与过去的情况形成鲜明对比的是，现今的一些密续上师有数以万计的信徒追随，但他们是否真正与每位学生都保持密续的师生关系？这取决于他们的动机和专注的方向。有些上师只想尽量加持更多的人，创造机会让所有的众生与密续之道结缘。但我们在本书中并不检视这种密续上师。我们要研究的是我们必须依赖他们来打破我们轮回的硬壳，直指我们的心性的那种上师。换句话说，我们要找寻的是在法道上一步一步引领和指导我们的上师。

帝洛巴和那洛巴的黄金时代已然远去，这意味着你不太可能是你的上师唯一的学生。你的密续上师可能有成百上千的其他学生，每个人都有自己的喜好、情绪、神经质和怪癖。作为人类，我们都活在高度的不确定性之中而别无选择。大多数学生都渴望拥有私人的、自己量身订制的上师，但却不得不与其他学生争夺上师的关注。即便如此，你还是继续鼓励你的朋友来跟随你的上师，这就是为什么没有一个人会拥有自己私人上师的原因。与成千上万的师兄师姐一起与你的密续上师互动，虽然听起来可能令人手足无措，但它也为你提供了修持密续的绝佳机会。

释迦牟尼佛的追随者共同属于一个庞大的心灵修行大家族；而密续修行者之间的缘份更为紧密。从密续的角度来看，由于金刚本性——也就是佛性——连结了所有众生，我们应该把地球上无论多么遥远的每个众生都看成我们的亲戚。最近所有关于金刚上师的议论，似乎完全掩盖了拥有金刚兄弟姐妹的意义。在同一个坛城中，从同一位上师接受同样灌顶的每个人，都是金刚兄弟姐妹，应该视为直系亲属一般。那些跟我们一起接受最高密续灌顶，例如直指心性教授的人，与我们有最接近与最亲密的关系。

虽然密续修行者应该以净观对待所有众生，但我们大多数人都很难以净观感知上师，更不用说以净观对待金刚兄弟姐妹。虽然金刚兄弟姐妹之间的分歧和所有一直在发生的被动攻击式争执确实都破坏三昧耶，但我们永远不要忘记，修补三昧耶和破坏它一样容易。当你学习绘画时，不仅教你如何使用铅笔，同时你也学习如何使用橡皮擦。修补破损的三昧耶和学习如何使用橡皮擦、如何调色、如何修改造形，都一样有趣。

## 第十六章

### 上师与学生的互动

高中物理教师的工作是向学生传授物理知识，并修正他们对物体和运动科学的误解。学生每周要上几堂物理课，并将他们不明白的地方直接与物理老师澄清。想要担任物理教师的基本需求是具有学士学位，最好是主修物理学及某些教学资格。物理教师找到工作之后，他的任务就是解释物理学的理论及原理、回答问题、给予家庭作业和考试。物理教师和学生的互动仅只于物理学。一旦学生毕业了，他们大概只会在校友会上再见到物理教师。

上述内容大多也适用于心灵导师，特别是金刚乘上师，但金刚乘的师生的关系相互牵涉得更多。与物理教师不同的是，把信息塞进学生脑袋只是金刚乘上师一个极其微小的面向，况且，两者的差别还不止于此。

高中教师提供给学生他们所缺乏的信息，而上师则是去除学生不需要的概念和理论。

高中教师对学生的问题提出答案，而上师对学生的答案提出问题。

高中教师指导学生如何找到走出迷宫的方法，而上师比较可能把学生放在迷宫里，然后摧毁它。

高中教师期望学生在课堂上服从和遵守纪律，而上师则期望学生谦逊。

高中教师的工作是教育学生，而上师的工作是打开学生的心续。

高中教师会帮助学生成熟和成长，而密续上师会揭示学生永恒的纯真。

## 动机

在学生和老师进入金刚乘的师生关系之前，他们各自都必须想清楚自己在做什么，以及为什么要这么做。学生最初的动机可能是希望获得证悟，但动机是很脆弱的，它容易被冲淡，也很容易以意想不到的方式蜕变。

一个学生可能出于虔诚心而自愿为喇嘛打扫房间，并且因为做得很好而受到赞扬，但他现在必须小心，不要让他的成功劫持了当初自愿的动机。他追随佛法和追随上师的动机，是为了令一切众生证悟，因而他为上师打扫房间的也应该有完全一样的动机。与令一切众生证悟相比，房间的清洁程度和他完成任务的成绩是次要的。如果你总是尽力而为，以令一切众生觉醒或证悟的愿望作为动力，那么只是洗几个碗也能积累大量的福德。所以你应该不断提醒自己回到最初的动机——证悟。

如果你的动机纯洁，而且尽了最大努力完美地完成了一项任务，但由于某种原因，你那吹毛求疵的喇嘛（他的星座命盘中可能有很多处女座特质）却大发脾气并且痛骂你 20 分钟，你该怎么办？如果你已经尽力了，你会心平气和地接受责骂，同时为一切有情众生的福祉献上供养。这么做，你将积聚更多的福德。

顺便一提，我注意到当某个学生与喇嘛花很多时间在一起，或成为那位喇嘛的侍者时，大家都以为这个学生在这项工作上已经做了相当的准备和充分训练，但是实际上并非如此，而且与事实相去甚远。

## 保密性

正如我在本书中多次提到的，密续上师和密续学生之间的关系必须始终绝对保密；发生在他们之间的任何事情，都应该秘密而不公开。严格来说，这种关系主要是围绕在有关密续的法教、技巧、窍诀指示，以及上师特别为学生个人订做的方法之给予及接受上。这些教授和方法都不应该以任何方式或形式公开、谈论或分享。

在古代印度，密续修行者和上师都严守他们的匿名性。密续上师和学生可能在一家饼干工厂并肩工作，但同事们一点也不知道他们的密续关系。如果他们是在大使馆卧底的间谍，那么上师可能是门房，而学生是大使。为了保密，大使只会在午夜时分，在锅炉房里向门房顶礼，并在他足下接受教诲。这就是过去密续师生的互动关系。可悲的是，这种日子早已过去了。

今日的上师因为需要履行其他角色——例如寺院的住持或非营利组织的主持人等，所以保持密续师生关系就变得复杂化。在理想的情况下，学生应该首先分析上师，然后以谦逊的态度，有意识地请求上师给予某个特定的教法或灌顶。然而，由于各种习惯模式、当地文化以及人们的期待经常会胜过我们最好的意图，因而造成各种混乱和焦虑，使得保守秘密并不那么简单。

想象你被邀请去参加一个当地邮局的开幕典礼，当你到了那里，才被告知有位著名的喇嘛将在庆典中给予灌顶。这个消息让你产生了某种心灵上的困境。理论上，你有权选择从谁那里接受哪种灌顶；金刚乘对此说明得很清楚。但在这里的情况是，该喇嘛是某个寺院的住持，而那个寺院正好就是你的房东，而且也提供你大量的工作机会。几年以前，你已经决

定不去接受这位喇嘛的任何灌顶，以免造成世俗上的利益冲突。因此你现在身处两难。如果你起身离开，每个人都会看到，你可能会冒犯了你赖以生存的喇嘛；但是如果你留下来，可能会必须接受难以持守的承诺。你该怎么办？

曾经身处这种情境的朋友们告诉我，最好的办法是先去供养传统的哈达，然后以惯常的虔诚姿态坐在那里。换句话说，就是做假；假装让自己看起来好像在参与灌顶，但事实上是捂住耳朵，想办法专注于其他事情。这是一个困难的情况，我为我的朋友们感到难过，但至少他们充分了解接受灌顶会有的心灵上的后果。

在邮局开幕的这个案例里，灌顶的原因不是希望获得证悟，而是为了促销一项新的业务。包括当地居民和商人的所有镇民都被邀请了，有些与会者不是佛教徒，甚至还有私下认为佛教是崇拜魔鬼的异端邪教的人。在灌顶仪式上，每个人都接受加持，也都被一个大宝瓶敲头，但很少有人对正在发生的事情有丝毫的理解，因此没有真正受到灌顶，也没有任何三昧耶需要持守。如果你发现自己处于这种情况的话，不要担心，因为如果你从来没有承诺过要遵守三昧耶，你就不会破坏它。

## 学生——上师

密续上师和学生之间的关系，从学生接受灌顶的那一刹那开始。这是什么意思？

正如我们刚才所见，参加大型仪式的人群对所发生的事情一无所知，这种情况比比皆是——这又是从藏族习俗发展出来的文化现象。参加者可能知道这个仪式叫做“灌顶”，甚至很想接受它，但他们往往对主持仪式的上师一无所知。他的背景和传承都是个谜。为什么人们来参加大型

仪式？大都不是为了渴望挣脱“二元分别”，也不是为了认识本具的佛性，也不是为了从普通的心灵状态中觉醒过来。我常看到游客为了满足好奇心，或为了异国情调的自拍照而闯入灌顶仪式。

如果你对灌顶的兴趣比肤浅的层次稍好一点，那么你可以将它视为一种加持。如此一来，你是否会与灌顶上师建立起正式的金刚师生关系？严格来说，不会。那么你会与那位上师建立心灵上的缘吗？是的，当然会。但是由于你没有意图对法道或上师进行大量投资，因此你不会立即成为金刚乘的大股东，而只是一个普通的赞助者，或最多，就是一个会员而已。

让我们假设你听闻并思惟过包括中观学理的许多教法，你也研究过密续哲学，然后你遇到一位上师，你决定对他以及所属的传承做彻底的背景调查。你的发现是正面的，甚至令你感到振奋，所以你决定把你的兴趣提高一个层次，请求上师给你最高的瑜伽密续灌顶。你的决定并不轻率随机，也不是某种心灵的迷幻之旅。你基于良好的讯息，加上彻底的研究，以清晰的头脑而做出决定。然后你要求灌顶，上师也同意了给你灌顶。

在这个灌顶过程中，你和上师都必须像新郎新娘在结婚仪式上一样，在被问到“你是否愿意让这个男人（或女人）成为你的丈夫（或妻子）”，以及在回答“我愿意”时，都清清楚楚地知道正在发生的事情。当一对新人结婚时，他们心里都清楚这不是演戏，他们都知道真的要结婚了。同样地，当灌顶被给予而且被接受了，上师和学生都必须知道他们在最高层次上已经相互捆绑在一起。这不是一场游戏，它是会有后果的。灌顶文本警告我们，我们在灌顶开始时所喝下的甘露，要么成为不死甘露，要么成为能够摧毁我们的熔岩。

有些灌顶只有“直指”的指示，它是最高的灌顶。一旦仪式结束，你和上师就在心灵上“结婚”了。传统上这称为“上师师徒”（guru

shishya parampara），也就是最高形式的金刚阿切拉 (vajra achela) 与金刚阿阇黎 (vajra acharya)。你现在成了密续法道上的主要股东。从此刻起，上师是你生命中最重要的人。上师是一切——他是父亲、母亲、老师、医生、朋友，他是一切，而且他对你的影响远超过其他所有本尊与诸佛的总和。千万诸佛已经现世，未来还有千万诸佛将要现世，但你与上师刚刚结的缘是独一无二的，上师将会提供治疗你所有疾病的药方。诸佛会来来去去，但你在此生和来世中，会带给你最多影响和指导的，永远是你的上师。

我们如何看待上师，取决于上师与我们双方的证量。教法告诉我们，我们必须视上师为佛。但正如我一再重复的，没有人能够从一开始就完全具足净观，我们都必须从某处开始。初学者通常认为上师大致上是个会回答问题并提供建议的好人。上师会走来走去、会打哈欠、会遁去厕所；他们也会接电话、参与世俗活动；他们是人类，会做跟其他人类同样的事，所以学生们可以见到上师并与之互动。他们可以看到上师的一举一动，像是对昂贵的供养品感到特别兴奋，或在学生胆敢提出异议或批评时反应极为糟糕 (在这类例子中的上师并不是证悟者)。但无论你看上师做什么或听到上师说什么，你的“仪轨”，也就是你的修行，就是视上师为佛。怎么做？经由认识到不仅上师，包括每个人、每件事还有你的判断等，都是你自己所投射的产物。经由这样的练习，你将大大地增加你理解上师是佛的能力，从而在法道上飞快的进步。

有时，学生的证量会青出于蓝。然而学生会保持谦逊；他们的证量本身就能确保他们的谦逊。由于学生的感知不再是二元对立，他们根本不会想要与自己的上师相比。事实上，在超越了二元感知之后，学生对上师的感恩反而会如滚雪球般地增长。



## 上师——学生

在上师——学生的互动中，上师占了巨大的角色。当学生表示对金刚乘有兴趣时，上师必须分析学生，而且比学生对上师的分析更加严格。请记住，我们在此讨论的并不是遍知的上师。因此当学生要求高深的教法时，上师不得不问一些问题，比如：“你研究过中观吗？你研究过葛印卡的内观吗？如果你想追随藏传佛教，那么了解其政治历史是很重要的：你读过藏区的政治历史吗？你是在犹太学校还是基督教学校接受的教育？你是在儒家价值环境下长大的吗？你完成了前行的修持吗？如果你完成了，那么前行对你的意义是什么？”等等。

上师还必须知道学生真正的动机和意图。这个学生接受教法是想作为博士研究的一部分？还是他想要准备让自己成为一个自封的心灵导师？也许上师认识到某个学生不情愿写作、教书或主持佛法中心，恰恰显示出他具有护持佛法所需的耐心以及良好的判断力与实际的技能；但他能否在众人的目光下调适自己？藏传喇嘛的学生们对那些比较亲近上师的人的嫉妒与批评，他应付得了吗？或者，某个学生是否只为了一个特定的教法而来？他是否会在接受教法之后，就消失去做他的修行，而没有意愿与上师有更进一步的互动？

“我今天所见到的第一个人，会不会久久才来一次？有可能我们不会经常见面，所以不会有很多机会让我们任何一方感到不安或冒犯。我也许可以给他所要求的灌顶。”

“第二个人真心想做这个修持。在这个末法时代，遇到一个渴望修持佛法的人是值得欢喜的事。我想我应该给他灌顶。”

“这位女士对修持佛法很认真，而且很想学习如何跳出传统思维的框架。她非常想要拆除轮回的这个纸牌屋——这不是一个轻易决定的目标。我应该让她加入吗？”

上师必须以上述这种方式来分析所有潜在的学生。当然，我们谈论的还是没有证悟的上师。

新学员接受了上师在清醒且有意识的情况下灌顶之后，就成为金刚乘家庭的一员，也因此在此法道上保有了一席之地。上师必须充分了解他们之间关系的转变，以及他有意识承担的责任。他不仅应该视每个学生为他唯一的孩子，而且还是长期患病卧床的独子。这里的“病”，是指受业力、情绪和五蕴的迷惑，而不是指身体上的疾病。

如果某人明显地喝醉了，让他开车送你回家是不公平的。同样地，上师必须了解学生是长时间地受到情绪影响。

如果有个朋友负债几百万，那么要求他借钱给你是不公平的。同样地，上师必须牢记他所有的学生都被业力债务所累。

一般人不能创造奇迹，所以要求他们表演把富士山变进手提箱里的奇迹是不公平的。同样地，上师必须认识到学生们都受到五蕴的限制，所以期望他们视上师为百分之百的佛是不公平的。任何人能做的，都只是利用我们所拥有的眼睛、鼻子、教育、习惯和各种依据来理解事物而已。

想象一个新生的婴儿接触到新冠病毒，因为她太小，所以不能教她避免接触脸部、嘴部，也无法教她洗手；因为她还不会说话，所以跟她解释什么是新冠病毒也没用。如果她是你的孩子，你会有什么感觉？这正是上师对他的所有学生应有的感觉。

在此，我向任何正在阅读本书的上师们问好。请重读第 170 页上的一句话所说的，一些学生可能会认为你（是的，就是你！）“大致上是个好人”。我的重点是，这种学生距离准备接受“跳下悬崖”或“脱掉内

裤”这种指令，还非常遥远。我相信你是好意，可能还受过良好的佛法教育，你的上师可能也不是骗子，我相信你是善良的，而且对金刚乘极为虔诚，虽然你很可能尚未发展出完美的菩提心。但是，你的证悟程度如何？如果一个对金刚乘法道理解能力极弱的新学生，拒绝了你要他去捏陌生人的屁股或叫他脱光衣服的要求，那么犯错的人是你。学生的拒绝完全合理，毕竟，一个好的、有爱心的父母，不会允许心爱的孩子去使用锋利的绞肉机。

虽然上师可能不具足遍知的能力，但如果她是细心、体贴、仁慈而精明的向导，她可能会告诉一个刚受灌顶的学生，从现在起他必须去做她作为上师所命令的任何事情。这个技巧是为了召唤学生的勇气，增强他迈向密续法道的决心。上师决不能陷学生于失败的境地，也不能提出办不到的要求，以致学生中断了与上师的联结。换句话说，一个仁慈善巧的上师，绝不应该让不成熟、能力不足的学生处于说“不”的境地。上师如果无法了解学生的局限，就缺乏一种绝对重要的“上师”质量，这个质量是什么？就是常识。

## 无限的方法

正如我在书中所说，许多有效的心灵修持方法已经沾染了各种文化习惯。通常，被沾染的方法与引进它的文化中既有的东西很相似。例如莲花、鲜花、熏香、蜡烛等传统的供品，也都普遍地存在于大多数的心灵传统和各种文化之中。对佛礼拜或鞠躬也是一个好的例子。如今，西方人被教导要以藏人从印度学来的方式礼拜。但是礼拜这个行为的主要精神是礼敬佛。礼拜是练习谦卑，因为它与骄傲相反，若能在礼拜时伴随智慧，那就是圆

满的修持。因此理论上来说，你可以不用印度式的礼拜，而用你自己文化中的一种方式——譬如行军礼。

经典和释论中记述了关于一些菩萨反复请求上师给他们特定教法的故事，他们的请求常伴随着大量的供品，而这些教法往往简短到只有一句偈颂。据说，还有些国王献出了他们拥有的一切——包括王国、亲属、孩子和配偶等。这些将人供养给上师的故事只是传说吗？不是的。这些年来，甚至我的虔诚弟子也把人供养给我。我没有仔细算过，但我猜测总共大约收了一百个人左右。这些人并非成为奴隶，也不是祭祀的牺牲品，他们通常成为侍者、秘书、经理，或成为比丘和比丘尼等。虔敬而真诚的佛法修行者，仍然将他们的孩子供养给我，而且不仅是象征性的，他们是真的把孩子交给我。这些年来，有几个这样的孩子已经成了我的侍者。

至于有关“供养空行母”一事，因为“供养”这个词现在已经被严重曲解，我对现在和未来的喇嘛和修行者的建议是：不要做！连想都不要想这么做。据信空行母是密续唯一的持有者，密续教法和上师的寿量都掌握在她们手中。喇嘛们都知道这个教法，大多数金刚乘佛教徒也都知道，我们也都经常祈求空行母延长上师的寿命，但是，有时喇嘛们特别专注于这项智慧，只是因为它符合他们自己的愿望和偏好之故。

这就是典型的选择性挑选！“供养空行母”的修持绝非喇嘛的唯一选择。佛法提供了大量延长所有人们寿命的法门，而非只针对喇嘛；例如，藉由释放即将被宰杀的动物来修持放生，另一个方法是立誓一个月、一年或你的余生都茹素。从医学的角度来看，素食比肉食更健康，再加上因为没有动物被宰杀来喂养你，你就获得了功德，你的寿命也就延长了。你可以把这些功德回向给上师来增添寿量。

一个老朋友最近问我，喇嘛的明妃是否应该符合特定的体型。

“你为什么这么问？”我回答。

“嗯，我遇到大多数喇嘛的女朋友都既年轻又苗条，而且通常都是金发碧眼。”她答道，“我还听说，喇嘛们需要年轻女孩的陪伴来激发他们的教学。这是真的吗？”

吉美林巴说，阻碍喇嘛长寿的真正原因是浪费或误用供养的金钱。如果喇嘛和他们的组织停止浪费供养金，所有喇嘛都会活得更久。喇嘛“需要”身边的年轻女孩来激发教学的说法，根本不是真的。众多喇嘛追求的身型，只代表空行母五种质量之一，也就是第三种：“如鹿一般”。从世俗美学标准来看，其他的四个质量，包括了长有獠牙和胡须，现在已经不受欢迎。诚然，《七句祈请文》中描述莲师被十万空行所围绕，但那种特殊的空行是天行者，不一定是女性。“空行母”是梵语词，意思是“怪物精灵”或“鬼”，很少有像喇嘛们所喜欢的“如鹿一般”的质量。金刚亥母长有一个猪头。你会和有两个头，其中之一是猪头的人睡觉吗？现今大家认为空行母就是年轻漂亮女孩的想法，是一种普遍的误解，可能来自于翻译的错误。事实上，真正的空行母很少是年轻漂亮的女孩。

修行的法道可以有无限的呈现方式。为了训练学生，上师可以正当地提出某些不可能的要求。如果学生实在无法做到，那么坦诚而直接地向上师表达，可能会在心灵上有所收获，也可能增强师生之间的互动。如果学生由于骄傲或自以为是的是非观念，甚至拒绝按照上师的要求去尝试，并且还回避谈论自己的感受，那么他就不真诚也不坦率。当你觉得别无选择，只能告诉上师你不能依他的要求去做时，你所感到的遗憾反而可能成为通往不可思议功德的康庄大道。因此，睿智的上师经常会故意制造这种情况。

上师瑜伽的要点是帮助学生建立他们的主要任务，也就是记住上师。我们如何记住上师其实并不重要。我见过不少人在临终时，后悔自己没有按照上师的要求去做。然而，正如巴楚仁波切所说：

一个完美的导师，他的慈悲与加持等同于诸佛菩萨。那些与他建立起善缘的人，将在一生中证得佛果。即使与他有恶缘的人，最终也会被带出轮回。(注 15)

小额金融投资的风险较小，赚取的利润也较少。如果你参加金刚乘灌顶，即便是最高的法教，你的动机也只是为了与上师或佛法结缘的话，那么你所积累的功德将远远低于目标设定在此生证悟的功德。

结缘灌顶 (Chödrel) 是一个成熟的藏族传统，就是接受灌顶却不与喇嘛太接近。Chö 的意思是“法”，Drel 的意思是“缘”。当藏人来找我们喇嘛做个小的结缘灌顶时，我们通常以诵读咒语来回应。为什么有人不愿意与上师建立牢固的法缘呢？也许他们没有太多空闲时间，也许他们不被那位上师所吸引。不论什么原因，我们与上师的连结的密切或承诺的程度，与我们对她的感觉相应。只要上师不是白痴，她就能评估学生承诺的程度，因此不会要求一个只想得到加持的人跳下悬崖。这就好像有人只是为了自拍和得到签名而去参加名人的聚会，如果名人明智的话，她就会知道收集签名的人只是个普通的粉丝，因此不会要和他上床。至于若是上床的话，其负面结果我们就不在此讨论了。

如果你去见这位名人的动机，是希望她能帮助你发现你自己的真实本性，那么你在这段关系中的投资，将远大于签名收集者的投资。

作为金刚乘法道的初学者，你极不可能百分之百地相信上师是证悟者，但你可能会尽最大的努力以净观来看待她。你也会清楚地知道自己的局限，而怀疑自己的修行到底会有多大的成就。然而，如果你有意识地决定请求上师给你金刚乘的灌顶和教法，所有的谈判在那一刻都已结束，因为你已经做出不能回头的选择。但这并不表示你不能选择不再继续爬山。

## 学生们：更换上师

如果爬山到一半的时候，你意识到你的喇嘛并没有帮助你提升净观，你该怎么办？你和他相处的时间越长，你对上师和法道两方面的怀疑越多，使得你的整个心灵道路处于困境。此时你应该问你自己，在你踏上这条法道之前，是否对上师好好地分析过？如果你分析过，那么是否后来发现他某个令人困扰的事而震惊，导致现在觉得无法跟随这位上师？

我于此再度地强调，佛法知识是你的船锚，因为它真的可以拯救你。如果你已彻底研究和思惟过大乘以及金刚乘的法教，那么无论你与导师之间有什么绊脚石，你都不会失去对法道本身的信心。你可能无法继续跟随现在的上师，但你对大乘和金刚乘所具足的信念和信心，会使你加倍小心，避免去造成焚毁其他人愿望种子的状况，也避免引起骚动、不愉快、不和谐与分裂。你以不再破坏任何三昧耶，也不焚毁金刚师兄姐虔诚的最纯净动机，悄悄地与上师拉开一些距离。这样做，你就可以积累功德。

另外的一个方式，是你可能决定要防止别人跟你落入一样的陷阱，所以你告诉全世界说你的上师是个骗子。藉由警告别人，你觉得你护持了佛法。虽然你可能是对的，但是你跟那位上师的金刚乘训练现在就已终止、全然结束。从金刚乘的角度来看，你已经打破了自己和金刚上师之间的连结。由于上师是金刚乘法道的精髓，你已经毁坏了自己的整个金刚乘法道。

如果，虽然经过了所有这些事情，你的佛法研习让你仍然相信金刚乘是正确的法道，你可能会决定去寻找其他上师，那么这会是一个好主意。

如果学生更换上师，他们是否必须从头开始？不一定。你回到法道起点与否，取决于你的下一位上师。如果那位上师适当具格，她会知道你下一步该做什么。

我必须再重复一次。如果在金刚乘训练中，你发现没有能力在法道上坚持下去，已经到达你的崩溃边缘，那么，最好的办法是与你的上师拉开一些距离。让自己远离一下。远离的目的是让事情不至于变得更糟，然后你自己下功夫，尽可能去听闻和阅读佛法，思考你所听到的一切，并尝试培养净观。也许几个月或几年之后，你再试着参加上师的教法来衡量自己进步的程度。如果你仍然无法应付，那就再离开一段时间，加强更多的听闻和思惟。

在整个过程中，研习佛法是你的保险措施，我指的是听闻或阅读教法，并且加以思惟，以建立对佛教、尤其是金刚乘见地不可动摇的信心。

如果无论你怎么努力都没有效果的话，你可以选择完全放弃金刚乘法道。这个决定取决于你自己。如果你有意识地放弃了金刚乘法道，你与金刚乘的联系就会结束，但如果你继续接受菩萨道，仍然可以是大乘修行者。如果你有意识地放弃了菩萨道，你与大乘的联系就会结束。但如果你继续皈依佛、法、僧，你仍然可以成为别解脱戒的修行者。如果你有意识地放弃皈依佛、法、僧，因为你认为那不可信，不再想走佛教法道，那么你与佛法的联系将完全结束。

从金刚乘的观点来看，完全放弃法道是非常严重的一步。金刚乘就像一颗无价的钻石。如果你把钻石给一个八岁的孩子，他就用它当弹珠来玩，那么钻石很快就会永远丢失。作为成年人，你能够珍惜钻石的巨大价



值，因此你聘请了钻石切割师根据你的需要来雕琢钻石。不幸的是，你发现你的钻石切割师是一个跟你预期相反的人，一段时间之后，你对于在每个小细节上都要跟他争论感到厌倦。在某个极其困难的时刻，你几乎大发脾气，但你决定不这样做，因为你不希望钻石发生任何事情，如果只是因为与切割师不和，就冒着失去或损坏钻石的风险，这也太愚蠢了。幸运的是，在你开始处理这个切割师的问题之前，已经对菩提心有相当的理解。你决心不要误导你亲爱的家人和任何其他众生，让他们以为这颗钻石只不过是一块毫无价值的玻璃。因此，尽管你与钻石切割师的关系不和，但你仍然珍惜这颗钻石，并且总是热切地谈论它的好处。

对于选择金刚乘法道的西方和西化的学生，喇嘛们常有两个错误的假设。第一，是他们假设所有前来的学生在开始修习金刚乘之前，就已对轮回生起反感；第二，是他们假设学生都已生起菩提心，并有绝不抛弃有情众生的强烈决心。因此，喇嘛们在为他们传授金刚乘教法和灌顶之前，一直都没有去检视每个人的出离心和对菩提心珍视的程度。

无论与上师的关系的破裂如何严重，如果学生学习过佛法并且真正珍视佛法的价值，就不太可能对他们的上师采取复仇的手段。毕竟，佛法学生的主要目标是要修持佛法。如果学生诉诸于世俗机制的话，比如当上师的行为让他们不悦时，就控告上师骚扰或虐待，这也就说明了学生们从来没有认真地想要追随一条步上解脱的道路。

## 污名喇嘛的学生

我知道有一些名誉毁损上师的资深学生，他们担心与上师决裂之后会堕入金刚地狱。我可以理解他们的担忧，因为密续经典中的确这么说。但是堕

入金刚地狱并不那么容易，而且把我们带到那里的原因，也不是这么直接了当。

你该自问的第一个问题是，你有没有三昧耶可破？只有你自己才知道，你是否完整地分析了上师之后，才以清醒的头脑有意识地决定踏上这条金刚乘法道。

让学生离开上师的原因很多，不只是由于性丑闻或身体虐待的指控。像上师在他袖子上擤鼻涕这种小事，也可能是某些学生的最后一根稻草。但是不要担心，你对上师一时的恼怒不会破坏你的根本三昧耶。只有当你完全改变了心态，不再视上师为佛，而且认定他不仅只是一个凡人，甚至是真正的混蛋时，这种情况才会发生。

如你所知，我们修习金刚乘是为了学习如何以净观看待我们所感知的一切，并从训练自己视上师为佛开始。当你停止对上师有净观时，就破毁了三昧耶。但三昧耶很容易经由金刚萨埵来修补。只有当你经验到你的心意彻底改变了，三昧耶才会被永久损毁。你在不经意时从脑海中掠过的短暂念头，例如：“为什么我的上师如此不耐烦”或“我的上师好懒惰”等，并不是破毁根本三昧耶的不净观。虽然金刚乘决不宽恕这种念头，但它们只会在你的三昧耶造成凹痕，可以很容易用修持金刚萨埵来修复。尽管如此，你还是要净化这种念头，以免你对上师的恼怒升级为挑剔他所做的一切。如果发生这种情况，很容易导致见地和看法的改变，而这种改变确实会严重毁坏三昧耶。

因此，下一个问题是，你是否让自己由于恼怒上师的微小举止或性格特征，而妨碍了与上师之间的关系？如果是的话，你应该试着去加强自己对心中念头的觉知。

你要问自己的最重要问题是，你想从上师那里得到什么？如果你牙痛，但你优良的牙医中午吃了生洋葱而有口臭，你会在她治疗你之前离开手术室吗？

上师也必须努力学习不同文化的社交礼仪。良好的餐桌礼仪可能会激励一些学生，但在单独训练个别学生时，上师可能有好的理由每吃一口就打一个嗝。话虽如此，上师决不能做得过头，以至于他的行为使得学生离弃佛法。

有些学生有意识地选择了他们的金刚上师，并在丑闻曝光的情况下，仍然坚定不移地追随他，但那些针对上师的指控却让这些学生感到震惊。更糟的是，在丑闻爆发后的几个月，心爱的上师就去世了。如果你是这些学生之一，可能会感到身陷困境。你现在应该怎么做？留在你原来的修行团体？还是追随另一位喇嘛，重新开始？这取决于你。因为你信任金刚乘的见地，因此想继续追随这个法道，这表示你最初对喇嘛和法道的分析做得不错。如果你希望留在原来的修行团体，并且帮助它重建，那么你应该这样做。如果你想要寻找另一位喇嘛，没问题，你就去找吧。喇嘛属于某个传承的益处是，传承会有一个当代喇嘛的名册供你选择。但是在对另一位上师作出承诺之前，你仍然必须做彻底的背景调查。

## 学生应该多顺从？

虽然你相信上师会一直尽力引导你到证悟，但你可能会开始注意到他所说的一切并不直接都指向那个目标。这是否代表对于服从他的命令，你应该三思而后行？不，一点也不应该。如果你真正尊重、感激和信任上师，你就会听从他的指示。

假设你计划去赞比亚的维多利亚瀑布旅行。虽然你有很详细的地图、仔细研究过路线、并且很清楚应走的方向，但地图并不是实际的土地。因此，你决定聘请知道路线又有经验的导游。不幸的是，所有最好的向导都很忙或都死了，剩下唯一可用的向导，你既不喜欢他的长相，又讨厌他一边抓头一边挖鼻孔的习惯，但你不得不选择他。你给他看了地图，他却只是盯着看，好像从来没有见过地图一般。旅途开始之后，虽然你每天都抵达计划中的目的地，但也因为导游走错很多路，而且似乎总是选择了最长的路线，所以你总是迟到。一段时间后，你开始思考是否应该更换一个导游以减少损失，但这又会浪费宝贵的时间，而且，由于你的向导似乎朝着大致正确的方向前进，因此尽管他笨拙、不确定而且习惯邋遢，你决定还是继续用他。

服从很难处理。更难的是学生应该要多服从？我认识一些学生，他们非常自豪自己对上师的服从，甚至故意公开展现这种服从。我也认识一些上师，喜欢炫耀学生对自己和其他上师有多顺从。但这种展现与金刚乘毫无关联。

谈到服从的修持时，上师应该比学生更警觉现实中什么是可以期待的。每个学生的能力有多大？他们能承受多少？现实地说，每个学生能有多大的服从？

如果你的上师没有意识到你的限度，而你也确实无法执行他的指示，你就应该诚实而恭敬地告诉他你就是做不到。例如，如果你的上师要你和麻雀说话，而你不懂麻雀的语言，你就应该告诉他：“但我不知道怎么跟麻雀说话。”这并非不服从，你只是诚实。如果上师坚持的话，请你回想一下母亲如何假装是熊来安抚易怒的幼儿，然后生起一个发心，真诚地希望你能遵循上师的指示。无论在道德上或其他方面，唤起一个纯净的发心或许一个愿，永远不会错。

服从对学生来说始终是一个挑战。例如，上师可能要求你把整个前行从头到尾做三遍——你当然应该这样做。或者他可能会要你把内裤脱掉。有趣的是，超乎多数的人没有脱内裤的困难，但却在完成前行上非常吃力。

请记住，虽然视上师为圆满的佛并服从他的每个指令，听起来好像把所有的权力都交给上师（如果你的上师恰好是大成就者的话，那就更令人不安），但上师也因而处于极其脆弱的位置。因为牺牲自我决定权并忠于上师每个命令的学生，可以对自己的言行完全免责。有相当多的学生为了一己的目的或为自己的行为辩护，利用自己完美服从的纪录来对抗上师。本来上师和学生之间就存在着权力的不平衡，而在现代社会中，上师的地位更岌岌可危。

## 如果上师向我提出性的要求，我怎么办？

由于本书的目的是提出问题，并尽可能从各种不同的角度来考虑这些问题，因此，你可以自问，如果你的上师向你提出性的要求，你会怎么做？

多年以来我注意到，那些对喇嘛表示出性兴趣的男女学生，我们对他们的批判是多么的不公平。上师们经常收到学生以信件、社交媒体甚至视频的方式，直接、暗示、挑衅或调情地提出性的要求。无论经由什么途径，这种学生一般都会被谴责，被喇嘛、随从还有整个共修团体视为疯狂、精神不正常或是性饥渴。然而，当上师对一位学生表示出性的兴趣时，共修团体的反应却完全不同。上师完全没有被谴责为疯狂或性饥渴。他的性兴趣被视为是一种加持的降临；这位学生何其荣幸，能幸运地成为上师欲望的对象！这是非常不公平的。学生应该能够向上师诚实地表达自

己，而上师应该有足够的勇气和慈悲心来处理学生对他说的任何话。就金刚乘而言，完全不能接受女性只是因为对上师有兴趣就被污名化、排斥、嘲弄或被视为疯子。

如果一位同性恋上师被一个想跟他做爱的女人接近，怎么办？如果上师是出家众，他可以说明他是独身禁欲的比丘。如果他不是出家众，他应该向该女士解释他不是异性恋。这样的对话需要双方都真诚而且符合人性。如果这位同性恋密续上师善知他的工作，他就会知道拒绝这位女士的求爱会造成某些后果。如果他的拒绝导致对方弃绝佛法，那么金刚乘认为上师要负责。上师应该怎么做？所有金刚乘的上师都必须能够处理这种情况。

今天的上师，几乎没有人会效仿比丘尼苏巴 (注 16)——藏人称她为乌巴拉。她非常美貌以致有个男人对她迷恋得欲火焚身，一直纠缠她。苏巴受不了他的痴迷，就问他什么东西吸引了他。你美丽的眼睛，他说。于是苏巴当场把自己的一只眼睛摘下给他。他的欲望立刻被浇熄，终于停止对她骚扰。而当苏巴下一次去参见佛陀时，眼睛却奇迹般地恢复了。

我认识的一位很好的不丹比丘尼也有类似的经历。有个男子非常迷恋她，每当她与其他男人交谈，他就生起暴烈的嫉妒。她向他说明自己身为比丘尼而拒绝跟他上床时，他大受打击。他露骨的热情使他失去了生意和家庭。然而，他们仍然是终生的朋友，而且她还介绍了一些非常好的喇嘛给这位男子。这是多大的慈悲心啊！我一直很钦佩这位比丘尼处理那个男人的方式。事后看来，他成了她一生的事业。

一些非常深奥的金刚乘法教解释了如何利用性欲和性行为作为法道。很多人以为这种修行只能和上师一起进行，事实并非如此。这种修行可以跟任何对这条法道有同样理解，而且有同样究竟目标的人一起修持。

为什么有人持续对金刚乘、密续和性产生误解、误会和猜疑？佛教并不认为性是一项“有罪”的行为。佛教徒认为不端的性行为（邪淫）是“不善”。英文的“不善” (non-virtue) 还没有被列入牛津大辞典中，但我认为翻译者自己创造了它的意义，因为“有罪”在佛教语境中没有意义。性行为本身既非善，也非不善，但由于它生自于欲望和渴望，因此很容易控制并纠缠我们，让我们分心。性欲很可能是我们所有的欲望中，让我们麻木的最强大力量，它也会把我们捆绑于难以解开的复杂纠结之中。早在弗洛伊德提出我们被无意识的欲望所驱使（性、食物或其他）之前，佛陀就开示我们人类生活的领域称为“欲界”。但此处的重点是，只是由于某项行为有可能引发执迷，它并不自动就属于“不善”。因为如果这样的话，吃冰淇淋也是一种不善的行为。

在大乘佛教中，菩萨（誓愿帮助他人的人）被禁止以恶毒的心、有害的心或错误的见地为动机来从事任何行动。除此以外，任何能拯救或有益于另一个有情众生的行为都受到鼓励。由于欲望是人类最主要的情感，因此金刚乘佛教的智慧包括了如何利用情感作为法道的法教。以性为道的法教属于最高等、最殊胜、最令人敬重的金刚乘法道。但请牢记，任何你使用的方法，无论是献花、斋戒或性爱之道都必须摧毁迷妄。如果行为不能摧毁迷妄，反而制造出更多迷妄、更多自以为是、更多道德判断和更多傲慢的话，那么它就是觉醒的障碍。这是至关重要的一点，决不能被忽视或忘记。

## 提出问题

学生能服从上师的程度有多完全，往往取决于他们有多少程度的准备。

你有没有问过自己：“我的上师真的有慈悲心吗？他是否真正地关心学生？我有感受到他的关心吗？我的证悟对他来说真的重要吗？如果是的话，有多重要？”

你有没有问过自己：“我自己是否有任何伦理道德上的执着？”如果你过去曾经遭受了情感或身体的创伤，例如性虐待或情感虐待的话，你是否问过自己：“我过去的受虐经验会不会造成自我毁灭的冲动？对过去的记忆会不会导致我想破坏与上师的关系？”

你结婚了吗？你是否觉得自己被束缚于对配偶或伴侣的强烈忠诚感？您的上师结婚了吗？您的上师是出家众吗？你是比丘或比丘尼吗？

上师所形成的氛围，包括各种藏式的花样，以及他过度热心的随从等，是否给你带来压力，让你觉得必须服从他所有要求？你是否感到被逼到墙角？还是说，你完全清楚所有正在发生的一切，但是你对粉碎所有概念的热切渴望超过了所有其他考虑？

这些都是所有金刚乘学生应该自问的问题。如果你有任何困惑、如果你感到压力太大、如果你无法应付，你就应该跟上师讨论。如果你觉得不能和他谈，那么问问自己：他在那里是为了什么？如果他不能帮助和保护你，那么拥有上师的意义何在？

对上师产生了信任之后，你可以再进一步努力地去完成他要求的任何事情，作为积累功德和破除自我及我执的方式。如果你已经有了相当的心灵成熟度，当上师要求你为他做园艺工作时，你会非常乐意帮忙。或者你上师会叫你去朝圣。

“每天去伦敦的庞德街朝圣，然后将‘庞德街’的整个概念完全保密。不要告诉任何人庞德街的存在”，他可能会这么说。

这听起来不是很荒唐吗？全世界都已经知道庞德街，但在此量身定制的修行中，那个细节不重要。从现在开始，你必须将庞德街作为秘密严



守。虽然听起来很疯狂，但在有意识、清醒地选择遵循金刚乘法教之后，每天前往庞德街就是你的法道。

如果上师给你这一类的修行，不要告诉他人。除非上师给你另外的指示，否则包括你的金刚师兄弟姐妹在内，没有人需要看到、知道你何时修行、是否在修行。你的世俗朋友一定会问你，为什么无论刮风下雨你每天都在庞德街走来走去，但你必须守口如瓶。无论你感到多么尴尬，无论他们多么经常取笑你的痴迷，或说你脑袋螺丝松动，你都要只是微笑而不作任何解释。你如此去修行，将积累比去谈论它还多的功德。

## 说谎

永远要记住，作为金刚乘修行者，我们主要的目的和愿望是让所有众生觉悟。因此，我们必须小心，千万不要让他人失去对金刚乘的兴趣，或是提供弹药给他人，让他人对教法或法道有任何方面的不信任或反对。你最好的选择，是避免对尚未步入金刚乘法道的人述说任何关于金刚乘的事情。如果你必须谈论它，那你宁可撒谎也不要冒着让别人远离这条神圣而深奥法道的风险。

我能听到你在想，“说谎不是错的吗？”请你扪心自问，我们不都说谎吗？当孩子无法入睡，父母不就告诉他们谎言吗？所有的童话故事，像灰姑娘的故事不就是一串迷人而神奇的谎言？愿意说这种谎言是善巧方便的一个小例子。

有些学生感觉被上师的虐待，或者觉得被上师忽视，有时甚至长达数月或数年之久。这种感觉很令人沮丧，但是如果最初你做过了彻底的背景调查，你应该有信心和勇气告诉上师你的感受。这样做没有什么不对，因为如果他继续忽视你，你最初信任他的一切好理由会帮助你把他的冷漠

解释为一种心灵的修持和教导。而这一切，只有你在踏上金刚乘法道之前彻底做足功课，才有可能。

## 第十七章

### 誓言与承诺

金刚乘的梵文词汇“三昧耶”可粗略地翻译为“神圣的承诺”。“三昧耶”这个词在印度被应用于各种组织、物品甚至人。有一份受欢迎的日报称为“三昧耶”，也有父母为小女孩取名“三昧耶”，但这两者很显然都与金刚乘修行者的承诺或“三昧耶”无关。

广义上，我们是以保持对真理的忠诚来持守金刚乘三昧耶。我说的“忠诚”是什么意思？我们都知道如果把手指头伸进电源插座，就会触电或至少会被烧伤。我们避免将手指伸入电源插座，就是忠于“电会灼伤”的这个真理。电可以是危险的，但它是作为现代世界不可或缺的动力来源。如果没有电灯、暖炉、热水锅炉、烤面包机、烤箱、医疗设备、计算机、手机、屏幕、和雷达，我们会如何？我还听说有缓解慢性疼痛的电针灸。

尽管它有许多用途，但事实是电会灼伤人，当它灼伤人时它只是忠于其本质而已。我们不把手指头放在电插座上，就是与电的本质会灼伤的这一真理一致。这个真理永远不会改变，也没有例外；每天二十四小时电都会灼伤人，而不是只有二十三小时会灼伤人，然后午餐休息一小时。这表示，如果你看到一个刚会走路的孩子朝着一个插座走去，似乎要把手指伸进去时，你会迅速把她驱走。

除了忠于真理之外，三昧耶与知道该做什么以及如何去做有关。如果你不知道如何游泳，就没有任何原因会诱使你不戴上救生圈而跳入深水。但如果你游得像鱼一样，你会不假思索就跳入水中。

持守三昧耶是学习如何逐步保持对真理忠诚的过程。我们是否应该先学好持守所有的三昧耶，然后才开始修习金刚乘？不，这样行不通，因为当你能够圆满地持守所有的三昧耶时，代表你已经抵达金刚乘法道的终点。

持守三昧耶的目的在于确保我们与真理维持和谐而且不中断。中断与真理的联系，就是金刚乘所谓的“破毁三昧耶”。我们如何与真理保持联系？就是经由金刚乘的修行。精勤的萨迦派修行者在接受了灌顶之后，他们就会持续地每日修行仪轨四次（忆念自己是本尊）。

金刚持不是白痴，过去的密续传承上师们也不是白痴。这些伟大的上师不曾期望新的密续修行者从第一天起就能持守所有的三昧耶。他们知道我们多数人从承诺持守三昧耶的第一刻起，就几乎立即破毁它，而且还会每天持续地破毁它。为什么？因为要习惯于持守三昧耶并不容易。如果你看着泥土并认为“这是泥土”，你就破毁了金刚乘三昧耶。如果你看着水并认为“这是水”，或者看着自己并认为“这是我”，也就破毁了金刚乘三昧耶。如果你不了解空性的本质、佛性、或空与明的悖论，却试图视自己为本尊，你就破毁了金刚乘三昧耶。每当二元分别令你分心，你就破毁了金刚乘的三昧耶。每当你从非二元落入二元的当下，你就破毁了金刚乘三昧耶。我们每个人没有一刻不破毁至少一到两个三昧耶。这代表所谓的金刚乘修行，其整个过程莫过于持守三昧耶而已。

新进的人很少意识到他们所应持守的三昧耶的数量有这么多，也没有意识到无论如何努力，他们还是会不断地破毁它。如果只是想着“我是汤姆，她是杰瑞”就破毁三昧耶，那我们怎么可能持守？这又是一个说明

闻、思、修在法道上有多重要的例子。在你听闻了大量关于不二的教法，并且花了足够的时间去思惟之后，你就会开始理解到了悟与持守见地的好处有多大，也会理解到让我们偏离见地的力道又有多大。你将会渴望持守所有的三昧耶，从最微小的一直到最关键的。你在智识上对不二的理解，会让你有足够的信心，不会对破毁三昧耶感到极度焦虑，也不会卡死在绝望和自我谴责之中。虽然破毁三昧耶的后果可能严重，但你知道有无数的方法可以修补或净化破毁的三昧耶，这会带给你极大的快乐。你不仅会自信地净化过去的恶行，也会净化你在未来所会犯的恶行，因为过去和未来只是二元分别。牢记着金刚乘广阔而宏大的视野，你对破毁三昧耶的恐惧既不会威胁你，也不会让你气馁。相反地，对金刚乘大量的净化方法，例如念诵金刚萨埵咒语、凝视金刚萨埵形象、或邀请金刚师兄姐一起做荟供等，会让你感到欢喜。当你以金刚乘提供的任何方法来净化毁损的三昧耶时，悉地（心灵成就）就会很快地随之而来。

过去十年来，我开始注意到许多人对三昧耶有一些严重误解，极需加以澄清。我们被告知：学生破毁三昧耶的话，会缩短上师的寿命，这就好像说，如果你不去看那个电影，那个电影就不存在。上师是我们本具佛性的展现，换句话说，上师是我们的佛性所投射出来的电影。我们作为修行者的目标，是藉由与佛性的外在展现——也就是外在上师（电影）相连系，来重新发觉我们的佛性。而这个上师电影之所以投射得出来，主要的因素就是虔敬心。因此，只有当我们具足虔诚心时，才会有上师，就像一个人之所以可爱，就是因为我们喜欢他。如果我们损毁了与上师之间的三昧耶，那么我们的虔敬心必然会减少或完全消失。没有虔敬心就没有虔敬心的反射，而我们虔敬心的反射就是上师，因此，没有虔敬心，就没有上师。

这是否意指如果你对上师没有虔敬心，他就会被送进加护病房？不，当然不是。若真如此，学生就会占上风，而且很容易控制上师。他们只需说：“嘿，如果你不听话，我就收回虔敬心，你就会被送进医院！”这一点似乎被某些密续行者误解了。这也许是由于基督教背景的修行者，他们把基督教耶稣钉死在十字架上以带走我们的罪过的二元教义，与佛教的虔敬心相互混淆了？

这样说吧，如果没有需求，就不会有供给，就这么简单。如果你破毁了三昧耶，你就不会再以虔敬心接近上师，或以净观视他为本尊；因此就不再会有上师电影供你观看。

金刚乘对其独特处理三昧耶的方式非常自豪。当声闻乘修行者违背了所做的承诺时，就像打碎一个陶罐；碎片可以重新粘合，但裂痕永远会在。违背了大乘菩提心誓言或任何金刚乘三昧耶，就像把金杯子敲凹了：凹痕很容易修复，而且修复的过程可以让杯子更加美丽。

修复毁损的三昧耶是金刚乘的主要修行。密续行者喜欢修复的修持，尤其是“康夏”(kang shak)，也就是酬补(kangwa)与忏悔(shapka)。酬补就像装满一个容器，而忏悔则是指“带出”或“显露”真实本性，特别在修复毁损的三昧耶时。这就像英语中说：“她把我最坏的一面带出来了。”在这种情况下，你洗掉了所有遮蔽真实本性的暂时性污垢，你的真实本性因而显露出来。一如我们前面说过洗碗的例子，当你洗掉污垢，杯子就开始发光，随着杯子变得更干净、更光亮，污垢也逐渐减少。

很多人都知道在法会（金刚乘仪式）中，“康夏”会重复修持很多次。僧侣们在寺院里穿上特殊的长袍和帽冠做这个修持，尽可能显示它的重要性。在金刚乘众多修复三昧耶的方法中，最殊胜的是荟供。为了修补与我们的根本或旁支上师之间破毁的三昧耶，我们做酬补、忏悔和荟供。

然后我们请求传承上师、空行母与护法以悲心来保护我们。最后为了防止我们再次误入歧途，我们接受菩提心戒。

## 避免涉猎对金刚上师的公开批评

在更实际的层面上，一旦你决定了谁是上师，就产生了三昧耶，因此尽量不要听闻或阅读任何对他的批评，最重要的是避免社交媒体。

公众对金刚乘上师行为的批评永远不会消失。从一个层面来说，关于上师作风的公开报导，可以帮助学生进行潜在金刚乘上师的背景调查。新学生不是也应该了解对上师的负面评价，一如对他的正面评价吗？话虽如此，但令我困惑的是，对金刚乘上师的报导，绝大比例都非常片面。毕竟，如果我们真的活在言论自由的公正社会中，故事的两面不都应该在不加删改或限制的情况下报导吗？这不正是优良新闻的原则之一？

我们必须记住，虽然名誉受损的金刚乘上师常会失去很多弟子，但还是有相当多数的人，持续地对他们维持忠诚和虔敬。大部分这些忠实弟子既非迷幻药药头，也不是喇嘛死忠，而是受过良好教育、聪明而善良的人，他们认为自己从上师的教诲中获益良多。佛教杂志在发表批评上师的文章时，应该牢记这一点。我不是说批评文章不应该被发表，而是说佛教杂志对于负面报道，应该特别负责任地处理，尽力避免煽动不良情绪，或在佛教团体中播下分裂的种子。每个故事的双方都应该尽可能客观地被描述。如果受访者对某位上师提出抱怨，难道不应该给这位上师响应的机会吗？声称自己是佛教杂志，更应该谨慎地提供真实平衡的报导。他们应该尽量多介绍各种不同的观点，以便读者能够做出自己的判断。

## 金刚乘修行者该不该与破毁三昧耶的人交往？

有很多人都在谈论金刚乘修行者不应该与破毁三昧耶的人交往。当一个学生公开拒绝上师时，他们戏剧化的金刚乘离婚可能会导致其他人对金刚乘感到失望，或甚至破毁三昧耶。这就是为什么我要一再重复：听闻和思惟对金刚乘学生有多重要。这一点需要一再地被强调。学生对佛法有良好、彻底且基本的了解，在法道的每个阶段都有相当大的帮助。

诚然，大多数金刚乘修行者不愿在破毁三昧耶者的身边一同接受灌顶，他们也确实不太可能与这种人结婚。但是跟一个公开破毁三昧耶的老朋友喝杯茶有什么不对？为什么要大做文章？这样做只会在佛教界制造更多的不和谐和不好的情绪而已。

在藏区，人们会排斥那些破毁最严重三昧耶的人。什么是最严重的三昧耶毁损呢？最严重的就是放弃皈依佛、法、僧，其原因应该不需要多作解释，放弃皈依之后还维持金刚乘的修行，显然不可能。弃绝菩提心和菩萨戒是另一种极其严重的三昧耶毁损。如果没有皈依佛、法、僧作为基础，无论你修持什么、禅修多少小时，都不是在修持佛法之道。如果缺乏菩提心，所有金刚乘的修行都会沦为萨满教的巫术而已。

金刚乘是否会惩罚破毁三昧耶的人？当然不会！如果谁能找到一部经文、释论或密续文献，其中叙明授权佛教机构去惩罚金刚乘三昧耶违犯者，或大乘、声闻乘的破戒者，将他们的双手砍掉或焚烧他们致死，并能提出历史证据来证明该机构确曾执行过这种惩罚的话，我就辞去我仁波切的工作。

可悲的是，虽然没有任何金刚乘经典规定恶毒的惩罚，并不就代表它从未发生过。过去藏区由喇嘛统治，其中有些人为了个人因素或政治利益而犯下了不可饶恕的暴行。甚至还有一些著名的案例，关于藏传喇嘛虐



待和杀害人，但他们的这些行为与金刚乘佛教没有任何关系。喇嘛们犯下谋杀或虐待其他众生的行为是错误的。他们过去这样做是错的，现在这样做是错的，如果他们将来这样做，也还是错的。

虽然藏区的政治历史记载了暗杀、斩首和许多形式的恶行，但我从未听说过有人因为破毁三昧耶而被残害。但金刚乘典籍确实指出修行者不应该与破毁三昧耶的人交往。这种做法是怎么来的？让我们看看关于佛陀和他堂弟难陀的故事。

佛陀决定是时候让难陀出家了，所以到难陀的宫殿去看他。难陀是公认的享乐主义者，他命令侍者告诉所有的访客他不在家，而实际上他正忙着与美丽的情人温存，无暇顾及社交闲聊。他的管家来告诉他有兄长来访，要跟他说话。难陀感到非常恼火，但他也无法回绝佛陀。

他们一见面，佛陀就以神力把难陀带到了冈仁波齐山。

“谁比较漂亮？”佛陀问道：“是你的爱人还是那只猴子？”

“当然是我的爱人漂亮！”难陀回答。

于是，佛陀把难陀带到了兜率天，那里有几十个美丽的女神正在布置一座宫殿。

“谁比较漂亮？”佛陀问道：“你的爱人还是这些女神？”

“这些女神漂亮。”难陀承认。“她们在做什么？”

“我们在为难陀的到来做准备。”其中一位女神说。“他即将成为一名僧人！当他死后，出家的功德将使他转生到兜率天，与我们一起生活。”

佛陀瞬间将他又带回到印度。难陀对于自己未来将投生在女神之中感到非常着迷，因此立即要求受戒。佛陀完全明了难陀的动机，就为他的堂弟剃度，但指示其他僧人不要与他来往。

由于僧侣都不与难陀说话、吃饭或同处一室，他感到非常孤独。

于是他前去问佛陀：“为什么所有人都躲避我？”

“我的僧侣们所追求的目标与你的不同。”佛陀答到。“你走在一条不同的道路上。”

这个故事的重点是，我们必须选定一个方向，不能同时要向右走、又要向左走。因为我们多数人都很容易被因缘所控制，所以，如果某个朋友走了一条与你的见地相悖的法道，你最好避免去冒着被他影响的风险。话虽如此，上师也有可能指示一个证量较高的修行者去跟破毁三昧耶的人交往，这个方法一方面可以加强他的修行，另一方面也可以尝试引导破毁三昧耶的人回到正途。

金刚乘还有另一个理由建议修行者避开那些见地极端不同的人。佛教的其他法道直接修心，而把身体看作只是心的容器而已。但对金刚乘来说，身、语、意同等重要，而且事实上是一体。金刚乘脉、气、明点的修行，与身、语、意相连，而且容易被操控。因此，证量较低的金刚乘修行者最好避开见地极端不同的人，以保护自己的脉、气、明点。

但不幸的是，许多修行者只专注于“勿与破毁三昧耶者交往”，而完全忘记了身为大乘行者，修持菩提心是要对所有的众生慈爱，并且努力不懈地令他们证悟，这包括了破毁三昧耶的人。人心就是如此：我们总是在法道上挑选自己认为有利的面向，而忘记其他方面。

如果我们要避免与所有破坏过三昧耶的人见面，那么我们在余生中就只能独自喝茶了。但你如何看得出谁是破坏三昧耶的人？你怎么知道某人是否破毁过三昧耶？根据我的经验，那些看起来最顺从、最守规矩的修行者，通常是破毁最多三昧耶的人，而那些直言不讳、状似粗鲁的人，却最能持守三昧耶。

金刚乘的根基在于大乘佛教，其修行的精要是永不抛弃众生。根据金刚乘的观点，破毁三昧耶者受制于自己的负面情绪。了解这一点，我们

作为金刚乘的同修就更有理由对他们心怀慈悲与关怀。如果你家人生病了，你难道不会主动地抓住机会帮助他们吗？

那些经常谈论破毁三昧耶的人，也爱谈论金刚地狱。批评者经常指责藏传喇嘛用金刚地狱作为威胁，来压迫学生让他们顺从听话。也许他们没听过金刚萨埵？一心不乱地念诵一遍金刚萨埵咒语，你所有过去、现在和未来的染污都会彻底净化。他们把金刚地狱说得很严重，却不提及金刚萨埵的修持，实在有点不公平。

## 灌顶

我现在要无耻地剽窃一个过往大师们一再引用的寓言故事。

假设你是亿万富翁的独子。你年轻、好奇，又喜欢新的体验。你在某个周末飞去马拉喀什，在当地异国情调的集镇和五花八门的市场中放松自己。你遇到的每个人都给你奇特的饮料和古怪的美食，你完全不拒绝地喝了又喝。然后，在一家特别阴暗的咖啡馆里，你品尝了味道鲜美的马拉喀什式的印度苏摩汁。一瞬间，你突然感到不适，然后昏了过去。

你醒来后发觉自己独自一人，身体变成黑蓝色，口袋是空的。你什么也不记得，甚至连名字都忘了，你只能以乞讨和偷窃维生。有一天，一个男孩骑自行车撞到墙上，前轮掉了下来，可是没想到你竟将车子修好了。男孩很感激，于是第二天带着他的叔叔前来致谢。他的叔叔问你是否愿意在他的自行车店帮忙。于是在接下来的一年，你搬进了这个家庭的小屋子，他们给你起了一个新名字叫 *Fiqdan Aldhaakirat Al'iinjilizii*，意思是“失忆的英国人”——简称丹。岁月流逝，你娶了叔叔的女儿，并开始了自己的家庭，但由于生活艰难，你经常挨饿。

20年后的一天，突然有个美国人出现在你面前，他说：“你父亲在两年前去世，他把大约几十亿美元的财产全都留给了你。你是他唯一的继承人，你家人也希望你能回去美国管理家族王国。”

这正是灌顶中所发生的事情。大乘佛法，尤其是金刚乘告诉我们，虽然我们是佛，并且有权力继承佛的全部财富，但我们忘记了自己的真实身份，因此在轮回中生生世世漫无目的地飘荡。只有当我们接受灌顶，金刚上师慈祥地将我们的真实本性引介给我们的时候，我们才会发现自己真正是谁——至少这是理论上灌顶时所应当发生的事。这就是给予灌顶的唯一原因。

让我们回到原来的故事。虽然你不记得自己是亿万富翁的儿子，但你仍然保持着有教养、有身份的精英气质。一种不安的感觉一直在你脑海中萦绕，再加上难以糊口的低技术而繁重的工作，让你感到孤独和抑郁。你自忖生命一定不只就是这样吧？

如果我们的悲伤伴随着一种认为生命一定还有更多、不可能就是这样的感觉的话，那么我们非常幸运。如果没有这种幸运，人们就很容易失去信心，认为“我只是个无名小卒而已，我这种人没有前途可言”。

你在摩洛哥的生活与身为亿万富翁的生活正好相反。你从来没有想过你是亿万富翁儿子的可能，因为这不可想象。但在内心深处，你知道你不只是一个自行车修理工。问题是，你准备好去听这个陌生美国人，也就是你父亲的特使要告诉你的事情吗？你准备好去接受你是一个有钱人的儿子吗？你能接受几十年来，你一直生活在不是自己的身份中吗？你是否有信心现在能够拥抱真正的你？你准备好与否，完全取决于因缘。

由于一辈子都一贫如洗，许多人在好运当头时都不敢置信，也都无法接受。当他们面对真相时会有错误的解读。密续说，那些不敢超越当前状态的人，缺乏“上等根器”。比起根器最弱的人，上等根器或中等根器

者会更勇敢、更有冒险精神。基本上，胆子越大的学生，他们的根器就越高。

你是否真能相信并接受你就是庞大商业王国的继承人，也取决于这位特使如何告诉你这个消息。如果因为你太胆小而无法想象自己会有不同的生活，特使让你相信这是实话的机会就很小。因此，他唯一的希望，就是非常温和地来透露这个消息。

对特使来说，找到巨大财富的继承人和亨特公司未来的 CEO，是一项重责大任。只有当正确的人被任命为 CEO，企业才能重振旗鼓、蓬勃发展，挽救数以万计的就业机会。特使最不想要的就是跟已故老板的继承人疏远，但他却不太善巧。他闯入了自行车修理店，在你没有任何准备的情况下，宣布了令人震惊的消息：“您好，亨特先生。令尊已经去世，他的全部财产由你继承。这些财产现值约为 6000 亿美元。你的家人希望你能回到美国接手事业。你的私人飞机已经在机场，我们今晚就出发。”

你目瞪口呆，惊恐不已。“我？你搞错了。我只是个自行车修理工！我知道我的身份，而且我家人在马拉喀什这里。他们需要我。”特使的话既直断又咄咄逼人，使得你根本就不相信他。你感觉受到欺凌与压迫。你可能是亿万富翁之子的想法就像一记打在你脸上的耳光，使你变得防卫而顽抗。

如果这位特使聪明一点，他就会先做个背景调查。他应该先询问你的邻居，了解你是什么样的人。他应该慢慢来。只有在他想清楚如何接近你之后，才利用例如家人以及老家的照片等方式，向你揭示你的真实身份。基本上，如果特使花更多的心思研究如何与你交谈，如果他设身处地为你着想，如果他对你的情况更敏感的话，你就会有更大的机会听进真相。

这就是在灌顶中所发生的事情。这就是为什么灌顶如此珍贵，它是生命中真正值得庆祝的场合。数以亿计的生日、洗礼、婚礼、周年纪念日、感恩节和圣诞节都集于一身，也比不上你接受第一次灌顶那天所应该有的庆祝，你终于获得你应有的遗产：那就是取之不尽的佛陀财富。

## 诚实的警告

当上师正确地给予灌顶时，她会提醒受灌者需要慎重，并警告他们即将步入什么状况。灌顶进行到某个时间点时，警告需要重复三次，在另一时间点则是六次，有时甚至更多次。通常一定会给两个特定的警告，一个是“如果你不做你所承诺的事，就会有麻烦”，听起来像是个威胁。另一个是“不要错过一生难遇的机会”，则是敦促你要把握你得到的宝贵机会。

## 感恩

也许你现在开始明白，我们应该对上师心存感恩，因为他们以我们能听闻、能理解的方式，善巧地将真理介绍给我们。现今金刚乘的老师对着成百上千的大众灌顶，让他们进入金刚乘，却连他们的名字都不知道。虽然这听起来令人匪夷所思，但接受灌顶者也往往不知道喇嘛的名字。上师和学生之间互相分析对方不超过十二分钟，更不用说十二年了。这就是为什么想要步入金刚乘的学生，当他们决定去接受某个特定的灌顶，憧憬着迈向金刚乘的道路，并真心敬重给他们灌顶的金刚乘上师时，最应该做的就是欢喜庆祝。

假设临终的母亲给了你一个装有传家宝的小袋子，然后她说：“女儿啊，不要丢掉这个礼物。有一天它会拯救你。”

你深爱母亲并且信任她，所以把袋子存放在一个安全的地方，但是你却将它忘了。几年后你的企业倒闭了，你不得不卖掉房子来偿债。当你正在收拾物品时发现了那个袋子，打开一看竟是一个非常珍贵的无价钻戒，以至于你不再需要申请破产。想象一下，你会有多么的感激。

如果你在生活中压力特别大的时候，遇到了一位教导修“止”（奢摩他）的老师，你跟他学习如何安顿自心，许多与压力有关的疾病都因而消失。你难道不会感激这位引你进入这条道路并且教导技巧给你的老师吗？你难道不会想跟你受到压力之苦的朋友们分享所学到的东西吗？

想象你遇到一个人，她帮助你了解到真正的“你”与你习惯用来描述自己的任何标签都无关，因此任何你所重视的东西都不重要。这个人还告诉你，如何避免落入“卷标”、“价值”和“分别”的陷阱。突然之间，你自由了。你再也不受其他人的批判、野心、目标、失败、成功困扰，你会多么感激这位让你的解脱和自由成为可能的人？

灌顶常被描述为通往金刚乘的大门，因为在仪式中，我们重新与自己的真实本性连接，并了解到我们所有的组合（诸蕴）——色、受、想、情绪、活动——都是佛。由于这个原因，在你接受第一次灌顶的那一天，你的灌顶上师对你来说，比耶稣基督、穆罕默德甚至释迦牟尼佛都更重要。

## 气氛

就我个人而言，我总是尽力想象我所有的上师都是大成就者。每个从他们那里接受过灌顶的人，不论是正式的还是随机的，都与他们结了缘。甚至载过我上师们的航班机师，也与他们结了缘。我的上师们最善巧的方法之一，是根据听众的需要而转换教法的重点。当他们给上万人灌顶时，就会专注于慈爱与菩提心；而当他们给受邀的少数人灌顶时，就会从清晨或半

夜开始，以免大量人群聚集，并且会对受灌者强调获得该灌顶机会是非常独特的。不过，无论用哪种方式，都是同一个灌顶。

灌顶是金刚乘最深奥的一种安排因缘的方法，其驱动力就是发心。金刚上师利用解释灌顶的历史、传承和起源，来创造灌顶的氛围。

我想说的是，如何去设置与呈现灌顶，以及它所创造出来的气氛，都会对受灌者有所影响。如果我必须给成千上万的藏人一个观世音菩萨灌顶，我会选择在巨大而且有回声的空间里进行，这里面有扩音器在响、孩子们在跑来跑去、亲友围坐着聊天说笑、僧侣们分发红花米和酥油茶、老人们在转动祈祷轮、还有青少年在发短信。但是如果有两个来自海参崴的俄罗斯新学生请我给予同样的灌顶，设置就会完全不同。举例来说，我可能会要求俄罗斯人到大西洋沿岸的一个秘密地点与我见面。去到那里既辛苦又昂贵，但那两个俄罗斯人愿意换五趟飞机与租一辆车，因为他们下定决心要不惜一切代价接受这个特殊的灌顶。最后，我们在一个美丽而僻静的海滩相遇。为了加强灌顶的独特性，我撑起一把纯白色太阳伞，坐在一个垫子上，灌顶的所依物就放在旁边的一块简单的棉布上。两个身着白衣的俄罗斯人坐在我面前的金色沙滩上，而我用沙滩上找到的贝壳来洒水灌顶。

这两种气氛完全不同。藏人在繁乱拥挤的大厅里接受灌顶感到舒服，而俄罗斯人在海滩上接受灌顶更受启发，但他们都接受了完全相同的灌顶。

另一个我可能会用的方法，是在凌晨1点，把一个虔诚的学生叫到一个基督教墓园，然后给她所要求的空行母灌顶。灌顶的地点在哪里，应该完全取决于学生的需要是什么。但在现代社会中，如果人们发现一个金刚上师在秘密地进行某种仪式，无论多么纯净无辜，这位上师和金刚乘本身都可能受到嘲笑，并且被贴上危险邪教的标签。



## 仪轨

一旦你清醒而有意识地决定踏上金刚乘法道，做了恰当的准备，并且接受了灌顶之后，如果你的上师不是叫你去“爱你的邻居”，而是告诉你去帮他偷个三明治，你必须认真地看待他的指示。如果上师告诉你世界是扁平的，那么从那时起，扁平的世界就是你的仪轨，即使你是天文物理学教授也是如此。如果上师告诉你这辈子至少要去一次庞德街，那么你的朝圣地点就是伦敦的庞德街。而如果上师告诉你要去当俄罗斯总统，你必须尽一切可能来完成这个目标。你为自己的选举而做的准备就是你的出离心修持，所以你去学俄语、研究俄罗斯政治、了解如何移民到俄罗斯等。这些所有的准备工作都是成就功德的事业，所以你无论如何都必须全心全意地去做。在这个过程中，如果因此而导致你在正式的工作上懈怠而被解雇，沦落为靠着澳洲社会福利制度维生的社会边缘人，那就随它去吧。

你并不愚蠢，你清楚地知道不管怎么努力，你都极不可能迁居俄罗斯，更不用说当选俄罗斯总统。然而，你认真看待所有的这些准备工作，因为你修持出离心的“仪轨”就是努力去达成这个目标。藉由这样做，你意识到包括生命本身的一切事物都是一个笑话。把当选俄罗斯总统作为目标的流浪汉，与每两周到社会保险服务处签领救济金的流浪汉，两者一样都是笑话。

这年头，要遇到一个愿意给予这种教导和指示的上师，机会非常渺茫。金刚乘上师能给的最安全与最标准的指示是“完成你的前行”；在21世纪他能给出的最激进指示是“去印度朝圣”或“和你的男朋友结婚吧”（你的男朋友已经同意要结婚，虽然他三心两意）。现今大多数的上师本身就是社会期待的受害者，我怀疑任何人会有胆量给学生更冒险或听

起来更搞笑的指示。具有真正勇敢上师的时代，似乎已经远去，但我衷心希望你们能遇到这样的上师。

## 净观

我有一种感觉，当密续的净观修持最初被介绍到西方时，由于某种原因，它的包装和营销造成了反效果。英文谚语说：“美，在观者的眼中。”我们所见、所听、所想的一切，都是我们自己的投射。我要再次强调，当我说“一切”时，真的是指一切！从我们在纳尔逊·曼德拉眼中所看到的善良和无惧，一直到看见希特勒的仁丹胡子时所引起的恐怖与颤栗，都包括在内。

你认为言论自由是基本人权，但是你的兄弟认为在公共领域表达太多无知的意见只会造成摩擦、冲突和社会动荡。每个人的意见和信念都基于自己独特的感知。我们所感知的一切，无论是美、丑、有味、无味、甜、酸、好、坏、黑、白等，都在观者的眼、耳、鼻、舌、意之中。换句话说，事物的色、声、香、味、触等，并非它们真正的样子。另一种常用的谚语是：“外表是骗人的”；如果你了悟这个真理，净观的修持就已完成 80%。

我们也必需了解色与空不二、声与空不二、香与空不二、味与空不二、触与空不二的悖论。此处的悖论是指上述的每一对都不可分。色相并不在空性出现前一秒显现，反之亦然；热也不在火出现之前显现，反之亦然。

100%的清净感知（净观）也就是密续所说的“虔敬”，而这也就是相信你的上师具足佛性。一个地质学家看着一堆矿石而认定它是纯金，他一点都没错；同样地，一个密续学生看着一个经常昏昏欲睡、时而脾气暴

躁、爱喝红酒不爱白酒的上师而相信那种感觉就是虔敬，他也一点都没错。他是感受到了虔敬心。而且，虔敬不只是单方面的，金刚上师也必须以完全相同的净观来看待每一个学生——就像厨师看着即将成为美食的一堆食材，口水就会流下来一般。但在金刚上师的情况下，净观被称为“悲心”和“仁慈”。

如果学生对净观和虔敬缺乏基本智识上的理解，因而不能正确地加以运用的话，上师很容易滥用这两者，而将它转变成为一个精密的洗脑系统。这就是一些喇嘛虐待学生的方式，而这种事情在几个世纪来经常发生。

一位伟大的萨迦派上师曾经说过，你必须先尝试观修上师为佛，然后再尝试视上师为佛，但最终的目的是要了悟自己就是佛。这就是上师瑜伽的精义。永远记住，上师完全知道没有任何学生从第一天起就能视他为佛。如我所说过的，这需要很长的时间。如果上师期望即刻的净观，对于不能立即视他为佛的学生心生不满，甚至还惩罚他们，那么他不仅不是合格的金刚上师，而且还缺乏常识。

但是话说回来，“视上师为佛”到底是什么意思？我们有多少好色、贪婪的上师会乐意让学生们视他们为释迦牟尼佛？佛陀乞食、禁欲，也从未经手钱财。如果学生们真的把上师看作释迦牟尼佛，他们是不是应该每天早上对他布施食物？有多少上师希望学生们视他们为猪头或马头的本尊？如果学生观想上师为多头本尊，他会不会感到受辱？“我现在这样不够好吗？为什么你们要观想我多一颗头？”如果学生们为他持续地提供早餐、午餐和晚餐，从而证明他们并不视他为金刚总持时，上师会生气吗？还是他宁愿学生们为他献上盛血的颅器？那些献供鲜血颅器给上师的学生们，是否因为他们能够视他为金刚总持而受到奖励？一个聪明、善

良、优良的上师，绝不会怀有如此荒唐可笑的期待。佛无所偏好，所以如果上师真正是佛，有人给他一盘屎当午餐，他也会不眨眼地吃掉。

看到上师拥有金色皮肤的学生，不会赢得额外的点数；把上师看成金刚亥母，并且还听到她猪哼的学生也是一样。但是一旦学生能够视上师为佛，她就已经跨越了轮回的边界，而成为一个圣者。没有任何值得尊敬的金刚乘上师会期望学生在一天、十二个月甚至二十五年内就能达到这个目标。

新学生一开始应该专心学习接受自己所感知的一切都是自己的投射，无论这些感知是好是坏，而且在此基础上，去训练自己视上师为佛。但是再度的，问题是“视上师为佛”到底是什么意思？这是意指你要学会了解你所看到上师的外形、大小、颜色、性别等，都是不净的感知。在此，“不净”并不代表一般意义上的肮脏或不好，而是指“二元分别”。因此，数字（如一和二）是不净的；尺寸的概念（大、小）是不净的；性别（男、女）是不净的。基本上我们所攀执的一切二元分别都是不净的。我们作为学生，首先要承认我们所看到、我们与之互动的一切，都属于“二元感知”的范畴，并以此来训练我们的思惟。然而，我们所做的各种二元分别，它们看似不净而且数量无限，其真正本质却是空性。因此，所有现象的真实本性是不二。没有什么事物真正受到时间、性别、颜色、形状、国籍等约束。因此密续经典一再重复地说，为了提升我们对不二的了悟，我们必须记住一切显现都是上师的外在形式、一切音声都是上师发出的声音、而包括你此刻所想的一切想法都是上师的智慧。

## 第十八章

### 然后呢？

佛法的未来和这个地球上每个人的幸福，都跟过往一样，取决于人类的功德。就在我写作的当下，新冠病毒疫情持续在蔓延和变异，而且到现在还看不到清晰的终点。我希望这种病毒至少让我们学习到，在事物的宏观角度上，我们人类微不足道。我们在这个宇宙中几乎完全没有力量。想想看，人类究竟有什么成就？我们所有的大学、国会、参议院都没有履行他们的承诺，也未曾完成他们的目标。人们只是列出各种可能性，然后随着事件的发展而去述说而已，似乎没有人能够做出准确的预测，也无法产生任何轻微的改变。甚至也无法为不可避免的事情预做准备。

所有人类确实拥有的，是心，也就是一种觉知。心既非善（爱心、悲心、仁慈），也非恶（愤怒、嫉妒），它就只是心。现在你正在用你的心来阅读这句话，你听到的声音由你的心来诠释，你所有的一切感觉都由你的心来处理。心不是虚构的，它是明明白白的现实，心就在当下，在我们所有人之中。由于心是我们唯一最强大的资产，我们不就应该开始学习如何理解它，并充分利用它吗？

第一步，是生起一个深切的愿望，投入我们所拥有的一切来学习如何使用我们的心。要做到这一点，我们需要福德。福德不可或缺，福德也是我们唯一可以自己创造的。没有福德，我们什么也做不了。我们必须想办法将这事实塞进我们迟钝的头脑里。

佛教导师们在佛教的未来所扮演的角色相对上会比较小，翻译、原文经典及图书馆等的便给性也是一样。释迦牟尼佛所讲过的每一句话会如何被传递、接受、解释，并不由佛教教师的口才决定，而是由人类的福德来决定。

鉴于科学和世俗化在西方世界一支独秀的状态，像佛教这种充满着信仰、仪式与故事的心灵传统是否还有一席之地？当然有！这个世界一直由伟大的故事所驱动。历史上，关于神祇与魔鬼、天堂与地狱、英雄与恶棍的故事一直持续地流传，其中大部分现在已经被归类为神话与传说的范畴。21 世纪的故事是关于民主、社会主义以及经济，而激励我们前进的动力，正是我们对这些故事的信仰。

唯一明显的例外是心，也就是我们的觉知或明觉，因为心不是一个故事。阅读这本书的人，他的觉知不是一个故事。做为读者的你是有觉知的，但这本书没有。虽然无可否认的，一切有情众生都有觉知，但这种觉知的本质仍然是谜。我们不知道觉知是什么，我们不知道如何处理它或处理它所产生的情绪、判断与价值观。因此我们承受焦虑、恐慌、沮丧以及所有其他的痛苦，也因此，乔达摩佛和他的追随者投入巨大的时间与精力，来教导我们如何处理自心，减轻所有的痛苦。

今天的人们是否足够聪慧，或者套用佛教徒的话，他们是否有足够的福德想要向内审视自心？是的，我相信他们有。而对渴望审视自心的人来说，佛法的意义就很重要。

佛法所采用的仪式、方法和符号不可避免地会演化和改变，只要见地能保持不变，这都没问题。但是只有在人们仍然愿意学习和修持的情况下，佛法本身才能生存。所以为了未来世代，我们必须找到能够让更多人引起兴趣与好奇的一些方法，来为佛法创造巨大的需求。这也是供需法则。如果有够多的人想了解佛法，许多合适的教材也就会持续地一直产

生。这也就是说，对于弘扬与转动法轮的一个热切的愿望，可能比学习、思惟、听闻以及设置机构与大学，最终能有更多的成就。

至于谈到如何维持学习与修持佛法的热情，那么站在第一线承担重任的，就是包括金刚乘上师在内的佛教导师们。比起过往，我们现在更需要优秀的教师。很少有藏人老师能穿透非藏人的心灵，主要是因为他们受限于自己的藏文化。加拿大耶稣会教士凭着他们传播上帝话语的热情，去到了老远的秘鲁和非洲中部；但藏传喇嘛显然不同，他们唯一的热情是建造传统的藏式寺庙和佛学院。藏传喇嘛对于寺院或学院的责任，经常大过于对所有其他的考虑。这种喇嘛的非藏人学生，有可能因为会说一口流利的藏语而得到一枚胸章作为奖励，而不是因为他们终于抵达坚信生命确实无常的境地而受到赞赏。藏传喇嘛们是否注意到他们非藏人学生是多么渴望、多么迫切地想要修持佛法呢？

当某位甚为高阶的喇嘛和他的随从造访法国南部时，一看到 Lerab Ling 那座大型的藏式寺院，就相信佛法已然在此建立了。他立即宣称索甲仁波切是唯一正确地在西方建立起佛法的喇嘛。这句话说明了一切。而且在他和随从们在此中心所度过的几个小时里，他们对 Lerab Ling 在佛法上所能提供的东西，也只是搔到表皮而已。

佛法和金刚乘构成了藏人生活的最根本结构。这就是为什么藏人不断地产生最惊人的修行者的原因。我们不知道他们住在何处，也不知道他们在做什么，但这些修行者真正地维护了金刚乘的传统，也因此，他们代表了金刚乘法道的未来。我只希望这些人之中，有人能理解例如《麦田里的守望者》这种书籍背后的心理学，也能理解尼采为什么喜欢佛教，尽管他是出于一大堆错误的原因。

不知道是出于意外还是有意为之，藏传喇嘛们在 20 世纪带头将佛法引入西方，而他们的成功都要归功于西方人对于超越二元对立具有无比的

热情之故。但是藏传喇嘛作为金刚乘佛法的唯一持有者的时代即将过去，特别是当我看到新一代的老师，尤其是那些具有头衔者的状况时，我会认为，如果藏人在二十年后还能在密乘中保留任何权威，我会感到惊讶。

即使如此，非藏人要担任一般佛教老师的工作并不容易，更不用说作为金刚乘老师。当非藏人开始教授金刚乘时，往往不被认同或甚至被反对，但这大多不是来自藏人，而是来自其他的非藏人教师。由于非藏人往往比大多数藏人更了解佛法的各种面向，所以反对的声音很少与此教师缺乏知识有关。我觉得这非常有趣。另一方面，藏人则走向另一极端，他们到处展示自己的认证书，却完全不思索未来。

如果有志于此的非藏人佛教教师能有耶稣会教士传播福音的热情来传播佛法，那就太好了。热情可以成就很多事情！也许有志于此的教师在阅读此书后，可以尝试着将他们的热情投注在写文章和建立 YouTube 课程之外的更多事情上面。佛教徒能无私而真诚地介绍佛法给予他人，总会引来正面的关注，并激起人们的信任。一位教师最吸引人的质量，往往在于他对佛法真正的关心。专家们在介绍事实、理论和复杂的哲学时，可能会令人印象深刻，但最有影响力的人是那些永不厌倦的义工。她们在佛法讲座后提供大家咖啡，并不遗余力地将新朋友介绍给专家们。她们对佛法的热情与信念具有感染力，我们多数人对不矫饰、无私、发自内心的热情所产生的共鸣，甚于无止尽的表格和定义。

我们要吸引更多的人对佛法产生兴趣时，请大家试着展现出令人无法拒绝的热情与关注，让人感到有吸引力。我相信在未来，非藏人教师的最重要质量，是拥有把佛法介绍给地球上每个有情众生的强烈渴望。多年来，我遇过许多具有这种质量的修行者，但他们很少是佛教教师、作家、学者、教授或推广佛法的瑜伽老师，他们反而往往是有三个孩子的单身母亲，想让每个认识的人都与佛法结缘；她们的愿望强烈，情愿付出额外的



努力来传播佛法。这种热情比地球上所有的佛教专业人士对佛法的贡献加起来还要大(既能隐姓埋名，又没有佛法头衔，也不需要维持寺院或中心的责任，也可能有助于此)。热心的义工具有跟朋友或亲人进行一对一沟通的能力而不会显得高高在上或充满教条，我总是把他们纳入我对佛法持有者的祈祷中，祈愿他们长寿。

## 金刚乘的未来

过去的喇嘛们经常谈到，当释迦牟尼佛坐在菩提树下时，有很多障碍向他袭来。那些攻击的凶猛程度是他所经历过的最强烈的，并且持续升级，一直到他证悟前的一瞬间为止。

整个佛法在几世纪以来一直都面临着许多外在、内在和秘密的障碍。作为现今的佛法追随者，尤其是金刚乘的修行者，无论你面临着什么障碍，都不应该感到气馁。你要提醒自己，作为修行者的你越好，障碍就越大、越强、越有力。聪明的密续学生会将所有的障碍视为进步的标志，而不会让自己被逆境击垮，障碍反而是提升他们修持的机会。

如果你对佛教的未来感到焦虑，担心佛法 and 金刚乘可能很快就被淘汰，那么你对佛法的认识还很肤浅。没有什么需要担心的。

从声闻乘到金刚乘，佛法的每个字都是动态而进步的。一眼望去，佛教中任何看起来退步的东西，都采纳自佛教传入的文化——日本、中国等文化。但谁在乎文化？文化不断变化，它可以提供助力与支持，但更多的时候它反而是一种阻碍。

佛说：“一切和合事物都是无常”，这个智慧无法更新。“事物的显现并非它的实相”也不需要修改。关于空性的教法既不过时，也非过时，也不能加以调整。相反地，佛陀所有的教法都一贯地既前瞻又现代。

金刚乘的见地和净观的修持，例如：清净地感知上师，这既不过时也不需要改变。正如我们所见，“美，在观者眼中”，金刚乘的真理也永远不可能重新加以设计。佛看到自我是一种幻相；我们用来实现这一真理的某些技巧虽然有可能加以调整，例如站着而不是坐着打坐，或甚至歪着身子站立，但是任何调整都必须对于实现“自我是幻相”的这一真理有所贡献才行。

金刚乘告诉我们，我们是本尊，我们居住的地方是坛城，所有其他众生也都是本尊。为了加强我们净观的修持，我们使用金刚总持——本初佛——所教导的技巧，尝试去视上师为一切佛的总持。我们在彻底地分析了金刚乘导师，认他作为金刚乘上师，并接受了灌顶之后，从那一刻起，我们就必须对上师保持净观。这就是我们的修持、我们的技巧以及我们的法道。

每个人都会与他们的上师经历一些起起伏伏。在某些时候，每个人都会质疑他们上师的指示，甚至拒绝照他的要求去做，但净观修持的要点仍然一样。金刚乘修行者的工作是把上师看成一切佛的总持，而把自己和周遭的环境看成坛城。我们不能对上师有不净观，而且必须服从上师所有的指示。这种金刚乘技巧和训练不能被调整或改变。任何人以任何方式调整净观的修持，就不是在修持金刚乘。

我再重复一次：金刚总持从来没说过，如果这条法道听起来很刺激很有趣，你就应该不假思索地跳进去。他从未说：就这么去做！他一再地建议要谨慎行事。金刚总持对追随金刚上师的处方不能修订、不能改革、也不能量身定制。如果你去调整、改良或修订处方，其结果就不再是金刚乘的修持。这不是我个人的解释，这在许多密续中都有明确的阐述，并在藏传佛教四派都尊崇的典籍中也有重复的叙述。在2017年丑闻爆发后，我在公开声明和开示中所要捍卫的就是这个重点。对你而言，如果金

刚乘法道听起来像是回到封建时代，如果你不信任它或对它的法道或修持的任何方面感到怀疑，那么，为了你自己的利益，你应该像躲避瘟疫一样地去躲避密续。

因为佛教徒也是人，所以自古以来就有好的佛教修行者和老师，也有坏的佛教修行者和老师。如果说现在的坏老师比以前多，这绝非事实，我们必须注意避免去做这种假设。

未来的金刚乘教师绝对不能忘记声闻乘和大乘的教义。只要老师的言行一致，我会相信一位教导 90%声闻乘和大乘加上 10%金刚乘的老师。由于老师应该实践他们所教导的一切，因此他们不应该伤害任何有情众生，即使是最微小的昆虫也是如此，更不用说他们自己的学生。教师当然不应该焚毁一个人想要遵循佛法的种子，当然教师也不应该屈从于现代的社会期望与政治正确；若是如此，那就代表他会被腐化或说服，那也就说明他并没有跳出框架来思维。屈从的老师很容易陷在传统的框架中，他的学生也很容易和他一起身陷其中。

自从 2017 年以来，我一直非常注意关于金刚乘的各种公开声明。其中，不仅一些评论家和金刚乘学生似乎建议金刚乘应该有所纠正及改变，甚至还有一两位藏传教师也这么说。遗憾的是，这些声明的措辞都相当模糊，因此很危险。我们都知道，上传在网上的每个字都会永远保存在网络空间中；更糟的是，这些老师所传达的印象是，即使完成了所有金刚乘必要的各种准备、训练和分析，并以清明、自觉和清醒的心态接受了灌顶之后，如果老师有某种不良的行为，学生可以被“允许”停止对上师净观的修持，并且“允许”他们去批评他。但此处的重点不在学生可以被允许做任何事情；允许或不允许都只是世俗的概念。如果你在接受上师的灌顶后批评他，婚姻关系就结束了。在世俗世界里，如果你愿意的话，可以将金刚上师告上法庭，把他的名声摧毁至死。你该不该这样做不由我来说，你

可以自由地做你想做的事。但是把喇嘛告上法庭来执行世俗的正义，与金刚乘完全无关。

在此请再次记住，如果你是一时冲动下接受了上师的灌顶，因此没有时间彻底分析他，或者没有做出有意识的决定而踏上金刚乘的法道，在金刚乘的经典中，没有任何一处说你现在必须遵从他的每个指示，并且认定他完美。没有任何一处这么说过！完全没有！

拆解一切不净观的最终目的，是为了摧毁你的二元分别心。而我们都知，你让二元分别一寸，它就占你一里——在这种情况下，它甚至就占你好几里。你始终要记住，你所感知的一切，都是你自己、你个人的投射。问题来了：当涉及到判断上师的行为是否足以让你对他报以不净观时，你应该依赖谁的感知？

在任何情况下，我们都不应该试图改变金刚乘的核心教法。只要改变一个字，你就等于承担了所有未来修行者的心灵之道和证悟。就我而言，我缺乏勇气去做这样的事。

四十多年来，我与数千名欧洲、澳洲、南美、加拿大、北美、斯拉夫甚至中东的藏传佛教学生和修行者交往，并观察他们。我们一起喝过茶和咖啡，享受过激烈的辩论，进行过耗时的争论，我们甚至还约会过。我持续着迷于摄影和电影制作，我尽可能阅读各种书籍，包括世界文学名著、历史、科学、哲学等。我甚至曾试图去理解为什么毕加索被认为是艺术巨人。我对出生在藏传佛教世界之外的人发现得越多，我就越好奇。

此刻，对密续修行者来说，事情看起来有点严峻，但也许是我们对自己太苛刻了。我们所关心的人发生了丑闻，会令我们不安与失望，但这种丑闻所引发的讨论和澄清，却非常宝贵，甚至非常关键。以开放的心态来对待不同的观点并澄清误解，是我们成长和发展的方式，这正是当代密续修持者所需做的事。佛法，尤其是金刚乘，对西方人来说仍然是新事

物，期望如此深奥的传统能够在短短的几十年中完美地融入到众多的新文化中，是不公平的。它会融入，但需要一些时间。

有人类的地方，就会有误解、纠纷、意外、不幸和丑闻。障碍不可避免，但对聪明的密续行者来说，障碍正是食物和饮料，密续教法不仅能在末法世界上生存，它还会蓬勃地发展下去。

尽管多年来出现了一些丑闻、误解、沟通不畅、设施短缺和彻底的错误，我会说，佛法在西方的资产负债表上，总体利润约有 80%。这种高水平的成功来自于无与伦比的金刚乘传统、伟大的传承持有者，以及众多护法所带来的巨大加持。我毫不怀疑，他们的加持将持续倾注于遍一切处的一切有情众生。

## 注释

1. <https://tricycle.org/magazine/quit-guru-yoga/>
2. 《The Buddha and the Sahibs》 Charles Allen 所著。书中叙述了18、19 世纪之间重新发现佛陀在印度生平的故事。
3. 卡尔荣格 《信函》。Carl Jung, Letters Vol. 1, page 538.
4. 佛陀跟阿难说：“你们还是用因缘生灭的心来听法，因而所听到的法也是依因缘而生灭，无法得到真实法性。这就如同有人以手指月，告诉别人月亮在哪。顺着手指，应该看到月亮。若是听者看着手指，以为这就是月亮本身，那么他不仅不见月亮，也不见手指。也无法分辨明与暗的不同。为什么？那就是把手指本身误以为是月亮的本性。完全不了解明与暗二种本性。你们也是如此。”《楞严经》
5. <https://www.youtube.com/watch?v=3QFFFomC28s>
6. 汤姆·霍兰 著《Dominion: The Making of the Western Mind》 page 517.
7. RK Sharma 著 (1999) 《Indian Society, Institutions and Change》, pages 28, 38 - 39.
8. “因为它须被舍弃，因为它本质非实，因为它无有，因为它有畏惧，因此，佛法的两种面向以及僧团，都不是究竟的皈依。”出自《究竟一乘宝性论》
9. Niels Bohr 著《The Man, His Science, & the World They Changed》(1966) Ruth Moore 出版。page 196.
10. 此偈颂出现在包括《别解脱经》、《自解脱经》、《法句经》等不同的经文中。

11. 在印度，阉人、双性人及变性人通常被称为“希吉拉”，然而他们比较喜欢自称为 Kinnar 或 Kinner，意为对歌唱或舞蹈有异常天赋的神秘人士。
12. 出自《心经》
13. <https://secularbuddhistnetwork.org/coming-out-as-a-secular-buddhist/>
14. 四种上师：1. 传承持有之个人上师；2. 佛之语上师；3. 一切显相知相争上师；以及 4. 究竟上师，也就是本觉，心的真实本性。出自：rigpawiki
15. 巴楚仁波切 著 《普贤上师言教》
16. 此故事出自于《经藏》